



מרגישים שאתם חייבים שינוי בחיים? המאמנת האישית שרה ארבל מסבירה איך הופכים משורדים למצליחנים

## הקשב!

השורדים מונעים מכעס, נקמנות ושיפוטיות, המצליחנים מקשיבים בחמלה לאחרים

קולה של יונה דרש מהירות תגובה. היה בו משהו לא מתפשר, חסר סבלנות. אף שאמרתי מספר פעמים שהזמן היחיד הפנוי לפגישה הוא בעוד שבוע, היא המשיכה לדרוש לתאם ליום המחרת, כאילו לא אמרתי דבר. לאחר שבוע נפגשנו. כשהתחלתי לדבר, היא ניסתה לקדם את השיחה בזריזות ואנחות חוסר שביעות רצון בקצו מפיה. הייתכן שהגיסטות האלה משמשות אותה כמערכת הפעלה סמויה של סביבתה? "כואב לך משהו?", שאלתי. "כואב? למה שתחשבי כך?", שאלה. "כי את נאנחת, נשמע כאילו את סובלת". "כואב? בטח שכואב. סובלת? כן, סובלת!" היא ענתה, פניה האדימו ובעיניה הוצתה להבה.

"באתי לכאן בגלל בעלי!", היא הכריזה. "אילווא אני, הוא היה אפס היום! היום אני האפס והוא הדוקטור והפרופסור, אליו עולים לרגל, אותו שואלים, איתו מתייעצים. אני רק מארחת ומבשלת לכל החפננים האלה, שרוצים דברים ממנו ומנצלים אותו כל הזמן. חשבתי שכלל שהוא יצמח, אני אצמח איתו, וזה לא ככה. הוא השלה אותי שנים. הרגשתי שותפה, הוא כל הזמן שאל לדעתי, התייעץ איתי והחמאי לי על עצותי, תמיד אמר איזו גאונה אני ואיזו חכמה אני, וכל משפט שהוצאתי מפי, הוא היה עושה עלי סימפוזיון. ואני האמנתי וחשבתי שכך כל אחד תופס אותי. התהלכתי בעולם כמו גאונה, התייחסתי לכולם מתוך ציפייה לאותן תגובות. את הזהות שלי בניתי על המשוכים המעצימים שלו, האמנתי שאני אלופת העולם בייעוץ".

"ומה גילית?", שאלתי.

"גיליתי שהעולם בחוץ לא רואה אותי כמוהו! לא מסכימים איתי ולא מחמיאים לי, להפך. מביטים בי

**"בעלי והבנים תמיד ידעו שכדאי להסכים איתי. לא משום שאני צודקת, אלא משום ששרדה את הכעס שלי"**

במבט התוהה על האופן שבו אני מציגה את עצמי". באחד המפגשים יונה הגיעה אלי נסערת. "תשמעי, הבנתי שעלי להביא את עצמי אל העולם. התחלתי ללכת להרצאות, ואין פרשן פוליטי, כלכלי או תרבותי שלא קראתי את דבריו. אבל למרות שאני מנבה את דיעותי בדעותיהם של עיתונאים ופרשנים מומחים שחושבים כמוני, עדיין מתווכחים איתי ולא מקבלים את דעתי".

"ואולי זה הפוך, יונה? אולי את מאמצת את

איור: שטימטרטוק



### טיפ:

כאשר אתם מוצאים את עצמכם במצב שבו הסביבה מסכימה איתכם בכל, כל הזמן, בדקו באומץ אם זו אמת או אילוץ. אם מדובר באילוץ של הסביבה להסכים איתכם - אתם רק שורדים, לא מתפתחים. ויכוח בריא הוא ויכוח רגוע, המוביל לחשיבה מעמיקה. הקשבה מועילה מעוררת יותר רגעי שתיקה מרעש.

דיעותיהם ונאחות בהן, בלי להביא בחשבון שקיימות דיעות שונות? את מוכרת ציטוטים".

שוב לא הסכמנו זו עם זו, ויונה הייתה ממש קולנית כשניסתה לשכנע אותי בצדקתה. "יונה, אי אפשר לשמוע את המילים שלך כשאת רועמת!", אמרתי לה, וקמתי לסגור את החלון. "ההתפרצויות שלך מאוד אנרגטיות. האם ייתכן שבעלך התנהל מולך כפי שהתנהל כל הזמן? זו הייתה הדרך היחידה לבניית קריירה? פשוט להסכים איתך ולהחמיא לך, ובכך להרוויח זמן שקט ושלוש בית?".

"שרה", יונה ענתה, "אמא שלי תמיד אמרה, מי שלא צועק - נחנק. בעלי והבנים תמיד ידעו שכדאי להסכים איתי. היום אני מבינה שזה לא משום שאני צודקת, אלא משום שאני צועקת". דמעות ניגרו מעיני. "אין חברה אחת ששרדה את הכעס שלי. או שהיא ברחה, או שהפכה למחמיאה סדרתית שלי. בבית אמי היו רק צעקות, ואני זוכרת את סבתי שהתנהלה כך מול כל המשפחה. הפסיכולוגים שהלכתי אליהם עזרו לי מאוד להבין מגין זה בא".

"או מה שאת אומרת הוא שאת מבינה שהגיע הזמן לשנות את השיח שלך עם הסביבה?", שאלתי. היא הנהנה ולפתע ניבטה חמלה מעיני. זה היה מבט חדש ומרגש. "את מבינה שאם לא תשני כלום, החיים יזמנו לך אנשים שתמיד יסכימו איתך ויחמיאו לך רק כי הם פוחדים להתווכח איתך", אמרתי לה. "ואז מה?", היא שאלה. "אני אחווה שקר? בלי לדעת מה הם באמת חושבים עלי? המחמאות רק הפכו אותי למצג שואה, אני רוצה את האמת! אני רוצה לנצח את החיים, ולא רק לשרוד אותם

בצעקות. "השקר

שירת אותך שנים רבות. את בטוחה שאת

מוכנה לשלם את המחיר של האמת?" שאלתי. "אם אני רוצה באמת לחוות ניצחון, כנראה שהדרך אליו היא לא בדרך שהלכתי. אני רוצה ללמוד את הדרך".

הצורך של יונה להיות צודקת ולנצח מנהל את מערכות היחסים שלה ואת חייה שנים רבות. אין פסול בכך, אבל כאשר אנו משתמשים בסביבה כדי לספק את הצורך הזה, עלינו להיות מוכנים להקשיב למה שלסביבה יש להגיד לנו, לטוב ולרע. וליונה היה קושי להקשיב לסביבה. "את יודעת", היא אמרה, "עם בעלי לרוב מסכימים, אבל הוא לא מעריך את המסכימים. הוא מעדיף את הלא מסכימים, הוא אוהב את הווכחנים המקצועיים שלו".

"בעלך כנראה לא זקוק להסכמה. להפך - הוא מזמין ויכוח ואי הסכמה. הווכחנים מפריים אותו ומחזקים אותו בגיבוש האני מאמין שלו. הוא בא ממקום של הבנה וחמלה לעצמו ולסביבה. הוא יודע שהוא לא יודע, ומבין כי האחר נמצא בתהליך חיפוש בדיוק כמוהו. את, יונה, לא מחפשת. את משוקת את מה שאת בוחרת לאמץ כאמונתך וכדעתך".

במשך תקופה ארוכה כל מה שיונה עשתה היה ללמוד את "אמנות ההקשבה". לאחר שלמדה להקשיב, היא גם יכלה להקשיב לעצמה, ולא לצורך שלה לנצח ולהתנצח. ★

אין קשר בין השמות והמקרים, וכל הפרטים המזוהים והאירועים שטושטשו על מנת לשמור על סודיות.