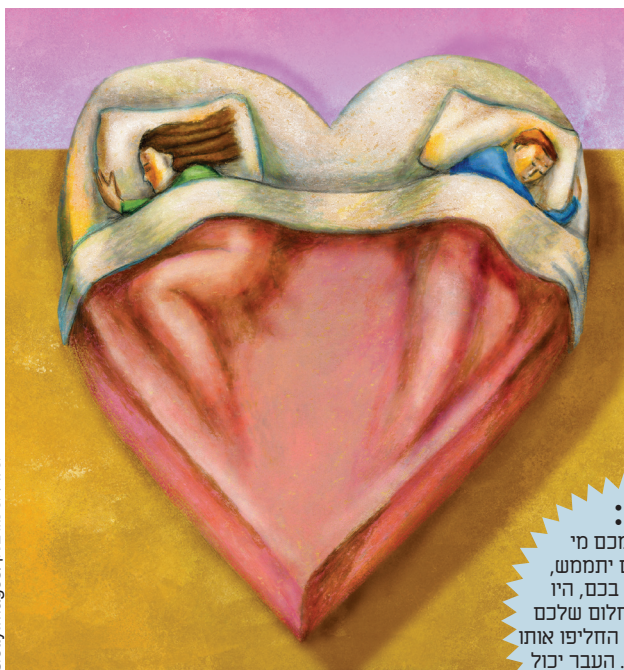




מרגישים שאתם חייבים שינוי בחיים? המאמנת האישית שרה ארבל מסבירה איך הופכים משורדים למצליחנים

המחברות הסודיות

השורדים מאמינים בחזון רק כשהוא ממומש, המצליחנים חיים את חזונם מראשיתו. לאיזו קבוצה אתם שייכים?



איור: אימיג'ס/קומיקס

טיפ:

שאלו את עצמכם מי תהיו בשחלומכם יתמוש, וכל עוד זה תלוי בכם, היו האדם הזה. אם החלום שלכם תלוי בעולם שבחוץ, החליפו אותו בחלום התלוי בכם. העבר יכול להיות מלכודת מגבילה, העתיד יכול להיות אופק ללא גבולות.

אחד מהם הוא הוכחה חותכת של ניצחון הטוב על הרוע. אסתר טובים, עולם מוגן, שמח ומלא חמלה ואהבה. "מה שאת מתארת הוא את עולמך הפנימי ואת עולמו הפנימי של יעקב", אמרתי לה. "ההבדל הוא שיעקב פגש את עולמו הפנימי וחי אותו ממקום של חופש הבחירה, הוא בחר לחיות את החיים ולא רק לשרוד אותם. אם נעשה ספירת מלאי, איפה את חושבת שחיית את חיך ואיפה את חושבת ששרדת אותם?"

אסתר הודקה. "שרדתי את הוריי ואת שנות חיי איתם. שרדתי את שירותי הצבאי. הבאתי חיים לשני בנים בריאים ושלמים, שגדלו להיות אנשים נפלאים. אני נשואה לגבר שאוהב אותי על אף שלא שלק לו לחיות איתי. גידלתי כלב

זאב אמיתי למרות שהוא מטוג הכלבים שמנגלה שיסה בהורי כחלק מהניסויים שערך בהם. אני עדיין מאוהבת ביקי, והבנים שלי אוהבים אותי, ויש לי 531 מחברות שבהן כתבתי את תפילותי", ענתה.

כשהזכירה את המחברות, לחייה האדמוי ולראשונה היא השפילה את מבטה. יקי לא ידע על המחברות. "יקי, כל פעם שאתה יצאת מהבית, אני ביליתי עם המחברות שלי. כתבתי, כתבתי, כתבתי וכתבתי. הן היו המקום הסודי שלי עם עצמי, הן הכילו את כולי".

מהמקום ההישרדותי שבו חיה, בנתה אסתר לעצמה גשר אל החיים. המחברות היו הגשר. לאחר שמונה חודשים תוכנן של המחברות הועבר למחשב ונשלח לעורך מקצועי. הוצאת המחברות לאור הפכה לפרויקט הוצאתה של אסתר אל העולם שהמתין לה כל השנים. אסתר התגייסה לפעולה כמו נמרה. היא קיימה מפגשים שבועיים עם פסיכולוגים, שעמדו לרשותה בעזמת "עמך" לטיפול בבני הדור השני לשואה, וחיזקה והרחיבה את הגשר המוביל מספינת ההישרדות אל ספינת החיים. בקרוב, אני מהמרת, ייצא לאור מסמך מהמבט עשורת שנות בדידות, תפילה והמתנה, והוא יהיה ממגנט ממש כמותה. ★ הפרטים המזהים והאידועים טושטשו על מנת לשמור על סודיות.

אסתר ויעקב, זוג בשנות השישים לחייהם, מתגוררים בבית פרטי בשכונת יוקרה תל-אביבית. מדי בוקר יעקב יוצא לצעידה, חולף על פני בתי העיר המתעוררת לצד המכוניות השועטות. הוא כבר אינו עובד. לפני זמן קצר העביר את ניהול העסק לשני בניו, שעושים עבודה טובה ומעבירים לחשבוננו מדי חודש סכום מוסכם.

אבל גם כשהפרוטה לא הייתה מצויה בכיסו, הוא נהנה מצעידות הבוקר, מרחצה בים ומהצגות תיאטרון והקפיד להכין תקציב לנסיעה פעם בשנה לחו"ל. יקי, דור שני לשואה, שבקושי סיים תיכון, ידע עוד בהיותו נער שהוא לא יהיה קורבן של הנסיבות כמו הוריו. חייו יהיו חיי בחירה ולא תכתיב, מלאי שמחה ואושר.

כששאלתי אותו איך הוא מסתדר בלי לעבוד, ענה: "אני חי את הרגע הזה כל חיי. הכנתי את עצמי לפרישה הזו, לחיים של רוגע, שלווה ואיכות של ניקיון

מחשבותי. כבר עם הקמת העסק והקמת המשפחה, ידעתי שאביא את

העסק להצלחה מספקת כדי לפרנס אותי ואת אשתי ואת משפחות

בני. זה היה שלב א'. בשלב ב' דאגתי לחסוך מספיק כסף לי

ולאשתי לעת זקנה, והבאתי בחשבון את כל התקלות האפשריות.

עכשיו אני בסיומו של שלב ג', העברת העסק לרשותם. הענקת

חלקה המרבי של הירושה לבני, בעודי בחיים, משמחת אותי עוד

יותר. בחרתי שלא לבזבז את התקופה הזו על היאחזות בעסק,

בכוח ובשליטה. אני רואה חלק מחברי מבזבזים את השנים האלה

על מאבקי כוח עם הילדים, והרבה מילי חרי כבר ממתינים

למותם. למה שאבחר במסלול כזה? להפך, אני רוצה לראות אותם

נחנים מפרי עמלי. את יודעת, שרה, בדת היהודית אחת המצוות היא לשמוח.

את המצווה הזו אני מקיים כל ערב שבת וחג. הנכדים כבר יודעים שחייבים להיות שמחים. חוץ מאסתר, עדיין לא הצלחתי לרתום אותה לקיום המצווה הזו". חיוכו

נמוג, והברק בעיניו נעלם.

התברר שמאז היכרותם, לפני יותר מ-40 שנה, יקי ואסתר לא הצליחו לגשר

על רצונותיהם וצורכיהם השונים. אסתר אהבה להישאר בבית כשהוא יצא

ליים כל בוקר, להצגות בערב, לטיולים בחו"ל. בהתחלה היא תירצה ואת בכך

שהילדים קטנים וזקוקים לה, אבל בשלב מסוים הוא

הפסיק להציע לה להצטרף, והיא הפסיקה לסרב.

"יקי", אמרתי בפתיחה, "ארבעים שנה אתה חי

את החזון שלך, אתה יודע לקחת מהחיים את כל הטוב

שבהם ולהעניק לחיים את כל הטוב שבך. השאלות

שאתה שואל כעת הן בנות שנים רבות. עכשיו???"

יקי נשמע אוהב ומבין. "שנינו באים ממשפחות

ניצוליות שואה", אמר. "מרגע שהורי הפגישו אותי עם

הזוועות שלהם, עם העצבות והכאב שלהם, נשבעתי

כי חיי יהיו מלאי שמחה. אסתר באה ממשפחה חבולה

גם פיזית: מנגלה השטן הטיל מומים בשני הוריה. היא בת יחידה והיא מושלמת ביופיה ובנשמתה, אבל כל חייה היא רואה לנגד עיניה את הוריה הנכים, אף על פי שהם נפטרו לפני שנים רבות. היא ממתינה לתיקון המומים, הפגמים, הכאב, ומחמיצה את החיים. היום, כשאני חופשי, אני מוכן להתייצב מול זה".

כשאסתר הגיעה יחד איתו למפגש, הסתנוורתני מיופיה. במפגש השני

המשתתף, הצגתי בפניה את שיטת הדמיון המודרך. ביקשתי ממנה לתאר לי עולם מושלם על פי תפיסתה. היא עצמה את עיניה, ותוך כדי חיפשה ידה את ידו

של יקי. דמעות חנקו את גרוני. הרגשתי שיושבים מולי שני אפרוחים רכים, שכל