



הכוח להשתנות – על פשטות ההבנה והיכולת לאזור אומץ ולצמוח מהמציאות

שעת לילה מאוחרת, ישבתי בגינה לכמה דקות של שקט. מזווית העין הבחנתי באגרטל שהשארתי בצד שצריך היה לרוקן כבר לפני כמה ימים. ההרגשה שהציפה אותי היתה שאין לי כוח יותר. אפילו לא טיפת אנרגיה לקום לזרוק את הפרחים ולנקות את האגרטל, שלא לדבר על כל המטלות האחרות המחכות לסידורן. מכירות את נקודת הרפיון הזאת, שבה כבר כל דבר קטן נראה מעל לכוחותינו? זה לא מתחיל ונגמר באגרטל. אנחנו מתמודדות עם אתגרים חדשים כמעט כל יום. אתגרים כלכליים הנובעים מטעויות שעשינו לאורך הדרך בהתנהלות לא שקולה שמעמידה אותנו באמצע החיים בשאלה איך גומרים את החודש ויוצאים מהחובות? אתגרים בשימור היחסים והתקשורת בזוגיות שהולכת ונשחקת תחת שגרת היומיום והעול הכלכלי. ויש את הילדים, ההורים, העבודה....

אז מסתבר שיש לנו את הכוח ליצור לא רק חיים אלא גם את עצמנו. לעמוד מול המציאות ולא חשוב כמה היא מאתגרת או קשה, לאזור אומץ, לנתח את תמונת המצב, לבחור, להחליט ולצאת לפעולה. נקודת המפנה שגילתי קשורה בפשטות שבהבנה. טוב, לא לגמרי פשוט להגיע לפשטות שבהבנה בנקודות משבר. בשביל זה צריך לוותר תחילה על אומללות. להפסיק להתאבל על המצב, על האובדן של מה שהיה או היה אפשרי אם רק הייתי "מתעוררת" בזמן ופועלת כפי שאני מבינה שצריך לפעול כבר לפני כמה שנים. להפסיק להאשים את עצמי ואת כל העולם במה שנעשה או לא נעשה. ואחרי "תקופת האבל" להעז לשאול את עצמי שאלה פשוטה כמו מה באמת חשוב לי? ועבור מה אני מוכנה או לא מוכנה "למשכן" את חיי? ולגלות שהתשובה לכך היא די ברורה. מכאן הדרך להבנה של מה שצריך לעשות מתבהרת גם היא כמו שביל שהיה מכוסה בערפילים של רגשות וסיפורים שמתבהר לאיטו. זה הרגע בו מתחילים להיווצר גם האומץ והכוח לקום ולעשות. הכוח להחליט ולפעול, לשכנע, לרתום, להתגייס עבור מה שחשוב ואפשרי. כמו כל שיעור בחיים, גם לשיעור הזה יש מחיר, אפילו מחיר כואב לעיתים. אני באופן אישי נזכרת אז באמרתה של סבתי שקראה לזה בידיש "רבה געלט" - שכר הלימוד, מתוך תפיסה שכל תהליך ושיעור כזה מצמיח ומקדם אותי ולכן מחירו לא שולם לשווא.



סודנת "המנצח/ת של חיי" היא הזמנה והזדמנות לקחת את מקל הניצוח לידיך, להתמודד עם פחדים, לעשות בחירה מודעת, לתרגם כוונות למעשים ולהוביל להצלחה מעשית. לפרטים על התכנית והאימון michal@mpl.org.il