

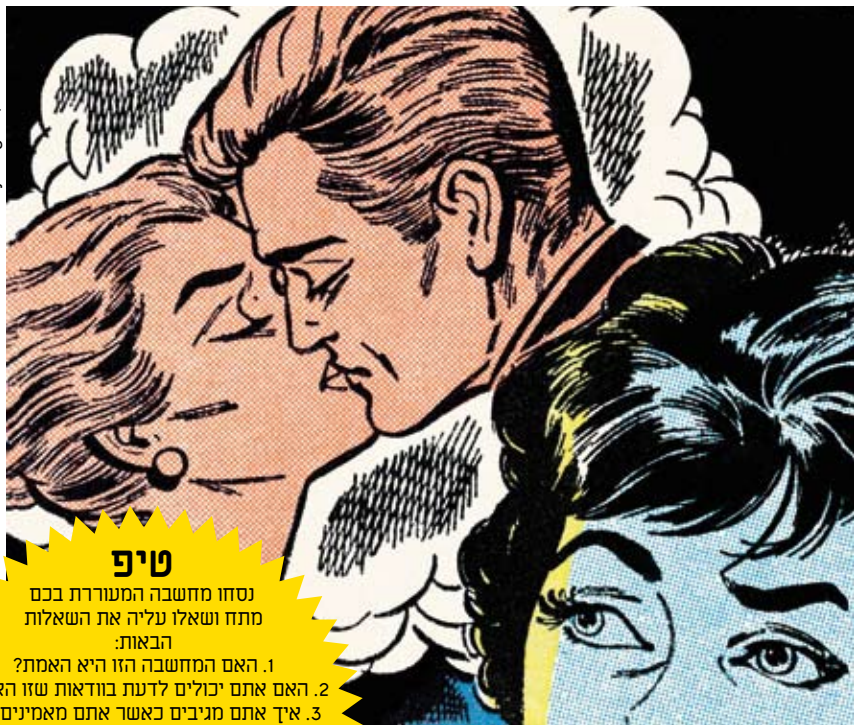


מרגישים שאתם חייבים שינוי בחיים? המאמנת האישית שרה ארבל מסבירה איך הופכים משורדים למצליחנים

## אירוע ביטחוני

השורדים זקוקים לביטחון, המצליחנים אינם מאמינים כי ביטחון הוא חלק מחיינו. לאיזו קבוצה אתם שייכים?

איור: אימון/ק/גטיימג'ס



### טיפ

נסו מחשבה המעוררת בכם מתח ושאלו עליה את השאלות הבאות:

1. האם המחשבה הזו היא האמת?
  2. האם אתם יכולים לדעת בוודאות שזו האמת?
  3. איך אתם מניבים כאשר אתם מאמינים לה?
  4. מי תהיו בלי המחשבה הזו?
- כעת, אתם יכולים לבחור להאמין במחשבה זו או לאמץ את הדמות שהייתם בלעדיה. הבחירה הראשונה תשאיר אתכם במצב של הישרדות קורבנית. הבחירה לחיות את חייכם ללא מחשבה זו תוביל אתכם להצלחה

אהבת בעלה - ניהלו את חייה. היה רווח באופן שבו פרקה פחדים וחרדות אלה בכתיבה, אבל התהליך גרם לה גם סבל רב. בחרתי להשתמש בשיטתה של ביירן קייטי כדי לבטל את האמונה במחשבות האלה ולהשתמש בהן, מאידך, בספריה, בצורה מפרה ויצירתית. ככל שעלתה רמת מודעותה לחוסר הביטחון ש"ניהל" אותה, היא החזירה את השליטה לחייה. היא למדה להשתמש ולנווט את דמיונה הפורה לאפיקים של הצלחה, סגנון כתיבה נצבע בגוונים חדשים. בועז, בעלה, שאל אותה לאחרונה אם היא עדיין אוהבת אותו. כששאלה אותו למה, ענה לה "מוזמן לא שאלת אותי אם אני עדיין אוהב אותך". רותי הבינה שהיא ניצחה את עצמה ועברה מספינת ההישרדות אל ספינת החיים. ★

היא הביטה בי ואמרה "די הזנחתי את הזוגיות שלנו לאחרונה, אני עובדת על רומן חדש, הילדה נכנסה לכיתה א' ואני מרגישה כאילו השליטה הולכת ונשמטת מידי. סמכתי על בועז בכל, הוא דאג לארוחות הערב ולסנדוויצ'ים של הבוקר לנעמה, הוא יום את הסקס ואני לא בדיוק הקפדתי לטפח את עצמי. כתיבת הרומן סחפה אותי לחלוטין לתוך חייה של הגיבורה שלמעשה, כשאני חושבת על זה, חייה לא שונים מחיי.

"שרה", היא המשיכה, "אני נורא זקוקה לביטחון. בועז תמיד העניק לי אותו. הוא תמיד היה שם למעני. עכשיו אני מרגישה שאין שם איש. הנסיעות שלו לחו"ל הולכות ומתרבות, הוא רענן ואני דהויה. זה לא מתבקש? ממש מתבקש!"

רותי כה זקוקה לביטחון עד כי היא נאחזת בכל שביב איתות שעלול להפר לה אותו. בועז הוא ספק הביטחון שלה וכל עוד הוא מאותת לה, היא רגועה. במקביל, היא בודקת ללא הרף אם חלה הפרה של "הסדר העולמי" שביניהם, נכנסת למצב קיומי הישרדותי ושוקעת בתכנון היום שלאחר האובדן. כשבועז חזר, רותי חיפשה בכיסיו ובבגדיו ולא מצאה דבר מחשיר. ההישרדות היומיומית, הצורך בביטחון, באישוש

רותי הגיעה אלי נרעשת: "אני יודעת שבעלי בוגד בי עם החברה הטובה שלי", הכריזה, עוצרת את הרמעות, פוקקת את פרקי אצבעות ידיה. היה קשה לעמוד מול חוסר האונים והמצוקה שחנקו את גרונה. "הוא נסע לחו"ל לעסקים, ופתאום אני מגלה שגם היא בחו"ל".

"זה לא אומר שהם באותו חו"ל", התעקשתי. "זה אותו חו"ל, תאמיני לי, היא לא נוסעת לחו"ל לבד. יש לה פחד טיסה".

התלבטתי אם לגשת לנרשא מן ההיבט הפרגמטי עובדתי מול פרשנות סובייקטיבית (שלה) למציאות לא מוכחת, או לנתב את האנרגיות שהיא מוציאה על ספקולציות למקום של נאמנות לעצמה. שאלתי את עצמי מה לא נאמר כאן, ומה האמת. האנרגיות בחדר היו קשות. רותי נרגעה לאט.

"מה המחשבה הכי מפחידה כרגע?", שאלתי. "שבעלי יחזור מחו"ל ויכריז שהוא מאוהב בחברתי ורוצה להתגרש!".

"מה המחשבה שבאה בעקבות מחשבה זו?" "אני אמות. אני אתפרק. אני אוהבת אותו, אני לא רוצה לוותר עליו! אני לא יודעת להסתדר כלכלית, הקריירה שלי היא כתיבה, אין בזה משכורת קבועה. הייתי אמה טובה, מאהבת טובה, ואני לא בנויה עכשיו לזעזוע הזה".

ניכר שהיא כבר נמצאת קילומטרים בתוך אירוע שעדיין לא התרחש: גרושה, בודדה, יורדת ברמת ואיכות החיים, יוצאת לשוק הבשר.

רותי כה זקוקה לביטחון. בועז הוא ספק הביטחון שלה. במקביל, היא בודקת ללא הרף אם חלה הפרה של "הסדר העולמי" שביניהם, ושוקעת בתכנון היום שלאחר האובדן

"רותי, איך היית מגדירה את הזוגיות שלכם לאורך עשר שנות היותכם יחד?"

היא שלפה: "זוגיות של נשמות תאומות. הוא מתייעץ איתי גם בנושאים עסקיים וניהוליים, ואני משתפת אותו בחומרים כתובים בתוליים שלי. תמיד קשובים זה לזה ומאוד מאוד אוהבים".

"נשמע שאת בוחשת בו ובדעתו", אמרתי. "כן, אבל מדי מספר חודשים אני בודקת את הסימנים שמאששים מבחינתי שאנחנו בסדר, לפעמים אני מגדנדת לו קצת וכשהוא מבטיח לי שאני אהבת חיי היחידה, אני נרגעת. אבל עכשיו, עם הנסיעה הזו, אני בטוחה שקרה כאן דבר".