אימון אישי

שרה ארבל

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

מי שחלם

השורדים חולמים, המצליחנים רואים את החזון

צילום: GettyImages/אימג'בנק

הגשם ניתך על הכיכר השכונתית ועל המזרקה שבמרכזה. הייתה שעת צהריים, והטלפון צלצל. "הגעתי לשרה ארבל?", שאל קול אפרורי. "יופי, סוף סוף העזתי להתקשר, אני רוצה לתאם פגישה".

הקול נשמע מוכר. ליתר דיוק, הטון. פגשתי בחיי אינספור טיפוסי לקוחות, אבל מעבודתי עם אחד מהם ממש לא הצלחתי ליהנות: הטיפוס הקורבני. על פי תפיסתו, החיים הם מגרש מלא מוקשים, וההישגים נמדדים בהימלטות מן המוקש שכמעט התפוצץ בפנים, או בהישרדות שאחרי ההתפוצצות. כל פעם ששיקפתי או אתגרתי את מנגנון הקורבנות של לקוחות כאלה, הפכתי בעיניהם למקרבן.

הגברת מעברו של הקו נשמעה טיפוס כזה. ערכתי שיחת תיאום ציפיות: "כיצד תגדירי את הצלחת העבודה בינינו? מי תהיי אז שאינך כיום?". "ארגיש נפלא עם עצמי, אהיה מאושרת. אם נצליח להגיע לשם, אדע שהאימון אכן הצליח", ענתה.

לקחתי נשימה ארוכה. התבוננתי דרך החלון אל עבר מי המזרקה המקציפים והגשם הניתך מעליהם בעוצמה. איזה בזבוז, חשבתי, הרי אילו המזרקה הייתה פאסיבית ומאפשרת למי הגשם למלא אותה, היא הייתה יכולה להשתמש במשאבים שלה עצמה כדי להזריק מים, הרי הגשם ממלא אותה ללא הרף.

הגברת המשיכה לדבר ונסחפה בתיאור פנטזיית האושר שלה. "אמרי לי, עד כה לא הצלחת לאתר את מקור אושרך?", שאלתי. "כן, כל הניסיונות שלי לגלות מהו לא העלו שום תוצאה שתספק אותי", אמרה ופתחה בתיאור חוויותיה עם מטפלים שכשלו בטיפול בה. הבנתי כי אני הבאה בתור.

> פגשתי אינספור טיפוסי לקוחות, אבל מעבודתי עם אחד מהם ממש לא הצלחתי ליהנות: הטיפוס הקורבני. כל פעם ששיקפתי או אתגרתי את מנגנון הקורבנות של לקוחות כאלה, הפכתי בעיניהם למקרבן

"אני יודעת שאיתך זה יהיה אחרת, היא התעקשה, אני יודעת שאת תעשי את מה שאחרים לא הצליחו" (הנה עוד חכה עם קרס מרוח בדבש, חשבתי לעצמי), "שמעתי עלייך ואני בוטחת בך".

שוב הבטתי במזרקה ובגשם. "יש לי תנאי אחד כדי לקבל אותך כלקוחה שלי", דרשתי. "אני מבקשת שתערכי רשימה של 20 נושאים שעליהם את מכירה תודה. כשתסיימי את הרשימה, נתאם את פגישתנו הראשונה".

"20? וואו! אם אמצא אחד, זה יהיה טוב. מאיפה אקח 20???".

"עלינו לסיים את השיחה, אני מאחלת לך הצלחה".

צלצול הטלפון הפר את דממת הערב החם והאביך. מעברו השני של הקו שמעתי קול צלול ומהדהד. "שרה? דיברנו לפני כחמישה חודשים, התקשרתי אלייך אז בקשר לאימון. לא נפגשנו, רק דיברנו. נתת לי משימה, זוכרת???".

נזכרתי בה לפי האופן שבו ביטאה את המילה "משימה". מפיה זה נשמע כמעט טעים. "בוודאי, אני זוכרת, מה שלומך?". "ובכן, היום סיימתי את המשימה שנתת לי, היום רשמתי את הנושא ה־20 שעליו אני מודה".

והיא התחילה לספר מה עבר עליה בחמשת החודשים שחלפו. סיפרה שהיא תיארה לעצמה שאני נותנת את אותה המשימה לכל לקוחותי, מה שאומר שזו משימה אפשרית לביצוע, וכיצד היא רבה איתי בלבה, וכמה פעמים היא התכוונה להרים לי טלפון ולהטיח בפני שאין לה כל רצון להתאמן אצל אדם אשר מנחית על מטופליו משימה הגורמת להם להרגיש רע עם עצמם, ועוד בלי פגישה מוקדמת. אבל כל הדיאלוגים הפנימיים שניהלה איתי לא מנעו ממנה להמשיך במשימה, וככל שהרשימה התארכה, כך תחושותיה הקשות כלפי הלכו והתרככו.

"היום סיימתי את מספר 20, ממש על הבוקר", הודיעה. "ומה היה מספר 20?", שאלתי בסקרנות. "הזרעים ששתלתי לפני מספר ימים באדנית שבמרפסת נבטו ומראים סימני חיים למרות החמסינים והשמש הקופחת".

יש סימני חיים, וואו, מעניין מה היו 19 הסעיפים שקדמו לנביטה זו, חשבתי אבל לא שאלתי אותה יותר שאלות. שיבחתי אותה על עמידתה במשימה ועל כך שטרחה להתקשר ולהודיע לי על כך.

"שרה", היא שוב תפסה את המרחב האלחוטי. "עכשיו אני מוכנה למפגש בינינו. התפטרתי עכשיו מעבודתי כשרטטת עבור אדריכל, ואני מתכננת לחזור לעיצוב פנים ולצאת לעצמאות. המרפסת שבה נמצאת האדנית היא המרפסת של חדר העבודה, שמיועד להיות העסק החדש שלי. אני כל כך אופטימית. במהלך המשימה שנתת לי, גיליתי עד כמה אני משופעת בחברים ובמשפחה אוהבת, גיליתי שאני מביאה ערך ללקוחות של הבוס שלי, גיליתי שניחנתי בכישרון וביכולת יצירתית, גיליתי שאני בבריאות ובכושר טובים. גיליתי כי בסך הכל אני אדם טוב שנעים להיות במחיצתו. גיליתי שצעידה על שפת הים היא מתת שמים. גיליתי כי אני די אוהבת את עצמי ואת מי שאני כאשר אני מכירה תודה על כל אלה. גיליתי שכאשר אני מזהה את כל מה שראוי לתודה, למעשה אין לרשימה הזאת סוף". מרגע שהרימה את ראשה משדה המוקשים, היא גילתה את האופק. ★

פרטי המאומנים שונו על מנת לשמור על פרטיותם.

בגיליון הבא: השורדים חולמים, המצליחנים רואים את החזון

sara@coach-in.com