

להביט לאחור בתבונה,
 על ההווה בפיכחות ועל
 העתיד באומץ: איך פועלת
 הישענות על העבר
 לטוב ולמוטב, ואיך מדלג
 המבט לעתיד על מכשולי
 ההווה * לכל זמן ועת

ג' גרוס

על פרשת זמנים



מוותר לעצמו - יוכל להצליח".
 "כאשר אנו מתמקדים בעבר, במאורעות שאירעו, בהחלטות שקיבלנו ובמעשים שעשינו, השאלה היא לשם מה אנו עושים זאת", אומרת לנדאו. "ההתבוננות יכולה להיות מיטיבה מאוד: לזהות את הכוחות שיש בנו, שסייעו לנו להתמודד ולהצליח, את דפוסי המחשבה והפעולה שכדאי להיפרד מהם. אבל היא עלולה להיות מאוד לא מיטיבה, אם אנו שוקעים במחשבות ובדיבור על המחדלים, על האפשרויות שהיו יכולות להיבחר ולא נבחרו, ומתחפרים ברגשות אשם כלפינו או כלפי הסובבים. באותו רגע אולי אנו מרגישים טוב עם עצמנו, בגלל התחושה שאנו 'עושים משהו' עם התחושות הקשות, אך למעשה אין התקדמות אמיתית בעקבות מחשבות כאלו, והן אינן מובילות לשום מקום טוב. גם האשמת אחרים לא פעם רק 'מסייעת' לאדם להסיר מעצמו את האחריות למעשיו, והנבירה במעשינו בעבר הרבה פעמים אינה הוגנת, כי בהווה איננו יכולים לזכור בדיוק את כל הנסיבות והתנאים שהובילו להחלטה שנפלה, ו'איננו יכולים לדון את עצמנו עד שנגיע למקומנו'. לכן, התבוננות על העבר חייבת להיות עם הפנים לעתיד - מה ניתן לעשות עם מה ש'דלינו' מהעבר.

"בתפקידי כמומחית להפרעות קשב וריכוז, אני נתקלת במבוגרים השקועים בתחושת הכישלון של 'כזה אני', 'איך מה לעשות, אף פעם לא הייתי מוצלח', וסוחבים אותה אתם הלאה בלי להרפות. גם האשמת האחרים צפה ועולה: 'המורה אמרה לי שאני לא ממששת את הפוטנציאל שלי', ועוד כהנה וכהנה. בתהליך האימון לומדים איך להיפרד מאותה 'תעודת אי הצלחה' ולהתקדם להצלחה".

ההצלחה המשתקת

האם התמקדות בעבר גרועה רק כשמדובר בכישלונות? גם התמקדות בהצלחות עלולה להזיק", אומרת לנדאו. "מתאמנת אחת שעבדתי אתה הצליחה מאוד במקום עבודתה הקודם לפני שעברה דירה, והייתה אחוזת תסכול מכך שלא תוכל לשחזר את ההצלחה הזו גם בהווה. בכל פעם שנזכרה בהצלחה ההיא, שיתקו אותה הזיכרונות, והיא לא הייתה יכולה להתקדם. 'מכיוון שכל הצלחה בעבר ניתנת לשכפול', אמרתי לה, 'קחי את היכולות שבהן השתמשת כדי להגיע למה שהגעת, והביאי אותם לכאן'. כשהיא הצליחה להתמקד, לזהות את היכולות שלה ולהבין שלא נעלמו - היא הצליחה להתחיל מחדש ולפתח הצלחה חדשה".

אם כך, מהי הדרך הנכונה להתמקד בעבר?
 "אל לנו להיסחף ולשקוע ברגשות כמו ייאוש ותסכול בעקבות חוויה שלילית כלשהי", מסביר דנן. "רגש' אותיות 'גשר', רגשות אמורים לקדם אותנו כמו גשר המעביר אותנו מצד לצד. רגשות שליליים הם למעשה נורות אזהרה, שמשהו לא בסדר בהסתכלות

"העבר אין, העתיד עדיין, ההווה כהרף עין", אומר האבן העזרא במכתמו הידוע, וכך מבטל את הסיבות לדאגה: 'דאגה מנין?'



בפועל, באופן די מנוגד להיגיון, אנו דואגים, חוששים ומתכוננים לקראת העתיד הבלתי ידוע, יחד עם חטוט ונבירה בעבר שלא ניתן לשנותו עוד. יש לכך לא מעט סיבות ולא מעט השלכות שלעיתים מעמיסות לא מעט קשיים, גם עד כדי עצירה מוחלטת של התקדמות לעתיד.

את דרך ההתייחסות המיטיבה לעבר, ההווה ולעתיד ולפלט את דרכינו בין הזמנים, פנינו לבדוק בעזרת צוות של מומחים. מר מתי וסלר מאמן ומייסד מכון כוונה להכשרת מאמנים, המאמן מר שלום דנן והגב' איבון לנדאו, מאמנת אישית ומנחת סדנאות, מומחית לתעסוקה ולהפרעות קשב וריכוז.

"לסיבה יש חיים משלה"

מה קורה לנו כשאנו מתמקדים בעבר?
 "המוח שלנו בנוי לעבוד באמצעות שאלות חוקרות", מסביר וסלר. "כשאנו מתבוננים במה שקרה בעבר, אנו שואלים 'למה הוא קרה?' 'למה פעלתי כך או לא אחרת?' שאלות מייצרות סוגים שונים של תשובות, החל מסיפורים שאנו מספרים כדי להבהיר לעצמנו מה קרה ומדוע, ומשם אל פרשנויות ומציאת סיבות. לסיבה יש חיים משלה; כשאנחנו מסבירים שהתמיימות, העצלות או חוסר האמון בעצמנו היה בעוכרנו - אנו ממשיכים לחפש לכך הוכחות, כדי להמשיך לחיות את הסיבה. כך אנו מלאים באבחונים פסיכולוגיים 'בגרור' על עצמנו, וממשיכים לנהוג כך גם בעתיד, כי 'כאלה אנו, ואין הרבה מה לעשות'. ה'לחישות' הללו עוצרות מלפרוץ דרך חדשה להתקדמות.

"ברגע שנפסיק לשאול שאלות על העבר, יופנה המבט קדימה, אל העתיד. שם יש לנו בחירה, שם בכוחנו ובאפשרותנו לשנות, ואם לא נמצא כל העת תשובות חוסמות - נוכל לעשות זאת. כמובן, אפשר גם להסתכל על העבר בדרכים אחרות, יעילות יותר, אך מה שציינתי הוא האופן האוטומטי והטבעי שלנו".

"התפיסה הבסיסית מדריכה אותנו, לתת אמן ביכולותינו לגדול ולהתפתח למרות הכל", אומר שלום דנן, "כמו זרע העץ שמטפס כל הזמן על צמיחתו הקודמת. אך למעשה לא כך האדם: החוויות שעבר והכישלונות שהשאיר מאחוריו גורמים לעיתים לנקודת האמון הפנימית שלו בערכו וביכולותיו להתמעט. בגלל חוויות שליליות שחווה תחושת הערך העצמי נפגעת ויורדת, ויחד עמה מתמעט האמון הפנימי. לחוסר אמן של אדם בעצמו השלכות נרחבות: הוא חדל מניסיונותיו להצליח, ואינו מוציא מן הכוח אל הפועל את מה שהוא מסוגל לו. מנגד, אדם ה'סולח' לעצמו, מקבל את הכישלון ומנסה שוב, ומוכן להביא את עצמו להתמודדות חדשה ולהזדמנות חדשה, ואינו





היית רוצה להיות או לעשות, לו היה לך ביטחון עצמי? במקרה הזה היה לה רצון לעסוק בתחום קרוב לבה, אך מעולם לא העזה להתחיל. בתהליך האימון עברנו להפוך את הרצון למציאות, עד למימוש.

מוקש היום אחד

למה מביאה אותנו ההתמקדות בעתיד?

"כשאדם ממתבונן קדימה", מבהיר וכסלר, "השאלות שלו הן אחרות: מה עושים עכשיו? איך אפשר להתקדם מכאן? שאלות אלו מובילות לפעולה, לעשייה. גם כאן יכולים כמובן ליפול בפח הסיבות והגורמים של העבר ולהשליכם אל העתיד, אך בדרך כלל, עצם ההתבוננות בעתיד היא כבר התחלה טובה המובילה לעשייה".

"כדי לכבוש עיר אנו זקוקים ליעד ברור", אומר דנן, "ואי אפשר להילחם בלי נקודת יעד. עלינו להשתמש ביכולת ההתבוננות לטווח ארוך, וכך נוכל להתקדם. כאן אנו חוזרים לנקודת הערך הפנימי, שרק באמצעות התחברות אליה אנו יכולים להתעלות ולהתרומם מעל המציאות המורכבת והמסובכת, שלפעמים היא מתעתעת כמו מבוך, ולהביט בה מלמעלה כדי לראות איך יוצאים משם. כך, במקום לחיות בצורה של הישרדות יום יומית מעייפת ומתישה בגלל ההתמודדות עם כל רגע בנפרד, אנו יכולים להתרומם ולהביט בחיינו ממבט גבוה יותר ולאפשר לעצמנו יציאה מהמבוך.

"פעמים רבות במערכות משפחתיות וחינוכיות העניינים מסתבכים, כי איננו מוכנים להבין את העולם הפנימי של האחר, ולא להבין כיצד העולם הפנימי שלי, על הנחות היסוד שלו שלפעמים הן שגויות, חוסמות וכובלות אותי למצב המורכב. פעמים רבות אנשים אינם מסבירים את עצמם מתוך הנחת יסוד שגויה שלא יבינו אותם".

"אם אדם אינו יודע לאן הוא רוצה להגיע", מסבירה גב' לנדאו, "לא כל כך משנה מה הוא יחליט לעשות. החיים הם כמו GPS; כשאדם רוצה להגיע מירושלים לצפת - הוא יודע באיזה כיוון ומסלול הוא צריך לבחור כדי להגיע אל היעד. כך גם בחיים - אדם צריך לדעת לאן הוא רוצה להגיע, כדי לקבל את ההחלטות הנכונות שיקדמו אותו ליעד. בתור מאמנת עם התמחות באימון לתעסוקה, אני קודם כל שואלת: 'איפה עובד רוצה לראות את עצמו בעוד כמה שנים?' כשיודעים מה הכיוון ולאן שואפים, בונים יחד תכנית פעולה ההופכת את הרצון למציאות. פעם שאלה אותי מישהי אם כדאי לה ללכת לקורס פרא-רפואי. שאלתי אותה כמה שאלות, והראשונה שבהן הייתה איפה היא רואה את עצמה בעוד חמש שנים. כשענתה שהיא רוצה להיות יועצת, שאלתי אותה שוב: 'זהאם קורס פרא-רפואי יקדם אותך לקראת המטרה?' כאן ההתבוננות בעתיד סייעה לה להבין מה לעשות היום.

"הדבר נכון גם בתחום חיים שונים כמו חינוך

או בחשיבה שלנו, ומאותתים לנו על כך שנקודת הערך העצמי מתערערת.

"בנקודות שבהן נכשלנו, עלינו ללמוד מה גרם לכישלון, אך לנתק אותו משאלת הערך העצמי. אחרי כישלון נאמר לעצמנו: 'אל תיקח את הכישלון ותקבור אותו, אלא קח אותו ותלמד ממנו'. מאבקים וניסיונות הם חלק מהחיים, וכישלונות כמו הצלחות הם חלק מהתהליך. כל השאלה היא מה אני עושה אחר כך, ואיך אני לומד מהכישלונות, בניתוק מהערך העצמי, שאינו תלוי מעשים".

"הגיע אליי אדם, שבכל דבר שניסה לקדם - נכשל, בגלל חוסר ביטחון העצמי והחשש ששירד. תוך חשיפת הנחות היסוד ובדיקתן, ותוך נטיעת הרבה אמון פנימי והכרה בערכו הבלתי תלוי בהערכת אחרים, יכול היה לשנות את נקודת מבטו ולהצליח. גם בכישלונות מייאשים אפשר לטפל".

"מתאמנת אחת הגיעה כדי לטפל בבעיית ניהול הזמן שהייתה לה", מדגימה לנדאו. "כדי לעזור לה להתגבר על הקושי, היה צורך קודם כל לזהות את הכשלים ולהבין מה לא עובד. ביקשתי ממנה לנהל רישום יומיומי ביומן, איך היא משתמשת בזמן שלה. לאחר שבוע של כתיבת הדברים, יכולנו להתבונן יחד ולראות היכן המכשולים והבורות, ומה גורם לה לבזבז זמן. ברור השם, בעקבות האימון היא עלתה על דרך המלך, ולמדה איך לנצל את זמנה בצורה מרבית שאפשרה לה להספיק כל מה שהייתה צריכה, יחד עם דברים חשובים אחרים שהיו זמן רב בגדר תכניות.

"במקרה אחר, אשה שהגיעה אליי הסבירה לי שהיא רוצה לצאת לעבוד לאחר שה'קן התרוקן', אך אין לה ביטחון עצמי. אפשר לשאול כאן 'למה' ולהיכנס לכל הנושא של 'מה קרה', 'מי אמר', 'מת' וכן הלאה - אבל באימון פחות מחפשים מה או מי בעבר אשם לזה, ושמים את המיקוד על העתיד - ולכן השאלה תהיה 'מה

קדימה אל העבר, אחורה אל העתיד

"המונחים בשפה המתייחסים לעתיד מעניינים מאוד, כשנתבונן במשמעותם", מאיר וכסלר את הנושא מזווית שונה מעט. "כשאנו מספרים מה היה קודם, בימי קדם, אנו משתמשים בשורש המילה 'קדימה', אך כשאנו מדברים על העתיד - אחרי, אחרית הימים, מחר - אנו משתמשים בשורש המילה 'אחורנית'. המילים 'לפנים בישראל' מתכוונות אל העבר, כלומר, הפנים שלנו מופנות אל העבר, כי רק אותו אנו מכירים וביכולתנו לראותו. לגבי העתיד אנו עיוורים, הולכים אחורנית, ואיננו יודעים מה שיהיה, עד שיהיה..."

והורות. כשמתאמנת באה אליי - השלב הראשון הוא לעזור לה להגדיר מה היא רוצה שיהיה בתחום שבו היא רוצה לחולל את השינוי. במקום להתמקד על מה היא אינה רוצה שיהיה או ממה היא אינה מרוצה, וזה לא משנה באיזה תחום - בהורות, בעבודה או בכל תחום אחר, חשוב לעזור לה להגדיר מטרות ורצונות: מה את כן רוצה שיהיה? איך את רוצה שהדברים ייראו? כשברור לאן אנחנו רוצים להגיע, יהיה גם ברור איך לעשות זאת".

היכן התבוננות אל העתיד היא שגויה?

"בעיניי התהליך הנכון בהתבוננות לעתיד הוא ברור הרצון בצורה טובה, בלי לחיות באשליות", אומר דנן. "לפעמים אדם יכול להתבלבל בין הרצונות ולטעות, ואז הוא זקוק לעזרה חיצונית, אך לכל אדם יש נקודת רצון בוערת הגורמת לו לפעול ואינה נותנת לו מנוחה, ובדרך כלל היא עמוקה מאוד ומאותתת לו ללא הרף, ולה עליו להקשיב".

"לפעמים כשאנשים חושבים על העתיד", מספר וכסלר, "יש להם חלום שיום אחד יקומו בבוקר ויהיו

"זה מה שמתרחש כאשר אדם מנסה לדלג על ההווה, ורואה נטל בכל יום שעובר", מסביר דנן. מבחינתו, המציאות של היום מוגבלת, אינה טובה דייה ואינה מאפשרת, וכך החיים עוברים מתוך תחושת החמצה. ראיית הטוב שבכל יום מאפשרת לנו לאהוב את הימים ולהבין כי הפער בין מה שאדם רוצה מחר למקום שבו הוא נמצא היום תלוי במה שהוא עושה עכשיו. לכל יום ורגע בחייו של אדם יש משמעות ותפקיד".

"לאנשים אלו חסרה היכולת של השהייה בתהליך", מסבירה לנדאו. "אחת הדרכים העוזרות לאיזון העדין הזה היא ההבנה שהעתידי אינו משהו מעורפל אי שם, אלא הוא מתחיל כאן ועכשיו. יום אחד... - מתחיל כאן, היום. אחרי שאדם הפיק את הלקחים מהעבר, הצליח לבודד יכולות ויודע לאן הוא רוצה להגיע - נדרשת היכולת לפעול בהווה. עליו להבין שעכשיו הוא יוצר את העתיד. מלבד זאת, גם הדחייה של הדברים הקרובים ללבנו לטובת דברים חשובים פחות אך דחופים יותר יוצרת אותו מצב. החכמה היא להכניס גם בהווה, לצד מה שנדרש ברגע זה, פעולות שיקרבו אותנו ליעדים הרצויים בעתיד.

איך יודעים מה הגבול בין תכנון העתיד באופן ריאלי לבין ציפיות או תכנונים לא ריאליים?

"כאן אנו נכנסים לרזי המקצוע", מסבירה לנדאו. "בקצרה, אפשר להבחין ביניהם באמצעות התוצאה של התכנונים העתידיים: תכנון ריאלי בדרך כלל מקדם, ותכנון שאינו ריאלי - משתק.

"בתקופה מסוימת היו לי שתי מתאמנות שונות, אחת מהן רצתה להיות קלינאית תקשורת והשנייה הייתה כבר קלינאית תקשורת. הראשונה תיארה את הקשיים שהיו לה ללמוד את המקצוע, אך היא המשיכה בכך כי 'אני אוהבת לעבוד עם ילדים, להסביר להם דברים, וכל נושא השפה מעניין אותי'. השנייה לעומתה הסבירה את רצונה באופן אחר: 'בחרתי להיות קלינאית תקשורת, כי חשבתי שהמקצוע יוקרתי, השעות נוחות והמשכורת מעולה'.

"הראשונה שרצתה להיות קלינאית כי התחום היה קרוב ללבה הצליחה מאוד בתחום, לעומתה השנייה, שבחרה במקצוע משיקולים חיצוניים, לא הצליחה בתחום. בתהליך האימון היא הצליחה לזהות מה באמת הרצון שלה, מה היא באמת רוצה לעשות ולהיות בעתיד, וכך הייתה יכולה לשנות ולהסב את מקצועה למשהו מתאים יותר עבורה.

"לא תמיד הגדרת הרצון היא פשוטה, אך כשאדם חושב עם עצמו בלי מסיחי דעת, שיקולים של 'מה יגידו', פחדים או חששות מהעתיד, אלא על מה שנכון עבורו וחשוב לו - הוא יכול להגדיר אותו. והצעדים להפיכת הרצון למציאות קצרים יותר ממה שנדמה לנו".



ההקשבה וההכלה ולפתח את היכולת של 'עומד על דעתו'. כך, כשאדם מבין שהוא כעת ב'אמצעו של הסיפור', ובכוחו לשנותו - הוא לא ימתין ל'יום אחד' שבו דברים ישתנו ופתאום הוא יקום אדם אחר... הוא יוכל צעד אחר צעד לפעול, לשנות ולהתקדם. וזו הדרך לשחרר 'תקיעות' מן העבר: מה שהיה היה, אין לנו שליטה עליו ואין לנו אפשרות לשנותו כיום. ומכיוון שאנו עדיין באמצע הסיפור, וביכולתנו להתקדם שלב אחר שלב ולהוסיף קומות ונדבכים לאישיותנו, תוך עבודה עצמית - אין סיבה להתייאש ולהישאר באותו מקום של סיפורי העבר הכובלים".

"הפער בין המחר להיום הוא העכשיו"

פעמים רבות אנו פוגשים אנשים החיים תמיד בציפייה לעתיד. יש להם תכנונים עתידיים רבים, והם מחכים שיהיה כבר 'מחר', 'כשאצא לפנסיה', 'כשהילדים יגדלו' ו'כשהנכדים יתחננו'... ממה נובעת ההסתכלות הזו?

אדם אחר. התקוות הלא ריאליות הללו נובעות מכך שאינם מאמינים שיוכלו להילחם במצב בעצמם, יוכלו לשנות משהו ולהתקדם אל עבר הרצונות העתידיים שלהם, שוב, בגלל הניסיון המר שלהם מהעבר. כדי להסביר זאת, אספר על מתאמנת כבת עשרים וחמש, שעמדה בפרשת דרכים והתלבטה לאן לפנות. היא ביררה על לימודי רפואה משלימה ועל הכשרת המכוונים-מאמנים אצלנו במכון, אך למעשה לא נרשמה ולא התקדמה באופן מעשי לאחר הבירורים.

"התברר, שמלבד הפסיכיות שלה היא אדם רגיש לצורכי האחרים ולרגשותיהם, מעוניינת לעזור ולסייע, מקשיבה לאחרים בצורה מופלאה ופעמים רבות שמה את עצמה ואת רצונותיה בצד למען הזולת. יחד עם זאת, קיימת פסיכיות מסוימת וחוסר מוטיבציה לפעול ולשנות, דווקא בגלל כוח הסבל והספיגה המשובח שיש לאדם כזה.

"התכונות הללו הן שני צדדים של אותה מטבע, ההקשבה הנדירה וההזדהות עם כאבו של הזולת הן גם מה שעוצר אותה מלפעול למען עצמה. כדי להצליח בכל תחום שתבחר, היא צריכה לעשות 'תיקון' ליכולת