

17.9.2024

## לא היה לי קל להיות פה.

מה זה הקואצ'ינג הזה בכלל? זה לא הבדיחה הזאת שפעם שמעתי עליה מחברים שלי, על אלה שגונבים לך את הכסף ונותנים לך עצות שהן קלישאות מפגרות?

אני זוכר את היום הראשון שלי פה. לא הייתי שלם עם זה שאני בא, וכשנכנסתי שפטתי אותך המון - הוא גבוה אז אין לו מושג מה זה להיות אני, הוא נחמד ופרוה כזה ולא קולט שלא באלי להיות פה, הוא לא מצליח להבין את המחשבות שלי... ממש חשדתי שאתה איזה נוכל שרוצה לגנוב לי את כל הרעיונות והמחשבות היפות.

נתתי לך הזדמנות בכזה חצי אוזן, אבל לא התלהבתי ממה ששמעתי. איזה מזל שנתתי את העוד צ'אנס הזה בכל זאת ובאתי שוב.

הסתרתי את זה שאני בא אליך המון זמן מכולם. אבל כשהפסקתי להסתיר את זה, הבנתי שכמעט כולם בגיל הזה, גם אלה שחשבתי שאין סיכוי שייעזרו במישהו, נעזרים או נעזרו במאמן אישי כלשהו או פסיכולוג. ואיכשהו מסתבר שיש הרבה שדומים לי, הרבה שהיו סקפטיים. פתאום זה כבר לא רק למפונקים ובכיינים וכאלה שלא עברו כלום, להפך.

בתקופה בה הגעתי אליך, בלשון המעטה לא מצאתי את המקום שלי - לא בעיסוקים ולא חברתית, וגם מהחברים הקרובים שלי לאט לאט התרחקתי. היו לי המון עניינים לא פתורים מהעבר ומחשבות ללא מענה, והלופ של השגרה עשה אותי מריר. גם כל הזמן הייתי מותש ועייף והרגשתי חולה המון למרות שישנתי מספיק וחייתי עם משמעת עצמית ואורח חיים בריא ואימונים בכל יום. אבל גם במקום הזה שהייתי בו אז, תמיד האמנתי שיש בי משהו מיוחד, ולכן לא רציתי הכוונה ועזרה מאף אחד. גם כל פעם שניסיתי רק קיבלתי משפטים שטחיים ומוכרים שלא באמת שיפרו את המצב או הבינו אותו וזה רק חיזק את זה. ההכוונה שלי באותה תקופה הייתה מכל מיני אמנים וראפרים שהייתי שומע, אבל זה ממש לא אותו הדבר כמו להיות מול האדם. לפעמים הייתי משקר לעצמי שזה לא אני והבחירות שלי אלא נסיבות החיים, שזה לא נשלט. לפעמים לא הייתי בטוח שאני רוצה להיות מאושר, כדי שאני אוכל לכתוב דברים "מעניינים" יותר ולהצליח בעתיד, שיהיה לי סיפור "ייחודי" יותר.

תודה יניב, על שידעת לשים אותי במקום.  
כי להיות מאושר זו לא רק זכות, זו בחירה שהיא חובה ומעשה טוב כלפי הסביבה שלנו שמושפעת כמו דומינו מאיך שאנחנו מרגישים.  
מאז אותו המצב שהתחלתי בו, הספקתי לעבור המון מאחוריי הדלת של המשרד אימונים הזה או איך שלא קוראים לזה... כמה קסם הדלת הזאת הסתירה...  
קרה שם הכל: הספקתי להישבר שם ולהרגיש נחות על כולם ומעופף וחסר שליטה ומבולבל ולא מבין מה זה לבחור, ואז ביום אחר להתקדם ולהרגיש שניצחתי את החיים. כמה מפגשים אחרי זה לאבד את זה לגמרי שם ולחטוף את ההתרסקות הזאת שכל כך פחדתי ממנה וציפיתי לה. ואז שוב לקום לגבהים שלא הכרתי.

הכל קרה מהר כל כך. שינויים קשים שבלעדיך היו לוקחים שנים היו על הילוך מהיר.

וזה לא סתם קרה - תמיד התייחסת והגבת לדברים שלי שונה לגמרי מאיך שציפיתי, מאיך שעד כה הכרתי אותך. לא עקבי, מפתיע. לא נתת לי הנחות, ודברים שתמיד נראו לי מובנים מאליהם הפכו לחידה לא פתירה. אבל אם יש משהו שכן משותף למה שנתת לי בכל המפגשים, זה שתמיד הרגשתי שאתה נסער בטירוף מכל מה שאני מספר לך, מפוצץ ברגש וממש נלחם עם עצמך בהתחבטות מה להגיד לי. לא הבנתי איך יש לך את הסבלנות והכוחות הרגשיים להיות 100% מרוגש ואנרגטי בכל פעם אחר פעם. בכנות, אני עד היום לא מבין. אני רוצה להודות לך על שעזרת לי להגשים דברים שהייתי קורא להם חלומות לגיל מבוגר במקרה הטוב, ובמקרה הרע אגדות. אותם חלומות רחוקים הפכו פתאום למטרה, ומשם למציאות שלי.

מי היה מאמין שהילד שלא שר מעולם תוך חצי שנה יעלה לשיר על במה מול כל הבצפר, או יצא למסעות עם האוטו שחשבתי שיש רק בסדרות. ממצב של להרגיש שכולם יודעים יותר טוב ממני איך להתנהג חברתית ואני צריך ללמוד מהם וכל מיני שיטות מפגרות של להקרין ביטחון, הפכת לי את העניין החברתי להרבה יותר פשוט ואמיתי. נתת לי את הכוחות לחלום עכשיו, לא עוד 30 שנה. החיים שלי הפכו מצ'ק ליסט של בוא נגמור עם זה ועם זה, למצב שבו כל שעה היא הרפתקה בפני עצמה, וכל יום מתעלה על קודמו. הייתי צריך לצבוט את עצמי כל הזמן. זה לחוות את כל הצדדים של החיים - היפים והמכוערים.

תודה גם על זה שפתחת לי את המקומות הכי כואבים כדי לסגור אותם, שלא יעלו שוב על הפרק. שלא יוזנחו וייגדלו ויזדהמו כמו פצע. גם אלה שלא הייתי תמיד מודע אליהם.

ואם נחזור רגע להתחלה, לספק הזה שהיה בהתחלה, אני יכול להבין היום מאיפה הוא בא. קשה להשקיע במשהו שאתה לא רואה את התוצאות שלו פיזית. לאורך כל הדרך ועד היום, יש לי רגעים שאני מרגיש שכל הקואצ'ינג הזה וכל האימונים האלו היו סתם. הרגעים המסריחים האלה שאתה מרגיש שאתה לא מתקדם או שחזרת 5 שנים אחורה. שלא משנה מה תעשה זה לא משנה, "מה זה ייתן לי כבר?"

בזכותך אני יודע שזה לא נכון, שגם כשנראה שאנחנו עומדים במקום כל עוד אנחנו ממשיכים לתת משמעות ללהשקיע בדברים הקטנים אנחנו כל הזמן מתקדמים קדימה. וגם אם לא בכל יום רואים את זה, פתאום באיזה יום אחד זה מתפרץ כמו צונאמי ואתה קולט ובקושי מאמין כמה שהתקדמת והאישיות שלך השתנתה. כמו כל דבר, קל להגיד קשה ליישם, אבל אני עובד על זה:)

עם כל מפגש נרגעה לי קצת הציניות, וזה אפשר לי להכיר אנשים הרבה יותר לעומק. גם אלו שלא ממש אהבתי או חשבתי שאני מכיר, פתאום הכרתי בהם צדדים שונים לגמרי. זה שבחרתי ללמוד ממך ובזכותך גם ללמוד מהקרובים אליי ומאנשים זרים לא פגע בייחודיות שלי והפך אותי לאיזה רובוט משרדי, להפך, זה גרם לייחודיות שלי סופסוף לצאת החוצה.

יצאתי מהמפגשים מצומרר. מרגיש מדהים. בחלק מהם אפילו לא הרגשתי שאני מדבר למאמן שלי, אלא לחבר ותיק, והייתי מספר לך אפילו לא כדי לשמוע תגובה, אלא רק כי היה חשוב לי שתדע.

חלק מהמפגשים היו מוזרים. היית נותן לי עצה, וכמה מפגשים אחרי זה פתאום היית נותן לי עצה הפוכה או שלגמרי סותרת את הקודמת. אז לא הבנתי למה. היום אני מבין. ידעת להרגיש אותי באותו רגע, ולתת את העצה שהרגשתי שתעזור לי באותו הרגע ספציפית.

זה גם ענה לי על השאלה למה צריך קואצ'ר ולא אתר "התייעץ איתי.com". אז תודה שהכנסת לחיים שלי את היכולת המדהימה והבלתי נתפסת הזו, להרגיש אנשים.

אי אפשר לתאר במילים את התחושה העילאית הזו של לשבת בפעם האחרונה לעת עתה עם אדם שכבר סיפרת לו הכל, שקורא ומרגיש אותך כמו ספר פתוח. ולפעמים, אבל רק לפעמים, גם אתה אותו.

אני זוכר איך באותו מפגש אחרון בפעם הראשונה בחיים ראיתי אותך מבויש - זה היה כשביקשת ממני לכתוב כמה מילים על התהליך שלי לאתר שלך. ואני חושב לעצמי - "מן הסתם שאני אעשה זה, זה המעט שאני יכול לעשות אחרי כל מה שנתת לי.. וחוץ מזה, אם אני גורם לאנשים שאולי קצת מזדהים איתי לקבל את כל הטוב שאני קיבלתי פה, עשיתי את שלי בחיים".

היה מלחיץ לסיים את התהליך. אחרי שנה מדהימה פתאום לצאת לשנה חדשה בלי הליווי שלך, בלי המשפט הזה שבא עם רגש שמלווה אותך עם מלא כוח לכל היום לא משנה מה יהיה בו. השנה החדשה בקושי התחילה וכבר היו לי רגעים של לחצים מטורפים מאימונים ובכללי, רגעים שפתאום אני לא מרגיש כזה חכם או מוצלח או אהוב, לא נותן אותה כמות של התנדבויות ומעשים טובים לאחרים, כזה מנהיג או כזה כריזמטי, רגעים שאני פשוט לא מצליח לא לכעוס על עצמי, רגעים שזה קצת הכל מתפוצץ לי בפרצוף. זה קשה שאתה לא יודע עליהם, אבל אני לא מרגיש שיש לי תלות בעצות שלך. הכלים שנתת לי, והרבה יותר מזה - התחושות שהרגשתי והחוויות והזכרונות מהמפגשים מלווים ומחזקים אותי תמיד בכל משבר וכל הצלחה. וחוץ מזה, השארת אותי בידיים טובות - הידיים שלי.

פתאום, כשנגמרה לך הילדות, אתה מבין כמה החיים קצרים מדי בשביל לחשוב ולהרגיש את אותם דברים בכל יום. להתעכב על אותן נקודות במקום לשעוט קדימה. זה לא נתפס כמה זמן אנחנו מבזבזים על דברים שפשוט ריקים מרגש, במקום לחוות את התקופות בצורה הכי עצימה ומלאה שאפשר. אבל יותר מכל זה, ואפילו אם זה נשמע נדוש, תודה על שתמיד היית שם בשבילי. במלוא מובן המילה. זמין הרבה מעבר לשעות שאתה צריך, מעבר גם לשעות של העבודה, רק עבורי ולגמרי איתי בכל בקשה או שאלה. זה לא ייאמן שעברה רק שנה מאז שהתחלנו והסתיים התהליך, זה מרגיש כמו תקופת חיים.

פעם, בכל הרגעים הקשים, אמרו לי משפט שרק עצבן אותי, כי בחרתי לא להאמין בו. אתה לעולם לא אמרת לי אותו, אבל נתת לו צבע וחיים: "הכל מסתדר בסוף".

תודה על הכל יניב, אבל תודה, זה פשוט לא מספיק.