

A dark, atmospheric photograph of a forest. The scene is shrouded in mist or fog, with tall, slender trees visible in the background. A lone, small figure is walking away from the viewer down a path in the distance. The overall mood is mysterious and slightly ominous.

הצד האפל של עולם ההתפתחות האישית

ערן שטרן

הצד האפל של עולם ההתפתחות האישית

ערן שטרן, ערב יום כיפור, ספטמבר 2022

כבר תקופה ארוכה שהדברים האלו מסתובבים לי בבטן.

התלבטתי ארוכות אם להוציא אותם לאור או להמשיך ולקבור אותם בתוכי.

הצעד הקל והפשוט מבחינתי היה להשאיר את הדברים האלו בבטן ולא להוציא אותם החוצה. אבל ככל שהזמן עבר, נראה לי שזה נכון לכתוב אותם ולשים אותם בחוץ.

אנו נמצאים גם רגע לפני יום כיפור, ואין זמן טוב מזה לעשות חשבון נפש, כך שבסופו של דבר החלטתי להוציא את הדברים האלו לאור.

אני אקדים ואומר שהמטרה של הפוסט הזה היא לא להכפיש את תעשיית ההתפתחות האישית, אני חושב שזו תעשייה שעושה טוב ומיטיבה עם העולם, ובכלל הכפשה היא לא פרקטיקה שנמצאת בסל הערכים שלי, אבל כמו בכל תעשייה, יש בה גם צדדים אפלים ופחות טובים שכדאי להביא אותם אל האור.

אז למה בכל זאת החלטתי לכתוב ולהוציא את זה החוצה?

אחד הדברים המרכזיים שמנעו ממני לכתוב את הדברים הללו עד כה היתה המחשבה שזה יכול להיתפס כאילו אני משתין לבריכה שממנה אני שותה. ואני יכול להבין אם למישהו זה יכול להיראות ככה. זו לא הכוונה שלי בכלל. אני גם פחות בעניין של ביקורת אלא יותר בכיוון של להאיר צדדים שלדעתי גורמים לנזקים ברמות שונות לאנשים, מהרמה הנמוכה של ציפיות שלא באו לידי מימוש ואכזבות, וברמה הגבוהה יותר, מצבים של ניתוק מהמציאות.

אני חושב שלאחר קריאת הדברים הללו, לאנשים תהיה תפיסה יותר מציאותית ומפוכחת של מה שהם יכולים לקבל ולהשיג מעולם ההתפתחות האישית, ממה להיזהר ומה לעשות כדי להפיק ממנה יותר ולהתפתח.

אני מעריך שחלק מהאנשים שיתקלו בגילויי הדעת הזה אינם מכירים אותי, עבורם הוספתי בסוף ביוגרפיה קצרה שמסבירה את הפוזיציה שלי בעולם ההתפתחות האישית, מאיפה אני בא, **ולמה אני בכלל חושב שיש לי את הלגיטימציה לכתוב את הדברים האלו.**

אז אם אינכם מכירים אותי, אתם מוזמנים [לתת קפיצה לביוגרפיה שלי שהוספתי בסיום](#), לקרוא קצת עלי ולחזור לכאן.

אני בא מתעשיית ההתפתחות האישית (מ-2005), אני אחד האנשים שעיצבו את דמותה בישראל, אני מכיר את הדברים שקורים בתעשייה הזו היטב.

אחד החששות הראשונים שעלו לי כשישבתי לכתוב את הדברים האלו, היה שאקבל תגובות שיאמרו שאני עצמי חטאתי בהם, וזה נכון. אז אני שם את זה כאן ואומר זאת בצורה ברורה, הצדדים האפלים שאני כותב עליהם כאן לא חפו ממני. אני גם הייתי אחראי ליצירה של חלק מהם וחטאתי ברובם גם בעצמי.

גילויי הדעת הזה הוא גם סוג של חשבון נפש שלי עם עצמי קודם כל. וכמו שכל אחד מאיתנו לומד מטעויות העבר שלו, משתפר ומתפתח מהם, אני חושב שגם ל"תעשייה" יש את היכולת ללמוד, להשתפר ולהתפתח לשלב הבא שלה. אף אחד מאיתנו לא חף מכך. גם הפסיכולוג הכי טוב בעולם, צריך ללכת בעצמו לפסיכולוג.

בשנים האחרונות, בעקבות אירועים ותהליכים שעברתי בעצמי ועם הלקוחות שליוויתי, יכולתי לראות שלצד הבשורה הגדולה שיש לתעשיית ההתפתחות האישית להביא לאנשים, העזרה שהיא מציעה להם והטוב שהיא נותנת, יש בה גם כמה צדדים פחות טובים ואפילו אפלים, **שגורמים לצערי גם למזקים לאנשים.**

אני מאמין שיש לתעשיית ההתפתחות האישית עוד הרבה טוב וערך לתת לעולם, רק צריך לעשות את זה בצורה הרבה יותר אחראית, מבוקרת, ובעיקר: מפוכחת. הן מצד "הספקים" (המנטורים, המאמנים, המטפלים וכו') והן מצד הלקוחות והאנשים שבאים להיעזר במה שיש לתעשייה הזו להציע להם.

אני לא חושב שיש כאן מקרה של אנשים שפועלים מתוך זדון או רצון לפגוע, אלו הן לטעמי בעיקר פרקטיקות והתנהלויות שהשתרשו לאורך זמן והפכו לסוג של "נורמה" שהרבה מתיישרים ופועלים על פיה, כי "זה מה שעובד".

אני באמת מאמין שרוב האנשים (מנטורים, מאמנים, מטפלים וכו') שפועלים בעולם ההתפתחות האישית עושים זאת מתוך רצון אמיתי וכנה להיטיב עם אנשים ולעזור.

כשאני מדבר על הצד האפל של תעשיית ההתפתחות האישית, אני מתכוון לדפוסים, התנהלויות ופרקטיקות שלטעמי יוצרות יותר נזק מתועלת ושכדאי מאד להיות מודעים אליהן. ובעיקר להיות יותר מפוכחים בציפיות שלנו. הכשלים שאני מצביע עליהם כאן, הן לאו דווקא רק מצד "הספקים" (למרות שבלא מעט מהמקרים הם לגמרי אחראים ליצירה שלהם), אלא גם מצד "הלקוחות" שלא פעם מגיעים עם ציפיות לא ריאליות או עם רצון שמישהו או משהו "יציל" אותם סוף סוף ואז יוכלו לזכות בחיים שהם רוצים.

מוכנים? הגיע הזמן לצלול פנימה לפרטים:

#1 "השאיפה לחיים המושלמים"

ישנה איזו תדמית חיצונית שאנשים באופן טבעי מאד נמשכים אליה והיא **לחיות חיים מושלמים**. חיים שבהם אנו כובשים שיא אחר שיא וחיים את "התמונה המנצחת" של החיים שלנו. חיים שבהם אנו לא מסתפקים בשום דבר שהוא פחות ממושלם עבורנו, מדויק עבורנו, ושקורה בדיוק כפי שרצינו ותכננו שיקרה.

זה אחלה לשאוף לחיים טובים יותר. זה מרכיב בסיסי וחשוב. יותר מכך, אנחנו צריכים שתהיה לנו איזו מטרה / "תמונה מנצחת" של איך שאנו רוצים להיות ולחיות. מטרות ויעדים נותנים לנו כיוון בחיים ולא פעם דוחפים ומקדמים את ההתקדמות שלנו.

אבל, **החיים שלנו אינם מושלמים**. נקודה.

יש בהם רגעי שפל, משברים, כאבים, אבדן, בעיות, אתגרים או איך שלא תרצו להסתכל על זה ולקרוא לזה.

הבעיה הגדולה היא שאף אחד כמעט לא מדבר על זה. המנטורים לרוב לא מדברים על כך בשיווק שלהם ובטח שלא בסדנאות ובתוכניות. וזה יוצר לאנשים תמונה מעוותת לגמרי של המציאות. התמונה המנצחת האמיתית של החיים שלנו היא לא של חיים "מושלמים" אלא של חיים "שלמים". חיים שיש בהם הכל מהכל.

החיים האמיתיים שלנו (לא אלו שאנו רואים בפייקבוק או באינסטגרם) מורכבים מרגעים מנצחים ומרגעים כואבים.

גם אני, חלק גדול מהחיים שלי, שאפתי להגיע לאיזו שהיא נקודה של מושלמות. נקודה שאם רק יקרה כך וכך, אז סוף סוף ארגיש שהגעתי אל המנוחה והנחלה. אל המקום הזה בחיים שהכל בו מושלם. כמה שלא ניסיתי, התאמצתי, השתדלתי ופעלתי להגיע לשם – לא הצלחתי.

אין נקודה כזו. אף פעם.

כשאנו שואפים רק לחיים מושלמים, אנו נחיה כמעט תמיד בתחושה מדכאת של פער. הפער בין איפה שאני נמצא כרגע אל מול התמונה המנצחת המושלמת שאני שואף אליה. הרבה אנשים שנכנסו לעולם ההתפתחות מתוך רצון להיטיב את חייהם, מוצאים את עצמם חיים את הפער הזה יותר ויותר.

הרבה יותר קל להמשיך לחיות ללא מודעות ("ignorance is a bliss") כשאנחנו לא מודעים לפער, מאשר להיות מודעים לו ואז אנחנו חיים ומרגישים את הפער בחיים שלנו בצורה יומיומית.

הפער הזה מתעצם עוד יותר כאשר נמצאים בסדנאות כאלו ואחרות וכל האווירה וכל מה שמדובר עליו הוא בק אותה תמונה של מציאות אופטימלית שאליה אנו צריכים לשאוף.

כששאלו את מורה הזן ג'או ג'ו: "כשבן אדם משתחרר באופן מלא, כשנגמרים כל הכתמים וכל הזיהומים וכל החטאים, איך נראית המציאות אז?" תשובתו היתה: "אצלי אין מקום לשלטן כזה".

#2 התמקדות בתוצאות החיצוניות

כהמשך ישיר לכשל הראשון, ההתמקדות הטוטאלית בתוצאות החיצוניות היא כשל נוסף בפני עצמו.

כאמור, אין דבר רע בכך שאנו מציבים לנו מטרות ויעדים. להיפך! אני באמת מאמין שזה חשוב לדעת לעשות ולפעול למען המטרות שלנו. הבעיה מתחילה בכך שהמטרה הופכת להיות הכל, ואנו שופטים ומגדירים "הצלחה" על פי מדד אחד בלבד: האם השגנו את המטרה הזו או שלא.

זה הופך את החיים שלנו למשחק של אפס או אחד. יש תוצאה או שאין תוצאה.

אם השגנו את התוצאה כמובן שנהיה מרוצים מכך. אבל, כמה זמן זה מחזיק? כמה זמן נרגיש את תחושת הנצחון, ההישג, הגאווה על כך שהשגנו אותה? זה בדרך כלל יחזיק בין כמה שעות, לכמה ימים, לכל היותר.

לאחר מכן, התחושה תפוג ותתמוסס. כבר לא נרגיש את אותו ה-היי שהרגשנו בהתחלה.

ואז עם מה נשארנו?

יותר מכך, לא פעם כדי להשיג את המטרה הזו, אנו מוכנים לעשות בדרך לשם כל מיני דברים. כל מה שצריך. אבל אם אנו מתמקדים רק בתוצאה הסופית, לעיתים אנו שוכחים להנות מהדרך. לא מקדישים לה את החשיבות. ואז יכולים להיקלע לסיטואציה שבה כל הדרך סבלנו כדי להגיע לתוצאה מסוימת, לאחר שהגענו לשם, תחושת ההישג מתפוגגת לה ואנו נשארים עם חווית "סבל" מהדרך שנמשכה זמן הרבה יותר ארוך ומשמעותי מהזמן שבו הרגשנו את תחושת ההישג.

מרבית חיי הייתי כך בדיוק. מקדש את התוצאה הסופית על פני הדרך. היום זה הפוך לגמרי עבורי. הרבה יותר חשובה לי הדרך למטרה.

יותר מכך, ההתפתחות האמיתית והחשובה באמת קורית לנו בדרך. מה שאנו עוברים בדרך למטרה זה מה שנשאר איתנו, עוד הרבה מעבר לרגע ההישג. זה מה שבאמת משנה אותנו ואת מי שאנחנו.

החוויה שעברנו לכל אורך הדרך היא משמעותית לא פחות ולרוב נמשכת הרבה יותר זמן מרגע ההישג הסופי.

בעולם ההתפתחות האישית, לצערי, כמעט אף אחד לא מדבר על הדרך עצמה או מעניק לה חשיבות כלשהי, ההתמקדות היא תמיד ב"הצלחה", בהשגת התוצאה או ההישג.

#3 - אין לגיטימציה לכישלון

כהמשך ישיר לקודם, בגלל שהתוצאה היא הדבר החשוב ביותר, אז כל דבר שהוא לא השגת התוצאה הרצויה אינו מקבל מקום ואין לו לגיטימציה.

אני זוכר היטב, מפגשים בסדנאות שונות שהיינו עורכים שהיינו פותחים אותן עם "סבב הצלחות" ובהם אנשים היו משתפים את ההצלחות וההישגים שלהם. מצד אחד זה בהחלט חשוב לתת מקום לחגיגה של הצלחות, אבל המיקוד היה אך ורק בהצלחות. **לא היה שום מקום לשיח על הכישלון של אנשים בהשגת המטרות שלהם.**

זה יוצר מצב שרק מחמיר עוד יותר את תחושת הפער הגדול שאיתה מסתובבים אנשים רבים. הם רואים את החברים שלהם חוגגים הצלחות ולהם אין משהו דומה להביא לשולחן, לפחות לא בתפיסה שלהם. זה גורם להם רק להרגיש עוד יותר דפוקים ופגומים.

התופעה הזו רק מחזקת עוד יותר את הבעיה הראשונה של תפיסת חיים שבהם הכל "מושלם". כי נראה שאצל האחרים הכל מושלם, רק אנחנו לא. למעשה, אין לגיטימציה להביא פגיעות למרחב.

אני זוכר את המבטים של אנשים רבים בארועים האלו, שהיו פתאום משתתקים בסבב ההגשמות/הצלחות, הם היו מוחאים כפיים לאחרים על ההישגים שלהם (כי כולם עשו כך ומי רוצה להיות שונה?), אבל הם עצמם היו בשקט עם עצמם. אוכלים את עצמם מבפנים.

זה כיף לקבל מחיאות כפיים על ההישגים שלך, אבל חשוב ולגיטימי גם לתת מקום להעלות את הקשיים, האתגרים והכישלונות.

בגלל שהחיים שלנו הם לא רק "מושלמים" ויש בהם את כל החלקים, כישלונות, אתגרים, קשיים וכאבים הם חלק מהדרך שאנו עוברים וראוי שניתן להם במה ומקום. לא נסתיר, נתעלם או נדחוק אותם אל מחוץ לשיח, עם עצמנו ועם אחרים.

אבל זה לא מסתכם בכך.

כאשר אין מקום להביא את הכישלונות והקשיים שלנו, אנו בעצם מחזקים עוד ועוד איזו תדמית חיצונית- "פרסונה" שהיא לא אנחנו. איזו דמות פיקטיבית שאנו מציגים כלפי חוץ.

דמות פיקטיבית ומושלמת. שיש לה רק הצלחות ואין לה כישלונות או קשיים. (עוד על כך בהמשך בהרחבה).

זה יוצר שיח בין אנשים שהוא **לא אמיתי ולא אותנטי**. ובטח ובטח שלא אינטימי.

כי אם אין מקום להביא פגיעות, אין אינטימיות ואין כנות.

כאשר אין לגיטימציה לכישלונות, אין כנות. ואז אנחנו חיים בשקר.

#4 - בריחה מהמציאות / התמקדות רק בחיוב

"תחשוב טוב, יהיה טוב". זה המוטו הגלוי / סמוי של חלק גדול מסדנאות ההעצמה וההתפתחות.

"מחשבה יוצרת מציאות" הוא עקרון ששזור כמעט בכל תוכן שקיים בעולם הזה.

וזה נכון. להלך המחשבה שלנו יש השפעה גדולה על תפיסת המציאות שלנו ומכך על חוויות החיים שלנו.

הצד האפל של זה, הוא שכפי שאין לגיטימציה לכישלונות, **אין גם לגיטימציה למחשבות או תחושות שהן לא "טובות"**.

זה יוצר אנשים שמנותקים מהמציאות.

יש בחיים שלנו רגעים לא פשוטים. משברים, אתגרים, מחלות, אבדן, קשיים כאלו ואחרים. זה חלק מהחיים. להתעלם מהם או לומר על כל דבר שקורה "הכל לטובה", זה פשוט לחיות בניתוק מהמציאות.

לפני כשלוש וחצי שנים כאשר פגשתי את הסרטן, הבנתי בפעם הראשונה, שכמה שלא אחשוב חיובי, יש כאן ארוע שאני צריך להתייחס אליו במלוא הרצינות. לא לטאטא אותו מתחת לשטיח באמירה של "הכל לטובה", אלא באמת לחקור, להבין ולפענח עם עצמי למה יצרתי לעצמי חווית חיים שכזו.

עד אז חייתי מנותק, מעצמי ומהמציאות. כי כל מה שהתמקדתי בו היה רק ב"חיובי". זה יצר אותי כאדם שמנותק מהרגשות שלו. לא נתתי לעצמי שום לגיטימציה לרגשות שליילים, קשים או כואבים. הייתי מכונה מנטאלית, נטולת רגש.

להתמקד בחיובי זה אחלה, באמת מאמין בזה ויודע שזו גישה הרבה יותר בריאה לחיים, אבל יחד איתה, ממש לא כדאי להתנתק מהמציאות וממה שהיא מביאה איתה. **דווקא מההתמודדות הכי מורכבות בחיים שלי צמחתי והתפתחתי בצורה הכי משמעותית.**

בצורה הקיצונית שלה, התופעה הזו הופכת להיות "**הכחשה של המציאות**". לדעתי זה כבר שלב שהוא מסוכן ממש.

לעיתים כדי לסדר לנו את זה בראש נשתמש במשפט של "הכל לטובה". שבעצם אמירתו הוא מנרמל כל ארוע שקורה במציאות, גם אם הוא קשוח או מורכב ממש.

הנירמול הזה מונע מאיתנו להתמודד עם ארועים מורכבים שקורים לנו בחיים, להמשיך ולחיות באיזו שהיא פנטזיה שהכל יסתדר מעצמו אם רק נאמין שהכל לטובה ושהכל יסתדר. זהו שלב של הסרת אחריות מעצמנו, שלרוב מלווה בחוסר עשייה, אפאטיות ופאסיביות.

נתקלתי במקרים של אנשים שחיו ב"מציאות מדומה" של ממש. כמו בעל עסק שמנותק מהמספרים של העסק שלו ומקווה שהדברים יסתדרו מעצמם אם רק יחשוב חיובי. אחד אחר שאשתו עזבה אותו, וגם לאחר מספר שנים של נתק, ולמרות שהיא כבר היתה במערכת יחסים אחרת, המשיך להאמין שממש בקרוב הם יחזרו אחד לשני.

רק לחשוב חיובי לא מספיק. זה חייב להיות מחובר למציאות.

#5 - התמקדות במחשבה חזקה על חשבון הרגש

הרעיון של התמקדות במחשבה ובמיינד שלנו הוא אחד הנדבכים המשמעותיים בעולם ההתפתחות האישית. וככל שאנו מתמקדים בכך יותר וממוקדים בפיתוח מחשבה ומיינד חזקים, כך הרבה פעמים נוטשים את העולם הרגשי שלנו.

יש משמעות לחוסן הפנימי שלנו, הוא חשוב.

שנים פיתחתי אותו בעצמי. חיזקתי את המיינד שלי מאד. זה היה נדרש להתמודד עם כל מה שהחיים הפגישו אותי איתם. וגם כסוג של בריחה. בריחה מהתמודדות.

עשיתי זאת בהצלחה יתרה.

אבל יש לכך מחיר, מחיר מאד כבד.

ללא רגש, חווית החיים היא שטוחה, רף הריגוש מאד נמוך ובאופן כללי התחושה היא של "חוסר חיות".

ככל שאפשרתי בתוכי מקום גם לרגשות הנמוכים יותר, ואפילו לעיתים ליפול עמוק לתחושות הפחות נעימות, קרו שני דברים מפתיעים: הראשון שלאחר זמן מה ששהיתי באזורים האלו, התחושות המורכבות חלפו. פשוט עברו דרכי והמשיכו הלאה. ומצד שני, התחלתי להרגיש. המערכת הרגשית שלי התעוררה, לא רק לחוש תחושות מורכבות אלא גם בצד השני, תחושות גבוהות יותר.

כל המנעד הרגשי שלי התרחב.

חווית החיים שלי היום היא אחרת לחלוטין מפעם. אני חווה את החיים על כל הגוונים, הטעמים והרגשות שמתעוררים בי. אין לכך תחליף.

#6 – בניית וחיזוק הפרסונה החיצונית

התוצאה של כל הכשלים שהזכרתי עד כה, באים לידי ביטוי בין השאר **ביצירה של "פרסונה חיצונית" חזקה**. הפרסונה היא בעצם איזו דמות מומצאת, הצגה או תחפושת חיצונית שאנו לובשים על עצמנו כדי להציג את עצמנו בחוץ בצורה מסוימת.

הפרסונה באה לידי ביטוי בשלל צורות ודרכים: החל מהלבוש שלנו, דרך התנהגויות מסוימות שאנו מסגלים לעצמנו, הדיבור שלנו, האנשים שאנו מסתובבים איתם, העשייה שלנו, איך שאנו מופיעים במדיות השונות, ועוד.

הפרסונה שאנו יוצרים לעצמנו מתכתבת עם אותה פנטזיה של "חיים מושלמים" שאנו שואפים אליה. **הפרסונה הופכת להיות המטרה**. מטרה שצריך לתחזק.

אי שם ב-2009, כשהתחלתי את העשייה שלי ב"קוד המנצח", במקביל גם התחזקה ונבנתה הפרסונה החיצונית שלי. התחלתי להסתובב עם חליפות, בית גדול ומפואר, נהג. ידעתי להצדיק לעצמי ולסביבה שלי, למה כל אלו חשובים.

היתה רק בעיה אחת אקוטית עם כל אלו.

זה לא הייתי אני.

זה לא תאם את מי שאני באמת.

זה תאם את הפרסונה שיצרתי, אבל הפרסונה זה לא אני.

שילמתי מחירים יקרים, כל השנים האלו, לתחזק את הפרסונה הזו.

לקח לי הרבה שנים להסיר ולנקות (ועודני מנקה) את המסכות, החליפות וההצגה של הפרסונה שלי.

לצערי, בהרבה מקרים, כשאנו פוגשים בעולמות ההתפתחות האישית את המנחים, "המנטורים", מובילי הסדנאות למיניהן וכו', **אנו לא באמת פוגשים אותם. אנחנו פוגשים את הפרסונות שלהם**. את ההצגה שהם לובשים על עצמם בשביל שיחשבו שהם משהו כזה או אחר.

אחת הצורות שבהן הפרסונה משתלטת היא הצורך להראות לעולם כמה "אני גדול / מוצלח / מבוקש / מפורסם" וכו'. זה אגב לא יחודי רק לתעשיית ההתפתחות האישית, אלא קיים גם בכל תרבות הסלבס והמפורסמים למיניהם ומבחינה שיווקית זה גם עובד ואנשים מתרשמים מכך (לדעתי פחות מבעבר, אבל עדיין כן).

כל "מנטור" מתחיל דואג מיד לארגן לעצמו את תמונת ה"טוני רובינס" שלו, כאשר הוא מצולם מהבמה מגבו, הפנים אל הקהל כך שיראו עד כמה הקהל גדול. לי עצמי יש לא מעט תמונות כאלו בארכיון.

אבל כאמור, הפרסונה היא לא יותר מאשר הצגה. יש טובה יותר ויש כזו שפחות, אבל הצגה. היא לא מי שאנחנו.

וכך **נוצר פער הולך וגדל בין האדם לפרסונה שלו**. כשאנו מחזיק באותה הפרסונה זה לאט לאט יכרסם ויאכל אותנו מבפנים. אנו הופכים להיות כלואים ושבויים בתוך הפרסונה שלנו. שבויים בתחזוקה האינסופית ובמחירים שעלינו לשלם כדי לתחזק אותה.

ובעיקר אנחנו מרגישים את זה. הפרסונה מרחיקה אותנו מעצמנו. ויוצרת זהות חיצונית שאינה תואמת את הזהות הפנימית שלנו, ואנו חיים בפער יום יומי מתמיד שלאורך זמן הופך להיות קשה עד בלתי נסבל. כי המשמעות של הפער הזה הוא שאנו משקרים. משקרים לעולם החיצוני, אבל בעיקר – משקרים לעצמנו.

ובסוף את הפער הזה אנשים מרגישים בחוץ. **הם מרגישים שמה שהם רואים זו לא האמת.**

הפרסונה לא נעלמת, אין זה משנה כמה אני מנקה אותה ממני, היא עדיין שם. בחלקים מסויימים מופיעה יותר, באחרים פחות. לפחות היום אני מודע לה ולרוב יודע לזהות מתי היא קופצת ומופיעה, ואז אפשר לבחור לנקות אותה.

#7 - תסמונת התלמיד הנצחי

זו אחת התופעות הנפוצות שאני רואה בעולם ההתפתחות האישית: אנשים שלומדים עוד ועוד ועוד. הם עוברים ממנטור למנטור, מקורס לקורס, מסדנה לסדנה ומתוכנית לתוכנית. **הם כל הזמן לומדים.**

מצד אחד, אני חושב שזה מעולה, כי התפתחות היא דבר שלעולם אינו נגמר או מסתיים. אין באמת נקודה כלשהי שמגיעים אליה ושם ההתפתחות מסתיימת. אולי כשאנו מתים, אבל גם זה לתפיסתי אינו נכון (זה כבר נושא לפוסט אחר). אני עצמי כל הזמן לומד, קורא, חוקר ומתפתח. השקעתי ואני משקיע בכך המון, זמן, כסף ואנרגיה.

הבעיה עם זה היא לא בכך שאני לומד ללא הפסקה. הבעיה נוצרת כאשר אני לומד ולומד, **אבל לא מיישם שום דבר ממה שלמדתי.**

פעם, לפני הרבה שנים, השתתפתי באחד הכנסים העסקיים של חברי אמיר הרדוף. ואז אחד המשתתפים שם אמר לאמיר מול כל הקהל, שהוא השתתף בכל הכנס ולא למד שום דבר חדש. ואמיר ענה לו מיידית: "זה בגלל שאתה לא מיישם שום דבר ממה שלמדת".

וזה כל כך נכון.

לצבור עוד ועוד ידע לא עושה שום הבדל בחיים שלנו, אם לא ניישם את הידע הזה לפעולות קונקרטיות ביום יום שלנו.

אבל ליישם זה הרבה יותר קשה ומורכב מאשר ללמוד. הלמידה מצריכה מאיתנו מאמץ נמוך יחסית, היא לרוב לא מאתגרת אותנו יותר מדי, לא מזיזה אותנו מאזורי הנוחות שלנו ולכן הרבה יותר נוח וקל לנו פשוט ללמוד עוד משהו חדש, מאשר ליישם את מה שאנו כבר יודעים.

ויש לכך עוד צד. וזה כאשר אנו רוכשים ידע חדש (וזה נכון בכלל לכל סוג של רכישה כלשהי) אנו מקבלים מייד בוסט של אושר למערכת הרגשית שלנו. עצם זה שקניתי עכשיו ספר חדש שיצא לאור שמבטיח להפוך אותי למיליונר בעבודה של 4 שעות בשבוע מאי בודד בקאריביים, כבר מרגש אותי מאד וגורם לי לתחושת סיפוק כאילו שהבעיה, שבגללה רכשתי את הספר מלכתחילה, כבר נפתרה או עומדת להיפתר.

תחושת הסיפוק הזו פועלת כחרב פיפיות כנגדי, משום שהיא מורידה לי את המוטיבציה לעשות משהו, כי תחושת הסיפוק היא מיידית כמעט.

ואז, אחרי זמן מה, התחושה פגה, הקורס מסתיים, ואנו חוזרים לחיים האמיתיים שבהם אנו לא מסופקים עדיין, ומחפשים שוב פתרון (לאותה הבעיה כמו קודם). והפתרון הקל והפשוט הוא – ללמוד משהו חדש!

#8 - מעקפים רוחניים

ברמה הקיצונית יותר, תסמונת התלמיד הנצחי הופכת למעקף רוחני.

מעקף רוחני הוא תופעה פסיכולוגית מוכרת שבה **אנשים משתמשים בפרקטיקות "רוחניות" שונות על מנת לברוח מהמציאות ולא להתמודד איתה.** במקום להתמודד עם רגשות קשים, כאבים או אתגרים בחיים שלהם, אנשים נשענים על כלים "רוחניים" שיצילו אותם מכך.

הם יתרגלו מדיטציות, ישננו מנטרות, ילמדו וירחיבו את התודעה שלהם עוד ועוד ועוד. רק כדי שלא יצטרכו להתמודד עם מה שקורה להם בחיים.

יש הרבה צורות באופן שבו מעקפים רוחניים פועלים בחיים שלנו: כמו שימוש באופטימיות יתר כדי להימנע מהתמודדות עם מציאות קשה ומורכבת (אחת הצורות הפופולריות שזיהיתי אצלי), אמונה שאנחנו גדולים יותר מהבעיות שלנו, יצירת תלות בגורמים חיצוניים (כמו: הורוסקופ, גורו, מאמן, מטפל וכו') והימנעות מקבלת החלטות לבד, הטלת אשמה על אחרים ואי לקיחת אחריות.

המחירים של השימוש במעקפים רוחניים הם כבדים. ראשית, הם מרחיקים אותנו מהכאבים ומהבעיות האמיתיות שיש לנו בחיים ובכך מנציחים אותם בחיים שלנו, הם מחזקים את הפרסונה החיצונית שלנו ובכך מרחיקים אותנו מעצמנו, **הם יוצרים לנו חיים שאינם אותנטיים ואינם אמיתיים** ומונעים מאיתנו לחוות את מכלול האנושיות שיש בנו.

הם גם לא מאפשרים לנו לקחת אחריות מלאה על מציאות החיים שלנו ולהתמודד איתה.

#9 - לא מורידים לקרקע

שני הכשלים האחרונים באים לידי ביטוי בצורה דומה – בכך שאנשים לא מורידים לקרקע שום דבר קונקרטי.

וזה לדעתי גם אחד הכשלים הגדולים של תעשיית ההתפתחות האישית. שברוב המקרים מה שהיא מציעה לאנשים זה עוד ועוד ידע. עוד קורס, עוד סדנה ועוד ספר שבה אפשר ללמוד עוד שיטה, רעיונות או כלים. אבל **אין שום דגש או חתירה ליישום של הידע החדש.**

הדוגמה הקלאסית לכך היא הספר הפופולרי "הסוד" שעוסק ב"חוק המשיכה" המוכר לרבים, ורק בפסקה אחת בספר (תאמינו לי, חקרתי אותו לעומק) בעמוד 51, מופיע משפט שאומר "כשהדחיפה האינטואיטיבית מבפנים ישנה, פעלו, זה התפקיד שלכם, וזה כל מה שאתם צריכים לעשות".

קל מאד לפספס את זה.

שנים רבות האמנתי שזו לא האחריות שלי כ"מנטור" לדאוג לכך שהלקוחות יישמו או שלא את מה שאני מלמד אותם.

אני עדיין מאמין שקודם כל ולפני הכל חייבת להיות אחריות אישית של האדם עצמו ליישם בחייו את מה שהוא לומד.

יותר מזה, לא אני ולא אף אחד אחר לא יכולים לעשות במקום מישהו את הפעולות או להוריד לקרקע את הדברים שנדרשים.

אבל היום, בתוכניות שאני מעביר, הדגש המרכזי הוא על היישום. אני והצוות שלי מקדישים המון משאבים כדי לגרום לאנשים להוריד את הדברים לקרקע וליישם. כי בלי זה, לא יקרה שום דבר אמיתי בחיים שלהם.

#10 – עידן האינסטנט וגלולות הקסם

אין לנו סבלנות היום לתהליכים ארוכים.

אין לנו סבלנות לשום דבר שלוקח זמן.

סרטונים של דקה באינסטגרם או בטיק טוק הפכו להיות הרף העליון של הסבלנות שיש לנו.

אנשים מחפשים תוצאות – ומהר!

איזו גלולת קסמים שתגאל אותם מייסוריהם ותפתור להם את הבעיות.

הלוואי והיתה כזו.

אין.

אין שינוי ברגע. שינוי לוקח זמן.

בשניה אחת כל התפיסה שלי יכולה להשתנות. אבל לפעול מעכשיו על פי התפיסה החדשה, ולהטמיע הרגלים ופעולות חדשות בחיים שלי – לוקח זמן.

לרוב, מאיך שהדברים מוצגים בשיווק של עולם ההתפתחות האישית, קל לקבל את הרושם שזה קל, ומייד. "רק תעשה 1, 2, 3 לפי הסדר שאני אומר לך, וכבר כל בעיותייך בעולם יסתדרו".

הלוואי וזה היה כל כך פשוט. זה לא.

כשאנשים מחפשים גלולת קסם, הם נמנעים מלעשות תהליכי עומק משמעותיים. הם נמנעים מלהתמודד עם הבעיות האמיתיות שיש להם בחיים ומסתפקים בפלסטר שלרוב לא נותן מענה אמיתי לבעיה. הפלסטר אולי נראה טוב על הפרסונה שהם יוצרים אבל הוא לא באמת עוזר לבעיה.

תהליכי עומק לוקחים זמן. הם דורשים הרבה יותר מאמץ מסרטון של דקה באינסטוש.

#11 נוסחאות וחוקים שלא מתאימים לכולם

בעבר האמנתי שיש חוקים ונוסחאות להצלחה. ביהירותי אפילו יצרתי סדנה שקראתי לה "הנוסחא". זה לא מקרי.

אנשים אוהבים מאד נוסחאות, חוקים ושיטות. יש בכך הבטחה מאד גדולה ומשמעותית. אם רק תפעל על פי הנוסחא או השיטה, תקבל את התוצאה הרצויה. ממש כמו בשיעורי מתמטיקה. אחד ועוד אחד שווה שתיים. זה נשמע פשוט וקל.

אבל המציאות שונה מכל נוסחא שאנו מכירים. בני האדם שונים אחד מהשני. ומה שעבד לאחד לאו דווקא יעבוד באותה הצורה ובאותו האופן לאחר. הצלחה היא לא קו ישר בין שתי נקודות. זו דרך שונה מאדם לאדם, לא פעם סבוכה בהרבה ממה שזה נראה מבחוץ.

זה מזכיר לי את שיעורי הפיסיקה כשלמדנו את חוקי התנועה של ניוטון: "יהי גוף נע במהירות X, ללא חיכוך, לאן הוא יגיע לאחר זמן Y?"

באופן תאורטי, ללא חיכוך, אין בעיה לדעת בדיוק לאיפה יגיע הגוף בזמן הזה.

אבל במציאות יש חיכוך.

ומעבר לנוסחאות ולחוקים יש אנשים שכל אחד מהם מגיע עם אוסף ייחודי של אמונות מגבילות, פצעים וטראומות מהעבר, שמנה הנוסחאות מתעלמות.

הנוסחאות לא מאפשרות לנו לרדת לעומק הדברים בנפש, להבין באמת מה עוצר אותנו או מונע מאיתנו להשיג את מה שאנו רוצים.

תוסיפו לכך את תרבות האינסטנט חסרת הסבלנות לתהליכי עומק, וקיבלנו עוד מקור לתסכול של אנשים מכל הנוסחאות והחוקים שלא עובדים להם במציאות האמיתית של החיים.

#12 - אובססיה לעתיד והתעלמות מהווה

תעשיית ההתפתחות האישית מסתכלת תמיד קדימה – לעתיד. כל ההבטחה היא לחיים טובים יותר, לגרסה "הטובה יותר" של עצמך, לפרוץ את הגבולות של עצמך, לתוצאות טובות יותר. יותר כסף, יותר יחסים, יותר בריאות, יותר חזק וכו'.

ההבטחה היא תמיד שבעתיד יהיה טוב יותר.

וזה הגיוני בסך הכל. תמיד יהיה פער בחיים שלנו, בין איפה שאנו נמצאים לאיפה שאנו רוצים להיות. הפער הזה הוא גם חשוב כי הוא מניע אותנו להשתנות ולהשתפר.

הבעיה מתחילה כשההבטחה ליותר והשאירה ליותר **הופכת להיות אובססיבית.**

כך שאנו חיים רק בהסתכלות על העתיד ושוכחים מכל מה שקורה כרגע, בהווה.

אצלי זה היה כשהייתי כל כך ממוקד במטרות העתידיות, שבעבורן פעלתי מבוקר ועד לילה, כשאני לגמרי לא חי בהווה. פחות נוכח בבית, בחיים של הילדים שלי. וגם פחות נוכח בחיים שלי עם עצמי, בזמן פנאי לעצמי, לחוויות שלי עם עצמי.

זה נכון לשאוף לעתיד, **אבל לא להתעלם ממה שקורה בהווה**, ומהדרך שאנו עוברים בהווה אל העתיד.

#13 - מוטיבציה ואנרגיה חשובים, אך לא מספיקים

אחד הדברים שהם מאד מהנים ונעימים בסדנאות ההתפתחות האישית, זו המוטיבציה והאנרגיה שיוצאים איתם.

כשאנחנו מגיעים מהחיים הרגילים שלנו פתאום לסביבה של אנשים שנמצאים באנרגיה גבוהה, שמסתכלים על העתיד (במקום לקטר על העבר), ששואפים להישנים משמעותיים יותר, אנו מיד מתמלאים במוטיבציה ובהשראה ובאנרגיה גבוהה.

אנרגיה היא דבר מדבק, לטוב ולרע. תהיו בסביבתם של אנשים באנרגיה נמוכה לאורך זמן, ולא משנה כמה תתאמצו שלא, אתם עדיין תושפעו מכך מאד. וכך גם להיפך.

אחת הסיבות העיקריות בעיני, לאו דווקא המוצהרת או המודעת, שבגללה אנשים מגיעים לסדנאות התפתחות אישית, **היא להיטען באנרגיה ולקבל את המוטיבציה**.

וזה חשוב מאד. כי בלי אנרגיה ובלו מוטיבציה לא נצליח להזיז ולהניע את עצמנו.

הבעיה מתחילה בדרך כלל כשחוזרים הביתה. ואז לאורך זמן, האנרגיה מתפוגגת והמוטיבציה יורדת, ועם מה אנחנו נשארים?

בדרך כלל, עם האכזבה ששוב שום דבר לא השתנה.

זה נחמד לרקוד עם כולם, זה באמת כיף. אבל רק מריקודים לא קורה הרבה. צריך לעשות את הפעולות, **צריך את העשייה שתיקח את האנרגיה והמוטיבציה שיש לנו ותנכיח אותה בעולם האמיתי**. במציאות של החיים שלנו.

וזה חוזר לכך שהרבה אינם מורידים את הדברים לקרקע ולא מיישמים.

#14 - יהירות המנחים

בסופו של דבר, אנשים מחפשים מישהו שיראה להם איך "נכון" לפעול, מה לעשות ובמה לבחור. **משחר הימים, האנושות מחפשת מישהו ללכת אחריו**.

כך גם בתעשיית ההתפתחות האישית. היא ברובה בנויה סביב אדם או פרסונה מסוימת, שמציג הצלחה או תוצאה "רצויה" בשילוב של סיפור אישי חזק, כריזמה ויכולת ביטוי גבוהה.

זה לא שונה מפוליטיקאים, אנשי דת או אנשי עסקים. אותן התכונות רלוונטיות.

לצער, וגם אני חטאתי בכך, נוצרת לא פעם אצל המנחים איזו יהירות שבאה לידי ביטוי בצורה של **"אני יודע, ואני אומר לכם מה נכון או איך צריך/נכון לחיות את חייכם"**.

זה מתורגם לא פעם לאותם חוקים, כללים, נוסחאות או שיטה שמבטיחות לנו את האור בקצה המנהרה.

פעם באמת האמנתי שיש דרך "נכונה" לחיות את החיים. חשבתי שיש שביל או נתיב אחד מאד ספציפי ומסוים שהוא הנכון לכל האנשים.

התפכחתי מאז, ואני מבין שאין דבר כזה. **כולנו אנשים שונים, עם רצונות שונים, צרכים שונים ומטרות שונות.**

יותר מזה, המטרות והרצונות שלי היום, שונות כמעט ב-180 מעלות מאלו שהיו לי לפני עשור. מה שהיה חשוב לי אז בעבר, לא מעניין אותי היום.

אין דרך אחת נכונה. אין לאף אחד בעולם, "מוצלח" ככל שיהיה, את הידיעה מה נכון לאדם כזה או אחר.

הפסקתי לומר לאנשים איך הם צריכים לחיות את חייהם. לכל היותר אני יכול לשקף להם דברים שאני רואה בהתנהלות שלהם, להציע להם שאלות לשאול את עצמם או פרספקטיבות חדשות להסתכל על מציאות החיים שלהם.

אני אף פעם לא אומר לאדם מה נכון או לא עבורו. תמיד אסייג את זה ואומר שזה מה שלי נראה וזה מה שאני חושב.

הנטייה להסתמך על ה"גורו" / המנטור (ובאותה צורה גם על הפוליטיקאי או איש הדת) שהוא יודע יותר טוב מאיתנו מה נכון עבורנו, היא הרסנית בעיני. **היא מורידה מאיתנו אחריות אישית להחלטות, למעשים ולתוצאות שלנו.**

אני לגמרי בעד להתיעץ עם אחרים, ובמיוחד עם כאלו שעשו בהצלחה והשיגו את התוצאות שאני רוצה להשיג, אבל אני אף פעם לא אקח את העצות שלהם כ"דבר אלוהים חיים".

אף אחד לא יודע יותר טוב מאיתנו, מה נכון עבורנו.

#15 - הבטחות בומבסטיות שמנותקות מהמציאות

ככל שהעולם שלנו נהיה רעשני יותר, כדי למשוך אנשים לסדנאות, לקורסים ולתכנים, צריך "לצעוק" חזק יותר. לצעוק חזק יותר משמעו, להבטיח הרים וגבהות.

"בתוך 3 ימים חייכם ישתנו"

"תעבדו רק 4 שעות בשבוע ובשאר הזמן תבלו עם קוקטיילים על החוף"

"תכפילו את ההכנסות שלכם"

אני לא מזלזל בתוצאות שאנשים משיגים, בכלל לא. אבל במקרים רבים, יש פער עצום בין ההבטחה ובין התוצאות שאנשים משיגים בפועל.

למה?

מכל הסיבות שפרטתי קודם, ובעיקר כי תהליכי שינוי לוקחים זמן ודורשים העמקה. וזה משהו שבהרבה מקרים לא מתקיים. בין אם זה בגלל איך שהתוכנית/הסדנה מעוצבת ובנויה, או בגלל שהאדם לא מיישם, לא מעמיק ולא מתמודד עם המציאות האמיתית.

הפער הזה רק מעצים עוד יותר את התסכול אצל האנשים, ולצערי גם מוציא שם רע לתעשיית ההתפתחות האישית וגורם להרבה חשדנות וסקפטיות אצל אנשים.

אנו חווים את זה באופן יומי מאנשים שמגיעים להתעניין אצלנו אחרי שנכחו במקומות אחרים. החשדנות והסקפטיות מאד נוכחים. ולפעמים האמון נפגע כל כך שאנשים אינם מוכנים לנסות יותר שום דבר אחר. רק כי נפגעו בעבר.

16# - שיווק נרקסיסטי ועתיר אגו

מאחר ולרוב ישנה פרסונה או דמות שמובילה, השיווק יהיה בעיקרו סביבה.

יש הרבה אגו בעולם הזה, הרבה תחרותיות, אגו וקנאה. בסופו של דבר, גם ה"מוארים" ביותר הם בני אדם כמו כל אחד מאיתנו, ולבני אדם יש אגו. (גם למי שאומר על עצמו שאין לו אגו, זה האגו שלו שמדבר).

וזה לא פעם מוביל לשיווק מאד נרקסיסטי, מרוכז בעצמו, ועתיר באגו, שבו **כל אחד מנסה להראות כמה הוא יותר גדול, חזק, מצליח ומושך.**

וככל שהרעש השיווקי גבוה יותר (והוא הולך ומתגבר מיום ליום), כך גם התופעות האלו הולכות וגדלות.

זה יוצר הרבה זיוף, פייק, וגם לא פעם תחושות לא נעימות, אצל אנשים שמסתכלים על מודל ההשראה שלהם, שעושה כל כך הרבה "רעש וצלצולים" ומתוך כך **מבינים ומאמינים שזה מה שנדרש כדי להיות מוצלח** לפחות כמוהו.

חלק מהאנשים יעתיקו התנהגויות דומות, וחלק לא.

אצל אלו שלא יעתיקו, אבל שמאמינים שזו הדרך "הנכונה", זה יצור אמונה מסרסת שאומרת ש"רק כך אפשר להצליח, ואני לא כזה".

בצד החיובי, אני רואה יותר ויותר אנשים שעייפים מסוג השיווק הזה ומתרחקים ממנו. אבל התופעה הזו עדיין שרירה וקיימת.

* * * * *

זה יצא ארוך. הרבה יותר ממה שחשבתי ותכננתי. אבל ככל שהתקדמתי בכתיבה צצו ועלו לי עוד ועוד דברים.

ואחרי כל הנקודות האלו, עדיין חשוב לי לחזור לומר ולהדגיש שאני מאמין מאד בתעשיית ההתפתחות האישית ובמה שהיא מציעה. אני חושב שבמהותה היא מביאה ועושה טוב בעולם.

כמו בכל תחום אחר בחיים, גם כאן יש מה לשפר ולדייק. וזו גם המטרה שלי בכתיבה של הדברים הללו.

לעזור לאנשים להיות הרבה יותר מפוכחים לגבי התהליכים שהם עוברים והעזרה שהם יכולים לקבל, וגם להיזהר מהכשלים האלו שלרוב לא עושים טוב לאף אחד.

אז בכל זאת, מה כן אפשר לעשות ואיך לשפר?

אני לא אוהב להיות זה שרק מצביע על בעיות, ולכן בחלק הבא אני רוצה להציע לכם כמה פתרונות ועקרונות שלדעתי יכולים לצמצם את הסיכונים להיפגע ולהגדיל את הסיכויים להפיק יותר באופן משמעותי מהתהליכים שאתם עוברים.

#1 - לקיחת אחריות מלאה על עצמנו

כמו שכתבתי קודם, אף מנטור בעולם, טוב ככל שיהיה, לא ידע טוב יותר מאיתנו מה נכון או לא עבורנו. במקום להתלות באחרים ולקוות שיקבלו עבורנו את ההחלטות, יש להבין שזו רק אחריות שלנו. זה מעולה להיעזר באחרים, אבל האחריות היא תמיד אך ורק שלנו.

ומתוך התפיסה הזו שהכל באחריותי, אני יכול לפעול בצורה הרבה יותר מפוכחת, אחראית ובעיקר – יותר אפקטיבית בהשגת התוצאות שאני רוצה.

#2 - עצמאות מחשבתית

כהמשך ישיר לאחריות האישית, חשוב וכדאי גם לפתח עצמאות מחשבתית. באופן כללי, האסטרטגיה של ללכת עם "ההמון" אף פעם לא הייתה אסטרטגיה שמובילה לתוצאות יוצאות דופן. "ההמון" באופן כללי, הוא ממוצע.

עצמאות מחשבתית מפתחים על ידי שאלת שאלות כל הזמן, ובחינה של הדברים, לעיתים גם בעין ביקורתית. זה דורש מאיתנו קודם כל לסמוך על עצמנו ולפתח בתוכנו את **הבטחון שיש לנו את האינטואיציה והשכל הישר לדעת מה נכון עבורנו.**

#3 - להכיר באי המושלמות שלנו ושל החיים שלנו

החיים שלנו אינם מושלמים.

החיים שלנו לא קורים בפייקבוק ובאינסטגרם.

הם קורים במציאות היומיומית שלנו. **והמציאות כמו המציאות, אינה מושלמת.**

אין טעם לברוח מזה, להתנגד לזה ובטח שלא להדחיק את זה.

החיים שלנו אינם מושלמים, אבל הם יכולים להיות יותר שלמים אם נקבל את זה וניתן מקום גם לחלקים הפחות נעימים שאנו פוגשים.

יש הרבה הקלה בקבלה הזו.

וזה בעיקר ממעיט את תחושות הכישלון, האשמה, חוסר התוחלת והתסכול שלרוב נחוה מתוך הציפייה שהחיים יהיו מושלמים, כשהם לא כאלו.

#4 - לתת מקום לרגשות

בהמשך לחוסר המושלמות של החיים שלנו, גם הרגשות הפחות נעימים הם חלק מהחיים שלנו. וכמו שכתבתי קודם לכן, להימנע או להדחיק את הרגשות האלו לא פותר את הבעיה, הוא רק מחריף אותה.

באופן כללי, מה שמתנגדים לו תופס יותר נפח בחיים שלנו וגדל.

אז במקום להדחיק ולהתנגד, מה שנותר הוא להתמסר לרגשות האלו לפעמים. לאפשר לעצמנו לשהות בתוכם, להתמסר אליהם כשצריך. לתת להם מקום ולגיטימציה, בלי שיפוטיות, בלי הלקאה עצמית, ובעיקר בלי המחשבה שיש מישהו אחר בעולם שאינו חווה אותם. ורק אצלנו הם מופיעים.

#5 - צניעות אינטלקטואלית

אין זה משנה כמה נלמד, נחווה ונתפתח. אנו אף פעם לא נדע הכל. אף פעם לא נבין הכל. אין איזו נקודת סיום שבה הכל ברור ומובן.

יותר מזה, בחוויית החיים שלי, ככל שהתפתחתי וחוויתי יותר, רק הבנתי עד כמה אני לא יודע.

יש משהו מאד משחרר ומקל לטעמי בהבנה הזו שאני לא יודע הכל. הרבה מהמשקל הכבד של להיות מישהו ש"יודע הכל" ירד ממני כשהסכמתי לקבל את זה.

ומצד שני, זה מאפשר הרבה יותר מקום לסקרנות ולחוויות חדשות. **פשוט לחוות ומתוך כך ללמוד ולהבין עוד.**

אני כל הזמן לומד על עצמי דברים חדשים. זה לא היה יכול לקרות אם הייתי מחזיק בתפיסה שאני כבר יודע הכל.

ולכן גם לא משנה כמה קורסים, סדנאות נעבור או ספרים שנקרא, תמיד תהיה את הרמה הבאה שלנו. וזה גם חלק ממהות החיים שלנו כאן – ללמוד, להתפתח ולהכיר את עצמנו טוב יותר.

#6 - כנות רדיקלית

זה אחד הקשים יותר ליישום בעיני, אבל החשובים יותר.

הרבה מהכשלים שתארתי כאן יוצרים לנו מציאות מדומה. מציאות פייק שאנו מחזיקים בראש שהיא רחוקה מאד מהמציאות האמיתית. וככל שאנו נתפסים אליה יותר, אנו בעצם משקרים לעצמנו יותר.

ולכן נדרשת כנות.

קודם כל כנות שלנו עם עצמנו.

ואחר כך כנות שלנו מול אחרים.

תמצאו לכם 2-3 אנשים שאתם ממש סומכים עליהם ותדרשו מהם ומעצמכם להיות בכנות רדיקלית אחד עם השני.

זה יעשה לכולכם רק טוב.

תציפו ותשקפו אחד לשני את נקודות העיוורון שלכם, את נקודות הכשל. את המקומות שבהם אתם מחרטטים את עצמכם ואינכם כנים עם עצמכם.

מעבר להתפתחות המשמעותית שזה יעביר אתכם, זה גם יצור ביניכם אינטימיות מאד גבוהה שיכולה להיווצר רק במקומות שבהם אנו מוכנים להיות בפגיעות גבוהה מול אחרים.

#7 - טיפול מקצועי

לפעמים, ישנם מקרים שאין תחליף לטיפול מקצועי. עולם ההתפתחות האישית הוא "אימוני" ברובו. וישנם מקרים בהם יש לנו טראומות או פגיעות שצריך לתת להן מענה.

זה לא תחליף לאימון. זה משלים אותו ויכול לקדם את האדם בצורה משמעותית, כי טיפול טוב יכול לפרק אצלנו לא מעט חסמים ואמונות מעכבות שמפריעות לנו להתקדם.

יש אולי איזו תפיסה שטיפול זה לאנשים "מקולקלים". אני חושב שזה ממש לא כך ושתכל"ס, כולנו צריכים להיות בטיפול כזה או אחר. רק טוב יצא מזה.

בשמונה השנים האחרונות אני נמצא באופן עקבי בטיפול. החלפתי מטפלים, אבל תמיד בתהליך. זה הפך אותי לאדם טוב יותר ושלם יותר קודם כל עם עצמי, וזה הדבר אולי החשוב ביותר.

#8 - לטפח את האוטנטיות שלנו (במקום את הפרסונה)

ככל שהתפתחות הפרסונה מרחיקה אותנו מעצמנו, בצד השני ככל נהיה יותר אותנטיים, כך נהיה יותר קרובים לעצמנו.

זה דורש העמקה עם עצמנו ולבחון היטב מה מתאים ונכון לי ומה לא ומדוע אני רוצה דברים כאלו או אחרים. האם זה בגלל שזה יגרום לאחרים לחשוב שאני כזה או אחר? או שבאמת זה משהו שהנשמה לי מבקשת וזקוקה לו.

זה דורש כנות.

זה דורש להביא פגיעות. ולהיות מוכן להיות בפגיעות.

זה דורש אומץ.

אבל לדעתי, זה מצרך נדיר ונדרש בעולם של היום, וככל שתרבות הפייק רק מתחזקת, כך לאוטנטיות תהיה יותר ויותר דרישה.

#9 - ליישם ולהוריד לקרקע

וכמובן, בסופו של דבר, הכל מתחיל ונגמר בעד כמה אנחנו מיישמים את התודעה ואת הידע שקיבלנו.

זה המבחן האולטימטיבי, וזה הדבר המשמעותי שבסופו של דבר באמת יוצר שינוי אצל אנשים.

ליישם זה לא תמיד קל. כל המערכת הפנימית שלנו, האגו שלנו מתנגדים לשינוי. אם זה היה קל, כל האנשים היו עושים את זה. ורובם לא.

לעיתים כאן נדרשת עזרה חיצונית, סביבה שתתמוך בי ותחזיק אותי במחויבות לעשייה, שותף מחויבות, מאמן שישב לי על הוריד, לדווח למישהו חיצוני על ההתקדמות שלי.

יש לא מעט מבנים אפשריים שיכולים לעזור ולתמוך בכך. צריך רק להשתמש בהם.

* * * * *

זהו. זה יצא הרבה יותר ארוך ממה שתכננתי. אבל אני מקווה שזה היה בעל ערך ומשמעותי עבורכם. לא סתם קראתי לזה "הצד האפל". **לכולנו יש צדדים אפלים**. אלו שאנו לא רוצים להכיר בקיומם ולא רוצים לראות אותם.

אני לא חושב שהדברים שכתבתי כאן הם חדשים או לא ידועים. אני חושב שבעומק, מרבית האנשים מכירים אותם.

אבל לרוב לא מדברים עליהם. משאירים אותם בצל.

וכשהצללים שלנו נשארים באפילה, הם נוטים להתפרץ בצורה לא נשלטת ולא מבוקרת. הם מוצאים את דרך הביטוי שלהם.

המשמעות של להתעלם מהם או להדחיק אותם היא שנפגוש אותם בצורה לא רצויה באופן כזה או אחר. דווקא להאיר את הצללים, לשים עליהם זרקור, להכיר בקיומם, מאפשר להם לבוא לידי ביטוי באופן מבוקר ורצוני. אפשר לטפל בהם כשהם באור.

ברוב המקרים, כאשר נרצה להסתיר צל מסוים באישיות שלנו, הדרך לעשות זאת היא לאמץ התנהגות הופכית לו. למשל אם יש לי צל של התנהגות סאדיסטית, ההופכי של זה יהיה מישהו שהוא מרצה אחרים. הריצוי הוא פיצוי על הצל שאני לא רוצה שיראו.

אבל הריצוי הוא לא אני, וכך אנו חיים שוב בשקר ורחוקים מעצמנו.

כשאנו מכירים בצללים שלנו, אנו הופכים להיות יותר אותנטיים, יותר אמיתיים ויותר מחוברים לעצמנו.

באותו האופן, כמו שזה פועל עלינו בצורה אינדיווידואלית, כך זה גם פועל על תעשייה שלמה.

אני מקווה שהדברים האלו ישימו באור את הצללים של עולם ההתפתחות האישית, ועכשיו כשהם באור, אפשר לשפר ולהשתפר.

**"כדי להפוך לגרסה הטובה ביותר של עצמך,
אתה צריך לדעת מה הם החלקים הרעים שמעכבים אותך או מוסתרים" - סווארט.**

אם הגעתם עד כאן, שאפו עליכם 😊

אם אתם רוצים להגיב לדברים האלו, **[מוזמנים לעשות זאת כאן בפוסט שפתחתי לזה](#)**. אשמח לקרוא את התגובות שלכם.

ערן שטרן

מי אני ולמה אני חושב שיש לי לגיטימציה לכתוב את הדברים האלו?

לעולם ההתפתחות האישית הגעתי אי שם בשלהי 2004. הייתי אז מנהל בכיר באינטל שמחפש את "הדבר הבא שלי", שחוק משנים של עבודה בהייטק התובעני, ולכוד בכלוב של זהב. "אבא עשיר, אבא עני" היה הספר הראשון שהכניס אותי לעולם ההתפתחות האישית. הוא טלטל את כל עולמי, כי כל מה שחשבתי שנכון והאמנתי בו, התגלה לי ככזה שמוביל אותי למציאות שאינה רצויה עבורי.

משם המשכתי להשתתף בסדנאות ולקרוא עוד ועוד ספרים. התחושה שלי אז היתה, שנגלה בפני עולם חדש ומרגש של אפשרויות, ובפעם הראשונה בחיי התחלתי לחשוב באופן עצמאי מה אני רוצה בחיים שלי ולא מה "נכון", "צריך" או "מקובל" שאעשה כי כך עושים כולם.

מאחר ובשנים האחרונות שלי באינטל עסקתי לא מעט באימון ובמנטורינג של עובדים ומנהלים צעירים בארגון, המעבר לעולם האימון הרגיש לי מאד טבעי ומדויק עבורי.

עשיתי קורס מאמנים והכשרות שונות ויצאתי לדרך עצמאית ב-2006. קצת אחרי כן, נחשפתי להזדמנות ללמוד באופן אישי מבוב פרוקטור (אחת הדמויות המוכרות מהספר והסוד "הסוד"), השתתפתי בהכשרות שלו והתחלתי ללמד את הקורסים והתוכניות שלו בארץ לפרטיים ובארגונים. במקביל באותה התקופה, "הסוד" הגיע לישראל ובשיתוף פעולה עם הוצאת "כינרת" שהוציאה את הספר לאור בעברית, הפכתי להיות "הפרזנטור" של הספר בארץ: מאות הרצאות, אינספור הופעות בתקשורת (כולל ב"אולפן שישי" בערוץ 2) ולמעלה מרבע מיליון ספרים שנמכרו בארץ.

ב-2009, לאחר כשלוש שנים של עשייה לבד, ביחד עם אלון אולמן (שאותו הכרתי בקורס המאמנים ששנינו השתתפנו בו ושם התחברנו) הקמנו את פעילות "קוד המנצח". אני חושב שהפעילות שלנו אז באותן השנים היתה משמעותית ביותר ליצירה של תעשיית ההתפתחות האישית כפי שאנו מכירים אותה כיום בישראל. סדנאות של מאות משתתפים, אנרגיה גבוהה, תוכניות ליווי מתמשכות ויקרות. הרבה מהדברים שאנו מכירים היום כאן בישראל, אנחנו היינו הראשונים ליצור ולהעביר אותן כאן.

לאחר 4 שנים של עשייה משותפת, הרגשתי שהפעילות המשותפת כבר לא תואמת אותי ואת מי שאני, מכרתי לאלון את חלקי בחברה ויצאתי לדרך חדשה.

באופן טבעי, לאחר ההצלחה הגדולה של "קוד המנצח" באותן השנים, קיבלתי אינספור פניות מאנשים ועסקים שונים שביקשו את עזרתי ביעוץ שיווקי ואסטרטגי לעסקים שלהם, וזה הכניס אותי גם לעולם היעוץ העסקי שבו זכיתי ללוות אלפי בעלי עסקים לאורך השנים, לא מעט מהם היום בעצמם מובילים בעולמם והרבה מהם בעולמות היעוץ וההתפתחות האישית.

בכל השנים האלו, מ-2006 ועד היום, המשכתי ללמוד ולהתפתח, למדתי מכמה מהאנשים המובילים בעולם בתחומם, יצרתי אינספור תוכניות, קורסים, סדנאות והרצאות שהעברתי לעשרות אלפי אנשים בארץ ובעולם.

ב-2008 התחלתי להקליט ולראיין אנשים מעניינים מהארץ ומחו"ל, הראיונות האלו זמינים עד היום והורדו והואזנו על ידי למעלה מ-300,000 אנשים. לימים, ב-2019 נכנסתי לעולם הפודקאסטים ויצרתי שניים: "כסף טוב" ו"עושים שינוי" שזכו שניהם לכ-200,000 האזנות ועד היום מתפרסם בכל שבוע פרק חדש.

כתבתי שני ספרים, "להגשים" שחגג לאחרונה עשור (התפרסם ב-2012) ו"להתעורר" (התפרסם ב-2016), שנמכרו ביחד בלמעלה מ-40,000 עותקים. יש לי מאות פוסטים שכתבתי לאורך השנים שנקראים שוב ושוב באתר שלי, ואני מדוור, כמעט באופן יומי לרשימת תפוצה של כ-40,000 אנשים שעוקבים אחר הפרסומים שלי.

כל התאור הארוך הזה, לא נועד כדי להשווין או להתהדר בעשייה שלי, אלא לשים את הקונטקסט המתאים: אני בא מתעשיית ההתפתחות האישית, אני אחד האנשים שעיצבו את דמותה בישראל, אני מכיר את הדברים שקורים בתעשייה הזו היטב.