

ד"ר רונלד אפרון

הגשמה עצמית

להיות • להשתייך • לעשות

פוקוס

הוצאת ספרים
לאיכות חיים



Being Belonging Doing

By Ronald T. Potter-Efron

Copyright ©1998

By New Harbinger Publications, Inc.

הגשמה עצמית להיות להשתייך לעשות

מאת: ד"ר רונלד אפרון

דאנאקוד: 239-403

מהדורה ראשונה בעברית - 2003

הדפסה: 1 2 3

כל הזכויות למהדורה העברית שמורות

להוצאת פוקוס

©2003

אין להעתיק, לשכפל ולצלם את הספר,
או קטעים ממנו בשום צורה ובשום אמצעי
אלקטרוני, אופטי או מכני לכל מטרה שהיא,
ללא אישור מראש ובכתב מהוצאת פוקוס.

הוצאת פוקוס, ת"ד 863 ר"ג, 52108

טל': 1-700-700-212, פקס: 03-5746513

אתר אינטרנט: <http://www.focus.co.il>

דואר אלקטרוני: focus@focus.co.il

על מנת למנוע סרבול, נכתב הטקסט בלשון זכר,
אך יש לקראו בהתאם למינו של הקורא.

עריכה:

שולה טל

תרגום:

איריס אבידור

עריכה ממוחשבת:

תמי טרכט

עיצוב גרפי ועטיפה:

סילביה לודמר-כהן,

www.silvia.co.il

לוחות:

מ. אביב בע"מ

הדפסה:

טופפרינט בע"מ

כריכה:

כריכית אהרון בע"מ

הפצה לחנויות:

ליאור שרף

שיווק והפצה בע"מ

טל': 09-7498555

פקס: 09-7498844

להיות.....

לאחיי: ארט, בראד ודון
לזכר אמי אסתר,
ולזכר אבי מיילס.

להשתייך.....

לכל בני משפחתי הקרובה:
לאשתי פאט
וכן לסינדי, מארק, דיוויד,
ג'ני, ג'ף, ג'ושוע וכריסטי.

לעשות.....

לעמיתי מהמכון:
בוני, ברוס, קרלה, דאר, אד,
ג'ים, קארן, פאט, רון א. וטריש.

תוכן העניינים

| | |
|-----|---|
| 7 | מבוא |
| 11 | פרק 1 : הצרכים הבסיסיים של חיינו |
| 12 | להיות |
| 14 | להשתייך |
| 16 | לעשות |
| 18 | איזון הצרכים |
| 19 | לדעת להקשיב |
| 21 | פרק 2 : הצורך להיות |
| 21 | מודעות עצמית |
| 23 | תחושת האושר |
| 26 | תחושת ביטחון קיומי |
| 31 | בעיות אפשריות |
| 44 | תרגילים לחיזוק הצורך להיות |
| 51 | פרק 3 : הצורך להשתייך |
| 51 | התחברות |
| 53 | מאפייני תחושת שייכות בטוחה |
| 61 | קשיים אפשריים |
| 69 | תרגילים לחיזוק הצורך להשתייך |
| 79 | פרק 4 : הצורך לעשות |
| 79 | הסיפוק שבעשייה |
| 82 | מאפייני הביטחון ההישגי |
| 91 | קשיים אפשריים |
| 100 | עשייה מופרזת |
| 106 | תרגילים לחיזוק הצורך לעשות |

| | |
|------------------|--------------------------------------|
| 111 | פרק 5: שילוב הצרכים |
| 111 | הצורך בשילוב |
| 112 | סימני הזנחה |
| 116 | סימנים לתשומת לב מופרזת |
| 119 | כיצד לשלב את שלושת הצרכים |
| 128 | תרגילים לשילוב שלושת הצרכים |
| 131 | פרק 6: ההיבט הרוחני של הצרכים |
| 131 | האינטימיות שבאינסוף |
| 132 | ההיבט הרוחני של הצורך להיות |
| 141 | ההיבט הרוחני של הצורך להשתייך |
| 152 | ההיבט הרוחני של הצורך לעשות |
| 163 | פרק 7: ההיבט הרגשי של הצרכים |
| 163 | תפקיד הרגשות |
| 164 | ההיבט הרגשי של הצרכים |
| 182 | תרגילים להבנת הרגשות |
| 187 | פרק 8: תוכנית עבודה |
| 187 | אתם הקובעים |
| 188 | בחנו את עצמכם |
| 191 | פיענוח התוצאות |
| 194 | ההיסטוריה האישית שלכם |
| 197 | הצבת מטרות |
| 203 | מה הלאה |
| 204 | השגת איזון |
| 206 | מילות סיכום |
| 209 | אודות המחבר |

מבוא

נראה שיש ספרים מסוימים שיש להם תודעה משל עצמם - ספרים כאלה כאילו **כותבים את עצמם** ו"מובילים" את מחברם בכיוונים **מפתיעים ובלתי צפויים. להיות, להשתייך ולעשות** הוא ספר כזה.

כוונתי המקורית הייתה לכתוב ספר המשך לספר Letting go of Shame, אותו כתבתי לפני מספר שנים ביחד עם אשתי, פאט. בעודי עובר על החומר, הבחנתי בכך שקיימים שלושה סוגים עיקריים של בעיות:

- ◆ **בעיה קיומית** - זוהי בעיה הגורמת לאנשים להרגיש **פגומים מבפנים**, כאילו משהו בתוכם פגוע בצורה משמעותית ובלתי הפיכה. הצהרה אופיינית לאנשים הסובלים מסוג זה של בעיה היא, **"אני לא אמור להיות"**.
- ◆ **בעיה חברתית** - זוהי בעיה הגורמת לאנשים להאמין שאחרים ידחו אותם תמיד. הצהרה אופיינית לאנשים הסובלים מסוג זה של בעיה היא, **"אני לא שייך"**.
- ◆ **בעיה הישגית** - זוהי בעיה של אנשים לגבי יכולת העשייה שלהם והיא גורמת להם להרגיש שהם חסרי כישרון ויכולת. הצהרה אופיינית לאנשים הסובלים מסוג זה של בעיה היא, **"אני לא מספיק טוב"**.

◀ **קשה לשמור על תקווה כשמתמקדים בבעיות.**

עשיתי מספר ניסיונות כושלים להתחיל את הספר וכתבתי פרק אחד ועוד אחד. נטשתי את הכתיבה באמצע, כדי לכתוב ספרים אחרים, אך רעיון הספר הזה המשיך לקנן בי, עד שלבסוף נענית לקריאתו.

כיום, אני מבין כי ספר זה לא נועד להיות ספר המשך, אלא לספק נקודת מבט רחבה ואופטימית יותר.

◀ למעשה, ספר זה עוסק בהשגת חיים מספקים.

רוב האנשים צריכים להשקיע מאמץ מכוון ביצירת חיים מספקים ומאוזנים. למשל, אני יודע שאני צריך להקדיש לכך מחשבה מדי יום. שכן, בתור פסיכותרפיסט במשרה מלאה וסופר במשרה חלקית, אני נוטה במיוחד לעשיית-יתר - סכנה נפוצה למדי בימינו.

עשיית-היתר גורמת לי להתרחק מחבריי ומבני משפחתי, פוגעת בתחושת השייכות שלי ובסופו של דבר גם בזהות שלי. שכן, כשאני שואל "מי אני?", התשובה "אני אדם שעובד שתי-עשרה שעות ביממה" אינה תשובה מספקת. כמובן שאני יותר מכך, אולם לעולם לא אדע מי אני כאדם שלם, עד שלא אאזן בין הצרכים שלי להיות, להשתייך ולעשות.

תקוותי שספר זה יסייע לכם במספר דרכים:

1. יספק לכם הזדמנות לבחון את מושג המפתח - איזון.

איזון בחיים הוא המפתח
להרגשה טובה יותר לגבי עצמכם.

אמנם, רובנו יודעים בעומק לבנו עד כמה חשוב האיזון, אולם במהלך המרוץ היומיומי של חיינו, אנו נוטים לשכוח מה באמת חשוב.

2. יגדיר לכם באופן ברור את הצרכים הבסיסיים: להיות, להשתייך, לעשות. כשאנו "קוראים לילד בשמו", אנו יכולים לארגן טוב יותר את ההתנהלות שלנו בחיים. כך, שאם מדי יום תזהו אפילו צורך אחד שמניע אתכם, תוכלו להעריך את מצבכם בצורה טובה יותר.

3. יציע לכם תרגילים המיועדים לפתח את המודעות והמחויבות שלכם לכל אחד מהצרכים.

ספר זה הוא בעל גישה אופטימית:

- ◆ כל אדם יכול להפיק תועלת מכך שיפתח מודעות לשלושת ההיבטים האלה של חייו ומכך שילמד כיצד לאזן ביניהם.
- ◆ האיזון בין שלושת הצרכים הללו לא ידרוש שנים ארוכות של מאמץ - הוא ידרוש מכם רק מחויבות, היגיון בריא ואומץ.

ד"ר רונלד אפרון

הצרכים הבסיסיים של חיינו

הצורך להיות משמעו:

- אני חי.
- אני קיים.
- זה טוב להיות בחיים.

הצורך להשתייך משמעו:

- אני מתחבר.
- אני מתיידד.
- יש לי מערכות יחסים עם אחרים: שותפות עסקית, משפחה, חברות וקהילה.
- יש לי מקום בעולם.

הצורך לעשות משמעו:

- אני עובד.
- אני נהנה.
- ההתמודדות עם אתגרים גורמת לי שמחה.

להיות, להשתייך ולעשות הם שלושת הצרכים הבסיסיים שלנו, המהווים חלק מחיים מספקים ובעלי משמעות.

להלן מספר הנחות יסוד לגבי צרכים אלה, עליהן נסתמך לאורך הספר:

- ◆ אנו נולדים עם צרכים חזקים להיות, להשתייך ולעשות.
- ◆ חשוב לספק כל אחד מצרכים אלה.
- ◆ כל צורך נפרד במידת-מה מהאחרים, כך שניתן להימצא במצב טוב בתחום אחד ובמצב גרוע בתחום אחר.
- ◆ כשאנו מספקים את הצרכים שלנו בכל אחד מהתחומים האלה, שביעות הרצון שלנו מהחיים גבוהה יותר.

המפתח לחיים בריאים הוא איזון שלושת הצרכים הבסיסיים שלנו, כך שכל אחד מהם יהפוך להיבט מרכזי בחיינו.

להיות

להלן סיפורה של סאלי:

- סאלי מבולבלת ומדוכאת. יש לה חברים, משפחה ועבודה טובה - כך שהיא אמורה להיות מאושרת. אבל היא לא מרגישה כך:
- "משהו לא בסדר בחיי, משהו חסר לי. אני מרגישה מזויפת, כאילו אני חיה חיים של מישהו אחר".
- אפשר להבין את סאלי. שכן, כל חייה היא הייתה "ילדה טובה" ועשתה בדיוק מה שציפו ממנה:
- ◆ היא ריצתה את אביה ולמדה סיעוד.
 - ◆ היא ריצתה את אמה והקימה משפחה.
 - ◆ הצרכים של ילדיה נמצאים אצלה בעדיפות ראשונה ואחריהם, הצרכים של בעלה.
 - ◆ הצרכים שלה נמצאים בתחתית הרשימה. כלומר, הם היו נמצאים בתחתית הרשימה, אם היא הייתה יודעת מהם הצרכים שלה.

לסאלי יש בעיה בצורך הבסיסי להיות:
היא אינה יודעת מי היא, מה היא רוצה, מה היא מרגישה
ומה חשוב לה.

◀ לסאלי יש בעיה קיומית.

מרכיבי הצורך להיות.....

◆ לחיות במציאות אובייקטיבית.

◆ להתקיים.

◆ להיות בעלי זהות מסוימת.

◆ להרגיש בהרמוניה עם ה"אני" הפנימי.

כפי שאתם רואים, הרעיון העיקרי בצורך להיות הוא, שאנו חיים ומודעים לעובדת קיומנו. יחד עם זאת, אנו מודעים גם לכך שקיומנו הוא זמני ולכן, יש בנו גם דחף לשרוד.

עבור גוש סלע, הקיום הוא חוויה פסיבית -
הוא קיים, אולם הוא לא מודע לקיומו.

◀ לרוע המזל, רבים מבני האדם חיים בצורה כזו.

אנשים רבים חיים את חייהם, כאילו היו גושי סלע חסרי תודעה.
כפי שאמר לי פעם מטופל שלי: "אני מרגיש כמו עלה שצף במים,
בלי שום כיוון ומטרה".

◀ אנו אמורים לנענע את עין החיים שלנו ולטפס עליו,
לא רק לשבת בצילו.

חשוב שנלמד כיצד להפוך את קיומנו לפעיל - בבחינת: "הנה אני
כאן וכדאי שהעולם יתכונן לקראתי, כיוון שאני מתכנן לנער אותו
קצת".

למרות שקשה להגדיר מה פירוש "להיות", קל לתאר את חוויית ההווה המתאפיינת:

- ◆ בתחושה של חיות ומרץ.
- ◆ בתחושה שהחיים הם בעלי משמעות ומטרה.
- ◆ בהכרה ובקבלת העובדה שקיומנו מסתיים במוות.
- ◆ בקבלת אחריות על החיים.
- ◆ בהקשבה לקול הפנימי, גם אם פירוש הדבר שינוי מוחלט של החיים.
- ◆ בקבלה עצמית.
- ◆ בהבנה מי אתם רוצים להיות, לא מי שאחרים רוצים שתהיו.
- ◆ באומץ ללכת בעקבות הלב.
- ◆ בהערכת הפרטיות שלכם וביכולת ליהנות מחברת עצמכם, מבלי לפחד מבידודות.
- ◆ בתפיסת החיים כמשהו נפלא - התחושה שאינכם חייבים להצדיק את קיומכם והיכולת שלכם ליהנות מחייכם.
- ◆ בקבלת המאפיינים הייחודיים שלכם, ללא בושה או מבוכה.
- ◆ בשמירה על תחושה של פליאה מלאת הערכה לעצמכם, לעולם ולכל מה שבו.

..... להשתייך

להלן סיפורו של ג'ו:

ג'ו מעולם לא הרגיש שייך. כבן הזקונים במשפחתו, הוא הרגיש שהוא נטל בלתי רצוי להוריו המבוגרים. גם בבית הספר ג'ו לא הרבה לדבר, לכן הוא לא רכש חברים רבים. למרות שמדי פעם הוא יצא עם נשים, הוא מעולם לא הרגיש נאהב.

כעת הוא יושב במשרדו בעבודה, אוכל את ארוחת הצהריים שלו לבדו ותוהה אם אי פעם יזכה להערכה מצד אחרים. ג'ו מרגיש בודד ומבודד.

לג'ו יש בעיה בצורך הבסיסי להשתייך.
בעייתו העיקרית היא, תחושת חוסר השייכות שלו.

מרכיבי הצורך להשתייך.....

- ◆ איחוד.
- ◆ התקשרות.
- ◆ חיבור.
- ◆ אהבה.
- ◆ חברות.

יש לנו צורך עז להרגיש שאנו שייכים
וללא תחושת זו, אנו מרגישים ריקים ובודדים.

◀ כשאננו יכולים להרגיש מחוברים לאחרים,
משהו חסר בחיינו.

קיימות צורות שונות של הצורך להשתייך, כגון להשתייך לצוות,
למשפחה או לקבוצה.

תחושה עמוקה של שייכות
מספקת לנו הרגשה של חום ושלמות בחיינו.

חלק מהמאפיינים החשובים ביותר של חוויית השייכות הם:

- ◆ תחושת שמחה, הנובעת מכך שאתם חולקים את חייכם עם אחרים.
- ◆ האמונה שאחרים רוצים בקרבתכם.
- ◆ תחושה של שלמות.

- ◆ שיתוף אנשים אחרים בחייכם, הכולל חשיפת המחשבות והרגשות הכמוסים ביותר שלכם.
- ◆ היכולת להרגיש בוודאות "כן, אני שייך".
- ◆ היכולת להציב גבולות ברורים ועם זאת גמישים, במהלך המגע עם אחרים.
- ◆ היכולת להרגיש נאהבים וראויים לאהבה.
- ◆ תחושת שייכות לקבוצות אחרות, מלבד המשפחה.
- ◆ היכולת "להרגיש בבית" מחוץ לבית.
- ◆ תחושת הביטחון שיש עבורכם מקום בעולם.
- ◆ תחושה רוחנית שאתם שייכים ומהווים חלק ממהו גדול יותר.

לעשות

להלן סיפורה של מגי:

מגי פוחדת - לא מזמן היא התגרשה וכעת, עליה להתמודד עם המשימות הרבות שבעלה נהג לבצע:

- לדאוג לבדה לתחזוקת המכונית.
- לשלם את החשבונות בזמן.
- לארגן שמרטף לילדים.

הבעיה היא, שהיא מעולם לא ראתה את עצמה כאדם שעושה דברים. להפך, היא נמנעה מנטילת אחריות על רוב התחומים בחייה. לא פעם אמרה, "אני לא יכולה לעשות את זה. אני זקוקה לעזרה".

כעת, אין מי שיעזור לה.

למגי יש בעיה בצורך הבסיסי לעשות.
היא מתקשה לעשות דברים.

מרכיבי הצורך לעשות

- ◆ יוזמה ונקיטת פעולה.
- ◆ הצבת מטרות.
- ◆ משמעת עבודה.
- ◆ יכולת הנאה.
- ◆ היכולת להעסיק את עצמנו.

◀ הצורך לעשות מניע את חיינו.

האם אתם יכולים לתאר לעצמכם חיים ללא עשייה?

כבני אדם, אנו חייבים לנוע ולהתקדם, למרות כל הקשיים בהם אנו נתקלים.

הצורך לעשות הוא חלק כה בסיסי מהחיים, עד שאנו נוטים להתייחס אליו כאל מובן מאליו.

מרבית האתגרים הגדולים ביותר בחיינו, קשורים לצורך שלנו לעשות. במקרים כאלה, אנו שואלים את עצמנו מה עלינו לעשות ומהן המטרות שלנו.

להלן מספר מאפיינים חשובים של חוויית העשייה:

- ◆ תחושה כללית של יכולת, כולל המודעות לכך שאנו טובים במה שבחרנו לעשות.
- ◆ התמודדות עם קשיי החיים, במקום בריחה מהם.
- ◆ ביצוע השלבים הבסיסיים של בחירה, תכנון, התחלת משימה, המשך ביצוע והשלמת המשימה.
- ◆ הבנה כי מטרת העשייה היא להפוך ל"מספיק טובים", לא למושלמים.

- ◆ **בררנות** לגבי המעשים שלכם, מתוך הבנה שעשיית הדבר שאתם מרגישים כי הוא הנכון ביותר עבורכם, תגרום לכם את הסיפוק הרב ביותר.
- ◆ **הפחתת הנטייה לפגיעה עצמית.** פגיעה בעצמכם עלולה להתרחש כשאתם מבחינים שאינכם יכולים לעשות משהו היטב. לכולנו יש מידה מסוימת של נטייה לפגיעה עצמית, אך נטייה זו הופכת לבעיה, כשאנו מתעקשים להתייחס לכל חוסר שלמות קטן בעצמנו - כאל כישלון.
- ◆ **למידה מטעויות והתקדמות,** במקום התקפלות.
- ◆ **היכולת להפסיק לעשות** - ולהשאיר מקום לדברים נוספים בחייכם.

איזון הצרכים.....

להלן סיפורו של ביל:

ביל החליט לבחון את חייו לעומק. עד השנה שעברה, במהלכה לקה בהתקף לב, הוא נהג לעבוד 75 שעות בשבוע. אמנם הוא הרוויח כסף רב, אך הרגיש כרובוט - כמכונה משומנת הפועלת היטב.

עכשיו, כשהחלים ויכול היה לחזור לעבודה, הוא הרגיש שהוא חייב לשנות את אורח חייו הקודם. הוא הרגיש שהוא היה רוצה לממש יותר ממה שהחיים הציעו לו עד כה. הוא רצה זמן פנוי בו יוכל פשוט לטייל ולנשום קצת אוויר. למשל, לנסוע עם אשתו לנופש, לפני שהם יהיו זקנים מדי.

ביל מחפש סגנון חיים חדש -
שיאזן בין הזמן שעליו להקדיש לעבודה
לבין הזמן שיוקדש לעצמו ולמשפחתו.

למעשה, קל מאוד להיסחף ולהקדיש תשומת לב רבה מדי לאחד הצרכים. לדוגמה, לפני התקף הלב ביל התמקד כמעט לחלוטין בצורך שלו לעשות.

תופעה זו נפוצה למדי בעולם המערבי,
כיוון שהישגים והצלחה מתוגמלים היטב ונחשבים מאוד.

באופן דומה, הקדשת תשומת לב רבה מדי לצורך שלכם להשתייך, עלולה לגרום לכם לשקוע עמוק כל כך בצרכים של ילדיכם, בני הזוג, הוריתכם, חבריכם וכן הלאה - עד שאתם עלולים לשכוח את הצרכים של עצמכם.

אבל, אנשים עלולים גם להתמקד מדי בצורך שלהם להיות. במקרה כזה, השאלה "מי אני?" עלולה להפוך אצלם לאובססיה, עד לנקודה בה הם מתנהגים כמו כלב הרודף אחרי זנבו.

◀ **להיות, להשתייך ולעשות -**
הם שלושה החלקים של שלם אחד.

להיות, להשתייך ולעשות הם הצרכים החשובים ביותר בחיינו
והם מלווים אותנו מלידתנו ועד יום מותנו.

לכל צורך כזה יש מקום חשוב בפני עצמו, שכן כל צורך שונה ממשנהו. עם זאת, המרוץ המטורף של ימינו אחר עבודה, הישגים, מעמד וכיו"ב, מעמיד אותנו בפני אתגר חיוני של איזון שלושת הצרכים, כך שיתאפשרו לנו חיים מספקים הרבה יותר.

לדעת להקשיב

לעתים, נדמה כאילו אחד הצרכים "מושך בשרוולכם" ומנסה להסב את תשומת לבכם. במקרה כזה, יש לכם אפשרות להקשיב לו או להתעלם ממנו ולהמשיך הלאה בעיסוקיכם.

במקרים אחרים, צורך מסוים נדמה לכם כרעם ביום בהיר והוא דורש את תשומת לבכם המלאה. במקרים כאלה, כמובן שלא תוכלו יותר להתעלם ממנו ויהיה עליכם לעשות משהו בנדון.

במהלך קריאת ספר זה, ייתכן שתרגישו משיכה בשרוולכם וייתכן שתשמעו רעם מתגלגל, הקורא לכם להתעורר ולשנות את הדרוש שינוי.

אם תקשיבו היטב ותפעלו בעניין,
אולי אף תבינו את עצמכם טוב יותר.

זכרו, כי מטרת הספר היא לסייע לכם באיזון שלושת הצרכים הבסיסיים האלה, כך שיהוו את המפתח שלכם לחיים מספקים ככל האפשר.