



## אודטה

# "לא נעים לי" - מת!

(וגם: איך לזהות מפילי אנרגיה, סדנה שמוציאה לחופשי, ואחת קטנה לחג. לגזור ולשמור)



### ולפני פיזור, אחת קטנה

איש אחד, לא חשוב מאיזו עדה, הגיע לווידיאו בכנסייה אחרי שנים רבות שלא ביקר בה. הוא נכנס לתא הווידיאו ונדהם לגלות שם בר משקאות, סיגרים משובחים ואפילו ערימת מגזינים של בחורות עירומות. לפתע הוא שמע את הכומר נכנס מהצד השני, פתח ואמר: "אבי, חלף המון זמן מאז הווידיאו האחרון שלי, ואני חייב לציין שמתש השתנה פה לטובה..." "צא משם, אידיוט", רגז הכומר, "נכנסת מהצד שלי!"

(שזה בול פגיעה באפילה, כי לכולנו יש גם וגם), הם מאמינים לו וחושבים שהזר הזה הוא היחיד שגילה את צפונות לבם ה"אמיתיים". איזה בולשיט.

### "קוד המנצח"

ביום פקודה, כשימלאו ימינו ונתייצב לפני האלור הים, הוא ישאל אותנו: "האם היית טוב אל הנשמות שעל כדור הארץ?" "בטח, אלוהים!" נענה לו בשמחה, כי יצר לב האדם הסביר הוא טוב מנעוריו, ואם רק אפשר, רובנו בור חרים לעשות אך טוב. "ולנשמה היחידה שהפקדתי בידך, זו שלך, היית טוב, או שעשית נגדה עברות?" וכשהוא ישאל אותנו את זה, "יותר עדיף" שתהיה לנו תשובה טובה בשבילו, כי "עברה" היא עברה לכל דבר ועניין, גם אם אנחנו מבצעים אותה כלפי עצמנו, דבר שאנשים לא כל כך סופרים, בדרך כלל.

ומה זו "עברה כלפי עצמנו"? זה, למשל, להפקיר את עצמנו שוב ושוב ושוב לחיים שיש בהם דיכוי. זה לעשות לעצמנו הפחתות ערך, או להרשות לא חרים לעשות לנו אותן. ובקיצור, זה להיות חיים פחות טובים ממה שאנחנו יכולים להיות. ובמקצה הזה, של חיים יותר טובים בכל תחום, הנה לכם כלי רב עוצמה וידידותי למשתמש: לכו לסדנת "קוד המנצח" של אלון אולמן. כי אם יודעים יותר טוב – עושים יותר טוב. והבנאדם הזה ממש מלמד, צעד צעד, איך עושים "יותר טוב" עם החיים שלנו. הוא הכי "אני" טובי רובינס" (גורו הרחבת התודעה האמריקני הכי מצליח כיום בעולם) בעברית, שמדבר בשפת הנפש המנטלית שלנו ולכן פוגע בול בפוני. גגלו, לכו לזה, ותתחילו להיות! אבל להיות על באמת, בתשוקה, עם מטרות שיא בנות השגה, ולא רק "להיחשב", "לשרוד", או "לגמור את החודש".

www.winnerscode.co.il

וחג שמח!

בתוכך עצב בלתי רגיל. ממה את עצובה כל כך? "אואה אואה אואה, איך שאגאתה כריסטי התעוררה כדי להביא לו את הכאפה על המוח, מפני שהיה לה זיהוי מוחלט של הטיפוס הזה, עוד מהכפר שלה. "פשיייייי!" התפעלתי ממנו קשות ובדיוות, "מה אתה אומייר! כי בפעם האחרונה שברקתי, בתוך כל כנאדם יש מלא חוויות וזיכרונות, גם שמחים וגם עצובים. ואם אתה 'מגלה' עצב בלתי רגיל, ככה סתם, ובלי שאני עצובה, אז זה מה שאתה מבקש שאוציא מתוכי בשבילך. ואני אתן לך את העצב הזה במתנה, כי זו האינטראקציה. וה' חוויות העצבות האלה לא יהיו שקר, כי הן אכן קרו לי, וממשפט למשפט אפול לתוכן יותר ויותר, ואתה תצא מה זה צורך בדיאגנוזה. אבל באור תה המידה אני יכולה לדבר ברגע זה עם מישהו אחר, שיגיד לי: 'אני רואה לך את השדונים בעיניים, מאיפה שמחת החיים המבעבעת הזו שלך?' כי העליצות הקונדסית ומשחורת הרסן שלי, גם היא אמת שלי. וכשהוא ישקף, יבקש ויקבל אותה בתוך האינטראקציה, גם הוא יצא צורך בדיאגנוזה שלו. אז למה כבודו וקוק לקלף העצב של האנשים? ועכשיו, בוא נכריז על התקווה", אמרתי לו מחויכת את המשפט המחזוי שלי שנועל ומסכם ישיבות – כדי להבהיר לשרלוק הולמס של העציבות שפגיי שתנו הגיעה לסיומה. וזה נאמר בחיך ובנועם, כי אין לי צורך בכעס כמנוע אחורי מחזק, שייתן תוקף ו"צדק" לפעולותיי.

ולמה אני מזהירה את הציבור מערפדי האנרגיה האלה, ומציעה לברוח מהם הכי מהר שאפשר? כי הם דאונרים – מפילי אנרגיה – שמביאים (כן, מביאים!) אנשים לרצפה, ואז הם מציעים להם "כתף תומכת". אלא שאין לזה שום קשר עם חסד, אלא רק לזה שהם זקוקים לנמייכות של הזולת כדי להרגיש טיפה יותר טוב עם עצמם. וזה מצליח להם, מפני שאנשים לא נוהגים לאוורר עם זרים את העצב שלהם, רק עם חברים – וטוב שכך. וכשזר יחסי "מגלה" להם אותו

### אהלן חברים,

מדהים כמה אנשים נוסעים עדיין על דלק ה"לא נעים לי". לא נעים להם לבקש, להגיד, או לעשות דברים לטובת עצמם. בשביל האחרים כן – בשביל עצמם לא. אלא שאם נפרק את ה"לא נעים לי" הזה לגורמים, נגלה שבבסיסו גר פחד נוראי מדחייה. אנשים נותנים נים לדחייה ערך ורייטינג מטורף, אז ודאי שבשביל האחרים נבקש בקלות, כי אם יסרכו – לא אותנו דחו אלא אותם, ועם זה אפשר לחיות. וככה, בגלל ה"לא נעים לי" הזה – שהוא, בעצם, לא להתעמת עם "דחייה" (קרי: ללמוד לתת ולקבל אותה בנוחיות, בנעימות ובלגיטימיות) – אנשים לא אומרים לדיוט שלהם שהוא/היא אדם נהדר אבל לא מתאים, ומייבשים את האומלל/ה בשיחת הטלפון שאף פעם לא מגיעה כדי לשים קץ לציפייה, שזה לרחות אותם פי אלף, במקום "איי ודי" קצר. או שהם לא סוגרים שיחות טלפון, או שהם מסכימים לביקורים בטיימינג איום של חברי/ם/משפחה, רק כדי לא להגיד "לא" אחד פשוט, כי דחייה פרונטלית משולה אצלם לרצח. וזה קורה ככה, כי פעם, בילדות, הדחייה של ההורים הייתה מסוכנת להישרדות שלנו, פשוטו כמשמעו. אלא שבינתיים גדלנו והתעצמנו, רק ששכחנו לדווח את זה לעצמנו, כדי שנוכל לעשות את הדחייה והסיי רוב לגיטימיים כמו כוס מים. אז אולי די עם זה?

### "רואה לך את העצב בעיניים"

האיש שפגשתי בנסיבות מקצועיות חייך, ונעץ בתוך אישוני מבט ארוך, שנמשך הרבה יותר זמן ממה שהנימוס החברתי מרשה, כשאנשים לא בסיס טואציה רומנטית/מינית. ולא היינו בכזו. לא מצדי, ותאמינו לי שגם לא מצדו. זה היה ממש מבט חור צפן, של "הנה אני עושה את זה ומה תעשי לי?" אז מאוד מבודחת נעצתי בו בדיוק את אותו המבט בחזרה, ושייקח כמה שייקח, כמו שאמרה הסבתא המ' רוקאית כשנשאלה כמה מים לקמח בשביל הבצק. ומכיוון שלא הצליח לו תרגיל המנהיגות דה לה שמאטה הזה, מיד הוא ניסה כיוון חדש: "תגיד", הוא שאל, כולו כינורות, "מי את באמת? כי כולם מכירים אותך בתור זו שתמיד צוחקת ומחייכת ושמחה, אבל אני, בניגוד לכולם, רואה

