



לבחור בדרך חדשה - הגשמת הפוטנציאל

הנתיבים הללו מחזירים אותנו, בכל פעם מחדש, לאותם מקומות של כאב ואי נוחות, אנו שבים ובוחרים בהם. כאן נכנס תפקיד השאיפה לגדול, להתרחב.

בעוד שאנו יכולים להסתפק בנתיבים שכבר יצרנו ומשרתים אותנו בחיינו, השאיפה לגדול דוחפת אותנו למצוא נתיבים חדשים שיענו לצרכים ולעולם המשתנה בכל רגע.

מהרגע בו נעשינו מודעים למרחב האפשרויות ויש בנו את השאיפה להתפתחות מתחיל המסע ביער... אך מהר מאוד נגלה שפילוס הנתיב החדש אינו קל ומוכר כמו הליכה בנתיב הקיים....

מיד עם היציאה למסע נשמע את קולות ההתניות הישנות שלנו המזהירות אותנו מפני הלא מוכר, הלא ידוע, קולות המאיצים בנו לבחור בנתיב המוכר והבטוח, זה שכבר צעדנו בו מיליון פעם. הקולות יגידו לנו ש: "זה לא מתאים לך ללכת בדרך כזאת", "את/ה לא כזה...", "הדרך הזאת לא בשבילך"....

כדי שנוכל להמשיך ולצעוד בנתיב החדש עלינו להשתמש בשני סכינים חדים.

הסכין הראשון הוא **סכין ההתבוננות והטלת הספק**, הסכין הזה יאפשר לנו להתבונן בהתניות שלנו, בפחדים שלנו, בסבך היער שמאט את צעדנו בדרך החדשה ולהטיל ספק במוכר, בידוע. הטלת הספק בקולות שבראשינו ("האם באמת אינני כזה?") "האם אינני יכול היות **גם** כזה **וגם** אחר?" "האם הדרך הזאת **אכן** לא מתאימה לי?" תאפשר לנו את המרחב והאומץ לפילוס הנתיב שלנו.

הסכין השני הוא **סכין המיקוד**... כמה פעמים רציתם לעצור בחנות או בדואר בדרך הביתה ושכחתם? כמה פעמים הגעתם למקום כלשהו בלי לזכור כלל את הדרך אותה עברתם? כאשר אנו מאבדים את סכין המיקוד שלנו, את היכולת שלנו להיות נוכחים בכל רגע ורגע, הנטייה הטבעית שלנו היא לחזור לדרך הישנה והמוכרת, לנתיבים הקיימים, לשכוח את השאיפה שלנו ללכת בדרך חדשה.

שני הסכינים דרושים לנו על מנת לחצות את היער. ללא סכין ההתבוננות והטלת הספק נגלה שאנו מתמקדים ומרחיבים את אותם נתיבים מוכרים. ללא סכין המיקוד נהיה מודעים להתניות ולפחדים שלנו אך לא נוכל לחקור אותם לעומק.

לכל אחד מאיתנו יש את היכולת להגיע למיצוי הפוטנציאל שלו על ידי לימוד של העולם אותו אנו חווים, ללא התקבעות בדפוסי התנהגות ויכולת פיזיות ורגשיות קבועות. למרות הנוחות והקלות של החיים דרך התבניות הקיימות, הן אינן מאפשרות לנו להתרחב מעבר לעולם המוכר לנו ונותנות לנו את האשליה שהמצב קבוע ואילו לנו אין אפשרות לשנות. על מנת להגשים את עצמנו עלינו לשאוף לשינוי, להתרחבות, עלינו להיות מודעים לכל מרחב האפשרויות שלנו ועלינו ליצור קשב, התבוננות ומיקוד שיובילו אותנו בדרך חדשה ולא מוכרת.

האם אתם מוכנים?

הכותב הינו בעל תואר M.Sc, מורה, מטפל ומנחה סדנאות למודעות, צמיחה והעצמה | www.ToSimplyBe.com

התפתחות אישית, למצוא את עצמי, מיצוי הפוטנציאל, הגשמה עצמית... מהו אותו פוטנציאל ומה מונע מאיתנו מלהגשים אותו?

מתוך אינספור האפשרויות הקיימות בעולם רובנו בוחרים שוב ושוב את אותן בחירות, את אותם הקשרים, את אותם הרגשות... מה בעצם גורם לנו לקום כל בוקר וליצור לעצמנו דמות זהה לחלוטין לזו שהלכה לישון אתמול בלילה?

החיפוש אחר התשובה יתחיל במוח ובהתניות שלנו ומשם, דרך יער עבות, נצא אל דרך חדשה.

התניות ומודעות להתניות

מהי התניה? התניה (או בשמה הספרותי התניה קלאסית או אופרנטית) היא סוג של למידה אסוציאטיבית המצרפת שני גירויים לתגובה, או בדומה למה שכתב אריסטו לפני אלפי שנים "כששני דברים קורים יחדיו לעיתים קרובות, הופעת האחד תביא למודעות את השני". ניסוי פאבלוב בכלבים הוא ניסוי מפורסם של התניה קלאסית בו צליל המושמע לפני האוכל לעיתים קרובות, גורם לריוך אצל הכלבים, גם אם הצליל מושמע בהמשך ללא האוכל.

מדוע ההתניה הקלאסית עלולה להגביל אותנו?

ההתניה הקלאסית, כאמור, מקשרת בין שני גירויים לתגובה. מה קורה כשאנו מגיבים לגירויים שוב ושוב בעכס? מה קורה כשאנו מגיבים שוב ושוב בעצב? באומללות? אם נשוב ונחוש את הגירויים ונגיב בצורה קבועה, יבנה במוחנו קשר חדש המחובר לכל אותם הקשרים הקיימים הנקראים "איני". כך שהקישור בין שני הגירויים, ההתניה, יוצר תבנית במוחנו, תבנית של גירוי ותגובה דרכה אנו חיים את חיינו. וכך אנו מנהלים את חיינו בין גירוי לבין תגובה, כמו היינו אוטומטים.

ולא די בכך שאותן תגובות ואותן תבניות מגבילות אותנו ואינן מאפשרות מיצוי של כל מרחב האפשרויות שלנו, הן אף אינן מאפשרות לנו להיות מודעים לקיומו של אותו מרחב, אותו מרחב שהוא מחוץ ל"איני".

לשם מיצוי הפוטנציאל יש צורך במודעות למרחב האפשרויות הפרוס לפנינו, מעבר לאפשרויות אותן הכרנו כבר בעבר. מודעות זאת מציבה בידנו את האחריות ואת יכולת הבחירה בדרך חדשה, בכל דרך בה נרצה ללכת.

ניתן לדמות, במידה מסוימת, את תהליך ההתפתחות העצמית לניסיון לחצות יער עבות.

בפעם הראשונה בה ננסה לפלס את דרכנו דרך היער, נמצא שאנו נזקקים למאמץ רב וסכין ארוך וחד. בפעמים הבאות נגלה שהנתיב הופך ברור יותר ויותר למעבר ואם נעבור בו בתדירות גבוהה מספיק, הרי שבסופו של דבר יהפוך לשביל ברור ואף לכביש רחב המאפשר תנועה מהירה מאוד. רובנו יצרנו מספר נתיבים כאלו בהיותנו צעירים והרפתקנים, החוויה הייתה מאתגרת וקיבלנו חיזוקים מהסביבה תוך כדי ההתקדמות. ומה קורה היום? הנתיבים המוכרים רחבים ונוחים. אנו מוצאים שקל לנו לעבור דרכם שוב ושוב. ולמרות שלעיתים אנו משתעממים בדרך ולמרות שלעיתים

למרות הנוחות והקלות של החיים דרך התבניות הקיימות, הן אינן מאפשרות לנו להתרחב מעבר לעולם המוכר לנו ונותנות לנו את האשליה שהמצב קבוע ואילו לנו אין אפשרות לשנותו