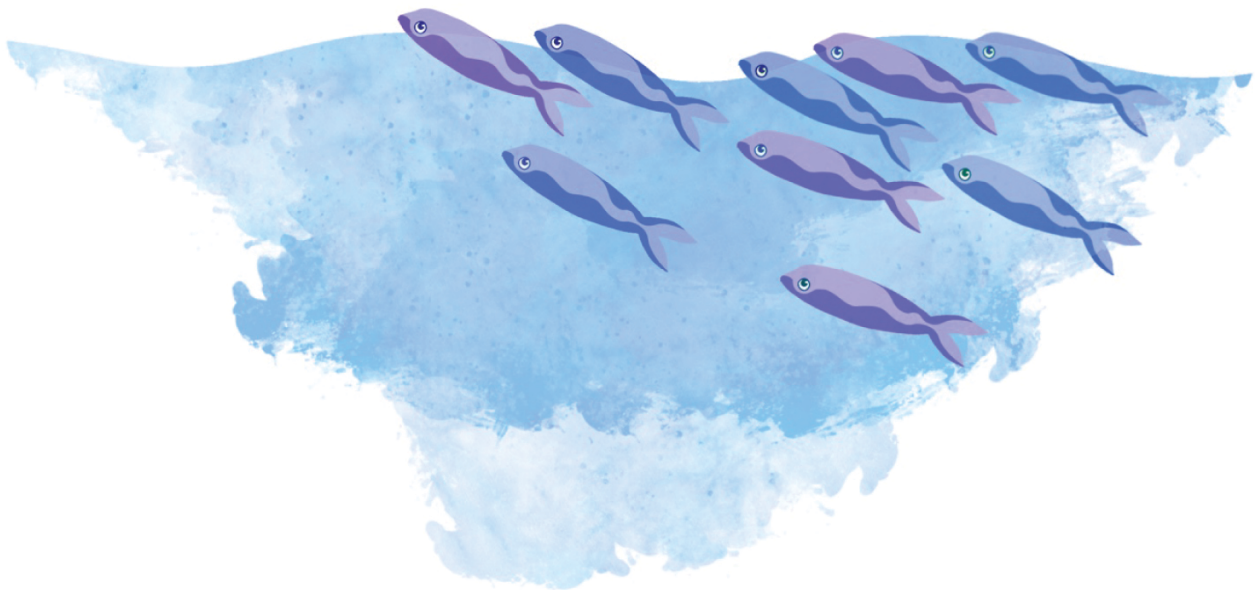


חושבים טוב

להעז לחיות את החיים
המתאימים לך



יהודית כץ



אנחנו מחכים לאיזה רגע. כשהוא יגיע – ואין לנו ספק שהוא יגיע – נוכל להתחיל לחיות את חיינו באמת. רק אז נוכל לעבוד בתחום מעניין באמת. נוכל לבלות עם מי שאנחנו אוהבים. למצוא זמן גם לעצמנו. זה הרי יקרה. מתישהו. אבל לא היום, אלא בעתיד. אולי.

אבל מה יקרה אם נפסיק לחכות, ונתחיל לפעול? מה יקרה אם ניקח את החיים בידיים ונעצב חיים שמתאימים לנו?

מה נוכל ללמוד ממנקות על חיים מלאי משמעות? מה הקשר בין העירום של ויקטור הוגו למניעת דחיינות? איך כתב אייזיק אסימוב 500 ספרים מבלי לחכות למוטיבציה?

באמצעות כלים מעשיים, דוגמאות מהשטח והמחקרים האקדמיים החשובים ביותר בתחום הפסיכולוגיה החיובית, מזמינה **יהודית כץ** את הקוראים למסע לבחינת מה שחשוב, לקבלת החלטות ולדרך יצירתית לשינוי ולהתגברות על פחד.

יהודית כץ, מנחת הפודקאסט המצליח 'חושבים טוב', היא יזמית, יועצת, מרצה וכותבת המתמקדת בפסיכולוגיה חיובית ופסיכולוגיה מעשית מחקרית. היא למדה פסיכו־ביולוגיה (מדעי המוח) באוניברסיטה העברית, ערכה מחקר במעבדה לנוירופסיכיאטריה, למדה אימון פסיכולוגי וטיפול קוגניטיבי התנהגותי וכותבת במדור הבריאות בעיתון 'הארץ'. יהודית מאמינה שליצור את החיים שלנו זו יזמות לכל דבר ושהחיים קצרים מכדי לבלות אותם "על אוטומט". בספר הזה היא מבקשת להעניק את הידע שצברה לכל מי שרוצה לחיות את החיים במלואם.



"אומרים שכגודל הציפייה גודל האכזבה. אז אומרים. היו לי ציפיות גבוהות מספר הביכורים של יהודית, והספר עלה על הציפיות. בעזרת סיפורים, מחקרים, שאלות ותשובות, יהודית מעבירה אותנו מסע לחיים מאושרים יותר." **ד"ר טל בן שחר**

"אהבתי מאוד את החיבור בין הסיפורים לבין התיאוריה, את ההפשטה והצניעות שבה הפסיכולוגיה החיובית מנוסחת. בספר הזה מצליחה יהודית כץ לתת כבוד גם לקושי וגם לסובייקטיביות, ועדיין לעורר מחשבה ושינוי תודעתי שנראה אפשרי ופרקטי." **עינת נתן**



חושבים טוב | יהודית כץ

חושבים טוב

להעז לחיות את החיים
המתאימים לך

יהודית כץ



LIFE IS HAPPENING NOW

Judith Katz

עורכת הלשון: שולמית דוידוביץ'
עיצוב הספר: עדי זגדון/סטודיו מודן
איור העטיפה: ראשל לב

צילום המחברת: רפאל כץ
הצילום בעמוד 116: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rush_Hour_sliding_block_puzzle.jpg

© כל הזכויות שמורות, 2020
לכתר ספרים (2005) בע"מ
משק 33, מושב בן-שמן 7311500

©All rights reserved, 2020
to Keter Books (2005) Ltd.
Meshek 33 Moshav Ben-Shemen; 7311500

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר
מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני,
אופטי או מכני או אחר, כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה.
שימוש מסחרי מכל סוג בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט,
אלא ברשות מפורשת בכתב מהמוציא לאור.

www.keter-books.co.il
e-mail: info@keter-books.co.il

Printed in Israel

דייב, הספר הזה מוקדש לך.
תודה שאתה עוזר לי לחיות עם כוונה.

תוכן העניינים

פתיחה

11 לחיות את החיים בדרך שלך

תודות

21

חלק ראשון

.....

אפשר לקחת את החיים בידיים

1 "יום אחד" אולי לא יגיע

27 עדיף לקחת את החיים בידיים (ועדיף עכשיו)

2 לשמור על גמישות

36 השינוי אפשרי והוא תלוי בכם

לשנות גישה

45 אין שינוי בלי קבלה

חלק שני

.....

לבחון את מה שחשוב באמת

3 שגשוג

53 איך להתבונן בחיים ולהפסיק לבזבז שנים?

4 אנשים הם חשובים

58 איך מערכות היחסים שלכם?

5 רוצים להרגיש טוב

67 איך אתם מרגישים הרגע?

6 האדם מחפש משמעות

77 מצאתם את ה"למה"?

לשנות גישה

85 העניין שבמובן מאליו

7 להביט לאחור בסיפוק

90 כמה אתם מרוצים מההישגים שלכם?

8 לזרום לתוך העשייה

98 מתי הזמן עומד מלכת?

9 יש זמן

108 לאן נוזל המשאב הכי יקר?

	10 ברשות עצמי
117	כמה חופש פעולה יש לכם?
	11 נפש בריאה בגוף בריא
126	איזה יחס מקבל הגוף?
	סיכום ומסקנות
136	לחלום בגדול ולהתחיל בקטן
	חלק שלישי
	
	להתחייב לשינוי המתאים
	12 ככה אני
143	על התנגדות לשינוי
	לשנות גישה
154	לעשות צעד ולא להתחרט
	13 לפעול מבפנים
158	לפעול ממוטיבציה פנימית
165	14 המדריך להצבת מטרות ברורות
	חלק רביעי
	
	לעשות מעשים, לראות תוצאות
177	15 להפסיק לחשוב ולהתחיל לפעול
	16 אחת ולתמיד
183	להתראות מהפך, שלום דרך חיים
190	17 המדריך לשינוי הרגלים
	18 צעדים קטנים
201	קל להתחיל, קל להצליח
207	19 לחזק את החוזקות
	20 להמציא מחדש
219	לסלול את הדרך במציאות משתנה

לשנות גישה

229

לחיות כאילו אין מחר

21 המתמיד מנצח?

233

לשקול עזיבה אסטרטגית

חלק חמישי

.....

להתגבר על הקשיים והאתגרים שבדרך

22 הקול בראש

247

להתמודד עם מחשבות מעכבות

23 מקלות בגלגלים

260

לאחר התנהגויות תוקענות

24

266

הדברים החשובים לא דחופים למחר

25 דד־ליינים

275

קשה איתם, אי אפשר בלעדיהם

26

281

לעשות דבר מפחיד אחד ביום

27

291

להיכשל כדי להצליח

28

302

לשאוף ליותר אבל להסתפק במספיק

חלק שישי

.....

ללמוד מהדרך, לחגוג את החיים

29 לא על זרי הדפנה

315

ללמוד מהצלחות

30 לאן מכאן?

323

מבט לאחור וצעד קדימה

זה לא נגמר, זה רק הסוף

331

להתבונן בחיים בעיניים חדשות

335

נספחים

373

מקורות

פתיחה

לחיות את החיים בדרך שלך

יותר מדי אנשים חיים ככה: קמים ביום ראשון בבוקר ומתחילים לספור – ימים, שעות ודקות – עד לסוף השבוע. כאילו יש להם יומיים לחיות באמת, ובכל שאר הימים צריך רק לסמן "וי" על דברים שמחכים שם בחוץ – וי, וי, וי על הכול. הכול חוץ ממה שבפנים; הם מרצים את כולם, רק לא את עצמם, מבלי הכי הרבה זמן עם מי ש"חייבים" והכי פחות עם מי שאוהבים, חוסכים כסף אבל לא זמן, יוצרים "קשרים" אבל לא קשר, צוברים עושר ולא אושר. "ככה זה בחיים", הם חושבים, זה מה שכולם עושים. ומתישהו, לפעמים מאוחר מדי (ולפעמים בכלל לא), הם מתעוררים מהנמנום ותוהים, "האם זה כל מה שהיה לחיים להציע?" הם עדיין לא הספיקו לחיות.

לצערנו, התופעה הזאת לא חדשה. הפילוסוף הסטואי סנקה כתב לפני אלפיים שנה מכתב לחברו פאוליניוס, 'על קוצר החיים'. המכתב הפך לקלאסיקה שהזמן כאילו לא נגע בה: "בני האדם, פאוליניוס, מלינים על רשעותו של הטבע: על כך שאנו נולדים למשך חיים קצר." אבל, כותב סנקה, "לא חיים קצרים ניתנו בידינו,

אלא במו ידינו אנו מקצרים אותם, ואין חיינו דחוקים אלא שאנו נוהגים בהם בפזרנות. "עד כדי כך ש"זעום הוא אותו החלק של חיינו שבו אנו חיים". סנקה מזמין אותנו לבדוק כמה אנחנו מעצבים את חיינו: "נסה להיזכר מתי הייתה דעתך נחושה, כמה מימך עברו עליך לפי ייעודם, מתי היו עיתותיך בידך, מתי לבשו פניך את ארשתן הטבעית..." נראה שכבר אלפיים שנה (לפחות) אנשים חיים בלי "לחיות".

בתוך סיר לחץ של "צריך לעשות" ו"ככה זה, זה כבר לא ישתנה", התרגלנו למציאות מסוימת: צריך ללכת לבית ספר ואז לצבא ואז לטיול ואז לאוניברסיטה, וכדאי גם ללימודי תואר שני (אחרת לא באמת מוצאים עבודה). ואז תעבדו. במה שאתם טובים בו, כמובן (אבל לא כמוזיקאי, חלילה, או שחקן). תצברו שורות לקורות חיים, עשר שעות בכל יום, ותרוויחו כסף. יותר כסף. יש הרבה מה לקנות: אוטו ובית ועוד אוטו ומשכנתא (ורק אל תצאו פראירים, כן?). ובואו לא נשכח שאתם צריכים גם להתחתן ולעשות ילדים (שלושה זה בסדר). איפשהו בין לבין ייכנסו גם חדרי הכושר, הדיאטות אחרי החגים, הסדרות שצריך לראות והאופנה שיש להכיר. ומתישהו, אחרי שנים של עבודה קשה, תגיע הפנסיה. עכשיו אתם כבר גדולים. ואז, אז אולי תעשו מה שאתם באמת רוצים. אולי.

אם נביט במבט מפוכח על מה ש"צריך", נגלה שהמסלול פשוט לא מתאים לכולם. קחו את המסלול של ההתפתחות המקצועית כדוגמה – **צריך ללכת לאוניברסיטה**: בכל שנה פוקדים כ-300 אלף סטודנטים את המוסדות להשכלה גבוהה, אבל אז מתברר שיותר מ-50 אחוזים מהם מתלוננים אחר כך על בזבוז זמן; הלימודים לא הכינו אותם טוב לעבודה או שאין קשר בין העבודה למה שלמדו. העיקר ש"עשו תואר". ועכשיו, **צריך ללמוד מקצוע טוב**. כמו מה, עריכת דין למשל? בישראל, אחד מכל 128 אנשים הוא עורך דין,

אך מתברר שעורכי הדין מככבים גם בהישגים הבאים: שיעורי אומללות בעבודה, דיכאון ושימוש בחומרים ממכרים. לא נשכח גם שכדי להצליח חייבים לעבוד קשה, קשה כמו חמישים שעות בשבוע. ואחר כך 1.4 מיליון אנשים (39 אחוזים מהמועסקים) לא מרוצים מהאיזון בין העבודה לחיים. ובסופו של יום, אחרי שבילינו את מרב ומיטב שעותינו בעבודה, מתברר ש-73 אחוזים מהעובדים לא מרוצים ממקום העבודה שלהם. רשימת הסטטיסטיקות עוד ארוכה, אירונית וחוצה תחומים, והיא מציירת סימן שאלה גדול – האם המסלול המובן מאליו מתאים לכולם?

חשוב להדגיש שאין שום דבר פסול בלימודים, בקריירה, בחתונה או בילדים. ולמען האמת, החיים לפי "המסלול" הם בסדר גמור. אפילו נהדרים. אבל רק כל עוד הם מתאימים לך. המטרה של הספר אינה למרוד במוסכמות או להפוך את כולנו לפתיתי שלג ייחודיים, אלא לעצור רגע ולבדוק לאן פנינו מועדות. הבעיה מתחילה כשאנחנו לא בודקים אם מה ש"צריך" זה גם מה שמתאים, ממחרים לתחנה הבאה אבל בעצם לא מגיעים לשום מקום. שוכחים שהחיים קורים עכשיו. ואז, אחרי שהיינו על פול גז בניוטרל, אנחנו מתחרטים.

אנחנו חיים במחשבה שאת מה שחשוב, שמחיה, שגורם ללב שלנו לחייך, נוכל לעשות אחר כך. בזמן אחר. רגוע יותר. מוכן יותר. וכך, בלי לשים לב, אנחנו משלמים את המחיר הכי כואב: אנחנו דוחים את החיים "האמיתיים" לאחר כך. ואתם יודעים מה? החיים באמת קצרים כשמבלים אותם על "מצב טיסה".

היופי הוא שיש אפשרות אחרת: לא לחכות ל"יום אחד", אלא ליצור אותו; לעבוד אחרת, ללמוד אחרת ולאהוב אחרת. ולא, לא "אחרת" נוצץ או דרמטי, פשוט "אחרת" בעיצוב ובמידה המתאימים. וכך, כשמעצבים את חיינו עם כוונה, החיים לא בהכרח קלים יותר, אלא מספקים, ממלאים ופשוטים יותר.

אז מה זה "לעצב את החיים בעצמנו"? זאת העצירה שנעשית כדי לבדוק אם מה שהתרגלנו לעשות מתאים לאיך שאנחנו רוצים לחיות. זה הניתוח של הדברים החשובים באמת, ובסופו של דבר – הניסיון לעצב את חיינו כך שיתאימו למה שאנחנו מאמינים בו.

מה קורה כשאנשים מעצבים את החיים בעצמם?

פעם גרנו בבתים שבנו אחרים. למשל, בישראל של שנות החמישים רוב הבתים בשכונות היו העתקים זהים: בנייה אחידה בסגנון הרטרו, "קופי-פייסט". אבל אז התפתחה מגמה חדשה – "בנה ביתך" קראו לה – איש-איש יעצב את ביתו כפי שירצה. וכשנתנו לאנשים חופש, הפך הרחוב לצבעוני ואקלקטי: בתים מאבן, מעץ, עגולים, משוננים, קטנים, גדולים, כתומים וירוקים.

גם כשאנשים מאמצים גישה של "בנה עולמך" הרחוב נהיה אקלקטי. אנחנו לא פונים בדיוק לאותו מסלול, לאותן מטרות, ולא מעריכים את עצמנו באותם מטבעות. החיים נראים אחרת, הם כבר לא העתק-הדבק של מה שעושים האחרים. אולי עובדים פחות, או יותר, או מחליפים מקצוע. אולי לוקחים הפסקה או מטיילים שנה מסביב לעולם. מבזבזים פחות, או מוציאים יותר על מה שבאמת מספק. מתנדבים, או מפסיקים להיות כל כך אדיבים עם הזמן. אולי גם מתאמנים אחרת, אוכלים אחרת או מבלים אחרת. ואז אנו מרגישים שהחיים עוצבו על ידינו, ובשבילנו.

הספר שלפניכם הוא החלום שלי להפוך את "יום אחד" לעכשיו. תנסו לדמיין מציאות שבה תוכלו לחיות חיים שאתם מעצבים ובוחרים. שגם אם קשה, תגידו "זה הקשה שלי", שלא תחשבו שדחיתם את עצמכם, את האנשים האהובים ואת החלומות שלכם לאחר כך, אלא

שהתבוננתם וניסיתם והתאמצתם במו ידיכם לבנות את העולם שלכם. הספר מציע מדריך אינטגרטיבי להתבוננות ולשינוי. הוא נכתב על בסיס מאות מחקרים מתחום הפסיכולוגיה, מדעי המוח, החינוך, היזמות והכלכלה, סיפורים היסטוריים ואנשים מעוררי השראה מתקופות שונות. והוא שוזר בתוכו גם את הניסיון המקצועי שלי בליווי מאות תהליכי שינוי והניסיון האישי בחיי שלי.

אז מה יהיה לנו כאן?

בחלק 1 נמתח את שרירי ה"אפשר". אפשר לשנות ולהשתנות. כל החיים. אפשר אפילו בנסיבות קשות. אפשר עם ובלי מזל. אפשר.

בחלק 2 נתבונן בחיינו בעיניים חדשות וסקרניות, ונשאל מה יש עכשיו? נבחן מה קורה בחיינו דרך שמונה זוויות חשובות לחיים של שגשוג: מערכות יחסים, רגשות חיוביים, תחושת משמעות, הישגים, מעורבות בחוויה, זמן, חופש ובריאות.

בחלק 3 נטפל בספקות, בנטייה הטבעית שלנו להתנגד לשינויים. נוודא שהמוטיבציה לשינוי היא פנימית, נחפש דרכים אינטגרטיביות שיתחשבו בשלל הצרכים שלנו ונציב מטרות ברורות.

בחלק 4 נתחיל לפעול ולייצר שינוי. נתרגם את המטרה לאורח חיים ולהרגלים יציבים, נתאים בין הצעדים לאופי שלנו ונמצא דרכים גמישות ומגוונות לפעול במציאות משתנה.

בחלק 5 נתמודד עם הקשיים שבדרך. נזהה דפוסי התנהגות ומחשבה שתוקעים אותנו, נחתור לפעולות אפקטיביות במקום לכיבוי שריפות, נפסיק לדחות למחר את מה שחשוב, נתעמת עם הפחדים ונסכים גם להיכשל כדי ללמוד.

בחלק 6 נלמד ממה שעבד, נסכם את התהליך, נחגוג, ונמשיך, בתקווה לכל החיים, לעצב את החיים שלנו.

לאורך הספר תיתקלו מדי פעם ב"לשנות גישה": הצעה לפרספקטיבה חדשה להתבוננות על הדרך שלכם.

איך מומלץ לקרוא את הספר?

סדר הפרקים. הספר מתפתח בהתאם לשלבי השינוי המאפיינים את רוב האנשים, כך שהכי יעיל והכי פשוט לקרוא לפי הסדר. ולמרות הכול, מה שמתאים לרוב לאו דווקא מתאים לכולם (נכון?). אנחנו לא משתנים בדיוק באותו האופן. הביטו מדי פעם בתוכן העניינים. אם משהו בוער לכם כרגע, הציצו אם ניתן לו מענה במקום אחר בספר, ואחר כך חזרו לנקודה שבה עצרתם.

תרגילי "לנסות בעצמכם" ו"עצירות מחשבה". למרות הנטייה הטבעית לעוט קדימה, מומלץ לעצור, לענות על השאלות, וכמובן להתנסות. ככה לומדים. אם תבחרו לדלג על התרגילים, תהיו "חכמים יותר" בסוף הספר, אבל לא יותר מנוסים.

תכנים שצריכים לשקוע. כתבו לעצמכם נקודות חשובות (בסוף הספר יש לזה מקום), חזרו כמה פעמים לפרקים משמעותיים לכם (בכל קריאה הם יהיו קצת אחרים), שתפו אחרים (תתפלאו לגלות כמה זה יועיל), והיעזרו בקבוצת הפייסבוק ("חושבים טוב – שאלות ותשובות על פסיכולוגיה") שתלווה את הספר.

ליישם, ליישם, ליישם. להבין ולעשות הן לא אותה פעולה. אל תיפלו למלכודת ה"מודעות". נסו לקרוא כל פרק דרך משקפיים ששואלים "מה עושים עם זה מעכשיו?" וכתבו את המסקנות האישיות שלכם. 'חושבים טוב' אינו מדריך לבניית קריירה או למציאת זוגיות. הוא מסע לבניית הגישה והמעשים שיניעו את כל אלו. מסע מעורר שיזכיר אם אולי שכחתם משהו שהיה לכם חשוב. בין שזו הזוגיות, העבודה, ובין שזו הבריאות שלכם שנשארה איפשהו בעליית הגג, הספר יעזור לכם לקום, לשאול, לנער ולסדר מחדש. הוא נכתב מהלב שלי, בישירות ובגובה העיניים, כדי שיוכל להגיע ישר אל הלב שלכם. ורגע לפני שנתחיל, ברשותכם, אחלוק איתכם את התהליך האישי, ואחר כך גם המקצועי, שהוביל אותי לכתוב לכם את הספר הזה.

למה כתבתי את הספר הזה?

בתור ילדה רציתי רק דבר אחד – להיות כמו כולם. כשאימא שלי השקיעה בסנדוויץ' גבינה-עגבנייה-בזיליקום, חלמתי על פיתה עם שוקולד. כשכל המשפחה הצטופפה יחד במכונית למסע ברחבי אירופה, אני רק רציתי (כמו כולם) מלון הכול כלול באילת. וכשאבא התעקש שאלך לבית ספר מיוחד, השבתי במלחמת עולם: אין סיכוי שאפרד מהחברות. אני אלך איתן, כמו כולם, לבית הספר האזורי הרגיל. ואפילו אשכנזייה לא רציתי להיות. אפשר להחליף?

והצלחתי. הלכתי כמו כולם במסלול הידוע והשגתי, על פניו, את המיטב ממה שרוצים כולם: קיבלתי ציונים טובים, עשיתי שנת שירות, שירתתי בתפקיד משמעותי בצבא, טיילתי בדרום אמריקה, למדתי בתוכנית עילית באוניברסיטה. אבל ככל שעבר הזמן והצלחתי "להיות כמו כולם", המועקה גברה.

למשל, כשטיילתי בדרום אמריקה לא הבנתי איך זה שבצד השני של העולם, ביבשת ענקית, כל המטיילים הגיעו מאותו מקום והמשיכו לאותו היעד. באוניברסיטה הרגשתי חוסר שקט כשהמרצה שם את עצמו על פְּלִי וחזר על אותו תקליט עייף שדקלם כבר עשר שנים. וכשהייתה לי שאלה שעניינה אותי, ענה שזה לא למבחן. מבחוץ נחשבתי למצטיינת, אבל מבפנים הרגשתי שבעצם לא למדתי דבר. התחושה הזאת התחזקה גם כשכולם התחילו "לאסוף שורות לקורות חיים" ולעבוד בעבודות שלא אהבו, וגם כשביליתי בחתונות שתוכננו בקפידה חודשים ארוכים ואיכשהו בסוף נראו אותו דבר. ניסיתי להבין – מי קבע שככה יהיה? ולמה כולם מדקלמים אותם משפטים ועושים אותם דברים? כאילו מישו הניח עלינו משפך גדול, ניסה להכניס אליו את כל האנשים שתפס, ועכשיו הוא מצפה מהם לצאת מהעבר השני באותה צורה, מחזיקים בקורות החיים שלהם. הרגשתי שאני נמצאת על מסלול מהיר של השגת דברים שיעזרו

בהשגת דברים אחרים. מבחנים. תואר. עוד תואר. עבודה. עבודה יותר טובה. כסף. יותר כסף. עוד יותר כסף. עוד יותר עבודה. ובגיל שישים אוכל לפרוש עם פנסיה מכובדת ולחיות באושר ובעושר. התחלתי לנסות לפעול אחרת, לא לרוץ יותר מתחנה לתחנה בלי לעצור ולשאול. לפעמים זה לא עבד, לפעמים זה עבד קצת. אבל ככל שהצבתי יותר סימני שאלה גיליתי שהמוכנות לנסות דברים חדשים גמישה כמו מסטיק, רכה ומתעצבת בקלות, אך כמו מסטיק היא גם נעשית נוקשה ויבשה כשלא נוגעים בה שנים. ככל שעיצבתי את חיי יותר כפי שאני, כבר לא רציתי לברוח מהשונות. הרגשתי טוב יותר וחלמתי לעזור גם לאחרים לשאול ולהתנסות בדרכם שלהם. התחושה הגיעה לשיא לאורך המסלול המקצועי שלי. כשהתחלתי ללמוד באוניברסיטה פסיכו-ביולוגיה, ממש רציתי להתנסות במחקר. "את רק התחלת", אמרו הפרופסורים החוקרים. "את יכולה להיות עוזרת מחקר. תריצי את הניסויים של הדוקטורנטים שלנו ותזיני נתונים לטבלאות." התקבלתי, אבל שרדתי חודש. זה לא מה שרציתי. הייתי סקרנית. רציתי לשאול שאלות, להעלות רעיונות ולתכנן ניסויים. להרגיש ולחיות מחקר מדעי, ולא להשתפר במה שאין לי כל עניין לעשות. עזבתי מעבדה נחשבת וחיפשתי אחר החוקר שיבין. זה היה חיפוש קשה וארוך, אבל מצאתי מנחה מקסים ופתוח. נכנסתי למעבדה לנוירו-פסיכיאטריה של פרופסור שחר ארזי בהדסה עין-כרם, קטנה בין מסטרנטים ודוקטורנטים. עבדתי קשה, ויצאתי ממש "פראירית" במונחים של חובה אקדמית, אבל זכיתי ללמוד מאנשים מדהימים ולהתנסות במחקר. זאת אמנם לא הייתה המטרה המתוכננת, אבל אפילו פרסמתי על המחקר שלי מאמר בכתב עת מדעי (למרות שטענו מסביבי "רק בדוקטורט אפשר"). ולמדתי מזה לקח חשוב: אפשר לעשות דברים אחרת, גם אם זה לא עומד "בדרישות התפקיד הרשמיות".

אחר כך הבנתי שהדברים הכי טובים קורים כשפועלים מהלב. כשהתאהבתי בפסיכולוגיה החיובית, המחקר הפסיכולוגי על השגשוג

האנושי, זה קרה ממש מהר. היה לי חלום לחבר בין המסקנות החשובות של התחום לבין אנשים שרוצים לחיות טוב יותר. התחום עוד היה חדש, ללא מסלול, כך שלא היה לי מושג איך להתקדם בו. אמרו לי, "תעשי דוקטורט", "תלמדי פסיכולוגיה קלינית", "אין לך ברירה, רק ככה ייקחו אותך ברצינות." ובאמת, במקרה הזה, "המסלול הברור" היה הבחירה הקלה יותר, אבל גם זו שלא תוביל אותי לאן שהתכוונתי. אז למדתי לבד, ימים ולילות, יותר ממה שאני מאמינה שהייתי לומדת בכל מסגרת. התחלתי ליצור תוכן, בניתי קורסים והרצאות. חלמתי להעביר את הידע הלאה, אבל בדרך שמעתי הרבה "לא". אולי אחר כך. דברי איתי בספטמבר. לא רלוונטי. מצטערים, אין תקציב. עבדתי כמו חמור והרווחתי כמו הומלס. והקול הקטן שבראש מדי פעם קרא – תחזרי לתלם.

באופן קצת מזוכיסטי, הבנתי כמה קשה זה הולך להיות, אבל גם כמה נכון עבורי. זרקתי אלפי חיצים – בפוסטים, במיילים, בהרצאות ובאינסוף שיחות. כמה מהם פגעו, וכך פתחתי את הקורס הראשון שלי בפסיכולוגיה חיובית. לא נשאר לי ממנו שקל בארנק, אבל הרווחתי ממנו דבר יקר מפז – ההבנה שזה מועיל למישהו, ושנשים רוצים. וזה כל מה שהייתי צריכה.

לאחר לימודי הפסיכו-ביולוגיה (מדעי המוח) והמחקר הנוירו-פסיכיאטרי, למדתי שנה אימון פסיכולוגי ועוד שנתיים טיפול קוגניטיבי-התנהגותי, ולקחתי הדרכות אצל האנשים שהכי הערכת. ולמען האמת, למדתי (ועדיין לומדת) הכי הרבה באופן אוטודידקטי, לבד. מאז ליוויתי מאות אנשים בתהליכי שינוי, העברתי עשרות קורסים מתמשכים, דיברתי בפני מעל לעשרת אלפים אנשים, פרסמתי כמאתיים וחמישים כתבות והקמתי את אחד הפרויקטים האהובים עליי – הפודקאסט 'חושבים טוב' (שיחות עם חוקרים ואנשי מקצוע מובילים), שמגיע למאה אלף הורדות בחודש. ועכשיו אני כותבת לכם את הספר הזה. שאל אותי פעם איש אחד, לא נחמד, "מאיפה היו לך ביצים לקחת

סיכון כזה?" הסוד הוא שאין לי בכלל ביצים. ושלמרות הפחד, חשבתי שאני יכולה לנסות, ובמקרה הכי גרוע לחזור למסלול הידוע – למדרגות הנעות של החיים בצורה שבה אנו רגילים לנוע בהן. הפעילות היזמית שלי (בעבודה אבל גם בחיים) היא הטיפול הפסיכולוגי הכי מעמיק שעברתי. היא זורקת לי ישר לפנים את הכול: הפחדים, האהבות, את הסדקים, האותנטיות והקולות המזייפים. היא מעלה שאלות לא קלות: "למה אני עושה את כל זה?", "האם אני עושה את הדבר הנכון?" לפעמים הניסיונות גם נכשלים, הביקורת עולה, ואיתה גם הספק. יש קושי, אבל זה "הקשה שלי", הקשה שהביא אותי למקום שלא חלמתי שאהיה בו: מקום שבו אני יכולה להסתכל לעצמי בעיניים ולהודות: "את נותנת משהו קטן לעולם." ולא מזמן חברה טובה אמרה לי, כבדרך אגב: "את יודעת מה אני הכי־הכי אוהבת בך? את בונה את העולם שלך. אם את רוצה משהו, את פשוט יוצרת אותו." וככה, ברגע אחד היא נתנה לדבר הזה שבער בי שם. אז כתבתי את הספר הזה בשבילכם, וגם בשבילי. כתבתי אותו כתזכורת וכמדריך שמבקש לנער את האבק ממה שהיה חשוב ונשכח. הלוואי שאצליח להצית גם בכם את הרצון לבנות את העולם שלכם. או, כמו שכתבה הסופרת הצרפתייה־אמריקאית אנאיס נין באחד מיומניה, שאם לא הייתה בונה בעצמה את עולמה, סופה היה למות בעולמות שבנו לה אנשים אחרים.

בואו, צעד אחר צעד, לבנות את העולם שלכם.