



שינוי וטרנספורמציה זה לא אותו דבר שיחה עם נטאלי בודוד ענת קלו לברון

כשאמרתי לנטאלי בן דוד שאני רוצה לראיין אותה על שינוי שנשאר, היא הסתכלה עלי, חייכה ואמרה: "שינוי שנשאר – אין דבר כזה, מה שאת אומרת זה אוקסימורון. שינוי מעצם מהותו כל הזמן משתנה. הכל כל הזמן משתנה: אנחנו משתנים כל הזמן, הגוף שלנו משתנה כל הזמן, המחשבות שלנו משתנות כל הזמן, התודעה שלנו משתנה כל הזמן. אם שינוי היה נשאר לא היינו מזדקנים, לא היו לנו קמטים והילדים שלנו לא היו גדלים." ברור שהתבלבלתי, כי עד כמה שאני יודעת נטאלי בן דוד היא המייסדת של שיטת סאטיה ובית ספר אימושיין שהוא – ואני מצטטת מאתר האינטרנט שלה – "בית-ספר להקשבה, הוויה וטרנספורמציה" אז איך יכול להיות שהיא, שמלמדת טרנספורמציה, אומרת שאין דבר כזה שינוי שנשאר.

את מלמדת טרנספורמציה, אז איך את אומרת ששינוי שנשאר לא ייתכן?
"טרנספורמציה ושינוי זה ממש לא אותו

הדבר. שינוי בא ממקום שבו אנו לא יכולים להיות עם מה שיש, אנו רוצים לתקן את מה שיש, לפתור את מה שיש ולשנות את מה שיש. טרנספורמציה מתחילה מלקבל את מה שיש ולהתחיל במקום שבו אתה נמצא. היא עוסקת בלהיות עם מה שיש, להתבונן במה שיש, לקבל את מה שיש, לחקור את מה שיש ולשהות במה שיש. שינוי אומר – יש מצב איקס, בוא לא נישאר איתו. טרנספורמציה אומרת – יש מצב איקס, בוא נשהה בו. מהשהייה במצב והחקירה שלו ייווצר מצב חדש.

הנטייה שלנו היא ללכת לבעיה ולא לאדם, לשנות את המצב ולא לחקור את האדם. שינוי בא ממהוה לא בסדר. טרנספורמציה באה ממהוה שלא עובד עבורי. כשאני הופך משהו ללא בסדר, כגון "זה לא בסדר שיש לי חובות" או "זה לא בסדר איך שהילד שלי לומד" נוצרת בעיה, והיחסים שלנו עם בעיות זה ללכת ולפתור אותן. כשאני אומרת "יש משהו שלא עובד עם איך שהילד שלי לומד, אולי הוא חווה תסכול, אולי הוא חווה כעס", אני הולכת להבנה הרגשית של המצב. הפוקוס עובר מהטיפול במצב לטיפול באדם.

מה רע בלפתור את הבעיה?

"אנחנו חיים בתוך שלושה רבדים: תודעה, שפה וגוף. אם לא עובדים על שלושתם, בכל שינוי שלא נעשה, תמיד רובד אחד יקפוץ ויחבל לנו בתהליך. בדרך כלל לפתור את הדבר זה לעשות שינוי חיצוני בשביל להרגיש יותר טוב, בפועל אין קשר בין שינוי לבין ההרגשה שלנו. נכון שאם אני הולכת למספרה אני ארגיש אחר כך יותר טוב לשעה שעתיים, אבל זה לא יעשה את העבודה. כולנו מכירים אנשים שהחליפו הכל: צבע שיער, גוף, בעל, ריהוט, עבודה, אוטו ועדיין, בלי קשר לכמות השינויים שעשו, מידת שביעות הרצון שלהם נשארה כשהייתה. שביעות רצון היא חווית חיים שלא קשורה לעולם שבחוץ. במקום לחקור את הרגשות שלנו ולהכיר את חווית החיים הרגשית שלנו, אנחנו רצים לעשייה. אנשים לא רוצים לחקור את מה שכואב להם, הם רוצים לעבור מצב, הם לא מוכנים להיות עם מה שיש ולכן הם פועלים ממקומות שלא מדויקים עבורם.

תדמיני שהנפש שלנו בנויה מרבדים של מסכים. שינוי לוקח את המסך העליון ומשנה את התמונה מלמעלה. טרנספורמציה, לעומת זאת, הולכת לרבדים ששינוי לא יכול להגיע אליהם. לכן שינוי הוא האויב הכי גדול של בני אדם – כשאתה משנה אתה לא חוקר כלום. האשליה הזו של לסדר את

"אנחנו חיים בתוך שלושה רבדים: תודעה, שפה וגוף. אם לא עובדים על שלושתם, בכל שינוי שלא נעשה, תמיד רובד אחד יקפוץ ויחבל לנו בתהליך."

החיים מלמעלה בשעה שכל הריקבון, הסבל והרעל נשארים, לא מוכיחה את עצמה."

מה כן מוכיח את עצמו?

"אנשים שעושים חקירה פנימית ובודקים את מה שיש כרגע בלי לרצות לשנות את המצב, יחוו בסופו של דבר בעקבות החקירה התהוות חדשה ממקום מדויק. המילה «התמרה» עבורי היא לעבור ממצב למצב בצורה טבעית. היכולת לעבור ממצב של כעס למצב של נינוחות תלויה ביכולת שלך לפרק את הכעס, לשהות בכעס ולא להימנע ממנו, לקחת נשימה ולראות מה קורה לי בגוף, מה קורה לי עכשיו. אני הייתי אדם מאוד כעסן, ובמשך שנתיים למדתי את הכעס שלי, אני יודעת מתי הוא עולה ואיפה הוא יושב אצלי בגוף. היום, אחרי ששהיתי בו ופירקתי אותו, הפכתי לבעלת בית שלו; היום אני שולטת בו לא הוא שולט בי."

בעצם את אומרת שצריך להישאר בכל המקומות שכולנו כל הזמן רוצים לברוח מהם?

"לגמרי. יש לנו נטייה חזקה להימנע ולהדוף רגשות מאמללים ומצבים לא נוחים. אנחנו לא מוכנים להתמודד עם רגשות כמו: כאב, סבל, פחד. קחי לדוגמה ילד שנפל וקיבל מכה, מה בדרך כלל אומרים לו? "קום חמודי, שום דבר לא קרה". המשמעות היא בעצם לשנות את המצב שהוא נמצא בו שהוא כאב,



או בכי, או בהלה. במקום להגיד לו "זה באמת נורא מבהיל", "אתה יכול לבכות וזה בסדר", אומרים לו "לא נורא". זה בדיוק לא לקבל את מה שיש, כי גם רוצים לשנות לילד את המציאות, גם אומרים לו לא לקבל את המציאות, וגם מנסים לשנות את המצב הרגשי שהוא נמצא בו. אנחנו לא מחבקים כאב, אנחנו לא מחבקים חולשה, אנחנו לא מחבקים את מה שיש, אנחנו כל הזמן רוצים לשנות את מה שיש. הנזק בלא לקבל את מה שיש הוא לאמן את הילד שלך לא לסמוך על הרגשות והתחושות שלו, וכשהוא גדל הוא לא יודע על מה לסמוך."

ואם נתבונן על הגוף שלנו הוא יידע על מה לסמוך?

"עד גיל שנתיים אנחנו חווים רק תחושות. ילדים הם תחושתיים יותר מאשר מחשבתיים או שפתיים, הם חשים את הדברים, מתכווצים, בוכים. כהורים, מפני שאנחנו לא מאומנים בלהכיר את הגוף שלנו, כשהילד שלנו מולנו והגוף שלו מגיב אנחנו לא רואים את הגוף, אנחנו ישר רוצים לטפל במה שאנחנו מרגישים ואנחנו רוצים להפסיק את מה שקורה. במקום להתבונן על הילד ולראות שהוא עובר משהו, שעוברת עליו חוויה גופנית קשה, במקום להיות איתו ולתת לו לשהות עם התחושה שלו – אנחנו עוצרים את זה/ פותרים את זה, ואז הוא צובר וצובר וצובר. כשהוא גדל הוא נהיה הרגעש, אין לו מושג מה הוא מרגיש, אין לו מושג איך לטפל בזה ואין לו מושג איך לקבל החלטות משמעותיות. בטרנספורמציה במקום ללכת החוצה הולכים פנימה. אם הילד שלך צורח ואתה שם לב למה שקורה לך, אתה שם לב לתחושות שלך, למה שקורה לך, בלי לנסות לשנות את מה שקורה לו, הדברים נרגעים ואז בפעם הבאה הוא יהיה מאומן להתמודד עם בכי. הוא יודע שמה שהוא חש הוא ארעי, עכשיו הוא בוכה ואחרי זה הוא יירגע וזה בסדר. הוא לומד להתמודד עם החיים, כך שגם אם יבואו דברים קשים הוא ידע להתמודד איתם."

אנחנו כבר גדולים, איך אפשר לאמן אותנו על לחזור ולסמוך על עצמנו?

"עצם העובדה שאחרי כל כך הרבה שנים שאנו מאומנים בהימנעות והדיפה אנחנו מתחילים לשהות ולא נמנעים זו הטרנספורמציה. זה נותן המון כוח, לשהות בדברים, לא להתעלם

מהם, לא לברוח מהם. זה מפתח את החוסן הנפשי ונותן המון בטחון וכוח מעצם הגילוי שיש לך את עצמך ואתה יכול להתמודד עם דברים. השהות מאפשרת לאנשים להחזיר לעצמם את הביטחון בשלושת הרבדים: גוף, תודעה ושפה. כששעה בשבוע במהלך אימון סאטי אנחנו נשארים בדרך נינוחה וחומלת במקומות שלא נוחים לנו, אנחנו מבינים שאנחנו יכולים. ואז לאט לאט מצטברים האחריות, החוסן והביטחון, ואז אתה חופשי וטרנספורמציה משחררת אותך ממה שמגביל

"כשמישהו אומר לי שבעוד שלושה חודשים הוא רוצה להרוויח יותר כסף אני אומרת 'בסדר, אבל מה קורה עכשיו?'"

אותך, תוך כדי התהליך אתה משתחרר ממגבלות שכבר לא אוחזות בך. והתהליך הזה הוא התהוות, הוא לא שינוי."

יש עוד דרך חוץ מלשהות שעוזרת לנו לא להימנע?

"כשמישהו אומר לי שבעוד שלושה חודשים הוא רוצה להרוויח יותר כסף אני אומרת "בסדר, אבל מה קורה עכשיו?" כי מה שקורה עכשיו זה הדבר היחיד שאפשר לדבר עליו. אחד המנגנונים הכי מתוחכמים של התודעה שלנו הוא להימנע מכאן ועכשיו על ידי התמקדות חסרת פרופורציות בעתיד. וכשאנחנו חוקרים את הכאן ועכשיו ביחד אנחנו לומדים איך הוא הגיע למצב הכלכלי שהוא נמצא בו היום, מה יצר את מה שהוא נמצא בו היום, מה הגוף, התודעה והשפה שלו אומרים לי על מה שהוא מרוויח היום. וברגע שיש לנו היכרות עצמית שלו ביחס לכמה הוא מרוויח היום, אז יש לו גישה מאוד נינוחה לייצר את הסכום שהוא רוצה בעתיד. אנחנו חוקרים רק את הכאן והעכשיו, אם האדם לא לומד על עצמו שום דבר מתוך המצב שבתוכו הוא חי אין לו שום גישה נינוחה להפקת תוצאות. ברגע שאנחנו יותר בקשר עם המציאות, אנחנו יכולים להיות

יותר אחראים לגבי מה שמתרחש בהווה, וברגע שיש לנו אחריות על מה שמתרחש אנחנו יכולים להשפיע ולחולל מפנה במה שקורה לנו עכשיו ולא בעתיד. היכולת שלנו להפיק תוצאות יוצאות דופן בעתיד קשורה להיכרותנו עם המצב הנוכחי והחקירה שלנו את המצב הנוכחי. אחרת הדרך שלנו להפיק תוצאות בעתיד תהייה סיזיפית.

כל דבר שאנחנו לא מזהים ולא מכירים – אין לנו יכולת לנהל אותו, יכולת הניהול של משהו בחיים שלנו דורשת קודם כל לזהות אותו ורק אחר כך לנהל אותו. אדם חופשי הוא אדם שיכול לנהל את התחושות והרגשות הלא נעימים שלו. הדבר הכי חשוב שבני אדם יכולים לעשות עבור עצמם הוא להיות בתהליך מתמיד של למידה את עצמם ועל עצמם תוך כדי החיים שלהם. ■