

חיים אחרים

הירחון האלטרנטיבי הישראלי | רפואה טבעית, תרבות רוחנית ומעורבות חברתית

וידיאו תרפיה
מצלמה במקום
פסיכולוג

פינה באוש
מעריצים ישראלים
מספרים

כאב כמחלה
מה מציעים
במרפאת כאב

מעצורי לידה
סיבות נפשיות
לשיבוש הלידה

שחזור גלגולים
בסיס להתפתחות
ולצמיחה

תורת הגשטלט
גשר לעצמי

אנתוני רובינס
המאמן של ביל קלינטון, ולסון מודלה,
מייקל ג'ורדן ואופרה וינפרי

קוטו
תקשורת
מהדורה למנויים

מחיר 34.90 ש"ח (באילת 30.10 ש"ח) 5762



אנתוני רובינס. מאמן של מנהיגי עולם וסוג של אליל רוק

הולכים על גחלים

אורלי בר-קימה השתתפה בסדנת "שחרר את העוצמה שבתוכך" של אנתוני רובינס, המאמן הכי מפורסם בעולם. במשך ארבעה ימים הוא שכנע את מאזיניו שהכל בראש שלהם והכל תלוי רק בהם, ששינוי גופני מוביל לשינוי מנטלי, ושהפחד הוא המכשלה הגדולה בחייהם. 7,000 איש מ־47 מדינות בכו, צחקו, שרו, רקדו, הלכו על גחלים לוהטות וצעקו YES. היה WOW

מאת: אורלי בר-קימה | איור: צ. לבטוב

תארו לעצמכם שהפחד לא היה שולט בחיים שלכם. מה הייתם בוחרים לשנות, להיות או להשיג? תארו לעצמכם שהייתם יודעים בדיוק, אבל בדיוק, מה אתם רוצים בחיכם, ושהייתם מסוגלים לסלק את המסרים השליליים שמונעים מכם להתקדם. מה היה מתאפשר אז שאינו מתאפשר היום?

תארו לעצמכם נחיל של 7,000 איש ואישה מ־47 מדינות שצועדים בחשכה ברגליים יחפות ומדברים בבלייל של שפות בעיירת החוף רימיני שבאיטליה. נלהבים ונרגשים, הם מוחאים כפיים לקצב של מעגל המותופפים ומדי פעם מניפים ידיים למעלה בצעקה אדירה - "Yes!" - שתחזור שוב ושוב במשך ארבעת ימי הסדנה. ברגע מסוים, כשפעילות הלב הולכות וגוברות, מתנגב ריח המדורות המבשר על מבחן אומץ אישי הנכון לנו: הליכה על גחלים. הפחד ובן דודו הספק לוחשים לי: "ותרי, את לא חייבת לעשות זאת. מה את מנסה להוכיח? ולמי?"

למרות הדיבור הפנימי המכשיל, אני ממשיכה ללכת בתוך נהר האדם שמסתדר שורות שורות אל מול 25 שבילי גחלים לוחשות בטמפרטורה של 2,000 מעלות צלסיוס. לצדי הולכת ג'נה, צעירה בלונדינית ונאה מארמניה, כשהיא אווזת בחוזקה

בידי, מוחצת את אצבעותי ולוחשת לי באנגלית עם מבטא כבד: "אורלי, אני לא חושבת שאני מסוגלת לעשות את זה, אני מוותרת". ג'נה היא בת זוגי להליכת האש. שלוש שעות תרגלנו יחד בסדנה שוב ושוב את התהליך לקראת ההליכה על הגחלים, שאליו הכין אותנו המאסטר, **אנתוני רובינס**. לתהליך שבעה שלבים:

1. שינוי STATE, שינוי המצב הגופני נפשי-רגשי על ידי תנועה קיצונית בגוף (MOOVE) שמתחברת לצעקה רמה של המילה YES.
2. שינוי הפוקוס הרגשי מהתמקדות בפחד מפני האש לתמונת הניצחון שבסוף הדרך.
3. תרגול הליכה בקו ישר ובקצב רגיל ובוטח כדי לשרר למוח וודאות וביטחון פנימי.
4. שליטה בדיאלוג הפנימי שנוהג להכשיל אותנו. כדי להתגבר על הקול הפנימי הספקן, אנחנו מגחכים אותו (למשל, מבטאים אותו בקולו של באגס באני או באינטונציה מצחיקה אחרת) ומחליפים אותו במנטרה COOL MOSS שמשמעותה "טחב קריר ורטוב".
5. הסטת מבט העיניים למעלה ולא למטה לכיוון הגחלים.
6. קו הסיום של מסלול הגחלים, שבו שני מתנדבים חסונים עוצרים

רובינס מסוגל להוליך את הקהל מתחושה של אופוריה וכוח לחולשה, לחוסר ביטחון, לכאב ולבכי קורע לב וכעבור דקות ספורות, בכמה תנועות גוף ושאלות ממקדות, להחזיר לאנשים את השמחה, ההתלהבות והאמונה שהכל אפשרי. הכל נועד להוכיח את הנקודה המרכזית שלו - שהכל בראש שלנו והכל תלוי בנו

אותך פיזית וסילוק השאריות הלוהטות בתוך גיגית מים.

7. חגיגה: קפיצות וצעקות שמחה לציון חגיגות הניצחון המנטלי, הרגשי והפיזי על הפחד.

את כל התהליך הזה, מתחילתו ועד סופו, כבר תרגלנו באולם עשרות פעמים בצורות שונות באמצעות דמיון מודרך וסימולציות "על יבש". וכך הלכנו לקראת הגחלים, כל אחת עם עצמה ושתינו ביחד, כדי להשתחרר מהפחדים שלנו ולצאת לחופשי.

זוהי תמצית עבודתו של אנתוני רובינס, המאמן והיועץ המפורסם ביותר בעולם, שבמשך שלושת העשורים האחרונים נגע בחייהם של כ־50 מיליון בני אדם מ־80 מדינות ברחבי העולם, באמצעות ספרים, קלטות וידיאו ואודיו, הרצאות, סדנאות ואימונים. הוא ייעץ לנשיאי ארצות הברית **ביל קלינטון וג'ורג' בוש**, למנהיגים בינלאומיים כמו **מרטין תאצ'ר** ו**פרנסואה מיטראן** ואף ל**נלסון מנדלה**, **לאימא תרזה ולנסיכה דיאנה**. עם לקוחותיו נמנים גם כוכבי קולנוע (**סילבסטר סטלון**), ספורטאים (**אנדרה אגסי ומייקל ג'ורדן**), אנשי טלוויזיה (**אופרה וינפרי**) ועוד רבים אחרים. השיטה שלו, הבנויה על עקרונות ה־NLP (Neuro Linguistic Programming), מבוססת על



Getty images

אנתוני (טוני) חבינס. התכנים שהוא מעביר מוכרים, אך "האיך" שלו עושה את כל ההבדל

שינוי פיזי יוצר מיד גם שינוי מנטלי ורגשי - זהו עיקר תורתו של רובינס. יצירת שינוי פיזיולוגי ושינוי ב"מצב" הוא למעשה הבסיס לכל מה שהוא מלמד היום. רובינס נעזר במושג ה"משולש" כדי להסביר את תורתו: "הכושר הרגשי" מורכב מהכוח הפיזי (הדרך שבה אנחנו משתמשים בגוף), מכוח הפוקוס (התמקדות ברגש נבחר שמזרים אנרגיה) ומכוח המילים (המילים שאנחנו בוחרים יוצרות את המשמעות בחיינו). אפשר לשנות את הרגשות שלנו על ידי שינוי הסיפור שאנחנו מספרים לעצמנו ושינוי המילים שאנחנו משתמשים בהן ובכך לשנות גם את התחושה והחווייה שלנו. "כדי להיות בדיכאון, אנחנו צריכים לייצר 'דיכאון', אומר רובינס.

"הראש מוטה לכיוון מסוים, העיניים והכתפיים מושפלות, הקול נמוך ומהוסס והאנרגיה ירודה. אנחנו צריכים לחשוב על דברים שמדכאים אותנו ולהתמקד בחוויות וברגשות שליליים, וכל אלו ביחד יוצרים את תחושת הדיכאון. החדשות הטובות הן שאם זה עובד בכיוון מסוים, זה עשוי גם לעבוד בכיוון ההפוך. בכל רגע נתון אנחנו יכולים לבחור להיות במצב אחר. המיקוד שלנו נקבע במידה רבה על ידי השאלות שאנחנו שואלים את עצמנו. למשל, אם אשאל את עצמי 'למה אני לא מסוגל לרדת במשקל?', המוח ימציא את כל התשובות ההרסניות, אבל אם אשנה את השאלה ואשאל 'איך אני יכול לרדת במשקל?', המוח ימצא תשובות מקדמות. כשבחרים

רובינס ממליץ להפוך את האמירות המכשילות לסוג של בדיחה באמצעים פיזיים: להגיד את האמונה הישנה בקול ילדותי, בקול של מיקי מאוס או כשהאצבע תחובה לכם בתוך נחירי אפכם ואז לשתול בתך מודע שלכם אמונה חדשה ומעצימה

להיות במצב של שמחה, יצירה והכרת תודה, הגוף (העיניים, הכתפיים והקול) מתאים את עצמו וגם המחשבות מתמקדות באירועים ובזיכרונות משמחים. "וזה, חברים", מבהיר רובינס, "קורה ממש בשנייה אחת, כשיודעים לשלוט ב'מצב'. דרך שלושת המרכיבים אפשר לעשות דברים יוצאים מגדר הרגיל בחיינו". רובינס, "פריק" של בריאות, מקדיש יום שלם מהסדנה לנושא הבריאות ולחזיון הגוף הפיזי, כדי להעלות את רמת האנרגיה שהיא הבסיס לכל. ברגע שעושים שינוי פיזי דרסטי, דרך תנועה חדה או שינוי תנוחת העמידה או הישיבה, אנחנו באופן אוטומטי משדרים למוח פקודה חדשה - שמשנה חדש קורה, וזה גורר מיד גם שינוי

היכולת האנושית להיכנס למצב פיזי, מנטלי ורגשי, שבו מתכנתים את התת-מודע מחדש דרך סדרה של תנועות, קודים ומנטרות. הטכניקות הללו אמורות להעביר אותנו על פני 8-10 מטרים של גחלים לוהטות בהרגשה שאנחנו מתהלכים על טבח רטוב וקריר. בפועל זה מה שאני ורבים כמוני הרגישו תוך כדי הליכה על הגחלים הלוחשות. זה היה מוזר עד כדי כך שרבים חשו אכזבה. למרות הרגליים השחורות הם העלו תיאוריות קונספירציה, לפיהן הגחלים לא היו גחלים אמיתיות.

חלומות גדולים וחלומותניים

כך הסתיים היום הראשון מתוך ארבעת ימי הסדנה שנקראת *Unleash the Power Within* ובעברית: "לשחרר את העוצמה שבפנים". יצאתי לסדנה עם קבוצה של כ-50 ישראלים, שאורגנה על ידי עו"ד מאיר אלעזר וקלאודיה מוגילבסקי, מאמנת לאפקטיביות אישית ועסקית, שדאגו לתרגום סימולטני ולחומרים בעברית. עבורי המפגש עם אנתוני רובינס, המכונה טוני, היה מימוש של חלום. האיש, תופעה של ממש, בן 51, נשוי פעם שנייה ואב לארבעה ילדים (שלושה מאומצים), הולך עד הסוף עם החלומות שלו, גדולים ומגלומניים ככל שיהיו, ומופיע בכל העולם כסוג של כוכב רוק. לאורך כל הסדנה, הכוללת ארבעה ימים מלאים שמתחילים בשמונה בבוקר ומסתיימים באחת בלילה, כמעט בלי הפסקות, רובינס מפגין אנרגיה וחיות של צעיר בן עשרים. לעתים עולה התחושה שהתכנים של רובינס מוכרים ואינם בבחינת חידוש, אבל ה"איך" שלו עושה את ההבדל. מדובר בחוויה אחרת לחלוטין מכל מה שהכרתי לפני כן, בגודל, באינטנסיביות ובעוצמת הרגשות. בתרגיל מסוים, לדוגמה, הוא מסוגל להוליך את הקהל

מתחושה של אופוריה וכוח לחולשה, לחוסר ביטחון, לכאב ולבכי קורע לב וכעבור דקות ספורות, בכמה תנועות גוף ושאלות ממקדות, להחזיר לאנשים את השמחה, ההתלהבות והאמונה שהכל אפשרי. הכל נועד להוכיח את הנקודה המרכזית שלו - שהכל בראש שלנו והכל תלוי בנו. התחושה הכללית באולם היא של טרנספורמציה. רובינס מוביל תהליכים קצרים וארוכים דרך מדיטציות עמוקות, וגם משתף בכנות מרגשת בסיפורים אישיים עליו, על משפחתו ועל הדרך שעשה. לאיש כריזמה עצומה והוא נותן לכל אחד באולם את ההרגשה שהוא מדבר אליו אישית. לכן קל להבין את תחושת האכזבה שחשים המשתתפים, כאשר הוא מודיע שבהוראת הרופאים נאסר עליו לדבר יומיים ברציפות ושביומיים מתוך ארבעת ימי הסדנה ינחה אותו לסירוגין אחד המאמנים הבכירים שלו, ג'וזף, אישיות ססגונית ומרתקת בפני עצמה.

חבילות חג למיליון נזקקים

סיפורו של רובינס הוא סיפור סינדרלה מודרני. הוא גדל עם אימא דומיננטית, שהתגרשה מאביו כשהיה בן שש ומאז נישאה עוד שלוש פעמים. הוא גדל בשכונת גלנדורה הענייה שבקליפורניה וידע מחסור ואפילו רעב. אחד האירועים המכוננים בחייו התרחש בהיותו בן 11 בחג ההודיה. למשפחה לא היה אוכל לחג, כשלפתע הופיע שליח בדלת עם שני סלים מלאי מזון מכל טוב, תרומה מזר. האירוע נגע ללבו של טוני עד כדי כך שהחליט שכשיגדל יעזור בחגים למשפחות קשות יום. לימים כשהתעשר הקים קרן בינלאומית, שמספקת מדי שנה בחג המולד מיליון חבילות מזון למשפחות נזקקות ב-44 מדינות. בגיל 17 עזב סופית את הבית ועמו רק הבגדים שעל גופו, לאחר ריב גדול

ואולם, עם ההצלחה החומרית של רובינס באה נפילה רגשית, ומנטלית, כשחווה בדידות בעקבות ניתוק מחבריו וממשפחתו. הוא החל להכשיל את עצמו: הוא איחר לפגישות, זלל והשמין והעסק שלו הידרדר. בגיל 21 נכנס לדיכאון והתמכר לאופרות סבון בטלוויזיה. ברגע אחד של שפל, כאשר סולק מדירתו בשל חוב, החליט לשנות את חייו מקצה לקצה. כצעד ראשון הוא הכריח עצמו לצאת לריצה על חוף הים בליווי מוזיקה קצבית באוזניות.

עם אמו. הוא עבד כאיש תחזוקה ורכב מסוג חיפושית. בהמשך עבד כסוכן מכירות מדלת לדלת, ואז בי שנות ה-70 פגש את ג'ים רוהן, גור רוחני מצליח להתפתחות אישית, ששינה את מסלול חייו: חבר הזמין אותו לסדנה של סופשבוע שעלתה דולרים, יותר משכר של שבוע בשבוע בימים ההם. הוא נדבק בחידק וה לעבד עבור רוהן כמשווק סדנאות למפעלים ולארגונים. רובינס הפך לאיש מכירות מוביל הודות לכושר הביטוי ויכולת השכנוע שלו והחל להרוויח סכום כסף גדולים. ואולם, עם ההצלחה החומרית באה נפילה רגשית ומנטלית, כשחווה בדידות בעקבות ניתוק מחבריו וממשפחתו. הוא החל להכשיל את עצמו: הוא איחר לפגישות, זלל והשמין והעסק ש הידרדר. בגיל 21 נכנס לדיכאון והתמכר לאופרות סבון בטלוויזיה. ברגע אחד של שפל, כאשר סולק מדירתו בשל חוב, החליט לשנות את חייו מקצה לקצה. כצעד ראשון הוא הכריח עצמו לצאת לריצה חוף הים בליווי מוזיקה קצבית באוזניות. מאותו יום שבו החליט להחזיר לעצמו את השליטה בחייו ולצאת לריצה לצלילי מוזיקה על חוף החלו חייו בנסיקה מתמשכת. ר הכשיר את עצמו כמאסטר ב-P והחל להעביר בעצמו סדנאות, שאותן מיתג כמיוחדות ושונות ידי הולכת המשתתפים על גחל בהמשך גם כתב ספרים אחדים בתחום ההתפתחות האישית שהפכו לרבי מכר (בהם "כוח בלתי מוגבל" ו"להעיר את העני שבפנים"). תוך שנים ספורות ר לסיפור הצלחה יוצא דופן בתחום הצמיחה האישית, למרואיין מנתקשורת בארצות הברית ולא עשיר מאוד, שבבעלותו טירה ענקית בסן דייגו, אי פרטי בפיו ושני בתים נוספים שביניהם הובמשך ימות השנה.

רגשי ומנטלי. רובינס מציג את 12 העקרונות לחיים בריאים ומבקש מהמשתתפים להתחייב ליישם במשך עשרת הימים הבאים את העקרונות. ההמלצות של רובינס כוללות נשימות מודעות, שתייה מרובה של מים, אכילת ירקות, פעילות פיזית, הפרדת מזונות והימנעות מארבעת הרעלים: שומני טרנס ושומנים מוקשים, בשר, חלב ומזונות חומציים (קפאין, אלכוהול, סוכר, קמח לבן וחומץ). "בלי בריאות", הוא אומר, "אין לנו שום דבר".

לייצר מומונטום

לאחר שביום הראשון של הסדנה אנחנו הופכים את הפחד לעוצמה והולכים על גחלים, ביום השני אנחנו לומדים לשלוט בחיים על ידי הצבת מטרות ברורות בכל תחום. רובינס טוען שרוב האנשים אינם מצליחים להשיג את מטרותיהם בחיים מסיבה אחת פשוטה: הם אינם עושים את הצעדים הראשונים הנדרשים כדי ליצור מומונטום, תאוצה, שיוכלו לנצל כדי לפרוץ קדימה. רובינס מונה חמישה צעדים ליצירת מומונטום: 1. כדי ליהנות מביצועי שיא, עלינו להיות ב"מצב" הכי טוב שלנו. 2. עלינו למצוא את התשוקה שלנו. אפשר לזהות את התשוקה בעזרת כמה שאלות: מה אני אוהב? מה אני שונא? מה מלהיב אותי? מה אני באמת רוצה? מה מניע אותי בחיים? 3. מקבלים החלטה ומתחייבים לה. כל אחד צריך לקבל שתי החלטות חדשות ולכתוב לעצמו כיצד הן הולכות לשפר את חייו באופן משמעותי ולתמיד. 4. פועלים באופן מידי, אינטליגנטי ומסיבי. ברגע שמקבלים החלטה, יש לבצע מיד פעולה משמעותית, כי דחיפות היא כוח. 5. אנחנו חייבים להיות חכמים וכנים - יש לבדוק את האסטרטגיה לאורך הדרך, ואם צריך יש לשנות אותה ולעצב אותה

מחדש. יש לחזק את מה שעובד ולשנות את מה שאינו מקדם אותנו לעבר המטרה.

הפחד כמכשלה עיקרית

היום השלישי הוא יום הטנספורמציה, היום שבו מתרחשת פריצת הדרך המשמעותית בסגירת הפער בין המקום שבו אנחנו נמצאים למקום שבו אנחנו רוצים להיות. רובינס מלמד כמה אסטרטגיות, מעין קיצורי דרך להחלפת אמונות מגבילות באמונות מעצימות. הוא ממליץ להפוך את האמירות המכשילות לסוג של בדיחה באמצעים פיזיים: להגיד את האמונה הישנה בקול ילדותי, בקול של מיקי מאוס או כשהאצבע תחובה לכם בתוך נחיר אפכם ואז לשתול בתת-מודע שלכם אמונה חדשה ומעצימה. הדרך להצלחה עוברת דרך שלוש החלטות מקדמות: **ההחלטה במה להתמקד** - כי האנרגיה זורמת לכיוון המיקוד שלנו. "יש מיליון דברים שאתם יכולים להתמקד בהם ברגע הזה. אם תתמקדו בתסריט השלילי, זה מה שיקרה לכם. רוב האנשים מתמקדים במה שחסר להם ולא במה שיש להם או בדברים שאינם בשליטתם כמו מזג האוויר, הכלכלה או מצב הבורסה, במקום להתמקד בשלושת הדברים שהם כן בשליטתנו: המחשבות, הרגשות והפעולות שלנו. אנשים מתמקדים בעבר או בעתיד, במקום להתמקד בהווה, שבו מצוי הפוטנציאל לשינוי.

ההחלטה על המשמעות שאנחנו

נותנים לדברים - "המשמעות שנותנים לאירועים היא למעשה הכל. כשמשהו קורה, אנחנו מיד שואלים את עצמנו - מה זה אומר? והתשובה שניתן לעצמנו עושה את ההבדל בתחושות שלנו ובאיכות חיינו. אם קורה לי משהו לא נעים, אני יכול לחשוב שאלוהים מעניש אותי או שאלוהים מאתגר



רובינס, "פריק" של בריאות, מקדיש יום שלם מהסדנה לנושא הבריאות ולחיוזוק הגוף הפיזי, כדי להעלות את רמת האנרגיה שהיא הבסיס לכל. ברגע שעושים שינוי פיזי דרסטי, דרך תנועה חדשה או שינוי תנוחת העמידה או הישיבה, אנחנו באופן אוטומטי משדרים למוח פקודה חדשה, שמשהו חדש קורה וזה גורר מיד גם שינוי מנטלי ורגשי

אותי ומאפשר לי לגדול. זה הבדל שמשנה חיים".

ההחלטה על מה שאנחנו עושים - אם מרימים ידיים, המשחק נגמר. אם רואים בכל אירוע אתגר, זה יוצר שינוי בחיך.

רובינס מכנה את עצמו Why Guy. "אני איש ה'למה'. כל חיי עניין אותי לבדוק למה אנשים עושים את מה שהם עושים ומה מונע מהם להשיג את מה שהם רוצים. אני יודע היום את התשובה והיא פחד. יש רק דרך אחת להתמודד עם פחד והיא לעבור דרכו. שני הפחדים המשמעותיים שמונעו מכם בעבר להשיג את מה שאתם רוצים הם הפחד שאני לא מספיק חכם, מוכשר ויכול והפחד שלא יאהבו אותי ושאהיה חסר ערך, שמתעורר בעקבות הפחד הראשון". לדברי רובינס, מה שאנחנו רוצים באמת הוא לבנות מערך של רגשות, תחושות וערכים שדרכם נחיה. יש ערכים שאנחנו נמשכים אליהם ונעים לקראתם (כמו הצלחה, תשוקה, הרפתקה, ביטחון, שלום כסף) ויש ערכים שאנחנו רוצים להימנע מהם (אכזבה, שעמום, דחייה, כישלון, בדידות, מבוכה). "מיליון דולר, בית יפה, אישה יפהפייה ושלושה ילדים אינם המטרה, אפילו לא שלום עולמי, אלא התחושה שהם ייצרו בך כשתשיג אותם. מה שאנחנו מרגישים הוא בשליטתנו בלבד, ולא קשור לא לנסיבות ולא לאירועים בחיינו. איך תרגישו כשתשיגו את המטרה הגדולה שלכם? מי יגרום לכם להרגיש כך? אתם בעצמכם! אז למה לחכות? למה לא להתחיל ולהרגיש זאת כבר כעת?"

עניים ומאושרים

"אם יש לכם מיליון דולר בבנק, אף אתם מרגישים אשמים, מתוסכלים וממורמרים כל היום, אלו יהיו החיים שלכם אף על פי שיש לכם מיליון דולר", אומר רובינס ומוסיף: "בפיג'י, שם אני גר, חיים



אוניברסיטת בר-אילן

בית הספר לחינוך
היחידה להשתלמות ולהדרכה

הסמכה בגשטאלט!

התפתחות אישית,
במקצוע מתגמל
ובגישת טיפול פורצת דרך,
עם חותמת אקדמית

נפתחת תוכנית מקצועית
ומקיפה העומדת
בסטנדרטים בינלאומיים
ומובילה להסמכה של איגוד
הפסיכותרפיה האירופאי.
התוכנית מיועדת למטפלים,
מנחי קבוצות ויועצים.

בגשטאלט היא שיטה יעילה
המתייחסת למימד הרגשי,
שכלי וגופני תוך חיזוק הכוחות
בהווה והכלת העבר.
מטעם המכון הישראלי
לגשטאלט ובשיתוף היחידה
להשתלמות והדרכה בחינוך
אוניברסיטת בר אילן

סדנאות למתעניינים
בגשטאלט ולקהל המקצועי
לאורך השנה



www.gestalt-israel.co.il
פרטים בטל: 054-8086666

ששת הצרכים האנושיים הבסיסיים על פי רובינס:

כולנו פועלים כדי למלא את הצרכים הראשוניים שלנו, שהוצפנו בתוך המערכת העצבית במשך מאות בשנים. אף שכל אחד מאתנו הוא נשמה ייחודית, כולנו מחוטים במידה רבה באותו האופן ולכולנו אותם צרכים בסיסיים:

1. צורך בוודאות - הצורך במילוי הצרכים שלנו במזון, במחסה ובמשאבים בסיסיים אחרים.
 2. צורך בחוסר ודאות - הצורך בגיוון, במסתורין, בהפתעות בחיים.
 3. הצורך במשמעות - הצורך להרגיש מיוחדים וחשובים בדרך כלשהי.
 4. צורך באהבה או בקשר - הצורך להרגיש מחוברים למישהו ולמשהו.
 - אלה הם ארבעת הצרכים הבסיסיים ורוב בני האדם מוצאים דרך כלשהי לענות עליהם. עם זאת, מה שגורם לנו סיפוק ומימוש הם שני הצרכים "הרוחניים" הבאים:
 5. צורך בצמיחה ובגדילה מתמדת כבני אדם - הצורך המתמיד להתקדם ולחתור ליותר.
 6. צורך בתרומה - לתרום למשהו או למישהו פרט לעצמך, כדי להרגיש חי, כדי שלחייך יהיה ערך מלבד עצמך.
- "השקר הגדול שאנשים חיים בו הוא שאם אשיג את מה שאני רוצה, אהיה מאושר, וזה לא נכון. אם תאהב, תגדל ותיצור משהו בעל משמעות בעולם, תרגיש טוב ומסופק", אומר רובינס. "לכולנו אותם שישה צרכים, אך אצל כל אחד מאיתנו סדר החשיבות שונה. אני מזמין אתכם לבחון אלו שני צרכים נמצאים כיום בעדיפות עליונה בחייכם, ואילו שני צרכים הייתם רוצים לקדם לראש הרשימה, כדי לחיות חיים נפלאים באמת".

אנתוני רובינס:
"יש רק דרך אחת להתמודד עם פחד והיא לעבור דרכו. שני הפחדים המשמעותיים שמונעו מכם בעבר להשיג את מה שאתם רוצים הם הפחד שאני לא מספיק חכם, מוכשר ויכול והפחד שלא יאהבו אותי ושאהיה חסר ערך, שמתעורר בעקבות הפחד הראשון"

עניים מרודים שאין להם כלום, אך הם מאושרים ומרגישים נפלא, וכל היום הם שרים ורוקדים בוגה בוגה. הם מתמקדים במה שיש ולא במה שחסר. אז מי יותר מאושר, המיליונר או האיש מפגי'ג? הרגש נוצר על ידי התנועה בגוף, הקול והיציבה שלכם. אלוהים נתן לנו אותם האמצעים כדי להרגיש טוב או רע, וזו הבחירה שלנו".

בערב האחרון של הסמינר, בשעה אחת בלילה, ולאחר שהעלה לבמה את מאות המתנדבים שהגיעו מכל העולם כדי לסייע בתפעול הסדנה והודה להם ולצוות העובדים והמאמנים הנאמן שלו, מבקש רובינס לסיים את הערב, אך הקהל הנלהב לא מאפשר לו לדבר. מחיאות הכפיים רק הולכות וגוברות, הקהל ממשיך לשיר ולרקוד ולרגע אחד נדמה שהאיש הגדול והכל כך בטוח בעצמו נמצא במבוכה. הוא מנגב זיעה מפניו ואולי גם דמעה קטנה. ללא הועיל הוא מנסה להרגיע את הקהל המשווה, וכשזה לא מצליח הוא נכנע, מסמן לאנשיו להגביר את

המוזיקה וממשיך לקפוץ ולרקוד אתנו בחגיגה אנרגטית עוד דקות ארוכות. "יש מעט אירועים בחיי שמשאירים אותי חסר מילים", הוא אומר, והקהל צוחק ומוחא כפיים בהתלהבות. "איני יכול להסביר לכם כיצד אני מרגיש כשאני נותן לכם את לבי ואת נשמותי ורואה איך אתם בנדיבותכם מחזירים לי אהבה פי כמה וכמה. זה לילה שלא אשכח", הוא אומר ומצמיד את ידו הענקית אל חזהו. "כיוון שאיני יכול לחבק כל אחד ואחד מכם, אני מבקש מכם לעשות לי טובה ולפני שאתם הולכים הביתה, לחבק לפחות שני אנשים לידכם חיבוק אוהב ואנרגטי בשמי", הוא מבקש. וכך אלפי אנשים יוצאים בפנים מאושרות לתוך הלילה האיטלקי הנעים, כשהשיר "החיים לעולם לא יהיו אותו דבר" מתנגן ברקע. ■

סמינר ה-UPW הבא של רובינס באירופה יתקיים בלונדון בין ה-18 ל-21 במאי 2012, ויש לו עוד כמה סמינרים שונים ברחבי העולם.
anthonyrobbinshiperformance.it/foto2011/index.php