

## קטע מהקדמת המחבר לספרו 'לצאת מתקיעות'

### נקודת המבט שלי

היכולת שלי להבין מה אנו חווים כשאנו תקועים ואיך אנו יכולים לצאת מהקיפאון היא תולדה של יותר מ-30 שנות ניסיון כחוקר חברתי, כפסיכותרפיסט וכיועץ קריירה. עבדתי בבית הספר לעסקים של אוניברסיטת הרווארד ועם אנשים ממגוון ארגונים, מחברות הזנק קטנות לתאגידים מרשימים, וכן באופן פרטי עם מנהלים בזמן מפנה בקריירה. כמה מהאנשים פנו אליי לאחר שפוטרו או כשאיום הפיטורים ריחף מעליהם; אחרים חיפשו את עצתי מפני שלא הייתה להם כל תחושת הישגיות בעבודתם היציבה והרווחית או מפני שרצו למצוא עבודה מתגמלת יותר. באופן מודע או לא מודע, כולם חיפשו אחר משמעות. לפיכך ריכזתי חלק ניכר מהמחקר שלי ב"משמעות המשמעות" – באופן שבו אנשים מוצאים את הנתיה לחיים מספקים ובני-קיימא.

כמו כן אני משמש מורה ליועצים ולמדריכים. באוניברסיטת הרווארד הנחיתי תוכנית ייעוץ והדרכה ונסעתי ברחבי העולם לאמן מדריכים ויועצים באוניברסיטאות אחרות.

אני מיישם את עבודתי עם מנהלים וסטודנטים משתי נקודות מבט שונות אך משלימות. ראשית, אני משתמש במאגרי מידע גדולים ובניתוחים כמותיים מתוחכמים כדי ללמוד את הדרך שבה מבנה האישיות קשור לבחירת העבודה ולסיפוק בה. במאגרי המידע שלי יש כעת תוצאות מבחנים פסיכולוגיים של יותר מ-150 אלף אנשי עסקים ותלמידים לתואר שני. מחקר זה הוביל לכמה מודלים תיאורטיים ומבחנים פסיכולוגיים שמשמשים אותי ללימוד, להדרכה ולייעוץ.

אבל אני לא עוסק רק במחקר חברתי, אני גם פסיכותרפיסט, ונקודת המבט השנייה שלי היא זו של מדריך אישי לסטודנטים וללקוחות הרבים שעבדו איתי בעת שחוו משבר ומבוי סתום. במשרד הייעוץ שלי למדתי רבות על האופן שבו

מגיעים אנשים לחזון של מה שהם רוצים שחיהם יהיו וכיצד הם מבצעים את ההחלטות האמיצות להגשמת החזון.

ספר זה לא עוסק במנהלים, בסטודנטים או בלקוחות מסוימים. הוא עוסק בכם ובמה שעליכם לעשות כדי להתקרב לעבודה ולחיים משמעותיים יותר. אני מציג בו תרגילים בוני חזון המשמשים אותי בשיעוריי ובסדנאות שלי עם מנהלים ומדריכי קריירה בכל העולם. במהלך הקריאה בספר:

- תלמדו לזהות מבוי סתום פסיכולוגי ולהשתמש בו כנקודת מוצא לשינוי אמיתי באופן בחירת ההחלטות בחיכם;
- תבצעו תרגילים שמפעילים, מעוררים ומעמיקים דימויים המעצבים את חזון החיים החדש שלכם;
- תזהו דפוסים קיימים של משמעות שמצביעים על הפעילויות, התגמולים, סוגי האנשים, תרבות העבודה והקהילות שצפויים להעניק לכם את הסיפוק הרב ביותר;
- תבינו איך העבודה היצירתית שלכם בתקופות של מבוי סתום יכולה לאפשר לכם לנקוט פעולה ולבצע בחירות לחיים שיגשימו את החזון שלכם.

אני שם דגש במשברים בעבודה ובקריירה, אך המבוי הסתום אינו מבחין בין החיים המקצועיים לחיים האישיים. גישה זו מתאימה לכל מי שהגיע להבנה שחייב להיות שינוי – בסוג העבודה, בהרגלי העבודה, בנישואים, בחברות או באורח חיים פרוע ומתסכל. אף שנטלתם ספר זה לידיכם, ייתכן שעדיין לא הבנתם לגמרי את הסיבות לכך. זו נקודת התחלה טובה – לאותה תחושה מעורפלת של הזדמנויות חדשות יהיה סיכוי להגיח החוצה ככל שתעמיקו בדרך העבודה שמציג הספר הזה.

הערה קצרה על הבסיס התיאורטי לספר זה: הספר לא מציע תיאוריה התפתחותית חדשה, אף שהוא מסתייע לעתים קרובות בתיאוריה כדי להעמיק ראות לתוך מה שבאמת קורה בתקופה של מבוי סתום. למטרה זו נשתמש הן בתיאוריה והן במודלים שנבנו מהמחקר שלי ומעבודתם של כמה מבכירי הפסיכולוגים ההתפתחותיים ב-100 השנים האחרונות. אם אתם מתעניינים ברעיונות של אותם חוקרים ופסיכולוגים, תמצאו הפניות בהערות ובביבליוגרפיה המבוארת בנספח א'.

עם זאת, מעבר לתוכנית ההתפתחותית יש חשיבות רבה יותר לניסיון המעשי המתקבל מהתגברות על מבוי סתום פסיכולוגי. לכל שלב במעגל המבוי הסתום ובתהליך החזון יש דרך ואתגרים משלו. כל שלב דורש תגובה ייחודית. לא תמצאו כאן רפרוף מהיר על הכתוב או תיקונים קלים בנתיב. לעתים תצטרכו לעמוד ולהקשיב, אפילו כשאתם רוצים לרוץ. לעתים תצטרכו להניח ליכולותיכם לשקוע עמוק עד שתגיע לתחתית שיכולה לתמוך בצמיחה חדשה. לעתים תצטרכו להיות עסוקים, להתמקד ולעבוד כאילו חייכם תלויים בזה. חשוב לחוש את האווירה, לאמוד את האתגרים ולקבוע מה התגובה הנכונה לכל שלב.

ספר זה בנוי כמסע; אתם תנועו דרך רצף של הגות, קריאה ותרגילים שתוכננו להוביל אתכם במעגל המבוי הסתום המלא לחזון עשיר יותר של עבודה וחיים. הדרך הטובה ביותר לצאת מקיפאון היא לקרוא בנחת את הספר הזה ולשקוד על כל תרגיל בו. אין ספק שתמצאו לבצע כמה מהתרגילים יותר מפעם אחת במהלך המסע – ופעמים נוספות בעתיד, כשתחושת המבוי הסתום תשוב.