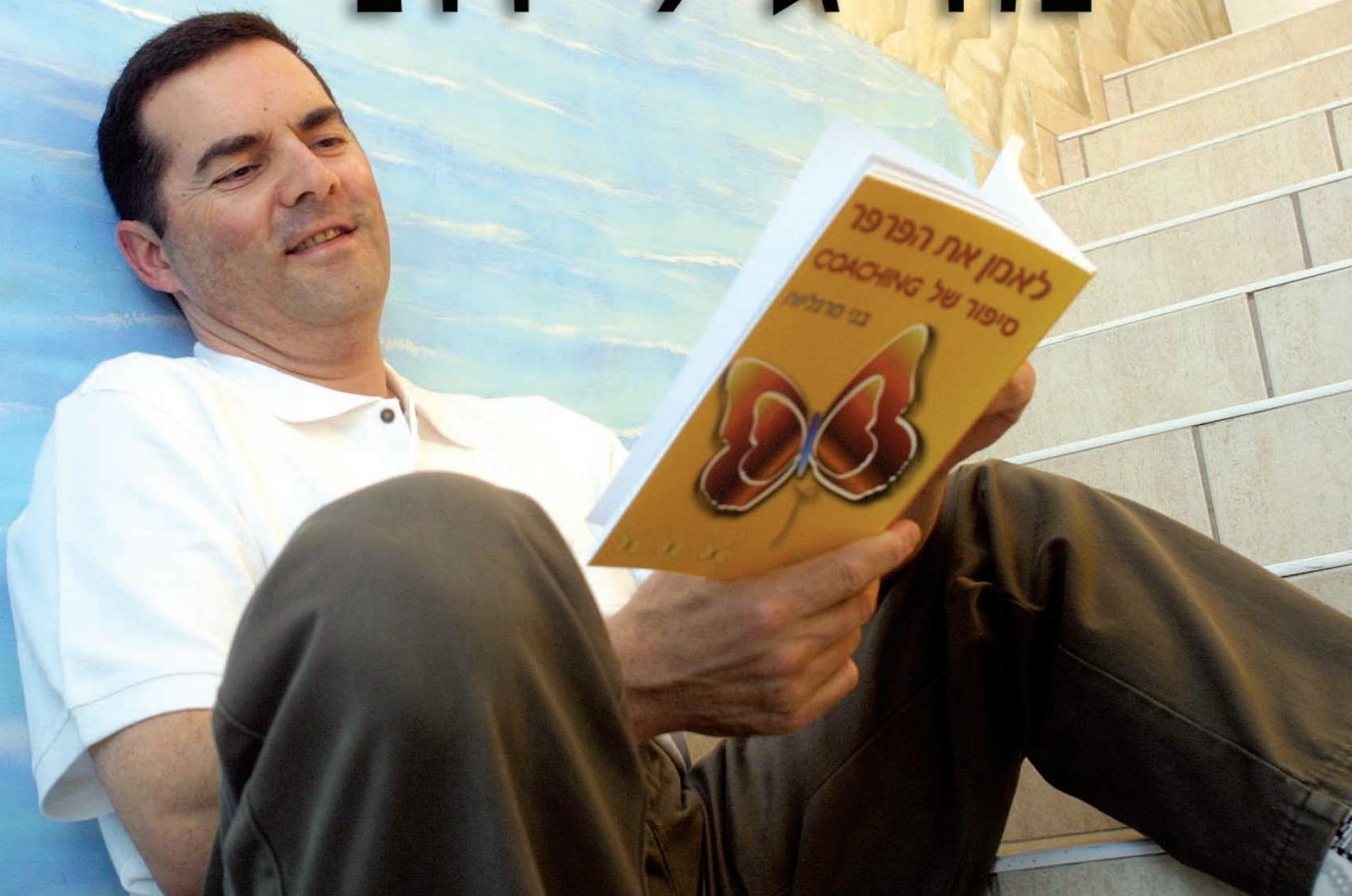


מפיק מר גליות



את הקסם שבפנים. גילוי הקסם שבתוכנו קשור ליכולת שלנו לזהות, וכרוך באפשרות להתבונן מחדש עלינו ועל הקיים.

בספר, עבור ניר, הפרפר מהווה

"אם פעם היו רק שני קצוות, הצלחה או כישלון, הם הופכים להיות הרבה יותר מגוונים. גם אם לא מצליחים לא חייבים להגדיר זאת ככישלון, אפשר אולי ללמוד משהו מההתנסות, להרוויח ממנה לעתיד"

ניר, גיבור "לאמן את הפרפר". בתחילת הספר אנו פוגשים אותו בנקודת שפל בחייו. "אני לוזר", הוא מכריז בעגמומיות כשהוא מתעורר בבוקר. "גם הלילה אלך לישון עם תחושה של בזבוז ושוב ארגיש חוסר אונים ותסכול מול כל מה שיש בי והולך לאיבוד". ואז, בעקבות פגישה מקרית עם שכן שהוא גם מאמן, יוצא ניר לדרך חדשה, רצופה קשיים כמו גם הצלחות, שבסופה הוא מצליח לגעת ולממש את הכישרים שהביים בתוכו.

הספר מביא ומלווה את סיפור האימון משתי נקודות מבט: זו של ניר, המתאמן, וכן מנקודת מבטו של המאמן שמלווה אותו, אשר מוצגת דרך הערות ביניים והן מסבירות ומאירות את תהליכי האימון שניר עובר.

האימון, מסביר מרגליות, אינו עוסק ביצירת יש מאין, אלא הוא עוזר למתאמן להתחבר למשאבים שנמצאים בתוכו ולגלות

אני לוזר?

בני מרגליות, תושב מודיעין, עוסק באימון קצת מעל לעשור. במשך שנים שירת כיועץ ארגוני בחיל האוויר ואז נחשף לראשונה לאימון ולתוצאות שהוא מביא. לאט לאט הלך ונשבה בקסמו של האימון והרעיון הפך להיות מוחשי ובהיר עבורו. "עד שידעתי", הוא אומר, "שיום אחד ארצה לעשות את זה במשרה מלאה".

לפני כשנתיים פרש מצה"ל, ואז הגיעה העת למלא את הבטחתו לעצמו ולפנות לקריירה של אימון. כמאמן, הוא עובד עם אנשים הזקוקים לפריצת דרך, לאחר שנתקלו בתקרה אותה הם לא יכולים לעבור, וזה יכול להיות בכל תחום בחיים - קריירה, ספורט, זוגיות וכן הלאה.

בדיוק את התחושה הזו, של תקיעות, חווה

אחת מסצנות המפתח בספרו של בני מרגליות, "לאמן את הפרפר", ניר - גיבור הספר, מעז להיות ולהתנהג לרגע כמו פרפר. הוא קם מהכורסא, משאיר בתוכה את הבושה, המוסכמות והפחד, ומתחיל לרוץ בחדר ולנופף בידיו בתנועות רחבות. בסופה של הריצה המשחררת ניר מוצא את עצמו חסר אוויר, צוחק צחוק פרוע, ובעיקר מרגיש חופשי וחסר מעצורים. "לאמן את הפרפר" הוא סיפור חווייתי הנותן הצצה אל מאחורי הקלעים של האימון ומאפשר לחוש מהו אימון וכיצד הוא מתרחש, והסצנה הזו ממחישה לרגע את תחושת החופש והתנופה שיכולה להעניק פריצת דרך באימון. עבור בני מרגליות, אפשר להמשיל את הספר למין פרישת כנפיים כזו, והכנפיים בהן העז לנפנף הן שלו עצמו.

בעבודתו כמאמן מעודד בני מרגליות את אלן שבאים אליו להעז ולהגשים את חלומותיהם. ברמה האישית - הוא את החלום שלו כבר הגשים: ספרו "לאמן את הפרפר" עומד בחנויות הספרים לצד ספרי ניהול מוכרים כמו "מי הזיז את הגבינה שלי", "אבא עשיר, אבא עני", ועוד. לפעמים חלומות מתגשמים

שולמית דוידוביץ'
צילום: גידי אבינערי

נקודת מפנה ביכולת שלו להתחבר לדברים מלהיבים שנמצאים בתוכו, אבל היו עד כה סמויים. "מה שקורה בסיפור ובאימון", אומר מרגליות, "זה שאנו הופכים את הסמוי לגלוי ומגלים מה אפשר לעשות עם זה. השאלה היא לאן הורקור מופנה. כשאני מדבר על המשאלות שלי הן הופכות לנהירות לי יותר, כשאני מתחבר לחוויה ומדמיין וחש את זה, אני יוצר נתיבים למקומות האלו - מנטליים ופרקטיים, ותמיד כשמציבים מטרה ויוצאים לדרך, המטרה זזה. המים שונים ממה שהם נראו על שפת הבריכה, המטרות משתנות והדרך תמיד מפתיעה. אבל דברים לא קורים מלשבת בכורסא, צריך ללכת ומתוך כך מתגלים הדברים".

למה לא

אבל האימון האמיתי אינו מתחיל בהגדרת מטרה, אלא דווקא כשהמתאמן מעז לעזוב את אזורי הנוחות שלו. "אז הוא נתקל במשוכה

הראשונה, מנטלית או פיזית וכאן מתחיל האימון. איך אחרי שנתקלת בקושי, אתה ממשיך ועובר את המשוכה. אחרי שעושים זאת מספר פעמים, הדבר הופך להיות חלק מההרגלים והזהות של המתאמן. הוא הופך להיות אדם שיודע לעבור מכשולים בחייו. יודע לעצור, לקחת אוויר, ויחד עם הפחד לראות גם את התמרור של 'סע בעקבות החץ'. בנוסף לכך הרפרטואר שעומד לרשות המתאמנים משתנה. אם פעם היו רק שני קצוות, הצלחה או כישלון, הם הופכים להיות הרבה יותר מגוונים. גם אם לא מצליחים לא חייבים להגדיר זאת ככישלון, אפשר אולי ללמוד משהו מההתנסות, להרוויח ממנה לעתיד". בהיותנו אנשים רגילים נדרשים הרבה פעמים תמיכה וליווי של משהו חיצוני שיאיר לנו בזקוק על עצמנו ויאפשר לנו לגלות משהו חדש. ולא בכדי המילים "מאמן" ו"להאמין" נגזרות מאותו שורש. אחד מתפקידיו של המאמן הוא להאמין במתאמן, ולהפוך את המשאלות שלו לבהירות וצלולות עבורו. לא פחות מכך עליו גם לעזור למתאמן להאמין בעצמו. מרגליות מצטט מחקרים קלאסיים המראים כי הגורם המרכזי שמשפיע על הצלחת האימון הוא היכולת ליצור אצל המתאמן מוטיבציה להבין שעיתידו בידיו. "אין ספק שזה הסיפור של האימון", הוא אומר, "איך לאפשר למתאמן לקחת את עתידו בידיו וליצור אותו. הנחת היסוד היא שיש למתאמן הכל, עכשיו רק צריך לעזור לו לעשות את המהלך".

כיום עבודתו של מרגליות מתמקדת בעיקר בסדר-נאות ובהכשרת מאמנים, ובכל פעם הוא מוצא את עצמו מתרגש מחדש לראות את השינוי שחל באנשים וכיצד הם מתחברים ליכולות ולכוחות שבתוכם. "זה כל הזמן מפליא אותי. אני נמצא הרבה שנים במערכת יחסים עם האימון - עם אחרים ועם עצמי, וכל פעם כשאני שואל מה זה אימון - אני נותן תשובה אחרת. היום, יותר מכל, האימון עבורי זה לגלות את הקסם שבתוכי, בתוכנו, ולחיות אותו. איך להפוך מצבים של 'לא' ל'למה לא', ולהעז להיות על כל הגוונים והמאויים שבי".

לשחק במגרש הביתי

כמו בסיפורו של ניר, גם בסיפור הוצאתו לאור של "לאמן את הפרפר" ניתן לזהות את כל היסודות הנמצאים בבסיסו של האימון. מרגליות מספר כי תמיד היתה בו משאלה לפרסם ולהוציא לאור, אבל באותה מידה הוא יכול היה לנסות לטפס על לוח שיש חלק. "גדלתי בבית בו רחשו כבוד מיוחד למילה

הכתובה, ובמיוחד לפרסומה", הוא אומר. "אבי היה חוקר ומרצה ומי שכתב מאמר או ספר נחשב בעיני לבעל איכויות נשגבות. תמיד קינאתי באותם בעלי כשרון, שהייתי בטוח שלי אין אותו, ובדמיוני היה קיים חיץ ברור בין 'המועדון הסגור של כותבי הספרים' לבין שאר העולם".

ויחד עם זאת, בניגוד לאותו עולם "מקצועי" ולא נגישי, נהנה מרגליות מחוויית כתיבה במקום שהיה עבורו המגרש הביתי. "כשהילדים היו קטנים", הוא מספר, "נהגתי לכתוב להם וכל יום כמעט הייתי משאיר להם פתק - על דברים שקרו, על חוויות שעברנו, על החיים שלנו. וכל הזמן הזה החיידק הרדום של הכתיבה והפרסום המשיך לקנן בתוכי, אך עדיין התקשיתי להאמין כי יש אפשרות שאצליח לכתוב משהו משמעותי אותו אוכל להוציא לאור". למרות התהום הפעורה בין המקום בו היה לבין משאלת כתיבת הספר, המשיך לשחק עם הרעיון עד שהחל להקליד בסופי השבוע. כשהגיע לעשרה עמודים נתן לגיטו לקרוא את הכתוב. "גיטי, שאת דעתו אני מעריך, אמר לי כי לדעתו זה יהיה ספר נהדר. זו היתה הפעם הראשונה שנתתי לקרוא את זה, והאמירה הזו, של משהו מבחוח, נתנה ביטוי למשאלה שלי, על-ידי גושפנקא חיצונית בלתי תלויה".

וזה היתה רק ההתחלה. מאז, כמו בכל מסע - אמיתי או מטפורי, היו הרבה עליות וירידות, התחלות והפסקות, ימים מעוננים כמו גם זריחות בהירות. הספר, מספר מרגליות, היה עבורו גם קטליטור להרחיב את האיברים, למתוח ידיים ושוב להתמודד עם יציאה מאזורי הנוחות. "הכתיבה וההוצאה לאור היו חוויות חדשות עבורי, עולם שלם בפני עצמו, שכוון בהתמודדות רבות, מגרשים מאתגרים ושאלות חדשות".

האימון, מסביר מרגליות, אינו עוסק ביצירת יש מאין, אלא הוא עוזר למתאמן להתחבר למשאבים שנמצאים בתוכו ולגלות את הקסם שבפנים. גילוי הקסם שבתוכנו קשור ליכולת שלנו לזהות, וכרוך באפשרות להתבונן מחדש עלינו ועל הקיים

חיים כבקשתך

צעדים משמעותיים אי-אפשר לעשות לבד, לשם כך נדרשת תמיכה - לא רק מהמאמן. הספר, אומר מרגליות, לא היה יוצא לאור אלמלא התמיכה והאמונה של משפחתו שאכן יגיע לקו הגמר. במקרה הזה, אפשר להגיד שהסגור נדלר אינו הולך יחף, ומרגליות מדבר בגאווה גדולה על שלושת ילדיו שמגיל

"היכולת להתחבר לתמונה ולחוויה נתנה לי תעצומות, עד שאכן הגעתי לרגע בבית הדפוס, עם הספר ביד, שאני נוגע, בודק, מריח אותו. זו היתה חוויה מרגשת, והכי מרגש היה להעז לצאת לאור"

צעיר למדו לממש את רצונותיהם. "כשבאנו למודיעין", הוא מספר, "בחרנו לשלוח את שלושתם לבית הספר הדמוי קרטי, שבו תמורת הרבה כסף יש להם את הזכות לא להיכנס לשיעורים... זה היה בשבילנו שיעור לא פשוט בווייתור על שליטה. אנחנו לא גדלנו במציאות כזו, אבל הילדים שלנו למדו ללכת בעקבות החלומות שלהם. כיום רן הוא רוכב אופניים, ספורטאי מוביל בנבחרת ישראל בעל הישגים משמעותיים. ניצן רוקד ולומד בתיכון האקדמיה למוסיקה ולמחול בירושלים, ושיר, הקטנה, כבר גדלה אצל הורים אחרים ובשילה לחלום ולממש זה הרבה יותר טבעי".

גם עבור מרגליות, היכולת לחלום מילאה תפקיד חשוב בומן העבודה על "לאמן את הפרפר". כשכתב דמיין איך הוא מוציא את הספר מבית הדפוס, נותן עותק למשפחה, לחברים הקרובים. "היכולת להתחבר לתמונה ולחוויה נתנה לי תעצומות, עד שאכן הגעתי לרגע בבית הדפוס, עם הספר ביד, שאני נוגע, בודק, מריח אותו. זו היתה חוויה מרגשת, והכי מרגש היה להעז לצאת לאור".

לדימוי של יציאה לאור מתייחס מרגליות במונן הרחב ביותר, ואומר כי זו אחת המתנות הגדולות של האימון. "כל אחד רוצה לעשות צעד קדימה ולהגיד לעצמו ולעולם - הנני כאן. אבל אנחנו לא מעזים לעשות את זה, הרבה פעמים בגלל הפחד. בין אם אתה מאמין שאתה מסוגל לעשות משהו ובין אם אתה לא מאמין בכך - בשני המקרים אתה צודק. אנו מוותרים על החלומות שלנו בגלל מערכת של אמונות מגבילות, והצעד הראשון קדימה, שכל אחד יכול לעשות כבר מחר בבוקר, מתחיל מהיכולת שלנו להצביע על המקומות הכי מלהיבים שאנו כמהים להיות בהם ולדמיין אותם לעצמנו בצורה הכי עסיסית. מה היינו עושים אם החיים היו תוכנית כבקשתך. הרבה פעמים אנחנו לא מעזים לעשות את זה מתוך פחד להתאכזב. אנחנו משתמשים במשפטים מגבילים כמו 'תהיה מציאותי', 'תפסיק להיות ילד', 'אם לא עשית את זה עד עכשיו כבר לא תעשה את זה', אבל עובדתית כל בוקר מתחיל עתיד חדש, והשאלה היא עד כמה אנו מאמינים בכך ויכולים לעזוב את התפיסה שמה שהיה הוא שיהיה".

היום, מספר בני מרגליות, כשהוא נכנס לחנויות ספרים הוא רואה על מדף ספרי הניהול ספרים כמו "מי הזיז את הגבינה שלי", "אבא עשיר, אבא עני", וביניהם נמצא גם הספר שלו. "ופתאום אתה מגלה את עצמך מחדש. זה גורם לי להתבונן מחדש במראה ולראות דמות שכיף לי לראות, זה גורם לי לגלות את הכנפיים של עצמי". ❖