

# חלומות כדרך חיים

שיטה ליצירת ודאות בחיים האישיים והמקצועיים בעת משבר  
ובמציאות משתנה

רונית קופר

# Dreaming as a Way of Life / Ronit Cooper

All Rights Reserved

Copyright © Ronit Cooper

עורך ספרותי ראשי: דן פרידמן

עורכת ספרותית ולשונית: רויטל קמא

כל הזכויות שמורות © רונית קופר, 2024

אין להעתיק, לשכפל, להפיץ, להעביר, לשדר או לאחסן חלק כלשהו מהספר בכל צורה ובכל אמצעי, אלקטרוני או מכני, לרבות צילום, הקלטה או כל דרך אחרת לאחסון מידע, ללא אישור מפורש בכתב מבעלת הזכויות.

## הצהרה משפטית

ספר זה מבוסס על מחקר שערכה המחברת במשך שנים רבות ונסמך על מחקרים רבים ומגוונים מרחבי העולם. המידע המוצג נועד לצורכי למידה והעשרה כללית בלבד, ואין לראות בו ייעוץ משפטי, מקצועי, או רפואי.

המחברת והמוציא לאור אינם נושאים באחריות כלשהי לפעולות הננקטות בעקבות השימוש במידע זה. מומלץ להיוועץ באיש מקצוע מתאים בכל עניין מהותי או משפטי טרם קבלת החלטות המבוססות על המידע המוצג כאן.

## הקדשה

ספר זה מוקדש לשלמה קופר,  
למשפחתי האהובה על התמיכה במסע הצמיחה,  
לכל החברים והשותפים שלי למסע,  
ולחמשת חלקי הבית שלי: גדי, מתן, יובל, אפק ועלמה.

## דבר העורך

בפעם הראשונה שפגשתי את רונית, לא יכולתי שלא להידבק באופטימיות, באנרגיות החיוביות ובשמחת החיים הכובשות שלה.

גם כשסיפרה לי על הקשיים והאתגרים שעברה בחייה, כולל תקופות של חוסר ודאות מוחלט, היא לא הפסיקה לחייך. במהלך עבודתנו המשותפת בלטו העוצמה, הכוחות ויכולת ההתמודדות יוצאי הדופן שלה, למרות העיסוק בתכנים כואבים ומורכבים.

ספר זה כתוב ברוח זו. הוא כולל סיפור חיים יוצא דופן ומעורר השראה ומשלב ידע ותובנות שצברה, ואת הכלים שפיתחה רונית במהלך מסעה, שיסעו לכל אחד ואחת להתמודד עם מצבים של חוסר ודאות ומשבר בחיים האישיים והמקצועיים ולהפוך כל חלום למציאות.

כעורך, שמחתי על הזכות לקחת חלק במסע היצירה של ספר זה, המספק כלים רבים להתמודדות עם אתגרי החיים, מהקלים ועד הקשים ביותר, ומהווה בסיס חשוב ואיתן לשינוי חיובי ומשמעותי בחיי הקוראות והקוראים.

כקורא, אני מתרגש ממה שאתם עתידים לגלות וללמוד.

דן פרידמן,

עורך ספרותי.

## תוכן עניינים

1. נקודת המשבר - רגע הגילוי.....6
- חלק ראשון: ההיבט הקוגניטיבי ..... שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת.
2. חזון: מודל ארבעת הממדים..... שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת.
3. רשימת החלומות, שעון החול ומוטיב הזמן שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת.
4. גלגל החיים..... שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת.
5. כיצד למצוא את השותפים למסע החיים שלכם? שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת.
- חלק שני: ההיבט הרגשי..... שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת.
6. מעגל הדאגה ומעגל ההשפעה: לעשות מהלימון לימונדה שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת.
7. אופטימיות כדרך חיים והכרת תודה שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת.
8. שיטת טיפול להתמודדות עם מצבים של אי-ודאות שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת.
- חלק שלישי: ההיבט ההתנהגותי..... שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת.
9. כלים לשינוי התנהגותי..... שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת.
10. מודל שלושת השלבים להתנהלות בזמן משבר שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת.
- חלק רביעי: ההיבט הגופני..... שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת.
11. רשימת נקודות האור..... שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת.
- חלק חמישי: ממשבר להזדמנות..... שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת.
12. עד החלום האחרון..... שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת.
13. להתחיל מהסוף ולתכנן את ההתחלה שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת.
14. צמיחה מתוך משבר..... שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת.
15. איך ממשיכים מכאן?..... שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת.

# 1. נקודת המשבר – רגע הגילוי

”כשהיא כתובה בסינית, המילה ‘משבר’ מורכבת משני סימנים. האחד מסמל סכנה והשני מסמל הזדמנות.”

[ג'ון פיצג'רלד קנדי]

תארו לעצמכם לרגע שהייתם מגלים כי נותרה לכם שנה אחת בלבד לחיות.

מה הייתם עושים אחרת?

שלמה, בעלי, התבשר כך באמצע החיים. נאלצנו להעריך את חיינו באור חדש ולנהלם בהתאם, וכך נפתח בפנינו נתיב אישי של התפתחות ומימוש עצמי. כתוצאה מכך, נדרשתי גם לרכוש ולפתח מגוון כלים וטכניקות להתמודדות עם מצבי משבר ואיודאות.

אומנם חוויותיי היו ייחודיות, אך הלקחים והכלים שרכשתי לאורך התהליך יכולים להועיל גם לכם.

\*

החיים של כולנו מלאים באתגרים, שינויים, איודאות ומשברים. חשוב לזכור שיכולת ההתמודדות שלכם עם כל אלו נקבעת בעיקר לפי הדרך שבה אתם תופסים את המציאות ומפרשים אותה.

במרוץ החיים חשוב לשאול את עצמכם כל הזמן מהו המחיר שאתם משלמים מול התועלת שמתקבלת. שאלה זו תוביל אתכם לחיים מלאים יותר ונטולי חרטות, שבמהלכם תוכלו ליהנות מהדברים החשובים לכם, לצבור חוויות וזיכרונות ולהתמקד במסע ההגשמה המשמעותי ביותר של חלומותיכם.

משברים ימשיכו להתרחש, ולעיתים לא תהיה לכם שליטה עליהם. החוכמה טמונה בדרך שבה תתפסו את המשבר, בניהולו בצורה מיטבית ובלמידה וצמיחה ממנו.

ספר זה נועד לספק לכם כלים להתמודד עם משברים ומצבי איודאות, להמיר אותם להזדמנות לשינוי, להבין כיצד להפוך חלומות לדרך חיים ולממש את עצמכם מבחינה אישית ומקצועית.

באמצעות השיטה שפיתחתי תוכלו לקבוע את מסלול הצמיחה שלכם לחיים מלאי תשוקה ונטולי חרטות.

## מהו משבר?

משבר יכול להתרחש באופן פתאומי או כתוצאה מהידרדרות מצטברת, ובכל מקרה הוא עלול להביא עימו תחושות קשות. המשבר יכול להיות אישי, משפחתי, ארגוני או לאומי, ולעיתים יצור פיצול בחיים – לפני המשבר ואחריו. יש משברים קשים במיוחד, שלאחריהם החיים נראים שונים לגמרי.<sup>1</sup>

---

Kaplan, H. I., Sadock, B. J., & Grebb, J. A. (2007). *Kaplan and Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences, clinical psychiatry*. 10<sup>th</sup> edition/ Williams & Wilkins Co.

זה מה שקרה בביתנו, ב־29 באוקטובר, שנת 2017. אותו רגע שינה את חיי במאה ושמונים מעלות, והם נחצו לחיים שלפני ההודעה הדרמטית ולאלו שאחריה.

**משבר אינו דבר שלילי בהכרח**, אך תמיד יהיו לו השלכות על ארבעה היבטים שונים בחיים: רגשי, התפתחותי, קוגניטיבי והתנהגותי (ארחיב עליהם בהמשך הפרק). לעיתים יכול משבר להיות חיובי, כמו לידה – בפרט הראשונה – שאף על פי שהיא נחשבת לאירוע מבורך, יש לה השפעה על כלל היבטי החיים.

---

### כל משבר הוא גם הזדמנות לצמיחה.

---

רוב בני האדם נוטים לראות משבר כמצב שלילי, אך מניסיוני, הוא יכול להוות הזדמנות לצמיחה. אומנם במקרים רבים אין לכם שליטה על מה שיקרה, אך חשוב לזכור שההתמודדות עם המשבר תלויה בדרך בה תבחרו לפרש את המציאות ובעיקר באופן התגובה שלכם ברגעי המשבר.

## שני סוגי משברים והשפעתם על חייכם

### 1. משברים התפתחותיים

משברים התפתחותיים הם חלק בלתי נפרד מחייכם ומהגדילה שלכם. מדובר, למעשה, בנקודות זמן שונות לאורך ציר החיים, מלידה ועד המוות.

על הרצף הזה יכולים להתחולל משברים, כגון לידה, עלייה לכיתה א, משבר גיל ההתבגרות, סיום לימודים בבית הספר התיכון, גיוס לצבא, השתלבות במקום עבודה ראשון, התמודדות עם חתונה, לידה ראשונה, פרישה לגמלאות, ועוד.

אופן ההתמודדות שלכם עם שינויים אלו ישתנה בהתאם לנרטיבים שאימצתם לאורך החיים. חשוב לזכור שהתפיסה שלכם את המשברים ההתפתחותיים וההתייחסות אליהם הן שיקבעו את האופן שבו השינוי יעבור. העובדה שהמשברים הללו הם חלק מהחיים ושכולם עוברים אותם בשלב כזה או אחר עשויה להקל עליכם לצלוח אותם בצורה מיטבית.

### 2. משברים נפשיים

משברים נפשיים או רגשיים הם לרוב תוצאה של שינויים בלתי צפויים, שאין לכם שליטה עליהם. הם יוצרים תחושת איודאות ומשליכים על מצב רוחכם, על המחשבות שלכם ועל ההתנהגות שלכם ביחס למשבר.

משברים אלה נובעים מנסיבות לא צפויות, פתאומיות, דחופות, עוצמתיות ומטלטלות, כגון בשורה על מחלה חשוכת מרפא, אובדן לא צפוי של מקום עבודה, גירושין, דעיכה מינית, אסונות טבע, פשעים אלימים, מגפות עולמיות, מוות פתאומי של אדם אהוב ועוד.

אף על פי שמדובר באירוע קשה, הקריאה בספר זה תלמד אתכם שיש לכם אפשרות לבחור כיצד להתמודד עם המשבר ברמה הרגשית. הדרך שבה תבחרו לפרש את המציאות תעזור לכם לשלוט בעוצמת הרגש, שכן יש קשר הדוק בין המחשבות שלכם ובין עוצמת רגשותיכם והתנהגותכם. (ארחיב על כך ואציע כלים להתמודדות בפרק 8, העוסק בשיטת הטיפול הקוגניטיבית - LICBT).<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> טיפול התנהגותי קוגניטיבי בעצימות נמוכה (Low Intensity Cognitive Behavior Therapy).

## באילו היבטים יכול משבר להשפיע עליכם?

משבר יכול להשפיע עליכם בארבעה היבטים שונים,<sup>3</sup> המשפיעים זה על זה:

### 1. ההיבט הקוגניטיבי

ההשלכה הראשונית של משבר תהיה בהיבט התפיסתי (הקוגניטיבי), כלומר האופן שבו אתם תתפסו את המשבר והמחשבות שיחלפו בראשיכם במהלכו.

להיבט זה ייתכנו ההשלכות הבאות: ירידה בתפקודי הקשב והריכוז, קושי בקבלת החלטות, בעיות זיכרון לטווח קצר וארוך, חוויית הבזק לעבר (פלבק), שיכחון מלא או חלקי של האירוע שהוביל למשבר ועוד.

### 2. ההיבט הרגשי

האופן שבו תבחרו לתפוס את המשבר ברמה המחשבתית קוגניטיבית ישפיע ישירות על ההיבט הרגשי ועל עוצמות הרגש שתחוו במהלכו.

היבט זה יכול לכלול את ההשלכות הבאות: אישקט פנימי, חרדה, פחד, תחושת חוסר שליטה, דיכאון, קהות רגשית, בידוד חברתי, מחשבות טורדניות, רגשות אשם בשל כושר הישרדות עצמית מוגבל ועוד.

### 3. ההיבט ההתנהגותי

העוצמות השונות של הרגשות שתחוו בעת המשבר ישליכו על האופן שבו תבחרו להתנהג ולהגיב. ברוב המקרים יהיו התגובות וההתנהגות שליליות, ולא יסייעו בהכרח להתמודדות עם המשבר. לעתים הן אף יגרמו להחמרתו.

לפי שיטת הטיפול LICBT, ישנם שלושה סוגי תגובות התנהגותיות לסיטואציות של משבר ולמצבים של איודאות:

- א. **לחימה (Fight)**: התמודדות פנים אל פנים עם המשבר ופעולה בכל דרך אפשרית כדי לנצח. דוגמה לכך היא לימוד וחקירת הנושא, ובהמשך, פעולה בכל אמצעי זמין על מנת להתגבר עליו.
  - ב. **בריחה (Flight)**: בריחה מהתמודדות עם כל היבט הקשור למשבר, ובמקום זאת התעסקות עם דברים אחרים, למשל שינה מרובה, צריכת אלכוהול וסמים, אכילה רגשית ועוד.
  - ג. **קפיאה (Freeze)**: עצירה והימנעות מפעולה, כתוצאה מרמת חרדה גבוהה בעקבות המשבר, בלי יכולת לתפקד ולהתמודד.
- דוגמאות לכך הן הימנעות מנהיגה לאחר תאונה, הימנעות מביצוע בדיקות רפואיות לאחר מחלה ממושכת או אי הגשת דוח בעבודה בשל חשש מביקורת.

כל התגובות הללו קשורות לאופן ההתמודדות שלכם עם מצבים שמעוררים חרדה ומועקה רגשית.

### 4. ההיבט הגופני

ההיבט האחרון שבו משבר יכול להשפיע הוא גופני. הוא בא לידי ביטוי אחרי ההיבטים הקוגניטיביים, הרגשיים וההתנהגותיים, ובעצם הגוף 'מדבר את המשבר'. הגוף מתחיל להציג סימפטומים, ואתם יכולים אף לחוות קושי ברמה הגופנית.

הביטוי של משברים ומצבים של איודאות בהיבט הגופני מלווים לרוב באחד המצבים הבאים או יותר: תחושת עייפות, הזעת יתר, דופק מואץ והתקפי פניקה או חרדה.

התכנים המובאים בספר זה מחולקים לארבעה חלקים, בהתאם להיבטים הללו.

<sup>3</sup> אליצור, א., טיאנו, ש., מוניץ, ח. ונוימן, מ. (2003). פרקים נבחרים בפסיכיאטריה, תל אביב: הוצאת דיונון, מהדורה רביעית.



בכל חלק תקבלו כלים ייעודיים להתמודדות עם מצבים של איודאות, משברים ושינויים גדולים אחרים בחיים ברמות האישית והמקצועית. כלים אלו שזורים במסע ההתמודדות האישי שלי ושל מטופלים שאני מלווה בקליניקה.<sup>4</sup> אשתף אתכם ברגעי האור והחושך שחוויתי, ברגעי השמחה ובמאה החלומות שהוגשמו, כמעט, כנגד כל הסיכויים בדרך לפסגה.

---

*יכולת ההתמודדות שלכם עם משברים תושפע ברובה מהדרך שבה תתפסו ותפרשו אותם.*

---

## המשבר ששינה את חיי

התחלתי את דרכי המקצועית כסטודנטית בחוגים למשאבי אנוש, סוציולוגיה ואנתרופולוגיה באוניברסיטת חיפה. כבר בתחילת לימודי עסקתי בתחום, והמשכתי לתואר שני בייעוץ ארגוני באוניברסיטת בר אילן, שם גיליתי את עולם האימון (קואוצ'ינג - Coaching). התאהבתי בו והחלטתי להמשיך ללימודי תעודה באימון אישי והנחיית קבוצות באוניברסיטת חיפה.

בהמשך, כחלק ממסלול השיקום וההתפתחות האישית והרוחנית שעברתי, למדתי גם הדרכת הורים וטיפול בשיטת LICBT.

מאז היותי סטודנטית, עברתי מסלול קריירה משמעותי וצמחתי בעולמות של משאבי אנוש, פיתוח וייעוץ ארגוני בחברות הגדולות במשק, בהן אלביט, רפאל, PWC, שירות התעסוקה, הג'וינט תבת, משרד הרווחה ומשרד הבריאות.

בעקבות המשבר האישי שחוויתי, יצאתי למסע שיקום, שמתוכו נולד העסק שלי. פיתחתי את השיטה להגשמת חלומות ככלי להתמודדות רגשית וליצירת ודאות במציאות משתנה ולהתמודדות במצבים של איודאות ומשברים בחיים ובקריירה.

כיום אני יועצת ארגונית במשרד הבריאות ובארגונים פרטיים, מרצה ומנחה בארגונים על אודות הקשר שבין חלומות לקריירה ולחיים האישיים, מאמנת לפיתוח קריירה ומטפלת רגשית במבוגרים בשיטת LICBT לקריירה ולחיים אישיים. במסגרת עבודתי ליוויתי מאות אנשים בתקופת משבר בדרכם לשינוי מקצועי ואישי. נוסף על כך, אני מרצה באוניברסיטאות, מאמנת לקריירה מטעם 'דרושים IL' ומנחת קבוצות וסדנאות בארגונים בנושאים של התפתחות אישית וקריירה.

## שלמה (אותו אני מכנה שלומץ)

את הדירה הראשונה בחיי שכרתי עם שתי שותפות. גרנו יחד בדירה המגניבה ביותר עבור סטודנטיות בחיפה: דירת פנטהאוז עם שתי קומות, מרפסת שמש ענקית ונוף למפרץ חיפה. בשלב מסוים רצתה אחת השותפות לעזוב וקבעה פגישה עם דייר מחליף פוטנציאלי.

אני זוכרת את אותו יום שטוף השמש שבו שלמה הגיע לראות את הדירה לראשונה. השותפה, אף על פי שקבעה איתו, לא נכחה בדירה.

למזלי.

---

<sup>4</sup> בעילום שם ובהסכמה מלאה שלהם.

שלמה סיפר לי שבדיוק סיים את לימודי התואר הראשון בכלכלה וחשבונאות באוניברסיטת תל אביב, והוא מבקש לחזור לעיר מולדתו, חיפה, ולעבוד עם אביו.

לאחר שהתרשם מהדירה, שלמה הסיע אותי בטרמפ לאוניברסיטה, ובמהלכו סיפר לי על חייו בתל אביב ובמנהטן. הוא למד מסחר יומי בוולסטרטי ורצה מאוד לפתח שיטה שלמד שם וליישם אותה פה, בארץ. בכך הוא ביקש להגשים את חלומו ולהשתלב בשוק ההון.

כששלמה הודיע שיעבור לגור איתנו כשותף, שמחתי מאוד וחשבתי שנוכל להיות חברים טובים.

העובדה שהוא היה גבר נאה, שמבשל ואופה, לגמרי לא הזיקה.

כל ערב, בסיומו של יום עמוס בעבודה ובלימודים, ישבנו שלמה ואני והחלפנו חוויות. דיברנו על החיים, על כלכלה, פילוסופיה, סוציולוגיה ולימודים, ו... על החברה החדשה שלו.

אני, שליבי נשבר לאחר שפירקתי קשר בן חמש שנים, שיתפתי אותו בכל הדייטים המוזרים שהיו לי עם סטודנטים להנדסת חשמל מהטכניון.

כשנה לאחר שעבר לגור איתנו נפרד שלמה מהחברה שלו, ולי לא לקח זמן רב להציע לו לצאת. ארבעה חודשים מאוחר יותר עברנו לגור בדירה משלנו ואימצנו את מולי, הכלב שלנו.

### חתונה, עבודה, ילדים, עבודה

לאחר שלוש שנות חברות התחתנו. שנה מאוחר יותר נכנסתי להיריון עם בנו הבכור, יובל. החלטנו להגשים חלום משותף לשנינו ולקנות בית צמוד קרקע בחדרה, בקרבת הוריי.

מאז שאני מכירה את עצמי ואת שלומי, עבדנו למחייתנו. לשנינו היה חשוב מאוד שלילדינו יהיה הכול. מוסר עבודה גבוה, שותפות, דבקות במטרה ומסירות היו חלק מהערכים שלאורם גדלנו ואותם הנחלנו גם להם.

לאחר שעברנו לבית חלומותינו, מצאתי עבודה שאהבתי, כמנהלת משאבי אנוש ב'קסלמן וקסלמן'<sup>5</sup>. ילדתי את בנו הקטן, מתן, ושלמה התחיל לייצב את העסק שלו כאנליסט בכיר בשוק ההון. צלחנו את שנת ההסתגלות בגן עם מתני, ויובלי התחיל ללמוד בגן-עירייה.

אך דווקא אז, כשהחיים שלנו התחילו להתייצב ולהתקדם במסלול חיובי – קרה הנורא מכול.

### היום שבו הכול התנפץ

השעה הייתה 16:30, ב-29 באוקטובר, 2017. זה היה רגע ששינה את מציאות חיינו. לעולם לא אשכח את אותו הרגע, שבו נכנסה לחדר הרופאה הצעירה ודמעות בעיניה.

הכול התחיל כשלושה שבועות קודם לכן: כאב בטן חד – או, כפי ששלומי הגדיר זאת, 'פלויץ כלוא' – המשיך בריצות בין בתי חולים בחוסר ודאות מוחלט, ובסופם נסענו לכותל המערבי והטמנו בו פתק. ביקשנו להגשים שני חלומות: הראשון היה שאיכנס להיריון נוסף – הפעם עם בת, והשני היה שנגלה ששלמה אינו חולה במחלה סופנית.

אך יום לאחר מכן הכול התנפץ. קיבלנו מאותה רופאה צעירה את בשורת האיוב הנוראה מכול: לשלמה יש סרטן במעי הגס, בשלב 4, מפושט, עם גרורות.