

את מושג למת כמו שאת

אל תסתפקי בחיים בינוניים ומטה,
מבקשת מיכל לשם - מאמנת
נשים בשיטת NLP

צפורה רומן



מיכל לשם. הסבל כמנוף

מיכל לשם גדלה בבית חרדי בתל-אביב, למדה בסמינר חרדי ובגיל 17 וחצי נישאה לבעל תשובה. היא ילדה שלושה ילדים ובמקביל למדה משפטים במכללת אונו. בגיל 26 התהפכו חייה. "אבי ילדיי חזר בשאלה ונטש את הבית. התגרשנו וני-שארתי עם שלושה ילדים קטנים ובלי פרנסה", אומרת לשם (32), תושבת אלעד, הנחשבת לגורו בין נשות העולם החרדי. "הייתי ממוטטת, חלשה, חסרת אונים. הגעתי לפת לחם, נעזרתי באנשים טובים, עבדתי בניקיון והייתי שקועה בחובות", היא אומרת. ילדיה פיתחו בעיות רגשיות והיא הבינה שעליה לגייס כוחות כדי לעז

זור להם. היא שמעה הרצאה של הרב יצחק פרידה על הדרך שבה חילץ את עצמו מחובות וקבעה איתו פגישה. פרידה המליץ לה ללמוד NLP - שיטה ליצירת שינוי במחשבות, רגשות ודפוסי התנהגות באמצעות התת-מודע. "זה נשמע לי הזוי. מה לי, אדם הגיוני, ולמקצוע שקשור לתת-מודע ולרגשות?" היא נזכרת. "בכל זאת, שוכנעתי. הלכתי חסרת אמונה, אבל בלימודים הרי גשתי שאני מתרוממת מבפנים ומסתכלת בצורה שונה על המציאות ועל הדרך שבה אני חושבת".

המטופלת הראשונה שלה הייתה בתה (היום בת תשע). לשם: "קרה דבר מדהים: למחרת הטיפול בתי הגיעה הביתה עם המון חברות מהכיתה. התברר שהיא כתבה על הלוח: 'מי שיש לה בעיית פחרים, שתבוא אל אמא שלי'. מאותו יום טיפלתי בבתי ובחברותיה בתיאום עם האמהות. כשסיימתי את הלימודים קיבלתי מהמורה שלי לקוחה ראשונה בתשלום. שכרתי חדר בקליניקה ולאט-לאט החלו להגיע נשים, מפה לאוזן. במפגשים התחלתי לקטלג חרדות, פחדים

וקשיים רגשיים לפי נושאים והרחבתי את הידע הטיפולי שלי".

● את מטפלת גם בגברים?

"בנשים בלבד, בקליניקה בבני-ברק. לפני כשנה וחצי פתחתי בתי ספר בבני-ברק וירושלים ולפני כחצי שנה נוסף סניף בצפת. בכולם אני מלמדת נשים שרוצות לעזור לעצמן או להיות מאמנות ומטפלות ב-NLP, לפי האני מאמין שלי: תהליך לא צריך להימשך זמן רב אלא להיות מדויק, חדר, קצר ונוגע. לנשים בדורנו אין כוח לתהליכים ארוכים. תפקידי כמטפלת למצוא את האור שנמצא בכל אישה. אני מאמינה שלאישה שסבלה יש כוח והבנה ובשלות לחיים וגם כוח לעשות שינוי.

"אני חושבת על נשים שנמצאות במצב שבו אני הייתי, בלי יכולת כלכלית לעזור לעצמן או אומץ להיחשף בפני מטפלת. לכן הוצאתי דיסקים טיפוליים המאפשרים לאישה לטפל בעצמה בנושאי שיפור הדימוי העצמי, הביטחון, פחדים וחרדות". לשם פרסמה גם שני ספרים, שנמכרים ברשתות הספרים ובאתר mlnlp.co.il תחת השם "NLP - תרמיני, תאמיני, תעשי, תקבלי" (הוצאת מדיה 10). הראשון הוא קורס בכתב, שעוזר לנשים להבין מי הן, מי הן רוצות להיות ומהי הדרך להגיע מהמצב הנוכחי אל היעד. השני הוא ספר אימון עם תרגילים מעשיים ומבחנים בתשעה נושאים שכל אישה רוצה להצליח בהם. "נשים רבות מסתובבות בתחושה שלא טוב להן, אבל אינן יודעות מה חסר להן ומה היו רוצות לשנות ולשפר. למטופלות שלי אני אומרת: 'תאהבי את עצמך בדיוק איך שאת, לא אם ולא בתנאי'".

● ואת אוהבת את עצמך?

"פעם הייתי מחפשת כל הזמן מה לא בסדר ומה עליי לתקן. היום אני שלמה עם העובדה שזאת אני ומודה על זה".

● מה השורה התחתונה במשנתך?

"אל תרשי לחייך להיות ממוצעים ומטה. הפכי את הסבל שלך למנוף לצמיחה". ■