



נורית נחום הורביץ  
אימון לעצמיות בקריירה

## איך לדבר עם האגו כך שבאמת יקשיב?

בואו נשים את זה על השולחן. מי ש"מנהל את העניינים" רוב הזמן זה האגו. זה בסדר, זה חלק מהג'וב שלו, ויש בו גם כמה יתרונות חשובים. אבל האמת היא שהוא גם תוקע אותנו במקומות שאנחנו לא רוצים להיות בהם.

בכל פעם שאנחנו מרגישים לא מספיק טובים / חכמים / יכולים. בכל פעם שאנחנו מכווצים מול האזהרות שלו ביחס להגשמה שלנו: שאולי ניכשל, נתבזה, יבקרו אותנו, נתרסק... או גורם לנו בכלל לא להעז לנסות כי "בעצם מה הטעם?".

הקול הפנימי המחליש הזה הוא חלק מאיתנו. יש לו דרכים מתוחכמות לפעול, כמעט בלי שנשים לב. במקור הכוונה שלו מאוד טובה. איך זה מתחולל? האגו, או מה שמכונה 'האני הכוזב', הוא מנגנון הגנה שפיתחנו בצעירותנו כאמצעי לשרוד בעולם. הוא שמר עלינו, ועל כך מגיעה לו תודה גדולה, אבל משלב מסוים הוא השתלט עלינו. אנחנו ממשיכים להשתמש בו גם כשאיננו נזקקים לו יותר. עם הזמן הוא פשוט הפך לאוטומט שלנו.

**היכולת הזאת להבחין בין האגו שלך לבין ההוויה העצמית והמהות האוטנטית שלך – היא הבסיס לצמיחה שלך.** איך עובדת השיטה? לכל אגו יש את הטריקים שלו להגביל אותנו. האניאגרם חושף את כולם באמצעות תיאור מפורט של תשעה טיפוסים שלכל אחד מהם נקודת מבט שונה על העולם. הרעיון הוא שנקודת המבט שלנו היא אוטומטית. לא בחרנו אותה. לעתים היא יוצרת מצג שווא של המציאות. הדרך היחידה להתגבר על השקר הזה היא לחשוף אותו: **לחשוף את הפילטר דרכו אנחנו מסתכלים על העולם.** להבין איזו אסטרטגיית פעולה פיתחנו שמסייעת לנו להתמודד עם המציאות. זה כולל חשיפה של דפוסי החשיבה שלך, הרגשות וההתנהגויות שמונעים מתוך אותו פילטר תפיסתי.

החשיפה הזאת מאפשרת לך לנהל שיחה בונה עם האגו – ללמוד ליהנות מהמתנות שהוא מביא לך, אבל הפעם גם לאזן את הצד בו הוא מעכב אותך. עלייך לזכור כמה דברים: לאגו שלך יש כוונה חיובית. הוא רוצה להגן עלייך והוא עושה את מה שהוא מכיר ויודע. זה חזק ממנו. אנחנו רוצים להיות אלה שמושכים בחוטים. הנה המלצה לדיאלוג בונה שיעזור לך להשתחרר מכבליו:

- **להודות לו על הצדדים החיוביים שבו:** "אני מודע/ת לכך שעזרת לי עד היום ב..."
- **להכיר בצורך שלו:** "אני מבינה/ה שאתה רוצה להגן עלי מפני..."
- **לבקש ממנו עזרה:** "עזור לי להשתמש בחוזקות שלך להשגת מטרותיי"
- **לא להסס לחלוק עליו בנימוס:** "אני לא מאמינה/ה לך כשאתה אומר לי..."
- **לומר לו את האמת שלך:** "עם כל ההבנה וההערכה, אני חופשי/יה לבחור מה שנכון לי"..

אימון לעצמיות הוא מסע מודרך אל הזהות הייחודית והחד פעמית שלנו. המצפן הטוב ביותר בדרך לביטוי אישי ומימוש עצמי. תהליכי אימון אישי וקבוצתי | סופרוויז'ן למאמנים | הנחיית סדנאות 052-8870405 | [nurit.nahum@gmail.com](mailto:nurit.nahum@gmail.com)