

# מה קורה, גיבורות?

האמת? לא משהו. אין לנו מספיק זמן להשקיע בעצמנו, בזוגיותנו, בילדינו ובחיי המין שלנו. הלוואי שאיזה גיבור על היה מגיע פתאום ומציל את המצב. אומרים שמלי אלקובי, יועצת בתחום האיזון שבין העבודה לחיים, מכירה אחד כזה

אנחנו מעבירות את עצמנו למוות. יותר מדי שעות עבודה, יותר מדי סטרס, הרבה יותר מדי שעות מול מסך המחשב ו/או הסמארטפון. אנחנו אומרות לעצמנו "לא נורא, נשרוד את זה, אנחנו חזקות, העיקר הפרנסה" – אבל האמת שונה למדי: אנחנו משלמות על זה, ובגדול, בכריאות שלנו, בחיי הזוגיות, בזמן האיכות עם הילדים, וגם, כמובן, בסקס.

זה עצוב, אפילו מאוד, אבל האם ככלל יש לנו ברירה אחרת? ובכן, כן. מלי אלקובי – מנכ"לית חברת "דיינמיקס", המייצעת בתחום האיזון בין העבודה לחיים הפרטים ומחברת הספר "גיבורי על והורמונים" (הוצאת "מנדלי מוכר ספרים ברשת") – הציבה לעצמה מטרה: להפוך אותנו לגיבורות על ולהציל את עצמנו מעצמנו לפני שנתמוטט.

אלקובי, בת 45, נשואה פלוס שלושה (חייל ותאומים בני 13), חוותה הארה בנושא הזה באוסטרליה, שם התגוררה עם משפחתה במשך חמש שנים בעקבות העבודה של הבעל, ניצן, בחברת ההייטק "אמדוקס". היא למדה שם מינהל עסקים עם התמחות בפסיכולוגיה ארגונית

מלי אלקובי. "טכניקת שדה התעופה מייצרת אילוץ אכזרי שגורם לך לעשות את מה שבחרת"

ובמשאבי אנוש, אבל הרילוקיישן הוביל אותה לעסוק דווקא בענייני הורמונים. "הקשר בין עבודה להורמונים הוא שאנחנו חיים בעידן רווי בסטרס", היא מסבירה. "שינינו לחלוטין את אורח החיים שלנו מבחינת זמן ישיבה – אנחנו לוקים בישיבת יתר וזוים פחות – וגם מבחינת חיי המשפחה חל שינוי: כולנו מבליים הרבה יותר זמן מול מסכים, גם כשהמשפחה נמצאת ביחד. מתוך סדרות של קואוצ'ינג שהעברתי למנהלים הבנתי שאפילו תדירות חיי המין פחתה – וכשחקרתי את הנושא, התברר לי שזה נכון גם מבחינה סטיסטית. "כל הרברים הללו – עלייה בסטרס, פחות פעילות גופנית, פחות מגע משפחתי ופחות יחסי מין – מביאים לזה שהארם המורני סובל מחוסר איזון הורמונלי, וברוב המקרים הוא אפילו לא מודע לכך. מה שכן, אני חושבת שגשים פונות יותר לעזרה מקצועית, כי יש להן יותר פתיחות ויותר מודעות לעצמן, ומהחוויה שלי – הן גם יותר מיישמות. הארגון הראשון שקנה את הספר שלי לכלל העובדים





למעלה עטיפת הספר **משמאל** מלי אלקובי. "כשיש עודף בחירה, אנשים דוחים החלטות חשובות בחיים"

בחברה עשה זאת ביוזמת מנהלת משאבי אנוש, אשה, והמנכ"לית, אשה, מיד הסכימה."

**מנות של סיפוק**

אלקובי לא מדברת רק על צורך בשיפור. היא ממש מתריעה מפני סכנה גדולה, ברורה ומיידית. התזונה שלנו, התנועה, שלווה הנפש, הבריאות, העצמאות – כל אלה מצויות בסכנה עקב העובדה שאנחנו זמינות כל העת לענייני עבודה. "לא פחות מ-87 אחוז ממקרי המוות בעולם המערבי הלחץ, המחויבר טכנולוגית, המעשן, היושבני ובעל התזונה הגרועה, נובעים ממחלות לא מידבקות – כלומר, מחלות שנובעות מאורח החיים המודרני. אני קוראת לזה סכנה, כי לא תמיד אנשים מבינים את המצב שלהם", מסבירה אלקובי. "הם לא מבינים את זה, כי נוח להם ככה".

**איך יכול להיות להם, לנו, נוח במצב כל כך רע?**

"זו התמכרות. התמכרות קשה. קחי לדוגמה את ההתמכרות למסכים: זה הרשע החדש של העידן המודרני. זו הרוגמה הכי חזקה לכך שאדם יכול להיות במצב לא טוב ולא להרגיש את זה. זה כמו סיגריות. כשאנחנו מקבלים תשובה בוטסאפ או לייק בפייסבוק, אנחנו ממש מקבלים מנות קטנות של ההורמון דופאמין וחווים מנות קטנות של סיפוק".

**אוקיי, אז אנחנו חווים סיפוק – מה רע בזה?**

"זה גורם לנו לצרוך אותו ללא הרף, על חשבון דברים אחרים. כשקשה להתנתק ממשוה, סימן שמדובר בהתמכרות, וכמו כל התמכרות, גם לזו יש השלכות שליליות. בהיבט של זוגיות,

"והסוד: כל אחד יכול להיות גיבור על. למשל, אב שיודע שבנו הקטן צריך לצאת מהגן, ואין אף אחד אחר שיכול לקחת אותו הביתה – לא סכתא, לא אמא, לא מטפלת – רק הוא יכול להציל את הילד שלו מגורל של בדידות מבולבלת על המדרכה מול הגן. אותו אבא ימריא מחרר הישיבות, ולא משנה עם מי הוא יושב, הוא ייכנס לבאטמוביל הפרטית שלו ויטוס כדי להציל את הילד שלו, כי אין ברירה אחרת".

איך הופכים לגיבורי על? בעזרת משבר מדומה, או אילוץ. אלקובי מכנה זאת "עיקרון שדה התעופה". "זו טכניקה שנולדה מתוך ניסיון עם אנשים שהגיעו אלי ליעוץ אישי. מה שראיתי זה שברוב המקרים הם היו בשלים לשינוי, כי הם עברו משבר. הכנתי משבר הוא דבר חזק שאפשר למנף אותו. הדבר השני הוא ההבנה שאנחנו בעידן שיש בו יותר מדי אופציות".

**וזה לא דבר טוב?**

"זה כן, אבל כשיש עודף בחירה אנשים דוחים את ההחלטות לגבי נושאים חשובים בחיים. אפשרויות רבות מדי גורמות לנו לדחות את ההחלטה ולהגיע למצב של חוסר שביעות רצון מכל בחירה שהיא. טכניקת שדה התעופה מייצרת אילוץ אכזרי שגורם לך לעשות את <

למשל, בני זוג יכולים להיות ביחד ולהעדיף את הסמארטפון על פני שיחה או סקס. הילדים, בפרט, הופכים להיות סוג של אלימים כשלוקחים מהם את הסמארטפון – במיוחד אם הם בני 9 עד 18.

"בגילאים הללו החיים החברתיים שלהם תופסים את המקום הכי משמעותי – והחיים החברתיים האלה מתנהלים ברשת: המסך מנצח הכל – והוא ממכר. הצרה במסכים היא שהם לא הולכים להיעלם בקרוב, כך שנצטרך למצוא דרך ללמוד לחיות איתם בשלום".

כולנו אומרות לעצמנו שהיינו רוצות להיות פחות בעבודה ויותר עם המשפחה – ובסופו של דבר כולנו גם נשארות, בכל זאת, שעות נוספות במשרד. במילים אחרות: משהו לא ממש מאוזן אצלנו בחיים, ונדרמה שאין לנו מושג איך לתקן את זה. למי יש מושג? מתברר שיש אחד כזה, "זה לא פסיכולוג, לא מאמן אישי ולא מנטור", כותבת אלקובי בספרה החדש. "רק אדם אחד יכול לשנות את חייכם באמת – האדם היחיד שנמצא איתכם 24 שעות ביממה, 7 ימים בשבוע, ללא הפסקה. גיבור על יופיע ברגע הנכון ויציל את המצב. הוא היחיד שיכול לעשות את זה כשאין תוכנית חלופית, כשאין ברירה. או שהוא יופיע – או שיהיה פה אסון.





אלקובי עם המשפחה (מימין) ובעבודה. "כשיוצרים משבר באופן מלאכותי, נאלצים להתמודד איתו"

האלה לא יהיה אף אחד אחר ושום פתרון נוסף מלבדך. זה דורש שיחה והכנה מבני הזוג, כמו 'אם אתקשר ואומר שיש לי ישיבה ותגיעו במקומי - בשום פנים ואופן'. וכאן נכנס הדימוי של 'גיבור העל': אבא שמרגיש שאם הוא לא ייצא מהישיבה, הילד שלו יעמוד ליד גדר הגן בחוץ, לבר, בוכה - והוא מרגיש שהוא מציל אותו. זו התנהגות של גיבור על - ובעיני יש במחשבה הזאת משהו יותר מעצים מאשר חלוקת תפקידים יבשה בין בני זוג. כאן נכנסים ההורמונים לפעולה: הם כוח העל של אותו גיבור. הורמון האהבה, אוקסיטוצין".

הדימויים של ברחות על וגיבורי על יותר מתאימים למנטליות האמריקאית, לא? "נכון, אבל כל אחד יכול להזדהות עם זה כשחושבים על משברים בחיים. תעצומות הנפש באות לידי ביטוי, ואם יוצרים משברים באופן יזום, אנחנו נאלצים להתמודד איתם. אני, למשל, הייתי מכורה לעישון עד לפני חמש שנים וחצי, ויום אחד התחייבתי בפני הילדים שבתאריך מסוים אפסיק לעשן. התחייבתי <

**"התאמה, אכפתיות, הקשבה, הדדיות, כבוד - הכל חשוב מאוד בזוגיות, אבל הדברים האלה לא יקרו אם לא יהיה סקס. בלי זה אנשים הופכים להיות אויבים. זה או שנאה או בגידה. אין אפס. וזה יוביל לפרידה או לחיים אומללים ביחד. כדי שזה יקרה צריך פחות עבודה ויותר חופשות - מה שמוריד סטרס"**

מה שבחרת לעשות".

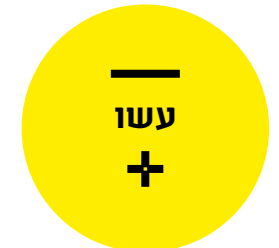
בנקודה זו מן הראוי להסביר את הביטוי המסתורי "עיקרון שדה התעופה": גם מאחרים כרוניים וטיפוסים לא מסודרים יאלצו בשדה התעופה להגיע שלוש שעות לפני הזמן ולא לשכוח דרכון. שם אין הנחות, אין הקלות - זהו אילוף מוחלט. והנה, הפלא ופלא, הם מצליחים לעשות זאת - ולו רק מפני שאין להם ברירה. "בני אדם מגיבים טוב יותר כשאין להם ברירה", מסבירה אלקובי, "יותר קל לנו כשאין ברירה. הרעיון הוא צמצום יכולת הבחירה כשרוצים להשיג מטרה חיובית בחיים. הדרך קשה, ויש בה אלמנט מעצבן ומגביל, שלפעמים נדמה שהוא עלול להגביר לחץ במקום להפחיתו. אבל התוצאה חיובית.

"הייתה לי לקוחה שרצתה לשפר את האיזון בין העבודה לחיים הפרטיים שלה, ואחרי תהליך היא הבינה שהבעיה טמונה בכך שאמא שלה נמצאת אצלה בבית כל יום עם הילדים, עד הערב - מה שנותן לה את האופציה לבחור לא לצאת בזמן הביתה. טכניקת שדה התעופה שלה הייתה לפטר, במירכאות, את הסבתא ולהביא במקומה בייביסיטר. זה גרם לה לצאת הביתה בזמן, כי בכל זאת, פחות נעים לאחר לבייביסיטר וזה גם עולה הרבה כסף. אחרי תקופה החזרנו את הסבתא ליומיים בשבוע - והמצב התאזן."

**מעגל קסמים חיובי**

לצד שיטת "שדה התעופה", אלקובי משתמשת הרבה גם במה שהיא מכנה "טכניקת הגרוש". "נתקלתי בהרבה גברים שפתאום התחילו להגיע הביתה בזמן רק אחרי שהתגרשו", היא מסבירה, "ואימצתי את הרעיון לטובת שימוש בדבר הזה בקרב זוגות שעוד לא התגרשו, ומקווים שלא יתגרשו.

"הרעיון הוא להתחייב בפני הילד שלך שאתה אוסף אותו בימים מסוימים - ודואג שבימים



אהבה



כושר גופני



צילומים פוטוליה



עבודה



מתוקים



סגריות

צילומים פוטוליה

כמיוחד בפני גיא, אחד מהתאומים, שהוא מאוד אנטי עישון. בעצם, נעזרתי בילדים שלי כדי להפסיק לעשן."

את בטח יודעת כמה פעמים אנשים מבטיחים לעצמם או לאחרים כל מיני דברים – ולא מקיימם.

"כן, אבל גם ידעתי שזה יעבוד בשבילי, כי אני מכירה את עצמי. כל אחד צריך למצוא את השרה תעופה שיעבוד אצלו. כשמייצרים לכך פיקים של שינוי שיש בהם אלמנט משכרי של הכרה, אז כשמצליחים להתגבר עליהם, חוויית האושר עולה וגם יש בזה דבר מעצים."

אוקיי, בואי נדבר על סקס. את אומרת שהצבת לך יעד בספר הזה להעלות את תדירות יחסי המין של הקוראים והקוראות לפעמיים-שלוש בשבוע. מה אכפת לך כמה פעמים הקוראת תעשה סקס?

"זה חשוב לי! זה אולי יגרום לה להתאהב מחדש בכן הזוג בגלל הורמון האהבה, אוקסיטוצין, שייצור מעגל חיובי לזוגיות ויתרום לחלוקת תפקידים שוויונית. כשחלוקת התפקידים משתפרת לשביעות רצונה של האשה, התדירות של הסקס עולה, כשהתדירות עולה הוא ירצה יותר לרצות אותה – וכך נוצר מעגל קסמים חיובי. הסקס תורם לזוגיות יותר מכל דבר אחר. הוא משפיע לטובה על כל שאר הדברים.

"התאמה, אכפתיות, הקשבה, הרדיות, כבוד –

מלי אלקובי עם הבעל, ניצן



"שבוע העבודה בישראל עומד היום על 43 שעות, מעל הממוצע של ה־OCD. רק קיצור שעות לא יעזור פה, כי בארץ גם ככה אנשים עובדים הרבה מעבר לשעות האלה, ואין אכיפה. זו התרבות, וזו גם הטכנולוגיה, שקשה לשים לה גבולות"

הכל חשוב מאוד, אבל הדברים האלה לא יקרו אם לא יהיה סקס. בלי זה אנשים הופכים להיות אויבים. זה או שנאה או בגידה. אין אפס. וזה יוביל לפרידה או לחיים אומללים ביחד. כדי שזה יקרה צריך פחות עבודה ויותר חופשות – מה שמוריד סטרס. אגב, הפחתת הסטרס מעלה את רמות הטסטוסטרון, הורמון החשק המיני. הכל קשור זה לזה."

### ריצת מרתון

בשלוש השנים האחרונות אלקובי פעילה בנושא קיצור שבוע העבודה בישראל בפן הציבורי – וגם כאן היא דבקה בטכניקת "שרה התעופה". "שבוע העבודה בישראל עומד היום על 43 שעות, מעל הממוצע של ה־OCD. רק קיצור שעות לא יעזור פה, כי בארץ גם ככה אנשים עובדים הרבה מעבר לשעות האלה, ואין אכיפה. זו התרבות, וזו גם הטכנולוגיה, שקשה לשים לה גבולות. לכן אני מאמינה בנחיצות השינוי. כעת מדובר בתוכנית להוריד שני ימי ראשון בחודש, מבלי להוסיף עבודה בשישי, ואז לקצר את שבוע העבודה ל־38 שעות."

ועד שזה יקרה, מה את ממליצה לעשות בפן האישי?

"לדעתי, הסיכוי הטוב ביותר לעבוד פחות שעות ולהתפרנס היטב הוא להפוך להיות עצמאים, על כל הסיכונים והקשיים והאתגרים הכרוכים בזה. למי שזה ממש לא מתאים, חשוב להציב גבולות בטכניקת "שרה התעופה": אתן צריכות להיות אסרטיביות, להתמודד באומץ במקום העבודה ולזכור שאם את עובדת טובה ואחראית, הדבר הזה לא יגרום לך נזק."

נראה שהשינוי שהכי קשה לעשות אותו הוא מול עצמנו.

"נכון, כי אף אחד לא ידחף אותנו החוצה מהמשרד בזמן, אף לקוח לא יותר מיוזמתו על עוד פרויקט או עוד איימייל בלילה. אנחנו היחידות שיכולות לעשות את זה – ולכן צריך גיבורות על."

ומה איתך באופן אישי? את "מאוזנת"?  
"לי האיזון דווקא בא בקלות. קל לי להגיד ללקוח שאני לא עושה הרצאות בערב ובשישי-שבת. קל לי לוותר על עבודה למען שפיות. ברור לי שהילדים שלי באים במקום הראשון, כך שאין לי התלבטות. למשל, ביום ההולדת של הילדים שלי אני תמיד בחופשה, כל השנים. פעם באיוו שנה הזמינו אותי להרצות בכנסת ביום הזה, ואמרתי לא. זה ביאס אותי, אבל ההחלטה הייתה ברורה. אחר כך, אגב, הזמינו אותי עוד 3-4 פעמים לכנסת. כלומר, התחושה שאנחנו מחמיצות הזדמנויות קריירה דרמטיות היא תחושה מתעתעת ולא נכונה. קריירה ואיזון הם ריצת מרתון. אנחנו לא מפסיקות לפתח את הקריירה ואת החיים הפרטיים שלנו במשך הרבה שנים." \*