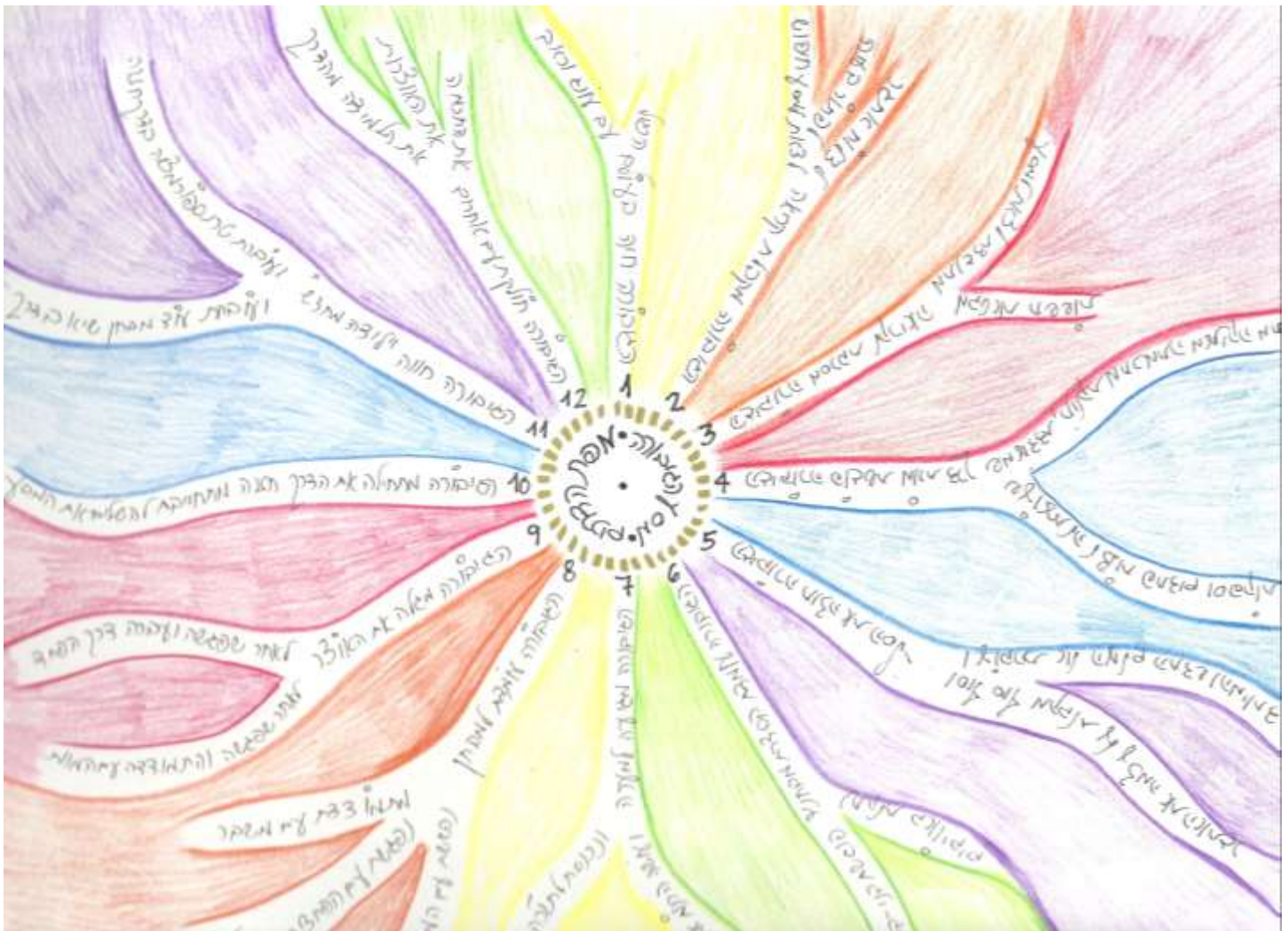




מפת השלבים של "מסע הגיבורה"

מאת: נילי דור האלה



איור: נילי דור האלה



שלב 1 – הגיבורה חיה בעולם הרגיל עם עונג וכאב

בשלב הזה, את חיה בעולם הרגיל עם כל התענוגות וכל המתחים והלחצים שכל בני האנוש חווים במידה כזאת או אחרת. יש הקוראים לזה החיים בתוך ה"מטריקס".

שלב 2 – הגיבורה מקבלת קריאה לצאת ל"הרפתקה"

בשלב הזה הגיבורה מקבלת קריאה:

- לצלוח אתגר מהותי בחייה
- לפתור בעיה שיש לה
- לצאת למסע חיפוש תשובות לשאלות שמציקות לה

זה מסוג הקריאות שאת שומעת ולא באמת יכולה להתעלם מהן.

הקריאה יכולה להגיע כסוג של לחישה. מסר שמופיע בחלום בצורה מרומזת בעדינות. זה גם יכול להופיע כמכה של פטיש תשע טון על הראש שלך. או איזהשהו מסר שקופץ לך מתוך ספר שאת קוראת ברגעים אלו.

המכנה המשותף לכולם. זו קריאה ללכת אחרי משהו שמעורר אצלך שמחה גדולה בלב.

הקריאה תמיד קשורה למשהו שאת באמת רוצה, שהוא בעל משמעות עבורך ושימלא ויספק אותך.

שלב 3 – הגיבורה מסרבת להיענות לקריאה

הגיבורה מסרבת להיענות לקריאה:

- היא מבטאת חששות, פחדים וספקות
- היא מתנגדת לרעיון של יציאה לדרך.

בשלב ש הזה הגיבורה סובלת מכל הסימפטומים של מחלת ה"תרצת הנפוצה":

ומנוהלת על ידי מחשבות של:

- אני לא מספיק טובה
- אין לי פניות לזה עכשיו
- אין לי כסף
- מי מבטיח שאני בכלל אצליח
- אני לא בנויה לזה
- ומה יקרה אם אני אכשל?
- שמישהו אחר יעשה את זה במקומי!

כמובן שהגיבורה גם עלולה להתכחש לגמרי לקריאה. (קריאה? איזו קריאה? על מה את מדברת. לא שמעתי שום קריאה! ניתוק.)



חשוב לזכור שלמרות שזה שלב מוקדם במסע, הוא יכול להופיע שוב גם לאורך המסע עצמו.



שלב 4 – הגיבורה פוגשת מורה הדרך

הגיבורה פוגשת מורת דרך (או מורי דרך).

- המנטורית מעודדת אותה, חולקת איתה את חכמתה, ומעניקה לה מתנות יקרות ערך
- המנטורית עוזרת לגיבורה לצלוח את הפחדים והספקות שיש לה אודות המסע.

חשוב לזכור, שאי אפשר לצאת למסע הגיבורה לבד. הגיבורה חייבת עזרה. הגיבורה צריכה מורת דרך. היא זקוקה למישהי שכבר צעדה בדרך הזאת לפניו ומכירה את כל השטחים והטריקים. אי אפשר לצאת למסע הגיבורה בעזרת ספר להתפתחות אישית. הגיבורה חייבת מישהי שתהיה שם איתה הלכה למעשה.

ושהתלמידה מוכנה המורה מופיעה!

האמת שהמורה תמיד הייתה שם. לעיתים ממש מתחת לאף של הגיבורה. לעיתים כל מה שהגיבורה צריכה לעשות זה להסתובב ולראות שמורת הדרך כבר נמצאת כבר בחייה.

חשוב לציין שבמסע הזה יהיו לגיבורה יותר ממורת דרך אחת.

היא תפגוש את המנטורים לאורך כל המסע.

לעיתים אלו יהיו בני ברית שיסייעו לגיבורה בצורות שונות ומשונות, על ציר הזמן בהתאם לנסיבות ולצרכים של הגיבורה שיעלו בדרך. כמילות השיר, היא תפגוש "אנשים טובים באמצע הדרך אנשים טובים מאד".

תוך כדי המסע הגיבורה נחשפת לקסם הסנכרון, ולאופן בו היקום מתזמן ומתזמר את הפגישות ביניהם בצורה כל כך מדוייקת!

עוד נקודה חשובה, זה שהגיבורה זקוקה למורי הדרך שלה, בדיוק כמו שהם זקוקים לה, להשלמת המסע.

זוהי שותפות דרך.

שלב 5 – הגיבורה חוצה את הסף

הגיבורה חוצה את הסף וסוף סוף מקבלת על עתמה את האתגר ועוברת את העולם החדש והמיוחד.

הללויה!

הגיבורה החליטה להיענות לקריאה הפנימית ולצאת למסע הגיבורה.

זה השלב בו הגיבור מחליטה לעשות את הצעד הראשון בדרך.

לעיתים השלב הזה נחווה כמו משוכה שיש לדג מעליה או חומה שעליה לצלוח.

אך הצעד הראשון מאפשר לעבור אותה בהצלחה, וכשהגיבורה מביטה לאחור היא מבינה שמשוכה הייתה אשליה.

אך, זאת היא יכולה לדעת רק לאחר שהיא עשתה את הצעד הראשון ולא לפני כן.

מיד לאחר מכן, הגיבורה פוגשת את שומר הסף, שתפקידו לוודא שהגיבורה אכן מוכנה, רוצה, מבושלת ומחוייבת במאה אחוז למסע הזה.



שלב 6 – הגיבורה עומדת בסדרת מבחנים

בשלב הזה הגיבורה עומדת בסדרה של מבחנים.

בדרך היא פוגשת גם בני ברית שלה וגם אויבים שמנסים להכשיל אותה.

מה עוד משוכה? כן!

ולא רק אחת. סביר להניח שיהיו אי אילו משוכות נוספות שהגיבורה תתבקש לצלוח לאורך הדרך.

מטרת האתגרים, המשברים, המבחנים והניסיונות היא אחת: לחזק את החוסן הפיזי, הרגשי, המנטלי והרוחני של הגיבורה על מנת שהיא תוכל להמשיך ולצעוד קדימה במסע הזה.

היכולת לצלוח את השלב הזה, מכין אותה לקראת השלב הבא.

שלב 7 – הגיבורה מגיעה אל המערה

בשלב הזה הגיבורה נכנסת אל המערה ועושה הכנות אחרונות.

מצד אחד הגיבורה כבר רואה את פסגת ההר שהיא עומדת לכבוש והיא קרובה אליו יותר מתמיד. אך, בו זמנית מגלה, שהדרך בה היא הייתה רגילה להשיג דברים בעבר כבר לא עובדת לה.

והיא מתחילה לשאול את עצמה שאלות נוקבות ובודקת מה עליה לשנות בגישה שלה?

שלב 8 – הגיבורה עומדת למבחן ומתמודדת עם אובדן

בשלב הזה הגיבורה עומדת למבחן:

- מתמודדת עם משבר
- נפגשת עם הפחדים הכי גדולים שלה
- מתמודדת עם מוות ואובדן

זהו שלב של חשבון נפש אמיתי שהגיבורה נדרשת לו במסעה.

בשלב הזה, משהו או מישהו באמת ימות, בין אם מוות פיזי, נפשי או רוחני.

כאן הגיבורה עוברת את המבחן האולטימטיבי במסע.

שלב 9 – הגיבורה מגלה את האוצר

לאחר שהגיבורה פגשה את הפחד הגדול שלה ועברה דרכו, ופגשה את המוות ואת חווית האובדן. היא מגלה את האוצר.

הגיבורה נאחזת בקסם. הוא ממלא אותה. היא מרגישה שהרגע הזה כל כך יקר שהוא היה שווה את כל האתגרים, המכאובים, המבחנים והקשיים שהיא עברה בדרך. היא מרגישה שהיה שווה לעבור את הכל ולו רק בשביל לחוות את הרגע העילאי הזה!

הגיבורה עכשיו אוצרת בתוכה ידע מעשי, כלים יעילים, והיא בעלת מודעות וחכמת חיים מצטברת שהיא לא יכלה אפילו לדמיין שיהיו לה כשהיא רק יצאה למסע.



שלב 10 – הגיבורה מתחילה את הדרך חזרה

זה השלב שהגיבורה מתחילה לעשות את דרכה חזרה הביתה אל העולם אותו היא "עזבה".
הדרך חזרה הביתה נראית עכשיו ארוכה מתמיד.

יש רגעים בהם הגיבורה לא בטוחה שהיא בכלל רוצה לחזור. יש לה תהיות בשביל מה לחזור לאותו מקום ממנו היא באה. ומדוע לא להישאר כאן לבדה על הפסגה ולהתענג על כל ההישגים שלה.

עם זאת, בשלב הזה הגיבורה בוחרת ומתחייבת להשלים את המסע שלה ולחזור.

שלב 11 – הגיבורה חווה "לידה מחדש"

הגיבורה חווה "לידה מחדש" עוברת טרנספורמציה בדרך חזרה וגם עוד מבחן שיא.

בשלב הזה מה שמת קודם לכן, למעשה נולד בגרסה המשופרת והמשודרגת שלו.

כלומר, המוות היה הכרחי לצורך הלידה מחדש של הגיבורה.

האישה שהגיבורה הייתה בתחילת המסע כבר אינה קיימת יותר.

היא סולחת לעצמה ולאחרים.

ומה שנולד ומתעורר לחיים אלו למעשה אותם החלקים שהיו נסתרים ואבודים בתוכה.

יחד עם ההתרגשות של השלב הזה, חשוב לציין שזה לא הופך את ההתנסות הזאת לקלה יותר עבור הגיבורה.

שלב 12 – הגיבורה חולקת עם אחרים את אוצרותיה

בשלב הזה הגיבורה בוחרת לחלוק עם אחרים:

- את חכמת החיים המצטברת מהמסע שלה
- את האוצרות שגילתה בדרך
- את השיעורים שלמדה מהדרך

היא משתפת אחרים בכל מה שהיא למדה על בשרה ונפשה במסע הגיבורה.

יתכן ואוטוטו היא תיקרא לצאת למסע נוסף.

ובמקרים רבים הגיבורה הופכת למורת דרך עבור אחרות שיוצאות למסע הגיבורה שלהן.



איפה את על המפה במסע הגיבורה של חיירך?

תרגיל מעשי

זה הזמן למצוא את המיקום שלך על המפה במסע הגיבורה.

- יתכן שאת בתחילת המסע.
- אולי אפילו היום קיבלת את ההחלטה לצאת לדרך (הללויה סיסטה!)
- יתכן ואת כבר בעיצומו של המסע.
- ויכול להיות שאת בדרך חזרה הביתה בסיום המסע. (אחד השלבים המאתגרים ביותר רגשית).

זה לא באמת חשוב איפה את נמצאת העיקר שתזהי את המיקום שלך, כי אז תוכלי להיערך בהתאם, להוציא את המפה ולתכנן את הצעד הבא במסע שלך.

החלק הכי מהותי זה לקחת אחריות על החלק שבו את נמצאת עכשיו במסע.

חשוב לציין, שהשלבים של המסע אינם "סטרייליים" לעיתים הם מתערבבים זה עם זה או חופפים והגבולות בין השלבים השונים עשויים להיטשטש.

חלק מהשלבים הם קצרים מאד וחולפים ביעף, וחלק יכולים להימשך על פני תקופת זמן ארוכה מאד.

כל שלב הוא תהליך שיש לעבור אותו ודרכו.

אלא אם כן, את מתייאשת ומרימה ידיים או נופלת לאיזה בור בדרך. (וכן, יש רגעי משבר כאלה לכולנו).

מה עליך לעשות כבר היום כדי להמשיך במסע שלך?

המשימה שלך לעת עתה היא:

- להתבונן במפה
- ללמוד ולהכיר כל שלב ושלב במסע הגיבורה
- ולזהות את המיקום שלך על המפה

ממש כמו שאנשים תוקעים נעצים על מפת העולם בכל מקום שהם כבר זכו לבקר. את מוזמנת לנעוץ את האצבע שלך על גבי מנדלת מסע הגיבורה שלך ולציין לעצמך את מיקומך הנוכחי.

זה החלק הקל במסע, נכון?!

מוזמנת לכתוב לי ולשתף אותי מה גילית בעקבות התרגיל הזה: joytemple@012.net.il

ועד אז שולחת לך חיבוק חם ועוטף,