



סיגל אביטן. "מאמינה בגמישות. טעויות מקורן בקיבעון ובפחד". צילום: זוהר רון

"הדרך אל הגשמת מטרות וכיבוש יעדים היא תמיד מסע מרגש"

גם היזמית **סיגל אביטן** נפגעה בחודשי המגפה הארוכים וחישה מסלול מחדש. מי שהפיקה בעבר אירועים וכנסים רבי משתתפים מלמדת היום יזמים ואנשי עסקים כיצד לעמוד על במה ומול מצלמה, מאתרת עבורם ואיתם אג'נדה, מאמנת אותם לוותר על הבושה ועל החשש מביקורת. לפני כן הספיקה להגיש תוכנית ציפורי לילה בגלי צה"ל, להקליט פודקאסט בשם 'מדברים על בושה בלי בושה' להרצות על השפעת הבושה בקבלת החלטות ולעבוד על ספרה השני, שנמצא בשלבי עריכה והפקה, אחרי שספרה הראשון "חשומה" הפך לרב מכר בתוך פחות משבוע | **מאיה גז**

אני מניחה שגיבשת תוכנית לחיזוק מערכת החיסון שלך?
"יש לי תזונה לא רעה, אני עושה פילאטיס, הליכות ומדיטציה, אז לא נדרשתי לעשות שינויים בעניין הזה; מה שכן עשיתי הוא להתקשר חזרה לכל מיני אנשים פרטיים שרצו לעבוד איתי לאורך השנה שחלפה ולדאבונני לא ממש יכולתי. הקורונה שינתה את תעריפי העבודה שלי, וכתוצאה מכך חשפה אותי לקהל יעד חדש ומרתק, שאילולא נקלעתי למצב של יומן ריק, לא הייתי פוגשת בו, ועל זה אני מברכת יום-יום. מדובר באנשים שלא מוזמנים לכנסים הכלכליים הנוצצים, הבמה והמצלמה זרות להם, ועדיין יש להם דברים מאוד מעניינים וחשובים להגיד וכל מה שהם צריכים זה הכלים וההכוונה שמעולם לא נחשפו אליהם".

יש מצב שאסטרטגית עשית טעות, כי הקורונה תלך ואת תישארי עם תעריפים ולקוחות שאת לא רגילה אליהם?
"הטעויות הקשות מקורן בקיבעון ובפחד. אני מאמינה בגמישות ובפעולות מהירות, ואם צריך לתקן - מתקנים תוך כדי תנועה. יכולתי לחכות שהכנסים יחזרו לשגרה, אבל אז הייתי מפסידה עבודה והיכרות עם אנשים נפלאים. גם צה"ל סגר את הבסיסים בפניי, מה שעצר את תוכנית הרדיו שהגשתי בגלי צה"ל יחד עם יונה ויונטל, 'ציפורי לילה בלי בושה'. במקום לחכות ליום שיפתחו בפנינו שוב את התחנה, רכשתי ציוד אולפן והתחלתי להקליט באופן עצמאי פודקאסט בשם 'מדברים על בושה בלי בושה'. אני מודה שבעניין הזה נקלעתי לאתגרים לא פשוטים, והראיונות שקיימתי עם אנשים ששוחחו איתי מהבית שלהם בלי ציוד מקצועי היו עם בעיית סאונד לא פשוטה, ונאלצתי להקליט תוכניות שבהן רק אני מדברת. אני מניחה שעכשיו, אחרי

במארס 2020 הלוח"ז של סיגל אביטן היה גדוש חודשים קדימה בהרצאות, בסדנאות ובפגישות עם מנהלים שמולם היא עובדת לקראת נאומים שלהם בכנסים מקצועיים בארץ ובעולם. "ב-17 במארס, כמו באפקט הדומינו, הפגישות בוטלו זו אחר זו", היא מספרת. "באותם ימים גם סיימתי לעבוד על שני פרויקטים גדולים: הספר של שמעון שבס 'חבר', וההופעה של אורנה בנאי את זה לא תמצאו בגוגל". עמדנו לקראת ההשקה שלהם באירועים חגיגיים, והכול נעצר באחת. מגפת הקורונה עשתה עלייה רשמית לישראל, עד אז שמענו עליה רק בחדשות, וביום אחד כל הכנסים, הפרזנטציות וההשקות בוטלו זה אחר זה. אני זוכרת שבמשך כמה ימים הייתי ממש בהלם. קמתי בבוקר ופתאום היומן ריק; חשבתי שאני עובדת חיונית ובמקום זה קיבלתי שיעור חד וכואב לאגו".

מה עשית?
"מה שאני עושה בדרך כלל כשאני נקלעת למצב או למצב רוח שבהם אין לי שליטה על מה שקורה; שמתי מוזיקה, סיר על הגז, בצק לתפוח ולקחתי ליד ספר קריאה".

זוכרת איזה ספר?
"כמובן. 'תעלול' של סופר איטלקי בשם דומניקו סטרנונה, ספר קטן, חכם ומשעשע על אדם זקן שמתעמת עם ההישגים ועם הזיכרונות שלו באמצעות הנכד שלו. מומלץ מאוד".

ומה בישלת?
"אל תגזימי, את זה אני לא זוכרת; מה שכן, שבועיים אחרי שהירשים שלי נהנו משלוש ארוחות חמות ביום, הבנתי שהעוצר, שהאנושות קיבלה, כאן כדי להישאר הרבה זמן. התחלתי לפעול".



את הספר הראשון שלה, "חשומה" (בהוצאת מודן, מ' ג'), שהפך לרב מכר בתוך פחות משבוע, פרסמה אביטן במאי 2018. הספר מתאר את חייה של אישה, שמתגברת על הבושה ועל 'מה יגידו' שמלווים כל אחד מאיתנו, ללא יוצא מן הכלל. הספר הזה יצא לאור חמש שנים לאחר שאביטן נקלעה למשבר עסקי ואישי שאחריו צללה לשורשי הבושה מכל אספקט אפשרי, על מנת להפיץ את המסקנות ברבים.

למה חשוב היה לך לשתף את כולם בחוויה האישית שלך?

"כשהחיים מזמנים לך משבר ולמדת בעקבותיו משהו חשוב, תעביר אותו הלאה, אחרת מה הערך של זה אם אתה משאיר את הכול רק לעצמך? גדלתי בבית כזה, מגיל צעיר מאוד למדתי שאתה לא יכול להשפיע באופן מהותי באמצעות מילים בלבד, אלא באמצעות עשייה אמיתית. רק ככה תתאפשר השפעה, וכפועל יוצא החיים הופכים למספקים ולמלאי משמעות".

התעצבה בפריפריה, חיה בתל אביב

אביטן, במקור משרד, מתגוררת בצפון הישן של תל אביב, גרושה ואם לשלושה. "גדלתי בשדרות רק עד גיל 12, אבל מבחינתי היא מגדירה אותי עד היום. אני פריפריאלית בנשמה. אני זקוקה למרחק ולמרחב. השונה והזר מרתקים אותי, הזרם המרכזי מרדים אותי. אני פחות מתחברת לזה שמה שמגדיר את הפריפריה הם חום ומשפחתיות, את זה יש בכל מקום. מה שמגדיר אותה הוא סוג של נון שלנטיות. היא לא מכופתרת, ציפיות ממנה לא ממש מרגשות אותה, ולמרות העוול המתמשך בכל הקשור להשקעות בה כמעט בכל התחומים, אני ממש שמחה שנוולתי בה והתעצבתי דרכה".

ותל אביב?

"אני אוהבת אותה. כבר שלושים שנה אני חלק ממנה והיא חלק ממני. הכול בה נגיש ומתחת ליד, ולכן אין דחיפות לקחת. פארק הירקון הוא הריאה של החיים שלי, 'ג'ונו' בכיכר מילאנו זה הסלון שלי, חוף 'מציצים' לפני הקיץ ולאחריו הוא מקום הביילוי המועדף עליי, ורק דבר אחד מטריד את מנוחתי בשנים האחרונות: יומי נדל"ן נכנסים לשכונה שלי והופכים את הישן לחדש בגסות ובחוסר כבוד. הם מצפים את הבניינים באריחי שיש בוהקים ומשנים את פני השכונה, מעמיסים קומות ומנמיכים תקרות, ככה באין מפריע והכול ברשות החוק. בעוד כמה חודשים הם יפרצו לתוך הבית הפרטי שלי ויבנו אותו מחדש כראות עיניהם בעל כורחי. מכפפים את רצוני כי הרוב קובע והרוב מדבר על הבית שלי במושגים לא רלוונטיים כמו העלאת שווי וקפיצת ערך. יום אחד תהיה ועדת חקירה בנושא. אני בטוחה שהשפיות והמוסר יכריעו גם בעניין הזה".

אביטן דילגה על חגיגות ה-50 וגם אין לה מניפסט מונומנטלי להעמיד על הגיל שרבים מושיבים לדרמטי. "אבל אני כן יכולה לומר שכל חיי שאפתי לחיות בחופש, במהות של החופש, לא בהיבט החיצוני שלו, וגם עמלתי לטובת העניין בכל מה שעמד לרשותי, לרבות שיחות עם



אביטן: "כל חיי שאפתי לחיות בחופש". צילום: זוהר רון

"כשהחיים מזמנים לך משבר ולמדת בעקבותיו משהו חשוב, תעביר אותו הלאה, אחרת מה הערך של זה אם אתה משאיר את הכול רק לעצמך? גדלתי בבית כזה, מגיל צעיר מאוד למדתי שאתה לא יכול להשפיע באופן מהותי באמצעות מילים בלבד, אלא באמצעות עשייה אמיתית. רק ככה תתאפשר השפעה, וכפועל יוצא החיים הופכים למספקים ולמלאי משמעות"



שרובנו מחוסנים ועוד מתחסנים, אחזור למשרד בבניין משרדים שאליו אוכל להזמין מרואיינים".

מה בנוגע לספר שני?

"הוא בשלבי עריכה והפקה, אני מקווה שיצא לאור כבר בקיץ הקרוב".

מקשיבה לנשימותיה

את הספר של אביטן "חשומה" (בושה במרוקאית) קראתי בנשימה אחת, והוא מתאר אישה שדומה לה באופן חשוד. "תמיד כתבתי, אני נהנית לכתוב ומתפרנסת מזה כל חיי, אבל מעולם לא חלמתי להוציא ספר, ואז הוא יצא ממני בדיוק באותו הקצב שאת מתארת שקראת אותו, ומאז שהוא יצא לאור אנשים כותבים לי ומהללים אותי - כל הכבוד לך, איך את מציאה את עצמך מחדש וכובשת עוד יעד ועוד אחד. תכלס? לא כובשת ולא בטיח. הדבר היחיד שאני מתמקדת בו ומשתפרת בו כל הזמן הוא להקשיב לנשימות שלי וללכת אחריהן. קצב הנשימות שלי מסביר לי איפה הלב שלי רוצה להיות, ושם אני נמצאת. הזוהי הצידה כל כך הרבה הזדמנויות עסקיות כי לא היה לי אוויר כשישבתי מולן, ומעולם לא הצטערתי על אף אחת מהן. אני חושבת שיהיו פחות תאונות, פחות משברים, פחות כעסים, פחות אכזבות, ועוד הרבה פחות מהרבה רע שמקיף אותנו, אם אנשים ישימו בצד את הציפיות מהם ויעשו את מה שהם רוצים וצריכים באמת. אני ממליצה לנסות את זה בבית, זה פשוט; כשמזיזים את הפחד, את הבושה ואת ה'מה יגידו' קורים דברים נפלאים."

"התקשרתי לאנשים שרצו לעבוד איתי לאורך השנה שחלפה ולדאבני לא ממש יכולתי. הקורונה שינתה את תעריפי העבודה שלי, וכתוצאה מכך חשפה אותי לקהל יעד חדש ומרתק, שאילולא נקלעתי למצב של יומן ריק, לא הייתי פוגשת בו, ועל זה אני מברכת יום-יום. מדובר באנשים שלא מוזמנים לכנסים הכלכליים הנוצצים, הבמה והמצלמה זרות להם, ועדיין יש להם דברים מאוד מעניינים וחשובים להגיד וכל מה שהם צריכים זה הכלים וההכוונה שמעולם לא נחשפו אליהם"

הבושה, בואי נדבר עליה. היא ממש דמות בספר שלך.
"למדתי אותה על בשרי, ואת ההשפעות שלה אני מכירה מהיום הראשון שבו הפכתי לאשת תקשורת. שם למדתי כמה אנשים חכמים ומצוינים מוכנים לעשות רק שלא יגידו עליהם משהו לא מחמיא. אני מרצה על השפעת הבושה, כותבת ספר הדרכה על איך מזהים אותה, ולמה כדאי להיפטר ממנה. הגשתי תוכנית בגלי צה"ל, 'ציפורי לילה בלי בושה'. מדובר במגפה, והיא גורמת להתמכרויות ולהימנעויות כאחד; היא מביאה אנשים לחשיפת יתר, לעיוורון אל מול גבולו של הטעם הטוב, לתחרותיות נטולת חמלה, ומה לא."

איך מגיבים לכך אחרים?

"לפעמים אנשים אומרים לי, על מה את מדברת? הרי נדמה כאילו כולם איבדו את הבושה, ואז אני מסבירה שכל שהפרובוקציה קיצונית יותר, ככה הבושה עמוקה יותר."

איפה את רואה אותה? היכן נולדת הבושה?

"על מקורה ותפקידה של הבושה דובר רבות. אנחנו

אנשים מעניינים, בהתבוננות, בנבירה בחומרים ממקורות שונים. ממרום גילי אני יכולה להגיד ששנים שאפתי למשהו שרק היום אני מסוגלת להבין את המשמעות שלו."

קמטים, התבגרות וזקנה מטרידים אותך?

"חברה טובה שלי מתה עם עור מתוח ועם ישבן מוצק. היא לא הזדקנה, היא לא חוותה גלי חום, היא לא זכתה להתבטל בנחת אחרי שהילדים גדלו והמשכנתה חוסלה, היא הלכה מכאן צעירה. המרדף האין-סופי הזה אחר הנעורים זר לי, ואף זוכה ממני לביקורת מרושעת. בעיניי אין סקסי יותר מנשיות בשלה וגינוחה. כשאני רואה אישה בת 60 עם קוביות בבטן בא לי לגשת אליה, לחבק אותה ולהגיד לה, 'הכול בסדר, את אהובה, מותר לך לנוח קצת'."

יש נשים הגורסות שככל שהן מתבגרות הן משתחררות. את חשה חופשייה לחלוטין?

"גם היום אני עוד לא חופשייה לחלוטין, אבל אני הכי קרובה לשם מאי-פעם. הנמכתי רעשים מיותרים, בעדינות, בלי תנועות חדות, וקירבתי אליי רק את מה שגורם לי הנאה. הגברתי את קצב העשייה שלי ביצירה, אני עובדת רק עם אנשים שאני מעריכה ואת חלקם אני גם מאוד אוהבת, למדתי שדברים מסתדרים מעצמם אם לא מטלטלים אותם יותר מדי. תמיד הערכתי את כוחה של השתיקה, והיום הרבה יותר. כבר לא חשוב לי להביע את דעתי, אפילו שיש לי אחת לפחות על כל דבר ועניין. לא דחוף לי להגשים מטרות ולכבוש יעדים כי מצאתי שהדרך מרגשת הרבה יותר."

אביטן הגיעה לפגישה שלנו בלי מטרייה ובלי כובע, ביום גשום במיוחד.

שמתי לב לכך שגם בדרך לכאן חייכת למרות הגשם שלא ממש חס עלייך.

"למדתי להתידד איתו, עם החורף. עד לפני כמה שנים ממש שנאתי אותו. כעסתי ורטנתי בכל פעם שירד גשם והתלוננתי בלי סוף; לפני שנתיים בערך, היה איזה רגע מכוון שאני זוכרת עד היום לפרטי-פרטים. יצאתי מהמספרה עם שיער עשוי היטב אצל אבי רו, הקבוע שלי בעשרים השנים האחרונות, עשיתי חמישה צעדים לכיוון האוטו, ובום גשם מטורף. נרטבתי כולי, הלך הפן, ובעודי מתלבטת אם להיכנס מתחת לאיזה בניין, לקלל בנחת ולהמתין עד יעבור זעם, עבר נער, רכוב על אופניים, שר בקולי-קולות שיר שלא הכרתי, והחלטתי להתמסר לגשם כמוהו, ליהנות מהריח שלו ומטעם הטיפות שזלגו לי לתוך הפה, ואני ממש זוכרת שהחלטתי לרקוד את זה. בדרך עצרתי אצל הירקן, קניתי ערמונים, בטטות, ג'נג'ר וקינמון, השמעתי ברדיו ברכב את לאונרד כהן והחלטתי שתכלס, זה עניין של החלטה ליהנות מהחורף או לסבול ממנו."

החלטת לשמוח.

"עם השנים אנחנו לומדים שגם לשמוח זאת החלטה. מאז אותו יום גשום אני מתבלת את החורף שלי במרקחות אקזוטיות של תה, מרקים חמים וצבעוניים, ואני תמיד משונה משהו בבית לכבודו, ממש עושה לו קבלת פנים. בחיי שזה עוזר, ואני מנסה לעשות את אותו הדבר גם עם עניינים מאתגרים אחרים שהחיים מוזמנים לנו."





הבאתי טאלנטים בעלי שם בינלאומי, יצרתי אירועים שעשו כותרות, והלקוחות שלי הרוויחו חשיפה גדולה כמעט בלי מאמץ.

ב-2006 הקמתי מחלקת דיגיטל. הווידיאו קרץ לי, והקמתי חברה לשידורים חיים באינטרנט, השקתי ערוץ טלוויזיה מסחרי עם 'דה מרקר', הפקתי כתבות וידיאו חדשותיות, ותוך כדי זה השארתי מאחוריי את המשימות השגרתיות ששעממו אותי."

שילמת מחיר על המקוריות?

"כמובן. מחיר כבד על הרצון שלי לפעול בחדשנות גם כשאין שם כסף. לקחתי סיכונים, הרווחתי וגם הפסדתי, אבל תמיד היה לי מעניין ובכל יום למדתי משהו חדש. באותן שנים חוסנה הפיננסי של התקשורת המסורתית התערער, וכבר אז היה לי ברור שכדי שזאת תמושיך להתקיים היא תדרוש כסף עבור תוכן שמגיע מבעלי אינטרס. התוכן הממומן תפס מקום מרכזי, ומאחר שממש לא עניין אותי להפוך לסוחרת שטחי פרסום או חסויות בכנסים, פרשתי מתעשיית יחסי הציבור והקמתי את 'ביזנס טאלנט', סוכנות לפיתוח טאלנטים בעולם העסקים."

הטאלנטים הנחשקים ביותר, מסבירה אביטן, הם אלה שנמצאים בלב העשייה - הייטקיסטים, ארכיטקטים, מדענים, יזמים ואנשי עסקים. "הם דחקו הצידה את הפרזנטורים החטובים ועברו לקדמת הבמה. כאן אני נכנסת. אני כותבת יחד איתם, מלמדת אותם לעמוד על במה ומול מצלמה, מאתרת עבורם ואיתם אג'נדה, מאמנת אותם לוותר על הבושה ועל החשש מביקורת, ויחד אנחנו מייצרים נכסים שמקדמים את המטרות שלהם ומסייעים להם להשפיע בזירה הרלוונטית להם. העבודה שלי איתם מגוונת - עם אחד אני עובדת על ספר, אחר מבקש ליווי לקראת תפקיד חדש, עם אחרים אני עובדת על הרצאה או על מופע, כתיבת שיטה חדשה או הכנה ולייווי לקראת מעבר משכיר לעצמאי."

הלו"ז שלך...

"מאתגר. למדתי לשים את הנייד על מצב טיסה. פעם אמרה לי אישה בת 93, שניזונה מצ'יפס ובירה ומעשנת כמו קטר, 'את לא קרדילוג בטיפול נמרץ, שיחכו'. ההזדהות שלי עם הלקוחות שלי היא כמעט בלתי נתפסת. כשהם במתח אני במתח, כשהם עולים לבמה עם יובש בפה ודופק מהיר אני חווה את זה יחד איתם, כשהם נכנסים לפרזנטציה מול מועצת מנהלים או כל קהל מכריע אחר אני בהמתנה דרוכה עד שאני מקבלת צלצול, כשהם במשא ומתן מתוח אני לא ישנה עד שהוא מסתיים לטובתם. ככה זה, אני לא משתנה בזה וגם לא מנסה להילחם בזה. מה שכן, פעם בשבוע אני בהדממה. אין פגישות, אין טלפונים, בזמן הזה אני קוראת, חוקרת וכותבת. העניין הזה משרת את כולם. אותי, את הילדים שלי, את היצירות שלי וכמובן את הלקוחות שלי."

אביטן לא מתכננת את החלום הבא. היא יודעת שהוא יגיע מעצמו. "חלומות מתרחשים בזמן שהחיים קורים ותוך כדי תנועה, בלי תכנון", היא מתמצתת את השקפתה בעניין. ■

יונקים אותה בבית, ומאוחר יותר הופכים להורים כאלה. אנחנו אוהבים את הילדים שלנו, מטפחים אותם ועושים כל מה שאנחנו יכולים כדי להבטיח שהם יהיו מאושרים, שלמים ומוכנים לחיים. אבל אנחנו גם מטביעים בהם מינקות את טראומת הבושה. מדובר בחינוך שעובר מדור לדור. כולנו מכירים את ההדרכות האלה שילדים עוברים לפני שמגיעים אורחים, לפני שהם הולכים לחבר, הפרצוף המעושה שאנחנו נותנים להם כשהם עשו משהו שחורג מהנורמה ומעורר בושה בפומבי, והם כבר יודעים שאחר כך כשנהיה לבד הם יחטפו ביקורת, כי ליד אנשים לא נעים לנו להתחרפן. המסר שהילד קולט הוא שכשהוא נחשף בפני אנשים אחרים הוא צריך להתנהג יותר טוב מכפי שהוא בדרך כלל, ושבאופן כללי הוא לא מספיק טוב באריזה המקורית שלו. עוד לפני שלמדנו לדבר, אנחנו לומדים שכשאנחנו חשופים לסביבה, אנחנו צריכים להשתנות... אז פלא שרובנו עם פחד קהל? פלא שאנשים רבים סובלים מחרדות חברתיות שמקורן בבושה? פלא שהבושה מנהלת לנו לא מעט את מערכות היחסים שלנו?."

"גדלתי בשדרות עד גיל 12, ומבחינתי היא מגדירה אותי עד היום. אני פריפריאלית בנשמה. אני זקוקה למרחק ולמרחב. השונה והזר מרתקים אותי, הזרם המרכזי מרדים אותי. אני פחות מתחברת לזה שמה שמגדיר את הפריפריה הם חום ומשפחתיות, את זה יש בכל מקום. מה שמגדיר אותה הוא סוג של נון שלנטיות. היא לא מכופתרת, ציפיות ממנה לא ממש מרגשות אותה, ולמרות העוול המתמשך בכל הקשור להשקעות בה, אני ממש שמחה שנולדתי בה והתעצבתי דרכה"

הספר פתח לך את התיאבון להמשיך לכתוב?

"תמיד היה לי תיאבון לכתוב. אין מפלט טוב יותר לרעיונות ולמחשבות כמו הנייר."

פועלת בחדשנות

אביטן היא יזמית בנשמתה. היא מודה שהמוכר והידוע משעמם אותה. "יש לי התנגדות מובנית ל'מה שמקובל', ואני תמיד אפעל להמציא משהו חדש". דוגמה? כשנכנסה לעולם הפרסום דילגה על המסלול המקובל של תקציבאית שמתקדמת בכל שנה לעבר כס תפקיד המנכ"לית. היא בחרה להרים את משרד הפרסום המגורי, הראשון בארץ, לדוברי רוסית. אחרי מספר שנים מכרה את אחזקותיה והקימה משרד יחסי ציבור. "גם שם יכולתי בקלות רבה להתברג בתעשייה על פי שיטותיה המסורתיות, שהיו מבוססות על קשרים אישיים עם עיתונאים. במקום זה הפעלתי מערך תוכן מקצועי שהתבסס על קריאייטיב, נסעתי לתערוכות בעולם,