

"הניתם? למדתם? בואו לשמוע את ההרצאות הנוספות שלי: "ניהול רגשות במערכות יחסים מאתגרות" "אדון ביקורת וגברת שיפוטית", "סוף שיחה בהקשבה תחילה" ו"מה שקרה לי, טוב לי או רע לי". לפרטים נוספים עליהן, הפכו את הדף...

נקודות מרכזיות מתוך הרצאת: "חזון אחר-יות הימים"

מדוע חשוב שניקה אחריות/שנתנצל: לקיחת אחריות/התנצלות על התנהגותנו / מילותינו, מייצרת אצל הצד השני תחושת אמפטיה. ההכרה שלנו בטעות שעשינו, מרמזת על הסיכוי שנוצרה למידה לעתיד.

שריטות בלב: כל פגיעה שלנו במישהו, מייצרת אצלו איזשהי "שריטה" בלב. כאשר אנו מתייחסים לפגיעה, מטפלים, פותרים, מיישרים את ההדורים, ה"שריטה" תתעמם במידה ואפילו תעלם. כאשר אנו מתעלמים, ה"שריטה" עלולה להיחרט בליבו. ריבוי "שריטות" מוביל למרחק רגשי/פיזי ואפילו לחורבן מערכת היחסים.

ספירלות: כאשר אנו לוקחים אחריות על מעשינו, מוטב לנו לקחת אותה במלואה, בלי לערב בה הטלת אחריות על מישהו אחר. אם אנו רוצים שמישהו ייקח אחריות על מעשיו מולנו, יש להפריד בין הנושאים. כאשר אנו לוקחים אחריות, מוטב לנו לקחת אותה בצורה ספירלית, נתחיל מלקיחת אחריות על עצמנו ורק אז על המעגל הקרוב לנו, אח"כ על המעגל הרחב ורק אז נוכל להוביל אחרינו. אדם שאינו יודע לקחת אחריות למעשיו, יתקשה לקחת אחריות על מישהו אחר, מה גם שלעיתים אין לו זכות לכך.

חינוך לאחריות: חשוב שנלמד את ילדנו שלכל מעשה שלהם יש תוצאה, ויש תוצאות שיש עליהן מחיר שלא תמיד נעים לנו לשלם. מוטב ללמדם זאת ע"פ מתודת "העידוד החיובי" המעודדת התנהגות חיובית.

מיקוד שליטה: פעולותיהן של אנשים, מונעות מצרכים/היבטים/שיקולים שונים. אדם בעל "מיקוד שליטה פנימי" מאמין שכל מה שקורה לו, קורה בגללו/בזכותו. הדבר מייצר אצלו תחושת שליטה על חייו, מעלה את הדימוי והביטחון העצמי שלו ומניע אותו קדימה להעזה והתפתחות. אדם בעל "מיקוד שליטה חיצוני", חושב שכל מה שקורה לו, קורה בגלל גורמים חיצוניים (אנשים, מזל, קארמה). האמונה הזו מייצרת אצלו תחושת חוסר שליטה על אירועי חייו, מה שמוביל לירידה בדימוי ובביטחון העצמי ומוביל לפסיביות ולחוסר מוטיבציה. כולנו מונעים משני המיקודים, אך מוטב לשאוף ל"מיקוד פנימי", תוך זהירות לא לעשות זאת מתוך ביקורתיות כלפי עצמנו.

מה אנחנו מתרגלים? כל דבר שאנו מתרגלים באדיקות, יהפוך אותנו ל"מומחים" בתחום. מהרג'י פרם ראוואט מציע לנו לבדוק אילו מחשבות אנו מתרגלים בראשנו? אם אנו מתרגלים מחשבות טובות, הכלה, הבנה, תקווה ולקיחת אחריות, סביר שנהפוך להיות **ממש** טובים בכך. לעומת זאת, אם אנו מתרגלים כעס, מירמור, אי לקיחת אחריות וכו', סביר להניח שנהפוך להיות **ממש** טובים בזה. שאלות נפלאות לתרגול לקיחת אחריות: "מה אני עשיתי/לא עשיתי שהביא אותי למקום הזה?". "מה החלק שלי בקונפליקט הזוגי/הורי/משפחתי/חברי?". "מה אני יכול לעשות אחרת כדי לשנות את המצב?". "באילו דרכים/פעולות אני יכול להשפיע על המצב הנוכחי?"

זכור מול מי אתה עומד: אנו מרשים לעצמנו לומר מה שבא לנו ואיך שבא לנו, ללא מסננים, דווקא לאנשים שאנחנו הכי אוהבים. נדמה לנו שמותר לנו לעשות זאת בשם "החברות/הורות/זוגיות טובה" שיש ביננו. עלינו לזכור להזהר מכך, כי דווקא הקרבה ביננו, היא זו שתגרום להם להיפגע מאיתנו מאוד.

"כזה אני": במקום להתחמק מאחריות ולומר לעצמכם ולאחרים: "כזה אני", אמרו: "אני יודע ש'כזה אני'... אבל... אני מוכן לנסות ללמוד איך להתנהג אחרת". כשאתם בצד המאשים, והמואשם "מנפנף" אתכם בתשובה "כזה אני" - אל תאפשרו זאת! שקפו לצד השני שהאמירה "כזה אני" מוכיחה שהוא מודה בהתנהגותו ובקשו ממנו לקחת אחריות ולעשות משהו בנדון. זה שאדם הוא "כזה", לא אומר שהוא לא יכול לעשות שינוי. כל מה שצריך זה שהצד השני יבין שה"כזה" שלו, פוגע בכם/מפריע לכם ולמערכות היחסים שלכם.

אריך פרום אמר: "חייב האדם ליטול את האחריות לעצמו, ולהשלים עם העובדה - שרק בכוחות עצמו יוכל לתת משמעות לחייו"



הרצאות



טלוויזיה



כנסים



סדנאות



חוגי בית



טיפול ואימון