



נקודות מרכזיות מתוך הרצאת: "אישה בונה, אישה הורסת"

- 1. "אישה בונה" מבינה שמריבה היא רק קצה הקרחון** ושממתחת לפני הים יש ככ הרבה דברים משמעותיים שעליהם צריך לשים את הדגש והיא שואלת: מה הצורך? מה עומד מאחורי הקרחון הזה?
 - 2. "אישה בונה" מבינה שבכל מ.יחסים יש פערים** ולכן היא מסתכלת עליהם בחמלה ומבינה שזה בסדר שהם קיימים בינה לבין הצד השני. שהשוני יכול להיות מבורך ושצריך למצוא עבורו גשר.
 - 3. "אישה בונה" בודקת בכנות איפה המחשבות שלה...** כי היא מבינה שהכל בעצם מתחיל משם... כי "אדם נמצא בדיוק היכן שמחשבותיו נמצאות". היא לא "מחממת ומרגיזה" את עצמה עם עצמה... היא מבינה שהרע והמאתגר יגיעו לבד... ולכן לא צריך "להדליק" אותם בעצמו!
 - 4. "אישה בונה", משתמשת בשפת "אני" סובייקטיבית,** לא ביקורתית ומגייסת ולא בשפת "את/ה" מאשימה ותוקפנית. היא מדברת בצורה קונקרטי-נקודתית על המעשים / על ההתנהגות של האדם ולא בצורה אישית וביקורתית על האדם שעשה אותם.
 - 5. "אישה בונה" הופכת תלונה לבקשה** כי היא מבינה שכך קל יותר להבין למה היא מתכוונת בדיוק ומה צריך לעשות בפועל.
 - 6. "אישה בונה", מדברת על הצרכים שלה עם מיקוד על שינוי עתידי:** ולא בשיח מאשים ומעורר אנטגוניזם ומריבה על מה שכבר היה בעבר ונגמר.
 - 7. "אישה בונה" משתמשת בסימני שאלה מקדמים ומגייסים לשינוי,** במקום בסימני קריאה תוקפניים. היא מבינה שסימני קריאה הם דרך לא יעילה בתקשורת ולא משיגים איתם שינוי אמיתי.
 - 8. "אישה בונה" לא נבהלת מביקורת...** היא מבינה שאם היא תעצור להקשיב לביקורת והיא תשים לרגע את האגו המבוהל שלה בצד, אולי... היא תלמד ותצמח בזכות זה.
 - 9. "אישה בונה" מבקשת ברור** כי היא מבינה שגברים ממאדים ונשים מנגה, שהשיח ביניהם קצת שונה ושאם היא תוודא שהצד השני הבין מה היא בדיוק מבקשת, אז יעלה הסיכוי שהיא לא תתאכזב מהתוצאה.
 - 10. "אישה בונה" מבינה שהיא יכולה "לתקן קילקולים"** ושיש משמעות רחבה למילה סליחה.
 - 11. אישה בונה" מבינה שחשוב לפרגן על שינוי,** שאם וכש...הבעל/הילד/החברה/הנכד שלה עשו משהו חיובי... כדאי שהיא תעצור לעודד ולפרגן על השינוי, כי רק ככה אנשים צומחים ומשתנים באמת.
 - 12. מחקרם של ג'ון וג'ולי גוטמן מוכיח שתקשורת היא מרכיב משמעותי בתוך מערכות יחסים** ושהיא זו שעושה את רוב ההבדל, בין מערכות יחסים בריאות וחבריות, לבין מערכות יחסים הרסניות ומתסכלות.
- אם נהניתם היום מההרצאה/סדנה... חישבו למי תמליצו עלי? או שאפשר גם סתם לפרגן בדף הפייסבוק שלי**

