

מפגש 2: מפתחות ליחסים בעלי עוצמה עם אנשים אחרים.

כוונת המפגש: לספק לכם כלים להיות ביחסים מצוינים עם אנשים אחרים.

בני אדם הם יצור חברתי. אנחנו בעצם מקבלים את כל מה שאנחנו צריכים מאנשים אחרים ומספקים להם את מה שהם צריכים. על מנת להביא את היחסים עם כל אדם וקהילה לשיאם, עלינו להבין את הצרכים שלנו ושל אחרים כבני אדם ולראות מה עומד בינינו לבין סיפוק הצרכים הללו.

על מנת לחקור את היחסים שלנו עם אנשים אחרים, יש צורך להבין את חוק המראה.

הבחנה: חוק המראה.

חוק המראה אומר שהיחס שלנו אל אנשים אחרים הוא השתקפות של היחס שלנו לעצמנו. העיצוב האנושי הוא כזה שבלתי אפשרי להתייחס למישהו באופן שונה מהיחס לעצמנו.

אם אנחנו אוהבים את עצמנו, אנחנו פנויים לאהוב אחרים. אם אנחנו שופטים ומבקרים אנשים אחרים, זוהי השתקפות של הביקורת שלנו לעצמנו. זה האינטרס הפרטי שלנו להיות ביחסים נפלאים עם אנשים אחרים, כי זה אומר שאנחנו ביחסים נפלאים עם עצמנו.

איך נוכל להשתמש בחוק המראה ככלי להתפתח ?

חוק המראה מאפשר לנו לזהות מתוך היחס שלנו לאנשים אחרים לראות מה חסר ומה טוב ביחס שלנו לעצמנו.

די ליחסים רעים

על מנת לשמור על יחסים טובים, צריך להפסיק יחסים רעים. היחסים עם אנשים אחרים מתדרדרים כאשר הם "מעצבנים אותנו". הסוד הוא שאנשים אחרים לא מעצבנים אותנו, זה אנחנו שמעצבנים את עצמנו בתגובה להתנהגות של אחרים.

- יש שתי סיבות עיקריות לכך שאנחנו מגיבים בעצבנות וכעס לאנשים אחרים:
1. הם מציגים תכונה שאנחנו לא אוהבים בעצמנו (שחצנים, שקרנים, גסי רוח, מזויפים וכו').
 2. הם מתנהגים באופן שמעורר בנו אמונה שמכאיבה לנו לגבי עצמנו (לא אוהבים אותי, אני קטן וחלש, אני אפס, אני בודדה, לא סופרים / מעריכים אותי, לא מכבדים אותי, אני לא מספיק טובה).

הם מציגים תכונה שאנחנו לא אוהבים בעצמנו

אם מישהו מעצבן אתכם, תשאלו את עצמכם "מה התכונה שאני לא אוהב בו או בה?" ואז תחפשו היכן אתם מתנהגים באופן דומה ומתביישים בזה. אם תלמדו לקבל שאתם לא מושלמים וגם אם 99% מהזמן אתם פועלים לפי הדרך הנכונה בעיניכם ("להיות טובים"), יש 1% מהזמן שבו אתם פועלים בדרך הלא נכונה בעיניכם ("להיות רעים"), הרי שתבינו שאתם אנושיים. במצב הזה, אנשים יפסיקו לעצבן אתכם, כי אתם תקבלו שגם הם אנושיים. זה לא אומר שאתם לא תתנגדו להתנהגויות גסות של אנשים אחרים, אבל ההתנגדות שלכם לא תהיה עם כעס ועצבנות.

הם מתנהגים באופן שמעורר בנו אמונה שמכאיבה לנו לגבי עצמנו

לכל אחד יש פחדים עמוקים או טראומות מן העבר שבהם חשנו שמהו לא בסדר בנו. רחי ורטהיימר מחברת הספר "לרא(ע)ות את הכבשים" קוראת לזה "פצעי עבר". רחי חילקה את הפחדים הללו לארבעה תחומים: **כבוד**, **ביטחון**, **קיומי**, **שייכות**, **הצלחה**. ראשי תיבות **כבש"ה**. הנה דוגמאות של מחשבות שיכולות לעבור לכם בראש, **לפעמים באופן בלתי מודע**. **כבוד**: לא מכבדים אותי, מזלזלים בי, אני לא נחוץ, לא מתחשבים בי, מנצלים אותי. **ביטחון** **קיומי**: אני לא מוגן/לא מובן, לא רואים אותי ממטר, אני אוויר, אני אפס, אני קטן וחלש, אני חסר אונים. **שייכות**: לא אוהבים אותי, לא מעריכים אותי, אני לא שייך, אני אאוטסיידר, אני לא מקובל. **הצלחה**: אני כישלון, אני לא שווה, לא סומכים עליי, אני לא מספיק טוב, אני טיפש, אין לי סיכוי להצליח.

דוגמה של עופר:

כשהייתי ילד הייתי הכי קטן פיזית, גדלתי בשכונה אלימה, ומידי פעם היו ילדים שתקפו אותי סתם. מאחר שהייתי חסר אונים מול הכוח שלהם, נוצרה בי אמונה ש"אני קטן חלש, וחסר אונים".

כשגדלתי הייתי מתעצבן בכל פעם שנתקלתי באנשים שנחשבו ביריונים בעיניי. הייתי מדמיין איך אני נוקם בהם או מחזיר להם אבל בפועל הייתי משתתק או עונה להם בזעם. מה שקרה זה שברגע שהם הופיעו בסביבה, אני הרגשתי עמוק בתוכי שאני פתאום חלש וחסר אונים.

ברגע שקלטתי שזו פשוט האמונה שלי לגבי עצמי, התחלתי לומר לעצמי בזמן אמת "אתה לא חלש וחסר אונים", עד שההרגשה הזו התפוגגה וגם הכעס. במצב החדש, יכולתי בקור רוח להתמודד עם הביריונים האלו.



RELATIONSHEEP

| הנקודות הרגישות/ה"שריטות" | המניעים | צרכים |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> אני לא מספיק חשוב/לא מכבדים אותי אני לא נחוץ לא מתייחסים אליי אני לא משמעותי לא מקשיבים לי אני לא משפיע מזלזלים בי/לא מעריכים אותי לא מתחשבים בי לא איכפת ממני אני לא תורם אני פראייר/מנצלים אותי | כבוד | <ul style="list-style-type: none"> להיות חשוב/שיכבדו אותי להיות נחוץ שיתייחסו אלי להיות משמעותי שיקשיבו לי להשפיע שיעריכו אותי שיתחשבו בי שהיה אכפת ממני לתרום ל... שיכבדו אותי |
| <ul style="list-style-type: none"> אני לא קיים/אין לי סיכוי להתקיים אני לא שולט במצב לא רואים אותי ממטר/אני אוויר אני לא מובן/לא מבינים אותי לא סופרים אותי אני לא בטוח/אני מאוים אני לא מוגן | ביטחון קיומי | <ul style="list-style-type: none"> להיות קיים לשלוט במצב ש"יראו" אותי להיות מובן ש"יִסְפְּרוּ" אותי להיות בטוח להיות מוגן |
| <ul style="list-style-type: none"> אני לא תלך מ-/אני בודד/לבד אני לא רצוי/אני דחוי אני לא שייך אני לא אהוב אני לא מקובל | שייכות | <ul style="list-style-type: none"> להיות תלך להיות רצוי להיות שייך להיות אהוב להיות מקובל |
| <ul style="list-style-type: none"> אני לא בסדר אני לא ראוי אני לא סומך על עצמי/לא סומכים עליי אני רע/אני לא מספיק טוב אני לא שווה/לא מוצלח /אני אפס/אני כישלון/מכשילים אותי אני לא חכם/אני אידיוט אני לא מוערך אין לי סיכוי להצליח אני לא מושלם | הצלחה | <ul style="list-style-type: none"> להיות בסדר להיות ראוי לסמוך על עצמי/שיסמכו עליי להיות טוב להיות מוצלח להיות חכם להיות מוערך להצליח/להתקדם להיות מושלם |

© כל הזכויות שמורות לרחי ורטהיימר כתובת אתר: www.relationsheep.co.il

ההזדמנות להיות שלמים עם עצמנו

מוזר לומר, אבל אנשים שמעצבנים אותנו הם הזדמנות לגלות מקומות בעצמנו שבהם אנחנו לא שלמים עם עצמנו. הם מאפשרים לנו לקבל את היותנו אנושיים וגם לשחרר אמונות שליליות שנתקעו בנו מהעבר. אז בפעם הבאה שמישהו מעצבן אתכם, תגידו לו תודה שהוא מפנה את תשומת ליבכם למקום הפנימי אצלכם שדורש ריפוי והשלמה.

משימה לבית:

1. קחו מחברת ועשו מעקב אחר מצבים שבהם אנשים מעצבנים.