

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.

כפתורים ריגשיים

תגובה של עצבנות וכעס מצידנו מתעוררת כאשר נלחץ לנו "כפתור ריגשי".
מהו "כפתור ריגשי"?

כפתור ריגשי הוא **רגש לא נעים מן העבר שמתעורר ומכניס אותנו למצב התגוננות**.
הרגש מתעורר כאשר אמונה שלילית לגבי עצמנו חולפת בראשנו בתגובה להתנהגות של אדם אחר.

לדוגמה: בת הזוג שלי לא אומרת לי שעומדים להגיע אורחים.

אני כועס עליה כי אני רוצה תמיד לדעת כשבאים אורחים.

זה על פני השטח.

מתחת לפני השטח מתרחש הדבר הבא.

כשהייתי ילד, ההורים שלי לא אמרו לי שאנחנו עומדים לעבור לבית אחר, וניתקו אותי מהחברים שלי.

באותו רגע, הרגשתי שלהורים שלי לא אכפת ממי ולא **סופרים אותי**. עלה בי רגש של חוסר אונים.

התקבלה בתוכי החלטה שאני "צריך לדעת מראש כל מה שקורה" או במילים אחרות "להיות בשליטה".

ברגע שבת הזוג שלי לא אומרת מראש שבאים אורחים, עולה לי באופן לא מודע המחשבה "**היא לא סופרת אותי**", ואני שוב מרגיש שוב את הרגש הלא נעים שאני חסר אונים.

כתוצאה מזה, מתעורר בי כעס.

הכעס הוא רק רגש משני. מתחתיו יש רגש כואב אחר.

יש שני סוגי גירויים ש"לוחצים לנו על הכפתורים":

1. אנשים 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.

"שכאשר אדם רואה רע בזולתו, הרי זו הוכחה ש(דוגמת) אותו הרע נמצא בו עצמו. וכמו אדם המביט בראי - אם פניו נקיים, אינו רואה במראה שום דופי, אבל אם הוא רואה לכלוך וכתם בראי, אין זה אלא משום שפניו מטונפין"
(ליקוטי שיחות ח"י).

הבעל שם טוב

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 משתק 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.

הצלחה שייכות ביטחון קיומי כבוד

אני לא שווה	אני לא מקובלת/ת	אני לא קיימת/ת	אני לא חשוב/ה
אני לא בסדר	אני לא אהוב/ה	לא מבינים אותי	מזלזלים בי
אני לא ראוי/ה	אני לא חלק מ...	לא סופרים אותי	לא מעריכים אותי
אני לא מספיק טוב/ה	אני בודד/ה	לא רואים אותי ממטר	אני לא חשוב/ה
אני כישלון / אפס	אני לא רצוי/ה	אני לא בטוח/ה	אני לא נחוצ/ה
אני לא מוערכת/ת	אני דחוי/ה	אני לא מוגנת/ת	לא אכפת ממני
אני לא מושלמת/ת		אני לא שולטת/ת במצב	מנצלים אותי
			אני לא משמעותית/ת

Relationsheep

רוצעים מערכות יחסים

אנשים • תקשורת • מוצרים



רחי ורטהיימר

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.

המקשיב יענה לו אם יש לו מה לומר.

המדבר מתבקש לשים לב לאופן הדיבור שלו והמקשיב מתבקש לשים לב לאופן ההקשבה שלו. האם הוא מספק את מלוא תשומת הלב למי שמדבר / מקשיב? אם לא, במה מתבטא חוסר תשומת הלב? לאחר מכן התחלפו. יש לכם שלוש דקות לכל אחד.

נקודות לציון: אנחנו שופטים ומעריכים כל משפט, אנחנו בודקים אם מה שאנחנו אומרים נשמע טוב יותר, אנחנו מתכננים מה לומר.

משימות לבית:

1. שימו לב מה מעצבן / מקפיץ אתכם?
2. שימו לב ל"סרט" שרץ לכם בראש.
3. זהו את האמונה השלילית לגבי עצמכם.
4. זהו את הרגש שעולה בכם, והשתדלו לחוות אותו מבלי להיבהל.