

דימוי עצמי מציאות הניתנת לשינוי

מאת רות יהב

הנושאים ביטחון עצמי, דימוי עצמי, ערך עצמי והמצב החברתי והמשפחתי של האדם הבוגר או המתבגר הנגזרים מהם, מעסיקים אנשים בוגרים ובני נוער רבים. אני פונה לבני נוער ולאנשים בוגרים בתהליך אימוני פרטני או קבוצתי ומנסה להציע דרך התמודדות המתבססת על עקרונות האימון האישי: שינוי נקודת המבט, שימוש במשוב מן הסביבה, ניראות בעיני הסביבה, וגיוס כוחות וחוזקות קיימים ככלים לחיזוק הדימוי העצמי ושיפור התחושה ואיכות החיים.

- מודל "אפרת" כלי לשינוי תפיסה

המודל הינו ראשי תיבות של המילים: אירוע, פירוש, רגש ותגובה.

עם האירוע אין לנו ויכוח - האירוע הוא המציאות.

את הפירוש אנו יכולים לקחת למקומות שונים מתוך המקום הרגשי בו אנו נמצאים או מתוך סגנון החיים שלנו עליו צמחנו ואיתו אנו תקועים.

לעיתים לפירוש שאנו נותנים לאירוע אין כל קשר למציאות המכוונת על ידי הצד השני.

הרגש המתעורר בעקבות הפירוש מביא להיווצרות בטחון או חוסר בטחון עצמי המשליכים על הדימוי העצמי. התגובה נגזרת מן הרגש.

בהמשך, נמצא לכך כמה דוגמאות.

מודל "אפרת" עובד בין היתר על לקיחת אחריות.

אני האחראי לשינוי הפירוש.

בעזרת שינוי הפירוש אני מפחית את האפשרות כי: אני דחוי, לא אוהבים אותי, רוצים לפגוע בי, אני לא

משמעותי, אני מיותר, אני לא שייך, אין לסביבה עניין בי, אני רק פונקציונלי ועוד...

כאשר אני משנה את הפירוש (לדוגמה: אולי ניסו להשיג אותי ולא הצליחו, בדרך כלל מאוד אכפת להם, אני יודע

שהם היו בלחץ או אני חושב או יודע שהם לא התכוונו לפגוע) הרגש משתנה והתגובה משתנה אף היא בהתאם

כאשר אני חש ברגש חיובי, קל לי יותר. כאשר אני מאמין שאני חלק מן הסביבה ואין לי תחושה של קונספירציה

המתנהלת נגדי, הדימוי העצמי שלי אינו נתון בסכנה. אני חש בטוח.

בטחון עצמי סובב סביב "מה אני חושב על עצמי" ו"מה אני חושב שאחרים חושבים עלי".

כאן אנו יכולים להשתמש במודל של "חלון ג'ו הרי"

- חלון ג'ו הארי – כלי למודעות אישית וניראות סביבתית.

חלון ג'ו-הרי (הנקרא על שם ממציאאו), מורכב בעצם מארבעה חלונות. המטרה של החלונות הינה בעצם המחשה

כיצד אנו מתנהלים בחברה, כיצד רואים אותנו האחרים, כיצד אנו רואים את עצמנו, כיצד אנו חושבים

שהאחרים רואים אותנו או חושבים עלינו, מה אנו באמת רוצים שיראו בנו או כיצד אנו רוצים להצטייר בחברה

ואיזה דברים אין אנו מסוגלים לראות בעצמנו והאחרים אכן מצליחים לראות בנו.

לפעמים קיים פער עצום בין מה שאנו חושבים שהאחרים חושבים עלינו ובין איך שאנו מצטיירים באמת.

לפעמים אנו מרבים להסתיר מהאחרים מי אנו באמת. בקבוצות אימון או בקבוצות טיפוליות, למשל, ישנו שיקוף של כיצד אתה נראה בעיני האחרים, וכן פתיחות רבה ושיתוף האחרים בחומרים הסמויים שאינך מביא לידיעת הסביבה בחיי היום יום.

כאשר אדם רואה כי הצליח להיפתח בדינמיקה קבוצתית ו"התקרה לא נפלה" הוא יכול לנסות ולהביא את עצמו ביתר שקיפות בסביבתו.

באימון או בטיפול וגם במידה מסויימת בקבוצה טיפולית או קבוצת אימון מובאים לידיעת המטופל – המתאמן החומרים התת-מודעים שאינם ידועים לו, או לפחות חלקם, על פי מידת רצונו ויכולתו של המטופל – המתאמן להתמודד עמם.

1. כולם יודעים - אני יודע, החלון הגלוי המטרה בתהליך טיפולי או אימוני שתחום זה יהיה הגדול מבין ארבעת החלונות בנפשו של האדם. זהו תחום עליו אין אנו מוציאים אנרגיות של הסתרה כי הכל גלוי.

2. החלון העיוור: תחום העיוורון דברים על עצמי הידועים לאחרים אך אינם ידועים לי, זהו תחום העיוורון העצמי, לדוגמה: איני מודע לכך שאני מצטייר כפוגעני, אלים, חסר ביטחון כמשתלח או כפרובוקטיבי וכדומה. וההיפך: כרגיש, אמפאתי ובעל ביטחון עצמי, קשוב ונבון.

עבודה עם מתאמן או מטופל פותחת חלון זה לדיון בקבוצה (שהינה מעין מיקרוקוסמוס של החיים) ובכך אנו מגדילים את ה"חלון הגלוי"

שיקוף זה בקבוצה או באירועים שהאדם מביא לטיפול או לאימון מחיי היום יום שלו הוא הבסיס ללמידה. כאשר האדם רוצה לשנות את תחושותיו ואת הניראות שלו בעיני הסביבה.

צריך לדייק ולומר כי התעסקות עם חלון זה דורשת ממנחה הקבוצה, המטפל או המאמן רגישות כלפי האדם הנידון ובירור יחד עימו עד כמה הוא מוכן ומסוגל לקבל משוב.

3. התחום הלא מודע: דברים על עצמי שאינם ידועים לי ואינם ידועים לאחרים, זהו תחום של תת-מודע שאינו ידוע לי וגם אינו ידוע לאחרים.

דברים שאינני יודע על עצמי והסביבה איננה יודעת עלי.

עבודה מבוקרת עם קלפי טיפול יכולה להיות אחת הדרכים לעבודה על חלון זה.

דרך קלפי הטיפול הולך האדם במחשבותיו רק עם מה שהוא מסוגל להכיל.

יש סכנה בעבודה לא מקצועית ומוסמכת עם חלון זה.

4. התחום הסמוי דברים הידועים לי על עצמי אך אינם ידועים לאחרים, ואלה למשל סודות, שאיני רוצה לשתף אחרים.

כמה אנרגיות מוצאות על התחום הזה בחיינו? זה שווה בדיקה.

ה"סוד" בחיינו גובה מאיתנו כוחות ולא פעם מעיב עליהם.

האם פעם מצאתם את עצמכם בטיסה או בחו"ל מנהלים שיחות עם אנשים לא מוכרים לכם על נושאים שמעולם לא שוחחתם עליהם עם איש? זאת מתוך ידיעה שלעולם כפי הנראה לא תפגשו את אותו אדם אך הצורך לחלוק קיים.

אנחנו אף פעם לא יכולים לדעת במדויק מה באמת חושבים עלינו, ומה שאנחנו חושבים שחושבים עלינו, נובע ברובו, ממה שאנחנו חושבים על עצמנו. קוראים לזה "דימוי עצמי".

לעיתים אנו מביאים את עצמנו בפני החברה בצורה מסויימת מודעת או לא מודעת ומתמלאים פליאה על שהחברה תופסת אותנו כפי שהיא תופסת.

איך אני רואה את עצמי. אם אנחנו מרוצים מהדימוי העצמי שלנו, הביטחון עולה, ולהיפך.

מתוך הנקודה הזו, של מידת הביטחון העצמי שלנו, אנחנו מפרשים את המציאות, "מסבירים" לעצמנו את האירועים, ואת הסיבות שגרמו להם.

זה נכון גם לגבי עבודה עם מתבגרים אצלם בדיקת הדימוי העצמי מעסיקה אותם מאוד :

אם נעדרתי מבית הספר ואף אחד לא התקשר אלי, אם הגעתי בבוקר והחבורה שדברה בחצר לא התייחסה אלי, אם לא מחייכים אלי, לא מזמינים אותי לצאת, לא שמים לב אלי, אם יש התקבצות של אנשים משוחחים ביניהם ומשתתקים כשאני מופיע, אם חברי משחקים כדורגל ואני בחוץ, היכן מקומי?

חיפוש השייכות אצל מתבגרים הינו דומיננטי מאוד ותופס חלק רחב בחיי היום יום שלהם.

האדם הבוגר או המתבגר עלול להסיק מכך שלא אוהבים אותו, שלאף אחד לא אכפת ממנו.

חשוב להבין: המציאות היא האירוע בלבד. הפרשנות היא שלנו! באותה מידה ניתן לתת לאירועים פרשנות אחרת וכאן העבודה האמיתית :

חשבו על עצמכם: על כל פעם בעברכם בה נעדר מבית הספר מישהו מחבריכם לכיתה, ולא התקשרתם אליו. או על חבר לעבודה שנודע לכם כי הוא בצרה האם זה אומר שאתם לא אוהבים אותו? האם זה אומר שלא אכפת לכם? או אולי הייתם עסוקים? אולי "סתם לא יצא לכם"?

אולי אתם עצמכם הייתם במשבר באותו הזמן, או אולי חששתם מדחייה? אולי פשוט לא רציתם להידחף?

הפרשנות שנתנו לאירועים משפיעה על הרגשתנו, על הדימוי העצמי שלנו. אם נתנו לאירוע מסוים פרשנות שלילית, התחושה שלנו קשה, והדימוי העצמי שלנו יורד.

והתוצאות לא מאחרות לבוא: אנחנו מתנהגים בהתאם לפרשנות הזו, מתרחקים, מסתגרים בתוך עצמנו, פחות פעילים בחברה, פחות מנסים ליצור קשרים, ואז... כמובן שבאמת פחות שמים לב שאנחנו שם, והאירועים הללו חוזרים על עצמם. זהו מן מעגל שמזין את עצמו.

כמו נבואה שמגשימה את עצמה.

אנחנו נותנים לעצמנו תוויות: "יש לי בטחון עצמי נמוך", "אני ביישנית" "נולדתי בן מזל קשת או נולדתי בן מזל מאזניים", "בקריאה בכף היד שלי אמרו לי שיש לי דימוי עצמי נמוך בגלל זרת נמוכה", "וכו... ומתנהגים בהתאם לתוויות הללו.

זו אינה גזרה משמים. לא נולדתם "ביישנים" או עם בטחון עצמי נמוך. הדבר ניתן לשינוי, והשינוי תלוי רק בכם אם החלטתם לשנות.

קחו לדוגמה תינוק שזה עתה נולד, ילד שלכם, אחיין או בן של חבר או חברה וחישובו תוך כדי שיחזור צפייה בו כיצד מתבטאת האישיות של תינוק שזה עתה נולד. הוריו, יכולים לחזק או למגר אישיות זו והוא, יכול לעבוד על עצמו כדי להגיע לשינוי הרצוי כשיגדל.

האשמה של הורינו או של סביבה קרובה בסיבה בגללה אנו תופסים את עצמנו כך או אחרת היא אמנם חלק מתהליך צמיחה אך מוציאה מידינו את השליטה ואת האחריות על חיינו.

• "האדם הוא יצור בוחר" (אלפרד אדלר)

אנחנו, במחשבות שלנו על עצמנו ובהתנהגות שלנו – יוצרים את מציאות חיינו. ניתן ואפשר ליצור מציאות אחרת מזו הקיימת כיום.

וזה עובד!

אז מה לעשות?

לפני הכל חשובה **ההחלטה** שלכם.

האם אני רוצה לשנות?

עד כמה אני רוצה להתגייס לתהליך?

עד כמה יש לי כוחות לתהליך? (לא תמיד אפשר לדעת מראש)

© כל הזכויות שמורות לרות יהב שורצברג.

האם אני מבין ומקבל את העובדה שיש חלקים עליהם אני ורק אני אחראי או אחראית?
ההבנה שאתם אחראים למה שקורה בחיים שלכם, שיש לכם שליטה על המציאות. בכל מצב יש את החלקים התלויים בנו ואת אלו שלא.

לרוב, קיימת נטייה לראות בעיקר את החלקים שאינם תלויים בנו, ולייחס להם חשיבות ומשמעות רבה. בעקבות כך מתפתחת תחושה של חוסר אונים, קבלת הדין, כי באמת מה כבר ניתן לשנות לגבי הדברים שאינם תלויים בנו? (לעיתים זה נוח ואלו החסמים: אני לא יפה, אני לא יודעת להתנסח, אני שמן, יש לי הפרעת קשב מאובחנת לכן קשה לי להקשיב לך, אני דיסלקט, אני עיוור, אני לא נייד, יש לי מיגבלה, אין לי סיכוי, אני לא מושכת, אני נמוך, תמיד... מעולם לא הצלחתי... ועוד...)

(רוב הויכוחים שלנו עם עצמנו ועם סביבתנו מתחילים במילים: "אף פעם", "מעולם" ו"תמיד"...)
זה עוזר לנו להתקבע ו"מקפיץ" את הסובבים אותנו.
בנוסף, הדברים שאחרים עושים אינם תלויים בנו, אולם ההתנהגות שלנו והתחושות שלנו, בהחלט כן תלויים בנו. חשוב להתמקד בדברים התלויים בנו, במקומות בהם יש לנו שליטה, ולייחס להם את מירב המשמעות.
זה עובד: השינוי שנחולל בעצמנו ישפיע גם על הסביבה.

זה נשמע כמו מירשם אבל זה ניתן לעשייה:

- חיזוק בטחון עצמי: "אתה פלא, אתה יחיד ומיוחד ואין עוד בעולם כמוך אתה פלא..." חוה אלברשטיין.
מציאת המודעות לנקודות חוזק – במה אתם מוצלחים במיוחד? הכי טובים בעולם? מהן היכולות המיוחדות שלכם? הכינו רשימה של נקודות החוזק שלכם, וחישבו על כמה שיותר דרכים בהן ניתן להביא אותן לידי ביטוי. חזרו אל הרשימה הזו מידי פעם, בדקו האם אתם משתמשים מספיק בנקודות החוזק שלכם, הוסיפו נקודות חדשות. היו מודעים כל הזמן לחוזקות שלכם.

- רשימת דברים בהם אני מוצלח:

פתחו במחשב שלכם קובץ הצלחות, קנו פנקס עם צבע הנעים לעינכם והפכו אותם ליומן הצלחות שלכם. הקדישו בסופו של כל יום מספר דקות למציאת הצלחות של אותו יום ורשמו אותן. אלו יכולות להיות גם הצלחות קטנות, זה לא חייב להיות משהו גדול:
הצלחתם להתאפק, הצלחתם לעשות משהו לבד מבלי להסתייע כבעבר, הצלחתם לפתור בעייה שחודש קודם לא הייתם מסוגלים לפתור, הסתכלתם בהומור על אירוע שקודם היה "זורק אתכם למקומות קשים או פשוט לא נתתם לו מקום ושליטה במצב הרוח שלכם באותו היום. רשמו זאת. זה מחזק.

הדרך אולי איטית אך היא עובדת.

- משוב מהסביבה:

כאשר אנו חשים כי אנו מסוגלים לקבל משוב ואפילו ביקורת מן הסביבה מבלי שעולמנו יחרב כדאי לנסות את התרגיל הבא:

מצאו מספר אנשים המכירים אותכם ברמות שונות ומתחומים ומעגלים שונים (חברים, חברים לעבודה או ללימודים, הורים, אחים, ילדים שלכם או בני ובנות זוג) ובדקו איתם:

מה הם הדברים שיש בכם ומעוררים בהם כבוד כלפיכם?

מה אתם לדעתם מיטיבים לעשות?

מתי, באילו סיטואציות נראיתם בעיניהם שמחים?

מה הן לדעתם התכונות הטובות שיש בכם?

האם הם רואים בכך יכולת לסייע להם בעת הצורך?

משוב זה כדאי לקבל בכתב, לומר תודה לאדם שנתן אותו ולא עוד.

על משוב זה כדאי שתבוננו ולא תנהלו ויכוח עם האדם הממשב.

זה יכול ללמד אותנו כיצד אנו נתפסים בעיני הסביבה.

זה יהיה טבעי לחלוטין אם אנשים שונים ממעגלי חיים שונים יתנו לנו משוב שונה.

פגשתי לא מעט אנשים שבחרו להעלב משוב זה: אני מאמינה שיש לנו בקרה מכוונת במוסרנו את דף השאלות

דווקא לאנשים המסויימים שבחרנו כדי שיתנו לנו משוב.

לדוגמה: פגשתי אמא שילדיה העדיפו לא לכתוב ולתת התייחסות ל"מה הוא הדבר שהם מכבדים בה?"

לעומת זאת חברותיה של אותה אשה הרחיבו את המענה לשאלה זו.

בעבודתי מול אשה זו ניסינו להבין למה היא לא מקבלת מילדיה את אשר היא מקבלת מחברותיה. מה בהתנהלות

שלה גורם לפער בהתייחסות כלפיה?

אשה זו יכלה לבחור להעלב מילדיה וזה אכן לגיטימי לחוש כך ואז, מגיע שלב העבודה:

מה אני יכולה לעשות כדי לשנות את התייחסותם של ילדי (אם אני רוצה כמובן).

היכן האחריות שלי?

זה הרי לא מקרה שכל ילדיה של האשה המדוברת בחרו לא לענות על השאלה הזו וחברותיה הרחיבו במענה.

גם עם מתבגרים אפשר לעשות עבודה דומה. זה בתנאי שהמתבגר לא נמצא כבר במקום של "כל העולם נגדי"

מקום המאפיין לעיתים מתבגרים בהתייחסותם להוריהם או לסביבתם החברתית.

עם מתבגרים עבדתי קודם למשוב מן הסביבה על התחברותם ליושרה הפנימית שלהם. מה הם באמת אבל באמת

רוצים.

היכן מסתיים הרצון שלהם ומתחיל הלחץ החברתי? כאן יש עבודה עם האדם המתבגר על הכוחות שיש בו.

רבים מן המתבגרים העידו על הצורך שלהם בגבולות שהוריהם מציבים להם אך הניראות בעיני חבריהם

כ"חוננים" מותירה אותם אובדי עצות ודרך.

לעיתים נפגע הדימוי העצמי של האדם המתבגר דווקא משום שלא מציבים לו גבולות כי הפירוש שהוא נותן

למתירנות של הוריו הוא: "לא אכפת להם ממני".

כאמור, אופציית ה"משוב מן הסביבה" ככלי לעבודה עם מתבגרים צריכה להתקיים בזהירות יתרה בגלל

הרגישות הרבה בגיל הזה.

מצד שני ישנם מתבגרים הצמאים למשוב המעלה את ערכם בעיני עצמם ומסייע להם.

● משפט יומי מחזק, דרך נוספת להעלאת הדימוי העצמי.

מצאו משפט שאתם מאמינים בו ומחזק את הדימוי העצמי שלכם. למשל: אני נראה טוב, מגיע לי הטוב ביותר,

כיף להיות איתי אני ראוי, אני ראוי... כתבו אותו בגדול ותלו במקום בולט בחדר. כיתבו אותו על קלף והניחו

בכיס, הדביקו אותו על הטלפון הסלולרי שלכם אמרו את המשפט הזה לעצמכם לפחות 20 פעם ביום.

בכך אתם יוצרים לעצמכם תווית חדשה, נכונה ומתאימה יותר.

זה לא אומר שבעיתות לחץ ומשבר לא נחזור אל הדפוסים המוכרים ש"זורקים" אותנו למחוזות קשים אך עם

התמדה בעבודה העצמית לעולם לא נחזור בדיוק לאותו מקום קשה כבעבר. תמיד תהיה זו מדרגה אחת יותר

גבוהה.

● משהו רק בשבילי:

בכל בוקר קבעו מה תעשו היום למען עצמכם, וכמובן גם עשו זאת. מגיע לכם!

אם לא תאמינו בזה באמת, זה לא יעבוד.

© כל הזכויות שמורות לרות יהב שורצברג.

חישובו מה עושה לכם טוב, חישובו מה מרגיע אתכם, חישובו מה אתם מעניקים רק לעצמכם מדי יום. בתחילה, הקדישו לזה רק 5 דקות יזומות ביום. בתחילה זה יראה לכם מלאכותי אך מהר מאוד תגלו כי פסק הזמן הזה שלקחתם לנשמתכם מחייה אתכם ונותן לכם אנרגיה, כוחות כי רק אם אנו ניתן לעצמנו מקום, הסביבה תבין שיש לנו מקום.

• המעגל החברתי :

"האדם הוא יצור חברתי השואף לשייכות", "שייכות כמו אויר לנשימה" (אלפרד אדלר)
כולנו רוצים להשתייך. ראו מה קורה לאנשים הצעירים היוצאים לאחרי השירות הצבאי ל"טיול הגדול" יש ביניהם כאלה שבית כנסת או אירועים דתיים ממש לא היו בסדר היום שלהם כאשר היו בארץ, אך כאשר הם שוהים בחו"ל הם מוצאים עצמם בלילות שבת בבית חב"ד.
הצורך להשתייך לקבוצה, למיגדר, לקהילה, לדת, לחברה הוא צורך קיומי כפי שאנו זקוקים לנשימה אנו זקוקים לשייכות.

הזיקה החברתית היא משהו המלווה אותנו מינקות ומתעצם מאוד בגיל ההתבגרות.
האדם המתבגר שואף לחברה. לא להיות יוצא דופן, להיות "כמו כולם" מחד ומאידך מבקש למצוא את הייחוד שבו כיישות עצמאית (לשינויים הפיזיים המתחוללים בגופו, מחזור חודשי אצל בנות או יצירת זרע אצל בנים יש השפעה על הפוטנציאל הלא מודע שלו להיות יישות מופרדת).
זה לעיתים מפחיד, לעיתים מעורר שאלות שלא תמיד ההורה נותן עליהם מענה ולעיתים גורם למתבגר להתגרות בגורל על ידי ניסיונות לא מבוקרים.

לעיתים מעורר המתבגר את הוריו להתקוממות: "רק החברה חשובה לו ומה איתנו? יש גם משפחה..."
המילים: "להיות כמו כולם" או "למה לכולם מרשים ולי לא?" הם מחד הצורך להשתייך ומאידך הצורך של המתבגר בגבולות.

הצורך להיות חלק מחברה יחד עם הצורך שההורה ישמש כרשת בטחון אם ימעד המתבגר, ממלכדת לא פעם את ההורה ואת ילדו המתבגר.

ממה חושש המתבגר? ממה אנו מוצאים את עצמנו לא פעם חוששים?

המכשלה הגדולה ביותר, העומדת בפנינו בנושא יצירת קשרים חברתיים, היא החשש מדחייה. אנחנו חוששים שידחו אותנו, ולכן גם לא מנסים ליצור קשר.

בכדי להתגבר על החשש הזה, צריך לדמיין את הדבר הגרוע ביותר שיקרה אם ניזום קשר. מה יגידו לנו? מה נראה לנו שיחשבו עלינו?

מה הכי גרוע שיכול לקרות?

ואז, לחשוב על הדבר הטוב ביותר שיכול לקרות, על הרווחים שיהיו לנו.

כשאנו עושים את תרגיל ה"מה הכי גרוע שיכול לקרות מסתבר לעיתים כי מוחנו עבד שעות נוספות על משהו ללא כל פרופורציה. זה גם נותן לנו אומדן ריאלי. אנו עומדים מול הקושי מתבוננים בו בתוך עינינו ובוחנים אותו.

עמידה מולו היא דרך. כאשר אנו עוברים מחסום זה לרוב קל לנו יותר לנסות.

כדי להצליח ליזום קשר חברתי, אנחנו צריכים לדעת שנוכל להתמודד עם דחייה, שלא "נתרסק" אם התגובה תהייה שונה מזו שאנחנו מצפים לה. אם זוכרים שאנחנו נותנים פרשנות

משלנו למציאות, ועובדים במקביל על שיפור בטחון עצמי – ניתן להתגבר על המכשלה הזו. זה חלק מן התהליך.

• שלבים ביצירת קשר :

עבדו לפי השלבים הבאים :

- דמיינו לעצמכם את המצב החברתי שאליו אתם רוצים להגיע. כתבו תאור של יום מושלם מהבחינה הזו. מה אתם עושים בו? איך נראית הכניסה שלכם לבית הספר? איך נראית הכניסה שלכם למקום עבודתכם? מה אתם עושים
- בהפסקה? עם מי נפגשתם אחר הצהריים? מה עשיתם בערב? עם מי ביליתם את סוף השבוע? כיצד הרגשתם? הכינו רשימה של דברים שאתם יכולים לעשות כדי להגיע לאותו מצב הרצוי לכם. לפתוח בשיחה? ליזום בילוי חברתי? להזמין אליכם הביתה?
- את הרשימה שלמעלה הפכו ל**תוכנית עבודה**. החליטו למשל, שבשבוע הראשון, אתם פותחים בשיחה עם חמישה אנשים בכל יום, גם אם הצלחתם לעשות זאת עם אדם אחד, בניגוד לעבר - זו הצלחה! בשבוע השני אתם מנסים ליזום בילוי וכך הלאה...
- בדקו אילו דברים יעזרו לכם לממש את תוכנית העבודה שלכם, ואילו יכולים להפריע. למשל, קיימת בעייתיות מסוימת בניסיון ליזום בילוי, ערב לפני בחינת מתכונת... או ערב לפני ערב חג כשחבריכם עסוקים בקניות. אל תיזמו מראש משהו שגורמים חיזוניים יכולים להכשילו.
- לעיתים אנו "מייצרים מציאות קשה" כדי שהקשר יהיה בלתי אפשרי כמו לדוגמה: יצירת קשר של נערה עם אדם נשוי בידיעה שהוא לא עומד להיות מחוייב כלפיה כדי להוכיח לעצמה שהיא איננה מסוגלת לקיים קשר. כדי שה"אין קשר" יקבל תוקף ויתן חיזוק ל"חוסר המזל" שלה.
- בניסיונכם ליצור קשר, נסו לקחת בחשבון כמה שיותר גורמים, להיעזר בדברים שיכולים לעזור ולהימנע ככל האפשר מהגורמים המפריעים.
- חישבו מה יכול לקרב אליכם אדם רצוי ואם אתם מוכנים לעשות זאת עבורו ועבור התהליך שלכם.
- תנו לעצמכם משוב על ביצוע התוכנית ותוצאותיה. מה הצליח יותר, ומה פחות? לנקודות שפחות הצליחו אל תתייחסו כאל כשלון, אלא כאל שיעור. חשבו מה יכולתם לעשות אחרת, מה למדתם ממה שקרה? ונסו שוב! כשלון וייאוש הם בלתי אפשריים מבחינתכם, מדובר בחיים שלכם, ואלו צריכים להיות בדיוק, אבל בדיוק – כפי שאתם רוצים. לפחות במה שתלוי בכם.
- הרי הגעתם עד הלום גם עם סיפורי הצלחה שנבעו מכוחות שיש בכם.

לסיכום:

שינוי תפיסה ופירוש, רצון אמיתי לשינוי, ידיעה כי הדרך דורשת מאמץ ועבודה, נקיטת יוזמה, שימוש בחלקים החזקים שלכם, ראיית הלא מוצלח כחלק מתהליך ולא ככשלון ויותר מכל: האמונה כי הרצון שלכם והכוחות שלכם מאירועי העבר שסייעו לכם, יסייעו לכם גם הפעם.

● **רות יהב, מאמנת אישית מנחת קבוצות ומחנכת למיניות 050-2302495**