

התמודדות עם מציאות בלתי רצויה

אלהים,
תן בי אומץ לקבל את הבלתי ניתן לשינוי,
תן בי כוח לשנות את הניתן לשינוי
ואת התבונה תן בי
להבדיל בין אלה לבין אלה

קבלת המציאות

1. לשבור את הכלים או לנתק ולהתנתק
2. ללכת עם המציאות, או לשחות עם הים

אי קבלת את המציאות

1. לא לעשות כלום ולקטר על זה
2. לשנות את המציאות

1. אופציית הניתוק

מחיר	רווח
ניתוק ממרכיבי המציאות הרצויים	ניתוק ממרכיבי המציאות הבלתי רצויים
ויתור על הביטחון שבמסגרת הקיימת	תחושת רווחה ואופטימיות
מחיר חברתי (לעיתים)	פתח לבניית מסגרות חדשות
מחיר כלכלי (לעיתים)	הקץ לשחיקה
פגיעה באנשים אחרים	נטילת אחריות על החיים
סכנת אכזבה	

רגשות נלווים: שלוה, השלמה, עצב, אופטימיות

2. אופציית ה"קיטור" – לא לעשות כלום

מחיר	רווח
שחיקה מתמדת	הביטחון שבישיבה באפז מעשה
ייאוש, דפוס חוזר ומייגע של תקוות ואכזבות	ה"אליבי" שב"אילו"
דפוס חוזר של תלונות ותחושת אין מוצא	עליונות של הצודק תמיד
אטימות מצד הסביבה, שעמום	החופש מנטילת אחריות על החיים

רגשות נילווים: פסימיות וייאוש, ראיית השלילי והתמקדות בו, חזרות בלתי פוסקות, שחיקה וחוסר אנרגיה- עייפות, ותופעות פסיכוסומטיות, ראיית העצמי כקורבן.

3. אופציית הנסיון לשנות את המציאות

מחיר במקרה של הצלחה	רווח במקרה של הצלחה
ויתור על שיתוף פעולה והדדיות סיכוי ומתח של הנשלט והמכוון	השגת המטרה הרצויה שינוי המצב שינוי הרגשה של שליטה באדם או במצב
במקרה של אי הצלחה	במקרה של הצלחה
תחושת שחיקה ובזבוז אנרגיה תחושת כישלון	מיצוי האמצעים לפתרון דלת פתוחה לחיפוש דרכים חדשות

רגשות נילווים: במקרה של הצלחה – החלטיות הכרתית, בהירות, נחישות, כעס
במקרה של אי הצלחה – חוסר אונים כשמציאות לא תואמת ציפיות

3. האופציה הרביעית : ללכת עם המציאות/לשחות עם הזרם

מחיר	רווח
ויתור על כך שהדברים יהיו "בדיוק כמו שאני רוצה"	פתיחות למציאות – קבלת האחר
ויתור על הביטחון הקיים בתלונות בלתי פוסקות	הפקת החיוב מכל מצב ומשבר
ויתור על הביטחון הקיים במציאות הלא רצויה	יצירת יחסים המבוססים על הדדיות
	גילוי יכולות ואפשרויות חדשות

רגשות נילוויים: אופטימיות, אמונה, פתיחות, התלהבות, שלווה ושמחה.

כיצד לומדים לשחות ? שלבים בביצוע האופציה הרביעית

- ✓ לשים את הדגש על החיוב במציאות הלא רצויה
- ✓ להדגיש את החיוב בהתנהגות היוצרת את המציאות הלא רצויה
- ✓ לעבור לגוף ראשון: להחליט ולבצע, במקום העיסוק המתמיד במה שצריך השני לעשות.