

"ברוכים הבאים לכדור הארץ"

*האותיות הקטנות

זהו המסמך שאם היינו קוראים בעיון וחותרים עליו לפני שהסכמנו לבוא לגור על כדור הארץ, היה מקל מאוד על חיינו (או אולי לא היינו באים בכלל).

שלום וברוכים הבאים לכדור הארץ: להלן מספר מגבלות שיחולו עליך בזמן שהייתך איתנו כאן:

1. לא יתאפשר לך להיות בשני מקומות בו זמנית על כדור הארץ חל חופש (וכנראה חובת) הבחירה. אי אפשר, למשל, להישאר לישון כל הבוקר וגם לשמור על מקום העבודה. אי אפשר לאכול את כל העוגה ולהישאר רזים, אי אפשר לבגוד ולא לפגוע בנישואים... הקונפליקטים שאנו מתנסים בהם אינם קונפליקטים פנימיים, כפי שנהוג לחשוב: **הקונפליקט נמצא במציאות**. מה שנבחר לעשות או לא לעשות ישקף את הכוונות האמיתיות שלנו, ויהיה תמיד בהתאמה עם מערכת האמונות והרגשות שלנו. המפתח להרגשה טובה מקסימאלית: תיעדוף (יצירת סדר עדיפויות ברור), בירור ערכים ובניית חזון אשר ישמשו לנו כמצפן כשאנו נדרשים להחליט בכל עניין, ונרגיש שלמים עם המחיר. לסעיף זה מצורפת התזכורת: **לכל בחירה יש מחיר**.

2. לא ניתן על כדור הארץ להיות מושלם. אתה עושה טעויות כי אתה אנושי. זאת המציאות, זה לא אומר עליך שאתה נחות, לא שווה או פחות ממישהו. הדרך היחידה לא לסבול ממגבלה זו, היא על ידי הבנה כי טעויות וכישלונות הם לא רק חלק מהטבע שלך, אלא גם הכלי היעיל ביותר לצמיחה והתפתחות, אלא אם כן תבחר לבכות על היותך כפי שאתה- לא מושלם. הבכי ישמש לך גם תירוץ לא לקחת אחריות ולהשתפר (הרי היית הרוס), אך יגרום לך הפסד רב של יופי ורגעי אושר הזמינים לנו עם ובלי קשר לטעויות (נרחיב על סעיף זה בניוזלטר הבא "על פרפקציוניזם והישגיות-יתר")

3. כדי להסתדר צריך לשתף פעולה. על כדור הארץ לא ניתן לחיות ולהסתדר לבד. אנו זקוקים לשתף פעולה עם אחרים. לתת ולבקש עזרה זו לא סימן לחולשה אלא סימן לתחושה חברתית מפותחת. הדרך הטובה ביותר לשתף פעולה היא על ידי פיתוח הרגשה כי אתה שווה בין שווים, הרגשה ויחס של כבוד לכל אחד ופיתוח התעניינות אמיתית ואכפתיות לאחרים (להקשיב באמת). חשוב להבין שההגשמה והאושר שלנו תלויים בקשר משמעותי עם בני אדם, ובתרומה אשר עושה הבדל בחייהם.

המון ייאוש בעולם נובע משתי אמונות מוטעות:
אחת היא התנגדות וחוסר היכולת לראות ולקבל את המציאות כפי שהיא
השנייה היא הכשל לראות את כל האלטרנטיבות האפשריות הזמינות לנו, כשאנו מקבלים את המציאות כפי שהיא



אנאבלה שקד MA

מרצה ומנחת קבוצות תרפיה בגישה האדלריאנית בהנעה ויצירה

לא ניתן לערער על מגבלות אלא. אתה יכול לאמלל את עצמך בניסיון להתנגד להם.
אף אחד לא ימנע ממך מלעשות זאת

כל הזכויות שמורות לאנאבלה שקד