



Shira Yosef

— ייעוץ ופיתוח ארגוני —

האם נכון לומר שאנו יוצרים את המציאות? על פי מודל אפר"ת התשובה היא כן!

על פי המודל, זהו התהליך המוביל אותנו לנהוג כפי שאנחנו נוהגים:



ניתן לראות כי הרגש הוא למעשה תולדה של הפרשנות שהענקנו לאירוע ולא של האירוע עצמו. הפרשנות שלנו יוצרת את הרגש, שמוביל לתגובה.

כלומר, אם פרשנותנו תהיה שונה, הרגש ישתנה בהתאם והוא בתורו יביא לתגובה אחרת.

את האירוע שקרה אין לנו אפשרות לשנות, בוחנו הוא בשינוי הפרשנות שנתנו לאירוע.

אם כן, כשאנחנו מזהים אצלנו דפוס התנהגות שלא מוביל אותנו לתוצאות רצויות, וברצוננו לשנות אותו, מומלץ לנקוט בצעדים הבאים:

1. **בשלב ראשון, נחקור את הפרשנות שאנחנו מעניקים לאירוע שבעקבותיו באה התנהגות זו.**
2. **לאחר שזיהינו את הפרשנות שלנו, עלינו לנסח כמה שיותר פרשנויות חלופיות, גם אם חלקן נראות לנו "לא הגיוניות" לכאורה.**
3. **עבור כל פרשנות אלטרנטיבית, נבחין איזה רגש היא עשויה לעורר, ואיזו תגובה היתה מתעוררת בנו בעקבות אותו רגש.**

בדרך זו, אנו יוצרים לעצמנו מגוון דרכים חדשות לפרש, להרגיש ולהגיב למציאות.

דרכים אלו הינן "אמיתיות" או "נכונות" בדיוק כמו הדרך הראשונה בה בחרנו לראות את המציאות.