

Shira Yosef

— ייעוץ ופיתוח ארגוני —

אחד הגורמים שעלולים לפגום באושר שלנו הוא חוסר שביעות רצון מהעבר שלנו.

בספרו "אושר אמיתי" טוען ד"ר סליגמן, פרופ' לפסיכולוגיה וממייסדי הפסיכולוגיה החיובית, כי "מחשבות שליליות תדירות ורבות עוצמה על העבר הן חומר הגלם שחוסם רגשות של סיפוק ושביעות רצון, ומחשבות אלה הופכות את הרוגע והשלווה לבלתי אפשריים".

רבים מאיתנו שקועים במחשבות לגבי אירועים בעברנו- נזכרים שוב ושוב בפגיעות שחווינו מאחרים סביבנו, מתעסקים ברגשות אשם על מעשים שעשינו, מתחרטים על הזדמנויות שלא ניצלנו וכדומה.

על מנת להגביר את שביעות רצוננו מהעבר שלנו, ובכך להפוך את עצמנו למאושרים יותר, חשוב שנדע לשחרר את עצמנו מכעסים ומרגשות שליליים לגבי אירועים שקרו בעבר.

דרך אחת, יעילה ביותר, באמצעותה ניתן לעשות זאת היא- **סליחה**- סליחה לאחרים וסליחה לעצמנו.

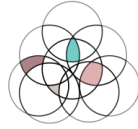
רבים מאיתנו מתקשים ולעיתים אף מסרבים לסלוח. מדוע?

על פי סליגמן יש לכך 3 סיבות עיקריות:

1. אנחנו מאמינים כי הסליחה אינה צודקת. מבחינתנו, הסליחה לאדם שפגע או ביצע עבירה כלשהי פוגעת במוטיבציה לתפוס ולהאשים אותו, וחותרת תחת הכעס המוצדק כלפיו.
2. אנחנו חוששים שהסליחה עלולה לשדר אהבה כלפי האדם הפוגע והיעדר אהבה לזה שנפגע.
3. הסליחה חוסמת את הנקמה, והנקמה מוצדקת וטבעית.

יחד עם זאת, חשוב להבין כי סליחה הופכת את הזיכרונות המרירים לניטרליים או אפילו לזיכרונות בעלי גוון חיובי ובכך היא מאפשרת שחרור עצום ושיפור משמעותי בשביעות רצון מהחיים.

התרגיל הבא יסייע לך לסלוח לעצמך ו/או לאחרים ובכך לשחרר את עצמך מעבר כאוב.



Shira Yosef

— ייעוץ ופיתוח ארגוני —

תרגיל בשחרור עצמי- הגברת היכולת לסלוח על אירועי עבר

(התרגיל מבוסס על מודל הפירמידה של הפסיכולוג פרופ' אברט וורת'ינגטון, המוצג בספרו: Forgiving and Reconciling: Bridges to Wholeness and Hope משנת 2003)

טרם ביצוע התרגיל עליך לבחור באירוע אחד מהעבר, ממנו אתה מעוניין להשתחרר.

שלב ראשון: **היזכרות**- קח נשימה עמוקה ואיטית וראה בדמיוןך את האירוע. חשוב על האדם באירוע (עצמך או אחר) ונסה לא לחשוב עליו כעל אדם רע. עליך לחשוב על האירוע באופן האובייקטיבי ביותר שתוכל ולהימנע ממחשבות קורבניות.

שלב שני: **אמפטיה**- נסה להבין מנקודת מבטו של הפוגע מדוע הוא פגע בך. לא קל לעשות זאת, אך עליך ליצור סיפור מתקבל על הדעת, שאותו אדם יספר אם יאלצו אותו לגולל את האירוע.

שלב שלישי: **הענקת מתנת הסליחה**- תחילה היזכר במצב בו אתה פגעת באדם אחר והוא סלח לך. חשוב כיצד הרגשת כשקיבלת ממנו את מתנת הסליחה. זיכרון זה יאפשר לך להעניק את מתנת הסליחה האלטרואיסטית לזה שפגע בך.

שלב רביעי: **מחויבות לסלוח**- פנה זמן וכתוב מכתב מחילה לאדם הפוגע, בו אתה סולח לו ומשאיר מאחור את האירוע. על פי החלטתך, אתה יכול לשמור את המכתב לעצמך או להעניקו לאדם לו אתה מוחל. בנוסף, אם תעשה את הסליחה לציבורית בכך שתספר עליה לאדם קרוב, ישנו פחות סיכוי שתחזור בך מהסליחה בשלב מאוחר יותר.

שלב חמישי: **התמדה בסליחה**- סליחה איננה מחיקה, אלא היא תהליך שבו אתה מתייג אחרת את האירוע. חשוב מאוד להבין שגם אם בהמשך הדרך יעלו בך זיכרונות מהאירוע, אין פירושם שלא סלחת. אל תתעכב על הזיכרונות בתחושת נקמנות ואל תשקע בהם. הזכר לעצמך שסלחת וקרא את מכתב המחילה שכתבת.

לסיום, חשוב להדגיש כי התרגיל איננו פשוט או מהיר. לעתים עלינו לחזור עליו שוב ושוב על מנת להצליח לשחרר עצמנו באמת מאירוע העבר.