

מה הקשר? – מינדפולנס בקשרים בינאישיים

עם סנדיה בר-קמה

"מערכות יחסים אנושיות יכולות להוות כלא או גן-עדן,
מרחב של סבל או של טרנספורמציה רדיקלית".
ד"ר סטיבן פולדר

רוב הזמן כולנו מוקפים באנשים, לטוב ולרע... מכירים את ההרגשה שאי-אפשר איתם ואי-אפשר בלעדיהם?

אנחנו הרי יצורים חברתיים. רובנו לא נועדנו לבלות את החיים על אי בודד, או על ההימלאיה... החיים שלנו מורכבים מאינספור קשרים בינאישיים: בעבודה, עם חברים/ות, עם הילדים, בזוגיות, עם הורים ואחים ואחיות, עם קרובים ועם זרים ובעיקר עם עצמנו. הקשרים האלה הם מרכיב מרכזי מאוד בחיינו, מקור לאושר, סיפוק ומשמעות. אבל, משום-מה הם גם מלאים בקונפליקטים וקשיים וגורמים לנו הרבה פעמים להרגיש תסכול, חרדה, כעס, ועוד שלל רגשות לא כייפים. נכון שאף אחד לא מצליח להטריף אותנו כמו האנשים הכי קרובים והכי אהובים? חשבתן/ם פעם למה זה ככה? ומה אפשר לעשות לגבי זה?

**אם הנושא הזה מעניין ומסקרן אתכן/ם, הקורס הזה מיועד לכם/ן.
הקורס מתאים למתרגלים/ות חדשים/ות וותיקים/ות כאחד.**

בקורס נלמד:

- איך לשמר אהבה וקירבה מבלי להיאחז ולסבול
- מה לעשות עם כעס ותסכול, שהם המכשולים המרכזיים שעולים בקשרים בינאישיים
- מהם האמונות, הפחדים והדפוסים המגבילים שאנו חוזרים עליהם שוב ושוב – ואיך לשחרר
- כיצד לפגוש את חלקי הצל שבנו, את הדיכאון והייאוש
- איך להיות בקשר קרוב עם מישהו מבלי לאבד ולבטל את עצמי

- להכיר את האוטומטיים החברתיים שלי, ומהו המשולש של מאבקי הכוח ואיך יוצאים מהם
- מה עושים עם רגשות: כעס (הוא שוב פעם לא מקשיב לי), בושה (כשהילד בהתפרצות זעם בסופר), אשמה (לא ביקרתי מספיק את אבא בבית החולים), קנאה (בחברה שקיבלה קידום בעבודה), תסכול (הילדים שוב מול המסך), ייאוש (השיחה שוב הפכה לוויכוח), רכושנות, תלותיות וחרדה
- איך לזהות את הצרכים שלנו (הצורך בהערכה, בנראות, באהבה) ולעשות להם מקום מבלי להיות אגואיסטיים
- התפקידים והזהויות שמחזקים אותנו ואלה שמחלישים ומצמצמים אותנו
- מה עושים כששני מבוגרים מדברים – אבל בעצם אלה הם שני ילדים בני ארבע שרבים
- איך לפתח חמלה (לא קל!) לעצמנו ולחלקים השונים שבנו, גם לאלה שאנחנו פחות אוהבים
- רוב הזמן התת-מודע שלנו לא נגיש לנו, ויחד עם זאת – הוא מנהל את "ההצגה". איך להפוך אותו לנגיש לנו? איך להיות באינטימיות עם ההתרחשויות התת-קרקעיות של עמקי תודעתנו?
- איך להתמודד עם הדפוסים והפצעים הישנים ולהביא ריפוי ושחרור

באיזה כלים נשתמש:

- ◆ **מודעות** ככלי לפתירת קונפליקטים בינאישיים;
- ◆ **תשומת לב קשובה**, לא שופטת, פתוחה ומאפשרת;
- ◆ להיות בנעלי האחר/ת: **אמפתיה** ככלי להבנה, לקרבה ולאהבה – גם לעצמי;
- ◆ מה לעשות עם תקשורת שעולה על שרטון כל-כך בקלות (שיפור **מיומנויות תקשורת**);
- ◆ פיתוח אינטימיות עם הקול של הילד/ה הפנימי/ת דרך כלי עוצמתי, המתייחס לשתי האונות של המוח;
- ◆ מה מנהל אותנו, מה "לוחץ לנו על הכפתורים" ואיך להשתחרר מהם;
- ◆ נלמד לעמוד מאחורי הבחירות שלנו **ולבטוח ולשמוח** במי שאנחנו.

את הנושאים האלה נלמד ונחקור ביחד דרך לימוד ותרגול, שיחה והקשבה, חקירה אישית וקבוצתית ותרגילים שונים. נשאב השראה ממסורות שונות כמו הבודהיזם, האי-שניות (נון דואל), פסיכולוגיה מערבית, אינטליגנציה רגשית, שמאניזם, טקסטים יהודים והודים עתיקים ועוד.