

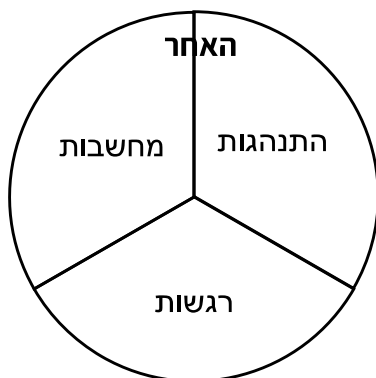


איך עברו עלייך החגים? חשבי על הדבר הראשון שעולה בראשך, תרגמי אותו למילים וכתבי כאן:



פרופיל 3: מעגל החוויה

מעגל החוויה מייצג את המרכיבים של כל חוויה בחיינו. במעגל החוויה שלושה מרכיבים: **מחשבות**, **רגשות** ו**התנהגות**. החלק **המחשבתי** כולל: תמונות בדמיון, דיבור פנימי וחשובים. החלק **הרגשי** כולל: את תחושותינו. החלק **ההתנהגותי** כולל: תנועות ודיבור. לכל תת מודע ישנה נטייה לתאר חלק אחד או שניים, ואת היתר הוא משמיט בכל חוויה. כאשר אדם מתאר חוויה תוך-אישית, בינו לבין עצמו, הוא משתמש במעגל החוויה ומשמיט חלקים ממנה. כאשר אדם מתאר תקשורת בינו לבין אדם, אחר הוא מתאר את מעגל החוויה שלו תוך השמטת חלקים, וגם כאשר הוא מתאר את מעגל החוויה של האחר, הוא מתאר זאת תוך כדי השמטת חלקים של האחר. לדוגמא: "כל-כך נעלבתי כשאמי לא התקשרה אליי ביום הולדתי, בכיתי כל הלילה". בניתוח משפט זה, האישה תיארה במעגל החוויה שלה את הרגשות (נעלבה) ואת ההתנהגות (בכתה כל הלילה). היא השמיטה את מחשבותיה. במעגל החוויה של אימה היא תארה רק התנהגות (לא התקשרה) והשמיטה את המחשבות והרגשות של האם. בעת שיחה, כדי שהאדם ירגיש שאנחנו מבינים אותו באופן מושלם, עלינו להצטרף תחילה למרכיבי מעגל בחוויה שצוינו, להרחיב עליהם את הדיבור ודרך זה ליצור ראפור טוב עם בן שיחנו. בשלב הבא יש להוביל ולשאול בנוגע למרכיבים החסרים ולהרחיב את המודעות של בן שיחנו למה שהושמט תחילה. הבנת מעגל החוויה של האחר מאפשרת את שיפור התקשורת, יצירת אמפטיה והגברת המודעות בנוגע לתהליכים העוברים על האחר. נוכל להציג את התקשורת באופן סכמתי בעזרת שני תרשימים של מעגלי החוויה: "המעגל" הראשון מתאר את מעגל החוויה שלך, ו"המעגל" השני מתאר את מעגל החוויה של האדם האחר. נסמן מהם החלקים של מעגלי החוויה שהוזכרו בשיחה.



0527-13-14-76





כעת חזרי לעמוד 34 ובדקי מהם מרכיבי מעגל החוויה שבהם את משתמשת ומה את נוהגת להשמיט.

סמני בטבלה למטה איזה 3 ממרכיבי מעגל החוויה מתוארים בכל משפט. סכמי את התוצאות וגלי מהם מרכיבי החוויה הדומיננטיים בתת המודע שלך.

שאלות המתייחסות למרכיבים המושמטים במעגל שלך:

התנהגות: מה אתה עושה? מה אתה אומר? איך אתה מגיב? איך אתה מתנהג? מה קורה אחר כך?

רגשות: מה אתה מרגיש? מה זה מעורר בך? מה זה עושה לך?

מחשבות: מה דעתך? על מה אתה חושב? מה מונע ממך...? למה? מה עובר לך בראש? איך לדעתך אפשר לפתור את הבעיה? מה יכול לעזור לך? מה אתה צריך? מה יכול להקל עליך?

שאלות המתייחסות למרכיבים המושמטים במעגל האחר:

התנהגות: מה הוא אומר? מה הוא עושה? איך הוא מגיב?

רגשות: מה לדעתך הוא מרגיש? מה זה יכול היה לעורר בו?

מחשבות: מה דעתו? על מה לדעתך הוא חושב? מה מונע ממנו...?

0527-13-14-76

perryshaish.co.il • 089727328 • קו תוכן: 0553-0558-35 • office@perryshaish.co

