

## פרופיל 5: בחירת הזמן

**עבר, הווה או עתיד.** יש אנשים שנוטים לתאר זמן מסוים יותר מזמנים אחרים. התמקדות של אדם בזמן אחד בלבד עלולה לקבע אותו ולחסום את התקשורת הבינאישית. יש אנשים שמאוד אוהבים לדבר על העבר. העבר מעניין ומעסיק אותם (היסטוריונים וארכיאולוגים למשל). יש אנשים שעברם מציף אותם והמיקוד בו מקשה עליהם להתמקד בהווה וכמובן להתקדם ולהתפתח לכיוון עתיד זוהר יותר. לעומתם יש מעטים המתמקדים הרבה בעתיד, בפנטזיה או פשוט נמצאים בהווה.

### איך ניתן לאבחן את מיקוד הזמן שלנו ושל בן שיחנו:

נוכל לאבחן את מיקוד הזמן לפי תוכן הדברים. ניתן להיעזר גם ברמזי העיניים. לרוב מבט שמאלה מעיד על זיכרון (עבר) ומבט ימינה על יצירה (עתיד). לאחר אבחון המיקוד בזמן, ניתן להצטרף אל בן שיחנו ואחר כך להובילו. לדוגמא: בשיחה בין אמא לבתה. הבת חוותה קנאה וקשה לה להתמודד עם הרגש הזה. האמא מקשיבה לה ומאבחנת שהיא מתמקדת בתיאור העבר בלבד. האמא יכולה בהדרגה להתחיל לשאול אותה שאלות שמיקודן בהווה, כגון: מה קורה עכשיו? מה מהות היחסים כרגע?

ההובלה היא לשנות את הרגש בעזרת השאלות.

### **בשיטה המנטאלית יש הנחת בסיס שאומרת:**

### **אין כישלון אלא משוב לצמיחה.**

הנחה זו מעבירה את המיקוד מזמן שבו חש האדם כישלון

לזמן עתיד להפקת לקחים וללימוד.

