



פרופיל 2: מעורבות אקטיבית / פסיבית

בגישה אקטיבית האדם חש שביכולתו לשנות את המציאות של חייו.

בגישה פסיבית האדם חש שאין ביכולתו לשנות את המציאות.

מהן הדרכים לאבחן אקטיביות / פסיביות של העומד מולך

באמצעות רגש:

כדי לאבחן את האדם יש לבדוק את תחושת האונים או חוסר האונים שלו. ובמילים אחרות: נבדוק כמה הוא פסיבי או אקטיבי.

באמצעות פעולות / מעשים:

לרוב מי שמדבר הרבה ועושה הרבה הוא אקטיבי. עם זאת, יש מצבים שבהם האדם אינו פועל רבות ונראה לכאורה פסיבי, אך כשבדקים זאת לעומק מגלים כי הוא מפעיל אחרים וחש כי הוא שולט ומכוון את מהלך הדברים. לעיתים האדם פועל רבות אך חש שאחרים כופים עליו לפעול ומפעילים אותו. ואז הוא אמנם פעיל, אך עדיין חסר אונים. על כן עלינו להתמקד בתחושה הפנימית של העומד מולנו – האם הוא חש פועל או מופעל.

בכל תקשורת בינאישית:

בתקשורת מאוזנת בין שניים, בכל רגע נתון יכול רק אחד מהם להיות אקטיבי. לדוגמא: הדובר אקטיבי והמאזין פסיבי. בתוכניות שבהן נערכים דיונים פוליטיים או עימותים יזומים בין מועמדים מתקבצים פעמים רבות דוברים מאוד אקטיביים, כך שמרוב דוברים הנכנסים זה לדברי זה, קשה לשמוע אותם. כששני אנשים מאוד אקטיביים מתקשרים ביניהם, כל אחד רוצה להוביל, להחליט, להשפיע. כל אחד מהם רוצה להפעיל את האחר. עובדה זו תגרור בהכרח למאבקי כוח רבים. כששני פסיביים מתקשרים, יש מעין ואקום. כל אחד מהם מחכה שהשני ייקח את המושכות לידיו ויפעילו.

אקטיביות ופסיביות מתבטאות יפה בריקוד טנגו שבו הכרחי שאחד יוביל והאחר יובל. אקטיביות ופסיביות משפיעות זו על זו כמו בנדנדה. אדם יכול למצוא את עצמו אקטיבי למרות חוסר רצונו בדבר, כיוון שמי שמולו פסיבי מאוד.

אקטיביות / פסיביות בתקשורת זוגית:

לדוגמא: סעיף המעורבות מהותי מאוד ביחסים זוגיים: ככל שבן זוג אחד הוא אקטיבי יותר, כך הוא דוחף את בן זוגו להיות פסיבי יותר. פעמים רבות במערכות יחסים האישה חשה שהיא עושה הכול ושהגבר אינו עוזר לה. אישה שפועלת כסופר-וומן כופה על בעלה להיות סופר-לוזר! אם היא תפנה לו מקום, תכריח את עצמה להיות פסיבית, הוא ייאלץ לפעול. לדוגמא: אם הפעוט נפל והוא בוכה, היא יכולה להימנע מלרוץ אליו, ולאחר מספר שניות הגבר יקום אל הפעוט.

0527-13-14-76





אם הכלים ייערמו בכיור, בשלב מסוים הגבר ידיח אותם. לבני הזוג כדאי להעלות זאת למודעות, ובהתאם לכך לחלק ביניהם את התפקידים ולהחליט מי אקטיבי בכל תחום ותחום. לאחר שחולקו התפקידים יש לשמור על החלוקה ולא להתערב זה בתחומיו של זה. בתחילה זה יכול להיות מתסכל. אם לדוגמה האחריות על פינוי האשפה עברה לגבר והוא עדיין לא רגיל לכך, ייתכן שהוא ישכח למלא את תפקידו. במצב זה על האישה להכריח עצמה להיות פסיבית ולאפשר לאשפה להיערם ואולי אף להישפך מתוך הפח, עד שהגבר ייזכר שזוהי אחריותו. אם במערכת היחסים הזוגית הגבר אחראי על ניהול החשבונות, בתחום זה הוא אקטיבי ואשתו פסיבית. אם האישה תתחיל גם היא להיות אקטיבית בניהול החשבונות, עשוי הגבר לחוש שהיא אינה סומכת עליו. על נושא מציאת מסגרות חינוכיות לילדים אחראית האישה, אך אין זה אומר שבני הזוג אינם מתייעצים, משתפים ומחליטים ביחד כיצד לפעול. אחר כך, את הביצוע יעשה ככל הנראה על ידי בן הזוג האקטיבי. שינוי אפשרי בכל עת. בזוגיות טובה חשוב שכל צד צריך ירגיש שהוא אקטיבי או פסיבי במידה המתאימה לו.

כשמגיעים לאיזון הנכון במעורבות האקטיביות / פאסיביות, יש בזוגיות שביעות רצון

גבוהה, ואין עוד מאבקי כוח ותחושת מרמור והשפלה.

אקטיביות / פסיביות בטיפולים רפואיים:

מעורבותו של אדם בתהליכי החלמה מאוד מהותיים. רופא שאינו משתף את החולה בפרטי המחלה, מותיר אותו פסיבי ולא מעורב. הרופא עצמו אקטיבי, יודע, מחליט, מטפל ובודק, בעוד החולה אינו מעורב. במצב זה יקשה על החולה להיות שותף אמיתי בתהליכי החלמתו. מומלץ ליצור מצב שבו החולה מעורב. כאשר הוא שותף, יש לו השפעה על התהליך ועל תוצאותיו. הוא הופך להיות יותר נחוש ופעיל. במחקרים שנערכו במחלקות בבתי חולים הוכח סטטיסטית, שככל שהחולה מעורב יותר, כך סיכויי החלמתו גדלים וההחלמה מהירה יותר. חולה שידאג ולו רק להניח קרח על המקום הכואב, יהפוך בכך לאקטיבי. גבר בן 31 שנפצע והגיע לשיקום שאל תחילה: "מתי כל זה ייגמר, מתי תסיימו איתי את תהליך השיקום ואוכל לשוב לעבוד?" שאלתו מצביעה על מצבו המנטאלי. המוטיבציה שלו היא לחזור לעבודה, מטרה טובה לכשעצמה, אבל מעידה על סדרי העדיפויות שלו. הוא לא שאל האם יצלע, האם יוכל להחלים לגמרי וכדומה. בנוגע להחלמתו הוא פסיבי. הוא מעוניין שהפיזיותרפיסט יעשה זאת בשבילו. על כל חולה להבין שכדאי לו מאוד להיות פעיל בתהליך כדי שהחלמתו תהיה יעילה יותר.

0527-13-14-76

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





אקטיביות / פסיביות בהשגת מטרות:

בדרך כלל כאשר רוצה אדם לערוך שינוי כלשהו בחייו, עליו להיות אקטיבי. אך כאשר אדם מגיע למהלך של השגת מטרה / שינוי לאחר שהתייחס מיצירת שינוי בכוחות עצמו, לרוב הוא חש שהעולם פועל עליו ואין בכוחו לשנות זאת ללא עזרה מבחוץ, ועל כן הוא עלול להגיע לתהליך בגישה פסיבית. הוא מצפה ש"מישהו" יהיה אקטיבי ויפעיל אותו. ולכן במקרים כאלה מחפש האדם נאשיות אחר שיטות טיפול שבהן המטופל אכן פסיבי, כגון: שיטות של עיסוי, תקשור, הילינג וכדומה. אך בשיטה המנטאלית על האדם להיות פעיל, לצאת מחוסר האונים ולפעול.

מהי הדרך לגרום לצד השני להיות מעורב לפי החלטתנו:

בכל מערכת יחסים, יכול רק אחד להיות אקטיבי. לפיכך, ככל שצד אחד יהיה יותר אקטיבי, כך יהיה הצד השני יותר פסיבי. כדי לצאת ממצב שבו את אקטיבית מדי, עלייך להיות פסיבית במתכוון ולפנות לבן שיחך יותר מקום לפעולה. למרחב שהתפנה יוכל השני להיכנס ולהפוך בהדרגה לאקטיבי יותר. ייתכן לדוגמא, שבתחילה יהיו שניהם פסיביים ושתשתרר שתיקה. אם את לא תפרי אותה אלא תמתיני בסבלנות, בשלב מסוים יפתח השני בדברים.

0527-13-14-76

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

