**צוות חשיבה ניו יורק: התקשרות ואוטונומיה:**

**מניחים יסודות לגשר בין יהודי ישראל ליהודי ארה"ב**

10 באפריל 2018

**מערכה שנייה: התקשרות ואוטונומיה**

תרגיל 1: הזדהות

המשתתפים יחולקו לשתי קבוצות: ישראל וארה"ב

* הַקדישו כמה דקות לתחושת הזדהות ואהדה כלפי הקהילה שאתם מייצגים.
* תחילה דברו בזכות התקשרות מלאה וחזקה עם הקהילה השנייה. לאחר מכן החליפו השקפה וטענו בזכות אוטונומיה. בשני המקרים, מהן ההצדקות והנימוקים (של שני הצדדים) לרצות בהתקשרות או באוטונומיה?

תרגיל 2: מה שאני מרגיש/ה זה ש...

בתוך הקבוצה:

* העלו בסיעור מוחות גישות המשקפות את העמדה שבה הוצבתם. למה יחסים מסוג זה רצויים ומועילים לשני הצדדים במערכת היחסים? מה הביא אתכם לגישה זו?
* שימו לב: אינכם צריכים להאמין באופן אישי בעמדה הזאת. אנחנו מבקשים שתדמיינו את עצמכם בעמדה זו, תיכנסו לנקודת השקפה שונה ותזדהו איתה.
* הקבוצה תעזור לכל אחד לגבש הצדקה לעמדה שהוא מגלם.
* הקפידו לדבר בגוף ראשון, כאילו אתם "ישראל" או "יהודי ארה"ב": "אני רוצה שתהיה לנו אוטונומיה כי..."; "כשיש בינינו התקשרות אני מרגישה..." וכך הלאה.

**צוות חשיבה ניו יורק: התקשרות ואוטונומיה:**

**מניחים יסודות לגשר בין יהודי ישראל ליהודי ארה"ב**

10 באפריל 2018

**מערכה רביעית: מובחנוּת**

**הגדרה**

מובחנוּת (בהקשר של מערכות יחסים) היא התהליך הדינמי שבו אפשר לחיות קרוב לאדם אחר ובכל זאת לשמור על תחושה של עצמי נפרד.[[1]](#footnote-1)

אחד הדברים החשובים ביותר בחיים הוא להתגבש כאדם יציב. עוד דבר חשוב הוא להיות במערכות יחסים בעלות משמעות. שניים מן המניעים העוצמתיים ביותר אצל בני אדם הם הדחף לשלוט בחיינו שלנו (אוטונומיה) והדחף להיות במערכות יחסים עם אחרים (התקשרות). אחת המשימות הגדולות ביותר בחייו של אדם בוגר היא להצליח לאזן בין שני הדחפים הללו, ואחת הבעיות הנפוצות ביותר היא כשאחד מהם חזק מדי והשני חלש מדי. אנשים חשים לא פעם חנוקים או נשלטים בידי האחר כשהם במערכות יחסים מחייבות, או שהם חשים שאינם יכולים להיות הם עצמם בתוך מערכת היחסים, או שתחושת העצמי שלהם מתחילה להיעלם ושוב אינם יודעים מי הם. אחרים חוששים כל הזמן מ"נטישה", או מודאגים בנוגע ל"הגנה וביטחון", ולא מפסיקים ללחוץ על השותף בנושאי "מחויבות" ו"אהבה ללא תנאי".

היכולת לאזן בין הצורך שלנו באוטונומיה לבין הצורך בהתקשרות נקראת מובחנוּת (דיפרנציאציה). מובחנוּת היא תהליך מדעי הקיים אצל כל המינים. אצל בני האדם מדובר בתהליך שבו האדם מגבש את אישיותו הייחודית באמצעות מערכות היחסים שלו עם אחרים.

- על פי ד"ר דיוויד שנארק, מתוך: [www.crucible4points.com](http://www.crucible4points.com)

**ארבע נקודות האיזון**

* עצמי יציב וגמיש – היכולת לשמור על תחושת עצמך ובד בבד לְפַנות מקום לאחרים.
* נפש רגועה בלב שקט – היכולת להתנהל בתוך עולמך הרגשי הפנימי, כולל שליטה עצמית ויכולת הרגעה עצמית.
* תגובה ממקום יציב – ויסות התגובות לאנשים ולמצבים שונים.
* כושר עמידה משמעותי – היכולת לעמוד בכאב לטובת צמיחה, לפתח חוסן נפשי ולדבוק בו.

**תרגיל**

* נהלו בתוך הקבוצה דיון מעמיק בשלוש נקודות האיזון הראשונות. אינכם חייבים להתחיל דווקא בראשונה... ולא בטוח שתספיקו להגיע לכולן.
* חשבו כיצד כל נקודת איזון תורמת לאנשים במערכות יחסים, ומה היא תורמת למערכות יחסים באופן כללי.
* אילו אמריקה/ישראל יכלה לפעול על פי כל אחת מהנקודות הללו, מה היה קורה?

**צוות חשיבה ניו יורק: התקשרות ואוטונומיה:**

**מניחים יסודות לגשר בין יהודי ישראל ליהודי ארה"ב**

10 באפריל 2018

**מערכה חמישית: סיום**

אילו ביקשנו ממך להכין דיווח מפורט המסכם את התובנות והמסקנות שלך מהיום, ולשלוח אותו לפדרציה היהודית בניו יורק, מה היה נכלל בדיווח?

אנא כתבו את המרכיבים הבאים של הדיווח הדמיוני הזה:

1. **כותרת היום**

במבט לאחור, מהן הכותרת וכותרת המשנֶה המתארות באופן הכי מדויק את עבודתנו היום?

1. **סיכום תפעולי**

סכמו בפסקה אחת את הדברים החשובים ביותר שלמדתם היום ואת התובנות והמסקנות שלכם.

1. **המלצות**

הציגו, בנקודות מודגשות, שתיים-שלוש המלצות לצעדים המעשיים הבאים.

1. ר' עבודותיו של דיוויד שנארק (Schnarch) [↑](#footnote-ref-1)