מסמך זה הוא חומר גלם שנאסף על ידי התחקירנים והעורכים של התוכנית "חיים חדשים".

המסמך מיועד לגולשים אשר צפו בתוכנית ומעוניינים להעמיק או לקרוא את חומר הרקע אשר הוביל אותנו בבניית התוכנית. החומר נאסף ממקורות שונים ברחבי האינטרנט, מספרים, מקטעי וידאו ועוד.

ייתכן ובמסמך יימצאו שגיאות בהפניות למראה המקום או קישורים לא רלוונטיים, אך כאמור, הם רק נתנו לנו את ההשראה לכתיבת השאלות ושימשו אותנו כבסיס לייצור התוכן.
במידה והגעתם לכאן במקרה, מומלץ קודם לצפות בתוכניות "חיים חדשים" בקישור הבא: <http://www.kab.co.il/kabbalah/short/102412>

**חומר רקע לשיחה "חיים חדשים", מס' 270- 269**

**אהבה עצמית**

**מטרות:**

* **המטרה בתוכנית היא לפרט ולהבהיר את הקונספט שאהבה עצמית גורמת לנו לחוסר בטחון, לפגיעות, למתחים, פחדים וחרדות. זאת בניגוד לתפיסה הרווחת כי ערך עצמי, אהבה וקבלה עצמית הם הפתרון לכל הנוירוזות והבעיות שלנו. בתוכנית נרצה לשבור את המיתוס הזה ולהראות כיצד דווקא אהבת הזולת היא שתביא אותנו לבטחון, להצלחה ולאושר האמיתיים.**
* **נרצה לעשות סדר בכל מיני תפיסות רווחות לגבי עצמנו, לגבי ערך עצמי והצלחה בחברה ולקבל תפיסה אינטגראלית ושלמה יותר של הדברים.**
* **נרצה לברר מהי בדיוק אהבה עצמית ומה הבעייה בה. נבקש הגדרה מהרב ואולי נמצא לה הגדרה חדשה ונכונה יותר. האם אהבה עצמית ונרקיסיזם זה אותו הדבר? האם יש אהבה עצמית נכונה יותר? כיצד להבדיל בין שנאה עצמית לבין הלקאה עצמית ומה שנקרא "לאכול את בשרנו"? כיצד להגיע למקום שבו אני מפנה מקום לאחרים ומאפס את עצמי אך אינני עושה זאת מתוך יצר הרסני כלפי עצמי, אלא מתוך יצר חיובי ובונה.**

**זרימה:**

* **מגיפת הנרקיסיזם**
* **על הקשר בין נרקיסיזם ובטחון עצמי**
* **אהבת עצמית ושנאה עצמית**
* **אהבת הזולת**

**פתיח:**

אנחנו בסדרה "אני והחברה", ובתוכניות האחרונות אנחנו מדברים על החוויה שלנו בחברה, על חוסר בטחון, על חרדות חברתיות ובעיקר על איך להגיע למצב שנרגיש טוב ונוח כשאנחנו בקרב אנשים אחרים,  עד כדי תחושות של אהבה, שמחה והתעלות.

בפעם האחרונה עלו הרבה מאד תובנות עמוקות ויפות שאנחנו נרצה להמשיך ולברר אותן ולראות איך ליישמן. אחת התובנות שהכי התרשמתי מהן היא שהנטייה הנוכחית שלנו, התפיסה הרווחת שכדי להרגיש טוב בחברה, בטוח, עוצמתי, להצליח ולהיות פופלארי מה שאני צריך זה קודם כל לאהוב את עצמי. לקבל את עצמי כמה שיותר וזה מה שיתן לי בטחון ויכולת לתהתחבר גם לאחרים. ובתוכנית האחרונה ההבנתי מדבריך שהתפיסה הזו לגמרי שגוייה, לגמרי לא מועילה, ואכן אנחנו רואים שעם כל הנסיונות לאהוב את עצמנו אנחנו לא ממש מצליחים, ולא הופכים להיות בטוחים וחסינים. אז היום נרצה לברר  למה זה, ומה כן יכול לעזור.

אז אחרי התוכנית האחרונה חשבתי על זה שבאמת לצד זה שאנחנו הרבה יותר חרדים, חסרי בטחון וסובלים מדיכאון היה שינוי תפיסתי , תרבותי מאד משמועתי בעשורים האחרונים. הפכנו יותר ויותר מתרבות קולקטיבית לתרבות שמאדירה את האני שלנו, שמתעסקת באני שלנו, שפותחת פרופילים בפייסבוק ומצטלמת מכל הזוויות ובכל הארועים כדי לפרס את האני שלנו, ואולי לגעת קצת בסלבריטאות הנחשקת.

אז חיפשתי על זה קצת חומרים באינטרנט.. ומצאתי הרבה מאמרים שמדברים על מגיפת נרקיסזם שמתחוללת כבר די הרבה זמן בעולם.

תוך כדי שפתחתי את החד מהמאמרים נושא מגיפת הנרקיסיזם הותקפתי מכל כיוון על ידי מודעות סלבס ורכילות סלבס.  איזה זוג נפרד ואיזה חזר, מה ההיא לבשה באיזה ארוע ואם היא התלבשה נכון או לא נכון, פליטת הפה המביכה של איזו סלבית והרבה דברים שטותיים כאלה. עכשיו אני הרבה זמן כבר לא נחשפתי לעולם התוכן הזה, וזה מדהים כמה זה מיד משפיע, התמונות, הדברים הצהובים האלה, איך זה מושך אותך להסתכל ומיד משפיע על המחשבות והפוקוס שהופך פתאום למאד חיצוני ורדוד, עם דגש על המראה החיצוני וכולי.

**מגיפת הנרקיסיזם**

זה מאד חיזק את מה שהיה כתוב במאמר:

**נרקיסיזם:** ראייה מנופחת של האני- נמצאת בכל מקום. דמויות ציבוריות טוענות שזה מה שגורם להם לבגוד בנשותיהם. הורים מלמדים את זה לילדיהם כשהם מלבישים אותם בטי שירטים שכתוב עליהם "פרינססה". בני נוער וצעירים ממשיכים לפתח את זה בפייסבוק, וכל מי שמפיק את תעשיית חדשות הסלבים כבר הרימו את זה לרמת אמנות של ממש.  וזה מה שהופך את האנשים למדוכאים, בודדים וקבורים עמוק בחובות. לא צריך לחפש הרבה כדי למצוא נרקיסיזם, זה בכל מקום.

**דוגמאות:** בתוכנית ריאליטי, ילדה מתכננת את מסיבת היומולדת ה16 ורוצה שכביש ראשי יחסם כדי שתזמורת מהלכת תוכל להקדים את כניסתה על השטיח האדום. ספר שנקרא "אמי היפה" מסביר על ניתוחים פלסטיים לילדים קטנים שאמהותיהם עוברות את זה .ניתן כעת להזמין פרפרצי שיסתובבו אחריך ויצלמו אותך כשאתה יוצא בערב. אתה יכול אפילו לקחת הביתה כריכת מגזין מפוברקת עם התמונות שלך. "אני אני אני", המגיפה הזו במיוחד בולטת באינטרנט

<http://www.nytimes.com/2013/08/06/science/seeing-narcissists-everywhere.html?_r=0>

בספר נוסף שיצא ב2009 היא מתמקדת בהתפשטות הנרקיסיזם בתרבות של ימינו, לה יש הדים בכל קבוצת גיל ומעמד. דר. טוונג' חוברת לדר. קמפבל, מומחה לנרקיסיזם כדי לחקור את המגיפה בספר "מגיפת הנרקיסיזם" .המתאר את העלייה המדאיגה בנרקיסיזם וההשלכות הקטסטרופיות של כך על כל רמה של החברה.

אפילו כלכלת העולם נפגעה קשות על ידי בטחון עצמי מופרז ובלתי מציאותי.

"ככל שאנו מתרגלים לכך שאפילו הצרכים הכי קטנים שלנו מקבלים מענה מיידי שנמצא בקצות אצבעותינו, אנחנו הופכים להיות יותר תלותיים, בעלי רצונות גדולים יותר והרגשה שמגיע לנו. במילים אחרות- יותר נרקיסיסטיים."

במחקר אחד שהם מתאים, הראו שבקבוצה של 37,000 סטודנטים, תכונות אישיות נרקיסיסטיות התגברו באותה מהירות כהשמנה מ1980 עד היום. רשתות חברתיות שממשיכות להתפתח מהוות כר נרקיסיטי פורה, ומזמנות כלים רבים להאדרת האני, דרך פייסבוק, טוויטר ועוד. גם במוסיקה פופלרית נמצאה מגמה של נרקיסיזם ועוינות  מאז שנות ה80'. רמות הנרקיסיזם בקרב ילדי שנות ה 80 ואילך גבוהות מבדורות קודמים

<http://www.amazon.com/The-Narcissism-Epidemic-Living-Entitlement/dp/1416575995>

* **מה קרה לתרבות האנושית?**
* **מהו נרקיסיזם?**

**הגדרה:** מלבד המובן של נרקיסיזם כאהבה עצמית בריאה, "נרקיסיזם" בדרך כלל משמש כדי לתאר סוג של בעיה במערכות היחסים של האדם או הקבוצה עם עצמו ועם אחרים. בלשון הדיבור, "נרקיסיזם" מפורש לעתים קרובות כ[אנוכיות](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%A0%D7%95%D7%9B%D7%99%D7%95%D7%AA), [יהירות](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%92%D7%90%D7%95%D7%95%D7%94), או [שחצנות](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A9%D7%97%D7%A6%D7%A0%D7%95%D7%AA). ב[פסיכולוגיה](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A4%D7%A1%D7%99%D7%9B%D7%95%D7%9C%D7%95%D7%92%D7%99%D7%94), המונח משמש לתיאור נרקיסיזם הקיים אצל כל אדם במידה מסוימת, אך בדרגה קיצונית מדובר ב[הפרעת אישיות נרקיסיסטית](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%94%D7%A4%D7%A8%D7%A2%D7%AA_%D7%90%D7%99%D7%A9%D7%99%D7%95%D7%AA_%D7%A0%D7%A8%D7%A7%D7%99%D7%A1%D7%99%D7%A1%D7%98%D7%99%D7%AA). מקור המונח באגדה המספרת על [נסיך](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A0%D7%A1%D7%99%D7%9A) [יווני](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%99%D7%95%D7%95%D7%9F) יפה תואר בשם [נרקיסוס](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A0%D7%A8%D7%A7%D7%99%D7%A1%D7%95%D7%A1), שהתאהב בבבואתו הנשקפת ממי הביצה ולא יכול היה להינתק ממנה עד שגווע.

<http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A0%D7%A8%D7%A7%D7%99%D7%A1%D7%99%D7%96%D7%9D>

* **כיצד ניתן לזהות נרקיסיזם?**
* **מה בעצם כל כך גרוע בנרקיסיזם? איך זה פוגע בנו?** בהתחום הכלכלי

בזוגיות ועם עצמנו.

* **כיצד זה קשור לאינטרנט?**

מחקרים הראו שני אספקטים של נרקיסיזם שמפריעים לחברה: ניצול הזולת ותחושת "מגיע לי", ומוחצנות גרנדיוזית. בפייסבוק זה מאד בולט.  חוקרים מצאו קורלציה בין  אישיות  נרקיסיטית לבין מספר גדול של חברים בפייסבוק.

במרחב הוירטואלי, הרבה מהאינטרקציות הפיסיות שממתנות התנהגות נעלמות. אשליות גדלות, נרקיסיזם, רוע לב, אימפולסיביות והתנהגות אינפנטילית עולות עבור אנשים מסויימים על פני השטח. מה שברור הוא שפלטפורמות של המדיה החברתית משמשות פעמים רבות את אלו בעלי נטייה נרקיסיסטית להזין את האגו שלהם! לרוע המזל, נרקיסיטיים קובעים את הטון עבור משתמשים אחרים שנקלעים לתחרות הפופולאריות וחווים חרדות, חלק מדווחים שהם הופכים מדוכאים מכיוון שאין להם כ"כ הרבה לייקים וחברים.

<http://www.theatlantic.com/health/archive/2013/03/the-internet-narcissism-epidemic/274336/>

* **מה הבעיה במוחצנות הזו, בכך שיש הרבה חברים ורצון להראות את עצמי? למה זה נחשב נרקיסיטי ובעייתי?**
* **האם יש אנשים בעלי נטייה נרקיסיטית? או שלכולם יש נטייה כזו ויש כאלה שאצלם זה יותר מוחצן?**

יש שטוענים שהמצב ממש חמור. "הסימנים ברורים מיום ליום, אם אתה רוצה להיות מישהו, להתקדם, לעלות מעל העדר, אתה תצטרך לעשות הכל בשביל שהעולם יסתובב סביבך. תצטרך לדרוס אחרים, להשתמש בהם מבלי להקדיש לכך מחשבה אחת, הכל הולך בטיפוס לאן...לפסגה? לפסגה של מה?!" לא צריך ללמד את האמריקאים לנהוג כך הם פשוט סופגים את זה דרך תהליך החברות בזמן הילדות. זהו קוד התנהגות ברברי, בזמנים מודרניים, והוא זה ששולט בחברה בלתי מתורבתת. למה שתשאף להתנהג בצורה אחרת כאשר בין האנשים המפורסמים ובעלי העוצמה כמעט כולם כאלה? אנחנו לא נעים לקראת התפרקות של הציווליזציה, הוא טוען, אנחנו חיים בה כבר עכשיו. רק בגלל שאין חבורות של גברים צעירים ברחובות שמכים אנשים עם אלות לא אומר שזה לא כך". מתוך בלוג של אזרח אמריקאי מודאג - דייב כהן <http://www.declineoftheempire.com/>

**על הקשר בין נרקיסיזם ובטחון עצמי**

* **מה הקשר בין נרקיסיזם ובטחון עצמי? מדוע עודף אהבה עצמית מביא לחוסר בטחון?**

ספרה הראשון של הפסיכולוגית ג'ין טוונג' "דור האני", שיצא ב2006 החל דיון לאומי כאשר תיאר את האתגרים שבני העשרים והשלושים חווים בעולמינו היום- וההשלכות של בעיות אלו על מעסיקים ומחנכים.  הספר מתאר כיצד הדורות הצעירים יותר הופכים יותר ויותר אובססיביים לגבי עצמם, ובעלי תחושה של "מגיע לי". ושהם פחות מוכנים למציאויות של חיים בוגרים. האשמה היא אומרת נמצאת בתרבות האמריקאית, תרבות של "ערך עצמי", שבה הורים מנפחים כל ילד בתחושת שהוא "מיוחד", ותחושות של ערך עצמי נחשבות לתנאי הכרחי להצלחה ולא התוצאה שלה. ישנה תפיסה רווחת שערך עצמי הוא מפתח להצלחה. אבל מסתבר שזה לא כך. אך הצעירים לגמרי משוכנעים שכן. שכדי להצליח עליהם להאמין בעצם או להפוך להיות לגמרי נרקיסיטים.

* **האם בטחון עצמי וערך עצמי הם תנאי הכרחי להצלחה?**
* **האם חשוב שיהיה לנו בטחון עצמי? (יש מבחני הערכה בפסיכולוגיה שמאבחנים את הערך העצמי של האדם. למשל נותנים לאדם לצייר איש או אישה, ולפי הגודל, המקום שהוא תופס בדף בודקים.. ) איך אתה היית מצייר איש ? מהו בטחון עצמי בריא?**

מחקירות אינטרנטיות שערכתי בחיפושים אחר תוכן גיליתי ספרים וכתבות שמתארים את "מגיפת הנרקיסיזם" המתחוללת בתרבות האנושית. מאז שנות השמונים התרבות שלנו הפכה בהדרגה ליותר ויותר מרוכזת ב"אני", במה שמגיע לי, באיך שאני נראה, במה חושבים עלי ואיך להשיג תשומת לב. האינטרנט, הרשתות החברתיות מהוות כר פורה להתפתחות הנרקיסיטית ותופעת הסלבריטאות הפכה את זה לאומנות של ממש.

# דימוי עצמי נמוך – תכונת אופי או הרגל שניתן לשינוי?

**איזה סיפור מספר לך הקול הקטן שבתוך הראש?** האם הוא אומר לך משפטים כמו:

"מתי אצליח סופסוף לבטא את עצמי.."

"א ב ל, מה יגידו עלי?"

"עדיף לבלוע את הרוק ולשתוק. זה לא ילך."

מתחת לקול הזה יש קול אחר – רענן, לא משוחד; קול שמספר את האמת שלך.

את האמת הזו ניתן לשמוע בבהירות בעזרת טכניקות פשוטות ובו בזמן עמוקות, המותאמות לאופי הייחודי ולנסיבות החיים של כל אחד ואחת.

## דימוי עצמי חיובי או שלילי הבחירה בידיים שלך: דימוי עצמי ניזון מדפוסי מחשבה חוזרים על עצמם, שעם הזמן הופכים להרגל. כל חוויה, התרחשות, או אירוע בעולם החיצוני עוברים עיבוד פנימי באופן שמחזק את הדימוי העצמי הקיים, בין אם דימוי זה חיובי או שלילי.

כאשר קיימת היאחזות בדימוי עצמי **שאינו** משרת אותך, המשמעות היא אחת: יש הרבה מאד דברים המתרחשים בעולמך (הפנימי והחיצוני) שאין ביכולתך לראות.

**איך מתחילים לראות? באמצעות יצירת מודעות.**

צעד צעד, אתן לך כלים להשיל מעצמך את הדימוי העצמי שהורגלת בו, להשקיט את 'רעשי הרקע' הבלתי פוסקים המתחוללים בראשך, ולהתחבר לתשובות שנמצאות אצלך בפנים.

מכאן, תתאפשר בחירה אמיתית בדימוי העצמי האותנטי שלך; זה שבעצם היה שם תמיד.

### גילוי ה- 'עצמי' מחדש: לאחר מספר מפגשים, תיפתח בפניך מציאות חדשה:

**זוגיות** שיש בה מקום לכנות, ביטוי עצמי, ביטחון להיחשף מבלי להרגיש חוסר אונים, יכולת לחוות אינטימיות.

**חיי עבודה** המאופיינים בלקיחת יוזמה, תעוזה, ביטחון מול קהל, תקשורת משופרת, אמונה ביכולת האישית.

**הורות** מעצימה ומתגמלת, 'נקייה' מפחדים, המהווה דוגמא אישית לילד וניזונה משלווה פנימית.

**התפתחות אישית** בכל תחומי החיים המושתתת על חיבור לאינטליגנציה גבוהה יותר, היזכרות ב- 'עצמי' האותנטי, תחושת ייעוד, דימוי עצמי חיובי ו… שמחת חיים.

הטיפול מבוסס על טכניקות פרקטיות הניתנות ליישום עצמי, ובנוסף מקבל כל מטופל כלים לעבודה עצמית בבית, להתמודדות אפקטיבית עם רגשות ומחשבות העולים ברגעי האמת.

<http://www.tipul-ipec.com/?page_id=71>

* **אז איך זה שמצד אחד אנחנו הרבה יותר מרוכזים בעצמנו, דואגים להופעה שלנו ו"אוהבים" את עצמנו, ומצד שאני אנחנו לא מרגישים בטחון בחברה, לא טוב לנו עם עצמנו, חסר לנו בטחון עצמי ואנחנו מחפשים עוד ועוד דרכים ללמוד לקבל את עצמנו כמו שאנחנו.?**
* **מהו הקשר בין מגיפת הנרקיסיזם התרבותית לבין חוסר בטחון עצמי, חרדות ומתחים?**

שרה: יש קשר, כי הכל מזוייף ובזיוף כמו בזיוף אנחנו מאבדים את הדבר האמיתי, את האוטנטיות ואת הקשר הבלתי אמצעי. הקשרים כיום מותנים ורדודים. תשומת הלב היא על האריזה ולא על התוכן. עצוב.

**אהבה עצמית ושנאה עצמית**

* **מהי בעצם אהבה עצמית?**

**כולם היום מחפשים את הדרך לאהוב את עצמם ולקבל את עצמם כפי שהם.**

**(**בעצם יש לנו איזו טעות בגישה. לימדו אותנו שאם נאהב את עצמנו ונקבל את עצמנו נרגיש טוב יותר, אבל למעשה הדרך באמת להרגיש טוב זה דווקא לא להיות בתוך עצמנו, אלא ללמוד לראות את הטבע שלנו כפי שהוא, להכיר אותו, ולהשקיע את עצמנו באחרים..ששם למעשה נמצא האני האמיתי שלנו.)

**חוסר בטחון למשל, נובע** מכך שאת רוב האנרגיה והמחשבות שלכם, אתם מעניקים לאחרים ולא לכם- אתם מתנתקים מהקרקע של עצמכם, אתם שוכחים מי אתם ולמה אתם מסוגלים. אתם מתנתקים מהרצונות שלכם ועטים לרצות את האדם האחר, מתוך אמונה שהוא חשוב יותר, חכם יותר, וראוי יותר מכם להתייחסות טובה.

אימון אישי לאהבה עצמית עומד בראש סדרי העדיפויות בתהליך האימון. תמיד מתחילים משיקום האהבה וההערכה העצמית, בטחון עצמי, קבלה עצמית ואהבה עצמית. אהבה עצמית וקבלת עצמית הם המפתח לביטחון עצמי,  לתקשורת טובה יותר עם עצמנו ועם אחרים. זכרו יש כל כך הרבה מה לאהוב בכם! <http://www.selfhelp.org.il/%D7%9C%D7%90%D7%94%D7%95%D7%91-%D7%90%D7%AA-%D7%A2%D7%A6%D7%9E%D7%9A/>

* **מהי בדיוק אהבה עצמית ומה הבעייה בה?**
* **כיצד אתה מגדיר אהבה עצמית?**
* **האם אהבה עצמית ונרקיסיזם זה אותו הדבר?**
* **האם יש אהבה עצמית נכונה יותר?**
* **אולי ניתן למצוא לה הגדרה חדשה ונכונה יותר?**

**אהבה עצמית מתחילה מהבית**

אנו נולדים עם אהבה עצמית ואיננו צריכים ללמוד כיצד לחוות אותה. באינסטינקט שלנו אנו מאמינים בהורים שלנו, אנו בוטחים בהם שהם יגנו עלינו, ידריכו אותנו, יעודדו ויעצימו אותנו עד שאנו בוגרים מספיק לצאת אל העולם עם ביטחון, אומץ וודאות.

**אבל עבור רבים מאיתנו לא כך היה הדבר**: ההורים שלנו לא נתנו לנו את כל מה שהיינו צריכים וזה לאו דווקא באשמתם, כי גם הם בעצמם כנראה לא קיבלו את התחושה של אהבה עצמית!

כשאני הייתי ילדה, הוריי מעולם לא אמרו לי אפילו פעם אחת שהם אוהבים אותי. כשהייתי נערה בגיל העשרה גיליתי שגם הוריה של אימי מעולם לא אמרו לה את המילים הללו.

<http://diklanitsan.blogspot.co.il/2011/06/blog-post.html>

* **האם זה חשוב שהורים יתנו לילדים שלהם אהבה כזו שתבנה בהם את התחושה הזו שהם אהובים? שתתן להם בטחון עצמי, ותחושה של ערך, שיש להם ערך?**
* **מהו היחס הנכון של הורה לילד שיגרום לו להרגיש טוב עם עצמו, ולא ינפח את האגו שלו?**
* **מהי שנאה עצמית?**
* **כיצד להבדיל בין שנאה עצמית לבין הלקאה עצמית ומה שנקרא "לאכול את בשרנו"?**
* **כיצד להגיע למקום שבו אני מפנה מקום לאחרים ומאפס את עצמי אך אינני עושה זאת מתוך יצר הרסני כלפי עצמי, אלא מתוך יצר חיובי ובונה?**
* **מדוע אנחנו כ"כ שיפוטיים כלפי עצמנו, ומלקים את עצמנו.?**
* **מהי הנטייה לאכול את בשרו? למשל מאד עזרה לי המנטרה: למרות שעשיתי כך וכך או מישהו אמר לי כך וכך..אני מקבלת את עצמי לגמרי. ואז משהו בי התרכך, ונפתח, ויכולתי גם לקבל שאני לא בשליטה במציאות, ושיש תמונה רחבה יותר, שאני לא אשמה! מאיפה ההרגשה שאנחנו בשליטה, שאנחנו אשמים, והאם אפשר להתגבר על כך?**

**החוכמה הנסתרת שבסירובנו לאהוב את עצמנו**

כילדים, רובנו גדלנו בבתים בהם קבלת אהבה ואישור מהורינו הייתה מותנית תמיד בהתאמה לדרישותיהם, ומשום שכילדים היינו תלויים לחלוטין בהורינו על מנת לשרוד, היינו חייבים להבטיח שנקבל את אהבתם ואישורם. לכן, היינו חייבים ללמוד להתאים את עצמנו לתנאים שהציבו לנו הורינו וכך להבטיח את השרדותנו. לשם כך היינו חייבים ללמוד להחזיק באמונה שכמו שאנחנו זה לא מספיק טוב, על מנת לייצר מוטיבציה פנימית שתדחוף אותנו תמידית להשתפר.

לכן, עד היום אנחנו עושים הכל על מנת להמשיך לספר לעצמנו שכמו שאנחנו זה לא מספיק טוב - זהו צורך הישרדותי לא מודע שלנו.

<http://www.amihay.com/1/post/2013/06/64.html>

* **מהי הנטייה לאכול את בשרו?**
* **מתי זה דחף בריא להשתפר כל הזמן ומתי זה הלקאה עצמית ?**
* **למשל מאד עזרה לי פעם המנטרה: למרות שעשיתי כך וכך או מישהו אמר לי כך וכך..אני מקבלת את עצמי לגמרי. ואז משהו בי התרכך, ונפתח, ויכולתי גם לקבל שאני לא בשליטה במציאות, ושיש תמונה רחבה יותר, שאני לא אשמה! מאיפה ההרגשה שאנחנו בשליטה, שאנחנו אשמים, והאם אפשר להתגבר על כך?**
* **האם האגו שלנו נותן לנו הרגשה שאנחנו בשליטה ולכן אנחנו סובלים?**
* **כיצד להשתחרר מהרגשה זו?**

**מקורות שמדברים על אהבה עצמית בתפיסה הרווחת:**

**אהבה עצמית:**

מגיל קטן אנשים נוהגים לחפש אישורים וביקורות טובות מאחרים כדי להגדיר עד כמה הם עצמם טובים ואהובים.

זה האבסורד. וכשזה תלוי באחרים, הכוח אף פעם לא נשאר אצלך, אתה נשען על פידבקים מהסביבה. זאת אחת הנקודות הראשיות שגורמות לנו להרגיש לא טוב עם עצמנו.

* **"מה אני צריך לעשות, או מי אני צריך להיות כדי שיאהבו אותי, או כדי שיעריכו אותי?"**

ולמרות שהאנשים כבר הפכו למבוגרים, והם אינם זקוקים לאהבה מצד ההורים או הסביבה כחלק ממנגנון ההישרדות, הם עדיין מוותרים על האותנטיות שלהם, על האמת שלהם כדי לקבל מגורם חיצוני את מה שקיים בתוכם בשפע במצב של פוטנציאל שמחכה למימוש.

אם אתה עושה משהו כדי לקבל הערכה או אהבה, או שאתה עושה משהו נגדי כדי לקבל תשומת לב, זה עדיין אותו הדבר. אתה עדיין מנסה להרגיש חשוב באותה המידה, פשוט אתה משתמש בטכניקה שונה.

**התשובה הטובה ביותר לסוגיה הגלובלית הזאת היא**: אהבה עצמית, אהבה עצמית טהורה, לא כזאת שמגיעה מתסביך נחיתות.

אהבה עצמית זה לא אומר לנסות לשבח את עצמך בכל הזדמנות ולספר עד כמה אתה גדול, אלא זאת אותה תחושה פנימית, סוויטץ' שכזה שגורם לך להרגיש אהוב מעצם היותך מי שאתה.

כשאתה בא מתוך אהבה עצמית, אתה בא מתוך עוצמה פנימית, העוצמה הגדולה ביותר, אתה מתקדם קדימה בפול- גז. מפני שאתה מביא את עצמך האמיתי, בדיוק כפי שאתה, אותנטי לגמרי, מאה אחוז אתה...והיזהרו מחיקויים!

אתה לא מחפש אישורים מאף אחד כדי להגדיר את מי שאתה, אתה מציע את עצמך כפי שאתה ומקבל את האחר כפי שהוא.

אינך מצפה שמישהו יכנס למשבצת שלך ואתה לא רוצה להתאים את עצמך למשבצת של מישהו אחר. אתה יותר כמו חלק מפאזל, אתה בא עם הסיבוב שלך, עם העיקול המיוחד שלך, ואם החלק שלך מתחבר לחלק של האחר, סבבה! ואם לא, אז הכל בסדר, פשוט לא נוצר חיבור. אין צורך לכופף, לגזור או להדביק כדי להשלים את הפאזל, כשתגיע לסביבה שלך, הכל יתחבר אחד לשני כמו שצריך.

כשאתה מלא באהבה עצמית, אתה לא תפגע כלכך מהר מאנשים אחרים, יהיה מאוד קשה לפגוע בך ואפילו בלתי אפשרי.

<http://www.hasod.co.il/articles/Self_Love.htm>

* **אנחנו עושים הכל כדי שיראו אותנו ויאשרו אותנו, תמיד מחכים לפידבק מהסביבה, למה?**
* **למה כל כך חשוב לנו מה יחשבו עלינו אחרים?**
* **האם הציפייה להשתחרר מהצורך באישורים של הסביבה הוא מציאותי?**
* **האם אפשר להגיע להרגשה שאני זה מי שאני, זה מה שאני יכול וזהו, לצפות שיקבלו אותי ככה?**

אהבה עצמית זה אומר גם אהבה "לעצמי" של הזולת. זה לא אומר שאתה צריך לזלזל במישהו או להתייחס אליו בחוסר כבוד. להיפך, הכבוד הכי גדול שאתה יכול לתת לאדם זה להיות אמיתי כלפיו, בחמלה, מתוך אהבה. קבל את עצמך כדי שתוכל גם לקבל את האחר, אהוב את עצמך כדי שתוכל לאהוב את האחר, זאת הדרך.

<http://www.hasod.co.il/articles/Self_Love.htm>

* **האם כדי לאהוב אחרים אני צריך קודם לאהוב את עצמי?**

ילד טוב הוא ילד שמתחשב בזולת, אך אינו מוותר על עצמו במפגש הזה.

* **איך להתחשב בזולת בלי לוותר על עצמי?**
* **מה זה לוותר על עצמי, לאפס את עצמי, מה אני מרוויח מזה?**

מאת אלכס זיו – יוצר מציאות

<http://www.hasod.co.il/articles/Self_Love.htm>

### אהבה עצמית – מבפנים:

אהבה עצמית אינה מתחילה מבחוץ, אלא תמיד מתוך התבוננות עצמית! מדוע אנחנו צריכים לאהוב את עצמנו? מניין הגיעה האמונה הזו? למה לא להסתפק באהבה של אחרים כלפינו?*אהבה עצמית* היא המפתח לאופן בו אנחנו מתמודדים עם העולם. כל סיטואציה שאנו עוברים, קשורה באופן זה או אחר לאהבה ולהערכה עצמית.אם נאמין כי אנחנו חסרי בטחון, לא מסוגלים לקבל החלטות טובות, לא יודעים לעמוד על שלנו וכדומה- הרי שבכל התמודדות נרגיש צורך להיות נתמכים על ידי אחרים, וכל התמודדות תהיי עבורנו קשה ואולי  אף מייאשת.

<http://www.selfhelp.org.il/%D7%9C%D7%90%D7%94%D7%95%D7%91-%D7%90%D7%AA-%D7%A2%D7%A6%D7%9E%D7%9A/>

* **כיצד עלינו לראות את עצמנו, מה נכון להאמין לגבי עצמנו? מהי תפיסה בריאה?** אהבה עצמית היא היכרות אמיתית עם כל הדברים הנפלאים מהם אנחנו בנויים.
* **מאיזה דברים נפלאים אנחנו בנויים?**
* **איך לראות את מה שטוב בנו?**
* **איך לראות את מה שרע בנו?**
* **איך לשמור על הגישה ש"זה אני וזה טוב". כמו שרב אומר, זה מי שאני, וזה מה שאני יכול, וזהו.**

**כיצד "אהבה עצמית" אמורה להחזיר לי בטחון עצמי:** אדם שמצליח לעשות פוקוס על עצמו, להיות בקשר עם בסיס איתן שהוא אהבה עצמית, הוא זה שיצליח להתמודד כמעט עם כל סיטואציה בחייו באופן מוצלח, חסר האשמות ותחושות רעות.

## אימון אישי לאהבה עצמית: אימון אישי לאהבה עצמית מאפשר להתחיל ולאהוב את עצמכם כפי שאתם ברגע זה! לא כפי שיכולתם להיות, או כפי שהייתם בעבר, אלא כפי שאתם כיום.

בתהליך האימון האישי אתם מתרגלים טכניקות להחזרת הפוקוס לעצמכם, שאתם יוצרים את המציאות, מתוך הבנה כי אוסף האמונות שיש לכם לגבי המציאות, הוא שיוצר את ההתנסויות שלכם.

## אימון אישי – לשחרר את האחר: אימון אישי לאהבה עצמית מאפשר לכם להתנתק מתגובותיו של אחר כלפיכם, אתם לומדים להיות אלו שמחליטים כיצד להרגיש כלפי דברים ואתם מחוברים באופן צלול לכל האיכויות שלכם.

## משימת אימון אישי לתרגול עצמי: חשבו במשך דקה שלמה על סיטואציה בה אתם מרגישים רע עם עצמכם או עם משהו שקרה לכם. בתום הדקה, החזירו באופן מודע את הפוקוס לעצמכם, וחשבו על כמה שאתם נפלאים, טובים, חכמים, רגישים. שאלו את עצמכם: "כיצד אני מרגיש כעת?" אימון אישי לאהבה עצמית, מאפשר לכם לשקם תחושות של הערכה עצמית ובטחון עצמי – כיצד? באמצעות תרגול של טכניקות להחזרת הפוקוס לאיכויות שבכם.

<http://www.selfhelp.org.il/%D7%9C%D7%90%D7%94%D7%95%D7%91-%D7%90%D7%AA-%D7%A2%D7%A6%D7%9E%D7%9A/>

**גישה אחרת לאהבה עצמית:**

רובנו שומעים את המונח אהבה עצמית ומתמלאים בבלבול . "מה זאת אומרת לאהוב את עצמי? מי זה ה"עצמי" הזה בכלל? ומה פתאום לאהוב אותו – הרי זה נרקיסיזם, אנחנו אמורים לאהוב אחרים לא את עצמנו.

חינכו אותנו לחשוב שאהבה עצמית משמעה התעסקות עצמית חסרת פשר, אולם זוהי חשיבה מוטעית. נכון שהתעסקות עצמית פירושה התעסקות פסיכולוגית במחשבות, רגשות, תחושות, התעסקות שמרחיקה אותנו מעצמנו ואינה מאפשרת לנו לבוא במגע עם האהבה והנתינה שיש בנו כלפי אחרים.

לעומת זאת, **אהבה עצמית אמיתית** קורית, דווקא כשאנחנו מוכנים להפסיק להתעסק במחשבות המעכבות, וברגשות הסוערים שלנו, ודווקא מוכנים להישאר פתוחים וחשופים כלפי העולם. מוכנים לעזוב את המכור והידוע ויוצאים למסע אל פנימיותנו, אז מתגלה מקום בו עצמיותנו ממוזגת עם הטבע הנצחי, העצום והאינסופי שלנו. שם אנחנו מגלים מעיין של אהבה בלתי מותנית. משם נובעים שפע של רגעי השראה, יצירתיות ואינטילגנציה. ולמעשה בתוך המרחבים האינסופים הללו, אנחנו יכולים לרפא את עצמנו באופן יסודי וטרנספורמטיבי. שם אנחנו יכולים לקדד את עצמנו לשינוי אמיתי בתוך חיי היום יום. ברגע שאנחנו יודעים וזוכרים מי אנחנו, אז התשובה לשאלה מהי אהבה עצמית? הופכת לטבעית וחסרת מאמץ כי אהבה הופכת לטבע שלנו. אז אנחנו אוהבים את עצמנו ואוהבים את החיים ואין הבדל יותר.

<http://www.tipul-ipec.com/?page_id=130>

## כיצד לבחון את מידת האהבה העצמית?

ניתן לבחון אהבה עצמית, במידה שבה אנחנו מתנהגים כלפי עצמנו באצילות.  במידה שבה אנחנו נותנים כבוד לגופנו על ידי אכילה נכונה ובריאה, פעילות גופנית, דאגה לניקיון וטיפוח עצמי. במידה שבה אנחנו חיים בהרמוניה עם הסובבים אותנו. ובמידה שבה אנחנו חולקים את מתנותינו עם האחרים, מתוך חדווה ושמחת חיים. המידה שבה אנחנו מגשימים את חלומותינו, מוכנים ללכת מעבר לפחדים לספקות ולאישורים של הסביבה. מתוך ביטחון מלא בעצמכם וביכולות שלכם.

<http://www.tipul-ipec.com/?page_id=130>

* **כיצד נולדת אהבה עצמית?**

כאשר אנו מתחילים לבוא במגע עם האני האמיתי שלנו, זה שאינו תלוי בזמן, במרחב ובנסיבות חיים. לא משנה בני כמה אנחנו או אילו טראומות חווינו, לא משנה לאיזה תרבות או חברה אנו משתייכים, הוא שם – ממתין שניזכר באור הנצחי שממנו אנו עשויים.

הטיפול משלב טכניקות רבות עוצמה אשר מלמדות אותנו כיצד להתמקם בנוכחות גבוהה יותר, ולהוליד בתוכנו אהבה חדשה, כזו אשר פורצת את המחסומים הפנימיים והחיצוניים כאחד. <http://www.tipul-ipec.com/?page_id=130>

* **האם אהבה עצמית אמיתית זה להתחבר לאני גבוה יותר? זה שאינו תלוי בזמן במרחב ובנסיבות החיים? האם זה לממש את עצמי ולהיות פתוח לעולם?**
* **האם יש שני סוגים של אהבה עצמית? אחת שהיא נרקיסיטית ולא רצוייה, ואחת שכוללת בתוכה התרחבות והתפתחות ואהבה וקבלה של איך שהטבע עשה אותנו?**

**אהבת הזולת**

* **כיצד אתה מגדיר אהבת הזולת?**
* **האם היא באה על חשבון אהבת עצמי? מדוע?**
* **האם כדי לאהוב אחרים עלי קודם לאהוב את עצמי? ( יש כזו תפיסה רווחת) למה ? למה לא?**
* **האם לאהוב את עצמי ואת הזולת זה היינו הך?**
* **מדוע דווקא אהבת הזולת תביא אותי לבטחון ולהצלחה?**
* **האם מיד אני צריך לאהוב את כולם? האם זה תהליך הדרגתי? כיצד מתחילים?**
* **כיצד להגיע לאהבת הזולת?**
* **האם אפשר לבנות סדנה כזו? כיצד היא תראה? על מה נדון?**

להקריא:

"אם האני נמצא במוח, והמוח מגיב לעולם באופן רציף על ידי חיקוי ושיקוף, היכן מסתיים האני האינדיבידואלי הנפרד של דקארט והיכן מתחיל האני החברתי? האם אפשר למתוח גבול בנבכי הרשת העצבית שמרכיבה אותנו, שיפריד בין טריטוריית האני לבין טריטוריית האחר? התשובה היא כנראה שלילית, ולכך יש השלכות דרמטיות על השאלה מה אנחנו באמת. כל מפגש אנושי מעורר את תאי המראה, גורם להזדהות מהירה עם פעולות האחר ומשרה דבר דומה עליו. ייתכן שהחרדה הקלה שאנו חשים כאשר זר חולף על פנינו ברחוב קשורה להפעלה של תאי מראה המבקשים הזדהוּת, חיקוי וקשר, שנתקלת בעכבה התרבותית שמורה על איפוק, ריחוק והיבדלות זהירה. אנשים שאנו בקשר רציף איתם מפעילים את תחנות החיקוי הפנימיות הללו כל העת.

* **אם אנחנו באמת נפרדים ונבדלים אחד מהשני, שעה שבתוך גולגולותינו מיליוני תאים משדרים וקולטים אותות כמו מגדלורים? האם כל אדם הוא אי, שאוקיינוס בלתי עביר מפריד בינו לבין רעהו, או שמא כולנו טיפות באותו ים?**

" דר. גבריאל בוקובזה<http://www.haaretz.co.il/mobile/.premium-1.2182240?v=C23B180F5759BD4BA8F055C7DA0C1E69>

* **מה הפער בין התפיסה הנוכחית שלנו שאנחנו נפרדים לבין התפיסה האינטגראלית, לפיה אנחנו מחוברים ומקושרים?**
* **מהו האינטרס שלי לעזור לאחרים?**
* **אהבה עצמית זה בור ללא תחתית, אי אפשר למלא אותו. כי להגיד שאני צריך לא לתפוס מקום זה קשה לי לשמוע. להזין את עצמך דרך הזולת, דרכם לקבל תענוג. אבל ראינו שעזרה זה משהו שגורם לנו להרגיש טוב.. כשאני עוזר לאחר, כשאני מזדהה איתו, אני בעצם לא עוזר לו, אני עוזר לעצמי. יש לי אינטרס..האם זו הדרך הכי טובה להגיע לאהבת הזולת.?**
* **איך מקטנים את הכוחות שמזינים נרקיסיזם וגורמים לו להתפשט?**
* **איך מטפלים בו:?**
* **האם ניתן לשלוט בזה?**
* **איך לזהות נרקיסיזם ברשת ולהמנע ממנו?**
* **איך ליצור סביבה אחרת , טובה יותר באינטרנט?**

**נתינה לזולת :**

* **הרבה פעמים אנחנו נותנים ולא מהסיבות הנכונות. למשל אם אני רואה אדם זר שזקוק לעזרה, ואני יכול לעזור לו..אבל אני גם יודע שאם לא אעזור לו אני ארגיש רע אח"כ, האם זו נתינה נכונה ואמיתית?**
* **מהי נתינה אמיתית?**
* **מה לעשות עם אותו אדם זר? לא לתת לו? להתעלם ממנו?**
* **איך לתת מתוך אהבה אמיתית, ולא מתוך אהבה עצמית?**
* **מה המשמעות של הקשרים השונים שלי, ואיך שהם מסודרים?  האם יש אנשים שאני צריך לתת להם יותר וכאלה שפחות**