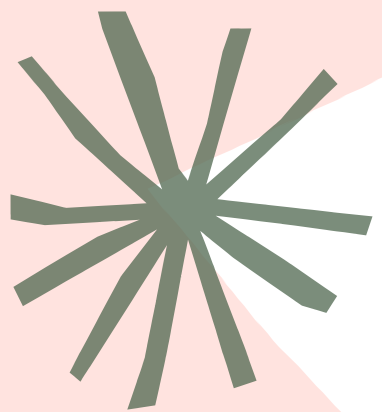


# אמפתיה

"הנח לנוכחות שלך להיות הדבר שישכנע את העולם"  
קן וילבר



Aya Caspi, CNVC Certified Trainer, [aya.openheart@gmail.com](mailto:aya.openheart@gmail.com)



# אמפתיה - תרגול רוחני

ושוב מעשה בגוי אחד שבא לפני שמאי. אמר לו: גיירני על מנת שתלמדני כל התורה כולה כשאני עומד על רגל אחת. דחפו [שמאי] באמת הבניין שבידו. בא לפני הלל. גייריה [=גייר אותו]. אמר ליה: דעלך סני, לחברך לא תעביד, ואידך - פירושא הוא; זיל גמור! [=אמר לו: מה ששנוא עליך, לא תעשה לחברך, והשאר - רק פירוש; לך ולמד!]

"ואהבת לרעך כמוך" משמעותו שרעך הוא למעשה עצמך, וההכרה באחדות הזו היא

אהבה"

אקהרט טול

"ההישרדות של המין האנושי תלויה ביכולת שלנו להכיר ששלומנו ושלומם של אחרים

הם אחד ואותו הדבר"

מרשאל רוזנברג

# איך לאהוב?

"הדברים שאנחנו כמהים להם הם  
קדושים, מי טמן אותם בליבנו אם לא  
אלוהים?"

תלמוד

01

תקשורת לא-אלימה פותחה מתוך תשוקתו של  
מרשאל רוזנברג לדעת כיצד להתחבר לאנרגיה  
גבוהה דרך תרגול של אהבה וחמלה

02

אהבה = לתת את תשומת-הלב שלנו (הנוכחות  
שלנו) בחופשיות, עם כוונה מודעת לשרת את  
החיים (צרכים)

03

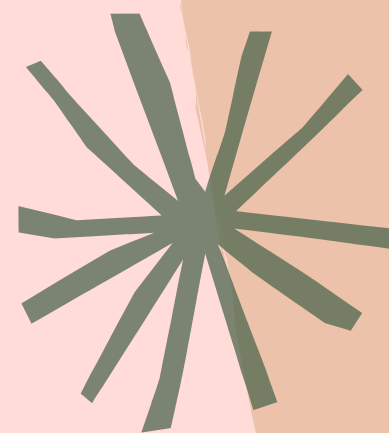
החיים מתגלמים דרך האנרגיה של צרכים  
(הכמיהות שלנו)

04

כולנו חולקים את אותם רגשות וצרכים

05

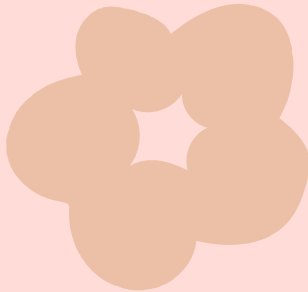
תיקון עולם - שלום עולמי - כשהצרכים של  
כולם חשובים ונלקחים בחשבון





# נתיב להתמרה של נפרדות/ להשיב את היחד



## הנחת הכוונה התמימה



כל מה שבני אדם אומרים או עושים הוא ניסיון לענות על אחד או יותר מהצרכים האנושיים שלהם, בדיוק כמונו

למרות כל קווי הדמיון האפשריים, כל מצב נחייה הוא כמו תינוק שזה עתה נולד. פנים חדשות שלא היה כמותם לפני כן ולא יהיה כמותם שוב. כל מצב דורש ממך תגובה שלא יכולה להיות מוכנה מראש, שום דבר ממה שהיה בעבר לא יסייע. המצב דורש ממך נוכחות, אחריות. הוא דורש אותך"

מרטין בובר



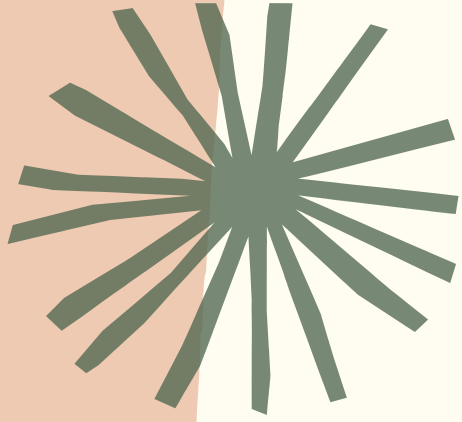


**המתנה הטובה ביותר שאתה יכול לתת לאדם אחר היא להבין את הסבל שלו. הבנה היא שם אחר לאהבה. אם אתה לא מבין, אתה לא יכול לאהוב.**

**“Understanding someone’s suffering is the best gift you can give another person. Understanding is love’s other name. If you don’t understand, you can’t love.”**

**— How to Love (2014) Thich Nhat Hanh**

# אוריינטציה פנימית - יצירת התנאים לקסם להתרחש



"The hearing that is only in the ears is one thing. The hearing of the understanding is another. But the hearing of the spirit is not limited to any one faculty, to the ear, or to the mind. Hence it demands the emptiness of all the faculties. And when the faculties are empty, then the whole being listens. There is then a direct grasp of what is right there before you that can never be heard with the ear or understood with the mind".

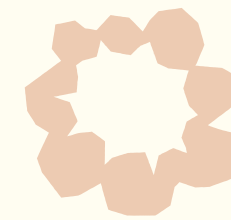
~ Chuang-Tzu

- להתקרקע בתמימות שלנו בזמן שאנחנו פתוחים ללמוד איך הבחירות שלנו השפיעו על אחרים
- להתקרקע בבחירה שלנו (למה אנחנו בוחרים לתת אמפתיה) - עם אוריינטציה לחיפוש אחר "כן"
- להתקרקע באמת שלנו בזמן שאנחנו פתוחים להיות מושפעים ולהשתנות מתוך מה שאנחנו שומעים
- לשחרר היאחזות בתוצאה מסוימת בזמן שאנחנו מודעים לכוח שלנו להשפיע על מה שיקרה בעזרת הנוכחות שלנו
- אוריינטציה של "מצווה" - השמחה שבתרומה לחיים
- להישען על אמון/אמונה - "התשובה היא חסד"
- ענווה - אי ידיעה, פתיחות לכך שיתקנו אותי
- ללא מורא - אנחנו יכולים לפגוש באחרים מה שאנחנו מוכנים לפגוש בעצמנו.
- אוריינטציה של אהבה - באופן פעיל לחפש אחר יופי ותמימות (להקשיב לכמיהות ולכיסופים של הלב)
- סקרנות
- חיבור לחזון (לעולם שאנחנו רוצים לחיות בו)

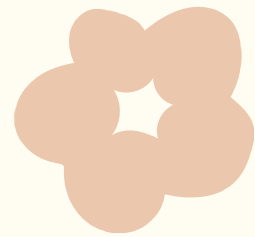
# מכשולים פנימיים



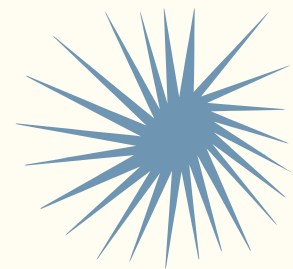
לאתגר/ לדחוף את עצמנו  
להיפתח ולהינגע



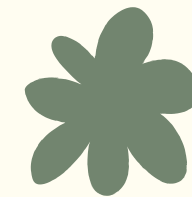
היאחזות בתוצאה מסוימת



צורך באהבה עצמית וקבלה  
עצמית



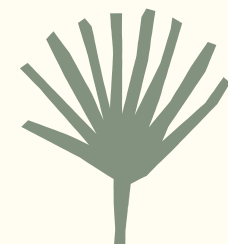
צורך באמפתיה בעצמנו



חוסר נכונות לקחת בחשבון את  
להאסטרטגיות של האדם השני



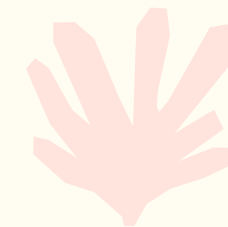
"דימויי אויב"



לא לסמוך על  
האותנטיות  
של האחר/ת



תגובה טראומטית



חשש שאמפתיה  
תתפרש כהסכמה

# מיומנויות:

## הקשבה אמפתית

- השפה הגופנית (לא-מילולית) מגלמת את האוריינטציה הפנימית שלנו
- להיות בקשב למה שעולה בתוכי/ המסוגלות שלי להיות בתשומת לב לאחר/ת
- לשמוע את הלא מדובר
- להקשיב מתוך הלב של האחר בלי לעזוב את עצמי

## ניחושים אמפטיים

- לתפוש את הכמיהה/ התמצית של מה שחשוב - לתרגם מגננות לפגיעות (הנחת התמימות)
- שפה חיובית (מה לא---< מה כן)
- ללא שיפוט של אף אחד/ת בשדה
- לבדוק ולוודא הבנה

## תגובה אמפתית:

- לשתף איך אני ננגע/ת, איך הדברים מהדהדים אצלי, איך זה מעורר בי השראה ל... מה אני מעריכ/ה וכו'..



