

אפר"ת

להפריד בין מה שקרה לבין מה שסיפרתי לעצמי

אנחנו לא מגיבים רק למה שקרה. אנחנו מגיבים גם למשמעות שנתנו לו. לפעמים השרשרת נוצרת בתוך שניות: היא קראה את ההודעה ולא ענתה; אני חושב "לא אכפת לה ממני"; אני נעלב; אני שולח הודעה עוקצנית.

למה זה טוב?

כשכל השלבים נדבקים זה לזה, הפרשנות מרגישה כמו עובדה והתגובה נראית בלתי נמנעת. מודל אפר"ת מפריד את השרשרת לחלקים ומחזיר לנו מקום לחשוב. לא מדובר בהדחקת רגש או בחשיבה חיובית. אנחנו בודקים מה קרה בפועל, מזהים את הסיפור האוטומטי, מחפשים פרשנות נוספת שמתאימה לעובדות, ואז בוחרים תגובה לפי ההיגיון ומה שאנחנו רוצים ליצור, ולא רק לפי עלבונות ישנים והרגלים.

לא תמיד נוכל לבחור מה נרגיש. כמעט תמיד נוכל להרחיב את הפרשנות ולבחור טוב יותר מה נעשה.

ארבעת החלקים

אירוע	פרשנות
מה קרה בפועל. מה מצלמה או הקלטה היו יכולות לתעד.	המשמעות, ההסבר או המסקנה שנתתי לאירוע.
רגש	תגובה
מה הרגשתי בעקבות הפרשנות: עלבון, פחד, כעס, עצב או הקלה.	מה עשיתי, אמרתי, ביקשתי או נמנעתי מלעשות.

השרשרת האוטומטית

איך אירוע קטן הופך לתגובה גדולה

אירוע

היא ראתה את ההודעה בבוקר ולא ענתה עד הערב.

1

פרשנות

"לא אכפת לה ממני".

2

רגש

עלבון, כעס ולחץ.

3

תגובה

אני שולח "עזבי, לא חשוב" ומתרחק.

4

מה באמת קרה כאן?

האירוע עצמו קצר: הודעה שנקראה ולא נענתה במשך כמה שעות. רוב השרשרת נבנתה מהמשמעות שניתנה לאירוע.

הפרשנות אינה בהכרח שקרית. היא פשוט אינה האפשרות היחידה.

אותו אירוע, שרשראות שונות

הפרשנות	הרגש	התגובה
לא אכפת לה ממני	עלבון וכעס	אני שולח הודעה עוקצנית ומתרחק.
היא עמוסה עכשיו	אכזבה וסבלנות	אני מחכה ושואל מאוחר יותר.
יכול להיות שהיא כועסת	חשש וסקרנות	אני שואל ישירות מה קרה.

איפה נמצאת הבחירה?

לא באירוע, אלא במשמעות ובתגובה

עובדה או פרשנות?

עובדה

היא לא ענתה להודעה עד הערב.

פרשנות

לא אכפת לה ממני.

עובדה

הוא אמר: "נדבר אחר כך".

פרשנות

הוא מנסה להתחמק ממני.

איך בודקים?

מה מצלמה היתה קולטת?

כתוב רק את מה שנאמר, נעשה או לא נעשה.

1

מה אמרתי לעצמי?

נסח את הפרשנות במשפט קצר וברור.

2

איזו פרשנות נוספת מתאימה לעובדות?

לא חיובית בכוח. אפשרית, הגיונית וראויה לבדיקה.

3

איזו תגובה משרתת אותי?

בחר פעולה שמתאימה למה שאתה רוצה ליצור עכשיו.

4

לא צריך להאמין לפרשנות החדשה במאה אחוז. מספיק שהיא אפשרית ומאפשרת תגובה טובה יותר.

בחירה מחדש

אירוע

היא לא ענתה עד הערב.

פרשנות נוספת

אני לא יודע למה היא לא ענתה. יכול להיות שהיא עמוסה.

רגש

אכזבה וסקרנות, פחות עלבון.

תגובה

אני מחכה ושואל בלי עקיצה.

דף עבודה

מפרידים את השרשרת ובוחרים תגובה

כתוב מצב אחד קצר. קודם מלא את השרשרת האוטומטית כפי שהתרחשה. אחר כך נסח פרשנות נוספת שמתאימה לעובדות ובחר תגובה אחרת. אין צורך למחוק את הרגש הראשון; המטרה היא להחזיר בחירה לפעולה.

השלב	מה קרה אצלי
אירוע מה קרה בפועל, בלי הסבר	
פרשנות ראשונה מה אמרתי לעצמי	
רגש מה הרגשתי	
תגובה אוטומטית מה עשיתי, אמרתי או נמנעתי מלעשות	
פרשנות נוספת אפשרית, הגיונית ומתאימה לעובדות	
רגש אפשרי מה עשוי להשתנות	
תגובה שאני בוחר מה משרת את מה שאני רוצה ליצור	