

'הטור הימני': מחשבות בפעולה

עיבוד לכלי left-hand column שפיתח כריס ארג'ריס

המוח שלנו פועל במהירות, מפשיט פרטים קונקרטיים וממיר פרטים רבים בתפיסות פשוטות. אבל דווקא תכונה חשובה זו של הנמקה מושגית מופשטת, עשויה להגביל את יכולת הלמידה שלנו, מכיוון שאיננו ערים לדילוגים שעושה המוח במעבר מפרטים לתפיסות כלליות, מהתבוננות ישירה להכללות. לכן חשוב שנשאל את עצמנו בכל פעם שאנו עושים הכללה, על אילו נתונים היא מבוססת, וניקח בחשבון את האפשרות שהיא איננה מדויקת או מוטעית.

'הטור הימני' הוא כלי שפותח על מנת להעלות את המודעות שלנו לתהליכי החשיבה הפרטיים ולגלות את המחשבות והרגשות הסמויים שלנו המשפיעים על דרכנו בניהול שיחות עם הזולת. כלי זה מאפשר לנו "לראות" את [המודלים המנטליים](#) שלנו בפעולה, במצבים ספציפיים. הוא עוזר לנו להבין אילו השערות ועמדות סמויות עומדות מאחורי המילים הנאמרות בשיחה, ובכך הוא מאפשר לנו להיות מודעים יותר לפער שבין המילים והמחשבות. כלי זה מעמת אותנו מול מצבים שבהם אנו מתמרנים ועוקפים תחושות ורגשות לא נעימים ובכך הוא מונע החמרה של סיטואציות מזיקות.

טכניקת 'הטור הימני' יכולה לסייע הן לכתחילה, כהכנה לקראת שיחה; הן בדיעבד, כרפלקסיה על שיחה שהתקיימה.

ג. חשיבה מחודשת - הטור הימני כמשאב

מעשה פשוט זה של שחזור השיחה על דף, יכול ללמד אותנו הרבה מאוד. לאחר הכתיבה מומלץ להניח אותו בצד למשך שבוע, ואז לעיין בו שוב. הריחוק שנוצר הופך את המקרה לממצא שמאפשר בחינה מחודשת של דרכי החשיבה שלך, כאילו התבוננת במישהו אחר.

במהלך החשיבה המחודשת שאל את עצמך:

- * מה באמת הוביל אותך לחשוב ולהרגיש כפי שהרגשת?
- * מה הייתה כוונתך? מה ניסית להשיג?
- * האם השגת את התוצאות שרצית?
- * כיצד תרמו ההערות שלך לקשיים בשיחה?
- * מדוע לא אמרת את מה שכתוב בטור הימני?
- * אילו הנחות סמויות היו לך על בני שיחך?
- * מה מנע ממך להתנהג אחרת?
- * כיצד תוכל להשתמש בטור הימני כמשאב לשיפור דרכי התקשורת שלך?

בנוסף להגברת המודעות למחשבותיך תוך-כדי-שיחה, הטור הימני עשוי לשמש משאב לשיפור דרכי התקשורת שלך. לדוגמה - בפגישות קבוצתיות, כשאתה חש כעס או תסכול, הטור הימני יכול לסייע לך למקד את הדיון. תוכל לעצור את הפעילות ולומר: "אני מבין שיש לנו עבודה חשובה לעשות, אבל אינני חושב שאנחנו מתמקדים בנושא החשוב. אולי כדאי שנבדוק כמה מההנחות שלנו לפני שנמשיך הלאה...".

במקרים אחרים, המינוף יכול להגיע מהשיחה עצמה. לאחר שחזור השיחה - מה שנאמר בה ומה שחשבת במהלכה - התחל לכתב אותה כפי שבאמת היית רוצה לקיים אותה. חשוב כיצד תוכל להעלות בטור השמאלי (מה שנאמר) כמה מהמחשבות החשובות שנמצאות בטור הימני; כיצד ניתן לחשוף את מחשבותיך בדרך שתקדם את הסיטואציה למקום הרצוי; וכן - מה עליך לומר שכדי שתוכל לחקור ולבדוק באופן יעיל את 'הטור הימני' של בני שיחך.

חלקים מהשיחה המשוכתבת תוכל להראות גם לאותו בן שיח שעמו התנהלה השיחה המקורית. כמובן שיש לנהל בירור זה בזהירות וברגישות, אך לעתים זה המפתח לפרוץ מבוי סתום. תוכל לומר למשל, 'הגעתי לכמה הנחות בנוגע לשיחה האחרונה שלנו, ורציתי לחלוק אותן איתך'. לעתים יתברר כי שניכם זוכרים את השיחה באופן שונה לגמרי. וגם אם אתם מסכימים על הנאמר בה, אולי אינכם מודעים לחששות שהניעו את הצד שכנגד.

זכור: שיתוף בן שיח בשיחה המשוכתבת לא נועד לטרה את האווירה ביניכם וגם לא לייפות את הטור הימני שלך, באמצעות הגדרת מחשבותיך מחדש בהקשר נעים ומעודן יותר. **חלק מהמחשבות שלך עדיין צריכות להישאר נסתרות.** לעתים קרובות, האינטואיציה הפנימית שלנו פועלת כהלכה ומונעת מאתנו להעיר הערות העלולות לזרוע הרס. על כן השתדל להשמיע באוזני הזולת רק את אותן הנחות ומחשבות שיכולות להפרות את השיחות בעתיד.