***הפראייר/הסנג'ר בעבודה- קוים לדמותו ולהצלתו***

בתקופה האחרונה הגיעו אלי לייעוץ קצר כמה אנשים ולהם בעיה דומה. לדבריהם, הם הפראיירים במקום העבודה שלהם. אותם מסנג'רים, ולעיתים הם סובלים מהתעללויות. ההתעללות אינה נפסקת גם כשהם עוברים למקום עבודה חדש. בעקבותיה הם מגיעים להתפרצויות זעם מפחידות ממש, אם כי רק לעיתים רחוקות.

כדי שנוכל לסייע להם, יש לשרטט, תחילה, קווים לדמותם. עקרון המפתח היקר מפז, שילווה אותנו מכאן ואילך, הוא **"הצבת גבולות"**.

הפראייר/סנג'ר הוא אינטליגנט מאד. תמיד מודע לעצמו. הוא אף יודע שהוא מקור הבעיה. אך אינו מסוגל לשים את האצבע על הנקודה הבעייתית. הורס לעצמו מקומות עבודה ושורף גשרים, כי יותר מדי נותן ומעניק ללא תמורה לאחרים. מחייך תמיד לכולם בלי הבחנה בין אוהב לאויב. לא יודע להגיד "לא" ולשים גבולות. כשפעם אחת, אחרי שכבר מתקרצצים עליו, מסנג'רים אותו ב"לך תביא ותעשה" ומתעללים בו, הוא אומר (ולרוב צועק...) "די" או "לא", אז כולם נדהמים, ואומרים לו שככה לא מתנהגים. ואולם ההתפרצות שלו היא בלתי נמנעת.

הוא כל הזמן הזה שואל את עצמו: למה זה מגיע לי? אבל אני אדם טוב- מה, צדיק ורע לו? הוריו המקסימים והחייכנים חינכו אותו:"חייך בננו לעולם והעולם יחייך אליך בחזרה". לכל חבריו הוא מעביר מצגות חסרות הגיון על ההד שהעולם משמיע לחיוך או לצעקה שלנו בדומה להד של קולנו בהרים, על כמה החיים יפים יותר כשמחייכים לכולם כל הזמן, וכמובן, "תן חיוך זה בחינם"!

וכאן נשאלת השאלה הקשה: פראייר/ית יקר/ה, האם טוב לך המצב שבו אתה שרוי/ה כעת?

אם לא, נסה לעכל את הבשורה הבאה: תפסיק לחייך ויעריכו אותך יותר. תפסיק לחייך ויתייחסו אליך כאל אדם רציני ולא כפד"ס (פרצוף דורש סטירה).

אז זו, למעשה, העצה הראשונה- תפסיק לחייך. לחלוטין. תחייך בבית- למשפחה קרובה ולחברים קרובים באמת וזהו. למד להגיד "לא". חיוך משדר חולשה, כי חושף רגשות וגם מראה שנורא חשוב לך שיחבבו אותך. מכאן הדרך לניצולך ולדריכה עליך קצרה ביותר. הרי ממילא לא תתלונן או תנזוף- כי נורא חשוב לך שיאהבו אותך.

אם אתה מנהל- למד להגיד "לא" על ההתחלה לדברים מסוימים, אחרת יבינו שאתה מאשר הכל וכך תהפוך לחותמת גומי.

נשים- אם תחייכי לכל אחד- גברים עלולים להבין מזה דברים שונים לגמרי ממה שהתכוונת. לא, אין הכוונה לנימוס, אלא הכוונה להזמנה מפורשת לרומן.

בקיצור, יש להציב לאנשים גבולות כבר בתחילת הקשר (כמו למשל במקום עבודה חדש) אחרת הם חושבים שמותר להם הכל. אם פתאום אתה מחליט שזה לא מתאים לך, ומחליט ביום בהיר אחד להציב גבולות – זה נתפס כמשהו שלילי ע"י הצד שכנגד, כאילו אתה הופך "רע" כלפיו. ואז מגיע פיצוץ. כלומר התפרצות רגשית מצידך, שעלולה להיות מאד מפחידה לא רק לסובבים אותך, אלא גם עבורך.

מילת המפתח לכל התורה כולה הינה "גבולות"! מי שמציב גבולות בתחילת קשר, כל קשר שהוא, לא צריך לעבוד אחר כך כל חייו במשמר הגבול, ופטור מלפטרל על הגבולות כי הם בטוחים ויציבים. מי שלא יודע להציב גבולות וכל הזמן עסוק בלרַצות את אחרים ובמחשבה האם אחרים מרוצים ממנו, לא ימצא לעצמו מנוחה וגם לעולם לא יהיו מרוצים ממנו, וכמו לא די בכך יעריכו אותו בהערכת חסר מזלזלת ומשפילה.

[sigalitgn@gmail.com](mailto:sigalitgn@gmail.com)

https://www.sigi.co.il