

## האנטומיה של האמון / ברנה בראון

בספרה **האומץ להנהיג** מתארת המחברת, ברנה בראון, שבע התנהגויות המרכיבות את "האנטומיה של האמון". רכיבים אלו הם מרכזיים הן ביחסי האמון שלנו עם אחרים הן ביכולתנו לתת אמון בעצמנו.

ברנה מצטטת את הגדרת האמון של פלטמן (Charles Feltman), ולפיה אמון הוא "בחירה להסתכן בכך שמשהו שאתה מעריך יהיה פגיע למעשיו של אדם אחר". פלטמן מתאר חוסר אמון כהחלטה ש"מה שחשוב לי לא בטוח עם האדם הזה במצב הזה (או בכל מצב)".

בראון מדמה את תהליך בניית האמון לצנצנת מלאה גולות: ההתנהגויות שלנו מגדילות או מקטינות את מספר הגולות בצנצנת כל מעשה בונה אמון מדומה להוספת גולה אחת לצנצנת. מעשה הורס אמון מדומה לגריעת הרבה גולות מהצנצנת. במצב זה נצטרך לעשות הרבה מעשים בנוי אמון כדי למלא את הצנצנת שוב. ואכן, בניית אמון היא תהליך מתמשך, וחשוב להשקיע בו כל הזמן.

### **איך משתמשים בכלי?**

האנטומיה של האמון היא כלי המשמש בסיס לדיון פתוח וכן בקהילה. לפניכם כמה המלצות לשימוש בכלי:

- 1) עם הקהילה יחד נסו להגדיר שתיים-שלוש התנהגויות נצפות לכל אחד משבעת הרכיבים של האמון. לדוגמה: הגדירו את הגבולות של הקהילה, אפיינו את האופן שבו יבוא לידי ביטוי היעדר שיפוטיות, וכן הלאה.
- 2) בקשו מחברי הקהילה להביע את דעתם בדבר האופן שבו הרכיבים באים לידי ביטוי. מה לדעתם צריך לשפר? מה לשמר? במה אנו מצטיינים?

האנטומיה מכונה BRAVING, ראשי תיבות של רכיביה:

<b><u>B</u>oundaries</b>	חשוב לקבוע לקהילה גבולות ברורים. מה נרצה שיהיה כאן ומה נרצה שלא יהיה כאן. לדוגמה: התנהגויות רצויות והתנהגויות לא רצויות.	<b>גבולות</b>
<b><u>R</u>eliability</b>	חשוב לבצע את המשימות והתפקידים שהתחייבנו להם. חברי הקהילה צריכים להתנדב רק למשימות שיוכלו לבצע.	<b>אמינות</b>
<b><u>A</u>ccountability</b>	כאשר טועים - להודות בכך ולקבל אחריות.	<b>אחריות</b>
<b><u>V</u>ault</b>	מה שקורה בקהילה - נשאר בקהילה. חשוב מאוד לא להדליף מידע, לא לרכל ולא לשתף מידע ששמענו בקהילה.	<b>דיסקרטיות</b>
<b><u>I</u>ntegrity</b>	חשוב לפעול על פי הערכים והנורמות של הקהילה, ולא רק להצהיר עליהם. להעדיף אומץ על פני נוחות; להעדיף את המעשה הנכון על פני מה שמהנה, מהיר או קל.	<b>יושרה</b>
<b><u>N</u>onjudgment</b>	בקהילה חשוב לאפשר טעויות ומעידות בלי לשפוט; חשוב לתת משוב לא שיפוטי, וחשוב לבנות מרחב שבו כל שאלה לגיטימית והאדם אינו נשפט על פי שאלותיו.	<b>הימנעות משיפוטיות</b>
<b><u>G</u>enerosity</b>	חשוב לייחס לאחר כוונות טובות, ולא למהר לשפוט אותו לחומרה.	<b>עין טובה</b>

## האנטומיה של האמון העצמי

ברנה מציעה כלי רפלקטיבי נוסף שנועד לאפשר רפלקציה אישית.

לטענתה, אנו מרבים לאבד אמון בעצמנו כאשר אנו חווים כישלון או אכזבה. במקרה כזה אנו מתחילים לפקפק ביכולת שלנו לקבל החלטות מושכלות וטובות. קשה מאוד לתת אמון באחר אם האמון שלנו בעצמנו נפגע, ולכן חשוב שנחזק את האמון העצמי.

<b><u>B</u>oundaries</b>	האם כיבדתי את הגבולות שלי? האם הבהרתי מה בסדר ומה לא בסדר מבחינתי?	<b>גבולות</b>
<b><u>R</u>eliability</b>	האם הייתי אמין? האם ביצעתי את המשימות שהתחייבתי להן?	<b>אמינות</b>
<b><u>A</u>ccountability</b>	האם לקחתי אחריות לטעויות שלי?	<b>אחריות</b>
<b><u>V</u>ault</b>	האם שמרתי על סודיות?	<b>דיסקרטיות</b>
<b><u>I</u>ntegrity</b>	האם פעלתי ביושרה?	<b>יושרה</b>
<b><u>N</u>onjudgment</b>	האם ביקשתי עזרה כשהייתי צריכה? האם נמנעתי משיפוטיות כלפי אחרים?	<b>הימנעות משיפוטיות</b>
<b><u>G</u>enerosity</b>	האם הייתי נדיבה כלפי עצמי? האם ייחסתי לעצמי כוונות טובות?	<b>עין טובה</b>

[לפעילות נוספת בנושא האנטומיה של האמון](#)

[לאנטומיה של האמון באנגלית](#)