

אם אין אני לי

לרבים מאיתנו יש הפוטנציאל, הכלים והיכולות לטפל בעצמנו מבחינה רגשית, תודעתית והתנהגותית.

כל שנדרש מאיתנו הוא הכוונה נכונה. גם אם לא למדנו את תורת הנפש ואין לנו תואר פסיכולוגי או טיפולי, למידה של כמה עקרונות בסיסיים והסכמה לנתח מצבים באמצעותם יכולות לתרום לנו רבות

מאת: מירב הראל

אותה מערכת ווייז פנימית, ולשאל את השאלות הנכונות. את זה כל אדם עם רצון יכול לעשות.

איך להיות הפסיכולוגים של עצמנו?

אם אכן אנחנו מסוגלים לטפל בעצמנו, יש כמה משתנים חשובים שעלינו להביא בחשבון כדי להיות הפסיכולוגים של עצמנו.

1 עלינו להבין טוב יותר מי אנחנו. לשם כך, עלינו להכיר בכך שאנו מורכבים מהשילוש הקדוש של גוף-נפש-רוח ולא רק מדיאלוג של גוף-נפש.

2 עלינו להתחיל להקשיב לקולה של הרוח, שהיא כמו מערכת ניווט פנימית ותבונית, האמונה על תחושת הבטן שלנו, על האינטואיציה שלנו, על ידיעות הלב העוצמתיות שלנו שעוקפות שכל והיגיון, על הרגשות שלנו ועל התחושות שלנו.

3 עלינו להיות מודעים לרצון האמיתי שלנו מעצמנו, מאחרים או מהחיים עצמם. הרצון האמיתי שלנו מסתתר מתחת להזדמנויות המגיעות לפתחנו. אם נחזור ונגלה מהו אותו רצון, נדע איך לנצל אותו הזדמנויות.

4 עלינו להבין שההזדמנויות בחיים מגיעות מחופשות ושהתחפזות שהן עוטות ערמוניות ויכולות לייצר בלבול אם מגיע ההפך לכאורה ממה שאנו רוצים.

6 האם אנו מאמינים שהגשמת חלומות אפשרית (גם אם טרם הצלחנו להגשים חלום כלשהו ואנו מרגישים שזה קורה רק לאחרים)?

7 האם חווינו בעבר רגעים מכוונים של רעיונות או פתרונות מבריקים שהופיעו פתאום במוחנו (למשל, במקלחת או בשירותים, בריצה או בשטיפת כלים) ויישומם תרם לנו או לסביבתנו?

8 האם חשיפה לסיפורים מטורפים על אנשים על סף מוות שהצליחו לרפא את עצמם מרגשת אותנו ומעוררת בנו תחושת התפעמות?

9 האם אנו מאמינים שעם הכוונה אנחנו מסוגלים לטפח מודעות עצמית? כלומר, מודעות לאופן שבו אנו מתנהגים, לסיבה שבגללה אנו מתנהגים כך ולאנשים או למצבים שגורמים לנו להתנהג כך?

10 האם אנו רוצים להיטיב את מצבנו, לצמוח, להתפתח ולהרגיש טוב יותר?

אם השבתם "כן" על אחת מעשר השאלות האלה - כן, גם אם רק על אחת מהן - ובוודאי אם עניתם בחיוב על חלקן או מרביתן, אתם מסוגלים לטפל בעצמכם. התשובה לשאלה "איך להיות הפסיכולוגים של עצמנו?" מורכבת משני חלקים - להתחבר לחלק בתוכנו שידע,

אנחנו הרבה יותר ממה שאנו תופסים את עצמנו, ורבים מאיתנו יכולים לשפר בעצמם את מצבם הרגשי, התודעתי וההתנהגותי. אין זה אומר לא ללכת למסגרת טיפולית, אלא רק להבין את הפוטנציאל הגלום בנו ולהתחבר אליו.

האם אנחנו מסוגלים לטפל בעצמנו?

1 האם אנו מרגישים עמוק בפנים שהסבל אינו הכרחי, שלא באמת חייבים לסבול בקיום הזה על אף הסבל הרב שקיים כרגע בעולם?

2 האם אנו מאמינים - גם אם איננו מודים בזה בגלוי, שמגיע לנו משהו טוב יותר, שאנחנו ראויים ליותר?

3 האם אנו מודעים לתחושת מחסור פנימית? כלומר, אף שיש לנו המון בחיים (משפחה, זוגיות, קריירה וכדומה), האם משהו עדיין מרגיש חסר ויש לנו רצון פנימי לגלות מהו?

4 האם אי פעם הייתה לנו תחושת בטן חזקה שסתרה את השכל וההיגיון שלנו ואת דעות הסובבים אותנו ולא הרפתה?

5 האם הבחנו אי פעם שקיים בתוכנו קול פנימי שזועק אלינו ברגעים מסוימים לעשות או לא לעשות משהו?



עלינו להבין שרגשות שליליים וכאב הם כמו פנסים ענקיים שמכוונים פנימה ומזמינים אותנו לגלות את הסיפור הכואב שמסתתר מאחוריהם. בשלב הראשון יהיה לנו קל יותר להכיל את עצמנו במצב הזה. בשלב השני נשאל את עצמנו מהו ההיבט בתוכנו שכואב ומבקש מענה. בשלב השלישי והאחרון, כדי לשחרר ולנקות אותו כאב, אנו נרגיש אותו שוב ונעבור דרכו עד שיתפוגג. זהו כאב של שחרור וריפוי

למשל, אנחנו רוצים לטפח אומץ ומגיע אריה מפחיד כדי להעניק לנו הזדמנות להיות אמיצים.

5 עלינו להתחיל לבחון את נסיבות החיים ואת המקומות שבהם אנו תקועים מתוך חמלה עצמית. כלומר, עלינו להיות נחמדים לעצמנו גם ברגעי כישלון ולהימנע מהלקאה עצמית. אנחנו השופט הכי חמור של עצמנו.

6 עלינו להבין שאנחנו, כמו כל היצורים ביקום, "מחויבים" לצמוח, להתפתח ולגדול. כשאנחנו נתקעים, עומדים במקום ואיננו מתפתחים, החיים ינסו להוציא אותנו מאזור הנוחות שלנו ויצרו לנו תנאים, מצבים ואירועים שיאלצו אותנו לעצור, להתבונן ולהשתנות. החיים יאלצו אותנו לצמוח.

7 עלינו להבין שרגשות שליליים וכאב הם כמו פנסים ענקיים שמכוונים פנימה ומזמינים אותנו לגלות את הסיפור הכואב שמסתתר מאחוריהם. בשלב הראשון יהיה לנו קל יותר להכיל את עצמנו במצב הזה. בשלב השני נשאל

את עצמנו מהו ההיבט בתוכנו שכואב ומבקש מענה. בשלב השלישי והאחרון, כדי לשחרר ולנקות אותו כאב, אנו נרגיש אותו שוב ונעבור דרכו עד שיתפוגג. זהו כאב עם תכלית ומטרה מוגדרות - כאב של שחרור וריפוי.

8 עלינו לשאול במצבים ובאירועים מאתגרים או בקשיים שאנו חווים: "איפה הטוב בתוך הרע?". הטוב שאנחנו מחפשים מגלם בתוכו הן את טובתנו הנעלה, הן את האובייקטיביות והן את שני הדברים שאנחנו מרוויחים מאותם מצבים - מה אנחנו מקבלים (מענה) לצרכים גלויים או סמויים, פיתוח תכונות אופי) ומה אנחנו לומדים (שיעורים חשובים, ידע וניסיון, יכולות חדשות).

9 עלינו לשאול: "למה יצרנו את המצב?", ולמצוא את הסיבות הגבוהות (ייעוד, תכלית, צמיחה) ואת הסיבות הנמוכות

(מודעות ואי מודעות) ליצירת המצבים שבהם אנו נמצאים, מתוך הבנה שאיננו אשמים ואיננו מחפשים אשמים, אבל כן נדרשים לקחת אחריות. שאלות מכוונות: "מה חסר לנו?", "מה תקוע?", "מה איננו מממשים?", "מה שואף להשתחרר?" ו"מה המצב משקף לנו?". הבנת הלמה, הסיבה, מקלה את הכנסת השינויים הרצויים בחיינו מתוך קבלה, חמלה ורצון עמוק לצמיחה ולא מתוך מלחמה או שנאה עצמית.

10 עלינו לרצות לשנות ולהשתנות בעצמנו. הדרך לעשות שינויים היא מהפנים לחוץ. לצורך כך עלינו לערוך הן שינויים פנימיים - המחשבות שלנו על המצב, הדרך שבה אנו תופסים אותו והרגשות שלנו כלפיו (שנאה, כעס, חוסר קבלה), והן שינויים חיצוניים הכוללים את הפעולות שלנו ברמת הדיבור והמעשה.

הכותבת עוסקת בליווי רוחני של אנשים בתהליכי ריפוי והבראה, מרצה ומנחה סדנאות. ספרה הראשון "נפש בריאה בגוף בריא" וספרה השני "איך להיות הפסיכולוגים של עצמנו" ראו אור בהוצאת פוקוס. www.focus.co.il