קח אחריות

על חירותך!

קח אחריות

על חירותך!

קח אחריות על עצמי אותנטי בריא ומפותח

וגלה את העוצמה שבה

אילנה וייזנר

מרפאה בעיסוק מוסמכת

Own your Freedom

Unlock the Power of Taking Responsibility for a Healed and Evolved Authentic Self

*Elana Wiesner OTR/L*

 2023 אילנה וייזנר© זכויות יוצרים

כל הזכויות שמורות

ISBN: 9798870824307

ownyourfreedom12@gmail.com

# הכול באחת

ספר זה הוא ביטוי להכרת התודה האינסופית שיש לי לבורא עולם. הדפים שלפניכם הם מתנה מדהימה שניתנה לי. כעת אני יודעת שכאשר מקבלים מתנה, אין צורך לשאול מהיכן היא הגיעה, הכול מגיע מהקדוש ברוך הוא. מתוך הערכה רבה והכרת תודה לבורא עולם אני מוסרת כעת את המתנה הזו לידיך. יהי רצון שהיא תהא ברכה עבורך כפי שהיא הייתה עבורי, כדי שגם אתה תוכל למצוא את האור בכל חושך.

נהוג לציין בפתח הדברים את הרקע המקצועי של המחבר ואת מומחיותו. אני מרפאה בעיסוק עם ניסיון של מעל 20 שנה בתחום והתמחות בטיפול באוטיזם. להערכתי תוכל לזהות את המאפיינים הללו בכתיבתי דרך רעיונותיי ובשל תשומת הלב שאני מעניקה לשיפור התפקודים, הקשרים והתקשורת. ברצוני לציין שכובעי המקצועי לא היה הכוח המניע לכתיבת הספר הזה. המסע שלי לעבר השחרור ומציאת החופש האישי הוא זה שאילץ אותי ליצור ולשתף אותך במדריך הזה.

עטיפת הספר, שצוירה ביד אמן על ידי מרים בודמן, היא תיאור הנוף שראיתי בעת כתיבת הספר. זוהי תמונה מדויקת של היער שרואים מהמרפסת שלי ושהעניק לי שוב ושוב את האומץ והמוטיבציה להיות האני האמיתי שלי. היער היה סמלי עבורי בכך שהוא הראה לי את הכוח לעמוד ולשקף את האמת שלי, גם אם זה אומר להציג רעיונות שונים מאלה שסביבי. הוא היה ההשראה לצמיחה המתמשכת שלי ואני מרגישה מבורכת על כך שביכולתי להעביר לך את הרעיונות הללו.

הנני בן אדם בדיוק כמוך שמנסה לעשות כמיטב יכולתו וללכת צעד אחר צעד כדי לשמור על המומנטום ולהתקדם. כתיבת הספר הייתה חלק מהמאמצים שלי להעניק חסד לאחרים ולהחזיר לעולם שהעניק לי כל כך הרבה. אם אתה סובל מאתגרים בבריאות הנפש, אנא פנה לרופא או איש מקצוע בתחום בריאות הנפש. ישנם אנשי מקצוע רפואיים שנשלחו לעזור לך, שאכפת להם באמת ושרוצים לתמוך בך. הלוואי ותזכה למצוא את השליח הנכון שיעזור לך בריפוי שלך.

גילוי נאות: הספר שאתה עומד לקרוא נכתב על ידי מרפאה בעיסוק מוסמכת ונועד לספק עצות, הכוונה ותמיכה. עם זאת, ספר זה אינו מהווה תחליף לטיפול פסיכולוגי או לטיפול רפואי מקצועי. ההדרכה הניתנת בספר זה מבוססת על ניסיונה המקצועי והאישי של המחברת כמרפאה בעיסוק ואין לראות בה תחליף לטיפול בבריאות הנפש. אם אתם חווים בעיות נפשיות או זקוקים לטיפול רפואי, אנא פנו לעזרה מקצועית מיד. המחברת והמוציא לאור אינם אחראים לפעולות שננקטו על ידי הקוראים בהתבסס על המידע המופיע בספר זה או לתוצאותיהן. חשוב תמיד להתייעץ עם איש מקצוע מורשה לפני ביצוע שינויים משמעותיים בתוכנית הטיפול או באורח החיים שלך.

# תוכן

[מבוא 8](#_Toc172536339)

[פרק 1: ..](#_Toc172536340)

[מערכת יחסים עם גבולות 16](#_Toc172536341)

[פרק 2: ...](#_Toc172536342)

[מערכת יחסים עם חוויה 29](#_Toc172536343)

[פרק 3: ...](#_Toc172536344)

[מערכת יחסים עם מציאות/אמת 41](#_Toc172536345)

[פרק 4: ..](#_Toc172536346)

[מערכת יחסים עם אהבה וקבלה ללא תנאים 57](#_Toc172536347)

[פרק 5: ...](#_Toc172536348)

[מערכת יחסים עם אנרגיה 72](#_Toc172536349)

[רשימת מקורות 102](#_Toc172536350)

# מבוא

ההתחלה...

בתחילת הבריאה נאמר לאדם שיש לו גישה לכל דבר בעולם הזה, לכל מה שיזדקק למחייתו. היה רק ​​עץ אחד שאסור היה לו לקחת ממנו דבר, אבל הוא לא היה צריך לדאוג כי כל צרכיו סופקו לחלוטין. היה עליו רק להאמין ולסמוך על אלוקים שרצונו אינו לשווא ושכל צרכיו יסופקו. אלוקים ציווה על אדם לא לאכול מעץ הדעת המבדיל בין טוב ורע, ואמר לו שאם יאכל ממנו מות ימות (בראשית ב, טז-יז).

לאחר מכן הוטלה על אדם המשימה לתת שמות לכל החיות, ובעשותו כך הוא נעשה מודע לכך שאלה שהוא נתן להם שמות אינם יכולים לספק את הצורך שלו בקשר. הוא הבחין בכך שלכל החיות יש בני זוג ולו אין. מתוך שאיפה לענות על הצורך הזה בקשר, צורך שיש לכולנו, אלוקים יצר בת זוג לאדם וקרא לה חוה (בראשית, ב, כ-כג). הנחש שכנע את חוה לאכול מעץ הדעת, ולאחר מכן היא נתנה גם לאדם לאכול ממנו. כך נעשה האדם מודע לטוב ורע ואיבד את הידיעה המוצקה שהאהבה שאנחנו מקבלים מאלוקים היא אהבה ללא תנאים. ברגע זה החל מסע רווי אתגרים וכאבים - מסע שתוכנן באופן אינדיבידואלי עבור כל נפש חיה כדי לנצל הזדמנויות לחזור אל המודעות הזו.

מדובר בהכרה בכך שאנחנו אהובים ללא תנאי, שאנחנו מתרחבים על ידי הגדלת האמונה והאמון הבלתי מעורערים שלנו באלוקים. לפני האכילה מהעץ האסור הכול היה טוב, ללא תנאים, כי עדיין לא הייתה מודעות לניגוד כלשהו לאמונה הזו. אם באכילה מעץ הדעת אדם וחוה הכירו את הרעיון שיש גם רע בנוסף לטוב, אז השגת הידע הזה הביאה עמה גם את הניגוד. עכשיו היה משהו שיכול להיות טוב והיה גם משהו שיכול להיות הניגוד של הטוב, הרעיון של הרע.

אם כך, איך מפענחים מה טוב ורע? הדבר נעשה באמצעות התנאים שאנחנו מציבים בפני הרעיונות. למשל, אם אני מתנהגת טוב אז אני טובה, ואם אני מתנהגת רע אז אני רעה. דוגמה נוספת היא האמונה שאם אני מקבלת את מה שאני רוצה, אז זה מגיע לי, ואם אני לא מקבלת את זה, אז זה לא מגיע לי. דוגמה אחרת היא שאם מחשבותיי או רגשותיי מביאים לדחייתי, אז הם רעים, ואם מחשבותיי או רגשותיי מביאים לכך שאחרים רוצים להתחבר אליי, אז הם טובים.

ההשלכות שאנחנו חושבים שיש לחוויה מסוימת נתפסות כתוצאות המושפעות מהתנאים שמציבים בנוגע למה שסבורים שהתרחש. כלומר היותי טוב או רע מותנה בהתנהגות, מחשבות, רגשות או רעיונות שלי. לפני שהיה הניגוד בין טוב ורע, שבו הכול היה טוב, לא היה צורך בתנאים. כל האמונות שלנו היו ללא עוררין וחד־צדדיות. הידע הנוסף שהתקבל מפרי עץ הדעת הביא עמו פן נוסף שמוביל לתפיסה אחרת. עם הידע הזה התקבלה גם הרחבתן של האפשרויות האחרות, כי כעת יכולה להיות ברירה. חלופה אחרת הייתה קיימת, ובזכות הידע הנוסף שלנו אנחנו יכולים לתפוס בחירה מסוימת כטובה או רעה.

כפי שצוין לעיל, אלוקים אמר לאדם שאכילה מהעץ האסור תגרום למוות. הידע שהושג הביא עמו את הרעיון של הניגוד שלפיו לא יהיו רק חיים, אלא מעתה יהיה גם מוות. מאותו רגע אנחנו תופסים את החיים כטובים ואת המוות כרע. במסגרת התפתחותו של הניגוד לא קיים רק המושג של קבלת אהבה, אלא קיים גם הפחד לא לקבל אהבה, ואם שניהם יכולים להתקיים, אז יתקיימו תנאים לכל אחד כדי שנוכל לפענח איזה מהם אנחנו חווים עכשיו. האהבה עלולה כעת להיתפס כתלויה בדבר, כי ישנו גם הפחד.

מאותה נקודה ואילך האדם חי בעולם שבו התפיסה של איך דברים מתחברים וקשורים יכולה להתפתח לכיוונים רבים ושונים, שכל אחד מהם מכיל מגוון של תנאים ותוצאות, ושסתירות עלולות להפוך בהם לדבר שבשגרה. מצב זה יכול להוביל לבלבול ולעכב את יכולתנו לברר מה אמיתי ומה מזויף, מה נכון ומה לא נכון.

חדירת הפחד הביאה עמה את המשימה המאתגרת למדי של לקיחת אחריות. כפי שכתוב בבראשית, כאשר אלוקים התעמת עם אדם לגבי האכילה מהעץ, אדם השיב שחוה נתנה לו את הפרי. כאשר אלוקים התעמת עם חוה, היא ענתה שהנחש נתן לה אותו (בראשית ג, יא-יד). כל אחד הטיל את האשמה על האחר. היכולת לקחת אחריות, או כמו שאני אוהבת לומר, "own it", הפכה לאתגר מהותי במערכות יחסים מאז ואילך. עניין זה נכון לגבי היחסים שיש לנו עם עצמנו ושאנחנו מפתחים עם עצמנו, וכן לגבי היחסים שלנו עם אחרים, והכי חשוב עם אלוקים.

הבחירה להימנע מלקיחת אחריות גובה מחיר כבד. אני רוצה להבהיר כאן שאינני מתכוונת רק לאי לקיחת אחריות על חוויות שליליות, אלא גם על חוויות חיוביות. אני מתכוונת ליכולתו של אדם שיהיה לו קשר מסוים - או להניח את קיומו של קשר מסוים – למרכיבי החוויה, אשר נוגעים באמת לעצמי האותנטי שלו. כאשר אנחנו נמנעים מאחריות, אנחנו גם נמנעים מלהכיר בחלקים אינטגרליים מזהותנו ומזניחים את ההכרה הזו, מפני שבתהליך זה אנחנו שוללים את הרגשות, המחשבות והפעולות שלנו. אנחנו מוותרים על ההזדמנות לחקור את הבחירות האמיתיות שלנו, וכיצד הן תורמות למי שאנחנו ולמי שאנחנו בוחרים להיות. אנחנו מחמיצים הזדמנויות לראות ולהבין חלקים מהותיים בעצמנו, חלקים שיכולים להדריך אותנו בהכרת החוזקות והתכלית שלנו. אנחנו מחמיצים הזדמנויות שבהן אנחנו יכולים לראות את האני האותנטי שלנו ולהרחיב את המודעות לרצון שלנו ולידע שאותו אנחנו רוצים להשיג. כשאנחנו לא נוטלים אחריות על חלקים מעצמנו, אנחנו זונחים את ההכרה במי שאנחנו באמת. מצב זה מביא לבחירות שגורמות לנו להרגיש לכודים, נטושים או כלואים, מכיוון שהן אינן בחירות הנובעות מעצמי אותנטי. בנוסף, אנחנו ממשיכים בנתיב הזה של הימנעות מאחריות ואז מאשימים אחרים במצוקותינו ובגזלת חירותנו.

כשניסיתי לקבל פרספקטיבה על האופן שבו הסיפור הזה נפרם, מצאתי את עצמי חוזרת שוב ושוב למושגים של אמון, אמונה ואמונות - בראש ובראשונה באלוקים, ולאחר מכן בעצמנו ואחד בשני. לכן החלטתי להתעמק יותר במה שאני מאמינה שהוא ההיסטוריה שלנו. לאחר שעשיתי זאת, הבחנתי כיצד הרעיונות של יחסים, קשרים ותקשורת היו כה בסיסיים מההתחלה.

אלוקים רצה לראות שאדם בוטח בו לחלוטין והוא בחן את זה על ידי כך שהוא הכניס את ההשפעה של מערכות יחסים. ביחסים בין הנחש לחוה, האינטראקציה של הנחש עם חוה שכנעה אותה להאמין שהיא תוכל להרוויח משהו מהפרי האסור, ובכך שברה את אמונתה כשבחרה לאכול ממנו. האינטראקציה הזו המשיכה עם השכנוע של חוה במסגרת יחסיה עם אדם, שבהם הוא עשה את אותו הדבר, אכל מהפרי ושבר גם את האמונה והציווי של אלוקים. עם תחילתן של מערכות היחסים והקשרים בעולמנו הגיע המבחן הזה - מבחן האמונה השלמה, דהיינו המבחן של שמירת האמון הבלתי מעורער באלוקים.

בנקודה זו הבנתי את כוחן של מערכות היחסים שלנו וכיצד ניתן להשתמש בהן בחיים כדי לפתח קשרים וליצור אחדות, או לחילופין לסכן אותנו ולגרום לנו לאבד את האחדות הזו. לכולנו יש צורך ורצון ליצור קשרים. זהו כוח רב עוצמה ובבחירה החופשית שלנו אנחנו יכולים לבחור כיצד להשתמש בו. אנחנו יכולים לבחור לנצל את מערכות היחסים שלנו כדי ליצור איחוד ולחוות שמחה או שאנחנו יכולים לעשות בחירות שגורמות לפרידה ולחוויה של כאב. כל אחד מאיתנו מקבל הזדמנות לשקם את האמונה הזו ולצמוח דרך מערכות היחסים שלנו על ידי האופן שבו אנחנו בוחרים ליצור אינטראקציה במסגרתן. אני מאמינה שמערכות היחסים שיש לנו ושאנחנו בוחרים לקחת בהן חלק יכולות לעודד אותנו להשתמש ברגש כדי ליצור תנועה ולעודד צמיחה. הן כאן כדי להצית בנו אש ולעורר בנו רגש. הן כאן כדי ללמד אותנו, כך שנוכל ללמוד ולהשלים את כל המשימות הנחוצות כדי להצליח במסע שלנו.

באמצעות חקירת אופני הפעולה של מערכות יחסים, של קשרים ושל מה שמשפיע עליהם, אנחנו יכולים להבין טוב יותר כיצד לכוון את עולמנו ולצמוח. זה כולל את היחסים שיש לנו עם אחרים וגם עם עצמנו. זה כולל גם את היחסים שיש לנו עם מושגים שונים בחיינו ואת טבעו של האופן שבו הם משפיעים על תפיסתנו. דוגמאות לכך הן מערכת היחסים שלנו עם הרגש, המציאות או האמת.

חוברת עבודה זו נועדה לעזור לך לחקור ולהרחיב את הבנתך לגבי מערכות היחסים הללו, ולעזור לך להעמיק את קשריך בדרכים שיעזרו לך להתקדם כדי להצליח לעמוד ביעדים שלך לחיים שלווים, מלאים ומאושרים יותר. בסוף כל פרק יש מבחר תרגילים שפותחו כדי לשפר את יכולתך ליישם את המושגים הללו במסע האישי שלך. עניין זה נועד לסייע לך להצליח לעשות אינטגרציה של הרעיונות האלו, כך שתוכל לזהות אתגרים ולפתח כלים להתגבר עליהם. הרעיון שעומד מאחורי התהליך הזה הוא **לעשות זום אאוט** ולהתבונן בעצמך מנקודת מבט שנמצאת מחוץ לחוויה כדי לשפר את יכולתך לתפוס את מחשבותייך, רגשותייך ואמונותייך. הדבר הזה יאפשר לך להשיג את ההבנה והידע הדרושים כדי לזהות את רצונותייך האמיתיים ולתכנן כיצד להשיגם. זה גם יעזור לך לפענח אילו מכשולים מעכבים את ההתקדמות הזו. לאחר הרחבת הידע הזה, תוכל לחזור פנימה עם המידע הנוסף הזה על עצמך ולהשתמש בו כדי לבצע בחירות שיסייעו לך בהרחבת האופקים שלך.

לך בקצב שלך והקדש את הזמן לחקור ולכתוב את כל המחשבות שעולות בך כדי לעזור לך לעבדן, כאשר אתה מרגיש שאתה מסוגל לעשות זאת. התרגילים נועדו להיות מדריך נוח לשימוש שנועד לתמוך בהתפתחות שלך. אל תהסס לחקור את התרגילים שנראים לך טובים ושיש להם משמעות למסע שלך. זכור כי עשוי לעבור זמן עד שתפַתח את המידע הדרוש להשלמת התרגילים. חלק מהמידע עשוי להיות לך ברור יותר לאחר שתשלב מידע מפרקים אחרים. זהו תהליך שדורש זמן, סבלנות ומנוחה. תוכל להפיק יתרון מכך שתהפוך אותו לתהליך האישי שלך ולהתקדם בהתאם לצרכים האישיים שלך.

פיתוח הספר הזה גדל יחד עם המסע וההתרחבות האישיים שלי כפי שתראה מהדוגמאות האישיות שכללתי בספר זה. כולי תקווה ששיתוף החוויה שלי איתך יהווה מקור חשוב שיתמוך בך ויחזק את המודעות העצמית שלך במהלך המסע שלך.

ביצה

חלקה ומושלמת

מוגנת בפנים במקום חם ובטוח

סדק! סדק!

הגיע הזמן

זמן לזוז

הגיע הזמן לעזוב את המקלט הבטוח

אין יותר מקום בפנים

לכן הגיע הזמן

אבל עדיין, היא אינה בטוחה אם לעזוב

לעזוב את הקליפה ולזוז

היא אינה יודעת שאין יותר שימוש לקליפה

היא לא מאמינה שהיא בוגרת וחזקה

היא לא יודעת שיש לה הכול בתוכה

כי היא חושבת רק על הקליפה

כמו הטווס, היא נולדת בעיניים פקוחות

משום מה, היא חושבת שהיא חייבת לראות הכול, תמיד מפחדת לעצום את עיניה ולנוח

מפחדת לנוח

מפחדת לתת אמון

לסמוך על עיניו של מישהו אחר חוץ מעל עיניה שלה

כמו הטווס היא קופצת במהירות על רגליה ולומדת ללכת

זה מקשה על לכידתה

היא בוכה חזק בלילה כשאף אחד אינו יכול לשומעה

ורק כשהחושך מעיק מדי

היא מחכה לאור

זה הזמן שבו בטוח לעצום את עיניה

היא מחפשת את האור

מחפשת אותו כל הזמן

רק אז היא יכולה לנוח

או לפחות כך היא חושבת

כי היא לא מאמינה שהאור נמצא בתוכה

ושהוא לעולם אינו חומק החוצה

לעולם לא!

האור הפנימי הוא המקום שבו נמצאת האמת

אור כל כך נדיר ונסתר שאי אפשר לראותו בחושך

חושך שיש לו משמעות רק כשאין אור

אבל בכל זאת, היא רואה

היא מחפשת בחוץ בתוך כל החשיכה

מבטים ועוד מבטים

מפחדת לוותר

מפחדת לשחרר

חושבת שזה מה שהיא אמורה לעשות

היא שבורה בצורה יפה

 שבורה לכדי שלמוּת

שבורה בצורה מושלמת!

איך נראה הדבר השבור שלך?

צמיחה שמחה!

# פרק 1:

# מערכת יחסים עם גבולות

חיינו מתחילים כמו ספר ריק שממתין למילוי הדפים, מחכה שהסיפורים שלנו ייכתבו, ומהרגע שאנחנו נכנסים לעולם הזה כל חוויותינו והאופן שבו אנחנו מגדירים אותן הופכות למְסַפֶּר של הסיפור הזה.

גם התפתחותם של העצמי ושל תפיסת כל ההיבטים הקשורים אליו מתחילה בתחילת הסיפור הזה. החל מהעמוד הראשון הבסיס של הפרשנות שלנו לעצמי מעוצב דרך תפיסתנו את חוויותינו, והוא ממשיך לגדול עם יכולתנו ליצור קשרים ולהיות נוכחים לאורך כל חיינו.

מה משפיע על יצירת אותו בסיס וכיצד נגדיר אותו? עשויים להיות גורמים שונים שמשפיעים על ההגדרה הזו. בפרק זה נעסוק בהבנה עמוקה יותר של מושג הגבולות וכיצד הוא בא לידי ביטוי בעת בניית התפיסה העצמית.

לפי מילון קיימברידג', גבול מוגדר כ"קו אמיתי או מדומיין המסמן את הקצה או התיחום של משהו" ("הגדרה של 'גבול'"). לכן, כשמגדירים את הקצה או את הגבול של משהו, מגדירים במקביל גם את החלל ואת התוכן בתוך הדבר הזה. בכוונתי להסביר זאת כעת. אם אני עומדת במרחב פתוח בלי שום דבר סביבי, אפשר להגדיר מרחב זה בעזרת המאפיין היחיד של המרחב הפתוח. כאשר אני משרטטת ארבעה קווים מסביב למקום שבו אני עומדת במרחב הזה (משני הצדדים, מעל ומתחת), השרטוט הזה יוצר צורה מן המרחב הזה אשר מוגדר ומוכר כריבוע. באמצעות המרחב המוגדר הזה, שנוצר עקב הוספת הגבולות, אני יכולה להרחיב את המשמעות ואת החוויה של המרחב הזה על ידי השהִייה בריבוע, מעליו, מתחתיו, לצדו או במרחק ממנו, אם לציין כמה דוגמאות.

הצבת הגבולות מספקת הזדמנויות למגוון דרכים חדשות לחוות את אותו מרחב מקורי. אנחנו יכולים גם להוסיף אנשים או חפצים אחרים לאותו מרחב שהוגדר מחדש כתוצאה מהצבת גבולות אלה.

עם כל תוספת החוויה משתנה. עם כל הזדמנות נוספת לחוויה חדשה, עלולים להציף אותנו רגשות ומחשבות חדשים על המרחב והחוויה. כאשר אנחנו מזהים נכון את המחשבות והרגשות האלו, הם יכולים ללמדנו על נקודת מבטנו לגבי החוויה והתפיסה של עצמנו בהקשר של אותה חוויה. על כן, לדעתי, הצבת גבולות עשויה להיות מה שמשפיע על החוויה שלנו ועל האופן שבו אנחנו מגדירים את הקשר של העצמי ביחס לאחרים או לאובייקטים באותה חוויה. משום כך, על ידי חקירת הגבולות האישיים שלנו באמצעות הדברים שאנחנו מחבבים, לא מחבבים, הדברים הנעימים או הדברים שאנחנו נמנעים מהם, אנחנו יוצרים הזדמנויות שבהן נוכל לקדם את ההתפתחות שלנו ואת הבנתנו.

למען הבהירות ארחיב כעת בעזרת כמה דוגמאות. כאשר אנחנו חווים חוויה, אנחנו עשויים לעבד את המתרחש על ידי שימוש בצורות שונות של תפיסה קוגניטיבית, חושית, שמיעתית ורגשית. כשמשלבים ביניהן, היבטים אלה של התפיסה יוצרים את ההגדרה האישית שלנו לגבי האופן שבו אנחנו מעבדים כל חוויה. נניח שאני רואה שמיכה ואני מושיטה יד אליה, נוגעת בבד. תוך כדי כך, אני מושכת את ידי בחזרה במהירות ומשפשפת את עורי בניסיון להסיר כל תחושה. כשאני מעבדת את החוויה הזו, אני לומדת שסוג זה של בד מגרה את העור שלי ולא נותן לי תחושה טובה. באמצעות ההבנה האישית הזו של החוויה שלי, אני יכולה לבחור להימנע מהבד הזה בעתיד, אם אני רוצה למנוע את חזרתה של אי הנעימות הזו.

לאחר הכנסת האובייקט הזה למרחב שלי אני לומדת שאני רוצה להציב גבול ביני לבין האובייקט הזה כדי להרגיש בטוחה. כעת יש לי הבנה עמוקה יותר של עצמי בקשר לאובייקט הזה ואני יכולה להשתמש במידע הזה כדי להגן על עצמי באמצעות שמירה על הגבולות האלה בעתיד. אני גם יכולה להעביר את ההבנה הזו לאדם אחר בעת הצורך כדי לשמור על הגבולות האלה ובכך על הביטחון. לדוגמה, אם מישהו מציע לי סוודר שעשוי מהבד הזה כשקר לי, אני יכולה להשתמש בהבנת הגבולות האלה כדי לשמור ולהגן על ביטחוני במסגרת הקשר שלי עם האדם האחר. כשאני מתַקשרת וגורמת למישהו אחר להיות מודע לגבולותיי הידועים וגבולות אלה מכובדים, המרחב שלי נשאר בטוח על ידי הוספת האדם האחר. הכנסה זו אף יכולה להעמיק את הקשר בינינו.

ברצוני לציין שאותה חוויה עם השמיכה עשויה גם להכיל מידע כללי נוסף עבור מישהו אחר ולהוביל לגבול שונה מאוד. כל אדם מכיל פרופיל חושי שונה וכתוצאה מכך גם תפיסה וחוויה חושית שונה. על כן, אדם אחר יכול לחוות את אותה חוויה וללמוד שאותו בד יכול להיות מרגיע ומנחם, תוצאה שונה מאוד מהחוויה הראשונה שתוארה, אך שתיהן יוצרות מודעות עצמית עמוקה ואותנטית.

דוגמה נוספת יכולה להיות כאשר אנשים נכנסים למרחב שבו הם נתקלים בכלב שפתאום נובח, מפחיד אותם, או כאשר הם נכנסים למרחב רועש או צפוף באופן מעיק. בעת עיבוד חוויות אלו, הם יכולים ללמוד על עצמם ולבחור אילו גבולות ברצונם להציב כדי לשמור על תחושת העצמי ועל יכולתם לנכוח בחוויות עתידיות. לדוגמה, ניתן לשמור על הביטחון ועל הגבולות הללו על ידי חציית הרחוב כשרואים כלב או הליכה לחנות בזמן שהיא עשויה להיות פחות עמוסה. כפי שצוין קודם, על ידי שיתוף הגבולות האלה עם אנשים אחרים, וכאשר הגבולות הללו מכובדים, ניתן לטפח קשר חזק יותר. כאשר לא מכבדים את הגבולות הללו, מתעלמים מהם או הורסים אותם, אז מסכנים את ההזדמנויות לטפח קשר עמוק יותר או את הרצון לכך. הדבר עלול לגרום להצבת גבולות חזקים יותר על מנת לשמר את תחושת הביטחון. דוגמה לכך היא תחושת הצורך ליצור גבול שבעזרתו אנחנו נימַנע מאדם אחר בכל מחיר כדי לשמור על תחושת ביטחון.

ההסבר לעיל יכול להדגים כיצד ניתן ליישם את השימוש בגבולות כדי לעודד צמיחה ולשפר תפקודים. הכרה בגבולות וכיבודם מאפשרים ביטחון ויכולת מתמשכת להישאר נוכחים במשך כל חוויותינו. מצב זה יכול להיות יתרון כאשר הגבולות שנקבעו נמצאים בתחום סביר ששומר על תוצאות פונקציונליות, אבל כמו לכל המושגים, כאשר לוקחים אותם לקיצוניות, עלולה להיות להם תוצאה פחות רצויה.

הצבת גבולות מועילה מאוד לשמירה על הוויסות כשהגבולות מאוזנים ונשארים במרחב שאינו גורם לכך שהחוויה עוברת לקיצוניות עקב הצבת גבולות קיצוניים. כאשר לוקחים אותם לקיצוניות, ההשלכות עלולות להוביל במקום זאת לתוצאות דיספונקציונליות או לתוצאות פחות רצויות. ההקצנה הזו עלולה לעכב את התפקוד הנחוץ לחוויות יומיומיות בריאות. משום כך, החוויות הנחוצות להתפתחות עלולות להסתיים בהחמצה של הזדמנויות או שהן דווקא עשויות להוליד הזדמנויות לחוות שמחה ולפתח קשרים.

דוגמאות לגבולות קיצוניים הם: לא לצאת מהבית ביום או בשעה מסוימים, לא לנסות אף פעם מאכלים חדשים או מאכל בצבע מסוים, לא לצאת לשום כנס או חגיגה, לעולם לא ליצור אינטראקציה עם סוג מסוים של אדם או לסרב לנסות פעילויות מסוימות. דוגמה נוספת לגבול קיצוני היא חוסר רצון לאפשר שינויים כלשהם בפרטים של חוויה מסוימת או לחוות משהו חדש. אני רוצה להבהיר שאני מתכוונת כאן למקומות, חפצים או פעילויות שאינם נחשבים קיצוניים, אלא נתפסים כדברים שסביר לפגוש או לחוות בחיי היום-יום שלנו. אני לא מתכוונת לסירוב לצנוח ממטוס או לטעום מנה שמורכבת מחרקים.

אנחנו רואים כאן שכל תכונה או מאפיין המופיעים בחיי האדם או בהתפתחות העצמי שלו צריכים להיות ממוקמים במרחב מאוזן כדי להיות מועילים. כאשר לוקחים גבולות לקיצוניות הם כבר לא מהווים תכונות מועילות והזדמנויות לצמיחה ולהתנסויות רחבות היקף.

הבה נסכם את הדברים. גבולות הם כלי הכרחי ומועיל להגדרת תחושת העצמי שלנו, לפיתוח הזהות שלנו ולשמירה על הביטחון. הם מאפשרים השתתפות בחוויות שהן בסיסיות להתקדמות בחיים ויש לשמור עליהן בצורה מאוזנת כדי לזכות בתכונות משמעותיות אשר מביאות לחיים מוצלחים ומשמחים.

כעת ברצוני לחקור את הרעיון הזה של גבולות מאוזנים וליישמו על מחשבותינו האישיות ביחס להיבטים שונים של חיינו. המטרה היא הרחבת השימוש בכלי זה במגוון דרכים כדי לשפר את התפקוד, תחושת הרווחה והקשרים.

שלושת ההיבטים שיש לחקור כאן ביחס לגבולות יהיו גוף, נפש ולב.

**מערכת יחסים עם הגוף בהקשר של גבולות:**

תוך כדי עבודתי כמרפאה בעיסוק למדתי שחוויותינו המוקדמות ביותר בתנועה במרחב מסייעות בפיתוח המודעות לגופנו. זה מתחיל בתנועה רפלקסיבית של איברי הגוף שלנו, וכאשר הרפלקסים הללו משולבים, אנחנו מפתחים שליטה על הגוף שלנו ולומדים כיצד להשתמש בו ככלי לביצוע בעת התכנון (Wieder and Wachs).

עם כל חוויה פיזית אנחנו מבינים טוב יותר את איברי גופנו ואת האופן שבו אנחנו יכולים להשתמש בהם כדי למצוא חפצים, לנוע ולתקשר עם אחרים. הגבולות הפיזיים במרחב, כמו גם הגבולות הפיזיים של עצמים והגבולות שנקבעו על ידי אחרים, גורמים לנו להבין את גופנו ואת היכולות הפיזיות שלנו. כל אלה משפיעים על התפתחותנו כאשר אנחנו נמצאים באינטראקציה אחד עם השני במסגרת החוויות שלנו. חוויות אלו מזינות את תפיסת הגוף הפיזי שלנו ואת מה שאנחנו יכולים לצפות מהן כאשר אנחנו רוצים לבצע משימות מסוימות.

תפיסת הגוף נוצרת גם על ידי גורמים תרבותיים, סביבתיים וחברתיים ("מהו דימוי גוף?"). דוגמה לגורם סביבתי היא המדינה שגדלים בה ושבה גודל גוף בריא נתפס בצורה שונה בהתאם לציפיות מהגוף לבצע משימות מסוימות בתוך אותה חברה. גורם נוסף עשוי להיות השפעת האקלים והאופן שבו הוא משפיע על גופנו באזורים מסוימים. השפעות תרבותיות, דתיות וחברתיות מתחילות להטביע את חותמן על תפיסת הגוף שלנו בגיל צעיר מאוד, הרבה לפני שאנחנו יכולים להבין זאת או להבין את ההיגיון מאחורי התפיסות שנוצרו. בגיל צעיר התפיסות הללו מתגבשות בתת מודע שלנו. לעתים קרובות זו נשארת נקודת מבטנו עד לגיל מבוגר, כל עוד אנחנו מניחים שתפיסות ואמונות אלו אמינות ועקביות עם העצמי האותנטי שלנו. כילדים אנחנו סומכים על הרשמים הראשוניים שאנחנו נחשפים אליהם, במיוחד אם אנחנו חשים שהקהילה סביבנו פועלת לפי אותם כללים ורעיונות. אנחנו לומדים להסתגל לאותם רעיונות ולספוג אותם כאילו היו שלנו, שעה שאנחנו מפתחים את הרושם האישי מדימוי הגוף שלנו.

כל הגורמים המוזכרים לעיל ישפיעו על הגבולות שאנחנו מציבים כשאנחנו מתייחסים לגופנו. גבולות אלה יכולים להיות גבולות שנקבעו לגבי מזון, פעילות, מראה פיזי או סגפני, או בריאות גופנית. בשלב מסוים בילדותנו האמונות והתפיסות הללו חודרות לתת מודע שלנו, דהיינו למקום שבו איננו מודעים לאופן שבו הן משפיעות על הבחירות והפעילויות האוטומטיות היומיומיות שלנו. חדירה זו עשויה להקשות על זיהוי חלקן במערכת האמונות שלנו, בבואנו להעריך אם יש משהו שלא מתיישב עם מה שאנחנו באמת מרגישים, חושבים או מאמינים. כתוצאה מכך, היא יוצרת אתגר בפיתוחו של עצמי אותנטי ובזיהויו. חוסר המודעות העצמית מקשה על הבנת הבסיס של מערכת האמונות שלנו ולכן נדרש תהליך ממושך כאשר אנחנו מחליטים לנסות לשנות את תפיסתנו. קושי זה בא לידי ביטוי באתגר שעומד בפני אנשים רבים בכל העולם, שמנסים להתגבר על תפיסות שליליות לגבי יכולות גופם או דימוי גופם.

משום כך, אני חושבת שאולי צריך להתמודד עם האתגר הזה מזווית אחרת, שתוכל לספק לנו הזדמנות טובה יותר ליצור גבולות שתומכים בעצמי האותנטי יותר שלנו ובאדם האמיתי שאנחנו מנסים לפתח וליצור בחיים האלה, ועם הגוף הזה. אני מציעה שתתחיל לעשות רשימה של המטרות שאתה רוצה להציב לעצמך. אתן כמה דוגמאות שיעזרו להדריך אותך בתהליך החשיבה הזה: השלמת תואר ומקצוע; רכישת צורכי הבית וטיפול בהם; הקמת משפחה ודאגה לצרכי הילדים והנאה מהנכדים; טיולים והשתתפות בפעילויות חדשות. בזמן שנבחן את המטרות הללו נוכל לשים לב שיש דרישות שנציב לגופנו כדי להשלים את המשימות הנחוצות לעמידה ביעדים אלו. נרצה לקדם גם את המטרה של אריכות ימים כדי לתת לנו את הזמן להצליח להגיע להישגים אלו, ושיהיה לנו זמן ליהנות מהצלחה בעמידה ביעדים אלו.

כעת הבה נחקור מה נחוץ כדי לסייע לגופנו לעמוד בדרישות הללו, כמו גם בדרישות הנחוצות להנאה ולחגיגה. דרישות אלה עשויות לכלול מחזורי שינה, סוגי וכמויות מזון, הכנה פיזית ובניית כוח. אם אני רוצה להיות ערנית וממוקדת בתקופה של מבחנים או כדי לטפל בילדים, אז עליי לנוח. אם אני רוצה לקבל אנרגיה וכוח לגינה, לנקות את ביתי, לשחק בכדור עם ילדיי, לטייל עם נכדיי או לטייל בהרים במדינה נידחת, אז אני אצטרך להזין את גופי כראוי במזונות מסוימים ולהתעמל כדי לשמור על רמות הפעילות הגופנית שלי. על מנת לעמוד ביעדים שאנחנו בוחרים לעתיד שלנו נצטרך להציב דרישות מהגוף שלנו שיעזרו לנו להגיע לשם.

הצעתי היא להגדיר את המטרות הללו, לברר אילו דרישות הן מציבות בפני גופנו וליצור מכך את תפיסת הגוף שאנחנו רוצים. על ידי כך שאנחנו מזהים את מה שאנחנו רוצים לעתידנו, ואיך גופנו מסייע לשאתנו לעבר עתיד זה, ביכולתנו להגדיר איזה גוף נחוץ לנו כדי לקחת אותנו למקום הזה. ברגע שעושים זאת, נוכל להציב לעצמנו גבולות אותנטיים והכרחיים הקשורים לגופנו, כדי לעזור לעצמנו להשיג את מטרותינו האמיתיות, אשר עיצבנו לעצמנו על סמך מה שאנחנו רוצים לעתידנו.

אני רוצה להבהיר שיהיו גבולות הכרחיים למסע כשתעבוד על מטרותיך, ויהיו גם גבולות הכרחיים למנוחה מאותן מטרות או לשם חגיגתן. לכן חשוּב כאמור לשמור על גמישות בעת איזון הגבולות הנחוצים בכל שלב ולהכיר במה שצריך כדי לשמור על הזרימה והתנועה לשם הצלחה בכל מעבר.

כל אחד ייצור את מערך הגבולות שלו כדי לעזור לעצמו ולתמוך בעצמו בתהליך השגת היעדים שלו. מערך זה יהיה מותאם אישית לכל אדם בהתבסס על צרכיו מכיוון שמטרותיו של כל אדם הן אישיות ורלוונטיות למסע הייחודי שלו. זוהי תפיסה חשובה מאוד שיש לעבד ולכבד כי היא חיונית לך לשיפור הקשרים ולעידוד הצמיחה, כמו גם לאלה שיש לך מערכות יחסים בחייך, אלה שמצטרפים אליך במסע שלך. כאשר לא מכבדים את הגבולות שנקבעו ולא תומכים בהם כי הם שונים או כי הם נקבעים בקצב אחר, אז הסביבה יכולה להיות סוערת יותר ומאתגרת יותר כאשר אנחנו מנסים לעמוד ביעדינו. לכן אני חוזרת ומדגישה כאן כמה חשוב לספר לאחרים מהם הגבולות שקבעת לך, וכמה חשוב לכבד את הגבולות שהוצגו בפניך בעת התייחסותך לאחרים.

הנקודה האחרונה שאני רוצה להדגיש כאן לפני שממשיכים הלאה היא שחשוב להציב גבולות מציאותיים ביחס למצב הנוכחי שבו אתה נמצא בעת עיצוב מטרותיך. מתוך דחיפות או התרגשות להגיע לסוף התהליך שבו אנחנו קרובים להשיג את יעדינו, אנחנו מציבים לעיתים גבולות נוקשים מדי או בומבסטיים מדי ביחס למקום שבו אנחנו נמצאים באותו רגע, גבולות המובילים אותנו היישר לכישלון או לחוסר יכולת להצליח. בפועל, גבולות נוקשים מדי יכולים לחבל בכל מאמץ שנעשה כדי להצליח. חשוב לזהות באופן ריאליסטי היכן אתה נמצא בעת הצבת הגבולות ולברר מה יהיה השלב הבא כדי להביא אותך לרמה הקרובה יותר ליעד הסופי. בירור זה יעזור להבטיח את התקדמותך בקצב יציב ומוצלח. ככל שתתקדם, תוכל לנהל משא ומתן מחדש על כל הגבולות כדי להתאימם למקום שבו אתה נמצא כעת, כך שתוכל להמשיך להתקדם בהצלחה.

**מערכת יחסים עם המוח (מחשבות) בהקשר של גבולות:**

בשלב מסוים במסע שלי, חלמתי חלום עם מסר מדהים שלימד אותי איך להציב גבולות בעזרת מחשבות שונות שעלו בי. כתוצאה מהטמעת הגבולות הללו למדתי לחקור מתי יש לעבד עוד מחשבות מסוימות ומתי יש לשחררן. החלום היה כדלקמן: הגעתי לשדה התעופה לאחר טיסה וחיכיתי למזוודות שלי באולם הכבודה. זיהיתי די מהר את שתי המזוודות שלי ורציתי להוריד אותן מהמסוע. המזוודה הראשונה הייתה כבדה אך הרמתי אותה בקלות. בתת מודע ידעתי כמה מאמץ נדרש כדי להרימה והכנתי את גופי להרמה מוצלחת לפני שהיא תמשיך לנסוע הלאה.

כשהגעתי למזוודה השנייה, הייתי המומה ממשקלה והיא גררה אותי מעט עד שהצלחתי למושכה מהמסוע ולהניחה על הקרקע. בשל הפתעתי מן ההבדל שחוויתי בין שני מטעני הכבודה, החלטתי לבדוק את התגים כדי לוודא ששתיהן שייכות לי. בדקתי את המזוודה הראשונה שהוצאתי וראיתי שעל התווית מופיע שמי. בעודי מרוצה מכך שזה שייך לי, עברתי לבדוק את המזוודה השנייה שהורדתי. לאחר שעשיתי זאת, הופתעתי לראות את שמו של מישהו אחר שהכרתי היטב אבל לא נסע איתי. הבנתי שהמטען הזה אינו שלי, למרות שניסיתי לקחת אותו, ולכן הוא היה לי כבד מדי.

בחלומי הבנתי שאם אקח גם את התיק הזה, זה ימוטט אותי, ושאני לא אוכל לטפל בתיק שלי אם אבחר לקחת אחריות גם על התיק הזה. חשבתי לרגע והבנתי שהכי טוב לי לקחת את המטען הראשון, זה עם השם שלי, ולהשאיר את המטען השני לאותו אדם כדי שהוא ייקח אותו, בידיעה שזה נועד בשבילו ולא בשבילי .

כשהתעוררתי, נזכרתי בחלום והבנתי שלקחתי על עצמי את המטען והמשקל של אחרים, ואפשרתי לו להכביד עליי, למרות שלא הייתי אמורה לקחת אותו ולא להתמודד איתו. הבנתי שזה מתיש אותי ושאני צריכה ליצור כלי שיעזור לי להבדיל מה עליי לסחוב ומה לא.

כשמתבגרים, תפיסת העולם הראשונה שמוצגת לנו היא בבואה של תפיסת המבוגרים סביבנו. ככל שאנחנו גדלים ומתוודעים לעולם בצורה עצמאית, אנחנו מקבלים ביטחון עצמי והבנה עמוקה יותר כיצד הוא קשור אלינו. צמיחה זו אמורה ליצור את ההזדמנות לפתח את תפיסתנו האישית לגבי העולם. עם פיתוחו של העצמי ושל הביטחון ללכת בעקבות האותנטיות שלנו אנחנו יכולים להתחיל להחליף את התפיסה הבסיסית הזו בתפיסה שמתחברת יותר לעצמי האמיתי שלנו. לרוב נמצא שילוב כלשהו של השתיים, כאשר מאפשרים לנו את החופש לחקור, לקחת סיכונים, להיכשל וללמוד.

כל החוויות הללו מסייעות לצמיחתו של האני האותנטי שלנו. למרבה הצער, לא תמיד זה כך, ולעתים קרובות איננו מסוגלים להשיל את התפיסה שהוטבעה לנו בילדותנו. רוב האנשים לא מודעים לכך. הם מוצאים נחמה בחזרה ובדפוסים המוכרים להם היטב וחוששים לחקור מחוצה לה. תפיסה זו הפכה לשגרה ולחלק מהתת מודע שלהם.

החלום שחוויתי פתח לי הזדמנות לחקור איך הרעיון הזה יכול היה להשפיע גם עליי. הבנתי שהתפיסות הללו הוצגו בפניי מתוך אהבה ודאגה כדי להגן עליי וכדי לשמור על בטחוני, אבל הן לא תמיד תאמו את מה שהיה לטובתי בעת יצירתו של העצמי האותנטי ובעת חקירת המטרה שלי. כשהתבגרתי, שמתי לב שהתפיסות הללו לא תמיד עולות בקנה אחד עם מי שבחרתי להיות.

המהות האמיתית שלי משמיעה קול חזק, קול בעל ביטחון ללכת בדרך ייחודית, דרך שפחות נחקרה, דרך שעוצבה על ידי הפרשנויות והרעיונות שלי. לפעמים, הרעיונות שלי היו שונים מהתרבות שלי ומהקהילה שבה גדלתי. זה יצר קונפליקט פנימי עמוק בתוכי. ניסיתי ללכת אחרי העדר, אבל זה הותיר אותי נסערת מרוב אי שקט. בכל פעם שניסיתי להתקדם כדי להגדיל את האני האותנטי שלי או לחשוב ולפעול בדרכים שונות מדפוסים שהפנמתי בצעירותי, התמודדתי עם מחשבות מתריסות או רגשות בושה, מתוך מחשבה שאני מתנהגת לא נכון או עושה בחירות לא טובות. הייתי מודאגת לגבי מה אנשים אחרים יחשבו עליי ואיך הם יתפסו אותי. דאגתי שהם ישפטו אותי או ידחו אותי בגלל שיש לי מחשבות או דעות משלי.

לאחר שחקרתי את החלום שלי וייחסתי אותו לתפיסה הזו, הבנתי שהחששות, הפחדים ורגשות הבושה הללו יכולים לנבוע מאותה מזוודה כבדה מלאה בהשקפות, רעיונות ודעות שלא היו שלי או שלא הערכתי אותם כמו האחרים. כמו המשקל של המזוודה ההיא, כך גם המחשבות ונקודות המבט שהוטבעו בי מגיל צעיר הכבידו עליי, ומנעו ממני להרגיש בנוח עם הבחירות שלי ועם נקודת המבט שלי. זה הביא לכך שייחסתי משמעות ועדיפות לדברים שלא כל כך חשובים לי באמת והזנחתי את הדברים שחשובים לי. עם הזמן למדתי שהאמת היא שאני לא כל הזמן נשפטת או נדחית על ידי אחרים בגלל מחשבותיי; אני אפילו לא בטוחה שבכלל אפשרתי למצבים האלה לקרות אי פעם. נעשיתי טובה מאוד בשיפוט עצמי ודחייה עצמית, בתוך הראש שלי. השיפוט והבושה התקיימו לעתים קרובות בתוך מוחי ובמחשבותיי, והם נתפסו כמצויים שם בשל חוויות קודמות.

הדוגמאות לכך הן הדאגה שלי שישפטו אותי כאשר: אני לא מסכימה עם מישהו או משהו מבחינה מקצועית, מחליטה מה נראה לי טוב או יפה, נאלצת להשתתף באירועים מסוימים, נשאלת איך גידלתי את ילדיי, עומדת על שלי או על זכותו של אחר כשמתעללים בו. הבנתי שפעמים רבות אני עושה בחירות מתוך תפיסה שקשורה למטען שהוא אפילו לא שלי.

לאחר ההארה הזו ידעתי שהגיע הזמן לפתח כלי שיעזור לי לעשות בחירות אותנטיות על ידי שימוש במחשבותיי ובדעותיי האישיות, שהחזקתי בהן בגאווה כי הן היו אמיתיות עבורי. הייתי צריכה להציב גבול ביני לבין מחשבותיהם של אחרים שהפריעו לי להתקדם. זה היה כלי שיישמתי כשהייתי במצב שבו הרגשתי שהופעל עליי טריגר או שהייתי בחוסר ויסות בעקבות בחירה שעשיתי. כשהייתי מודעת לבחירה ושמתי לב שזה גורם לי להרגיש עצבנית או לחוצה, הייתי מנסה להאט את הקצב ולעשות הפסקה. לאחר שהאטתי, הייתי לוקחת צעד אחורה ועושה זום אאוט על ידי התבוננות בעצמי במרחב הגדול יותר. התרחקות זו איפשרה לי לראות פרטים נוספים, כך שיכולתי לקלוט את התמונה הרחבה יותר ולנסות לזהות את כל האפשרויות הזמינות. לאחר מכן, כשראיתי מה היו הבחירות (מה לחשוב, להסיק, להגיד, לעשות או ללבוש), זיהיתי מה היו ההשלכות על כל בחירה ושאלתי את עצמי איך אני באמת מרגישה לגבי כל אחת מהן. הבנתי שחלק מהבחירות שעשיתי קודם לכן הגיעו מתוך תפיסה ופרספקטיבה של מישהו אחר לגמרי. כמו כן, הבנתי שלפעמים הבחירות האלו נתפסו בעבר על ידי אחרים כבעלות השלכות שליליות.

כעת, משבחנתי את מצב הדברים שמתי לב שההשלכות הללו אפילו לא נתפסו בעיני כשליליות; למעשה, הרגשתי די ניטרלית לגבי הבחירה הזו או שראיתי שהיא אפילו לא משפיעה עלי בכלל. הבנתי שהבחירה הזו נתפסה כבעלת השלכה שלילית עבור מישהו אחר, אבל לא עבורי.

הבנתי שאני יכולה לכבד את הפרספקטיבה הזו עבור האדם האחר והבנתי איך הוא יכול להרגיש כך, אבל עכשיו גם הבנתי שאני יכולה להפריד את עצמי מהפרספקטיבה הזו ולראות דברים אחרת. זה איפשר לי להמשיך בבחירה שהייתה הבחירה האותנטית שלי, הבחירה שהייתה בדיוק בשבילי.

האם הייתם מאמינים שכעבור זמן קצר, הבחירה הזו, זו שהייתה באמת שלי, נעשתה ללא בושה או פחד? בסופו של דבר זה אכן היה כך, הבחירה הזאת רוממה אותי ועזרה לי לצמוח הלאה לתוך האני האמיתי שלי, עצמי שלמדתי לאהוב מאוד, והתגאיתי במי שאני.

כאמור, השימוש ברעיון של הצבת גבולות הפך לכלי יעיל שמסייע לצמיחתי ולקשר שלי עם עצמי ועם אחרים. פיתחתי כלי להצבת גבולות בין המחשבות שלי לבין המחשבות שהיו שייכות לאחרים בניסיון להישאר נאמנה לעצמי ולהיות נוכחת בחוויות שלי. הייתה לי נוכחות בצורה כזו שנשארתי בה אותנטית והצלחתי לחזק את הצמיחה האישית שלי.

אני רוצה להוסיף כאן שהצבת גבול יכולה לעזור גם לגבי השאלה כמה זמן אתה רוצה לחשוב על משהו. יש מקרים שבהם זה כבר לא מועיל להמשיך עם אותן מחשבות שחוזרות על עצמן שוב ושוב וסובבות סביב אותו העניין. הזדמנות מסוימת חלפה לה, הייתה לכך השלכה מסוימת, וכבר אי אפשר להשתמש באותן מחשבות כדי להשפיע על אותה חוויה שחלפה. נסה לא להתמקד בחוויה שחלפה ובמחשבות שמובילות לשאלה איך בכלל יכולתי לעשות זאת, אני כל כך טיפש, או שאני פשוט לא לומד; למה אני ממשיך לעשות את זה?

אתה יכול לחזור אל חוויה מהעבר במטרה לעזור לעצמך לתכנן אחרת בעתיד. ברגע שבחנת את החוויה, תוכל ללמוד לאן מחשבותייך ובחירותייך הובילו אותך במסגרת החוויה הזו. לאחר מכן תוכל לנסות להבין מדוע הרגשת שהבחירות הללו נחוצות באותו זמן ומה היה לך להרוויח. התרגילים המופיעים לאחר פרק זה יסייעו לך בעבודה הזו. לאחר מכן, תוכל לחשוב על תוכנית פעולה חדשה ודרך אחרת להסתכל על הדברים לצורך התייחסות אחרת בעתיד. על ידי הכנסת כל המידע הזה לתודעתך אתה מרחיב את המודעות שלך לַעצמי ויוצר הזדמנויות להבין מדוע אתה מקבל החלטות מסוימות. עניין זה מאפשר לך לבחון אם הבחירות מתאימות או הכרחיות כאשר אתה מנסה לפתח עצמי אותנטי. לאחר שהצלחת לעבד מידע חדש זה, אתה מקבל אפשרות לבחור תגובה או פעולה אחרת כשאתה מתמודד עם חוויה דומה. התמקדות חוזרת ונשנית באירוע מתוך חרטה לפרקי זמן ארוכים תקפיא אותך בתוך החוויה שחלפה, ותותיר אותך מאובן וללא יכולת התקדמות. על ידי הצבת גבולות ויצירת תוכנית מחשבה חדשה תוכל להגדיל את האפשרויות שלך להתקדם בעתיד.

**מערכת יחסים עם הלב (רגשות) בהקשר של גבולות:**

האתגר של יצירת גבולות מאוזנים ביחס לרגשות שלנו הוא בעיני האתגר שהכי קשה להתגבר עליו בקבוצה הזו. מניסיוני, לאנשים רבים יהיו תגובות קיצוניות או מקוטבות כשהם מתייחסים לרגשותיהם. בקצה האחד זה יתואר כהכחשה, שיתוק או כיבוי ובקצה השני כביטוי רגשי קיצוני ללא הפסקה בעוצמה. אף קצה אינו מאפשר לנו לעבד את רגשותינו באופן שמשפר את התפקוד או את ההשתתפות בחוויות היומיומיות שלנו. רגשות הם חלק מהחיים של כולנו ולכן הם בלתי נמנעים.

מניסיוני, וכפי שאני רואה זאת, האתגר של ויסות הרגשות שלנו הוא אתגר שכיח מאוד ונחווה בכל העולם על ידי כל אדם. אתגר זה יכול להיות בין היתר התוצאה של פתרון בעיות לקוי, חוסר תקווה, ביטחון עצמי ירוד, חוסר תגובה רגשית וחוסר תמיכה בילדות או חוסר יכולת לווסת מצבי עוררות. לכל אחד מהאתגרים הללו עשויים להיות שורשים ומאפיינים ברורים ולכן יש לטפל בו ולסייע לו על בסיס אישי. עם זאת, מכיוון שפרק זה מתמקד ביחסים שלנו עם גבולות, ברצוני להציע כמה רעיונות לשימוש בכלי זה כדי לעזור למצוא איזון בעת ​​ההתייחסות לרגשות שלנו.

ניתן לפנות לכלים אלו כשזקוקים לתמיכה נוספת בזמן שעובדים על ריפוי רגשי ויישום מנגנוני התמודדות. גיליתי שיישום גבולות אלה יכול גם לעודד פתיחוּת, לחזק קשרים ולהגדיל את האפשרויות להנאה. אני רוצה להדגיש שהמטרה של שימוש בגבולות בהקשר הזה היא לא ליצור גבול לתחושה. רגשות ואמוציות הם חלק מהקיום האנושי, והימנעות מהם אינה יכולה להוביל, לדעתי, לתוצאות בריאות או חיוביות. בחלק זה נחקור את מדדי הרגש הקיימים במהלך החוויות שלנו כדלהלן: לכמה זמן אני רוצה להרגיש את הרגש, באיזו עוצמה אני רוצה להרגיש את הרגש ועד כמה אני רוצה להרגיש את הרגש באופן אישי?

בנוגע לבירור השאלה כמה זמן אתה רוצה להרגיש רגש מסוים, אני חושבת שחשוב לחקור שני דברים. האם החוויה שמעוררת את הרגש חלפה והאם יש משהו שתוכל לעשות כדי לשנות את החוויה שגורמת לרגש הזה?

הרשו לי לתת לכם כמה דוגמאות כדי להבהיר למה אני מתכוונת כאן. נניח שאתה בטיול, ולאחר העלייה למטוס אינך מקבל את המושב שהזמנת. היה קצת בלגן והמושב כבר אינו זמין עבורך. אומרים לך שהדרך היחידה שלך לטוס היא לשבת במושב אחר ולהתכונן לטיסה. המשמעות יכולה להיות שאין מושב במעבר או מושב בחלק האחורי של המטוס או ליד השירותים. כל אלה הן סיבות טובות להרגיש מתוסכל ומאוכזב. לכן אתה מתיישב במושבך וממשיך להתלונן ולהרגיש מעוצבן לאורך כל הטיסה הארוכה. אתה מגיע ליעדך וממשיך להתלונן כששואלים אותך איך היה הטיול שלך בפני כל מי שאתה נתקל בו.

העצבנות שלך נמשכת תוך שאתה מייחס עייפות וכאבי גוף במשך רוב הזמן לטיסה הלא נעימה שלך, והיא מונעת ממך את היכולת ליהנות. אחר כך היא הופכת, תוך בזבוז אנרגיות, לדאגה וחשש שטיסתך חזרה תהיה לא נעימה באותה מידה. על ידי הארכת הרגש של החוויה זמן רב אחרי שהיא חלפה אתה מפספס הזדמנויות שבמצב אחר יכולות להיות הרבה יותר נעימות ומהנות. אני מכירה בכך שראוי לחוש את הרגשות האלה בזמן שחווים את החוויה, אבל האם לדעתך זה מועיל להמשיך להרגיש כך זמן רב אחרי שהחוויה חלפה?

האם ברצונך להמשיך להיות מושפע מזה או שתרצה להציב גבול שיאפשר לך להמשיך הלאה ולהיות פתוח לאפשרות שיהיו חוויות חיוביות יותר? אפשר ליישם את אותו רעיון כשחסר איזה מסמך מסוים לצורך השלמת סידורים כלשהם, כשחנות נסגרה באופן בלתי צפוי או כשפריט אינו זמין על אף שאמרו לך שהוא יחכה לך בחנות. הייתה תקופה בעבר שסבלתי מהשלכות מסוימות לזמן ארוך מהנדרש, או פספסתי הזדמנויות לחוות הנאה כשנאחזתי ברגש זמן רב אחרי שהחוויה חלפה. כשלמדתי להשתמש בכלי הזה, הייתי שואלת את עצמי אם כדאי להמשיך להחזיק ברגש. הייתי בוחנת את מחיר העלות של הפעולה הזו, ולעיתים קרובות גיליתי ששחרור עצמי מהמשך הרגש הזה הניב תוצאות מענגות יותר בחוויות שלאחר מכן.

עכשיו אתן דוגמה להתמודדות עם מצב שבו אין שום דבר שתוכל לעשות כדי לשנות את החוויה שגורמת לרגש הזה. אתה רוצה לאפות עוגה ושם לב שחסר לך מרכיב הכרחי למתכון. אתה מבקש מהילד או מבת הזוג שלך לרוץ לחנות לפני סגירתה כדי לקנות את מה שאתה צריך ולהביאו הביתה. כשהוא או היא חוזרים מהחנות, אתה שם לב שזה לא המותג הרגיל שבו אתה משתמש. למעשה, השתמשת בעבר במותג הזה ולא היית מרוצה ממנו, אבל עכשיו החנות כבר נסגרה. זה יכול לגרום לך להרגיש מאוד עצבני ומתוסכל, ואולי אתה אפילו מאוכזב מכך שלא יהיה לך את המוצר שציפית לו.

כל אלה הם רגשות הולמים לאותו רגע. האם תוכל לעשות קסם ולפתוח את החנות מחדש? האם תוכל לשנות את המוצר במטה קסמים ולעשותו למוצר שרצית? האם אתה סבור שתרוויח משהו מלצעוק או להתלונן במשך שעה על רכישת המוצר הלא נכון? האם אתה רוצה להמשיך להרגיש כך לאחר שתקלוט שאין דבר שאתה יכול לעשות כדי לשנות את המצב? אם תציב כאן גבולות לגבי אורך הזמן שבו אתה רוצה להרגיש את מה שאתה מרגיש מהחוויה הזו, זה יוכל להועיל לך גם במצב הזה. דוגמאות נוספות למצבים שאינך יכול לשנות הן: מוצר שהפסיקו לייצרו, שיכחה של חפץ מסוים בבית לאחר שהגעת ליעדך או העובדה שלא בחרו אותך לבצע משימה מסוימת.

כעת בואו נמשיך לשאלה באיזו עוצמה אני רוצה להרגיש את הרגש. לגבי השאלה באיזו מידת אינטנסיביות אני רוצה להרגיש חוויה מסוימת, אני מאמינה שיצירת מערכת דירוג אישית תוכל להועיל לך. במערכת דירוג זו אתה מעריך אילו רמות אינטנסיביות מתאימות לתוצאות שונות במקרה של חוויות שונות. ניתן לחלק באופן גס את מערכת הדירוג לשלוש רמות: אינטנסיביות נמוכה, בינונית או גבוהה. אינטנסיביות נמוכה תהיה משיכת כתפיים או רטינה המביעה תסכול. הרגש הזה יעבור די מהר. דוגמה לחוויה כזו היא הפלת משהו או הוצאת המטבע הלא נכון מהארנק. אינטנסיביות בינונית הוא ביטוי מילולי של הרגש יחד עם כמה מחוות פיזיות לחיזוק הביטוי הזה. המצב הזה יימשך זמן רב יותר ואולי תידרש התערבות פשוטה כדי לסייע לו לחלוף מהר יותר. דוגמה לכך עשויה להיות החמצת האוטובוס הרגיל שלך, שתחייב אותך לנסוע באוטובוס מאוחר יותר או באמצעי תחבורה אחר. תגובה חזקה תהיה הסלמה בקול שלך בליווי עוררות פיזית או תוקפנות, כמו הנפת ידיים או דפיקות בשולחן. עוצמה זו תהיה החזקה ביותר ותחזיק מעמד זמן רב יותר. מצב זה גם ידרוש התערבות מורכבת יותר או צורך להתמודד עם אובדן שאין לו תחליף. דוגמה לכך עשויה להיות מכונית שהתקלקלה לגמרי או פריט יקר ערך שנגנב. אלו הם רק כמה מצבים אפשריים שיעזרו לך להבין את הרעיון של שיטת הדירוג. למען האמת, השיטה הזו היא יותר סובייקטיבית ואינדיווידואלית וצריכה להיות מתוכננת על ידי כל אדם בהתבסס על צרכיו הייחודיים ותפיסותיו האישיות. כשאתה משתמש במערכת הדירוג הזו כדי להעריך את עוצמת הרגש שאתה חש, אז אתה משתמש במערכת כמדריך ליצירת גבולות סביב רמת האינטנסיביות שבה אתה רוצה להרגיש כל חוויה וחוויה. כאמור, יהיו תרגילים מודרכים בסוף הפרק הזה כדי לסייע לך ביישום מערכת הדירוג האישית שלך.

לבסוף, אנחנו מגיעים לשאלה עד כמה אני רוצה לחוש את הרגש אופן אישי. לפעמים יש לנו חוויה שמעוררת רגשות שגורמים לנו לחוש שאנחנו אחראים לחלוטין לתוצאה, למרות שאיננו לבד בחוויה. אנחנו מרגישים שהתגובה היא אישית, שאנחנו היחידים שחווים את החוויה ושרק אנחנו אשמים. בנסיבות אלו אנחנו מרגישים כאילו התגובה שבמסגרת החוויה מכוּונת אך ורק אלינו. דוגמה לכך תהיה נזיפה על כך שאינך ממלא אחר הוראות כאשר אתה חלק מקבוצה ולא היחיד שבחר להתנהג כך. ובכל זאת, אתה מרגיש שהתגובה הופנתה רק כלפיך. דוגמה אחרת יכולה להיות כאשר אדם מתפרץ עלינו ולכן אנחנו חושבים שעשינו משהו לא בסדר, אבל האמת היא שהוא היה כבר מעוצבן מחוויה קודמת שאיננו מודעים לה. דוגמה אחרונה היא שאנחנו יכולים לחוות חוויה שבה אנחנו אומרים או עושים משהו והתגובה כלפינו היא אינטנסיבית בצורה מבלבלת, בשל הרגישויות האישיות של האדם האחר, אשר קשורות לחוויה הזו ולאופן שבו האדם האחר חווה אותה.

התגובה הנוצרת כאן היא כאמור ברמה שאינה קשורה אלינו, אך היא התקבלה על ידינו ברמת האינטנסיביות שהאדם האחר מייצר, ומשום כך אנחנו מקבלים אותה באופן אישי מאוד. זה יכול לגרום לנו להרגיש שלעולם לא נוכל לעשות שום דבר נכון או לעולם לא נוכל לרצות אדם מסוים. זה יכול גם לגרום למודעות יתר שבה אנחנו כל הזמן ממוקדים יתר על המידה בהתנהגות שלנו מחשש שנעשה משהו לא בסדר או משהו שירגיז את האדם השני. ניתן להבחין במצב הזה כאשר אדם מתנצל כל הזמן. במקרה של חוויה רגשית שכוללת אדם אחר כדאי לקחת בחשבון שהחוויה המשותפת כוללת גם אחריות משותפת. זה יכול לעזור לנו להבדיל עד כמה התגובה מופנית אלינו באופן אישי ועד כמה אנחנו צריכים לקבל אותה באופן אישי, הואיל וזה אומר שגם הצד השני שותף לאחריות לגבי מה שמתסכל אותו. לי זה עזר לעצור ולנסות להעריך מה ממה שאני חווה קשור לאחריות שלי ולבחירות שלי, וכמו כן להעריך מה ממה שאני חווה מוקרן על ידי האדם האחר או נובע מבעיות שאינן קשורות אליי.

כאשר אתה מתרגש ומתעצבן מאוד מתגובתו של אדם אחר, נסה לעצור ולקחת צעד אחורה. זה יכול לשפר את יכולתך לראות את התמונה הרחבה, אשר כוללת גם את חלקו של האדם האחר בחוויה. לאחר שביצעת זאת בהצלחה, תוכל לשרטט קו או גבול בין החלק שלך בחוויה לבין הצד או הצדדים האחרים המעורבים. זכור את חלום המטען: רק חצי מהמשקל היה שלי. כשאתה עושה את ההפרדה הזו ומציב את הגבול הזה אתה יכול להחליט בצורה מוצלחת יותר עד כמה אתה רוצה לקחת את התגובה הזו באופן אישי.

בנוגע לנושא של הלב והגבולות, ברצוני לקשר את הרעיון הזה לנושא האינטימיות. אינטימיות דורשת את היכולת להיות פתוח כדי לתת ולקבל מאדם אחר דרך צינור הרגש. עניין זה דורש הבנה של הצרכים האישיים של האדם, כמו גם הבנה של הצרכים של האדם האחר. יכולת זו כוללת את היכולת להיות אותנטיים, מקבלים ופתוחים, לגבי עצמנו ולגבי אחרים.

כדי להיות פתוח לחוויה זו על האדם לחוש בטוח לגבי עצמו ובטוח לגבי האדם האחר. כאשר מגדירים, מבטאים ומכבדים גבולות אותנטיים, אז האדם יכול להיות פתוח, ליהנות ולקחת חלק במערך של חוויות אינטימיות.

עבורי אינטימיות היא השילוב של שני אנשים במסגרת חוויה מסוימת, שבה חיבורם יחד דרך כנות, כבוד הדדי, קבלה והבנה הוא הגורם המגדיר של החוויה ושל זרימתה. משמעות החוויה נוצרת על ידי אופי הקשר ולא הייתה מתקיימת אם הצדדים היו מופרדים זה מזה. העבודה על פיתוחם והבנתם של הגבולות האישיים וההכרחיים היא אפוא פקטור חשוב שתורם ליכולתו של האדם ליצור אינטימיות ולהיותו פתוח לנושא הזה.

**תרגילים לפרק זה**

(אתה תמיד יכול לחזור לפרק שלמעלה כדי שהוא יסייע לך בעבודתך.)

 (1) התבונן בעצמך בתוך מגוון חוויות ושים לב אם יש לך העדפות מסוימות או אם אתה סולד מדברים מסוימים. דוגמאות למושאי התבוננות: צלילים, מגע, ריח, טעם, תנועה, פעילויות, קצב, זמן ומרחב.

מה זיהית?

האם יש משהו חדש שלמדת על עצמך?

התבונן ושים לב אם יש גבולות שהצבת בתוך חוויות שאותן זיהית כחיוביות.

השתמש במידע החדש שהשגת וחשוב האם יש התנסויות שנמנעת מהן ושהיית רוצה לחוות אותן? האם יש גבולות שאתה יכול להציב כדי להגדיל את הנכונות שלך להשתתף בהן או במשהו חדש? רשימה:

רשום את כל הגבולות שמצאת שתרמו לביטחון שלך ולקשרים שלך:

(2) מהן המטרות העיקריות שאתה רוצה להציב לעצמך? (ראה פרק לדוגמאות)

מהם המרכיבים הפיזיים הדרושים להשגת מטרות אלו?

מה הגוף שלך צריך לצרוך או לחוות כדי לעמוד בדרישות הללו?

האם יש גבולות הקשורים לגופך שברצונך להציב כדי לסייע להשגת היעדים הללו?

(3) האם אתה מרגיש עצבנות או חוסר ויסות כתוצאה מהצורך לבצע בחירה?

לאחר הפסקה, צעד אחורה ועשה זום אאוט כדי לראות את התמונה הרחבה יותר, נסה לזהות את כל האפשרויות שניתן לבחור. רשימה:

מהן ההשלכות על כל בחירה?

מה התחושות שלך לגבי ההשלכות הללו? בנקודה זו אתה רוצה לנסות להיכנס פנימה לתוך עצמך ולזהות מהן הרגשות האמיתיים שלך, בניגוד לאלה שהוטבעו בך על ידי אנשים אחרים. תן לעצמך זמן לחקור, מכיוון שזו עשויה להיות הפעם הראשונה שאתה באמת שואל את עצמך מה אתה באמת חושב על הרעיונות האלה, ללא תלות בדעות של אחרים.

האם שינית את מחשבותיך לגבי הרעיונות אשר מקדמים את האפשרויות הזמינות לך?

האם יש גבולות שאתה רוצה להציב לגבי קבלת מחשבותיהם של אחרים כדי לסייע לך בבחירתך האמיתית? רשימה:

(4) האם אתה מבלה זמן רב במחשבות שחוזרות על עצמן לגבי חוויה מסוימת? האם החוויה חלפה? אם היא חלפה, אז זה יועיל לנתח אילו מחשבות הובילו אותך לראות בחוויה כשלילית.

התחל את הרפלקסיה על ידי זום אאוט. האם אתה יכול לזהות אילו מחשבות ובחירות הובילו אותך לתוצאות האלה? נסה להעריך מדוע בחרת את הבחירה הזו ומה היה הרווח שלך ממנה.

לאחר עיבוד החוויה מאותו המרחב, האם יש לך פרספקטיבה אחרת או הבנה עמוקה יותר של הבחירה שלך? דוגמא:

מה אתה יכול לתכנן אחרת בעתיד?

(5) האם אתה נאחז ברגשות הנובעים מחוויה קודמת?

האם החוויה חלפה?

האם יש משהו בכוחך שתוכל לעשות כדי לשנות את תוצאות החוויה שמובילות לרגשות אלו?

ברגע שאתה מזהה שזה עבר ושאינך מסוגל לשנות את התוצאות, נסה להרפות. בדוק אם השחרור איפשר חוויות מורחבות.

(6) בעת יצירת מערכת דירוג, תרצה להתחיל בתיעוד מגוון החוויות שחווית במהלך השבוע. זה יספק את המידע הדרוש כדי להדריך אותך איך להבדיל בין הרמות הנמוכות, הבינוניות והגבוהות של האינטנסיביוּת הרגשית. רשימת דוגמאות:

רמה נמוכה:

רמה בינונית:

רמה גבוהה:

האם אתה יכול לזהות גבולות כלשהם שסייעו לך לדרג את העוצמה הרגשית שלך? איך הרווחת מהם? רשימה:

(7) האם אתה יכול לזהות חוויה משותפת עם אנשים אחרים שגורמת לך לחוסר ויסות רגשי או להצפה רגשית?

האם אתה לוקח על עצמך את כל האחריות בחוויה המשותפת הזו?

בדוק אם זה נובע מכך שקיבלת את מלוא המשקל הרגשי של החוויה כקשור אליך באופן אישי.

האם אתה יכול להעריך אילו מאפיינים ו/או השלכות קשורים אליך או שהם תוצאה של התנהגותך בלבד?

היכן אתה יכול להציב גבול בין מה שאתה אחראי עליו לבין מה שאחרים ששותפים לחוויה אחראים עליו?

לאחר יישום הגבולות הללו, האם חווית שחרור מהעומס הרגשי שסבלת ממנו פעם?

# פרק 2:

# מערכת יחסים עם חוויה

"לחיים אין מגבלות; מלבד אלה שאתה יוצר." (לס בראון) [Les Brown]

"החיים הם קנבס גדול מאוד, ואתה צריך לשפוך עליו את כל הצבע שאתה יכול." (דני קיי) [Danny Kay]

"חיים רק פעם אחת, אז תיהנה מהנסיעה." (אוליבר גספירץ) [Oliver Gaspirtz]

"בסופו של דבר לא השנים בחייך נחשבות, אלא החיים בשנים שלך". (אברהם לינקולן) [Abraham Lincoln]

"לך על זה עכשיו. העתיד אינו מובטח לאיש". (וויין דייר) [Wayne Dyer]

הדבר המשותף לכל הציטוטים האלה, מלבד המוטיבציה הרבה שהם נותנים, הוא לדעתי הכוח שגורם לי לנצל כל הזדמנות כדי לחוות חוויות כל כמה שאני יכולה. בסופו של דבר, החוויות שאנחנו פתוחים לחוות יעצבו ויגדירו מי אנחנו וכיצד אנחנו רואים את העולם. ישנם נושאים בחיים שביכולתנו ללמוד באמצעות שיעורים מסודרים. מתמטיקה ולימוד קריאה הם דוגמאות לכך, אבל את רוב מה שמעצים את התפתחותנו נלמד דרך חיינו. כל חוויה חדשה שאנחנו חווים מייצרת הזדמנות להעמיק את הבנתנו לגבי עצמנו, לגבי אחרים ולגבי העולם הסובב אותנו. חוויות הן הזדמנויות לקדם את ההתפתחות, את הצמיחה ואת השגת יעדינו. אני מאמינה שבכל זמן נתון בחיינו אפשר למצוא קורלציה בין רמת התפתחותנו והתקדמותנו לסכום חוויותינו. במהלך עבודתי כמרפאה בעיסוק גיליתי שהגורם המכריע לשיפור ההתקדמות היה היכולת לחזק את תחושת הביטחון וההגנה של הלקוחות בזמן שיפור החוויות בחייהם. זהו חלק מכריע בתהליך הטיפולי, שכן עיכוב של התנסויות חדשות משעה את ההתקדמות בהתפתחות ובצמיחה המתמדת.

לכן, אם ישנן כל כך הרבה סיבות טובות לחוות את החיים, מדוע אנחנו רואים לעתים קרובות כל כך שאנחנו או שאחרים נמנעים ובורחים מכל כך הרבה הזדמנויות לחוות את מה שנמצא מולנו?

גיליתי שהפקטור המכריע הגדול ביותר הוא פחד, או במונח קל יותר, אי נוחות. חלק מהגורמים הרלבנטיים עשויים להיות טראומה מהעבר, ביטחון עצמי ירוד (פחד מכישלון), או חוסר יכולת לפתור בעיות רגשיות. כאשר גורמים אלו משפיעים על תפיסתנו לגבי מה שהחוויה עשויה לעורר בנו, קשה מאוד לחוש מוטיבציה שתוציא אותנו מאזורי הנוחות שלנו. הבה נחקור את כל אחד מהגורמים הבסיסיים הללו וננסה למצוא פתרונות שיכולים לשחרר אותך מכל מחסום שימנע ממך להיות זמין יותר כדי להרחיב את חוויות חייך.

**פחד מחוויה חדשה כתוצאה מטראומה קודמת:**

עבור רוב האנשים, כשמתייחסים לרעיון ה"טראומה" עלולות להתעורר מחשבות קיצוניות ביותר, דהיינו רעיונות שמגיבים להם באותה עוצמה בכל העולם. להלן מספר דוגמאות: מחלות, מוות, עוני והתעללות. דוגמאות אלו משמעותיות מאוד ויכולות להיות להן השפעה עצומה על חייו של אדם. טראומה יכולה להשפיע מאוד על יכולתו של האדם להשתתף בצורה נוחה במגוון חוויות. בנסיבות אלו, אני ממליצה בחום לקבל את התמיכה הדרושה והראויה מאיש מקצוע מוסמך עם ניסיון בטיפול בטראומות מסוג זה. הרעיונות שיפורטו להלן יתייחסו לטראומות בעלות אופי שונה.

טראומה מאובחנת באופן אינדיבידואלי ויש לה מגוון רחב של רמות, המשתנות משחור ללבן עם גוונים רבים של אפור. כמרפאה בעיסוק החוקרת את הפרופיל האישי של כל אדם שאני נתקלת בו, אני יכולה לומר לך שהעיבוד החושי, הרגשי, השמיעתי, החזותי והקוגניטיבי הייחודי של כל אדם הוא זה שינבא כיצד האדם יגדיר כל חוויה אישית. בעזרת העיבוד הזה האדם יעריך אם החוויה הייתה נעימה, רצויה, מאיימת, מפחידה או סוחפת. הוא ישתמש בהערכה הזו כדי למדוד את רמת האינטנסיביות של החוויה וכיצד להגדירה מבחינה רגשית, לרוב רק ברמת התת מודע. החוויה תוגדר כחוויה שלילית או חיובית על סמך ההשלכות שיהיו לה על האדם ותוצאתה תהיה שהאדם ירצה לחזור על אותה חוויה או להימנע ממנה.

תפיסה זו, כשחוזרים עליה שוב ושוב, תתפתח לכדי סדרה של דפוסים [patterns] המאפשרים לאדם לבצע שיפוטים מהירים בעת התמודדותו עם חוויות חדשות בתור שיטה בטוחה להתקדם בחיים. אם תוצאת החוויה תהיה שהאדם ירגיש השלכות שליליות, לא רצויות ובלתי נשלטות, אז אפשר יהיה לכנות את תפיסתו חוויה טראומטית. הדפוס שייווצר יגרום לכך שאותו אדם יפרש את כל החוויות הדומות לכך בעתיד כשליליות. אם הוא יעשה זאת, זה ימנע ממנו את הביטחון וההגנה הדרושים לאדם כדי להיות מוכן להשתתף בחוויה חדשה או להישאר נוכח במהלך חוויה חדשה, אשר נראית מוכרת או קשורה לחוויה שלילית שנחוותה בעבר.

כאשר חוויה נראית מוכרת, ולכן יש תחושה ברמת התת-מודע שמשהו עלול להיות מאיים, דגל אדום יתנוסס, שלטי אזהרה יונפו והסיכויים לכיבוי רגשי והימנעות מהחוויה הנוכחית יהיו גבוהים מאוד, אם לא וודאיים. ברצוני לציין כאן עניין חשוב. כפי שהסברתי לעיל, כל אדם, בהתבסס על הפרופיל האישי שלו, יגדיר כל חוויה על פי תפיסתו האישית ופרשנותו לאותה חוויה. פירוש הדבר הוא שלשני אנשים המשתתפים באותה חוויה עשויות להיות תפיסות והערכות שונות מאוד של אותה חוויה. אדם אחד עשוי לראותה כחוויה חיובית להפליא ולרצות שהיא תחזור על עצמה שוב ושוב, בעוד שהאדם השני עשוי להגדיר את אותה חוויה כמאיימת לגמרי וכשלילית עד שהוא יימַנע ממנה בכל מחיר. הצורך או הדרישה משני אנשים לחוות את אותה חוויה ביחד עשויים להציב אתגרים רבים בשל העובדה שנקודות מבטם והשלכותיהן עלולות להיות שונות מאוד ואפילו הפוכות.

עבור ילד, אשר תלוי בחייו במבוגרים ברוב צרכיו, מצב זה יכול להיות פעמים רבות מאוד קריטי ומאיים. אם הפרופיל של הילד שונה או מנוגד לזה של המבוגרים הקשורים אליו באותה חוויה, אז גם תפיסות החוויה של הילד ושל המבוגר עלולות להיות שונות באופן דרמטי.

כאשר זה המצב, תפיסתו השונה של הילד עלולה לגרום לחוסר וויסות רגשי אצל המבוגר. חוסר זה יכול לגרום לכך שההורה יבייש את ילדו בגלל מה שההורה מרגיש ומה שהוא תופס בחוויה, וזאת כדי שההורה יחזור לעצמו וישמור על נוכחותו בחוויה. כתוצאה מכך, הילד עלול לחשוש שתפיסתו השונה שגויה ויאמץ את דעתו של המבוגר כדי להפחית את כאב הניתוק ולהרגיש מקובל ונתמך על ידי המבוגר השותף לחוויה. דוגמה למקרים שבהם חוסר וויסות כזה עלול להתרחש יכולה להיות מתן מענה לצרכים יומיומיים כמו הלבשה, רחצה או האכלה. דוגמה נוספת יכולה להיות גם יציאה מהבית כמו הליכה לפארק, לרופא, לקניון או ביקור אצל קרובי משפחה. במהלך התנסויות אלו, אם הצרכים של הילד ושל ההורה שונים עקב אי התאמה בתפיסת החוויה שלהם, אז עלולה להתרחש הסלמה רגשית, וכתוצאה מכך הם ירצו לוודא שהחוויה הזו לא תתרחש שוב בעתיד. במקרה זה ניתן לומר שהחוויה הייתה טראומטית עבור כל אחד מהם.

מצב זה עלול להחריף כאשר יש אדם נוסף שמצטרף לחוויה, כמו הורה אחר, אח, קרוב משפחה או חבר, שרק מוסיף לתמהיל תפיסות שונות ותגובות נוספות לאותה חוויה. כאשר חוויה נתפסת שוב ושוב כשלילית או כמזיקה והילד מתבייש או לא מקבל תמיכה בעניין הרגשות שלו, יכול להיווצר דפוס קבוע, דפוס של שינוי ההתנהגות אצל הילד כתוצאה מכך שהוא מנסה לחזור למצב של וויסות רגשי. אם גורמים לילד להאמין שלתפיסה שלו יש השלכות לא רצויות, כמו פרידה, אז הוא עלול לשנות את תפיסתו לתפיסה שאינה אותנטית ואינה תואמת באמת את מה שהוא מרגיש בפנים. הקונפליקט הפנימי הזה יכול לגדול, ליצור ייצוג כוזב של העצמי ותחושה מועצמת של חוויות מסוימות שהופכות להיות יותר ויותר טראומטיות ומציפות.

תוצאה נוספת שיכולה להיווצר היא שהילד ירגיש שאינו יכול לסמוך על המבוגר שיתמוך ברעיונותיו וברגשותיו מחשש שיימַנע ממנו, ולכן הילד יימַנע משיתוף בדברים או יסתיר דברים מהוריו בעתיד.

המצב הבעייתי הזה יכול להתגלע גם בין שני מבוגרים החולקים מערכת יחסים הדורשת השתתפות כפולה באותן חוויות. הדוגמאות יכולות לנוע בין הליכה לאספות הורים בבית הספר, קניית רהיטים לבית משותף, קניות במכולת, הבאת ילד לעולם, צורך לתאם תיקונים בבית, בחירה באיזה סרט לראות, החלטה מה לאכול לארוחת ערב או איך לתכנן טיול. גם במקרים אלו, תפיסות סותרות יכולות לגרום לשיימינג, קונפליקט וניתוק. כאשר דברים כאלה קורים, עלולים להרגיש ולפתח תחושה שלילית וטראומה נוספת מתוך אותה חוויה, מה שמוביל לרצון מתמשך להימנע מכל חוויות חדשות דומות בעתיד.

קונפליקט כזה יכול לקרות לעתים קרובות בגלל העובדה שלכל אחד יש מבנה אישי משלו ופרופיל אישי שמשפיע ישירות על התפיסה והעיבוד שלו של חוויה. זו הסיבה שניתן להתייחס לחוויות שונות כטראומטיות יותר או פחות, או לא טראומטיות כלל, עבור אנשים שונים באותה חוויה.

כעת, בהתחשב בכל האמור לעיל, אנחנו יכולים לראות שלכל האנשים יש חוויות בעברם שניתן להתייחס אליהן ברמות שונות כטראומטיות. אנחנו גם רואים שההתייחסות הזו משתנה מאדם לאדם על סמך תפיסתו האישית. לפעמים אדם מסוים מחמיר את השפעותיה של החוויה על האנשים האחרים שמעורבים בה כאשר החוויה משותפת, אך מעובדת בצורה שונה. מכאן נוכל להסיק שלכל אחד יש תפיסה אינדיבידואלית משלו לגבי טראומה וזה יכול ליצור פחד מהשתתפות בחוויות חדשות, או ליצור קושי בהישארות נוכחים בחוויה, כדי להשתתף במשהו חדש וכדי לעודד צמיחה.

אם חשיפות מתמשכות נחוצות לצמיחה, וההתרחבות וההשתתפות בחשיפות האלה היא הדרך שבה אנחנו מגיעים למטרה הזו, אז אנחנו צריכים תוכנית לשבור את הדפוס של הטראומה ושל השליליוּת הנובעים מחוויותינו העתידיות. הסיבה לכך היא שלדברים שקורים בהווה ובעתיד שלנו יש פוטנציאל להיות שונים לחלוטין ממה שהם היו בעבר. אם אנחנו חיים בתוך חוויות העבר שלנו, אז אנחנו מבטלים את ההזדמנויות להשתתף בהווה ובעתיד. אם נעבוד כדי למצוא את האמת בקיום הנוכחי שלנו, אז אני מאמינה שאפילו המחר לא ייראה כמו היום.

אם העיבוד האישי שלנו הוא פקטור כל כך משמעותי באופן שבו אנחנו תופסים וחווים, אז העמקת ההבנה שלנו לגבי העיבוד האישי שלנו עשויה לעזור לנו לראות ולהבין גורמים חשובים המשפיעים עלינו. המודעות המורחבת הזו יכולה ליצור הזדמנות עבור עיבוד הגורמים שלא ראינו או לא לקחנו בחשבון קודם לכן. חקירת ההיבטים הללו עשויה לגרום לנו להיות פתוחים ולהשתתף בחוויות חדשות לגמרי. בדרך זו, כלומר על ידי עידוד השתתפותנו, נוכל לעודד גם צמיחה והתרחבות נוספת. אם נוכל לחקור אילו פרטים בחוויות הקודמות שלנו הובילו לתחושות הטראומה בעברנו ולהבין מה היו המאפיינים שהובילו אותנו לחוש את כל הדברים הלא נעימים והשליליים, אז נוכל להתחיל להתגבר את הפחד ממה שהתרחש בעבר ומונע מאיתנו לשפר את החוויות שלנו בעתיד. ברגע שנשים לב למודעות הזו, יוכלו להיות לנו הזדמנויות מוצלחות יותר לזהות את מה שנצטרך כדי להרגיש בטוחים.

הבה נחקור כעת את התהליך שבו אנחנו מפתחים מודעות והבנה עמוקות יותר לאופן שבו אנחנו מפרשים ושופטים את חוויותינו על ידי התבוננות ממקום בטוח. ברגע שנבין מה הוביל לרגשות השליליים בעזרת חקירתו של מה שהשפיע על החוויה מבפנים ומחוצה לנו, נוכל לזכות בהבנה טובה יותר של עצמנו ושל האופן שבו העיבוד האישי שלנו עובד.

דוגמאות לגורמים משפיעים המצויים בתוכנו הם העניינים הקשורים לפרופיל האישי שלנו. אלה עשויים לכלול תפיסה חושית ותגובתיוּת. אנחנו משתמשים בחושים שלנו (ריח, טעם, מגע, ראייה, תנועה ושמיעה) כדי לעבד ולהגדיר חוויה מסוימת, וכן כדי להגדיר את האופן שבו אנחנו מדרגים את תגובתנו, כלומר אם היא מציפה מבחינה תחושתית או לא מורגשת כלל. תהליך זה עשוי לכלול גם את העיבוד האישי שלנו של המרחב שסביבנו, כיצד אנחנו מפרשים שפה ומבינים רגש, או במילים אחרות, את המחשבות והרגשות הפנימיים שלנו.

גורמים משפיעים המצויים מחוץ לנו עשויים לכלול חפצים או אנשים אחרים במרחב שמחוץ לנו. גורמים אלה כוללים את כל ההשפעות הנוצרות על ידי האמונות או הרצונות של אנשים אחרים המשתתפים באותה חוויה.

דוגמה להשפעות אלה יכולה להיות הדאגה המתמדת לגבי האופן שבו אנחנו נתפסים על ידי אחרים סביבנו. תהליך זה יעזור לזהות על אילו צרכים יש לענות על מנת להשתתף בחוויה. כשאתה עושה זאת ממקום בטוח, כלומר מחוץ לחוויה, על ידי הסתכלות לאחור וחקירה של איך הרגשת בעבר, אתה מגדיל את ההזדמנות להישאר נאמן למה שאתה מרגיש ולהחזיק בתפיסה זו בלי להתבייש בה ובלי לנטוש אותה. זה מאפשר לך לקבל עוד הזדמנויות שבהן תוכל לשלב את אותם מאפיינים שזיהית כחלק ממך ומתחושת העצמי שלך. על ידי חיבור לפרספקטיבה האישית שלך בצורה בטוחה אתה מאפשר לפחד להתחיל להתפוגג, בעוד שהמודעות המורחבת שלך לַעצמי מעניקה לך את הכוח לבחור ולהישאר נאמן לפרספקטיבה האותנטית והאישית שלך. ברגע שהמודעות קיימת, השלב הבא הוא להמשיך ולהרחיב את המודעות האישית הזו כך שתוכל להעמיק את הבנתך לגבי העצמי שלך וכיצד אתה מעבד חוויות שונות. זוהי אבן דרך לפיתוח כלים המבטיחים ביטחון בחוויות עתידיות. ביטחון זה מאפשר לך לספק את הצרכים שלך, ומאפשר לך להשתתף בחשיפות שבדרך כלל היית נמנע או בורח מהן, מכיוון שהן דומות לחוויות שליליות שנתקלת בהן בעבר.

בסוף הפרק תקבל מדריך בשיטת שלב אחר שלב שיעזור לך לחקור ולזהות אילו מאפיינים של חוויות קודמות תרמו לכך שחשת המום ממה שנתקלת בו בעבר. לאחר שתצליח ליצור רשימה של רכיבים שהשפיעו על הפרופיל האישי שלך, תהיה מוכן לשלב הבא של עיצוב חוויותיך העתידיות החדשות בעזרת מאפיינים שגורמים לך להרגיש נוח יותר ובטוח יותר להשתתף בהן.

לאחר התבוננות מקרוב בתגובותיך ובתפיסותיך, תוכל להבין טוב יותר מדוע אתה מרגיש בנוח או לא בנוח בסביבות, עמדות, פעילויות או מרחבים מסוימים. כתוצאה מכך, תוכל לתכנן את חוויותיך בעתיד כך שתשיג תחושת שליטה באמצעות השינוי של הזמן, התפאורה, הקצב, הסביבה או טבעם של האנשים המעורבים.

והכי חשוב, הרפלקסיה הזו תספק את הביטחון הדרוש לך כדי לדבר עם אנשים אחרים על איך החוויה גורמת לך להרגיש ולמה אתה עשוי להזדקק. בהירות לגבי נקודת מבטך האישית תוכל לסייע לביטחונך בהבעת רצונך. בדרך זו אתה יוצר הזדמנויות לכך שצרכיך יתקבלו כראוי וייתמכו על ידי כל אחד אחר ששותף לחוויה. לאחר שזיהית אילו גורמים בחשיפות הקודמות שלך גרמו לך להרגיש מוצף ופוחד, יהיה זה מועיל בהחלט להשתמש גם את בכלי הבא: כשאני מתחילה להרגיש שמשהו נכבה ולדאוג כשאני נכנסת לחוויה, אני אעצור ואקח צעד אחורה. אני אסתכל על החוויה מבחוץ ואנסה לחזות מה עלול לקרות כתוצאה מהשתתפות בה. אם אני אזהה מאפיינים הדומים לחוויות לא נעימות בעבר, אז אני אבדוק את רשימת הגורמים שבחנתי בשלב שתואר קודם כדי לוודא אם יש משהו שאני יותר רגישה אליו ובדרך זו אנסה להימנע מהחוויה.

אם אני מודאגת מהתוצאות הצפויות לי, אז אני אעצור ואשאל את עצמי האם הגורמים המאיימים קיימים באמת בחוויה שנתקלתי בה. אני אבחן את מה שהניע אותי בעבר ואבדוק האם אותם גורמים קיימים במצב הנוכחי. על פי רוב, לאחר שאעשה זאת, אני אוכל להעריך שהמצב הנוכחי אינו זהה.

אני כנראה אבחין בכך שהאנשים המעורבים אינם אותם אנשים, הגורמים הסביבתיים שונים או שזו התפיסה שלי שיוצרת ציפייה כוזבת בעקבות התנסויות קודמות. אם לאחר שאעשה זאת אני ארגיש שבזמן ההווה אין שום דבר שמאיים באמת מבחינה ריאלית כפי שהיה בעבר, אז אני אהיה מסוגלת להשתחרר מפחדיי ומדאגותיי. שחרור זה מאפשר לי להמשיך ולהשתתף בחוויה בביטחון, וזה בתורו נותן לי הזדמנויות חדשות, למשל ללמידה, צמיחה והנאה.

עם זאת, בעת החקירה אני אעריך לפעמים שיש איום בחוויה על סמך הרגישויות האישיות שלי. באותו זמן, אנסה לחקור את המודעות העצמית שלי ולפענח אם אני מרגישה שאולי יש לי פתרון לגורמים המאיימים שאני עלולה לחוש. אם לאחר זיהוי הפתרונות האפשריים אני מרגישה בטוחה לחקור, אז אני אמשיך בכך, תוך שאני מודעת לעצמי וכנה עם עצמי לאורך כל הדרך, כדי לנסות לוודא שאני חשה ביטחון ביכולתי לעשות זאת. בכל אותו זמן אני אזכור שבחרתי לחקור את החוויה הזו כמשתתפת בה ושאני יכולה גם לבחור בכל עת להביע את צרכיי או לסגת מהחוויה אם אני מרגישה מוצפת או לא מווסתת רגשית.

אם אני מרגישה שיש לי צורך לצאת מהחוויה, אנסה לבטא קודם כל את מה שאני מרגישה בפני המעורבים כדי לא להיכנס לפאניקה ולברוח מהאיום שבחוויה. אני יכולה להגיד שאני מרגישה מוצפת או שאני זקוקה למרחב, ובאומרי זאת אתאמץ לא להתבייש בעצמי בזמן שאני מעניקה לעצמי את מה שאני צריכה ובכך עונה על הצרכים שלי.

לפעמים אני מצליחה ליישם את התהליך הזה ולפעמים אינני מצליחה. לפעמים, אני יכולה לזכות שוב בבהירות ובביטחון רק לאחר שעברתי את החוויה כשאני רגועה יותר ויש לי את היכולת לעבד את מה שקרה. אני יכולה לומר בכנות שתמיד צריך להשקיע עבודה בתהליך הזה, אבל אני בטוחה שהדרך להגיע ליעד זה היא לנסות ברגע שיש לי האומץ לעשות זאת.

תמיד מועיל לי לזכור שאני יכולה לבקש את תמיכתם של הקרובים אליי כאשר עיבוד החוויה וההתקדמות לבד מהווים אתגר גדול מדי בשבילי. ברגע שתוכל ליישם את הכלים הללו בהצלחה ובצורה מתמדת, אתה תגדיל את ההזדמנויות לחוויות חדשות, כאלה שנמנעת מהן בעבר, ובכך תסייע לצמיחתך ולהמשך התקדמותך. יישום מוצלח של הכלים הללו ייצור איזון שיעביר את כובד המשקל מחוויות טראומטיות לכאלו שמענגות ורצויות יותר, תוך שהוא מזין את התנועה המתמדת לעבר חוויות רבות יותר וצמיחה משגשגת.

**פחד מחוויה חדשה בגלל חוסר ביטחון עצמי:**

כשמכניסים לכאן את המושג של חוסר ביטחון עצמי אני מתכוונת ספציפית לפחד שלא תהיה לי את היכולת להצליח בהשתתפות בחוויה. אני רוצה לציין כאן שמדידת ההצלחה יכולה להיות יחסית ואינדיבידואלית לכל אדם. לדוגמה, אנשים עשויים לפרש הצלחה על ידי מדידת הזמן שבו הם מחזיקים מעמד או כמה רחוק הם הולכים בחוויה, תוך הענקת משמעות המבוססת על כמות.

אחרים עשויים למדוד את הצלחתם לפי כמה טוב הם חושבים שהם הצליחו בחוויה, כמה מאמצים היא דרשה ואיזו רמת אנרגיה הופעלה בחוויה, תוך התמקדות באיכותה. אף אחת מהדרכים למדידת הצלחה אינה נכונה יותר או מתאימה יותר מהשנייה. כל אדם יכול לבחור כיצד משמעות ההצלחה נמדדת ומוגדרת על פי נקודת מבטו האישית בהתבסס על צרכיו האישיים, ולכן אף אחד אינו טועה בפרשנותו.

משום כך, אינני מנסה לגרום לשינויים בדרך שבה אתה מעניק משמעות למדידת הצלחתך. אני גם לא מבקשת לשנות את הדרך שבה אתה מגדיר הצלחה. המטרה היא לשנות את ההימנעות שלך מחוויות בשל חוסר אמונה וחוסר ביטחון שתשיג הצלחה וניצחון, כדי שזה יאפשר לך להגדיל את נכונותך לצבור עוד ועוד חוויות המובילות להתרחבות וצמיחה.

במילים אחרות, המטרה היא לשפר את יכולתך להתמודד עם המחשבה השלילית הבאה: "אני מפחד להיכנס לחוויה הבאה כי אני דואג שלא אצליח וארגיש שנכשלתי". בדרך כלל ניתן להגדיר זאת כ"פחד מכישלון". אני לא חושבת שאני יכולה להתווכח על כך שכישלון הוא חוויה די לא נעימה. כישלון זה לא כיף ולא חוויה שמישהו רוצה לעבור או לזמן להתרחשויות היומיומיות שלו. שנינו מסכימים שכישלון זה מגעיל!

השאלה היא האם זה אומר שצריך להימנע מהחוויה, במקרה שיש אפשרות להיכשל? האם ייתכן שכישלון, למרות שהוא מאוד לא נעים, יכול להוביל לתוצאות מועילות? זה מה שהייתי רוצה לחקור כאן. במקרה שיש יתרונות בחוויית הכישלון, האם כדאי לחוות כישלון, אם בסופו של דבר זה יכול להוביל להצלחה?

האם ההימנעות מהסתכנות בכישלון באמת שווה את הסיכון להחמיץ הזדמנויות כלשהן לצמיחה ולהצלחה בהשגת היעדים שלנו? לדעתי לא, אם נסתכל על התמונה הרחבה. בתמונה הרחבה, זה אולי שווה את הסיכון. הסיבה לכך היא שניסוי וטעייה, ניסוי ונפילה, ניסוי והרגשה מובילים לניסוי וסיום!

אם לא תצליח בביצוע תוכניתך, אתה עדיין יוצר הזדמנויות - הזדמנויות נוספות, הזדמנויות משופרות והזדמנויות חדשות, הזדמנויות המובילות לחוויות המובילות להתרחבות. כישלון פירושו הדרך שבה אנחנו לומדים מה אנחנו רוצים לעשות ומה אנחנו לא רוצים לעשות. כישלון פירושו הדרך שבה אנחנו לומדים מי אנחנו רוצים להיות ומי אנחנו לא רוצים להיות. כישלון הוא הדרך שבה אנחנו לומדים מה אנחנו אוהבים ומה לא אוהבים. הכישלון מנחה אותנו לאן אנחנו רוצים להגיע ולמי שאנחנו באמת. בלעדיו, אנחנו עומדים במקום ואבודים.

אז מה מחיר הכישלון? ובכן, כפי שאני אומרת לילדיי לעתים קרובות, אם תנסו את זה וזה לא יעבוד, מה כבר יקרה? האם זה ישנה את כל מי שאתה ואת כל הישגיך? האם העולם יתפוצץ ויתפרק? מה שוודאי אפשר לומר הוא שהסיכון הגדול ביותר יהיה שתצטרך לנסות משהו אחר. מה שבטוח תרוויח הוא מודעות, ובתהליך האישי שלי זה היה הרווח הגדול מכולם!

מודעות היא כוח והיא יוצרת בהירות בבחירות שלנו. בחירה היא אחד הכלים החזקים ביותר שיש לנו לשמירה על וויסות המצב הנפשי. וזה בהחלט עניין בעל ערך!

אם כך, דומני שכישלון עשוי להיות גורם הכרחי שמוביל להצלחה, והוא שווה את הסיכון למען השגת יעדינו. וינסטון צ'רצ'יל ניסח זאת בצורה הטובה ביותר כשאמר ש"הצלחה אינה עניין סופי וכישלון אינו עניין גורלי: האומץ להמשיך הוא שקובע".

ניתן לציין כאן מגוון רחב של דוגמאות, אז הבה נחקור מעט את המנעד החל מכישלון מתון יותר לכישלון רציני יותר, כדי לעזור לך להבין היכן אתה יכול ליישם את העקרונות האלה. אתה מכין ארוחה והיא משתבשת, או שאתה מקבל משוב שלילי ונמנע מלבשל את הארוחה הזו או לבשל עבור אותו אדם שוב. כשגרתי בארה"ב הייתי מכינה כל יום שישי חלה לארוחת שישי ולשבת. זה היה מתכון מוצלח, שכן כולם נהנו ממנו והוא הפך לחלק מההכנות השבועיות שלי. לאחר המעבר לישראל ניסיתי להכין את אותו מתכון ללא הועיל - הוא התקלקל שוב ושוב. חשבתי שאולי זה האקלים או השמרים והתייאשתי די מהר, מתוך הנחה שאמשיך להיכשל בזה. ויתרתי כי רציתי להימנע מהתסכול של הכנת החלה ואז לראות את הפרצופים המאוכזבים והתלונות של בני משפחתי בעודם אוכלים אותה. השנים חלפו וילדיי ביקשו ממני לאפות שוב חלה עבורם, אחרי שאכלתי קצת בארוחות של אחרים.

גם כשהתבקשתי להכין חלה המשכתי להימנע מכך מתוך מחשבה שלא אצליח, ובכך ביקשתי להימנע מחזרה על חווית הכישלון. כשהסיבוב הראשון של מגפת הקורונה הגיע, היינו זהירים במיוחד ולא רכשנו פריטי מזון שהוכנו מחוץ לביתנו. משמעות הדבר הייתה הכנת פיצה וחלה משלנו. בנסיבות אלה החלטתי לנסות שוב. חיפשתי בגוגל מתכונים והתחלתי. דרך ניסוי וטעייה, וכל הפידבק המעורב, שיפרתי את המתכון אחרי כמה שבועות עד שהוא קלע לטעמם של כולם.

התברר שכשהנסיבות והפרספקטיבה השתנו, זה לא ממש היה קשה כל כך; עד כדי כך שגם אחרי שהעניינים התבהרו והיינו גמישים יותר לגבי קנייה במסעדות ובמאפיות שוב, המשכתי לאפות חלות טריות בכל ארוחה בסוף השבוע.

דוגמה נוספת יכולה להיות כאשר מקיימים פעילות מסוימת או משחקים במשחק מסוים עם בני משפחה או חברים, ובוחרים לא להשתתף מחשש להיראות טיפשים, לא להיות טובים בזה או להפסיד. לרוב, כאשר בוחרים לנסות ולא להתמקד בכישלון זה באמת יכול להתברר כהנאה. גיליתי שהבחירה להשתתף, למרות שהייתי עצבנית, עזרה לי לחקור את המודעות העצמית שלי, ללמוד דברים חדשים וגם לחזק את הקשר שהיה לי עם אלה שחלקתי איתם את החוויה. אם יתברר שזה לא נעים גם לאחר ביצוע התאמות וניסיונות במשך כמה פעמים, אז אינך צריך לעשות זאת שוב, אבל לרוב אתה תרצה.

תמיד אהבתי לרקוד בבית כשאף אחד לא היה בסביבה ורק במצב הזה. למרות שאהבתי לרקוד אף פעם לא "טלטלתי את זה" מחוץ לבית, מתוך דאגה שאני איראה מצחיקה או אהיה גרועה בזה. ואז יום אחד החלטתי שאני מאוד נהנית מזה ולא רוצה עוד לעצור את עצמי; זה היה די מרגש להתגבר על הפחד מכישלון ומאז לא הפסקתי לרקוד בכל הזדמנות.

דוגמה אחרת שמצאתי שהיא נפוצה מאוד בקרב אנשים שאני פוגשת קשורה לבחירת מקצוע או להישארות בעבודה. הבעיה יכולה לצוץ בעיצומו של מסלול לימודים מסוים או אפילו לאחר עבודה בעיסוק מסוים במשך שנים רבות. כל כך הרבה פעמים אנשים ממשיכים לעסוק באותו מקצוע או להישאר באותה עבודה שלא משמחת אותם או שאין להם תשוקה אליה מפני שהם מודאגים מתחושת הכישלון או מכך שהסובבים אותם יראו בהם כישלון אם הם יבחרו לעשות שינוי ולנסות משהו שונה. אני סבורה שלהישאר עם משהו במשך שנים ברציפות, או לבחור מה שכל הדורות שלפני כן בחרו, למרות שזה גורם להתדרדרות, עצב ואכזבה מאי הגשמת מה שאתה באמת מחפש, יכול להיות הרבה יותר גרוע מאשר לנסות משהו חדש או שונה, אפילו אם יידרשו כמה ניסיונות עד שתמצא מה מתאים לך.

עלייך לזכור גם שלפעמים משהו יכול להתאים לך היטב, להיות הבחירה הנכונה או הכיוון הנכון בשלב מסוים בחייך, אבל אז הוא יכול להשתנות ככל שאתה מזדקן, גדל או משתנה. זה יכול להיות נכון לגבי קריירה, זוגיות או השכונה שבה אתה בוחר לגור. אכן, השקעת שנים בתכנון, השקעת בזה זמן ואנרגיה ואפילו אמרת להמון אנשים שתצליח בזה, אבל בסופו של דבר, משהו השתנה ושינית את דעתך. נו, אז מה? זה קורה לפעמים, אפילו לאנשים המצליחים ביותר. כאשר הפחד מכישלון בהתנסות חדשה מעכב את הבחירות שלנו, אנחנו יכולים בסופו של דבר לסבול הרבה יותר, ובנוסף אנחנו עלולים להימנע מהזדמנויות להשיג את מה שאנחנו באמת רוצים וצריכים כדי לקבל שלווה, אושר והצלחה. אני חושבת שבהקשר זה הציטוט הבא די מדויק:

"גם אמונה וגם פחד דורשים ממך להאמין במשהו שאינך יכול לראות. אתה זה שבוחר!" (בוב פרוקטור) [Bob Proctor]

**פחד מחוויה חדשה עקב אתגרים בפתרון בעיות:**

היכולת לפתור בעיות או למצוא פתרונות לאתגרים שאנחנו נתקלים בהם היא מיומנות הכרחית להתקדמות מוצלחת בחיים, המאפשרת לנו להשיג את מטרותינו. זוהי מיומנות שמתפתחת ללא הרף וכלי שנמצא בשימוש מתמיד לאורך המשימות, האינטראקציות והחוויות היומיומיות שלנו. הפתרונות שאנחנו מפתחים ויוצרים יכולים להיות מחושבים, מודעים או לא מודעים ויכולים להפוך לאוטומטיים. בהתחלה הפתרונות שלנו עשויים לדרוש יותר זמן וקוגניציה כדי לתכנן אותם, אבל ככל שהחיים מתקדמים, ביצועם יכול לארוך כמה שניות בלבד, בלי הרבה מחשבה, לאחר תרגול של חוויות חוזרות ונשנות.

לפעמים פתרונות הם שימושיים וחדשניים, ותומכים ביכולתו של האדם להתקדם. פעמים אחרות, הם עלולים להתפתח להפרעות כאשר איננו רואים את התמונה הכוללת או לא מתאימים אותם לשינויים בסביבה או למאפייני החוויה.

הנה הסבר מעמיק יותר מתי יכולות להתרחש הפרעות. חשיבה בהתאם לתמונה הרחבה כוללת את היכולת לקחת בחשבון את כל מאפייניה של סיטואציה מסוימת המביאה להשלכות שמהן סובלים, או את מה שגורם לכך שדרושה תשומת לב כדי למצוא פתרון. חשיבה כזו מאפשרת את היכולת להבין את הסיבה והתוצאה של חוויה על מנת לתכנן מה צריך לעשות.

פתרון ראוי עשוי לדרוש יכולת לעבד את הפרטים או את הרעיונות שנמצאים ממש מולך, כמו גם להתייחס לדברים בסביבתך הפנורמית (למשל, דברים שנמצאים מאחוריך או שאינך רואה). פתרון ראוי עשוי לכלול גם את היכולת לזהות מאפיינים מוחשיים או מאפיינים מופשטים שדורשים רמות גבוהות יותר של לוגיקה. ככל שעיבוד הפרטים מפותח יותר, כך ניתן לזהות את כל הגורמים המובילים לבעיה שדורשת פתרון. גם המשך הפיתוח הזה מאפשר פתרונות מוצלחים ומתקדמים יותר. כאשר מיומנויות אלו נפגעות או לא מפותחות, ההצלחה במציאת פתרונות, כאשר תקועים ונתקלים בבעיות, עלולה לפחות.

גורם נוסף שיכול להפריע לפתרון הולם של בעיות הוא כאשר אנשים נוקשים בהתנהגותם או במחשבותיהם, כאשר הם מנסים להבין רעיונות או לפתח מחשבות הקשורות לחוויה. קשיחות וחשיבה מקוטבת עלולות להקשות על גמישות כשצריך לטפל בבעיה ולמצוא פתרונות.

כשעובדים על פתרון, ייתכן שתזדקק לרכיב פיזי, או לשילוב של כמה רכיבים, לשם ביצוע ראוי ומוצלח של הפתרון. שכן פתרון עשוי לדרוש רכיב פיזי. פירוש הדבר הוא שיש צורך בשימוש בגוף שלנו כאמצעי לביצוע פתרון, כמו למשל מניפולציה על הגוף שלנו כך שהוא יתאים למרחב, טיפוס, זחילה או בניית כוח השרירים שלנו.

הפתרון עשוי לדרוש עיבוד של המרחב, כמו בעת יצירה של רשימת סידורים הנמצאים קרוב זה לזה כדי להשלים אותם בפרק הזמן הקצר ביותר או בצריכת הדלק הנמוכה ביותר.

הפתרון עשוי לדרוש קוגניציה או היגיון כדי להבין את הסיבה והתוצאה, וכדי שתהיה הבנה כיצד הדברים משתלבים או קשורים זה לזה. עניין זה הכרחי כדי לזהות מה אתה רוצה לשנות כדי לחוות תוצאה שונה.

הפתרון עשוי לדרוש מרכיב רגשי. מרכיב זה יכלול את היכולת לזהות איזה רגש מתעורר כתוצאה מהבעיה, לדעת איך אנחנו מרגישים והיכולת להיות נוכחים ומחוברים לרגשות האלה.

הפתרון עשוי לכלול גם מרכיב תקשורתי שעמו אנחנו מנצלים את יכולתנו להביע את מה שאנחנו מרגישים או את מה שאנחנו צריכים. הדבר הזה יכול להיות לבקש ממישהו תוספת, לעצור, לעזור או להסביר מה קורה.

כל הרעיונות המפורטים לעיל הם דוגמאות לגורמים מכריעים הדרושים לפיתוחו של פתרון בעיות מוצלח באמצעות חוויות החיים. כאשר אחד מהגורמים הללו נפגם, קופא על שמריו או משתבש במהלך הפיתוח, עלולים להתעורר אתגרים בפתרון בעיות הולם. אתגר זה עלול לגרום לעיכוב ברצונו של האדם להשתתף בחוויה או לחיפוש חוויה שעלולה להוביל לתוצאה של צורך בפתרון כדי לנווט דרך החוויה הזו. כאשר אין לי פתרון בנמצא, אז אני רוצה להימנע מהבעיה. כאשר אין בעיה פירוש הדבר שאין צורך בפתרון, והדרך הטובה ביותר להבטיח זאת היא להימנע מכמה שיותר חוויות שיכולות להוביל לאתגר או לתקיעוּת.

לפעמים, כאשר החוויה כבר בעיצומה ואי אפשר להתחמק ממנה, האדם שנתקל בבעיה ללא פתרון יתנהג כאילו אין בכלל בעיה שצריך לטפל בה, דהיינו יכחיש שיש בעיה, יימַנע מכל התמקדות בחוויה שעלולה לעורר סיבה לדאגה. בנסיבות אלו יכול להיות ניתוק ממרכיבים שונים או מפרטים שונים בחוויה, אשר יעכב הזדמנויות לצמיחה.

אם כך, אנחנו רואים כאן כיצד פחד מחוויות חדשות עקב אתגרים בפתרון בעיות הוא מרכיב נוסף המוביל להפחתת כמות חוויות שביכולתן לתמוך בצמיחת האדם ובהצלחתו. ברצוני להוסיף שכל אחד מהגורמים הבסיסיים הללו קשור לחלקים שונים בהתפתחות, ואם יש אתגר הוא עשוי לדרוש תמיכה של איש מקצוע עם מומחיות ספציפית.

אני מקווה שחקירתם של גורמי הפחד הללו ושל הסיבות הבסיסיות שעשויות להיות להם יסייעו לך להתחיל תהליך של חקירה ושל הצלחה בהתגברות על חלק מהאתגרים הללו, במקרה שהם רלבנטיים. המודעות לכך תאפשר לך להשתתף בחוויות רבות ככל האפשר כדי להגדיל את ההזדמנויות שלך לצמיחה, הצלחה והתרחבות.

"בכל זמן נתון בחייך אפשר למצוא קורלציה בין רמת התפתחותך לסכום חוויותיך. אם אתה רוצה לגדול, אז עלייך לחוות חוויות!" (אילנה וייזנר)

**תרגילים לפרק זה**

(אתה תמיד יכול לחזור לפרק שלמעלה כדי שהוא יסייע לך בעבודתך.)

(1) כאשר רוצים לבחון אילו גורמים בחוויה עשויים לעכב השתתפות עתידית בה עקב מפגשים שליליים קודמים, תרצה לשקף את הגורמים הפנימיים (הקשורים לפרופיל האישי שלך) ואת הגורמים החיצוניים (הסביבה או אנשים אחרים) של החוויה. זכור שבהתחלה ייתכן שיהיה צורך לחקור את התהליך הזה רק לאחר שהחוויה חלפה או לאחר שהתרחקת ממנו וצברת את הביטחון לעשות זאת. כאמור, זה מתחיל בעשיית זום אאוט ובהתבוננות בחוויה.

**גורמים פנימיים:** (טעם, ריח, מגע, ראייה, תנועה, צליל, קֶלֶט עמוק ויכולת לעבד מרחב, שפה ורגשות)

**גורמים חיצוניים:** (חפצים ואמונות, רצונות או דעות של אנשים אחרים; פחד משיפוט, בושה או נטישה)

האם אתה שם לב שאתה נעים, מתנצל, מתנגד או סגור?

ברגע שאתה מרחיב את המודעות הזו, אתה יכול לפענח אם הגורמים האלה הם מה שעלול לגרום לחוויות שליליות בעבר. איזו מודעות צברת?

(2) האם ישנם מרכיבים בחוויה שניתן לשנות בעתיד כדי לאפשר את הביטחון בהשתתפות בה? (זמן, תפאורה, קצב, מרחב, סביבה או אופי האנשים המעורבים) רשימה:

האם מרכיבים שהיו מאיימים בעבר נוכחים כיום בחוויה העומדת לפניך, כלומר האם זו באמת אותה חוויה? (אם אתה שם לב שהם נעדרים, זה אמור לספק את הביטחון לחקור, אבל זה עדיין עשוי לדרוש אומץ.)

אם אתה מעריך שיש איום אמיתי על סמך המודעות העצמית המורחבת שלך, אז אתה יכול לנסות לבדוק אם יש לך פתרונות מתאימים למה שאתה עלול להיתקל בו. כשמרגישים מאוימים זה נורמלי שמתנהגים באימפולסיביות כדי לעבור במהירות את המפגש. קחו בחשבון שלפעמים היכולת להשהות או להאט מאפשרת לעבד את הדרוש כדי להתגבר על האיום ולשלב פתרונות. אתה יכול גם לבחור לבקש עזרה ברגע שאתה מרגיש בטוח לעשות זאת, אם יש אתגר בהגעה לפתרון בעצמך.

האם זיהית פתרונות מתאימים שניתן לבחון? רשימה:

לאחר שהרגשת בטוח ליישם פתרונות, האם מצאת פתרונות שיצליחו לאפשר לך להשתתף בחוויה?

(3) בוא נחקור את הפחד מכישלון כגורם מעכב שמשפיע על האתגר שבהשתתפות בחוויה. התחל בבחינת אמונתך לגבי כישלון.

מה המשמעות של כישלון עבורך? האם יש רק הפסד? מה הסיכון?

האם שינוי נקודת מבטך יכול לשנות את אמונתך? האם יש מה להרוויח מכישלון? (לדוגמה, מודעות עצמית מורחבת)

האם הרווחים האפשריים הללו מעודדים את נכונותך לחקור חוויות חדשות או כאלה שאתה נמנע מהן?

(4) האם אתה נתקל בפחד לשנות כיוון או לעשות בחירה שונה מזו שעשית בעבר בצורה עקבית?

האם אתה יכול לזהות אם יש שינויים במצבך או שמשהו השתנה בחייך ואתה רואה לנכון לשנות כיוונים, בחירות או יעדים? רשימה:

לאחר זיהוי שינויים או תזוזות כלשהן, האם נראה לך נכון לעשות בחירה אחרת?

(5) כאשר חוששים מחוויה עקב היעדר פתרונות מוצלחים, זה עשוי להועיל לחקור את המרכיבים הדרושים של החוויה כדי לזהות לאיזו תמיכה אתה עשוי להזדקק כדי להתקדם בהצלחה. (עיין בדוגמאות שבפרק)

מרכיב גופני:

עיבוד מרחבי:

מרכיב קוגניטיבי: (סיבה ותוצאה)

מרכיב רגשי:

מרכיב תקשורתי:

אם אתה מזהה אחד מהמרכיבים כיוצר אתגר בהגעה לפתרון, זה יכול להיות מועיל לחקור את הדברים הבאים:

האם אתה מודע למה שאתה מרגיש?

האם אתה יודע מה אתה צריך?

האם אתה יכול לזהות את האתגר במימוש הצורך הזה?

האם אתה יכול לבקש עזרה?

# פרק 3:

# מערכת יחסים עם מציאות/אמת

כולנו שמענו את הציטוט "האמת תשחרר אותך". כשחקרתי את הציטוט הזה גיליתי שהיו לו הרבה וריאציות והיו הרבה פרשנויות למה שהוא עשוי לומר. סופרים הוסיפו לציטוט באומרם "האמת תשחרר אותך, אבל קודם כל היא תאמלל אותך" (בקינגהאם וגארפילד) [Buckingham and Garfield] או "אבל לא עד שהיא תיגמור אותך" (וואלס) [Wallace]. כאשר חקרתי את משמעותו עבורי סיכמתי אותה במילים הבאות: "האמת תשחרר אותך, אבל קודם כל היא תפחיד אותך עד עמקי נשמתך, ותגרום על פי רוב להתנגדות."

אם כולנו מחפשים חופש ואוטונומיה, אז למה שלא נרוץ אל האמת ונאמצה ללבנו, אם היא המפתח להשגת מטרה זו? מה קיים בהתמודדות עם האמת שגורם לנו לעתים כל כך קרובות לא לרצות לסמוך עליה? מניסיון המסע שלי, כמו גם מתמיכתי בכל כך הרבה אנשים אחרים במסעותיהם, אני יכולה לומר שלחקור מה נכון ומה שוכן בחלל הזה יכול להיות די מפחיד. התחושה שיכולה להיווצר היא שאנחנו שולפים את עצמנו מאזור הביטחון, תוך איום על כל הרעיונות והתפיסות שפיתחנו בעבר כדי שישמרו שנהיה בטוחים, רגועים ומלאי אמון.

בשלביה המוקדמים של ההתפתחות, כאשר המציאות שבה אנחנו חיים מתחילה להיות מאיימת, אנחנו עלולים לעצב לנו מציאות אחרת ולהתעטף בה. אנחנו עושים זאת כדי ליצור מרחב שנוכל לתת בו אמון ולהרגיש בו בטוחים. הדמיון שלנו מעצב עולם ומציאות שמגנים עלינו מפני פגיעה, ואנחנו שוקעים במציאות הזו, וסומכים עליה שתשמור עלינו. במקום לתת אמון אנחנו נאחזים ברעיונות שאנחנו יוצרים בעצמנו בתוך המציאות שלנו, אשר מעוצבת באופן אישי, וזאת במקום לקפוץ על סמך אמונה [leap of faith], תוך הושטת יד שתאחז בָאמת. באותו זמן, כשאנחנו מרגישים מאוימים, אנחנו פחות מודאגים לגבי השאלה מהם הרעיונות האמיתיים ומהם הרעיונות השקריים. המטרה שלנו היא ליצור תפיסה שגורמת לנו להרגיש מוגנים, בין אם הרעיונות הללו מציאותיים ובין אם לאו. הסיבה לכך היא שבחוויות החיים המוקדמות שלנו, אנחנו תלויים לחלוטין באנשים סביבנו כדי לקבל מענה לצרכינו.

האמון שלנו נוהג להיאחז ברעיונות המספקים לנו תחושת שליטה, ובכך להעניק לנו תחושת ביטחון. עם זאת, היכולת שלנו להתחבר אל מה שנכון מחייבת לעתים קרובות להשתחרר מהצורך לאחוז בחוזקה בשליטה ובמקום זאת להגיע למשהו מופשט יותר. השחרור הזה תלוי במומנטום מסוים שמושג על ידי אימוץ המסע אל האמת דרך אמונה בלבד. אני מאמינה שמכאן נובע הביטוי 'קפיצת אמונה' [leap of faith]. בעיניי, הדוגמה לתהליך הזה היא הכניעה לאלוקים והאמון בו.

כאשר אתה נכנע לאמת הזו ובוחר לבטוח באהבתו הנצחית והבלתי מותנית של אלוקים, אתה מוותר אוטומטית גם על השליטה כי אתה כבר לא מרגיש צורך בה. כשאני מתייחסת לשליטה, אני מתכוונת להנעת כל האנרגיה שלך לקראת הצורך לאלץ את סביבתך להביא לתוצאות מסוימות על סמך תפיסה שאתה מרגיש שהיא הכרחית להישרדותך. זהו צורך שנשאר קבוע ועם מחויבות בלתי מעורערת, ללא קשר למה שהיקום מנסה להראות לך ולמסרים המקיפים אותך במרחב שלך.

מדובר במסרים שאולי נראים לא נעימים ולא רצויים ואף עלולים לגרום לחוויית כאב, אך למעשה הם נושאים עמם אמת, והם נשלחו כדי לסייע לך בצמיחה ובתנועה לעבר ההתרחבות. ראשית, אני רוצה לחקור איתך את הקשר בין אמת להתנגדות. מה יכול להיות הקשר בין להימצא בתוך האמת ובין להרגיש מאוים כל כך?

אני מאמינה שהאמת, כשמתמודדים איתה, תאיים בדרך כלל על רעיונות שאמורים להתקיים כדי שנוכל לשמור על תחושת ביטחון. אלה רעיונות שבנינו במיוחד לצורכי ביטחון, אך בסופו של דבר הם מעכבים את ההתרחבות כי הם שקריים! אנחנו מפתחים את הרעיונות האלה ואת דפוסי ההתנהגות האלה כדי שיהיה לנו לאן לברוח כשהאמת מפחידה, כואבת או מציפה. מכאן מגיע הרעיון שהאמת תגמור אותך או תעשה אותך אומלל, כפי שצוטט לעיל.

בפרק זה ברצוני לחקור את רעיון האמת מתוך השוואה לשקר כמו גם את האופן שבו רעיון זה מעצב את המציאות שאנחנו יוצרים ומנחה את בחירותינו והחלטותינו היומיומיות. למושג "לחיות חיי אמת" [living in truth] יש משמעות גדולה עבורי. לאורך כל המסע שלי נושא האמת נשאר קבוע מבחינת הגדרת מטרותיי והגדרת המאפיינים הדרושים לתהליך האישי שלי לקראת ריפוי.

הרעיון של אמת ושל חיים מתוך מודעות לאמת הוא משהו שהייתי רגישה אליו כל חיי. בהתחלה לא הייתי מודעת לרגישות הזו, שכן היא הייתה טמונה בתוך התת מודע שלי, וזאת כדי לספק לי את התחושה שכך אני שומרת על עצמי מוגנת – מוגנת מהתנגשות עם תפיסות המבוגרים שנתקלתי בהם בחיי. לצורך ביטחון יצרתי לי נכונות לקלוט את המחשבות, הרעיונות והתפיסות האופייניים לסביבתי.

למרות שרגישות זו, שמזהה הפרדה ברורה בין אמת ושקר, גרמה לי להיות אמיצה כילדה צעירה ולא לציית לכללים שהוצגו בפניי כל הזמן, התגובות בסביבתי גבו בסופו של דבר מחיר כבד, והתביישתי ופחדתי לחיות ולפעול לפי האמת הפנימית שלי. הייתי בערך בת 38 כשהייתי באמת מוכנה להתמודד עם המציאות ולקבלה כפי שהיא, כלומר את העובדה שרבות מהחלטותיי ובחירותיי היו התוצאה של פחד וקונפורמיות או צורך עז ללכת לקיצוניות ולכיוון ההפוך. ההליכה לקיצוניות הייתה ניסיון להתחבר אל האני האמיתי שלי, חיבור שבהיותו קיצוני, היה גם שקרי.

באותה תקופה נהייתי מודעת לרצון הגדול שלי ולמוטיבציה העצומה שלי לחקור מיהו האני האמיתי הזה, והתחייבתי לקחת חלק בתהליך של ההיכרות המלאה עם האני האמיתי, של האהבה השלמה והקבלה המלאה, ללא קשר לשאלה אם זה גרם לאנשים סביבי לאי נוחות. התהליך הזה התקדם בזכות הרבה עבודה קשה, כאב ודמעות, אבל גם השיב לי גמול אדיר שכלל מודעוּת, הצלחה, שמחה על קשרים עם אחרים ועל עזרה לזולת. ההגשמה העצמית הזו הייתה הכוח שהניע אותי לרצות לשתף אותך ברעיונות הללו כדי לסייע לתהליך הצמיחה שלך באמצעות השימוש בספר הזה.

עבורי, אחת מהדרכים העיקריות לשיפור המודעות שלי ולפיתוח חיי אמת הגיעה מתוך תהליך של העברת הרעיונות, המחשבות והרגשות שלי מהתת-מודע שלי אל המודע שלי.

התוודעתי לרעיון הזה לראשונה על ידי הסופר הרוחני הידוע בכל העולם שכתב על עזרה עצמית, ד"ר וויין ו. דייר המנוח ((Wayne W. Dyer. בסרטון בשם "שכלול אמנות ההתגלות" (Mastering the Art of Manifestation) וויין דייר מדבר על הרעיונות שנכתבו בספרו "משאלות שהתגשמו" (Wishes Fulfilled). הוא מסביר שם שהרגשות מטביעים את חותמם באופן מתמשך בגוף ובמודעות, ולמעשה ברמת התת מודע.

דייר הבדיל בין רגשות למחשבות, והדגיש שרגשות הם החוויות הגופניות שאנחנו עוברים. הוא גם טען שהתת-מודע שלנו שולט בקיומנו, ושכ-95% מפעולותינו נובעות מהיבט זה של הנפש ומשפיעות על רוב קבלת ההחלטות שלנו (דייר, שכלול אמנות ההתגלות).

עבורי, פירוש הדבר הוא שיש הרבה כוח לרגשות שלנו כי זהו הכוח המשפיע על התת מודע שלנו. יתר על כן, למדתי שהתת מודע הוא בעל ההשפעה הגדולה ביותר על התפיסה שלנו, ובכך משפיע מאוד על הבחירות שלנו שנעשות על בסיס יומיומי. זה באמת הדהים אותי וזה היה די מרשים, הואיל והישרדותי באותה תקופה הייתה מבוססת על אמונתי שאני יכולה לשלוט בכל מה שסביבי כדי להישאר בטוחה. באותו זמן שאלתי את עצמי כיצד אוכל להצליח לשלוט בהחלטותיי ובעתידי אם אני אפילו לא מודעת ל-95% ממחשבותיי ותפיסותיי, משום שהן נגזרות מהתת-מודע שלי. פירוש הדבר הוא שאני אפילו לא מודעת ל-95% ממחשבותיי, ולכן גם אין לי שליטה עליהן.

סברתי שזה משהו שקשה לעכל ולכן המשכתי בחיפושיי כדי לאשר לעצמי את אמינות הטענה הזו. מיד הוצפתי בפוסטים ובמאמרים שמצדדים בעובדה שהרבה מדעני מוח קוגניטיביים כבר ביצעו מחקרים, אשר מצביעים על כך שרק 5% מהתפקודים הקוגניטיביים שלנו כמו החלטות, רגשות, פעולות והתנהגות נמצאים בתודעתנו, בעוד ש-95% הנותרים נוצרים באופן לא מודע (Mysteries of the Mind, Webhome.auburn.edu).

בעקרון האחרון שהוא מנסח בספרו "משאלות שהתגשמו" (Wishes Fulfilled), דייר המליץ ​​לעבור תהליך בן 5 דקות לפני ההירדמות כדי לתכנת את המחשבות שלנו לפני שאנחנו ישנים וחולמים, הזמן בו התת מודע שלנו נמצא במקום שהכי טבעי לו. הוא האמין שאנחנו יכולים להשתמש בהצהרות לפני השינה כדי לרתום את כוח הכוונה החיובית על ידי התת מודע שלנו כדי להביא אותנו למטרות הרצויות שלנו (Dyer, Wishes Fulfilled). חשבתי לעצמי שזה שימושי, אבל רציתי לחקור יותר בנושא כדי למצוא דרכים שבהן אוכל להיות מודעת יותר למחשבות הלא מודעות שלי בעודי ערה כדי לנסות להבין טוב יותר מהיכן הן מגיעות.

בחיפוש הזה נתקלתי בשני חוקרים שבדקו גם את הרעיונות הנוגעים לרגשות ולמחשבות הלא-מודעות שלנו, ואת הדרכים שבהן הם משפיעים על הדרך שבה אנחנו חושבים ופועלים. החוקר הראשון, ד"ר ג'ו דיספנזה (Joe Dispenza), מאמין שאנחנו יכולים לתכנת מחדש את התת-מודע, אשר לדעתו נבנה על ידי חוויות רגשיות חוזרות ונשנות, תוך שהוא יוצר תפיסה אוטומטית המושפעת ממה שחווינו בעבר. הוא מסביר שמערכת התת מודע אחראית לרווחה ולחיוניות שלנו ושברגע שנלמד כיצד לגשת למערכת הזו, יהיה לנו פוטנציאל לשפר את בריאותנו ולשנות התנהגויות, אמונות והרגלים לא פרודוקטיביים לחלופות מתגמלות יותר (דיספנצה, xxi).

דיספנצה טוען בספרו "להפוך לעל-טבעי" (Becoming Supernatural) שיש לנו פוטנציאל להתעלות על סביבתנו ולעצב את מציאותנו האישית על ידי התגברות על מוחנו האנליטי (המוח האנליטי הוא מה שמפריד בין המודע והתת מודע שלנו), התגברות שתעניק לנו את הכוח לבחור היכן אנחנו ממקמים את תשומת לבנו. יכולת זו, בתורה, מאפשרת לנו להעריך מחדש את העבר שלנו ולבנות עתיד שופע (דיספנצה).

הספר מספק הנחיות ליישום תהליך של מדיטציה בשיטת שלב אחר שלב, שבה אתה יכול לשנות את גלי המוח שלך כדי לגשת למערכת ההפעלה הלא מודעת. דיספנצה סבור שעל ידי האטה מכוּונת של פעילות גלי המוח, אתה יכול להגדיל את האפשרויות שלך לתכנות מערכת העצבים האוטונומית (xxii). בעזרת מדיטציות אלו, דיספנצה הוכיח בהצלחה שאנחנו יכולים לקחת תפיסות המוטבעות בתת מודע שלנו מחוויות העבר ולמקד אותן מחדש לשם יצירת עתיד חדש, כזה שאחרת היה חוזר על מה שחווינו בעבר.

החוקרת השנייה היא טיל סוואן (Teal Swan). בעזרת מה שהיא כינתה "תהליך ההשלמה" (The Completion Process), סוואן חוקרת את התפתחות התת-מודע שלנו וכיצד הוא משפיע על תפיסותינו ושיפוטינו לגבי מה שאנחנו מחשיבים כמקובל ולא מקובל. היא מתייחסת אל התת מודע כאל "צל" מכיוון שהוא מעורפל, מה שהופך אותו למשהו שאינו מוּכר לנו.

היא מסבירה שהגילוי (manifestation) האישי הזה נובע מהאינטראקציות המוקדמות ביותר שלנו בחיים. היא מציינת שכאשר אנשים עוברים תהליכי חיברוּת בתוך משפחות וקהילות, הם רוכשים הבנה של קוטביוּת כמו טוב ורע או נכון ולא נכון, אשר מעוצבים על ידי התגובות וההשלכות שחוו באינטראקציות עם אחרים. תהליכים אלה מובילים למודעות לאותם היבטים של עצמך שגוררים עמם אישור או דחייה. החל מגיל מוקדם מתברר שפעולות הנתפסות כמקובלות זוכות לחיבה ולתגמול, בעוד שפעולות הנתפסות כבלתי מקובלות גורמות לחוויה של עונש או נטישה (סוואן, 44).

כשקראתי את זה, הרגשתי איך אני נושמת עמוק ועוצרת את נשימתי. זה היה הגיוני מאוד ונראה די פשוט להבנה, אבל השפיע מאוד על ההתרשמות שלי ממי שאני באותו רגע ואיך הגעתי לשם.

הבנתי עד כמה תפיסת העולם שלנו מתפתחת מגיל כל כך צעיר ומושפעת מהאנשים שאנחנו פוגשים, וכמה השפעה רבה יש לכך על האופן שבו אנחנו רואים, מבינים, מתייחסים ומפרשים את החוויות היומיומיות שלנו. התחלתי לתהות אילו הנחות יסוד, בחירות והחלטות יומיומיות שלי באמת הגיעו ממני, לתהות מי אני באמת ובמה באמת האמנתי, ואילו מהן באות ממקום של שקר, תוך שהן מעכבות את האותנטיות שלי בשל תפיסות שסביבתי החזיקה בהן בילדותי.

סוואן טוענת שאנשים יוצרים מנגנון הישרדות, הכולל את ביטולם או דיכויים של היבטים מסוימים של עצמם, שהם חושבים שהם לא מתאימים להם בשל האינטראקציות שהיו להם. היא מסבירה שתהליך זה מוביל לחלוקה בתוך התודעה, ולמעשה לפיצול תחושת העצמי, וכי זהו התהליך שיוצר את התוכן הממשי של התת מודע (סוואן, 44).

זה באמת גרם לי לחשוב שאם דברים אלו נכונים, אז פירוש הדבר הוא שזה אפשרי שהתת מודע מתפתח על ידי מחשבות ורעיונות שאינם עולים בקנה אחד עם העצמי והתפיסה האמיתית שלנו. התפיסה הכוזבת הזו משפיעה על נקודת מבטנו ועל הרגשות שאנחנו חווים. מאוחר יותר, היא באה לידי ביטוי בבחירות ובפעולות שלנו בכל יום, ולעתים קרובות היא גורמת למצג שווא של מי אנחנו באמת עמוק בפנים.

עבורי, הרעיון הזה קיבל תמיכה נוספת כששמעתי ציטוט של בוב פרוקטור (Bob Proctor), סופר בעל שם עולמי הנושא נאומי מוטיבציה, שאומר "התת מודע אינו יכול להבחין בין מה שאמיתי למה שמדומיין".

הגישה של טיל סוואן לריפוי כללה גם את הרעיון של חקר חוויות העבר שלנו כדי להבין טוב יותר כיצד אנחנו תופסים את מצבי התודעה הנוכחיים שלנו. היא מתייחסת לזה כאל תהליך עבודה שמתרחש בצל ושהיא כינתה אותו "תהליך ההשלמה". מתודולוגיה זו מקלה על השילוב של התת מודע כדי לקדם ריפוי ורווחה. הטיפול הזה כרוך בעיסוק בצללים האישיים שלנו, מתוך מטרה להכניס אלמנטים של התת מודע לתוך המודעות המודעת שלנו כדי להפוך את הבלתי מקובל למקובל. סוואן האמינה שאפשר להגיע למצב של מודעות מוגברת באמצעות התהליך הזה (45).

כל הרעיונות האלה באמת עודדו את הרצון העמוק שלי לחפש את האמת בתוכי, לחזור להתחלה ולחקור מה מגדיר אותי, להתחיל מסע של זיהוי מה נכון ומה שקרי על ידי התעמקות בחוויות שלי ועיבוד של השאלה מי זו אילנה, מה היא חושבת ומה היא רוצה לעשות. במה היא בוחרת באמת?

בעזרת הבנה טובה יותר של האופן שבו המחשבות והתפיסות שלי התפתחו, הייתי מוכנה להתחיל לחקור. התחלתי ביצירת תהליך של זיהוי הרגשות שלי לאורך היום. תחושות אלו יכלו להיות חיוביות או שליליות במהותן ונעו על טווח גדול מבחינת זהותן ועוצמתן.

בתחילה הייתי קשובה יותר לתחושות שהתעוררו כאשר חשתי פגועה או הייתי במצב של חוסר ויסות רגשי. זה יכול היה לקרות כשהייתי צריכה לקבל החלטות או בחירות שלא היו אוטומטיות בטבען. החלטות אלה יכלו לנוע ממשהו פשוט כמו מתי לארגן פגישת עבודה או איך לנהל את לוח הזמנים שלי, למשהו יותר אינטנסיבי כמו תכנון שיחה שעלולה להוביל לעימות או צורך להתייחס למשהו רגיש תחת לחץ.

הייתי קשובה גם לתחושות שהתעוררו בחוויות ספונטניות כמו מפגש בלתי צפוי עם מישהו שהגיב בצורה שנחשבה לא נעימה, או חשש פתאומי ששפטו אותי ונראיתי באור שלילי בעיניו של מישהו אחר. לכל הדוגמאות הללו התלוו רגשות מסוימים. הם יכלו להיות תחושות שונות ומגוונות בעוצמתן, אבל כל החוויות הללו הולידו רגשות כלשהם. ככל שהתהליך הזה נמשך והמודעות העצמית שלי התקדמה, התחלתי לחוות את הרגשות שלי בצורה יותר פיזיולוגית וקוגניטיבית וזה לא היה תענוג גדול, כך שידעתי שאני צריכה איזו תוכנית.

הצעד הראשון בתוכנית שלי היה לנסות להרחיב את המודעות המודעת שלי למה שאני מרגישה במהלך כל החוויות היומיומיות שלי. לאחר העלייה הזו במודעות לרגשות שלי, הייתי צריכה קודם כל לראות אם אני מרגישה משהו חיובי או שלילי. כשזיהיתי תחושה חיובית כמו שמחה, התרגשות, הנאה או סיפוק, אם למנות כמה, עצרתי לרגע וניסיתי להתמקד בהכרת התודה. זה נועד לשמר את האנרגיה והמומנטום כדי לעשות בחירה ממקום רוחני יותר כאשר התקדמתי הלאה. זה גרם לתחושה מאוד מועצמת וחזקה.

אחר כך הייתי צריכה ליצור תהליך שנועד לטפל ברגשות השליליים ברגע שהם התעוררו. זה היה כמובן יותר מסובך. כאשר זיהיתי שאני מרגישה משהו שלילי, לא נעים או כואב, עצרתי כדי לקחת הפסקה ולנשום עמוק. זה נועד לעזור לי לעבד את הרגשות ממקום פחות מאיים ולא להגיב באימפולסיביות, שתגרום לי לחוות משהו שאחר כך אתחרט עליו.

בהתחלה זה דרש ממני להתרחק שוב ושוב מהמצב, לקחת צעד אחורה פיזית כדי לקבל פרספקטיבה טובה יותר של התמונה הגדולה ולהרגיש פחות המומה. לפעמים זה היה יכול פשוט לגרום לי לשכב מעט לאחור בכיסא או לזוז מעט לאחור.

במקרה שלא הייתה לי אפשרות לשנות את המיקום הפיזי שלי במרחב, עשיתי הפסקה והגעתי לוויסות עצמי עבור אותו הרגע על ידי כך שהזכרתי לעצמי שתמיד אוכל לבחור על סמך מה שטוב לי ושאוכל לעצור או להתייחס למה שקורה מאוחר יותר, כשאהיה במקום בטוח ותהיה לי יכולת לעשות את זה. לאחר ההפסקה והנשימה, ניסיתי לזהות את הרגש המדובר. זה היה יכול להיות פחד, עצב, דאגה או כעס, אם למנות רק כמה. אחר כך ניסיתי למצוא את הקשר בין מה שכנראה יצר טריגר או גרם להתרגשות לבין מה שהרגשתי.

להלן אמנה כמה דוגמאות שיעזרו לך להבין למה אני מתכוונת. ייתכן שהדאגה והפחד התעוררו בשל רצוני להגיד לא לבן משפחה או חבר לאחר שהם ביקשו ממני דבר מה או שהם ביקשו ממני לעשות משהו עבורם. דאגתי שאם לא אפייס אותם, הם יחושו רגשות שליליים כלפיי או ישפטו אותי לרעה כמישהי שאינה ראויה שהם ירצו להיות בקשר עמה. שמתי לב שהתחושה הזו חזקה מספיק בשבילי כדי להחשיב את צרכיהם ורצונותיהם כחשובים יותר משלי, מה שהוביל אותי לבחור לעשות את מה שהם ביקשו ממני במקום לאפשר לעצמי את המרחב לחקור את מה שאני רוצה ולדאוג למה שרציתי בחוויה שעברתי. הבחירה שלי בצרכיהם על פני הצרכים שלי כעדיפים הביאה בסופו של דבר לתחושת תסכול ומרמור בשלב מאוחר יותר. דוגמה נוספת עשויה להיות החוויות שגרמו לרגשות של כעס. זה היה יכול לקרות כשהרגשתי שמשהו לא צודק, כמו מישהו שעקף את התור אחרי שחיכיתי הרבה זמן. זה גם היה יכול לקרות כאשר חששותיי ודעותיי בוטלו כחסרי כל חשיבות, כאשר נאמר לי שוב ושוב שמשהו ייעשה וזה לא קרה, או כאשר שיקרו לי או ניצלו אותי.

בהתחלה כשהרגשות האלה התעוררו, הייתי מנסה להדחיקם כי פחדתי שהבעתם תגרום לאדם השני להגיב בצורה שלילית וחזקה, וחששתי שזה יהרוס לי את הביטחון ואת היכולת להישאר נוכחת בחוויה. הרגשתי צורך עז להימנע מתחושת אכזבה, הרגשתי שאני מתנהגת בצורה לא נכונה כשאני כועסת, כי זה "אסור" או, וזאת התחושה הנפוצה והכואבת ביותר, שזה גורם לבושה. בהתחלה היה לי קשה להישאר מחוברת לאחרים במצבים האלה שבהם הרשיתי לעצמי לעבד ולהפנים את מה שאני מרגישה. ההתנהגות הרגילה שלי הייתה לבדוק, לברוח או להתנהג כאילו זה לא הפריע לי.

אט אט עם כל חוויה למדתי לחקור אם ואילו חוויות בסיסיות מהעבר היו אלה שהובילו אותי לרגשות שהיו לי במהלך המצב הנוכחי. זה הכלי שעבדתי על פיתוחו לאחר שהסכמתי עם כל הרעיונות הרלבנטיים של החוקרים שהוזכרו לעיל. לאחר מכן המשכתי עם השאלה אם מה שאני מרגישה נובע מתפיסה שאני מסכימה עמה ושהרגשתי שהיא מייצגת את האני האמיתי שלי, כלומר תפיסה שמיוצגת על ידי האופן שבו אני רוצה להגדיר את עצמי.

זו הייתה חוויה מעניינת. מצאתי את עצמי בוחנת מהן דעותיי בנושאים שבמשך רוב חיי הנחתי שהם באמת שלי והאמנתי בהן ללא עוררין. נדמה היה שזו הפעם הראשונה שאני נשאלת מה אני חושבת על רעיונות מסוימים ואיך אני מרגישה כלפיהם.

נדהמתי לראות מהי הדרך שבה באמת ראיתי את החוויות האלה וכיצד הבחירה האמיתית שלי גורמת להתנהגות אחרת, שבה התוצאה שונה מאוד. מהר מאוד שמתי לב שעל ידי בחירה הנובעת מתוך התפיסה האמיתית הנוכחית שלי במקום התפיסות שהיו בעבר, אני מציירת מולי מציאות חדשה לגמרי, כזו שיצרה הזדמנויות שאחרת לא הייתי חווה.

להלן כמה דוגמאות שיעזרו לך להבין את כוונתי. פסח הוא חג שיכול באמת להלחיץ ​​כל אישה ששומרת מצוות. זהו חג שדורש הרבה היערכות וארגון כדי לחגוג אותו כמו שצריך. מדובר בתקופה של שמונה ימים שבה אסור שיהיה חמץ בבית. כמו כן יש להכין את האוכל בכלים וסירים שונים שלא היו בשימוש במהלך השנה, ויש לנקות את הבית באופן כל כך יסודי עד שלא יהיה בו פירור לחם.

בכל חוויות ההכנה שלי לחג הפסח, מילדות ועד בגרות, הייתי עדה למאמצים רבים ושבועות של הכנה כדי להיות מוכנים כראוי לכניסת החג הזה. הותר לנו לאכול חמץ רק במטבח והיינו קמים מוקדם בבוקר כדי לקנות אוכל או מאפים מיוחדים זמן רב לפני החג כדי לגבור על התורים ולוודא שנוכל לרכוש את כל הפריטים שברשימת הקניות הארוכה שלנו. המתכונים הוכנו בשקידה רבה ודרשו יותר זמן ורגישות. הניקיונות בביתה של חמותי החלו חודשים לפני כן. לאחר שהתחתנתי והתחלתי להתכונן לחג בביתי, פשוט אימצתי את כל התפיסות והתכנונים והמשכתי לבצע את ההכנות לחג עם אותם רעיונות, רגשות ופעולות. הלחץ והכללים היו שם באופן מיידי וילדיי זכו לחוות את אותה מסורת.

בשל הדרישות המיוחדות של ההכנה לחג הזה, נהוג שמערכת החינוך משחררת את עובדיה שבוע לפני החג כדי לאפשר להם זמן להתכונן. גם אני נכללתי בהפסקה הזו, מכיוון שעבדתי בבתי הספר ולוח הזמנים שלי תאם לזה של משרד החינוך. זה הבטיח שאני ארגיש רגועה יותר לגבי ההכנות, אבל בהחלט לא הרגשתי שזו "חופשה". בשנה שבה פסח חל במקביל למחקר שלי אודות ההתפתחות של האני האמיתי שלי, בעלי החליט שזה רעיון טוב שנצא לכמה ימי חופשה, מפני שלא היו לנו תוכניות לארח את המשפחה בחג. בהתחלה צחקתי, איזו מין עקרת בית אחראית אני, אם אני מתחמקת מחובותיי לפני החג כדי ללכת להירגע ואפילו ליהנות? חשבתי שכרגע זה הזמן שבו עליי לעמול על ההכנות לחג. אחר כך חשבתי על זה שוב, ובכנות, באמת רציתי ללכת לחופשה. היו לי כמה ימים פנויים לפני היציאה לחופשה שלנו ולכן תכננתי לעשות את ההכנות לחג לפני החופשה כמו "ילדה טובה", וכך זה יהיה בסדר. הבעיה הייתה שמהבוקר הראשון שהייתי בחופש פשוט לא היה לי באמת מצב רוח לקום ולהתכונן. כששכבתי במיטה בלי שום אנרגיה לקום לעבודה, חשתי אשמה וחשבתי שעלי לדחוף את עצמי, אבל עדיין לא זזתי.

התחלתי להרגיש שזו הזדמנות טובה ליישם את הכלי החדש שלי, ולכן התחלתי לחקור איך אני באמת מרגישה ומהן מחשבותיי האמיתיות לגבי ההכנות לפסח מבחינתי. מה שנבע מאותה חקירה הוא כדלהלן: אני אכן אוהבת את המסורת, אולם אינני חושבת שעליי לעמול שעות רבות על כל ההכנות הללו. אני כן חושבת שצריך לנקות את הבית בצורה יסודית יותר, אבל לא את הפינות של מגירת הגרביים, ואני כן חושבת שאני אהנה לבשל מתכונים מיוחדים, אבל לא כך שהמחיר יהיה שאגיע לארוחה עם גוף כואב ומותש.

הבנתי שתפיסותיי לגבי ההכנות לחג הזה הושפעו מאוד מעברי והיו קיצוניות יותר ביחס לאופן שבו אני באמת תופסת אותן. הכנתי תוכנית על פי התפיסה האותנטית הזו שעיבדתי מחדש עבור עקרת הבית בפסח: ביקשתי מכל אחד מבני משפחתי לספר לי מה המתכון האהוב עליו לפסח ודאגתי שהם יוכלו ליהנות ממנו במהלך החג. הטלתי על כל אחד מהבנים שלי את האחריות על הניקיון ועל ארגון המרחב האישי שלו ואז שיחררתי את הנושא. הכנתי רשימה של משימות שעוד נותרו לבצע כדי להיות מוכנים מספיק לחג וחילקתי אותן עם בעלי.

ברגע שתוכנית זו קרמה עור וגידים, וזאת לאחר שזיהיתי את כל האנרגיה מהעבר שהטביעה את חותמה על תפיסתי, היה לי באמת חופש בפעם הראשונה במהלך החופשה שלי. זה היה רגע מכונן עבורי בביצוע רצוני החופשי ובפיתוח חלק מהאני האותנטי שלי במסגרת תפקידי כאישה מצליחה בבית שהתאים לאמונותיי האמיתיות.

ככל שהמשכתי בחקירה הזו לאורך החוויות והאינטראקציות היומיומיות שלי, לאט לאט הפכתי מיומנת יותר בזיהוי החותמים הקודמים שהוטבעו בתפיסותיי כתוצאה מאינטראקציות שחוויתי בעבר. זה עורר אצלי מודעות לכך שחלק נכבד מהתפיסות הללו לא היה עקבי או תואם את האופן שבו אני באמת מעבדת ומגדירה את אמונותיי בחוויותיי הנוכחיות. נעשיתי מודעת לכך שבושה היא רגש שכיח שהתעורר כאשר הרגשתי אמוציונלית או נלהבת לגבי משהו, ורציתי להביע את מחשבותיי ולשתף במה שאני עוברת. נזכרתי שאמרו לי שאני פשוט דרמטית, מחפשת תשומת לב או רוצה לעורר מהומה. נעשיתי מודעת לכך שהזיכרונות הללו מונעים ממני להציג את האני האמיתי שלי במצבים מסוימים, וזאת בשל הפחד מההאשמות הללו ומהתפיסות השליליות כלפיי.

נהייתי מודעת גם לפחד שאחווה אם ארצה לתעדף אחרת את מה שרציתי או לבקש את מה שאני צריכה ממישהו אחר בגלל הסיכון שישפטו אותי כאנוכית או כמרוכזת בעצמי. עם היווצרותה של כל חוויה והתפתחותה של המודעות שלי, הסתכלתי על כל חוויה כהזדמנות לפיתוחו והרחבתו של הייצוג האותנטי של העצמי. הייתי עוצרת ושואלת את עצמי בכל צומת של קבלת החלטה מה אני באמת רוצה, ללא תלות בדעות קדומות, פחד ובושה, מה שאיפשר לי לעבוד על פיתוח דעה משלי, שמתאימה לגמרי לאופן שבו הגדרתי את האני האמיתי שלי.

זה היה די מפחיד ודרש הרבה אמונה. ברגע המכונן הזה הכרתי את הרעיונות המעצימים והמעודדים באמת של סופרת רבי המכר הנודע, ד"ר ברנה בראון (Brené Brown). מצאתי הארה גדולה והעצמה רבה בתובנות שלה על טיפוח אומץ באמצעות פגיעוּת מתוך שאיפה להפגין עצמיות אותנטית. בספרה "מתנות האי־מושלמוּת" (The Gifts of Imperfection) (הוצאת 2010 ,Hazelden) בראון מציגה את התפיסה שהאומץ מושרש ביכולת להיות שקוף ואמיתי, שבאמצעותה אנחנו חושפים בעקביות את האני האמיתי שלנו ואת רגשותינו בזמן שאנחנו מספרים על חוויות חיינו ומשתתפים בהן (בראון 13-12). היא מסבירה שלדעתה אומץ פירושו נכונות לחשוף את פגיעוּתנו ולהציג את מצבנו האמיתי.

ההסבר הזה באמת דיבר אליי באותה תקופה, שבה נדרשתי להיות אמיצה וחזקה תוך כדי שמירה על מחויבות לתהליך של פיתוחו והגדרתו של עצמי אותנטי. זה בדיוק מה שעבדתי עליו: להציג בביטחון את האני האמיתי הזה לעולם, תוך התעלמות מביקורת ומשיפוטיות. זה עודד את המחויבות שלי לתהליך ששילבתי בכל האינטראקציות היומיומיות שלי ויישמתי בכל מערכות היחסים שלי, הישנות, החדשות, המשפחתיות, עם חברים ובעבודה. עבדתי באופן יומיומי על פיתוחה של מודעות אשר מודעת יותר למחשבות ולהתנהגויות האותנטיות שלי במסגרת רגשות שחוויתי בכל מערכות היחסים שלי, תוך שאני מקבלת תעוזה ואנרגיה מהרעיונות של ברנה, שלפיהם אומץ אמיתי כרוך בשיתוף החוויות שלנו מבלי לצפות לחסינוּת מביקורת, ושהישארות פתוחה ופגיעה היא צעד הכרחי בעת טיפוח קשרים אמיתיים (בראון 53).

כתוצאה מהעבודה שעשיתי ידעתי כעת את האמת, והאמת היא שכל צורה שקרית של התנהגות או של קשר הובילה רק לחרדה, כאב וייאוש. תהליך זה ארך זמן רב וכלל הרבה ניסוי וטעייה, אבל אט אט הוא הוביל לשינויים גדולים ולעצמי מועצם, שהותירו לבסוף רושם מדהים על סביבתי. זה היה כלי שהוכח כמועיל מאוד בזיהוי מה נכון ושקרי בחוויותיי הנוכחיות ובכך סייע לפיתוח תיאור מדויק של המציאות.

לאחר זמן מה התחלתי להבין שהתמונה מורכבת יותר. הרגשתי שיש עוד כוח נוסף שמונע ממני את היכולת לשקוע לגמרי במה שהיה אמיתי, ושאני עדיין חשה נטייה להרגיע את עצמי לפעמים עם רעיונות שהתבססו על שקר. הרגשתי שיש עדיין כמה גורמים אחרים שמשפיעים על הבחירות שלי מלבד חוויות ותפיסות שהתגבשו בעברי.

החלטתי משום כך לשוב ולחקור את המקורות שסיפקו לי בהירות בעבר. החלטה זו הובילה לרעיון שהציג לי ד"ר וויין דייר (Wayne Dyer) אשר פתח את עיניי למה שעומד להפוך לשלב הבא בתהליך שלי שקידם אותי לחיות חיי אמת. גילוי זה הראה לי איך האגו שלנו מצייר ציור שמושך את תשומת לבנו ואת שאיפתנו לתמוך במה ששקרי.

בפוסט הבלוג של דייר "אשליית האגו", הוא דן באגו ובהשפעתו על תפיסתנו העצמית. הוא טוען שהאגו מייצג כוח עוצמתי אך אשלייתי, ושמי שמאפשר לאשליה זו לעצב את זהותו עלול לעכב את הקשר שלו עם האני האמיתי שלו. הוא מוסיף שחשיבה המוּנעת על ידי האגו מובילה לאמונה המוטעית שזהותך נקבעת על פי הרכוש, ההישגים, המוניטין שלך ודעותיהם של אחרים (Dyer).

השקעתי קצת זמן בעיבוד הרעיונות האלה ואז הגעתי להבנה שיש קשר חזק מאוד בין האגו שלנו לתפיסה השגויה שהוא יוצר. לאחר מכן התחלתי להבין את הפחד שנוצר מקריאת תיגר על התפיסה הזו במסגרת החקירה של מה אמיתי ומה שקרי. הבנתי שאם קיומו של האגו שלנו נבנה על ידי הרכוש שלנו, ההישגים והתפיסות של אחרים לגבינו, אזי הוא משהו שנמצא בסכנה מתמדת ושגם לא בשליטתנו המלאה.

הבנתי שאם נסכים להגדיר את המקור להחלטותינו ואת הפירוש למציאותנו באמצעות האגו שלנו, אז נחייה את חיינו בפגיעוּת מתמדת וחזקה למדי עד שזה יניענו לעשות עוד ועוד בחירות שדוחפות אותנו עמוק יותר לתוך חור הארנב של השקר, מתוך ניסיון לשמר רעיונות שהאגו שלנו מהרהר בהם.

צבירת הרכוש שלנו והשמירה עליו משתנות כל הזמן. יום אחד יש לך אולי משהו ולמחרת זה יכול להיעלם. אם האגו שלנו מוגדר באמצעות סכום הנכסים שלנו, אז הערך שלנו יכול להשתנות בהתראה של רגע. אם האגו שלנו מוגדר על ידי איך שאחרים רואים אותנו, אז הוא בנוי על משהו שקרי, על ידי התפיסה הנובעת מחוצה לנו ולא ממה שנכון ומפותח מתוכנו. תפיסה זו מעבירה את תחושת הביטחון והערך העצמי שלנו לידי אלה שאנחנו פוגשים, אלה שיש להם תפיסה משלהם המונחית על ידי רצונם להרגיע ולפייס את האגו של עצמם, ובסופו של דבר היא גורמת לנו לשים את גורלנו בידיו של מה ששקרי במקום מה שנכון, שבעיניי מוגדר כעת על ידי מה שאני בונה בתוכי, ללא תלות בדעות הנובעות מחוצה לי.

התחלתי לנסות לשים לב לרעיונות האלה בזמן שעיבדתי את התפיסות והבחירות שיש לי בתוך האינטראקציות שלי במערכות היחסים שלי. ניסיתי לזהות מניעים בסיסיים שמסבירים את ההתנהגויות שלי, כמו גם את ההתנהגויות של אחרים, ביחס לאותה אינטראקציה או חוויה. כפי שהתברר, האגו שלי היה כל הזמן נוכח וערני מאוד, בעת שהוא דאג לשמור על הדימוי שלי כלפי חוץ, ואני לא הייתי היחידה שהיה לה את דפוס ההתנהגות הזה. שמתי לב שדפוס זה נוכח במידה מסוימת בכל הצדדים המעורבים בחוויותיי. זה קרה כשרצינו להיות צודקים בוויכוח. זה קרה כשרצינו לקבל הכרה על ידי האחרים כטובים ורצויים. זה קרה כשהלכנו לקיצוניות ביחס לנדיבות כלפי אחרים, תוך פגיעה בנדיבות שהייתה לנו כלפי עצמנו. זה קרה לא רק עם רכוש, אלא זה קרה גם בזמן הסליחה, הקבלה וההבנה של האחרים, ולעתים קרובות במחיר התפשרות על מערכת היחסים שיצרנו עם עצמנו.

זה קרה גם כשהפגנו חוסר נכונות לצמצם את הפסדינו ולהמשיך הלאה, כי התביישנו להודות שעשינו טעות. והכי חשוב, זה היה נוכח כשהשפענו על תפיסותינו בעת הטלת אשמה, בעת חילופי האשמות ובעת הימנעות מלקיחת אחריות.

קלטתי שלא נעשתה הפסקה לשם הרהור וחקירה של מה נכון ומה שקרי. והלוא איך הייתה יכולה להיות הפסקה, אם כל האנרגיה נותבה לאגו שלנו ולשימור תדמיתנו, תוך חיזוק כוחנו ומחויבותנו לאפקט מתמשך של כדור שלג ביחס לשקר ההולך וגדל שבו שקענו?

לקח לי זמן לעבד ולספוג את המידע הזה כדי להבין יותר את המאפיין הנוסף הזה, שמונע ממני לחיות חיים מלאים באמת ובמציאות אותנטית. כפי שמתברר, העבודה הקודמת שלי על פיתוח הביטחון במובן זה שאני הבעלים של מי שאני באמת, ללא תלות בחותם שהוטבע בי על ידי הסובבים אותי, התגלתה כמקפצה מצוינת אל השלב הבא.

אני מכנה את השלב הבא הזה בשם "ביקורת האגו". שלב זה כרוך בזיהוי נקודת הזמן שבה מפעילים את האגו לאחר שחשים איוּם. המטרה היא לחשוף על ידי כך את השקר שהאגו מפיץ, תוך כדי שאוזרים אומץ להאיר את מה שאמיתי, ובכך לשקוע במה שנכון, גם אם הוא מפחיד או כואב.

הבה נתחיל כאן בחקירת ההגדרה של אגו, שכן האגו הוא חלק הכרחי מההתפתחות והוא גם חלק בלתי נפרד מהצמיחה, כאשר הוא עולה בקנה אחד עם מה שנכון. הנה ההגדרה של המילה אגו שמספק מילון אוקספורד: האגו שלך הוא "התחושה שלך לגבי הערך והחשיבות שלך" ("הגדרה של 'אגו'"). הכרת היתרונות והערך שלך היא מרכיב הכרחי לרתימת היכולות והתכונות שלך בעת התמודדות עם חוויות המספקות הזדמנויות לצמיחה. זה מחזק את האנרגיה בתוכך שגורמת לך להאמין שאתה יכול להצליח ולהגשים את מטרותיך. לכן, כאשר תופסים את האגו בצורה מדויקת ובהתאם למציאות האמיתית, הוא יכול לעזור לך להתקדם לעבר ההצלחה.

כאשר אתה מבין את את מושג האגו בצורה מעוותת ביחס למה שמציאותי ואמיתי, אז הוא יכול להיות בעל השפעות שליליות מאוד. עיוות זה יכול לקרות כאשר האגו חש שערכו נמדד או נשפט על ידך או על ידי מישהו אחר. זה יכול לגרום לכך שאנשים יציגו את עצמם כבעלי ערך או גודל כוזב ו/או שהם יקטינו את תכונותיו הטובות של אדם אחר הקשור אליהם באותה חוויה או אף יכחישו אותן. שני הדברים הללו נעשים מתוך ניסיון לשמור על האגו ועל ההערכה העצמית. לעתים קרובות הטריגר לכך הוא בושה, אם אנחנו חשים שהתפיסה של מי שאנחנו נחשבת שלילית כשאנחנו חושבים על העצמי שלנו או כשאחרים חושבים עלינו. בנסיבות אלו, בניסיון "להגן" על עצמנו, החוויה שאנחנו חווים תמשוך אליה אנרגיה כוזבת, ובכך תציב קשיים בפני יכולתנו ללמוד ממה שאנחנו חווים כדי לצמוח ולהתרחב. כשזה קורה, נוטים בדרך כלל לסרב לקחת אחריות או להרגיש קושי בשמירה על מצב הוויסות הרגשי. המטרה היא למנוע השלכות לא רצויות ולא נעימות. מצב זה יכול לגרום לעימותים או ויכוחים, כיבוי רגשי, הימנעות או פאניקה.

הסיבה שמישהו יתנהג ויגיב כך כשהאגו שלו מאוים היא מובנת לחלוטין, וההתעמקות בשקר יכולה לתת אשליה שאנחנו יכולים להימנע מתחושה רעה שנגרמת לנו על ידי מה שאנחנו נתקלים בו. משום כך אני מבינה את המוטיבציה לרצות להימשך אל מה ששקרי. השקר מאפשר אשליה שאנחנו בטוחים ומוגנים. אולם, בסופו של דבר, התוצאה שלו היא שונה מאוד.

בפועל, יש הרבה פחות מה להרוויח מהשקר מאשר מה שאתה אולי חושב. הקפיאה על השמרים והתנועה מדי פעם לאחור משתקות אותנו, מאבנות אותנו וגורמות לנו לחזור לאותן חוויות לא נעימות, תוך שהן מחבלות שוב ושוב בהזדמנויות להתבוננות ולהתקדמות.

המצב הזה בעצם לוכד אותנו במה שאני מכנה "ערפל השקר", אשר דומה למצב שבו אדם שקוע בערפל, לא מסוגל לראות את מה שמקיפו ולא מסוגל לזוז. המצב הזה גורם לאדם להיות תקוע, משותק ולכוד, ובכך טמונות ההשלכות האמיתיות.

הסיבה למצב זה היא שבכל חוויה טמונה אפשרות להניע אותנו קדימה ואפשרות זו הולכת לאיבוד כשאנחנו משותקים. כשאנחנו שקועים בערפל השקר, אנחנו מתעוורים עקב ראיית האמת שלנו או ראיית האמת של האחרים, אמת שאולי כואב להיחשף אליה או להתמודד עמה, אך היא גם הכרחית עבורנו כדי לראות את ההתרחבות והצמיחה ולהתמודד עמן.

להתמודד עם האמת, להיות מחובר אליה ולהישאר נוכח יחד עמה, זו הדרך היחידה לפזר את הערפל. זו הדרך היחידה לראות מה נמצא באמת סביבנו כדי שנדע איך ולאן לנוע כדי לצמוח ולהתקדם. מה שהאגו שלנו מתמודד עמו ועומד בפניו באותן חוויות לא נעימות הוא בבואה של האמת המשתקפת אלינו בחזרה, כך שנוכל להיחשף למשהו חשוב בעצמנו. היא שם כדי להציג לנו מידע, במטרה לחשוף ולגלות לנו אמת מסוימת כדי שנוכל להרהר בה, וכדי שעם המודעות הזאת נראה את היתרונות שעשויים להיות לנו כשאנחנו בוחרים להשתנות כתוצאה מהחשיפה הזו.

אתה יכול להזין את האגו שלך אם אתה רוצה להרגיש טוב עכשיו, או להזין את האמת שלך אם אתה רוצה להרגיש טוב לנצח. באותו רגע שבו אתה בוחר איך להגיב ולהתנהג, אתה בעצם בוחר בין מה שנראה כמו הנאה או כאב, או אפילו כאב או לא כאב. הדבר הראשון הוא האגו שלך, והדבר השני הוא האמת שלך. האגו רוצה להרגיש טוב, והאמת לעתים קרובות מרגישה כואבת, אז מובן מאליו שבאותו רגע הימנעות מכל כאב נראית כמו הבחירה הנכונה. עם זאת, זכור שעבודה עם הכאב מביאה לך בסופו של דבר את כל מה שאתה מחפש, את תקוותיך, חלומותיך ומשאלותיך, כי דרך הכאב אנחנו גדלים, אנחנו עולים, ואנחנו מקבלים!!

אני מאמינה שהדרך היחידה לעקוף חוויות כואבות היא לעבור דרכן. שמתי לב שאנחנו מתמודדים שוב ושוב עם חוויות דומות. עניין זה עשוי להעניק לנו הזדמנויות רבות לעשות בחירה אחרת עד שיהיה לנו האומץ לעשות זאת.

הבה נסתכל על כמה דוגמאות שיעזרו הבהיר את המושג הזה. נניח שיש הזדמנות לעבודה בתשלום המוצעת לקבוצת תלמידים. העבודה היא להישאר עד מאוחר ולעזור למורה לצלם כמה עותקים לכיתה. תלמיד אחד שמתרגש מההזדמנות להרוויח קצת כסף מתנדב במהירות. מיד אחר כך תלמיד אחר מצחקק ואומר "זה יעשה הכול כדי להרוויח קצת כסף." לאחר המכה באגו התלמיד הראשון עונה: "אוי, חשבתי שאזכה לראות עותק של המבחן", תוך שהוא מגיב בהערה שקרית כדי להסתיר את מבוכתו ואת האמת הכואבת שהוא לא מבוסס כלכלית כמו שאר התלמידים בכיתה, הואיל ואביו חולה ואינו מסוגל לעבוד. ייתכן שמחלתו של אביו והאתגרים העומדים בפניו כתוצאה מכך נמצאים שם בכוונה כדי לחזקו וללמדו ערכים כדי שיוכל לעבוד קשה, מה שיאפשר לו יום אחד לקבל את התכונות הדרושות כדי להיות רופא מעולה. האמת באותה תקופה, גם אם היא כואבת, עשויה ליצור הזדמנות לחשיפת האגו, אבל היא גם יכולה לשפוך אור על הבסיס הדרוש למסע שלו להצלחה.

דוגמה אחרת יכולה להיות קשורה לילדים בהפסקות בין השיעורים או למבוגרים לאחר שעות העבודה. המכנה המשותף להם הוא שהם הרגישו שהם מודרים מן המפגשים החברתיים שהם לא הוזמנו אליהם כדי להשתתף בחוויה המשותפת. בדוגמה זו, הילדים או המבוגרים ניסו להשתתף ולהצטרף לטיולים או למשחקים, אך הם נדחו לאחר שנאמר להם שהם לא מתחשבים באחרים או שהם מרוכזים בעצמם. זו הייתה האשמה שכואב לחוות אותה, ועל כן הם אמרו לעצמם שהם מבריקים יותר, או טובים יותר משאר המשתתפים, ושלא היה להם מה להרוויח מהתרועעות איתם מלכתחילה. זה היה שקר, אך בשל היותם שקועים בתוך הרעיון הזה הם לא חוו את כאב הדחייה. אולם בפועל, הם החמיצו בכך גם הזדמנות לרפלקסיה עצמית שיכולה להביא עמה את התגמול של חיבור וצמיחה.

על אף שהם לא היו מודעים לכך, האמת הייתה שכאשר הם הצטרפו בתחילה לחוויות הללו בעבר הם היו נוקשים, דחפו את האחרים והתעקשו להיות הראשונים לקבל דברים לפני כל אחד אחר, או שהם התעקשו שוב ושוב לקבל את אותו תפקיד בחוויה ובכך לקחת את ההזדמנות הזו מכל אחד אחר. מכאן נבעו ההערות שהם לא מתחשבים או אנוכיים.

זו הייתה התנהגות שהם אכן בחרו, אבל זה היה בגלל שהם היו הצעירים במשפחה ופעמים רבות נותרו בידיים ריקות או היו פחות בטוחים לגבי ההצלחה בחוויה ולכן תמיד התעקשו לקבל את אותו תפקיד או את אותה עמדה כדי להרגיש בטוחים יותר ומוגנים יותר בעת ההשתתפות בחוויה.

כשהאגו פורץ החוצה, תוך הפצת תפיסות כוזבות כדי שלא נרגיש רע, זה מעכב את העיבוד שלנו של אמת מסוימת שאליה אנחנו נחשפים. כאשר אנחנו מתמודדים עם האמת וחוקרים את ההיגיון והמשמעות העמוקה יותר מאחורי מה שמאיים על האגו שלנו, אז אנחנו פותחים את עצמנו ליציאה למסע הדרוש לריפוי מכיוון שהוא מביא להרחבת העצמי האמיתי שלנו ולפתרונות פרואקטיביים לעתיד. פעולה זו היא חלק חיוני ובלתי נפרד מהחיים כאשר מבקשים להתרחב. זו הסיבה שבסופו של דבר אין באמת דרך להימנע מהתמודדות עם האמת. החוויות שנתקלנו בהן ימשיכו לחזור, בניסיון לחשוף אותנו שוב ושוב לאמת מסוימת, שעלינו לעבד כדי לסייע לעצמנו בצמיחתנו ובריפוינו.

האם שמעת את עצמך אומר "למה זה תמיד קורה לי?", "למה אני תמיד מקבל יחס כזה?", "אף פעם אין לי מזל!" או "למה אני לא יכול לקבל את אותה הצלחה או את אותם חיים שאחרים מקבלים?" זהו הערפל המשתק. אם יש חשיפה מתמשכת לאותה מציאות כואבת, אז יש סיכוי טוב שיש שם מסר בשבילך שיעזור לך ללמוד משהו על עצמך ועל המסע האישי שלך. הרגשות שלנו נמצאים שם כדי לעורר אותנו ולהוביל אותנו למשהו משמעותי. הרגשות שלנו הם שיקופה של האמת שבתוכנו שנועד לעזור לנו להיות מודעים ומחוברים למה שאמיתי.

עובדה זו מסבירה כיצד חוויות שמהוות טריגר עבור האגו עלולות לגרום להתנהגויות או מחשבות כמו התנגדות, הימנעות, חוסר יכולת לקחת אחריות, פחד מנטישה, חרדה, האשמה, שיפוט או הסתגרות. הטריגר יכול להיות מופעל במהלך אינטראקציות עם בן/בת הזוג שלך, ילדים, חברים, הורים, שכנים, מורים, אחים או אפילו הקופאית בחנות. ברגע שתתחיל לשים לב שאינך בוויסות רגשי ושאתה פונה למנגנוני ההתמודדות האלה כדי להירגע, אז יתחילו להיות לך הזדמנויות שיאפשרו לך לחקור מה באמת יכול לקרות. חקירה זו מאפשרת התבוננות באמת האישית שלך דרך החוויות והאינטראקציות שלך.

תהליך זיהויו של מהו הטריגר שבאמת מפעיל אותנו, ומדוע וכיצד, מסייע לנו בפיתוח המודעות העצמית שלנו. מודעות זו היא אבן הדרך המכריעה והאינטגרלית ביצירת בסיס איתן לבריאות ורווחה. הרחבת המודעות הזו יוצרת את הכוח האישי להשיג הבנה טובה יותר של עצמנו. כוח הבהירות הזה מאפשר לנו להרגיש תחושת שליטה, תחושה שאנחנו מבינים עכשיו מה באמת קורה לנו, והוא מאפשר לנו לזהות מה אנחנו באמת צריכים.

יישום הכלים הללו מאפשר לנו לבנות אמון ביכולתנו לענות על צרכינו, על ידי כך שאנחנו מספקים אותם לעצמנו, או לדעת מה אנחנו צריכים מאחרים ואיך לבקש זאת מהם. הוא גם נותן לנו להרגיש שהאמת מעצימה אותנו במקום שהיא מאיימת עלינו, ועל ידי יישום הכלים אנחנו שומרים על ההערכה העצמית שלנו ובסופו של דבר על אגו בריא ומאוזן היטב. התוצאה היא אגו שמכיר באופן מדויק את החוזקות האמיתיות שלנו כך שנוכל לסמוך על האגו ולהאמין בו, דבר שמאפשר לנו להשתתף בביטחון בחוויות חדשות. תהליך זה מסייע לאגו להיות ממוקד ומאוזן במקום להיות מנופח מדי וכזה שמחבל בעצמו, כלומר זהו אגו מאוזן שיכול להצליח לחזק את הביטחון שלנו כדי שנוכל לצמוח.

כשאתה מתחיל לעשות את העבודה הזו יש כמה דברים שאני רוצה שתהיה מודע אליהם. ראשית, בחוויה משותפת עם אחרים, כאשר על האגו של צד אחד מופעל טריגר, הוא יכול בתורו ליצור אפקט של טריגר הדדי שבו שני הצדדים מטילים את האשמה זה על זה בניסיון נואש לשמור על האגו שלהם. מצב זה מוביל למשחק פינג פונג שבו מפעילים טריגר אחד על השני בקצב מסחרר פעם אחר פעם. זה יכול להחריף את החוויה ולהביאה לממדים עצומים, מה שמקשה מאוד לווסת את המצב הרגשי ולעבד את המתרחש. כאשר זה קורה ואתה מרגיש מעוצבן מאוד מההסלמה, אם אתה יכול, נסה לזכור שכאשר אתה מפסיק להכות את הכדור בחזרה, משחק הפינג פונג מפסיק. כשאתה מסרב להמשיך בהתנהגות הזו, אתה מפסיק את האינטראקציה השלילית ומשחרר את האדים מהבלון שעומד להתפוצץ. ההפסקה הזו תאפשר לך להיפתח, להירגע ולעבד את החוויה כאשר אתה מוכן לעשות זאת.

הדבר השני שאני רוצה שתהיה מודע אליו הוא השינוי במודעות שככל הנראה יתרחש. ברגע שתהיה מודע יותר לזיהוי ההיגיון שבדברים ותתחיל לעבד את מה שאתה באמת חווה, זה גם יפַתח את המיומנות שלך לחשוף מה עשוי לקרות באופן מציאותי עבור הצדדים האחרים המעורבים בחוויה, מתוך עמדתם האמיתית והמסע האישי שלהם. השילוב של התהליך הזה יעניק לרוב חשיפה כפולה, שתגביר את בהירות המצב מכל הכיוונים.

המשמעות היא ששילוב התהליך הזה גם יכול לחשוף אותך לטבעה של מערכת היחסים שאתה מנהל עם האדם האחר, לחשוף אותך לתפיסה חדשה לגבי בריאותו או ההתאמתו של הקשר. מציאות זו עלולה להפוך במהירות למעיקה ולבלום את רצונך להמשיך בתהליך הזה. אם זה קורה, זה בסדר לעצור ולקחת הפסקה כדי לנשום עמוק. כבד את המקום שבו אתה נמצא בתהליך באותו הרגע. שְהה גם בתוך האמת הזאת כדי שתוכל לתת מענה לצרכים שלך, וזאת כדי להיות מוכן וחזק מספיק כדי להמשיך. לדוגמה, אמור לעצמך שהמודעות החדשה הזו כואבת וסוחפת ושהיא חלק צפוי מהאבולוציה הזו.

אתה יכול לקחת כמה זמן שאתה צריך כדי להתארגן מחדש ולחזור אל התהליך ברגע שאתה מוכן או ברגע שיש לך את התמיכה הדרושה על מנת לעשות זאת. אתה יכול לגייס את תמיכתו של מישהו שאתה סומך עליו בשלב זה כדי לעזור לך להוריד קצת מהעול שאתה נושא על כתפיך. רק קח בחשבון שכשאתה עוצר ולא חוזר בסופו של דבר לתהליך, אז גם רמת ההתפתחות שלך בתהליך נעצרת, וסביר להניח שייווצר ערפל שמתאים לרמה הזו, ככל שתשקע מחדש במגננה על השקר כדי להימנע מהכאב של המציאות הזו.

אני רוצה להמליץ ​​כאן על שני טיפים מועילים שעשויים לעזור לך להתגבר על המפגש עם המקום המאתגר הזה בתהליך. ראשית, אני ממליצה לפתוח ערוץ תקשורת עם הצד השני באתגר הזה. אתה יכול להתחיל בהסבר על התהליך ועל המסע שהחלטת לעשות. אתה יכול לעשות זאת במילים שלך או להתייחס גם לפרק הזה, אם זה יעזור לך יותר. זה תלוי בך אם תרצה לבחור לשתף את כל החלקים האישיים של הסיפור שלך, שאתה מרגיש בנוח לחושפם. זה יהיה זמן מתאים עבורך לבטא במילים כיצד התנהגותו של האדם האחר גורמת לך להרגיש. חלק זה של התהליך יהפוך אותך לפגיע יותר, אך פעולה זו גם תחשוף בפניך את האמת על הזוגיות, ותחזק את יכולתך לעשות בחירות בריאות יותר.

אם וכאשר זה יהיה ראוי לעשות כך, תוכל לסייע או לנסות לגלות לצדדים האחרים את התפיסה לגביהם שעלתה בעת ביצוע התהליך הזה. זכור להיות עדין, אדיב וחומל, כדי לאפשר להם את הבחירה להפנים את מה שאתה חושף אותם אליו. זה חשוב ונכון לאפשר להם שליטה בתהליך האישי שלהם. זה לא המקום להביע את דעתך עליהם; זה יגרום להם להתגונן, משום שזה יגרום לאגו שלהם להרגיש מאוים.

אתה רוצה לנסות לחשוף אותם להתנהגות שאתה חווה מתוך המרחב שלך ולאפשר להם להתבונן ולחקור מה עשוי להיות ההיגיון מאחורי זה, בדיוק כמו שעשית כדי לסייע לעצמך באותו תהליך. המטרה היא לא לרפאם או לתקנם כך שהם יתאימו לצרכיך. המטרה היא לעבוד יחד על מנת להעביר את האנרגיה מגרימת כאב שלילית באופן הדדי לאנרגיה של ריפוי חיובי באופן הדדי.

כאן מגיע הטיפ השני. אין לך שום שליטה או כוח על התהליך או על הבחירות של מישהו אחר. עד כמה שאתה רוצה שהאדם האחר יחלים ויגדל, זה פשוט לא בידייך. לכל אחד יש בחירה חופשית והוא יכול לבחור אם, איך ומתי להשתמש בה במסע שלו לקראת ריפוי. אני מבינה שזה יכול להיות מאוד מאתגר לוותר על השליטה בתהליך של מישהו אחר בשלב זה, אבל בסופו של דבר זה רק יתיש אותך כי זה חסר תועלת. אף אחד לא מסוגל לשנות אדם אחר, רק את עצמו ואפילו זה מאתגר ביותר. זו המציאות האמיתית והייתי רוצה לנסות לחסוך ממך את הטרחה לחקור אותה.

לאחר העברת הרעיונות האלה לאדם אחר, נסה לתת לו את המרחב הדרוש לעיבוד ואת ההזדמנות לזהות לאילו צרכים יש לתת מענה בשלב זה כדי שהם יסופקו בצורה בריאה ומוצלחת. בכך תאפשר לעצמך להתמקד בצרכיך כדי שגם אתה תוכל לעשות את אותו הדבר. בנקודת הזמן הזו, יצירת גבולות יכולה על פי רוב להועיל ולעתים היא הכרחית כדי לעזור לתהליך זה להתקדם. השתמש במדריך המתואר בפרק הראשון שנקרא "מערכת יחסים עם גבולות" כדי לעזור לך לעבד ולשלב את כל הגבולות הדרושים בשלב זה.

כעת, עצור לנגב את אגלי הזיעה מהמצח וקח נשימה עמוקה. זהו מידע רב ובקרוב תגיע לסוף הפרק הזה שבו תקבל הנחיות אישיות יותר כיצד לשלב את התהליך הזה בחייך.

לפני שנים שמעתי אגדה שתמיד נשארה איתי, ואני מרגישה שזה זמן מצוין לחלוק אותה איתך. היֹה היה מלך ולו בת יפה שהגיע העת לחתנה. גברים רבים רצו את ידה והדבר יצר סערה גדולה בכל רחבי הממלכה. המלך חשב וחשב והגה לבסוף תוכנית. הוא הודיע ​​שיש חדר ריק בטירה ושהאיש שהוכיח שהוא חכם מספיק כדי לתכנן תוכנית למלא את החדר לחלוטין, מקיר לקיר ומהרצפה עד התקרה ללא שייר, יזכה לכבוד לשאת את בתו.

גברים רבים ביקשו למצוא את הפתרון, ושלושה מהם היו בטוחים שהתוכניות שלהם הן המוצלחות ביותר לפתרון החידה. האדם הראשון מילא את החדר עד תומו בסלעים על גבי סלעים וקרא בשמחה למלך בציפייה שייתן אישור להצלחתו. כשהגיע המלך להתבונן בחדר, הוא הבחין שבין הסלעים יש חללים ריקים ולכן ציין שהחדר לא התמלא בהצלחה. אכזבה רבה מילאה את האיש והוא עמל לרוקן את החדר כדי להכינו עבור המחזר הבא.

לאחר מכן עלה הגבר השני שתוכניתו הייתה למלא את החדר בחול; זה בוודאי יפתור את הבעיה עם הסלעים, כך חשב. הוא השלים את המשימה וקרא למלך, אבל עד שהמלך הגיע החול שקע והיה חלל קטן מתחת לתקרה שהיה ריק. למרבה הצער, גם הוא נאלץ להישאר כדי לרוקן את החדר מחול ולזוז הצידה.

עתה הגיע תורו של האדם השלישי לנסות לעמוד באתגר זה. הגבר השלישי נכנס למרכז החדר, התכופף והניח נר על הרצפה. לאחר מכן שלף קופסת גפרורים, הצית את הגפרור והדליק את הנר. מיד התמלאה כל פינה בחדר באור מהבהב.

החדר התמלא בהצלחה מפינה לפינה ומקיר לקיר. המלך נשם לרווחה ובירך אותו על שהצליח, והעניק לו את ידה של בתו בנישואין. מסתבר שהסלעים והחול רק נתנו אשליה שהחדר התמלא בהצלחה עד למעלה. רק לנר הפשוט הייתה היכולת האמיתית להאיר את אורו בכל החדר, ולהתגלות בתור הכוח האמיתי להצליח בהשגת המטרה.

כך גם כוחה של האמת; היא מספקת לנו אור כדי שנוכל לראות את מה שלפנינו, ומאפשרת לנו את ההזדמנות לצאת מתוך האשליות שאנחנו יוצרים ומתוך החושך הדומם והכוזב שמעוור אותנו מלראות מה אמיתי.

העולם שבו אנחנו חיים כיום מלא בצללים מעיקים שהאשליות יוצרות. אי אפשר בשלב זה להכחיש כיצד עולם הצללים מצא דריסת רגל נוחה בממשלה ובמדיה החברתית שלנו. בעזרת פילטרים מפוארים וצנזורה שום דבר כבר איננו באמת מה שהוא נראה. באמצעות לחץ, שיימינג ופחד משפיעים עלינו כיצד להרגיש ולחשוב. אנחנו משתכנעים לבחור מה לאהוב ומה לא לאהוב ומה לתפוס כטוב וכרע. אנחנו נאלצים לעשות פחות ופחות למען עצמנו, ולאפשר לטכנולוגיה לחשוב בשבילנו, מה שגורם לנו להיות לפגיעים ולוותר על מתנת הבחירה החופשית הגדולה שלנו. המצב הזה ממשיך להטביע אותנו עמוק יותר בתוך מה ששקרי ומעכב את יכולתנו להשיג שליטה ולחפש מה נכון. כוחו מוביל את החברה לעבר תלות רבה יותר ויותר, בעוד שמספר האנשים ואף הילדים הצעירים שסובלים מחרדה וממחלות גדל, והופך אותנו לתלותיים עוד יותר בסמים ובטכנולוגיה.

לכל קידמה בעולם יש פוטנציאל להביא תועלת, אולם לא כשלוקחים אותה לקיצוניות. אנחנו רחוקים מלמצוא איזון שיכול להועיל לנו באופן עקבי. מציאת המרכז הזה, הסדרת האיזון הזה, יכולה להימצא רק על ידי חקירתה וזיהויה של האמת שלנו, על ידי התחברות אליה ויצירת מקום עבורה. כך נוכל להבחין באמת במה שכוזב בחיינו כדי שנוכל להפריד את עצמנו ממנו. זה יתחיל בכך שכל אחד מאיתנו יירגע, ירים רגליים ויאמר "די!" זה יכול להיעשות בכך שלכל אחד מאיתנו יהיה האומץ לבטוח במסע הזה ולהאמין שהוא יהיה שווה את הכאב, העבודה והזיעה. בזכות האומץ והאמונה האלה נוכל להחזיר את האיזון האישי שלנו ולהצליח לחיות חיים מאושרים ומלאים.

אני מקווה שמידע זה יחזק את יכולתך להיות מסוגל לזהות את מה ששקרי ואת החושך שבו הוא לוכד אותך בסופו של דבר, ויניע אותך לחפש את האמת, שהיא האור הדרוש כדי לראות את דרכך מהחושך אל עתיד בריא ומוצלח, בעזרת ה'.

**תרגילים לפרק זה**

(אתה תמיד יכול לחזור לפרק שלמעלה כדי שהוא יסייע לך בעבודתך.)

(1) הרחב את מודעותך לעצמי על ידי זיהוי מצב הרגשות שלך והתחברות אליו. אני ממליצה לעשות את התהליך הזה על ידי ניהול יומן. אפשר להתחיל בתיעוד חוויות יומיומיות שונות. אתה מוזמן לכתוב את כל הפרטים שתרצה; המטרה היא להיות מסוגל לזכור את החוויה כשחוזרים אליה כדי להמשיך בתרגיל הזה.

בחר חוויה המתועדת ביומנך שאותה תחקור עם התרגיל הזה. האם אתה יכול לזהות ולפרט מה הרגשת בזמן החוויה? (ייתכן שזה יעזור לך להכין רשימה של רגשות, חיוביים ושליליים, בתחילת היומן כדי להשתמש בה כהפניה. זכור שבהתחלה זה יכול להיות מאתגר להיות מודע לרגשותיך, אם בעבר יצרת דפוס של דיכוי רגשותיך כדי להשיג ביטחון. עבוד בקצב שלך וחקור כשאתה בסביבה שמאפשרת לך את הביטחון לעשות זאת.)

לאחר תרגול, אתה אמור להיות מסוגל לחוות את המודעות הזו בזמן אמת. שים לב לכל פעם שאתה מצליח בכך.

(2) לאחר הצלחה בהרחבת תודעתך כך שתכלול את המודעות הרגשית שלך, השלב הבא הוא לזהות את הטריגר שהיה עשוי להפעיל את הרגשות הללו.

מה יכול להשפיע על הרגשות שלך? (לדוגמה, חוויות עבר, מערכות אמונה שאינן באמת שלך, פחד או בושה עקב מה שהרגשת, פחד מכישלון או נטישה)

כתוב בפירוט:

האם זיהית אי התאמה בין אמונה שהייתה לך בעבר לבין אמונה שאתה מחובר אליה במרחב הנוכחי הזה? רשימה:

איזו אמונה מרגישה לך אותנטית?

שים לב אם אתה עושה בחירות על סמך מה שאתה מאמין ורוצה, בניגוד למה שאנשים אחרים מאמינים ורוצים. האם אתה יכול ליישם את האמונה האמיתית שלך?

תהליך זה דורש פגיעוּת ואומץ. זה עשוי להועיל ליישם גבולות שחקרת כדי להצליח בתרגילים הקודמים.

(3) ביקורת האגו: הרהור על החוויה במטרה לחשוף מה אמיתי/נכון או שקרי. ההבנה של מה שאתה מרגיש תאפשר לך להבחין במוטיבציה העומדת ביסוד ההתנהגויות והבחירות שלך, ותאפשר זאת גם לאחרים בחוויה המשותפת.

האם האגו שלך זקוק להגנה?

האם הדליקו אותך או איימו עליך כתוצאה ממדידה או שיפוט על ידי עצמך או על ידי מישהו אחר?

האם הטריגר הזה יוצר קושי ביכולת של מישהו לקחת אחריות? (זכור כי בחוויה משותפת יש אחריות משותפת לכל המשתתפים המעורבים).

(4) הדבר שהאגו שלנו מתמודד ומתעמת עמו באותן חוויות לא נעימות הוא בבואה של האמת המשתקפת לעינינו בחזרה כדי שנוכל להיחשף למשהו חשוב בעצמנו. היא שם כדי להציג לנו מידע, מתוך מטרה לחשוף ולגלות לנו אמת מסוימת כדי שנוכל להרהר בה. עם המודעות הזו, אנחנו רואים את היתרונות שעשויים להיות לנו כאשר אנחנו בוחרים להשתנות כתוצאה מהחשיפה הזו.

האם באמצעות רפלקסיה על עצמך אתה מסוגל לזהות דפוסים, אמונות או דיאלוגים כוזבים כלשהם בחוויות הללו? רשימה:

אילו רעיונות חדשים התבררו כנכונים?

האם השגת בהירות או הבנה מעמיקה יותר לגבי הצרכים שלך?

מהם הצרכים הנוכחיים שלך?

האם אתה מרגיש בטוח לחלוק את המידע הזה עם אנשים אחרים בחוויה המשותפת? (תוכל להשתמש בעצות המצויות לקראת סוף הפרק הזה כמדריך להגנה על הביטחון בעת ביצוע תהליך זה.)

# פרק 4:

# מערכת יחסים עם אהבה וקבלה ללא תנאים

במהלך השנים האחרונות חלה התעוררות עצומה בחקר מושג האהבה העצמית, במובן של ללמוד לאהוב את עצמך. סופרים ונושאי נאומי מוטיבציה רבים תמכו במסע ללמוד לאהוב את עצמנו כחלק בלתי נפרד ממציאת שלווה וביטחון כדי להצליח במאמצים היומיומיים שלנו ובכל מערכות היחסים שלנו. גם אני שילבתי את הרעיון הזה בתהליך שלי והוא עמד ביסוד הפיתוח שלי של עצמי בטוח ואותנטי.

מניסיוני, גיליתי שהקריטריון החשוב ביותר להצלחת התהליך הזה היה חקירה מעמיקה של המושג "ללא תנאים" וכיצד הוא קשור לאהבה וקבלה. ברצוני לשתף אתכם בפרק זה בחקירתי הזו. כאשר משהו אינו מותנה, הוא אינו מוגבל לתנאים סביבו. הוא נוכח ללא הרף ומופגן בעקביות. אתחיל בכמה סיפורים שהפנו את תשומת לבי לחשיבות המושג הזה ולאחר מכן אחקור כיצד הוא משפיע על תפיסתנו ועל יכולתנו לשלב בחיינו אהבה ללא תנאים וקבלה בלתי מעורערת. אני רוצה להתחיל בהתייחסות למושג התנאים בחוויותינו וכיצד הוא משפיע על מערכת האמונות המושגית שלנו. בשבילי זה היה המקום שבו הפיתוח האישי שלי את האהבה העצמית שלי מצא את יסודו היציב ואת חוסנו הבסיסי.

לפני זמן מה, לקחתי את אחד הבנים שלי למסע קניות בקניון אחרי הצהריים. אחרי טיול מוצלח לחנות אמריקן איגל כדי לקנות כמה חולצות ומכנסיים חזרנו הביתה. כשחזרתי הלכתי למטבח להכין ארוחת ערב ובני הלך לחדרו, חשבתי ששמתי בצד את בגדיו החדשים. כעבור כמה דקות הוא נכנס אליי בהתרגשות למטבח לבוש באחת החולצות החדשות שרכשנו זה עתה. התגובה הראשונה שלי הייתה "אה, כבר לבשת את זה?" והוא אמר "כן, אני ממש אוהב את זה!" והמשיך בדרכו בשמחה. נדהמתי, וחשבתי לעצמי שאם אסתכל בארון שלי באותו רגע, אמצא כמה פריטים שיש עליהם עדיין תגים או שהם עדיין בקופסאות שלהם, מחכים שאלבש אותם. "שמרתי" אותם לאירוע הנכון כדי ללבוש אותם, למרות שכששאלתי את עצמי כרגע בשביל מה אני שומרת אותם, לא היה לי מושג, אם לומר את האמת.

נזכרתי איך כשהייתי ילדה קטנה, כל כך התרגשתי מקניית זוג נעליים חדשות שמיד לאחר בחירתן הייתי מכניסה את הישנות לקופסה החדשה ונועלת את החדשות מהחנות. עצרתי ושאלתי את עצמי, מתי מנהג זה הפסיק? מתי התחלתי להציב תנאים עבור נקודת הזמן שבה אוכל להתחיל ללבוש פריט חדש וליהנות ממנו? הבנתי אז שבני צדק והיה כל כך מרוצה עד שהוא לא חשב פעמיים אם להרשות לעצמו לחוות את השמחה הזו באותו הרגע.

ביום הולדתו השני של נכדי, בעלי ואני הלכנו לביתו להביא לו כמה מתנות לאירוע. כשנכנסנו הביתה אוחזים בשקית המתנות, הוא מיד רץ וקיבץ את ידיו לעברנו תוך שהוא ממלמל "מתנות". זה היה כל כך חמוד, והיו לו הפנים הכי מתוקות. פתאום שמעתי את הקול הזה בראשי אומר "זה לא ראוי לבקש מתנה", במיוחד ברגע שעברנו את הדלת. ואז עצרתי וחשבתי, אני הסבתא שלו. אני אף פעם לא רוצה שהוא יפסיק לבקש ממני את מה שהוא רוצה; להעניק לו היא שמחה צרופה, ואחד החלקים הטובים ביותר שיש בהנאה מהתפקיד הזה. עצרתי ושאלתי את עצמי, מתי התחלתי לחשוב שזה לא בסדר לבקש את מה שאני רוצה ממישהו שאוהב אותי? מתי התחלתי להאמין שזו התנהגות לא הולמת או אנוכית? הבנתי ברגע ההוא שזה שימח אותי לדעת שהוא מרגיש שאני סבתא שלו ויודע שזה אומר שאני נהנית לתת לו, תמיד. חייכתי בשמחה, מסרתי לו את שקית המתנות בהתרגשות ואמרתי "וואו, זה כל כך כיף לתת לך מתנה ליום הולדתך ולראות אותך כל כך מתרגש". להביא לו מתנות תמיד גורם לי לשמוח, בלי קשר לתנאים כלשהם, גם אם הוא מבקש אותן. אני בטוחה שאם אי פעם הוא יבקש ממני מתנה ולא תהיה לי מתנה, שנינו נמשיך לדעת שאנחנו אוהבים זה את זה בלי קשר למתנה, כי האהבה שלנו היא נטולת תנאים.

ביום רביעי אחד עבדתי כל היום ללא הפסקה, מפני שבאותה תקופה זה היה יום העבודה העמוס ביותר שלי בשבוע. כשעצרתי בסוף היום ובדקתי את הטלפון שלי, שמתי לב שפספסתי שתי שיחות מאחד הבנים שלי. מיד התקשרתי אליו כדי לראות אם הכול בסדר והוא אמר שהוא בסדר. הוא הסביר לי שנגמר לו הכסף בכרטיס האוטובוס שלו והוא צריך להטעין אותו כדי לחזור לבית הספר מהמקום שבו הוא שהה. הוא המשיך ואמר שהוא התקשר לשאול אם הוא יכול להוסיף כסף לכרטיס האוטובוס שלו באמצעות כרטיס האשראי שלי שפרטיו היו שמורים בטלפון שלו.

הסתכלתי בשעון וראיתי שעברו ארבע שעות מאז שהוא התקשר לשאול. שאלתי אותו במהירות "אז מה עשית?" והוא אמר "הטענתי כמות קטנה רק כדי לחזור, וחשבתי שאבקש ממך להטעין עוד כשנדבר בפעם הבאה". עניתי לו ש"אני מעריכה את זה שרצית לשאול אותי קודם, ואני תמיד צריכה לדעת את זה כדי שאוכל לשמור על היתרה בחשבון שלי, אבל אם אתה בבעיה וצריך להוסיף כסף, אני לא רוצה שתיתקע; אתה תמיד יכול לספר לי אחר כך." לאחר מכן הוא ענה "כמובן, אמא, אני יודע את זה!" הייתי אסירת תודה באותו רגע על כך שהוא בטוח בפתרון שהוא מצא, ושהוא לא היה מותנה בחשש ששימוש בכרטיס שלי ללא רשות יגרור דברי תוכחה.

פעם יצאתי עם בעלי וילדיי לארוחת צהריים במסעדה מקומית. הסתכלנו על התפריט והזמנו אוכל מגוון לפי טעמו של כל אחד. לאחר ההזמנה התיישבתי בכיסא כדי להירגע והבחנתי בזוג שישב ליד השולחן לידנו. ראיתי שהם מסתכלים על תפריט המשקאות והופתעתי שהם עדיין לא הזמינו, כי הם ישבו הרבה לפנינו. בהתבוננות מדוקדקת יותר שמתי לב שהם מוגבלים שכלית והסתכלתי לעברם כדי לראות אם הם זקוקים לעזרה, אבל לא כדי להפריע להם. לאחר זמן מה, כשהמלצרית הגיעה לשולחן שלהם ושאלה מה הם רוצים, הם ענו: "אפשר בבקשה שתי כוסות מים?" המלצרית משכה בכתפיה והלכה להביא להם את מה שהם רצו. הם קיבלו את המים וכל הזמן החזיקו ידיים וחייכו, שקועים לגמרי בשמחה של להיות ביחד בחוץ, בלי קשר לכך שהם לא הזמינו כלום מהתפריט. הסתכלתי על השולחן העמוס באוכל שלנו לאחר שהזמנתי את כל מה שהילדים שלי ביקשו, מתוך אמונה שזה התנאי הדרוש להם כדי ליהנות. זה היה שיעור מאלף לראות איך החוויה של הזוג הזה הייתה כל כך עשירה ומהנה למרות שזה לא עלה דבר. התרשמתי מאוד מהאופן שבו החוויה האוהבת שלהם זה עם זה לא הייתה מותנית בשום דבר. היה לי ברור שאין להם כסף לקנות משקאות, אבל הם בכל זאת בחרו להישאר, לשתות מים וליהנות יחד מהבילוי.

לאחר שהרהרתי בחוויה, הרגשתי אסירת תודה על כל מה שהיה לנו והערכתי את השיעור שלמדתי מהם. באותו רגע החלטתי כמחווה להכרת התודה שלי לבקש בשקט מהמלצרית להביא להם כמה משקאות כביכול "על חשבון הבית" ולרשום אותם על חשבוני. חיפשתי את המלצרית ולא מצאתי אותה, אבל המנהלת עצרה אותי ושאלה אותי אם היא יכולה לעזור לי. הגנבתי מבט חטוף לעבר השולחן שלהם ואמרתי לה "את רואה את הזוג הזה שם?" היא הגיבה במהירות והשיבה "אל תדאגי, אני אבקש מהם לעזוב." עצרתי אותה ואמרתי "לא! אני לא רוצה שהם יעזבו, רציתי להגיש להם משקאות על חשבוני". היא עצרה, השפילה את מבטה ואמרה "כן, כמובן..." היא הניחה שאני באה להתלונן. על סמך אמונותיה ומחשבותיה המותנות היא קפצה למסקנה הלא נכונה, מבלי לעצור כדי לאפשר לי להסביר.

קפיצה למסקנות זה משהו שכולנו עושים לעתים קרובות. אנחנו מאפשרים לאמונותינו ולתנאים של אותן אמונות להטביע את חותמן על התפיסה והפרספקטיבה שלנו לגבי מה שאנחנו חווים ולהשפיע עליהן. אלו הן אמונות שעשויות להיות מותנות בחוויות שחווינו לפני זמן רב, אמונות שאולי אפילו אינן שלנו כי הן מתפתחות ומוטבעות בנו על ידי אלה שמחוץ לנו במקום שהן יתפתחו וייווצרו מתוכנו. אנחנו משלבים בחיינו את האמונות המותנות הללו כל הזמן במהלך החוויות היומיומיות שלנו, בלי אפילו להטיל ספק בהן. אנחנו מיישמים אותן על מערכת היחסים שיש לנו עם עצמנו וכן על כל מערכות היחסים שאנחנו משתתפים בהן מדי יום. אנחנו מיישמים את האמונות המותנות שלנו כאשר אנחנו בוחרים כיצד לקיים אינטראקציה עם אחרים סביבנו. אנחנו גם משתמשים בתנאים האלו כבסיס כדי לברר כיצד אנחנו תופסים את ערכנו וכשאנחנו שופטים את מה שמגיע לנו.

כשאנחנו צעירים, מסגרת מערכת האמונות שלנו נתמכת על ידי כל הסובבים אותנו בחוויותינו היומיומיות. האנשים שמטפלים בנו הם החשובים ביותר, מפני שהם לוקחים על עצמם את התפקיד הזה בחוויותינו המוקדמות ביותר, ומפני שהם האנשים שאיתם אנחנו מבלים את רוב זמננו בתחילת דרכנו. הם יכולים להיות בני משפחה קרובים, מטפלים או אפילו חברים קרובים או שכנים. כל חוויה שיש לנו מביאה עמה מטען רגשי. המטען הרגשי יצבע את הבד של כל חוויה באנרגיה מסוימת. כאשר יש עקביות או אנרגיה שחוזרת על עצמה המוצגת בחוויותינו בגיל צעיר, היא תיצור חיבור בין אותה חוויה לבין הרגש שהיא מעוררת, תוך שהיא מזינה את הפיתוח של אמונה ספציפית, אמונה שאם קיימים מאפיינים מסוימים, אז ניתן גם לצפות להשלכה רגשית ספציפית.

בראשית חיינו, בעודנו צעירים, בטרם פיתחנו את היכולת להבין סיבה ותוצאה, אנחנו מסתכלים על האחרים המשתתפים בחוויה שלנו ומשתמשים בהם כמדריך כדי לקבוע מה הקשר הרגשי לחוויה. כאשר תינוקות מתעוררים בשומעם משהו בסביבתם, הם יחפשו לרוב הורה או מבוגר שהם יכולים לסמוך עליו כדי לקבוע אם זה מאיים או לא. אם ההורה או המבוגר רגועים, הם בדרך כלל גם יישארו רגועים, אבל אם התגובה מלווה בפחד או בהלה אז התינוקות ישתמשו בזה לעתים קרובות כמדד כדי לקבוע את מצב הוויסות הרגשי שלהם. לאחר התנסויות חוזרות ונשנות אלו, התינוקות יתחילו ליצור קשר בין חוויות אלו לבין הרגשות שהם מעוררים, וייצרו את הבסיס למערכת האמונות שלהם המבוססת על אלה שנמצאים סביבם. מערכת האמונות שלהם יכולה להיות מושפעת מהתנאים שמציבה תרבותם ומטבעם או מהפרופילים האישיים של המבוגרים בסביבתם. ככל שהמטען הרגשי הקשור לחוויותיהם חזק יותר, כך גדלה ההשפעה של הרושם שהוא עושה על הילד כאשר הוא בודק אילו תנאים קשורים לאמונותיו המפותחות.

בנוסף, ניתן להגדיר את ההשלכות שהאמונות מייצרות ואת הנושא הרגשי של החוויה על פי המשמעות המיוחסת לתנאים שמציבים האנשים החולקים את החוויה עם הילד. זו יכולה להיות אמונה הקשורה לתנאי שמציב חפץ מסוים או רעיון מסוים, למשל, למה יש ריח או טעם טוב או רע, אם משהו מפחיד או מהנה או מתי משהו יפה או מכוער. זו יכולה להיות גם אמונה הקשורה לתנאי התנהגותו של ילד או להופעתו של אדם מסוים. דוגמה לכך יכולה להיות כאשר התגובה של המבוגר קובעת עבור הילד אם הוא טוב או רע. דוגמה נוספת יכולה להיות כאשר התגובה של המבוגר קובעת עבור הילד אם הוא או היא נאה.

ההבנה הזו יכולה לקרות ולהתברר באופן ישיר או עקיף. באופן ישיר – כאשר המבוגר יציין את משמעות החוויה על ידי הבעתה במילים וזיהויה עבור ילד, ויקבע עבור הילד אם בחירות אלו מביאות לחוויה בעלת קונוטציה חיובית או שלילית. הדוגמאות לתיווך ישיר ביחס לחפצים או רעיונות הם: המבוגר עשוי להראות הבעת פנים המדגימה אם זה נעים או לא נעים או עשוי לבטא מילולית אם טעמם של הזיתים רע, אם קריאת ספר תהיה מהנה עבור הילד, או לומר שמשהו לא כואב.

דוגמאות ביחס לאמונות הנוגעות לילד או להתנהגותו הן: המבוגר מבטא במילים שזה טוב או שזו התנהגות טובה אם הילד מדבר, מתנהג או מתלבש בצורה מסוימת; לאכול מה שהמבוגר בוחר לילד; להגיב רק כשמתבקשים; לעזור לאחרים ולשים אותם במקום הראשון; לברך את כולם באופן שאנחנו אומרים לילד, או להתפלל כל יום. דוגמאות אחרות עשויות להיות כאשר המבוגר מביע שזה רע או שזו התנהגות רעה אם הילד מפריע למבוגר, אם הילד בוכה "ללא סיבה", אם לא תעשה בדיוק כפי שאני אומרת, אז אל תנקה; אם לשאול מבוגר או אם לא לבחור לפי הצרכים או הכללים שלי. בדוגמאות אלו יש ביטוי ישיר למטען הרגשי ולאמונה שיצר המבוגר בחוויה.

חותמים שהוטבעו באופן עקיף על מערכת האמונות נוצרים כאשר ההשלכות אינן נתמכות על ידי משמעויות שהמבוגר מבטא באופן ספציפי, אך הילד עדיין חש בהן כתוצאה מהמאפיינים ומההשלכות שהוא סופג בחוויה. הדבר הזה קורה אם המבוגר מגיב בחיוך או במחווה אוהבת, או אם התנהגות הילד מביאה לכך שהמבוגר מבלה איתו יותר זמן. זה קורה גם כאשר משבחים את הילד והקשר עם המבוגר מתחזק או מעמיק כתוצאה מהתנאים בחוויה. זה משאיר את הילד עם הרגשה שהחוויה נעימה וחיובית. לאחר מכן הילד מפתח מערכת אמונות סביב רעיונות או התנהגויות אלה כטובים ורצויים.

לעומת זאת, התהליך הזה מתרחש אם ההשלכות שהילד חווה נובעות מכך שהמבוגר מפגין מחווה של אכזבה או אנחת סלידה. זה קורה גם כאשר המבוגר מתרחק, אינו מוכן לעזור, או כאשר הוא מבייש את הילד או נוזף בו, ובכך מחזק את האמונה שהתנאים הקשורים להתנהגותו או לבחירותיו שגויים או רעים. זה מביא לכך שלילד יש חוויה לא נעימה או שלילית והוא מפתח מערכת אמונות סביב רעיונות אלה כרעים ובלתי רצויים.

המבוגרים מציגים בעצם לילד מה עליו לעשות או לא לעשות, או קובעים עבורו מה חיובי או שלילי על סמך מערכת האמונות שהם תיווכו לילד כטובה או כרעה. באמצעות תהליך זה הילד סופג מערכת אמונות שבסופו של דבר קובעת אם, איך ומתי הוא ראוי לקבל חיבה או קשר. זוהי מערכת אמונות שעשויה גם לקבוע עבורו בסופו של דבר מה מגיע לו ואם או מתי זה מגיע לו.

זה קורה קודם כל ביחס לאחרים, אבל הכי חשוב זה קורה גם ביחס למה שהילד נותן או עושה לעצמו. אלו הן אמונות שאנחנו מחזיקים בהן לעיתים קרובות בבגרות ללא ספקות, גם אם הן גורמות לחוויות כואבות חוזרות ונשנות, אשר יוצרות דפוס שבו אמונותינו ותפיסותינו תואמות באופן ישיר את התנאים שחווינו בעבר. תהליך זה מביא לדפוס של אמונות מותנות הנראה כדלקמן: אם התנאים האלה נוכחים ועקביים, אז זה אומר שאנחנו יכולים להאמין שהרעיונות האלה קיימים, ואם התנאים נעדרים או משתנים, אז הרעיונות האלה נעדרים וגם אינם זמינים לנו.

כעת אפרט כמה דוגמאות למחשבות אלו כדי להבהיר למה אני מתכוונת. אבי פשוט צעק עליי; הוא וודאי חושב שאינני מסוגלת להבין רעיונות פשוטים. אם אני לא אעשה מה שמבקשים ממני, אז האדם השני יחשוב שלא אכפת לי ממנו. חברה שלי לא הזמינה אותי להצטרף אליה, אז כנראה שהיא לא באמת רוצה להיות חברה שלי. אם אני לא במערכת יחסים אוהבת, אז אני לא אהובה. שכנה שלי לא הגיבה להודעה שלי; היא בטח כועסת עליי. שאלתי עמיתה לעבודה אם היא רוצה לשתות קפה והיא סירבה, אז היא וודאי לא אוהבת אותי. אמא שלי סירבה לי והיא לא תיתן לי את מה שאני רוצה; היא כנראה לא אוהבת אותי. אחי לעג לי; הוא בטח לא היה רוצה שאני אהיה אחותו. חמותי לא סיימה את המנה שנתתי לה; היא בטח חושבת שאני טבחית גרועה. אחותי לא תיתן לי לשחק עם חברה שלה; אני מביכה אותה. אם אני לא רוצה לחלוק את הבגדים שלי עם אחרים, הם יחשבו שאני אדם אנוכי. אם אני לא אתלבש או אתנהג כמו כולם, אז אף אחד לא ירצה להתחתן איתי. הוא אמר שהוא לא נמשך אליי; אני בטח מכוערת. בעלי לא אהב את השמלה שלי; הוא בטח חושב שאני שמנה. אני לא יכולה להמשיך עם הדיאטה הזו; כנראה שאני כזו לוזרית. אין לי עבודה; לעולם לא אוכל להצליח. אשתי נחמדה אליי רק כשהיא צריכה משהו; אם אני לא אתן לה את מה שהיא רוצה אז היא לא תאהב אותי ואולי תעזוב אותי.

עבור רבים מאיתנו מערכת האמונות שבה אנחנו משתמשים כמדד מבוססת על הקריטריון היחיד והוא: האם המצב הזה קיים או לא. למען האמת, המסקנה שאליה אנחנו מגיעים מוטעית מכיוון שהרעיונות שאנחנו מתייחסים אליהם אינם מותנים כלל במאפיינים או בהתנהגויות שאנחנו משתמשים בהם כדי לשפוט אותם.

מה שאנחנו תופסים עשוי להיות מאפיין או מייצג של חוויה מסוימת שאנחנו חווים, אך אינו מותנה במסקנות אליהן אנחנו מגיעים. מסקנות כוזבות הן: "אני לא ראוי לקבל אהבה או ראוי לחיים מאושרים", "לעולם לא אצליח", "דברים רעים תמיד קורים לי כי אין לי מזל".

מסקנות אלו מובילות אותנו להאמין שקבלה ואהבה הן מותנות, ולכן הן מקשות עלינו כל כך לפתח את האמונה שאהבה וקבלה אמיתיות הן ללא תנאים.

אהבה ללא תנאים אינה סוטה מדרכה, היא אינה מתחלפת ואינה משתנה. יכולים להתקיים רגשות אחרים, כמו עצב, תסכול ואכזבה הקשורים לחוויה הנוכחית ואפילו רגשות הנחווים כתוצאה מהתנאים הקיימים, אך לא מתקיימים תנאים עבור הנוכחות של אהבה וקבלה אמיתיות. אהבה ללא תנאים נשארת קבועה; היא תמיד נוכחת, ללא קשר לתנאים בחוויה.

ובכל זאת, לפעמים זה עשוי להיות מאתגר עבורנו לעשות אינטגרציה לרעיון הזה בחיינו ולסמוך עליו. ייתכן שאנחנו מרפררים למערכת אמונות שספגנו ממישהו מחוצה לנו, שעמו חלקנו את חיינו או שהייתה לו השפעה חזקה עלינו, למרות שמערכת זו אינה מתחברת לעצמי האותנטי שלנו. יכול להיות שהיה לנו ניסיון רע עם אדם מסוים שנבע מאופיו האישי ולכן ניסיון זה הוא לא ייצוג אותנטי של אותה קבוצה מסוימת של אנשים. ייתכן שכפו עלינו בכוח להפנים את האמונה במשהו שאינו מייצג את אמונתנו האישית האמיתית. אנחנו עשויים לפחד לחקור במה אנחנו באמת מאמינים כי אנחנו נמנעים מתגובה לא נעימה, או שיפוט של מישהו בסביבתנו או מישהו קרוב אלינו בחיינו.

כל הגורמים לעיל יכולים לתרום לחשש שאם לא נשלב את מערכת האמונות שהוטבעה בנו אז נלך לאיבוד בקשר או נחווה פרידה. כאשר התפיסות והאמונות שלנו מעוצבות על ידי האנשים שסביבנו ולא מבוססות על מה שבתוכנו, איננו יכולים לבנות עצמי אמיתי שנאהב ושיהיה מקובל על ידינו ללא תנאי. אם מערכת האמונות שלנו מעוצבת על פי תוכניתם של אחרים, אז אנחנו בסיכון להציג עצמי כוזב לעולם. הסיבה לכך היא שתפיסת העצמי שלנו יכולה בכל עת להיפגע על ידי כל התנאים המוצגים בפנינו במערכות היחסים שלנו ועל ידי החוויות שאנחנו חווים על סמך התנאים שאחרים מאמינים בהם ולא על סמך האמונות האישיות שלנו.

למעשה, כאשר ניתנת לך הבחירה להגדיר עצמי אמיתי שאתה רוצה להכיר ולאהוב, אתה מעביר את הבחירה הזו לידי האמונות של אחרים. בני האדם קיבלו בחסד מתנה עצומה מאלוקים, השמורה רק למין שלנו: המתנה הייחודית של בחירה חופשית. משמעותה היא הבחירה החופשית לבחור מי אנחנו, מה אנחנו אוהבים, מה אנחנו חושבים, מה אנחנו רוצים ומה צריך לעשות. כיום, אני מחשיבה אותה כאחת המתנות הגדולות ביותר שקיבלתי, אבל במשך רוב חיי לא הערכתי את גודל האפשרות הזו. הרשיתי לאמונות של אחרים להטביע בי את חותמן מחשש שאם לא אתאים את עצמי אליהן ולא אבחר בהן אז ינטשו אותי. לבחירות שמסרתי לידי אחרים היה טווח רחב של השלכות והן התרחשו מדי יום, תוך וויתור מתמיד על הזדמנויות לחקור כיצד האני האותנטי שלי יכול לבוא לידי ביטוי באמצעות הבחירות שעשיתי. היו לי הזדמנויות לעשות בחירות בצורה חופשית בלי קשר לתנאים שהציגו לי האנשים שנתקלתי בהם, אבל באותה תקופה פחדתי וויתרתי על החופש הזה.

הרצון והצורך בקשר הם משהו שאנחנו נולדים איתו, ומהרגע שאנחנו מגיעים לעולם הזה אנחנו מחפשים להשביע את הרעב הזה. ברצון המולד והעז שלי לקשר ביקשתי לרַצות אחרים ולבחור כפי שהם עשו, כדי שאוכל לחוות תחושות של אחדות. כשהייתי שולחת לינק לאנשים אחרים בחוויה, זה היה מאפשר לי להרגיש תחושת ערך ושייכות, ובאותו הרגע היה נראה שזה מספק את הצורך שלי בקשר ובאחדות. לרוע המזל, בגלל האופי השגוי של הבחירות שלי, זה לא החזיק מעמד, ועד מהרה נקטתי בדפוס התנהגויות לא בריא שחוזר על עצמו כדי לנסות למלא את הצורך שחיפשתי.

כתוצאה מבחירה מתוך מקורות שמחוצה לי נוצרה התרחקות שהלכה וגברה ממי שאני באמת וממי שרציתי להיות, מפני שוויתרתי על הבחירה החופשית שלי, וזאת כדי להגן על תחושת הקשר המזויפת והזמנית הזו. ככל שהתרחקתי מהשימוש בבחירה החופשית שלי כדי לפתח עצמי אותנטי, כך הרגשתי בסופו של דבר יותר כאב מהפרידה הזו ממני. כתוצאה מכך, קול עמוק בתוכי, הקול האותנטי שלי, דוכא וגם חופש הביטוי הזה אבד לי.

כאשר אנחנו מוותרים על הבחירות האישיות שלנו לטובת מה שנדמה לנו שהן השלכות מותנות של חוויותינו, אנחנו מתחילים לפחד וכבר לא מרגישים שיש לנו ברירה, ובסופו של דבר אנחנו מוותרים על המתנה שניתנה לנו: לבחור בחופשיות כדי לצמוח ולעשות את עבודת חיינו. מניסיוני האישי, כמו גם דרך העבודה שעשיתי כדי לתמוך באחרים במסעותיהם, הבחנתי שכאב הפרידה יוצר לעיתים קרובות אצל האדם את הצורך ללכת לקיצוניות כשהוא בוחר התנהגויות, מחשבות או רגשות מסוימים. זה קורה כתוצאה מכך שאנחנו רוצים להרגיע את הכאב או להסיח את דעתנו ממה שאנחנו באמת מרגישים. זה גם מוביל לאי שקט וחוסר ויסות רגשי עצום. כתוצאה מחוסר האיזון ומדיכוי ההזדמנויות לפתח ולבטא עצמי אמיתי, ישנו כוח עז שצומח מבפנים ומתחזק על ידי הרצון למצוא חופש, איזון ושלווה. לעתים קרובות, כוח זה עלול להוביל להתנהגויות ובחירות קיצוניות באופן מוחצן. אני מאמינה שהקצוות שנחשפים לעין זוכים לפיתוח עצום בשל הצורך לנסות להשיג תחושת שליטה בחוויה שבה תחושת השליטה ותחושת החופש הולכות לאיבוד או נעדרות. אנחנו מחפשים את תחושת השליטה הזו כדי להשקיט ולפייס את הדיכוי וההפרדה המורגשים בפנים. זהו כאבם של הניתוק מתחושת העצמי האמיתית שלנו ושל חוסר האחדות עם מערכת האמונות שלנו. בסופו של דבר, זה מחזיר אותנו למעגל חוזר ונשנה של קיצוניות, שמגדיל ללא הרף את הפער הזה ואת הכאב העצום המעיק. ניתן להמחיש את המחזוריות הזו באמצעות התנהגויות והתקשרויות ממכרות. אלה עשויות להביא להקלה זמנית, אבל בסופו של דבר הן מעכבות את יכולתנו להתקדם ולקבל את הקשר שאנחנו באמת מחפשים.

כאשר מערכות היחסים שבהן אנחנו מעורבים בחוויותינו המוקדמות ביותר בעולם הזה מבוססות על קשר וקבלה ללא תנאי, אז אנחנו מקבלים תחושת ביטחון. תחושה זו חיונית ליכולתנו לחקור את עולמנו בחופשיות ובבטחה הדרושות כדי לצמוח ולפתח עצמי אותנטי. בנסיבות אלו אנחנו יכולים להרגיש בטוחים לחקור מי אנחנו בלי להתפשר על הצורך שלנו בקשר ובאחדות. אנחנו יכולים לבחור בחופשיות מבלי לחשוש מדחייה, פרידה, בושה ובדידות. האהבה העצמית צריכה לצמוח מבפנים; היא אינה מגיעה ממקור חיצוני. יש לבנות אותה, כמו כל דבר אחר, והיא נבנית מבפנים. כאשר חוויותינו קשורות למערכות יחסים שבהן אנחנו מקבלים אהבה וקבלה ללא תנאי, אז נוצרת סביבה בטוחה לחקור את האני האמיתי שלנו ולהתאחד איתו, וכתוצאה מכך אנחנו חווים איזון, שלווה ושמחה.

לפעמים אלו הן הנסיבות והחוויות בשנותיו הראשונות של האדם, ועם ביטחון כזה יש פחות סערה בזמן המסע לקראת אהבה עצמית ללא תנאים, ואז אפשר לסמוך על כך שגם אלוקים אוהב ללא תנאים.

לרוע המזל, לרבים מאיתנו אין ביטחון כזה, וכאשר אלו הן הנסיבות, אנחנו ננסה להגן על עצמנו כדי שנוכל לספק את הצורך שלנו בביטחון וביכולת להישאר נוכחים בחוויותינו היומיומיות.

בניסיון להגן על עצמנו מכאב הנטישה או מאובדן הקשר, נעשה הכול כדי להימנע מהם. נקבור את האני יחד עם קולותינו האמיתיים במקום עמוק כדי שלא ייראו או יישמעו, מתוך אמונה שאיכשהו נימַנע כך מכל פגיעוּת ביחס לדעותיהם של אחרים ולניתוק מאחרים.

מנגנון התמודדות זה גובה מחיר גבוה. בעטיו אנחנו נמנעים מכל משוב מסביבתנו שיכול לעזור לנו להשיג מודעות והבנה כדי לעזור לנו להצמיח עצמיות אותנטית. למעשה, אנחנו בעצם מונעים מעצמנו לפגוש, לחקור, לזהות או להכיר את האני האמיתי והיפה שלנו, כי הוא אף פעם לא יוצא החוצה לשחק, להתפתח ולגדול.

השמירה על קולנו האמיתי מוסתר ונעול לא תשקיט אותו. בסופו של דבר הוא ימצא דרכים להביע את עצמו, באמצעות התנהגות, רגש ומחשבות, אך לא בצורה יזומה או יצרנית שתעזור לנו להתקדם. כפי שהוסבר קודם, הוא יכול להתפרץ בקיצוניות מתוך ייאוש ורצון להישמע. אם כך, כיצד נמצא את הביטחון שאנחנו זקוקים לו כדי לשחרר את הקול הזה בצורה מאוזנת, כדי שהוא יוכל למצוא חירות ולהיות מוּכר בצורה אותנטית?

אנחנו עושים זאת באמצעות תקשורת חומלת. תחילה כלפי עצמנו, ולאחר מכן, יחד עם תחושת הביטחון שנרכשה, כלפי אחרים.

אני מכנה זאת התמודדות באמצעות חמלה. זה מתחיל בשיחה שאנחנו פותחים עם עצמנו, ושבה אנחנו מזהים איך אנחנו מרגישים ונותנים לעצמנו את החמלה שאנחנו זקוקים לה כדי להרגיש את הרגשות האלה בלי בושה, האשמה או שיפוט. זה מתחיל במציאת מרחב שקט ורגוע כך שהסחות הדעת והטריגרים מתבטלות. אני סבורה שהאזנה למוזיקה מרגיעה ומווסתת רגשית לעתים קרובות, ועוזרת למחשבות שקטות למנוע מאיתנו להיכנס למקום בראש נטול התנגדות.

בעזרת תרגול אולי תוכל לנצל הזדמנויות כדי להפגין חמלה כלפי עצמך על ידי נשימה עמוקה ועצימת עיניים מבלי לעזוב את מרחב החוויה, אם כי בהתחלה זה לרוב הכרחי. התחל בזיהוי הרגשתך כתוצאה מהחוויה או מהאינטראקציה שהתרחשה. אתה עלול לגלות שאתה מרגיש בושה, מתחרט, מפחד, מבולבל, מאוכזב, מודאג מאישור או מרגיש דחוי.

השלב הבא הוא לאפשר לעצמך לשהות עם הרגשות האלה. אנחנו מפגינים חמלה כלפי עצמנו כאשר אנחנו מכירים בכך שזה בסדר להרגיש את מה שאנחנו מרגישים וכי מה שאנחנו חווים בלבנו הוא תגובה אנושית נורמלית וחוויה אנושית למדי. עלינו לעבוד על ההכרה בכך שאנחנו יצורים אנושיים, שזה מצופה ושזה בסדר להרגיש את מה שאנחנו מרגישים.

מציאת מקום לאותם רגשות, כלומר ראייתם וקבלתם ללא שיפוט, היא מה שיאפשר לנו להתחיל לסלק את הקול בפנים שמוביל לתוכחה ולשיימינג. היא תאפשר לנו להישאר מחוברים לעצמנו כדי שלא ננטוש את מה שאנחנו באמת רוצים וצריכים, ולכן היא תאפשר לנו לבנות אמון בעצמנו שמגיע לנו ושאנחנו ראויים לכך ללא תנאי.

זה חיוני לעצור כאן ופשוט להקדיש זמן לנשום נשימות עמוקות, פנימה והחוצה. צריך לעצור כדי לקבל את היותנו אנושיים, בעלי רגשות תקפים, הראויים לחמלה שלנו ולקבלה שלנו ללא תנאי. עבורי, גיליתי שזה מועיל לחזור בשקט על המשפט "זה בסדר להרגיש ככה, זה בסדר..." המשפט הזה מאפשר לנו להירגע, להישאר נוכחים, ולהתחבר לעצמנו כדי שנוכל לחקור את מסקנותינו וללמוד על עצמנו מהניסיון. הפעולה הזאת יוצרת את ההזדמנות להרהר על האמת האישית שלנו ועל הקשרים שאנחנו יכולים ליצור על ידי כך שנאפשר לעצמנו לעבד את החוויה מתוך מרחב של קבלה ללא תנאי.

על ידי הגדלת ההזדמנויות להכרה ברגשותינו ללא שיפוטן וללא השפעתן של דעות חיצוניות שהוטבעו בנו, אנחנו מאפשרים חוויה של משטח נקי וחסר פניות כדי לרקום תוכנית משלנו. בדרך זו נוכל ליצור בבטחה מערכת אמונות שהיא שלנו ואמיתית, מערכת אמונות שיכולה אז להפוך עבורנו לבסיס יציב וחזק שנוכח ללא תנאי ותומך בהתפתחותנו ובצמיחתנו העתידית.

תהליך זה מאפשר לנו את היכולת להשיג בהירות והבנה כיצד אנחנו יכולים להתקדם בבטחה וליזום בביטחון את מה שאנחנו רוצים לעשות בהמשך. זהו עמוד התווך לצורך זיהויו של מה שאנחנו צריכים לתת לעצמנו ו/או מה שאולי נרצה לבקש לקבל ממישהו אחר.

להלן כמה רעיונות שתוכל לבחור להטמיע בנקודת זמן זו כדי להתארגן מחדש: אתה יכול לבחור להגדיר לעצמך מרחב משלך ולבקש לכבד את הבחירה הזו. אתה יכול לחפש חוויה שאתה סומך עליה שהיא מרעננת או ממריצה כדי לחדש את האנרגיה שהתרוקנה. אתה יכול ליזום שיחה עם מישהו שאתה סומך עליו כדי להביע את רגשותיך ולקבל אישור עבורם ותמיכה בהם.

המטרה כאן היא להגיע למקום שבו אתה יכול לברר בבטחה מהי מערכת האמונות שלך ביחס לחוויה מסוימת, כך שתוכל להתקדם, לבחור ממקום אותנטי ללא חשש לפרידה או לניתוק מעצמך או ממישהו אחר. המטרה היא לבטל את הרעיון הכוזב שמה שאתה יכול לקבל, מה שמגיע לך או מה שאתה ראוי לו, מותנה במאפייני החוויה.

בכך אתה יכול לאט לאט לבנות את הביטחון שיאפשר לך לבחור בחופשיות מבלי לחשוש שזה יביא לפגיעה באהבה ובקבלה שאתה מקבל מעצמך או ממישהו אחר. כאשר תשיג את הביטחון הזה, אתה תהיה מסוגל לתמוך בעצמי שלך ולהציג עצמי אותנטי בכל מפגש שאתה חווה. הנה כמה דוגמאות שיבהירו לך כיצד להטמיע את התהליך הזה: כשתתבקש להצטרף לכמה חברים לטיול מסוים שבאמת לא מעניין אותך, תוכל להביע את מה שאתה מרגיש לגבי הטיול הזה מבלי להרגיש שאתה טועה, טיפש או לא בוגר על כך שאתה מרגיש כך, כתוצאה מהתגובה שאתה מקבל מלהביע את האמת שלך. לאחר הבעת הרגשתך, אם זה שונה מתפיסתם של חבריך, זה לא נדיר שחברים משתמשים בשיימינג כדי להרגיע את עצמם. זה הרגע שבו חיוני להעניק לעצמך חמלה ולחוש חוסר נעימות בשל תגובתם, בידיעה שזה נורמלי להרגיש כך. האמן שזה בסדר לבחור באמצעות תפיסתך ורצונך האותנטיים הקשורים לחוויה הזו. בחר באופן חופשי אם אתה רוצה להשתתף במשהו, ללא קשר לתגובותיהם ולהתנהגותם של חבריך כלפיך כתוצאה מכך.

דוגמה נוספת היא כאשר ילד, בן זוג או בני משפחה אחרים מבקשים ממך לעשות עבורם משהו שמפריע למה שאתה זקוק לו באותו זמן או שאינך מסוגל לעשותו מבלי לפגוע ברווחתך ובביטחונך. הם עשויים לבקש להצטרף אליכם כשאתם רוצים להיות לבד, לבטל את תוכניותיכם לעזור להם במשהו, לבקש מכם לעשות משהו שמתנגש עם מה שאתם רוצים או צריכים באותו רגע או לבקש מכם לתת להם משהו ששייך לכם.

יש מקרים שבהם אנחנו פנויים ומסוגלים לתת לאחרים את מה שהם צריכים, אבל זה לא תמיד כך. לפעמים, כאשר אנחנו עושים זאת, אנחנו מתפשרים על האנרגיה שלנו או על היכולת שלנו לעמוד בתנאים הדרושים לנו כדי להישאר מווסתים ומחוברים לאני האמיתי ולמערכת האמונות שלנו או לספק את הצרכים הדרושים לנו.

כאשר אנחנו מתפשרים על האנרגיה שלנו, אנחנו עשויים לחשוש שאם לא נענה לבקשות שהופנו אלינו, ינזפו בנו או יגרמו לנו להרגיש אשמים או טועים. אנחנו עשויים גם לדאוג שזה יגרום לכך שכתגובה נקבל שתיקה. אנחנו עלולים לחוש מאוימים שאם לא נעשה מה שמבקשים מאיתנו, ניאלץ לסבול מהתוצאה של מישהו שנפרד מאיתנו או שיש לו רגשות רעים כלפינו.

למען האמת זו תחושה לא נעימה ומובן שהיינו רוצים להימנע ממנה, אבל האם זה שווה את המחיר של התפשרות מתמדת על הצרכים שלנו? בטווח הארוך, זה לא מגן עלינו; למעשה, זה ממש פוגע בנו.

בנסיבות אלו, כאמור, כדי לשמור על הקשר עם רצונותינו ואמונותינו האמיתיים ועל קבלתם, עלינו להתחיל להפגין חמלה עצמית. אנחנו נרשה לעצמנו להישאר מחוברים לאמת שלנו על ידי ההכרה שלמרות שזה כואב ולא נעים להרגיש פגוע מתגובתם של האחרים, זה עדיין בסדר להגן על הצרכים והרצונות שלנו. עלינו לדעת בבטחה שאם נעשה כרצוננו זה לא יעכב את קבלתנו ואהבתנו ללא תנאים, מפני שהן אינן מותנות בתגובתם כלפינו או ביכולתם לקבל אותנו ללא תנאי, אם איננו נותנים להם את מה שהם מבקשים. יש לנו גם חופש לבחור שהעשייה שלנו לא תחבל בכך שאנחנו מקבלים ואוהבים אותם ללא תנאי, למרות שהדרך שבה הם בוחרים להגיב אלינו בזמן הזה אינה נעימה.

כאשר אנחנו מאפשרים לקולנו האמיתי לזרום בחופשיות ולהתבטא על ידי הפגנת חמלה בלתי מעורערת, אנחנו יוצרים את הביטחון והמרחב הדרושים לנו כדי לקדם, לשמר, להגן ולהציג עצמי אותנטי עקבי לעצמנו ולאחרים. זוהי אבן דרך בסיסית שמסייעת לנו להצליח במסע שלנו ולהתגבר על האתגרים העומדים בפנינו כאשר אנחנו מתקדמים לקראת צמיחה.

המסע הזה יכול להיות תהליך שקשה ומתיש להחזיק בו מעמד. נדרשים מיקוד ואנרגיה כדי להישאר במסלול ולהיות בעלי מוטיבציה להבין את המטרות הללו ולהחזיק בהן ללא הרף. הטמעת חמלה כלפי עצמנו לאורך מסעותינו תאפשר לנו לרתום את האנרגיה הדרושה לנו כדי להישאר במסלול ובכיוון שאליו אנחנו רוצים להתקדם.

על ידי הפגנת חמלה ביכולתנו "לסלוח" לעצמנו "על שהענקנו" לעצמנו. השימוש בכלים אלו יאפשר לנו להכיר בצרכינו ויעצים אותנו כדי לשמור אנרגיה שנעניק לעצמנו. היכולת להעניק לעצמנו ללא תנאים היא חלק בלתי נפרד ממערכת היחסים האוהבת שאנחנו רוצים לבנות עם האני האותנטי שלנו.

לפעמים הנתינה שאנחנו צריכים לקבל מעצמנו מאפשרת לנו לקחת את הזמן לעצור ולנוח. החמלה כלפי עצמנו וכיבוד הצורך שלנו להקדיש זמן, לעצור ולנשום הוא חיוני להישרדותנו ולהתפתחותנו. אפילו אלוקים הפסיק ליצור ולעבוד ביום השביעי כדי לנוח ולהעריך את יצירותיו. המנוחה היא גם חלק מאוד הכרחי וחשוב בכל אחד מהמסעות שלנו. עלינו לתת מנוחה לכל קבוצת שרירים מדי יום על מנת לסייע לגדילה מיטבית גם כאשר אנחנו בשיא האימון של גופנו לקראת תחרות. מנוחה זו כוללת מתן מנוחה למוחנו וגם זמן לעיבוד המידע הזה. ישנה גדילה בזכות ההפסקה באותה מידה שישנה גדילה בזכות התנועה.

זה יכול להוות אתגר עבורי להיות מישהי שתמיד מלחיצה את עצמה כדי להתקדם כל הזמן. לעתים קרובות אני צריכה להזכיר לעצמי לקחת את הזמן לעצור ולנוח ללא אשמה או בושה, כי כשאני לא עושה זאת, תמיד תהיה השלכה לכך, לרוב לא נעימה, שתגרום למודעות להבין שהגיע הזמן למנוחה. לכן, אני רוצה להדגיש כאן שגם ה**מנוחה** היא ברכה המכילה קונוטציה חיובית גדולה, והיא הכרחית ומועילה לכל תהליך מוצלח. אני ממליצה לחקור את האמונה שמנוחה יכולה להיות מאוד מתגמלת במקום האמונה שהיא מציגה חולשה ומהווה פגיעה בהצלחה.

כאשר שני אנשים מסוגלים להטמיע את רעיונות האהבה במערכת היחסים שלהם כרעיונות בעלי אופי אותנטי ובלתי מותנה, קיים מאמץ תמידי לשמר את הצרכים הדו-צדדיים שלהם. כאשר ישנה חמלה הדדית אחד כלפי השני, הסביבה שבה מתקיימת מערכת היחסים הזאת היא מזמינה ובטוחה. האהבה והקבלה ההדדית ללא תנאי מאפשרת לשני האנשים לחקור מהם צרכיהם ורצונותיהם. היא גם מאפשרת לחקור את הרעיונות שהם לא רוצים, לא חושקים בהם או לא אוהבים. כל המחשבות הן משמעותיות והכרחיות לזיהוי עצמי אותנטי. חמלה הדדית מאפשרת ביטוי של אותם רעיונות שזוהו על ידי אותו תהליך. היא מאפשרת את היכולת להרגיש מוגן ובטוח לתווך את כל הצרכים והרצונות ללא חשש להתבייש ולהידחות. זה מאוד חשוב עבור כל צד בזוגיות אוהבת לחוות את זה כי זה מאפשר לכל אדם להיראות וגם לראות את האדם השני. ההבנה והכבוד ההדדיים המתפתחים ביניהם היא שפת האהבה שהם יוצרים כבסיס עבור הצגת אהבתם הבלתי מותנית זה לזה.

ברגע שהרעיונות האלה מפותחים ומתווכים בצורה בטוחה, ניתן ליישמם כביטוי לרגשותיהם הבלתי מותנים של בני הזוג זה כלפי זה. זה לא אומר שהם תמיד חייבים להסכים האחד עם הרעיונות של השני. זה בלתי אפשרי. מה שזה אומר הוא שיכולות להתפתח הזדמנויות שבהן יש מצע של הדדיוּת לכל פרט לבטא בבטחה את מה שהוא רוצה ולראות שהרעיונות האלה מתקבלים על ידי האדם האחר. זה מאפשר שיחה פתוחה שבה יש תן וקח ואפשר לנהל משא ומתן שבמסגרתו אפשר לספק את הצרכים של שני הצדדים. ההדדיות מאפשרת יכולת של כל פרט לבטא בבטחה את צרכיו וגם לקבל הזדמנות לעבד את צרכיו של האדם האחר. על ידי כך הם יכולים להראות בהצלחה אחד לשני שהם נראים, ושיש שאיפה לרצות לענות על צרכיהם האמיתיים, דהיינו הצרכים שיש להם בהתבסס על מי שהם באמת ולא על סמך מה שמישהו אחר חושב שהוא צריך או שטוב לו.

אם אנחנו רוצים להראות למישהו אחר איך אנחנו מרגישים כלפיו ושאנחנו רוצים להעניק לו באמת, אנחנו נותנים לו את מה שהוא מתווך לנו שהוא זה שישיג זאת. זה נעשה על ידי שמיעה חומלת של נקודת המבט של האחרים ומתן מקום למציאות הזו. אם ננסה להגדיר את צרכיהם לפי מה שאנחנו אוהבים לקבל או לפי מה שאנחנו חושבים שהם צריכים לרצות, אז לא נוכל להשיג זאת בהצלחה. לכל אדם יש הזדמנות לבחירה חופשית של מערכת התפיסות והאמונות שלו. לכן, זה לא נדיר ששני אנשים במערכת יחסים מעבדים את אותה חוויה בצורה שונה.

להלן כמה דוגמאות לאופן שבו נתקלים במצב הזה: עבור אדם אחד שפת האהבה עשויה להתבטא בקניית פרחים בשביל בת הזוג, ועבור אדם אחר זה עשוי להיות הכנת הארוחה האהובה על בן הזוג. עבור אדם אחד זה יכול להיות הצורך בזמן ביחד, בעוד שלאדם אחר זה יכול להיות הצורך במעט זמן לבד. יכול להיות שאחד ירצה לצאת ואחד אולי ירצה להישאר בבית. ייתכן שאחד ירצה לישון עד מאוחר ואחר אולי ירצה להעיר אותו מוקדם עם כוס קפה טרי. ייתכן שאחד ירצה לדבר על איך הוא מרגיש בצורה אינסטינקטיבית ואחר עשוי להעדיף לחשוב על זה ולקחת זמן עד שהוא יוכל להביע את רגשותיו.

לשני אנשים עשויות להיות גם נקודות מבט או תפיסות שונות לגבי אותה חוויה. אחד יכול לבחור להגיב באימפולסיביות והשני יכול לבחור לקחת יותר זמן. אדם אחד עלול להרגיש מאוים ואדם אחר עלול להתעלם מהאיום. אדם אחד עלול להרגיש פגיע ואדם אחר עלול להרגיש בטוח. גיליתי שהדרך הטובה לנהל משא ומתן על רצונות שונים ונקודות מבט שונות היא על ידי יישום ארבעת ה-R: אמיתי (real), כבוד (respectful), אחריות (responsibility) וקבלה (receive). זהו תהליך שעל שני הצדדים המעורבים ליישמו.

השלב הראשון הוא להיות אמיתי. יש לתת לכל אדם הזדמנות להביע בכנות כיצד הוא מפרש את החוויה ואילו תחושות עולות בו כתוצאה מכך.

השלב השני הוא לכבד את מה שמבטא האדם האחר, גם אם רעיונותיו שונים משלך או ממערכת האמונות שלך.

השלב השלישי הוא להכיר בכך שהתנהגותך כלפי האדם האחר עלולה לגרום לסכסוכים ולקחת אחריות אישית על ההתנהגות הזו. בשלב זה יש לאפשר לכל אדם להביע כל נימוק הקשור להתנהגות הזו כדי לעזור להשיג הבנה עמוקה יותר זה של זה ושל צרכיו של האחר.

השלב הרביעי הוא לעבד ביחד כיצד שני האנשים יכולים לקבל את מה שהם צריכים ולספק את הדרוש להם כדי לקבל את זה ללא תנאי. זה עשוי לדרוש קצת תרגול, אבל עם הזמן והפתיחות, זה בהחלט בר השגה.

אני רוצה לסיים את הפרק הזה בסיפור על חוויה שסיפקה לי בהירות ואומץ ליישם את התהליך הזה. אני אוהבת לבלות במדיטציה על חוף הים בכל פעם שאני יכולה. לעתים קרובות הייתי בוהה בשמיים ומסתכלת על העננים. נהניתי להסתכל על צורותיהם ולדמיין את כל הדברים שהם הזכירו לי. אחר צהריים אחד, בעודי נהנית מהחוויה הזו, הגיח ענן אפור כהה שנע לעבר המקום שבה בדיוק נרדמתי. הרגשתי תזוזה ופקחתי את עיניי. הרמתי את מבטי וראיתי שמיים שונים מאוד מאלו שהרגיעו אותי עד שנרדמתי. מלאת אכזבה, התמקדתי בענן האפל שמצל על הנוף שלי שהוביל אותי לשקט ושלווה. זה הכביד עליי, תיסכל אותי וזה התחיל להסיח את דעתי מהמאמצים שלי לחזור למדיטציה שלי. ואז שמתי לב שלמרות שהענן השחור נע לאט, הוא בכל זאת ממשיך הלאה. אמרתי לעצמי לקחת נשימה עמוקה, לעצור ופשוט להמתין. חשבתי לעצמי: "זה בסדר אילנה, עכשיו את רק הולכת לנשום ולא לעשות כלום!" לא עבר זמן רב עד שהרגשתי נינוחה יותר וחיכיתי בסבלנות שהענן ימשיך הלאה. להפתעתי, הוא פינה את הנוף מעלי וחשף את אותם עננים שיצרו את הסצנה שהכינה קודם לכן את הבמה לחלומותיי בהקיץ. חשבתי לעצמי שזה מעניין שהענן האפל המשיך לנוע, אבל העננים שהיו מעלי פשוט נשארו במקומם, ללא שום תזוזה. לאחר זמן קצר הרגשתי קשר בין מה שאני חווה לבין המשמעות של מה שעבדתי עליו במערכת היחסים שלי עם אלוקים. הרגשתי את תחושת הביטחון העצומה הזו שאני תמיד אהובה על ידו, לא משנה מה הנסיבות, גם אם אני לא חושבת שקיימת אהבה כי דעתי מוסחת על ידי משהו מעיק וכואב, או בגלל שאני דואגת שאינני ראויה לה. התחלתי להבין שהאהבה עדיין שם, נותרת במקומה, איתנה ויציבה, בידיעה שרק לפעמים קשה לראותה כי האשליות עלולות להטיל עליה צללים. הרעיון הזה הזכיר לי מושג שלמדתי עוד במכללה כשלמדתי פיתוח (Development). זה הרעיון של קביעוּת אובייקט (object permanence). הרעיון הזה אומר שמשהו עדיין קיים גם אם הוא לא נראה או נשמע. חייכתי וחשבתי לעצמי שאלוקים תמיד אוהב אותי, ללא תנאים ובעקביות. הרגשתי כוח פנימי שמוצא את מקומו בתוך מרחב שהיה מלא בעבר בפחד וחוסר ביטחון. תחושה זו הפכה לבסיס ליצירת הפרק הזה, יצירה שעיצבה את המסע לעבר הגדלת יכולתי לחקות את אהבתו של אלוקים על ידי שילובה במערכת היחסים שהיו לי עם עצמי ועם אחרים.

כשגדלתי בניו יורק, לעתים קרובות הייתי מבקרת את סבתי והיינו מבלות יחד במקום שבו כמעט תמיד ניתן היה למוצאה: במטבח. הרדיו היה דלוק תמיד ברקע והשמיע ערוץ חדשות בשם 1010 WINS, שבו עם כל הפסקת חדשות הקריין היה חוזר על "1010 WINS. כל החדשות. כל הזמן!" זה המוטו שאני מנסה לזכור, רק עם התאמה קטנה: 'אילנה וייזנר. כל האהבה. כל הזמן!'

המעבר ממערכת אמונות של אהבה מותנית למערכת אמונות של אהבה בלתי מותנית מתפתח באמצעות תרגול של חמלה.

**תרגילים לפרק זה**

(אתה תמיד יכול לחזור לפרק שלמעלה כדי שהוא יסייע לך בעבודתך.)

(1) האם אתה יכול לזהות תנאים שאתה מציב בפני אמונות הקשורות לאהבה, קבלה או היות-ראוי? (דוגמאות: אני ראוי לאהבה רק אם..., אני יכול לקבל מישהו רק אם הוא..., אני לא הורה טוב אם אני לא..., או שאני נראה טוב רק אם אני... )

תנאים הקשורים למערכת היחסים שלך עם עצמך:

תנאים הקשורים לתפקידים שלך בחיים:

תנאים הקשורים למערכת היחסים שלך עם אחרים:

תנאים הקשורים למערכת היחסים שלך עם אלוקים:

האם זיהית הנחות שהנחת ושאתה רואה כעת כלא מוצדקות או כלא נכונות?

האם אלה מושגים שאתה רוצה לראות כבלתי מותנים ולשלבם בחייך?

איך אתה יכול כעת לתת ולקבל אהבה וקבלה במערכות היחסים שלך כדי לסייע לרעיונות האלה להיות בלתי מותנים באופן עקבי?

(2) התחל בהתבוננות בבחירות שלך במטרה לזהות אילו רעיונות, פרטים וקשרים הובילו אותך לבחירה שלך. לדוגמה, עזבת משחק או אירוע מוקדם כדי שלא תסתכן בעמידה בפקקים. מאוחר יותר גילית שדברים נעשו מאוד מרגשים בסוף המשחק והחמצת אותם. הגילוי הזה מעורר בך רגשות לא נעימים. כעת יש הזדמנות לחקור איזו אמונה הובילה אותך להרגיש שהיה צורך לעזוב מוקדם ואם זו אמונה אותנטית שאתה מחזיק בה.

אולי תגלה שאחרי חקירתך, אתה מבין שלא אכפת לך מקצת פקקים בדרך הביתה ושאתה מעדיף להישאר כל המשחק וליהנות מהחוויה עד הסוף. כשאתה ממשיך להרהר, אתה קולט שבתור ילד הוריך האמינו שעדיף לעשות כל מה שאפשר כדי להימנע מפקקים ולכן אימצת את האמונה הזו. עיבוד זה מאפשר בחירה אחרת בעתיד בהתבסס על האמונה האותנטית החדשה שלך.

מהן האמונות שזיהית על ידי ההתבוננות שלך? רשימה:

קח קצת זמן כדי לראות אם אתה מרגיש שהאמונות האלה נכונות לך. האם אמונות אלו אותנטיות?

מה היית משנה או עושה אחרת בעת תכנון אמונה אותנטית חדשה?

רשום כמה אמונות אותנטיות:

(3) עכשיו כשאתה בדרך לביסוס מערכת אמונות אותנטית הגיע הזמן להתחיל לשלב אותה בחוויותיך היומיומיות.

האם אתה מסוגל לשלב את אמונותיך החדשות בתפיסותיך ובבחירותיך הנוכחיות?

אם אתה חושב שזה מאתגר אותך? האם אתה יכול לזהות מה מעכב אותך (למשל פחד)?

האם אתה מודאג מכך שאהבה וקבלה יהיו מותנות בבחירה שאינה שלך באמת?

האם אתה מפחד לאבד או לסכן את הקשר שלך עם מישהו אחר כתוצאה מבחירה אותנטית?

כעת זכור שבחירה שאינה אותנטית ונעשתה כדי לנסות להתחבר למישהו אחר תוצאתה היא פרידה מעצמך. זכור את העוצמה שתשיג לאחר שתישאר בטוח במערכת האמונות האמיתית שלך, וזכור באיזו תדירות הסביבה תלך בעקבותיך כשאתה מחובר לצרכיך הפנימיים ולרצונותיך האמיתיים.

אם אתה עדיין חווה התנגדות, אתה יכול ליישם את האסטרטגיות הבאות המתוארות בפרק זה:

בחר מקום הרחק מהסביבה המאיימת, קבע את מצבך הפיזי על ידי דאגה לצרכיך התחושתיים, הכר ברגשות, הטמיע חמלה ותן תוקף לרגשותיך על ידי כך שתזכור שאתה אנושי ושזה נורמלי להרגיש את מה שאתה מרגיש בנסיבות אלו.

האסטרטגיה הזו עשויה גם לעזור לך לחפש חוויה שאתה סומך עליה שהיא מרעננת או ממריצה כדי לחדש את האנרגיה שהתרוקנה. יש אנשים שסבורים שזה מועיל להם ליזום שיחה עם מישהו שהם סומכים עליו כדי להביע את רגשותיהם ולקבל אישור ותמיכה ממנו.

האם שילוב הכלים האלה במערכות היחסים שלך איפשר לך לחזק את האומץ שלך להיכנס שוב או לחזור לחוויה מבלי להתפשר על אמונותיך האמיתיות?

מהם הדברים שאתה יכול לעשות או לומר כדי לשמור על אמונותיך האמיתיות?

האם אתה יכול כעת לשמור על אמונותיך בתוך סביבה ששונה מהשקפתך?

(4) כאשר עובדים כדי לנהל משא ומתן על רצונות שונים או נקודות מבט שונות במערכת יחסים, נסה לחקור את ארבעת ה-R ביחד עם עוד אדם.

אמיתי (real):

כבוד (respect):

אחריות (responsibility):

קבלה (receive):

 האם זה איפשר כבוד הדדי, הכרה הדדית ותיקוף הדדי של כל אחד?

# פרק 5:

# מערכת יחסים עם אנרגיה

הפרקים שסקרנו חקרו מושגים הקשורים לפיתוחו של עצמי אמיתי, מורחב ומוגדר, עצמי שיכול להיות מבוסס על כוח ובהירות כדי להגביר את האפשרויות להתרחבות תמידית. זו עבודה קשה! היא תלויה במוטיבציה מתמדת ומהיכולת להכיל כמות מספקת של אנרגיה. בפרק האחרון של ספר זה ברצוני לחקור גורמים הקשורים ליכולת ליצור אנרגיה, כמו גם את המושגים שיכולים לעכב או לרוקן מישהו מהאנרגיה הדרושה לשמירה על צמיחתו.

מתוך התבוננות במסע האישי שלי כמו גם במסעותיהם של אחרים למדתי שאנחנו כל הזמן נמצאים בתנועה של התרחבות וצמיחה או שאנחנו תקועים בחוסר התנועה של ההתנגדות. גם כאשר יש רצון עז להתקדם ולצמוח, ניתן למנוע ממנו את חווית ההצלחה בעזרת קול פנימי שקבור עמוק בתת המודע שלנו. כאשר מופעל טריגר של פחד, אנחנו נעשים עמידים וסגורים לרעיונות חדשים, מה שיוצר מחסום בפני ההתקדמות בתהליך הריפוי. הבנתו של העיכוב הזה, למרות שהיא חזקה מספיק כדי להשפיע על הבחירות היומיומיות שלנו, עלולה להיות לעתים קרובות מוסווית ורחוקה ממודעותנו או מהידע המוטמע שלנו על העצמי. כפי שהוסבר בפרקים הקודמים, מצב זה יכול לשנות את תפיסתנו לגבי מה שקורה לנו באותו זמן, מכיוון שאנחנו בעצם לא מודעים לכל הגורמים שתורמים למה שאנחנו חווים.

ההבנה הסמויה הזו יכולה להעמיד קשיים בפני יכולתנו להבחין כראוי מה טוב או רע עבורנו, אך בסופו של דבר לעזור לנו לדעת מה אנחנו רוצים ומה אנחנו לא רוצים. התודעה הסמויה הזו יכולה ליצור אשליה שאנחנו בסכנה שנחווה משהו לא נעים, ובכך לעורר את החשש שעלינו לנטוש את החוויה הזו ולתור אחר מחסה. טבעו המאתגר של המעגל המחזורי הזה יכול להיות מתסכל מאוד ומתיש לחלוטין. הוא יכול לגרום ליצירת המכשולים הגדולים ביותר לחוויית ההצלחה. הוא גורם לאדם להרגיש עייף, מדולדל וחסר כל תקווה או אמונה שקיימת בכלל אפשרות להגיע להישגים. המצב הזה מקשה וזה כמעט בלתי אפשרי לנצל הזדמנויות לצורך התקדמות. האנרגיה המזינה את המחזוריות הזאת היא הכוח העוצמתי שנוצר על ידי הפחד. הפחד משתק! הוא מעכב את יכולתו של האדם להישאר מחובר וליישם את כל הכלים הדרושים כדי להתקדם. מפוחד, מודאג, עצבני, חרד, חושש, אדיש, משותק, מבולבל ומפחד הם דוגמאות למה שאדם עלול להרגיש כשהוא משותק בגלל התנגדותו.

כעת אני רוצה לשתף אתכם במה שאני אוהבת לכנות "משל המטבח". כמו רוב המטבחים שעבדו בהם קשה, הם עלולים להישחק מעט ולחשוף חריצים וצורך לעשות תיקונים. הידית של דלת המזווה עלולה להשתחרר מברגיה ואפשר למצוא לכך פתרון על ידי פתיחת הדלת מלמטה עם הרגל. המדף באמצע הארון עלול להתנדנד ולכן הוא נותר ריק בזמן שהמדף שמתחתיו מתמלא. ייתכן שאחד המבערים בכיריים לא יידלק יותר ללא גפרור. המטבח הזה אולי קצת מוזנח, אבל עם כל הפתרונות והאילתורים הנחוצים הוא עדיין מתפקד כמטבח. הוא מתפקד בדיוק כמו שזקוקים לו, תוך התאמה לצרכים של דרי הבית. הוא אפילו כל כך פונקציונלי עד שלא שמים לב לאילתורים הדרושים כדי שהוא יעבוד בשבילך, מכיוון שהם נעשים בצורה אוטומטית ואתה אפילו לא מודע אליהם יותר. זה מאפשר לכך שיחלוף זמן רב עד שהתוכנית לביצוע התיקונים והשינויים תצא אל הפועל. המטבח הזה, על כל הצלקות והפתרונות האינדיבידואליים שלו, מוּכר וצפוי. עם הזמן נוצרת תחושת ביטחון, שמעניקה תחושת הגנה ויכולת שליטה, וכך החיים ממשיכים ולא הרבה משתנה.

יום אחד מישהו דופק על דלתך ומציע לך סכום הגון של כסף כדי לפרק את המטבח הישן ולהתקין במקומו מטבח חדש לגמרי. אי אפשר לבנות מטבח חדש לגמרי על המטבח הישן, ולכן מהר מאוד מתברר במה זה יהיה כרוך - בבלגן, בעצבים ובתסכול. אתה מתחיל לפחד ועל כן אתה מסתפק ברעיון שתחשוב על זה, אבל אתה לא ממש בטוח שאתה מוכן לזה.

מרוצה מהחלטתך, אתה חוזר לחיים ולאותו מטבח מוכר. אבל אחרי כמה זמן משהו משתנה. עכשיו בכל פעם שפותחים את דלת המזווה עם הרגל זה מתחיל לעצבן קצת את העור, וכשפותחים את הארון והכל נופל מהמדף הממולא, יש פחות סבלנות להתמודד עם זה. כעת ניתנה לך הזדמנות להרהר ולמרות שנדמה שתחילה זה מעיק, עם המודעות המורחבת לאפשרות האחרת שקיימת, אתה מתחיל לתהות אם היא עשויה להיות כדאית בטווח הארוך.

אתה לוקח קצת זמן לבחון את מי להעסיק, וכאשר אתה מרגיש תחושת אמון שקבלן או מעצב מסוים יעזור לך בתהליך, אתה אוזר את האומץ לוותר על מה שהיה בטוח ומוּכר לטובת ההזדמנות לחוות חוויות טובות יותר.

תהליך ההתחדשות מתחיל ובהתחלה נראה שהוא בשליטה, עד שהקבלן יראה לך שלאחר שהוא הסיר את הכיור, הוא מצא קיר מכוסה בעובש שחור. כמובן שהדבר יעכב את השיפוץ ויעלה יותר מהצפוי. לבך מתחיל לפעום בחוזקה והפחד מתעורר שוב. אתה מתחיל לשאול למה בכלל התחלת עם כל הבלגן הזה מלכתחילה. המטבח תיפקד בסדר גמור, ובעבר לא היית מודע לבעיות של עובש. אתה שואל את עצמך "למה הקשבתי לקול הזה בפנים שדוחף לשינוי?"

אתה מסתכל מסביב ומבחין שפירקו כבר חצי מהמטבח. משום כך, בנשימה עמוקה אתה מנסה לקבל את המציאות. מכאן אין דרך אחורה, ולכן אתה מאפשר לתהליך להתקדם. העניינים שוב מתחילים להתאושש ולבסוף מגיעים לשלב שבו המטבח הישן הוסר במלואו והחלל מוכן להתקנת המטבח החדש. הגעת לשלב המעבר, שבו הישן בחוץ והחדש עדיין לא עשה את דרכו. במהלך השלב הזה יהיו מספר ימים ללא מים או חשמל באותו חלל כדי להבטיח את מוכנותו להתקנה החדשה.

כאן האתגר מתעצם עד מאוד. פתרונות זמניים או אילתורים לצורך תפקוד אינם עוד פתרונות מעשיים למתן מענה לכל הצרכים שמאפשר מטבח. בשלב המעבר הזה, עליך לעבור זמנית לחלל לא מוכר ולהכין את האוכל שלך בצורה אחרת על מנת לשמור על המומנטום לקראת הכנת המטבח החדש הקרוב. זה יכול להיות מאוד מעיק ואתה עלול להיתקל בהתנגדות רבה. (אני שונא את המסעדה הזו, לעולם לא אישן במקום הזה, אני לעולם לא אעשה את זה שוב.) אין שום דבר מוּכר להיאחז בו, ולכן החיפוש אחר ביטחון מרגיש חסר תועלת. הרצפה מתחתיך ממש נעלמה והחלל נראה כאילו הוא חווה הרס קטסטרופלי.

זהו השלב של כאוס מוחלט ויש רק דרך אחת להתקדם. היא דורשת לשחרר שליטה ולהרפות. זה נקרא לבצע "קפיצה על סמך אמונה" ((leap of faith, שבה אתה מזנק קדימה מעל החלל השחור שמתחתיך, ומשאיר את ההרס מאחוריך. תוך כדי כך, אתה מצפה למצוא מקום לנחות בו שיכיל שפע של הזדמנויות חדשות. עם וויתור על שליטה ועם היאחזות באמונה מתחיל השבוע של המעבר. יכולה להיות תערובת של התנגדות וויתור, אבל בעזרת תמיכה, גמישות וחמלה אתה עובר את זה לאט לאט.

שבוע עובר והגיע הזמן לחזור. הארונות החדשים מותקנים, מכשירי החשמל החדשים הגיעו ותוכל להתחיל לראות איך הכול מתאחד. בכל התקנה יש חיבור חדש ואתה מתחיל ליהנות באמת מהשלב הנהדר שהגעת אליו. ברגע ששלב זה מתקרב לסיומו, שמחתך ממשיכה לגבור וכשאתה חוזר לכל פעילויות המטבח הקודמות שלך, הן חלקות ונעימות יותר. אתה מרגיש שהחלל כמעט יכול לקרוא את מחשבותיך כשאתם עובד במטבח בהרמוניה, ומסיים בקלות משימה אחת אחרי השנייה. המטבח מפואר ואתה אפילו לא מטיל ספק אם שיפוצו היה שווה את המאמץ. נכנסת לשלב שבו הנוכחות בחוויה מספקת תחושת שלווה והנאה וההרגשה שלך היא נהדרת. לפחות עד שתחליט לשפץ את חדרי האמבטיה, אבל בפעם הבאה תצטייד בכלים נוספים שיעזרו לך לאורך כל התהליך.

המשל לעיל מדגים את המשמעות של כל אחד מהמסעות האישיים שלנו. המשל מתייחס לרצוננו לבצע התאמות כשאנחנו מנסים לתפקד, לפחד שלנו לבצע שינויים, לאתגרים שלנו בוויתור על שליטה, ליתרון שבחיזוק האמונה והאמון, ולבסוף, להנאה שאנחנו מקבלים כשאנחנו מצליחים להתרחב ולהצמיח משהו חדש כדי לספק את הצרכים האותנטיים שלנו. התהליך הזה דרש שפע של אנרגיה לכל אורכו, כדי לשמר את החיבור לחוויה. על כן חשוב להיות מסוגל לנטר את רמות האנרגיה ולשמור עליהן כדי להבטיח הצלחה בתהליך הצמיחה. המשך החיבור לחוויה והנוכחות בתוכה מאפשרים לפתח את הכלים שלנו לסיוע הנחוץ ל"שיפוצים" עתידיים, שיפוצים במסגרת המסע שלנו להתרחבות כאשר אנחנו מתקדמים לעבר רווחה אישית ותחושה תמידית של שלמוּת וחוסר טרדה.

למידת אופן שימור האנרגיה עבור המסע היא צעד מכריע בהשגת הצלחה. כעת נחקור רעיונות שיכולים לגרום לנו לחוסר וויסות רגשי. המטרה היא לפתח מודעות לשאלה מתי אנחנו נמצאים במצב של התנגדות, מצב שתורם הכי הרבה לדלדול מאגרי האנרגיה שלנו. מניסיוני, התנגדות מתמשכת מובילה לתחושת מועקה ותשישות. הישארות במצב זה מעכבת כל הזדמנות להתקדמות. לכן, היכולת לזהות הימצאות במצב של התנגדות יכולה להוות אבן דרך לשילוב הכלים הדרושים כדי לסייע בחוויית המעבר לקראת התרחבות.

כפי שהתייחסנו קודם לכן בפרק "מערכת יחסים עם חוויה", היכולת להתרחב ולהתפתח גדלה עם צבירת חוויות חדשות. כל חוויה חדשה שאנחנו נשארים מחוברים אליה ונוכחים בה מלמדת אותנו היבטים חדשים על עצמנו ועל האופן שבו אנחנו מעבדים את העולם החיצון ומתייחסים אליו. כאשר אנחנו עוברים לתודעה גדולה יותר במסגרת החוויות שלנו, אנחנו מטפחים את יכולתנו להתרחבות מתמשכת.

היכולת להתבונן בהתנהגויות שלנו ולהבין כיצד הן קשורות למה שאנחנו מרגישים היא הדרך הטובה ביותר להרחבת התודעה שלנו. ההגדלה של המודעות, של ההבנה ושל הידע שלנו מובילה לכוח. הכוח הזה מספק חוסן שאותו ניתן לטפח כדי לספק לנו את האנרגיה הדרושה להמשך הצמיחה.

על ידי התבוננות בהתנהגויותינו ובבחירותינו אנחנו יוצרים הזדמנויות לזהות האם אנחנו חווים מצב של התנגדות. כאשר אנחנו מטמיעים בנו את המודעות הזו, אנחנו פותחים את האפשרות שיתרחש שינוי, אשר בעזרתו נוכל לחוות את התנועה לעבר הפתיחוּת ביחס להתמודדות עם החוויה, במקום להפנות עורף לכיוון הזה. התבוננות זו יוצרת הזדמנויות לראות תמונה רחבה יותר, ומאפשרת לנו לחקור את האפשרויות של בחירות שונות, בחירות חדשות. אם כך, בואו נחקור כעת התנהגויות שראיתי שהן המחשות נפוצות לפעולת ההתנגדות, שמראה לנו שפחד עלול להשפיע על הבחירות שלנו ולבלום את יכולתנו להמשיך לצמוח.

חשוב לציין כאן שהמטרה היא לא לשנות את ההתנהגויות שלנו לחלוטין ולהפוך לאדם אחר. אנחנו בוחרים את ההתנהגויות האלו מתוך ניסיון להגן ולשמור כדי לחזור למקום מבטחים. הן קיימות כדי לאפשר לנו לנסות לתפקד בעולם שאיננו שולטים בו. ביטול מוחלט של ההתנהגויות האלה עלול להרוס לנו את האפשרות להרגיש בטחון מסוים בכניסה למרחב אשר דורש מאיתנו התייחסות לעולם החיצון ולכל מי שנמצא בו.

המטרה היא ללמוד להתבונן בבחירות שלנו ממקום אחר. לימוד זה מאפשר לנו להיות מודעים למה שאנחנו חווים ברמה האישית כדי להיות מודעים למה שאנחנו באמת חווים ומה האיום האמיתי. אני קוראת לזה התנגדות מודעת. היא מתרחשת כאשר אתה מודע לכך שאתה נמצא בהתנגדות לחוויה שאתה חווה כעת ומאפשר לעצמך להיות בהתנגדות, אך להישאר מודע – לבחירתך להיות בהתנגדות – ולהישאר אמיתי. חשוב להכיר בכך שהתנגדות היא מה שאתה צריך במצב הנוכחי ההוא ולדעת שזה בסדר להיות נוכח בתוך ההתנגדות הזו. המודעות לכך שאתה בהתנגדות היא שמאפשרת לכל הזדמנות בעתיד להתגבר על ההתנגדות, ברגע שאתה מוכן. כאשר יש הכחשה של הצורך להיות בהתנגדות, אז אתה נמצא במרחב של שקר, והסתרת הידע הזה רק תעכב הזדמנויות לצמיחה. כשאתה מרשה לעצמך להיות בידיעה ש"אני בוחר להיות בהתנגדות עכשיו, כי אני מרגיש פחד", זה מאפשר פתיחה קטנה של האמת ושל התודעה, שיכולות אז לגדול, כשאתה מרגיש מוכן לנסות לנוע קדימה. זה קורה כאשר אתה מרגיש מוכן לחקור חוויה שתמיד נמנעת ממנה וברחת ממנה בעבר.

התהליך שנחקור כאן הוא כדלקמן: ראשית, ללמוד כיצד לזהות מתי אתה במצב של התנגדות על ידי התבוננות בהתנהגותך והבאתה למודעות. שנית, לאפשר לעצמך להיות שם כשצריך, וזאת על ידי הפגנת חמלה כלפי עצמך ואהבה וקבלה ללא תנאים. ולבסוף, לפתח כלים המטפחים את היכולת לצאת ממצב זה ביתר קלות כאשר חווים אותו.

כעת נחקור רשימה של התנהגויות שאופייניות להתנגדות. יש כמה התנהגויות שהייתי מחשיבה כפחות עדינות כשאני מנסה להימנע מחוויה עקב התנגדות. זה כולל בריחה פיזית או יציאה מהמרחב המאיים, שינוי נושא, דיבור על משהו לא קשור, אימפולסיביות או התעלמות ממה שקורה. מכיוון שאלו מופעים ברורים יותר של התנגדות, גיליתי שיש רמה גבוהה יותר של תודעה אצל הפרט שבוחר להתנהג בדרכים הללו כשהוא חווה איום. כעת נחקור מגוון התנהגויות שהן יותר עדינות.

**קיצוניות:**

בהתבוננות בחוויות שלי, ודרך החוויות הקשורות לאחרים, שמתי לב שכאשר אנחנו מתמודדים עם חוויה המעוררת פחד פנימי, אנחנו בוחרים להגיב בהתנהגות המובעת ומבוצעת בצורה קיצונית. דוגמאות לכך יכולות להיות צעקות או הפסקת הדיבור, בריחה או התקרבות לפניו של מישהו, סירוב להשתתף או התעקשות להנהיג ולהוביל, פסימיות מוחלטת או אופטימיות מוחלטת. התנהגויות אלו מאפשרות את ההתנגדות שלנו למה שאנחנו חוששים שיקרה ואנחנו משתמשים בהן כשיטה לנסות ולחזור למרחב פחות מאיים, מרחב שבו אנחנו מרגישים שיש לנו שליטה. לעתים קרובות אנחנו עשויים לחזור על אותן בחירות בלי להיות מודעים לכך או בלי לזכור מה היו התוצאות או ההשלכות בעבר, הואיל והקישור עדיין לא השתרש בתודעתנו.

ברצוני לציין שלעיתים אפשר לבחור את הבחירה שנעשית בקיצוניות גם מתוך ידיעה או היזכרות שהיא תגרום למשהו שלילי, שכן מדובר באופציה שנבחרה בעבר באותן נסיבות או בנסיבות דומות. דרכי הפעולה עלולות לחזור על עצמן, על אף שקיים הידע הזה, מכיוון שהן יכולות לספק תחושת הקלה על ידי חיזוי מוצלח של התוצאה העתידית, ובכך לבטל את הפחד להיכנס לחוויה חדשה, כי אין עדיין מודעות או ביטחון למה יהיו ההשלכות החדשות. יש תחושת ביטחון בידיעת התוצאה, גם אם יהיו לה השלכות לא נעימות. אנחנו מרגישים תחושת שליטה כאשר ביכולתנו לומר: "אכן, ההשלכות היו לא נעימות, אבל לפחות זה קרה כי בחרתי שזה יקרה." כאמור, זה יכול להיעשות במודע או שלא במודע, אבל כך או כך זה מספק תחושת הקלה והרגשת ביטחון.

לפעמים מכנים זאת הרס עצמי, כאשר הפרט בוחר להתנהג בצורה שתבטיח תוצאה שלילית על מנת להשיג שליטה ולהרגיש שזה קרה כתוצאה מהבחירה שלו שזה יקרה. ביטחון נמצא בבחירת התנהגות שבטוח תביא לתוצאה שלילית מפני שהיא מוּכרת וצפויה. הבחירה של הפרט בהתנהגות זו היא מה שמביא לתוצאה זו, והחיבור הזה נותן לו תחושת שליטה שהייתה חסרה.

יכולת ההתבוננות והזיהוי במקרה שאנחנו מתנהגים בצורה קיצונית בתגובה לחוויה שאנחנו חווים יכולה להתריע בפנינו על המציאות, דהיינו שאנחנו חשים מותקפים או מאוימים ועלינו להגן על עצמנו. הכרה זו יכולה להיות הצעד הראשון בריפוי, שיוביל לחוויות המוצלחות וליחסים המוצלחים שאנחנו שואפים אליהם.

מאפיין אינהרנטי לחווייתו של אירוע חדש כולל את חווית הפגיעוּת שלנו. אנחנו פגיעים כי אנחנו עדיין לא מודעים ליכולתנו להצליח, שכן היא חדשה ולא ידועה. לכן, חסר לנו הביטחון שכדאי להיכנס לחוויה הזו בעזרת בחירה אחרת, כלומר הבחירה לנסות השתתפות במשהו חדש או שונה במקום להימנע ממנו.

בנוסף, יכולות להיות חוויות חדשות שנראות כמו חוויות שחווינו בעבר, בהן התוצאות היו לא נעימות או מאיימות, ואם ההיכרות הזו מחברת בינינו לבין אותן חוויות קודמות, נוכל להניח שאם נישאר מחוברים אז זה יביא לאותה תוצאה, גם אם החוויה שונה. דוגמה לכך תהיה ההנחה שמישהו חדש שמנסה לעזור לנו רק רוצה מאיתנו משהו או שאי אפשר לסמוך על מישהו בעמדת סמכות בגלל קווי הדמיון של חוויות קודמות. במצב זה איננו יכולים להתבונן או להאמין שזו עשויה להיות חוויה אחרת או שאולי תהיה לנו הזדמנות לבחור בתפיסה או התנהגות אחרת שתביא לתוצאה שונה, כלומר לתוצאה חיובית. בציפייה לתוצאה שלילית אנחנו עשויים לחפש נחמה בעזרת ניסיון להשיג תחושת שליטה במצב בו אנחנו חשים אובדן שליטה. הפחד שנחווה יכול לעורר צורך להתנגד לאותה חוויה חדשה. כאמור, ניתן להיווכח בכך על ידי הפגנתם של רגש, מחשבה או התנהגות קיצוניים ביחס לחוויה. מצאתי את עצמי כהורה עושה זאת לעתים קרובות כאשר אחד מילדיי היה מבקש רשות להשתתף בחוויה שגרמה לי לחרדה או לדאגה לשלומם. או שהייתי מכבה את הרגשות שלי לחלוטין על ידי כך שהייתי משיבה "לא" לכל בקשה או שהייתי מגיבה בקיצוניות הפוכה ועונה להם "עשה מה שאתה רוצה." התנתקתי לחלוטין מכל קשר רגשי לחוויה.

הפעלת כוח:

הבחירה להפעיל כוח על חוויה יכולה לפעמים להיות תוצאתה של התנגדות. אני מתייחסת כאן לשימוש בכוח או בכפייה על אנשים אחרים או על פרטים המתחברים לחוויה נטולת ויסות רגשי. הכוח יכול לנבוע מאדם שרוצה להימנע מהאכזבה או מהכעס על אי קבלת מבוקשו או מתחושת חולשה או מחוסר אונים.

תחושת חולשה יכולה להיות מאיימת ומתישה. כאשר אנשים חשים שהם נמצאים בסיכון להרגיש חלשים או לא מספקים, הם עלולים להימנע מהחוויה הזו באמצעות הצגת הכוח הנובע ממעמדם במשפחה, בקהילה או במסגרת העבודה. הם עשויים ליצור כללים או לקבל החלטות הנוגעות לאנשים ותוכניות מבניות שאינן קשורות אפילו למצב הנדון, כדי להימנע מהתחושה שהם חלשים יותר ממישהו אחר או שהם חסרי אונים בחוויה. במקום לחקור מהיכן נובע האיום האמיתי או לאפשר לכל המעורבים להסביר את הצד שלהם כדי להקשיב להם בראש פתוח, הם מכבים את החוויה על ידי סיומה בצורה כלשהי.

דוגמאות לכך יכולות להיות הורה או בן זוג שנועלים את הבית כך שאף אחד לא יוכל להיכנס או לצאת, או דרישה מאנשים שגרים בבית להתלבש, להתנהג או לחשוב בדרכים מסוימות שנעימות למי שדורש אותן במקום הדרכים שאחרים רוצים. דוגמאות נוספות הן מנהיגי קהילה או הנהלות בתי ספר שקובעים כללים או דרישות שהם מחוץ לתחום תפקידם או המרחב שלהם על ידי איום בנידוי או גירוש. ניתן להיווכח בכך גם כאשר מעסיק או מנהל מפטרים עובד ללא סיבה מוצדקת או כאשר מישהו בעמדת כוח דורש ממישהו אחר להפסיק לדבר. כלי זה אינו בלעדי למבוגרים. ילדים לומדים מהר שגם הם יכולים להשיג יתרון על ידי הפעלת כוחם בחוויה כשהם חשים מאוימים או כשהם רוצים להצליח להשיג את מבוקשם. הם עלולים לאיים על ילד אחר שלא יהיה חבר של מישהו אחר, או שהם לא יתנו להם להשתמש בצעצוע שלהם או להצטרף למשחק. הם עלולים לסרב להשתתף בחוויה שאדם מבוגר מבקש מהם להשתתף בה. הם עשויים לבחור לצעוק או להתנהג בצורה לא נכונה כשהם בפומבי כדי לאיים על הוריהם שיביישו אותם או שישפטו אותם על ידי אחרים.

ניסיוני בעת התבוננות בבחירות של אנשים הראה לי שקיים פחד אנושי גלובלי להיתקל בפגיעוּת כלשהי. כשחקרתי את הפחד הזה בתוכי ועם אחרים, התחלתי לראות שאנשים רבים מקשרים פגיעוּת עם אינדיקציה לכך שמישהו מפגין חולשה.

כאשר פגיעוּת מוגדרת כחולשה היא מזמנת אנרגיה ותפיסה שליליות לתוך החוויה ולכן יכולה לגרום לאדם לרצות להימנע מתחושת הפגיעוּת, אפילו אם הוא יצטרך לשלם על כך מחיר מסוים. סלידה זו מעוררת לעתים קרובות צורך לתבוע שליטה על החוויה. הצורך בשליטה הוא הגורם המוביל לבחירתו של מישהו להפעיל את כוחו על אחרים ועל אופי החוויה. אמנם אני יכולה להבין את המוטיבציה של אדם מסוים להימנע מפגיעוּת כאשר הוא מאמין שיש לה מטען רגשי שלילי, אבל אני שואלת את עצמי אם ההתנגדות לפגיעוּת גם מעכבת הזדמנויות לצמיחה. אם פגיעוּת היא בסופו של דבר בלתי נמנעת כאשר חווים משהו חדש או כאשר מתעוררים רגשות עזים, אז אני מאמינה שהימנעות ממנה יכולה לבוא במחיר הכבד של אי גדילה ומניעת התקדמות מוצלחת לקראת המטרות שלנו. כאשר התבוננתי בהתנהגויות שלי, שמתי לב שגם אני עוברת להתנגדות כדרך למזער את הפחד שלי מפגיעוּת, כי האמנתי שהיא חושפת חולשה. לאחר שהבנתי שהיא מאפיין מולד של שינוי וגדילה, החלטתי להגות תוכנית שתחזק את יכולתי לעבור דרכה במקום להימנע ממנה. תוכנית פעולה זו עוד תיחקר בפירוט לאחר שנשלים את רשימת ההתנהגויות שיש להתבונן בהן כשמנסים לזהות את צורות ההתנגדות.

**שליליות מקוטבת או חיוביות מקוטבת:**

בהמשך לרשימה של התנהגויות הפגנתיות האופייניות להתנגדות, ברצוני לחקור את בחירתו של אדם לקחת את תפיסותיו היומיומיות לתפיסה של שליליות קיצונית או חיוביות קיצונית. הכוונה לתפיסה הכוללת של חוויות יומיומיות כחיוביוֹת לחלוטין או כשליליוֹת לחלוטין, אשר גורמת לצפות מראש שהחוויות יהיו באחד מהקצוות עוד מתחילת החוויה, ללא קשר למה שקורה. השקפה זו נמשכת גם אם המאפיינים או התוצאות של החוויה נראים אחרת; אין פתיחוּת או גמישות לתפוס אותה באיזו דרגה אחרת או בעזרת ייצוג אחר.

דוגמאות לקיצוניות השלילית יכולות להיות מחשבות כמו: אני בטוח אפסיד, שום דבר לא יסתדר לי, אני תמיד אחרון, או שלעולם לא אצליח אפילו היכן שכולם מצליחים. דוגמאות לקיצוניות החיובית יכולות להיות מחשבות כמו: הכול נהדר, אף אחד לא באמת נפגע או סובל, אין מה לדאוג, כולם מגיבים יתר על המידה או שאין בעיה כרגע.

מחשבות ותפיסות אלו יכולות להופיע כהתנגדות כאשר משתמשים בהן כדי לעכב כל הזדמנות להתחבר למציאות החוויה שהאדם נכנס אליה כשיטת הגנה מפני התוצאה. בחירה בתפיסה זו מבלי לעבד את מציאות החוויה שוללת את היכולת לכל קשר רגשי אמיתי או לכל ייצוג של מה שקורה בפועל. זכור שלכל אדם תמיד תהיה תפיסה אינדיבידואלית של מה שיקרה או של מה שהוא נתקל בו.

אני מתכוונת למצב שבו מישהו שוקע ברגש הזה או בתפיסה הזו עד לקיצוניות בלי שום יכולת או פתיחות לחקור אפשרויות אחרות בהתייחס להשלכות או לתוצאה של מה שהוא נחשף אליו.

ההתנגדות הזו עלולה לגרום לכך שמישהו יימַנע לחלוטין מחוויות מסוימות. היא גם עלולה לגרום לכך שיתייחסו לאדם מסוים כבעל אופי קשה יותר מאחרים הואיל והוא נחשב כלא פנוי לאינטראקציה או כסגור בפניה, כלא פתוח לתפיסות של אדם אחר או כחוסם כל הזדמנות לשינוי. בחירה חוזרת ונשנית בתהליך החשיבה הזה ככלי להגנה מביאה לחזרה על אותן חוויות עם אותן תוצאות. ההזדמנות לשינוי פוחתת באופן דרסטי כאשר ההתנגדות לכל הזדמנות לתוצאה אחרת גורמת לתוצאות חוזרות ונשנות.

יהירוּת:

כאשר משתמשים בהתנהגות זו כצורת התנגדות היא יכולה להצליח מאוד לחסל כל איום בסביבה. היא יותר תוקפנית ויותר פוגענית מהתנהגויות אחרות, ולכן היא יכולה להפיל במהירות את "האויב", כאשר האויב הוא לרוב האמת. שמעתי שמתייחסים ליהירות כתחושת עצמי מוגזמת או כאגו מנופח, אבל אני חושבת שהתכונה האופיינית ביותר שלה היא העיבוד או הייצוג הלא מדויק שלה של מה שקורה באמת בחוויה. ההתנהגות המופגנת מבטאת תפיסה של חוויה חד-צדדית, ללא גורמים אחרים או אנשים הקשורים באופן מציאותי לאותה חוויה.

כתוצאה מכך נוצרת תגובה שגויה, המקשה על חיבורה למציאותו של מה שקורה בסביבה. כדי להבהיר זאת כאן, אני לא מתייחסת להבדל בתפיסה מסוימת או בדעה מסוימת בפרשנותו האישית של האדם את הסביבה. כפי שצוין קודם, זוהי ציפייה מכל חוויה משותפת, שכן כל אחד מביא את כל מחשבותיו ותפיסותיו הקודמות לכל אינטראקציה מנקודת מבטו האישית. אני מתייחסת כאן לרמת חוסר הדיוק בתגובה עד לנקודה שבה היא תיחשב כשקרית כאשר בודקים את המציאות הכוללת של החוויה, שבה הפגנת התנהגות יהירה היא ניסיון להפחית את הפחד מהתקפה על עצמיותו של מישהו, על ערכו, תפיסתו העצמית או הערכתו העצמית.

היא מתבטאת בהיותה נעלה על התנהגויות אחרות או חשובה יותר בניסיון להרגיע את התחושה שמוצב אתגר בפני היכולות של האדם או כישוריו. היא יכולה להופיע גם כאשר מישהו מנסה לעשות רושם כדי להשפיע על אחרים לתפוס אותו כמוצלח ומסוגל יותר ממה שהוא באמת. האדם מציג את עצמו כאילו הגיע להישגים שעדיין לא התרחשו באמת.

כאשר הסתכלתי על כל זה שמתי לב שבאופן עקבי התגובה או ההתנהגות אינם עולים בקנה אחד עם המציאות, שההתנהגות יכולה לעתים קרובות להיות בלתי צפויה, כי היא תיחשב רחוקה ממה שהוא אמיתי. העוצמה וההגזמה של ההתנהגות יכולות גם הן להיות מאוד מעיקות, ולכן הן כמעט תמיד יגרמו לכך שהאדם האחר ייכנע ויוותר על כל ניסיון להגיע להסכמה או לעמק השווה. כשנתקלים ביהירות, ההרגשה היא כמו לפגוע בקיר לבנים או ליפול מהפסים, מה שמוביל לתחושה שכל המאמצים להתקדם הם חסרי תועלת ובלתי אפשריים.

לאחר שניסיתי לחקור כיצד ניתן להתייחס להתנהגות יהירה כאל צורה נוספת של התנגדות, הבנתי שאנשים מתנהגים לרוב ביהירות כשקשה להם לקחת אחריות על מחשבותיהם, התנהגויותיהם או מעשיהם. כאשר מוצגת בפניהם תפיסה המבקשת מהם להסביר את הבחירות שלהם או "להגן" עליהן, הם המומים מכל בקשה מודעת או לא מודעת מהם לקחת אחריות. תשובה מתנשאת תאפשר להם לברוח מהדרישות של אתגר מסוג זה.

הרשו לי לתת כמה דוגמאות לאופן שבו התגובות הללו עשויות להישמע כדי לעזור להבהיר למה אני מתכוונת: מישהו במצב שלי לעולם לא יעשה את זה, האם הוא יודע מי אני? מישהו כל כך אוהב ונדיב כמוני, לעולם לא ייעשה זאת! אני תמיד מנצח, לעולם לא הייתי פוגע באף אחד, כל מה שאני עושה הוא טוב, הדרך שלי תמיד הכי טובה, תמיד יש לי את הפתרון, כולם יסכימו שאני צודק, אני הכי טוב בעבודה שלי, אף אחד לא יכול להצליח כמוני, זה מובן או ידוע לכולם שכוחי הוא מעל לכולם, עכשיו שאמרת שזה לא בסדר לעשות את זה, אני בטוח אעשה את זה! לעולם לא אפול לזה, הרעיון שלי הוא היחיד הנכון, אני חכם מדי בשביל זה.

אני חושבת שהדוגמאות הללו יכולות לעזור לך להבין כיצד יכולה להישמע תגובה יהירה. זוהי מגננה שאנשים יוצאים אליה בניסיון להוכיח שרעיונותיהם נכונים ומוצדקים. אנשים מגיבים בצורה יהירה כאשר מופעל עליהם טריגר והם חשים צורך להגן על בחירה, מחשבה, התנהגות או רעיון מסוים, והרי עם הקיצוניות בתגובה לא ממש אפשר להתווכח. קיצוניות זו מובילה להצלחה בהשבתת כל מה שמאיים. מה שמאיים הוא דרישה או בקשה לקחת אחריות כדי להתקדם. ההתנהגות היהירה מדגימה את חוסר יכולתו המינימלית של האדם להיות פתוח לכל תפיסה אחרת שהוא מתבקש לחקור. במילים אחרות, היהירים מתנגדים לקחת אחריות על כל מה שמוצג באופן מציאותי כחלק מהחוויה.

שמתי לב גם שכאשר אנשים בוחרים בצורה זו של התנגדות, האשָמה היא כמעט תמיד מרכיב נוסף של החוויה. לא רק שהם מתנגדים ללקיחת אחריות, אלא הם גם מטילים את כל האחריות על הצד אחר או על כל צד אחר המעורב או הקשור לחוויה. זו דרך נוספת שלהם לדחות את לקיחת האחריות או להתעלם ממנה. הם אומרים לדוגמה: זה קרה רק בגלל שהם עשו..., הייתי צריך לעשות את זה בגלל שאמרת..., אם לא היית עושה את זה אז זה לא היה קורה לעולם, או שהייתי צריך לעשות את זה בגלל מה שעשית. במילים אחרות, הם אומרים שהם חפים מאשמה וכל תוצאה שנגרמה נבעה משגיאה אחרת שאינה קשורה אליהם; הסיבה שהביאה לתוצאות מסוימות אינה בשליטתם. כאמור, זהו ניסיון להצדיק את אמונותיהם. על ידי האשָמה הם מסיטים את ההתמקדות מעצמם בהצלחה רבה, תוך שהם מאלצים אחרים לחוש צורך להתגונן.

ברצוני להוסיף שחשוב לציין שבכל התנסות משותפת כל אחד מהמעורבים צריך להשתתף בלקיחת האחריות על מה שנגרם במהלך החוויה או כתוצאה ממנה.

כאשר התבוננתי בצורת התנגדות זו בהתנהגויות שלי, כמו גם אצל אחרים המחפשים תמיכה, ניסיתי לחקור מה עשוי להיות שורש הטריגר ומצאתי שלושה אתגרים בסיסיים שונים שיכולים להשפיע על חוסר היכולת של אנשים לקחת אחריות, ובכך להרגיש מאוימים ומוצפים. אתגרים אלו היו מה שהוביל להפגנת התנגדות ולצורך להתנתק מהחוויה.

האתגר הראשון היה בושה. בהודאתו בכך שהוא השתתף בדרך כלשהי בעניין שעימתו אותו עמו, האדם חש בושה. הבושה מלוּוה בכוח עצום; היא כואבת ויכולה להתיש. האתגר השני היה קושי למצוא פ

תרון למה שבא לידי ביטוי או נחווה. אם יש קושי להיות בטוחים שיש פתרון לבעיה, אז אני יכולה להבין מדוע תהיה הימנעות מעצם ההכרה שיש בכלל בעיה כלשהי. אם אין בעיה, אז מיותר למצוא פתרון או הסבר לבעיה. האתגר השלישי היה הפגיעוּת שהאדם חווה בשמירה על תחושת עצמי מוגנת ועל תפיסה בטוחה. עבור מישהו שמתמודד עם דימוי עצמי ירוד או נאבק בתחושת זהות נטולת ביטחון זה יכול להיות מאוד מאתגר לקחת אחריות על הבחירות שלו.

**הכחשה:**

להיות בהכחשה יכול להיות שם נרדף להיות במצב של דחייה. כאשר אנשים נמצאים בהכחשה אז הם מזניחים את העיבוד או את ההכרה של הפרטים השונים או של ההשלכות השונות הקשורות לחוויה שהם סובלים ממנה. הזנחה זו מובילה לכך שהם שוללים את הדרישות המוצבות בפניהם במסגרת החוויה. הדרישות יכולות להיות פיזיות, קוגניטיביות או רגשיות באופיין. הדבר הטיפוסי הוא שכאשר יש פרטים או אנשים בחוויה המבקשים תשומת לב, הם מביעים התנגדות על ידי כך שהם נכנסים להכחשה בגלל חוסר היכולת לעמוד באתגר הזה. כאשר הם מרגישים מאוימים, הבחירה לא לתת הכרה מאפשרת לאנשים לברוח מהטריגר שמופעל עליהם ועל ידי נטישת החוויה הזו הם יכולים להמשיך לשהות במרחב שהם מרגישים בו בטוחים ובשליטה.

עם זאת, ההתנהגות הזו שמביעה התנגדות מעניינת מכיוון שהיא עשויה לשמש גם כשיטה המאפשרת לאנשים להישאר ממוקדים ולשים לב למה שמעיק יותר בחוויה, כך שהכלי הזה יכול להיחשב גם כנכס. לאחר התבוננות באנשים שהתמודדו עם חוויה שבה הם או אדם אהוב סבלו למשל מחרדה רפואית, שמתי לב כיצד ההכחשה איפשרה להם להגיע לרמות גבוהות של אמונה ונחישות. היא איפשרה להם לפנות מקום ולהצליח להתמקד במה שנדרש כדי לקבל החלטות ולארגן את מה שצריך כדי להתגבר על האתגר הכואב הזה ולהתקדם.

דוגמה נוספת יכולה להיות כאשר אדם חווה תקופה בחייו שבה יש לו פרויקטים רבים או חוויות תובעניות המתקיימות בו זמנית. השימוש כאן בכלי ההכחשה כדי להניח דברים בצד ולדחות את הטיפול בהם יכול להועיל גם בתיעדופה ובאיזונה של האנרגיה הזמינה כדי להצליח בסופו של דבר לטפל בכל חוויה וחוויה כפי שצריך. לכן, כשבאים לבחון את מטרות הפרק הזה, השאלה שעולה היא כיצד ניתן לזהות מתי הכחשה משמשת כהתנגדות שעלולה לגרום לתוצאות שליליות לא רצויות, ומתי היא יכולה להוכיח שהיא מסייעת בקידום תוצאות חיוביות? אני סבורה שהתשובה לכך נעוצה ביכולת למדוד את תפקודו של האדם. כאשר הכלי מנוהל כדרך להגביר את רמות התפקוד המוצלח במסגרת משימותינו, אחריותנו ובחירתנו החופשית, אז הוא יכול להיות כלי שימושי לצורך התרחבות. כאשר ההכחשה גורמת לירידה ביכולת לשמור על התפקוד היומיומי במשימותינו ובאחריותנו אז היא מהווה מחסום בפני ההתרחבות הזו.

הבחנתי בשימוש קיצוני בכלי ההכחשה כשראיתי מישהו שחש המום לחלוטין מהמרכיבים הרגשיים של מה שהוא חווה. קראתי לזה T.E.S.D (total emotional shut down), כיבוי רגשי מוחלט. זה קורה כאשר מישהו מצליח להראות קשר או מודעות למרכיבים הפיזיים והקוגניטיביים של החוויה, אך לא מראה קשר למרכיבים הרגשיים של החוויה או מכחיש אותם לחלוטין. למרבה הצער, המצב הזה גורם להתעלמות מהדברים שאני מאמינה שהם פרטי החוויה היעילים ביותר שעוזרים לנו לזהות מה נחוץ כדי שנוכל להבין אילו מכשולים עומדים בדרכנו לקראת ההתרחבות. כפי שנטען לעיל, לפעמים ייתכן שנצטרך לשים חלק מהרגשות הללו בצד כדי לתפקד, אבל גם כשצריך לעשות זאת, יש הרבה תועלת בבדיקה חוזרת של הרגשות האלה כדי לעבד את המסר שלהם לאחר שהאיום הוסר או מוזער. הרגשות שלנו הם השער להתרחבות וככל שאנחנו מכירים בהם ומשלבים אותם בחוויות שלנו, כך אנחנו מצליחים להשיג את ההתרחבות.

"עשיית" יתר:

ההתנהגות אליה אני מתייחסת כאן היא כאשר לאנשים יש צורך לבצע את כל המשימות הדרושות כאשר הם עובדים כדי להגיע למטרה משותפת. גם כאשר ישנן הזדמנויות להאציל משימות מסוימות לאדם אחר, הם בוחרים לקחת אחריות על כל עבודה ועל כל פרט, או שהם נדבקים למישהו אחר ושולטים באופן ביצוע משימותיו. הם עשויים להתעקש כיצד לבצע כל עבודה או לבצעה מחדש ברגע שהם לבד.

הם יכולים להפגין גם תשומת לב עודפת לפרטים מינוריים ביותר עד כדי כך שבסוף העבודה לעולם לא תתבצע. אפשר לכנות זאת גם כשימוש יתר או כעבודה יתרה, שבה אנשים מחפשים גאווה על כך שהם לעולם לא נחים. הם תמיד נמצאים בתנועה ובפעולה. מנוחה עשויה לתת למוחם זמן להתמקד במחשבות שהם מנסים להימנע מהן, לגרום להם להיראות חלשים או לאפשר למישהו אחר להפריע למרחב שבו הם מנסים לשלוט.

ההתממשות של כל אחת מההשלכות הללו עלולה לעורר פחד או מועקה, ובכך ליצור מוטיבציה להימנע מהן בכל מחיר. היא עלולה לגרום להרגשת תשישות ומירמור, מכיוון שהאדם שבוחר בהתנהגות הזו רואה בה לעתים קרובות כוח ותכונה שראויה להערכה על ידי אחרים. היא יכולה גם להוביל לתחושת תסכול כי המציאות היא שבסופו של דבר מצב זה לא יכול להימשך כך. אתה יכול לבחור מתי ואיפה לשחרר או שאחרים יבחרו זאת בשבילך. הבחירה מתי ואיפה לנוח יכולה להיות דרך טובה לנסות להשיג שליטה מסוימת על הדבר שישוחרר. זה יכול גם להיות העברת משימות לאנשים אחרים כדי לפנות זמן ומקום כדי לקחת הפסקה ולחוות מנוחה.

הפגנת חמלה כלפי עצמנו וכיבוד הצורך שלנו לקחת זמן לעצור ולנשום הם חיוניים להישרדות ולהתפתחות. בפרפראזה על ציטוט של אלברט איינשטיין במאמר בניו יורק טיימס שפורסם ב-25 במאי 1946: "אי אפשר לפתור בעיה בעזרת אותו דפוס החשיבה (mindset) שיצר אותה." הרחבתן של מודעותנו ושל הבנתנו כיצד נוצר דפוס החשיבה הזה היא הדרך שבה נוכל לשחרר את עצמנו מבחירות חוזרות ונשנות המעכבות את צמיחתנו.

הרחבת מודעותנו היא מה שמרחיב את הבחירות שלנו. הידע שאנחנו צוברים מהתבוננות בהתנהגויות שלנו מוביל למודעות עצמית. הבהירות שהושגה מרחיבה את מבטנו על התמונה שאנחנו רואים. כאשר אנחנו עושים זאת, אנחנו מקבלים מידע נוסף שהוסתר בעבר מתודעתנו ושנותן לנו את הכוח לבצע בחירות שונות. הוא נותן לנו את הכוח לשנות את דפוס החשיבה שלנו. הוא נותן לנו את הכוח להשתמש באנרגיה שלנו בצורה יעילה יותר, ובסופו של דבר מעצים את הצלחתנו לחוות חירות. מה שאנחנו מרוויחים הוא החירות מכלא הבחירה באמצעות פחד.

תהליך זה של הרחבת המודעות הוא השלב הראשון בהטמעת ה"שיפוץ" האנרגטי, מכיוון שהוא מאפשר את הבחירה בפינוי האנרגיה שלנו לשימוש אחר. ברגע שהאנרגיה הזו תהיה זמינה, נוכל לנצלה כדי להקים מרחב "לפי הזמנה" בצורה יעילה יותר עבור המסע שלנו המעוצב באופן ייחודי .

האנרגיה הקשורה לחוויה תנבע מהמקום שבו אנחנו בוחרים למקם את משמעות החוויה. דוגמה לכך יכולה להיות הבחירה לתת משמעות לכך שהכוס היא "חצי מלאה" או "חצי ריקה", כאשר התפיסה של חצי ריקה נובעת מהתמקדות במה שאבד והתפיסה של חצי מלאה מהתמקדות במה שנרכש. תפיסות המובילות לרגשות חיוביים כמו הכרת תודה, אהבה, שלווה או שמחה מרחיבות את האנרגיה הזמינה שלנו. תפיסות המובילות לפחד, אבל, אשמה או בושה מפחיתות את האנרגיה הזמינה שלנו. המודעות המורחבת מאפשרת לנו הזדמנויות לזהות את התנגדותנו לראיית הכוס כ"חצי מלאה". השגת הידע הזה מרחיבה את תחום הבחירות שלנו. היא יכולה לאפשר לנו להעביר את המשמעות שאנחנו מייחסים למשהו ממקום של בחירה על סמך מה שאנחנו לא רוצים שיקרה למקום של בחירה על סמך מה שאנחנו כן רוצים שיקרה. הבחירות שאנחנו עושים יכולות להרחיב את ההזדמנויות להשתתפות, ולהוביל למה שאנחנו יכולים להרוויח לעומת הימנעות שמובילה לאובדן.

לאחר הטמעה מוצלחת של כל המידע שהוצג לעיל בנוגע להתנגדות, אתה אמור כעת להיות מסוגל להתבונן בהתנהגויותיך, לזהות שאתה נמצא בהתנגדות, והתקווה היא שתאמין שיש הרבה מה להרוויח מעבודה על ההתנגדות כדי לאפשר הזדמנויות בלתי מוגבלות להתרחבות. מוטיבציה זו היא קריטית מכיוון שכעת יש עבודה לעשות כדי להצליח לשנות את דפוסי ההתנהגות הישנים שהגבילו את הצלחתך. המטרה היא לפתח ולשלב דפוסי התנהגות חדשים שיכולים לבטל מחסומים בדרך לחירות, ולשחרר אותך כך שתחווה את החיים בממדים גבוהים חדשים. דרך תהליך זה אתה מתרחב על ידי כך שאתה לומד לבטוח ולהיפתח לקבלה במקום להיות משותק מפחד והתנגדות.

עבורי, המפתח להגדלת תודעתי הוא לחיות חיים רוחניים בכל רגע נתון, כלומר היכולת לפתוח את מודעותי לקולה של נשמתי. אני מאמינה שהמוח והגוף הם שחקנים מרכזיים בסיוע לנו במסע שלנו, אבל הם נועדו להתכוונן לפי הנשמה כדי שנוכל להמשיך לפעול על פי המטרה האישית והקולקטיבית שלנו כאן בעולם הזה. אני מאמינה שהנשמה תמיד מצויה בתוך האמת הבלתי מעורערת ומנסה לשלוח לנו מסרים כדי לסייע לנו להצליח להישאר במסלול שלנו לעבר המטרה שלנו. הדרך שבה הנשמה מעבירה את המידע הזה אלינו היא באמצעות לבנו ורגשותינו, וזו דרך בטוחה למשוך את תשומת לבנו אם נהיה אמיצים מספיק כדי להכיר במה שאנחנו מרגישים. כאשר חיינו ובחירותינו הולכים בכיוון שמוחנו וגופנו מובילים אליו אז אנחנו בוחרים למקד את מטרותינו בהישגים חומריים. אם נרצה לחיות חיים רוחניים, אז לבבותינו יזדקקו להזמנה למסיבה. אני אפילו ארחיק ואומר שאני מאמינה שרגשותינו הם מנהיגי הלהקה.

כאדם שמוצא נחמה ורוגע באשליית השליטה, המושג של נוכחות מאוד משחרר, כי העבר כבר המשיך הלאה והעתיד עדיין לא בהישג ידנו. לכן הכוח היחיד שבאמת יש לנו הוא ברגע הנוכחי הזה. זה בא לידי ביטוי יפה בספרו של רם דאס Ram Dass)) שכותרתו "היה כאן עכשיו" (Be Here Now). כשקראתי את הכותרת הזו, זיהיתי מיד שהרעיון הזה תומך במטרה שלי להיות נוכחת. לאחר מכן, כשהתחלתי לחקור איך אני יכולה לשלב את הרעיון הזה בחיי, השקעתי מאמצים ביכולת לזהות איפה "כאן" יכול להיות. חשבתי כיצד אני יכולה להיות כאן עכשיו, אם אני לא יכולה לזהות בדיוק איפה נמצא "כאן". בנקודה זו התחלתי לחקור את השאלה היכן יכול להיות "כאן".

בעזרת התהליך הזה זיהיתי שבעה מרחבים שונים שעברתי דרכם בניסיון להכניס את התת מודע לתודעה. ניסיתי להישאר מחוברת לאני האמיתי הפנימי שלי על ידי מודעות למה שאני מרגישה. השתמשתי בחמלה עצמית ככלי שיאפשר לחקור את כל שלבי החוויה במקום שיתעוררו פחד או בושה שימנעו ממני להשיג את המטרה שלי.

לפעמים התהליך היה מאתגר וכואב, ולכן לאט לאט למדתי לנוח ולקחת הפסקות או לפנות למישהו שילווה אותי ושאני סומכת עליו כדי שיתמוך בי. התאמצתי לחקור את כל החוויות המשמעותיות מבחינה רגשית שגרמו לי להיות מודעת לרגש משמעותי. סמכתי על העובדה שבכך אני מנצלת הזדמנויות חדשות לצמיחה והתרחבות וזה היה מאוד מעודד. המחקר הזה נתמך על ידי הרצון והמחויבות העזה שלי לריפוי. אני מאוד אסירת תודה שדבקתי בו כי הוא איפשר לי לזהות שבעה שלבים בתהליך של חוויה המובילה להזדמנויות להתרחבות וצמיחה. אכנה אותם שבעת השלבים של שיעור אישי שבו אנחנו מנצלים את ההזדמנות להתרחבות על ידי זיהוי של רגשותינו האישיים ושל המקום שאנחנו נמצאים בו באותו זמן ועל ידי הישארות מחוברת אליהם. המטרה היא לחשוף בהצלחה חלקים בתת מודע שלנו המשפיעים על תפיסת החוויה שלנו. על ידי כך אנחנו מרחיבים את מודעותנו לַעצמי בתוך החוויה ולאופן שבו היא קשורה למה שאנחנו מעבדים. תהליך זה מאפשר קשר רציף ואפשרויות מורחבות. זוהי התרחבות הבחירות שמטפח האני האמיתי הפנימי שלנו במקום הבחירות המושפעות מתפיסה הנובעת מהשקפה חיצונית של מי שאנחנו. תהליך זה מאפשר לבחירות להשתחרר מכל התנגדות. זה מאפשר לבחירות האותנטיות שלנו להיות חופשיות.

בואו נתחיל!

**שלב 1: רגש**

ההזדמנות מתחילה בכך שהנפש נוקשת בדלת כדי למשוך את תשומת לבנו. זה מתחיל בחוויה שמעוררת רגש. זה יכול להיות כל רגש, חיובי או שלילי, שמבוסס על החיבור הפנימי האמיתי של האדם לחוויה, לא רגש הנגרם ממקור חיצוני, כלומר לא מהתפיסה של אדם אחר.

זה מתחיל בתחושה. זהו הרגש ש**אני מרגיש משהו** והוא נראה כמודעות בגוף או ברוח שיש משהו שקורה. לדוגמה, אתה עלול להרגיש את גופך מתוח או רגוע, לנשום במהירות, להגביר את הקצב שלך, להאט או לעצור, או שאתה עשוי להבחין בשינוי בטמפרטורה. המוח שלך יזהה אם מה שקורה הוא טוב או רע ואם בטוח להמשיך. אם זו הרגשה נעימה, אז יש סיכוי גבוה יותר שתהיה מודע לכך מכיוון שעל פי רוב רגשות חיוביים נתפסים כלא מאיימים. עם זאת, זה לא תמיד המצב.

יכולות להיות חוויות חיוביות שיכולות להוביל לכך שאדם גם ירגיש מאוים. עלול להתעורר פחד שהחוויה לא תימשך, שהיא לא מגיעה לך או שהיא תוביל כעת לציפייה כלשהי שאתה חושש שאינך יכול להצליח בה.

כאשר מתעורר איום או הרגשה של משהו לא נעים, התת מודע, כמגן שלך, יתנפל עליו וההזדמנות להכניס את הרגש לתודעתך בדרך כלל תתבטל. אפשר להבחין בכך על ידי אחת מצורות ההתנגדות שזוהו לעיל, מה שמוביל אותך לעזוב או לשנות את החוויה הנוכחית בניסיון להימנע מתחושת "איחס". כשאתה שוהה בחוויה אתה מאפשר לעצמך את ההזדמנות להישאר מחובר לרגש ולכן אתה יכול להמשיך לחקור את השלב הבא.

**שלב 2: מודעות רגשית**

בשלב זה אתה יכול לשאול את עצמך ולהשיב בהצלחה על השאלה "**איזה** רגש אני מרגיש?" זה עשוי להתחיל בהכרה ראשונית שאתה מרגיש משהו כואב. המודעות הראשונה שיש משהו כואב, לפני שיש יכולת לזהות מהו הרגש האישי, נובעת לרוב מהפרידה שלנו מהאני האמיתי שלנו.

הפרידה מהאני האמיתי נגרמת על ידי פחד מלהיות במרחב אותנטי עקב התנסויות קודמות שבעטיין נגרמו לנו השלכות לא נעימות. אם בעבר נתקלנו בהשלכות שליליות כתוצאה מהיותנו אותנטיים אז ננסה להימנע מלהיות שוב במרחב הזה כדי להגן על עצמנו. אולם כתוצאה מכך אנחנו מתפשרים על הקשר שלנו לַעצמי וחווים את כאב הפרידה. בשלב זה, אם אנחנו נוטשים את החוויה האותנטית שלנו וסופגים את הרגשות באמצעות האנשים שמוצגים מחוצה לנו, חסרה לנו היכולת לזהות איזה רגש אנחנו באמת מרגישים לגבי מה שקורה.

קליטה חיצונית זו של הרגשות יכולה להיות מוצגת בשתי דרכים. הדרך האחת היא כאשר אנחנו סופגים את הרגשות והתפיסות של אנשים אחרים בחוויה כאילו אנחנו באמת מרגישים ותופסים את החוויה באותה צורה כי אנחנו חוששים להציג את עצמנו כשונים או כבעלי השקפות שונות. אנחנו עושים זאת כי אנחנו חוששים שהם ידחו או יינטשו אותנו. הדרך השנייה שניתן להציג זאת היא כאשר אנחנו מתעלמים מההכרה במה שאנחנו מרגישים באמת כי אנחנו מפחדים להתבייש או לשפוט ולכן אנחנו מעמידים פנים, בהציגנו את עצמנו כבעלי חוויה שונה או רצונות שונים מאלה שאנחנו חווים באמת. דוגמאות לכך הן העמדת פנים שאנחנו שמחים או נהנים כשאנחנו לא, לומר שאנחנו רוצים או לא רוצים להשתתף גם אם זה לא מה שאנחנו באמת רוצים לעשות, או עשיית בחירות שאינן תואמות את מה שאנחנו באמת רוצים כדי להגן על עצמנו מפני נזיפה או נטישה. באותו רגע אנחנו בוחרים לחוות חוויה לא אותנטית כדי להישאר בקשר עם מישהו אחר, אבל התוצאה היא בסופו של דבר חווית הפרידה שלנו מעצמנו.

תרשים הזרימה הזה מייצג את תהליך המודעות שבו התודעה מתחילה ברגשות אותנטיים המחוברים לחוויה שמובילים את המודעות למחשבות אמיתיות ולשאלה אילו פעולות ייבחרו כתוצאה מהמודעות הזו. לעתים קרובות מדי אנשים לא מודעים למה שהם באמת מרגישים בחוויה. הם מאמצים באופן תמידי דפוס התנהגות שמבטל את המודעות לרגשותיהם בניסיון להגן על עצמם. דפוס זה מקדם חיים תמידיים של בחירה מתוך הרצונות או הצרכים של המרחב החיצוני, שכן ישנה מודעות או תודעה עמוקה יותר למה שמישהו אחר חושב או מרגיש.

הסיבה לכך היא שהתפיסה שלנו מתחילה קודם כל במודעות לעולם החיצוני שלנו, שכן זה מה שאנחנו יכולים לראות, לשמוע ולגעת בקלות, והחוויות הראשונות שלנו בחיים תלויות במרחב הזה כדי לענות על הצרכים הפנימיים שלנו. כאשר חוויות מוקדמות גורמות לנו להיפגע מאנשים אחרים אז יש רצון ליצור דפוסי הגנה. כשיטת מניעה, אנשים ילְמדו את עולמם החיצוני כדי להגן על זה שבפנים, ויתעדפו את הדעות והתחושות הללו על פני אלה שלהם, וזאת כדי למנוע השלכות לא נעימות נוספות. המטרה כעת היא להעביר את המודעות מבחוץ פנימה כדי לקדם את הרחבת העצמי האותנטי ללא פחד.

שמתי לב שכאשר אנשים מתחילים בתהליך של הבאת הרגשות שלהם מהתת-מודע שלהם אל התודעה זה בדרך כלל מתחיל במודעות לפעולתם, ואחר כך למחשבה; בעזרת תשומת לב והתמדה עקביים הם יכולים להגיע למודעות יעילה ומדויקת למה שהם מרגישים. המטרה היא לעבד את המודעות הרגשית שלנו, בסמוך לתחילת החוויה עד כמה שאפשר, אבל זה יכול לקחת קצת זמן.

הצעד הראשון הוא ליצור מרחב בטוח כדי שניתן יהיה לעבד את החוויה מבלי להרגיש מאוים או מוצף. בהתחלה זה יכול להתרחש רק לאחר שהחוויה הסתיימה או הוסרה, כי זה הזמן שבו קיים הביטחון הדרוש לחקירה.

כשאנחנו מרגישים בטוחים יש הזדמנות להישאר מחוברים לעצמי וזהו הגשר הבטוח שעליו ניתן להתקדם באמת. זה מאפשר לנו לקבל את התמיכה והחמלה הראויים והדרושים לנו כדי שנוכל לפתח את הביטחון הנחוץ להצלחה. הצלחה חוזרת ונשנית של התהליך הזה מאפשרת את חיזוקה של תחושת העצמי ושל התודעה שבעזרתה נוכל להתכונן מראש לשמירה על סביבה בטוחה על ידי הצבת גבולות, תיווך הצרכים שלנו לאחרים או תכנון אסטרטגיות מראש לפני כניסה לחוויה חדשה.

הצלחה בתהליך זה מאפשרת להגדיל את העיבוד של מרכיבי החוויה בזמן אמת, שבעזרתו אנחנו יכולים להצליח להעלות לתודעה את הרגשות האמיתיים שלנו מתחילת החוויה.

כך נראה התהליך כאשר אנחנו מרגישים, מעבדים ובוחרים מהמרחב החיצוני שלנו:

המטרה היא להביא את התהליך הזה פנימה כך שנוכל להצליח להיות מודעים לחוויה האמיתית שלנו ולאפשר לנו להרגיש, לעבד ולבחור מתוך מרחב פנימי. זה מוצג כדלהלן:

ברגע שאתה יכול לזהות בהצלחה מהם הרגשות האמיתיים שלך ביחס לחוויות שלך אז אתה מוכן להתקדם מתוך מרחב אותנטי שבו אתה מחובר לעצמי. כעת אתה יכול לזהות בהצלחה **איזה** רגש אתה מרגיש. הקול הפנימי שלך סוף סוף מקבל הכרה והוא נשמע, וזה יכול להיות מאוד מרגש, אז קח רגע ליהנות ממנו.

עם התנועה הזו קדימה סיימת את השלב הזה ותקבל התראה על מוכנות להמשיך. התראה זו תגיע ככל הנראה בצורה של נורות אדומות מהבהבות ואזהרה. סביר להניח שזה יעורר פחד, מה שגורם להתנגדות. הסיבה לכך היא שעם מודעות רחבה לַעצמי, יש גם קריאה לחוות משהו חדש או שונה וזה יכול להיות מפחיד. מה שאתה חווה בזמן הזה הוא הקריאה שלך להתרחבות והזדמנות לעבור לשלב הבא.

**שלב 3: התנגדות מודעת**

כשאתה מתחיל לתפוס את החוויות שלך מתוך העולם הפנימי שלך זה יכול להיות מפחיד מאוד. זוהי חוויה חדשה ולכן אתה נכנס לטריטוריה שטרם נחקרה. במרחב החדש הזה, דפוסי ההתנהגות שהעניקו לך עד עכשיו תחושת בטחון סותרים על פי רוב את הכיוון החדש שאליו אתה רוצה להתקדם. כאשר אתה נוכח במרחב הפנימי האמיתי שלך אז אתה מתחיל מהשורש, בתוכך, במקום כל מה שאתה חשוף אליו מבחוץ. משום כך, הדפוסים שעליהם הסתמכת כל השנים כבר לא יתאימו יותר לרגשות ולמחשבות שמתאימים למרחב שאתה תופס כרגע. ברגע שתבין שתצטרך לפתח בחירות ודפוסי התנהגות חדשים, סביר להניח שזה יגרום לפחד ושיתוק. זה יכול להשפיע על הביטחון, ההגנה והוויסות הרגשי שלך ולכן יעורר התנגדות לרצון לחקור את המידע הדרוש להשלמת שלב זה.

 בשלב זה אנחנו רוצים להיות מסוגלים לשאול את עצמנו "**למה** אני מרגיש ככה?" ולענות על השאלה הזאת. כדי לעשות זאת אנחנו צריכים לשמור על הקשר שלנו למה שאנחנו באמת מרגישים. כפי שצוין בתחילת הפרק הזה, כאשר אנחנו נכנסים להתנגדות כדי להגן על עצמנו ולברוח מהחוויה, אז אנחנו שוללים את היכולת שלנו לנצל את ההזדמנות הזו.

זה המקום שבו אנחנו רוצים להזכיר לעצמנו שאנחנו מנסים להישאר נוכחים במרחב שבו אנחנו שוכנים באמת וזהו מרחב ההתנגדות. המטרה בנקודת הזמן הזו היא לא להימנע מההתנגדות, אלא לאפשר לעצמנו להיות שם על ידי תשומת לב ומודעות לעובדה שאנחנו נמצאים בהתנגדות, ומכאן שמו של השלב הזה: ההתנגדות המודעת.

אם אנחנו רוצים להיות מסוגלים לענות על השאלה למה אנחנו מרגישים כך אז אנחנו צריכים להיות מסוגלים לזהות את האיוּם, וכדי לעשות את זה אנחנו צריכים להישאר מודעים לחוויה האמיתית. כאשר אנחנו הופכים מודעים לכך שאנחנו בהתנגדות ומרשים לעצמנו להיות שם, אז אנחנו יכולים להישאר מחוברים מספיק לחוויה כדי לזהות מה מאיים עלינו, וזאת מפני שאנחנו נותנים לעצמנו את ההזדמנות להישאר נוכחים ולהתבונן במה שאנחנו חוששים שקורה לנו.

זיהוי זה מאפשר לנו לראות איזה טריגר מופעל עלינו ובו בזמן לדעת שאנחנו בוחרים להגן על עצמנו על ידי בחירה מודעת להיות בהתנגדות. בחירה זו דואגת לכך שתהיה לנו ההזדמנות להיות אמיתיים וגם להישאר מחוברים לאני האותנטי שלנו, וזאת מבלי לרוץ לעולם שהוא שקרי כדי למצוא הגנה על ידי העמדת פנים או הכחשה של מה שאנחנו באמת חווים. כפי שזוהה בפרק "מערכת יחסים עם מציאות/אמת", העולם השקרי רק משתק אותך ומונע ממך התרחבות. כאשר אנחנו מרשים לעצמנו להיות במרחב האמת, אנחנו יכולים לזהות בהצלחה שאנחנו נמצאים בהתנגדות ומהו האיוּם. להיות בתוך האמת היא האנרגיה היחידה שיכולה להניע אותנו הלאה מהמרחב המאיים הזה. פחד יכול להיות מאוד מעיק ולכן זה משהו שאני בטוחה שכולנו רוצים להימנע ממנו, אבל מהתהליך הזה אנחנו יכולים לראות איך לפחד יש גם יתרון כשהוא גורם לנו לזהות מתי אנחנו נמצאים בהתנגדות ועומדים אולי בפני הזדמנות לשינוי ולהתרחבות.

כאשר אתה מסוגל להבחין שאתה בהתנגדות ובוחר להיות שם במודע, אתה יכול להתחיל להרגיש קצת חזק יותר מן האיוּם כי אתה במודעות לחוויה האותנטית שאתה חווה. אחרי שתרגיש את תחושת השליטה הזו ותהיה מודע למה אתה עושה את הבחירה הזו, אתה תרגיש רגוע ופתוח יותר להמשיך בשלב הזה.

בשלב זה אני ממליצה לנסות לקדם את החקירה שלך על ידי זיהוי ההבדל בין תחושה אמיתית לחוויה אמיתית. הרגשות המתעוררים הם אמיתיים, על סמך איך שאתה תופס את החוויה, אבל לעתים קרובות החוויה שאתה חושש שהיא מתרחשת כרגע אינה מדויקת או אמיתית כפי שהיא נראית. יכול להיות שיש משהו מוּכר ממפגש קודם שמעורר פחד ושגורם לכך להאמין שאתה נמצא בסיכון להיכנס שוב לאותה חוויה או לחזור עליה. ברגע שהרגש האמיתי חוזר, אנחנו מניחים את ההנחה שאותו איוּם ניצב מולך ואתה עלול לחשוש מחזרה על האירוע הקודם שהיה טראומטי או שלילי. כתוצאה מכך, אתה מאמין שעליך להימנע ממה שקורה וזה מונע ממך להבין אם באמת יש חזרה על אותו אירוע. לאחר חקירה אתה עשוי להבין שמה שחששת שהוא מתרחש כרגע אינו מדויק ולכן האיום שחשת ושגרם לך להיות בהתנגדות לחוויה אינו קיים באמת.

ברגע שתבין שלמרות שהרגשות אמיתיים מאוד, החוויה שחששת שהיא מתרחשת כרגע אינה אמיתית, תתחיל להרגיש בטוח. זה יאפשר לך להרחיב את המודעות שלך לסיבה שהרגשת כך ולסמוך על כך שאתה לא נמצא בסיכון לחזור לאותו מפגש. בעזרת ההצלחה הזו תוכל להעלים את הפחד שלך ובכך להפחית את ההתנגדות שלך להישאר נוכח בחוויה הנוכחית ולהיות מחובר אליה.

חוויה כזו יכולה להתרחש כאשר נכנסים למפגש עם אנשים שפגעו בך בעבר, מה שמעורר חשש להשתתף או להשתתף באירוע שגם הם ישתתפו בו. היא יכולה להתרחש גם כאשר אתה מבחין בהתנהגות של מישהו אחר שהובילה להשלכה או תוצאה כואבת עבורך בעבר ומעוררת שוב רצון לברוח או להשתלט על מה שמתרחש. ההיכרות עם מה שעומד מולך מעוררת רגש אמיתי, גם אם אותו מפגש לא באמת מתרחש. לאחר שזיהית שהאיוּם אינו אמיתי, תוכל לבטל את התנגדותך וייתכן שתבחר להשתתף.

לפעמים לא תרצה לעשות זאת, אם לאחר חקירה תראה שהאיוּם הוא אמיתי ולכן תצטרך למצוא נחמה בהתנגדות מודעת. כאשר זה קורה, אני ממליצה ליישם את הכלים שיוזכרו בהמשך כדי לסייע לחזור למקום בטוח. ממרחב מווּסת רגשית תוכל להצליח יותר בזיהוי הסיבה שאתה מרגיש את הרגש הזה. כאשר תוכל ליישם את הכלים הללו בהצלחה, תוכל להיות בטוח שאתה יכול להגן על עצמך בעת התמודדות עם אירועים אלה בעתיד. אם תמשיך להצליח זה יאפשר לך לעבור את השלב הזה בקלות רבה יותר ובקצב מהיר יותר.

ייתכן שתגלה שלא כל הכלים ברשימה יתאימו לך או יהיו שימושיים עבורך. ייתכן גם שתבחין כי חוויות מסוימות מצליחות בעזרת כלים שונים או שאולי תצטרך ליישם יותר מכלי אחד כדי לחזור למרחב מווּסת רגשית. קח את הזמן שלך לחקור ולראות אילו כלים מתאימים לך; העזרה הייחודית שכל כלי מעניק יכולה לסייע לך לזכות בהצלחה בהתבסס על הצרכים האישיים שלך, לכן בחר אותם בהתאם להם.

**רשימת כלים:**

1) **הזכר לעצמך שאתה אנושי ושזה בסדר להיות כזה.** כל כך הרבה פעמים אנחנו קשוחים מדי עם עצמנו ואנחנו מצפים מעצמנו שנהיה חסינים מפני ההרגשה שנפגענו. אנחנו רוצים להאמין שאנחנו חזקים ושאי אפשר להרוס אותנו, ולכן אנחנו נמנעים מכל רגש שיוביל אותנו לתחושת חולשה מול אחרים. המציאות היא שכולנו פגיעים לפעמים, אבל זה לא הופך אותנו לחלשים; זה רק אומר שאנחנו בני אדם. האנושיות היא עובדה בלתי נמנעת ולכן חשוב לפנות מקום לאמת הזו. כאשר היא מאתגרת מדי, זה יכול להיות מועיל ליישם את הכלי הבא בנוסף.

2) **תן תוקף לרגשותייך** **או קבל אותו ממקור חיצוני.** התיקוף (validation) נעשה על ידי קבלת התמיכה הדרושה כדי להאמין שמה שאתה מרגיש הוא בעל ערך והגיוני. לדוגמה, זה מאוד סביר להרגיש פגוע או רע כאשר מתעלמים ממך, מזלזלים בך, גוערים בך או מאשימים אותך במשהו. קבלת תוקף למה שאתה מרגיש יכולה לאפשר לך להיכנס לחוויה ולמצוא נחמה בעובדה שאתה אנושי.

3) **הפגן חמלה כלפי עצמך.** הרשו לעצמכם להיות שם על ידי אהדה, אהבה וקבלה ללא תנאים. מה שאתה צריך כאן זה דברי חסד במקום דברי תוכחה ומשפט. דוגמאות הן: "וואו, זה באמת מרגיש לא נעים!" "אני לא אוהב את זה, וזה באמת הגיוני בשבילי להרגיש ככה." "זה קשה עבורי, ואפשר לצפות שמישהו ירגיש ככה בנסיבות האלה". "זה נורמלי להרגיש המום מזה." זה בסדר לבחור להיות בהתנגדות עד שתהיה מוכן לחקור עוד. זה יכול להיות מועיל לאפשר לעצמך לקבל את זה ממקור חיצוני, אם זה זמין עבורך. לפעמים זה עשוי לכלול את האומץ לבקש זאת.

4) **זהה את הפגיעוּת שלך**, פעל שוב בחמלה. כאשר אתה מתבונן בעצמך ביחס למה שאתה חווה אז אתה מרחיב את ההזדמנויות שלך למודעות לַעצמי. מודעות רחבה מגדילה את הכוח שיש לך בתוך הסיטואציה, מכיוון שעם הידע החדש הזה אתה יכול עכשיו לראות מה נחוץ כדי להרגיש בטוח, ואתה יכול לבחור מה ליישם בחוויות העתידיות שלך.

5) **חקור את מערכת האמונות שלך; האם היא אותנטית?** האם אתה מניח הנחות על סמך מה שאתה באמת מאמין או על סמך מה שאמרו לך אחרים להאמין שהוא נכון? האם אתה באמת מאמין שהאוכל הזה הוא רע, שהפעילות הזו מסוכנת או שהרצונות שלך מיותרים או שגויים? או שאחרים הובילו אותך להאמין לרעיונות האלה? אם אתה מבין שמה שהאמנת לא מתיישב עם מה שאתה מאמין שהוא נכון, אז הגיע הזמן ליצור מערכת אמונות אותנטית משופצת. קבלת תיקוף (כלי מס' 2) יכולה לסייע בפיתוח זה.

6) **בחר לְמה להעניק חשיבות.** יש לך את הבחירה החופשית להחליט אילו רעיונות חשובים יותר. איפה אתה רוצה למקם את הכוח? האם אתה רוצה לתת כוח לאמונות שמתחברות לעולמך הפנימי ולתפיסתך או שאתה רוצה להפחית את המחשבות האלה ולתת כוח למה שנאמר או מוטבע בך מהעולם החיצוני? לדוגמה, האם אתה רוצה לתת כוח לרעיון שאתה לא בן זוג טוב או הורה טוב, אם אתה לא תמיד נותן לאדם השני את מה שהוא רוצה או מקשיב למה שהוא אומר? או שאתה רוצה לתת חשיבות לאמונה שזה בסדר להגיד לא; אתה עדיין בן זוג/הורה טוב? יש לך את החופש לבחור כיצד לתפוס את עולמך הפנימי בהתבסס על מערכת האמונות האישית שלך.

7) **פנק את עצמך!** טפח את עצמך על ידי מעשי חסד אוהב, זה לא אנוכי לתת לעצמך את מה שאתה צריך כרגע. אתה יכול לטייל, ללכת לחדר כושר, לקבל עיסוי, לעשות קניות, לשתות קפה בפארק, לנמנם, לפגוש חבר טוב לארוחת צהריים או לקנות אוכל במקום להכין ארוחת ערב.

כאמור, המטרה של השלב הזה היא להבין למה אתה מרגיש את מה שאתה מרגיש. יישום כלים אלה אמור להרחיב את יכולתך להישאר נוכח ומחובר מספיק לחוויה על מנת לאפשר התבוננות ועיבוד של המידע הזה.

**שלב 4: מנוחה**

שלושת השלבים הראשונים הדריכו אותך כיצד לשמור על מיקוד ותשומת לב למרכיבים הרגשיים של החוויה. זה היה התהליך הדרוש כדי להטביל את עצמך בתוך העולם הפנימי שלך, וזאת כדי לזהות את האמת שלך. מה שהרווחת מאותה עבודה הוא מודעות אישית מוגברת ביחס למה שקורה סביבך מנקודת המבט של עולמך הפנימי. על ידי הרחבת המודעות שלך כך שתכלול את מה שאתה מרגיש ומדוע אתה מרגיש כך, מה שאתה בעצם פיתחת הוא מודעות מודעת למה שקורה במרחב הפנימי שלך.

השלב הנוכחי מתחיל עם הפסקה מההתמקדות באותם מרכיבים כדי שתוכל לפתח תוכנית פעולה. בשלב זה המטרה היא לתכנן **כיצד** תוכל להצליח בבטחה לשמור על חיבור לחוויותיך בעתיד. תהליך זה מתחיל על ידי מנוחה מהתמקדות במרחב הפנימי שלך, וזאת על ידי הרחקת תשומת לבך מכל הקֶלֶט הנגרם ממה שהרגשת. כאשר אתה יוצר מרחק ועובר למרחב שנמצא הרחק מעוצמת הרגש, אתה מרוויח הזדמנות לראות את המרחב הגדול יותר המקיף את עולמך הפנימי, כך שהוא יכלול את הפרטים הנראים בעולמך החיצוני.

כאשר החוויה שניצבת מולך כוללת רק אותך ואת המרחב הפנימי שלך, כלומר רק את רצונותיך ומחשבותיך, אז די בחקר המרחב הזה כדי לעזור לך לתכנן אילו רכיבים נחוצים כדי לקבל את החוויה שאתה מחפש. לדוגמה, אם יש לך יום חופש ואתה רוצה להבין מה אתה רוצה וצריך כדי ליהנות מההפסקה, עליך לאסוף את הפרטים האלה על ידי הסתכלות פנימה במקום לחפשם בעולמך החיצוני ובמקום לשאול מה האחרים היו רוצים; החוויה אינה כוללת את השתתפותם או דעתם ואינה מסתמכת עליהם.

אם החוויה הניצבת לפניך אמורה לכלול את ההשתתפות של עולמך הפנימי והחיצוני, אז תרצה לקחת בחשבון את התכונות הנחוצות לחוויה משותפת. כאשר משתתפים בחוויות משותפות, כדי לשמור על הביטחון, תרצה לרקום תכנית שתתחשב בשני המרחבים, במה שבתוכך ובמה שמחוצה לך. זה השלב שבו תלמד איך לעשות זאת.

בעת לידתנו אנחנו מגיעים למרחב שנועד לטפל בנו. בהתנסויות הראשונות שלנו בעולם הזה אנחנו תלויים לחלוטין במרחב החיצוני שלנו לכל צרכינו הפיזיים, הקוגניטיביים והרגשיים. יש להרימנו כדי לעבור מחדר לחדר, להאכילנו כשאנחנו רעבים, לנקותנו ולהחליף לנו את בגדינו אם אנחנו מלוכלכים ולהרדימנו כשאנחנו עייפים. אנחנו עדיין לא יכולים לספק את צרכינו בעצמנו ולכן אנחנו תלויים לחלוטין בסביבתנו לצרכי המזון, הטיפול והביטחון שלנו. במסגרת ההתנסויות שלנו, המידע והתגובות הנתמכים על ידי עולמנו החיצוני בונים את הייצוגים הראשונים שלנו של העצמי ואת ההבנה שלנו כיצד העולם פועל. עניין זה משפיע על האופן שבו אנחנו מעבדים ומפתחים את מערכת האמונות שלנו. ככל שאנחנו מתפתחים והופכים עצמאיים יותר, כאשר המרחב החיצוני שלנו נותן בנו אמון, אנחנו יכולים לחקור ולהרחיב את התפתחות עולמנו הפנימי. אם איננו חשים בטוחים ואיננו זוכים לתמיכה שאנחנו זקוקים לה, אז אנחנו נשארים תקועים ותלויים בעולמנו החיצוני על כל עיבודנו ואמונותינו הנחוצים לנו כדי להנחות אותנו בחיים.

בעזרת הקווים המנחים של שלושת השלבים הראשונים תקבל תמיכה שתעזור לך להצמיח את עולמך הפנימי ולשחרר את עצמך מהתלות הזו, אבל כפי שצוין לעיל, בחוויה משותפת לעולם החיצוני יש משמעות גם כאשר אתה רוצה לשמור על ביטחונך. זו הסיבה שיש צורך לשלב את שני המרחבים כעת כאשר לומדים כיצד להתקדם בהצלחה ובבטחה.

אני ממליצה לך לבחור חוויה פיזית בשלב זה כדי לעזור לך להעביר את התבוננותך ממבט פנימי לחיצוני. גיליתי שיצירת פעילות שנותנת לך מרחב מרגשותיך מאפשרת לך לשנות את המיקוד שלך. כאשר אתה חוקר את החוויה ממקום בטוח אתה יכול לעבד ביתר קלות את המאפיינים שאליהם מתייחסת הזירה החיצונית. אני רוצה להבהיר כאן שלמרות שהשלב הזה נקרא מנוחה, זה לא אומר שהחוויה הפיזית צריכה להיות משהו שמווסת כלפי מטה. אתה יכול לחפש חוויה פיזית שמעלה או מורידה את העוררות בהתבסס על צרכיך האישיים. פירוש הדבר הוא למשל להתאמן, לטייל בחוץ, להכין ארוחה, לצייר, לבנות, להרים רגליים ולהירגע, לקרוא ספר או להתקרר עם קפה קר בפארק. בחר פעילות על סמך מה שמתאים לך.

לאחר ההפסקה הזו, כאשר תרגיש מוכן, תוכל להתחיל לחזור ולהעריך שוב את החוויה מרחוק במטרה לזהות את תכונות המשתתפים ואת הפרטים הקשורים לחוויה בה אתה רוצה להשתתף בבטחה.

אתה יכול להתבונן במרכיבים בעולמך החיצוני באופן חזותי או בעיני רוחך על ידי זכירת מה שהתרחש או דמיוּן החוויה. כאן תרצה לשים לב לכל הדרישות או הבקשות שהועלו על ידי אנשים אחרים, לכל החפצים, הרעיונות או הכללים שיכולים להשפיע עליך אם תבחר להשתתף.

התבוננות בחוויה לצורך המטרה הזו תאפשר לך לקחת בחשבון את מה שאנשים אחרים רוצים וצריכים, לזהות אם יש רעיונות שאולי לא עולים בקנה אחד עם מטרותיך או שהיא תאפשר לך להעריך מה עשויות להיות ההשלכות או המחיר. תוך כדי כך, תהיה לך הזדמנות לעבד את המציאות ואת הציפיות שיש ממך.

חוויה משותפת מוצלחת כוללת שילוב של המאפיינים והצרכים של המרחב הפנימי והחיצוני. המטרה היא להכיר את כל הקריטריונים הקיימים במקום למחוק או להזניח את הצרכים של כל אחד מהמרחבים. אם תיקח את הזמן כדי להתבונן ולהבין את עולמך החיצוני, זה יעזור לך לרקום תוכנית מאוזנת שתכבד את כל המאפיינים הכלולים בחוויה.

השקט מהמרכיב הרגשי (התמקדות בעולמך הפנימי) יאפשר לך להתמקד במרחב החיצוני שלך, כך שתוכל להעריך מחדש ולזהות את מה שאתה צריך מבלי שהאיום יסיח את דעתך. זה יאפשר לך לנצל את הזמן כדי לעבד ולפתח פתרונות שיספקו לך הרגשה בטוחה בעתיד בעת הצטרפות לחוויות משותפות.

ברגע שתרחיב את מודעותך כך שהיא תכלול את המציאות של דרישותיו של עולמך החיצוני, אז תהיה מוכן להביא את הידע הזה פנימה.

כעת תוכל להרהר כיצד המידע הזה משפיע על עולמך הפנימי, בהתבסס על המידע שצברת בשלושת השלבים הראשונים, ולהעריך מחדש כיצד ואם אתה רוצה לגשת מחדש לחוויה ולהשתתף. הדבר הזה נעשה על ידי שילוב של כל המידע שעיבדת ועל ידי ניהול משא ומתן כיצד ברצונך לתכנן את השתתפותך כך שתוכל לנווט בבטחה דרך החוויה.

להלן כמה דוגמאות מתי שילוב תהליך זה יאפשר לנהל משא ומתן על הפרטים הדרושים לחוויה בטוחה ומהנה: תכנון חתונה עם משפחה נוספת, החלטה לאן לנסוע עם חבר לחופשה, עריכת תוכניות לשיפוצים, השתתפות במסיבה, השתתפות במשחק או יצירת מסלול טיול.

על ידי ביצוע השלבים האלה אתה מאפשר לעצמך את הבהירות הדרושה לתכנון פתרונות מתאימים שהם פרואקטיביים במקום להיאלץ להגיב בצורה הגנתית או באמצעות תגובת הילחם או ברח. ביצוע השלבים האלה מביא למציאת פתרונות המבוססים על הצרכים שלך באמצעות תכנון מראש, כך שתוכל לחוות מניעה במקום הגנה.

הפתרון להשגת ביטחון הוא זיהוי ויצירת גבולות על בסיס צורכי המרחב הפנימי שלך תוך הכרה ושילוב של ההשלכות וההשפעות מעולמך החיצוני. הגבולות שאתה מגדיר יוצרים גשר שממזג את הרכיבים הנדרשים לחוויה מאוחדת ומווסתת רגשית. כשאתה מתרחב אתה נכנס לטריטוריה חדשה שטרם נחקרה וזה יכול להיות מפחיד. פיתוח גבולות כדי להכיל את המרחב החדש הזה מאפשר את הביטחון של אותה תנועה.

אני רוצה לחקור איתך עכשיו את הגורם החשוב ביותר הדרוש בעת עיצוב גבולות. כאשר מכניסים גבול לחלל פתוח זה בעצם מחלק את החלל ומגדיר את המאפיינים בכל צד של הגבול.

המטרה כאן היא ליצור גבול המקיף את העולם הפנימי כדי להגן על המרחב הזה כך שהוא יישאר בטוח ולא מאוים.

עולם חיצוני

 עולם פנימי

 גבולות

הגבול המיוצג לעיל יכול להיות מוגדר על ידי המרחב שבתוך התיבה המייצג את העולם הפנימי או על ידי המרחב שמחוץ לתיבה המייצג את העולם החיצוני. אם משמעות הגבול היא ליצור ביטחון לעולם הפנימי, אזי צריך להגדיר אותו לפי הצרכים של אותו מרחב. לדוגמה, אם אני רוצה להציב גבול שמגן עליי מפני עלבון אז ארצה לשים את הגבול על חוסר הכרה או חוסר הקשבה לעלבון במקום לומר לאדם בעולמי החיצוני לא להעליב אותי. זה קורה בגלל שבסופו של דבר אין לי שליטה על הבחירות שנעשו בעולמי החיצוני. יש לי שליטה רק על הבחירות שנעשו בעולמי הפנימי, ולכן הגבול צריך להיות מוגדר על ידי הצרכים והיכולות של המרחב הפנימי שלי. זו האפשרות היחידה שלי לשמור על ביטחוני. כשאני מציב גבולות למרחב החיצוני שלי במקום למרחב הפנימי שלי אז אני מסכן את הביטחון שלי, כי בסופו של דבר אין לי יכולת שליטה על הבחירות שנעשו במרחב הזה.

כאשר אנחנו מיישמים ומכבדים את הגבולות המיוצגים על ידי הצרכים של העולם הפנימי שלנו בדייקנות ובעקביות, אנחנו בונים אמון כלפי עצמנו. היכולת לבטוח בעצמנו בהצלחה היא האיכות הבסיסית ביותר הנחוצה לביטחון בהתרחבות. בניית אמון מתוך המרחב של עולמנו הפנימי מספקת לנו את הביטחון הנחוץ לנו כדי להשתתף בחוויות כי הוא קבוע ועקבי עבורנו גם כאשר החוויה או הפרטים של המרחב החיצוני משתנים.

ברגע שאתה מזהה את הגבולות הדרושים ומציב אותם, אז אתה מוכן להיכנס לחוויה המשותפת. כאשר אתה עוקב אחר הגבולות שנבנו כדי להגן על הצרכים שלך ומנהל אותם אז אתה יכול להתגבר ביעילות על החוויה ואפילו ליהנות ממנה.

היה כאן הרבה מידע לעיבוד, אז ברצוני לתת כמה דוגמאות כיצד ניתן ליישמו. ראשית, אתן דוגמאות לכמה דאגות שיש לך לגבי החוויה המשותפת: אתה עלול להרגיש מודאג או חושש כי אתה לא אוהב את הפעילות, מרגיש אי נוחות ליד משתתפים מסוימים, אין לך תחבורה, חסר לך כסף, אתה מפחד מהמקום הזה, חושש להיכשל, בן/בת הזוג שלך לא רוצה ללכת, אתה מרגיש חולה או עייף, לא נהנית מזה בעבר, מרגיש המום ממה שנדרש כדי להשתתף (מבחינה חושית, פיזית או רגשית) או מרגיש חוסר אמון באנשים או בפרטים כלשהם בסביבה. כל הדוגמאות הללו מהוות סיבות הגיוניות להיסוס.

כעת נחקור גבולות אחדים שיכולים לעזור לספק את הביטחון הדרוש להשתתפות בחוויות משותפות: אתה יכול להביע ולנהל משא ומתן על האופן שבו אתה צריך שהחוויה תתנהל על ידי זיהוי אילו פרטים, קצב, מיקום, שעה, תאריך, הזמנה, משתתפים, מחיר או כמות נחוצים עבור הוויסות הרגשי שלך או ההנאה שלך. אם אתה מוצף במהלך החוויה, הודיע שאתה צריך קצת מרחב לעצמך וקח אותו. אתה יכול גם לבקש עזרה או לשדר שאתה מעדיף לטפל בזה לבד. בכל עת, אתה יכול לבחור לומר לא, להאט, לומר לא עכשיו או להפסיק.

אם בשלב כלשהו אתה מרגיש שאתה מיישם את ההנחיות המיועדות לביטחונך והמרחב החיצוני עדיין מפעיל יותר מדי כוח על יכולתך לשמור על ביטחונך, אז מה שהכי יועיל לך בשלב זה יהיה להפנים את המציאות שאומרת שהחוויה צריכה להיות מחוץ לתחום או להימנע מחוסר הכבוד ו/או התוקפנות שמציג המרחב החיצוני.

דרך זו מתארת **כיצד** לרקום תוכנית להתקדמות. לאחר הצלחה חוזרת ונשנית בעקבות ההנחיות בשלב הרביעי תגדיל את הביטחון העצמי שלך ותרחיב את ההזדמנויות שלך לשילוב חוויות חדשות בחייך. עם הצמיחה הזו אתה תחזק את האמון במערכת היחסים שיש לך עם עצמך ותהיה מוכן לעבור לשלב הבא.

שלב 5: זרימה

עבורי, זה השלב שבו זה נהיה ממש מרגש כי אז התחלתי להרגיש את היתרונות העצומים של ריפוי. זה השלב שבו אתה עושה את הקפיצה האמיצה מ"לעשות" ל"להיות". שלב זה מאופיין בשלושה רעיונות: נוכחות, אמון וכניעה. כעת ארחיב בנושא.

נוכחות מתרחשת על ידי שחרור מחשבות הקשורות לעבר או המחוברות לעתיד, ומאפשרת לך להשתחרר לרגע של עכשיו. ניתן להשיג זאת על ידי תרגול מדיטציה על מנת להשקיט את התודעה. מצאתי שהשיטה שאתאר להלן מוצלחת למדי. היא משלבת שילוב של רעיונות שלמדתי לאורך הדרך.

מצא מקום שיוכל לשחרר את מה שעשוי להכביד על דעתך. זה יכול להיות בפנים או בחוץ, בחלל פתוח או סגור, עם אורות דלוקים או כבויים ובכל עמדה שתאפשר לך להשתחרר. לדוגמה, אתה יכול לבחור לשבת בחוץ במקום שבו אתה יכול לשמוע את קולות הטבע ולחוש את הרוח על עורך או לבחור לשכב על המיטה שלך כשהאורות כבויים ומוזיקה מתנגנת ברקע. התחל בעצימת עיניים בעדינות. לאחר מכן, קח שלוש נשימות כאשר עם כל אחת, אתה נושם עמוק יותר ומשחרר את גופך יותר עם כל נשיפה. העיניים עדיין עצומות; השלב הבא הוא להתמסר לחושים. מה אתה שומע, מריח, מרגיש על עורך ומבחין בגופך? חיבור לחושים שלך ייצור חזון בעיני רוחך. בעיניים עצומות, הראייה שלך תיתמך על ידי הדמיון שלך. זה יאפשר למחשבותיך תחילה לנדוד ואז למצוא בית בחוויה הנוכחית. זה קורה כאשר המחשבות הללו משתחררות מהתודעה, ומאפשרות לך להתמסר באופן מלא לחוויה הנוכחית. זה דורש תרגול כדי להיות מסוגל להרפות מהמחשבות המתרוצצות במוחך, ואתה עשוי להיות מופתע כשאתה מתבונן במה שהמחשבות מכבידות עליו, אבל כשתצליח לשחרר אותן, החוויה שלך יכולה להיות מאוד מאירת עיניים. תרגול שיטה זו יסייע בפיתוח שאתה צריך כדי להיות נוכח לאורך כל היום שלך. בעזרת נוכחות, חווית הזרימה מתרחשת תוך שחרור הזמן, כאשר העבר והעתיד חופשיים מכל משמעות כך שאתה יכול פשוט להיות!

אמון נבנה על ידי הצלחה חוזרת ונשנית בשמירה על הוויסות הרגשי ועל הביטחון תוך הישארות אותנטיים לאורך כל החוויה. בשלב זה אמון הוא הגורם המטפח את יכולת הקבלה שלך. זה מה שמגבש את האמונה שלך ביכולתך להירפא. אני מאמינה שבכל זמן נתון כל המשאבים הדרושים כדי שתהיה לך את החוויה המתאימה לך ביותר באותו זמן עומדים לרשותך. הרעיון הזה מבוטל לעתים קרובות כי אתה לא בוטח, תוך הכחשה של מה שבאמת קורה או מה שבאמת הכי טוב בשבילך. זה גורם לכך שאתה מתנגד להזדמנות לקבל את המשאבים האלה בכך שאתה לא רואה אותם או לא מאמין שהם מציגים יתרונות אמיתיים.

האמון בעצמנו ובהתרחבותנו, יחד עם האמון שיש לנו באלוקים, הוא מה שמאפשר לנו לקבל את מה שאנחנו באמת צריכים. זה גם מה שמאפשר לנו לתת לעצמנו. זה הדלק לנתינה ולקבלה. בעזרת אמון, חווית הזרימה מתרחשת תוך שחרור של ספק והתנגדות, תוך הסרת כל המחסומים בדרכך.

כניעה היא מעשה של שחרור, שחרור כל שליטה על הסביבה. זה נעשה על ידי השהָייה, לקיחת צעד אחורה ושחרור הצורך לנקוט בפעולה כדי להבטיח תוצאה ספציפית. בעזרת כניעה, חווית הזרימה מתרחשת על ידי שחרור שליטה על מה שקורה בחוויה שלך.

שים לב לאן ההיות בזרימה לוקח אותך. אין ספק שזו תהיה נסיעה מרגשת ומשמחת.

שלב 6: אבולוציה

מפגש עם אבולוציה הוא תהליך שבו חווים שינויים ותמורות, ובשלב זה האבולוציה מתרחשת באופן ספונטני. כל העבודה שעשית לקראת הפיתוח באמת משתלמת בשלב הזה. כעת תוכל ליהנות מהיתרונות של חגורת כלים שלמה המלאה במבחר כלים שנועדו לשפר את החוויות שלך. המגוון שלהם מאפשר הכנה, השתתפות ותיקון החוויות הצבעוניות הרבות בחיים. יישום הכלים העומדים לרשותך הוא מה שמטפח את התרחבותך המתמשכת. ברוך הבא לאבולוציה!

שלב 7: הנאה

שלב זה מוגדר על ידי הרגשת אהבה ללא תנאים. זוהי החוויה של "אני נותן אהבה" ו"אני מקבל אהבה" כמילים נרדפות. בשלב זה של הנאה, חווית האהבה ניתנת להחלפה בין נתינה וקבלה. אין הפרדה או הבחנה ביחס לחוויית ההנאה. נתינת אהבה וקבלת אהבה הופכות לאותה חוויה, כי החוויה מאפשרת זרימה קלה של נתינה וקבלה ללא הפרעה. יש אמון וביטחון מלא לאפשר את הזרימה הטבעית של נתינה וקבלה, זה קורה ללא תנאים. דוגמה טובה לכך היא כאשר אנחנו נותנים מתנה למישהו שאכפת לנו ממנו. כשמכינים את המתנה, אנחנו לוקחים זמן לתכנן אותה ולעצב משהו מיוחד, תוך הקפדה על כל פרט ופרט לאורך התהליך. היית חושב שמקבל המתנה הוא היחיד שמקבל, אבל בסופו של דבר מי שמכין ונותן את המתנה מקבל גם שמחה ממעשה הנתינה שלו. מגיש המתנה חווה בו זמנית נתינה וקבלה. זה נכון גם לגבי הנמען. בקבלת המתנה, הנמענים נותנים לנותן. הם מאפשרים את פעולת הנתינה בעת הקבלה, חווים בו זמנית גם את שניהם. זהו תענוג מוחלט והוא גמול של אמון. ניתן לחוות זאת גם כאשר בן הזוג מכין את האוכל האהוב על בן הזוג לארוחת ערב או בוחר בבילוי שהשני מעדיף ומקבל את אותו אושר מהנתינה להם כאשר הוא מקבל הנאה מהנתינה להם. זוהי גם השמחה שהורה עשוי לקבל כשהוא נותן לילדו ורואה את האושר שלו.

התקדמות בשלבים אלו אינה תמיד תנועה ליניארית. אתה יכול לצפות לנוע למעלה ולמטה במהלך הפיתוח והשילוב של שבעת השלבים הללו. לדוגמה, נפוץ שהתנגדות חוזרת על עצמה תוך מפגש עם אתגרים בשלב מסוים. אל תיבהל אם זה יקרה. נסה לעצור, לנוח ולחזור לעקרונות בשלבים המוקדמים יותר כדי לעזור לך לעמוד על הרגליים. ייתכן שיהיה צורך גם לארגן מחדש ולהסיט את הגבולות שלך כדי לפנות מקום לצמיחה. תחושת אתגר היא לרוב הקריאה שלך להתרחבות. הגמישות שלך לחזור ולחקור את השלבים המוקדמים יותר תביא להצלחה ולבניית הביטחון הנדרש לצמיחה ולריפוי מתמשך.

תרגילים לפרק זה

(אתה תמיד יכול לחזור לפרק שלמעלה כדי שהוא יסייע לך בעבודתך.)

(1) ללמוד כיצד לשמור אנרגיה למסע זה הוא צעד מכריע בהגעה להצלחה. המטרה היא לפתח מודעות מתי אנחנו נמצאים במצב של התנגדות. מצב זה הוא הסיבה העיקרית לדלדול מאגרי האנרגיה שלנו. התנגדות מתמשכת מובילה לתחושת מועקה ותשישות. הישארות במצב זה מעכבת כל הזדמנות להתקדם. לכן, היכולת לזהות הימצאות במצב של התנגדות יכולה להוות אבן דרך לשילוב הכלים הדרושים כדי לסייע בחוויית המעבר לקראת התרחבות. כאשר פחד מתעורר, אנחנו נעשים עמידים וסגורים לרעיונות חדשים ולהתרחבות. זה יכול לגרום ליצירת המכשולים הגדולים ביותר לחוויה של הצלחה.

המטרה של תרגיל זה היא ללמוד כיצד לזהות מתי אתה נמצא במצב של התנגדות על ידי התבוננות בהתנהגותך והבאתה למודעות. כאשר אתה מרגיש חוסר ויסות רגשי או מוצף, נסה לקחת קצת מרחק מהחוויה כדי שתוכל להתקרב להתנהגויות שלך ולהתבונן בהן. אתה יכול להשתמש ברשימה הבאה כדי לעזור לעצמך לזהות אם אתה חווה התנגדות. השתמש במקום המוקצה לכתיבת דוגמאות או לתיאור של החוויה כדי לעזור לעצמך להעמיק את המודעות העצמית שלך ולמה שעשוי לעורר אי נוחות או פחד וצורך להתנגד כדי למצוא ביטחון.

קיצוניות:

הפעלת כוח:

 שליליות מקוטבת או חיוביות מקוטבת:

יהירות:

הכחשה:

"עשיית" יתר:

האם שמת לב להתנהגויות או דפוסים מסוימים שחוזרים על עצמם? רשימה:

האם יש חוויה קבועה שגורמת לך להימצא בהתנגדות באופן עקבי? פירוט:

האם יש גבולות שאתה יכול להציב או בקשות שאתה יכול לתווך לאחרים כדי למזער את ההתנגדות החוזרת ונשנית? דוגמאות:

(2) בתרגיל הבא תחקור את שבעת השלבים של השיעור במטרה להיות נוכח ומחובר למצבך הנוכחי. תרגיל זה ידרוש הפסקות לעיבוד העבודה הדרושה לכל שלב. אתה יכול לעבור לשלב הבא לאחר השלמת השלב הקודם. התקדמות בשלבים אלו אינה תמיד תנועה ליניארית. אתה יכול לצפות לנוע למעלה ולמטה במהלך הפיתוח והשילוב של שבעת השלבים הללו. לדוגמה, נפוץ שהתנגדות חוזרת על עצמה תוך מפגש עם אתגרים בשלב מסוים. אל תיבהל אם זה יקרה. נסה לעצור, לנוח ולחזור לעקרונות בשלבים המוקדמים יותר כדי לעזור לך לעמוד שוב על הרגליים. ייתכן שיהיה צורך גם לארגן מחדש את הגבולות שלך ולהסיט אותם כדי לפנות מקום לצמיחה. תחושת אתגר היא לרוב הקריאה שלך להתרחבות. הגמישות שלך לחזור ולחקור את השלבים המוקדמים יותר תביא להצלחה ולבניית הביטחון הנדרש לצמיחה ולריפוי מתמשך. קח את הזמן שאתה צריך ולך בקצב שלך עד שתרגיש בטוח מספיק כדי להתקדם.

שלב 1: רגש - אני מרגיש משהו.

מהם המאפיינים הפיזיולוגיים או הקוגניטיביים שמתריעים על כך שאתה מתחיל לחוש רגש כלשהו?

האם אתה יכול להישאר מחובר לחוויה במטרה לזהות מה אתה מרגיש?

שלב 2: מודעות רגשית - איזה רגש אני מרגיש?

מודעות זו עשויה להתחיל קודם כל בהתבוננות בפעולותיך ובמחשבותיך. בעזרת תרגול תוכל לזהות את רגשותיך ביתר קלות מתחילת החוויה שלך.

רשום את הרגשות שאתה חווה:

האם הרגשות שאתה מזהה מקורם במרחב החיצוני שלך (תוצאה של אנשים אחרים) או מהמרחב הפנימי שלך (הרגשות האמיתיים שלך קשורים לחוויה)?

אם אתה מבחין שהרגשות שלך נובעים מהמרחב החיצוני, נסה למצוא סביבה בטוחה כדי שתוכל לזהות את הרגשות האמיתיים שלך על ידי יציאה פנימה. זה מספיק בשלב זה רק להתבונן בפחד בחיבור לרגשות האמיתיים שלך שמחירו יהיה השלכה מהמרחב החיצוני שלך.

רשום את הרגשות שאתה חווה כעת, שים לב אם הם השתנו.

שלב 3: התנגדות מודעת - למה אני מרגיש ככה?

זה המקום שבו אנחנו רוצים להזכיר לעצמנו שאנחנו מנסים להישאר נוכחים במרחב שאנחנו מאכלסים באמת וזהו מרחב ההתנגדות. המטרה בשלב זה היא לא להימנע מההתנגדות, אלא לאפשר לעצמנו להיות שם על ידי מודעות המודעת לעובדה שאנחנו נמצאים בהתנגדות. אם אנחנו רוצים להיות מסוגלים לענות על השאלה למה אנחנו מרגישים כך, אז עלינו להיות מסוגלים לזהות את האיום, וכדי לעשות זאת עלינו להישאר מודעים לחוויה האמיתית.

בשלב זה אני ממליצה לנסות לקדם את מחקרך על ידי זיהוי ההבדל בין תחושה אמיתית לחוויה אמיתית. הרגשות המתעוררים הם אמיתיים, ומבוססים על האופן שבו אתה תופס את המפגש, אבל לעתים קרובות החוויה שאתה חושש שהיא כרגע מתרחשת אינה מדויקת או אמיתית כפי שהיא נראית.

לאחר זיהוי מה אתה באמת מרגיש, האם אתה יכול להעריך אם החוויה, שחשבת שאתה נתקל בה, באמת מתרחשת?

האם אתה מצליח להירגע לאחר שהבנת שלמרות שאתה באמת מרגיש מאוים, אתה רואה שהאיום לא היה אמיתי?

אם אתה קובע שהאיום הוא אמיתי, אז תצטרך למצוא נחמה על ידי התנגדות מודעת. בשלב זה, אני ממליצה לחקור את הכלים הבאים כדי לסייע לך לחזור למצב מווּסת רגשית. ברשימת הכלים הזו, ייתכן שתגלה שלא כולם יתאימו לך או יהיו שימושיים עבורך. ייתכן גם שתבחין כי חוויות מסוימות יצליחו בכלים שונים או שאולי תצטרך ליישם יותר מאחד מהם כדי לחזור למרחב מווסת רגשית. קח את הזמן שלך לחקור ולראות אילו כלים מתאימים לך; התמיכה הייחודית של כל אחד יכולה לעזור לך למצוא הצלחה בהתבסס על צרכיך האישיים, אז בחר בהתאם. להסבר מפורט יותר, אנא עיין בפרק לעיל.

א) הזכר לעצמך שאתה אנושי ושזה בסדר להיות כזה.

ב) קבל אימות מעצמך או ממקור חיצוני. האם יש מישהו בחייך שמצאת שהוא מקור מהימן לתמיכה בזמן זה? רשימה:

ג) הפגן חמלה כלפי עצמך.

ד) זהה את הפגיעוּת שלך, ואחריה הפגן חמלה. איזו מודעות חדשה לַעצמי זיהית בזמן הזה?

ה) חקור את מערכת האמונות שלך; האם היא אותנטית? האם זיהית אמונות אותנטיות חדשות? (כלי 'ב' עשוי לסייע כאן) רשימה:

ו) בחר למה להעניק חשיבות. פרט היכן בחרת למקם את הכוח:

ז) פנק את עצמך! אילו פעילויות או רעיונות מרגיעים אותך בזמן הזה? רשימה:

שלב 4: מנוחה - כיצד תוכל להצליח בבטחה לשמור על קשר לחוויות שלך בעתיד?

כשאתה רוקם תכנית פעולה להתקדמות, זכור שאם לא מדובר בחוויה משותפת אז המידע שאספת מהשלבים הנ"ל, מהמרחב הפנימי שלך, יספיק לך כדי להבין איך אתה רוצה להמשיך.

עם מודעות מורחבת למרחב הפנימי שלך, אילו צרכים ו/או גבולות זיהית כהכרחיים להשתתפות בטוחה בחוויה שלפניך?

אם החוויה המוצגת לפניך אמורה לכלול את ההשתתפות של עולמך הפנימי והחיצוני, תרצה לקחת בחשבון את התכונות הנחוצות לחוויה משותפת. כאשר משתתפים בחוויות משותפות, על מנת לשמור על הביטחון, תרצה לרקום תוכנית שתתחשב בשני המרחבים, הפנימי והחיצוני.

התחל בבחירת חוויה שיכולה לעזור לך להעביר את ההתבוננות שלך ממבט פנימי לחיצוני. יוזמה של פעילות שנותנת לך מרחק מרגשותיך מאפשרת לך להעביר את המיקוד שלך ממקום בטוח כדי שתוכל להתבונן ולעבד את הזירה החיצונית. עיין בפרק כדי למצוא כמה דוגמאות לרעיונות שיכולים לסייע ב"מנוחה" זו.

אילו חוויות מצאת שיכולות לעזור לך להתמודד עם המטרה הזו?

האם שמת לב שאתה מעדיף פעילויות עם ויסות כלפי מעלה או מטה?

זכור את המודעות הזו כשאתה רוצה לענות על צרכי המנוחה שלך בעתיד.

לאחר הפסקה זו, כאשר תרגיש מוכן, תוכל להתחיל להעריך שוב את החוויה מרחוק במטרה לזהות את תכונות המשתתפים ופרטים הקשורים לחוויה בה אתה רוצה להשתתף בבטחה.

אתה יכול להתבונן במרכיבים בעולמך החיצוני באופן חזותי או בעיני רוחך על ידי זכירת מה שהתרחש או דמיוּן החוויה. כאן תרצה לשים לב לכל הבקשות או הדרישות שהועלו על ידי אנשים אחרים, חפצים, רעיונות או כללים שיכולים להשפיע עליך אם תבחר להשתתף. התבוננות בחוויה לצורך המטרה הזו תאפשר לך לקחת בחשבון את מה שאנשים אחרים רוצים וצריכים, לזהות אם יש רעיונות שאולי לא עולים בקנה אחד עם המטרות שלך או לאפשר לך להעריך מה עשויות להיות ההשלכות או העלות. תוך כדי כך, יש לך הזדמנות לעבד את המציאות ואת הציפיות שיש ממך.

מה זיהית כדרישות או בקשות של העולם החיצוני שלך?

האם זה מתנגש או מפריע לצרכים או לדרישות של עולמך הפנימי? רשימה:

לאחר הרהור על כל המידע שאספת, אילו מאפיינים נחוצים בעת תכנון תוכנית להשתתפות כדי שתוכל לנווט בבטחה דרך החוויה המשותפת? זכור שלעתים קרובות זה מצריך ניסוי וטעייה, חמלה ותקשורת, כדי לעשות את זה בדיוק כמו שצריך, אז לך לאט עד שתרגיש בטוח מספיק כדי להשתתף באופן מלא.

הפתרון להשגת ביטחון הוא זיהוי ויצירת גבולות על בסיס צורכי המרחב הפנימי שלך תוך הכרתן ושילובן של ההשלכות וההשפעות מעולמך החיצוני. הגבולות שאתה מגדיר יוצרים גשר שממזג את הרכיבים הנדרשים לחוויה מאוחדת ומווסתת רגשית.

אילו גבולות אתה יכול להציב מהמרחב של עולמך הפנימי כדי שתוכל לשמר את הצרכים של אותו מרחב?

זכרו שביטחון נובע מגבולות שנקבעו במרחב הפנימי, כי זה המרחב היחיד שבו יש לנו את הכוח להשפיע על הבחירות שנעשות בחוויה משותפת. זה יכול להועיל לחזור לסוף שלב זה (מנוחה) בפרק לעיל לקבלת דוגמאות.

כאשר אנחנו מיישמים ומכבדים את הגבולות המיוצגים על ידי הצרכים של העולם הפנימי שלנו בדייקנות ובעקביות, אנחנו בונים אמון בתוכנו. היכולת לסמוך בהצלחה על עצמנו היא האיכות הבסיסית ביותר הדרושה לביטחון בהתרחבות. בניית אמון מתוך המרחב של עולמנו הפנימי מספקת לנו את הביטחון הדרוש לנו כדי להשתתף בחוויות כי הוא קבוע ועקבי עבורנו גם כאשר החוויה או הפרטים של המרחב החיצוני משתנים.

ברגע שהגבולות הדרושים מזוהים ומוצבים במקומם הנכון, אז אתה מוכן להיכנס לחוויה המשותפת. כאשר אתה עוקב אחר הגבולות שנבנו כדי להגן על הצרכים שלך ומנהל אותם, אז אתה יכול להתגבר ביעילות על החוויה ואפילו ליהנות ממנה.

האם חווית עלייה באמון ובביטחון העצמי להשתתף בחוויות שפעם נמנעת מהן? רשימה:

האם ישנן חוויות בעולם החיצוני שמלחיצות מדי מכדי לאפשר השתתפות בטוחה גם לאחר יישום הנחיות אלו? דע שזה בסדר להגן על עצמך ולבחור שלא להשתתף בפעילויות אלו. רשימה:

שלב 5: זרימה - אמנות המעבר מ"עשייה" ל"להיות"

א) נוכחות מתרחשת על ידי שחרור מחשבות הקשורות לעבר או המחוברות לעתיד, ומאפשרת לך להשתחרר לרגע של עכשיו. ניתן להשיג זאת על ידי תרגול מדיטציה על מנת להשקיט את התודעה.

תאר את המרחב והמרכיבים של המדיטציה שגילית שהם תורמים לשחרור המעצורים המעכבים את יכולתך להישאר מחוברים להווה:

ב) אמון מתרחש מהמרחב שאנחנו מאבטחים מבפנים. אילו מיומנויות ויכולות חדשות גילית שמשפרות את יכולתך לשמור על עצמך? (לדוגמה, הבעת צרכים או בחירת מתי ואיך להשתתף)

ג) כניעה היא פעולה של הרפיה ושחרור שליטה. איך הצלחת לשחרר שליטה?

האם זה שיפר את איכות החוויות היומיומיות שלך? פירוט:

שלב 6: אבולוציה - תהליך התנסות בשינויים ותמורות ספונטניים.

אילו כלים פיתחת בתהליך ההתרחבות שלך?

איזו סביבה תורמת להצלחתך ביישום הכלים ששילבת?

שלב 7: הנאה - חווית אהבה מאוחדת

איך הרחבת את היכולת שלך לתת אהבה?

איך הרחבת את היכולת שלך לקבל אהבה?

האם נתינת אהבה קלה לך יותר מקבלת אהבה האו להיפך?

האם אתה יכול לזהות מכשולים שמונעים ממך לתת ו/או לקבל אהבה?

האם אתה יכול לזהות אילו מאפיינים, אנשים ו/או סביבות תומכים ביכולת שלך לתת או לקבל?

אילו כלים שילבת כדי להסיר את כל המכשולים שעיכבו את הזרימה?

האם אתה יכול לזהות שאתה חווה אמון חדש?

האם זה הוביל ליציבות רבה יותר במערכת היחסים שלך עם עצמך ו/או עם אחרים?

עברו 49 שנים עכשיו, זה נשמע כמו הרבה זמן כשאני כותבת את זה.

אני כל הזמן חושבת שזה לא עניין גדול, זה לא שמדובר ב-50 שנים, אבל איכשהו אני לא מצליחה לשכנע את עצמי, משהו בפנים אומר לי דבר אחר.

עברו 49 שנים עכשיו, בתור האדם הזה, זה שאני רואה כשאני מסתכלת במראה, אבל יש לי הרגשה אחרת.

אני נאבקת לזהות מה אני מרגישה, זה די משתנה מיום ליום ומקשה לזהות מה זה, לקרוא בשמו, להחזיק בו.

איכשהו אני יודעת שיש לי סבלנות, בוטחת שמה שאני צריכה לפתח יגיע בזמן שלו.

לכן אני מנסה למצוא נחמה בדברים המוּכרים, מונחית על ידי ההצלחות שחוויתי בעבר.

זה מאפשר לי להיכנע כשהשכבה האחרונה של השריון מתקלפת ונופלת על הקרקע, אבל הרוח שאני פוגשת מותירה אותי פגיעה וחשופה.

כבר 49 שנים ששאפתי להגיע למקום הזה, להיות האדם הזה, אבל האם אני יכולה לעשות את זה?

האם אני יכולה להיות אני מפותח, סומכת על עצמי, בוטחת בעצמי, בטוחה ועצמאית?

האם הכרתי את ההצלחה הזו או שראיתי אותה אצל מישהו אחר?

מי יראה לי?

מי ילמד אותי?

מי יוביל אותי?

אני יושבת בשקט לרגע כדי לנגב את דמעותיי, ואז אני שומעת את זה.

צליל חלש שדוחף וצובר כוח על האדם הזה שהייתי פעם.

השינוי לא מגיע, הוא כבר כאן.

לכן יש צער ויש אובדן על מה שהייתי פעם.

עם המוות יש לידה.

ועם הלידה יש ​​מוות.

לחגוג את האחד זה לחגוג את השני.

וכך נראה לי עכשיו

שהגורם לרעש הזה,

שהסיבה לחגוג...

זו אני!

האדם שהייתי,

האדם שאני,

והאדם שיום אחד אהיה.

# רשימת מקורות

Brown, Brené*. The Gifts of Imperfection*. Hazelden Publishing, 2010

Cambridge Dictionary. "*Definition of 'boundary'*." Cambridge Dictionary, Cambridge University Press, n.d. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/boundary>.

Dass, Ram. *Be Here Now*. Lama Foundation, Crown Pub., 1971

Dispenza, Joe. *Becoming Supernatural*. Hay House Inc., 2017

Dyer, Wayne. *Mastering the Art of Manifestation*. YouTube, uploaded by Wanderlust, 19 Apr. 2013, <https://youtu.be/zNrEFpkgWQo>

Dyer, Wayne. “The Ego Illusion.” *DrWayneDyer,* <https://www.drwaynedyer.com/blog/the-ego-illusion/>.

“Mysteries of the Mind.” Auburn University <http://webhome.auburn.edu/~mitrege/ENGL2210/USNWR-mind.html>.

NEDC (National Eating Disorders Collaboration). *What is body image?* n.d. Web. 10 Mar. 2020. <http://nedc.com.au/body-image>.

Oxford Advanced Learner’s Dictionary. “*Definition of ‘Ego’*.”, 2020 <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/ego?q=Ego>.

Swan, Teal. *The Completion Process*. Hay House Inc., 2016

Wieder, Serena, and Harry Wachs. *Visual/Spatial Portals to Thinking, Feeling and Movement.* Mendham, New Jersey, Profectum Foundation, 2012.