

Becoming Being

מתוך קבוצת ה-FB: להיעשות הוויה Becoming Being

המדריך למתפרק ☺

לא קל להודות,
אך מה שמביא אותנו להתפתח, זו ה"פגיעות" שלנו...
משהו כואב, או מפחד, או לא שקט.. שמחפש מזור.

בתהליך ההתפתחות אנו לפעמים חווים חוויות נעימות,
של הקלה, אהבה, רגיעה או סיפוק...
לרגע הכל נראה שווה את זה...

אך ישנם רגעים אחרים, שבהם אנו מוצאים את עצמנו מול רגשות קשים,
לכודים כאילו בדרך ללא מוצא,
ועומדים פנים אל פנים מול כאב גדול שעולה.

אין ספק שנעשה הכל כדי להתחמק מרגע כזה, וזה טבעי,
אך כאשר רגע כזה מגיע זה מאד קשה,
ולכן, הנה לפניכם "ערכת חירום" עם גישות מחשבתיות שיכולות לעזור במצבים שכאלו:

• **למסור את ה"חבילה"**

במצב של הצפה רגשית, הדבר שהכי עוזר לי הוא בעצם שני דברים:
1. לאפשר לעצמי להרגיש את הרגש/תחושה
2. למסור את הרגש/תחושה לכוח גדול יותר, לטיפולו.
כשמרגישים על-הפנים, יש רגשות קשים, והגוף בעצמו משדר אי-נוחות גדולה,
אז הראש נכנס לפעולה, ומנסה להציע פתרונות למצב.
אולם, בד"כ ככל שהראש מנסה לפתור את זה יותר, כך זה מעיק יותר...
לכן, הדרך שמצאתי היא למסור את כל הכאב, את כל האי-נוחות, לכוח גדול יותר.
בשבילי, אלוהים עובד מצוין, אני "משתמשת" בו בצורה כזו (בטוחה שלא אכפת לו)
ופשוט אומרת: "אלוהים, קח את זה ועשה עם זה מה שצריך, זו לא אחריות שלי".
לפעמים זה גורם לכאב להתגבר, אבל אח"כ חל שינוי בהרגשה.

• **במה טעית?**

מחשבה אופיינית ומייסרת במצבים כאלו היא - שזה קורה לי בגלל משהו שעשיתי או לא עשיתי...
כשאנו מאד במצוקה, עולים בנו קולות שמבקרים את המצב ואת עצמנו.
אך האמת היא, שהכאב שעולה, עד כמה שהוא גדול ומפחיד, הוא כנראה חלק מתהליך הריפוי שלנו
.....
אז נסו לשכוח את העבר או העתיד, והסכימו פשוט לכאוב, בלי להאשים את עצמכם בכך שעשיתם
משהו לא נכון/מספיק.
או כמו שאומרת בירון קייטי: "אני אשם בקושי הזה שעולה עכשיו האם זה בוודאות נכון?"

Becoming Being

מתוך קבוצת ה-FB: להיעשות הוויה Becoming Being

- **האם אני זקוק לעזרה??**
ברגע של כאב אינטנסיבי, עולים בנו קולות שרוצים לדאוג לנו ולשמור עלינו, ואחד מהאופיינים שבהם היא המחשבה: "אני ממש משתגעת/בדיכאון, אולי אני זקוקה לעזרה..."
ובכן, זו יכולה להיות מחשבה מועילה, וייתכן שהתשובה היא "כן".
דרך טובה להתמודד עם מחשבה כזו היא לענות לה "כן, אולי באמת אני זקוקה לעזרה", להודות לה בכנות על הדאגה, ואז להמשיך ביומכם.
הבטיחו לקול הזה בנימה רכה, שאם תחשבו בעוד יומיים, שבועיים או חודש שבאמת אתם משתגעים/מדוכאים, תפנו לעזרה מקצועית. הקול הזה הוא בסה"כ ידידכם.

(כדי להיות בטוחים כדאי לשאול: האם אני עומדת לפגוע פיזית בעצמי/במישהו כרגע?
אם התשובה היא "כן" ... פנו לטיפול מקצועי בדחיפות!)
- **לנוע מתוך אהבה לעצמכם:**
מאפיין של Becoming Being הוא שאנו יודעים שאיכשהו הפתרונות כבר כאן, אך עם זאת, מכירים גם בכוח בנו שרוצה לנוע בצורה יצירתית ונכונה בעולם ובחיים.
במקום ליצור פעילות שמנסה "לפתור" את המצב, לשנות את מצב-הרוח או לברוח ממנו, הזמינו את עצמכם לנוע מתוך אהבה כלפי עצמכם. איך?
כווננו עצמכם לרגע הזה, חושו את גופכם, וראו מה הוא רוצה לעשות. "מה בא לגוף שלי לעשות?"
אולי יעלה בכם בכי, אולי יתחשק לכם לראות סרט, אולי לקרוא ספר, לצאת לטיול בחוץ
תנו לגוף שלכם להוביל אתכם לאורך היום מפעולה לפעולה,
בלי מחשבות על עבר ועתיד... על צריך וכדאי...
הגוף כבר יוביל אתכם בתנועות הנכונות לכם, ובהדרגה ייווצר איזון-מחדש.
- **שיתוף.**
שיתוף עם חבר שאתם בוטחים בו שעובר עליכם יום מאתגר יכול לעזור... לא חייבים תמיד לפרט.
אפשר גם לשתף כאן בקבוצה, או בקבוצה אינטימית אחרת בפייסבוק.
אחד הדברים שמקשים עלינו במיוחד רגעים של פגיעות, הוא התחושה שאנו לגמרי לבד,
ושרק אנחנו מתפרקים לפעמים בלי סיבה הגיונית.
למעשה, הגזע האנושי הרבה פחות "שפוי" ממה שהוא היה רוצה להיראות.
להקשיב לחבר ולתת לו לפרוק זו פעולה בעלת סדר גודל, שאינו קטן או פחות
מכל צדקה מצילת-נפשות ... אז תנו למישהו את הזכות להקשיב לכם.