

טרנספורמציה של החרדות

ד"ר פינקי פיינשטיין

עיצוב כריכה: מירב יסכה בר לב

הגהה: אילה 'כנפיים' פרישמן

עימוד לדיגיטל: שרון לפידות

תוכן העניינים

שלב 1 : שינוי מודעות רגשית לחרדות

כלל 1: חרדה כסוג של בריחה

כלל 2: היגיון לא עוזר בחרדה, אפילו להיפך

כלל 3: לחרדה יש כוח, האם אנחנו מודעים לכך?

כלל 4: חרדה היא סיפור של כאב, האם אנחנו מודעים לכך?

כלל 5: חרדה מבטאת את הילד הפנימי כשהוא חסר אונים

כלל 6: חרדה היא צורך להיות מוגנים

כלל 7: חרדה מבטאת צורך להתפרק

כלל 8: חרדה היא קריאה לפעולה אך לא מיידית

כלל 9: חרדה מזכירה לנו את מה שאיננו מטפלים בו כראוי

כלל 10: חרדה משקפת את אי הוודאות בה אנחנו חיים

כלל 11: חרדה מעוררת את הבדידות ומחצינה אותה

כלל 12: חרדה היא הזעקה לאהבה שלא מתקבלת

שלב 2 : שינוי חוויית החרדה

כלל 13: חוסר תגובה

כלל 14: התעלמות

כלל 15: נחמה עצמית

כלל 16: הפחתת בושה עצמית

כלל 17: דחיית הביקורת

כלל 18: שינוי הסיטואציה

כלל 19: מחוות אהבה עצמית

כלל 20: לברוח למקום של תשומת לב אחרת

כלל 21: להתחבר לכאב, לבכות

כלל 22: סליחה עצמית

כלל 23: פעילות יצירתית מיידית

כלל 24: הודיה פנימית

שלב 3 : טרנספורמציה

כלל 25: ממה אני יכול/ה להפסיק לברוח?

כלל 26: היכן אני נשענ/ת מדיי על ההיגיון?

כלל 27: האם אני משתמש/ת נכונה בכוחות שלי?

כלל 28: מה כואב לי היום ומה אני יכול/ה לספר על זה?

כלל 29: איזה קשר יש לי היום לילד/ה הפנימי/ת שלי?

כלל 30: כיצד אני מגנ/ה על עצמי?

כלל 31: מהם כלי ההתפרקות שלי?

כלל 32: מהן הפעולות הבאות לשינוי וצמיחה אצלי?

כלל 33: אילו דברים אני מזניח/ה אצלי ויכול/ה לשנות?

כלל 34: איזה מענה אני נותנת/לאי הוודאות שלי?

כלל 35: האם אני מתייחס/ת לבדידות שלי וכיצד אני מטפל/ת בה?

כלל 36: האם אני חי/ה בשביל אהבה בתוכי ומחוצה לי?

הקדמה

טרנספורמציה של החרדות היא סוג של "נס" (למרות שכלל אינה כזו), כאשר מבינים כיצד היא עובדת וכאשר מתמסרים לדרך החיים שהיא מציעה לנו.

אותו "נס" בא תחילה לידי ביטוי בהגדלה משמעותית של יכולתו של האדם לצמצם את מידת ההשפעה של החרדות שלו ולאחר מכן להגיע למצב של יכולת להפוך את תופעת החרדה, שאינה פוסחת על שום אדם, לכוח מניע לצמיחה, שינוי והתפתחות.

אך אולי ה"נס" הגדול ביותר שכלי זה עשוי להעניק לאדם, ולי, כפסיכיאטר, הוא מרכזי מבחינת תפיסת העולם הטיפולית, הוא שיקום והעצמת תחושת ה"אני יכול/ה!" של האדם, התחושה שישנם בידיו, מעצם קיומו, יכולות וכישורים לחולל שינויים מרחיקי לכת בחייו.

כאשר אדם פוגש את תחושת ה"אני יכול/ה!" בתחום שבו לפני כן הרגיש יחסית חסר אונים או חסר יכולות להתמודד באופן יעיל, מתרחש שינוי משמעותי. כאשר עוברים ממצב של "אני לא יודעת/מה לעשות עם זה" למצב של "אני יכול/ה להתמודד עם זה ולהשפיע על זה גם אם זה לפעמים קשה..." תוואי החיים של האדם משתנה באופן משמעותי ואף בלתי הפיך.

וזהו התפקיד של הספר הזה, של התהליך הזה. להעניק לך את היכולת לשפר את כישורי ההתמודדות שלך עם החרדות שלך. לסייע לך להפחית באופן ניכר את החששות מפני החרדה הבאה ואת כמות המשאבים הרגשיים שאת/ה משקיע/ה בניסיון לברוח, להכחיש ולהתעלם מקיומן של חרדות בחיך.

השינוי הזה יכול לקרות (גם) אצלך בתנאי אחד ויחיד: שתתמסר/י לעבודה המוצעת כאן ותתרגל/י את 36 כללי הטרנספורמציה הרגשית בתדירות הולכת וגדלה ברמה יום יומית.

כפי שמוסבר פעמים רבות במהלך הספר, ברמה עמוקה לחרדות יש תפקיד מיוחד בתודעה האנושית, תפקיד שלרוב אינו ידוע ואינו מדובר די הצורך. החרדות הן בסופו של דבר מסרים שמגיעים ממעמקי הנפש, מאזורים לא מודעים, מסרים שמבקשים לכוון את האדם לריפוי עצמי, לסיום קונפליקטים ממושכים, לצמיחה, התפתחות ומימוש עצמי.

מהבחינה הזו אפשר לראות בחרדות האנושיות סוג של "מפת דרכים" שכאשר לומדים כיצד לקרוא אותה וכיצד ליישם את ההנחיות שלה, יכולים ליהנות לא רק מהפחתה ניכרת של נטל החרדות, אלא גם מתהליך משמעותי ומשנה חיים שמוביל את האדם למקום גבוה יותר, משוחרר יותר, יצירתי יותר ופורה יותר.

לתהליך טרנספורמציה של החרדות שלושה חלקים מרכזיים, בכל אחד מהם 12 כללי לימוד ותרגול:

1. שינוי המודעות הרגשית לחרדות: העמקת הידע וההבנה לגבי המסרים העמוקים שהחרדה מבקשת להעביר לאדם.
 2. שינוי חוויית החרדה: כלים לצמצום הקושי שמתלווה לחרדות ושמשבש את היכולת של האדם לתמרן מולן באופן יעיל ויצירתי.
 3. טרנספורמציה של החרדות: השאלות שעל האדם לשאול את עצמו באופן שגרתי כדי להוביל את עצמו, בסופו של דבר, למהלכי שינוי שדרכם יגלה את היכולת הטבעית שלו לעשות טרנספורמציה של החרדות שלו.
- טיפים לפני שנתחיל:

1. התמדה: תוצאות של תהליך כזה אינן מיידיות בדרך כלל. אלה שינויי עומק בתוך מרחב חברתי שבדרך כלל אינו מכיר ביכולות האנושיות המיוחדות האלה. תרגול מתמשך וסבלני עם כלי הטרנספורמציה הרגשית לאורך זמן מביא לתוצאות, אבל זה לוקח את הזמן שזה לוקח, ואצל כל אחד זה ייראה ויימשך אחרת.
2. תרגול: קוראים את הכלל אליו הגעת, לאחר מכן מקריאים בקול רם את התפילה של אותו כלל ולאחר מכן עונים בכתב על חמש שאלות התרגול של אותו כלל. ניתן לעבוד עם הכללים לפי הסדר שהם מוצגים כאן, וניתן גם בכל דרך אחרת שנראית לך לנכון.
3. יישום יום-יומי ב"זמן אמיתי": כאשר תגיע "החרדה הבאה" מומלץ להזכיר לעצמנו שאנחנו במסע ללימוד טרנספורמציה של החרדות, לעיין בכללים ולאמץ כמה מהם לסיוע מידי ולהקלה.
4. מדובר בעבודה "לכל החיים": החרדות תמיד יהיו ותמיד ילוו אותנו. זה לא הולך להיעלם מכאן. כלי הטרנספורמציה הרגשית והיכולת להפוך את החרדות לסימני דרך לשינוי הם דברים שנזדקק להם תמיד, רק שעם הזמן המימוש שלהם יהפוך קל, יעיל, מהיר ונגיש יותר.
5. קורס דיגיטלי: שילוב עבודה עם הספר עם הקורס הדיגיטלי "טרנספורמציה של החרדות" עשוי להעצים את התהליך ולשפר את הפנמת הכללים לחיי היום-יום.
6. לימוד קבוצתי: לימוד ותרגול טרנספורמציה של החרדות בקבוצה עשוי גם הוא לשפר את מימוש ה"ניסים" של טרנספורמציה של החרדות ואף להעניק הזדמנות ליצירת קשרים חברתיים משמעותיים. שכן, צמצום נטל החרדות הוא משימה אוניברסלית.

7. לחייך אל התהליך: חרדות הן חוויה לא פשוטה שכפי שיוסבר כאן לא מעט, קשורה לכאבים עמוקים שאנחנו מתקשים לגשת אליהם ולטפל בהם. עבודה עם כללי הטרנספורמציה עשויה לרכז את הכאבים הללו ולהעניק לך הזדמנויות חדשות לסיים קונפליקטים שליוו אותך זמן רב. כדי שהמשימה הזו אכן תצליח עלינו לגשת לתהליך המיוחד הזה עם חיוך, חיוך שמסמל את הנכונות שלנו לשינוי, חיוך שמזמן את כוחות הנפש המיוחדים שלך להצטרף לדרך הזו ולסייע שהיא אכן תחולל בשבילך ניסים.

ריפוי משמעותי מתרחש אך ורק כאשר אדם מגייס את עצמו לכך, לוקח אחריות על חייו והופך כמה שיותר "בעיות" ל"אתגרים". ספר זה יסייע לך עד מאוד כאשר הגישה שלך לחרדות שלך תכיל, ככל האפשר, את הנכונות שלך לנוע עם הכאבים והקשיים דרך מסע של חיפוש, ניסוי וטעייה, לימוד, משחק, יצירה והרפתקנות.

אני כאן כדי לסייע לך כאשר גם את/ה כאן, כדי לסייע לך.

באהבה רבה,

ד"ר פינקי פיינשטיין

חלק 1:

מודעות רגשית לחרדות

כלל 1: חרדה כסוג של בריחה

כלל 2: הגיון לא עוזר בחרדה, אפילו להפך

כלל 3: לחרדה יש כוח, האם אנחנו מודעים לכך?

כלל 4: חרדה היא סיפור של כאב, האם אנחנו מודעים לכך?

כלל 5: חרדה מבטאת את הילד הפנימי כשהוא חסר אונים

כלל 6: חרדה היא צורך להיות מוגנים

כלל 7: חרדה מבטאת צורך להתפרק

כלל 8: חרדה היא קריאה לפעולה אך לא מיידית

כלל 9: חרדה מזכירה לנו את מה שאיננו מטפלים בו כראוי

כלל 10: חרדה משקפת את אי הוודאות בה אנחנו חיים

כלל 11: חרדה מעוררת את הבדידות ומחצינה אותה

כלל 12: חרדה היא הזעקה לאהבה שלא מתקבלת

כלל 1: חרדה כדרך בריחה

הכלל הראשון בהרחבת המודעות הרגשית ל"שפת הסתרים" של החרדה מתמקד בכך שמדובר למעשה בדרך של בריחה. לא לחינם כלל זה מופיע ראשון והוא הדבר הראשון שכדאי לחשוב עליו כשמגיעה חרדה: אנחנו כנראה בורחים ממשוהו ובמקום להתייצב מול אותו דבר אנחנו נשאבים לחרדה. שם אמנם לא נעים לנו להיות אך זה מסתיר דבר אחר, שכנראה יותר קשה לנו לבחור להיות בו או להתמודד איתו.

על מנת שכלל זה יעזור ויפנם, חשוב שכרגע לא נתהה מהו הדבר או מה הם הדברים מהם אנחנו מנסים לברוח כאשר אנחנו בחרדה. מה שחשוב כרגע הוא הידיעה בלבד מכיוון שכפי שיוסבר לעומק מאוחר יותר, חרדה היא דרמה רגשית מאוד והכלים להתמודדות איתה חייבים גם כן לבוא מעולם הרגש – ופחות מעולם השכל וההיגיון הבריא.

כרגע, כל מה שאנחנו נרצה לעשות זה להחליף את תשומת הלב, ככל הניתן (ועם הזמן בוודאי נשתפר בזה), מזו שמתמקדת בנושא שמעורר חרדה/דאגה/אובססיה/ סטריס/מתח/נדודי שינה ועוד, לזו שמתמקדת בהכרה שמדובר בעצם באקט של בריחה.

יש לזכור שחרדה, במקור שלה, היא כלי שנועד בין השאר לסייע לאדם לנוס על נפשו.

חרדה יש לה מרכיבים ביולוגיים מובהקים מאד, כמו פעימות לב מהירות, הרחבת אישונים, ואף יותר כוח ועוצמה בשרירים עקב הזרמת דם מוגברת אליהם. כל אלה נועדו במקור כדי לסייע לאדם להילחם או לברוח. זו גם הסיבה שבחלק מהמקרים אנשים נעשים אלימים ועוינים במיוחד כאשר הם בחרדה, המנגנון הביולוגי שלהם מפעיל אצלם את האופציה להתקיף ולפגוע.

אך כעת אנחנו מתמקדים בבריחה ולא בתקיפה, מתמקדים בכך שכאשר יש תחושת חרדה זה סימן שאנחנו מעדיפים, באופן לא מודע, לחזור שוב ושוב לחוויה הזו של החרדה הזו, וכל אחד מכיר את החרדות שלו, שחוזרות על עצמן. הן לא סתם חוזרות על עצמן – יש להן תפקיד ממוקד ולכן הן תמיד תהיינה אותן חרדות, פחות או יותר: כדי שנגבש בתוכנו הרגל של "לאן לברוח".

בחרדות האלה נרגיש שאין לנו מוצא, שאין לנו יכולת לשנות את המצב וזה יעיק עלינו, אך בה בעת לא נשים לב לכך שכל הדרמה הזו, של להיות בחרדה ללא יכולת לתת לה מענה, היא למעשה מניפולציה שקטה של הנפש, שלוקחת את עצמה לסוג של מקום להיתקע בו ולתת לו תשומת לב מוגזמת, וזאת כדי שלא ללכת למקום אחר איתו אינה רוצה או יכולה להתמודד כראוי.

חשוב להדגיש: זהו מנגנון אוטומטי. אנחנו לא בוחרים בו במודע. יש לו את ההיגיון הרגשי הפנימי שלו שלא נוכל לערער עליו או לבחור אחרת באופן מודע. יותר מזה: כל ניסיון לשפוט את עצמנו שכביכול זה "לא בסדר" או "חלש" מצדנו כך לברוח ממשו שצריך להתמודד איתו, רק יחמיר את המצב ולא יסייע לנו להתקדם לעבר טרנספורמציה של החרדות.

כרגע מתפקידנו לגבש מודעות רגשית ככל הניתן, וזה נעשה בינינו לבין עצמנו, בשקט. כרגע אנחנו מלמדים את עצמנו להתייחס קצת אחרת לחרדה שמגיעה ולנסות, ככל יכולתנו, יחד עם הדרמה שהיא מביאה תמיד איתה, להוסיף למחשבות שלנו ולתחושות שלנו את ההבנה וההכרה שכל האירוע הזה, כל החרדה הזו, הם בעצם מהלך של בריחה.

אז כאשר החרדה הבאה מגיעה אנחנו יכולים לומר לעצמנו משהו בסגנון הבא: "אני מבינה שאני עכשיו בחרדה, זה לא לגמרי תלוי בי כרגע. אני גם מבינה שהחווייה הזו באה מתוך צורך שלי לברוח ממשו, שכרגע אין זה משנה מהו".

ככל שנלמד את עצמנו לחשוב כך, נלמד את עצמנו לראות את החרדה ממקום קצת יותר רחב וקצת פחות מקובע. זה מתחיל טפטוף של שינוי, שיתחבר לטפטופים נוספים של הכללים הבאים. כרגע מתפקידנו רק לספר את הסיפור הפנימי קצת אחרת ועצם זה שאנחנו עושים כך זה מהלך שמתחיל, לאט ובשקט, את הדרך לעבור למקום אחר, עתידי, של טרנספורמציה של החרדות, מקום שנגיע אליו לאחר תרגול מספיק ואימון הנפש למודעות חדשה וכלים חדשים.

תפילת מודעות 1: חרדה כדרך בריחה

כאשר אני בחרדה, אני נמצא/ת במצוקה.

כאשר אני בחרדה,

איני יכול/ה לראות את המציאות באופן רגיל.

כאשר אני בחרדה,

תשומת הלב שלי מופנית למקום מאד מסוים.

כאן, בדרכי לעבר טרנספורמציה של החרדה,

אני מאמצ/ת לעצמי כלים חדשים,

כלים של מודעות רגשית,

שיהוו תשתית לשינוי עתידי, איטי ועמוק.

הכלי הראשון והמשמעותי שאני לומד/ת כעת,

הוא שהחרדה שלי היא בעצם מצב של בריחה.

יש משהו בחיי שאיני מוכנה להתמודד איתו כעת,

וממנו אני נאלצת לברוח,

מבלי שאדע, כי זה תהליך לא מודע בכלל.

אני מרשה לעצמי כעת לחוש את האפשרות הזו,

שכאשר אני חרד/ה אני בעצם במצב של בריחה.

אני מרשה לעצמי לשחרר היגיון או הסברים,

ורק להתמסר לאפשרות הרגשית הזו, שכרגע, כשאני בחרדה,

משהו בתוכי עושה עבודה מסוימת,

עבודה שתפקידה למלט אותי ממשהו.

אני מוכנה/ה לשהות עם ההבנה הזו, עם האפשרות הזו

ולתת לה להעשיר את דרכי ההתבוננות שלי

בכך שמדי פעם חרדה לא נוחה מגיעה לחיי.

שאלות לבדיקה עצמית

מומלץ לענות על השאלות בכתב ולפרט כמה שיותר

1. כאשר את/ה חווה חרדה (על כל סוגיה, דאגה, סטרס, לחץ, מתח, אי שקט, "עצבים",

אובססיה), האם את/ה מודעת/ת לכך שאת/ה בחוויית בריחה?

2. האם לדעתך בריחה היא תמיד עדות לחולשה? או שלפעמים לא? הסבר/הסבירי.

3. נסה/י להתמקד כרגע באירוע אחד בחייך שברחת ממישהו או ממהשהו. האם את/ה מוכנה לכתוב על זה משהו?
4. עם יד על הלב, לאן היית רוצה לברוח היום?
5. איזה דברים טובים עשויים לקרות אם תסכימי/י לברוח ממהשהו שכבר לא מתאים לך יותר?

כלל 2: היגיון לא עוזר הרבה בעת חרדה

כלל זה מאד משמעותי אך גם מאד מבלבל, מכיוון שחלק גדול מהעבודה שאנחנו עושים כאן נעזר במידה כזו או אחרת בסוג של היגיון, בסוג של פעולה שכלית שמסייעת לנו לשנות את סוג ורמת המודעות למה שקורה בתוכנו כאשר אנחנו חרדים.

אנחנו מתבקשים, במסלול הזה, להפעיל סוג מסוים של היגיון, כזה שמשפיע על המודעות הרגשית, אך מצד שני חשוב שנכיר את אותם חלקים בהיגיון שלא רק שלא עוזרים לנו בעת חרדה, אלא אף משמרים אותה בדיוק כמות שהיא.

המטרה, אם כן, לעשות היערכות מחודשת לאופן בו אנחנו נעזרים בחלקים של המחשבה שלנו ולסנן כמה שאפשר את אלה שלא ממש באים לעזרנו.

חרדה, ביסודה, מוגזמת ולא הגיונית. גם אם לחרדה יש הקשר למשהו מפחיד אמיתי, כמו למשל הסכנה שקיימת במידה מסוימת בעמידה מול קהל, בחרקים, במעליות, בשינויים במצב הכלכלי ועוד גורמים שיכולים לעורר חרדה, האופן שבו הדבר מוצג לנו בעת חרדה הוא מעוות, מנופח, עד לממדים מופרכים ואף אינסופיים.

החרדה מציגה בפנינו מידע או חוויה שיש בהם דאגה שלא ניתן לתקשר איתה או לשאת ולתת איתה. חרדה באה לידי ביטוי באופן שחורג בהרבה מגבולות ההיגיון הסביר ולא לחינם כשאנחנו חרדים אנחנו יכולים למצוא את עצמנו שומעים מאחרים כל מיני הסברים שבאים "להכניס אותנו לפרופורציות", להראות לנו שהרחקנו לכת בחרדה הזו ושאינן באמת ממה לדאוג או להיות מוטרדים עד כדי כך.

ועם יד על הלב, זה עוזר? זה עוזר שאומרים לנו שאנחנו מגזימים? זה תורם? זה מרגיע? זה "מאפס" אותנו? זה שם דברים בפרופורציות? כמעט תמיד לא רק שלא עוזר; זה רק מלחיץ אותנו יותר. זה מטריד, זה נותן תחושה שלא באמת מבינים אותנו או רואים אותנו, זה נותן תחושה שרוצים לתקן לנו את המחשבה ואת החוויה ואנחנו נותרים עם הדרמה ואי השקט שבאים עם החרדה, ללא שינוי. אנחנו לא מצליחים לגמרי להשתכנע במה שאמור להיות הגיוני למדי. החרדה לא מגיבה להיגיון הזה, ואולי אף להיפך.

חרדה אינה תוצאה של "אי הבנה", של חוסר במידע או של בורות. חרדה לא נובעת מזה שאנחנו לא "מעודכנים". אם זה היה כך, אזי לאחר עדכון אחד או שניים החרדה הייתה חולפת; ואם זה היה המצב, אז סימן שלא מדובר בחרדה משמעותית או אפילו בחרדה שיש מה לעבוד איתה, אלא פחד סביר שסולק על ידי מידע מעודכן. מה שבאמת קורה עם חרדות קבועות הוא שהן כלל לא מגיבות להיגיון ויתרה מזאת – הן רק משתרשות ומתקבעות יותר מולו.

כשאנחנו מנסים, בכל זאת, להרגיע את עצמנו על ידי כך שננסה להראות לעצמנו שהגזמנו, שהרחקנו לכת, שהדברים נראים לנו מעוותים ורחוקים מכפי שהם באמת, זה לא ממש מצליח.

החרדה מתעקשת להמשיך ולשדר את אותה חוויה, את אותה דאגה, את אותה אימה, את אותו אי שקט. ההיגיון לא מזיז אותה ממקומה למרות שהוא "מאד הגיוני", למרות שהוא מאד "צודק ומעודכן". זה לא עובד, זה לא מצליח וזה מתסכל אף יותר.

וכל זאת משום שהסיפור של חרדה הוא סיפור רגשי לחלוטין, כזה שלא נענה להסבר שבא להראות שתמונת המציאות מעוותת ומופרזת. חרדה היא חוויה אותנטית ובתוך הדרמה שהיא יוצרת יש לה את ההיגיון המגובש שלה, היגיון שלא ניתן לערער עליו, גם אם מתאמצים מאוד. לא ניתן לתקשר עם החרדה בכלי הזה, אך אנחנו נוטים לנסות בכל זאת, כי כך אנחנו רגילים – להישען על ההיגיון שלנו.

וכאן חשוב להתחיל להרגיל את עצמנו לשינוי. חרדה היא דרמה רגשית ויש בה בקשות רגשיות מוסוות, בקשות אותן אנחנו מפרטים לעומק כאן ב-12 כללי המודעות הרגשית. חרדה מבקשת מאיתנו להקשיב למסרים הרגשיים שלה, אותם היא מסווה דרך הדרמה שמעוותת את תפיסת המציאות הסבירה וההגיונית.

לכן, בכל פעם שאנחנו מנסים להתמודד ולהרגיע את עצמנו דרך היגיון וחשיבה מסודרת, אנחנו בעצם מתעלמים מהמסרים העמוקים והאמיתיים של החרדה ובעצם משתפים פעולה עם הבעייתיות שלה – בעייתיות שקשורה באי הכרה עצמית, באי הקשבה עצמית, דברים שמלכתחילה גרמו לחרדה לבוא.

תפקידנו כעת, להרפות מעודף שימוש בהיגיון כשמגיעה החרדה, מכיוון שאין מדובר באמת בדרמה של אי הבנה או אי הכרה במה שמתרחש. במצב כזה אנחנו זקוקים לדברים אחרים, רגשיים יותר ועלינו לפנות את עצמנו אליהם ולא להתיש את עצמנו בדברי היגיון שלא עוזרים, שמתסכלים ושמרחיקים אותנו מהמהלך הלא הגיוני כביכול – טרנספורמציה של החרדות.

תפילת מודעות 2: היגיון לא יעזור בחרדה

המוח ההגיוני שלי, יש לו כוונות טובות.

הוא תמיד רוצה לעזור לי.

הוא תמיד רוצה לתת לי עצות.

הוא תמיד רוצה להזכיר לי שקצת הגזמתי.

הוא תמיד רוצה להיות קצת יותר אובייקטיבי.

הוא תמיד רוצה שהקושי הזה כבר יעבור.

אבל כשאני בחרדה, אני לא בסיפור של היגיון.

כשאני בחרדה, אני לא במקום של להבין או לא להבין.

כשאני בחרדה, יש בתוכי סערה רגשית.

כשאני בחרדה, יש סיבה לכך שאני מאבד/ת כיוון.

כשאני בחרדה, אני בעיקר זקוק/ה להכלה ולתמיכה.

כשאני בחרדה, ההיגיון לא יכול לחדור אליי;

והוא בעיקר מעכב את הגעתי לחוף מבטחים,

אל מקום בו אוכל להירגע באמת.

אז אני מבקש/ת כעת לשחרר את ההיגיון שלי מתפקידו,

ולבקש ממנו לנוח לצדי ולידי,

כאשר אהיה שוב בחרדה.

ובמקום לתת לי עצות ורעיונות מה לעשות,

אבקש מההיגיון להזכיר לי כמה כללי טרנספורמציה,

אותם הוא יכול לזכור ולשנן,

ותהא בכך עזרה מושלמת בשבילי,

עזרה שיש בה היגיון רב,

עזרה שיש בה אהבה, תמיכה ודחיפה אמיתית לשינוי .

שאלות לבדיקה עצמית

מומלץ לענות על השאלות בכתב ולפרט כמה שיותר

1. כשאת/ה בחרדה (על כל סוגיה), האם את/ה שמ/ה לב לניסיון הפנימי שלך להיעזר בהיגיון שלך?
2. מה מנסה לספר לך ההיגיון שלך כשאת/ה חווה חרדה? ומה דעתך על מה שההיגיון אומר לך?
3. מה יקרה אם תרפה/י מהצורך להכניס הרבה היגיון למה שקורה כשאת/ה בחרדה. האם זה יהיה לך קשה מדי?
4. איזה דברים "לא הגיוניים" מתרחשים ממש כעת בחיך או בסביבת חיך?
5. מה לדעתך יקרה כשתלמד/י לעבור מ"היגיון שכלי" ל"היגיון רגשי" עמוק, בעת חרדה?

כלל 3 : לחרדה יש כוח, האם אנחנו מודעים לכך?

אחד ההיבטים המעניינים בחרדה הוא המודעות הנמוכה יחסית שיש לבני אדם לגבי היותה תופעה שקשורה בנוכחות של כוח. היבט זה משמעותי ביותר הן לשם הגברת המודעות לאופן בו חרדה משפיעה עלינו והן, באופן משמעותי, לצורך ביצוע הטרגנספורמציה שלה, מאוחר יותר.

הסיבה העיקרית למודעות הנמוכה לגבי היבט זה של חרדה, נעוצה ככל הנראה בעיקר בדרמה האינטנסיבית שחרדה מובילה אותנו אליה. אנחנו נוטים להישאב לסיפור יוצא הדופן שהחרדה מספקת לנו, סיפור שהופך פחד או חשש ברמה מסוימת לדבר גדול ומאיים הרבה יותר מכפי שאותו עניין מהווה באמת.

בתוך אותה דרמה (שלא ניתן להתעלם ממנה, בוודאי ללא כלים מתאימים לשיפור המודעות וטרנספורמציה של החרדה) קשה להבחין, לכאורה "מהצד", שמדובר בתופעה שנבנית ומשפיעה דרך שימוש רב בכוח פנימי, כוח שלמעשה נשאב מתוך המקורות המנטליים שלנו עצמנו. באותם רגעים איננו מודעים לכך שנכסים יקרי ערך מעולמנו הרגשי למעשה מגויסים ביתר שאת והופכים לסוג של כוח שמופנה כלפי עצמנו.

את הכוח של החרדה אנחנו נרצה להכיר מקרוב. כל עוד אנחנו מתקשים במיוחד להתמודד עם החרדות שלנו, סימן שלא הצלחנו לזהות את הכוח הטבעי שלנו שמופנה, באופן שאינו לטובתנו – כלפינו, כסוג של התקפה עצמית. אנחנו נותרים במצב כזה חשופים לגלי חרדה שבאים באופן לא צפוי, מבלי להיות מודעים לכך שהמקור לכל אלה מצוי בתוכנו, בתוך כוח טבעי ויקר ערך, שלאור נסיבות חיים מסוימות פונה לכיוון הלא נכון; כיוון שמסב לנו כאב, קושי, סבל ואי הבנות רבות.

הכוח הזה, שעליו נשענת העוצמה המאוד בולטת של החרדות, הוא כוח שאנחנו נוטים, מבלי לשים לב לכך, להזניח, לשכוח, לבטל ולהתעלם ממנו.

הכוח הזה משקף את היכולות היצירתיות שלנו, שלא באות באופן שגרתי לידי ביטוי.

הכוח הזה משקף יכולות שלנו לחולל שינויים, לסיים קונפליקטים ממושכים, לצמוח למקומות שמעולם לא יכולנו ולהגשים חלומות שמעולם לא העלינו על דעתנו שיכולים להתגשם.

זהו כוח חיים. כוח שרבים מחפשים אותו דרך מסעות ארוכים, דרך תהליכים רוחניים וגם דרך מאבקים ממושכים. מחפשים ולרוב גם לא מוצאים, כל עוד לא שמים לב להימצאותו הנפוצה של הכוח הזה בתוך החרדות שלנו.

ובמילים אחרות: כל עוד חרדות משמעותיות נוכחות וכל עוד לא זיהינו את היותן מופעלות על ידי כוח רב, כוח שעלינו להניע לכיוון הנכון לו, לא נוכל למצוא את העוצמה הטבעית שלנו בשום מקום אחר. אותו כוח יוסיף "להסתתר" בתוך החרדות שלנו, יוסיף לתעתע ולגרום לנו לחוש חסרי אונים אל מול עוצמת החרדות שלנו.

בשלב זה של התהליך תפקידך העיקרי הוא זיהוי והגדלת המודעות. כאשר החרדה הבאה תגיע כדאי לעצור רגע את זרם המחשבות, להתרחק לכמה שניות מהסיפור האינטנסיבי שמגיע עם החרדה, לנשום כמה נשימות ולהתבונן בכוח הגדול שמגיע עם החרדה.

הכוח הזה משפיע מאוד על הגוף, יכול לשבש הליכי חשיבה, יכול לגרור אותנו לתגובות מיותרות ולא רצויות, יכול לגרום לנו לומר דברים שנעדיף שלא לומר, יכול לעייף אותנו ולשבש לנו את המיקוד בנושאים שחשוב לנו מאד לתת עליהם את הדעת בתקופה הנוכחית.

תפקידך, כעת, הוא לדעת יותר. לחקור. לשים לב. להקשיב. לדעת. לדעת שיש כוח שמפעיל את החרדות שלך מאחורי הקלעים, כוח שהופך את החרדה לאירוע מאוד דומיננטי כאשר היא מופיעה, אירוע שבו פחד ברמה מסוימת, מועצם בבת אחת לפחד ברמה בלתי נסבלת ובאופן שלא מאפשר לנו לתת לו מענה סביר. הכוח הזה, שבא ממש מתוכך, הוא כוח שבזמן החרדה פועל נגדך, ולרוב לא תהיה לך האפשרות לזהות שכך קורה, כי הכול מתרחש שם מהר מדי.

עם זאת, ככל שהמודעות שלך לנוכחות הכוח הזה תגדל, כך הוא פחות יפתיע אותך וכך גם החרדות הבאות פחות ידהימו אותך ופחות יגררו אותך לסוג של דרמה שלא ניתן כלל לנהל או לווסת.

ככל שיהיה באפשרותך להביט בפעולתו של הכוח הזה, הוא הכוח המנטלי הטבעי שלך, ולפחות לדמיין שיום אחד אותו כוח יוחזר לדרכו הבריאה, היצירתית והפרודוקטיבית, כך תשתפר ההתקדמות שלך לעבר טרנספורמצית החרדות העתידית שלך.

תפילת מודעות 3: לחרדה יש כוח רב ועליי לזהות זאת

איני יכול/ה, גם אם אבחר בכך,

להתעלם מהחרדה שלי,

לברוח ממנה, לדלג מעליה,

לעקוף אותה או לרסק אותה.

הלוואי ויכולתי!

איני יכול/ה לעשות את כל אלה,

משום שלחרדה שלי יש כוח,

כוח משמעותי,

כוח שנולד מתוך הנפש שלי,

כוח שלעת עתה איני מנהל/ת באופן יעיל ,

כוח שלעת עתה מנהל אותי, יותר מאשר אני מנהל/ת אותו.

בשלב זה של התהליך עליי להכיר בקיומו של הכוח הזה,

לא מתוך מטרה להיכנע לו,

לא מתוך מטרה להשפיל מולו ראש,

לא מתוך החלשה של היכולת שלי להתמודד מולו,

אלא בדיוק להיפך.

כדי להיערך למצב בו אוכל לנהל את הכוח הזה,

מצב בו אוכל לתמרן את העוצמה הזו שבחרדה,

לעבר מהלכי צמיחה, שינוי, יצירה וריפוי,

אלה מהלכי הטרנספורמציה,

אליהם אפנה את כיוונו של הכוח הזה, למקום הנכון.

וכדי שזה יקרה, אני בוחר/ת כעת להכיר בקיומו של הכוח בחרדה,

זהו כוח שנובע ממני.

ולכן, דרך לימוד ותרגול, אקח בעלות על הכוח הזה,

ואהפוך אותו למתנה, ליתרון, במקום למקור לחרדה ולכאב.

שאלות לבדיקה עצמית

מומלץ לענות על השאלות בכתב ולפרט כמה שיותר

1. איזה תחושות פיזיות מלוות אצלך מצב של חרדה, מכל סוג?
2. האם את/ה מודע/ת לכך שחרדה מביאה יחד אתה עוצמה גדולה, שקשה להתעלם ממנה?
3. האם דמיינת פעם מה היה אפשר לעשות עם הכוח הטבעי של החרדה, מבחינה חיובית או יצירתית?
4. מה הגוף שלך היה רוצה לעשות באמת, כשאת/ה חווה חרדה? לברוח? לצעוק? לשאוג? משהו אחר?
5. עד כמה את/ה מעריכ/ה שיש בך כוחות טבעיים להתמודדות עם אתגרי החיים, בכלל? תנ/י דוגמאות.

כלל 4: חרדה היא סיפור של כאב

אחת ההטעיות המדהימות של חרדה היא המיקוד שלנו בחוויית הפחד מתוך תחושה שהדרמה העיקרית שבתוכה אנחנו נמצאים באותו רגע קשורה בעיקר אליו, לפחד, לחשש מפני משהו שאולי יקרה, לחשש מפני העכביש, העכבר, הקהל, הגובה, השינוי, המאכל, המפגש ועוד גורמים שאנשים יכולים לפתח כלפיהם חרדה.

ההטעיה הזו עובדת כל-כך טוב, ויש להביע הערכה לכך שהיא אכן מצליחה במשימה הזו, עד כדי כך שמרבית בני האדם עושים אסוציאציה מיידית בין חרדה ובין תחושת איום, פחד, חשש ואף חוויית בעתה וקיפאון. כל אלה קשורים זה בזה והם בדרך כלל מושלכים על איזה שהוא נושא, כאמור, כשלכל אדם יש את החרדות האופייניות לו, את הנושאים שמהווים אצלו נקודת תורפה ושגם יכולים להוביל אותו, כך או אחרת, להיתפס בעיניים לחרדה.

מדוע אני טוען שמדובר כאן בהטעיה, ולא סתם הטעיה – אלא הטעה מושלמת, שגורמת לכולנו לחשוב בצורה אחת ויחידה לגבי חרדה? משום שלהערכתי הדרמה האמיתית, המרכזית והיסודית של חרדה היא דרמה של כאב ולא של פחד. הדבר האמיתי שמציק לנו כשאנחנו חרדים, במעמקי הדיבור הרגשי והחווייה שלנו באותם רגעים, הוא כאב איום, כאב שמגיע באופן חלקי ולא מראה את כולו, כי אם ייחשף במלואו ממש נתפרק רגשית.

נסו לשים לב היטב לתחושות הגוף ולתחושות הלב בפעם הבאה שאתם פוגשים את החרדה שלכם. נסו לעצור רגע, לנשום, להיות עם זה ולבדוק – האם פחד הוא כל הסיפור או שבין חשש לחשש, בין דאגה לדאגה, משוטט לו כאב, כאב ללא שם?

האם הכאב נובע מחוסר האונים שכרוך בחרדה או שמא הכאב הוא הסיפור הראשוני ממנו אנחנו באמת נרתעים תחת מסווה של פחד מדבר כזה או אחר?

אין זה משנה ברגע זה, מאוחר יותר יהיה יותר ערך לשאלות כאלו. בשלב זה אנחנו מעוניינים לשפר את המודעות הרגשית למה שבאמת מתרחש בתוכנו, כדי שנוכל לנהל את עצמנו טוב יותר בעת חרדה.

ומה שאנחנו בדרך כלל לא נותנים לו מספיק את הדעת, בעיקר משום היותו בלתי נסבל באופן שאיננו יכולים לשאת ולבטא, הוא הכאב הרגשי שכרוך בחרדה.

ובמילים אחרות: הדבר ממנו בורח האדם יותר מכל, הדבר שאותו הכי קשה לו לשאת, הן ברמת הגוף והן ברמת הנפש, הוא הכאב. כאב רגשי כמו רגשי אשמה, למשל, הוא מקור לסבל משמעותי, שבעטיו אנשים יכולים לעשות כל מיני בחירות משונות, רק בשביל לנסות ולרכך במעט את הכאב המטריד הזה שהם חשים. כאבי הגוף יכולים לשבש לאדם לחלוטין את איכות החיים ולגזול ממנו משאבים יקרים מאוד ולפגוע ביכולתו להתמודד עם שאר אתגרי החיים.

נושא זה משמעותי ביותר משום ההטעיה, משום אי ההבנה, משום הפניית תשומת הלב המתקבעת והלא מתפשרת לעבר נושא שכביכול מאד מפחיד ומאיים, כשמאחורי כל הדרמה הזו מצוי כאב, כאב רגשי נקי וטהור, שמהווה ככל הנראה את עיקר החוויה של החרדה.

אך מכיוון שאין לנו הרבה עניין ורצון לגעת באמת בכאב, אנחנו מסתתרים מאחורי איזה שהוא פחד עקשן וחוזר, ובכך מבליים זמן רגשי בתוך כאב, אך מבלי להיות מודעים לכך ומבלי לספר לעצמנו את הסיפור האמיתי.

חרדה, כפי שאני רואה את זה, מסתירה את מה שחשוב לאדם להסתיר, באופן לא מודע. הדבר שהוא מבקש להסתיר מכאיב לו מדיי וחשוב מאד שיישאר מוסתר ולא נגיש. בשלב זה של התהליך לא ננסה לחשוף ולאתר במה מדובר, ראשית משום שלא נצליח; שנית, משום שאיננו מוכנים לכך. אך

מה שכן נוכל לעשות הוא למקד את תשומת הלב שלנו, במקום במה ש"מפחיד" – לכך שאנחנו בעיקר מצויים בכאב.

כואב לנו יותר משאנחנו פוחדים. זהו המסר של הכלל הזה, מסר שבעזרתו נוכל להתקדם לטרנספורמציה של החרדות; משום שטרנספורמציה אפשר לעשות רק כאשר מזהים נכונה את מה שמרגישים ולא מסתתרים מאחורי סיפור שבאופן מפתיע נותר בעינו ולא מתאפשר לו להיפתר בשום דרך סבירה. הסיפור הזה נותר כזה מסיבה אחת – כי תפקידו הוא להסתיר אותנו מהכאב וכאשר נפסיק להסתתר מהכאב, תפקידו של הסיפור, של החרדה, ילך ויתכווץ.

תפילת מודעות 4: חרדה היא סיפור של כאב

אחד הדברים המסובכים ביותר בחיי,

וכנראה שגם בחייהם של אחרים,

אחד הדברים שקשה לי לשאת במיוחד,

וכנראה שכך גם רבים ממכריי,

הוא הכאב.

הכאב לסוגיו.

הכאב שדוקר, שלוחץ שמשבש.

כשאני בחרדה אני בכאב.

אך את העובדה הזו קל לי לפספס, לפעמים.

כשאני בחרדה אני בדרמה מאד מסוימת,

כשמאחוריה אולי איני שמ/ה לב, שיש כאב,

הרבה יותר בסיסי וראשוני,

שקיים עוד לפני שסימנתי לי אובייקטים,

שמהווים בשבילי מקור לתשומת לב של חרדה .

ברצוני כעת להכיר בקיומו של כאב, בעת החרדה.

ברצוני כעת לזהות את הכאב ולגעת בו קצת,

גם אם איני מבינה את מקורו או סיבתו.

ברצוני כעת לחוש מעט את הכאב,

גם אם חלקים קטנים ממנו,

כדי להתחבר רגשית באופן נכון,

כדי להיות במודעות רגשית טוב יותר,

לסיפור האמיתי שמתחולל בתוכי.

לשם כך אגייס קצת יותר אומץ מתוכי.

אביט בכאב מקרוב, כמה שאפשר,

ואמשיך במסעי המיוחד, לעבר טרנספורמציה של החרדות שלי.

שאלות לבדיקה עצמית

מומלץ לענות על השאלות בכתב ולפרט כמה שיותר

1. נסה/י להתבונן היטב, בדיעבד, ברגע בו חווית חרדה מכל סוג. האם את/ה יכול/ה לזהות שם

גם כאב רגשי?

2. מה את/ה עושה, בדרך כלל, כשאת/ה חווה כאב רגשי, כשמשוהו כואב לך בפנים?

3. האם נראה לך שבעתיד, במהלך תחושת חרדה, תבדוק/תבדקי גם אם בעצם יש שם כאב

בפנים, ש"מדבר" איתך?

4. אם את/ה פוגשת חבר/ה או כל אדם קרוב שמצויה בכאב רגשי, כיצד את/ה נוהגת/או כיצד

תנהגי/י?

5. האם לדעתך תוכל/י בעתיד לנהוג כלפי עצמך, כשאת/ה בכאב החרדה, כמו שהיית נוהגת עם

אדם שממש אכפת לך ממנו?

כלל 5: חרדה היא הילד הפנימי כשהוא חסר אוניס

אחד הדברים היותר מטרידים ומציקים בעת חרדה היא חוויית חוסר האונים שאנו חשים, יחד עם תחושת האיום מהדבר שלגביו מופנות תחושות החרדה.

לפחות לכמה שניות ואולי לכמה דקות ויותר, אנחנו מצויים בחוויה מאד לא נעימה של חוסר יכולת לשנות את המציאות, את המצב המאיים, את המצב הבלתי אפשרי, את הלחץ, את הסטרס, את הדאגה, את המציאות הלא רצויה לנו.

חוויית חוסר האונים היא אחד המרכיבים החשובים בחרדה, אחד מגורמי הסבל העיקריים שבה. רכישת כלים לטרנספורמציה של החרדות היא דרך בה אנחנו הופכים, עם הזמן, לפחות חסרי אונים בעת החרדה, וכאשר שינוי זה קורה אנחנו נעשים אנשים הרבה יותר חופשיים, שמחים, קלילים ונינוחים. לשם פנינו מועדות!

חוסר האונים הזה שאנחנו חשים בעת חרדה קשור לכך שבעת חרדה אנחנו הופכים, במידה כזו או אחרת, לילדים קטנים, לילדים שנמצאים בתוכנו, לילדים שהשארנו מאחור, בתוכנו, עם כאבים לא מטופלים, עם צרכים שלא נענו בזמן ובאופן הנכון, עם מחסור בתשומת לב הראויה והמתאימה, עם החסר באמפתיה, בהתחשבות, בגבולות, בהסברים, בהדרכה, בתמיכה ועוד שלל דברים שאותו ילד פנימי בתוכנו לא קיבל בצורה לה היה זקוק באותו רגע, באותם ימים.

אנחנו יודעים היטב שילדים, כמו גורי חיות, הם יחסית יותר חסרי אונים מאיתנו, המבוגרים. הם חלשים יותר פיזית וגם רגשית, יש להם פחות כלים, משאבים וניסיון להתמודד מול קשיי החיים, מול מצבים בהם מתקיים פער בין הרצוי והמצוי. אותם ילדים, שהיו ועודם בתוכנו, לא שכחו ולא נרפאו לחלוטין מהצלקות שהותירו אותם פערים, אותו מחסור שהותיר אותם, על הדרך, חבולים ופצועים אל מול בעיה שלא יכלו לתת לה מענה. אותם ילדים נותרו חסרי אונים ואותם ילדים מתעוררים בנו, כאשר החרדה מרימה את ראשה שוב.

ויש בכך משום תועלת יחסית. עדיף שנקבל סימנים מסוימים למה שקורה במרתפי הנפש שלנו מאשר שנוסיף ונברח, נוסיף ונדחיק, נוסיף ונכחיש ונתעלם ממה שקורה עם הילדים הפנימיים שבנו. אותם ילדים פנימיים נחוצים לנו מאד על מנת לקיים חיים יצירתיים, שמחים, מלאי תשוקה וסיפוק. ללא קשר לילד הפנימי לא ניתן לקיים אורח חיים שמאפשר מימוש חלומות או בכלל, אפילו היכולת לחלום חלומות.

ללא קשר לילד הפנימי, יכולות הריפוי והשינוי שלנו מוגבלות מאד – שכן אין ברשותנו הדמיון, הגמישות, האינטואיציה והיצירתיות שקיימים אצל הילד הפנימי, תכונות שמאד נחוצות כשאנחנו באים לטפל במשהו, כשאנחנו באים לחולל שינוי משמעותי בחיינו.

וכך קורה, שהחרדה מאותתת לנו, מעבירה לנו מסר חזק, בלתי ניתן להתעלמות, שקיים בתוכנו ילד חסר אונים, ילד שאין לו תשובות, ילד שקשה לו, ילד שלא יודע מה לעשות עם הכאב, ילד שתקוע

בתוך מקום בו לא רואים אותו, לא מבינים אותו ולפעמים אף מתעללים בו, חוויה שהוא יכול להוסיף ולשאת מאז העבר.

האם אנחנו יכולים להתייחס לחרדה כמצב שמבקש להעביר לנו מסר?

האם אנחנו יכולים להתרחק מעט מהדרמה הבולטת ולהסתכל על מה שמעבר לה?

האם אנחנו יכולים אז להתחבר אל הילד הפנימי, אל הילדה הפנימית, ולהקשיב לכאב ולחוסר האונים שלהם?

האם אנחנו יכולים להיות קצת יותר סלחנים לגבי העובדה שאנחנו מגיעים למצב הזה, של חוסר אונים, של ילדותיות שבאה לידי ביטוי כחוסר יכולת להשפיע על המצב, דבר שגורר חוויה לא נעימה ומכווצת?

זהו תפקידנו כאן ועכשיו, בשלב בו אנחנו מפתחים מודעות רגשית: להתחבר לעומק החוויה של החרדה, למסרים השקטים שלא ברורים בשלב הראשון, אך מתגלים ככל שאנחנו קשובים יותר, ככל שאנחנו מוכנים להיכנס קצת יותר פנימה, אל תוכנו.

כרגע, עלינו להכיר בכך שיש בתוכנו ילד/ה שלא מצאו דרכים להתמודד עם נושא מסוים, ונותרו חסרי אונים. את חוסר האונים הזה אנחנו חווים שוב בחרדה ובכך יש לנו הזדמנות לשיפור עתידי של הקשר עם הילדים בתוכנו, דבר שישנה את חיינו באופן מהותי, ואף יפחית מאד את נטל החרדות.

תפילת מודעות 5: חרדה היא הילד הפנימי חסר האונים

יש בתוכי ילד/ה.

אותו/ה ילד/ה נושא/ת בתוכו/ה את זיכרונות העבר הרחוק.

אותו/ה ילד/ה הייתי אני פעם.

אותו/ה ילד/ה חיה בתוכי גם עכשיו.

אותו/ה ילד/ה הוא/היא חלק חשוב בחרדות שלי,

חלק במסר הברור והצלול,

שהנפש מנסה להעביר לי,

כשתשומת לבי נודדת אל הדרמה הגועשת הזו,

אל המקום בו חרדה הופכת לדבר העיקרי במחשבותיי.

כשאני חרד/ה אני חסר/ת אונים,

לפחות לזמן מה.

כאשר החרדה חולפת ומתרחקת,

גם חוסר האונים נמוג ומצטמצם,

ואני אולי גם שוכח/ת, רגשית, שהיו לי רגעים כאלה,

בהם לא ידעתי מה באפשרותי לעשות,

אל מול תחושת האימה והשיתוק הזה, שחווייתי.

כנראה שבאותם רגעים,

נוצר קשר מחודש, קשר שיש לו חשיבות,

בין הילד/ה הפנימי/ת שבתוכי,

בין החלקים שבזו/ה שעדיין חווים חוסר אונים,

לבין המודעות הבוגרת שלי, שרגילה להיות יותר בשליטה.

באותם רגעים קיבלתי תזכורת,

שיש בתוכי הילד/ה הזו ושהוא/היא זקוק/ה לעזרתי.

אולי זו מתנה חשובה של החרדה שלי,

אולי מכאן אהפוך את החרדה למהלך של ריפוי, שינוי וצמיחה,

דרך קשר מתחדש, עם חמלה והקשבה, עם הילד/ה הפנימי/ת שבי.

שאלות לבדיקה עצמית

מומלץ לענות על השאלות בכתב ולפרט כמה שיותר

1. נסה/י לתאר בכמה שורות, איזה מין ילד/ה היית?
2. האם כילד/ה היה לך למי לפנות כשהיית בכאב או בחוסר אונים? אם כן, למי ומה היה המענה לך? אם לא, מה היית עושה עם זה?
3. מה קורה לך כיום כשאת/ה מוצא/ת את עצמך בסיטואציה של חוסר אונים?
4. האם זה בסדר מבחינתך, היום, להכיר בכך שיש בתוכך ילד/ה שלעיתים חווה חוסר אונים ושאינו/ה יודע/ת מה לעשות עם זה?
5. האם את/ה מוכנה/ה להתבונן בסבלנות ובחמלה בחלק הזה שבך, שעדיין חווה מעת לעת חוסר אונים ואי שקט?

כלל 6: חרדה היא צורך להיות מוגן

אין זה משנה כמה נתפתח, כמה נצמח, כמה נגדל, כמה נשתכלל, כמה נעצים את עצמנו, תמיד יישאר בנו חלק, לעיתים שקט ומוצנע, חלק שמבקש שיעשו בשבילו, שייקחו אותו, שיארגנו לו, שיתקנו בשבילו, שיסדרו לו את הדברים, שיבנו בשבילו את הבית, שיזיזו בשבילו את מה שחוסם ומכביד, שיפרמו ממנו את מה שהסתבך, שישחררו אותו ממה שנתקע.

יותר מזה, החיים מלאים במקומות ובסיטואציות שיש בהם סכנה, שיש בהם איום על שלמות הגוף והנפש, בין אם ברמת פגיעה או מחלה ובין אם ברמת סכנת חיים ממשית. כולנו חיים בצל הדברים האלה ומשתדלים ככל יכולתנו לשמור על עצמנו מפני מפגש קרוב עם מה שעלול להוות גורם מזיק והרסני.

בסופו של דבר, אין זה משנה מי אנחנו או מה אנחנו, יש בנו צורך להיות מוגנים. יש לנו צורך במעטה, בשיריון, בקיר שמפריד בינינו לבין מה שעלול לפגוע בנו, במישרין כמו גם בעקיפין, ולסכן את שלמות המערכות איתן ומהן אנחנו חיים.

עמוק בפנים ידוע לנו שיש גבול עד כמה ביכולתנו להיזהר ולהישמר, כי יש בחיים עצמם סכנות שלא ניתן לברוח מהן. הדבר היחיד שהיה יכול לעזור לנו יותר היא הידיעה שיש מי שמגן עלינו, שיש מי ששומר עלינו, שיש מי שיבטל (או לפחות יצמצם) חלק מהסכנות שאנחנו נאלצים לפגוש ברמה השגרתית ולחיות לצידן, עם השחיקה הרבה שמציאות כזו מייצרת.

כבוגרים, יש גבול עד כמה שנבטא צרכים של תלות באחר או בסביבה. מצופה מאיתנו להסתדר בכוחות עצמנו, למצוא את הפתרונות שלנו, להתגבר על הקשיים ככל הניתן ולהתמודד עם הסכנות בכלים שגם אחרים מתמודדים איתם, במידת הצלחה כזו או אחרת. כבוגרים, מצופה מאתנו לעטות על פנינו מסיכה של אלה שמסוגלים, של אלה שלא נרתעים, של אלה שיכולים לעמוד במשימות שמוטלות עלינו, כולל אלה שיש בהן מידה של סכנה.

אך שום ציפייה חברתית לא תבטל את הצורך הבסיסי, העמוק והראשוני להיות מוגנים, לקבל הגנה, ליהנות מכוחו של אחר, או של מסגרת שמסוגלת להוות מעטפת ששמה את הסכנות בחוץ, הרחק מאיתנו. הצורך הזה קיים. הצורך הזה להתפרק מהאחריות הרבה ולמסור את המפתחות לכוח חיצוני שידאג לכך שהסכנות לא יתקרבו אל סף ביתנו.

הצורך הזה, שרובו לא לגיטימי בשפה של האדם הבוגר שחי בחברה שמצפה ממנו תמיד להסתדר עם מה שיש, בכל מחיר, בא לידי ביטוי, מעת לעת, בצורה של חרדה; חרדה כזו שמפרקת מאיתנו את אשליית השליטה והיכולת להגן על עצמנו ומותירה אותנו חשופים, חסרי מענה, חסרי מוצא, חסרי פתרונות.

החרדה באה לספר לנו, בשקט ודרך המחזה מאד משכנעת של חוסר אונים רגעי, שיש בנו צורך תמידי שיגנו עלינו, שיוסוכנו עלינו, שיעשו בשבילנו את העבודה הקשה והלא פשוטה של הדיפת הסכנות וכליאתן במקום שמור ומאובטח מאד.

זה אך לגיטימי שנחוש צורך להיות מוגנים, זה אמור להיות מאד הגיוני וסביר שהנפש תבקש את ההגנה הנוספת הזו, כאשר החיים לא מאפשרים לה לנוח ללא מורא מפני הדברים הבאים שעלולים לקרות לה.

זה לגיטימי שכך נבקש, שכך נחשוק, ובו זמנית לא נמצא את עצמנו פעמים רבות מבטאים את הצורך העמוק, הבסיסי והקיומי הזה, שיהיה מי שיגן עלינו, מפני שמייד נספר לעצמנו, כבוגרים וכמפותחים, שאין מי שיגן עלינו, שעלינו להתעשת, להסתדר, למצוא את המחסה של עצמנו ולבנות את האמצעים שלנו כדי להישמר ככל הניתן.

החרדה תבוא ותזכיר לנו, בתחכומה הגדול, שסיפור ההתבגרות וההתגברות קצת שקרי, קצת מוגזם וקצת מעוות.

היא תבוא ותזכיר לנו את חוסר האונים השקט ואת הכמיהה, הלגיטימית והטבעית, לקבלת הגנה. כאשר נאפשר לחוויה הזו להתקיים ולהיות אתה בשלום, פחות נזדקק שהחרדה תזכיר לנו ואז אולי גם נשאל את עצמנו, ממה אנחנו באמת זקוקים להגנה בתקופה זו, רגשית ופיזית, וכיצד נספק זאת לעצמנו, בהמשך, בין אם דרך דברים חדשים שנעשה לטובת עצמנו ובין אם דרך עזרה שנלמד לקבל גם מאחרים.

תפילת מודעות 6: הצורך להיות מוגן

אין זה משנה כמה גדלתי.

אין זה משנה כמה התחזקתי.

אין זה משנה כמה ניסיון צברתי.

אין זה משנה כמה פעמים ניצחתי, התגברתי והחזקתי מעמד בכוחות עצמי.

תמיד יהיה בי צורך, לפעמים, להיות מוגנט.

הצורך הזה, להיות מוגנט,

לדעת שיש חומה שמפרידה ביני ובין הסכנות,

לדעת שיש מי ומה ששומר עליי,

הצורך הזה לא ייעלם לעולם.

הצורך הזה לא אמור להימחק לעולם.

הצורך הזה הוא חלק מהאנושיות שלי.

הצורך הזה הוא חלק מהאני האמיתי שלי.

כאשר אני מזניח/ה יותר מדי את הצורך שלי להיות מוגנט,

באה החרדה ומזכירה לי את זה.

כאשר אני מתעלם/ת מדיי מהצורך שלי לקבל הגנה,

באה חרדה ומנערת אותי מהאשליות שלי.

כאשר אני מתרחק/ת מהאנושיות ומהאמת שלי,

גם זו שקשורה בצורך שיעטפו אותי ושיפרידו אותי,

אזי לנפש שלי לא נשארת ברירה,

אלא לעורר את תשומת לבי למה שקורה בפנים,

על ידי חרדה, שלא מאפשרת לי להמשיך להעמיד פנים.

מתפקידי כעת לזכור ולהזכיר לעצמי,

שכשבאה חרדה, היא מספרת לי את הסיפור הזה,

היא מזכירה לי את הצורך הגדול שלי להיות מוגנת

עכשיו, ובעתיד, וכך נכון בשביל השלמות הרגשית כמו גם הפיזית שלי .

שאלות לבדיקה עצמית

מומלץ לענות על השאלות בכתב ולפרט כמה שיותר

1. האם את/ה יכול/ה להכיר בצורך שלך להיות יותר מוגנת, באופן כללי, מאשר את/ה כיום?
2. באיזה מצבים, להערכתך, יותר קשה לך לייצר עבורך הגנה נכונה מפני מה שלא מתאים או אפילו פוגע?
3. מה נחוץ לך, באופן כללי, כדי לחוש יותר מוגנת/ועטופה בהגנה מאשר כיום?
4. בדיעבד, איזה סוג של "הגנה" או תמיכה או סיוע היית רוצה שיינתנו לך כשהיית ילד/ה?
5. האם את/ה חושב/ת שכעת את/ה זכאית לשיפור החוויה שאת/ה מוגנת/ת? האם זה בסדר מצידיך לתת לזה תשומת לב כדי שזה ישתפר בחיך?

כלל 7: חרדה היא צורך להתפרק לגורמים

פעמים רבות חרדה באה לספר לנו אודות דברים שאנחנו מתקשים לספר לעצמנו. החרדה מעבירה לנו מסרים בשפה רגשית אינטנסיבית, שלא משאירה לנו כל אפשרות להתעלם מנוכחותה.

מצד שני, מחסור בכלים להבנת השפה הרגשית של החרדה גורם לנו, בדרך כלל, להתמסר ל"דרמה הרשמית", החיצונית, שנדמה לנו שמסופרת בעת החרדה, אותה דאגה מוכרת, אותו לחץ, אותו מתח, אותה אובססיה, אותם תכנים בדיוק, שלעולם לא מתחלפים ולא נעלמים, כאילו ששום דבר שקשור בהם לעולם לא יוכל להשתנות.

המהלך שמתקדם לעבר טרנספורמציה של החרדות מבקש לדבר בשפה הרגשית המותאמת יותר לזו של החרדה, שפה שמתחקה אחר מסרים תת קרקעיים, שקטים ולא רשמיים, שלא מוצגים בפנינו בחזית החרדה, אלא נשמרים היטב מאחורי הכסות שלה, אך מקבלים הזדמנות לביטוי בחסותה, מבלי שנשים לב לכך.

חלק מהעבודה של טרנספורמציה הוא להסיר את המסכה הזו, את העמדת הפנים שאנחנו לא מודעים לכך שאנחנו שותפים לה, בכדי להגיע למצב של תקשורת מיטיבה ופורה עם החרדה ומסריה האמיתיים.

אחד המסרים החשובים והבולטים בתופעת החרדה הוא הצורך של האדם, כל אדם, מעת לעת, להתפרק לגורמים, לחתיכות קטנות, להתמוסס ולהתפורר לגרגרים, אם אפשר.

יש כאלה שהולכים לסדנאות שונות כדי לקבל שם הנחיה והרשאה להתפרק לגורמים באופן מוגן, לגיטימי וזמני ובכך לעבור סוג של טעינת מצברים, התרוקנות והתמלאות מחדש, לאחר שהייתה להם האפשרות הלא מזיקה לעבור חוויה בסגנון פירוק כזה או אחר.

הצורך להתפרק לגורמים מהווה משאלת-לב כמוסה שמצויה היכן שהוא בקרב כל אדם. יש במשאלה הזו הצורך לאבד שליטה, להתמוסס ולהתמזג, להרפות ולתת לכוחות ההתמודדות להתרופף זמן מה, לצאת לחופשה ולהפסיק להיות במגננה או בעבודה בלתי פוסקת על הישרדות רגשית, על מענה לדאגות היום-יום, על אחריות מסוגים שונים, על תפקידים משפחתיים, רגשי אשמה, עודף משימות ועוד.

הצורך הזה, להתפרק, יש בו מידה רבה של דחיפה לאיזון והרמוניה. חיים שיש בהם תובענות רבה, מתח רב, חשיפה לפחדים וחוסר יכולת להתמודד עם מציאות שיש בה מרכיבי אי-ודאות רבים, גורמים לאדם לצבור בתוכו מטענים רגשיים איתם הוא מתקשה להתמודד ואותם הוא נאלץ להדחיק, להכחיש או להשליך למקומות הלא נכונים.

אנחנו מעמיסים על עצמנו הרבה מעבר ליכולתנו להכיל, אך איננו מודעים לכך משום שאנחנו משתפים פעולה עם מה שנתפס, חברתית, כ"חיים נורמאליים", סבירים, שגרתיים ומקובלים. סוג כזה של חיים דורש מאתנו, מבלי שנשים לב לכך, לחוות מתחים על בסיס יום-יומי, להתרחק מגורמים רבים שיכולים להעניק לנו שלווה ורגיעה כמו יותר מנוחה, שהייה בטבע, יצירה, חמלה, אהבה, התחשבות, הזנה ועוד.

כאשר אדם מקבל את האפשרות לעבור סוג של התפרקות באופן לגיטימי, מבוקר, מוגבל וזמני, הדבר מסייע לייצוב המערכות הרגשיות שלו ולשיפור יכולת ההתמודדות שלו עם האתגרים הניצבים בפניו כמעט בכל רגע.

כאשר אדם לא מוצא את דרכו הלגיטימית לפרוק מתחים, הוא ינקז אותם לעבר התמכרויות, קשיים במערכות יחסים או בעבודה, תוקפנות, קורבנות, שחיקה, דיכאון וכמובן סוגים שונים של חרדה שקשה להתמודדות או לשינוי.

כאן החרדה באה כדי להוליך אותנו לסוג של RESET, סוג של עצירת שטף החיים ואווירה זמנית של התפרקות, אך זו קורית בסביבה לא מבוקרת ולא מוגנת כך שההתפרקות הזו קשה יותר לניהול ולהכלה. יחד עם זאת אותה חרדה גורמת לעצירת גלגלי החיים והסטת תשומת הלב אליה, לחרדה, דבר שלעצמו מהווה סוג של פירוק האג'נדה הרגילה.

המסר שמתואר בכלל זה צלול וברור: האדם שלא מודע לצורך שלו להתפרק לגורמים מעת לעת, אם באופן רגשי ואם באופן יצירתי, גופני או כל דרך לגיטימית אחרת שתוציא אותו ותפרוק אותו ממתחי השגרה, עלול לקבל תזכורות חוזרות ונשנות לגבי חוסר האיזון הזה באמצעות חרדות שבאות למסור לו את המסר, לספר לו את הסיפור, לנער ולהזכיר.

תפקיד האדם שמפתח מודעות רגשית לחרדה הוא להשתדל ולהבין את המנגנון הזה ולכבד את הצורך הלגיטימי להתפרק, וכמה שפחות להתנגד לו או לראות בו מצב מסוכן או לא ראוי.

תפילת מודעות 7: הצורך להתפרק לגורמים

יש רגעים בהם נגמר לי הכוח.

יש רגעים בהם העומס כבר יותר מדי.

יש רגעים בהם החיים כבדים מדי.

יש רגעים בהם כבר איני יכול.ה לשאת את המורכבות/

יש רגעים שסתם נמאס לי.

יש רגעים שכבר מתחשק לי, סתם כך,

להתפרק לגורמים,

להתמוסס לחתיכות ממש ממש קטנות.

אך האדם הבוגר שבי מתעכב מאד.

האדם הבוגר שבי מבקש ממני "להחזיק מעמד".

האדם הבוגר שבי מבקש ממני "סבלנות".

האדם הבוגר שבי מבקש ממני להשהות ולעכב.

האדם הבוגר שבי מבקש ממני "להתאפק עוד קצת".

האדם הבוגר שבי מבקש ממני לחכות להזדמנות המושלמת,

שאולי תגיע רק בעוד זמן, רב מדי.

אך הצורך שלי להתפרק,

הצורך להרים ידיים ולהרפות מהמאמץ,

הצורך לנעוץ סיכה בבלון המתח הזה,

הצורך הזה אינו יכול להמתין עוד זמן רב,

אז הוא משתחרר ממני, ובאופן בלתי מבוקר וצפוי בצורת החרדות שלי.

אז כשתגיע החרדה הבאה, אנסה קצת יותר להקשיב.

כשתגיע החרדה הבאה אתן דעתי לכך שיש כאן מסר,

מסר של צורך להתפרק, מסר של צורך להתמוסס

מסר שבכוונתי מעכשיו, להפסיק לברוח ממנו, ,

כדי שאוכל לעשות טיפול חדש בחרדות הבאות שלי. ,

שאלות לבדיקה עצמית

מומלץ לענות על השאלות בכתב ולפרט כמה שיותר

1. מהם הדברים החיוביים שאת/ה יכולה לקשר לביטוי "התפרקות"?

2. איך את/ה "מתפרק/ת בטוב" בדרך כלל?

3. איך את "מתפרק/ת שלא בטוב" בדרך כלל?

4. האם בזמן חרדה/דאגה/סטres/לחץ את/ה יכולה לזהות שמשוהו בך קצת מתפרק או מבקש

להתפרק? כיצד את/ה מגיב/ה לתחושה הזו?

5. איזה דברים אולי יהיה כדאי לפרק מתי שהוא בחיך? איזה עומס או נטל שקיימים בחיך,

מכל סוג, כעת, עלולים לגרום לנפש שלך לבקש ממך שוב ושוב לעבור תהליכי התפרקות?

כלל 8: חרדה היא קריאה לפעולה, אך לא מיידית

כאשר אנחנו בחרדה האדרנלין זורם בעורקינו ביתר שאת. אדרנלין הוא הורמון מפעיל ותפקידו לסייע

לנו לצאת לפעולה, אם אפשר פעולה נמרצת. פעמים רבות כאשר אנחנו בחרדה, אנחנו חשים צורך

עז לעשות דבר מה או להשקיע מאמץ בלהימנע ממשוהו או לברוח ממנו.

לפעולה כזו היה ערך כשהיינו קדמונים אך כעת, בהיותנו בני אנוש מודרניים, הפעולה שאותה מבקש הגוף באופן מיידי בעת החרדה היא בדרך כלל פעולה שלא נכונה לנו, שלא תקדם אותנו לשום מקום, שאולי תביך אותנו ושבוודאי לא תשנה את תוואי החרדה הרגיל שתוקף אותנו.

האדם שמבקש ללמוד לעשות שינוי במערכת היחסים שלו עם החרדות שלו ולהתקדם כך שיום אחד יוכל לעשות טרנספורמציה לחרדות שלו, זקוק ראשית כל לחוש את הקריאה הזו לפעולה, קריאה שקשה מאד להתעלם ממנה.

לעתים זה בא כסוג של התנהגות עוינת וחסרת סבלנות כלפי אנשים אחרים, לעתים זה בא כהתנהלות לחוצה ומלחיצה, לעתים זה מתבטא כתפקוד לקוי או בצורך לעשות דברים מהר מדי או לאט מדי, תלוי באדם.

את הדרך בה החרדה מפעילה את האדם עליו ללמוד, להכיר, לזהות ואף לצפות, כך שבעת החרדה הבאה כבר יהיה מוכן מראש לכך שהוא יחוש מופעל, שהגוף שלו יבקש לצאת לעבודה מסוימת, עבודה שאם יהיה ניתן להימנע ממנה, ולו למספר דקות, כל תסריט החרדה ילך לכיוון אחר.

כאשר מסתכלים על אותו דבר מהכיוון היותר טרנספורמטיבי, עם ראייה רחבה יותר של מה שקורה, יכולים להגיע להכרה שגם כאן, גם בהקשר הזה, לחרדה יש מסר ברור אותו היא מבקשת להעביר לאדם, מסר שרק עבודת מודעות רגשית יכולה להבהיר ולהציג באופן שניתן יהיה ללמוד ועם הזמן להתקדם לשינוי.

החרדה אמנם קוראת לאדם לצאת לפעולה מיידי, אך זו, בדומה למקרים אחרים, המסכה הרשמית, הפרימיטיבית והקבועה של החרדה, זו שנתקעים איתה, זו שחוזרים איתה על אותן טעויות, על אותה פזיזות, על אותן החלטות שמובילות שוב ושוב למבוי סתום, לאובססיה שאין לה שום תועלת, לתסכול, כאב לב ובעיות כרוניות.

מבעד למסכה הזו, מבעד למסר הרשמי של החרדה, של פניקה, היסטריה, סטרס וחוסר אונים, ישנה קריאה אמיתית לפעולה, כזו שלא יהיה זה נכון להוציא אותה לפועל ברגעים הקריטיים של החרדה, אך יהיה זה נכון לבדוק כיצד מביאים אותם לשפת המעשה לאחר מכן, לאחר מספר שעות, ימים או יותר.

החרדה מספרת לנו, בסופו של דבר, על פעולות חשובות שאנחנו נמנעים מלעשות, פעולות שהיכן שהוא בתוכנו אנחנו יודעים שהן דברים שאנחנו אמורים לתת עליהם את הדעת אך נמנעים מכך, מכל סיבה אפשרית.

אז גם כאן, כבכל הפעמים, החרדה מנדבת את עצמה להיות לנו למורת דרך, אך כל עוד לא נבין את מסריה ואת ההדרכה שלה, נחמיץ את ההזדמנויות החוזרות ונשנות, שמביאה לנו החרדה, להתקדם למקום חדש ביחסים עם עצמנו.

טרנספורמציה של החרדה מתבססת על יצירת מערכת יחסים חדשה בין האדם לבין החרדה, מערכת יחסים שבה האדם מתעלה מעבר לדרמה המוכרת והקבועה של סבל וחוסר אונים אל מול החרדה (או הדאגה, או הלחץ, הסטרס, האובססיה) ועובר משם למצב של לימוד, של הכרת המסרים הסמויים של החרדה, של הפקת הלקחים ולמידת השיעורים שהיא מביאה עימה.

וכאן יש שיעור שעוד יידון ביתר פירוט בהמשך, של יציאה לפעולה, של קריאה לפעולה.

הגוף והנפש נקראים לפעולה בעת חרדה, אך לא לפעולה המיידית שנדמה לנו שעלינו לעשות או לפעולה שגוררת אותנו להימנע מהתמודדות עם דברים שחשובים לחיינו. הפעולה שיש לעשות היא אחת (מני רבות) שאנחנו בורחים ממנה, מתעלמים ממנה, דוחים אותה, מדחיקים אותה, מכחישים אותה או אפילו בזים לה.

החרדה מספרת לנו שאנחנו עושים כאן איזו שהיא טעות ושעלינו לשקול מחדש את האופציה לפעול, אבל לא בהכרח בזמן המבלבל של שיא החרדה, אלא קצת אחר כך, כשנחזור יותר לעשתונותינו.

בשלב זה, של המודעות הרגשית, אפילו איננו אמורים לזהות מהי הפעולה החסרה שנעשה מאוחר יותר, כשנחלים. כעת אנחנו מבקשים רק את שיפור המודעות. להכיר בכך שזהו המחיר לאי נקיטת פעולות מסוימות ושהחרדה, דרך קריאה לפעולה מיידית כביכול, בסך הכול מבקשת מאתנו לזכור ולהיזכר, לקחת אחריות ולהכיר בכך שהימנעות מפעולות נכונות אינה בריאה לנו, אינה נכונה לנו ושעלינו בעתיד להתייחס לנושא הזה בצורה אחרת, שתבריא אותנו ושתשחרר אותנו לחופשי.

תפילת מודעות 8: קריאה לפעולה אך לא מיידית ,

כשאני בחרדה ישנו לחץ פנימי.

כשאני בחרדה ישנו כוח פנימי.

כשאני בחרדה מופעל עליי לחץ.

כשאני בחרדה הגוף שלי משתנה.

כשאני בחרדה יש בי דחיפה לפעול מהר,

לעשות משהו או לברוח משהו.

כשאני בחרדה משהו מנסה לזוז בתוכי,

ולא תמיד מתברר לי שהתזוזה הזו משתלמת או כדאית עבורי.

החרדה מבקשת לדבר איתי כשהיא מגיעה.

החרדה מבקשת להניע אותי למקום אחר.

החרדה מזכירה לי שיש לי כוח של עשייה.

החרדה מספרת לי סיפור של שינוי עתידי,

שינוי שאוכל לממש אותו,

אם אחכה עם התגובה המיידית,

ואם אשכיל להתניע את הפעולה הנכונה,

לאחר זמן מה, כשהסערה תחלוף,

כשהמתח הגדול והמבלבל ידעך ויתרכך.

אני יכולה להקשיב לחרדה שלי/

היא מדברת איתי בשפה של יציאה לעבודה.

היא מדברת איתי במונחי בריחה או מאבק.

היא מבקשת ממני לצאת מהמקום הנוכחי.

אך בתוך תוכה היא גם מוסרת לי שעל"י לחכות קמעה,

כי הפעולה הנכונה מחכה לי כאשר אשוב לעשתונותי,

כאשר יהיו בי שוב הכוחות המאוזנים,

כאשר החרדה תסיים את דברה ותאפשר לי להתארגן מחדש

ולצאת לדרך של ריפוי ושינוי בחיי.

שאלות לבדיקה עצמית

מומלץ לענות על השאלות בכתב ולפרט כמה שיותר

1. איזה דברים את/ה יודע/ת שכדאי לך לעשות בתקופה הקרובה כדי לשפר את איכות חייו?
2. איזה פעולות (שלא מזיקות לאיש) יש לך לפעמים דחף לעשות ובכל זאת את/ה "מצליח/ה" להניא את עצמך מלעשות אותן?
3. נסה/י לנחש: איזה פעולות שאינך עושה הדאגה/חרדה/סטres "מבקשת" ממך לעשות? לרוץ? לברוח? לדבר עם מישהו? לצעוק? אחר?
4. עד כמה יש בך ספונטניות בתקופה זו? מהי רמת הספונטניות כיום בחיך, באחוזים (0-100)?
5. אם הספונטניות שלך הייתה יותר זמינה לך בעת חרדה/דאגה/סטres, מה היית נוטה לעשות?

כלל 9: חרדה מזכירה לנו מה שמוזנח וזקוק לטיפול, בתוכנו

כולנו נאלצים להכחיש חלקים לא מבוטלים ממה שמתרחש בחיינו, על מנת לשרוד רגשית, בהתאם לתנאים בהם אנחנו מתקיימים, כעת. ההכחשה מאפשרת לנו לבחור נושאים מסוימים להם נקדיש יותר משאבים להתמודדות, תשומת לב ועבודה וזאת על חשבון הדברים האחרים, המוכחשים, אותם בהכרח נזניח ואף נגיע לסוג של שכחה לגביהם ורק משום שבחרנו, באופן לא מודע, בעניינים אחרים שיהיו בחזית שדה הראייה שלנו.

כפי שכבר הוזכר כאן קודם, חרדה היא, בין השאר, סיפור של כאב. חרדה חוזרת שוב ושוב לאותו נושא לא משום שבאמת קיים שם משהו מאד מפחיד ובלתי אפשרי לתגובה הולמת, מרוב היותו מפחיד, אלא משום הקושי וחוסר המוכנות להתמודד פנים אל פנים אל מול כאבים מסוימים, שעצם המפגש איתם, עצם החוויה שלהם, נתפס באופן לא מודע ככזה – שאפשר להקריב כמעט כל דבר על מנת שלא להגיע איתו למגע מלא.

מהבחינה הזו, החרדה מאפשרת לחלקים מהמטען הרגשי שמצטבר עקב אותם כאבים תת קרקעיים להתנקז מעט, תוך מסווה של אירוע עכשווי מטריד, מדאיג או בלתי נסבל, שמאחוריו, בשקט, מתקיים לו כאב שאין שום כוונה להגיע אותו להידברות אמיתית.

בשורה התחתונה יוצא שאנחנו מזניחים חלקים חשובים בחיינו וזאת עוד באופן לא מודע. פעמים רבות חברים או בני משפחה קרובים ינסו לשקף לנו ולהראות לנו את הטריטוריות בהן אנחנו חומקים מהתמודדות ראויה ולרוב לא נתייחס בכובד ראש לדבריהם, רק משום שעמוק בתוכנו, באופן לא מודע, התקבלה מזמן ההחלטה להזניח את אותם דברים, לתת להם להישאר בדיוק כמות שהם ולא להתעמת עם מה שכרוך או קשור בהם.

אפשר להניח שמרבית בני האדם הסבירים לא יראו במידע הזה יוצא דופן במיוחד. ההכרה שתוואי החיים שלנו מאלץ אותנו להזניח אי אלו דברים חשובים בחיינו, תוך כדי השארת שימת הלב בנושאים האחרים, לא אמורה להיות מורכבת או מפתיעה. החיים, פעמים רבות, מורכבים ודורשים מאתנו יותר מכפי יכולתנו לספק או להתמודד וכך קורה שנושאים מסוימים נדחקים לקרן זוית בעוד אחרים מקבלים את עיקר אור הזרקורים.

אך כאשר הדבר מצטבר לכדי תופעות טורדניות שקשורות בחרדה, הסיפור הזה, ההסכמות השקטות שאנחנו שותפים להן לגבי היעדר הברירה אלא להזניח דברים מסוימים בחיינו, יכולות לקבל צורה חדשה. מדובר בסוג של נזק שקט שהולך ותופח מבפנים, נזק שהנפש לא יכולה לשאת לאורך זמן, נזק שמוכרח לצוף איכשהו ולהניע את האנרגיה שנבנתה בו החוצה, במקום לחולל נזקים פנימיים שקטים וגדולים יותר.

החרדה, מבחינה זו, היא לא רק מנגנון של העברת מסרים מהלא מודע אל המודע, שבאים לאותות שהדרך בה אנחנו בוחרים להתקיים, גם אם לא שמנו לב לכך באופן צלול, אינה טובה בשבילנו. החרדה, מבחינה זו, היא גם כלי שמאפשר לנו לשחרר חלק מהתכנים המוזנחים החוצה, אמנם בשפת סמלים ומבלי שנראה זאת באופן חשוף לחלוטין, אך בכל זאת מנקז רעלים רגשיים שהישארותם בתוך המערכת ללא טיפול או מגע מהווה סיכון משמעותי שאין לשאת אותו.

וזו המשוואה. כאשר אין בידינו כלים לטרנספורמציה של החרדות אנחנו נאלצים להזניח חלקים גדולים מד"י מהאישיות שלנו, משום שאנו מוצפים בכל-כך הרבה נושאים לטיפול ואין לנו משאבים לרכך אותם, לגעת בהם באופן שיפסיקו להציק לנו, מבלי שהדבר יבוא על חשבון דבר אחר.

לעומת זאת, כאשר טרנספורמציה קיימת ברשותנו, הצורך להזניח עשוי להצטמצם משום שחלק ממה שמציק, כואב ומטריד יכול לעבור שינוי, ובמקום להישאר כזה, להפוך לכוח של צמיחה, התפתחות וריפוי ואז יפנה מקום להתמודד גם עם דברים שקודם היינו מוכרחים לשים בצד.

החרדה באה להזכיר לנו, אם כן, שמשוואה לא עובד נכון, שישנם דברים מוזנחים בפנים ושנדרשת אסטרטגיה חדשה על מנת שנוכל איך שהוא לגשת אליהם מבלי לבזבז משאבים רבים, מבלי שהדבר ישאב את מלוא תשומת הלב שלנו. כל עוד המצב נותר כמות שהוא, יחזרו החרדות להכות בנו ולנער חלק מהמתחים המוזנחים. ככל שטרנספורמציה תשתלב בצורת חיינו, תפקיד זה של החרדה יוכל להצטמצם באופן משמעותי ומהותי.

תפילת מודעות 9: לטפל בדברים המוזנחים

בכל רגע בחיי, בעבר כמו גם בהווה ובעתיד,

דברים מסוימים יסבלו מהזנחה.

לא אוכל לפעול אחרת, כוחותיי מוגבלים,

והמיקוד שלי הולך למקום אחד או שניים,

ומעבר לכך הכרחי שדברים מסוימים,

יקבלו פחות תשומת לב,

יקבלו פחות דאגה, טיפול וטיפול מצדי.

אין בי כעס או טרזניה.

אלה החיים ואלה המשאבים.

אך כשהחרדה פוקדת אותי,

כשמגיעה הדאגה, כשמגיע הלחץ וכשמופיעה האובססיה ,

אז אני יכול/ה להבין, אז אני יכול/ה ללמוד ,

שישנם דברים שהזנחתי,

ושלא אוכל להוסיף ולהתעלם מקיומם,

כי המחיר לכך כבד וכי הנפש שלי כואבת את החור הרגשי, באותם מקומות.

תודות למסרים הבלתי מתפשרים של החרדה שלי,

תודות לקריאות ההתעוררות שלה,

תודות לכך שהיא לא מניחה לי לעצום את העיניים,

אתעשת, אקום על רגליי ,

אקח אחריות מחודשת,

ואבדוק מחדש את הדברים שמחובתי, מעכשיו ,

לגעת בהם יותר. להקשיב להם יותר ,

ושבתודה לחרדה שבאה להראות ליהיכן ההזנחה, ,

גובה ממני מחיר שאיני יכולה יותר לשאת./

שאלות לבדיקה עצמית

מומלץ לענות על השאלות בכתב ולפרט כמה שיותר

1. איזה מתנה מזמן לא הענקת לעצמך?
2. היכן בחיך מתבקש שינוי משמעותי כי מה שיש שם כבר לא מתאים למשאים שלך ולריפוי שלך?
3. מה הדבר שהכי חסר לך בחיים כעת, יותר מכל? אנא הסבר/הסבירי
4. מאיזה התמודדות את/ה נוטה להתחמק במיוחד בשנים האחרונות? האם יש לך השערה מדוע?
5. מה השינוי הקטן האחד והסמלי שהנפש שלך מבקשת ממך לעשות בקרוב בעניינים יחסית מוזנחים אצלך?

כלל 10: חרדה מזכירה לנו את אי הוודאות שקיימת בחיינו

אחד הנושאים המרתקים במסע זה, של הטרינספורמציה של החרדות, מצוי בכלל זה, שעוסק במה שרוב הזמן אנחנו מתעלמים ממנו.

בהערת אגב – כל הדרמה של החרדות, כפי שאולי כבר מתחיל להתברר מתוך לימוד הכללים, קשורה כך או אחרת בצורך שלנו להתעלם, לברוח, לא לראות, לא להכיר ולא להיחשף לדברים שקשה לנו להתמודד איתם, במרקם החיים בהם אנחנו מתקיימים.

וכך קורה גם עם מידת אי הוודאות שקיימת בחיי האדם, אי וודאות אותה הוא מתעקש להכחיש, ממנה הוא כל-כך מאוים ובה הוא מנסה להיאבק בכל הכוחות שלו, מאבק שגוזל ממנו משאים יקרים, משאים איתם היה יכול לפעול בהרמוניה עם מה שהוא תופס כ"אי וודאות" לו רק הסתכל על אותה מציאות בדיוק מזווית ראייה קצת אחרת.

המושג "אי וודאות" מתואר פעמים רבות מכיוון שלילי, מכיוון של חסר, מכיוון של "אין ידיעה" כאילו הדבר מקשה עלינו ולא מאפשר לנו דברים מסוימים.

הצורך שלנו לשלוט במה שמתרחש גורם לנו לרצות להבין ולדעת, ככל הניתן, מה יקרה בהמשך הדרך ואם אפשר גם לגבש אסטרטגיות שיצמצמו, ככל האפשר, את ההפתעות ואת השינויים הלא צפויים שמחכים שם, בעתיד, בין אם הקרוב יותר, בין אם הבינוני ובין אם המרוחק.

ההתייחסות הזו, השלילית, שיש בה אלמנטים של קושי ומצוקה לגבי טבעו הלא צפוי של העתיד, מונעת מהאדם את האפשרות לצאת יותר נשכר ומפותח מעצם התופעה הזו, מעצם הדרך בה מתנהלים הדברים, שתמיד מידה מסוימת של שליטה אינה קיימת ברשות האדם.

אותה "אי וודאות" שנתפסת כמשהו שחסר, אינה אלא תוצר של עודף צורך להיעזר בהיגיון על מנת לעשות סדר ולהבין כיצד החיים פועלים. דרך אותו היגיון אנחנו חוזים דברים שיקרו בהמשך, ולעתים קרובות התחזית שלנו גם מתגשמת.

אך הדבר לא ימנע מהפתעות להתרחש גם כן, משינויים של הרגע האחרון או מעכשיו לעכשיו. וכל עוד אלה נתפסים בעינינו בעיקר כ"בעיות פוטנציאליות" או כשיבושי הדרך המתוכננת, אנחנו נותרים בקושי ניכר לחוש ביטחון והרמוניה עם החיים אליהם אנחנו מתעוררים מדי בוקר.

וכאן יש למקד את תשומת הלב, ככל הניתן, למקומה של החרדה בחיי האדם. לכאורה, אנחנו חוששים, ואולי בצדק, מדברים מפתיעים לא רצויים שיתרחשו בהמשך הדרך. אנחנו בעיקר חוששים מפגיעה, ממחלה, מאובדן וכמובן, ממוות. אי הוודאות מסמלת לנו את חוסר יכולתנו למנוע מאלה לקרות, באופן מוחלט. אנחנו כמובן נעדיף להכחיש את אי הוודאות הזו ולחיות כאילו העתיד מצוי יותר בשליטתנו, אך זה לא ישנה את מה שקיים באמת.

אך ישנם דברים רחבים יותר שקשורים במה שאנחנו תופסים כ"אי וודאות", שמהם אנחנו מתחמקים ושלגביהם מגיעה חרדה כדי לעורר אותנו, שוב.

אותה "אי וודאות" מייצגת, עמוק בתוכנו, מבלי שנהייה לחלוטין מודעים לכך, את מרחבי הדמיון, האינטואיציה, החופש וחוסר הגבולות, מרחבי היצירתיות האינסופיים, מרחבי הרוחניות הבלתי מוסברת, סודות הקיום מעבר למה שמונגש לנו באופן הגיוני ועוד. אותה "אי וודאות" מייצגת, מאחורי הקלעים, את המקומות המוזרים ביותר, חסרי הפשר, חסרי הסדר וחסרי ההיגיון שמצויים בלב ליבם של הדברים שמהווים את המציאות המוכרת לנו.

ישנה שפה שלמה, שקטה, אינטואיטיבית, רגשית וחושנית שמצויה בלב לבו של כל אדם, שפה ששום היגיון לא יכול לחבור אליה, שפה אליה אנחנו מתחברים בחלומות, שפה שמדברת מתוכנו כאשר אנחנו אוהבים, כאשר אנחנו כואבים, כאשר אנחנו משתוקקים, כאשר אנחנו מתגעגעים.

זו שפה שרבה בה אי הוודאות, לכאורה. זו שפה שלא קל לרוב האנשים לדבר אותה או לשהות בה זמן רב. זו השפה שמצויה תמיד מאחורי הקלעים. זו השפה שמולידה בסופו של דבר את אופציית הטרנספורמציה, אופציה שתמיד תיוותר קצת "לא הגיונית".

תפקיד החרדה, כדי להפוך את המושגים האלה למושגים קצת יותר פשוטים, הוא "להזכיר" לנו, בדרכה הייחודית, שיש אי וודאות בחיינו, אי וודאות שאנחנו מתעקשים להסתתר מפניה, כאילו שהיא פגע רע, כאילו שהיא בשורת איוב בצורה כזו או אחרת.

אך תפקידה המשמעותי יותר של החרדה הוא להזכיר לנו שעמוק בתוכנו ישנה אפשרות לראיית מציאות אחרת, רחבה יותר, יצירתית, דמיונית, אינטואיטיבית ורגשית, שבה אין קושי עם העובדה שהחיים מלאי הפתעות, שבה "אי הוודאות" הופכת לכלי יצירתי הכרחי, כלי שאיתו משנים את החיים, כלי שאיתו מרפאים את אותם כאבים בדיוק, שעוררו את החרדות מלכתחילה.

תפילת מודעות 10: אי הודאות בחיים:

האמת היא שאין לי ממש מושג, מה יקרה מחר.

למרות שיש לי כמה השערות די מבוססות,

למרות שיש לי ציפיות,

למרות שיש לי תחזית,

למרות שיש לי שיגרה.

אך אני מעדיף,ה, באופן רגיל/

להתעלם מאי הוודאות הזו,

להתנהג כאילו העתיד יותר ברור וצפוי,

כאילו יש בי יותר שליטה,

כאילו שיש פחות הפתעות,מכפי שישנם באמתבחי". ,

אחת המתנות לכאורה,שמביאה אליי החרדה שלי, ,

היא התזכורת לאמת הזו,הלא פשוטה להפנמה,

הלא פשוטה להכרה,

שיש בחיי הרבה יותר אי וודאות,

מאשר יש ביכולתי להודות בכך או להכיר בכך.

כאשר אלמד לעשות יותר טרנספורמציה לחרדה שלי,

כאשר אקשיב לשיעורים שלה עם פחות חשש,

ועם יותר הבנה ומוכנות למשהו חדש,

אראה שמה שנתפס בעבר כסוג של "חסר" של אי וודאות ,

הוא בעצם חיבור טוב יותר למקום עם הוודאות החזקה ביותר בחיי,

הוא ה"עכשיו,הוא ההווה",

שאין בלתו כל ידיעה וודאית אחרת.

אך אותה וודאות ואותו כוח שיש בו,בהווה, ,

היא המתנה הגדולה ביותר לריפוי,העצמה ויצירה אותנטית ,

שמפארת ומשדרגת מאד את חיי.

שאלות לבדיקה עצמית

מומלץ לענות על השאלות בכתב ולפרט כמה שיותר

1. מהי מערכת היחסים שלך עם אי ודאות, באופן כללי?
2. האם את/ה יכול/ה לזהות, בעת חרדה/דאגה/סטres את חוויית אי הוודאות הנלווית לתחושה הלא נעימה הכללית?
3. במידה ואי הוודאות תמשיך להיות כאן איתנו, מה את/ה יכול/ה להציע לך להתמקד בו, בעת החרדה הבאה?
4. באיזה נושאים בחיים היית שמח/ה לקבל קצת יותר ודאות מזו שיש לך כעת?
5. איזה דברים טובים אי הוודאות בחיים יכולה להעניק לך אם תתיידד/י איתה קצת יותר מאשר כעת?

כלל 11: חרדה משקפת את הבדידות בחיי האדם ומחצינה אותה

בדידות היא אולי המצב המאיים ביותר על האדם, בין אם יודה בכך ובין אם לאו. האופציה להיות מנותק מהקשר, מהיכולת להתקרב, לחוש שייכות, לתקשר, לקבל ולתת, להתחבר ולגעת יכולה להיות אופציה מטרידה מאד שנעשה כמעט הכול כדי להימנע ממנה.

פעמים רבות, בדידות נתפסת ונמדדת בהקשר של מספר מערכות היחסים והקשרים הקרובים שיש לאדם ולכאורה אם אלה מועטים מדי אזי הדבר הופך את האדם בהכרח ל"בודד" או ל"מבודד" ואז יהיה זה נכון בשבילו למצוא דרכים חדשות לרקום קשרים נוספים, ולו בכדי שלא יהיה שוב "בודד". פעמים רבות, בהקשר הזה, נחוש צער ואף רחמים כלפי אדם שנתפס בעינינו כ"בודד" ונחשוב לתומנו שאותו אדם סובל מאוד ושגורלו מאוד לא שפר עליו.

אך פעמים רבות עצם התפיסה הזו באה כדי להסתיר את העבודה הראשית והראשונית שיש לאדם לעשות בהקשר הזה – והוא מערכת יחסים טובה, חברית, מיטיבה, מפרגנת, מעודדת וכמובן – אוהבת, בינו לבין עצמו.

באופן שאפשר לתהות לגביו, אנחנו נוטים לייחס חשיבות גדולה יותר ליחסים שיש לאדם עם החוץ מאשר ליחסים שיש לו עם עצמו. מה באמת נעדיף, להיות ביחסים מצוינים עם עצמו ומעט יחסים עם הסביבה, או להיפך? היכן יהיה קשה יותר לאדם, כאשר הוא בודד עם עצמו או כאשר הוא בודד ביחס למספר הקשרים שהוא מקיים באופן שגרתי?

כמובן שהדבר לא אמור להיות דווקא בהתייחסות של קצה אחד לעומת קצה שני וטבעי שנעדיף את שילוב הדברים, אך בבואנו להתמודד עם חרדות, בבואנו להכיר את המסרים שהחרדה מבקשת להעביר אלינו, בבואנו לעשות טרנספורמציה של החרדות לכוח שמאפשר לנו לחולל שינוי והתפתחות, עלינו להתחיל את בדיקת נושא הבדידות בתוכנו.

כל עוד במרחב הפנימי נושא הבדידות לא מטופל, גם המרחב החיצוני לא יהיה בו ערך, כוח ומשמעות; אולי אפילו ההיפך הגמור – אדם שעסוק מדי בהפגת בדידות על ידי מערכות יחסים, מזניח בהכרח את העבודה שעליו לעשות עם עצמו, עם הבדידות שהוא חש במרחב האיש, במפגש שלו, איתו.

כאשר אנחנו בחרדה אנחנו אולי נקרא לעזרה, אולי נבקש תמיכה ואולי נקבל סיוע כזה או אחר, אך בסופו של דבר אנחנו נותרים עם עצמנו בכאב, בפחד, באימה שאיש לא יכול באמת לקחת מתוכנו. אנחנו לבד לגמרי עם הרגשות שלנו ולא יעזרו קשרי התמיכה והחברות מעבר לגבול מסוים, גבול השיחה שלנו עם עצמנו, גבול של האינטימיות בה רק הקול שלנו יכול להישמע ולהתקיים תוך כדי פגישה עם מה שנתפס בעינינו כחווית חרדה.

וכך החרדה עובדת בשבילנו באותם רגעים: היא מאלצת אותנו לפגוש את הבדידות האמיתית שקיימת בתוכנו, את חוסר היכולת להכיל את עצמנו באותם רגעים, את חוסר היכולת שלנו לנחם את עצמנו, לשוחח עם עצמנו, להיות עם עצמנו.

לא לחינם אנחנו מבקשים לברוח מהחרדות ולייצר עבורן "תרופות פלא" – משום שהן חושפות בפנינו את האמת העירומה הכל-כך מטרידה – שבתוך תוכנו יש בדידות בלתי נסבלת, בדידות שאנחנו מצליחים לחמוק ממנה לא מעט, אך זו לא הולכת לשום מקום והיא מקננת בפנים ומשקפת חור רגשי קבוע עימו אנחנו מתקשים לרוב להתמודד.

זה סיפור חשוב מאד שקשור לחרדה, ולא לחינם הוא מגיע עכשיו, ככלל האחד-עשר, לאחר ששמענו לא מעט מידע לגבי המסרים שחרדות מעבירות לנו.

יש בתוך האדם בדידות שכמעט ואינה מדוברת ברמה החינוכית, המשפחתית והתודעתית. בדידות של אדם עם עצמו, קשר לקוי של אדם עם עצמו, קשר שמועטות בו האהבה, ההערכה, החמלה, ההבנה והסובלנות.

בדידות זו לא יכולה לקבל מענה על ידי יותר קשרים חברתיים אלא על ידי חיזוק הקשר של אדם עם עצמו, גם במקומות בהם הוא מסתתר מפני כאבים ישנים שלגביהם הוא חושב שאין שום דרך למרפא או למזור.

טרנספורמציה של החרדה אם כן, מתייחסת באופן מהותי למסר הזה של החרדה ולזיקת אותו למרכז תשומת הלב: ככל שהאדם יהיה פחות בבדידות עם עצמו, כך יהיה פחות זקוק לתזכורות של חרדות לגבי זה.

כרגע, בשלב המודעות, רק נתבונן בכך. בהמשך, בשלבים יתר מעשיים, גם נטפל בכך.

תפילת מודעות 11: הבדידות

יש בחיי מידה מסוימת של בדידות.

זהו אחד הדברים שפחות קל לי לגעת בו.

זהו אחד הדברים שיכולים להכאיב יותר.

זהו אחד הדברים שאעדיף פחות לחוות.

זהו אחד הדברים שאעדיף פחות להכיר.

זהו אחד הדברים שאעדיף פחות להתנסות בו.

אך אותה בדידות, גם אם סמויה שקטה, מודחקת ומוכחשת, ,
מצויה בימקננת בתוכי, מאיימת על החופש שלי, מאיימת על מידת השמחה שלי , ,
מאיימת על החיוניות הרגשית שלי,
מאיימת על הכוח שלי לנוע בין הצדדים השונים והמעניינים של חיי.

החרדה שלי מזמינה אותי לראות.
החרדה שלי מזמינה אותי להכיר.
החרדה שלי מזמינה אותי להתקרב.
החרדה שלי מבקשת ללמד אותי,
שאת הבדידות בחיי אוכל לצמצם,
כאשר אפסיק לברוח מהחלקים הלא קלים לי,
כאשר אפסיק להציב חומה,
ביני ובין מה שלא חמוד ולא נחמד בתוכי,
כאשר אלמד להכיר ולהתקרב
אל כל חלקי, ללא יוצא מן הכלל לא העדפה, ללא סינון. ,

תודה לחרדה שלי שבאה להזכיר לי את מה שקשה לראות.
מכאן אמשיך הלאה ואתבונן קצת יותר בבדידות שלי,
ואמשיך להיזכר ולהתעורר אליה. כשהחרדה תזכיר לי ,
כשהחרדה תראה לי שוב את כל חלקי כולם.
ללא יוצא מן הכלל.

שאלות לבדיקה עצמית

מומלץ לענות על השאלות בכתב ולפרט כמה שיותר

1. האם את/ה מודע/ת לכך שכשהחרדה (לסוגיה) מתגברת אצלך, את/ה גם יותר נסגר/ת בתוכך?
2. האם יש לך צורך כזה, להתרחק מאנשים, להתבודד לפעמים ולהחביא את מי שאת/ה במקום שאף אחד לא יראה? אנא פרט/י.
3. האם את/ה מנסה לתקשר ולשתף את החרדות שלך עם אנשים קרובים? מה קורה אז? זה עוזר? זה מחמיר? זה משתפר? נתקע?
4. איך את/ה מרגיש/ה עם האפשרות שהחרדה מבקשת ממך להיות יותר "יחד עם עצמך" כשהיא מופיעה?
5. האם תוכל/י – בבואה של החרדה הבאה – לעצור, לחכות קצת ולנסות להקשיב לבקשת החיבור הפנימית שמתעוררת בך באותם רגעים?

כלל 12: חרדה מספרת על האהבה שנחוצה ושלא מתקבלת לעולם

בסופו של דבר, לאחר שמורידים כמה שיותר מסיכות ומגלים את האמת החבויה בפנים, כאשר נגמרים התירוצים ומתעייפים מההכחשות ומההתחמקויות, מגיעים תמיד אל אותו מקום, אל אותו מכנה משותף, אל אותה כמיהה ואותו צורך שכך או אחרת משקף את מה שבני האדם באמת צמאים לו, מחפשים אותו וכואבים את חסרונם – יותר אהבה.

משחר ילדותנו אנחנו צמאים לאהבה אך לא תמיד מסוגלים להתחבר לתחושה הזו, ולו משום הכאב הכרוך בכך שאיננו מצליחים לגשר על הפער ולהשיג את ההזנה הזו שכל-כך חסרה לנו ושכל-כך יכולה למלא אותנו, הזנה של אהבה טובה, מחממת, ממלאת ומאזנת.

את האהבה הזו קיבלנו כך או אחרת מהורינו, בינקותנו ובילדותנו, אך תמיד נותר שם איזה שהוא חסר. הורינו, אנשים בשר ודם, גם כן צמאים לאהבה שלא מספיק מצויה בחייהם, נתנו מה שנתנו, עשו מה שעשו, ניחמו, הזינו, דאגו וחיבקו, אך איזה שהוא חור פנימי, שקט וקבוע, של צורך באהבה נוספת, נותר בעינו, בין אם קשור למחסור בתשומת לב בילדות ובין אם כלל לא. הצורך באהבה מלאה וחסרת פגמים היה ונותר צורך שלא ניתן להשביעו, שאפילו אין זה ברור כיצד ניתן אפילו להתחיל להתקרב אליו.

ואז יצרנו קשרים ומערכות יחסים מתוך מטרה לקבל יותר מההזנה המופלאה הזו ולעיתים גם חשנו שהנה היא מגיעה, ברגעי קירבה מופלאים, ברגעי אחדות והרמוניה, בה יכולנו להגיע לסוג של התמזגות, הסכמות, שיתוף פעולה, הכרה הדדית, תמיכה, הערכה, חיבור גופני ועוד. לפחות מעת

לעת חשנו ואולי חשים גם עכשיו, שעם אנשים מסוימים, במצבים מסוימים, האהבה מתקיימת, האהבה מתגשמת, האהבה נוכחת.

אך למרות כל אלה, ישנו חור שממשיך לשאוב אותנו פנימה. אהבה שלא מגיעה במלואה אי פעם, צורך שלא מצליח לממש את בקשותיו באופן מלא. אנחנו זקוקים וכמהים ליותר אהבה מכפי שיש ברשותנו, אנחנו מצויים בפער קבוע בין האהבה שאנחנו מצליחים ליצור או לבסס לבין משהו עמוק, פנימי, שזקוק למשהו אחר, ממקום אחר ובצורה אחרת, משהו שאולי לעולם לא נצליח לחלוטין להגיע אליו, במקומנו האנושי כרגע, משהו שקשור יותר לקשר שלנו עם עצמנו, עם המקור שבתוכנו, עם האלוהים שממנו הגענו ושאליו אנחנו כנראה מאד מתגעגעים.

ובמקום הזה, בו אנחנו צמאים לעוד אהבה, לעוד טעימה מהבית האמיתי אליו אנחנו מתגעגעים, צומחת החרדה כדי להזכיר לנו את האמת, להזכיר את הילד הפנימי ואת הצורך להיות מוגנים, להזכיר את הכאב ואת אי הוודאות, להזכיר את ההזנחה ולהזכיר את הדברים שטרם עשינו למען עצמנו. החרדה באה להזכיר לנו את הבדידות, להזכיר את האמת ובסופו של דבר – לעורר אותנו להכיר טוב יותר וברור יותר את הצורך שלנו באהבה, את הצורך שלנו לפעול נכון יותר כך שהפער בין האהבה שאנחנו מחוברים אליה לבין מה שאכן מזין אותנו רק ילך ויקטן.

מסר זה הוא מסר לחיים בריאים וטובים יותר, מסר שמבקש למקד אותנו לדרך הנכונה יותר, הדרך שבה חוויית האהבה נגישה יותר, תדירה יותר ומהווה נקודת ייחוס אליה פונים באופן מהיר יותר וללא כל-כך הרבה עיכובים, הכחשות והתחמקויות.

החרדה באה לספר לנו, ועושה זאת בדרכה האופיינית, הדרמטית והלא ניתנת להתעלמות, שעלינו למקד יותר משאבים, תשומת לב ועבודה כדי להעצים את גישתנו לאהבה אותנטית על צורתיה המגוונות, ראשית בתוכנו.

החרדה מזמינה אותנו להמשיך ולטפח בתוכנו אהבה שתזרום מתוך השתדלות לקיים ביטוי אישי נקי יותר, אהבה שתזרום מתוך התבוננות אמיצה בבבואתנו במראה, אהבה שתתעצם מתוך טיפוח עצמי, היכרות עצמית ונכונות לגעת בכל התחומים האפורים והעמומים שהחרדה, בטובה, מבקשת מאיתנו להתעורר אליהם.

לעשות טרנספורמציה של החרדה פירושו לנוע מתוך אהבה לעצמנו.

נוכחותך כאן מהווה עדות ברורה לנכונות שלך לצעוד קדימה, לעבר שינוי שבו חרדה תהפוך מנטל לנכס. זו משימה שיש אחריות רבה בצדה, אחריות שרק מי שבא מאהבה יכול לקבל אותה על כתפיו ולעשות איתה עבודה מתמסרת, מתמשכת ובסופו של דבר – מולידה תוצאות.

אהבה הביאה אותנו למסע הזה, אהבה תשאיר אותנו במסע הזה, אהבה היא מה שנפיק, יותר מכל, במסע הזה לעבר טרנספורמציה של החרדות.

תפילת מודעות 12: האהבה שחסרה

פעמים רבות אני יכול/ה לשכוח

שיש בי יותר צורך באהבה,

שיש בי צמא לאהבה,

שיש בי רעב ליותר אהבה,

וזה לא דבר שמישהו מחוצה לי יוכל להעניק לי,

וזה לא דבר שמישהו, כל אדם אחר ממני,

יכול למלא אותי בו, להזין אותי או לדאוג למחסור הזה שלי.

לא תמיד אני ערה לכך. שיש בי יותר צורך באהבה, /

שחיי מבקשים יותר הבנה.

שחיי מבקשים יותר חמלה.

שחיי מבקשים יותר חיבוק.

יותר אמפטיהתשומת לבכבוד והערכה., ,

ומכיוון שלחיים הנוכחיים יש נטייה להשכיח ממני את הצורך הזה,

ומכיוון שהחיים יכולים לסחוף אותי למחוזות,

שבהם אשכח מהצמא הקבוע שלי ליותר אהבה,

באה החרדה ומביאה לי תזכורת,

שאין לי שום דרך להתעלם ממנה.

החרדה באה ומעוררת את תשומת לבי

לחוסרלבור הרגשילצורך הקבועביותר אהבה., , ,

מכאן אמשיך ואקשיב.מכאן אקשיב ואלמד ,

מכאן אקשיב ואשתדל להבין,

מכאן אצא למסע טרנספורמציה,

שיראה לי את הדרך,

להזין את חיי באהבה מלאה יותר,נכונה יותר ועשירה יותר,

בעיקר ממניאליי..

שאלות לבדיקה עצמית

מומלץ לענות על השאלות בכתב ולפרט כמה שיותר

1. מה יקרה, לדעתך, כאשר רמת האהבה שאת/ה באמת זקוק/ה לה תתקרב מאד לזו שאת מקבל/ת וחווה בחיים?
2. האם זה נראה לך אפשרי שחרדה זו בקשה מאד עוצמתית וחסרת סבלנות או פשרות לקבלת אהבה רבה ומהירה יותר?
3. איזה מחוות אהבה חדשות את/ה יכול/ה לתת או ליזום למען עצמך כתגובה לחרדות הבאות שלך?
4. נס/יה להיזכר בדמות מהעבר שקשורה בשבילך לאהבה רבה, אהבה יחסית פשוטה, חמה ועוטפת. יש כזו דמות?
5. חרדה היא ככל הנראה ביטוי לחסר כלשהו, חסר שיש בו כאב וקצה גבול הכלת צורך באהבה. מה בדעתך לעשות בעניין הזה, מעתה?

חלק 2: שינוי חויית החרדה

כלל 13: חוסר תגובה

כלל 14: התעלמות

כלל 15: נחמה עצמית

כלל 16: הפחתת בושה עצמית

כלל 17: דחיית הביקורת

כלל 18: שינוי הסיטואציה

כלל 19: מחוות אהבה עצמית

כלל 20: לברוח למקום של תשומת לב אחרת

כלל 21: להתחבר לכאב, לבכות

כלל 22: סליחה עצמית

כלל 23: פעילות יצירתית מיידית

כלל 24: הודיה פנימית.

כלל 13: להרוויח את הזמן, לא להגיב

חלק משמעותי ביותר בהתמודדות יעילה יותר עם חרדה, שמטבעה היא תמיד חוויה לא נעימה, הוא היכולת "להרוויח את הזמן", להכיר בכך שחרדה היא אירוע זמני ובהתאם לכך גם להתייחס אליה, לפגוש אותה ולנהל אותה.

החרדה עצמה, עם הכאב שכרוך בה, עם המצוקה שהיא מחוללת, עם חוסר האונים שמתלווה לה, עם התסכול, הכעס, הבלבול, הרגישות הגבוהה ועם כל הדברים הנוספים שמתלווים אליה, היא אירוע זמני, חולף, ארעי. אך מה שקובע לא פחות מכך היא הדרך בה נתייחס אליה, המשמעות שנעניק לה וההשלכות הרגשיות של מה שיתחולל בתוכנו תוך כדי רגעי החרדה.

זאת מכיוון שאם לא ננהג נכון עם החרדה באופן רגשי, מבחינת מודעות ומחווות שמשנות את החוויה, יישארו בתוכנו צלקות רגשיות ומהומות פנימיות הרבה מעבר לזמן שבו החרדה תחלוף. אנחנו נפתח בתוכנו סוג של "פוסט טראומה" לחרדה, וזה ייתן לנו מידה גדולה של קושי וסבל, הרבה מעבר לחרדה עצמה. זה גם יוביל אותנו לגל הבא של החרדה מפוחדים יותר, מבולבלים יותר והרבה יותר חסרי אונים.

לכן חשובים כל-כך כלי המודעות הרגשית שהובאו בחלק הראשון של התהליך וחשובים לא פחות הכלים שמובאים כעת לשינוי חוויית החרדה. ככל שאנחנו מגבירים מודעות ומנהלים את חוויית החרדה כך שתהפוך לאירוע שונה, כל עוד אנחנו עושים את זה מתוך הכרה שמדובר באירוע זמני בלבד, שיחלוף וישאיר פחות סימנים אחריו אם ננהג בו נכון, כך כל מהלך הטרגנספורמציה של החרדות יפעל בשבילנו הרבה יותר טוב.

הכלל הראשון בשינוי חוויית החרדה מתייחס אכן לזמן ומבקש מאתנו להביט בשעון, לספר לעצמנו שמה שקורה באותו רגע הוא אולי לא נעים וסוער, אך הוא עומד לעבור ולהתכווץ בעוד כמה דקות. וכדי שזה אכן יקרה, כדי שכוחות בריאים שלנו יתרוממו ויבואו להתמודדות עם החרדה הלא נעימה הזו, חשוב שכאשר אנחנו מזכירים לעצמנו שזה יעבור תוך כמה דקות, שנשתדל שלא להגיב לחרדה. פשוט להיות איתה, להפחית את השימוש שלנו באנרגיה מנטאלית ולא להגיב, לא לפעול בהתאם לאג'נדה של החרדה.

יש להדגיש: אין מדובר בהנחיה "להתנתק מהחווייה". זה לא אפשרי. בכלל הבא נדבר על סוג של התעלמות שנאמץ אל עצמנו כדי לסייע לנו. אבל כרגע, המיקוד שלנו הוא באי תגובה תוך מבט חוזר בשעון, שמייצג לנו את העובדה שחרדה היא אירוע חולף, ארעי, זמני.

הדבר חשוב במיוחד משום שחלק מההתייחסות הלא יעילה כלפי חרדה, ברמה הרגשית, היא שמדובר במשהו שלכאורה אין לו סוף ואין לו התחלה, משהו שכובש אותנו, דרמטי ומוחלט. במצב כזה קשה לנו לראות את האמת – שזה אמנם לא נעים אך עוד מעט זה ידעך מעצמו, באופן טבעי, כי כך קורה וכך המערכות עובדות.

אז זהו הכלל הראשון, שהוא בעיקר מדבר על משהו שלא לעשות – לא להגיב. ככל יכולתנו. החרדה מנסה למשוך או לדחוף אותנו למקום מסוים. החרדה מנסה לפתות אותנו להשתתף בדרמה מסוימת ולעתים היא מצליחה (ואם כן אז לא נורא, נלמד מזה ונשתפר להמשך).

אנחנו רוצים ללמוד לא להגיב ואין זה אומר שאנחנו לא רוצים ללמוד את המסרים של החרדה. אנחנו מאוד רוצים! אך כדי שנוכל לעשות את התהליך הלימודי הזה, עלינו להשתדל שלא לבזבז משאבים מנטאליים על פעולות פזיזות, שרק מעצימות את האירוע והופכות אותו מסובך יותר וקשה יותר לניהול.

ונסתכל על השעון, שיהיה ידידנו, שיראה לנו כיצד הזמן חולף, מה שעובד לטובתנו.

הזמן יחלוף ואנחנו לא נגיב. אנחנו נייעזר בכללי מודעות נוספים בזמן הזה, נייעזר בעוד כללי שינוי חוויית החרדה בזמן הזה, אבל הרבה יכול לקרות ולהשתנות אם בראש ובראשונה לא נגיב. לא ניתן לעצמנו להיות מופעלים. לא ניתן לבהלה החדה לגרום לנו לומר, לעשות או לפעול.

אנחנו נחכה. אנחנו נשהה את עצמנו וכך ניצור בתוכנו חלל שלתוכו נוכל ליצוק יותר ויותר כלים לשיפור החוויה, לצמצום הכאב, להגברת המודעות ולהכנת הנפש לטרנספורמציה של החרדות.

תפילת שינוי חוויה 1: לא להגיב

אני מבקשת כעת להתקדם, לעבר מקום שמחכה לי בעתיד. /

אני מבקשת כעת להתקדם, לעבר מיומנות חדשה. /

אני מבקשת כעת להתקדם, לעבר זמנים שונים, /

בהם לחרדה יהיה פחות כוח השפעה עליי,

בהם אוכל למתן את מידת הכאב והקושי הכרוכים בחרדה.,

אחד הכלים הנחוצים לי מאוד,

מסוג הכלים שקל לפספס כשאין מכירים אותם מספיק,

הוא ההכרה שחרדה היא חוויה זמנית.

הוא ההכרה שאם לא אגיב לה ואשמור את האנרגיה שלי,

היא תוכל פחות לפגוע בי,

היא תוכל פחות לנהל את חיי,

היא תוכל פחות לאיים עליי.

בפעם הבאה שתבוא החרדה,

אשתדל לעצור את עצמי. ולא להגיב כלל ,

אשתדל פשוט להיות. "אולי אפילו אהיה סוג של "כלום,

ולא אסחף לדרמה המאוד משכנעת ומאוד מרשימה,

שמציגה בפניי החרדה.

בדרך זו אוכל, אולי,

גם להקשיב טוב יותר למסרים סמויים.

בדרך זו, אולי,

אוכל להחזיר את עצמי למודעות עמוקה,

שמבררת את התוכן הרגשי של החרדה,

בעודי מצליחה, אולי הפעם פשוט לא להגיב. בכלל. /

שאלות לבדיקה עצמית

מומלץ לענות על השאלות בכתב ולפרט כמה שיותר

1. מעכשיו, התחל/התחילי לתרגל עם עצמך את "חוסר תגובה", בעת לחץ/מתח/דאגה/חרדה. זהו רק תרגול ולא יותר מזה. מוכנה לזה?
2. חוסר תגובה משמעו לחוות את הגל הבא, שאינו נוח ולא להגיב בתוכך או מחוצה לך. מה יקרה לך כשתנהגי כך, לדעתך?
3. איך את/ה מעריכה כרגע את יכולתך להכיל כאב רגשי ולא לעשות איתו דבר באופן מיידי או נמהר?
4. האם זכורים לך מקרים בחיך שבהם חוסר תגובה הייתה לך לתועלת משמעותית?
5. איזה מסר תעבירי לעצמך, לדעתך, כשתלמדי/י פחות להגיב בתוכך לתחושות הלא נוחות של חרדה/ סטres/דאגה/ לחץ/מתח?

כלל 14: להרוויח את הזמן, להתעלם מהתוכן העיקרי

כאשר החרדה מגיעה, היא מלווה את עצמה, לא אחת, ברעש גדול... כמו "תופים וחצוצרות".

קשה להתעלם מחרדה, בעיקר כשהיא באה אלינו באופן דרמטי ומאד משכנע. כאשר הדבר קורה, קשה לנו מאד להתנהג או להרגיש כאילו שהיא לא קיימת. הרעש שהחרדה מביאה עמה יכול להיות מחריש אזניים וחווית הקושי הפנימי המתלווה לה היא כזו שקשה מאוד לברוח ממנה או לתמרן אותה שתלך ושתסתלק כרצוננו.

כך לפחות, נדמה לנו, כי התרגלנו שאלה כללי המשחק בינינו לבין החרדה שלנו.

אך ככל שמתקדמים בדרך לטרנספורמציה של החרדות, ככל שמכירים יותר את כללי המודעות הרגשית, ככל שמשנים את מערכת היחסים שלנו עם האירוע הלא נעים הזה, אנחנו מגלים להפתעתנו שמה שנחשבה בעבר כחווייה מאד מסוימת ובלתי ניתנת לשינוי או לצמצום, הופכת לזו שיש לנו דברים חדשים לומר לגביה ומעשים חדשים שיש לנו להציע לעצמנו, כדי להקלות, ולו במידת מה, את עוצמת החוויה הלא נוחה הזו.

וכאן, במסגרת עוד דרך בה אנחנו רוצים לעבוד עם השעון, שכן חוויית החרדה היא חוויה זמנית וחולפת, נבקש מעצמנו, בהמשך לחוסר התגובה בכלל הקודם, להתעלם, ככל יכולתנו, מהתוכן שהחרדה מביאה; התוכן הרשמי, זה שקל לראות אותו, זה שצועק אלינו ומאיים, זה שגורם לנו לחוש שהמצב ממש מחורבן וקשה.

כפי שכבר נאמר בכללי המודעות, לחרדה יש מסרים מיוחדים בשבילנו, מסרים שאנחנו נוטים לפספס מרוב שאנחנו נשאבים לדרמות הרשמיות של החרדה.

הדרמות האלה עובדות כל-כך טוב וכל-כך יעיל שאנחנו כמעט ולא מסוגלים שלא להאמין להן. אנחנו מצייתים להן כאילו שהן בעלות סמכות עליונה שאין כל דרך לערער עליה. כאשר אנחנו לומדים כאן, שיחסי הכוחות האלה שפיתחנו מול החרדות מעוותים ולא תואמים את מה שבאמת קיים, המציאות הזו עשויה מאד להשתנות, לטובתנו.

וזו הסיבה שכלל זה מדבר על התעלמות.

החרדה רועשת וצועקת ואנחנו נשתדל להתעלם ממנה. החרדה מבהילה ומזהירה אותנו ואנחנו נשתדל להתעלם ממנה. החרדה מציגה בפנינו תרחישי אימה שנראים אמיתיים מאוד ואנחנו נתעלם ממנה. זה לא יהיה לנו קל, זה ידרוש תרגול חוזר ונשנה אבל בסופו של דבר זה יעבוד. אנחנו נתעלם ממנה בעודנו מביטים בשעון, בסבלנות, עד שמפלט האדרנלין הזה ידעך מעצמו, באופן טבעי.

אנחנו הרי יודעים, בדיעבד, שרוב סיפורי החרדה מוגזמים ומופרכים. אנחנו הרי יודעים שהיא מפריזה ומעוותת את המציאות. אנחנו הרי יודעים שהפניקה ותחושת חוסר האונים לא תואמים את מה שבאמת קיים. זהו רק תעתוע. אמנם משכנע מאוד אבל עדיין לא יותר מתעתוע, אחיזת עיניים. ולכן עלינו להתעלם – למרות המשיכה העזה להיסחף לדרמה ולחוש אומללים, חסרי אונים ומתוסכלים.

להתעלם מהחרדה זה לא פשוט. זו עבודה שיש לתרגל שוב ושוב.

גם כאן חשוב להדגיש. אין מדובר ב"נתק רגשי" משום שתמיד נרצה להיות קשובים לשאלת המסרים של החרדות שלנו. אבל המסרים האמיתיים הם לא אלה שרואים במבט הראשון. המסרים האמיתיים

נמצאים במקום שקט וכואב יותר, כזה שרק אם נצליח להתעלם קצת יותר מהרעש הרשמי, נוכל לשמוע אותם, להכיר אותם ולעבוד איתם.

אז נביט בשעון. הזמן עובד לטובתנו.

לא נגיב, בינתיים. נשמור על האנרגיות שלנו. ובנוסף לחוסר התגובה הרגילה, גם נתעלם מהבלאגן הפנימי שהחרדה מבקשת לעורר בנו. את ההתפרקויות שלנו כבר נעשה במקומות אחרים, לא עכשיו, לא בזמן החרדה. עכשיו זה הזמן לשמר את האנרגיות, לא להגיב, לחשוב על מודעות רגשית לחרדות ולהתעלם מהתוכן הרשמי.

ככל שנשתפר בזה, כך ניפתח לאפשרויות של הכלים הנוספים לשיפור החוויה של החרדה, שיעמדו יותר לרשותנו אם וכאשר נשרוד את הדקות הראשונות, על ידי מיעוט תגובה ועל ידי התעלמות מקול השאון הזה, עד שהדקות יחלפו, ונשרוד את גל החרדה הזה באופן הרבה יותר משביע רצון.

תפילת שינוי חוויה 2: התעלמות

לחרדה יש אמנם תוכניות בשבילי,

אך לי יש דרך שאני בוחרת כעת/

לחרדה יש נטייה לטלטל אותי,

אבל אני מתחילה לחשוב קצת אחרת.

לחרדה יש יכולת לערער לי את היציבות,

אבל אולי ישנה גם אפשרות אחרת.

אני יכולה להתעלם/

גם במקומות שבעבר חשבתי שאי אפשר.

אני יכולה לחכות כמה דקות/

גם במקומות שבעבר זה הכריע אותי.

אני יכולה להתבונן בסערה מהצד/

היכן שבעבר תמיד נשאבתי אליו במהירות.

אני יכול, ה כעת קצת יותר/

להתעלם.

כשאני מתעלם, ת מאימת החרדה/

זה לא אומר שאני מתנתק. ת מהרגשות שלי/

אך זה כן אומר שאני בוחר, ת/

שלא לתת לזה לסחוף אותי,

למקומות אליהם אני רוצה להגיע כעת.

אני יכול. ה לבחור היכן שקודם זה לא היה אפשרי/

אני יכולה להתעלם./

אני יכול, ה/

לפחות מדי פעם.

שאלות לבדיקה עצמית

מומלץ לענות על השאלות בכתב ולפרט כמה שיותר

1. האם התרגול הנוכחי, "התעלמות", הוא משהו שאת/ה חושב/ת שאת יכולה ללמד את עצמך, לגבי חלק מהחרדות/מתחים שלך?
2. ההתעלמות הזו היא רק חלק מהכלים שלנו. ובכל זאת, מה לדעתך היתרונות והתרומה האפשרית של כלי זה?
3. האם את/ה מסוגלת להתעלם (ככל יכולתך) מהרעש שמעוררת החרדה ובו זמנית לאהוב את עצמך יותר?
4. מהן האסוציאציות הספונטניות שלך לביטוי "התעלמות"? מה "בא לראש" מייד כאשר את/ה חושב/ת על הביטוי "התעלמות"?

5. האם יש עוד דברים בחיך שכדאי לך ללמוד כיצד קצת להתעלם מהם יותר ובכך להקל על עצמך?

כלל 15: נחמה עצמית (תגובה לאובדן)

אנחנו מצויים כעת בשלב מאתגר שבו אנחנו מבקשים לשנות כללי משחק עתיקי יומין. לחרדה יש הרגלים בלקבוע לנו סדר יום והיא עושה את זה במגוון מישורים, הזדמנויות, אירועים, מצבים והלכי רוח. החרדה היא כמו גורם "סמכותי" שקשה לנו מאוד לערער על קביעותיו הנחרצות, על החלטותיו להשפיע על חיינו באופן משמעותי, על הדרך בה הוא גורם לנו לחשוב באופן מסוים, להרגיש באופן מסוים ולהתנהג באופן מסוים.

אחרי שהתחלנו להפנים כמה כללי מודעות רגשית, לאט ובעדינות, אנחנו פונים כעת למקום שיש בו יותר מעורבות ויותר עבודה.

אנחנו לא רק מבקשים ללמוד יותר על המסרים העמוקים של החרדה. כעת אנחנו מבקשים לשנות את אופי החוויה הזו, את עוצמתה, את מידת השפעתה, את המחיר שאנחנו משלמים ואת עיוות התפיסה שמתלווה אליה. הכלים שאנחנו לומדים כעת אינם פשוטים ליישום בעיקר משום שכל-כך התרגלנו, כיחידים וכתרבות, להיכנע לגחמות של החרדות שלנו ולקבוע גורלות מרחיקי לכת דרכן. וכל זאת מבלי שנהיה ערים לכך כלל וכלל.

הכלל השלישי אותו נרצה להתחיל ליישם ככל יכולתנו, מתוך הכרה בכך שזהו רק אחד מני רבים אחרים, ושהוא לא אמור לשנות את כל המציאות לבדו, הוא כלל הנחמה העצמית, כלל שאין זה פשוט להבין אותו תחילה משום שאין זה פשוט להבין עד כמה אנחנו זקוקים לנחמה בעודנו חווים גל של חרדה.

כמה קשה לנו לראות את הצורך הבסיסי הזה ולהיות באמפתיה מלאה כלפי עצמנו, להקשיב לכאב, להקשיב למצוקה ולנהוג בהתאם – במקום בביקורת ובחוסר סובלנות האופייניים (ובהם נטפל בהמשך).

כמה זה מאתגר ועם זאת מועיל במיוחד לאמץ אסטרטגיה שונה לחלוטין מהרגיל, כזו שלרוב לא ניטה לפעול דרכה, אסטרטגיה שמביאה רכות, חמלה והמון כוח של אנרגיה נשית שכל-כך חסרה בזמן חוויית ההתקפה שנערכת עלינו, דרך אירוע החרדה.

נחמה עצמית. בעת חרדה ראוי שניקח בחשבון שאנחנו חווים סוג של אובדן, סוג של הפסד, סוג של תבוסה, סוג של קריסה. אין זה משנה מדוע. אין זה משנה אם זה הגיוני או שלא. אין זה משנה אם זה מוגזם או מעוות. זה מה שאנחנו מרגישים באותו רגע ועם העובדה הזו לא ניתן כלל להתווכח. זו

חווייה כואבת, משמעותית, בלתי ניתנת להתעלמות ולחווייה כזו ראוי להגיב, רגשית, באופן המותאם ככל הניתן.

בעת חרדה אנחנו זקוקים לנחמה. ובמנות גדולות אם אפשר.

אין לנו אמצעים הגיוניים להתמודד עם התכנים הלא הגיוניים של החרדה. זה לא עובד. זה חזק מדי ברמה הרגשית וזה עוקף כל ניסיון להביא את קול ההיגיון והסבירות. הם לא עובדים. בזמן החרדה אנחנו מצויים בסוג של חוויית אובדן עמוקה, שאמנם אין לה באמת ביסוס אך ברמה החווייתית זה מה שיש ועלינו להקשיב לכך, משום שבאותם רגעים אכן הילד הפנימי שלנו זועק לעזרה והוא חסר אונים.

באותם רגעים אנחנו צועקים לאהבה שחסרה ואי אפשר לתת לכזה דבר מענה של היגיון ודרישה להתעשת ולהתבגר.

את הכאב הרגשי הזה אי אפשר לרפא באמצעים לא רגשיים. הדרך הנכונה להתייחס אל החרדה, אל הכאב שבחרדה, היא באמצעות חוכמה רגשית ואימהית יותר, שמביאה עמה נחמה עצמית, וכמה שהצורך הזה יכול להיות לא מובן בזמן חרדה.

בזמן החרדה אנחנו כל-כך נסחפים, שאנחנו שוכחים מה נחוץ לנו באמת. בשביל לשנות את הדפוסים האלה, למדנו קצת מודעות רגשית, ובשביל זה ניצב כאן הכלל הזה כדי להזכיר לנו – בעת חרדה קיימת חוויית אובדן (גם אם לא ברור על מה) והתגובה הנכונה לאובדן היא נחמה. נחמה עצמית.

לא לחינם שני הכללים הקודמים התייחסו להתעלמות ולחוסר תגובה. אנחנו לומדים לא להגיב בדרך הרגילה ולהתעלם מהרעש הרגיל של החרדה כדי לפנות מקום למשהו אחר, נכון ומתאים יותר, שלא יסדר את הבעיה בכללותה, אך יהיה קרוב יותר למה שנחוץ – נחמה. רכות. הבנת הכאב. אמפתיה, קירבה רגשית, הכלה והבנה. בלי להאשים. בלי לטרטר במחשבות במוח – נחמה ועוד נחמה ועוד נחמה.

זה נכון שהדרישה הישנה, שנשמעת בראש, לסדר את כל העניינים של הדרמה תנסה בכל כוחה "לשגע" לנו את השכל, אך אנחנו נלמד שזו רק הטעיה. זה לא הסיפור האמיתי. הסיפור האמיתי קשור לכאב, לאהבה, לילד/ה הפנימי/ת שקשה לה/ו, לצורך בנחמה, חיבוק והבנה; ומכאן נסללת הדרך האיטית והנכונה לשינוי אמיתי, בעתיד.

תפילת שינוי חוויה 3: נחמה עצמית

כשאני בחרדה אני בכאב.

כשאני בחרדה אני בוכה בתוכי.

כשאני בחרדה הכול נראה כמתפרק.

כשאני בחרדה אין לי כוח.

כשאני בחרדה אין לי עצבים להתמודד.

כשאני בחרדה אני רוצה שיעזבו אותי לנפשי.

כשאני בחרדה אני זקוק/ה בעיקר לנחמה, בעיקר ממני.

יהיה זה שינוי מרענן,

יהיה זה שינוי אמיץ,

יהיה זה שינוי עקרוני,

יהיה זה בגדר התפתחות רגשית,

כאשר אלמד לנחם את עצמי במהלך חרדה.

כאשר אלמד לתת לי יד בעת החרדה,

כאשר אלמד שאני חווה אז אבדן,

ושאין דרך לתקן את זה, אבל יש דרך לנחם אותי,

וזה חשוב מאוד, אולי החשוב ביותר בשבילי.

כאשר אלמד לנהוג כך עם עצמי,

הכול יהפוך יותר קל וברור,

אפסיק לרדוף את עצמי בעת החרדה,

אפסיק לדרוש מעצמי להשתנות,

פשוט אעצור, לא אגיב ואתעלם מהדרמה.

ובמקום מה שהייתי רגיל,ה לעשות/

אתן לעצמי נחמה מרובה,

זה יהיה תפקידי מעכשיו,

ואני מוכנה לנסות אותו כמיטב יכולתי./

אמן.

שאלות לבדיקה עצמית

מומלץ לענות על השאלות בכתב ולפרט כמה שיותר

1. איך את/ה מרגיש/ה, באופן כללי, עם הביטוי "נחמה עצמית"?
2. האם זכורים לך מקרים מעברך בהם היית זקוק/ה לדמות שתעניק לך נחמה משמעותית ולא הייתה כזו?
3. האם את/ה יכול/ה לזהות את הכאב בחרדה/דאגה/לחץ שזקוק שיעניקו לו (גם) נחמה?
4. האם את/ה מוכנה/ה כעת להתמסר לאקטיביות בתוכך שתכלול דיבור עצמי של נחמה עצמית בעת התמודדות עם חרדה?
5. כאשר חייך יכללו מנה גבוהה ותדירה יותר של נחמה עצמית, איך הם ייראו אז?

כלל 16: לשים לב לבושה העצמית

מרכיב הבושה בחרדה גדול מהרבה מכפי שבדרך כלל נוטים לשים לב כשבאים להתייחס לחרדה ולטפל בה.

מרבית תשומת הלב בדרך כלל מופנית לתחושות חוסר אונים ולגיוני הפחד השונים שמלווים את תחושת החרדה. מסיבה לא ברורה מרכיב זה של החרדה, שאחראי לחלק עצום בסבל ובכאב בחרדה, מקבל פחות את אור הזרקורים וזו רק עוד דוגמה אחת מני רבות מדוע אנחנו נוטים להיתקע עם החרדות שלנו – משום שאנחנו כמעט ולא מתייחסים לגורמים משמעותיים בתוכן, שמהווים חלק חשוב ונכבד בקושי הקשור במצבים שכאלה.

מדוע אנחנו חשים בושה כשאנחנו חרדים?

קשה לענות על שאלה זו. יתכן שתחושה זו, של הבושה, מצויה בבסיס כל חרדה, סוג תחושה עמוקה של היות האדם ראוי לגינוי, ראוי לדחייה ואף להוקעה. תחושה כזו היא מהגרועות ביותר שאדם יכול לחוש, בדומה לתחושה של מי שמתקיים כנגדו חרם, כמי שמנודה ומסומן כלא ראוי, כלא שייך וכלא מקובל בחברה.

ואולי, אולי בדיוק בנקודה הזו אנחנו נוגעים במקום הקשה ביותר של האדם, סוג של שורש הבעיה שאין מספיק פוקוס עליו כשדנים או כשמטפלים בחרדה – הקושי האמיתי והיסודי ביותר של האדם – לחוש נטוש. לחוש חסר ערך. לחוש חסר חיבור, חסר שייכות וחסר חשיבות. ביסודה של חרדת הנטישה קיימים הדברים האלה, שהם האיום הגדול ביותר על נפשו של האדם, איום שהוא יעשה הכול כדי להימנע ממנו.

כדאי להתעכב על הנקודה הזו, מכיוון שיש בה פוטנציאל שינוי משמעותי.

האדם שסובל מחרדה מתקשה מאד לשאת, באותם רגעים, את עצם קיומו. הוא מעדיף שלא להיות או אולי פשוט להיות, אם אפשר, במצב אחר לגמרי או במקום אחר לגמרי. תחושת הבושה היא אחת התחושות הקשות שקיימות ויש לה השפעה כבירה על מצב רוחו של האדם ועל האופן בו הוא תופס את המציאות ומקבל החלטות. קשה מאד לשאת את הבושה ואנחנו נעשה כל דבר אפשרי כדי להתרחק ממנה, כשהיא נוכחת.

לכן כדאי לשים לב מאד לחלק הבושה בחרדה מכיוון שאם זהו הדבר שמדריך את תודעתנו באותו רגע, ושגם הוא בעצם תוצאה של עיוות המציאות, כי אז עלינו לסייע לעצמנו להיחלץ כמה שניתן מהתחושה הזו, מהכובד הכרוך בהיותנו חשים מבוישים.

יתרה מזאת – העובדה שאיננו נותנים לכך את השם הנכון, גורמת לכך שיש משהו שמציק לנו אך אנחנו נותנים דעתנו למשהו אחר, והוא יהיה בדרך כלל הנושא הרשמי שממנו אנחנו חווים, לכאורה, את החרדה.

בושה היא הלך רוח שקשה מאד להישאר בו, אז עדיף להמציא משהו אחר כדי להעניק לו את תשומת הלב, וכך להתחמק מהחווייה המרכזית שמתרחשת.

כך נבנית לה החרדה. דאגה ממוקדת בדבר מה שחוזר על עצמו, מסתירה מפנינו את העובדה שאנחנו מתביישים בעצמנו. מכיוון שלדאגה יש תפקיד להסתיר משהו, אנחנו באופן לא מודע מחזיקים אותה בכוח ולא מאפשרים לה להשתחרר.

כאשר נצליח, בבוא העת, להוציא את אותה דאגה מהתפקיד ההיסטורי שלה ונצליח לתפוס, רגשית, שבושה מנהלת אותנו, וזה דבר שכלל לא קל לעשות, נוכל לגשת באומץ לאותה בושה, להסתכל לה קרוב קרוב בעיניים, ולהתמודד אתה בכלים של חמלה, אהדה, סימפטיה עצמית, סובלנות והכלה עצמית, כל הדברים שנוגדים בושה, שמנטרלים את הרעלן המאוד מזיק הזה.

אפשר גם לגשת לעניין באופן ישיר ולשלב באסטרטגיה של התמודדות עם החרדה דיבור עצמי בסגנון "לא משנה מה קורה כעת, אני בוחר/ת שלא להתבייש בעצמי. אין לי סיבה אמיתית להתבייש,

אני עובר/ת גל חרדה ולא יותר מזה, זה יעבור ואני בסדר גמור כרגע. אני מכיל/ה את עצמי ושום דבר נורא לא עומד לקרות כרגע".

נשים לב לבושה. נפסיק לברוח ממנה ונתחיל ללמד את עצמנו שאפשר לוותר על ההרגל הילדותי הקדום של להתבייש בעצמנו.

זהו אחד משורשי הקושי הגדולים שמניעים את המשך בואה והישארותה של החרדה – כדרך לברוח מבושה, דרך שלא לגמרי מסייעת לנו כי הבושה בכל מקרה מלווה את התחושה. נשים לב אליה כדי להפסיק את ההרגל האוטומטי להסתתר מפניה, ואז נעשה איתה עבודה – כדי לשחרר את עצמנו מהנטל המיותר הזה, נטל הבושה.

תפילת שינוי חוויה: 4 לשים לב לבושה

כשאני מתבייש.ת זה ממש לא נעים לי/

אעשה הכול כדי שלא להתבייש,

אעשה הכול כדי לא להיות במקום כזה.

אעשה הכול כדי להתחמק מהכאב הזה.

אעשה הכול כדי לא לגעת בפצע הזה.

אעשה הכול, .אפילו אברח לסוג של חרדה

אפילו אברח לחוסר אונים.

אפילו אברח למקום בו אני משותק,ת לחלוטין/

העיקר שלא לספר לעצמי, שאני מתבייש.ת./

כדי לעזור לעצמי עכשיו, אשתדל להתבונן במה שיש.

יש גם בושה,

לפחות בחלק מהמקרים,

ואין לי באמת סיבה לבושה,

זהו הרגל קדום.

זה תוצר של השפעות חיצוניות.

כנראה שעוד אנשים שהתביישו בעצמם,

הפכו לגורם השראה,

שגרם גם לי לדבוק בבושה מיותרת,

כזו שנשארה בסביבה ומתדלקת את החרדה.

אז אני נע/ה לעבר הפסקת ההרגל הזה.

הרגל הבושה שבאה כחרדה,

אז אני מתבוננ/ת בעצמי ומשתדל/ת לחייך.

אין לי ממה להתבייש יותר.

אני גאה בעצמי, אוהב/ת את עצמי ומחבק/ת את עצמי,

לא זקוק/ה יותר לבושה; טוב להשתחרר מהנטל הזה סוף סוף.

שאלות לבדיקה עצמית

מומלץ לענות על השאלות בכתב ולפרט כמה שיותר

1. האם זכורים לך מקרים בעברך הרחוק בהם נאלצת לחוות בושה במשהו?
2. האם את/ה יכול/ה לזהות, לפחות מדי פעם, בתוכך, בתוך החרדה לצורתיה, גם מרכיב מסוים של בושה?
3. מה הבושה גורמת לאדם, לדעתך?
4. האם את/ה מוכנה/ה לסלוח לעצמך ולעטוף את עצמך בחמלה על כל סוג או צורה של בושה שעדיין קיימים בך?
5. מה יקרה בחיך כאשר "כפתור הבושה" יפסיק להילחץ ואת/ה תלמד/י כיצד להפוך את האופציה הרגשית הכואבת הזו למיותרת באמת?

כלל 17: לדחות את הביקורת לאחר כך

בדומה לבושה שבאה לבקר בעת החרדה, מבלי שממש ביקשנו ממנה לבוא, כך גם אחותה הגדולה, הביקורת העצמית המוגזמת, לא שוכחת "להתייב" ולקחת חלק פעיל ומשמעותי במה שאנו חווים כ"חרדה".

בדיוק כמו הבושה, גם לביקורת העצמית יש תוספות מזיקות לחוויית החרדה, תוספות שככל הנראה הפכות אירוע מטריד ומדאיג ברמה מסוימת, לאירוע מטריד ומדאיג ברמה מוגזמת, מעוותת, חסרת פרופורציות וקשה מאד לניהול.

ביקורת עצמית מוגזמת היא שורש להרבה רעות חולות בנפש האדם.

הביקורת המוגזמת מקבעת דיכאון, מעצימה תסכול, מחריפה סכסוכים ומשבשת מהלכי ריפוי. הביקורת המוגזמת פוגעת בדימוי העצמי של האדם, ביכולתו להתמודד עם אתגרים, עם קשיים ועם שינויים. הביקורת העצמית המוגזמת משבשת מהלכים יצירתיים, מפחיתה את הגמישות וגורמת לאדם לחוש קורבן, הן של הסביבה ובעיקר – קורבן של עצמו, של דעה שלילית שצומחת בתוכו, אודות עצמו. ביקורת מוגזמת היא תשתית לאיכות חיים ירודה יותר ממה שאפשר להשיג או לבנות והיא גוזלת חלקים חשובים באנרגיה הנפשית של האדם.

צמצום ביקורת עצמית מוגזמת חשוב בכל נושא שאנחנו מתמודדים איתו, אך כרגע נתמקד בחלקה של ביקורת מוגזמת בעת חרדה.

יש שאומרים שחוויית החרדה העיקרית היא בעצם מפני אותם חלקים בתוכנו, חלקים שאין בהם טיפת סובלנות, חלקים עוינים שדורשים מאתנו תמיד את מה שאנחנו לא מסוגלים להשיג או לספק.

לביקורת העצמית המוגזמת יש נטייה "להצליף", להעניש, להעצים תחושת בושה או אשמה ולהגזים בתחושת אחריות אישית על דברים לא טובים שמתרחשים.

תפקידנו מורכב משניים.

האחד, להיות מודעים לכך שהביקורת העצמית שמופיעה בעת חרדה, זו שבאה בשפה עוינת ולא נחמדה, נוכחת, קיימת ומשפיעה עלינו. עלינו ללמוד להכיר ולזהות אותה וזה יתווסף לכלי המודעות העצמית מהשלב הקודם: הכרת המציאות הרגשית של החרדה שמורכבת בין השאר מיחס קשה שלנו, כלפי עצמנו.

החלק השני בתפקיד שלנו הוא להגיב נכון לביקורת, לדחות אותה למועד מאוחר יותר, להבהיר לה ולעצמנו שחלק זה בתגובה הרגשית שלנו לא רק שאינו נחוץ ואינו מועיל, הוא גם אחד המרכיבים שמעצימים את הסבל, את הקושי ואת הבלבול ושגם מאטים מאד את תהליך השינוי, הטרנספורמציה והריפוי.

אנחנו לא זקוקים לביקורת עצמית מוגזמת, לשיפוטיות, לציונים, להערות ולחוסר אמון עצמי בעת החרדה. זה בדיוק ההיפך ממה שנחוץ לנו, ולכן תפקידנו לעשות עם עצמנו עבודה, סוג של מאבק נחוש, כדי לבחור אחרת, כדי להראות לביקורת המוגזמת שאנחנו כעת בנתיב של ריפוי ושינוי ולכן נוכחותה נדחית למועד מאוחר יותר, כאשר נוכל לעשות בה שימוש מועיל יותר.

לפעולה זו השלכות רבות, הרבה מעבר לדרמה של החרדה.

לפעולה זו השלכות גם מבחינת התקשורת שלנו עם אחרים בעת החרדה. בזמן חרדה הדבר האחרון שנחוץ לנו מאחרים הוא ביקורת. אנחנו לא רק שלא זקוקים לה, אנחנו גם נפגעים ממנה. מצב של חרדה הוא מצב של כאב, מצב של פגיעות, מצב של חולשה. ברגעים כאלה לביקורת אין ערך מסייע, בונה או מחלץ – אלא בדיוק להיפך.

לכן, ראוי להגן על עצמנו גם מפני הביקורת של חברים או בני משפחה שאולי כוונתם טובה, ואולי כוונתם להקל על עצמם, אך בכל מקרה, הביקורת שלהם צריכה להידחות גם כן לאחר כך. כרגע נחוצים דברים אחרים.

עלינו לקחת אחריות על אותה ביקורת שאנחנו משדרים כלפי עצמנו ולעשות עם עצמנו עבודה להפחתתה באופן מודע. עלינו לדבר אל עצמנו באופן שמבהיר שברגעים אלה ביקורת לא נכללת בסל הכלים לריפוי הכאב. עלינו להציב גבול לאותו קול פנימי באומץ ובאסרטיביות ולסרב לו באופן גורף וחד משמעי, גם אם הוא יישמע הגיוני ומשכנע. זהו קול שמשקף נטייה לפגיעה עצמית ואת הקול הזה אנחנו נעדיף שלא לאפשר בעת החרדה ורצוי גם במקומות אחרים בהמשך.

לקחת אחריות על הביקורת, כבר עכשיו, ולהשתדל לתת לה פחות במה, פחות להאמין לה, פחות להאזין לה וגם, כאמור, להתייבב מולה. לומר לה "לא!" חד משמעי ולשוב לעבודה עצמית עם שאר הכלים שמסייעים בתהליך.

תפילת שינוי חוויה 5: לדחות את הביקורת לאחר כך

ביקורת עצמית היא דבר שעשוי לסייע לי, במקומות מסוימים.

ביקורת עצמית יכולה לסמן לי,

היכן אני שוגה שוב ושוב,

ולעזור לי לתקן,

לעזור לי לשפר, לעזור לי אפילו לשנות.

אך כדי שהביקורת אכן תהיה לעזרי,

עליה להופיע ברגע הנכון,

וגם להתבטא באופן אחראי, סובלני וקשוב,

למי שאני באמת.

כאשר אני במצב של חרדה,

אני פחות זקוקה לביקורת/

כאשר אני במצב של חרדה,

אני פחות זקוקה ל"תיקונים" של מי שאני/

כאשר אני במצב של חרדה,

אני פחות זקוקה להערות לשיפור עצמי/

כאשר אני בחרדה,

אני בוחרת לדחות את הביקורת לאחר כך.

כי כשאני בחולשה ובכאב,

לביקורת אין השפעה טובה עליי.

בדיוק להיפך.

אז תודה לך, ביקורת, על כוונתך הטובה ,

אך כרגע, כשאני חרדה,

אנא הישארי בצד. תני לי להחלים בשקט.

כשאזדקק לך אסמן לך ונמשיך לעבוד לשיפור החיים שלי. ,

שאלות לבדיקה עצמית

מומלץ לענות על השאלות בכתב ולפרט כמה שיותר

1. זיהוי הביקורת העצמית המוגזמת בעת חרדה ממש קריטי לתהליך. האם את/ה מסוגלת/לזהות חווייתית את הרגע בו זה קורה?
2. איזה מסרים חדשים היית רוצה להעביר לביקורת העצמית שלך שמעצימה את החרדות והדאגות שלך?
3. האם את/ה יכול/ה לזהות את הכיוון ההפוך? שכשאת/ה נתונה/למתקפת ביקורת עצמית מוגזמת את/ה בעצם חווה חרדה?
4. מתפקידך כרגע להיות ער/ה לחלק הזה בחרדה ולבלום אותו בנחישות. מוכנה לכך? זו לא מעט עבודה אבל ממש כדאי. אנחנו על זה?
5. הביקורת העצמית שלך מנסה לגרום לך להרגיש קטנה ולא עצמאית. איך תראה/י לה שהיא לא מצליחה להשפיע כך על הדימוי העצמי שלך?

כלל 18: לשנות את הסיטואציה. להתרחק

אירוע החרדה נתפס, לרוב שלא בצדק, כסוג של מצב חירום רגשי.

במרבית המקרים אין שום קשר בין מה שמחולל את תחושת החרדה לבין תחושת האיום המשמעותית שמתלווה לה. יחד עם זאת, למרות היותה ממש לא מותאמת עם רמת הקושי אליה היא משויכת, מהווה החרדה גורם סטרס משמעותי, ללא כל קשר לזה שהיא משדרת לנו מסרים מעוותים לגבי מצב סכנה מידית וממשית, כביכול.

הגוף והנפש מדברים איתנו בעת החרדה ומשדרים לנו אותות מצוקה שמקשים עלינו להמשיך בסדר היום הרגיל. משהו קורה בתוכנו, משהו משתבש, משהו מערבב את תחושת המציאות והופך אותה לכבדה יותר, כואבת יותר ומגבילה יותר.

כאמור, אנחנו יכולים לחכות קצת, יכולים שלא להגיב, יכולים לנסות להתעלם תוך הצצה חוזרת בשעון, יכולים לנחם את עצמנו, לרכך את הבושה הנלווית לחרדה וגם לדחות את הביקורת לאחר כך. כל אלה עשויים לסייע במידת מה, חלקם בפעם אחת וחלקם בפעם אחרת.

אך ישנם מצבים בהם נזדקק לתוספת של תגובה חדה ומגוננת, שתאפשר לנו למצוא את עצמנו בסביבה בה קל יותר ליישם את הכלים להתמודדות יעילה יותר עם החרדה. התגובה הזו היא לעתים פיזית ולעתים רגשית וסמלית אך יש בה הצהרה של הגנה עצמית, של הבנה עצמית, של הכרת המחיר של תקיעות בתוך החרדה: לשנות את הסיטואציה. להתרחק.

לא תמיד אנחנו יכולים, באופן מעשי, להתרחק מסיטואציה מעוררת חרדה ולא תמיד התרחקות היא התגובה האידיאלית. מי שהתגובה הרגילה שלו לחרדה היא הימנעות, לא מועיל לעצמו הרבה דרך הכלי הזה והכוונה איננה אליו, בהקשר זה.

ישנם מצבים, לעומת זאת, שאנחנו קופאים ונתקעים באירוע מחולל החרדה. בין אם זה עימות שאין לו תוחלת ובין אם זה דיאלוג או מפגש או מגע עם מישהו או משהו ששוב ושוב מעורר חרדה. ברגעים כאלה אנחנו מוצאים את עצמנו חוזרים ונפגשים עם אותו גירוי ששם אותנו באותו מקום חסר אונים, חרד ומבולבל.

אז מי שנשאר ונתקע במצבים מסוימים רק כי "צריך" ורק כי "זה לא בסדר לברוח" או כי זה כביכול "ילדותי" להתחמק או "להשתמט מהתמודדות", לעתים משמר מצבים חוזרים של פגיעה עצמית דרך חשיפה חוזרת ומיותרת לחרדה בלתי נסבלת איתה אינו יכול להתמודד ביעילות ובכך מסב לעצמו סבל חוזר ונשנה שאין לו שום מוצא.

חלק מההתבגרות וההבשלה של האדם, עובר מעת לעת במקומות בהם האדם אומר "די!" ומחליט שיש דברים שאותם אינו מוכרח לפגוש יותר בצורה הזו ולכן בוחר לחסוך מעצמו סבל חוזר ומיותר. לעתים החלטה כזו מסמלת את ההתקדמות לעבר טרנספורמציה של החרדות, שכן יש בחרדות מרכיב של התמכרות.

כאשר אנחנו מוותרים על נוכחות בחלק מהסיטואציות, שבאופן קבוע יוצרות בנו מתח ושאינו לנו, לפחות לעת עתה, כלים לשנות את העובדה שהן מעוררות חרדה בלתי נסבלת ואף כעס או התנהגויות אחרות שפחות רצויות לנו, אנחנו אז מסמנים לעצמנו באופן ברור שפנינו לריפוי, שפנינו ל"גמילה" מאותם הרגלים שליליים שכללו חרדה חוזרת מחשיפה לנושא מסוים, אדם מסוים, מקום מסוים, התקהלות מסוימת וכיוצא בזה.

ישנם רגעים בהם עלינו לצאת. גם אם אחרים נשארים. ישנם רגעים בהם עלינו לשמור על עצמנו לפני כל שיקול אחר, לפני כל ניסיון להתמודד במקומות שכבר ראינו שההתמודדות שלנו אינה נושאת פרי ואינה מביאה לשינוי בנושא ששוב ושוב מעורר אי נחת ואי שקט.

יש להזכיר כאן, בהקשר הזה, שחלק ממצבי חרדה יכולים להיות קשורים להפעלה חוזרת של כאב פוסט טראומתי, ושחשיפה מוגזמת אליו ללא יכולת לשנות את מהלכו, מייצרת פגיעה קבועה ולא מאפשרת החלמה או עיבוד מיטיב של הכאב שתקוע.

לכן לעתים טוב להתרחק, להתבונן מהצד, להציל את עצמנו מגל חרדה מיותר ואז לשיקול את המשך הצעדים, המשך תהליכי הריפוי העצמי.

כלל זה, ככל הכללים, אינו תמיד הנכון או הנבחר, אך לעתים הוא קרש הצלה משמעותי ולכן יש להכירו ולשמור אותו במסגרת האמצעים שיש לנו בדרך לטרנספורמציה של החרדות.

תפילת שינוי חוויה 6: לשנות סיטואציה, להתרחק, לצאת

מדי פעם זה בסדר,

שפשוט אגיד שזה לא מתאים.

מדי זה פעם זה בסדר,

שפשוט אחליט שאני לא מעוניינת/

מדי פעם זה בסדר,

לעצור הכול ולהתרחק מהמצב.

מדי פעם זה בסדר,

לצאת מהסיטואציה המביכה,

לסרב להשתתף,

לקחת את עצמי להתאוורר,

להגיד "לא!" חד וברור,

ולתמוך בעצמי על כך.

זו הבחירה המלאה שלי,

היכן ומתי להיות.

זו הבחירה המלאה שלי,

כמה ואיך להתמודד.

זו הבחירה המלאה שלי,

כמה לחשוף עצמי לכאבי החרדה.

זו הבחירה שלי.

אינני אמורה להצטדק או להסביר/

זו החלטה שלי, לשמור על עצמי,

לטפח בתוכי מרחב שקט ותומך,

לכל בחירה שאעשה,,לכל החלטה שאקבל

כולל כזו שכוללת,

לשנות סיטואציה, להתרחקלצאת. ,

שאלות לבדיקה עצמית

מומלץ לענות על השאלות בכתב ולפרט כמה שיותר

1. מהן הסיטואציות שהכי אופייני לך להיקלע בהן לחרדה/מצוקה/סטres/דאגה

מוגזמת/לחץ/מתח?

2. האם נראה לך שממש אין לך ברירה אלא להיתקע בסיטואציות כאלה או שזה ניתן לשינוי

מסוים?

3. איזה שינויי סיטואציה את/ה יכול/ה לתכנן או לחשוב עליהם כרגע, שבהם תיעזר/י בחרדה

הבאה?

4. האם את/ה אוהב/ת להפגיע את עצמך וליזום לעצמך שינויים?

5. לקראת טרנספורמציה של החרדות "תיאלצי/" לתרגל שינויי סיטואציה בכמה שיותר צורות

שתוכל/י. דבר זה כשלעצמו הופך את התהליך, פוטנציאלית, למתנה מעניינת בשבילך. מה

דעתך על זה?

כלל 19: מחוות אהבה עצמית

כלל המודעות העצמית האחרון ואולי בעל העוצמה הגבוהה ביותר מדבר על כך שחרדה היא זעקה

לאהבה שנחוצה ושלא מתקבלת.

כל אדם מצוי בפער כזה או אחר בין האהבה לה הוא זקוק כמקור הזנה, נחמה וריפוי לבין האהבה

אותה הוא חווה מהחיים, הן ממקורות חיצוניים והן ממקורות פנימיים. הפער הזה בין הרצוי והמצוי

באהבה מהווה את אחד המנועים שמובילים את האדם לצאת ולחפש, לצאת ולעשות, לדחוף עצמו לצמיחה ולשינוי.

אנחנו בסך הכול מחפשים את האהבה האבודה שלנו, בכל מקום ובכל עת, בין אם אנחנו ערים לכך ובין אם לאו. ככל שמודעים לזה, יכולים לתרום לריכוך הפער הזה ולצמצום תחושת הרעב שאנחנו נושאים בהיעדר האהבה המלאה אליה אנחנו מתגעגעים.

ככל שהמודעות לכך נמוכה יותר יהיה לנו פחות מושג מה מניע ומפעיל, מאחורי הקלעים, את הכאבים, התסכולים, השחיקה, הכעסים, ההרס העצמי, החרדות, הדיכאון, ההתמכרויות ועוד.

אך כאשר אנחנו מצויים בחרדה, שהיא כאמור סוג של "מצב חירום", יש לנו פחות רזרבות, פחות משאבים, פחות מרחב לאלתור והתחמקות מהאמת הכואבת הזו.

בזמן חרדה כל העטיפות מתקלפות והצרכים הילדותיים המקוריים שנותרו ללא מענה וללא התייחסות הולמת צפים, בכוח, החוצה.

עכשיו זה זמן להתייחסות שונה מהרגיל. עכשיו זה זמן להתגייסות מיוחדת. עכשיו זה הזמן למחוות אהבה עצמית, כמה שיותר מהר וכמה שיותר מתמסר.

חרדה באה לעצור את שטף החיים. מצד אחד אנחנו לא רוצים להגיב כפי שהדרמה שלה מצווה עלינו. זה יגרור פגיעה וסבל מיותרים. זה יגרור שחיקה וצמצום האישיות. אנחנו נעדיף להתעלם מהקריאה ההיסטרית הפנימית הכרוכה בחרדה. מצד שני נרצה כן להגיב באופן ההולם, המרפא, המתאים והמאפשר התפתחות ושינוי עתידי. זה הזמן למחוות אהבה עצמית, וגם אם זה מורגש באותם רגעים כקשה, לא מתאים או מלאכותי, זה יזרע זרעים לעתיד טוב יותר במערכת היחסים שלנו עם החרדות שלנו.

וכך קורה. בעת החרדה יש לא מעט בושה עצמית ויש מתקפה של ביקורת עצמית. אלה בוודאי שלא הולכים יחד עם אהבה עצמית.

הדחיפה הפנימית, הרשמית, הילדותית, המבוהלת – מנסה לקחת אותנו למחוזות של קיפאון, של חוסר אונים, של חוסר יכולת, של חולשה. בתוך הקלחת הזו אין זה פשוט כלל ועיקר להמציא מתוכנו אהבה, לעצמנו. זה עלול להרגיש כדבר האחרון שאפשרי באותם רגעים, כאמצעי לא מותאם, ואף כסוג של שקר עצמי.

נרצה להיות מוכנים לדיאלוג הזה בתוכנו, דיאלוג שלא קל לו לקבל את האופציה של עבודה עם כלים של אהבה, כשהדרמה המציקה הזו בשיאה.

אך זה בדיוק המקום בו שינויים נוצרים, בשקט ולאט. זה בדיוק המקום בו אנחנו נעמדים על הרגליים ומתחילים לעצב את המציאות בצורה חדשה, בונים אותה במו ידינו כדי שעם הזמן נגבש לעצמנו אסטרטגיות שונות מאשר בעבר, הן להתמודדות עם קושי, הן למניעתו והן להתפתחות ושינוי מתוך הקושי – טרנספורמציה.

זה בדיוק הזמן להתעקש על מחוות אהבה עצמית גם אם קשה וגם אם זה ירגיש לנו "מלאכותי ולא מסייע".

כמו שנתעקש עם ילד על משהו שחשוב לנו שהוא יחווה או יעשה למרות ההתנגדות שלו, נעמוד על כך בסבלנות ובאהבה ולא נוותר, כי אנחנו רוצים בטובתו.

כך גם אותו ילד פנימי, אותה ילדה פנימית שזועקים את זעקתם בעת החרדה, הם מבקשים עכשיו אהבה גם אם הם לא מאמינים בה, מרוב שהתרגלו שהיא לא יכולה להגיע. אבל עכשיו היא כן תגיע. כי אנחנו נדאג לזה שהיא תגיע.

זה יכול להיות מכתב אהבה קצר, לעצמנו, ממש בשעת החרדה. זה יכול להיות חיוך קטן אל המראה. זה יכול להיות חתיכת שוקולד שאנחנו אוהבים. זה יכול להיות אמבטיה, סרט נחמד או הליכה על חוף הים. כל אחד ומחוות האהבה העצמית שמתאימה לו. גם אם זה קשה בהתחלה, וגם אם זה לא "מספק תוצאות" ברמה המיידית. זה משתלם מאוד אחר כך, זה מחזק את הנפש, נותן לה את מה שחסר ומקדם אותנו עוד כמה צעדים לעבר טרנספורמציה.

תפילת שינוי חוויה 7: מחוות אהבה עצמית

בזמן שאני בחרדה,

אני לא לגמרי בקשר עם עצמי.

בזמן שאני בחרדה,

אני נוטה לשכוח את הכוחות שלי.

בזמן שאני בחרדה,

אני מאבד. תחלקים משווי המשקל שלי/

יותר מכל, כשאני בחרדה,

אני זקוק/ה לאהבה גדולה יותר, מעצמי.

גם אם אני מתנגד/ת לזה,

בזמן החרדה,

משום שבזמן החרדה,

אני שוכח/ת את הטוב שקיים,

כולל, כמובן. את האהבה,

לכן, ברור לי שמדובר בתפקיד נכבד וחשוב,

תפקיד שעליי להחליט שאני מאמצ/ת אותו,

תפקיד שיש בו אחריות ובגרות,

תפקיד שיש בו בחירה חשובה,

והיא – לעזור לעצמי באמת,

והיא להעניק לי מה שחסר לי באמת,

גם כאשר ובעיקר כאשר אני שוכח/ת,

שזה בדיוק מה שאני זקוק/ה לו יותר מכל.

אהבה,

מעצמי.

שאלות לבדיקה עצמית

מומלץ לענות על השאלות בכתב ולפרט כמה שיותר

1. האם זה נראה לך מוגזם ולא במקום שדווקא בעת חרדה תנקוט/תנקטי ביוזמה או מחווה של אהבה עצמית? נסה/י לדמיין.
2. מה יקרה תוך מספר שבועות אם תרגיל/י את עצמך להעצים ולהדגיש אהבה עצמית דווקא ברגעים הקשים יותר? זה בוודאי פרדוקסלי למדיי אך בדוק/בדקי עם עצמך.
3. האם תוכל/י לנסות – במהלך החרדה הבאה, לגשת למראה ולחייך לעצמך למרות הקושי?

4. איזה מחוות אהבה עצמית תוכל/י להגדיל או לחדש, דווקא בזמן שאינך חווה חרדה, בזמן הקרוב?
5. במידה שתגלה/י שחלק גדול מדרמת החרדה הוא בעצם בקשה עמוקה לאהבה רבה, מה בכוונתך לעשות החל מאותו רגע?

כלל 20: לברוח למקום של תשומת לב אחרת

כלל זה המשכי לכלל השישי לשינוי חוויית החרדה: לשנות סיטואציה, "לצאת ולהתרחק", ולקח את האופציה הזו של שינוי תוואי הסביבה צעד אחד קדימה על מנת להדגיש את חשיבות השליטה החדשה שאנחנו לוקחים על אירועי החרדה ועל מנת להדגיש את העובדה שאנחנו הופכים, ככל יכולתנו, למנהלים של המעברים הרגשיים שלנו, ולכן גם קובעים לעצמנו אג'נדה ברורה יותר ומסודרת יותר לגבי מהלכי ריפוי עצמי.

אחד הקשיים העיקריים של חרדה הוא תחושת חוסר האונים, תחושת היעדר השליטה במה שקורה. אנחנו באמת הופכים לילדים קטנים ומבוהלים וככאלה יכולתנו להשפיע על המציאות דלה למדי.

ככאלה, העולם הופך מפחיד, בלתי אפשרי להתמודדות ואף באופן מסוים שרירותי ואכזרי. כדי לסייע לעצמנו להגיע למקום טוב יותר, עלינו לגבש אג'נדה ברורה וחד משמעית שתאפשר לכוחות בוגרים ובריאים לקחת יותר פיקוד על הנעשה בעת החרדה, כדי שניגרר כמה שפחות למקום שאיננו רוצים לשהות בו זמן רב.

אנחנו צוברים כאן, בתהליך הזה, מיומנויות שחברות יחדיו להתמודדות בריאה ויעילה יותר עם החרדות. מיומנויות אלה דורשות זמן ותרגול כדי להפוך ליעילות ומעשיות. כל זה אינו מבטיח היעלמות החרדות אך בהחלט עשוי להוביל להפחתה בעוצמת הסימפטומים ולתחושת הקלה לגבי היכולת לסיים חרדה מהר יותר, לצפות את בואה ולצמצם את המחיר שלה.

כדי שנוכל לנצל את שפע הכלים שמצויים בטרנספורמציה של החרדות, עלינו לקבל כמה החלטות מראש – עוד לפני החרדה הבאה, שיהיו קשורות בפעולות של "הצלה רגשית".

עלינו לשאול את עצמנו כבר עכשיו מהם המעברים שנוכל לעשות כדי לאזן את עצמנו, כדי "לברוח" מהמקום המסוכן, כדי להביא את עצמנו למצב בו נוכל להתעשת ולהפעיל את המיומנויות שאנחנו לומדים כאן, הן מצד המודעות הרגשית והן מצד פעולות לשינוי חוויית החרדה.

לכן, עלינו לתכנן כבר כעת מקומות מסוימים או התנהגויות מסוימות שניעזר בהם בזמן החרדה הבאה או, יותר טוב, כשהיא רק מתחילה.

זה יכול מאוד להיות יציאה להליכה, רצוי בטבע. בזמן החרדה אנחנו מתמלאים באדרנלין, שרק מחריף את הקושי שכבר מתקיים בזמן החרדה. אם איננו עושים שימוש נכון באדרנלין, ההתמודדות עם החרדה מאתגרת יותר.

תנועה פיזית, טיול בחוץ – בעיקר בטבע, אם אפשר, בלי לנסות לסדר את עניין החרדה בראש, רק לנוע ולהתרחק פיזית יכולה לשחרר את האדרנלין ולעשות התאמה בין פעולת הגוף לבין המצב ההורמונלי שמתקיים בשעת החרדה.

לחילופין, אפשר אולי לפרוש ולראות תכנית טלוויזיה נחמדה, סרט לא ממש חשוב, או שיר ביוטיוב, כל אחד מה שעובד בשבילו.

אך מה שבאמת חשוב הוא לקבל את ההחלטה כבר עכשיו, לגבש תכנית כבר עכשיו, לקחת את האחריות על החרדה הבאה ממש ברגע זה.

אנחנו לא רוצים לעשות הצגה של כאלה ש"מסתדרים" כביכול ושיכולים, כביכול, להתמודד ב"גבורה", בשקט ו"בלי לעשות בעיות". אנחנו לא רוצים לקחת תפקיד של ריצוי במצב הזה.

אנחנו נרצה לקחת אחריות מלאה על מצבנו, אנחנו נרצה לבחור להציל את עצמנו ולמנוע מעצמנו, ככל הניתן, מלשלם מחיר מיותר רק בגלל שמנענו מעצמנו את התגובה הנכונה, המיידית, שמחלצת אותנו החוצה מהמצב האקוטי.

חרדה בכל מקרה תיקח את ה- 8-10 דקות שלה להירגע; אבל כפי שכבר ציינתי, יש שאלה של המחיר שמשלמים אחר כך, הכאב הרגשי שנותר, צלקת רגשי האשמה, הבושה, החרטה ואולי גם כעס עצמי.

מה שלא תמיד ידוע הוא שחלק מהתחושות האלה הן תוצר ישיר של חוסר תשומת לב עצמית, חוסר הגנה עצמית וחוסר תגובה שמכוונת להצלה עצמית בזמן החרדה.

לצאת, להגיע למקום שונה לגמרי עם תשומת לב אחרת ושם לעבור את הדקות עד שהאירוע יחלוף. לקחת אחריות, לשים את עצמנו במקום גבוה בסדרי העדיפויות ולהתקדם בדרך לטרנספורמציה של החרדות.

תפילת שינוי חוויה 8: לברוח למקום של תשומת לב אחרת

יש לי עוד אפשרויות.

זה מה שאני עלול/ה לשכוח.

כאשר אני נכנס/ת לחרדה, יש לי עוד אפשרויות.

כך עליי להזכיר לעצמי,

למרות שזה לא יהיה קל,

בפעם הבאה שאני במקום הלא נעים הזה

אני יכול/ה לצאת לטייל.

אני יכול/ה לצאת לגינה.

אני יכול/ה לצפות בתוכנית נחמדה.

אני יכול/ה להאזין למוסיקה שאני אוהבת.

אני יכול/ה עוד דברים רבים.

אני יכול/ה לתכנן את החרדה הבאה,

לתכנן את דרכי המילוט שלי,

לגבש את אסטרטגיית ההצלה שלי.

זו אחריות שלי לעצמי.

אני יכול/ה לבחור אחרת.

אני יכול/ה להביא כוח נגדי.

אני יכול/ה לעמוד מול השינוי שהחרדה מביאה,

ולחולל שינוי גם בעצמי.

אני יכול/ה לצאת, לברוח לאן שבא לי.

אני יכול/ה, זו זכותי.

ואני אבחר לעצמי.אולי כבר עכשיו,

ואהיה מוכנה/עם תכנית פעולה .

עם דרך שדרכה אפחית את החרדה ואשחרר את עצמי,

ככל שאוכל.

שאלות לבדיקה עצמית

מומלץ לענות על השאלות בכתב ולפרט כמה שיותר

1. האם נראה לך שזה לגיטימי לקחת את עצמך לתשומת לב לגמרי אחרת במהלך דאגה/חרדה/מתח/סטres?
2. האם את/ה יכול/ה כעת לתכנן כמה אופציות כאלה, כמה נתיבי "מילוט" למיקוד במשהו לגמרי שונה מזה שהחרדה לוקחת אותך אליו?
3. האם קרה בעבר שהצלחת להניע את עצמך למקום שונה, בעת חרדה, באופן שקצת הקל עליך/עלייך?
4. האם ייתכן שאת/ה קצת "מכור/ה" לחרדות שלך?
5. אם כן, האם את/ה מרגיש/ה כעת מוכנה/ה לכך שתהליך גמילה ייקח אותך למקום חדש בחיך, שכלל לא דמיינת שקיים?

כלל 21: להתחבר לכאב, לבכות

כלל 4 במודעות רגשית לחרדות עוסק בכך שחרדה היא סיפור של כאב.

בתוך סערת החרדה אנחנו מצויים לרוב בסוג של אי הבנה רגשית, סוג של תעתוע שבו אנחנו ממוקדים יותר בחלק המפחיד של החרדה ופחות בחלק הכואב שבה, בעוד שהכאב מהווה למעשה חלק חשוב ואותנטי יותר מאשר הפחד, שהוא יותר סיפור כיסוי וכלי משתק מאשר חוויה שמתארת את התוכן האמיתי של החרדה.

כאשר מתעלמים קצת, (כלל 2 בשינוי חוויית החרדה), מהטקסט הרשמי של החרדה, מההיסטריה ואי השקט הנלווים לאירוע הזה, כאשר נותנים לרעשים האלה קצת לחלוף בלי להגיב להם (כלל 1 בשינוי החוויה) יש סיכוי שהדבר האמיתי שמצוי שם, בלב החרדה, יצוץ ויאיים הרבה יותר מהנושא הרשמי שכביכול מפחיד אותנו.

אנחנו פוחדים מהכאב שלנו. זו השפה האמיתית. הכאב מגיע ואנחנו מנסים לברוח ממנו אל כל מיני נושאים שכביכול קשורים בחרדה הזו. הכאב הוא הבעיה העיקרית כאן וכל עוד איננו מתייחסים

לעובדה הזו כראוי יוסיף ויתקיים דיאלוג עקר בין הנפש שלנו לבינינו, דיאלוג שבו יתקיים ניסיון חוזר לבטא ולספר על כאב ואנחנו נסטה ממנו לנושא "הרשמי" שכביכול מדאיג או מסעיר.

ככל שניתן, נשתדל להתחבר לכאב.

זו משימה שמגיעה בשלב מתקדם של שינוי חוויית החרדה, ולא לחינם. אנחנו צוברים כלים שמגוננים עלינו ומסוככים עלינו כדי שנוכל לעשות את העבודה המאתגרת יותר, את העבודה שדורשת מאיתנו קצת יותר כוחות נפש, את העבודה ששמה את המצוקה האמיתית שלנו אל מול העיניים.

עכשיו אנחנו כאן, ועכשיו עלינו לעשות צעד קדימה עם העבודה העצמית שלנו.

עכשיו אנחנו משפרים את הכנות הרגשית שלנו על ידי ניסיון להתחבר לכאב ולהרשות לעצמנו להיות עם הכאב.

פעמים רבות מי שסביבנו יתקשה לראות אותנו בכאב ואולי נבקש להסתיר זאת מפניו או מפניה, כדי שלא להכביד עליהם או כדי שלא להיראות בחולשתנו. אולי נעדיף ברגעים כאלה לפרוש למקום אחר בו נוכל להיות יותר אותנטיים עם עצמנו, כי בזמן החרדה יש כאב והדבר הנכון כאשר מגיע הכאב הוא להקשיב לו, לא לברוח ממנו, כל עוד הדבר ניתן.

להתחבר לכאב פירושו לעתים לבכות. זה בסדר. זה נכון להרשות לעצמנו לפרוק את המתח ולפרוק את הכאב בבכי. גם אם לכאורה אין סיבה שמישהו יגדיר כ"מוצדקת" לבכי, כי שום דבר נורא לא קרה שיכול להסביר בכי, לא?

אך משהו כן קורה. אנחנו בהצפת כאב שמגיעה ממעמקי הנפש, הצפת כאב שלובשת צורה של חרדה כי למרות הכול אנחנו מעדיפים לפחד מאיזה שהוא עניין מאשר להיות בתוך הכאב שלנו.

כך שאם אנחנו מאפשרים לעצמנו להיות עם הכאב, וזה באמת לא קל, יש אפשרות שגם דמעות יזלגו, אצל חלק מאתנו. יש כאלה שלא נוטים לבכות. בכל מקרה טוב וראוי להתחבר לכאב, לדעת את הכאב מבחינה חווייתית, לא לנסות להסביר לעצמנו או לאחרים, פשוט להיות איתו.

ככל שנלמד לעשות את זה, ללא כל ליווי מיותר של ביקורת עצמית שאינה במקום, או של חוסר סובלנות עצמית עקב ירידה בתפקוד כי אנחנו מצויים בכאב, כך נוכל לבטל חלק מהמהומה של החרדה.

ככל שנוכל לגעת בכאב שמתקיים שם, החרדה פחות תהיה נחוצה ככלי לברוח מהכאב. זה קשה לאותו רגע אך משתלם להמשך. זה מסנכרן אותנו עם האמת, זה מציב אותנו בהתאמה למערך הרגשי האמיתי שלנו וזה מכין אותנו לחולל שינוי משמעותי בהמשך.

להתחבר לכאב זה להתחבר לעצמנו, ללא זיוף וללא העמדת פנים.

כמה שזה חשוב כמו שזה מאתגר. לא צריך להסביר, לא צריך לתרץ, לא צריך להתנצל. להיות עם הכאב, להיות עם הבכי אם הוא בא ומתי שנירגע, נירגע. לפעמים בכי הוא התרופה הטובה ביותר לגודש רגשי ומותר ורצוי להשתמש בתרופה הזו, לפי הצורך.

תפילת שינוי חוויה 9: להתחבר לכאב, לבכות

כשאני בחרדה אני בכאב.

אומר זאת שוב כדי שלא אשכח.

כי אני נוטה להגיע למקומות אחרים:

כשאני בחרדה אני בכאב.

אני בכאב.

והכאב הזה דוקר במיוחד.

כדי לסייע לעצמי בעת החרדה,

אני רוצה לזכור את האמת,

את האמת שיכולה לחמוק מתשומת לבי,

כשאני עסוקה בלהיות מוטרד,ת//

כשאני עסוקה בלהיות עצבנית מודאג,ת///

או חסר/ת מנוחה.

האמת היא שאני בכאב.

וכשאני בכאב יש לי אפשרות לבכות,

אם כך ארצה, אם הדבר יתרחש באופן טבעי.

אני כאן, בראש ובראשונה, כדי להקל על עצמי.

כדי להיטיב עם עצמי.

ואם כדי שזה יקרה עליי לבכות יותר,

אז אבכה יותר,

ואתמוך בעצמי,

כדי לעבור את רגעי הכאב האלה,

ביתר קלות. ביתר זרימה וביתר אהבה,

שאלות לבדיקה עצמית

מומלץ לענות על השאלות בכתב ולפרט כמה שיותר

1. האם את/ה יכול/ה לזהות, כיום, רגשית, שחרדה תמיד מכילה בתוכה מרכיב של כאב?
2. איך את/ה מתייחס/ת, כיום, לכאבים הרגשיים שלך? כיצד את/ה מתנהל/ת מולם?
3. האם האופציה של מיקוד בכאב בעת החרדה נשמעת לך משהו שאת/ה יכול/ה כעת לחפש, לנסות ולהתקדם בו?
4. כאב זה תמיד מקום לא נעים. האם יש בתוכך משאבים רגשיים "לעבור דרך הכאב הבא" כאשר תגיע החרדה?
5. מהו הנושא שאת/ה יכול/ה לשתף כאן, שמהווה בשבילך כיום את גורם הכאב הרגשי המשמעותי ביותר?

כלל 22: סליחה עצמית

זהו אחד הכללים החשובים ביותר ללמידה, לא רק בהקשר של טרנספורמציה של החרדות.

זהו כלל חשוב מאוד, בעיקר מפני שהמודעות לחשיבותו ולהקשר שלו למצב הנפשי של האדם בדרך כלל לא מוערכת כהלכה. זהו כלל חשוב מאוד, מכיוון שהוא מישיר מבט לעבר אחת החולשות האופייניות של האישיות האנושית, הנטייה לביקורת עצמית מוגזמת, הנטייה להאשמה עצמית מופרזת, הנטייה להגעה למסקנות שליליות עצמיות מרחיקות לכת. זוהי הנטייה של השיפוטיות העצמית המוגזמת, לגרסאותיה ולסוגיה.

יותר מזה – הביקורת העצמית המוגזמת שמלווה אותנו, בין אם נודה בכך ובין אם לאו, בין אם נרצה ובין אם לאו, היא דרמה רגשית מובהקת למרות שלעתים היא מושמעת בתוכנו בשפה שנשמעת "הגיונית" למדי.

ביקורת עצמית מוגזמת היא תוצר לוואי של הפחדים שלנו, תזכורת ממשית לקיומם ולקושי שלנו לרכך אותם בעזרת כלים של אהבה עצמית וחמלה עצמית. הביקורת העצמית המוגזמת מזכירה לנו את המקומות בהם טרם צמחנו כראוי לעמדה של יחס סובלני כלפי עצמנו, לחברות מיטיבה ואחראית יותר, בינינו לבין עצמנו.

מרכיב זה באישיות מהותי ביותר בדרמת החרדה. מבלי שנשים לב, בעקבות המיקוד המוגזם בתחושת האימה והדאגה המתובלים בחרדה, אנחנו יכולים שלא לשים לב לקיומם של בעלי תפקידים מאוד חשובים בדיבור הרגשי שמתרחש בזמן החרדה.

מי שמאוד משפיעה על הלך הרוח שלנו ועל יכולתנו לצאת מחרדה מהר יותר ולמזער את מידת הכאב בה, היא הביקורת העצמית המוגזמת שלנו, השיפוטיות שמתלווה, שלא לצורך, לרגעים הלא קלים שממילא אנחנו עוברים דרכם, רגעי החרדה.

ולכן נכנסת כאן הסליחה העצמית ככלי רב ערך, במהלך מצב החרדה וגם לאחריו.

סליחה עצמית היא ההתנגדות הרכה והעקשנית שאנחנו יכולים להציב, ללא עיכובים, כתגובה לביקורת עצמית מוגזמת, לשיפוטיות חסרת הרסן, לחוסר הסובלנות העצמית.

סליחה עצמית היא ההיפך הגמור מביקורת עצמית מוגזמת והיא מביאה עמה אווירה של הבנה, הקשבה, חברות פנימית וחמלה שרק הולכת וגדלה עם הזמן... וכמה שאנחנו זקוקים לאלה במהלך חרדה וכמובן שגם בזמנים אחרים.

כשאנחנו נעזרים בכלי הסליחה העצמית אנחנו לוקחים אחריות על מה שקורה בתוכנו בעת החרדה.

כשאנחנו נעזרים בכלי הסליחה העצמית אנחנו מפסיקים לברוח ממי שאנחנו באמת ומהעובדה שיש לנו נטייה לפגוע בעצמנו בעת החרדה ממש.

כשאנחנו נעזרים בכלי הסליחה העצמית אנחנו נוטשים את עמדת הקורבן ועוברים לעמדה של מי שמשנים את פני המציאות.

אנחנו זקוקים לסליחה עצמית כתגובה לכך שפיתחנו הרגל, מאז הילדות, להאשים את עצמנו ולהעמיס על עצמנו כובד מיותר. סליחה עצמית מנערת את העומס הרגשי הלא נחוץ הזה ומשחררת אותנו מנטל שלא היה נחוץ לנו מלכתחילה.

זה תלוי בך, הדבר הזה, משום שמדובר ביוזמה ובתגובה שיש בה אקטיביות.

הביקורת העצמית המוגזמת תבוא גם אם לא נעשה דבר. זה סוג של ברירת מחדל רגשית. אבל הסליחה העצמית לא תבוא לבד, אלא אם נחליט שהיא תתבטא, ביזמתנו ומבחירתנו.

להתייצב באומץ, בשקט נפשי, למרות הסערה הפנימית ולומר את המלים בהחלטיות: "אני סולחת לך, אני סולח לך, אני סולחת לעצמי, אני סולח לעצמי עכשיו" ולחזור על זה כמה פעמים.

לא תמיד הכלי הזה יעבוד מייד, בדומה לכלים אחרים שמצטרפים כאן למערכת ההגנה שלנו מפני החרדות.

אך ככל שחוזרים על העבודה הזו, ככל שמשתמשים יותר בכלי הזה, הנפש מתחילה "להשתכנע" שישנה מציאות אחרת, שיש בתוכה חלק חיובי ואמיץ שמתייצב אל מול הרגל השיפוטיות העצמית ומכריז על בואה של מציאות חדשה.

סליחה עצמית תרכך את חלק מהכוחות ההרסניים והמכאיבים שמתלווים לחרדה ותשאיר מקום להתמודדות טובה יותר, להקשבה טובה יותר לכללי המודעות העצמית ולמסרים העמוקים של החרדה ומכאן גם למוכנות טובה יותר לטרנספורמציה של החרדות.

תפילת שינוי חוויה 10: סליחה עצמית:

היום אני בוחר/ת,

לעמוד במקום ולא לברוח ממה שנכון.

היום אני בוחר/ת,

להתייצב אל מולי ולסייע לי במיוחד.

היום אני בוחר/ת,

לעשות משהו שיעניק לי מרחב לריפוי אמיתי.

היום אני בוחר/ת,

יותר לסלוח לעצמי.

אני סולח/ת לעצמי, על כל פספוס.

אני סולח/ת לעצמי, על כל אי הבנה.

אני סולח/ת לעצמי,

על כל החולשות.

אני סולח/ת לעצמי,

על זה שיש לי חרדות.

אני סולח/ת לעצמי,

באופן קלללא תנאים וללא בעיות..

מהיום ארשה לעצמי יותר לסלוח לעצמי.

מהיום אתנגד לביקורת דרך סליחה עצמית.

מהיום אגיב לחרדה בסליחה עצמית.

מהיום ארשה לעצמי קצת יותר מאשר בעבר, גם לטעות לפעמים.

ושוב אסלח לעצמי.

מכיוון שמגיע לי היחס הטוב והמתחשב ביותר.

וזה בדיוק מה שאני מתכוונת להעניק לעצמי. הרבה הרבה יותר ,

שאלות לבדיקה עצמית

מומלץ לענות על השאלות בכתב ולפרט כמה שיותר

1. מה דעתך, באופן כללי, על האופציה של סליחה עצמית?
2. האם את/ה סולח/ת לעצמך, יחסית, בקלות? האם זה קורה לעתים קרובות? ואם לא, מהו הקושי שלך סביב זה?
3. מה לדעתך יקרה כאשר תשלבי בחייך כמות גדולה של סליחה עצמית, אפילו ברמה יום יומית?
4. סליחה עצמית זה גם שחרור מנטל מיותר. איזה נטל מיותר, רגשי, את/ה עדיין נושא/ת בתוכך? בדוק/בדקי היטב
5. על איזה "טעויות פוטנציאליות עתידיות" את/ה מוכנה/ה כבר כעת לסלוח לעצמך? האם זה נראה לך מוזר לעשות כזו תוכנית?

כלל 23: פעולה יצירתית מיידית

כלל זה נוגע במידת מה במהות הטרנספורמציה: לקחת את חוויית החרדה ולהניע אותה לביטוי יצירתי. עם זאת, טרנספורמציה של החרדות היא תהליך עמוק יותר שהולך הרבה מעבר לתגובה המיידית בעת החרדה, כפי שיורחב הרבה יותר כשנגיע לכללי הטרנספורמציה.

אנחנו מתחילים כעת לגעת בדרך שמובילה אותנו לחלץ את עצמנו מהסתבכויות מיותרות עם רגעי החרדה, גם בחסות פעולה יצירתית. פעולה יצירתית מיידית, כזו שנוכל להכין וליצור בשבילה את האמצעים מראש, היא כרגע בשבילנו עוד כלי לשינוי חוויית החרדה, כמו כל הכלים האחרים שנבחנו והוצעו כאן קודם.

שילוב הכלים האלה או השקעת הרבה תשומת לב באחד מהם, עשוי לשפר את חוויית החרדה באופן ניכר. בכלל, כדי להגיע לשינוי בנושא זה חשובה מאד ההתמדה וחשובה ההתעקשות. ככל שנאמץ לעצמנו כללים של שינוי חוויית החרדה תוך הרגלת המודעות שלנו למסרים האמיתיים של החרדות, נתקדם למקום הרבה יותר טוב. אפילו הרבה יותר טוב.

יש לזכור, כפי שכבר צוין קודם, שהחרדה מנוהלת על ידי אדרנלין ושחלק ניכר בבעייתיות שבחרדה הוא הקושי להכיל מצב שבו יש לנו יותר מדיי זרימת אדרנלין ללא פעולה הולמת למצב הביולוגי הזה.

כאשר אנחנו פועלים באופן יצירתי ברגעים שאדרנלין משתולל לנו בגוף, אנחנו למעשה מתקרבים למצב של התאמה בין גוף לנפש. הגוף סוער והנפש מבטאה את זה דרך פעולה יצירתית. ההתאמה הזו מפחיתה באופן ניכר את הסטרס ואת חוסר האונים ושמה אותנו במצב של השפעה על המצב ושל ניצול אנרגיית החרדה למטרות מברירות ואף מהנות.

יהיה זה כלל לא מפתיע אם במהלך הניסיון ליצור בזמן החרדה נרגיש שמה שיוצא תחת ידינו (או רגלינו... אם נבחר לרקוד למשל...) קצת מגושם, מעוות, מסורבל, מעצבן, "מכוער", לא אסתטי, לא הרמוני ולא נחמד.

וכל זה בסדר ואף בסדר גמור.

אנחנו במצב רוח קצת מגושם, מעוות, מעצבן, לא אסתטי, לא הרמוני, לא נחמד ואולי אפילו "מכוער", בעינינו. ואם זה מה שיש אז יתכן שביטוי יצירתי שנובע מזה יראה כך.

וזו בסדר. זה לא רק בסדר, זה אפילו מצוין. אפשר לבחור בכל דרך מקורית שמרגישה לך כערוץ לביטוי יצירתי שלך באותם רגעים. ויהיה זה מרד מרענן, מהפכני ומבריא כנגד שלטון העריצות של החרדה. זו הדרך לפרק אותה מהמעמד הקבוע שלה, שבדרך כלל גוזר עלינו קיפאון וצמצום.

המטרה היא להגיע למצב שבו נגיב אחרת. שנפתיע את הסיפור שאנחנו רגילים לפגוש בתוכנו. המטרה היא שנשנה את התוכנית, את התסריט, את המחזה שחוזר על עצמו כבר שנים. פעילות יצירתית היא בדרך כלל שינוי יסודי בתבנית החרדה ואם אנחנו יכולים, ולו במעט, ללכת בדרך הזו

אנחנו מייצרים תשתית מעשית ואף עקרונית לשינוי הקשר עם החרדה שבתוכנו, שינוי שיכול רק ללכת ולהשתפר עם הזמן.

אפשר לצייר, לרקוד, לשרבט, לכתוב, לשיר. אפשר לשלב את הדברים. אפשר לבנות משהו, לצבוע קיר שמזמן תכננו לצבוע ולעשות את זה דווקא במהלך החרדה (אם אפשר), עם כל האנרגיה המשתוללת שיש בה.

אנחנו נשאף להפתיע את עצמנו ולשנות את מהלך העניינים הרגיל בפעולה יצירתית בעת החרדה במקום בשלל ההתנהגויות והמחשבות שסבבו סביב חוסר האונים, עוגמת הנפש, הכאב, הכעס והתסכול.

אין זה משנה במה אנחנו כביכול "מוכשרים" או "מוצלחים" מבחינה יצירתית.

הכוונה של הפעולה הזו היא לייצר תנועה, תנועה זורמת של משחק ושל בריאה, גם אם יהיה מדובר בטקסט שבו חמש מילים יחזרו על עצמן, למשל. הפעילות היצירתית כתגובה לחרדה או באמצעותה, עצם הפעילות הזו, היא ההצלחה, היא האסתטיקה, היא המימוש של תוכנית הריפוי היא הדרך לשינוי בעיות שמאז ומתמיד שלטו בנו שלטון ללא מצרים.

אפשר ורצוי להתכונן כבר עכשיו. להכין מקום שיש בו צבעים, דפים וקנבס (בד מתוח שמציירים עליו). להכין מוסיקה לריקוד בעת החרדה ואת המקום בו זה ייעשה. אפשר גם לעדכן מראש את בני הבית לגבי התוכנית הזו, כדי שאלה לא יופתעו או יפריעו לנו בשאלות מיותרות.

יצירה היא כוח מרפא בכל-כך הרבה מקומות, בעיקר כשהיא לא מנסה להיות מוצלחת או יפה במיוחד, בעיקר כשהיא ספונטנית, זורמת, סתמית וחופשית. זהו כלי מקסים ומי שיכול לאמץ אותו עושה צעד מהותי הביתה, לעבר טרנספורמציה של החרדות.

תפילת שינוי חוויה 11: פעולה יצירתית מיידית

בכל רגע שבו אני קיימת,

ישנה אופציה לתגובה יצירתית.

בכל רגע שבו אני מרגיש/ה,

ישנה גם אפשרות להגיב לכך, באופן יצירתי.

היצירתיות שלי היא חלק ממני.

חלק שלעתים בולט יותר,

חלק שלעתים נותר מעורפל,

אך היא תמיד חלק ממני.

היום, בבואי לשנות את מערכת יחסיי עם חרדות ,

אני מציבה אל מול עיניי,

את היצירות המולדת שלי,

את יכולתי לשחק ולהשתעשע,

את הדרך שבה אני יכולה לברוא דברים,

את הדרך בה המציאות הופכת,

למשהו שניתן קצת ללוש אותו ללא תכלית מאוד מסוימת.

בפעם הבאה שאפגוש את גלי החרדה,

אולי אוכל קצת לרקוד, אולי לצייר,

אולי לכתוב,

ואולי לא.אף אחד מהם,

אשמור לעצמי את האופציה הזו,

ואם אוכל אקום.אעשה מעשה, אפתיע את עצמי,

ואם לא אוכל אשמור בליבי את האפשרות הזו לפעמים הבאות, וזה גם בסדר.

וכך אמשיך במסע הריפוי שלי, שכבר יצא לדרכו הנכונה. .

שאלות לבדיקה עצמית

מומלץ לענות על השאלות בכתב ולפרט כמה שיותר

1. איזה פעילות יצירתית יחסית נוחה וזמינה לך? ריקוד? ציור? כתיבה? משהו אחר?
2. מה דעתך להתאמן שוב ושוב על האופציה של יוזמת פעילות יצירתית בדיוק כאשר את חווה חרדה?
3. האם זה נראה לך לא סביר? או שאולי זה נראה לך רעיון מעניין ששווה לחקור אותו? מה עמדתך לגבי זה?
4. באופן כללי, איך את/ה מתייחס/ת כעת ליצירתיות שלך?
5. האם את/ה יכול/ה לראות מצב בו יצירה/משחק/תנועה יכולים להקל ברמה המיידית בעת חרדה/דאגה/מתח?

כלל 24: הודיה

כלל זה מבקש לחבר את שני החלקים שעברנו עד כה: שינוי חוויית החרדה ומודעות רגשית למסרים העמוקים של החרדה.

כלל זה, האחרון בסדרת כללי שינוי חוויית החרדה, מוביל אותנו לנקוט בפעולה חשובה מאוד, מבחינה רגשית ומבחינת השראת תהליך ריפוי, פעולה שנותנת התייחסות ישירה לכללי המודעות הרגשית ובכך מחברת בין שני החלקים אותם עברנו עד כה.

הנחת היסוד שבאה לחולל כאן שינוי עקרוני ויסודי ובכך להעניק כלים להתמודדות חדשה וטובה יותר עם חרדות היא שיש לחרדות סיפור לספר לנו, שיש לחרדות מסרים חשובים שהן מבקשות להעביר לנו, שיש לחרדות תפקיד בתהליך הריפוי שלנו, במידה שנהיה מוכנים להקשיב להן, במידה שנהיה מוכנים להתעלות מעבר להרגל האוטומטי של קושי וחוסר יכולת להתמודד עם חוויית החרדה.

כאשר אנחנו בהודיה, אנחנו נוקטים עמדה שיש בה עוצמה ויכולת השפעה.

בכל הנוגע למערכת היחסים שלנו עם החרדות, ברגע שאנחנו מפגינים יכולת להודות להן אנחנו בעצם אומרים להן שפנינו לבניית סוג של קשר איתן, קשר שיש בו אלמנטים חיוביים, של תועלת ושל פוטנציאל צמיחה ושיפור איכות החיים.

כי אם החרדות באמת מספרות לנו על רצוננו הכן והאותנטי לברוח, ואם רק הן יודעות להעביר לנו את המסר הזה באופן חד ולא מתחמק, אז כדאי לנו להודות לחרדות.

ואם החרדות באמת מעוררות אותנו לכך שפעמים רבות חשיבה הגיונית לא מסייעת למרחב הרגשי שלנו ואף מכווצת אותו, אולי נרצה להודות לחרדות שלנו שמספרות לנו את המידע הכל-כך נחוץ הזה.

ואם החרדות באמת מזכירות לנו שיש בפנים סיפור כאב שמודחק ומוכחש מד"י, אז טוב שהן עושות זאת, מסייעות לנו להתחבר מחדש. כדאי יהיה להודות לחרדות שלנו.

ואם החרדות פוקחות את עינינו לגבי דברים מוזנחים בתוכנו שזקוקים ליותר תשומת לב, אז לחרדות יש תפקיד חשוב בחיינו, נרצה להודות להן על כך.

וכך זה ימשך על פני כל כללי המודעות העצמית.

כרגע, מתוך עמדה שהולכת ומתמלאת בידע ובכלים, אנחנו יכולים לעשות עבודה מתקדמת שמובילה אותנו למקום חדש מבחינת האופן בו אנחנו מתייחסים לחרדות שלנו, מנהלים אותן, מתבוננים בהן, מכילים אותן, מתקשרים איתן וכמובן – מגיבים אליהן.

אז ההמלצה כעת, כבר עכשיו, לקחת את רשימת כללי המודעות העצמית הרגשית בחרדות, ולהביע הודיה על כל כלל וכלל. אפשר לעשות את זה כמובן גם במהלך החרדה, אפשר להכין מראש את החומרים כדי לעבוד איתם בעת הדאגה/ הסטרס/ האובססיה או כל צורה אחרת של חרדה שאנחנו מכירים.

בסופו של דבר, ככל שנטמיע את האפשרות הזו, שהחרדה אינה אלא תזכורת לדברים חשובים, כזו שלא מוכנה להניח לנו, כזו שלא מוכנה, בשום פנים, לוותר לנו, כי אז נוכל גם לשים אותה במקום נוח יותר בתודעה שלנו ובאופן בו אנחנו מספרים לעצמנו את הסיפור של חיינו.

כאשר אנחנו מביעים הודיה לחרדות שלנו אנחנו מזמינים את עצמנו לחבר את חלקי הנפש שהתרחקו זה מזה, כי התקשו לשאת את חווית ההיכרות האינטימית ביניהם.

אנחנו מסיימים כאן את החלק השני בתהליך.

החרדות עדיין כאן ולא הולכות לשום מקום, אך יש בידינו כמות הולכת ומצטברות של כלים וכללים שעשויים להוביל אותנו לעמדה שבה חרדות הן יותר נושא לעבודה ופחות נושא שמעורר אימה.

ובדיוק מהמקום הזה אנחנו פונים לחלק השלישי של התהליך, החלק בו אנחנו מחברים את כל הידע לכיוון שינוי מהותי בחיים, שינוי שבא כתוצאה מטרנספורמציה של החרדות.

תפילת שינוי חוויה 12: הודיה פנימית

אני רוצה כעת להודות.

כן. זה מוזר שאעשה זאת,

ובכל זאת,

אני רוצה כעת להודות לחרדות שלי באשר הן.

אני רוצה כעת להכיר בערך של החרדות שלי,

שמבקשות להעביר לי מסר

החרדות מספרות לי על רצוני הכמוס לברוח.

החרדות מספרות לי שלפעמים ההיגיון מיותר.

החרדות מספרות לי שיש בתוכי ילד/ה כואב/ת.

החרדות מספרות לי על כאב שאני מזניח/ה.

החרדות מספרות לי על קושי עם אי-ודאות.

החרדות מספרות לי שאני זקוק/ה יותר לאהבה.

לשמחתי, החרדות כאן כדי לעורר ולהזכיר.

לשמחתי, הן עושות את עבודתן באופן חוזר.

לשמחתי, הן מאפשרות לי לצמוח דרכן.

לשמחתי, אני עובד/ת כעת על עצמי.

אני כאן לעשות מה שתחילה נראה בלתי ייאמן:

להרוויח את הכוח שבא מהחרדות,

ולפנות לעצמי מקום לדברים יותר מעניינים,

בהם אשקיע את תשומת הלב שלי.

כאשר אפתח מיומנות טובה בטרנספורמציה של החרדות.

אז חרדה, תודה!

שאלות לבדיקה עצמית

מומלץ לענות על השאלות בכתב ולפרט כמה שיותר

1. מהם הדברים שאת/ה רוצה להודות לעצמך, ממש ברגעים אלה, לגביהם?
2. מהם הדברים שאת/ה רוצה להודות לחיים בכלל, ממש ברגעים אלה?
3. האם את/ה עושה שימוש תדיר באופציה הזו, של הודיה, בכלל בחייך?
4. בהסתכלות כיום, מתוך הבנת הסיפור של החרדה שלך, האם יש משהו שאת/ה רוצה להודות לה כעת על תרומתה לחייך?
5. איזה שינוי ומהפיכה יתרחשו, אולי, בחייך, כאשר תתרגל/י להוסיף לתחושת החרדה גם הודיה על מה שבעצם קורה באותו רגע בחייך?

שלב 3 :

טרנספורמציה

כלל 25: ממה אני יכול/ה להפסיק לברוח?

כלל 26: היכן אני נשענ/ת מדיי על ההיגיון?

כלל 27: האם אני משתמש/ת נכונה בכוחות שלי?

כלל 28: מה כואב לי היום ומה אני יכול/ה לספר על זה?

כלל 29: איזה קשר יש לי היום לילד/ה הפנימי/ת שלי?

כלל 30: כיצד אני מגנ/ה על עצמי?

כלל 31: מהם כלי ההתפרקות שלי?

כלל 32: מהן הפעולות הבאות לשינוי וצמיחה אצלי?

כלל 33: איזה דברים אני מזניח/ה אצלי ויכול/ה לשנות?

כלל 34: איזה מענה אני נותנ/ת לאי הוודאות שלי?

כלל 35: האם אני מתייחס/ת לבדידות שלי וכיצד אני מטפל/ת בה?

כלל 36: האם אני חי/ה בשביל אהבה בתוכי ומחוצה לי?

כלל 25: ממה אפשר להפסיק לברוח?

אחרי מהלך הכנה רגשית שכלל 12 כללי מודעות רגשית ו-12 כללי שינוי חוויית החרדה, אנחנו יכולים לקחת צעד קדימה אל היעד שלנו – טרנספורמציה של החרדות.

טרנספורמציה של החרדות אינה תוכנית ל"עיקור" החרדות מחיינו ואינה מתכון קסם לשלווה מלאה. טרנספורמציה של החרדות היא דרך, היא עבודה שבה אנחנו עושים כל שביכולתנו על מנת להפיק דברים טובים מהדברים הקשים, שבה אנחנו עושים כל שביכולתנו להפוך את המסרים העמוקים של החרדה לכלים לצמיחה ולשינוי החיים, במידת האפשר.

וכך נתייחס לכללי המודעות הרגשית שאמורים לסמן לנו לפחות חלק מהסיפור הסמוי שהחרדה מבקשת לספר לנו, הסיבה השקטה לבואה החוזר.

כללי המודעות הרגשית הם סוג של "תרגום" שמאפשר לשפה הרשמית של החרדה – שפה של אירועים חוזרים שמבלבלים ומשבשים את איכות החיים, לקבל משמעות אחרת, עמוקה יותר ובעלת ערך רחב יותר לחיים באופן כללי.

עבודה עם כללי הטרנספורמציה מביאה את האדם למקום בו הוא מתבקש לקחת חלק פעיל יותר בהבראה שלו, חלק שיש בו מעט יותר יוזמה, אחריות ובחירה.

כאן אנחנו נבקש להניע את ההבנות של מה שהחרדה אומרת לנו ולראות היכן אנחנו יכולים, בהקשר של מסרי החרדה, לעבור ממקום שמשפיע פחות על חיינו למקום שמשפיע יותר על חיינו, ולו באופן מועט וסמלי.

וכך לבסוף מתקיימת הטרנספורמציה: כאב וקושי הופכים לתנועת שינוי וצמיחה וזאת לאחר חשיפת השפה הפנימית שמצויה בלב הכאב ונקיטת צעדים אפשריים, במודע, כדי לתת למקור הכאב סיכוי לשינוי, סיכוי להפחתת העומס הפנימי הכרוך בו, סיכוי להפסקת הצורך של החרדה להזכיר אותו והכי חשוב – סיכוי להפוך מגורם מעיק לגורם מזרז צמיחה.

כלל המודעות הראשון התמקד בבריחה וראה את מצב החרדה ככזה שלעתים מייצג סוג של צורך לברוח או, במילים אחרות – עצם חוויית החרדה היא סוג של בריחה ממשהו שאנחנו לא מיטיבים להתמודד איתו או אפילו שלא מעזים לברוח ממנו, למרות שהוא מעיק עלינו.

וכאן נכנסת לפעולה הטרנספורמציה, לאחר שריכזנו, ולו במעט, את עצמת החוויה בעזרת כללי שינוי החוויה ולאחר שפתחנו את המודעות שלנו לאפשרויות חדשות אל מול חוויית החרדה הלא נוחה.

הטרנספורמציה מבקשת מאיתנו להתבונן בשאלות החדשות ממקום שמעוניין להתניע תהליך שינוי, אך לא שינוי מוחלט ודרמטי, אלא ניסיון לקיים סגנון חיים מותאם יותר עם מה שהחרדה מנסה לעורר אצלנו.

הטרנספורמציה תשאל אותנו כעת, במידה שאנחנו רוצים להתקדם, את השאלה הזו: "היכן אני יכול/ה להפסיק לברוח עכשיו?" או לפחות "היכן אני יכול/ה קצת פחות לברוח עכשיו?" זו שאלה שדורשת כנות עצמית ומידה כזו או אחרת של נכונות להתקדם או אומץ לשחק עם החיים באופן שנמנענו מלשחק קודם.

כל אדם מודע פחות או יותר לדברים מהם הוא בורח בנקודת זמן נתונה. כל אדם מכיר את הדברים שהוא חומק מהם שוב ושוב. יותר מזה – עם קצת תשומת לב ומוטיבציה יכול אדם לחשוף בפני עצמו גם כמה דברים מהם הוא בורח ושלא היה מוכן להודות בכך קודם לכן.

לכן השאלה. שאלת הטרנספורמציה: "ממה אני יכול/ה להפסיק לברוח כעת?" היא שאלה שמציבה כוונה לפעולה, גם אם תוביל לפעולה סמלית, גם אם נפסיק לברוח ממשו די פעוט שלא דרש מאיתנו הרבה כדי שלא נברח ממנו.

הטרנספורמציה קשורה בשינוי כיוון. בדרך חדשה. זו כל מהות הטרנספורמציה.

אם תודות לחרדה צורת החיים שלנו תכלול יותר רגעים בהם נתהה מחדש ממה אנחנו בורחים ושמנתוך זה נוכל לבחור נושא אחד או שניים בו נוכל לברוח פחות, דיינו. זה אומר שאנחנו בכיוון הנכון.

השינוי הטרנספורמטיבי לרוב לא יהיה מאד דרמטי ולא יחולל "רעידת אדמה", אלא בדרך כלל יהיה מעודן, שקט, אולי כזה שכל אחד עם עצמו, בדלת אמותיו, יבין, ואילו אחרים לא ממש יתפסו את השינוי.

זו הדרך לטרנספורמציה וזה מה שנחוץ לנו כעת. לשאול ולנסות למצוא מכאן דרך חדשה: "ממה אני יכול/ה להפסיק לברוח כעת?"

תפילת טרנספורמציה? ממה אני יכול/ה להפסיק לברוח1:

כדי להתקדם בדרך לעבר טרנספורמציה,

עליי לעצור רגע,

בדיוק במקומות בהם אני מתקשה מאד לעצור.

בדיוק במקומות בהם יש לי נטייה קבועה לברוח.

אם ברצוני להפוך את החרדה לכלי לצמיחה ולשינוי,

שכן זוהי מהות הטרנספורמציה,

עליי להחליט שבאמת אלך לכיוון של שינוי.

עליי להחליט שאתרום את חלקי בדרך הזו.

עליי להחליט לעשות ניסיונות חדשים.

עליי להחליט לבדוק עם עצמי בכנות.

ממה אני יכול/ה להפסיק כעת לברוח.

החרדה מסמלת את המקומות בהם אני בורח.ת/

אני בורח.ת אל החרדה מבלי לשים לב/

אני אפילו משמר/ת את החרדה,

כדי שאוכל דרכה להמשיך לברוח.

וכך אני נתקע/ת איתה לזמן רב.

לכן, כאשר, כאשר אמצא בתוכי אפשרות חדשה,

לברוח פחותממה שאפשר לברוח פחות ,

כך יקטן הצורך שלי בתזכורת לבריחה, דרך החרדות.

אז אשאל יותר ויותר כעת ואשתדל לבדוק כיצד שאלה זו הופכת לפעולה:

"ממה אני יכול?" ה כעת להפסיק לברוח/

שאלות לבדיקה עצמית

מומלץ לענות על השאלות בכתב ולפרט כמה שיותר

1. מהם הדברים שמהם נהגת לברוח תמיד ושאולי כעת אפשר לנסות להתמודד אחרת?
2. מה קורה לך, כיום, אם את/ה מתייצב/ת במקום ולא זז/ה לשום מקום אל מול דברים שמפחידים אותך?
3. כמה דקות, לדעתך, יעברו מהרגע שבו תבחר/י שלא לברוח ממה שבעבר ברחת, עד שתירגע/י ותחזור/ותחזרי לעשתונותי/ך?
4. אילו דברים תוכל/י להרוויח, בכל עניין ותחום, כשתלמד/י את עצמך פחות לברוח ויותר להיות בתוך סיטואציות?
5. האם את/ה מוכנה/ה לתמוך בעצמך, לאהוב את עצמך ולהכיל את עצמך ברגעים הקשים שיבואו כשתבחר/י להישאר ולא לברוח לשום מקום?

כלל 26: היכן אני נשען מדיי על ההיגיון?

השיעור המרכזי שמתקבל בסופו של דבר מטרנספורמציה של חרדות הוא שאת המסרים העמוקים שהחרדות מבקשות להעביר לנו (אלה שדנו בהם בהרחבה ב-12 כללי המודעות הרגשית לחרדות) עלינו להפוך לסוג של פעולה, פעולת שינוי, שמעניקה לחרדה משמעות חדשה בחיים, שמעניקה לה ערך שהוא הרבה הרבה מעבר להיותה של החרדה אירוע לא נעים, אירוע מציק ואירוע מטריד.

זהו היופי בטרנספורמציה וזו גם התקווה: להפוך את החוויה הלא נעימה לא רק לכזו שניתן להפחית את עוצמתה, אלא גם לסוג של סמן דרך במסע להתפתחות אישית, במסע לשינוי מהותי שמשפר את איכות החיים, דווקא כשהתחלנו ממקום של חרדה.

אחרי שלמדנו אודות כללי המודעות הרגשית, ואחרי שבשלב השני קצת ריככנו את חוויית החרדה, כדי שנוכל להתפנות קצת יותר לעבודת המודעות והשינוי כעת, אנחנו נעים לעבר היעד המרכזי של התהליך כאן: להפוך את כללי המודעות למשימות חדשות, משימות שהן המסלול שמאפשר לנו לנהל מחדש את חיינו דרך שינויים, קטנים כגדולים, שהופכים את החרדה למדריכה מצוינת לריפוי שגרת החיים.

וכך אנחנו מגיעים לכלל השני של המודעות הרגשית, שסיפר לנו שהיגיון לא עוזר לנו כשאנחנו בחרדה. כאן נוכל לעשות צעד נוסף קדימה, מעבר לעובדה שאנחנו לומדים שמה שנחוץ לנו בעת החרדה זה תגובה רגשית נכונה ולא תגובה "שכלית הגיונית, כביכול".

עכשיו אנחנו נרצה להתקדם עוד קצת ולשאול את עצמנו, בכנות רבה ככל הניתן:

- היכן אנחנו נשענים מדיי על ההיגיון שלנו?
- היכן אנחנו סוטים אל חשיבת יתר במקום להתמודד עם מה שאנחנו מרגישים?
- היכן אנחנו מכניסים היגיון במקום שבו היגיון כלל לא עובד, במקום לשהות בחוויה הרגשית ולהקשיב לה?

ככל שנשאל את עצמנו את השאלות האלה יותר, אנחנו עשויים לקבל תשובות מעניינות מאוד, שיראו לנו מגוון מקומות בהם אנחנו מצייתים לסוג של היגיון שלא באמת עובד בשבילנו, אבל התרגלנו אליו ונתקענו איתו, כי כך מקובל, כי כך למדנו שנכון, נורמאלי וסביר.

אותו היגיון לא מוביל אתנו לשום שינוי, אך מוסיף ומתעקש כביכול להיות זה שידע מה נכון, מה ראוי ומה מקובל וסביר.

העולם הרגשי הוא זה שמנהל באמת את חיינו, הרבה מכפי שאנחנו יכולים בדרך כלל להעריך. אנחנו רוצים לחשוב את עצמנו אנשים שמצויים ברמה מסוימת של שליטה וקבלת החלטות ממקום אחראי, מסודר ובוגר. לשם כך אנחנו גם עושים שימוש לא מועט בהיגיון שלעתים חשוב ומהותי מאוד בבחירות שלנו ובתגובות שלנו.

אך פעמים רבות ההיגיון שלנו הוא גם המכשול שלנו, מכיוון שהוא חוסם בינינו ובין היכולת לרפא את הרגשות שלנו, ריפוי שמתחיל מתוך הקשבה.

אם, למשל, במקום להקשיב לכאב שבא עם החרדה אנחנו מטרטרים לעצמנו בראש במחשבות של היגיון, שלא לוקחות אותנו לשום מקום של שינוי, אנחנו לא רק נתקעים באותו מקום, אנחנו לא רק מאריכים ומעצימים את הסבל – אנחנו גם שוגים לחשוב שאנחנו פועלים בצורה הנכונה. ואנחנו לא. לפעמים היגיון הוא מקום לברוח אליו ולא מקום כזה אחראי ובוגר כפי שנדמה לנו, כפי שחינכו אותנו.

לפעמים ה"היגיון הרגשי" הוא ההתמודדות האמיתית והמקום שבו שינויים יכולים להתחיל לנוע לעברנו.

אז אנחנו נעים לעבר טרנספורמציה של החרדות בכך שנשאל את עצמנו בימים הקרובים יותר פעמים: "היכן אני נשענת יותר מדי על ההיגיון?" או "היכן אני חושב/ת במקום להרגיש?".

ואם, מעת לעת, נוכל לבחור אחרת, שונה מהרגיל, ובמקום ללכת לאותו היגיון שאומר שוב ושוב את אותם דברים ללכת אל הלב ולהקשיב לחוכמתו באותו הרגע, גם אם זה קצת קשה בהתחלה, אז עשינו עוד צעד לעבר טרנספורמציה של החרדות.

תפילת טרנספורמציה פחות היגיון2:

כעת, כשברצוני להתקדם,

אלמד את עצמי,

קצת פחות לחשוב.

קצת פחות לחשב.

קצת פחות היגיון,

ביותר מקומות בחיי,

קצת פחות הישענות על ההיגיון בעת בחרדה,

וגם במקומות אחרים.

בדרך זו אפנה יותר מקום ללב שלי.

בדרך זו אוכל להרגיש ולנוע.

בדרך זו אשאר יותר עם החוויה.

בדרך זו אוכל לרפא את עצמי.

כי כשאני באמת מרגיש/ה.

ופחות חושב/ת.

משהו בי יכול להשתחרר.

אחרי ששלב הכאב חולף,

והתמונה קצת יותר מתבהרת.

שאלות לבדיקה עצמית

מומלץ לענות על השאלות בכתב ולפרט כמה שיותר

1. האם את/ה יכול/ה לזהות היום את המקומות בהם ההיגיון לא ממש מסוגל לעזור לך?
2. האם את/ה מתחבר/ת מדי פעם למעין היגיון רגשי חדש שמחליף את השימוש העודף בהיגיון שכלתני?
3. מה יקרה כאשר במקום לחשוב שוב ושוב תרשה/י לעצמך לנוח מחשיבה, לנקות את הראש ולהיות "כלום" לכמה דקות, דווקא בעת חרדה?
4. מה יקרה בראשך כאשר תחליט/י "לפטר" את ההיגיון הרגיל שמופיע ברגעי סטרס? מה לדעתך יוכל להופיע במקומו?
5. ובכלל, מה דעתך על האופציה של "פחות לחשוב" באופן כללי, ואולי במקום זה לעשות דברים חדשים או לחוש דברים אחרים?

כלל 27: האם אני משתמש נכונה בכוחות שלי?

אחד המפתחות החשובים ביותר לטרנספורמציה של החרדות מצוי בכלל הזה, שאינו פשוט לתפיסה ועוד יותר קשה ליישום. עם זאת מהותי מאד לתאר את הכלל הזה, לספר עליו ולראות בו אידיאל שיש לחתור אליו ולהשתפר בכל מה שקשור בו, ככל הניתן.

בעיקרון, טרנספורמציה רגשית פירושה העברת כוח מזיק/מכאיב לכוח מועיל ומעורר צמיחה. כוחות הנפש מסוגלים לפעול באור, מתוך הכוונה נכונה, ואז נרויח מהם יצירתיות, ריפוי, ביטוי עצמי, הגשמה, הנאה, סיפוק והתפתחות. אותם כוחות בדיוק, כאשר הם מצויים באפילה ולא מתקיימת בהם ההכוונה הנכונה, יכולים להפוך לכוחות שגורים אותנו לפגיעה עצמית, התמכרויות, דיכאון, חרדות ותסכולים רבים.

כאשר אנחנו מתבוננים בתופעת החרדה קשה שלא להבחין בכך שיש בה כוחות, שיש בה עוצמה, שאי אפשר להתעלם ממנה, שאי אפשר לעבור לסדר היום בעוד היא מגיחה ומייצרת בתוכנו את הרעש הזה, שאינו נותן מנוח, שלא מאפשר המשך שגרת החיים הרגילה.

הכוח הזה, שמצוי בחרדה, מעניין אותנו כאן, בטרנספורמציה של החרדות ולמעשה כל הדברים שאנחנו עושים כאן, החל מהמודעות הרגשית, דרך שינוי החוויה ועד כללי הטרנספורמציה מיועדים בסופו של דבר לכיוון אחד – שכוחות החרדה יפעלו יותר לטובתנו מאשר נגדנו, לפחות בחלק מהמקרים, חלק שעם הזמן נרצה להגדיל ככל הניתן.

ולשם כך עלינו לבדוק את עצמנו, שוב ושוב:

- האם אנחנו משתמשים בכוחות שלנו נכונה?
- האם אנחנו מתייחסים לכוחות הטבעיים שלנו בכלל?
- האם אנחנו מודעים להם?
- האם אנחנו מכירים אותם ומכירים בהם?
- האם יש בנו את מידת ההערכה העצמית כדי להבחין בכך שיש לנו כוחות שיכולים, באופן פוטנציאלי, לשמש אותנו לטובה, להועיל לחיינו ולהפיק מעצמנו דברים טובים יותר ומספקים יותר מכפי שיש היום?

חשוב להדגיש: בדיוק אותו כוח שמטריד אותנו מבפנים, בצורת דאגה, אובססיה, סטרס, לחץ וצורך מתמיד בשליטה אינו אלא כוח. כוח נפש. כוח שלא מנוצל נכון.

כדי שכוח זה יתנקז יותר למקומות הנכונים ופחות לחרדה, עלינו לצאת מנקודת הנחה שישנם מצבורי אנרגיה רגשית בנפש שלנו שלא קיבלו את אלומת האור, את ההכוונה, את העדכון, את הכלים, את הפוקוס הנכון, את הרעיון ואת הלגיטימציה לפעול באופן תדיר יותר, ולהביע את קולם הייחודי עם פחות היסוסים, דחיות או תהיות.

וכאן אנחנו שואלים את שאלות הטרנספורמציה, שאלות שאמורות להישאל כעת באופן מהדהד וקולני יותר:

- האם אני משתמש/ת נכונה בכוחות שלי?
- האם אני מתבייש/ת בחלק מהכוחות שלי?
- האם אני מחכה שמישהו ייתן לי אישור?
- היכן אני מעכב/ת את האסרטיביות שלי?
- היכן אני מציב/ה גבולות ברורים בזמן?
- היכן אני אמור/ה ליזום ולא יוזמ/ת?
- היכן אני אמור/ה להפסיק, להתחיל, למחות, להתחבר, להפריד או לצאת כנגד הקיים?
- האם אני מכיר/ה בהם, מתעניינ/ת בהם חוקר/ת אותם ומבינ/ה שהם שם, תחת תחפושת של חרדות?

ככל שנמצא בתוכנו יכולת לענות על השאלות האלה וככל שנצא יותר למסעות של חיפוש והתנסות במה שעשויים להיות הכוחות שלנו, שלא מספיק באים לידי ביטוי, כך ניקח חלק מהאנרגיה שמופנית לחרדה ונעניק לה מעמד חדש, כזה שעשוי להפיק לנו יותר תועלת, סיפוק ושמחה.

דבר אחד מוכרח להיות ברור. חרדות הן סימן לכוח. זהו כוח שהולך לכיוון לא נכון. דווקא ברגעים בהם איננו בחרדה אנחנו יכולים להתניע את השינוי, את הריפוי; כי אלה הזמנים בהם אנחנו פחות בדרמה ובהישרדות רגשית.

אלה הרגעים לחקור את הכוחות שלנו, אלה הרגעים לאוורר את ארונות הנפש שלנו ולתת לכוחות האלה לפרוץ החוצה באופן חופשי יותר, כי יש להם עבודה לעשות בחיים אלה, עבודה שהיא היא הסיבה לכך שאנחנו עושים כאן טרנספורמציה.

כל עוד עבודה זו לא תתקיים, תוסיף החרדה להציק ולהטריד, עד שהיא תקבל את מבוקשה האמיתי: שינוי שמבטא שימוש חדש, רענן ומותאם יותר בכוחות הנפש הטבעיים שלנו.

תפילת טרנספורמציה שימוש בכוח שלי³:

מטבע קיומי, יש בי כוחות,

אפילו כוחות משמעותיים.

אך המבנה הרגשי שלי ומורכבות החיים,

יכולים להסתיר מפניי חלק מכוחות משובחים אלה,

חלק מהעוצמות שלי, חלק מהנכסים רבי האנרגיה, שאיתם הגעתי לעולם.

כעתבבואי לעשות טרנספורמציה לחרדה, ככל יכולתי, ,

עליי לחפש מחדש את הכוחות שלי.

עליי להפעיל גם את מה שרדום לאחרונה.

כדי להרגיל את עצמי,

כדי להניע את עצמי,

כדי לחבר את עצמי,

וכדי להוביל אותי למצב חדש,

בו כוחות נפש טבעיים ויצירתיים יעבדו יותר בשבילי ולמעני,

ופחות יידחקובלית ברירה.להפוך לדלק לחרדות, ,

אני בוחרת כעת לחפש את כוחותיי בכל מקום/

אני בוחרת/ת לנסות אותם,להתנסות בהם ,

ומשם לקחת יותר אחריות,

על הדרך בה הכוח הטבעי שלי סוטה לכיוון הלא נכון.

ולכן, מעתה"אשתדל להניע את כוחותיי "הביתה,

למקום של ביטוי ועבודה שיש בה תועלת וצמיחה.

זהו היעד של טרנספורמציה של החרדות,

ואני "על זה".

זה האתגר שבחרתי לעבור דרכו, ממש בתקופה זו.

שאלות לבדיקה עצמית

מומלץ לענות על השאלות בכתב ולפרט כמה שיותר

1. אם לחרדה יש כוח גדול, ואם הכוח הזה בעצם נובע ממך, מה היה קורה אם הכוח הזה היה מנותב למקומות אחרים?
2. אם החרדה מסתירה בתוכה כוח יצירתי שלא מנוצל, איך הכוח הזה היה מתבטא אצלך, לו יכולת לנצלו כראוי?
3. באיזה מקומות ונושאים בחייך את/ה פחות נעזר/ת בכוח הטבעי שלך להתמודד ולעשות את הדברים כך שיהיו יותר למענך?
4. אם לחרדה יש כוח שעשוי להניע לשינוי גדול. איזה שינוי היית רוצה לעשות לו יכולת להשתמש בכוח הזה?
5. "כעוצמת החרדה שלך כך גם עוצמת הביטוי והצמיחה האפשריים שלך." מה דעתך לגבי המשפט הזה?

כלל 28: מה כואב לי היום ומה אני יכול לספר על זה?

כלל ארבע במודעות רגשית לחרדות מדבר על כך שחרדה היא סיפור של כאב.

בכלל הזה תיארתי את ההערכה שמאחורי הכסות של תחושת איום ופחד מסתתר לו כאב שקשה לנו להתמודד אתו והחווייה המוגשת לנו בחסות החרדה תפקידה לשחרר חלק מהכאב באופן שנוכל איכשהו לחוות, למרות שקשה.

ובמילים אחרות – נעדיף לפחד מאשר לחוות כאב. הכאב יותר מאיים מהפחד עצמו, הכאב הוא פסגת הפחד, במובן מסוים.

אז לדאוג, למשל, יהיה משהו שנעדיף על פני לכאוב, מבחינה רגשית. אך כשעושים מיקוד וכשעוצרים לברר היטב את החרדה מגלים שגם דאגה היא למעשה כאב. אמנם כאב עמום, אומנם כאב לא מוגדר, אומנם כאב חמקמק אך עדיין כאב.

כך גם עם סוגים שונים של סטרים, אובססיה, לחץ, פוביה ועוד סוגים וגוונים של חרדות. בכולם מסתתר, בצורה די מוצלחת, כאב, כזה שאיננו יכולים להתחבר אליו אך אנחנו יכולים לקבל טעימה עקיפה שלו דרך החרדה.

וזו ה"תוכנית" השקטה של הנפש, שמגוננת על עצמה מפני עימות ישיר עם חוויה קשה מדי: ניצור מצב של התעסקות רבה בפחדים כאלה או אחרים כדי לשחרר (דרכם) חלק מעומסי הכאב וכך נוכל להימנע ממיקוד יתר בליבת הכאבים, שקשה לנו מדי לניהול ולעיבוד.

סך הכול זו תוכנית "טובה למדי", ששומרת אותנו בסוג של איזון יחסי וגם יכולה להסביר את הישארותה העקשנית של חרדה בחיינו – יש לה תפקיד קריטי בשימור מצב יחסית מאוזן, מאוזן הרבה יותר מאשר אם היינו בחשיפה ישירה וקבועה לכאבים המשמעותיים שלנו.

כעת, כשאנחנו מבקשים לחולל שינוי ולעשות טרנספורמציה, אנחנו יכולים להתחיל לחשוב על שינוי חוזה פנימי, על ערעור מסוים של ההסכמים והתוכניות האלה, ולו במעט.

כעת, משאנחנו מתחילים לנשום את אווירת הטרנספורמציה, שמכוונת למציאות חדשה, אנחנו יכולים להציע לנפש שלנו מנגנון חדש לעבודה עם הכאב, מנגנון שמבוסס על כל הכלים שאספנו עד כה וכן הכלים הבאים בטרנספורמציה של החרדות.

עכשיו, כשאנחנו מודעים לאפשרות ומצוידיים במספר אמצעים חדשים, אנחנו יכולים לנסות ולהתבונן טוב יותר ועמוקות יותר, לפחות בחלק מהכאבים שלנו ולראות היכן, איך והאם יש באפשרותנו להכיר אותם טוב יותר, להיחשף ליותר פרטים שקשורים בהם, להתקרב לסיפור השלם שלהם ולבסוף – להפחית, ולו במעט, מהעומס שמוטל על כתפי החרדות.

אם נוכל לחיות עם חלק מהכאבים שלנו יותר בשלום מאשר בעבר, אזי תפקיד החרדות שמבטאות באופן עקיף את הכאבים שלנו יוכל להצטמצם קצת.

כאן חשוב להדגיש: בכל עת ישנם כמה כאבים שניתן לעשות איתם דיון מחודש.

בדרך זו נוכל להכיר שישנם כאבים שאומנם נשאר מהם זיכרון טראומטי עמום וחוזר, אך אותה טראומה ואותו קושי כבר לא באמת כאלה משמעותיים, כפי שהמוניטין הוותיק והחרדתי סביבם מרמז. אלה כאבים שאנחנו יכולים לעבור דרכם כאשר אנחנו מצוידים בכלים האלה, של טרנספורמציה של החרדות.

חלק מהכאבים יכולים כעת לבוא, להיפתח, להתאוויר, לצאת מהמחבוא, לבטא את עצמם ולהשתחרר מהסגר וההרחקה שבהם הם היו מצויים זמן רב.

הם היו קשים מדי להכלה בשבילנו, בעבר, ועכשיו המצב שונה, רק שאנחנו לא מעודכנים לגבי זה ונשארו "תקועים" עם הסיפורים הישנים של אותם כאבים טורדניים. חלק מהכאבים שלנו מצויים במצב הזה ורק אם נחפש אותם בתוכנו נגלה שהם שם, ושניתן לבדוק מחדש את התוקף והנכונות שלהם.

יש לנו, בני האדם, נטייה להיתקע עם כאב. זו נטייה שיש לה מאפיינים של התמכרות. אנחנו מתקשים לשחרר את הכאבים ואוחזים בהם חזק כאילו שהם סוג של "נכס" שלא נוכל לחיות בלעדיו. שינוי הסטטוס הזה, שינוי הפרדיגמה הקבועה הזו הוא חלק מהמהות של טרנספורמציה, שכן זה אך טבעי שנמשיך כל חייו באותה תבנית, אלא אם תבוא תבנית חדשה ותציע דרך חדשה, דרך שתגלה שחלק מהבעיות של פעם כבר לא מוכרחות להיות הבעיות של היום. במקום הזה אני מציע להתעכב ולשהות עם השאלות הבאות, ולהרגיש איזה תשובות מספק הלב שלנו להן, כרגע:

- אז מהו הכאב שנוכל להתבונן בו היום עם קצת פחות חשש?
 - מה יש לנו לספר לעצמנו על זה כרגע?
 - לאיזה כאב אפשר להציץ באופן קצת יותר הרפתקני, נועז וגם קליל?
 - האם אנחנו מוכנים לצאת למסע חיפוש אחר הכאבים שכבר ניתן לשחרר מהמחבוא?
 - האם אנחנו מוכנים לנוע לעבר השינוי שטרנספורמציה של החרדות מזמינה אותנו אליו?
- תפילת טרנספורמציה? מה כואב לי היום ויכול להשתחרר?

יש בי כאבים.

תמיד היו לי כאבים.

תמיד יהיו לי כאבים.

יש בי אזורים שאיני יכול.ה להתקרב אליהם/

יש בי זיכרונות שקשים מדיי לפתיחה.

אך יש גם דברים אחרים בתוכי.

יתכן שחלק מכאביי כבר מצויים בסוג של "התיישנות".

יתכן שחלק ממה שהודחק והוסתר,

כבר יכול להתאווור,

יכול להשתחרר,

יכול לסיים את תפקידו.

אני כאן.

ואוכל לשמור על עצמי בעודי בודק/ת את העניין הזה.

אני מוכנה לבדוק מחדש את כאביי/

אני מוכנה לקרוא להם לבוא לכאן/

בעיקר אלה שכבר ניתן לנהל אותם ולא לברוח מהם יותר.

אני מוכנה להסתכל בעיין קצת יותר נינוחה/

ומה שאולי אגלה,

שיש לי אפשרות כעת לסיים את התפקיד ההיסטורי של הכאב.

אחבק אותואת אותו כאב, אשלח אותו לדרכו, ,

ואת המקום שהוא יפנה בתוכי,

אמלא בתוכניות חדשות לצמיחהיצירהיפוישינוי והנאה גדולה. , , ,

זו התוכנית שלי עכשיו.

שאלות לבדיקה עצמית

מומלץ לענות על השאלות בכתב ולפרט כמה שיותר

1. לפני החרדה או הדאגה או הסטרס הבא שלך, בוא/י נבדוק עכשיו: מהם הכאבים שאת/ה עדיין מזניח/ה מלטפל בהם?
2. היזכר/י בחרדה האחרונה או מצב הלחץ האחרון שחוויית. נסה/י להתחבר לכאב שגלווה לכך. האם זה מזמן אותך לאיזה שהוא שינוי בחיך?
3. האם את/ה מסוגלת/ת כיום להתבונן בכאבים שלך ללא שיפוט, ללא רחמים עצמיים וללא ציפייה שייעלמו תיכף ומיד?
4. אם החרדה היא בעצם הזמנה, מהנפש, להיות באהבה ובהכלה עם הכאבים שלך, לאן זה לוקח אותך כיום?
5. האם את/ה זוכר/ת מצבים בהם לא יכולת לבטא כאב כי לא היה מי שישמע? האם את/ה מוכנה היום להיות מי/ שמקשיב/ה לעצמך באופן מלא?

תפיסת העולם של טרנספורמציה של החרדה, ששותפה לתפיסות עולם מקבילות בתחומים נוספים, היא שישנו גרעין טוב בתוך החרדה, שכאשר מצליחים להתחבר אליו ולפעול לפי הקוד הפנימי שלו, אזי ניתן לעשות שימוש מועיל בתופעת החרדה.

תפיסה זו מציעה לנו לראות את החרדה כסוג של שפה ייחודית שבה משתמשת הנפש הן בשביל לנקז חלק מהמתחים שאנחנו לא מצליחים לנקז באופן שוטף והן בשביל להעביר לנו מסרים שלולא החרדה לא היינו יכולים אפילו לשקול להאזין להם בכובד ראש.

תפיסה זו נמצאת מול תפיסות מקובלות ומסורתיות יותר, שגורסות שחרדה היא בעיקר סוג של בעיה או הפרעה שיש לטפל בה ככל הניתן על מנת לצמצם את מידת השפעתה על התפקוד של בן האדם. תפיסות אלה לא רואות בחרדה מצב שניתן להפיק ממנו תועלת אלא בעיקר סוג של חולי או פגם תפקודי שיש לטפל בו ככזה ותו לא.

ככל שתפיסת הטרנספורמציה תתברר כמוצדקת יותר, כך גם ניתן יהיה להבין מדוע גישות שרק רואות בחרדה סוג של בעיה לא מקדמות את האדם מעבר לנקודה מסוימת.

כאשר אנחנו נותרים בסוג של מאבק בינינו לבין חלקים בתוכנו, וכל מעייננו הוא רק להעלים אותם ככל הניתן, קשה להבין כיצד ניתן להגיע כך לצמיחה ולשינוי. לכל היותר ניתן להגיע להפוגות סימפטומטיות אך במקביל גם לפגיעה ביחסים של אדם עם עצמו ובאמון שהוא רוחש כלפי הביטויים המגוונים של הנפש שלו, כולל אלה שקצת פחות נעימים לחוות.

וכך אנחנו מגיעים לכלל הזה, מתוך תפיסת עולם שיש בחרדה סוג של מתנה, סוג של הדרכה פנימית שממנה אנחנו יכולים לעשות עבודת טרנספורמציה הדרגתית ואיטית.

כלל זה מתייחס לאפשרות מאוד סבירה, שחרדה בין השאר מבטאת מצבים בהם הילד הפנימי שלנו מצוי בחוסר אונים ולכן גם חש מאוים, מן הסתם. לילד, באופן טבעי, אין כלים להשפיע באופן ניכר על המציאות ולכן כאשר הוא חווה חוסר אונים, כאשר הנסיבות מובילות אותו לשם, וכאשר אין בנמצא מענה שיאפשר לו מידה מסוימת של בטחון ורגיעה, חוסר האונים שלו יכול להפוך די מהר לתחושת סכנה גדולה, כזו שבעיני המבוגר לא תיתפס כמתארת מצב באמת מאיים, אך בזווית הראייה של הילד כן.

ולכן שאלת הטרנספורמציה נוגעת ליחסים בינינו לבין הילד הפנימי שלנו. אם הילד הפנימי חווה, מעת לעת, חוסר אונים ואיום עקב כך, האם זה בעצם בא לספר לנו שאנחנו מפספסים אותו, כבוגרים, מפספסים את הצרכים שלו, מפספסים את התפקיד שלנו להעניק לו תמיכה, הכוונה ולקייח את אחריות בשבילו, כדי שהוא לא יתמודד (לבד) עם מה שאינו אמור להתמודד איתו בכוחות עצמו בלבד?

כאן נשאלת לכן השאלה: "איזה קשר יש לי היום עם הילד הפנימי שלי?" ובכל פעם שהחרדה חוזרת שאלה זו יכולה לקבל מענה שמספר שיש נתק, שמשהו בקשר עם הילד הפנימי עדיין לא עובד נכון.

הילד הפנימי זקוק למספר דברים, דברים שלא קיבל כשהיינו באמת ילדים, דברים שנותרו כמקור לתסכול גם בקרב נפש המבוגר, דברים שכעת מתפקידנו לזהות ולספק לילד שבתוכנו, כדי שפחות יחוה את חוסר האונים והאיום האלה.

את התיקון המהותי של הטרנספורמציה עושים תמיד בזמן שבין החרדות ולא בעת החרדה עצמה, שהיא אירוע קצה, אירוע אקוטי, שמחייב אותנו להיכנס להלך רוח של הישרדות רגשית.

העבודה שיש לעשות כדי לחולל את השינוי שקשור לטרנספורמציה מתחוללת בעיקר כרגע, בזמנים היותר רגועים וטובים שלנו. אלה הזמנים לחידוש, ריענון וטיפול הקשר עם הילד הפנימי, לשאול אותו יותר לשלומו, להתעניין יותר במצב רוחו, להקשיב לו יותר טוב כאשר הוא משדר בתוכנו פגיעות, עלבון ופחד.

אלה הזמנים הנכונים לקחת אותו למשחק, למשהו נעים, טעים ומשעשע – לתת לו תשומת לב דווקא בזמנים הקלים יותר, הטובים יותר, כך שפחות ירגיש מוזנח או בלתי נראה.

זו הדרך: לעשות את המעשה שהחרדה מספרת שחסר, דווקא בזמנים שאין חרדה.

כך נצמצם את הצורך של החרדה לבוא ולהזכיר לנו, כי אנחנו מזכור מראש ונפעל בהתאם.

תפילת טרנספורמציה? מה שלום הילד הפנימי שלי:

שלום לך ילדה פנימי. ת.שלי//

אני רוצה להיות איתך עכשיו.

אני רוצה להקשיב לך יותר עכשיו.

אני רוצה לפנות בשבילך יותר תשומת לב עכשיו.

אני רוצה לשמועלהבין, לדעת ולראות, ,

כיצד הדברים קורים בתוכך,

כיצד הרגשות נעים בליבך,

היכן כואבהיכן שמחהיכן קשה והיכן נעים., ,

ילדה פנימי, ת שלי//

אני מבינה שלעתים אתה מדברת אליי, דרך החרדות.///

אני מבינה שהתסכולים שלך, לפחות חלקם, /

עדיין שם, ללא מוצא,

והם באים למודעות שלי,

דרך תחושה של בוגר. "שאנחנו קוראים לה "חרדה,

רציתי שתדעי. שאני כאן/

שאני מוכנה לשמוע הכול/

שאני יכולה ורוצה להכיל אותך ולתמוך בך/

שאני יכולה ורוצה להעניק לך ביטחון ואהבה/

שאני יכולה ורוצה שמעתה ואילך/

נהיה יותר ביחד,

ונעבור כל מה שיש לעבור,

כשידינו אוחזות זו בזו.

אני כאן בשבילך.

אני אוהב.ת אותך/

שאלות לבדיקה עצמית

מומלץ לענות על השאלות בכתב ולפרט כמה שיותר

1. מהי מערכת היחסים שלך כיום עם אותו חלק באישיות שלך שלעתים חווה את החיים מעמדת חוסר אונים?
הילד/ה שבתוכך באמת חסר/ת אונים לעתים, כי היא רק ילדה, כי הוא רק ילד. ואז היא/הוא מדבר/ת איתך דרך החרדה. איך את/ה מתכוונת לעזור לו/לה עכשיו, ובכלל?
3. האם את/ה יכול/ה כעת להיות אמפתי/ת לכך, ומבינ/ה שיש בתוכך ילד/ה שלעתים לא מוצא/ת את דרכו/ה בעולם ולכן מאד מפחד/ת?
4. מה יקרה כאשר תקשיב/י טוב יותר לילד/ה שבתוכך, תחבק/י אותו/ה ותתנ/י לה/לו אישור לפחד ולהיות חסרת אונים לפעמים?
5. מה יקרה כאשר הילד/ה שבתוכך ת/ירגע וי/תשוב לשחק באופן יצירתי וחופשי כפי שילד/ה אמורים לעשות?

כלל 30: האם אני מגנה על עצמי מספיק?

אחד המסרים שחרדה מבקשת להעביר לנו הוא שקיים צורך בהגנה.

כאשר יש חרדה אנחנו מרגישים מאד לא מוגנים, שאין מי שיכול כרגע לשנות את פני המציאות, לא אנחנו ולא אחרים.

זה אכן אותו ילד פנימי מהפרק הקודם שמרגיש חסר אונים ולכן מאוים משום חוסר יכולתו להתמודד עם מציאות שלא טובה לו. אותו ילד זקוק להגנה או לתיווך שלא קיימים בשבילו באותם רגעים. הוא לא יכול לייצר בשביל עצמו את אותה הגנה נחוצה ולכן הוא נותר בחוויה מאיימת. החוויה הזו עוברת אלינו בשעת החרדה.

כדאי לשים לב, כמה שניתן, לחלק הזה בחרדה. לתחושת חוסר המוגנות. לתחושה שאנחנו חשופים בפני דברים שעלולים לפגוע בנו, שאין לנו שריון, שאין לנו מענה, שאין לנו תרופה, שאין לנו תגובה הולמת למה שקורה. אנחנו חשים אז, לא מוגנים. החיים, באותה חוויה, לא מספקים לנו את הקירות שישמרו עלינו, את בולמי הזעזועים שירככו את המכה, את הגבולות שיאפשרו לנו לתמרן טוב יותר אל מול גירוי שנתפס כמסוכן וכמערער.

וכאן מגיעה הטנספורמציה לעזרנו, דרך השאלות ודרך ההשתדלות. זה כל מה שנחוץ. אנחנו לא עושים מהפכות גדולות כאן אלא צוברים שינויים קטנים שעם הזמן מתגבשים לאג'נדה חדשה, גמישה יותר, יעילה יותר ואף, כן, מגוננת יותר.

למעשה, ככל שאנחנו עושים יותר טרנספורמציה לחרדה, עם כל כלי שאנחנו נעזרים בו כאן ועכשיו, כך אנחנו גם משפרים את היכולת לגונן על עצמנו. טרנספורמציה היא כלי הגנה מתקדם, כלי ששמור לאדם עצמו, שלומד כיצד לנהל את חייו באופן הנכון יותר. זהו כלי שלוקח את מה שמאיים והופך אותו למה שתורם. כלי ההגנה המושלם, מבחינה תיאורטית. מבחינה מעשית זהו כלי שיש כל הזמן לתרגל אותו, להתאמן בו וללמוד עליו.

אך כאשר החרדה מגיעה, אנחנו שומעים מסר מהדהד של צורך פנימי בהגנה ולכן כאן הכרחי לשאול את השאלה: "היכן נחוצה לי כעת יותר הגנה?" וכמובן שהגנה זו באה בראש ובראשונה על ידינו ומאיתנו, לעתים אפילו הגנה מפני עצמנו, מפני השיפוטיות העצמית וחוסר הסובלנות העצמית. ולעתים עלינו להגן על עצמנו מפני אנשים ומצבים, כאשר אלה מערערים על מה שאנחנו תופסים כדרך הנכונה לחיות חיים הרמוניים ופורים יותר.

עלינו לשאול את השאלה הזו, שאלת ההגנה העצמית, כבר עכשיו, לפני החרדה הבאה.

עלינו לבדוק את השטח, השטח בו אנחנו חיים, כדי לגלות היכן נוכל להגן על עצמנו קצת יותר והיכן נתרשם שעלינו לחפש בתוכנו כלים חדשים של הגנה מפני מה שמכאיב מדוי, מה שמטריד מדוי, מה שמשבש.

טוב יהיה להאזין לדברי החרדה ואף להאמין לה.

גם אם אנחנו משוכנעים שיש לנו נטייה להגן על עצמנו באופן מניח את הדעת, החרדה מספרת לנו שזה כנראה לא ממש מדויק... אותו ילד פנימי, אותה ילדה פנימית – עדיין מרגישים שזה לא מספיק ואם הם מרגישים כך אז הם צודקים, מבחינתם, וזה אמור לעורר אותנו שוב, אל השאלה הזו.

לעתים יהיה מדובר בעדכון הגבולות בינינו לבין אחרים. לעתים יהיה מדובר בצעדים לשמירה או לטיפול הבריאיות. לעתים יהיה מדובר במהלכים שעושים סדר בתחומים שחסר בהם סדר או קבלת החלטות שעושה הקלות ופעולות אמיצות לסיום דיסהרמוניה. כל אלה מהלכי הגנה עצמית. לעתים זה אומר להגיד משהו למישהו כדי שבהמשך הדרך יהיו פחות אי הבנות או תקשורת שלא מיטיבה אתנו.

לכל אחד ישנם מהלכי ההגנה העצמית שלו ולעתים ניתן גם לגייס אנשים מסוימים להגנה מסוימת ועזרה מסוימת בתחום שבו זה מתאים.

אחריותנו לבדוק את העניין הזה, כי כך מבקשת החרדה. אחריותנו להגן על עצמנו קצת יותר עד שנראה את התוצאה: שינוי במאזן הרגשי בינינו לבין החרדות שלנו, שרק ילך וישתפר ככל שנתקדם ביכולת הזו, של ההגנה העצמית.

כל חיי אדם להגנה,

ולפעמים לא אשים לב,

לכך שאיני מספקת לי אותה/

אולי משום שהתרגלתי,

להיות פחות מוגנת/ת,

להיות יותר חשופה לפגיעה/

בתחומים מסוימים.

בבואי לטרנספורמציה של החרדות,

בבואי לחולל שינוי במקום הזה,

שכל כך משפיע על חיי-

עליי לערוך בדיק בית בנושא ההגנה על מה שחשוב לי.

ההגנה על מה שרגיש אצלי,

ההגנה על מה שמזין אותי טוב,

ההגנה על האינטרסים הרחבים שלי,

ההגנה על הלב הרך והמיוחד שלי.

החרדה מספרת לי שעליי לשים לב לצורך שלי בהגנה.

ולכן מכאן ואילך אחזור שוב ושוב לשאלה הזו

היכן אני זקוק? היותר הגנה/

ואבדוק את עצמי ועם עצמי,

כדי שבתוכי תתקבל התחושה החדשה,

שאני לוקח/ת את העניין הזה ברצינות,

ושבכוונתי לבנות עבורי הגנה טובה יותר היכן שנחוץ,

וחלק חשוב באותה הגנה בדיוק,

היא עצם מסעי כאן לטרנספורמציה של החרדה..

שאלות לבדיקה עצמית

מומלץ לענות על השאלות בכתב ולפרט כמה שיותר

1. אילו סוגי הגנה רגשית את/ה מרגיש/ה שיש לטפח בתוכך יותר בזמן הקרוב?
2. באילו מצבים, מקומות ואירועים את/ה כנראה לא מספיק מגוננת על עצמך עדיין?
3. אילו מחוות של הגנה עצמית והגברת תחושת ביטחון תוכלי לעשות במהלך החרדה או המתח הבאים?
4. בפנטזיה שלך, מצב מושלם של הגנה עלייך/עליך, איך ייראה? במה ישתנו חייך כשתהיי/ה מוגנת באופן שלם ומלא?
5. האם את/ה מגוננת על עצמך כיום מפני שיפוטיות עצמית, ביקורת עצמית מוגזמת, ציפיות לא סבירות ושחיקה עקב מאמצים מיותרים?

כלל 31: מהם כלי ההתפרקות שלי?

כפי שהוסבר בשלב המודעות הרגשית (כלל 7), לחרדה יש תפקיד וגם מסר שקשורים בצורך האנושי לחוות התפרקויות, לפרוק מתחים, להתפזר לרסיסים באופן שאין בו פגיעה, סכנה או כאב. המהלך הזה הוא חלק מכלי האיזון של הנפש, שמתמודדת בכל עת עם כמות גדולה של מתחים אותם היא אמורה להכיל ולספוג, ללא אפשרות שוטפת לשחרר אותם ולהוריד בתוכה את מפלס הרגשות הלא הרמוניים שמצטברים בה.

כאן נשאלות שאלות מאד משמעותיות, בעיקר בהתחשב בצורת החיים בה אנחנו חיים.

- עד כמה האדם מרשה לעצמו להתפרק?
- האם הוא מודע לצורך הזה?
- האם הוא רואה בו נושא חשוב?
- האם הוא מתבייש בצורך הזה?
- האם הוא מבטל אותו?
- והכי חשוב – האם הוא מפחד מאותו דחף פנימי לפרק את המערכת, זמנית, כדי שזו תבנה את עצמה חזרה בצורה טובה יותר?

הנושא הזה קריטי משום שאם אנחנו לא מוצאים את דרכי הפורקן הלגיטימיות שלנו, אנחנו חושפים את עצמנו לסוגי פירוק אחרים, שהם בסגנון של הרס עצמי ושחיקה של איכות החיים שלנו. היעדר אמצעי פורקן יעילים ובריאים גורם לעומס מתחים שיש לו מחיר רגשי וגופני משמעותי, מחיר שעלול לשבש באופן מהותי את שגרת החיים.

כאשר באה החרדה היא יכולה להתלוות ברמה כזו או אחרת של תחושת התפרקות זמנית, של תחושת חוסר כיוון וחוסר דרך. זוהי התפרקות רגעית ביותר, שיכולה להיות קצת מפחידה ומבלבלת. החרדה מנסה לספר לנו בדיוק את הסיפור הזה, שיש שם בפנים צורך להתפרק שלא בא על סיפוקו וביטויו ולכן החרדה קצת משחררת חלקים ממנו, כאשר היא מגיעה. החרדה מבקשת מאיתנו לתת דעתנו על כך ולבדוק עם עצמנו כיצד נוכל, בהמשך הדרך, ליזום לעצמנו את ההתפרקויות שלנו, את חלוקתנו לגורמים קטנטנים...

וכאן יש לשוב ולהזכיר מה שהוזכר קודם: עבודת הטרנספורמציה העיקרית מתרחשת בין התקפי החרדה, בין גלי הדאגה, בין מצבי הסטרס, דווקא כשאנחנו רגועים ונינוחים יותר. בזמנים אלה ישנה

ההזדמנות האמיתית להעניק לנפש את מה שחסר לה, את מה שהיא זועקת שנספק לה, כאשר אנחנו חווים את החרדה.

ולכן כרגע הזמן לשאול ובאומץ:

- מה הן הדרכים שלי לספק לעצמי יותר פורקן מהסוג הבריא, המוגן ומיטיב?
 - ויותר מזה – מתי בכוונתי, ורצוי בקרוב, לאפשר לעצמי לחוות זאת ולא רק אספר לעצמי שזה יקרה "מתישהו", או – "כשיהיה פנאי או כשתהיה חופשה"?
- אם החרדה באה ומטרידה, סימן שאין לנו אפשרות לדחות את חוויית הפירוק הקרובה. היא נחוצה עכשיו. אולי זה יהיה משהו בקבוצה. אולי לבד ואולי בזוג.

- מה משחרר אותך?
 - מה אולי משחרר אותך וכדאי לנסות?
 - מה מושך אותך להתנסות בו כחווית התפרקות חיובית ולגיטימית, שטרם ניסית?
 - היכן יכולה להתבטא הצעקה שלך והיכן יש באפשרותך לעשות "שטויות" ולומר "שטויות" מבלי לשלם על כך מחיר?
 - איזה פורקן גופני נחוץ לך יותר? ואיך ניתן לקבל אותו בהקדם?
 - איזה פעילות יצירתית חופשית שיש בה פורקן עשויה להיות מתאימה לך? ריקוד חופשי?
- ציור אינטואיטיבי? כתיבה זורמת?
- לתשומת ליבך, כפי שקורה תמיד: ברגע שאנחנו לוקחים ברצינות את מלאכת הטרנספורמציה, גם אם המניע הראשוני היה להפחית את הסבל, אנחנו מקבלים תבנית לצמיחה, ריפוי נרחב ולשינוי מהותי בחיים.

זה לא רק לטפל בחרדות שלנו. זה להקפיץ את החיים שלנו למקום חדש, טוב יותר. בשביל זה בדיוק אנחנו כאן. כך עובדת הטרנספורמציה ואין דרך אחרת. זהו מהלך הריפוי האמיתי, כזה שמתלווה לשינוי עקרוני, שינוי שמשקף את המהלך החשוב שהנפש עברה.

אז זוהי מתנתך להעצמת תהליך הטרנספורמציה שלך, מתנה שתשרת אותך, תעצים אותך ותעביר אותך את המשוכה הבאה של הבושה, המעצורים, החששות והדחיינות. הזמן לכך הוא עכשיו. לייצר לעצמך את מרחב ההתפרקות הבא. עכשיו. מקסימום... מחר. זו ההזדמנות כמו גם המחויבות שלך לעצמך. קדימה, לעבודה!!!

תפילת טרנספורמציה 7: מה הם כלי ההתפרקות שלי?

בבואי לחולל שינוי עמוק,

במקום שאותו תופסת החרדה בחי,

אני מגיע/ה לשאלה משמעותית מאד,

שאלה שכדאי שאתן עליה את הדעת,

לעיתים קרובות יותר, למען עצמי.

כדי להפחית את עומס החרדה בחיי,

כדי להפוך את כוחות החרדה לכלי לשינוי וצמיחה,

כדי להגיע למצב בו אני פחות נוטה לחוסר אונים,

כאשר החרדה מופיעה,

עליי לשים לב היטב לאמצעים שאני נעזר/ת בהם,

או שכמעט שלא,

כדי לאפשר לעצמי לפרוק עומסים,

כדי לאפשר לעצמי להשתחרר ממטענים עודפים,

כדי לפנות בתוכי מקום לעבודה רוחנית משמעותית.

כלי ההתפרקות הלגיטימיים שלי יכולים להיות מוכרים לי היטב,

ואולי יחד עם התהליך הזה אעז להכיר כמה חדשים.

כלים אלה נחוצים כעת במיוחד לצרכי הריפוי שלי,

בעודי לומד/ת כיצד לשנות את מקומה של החרדה בחיי.

כעת עליי לאזן את עצמי מהר יותר וביעילות רבה יותר.

כעת עליי לאפשר לעצמי להתפרק בצורה הנכונה והמתאימה לי.

כעת עליי לאפשר לגוף ולנפש שלי להשיל מעצמם את מה שלא נחוץ.

כעת אני בוחר/ת להפוך את המסע לקל יותר,

כדי שאוכל להתפנות היטב,

לתמורות העמוקות שבאתי למצוא כאן, בטרנספורמציה של החרדות שלי.

שאלות לבדיקה עצמית

מומלץ לענות על השאלות בכתב ולפרט כמה שיותר

1. מה זה, בשבילך, "להתפרק"?
2. מהן האסוציאציות הראשונות שלך למילה הזו?
3. מהן צורות ההתפרקות החיוביות שאת מכירה מתוך ההתנסויות שלך? מהן צורות ההתפרקות השליליות שאת מכירה מתוך ההתנסויות שלך?
4. האם את/ה רואה את הקשר בין צורך להתפרק לצורך להיות חופשי/ה יותר בחיים?
5. האם ייתכן שהחרדות שלך הן סוג של בקשה שתעניק/י לעצמך, באופן כללי, יותר חופש מכפי שאת/ה מעניק/ה כעת?

כלל 32: מהן הפעולות הבאות לשינוי וצמיחה אצלי?

חרדה היא קריאה לפעולה, אך לא דווקא מיידית, כפי שצוין בכלל שמונה. בתוך החרדה יש כוח, כפי שהוסבר בכלל 3. אם כך, מדובר בתופעה אנושית שיש בה סוג של עוצמה פנימית ושלמעשה יש בתוך תוכה תכלית או סוג של הכוונה לעבר פעולה.

אותה פעולה, כאמור, לא מוכרחה להיות מיידית, שכן לעתים פעולות מיידיות כתגובה לחרדה משרתות את החרדה עצמה (פעולות אובססיביות), אך בסופו של דבר, על מנת לעשות טרנספורמציה לחרדה, אנחנו נשאף לנייד את אותה עוצמה פנימית לעבר פעולות שיסייעו לנו בתהליכי שינוי וצמיחה.

ואם ניקח את הנושא הזה צעד אחד קדימה בתהליכי טרנספורמציה של החרדות נוכל להוסיף שאין מדובר, למעשה, בסוג של בחירה "שרירותית" אלא בדרך היחידה שבסופו של דבר תאפשר ניהול טוב יותר ויעיל יותר של החרדות שלנו.

ובמילים אחרות: אם איננו מניידים, כך או אחרת, גם אם לא באימפולסיביות, את כוחה של החרדה לכיוון של פעולות לשינוי וצמיחה, אזי איננו מאפשרים לעצמנו טרנספורמציה של החרדות ואיננו מעניקים לעצמנו את ה"מתנות" הייחודיות שאותן חרדות אמורות למעשה לספק לנו.

לפני שניגש לעצם הפעולות האלה יש להדגיש: מצב שכזה, בו אין העברת העוצמה והאנרגטיות של החרדה לפעולות צמיחה ושינוי מאפיין, ככל הנראה, את מרבית המקרים בהם אנחנו נותרים תקועים וחסרי אונים מול החרדות שלנו עצמנו.

אותם סיגנלים חשובים שמגיעים ממעמקי הנפש לא זוכים לתגובה הולמת ולכן יוסיפו ויופיעו שוב ושוב ובכך תיווצר הפרעה שלכאורה אין כל דרך לרפא אותה.

מצד שני, כאשר האדם מצליח להניע את אותו רטט שהחרדה מעבירה בתוכו לכדי פעולה אמיצה לשינוי וצמיחה, הוא לא רק לומד כיצד להפחית את עומס החרדות בחייו אלא גם מתפתח, מתקדם, מפרק קונפליקטים ותיקים ומתפנה לאתגרים גבוהים יותר שדרכו מזמנת לו.

מה הן הפעולות הבאות לשינוי וצמיחה אצלי?

את זה רק את/ה יכול/ה לגלות תוך כדי תנועה. אנחנו מתחילים בזה שאנחנו מביעים כוונה לחפש את אותן פעולות, אותן תגובות, אותן יוזמות ואותן החלטות חדשות שיעניקו לך את האפשרות לנייד אנרגית חרדה שאצורה בגוף-נפש שלך לעבר שינוי או ריענון מה שתקוע כבר מזמן בחייך.

לרוב יהיה מדובר ב"צעדים קטנים". מחוות חדשות וניסיונות שמזמן לא ניסית, גם אם מדובר בדברים שהמאמץ הכרוך בהם סמלי למדי.

לפעמים אין מדובר בצעדים מאד דרמטיים ורבי רושם (ולפעמים דווקא כן...). לפעמים כל מה שנחוצה היא סוג של החלטה פנימית "לצאת מעצמי" או "לצאת לדרך" גם בלי לדעת בדיוק לאן זה יוביל. להקשיב לאותה אנרגיה מנטלית פנימית שלרוב קשורה בדרמה הרועשת של החרדה ולבקש להפעיל אותה, להשתמש בה, לנצל אותה ולנוע איתה לאן שלא יכולנו או לא ניסינו לנוע כבר מזמן.

זהו תהליך מתמשך של ניסוי וטעייה. רק כך מגלים את נתיבי הטרנספורמציה שלרוב אינם ברורים לחלוטין ומחייבים את האדם לנסות, לחפש, להתעניין, לבדוק דרכים חדשות ולטעום טעמים שחשש לטעום לפני כן. החרדה היא כמו הודעה חשובה שמגיעה ממעמקי הנפש, הודעה שמזמינה את האדם לפעול. כזה הוא הרטט של החרדה וזהו רטט שמניע ומפעיל.

לכל אדם יש סוג של "רשימה פנימית" של דברים שכדאי לו להניע, להזיז, לשנות, לחדש, לרענן, להתחיל או גם לסיים.

הרשימה הזו מכילה מגוון פעולות שנמצאות בסוג של המתנה, STAND BY, ושמוכנות לצאת לדרך אם רק יקבלו את האור הירוק לצאת מהמצב התקוע. התוצר של הפעולות האלה, כרגע, אינו כל כך חשוב וחלק מאותן פעולות, במידה שאכן יקבלו הזדמנות לביטוי, אף יתבררו כפעולות שלא משנות הרבה בחיי האדם, אם בכלל.

אך אנחנו לא מתעניינים כאן ב"תוצאות ספציפיות" של פעולה כזו או אחרת. אנחנו מתעניינים בהנעת האנרגיה המנטלית שמגיעה עם החרדה, החוצה מאתנו.

אנחנו רוצים לשנות את הסטטוס קוו שמאלץ אותנו להיתקע עם האנרגיה הזו בתוכנו באופן שגורם לנו סבל ושלא מאפשר לנו להיחלץ מהסיפור שנקלענו אליו.

וזו תהיה התוצאה החשובה לה אנחנו מייחלים: חרדה שהופכת לפעולה שכוונתה שינוי וצמיחה.

אנחנו מעוניינים לייצר עם הזמן סוג של "צימוד" לא מודע בין חרדה לבין השאלה הזו: מה הן הפעולות הבאות לשינוי וצמיחה אצלי? כאשר נצליח להניע קצת יותר משאבים שחבויים בתוך החרדה לעבר ניסיונות לתת מענה מעשי לשאלה הזו, נוכל לחוש, לפחות מעת לעת, כיצד זה מרגיש להיות בתוך טרנספורמציה של החרדות.

תפילת טרנספורמציה 8: מה הן הפעולות הבאות לשינוי וצמיחה?

אני כאן מסיבה מסוימת.

אני כאן כי בכוונתי לחולל שינוי עקרוני בשגרת חיי.

אני כאן כדי להפוך את הכאב והקושי שיש בחרדה,

לתנועת אנרגיה בריאה שמיטיבה עם חיי,

שמעניקה להם תנופה וחיוניות,

שהופכת את מה שמטריד למה שמחזק, מעצים ומפתח.

כדי שהנס הזה יתרחש,

כדי שאחווה על בשרי את המעבר האנרגטי הזה,

מרגשות תקועים ומכבידים לתנועת בריאה, יצירה והתחדשות,

יש לי דברים שכדאי לי לתרגל כעת ובכלל,

דברים שיאפשרו לריפוי שאני מחפש/ת להתרחש גם אצלי,

כי כאמור, לשם כך הגעתי עד לכאן.

ולכן אני שואל/ת את עצמי כרגע ורוצה לבדוק בתוכי:

מהן הפעולות הבאות שלי לשינוי וצמיחה?

מהן היוזמות המעניינות שמחכות לי?

מהי הפעולה ה"מוזרה" שכדאי לי לנסות ללא חשש של "מה יגידו עליי?"

מה היא הקפיצה שהגיעה השעה שאקפוץ,

גם (ובעיקר) אם היא די מפחידה אותי?

טרנספורמציה של החרדות מסתכמת לבסוף בפעולה.

טרנספורמציה של החרדות מופיעה לבסוף כפעולה מחדשת ומחוללת שינוי.

אני מעוניינת/למצוא את העשייה הזו, שתיקח את כוחה של החרדה אליה.

אני שואל/ת, אני מברר/ת, אני מנסה ואני מתנסה, ככל יכולתי.

ומזמינה/בזאת את החרדות שלי להביא את מלוא כוחן "הביתה".

לסיוע בשינוי ובצמיחה שהגיעה שעתה לחוות, כאן בתוכי, ומחוצה לי.

שאלות לבדיקה עצמית

מומלץ לענות על השאלות בכתב ולפרט כמה שיותר

1. מהו האתגר החשוב ביותר בחייך כרגע, לדעתך?
2. מהו השינוי המרתק והמדליק ביותר שמזמין אותך להתקרב אליו יותר ויותר בתקופה זו?
3. כאשר פחות תגביל/י את עצמך, לאיזה כיווני צמיחה את/ה מאמינה/ שתקחי/ את עצמך?
4. אם החרדה היא למעשה צעקה פנימית שמבקשת שתעשה/י איזשהו מעשה שתמיד רצית ותמיד חששת, מה בכוונתך לעשות?
5. נניח שבעוד חצי שנה תהיה/י במקום חדש שמנקודת הזמן הזו ייראה מפתיע מאד. יש לך ניחוש מה יכול להיות המקום הזה אולי?

כלל 33: אילו דברים אני מזניח/ה אצלי ויכול/ה לשנות?

בכל אדם יש דברים מוזנחים. החיים לא מאפשרים אחרת.

ככל שאדם משקיע את עצמו יותר לנושא מסוים, מתמסר אליו ומעניק לו יותר תשומת לב ותשוקה כך הוא גם ייאלץ, במקביל, להזניח נושאים אחרים, בעלי דרגת חשיבות כזו או אחרת לחייו.

אדם לא יכול לדאוג לכל ענייניו באופן שווה ותמיד יבחר, בין אם במודע ובין אם שלא, את מה לטפח וסביב מה להימצא יותר. בו זמנית הוא יבחר, לרוב מבלי שישים לב לכך, את מה להזניח ולקפח, לעתים רבות שלא בטובתו.

גם כאן באה החרדה, כסוג של "פייה טובה", אך בתחפושת לא ממש נוחה ונחמדה, ועושה עימנו חסד. היא באה ומדווחת לנו שישנם דברים מוזנחים במידה שאינה נכונה בשבילנו, במידה שגורמת לגירעון רגשי להצטבר בתוכנו.

החרדה, כנציגת האמת הלא מדוברת, זו שאנחנו נוטים לחלוף על פניה במרוצת החיים העסוקים שלנו, עושה בשבילנו את העבודה שלא מפספסת את מה שקורה באמת מאחורי הקלעים. היא רואה את מה שמזנח, היא רואה את המחיר הכרוך בכך, והיא מבקשת להתריע, להודיע, לבשר שמשהו במסגרת איזוני הנפש לא פועל נכון, כאשר ההזנחה כבר לא ניתנת יותר להכלה וחיוני לעשות משהו לגבי זה, בהקדם.

ובינינו לבין עצמנו, האין זה בעצם נהדר שיש לנו כזה סוג של "חיישן" שבא ומתריע לפני שהזנחה תהפוך למהומה הרסנית באמת?

האם נוכל לנצל את ההזדמנות הזו ולמנף את המידע השקט שמגיע יחד עם החרדה כדי לחולל שינויים חשובים בחיים?

זה הזמן, לעצור ולהתבונן באומץ.

ישנם נושאים מוזנחים ושהמשך הזנחתם מכביד על הנפש. אולי גם על הגוף.

ישנם נושאים שאיש לא יניע אותנו לשוב ולטפל בהם מלבד אנחנו עצמנו או שהמציאות תכפה עלינו בצורה כזו או אחרת, דרך משבר שיחייב אותנו להתעורר ולשנות את סדרי העדיפויות שלנו מחדש.

היכן אנחנו רואים תירוצים לגבי הסיבה שאנחנו מזניחים דברים?

עד כמה אנחנו יכולים לזהות את המניפולציה שאנחנו עושים לעצמנו בעודנו משמרים את השקרים הכל-כך משכנעים שלנו, אלה שנותנים לנו את הגיבוי להמשיך ולהזניח דברים שלא כדאי להוסיף ולהזניח?

האם אנחנו מודעים לכך שחלק מהותי בהזנחה אינו קשור רק לסדרי עדיפויות, אלא לפחד מלגעת בנושאים מסוימים, פחד לסיים דברים, להתחיל דברים, לפתוח דברים, לברר דברים ולהעמיד דברים על דיוקם?

האם אנחנו מוכנים להתבונן במראת חיינו עם פחות מסכים וערפל של תירוצים?

האדם הוא יצור מורכב שנאלץ לסגל לעצמו פשרות אין קץ, על מנת לשרוד רגשית ולהחזיק מעמד אל מול שלל הגירויים שניצבים בפניו. אין לו שום ברירה אלא להזניח כמה דברים חשובים כדי להשאיר אנרגיה למה שהוא בוחר להתמקד בו.

אך אם הוא לא מודע למחיר ואם הוא לא יכול לעשות הערכה מחודשת לעתים קרובות יותר, אותן בחירות ואותן הזנחות עלולות להפוך למקור לכאב ואף לזריעת זרעים למשבר שרק הולך ומתקרב.

אז לא נותר לנו, באופן מסוים, אלא להודות לחרדה שמאפשרת לנוע ולהקדים תרופה למכה. החרדה אומרת לנו לטפל בכמה דברים מוזנחים כבר עכשיו, ולו ברמה סמלית, כדי לאזן את המערכים הפנימיים, והיא עושה את זה לפני הקטסטרופה, לפני הקריסה, לפני שיהיה מאוחר מדי, לפני שנראה במו עינינו באופן שלא ניתן להתעלם ממנו, את מחירי ההזנחות שלנו.

אבל אנחנו לא ממש מבינים ומתקשים לשתף פעולה, כי יש בנו סוג של "עצלנות רגשית". כאלה אנחנו. אנחנו לא נמהר לטפל במשהו מוזנח אלא אם נהיה מוכרחים לעשות כן או אם הגענו לדרגת מודעות עצמית שמאפשרת לנו לנייד משאבים רגשיים יותר בקלות. אך מה שאנחנו כן עשויים לעשות הוא לשאוף להפחית את החרדות שלנו כי הן ממש לא נעימות לנו ואף מאיימות לשבש לנו דברים חשובים מאד.

אז אולי בשביל זה נצליח להתעלות על העצלנות הרגשית ולגעת קצת יותר בנושא מוזנח אחד או יותר. אולי בשביל לחיות חיים שיש בהם פחות חרדות, נשכיל לשנות קצת את סדרי העדיפויות, לערער על התירוצים המיושנים והקבועים ולהתבונן היכן שאנחנו נמנעים מלהתבונן בדרך כלל.

אולי באמת נעשה את הדבר החדש והלא ייאמן ונהפוך לידידים של החרדות שלנו, כאלה שמקשיבים היטב למסרים שלהן ויוצאים לשפר את החיים בעקבותיהן.

כך נראית טרנספורמציה של החרדות, למי שמעוניין בכך!!!

תפילת טרנספורמציה 9:

איזה דברים אני מזניח/ה אצלי ויכול/ה לשנות?

לפעמים לחרדה יש מסר עמוק.

לפעמים חרדה באה לסמן לי את מה שאני מתקשה לזהות.

לפעמים חרדה היא בעיקר תמרור הכוונה.

לפעמים חרדה היא סוג של שביל חדש, שכדאי לי לנסות לפסוע בו קצת יותר.

הדברים שמוזנחים אצלי,

כאלה שהיה עדיף לי שיטופלו ויקבלו תשומת לב גבוהה יותר,

הם סוג של אנרגיה תקועה שמקשה עליי לזרום כראוי.

הדברים שמוזנחים אצלי,

מסתירים מפניי קושי שלי לשחרר ולסיים דברים מסוימים,

ואותו קושי אחר כך מתפתח לכמה קשיים אחרים נוספים,

מבלי שאשים לב לכך בכלל.

החרדה שלי באה כדי לקרב את הרגע, בו אחליט לטפל במה שמוזנח,

ולשנות את מה שזקוק לשינוי.

החרדה שלי מבקשת לספר לי,

שישנם כמה דברים שאיני רואה כחשובים כל כך,

אך הם אתגרים מהותיים שכדאי לי לעבור דרכם,

ובכך להשתחרר ולהתפנות לצמיחה והתפתחות שכל כך נחוצים לי.

מה אני מזניח/ה בזמן האחרון?

איזה שינוי ממש מבקש ממני להתרחש כבר בימים אלה?

אלה שאלות שהחרדה שלי מציבה בפניי.

ואני יכול/ה, ממש עכשיו, אם אבחר בכך, לנסות ולפתוח את הלב למסרים האלה,

לנסות ולטפל בדבר מוזנח אחד או שניים,

וכבר עכשיו, דרך זאת, להרוויח את התרומה הייחודית,

של טרנספורמציה של החרדות שלי.

שאלות לבדיקה עצמית

מומלץ לענות על השאלות בכתב ולפרט כמה שיותר

1. מהם הדברים הכי מוזנחים בחייך? כתוב/כתבי 3-5 דוגמאות.
2. איזה נושאים היו בעבר מוזנחים ולמדתי לתת להם יותר תשומת לב ואנרגיה?
3. במידה והחרדות קוראות לך לטפל במשהו שמזמן לא טיפלת, מה זה יכול להיות?
4. במה כדאי לך פחות לטפל בזמן הקרוב, כדי לפנות יותר פנאי בשביל הדברים שקצת שכחת לטפל בהם?
5. מאיזו מטלה מעיקה וחוזרת על עצמה היית רוצה להשתחרר, אחת ולתמיד?

כלל 34: איזה מענה אני נותן לאי הוודאות שלי?

בואו נודה באמת: מרבית הזמן אנחנו מתעלמים התעלמות בוטה וגסה מהעובדה שיש בחיינו אלמנטים רבים של אי-ודאות.

אנחנו נוטים לחשוב ולהתנהג כאילו לא קיימת אי-ודאות בחיים. אנחנו מניחים שהתוכניות שלנו יתגשמו, פחות או יותר, ואנחנו ממעיטים לחשוב על העתיד בצורה מעורפלת, שמתאימה יותר לערפל שקיים לנו סביב מה שיהיה בהמשך. בכלל, אנחנו דוחקים הצידה חלק מההבנה ומהידיעה שלנו אודות אי הוודאות, אודות הטבע הלא צפוי של החיים, אודות מידת השליטה היחסית הנמוכה שלנו במה שיקרה ובמה שקורה.

סגנון ההתייחסות הזה שלנו לאי הוודאות נובע מהרגל תרבותי מושרש היטב שמתמקד בצורך לחוש שאנחנו, כיחידים וכחברה, "מנהלים את חיינו". אנחנו מבקשים להעניק הסבר הגיוני לכל תופעה, מבקשים לתכנן תוכניות מדוקדקות ולבנות מערכים ומוסדות שיסייעו לנו לנהל את החיים באופן הטוב ביותר שניתן.

כל מה שיכול להראות לנו שיכולת הניהול הזו לקויה ושהאפשרויות שלנו לתמרן באופן מתוכנן והגיוני מוגבלות למדי – נדחק הצידה ופחות מקבל התייחסות או במה.

אך החיים לא כאלה וזה מה שהחרדה מנסה להבהיר לנו. החרדה היא תופעה שכשלעצמה מחברת אותנו למשך זמן קצר לחווית אי-ודאות, מפרקת לנו את אשליית השליטה והסדר שחשבנו שאנחנו מקיימים בתוכנו.

חרדה עושה סוג של "איפוס מערכתי", בלבול קצר, "קצר" בחושים הפנימיים והפרת מה שחשבנו שהוא סוג של איזון רגשי, שלמעשה היה זיוף והעמדת פנים שלא יכולנו אפילו להודות שקיימים.

הדרך הנכונה יותר להתמודד עם אי-ודאות, מעבר להכרה רחבה יותר בקיום התופעה הזו, הוא הגעה למקום בו קיימת ודאות אמיתית, המקום ממנו אנחנו לומדים כל חיינו לברוח, המקום שבכל רגע שאנחנו מרוחקים ממנו אנחנו גם לא מבינים כיצד ניתן להתמודד עם אי-ודאות.

המקום הזה הוא ההווה, המקום היחיד שלמעשה קיים בחיינו באמת. כל השאר זה זיכרונות חלקיים מהעבר או ספקולציות כאלה או אחרות לגבי העתיד. ההווה זה המקום היחיד שקיים בו סיכוי אמיתי להתחבר למציאות, אך כדי שזה יקרה עלינו להתחבר למה שבאמת קיים בתוכנו, וזה כולל הכאבים שלנו, הקונפליקטים שלנו, האמת שקשה לנו לעמוד מולה, זו שהחרדה מחזירה אותנו אליה שוב ושוב.

אותו הווה הוא המקום בו אנחנו מזהים שהחיים מצויים בידיים שלנו ושיש לנו אופציה לעשות שינוי. כל עוד אנחנו לא מחוברים לידיעה הזו זה סימן שאנחנו מרוחקים מעצמנו.

אותו הווה הוא מקום שבו כמות האפשרויות כמעט אינסופית וגם דבר זה די מפחיד וגורם לאדם להעדיף להתכווץ בתוך תפיסת מציאות מצומצמת שמעניקה אשליה של יכולת להבין מה קורה ולנהל את החיים ללא הפתעות או אי סדר.

וזה מה שהחרדה עושה לנו. מנחיתה אותנו אל ה"כאן ועכשיו" ומבטלת, זמנית, כל דבר אחר שהיינו עסוקים בו, שמדובר בדרך כלל באיזו שהיא דרך שמצאנו כדי לברוח מעימות ישיר עם ההווה שלנו. אז החרדה מחזירה אותנו "הביתה" וזה לא קל לחזור "הביתה", כי "כאן בבית" אין ערך להיותנו כביכול קורבנות או חסרי יכולת. כאן בבית, ברגע ההווה, השינוי בידיים שלנו וכך גם האחריות. ומזה אנחנו מנסים, לשווא, לברוח כל הזמן...

אז מה עושים עם הנטייה הזו שלנו? כיצד לומדים לנהוג אחרת?

ובכן, ההמלצה שמוגשת לך בתהליך הזה: להיעזר בכל הכלים שלמדנו כאן כדי להתחבר טוב יותר אל ההווה. אל העובדה שאנחנו בורחים, אל העובדה שיש כאב, אל העובדה שהילד הפנימי זקוק לתשומת לב, אל השינוי, הפסקת ההזנחה, הגברת האהבה, הפחתת השימוש בהיגיון ברגעים רגשיים, ההגנה העצמית, צמצום הבושה ועוד. כל אלה ושאר הכלים שמוזכרים בספר זה עוזרים לנו להתקרב ל"כאן ועכשיו", מהבחינה החיובית, כדי שלא נזדקק לחרדה שתעשה בשבילנו את העבודה הזו.

אי-ודאות מהווה חלק חשוב בחיינו, חלק שמזכיר לנו להתייחס אל ההווה, אל הפרטים המיידיים של החיים באופן יותר אינטנסיבי.

אי-ודאות מכילה בתוכה את הרגע של "עכשיו", שהוא הרגע היצירתי והעוצמתי של האדם, שבו יש את הוודאות היחידה שניתן לחוות, הרגע שבו מה שהיה ומה שיהיה פחות חשובים, הרגע שבו ניתן לחוש את טעמה של הבריאות, את טעם העוצמה של חיים שיכולים אט אט להתנקות ולעשות טרנספורמציה לחרדות ואת מקומן למלא בעבודה מתמדת לשיפור, שינוי וצמיחה.

תפילת טרנספורמציה 10: איזה מענה אני נותן לאי הוודאות שבי?

אני מבקש/ת לפגוש כעת את אי-הוודאות שבתוכי.

אני מבקש/ת להתבונן בה ממש ממש מקרוב.

אני מבקש/ת לחוות את מידת אי-הנחת שיש לי במקומות מסוימים של אי-ודאות.

אני מבקש/ת לראות את רמת החרדה שלי בדיוק במקומות האלה.

אין לי ודאות אמיתית מלבד היותי נוכח/ת כאן ועכשיו.

כל צורך שלי בוודאות היכן שאיננה,

מייצר לי חרדה שאין כל דרך לתת לה מענה שלם,

ואיני יכול/ה לשנות דבר בעובדה הזו,

שאי-הוודאות תמיד תהיה כאן, גדולה ורבה מיכולתי לתפוס.

מצד שני, ישנה אפשרות מסוימת עבורי,

ממש ברגע זה ובכלל,

לבחור "לשחק" עם אי-הוודאות שבתוכי,

לבחור לדבר אתה, לחקור אותה, להכיר בה,

לבחור לנוע יחד אתה לעבר מקום לא ידוע,

ואולי אף ליהנות מכך, מעת לעת.

אי-הוודאות שלי נמצאת כאן. היא סוג של חוק קיומי.

אי-הוודאות שלי היא חלק מסיפור חיי.

אך היא לא מוכרחה להיות רק מקור לחרדות.

אי-הוודאות שלי מזמינה אותי לחוות אותה וגם לשחרר אותה.

אי-הוודאות שלי מזמינה אותי להישאר אתה מבלי לנסות לבטל אותה.

אי-הוודאות שלי מזמינה אותי לחבק את סימני השאלה שתמיד יהיו.

אי-הוודאות שלי מזמינה אותי לכאן.

ואני יכולה, באופן ודאי לחלוטין, לחייך אליה ואף להתיידד איתה לאט לאט...

שאלות לבדיקה עצמית

מומלץ לענות על השאלות בכתב ולפרט כמה שיותר

1. מהי מערכת היחסים הנוכחית שלך עם אי-ודאות?
2. אילו דברים טובים אתה/יודעת להפיק ממצבי אי-ודאות?
3. אילו בעיות מתעוררות אצלך כשאתה/פוגש/ת אי-ודאות משמעותית?
4. האם, כיום, אתה/מסוגלת/קצת יותר להרגיע ולאזן את עצמך מול מצב של אי-ודאות?
5. כאשר תחיה/י יותר בשלום עם אי-הוודאות בחיים, אילו דברים נוספים יסתדרו אצלך, לדעתך?

כלל 35: האם אני מתייחס/ת לבדידות שלי ואיך אני מטפל/ת בה?

גם אם נתקשה להודות בכך, אנחנו חיים בבדידות יחסית כל חיינו. אנחנו מתקשים להכיר בכך, מתקשים לזהות זאת ובמקום זאת רודפים אחרי פיצוי שטחי לתופעה הזו בכל מיני ניסיונות להכניס אנשים למרחב הזה, בו יש לנו בדידות, כדי שזו תהיה פחות נוכחת ופחות כואבת.

לרוב גם נתבייש בכך שקיימת בתוכנו בדידות כזו או אחרת, ולא נציין זאת באופן ישיר בשיחה עם אחרים או עם עצמנו. אזורי הבדידות שלנו לרוב כואבים מדיי מכפי שנוכל או נסכים להתקרב אליהם באמת.

כל אדם מתקיים באיזושהי רמה של בדידות יחסית, כי עמוק בפנים כל אדם חי את מערכת היחסים עם עצמו, במקומות בתוך הנפש אליהם אף זר לא יוכל להיכנס לעולם.

באותם מקומות, מעת לעת, קשה לאדם עם עצמו, הוא מאבד את היכולת לחבר את החלקים, את הצרכים המנוגדים, את המשאלות הסותרות, את התשוקות הלא ממומשות, את התסכולים מחיי היום-יום, את הביקורת, האהבה, המתחים, הדאגות, ההצלחות והכישלונות.

ככל שאנחנו מתקשים יותר לחבר את החלקים השונים בנו לכדי מקבץ שיש בו קשר בין המרכיבים, כך גם תחושת הבדידות האישית שלנו גוברת, למרות שלא תמיד ניתן לה את השם הזה, את הכינוי הזה.

וכרגיל, "חברתנו" משכבר הימים, החרדה, באה להזכיר לנו את מה שנעדיף שלא לדבר עליו, שלא לכנות אותו בשם המפורש, שלא להגדיר ולהודות שיש בנו בדידות. יש בנו בדידות אמיתית וכואבת, שחלקים ממנה ממש בלתי נסבלים ואיננו יודעים כיצד לנהוג בהם כדי שיהיו יותר אפשריים להכלה. כאשר החרדה מגיעה זה אולי אחד הרגעים הבודדים ביותר של האדם.

כשהחרדה מגיעה אין לנו לאן ללכת ואין לנו ממש למי לפנות, אפילו לא לעצמנו. החרדה מביימת לנו אירוע בדידות מדויק ונקי, כך שלא נוכל יותר להתחמק מהאמת הזו, מהבדידות שקיימת בנו מאז ומתמיד.

בין לבין, כאשר אנחנו לא בחרדה ומצליחים שוב לחמוק מהאמת הזו דרך התעסקות רבה בענייני השגרה, זה הזמן (אם ברצוננו לקדם את הטרנספורמציה) וההזדמנות לעשות מעשה, לעשות צעד ולטפל קצת יותר בבדידות הטבעית שאיתה אנחנו חיים, החל מרגע יציאתנו מרחם אימנו. הבדידות הזו היא אתגר ראשון במעלה, כזה שכל אימת שאנחנו מזניחים אותו אנחנו עושים לעצמנו עוול משמעותי.

לטפל בבדידות שלנו זה ללמוד להיות איתנו. עם עצמנו, בכמה שיותר מצבים, בכמה שיותר קונפליקטים, בכמה שיותר שינויים. להיות איתנו. להיות איתנו וללוות אותנו באהבה, בהתחשבות, ברוחב לב, בסבלנות ומעל לכול – בקשב רב שמוכן לשמוע את כל מה שיש לנפש הזו לומר, גם אם זה אוסף של ביטויים משתנים, אסוציאטיביים ולא תמיד קשורים זה לזה.

להיות איתנו, באמת. להיות לנו לבני הלוויה הטובים ביותר שנוכל אי פעם לבקש. להיות בני הזוג של עצמנו, כמה שיותר קרוב וכמה שיותר מתמסר.

וזה אומר שאנחנו לומדים את עצמנו ככל יכולתנו, על כל היבטנו, לומדים כדי להכיר וכדי שלא לברוח. לומדים כדי להתייחס בהבנה ובאמפתיה למכלול ההחלטות, ההישגים, הכישלונות, החיבורים וההפרדות.

הבדידות האמיתית של האדם נמצאת בתוכו והיא כהזמנה קבועה ומשמעותית לעבודה פנימית, עבודה של ללמוד להיות ביחד, עם עצמי.

לעתים זה מתחיל בצעדים מהוססים, בקושי להיות עם עצמי, בשעמום, בכאב ואף ביחס לא נעים אל עצמי. אך אם לוקחים את הקשר שלנו עם עצמנו כמשימה לטווח ארוך שבה רוצים ללמוד את השפה

ואת האמצעים ליצירת יותר ויותר רגעים נעימים שלנו עם עצמנו, כי אז נוכל להשפיע לטובה על חוויית הבדידות ואף להפוך אותה למרחב של צמיחה, התפתחות ואף עונג.

החרדה מספרת לנו שיש לנו עוד מה לעשות בעניין הזה.

אז במקום הזה ובתהליך הזה, אפשר להודות לחרדה ולהמשיך את המסע הזה, מסע שמסתיים בפרק הבא בביטוי הראשוני והמרכזי ביחסינו עם עצמנו ועם החיים, אהבה, שהיא בסופו של דבר התשובה המרכזית לטרנספורמציה של החרדה, היא הסיבה שאנחנו כאן, היא המצפן והיא גם התוצאה והריפוי.

תפילת טרנספורמציה 11:

האם אני מתייחס/ת לבדידות שלי ואיך אני מטפל/ת בה?

חלק ניכר מהבדידות הקיומית שלי,

כנראה כלל אינו מוצג ואינו מדובר עם אף אחד.

חלק משמעותי מהבדידות הקבועה שלי,

אף מוסתר ממני, מפניי, פעמים רבות.

ומה שהחרדות שלי מציעות לי לפעמים להבין, שוב ושוב,

הוא שעליי להתייחס לבדידות שלי ולפלס דרך לטפל בה כמה שיותר.

בכל עת שמופיע אצלי גל של חרדה,

עליי לבדוק את עצמי, מה שלומי באמת.

בכל פעם שאני פוגש/ת בתוכי את הלחץ המוכר הזה,

עליי לנסות ולהזכיר לעצמי שגם הבדידות שלי נוכחת ומשפיעה על החוויה.

בכל מתח שאיני מצליח/ה להרגיע בקלות,

עליי לחפש בתוכי ואף למצוא את החלק בנפש שלי,

שמצוי שם לבד וזקוק לחיבוק, הכרה ונוכחות לא שיפוטית ולא דוחקת.

החרדה שלי היא כמו מכשיר איתות משוכלל,

שמבקש ממני להתייחס לנושאים שונים בתוכי.

החרדה שלי מבקשת להציג בפניי,

את מה שבאופן שוטף אני יכול/ה לפספס בקלות.

החרדה שלי נמצאת כאן ועוד תשוב,

כדי שלא אשכח את מידת הבדידות שנמצאת בתוכי,

וכדי שאתייחס אליה, אטפל בה,

ואלמד דרכה, מי אני באמת ומה ביכולתי להעניק לעצמי.

שאלות לבדיקה עצמית

מומלץ לענות על השאלות בכתב ולפרט כמה שיותר

1. האם מוכרת לך התחושה, כשאת/ה בחרדה, שאת/ה בעצם באותם רגעים מאוד לבד?

2. האם ישנה אפשרות שתוכל/י להיות קצת יותר ידיד/ה של עצמך בעת

החרדה/הדאגה/הסטres הבאים?

3. איזה אסוציאציות יש לך למילה בדידות?

4. האם את/ה מצליח/ה, מדי פעם, בזמן חרדה או לחץ, לגייס עזרה שבאמת מסייעת לך לצאת מהמצב בעצמך?
5. איזה/אילו מחוות אהבה עצמית תוכל/י ליזום, כדי שלא תרגיש/י כל כך בודדה, בחרדה/לחץ/מתח הבאים?

כלל 36: האם אני חיה בשביל אהבה בתוכי ומחוצה לי?

הרבה מלים והרבה טקסט יכולים לזרום כשאנחנו מתייחסים לנושא מסוים בחיי האדם. בדקנו והתבוננו בנושאים שקשורים, במידה כזו או אחרת, בחרדה וגם יצרנו מערכת של כללים ואוריינטציה לתופעה הזו כשאנחנו ממקדים את תשומת הלב במסרים הסמויים שהחרדה מבקשת למסור לנו ומהי העבודה הנגזרת מכך לצרכי ריפוי וטרנספורמציה.

ובאופן לא מפתיע, לאחר כל זה, עם סיום המסע הזה, לפחות באופן זמני עד שמתחילים אותו מחדש, אנחנו מגיעים לנקודת המוצא המרכזית שמהווה את הליבה למרבית אם לא כל מסעות האדם, כאבי האדם ושגשוג האדם – אהבה.

כלל 12 במודעות רגשית לחרדה גורס שחרדה היא זעקה לאהבה שלא מצויה, אך נחוצה. כלל 12 בטרנספורמציה יבקש לתת מענה מסוים לצורך הזה, מענה שלעולם לא יעשה את מלוא העבודה, אך יוכל בהחלט, יחד עם כל מה שצברנו עד כה, לספק מצפן וכיוון דרך להשקעת משאבים מנטאליים למסלול החיים היותר משתלם בשבילנו.

כמה שאין זה פשוט להגדיר אהבה וכמה שאין זה מסובך לחוות את הרגש הזה, מבלי שיש לנו מילים לתאר אותו, להסביר אותו, לבאר אותו או לנהל אותו.

אהבה היא כוח, היא משאלת לב קבועה, היא געגוע, היא כלי ריפוי, היא אידיאל והיא גם מקור לתסכול מתמשך. אהבה היא מסע אותו משתדלים לעשות כמה שיותר, אהבה היא גם אחד מגורמי הבלבול הגדולים ביותר שקיימים בחיי האדם.

מה שנותר לנו לעשות עם החלק המקסים והלא ברור הזה של החיים, אהבה, כשאנו באים לעשות טרנספורמציה של החרדות, הוא ראשית להכיר בקיומו, למרות שאהבה היא האחרונה שזקוקה שמישהו יציג בפנינו אותה ויבקש מאיתנו להכיר בקיומה. ובכל זאת – להכיר בכך שאהבה היא מקור, היא אנרגיה, היא בית, היא משאלת לב, היא כמיהה, היא הזנה והיא גם סימן שאלה אחד גדול. זו אהבה. להכיר בה.

הדבר השני הוא להשתדל לבנות את החיים סביבה, לתקן את עצמנו ככל הניתן במקום בו אנחנו מתרחקים ממנה, הופכים ציניים לגביה, מבלבלים אותה עם תלות והתמכרות, הופכים אותה לכלי שיפוטי כלפי אחרים, מבלבלים אותה עם מחויבות רגשית ועם חוקי משחק כאלה או אחרים בין אדם לחבריו.

אהבה היא משהו שאנחנו יודעים עמוק בפנים אך בה בעת גם לא יודעים לגביו הרבה. ומכיוון שהצורך באהבה לא חולף לעולם, לא נשאר לנו אלא להימצא במסע מתמשך אל האהבה, אל חקר האהבה, אל מימוש האהבה ככל יכולתנו, ראשית עם עצמנו ולאחר מכן, כפי שניתן, גם עם אחרים.

אהבה הייתה ותישאר השמחה הגדולה של חיינו, ולעתים אנחנו פוגשים אותה במפגש עם הדור הכי צעיר במשפחה או ברגעים מתוקים במיוחד עם אנשים קרובים במיוחד.

מי שמעניק את תשומת הלב הנכונה גם מוצא את כוחה ומתיקוה של אהבה בינו לבינו, וזה דורש לא מעט תרגול, אימון ונכונות להשקיע בקשר עם עצמנו.

החרדה מספרת לנו את הסיפור. החרדה מספרת לנו על הצורך הקבוע בהזנה של אהבה, הזנה שפעמים רבות לא תסופק באופן מלא ושלם על ידי הסביבה אך ניתן להעמיק ולחפש אותה בינינו לבין עצמנו, בתהליכים רוחניים וגם, ככל הניתן, בהתקרבות אינטימית ואמיצה אל האדם הנכון בנסיבות המתאימות.

טרנספורמציה של החרדות מסתכמת בכך שאנחנו זקוקים לאהבה וככל שנשתפר במימוש האהבה בתוכנו ועם האנשים הנכונים סביבנו, וככל שנתרחק ככל הניתן מהמקומות ומהמצבים שגורמים לנו לכאב במקום שבו הייתה אמורה להיות אהבה, כך אנחנו לוקחים על עצמנו את התפקיד הנכון שיכול לשאת אותנו, צעד אחר צעד, לכיוון טרנספורמציה של החרדות, שאינה אלא בעצמה פעולה של אהבה ומחויבות גדולה אל עצמנו.

תפילת טרנספורמציה 12:

האם אני חיה בשביל אהבה בתוכי ומחוצה לי?

החרדה שלי היא זעקה פנימית לאהבה,

אך ברוב המקרים לא אשים לב לכך.

החרדה שלי היא, ראשית כל, בקשה לחיבוק גדול,

אך ברוב המקרים לא אזהה את הבקשה הזו, בטח שלא מייד.

החרדה שלי היא תזכורת נוספת לצורך מתמיד בהזנה של אמפתיה, הבנה וחמימות,

צורך שלעתים ממש לא בא לסיפוקו המלא, בתוכי.

את האהבה שאני זקוק/ה לה,

אותה אהבה שהחרדה מבקשת להזכיר לי כמה שנחוצה,

איש אינו יכול לספק לי באמת,

כל עוד איני לומד/ת לספק אותה לעצמי,

כל עוד איני יכול/ה לייצר אותה מתוכי, כתגובה לחרדות שלי.

אותו/ה ילד/ה פנימי/ת שמצוי/ה בתוכי,

אותו חלק מתוק שלעתים גם מרגיש חסר אונים ולכן גם חרד,

אותו חלק מקורי וראשוני שמלווה אותי לכל מקום,

החלק הזה, במיוחד החלק הזה, זקוק לתחזוקת אהבה רבה ממני,

וזה דבר שהחיים הבוגרים והשוטפים יכולים לגרום לי לשכוח,

עד כדי כך שנותרת רק דרך אחת להזכיר לי את הצרכים העמוקים שלי,

וזו הדרך שכוללת בתוכה רגעים לא פשוטים של חרדה ולחץ.

הטרנספורמציה של החרדות שלי היא תנועה לעבר אהבה.

השינוי שבאתי לחולל כאן אצלי הוא שינוי שייעודו אהבה ויצירה.

אני מוכנ/ה לשפר מעתה את הקשב שלי לשפה הפנימית של החרדות שלי.

אני מוכנ/ה לחפש את התשובות הרגשיות לדיבור האותנטי הזה שבוקע מתוכי.

אני מוכנ/ה להמשיך הדרך עם עוד חיוך קטן.

אני מוכנה לטרנספורמציה של החרדות שלי.

שאלות לבדיקה עצמית

מומלץ לענות על השאלות בכתב ולפרט כמה שיותר

1. האם ייתכן, לדעתך, שחרדה מזמינה אותך לייצר בתוכך מרחב שיש בו יותר אהבה?
2. איזה דברים מתרחשים בתוכך כשאת/ה מצליח/ה להיות יותר נינוח/ה עם עצמך ופחות בשיפוטיות עצמית?
3. האם חווית אירוע או מצב בו אהבה, מבחוץ או מבפנים, ריככה לך את החרדה והפכה אותה לפחות קשה?
4. מהם הדברים שאת/ה אוהב/ת בעצמך, יותר מכל?
5. האם את/ה מוכנה, לסיום, לאתגר את החרדות שלך, ולפחות בחלק מהפעמים, למרות הקושי, לחייך לעצמך ואף מול המראה?