

טרנספורמציה רגשית

לשפר את הקיים ברגע זה ממש

דר' פינקי פיינשטיין

תוכן העניינים

- פרק 1: הרע שבתוכו מסתתר הטוב
- פרק 2: גרעין פוטנציאל השינוי האנושי
- פרק 3: לפרק את הקיים מבלי לדעת איזה טוב יצמח בתמורה
- פרק 4: ברגע זה ניהול חיי עובר לידיי
- פרק 5: כמה שמפתה להאשים!
- פרק 6: לקחת אחריות בעונג, שמחה ותשוקה
- פרק 7: כל קושי מתמשך אינו אלא התמכרות ממשית
- פרק 8: צומת הריפוי והחולי: טרנספורמציה או התמכרות
- פרק 9: כן, אנחנו מכורים. זו לא אשמתנו אך בידינו האפשרות להיחלץ.
- פרק 10: כמה שזה קשה לעצור ולהתבונן בבעיה ובכל הקיים
- פרק 11: אמנות ההכלה מתחילה בינינו לבין עצמנו
- פרק 12: להפסיק לברוח. להישאר כאן עם הבעיה קרוב קרוב
- פרק 13: המחסום העיקרי מפני טרנספורמציה
- פרק 14: להכיר את הביקורת העצמית לעומק
- פרק 15: לצמצם את הביקורת העצמית כאן ועכשיו

- פרק 16: הרחם שבתוכו מבשילה הטרנספורמציה
- פרק 17: אהבה עצמית פסיבית ואהבה עצמית אקטיבית
- פרק 18: סיום החלק הפנימי בטרנספורמציה ומעבר לחלק החיצוני
- פרק 19: "לחמם מנועים" לקראת השינוי
- פרק 20: תשוקה היא כסם חיים בהפקה עצמית!
- פרק 21: שינוי או יצירה: היבטים דומים של הפעולה המבריקה
- פרק 22: פשוט לעשות. להתקדם
- פרק 23: חשיבותה של הצניעות ברגעים אלה
- פרק 24: התוצאה פחות חשובה. התנועה וההתקדמות הם ההישג העיקרי
- פרק 25: להיפגש, להירגע ולעשות את העבודה היומית.
- פרק 26: תוספת קטנה לשגרה, שינוי גדול בהמשך!
- פרק 27: תרגול טרנספורמציה רגשית יום-יום
- פרק 28: לגיטימציה לדיכאון: לנפש מותר ואף נחוץ להתרסק מעת לעת
- פרק 29: לעבור את חמשת הצעדים עם הדיכאון
- פרק 30: לגייס את עצמת הדיכאון לשינוי מהותי.
- פרק 31: להאזין לחרדה בלי לברוח ובלי לפעול באופן מידי
- פרק 32: לעבור את חמשת הצעדים עם החרדה
- פרק 33: למנף את האדרנלין למקום הנכון
- פרק 34: להתבונן בבעיה ולזכור שיש לה תפקיד מכריע בצמיחה אישית
- פרק 35: לעבור את חמשת הצעדים עם הבעיה
- פרק 36: לא ללחוץ ולא לדרוש. לכל בעיה יש משך טרנספורמציה משלה.

פרק 1: הרע שבתוכו מסתתר הטוב

לא נוכל לבקש את האור שבתוכנו אם לא נכיר תחילה בחשיכה בה אנחנו נמצאים...

יתכן וזהו הפרק המאתגר ביותר בכל התהליך הזה וטוב שהוא מופיע ממש בהתחלה, כדי לוודא שאנחנו אכן מוכנים ללמוד את אמנות הטרנספורמציה הרגשית.

טרנספורמציה רגשית מסמלת את אחד הדברים החשובים ביותר שיש לאדם הבוגר לעשות עם חייו, ללא כל קשר לנושאים המרכזיים עמם הוא מתמודד בנקודת הזמן הנוכחית או העתידית וללא כל קשר למעמד שלו, למצבו המשפחתי, הכלכלי, המקצועי, החברתי או כל מאפיין אחר שמתאר את המקום של האדם בחיים, כרגע.

טרנספורמציה רגשית מביאה עמה מסר שתחילה אינו נוח לעיכול, אך בהמשך הופך למוקד העיקרי להבראת הנפש כמו גם להבראת המשפחה, הקהילה ויותר מזה. המסר הזה אינו פשוט להבנה, בעיקר מבחינה רגשית, וגם אם המודל העקרוני שמייצג אותו יישמע סביר, עדיין המערכת הרגשית צפויה להתנגד לו בתוקף, לפחות בחלק מהדוגמאות והיישומים שנגזרים ממנו.

המסר הזה עשוי, עם הזמן, לחולל תפנית מהותית ביותר בדרך בה אדם תופס את עצמו, על כל חלקיו ובהמשך גם את הדרך בה הוא תופס אנשים וסביבה, על כל החלקים המרכיבים אותם. מסר זה עשוי, או עלול, בהתאם להשקפת העולם, לעורר מחלוקת ואף כעסים מסוימים, כל עוד לא יובן באופן המעמיק ביותר. מסר זה יובן היטב רק כאשר יותר ויותר אנשים יחוו על בשרם את הטרנספורמציה הרגשית ואת דרכי השינוי וההבראה שהיא מספקת, ובשפע.

מסר זה אינו היחיד שמגיע עם טרנספורמציה רגשית אך מהווה דרך מצוינת להתחיל את המסע שמוביל את הנפש להיכרות מחודשת עם היכולת שלה להתמודד באופן יעיל ומוצלח יותר עם מה שתקוע, כואב, מסובך ומציק. מסר זה מכיל בתוכו אופטימיות רבה ומשקף את תוואי הדרך של מי שבוחר לצרף אל חייו, באופן קבוע ושגרתי, את הטרנספורמציה הרגשית. וזהו המסר: הרע שבתוכו מסתתר הטוב.

וכמה זה יכול להיות לנו קשה להעמיק במסר הזה – הרע שבתוכו מסתתר הטוב, וללכת אתו רחוק ככל הניתן. רוע קיים סביבנו, במגוון צורות והיבטים. ישנם אנשים שעושים דברים רעים מאד, ישנה מציאות בה מתרחשים דברים רעים, ישנן תאונות ומחלות שגורמות לדברים רעים בחיי אנשים מסוימים, ישנה אלימות וישנה שרירות לב, ישנה התעללות לסוגיה, דברים רעים קורים על הכביש, בתוך משפחות, במקומות העבודה, בבתי ספר וכמעט בכל מקום שניתן לדמיין. רוע זה חלק קשה, בלתי נסבל וגם בלתי נפרד מחיי האדם, כרגע.

בבואנו ללמוד את הדרך לטרנספורמציה רגשית אנחנו הולכים אפילו צעד אחד רחוק יותר ומשתדלים להתבונן במה שקשה מאד לקבל: שאפילו בתוכנו, גם אם ברמה שקטה ולא ממומשת, קיימים איים פוטנציאליים של רוע. חלק מהאנשים יסרבו לקבל את ההנחה הזו. לאנשים כאלה יהיה קשה יותר

ליהנות מהתרומה של טרנספורמציה רגשית. לאנשים כאלה יש דרך לעבור בשיפור ההיכרות עם עצמם ועם המרכיבים הלא נחמדים בתוכם, דרך שבלעדיה לא יוכלו לקדם שינויים מהותיים בחייהם.

וכמה שזה יכול להיות קשה לנו. לזהות שיש בתוכנו, אי שם בשקט בפנים, גם מרכיבים פוטנציאליים שבתנאים מאד מסוימים עלולים לבטא רוע.

וכמה שזה יכול להיות קשה לנו, לא פחות, להניח שבתוך הרע קיים טוב. שבתוך כל אדם שפשע, הזיק, הכאיב והרס, בתוך הרוע שלו מסתתר לו הטוב, בשקט, ממתין להזדמנות שלו לחזור לדרך הנכונה, הנעימה והמתגמלת לקיום בחיים אלה.

אנחנו נעדיף להניח שתי הנחות:

האחת היא שהרע הוא רע ושלרוב אין לו תקנה וכל שיש לעשות הוא להרחיק אותו מאתנו, מהטובים ומהנורמטיביים שלרוב לא פוגעים, לא מזיקים, לא הורסים ולא פועלים כדי שלאדם אחר יאונה רע. נעדיף לחשוב שגנב הוא גנב, רוצח הוא רוצח, מושחת הוא מושחת וכל שיש לעשות הוא ללכוד אותם בזמן ולהעניש אותם באופן שיורחקו מהחברה או שלא יעזו, בעתיד, לשוב לסורם. בצורה הזו, כך נחשוב, אנחנו מנקים את עצמנו, ככל יכולתנו, מהצדדים הרעים בחברה ויכולים להרגיש, לכאורה, בטוחים יותר וכמובן, טובים יותר, שהרי אנחנו שייכים לקבוצת הטובים.

ההנחה השנייה, שקשורה מאד בראשונה, היא שאנחנו נקיים מאפשרות של להרע לאחרים. לפחות נעשה ככל יכולתנו, נשתדל, נתאמץ, נתאפק, נבליג ואף נלך לטיפול אם צריך, על מנת לשמור את עצמנו טובים. נפתח בתוכנו רגשי אשמה בעלי סנסור רגיש ביותר, כך שאם במקרה נסטה מדרך הישר המצפון שלנו יזעק מבפנים ויתרה בנו. אנחנו נעשה הכל כדי להפריד בינינו ובין כל אפשרות של רוע.

בבואנו ללמוד את דרכי הטרנספורמציה הרגשית אנחנו זקוקים לשידוד מערכות בכל הנוגע לתפיסות הרע וטוב בתוכנו ובכלל, ולא על מנת להקל באחריותם של פושעים או כל אדם שחרג, חטא והזיק. נעשה זאת רק על מנת להקל על עצמנו, להציל את עצמנו ולהבטיח לנו איכות חיים גבוהה יותר עם יכולת ניהול רגשות הולכת ומשתפרת.

אחת התפיסות הבסיסיות שמובילה לטרנספורמציה רגשית ואף מאפשרת אותה היא שבתוך הרע מצוי הטוב, אלא שהוא נשכח, נדחק, התכווץ, נסגר ולכאורה נעלם. האדם הבעייתי, הקשה והמזיק נולד כתינוק רך ותמים ועם הזמן, דרך נסיבות כאלה או אחרות, סטה לכיוון שפוגע בו ואף באחרים. אך דרכו החלה, אי שם בעבר, כמשהו טוב שבתנאים אחרים אולי היה צומח לביטוי מיטיב וחיובי יותר.

ומדוע מסר זה כל-כך חשוב לטרנספורמציה רגשית?

משום שזה הפלא הגדול והבשורה החשובה של טרנספורמציה רגשית: שבתוך הרע, הכואב, המזיק, המציק, המדכא, המחריד, המשובש, העקום, המכוער, המזעזע, המיותר, הדוחה, המשפיל והמאיים קיים שורש ראשוני שסטה מהדרך הטובה יותר שלו. סטייה זו יצרה ביטוי שלילי ולא רצוי, כזה שגורם לסבל ולמצוקה בדרגות שונות. לביטוי הזה, השלילי, קיימת אנרגיה עמה הוא מחולל את הנזקים ואת ההרס. את האנרגיה הזו, אותה מנצל מה שרע באופן הלא נכון לוקחת הטרנספורמציה הרגשית ומנתבת מחדש, לאט ובהדרגה, חזרה הביתה, לכוון הנכון.

כמובן שלא כל ביטוי שלילי בחיינו יכול לעבור בכל רגע נתון טרנספורמציה משום שהדבר דורש מודעות, נכונות, מוטיבציה, סבלנות, נחישות ועבודה מתמשכת.

אך מה שנחוץ לנו כעת במסגרת הנחות היסוד, השאיפות והתשוקה כאשר אנחנו יוצאים לדרך של הכרת כוחה של טרנספורמציה רגשית, הוא שמה שהפך לעקום ומשובש מבטא את עצמו באופן שניתן להפוך אותו לישר יותר ותקין יותר, מבלי שיהיה צורך "לחסל" או "לנקות" את מה שרע.

מה שרע נובע משיבוש מבני. את השיבוש הזה אנחנו משנים בפעולת הטרנספורמציה. כל עוד נאבק רק בתוצר הסופי של השיבוש הזה, נוסיף לסבול מאותם קשיים. כל עוד לא נוכל לפחות להניח שבתוך הרע מסתתר הטוב, המבנה הנכון והחיובי שאליו ניתן לחזור דרך תהליך של טרנספורמציה, ייגזר עלינו להיוותר סובלים ומאוימים מאותם דברים, מבלי שנמצא את הדרך הנכונה לשנותם.

אנשי ריפוי רואים בקושי סימן שיש עבודת טיפול ושינוי לעשות. כך אני מציע להתייחס גם למה שמכונה כ"רוע", זה שמצוי מחוצה לנו וכמו גם זה שמסתתר בתוכנו: סימן שיש עבודת ריפוי לעשות. העבודה הזו מתרחשת, כמעט מעצמה, תוך טרנספורמציה רגשית. התרגול עובד במישורים לא מודעים גם מבלי שנדע כיצד זה קורה. אך את הדרך אל השינוי ואל הטרנספורמציה לא נוכל אפילו להתחיל לפני שנפתח את הלב לאפשרות שבתוך הרע מסתתר טוב, טוב שנוכל לחשוף ולהוציא לאור, בכלים שנלמד במסע הזה, אם נבחר בכך, ורק אם נבחר בכך.

יש להדגיש, עם זאת, שהאפשרות של טרנספורמציה רגשית אין בה כדי להקל על חומרת מעשי רוע, אין בה כדי "לסלוח" ואין בה כדי "להבין" מעשים שגורמים לפגיעה כזו או אחרת באחרים, בוודאי כשהדבר נעשה בכוונה תחילה. מול רוע קיים יש להתגונן ויש לייצר מולו התנגדות, גבולות והגנות.

עם זאת, בראיה רחבה יותר, כזו שמבקשת לקחת אחריות על הקיים בחיי האדם, כל עוד לא יפגוש האדם את הרוע השקט שנמצא בתוכו, יכיר בו ויעשה בו תהליך של טרנספורמציה כפי שיוסבר במפורט בהמשך הדברים, ייתקע בתחושת קורבן מתמשכת, תחושת חוסר יכולת ממשית להתמודד עם הרוע הקיים במבנה האנושי תוך אווירה בלתי פוסקת של מרדף והתגוננות אל מול החלק הזה בהוויה האנושית.

ובדרך אחרת – רק כאשר אדם יכול להכיר ברוע הפוטנציאלי שבתוכו ולהתמיר אותו לאנרגיה חיובית שלא מתעלמת מהנטיות החשוכות הטבעיות באדם, יוכל אז להתמודד באופן יעיל ופורה יותר עם הרוע שהוא פוגש בחוץ ולחיות יותר בשלום גם עם צורות הרוע שקיימות ושלגביהן אין לו כל מענה ממשי.

פרק 2: גרעין פוטנציאל השינוי האנושי

אופטימיות היא אחד המרכיבים החשובים ביותר אצל האדם השמח יותר, המצליח יותר, היצירתי יותר והסתגלן יותר. האדם האופטימי רואה את קיומה של אפשרות חיובית שעשויה לבוא לידי ביטוי גם אם ישנה אפשרות שלילית שתתקיים לפניה או במקומה. האדם האופטימי רואה את הסיכוי, את ניצוצות האור בחשיכה, מבלי להתכחש לעובדה שהחשיכה קיימת ואף מסוכנת.

האדם האופטימי הוא זה שנמצא בקדמת תהליכי השינוי שהחברה עוברת, הוא החלוץ ומבשר המחר. יש כאלה שקוראים לאנשים אופטימיים "תמימים או הזויים", אך זה נובע בעיקר מאי הבנה מעמיקה של יסוד האופטימיות, של האמת שהיא מכילה בתוכה ויותר מכל, את חשיבותה המכרעת בעיצוב חיים בריאים ומספקים יותר. מחסור באופטימיות והישענות יתר על מה שאנשים מכנים תפיסה "מציאותית" או "ריאליסטית" יותר אינו באמת משקף היותו של האדם מחובר יותר אל מה שבאמת קורה אלא ריחוק מאותו חלק באדם, אותו חלק גבוה ויצירתי, החלק שרואה את האפשרות הטובה כמעט בכל מקום, החלק שמודע לקיומו של גרעין פוטנציאל השינוי האנושי.

בריאות נפש האדם נתפסת, במקומות רבים כמצב בו "אין בעיות משמעותיות" כביכול. כלומר, אם אין מצוקה בולטת, אם אין חרדות יוצאות דופן או אם אין דיכאון בולט שמשבית את יכולת התפקוד ואם בסך הכול אין תלונות חריפות, אפשר, בתפיסות עולם מסוימות, להניח שמדובר באדם בעל נפש יחסית בריאה או מאוזנת. שקט תעשייתי הוא אחד הדברים שאנחנו אוהבים שיהיה לנו, בלי יותר מדיי בעיות אם אפשר.

אך בתפיסת עולם מתקדמת יותר, הקשורה בין השאר בטרנספורמציה רגשית, הגדרה שכזו לבריאות נפשית נתפסת כרדודה במקרה הטוב וכשגויה באופן יסודי במקרה הרע. בתפיסת עולם של טרנספורמציה רגשית נפש האדם אינה בריאה כל עוד אינה באה לידי ביטוי בהתפתחות, צמיחה, שינויים והתגברות על מגבלות ומעצורים ישנים. נפש בריאה אינה שוקטת על שמריה ואינה מקדישה משאבים רבים רק כדי לייצר שקט מקונפליקטים או מחיכוכים. נפש בריאה מציפה את הקונפליקטים, את הטראומות הישנות, את המחסומים, את הכאבים ופועלת על מנת לשנות אותם, לרפא אותם ולהתקדם מהם למקום טוב יותר, מפותח יותר, מספק יותר ומתגמל יותר.

יתרה מזאת. כל מצב אחר, בו לא מתקיימת עבודה שוטפת של התמודדות פרודוקטיבית עם מה שתקוע, מציק ומאיים על נפש האדם ייתפס כאן כמצב לא בריא שבסופו של דבר יבוא לידי ביטוי

בקשיים במישורים רבים. האדם שאינו חש שיש בו פוטנציאל קבוע לשינוי חיובי ושאנו פועל, במידה כזו או אחרת, על מנת לממשו הופך מן הסתם לאדם פסימי יותר, פגיע יותר, נוקשה יותר וסובל יותר, גם אם אינו מודע לכך בכל רגע. עבור אדם כזה החיים נתפסים כמאיימים יותר, פחות ידידותיים ופחות מזמינים לשינוי מרענן ולשחרור ממה שמכביד זמן רב.

גם אם ברגע זה אינך מגדירה את עצמך כאדם אופטימי במיוחד, אני מזמין אותך לשמור מקום בלב לאפשרות שהנושא הזה ישתנה עם הזמן. אני מזמין אותך לפתוח את התודעה לאפשרות שאופטימיות היא מצב טבעי שניתן לשוב אליו אחרי שעושים טרנספורמציה לפסימיות שהתפתחה בנו, הן כיחידים והן כחברה, פסימיות שצמחה לה עקב בורות וחוסר כלים להפוך את החיים לטובים יותר.

כן, אופטימיות היא אכן סוג של סיכון. אפשר להתאכזב ממנה והיא לא תמיד עובדת. כך גם התמימות. הרבה פעמים נדמה שבטוח יותר לוותר על התמימות ולא לצפות שדברים טובים או נעימים יקרו מחשש לעגמת נפש כאשר הם לא באמת יממשו את הבטחתם. אופטימיות היא סיכון מרתק ששמור לאנשים שיש בהם מספיק הרפתקנות וחזון לעבור את הדרך הכוללת כישלונות ומפח נפש, עד שיגיעו לאן שהלב סימן להם, בשקט, כאופציה העתידית לשינוי מהותי ומרגש בחיים.

ככל שנוסיף תכונות של האדם שבאמת בריא בנפשו, נרצה גם לצרף לרשימה, אם כן, את היכולת לקחת סיכונים כאלה או אחרים. האדם המסתכן יותר הוא זה שחווה את המציאות כאפשרית יותר, גמישה ופחות נוקשה ופוגענית. האדם שמסוגל לקחת סיכון מסגל לעצמו חוויה של שליטה חיובית בחיים ולא מחכה שהחיים יקבעו לו את מה שיקרה. מהסיכונים החשובים והמהותיים ביותר שאדם יכול ואמור לקחת על עצמו הן האופטימיות והתמימות. אדם שלמרות הסערה המשתוללת בחוץ יכול לראות את אור השמש וציוץ הציפורים שיבואו בהמשך הוא אדם שיסבול פחות משינויים לא רצויים שמתרחשים מעת לעת. אדם כזה יתפוס בעיה כאתגר לטרנספורמציה ולא כהוכחה שהחיים קשים ושפסימיות היא הדרך המציאותית יותר, כביכול.

גרעין הפוטנציאל האנושי לשינוי (או כפי שהגדרתי בהמשך – "הטבע הבריא באדם") הוא חלק ממה שמרכיב אותנו, בני האדם, והוא זה שאחראי על כל-כך הרבה שינויים חיוביים שאנשים עוברים, הן ברמת היחיד והן ברמה רחבה יותר. זהו אותו חלק בריא בנפש האדם שבא לידי ביטוי כאשר אופטימיות, תמימות ועבודה לשם טרנספורמציה של מה שכואב ומציק מתקיימים באופן קבוע.

גרעין הפוטנציאל האנושי הוא חלק מופלא בנפש האדם, חלק שתופס את המציאות כזו שיש בה אפשרויות רבות לצמיחה ולמימוש עצמי, חלק שמסוגל לחבר בין האדם הפרטי למקומו במסגרת החיים בה הוא חי באופן שהוא יכול להפיק ממה שיש לו הנאה מרובה יותר, סיפוק ושמחה. החלק הזה לא יכול להתגלות ולא יכול אף להיתפס כל עוד אנחנו שבויים עמוק מדי בפסימיות שלנו וכל עוד אנחנו נבהלים מהאפשרות שיכנו אותנו "תמימים" או "לא מציאותיים".

טרנספורמציה רגשית תחבר אותנו מחדש אל פוטנציאל השינוי האנושי שבתוכנו, פוטנציאל שברגע שמופעל אינו דוחף לשינוי אחד דרמטי ומעורר השראה אלא דווקא לסגנון חיים קבוע בו השינוי והעדכון הם חלק בלתי נפרד מחיי היום-יום. העבודה שיש לעשות על מנת לעורר את הפוטנציאל הזה לעולם לא תסתיים ולעולם לא תגיע למיצוי. כוחות רבים מרחיקים אותנו מגרעין פוטנציאל השינוי, כוחות שבהיעדר תשומת לב ותרגול הולם חוסמים את האדם לא רק מפני שינוי וצמיחה אלא גם מהידיעה שהם בכלל אפשריים.

באופן ציורי שאינו קל לתפיסה באופן הגיוני נוכל לומר שהגרעין לפוטנציאל שינוי אנושי אינו כל-כך נסתר מהעין ואינו כל-כך מרוחק מהתודעה האנושית כפי שזה אולי נשמע. מספיק שנסיר קצת מסיכות ונתקרב אחד אל השני ונתבונן בשלווה עמוק לתוך העיניים של אדם אחר או אל שלנו, מול המראה. אי שם, מאחורי המסכות הגלויות, מאחורי החזות שנשחקה מרוב חבלות וחבטות, כאשר אדם מחייך חיוך רחב וכאשר מתקרבים אליו מספיק ומתבוננים לתוך עיניו, ניתן לחוש, ולו לכמה רגעים, את הטוב שקיים בפנים, שתמיד היה ושתמיד יהיה. בתוך הרע מצוי הטוב וכדי להגיע אל הטוב עלינו לומר שלום לרע ואף באופן מסוים "להתייחד" עמו (מבלי להסכים או לתמוך במעשים מזיקים שקשורים אליו), כי ממנו מתחיל תהליך הטרנספורמציה, כי ממנו ורק ממנו תצמח לנו הישועה אותה אנחנו מחפשים לשווא, בהרבה מקומות אחרים.

כרגע, בשלבים ראשוניים של הכרת הטרנספורמציה הרגשית, מושגים כמו גרעין הפוטנציאל האנושי עלולים להישמע זרים וחסרי פשר. החיים לא כאלה פשוטים והם רצופי כאבים, אולי נרצה להזכיר. היכן בדיוק ניתן לראות או לחוש את אותו פוטנציאל בתוך המולת הקשיים הרבים שעוטפים אותנו?

כרגע נסתפק בהצגת המושג הזה. ככל שנתרגל טרנספורמציה רגשית וככל שבעזרתה נסיר מתחים מיותרים, נוכל אט אט לחוש את דגדוג האופטימיות ועמה, בטפטופים איטיים, סימנים לכך שהפוטנציאל הזה אכן קיים. אם לא היית מסוגל להתחבר לרעיון הזה בכלל לא היינו נפגשים כאן, עכשיו. אם הפוטנציאל שלך לשינוי לא היה קיים לא היינו משוחחים ודנים בו, כעת. זה נמצא שם בפנים, ואנחנו בדרך הנכונה לגלות אותו ולהפוך אותו פעיל יותר, נוכח יותר ונגיש יותר. יש לנו קצת אופטימיות בשביל זה?

פרק 3: לפרק את הקיים מבלי לדעת איזה טוב יצמח בתמורה

כדי שטרנספורמציה רגשית תצליח עלינו למצוא בתוכנו מידה כזו או אחרת של הרפתקנות. מי שקשה לו מדוי עם אי ודאות לגבי מה שצפוי לקרות בהמשך הדרך ומי שזקוק למידה רבה מדוי של שליטה בתוצאות של הבחירות שלו עלול להיקלע לקשיים במהלך הניסיון לאימוץ טרנספורמציה רגשית לחייו. על מנת שנוכל לעשות שימוש מיטיב עם הכלי הזה ועל מנת להניח לו לשנות באמת

את חיינו לטובה עלינו להרפות מהצורך לדעת כיצד השינוי ייראה, גם אם מדובר בשינוי חיובי, מבורך ורצוי מאד.

האמת היא שהחיים שלנו, כאן, הם הרבה יותר ערפל מכפי שאנחנו מוכנים להודות בכך. המוח השמאלי שמנהל באופן דיקטטורי למדי את חיינו מבקש בכל עת לצבוע לנו את תפיסת העולם בצבעים מאד חד משמעיים ולקטלג לנו את החוויות ואת כל מרכיבי המציאות בתוך הגדרות מאד "הגיוניות" ותבניות. מסיבות אלה יסתיר מפנינו המוח השמאלי שלנו, ככל שיוכל, את העובדה שאנחנו מצויים ברמת אי ודאות גבוהה בהרבה מכפי שיש ביכולתנו להודות. וזה יכול להיות מביך לתפוס את העובדה הזו, לפחות בהתחלה. בהמשך, יחד עם טרנספורמציה רגשית, נתון זה יכול להפוך לחלק מהרפתקה ולחלק מגיבוש תפיסת עולם יצירתית ובריאה יותר לגבי החיים.

אנחנו לא באמת יודעים מה יקרה עכשיו בעוד שעה. אנחנו אולי יכולים לשער פחות או יותר וגם בזה יהיו לא מעט אי דיוקים. אנחנו נעדיף אולי לדמיין שיש לנו מושג לגבי אי אלו חלקים בעתיד, הקרוב כמו הרחוק, אך זו אינה אלא תרמית חביבה שמקורה בחרדה שלנו מהאמת המתעתעת והלא מסודרת, האמת של אי הודאות לגבי מה צופן לנו ההמשך. אנחנו לא באמת יודעים מה הולך לקרות בעוד שעה, שלא לדבר על מחר, בעוד שבוע או בעוד שנה. אנחנו בהחלט יכולים להשפיע שמה שיקרה יהיה יותר מבריא, חיובי ומהנה, אך גם זה לא מובטח לנו ובטח שלא האופן שבו זה יתרחש.

אשליית שליטה היא אחת הבעיות הגדולות של האדם המודרני, אשליה שמצמצמת לו מאד את האפשרויות לצמיחה ולהתמודדות יצירתית ומועילה יותר עם האתגרים השוטפים. אשליית שליטה, שמושגת בדרכים רבות, מפחיתה באופן זמני את החרדה מפני העתיד הלא צפוי אך בשום אופן אינה משנה אותו. העתיד היה וייותר לא צפוי. יש כאלה שעבורם העובדה הזו היא חלק מהטבע ההרפתקני והמפתיע לטובה של החיים. יש כאלה שעובדה זו היא הבסיס לחששות שלהם ולחוסר האמון שלהם בכך שדברים טובים יכולים לקרות ושניתן להשפיע לטובה על מה שיקרה.

טרנספורמציה רגשית תעשה לך טוב. היא תפרק גושים רגשיים ותמוסס מוסכמות מיושנות. היא תערער על הצורך בחומות מנטליות והיא תרעיד את היסודות המוצקים עליהם נשענו כל מיני הרגלים שכבר אינם משרתים את הטוב הגבוה שלך יותר.

טרנספורמציה רגשית תעשה בשבילך את העבודה אך באופן שאינך יכול לצפות מראש. טרנספורמציה רגשית מציעה לך הצעה, "דיל" שלא פשוט לקבל: "אתה תעשה את העבודה בתרגולים ואני, כוח הטרנספורמציה שבך, אפרק את מה שצריך לפרק עכשיו. אתה תחליט שהגיעה השעה להתקדם ואני, זרם הטרנספורמציה הטבעי שלך, אוביל אותך למקום ולדרך בה נכון לך להתקדם, כעת."

טרנספורמציה רגשית עלולה, או עשויה, תלוי איך מסתכלים על כך, לגרום לך להיפרד מדברים שנאחזת בהם זמן רב ממושך, דברים שאולי כעת קשה לך מדיי לשחרר את ההיצמדות אליהם. טרנספורמציה רגשית תציב בפניך מראה לא פשוטה של אמת שקשה לקבלה וקשה לעיכול, אך מדובר תמיד באמת שחוסמת אותך מהמשך ההתפתחות וההבראה הרגשית שלך.

טרנספורמציה רגשית באה לפרק את מה שחולה, תקוע, מסובך ומגביל. אך היא לעולם לא תוכל לציית לציפיות שלך לגבי מה יקרה בעקבות העבודה הזו, בהמשך. יהא עליך לבחור אם לתת אמון בכך שהדברים יגיעו בסופו של דבר למקום נכון בשבילך או אם לחשוש יתר על המידה מזה שחלק מהדברים שיתפרקו הם כאלה שאינך מוכן לתת להם להתפרק ולצאת מחייך.

אך כפי שנאמר קודם, אי ודאות היא חלק בלתי נפרד מחיינו, חלק שאנחנו נוטים להתעלם ממנו, חלק שבראייה הנכונה מכיל את כל יסודות הבריאה, היצירה, השינוי והמהפכה. בתוך אי הודאות קיימות האפשרויות להתחדשות, לפריצת דרך ולהגשמת חלומות. רק בתוך אי הודאות הנפש נפתחת למה שסגור בפניה לפני כן. רק בתוך אי הודאות יש לנו מקום ושטח עבודה בשביל להצמיח את מה שלא יכול היה לצמוח במקום אחר, בו התעקשנו על ודאות מוגזמת.

טרנספורמציה רגשית תעבוד נהדר בשבילך רק אם תהיה בך הנכונות לעבוד עמה מתוך הכרה שאין זה ברור לאן היא תוביל. היא בטוח תוביל למקום טוב יותר, לשינויים שנחוצים לך מאד, אך כיצד זה יקרה, היכן, מתי ובאיזה אופן? לא ניתן יהיה לדעת מראש ולא ניתן יהיה לשלוט בתוצאות הסופיות או במחיר שהן כרוכות בו.

האם אנחנו מוכנים להרפתקה הזו?

האם אנחנו בשלים לתת למערכות מתוחכמות לעבוד בשבילנו תוך הרפיית הצורך בשליטה בתוצאה או במאפיינים שלה? האם אנחנו מוכנים להפנות את הצורך בשליטה למקום אחר, למקום בו אנחנו מתחייבים לתרגל, להתמסר וללכת קדימה עם הטרנספורמציה הרגשית, גם אם יהיו בדרך רגעים שיערערו לנו את תחושת הקרקע הבטוחה שהתרגלנו להתקיים עליה?

לא לחינם אנחנו נתקעים היכן שאנחנו נתקעים. לא לחינם דברים מסוימים משתבשים שוב ושוב. הדבר מתרחש מכיוון שיש מאחורי אלה כאבים משמעותיים שמובילים אותנו להתמכרות לבעיות מסוימות. עד שלא נעשה עם בעיות אלה תהליך של טרנספורמציה שיאפשר לאותו כאב להתגלות לאור השמש, לבטא את הקושי הטמון בו ואז אט אט לשחרר אותו, נשוב ללא הרף לאותו מעגל חוזר, לאותם תסכולים ולאותם מפחי נפש.

אל הכאב הזה אנחנו בדרך כלל נימנע מלהיכנס, מתוך סוג של הגנה עצמית. כדי לא להיכנס לכאב הזה נבקש לשלוט בתוצאות של מעשינו, תוך שמירה מפני גלישה לאן שקשה מדיי להתמודד. גישה

כזו אולי שומרת עלינו מפני חשיפה למה שבאמת קשה שם בפנים, אך גישה כזו לא נותנת לנו את האופציה להתקדם למקום חדש, אליו ניתן להגיע רק בדרכים אחרות.

כאן זו הנקודה בה עלינו לסמוך על התהליך גם אם אין לנו את כל האסמכתאות לכך. גישה שיש בה מידה מסוימת של הרפתקנות היא זו שיכולה לסייע לנפש לצלול לאן שבדרך כלל היא תסרב להגיע. ההרפתקנות הופכת את כל התהליך לקשור יותר למשחק, אתגר וסקרנות. ההרפתקנות הזו תעניק לנו את האישור המחודש לנוע אל הלא ידוע, תוך הישענות על כלים של טרנספורמציה רגשית ונכונות למצוא את השינוי בכל צורה שיתגלה, בעתיד.

בכל פעם שמתרגלים טרנספורמציה רגשית מתרחש שינוי קטן. שינויים אלה מצטברים אט אט, בשקט בשקט, ובונים את המעבר העתידי לחיים בריאים, קלים ונכונים יותר עבוד האדם. עיקר העבודה של הטרנספורמציה הוא בפירוק מה שלא נחוץ לנו יותר, כולל מה שבאופן שגוי נשענו עליו והפכנו אותו למקור לא מזין, מקור שממכר אותנו ושמרחיק אותנו ממימוש מה שיש באפשרותנו להגיע אליו, בחיים אלה.

אנחנו לא יודעים באמת מה יקרה בעוד שעה. גם אני לא ידעתי מה יקרה כשהתחלתי לכתוב את הפרק הזה והנה הגעתי לסיומו בתחושה שלא ידעתי קודם שאחוש. זו האמת, זו המציאות בה אנחנו חיים ומתוך הכרה בתכונות האלה שלה נוכל לחולל שינויים אמיתיים, שאינם אלא התוצר הטבעי של טרנספורמציה רגשית.

פרק 4: ברגע זה ניהול חיי עובר לידיי

אחד העקרונות החשובים והדרמטיים ביותר בטרנספורמציה רגשית הוא שהאדם יכול למצוא בתוכו את הכוחות לטפל בבעיות שלו.

למעשה, אין בזה שום חדש, לכאורה. בסופו של דבר מי שיכול לטפל בבעיות של אדם זה הוא בלבד, אך פעמים רבות אנשים אחרים נחוצה מאד כדי להביא את האדם לתחושה ולידיעה שיש באפשרותו לשנות מצב לא נעים לכזה שניתן לחיות עמו בשלום ואף לצאת ממנו מחוזק ומשופר.

אך בטרנספורמציה רגשית המסר הזה מתעצם באופן מיוחד. בטרנספורמציה רגשית אנחנו לומדים להכיר בעובדה שהמטענים הרגשיים הרובצים עלינו, המכבידים עלינו, המשבשים את חיינו והמבלבלים אותנו הם דברים שיש באפשרותנו לעשות בהם סוג של תהליך "מחזור" שמוביל לכך שהאנרגיה הטמונה ברגשות האלה, בתחושות האלה ובזיכרונות הכרוכים בהם תעבור תהליך שמסיט אותה לכוון חדש, מועיל, מפרה ומרפא.

ובמילים פשוטות יותר: אנחנו לא מנסים להעלים את הכאב. אנחנו מעוניינים לעשות לו טרנספורמציה. זה אומר שאנחנו מעוניינים ללמוד כיצד ניתן להשתמש באנרגיה האצורה בכאב,

אותה אנרגיה שגורמת לנו לחוש כבדים, מסורבלים וכל-כך עצובים, אותה אנרגיה שיושבת עלינו כמין סלע גדול שחונק אותנו. את אותה אנרגיה שמכבידה אנחנו מעוניינים "לשנע", להפעיל מחדש באופן שלא רק שאינו פוגע אלא גם מסייע ביצירת שינויים, בהתמודדות עם דברים תקועים ובהגברת הביטוי היצירתי שלנו.

זו הטרנספורמציה: לקחת את התופעה הקיימת ובמקום לחוש שאנחנו קורבנות שלה ושנחנו מוכרחים, כדי להרגיש טוב יותר, "למחוק" אותה, אנחנו עושים בה כמה מניפולציות שהופכות את אותה תופעה קיימת, שאינה נעימה ושאינה תורמת דבר, לכוח שמחולל שינויים חיוביים בחיים. וכך, אנחנו לומדים פחות לפחד מהכאב או לברוח ממנו, ובמקום זאת לקבל אותו בהבנה ואף בברכה ולהבין שבואו מסמן לנו שיש טרנספורמציה לעשות, אחרת נרגיש ממש לא נעים.

את אותה טרנספורמציה רגשית, למשל הפיכת הכאב הרגשי לכוח חיובי, לא יוכל האדם לעשות אלא בכוחות עצמו. זו הטרנספורמציה שלו, אלה הרגשות שלו, זה הכאב שלו, אלה הדאגות שלו וזה מבנה האישיות שלו. איש לא יוכל לעשות זאת בשבילו או לתת לו תרופת פלא שתעשה בשבילו את העבודה הזו. הטרנספורמציה הרגשית מעניקה לאדם את אחת המתנות הגדולות ביותר שניתן להעלות על הדעת: את היכולת לעבור מהמקום הסובל למקום המתמודד והמשנה דרך עבודה עצמית אמיצה, לא מסובכת ולא מורכבת מדי, עבודה שמניעה את האדם מעמדת הקורבן שהוא חש לאור בעיות חוזרות ומשמעותיות, לעמדת כזה שלוקח את חייו לידי ויוצא אתם למסע ארוך ולא פוסק של שינוי, ריפוי ושדרוג.

החיים מזמנים לא מעט אירועים ומצבים בהם אנחנו נכנסים למצוקה, בהם אנחנו בסטרס, בהם אנחנו נפגעים, נפצעים, סופגים ואף הופכים חסרי אונים אל מול החלקים הלא נעימים שאנחנו פוגשים, הן בתוכנו והן מחוצה לנו. אין אדם שלא פוגש את המרכיבים האלה בחיים, ואין אדם שלא יחוש מעת לעת שאינו יכול להתמודד עם אי אלו נושאים שמהווים חלק מחייו.

אז לעתים נתעלם, נדחיק ונתרחק מהדברים היותר מסובכים, מהיחסים היותר מורכבים או מהכאבים היותר מאיימים או הלא ברורים. לפעמים ניוותר חלשים וניכנע, בלית ברירה. וברגעים אחרים נמצא עצמנו נאבקים שוב ושוב, באותה דרך שאף פעם לא באמת מחוללת שינוי, ולכן גם התוצאות לעולם לא ישיביעו את רצוננו.

כל עוד לא עשינו טרנספורמציה, כל עוד לא היתמרנו את כוח הבעיה לכוח חיובי שמשנה את החיים לטובה, לא נוכל באמת לחוש שהחלמנו, שהתאוששנו או שסיימנו את ההתמודדות עם בעיה כזו או אחרת. כל עוד לא עשינו טרנספורמציה נהיה מאוימים מהחשש שבעיה שחלפה לה תחזור ותציק לנו. טרנספורמציה רגשית מותירה בנו מסר כול-כך חשוב: "גם אם זה יחזור אדע לעשות בזה שימוש מועיל. אני כבר לא כל-כך מאוימת מהעניין הזה, הכוח נמצא בידי".

רמת אי הודאות בה אנחנו חיים גבוהה ממה שאנחנו יכולים בדרך כלל להעריך. הפתעות לא צפויות ולא קרואות יכולות להתרחש בכל רגע אך אין לנו את היכולת הרגשית או הצורך להיות מודעים לאפשרות הזו, כי אז נחיה בפחד מתמיד ונתקשה לתפקד. מצד שני התעלמות מוגזמת מהעובדה הזו גם אינה מיטיבה אתנו ואינה מעניקה לנו את התחושה שיש ביכולתנו להתגבר על הפתעות שונות ומשונות שפוקדות את חיינו מעת לעת.

כאשר טרנספורמציה רגשית הופכת לכלי שימושי ונגיש אי הודאות הזו יכולה להפוך לעובדה הרבה פחות מטרידה, כזו שיש פחות צורך להתעלם ממנה או לחילופין להיות מודאגים מדיי ממנה. כאשר הכלי הזה בידיים שלנו ההפתעות הלא רצויות לנו ייתקלו בתגובה הולמת שמאפשרת לנו לצמצם את הבהלה או החרדה הראשוניות ובמקומן להיכנס לסוג של עבודה שמישיר מבט אל המצב החדש ומתמודד עמו בצורה מוצלחת הרבה יותר.

וכך קורה, כאשר אין בידינו את האפשרות לעשות טרנספורמציה רגשית, אנחנו במהרה ובעל כורחנו מוצאים עצמנו יותר כקורבנות מאשר ככאלה שיש להם שליטה מהותית במה שקורה בחייהם. טרנספורמציה רגשית מסייעת לנו בדיוק במקום בו כולנו הופכים חלשים וחסרי אונים: בתגובה הרגשית הלא צפויה ולעתים גם הלא מותאמת שיש לנו לאירועים ולמצבים לא פשוטים שפוקדים אותנו מעת לעת.

משברים היו וגם צפויים בהמשך. נתיב החיים מוביל לעתים לכאב, אובדן וגם כישלונות. אין דרך להימנע מזה שנעשה טעויות, שנלך למקומות הלא נכונים, שנעשה את העסקה הלא כל-כך משתלמת ושנחבור לאנשים הלא נכונים. אנחנו אנושיים ומורכבים ומטבענו שלא תמיד נעשה את הדבר הנכון ביותר, כביכול.

אך כאשר נדע לזהות את שקרה באומץ ופחות בשיפוטייות, ונעשה טרנספורמציה לבעבוע הרגשי שנובע מאותם חיכוכים בחיים הלא ברורים שקיימים סביבנו, נוכל לגלות איך המצבים והמקומות בהם יש לנו תשובה חדשה, רעננה ויצירתית לבעיות שנוצרו רק הולכים וגדלים, הולכים ומשתכללים, הולכים ומתייעלים. כך נוכל לקחת את המושכות אל הידיים שלנו, לצמצם ככל הניתן את חווית הקורבן, את התדהמה והבהלה כאשר אירועים לא רצויים יתרחשו, והם אכן יתרחשו.

כיצד קורה השינוי הזה? מה מתרחש מאחורי הקלעים של הנפש, שנותן לנו אופציה לקחת את חיינו בידיים, דרך תרגול שוטף של טרנספורמציה רגשית ודרך הפנמת האפשרות הזו אל חיינו באופן הולך ומתגבר?

הדבר החשוב ביותר שיש לציין כרגע, ושרצוי להקדיש לו מעט מחשבה הוא נטרול מרכיב החרדה שצובע את כל אחד מהמצבים הלא נעימים, המביכים, המטרידים או המדאיגים בהם אנחנו מעורבים. לרוב ניסחף לתוך הדרמה של האירוע, עם הלחץ והסיבוכים הכרוכים בו, מבלי לדעת שאנחנו

מתמודדים, בדיוק באותם רגעים, עם חרדה. החרדה תפעיל אותנו, תקבע לנו את סדר היום ואת קבלת ההחלטות ותגרום לנו לחזור על אותן שגיאות שאנחנו תמיד עושים.

טרנספורמציה רגשית תרכך, בראש ובראשונה, חלק משמעותי במרכיב החרדתי, גם אם לא היינו מודעים לגמרי לנוכחותו וגם אם לא נתנו דעתנו לדרמה המוגזמת שיצרנו תודות לחרדה הזו. או אז, כאשר החלק הזה בחוויה שלנו באותם רגעים מסובכים, שמוסיף רעשי רקע של חרדה, יוסר ויהפוך פחות מטריד, תוכל הנפש להתחבר לחלקים הטבעיים שבה, חלקים שכל תפקידם הוא למצוא ולהציע דרכים יצירתיות וחדשות להתמודד עם בעיות ודיסהרמוניה. כאשר אנחנו פוגשים את החלקים האלה אחרי שמסך העשן של החרדה מוסר, אנחנו מבינים שהתחלנו לקחת את חיינו בדינו. זו אחת החוויות המעצימות ביותר שקיימות, תודות לטרנספורמציה רגשית.

פרק 5: כמה שמפתה להאשים!

החלקים הסובלים והמעוכבים בנפש האדם ובחברה מסביב נחלקים באופן גס לשני סוגים מבחינת החזרה על אותה שגיאה שוב ושוב באופן שמנציח בעיות אישיות, עימותים בין אישיים, סכסוכים, טינה, כעסים, התמרמרות וחסמי יכולת לפרוח ולהתפתח בכל כוון אליו ניתן להעלות את הדעת.

הסוג הראשון הוא הנטייה להאשים את הסביבה, את החיים, את המשפחה וכל מי שעוד ניתן, בבעיות העיקריות ובכלל.

האדם המאשים לא מסוגל לראות את החלק שלו ביצירת המציאות והוא משוכנע באופן מוחלט שרק כאשר העולם ישתנה יש סיכוי שאיכות חייו תשתפר. פעמים רבות הלך רוח כזה משולב בפסימיות עמוקה ובחוסר תקווה לגבי אפשרויות לריפוי המצב או התפתחות למצב חדש. אדם כזה יוותר מריר, חשדן ומצומצם ביכולתו לצאת מהמסגרת המוכרת לו.

אדם כזה זקוק, בוודאי, לטרנספורמציה שתוביל אותו למצב שלפחות ישקול את האופציה שהכוח לשיפור העניינים, ולו באופן חלקי, נמצא למעשה בידיו.

הסוג השני הוא זה שנוטה להאשים את עצמו ביתר שאת וללא פרופורציה.

האשמה עצמית היא סוג של התמכרות שיש בה מידה רבה של פגיעה עצמית חוזרת ונשנית, אובדן פרופורציות לגבי האחריות האישית לגבי דברים שליליים שקורים, הלקאה עצמית מופרזת וחיים מלאים בפחד וחששות מפני טעויות, החלטות לא מוצלחות או יוזמות שלא תישאנה פרי. אדם כזה מתקשה לקיים דיאלוג סובלני, מכיל ותומך עם עצמו, הוא עסוק בעיקר בהדגשת מה שלא בסדר אצלו פעמים רבות תוך השוואה מעוותת עם אחרים והצגתם כיותר טובים, יותר בריאים, יותר מוצלחים ויותר מכל דבר שאותו אדם היה רוצה להיות בו במצב נעים יותר.

אדם כזה זקוק מאד לטרנספורמציה שתפרק את האשמה באופן הדרגתי, תשחרר אותו מהסגר העצמי, תעניק לו הזדמנות למחילה עצמית עם פחות התפתלות ותנאים ותסייע לו לסדר מחדש את הפרופורציות לגבי הדרך בה דברים קורים, מי אחראי באמת על מה שמשתבש ולמה כל-כך חשוב ונכון לעשות טעויות מדי פעם, אחרת לא לומדים דבר, לא מנסים דבר ולא מתקדמים לשום מקום.

כמובן שישנם גם כאלה שיש בהם משני החלקים. לא אחת מי שחש אשם משליך את רגשותיו כלפי אחרים ופונה אליהם בנימה תובענית ובתוכחה שלא ניתן להציג כנגדה שום טיעון סביר בתגובה. ישנם כאלה שהנטייה שלהם להאשים את הסביבה אינה אלא שיקוף של חוסר שביעות רצון מעצמם, אותה קשה להם לחוש אך זה מצוי בתוכם ומנהל את המחשבות והרגשות שלהם לכוון של ראיית הסביבה כמטרדה, מזיקה, רשלנית ולא מיטיבה.

מבחינת מילון המושגים של טרנספורמציה רגשית ומבחינת דרכי הריפוי אליהן היא מובילה את האדם, אשמה היא אחד הרעלים המסוכנים והמכאיבים ביותר שהאדם יצר בתוכו. אנשים רבים אינם מודעים להשלכות הרוח הגורל של שימוש עודף באפשרות של האשמה, הן פנימה והן החוצה. אנשים רבים לא מודעים לכך שהאשמה, פנימה והחוצה היא סוג של פגיעה, פגיעה של החלקים הבריאים והיצירתיים בנפש האדם, פגיעה שאין לה שום סיבה אמיתית ובוודאי שאין בה שום תועלת.

אנחנו מאשימים כי זה קל יותר להאשים. אנחנו מאשימים כי אנחנו מצויים בעצלנות רגשית יחסית ואנחנו מעדיפים להסיט את תשומת הלב מקונפליקט ומקושי מצערים ומדאיגים לעבר שאלה מי אשם כאן או על מי ניתן לתלות את האחריות העיקרית "פאשלה", לחוסר ההצלחה, לתאונה או לכישלון. כל זאת במקום להתמודד עם העובדה ששום דבר בחיים לא יכול לפעול בדיוק כמתוכנן ועם העובדה שיש אלמנטים רבים של אי ודאות שמכריעים את גורלם של אירועים רבים ופרויקטים רבים ללא כל קשר למה שאנשים עשו או שלא עשו.

יתר על כן, האדם, כיצור אנושי מורכב, שמושפע מאד מרגשות סותרים ומלחצים בלתי פוסקים, לא יכול שלא לשגות, לא יכול שלא לפספס, לא יכול שלא להחמיץ גם אם עשה כמיטב יכולתו ומעבר לכך. איזה תועלת תצמח מכך שאדם כזה יואשם בכך שמה שניסה לעשות נכשל או בכך שכביכול לא תכנן נכונה או לא חשב מראש על כל האפשרויות?

וזו האמת, כפי שהזכרתי קודם. בסופו של דבר אשמה עצמית וחיצונית היא סוג של עצלנות רגשית, תקיעות בשלב התפתחות נמוך שלא מסוגל להכיל את המורכבות הלא פשוטה של החיים ואת העובדה שתמיד יהיה פער בין הציפיות לבין מה שמתרחש באמת. צורך בתוצאות מושלמות משקף פעמים רבות הלך רוח חרדתי ואובססיבי, כזה שגורם לאדם לסבול ולהילחץ כמעט בכל רגע. האם ישנה סיבה שניתן להלך רוח כזה לקבוע לנו את סדר היום, להפחיד אותנו, לצמצם אותנו ולשבש לנו את האופציות הנעימות והיצירטיות ביותר שקיימות?

טרנספורמציה רגשית ניצבת מול האשמה לסוגיה, בעימות חזיתי ולא מתפשר. אחד היעדים הגבוהים והחשובים העומדים בפני האדם שלוקח על עצמו את אמנות הטרנספורמציה הרגשית הוא לעשות הערכה מחודשת של מקומה של האשמה בחייו, תוך למידה הדרגתית של הכלים לצמצם אותה ולהכיר בכך שאין בה שום תועלת של ממש, אלא רק נזקים רגשיים ופגיעה באדם ובסביבתו. וכן, זה מפתה מאד להאשים. לחפש שער לעזאזל ולחשוב שאלמלא אותה טעות של אותו אשם הכל היה בוודאי טוב יותר ונכון יותר. החברה כולאת את הפושעים אך לרוב לא משקמת אותם כראוי. החברה לא לוקחת אחריות אמיתית עליהם ולא רואה בהם תוצר של הכישלונות שלה. במקום זאת היא מאשימה אותם, גוזרת עליהם עונשים עקב אשמתם הכבדה ואז מניחה להם להישאר קטנים, ופגועים כשהיו, כך שבעתיד שוב תהיה סיבה להאשים אותם ולהשליך עליהם את כל הרע והלא נכון שקיים.

מי שמאשים הוא מי שמתקשה להתמודד כראוי, מי שלא מבין שניתן לעשות טרנספורמציה לכאב, טרנספורמציה למורכבות של החיים, טרנספורמציה לאי ודאות ואף טרנספורמציה לאכזבת ההחמצה או הכישלון. הטרנספורמציה מחזירה אותנו לעשתונותינו כאשר משהו לא מסתדר ומסייעת לנו לא לסטות מדרך ההתפתחות, שתמיד תהיה רצופה בשגיאות ובטעויות, אך גם מבטיחה לנו עולמות חדשים, הגשמה עצמית, מפגש עם עונג אמיתי ושמחה עמוקה ואמתית.

ברגע שאנחנו בוחרים באשמה ויתרנו על הדברים הטובים שהחיים יכולים להציע לנו. ברגע שאנחנו בוחרים באשמה, פנימה, החוצה או באופן משולב, אנחנו מקטינים את עצמנו, מתעלמים מהגדולה שלנו ומכוחות הטרנספורמציה שלנו, ומצטמצמים לתפיסת עולם נמוכה, מגבילה ולא חכמה במיוחד.

לא משנה מה שקרה, לא משנה מה שקורה. כל אירוע שיש בו אלמנטים לא נעימים ולא מספקים הוא כזה שכדאי לעשות סביבו תרגול טרנספורמציה. במקום לשקוע באשמה, שאינה אלא ביצה טובענית שקל מאד להתמכר אליה ובתוכה לשכוח את הכוחות האמתיים שלנו, נעדיף לעשות טרנספורמציה לרגשות הלא נעימים, כולל אלה שקשורים באשמה. הפנייה לתרגול הטרנספורמציה מעבירה מטר שפנינו לכוון חיים חדשים עם הרבה פחות אשמה. חיים כאלה אפשריים ומעשיים ובדיוק בשביל השינוי הגדול הזה, אנחנו מצויים כאן.

פרק 6: לקחת אחריות בעונג, שמחה ותשוקה

טרנספורמציה רגשית מעניקה לנו מתנה מיוחדת ומאד לא שכיחה:

למצוא בתוכנו ובכלל את האפשרות לקחת אחריות מלאה על חיינו ללא המרכיבים המכבידים, השוחקים והמלחיצים הכרוכים בדרך כלל במושגים הקשורים באחריות. כאן האחריות כרוכה בעונג,

שמחה ותשוקה שכן ברמה הנכונה והעמוקה כך ורק כך אמורה להיות אחריות של אדם בוגר. כזו שישנה תמורה של צמיחה, שינוי והתפתחות בצדה.

תודעת קורבן היא חלק מהקיום שלנו, כעת. התודעה הזו נשענת על כל מיני מצבי חוסר אונים בילדות, בהם לא יכולנו להשפיע לטובה על מצבים שליליים שפגעו בנו או שחסמו בפנינו את הדרך היותר טובה בשבילנו. חלק מהאישיות שלנו נושא בתוכו, בכל עת, את הפוטנציאל הזה של חווית קורבן, חוויה שאנחנו לא יכולים להשפיע לטובה על משהו לא טוב שמתחולל סביבנו, בין אם כזה שמשפיע עלינו באופן ישיר ובין אם כזה שהוא יותר נחלת הכלל.

טרנספורמציה רגשית לא דורשת מאתנו להתבגר מהר. היא לא דורשת מאתנו להפסיק להיות קורבנות תיקף ומיד, מכיוון שדבר כזה לא אפשרי גם אם נבטיח לעצמנו אינספור פעמים שמעתה ואילך אנחנו לוקחים את מלוא האחריות על חיינו. המקום הזה, עמוק בתוך הנפש, בו אנחנו חווים חוסר אונים וחוסר יכולת להתמודד באופן יעיל עם דברים שאינם נכונים לנו, לא יכול סתם כך להיעלם מתוך החלטה או בחירה.

יש עבודה לעשות כדי להוסיף ולצמצם, להוסיף ולרפא את המרכיב הזה בתודעה האנושית, אך יש לצפות לשינויים קלים עם הזמן ולא למהפכה דרמטית בה כל רכיבי תודעת הקורבן נעלמים כלא היו. מי שמצפה לדבר כזה ראוי שיתעדכן. שינויים עמוקים מתרחשים לאט, ותמיד דרך צעדים קטנים, ניצחונות זעירים והמשך עבודה.

מה שטרנספורמציה רגשית מעניקה לנו, בהקשר הזה, היא הזדמנות מיוחדת מאד להתמודד באופן יעיל ואנושי עם אותם חלקים קורבניים המצויים בנו, והם אכן מצויים וגם ימצאו בהמשך: היא מציעה לנו לראות את החלקים החלשים שבתוכנו בלי להסיט את המבט, בלי להתחמק, בלי לתרץ ובלי לנסות לתת הסברים מיוחדים. טרנספורמציה רגשית מזמינה אותנו להכיר. להתבונן באומץ ולא להתכחש לקורבן שבתוכנו, לחסרת האונים שבתוכנו, לאותם מקומות בהם אנחנו קורסים לתוך חוויה מייאשת וחסרת תקווה לגבי האפשרות להתמודד באופן יצירתי עם הקיים.

כך ורק כך ניתן יהיה לקחת אחריות על התהליך, באופן נכון, באופן שיסב לנו עוגג, שמחה ותשוקה. רק כאשר אנחנו בוגרים ואמיצים מספיק להודות שיש בנו חלקים לא בוגרים ולא אמיצים, רק אז אנחנו יכולים לקחת את החלקים האלה לתהליך של טרנספורמציה שיחולל בהם, לאט ובהדרגה, שינוי עמוק.

אכן, המטרה שלנו היא להתרחק מתודעת קורבן ובמקומה לאמץ תודעה יצירתית, אוהבת ודינמית יותר, כזו שמסוגלת לגשת לאתגרים ממקום אופטימי יותר, גמיש יותר, מקורי וחדשני יותר. כאשר כך אנחנו מתנהלים אנחנו כבר לא קורבנות.

אך כל עוד אנחנו כן, במקומות מסוימים, אין שום טעם לבוא אל עצמנו בטענות או בדרישות. זה פשוט חלקים באישיות שעדיין סובלים, שעדיין זוכרים את הטראומות ושרם שוקמו. אנחנו פה בשביל לעשות לאותם חלקים טרנספורמציה ולהפוך אותם למקורות כוח והשראה ולא בשביל לנסות לברוח מהם או להתעלם מהם. כך עובדת הטרנספורמציה הרגשית, ולא בשום דרך אחרת.

אז כרגע, עיקר האחריות שלנו היא לתהליך. לדרך. לא לתוצאות שלו ולא לאופן בו הוא מספק לנו את השינוי. האחריות שלנו היא להוסיף ולנוע, להוסיף ולתרגל, להוסיף ולהביא אל תוך המסע הזה את האמת שלנו, את הכאבים שלנו, את החששות, הפחדים, החרדות, הדאגות, חוסר האונים, הייאוש, הפסימיות, הכל! ממש הכל. טרנספורמציה רגשית לא מבקשת מאתנו להניח משהו בצד, כדי שנטפל בו אחר כך.

טרנספורמציה רגשית לא מבקשת מאתנו להתעלם ממהו רק בגלל שזה כביכול "ילדותי" או לא מקובל בנורמות הקיימות. טרנספורמציה רגשית מבקשת מאתנו לקחת את האחריות הנכונה, כזו שמונעת מהצורך בחיים טובים יותר ולא כזו שמושפעת מלחצים חברתיים או משפחתיים "להתבגר" או "להתגבר". אנחנו לא עובדים כאן, במושגים האלה.

ההתבגרות האמתית אליה אנחנו מבשילים כאן אינה כזו שסוגרת את הדלת בפני החלקים הילדותיים ומנסה להמשיך קדימה כאילו פצע העבר יגלידו מעצמם. שום דבר לא יישכח, שום דבר לא יתפרק מעצמו, שום דבר לא יסתדר מעצמו רק מפני שנניח לו להישאר אי שם, במרתפי הזיכרונות המודחקים שלנו. הכל נותר פעיל, הכל נותר קשור למצבי הרוח שלנו, לתפקוד שלנו, לקבלת ההחלטות שלנו ולדרכי ההתמודדות שלנו. כל מה שבפנים משפיע, מותיר את חותמו וקובע לנו לא אחת ששוב נאלץ להחמיץ הזדמנויות, לוותר על דרכים להתפתח ולצמוח ולהתעלם ממתנות שהעולם מציע לנו.

עד שלא נעשה טרנספורמציה למה שנמצא בפנים, כולל החלקים הפחות רצויים, אלה שמשקפים את תודעת הקורבן שעוד מצויה בתוכנו, התוצאה הסופית של מי אנחנו, מה אנחנו עושים, כיצד אנחנו באים לידי ביטוי ועד לאן אנחנו יכולים להגיע יושפעו באופן מכריע, גם אם לא נדע כיצד זה קורה ויקובעו במקום מאד מסוים אותו קשה מאד לשנות.

כאן, במסע לטרנספורמציה רגשית, אחד המסעות המרגשים ביותר שאדם יכול להעניק לעצמו, אנחנו לומדים מהי אחריות נכונה, כזו שמניעה אותנו לעבודה הנכונה, למסלולים הנכונים ולבחירות הנכונות.

כל עוד מושג ה"אחריות" מקבל את המשמעות הלא נכונה שלו, הוא מעכב אותנו, פוגע בנו ומונע מאתנו את הדברים הטובים יותר שיש באפשרותנו לקבל ולהשיג.

אחריות מהסוג הפחות בריא שמה דגש מוגזם על כך שאדם אמור לבצע משימה כלשהי, ואם אפשר מבלי לקטר הרבה או מבלי לסטות מהדרך המצופה ממנו.

אחריות מהסוג הפחות בריא מבקשת להחניק את הצדדים הילדותיים באדם, לקבור אותם ולהפוך אותם לא לגיטימיים ולא רצויים.

אחריות מהסוג הלא נכון מצמצמת עד מאד את המעוף והיצירתיות של האדם, קובעת לו הלך רוח וסדר יום רציניים מדי ולמעשה מרחיקה אותו מהיכולת לקדם את הריפוי, השינוי וההתפתחות אותם הוא מבקש לעצמו.

אחריות מהסוג הלא נכון היא למעשה חוסר אחריות, מכיוון שלא אחת היא יותר מזיקה לאדם מאשר מועילה לו, יותר מתסכלת אותו מאשר מטפחת אותו.

אחריות מהסוג הלא נכון זה מה שהחברה שותלת בנו ומה שמצפה מאתנו לקיים, כסוג של ברגים במערכת, כסוג של רובוטים אנושיים שממעטים להתמודד עם הכאבים שלהם ושמנסים לשדר לסביבה חזות של "זה בסדר, אני מסתדר, אני עונה לקריטריונים של איך אני אמור להיות לפי הגיל, המעמד והמקום בו אני גר". זו אחריות מהסוג הלא נכון, אחריות שמרחיקה את האדם מעצמו ומביתו שבלב.

האחריות שאנחנו לוקחים כאן, בעונג, בשמחה ובתשוקה, באה לשנות את דפוסי האחריות המיושנים ולהחליף אותם בכאלה שמתמקדים באמת, במה שיש בתוכנו ולא במה שצריך להיות.

איי הקורבנות בתוכנו הם דברים שאנחנו נרצה כעת להציף ולחשוף כדי שנוכל לעשות להם טרנספורמציה. זו האחריות האמתית שלנו ואנחנו לוקחים אותה באהבה ובמסירות. וממנה נמשיך את התהליך, נמשיך לתרגל ונעניק לעצמו את הסבלנות והאמון שכאשר נהיה מוכנים לכך, שינויים מהותיים פשוט יקרו מעצמם.

פרק 7: כל קושי מתמשך אינו אלא התמכרות ממשית

הסיבה לכך שבעיות מסוימות לא חולפות למרות ניסיונות רבים לשנות אותן, לטפל בהן, להתמודד עמן ולהתרחק מהן היא אחת: אנחנו מכורים לבעיות האלה והתמכרות היא הסיבה לכך שאנחנו לא מצליחים להיחלץ מסבך הקושי ועגמת הנפש הכרוכים בבעיה שמסרבת לצאת מחיינו באופן עיקש.

אין זה פשוט להכיר בעובדה הזו. אין זה פשוט להסכים עם האפשרות שאנחנו, כולנו, ללא יוצא מן הכלל, חיים בתוך מספר התמכרויות שמנהלות את חיינו, שמזכירות לנו את קיומן ברגע שאנחנו קמים בבוקר, מופיעות לנו בצורות מגוונות במהלך היום וגם חוזרות ופוקדות את התודעה שלנו

כשאנו הולכים לישון. לא קל להודות בעובדה הזו ועוד יותר מסובך לזהות את תבנית ההתמכרות בתוך כל אחת מהבעיות המתמשכות.

אחד המקורות לקושי להתחברות עם מושג ההתמכרות לבעיות הוא שרוב מושגים של רגשי אשמה ואחריות מוגזמת כאשר אנחנו שוקלים את האפשרות שאנחנו אולי מכורים. אנחנו מתקשים להתבונן בתופעה הזו בחמלה ובאמפטיה ובמקום זאת מכים על חטא או חשים שאנחנו מסכנים, עלובים, קורבנות וחלשים. כאשר אלה הם המושגים שעולים בתודעתנו למשמע המודל של התמכרות לבעיות, אין פלא שנעשה כל מה שניתן כדי להתכחש לאפשרות הזו, לחמוק ממנה ולהתנגד לה בכל תוקף.

אבל אנחנו מכורים לבעיות שלנו. זו מציאות קיימת. כל עוד לא נכיר בכך וכל עוד לא נגייס כלים של טרנספורמציה רגשית להתמודדות עם ההתמכרויות שלנו, נסיף לקוות שיום אחד הדברים יסתדרו מעצמם או שנמשיך לספר לעצמנו שאוטוטו נמצא את הפתרון המיוחל, נשנה את המצב וסוף סוף נצא מהסבך המעצבן והמטריד הזה שנקלענו אליו, בדיוק כפי שאחרים נקלעו גם הם לבעיות שלהם, דרך התמכרות שתוקעת אותם באותו מקום, ללא כל יכולת ליצור לעצמם מציאות טובה יותר.

טרנספורמציה רגשית עשויה להצליח יותר כאשר נלמד לזהות את מרכיבי ההתמכרות בבעיות שלנו. כל עוד אנחנו מתכחשים לאמת וכל עוד אנחנו בורחים ממה שבאמת מנהל לנו את החיים, כל עוד אנחנו נבהלים מהתבוננות בכאבים הרגשיים שכפו עלינו לחיות תחת צל ההתמכרויות, נישאר עבדים לפצעים הפנימיים שלנו ולא נוכל להוביל את עצמנו למקום חדש, אליו אנחנו עורגים זה זמן רב.

ומדוע אנחנו נוטים להיתקע עם בעיות ולהתמכר אליהן? למה לנו לסבול בצורה כזו ולהימצא בסגנון חיים שלא מאפשר לנו להשתחרר ממה שמעיק עלינו?

ככל הנראה משום שזו הדרך בה בחרה הנפש להתמודד עם רגשות קשים, זיכרונות טראומטיים ומתחים שלא מצאו את דרכם לעיבוד נכון ומועיל. את הכאב העמוק, זה שאנחנו לא לגמרי מודעים לו, מחצינה הנפש דרך ההתמכרות וגורמת לנו לחוש חלק מהכאב המקורי, על ידי חשיפה חוזרת למטרדים של הבעיה אליה התמכרנו.

בצורה זו משחררת הנפש חלק מעומס הכאב שאגור בתוכה, עם הטיית תשומת הלב להתמכרויות כאלה או אחרות, ובכך מסייעת לנו לשחרר חלק ממה שבלתי אפשרי להתמודד עמו, דרך ההסוואה של ההתמכרות. מסיבה זו אנחנו מתקשים להיפרד מההתמכרויות שלנו, כי הן משרתות צורך עמוק שלנו להתגוננות מפני חלקים קשים מדי בתולדות הנפש, חלקים שהכרחי קצת לשחרר את גודש הכאב שבהם, אך באופן שלא יגלה את האמת הקשורה בהם.

וכך אנו נוטים, לצערנו, לשוב באופן כפייתי אל הבעיות שלנו ולמחזר אותן למרות הקשיים הכרוכים בהן ולמרות שניתן היה, לפחות באופן תיאורטי, לסיים אותן אחת ולתמיד, או להפחית את נוכחותן באופן ניכר לפחות. אנחנו משיבים את עצמנו אל אזורי הכאב, אזורי המשגה, אזורי התסכול, אזורי

הכעס ואזורי הקונפליקט כאילו שום דבר לא נלמד קודם. זה פעמים רבות חזק מאתנו למרות כל ההבטחות והכוונות שלנו להימנע מזה בעתיד.

יש כאלה שמכורים לחובות כספיים. כל חייהם ינועו במעגלים של מאבק עם החובות ויצירתם מחדש. הם אפילו לא ישימו לב לכך שהם קשורים באופן הדוק עם המשכיות הבעיה ואף החמרתה עם הזמן. הם יהיו משוכנעים שהם פשוט חסרי מזל או חסרי יכולת. אך הם לא. הם פשוט מכורים.

ויש אפילו כאלה שמכורים לחרדות או לדיכאון. הם לא רק סובלים מבעיה רגשית מוכרת שיש כל מיני שיטות לטפל בה. מה שהם בדרך כלל לא מודעים לו הוא שהם נוטים לשוב אל הבעיה הזו ולהפעיל אותה עקב צורך עמוק, צורך של האדם המכור, לשוב אל הכאב, לשוב אל הקושי, לשוב אל חוסר האונים, לשוב אל חוסר היכולת להירגע, לשמוח, לחיות עם פחות דאגות ועם סגנון חיים מספק יותר.

בשלב זה של התהליך הדבר החשוב ביותר שכדאי לעשות הוא להעמיק את ההתבוננות באפשרות הזו, בתיאוריה הזו, במודל הזה. אין צורך לרוץ ולהיאבק בהתמכרויות שלנו, בבעיות החוזרות ונשנות שכל-כך מטרידות או מציקות. זה לא יעזור. זו התמכרות ועם התמכרות יש לנהוג בחכמה וביצירתיות ולא בהתנגשות חזיתית. להתמכרות יש השפעה עצומה עלינו משום שהיא מגוננת עלינו מפני כאבים מהותיים ביותר. רק כאשר נספק לנפש שלנו תחליף הולם לה, יש סיכוי שהיא תתחיל להתפורר. אחרת, למרות כל המאמצים, ההשתדלות, הטיפולים והסדנאות שום דבר לא יזוז, מלבד אולי החלפת התמכרות אחת בהתמכרות אחרת.

כיצד טרנספורמציה רגשית נכנסת לתמונה?

טרנספורמציה רגשית עוזרת לנו, דרך התרגולים החוזרים, לרענן את דפוסי המחשבה והרגשות סביב הנושאים המציקים הקשורים בבעיה אליה אנחנו מכורים. טרנספורמציה רגשית מלמדת אותנו, תרגול אחר תרגול, להתבונן בדרמה ממקום קצת יותר מרוחק, פחות מעורב ויותר משוחרר, רגשית.

טרנספורמציה רגשית עוזרת לנו להיחלץ מתחושת חוסר האונים, מפרקת חלקים גדולים מהמתחים שנוצרו, ממוססת את החרדה הקשורה בכאבים הפנימיים שקצת באים לידי ביטוי בתוך ההתמכרות ומעניקה לנו זווית ראייה קצת אחרת והצצה אל העתיד הטוב יותר, זה שיתגלה לנו עם הגמילה מהבעיה.

ישנו כלל מהותי ביותר בעת תרגול חוזר של הטרנספורמציה: אנחנו מתמודדים עם הרגשות התקועים אצלנו במקום להיסחף באופן אוטומטי אל הדרמה המתסכלת ששואבת אותנו לפגיעה עצמית שנוטה לחזור על עצמה בצורות מאד דומות אחת לשנייה. טרנספורמציה מסייעת לנו להתגבר על המרכיבים החזקים ביותר בהתמכרות לבעיות: התסכול וחוסר האונים, כאלה שנותנים לנו תחושה שאין לנו שום סיכוי להשפיע על המצב לטובה. ככל שהתרגול נמשך חודרת לתודעה

התחושה שניתן להתמודד בכלים יעילים יותר עם הבעיה כאשר רגשי האשמה הולכים ומצטמצמים וכאשר החרדה והתגובות האוטומטיות הרגילות מפורקות לרסיסים.

לימים, ככל שהתרגול נמשך, הופך מרחב הטרנספורמציה הרגשית לכזה שבו ניתן לעבד כאבים שקודם לא היינו יכולים להתקרב אליהם, כאבים שהם המקור להתמכרויות שלנו. כאשר אלה מתחילים לעבור את העיבוד הרגשי השקט והחוזר של טרנספורמציה רגשית הצורך בהתמכרויות הולך ויורד, עד ליום בו נוכל להיפרד מהן לשלום, או במצבים מסוימים, להישאר איתן עם רמת השפעה נמוכה עד כמעט בלתי מורגשת.

פרק 8: צומת הריפוי והחולי: טרנספורמציה או התמכרות

אחד המאפיינים החשובים של חיי האדם, זה שאנחנו לא תמיד מוכנים להודות בקיומו או לשמוח בנוכחותו הוא אפשרות הבחירה. יש לנו כאן, כבני אדם מודעים ומפותחים, האפשרות לבחור בכל רגע ורגע במה למקד את תשומת הלב שלנו, במה להשקיע משאבים, לאן ללכת והיכן לעצור, מה לרכוש או ממה להיפרד, ועוד.

אמנם חיינו שזורים בכמות לא מבוטלת של מגבלות וכורח, שמגדירים לנו ושמצמצמים לנו את מרחב הבחירה, אך עדיין, בכל מקום בו נימצא ובכל סיטואציה בה נהייה, יתקיים הכלל הכל-כך חשוב ואף מכריע: אנחנו יכולים לבחור. אנחנו מצויים בצומת והמשך התנועה ייקבע על ידינו, על ידי ההחלטה שלנו, על ידי ההעדפה שלנו, על ידי המקום אליו נלך, בנקודת הזמן המסוימת.

למעשה, אחד הנושאים שיותר פוגעים באדם ומרחיקים אותו מאפשרויות השינוי, הריפוי והצמיחה הוא חוסר מודעות לאפשרויות הנרחבות של בחירה והחלטות לשינוי כוון שקיימות ברשותו בכל רגע. אדם יכול לבחור. אדם יכול להחליט אחרת. אדם יכול לשנות כוון ממש ברגע זה או ברגע שאחריו וגם זה שלאחריו. לאדם יכולת לחולל תמורות ומעברים גבוהה בהרבה מזו שהוא מכיר, מנצל או נעזר בה.

אי ההבנה הזו, הבורות וחוסר המודעות לכך שאנחנו מסוגלים לבחור ולעצב את חיינו באופן גדול יותר היא אחד הנושאים שבאים לידי ביטוי, בהדרגתיות, תוך עבודה עם טרנספורמציה רגשית. ככל שאנחנו מתרגלים יותר ומקלפים מעצמנו מתחים מיותרים, דאגות מוגזמות, חרדות מתישות ועוד משקעים רגשיים שמצטברים מדי יום, כך הנפש משתחררת מעומסים מכבידים ומתפנה להימצא במצב הנכון והבריא יותר שלה, כזה שבו אנחנו בוחרים יותר, יוזמים יותר ומשפיעים יותר במקום שמישהו או משהו חיצוניים לנו יקבעו את הדברים בשבילנו באופן מוגזם.

חלק גדול ממה שברגע זה מהווה קושי, הכבדה או מועקה אינו אלא תוצר של הבחירות שלא עשינו, של הימנעות מנקיטת צעד, של חוסר מודעות לגבי האפשרות לקבל החלטה חדשה, של חוסר הבנה לגבי הצמתים בהם עלינו לשנות כוון, כי כך נכון וכי כך אפשרי.

אז כן, עכשיו, בדרך הזו ששמה בפוקוס את יכולת האדם לעשות טרנספורמציה לרגשות שלו, אנחנו מעוניינים להציג צומת קריטי ומכריע בתולדות האדם, הן כיחיד והן כציבור. זהו צומת שקיימת לגביו בורות רבה מדיו ואי הבנה לגבי המשמעות שלו וההשפעות מרחיקות הלכת הכרוכות בו.

צומת הריפוי והחולי, טרנספורמציה לעומת התמכרות.

וכך זה עובד: החיים מזמנים לנו לא מעט אתגרים, קשיים, מתחים, סיבות לכעס ולדאגה, קונפליקטים, שיבושים, כאבים ומצוקות. את העובדה הזו לא נוכל לשנות כעת. מה שנוכל לחולל בו תמורה משמעותית הוא האופן בו אנחנו תופסים את החלקים הלא נחמדים האלה בחיינו וכמובן גם את האופן בו נגיב אליהם ונתמודד עמם.

אנחנו מגיעים, בכל עת, לצומת שיש בו בדיוק שתי אפשרויות: טרנספורמציה או התמכרות. אנחנו יכולים לעשות טרנספורמציה למה שמעיק, מגביל או מציק או שניאלץ לסבול את תוצרי ההתמכרות לאותו עניין. חד וחלק וללא ברירות אחרות. טרנספורמציה או התמכרות.

הכאבים העמוקים ביותר של האדם, הטראומות המוקדמות, הצלקות שנותרו שם בפנים, כל אלה זקוקים להתייחסות הולמת אחרת יוסיפו ויחוללו, מאחורי הקלעים, הרס וקשיים באופן שחוזר על עצמו וגם נותר לא ברור ולא מובן. האדם לא יכול לברוח מהעבר שלו וממה שנותר בו מיוסר וחוסר אונים. זה נמצא שם, זה חי ופועם, וזה יוסיף ויבשל קשיים ומכאובים שוב ושוב, אלא אם יעשה לזה טרנספורמציה.

אך אם לא יבחר לעשות כן, אם לא יבחר להתמיר כוח רגשי מעיק לכוח יוצר ומחולל שינויים לא תיוותר שום ברירה. האדם יתמכר ויעמיק את התמכרותו עם הזמן, וזו רק משום שכאשר עבר בצומת לא בחר את הכוון של הטרנספורמציה. אל נתיב ההתמכרות האדם בכלל לא צריך לבחור לנוע. זה כבר יקרה מעצמו. אם לא עושים טרנספורמציה למשקעים הרגשיים, מתמכרים אליהם, דרך בעיות עכשוויות שקשה מאד להיפתר מהן.

ברגע זה. ברגע זה ממש אנחנו, כולנו, מצויים בצומת הזה. בעוד רגע נוכל לבחור אם לעשות טרנספורמציה למה שמציק לנו עכשיו או לאחרונה, או להיוותר תקועים ומכורים. כאשר האנרגיה לא זזה באופן הנכון מעולם הרגש לעולם הביטוי, השינוי והיצירה היא נותרת במקומה ומבשלת את ההתמכרות באופן שיקשה עלינו מאד להיחלץ ממנה.

טרנספורמציה רגשית היא בחירה שכוללת יוזמה. אנחנו יכולים להחליט שאנחנו נמנעים מזה. זו גם בחירה. תרגול טרנספורמציה רגשית, כתיבה אינטואיטיבית, ציור אינטואיטיבי, ריקוד אינטואיטיבי, טיול בים, יוזמה חדשה לשינוי, אפילו קטנטן או סתם יציאה חדה מהשגרה הן בחירות. אנחנו יכולים לבחור שלא לעשות דברים כאלה ולהתמסר למחויבויות הרגילות שלנו, לסדר היום המוכר לנו ולניהול השוטף של חיינו. אנחנו יכולים, מותר לנו וזה "חוקי" להימנע מכל פעולה שמחוללת שינוי. זו הבחירה שלנו, רק שעלינו לדעת לאן היא מובילה ומהו המחיר. ואלה תמיד יהיו קשורים בהתמכרות כזו או אחרת.

הבשורה הזו אינה תמיד נוחה לעיכול משום שהיא מצביעה על כך שיש לנו עבודה לעשות, עבודה שפעמים רבות נהיה עצלנים מדיי מלגשת אליה, מכיוון שהיא דורשת מאתנו התמודדות חוזרת עם מה שאנחנו מעדיפים להדחיק ולשכוח. אנחנו מעולים בלעשות את העבודות הרגילות, השגרתיות, אלה שכולם עושים. אנחנו נלך לעבודה, נדבר עם האנשים שאנחנו רגילים לדבר אתם, נלך להרצאות ולחוגים שאנחנו אוהבים ונשתדל שלא להתעמת יתר על המידה עם הכאבים שלנו. בשביל מה לעורר את השדים מרבצם? למה לא לנוח מזה עד שלא תהיה ברירה?

מכיוון שיש לנו בדיוק שתי אפשרויות: טרנספורמציה או התמכרות.

ומכיוון שרבים מאתנו לא מכירים כלים לטרנספורמציה ולא מודעים לצורך הקריטי בה, אז יוצא מזה שכולנו, פחות או יותר, מכורים. נתקעים עם הבעיות שלנו לא משום שהן כל-כך קשות לשינוי אלא רק משום שאנחנו מכורים. לא בוחרים לעשות את הצעד שמוביל לטרנספורמציה. בורחים מזה, מתעלמים מזה, מדחיקים את זה... נתקעים עם החוויה הזו שההתמכרות מעצבנת ומתסכלת (והיא באמת כזו...).

הבשורות הטובות יחסית, הקשורות בצומת הגורלי שמבדיל בין טרנספורמציה להתמכרות הן שהבחירה בטרנספורמציה אינה כזו שיש לעשות כל הזמן, כל היום, בכל רגע ובאופן מודע. זה בלתי אפשרי, מעייף וגם לא יעיל.

את הטרנספורמציה עושים דרך פעולות קטנות, מהלכים קצרים יחסית כמו, כאמור, תרגול של חמשת צעדי הטרנספורמציה, 10-20 דקות של יצירה, חצי שעה של טיול בחוץ, האזנה לכמה שירים באזניות וכאלה. בשאר הזמן הגוף והנפש כבר מתודלקים בכוח לעבור עוד כמה צמתים באופן הנכון. אך אם לא נעניק את התרגול היומי, את ריענון יכולת הטרנספורמציה נשקע מהר מאד באיזו שהיא התמכרות ואפילו לא נבין כיצד זה קרה.

אז האם מדובר בחדשות מטרידות? האם מדובר במידע מדאיג ומעציב? לאו דווקא. אפשר לראות בכך את הדברים היותר חשובים והם היכולת שלנו לבחור, שהיא הרבה יותר נרחבת ממה שאנחנו מדמיינים וששמננה נגזרת היכולת להשפיע לטובה על חיינו ופחות להיות קורבנות של מה שקורה

ושאינו בשליטתנו. עלינו לזהות יותר צמתים כאלה ולבחור בטרנספורמציה, שאינה פעולה כל-כך קשה ומורכבת. ככל שנבחר כך יותר, ואנחנו יכולים לבחור מה שנרצה, תמיד, נמצא את עצמנו חופשיים יותר ומשחררים יותר ממה שבעבר תקע אותנו כהתמכרות לבעיה.

אז מהי הצומת שלך עכשיו? לאן כדאי לך לפנות באומץ?

מהו נתיב הטרנספורמציה שלך, עכשיו?

פרק 9: כן, אנחנו מכורים. זו לא אשמתנו אך בידינו האפשרות להיחלץ.

כל עוד אדם לא יכול לזהות את ההתמכרות שלו לבעיות הוא יוותר תקוע אתן. טרנספורמציה רגשית, שדוחפת את האדם לשינויים מרחיקי לכת לפעמים ואף לעתים נראית כסוג של פלא, תיתכן רק כאשר נוכל לחיות עם העובדה שאנחנו מכורים, רק כאשר לא נהפוך את העובדה הזו לסיבה להלקאה עצמית, רק כאשר נוכל להתבונן במראה באומץ, בלי להסיט את המבט ובלי להתחמק, ולומר לעצמנו בלב שלם ובשקט בוטח: כן, אני מכורה, כן, אני מכור.

העובדה שהתמכרנו לבעיות שלנו אינה עושה אותנו "אשמים" ואפילו כמעט לא אחראיים על כך שהגענו למצב הזה. נסיבות החיים לא מותירות לנו ברירות רבות. אנחנו חלק ממערכת גדולה מאד, המערכת האנושית, שברגע זה מתקיימת לפי קודים מסוימים, קודים ששואבים כמעט כל אדם המצוי בה למצב של התמכרות לבעיות. אנחנו לא יכולים לבחור להימנע מזה, לברוח מזה, להסתתר מזה או להחליט ש"לנו זה לא יקרה". זה יקרה. למעשה, זה כבר קרה.

ככל שאדם מתבגר ומתפתח כך נושרים ממנו מסכי אשליה שעוותו את תפיסת המציאות הרגשית שלו. ככל שאדם מתבגר הוא לומד להכיר את המשאבים שלו ואת האפשרויות שלו באופן מדויק יותר ופחות נשען על משאלות ופנטזיות שאינן קשורות למה שביכולתו לעשות או לקבל. כשאדם מתבגר ומתפתח הוא יכול לזהות טוב יותר את חולשותיו ומגבלותיו ומכאן גם יכול להעריך באופן נכון יותר מה באפשרותו לעשות, לשנות, לטפל בו ולהשקיע את מרצו בו. האדם המתפתח הוא זה שיכול להבין, בלי חשש ובלי התנצלויות, שיש לו התמכרויות לבעיות, שאלה משקפות את החולשות שלו ושזהו המצב נכון לעכשיו.

תפקידנו, כעת, להשתדל להפסיק להתחמק מהאמת. האמת הלא פשוטה הזו, האמת הכואבת, המטרידה והטורדנית הזו. זו אמת שבלעדי הכרה בה כל-כך הרבה הזדמנויות מפוספסות מבלי שאפילו נשים לב לכך, הן פשוט תעבורנה לידנו מבלי שנבחין בכך. כל עוד האמת אינה מצויה בתודעתנו וכל עוד איננו מחוברים למה שקורה באמת, ברמה הרגשית, תפיסת המציאות שלנו תישען בעיקר על אשליות רגשיות ומכאן גם תתגבר החולשה שלנו להתמודד, לשנות ולעבור למקום טוב יותר בחיים. כל עוד האמת אינה ברורה ובהירה לנו נמשיך לרדוף אחרי הזנב שלנו בניסיון לשפר את החיים, אך ללא הועיל. האמת העמוקה תמשיך לנהל אותנו, עד שנלמד להכיר בה.

ומהי האמת?

האמת היא שכל נושא תקוע בחיינו, כל נושא שהוא, כל נושא שהבעיות בו מטרידות שוב ושוב וחוזרות על עצמן, קשור למעשה בהתמכרות. אין זה משנה מה האחרים עשו או עושים. אין זה משנה מי התחיל ומי הגיב. אין זה משנה מי פשע ומי סבל מזה. אין זה משנה מי אמור לתת את הדין על מה שקורה או מה שקרה. כל אלה אינם באמת רלוונטיים כל עוד איננו מזהים את העובדה שמהצד שלנו, בתוך תוכנו, קיימת התמכרות לבעיה. אין אפשרות אחרת ואין מצבי ביניים. כל בעיה שנותרת על כנה, יוצרת כאב, דאגה או מטרד ואינה חולפת, קשורה כך או אחרת בהתמכרות.

המושג הזה, "התמכרות", בא לתאר ולהסביר מצב שהנפש האנושית מגיעה אליו, בתנאים מסוימים, תנאים שאף אדם לא יכול לחמוק מלהימצא בתוכם. כאשר אנחנו מכורים אנחנו לא שמים לב לכך שאנחנו מחזירים את עצמנו אל אותה בעיה שוב ושוב. כאשר אנחנו מכורים אנחנו לא מסוגלים להיות יצירתיים בהתמודדות עם הבעיה המדוברת. כאשר אנחנו מכורים אנחנו חשים חסרי אונים ואף קורבנות. התסכול משגע אותנו, לעתים מכעיס אותנו וכמובן שפעמים רבות נתקע בהאשמת כל הגורמים האחרים הקשורים באותו נושא.

כשאנחנו מכורים אנחנו מתקשים להבין מדוע הבעיה הזו מתקשת, כביכול, להישאר אתנו. מדוע היא לא חולפת לה? למה זה חוזר אלינו שוב ושוב, בצורות מגוונות ולמרות שעשינו כל-כך הרבה מאמצים לצאת מזה, אנחנו אולי חושבים לעצמנו.

והתשובה?

פשוטה מאד ובדרך כלל לא נאמרת, לא מושמעת וכמובן – לא מובנת. התשובה לכך פשוטה ומעצבנת – אנחנו מכורים. ומי שמכור מתקשה מאד לצאת מהבעיה שלו אלא אם יעבור תהליך גמילה שייתן לנפש הזדמנות לחולל שינוי שכולל טרנספורמציה ופרידה מההרגל העמוק שלא מרפה.

מדוע אנחנו מתמכרים לבעיות? משום שאנחנו זקוקים לכך. אין לנו ברירה, כל עוד לא עשינו טרנספורמציה רגשית.

כאבים קדומים, טראומות מודחקות, פצעי נפש חבויים, לכל אלה יש נוכחות במעמקי הנפש. כל אלה חיים ונושמים ותובעים את שלהם במרחבי הלא מודע האנושי. אנחנו לא יכולים לחלוטין להדחיק אותם ולשכוח אותם. הם שם. הם קיימים והם משפיעים. הנפש זקוקה למנגנונים שיסייעו לה לחיות ולשרוד יחד עם נוכחות הנגעים הרגשיים האלה, שמוסיפים להכביד עליה בכל עת.

אז מה היא עושה? מהו המנגנון המתוחכם שפתחה הנפש האנושית?

היא פתחה את ההתמכרות. סוג של המצאה משוכללת למדיי שעוזרת לנו להתמודד עם כאבים עמוקים כך שאלה לא יכאיבו יתר על המידה אך עדיין ינטרלו קצת מהשפעתם הקשה.

ההתמכרות מאפשרת לנו לחוש חלק מסוים, כזה שניתן להכיל, מהכאבים הפנימיים שלנו.
ההתמכרות עצמה מכאיבה. הבעיה שלא חולפת מכאיבה.

ולשם מה לנו לכאוב? כדי שנוכל כך להסתתר מכאבים קשים יותר, מורכבים יותר ומפחידים יותר, כאבים שאנחנו לא מסוגלים, כעת, להישיר מבט אליהם ולעשות עמם עיבוד מכיל ומרפא. הם מאיימים מד"י. הם מזכירים לנו את מה שנעדיף, לטובתנו, לשכוח.

אז הנפש מסדרת לנו סוג של מחזה, סוג של הצגה, אשליה של דרמה מאד משכנעת בדמות בעיה כזו או אחרת, אצל כל אדם במישור שיש בו חולשה יחסית, מולדת או נרכשת. הדרמה הזו, של סבל וקושי טורדניים שלא חולפים למרות ניסיונות רבים, שחוזרים על עצמם למרות שלכאורה היה ניתן להימנע ולהיפרד מהם כבר מזמן, אינה אלא שיטה יעילה למדי להסיט את תשומת הלב מהכאב האמתי, לשחרר מעט תחושת כאב אל התודעה, להעביר אליה את תשומת הלב ובכך לעבור עוד יום מבלי לגעת במה שבאמת צורב שם, בפנים.

ומהי הגמילה? כיצד ניתן להיחלץ מהסבך הזה?

רק על ידי כך שנעניק לנפש שלנו כלים טובים יותר להתמודד עם כאביה העמוקים. כל עוד לא תתרחש ההחלפה, כל עוד הנפש לא מקבלת לידיה מנגנון יעיל לא פחות מההתמכרות, לנהל את כאביה, היא לא תאפשר לנו להיפרד מהבעיות החוזרות ונשנות שלנו. טרנספורמציה רגשית באה בדיוק לנקודה הזו, ומסייעת לנו, לאחר תרגול חוזר ונשנה, להציג בפני הנפש שלנו כלים חדשים לנטרול והרגעת הכאבים ואף, לפי מה שניתן, לפרק אותם ולמוסס את הגוש האנרגטי התקוע שלהם.

עלינו לכבד את התופעה הזו ולהכיר בתועלת שבה. ההתמכרות באה לעזור לנו. אמנם היא עושה זאת בדרכים לא נחמדות אבל המצב היה גרוע בהרבה בלעדי מנגנון ההגנה הזה. כאשר נעניק לעצמנו מספיק התנסות בטרנספורמציה רגשית נספק לעצמנו הזדמנות לנוע אל תהליכי הריפוי וסיום בעיות או צמצום מידת השפעתן.

כל זה יוכל להתחיל רק אחרי שנודה בהתמכרות שלנו, רק אחרי שנבין שלא היה ניתן אחרת, רק אחרי שנפסיק להתחמק מהאמת ונבחר לנוע למקום חדש לא מתוך שום אשליה או התחמקות.

פרק 10: כמה שזה קשה לעצור ולהתבונן בבעיה ובכל הקיים

פרק זה, והשניים שאחריו, מתמקדים בצעד הראשון בטרנספורמציה רגשית. תהליך הטרנספורמציה הרגשית מורכב מחמישה צעדים שחוזרים על עצמם, חמישה צעדים שתרגול חוזר שלהם מאפשר לאדם לנייד את האנרגיה הרגשית התקועה בבעיות לכוון של אנרגיה מברירה, מחדשת ומשנה.

הצעד הראשון בטרנספורמציה רגשית, זה שמבחינות רבות המאתגר והחשוב ביותר מכולם, הוא התבוננות בבעיה. בצעד זה אנחנו מעוניינים לקחת צעד אחורה מהמעורבות בדרמה ולהפוך לסוג של

צופים מהצד במה שמתרחש, אצלנו. בצעד זה אנחנו רוצים להפוך ל"זבוב שבקיר", זה שרואה את כל מה שמתרחש אבל אינו ממש מעורב ואינו מושפע יתר על המידה, ככל שהדבר מתאפשר, מההשלכות ומהתחושות הכרוכות בבעיה נתונה.

אנחנו מעוניינים, בצעד הראשון, לעצור לרגע את החיים, לקחת נשימה עמוקה, להתרחק קצת מהצורך שלנו להגיב בדרך בה אנחנו בדרך כלל מגיבים ורק להתבונן. רק להסתכל. רק להתרשם. רק להבחין במהומה מבלי לתת לה לסחוף אותנו לשום מקום. זה לא אומר שאנחנו ננסה עכשיו, כביכול, להפוך ל"אובייקטיביים" לגבי העניין, וזאת משום שאנחנו לעולם לא נוכל להיות באמת לא מעורבים ולא קשורים לו. תמיד נהיה סובייקטיביים, תמיד נהיה מושפעים מהדעות שלנו, מהצרכים שלנו, מההשלכות של אותו עניין, מהתסכול על ההתמכרות לבעיה ומעוד פרטים רבים הקשורים במה שמעיב על איכות חיינו.

אך למרות כל מה שקורה, שמכאיב, שמציק ושמעיק ולמרות שהיינו ונותרנו מעורבים רגשית בעניינים שלנו, ללא כל קשר למהותם, יש לנו יכולת, כבני אדם, גם למקד לכמה רגעים את תשומת הלב שלנו בהתבוננות בדרמה, בהתבוננות בכעס, במצוקה, באי ההבנות, בעייפות, בדאגה ובפחדים. אנחנו יכולים להתבונן משום שיש לנו את כלי ההתבוננות, בתוכנו. אנחנו לא תמיד משכילים להשתמש בכלים האלה ולא תמיד מבינים מדוע כדאי לנו לגייס משאבים מנטאליים לשם כך, אך הדבר כמעט תמיד אפשרי, ומהווה גשר בין המצב הנוכחי, המרגיז, למצב אחר, טוב יותר.

לפי תהליך הטרנספורמציה רגשית, התבוננות בבעיה תוך התרחקות מסוימת ממנה מאפשרת לצמצם את ממדי הדרמה, את החרדות הקשורות בה, את סערת הרגשות, את חווית חוסר השליטה ואת התחושה שהמצב מנהל אותנו.

הפעולה הזו לא קלה לנו משום שמנגנון ההתמכרות שכרוך בבעיות מתמשכות מתנגד לכך שנעצור ונתבונן. מנגנון ההתמכרות שואב אותנו אל מעמקי הדרמה, אל המקומות בהם יכולתנו להגיב באופן יעיל, יותר נמוכה, אל המקומות בהם נחוש חוסר אונים וחוסר תקווה לגבי הדרך להיחלץ מהבעיה, אל המקומות בהם הכאב יהיה יותר חזק מכל שיקול דעת או מכל יכולת יצירתית לחולל שינוי במבנה הקבוע של הקונפליקט המדובר. מנגנון ההתמכרות מבקש להשאיר אותנו קטנים, מבוהלים וחסרי ישע. מנגנון ההתמכרות מבקש לשמור אותנו עיוורים מפני הדרכים החדשות והמקוריות לנוע למקום טוב יותר.

וכדאי שלא נשכח את לב העניין, עליו התמקדנו בפרקים הקודמים: ההתמכרות לבעיה קיימת מסיבה מוצדקת. זו דרך של הנפש להגן על עצמה מפני חשיפה מוגזמת לתכנים לא מודעים מכאיבים, שהותירו צלקות בלתי נסבלות אי שם בהיסטוריה הרגשית שלנו. להתמכרות יש תפקיד לשמור אותנו במרחק סביר מהתנסות חוזרת באותם כאבים ולכן היא נשארת אתנו ומקפידה שלא ללכת תוך כדי

זה שהיא גורמת לנו לחוש מידה מסוימת של כאב, כאב ההתמכרות, כאב הבעיה הנוכחית, שכל תפקידו הוא להסיט את תשומת הלב שלנו מכאבים עזים יותר.

אז כאשר אנחנו מתבוננים בבעיה, מהצד, ומשתדלים לרכך את מידת המעורבות שלנו בדרמה, אנחנו מאתגרים, כפי שגם נעשה בארבעת הצעדים הבאים של טרנספורמציה רגשית, את נטייתנו להתמכר לבעיה.

עצם ההתבוננות מפר את הסטטוס קוו, את הכניעה השקטה שלנו להתמכרות, את ההתערבבות הגדולה שלנו בבעיה, זו שנוצרה מלכתחילה כדי לסמם קצת את המערך הרגשי תוך יצירת רעש חוזר של נושא מציק, תקוע ולא מסתדר. ולכן, אם נחוש התנגדות למהלך הזה, של התבוננות בבעיה, תוך השראת שלווה ושקט נפשי, נוכל להזכיר לנו שאנחנו מצויים כעת בתהליך של פירוק ההתמכרות, דבר שהנפש לא תסכים לו, בקלות, אלא אם יוצע לה מנגנון טוב יותר להתמודדות עם הכאבים העמוקים.

וכמה שזה יכול להיות לנו קשה פשוט לעצור. לקחת צעד אחורה. לזוז הצידה ולסרב למעורבות בכל מה שמתרחש אך מבלי לברוח ולהתעלם מהעניין. כמה שזה יכול להיות קשה לנו רק לעמוד ולהסתכל, בלי להגיב, בלי לחוות דעה נחרצת, בלי להתלונן, בלי לשתף, בלי לספר ובלי להיעזר במניפולציה או בהסחת דעת שיטשטשו לנו את האמת כדי שיהיה לנו יותר נוח.

בואו ננסה לדמיין מצב בו כמות גדולה של אנשים, בבואם להתמודד עם בעיה שלהם, ראשית כל יעצרו להתבונן, בלי להגיב. ויחכו קצת. בלי לצאת מהמכונית ולצעוק על הנהג שחתך אותם, בלי להגיב במהירות כשמישהו העליב אותם, בלי לברוח ברגע שמישהו בא אליהם בטענות קשות, בלי לעשות את הפעולות שתמיד עשו כשנתקלו באותה בעיה.

בואו ננסה לדמיין שנוצר שקט של התבוננות אל מול הקונפליקטים שלנו, שקט שאינו בא להדחיק או להכחיש את הקושי, אלא שקט של התבוננות אמיצה במה שקורה, בסערה הרגשית, בפרשנות הדרמטית של מה שקורה ובצורך לחזור על אותן טעויות שעשינו בעבר, תוך שכנוע עצמי שהפעם זה דווקא כן יצליח...

נוכל להמשיך לדמיין את התרחיש האוטופי הזה, שיחסוך מכולנו הרבה כאבי לב, הרבה בזבזי משאבים רגשיים, הרבה שחיקה והישארות למשך זמן מוגזם במצב של התמכרות ללא אפשרות להיחלץ מזה. נוכל לדמיין ולהשתעשע באפשרות שאנשים לא יתנו לדרמה לנהל אותם, לא יגיבו באותן תבניות התנהגות כבעבר, ויעניקו לעצמם כמה דקות של הזדמנות להתבונן בסערה הרגשית מבלי לומר או לעשות דבר. הרבה אנשים עדיין לא מסוגלים לעשות את זה לא מפני שהם לא יכולים, אלא מפני שהם לא התאמנו בזה, מפני שהם לא מודעים לחשיבות של זה והתרגלו לציית להוראות ההתמכרות שלהם יתר על המידה.

זה קשה. זה לא כזה פשוט לעשות את הדבר הפשוט ביותר. לעצור. להתבונן. להכיל. לתת לדברים להיות מבלי להגיב להם באופן שרגילים להגיב. וזה כל-כך חשוב בדרך לטרנספורמציה רגשית. זה ממש קובע את הסיכויים שלנו להגיע באופן מועיל ומרפא לצעדים הבאים של התהליך. ועדיין, זה לא קל. ולא מפני שממש חסרים לנו כלים או שחסרה לנו מיומנות לשם כך. בדיוק להיפך. אנחנו מצוידים בכל הנחוץ כדי לעשות טרנספורמציה רגשית, ובכלל זה את היכולת לעצור ולהתבונן.

זה קשה משום שהתרגלנו אחרת. זה קשה משום שסביבתנו הכול נוהגים כך. זה קשה משום שיש נוחות רבה בחיקה של ההתמכרות, גם אם זו מציקה לנו ומערערת לנו על השלווה ועל מידת ההנאה והסיפוק בחיים. זה קשה משום שיש בנו צורך להישאר מעורבים בדרמה, גם אם זו לא ממש מיטיבה אתנו.

וזהו האתגר שמתחיל את מהלך השינוי המפתיע והמרגש. זהו המהלך שכדאי ללמוד אותו, להתאמן בו ולהשתפר בו: להתבונן.

להתבונן למשך כמה דקות. לחכות קצת ולפקוח את העיניים תוך השתדלות להרגיע את עצמנו. זה אף פעם לא כל הסיפור. זה אף פעם לא יפריד בינינו ובין הבעיה באופן מלא. זו רק ההתחלה, אבל התחלה לא קלה. חשוב שלא נזלזל בצעד הזה ובדרישותיו. זהו אתגר, יש בו לא מעט קושי, ורק כשבין במה הוא כרוך והיכן הפכנו מוגבלים ביישום שלו, נוכל גם לשקם את היכולת החשובה הזו, להיעזר בה, להתבונן יותר בקיים, ולהתחיל לארגן את עצמנו לשינוי.

פרק 11: אמנות ההכלה מתחילה בינינו לבין עצמנו

אנשים רבים משתמשים במילה "הכלה", לעתים מבלי לדעת הרבה מה באמת עומד מאחורי המילה הזו וההתנהגות הנגזרת ממנה. בדרך כלל הכוונה היא לכך שכאשר נעמוד בפני אדם שיש לנו סיבה להתאמץ עבורו, ושהתנהגותו לא פשוטה, בעייתית, לא שגרתית, לא רגועה או לא נוחה לנו, לו עצמו או לאחרים מסיבות כאלה או אחרות, שבכל זאת נוכל לתת לו מקום לידנו, אצלנו, מבלי שאנחנו עצמנו נצא מכלינו. או, במילים אחרות, נשמש לו כסוג של "מיכל" מתוך עמדה מקבלת, תומכת ולא שיפוטית בעודו מצוי בזמן של סערה או קושי.

אך כאשר איננו יודעים לעשות דבר מה עם עצמנו לעולם לא נדע לעשות את זה כהלכה עם אחרים. היכולת להכיל אחרים מתחילה מבפנים, ביכולת להכיל את עצמנו, ביכולת להתבונן בבעיות שלנו מעמדה יותר חומלת וסובלנית, ביכולת שלנו להפסיק לבוא אל עצמנו בטענות רבות לגבי מה שלא מסתדר, ביכולת שלנו להיות עם מה שיש, עם מה שכואב, עם מה שלא מסתדר, מבלי לחוות דעה נחרצת לגבי זה, מבלי להתמסר לתסכול יתר על המידה, מבלי להתייגר בשאלות של מה היה אילו היינו במקום אחר או נוהגים בדרכים שונות מאלה שבחרנו בהם.

צעד ראשון בטרנספורמציה רגשית, התבוננות בבעיה, כולל בתוכו, במידה רבה, את טיפוח היכולת להכיל את עצמנו. לתת מקום לנו, בתוך עצמנו, עם ה"שטויות" שלנו, עם החולשות שלנו, עם השגיאות שלנו, עם אי ההבנות שלנו, עם הגיל שלנו, הדאגות שלנו, הכעסים שלנו, הבחירות הלא נכונות, התגובות המיותרות שהיינו שמחים לו נמענו מהן, המשפחה שלנו וכל דבר אחר שמאפיין או מגדיר אותנו ואת מה שאנחנו חושבים, עושים ומחליטים לעשות.

האם אנחנו מסוגלים להכיל את עצמנו? האם אנחנו יכולים לתת בתוכנו מקום לכל מה שהוא אנחנו? האם אנחנו מסוגלים להרגיע את ההרגלים הקשורים לביקורת עצמית מוגזמת ולשיפוטיות שלנו? האם אנחנו מסוגלים להתרחק מרגשי האשמה הכל-כך מפותחים אצלנו, מ"מה יגידו", מהחרטות ומהצער שלא עשינו אחרת או שלא נולדנו במדינה אחרת או להורים אחרים שחיים בשכונה אחרת? האם אנחנו מסוגלים לתת לכל ההיבטים והחלקים שלנו, ללא "חריגים" וללא "יוצאים מן הכלל", להיות בתוכנו באופן לגיטימי מבלי שנתאמץ להסתיר או להסתתר?

טרנספורמציה רגשית מתחילה על פני השטח. היא מתחילה מהמקום שבו ניתן לזהות ולגלות מה מעיק עלינו ממש ברגע זה. טרנספורמציה רגשית מתחילה מהתוצאה הסופית של המהלכים הלא מודעים שלנו. היא מתחילה בקצה הקרחון, בתוצר כל הדינמיקה שמתרחשת לה מאחורי הקלעים של הנפש שלנו.

כדי שנוכל לתת לכלי הזה לעבוד בשבילנו היטב, כדי שנוכל לטפל בבעיות בדרכים יותר קלות, יעילות ויצירתיות, עלינו תחילה לתת מקום נרחב, חסר תנאים ככל הניתן, בתוכנו, לכל מה ומי שנמצא בתוכנו. עלינו כאילו לצאת קצת מעצמנו, או להרחיב קצת את עצמנו, כדי שנוכל להתבונן בדרמות של חיינו ולהכיל אותן כך שהן תוכלנה להתקיים בתוכנו ללא חשש של אצבע מאשימה ועוינות כלפיהם.

הכלה עצמית עלולה להיות מהלך קשה למדי. אנחנו כל-כך מורגלים לחוש אשמים ולכעוס על עצמנו בשל כך. קשה לנו לחרוג מההרגל הזה, ממערכת היחסים הזו, עם עצמנו. אנחנו נוטים להתייאש מעצמנו או להפחית בערכנו משום שאיננו מסוגלים להכיל את מה שיש בפנים, באופן מלא.

אם כואב לנו, האם נוכל גם להכיל את עצמנו?

אם אנחנו כועסים, האם יש באפשרותנו לתת מרחב עם סבלנות וחמלה כדי שהרגש הזה לא ייתפס אצלנו כמשהו שזר לנו ופולש אלינו מבלי שביקשנו זאת?

כשאנחנו מקנאים, האם יש לנו את האפשרות לתת לכך לגיטימציה, להכיל את הסערה הפנימית ולתת גם לזה מקום, בלי לגנות ובלי לדרוש שזה יפסק או יעבור תיקון מידי?

כשאנחנו נפגעים ונעלבים. עשו לנו משהו לא נעים. ערערו על הכללים שלנו, הרצונות שלנו, הגבולות שלנו והערכים שלנו. רע לנו ולא נעים. האם נוכל אז להכיל את עצמנו, להקשיב לרגשות הקשים בסובלנות ואומץ מבלי לברוח?

הכלה עצמית היא סוג של אמנות. מיומנות. אנחנו מתרגלים אותה במהלך הצעד הראשון ומשתדלים להשתפר. יש לזכור: מדובר במשימה לא פשוטה. קשה לנו לעשות צעד החוצה מהדרמה. הדרמה מאד משכנעת ומוצגת לנו באופן שקשה להבחין בעיוותים שלה. אנחנו בתוך הבלגאן וקשה מאד לצאת ממנו, בוודאי שמבחינה רגשית. אנחנו מעורבבים בתוך המתרחש, ובמצב כזה אין לנו שום יכולת להכיל את עצמנו.

אך זהו תפקידנו הגבוה. זו המשימה ולשם כך אנחנו לומדים את רזי הטרנספורמציה הרגשית. היכן שקשה לנו להכיל את עצמנו זה בדיוק המקום בו עדיין לא רכשנו מספיק כלים וניסיון בשביל לעשות טרנספורמציה רגשית או אפילו להבין כיצד היא פועלת ומה היא מסוגלת לעשות בשבילנו.

בתוך ההכלה העצמית מסתתר סוג של קסם ואידיליה שלעולם לא יגיעו למימוש מוחלט אך בהחלט יוכלו להשתבח עם הזמן ולהעניק לנו שיפור ניכר באיכות החיים וביכולת להתמודד עם כל אתגר שמגיע לפתחנו.

אנחנו לא מוכרחים להסכים עם כל מה שאנחנו חושבים, מרגישים או עושים כדי שנוכל להכיל את עצמנו. אם למשל אנחנו חווים צורך עז לנהוג באלימות כלפי מישהו או כלפי משהו. אנחנו לא נרצה למחוא לעצמנו כפיים בשל המשאלה הקשה שעוברת לנו בראש. אנחנו לא נעניק לזה לגיטימציה בצורה של "או.קיי", אם זה מה שאני מרגיש אז סימן שזה מה שאני צריך להרגיש ואולי אף לעשות..." אנחנו נבין שמדובר במצב רגשי שמביא אותנו לקצה כלשהו.

אך אנחנו נרצה להכיל את זה, לתת לזה מקום בתוכנו, לסלוח לעצמנו מראש על שגם דברים כאלה עוברים לנו בראש, להימנע מלהתווכח עם עצמנו או להתאכזב מעצמנו על שהגענו למקום כזה לא ראוי, כביכול.

אנחנו נרצה להקשיב לזה, להתבונן בזה, להישיר מבט אל זה, מקרוב, באומץ, ולספר לעצמנו שגם זה חלק מאתנו, גם זה חלק שזקוק לחיבוק, הכלה ואהבה. כל עוד לא ננהג כך לא נוכל להיחלץ מזה. כל עוד לא ננהג כך ניוותר משועבדים לרגשות השליליים שלנו, נתאמץ לברוח מהם או לגנות אותם, נתנהג ונתבטא כאילו הם לא קיימים ואלה מצדם ילכו ויצטברו ועם הזמן יחוללו את הנזקים שלהם בכל דרך אפשרית.

הרבה הרבה לפני שאנחנו זקוקים לכך שאחרים יכילו אותנו, אנחנו זקוקים להכלה עצמית. למעשה, הכלתם של אחרים לא תעניק לנו נחמה רבה או תועלת רבה כל עוד שריר ההכלה העצמית אינו פעיל

דיו. אנשים בוגרים לא יכולים להעביר את סמכויות ניהול הרגשות שלהם לאחרים ולא יכולים גם להעביר את האחריות על הסערות הפנימיות שלהם לאנשים הקרובים שאמורים כביכול להכיל אותם.

בדרך לטרנספורמציה רגשית אנחנו לומדים להיות החברים הטובים וההורים המסורים של עצמנו. ככאלה אנחנו חוקרים את יכולת ההכלה העצמית, זו שמקבלת בסבלנות ובסובלנות את מה שיש, בדיוק כמות שהוא, כי רק כך ניתן להכין את הקיים לשינוי משמעותי, שינוי שרק טרנספורמציה רגשית יכולה להוביל אליו.

פרק 12: להפסיק לברוח. להישאר כאן עם הבעיה קרוב קרוב

נכון שהיינו מאד רוצים להיפטר מכל הבעיות שלנו כולן?

נכון שהיינו שמחים להיפרד מכל כאבי הראש האלה, מהחיכוכים, הקונפליקטים, אי ההבנות התגובות המעצבנות, התסכולים ומפחי הנפש החוזרים?

נכון שהיינו שמחים פשוט לזרוק את כל אלה לאיזה שהוא פח אשפה קרוב ולהשתחרר מכל מה שמכביד ומקלקל לנו את שמחת הבוקר שהיינו רוצים שתהיה לנו? בשביל מה לנו כל הדאגות והטרדות האלה? לא היה עדיף, אם אפשר, לחתור למצב של "אין בעיות"? נכון שזה נשמע תסריט מושלם ונחשק?

וכן שזה נשמע אפשרות לחלוטין לא סבירה?

נכון שנתקשה להאמין שניתן להיפרד מהבעיות שלנו אחת ולתמיד ולמקד את עיקר תשומת הלב שלנו בהתפתחות ומימוש משאלות?

נכון שנצהיר מעל כל במה אפשרית שהדברים התקועים האלה "ממש מיותרים" ושהגיעה השעה למצוא את הדרך הקצרה ביותר שניתן כדי לעבור למקום חדש, בריא יותר, סביר יותר ומתוקן יותר? נכון שנהיה מוכנים אפילו לשלם בשביל זה, להשקיע, לתת, להקדיש פנאי ומשאבים רק בשביל להגיע למצב בו הבעיות שלנו, במיוחד המעיקות יותר שקיימות יהפכו סוף-סוף לנחלת העבר?

אם כך הם פני הדברים, ומרבית האנשים יסכימו אתי שכך הם, כיצד קורה שזה פשוט לא קורה? כיצד קורה שלמרות מוטיבציה ברורה ומוצהרת, מבוקר עד ערב, ולמרות תסכול טורדני ועיקש שמספקות לנו אותן בעיות, עדיין הרבה דברים נותרים בעינם, תקועים, מעיקים ואף מזיקים?

ובכן, אחת הסיבות החשובות למצב הזה, עמה אנחנו מתמודדים שוב ושוב במהלך הצעד הראשון בטרנספורמציה רגשית, היא שאנחנו מקפידים, מבלי שנשים לב לכך, לברוח מהבעיות שלנו. זו אחת הסיבות העיקריות לכך שאנחנו לא מצליחים להשתחרר מהן. נשמע מוזר, נכון? האם זה נשמע יותר

מוזר מהעובדה שאנשים נתקעים עם אותן בעיות שנים רבות למרות שישנן לא מעט דרכים להיחלץ מהן? זה לא נשמע לנו מוזר?

זהו אחד הפרדוקסים המתעתעים שנוצרים עקב ההתמכרות שלנו לבעיות: אנחנו מתרגלים אליהן וזה כבר לא נראה לנו תמוה שעוברים כל-כך הרבה ימים מבלי שאלה נעלמות מחיינו, למרות היותן לחלוטין לא רצויות.

אנחנו מתרגלים אליהן והן הופכות חלק בלתי נפרד מאתנו, מההוויה שלנו, מהלך הרוח שלנו, מהמחשבות שלנו, מהתגובות שלנו, מהציפיות שלנו מעצמנו, מהדרך בה אנחנו מתקשרים ועוד. אנחנו והבעיות שלנו הופכים למקשה אחת, כך שזה לא נשמע לנו מאד מפתיע לגלות שאנחנו קמים לעוד יום והבעיות כאילו קמות אתנו לאותו יום בדיוק וילוו אותנו בכל צעד בדיוק כפי שעשו אתמול ובדיוק כפי שתעשנה מחר, לצערנו.

אך לשקול את האפשרות שכל הדרמה הזו, כל הסיבוך הזה וכל המועקה הזו קשורים בין השאר בכך שאנחנו חיים בסוג של חתול ועכבר עם הבעיות שלנו, זה קצת יותר מורכב בשבילנו. לחשוב שיש לנו תפקיד קריטי בכך שהבעיות לא נעלמות משום שאנחנו ממש מקפידים להתחמק מלעשות אתם את העבודה שתסיים אותן, את זה נתקשה לזהות. אנחנו לא נרצה לקחת כזו אחריות. נעדיף להניח שאנחנו סתם חסרי מזל, קורבנות של סיטואציה בעייתית, בדיוק כמו הרבה הרבה אנשים אחרים סביבנו.

וזהו אחד האלמנטים החשובים והדרמטיים של הצעד הראשון בטרנספורמציה רגשית, התבוננות בבעיה. כאן אנחנו לומדים להפסיק להסיט את המבט, להפסיק להתעלם, להפסיק לבזבז משאבים על תלונות ותסכולים. כאן אנחנו לומדים כיצד להפסיק לברוח מהתמודדות אמיתית, מהכאב האוטנטי שמצוי בשרשי הבעיה, מהסיבה שהן עדיין אתנו, מזה שאנחנו מכורים לבעיה ולכן אין זה פשוט להשתחרר ממנה.

אנחנו בורחים מהבעיות שלנו והן... רצות אחרינו. אנחנו מנסים קצת להרדים אותן והן... מתעוררות בדיוק ברגע שלא נרצה. כמו תינוק שסוף סוף הצלחנו לגרום לו שישן בלילה, ואז אט אט ננסה להלך על בהונות רגלינו חזרה למיטתנו ולפתע שוב, הוא בוכה, רוצה את אבא ואימא, זקוק לעוד תשומת לב על חשבון שעות השינה המועטות ממילא שיש לנו.

חלק ניכר מהמסה של הקושי והסיבוך הקשורים בהישארותה של בעיה נעוץ בכך שאנחנו בורחים ממנה ללא הרף. אנחנו משמרים אותה בשקט, על אש קטנה ובו זמנית מנסים להתנהג כאילו היא כבר לא קיימת או כאילו שהיא כבר מתחילה להסתיים, אוטוטו. אין לנו כוח לשוב ולהתעסק בבעיה שלנו, אלא אם אנחנו מוכרחים ואלא אם הנסיבות דחקו אותנו אל הקיר.

ובינתיים, בעודנו מדמיינים לעצמנו שאנחנו בחופשה מהן ויכולים קצת להתרווח בנחת על הכורסא שלנו, הבעיה הולכת ומתגברת, הולכת ומתקבעת, הולכת ומשמרת את עצמה. אין לנו דרך לטפל בה מלבד תהליך שמתחיל במבט ישיר, כן ואמיץ. זה קשה. נעדיף לברוח. ובאמת נברח. טרנספורמציה רגשית תלמד אותנו לעשות אחרת. להתבונן. לראות. להסתכל. להישאר. להפסיק להתחמק לכל מיני הסברים וויכוחים. פשוט להיות עם הבעיה, לא לזוז ממנה לשום מקום, לא לברוח לשום הסחת דעת. אנחנו, כאן, מול הבעיה. עכשיו.

התרבות המערבית, עם כל הישגיה, היא תרבות של אי שקט ותזזית. בכביש אנשים ממהרים, חותכים זה את זה כאילו שהם מצויים באופן קבוע במצב חירום. חוסר סבלנות וחוסר סובלנות בין אדם לרעהו הם מחזה שכיח. הפרעות חרדה, דיכאון ולחצים מסוגים שונים ומשונים הם מנת חלקם של מרבית האנשים שחיים בתרבות הזו, שמקדשת את המהירות, ההישגיות, המידיות והודאות. אנחנו מצויים בסד של ציפיות מוגזמות ומתחים שנובעים מהרגלים, משיטות ומהלך רוח שגורמים לנו לרדוף אחרי דברים בלתי נראים. אנחנו מוצאים מנוחה רק בלילה או בעת חופשה בחו"ל. אנחנו מתקשים לעצור. להתבונן ולהירגע, סתם כך, עכשיו ובכל יום שגרתי אחר.

ומהו הדבר שבעצם קורה לנו, כאן? מה מניע את הדרמה הרועשת הזו ואת הלחץ הבלתי פוסק הזה? אולי כבר ניחשתם — בריחה מהבעיות שלנו.

למה שלא נעצור בעודנו הולכים ברחוב, ונשב על ספסל לצד הכביש למשך כעשר דקות, רק כדי להתבונן בנעשה? האם זה באמת כל-כך קריטי שנוסיף למהר ולרוץ? האם זה באמת טוב לנו שכל הזמן נדע מהי התכנית ומה הלאה? האם אנחנו מרוויחים מזה שאנחנו מצמצמים עד למינימום אפשרי כל ממד של אי ודאות או רגעים כביכול סתמיים?

עם כל התחכום והחכמה שמאפיינים אותנו, ועם כל הקדמה, שכחנו על הדרך משהו, בעודנו ממהרים אל התחנה הבאה. שכחנו להתבונן בבעיות שלנו. שכחנו להסתכל ולהישיר מבט בנחת, מבלי לומר מילה, מבלי להתפלפל ומבלי להתפתל. שכחנו שאנחנו אנושיים ושבתוכנו יש פצעים שטרם הגלידו, פצעי העבר, החורים הרגשיים, שלא נוטים להיעלם מעצמם כשלא עושים איתם עבודת טרנספורמציה מבריא.

והשינוי של זה, לא חייב לעבור דרך טיפול, שיגרום לנו לעצור, להתבונן, להקשיב ולהפסיק למהר. אנחנו מסוגלים לעשות את זה בעצמנו דרך הצעד הראשון בטרנספורמציה רגשית. בכל תרגול של צעד זה, וגם אלה שאחריו, אנחנו מרגילים את עצמנו לעצור את החיים, להתמקד בעצמנו ולשאול את השאלות שבדרך כלל נתחמק מלשאול. אנחנו לומדים להפסיק לברוח מהבעיות וזו הסיבה שבמסע לטרנספורמציה רגשית, אכן חלק מהבעיות נושרות, מתפוררות ומתפטרות מתפקידן ההיסטורי.

פרק 13: המחסום העיקרי מפני טרנספורמציה

הצעד השני בטרנספורמציה רגשית, זה שלעתים יורגש כדרמטי וכמטלטל ביותר, הוא זה שבו אנחנו לומדים כיצד להפחית ביקורת עצמית בהתייחסותנו לבעיה נתונה.

רוב הזמן אנחנו לא ממש מודעים לקיומה של ביקורת עצמית מוגזמת שמשפיעה עלינו ושקובעת לנו את סדר היום. רוב הזמן אנחנו לא ממש מודעים למחיר שאנחנו משלמים על כך שאנחנו מאפשרים לאותו חלק באישיות שלנו להוסיף ולצבוע את המחשבות והרגשות שלנו בגוונים שמעיבים על איכות החיים שלנו. רוב הזמן אנחנו גם לא מודעים לכך שביקורת עצמית מוגזמת היא לא רק דבר שקיים אלא גם דבר שניתן לצמצם.

בכל הנוגע למהלך הטרנספורמציה הרגשית, בו אנחנו מעוניינים שהאנרגיה האצורה בתוך בעיות ובתוך דברים סבוכים ומורכבים תעבור למקום חדש ותהפוך לאנרגיה שמועילה לנו ושדוחפת אותנו לשינויים וליצירה, ביקורת עצמית נחשבת לחסם העיקרי מפני קיומו של המהלך הזה, שלמעשה יכול להתרחש באופן אוטומטי, אך כל עוד קיימת ביקורת עצמית גבוהה הוא נחסם ומשתבש. וכאן אנחנו נכנסים לתמונה עם הגברת המודעות ועם העבודה הממוקדת, מול המראה ובכלל, שתכליתה צמצום הביקורת העצמית סביב עניין מאתגר ובכלל, בשאר ענייני החיים.

ביקורת עצמית מוגזמת גורמת לדברים להיתקע בתודעתנו מבלי שינועו הלאה ומבלי שיקבלו מענה הולם, יצירתי ויעיל. ביקורת עצמית מוגזמת גורמת לנו לחוש שמשהו לא כשורה אצלנו בכל הנוגע לבעיה שלא חולפת, והיא עושה את זה דרך השראת רגשי אשמה, נקיפות מצפון, חרטות מוגזמות, הלקאה עצמית, כעס עצמי, אכזבה עצמית וחשש מפני טעויות נוספות.

ביקורת עצמית מוגזמת מעוורת את עינינו לגבי התמונה המלאה של מה שקרה ומה שקורה וממקדת את תשומת הלב שלנו בעיקר בחוויית כאב ואי נחת מעצמנו, חוויה שמאפילה על כל שאר הדברים הקשורים באותו עניין, חוויה שתשפיע באופן מהותי על האופן בו נחשוב, נגיב, נדבר ונתנהג בהקשר של אותו עניין ובכלל. עד שלא עושים עבודה אינטנסיבית אתה, תוסיף אותה ביקורת עצמית מוגזמת לנהל ביד רמה את חיינו, למנוע מאתנו חלק ניכר מהדברים הטובים שיש לחיים להציע לנו, ליצור בקרבנו דימוי עצמי נמוך מכפי שהוא באמת וחשוב מכל... למנוע את מהלך הטרנספורמציה הרגשית.

אם נניח לרגע, שכדי לעבור טרנספורמציה רגשית על האנרגיה המנטאלית האגורה בבעיה לעבור דרך מסוימת כדי לשנות צורה ולהפוך מ"לימון ללימונדה", הרי שאת הדרך הזו היא לא תוכל לעבור כל עוד היא פוגשת בדרכה ביקורת עצמית מוגזמת, שהופכת את הכוונה לשנות את פני הדברים למצב שבו יש מיקוד יתר בקושי ובמה ש"אין" במקום לעסוק יותר במה "שיש" ובסיכויי הריפוי והשינוי. הביקורת העצמית ניצבת שם, כמחסום וכחומה, ולא מאפשרת למהלך המבריא, שמחליף כאב ודיסרמוניה בחוויית שחרור ויכולת יצירתית לשנות דברים, לנוע בחופשיות בדרכו.

הרבה אנשים נותרים שם ולא מתקדמים אל המקומות היפים והמיוחדים שהחיים יכולים להציע להם. והחמור מזה הוא שהם כלל לא מודעים לכך, שבויים באופן מוחלט במה שהם יצרו בתוכם, סוג של "שוטר פנימי" חסר סבלנות וחסר מעוף, שכל מה שהוא עסוק בו הוא כיצד לגנות וכיצד להטיל על האדם אחריות חסרת פרופורציות על מה שקרה ועל מה שקורה.

ככל הנראה חלק זה באישיות האדם מתפתח בשנים מוקדמות, בהם ילד מרגיש שהעולם סובב סביבו ושכל מה שקורה קשור אליו וגם נובע ממחשבותיו או מהתנהגותו. סוג זה של חשיבה אופייני לילדים והוא פועל יוצא של הדרך בה פועל מוחם בתקופה זו. מתוך הלך רוח כזה, כאשר הילד פוגש נושאים ועניינים אותם הוא תופס כסכנה על המשך סיפוק צרכיו הוא נוטה להעמיס את האשמה על מה שקרה, על עצמו. "משהו בוודאי לא בסדר אצלי" כך הוא חושב, אם הדברים לא מסתדרים כאן, אם משהו פוגע בו, אם לא מקשיבים לו, אם מזניחים אותו ואם לא שמים לב שהוא רצה לומר משהו והותירו אותו חסר מענה או חסר תשומת לב ראויה לעניינו.

החלק הזה שבתוכנו, זה שמתפתח אצל כל אדם ואף הופך לחלק מאד קובע ומשמעותי באישיות, הפך לדבר לגיטימי ומקובל מדי בתקשורת של אדם עם עצמו כמו גם עם חבריו. לאנשים יש נטייה לגנות את עצמם ולבטל את עצמם תוך כדי שיחה עם אחרים ולא אחת הם רואים בזה סוג של הומור חביב, לומר על עצמם כמה הם "דפוקים" בעניין מסוים, לומר על עצמם שיש להם ידיים שמאליות, לומר על עצמם שאין סיכוי שיצליחו במשהו ששאפו להגשים, להתבטא בציניות רבה, שאינה אלא תוצר של ביקורת עצמית מוגזמת, כמו גם בהישענות יתרה על הלך רוח הגיוני כביכול, כזה שנשען על ביקורת, מזין אותה, מעצים אותה ומשמר אותה.

הקוטב השני של ביקורת עצמית מוגזמת שמתגלה כאשר אנו מצליחים לצמצם את מידת נוכחותה והשפעתה הוא צרור ביטויים שמבטאים את תרומת מה שמכונה "מוח ימין" לחיי האדם.

כאשר הביקורת העצמית שלנו מצטמצמת אנחנו יכולים לראות את מה שקורה במבט רחב יותר, תוך שילוב הומור ויצירתיות, למרות שהכאב והקושי נותרים כמות שהיו. כאשר הביקורת העצמית שלנו מצטמצמת נהיה מוכנים לקחת יותר סיכונים כדי לטפל בבעיה, נהיה קשובים יותר לאינטואיציה שלנו ופחות נתווכח עם הרגשות האוטנטיים הקשורים בבעיה נתונה, גם אם אלה כביכול לא מקובלים, לא בוגרים, לא רצויים או לא נחמדים.

ככל שהביקורת העצמית שלנו תצטמצם המוכנות שלנו לחולל שינויים ולצאת מהחשיבה המקובעת שלנו תלך ותשתפר. מה שהיה בעבר ה"נורמלי והמקובל" יקבל אצלנו הזדמנות לריענון ועריכה מחדש. כך יקרה כאשר נשתחרר מעולה של הביקורת העצמית המוגזמת.

טרנספורמציה רגשית היא סוג של נס. כאשר חווים אותה, היא באה לידי ביטוי כשחרור רגשי וכשינוי כוון מהותי. הדבר נראה כבלתי אפשרי בעיניים של אנשים אחרים, או במקרים אחרים כסוג של מקור השראה והתפעלות.

אך ככל שנכנסים לעומק העניין, ככל שמתרגלים את הדרך הזו וככל שחווים את המתנות הגדולות שהיא מביאה עמה, גם מבינים שטרנספורמציה רגשית, יותר משהיא פלא, היא למעשה דרך טבעית ואף אוטומטית של הנפש לרפא את עצמה ולהפוך את החושך לאור, כמעט מבלי שנהיה מעורבים בכך. הנפש יודעת לעשות את זה. אך אנו, בני האדם המפותחים והמתוחכמים, פיתחנו מחסום גדול מפני האפשרות הזו, מחסום הביקורת.

כאן, בתהליך הלימוד, אנחנו מתבקשים, לפחות לזמן מה, לנסות ולהרגיע את אותו חלק חושב, מחשב ומארגן את המציאות באופן שחוזר על עצמו. אנחנו רוצים להשרות בתוכנו אווירה של פתיחות מחשבתית ומוכנות לשינויים שמעולם לא תיארנו לעצמנו שיכולים לקרות. דבר זה יקרה רק כאשר נרגיע את עצמת הביקורת העצמית המוגזמת, שמטילה בתוכנו מורא מפני שינויים, מפני החלטות אמיצות ומפני מהלכים לא מחושבים מספיק, כאלה שיש בהם יותר מרכיב ספונטני וחופשי.

הטרנספורמציה הרגשית מתרחשת תודות לתרגול. הנפש יודעת לעשות את זה. אך היא עושה את זה מעצמה, בדרך שלה, מאחורי הקלעים. מה שאנחנו יכולים לעשות הוא להרפות קצת מהשליטה ומהביקורת, לתת לעצמנו את הפריבילגיה לתרגל שוב ושוב, להיות סובלניים עם זה שבעיות מסוימות לא נעלמות מהר למרות ההתמסרות שלנו לתהליך ולהעניק לאותו חלק בנפש, שמאמין שאנו יכולים לנוע למקום חדש, לצמוח ולהתפתח עם כמה שפחות הפרעות של ביקורת עצמית מוגזמת, שתנסה לקעקע את דרכו על ידי אמירות הגיוניות כביכול, שירפו את ידי. הטרנספורמציה הרגשית, עם כל הנסים והנפלאות שלה, אכן תקרה. היא כאן. אך בשביל להפוך חלום למציאות יש עבודה לעשות, והיא עוברת דרך צמצום הביקורת העצמית.

פרק 14: להכיר את הביקורת העצמית לעומק

צעד שני בטרנספורמציה רגשית מתמודד עם אחד האתגרים הגדולים ביותר העומדים בפני האדם, אם לא הגדול והמורכב ביניהם, צמצום הביקורת העצמית המוגזמת.

ללא צמצום הביקורת כל המערכת הרגשית עובדת עם מעט משאבים חיוביים העומדים לרשותה וזאת עקב ההגבלות והחסימות שמייצרת הביקורת העצמית המוגזמת. כל עוד אנחנו קשים מדי עם עצמנו הדרך לטרנספורמציה רגשית תיוותר מסובכת מדי, מסורבלת מדי וכמעט בלתי אפשרית.

על מנת שנוכל לצמצם את הביקורת העצמית עלינו לקחת בחשבון כמה דברים:

1. עלינו לפתח ערנות ורגישות לנוכחותה של הביקורת העצמית המוגזמת שלנו. לביקורת העצמית המוגזמת פנים רבות ומבלבלות מאד שכוללות למשל ספק עצמי, הססנות מוגזמת, הנחה מוגזמת שאיננו יכולים לעשות דבר מה, זלזול עצמי בפנטזיות, תשוקות ומשאלות וביטול חשיבותן, כעס עצמי, הלקאה עצמית, אכזבה עצמית מוגזמת עקב טעויות או כישלונות, עודף פסימיות, קושי בלקיחת סיכונים, רתיעה מוגזמת מיצירתיות, מספונטניות, מילדותיות ומשינויים ועוד. וזו רק רשימה חלקית. ככל שניטיב לזהות את הרגעים בהם ביקורת עצמית מוגזמת נוכחת ומשפיעה עלינו כך נוכל גם לפעול גם לצמצם אותה. במרבית המקרים האדם לא ער לכך שהוא נתון לביקורת מוגזמת מתוכו, שפוגעת בו.

2. עלינו לייצר דיאלוג ישיר מול הביקורת בתוכנו ולערער על האמיתות של דבריה, בדיוק ברגע שבו היא מזוהה על ידינו. זאת מכיוון שעיקר השפעתה המזיקה נובעת מכך שמסריה מתקבלים בהכנעה רבה בדרך כלל, מבלי ששמים לב לכך. פשוט כי התרגלנו לשמוע את ה"נזיפות" או את האזהרות שלה כאילו שהן אמת מוחלטת.

ככלל, לביקורת העצמית המוגזמת יש אג'נדה, יש מטרות. היא נמצאת כאן כדי לעכב את הביטוי הספונטני שלנו, כדי למזער את הביטוי היצירתי שלנו, כדי להקפיד על שמרנות יתרה, כדי למנוע מאתנו לזנק למקומות חדשים, כדי לשמר אותנו בדיוק היכן שאנחנו מבלי שנתקדם לשום מקום טוב יותר. הביקורת העצמית מונעת מפחד עמוק מפני צמיחה ושינוי ואת הפחד הזה היא משרתת דרך מגוון פנים, שיטות, מניפולציות, לחצים, איומים, רגשות אשמה, חשש מפני טעות, הלקאה עצמית ועוד מגוון צורות שמוכרות לנו בוודאי, כך או אחרת. כרגע, בנקודת הזמן הזו בתהליך אנחנו רוצים לשפר את הכלי הזה, הכלי השני, כלי המודעות העצמית, לחדד את הראייה ולשפר את יכולת הזיהוי, את הרדאר הפנימי שיוכל לומר מהר יותר ובקול צלול: "כעת הביקורת העצמית שלי משפיעה עליי, מכבידה עליי ומפריעה לי".

כדי לעשות כן יש ראשית לצאת מנקודת הנחה שאנחנו הרבה יותר תחת ביקורת עצמית מכפי שאנחנו יכולים בכלל לתפוס. חלקים מאותה ביקורת פעילים במישורים לא מודעים ואנחנו יכולים למצוא את עצמנו נתונים להשפעתה המגבילה זמן מה עד שאנחנו בכלל שמים לב שזה מה שקורה. כדאי כאמור להניח שכך הוא המצב ושגם ברגע זה, בעודך מאזינה לי או קוראת את המלים האלה, רמה מסוימת של ביקורת עצמית מיותרת ומצמצמת פועלת עלייך ומסננת לך את המידע שמתקבל.

שנית, אפשר ברמה גבוהה של בטחון להניח שחלק גדול מהבעיות שקיימות כעת בחיינו, בעיקר אלה שלא עוזבות אותנו או שחוזרות שוב ושוב אינן אלא תוצר של ביקורת עצמית מוגזמת. באופן שקשה תחילה לתפוס, למרות שזה נשמע הפוך למדי, ביקורת עצמית מוגזמת גורמת לנו להיתקע עם הבעיות שלנו, לשמר אותן ולא להיחלץ מהן. למרות שהביקורת העצמית גוערת בנו על כך שהבעיות לא מסתיימות, היא מייצרת גם אווירה עוינת, לא מיטיבה ולא מעודדת שלא רק שלא מסייעת לנו להתמודד טוב יותר עם עניינים לא פתורים, אלא גם תוקעת אותנו עוד יותר שם.

חישובו על ילד שמנסה לבנות מגדל וכאשר זה מתפרק לו יבוא מישהו ויגער בו בקול על זה שהוא גרוע בבניית מגדלים. כך פועלת הביקורת בסופו של דבר. במקום לייצר לנו סביבה תומכת שמעודדת אותנו לנסות שוב, שתומכת בנו כשמישהו לא מסתדר, באה הביקורת ומסרסת את הרוח שלנו, את התקווה ואת המהלך הכל-כך חשוב בחיים, של ניסוי וטעייה, של למידה מתוך התנסות, של צבירת בטחון מתוך הצלחות קטנות ושל הלגיטימציה לחפש, לחקור ולגלות מתוך התהליך. אותו ילד שניסה לבנות מגדל ושקיבל הערה מבטלת שכזו עלול להתקבע בתחושה שהוא לקוי או לא מוצלח ובמקום שישתפר עם הזמן, תוך הנאה מהבניה ואפילו מהתפרקות המגדל, הוא מגבש בתוכו תחושת חוסר מסוגלות, תחושת חוסר אונים ואז יפסיק לנסות ויאמר לעצמו שיש לו ידיים שמאליות וכושל ירוד בבניה, יצירה ועוד.

שלישית, יש לזכור סוג של כלל אצבע שכמעט תמיד עובד: כאשר לא טוב לנו עם עצמנו, כאשר דברים חורקים, כאשר יש יותר מדיי חיכוכים והכל נראה תפל, לא נוח ולא מסתדר, כנראה שאנחנו מצויים תחת השפעה מסיבית וחסרת מעצורים של הביקורת העצמית המוגזמת שלנו.

במצב כזה, במקום להתייגר יותר על המידה על הקושי והעגמומיות כדאי להציע לעצמנו שכל מה שבעצם קורה הוא שהביקורת העצמית קפצה לביקור, לא הלכה לדרכה, ונשארה כדי להוסיף ולהגביל את חופש הפעולה ויכולת השינוי שלנו. ברגע שנדע שזו הדרמה האמתית שלנו נוכל להתמודד אתה טוב יותר. אם באותו רגע נבחר בפעולה שמאפשרת טרנספורמציה רגשית, תוך הבנה שאנחנו תחת השפעה מוגזמת של הביקורת, יש סיכוי שנוכל לשפר את המצב בקלות שאף תפתיע אותנו. אולי אפילו נחשוב שזה היה קסם. כך פועלת הטרנספורמציה.

רביעית, יש לתת את הדעת לכך שהביקורת העצמית המוגזמת נוטה להתבטא באופן שנשמע הגיוני מאד, סביר למדיי, ריאליסטי ואף משכנע. היא ממש גורמת לנו לחשוב שזו המציאות ואין בלתה ושהעובדה שאנחנו ממש לא בסדר היא הדבר הנכון והיחידי שקיים. המניפולציה הרגשית שמפעילה עלינו הביקורת גורמת לנו פעמים רבות להאמין לה ואף לא לשים לב שאין מדובר בעובדות מוצקות אלא בסך הכל בביקורת עצמית מוגזמת שמבטאת את מסריה דרך כלים שמציירים לנו אשליה של משהו שכביכול צודק ושיש להקשיב לו ואף להתמסר אליו למרות הכאב שהוא מסב לנו.

ברגעים כאלה אנחנו נוטים לחוש שהכאב הוא משהו שמגיע לנו לחוות, מכיוון שאנחנו כביכול אשמים, לא ראויים, לא נכונים ולא מספיק טובים. זה מה שהביקורת המוגזמת מבקשת לשכנע אותנו ולרוב, לצערנו, גם מצליחה. תרגול טרנספורמציה רגשית, מצד שני, יכול לנער את האשליה הזו, להחזיר לנו את הפרופורציה ולהעניק לעצמנו יותר נקודות זכות להן אנו זקוקים מאד. אנחנו עושים טרנספורמציה לביקורת וזה אחד הדברים היחידים שניתן לעשות כדי להיחלץ מהסבך אליו היא מכניסה אותנו, בקלות יתרה מדיי.

רובנו, כמעט בכל מקום ובכל רגע, עושים כמיטב יכולתנו. אנחנו גם לא חייבים בכל רגע לעשות. לעתים אי עשייה היא המעשה החכם אך הביקורת שלנו תחשוב שיש בכך בזבוז זמן ועצלנות. הביקורת העצמית מייצרת לנו תחושה שהיינו אמורים לעשות אחרת, יותר או שונה. זה לא נכון. זה גם לא אפשרי. בכל נקודת זמן אנחנו מה שאנחנו יכולים להיות. אנחנו לא נשתפר בזכות הביקורת המכאיבה. אנחנו נשתפר בזכות אהבה, בזכות טרנספורמציה ובזכות אומץ לשנות. את זה כדאי לספר לביקורת בפעם הבאה שהיא תבוא. וכך נתחיל לפתח את השרירים שיוכלו לעמוד מולה בכבוד וביעילות.

פרק 15: לצמצם את הביקורת העצמית כאן ועכשיו

כל אדם שמבקש לעצמו חיים טובים יותר, בריאים יותר ומשמעותיים יותר לא יהיה לו מנוס אלא להפנים את המסר הבא ולשאת אותו עמו למשך כל מהלך חייו. החמצת המסר הזה משמעה חוסר יכולת להניע שינויים ותחושת תקיעות כמעט בכל נושא שמהווה בעיה כמו גם הישגים ברמת מודעות נמוכה יחסית, כמעט לגבי כל דבר שפוגשים במהלך החיים.

זהו מסר חיוני ביותר, שכדאי שילווח אותו מדי יום ויהווה בעבורנו השראה לגבי המוטיבציה לטרנספורמציה רגשית או כל עבודה שנעשה למען עצמנו.

המסר מתמקד בנוכחותה הקבועה והמגבילה של הביקורת העצמית המוגזמת בכל מקום אליו אנחנו הולכים, בכל מחשבה אשר אנחנו חושבים, בכל תובנה, בכל דיאלוג, בכל מגע, בכל עשייה. ובקיצור – בכל מקום. בכל מקום אליו אנחנו הולכים הולכת אתנו, צמוד צמוד, ביקורת עצמית מוגזמת, שמעוותת את תפיסת המציאות ומעשירה אותה בדאגות, לחצים, חששות ולעתים גם גרסאות שונות של בושה, אשמה וחרדה.

אנחנו מושפעים מהביקורת העצמית המוגזמת שלנו באופן שלעולם לא נוכל לתפוס, מכיוון שיש לנו בדרך כלל הערכה עצמית שכוללת אשליה של שליטה, ודאות ויכולת לנהל את הדברים, לכאורה מתוך בחירה חופשית ושיקול דעת.

אך המצב האמיתי אינו כזה חביב. אנחנו לא כל-כך חופשיים ולא כל-כך מסוגלים לבחור או להתמודד תוך ניצול הולם של המשאבים המנטאליים המגוונים העומדים לרשותנו. אנחנו מנוהלים, באופן משמעותי, על ידי קול פנימי, אליו כבר התרגלנו, מכיוון שהוא מתעורר אתנו בבוקר ומלווה אותנו אל השינה בלילה. אפילו אם נתעורר במהלך השינה לכמה דקות ונחזור לעשתונותינו נבחין שגם הביקורת העצמית שלנו התאוששה באופן מעורר פליאה, חזרה לתפקוד מלא וממהרת לגעור בנו או לגרום לנו להיות בטוחים שמשהו לא בסדר אצלנו.

המשימה העומדת בפני האדם, אם כן, וזוהי משימת חיים שיכולה לבוא לידי ביצוע רק בשילוב משימות וכלים נוספים, הכרוכים בטרנספורמציה רגשית ובעוד תהליכי מודעות ושינוי, היא צמצום

הביקורת העצמית המוגזמת כאן ועכשיו. כאן ומיד, ככל הניתן. ממש ברגע זה בו המלים האלה מגיעות אל התודעה שלך, גם הביקורת העצמית שלך נוכחת, בוחנת, מעורבת ומשגיחה. היא כאן, היא בסביבה, היא משפיעה על הדרך בה אנחנו סופגים את המידע, מקבלים אותו או מתנגדים אליו וחשוב מכל – מה אנחנו עושים ממנו בהמשך. הביקורת העצמית נמצאת אתך ממש כרגע. מה בכוונתך לעשות בעניין?

אנשים רבים מדווחים על שינויים חיוניים ומשמחים שמתרחשים בעקבות תרגול חוזר של טרנספורמציה רגשית. חלק ניכר מההשפעות המיטיבות של התרגול קשור בוודאי בכך שהוא מסייע בצמצום הביקורת העצמית המוגזמת, ולא רק במהלך הצעד השני של התרגול, שממוקד ישירות בנושא זה.

כל תרגול טרנספורמציה מייצר עבודה פנימית שחותרת להפחתת השפעת הביקורת העצמית המוגזמת, ולו למספר דקות. כאשר מדובר בתרגול חוזר האפקט הזה מצטבר והולך, וכך השינוי שאנו משיגים משמעותי יותר, ניכר וברור.

אך הרבה לפני שנשאל את עצמנו מה אפשר עוד לעשות עם הביקורת המוגזמת שמלווה את חיינו, חשוב להתעכב קצת יותר בחלק של ההבנה והמודעות. ללא תפיסה טובה של המצב, ללא זיהוי השפעת הביקורת העצמית ברגעים בהם היא ממש משפיעה, ללא הכרה בהשפעה שלה, ברגע זה ממש, בכל אספקט של ציניות, חשש או צורך לברוח, יהיה לנו קשה להתמודד עם האתגר הגדול הזה, אותו אתגר שטרנספורמציה רגשית שמה לה ליעד לחולל בו שינוי מרחיק לכת.

וכך זה עובד: לנפש יכולות רבות. כלים יצירתיים מגוונים ויעילים לא רק להתמודדות טובה יותר עם אתגרים שוטפים, שזה בשבילה מרכיב של הישרדות בלבד, אלא גם לטיפול החיים וצמיחתם למקום גבוה בהרבה מכפי שהם כרגע.

הגשמת חלומות אינה דבר כל-כך מסובך, כאשר כוחות הנפש הטבעיים נכנסים לפעולתם האוטומטית. הרבה דברים נותרים קשים ואף בלתי אפשריים כל עוד אנחנו לא מחוברים ליכולת הטבעית שניחנו בה, אנחנו בני האנוש, גם אם איננו מודעים לכך באופן מלא.

יכולות אלה ייוותרו חמקמקות ובלתי נגישות כל עוד נהיה מושפעים מד"י על ידי עודף ביקורת עצמית שתגביל את ראותנו ותצמצם את טווח הפעולה שלנו. אנחנו לא מצליחים, פונים לכוונים הלא נכונים, חוזרים על אותן שגיאות, מפריעים לאחרים לצמוח ולהתמודד ומייצרים לנו מסגרת חיים לא תומכת, לא מפרגנת ולא מזינה כל עוד איננו מטפלים כראוי בעודף הביקורת העצמית שלנו. את זאת כדאי לדעת ואת זאת כדאי לחקור. לכאן כדאי להעביר את מרבית משאבי העבודה העצמית שלנו.

זה לא שמשו פגום או חסר בנו. ההיפך הוא הנכון. אנחנו מצוידים בשפע כלים ומיומנויות. אנחנו בכלל לא חסרים. אנחנו מפותחים הרבה מכפי שאנחנו יכולים לשים לב באופן יום יומי, רק משום שהביקורת העצמית המוגזמת שלנו מפריעה לנו לראות את התמונה המלאה והאותנטית יותר.

הגדולה והיפוי שלנו מוסתרים היטב ואת מקומם תופסים דימוי עצמי נמוך מכפי שאמור להיות, תחושה של חוסר מסוגלות, חוסר כישרון וחוסר כוח להניע שינויים אליהם אנחנו כל-כך כמהים אך חשים שהם רחוקים מדי, מורכבים מדי וקשים מדי. אנשים אחרים, אנחנו חושבים לעצמנו, יוכלו לעשות את זה טוב יותר ומהר יותר. אבל זה לא נכון. זו רק ההטעיה של הביקורת המוגזמת שלנו, זו שנולדה מתוך הפחדים שלנו, זו שהולכת אט אט להתפרק, ככל שנתמיד במסע הזה, ככל שנישיר מבט אליה, ככל שנציב את צמצומה כמשימה עליונה ומידית.

וכך אמור להיות, לטובתך:

כאשר אנשים ישאלו אותך, בזמן הקרוב: "מה שלומך?" או "מה מעשיך בזמנים אלה?" התשובה תכלול, במקרה הנכון והכדאי, משהו כמו "אני מצוי כעת בתהליך נחוש לצמצום הביקורת העצמית המוגזמת שלי".

אני מניח שזה נשמע קצת מוזר. האם פגשנו אי פעם מישהו שהצהיר בפני כל שזו משימתו, שזו תכלית חייו, שזהו הדבר בו הוא מתמקד היום? קרוב לוודאי שלא.

ומדוע? מפני שהמודעות לתפקידה המכריע של ביקורת המוגזמת לא מספיק גבוהה. אנשים מנסים להיגמל מהתמכרויות ולא מצליחים רק משום שהביקורת העצמית המוגזמת שלהם לא משחררת אותם. וזאת מבלי שאפילו יהיו ערים לכך שזו הסיבה לכישלונם החוזר והמתסכל.

ברגע שצמצום הביקורת העצמית הופך למשימה מרכזית, אותה נרצה להזכיר לעצמנו מעכשיו ולתמיד, יקרו שני דברים מרכזיים:

האחד הוא שנכיר טוב יותר כיצד הנפש שלנו עובדת באמת ונגיע להישגים ושיפורים בשדה הזה, אשר בהכרח ישפיעו לטובה על איכות חיינו מכל בחינה שאפשר לתאר.

השני הוא שנלמד אז לסלוח לעצמנו יותר. נלמד אז לעצור את שטף המחשבות השליליות ולסרב להן בתוקף, נלמד להפחית את הפגיעה עצמית והגינוי העצמי, נסנגר על עצמנו לעתים קרובות יותר ופחות נרשה לאנשים אחרים לדבר אלינו באופן ביקורתי או לא נעים.

טרנספורמציה רגשית, מהלך מרגש בעל מאפיינים מדיים כמו גם מאפיינים ארוכי טווח שניכרים בשינויים משמעותיים יכולה להתקיים אצל כל אדם. זה חלק מתוכנת החיים שלנו. ניסיונות להשיג שינויים בכוח לא מצליחים כמעט בכל המקרים. שינויים שמתרחשים באופן טבעי ויצירתי תוך צמצום הביקורת הם הדבר הסביר והנכון יותר. אז החל מרגע זה אני מציע לך להפוך את משימת צמצום

הביקורת העצמית לאחד הדברים העיקריים שמעניינים אותך ושמעסיקים אותך. כאשר נגיע למקום כזה טווח אפשרויות השינוי יהפוך גדול יותר, נגיש יותר וכמובן, קל יותר.

פרק 16: הרחם שבתוכו מבשילה הטרנספורמציה

הצעד השלישי בטרנספורמציה רגשית הוא הגברת אהבה עצמית. בדרך לשינוי ההתייחסות לבעיה ולהפיכתה לדבר שקל יותר להתמודד עמו, דרך הנעה חוזרת של כוחות הטרנספורמציה הטבעיים המצויים בנו, אנחנו עוברים ב"תחנה המרכזית". הצעד השלישי מתוך החמישה, שלא לחינם ממוקם בדיוק שני צעדים אחרי תחילת התהליך ושני צעדים לפני סיומו.

אהבה עצמית מייצגת את המקום בו הלב שלנו נכנס לפעולה ומבשיל את התנאים למה שלעתים נראה זמן רב בלתי אפשרי לשינוי או לתמרון. מה שבדרך כלל קשה לנו להבין הוא עד כמה מרכיב זה בהתמודדות קריטי ועד כמה לא ניתן להניע שיפור ניכר, בשום דבר, בלעדיו.

כאשר אנחנו מצויים בתוך בעיה, כאשר אנחנו חווים קונפליקט משמעותי, כאשר הדברים סוגרים עלינו, מעצבנים, מייאשים, מתסכלים ומדאיגים, הדבר האחרון שנחשוב עליו או שנפנה אליו הוא אהבה בכלל ובוודאי שאהבה עצמית, בפרט.

הדרמה של הבעיה שואבת אותנו למחול שדים של מחשבות שחוזרות על עצמן, תגובות זהות לאלה שהגבנו בעבר לאותו עניין והתרגשויות שעוטפות אותנו בחוויה חזקה של נוכחות העניין בחיינו באופן שאיננו יכולים להתעלם ממנו. אנחנו הופכים להיות חלק בלתי נפרד מהבעיה, חיים אותה, מציגים אותה, נושמים אותה ומצייתים לחוקים הישנים שלה כחיילים ממושמעים. הדבר האחרון שיעלה על דעתנו לגייס אל הסביבה, באותם רגעים, הוא אהבה. אנחנו בכלל לא נהיה במצב של בחירה. הבעיה תנהל אותנו ואנחנו נהיה משוכנעים שאין דרך אחרת מלבד להיסחף אתה חזרה לאותם מקומות אליהם נסחפנו אתה בעבר.

נסו וראו בעצמכם. עם עצמכם או עם אחרים. כאשר אנחנו נמצאים בתוך העניין, בתוך המהומה, בתוך הקושי: עד כמה יש לנו, או לאחרים, את האפשרות לעצור ולחשוב במושגים של אהבה, דווקא אז, דווקא במהלך הרעש הפנימי והחיצוני?

זה לכאורה לא רלוונטי. זה לכאורה לא מתאים. זה לכאורה סוג של התחמקות מהתמודדות עם מה שקורה. זה לכאורה "הזוי", נאיבי או מטופש לעצור לרגע את גלגלי הדרמה ולהקדיש תשומת לב עצמית שיש בה חמלה, סבלנות, הכלה ואמפטיה.

מה הקשר? נשאל את עצמנו. זה מה שחשוב עכשיו, דווקא עכשיו, כשאנחנו כל-כך מוטרדים, חשוב להתעסק בענייני אהבה? זה לא סובל דיחוי עד שיעבור הגל העכור שפוקד אותנו באותם רגעים?

אלה השאלות שהתמכרות לדרמה מציבה בפנינו, בשביל שלא נשנה את מהלך העניינים, לעולם. כל תשומת הלב היתרה שאנחנו מעניקים לבעיה, תוך הזזה הצידה של כלים רבים שיכולים לקצר או אף לבטל אותה, היא עצמה הסחת הדעת והיא עצמה הבריחה האמתית מהתמודדות. מיקוד באהבה עצמית במהלך הכאב והעימות הוא הדרך היותר אמיצה והיותר יעילה לשנות את מהלך העניינים, אך את זה יקשה עלינו לתפוס כאשר נהיה בליבה של הסערה, מגויסים לדרמה שחוזרת על עצמה אלפי פעמים, בצורות משתנות.

מי שבא לעשות טרנספורמציה רגשית מבקש לשנות את מהלך העניינים, את מה שצפוי לפי המקרים הקודמים, את מה שחוזר ומכאיב כבר זמן רב, למרות ניסיונות רבים לתת לזה מענה אחת ולתמיד. מי שבא לעשות טרנספורמציה רגשית לא יתרשם יתר על המידה מהתנגדויות מפני הוספת משהו רך וחומל אל הסביבה הרגשית תוך כדי הבלגאן. מי שבא לעשות טרנספורמציה רגשית יאזור אומץ להפעיל את השריר המרפא ביותר שקיים אצלו, שריר הרחם החזק והמיטיב של אהבה עצמית.

וכך זה עובד: שינוי הוא דבר שמוכרח להבשיל. שינוי זקוק לתנאי גידול, לחממה, למרחב בטוח ומזין כדי שיוכל להתפתח כראוי. אנחנו לא רגילים לשינוי. אנחנו רגילים למה שיש ולחזרת הבעיות בדיוק באותה צורה. זה מה שכבר קיים וזה מה שגם צפוי להתקיים אלא אם נבלום ונערוך מחדש את הכלים והשיטות הפנימיות עמם אנחנו מתקיימים, במרחב הרגשי. על מנת שנוכל לעשות את שינוי הכוון הזה ולמרוד בהרגלים החזקים שלנו, נדרש מרחב תומך וסבלני בתוכנו, שמקבל את כל מה שיש בחיוך ובהבנה, מבין את מה שהיה ומכין אותנו למשהו חדש, בריא ונעים יותר, בהמשך.

וזהו תפקידה של אהבה עצמית במהלך הטרנספורמציה הרגשית. לשמש כרחם. לתת את התנאים המיוחדים שיאפשרו לשינוי טבעי להתרחש. אין לנו אפשרות להעריך מה תהיה תוצאת הטרנספורמציה. אנחנו יכולים להיות סמוכים ובטוחים שהיא תהיה טובה ומשפרת חיים אך איננו יכולים לתכנן מראש כיצד היא תיראה. אך מה שאנחנו כן יכולים לשלוט בו, לכוון אותו ולקבוע שיתקיים הוא מעורבות של המרכיב החיוני הזה, אהבה עצמית, המרכיב שידאג שאותו שינוי שאנחנו יכולים לעשות, אך לא לגמרי מכירים אותו, אכן יתרחש, אכן יקבל סיכוי להתממש ולהעביר את חיינו למקום חדש.

הצעד השלישי בטרנספורמציה רגשית יכול לסייע לנו להבחין בדרך האופיינית שלנו לסטות מהכוון שמאפשר ריפוי והתנערות אמתית מהרגלים מזיקים או מחוסר אונים בהתמודדות עם בעיה. צעד זה מציג בפנינו את בזבוז האנרגיה שכל-כך אופייני לנו כשאנחנו נתקלים, שוב, באותו נושא שכבר מייאש אפילו לחשוב עליו.

השגיאה שאנחנו נוטים לחזור עליה היא ההסכמה הפנימית שלנו להיכנס למצב של עימות פנימי, לוחמה פנימית וערעור פנימי. אנחנו רואים בעיה ואנחנו יוצאים לקרב, ששים אלי דרמה, חושבים במושגים של מה לעשות או לחילופין ייאוש על כך שלא יודעים מה לעשות. באותם רגעים אנחנו לא

שמים לב שהרבה לפני שנשאל את עצמנו מה לעשות, הרבה לפני שנגיב, רגשית או פיזית, באופן די דומה לזה שבעבר, עלינו לרכך את מה שקורה בפנים, עלינו לסדר את התחושות ולהביא אותם למקום אחר, נעים יותר ומאפשר יותר, לפני שבכלל יהיה לנו מושג מה ניתן או כדאי לעשות. כל עוד אנחנו מגיבים, רגשית ומעשית, לפני שריככנו והרגענו את מה שמתחולל בפנים, כל מה שנעשה לא יהיה אלא חזרה על אותן שגיאות עליהן כמובן נצטער אחר כך.

אהבה עצמית נמצאת כאן כדי לוודא שנסים אכן יתרחשו. טוב להשתמש במילה הזו "נס" מבלי להתבייש, מבלי להתנצל ומבלי למצמץ. ממש נסים. אהבה עצמה היא סוג של נס ואת הנס הזה אנחנו יכולים להפעיל אם נרצה ואם נתרגל את זה מספיק. נסים מתרחשים. סכסוכים יכולים לפתע להסתיים. קונפליקטים של שנים, שאינם אלא ביטוי של אנרגיה רגשית תקועה, יכולים באורח פלא להיעלם ולהשתנות. הנסים האלה הם חלק מחיינו, אך יש דרך בה אנחנו מוכרחים לעבור, הדרך שמשנה את הפרספקטיבה ממצב של לוחמה בבעיה למצב של חמלה והבנה לגבי הבעיה, כדי שנוכל ליהנות מניסים.

זו דרכה של אהבה עצמית ובלעדיה כל המאמצים, הטיפולים, ההשתדלויות והעצות לא יישאו פרי. בלי שנבשל את השינוי ברחם האהבה העצמית הוא לא יצמח להיות מספיק עמיד, חזק ויציב. ללא אהבה עצמית נוכל לחוות כמה אשליות של ניצחון אל מול הקושי אך לאחר כמה זמן נגלה לאכזבתנו ששינוי אמתי לא התגבש בתוכנו. אנחנו עדיין מופעלים על ידי אותם טריגרים בדיוק ועדיין מגיבים באותו אופן.

אז כאן אנחנו עוצרים את גלגלי הדרמה ונושמים אהבה לתוכנו. זה מה שאנחנו מתרגלים בצעד השלישי. אנחנו לא רצים לשינוי או תגובה לפני שנוודא ששחזרנו את היחס הטוב והחם אל עצמנו. מהמקום הזה, שאפשר להגיע אליו, בעיקר דרך תרגול חוזר, נוכל להתקדם הלאה, לצעדים הבאים, שמובילים בסופו של דבר למקום חדש.

פרק 17: אהבה עצמית פסיבית ואהבה עצמית אקטיבית

אהבה עצמית, הכוח המרכזי שמאפשר לטרנספורמציה רגשית להתרחש, בין אם בדרכים אותם אנחנו יכולים לזהות ובין אם מאחורי הקלעים של הנפש, הוא סוג של מתנה, סוג של פוטנציאל זמין, אותו אנחנו, בני האדם, יכולים ללמוד להפעיל יותר, לנצל יותר, לממש יותר וליהנות מעצמתו יותר, וזאת בהתאמה ישירה למה שנעשה, נחשוב, נלמד, נגיב ונרגיש, בכל מה שקשור ליחסים שלנו עם עצמנו וליחס אותו אנחנו מעניקים לעצמנו, הן ברגעים טובים יותר והן ברגעים נמוכים יותר.

ובכלל, אפשר בוודאות רבה לציין, שמעבר לכך שאהבה עצמית היא אחד הכלים החשובים והמכריעים בדרך לטרנספורמציה רגשית, אהבה עצמית היא גם תוצר ישיר, פרס גדול וחשוב אותו מקבל האדם כתוצאה מהפעלת יכולת הטרנספורמציה הרגשית בחייו. אהבה עצמית היא מה שיכול

לעזור לנו לחולל שינוי. אך אהבה עצמית, וזאת לא פחות חשוב, היא חלק מתוק ומענג שמגיע יחד עם השינוי אליו היא אפשרה להגיע! אהבה עצמית מובילה אותנו הביתה כדי ששם, בבית, נדע ונוכל לאהוב את עצמנו יותר. כך זה עובד, בדרך מעגלית. מה שעוזר לנו לצמוח הוא גם מה שיתעצם בחיינו, אחרי שנלמד כיצד צומחים.

כדי שנעצים את כוחנו להגביר אהבה עצמית ולהנכיח אותה בחיינו כמה שיותר, על מנת להפוך את חזון הטרנספורמציה למציאות מוגשמת, עלינו להכיר את שני פניה העיקריים של אהבה עצמית, שני פנים שעלינו ללמוד כיצד לתגבר אותם, לשחק אתם, להכיר אותם לעומק ולשפר את המיומנות שלנו בהם. שני פניה העיקריים של אהבה עצמית הם שני חצאים שמרכיבים את השלם, שלא יהיה בעל ערך אלא אם שניהם יבואו לידי ביטוי, לסירוגין או במקביל.

אהבה עצמית באה לידי ביטוי הן באופן הפסיבי-פנימי והן באופן האקטיבי-חיצוני. שני היבטים אלה של אהבה עצמית חשובים באותה מידה ואין לאחד מהם עדיפות או ראשוניות. אהבה עצמית מוכרחה לבוא לידי ביטוי בשני האופנים הללו ובכך להפוך קיימת, נוכחת, משמעותית ומוסיפה כוח רב לתהליך הטרנספורמציה הרגשית.

אהבה עצמית פסיבית אינה חסרת פעילות או חסרת תנועה, אך הביטוי שלה מתרחש בעולמות פנימיים ושקטים, מה שהופך אותה יחסית פסיבית ושונה באופן מהותי מאחותה האקטיבית. אהבה עצמית פסיבית קשורה למערכת היחסים שאנחנו מקיימים עם עצמנו. הרוך האימהי שאנחנו יכולים להעניק לעצמנו, החמלה העצמית, התמיכה העצמית, הדיבור הפנימי שמעשיר את עצמו בדברי נחמה, אישור ותקווה.

אהבה עצמית פסיבית היא החוויה של האהבה אותה אנחנו יכולים להזכיר לעצמנו מעת לעת, כשאנחנו הולכים, נוהגים, נוסעים וסתם מהרהרים ללא סיבה. האהבה העצמית הפסיבית דומה מאד לאהבה שאנחנו חשים לתינוקות, לחברים טובים או אפילו לגורי חיות אם אנחנו אוהבי חיות. אהבה עצמית היא חלק מאתנו רק שלא תמיד אנחנו מחוברים אליה. אנחנו יכולים לשכוח, אפילו לזמנים ממושכים, שיש לנו אופציה כזו, של חוויה רגשית חיובית בינינו לבין עצמנו.

אהבה עצמית פסיבית היא עניין של מיקוד ותשומת לב. היא עניין של אחריות ומחויבות. להחזיר את התודעה שלנו, ביזמתנו, לכזו שיש בה יותר אהבה, כבוד ואכפתיות, אל עצמנו, רק אל עצמנו, קודם כל אל עצמנו. תשומת הלב שלנו יכולה בקלות לנדוד למחוזות שליליים או חסרים שיש בהם יותר מדי דאגה, פחד או צורך מוגזם לרצות אחרים או לדאוג לצרכיהם, גם על חשבון אלה שלנו. מיומנות האהבה העצמית הפסיבית כרוכה בהחזרה אמיצה של הפוקוס שלנו פנימה, אל עצמנו, אל החמלה העצמית שמזמן שכחנו, אל התמיכה העצמית ואל האמון העצמי.

אהבה עצמית פסיבית היא גם התוצאה של העבודה שנעשה, כפי שיתואר מיד, באהבה העצמית האקטיבית-חיצונית. כל עשייה שתכליתה הגברת אהבה עצמית אין בה תועלת או משמעות אם אינה הופכת עם הזמן להגברת החוויה החיובית הפנימית. אהבה היא חוויה, היא ספיגה של הטוב בחיים והיא דבר שכולנו מכירים, כך או אחרת. הבעיה העיקרית היא שאנחנו נוטים לחשוב שמגיע לנו לקבל מהאוצר השופע והאינסופי הזה רק בחלק מהזמן ולכמות מוגבלת. את האמונה המגבילה הזו ניתן לשנות, בתהליך ממושך של טרנספורמציה רגשית.

אהבה עצמית אקטיבית-חיצונית קשורה למגוון פעולות, יוזמות, מחוות ומעשים שעלינו לקיים על מנת שאהבה עצמית תהפוך לחלק מהותי בחיינו. לא ניתן רק לחשוב על זה. לא ניתן רק להסכים שאכן זה חשוב. לא ניתן לומר לעצמנו שבעתיד, יום אחד, נשקיע בעצמנו יותר. לכל אלה אין שום ערך וגם מייצגים אי הבנה בסיסית. האדם זקוק לאהבה ממש עכשיו, לפני כל דבר אחר. יתרה מזאת, האדם זקוק לאהבה עצמית כדי שיוכל לעשות באופן הנכון כל דבר אחר אותו הוא מבקש לעשות. כאשר אינו מלווה באהבה בתוכו, כל דבר שיהיה עסוק בו יהיה מצומצם יותר, מוגבל יותר, קשה יותר, מסובך יותר ואף כואב יותר.

אהבה עצמית אקטיבית באה לספר לנו שיש לנו מה לעשות. שיש לנו מה לשנות. שיש לנו מה להוביל את עצמנו אליו. אנחנו יכולים לשנות את המציאות שלנו באופן מהותי על ידי פעולות שמעוררות את יכולת האהבה העצמית שלנו. זהו התפקיד שלנו וזהו תנאי יסודי כדי שנוכל להגיע לדרגה סבירה של יכולת טרנספורמציה רגשית.

אהבה עצמית אקטיבית מתחילה בפעולה הבסיסית, הטרוויאלית והכל-כך לא פשוטה, למי שלא מורגל בה. חיוכים אל המראה.

באופן הנכון והתקין, נחייך אל עצמנו מול המראה, תמיד. תמיד. ללא קשר למצב, ללא קשר למה שאנחנו מרגישים, ללא קשר למה שמתרחש סביבנו או בתוכנו, ללא קשר לדעות שלנו על עצמנו באותו הרגע או למידת שביעות הרצון שיש לנו מעצמנו או מהחיים, בכלל. חיוכים למראה אמורים להפוך להרגל. למשהו שאיננו יכולים להימנע ממנו. אנחנו פוגשים שם את האדם החשוב ביותר לחיינו. הכיצד נקבל את פניו של אותו אדם בארשת פנים רצינית, חשדנית, ביקורתית או חסרת הבעה נעימה?

אהבה עצמית אקטיבית ממשיכה במגוון מחוות שעשויות לשפר לנו את היום. כל דבר שהוא בעדנו. כל דבר שמשקף יותר התחשבות ברצונות, בצרכים ובתשוקות שלנו. לפני דברים אחרים. לפעמים אהבה עצמית אקטיבית תתבטא בשינוי סדרים והרגלים. אולי נבחר לעצור ולנוח במקום להשקיע המון אנרגיות היכן שלא ממש מזין אותנו כעת. אהבה עצמית יכולה להתבטא במתנה קטנה לעצמנו או בהחלטה לעשות משהו שמזמן חלמנו לעשות ושחשבנו שיש דברים חשובים יותר לעשות, לכאורה.

אהבה עצמית אקטיבית קשורה לכל מיני מקרים בהם עלינו ללמוד כיצד לסרב יותר, להימנע מסיטואציות ומחוויית שאינן מזינות אותנו או שאף לא נוחות לנו. אין סיבה לעשות דברים רק כי "לא נעים לנו מאחרים".

כל פעם שאנחנו מסכימים לקחת חלק במשהו שאינו מיטיב אתנו, למעט מקרים מיוחדים, אנחנו פוגעים בעצמנו, אנחנו מחלישים את עצמנו ואנחנו מתרחקים מעצמנו בעודנו חושבים את עצמנו לאנשים טובים, מוסריים, אחראיים ובוגרים, כביכול. אך ברגעים כאלה אנחנו ממש לא כאלה "בסדר" באמת, בכל הנוגע למה שבאמת נכון עבורנו. זהו סוג של שקר עצמי שהתרגלנו להתקיים בו במשך שנים.

תודות לאהבה עצמית נלמד להגן על עצמנו יותר ולהרחיק מסביבתנו את מה שפוגע, לא מתאים או מזיק לנו. אנחנו נדע לומר לעצמנו שהסיבה לפעולות שלנו ולהחלטות החדשות שלנו היא אחת: כי אנחנו אוהבים את עצמנו. אנחנו נלמד לשקר לעצמנו פחות.

שילוב אהבה עצמית פסיבית ואקטיבית יבטיח ששריר זה יתעורר ויהפוך חלק מהותי בחיינו, מה שיאפשר לנו להמשיך בתהליך הטרגספורמציה בבטחה ומתוך ידיעה ששינויים מבורכים אכן מחכים לנו בהמשך המסע.

פרק 18: סיום החלק הפנימי בטרנספורמציה ומעבר לחלק החיצוני

בכל הנוגע לתהליך הטרגספורמציה הרגשית, אהבה עצמית משמשת גשר בין החלק הפנימי של תנועת השינוי לבין החלק החיצוני שלו, החלק של המימוש והיישום.

בדיוק כפי שתואר בפרק הקודם, שלאהבה עצמית יש היבטים פנימיים וחיצוניים, כך גם לטרנספורמציה הרגשית, כמו לכל דבר בחיים, יש את המרכיב הפנימי, העמוק, זה שפועל בשקט ובמעמקים, ויש את המרכיב החיצוני והמוחצן, זה שמפגין את מה שהבשיל בפנים מספיק זמן, וכעת מוכן ליישום ולהפעלה בעולם החומרי והמעשי.

קצת תזכורת על מה שקרה עד כה:

הצעד הראשון בטרנספורמציה רגשית הוא התבוננות.

עצירת הדרמה, עצירת התנועה הרגילה, הפסקת ההרגלים והרפלקסים הרגשיים והתבוננות בקיים. הכלת הקיים והפיכתו למין דבר שאנחנו מסתכלים עליו מהצד, כאילו שאנחנו מצויים באולם קולנוע בו אנחנו מביטים בסרט חיינו, מעורבים רק חלקית במתרחש, כך שיש לנו אפשרות שלא להיסחף יתר על המידה עם הרגשות שבדרך כלל מכתיבים לנו את החוויה ואת התגובות שלנו.

הצעד הראשון הוא כמובן צעד שמתרחש בתוך תוכנו. הוא בא לווסת את הדרך הרגשית בה אנחנו מגיבים, בתוכנו, כאשר משהו מתרחש. הוא בא ללמדנו לחכות רגע לפני שאנחנו שופטים את המצב ולפני שאנחנו מגיעים למסקנות לגביו. הוא בא להעניק לנו הזדמנות לעשות דבר אחר עם הדרמה, דבר שיהיה אפשרי רק אם נוכל לעצור ולהתבונן, לעצור ולהסתכל, לעצור ולא לעשות דבר.

הצעד השני בטרנספורמציה רגשית הוא צמצום הביקורת העצמית המוגזמת.

צעד זה מתרחש גם הוא במרחבים הפנימיים ובא לנקות אותנו מעודף שיפוטיות וגינוי עצמי שאנחנו בדרך כלל עושים לעצמנו, ובאופן לא מבוקר ולא הוגן. בתוך תוכנו מתרחשת המולה של תוכחה וחוסר סובלנות למי שאנחנו ולמה שאנחנו יכולים להיות או לעשות. מין שוטר פנימי חסר סבלנות ומלא בדרישות מופרזות תובע מאתנו להיות כל הזמן בסדר ומעניש אותנו בחומרה בכל פעם שמשהו לא מסתדר או לא מתחבר בדרך שהוא חושב שאמורה להיות.

בצעד השני אנחנו לומדים לעצור את הרעש השלילי הזה, שאין לו שום הצדקה אמיתית, שום תועלת ושום סיוע בהתמודדות עם אתגרים, בעיות או כל דבר שהחיים מציבים בפנינו. צעד זה מלמד אותנו כיצד לערוך מחדש את עולם הרגשות שבתוכנו כך שפחות ופחות נפעיל על עצמנו את האלימות המיותרת הזו, שמונעת מאתנו לחולל שינויים, שמונעת מאתנו לנהוג באופן יצירתי כשקשה, שמונעת מאתנו לצמוח ולהתפתח למקום חדש. צעד זה בא ללמדנו עד כמה חשובה העבודה הפנימית והכשרת הקרקע בלב שלנו כדי שיהיה סיכוי לשינוי. שום דבר לא יזוז למקום טוב יותר כל עוד הביקורת העצמית שלנו מוגזמת.

הצעד הרביעי, זה שיגיע בפרק הבא, הוא טיפוח תשוקה לשינוי ויצירה.

כאן תשומת הלב שלנו מתחילה לנוע החוצה. אל מה שניתן לעשות עם החיים, עם העולם ובכלל. אנחנו מתחילים להניע את גלגלי התשוקה שלנו, מסקרנים את עצמנו, מגרים את עצמנו ומדרבנים את עצמנו להתקדם למקום טוב יותר. צעד זה משקף את המעבר שלנו לקראת יישום המסר של הטרנספורמציה הרגשית, המסר הכל-כך חשוב של הפיכת האנרגיה של הבעיה לאנרגיה שנעה לעבר שינוי וביטוי יצירתי. זו הטרנספורמציה.

הצעד החמישי, כל כולו חיצוני ובאופן מובהק, בא ללמדנו שיש לצאת ולעשות שינוי או פעולה יצירתית, ללא דיחוי וללא השהיות נוספות.

האנרגיה שהצטברה עם הבעיה ועם העבודה שעשינו בארבעת השלבים הראשונים זמינה, בשלה ומוכנה לצאת לעבוד, לצאת ליישום, לצאת לשינוי, לצאת לריענון הקיים. צעד זה בא לשקף את סיכום התהליך וביטוי בעולם החיצוני.

בין שני הצעדים הראשונים ובין שני הצעדים האחרונים ממוקמת אהבה עצמית, כסוג של גשר ומתווך, בין החלק הפנימי שבו נעשית עבודה שקטה שמנטרלת את המחסומים האופייניים לבין החלק החיצוני, שיוצא החוצה ומתמודד בדרך חדשה עם מה שקורה.

אהבה עצמית נמצאת בשני המקומות ותפקידה לעזור לנו לסכם את החלק הפנימי ואז להעביר אותנו, ללא דיחוי, אל החלק החיצוני שמוכרח לצאת לדרך בלי עיכובים מיותרים. חשוב להבהיר את הנקודה הזו משום שאהבה עצמית אינה נמצאת שם רק כדי לעזור לנו להתייחס טוב יותר אל עצמנו. היא הרבה יותר מזה. היא נמצאת שם כדי לעזור לנו לחבר בין שני חלקים שבדרך כלל לא מתקשרים ביניהם ולא משתפים פעולה. החלק הפנימי והשקט והחלק החיצוני והמופגן.

המעבר הזה, מהפנים אל החוץ אינו כל-כך קל לאנשים רבים. כאשר אנחנו יוצאים אל הדרך, מניעים את עצמנו לקראת יישום, כללי המשחק מתחילים להשתנות. זה מתחיל להרגיש מחייב יותר ואולי אף מסוכן יותר. כל עוד לא יזמנו שום שינוי באמת הכל נותר בגדר תיאוריה, בגדר אפשרות, בגדר דיון מנטאלי פנימי ולא יותר. כל עוד איננו נוקטים צעד, אנחנו יכולים לחוש בטוחים יותר ומוגנים מפני ההשלכות של מהלך שיש בו סיכון והרפתקה, מהלך שבא לערער על הקיים ולעתים אף לזעזע אותו קצת על מנת שזה יתעדכן ויהפוך הרמוני יותר, מזין יותר ובריא יותר.

שגיאה נפוצה היא לנסות ולעשות שינוי או שדרוג המצב הקיים ב"כוח", כי "צריך", או כי "הגיע הזמן" מבלי לעבור לפני כן תהליך רגשי שמכין את הנפש לצעד הלא פשוט שברצונה לעשות.

התסכול מהמצב הקיים, אי הנעימות והצורך לסיים אותו ולעבור למקום חדש מפתים אנשים רבים לנסות מגוון נוסחאות לקיצור הדרך, בה כביכול אם רק יעשו דבר מה מספיק פעמים או מספיק זמן, דברים יהפכו פחות קשים ויותר הרמוניים בחייהם.

אך שום דבר משמעותי לא יכול להתרחש כל עוד אהבה עצמית אינה מרחפת סביבנו ומעניקה לנו את רשת הביטחון הרגשית הנחוצה כל-כך כדי שנצליח לחצות את המחסומים הקבועים והלא פשוטים בדרך לשינוי. אנחנו אולי נרצה מאד לנער את חיינו מבעיה טורדנית. אולי אף נגייס מוטיבציה משמעותית לכך. אולי נצהיר לעצמנו וגם לסביבתנו שהפעם זה יקרה, הפעם השינוי יבוא.

אך הוא לא. שוב אותו מפח נפש ושוב אותה חזרתיות. הבעיה שוב חזרה, ושוב היא שואבת אותנו חזרה אל אותה הדרמה ואל אותו חוסר אונים מוכר ומעציב. כנראה שלא הקדשנו מספיק תשומת לב להתבוננות בבעיה, (צעד ראשון), לצמצום הביקורת העצמית אודותיה (צעד שני), ולהגברת אהבה עצמית סביבה (צעד שלישי).

כל עוד לא יצרנו מוכנות פנימית סבירה לשינוי שום דבר לא יקרה. כל עוד האדמה בה נרצה שזרע הטרנספורמציה יבלבל לצמח משגשג אינה בשלה לו, הוא ייוותר זרע, פוטנציאל, סתם רעיון טוב.

אז אנחנו כאן כדי להרגיע, לשים פרופורציות, להזכיר ולעדכן. קודם כל בפנים ואחר כך בחוץ. קודם כל להתבונן, הרבה לפני שמגיבים. אחר כך בדק בית להפחתת הביקורת. לאחר מכן אהבה עצמית. הרבה אהבה עצמית. כשכל אלה קיבלו את מנת התרגול והפוקוס שלהם, מתחילה להתגבש בנו מוכנות, מתחילה לבעבע בתוכנו התרגשות. אנחנו מציידים את עצמנו בתסיסה פנימית שיכולה לסייע לנו לעשות את מה שסיבובים רבים של מאמצים לשנות את הבעיה לא הצליחו. עוד חיור קטן למראה, עוד סליחה עצמית וקבלת החולשות שלנו באמפטיה, עוד מבט נושם ואוהד במי שאנחנו מבלי לעשות עם זה דבר ואנחנו בשלים כעת לצעדים הבאים, שיוציאו אותנו החוצה, למשהו חדש, כזה שיכול לסמן לנו את הדרך לפירוקה האמיתי של בעיה.

פרק 19: "לחמם מנועים" לקראת השינוי

הצעד הרביעי בטרנספורמציה רגשית מתמקד בטיפוח תשוקה לשינוי או ליצירה. מבחינתנו, מבחינת מילון המושגים ושפת המסע לטרנספורמציה רגשית אין הבדל משמעותי בין פעולה המחוללת שינוי לבין פעולה שנחוש או שנתייחס אליה כאל פעולה "יצירתית". עצם השינוי מהווה תנועה יצירתית של החיים. עצם הביטוי היצירתי מהווה תמיד, וללא יוצא מן הכלל, מהלך של שינוי.

המטרה שלנו אחת ויחידה: טרנספורמציה רגשית. הטיית האנרגיה התקועה בבעיה לעבר ביטוי חיובי, מיטיב ומשחרר. חשוב לחזור ולהדגיש את היעד הזה שלנו כדי שלא נתבלבל ונעניק לתוצרים הכרחיים של התהליך תפקיד או חשיבות מוגזמים. כל שאנו מבקשים כאן הוא ריפוי של מה שתקוע. זו המטרה וכל מה שאנחנו נעזרים בו, כל חמשת הצעדים אינם אלא האמצעים שמסייעים לנו להגיע למקום הזה.

נקודה זו אינה פשוטה להפנמה משום שבאופן טבעי נתרגש ומאד נתעניין מזה ששינוי יתרחש או שביטוי יצירתי ייוולד מאתנו. וזה אכן מרגש ויוצא דופן. אך אם נעניק עודף תשומת לב ואכפתיות למהות השינוי או היצירה אנחנו עלולים לפספס את הדבר העיקרי שלשמו באנו לכאן. ריפוי הבעיה. יתרה מזאת, מיקוד יתר בתוצאת התהליך עלול לפגום בתהליך ולכפות עלינו סיבובים נוספים של עבודת טרנספורמציה, מכיוון ששכחנו להתמקד בדבר הנכון, שהוא תמיד הדבר הנכון. שחרור הלב ממה שמעיק עליו.

כאן, בשלב הרביעי ואולי זה שמעורר הכי הרבה התנגדויות, אנחנו רוצים "לבשל" את השינוי. אנחנו רוצים להתחיל לעורר כוחות רדומים ולהניע את מה שתקופה רבה לא פעל כשורה. כדי ששינוי או ביטוי יצירתי, שאינם אלא האופן בו האנרגיה של הבעיה משתחררת ומקבלת משמעות חדשה, אכן יוכלו להתקיים, עלינו לייצר בתוכנו הלך רוח שיוכל לעזור לנו להתגבר על ההתנגדויות שתבואנה, והן אכן תבואנה. לא נוכל למנוע את זה וגם לא כדאי שננסה.

מסיבה זו חשוב שנתעכב קצת על הכרת ההתנגדויות שלנו לריפוי, לפני שנתעמק בדרך בה הצעד הרביעי מוביל אותנו ליישום ולהחצנת הטרנספורמציה הרגשית. חשוב שנכיר קצת יותר לעומק את הדרך בה הנפש שלנו מגוננת על הבעיות שלה, שומרת עליהן ולא מאפשרת לנו להסיר אותן מהמערכת בקלות. יש לנו התנגדות ברורה וחד משמעית למהלך אותו אנחנו מבקשים כעת לעשות. יש לנו התנגדות לשינוי למרות שנשאף אליו ביתר שאת. יש לנו התנגדות לשחרור הקשר שלנו לבעיה גם אם זו גוזלת מאתנו את מירב החיוניות והאופטימיות שלנו. אנחנו לא מוכנים להיפרד בקלות מהצרות שלנו, ואת זה תמיד יהיה לנו קשה לתפוס. השכל יספר לנו שזה לא בסדר שהבעיות עדיין כאן וינסה לצוות עלינו לגרשן ללא דיחוי. אך לנפש תכניות משלה. אם לא יבשילו התנאים הנכונים היא לא תשחרר ואף תגביר אחיזתה בכאבים, בבעיות ובסיבוכים, למרות שזה יוסיף ויישמע לחלוטין לא הגיוני ולא בוגר מצדה לעשות כן.

כאלה אנחנו. חשוב שבבין את זה, שנפתח חמלה כלפי התופעה הזו ושנתבגר באופן הנכון, באופן שמפסיק להתעלם ומפסיק להכחיש את האמת. אנחנו לא ממהרים לעזוב את הבעיות שלנו וזאת משום שיש להן תפקיד עמוק. ולא יעזרו הכעס, התסכול, ההבטחות וההתעלמות. לא יעזרו משימות, החלטות מרחיקות לכת, נחישות, כוח רצון ועוד שלל כלים שבדרך כלל נחשבים איכותיים ורבי ערך.

כל אלה לא יעבדו ולא יספקו את הסחורה כל עוד לא נכיר בעובדה שלבעיה יש אג'נדה מובהקת להישאר אתנו עוד שנים רבות, אלא אם תתרחש טרנספורמציה שתשנה את כיוונה של האנרגיה הטמונה בבעיה וחשוב מזה: תייצר לנפש תחליף אמיתי שיוכל לקחת את תפקידה המסורתי של הבעיה כמגוננת מפני חשיפה לכאבים עמוקים. טרנספורמציה היא הדרך היחידה בה נוכל לפנות את הבעיה ממקומה ללא שום מאבק עיקש "ראש בראש" עם הקושי וכל מה שמתלווה אליו.

כך זה עובד ורק אחרי שנכיר בתופעה הזו ונחליט שעובדים אתה באופן הנכון, נוכל גם להביא את עצמנו למצב בו ההתנגדויות יתרככו במידה שתאפשר לשינוי להתרחש. כל עוד נתכחש לזה, וזו בדרך כלל דרכנו, הטרנספורמציה לא תעבור את מסלולה ואנחנו נתהה מה עשינו לא נכון. כאשר נגלה יותר אמפטיה והבנה לעובדה הזו, שהיא קשה לתפיסה, נייצר בתוכנו את ההזדמנות האמתית.

טרנספורמציה תבוא לידי ביטוי בשינוי. עם כל המלים הנחמדות והמודעות העצמית בסופו של דבר אנחנו רוצים תוצאות, ובצדק. בלי תוצאות ממשיות, שמלמדות על כך שהגענו למקום חדש בחיינו, לא ניתן לבשר שהתחוללה כאן טרנספורמציה. לא משנה עד כמה נספר שאנחנו כביכול רגועים, שמחים ומסופקים יותר. כל עוד הדבר לא יבוא לידי ביטוי, באופן מובהק וללא הרבה ספקות, כשינוי ברור שקל להבחין בו ושקל לתאר אותו, סימן שהמלאכה טרם הושלמה.

כדי להכין את עצמנו, סמלית ומעשית, לכך שאכן נגיע שינוי ונציג אותו בפני עצמנו ובפני העולם, אנחנו זקוקים לאחד הכוחות החשובים ביותר בתולדות האדם המתפתח והמודע כמו גם בתולדות האדם השחוק, העייף וקשה היום. זהו הכוח שהכרחי לשם מעבר דרך ההתנגדויות שלנו לריפוי, זה

שיכול לדחוף אותנו מעבר לציניות, לביקורת העצמית המוגזמת ולפחדים, זה שיכול להשיב לנו את הניצוץ שאולי כבה, את ההתלהבות שאולי הצטננה.

הכוח שיכול לעשות את כל אלה הוא התשוקה. כאשר יש תשוקה ברמה הנכונה אין כמעט מחסומים. כאשר יש תשוקה פעילה ונוכחת, נגמרים התירוצים כאילו לא היו.

בצעד 4 אנחנו מבקשים לטפח תשוקה לשינוי או יצירה. לטפח משמעו לגדל מחדש את מה שקיים אך מצוי בדרגת ביטוי נמוכה וצרה מכפי שאמור להיות. אנחנו רוצים להתייחס אל התשוקה, שהיא הכוח החשוב ביותר בהנעת שינוי, כסוג של מיומנות טבעית שקיימת אי שם בתוך הנפש אך מנועה מלסייע לנו ולהצטרף אלינו עקב שלל מחסומים שבנינו עם השנים ועם ההשפעות השליליות הסביבתיות.

אנחנו מעוניינים, בשלב 4, להזכיר לעצמנו שתשוקה לשינוי קיימת. היא נמצאת.

כל אחד מכיר את תשוקתו לשינוי אך היא בדרך כלל בעצמה נמוכה מדי, מתביישת בעצמה ולא מציגה את מלוא העצמה והאפשרויות שלה.

אנחנו רוצים גם להזכיר לעצמנו, בשלב זה, את תשוקתנו הטבעית ליצירה, וזאת בהקשר ישיר להתמודדות עם בעיות. וזה אומר שאנחנו מעוניינים להניע את הכוחות היצירתיים הטבעיים שלנו בצימוד לכך שאנחנו רוצים לעשות טרנספורמציה לבעיה. ובמילים אחרות, בעיה תוכל להתמוסס באופן קליל יותר כאשר ניגש אליה באופן יצירתי יותר, דבר שיאפשר לנו להגיב באופן שונה, חדש ורענן יותר ואף להרגיש דברים שלא ידענו שניתן קודם, ורק משום שפתחנו את עצמנו לגישה יצירתית כלפי העניין.

אנחנו זקוקים לתשוקה שלנו בכל דבר ועניין בחיים. חיים נטולי תשוקה הם כמו חיים ללא חיים, ללא מטרה אמתית, ללא סיבה אמתית לקום בבוקר.

חלק גדול מהבעיות שלנו החלו לצמוח במקומות בהם שכחנו את התשוקה, את ההתלהבות, את חדות השינוי ואת ההרפתקה הטמונה ביצירה ובחידוש. כל אלה צפויים אט אט לשוב אלינו תוך תרגול חוזר של טרנספורמציה רגשית. בכל אלה אנחנו מתמקדים כעת, בצעד 4, הצעד שלוקח אותנו מהמקום הפנימי, השקט והסודי ומוציא אותנו לאור, אל עבר הדרך שבה שינוי ועיצוב מחודש של המציאות יהפכו פשוטים, טבעיים ומעשיים יותר.

פרק 20: תשוקה היא כסם חיים בהפקה עצמית!

יש אנשים שכדי להתרגש וכדי להרגיש חיוניים וערניים נוטלים סמי מרץ. פעמים רבות מדובר דווקא באנשים במעמד גבוה, שמתקשים לעמוד בלחצים ובאתגרי החיים השוטפים ומתמכרים לחומרים

שמוסיפים להם, באופן זמני, אנרגיה שמאפשרת להם לשמור על מיקוד ואף לחוות מה שהם תופסים כרגעי שמחה, עצמה ויכולת להוסיף ולעשות דברים שהם רוצים או שמצפים מהם שיעשו.

אותם חומרים ממריצים (שקשורים בדרך כלל כך או אחרת לקוקאין) בסך הכול מפעילים מערכות קיימות בגוף, מערכות שיודעות להגיב כאשר אדרנלין, בצורתו הטבעית, נע וזורם בגוף. אותם חומרים מייצרים באופן מלאכותי ולא הרמוני עם מצב הגוף והנפש, את מה שהגוף יודע לחולל בעצמו, כאשר הדבר נכון, מתאים ואפשרי. חוסר ההתאמה וכפיית הגוף להתמודד עם חומרים כאלה ובמינונים שלא תואמים את הטבע של הגוף והנפש הם אלה שבסופו של דבר מסבכים את אותם אנשים ופוגעים בהם.

בדומה לאלה, יש אנשים שמכורים לריגושים, כולל גם ריגושים שיש בהם סיכונים מיותרים וקיצוניים. הם זקוקים למצבים דרמטיים מאד בהם הם פוגשים את הפחד שלהם או חוזים באנשים עוברים דברים קיצוניים ודרכם הם מזינים את עצמם בהתלהבות מלאכותית או חיבור רגשי מרוכז מאד דרכו הם חווים את עצמם במצב שהם תופסים כחיות מוגברת ואף אושר עילאי.

אך כל אלה אינם מה שהאדם זקוק לו ובוודאי לא מה שיוביל אותו לטרנספורמציה, ריפוי וצמיחה. בדיוק להיפך. כל אותם מכורים לריגושים, חומרים מעוררים או סיכונים מנסים בכל עת להתחמק מהתמודדות עם הכאבים שבתוכם, עם הדיכאון שבתוכם ועם חוסר הערך בחייהם על ידי מיחזור מצבי קצה, שמעניקים להם באופן זמני חווית משמעות ותחושת יכולת או כוח.

מדוע לנו להיכנס לזה, בתהליך אותו אנו עוברים כאן?

משום שמוטל עלינו, בדרך לטרנספורמציה רגשית טובה ומועילה, לתת את דעתנו ל"סם הפנימי" והבריא הזה, "סם התשוקה", זה שעלינו לפגוש בתוכנו, זה שעלינו להפעיל מתוכנו, זה שעלינו לחבור אליו, מבלי לצרוך חומרים או מצבים קיצוניים כאלה או אחרים. התשוקה הטבעית, זו שאנשים מחפשים להפעיל בכוח דרך ההתמכרויות שלהם, היא הדבר אליו אנחנו נעים בשלב הרביעי של טרנספורמציה רגשית, מתוך אחריות לתהליך ומתוך הבנת הקשר בין חיבור לתשוקה לבין הנעת השינויים שהנפש מוכנה לחולל, לאחר שהטרנספורמציה מפעילה את עצמה.

לאחר שלושת השלבים הראשונים אנחנו מגיעים למקום חדש בו עלינו לקחת קצת יותר אחריות על עצמנו ועל מה שמתרחש אתנו. בשלושת השלבים הראשונים אנחנו יחסית פסיביים ולא נדרשים להרבה. אנחנו מלמדים את עצמנו להתבונן בבעיה (צעד ראשון), מלמדים את עצמנו להפחית ביקורת עצמית (צעד שני) ולהגביר אהבה עצמית (צעד שלישי). כל אלה מתרחשים במחוזות הפנימיים והיחסית שקטים שלנו.

כאן, בצעד הרביעי, אנחנו עולים מדרגה וזה לעתים לא פשוט. כאן, עכשיו, עלינו להפיק מתוכנו את הסם הטבעי הזה, את סם התשוקה שלנו, שתמיד נמצא שם ורק משום שאנחנו בנויים כך שנוכל להפיק מעצמנו תשוקה, הסמים המלאכותיים האלה יכולים בכלל להשפיע עלינו.

זהו הרגע והמקום שרבים נעצרים בו, נתקעים בו ואפשר גם לומר בשפה עממית, "נופלים" בו. זהו המקום בו התיאוריה נגמרת, המחשבות מתפוררות, ההכנות הסתיימו, החלומות מיצו את עצמם והפנטזיה כבר לא בתוקף. זה הזמן להתחיל להניע את המנועים לקראת השינוי, שינוי שידרוש מאתנו יוזמה, יותר אנרגיה ממה שהיה לנו עד כה, משהו שיעלה אותנו מעלה ויבדיל אותנו משאר האנשים שאולי מדברים הרבה על שינוי, הולכים לסדנאות, קוראים ספרים ומשתפים פוסטים מרגשים ברשתות החברתיות אך לא קמים על הרגליים ועושים את מה שקצת קשה לעשות.

אם ברצוננו לעבור טרנספורמציה רגשית עלינו להזכיר לעצמנו שמרבית האנשים סביבנו, כעת, מתקשים לעשות כן. הם זקוקים לעזרה רבה, למוטיבציה גבוהה ולתנאים פנימיים וחיצוניים שידחפו אותם לשם. אין להם את מידת התשוקה הנחוצה בשביל השינוי של טרנספורמציה רגשית ולא יעזור דבר עד שנושא זה ישתנה אצלם. הביטו סביב ובוודאי תגלו בכל מקום אנשים רבים שאין בהם מספיק תשוקה, תשוקה שתיקח אותם למקום של קבלת החלטות נועזות, למקום של קפיצה להרפתקה שנועדה להיטיב עם החיים, למקום בו מתעקשים לעשות את מה שהלב לוחש בשקט שמוכרחים לעשות כדי להתקדם לחיים טובים יותר.

התשוקה הטבעית, הבריאה והכל-כך נחוצה כדי להניע אותנו לאן שבלעדיה לא נוכל לעולם להגיע, קיימת. היא שוכנת במעמקי הנפש מוכנה להפעלה. ממש עכשיו. ברמה המידית. מצד שני ישנם שלל מחסומים שבנינו, הן כיחידים והן כמערך חברתי-תרבותי, שעומדים כחומה בינינו לבין התשוקה הזו. היא אמנם נמצאת, כאמור, אך הגישה אליה קצת בעייתית, קצת מורכבת, קצת מאתגרת. יש לנו עבודה לעשות כדי להשיב לעצמנו את הסם הטבעי הזה. זו אחריות שלנו, האנשים שמבקשים טרנספורמציה רגשית, לעשות את מה שנחוץ כדי לעורר מחדש את התשוקה הזו, כדי לחורר את החומה בינינו לבניה, כדי לזכות אותנו מחדש במה שמתמיד היה שייך לנו, מלידה.

נעצור לרגע את הדיון על צעד 4 ועל צעדי הטרנספורמציה בכלל ונשוב אל ליבת העבודה שאנחנו עושים כאן.

חשוב שברגע זה נתחבר ונתמקד. חשוב שברגע זה נתבונן, באופן אמיץ ככל הניתן באיזו שהיא בעיה מהותית שנוכחת בחיינו. משהו שתקוע ומעיק באופן משמעותי. משהו שמכאיב, מציק ולעתים אף נדמה כבלתי אפשרי לשינוי. הנושא הזה, הבעיה הזו, העניין הזה, מייצגים לנו את הסיבה ואת הדרך הכרוכים בטרנספורמציה רגשית. שם, בתוך הסבל והקושי, בתוך מה שמתסכל שוב ושוב ונדמה כבלתי אפשרי לשינוי, בתוך מה שניסינו כל מיני דרכים לשנות לטובה ולא הצלחנו. שם, במקום הזה, מצויה האנרגיה ומצויה המוטיבציה לטרנספורמציה רגשית.

בעיה משמעותית נוטה לייאש אותנו. היא מושכת אליה אנרגיה רבה ומשאבי נפש בכמות משמעותית מאד. היא לעתים נדחקת אל הלא מודע כשאנחנו מצליחים קצת להתעלם ממנה או לברוח ממנה, אבל במהרה היא תשוב. מכיוון שטרם עשינו לה טרנספורמציה. מכיוון שטרם השלמנו את מהלך הפיכת הכאב וההתנגשות הפנימית כמו גם החיצונית לאנרגיה של עשייה חיובית, צמיחה ושינוי. הבעיה לא תוותר לנו ולא תניח לנו. היא כאן כדי לדרוש מאתנו להפוך לאנשים קצת אחרים.

האם הדבר הזה ברור לנו כרגע? האם אנחנו יכולים להתמקד כרגע באחת הבעיות היותר קשות ולהזכיר לעצמנו שפנינו לטרנספורמציה ושתפקידנו הגבוה אינו אלא טרנספורמציה שמתחילה בדיוק בבעיה הספציפית הזו?

אז כעת, משהזכרנו לעצמנו את גודל המעמד ואת האפשרות המרגשת שניצבת בפנינו בעתיד, ככל שנדבוק בטרנספורמציה רגשית, נשוב אל אותו סם חיים מתעתע וכל-כך יקר ערך, אותו אנחנו רוצים להפעיל ולטפח בצעד 4, סם התשוקה הטבעית.

טבעי שנשתוקק. טבעי שנחשוק בשינוי. זה טבעי. ולא רק טבעי, זה לגיטימי. תוך כדי תרגול צעד 4, שכאמור רבים נתקעים בו או מדלגים עליו, אנחנו מזכירים לעצמנו, גם אם כרגע זה קצת קשה, שללא להבה טובה לא ניתן לבשל דבר, שללא חימום הנפש בתשוקה שינוי לא יזוז. אז עכשיו המיקוד הוא בתשוקה, גם אם לא ברור היכן היא או כיצד היא נראית. נתרגל את צעד 4, נחפש את התשוקה ומתי שאפשר, היא בא תבוא.

פרק 21: שינוי או יצירה: היבטים דומים של הפעולה המבריקה

צעד 4 בטרנספורמציה רגשית מציע לנו לטפח תשוקה לאחד משניים: ביטוי יצירתי או שינוי. שתי האפשרויות האלה טובות באותה מידה וישלימו את מהלך הטרנספורמציה הרגשית באופן הנכון. אך כדאי שכעת נרחיב קצת אודות שני המסלולים האלה, אליהם נכוון את עצמנו בצעד הזה, שעדיין אינו פרקטי לחלוטין אלא מבשל את האנרגיה הדרושה כדי שנהפוך למעשיים וישירים יותר – אנרגיית התשוקה הבריאה.

טוב למי שמבקש להעמיק בטרנספורמציה רגשית לנוע בשני הכוונים, בכל דרך של חלוקת ההתנסות במיקוד בביטוי יצירתי לעומת מיקוד בפעולה שתכליתה יצירת שינוי.

כאשר אנחנו מתייחסים כאן למושג "יצירה" או "יצירתיות" אנחנו מתכוונים למעשה להנעת הכוח של הטרנספורמציה, זה שהחל בבעיה, בקושי ובקונפליקט, לעבר ביטוי שיש בו נגיעה כזו או אחרת לעשייה אמנותית או לעשייה אחרת בה יש מרכיבים ברורים של המצאה ושל עשיית דבר מה חדש, כמו למשל בישול יצירתי, הפקת אירוע יצירתי, טיול שיש בו מרכיבים של אלתור והמצאה וכאלה.

כאשר אנחנו מתמקדים באופציה שכוללת עשייה שנוגעת לעשייה אמנותית, כגון ציור, כתיבה, פיסול, ריקוד וכאלה, חשוב שזרימת הטרנספורמציה תהיה יחסית פשוטה וקלילה גם כאשר מגיעים אל הביטוי הזה, של היצירה. ודבר זה אומר שנרצה, אם זהו הדבר שמעניין ומגרה אותנו, להביא את עצמנו לסוגי ביטוי אמנותי ספונטניים יותר, אינטואיטיביים יותר, כאלה שפחות אכפת לנו אם התוצאה תהיה מוצלחת כביכול, כאלה שהמיקוד בהם הוא יותר על התהליך מאשר על מה שייראה בסופו, כאלה שמתמקדים יותר בהנאה ובביטוי חופשי מאשר במשימתיות שקשורה בצורך לעשות משהו כביכול מושלם, נטול פגמים ומאד איכותי.

עלינו לזכור שהטרנספורמציה הרגשית מתרחשת מתוך עצמה בהשראת העבודה שאנחנו עושים כאן. כל חמשת צעדי הטרנספורמציה אינם הדבר עצמו אלא סוג של הנעת מערכת פנימית קיימת, שזקוקה למרחב שלא חוסם את פעולתה ולא מכונן אותה כיצד עושים זאת. זו גם הסיבה לכך שאיננו יכולים לצפות מראש את תוצאת הטרנספורמציה. אנחנו רק יכולים להיות סמוכים ובטוחים שהיא תיקח אותנו למקום טוב יותר, למקום הנכון אליו נפשנו יכולה להגיע, לאחר תהליך ריפוי ושינוי.

לכן חשוב שנתייחס לפעולה יצירתית אותה נעשה כחלק מהטרנספורמציה הרגשית כאמצעי ולא כמטרה, ככלי ולא כיעד בעל חשיבות עליונה. היצירה אמורה להיות חלק מתהליך זרימה לא מסובך, שמוביל את הנפש, באופן סמלי, מזיהוי בעיה והתבוננות בה ועד להפיכתה לכוח יוצר או משנה מציאות.

אנחנו נרצה שהיישום הזה, שמתרחש בסופו של דבר, לא ייתקל במחסומים רבים, לא יעצר עקב צורך שלנו לעשות דברים מאד מדויקים, יפים או משמעותיים. אנחנו רוצים לנוע. התוצאה האמתית היא הטרנספורמציה, היא אנחנו, ולא יפיה של היצירה שנעשה או כמות האנשים שחושבים שהיא יפה או מעניינת.

וכך, בצעד 4, כאשר אנחנו מטפחים תשוקה ליצירה, אנחנו נרצה למקד את תשומת הלב שלנו בסוג יצירה שיש בו יותר חופש וקלילות, שיש בו יותר הומור ואלתור. זה יכול להיות כתיבת שירה אם מתחשק לך, סיפור קצר, ציור אינטואיטיבי, ריקוד ספונטני, פסל מחומרים שנח לך לעבוד אתם וכאלה. אנחנו רוצים שהתשוקה עליה אנחנו עובדים בצעד 4 תכוון אותנו לשם, לסוג כזה של ביטוי יצירתי, כזה שאין בו מידה לא נחוצה של רצינות, כזה שבא בעיקר לפרק ולבטא רגשות, כזה שבא להעניק לנו איכות חיים.

וכאמור, טוב להעניק לעצמנו את אפשרות היצירה החופשית והזורמת, מכיוון שהיא עשויה לתת לנו מרחב עשיר ונוח להעברת אנרגית הבעיה "הביתה" אל המקום הנכון. לבעיה יש כוח, עלינו תמיד לזכור זאת. אנחנו נוטים להיתקע עם הכוח הזה בעודו גורם לנו להתמכר ולהתמסר לבעיה. את הכוח הזה אנחנו יכולים לקחת לתוך יצירה חופשית, וכדי שזה יקרה עלינו לשכנע את הנפש שלנו שהדבר

אפשרי, וזאת עושים על ידי טיפוח התשוקה לדבר, תשוקה שתעקוף חששות וביקורת, תשוקה שתמקד אותנו בעונג של העשייה היצירתית ופחות בצורך להצליח בה, כביכול.

הכוון השני אליו אנחנו יכולים לכוון את התשוקה הטבעית שלנו, בצעד 4, הוא השינוי. גם כאן נזדקק לרמה לא מועטה של תשוקה כדי להניע את עצמנו למקום אליו אנחנו מעוניינים להגיע. גם כאן נרצה לשמור על הלך רוח קליל וזורם יותר. גם כאן נרצה לשים את הדגש על עצם העשייה העתידית, זו שתרחש בצעד 5, ופחות על שאלת התוצאה הסופית אליה היא תיקח אותנו.

כאשר אופציית השינוי היא זו שתוביל אותנו בהמשך עלינו לתת את דעתנו שמה שחשוב הוא עצם הוצאת הנפש שלנו לפעולה של שינוי ולא דווקא הצלחת השינוי לחולל תפנית גדולה בחיינו (שוב, מיקוד שגוי בתוצאה במקום בתהליך). הטרינספורמציה מתרחשת מעצמה. אנחנו לא יכולים ליזום את השינויים העמוקים על ידי בחירה או החלטה. אנחנו יכולים לתרגל את עצמנו, להתרגל להלך הרוח הזה, להפוך את זה ללגיטימי וקיים, על ידי טיפוח התשוקה לשינוי ועל ידי הוצאה לפועל שלו, אך רק לשם הנעת המערכת, רק לשם התרומה לתהליך.

כאן נרצה לומר לעצמנו שאנחנו רוצים לעשות שינוי למען השינוי. למען החזרת הנפש למצב של תנועה לעומת המצב של התקיעות אותו הבעיה המדוברת גרמה לנו. שינוי שנעשה בא לסמל לנו שתמיד יש משהו אחר ושונה לעשות, משהו שמסיט את תשומת הלב מהמקום בו אנחנו נמצאים ומשוכנעים שאי אפשר אחרת. אנחנו רוצים להניע כאן את גלגלי השינוי מבלי שיהיה מאד אכפת לנו לאן זה יוביל בהמשך. שינוי לשם שינוי. שינוי לשם הבטחת הטרינספורמציה.

השינוי יכול להיות טיפול או התייחסות מרובה מהרגיל לנושא שמתעכב בסביבה שלנו, בבית שלנו, בעסק שלנו, ביחסים שלנו. משהו להזיז או לפנות בבית, משהו לתקן, משהו לזרז את הסיום שלו או את ההתחלה שלו... זה ממש לא משנה מה.

אפשר אפילו לבחור מטלה מסוימת שקצת מאתגרת או דורשת "תוספת אנרגיה" בנקודת הזמן הזו ולסמן אותה כזו שניגש אליה כצעד החמישי. זה אמור להיות נגיש ומידי כך שיאפשר להניע את מימוש האנרגיה המנטלית שהצטברה בארבעת הצעדים הראשונים של התרגול ללא עיכוב כזה או אחר.

עבורנו, אין הבדל גדול, בכל מה שקשור לטרינספורמציה רגשית, בין שינוי, כזה או אחר, לבין פעולה יצירתית. שני הכוונים האלה יעשו בשבילנו את העבודה המבראה בעיקר אם הם עונים לכללים של זרימה פשוטה, ספונטניות, מינימום עיכובים או עכבות, מינימום תכנונים או ספקות. פשוט נעים לעבר היצירה או השינוי מכיוון שזו הדרך הנכונה בשבילנו כדי להכין את הנפש למעשה המופלא של הטרינספורמציה.

בעיה לא נעלמת. האנרגיה שלה פשוט הופכת לדבר אחר. בדומה לחוק הפיזיקלי של שימור האנרגיה, גם כאן, במישורים המנטאליים, הדברים פועלים באופן דומה. לכן, כל עוד ננסה "לכבות" או "למחוק" בעיה, על ידי תרופת פלא או על ידי התעלמות והכחשתה, נגלה עם הזמן שלא עשינו דבר, ושחזרנו לנקודת האפס, עם אותו קושי בדיוק ואולי אף עם תוספת תסכול וייאוש גדולים מאשר בעבר.

הדבר היחידי, האמתי, שניתן לעשות עם בעיה, גם אם זה נדמה לנו יותר קשה, דורש יותר סבלנות ואורך יותר זמן, הוא טרנספורמציה. העברת האנרגיה של הבעיה למקום חדש, טוב יותר. הכוח של הכעס יכול להפוך לכוח שינוי או יצירה ואז במקום שזה יפריע לנו או יבלבל אותנו הוא יהפוך למנוע רב עצמה לשיפור איכות החיים כמו גם להשגת מטרות שבלעדי אנרגיה הכעס לא היינו יכולים להגשים. אותו דבר לגבי כל רגש אחר. הכל יכול להפוך לשינוי או ליצירה.

אקט השינוי ואקט היצירה באים להזכיר לנפש שהמקום בו היא נמצאת עכשיו זמני לחלוטין ושיש דרכים חדשות ואף רעננות ומזינות יותר ללכת בהן, אם רק נמצא את הדרך להפנות את אנרגיה הכאב למקום חדש. את זאת תעשה הנפש מעצמה. אנחנו נטפח תשוקה לשינוי או ליצירה כדי להעניק לנפש שלנו את המרחב, המקום והאפשרות לממש את אחת אפשרויות הריפוי הגבוהות ביותר שקיימות לרשות האדם, אפשרויות שהיא יודעת בעצמה כיצד לנצל, כאשר המרחב מעניק לה את הדרך לעשות זאת.

פרק 22: פשוט לעשות. להתקדם

הצעד החמישי, הקטן, הפשוט ולעתים המאיים ביותר בטרנספורמציה רגשית הוא מימוש הטרנספורמציה.

מימוש הטרנספורמציה משמעותו שמגיע הרגע בו אנחנו מוכרחים להניע את האנרגיה החוצה. זה כבר לא שאלה של רשות או בחירה. עכשיו כבר מוכרחים אחרת כל מה שעשינו אין לו ערך, אחרת לא תהיה טרנספורמציה, אחרת נוסיף ונשכשך בביצת הבעיות שלנו באופן זהה לזה שעשינו בעבר. עכשיו עוברים למעשה. עכשיו עוברים למעשים. עכשיו הגוף יזוז, היד תלחץ על המקשים, הרגליים ינועו, ההחלטה תתקבל.

בצעד החמישי אנחנו נעשה דבר שיחולל שינוי, ולו הקטן ביותר שניתן להעלות על הדעת, בין אם זה יהיה קשור בבעיה שלה אנו מעוניינים לעשות טרנספורמציה ובין אם כלל לא. אין זה משנה כלל אם נפעל בכוון שמשפיע כך או אחרת על הנושא שבחרנו לשנות אותו או אם נפעל בכוון שונה ובכלל לא קשור אליו.

כפי שנאמר כאן פעמים רבות וייאמר עוד: אנחנו מסייעים לטרנספורמציה להתרחש אך היא עצמה תקבע מה היא תעשה, איך היא תשנה ואפילו מה היא תשנה. וזה אומר שיתכן שנביא בעיה מסוימת

לעבודת טרנספורמציה, בעיה זו תוסיף ותיתקע עוד זמן רב תוך כדי התהליך אך באופן מפתיע נגלה שבעיות אחרות מתחילות להתפורר, דווקא בעיות שלא חשבנו שכל-כך חשוב או דחוף לטפל בהן.

ועם כל הכבוד למוח השמאלי המתוחכם והמתקדם שלנו, זה שברא עולם דיגיטלי עוצר נשימה ומהיר, היכולת של אותו מוח שלנו לתפוס מה קורה במעמקי הנפש במהלך טרנספורמציה רגשית אפסית למדי. עלינו, כפי שאסביר בהמשך, לסגל לעצמנו הלך רוח צנוע וחסר יומרות, דווקא כדי ששינויים משמעותיים יקרו. אנחנו מתרגלים את הדרך. הטרנספורמציה כבר תדע מה לעשות עם תבנית הפעולה ועם האפשרויות שיצרנו בשבילה, לשוב ולהוליך את חיינו למקום טוב יותר.

ולכן יהיה זה מהותי מאד שאת צעד חמש, את הגירסה שלו בשינוי (ובהמשך נדון בגירסה שלו ביצירה) נוציא לפועל באופן הקל, הנוח, הפשוט והמידי ביותר שנוכל.

כדי שהנפש שלנו תשתחרר למעשה הטרנספורמציה עלינו לחלץ את האנרגיה שהצטברה בנו החוצה, דרך שינוי מסוים, דרך הזזה של משהו, דרך התנגדות למשהו, דרך שחרור משהו, דרך יזמה כלשהי, כל דבר שמהווה איזה שהוא שינוי. כל דבר שמסמל, בפעולתו, סוג של התקדמות. הנפש שלנו אוהבת סמלים ויותר מזה אוהבת פעולות סמליות שמניעות אצלה כוחות אמיתיים הקשורים באותן מחוות פשוטות ולא כל-כך דרמטיות.

אז להעיף כמה בגדים שסתם כך תקועים בארון במשך שנים יכולה להיות פעולה נהדרת שבאה לבטא את צעד חמש, גם אם הבגדים לא באמת הפריעו לנו ולא מהווים בעיה משמעותית, לדעתנו, כרגע. לפעמים הפעולה תהיה סתם יציאה מהבית לטיול קטן או יזמה ליציאה מהעבודה לכמה דקות לנשום אוויר, דווקא בזמן הלא מקובל לכך. לפעמים הפעולה תהיה לטלפן למישהו שמזמן זנחנו ולפעמים הפעולה תהיה לחסום מישהו שמטריד אותנו מאפשרות להמשיך לעשות כן.

העיקר להתקדם. איך שהוא.

ואין צורך לחשוב הרבה, בשלב זה. בדיוק להיפך. לחפש מהר משהו לעשות שמחולל שינוי קל ולעשותו. זה לא צריך להיות משהו מורכב. זה לא צריך להיות משהו מאתגר במיוחד. זה לא מוכרח להיות משהו דרמטי שנוכל אחר כך להתפאר שעשינו אותו. זה יכול להיות, אך לא מוכרח. מה שמוכרח הוא שזה יקרה, שזה יהיה. שנקדם שינוי גם אם הוא קטנטן, כמו למשל להוריד מהשולחן שלנו איזה שהוא נייר שמזמן היה צריך פשוט לקרוע ולזרוק לפח. גם זה שינוי ואם זה בא לאחר ארבעת צעדי הטרנספורמציה אז גם זה יכול לעשות בשבילנו את העבודה.

העיקר להתקדם. העיקר לנוע. העיקר לעבור למצב של עשייה, בין אם מדובר בעשייה שאורכת כמה שניות עד דקות ובין אם מדובר בעשייה שפשוט עכשיו נחליט לעשותה והיא תוביל אותנו ליום שלם של פעילות מסוג אחר, כמו למשל לקחת יום חופשה ולעלות על רכבת סתם כך, מבלי לדעת לאן ומתי נשוב.

העיקר להתקדם. איך שהוא. כל עיכוב מיותר על תכניות, תהיות, התלבטויות או התחבטויות רק יפריע למהלך הטרנספורמציה. עכשיו הנפש צמאה לפעולה וכמה שיותר מהר. זה לא צריך להצליח במיוחד. זה צריך לקרות. ומהר.

יש לזכור שיש לנו שפע מחסומים מפני שינוי ומפני טרנספורמציה. אנחנו אלופי העולם בשימור בעיות, בהתמכרות אליהן ובמסמוס הזדמנויות להיחלץ מהן. ההתנגדויות לריפוי כל-כך נפוצות ורווחות שאנחנו עלולים שלא להבחין בהן כאשר אלה יעשו עלינו את העבודה שתבטיח שלא נתקדם לשום מקום.

ולכן, בצעד חמש, אנחנו נחפזים לעשות משהו, לשנות משהו, ולו הקל ביותר, כדי להפגין נוכחות של שינוי בנפש, כדי להראות למחסומים שהם לא יכולים עלינו, כדי לקדם אווירה של עשייה ושל יכולת בתוכנו, כדי לתת לטרנספורמציה את הרוח הגבית לעשות את שלה, שכן הטרנספורמציה לעולם לא תבוא לידי ביטוי רק בצורה של הרגשה טובה יותר. תמיד היא תוביל, כך או אחרת, לשינוי גלוי, לעשייה חדשה, לשחרור מהותי, לדרך בה אנחנו פעילים ופועלים באופן שלא יכולנו קודם. לכן, את שריר הפעולה, ההפעלה והשינוי עלינו להפעיל, איך שניתן, ממש עכשיו, בצעד חמש.

צעד חמש גם יכול להתבטא בביטוי יצירתי. כלומר, במקום ליישם את הצעד הזה דרך שינוי כזה או אחר בחיינו המידיים, אנחנו גם יכולים לבחור, אם זה לא קשה, מורכב, מסובך או מסבך, לנקוט בפעולה יצירתית בהקדם האפשרי. אך הדבר חייב להיות קל, נגיש ולא רציני מדי. נוכל לקחת עט ולכתוב שיר. סתם שיר. גם אם ללא חרוזים. אולי נעדיף לכתוב סיפור קצר במידה וזה זורם לנו יחסית בקלות. זה לא הזמן לנסות משהו שקשה לנו מדי. זה זמן לשחק עם היצירה. זה זמן לפרוק ולהשתעשע ולא זמן להתמודדות עם כלי יצירתי שעדיין אין לנו תחושה של זרימה עמו.

מתחשק לך לצייר ויש לך אפשרות מיידית לכך? נהדר! רק שהציור מוכרח להיות קליל, זורם ומשקך את הרגשות הנוכחיים. אז אם יש עצבים נרצה שהציור יהיה עצבני יותר. אם יש עצב נרצה שהזרימה תביא אותה את העצב בלי להסתיר. נרצה שהציור ידבר את מה שהלב מרגיש באותו רגע וכך הוא ישרת היטב את מהלך הטרנספורמציה הרגשית. יצירה לשם יצירה, לשם הבראה, לשם שחרור הנפש. זה לא הזמן ליצירה "משמעותית" כביכול, זה לא הזמן להתאמץ לעשות ציור שנוכל לתלות בסלון. בדיוק ההיפך. עכשיו זה זמן לאמת הרגשית המיידית, ככל הניתן.

ושוב, צעד חמש עוסק בלהתקדם. עכשיו. בין אם על ידי שינוי קל או יותר מזה, אך כזה שלא נצטרך לתכנן או לחכות אותו, ובין אם ביצירה מיידית, בריקוד חסר משמעות, בצביעת קיר סתם כי מתחשק לנו, בשירה קולנית אם הדבר אפשרי בנסיבות בהן אנו מצויים ואם בנגינה מוסיקלית ספונטנית, אם הדבר אפשרי ואהוב עלינו.

צעד חמש הוא לא צעד דרמטי או מרשים. הוא כאן כדי לסגור את המעגל, כדי לאפשר לאנרגיה של הבעיה לזרום החוצה ולהתבטא באופן חדש. זהו צעד שבעשייתו אנחנו מייצרים אווירה שמאפשרת לכוחות הטרנספורמציה הרגשית לפעול. עלינו ללמוד להניע את צעד חמש במהירות ובקלילות, ושינוי זה כשלעצמו כבר יגרור אחריו המון שינויים מבורכים אחרים, כולל, כאמור, כאלה שכלל לא חשבנו שאפשריים.

פרק 23: חשיבותה של הצניעות ברגעים אלה

לא תמיד אדבר בשבחה של הצניעות משום שלעתים היא מקושרת עם איזו שהיא ציפייה מאנשים להקטין את עצמם, לא לבקש הרבה מהחיים, לא לשאוף לדברים גבוהים ולא לקוות שדברים גדולים יקרו בחייהם. פעמים רבות שימוש לא נכון במושג הצניעות, שכביכול בא לתאר אנשים נעלים, שמסתפקים במועט ולא מבקשים להתבלט, פוגע בהתפתחותם של אנשים ובאפשרויות שלהם לצמוח לכוונים המיוחדים אליהם הנפש שלהם יכולה לנוע.

לעתים זה טוב להתבלט. לעתים זה טוב לבקש את הטוב ביותר והגבוה ביותר, לעתים זה נהדר לומר כמה אני נהדר, לעתים זה נפלא לחשוב שאני נפלא. ולא, אין בזה, באמת, שום אלמנט של חוסר צניעות כי אם אהבה עצמית אמיצה, שדורשת, ובצדק, את המכסימום שהחיים יכולים להציע.

הצניעות לה אנחנו כן זקוקים במסע לטרנספורמציה קשורה באופן ישיר למה שאנחנו עושים בצעד חמש, צניעות שתאפשר לנו להניע את עצמנו נכון וללא מחסומים בדרך לשינוי, צניעות שבאופן משעשע יכולה להוביל אותנו גם למהלכים המאד דרמטיים והחשובים, שיעבירו את חיינו למקומות הרבה יותר טובים בחיים. הצניעות לה אנחנו זקוקים כאן היא הלחם והחמאה של כל צמיחה, תהא הגבוהה ביותר, המפורסמת ביותר, המרשימה ביותר והחשובה ביותר שניתן להעלות על הדעת. הצניעות שנדבר עליה כאן היא הפשוטה והמאיימת ביותר על האדם, משום מה, למרות שלא נדרש כמעט שום מאמץ, לא רגשי ולא פיזי, על מנת להיעזר בה ולנוע עמה קדימה.

הרבה אנשים לא עושים שינויים מאד נחוצים בחייהם לא מפני שקשה לחולל שינויים. כמעט תמיד אין זה קשה לעשות כמה שינויים שיעבירו את החיים למקום טוב יותר בהרבה, שיסיימו בעיות ארוכות שנים, שיחלצו את האדם מהמלכודות המורכבות אליהם נכנס, בידועין או שלא בידועין. הבעיה העיקרית שמפרידה בין אדם לבין השינויים המבורכים והמרגשים שעליו לעשות היא חרדה. כל שינוי שטרם עשית, עד כה, ושהגיעה שעתך לעשות מתעכב רק משום שקיימת חרדה שמייצרת אווירה מעוותת של קושי, של סיבוך ושל מורכבות. החרדה היא זו שהופכת את הטרנספורמציה הרגשית למסורבלת יותר, אטית יותר ומתסכלת יותר. אנחנו חרדים מפני השינוי כמו שאנחנו חרדים מפני השחרור והגאולה מפני מה שתקוע בחיינו, כרגע.

אותה חרדה מפני שינוי, שאינה אלא חרדה מפני הלא נודע, שהיא למעשה סוג של חרדת נטישה, נטישת הקיים לטובת משהו שלא ברור כרגע כיצד ייראה ומה באמת יתן לנו, היא זו שיוצרת לנו תמונה מעוותת, מוגזמת ומפחידה לגבי הדברים שיש לעשות על מנת להתקדם למקום טוב יותר. תודות לחרדה הזו נדמה לנו שנצטרך לעבור מסע מפרך, מלא בכאב ובהתמודדות בלתי פוסקת עד שנוכל ליהנות משינוי. תודות לחרדה הזו אנחנו מדמיינים את השינוי, כל שינוי כחומה גבוהה, כאירוע מאד דרמטי, שיש לגייס עבורו משאבי נפש רבים ואף יוצאי דופן.

וכל זה, כמובן, אינו נכון. כל שינוי והישג אינם אלא תוצאה של עבודה רבה בצעדים קטנים, צנועים ומתמסרים. האדם שמטפס על ההר הגבוה ביותר עושה זאת דרך שורה ארוכה מאד של צעדים קטנים, אחד אחרי השני, עם הרבה מנוחות בדרך. הטיפול על ההר אינו הרואי כלל וכולל בעיקר הרבה עבודה שקטה וצנועה, מטר אחרי מטר, עד להגעה המרגשת לפסגה. פעמים רבות עצם ההגעה לפסגה מתגמד לעומת כל המסע שקדם לו, מסע שהיה בו צורך במלאי גדול מאד של צניעות מהסוג הבריאי, לא מהסוג שדורש מאדם להקטין את עצמו ולא לשאוף לגדולות.

ברגע זה חשוב שנתמקד בתופעה אחת, כדי שנוכל להתגבר עליה ללא מאמצים ניכרים: חרדה מפני שינוי. החרדה הזו מטשטשת לנו את הראייה וגורמת לנו לחשוב, שוב ושוב, שהמעבר שלנו למקום טוב וזורם יותר דורש מהלכים לא פשוטים ולא שגורתיים. זו אשלייה, אשלייה שטרנספורמציה רגשית מבקשת לפורר, שוב ושוב, דרך תרגול צעד חמש של התהליך.

כאן עלינו לגייס, בשביל להתמודד טוב יותר עם החרדה הזו, את הצניעות הבריאה שלנו, את הענווה הנפלאה של לעשות את העבודה הקטנה, השקטה, והחוזרת על עצמה, בדרך הביתה, לסיום בעיה ולתמורה משמעותית באיכות החיים שלנו. זה מדהים עד כמה דווקא כאן, במקום הקל והמידי ביותר, כל-כך הרבה אנשים נתקעים, מכנים עצמם דחיינים או עצלנים, כשכל מה שבאמת מפריע להם הוא עיוות המציאות שנוצר תחת ניצוחה של החרדה מפני שינוי.

אז אנחנו לא נצטרך כאן להישיר מבט ממושך מדי אל החרדה הזו. לא נצטרך לחוות אותה חזק מדי ולא נצטרך לעבוד קשה מדי כדי להתמודד אתה. ממש לא נחוץ. כל שעלינו לדעת הוא שהיא קיימת, כדי להבין את עצמנו טוב יותר, ואז להיעזר בצעד החמישי כדי לדלג מעליה, כל פעם במחווה קטנה, קלילה, פשוטה אך כזו שבהמשך תבוא אחריה עוד אחת ואחריה עוד אחת עד שתצטבר בנפש המסה הקריטית שתאפשר לנו לחולל שינויים שכרגע, אולי, נראים בלתי אפשרי.

וזו הצניעות הבריאה, שכל-כך נגישה וכל-כך נחוצה לנו כעת, הצניעות שמאפיינת אנשים שיצרו דברים גדולים ומרשימים, תוך התמסרות יום יומית לצניעות השקטה של הוספת עוד צעד ועוד צעד, כל פעם מה שהיה אפשרי וניתן לעשות, מבלי להשקיע מאמץ יוצא דופן לכך.

צעד חמש מבקש ממך לעשות שינוי קל או ליצור דבר מה. בלי צעד זה כל מה שעשינו עד כה חסר ערך. האנרגיה נותרת בתוכנו ולא יוצאת לעבודה. הכל נשאר במרחב הפוטנציאלי, הדמיוני והלא מתגשם, לא נוחת אל הקרקע, אל המציאות הפיזית המוחשית. דווקא שינוי קטנטן הוא זה שיהפוך חלום גדול לאפשרי. עד כמה שזה נשמע מוזר, כל מה שנדרש בשביל להגיע לאן שכרגע נראה כחלום מוגזם ומופרז ולא צנוע, אינו אלא צעד צנוע, שאחריו יבוא עוד צעד צנוע ואחריו עוד אחד וכן הלאה.

ויותר מזה, כאשר נפנים את הדרך הזו, שכוללת מחוות צנועות בצעד חמש, נבין שמדובר בסגנון חיים מומלץ ובריא. וזה אומר שגם כאשר שינויים הדולים יבואו, והם אכן יבואו, לא נפסיק לעשות את המהלכים הסמליים של צעד חמש, מכיוון שנבין שהדרך אל הטרנספורמציה אינה אלא הטרנספורמציה עצמה, קודש הקודשים, עיקר הכוח שמחולל את השינויים ושמשפר לנו את איכות החיים באופן משמעותי ביותר.

שום דרמה לא נחוצה כאן, בצעד חמש, אלא צניעות. צניעות שיש בה נכונות לנוע קדימה לאן שרק אפשר, ותמיד יש לאן. תמיד יש משהו שניתן להזיז, לשפר, לארגן מחדש, לוותר עליו או להושיט אליו את היד. זה תמיד אמור להיות משהו שמתרחש מתוך צניעות בריאה, צניעות שמורה לנו את הדרך לאן שדווקא פשוט יותר ואפשרי יותר משום שזה מה שבאמת אפשרי בשבילנו באותו רגע. מאמץ קל ביותר, מחווה עם מעט השקעת אנרגיה, צנועה והחלטית.

המציאות, שיש בה כאבים רבים, התמכרויות לבעיות, ביקורת עצמית מוגזמת ולא מעט סיבות לפחד ולדאגה היא זו שמטפטפת לנו את החרדה מפני השינויים ואת מחסור המידע לגבי גדולתה של הצניעות הבריאה בדרך לתמורות מהותיות. אנחנו כאן כדי לערער על הקושי התרבותי הזה וכדי להיעזר באמיתות ובחוקים אוניברסליים שיובילו אותנו למקום חדש, דרך המרכבה שלא תיעצר על ידי אף אחד ברגע שהיא מתחילה לנוע, מרכבת הטרנספורמציה הרגשית.

פרק 24: התוצאה פחות חשובה. התנועה וההתקדמות הם ההישג העיקרי

צעד חמש, יותר מכל הצעדים האחרים, בא להמחיש לנו את הטבע הדינמי של הטרנספורמציה הרגשית.

יתכן ואנו מתחילים את דרכנו בתכנית הזו עם תשוקה גדולה לפורר בעיה משמעותית שמעיקה עלינו שנים רבות. יתכן ובלבנו כמיהה עזה לסיים כבר סיפור שמעיק כבר יותר מדי. כל תשומת הלב שלנו מופנית אל הצורך בשינוי הזה, בהגעה למקום הלא ייאמן והכל-כך מיוחל, בו אנחנו כבר אחרי הסיפור הזה, הסיוט הזה, המועקה הזו. שרק תחלוף, שרק תבוא הטרנספורמציה.

ושינוי אכן יבוא, כי כאשר אנחנו מבריאם את עצמנו, מה שתקוע מתחיל לשנות צורה ומתחיל לזרום ולעבור ממצב של כובד וחוסר גמישות למצב של בחינה מחודשת של כל המערך הרגשי הקשור באותו עניין. שינוי אכן יבוא מכיוון שאנחנו עוברים, באופן עקרוני, ממצב של קיפאון למצב של שחרור.

וזה בדיוק המסר החשוב והלא פשוט להבנה של צעד חמש, המסר של התנועה וההתקדמות שהם בעצם מהווים את ההישג העיקרי של העבודה שלנו כאן.

וזה אומר, למשל, שגם אם נושא כאוב מסוים נותר עדיין תקוע או לא משוחרר דיו אך אנחנו כבר בתוך התהליך, סימן שאנחנו כבר במקום הרבה יותר טוב ושמחר נוסיף ונתקדם, וכך גם ביום שאחרי. חשוב מאד שנכיר בקסם העמוק של התהליך והתנועה ושלא ניפול למלכודת הכל-כך נפוצה של מיקוד יתר בתוצאה הרצויה על חשבון הכרת הדבר הגדול יותר, זה שיימשך גם אחרי שהשינוי המבוקש יבוא.

בטבע, בביוֹלוגיה, בגוף האדם ובכל תופעה קיימת ישנו כלל יסודי וקבוע: מה שבריא וחי זז, משתנה, מתפתח, מתקדם, צומח, מתחלף ומתעדכן. והפוך: מה שחולה פחות זז, לא משתנה, נתקע, נשאר באותו מקום ולא מתפתח. טרנספורמציה רגשית לא באה רק בשביל למוסס נושא כאוב ותקוע, למרות שהיא תעשה את זה בשבילנו. טרנספורמציה רגשית באה לחולל שינוי עקרוני וזאת ללא מאמצים גדולים מצדנו, רק תרגול יומי של חמשת הצעדים בשילוב כל תהליך רגשי שמעצים ושמקדם את האדם למקום טוב יותר בחייו.

צעד חמש אומר לנו לקום ולעשות משהו. צעד חמש אומר לנו לנוע. להניע, להזיז כדי שמיד לאחריו, בשבוע שאחרי, נשוב להתחלה, נמשיך את המעגל ונעבור שוב לצעד אחד, להתבוננות בבעיות ומשם לצעד 2 וכן הלאה. טרנספורמציה רגשית אינה אלא תנועה בלתי פוסקת של פירוק חוזר של מטענים רגשיים שהצטברו מדי יום וגם כאלה שהצטברו במהלך תקופה ארוכה יותר. טרנספורמציה רגשית מתחוללת מאחורי הקלעים בזכות התרגול של חמשת צעדי התהליך בעיקר בזכות התמדה והמשך תנועה בכל מצב ובכל תנאי. ואת זה צעד חמש בא להמחיש לנו יותר מכל.

כי בצעד חמש מה שחשוב הוא שנלך ונעשה. לא חשוב איך זה ייראה, איך זה יישמע ואיך זה יתקבל. חשוב שזה יקרה ובאופן מידי. התנועה היא הדבר הגדול ביותר שאנחנו מעניקים לעצמנו בתהליך הזה, תנועה שמחזירה אותנו שוב ושוב מהמצב החולני יותר, אליו מושכים אותנו החיים האלה, מלאי הסטרס והדאגות, למצב הבריא יותר, בו דברים יכולים להשתנות בכל רגע ואף להפתיע אותנו באופן שלא יכולנו לדמיין.

אף אחד לא ייתן לך תעודה על עוד תרגול טרנספורמציה רגשית. אף אחד לא יראה בזה הישג גדול. אנשים אוהבים להחמיא ולהתפעל רק כאשר הם צופים בשינויים חסרי תקדים, מרגשים במיוחד, יוצאי דופן וגדולים מהחיים. אף אחד לא יחשוב שיש בכך הישג מיוחד שנוסיף ונעבוד, כל יום מספר

דקות מול המראה או מול הוידאו. אף אחד לא יתרשם מזה שבצעד חמש שלנו נזרוק מהבית את הכיסא השבור שהיה תקוע לנו במטבח כבר חמישה חדשים. אבל הנפש שלך, בתוך תוכך, תמחא לך כפיים, תודה לך ותגמול לך, בהמשך, על ידי פירוק עוד חומה קטנה, עוד אי הבנה שכבר אינה נחוצה, עוד דיסהרמוניה שכבר פג תוקפה ושיכולה להיעלם לנו מהנוף.

ואנחנו נמשיך.

מכיוון שעצם התנועה הוא עצם החיים הוא עצם הבריאות, הוא עצם הבחירה בהתרחקות מהתמכרות לכאב, לקושי, לסיבוך ולדרמה. אנחנו נמשיך. ובכל פעם שנגיע לצעד חמש נביט סביב, נביט לתוכנו, ונשאל את עצמנו – מה עכשיו? מה יש לשנות, בקלות ובמהירות ממש ברגע זה? מה אפשר לפרק בלי הרבה מאמץ? מה נגיש לנו ואפשרי לנו ויכול לנוע, דרכנו, ממש ברגע זה?

לא התוצאה הסופית חשובה, מכיוון שאין דבר כזה, באמת, תוצאה סופית. התוצאה האמתית מתרחשת ממש עכשיו, כאשר אנחנו עושים עוד התקדמות קטנה ואמיצה, כזו שלא תופסת כותרות רבות, כזו שלא מחוללת רעידת אדמה, כזו שמזכירה לנו, שמה שסיבך אותנו ושתמיד יסבך אותנו הוא מצב של תקיעות ושמה שישחרר אותנו, גם מהדברים המסובכים ביותר, הוא מצב של תנועה. לשמור על הלך רוח קבוע של תנועה, תנועה מינימאלית שתומכת בטרנספורמציה רגשית, הוא התוצאה האמתית, המשמעותית והקובעת באמת את איכות חיינו ועכשיו ובהמשך, הוא הגבורה האמתית, שאיש לא יעריך אותך לגביה, הוא השינוי העקרוני שכדאי להחליט לעשות.

אי שם, בהמשך הדרך, מחכים לך דברים שברגע זה אין לך ולא יהיה לך שמץ של מושג אודותם, עד שיגיע זמנם. חלק גדול ממה שמחכה לך בעתיד תלוי במה שיקרה ממש עכשיו, בבחירות שלך, בהחלטות שלך ויותר מכל... ביכולת הזרימה שלך, התנועה שלך והשחרור שלך.

צעד חמש בא לעזור לך לעשות קסם שכרגע אינך מסוגל להבינו או לתכננו, אך בהחלט להשפיע על גודלו, אפיו ומידת תרומתו לחיך. ואיך תעשי את זה? וזהו הפלא והנס הכל-כך מתוקים... את תעשי את זה דרך צעד קטנטן, צעד חמש, שבו תקומי ותשני משהו קטן ותעברי למקום חדש, גם אם כמעט סמלי, ואז תמשיכי הלאה, בתנועה בלתי פוסקת, חזרה לתהליך הטרנספורמציה הרגשית, לצעד 1.

צעד חמש בא לשחרר אותנו מנטיית יתר לנסות לשלוט בחיינו ולתכנן את עתידנו. הוא בא לתחזק ולחזק את ההווה, כך שזה יבשל לנו הווה טוב יותר, בהמשך. כאן, בתפקידנו האנושי, יש לנו עבודה לעשות, ולא תמיד מדובר בעבודה מאד מאומצת או יוצאת דופן, אך מה שמייחד אותה והופך אותה למשמעותית באופן שקשה לתאר, הוא המשך קיומה, המשך תנועתה, המשך זרימתה הלאה, למקום טוב יותר. ואת המסר הזה, המסר הפשוט אך הלא מובן מאליו, בא לספר לך צעד חמש, שהוא המהיר ביותר ושגם מסמל מהירות, החלטה ללא מחשבה רבה, תעוזה ותנועה קדימה.

אז אולי הביקורת העצמית שלך מנדנדת לך באיזה נושא שטרם הסתדר. אולי התעייפת קצת ממרוץ החיים ומהתסכולים הנוכחיים. אולי החיים לא מחייכים אלייך בכל מקום ואולי לפעמים קצת נמאס, קצת מייאש, קצת היית רוצה איזשהו כפתור שניתן ללחוץ עליו שממנו יוצאים לחופשה הגונה מכל שלל האתגרים האלה. ואולי כבר מעייף לשמוע הבטחות לשינוי ולטרנספורמציה. ואת יודעת מה? את צודקת. זה באמת לא תמיד כל-כך מרגש או מחדש, הדרך הזו.

ובכל זאת, אתה תעשה את צעד חמש. אתה תתרום תרומה קטנה לתהליך מבלי לקבל פרס מידי, מבלי לראות תוצאות ברורות כבר עכשיו. אתה תעשה את זה כי אתה כאן ואתה כבר בדרך. אתה תעשה את זה כי בתוך תוכך אתה יודע שאיכשהו, מתי שהוא, השמש כן תזרח והטרנספורמציה כן תעבוד. ועד אז, שינוי קל, תנועה קלה, וממשיכים הלאה.

פרק 25: להיפגש, להירגע ולעשות את העבודה היומית.

פרק זה ושני אלה שבאים אחריו יעסקו בתרגול השגרתי של טרנספורמציה רגשית. ישנן שתי צורות תרגול: האחת מול המראה והשנייה בעזרת סרטון וידאו שמזמין את הצופה לסוג של דיאלוג איתי דרך חמשת צעדי הטרנספורמציה הרגשית.

טרנספורמציה רגשית היא רעיון יפה. יותר מזה, היא רעיון מרגש. האפשרות להפוך את הרע לטוב, את הכואב לתוסס, את התקוע לזורם ואף את הפושע לכזה שמתקן דרכיו והופך אדם חיובי ותורם לסביבה. טרנספורמציה רגשית היא אחת הדרכים המבטיחות והמרתקות שניתן לחשוב עליהן, כבני אדם. זו דרך שיכולה לסייע לאדם להפוך אויב לאוהב, להפוך קושי להזדמנות, להפוך עוינות לקשר אמין וכן. כל אלה צורות אפשריות של טרנספורמציה בה אנחנו לא מנסים להתמקד בביעור הרע אלא בהפיכתו למה שמצוי במקור שלו, הטוב.

אין זה פשוט להתמקד בדרך הטרנספורמציה. הכאבים והמכשולים שהחיים מציבים בפנינו מחלישים אותנו ומבלבלים אותנו. פעמים רבות כל שנרצה, ובצדק, הוא רק מנוחה והפסקה מכל המהומה, מכל הלחץ, מכל האשמה ומכל התפקידים המוגזמים שנכנסו לחיינו מבלי שנבקש זאת. לפעמים המשאלה הבולטת ביותר שלנו תהיה זעקה להפסקה, לחופשה, לשחרור מהעול ומהסיבוכים. לא נתעניין כל-כך בהפיכת הקושי למשהו מיטיב. נרצה רק לסיים את הקושי ואחר-כך כבר נחשוב הלאה. אי אפשר לבוא אלינו בטענות שאנחנו כך. החיים פעמים רבות מתנגשים בנו וכל מה שאנחנו מבקשים הוא שהם יפסיקו לעשות כן.

אך הניסיון מלמד שכל מה שאינו מצוי בתנועה של טרנספורמציה אינו מחזיק מעמד לאורך זמן. כאשר שורש הרע קיים נוכל לכרות את הענפים המעוותים שצומחים ממנו מעת לעת ולקבל תקופה מסוימת של שקט ממנו, אך כל עוד שורש הרע קיים הוא ישוב ויצמח, ישוב ויפגוש אותנו בדיוק

במקומות בהם לא נצפה לו, בדיוק במקומות בהם אנחנו חלשים יותר, בדיוק במקומות בהם יותר כואב.

את שורש הרע לא ניתן לעקור סתם כך. לא ניתן להחליט שמפסיקים עם הכעסים וכך יקרה. זה לא יקרה. לא ניתן להחליט שמפסיקים עם השנאה ושכך יקרה. גם זה, לא יקרה. יש שם סוג של "חוב", יש שם סוג של אנרגיה רגשית שעלינו להתייחס אליה כראוי, יש להתבונן בה מקרוב ולהבין שמדובר בנו, במי שאנחנו, בחלקים מאתנו שהלכו לאיבוד, ושמתפקידנו להשיבם הביתה, לשלבם בתוכנו ולסייע להם לחבור לכוחות החיוביים שכבר קיימים בנו. עלינו להוביל את הכוחות השליליים בדרך לא פשוטה ולא קצרה אל האפשרות להפוך לחיוביים ובריאם. הדרך הזו אחת ויחידה. דרך הטרנספורמציה. את הדרך הזו אנחנו לומדים כאן. את הדרך הזו אנחנו מתרגלים, מפנימים וחוקרים כאן, במסע הזה.

ומדוע אנחנו זקוקים לתרגול שגרתי של טרנספורמציה רגשית?

משום שעבודת הטרנספורמציה הנדרשת חייבת לחרוג ממה שאנחנו מכירים כשגרת חיינו. שגרת חיינו עמוסה כל-כך במתחים ובלחצים, שגם אם לא נשים לב אליהם ושגם אם נהיה ברגעי שלוה נדירים, עדיין יקיפו אותנו. זה לא תלוי רק בנו. אנחנו מצויים בסביבה מסוג מסוים, סביבה שיש בה כמויות גדולות של פחד, שנאה, פשע, מלחמות, פגיעות שרירותיות של אדם בחברו, חוסר סובלנות, חוסר אהבה, חוסר חמלה, מחלות מסוגים שונים, התמכרויות ועוד הרבה סיבות לדאגה. בתוך המרחב הזה אנחנו חיים. אנחנו קמים אליו בבוקר, פוגשים אותו במהלך היום והולכים לישון ממנו. הוא אפילו מופיע לנו בחלומות.

אנחנו לא מכירים אחרת ולא משנה כמה מודעות נפתח, כמה סדנאות וכמה טיפולים יהיו מנת חלקנו, אנחנו עדיין נימצא באזור היחסית חולה הזה ונהיה מושפעים באופן יום יומי מהמתחים שהוא מספק. יתרה מזאת, אנחנו אפילו חלק ממה שקורה, חלק מהבעיות עצמן, חלק מהדרמה שממנה אנחנו נפגעים ועוד נמשיך להיפגע, בלית ברירה. אנחנו זקוקים לכלי שמוציא אותנו ממה שמוכר, שמכריח אותנו לפעול אחרת, שנגיש לנו, שקל להפעלה, שגורם לנו להתמודד ושמספק למערכות החכמות הפנימיות שלנו את ההזדמנות לפעול. בשביל זה פותחה שיטת התרגול של טרנספורמציה רגשית וכל מי שמתרגל אותה באופן קבוע נהנה הן מהקלה בהתמודדות עם חיי היום-יום והן בדחיפה לשינויים משמעותיים, לאורך זמן.

תרגול טרנספורמציה גורם לנו, ראשית, להיפגש עם עצמנו. וכמה שאין זה פשוט לנו להיפגש עם עצמנו. כל-כך לא פשוט שאנחנו אפילו לא מודעים לכך. באופן עקרוני אנחנו מצויים בתוך סוג של הווית בריחה מתמדת מבלי שנבחין בכך. חרדות שקטות וכאבים עתיקים מכתיבים לנו סגנון חיים שיש בו מרכיבים רבים של הימנעות מהתמודדות ומהתבוננות אמיתית בעצמנו וברגשות שלנו. למדנו להדחיק, להכחיש, להסיט את המבט ולהרוויח זמן עם פחות כאב ככל הניתן. למדנו ללהטט את חיי

היום יום שלנו כך שפחות נפגוש במה שבאמת קורה שם בפנים. יש אנשים שבשביל זה הולכים לטיפול רגשי. הם יודעים ששם, במהלך שעה שלמה, תהיה להם הזדמנות אמיתית לפגוש את עצמם, הזדמנות שלא קיימת כל-כך באופן שוטף.

המטרה הראשונית של תרגול טרנספורמציה רגשית, באופן שגורתי, היא להיפגש עם עצמנו. התרגול מאפשר לנו להיכנס באופן מידי למפגש עם עצמנו, מפגש שמנטרל את הביקורת, את הדעות הקדומות, את הלחצים, החרדות והמסכים הנוספים שיש לנו מפני עצמנו. התרגול מעניק לנו זמן מיוחד של שיחה אינטימית עם עצמנו ועם האמת שלנו. טרנספורמציה לא תתרחש ללא המפגש הזה, ללא פקירת העיניים המחודשת לגבי מה שקצת הזנחנו ושכחנו.

אחרי שהסכמנו לפגישה הזו אנחנו לומדים, בחלק גדול מהמקרים, שתרגול טרנספורמציה רגשית מרגיע אותנו, לפחות במידת מה. חלק מאשליית הלחץ והמתח שהם מנת חלקנו באופן שגורתי מתפוגג למשך מספר דקות ואת מקומו תופסת עבודה עצמית שמשחררת ומפרקת את מה שניתן לטפל בו, באותו הרגע.

פעמים רבות על מנת להירגע לא מספיק לנקוט בפעולות שקשורות בהרפיה או הקניית שלווה, כמו יוגה, מדיטציה, הליכה, סקס, שחייה או כל פעילות מבורכת אחרת שקשורה בכך. פעמים רבות בשביל להירגע עלינו לקבל הזדמנות לטרנספורמציה, למפגש אותנטי עם הרגשות ולעבודה שמפרקת את מה שכואב, מדאיג ומלחיצ בהם. כל עוד לא נפגשנו באופן ישיר לעבודה יומית עם הרגשות שלנו הם יוסיפו ויכבדו, למרות כל פעילות גופנית או תודעתית שנעשה.

יש לנו עבודה לעשות. זה סוג של מחויבות שכדאי שנאמץ אל חיינו. זו עבודה יומית שאורכת 6-8 דקות בתרגול מול המראה וכ-18 דקות מול וידאו. התרגול אינו קשה במיוחד, אינו דורש תנאים יוצאי דופן, למעט מעט אינטימיות עם עצמנו. פעמים רבות יהיה כדאי לעשות את התרגול במצב סתמי או אפילו במצב לא נוח. אין מצב אידיאלי לתרגול טרנספורמציה רגשית. לעתים טוב לעשות כשאנחנו יותר מרוצים ומסופקים. לעתים טוב לעשות כשאנחנו עייפים, לעתים כשאנחנו כועסים וגם כשאנחנו אוהבים ומאושרים.

זו העבודה שלנו. ללא התרגול הנפש לא תוכל לפנות משאבים לטרנספורמציה רגשית. ושוב אזכיר. כוחות שקטים ופנימיים בתוכנו הם שמחוללים את הטרנספורמציה. לא התרגול עצמו. תפקיד התרגול לאפשר שטרנספורמציה תקרה. תפקידנו, הצנוע והקבוע, הוא לעשות את העבודה. אם אנחנו מעוניינים בטרנספורמציה, כמובן.

פרק 26: תוספת קטנה לשגרה, שינוי גדול בהמשך!

מהרבה בחינות אפשר להעריך שהשגרה של האדם היא החלק החשוב ביותר בחייו. בין אם מדובר בשגרה אפורה נטולת ברק ושינויים ובין אם מדובר בשגרה תוססת ופחות צפויה, שיגרה היא אחד

הדברים העיקריים שקובעים את הדרך בה אדם חי, את מה שהוא יכול להשיג, את מה שהוא יכול לשנות, את מערכות היחסים שלו עם עצמו ועם סביבתו, הלך הרוח שלו, הבריאות שלו וכל מה שניתן לחשוב עליו.

אנחנו קמים מדי בוקר לשגרה. חלק גדול ממה שיקרה לנו היום, מחר ומחרתיים קשורים בשגרה המוכרת לנו, זו שנותנת לנו תחושה יחסית של יציבות, וודאות ומסגרת. יש כאלה שמתייחסים בצורה קצת מבטלת לתופעה הזו בחיי האדם ורואים בה סוג של חולשה או ביטוי לחוסר יכולת לסגל לעצמנו אורח חיים ספונטני ומשתנה יותר. אפשר להבין את הגישה הזו במידה מסוימת, אך גם חיים מלאי שינויים והפתעות יכולים להיות טובים ומספקים לאדם במידה והם משולבים בשגרה קיימת.

שגרה היא סוג של שלד. המרכבה עליה אנחנו נוסעים בטיול החיים שלנו. השגרה שיש לנו ממש ברגע זה היא השגרה אליה התרגלנו ושאותה אנחנו מסוגלים כעת לקיים. קרוב לוודאי שאנחנו יכולים לערוך כמה שינויים בשגרה הזו ואז להיכנס לשגרה קצת אחרת, אליה גם כן נתרגל עם הזמן ואף נמצא את עצמנו לא אחת מגוננים בקנאות על שימורה מפני כל מי ומה שמנסה לערער על יציבותה. שגרה היא הבית של החיים, המקום שמעניק לנו בטחון וכוון, החלק היותר צפוי בתוך החיים שממילא מרכיב האי ודאות בהם גבוה בהרבה מכפי שנוכל אי פעם להבין או להודות.

טרנספורמציה רגשית לעולם לא תהיה מכוונת לערעור על עצם חשיבות השגרה. בדיוק להיפך. היא גם לא תוכל לעשות כן משום כוחה הגדול וחשיבותה העצומה של השגרה. כל שטרנספורמציה רגשית תעשה הוא לשדרג את השגרה לעבר כזו שמעצימה יותר את האדם, כזו שמובילה אותו להתמודדות טובה יותר עם בעיותיו. טרנספורמציה רגשית תעזור לאדם להתבונן בשגרה שלו מחדש, לרענן אותה, לקבל החלטות חדשות הקשורות בה ולבסוף לדבוק בסוג שגרה שמסקף את השינויים שחשוב לאותו אדם לחולל. אך מה שיותר חשוב הוא הדרך בה טרנספורמציה רגשית הופכת בעצמה חלק בלתי נפרד מהשגרה הבריאה יותר של האדם.

תרגול טרנספורמציה רגשית מוכרח להיות חלק מהשגרה שלך, אם ברצונך לממש את רעיון הטרנספורמציה הרגשית באופן משמעותי בחיך. אנחנו מדברים על תרגול של לא יותר משש דקות מול המראה או כ-18-20 דקות מול הוידאו, שמניע את גלגלי הטרנספורמציה הרגשית בתודעה שלך. רק כאשר תרגול זה יהיה חלק בלתי נפרד מהשגרה שלך, כזה שתקפיד עליו ושלא תוותר עליו, נוכל לפתח ציפייה אמיתית שטרנספורמציה אכן תתרחש בחיך. כל עוד השגרה אינה כוללת את זה, ולמעשה מהווה שגרה של בריחה ממפגש עם עצמך, דבר לא יתרחש ושום שינוי משמעותי לא יקבל את הפלטפורמה לה הוא זקוק כדי להצטרף לחיך.

חשוב לציין. החיים אותם את מכירה כרגע, אלה שכוללים את כל מה שיש ואת כל מה שאין, עם המשקעים וקונפליקטים מהעבר, עם יחסי המשפחה, החברים והעבודה, כל מה שמוכר לך כיום, מוחזק היטב במנגנוני שגרה שתפקידם לשמר את הקיים היטב.

את קמה בבוקר כדי לשמר את הכול, כדי להחזיק את הכול, כדי לדאוג ששום דבר לא ישתנה. אולי אינך מודעת לזה ואולי היית רוצה לחשוב שיש לך יותר נטייה לשנות ולהתקדם אך באופן עקרוני, אלא אם מוחדר לשגרה כלי שמכוון לטרנספורמציה, עיקר המשאבים של חיי היום-יום יגויסו, בין אם תשימי לב לכך ובין אם לאו, להמשך הזנה וטיפול של אותן בעיות בדיוק. זה חלק מהביטחון שמעניקה השגרה, זהו סוג בטחון באיכות נמוכה, בוודאי, אך כזה שמעניק לנו את הידיעה הפנימית שאפשר לסמוך על השגרה שתשמר, ככל הניתן, את הקיים. אנחנו זקוקים לידיעה הזו.

נכון שמעת לעת אתה חווה תסכול על כך שבעיה מסוימת "מתעקשת" להישאר בחיך למרות שהצהרת אלפי פעמים על כוונתך ורצונך הכנים לעשות לה סוף, אחת ולתמיד? כמה שזה יכול להרגיז ואפילו לייאש. אולי אתה חושב שעשית כל מה שניתן ולמרות זאת, הבעיה שבה ומרימה ראש. עוד פעם. ועוד פעם. מדוע החיים לפעמים הולכים בדיוק נגדי, אולי אתה שואל?

ובכן, כל זה קורה מכיוון שכך בנית את השגרה שלך, מבלי ששמת לב לכך. קמת מדי בוקר כדי להקפיד את הקיים ולא ידעת שכך את עושה. עשית כל מה שיכולת כדי למנוע מהנושא הזה לעבור לטרנספורמציה ואחר כך את זועקת לשמיים ששום דבר לא משתנה ושנגזר עלייך לחיות עם העניין הזה לתמיד. אוף. למה הדברים חייבים להיות כך?

משום שזה מה שהשגרה שלך קובעת. זו הסיבה היחידה. השגרה שלך משתפת פעולה עם ההתמכרות שלך לבעיה שלך ומייצבת את חיך, כפי ששגרה עושה בדרך כלל, סביב מה שקיים בדיוק. אם תכעס על התופעה הזו היא לא תשתנה. השגרה חזקה מהכעס שלך. אם תכריז שממחר יחולו כאן שינויים חסרי תקדים תראה שאחרי זמן מה תוותר על חלק מהם, כי הם לא יתאימו לשגרה שלך. השגרה חזקה מכל זה, השגרה מושרשת היטב בחיך ובחיי כל אדם אחר. נדרשת דרך פעולה אחרת כדי להוביל את עצמנו לשינוי. הדרך האחרת היא כזו שמשתפת פעולה עם נטייתנו ליצירת שגרה, כזו שממנפת את השגרה לעבר לטרנספורמציה, כזו שנעזרת בכוחה של השגרה כדי... לשנות את השגרה עצמה.

מכאן אפשר להבין את הקושי שאולי יש בהחדרת תרגול לטרנספורמציה רגשית לשגרה הקיימת. השגרה מסרבת לערער על ההסכמות הפנימיות שלה ועל ההרגלים הנוכחיים הקיימים בה. השגרה מבקשת לגונן עלינו מפני פריצה של הגבולות שלה. אנחנו לא יודעים לאן שינוי בשגרה יוביל. מה שיש כיום מוכר מספיק. למה להכניס את עצמנו לעוד יותר אי ודאות על מה שכבר קיים?

מכיוון ששגרה נטולת תרגול לטרנספורמציה רגשית היא סוג של ירידה מתמדת. אמנם שגרתית ויציבה אך בכוון מטה.

שגרה נטולת תרגול לטרנספורמציה רגשית פירושה צבירת מתחים יום יומית ושחיקה מוגזמת, כזו שאפילו לא נשים לב שמתקיימת באופן קבוע. באופן שגרתי. שגרה נטולת לטרנספורמציה רגשית

מאלצת את האדם להיתקע עם מה שיש לו בהווה ואינה מכינה את עצמה לשדרוג פנימי, למצב עתידי בו השגרה תתקדם לסוג חדש ובריא יותר של שגרה. שגרה נטולת טרנספורמציה רגשית לא תמנע שינויים בעתיד. היא פשוט תבטיח שסוג השינויים שאכן יקרו יהיו יותר מהסוג השלילי, הכואב והפוגע. אם לא נשנה את חיינו לטובה הם לבסוף ישתנו לרעה. כך זה עובד.

מתפקידנו לערער מעט על יציבותה של השגרה אך במינונים קטנים, בלי שהיא כל-כך תשים לב לכך. תרגול הטרנספורמציה תפקידו לעורר אותנו מהתרדמה הרגשית שאנחנו גוזרים על עצמנו מדי יום, תרדמה שתתרחש באופן אוטומטי כי נוח לנו להתרחק מהכאבים שלנו ככל הניתן ולדמיין את חיינו מרוחקים מהם קצת יותר. אך אותם כאבים לא באמת הולכים לאיבוד ולא נרדמים לעולם. הם יזינו את הבעיות שלנו, יחדשו את הקונפליקטים שלנו ויובילו אותנו בסוף היום לשחיקה ולעייפות רגשית.

יש לך שגרה. לכל אדם יש שגרה. השגרה הזו זקוקה לכוח שיוציא אותה מעצמה, שיתסיס אותה מעט ושיוביל אותה למצב בו ניתן להתקדם לשגרה חדשה, בריאה ומענגת יותר. ובשביל זה עליך להקדיש פנאי לתרגול טרנספורמציה רגשית. זה הכל. יחי השגרה החדשה!!!

פרק 27: תרגול טרנספורמציה רגשית יום-יום

טרנספורמציה רגשית היא אחד הדברים שכדאי לאדם לשלב כחלק בלתי נפרד מהשגרה שלו. אולי אפילו נאמר שזה "כדאי מאד" שזה יקרה. המילה "כדאי" מזכירה את העובדה המשמעותית שטרנספורמציה רגשית היא בראש ובראשונה בחירה, החלטה, צעד שאדם עושה למען עצמו, מתוך רצונו ומתוך יוזמתו. הוא יכול באותה מידה להימנע מכך, מכיוון שכך אנחנו בנויים: אנחנו בוחרים חלק גדול מסיפור חיינו אך לרוב לא מספיק מודעים לכך ולכוחנו הגדול.

טרנספורמציה רגשית כדאי לתרגל מדי יום, ללא כל קשר למה שקורה או למה שלא קורה. כדאי לתרגל במצב רוח טוב כמו גם במצב רוח לא טוב. כדאי לתרגל כשיש עומס וכדאי לתרגל כשאנחנו קלילים וזורמים יותר. אנחנו זקוקים, בכל מקרה, למפגש טרנספורמציה עם עצמנו מדי יום, כי בכל מקרה אנחנו צוברים מתחים ובכל מקרה המערכת הרגשית זקוקה לתזכורת ולהפעלה המיוחדת שמחברת באופן הנכון את "בפנים" שלנו עם ה"בחוץ" שלנו, את הסיפור האמתי האוטנטי, שאולי לא מקבל מספיק במה בשגרה הרגילה שלנו, להתבטא באופן חופשי ואז להפוך באופן טבעי לסוג של פעולת שינוי או יצירה.

טרנספורמציה רגשית היא סוג של טקס. ואנחנו זקוקים לטקסים היומיים שלנו, אלה שתמיד עוסקים בטיפול ובריפוי עצמי, משום שמבלי שנשים לב אנחנו לוקחים חלק בטקסים אחרים, כחלק מהשגרה הרגילה שלנו, טקסים שלא דווקא דואגים לכך שנשים לב להזנה העצמית, לקבלה העצמית, לאהבה העצמית, לתשוקה שלנו וליכולתנו לעשות שינוי או יצירה ברמה המידית וללא עיכובים, היסוסים או חששות.

זו החלטה שלך. זו בחירה שלך. לערער על הקיים ולטלטל קצת את מה שנדמה לך שהיא "המציאות שלך" על ידי תרגול שמחזיר אותך להרמוניה פנימית טובה יותר ותנועת אנרגיה נכונה פנים-חוץ או להניח לדברים להיות יותר כמות שהם, כפי שיהיו. ההמלצה כאן היא להפוך את התרגול הזה לטקס יומי, שיש בו שתי אפשרויות:

תרגול טרנספורמציה רגשית מול המראה.

תרגול טרנספורמציה רגשית מולי, בידאו.

תרגול טרנספורמציה רגשית מול המראה הוא מהלך קצר יותר (כ-6-10 דקות) שבו מיישמים את חמשת הצעדים מול המראה כפי שהוסבר כאן במספר אופנים ובהתאם להנחיות הבאות. כל צעד יימשך 1-2 דקות פחות או יותר:

צעד ראשון: שיתוף עצמי בקול רם לגבי "מה קורה איתי עכשיו". כמה שיותר אותנטי וישיר. לבטא את מה שקורה, מה שישנו עכשיו, מה שנחמד ומה שלא, מה שמטריד ומה שסתמי... הכל מתאים ונכון. אפשר להתמקד בנושא אחד, שלילי או חיובי, אפשר להתפזר, איך שרוצים. ממשיכים לספר למראה את מה שקורה איתנו ברגע זה עד שמרגישים שמצינו לספר.

צעד שני: הפחתת ביקורת עצמית. הצהרות בקול רם, גם אם זה נשמע מלאכותי לגמרי, שאנחנו מקבלים את עצמנו בדיוק כפי שאנחנו כרגע, שאין לנו כרגע שום ביקורת על עצמנו, שאין לנו שום שיפוטיות על עצמנו, שאין לנו תלונות על עצמנו, על מי שאנחנו, על ההחלטות שלנו, על מה שמצליח ומה שלא, על הכל. להצהיר שכל מה שהוא "אנחנו" הוא בסדר ומתקבל בברכה. אפשר להוסיף גם הצהרה של תמיכה עצמית וגיבוי עצמי כמו גם הערכה עצמית והודיה עצמית על כל המאמצים, הבחירות והעשייה. להיות לחלוטין בתמיכה ובעד עצמי ללא הסתייגות, גם אם, כאמור, זה נשמע מלאכותי. יש להדגיש שאם זה נשמע מלאכותי זה אומר שאנחנו זקוקים לזה ברמה מאד גבוהה, כי שכחנו לתמוך בעצמנו עד כדי ספקות לגבי זכותנו לקבל את התמיכה הזו.

צעד שלישי: הגברת אהבה עצמית. הצהרות בקול רם, שיכולות להיות כביכול "מוגזמות" או "לא פרופורציונליות" בדבר האהבה שלכם אליכם. ביטויים ישירים כמו "אני אוהבת אותך" "אני אוהב אותך" וכל צורה דומה לזה יכולים להתאים. גם להתייחס לעניינים ספציפיים באהבה: "אני אוהבת את האופן שבו את מדברת", "אני אוהב את הדרך שטיפלת בעניין הזה" ואפילו להביע אהבה לעצמכם גם לגבי הדברים שלא עובדים כהלכה, "אני אוהבת אותך יחד עם הבעיה הזו...", "אני אוהב אותך למרות שבעניין הזה עדיין קשה לנו". לאפשר לביטויי אהבה מכל סוג שמדמיינים, לבוא לידי ביטוי בקול רם, ואף להגזים בכך. ההגזמה עוזרת לנו לעקוף את המחסומים והפחדים ולהתחבר לאהבה עצמית באופן ישיר יותר, ולכן טוב להגזים כאן.

צעד רביעי: טיפוח תשוקה לשינוי או יצירה. גם כאן, יד חופשית ולא מוגבלת לגבי התשוקות שלנו. לבטא את התשוקות הקיימות בכמה שיותר דרכים וצורות. לבטא כמה שיותר תשוקות שקיימות כרגע, קטנות וגדולות כאחד, מעשיות ולא מעשיות. לאפשר ל"שריר התשוקה" לפעול ולאפשר לדמיון לקחת אותנו רחוק ככל הניתן עם התשוקות שלנו. אנחנו זקוקים לתשוקות שלנו מבטאות כדי שתפתח בנו האנרגיה המנטלית ואף הגופנית הנחוצה למימוש צעד חמש שיגיע בקרוב. להשתדל להתמקד בתשוקות חיוביות, לא כאלה שקשורות בהתמכרויות אלא כאלה שקשורות בעונג מלא ועמוק, במשהו שמזין, שממלא, שמשמח, שמרחיב ושמרגש.

צעד חמישי: לבטא אפשרויות לפעולה ממש בסיום הטקס. איזה דברים אנחנו יכולים לעשות ממש עכשיו שיהיה בהם מידה של שינוי, יוזמה או יצירה? איזה דברים שמתעכבים אפשר לתת להם כעת דחיפה ובכל זאת לממש אותם עם סיום התרגול? אולי בא לנו ליצור משהו ממש עכשיו? לצייר, לכתוב, לרקוד? אולי בא לנו לסדר משהו שמתעכב בבית או בעסק, ממש עכשיו?

הצטברה בנו אנרגיה, בעת התרגול הזה וכעת האנרגיה עולה מעלה ומבקשת להתממש בפעולה. זו מהות הטרנספורמציה. הפיכת הסיפור הפנימי לאיזה שהוא מעשה שלא חייב להיות קשור לבעיה שהוצגה בצעד הראשון, אלא רק מחולל מעבר לפעולה מסוימת, שעושה איזה שהוא שינוי במציאות הקיימת, ולו השינוי הקטן ביותר.

תרגול טרנספורמציה רגשית מול הווידאו פועל באופן קצת שונה ומייצר חוויה קצת אחרת ומומלץ לחוות את החוויה הזו כמה פעמים ואז לבחור אם מעדיפים לתרגל יותר מול המראה או מול הווידאו. אפשר כמובן לעשות מדי פעם טכניקה אחת ומדי פעם אחרת, זה לחלוטין בחירה שלכם. מול הווידאו יש סיטואציה מיוחדת שקרויה "זמן קוסמי" שמאפשרת לנפש לבוא לידי ביטוי ממקום קצת יותר נינוח ועמוק.

אז עומדות לרשותכן שתי אופציות לתרגול יומי של טרנספורמציה ויותר משחשוב לבחור ביניהן, חשוב לתרגל את מי מהן אחת ליום, להפוך את זה לחלק מהשגרה, חלק מאמצעי הטיפול העצמי, חלק מאמצעי הטיפול העצמי, חלק מאמצעי ההגנה העצמית, חלק מאמצעי פירוק מה שמיותר ופינוי מקום לביטויים שמזינים יותר, מספקים יותר ומממשים יותר את הדחפים היצירתיים ואת הצורך הבריא בשינוי והתפתחות.

פרק 28: לגיטימציה לדיכאון: לנפש מותר ואף נחוץ להתרסק מעת לעת

פרק זה והשניים שיבואו אחריו יעסוק באחד האתגרים החשובים והנפוצים של טרנספורמציה רגשית – הדיכאון. דיכאון לסוגיו, כמו שלל מצבי שפל רגשי, הרבה יותר נפוץ בקרב אנשים ולמעשה אין אדם שלא נאלץ להתמודד עם צורה כזו או אחרת של דיכאון מעת לעת. קיימת בורות עצומה לגבי נושא זה

כמו גם אי הבנה לגבי הדרכים האפשריות להתמודד אתו ואף להפיק ממנו תועלת ודחיפה לצמיחה ולשינוי.

למעט מקרים קיצוניים, שאינם קשורים לשימוש בכלים של טרנספורמציה רגשית ושדורשים התערבות רפואית משמעותית, ואלה המקרים הנדירים יותר, יש לראות במצבי דיכאון סוג של שינוי טבעי שהנפש מחוללת כדי לשמור על עצמה, כדי לאזן וכדי לאפשר למהלכי ריפוי והתארגנות מחדש, להתרחש.

דיכאון יכול להופיע כתגובה לשינוי חריף, חיובי או שלילי, שהגיע במפתיע. לדיכאון כזה יש תפקיד של סיוע בהסתגלות למעבר החד מצורת חיים אחת לשנייה. זה לא חייב להיות קשור בכך שקרה משהו לא טוב או לא נעים. זה קשור בכך שהתרחש שינוי משמעותי אליו האדם עדיין לא ערוך, ושעמו הוא לא יכול לעבור לסדר היום. דיכאון מאפשר אז לאדם לעצור לכמה זמן, לנוח מבחינה רגשית, להאט את הקצב ולערוך מחדש את הסדר הפנימי לקראת התמודדות טובה יותר עם המציאות שכעת כבר לא יכולה לשוב להיות כפי שהייתה.

דיכאון גם יכול לבוא כתגובה לתקופה של מתח ולחץ או כל תקופה של עומס רגשי, שבה האדם, מבלי משים, הזניח את עצמו ואת צרכיו והקדיש יותר מדיי משאבים להתמודדות ספציפית, באופן שחרג ממה שהנפש יכולה לספק כמשאבים רגשיים שגורתיים. תפקיד הדיכאון אז "להנחית" את האדם כך שיוכל, מבלי שתהיה לו אפשרות לערער על כך, להפסיק את מרוץ השדים, לצאת מהאינטנסיביות שחרגה מגבולות הטעם הטוב והסביר, להתכנס לתוך עצמו ולהקשיב למה שלא יכול היה להקשיב לו, זמן רב מדיי. גם במקרה הזה לדיכאון יש תפקיד מאזן ומרפא, תפקיד שלרוב לא מודעים לו, עקב התגובות הלא מותאמות למצב של דיכאון וחוסר יכולת לתפקד כרגיל.

דיכאון גם יכול לשמש כלי שהנפש נעזרת בו כדי לאלץ את האדם להתחבר טוב יותר לכאביו ולהפסיק לברוח מהם דרך שלל הסחות דעת כמו עבודת יתר, דרמות בין אישיות ועוד. הדיכאון בא להזכיר לאדם, במקרה כזה, שישנם פצעים פנימיים שהתייחסות אליהם חשובה יותר מכל דבר אחר ושהתעלמות מהם מהווה סכנה גדולה יותר מאשר הזנחת הדברים השוטפים עקב השפעת ונוכחות הדיכאון.

ישנם עוד גורמים אפשריים רבים לכך שהאדם קורס רגשית ומגיע למצב בו אינו יכול לתפקד כבעבר, נכנס להלך רוח אטי יותר ומלנכולי יותר, פחות משתף פעולה מאשר בעבר, פחות מתלהב ממה שנהג להתלהב, פחות חברתי, פחות מיני ופחות חיוני. כאמור, במרבית המקרים זהו מצב שנועד לאפשר לאדם לעבור תהליך ריפוי שהוא מוכרח לעבור ושםמנו יימנע ככל יכולתו כל עוד לא ייכנס למצב של דיכאון. דיכאון הוא בחירה של אין ברירה, שנובעת מזה שהנפש לא מוצאת דרכים שגרתיות ומעודנות יותר לגרום לאדם לסנכרן את עצמו מחדש ולהקשיב טוב יותר למה שקורה בתוכו.

כמובן שאנשים רבים לא יבינו את המסר שמנסה לעבור אליהם. הם יראו את הדיכאון כבעיה חדשה, בנושא שיש לסיים אותו מהר ככל הניתן או אפילו לנסות להיאבק בו או להתעלם ממנו. אנשים רבים יתביישו בכך שהם במצב ירוד ואנשים רבים יתביישו בכך שבני זוגם או בן משפחתם יהיה במצב כזה. הם עצמם יחוו חרדה וחוסר אונים כתגובה לכך ולכן גם לא יוכלו כל-כך לעזור, ולכון, את מי שבדיכאון, אל המקום הנכון.

טרנספורמציה של הדיכאון פירושה סוג של שיתוף פעולה עם מה שקורה, עבודה עם המכלול הרגשי-גופני שמתלווה אל הדיכאון והובלת האדם אל השינוי החיובי שדיכאון מבקש לחולל. יתרה מזאת, טרנספורמציה של הדיכאון מעניקה לאדם פרספקטיבה חדשה אל המצב הזה, מפחיתה את החרדה מפני חזרת הדיכאון בעתיד, מעניקה כלים יעילים להתמודדות כאשר הוא יגיע שוב ובכך גם מסייעת בקיצור הדיכאון ובהפחתת הסבל הכרוך בו.

היעדר שימוש בכלים של טרנספורמציה רגשית פירושו סכסוך פנימי בו האדם יהיה מאוכזב מעצמו על חוסר יכולתו לתפקד, חרדות מפני השינוי שמביא עמו דיכאון וניסיונות כושלים להיחלץ מהמצב מוקדם מדי, או בדרכים שרק מחריפות את המצב במקום לשפר אותו.

כדי שניתן יהיה להיעזר בכלים של טרנספורמציה רגשית בעת דיכאון יש תחילה להכיר בכך שהמצב הזה, הוא מצב לגיטימי. שמותר מדי פעם לצלול לדיכאון בדיוק כפי שמותר לחלות בשפעת או מיגרנה. גוף האדם מחובר לנפש האדם ויחדיו הם מושפעים ומשפיעים. הם מגיבים למה שקורה וגם מכוונים את האדם בהתאם לסך האנרגיות הרגשיות המצויות באותה התקופה. כל עוד איננו יכולים להעניק למצב שכזה, של דיכאון שאינו חמור מאד את הלגיטימציה להתקיים, לא נוכל לעשות דבר חיובי אתו. ראשית יש לחבק את המצב הזה ולהרשות לו להתקיים. זהו צעד ענק ולא פשוט.

יש כאלה שיחששו שלגיטימציה לדיכאון תגרום לסוג של עצלנות אצל האדם ולחוסר מוטיבציה לצאת מהמצב. הם כמובן טועים. יש כאלה שיחששו שלגיטימציה של הדיכאון תגרום לכך שיהיה ממושך יותר וחמור יותר. גם כאן ישנה טעות יסודית. זה בדיוק הפוך. כל אלה שמביעים חששות כאלה מתקשים לראות את חכמתה של הנפש ואת ההיגיון העמוק בכך שדיכאון הופיע. אנשים כאלה לרוב פוחדים מלהתבונן ברגשות ממש מקרוב ומשוכנעים שתפקידו העיקרי או אף היחיד של האדם הוא להתקיים "כרגיל", לתפקד, להתגבר ולא ליפול לשום מקום של חוסר יכולת לעשות או להתמודד.

אך התמודדות נכונה עם דיכאון מתחילה בהקשבה לו. בכניעה לו. הנפש מבקשת זמן לביטוי כאב ואף לבכי סתם כך. היא זקוקה לזה. על האדם לאפשר לעצמו את זה גם אם אין לו סיבה מוגדרת לכך שלפתע הדמעות זולגות מעצמן. הנפש מבקשת מהגוף לעצור ולא לחינם. היא עושה את זה כדי להציל את האדם מעצמו ומסגנון החיים הנוכחי שלו. היא מבקשת להושיט לו יד החוצה מהמצב הלא בריא אליו נקלע. וכדי שהיא אכן תצליח במשימתה יש לשתף פעולה עם הדיכאון, תחילה, ולא

להתנגד למה שהוא מביא, גם אם זה אומר שיהיו דברים שייאלצו להתעכב זמן מה. אין ברירה. הנפש זיהתה מצב שמחייב התערבות מידית וחזקה וכדאי להקשיב לה. כדאי להקשיב לדיכאון.

כל עוד אנחנו שומרים על מערכת יחסים כזו עם תנודות מצב הרוח שלנו נוכל להפיק מהם תועלת רבה יותר ולהיות בקשר טוב אתם. אחרת נהיה עסוקים באופן כרוני בבריחה מעצמנו וגם בבריחה מאנשים נהדרים שנאמנים לרגשות שלהם יותר מאתנו. כמובן שטרנספורמציה רגשית לא באה בחשבון כאשר אנחנו נבהלים מהדיכאון והיא תמתין עד שנבשיל ונתפתח למצב בו איננו פוחדים ממצבי שפל זמניים.

כרגע המשימה העומדת בפנינו היא משימת הלגיטימציה. וזו משימה כלל לא פשוטה. מולנו תמיד יהיו אנשים שיתבלבלו ממצבי דיכאון, שיבקשו לברוח מכל קשר לכך ושילחצו עלינו, ישירות או באופן עקיף, להסתדר מהר יותר ולשוב להיות מי שהיינו קודם.

אנחנו, אלה שמעוניינים בחיים עמוקים ומעניינים יותר, נעדיף לעצור כדי להקשיב ולחקור את המצב, להכיר את מה שקורה כעת ולהתבונן אחורה אל התקופה האחרונה כדי לנסות ולשער מה באמת מתרחש כאן. ברגעים כאלה נהיה עדינים יותר אל עצמנו, סובלניים יותר לירידה האנרגטית ומוכנים לעבוד עם הכלים של טרנספורמציה רגשית ללא לחץ לתוצאות מידיות. הדיכאון כאן כדי לעזור לנו ועלינו לבחור לקבל את העזרה הזו ולא לדחות אותה כפי שיעשו כמה אנשים אחרים. ברגע שזו תהיה הגישה שלנו, דברים טובים יצמחו גם ממצבי דיכאון, גם ממצבי כאב וחוסר תפקוד.

פרק 29: לעבור את חמשת הצעדים עם הדיכאון

דיכאון הוא לא תופעה שעלינו לשאוף לסיים אותה בבת אחת. בכלל, מוטיבציה לסיים מצב רגשי נתון בדרך כלל מעכבת אותנו בתוך בעיה קיימת ותוקעת את אותו מצב רגשי במקום לתת לו לעבור את התהליך הנכון שעליו לעבור בדרך לשחרור הטבעי שלו.

תרגול הטרנספורמציה הרגשית נועד לסייע לנו להתייחס באופן הנכון והבריא יותר לרגשות שלנו ולמצבים המורכבים אליהם אנו מגיעים, כמו הדיכאון, למשל, ופחות להסתבך איתם כאשר אנחנו נמנעים מלהתייחס אליהם באופן הראוי.

השאיפה שלנו, עם הדיכאון, היא לעשות אתו טרנספורמציה. וזה אומר שאנחנו נרצה לחבור אל הכוח היסודי שיצר את הדיכאון, להאזין לו ולהכיר אותו מתוך עמדה אמיצה ככל הניתן, ולבסוף להגיע למצב בו האפיזודה הזו הופכת לשיעור חשוב שתורם באופן משמעותי לצמיחה אישית ולשיפור כלי ההתמודדות עם בעיות קיימות. ובמילים אחרות – ברצוננו להפוך את הדיכאון להזדמנות לשינוי חיובי, דבר שיכול לקרות ואמור לקרות כאשר עובדים באופן הנכון עם שינויים רגשיים משמעותיים מסוג זה.

חשוב לשוב ולהזכיר: האופציה של הטרנספורמציה היא לא רק האופציה הנעימה יותר שעומדת לרשותנו. האופציה של טרנספורמציה רגשית היא הדרך היחידה לשנות את מערכת היחסים שלנו עם עולם הרגשות שלנו ולהביאה לכך שאנחנו מכירים בעובדה שיש בנו כאבים ושיש להם דינמיקה טבעית אותה לא נוכל וגם לא נרצה למנוע.

כל דרך אחרת מותירה את הדיכאון כמצב מאיים שתמיד נרצה למנוע את הישנותו ושתמיד נחוש מאוימים מהאפשרות שאנחנו שוב צוללים למקום נמוך בו איננו מרשים לעצמנו להיות. טרנספורמציה רגשית מחברת את תקופות הדיכאון לרצף החיים מתוך נקודת מבט חיובית ואף אינטרסנטית: היא גורמת לדיכאון להפוך לתקופה מיטיבה, כזו שמשמשת חבל הצלה לנפש שהסתבכה עם עצמה בתנאי החיים בהם אנו מתקיימים.

וכך נבקש לעבור את חמשת צעדי הטרנספורמציה הרגשית עם הדיכאון כדי להגדיל את הסיכויים שנרגיל את הנפש שלנו לעבוד טוב יותר עם השינויים הבלתי נמנעים אותם עליה לעבור.

צעד ראשון: התבוננות.

התבוננות בדיכאון פירושה עצירת כמה שיותר תגובות רגשיות רגילות שיש לנו למצב הזה וצמצום כמה שיותר פרשנויות שיש לנו או הסברים שאנחנו רוצים לתת למצב הזה. אנחנו נבקש כעת להתבונן בדיכאון. להתבונן בכאב, להתבונן בעצב, להתבונן בירידה האנרגטית, בצורך לישון, בתיאבון שירד או התגבר, להתבונן בייאוש ובחוסר התקווה. להיות עם זה ולהסתכל. להיות צופים מהצד במחזה הדיכאון שארגנו לעצמנו, מבלי שהיינו מודעים לכך.

זה יכול להיות מאד לא פשוט, אולי הצעד המורכב ביותר בדרך לטרנספורמציה של הדיכאון. להתרחק מעט מהדרמה המאוד נוכחת והמאוד משכנעת, מבלי לנסות להציג את עצמנו לא כגיבורים גדולים שממהרים "להתגבר" על הדיכאון או כקורבנות מוחלטים שכלל לא מסוגלים לעשות עם המצב דבר. אנחנו רק נרצה להתבונן. לעצור ולהתבונן. לא לרוץ לשום מקום, לא למהר לעשות דבר או לחפש את התרופה הנכונה. רק להתבונן ולשתף את תחושתנו בקול מול המראה או מול הוידאו, את מה שיש, כמו שזה. להיות עם זה, להיות עם עצמנו, כפי שאנחנו. כמה שזה חשוב, וכמה שזה מאתגר.

בצעד השני נבקש לצמצם את הביקורת העצמית המוגזמת שמתלווה תמיד למצבי קושי רגשי, ובוודאי למצבי דיכאון. למעשה, חלק ניכר מהמצב הדיכאוני ומהקשיים הגדולים שמתלווים אליו נובעים באופן ישיר מהביקורת העצמית המוגזמת שמתלווה לירידה הטבעית במצב הרוח וברמה האנרגטית שבאים עם הדיכאון. חוסר הסובלנות לכך שכרגע קשה לנו לתפקד כבעבר ושקשה לנו להיות נחמדים כתמיד יכולה בקלות להפוך לבעיה העיקרית שמעיבה על איכות חיינו, הרבה יותר מהדיכאון עצמו. חוסר הנחת, האכזבה העצמית, הקושי לפתח הבנה ואמפטיה למצב, הגינוי העצמי

והכעס העצמי כל אלה הופכים את הדיכאון למצב קשה בהרבה ואף לכזה שקשה מאד לעבוד אתו ולעשות ממנו טרנספורמציה למשהו טוב יותר.

כך שצמצום הביקורת העצמית, אותו נתרגל בכל פעם, פועל בשני מישורים. האחד: המישור של הנעת תהליך הטרנספורמציה, והשני במישור של מניעת העצמת הדיכאון לרמה מוגזמת וממש מיותרת, שגדלה באופן מהיר תודות לביקורת מוגזמת על המצב.

בשלב זה נרצה למקד את עצמנו בסליחה עצמית, בתמיכה עצמית ובבלימת הקולות השליליים שיבואו יחד עם השינויים הטבעיים שחלים בעת ימי הדיכאון. כל עוד אנחנו בביקורת גדולה מדיי על עצמנו אנחנו בעצם מתנגדים לריפוי, מתנגדים לשיפור ומתנגדים לטרנספורמציה. את זאת קשה להבין כאשר הביקורת נשמעת בקול רם, משום שהיא משכנעת מאד וכוחנית מאד. כאן ועכשיו, כשאנחנו לא בדיכאון חריף, אנחנו לומדים את זה, כדי שכשיגיע הרגע נזכור ונעשה כל שביכולתנו לצמצם את מרכיב הביקורת המיותרת והכל-כך מזיקה, במהלך דיכאון.

הצעד השלישי בטרנספורמציה רגשית, הגברת אהבה עצמית, מהותי מאד בהתמודדות עם הדיכאון ובהפיכתו לתהליך מועיל ומזין את הנפש במקום לכזה שממוקד בסבל ובקושי. ככל שאנחנו מצליחים, ולו במעט, לאהוב את עצמנו, לחבק את עצמנו ולהכיל את עצמנו במהלך תקופה דיכאונית, כך גם יותר אפשרי לנו לתת לעצמנו ימי חסד בתקופה כזו, קצת חופשה מהלחץ ומהמחויבויות הרגילות, מרחב פנימי שבו אנחנו יכולים קצת להתאבל, גם אם לא ברור על מה, ולבכות, גם אם מדובר בבכי שסתם כך פורץ מתוך עצמו. אהבה עצמית תייצר לנו את הרחם המגונן, המאפשר והמבין, שבתוכו נוכל לתת מקום לדיכאון הזמני להתקיים בשקט ובלי הפרעה, עד שבאופן טבעי ימצה את תפקידו, ייעלם ויתחלף בתשוקת חיים חדשה.

הצעד הרביעי בטרנספורמציה רגשית, טיפוח תשוקה לשינוי או יצירה, מסמל את הנעת מנועי הנפש לקראת יציאה מהדיכאון. דיכאון ותשוקה הם הפכים מוחלטים. כאשר אין תשוקה נוצרת תשתית לדיכאון. כאשר התשוקה זורמת ומורגשת לדיכאון אין שום יכולת לתפוס מקום בתודעה האנושית. כאשר אנחנו מטפחים את התשוקה, את היכולת להשתוקק, אנחנו מזכירים לנפש כיצד היא יודעת לחיות באופן בריא וטבעי, הרחק מהדיכאון. שום דבר לא יקרה כל עוד לא מיצינו את זמן הדיכאון הנחוץ, אך ברגע מסוים נזדקק לדחיפה קלה החוצה, כאשר התנאים כבר יהיו מוכנים לכך. הדחיפה הזו תבוא מהמסרים של צעד 4, שמבשל את האנרגיה שכל-כך נחוצה כדי לצאת מהבועה, להתארגן מחדש ולתת יותר טעם לחיים, כולל טעם לדיכאון שהיה.

הצעד החמישי בטרנספורמציה רגשית, יישום הטרנספורמציה על ידי שינוי קל או פעולה יצירתית משקף את המשך החיים, המשך התנועה, המשך עבודת הצמיחה של האדם, אותה הוא עושה כאשר הוא מתחיל לצאת החוצה ממה שתוקע אותו. שינוי קל זה כל מה שנחוץ. שיפור קל במצב הדיכאון, זה כל מה שנחוץ. לא דרמה גדולה ולא מעבר חד לחגיגות ומסיבות שכביכול באות לציין

התאוששות דרמטית. הדרך הנכונה לסיים אפיזודה כזו היא דווקא בשקט, בכובד ראש וברטרנספקטיבה על כל מה שקרה, מתוך הבנה שמתי שהוא זה גם יחזור על עצמו, כשלא תהיה לנפש ברירה אחרת. כרגע נרצה למקד את תשומת הלב בשינויים קלים, בהתאוששות זהירה, בצעדים קטנים, שיאפשרו לנו לחבר את עצמנו מחדש ולא לפחד יותר מהדיכאון.

פרק 30: לגייס את עצמת הדיכאון לשינוי מהותי.

מהותה של הטרנספורמציה הרגשית והנס הכל-כך מרגש שהיא צופנת בחובה היא התמרת הקושי ליתרון, הפיכת הבעיה לכוח שמשנה את החיים לטובה, שמעצים אותם, מאדיר אותם ומשפר אותם. מהבחינה הזו, מי שדבק בעקרונות הטרנספורמציה ומאמץ אותם אל חייו באופן מעמיק, מתרגל לראות בעיה כהזדמנות שאין דומה לה וכסמן מובהק שהחיים מעניקים לנו לגבי היכן טמונה האפשרות לשינוי מהותי ולכונן החשוב ביותר בו כדאי להשקיע תשומת לב על מנת לצמוח, להתפתח ולרפא את הקיים.

אין זה פשוט לתפוס, רגשית, את הרעיון הזה. בעיה נוכחית, במיוחד כזו שכואבת מד"י או שמתסכלת עקב היותה קבועה או חוזרת זה שנים רבות, בעיקר מסבה לנו אי נחת ומטרד. הדבר העיקרי שנרצה לעשות עם בעיה הוא לקבור אותה, להעלים אותה, לברוח ממנה או לפחות לקבל ממנה חופשה לזמן ממושך ככל הניתן.

אך טרנספורמציה רגשית מבקשת מאתנו לנהוג באופן הפוך לנטייה שלנו. היא מבקשת מאתנו להתעכב על מה שכואב ומציק, להתמקד בו, לעבוד אותו, לא להרפות ממנו ולהתקדם לתוכו. אי אפשר לבוא אל עצמנו בטענות על שנתנגד למהלך כזה. יהיה זה טבעי למדיי שנרצה לתפוס מרחק ממה שמשבש את איכות החיים ושמצער אותנו. למה לנו לדוש ולהתעסק בעניינים האלה, כשהם בעצם מקורות לכעס, תסכול וכאב מתמשך?

כנראה משום שאין באמת דרך אחרת. כל מאבק ישיר בבעיה תוך ניסיון קבוע למחוק אותה מעל פני האדמה לא יצליח. לבעיה יש סיבה להיות כאן ולכל אדם רשומות, ב-DNA הרגשי שלו, הבעיות הספציפיות, האתגרים הייחודיים, שדרכם יכול להיווצר שינוי רצוי עד מאד. כל עוד לא נלמד לעבוד עם הבעיות שלנו הם ימשיכו להטריד אותנו. אין באמת דרך אחרת לחולל שינוי מהותי ביחס לבעיות מלבד טרנספורמציה, מלבד הפיכתן להזדמנות ולאנרגיה שמובילות את החיים למקום טוב יותר. זה לא פשוט לעשות את זה, אך הרבה יותר מסובך לא לעשות את זה. זו משוואת הקיום שלנו כאן וככל שנפנים את העובדה הזו מהר יותר כך נמצא יותר כלים שיסייעו לנו לעשות את הדבר הנכון.

דיכאון הוא תופעה בעלת עצמה רבה. הכובד הזה שמרגישים, שמאט את החיים, שמצמצם התלהבות ושמכבה את החיוניות אינו אלא כוח. כוח שפועל בכון הלא נכון. כוח שפועל נגדנו במקום לטובתנו, כוח שהופך את העצב, הדכדוך, הפסימיות והייאוש לגדולים מכפי שהם אמורים להיות. זהו

כוח. כוח של הנפש. הנפש מסוגלת לחולל בתוך עצמה דיכאון רק משום שיש ברשותה כוח שכזה, אפשרות כזו, אופציה כזו.

כפי שנאמר כאן פעמים רבות, טרנספורמציה רגשית מתרחשת בקצב אטי ומאחורי הקלעים. אנחנו יכולים להביע כוונה לפעול למען טרנספורמציה ואנחנו יכולים לסייע לנפש שלנו לערוך מחדש את הכוחות שלה, כולל אלה שיוצרים דיכאון, ולנתב אותם למקום טוב יותר בשבילנו. השינוי המהותי יתרחש מאחורי הקלעים ואינו ממש בידינו. הוא יקרה מעצמו כאשר תתקיים המוכנות המספקת לכך. מה שאנחנו יכולים לעשות הוא לספק את התנאים הנחוצים כדי ששינוי כזה יתחיל להניע את עצמו, וזה מה שאנחנו חוקרים כאן, מחפשים כאן ומתרגלים בשבילו.

דיכאון מדבר בשפה של כאב. הדיכאון כופה על האדם לחוש כאב ולא מניח לו לחמוק מהחווייה הכול-כך מטרידה הזו. הדיכאון מושך את האדם, בכוח, אל האנרגיה הנשית שלו, באופן מוגזם, ותוקע אותו שם מבלי שהאדם ידע כיצד לפעול או כיצד לצאת מהמעגל הסגור אליו הוא נקלע כאשר אלה פני הדברים.

כדי לעשות טרנספורמציה עלינו להתחיל בדיוק מהמקום הלא נוח. עלינו לזהות אותו, להכיר אותו ולצאת מנקודת הנחה שטמונה בו אנרגיה להצלה, להיחלצות מהסבך וגם קודים חשובים מאד לריפוי נושאים בעייתיים בחיינו, נושאים שהזנחנו ושהרשינו להם להיות יותר כמות שהם, בעיקר משום שלא היו בידינו הכוח והכלים לנהוג בהם אחרת.

ולכן אנחנו מתחילים מהכאב עצמו. לכאב הדיכאון יש מסר עמוק ושקט. לא לחינם הוא נוכח ולא לחינם הוא מתבלט בשעת הדיכאון. הוא מנסה לספר לנו את הסיפור שקשה לנו לשמוע. הוא מנסה להזכיר לנו אמת שתמיד ברחנו ממנה. הוא מנסה לנער אותנו מהתפיסות הקיימות ומההרגלים הלא נכונים שגיבשנו אל מול כמה נושאים שאינם מתקיימים בהרמוניה הסבירה הנחוצה לנו.

עלינו להתמקד בכאב. להתבונן בו. לחבור אליו ולהתחבר עמו. עלינו ללמוד לשחק עם הכאב, ליצור עמו, לדבר אליו, לספר אותו, לחקור אותו, לחוות אותו בלי ביקורת או בהלה ולהיות אתו בשקט ובאומץ. הכאב הזה מנסה לספר לנו דבר מה. מהו הדבר שאנחנו מסרבים להכיר בו או מתקשים להקשיב לו שהדיכאון מנסה לגרום לנו לנהוג בו אחרת? האם זה קשור לחיי המשפחה? האם זה קשור לעבודה שלנו? האם זה קשור לאופן בו אנחנו מתייחסים אל עצמנו? האם זה קשור לדברים שאנחנו מוסיפים להעלים עין מהעובדה שהם מתנהלים באופן שלא נכון לנו? מה מנסה לומר לנו הכאב? לאן הוא מנסה כל הזמן לכוון אותנו אך אנחנו ממאנים להבחין בכך?

כאב הדיכאון בא לספר לנו על כמה עניינים שלמדנו עם השנים להכחיש ולא לתת להם את תשומת הלב לה הם ראויים. מדובר בסוג של אמת שאיננו יכולים לטשטש למרות שנדמה לנו שניתן להוסיף ולחיות כרגיל ולהתעלם ממנה. בסופו של דבר שינוי שלילי כמו דיכאון מבטא את מה שניסינו

להתעלם ממנו, את האמת שלא ניתן באמת לברוח ממנה. הדיכאון יחכה לנו בכל פינה אליה נימלט ויזכיר לנו את מה שיש בפנים.

אז לא נותר לנו אלא לעצור את המרוץ ולהתבונן במסרים שמגיעים אלינו מהגוף והנפש, דרך הדיכאון. כעצמת הדיכאון כן עצמת השינוי האפשרית. הדיכאון מנסה לספר לנו שלא הוא העניין המרכזי אלא מה שניתן לעשות ממנו, מה שניתן ללמוד ממנו, מה שניתן לשנות ברגע שעובדים אתו, מפסיקים לפחד ממנו ומקשיבים לו.

כדי שנתחיל להתיידד עם הדיכאון ונתקרב למקום בו הכוחות שלו מתחילים לעמוד לרשותנו עלינו לחפש וגם למצוא את אפיקי תרגול הטרנספורמציה הקשורים אליו. אולי נרצה לצייר דרך הדיכאון שלנו? אולי נרצה לכתוב דרך הדיכאון שלנו? אולי נקבל החלטה מפתיעה ומרחיקת לכת דווקא דרך הדיכאון שלנו? אולי נחליט לסיים משהו שמזמן היה עלינו לסיים, תוך שימוש באנרגיית הדיכאון שנפלה עלינו? אולי דרך הדיכאון נוכל לומר את ה"לא!" שעלינו לומר ואולי דרך הדיכאון נסכים סוף סוף לומר את ה"כן" שאנחנו כל-כך חוששים לומר לעצמנו?

לוחמי טאי צ'י נאבקים ביריבם דרך ניצול האנרגיה של יריבם. היריב התוקף מגיע עם תנופה אל לוחם הטאי צ'י וזה יעשה את התנועה הנכונה כדי שאותה תנועה של יריבו גם תגרום לנפילתו. הוא לא יצטרך כל-כך להתאמץ, אך יהיה מוכרח להתבונן היטב בתנועה של יריבו, להקשיב לה, להכיר אותה ולבסוף לעשות בה את השימוש הנכון. אם ינסה להיאבק חזיתית, עם כוח, הוא יאבד את היתרון האמתי שלו ואולי יפסיד.

וכך גם עם הדיכאון. הדיכאון הוא תנועת אנרגיה שפועלת נגדנו, בעיקר כאשר אנחנו מתנגדים לה ולא מתבוננים בה. ניתן ליצור בעזרת הדיכאון, במיוחד ברגעים בהם הוא לא עמוק מדי. ניתן להתבטא בעזרת הדיכאון, לעתים אף באופן שחששנו להתבטא קודם. הדיכאון יכול להיתפס בעינינו כהזדמנות למרות ואולי בזכות הכאב שמתלווה אליו. זהו כאב האמת, כאב השקרים הממושכים שלנו. אנחנו יכולים לעבוד עם אלה ולמעשה אין אפשרות אחרת. זה לא תמיד מצליח מיד. אז נוסיף ונתרגל טרנספורמציה רגשית ואם נתמיד ונוסיף לחפש, טרנספורמציה של הדיכאון בוא תבוא.

פרק 31: להאזין לחרדה בלי לברוח ובלי לפעול באופן מדי

פרק זה ושני הבאים אחריו יעסקו באחד התפקידים הגדולים והחשובים של טרנספורמציה רגשית – להעניק לנו כלים מעשיים, יעילים וזמינים להתמודדות טובה יותר עם החרדות שפוקדות אותנו, בין אם אלה שאנחנו שמים אליהן לב יותר ובין אם אלה שמצויות ברקע ומשפיעות עלינו מבלי שניתן על כך את הדעת.

לפני שניכנס לדרך בה טרנספורמציה רגשית עשויה לסייע למי שחרדות מהוות אצלו מטרד בולט יותר, חיוני מאד שנתבונן בעבודה החשובה כל-כך שמתרחשת, גם מבלי שנהיה מודעים לכך, דרך טרנספורמציה רגשית, על החרדות של כולנו.

מה שבדרך כלל חומק מהעין הוא שבכל קונפליקט מצויה חרדה. בכל בעיה מעורבת חרדה. החרדה שמשתלבת באין רואים בכל נושא תקוע ומסתבך היא אחת הסיבות החשובות ביותר לכך שאנחנו מתקשים להשתחרר מהעניינים שמזמן היינו שמחים שיעברו מהעולם.

בהיעדר מרכיב החרדה, בעיה הופכת במהרה לנושא קטן יותר, לאתגר או סתם להפרעה לא משמעותית שאנחנו תופסים כמשהו שנוכל להסתדר אתו, גם אם יוסיף מעת לעת להטריד את מנוחתנו. בהיעדר חרדה נהיה מוכנים להתבונן טוב יותר בדיסהרמוניה ולהציע דרכים לתקן אותה או לשנות אותה. מה שמפריע לנו לעשות את הדבר הנכון הזה, לרוב מבלי שנשים לב לכך, הוא מרכיב החרדה שמלווה את הבעיה.

הידעת שדאגות שחוזרות על עצמן אינן אלא חרדה? אנחנו קוראים לזה "דאגה" אך מדובר לרוב בסוג של חרדה. כאשר חשש מפני דבר מה אינו מלווה חרדה היכולת שלנו לתפוס אותו ולהתמודד אתו טובה בהרבה. מה שהופך את כל ענייני הדאגות לטורדניים ומעיקים במיוחד היא החרדה, היא תחושת חוסר האונים שחלקה מציאותי וחלקה מופרז, מפני היותו כרוך בחרדה.

לנו, בני האדם, יש נטייה לחזור על הטעויות שלנו. אנחנו כאילו מתמכרים לפעולה המזיקה, ההרסנית והפוגעת. אנחנו מנסים שלא, משתדלים, מבטיחים ולמרות זאת מוצאים את עצמנו במצב בו קשה לנו להודות בכך ששוב חזרנו על אותה פעולה שכל-כך הרבה פעמים ביקשנו שכבר תיעלם מנוף חיינו.

ומה גרם לנו לשוב לתבניות המיותרות והמכאיבות האלה? מה שימר אותנו במצב דמוי התמכרות בנושאים שכבר מזמן החלטנו שלא יוסיפו להוות כזו בעיה קשה ומעצבנת? התשובה פשוטה – חרדה.

מבלי שנשים לב לכך אנחנו מונעים לפגוע בעצמנו, פעמים רבות, עקב חרדות שמונעות מאתנו לבחור אחרת. אכילה רגשית אינה סתם חוסר יכולת להתאפק. היא ביטוי לחרדה. התפרצויות זעם אינן סתם סוג של חוסר שליטה אלא ביטוי מובהק לחרדה. וכך לגבי שלל התנהגויות שהינן שמחים להיפרד מהן לתמיד. קשה לנו לעשות כן כל עוד לא טיפלנו במרכיב החרדה שכל-כך מנהל אותנו, מבלי שנשים לב לכך, לחלק הזה שמצוי בשרשי הבעיה, מזין אותה, מעורר אותה ומקבע אותה.

וכדי להשלים את התמונה סביב הנושא הזה הכרחי לציין ואף להזהיר: אין שום צורך להבין או להעמיק בחשיבה לגבי מקורות החרדה, הסיבות לה או מה היא בדיוק מנסה להזהיר אותנו מפניו. כאשר אנחנו בתהליך של טרנספורמציה רגשית אנחנו מתמקדים בדבר אחד – צמצום החרדה עד

למינימום, תהא סיבתה אשר תהא. לא נועיל לעצמנו אם נטריח את מוחנו לגבי ההיגיון של החרדות. לא רק שזה לא יעבוד, זה גם לא יעזור ואף ירחיק אותנו מהעיקר – טרנספורמציה רגשית. אנחנו לא בטיפול פסיכולוגי כאן. אנחנו במסע לערעור ההגמוניה של הבעיות שלנו. ולשם כך כל שנרצה לעשות הוא להכיר בכך שחרדות הן חלק מהסיפור ושחרדות הן חלק ממה שאנחנו הולכים לטפל בו כאן, באמצעות הכלים של טרנספורמציה רגשית.

ומהי הבשורה המעודדת ביותר?

שכל תרגול שאנו עושים מצמצם חלק מהחרדות שיש לנו סביב הבעיה הנוכחית או סביב עניינים בוערים אחרים. החרדות שאט אט מתפרקות תוך תרגול חוזר, יום יומי מפסיקות להוות נטל כבד ומחסום מפני שינוי. אותן חרדות, שהסתירו מפנינו חלקים חשובים באמת, סביב הבעיות שלנו, ילכו ויפחתו בהשפעתן ואת מקומן יתפסו תובנות חדשות ומוטיבציה רעננה לנסות כוונים יצירתיים ואמיצים יותר בדרך לסיום בעיות.

כך זה עובד: יותר תרגול – פחות חרדות ודאגות שוטפות. חלק גדול ממה שמרכיב בעיה הוא סוג של קומפלקס שמורכב מבושה, צורך להסתיר ולהסתתר. לא נעים לנו עם הבעיות שלנו. התרגול מאפשר לנו לשחרר באופן מידי את המטענים מבלי שאלה יוסיפו להתרוצץ בראשנו ללא הפסק. הוא מעניק לנו מרחב חיובי ותומך שמסייע לנו להפסיק להחזיק את הקושי, ובכך להעצים את החרדות הקשורות בו, ובמקום זאת להפוך את מה שמציק לתחושת זרימה וביטוי נוח וזמין.

חשוב להתעכב על החלק הזה בתרומה השוטפת של הטרנספורמציה הרגשית לפני שניכנס לHARD CORE של מה שיותר מוכר וברור כחרדות. אנחנו נעים ומתקיימים יום יום עם חרדות, טרדות ולחצים. תודות לתרגול חוזר, ובכלים נוספים, חלקים בעייתיים אלה בתודעתנו מצטמצמים ומפנים אותנו לעבודת ריפוי וצמיחה. זו אחת התרומות הגדולות של הטרנספורמציה הרגשית ואולי הגדולה שבהן.

וכעת, משהבהרנו את העניין הזה, נעמיק קצת יותר בהתמודדות עם מה שברור יותר כחרדות מאיימות, כמצבים שאנחנו מוצאים את עצמנו מתקשים באמת לתפקד או להתמודד עקב פחד מוגזם שקשה לבוא אתו בדין ודברים, פחד שאינו אלא חרדה. חרדה נתפסת בנפש כמצב חירום. ככזה שממנו יש לברוח או לצאת למאבק הישרדות. במצב כזה האדרנלין זורם בעורקינו במהירות ומציף אותנו. מערכות אוטומטיות מגויסות, הלב דופק מהר, הפה מתייבש והגוף צועק מבפנים.

אך מה אנו יודעים לעשות במצב הזה? לא הרבה. הרעש הפנימי שלנו נותר בשלו ואנחנו נתקעים אתו, מרגישים מאוימים וחסרי אונים. אנחנו מצויים תחת התקפתה של החרדה ואין לנו כלים או מענה לרצף האירועים הרגשי המהיר הזה. זה הופך להיות חזק מאתנו. זה פוגע לנו באיכות החיים,

זה משבש לנו תהליכי קבלת החלטות, זה גורר אותנו לתגובות לא רצויות, זה גורם לנו להיות חלשים וחסרי אונים.

אז מה עושים? מה הדרך הזו מציעה לנו לעשות כדי לעזור לעצמנו במצבים שכאלה?

ראשית – להאזין לחרדה בלי לברוח ובלי לפעול באופן מידי. לעצור את הכול. להתבונן. ולהחליט שלא עושים דבר. נשארים עם המצב כמות שהוא, נחים אתו, ולא ממהרים לשום מקום. אחד הגורמים לכך שחרדות מפריעות לנו יותר היא תחושת הלחץ שקשורה בשאלה הטורדנית – "מה עלי לעשות עכשיו? מה עלי לעשות?" בעודנו לא מסוגלים באמת לענות על השאלה הזו, כי אנחנו מצויים בחרדה. השאלה הזו רק מעצימה את החרדה, מאריכה את משכה ומשבשת את היכולת להתמודד אתה באופן יעיל ונכון יותר.

כרגע נרצה להאזין לה. כאילו שמאזינים לתכנית רדיו. להאזין לה בלי לשאול את עצמנו מה עושים. ואם אפשר, בלי לברוח מהסיטואציה ומהמרחב בו אנחנו מצויים באותו רגע. אם אנחנו מרגישים שאנחנו מוכרחים לצאת ולהתרחק אז נעשה את זה אבל גם אז נשתדל לעצור באיזה שהוא מקום, להיות עם עצמנו. זה לא זמן לפעולה חפזה. זה זמן להיות עם החרדה. לחוש אותה, לחבק אותה. זמן הפעולה יבוא בהמשך וישלים את הטרנספורמציה. אך כדי שזה אכן יקרה ובאופן הנכון – עלינו ראשית לעצור. לא לעשות דבר. להיות עם הרעש הזה, ומכאן נוכל אחר כך להתקדם לעבר שינוי. וכך יהיה.

פרק 32: לעבור את חמשת הצעדים עם החרדה

מהחרדות שלנו לא נוכל אף פעם להיפטר לגמרי אך נוכל בהחלט לחולל שינוי בדרך בה אנחנו חיים אתן, מתמודדים אתן, במידת ההשפעה שלהן וכמובן – בהשראת הטרנספורמציה הרגשית – באופן בו אנחנו הופכים אותן ממצב שבעיקר מטריד ומשבש את איכות החיים לכוח ולאנרגיה שמעצימים אותנו ושמאפשרים לנו לקיים אורח חיים מספק יותר ומשמעותי יותר.

כל עוד אנחנו לא מצליחים להתקדם בדרך בה אנחנו מנהלים את החרדות שלנו ניוותר מוגבלים באופן מהותי ביכולתנו לממש את התשוקות שלנו וביכולתנו לחולל טרנספורמציה גם בכל נושא אחר, ולכן חיוני כל-כך שנתעכב על הנושא הזה, שנמקד בו תשומת לב ושנשפר את הכלים לעבוד אתו.

חמשת צעדי הטרנספורמציה הרגשית הם לא רק פלטפורמה נוחה וברורה לביצוע המשימה הזו אלא גם אמצעי להפנמת היכולת לטרנספורמציה של החרדות, גם מבלי שנעבור את כל השלבים בכל פעם מחדש. במילים אחרות – ככל שניישם את צעדי הטרנספורמציה על החרדות שלנו יותר, כך נאמן את הנפש שלנו לעשות את הפעולה הזו גם באופן אוטומטי, מבלי שנשים לב לכך או מהר מכפי שאנחנו רגילים לראות את עצמנו מתאוששים מחרדות. אנחנו צפויים, עם הזמן, לפגוש את עצמנו נכנסים למצב של חרדה ויוצאים ממנו, להפתעתנו, ביתר קלות, פחות מבוהלים ופחות מבולבלים.

צעד ראשון – התבוננות.

כפי שכבר הודגש בפרק הקודם, כדי לעשות טרנספורמציה של החרדה עלינו לעשות את מה שבדרך כלל אנחנו נמנעים מלעשות – כלום. החרדה הגיעה ועמה מסר מבהיל, מערער, מטריד ומשבש את רצף החיים הרגיל. זה כבר קרה. זה כאן. אנחנו בתוך זה. לא יכולים לברוח מזה ולא יכולים להתעלם מזה. החרדה כאן.

הדבר שעלינו לאמן את עצמנו בו, והוא שונה ממה שהדחף הפנימי לכאורה מניע אותנו, הוא להתבונן בלבד ולתת לרעש הפנימי להיות, כמות שהוא מבלי להגיב ומבלי לתת לו להשפיע על קבלת ההחלטות שלנו, על התגובות שלנו, על מה שנאמר, נעשה או נחשוב. הדבר שעלינו להרגיל את עצמנו לעשות, והוא לא פשוט, הוא לעצור כדי להתבונן. כדי להקשיב. כדי להיות עם זה באופן פסיבי אך מכיל, סובלני וסבלני. לחרדה יש נטייה לחלוף מעצמה, בעיקר אם לא ממהרים להגיב לה. אנחנו רוצים להישיר כלפיה מבט אמיץ ולהכיר אותה לעומק. הלב אולי דופק ובראש מתרוצצות מחשבות מהירות של סוף העולם, אך אנחנו נתבונן. זה מה שנעשה. נתבונן תוך כדי שיתוף עצמי, במילים שלנו, של מה שאנחנו רואים ומרגישים, כפי שאנחנו עושים בצעד הראשון. זה צעד גדול מאד שיאפשר לכל הצעדים הבאים לבוא ולתרום את חלקם הייחודי.

צעד שתיים – לצמצם את הביקורת העצמית סביב החרדה. קשה להאמין וגם קשה לתאר עד כמה ביקורת עצמית מוגזמת מקבעת חרדה, מעצימה אותה, משבשת את דרכי ההתמודדות אתה ומחמירה את המצב מכל הבחינות. אנחנו לא רק נאלצים להתמודד באותם רגעים רק עם השינוי הרגשי-גופני שנכפה עלינו בעת החרדה, אלא גם עם מתקפה פנימית של חוסר סובלנות למי שאנחנו וחוסר לגיטימציה לעצם העובדה שאנחנו מתמודדים כעת עם חרדה.

מהרבה בחינות מצב של חרדה משדר, פנימה, תחושת חוסר אונים. ומי היה רוצה להיות חסר אונים? מי מוכן להשלים עם זה שלמשך הדקות הקרובות אינו יכול לעשות הרבה עם המצב, שזה חזק ממנו ושלא נותר לו לעשות אלא להמתין בסבלנות עד שזה יחלוף מעצמו? חוסר האונים הזה פעמים רבות אינו מתקבל באהדה על ידי הביקורת העצמית בשירות חלקי האגו שלא מוכנים להכיר בכך שיש לנו חולשות, שיש בנו מרכיבים של חוסר יכולת, שיש בנו מקומות בהם אנחנו הולכים לאיבוד, שיש בנו גם ילד או ילדה קטנים שלעתים משוועים לעזרה ומתקשים לקבל אותה.

אז הביקורת העצמית המוגזמת כועסת עלינו ומלחיצה אותנו בעת החרדה הרבה מעבר למה שהחרדה עצמה עושה. היא גורמת לנו לחוש שמהו פגום ומקולקל אצלנו מעצם זה שאנחנו סובלים מהחרדה. היא פוגעת לנו באותם רגעים בדימוי העצמי וביכולת לנהל את מצב החירום הרגשי הזה כראוי. היא ממש מיותרת ברגעים אלה.

אז בצעד 2 אנחנו ממקדים את תשומת הלב בכך שהביקורת העצמית המוגזמת עלולה להגיה ולהקשות עלינו הרבה יותר. בצעד זה אנחנו נפעל, באופן מודע והחלטי, לצמצום הביקורת העצמית, לבלימתה, לדחייתה לאחר כך ואף למענה אסרטיבי למסרים המופרזים שלה, שהם בעצמם יוצרים יותר חרדה וחוסר אונים. חשוב לזכור שיש באפשרותנו לצמצם את מידת הביקורת הפנימית מכיוון שכל עוד לא מודעים לכך, היא משתוללת לה באין מפריע ומרחיקה עד מאד את הטרנספורמציה של החרדות ואת יכולתנו לקבל את עצמנו כפי שאנחנו באותו רגע בדיוק.

בצעד השלישי של הטרנספורמציה הרגשית נבקש להגביר אהבה עצמית, דווקא בזמן בו אנחנו במצוקת החרדה. אהבה עצמית היא אחד הדברים שיותר חסרים לנו ברגעים כאלה. בזמן חרדה אנחנו חשים בדרך כלל בודדים יותר ופחות מובנים או מקובלים. בזמן חרדה אנחנו מתרוקנים, זמנית, מהכוחות שלנו, מהחיוניות שלנו, מהזרימה הטבעית שלנו, מהאופטימיות שלנו ומהגמישות היצירתית להתמודד עם מה שקורה. לפרק זמן מסוים אנחנו חווים שיתוק רגשי יחסי.

מה שיכול לסייע לנו לצמצם את היקף הקושי ואת השלכותיו הוא הגברת אהבה עצמית, גם אם זה קשה באותו רגע וגם אם לכאורה זה לא ממש משפיע. בכל זאת נשתדל ונחייך אל עצמנו במראה אם אפשר, נאמר לעצמנו מילות אהבה, חמלה ותמיכה אם אפשר, נעניק לעצמנו מרחב של הקלה ומנוחה אם אפשר, נגונן על עצמנו מפני מטרדי הסביבה באותו רגע, מתוך אהבה עצמית ונעביר לתוכנו מסרים חוזרים ונשנים, אפילו בקול רם, שזה בסדר, שזה יחלוף, שזו רק חרדה ושנחנו דווקא עכשיו אוהבים את עצמנו יותר. דמיינו שברגעים כאלה אתם ילדים מבוהלים שאיבדו את הדרך הביתה. דמיינו שמגיעה אז פייה טובה ואוהבת, נותנת לכם את היד ברכות ובבטחה, ומוליכה אתכם אט אט, דרך מחוזות אי הוודאות, חזרה לאן שמוכר, בטוח ונוח יותר.

את החוויה הזאת אתם יכולים להפעיל בעצמכם, דרך ביטויי אהבה עצמית שאנחנו עושים, בצעד 3.

הצעד הרביעי בטרנספורמציה רגשית, הגברת התשוקה לשינוי וליצירה, מתחיל לנייד את אנרגיית החרדה למקום חדש. חרדה היא מצב בו אדרנלין זורם בדם באופן מוגבר. האדרנלין הוא זה שאחראי על תחושת המידיות, הסכנה והצורך לברוח או להילחם. אך אותו אדרנלין בדיוק יכול להפוך להורמון הביטוי, היצירה והשינוי אם נעניק לו את ההכוונה לכך.

כעת, גם אם החרדה עדיין נוכחת, נחפש בתוכנו תשוקה לשינוי או ליצירה, ואין זה משנה למה או באיזו דרך. נחפש ונמצא דבר מה ונספר לעצמנו עליו. נטפח תשוקה לכוון מסוים, בתודעתנו. נניח לתשוקה לגדול ולהיבנות וככל שנשפר את עצמנו בכך, כן יופנה האדרנלין למקום מבריא יותר ורחוק יותר מזה שמחולל חרדה ואי שקט.

בצעד החמישי אנחנו יוצאים לפעולה. משלימים את מהלך הטרנספורמציה. יוצאים מעצמנו, יוצאים מהקיפאון, יוצאים מהסיטואציה, יוצאים ממה שרגילים להיות ולעשות ונעים למקום אחר. משנים

משהו. יוצרים משהו. מזיזים משהו. מאפשרים לאנרגיית החרדה לבטא את עצמה ולהחצין את עצמה דרך פעולה שכביכול לא קשורה אליה. הגוף התמלא בכוח בשעת החרדה. יש לתת לכוח הזה להשתחרר ולפרוק את עצמו.

ככל שניישם את חמשת הצעדים של טרנספורמציה רגשית בחרדה כן נגלה עם הזמן שאמנם חרדה היא חלק מחיינו אך לא חלק כל-כך קשה ומאיים. בפרק הבא נבליט עוד יותר את מה שמתחולל בצעדים הרביעי והחמישי, משום ששילוב אלה מהווה בדרך כלל את האתגר הגדול ביותר כמו גם את המתנה הגדולה שחרדה יכולה להפוך אליה.

פרק 33: למנף את האדרנלין למקום הנכון

למי שלא חווה את המעבר ממצב של חרדה למצב של ניצול האנרגיה הגלומה בה לשינוי ולביטוי יצירתי הדבר יכול להישמע תחילה זר ואף לא מעשי. במצב של חרדה אין בנו שום דבר מלבד תחושה לא נעימה, תחושה לוחצת, תחושה של סכנה, תחושה של חוסר יכולת, תחושה של קושי וכמובן – של חולשה וחוסר אונים. כיצד ממצב כזה אפשר אפילו לדמיין שמהו טוב יקרה?

כדי להתחיל להבין את המעבר שניתן לעשות, מחרדה אמתית לטרנספורמציה שבאה לידי ביטוי בעשייה שרותמת אליה את אנרגיית החרדה, יש להתמקד במי שאחראי על כל הכאוס המתלווה לחרדה וגם יהיה זה שאחראי על הדברים הטובים שנוציא ממנה – הורמון האדרנלין. על ההורמון הזה כולם כבר שמעו אך את דרכי הפעולה והאופן בו יש לעבוד אתו הרוב לא ממש יודעים וכאן למעשה מתחילה הבעיה.

ולפני שנמשיך, ראוי לשים את הדברים בהקשר הנכון: אנחנו מגיעים לאפשרות של ניצול כוחות החרדה לכוונים של שינוי וביטוי יצירתי, מה שצעדים 4 ו 5 בתרגול מסייעים לנו לתרגל, רק על יסודות שלוש הצעדים הקודמים, שמאפשרים לנו להגיע למצב בו ניתן לעשות משהו חדש עם החרדה ועם כל בעיה אחרת, שכפי שכבר צוין קודם, קשורה גם כן, כך או אחרת, בתרומה מסוימת של חרדה וביטוייה המגוונים.

וזה אומר שכדי שנוכל לעבוד נכון עם האדרנלין עלינו לתרגל התבוננות שקטה בחרדה ולהפנים את היכולת הזו (צעד 1). כמו כן עלינו לתרגל את צמצום הביקורת העצמית שיש לנו בעת החרדה או אחרי שהיא חולפת. חשוב מאד (צעד 2). ולבסוף, עלינו לתרגל ולהפנים את כלי האהבה העצמית בעת החרדה, לפניה ואחריה כדי שנבסס בתוכנו יחס חם, אוהד ואופטימי גם לגבי העובדה שאנחנו סובלים מעת לעת מחרדה או מצורותיה האחרות כגון דאגות, לחצים, רעב רגשי, רעב להתמכרויות אחרות, חשיבה אובססיבית, צורך כפייתי בטקסים ובשימור הקיים, חשש מפני שינוי, מפני דחיה, מפני כישלון ועוד (צעד 3).

וכאן המקום להערה קטנה למי שטרם הפנים – חרדות אכן מלוות את חיי כל אדם ומצויות בתודעתו של כל איש ואיש. ההבדל בין האנשים הוא במידת המודעות לכך ובדרכי ההתמודדות עם זה.

אם כן, על יסודות שלושת הצעדים הראשונים, שמתמקדים יותר בעבודה פנימית ובתשתית היחסים של אדם עם עצמו, ניתן להתבונן בהורמון האדרנלין ולהתחיל לתכנן מציאות חדשה בה הוא יופעל יותר לטובתנו מאשר נגד הצרכים הגבוהים שלנו.

האדרנלין מקושר פעמים רבות למצבי קצה. מצבי מאבק ולוחמה כמו מצבי בריחה ומנוסה. הוא מספק אנרגיה גופנית ללב ולשרירים כדי שאלה יוכלו לעשות עבודה נמרצת ומהירה וגם מגביר ריכוז כדי לסייע עוד יותר במשימה החשובה. האדרנלין קשור לריגוש, קשור לצייד, קשור לאקסטרים, לסיכונים, להתרגשות ואף להתאהבות.

כאשר אנחנו בחרדה אנחנו בריגוש שלילי. החרדה מייצרת בתוכנו דרמה מקומית, הקשורה לנושא כזה או אחר, דרמה שכל דרמה אחרת מייצגת הגזמה של המציאות תוך יצירת מצג מעוות של מה שקורה ושל ההשלכות הקשורות בו. המצב המעוות הזה גורם לנו לרצות לברוח או להילחם, שלא לצורך, ובשביל אלה מגויס האדרנלין שמעצים את תחושת הבהילות, מגביר קצב לב וממקד אותנו מדי בנושא המדובר תוך הזנחת הרבה דברים חשובים אחרים בחיינו, באותו הרגע.

אך אותו אדרנלין לא באמת מנוצל לצורך מאבק או בריחה והוא נותר מתרוצץ בגופנו, מייצר תחושת להיות או לחדול מבלי שנעשה עם זה דבר. וזה מה שמותיר אותנו בחוויה מאד לא נעימה בעת החרדה. אנחנו משותקים וחסרי אונים במצב בו היינו, כביכול, אמורים להיאבק או לברוח.

למזלנו, אותו אדרנלין, בביטוי הגבוה יותר שלו, יכול ואמור לבוא לידי ביטוי בעבודה יצירתית מקורית, כזו שבה אנחנו מאפשרים לדרמה הפנימית לבוא לידי ביטוי בסוג של עבודה חופשית. אנשים שחווים התקפי מאניה, בהם האדרנלין נוכח ברמה גבוהה, מביאים לעתים את המצב שלהם לכדי יצירה שופעת ומרהיבה שלא היתה אפשרית, לכאורה, לביצוע, במצב אחר. אותו אדרנלין שאמור היה לספק לנו, במהירות, נתיבי בריחה או אמצעי הישרדות במאבק, יכול גם לספק לנו נתיבי ביטוי, במהירות ובשפע, אם נעניק לו ולעצמנו את האפשרות לפעול באופן שמחולל שינוי או שמוציא לפועל ביטוי יצירתי שנעים ושממלאים לנו לבטא באותו רגע.

וכאן יש לשוב ולהדגיש. יש לנו לפחות שתי אופציות בריאות לשימוש באדרנלין שממילא כבר זורם בעורקינו בעת חרדה – שינוי או יצירה. לעתים המרחב מאפשר לנו לנקוט בפעולה יצירתית, כמו ציור, כתיבה, ריקוד, פיסול, בישול או כל דבר אחר בו אנחנו יוצרים יש מאין, ממצויים, מבטאים ופורקים אנרגיה באופן שבורא דבר מה. לעתים הדבר לא כל-כך אפשרי אך נקיטת שינוי כלשהו, יהא קטן אשר יהא, אכן אפשרית כמעט בכל מצב. אז לפעמים השימוש באדרנלין יהיה על ידי לקיחת המכונית לשטיפה ממש עכשיו, דווקא בעת החרדה. או החלטה שמסדרים משהו תקוע ממש כרגע,

עם החרדה. באופן פלאי הרבה דברים שקודם היינו קצת עצלים, איטיים או תקועים בעשייתם הופכים זורמים וקלים יותר תודות לתוספת האדרנלין אותו יצרה בשבילנו, ובשפע, החרדה שפקדה אותנו.

בצעד 4 אנחנו לומדים לטפח את התשוקה לשינוי או ליצירה ובכך מכינים את עצמנו למצב שבו ניישם את השימוש הנכון באדרנלין. בצעד 5 אנחנו לומדים לצאת וליישם ללא דיחוי, גם אם מדובר במשהו פעוט ולא כזה משמעותי, אך עדיין יש בו איזה שהוא סוג של שינוי, של הפעלת קצת כוח להתמודדות עם משהו תקוע או מסורבל. שילוב שני הצעדים האלה, על התשתית של שלושת הראשונים, מאפשר לנו לעשות את מה שבהתחלה נשמע קצת כמדע בדיוני – להפוך את מצוקת החרדה לא רק למשהו שניתן לנוע אליו אלא אף לסוג של יתרון. כן, כן. החרדה הופכת לסוג של כוח, לסוג של מנוף, לסוג של בוסטר שדוחף אותנו לעשות את מה שבמקרים אחרים היינו מזניחים ולא מיישמים.

וכאן יש להדגיש את מה שבקלות ניתן לפספס. טרנספורמציה של החרדה לעבודה של שינוי או יצירה אינה רק רעיון טוב או סוג של אופציה להתמודדות עם שלל ההשלכות הבעייתיות הכרוכות בחרדה. זו למעשה הדרך היחידה בה האדם יכול להיחלץ מהחרדה שלו ולהפוך אותה, בתודעתו, לדבר שלא רק פחות מאיים אלא גם חלק אינטגרלי בשגרת החיים, חלק שמהווה נדבך בתהליכי צמיחה והתפתחות, חלק שמעצים את האדם ושמעניק לו הזדמנויות במקומות בהם קשה לו להתפתח ולנוע.

חרדה היתה וחרדה תהיה, כפי שכבר הבהרתי קודם לכן. ההבדל בין מי שסובל ממנה יותר לבין מי שלא הוא ביכולת לעשות לה טרנספורמציה, ביכולת להפוך אותה למנוע שלוקח אותנו קדימה ולא למלחציים שמכווצים אותנו ושמונעים מאתנו את הדברים הטובים של החיים. לא תמיד טרנספורמציה אפשרית ולא תמיד נהיה מוכנים לשינוי או ליצירה. לעתים לא נשים לב שאנחנו בחרדה ולעתים היא תהיה בצורה או בעצמה שלא יאפשרו לנו להשלים בקלות את מהלך הטרנספורמציה. לעתים נזדקק לעזרה של חבר, מטפל או קבוצה כדי להתמודד עם חלק מהחרדות שלנו וזה בסדר גמור.

אך מתי שנוכל ומתי שנבשיל לכך, תחילה בחרדות הקטנות יותר, נוכל להתחיל לתרגל את האפשרות הזו, שבמקום להתייגר כל-כך ואף להתמכר לחרדות, מעניקה לנו דרך לקחת את מה שכבר קיים בנו ולעשות ממנו משהו טוב יותר מבלי שנצטרך לברוח מהאמת שלנו או להתנהג כאילו חרדות לא קיימות. כאשר הנס הזה קורה, החיים עוברים למקום הרבה הרבה יותר טוב.

פרק 34: להתבונן בבעיה ולזכור שיש לה תפקיד מכריע בצמיחה אישית

פרק זה ושני הבאים אחריו מסיימים את הספר הזה ומתמקדים, לכן, בעיקר הבשורה והמקום של טרנספורמציה רגשית בחיי האדם. טרנספורמציה רגשית קיימת, בראש ובראשונה משום שיש לנו,

בני האדם, בעיות, ונועדה להעניק לנו את ההסבר החשוב ביותר לגבי קיומן של בעיות כמו גם את הדרך הראויה ביותר להתייחס אליהן ולהתמודד אתן באופן שיועיל לנו בדרך הגבוהה ביותר.

מבחינת מילון המושגים של טרנספורמציה רגשית והן לפי תפיסות עולם מקבילות ומגוונות, לבעיות של חיינו יש סיבה מוצדקת וחשובה להתקיים. אותן בעיות, שהיינו כל-כך שמחים לו יכולנו להיפטר מהן בהינף יד, אותם קונפליקטים שחוזרים על עצמם, מעצבנים, מתסכלים, מבלבלים ואף פוגעים שכל מה שהיינו מייחלים לו שהם יסתלקו מחיינו אחת ולתמיד, נתפסים לפי גישת הטרנספורמציה הרגשית כדבר לו אנחנו זקוקים, גם אם אנחנו מתנגדים לכך. ואכן זה מה שאנחנו עושים בדרך כלל עם בעיות – מתנגדים למסר שלהן ולהכוונה שלהן לעבר חיים בריאים ומספקים יותר.

מבחינת טרנספורמציה רגשית בעיות הן סמנים. הן האיתותים היכן יש כעת למקד תשומת הלב של עבודה רגשית נמרצת כדי לרפא את הנפש וכדי לשחרר אותה מהמגבלות שיצרה לעצמה במהלך השנים. בעיות הן ה"עכשיו" שלנו וזה אומר שהן מזכירות לנו וממקדות אותנו לגבי המקומות בהם כדאי ואף מוכרחים לתת עליהם את הדעת בהווה. כל עוד איננו מגיבים באופן הנכון ומזניחים את העבודה שיש לעשות עם הבעיות הן שבות וצצות, שבות ומעיקות ואף מגבירות את הקושי והכאב הכרוך בהן.

בעיות באות להראות לנו, באופן מדויק, את מה שאנחנו מעדיפים שלא לראות ושלא להתמודד אתו באופן הנכון. הן גם מראות לנו היכן אנחנו עדיין לא מפותחים מספיק כדי לסיים משהו תקוע וכבר לא נחוץ. בעיות מסבירות לנו את המגבלות שלנו, אותן מגבלות שאי אפשר להשלים אתן אלא מוכרחים לעבוד עליהן, לשפר אותן ואף להשתחרר מהן. אחרת הן לא היו מוצגות לנו, שוב ושוב, על ידי הבעיות הנוכחיות.

ומה אנחנו עושים בדרך כלל עם בעיות? נלחמים בהן. כועסים עליהן. מפתחים כלפיהן דעה שלילית. מזניחים אותן, מנסים להעביר אותן למישהו אחר, מתעלמים מהן, מתחבאים מהן, משקיעים משאבים רבים בלעשות כל דבר שלא קשור אליהן, מתלוננים עליהן, בוכים עליהן ונשארים אתן בערך באותו מקום. בסופו של דבר מה שקורה הוא שאנחנו מתמכרים אליהן ומפסיקים לחשוב שהחיים יכולים להתקיים בלעדיהן. הן הופכות להיות בנות לווייה, בנות ובני זוג, עמם יש לנו יחסי אהבה-שנאה (בעיקר שנאה, יש להדגיש, אך אנחנו מסוגלים גם להתאהב בבעיות שלנו...) והדבר האחרון שיש בדעתנו לעשות, או ביכולתנו לעשות, הוא למצוא את הדרך להיפרד מהן באמת, באופן שלא יאלץ אותן לשוב אלינו במהרה.

ומהי הדרך להיפרד מהבעיות? מה מוביל אותן למקום הנכון, מקום של טרנספורמציה?

ראשית, הגישה. גישה שמקבלת את העובדה שבעיות הן לא יותר מאותות וסימנים שבאים להראות לנו את הדרך למקום טוב יותר. זה מתחיל מגישה שמפתחת בתוכה סקרנות ואומץ לברר מה מצוי

בתוך הבעיה, שאמור להעניק לי תועלת ודרכי ריפוי וצמיחה. זה מתחיל מגישה שעוצרת את סחף התגובות האוטומטיות לבעיה ולוקחת אחריות על כך שאת הבעיות שלנו אנחנו מקיימים ומזינים ואת הבעיות שלנו אנחנו יכולים לקחת למקום חדש, אם רק נקדיש לכך את תשומת הלב הראויה.

כדי שזה יקרה עלינו להכיר הנטייה הקורבנית שלנו. זו הנטייה שמפרידה בינינו לבין טרנספורמציה של הבעיות. כל עוד אנחנו מרגישים שהבעיות "קורות לנו", ואין אדם שלא חש כך מעת לעת, קשה לנו יותר לזהות אותן כמחונות וכמתנות מכיוון שאנחנו אז מרגישים אותן כסוג של התקפה וכסוג של חוסר צדק, כלפינו, ולא כסוג של מורה דרך שבא להסביר לנו היכן אנחנו טועים ומהו המסלול אותו החמצנו בדרך לחיים אותם אנחנו כל-כך רוצים לקבל. השינוי שנרצה להגיע אליו הוא ההכרה בכך שאנחנו לא באמת קורבנות של הבעיות שלנו. אולי מישהו תרם לכך שהן תתחלנה, אבל עיקר האחריות עלינו ויותר מזה – ההבנה שעצם הופעתן החוזרת הינה הזמנה לעבודה, הזמנה למחקר פנימי, הזמנה לאהבה, הזמנה לטרנספורמציה.

דברים אלה לעולם לא יוכלו להיות מובנים מאליהם ואת זאת יש לזכור ולהזכיר שוב ושוב. למרות שזה מאד בוגר, כביכול, ומאד נאור, כביכול, להיות "לא קורבן" ולקחת את מלוא האחריות על הבעיות שלנו, יש לנו, ותמיד יהיו לנו, אותן חולשות, אותם כאבים ואותם חלקים מהילדות שמושכים אותנו לחוש כאילו אנחנו קורבנות של המציאות. זה לא אומר שחשיבה כזו מוכרחה להשתלט עלינו. אך זה כן אומר שהדבר הזה קיים ויש לאתר אותו, לזהות אותו, להציף אותו ולהביא אותו אל העבודה, בלי הכחשות או התחמקויות, עבודת הטרנספורמציה.

ומה טרנספורמציה רגשית עושה, למעשה? כפי שכבר ציינתי, חלקים מהקסם של התהליך הזה אינם ידועים משום שהם מתרחשים במרחבי הלא מודע שלנו וטוב שכך יישארו. מה שאנחנו יכולים כעת לומר הוא שטרנספורמציה רגשית היא סוג של אמת, סוג של כוח שמאפשר לנפש לארגן את עצמה מחדש אל הכוחות הטבעיים שלה, הכוחות שיודעים להפוך בעיה לביטוי יצירתי ולשינוי.

ואיך הטרנספורמציה הרגשית, איך הכוח הזה מתאפשר והופך זמין למרחבי הלא מודע שלנו? איך ניתן להכניס אותו פנימה בבטחה ולעקוף את כל ההתנגדויות שמחכות שם בפנים? איך מביאים את הנפש למצב בו היא כן תעשה את העבודה הנכונה למרות ההרגלים להיתקע עם חווית חוסר האונים?

הטרנספורמציה הרגשית מתאפשרת והופכת לנו זמינה ונגישה בעיקר דרך מסלול הבעיות שלנו. אנחנו מכוונים את הכלים, את חמשת צעדי הטרנספורמציה אל עבר בעיה שאנחנו מזהים ורק כך מתחילה להיווצר בתוכנו התרחשות חשובה שתוביל לא רק לשינוי באותן בעיות, עם הזמן, אלא גם לשרשרת שינויים נוספת, שתוביל להתפתחות ולהעצמת הכוח שלנו להתמודד עם מגוון אתגרים נוספים.

רבים מאתנו פגשו את התופעה הזו במקומות אחרים. תודות לבעיה מסוימת אנחנו פונים לקבלת עזרה. הולכים לטיפול, לייעוץ או להכוונה כפי שאנחנו מוצאים לנכון. בזכות הבעיה אנחנו מטריחים את עצמנו, מוציאים כספים, קוראים ספרים, הולכים לסדנאות, יוצרים קשרים ומגלים עולם. בזכות הבעיות שלנו. כך זה עובד וכך זה אמור להיות. אך התנאי לכל הדברים האלה, התנאי שקובע את מה שיקרה ואין כל דרך מבלי לעבור דרך התנאי הזה, הוא ההכרה שזהו טבען של בעיות – להוות לנו את הסמנים הטובים ביותר ולעיתים אף היחידים לגבי הדרך אותה עלינו לבחור ממש עכשיו, בדיוק ברגע זה. הדרך שבה אנחנו מתבוננים בבעיות ולומדים להכיר בהן ככלי שנועד להעניק לנו הזדמנות ולא רק סוג של מטרד שהיינו שמחים לראות אותו מסתלק מחיינו.

כל זה לא בא להמעט מהכאב הכרוך באותן בעיות. בדיוק להיפך. אנחנו לא אמורים להפוך כעת לגיבורים גדולים שרואים בכל הבעיות משוכות קטנות שבקרוב נדלג מעליהן באומץ ובחינניות. הבעיות אכן אינן פשוטות ומסבות לנו עגמת נפש ואף לעיתים נזקים. בעיות הן אכן בעיות, כשמן הן. לא נוכל להצליח במשימת הטרנספורמציה אם נקל ראש בהן או אם ננסה לחלוף מעליהן או לצדן תוך התעלמות מחלק כזה או אחר של הרגשות הכרוכים בהן או של הקשיים הקשורים בהן. בעיות הן בעיות, הן מקור לתסכול, לאי הבנה ולשחזור מה שנתקע אי שם במחוזות ילדותנו. הן חשובות מכפי שנוכל להתייחס אליהן אחרת. הן הנכסים היקרים ביותר הזמינים לנו ובאלה בדיוק אנחנו לומדים להיעזר כאן, במסע לטרנספורמציה רגשית.

פרק 35: לעבור את חמשת הצעדים עם הבעיה

אחד השינויים החשובים שטרנספורמציה רגשית אמורה לחולל הוא בעצם ההתייחסות לבעיה. הדרך בה אנחנו מתייחסים, בתוכנו, לכל דבר שקיים בנו קובעת במידה רבה את האופן שאותו דבר ישפיע עלינו ועל היכולת שלנו להתמודד אתו, לעבוד אתו, להגיב אליו ולהפיק ממנו תועלת.

אחד המכשולים הגדולים אליהם נקלעים רוב רובנו, מעת לעת, היא אשליית הסיבוך והמורכבות של בעיה, לאו דווקא בשל אופייה או מה שכרוך בה, אלא בעיקר בשל התייחסות לא נכונה אליה, התייחסות שיש בה מידה מוגזמת של חרדה, תחושת חוסר יכולת להתמודד, "יאוש", אי הבנת מה מצוי באמת בבעיה ועוד. כל עוד ההתייחסות שלנו אל הבעיה נגועה מד"י בדעות קדומות ובמידה לא מעטה של פסימיות, הבעיה מתנפחת והופכת למשימה הרבה יותר מורכבת מכפי שהיא יכולה להיות.

כאשר אנחנו מפנימים את הטרנספורמציה הרגשית, ההתייחסות הראשונית שלנו לבעיה עשויה להשתנות בהדרגה. עלינו ללמוד כיצד ללמד את עצמנו עיקרון אחד פשוט ובסיסי, שלא תמיד ישמש כפתרון קסם אך פעמים רבות יהיה נתיב שמאפשר לנו לחוש שיש אור בקצה המנהרה ושניתן לגייס קצת יותר אופטימיות לדרך שממילא לא תהיה לנו ברירה אלא לצעוד בה.

כאשר אנחנו מצליחים, לומר לעצמנו, הן באופן יזום והן באופן ספונטני יותר, למראה בעיה – "הי, הנה עוד נושא לטרנספורמציה" במקום להיתפס לדאגה רבה מדי, מחשבות מלחיצות וחוסר שקט, אזי אנחנו יוצאים למסע ההתמודדות עם הבעיה ממקום הרבה יותר טוב. זו כבר לא כול כך "בעיה". זו הזמנה לטרנספורמציה. החיים יצרו לנו סמן מכאיב ומטריד שאמנם אינו נעים אך עדיין עודנו מי שהוא – סמן ואות היכן נדרשת כעת טרנספורמציה רגשית.

כאשר בדרך הזו הבעיות שלנו הופכות לאתגרי הטרנספורמציה שלנו, כלל סיכויי השינוי משתנים ללא הכר. זה לא אומר שלא נזדקק לעזרה כזו אחרת, שלא נזדקק לייעוץ, טיפול, הדרכה או מאבק. זה לא אומר כלום, למעשה. כל שזה בא להוסיף לנו הוא התייחסות חדשה, כזו שמעבירה אותנו מעמדה שיש בה עודף חווית קורבן לכזו שבה תחושת חוסר האונים יחסית קטנה יותר ואותה מלווה תחושה שיש עבודה שניתן לעשות, יש כלים ויש שיטה שכולם מכוונים למקום אחד – טרנספורמציה.

יותר מזה, מעבר לכך שאנחנו יכולים ללמד את עצמנו שכל מה שכואב אינו אלא קריאה לעבודה של טרנספורמציה, אנחנו עשויים, עם הזמן לשנות את דעתנו הכוללת לגבי הבעיות שלנו.

בואו נדמיין את זה יחד.

אנשים נחלקים באופן גס לשני סוגים: סוג אחד של אלה שחושבים שבעיות הן דבר שיש לדאוג לגביו ושמעידות על כך שהחיים יותר קשים ומסובכים. הסוג השני הוא של אלה שמבינים שבעיות הן חלק מהאמצעים של החיים לשפר את עצמם, לרפא את עצמם ולהזמין אותנו לעשות את הדבר הנכון כדי להביא את המציאות למקום טוב יותר.

אנשי הסוג הראשון יקומו בבוקר לעוד יום של התמודדות קשה יותר ועם הצלחות מועטות יותר. הם יתקשו לפתח חזון של חיים טובים יותר ותמיד יחיו בצלן המאיים של הבעיות שבתודעתם רק הולכות ומסתבכות.

אנשי הסוג השני יחוו את הכאבים שלהם, יחוו מעת לעת את הייאוש והפסימיות אך מתי שהוא יעשו בתוכם את הטרנספורמציה ויזכרו שבעיות אינן אלא אתגרים ושהסיבה להימצאותן היא כדי לגרות אותם לצאת ולעשות מעשה שמשנה את המציאות.

אז בואו נדמיין שהעולם ילך ויתמלא ביותר אנשים מהסוג השני, כאלה שבתודעתם קיימת האפשרות של הטרנספורמציה, כאלה שנתקלים בבעיה ובמהרה הופכים אותה למסע מרתק של לימוד עצמי והפיכת הלימון ללימונדה. זה לא רק ביטוי וזה לא רק סלוגן, זו האמת. הלימון עצמו עשוי להיות טעים, רק עלינו להתייחס אליו באופן הנכון ולדעת מראש שמהו טוב יכול לצאת ממנו, כדי שנייצר ממנו לימונדה.

זהו השינוי הגדול שטרנספורמציה רגשית מציעה לך ולעולם כולו. לא להתעלם מהבעיות ולא לנסות לחסל אותן בבת אחת. לעבוד אתן, להרוויח אותן, להכיר את עצמנו דרכן ולהיפגש עם האמת הנסתרת שלנו תודות להן ורק תודות להן.

אז כדי להגדיל את הסיכויים שכך יקרה, נזכיר את חמשת הצעדים של הטרנספורמציה, אליהן ניתן להביא כל בעיה ובאמצעותם ניתן, לאחר תרגול חוזר והסתייעות בכל דבר אחר שיכול לעזור, להגיע למצב בו ניתן לחולל שינוי בבעיה ובזכות הבעיה.

צעד ראשון, החשוב והקריטי מכולם, הצעד השקט והצנוע ביותר – התבוננות בבעיה. לעצור את שטף התגובות הפנימיות, את הדעות הקדומות, את הרפלקסים הרגשיים, את הצורך לעשות משהו, את הצורך להגיב ולהתגונן. לעצור את הכל ולהתבונן. להתבונן בבעיה בשקט, כמו בתוך מדיטציה או טיול בחוף הים בערב. להתבונן בשקט בבעיה ולא לומר לעצמנו דבר. להיות אתה. כמה שזה חשוב וקובע. משהו בתוכנו ינסה להאיץ בנו לרוץ ולהגיב. הדאגה תנסה למשוך אותנו לחוש שוב חסרי אונים ולחוצים אך אנחנו נעצור. נתבונן. ונוסיף להתבונן. ואז, בתוך התרגול, נשתף במילים שלנו, את מה שאנחנו רואים, כמה שיותר, בשקט.

בצעד השני נזכיר לעצמנו את מה שתמיד נשכח – שיש לנו ביקורת עצמית מוגזמת סביב אותה בעיה, שיש לנו, עמוק בפנים, תחושה שמהו בנו כנראה לא בסדר בנושא הזה ושאוּלִי פספסנו, טעינו, החמצנו או סתם הזנחנו. אנחנו לא זקוקים כעת לביקורת הזו, אנחנו נרצה לעצור אותה, להפסיק אותה ולדחות אותה על הסף. היא לא עוזרת לנו והיא מאד מפריעה לטרנספורמציה. עלינו להיות ברורים ונחושים אתה, מכיוון שיש לה נטייה לשוב ולהציק כשמפסיקים לבלום אותה. שימו לב אליה.

בצעד השלישי נעשה את מה שאנחנו נוטים לשכוח, בעיקר כאשר אנחנו פוגשים בעיה שמציקה, מטרידה וחוזרת על עצמה – לאהוב את עצמנו. לבעיות יש נטייה להרחיק אותנו מעצמנו. עלינו להחזיר את עצמנו אל המרכז שלנו, אל הלב שלנו, אחרת הבעיה תהפוך בשבילנו למקור לסבל בלבד במקום למקור לעבודה ולשינוי המלווים לכאב הבלתי נמנע שמגיע עם הבעיה. אהבה עצמית מזינה את מהלך הטרנספורמציה ועוזרת לנו לטפח חמלה ואמפטיה שכול-כך חסרים ביחס אל עצמנו, כאשר קיימת בעיה שיש בה מידה רבה של דאגה, קושי ותחושה שהדברים תקועים. אז בואו נחייך אל המראה בעודנו מביטים אל הבעיה ממש מקרוב, בלי להתחמק.

בצעד הרביעי נטפח תשוקה לשינוי וליצירה, בהקשר של הבעיה וגם בכלל. ככל שהתשוקה החיובית שלנו, זו שמובילה לשינוי ולביטוי יצירתי פועמת יותר, כך כל ההסתכלות שלנו על הבעיות משתנה והופכת כזו שמבקשת לעשות ולהתנסות ופחות כזו שנסוגה ומתבצרת בתוך הדאגה והמועקה.

בצעד החמישי פשוט נקום ונעשה דבר מה. נשנה משהו, נפעיל או נעצור משהו. ניצור משהו. נתחיל או נסיים משהו. ניזום משהו, נסגור משהו, נחבור למישהו או נקבל החלטה ספונטנית למשהו שתמיד חלמנו לעשות. ניצור משהו, נירשם למשהו. נניע את החיים. זו תהיה תגובתנו לקיומה של הבעיה. מה שנעשה לא מוכרח להיות קשור לאותה בעיה. הבעיה תשתחרר מעצמה כאשר נבשיל לכך. כרגע, אנחנו משנים התייחסות, הופכים בעיה לאתגר, עוברים דרך ארבעת הצעדים הראשונים ומסיימים במעשה שמאפשר לנו להגדיר מחדש את היחס שלנו לבעיה – ממקור לקושי ולסרבול לכוח בלום שבזכותו קמנו, עשינו מעשה ושינינו את חיינו. עכשיו.

פרק 36: לא ללחוץ ולא לדרוש. לכל בעיה יש משך טרנספורמציה משלה.

זהו הפרק המסיים את הספר הזה אבל בוודאי שאינו אחרון במסע הזה, המסע המופלא לטרנספורמציה רגשית. 36 הפרקים של ספר זה מהווים תשתית לדרך אותה מומלץ לאמץ ככל הניתן. הכלים של טרנספורמציה רגשית מבטאים עמדה עקרונית ומהותית מאד לגבי האופן בו אנחנו תופסים את הבעיות והקשיים שלנו ובהמשך גם הופכים אותם למצע אידיאלי להתפתחות, ריפוי וצמיחה. אפשר וראוי לקרא שוב ושוב את הפרקים, להאזין פעמים רבות, להפוך את תרגול הטרנספורמציה הרגשית לשגרה ולהשתלב, לפי מה שמתאים, לאיזו שהיא קבוצת תמיכה שמתמקדת בדרך כזו או אחרת של טרנספורמציה רגשית.

וכאן זה המקום והזמן להכניס את כל הנושא הזה לפרופורציות הנכונות. ישנן בעיות מכל מיני סוגים וטוב שנהיה תמיד מודעים לכך ונתייחס לכך בהתאם. ישנן בעיות זמניות ומקומיות יותר, שטרנספורמציה רגשית שלהן תאפשר לנו להתמודד אתן באופן הרבה יותר טוב ואף לסייע לסיומן והפסקת הקושי הכרוך בהן. ישנן בעיות אחרות, עמוקות ונרחבות יותר, בהן היכולת לשנות ולהזיז דברים מוגבלת יותר. בעיות כאלה, מעצם הווייתן, נועדו ללוות אותנו לתקופה ארוכה, בכל מקרה. השאלה העיקרית היא כיצד נחיה יחד אתן בתקופה הזו ובהמשך, כיצד נלמד להפיק מהכאב ומהקושי הכרוך בהן תועלת ומסגרת לצמיחה ולהתפתחות וכיצד נצמצם את מידת הסבל ועגמת הנפש הכרוכים באותו עניין.

לא ניתן להכתיב מראש את האופן בו בעיה תשתנה ובטח שלא את הקצב והתזמון. איננו יכולים לנהל את מהלך הטרנספורמציה. אנחנו רק יכולים לאפשר אותו ככל יכולתנו. כפי שכבר הוסבר קודם לכן, עיקר העבודה מתרחשת מאחורי הקלעים. לנפש יכולות ריפוי עצמי שאין לנו גישה ישירה אליהם. לנפש יש מנועי צמיחה מופלאים שאיננו יכולים לשלוט בהם לגמרי. כל שאנחנו יכולים לעשות הוא ללמוד כיצד להפסיק להפריע לנפש לעשות את העבודה הנכונה שלה וכיצד לייצר בתוכנו את האווירה הנכונה שמזמנת את מהלכי הטרנספורמציה להתרחש כמעט מעצמם.

כשאנחנו לוחצים את עצמנו ודורשים שנושאים שלא מסתדרים לנו, עדיין, יקבלו מענה מהיר יותר, למרות שהדבר לא ממש אפשרי, אנחנו משדרים מסר של ייאוש ואי הבנה. חלק מהיחסים

המתקיימים בתוך האדם, בעיקר אלה הקשורים בביקורת עצמית מוגזמת, יחוללו מעת לעת את אוירת חוסר הסבלנות, הפסימיות והאימפוטנציה לגבי האפשרות לשינוי נושא מסוים, בעתיד. בדרך כלל במצב כזה אנחנו מצויים בסוג של הכחשה של מה שקורה באמת ובמקום להתמודד עם האמת באופן ישיר אנחנו מתמסרים לתסכול, ללחץ ולחוסר הסבלנות, שבינם ובין עבודה אמיתית לשינוי ולריכוך קושי כזה או אחר, אין ולא יהיה שום קשר.

כל אדם חי עם הבעיות שלו, שהן חלק ממה שצובע את חייו, מדריך את דרכו ומסמן את שבילי ההתפתחות האפשריים שלו. הבעיות שלנו הן חלק מההטבעה וחלק מהDNA הרגשי עמו אנחנו חיים גם אם הדבר לא כל-כך נוח לנו להבנה או לקבלה. די בקלות ניתן להיסחף לכעס עצמי או כעס על החיים עקב הבעיות, או, לחילופין, להתמסר לעמדה של הטמנת הראש בחול והתעלמות מההכרח לעמוד מול הבעיה ולעשות עמה כל עבודה שהיא קוראת לנו לעשות.

וכל עבודה שכזו, כל תגובה נכונה למצבי קושי ובעיה מוכרחים להוביל לטרנספורמציה, מוכרחים להוביל לשינוי שלא יתבטא רק בשיפור ענייני הבעיה אלא גם יכיל בתוכו התפתחות ושיפור העצמי במגוון מישורים. זו הסיבה שבעיות נמצאות כאן וכל ההתמודדות אתן שלא מספקת תוצאות המעידות על צמיחה אישית שנובעת מהמסע הרגשי שכרוך בהן, היא התמודדות שחסרה כמה מרכיבים חיוניים והכרחיים בדרך להבאת בעיה לטיפול הנכון בה.

היום, עכשיו, ברגע זה, בוודאי יש כמה עניינים שמדאיגים אותך. יש כמה עניינים שהיית שמח לראות אותם במקום נוח יותר, זורם יותר, שמח יותר ומתאים יותר, מבחינתך. במספר מקומות החיים לא בדיוק מחייכים אלייך ולא נותנים לך הנחות או הקלות. אלה מסלולי הצמיחה שלך, בין אם תבחיני בכך ובין אם לאו.

הבעיות שלנו הן סוג של מדריכים קשוחים, שלא הולכים לשום מקום ושלא נרתעים משום דעה שלילית כלפיהם או מהליכה בדרך ארוכה ולא פשוטה. הבעיות נמצאות כאן כדי להישאר וכדי להבטיח שדברים מסוימים יתרחשו בחיים שלך, בכל מקרה. מה שנתון לבחירה שלך ותלוי במידת התמסרותך לטרנספורמציה רגשית הוא הדרך בה תגיב לבעיות האלה והשינויים שחייך יעברו, תודות להם.

אז גם אם אנחנו מאד מעוניינים בכך, כדי לשחרר קצת קיטור ולחץ, מומלץ שלא ללחוץ, שלא לדרוש תוצאות מידיות ושלא להתפתות ללחצים חיצוניים שמסיטים אותנו מהדרך ושסוחפים אותנו לדאגות מיותרות או להחלטות פזיזות שמתיישרות עם טרנד חברתי כזה או אחר. אף אחד לא יכול לקחת ממך את הדרך שלך ואת המסע שעלייך לעבור עם הבעיות שלך. אף אחד לא יכול להימצא שם, במקומות בהם רק לך יש את היכולת והאפשרות להגיב, להחליט, לפעול ולהשפיע באותו עניין. הבעיות שלך הן הנכסים שלך. שמרי על הזכות לעבור את כיתות הלימוד הכרוכות בהן, שמרי על הזכות לעבור בזכותן טרנספורמציה שמובילה לצמיחה אישית. אף אחד לא יוכל לעשות זאת

בשבילך, אף אחד לא יבין באמת את מה שמתרחש בתוכך ואף אחד לא יוכל לתפוס את עומקי החוויה הרגשית הכרוכים באתגרים שחיך הציבו בפניך.

אנחנו מצויים במסע כדי להיות במסע. אנחנו נעים מתחנה לתחנה, מאתגר לאתגר, מחפשים להגיע למנוחה ולנחלה, מחפשים להגיע הביתה ולא מודעים לכך שהבית שלנו נמצא כאן ועכשיו, בדיוק פה, בתוך המסע הזה. אין כל אפשרות אחרת בשבילנו וכל דרך אחרת לתפוס את המציאות הזו רק מגבירה את הניכור ואת האשליה לגבי מה שניתן להפיק מהמסע הזה. ביתנו מצוי כאן, בתוך המסע. ועם הדרך, בית זה יכול להשתכלל, להפוך נוח יותר ומזין יותר, להפוך משמח ומספק יותר. אך תמיד יהא זה אותו הבית שישנו כיום. אנחנו לא הולכים לשום מקום אחר. אנחנו כאן כדי לחוות את מה שאנחנו חווים ממש עכשיו. אנחנו כאן כדי להיענות לאתגר הטרנספורמציה שהופך אותנו מקורבנות לכאלה שמתמודדים באורח יצירתי עם מתנות החיים.

ישנם בוודאי כמה אנשים סביבך שבשבילם המושג טרנספורמציה רגשית זר ומוזר. מושגים חדשים רבים חודרים בשנים אלה לתודעה האישית כמו גם החברתית, ויש כאלה שזקוקים לזמן רב יותר על פני האדמה על מנת שיהיו מוכנים לשנות את תפיסת המציאות שלהם לכזו שרואה בחושך את ניצוצות האור ולכזו שמפרשת כאב רגשי כהזדמנות לצמיחה ולהתפתחות.

אין זה מתפקידך לשכנע אותם בדבר שאינם בשלים לקבל. כל שעליך לעשות הוא להפגין, דרך העבודה העצמית שלך, ששינויים מעניינים אכן יכולים לקרות תודות לעבודה עם הבעיות. המתנה היחידה שעומדת לרשותך, בשביל אנשים כאלה, היא מתנת ההשראה. תעשה את שלך, אולי הם ירצו גם כן.

בשבילי, כתיבת ספרים היא מהלך מובהק של טרנספורמציה. האיש שהייתי בתחילת כל ספר כבר אינו אותו איש בסיומו. אני מציע גם לכם ולכן לחפש ללא לאות את הכלים והביטויים שמאפשרים לכם ולכן לעבור תוך כדי עבודה אתם, שינוי והתפתחות. לכל אדם יש את מה שהחיים מציעים לו בשביל להתקדם לצעד הבא שלו. כל אדם שמבקש חיים טובים יותר אמור להכיר את הכלים האלה או לעסוק בחיפוש אחריהם, בניסוי וטעייה, עד שהדרך שמסייעת לו, לעבור טרנספורמציה, נחשפת ומתגלה.

אני מזמין אותך ואותך חזרה לפרק 1. מסע הטרנספורמציה הוא דרך חיים. בלי לחץ, בלי דרישות, להוסיף ולנוע ומדי פעם להבחין במתנה חדשה שהחיים מעניקים למי שהופך את בעיותיו למסלול אמיץ לשינוי והתפתחות מפעים ומרתק.