

הסאל-קומה פוסט-טראומה

טיפול עצמי
בשיטת
אריקסון



טיפול עצמי בשיטת אריקסון

פוסט טראומה



“ש כל כך הרבה דברים בחיי האדם שאנחנו צריכים לראות לא כחוויית טראומטית, אלא כחוויית למידה לא שלמות, למידה שלא הסתיימה.”

- מילטון ה. אריקסון

“There are so many things in human living that we should regard not as traumatic experiences but as incomplete learning, unfinished learning.”

- Milton H. Erickson

הצהרה

ספר זה נועד לשימוש אישי, ותוכנו מסווג כידע כללי ולא כעצה רפואית. אמנם המו"ל והסופר עשו את מירב המאמצים בהכנת ספר זה, אך הם אינם מצהירים או מתחייבים ביחס לדיוק או השלמות של תוכנו של ספר זה ומתנערים באופן ספציפי מכל אחריות משתמעת לסחירות או התאמה למטרה מסוימת. אין זכות ליצור או להאריך אחריות על ידי נציגי מכירות כלשהם או חומרי מכירה בכתב, שלא בחתימת ההוצאה לאור. הייעוץ והאסטרטגיות הכלולים כאן עשויים שלא להתאים למצבך. כדאי להתייעץ עם איש מקצוע במידת הצורך. המו"ל והמחבר לא יהיו אחראים לכל אובדן רווח או כל נזק מסחרי אחר, כולל אך לא מוגבל לנזקים מיוחדים, מקריים, תוצאתיים או אחרים.

לקבלת פרטים נוספים על כל הספרים
ולהורדת טפסים וכלי עבודה חינוכיים,
אתם מוזמנים לבקר באתר ההוצאה:

www.ilaniko.com

“הזיכרונות הם לא גזר דין, אלא פשוט סימנים בדרך שעברנו.”

– מילטון ה. אריקסון

טיפול עצמי בשיטת אריקסון

פוסט טראומה

מכון אריקסון

© כל הזכויות שמורות

בהתאם לחוק זכויות יוצרים, חל איסור לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או אמצעי אלקטרוני, אופטי או מבני או אחר – כל חלק שהוא מהחומר הכתוב ומהתמונות שבספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב מהמו"ל.

מסת"ב - 9788087518441 - ISBN

גופן: אָלֶף - openfonts.hagilda.com

לבקשות או שאלות, נא לפנות באימייל - help@ericks.org

Copyright © 2025 by Shlomo Vaknin. All rights reserved.

תוכן עניינים

11	עזרה עצמית ראשונית.....
13	הקדמה.....
17	מהי טראומה.....
19	פוסט-טראומה מלחימה - לחיילים.....
23	פוסט-טראומה מלחימה - לאזרחים.....
27	ראיון ראשוני.....
33	שבירת מיתוסים על פוסט-טראומה.....
37	אין הפרדה בין גוף ונפש.....
41	המפה איננה השטח.....
47	הכל תלוי במפה המנטלית שלך.....
55	המשמעות ניתנת בהתאם להקשר.....
61	מספיקה רק פעם אחת.....
63	אתה לא שבור ולא מקולקל.....
69	ההתנהגות שלך איננה הזהות שלך.....
75	הבחירות שאתה עושה הן תמיד נכונות עבורך.....
81	פוסט-טראומה היא תגובה רציונלית ונחוצה.....
85	מתחם האחריות שלך.....
89	התאוששות מדמיון אימה.....
95	הפחתת רעש מנטלי.....
103	הפעלת שקט נפשי.....
111	שינוי תפיסות שליליות.....

116.....	דף עבודה לשינוי תפיסות קוגניטיביות.
125	שינוי זווית הזמן.
131	בניית יכולת אישית.
143	טכניקת PMR.
153	שינוי עמדות תפיסתיות.
159	מצבים מנטליים של משאבים פנימיים.
162	זיהוי טריגרים ושינוי משמעותם.
173	כניסה למצב פיזי-מנטלי של משאב פנימי.
178	הכרה בכוחות האישיים.
181	שינוי מיקוד פנימי.
187	יצירת חזון אישי.
199	הסיפור האישי שלך.

בספר זה בחרנו להשתמש בלשון זכר לשם פשטות הקריאה, וכמובן הוא מיועד
לגברים ונשים כאחד.

עזרה עצמית ראשונית

ספר זה לא נועד להחליף טיפול נפשי או רגשי מקצועי. המטרה שלו היא לספק לך כלים מעשיים ואמצעי עזר, שיכולים לשמש כ"עזרה ראשונה" עד שתוכל לקבל את הטיפול הנפשי המעמיק שאתה זקוק לו. בימים אלו, שבהם יש מחסור משמעותי בשעות של פסיכולוגים ואנשי מקצוע, הספר הזה מציע לך תמיכה עצמית זמינה ואפקטיבית, שיכולה לעזור לך להתמודד עם הקשיים הרגשיים עד שתקבל את העזרה המתאימה. זהו כלי תומך בשלב ראשוני, ולא **תחליף לטיפול** ארוך טווח שמטרתו להבין ולטפל בשורש הבעיה בצורה מעמיקה ומקצועית.

אנחנו מבינים היטב את התחושות שלך – לעיתים הדרך לקבל את הטיפול שאתה זקוק לו עשויה להיראות ארוכה ומורכבת. עם כל הרצון להרגיש שיפור מיידי, מצבים כאלה, שבהם יש מחסור במטפלים ומחסור בשעות טיפול, לא תמיד מאפשרים גישה מיידיית לעזרה מקצועית. זה יכול להרגיש מתסכל, במיוחד כשיש כל כך הרבה אנשים שנפגעו ורוצים למצוא מענה מיידי. הספר הזה נוצר בדיוק מתוך ההבנה הזו – שהמערכת לא תמיד מצליחה להעניק את העזרה בזמן שאתה זקוק לה. כתגובה למחסור בשעות טיפול בגלל עודף המקרים, יצרנו את הספר הזה כדי להציע לך כלים לתמיכה עצמית, עד שתוכל להגיע לטיפול מקצועי. עם זאת, אם אתה מרגיש שהיית רוצה טיפול אישי בשיטת אריקסון, וחשוב לך לא לחכות למענה ממערכות הבריאות הרשמיות, אנחנו כאן כדי לעזור. למרות שאנחנו מחוץ לישראל (לוס-אנג'לס ופראג), אנחנו בהחלט זמינים עבורך במידה ויש לך צורך מיידי. אנחנו מבינים את הקשיים שלך ונעשה כל שביכולתנו כדי להנחות אותך בדרך להחלמה.

גם ובעיקר ברגעים הקשים, אל תהסס לפנות אלינו דרך האתר שלנו בכתובת ericks.org או לשלוח מייל ל-help@ericks.org. אנחנו כאן בשבילך, ונשמח להציע לך את כל התמיכה שאתה צריך, בזמן ובקצב שלך.

הקדמה

הטראומה שנגרמת בעקבות מלחמה היא חוויה קשה שיכולה להשפיע על כל תחום בחיים שלך. מדובר לא רק בזיכרונות כואבים או בתמונות מנטליות שמהן קשה (ולעתים, בלתי אפשרי) לברוח, אלא בהשפעה עמוקה שמביאה עמה שינוי מיידי וממושך על איך שאתה חווה את עצמך ואת העולם שסובב אותך. חוויות כאלה לא נעלמות אחרי שחלפה המלחמה. הן תוקפות אותך בכל רגע נתון, ולא משנה כמה זמן עבר מאז שהורדת את המדים. הגוף והנפש נשארים "תקועים" בתגובה למלחמה, כל אחד בדרך שלו, לעתים רבות מבלי שתהיה לך שליטה על כך.

אם נשלחת למערכה כחייל או חווית את הכאוס והאלימות שסובלים מהם האזרחים, אתה בוודאי יודע שמלחמה איננה רק סדרת אירועים אקראיים. היא לא רק איום זמני שנכנס ויוצא מהחיים שלנו. מלחמה היא חוויה שממשיכה ללוות אותך, משפיעה עליך, משנה את הדרך שבה אתה רואה את העולם. זה יכול להיות רעש קטן ברחוב ששמעת, או אולי ראית מישהו שנשען על קיר בצורה מסוימת – כל דבר חסר משמעות לכאורה שכזה יכול לעורר מחדש את הרגשות, ואת הזיכרונות של הרגעים הקשים. כל רעש בלתי צפוי יכול לשאוב אותך שוב למקום ההוא, אל הזמן בו היית בשדה הקרב, או במצב של בריחה מתמדת מהפגזות. ולא משנה כמה זמן עבר, תחושות כאלה יכולות לגרום לגופך ונפשך להאמין שהכל מתרחש שוב ברגע זה ממש.

אחת התופעות המוכרות ביותר של טראומה עקב מלחמה היא תחושת חוסר שליטה, אי יכולת "לנהל" את עצמך. תחושה זו עשויה להופיע בצורות שונות, לעיתים בתסמינים פיזיים ולעיתים בתגובה נפשית. אתה עשוי להרגיש כאילו אתה לא יכול להפסיק להיות בהיכון, כשכל רעש קטן עלול לסמן סכנה, כמו כל עימות או שיחה בנאלית. קשה לתפקד בצורה רגילה כשאתה כל הזמן סורק את הסביבה ומחפש איום. כל ריח, כל גירוי חושי יכול להזכיר לך את הזוועות שעברת.

הפוסט-טראומה מלחימה היא לא רק אובדן של תחושת בטחון אישי, אלא גם אובדן של חיבור רגשי עם אחרים. אחרי שחווית את מה שעברת, קל לך להרגיש מנותק. מורכב למצוא את עצמך ביחס לאחרים, כי אתה מרגיש שאתה לא יכול

להיות אותו אדם שהיית לפני המלחמה. אתה אולי מרגיש כאילו אתה לא שייך יותר לעולם הרגיל, לעולם שבו לא כולם תמיד דרוכים כמו שהיית. כל קשר עם אחרים עלול להרגיש מיותר או אפילו מסוכן, כי האובדן והפחדים שלך עשויים להיראות במשהו שלא ניתן לשתף. התחושות האלה לא תמיד מבוססות על המציאות, אבל הן נראות אמיתיות, הן פשוט שם, לא ניתן להימנע מהן.

עם כל מה שלמדת והבנת על עצמך, קשה להתנער מהתחושה שאתה לא שייך יותר לאותו עולם שבו אנשים אחרים "רגילים" פשוט חיים את חייהם. זה יכול להיות מתסכל במיוחד כשאתה רואה אחרים מצליחים לחיות רגיל, כשאתה רואה אותם מתמודדים עם אתגרים יומיומיים מבלי שהעולם שלהם ייפול עליהם בכל פעם שמהו אקראי מתרחש. כל כישלון, כל דבר שלא הולך כמו שצריך, יכול להרגיש ככישלון אישי גדול, כאילו אתה לא מספיק חזק להתמודד עם מה שפעם היה קל.

הספר הזה נכתב כדי לעזור לך לשנות את אופן ההתמודדות שלך עם התחושות הללו. זהו ספר **עבודה** ומטרתו להקל עליך ולהציע כלים מעשיים שיכולים לעזור לך להתמודד עם מה שאתה חווה, **עד שתקבל את התמיכה האישית שאתה צריך**. איש לא מצפה ממך לפתור את כל הבעיות שלך בבת אחת. כל פרק וכל תרגול כאן נועד לעזור לך להגיע לשליטה על התחושות והתגובות שלך, צעד אחרי צעד. זהו בהחלט לא תהליך מהיר, ואף אחד לא מצפה ממך לשנות פאזה תוך יום.

כל שינוי, אפילו הקטן ביותר, יכול להביא אותך למקום של רוגע ושליטה עצמית. כל תרגול שאתה עושה הוא צעד נוסף בדרך להחלמה, ועוזר לך למצוא את הדרך הנכונה לך להתמודד עם התחושות הקשות.

העבודה העצמית שלך עם הספר היא הזדמנות להתמודד עם כל מה שמלווה אותך ולצאת מהתחושות המכבידות, לא בפתרון מיידי, אלא על ידי צעד אחר צעד, בזמן שלך. כל תרגול יכול להיראות קטן, אבל כשעוברים אותו, הצעד הזה הוא חלק מהתהליך שבו אתה משנה את הדרך בה אתה מתמודד עם העולם ועם מה שהעולם עושה (ועשה) לך. זהו תהליך שמתחיל בחוויות קטנות, משם אתה ממשיך לצאת לאור בקצב ובאופן המתאימים לך אישית. אם לא תוכל להתמודד עם תרגול מסוים בזמן זה, אל תדאג. תדלג עליו ותוכל לשוב ולנסות שוב מאוחר יותר. אתה קובע את הקצב והדרך. סמוך על האינטואיציה שלך.

המטרה כאן היא לא לגרום לך להרגיש שאתה חייב לפתור את כל הבעיות, או שאתה חייב להתמודד עם הכל בבת אחת. המטרה היא להציע לך כלים מעשיים ולהעניק לך את המרווח להבין את עצמך, את רגשותיך, את הצרכים שלך. זהו ספר שתוכל לחזור אליו, לשלב אותו בחיים שלך ולהתאים אותו למה שנכון עבורך. כל ניסיון קטן, כל שינוי מזערי שתחווה – יקרב אותך לחיים חדשים, שבהם אתה סוף סוף מרגיש יותר חופשי, יותר בשליטה, פחות מנותק מהמציאות או לכוד בתחושת בדידות. כי האמת היא:

אתה לא לבד בדרך הזו. עבדתי אישית עם אינספור אנשים, שחוו חוויות טראומטיות, וחלקם חוו אירועים (בוודאות) הרבה יותר קשים מכל דבר שעברת. גם אם אתה חושב שהמקרה שלך ייחודי, ואין יותר קשה או גרוע מזה – התחושה הזאת היא כמובן סובייקטיבית אך לגיטימית. עזרתי לאחרים במצבים דומים או גרועים הרבה יותר, ולכן באחריות אני יכול להבטיח לך – העתיד שלך לא מכיל את הזוועות הנפשיות והמנטליות שאתה חווה כרגע. העתיד שלך פתוח לחלוטין, והייתי רוצה לומר "ורוד", אך צבע הוא כבר עניין של בחירה אישית שלך.

כתבתי את הספר הזה כדי להנחות אותך ולהניע את התהליך האישי שלך, לא בכדי לעזור לך "לתקן" את מה שנשבר (עוד על כך בהמשך), אלא כדי לתת לך את הכלים להחלים בדרכך האישית. השאיפה כאן היא לעזור לך להתמודד עם מה שכבר קיים בך, להכיר את תחושותיך ולהנחות אותך בתהליך של טיפול עצמי שיכול להקל על התחושות הקשות, בהבנה שאתה לא חייב להתמודד עם הכל מיד, אלא לצעוד כל פעם, צעד אחד קטן קדימה.

השלב הראשון בדרך להחלמה הוא הכרה בצורך בתהליך ייעודי. אתה כבר עשית את הצעד הראשון, הכי חשוב, על ידי בחירה אישית לא לוותר ולנסות את הספר הזה, ובכך שפתחת אותו – זהו סימן לכך שבתוך תוכך אתה כבר מוכן לשינוי.

עכשיו בוא נתחיל. קח את הזמן, אל תמהר, אל תעשה חצי עבודה, תן לתהליכים לעשות את שלהם ושוב – סמוך על האינטואיציה שלך!

מהי טראומה

טראומה היא חוויה שהשפעתה השלילית נמשכת הרבה מעבר לרגע שבו היא התרחשה והסתיימה.

הטראומה היא חוויה שנשארת איתך הרבה אחרי שהאירוע עצמו נגמר. היא לא רק זיכרון כואב או תחושה חולפת, אלא חותם עמוק שמשפיע על איך שאתה תופס ומבין את עצמך ואת העולם שסובב אותך. זה לא משנה אם מדובר במלחמה, פציעה, אובדן או כל חוויה קשה אחרת – כל טראומה משנה את הדרך בה אתה חווה את החיים עצמם. לעיתים, תחושות כמו פחד, כאב, או חוסר אונים לא רק שהן לא נעלמות, אלא הן ממשיכות להופיע מחדש בזמנים ובמצבים שלא תמיד ציפית להם. כל גירוי קטן, אפילו רעש פתאומי או מראה מסוים, יכול להחזיר אותך לאותו רגע קשה, לאותו פחד או כאב שעברת.

הבעיה האמיתית בטראומה היא שהיא לא תמיד נשארת בזיכרונות בלבד. היא נוגעת בכל תחום בחיים שלך – במחשבות, בהתנהגויות, ובתחושות פיזיות. לעיתים זה יתבטא בלחץ גופני, כמו דפיקות לב מואצות או רעד, או בתחושות נפשיות של פאניקה או הימנעות ממצבים מסוימים. זה יכול להיות כאילו הגוף חווה מחדש את מה שהיה, ומגיב אליך בדרך שגורמת לך להרגיש שאתה לא בשליטה. מילטון אריקסון, אשר הבין היטב את הקשר בין הגוף והנפש, הסביר ש"ההחלמה אינה בהכרח חזרה למה שהיה, אלא **עיבוד מחדש** של החוויה." המסקנה הנגזרת היא, שלא צריך לשוב ולהתמודד עם כל פרט מהעבר, אלא לשנות את הדרך בה אתה מרגיש את **ההווה**.

הטראומה יוצרת תגובות אוטומטיות שהן חלק מהותי ממך. אתה עשוי להימנע ממצבים מסוימים, או להרגיש חסר ביטחון במצבים שבעבר לא היו מעורבים בהם רגשות כאלו. זה לא משנה אם אתה כבר לא נמצא בזמן ובמקום הפיזי שבו עברת את הטראומה – התחושות והתגובות נשארות, והן לא תמיד קשורות ישירות לאירועים עצמם. במילים של אדלר, "החיים הם תהליך של הסתגלות. כל שינוי טמון בכוח הפנימי שלך." הטראומה לא חייבת להכתיב לך את הדרך שאתה חי

בה. אתה יכול לשנות את הדרך בה אתה מבין, קולט וחווה את עצמך, את התחושות שלך, ואת העולם.

אחת מהדרכים להתמודד עם טראומה, לפי אדלר, היא להבין שאתה **לא חייב** להיות קורבן של זכרונות העבר שלך. אתה יכול לשנות את הדרך בה אתה תופס את התחושות האלה ולמצוא דרכים חדשות להתמודד איתן. השינוי הראוי טמון ביכולת שלך **לבחור** כיצד להתמודד עם הרגשות שלך ולהתמודד איתם בצורה שמועילה לך. במילים אחרות, הבעיה שאתה קורא לה "פוסט-טראומה" איננה תלויה בזכרונות של האירועים הקשים שחווית - אלא בדרך בה אתה מגיב בהווה.

השינוי המיוחל הוא תהליך איטי של צעד אחר צעד, שבו אתה לומד להתמודד עם מה שקרה, לא דרך חקירה מעמיקה של העבר, אלא דרך שינוי תגובותיך להווה - עכשיו, ברגע זה. כל צעד קטן, כל פעולה שמשנה את הדרך בה אתה מתמודד עם הקשיים, היא צעד משמעותי. בשיטת אריקסון, לא מדובר בתהליך של חזרה על הזיכרונות הכואבים, אלא במציאת דרכים שונות לפעול עם הרגשות והתחושות שלך ברגע שאתה חש אותם. השינוי, כפי שאריקסון אמר, לא טמון בניסוח של כל פרט מהעבר, אלא ביכולת שלך לשנות את התגובה האוטומטית שלך עכשיו ממש.

לא משנה כמה זה כואב, וכמה קשה להרגיש שהטראומה שולטת בחייך, תמיד יש בך את היכולת לבחור דרכים חדשות להתמודד. וזאת כל הכוונה בספר הזה, לתת לך עוד ועוד דרכים חדשות שתוכל לבחור ברגעים החשובים באמת.

פוסט-טראומה מלחימה – לחיילים

פוסט-טראומה מלחימה היא לא רק תוצאה של חוויות טראומטיות שקרו בזמן הלחימה עצמה, אלא גם שיבוש עמוק במערכת הרגשית והנפשית שנמשך הרבה אחרי שהמלחמה נגמרת. כשמדובר בחיילים, מדובר בטראומה שמקורה לא רק באירועים מסוימים, אלא בהשפעה המתמשכת של החיים במצבים של סכנה תמידית, מתח בלתי נגמר, אובדן ופחד. עבור חיילים, חוויות המלחמה לא רק משאירות זיכרונות כואבים, אלא גם חותמות את מערכת התגובה הפיזיולוגית והרגשית שלהם לאורך זמן.

אחד המאפיינים המרכזיים של פוסט-טראומה מלחימה הוא שהחיילים לא רק זוכרים את מה שהם עברו, אלא הם סובלים ממצבים שבהם **העבר שוטף את ההווה**. רגעים רגשיים והבזקים חושיים יכולים לחזור ולצוף באופן מיידי, כל רעש, כל ריח או כל מראה שמזכיר את המלחמה יכול להחזיר את החייל לאותו מצב של מתח וחרדה. כל סיטואציה שמזכירה פרטים משדה הקרב, **אפילו באופן עקיף**, עלולה לגרום להם לחוות את התחושות והפחדים כאילו הם חווים אותם שוב. התחושות האלו בדרך כלל אינן תואמות את המציאות של ההווה, הן נגרמות בגלל זיכרונות עמוקים ומצבים נפשיים מוטמעים.

הגוף, כמו הנפש, לא תמיד מצליח להבחין בין מה שקרה ב"עבר" ל"עכשיו". חיילים רבים חווים את תחושת "השהות בעין הסערה" גם אחרי שזו הסתיימה. אם למשל חייל חש פחד עמוק לעיתים קרובות במלחמה, או נחשף לאובדן, לסכנה או למתח מתמשך, המערכת הפיזיולוגית שלו תתפקד כאילו מדובר במצבים של סכנה מיידי, אפילו כשהמציאות כבר לא מסוכנת. הפחד, התגובה המהירה של הגוף, דפיקות הלב המואצות, התפרצות הרגשות – כל אלו הופכים לחלק מהחיים של החייל, גם אחרי המלחמה.

הפוסט-טראומה לא תמיד מתבטאת רק במחשבות ובזיכרונות, אלא גם בדפוסים אוטומטיים של התנהגות ותחושות גופניות. החיילים עשויים להימנע ממקומות רועשים, להימנע משהות בתוך קהל, לחוות קושי בהסתגלות לשגרה רגילה. לעיתים, הם יימנעו מקשרים עם אחרים, לא כי הם לא רוצים, אלא כי הם לא

מצליחים להתגבר על תחושת הבידוד או על הפחד ממפגש עם אחרים. הסיבות לכך יכולות להיות גזירות פנימיות שנובעות מהפחד שבפנים, תחושת ניכור, אובדן האמון, או אפילו תחושת חוסר ערך ותחושת חוסר יכולת להשתלב מחדש בעולם שהרגיש כל כך מוכר, עד שהטראומה נוכחת בכל צעד.

השלב הראשון בהבנת פוסט-טראומה מלחימה, הוא להבין שהכאב והפחד לא נובעים רק מהזיכרונות עצמם, אלא גם מהאופן שבו המערכת הפיזיולוגית והרגשית של החייל מתפקדת בעקבות החוויות הקשות. חיילים לא רק זוכרים את מה שקרה, אלא גם חווים את מה שקרה שוב ושוב, כל פעם שהרגעים האלו צפים בתודעה. כל גירוי חיצוני שקשור לתחושת סכנה מעורר את תגובת הלחץ, אפילו אם הפחד הזה כבר לא תואם את המצב הנוכחי. אלו תגובות אוטומטיות שהגוף לא מצליח לשלוט בהן, וזה בדיוק מה שגורם לפוסט-טראומה להיות כל כך עיקשת.

חיילים רבים חווים תחושות של "היעדר ערך עצמי". לאחר שחוו את המלחמה, רבים מהם עלולים להרגיש כאילו הם לא יכולים להשתלב בחזרה בחברה, או שהם לא מצליחים להרגיש שייכים לאותו מקום בו היו לפני. החוויות שלהם, התגובות וההסתגלות לשדה הקרב, כל אלו יוצרים תחושת ניכור, שמקשה עליהם ליצור קשרים רגילים ולהרגיש בטוחים בעולם **שנראה** שונה ממה שידעו. התחושות הללו אינן רק תוצאה של זיכרון, אלא הן נוצרות גם מתוך התפיסות שמהן משתנה האישיות בעקבות המלחמה. תחושות של אשמה, חרטה, או תחושת כישלון יכולות להוביל את החיילים לתחושות של "אני לא מספיק טוב", או "אני לא ראוי". אלו רגשות שמתגברים ככל שהם משחזרים שוב ושוב את השלכות המלחמה, אך עדיין אינם מבוססים על מציאות נוכחית.

התגובות הפיזיות לא תמיד מתפרשות רק כ"בעיה בריאותית", אלא הן חלק מהתהליך של התאמה מחודשת של הגוף והנפש אחרי חוויות קשות. כמו שאריקסון טען, "ההחלמה לא טמונה בהבנה של כל מה שקרה, אלא ביכולת **לעבד את זה מחדש** כך שזה לא ינהל אותך יותר." זהו תהליך של חזרה לשגרה, תוך שימוש בכוחות פנימיים להתמודד עם תחושות חזקות ומאתגרות. כל צעד קטן בדרך להחלמה הוא צעד חשוב, לא מדובר על החלמה מיידית, אלא על תהליך של חידוש, שינוי, והבנה עמוקה יותר של מה שקרה.

פוסט-טראומה מלחימה אינה רק קשורה לשדה הקרב עצמו, אלא גם לאובדן תחושת השליטה בחיינו, במיוחד באנשים צעירים בשנות העשרה או העשרים לחייהם. חיילים שעברו חוויות קשות עלולים לחוות תחושת חוסר אונים ואי-יכולת לשלוט במה שהם מרגישים או חושבים. התחושות הללו גורמות להם להימנע מאירועים שלדעתם עשויים להוביל לתגובה רגשית שהם לא יצליחו לשלוט בה. זהו חלק מהמעגל הסגור שנוצר, שבו הם נלכדים במאבק פנימי עם רגשותיהם, בעוד העולם שמסביבם לא תמיד יכול להבין את המאבק הזה. לעתים קרובות, זהו בדיוק המכשול המרכזי של כל אדם הסובל מפוסט-טראומה: חוסר היכולת של הסביבה להבין, לא רק את הכאב שלו, אלא את אי המסוגלות שלו לשלוט בדרך בה הכאב מציף את גופו ונפשו.

פוסט-טראומה מלחימה – לאזרחים

פוסט-טראומה מלחימה לא פוגעת רק בחיילים, אלא גם באזרחים שנמצאים באזורים שבהם מתרחשות פעולות לחימה. עבור האזרחים, הטראומה שנגרמת בעקבות מלחמה יכולה להיות חוויה קשה ומורכבת לא פחות, ובמקרים מסוימים אף יותר. אלו אנשים שמצאו את עצמם בסיטואציה שבה לא הייתה להם שליטה על מה שקורה סביבם, והם נאלצו להתמודד עם פחדים עצומים, כאב פיזי ונפשי, ותחושת חוסר אונים שנגרמו בגלל חשש לחיים, אובדן של קרובים, והשפעות נוספות של המלחמה. כשמדובר באזרחים, הטראומה נובעת לא רק מהמצב הפיזי עצמו – כמו פגיעות גוף, למרות שהסיכון לעומת חיילים יחסית נמוך יותר – אלא בעיקר מהפגיעה בנפש ובתחושת הביטחון הבסיסי, מההשלכות הרגשיות שהן לא פחות כואבות ומזיקות. מה גם, שהכל קורה באזור המגורים, במקום שאמור להיות הבטוח ביותר בעולם עבורם.

החוויות הטראומטיות של אזרחים באזורי לחימה יכולות לכלול פחד מתמיד מהפצצות, ירי, או פגיעות ישירות. לעיתים, האזרחים נחשפים לאובדן מידי של בית, משפחה, או חברים, או שהם הופכים לקורבנות של אלימות נוראית. כל רגע בעוטף אש, או אזור אחר במצבי לחימה, הוא רגע שבו האזרח מרגיש כל הזמן בסכנה. התחושה הזאת, שבה כל פעולה או החלטה לא נבונה יכולות להסתיים בסכנה למוות או לפציעה, יוצרת לחץ עצום. ברגעים כאלו, כל פחד, כל רעש, כל שינוי בסביבה יכול להרגיש כמו סכנה מיידית.

אחת התופעות המרכזיות שנגרמות מאירועים כאלה היא תחושת הימנעות. אזרחים שנמצאים תחת איום מתמיד עשויים להימנע ממקומות רועשים, מסיטואציות שמזכירות להם את האירועים הקשים שהם עברו. הם עשויים לחוות תחושת ניכור כלפי העולם שסביבם, תחושה של "אני לא שייך יותר למקום הזה". החיים הרגילים נראים כזרים, והם לא מצליחים להשתלב בשגרת החיים שהייתה להם לפני המלחמה. כל פעולה, כל שיחה עם אנשים שלא חוו את מה שהם עברו, יכולה להרגיש כתחושת זרות, כאשר אין להם את הכלים לשתף את רגשותיהם.

תחושות של פחד הן לא רק רגשות נפשיים, אלא גם תגובות גופניות שמתרחשות באופן אוטומטי. דפיקות לב מואצות, קושי לנשום, רעד, כאבים פיזיים – כל אלו הם תוצאה של לחץ מתמשך שמופעל על הגוף. לעיתים קרובות, אזרחים שחוו טראומה מלחימה עשויים לחוות את אותם סימפטומים פיזיים גם לאחר שנסוגו מאזור הלחימה, פשוט כי המערכת הפיזיולוגית לא מצליחה להבחין בין מה שהיה לבין מה שקורה עכשיו. זהו מעגל קשה ששוחק את הגוף והנפש, כאשר כל שינוי בסביבה – רעש, תנועה, תחושת חוסר אונים – יכול להחיות מחדש את התחושות הקשות שמהם לא הצליחו להתפנות. נוסף על כך, ישנו את הלחץ של הסתגלות למקום חדש, בידיעה שזהו מקום זמני אך ללא הבנה או הכרה של הצעד הבא. במידה וגם ילדים קטנים נמצאים בסיטואציה, הרי הלחץ מכפיל את עצמו שכן השאיפה היא לחסוך מהילדים את התסכול, החרדות והחוסר אונים עד כמה שאפשר.

הפוסט-טראומה אצל אזרחים לא תמיד נראית לעין, כי אין פגיעות פיזיות שמסבירות את התחושות שלהם. אדם שלא חווה פגיעה גופנית עשוי להיראות “בסדר” בעיני אחרים, אך המאבק הפנימי שהוא עובר יכול להיות חמור לא פחות. חיילים עשויים לחוות תחושות של אשמה או תחושת כישלון, במיוחד אם הם חשים שנכשלו במשימתם או שהם לא הצליחו להגן על אחרים. עבור אזרחים, תחושת האשמה יכולה להיות שונה – זו עשויה להיות תחושת האשם על כך שהצליחו להימלט, על כך שנשארו בחיים בעוד אחרים נהרגו. זהו סוג של “אשמת ההישרדות”, תחושת כישלון על כך שאתה לא יכול להרגיש טוב כשאחרים שהכרת לא יצאו בחיים מאותו המצב.

כמו חיילים, גם האזרחים שנפגעו בטראומה מלחימה עשויים להימנע מקשרים עם אחרים, מתוך פחד שיבקרו אותם או לא יבינו אותם. זהו בידוד רגשי שמוביל להרגשה של ניכור וכאב פנימי. במקרים מסוימים, זה יכול להוביל גם לבעיה בתפקוד היומיומי – קשיים בשינה, קושי להתרכז בעבודה, או חוסר יכולת ליהנות מחוויות שהיו בעבר. ההימנעות מהחיים הרגילים, התחושה שהעולם נשאר מנותק מהם, כל אלו הם חלק מהמציאות שהאזרחים המגייסים את הטראומה נאלצים להתמודד איתה.

התמודדות עם פוסט-טראומה מלחימה לא חייבת להיות תהליך שמתחיל בניתוח מדויק של כל פרט מהעבר. כפי שמילטון אריקסון הסביר, הדרך להחלמה היא לא

בהכרח התעכבות על כל מה שקרה, אלא במציאת דרכים לשנות את הדרך בה אתה מרגיש את ההווה. עבור אזרחים שסבלו מפוסט-טראומה, הדרך להתמודדות מתחילה בהבנה שהרגשות שלך לא מגדירים אותך. אפשר ללמוד לקחת את השליטה בחזרה, לא על ידי "לחימה" נגד הרגשות, אלא על ידי יצירת תגובות חדשות, בריאות יותר, לכל מה שקורה סביבך.

פוסט-טראומה מלחימה היא אתגר גדול, גם לחיילים וגם לאזרחים. אך ההבנה שיש דרך להתמודד עם התחושות והתגובות – דרך של ריפוי והתמודדות – היא צעד חשוב בדרך להחלים. פוסט-טראומה איננה מלכודת, אלא מנגנון אזהרה פנימי.

ראיון ראשוני

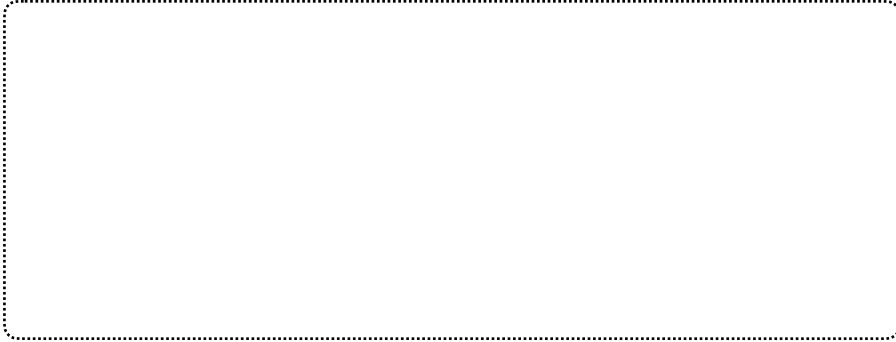
בטיפול רגשי, אחרי היכרות קצרה, אנחנו בדרך כלל שואלים את אותן שאלות כדי להבין את הצרכים האישיים שלך ואת הקשיים המיידיים איתם אתה מתמודד. אפשר לעשות זאת גם כאן. בשלב הראשון של העבודה העצמית, חשוב להבין את הקשיים, התחושות וההבנות שלך לגבי הפוסט-טראומה. כשאתה נמצא במקום כזה, יכול להיות שאתה מרגיש אבוד או חסר אונים, אבל השאלות הבאות יעזרו לך להבין את הדרך בה אתה תופס את המצב, את הציפיות שלך מהתהליך, ואיך אתה יכול להתחיל לפתח את המשאבים הפנימיים שלך כדי להתמודד עם המצב האישי שלך בצורה מודעת ולכן בריאה יותר. השאלות הללו נועדו לעזור לך להתחבר למה שאתה **באמת** מרגיש ולראות לראשונה את הדרך בה אתה יכול לנוע קדימה מתוך כוחות פנימיים קיימים.

איך אתה מרגיש שתחושת הטרומה משפיעה על החיים שלך כיום?

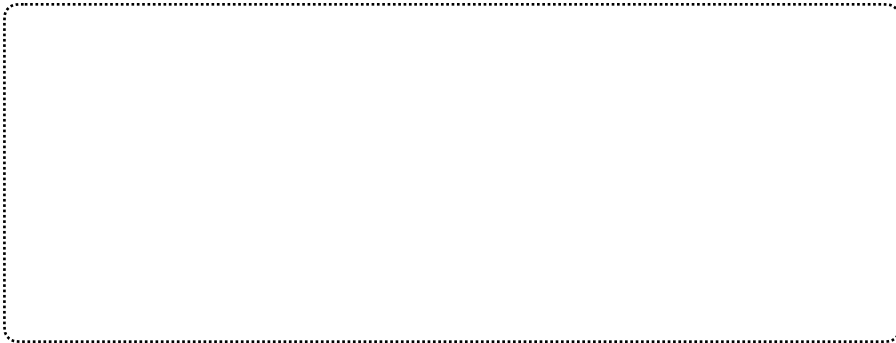
אילו שינויים היית רוצה לראות בעצמך אם הפוסט-טראומה הייתה **פחות** משפיעה עליך בהווה?

טיפול עצמי בשיטת אריקסון

איך היית מגדיר תוצאה חיובית בתהליך העבודה העצמית הזו?



איך תדע שהגעת למקום שבו הפוסט-טראומה כבר לא משפיעה עליך באותו האופן?

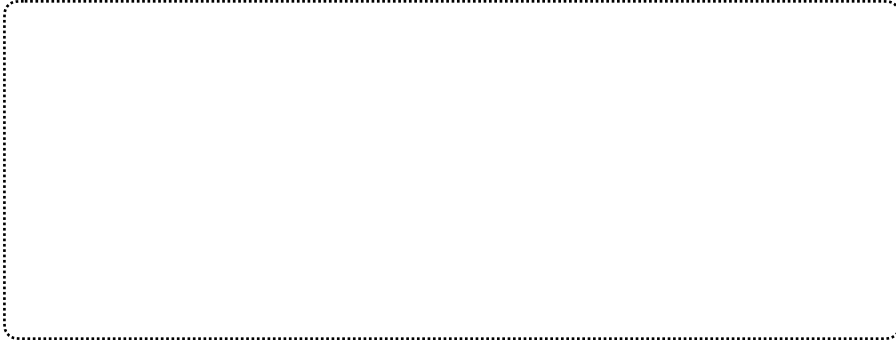


איך היו האנשים הקרובים אליך מזהים שינוי בעקבות הצלחת העבודה האישית שלך על הפוסט-טראומה?

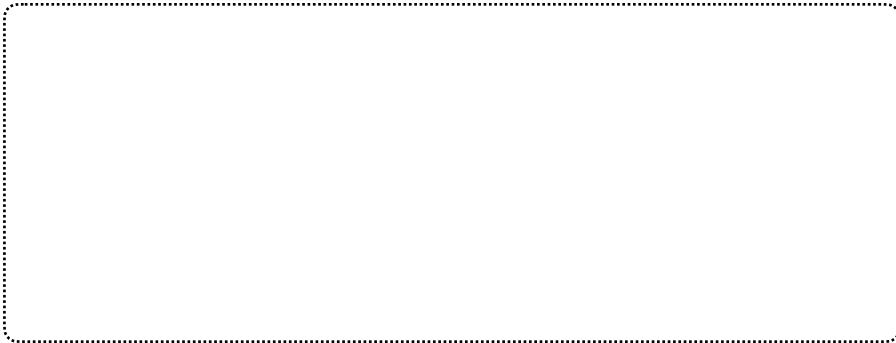


פוסט טראומה

איך היית רוצה שהיום שאחרי שהפוסט-טראומה תשפיע עליך הרבה פחות ייראה בחיים שלך?



איך היית מרגיש אם היית מבין שהפוסט-טראומה כבר לא מנהלת את תגובותיך?



מה היה קורה אם היית מצליח לשנות את הדרך בה אתה רואה וחווה את הטראומה ואת השפעתה עליך?



טיפול עצמי בשיטת אריקסון

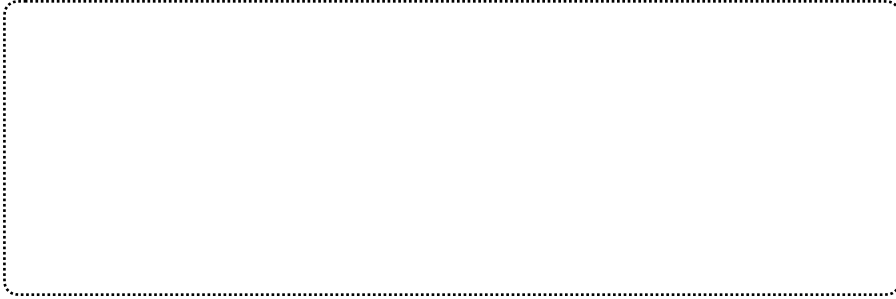
אם היית יכול לראות את עצמך (כמו בסרט ביתי) ביום בו הפוסט-טראומה לא משתלטת עליך יותר, איך היית רואה את השינויים האלו?

מהן דרכי ההתמודדות או התגובות האוטומטיות שאתה מרגיש שאינן משרתות אותך כרגע, ושאתה רוצה לשנות כדי להרגיש יותר בשליטה על חייהך?

מה היית רוצה להשיג בסוף תהליך העבודה העצמית הזה כדי להרגיש שהוא היה משמעותי עבורך?

פוסט טראומה

דמיין שאתה הולך לישון הלילה, ובשאתה קם מחר בבוקר, הפוסט-טראומה כבר לא משפיעה עליך כפי שהיא משפיעה היום. **איך תדע** משמהו השתנה? מה יהיה שונה בחיים שלך (הסביבה)?



גם אם התרחיש הזה נראה לך לא מציאותי כרגע, מה תהיה גרסה קטנה ומעשית יותר של שינוי שמרגיש דווקא כן אפשרי עבורך?



מי יהיה הראשון שישים לב לשינוי אצלך, כאשר הפוסט-טראומה כבר לא תשפיע עליך באותו האופן? איך הוא או היא יבחינו בשינוי העצמי בך?



שבירת מיתוסים על פוסט-טראומה

פוסט-טראומה היא תופעה נפשית שמעוררת הרבה השגות והבנות שגויות. המיתוסים הרבים שנפוצים בקשר לפוסט-טראומה יכולים להכביד על מי שעובר אותה, לפעמים במידה כזו שהם מעכבים את ההחלמה. חשוב להבין שמה שחשבת עד עכשיו על פוסט-טראומה לא תמיד נכון, ויש הרבה רעיונות שאמנם נפוצים או "מקובלים" אך למעשה גם חסרי-ביסוס ומגבילים את הדרך שבה אתה יכול להתמודד עם הטראומה.

פוסט-טראומה היא רק עניין מנטלי

הרבה אנשים מאמינים כי פוסט-טראומה היא סוג של "זה הכל בראש שלך", זו רק בעיה מנטלית, וכי כל מה שצריך לעשות כדי להחלים הוא לשנות את המחשבות או את הגישה. למעשה, הפוסט-טראומה היא הרבה יותר מזה. היא לא רק חוויה נפשית, אלא חוויה שמחוללת תגובות פיזיולוגיות עזות בגוף. הגוף מגיב לטראומה באופן פיזיולוגי ממשי ומשמעותי דרך תחושות של מתח, כאב, בעיות שינה, דפיקות לב מואצות ועוד, וכל התסמינים הללו הם חלק בלתי נפרד מהתהליך. טראומה פוגעת במערכות הגוף ובמערכת העצבים, ולכן הדרך להחלמה חייבת לכלול גם את הגוף, לא רק את ה"מיינד" (המודעות).

פוסט-טראומה נגרמת רק ממלחמות או אירועים קיצוניים

ההנחה הרווחת היא שפוסט-טראומה נגרמת רק כתוצאה ממלחמות או פגיעות קשות, כאלו שמערבות אובדן חיים או פציעות חמורות או פגיעות מיניות קשות. למעשה, פוסט-טראומה יכולה להיגרם גם כתוצאה מאירועים פחות קיצוניים כמו תאונות דרכים קלות (ללא נפגעים), הטרדה, איום פלילי או אפילו חוויות ילדות של הזנחה רגשית. **כל חוויה שמערערת את תחושת הביטחון יכולה ליצור פוסט-טראומה**, גם אם לא מדובר באירוע שמוגדר "קיצוני" לפי אמות המידה הרגילות.

רק מי שחווה את החוויה באופן ישיר סובל מפוסט-טראומה

מיתוס נוסף הוא שפוסט-טראומה נגרמת רק למי שהיה נוכח באירועים עצמם. עם זאת, ישנם מקרים בהם גם מי שהיה רק עד לאירועים טראומטיים או שממש חווה את ההשלכות של האירועים הללו (ילדים, לדוגמה, הם קורבן נלווה לאלימות בין בני זוג), סובל מתסמינים של פוסט-טראומה. לדוגמה, חיילים שלא היו בקרב אך היו עדים לפגיעות, אזרחים שקרוביהם נפגעו ממלחמה אך לא היו ישירות תחת אש, כל אלו עשויים להרגיש את השפעת הטראומה בצורה חזקה לא פחות.

פוסט-טראומה תמיד כוללת זיכרונות שטחיים או חזרתיים של האירועים

האמונה שפוסט-טראומה בהכרח כוללת פלאשבקים חוזרים של האירועים יכולה לגרום לאנשים להרגיש שלא מדובר בהם כי הם לא חווים פלאשבקים. בפועל, לא כל מי שסובל מפוסט-טראומה חווה זאת בצורה כזו. ישנם אנשים שסובלים בעיקר ממתח פיזיולוגי תמידי, חרדה או פחד ללא הסבר או מקור ישיר, שלא בהכרח מתבטאים בזיכרונות מציפים, אך עדיין הם סובלים מאוד מההשלכות.

פוסט-טראומה חייבת להתבטא בצורה חיצונית וברורה כדי להיות אמיתית

מחשבה פופולרית היא שפוסט-טראומה חייבת להיות נראית לעין כדי שתהיה אמיתית – כלומר, אם מישהו לא נראה נסער או לא חווה קשיים להתקיים בשגרה, אז הוא לא באמת סובל מהשפעת הטראומה. אך מדובר בהבנה שגויה. הרבה פעמים, אנשים סובלים ממנה בתוך עצמם, לא תמיד בצורה גלויה, אך היא בהחלט פוגעת בתפקוד היום-יומי שלהם. לרוב זה מתבטא בעייפות כרונית, אי-יכולת להתרכז או חרדה תמידית.

החלמה מפוסט-טראומה חייבת לכלול התמודדות עם העבר באופן מוחלט

מיתוס נוסף טוען שהחלמה מפוסט-טראומה כרוכה תמיד במעבר על כל פרט ופרט של החוויה הטראומטית, כולל חקירה מעמיקה של כל הרגשות הקשורים לה. ישנה הנחה שזו הדרך היחידה להתמודד. האמת היא, שלפעמים זה לא נדרש. טיפול ממוקד יותר יכול לעזור לשנות את התגובות הרגשיות מבלי להיכנס לפרטי

פרטים של כל חוויה טראומטית. לא תמיד צריך להציף את הכאב מחדש כדי לשחרר אותו.

אם אני לא מצליח להחלים מיידית, זה אומר שהטיפול לא עובד

פוסט-טראומה היא לא משהו שנפטרים ממנו במהרה. אחד המיתוסים המסוכנים ביותר הוא ההנחה שאם לא מרגישים שיפור מיידית, זה אומר שהטיפול לא עובד. המציאות היא שהתהליך הוא ארוך, ודורש סבלנות. רבים מהמקרים דורשים זמן עד שנראה שינוי משמעותי ארוך טווח, וההתקדמות היא לרוב הדרגתית. היכולת להתמודד עם התחושות באופן נכון יכולה להימשך חודשים ואף שנים. אחרי שאמרנו זאת, נאמר ששיפורים קיצוניים לטובה אכן מתרחשים כבר בשבועות הראשונים.

פוסט-טראומה היא מחלה נפשית שלא ניתן להחלים ממנה

ישנה גישה שמציבה את פוסט-טראומה כמצב כרוני של חולי נפשי. תפיסה זו לא רק שהיא לא נכונה, אלא גם מזיקה. הרבה אנשים שחווים פוסט-טראומה יכולים להחלים ממנה תוך עבודה נכונה, תמיכה טיפולית, והבנה שהסבל הוא בהחלט זמני. עם כלים נכונים, אפשר לשוב לתפקוד מלא ולהתמודד בצורה בריאה עם הרגשות והתחושות הקשות. למעשה, הרבה אנשים מדווחים שדווקא בזכות הפוסט-טראומה הם הפכו לאנשים חזקים יותר וגילו תעצומות נפש שלא ידעו על קיומן קודם לכן.

אם לא התגברתי על זה מיידית, זה כבר מאוחר מדי

מיתוס זה גורם להרבה אנשים להרגיש שהמועד להחלים עבר אם הם לא פנו לטיפול באופן מיידית אחרי שחוו את הטראומה. נכון שגישה טיפולית מוקדמת עשויה לעזור, אך זה אף פעם לא מאוחר מדי להתחיל לטפל בעצמך. כל זמן שבו תבחר להתמודד הוא הזמן הנכון.

אם הוא לא מדבר על זה, כנראה אין לו טראומה

הרבה פעמים, הסבל הפנימי לא נראה לעין, כי אותם אנשים לא מדברים על מה שעברו. זה לא שהם לא סובלים – להיפך, מדובר בסבל עמוק שמתחולל בתוכם. הבעיה היא שלפעמים הם לא יכולים להסביר את מה שהם מרגישים, כי אין להם את המילים לתאר את המצב הפנימי. התחושות כל כך קשות ומבלבלות, שהן יוצרת את מה שניתן לקרוא לו "מגבלה שקטה" – הסבל קיים, אך הוא מוסתר. כשהם נשאלים שאלות על החוויות שעברו, הם לא מצליחים להסביר את הכאב בצורה ברורה, והם מעדיפים להסתיר אותו, כי הם מרגישים שאין מי שיבין אותם. תהליך ההחלמה מפוסט-טראומה הוא אישי. המיתוסים האלה מגבילים את הדרך בה אפשר להחלים. כל אדם, עם התמיכה הנכונה, יכול למצוא את הדרך שלו להתמודד עם מה שעבר, והיכולת להשתחרר מהמגבלות שנכפו עליו היא צעד משמעותי בדרך לריפוי.

אין הפרדה בין גוף ונפש

ההבנה שאין הפרדה בין הגוף וההכרה, או בין מה שאנחנו מכנים "הנפש" לבין "האורגניזם", היא אחת התובנות המשמעותיות ביותר בחקר ההתפתחות האנושית. במשך שנים רבות, המחשבה הרווחת הייתה שכל אחד מהתחומים הללו – הגוף וההכרה – פועל באופן עצמאי, ושישנו חיץ ברור ביניהם. ככה חשבו רופאים, פסיכולוגים וגם הציבור הרחב: הגוף הוא מקום שבו מתרחשים תהליכים פיזיולוגיים, וההכרה היא המקום שבו התודעה, המחשבות והרגשות שוכנים. למעשה, הפרדה זו יצרה את ההבנה המוטעית שהרגשות שלנו, המחשבות שלנו והתחושות הפיזיות שלנו אינם קשורים, ושכדי להתמודד עם רגשות או מחשבות, צריך לטפל "בראש" – במוח, במחשבות ובתודעה בלבד. עם השנים, נעלמה ההנחה הזו, והחלה להתפתח ההבנה שהגוף וההכרה קשורים באופן בלתי נפרד. המחשבות שלנו לא משפיעות רק על איך שאנחנו תופסים את עצמנו ואת העולם, אלא גם על איך הגוף מגיב, ברמה הפיזיולוגית, כיצד הוא מתפקד ואפילו איך הוא משתנה בהתאם לסיטואציות שונות.

הגוף מגיב למחשבות, וההכרה מגיבה לגוף

לא מדובר רק בהבנה עיונית, אלא בעובדה הפיזיולוגית שגם הגוף מגיב באופן ישיר למחשבות שלנו. האם קרה לך פעם שחשבת על סיטואציה מלחיצה – למשל פגישה בעבודה, מצגת חשובה או חוויית אובדן? יכלת להרגיש כיצד הגוף מתחיל להגיב מיידית: דפיקות לב מואצות, מתח בשרירים, אפילו תחושת חום או קפיאה. כל מחשבה מלחיצה, כל דימוי של סיטואציה מלחיצה, מעורר בגוף תגובה פיזיולוגית ישירה. הגוף לא תמיד יודע להבדיל בין מה שקורה במציאות ובין מה שאנחנו חושבים עליו בתודעה. אם אנחנו חושבים על פחד, הגוף יגיב כאלו הוא אכן נמצא בסכנה – אפילו אם הפחד שלנו לא קשור למצב פיזי אמיתי.

ניקח לדוגמה את תחושת ה"פייט אור פלייט" – כלומר, מצב שבו הגוף מגיב כאילו הוא נמצא בסכנה. מערכת העצבים האוטונומית נכנסת לפעולה, הדופק עולה, השרירים מתטריגרים, הגוף מתמלא באנרגיה שמכינה אותו לברוח או

להילחם. כל זה קורה לא כי יש איום חיצוני אמיתי, אלא בגלל שהמחשבות שלנו משדרות לגוף את הסיכון. למעשה, הגוף וההכרה פועלים בשלם אחד – המחשבות שלנו משדרות למערכת העצבית של הגוף כיצד לפעול, והתגובה הפיזיולוגית מחזקת את מה שאנחנו חווים בתודעה. זו דינמיקה שמתרחשת כל הזמן, באופן אוטומטי, וההבנה שלה מאפשרת לנו לנהל את מערכת היחסים הזאת בצורה הרבה יותר מודעת ולכן באופן מכוון לפי צרכינו.

הגוף, אפוא, לא רק מגיב למחשבות ורגשות, אלא גם משדר מסרים חזרה באופן בלתי מובן לעיתים. מה שאנחנו מכנים "מגבלה שקטה" היא בדיוק ההשתקפות של מצב שבו אין מילים או הסברים למצב הפיזי-רגשי שאנחנו חווים. כשאנחנו חווים תחושות עמוקות, מטלטלות או טרגיות, לא תמיד יש לנו את המילים להוציא אותן החוצה. לפעמים, אפילו השפה לא מצליחה לתפוס את עוצמת החוויה. אך התחושות לא נעלמות – הן מחלחלות לגוף. מכיוון שאנחנו לא מצליחים לתאר במילים את מה שעובר עלינו, הגוף נושא את העומס הרגשי בשקט. כשמישהו לא מצליח לשתף את רגשותיו, הוא לא בהכרח חסר סבלנות או לא מוכן להתמודד – הוא פשוט לא מצליח להוציא את הכאב והעצב החוצה, כי הם כל כך עמוקים שלא ניתן לתאר אותם במילים. התסמין הפיזי – כאבים, מתח שרירי, עייפות – הוא בדיוק התוצאה של "המגבלות השקטות" האלה.

כשההכרה שלנו לא מצליחה להתמודד עם הרגשות החזקים או המחשבות המלחיצות, הגוף הופך להיות הכלי שבו המשמעות של החוויה נשמרת. לא מדובר בהפשטה – הכאב הנפשי נספג ישירות בתוך הגוף ומייצר תגובות פיזיולוגיות, כמו התכווצויות שרירים, דלקת, או כאבים כרוניים. הגוף הופך לשדה קרב שבו התהליכים הנפשיים לא תמיד יכולים להתפרש בשפה פשוטה. לעיתים קרובות, כשאנחנו מרגישים כאב נפשי, הגוף לא מצליח להפריד בין כאב רגשי לכאב פיזי. כאב נפשי יכול להיות מופנם בתהליכים פיזיולוגיים כמו כאבי ראש, בעיות עיכול, או מתח כרוני בשרירים.

הדינמיקה הזאת לא פוסקת – היא ממשיכה לפעול גם במצבים יומיומיים. לדוגמה, כשאתה מתמודד עם יום עבודה מלא, ואז פתאום מופיע ברקע זיכרון מטריד, הגוף שלך יתחיל להרגיש את השפעתו של אותו זיכרון – דפיקות לב מואצות, הזעה, שינוי במצב הרוח. המחשבה, שהייתה אולי רק שבריר זיכרון או אסוציאציה רגעית, הופכת לחוויה פיזיולוגית אשר משפיעה עליך בצורה חיה

ומוחשית. כך, כל מחשבה רגישה לא בהכרח נשארת במוח – היא נודדת לתוך הגוף.

הבנה של איך הגוף וההכרה פועלים יחד בצורה כזאת מאפשרת לנו לתכנן דרכים של טיפול והתמודדות שמשפיעות על שני הממדים בו-זמנית. אם נבין שמחשבה רגשית לא נשארת רק במחשבות – היא מגיבה בגוף, אנחנו יכולים לבחור שיטות טיפול שכוללות את כל השלם. טיפול לא בהכרח חייב להתרכז רק בהכרה ובמחשבות, אלא גם בתגובה הפיזית, בכך שהגוף מגיב כל הזמן למה שאנחנו חושבים ומרגישים, ולהיפך – המוח (ההכרה) מגיב כל הזמן למה שהגוף חש בכל רגע נתון ומנסה לפרש את התחושות הפיזיולוגיות הללו.

למרות שאילו לא יהיו כלולות בספר זה (המטרה שלנו היא אחרת), טכניקות של הרפיה, נשימות, שינוי בתנוחות הגוף, או טכניקות פיזיות אחרות לא רק עוזרות לגוף להירגע, אלא גם משפיעות באופן ישיר על הנפש. כשאדם משחרר מתח בגופו, הוא בדרך כלל ירגיש שיפור גם במצבו הרגשי. הדבר הזה יכול להסביר למה פעמים רבות, אפילו אחרי אימון פיזי קל או נשימות מדודות, אנחנו מרגישים רגיעה נפשית, שמרפה גם את המתח המנטלי.

המבנה הזה, שבו כל מחשבה או רגש גורמים לשינוי בגוף, והגוף מגיב, משלים את המודל של גוף ונפש כשלם. כשאנחנו מבינים שמה שקורה בגוף לא נפרד ממה שקורה בהכרה, **אנחנו יכולים ללמוד להשתמש בכוחות הפנימיים שלנו כדי להפסיק את המעגלים השליליים של מתח ולחץ ולהתחיל ליצור חוויות פנימיות חדשות.** אנחנו יכולים לשלוט לא רק במחשבות, אלא גם בתגובה הגופנית, ולמצוא דרכים שמקשרות אותנו מחדש לרוגע ושלווה (או כל חוויה אחרת לפי בחירתך).

המפה איננה השטח

ישנו עיקרון שימושי – “המפה איננה השטח” – המתאר את ההבדל בין הדרך בה אנחנו תופסים את העולם (המציאות) לבין העולם כפי שהוא באמת. זהו עקרון חשוב בהבנה של כיצד אנחנו מעבדים ומפרשים במוחנו את המציאות סביבנו, איך ומדוע אנחנו בונים תמונות פנימיות שמייצגות את המציאות, אך אותן תמונות אינן בהכרח משקפות את כל מורכבותה. בהקשר לפוסט-טראומה ולחוויית רגשיות, במיוחד התקפי חרדה, הרעיון הזה יכול להוות מפתח להבנה כיצד התפיסות שלנו מעצבות את התחושות הפיזיות והנפשיות שאנחנו חווים.

כשחוויית טראומה, תחושת החרדה או הסבל שנגרם לך לא בהכרח משקפים את המציאות האובייקטיבית. במילים אחרות, המצב הפיזי בו אתה נמצא לא בהכרח מצדיק את תגובתך הלא-רצונית, בין הרגשית או הפיזיולוגית. תחושות חרדה, פחד, דאגה, מתח – **כל אלה הן תגובות שנובעות מהדרך בה אתה מפרש את המציאות, ולא דווקא מהמציאות עצמה**. אתה עשוי לחוות מצב שבו כל רעש קטן, כל שינוי בלתי צפוי בסביבה, יפעיל בך תחושות של פחד קיומי, פחד שמשחזר את החוויות הקשות של העבר, למרות שלמעשה אין שום איום ממשי בסביבה שלך באותו רגע.

העובדה הזו, שהמפה איננה השטח, מאפשרת לנו להבין איך המחשבות שלנו יכולות להוביל לתחושות כל כך חזקות, למרות שהן לא בהכרח תואמות את מה שקורה במציאות. המפה המנטלית, במובן זה, היא לא רק תמונת העולם שאנו יוצרים במחשבות שלנו, אלא גם קובעת את הדרך בה אנחנו פועלים מתוך המפה הזו – איך המוח שלנו מוצא חיבורים בין מצבים חדשים לבין חוויות עבר, ומשתמש בזיכרונות (או פנטזיות) כבסיס לפעולה.

דמיון למשל שאתה יוצא לעבודה ומצפה לפגישה עם המנהל, שבמקרה הוא גם טיפוס שתלטני וחסר התחשבות, ופתאום אתה מתחיל להרגיש חרדה גוברת. הלב שלך מתחיל לדפוק מהר יותר, אתה מתחיל להזיע, ותחושת פחד משתלטת עליך. מה שקרה כאן הוא שהמפה הפנימית שלך (החשש מהפגישה) לא תואמת את מצב השטח האמיתי (הפגישה עצמה). המפגש או השיחה לא באמת מסכנים אותך או

מציבים איום על חייך, אבל המחשבות שלך על מה שיכול לקרות – על כך שתפשל, שתיפגע או שלא תעמוד בציפיות של עצמך להיות אסרטיבי – יוצרות את התחושות הפיזיות המפחידות. המפה הפנימית שלך, שנבנתה על בסיס חוויות העבר והפחדים, היא זו שמייצרת את התגובה הפיזיולוגית, לא המצב האמיתי.

בפוסט-טראומה, **המפה הפנימית לעיתים כל כך רחוקה מהמציאות** שהיא יוצרת חוויות סבל קשות. חוויות שהיו אמיתיות במציאות קודמת, כמו פחד, מתח, תחושת סכנה תמידית, לפתע מופיעות במקומות שבהם לא קיים שום איום אמיתי. במילים אחרות, תחושת החרדה שאתה חווה אינה נובעת ממציאות אובייקטיבית, אלא **מהדרך בה אתה מפרש את העולם** דרך חוויות העבר. המפה הזו, שנבנתה בין היתר על סמך חוויות טראומטיות, כל כך חיה ופועלת בעוצמה, שהיא מסוגלת לגרום אותך לפעול (באופן לא רצוני ומבלי שתהיה מודע לכך) כאילו המצב הנוכחי הוא אכן אותו מצב טראומטי מהעבר, למרות שאתה כבר לא נמצא בסכנה.

תופעה זו נובעת מכך **שהמוח שלנו נוטה להימנע מכאב ולחפש דפוסים מוכרים**. כשהמוח חווה חוויות טראומטיות, הוא מחפש דמיון בין מצבים חדשים לבין חוויות שעברנו. אם יש חפיפות בין מראה מסוים, ריח, צליל, או תחושת גירוי כלשהו, המוח יכול להפעיל את מערכות החירום להגנה, כאילו מדובר בסיטואציה המסוכנת עצמה, גם אם אין קשר ישיר למצב הנוכחי בו אתה נמצא.

למשל, אם היית עד לפיגוע או חווית מצב של סכנת חיים, כל רעש חזק – אפילו ברקע של יום רגיל – עשוי להפעיל אצלך אוטומטית תחושות של פחד. לא מדובר באיום אמיתי, בסך הכל רעש מטריד של אגוז אופנוע – אך המפה שלך, שנבנתה על סמך החוויות הקשות שעברת, מפעילה אותך כאילו מדובר באיום ממשי המצריך תגובה אינטנסיבית מיידית. נחזור על זה שוב ושוב: המפה המנטלית שלך לא מציגה את השטח כפי שהוא, אלא את הדרך שבה אתה רואה את העולם – במקרה שאנו דנים בו כאן, דרך העדשות של הפחד והטראומה.

ובאן אנחנו עוברים לחדשות הטובות. הרעיון שהמפה אינה השטח מציע גם פתרון אפשרי להתמודדות עם חרדה ופוסט-טראומה: אם המפה המנטלית היא זו שיוצרת את החרדה, אז **הרבה יותר קל (והגיוני) לשנות את המפה מאשר את העבר**. שינוי במפה הפנימית – במחשבות, בתפיסות, ובדרך בה אנו מבינים את המציאות – יכול להוביל לשינוי בתגובה הפיזיולוגית והרגשית. ברגע שאנחנו

מבינים שהפחדים שלנו לא תמיד תואמים את המציאות, אנחנו יכולים להתחיל לתרגל דרך אחרת להתמודד עם הגירויים החושיים, להבין שהמחשבות והתגובות לא תמיד משקפות את האמת, אלא את הדרך בה אנחנו מפרשים את העולם סביבנו.

כחלק מהתהליך הזה, נוכל ללמוד כיצד לנהל את החרדה בצורה יותר מודעת, להבחין מתי המפה יוצרת תחושות לא תואמות, ולעצור את המעגל הזה לפני שהוא גורם לתוצאות לא רצויות, כמו התקף חרדה או שיבושים בחיי היום-יום. כל שינוי קטן במחשבות שלך יכול לשפוך אור על הדרך בה אתה מרגיש את מה שקורה סביבך ובתוכך. אם אתה מצליח להכיר בכך שמה שאתה מרגיש עכשיו לא בהכרח משקף את המציאות, אלא הוא תוצאה של מפה מנטלית, תוכל במקביל להתחיל לשחרר את תחושת החרדה ולהתמקד בהווה.

במובן זה, המפה לא רק יוצרת את חוויות החרדה, היא גם יכולה וחייבת להיות חלק מהפתרון. כשאתה לומד לשנות את המפה הפנימית שלך, אתה בוחר להתחיל לקחת שליטה על תגובותיך הפיזיולוגיות והרגשיות. לדוגמה, כל פעם שתפנה תשומת לב למצב הגוף שלך – אם תוכל לזהות תחושת מתח ללא קשר הגיוני למצב הנוכחי (לדוגמה, תחושת חרדה כשהטלפון מצלצל), תבחר להתחיל להשתמש באחד מהכלים הרבים בספר זה. כך, במקום לתת למפה לשלוט, תוכל להתחיל לקחת שליטה על הדרך בה אתה מרגיש ובהדרגה לשנות את המפה המנטלית עצמה כך שהתגובה החדשה תחליף את התגובה הלא רצויה.

ההבנה שאין הפרדה בין המפה המנטלית לשטח (המצב הנוכחי) התחילה להתגבש דרך עבודתו של אלפרד קורזיבסקי, פילוסוף ומדען פולני שהשפעתו על התחום של תפיסת המציאות והכרת האדם הייתה עצומה. קורזיבסקי היה הראשון להציע את הרעיון המרכזי של "המפה אינה השטח", והרעיון הזה שינה לחלוטין את הדרך בה אנחנו מבינים את האופן שבו אנו תופסים את העולם סביבנו. המושג הזה מציין את ההבחנה בין האופן שבו אנחנו מפרשים את העולם לבין העולם כפי שהוא באמת. הוא טוען כי מה שאנחנו חווים כמציאות, כפי שנראית לנו או כפי שמוצגת לנו, היא רק ייצוג פנימי של מה שמתרחש סביבנו. המפה, אם כן, אינה משקפת את כל המורכבות והדיוק של השטח עצמו. כל מחשבה, תחושה או תפיסה שלנו, מעצבת את הדרך בה אנחנו "ממפים" את העולם, וכתוצאה מכך, **אנחנו לא**

חווים את המציאות באופן אובייקטיבי לחלוטין, אלא דרך המסננים הפנימיים שלנו.

קורזיבסקי, שעסק בתיאוריה של הסמנטיקה, ציין כי המילים שאנחנו משתמשים בהן הן רק ייצוגים של הרעיונות והחויות שלנו. כל מילה, כל תמונה פנימית שאנחנו יוצרים, אינה משקפת את המציאות האמיתית, אלא היא רק ייצוג של איך אנחנו תופסים את המציאות הזאת. הוא הצביע על כך שכל אינטראקציה עם העולם, כל מגע עם הסביבה, עובר דרך מערכת התודעה שלנו, שמייצרת את המפה הזו.

התפיסות שאנחנו בונים על סמך מה שאנחנו רואים ושומעים, לא בהכרח משקפות את העולם באופן מוחלט, אלא מצמצמות את המידע ומעוותות אותו בהתאם לניסיון האישי שלנו, להיסטוריה האישית, לרצונות, לרגשות ולמחשבות שלנו.

רעיון זה, שיצא ממחקריו של קורזיבסקי, הביא לשינוי מהותי בתפיסת הדרך בה אנו מבינים את התודעה ואת חוויית המציאות. החוויה האישית של כל אדם, לדברי קורזיבסקי, היא לא רק מבנה נפשי אלא גם מסגן שמייצר את התפיסה של מה שקורה סביבנו. **זה לא אומר שהמציאות עצמה משתנה, אלא שאנחנו רואים אותה דרך עדשות אישיות**, שנבנו מתוך חויות, פחדים, רגשות ורצונות סובייקטיביים. התפיסה הזו שונה לחלוטין ממה שהיה מקובל עד אז.

ההשפעה של רעיון זה על תחומים רבים, כולל פסיכולוגיה, נוירולוגיה, חינוך ותחומים אחרים, הייתה עצומה. הרעיון של "המפה אינה השטח" עזר להבין את הקשר העמוק בין התודעה והגוף, ואת הדרך בה כל מחשבה, תחושה או זיכרון משפיעים לא רק על התודעה, אלא גם על הגוף הפיזי. כשאדם עובר טראומה, לדוגמה, המפה הפנימית שהוא יוצר על סמך החוויה לא בהכרח משקפת את המציאות, אלא משמרת את תחושת הפחד, החרדה והחויות הקשות. כתוצאה מכך, אותו אדם עשוי לחוות פחד ממצבים שבעצם אינם מסוכנים, כי המפה הפנימית שלו, שנוצרה מתוך חויות קודמות, גורמת לו לראות חלקים אקראיים מהעולם סביבו כאיום. המידע הזה חשוב במיוחד בהקשר של פוסט-טראומה, כי הוא מסביר כיצד האופן שבו אנחנו תופסים את המציאות משפיע ישירות על הדרך שבה אנחנו מרגישים ומגיבים לאירועים.

אם כך, במקום להיאבק בהשלכות ולנהל סימפטומים, נוכל לגשת לשורש הבעיה וללמוד איך לשנות את המפה הפנימית שלנו – את התפיסות, המחשבות והרגשות – כדי להתמודד בצורה טובה יותר עם הקשיים והאתגרים של החיים אחרי טראומה.

ההשפעה של רעיונותיו של קורזיבסקי ניכרת בעיקר בתחום של פוסט-טראומה, שכן הם מאפשרים להבחין כיצד טראומות לא משקפות את המציאות האובייקטיבית, אלא את הדרך בה אנו מעבדים את מה שקרה לנו, ואת האופן בו הגוף וההכרה שלנו משמרים את הזיכרונות והתחושות הללו. בעזרת ההבנה הזו, נוכל לבחור לתרגל אפשרויות לשינוי המפה הפנימית, על מנת להתמודד עם תחושות סבל וחרדה, ולהשיב את תחושת השליטה לחיים שלנו. זהו עיקרון כל כך מרכזי ונחוץ ששווה בהחלט לחזור עליו:

הרעיון שאין הפרדה בין המפה לשטח חשוב מאוד בהתמודדות עם פוסט-טראומה וחרדה. ההבנה שהמחשבות שלנו לגבי המציאות לא משקפות את המציאות עצמה, אלא יוצרים תחושות פנימיות שמפעילות אותנו, מאפשרת לנו לקחת אחריות על הדרך בה אנחנו תופסים את העולם. שינוי במפה הפנימית (המנטלית) תמיד יוביל לשינוי בתגובה הפיזית והרגשית, ובכך לשנות את האופן בו הטראומה משפיעה על חיינו.

הכל תלוי במפה המנטלית שלך

התגובות האוטומטיות שלך לא בהכרח משקפות את המציאות

האם זה נשמע מוכר? הרבה פעמים אתה מוצא את עצמך מגיב בצורה אינטנסיבית, רגשית ומוגזמת לאירועים שלא באמת מסכנים אותך. אתה יכול להרגיש כאילו התגובה שלך לא תואמת את המצב. משהו קטן, כמו רעש פתאומי או שיחה לא נעימה, יכול להפעיל בך תגובות עזות כמו פחד, כעס, דאגה או חרדה – כאילו המצב מסוכן מאוד, למרות שאין באמת שום איום. אתה בטח מכיר את הרגעים האלה: אתה בנסיעה ברכב, ואז פתאום יש רעש חזק, ודפיקות הלב שלך עולות. או שסתם משהו זעיר – אולי מישהו סיפר על איזו חוויה שהייתה לא כל כך חיובית – ואתה מוצא את עצמך מתמלא ברגש עז, כאילו משהו נורא עומד לקרות. אם תסתכל על זה מהצד, זה עשוי להיראות לא הגיוני. למה תגובתך כה חריפה, אם אין שום סכנה אמיתית?

ההסבר לכך טמון בעובדה שאתה תמיד מגיב על פי המפה הפנימית שלך, המפה שנבנתה מתוך כל החוויות, הרגשות והמחשבות שעברת בחיים. כל חוויה, כל זיכרון, כל מחשבה שאתה מחשיב כחשובה או ככואבת, יוצרת תרשים פנימי של איך אתה תופס את העולם סביבך. המפה הזו לא תמיד משקפת את המציאות האובייקטיבית, כפי שהסברנו בפרק הקודם, אלא את הדרך בה אתה מפרש אותה. במילים אחרות, מה שאתה מרגיש או חושב לא תמיד תלוי במציאות הנוכחית עצמה, אלא באיך שאתה בונה את הציג של אותה מציאות בתוך הראש שלך.

המפה הפנימית שלך מתבססת על כל החוויות שהיו לך, בעיקר אלה שהיו משמעותיות או טראומטיות. כשאתה נתקל בסיטואציה חדשה, המוח שלך לא בודק את המצב באופן אובייקטיבי, אלא משווה אותו אוטומטית לסיטואציות דומות שהיו בעבר. למשל, אם חווית חוויה טראומטית בה היית חשוף לאיום או לכאב, כל סיטואציה עם אלמנט דומה – אפילו אם היא אינה מסוכנת באמת – עשויה להפעיל את אותה תגובת חרדה אוטומטית, משום שהמוח שלך משייך את המצב הנוכחי לאירוע כואב או מסוכן שקרה בעבר. המפה הפנימית שלך לא

מתעדכנת כל הזמן עם המציאות החדשה, אלא נשארת מקובעת ומבוססת על חוויות משמעותיות מהעבר.

זה מסביר למה תגובותיך לפעמים נראות לא הגיוניות, גם אם אתה לא במצב של איום. הגוף מגיב כאלו אתה נמצא במצב חירום, ואתה מרגיש את הפחד, את הלחץ, את הכעס – בדיוק כפי שחווית אותם פעם. המפה הפנימית שלך לא מבדילה בין מצב שבו באמת יש סכנה ובין מצב שבו אין כל איום. המערכת הפיזיולוגית שלך מתפקדת כאילו מדובר במצב מסוכן, גם אם בפועל אין שום איום אמיתי. תחושות פיזיות כמו דפיקות לב מואצות, הזעה, רעד, או כאב – כל אלו הם תוצאות ישירות של המפה הפנימית שלך, לא של מה שקורה במציאות.

תאר לך שאתה הולך ברחוב ומריח את הריח החזק של בשר מעושן על הגריל. משהו בתוכך נלחץ, אתה מרגיש את הגוף שלך מתקשח, הלב מתחיל לדפוק. הריח הזה לא קשור לרגע הנוכחי – בתוך תוכך זה כבר לא ריח של בשר גריל נעים ביום קיץ. המוח שלך מקשר אותו באופן אוטומטי לריח אחר אך דומה, שמזכיר לך את הקרב, ומעלה באסוציאציה מיידית את הקול של ירי ואת המתח של אותם רגעים. המפה הפנימית שלך לא מזהה את הריח הזה כמשהו רגוע, אלא כמשהו שמפעיל את כל מערכת ה"מצב חירום". זה כבר לא ריח של יום כיף עם ברביקיו, אלא ריח שמחבר אותך לתחושות של פחד, כאב, אולי אפילו של אובדן מהעבר. זה ריח שמזכיר לך את הסיטואציות הקשות, גורם לך להרגיש כאילו אתה חוזר שוב לאותם רגעים של סכנה, למרות שאין סכנה סביבך. אבל כאן יש גם חדשות טובות: כל זה טבעי. כן, זה לא בהכרח הגיוני או מה שהיית רוצה להרגיש, אבל זה טבעי.

התגובות האוטומטיות שלך **לא** נובעות מכך שאתה "פגום" (אתה לא!) או לא חזק מספיק כדי להתמודד עם החיים (אתה כן!).

אתה פשוט פועל לפי הדרך שבה המפה שלך פועלת, והיא נבנתה במשך הזמן בהתבסס על חוויות שעברת. כמו כל מערכת אוטומטית, המערכת הזו יכולה להתעדכן ולהתאים את עצמה מחדש באמצעות כלים טיפוליים. אתה לא חייב להישאר כלוא בתגובה האוטומטית הזו לנצח. ברגע שאתה מבין שהיא קיימת – והבנת זאת בעת, אגב – אתה יכול להתחיל לעבוד עם עצמך כדי לשנות את התגובה הזו.

השלב הראשון הוא להבין שכל מה שאתה מרגיש עכשיו הוא לא בהכרח משקף את מה שקורה סביבך. תגובת החרדה שלך, הפחד, הכעס – כל אלו הם רק תוצאה של איך אתה מפרש את העולם ולא תוצאה ישירה של העולם עצמו. אתה לא "פגום" בגלל שאתה מגיב בצורה אינטנסיבית מדי – אתה פשוט מגיב לפי המפה שלך, שנוצרה ממגוון חוויות עבר. אתה לא צריך להרגיש אשמה על כך שאתה מרגיש את מה שאתה מרגיש. **מה שאתה מרגיש עכשיו הוא תגובה אוטומטית.** זה לא מבטא את המציאות, אלא את הדרך שבה המערכת שלך קיבלה החלטה איך להגיב.

החדשות הטובות הן שבדיוק כמו שכל תגובה כזו נבנית דרך הזמן, כך גם אפשר לשנות אותה. אם אתה מבין שהמפה שלך לא משקפת תמיד את מה שקורה בשטח, אתה יכול להתחיל לשנות את האופן שבו אתה תופס את המציאות. בכל זמן שתחליט, תוכל להפסיק לפעול מתוך פחד מיותר ולפעול מתוך מקום של מודעות. אתה יכול לאמן את עצמך להבחין מתי אתה נתקע במפה הישנה שלך ולזכור שאין איום אמיתי במציאות הנוכחית.

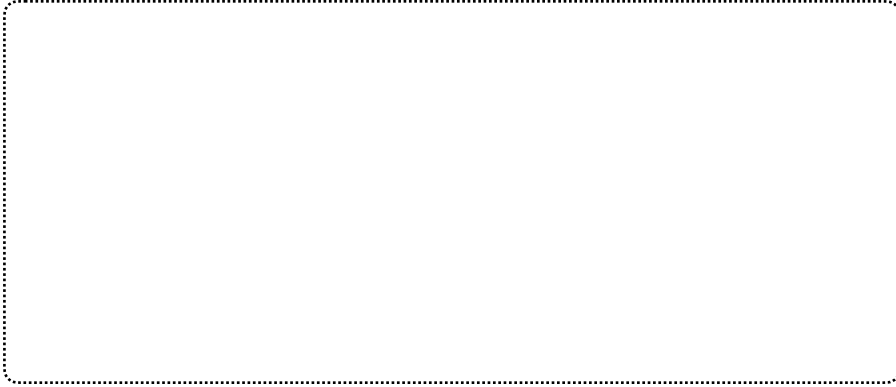
הדרך בה אתה מגיב לאירועים היא לא גזירת גורל. כל התגובות האוטומטיות האלה הן תוצאה של איך שבנית (באופן בלתי מודע) את המפה הפנימית שלך – דרך חוויות קודמות – אבל גם זה יכול להשתנות. כל שינוי קטן במחשבות שלך, כל תרגול שמסייע לך לראות את המציאות באופן שונה, יכול להוביל לשינוי בתגובה הפיזיולוגית שלך. כל שינוי במפה שלך יכול להביא לשיפור משמעותי בתחושותיך וביכולתך להתמודד עם כל מה שמגיע.

כשהמפה שלך תתחיל להשתנות, אתה גם תתחיל להרגיש את השינוי בגופך.

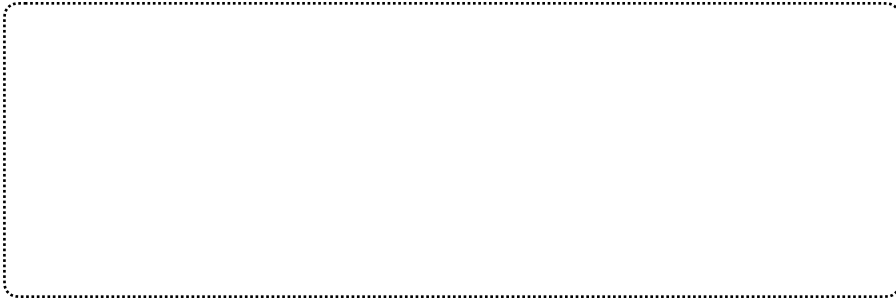
תגובות החרדה, הכעס או הפחד מתחילים להפוך לפחות אינטנסיביות, יותר נשלטות. זה לא קורה בבת אחת, וזו לא קסם – זהו תהליך שמבוסס על הבנה ושינוי פנימי. כמו כל שינוי, זה דורש זמן, התמדה, ובעיקר סבלנות. התגובות האוטומטיות לא ייעלמו מיידית, אבל אתה מתחיל להבין שהן לא מה שהן נראות – הן פשוט תוצאה של המפה, והמפה הזו בהחלט ניתנת לשינוי.

טיפול עצמי בשיטת אריקסון

תאר מצב שחוות לאחרונה, שבו התעצמה בתוכך תגובה רגשית עזה – מה קרה בדיוק?



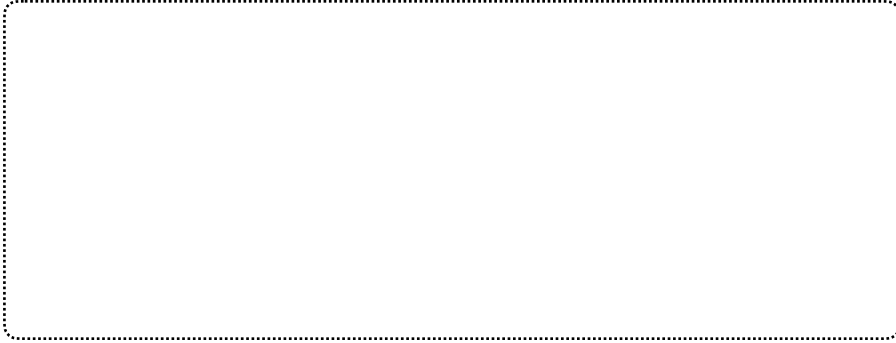
כיצד הרגשת ברגע שהתחילו להיווצר המתח או הפחד? מה היו המחשבות הראשונות שעלו בך?



האם הצלחת לזהות את מקור הפחד או הכעס? מה הייתה תחושת הסכנה שחשבת שנמצאת בה?



מה היה הדבר שגרם לך להרגיש שהתגובה שלך לא תואמת את המצב? איך
המחשבות שלך השפיעו על התחושות הפיזיות בגוף?



האם היו סיטואציות דומות בעבר שבהן חווית תגובות דומות? איך התגובה שלך
עכשיו קשורה למה שקרה בעבר?

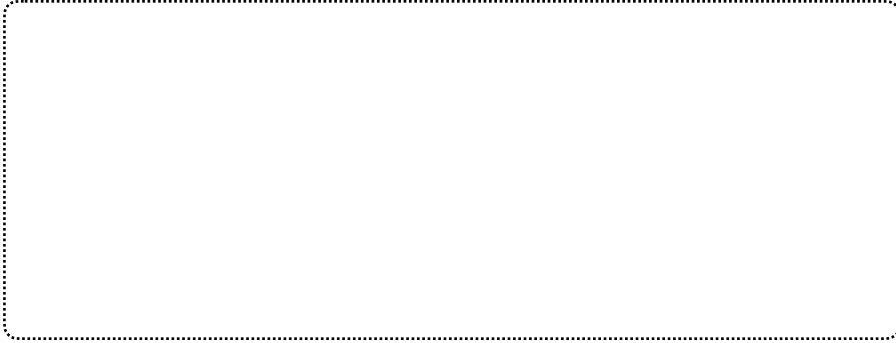


מה הייתה תחושת הבושה או הכעס העצמי שעוררה אצלך החוויה הזו? כיצד זה
השפיע עליך אחרי שהתגובה הרגשית התנדפה?



טיפול עצמי בשיטת אריקסון

האם הרגשת שהתגובה שלך לא הגיונית או מופרזת? אם כן, מה עשית עם התחושה הזו?



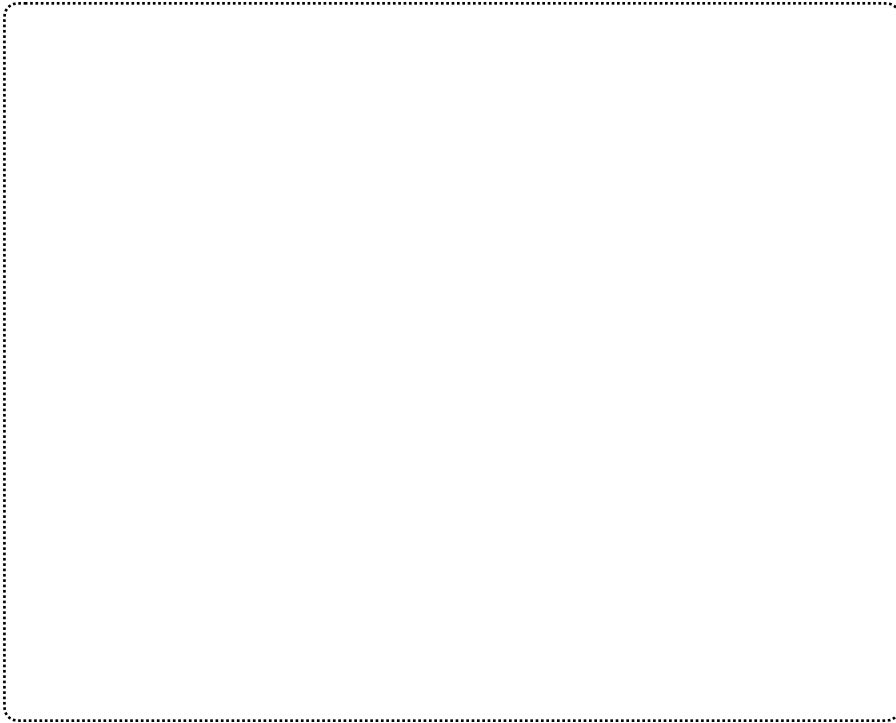
כיצד היית מסביר את התגובה שלך, אם היית מנסה להבין אותה **מבלי** להרגיש אשמה או בושה?



האם אפשרי היה לראות את הסיטואציה הזו בצורה אחרת? איך היית מפרש אותה אם היית רואה את עצמך בתור אדם אחר?



מה היית רוצה לשנות לגבי הדרך בה הגבת או הרגשת במצב כזה, אם היית מבין את החוויה בדרך שונה?



המאמץ שלך לא להיגרר אחרי המפה הישנה הזו יכול להוביל לשיפור מדהים – לא רק בתגובה הרגשית שלך, אלא גם בחוויית העולם. ככל שתרגיל את עצמך לראות את העולם כפי שהוא, ולא כפי שהמפה שלך מציגה אותו, כך תגובותיך תהפוכנה לזניחות יותר (כלומר, בשליטתך). תוכל ללמוד לראות את הדברים בצורה בהירה יותר, פחות מוטה ויותר מאוזנת. כל צעד קטן בדרך הזו הוא צעד לקראת תחושת שליטה פנימית, שקט נפשי, והיכולת לחיות בעולם כפי שהוא באמת. הטכניקות בספר זה יעזרו לך להגיע לנקודה זו ממש.

המשמעות ניתנת בהתאם להקשר

זהו עיקרון חשוב להבנה של איך אנחנו תופסים את העולם סביבנו, איך אנחנו מעניקים ערך ופרשנות למה שקורה לנו, ולמה כל חוויה נחוות באופן שונה אצל כל אחד מאיתנו.

המשמעות לא נמצאת במציאות עצמה – המשמעות נוצרת דרך ההקשר שבו אנחנו מפרשים אותה.

כל דבר שאנו חווים מקבל את המשמעות שלו לא מתוך עצם הדברים עצמם, אלא מתוך הדרך שבה אנחנו רואים אותם, מתוך העדשות שהן תוצאה של החוויות האישיות שלנו, התרבות שבה אנחנו חיים, והזמן שבו אנו נמצאים.

זה אומר, למשל, שמה שנראה כמצב מאיים ומפחיד לאדם אחד יכול להיראות כחווייה מרגשת ומאתגרת עבור אדם אחר. שני אנשים יכולים לחוות את אותה סיטואציה – לדוגמה, עמידה מול קהל – אך אחד מהם יחוות את זה כפחד גדול, בעוד השני עשוי לראות בכך הזדמנות מרגשת לשתף עם אחרים. ההבדל הזה לא נובע מהסיטואציה עצמה, אלא מההקשר שבו היא נתפסת. כל אחד מעניק לדברים משמעות שונה, והמשמעות הזו משתנה לפי ההקשר שבו אנו נמצאים.

דמיון, למשל, את הרגע שבו חווית חוויה טראומטית – כמו תאונת דרכים או פציעה חמורה. אם היית במצב נפשי מסוים לפני החוויה, ייתכן שהחוויה הזו תהיה בעיניך כהתרסה למערכת האמונות שלך, או כבעיה שאינה ניתנת לפתרון. מצד שני, אם היית במקום אחר בחיים, אולי היית רואה את אותה סיטואציה כאתגר או כאירוע שיכול להביא אותך להתפתחות עצמית. זה לא המצב עצמו שקובע את המשמעות, אלא איך אתה בוחר את ההקשר אליו ומעניק לו משמעות.

העיקרון הזה חשוב במיוחד בהבנת הפוסט-טראומה. לא כל חוויה טראומטית תיצור את אותן תגובות אצל כל אחד. לכל אדם יש את הדרך שלו לעבד את המשמעות של מה שהוא עבר. האם הוא רואה את החוויה כמשהו שמסייע לו לגדול או שמא הוא רואה את זה כמפלה שלא ניתן לעבור אותה? כל אחד מעניק את

המשמעות שמתאימה לו לפי הקונטקסט (הקשר) שבו הוא נמצא, וזה יכול לשנות את כל הדרך שבה החוויה נתפסת והאופן שבו אנו מתמודדים איתה.

זה יכול להסביר, למשל, איך חיילים שנלחמו במלחמה יראו את החוויות שלהם בצורה שונה, תלוי איך הם מבינים את המלחמה ומה המשמעות שהם מעניקים לה. אחד יכול להרגיש שנלחם למען מטרה גדולה ומוסרית, בעוד אחר ירגיש שהכריחו אותו לסכן את חייו. המשמעות של מה שהם עברו לא נובעת מהמציאות של המלחמה, אלא מההקשר הפנימי והנפשי שבו הם נמצאים בזמן שהם מעבדים את החוויה.

כך גם כשמדובר בתחושות של פחד או חרדה: ההקשר שבו אנחנו רואים את האיום קובע הרבה יותר מהתחושה עצמה. לדוגמה, רעש פתאומי או אדם בלתי מוכר ברחוב יכולים להפעיל פחד אצל אחד, ואצל אחר הם עשויים להיתפס כלא מזיקים. זה לא בגלל שהרעש או האדם הם שונים, אלא בגלל ההקשר שבו כל אחד מהם רואה את העולם. תחושות של איום או פחד תמיד יהיו תוצאה של האופן שבו אנחנו בוחרים לראות את הסיטואציה – זה תלוי בתפיסתנו האישית, באמונות שלנו, ובמה שאנחנו חווים לפני.

ההבנה של עיקרון זה יכולה לשחרר אותך מהרבה כבלים נפשיים. אם אתה מבין שהמשמעות של כל דבר פועלת באופן תלוי בהקשר, אתה יכול להתחיל לשאול את עצמך שאלות עמוקות יותר לגבי איך אתה תופס את מה שאתה עובר. מה אם היית יכול לשנות את ההקשר שבו אתה רואה את הדברים? מה אם היית מבין שהרבה מהתגובות שלך נובעות מהדרך בה אתה בונה את המשמעות של האירועים? פתאום, תהיה לך יותר שליטה על הדרך בה אתה מרגיש – כי תוכל לשאול את עצמך לא רק מה קרה, אלא איך אתה בוחר להעניק לו משמעות.

בפוסט-טראומה, הבנת העיקרון הזה יכולה להוות צעד חשוב בהחלמה. פעמים רבות, החוויות הטראומטיות לא רק מייצרות תחושות של פחד או חרדה, אלא גם קובעות את הדרך שבה אנחנו רואים את עצמנו ואת העולם. אם תוכל לשנות את ההקשר שבו אתה רואה את הדברים, תוכל להתחיל לראות את האירועים בצורה חדשה, פחות מאיימת. זה לא אומר לשכוח את מה שקרה, אלא להבין איך אפשר לפרש את מה שעבר בצורה שמשרתת את טובתך.

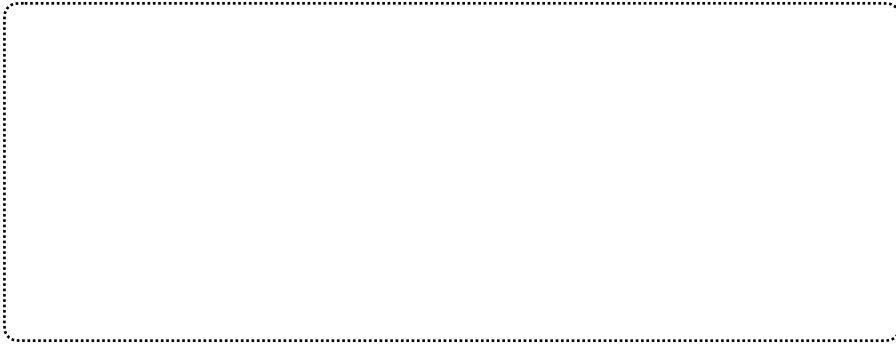
העיקרון הזה משנה את כל התפיסה שלנו לגבי מה שאנו חווים. אין סיבה להרגיש שאנחנו חייבים לראות כל דבר כחווייה טראומטית או כבעיה שאין לה פתרון. במקום זאת, אנחנו יכולים לשאול את עצמנו איך אנחנו יכולים להעניק לכל סיטואציה משמעות חדשה, כזו שתעזור לנו להתקדם ולהתמודד בצורה בריאה. כל סיטואציה היא הזדמנות להבין מחדש את הדרך שבה אנו רואים את העולם ואת עצמנו.

תאר את המצב שבו הרגשת פחד או חרדה למרות שאין סכנה אמיתית. עכשיו, אם היית מנסה לראות את המצב הזה דרך עיניים של מישהו אחר (שלא חווה פוסט טראומה), כיצד הוא או היא היו מתארים את החוויה?

מה המחשבות שצצות בראשך כשאתה מוצא את עצמך בסיטואציה כזו? האם יש לך תחושה שהמחשבות הללו מנחות את התגובה הרגשית שלך, אפילו אם הן לא מתאימות למצב הנוכחי?

טיפול עצמי בשיטת אריקסון

איך היית מרגיש אם היית מסוגל לראות את התחושות שלך לא כבעיה, אלא כתוצאה טבעית של הדרך שבה המפה הפנימית שלך רואה את העולם?



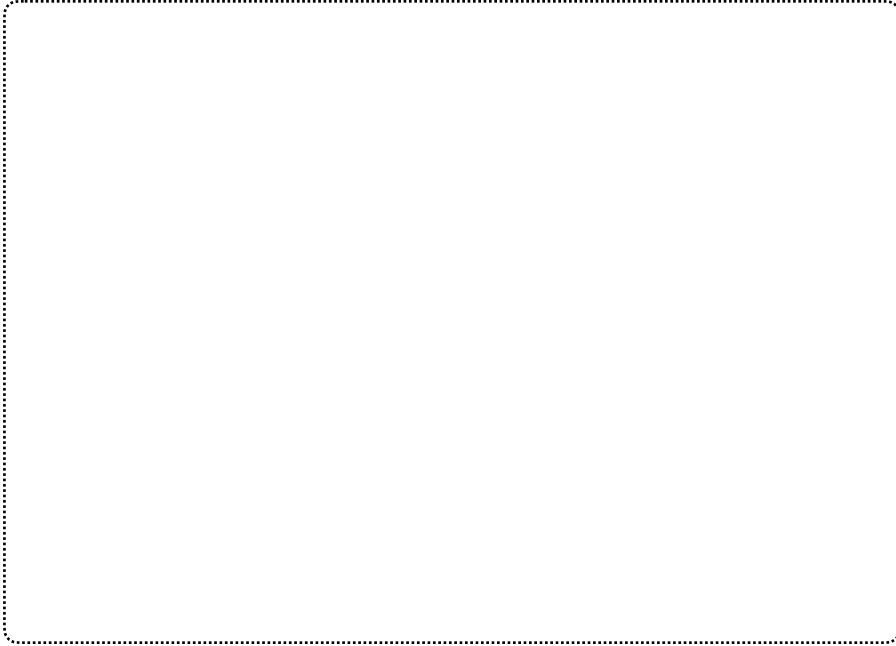
מה היית מרגיש אם היית מקבל את תחושותיך כתגובה טבעית, ולא ככשלון אישי או תוצאה של חולשה?



מה היית מרגיש וחושב אם היית לומד לראות את המצב כאתגר שיכול להוביל אותך לצמיחה, ולא כאיום שעליך להימנע ממנו?



כיצד היית מסביר את התגובה שלך לחבר קרוב, אם היית מנסה להבין את התחושות שלך מבלי לשפוט אותן?



מספיקה רק פעם אחת

היכולת של בני אדם ללמוד מתוך ניסיון אחד בלבד היא אחת היכולות המרשימות ביותר של המוח האנושי.

לעיתים אנו לומדים משהו כל כך חזק ונחוזה חוויה כל כך עוצמתית, עד שמספיק לנו פעם אחת בלבד כדי ללמוד ולהפנים את המשמעות שלה. חוויות כאלו לא חייבות להיות שליליות או טראומטיות – הן יכולות להיות גם חיוביות, אך יש להן השפעה מיידית ומשמעותית על הדרך בה אנו רואים את העולם ומתפקדים בו. לפעמים, **רגע אחד יכול לשנות את הדרך בה נחשוב** על דבר מה, אפילו אם לפני כן לא חשבנו על כך בצורה הזו.

כאשר אנחנו חווים משהו חד פעמי שמזעזע אותנו או משנה את הדרך בה אנו תופסים את העולם, המוח שלנו מייצר זיכרון חזק. זה יכול לקרות כשאנחנו עדים לאירוע דרמטי, כשאנחנו נחשפים לסיטואציה חדשה, או אפילו כשהחוויה עצמה לא בהכרח קשורה לסיכון, אך עדיין יוצרת בתוכנו שינוי מידי. הדבר המעניין הוא שמאוד קשה לשכוח את הדברים האלה – הם נחרטים בזיכרון שלנו, כי הם “הולמים” את הדרך בה המוח שלנו פועל.

למה זה כל כך חשוב? בגלל שלעיתים קרובות, החוויות שאנחנו חווים – במיוחד אלו הקשורות לפוסט-טראומה – עשויות להיחוות בניסיון אחד, חוויה חד פעמית שמשפיעה על הדרך בה אנחנו תופסים את עצמנו ואת העולם. לעיתים, מספיק אירוע אחד בעוצמה רבה כדי לשנות את התפיסות שלנו, ליצור דפוסים רגשיים או מחשבתיים חדשים, שיכולים להימשך לאורך זמן, גם אם המצב הנוכחי לא דורש זאת יותר. חוויות טראומטיות יוצרות את אותה “למידה” מתוך ניסיון אחד, אך למידה זו יכולה להיתפס ככוח הרסני אם לא נלמד כיצד להתמודד איתה.

המוח האנושי מכיל את היכולת ללמוד בצורה מאוד מהירה מתוך חוויה אחת, וכאשר החוויה הזו טעונה רגשית או אינטנסיבית, יש לה השפעה ממושכת. לדוגמה, אדם שיחווה חווית פגיעות או פחד עז יכול להשליך את הרגש הזה גם על סיטואציות אחרות, גם אם אין בהן סכנה. אירועים טראומטיים, כך, יכולים

להוביל לתגובות אוטומטיות שמבוססות על למידה חד פעמית, שמשפיעות על המחשבות והרגשות במשך זמן רב אחרי האירוע.

ההבנה הזו יכולה לעזור להתייחס לפוסט-טראומה כאל למידה מתוך ניסיון אחד – חווית טראומה אחת יכולה להשפיע בצורה כה חזקה שדי בה כדי לשנות את הדרך בה אנחנו תופסים את העולם. יחד עם זאת, חשוב להבין שלא כל למידה חד-פעמית היא מזיקה.

כל דבר שאנחנו לומדים מתוך חוויה אישית יכול לשמש אותנו ככלי עזר, כל עוד אנחנו יודעים איך להתמודד עם המשמעות של למידה כזו.

במקרים של פוסט-טראומה, התמודדות עם הלמידה הזו כרוכה בהבנה, בשחרור, ובמציאת המשמעות החדשה שתסייע לנו לצמוח ולהתמודד בצורה בריאה יותר עם החיים.

למידה חד-פעמית יכולה להוביל גם ליתרונות רבים – במיוחד אם מדובר בחוויות חיוביות. כאשר אנחנו לומדים משהו מתוך ניסיון אחד, אנחנו לא חוזרים על טעויות, והחוויות הללו שורדות לאורך זמן. תהליך הלמידה המהיר הזה, שבו אנחנו מבינים משהו באופן מיידי, הוא אחד הכלים היעילים ביותר שהמוח האנושי מצויד בהם. המוח לא שוכח מהר את הדברים שגרמו לו ללמוד במהרה, במיוחד כשהם מעורבים רגשית.

על פי רוב, התגובות האוטומטיות שלנו הן תוצאה של חוויות שכבר עברנו, ולכן התמודדות עם חוויות טראומטיות דורשת הבנה מחודשת של מהות הלמידה הזו. הכוח להבין ולשלוט בחוויות כאלה, הוא להבין שהן לא קובעות את עתידנו. אנחנו יכולים להבחין באותן תגובות שנוצרות מחוויות חד פעמיות, ולהבין את מקורן, ובכך לשנות את הדרך בה אנחנו רואים את העולם.

אתה לא שבור ולא מקולקל

כשהתמודדות עם טראומה או פחדים מעומק העבר הופכת להיות חלק מהמציאות היומיומית שלנו, לא תמיד אנחנו מצליחים לראות את התמונה הרחבה. כשאתה חווה פוסט-טראומה, זה יכול להרגיש כאילו כל מה שאתה עובר, כל פחד, כל פחד מיותר או תחושת חוסר אונים, הם חלק מהותי ממך – כאילו הם מגדירים אותך. תחושת הפחד או החרדה הופכת להיות משהו שהולך איתך, משהו שמרגיש לא נפרד ממך, כאילו אתה לא יכול להשתחרר ממנו. אולם, מה שבאמת קרה, זה שהגוף והנפש שלך פיתחו תגובות הישרדותיות טבעיות שיכולות להיראות כמו "מכשול" או "בעיה", אך הן למעשה תגובות שנועדו להגן עליך.

מה שקורה הוא שבמקום לראות את עצמך כחלש או שבור, אנחנו צריכים להבין שאתה לא מחוסר משאבים, אלא פשוט איבדת גישה למשאבים הפנימיים שלך.

החלק הזה, של ההבנה של מה שהתרחש ומתרחש בתוך, הוא בסיסי בתהליך ההחלמה – כשהמשאבים האלה משוחררים והופכים לנגישים שוב, תחושת הפוסט-טראומה כבר לא תשפיע עליך באותו אופן.

ההבנה שאנחנו לא שבורים או מקולקלים, אלא פשוט איבדנו את הגישה למשאבים הפנימיים שלנו, היא אחת ההבנות המשמעותיות ביותר בדרך להחלמה מפוסט-טראומה. הרבה פעמים, אנשים שעוברים טראומה חווים את עצמם כחלשים או כמי שלא מצליחים להתמודד עם רגשותיהם ותחושותיהם. זה יכול להוביל לתחושות של בושה, אשמה או חוסר ערך עצמי, כאשר אנחנו לא מצליחים להבין את ההתנהגויות שלנו או את הרגשות שלנו. אך האמת היא, שהמשאבים הפנימיים שלנו – אותם כוחות רגשיים, נפשיים ופיזיים שנמצאים בתוכנו – לא נעלמו. **הם פשוט לא נגישים לנו בזמן** שבו אנחנו חווים את הקושי באותו רגע.

כשאתה חווה פוסט-טראומה, אתה לא מחויב להרגיש כאילו אתה שבור או מקולקל. אתה לא אדם "פחות טוב" בגלל שאתה חווה פחד, כעס או חרדה בתגובה

למצב. למעשה, כל התגובה שלך נובעת ממנגנונים הישרדותיים שהיו חשובים מאוד עבורך במצבים קודמים.

תגובות כמו פחד, כעס או הימנעות הן תגובות טבעיות שנוצרו כדי להגן עליך.

המערכת הנוירולוגית שלך לא מבחינה בין מצב טראומטי מיידי לבין זיכרון מהעבר. כל פעם שאתה נתקל במצב שמעורר בך תחושות חזקות – בין אם מדובר ברעש, מצב לא נעים או אפילו זיכרון – המערכת הפנימית שלך מגיבה כאילו מדובר בסכנה מיידי. ההתנהגות הזו לא נובעת מכשלון אישי, אלא ממערכת הגנה שהתפתחה לאורך הזמן כדי לשמור עליך.

העניין הוא, שלא מדובר בכך שאתה לא מסוגל לשלוט בעצמך או שאין לך את הכוחות להתמודד. מה שקרה בעקבות חוויות טראומטיות הוא שהתעוררו רגשות או תגובות אוטומטיות שגרמו לך לצמצם גישה אל המשאבים הפנימיים שלך, אשר מאפשרים לך ניהול רגשות מודע, וזאת מתוך צורך מיידי בתגובת ההישרדות (ברוח או תקיפה). אבל ההבנה כאן היא שזה לא אומר שאתה חסר משאבים פנימיים. המשאבים שלך עדיין שם, פשוט איבדת את הגישה אליהם.

מה שמחזיר לך את התחושות האלה, זו ההבנה שהמשאבים שלך לא נעלמו. ברגע שאתה מתחיל להבין שאתה לא שבור (ולא איבדת את היכולות שלך), אלא פשוט חסר גישה לאותם כוחות פנימיים שעוזרים לך להתמודד עם אתגרים, אתה יכול להרגיש את עצמך מחדש כשלם, עם כל היכולות והכוחות ששוכנים בתוכך. הדרך לשחרר את המשאבים הללו, ולהחזיר להם את הנגישות, היא דרך טיפול רגשי, דרך עבודה על הגישה שלך כלפי עצמך, על ההבנה שאתה לא המחשבות שלך או הרגשות שלך. אתה הרבה יותר מזה.

טיפול רגשי, במיוחד טיפול שמבוסס על עקרונות של חיבור למשאבים פנימיים, יכול להיות המפתח להחזרת הגישה למשאבים האלו. כשאתה מתחיל להבין את התגובות שלך, לשחרר את ההתנגדות וללמוד לראות את עצמך בצורה אוהבת ומבינה יותר, אתה מתחיל להפעיל מחדש את המשאבים הפנימיים שלך באופן אוטומטי. זה לא אומר שהכאב ייעלם ברגע, אבל זה אומר שתהיה לך את היכולת

לגייס את הכוחות הללו באופן חופשי, כפי שקרה בעבר, ללא הצורך בתגובה האוטומטית שנובעת מהטראומה.

ההבנה שאתה לא שבור, אלא שזוהי תוצאה של חוויות שמנעו ממך לגשת למשאבים הפנימיים שלך, היא הבסיס לכל תהליך של החלמה. ברגע שתבין שהכוחות האלו לא נעלמו, אלא פשוט הוסתרו ממך מסיבה הישרדותית, תוכל לשחרר אותם בחזרה אל החיים שלך. אתה לא צריך להרגיש בושה על כך שהפוסט-טראומה משפיעה עליך. למעשה, מדובר במנגנון הישרדותי חשוב, ושחרורו והבנתו הן הדרך לשחרור מההשלכות של אותו כאב.

העבודה עם עצמך, בשיחות טיפוליות או בתהליכים רגשיים, מאפשרת לך להתחבר מחדש למשאבים הפנימיים שלך. כל דבר שקשור למשאבים האלה – כוחות פנימיים של עמידות, גמישות נפשית, תקווה, ואפילו היכולת להתמודד עם פחד – יתחיל לחזור אליך. בשלב הזה, מה שחשוב להבין הוא שלא מדובר בהפסקת כל תחושת פחד או חרדה, אלא בהבנה שהן תופסות מקום של כוחות פנימיים זמניים שמתפקדים כהגנה. ברגע שתבין את המערכת הזו ותהיה מודע אליה, תוכל להתפנות לחיים ולבחור כיצד להגיב בצורה שונה – מתוך הכוחות הפנימיים שלך, ולא מתוך תחושות של חוסר אונים או פחד.

השפעתה של הפוסט-טראומה נובעת מהעובדה שהייתה חסרה לך גישה לאותם משאבים פנימיים חשובים. עם הזמן, כשאתה חוזר לגלות את הכוחות הללו, אתה מתחיל לתפקד מתוך המקום החזק והיציב שלך, לא מתוך תחושת חולשה או חוסר יכולת. זהו תהליך שדורש זמן, סבלנות, אך הוא בהחלט אפשרי – ולמעשה, ברגע שאתה מבין שהכוחות הפנימיים שלך לא הלכו לשום מקום, אתה תוכל להתחיל לגלות מחדש את עוצמתך.

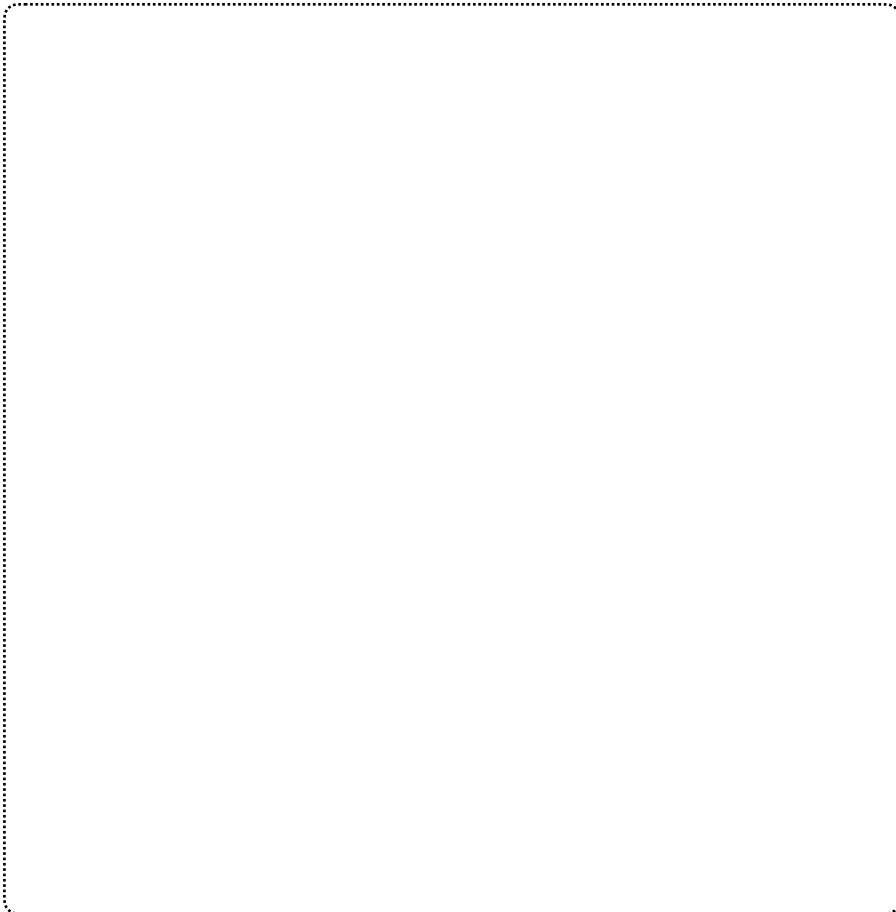
ההחלמה מתחילה באמונה שלך שהכוחות הללו קיימים. זהו לא תהליך של תיקון, אלא של חיבור מחדש.

כל מה שנדרש הוא להתחבר לתחושת הערך העצמי שלך ולהבין שאתה כבר מצויד בכוחות להתמודד עם כל מצב. השחרור של המשאבים הפנימיים שלך הוא תהליך שיכול לחזור להיות אוטומטי, ואם תבחר לטפל בעצמך, השפעתה של הפוסט-

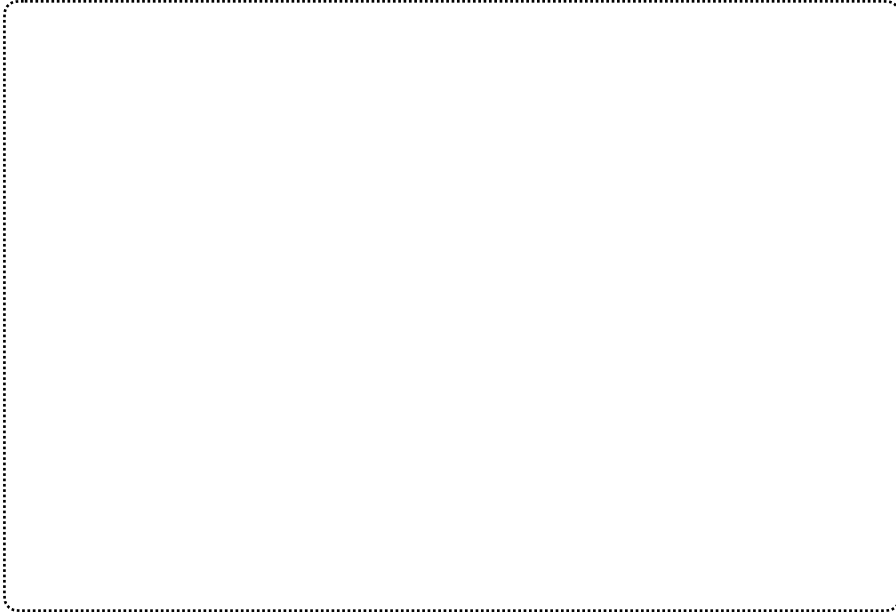
טראומה לא תמשיך לשלוט עליך באותו אופן. תוכל לבחור להרגיש חזק יותר, שלם יותר ומוכן להתמודד עם כל אתגר שבא לפתח אותך.

כך, במקום לראות את עצמך כמי שמפחד או שאיבד את הדרך, אתה מתחיל להבין שאתה רק עובר תהליך של גישה מחדש לכוחות פנימיים. כל צעד כזה הוא צעד של ריפוי ושל חיבור מחדש לכל מה שכבר קיים בתוכך – בדרך של צמיחה פנימית שמביאה אותך אל מצב שבו אתה לא רק מצליח להתמודד, אלא גם לשגשג.

כיצד היית מתאר את הדרך שבה אתה בדרך כלל מתמודד עם מצבים קשים – מה עוזר לך להמשיך, גם כשאתה מרגיש שאתה לא מסוגל להמשיך?



האם יש רגעים בהם הצלחת להישאר רגוע או בשליטה, גם כשמצאת את עצמך במצבים מאוד מלחיצים או לא מוכרים? מה היה שם, שלא שמת לב אליו אז?

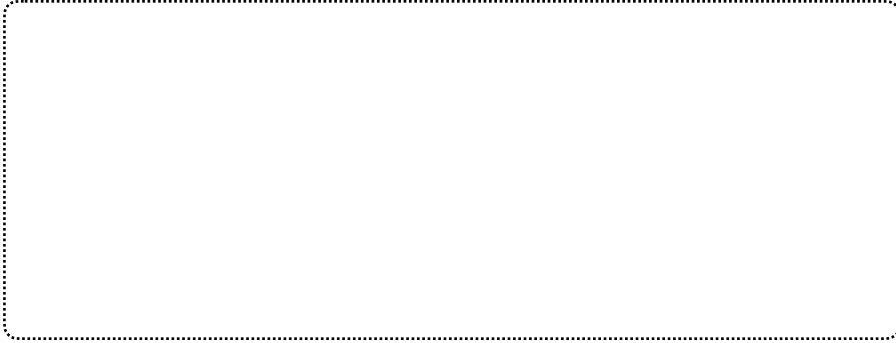


האם היו פעמים שבהן הרגשת שאתה מגיב מתוך כוח פנימי שלא היית מודע לו קודם? איך הרגשת אחרי שיצאת מהמצב הזה?



טיפול עצמי בשיטת אריקסון

אם היית חושב על תקופות בחיים שבהן הרגשת חוסר אונים או פחד, אילו רגעים עולים במחשבתך ככאלה שבהם מצאת בעצמך כוחות שלא ציפית מהם?



האם היו פעמים שבהן הרגשת תחושת עמידות או יציבות, גם אם לא היו לך פתרונות מידיים? איך אתה חושב שהגעת לתחושת היציבות הזו?



ההתנהגות שלך איננה הזהות שלך

הרבה פעמים אנחנו נוטים לאפיין את עצמנו דרך בחירות ההתנהגויות שלנו – לאפיין את מי שאנחנו במעשים שאנחנו עושים. אנו שופטים את עצמנו ואנשים אחרים לא רק על פי מי שאנחנו, אלא גם ובעיקר על פי מה שאנחנו עושים. אם אנחנו מצליחים במשהו, אנחנו מרגישים שאנחנו מצליחים, ואם נכשלו במשהו, זה מרגיש כאילו נכשלו כ"בני אדם". זהו קשר ישיר בין ההתנהגות לבין זהותנו. באופן דומה, אנו עשויים להרגיש שהאדם שמולנו הוא תוצר של ההתנהגויות שלו בלבד. אם מישהו מתנהג בצורה מסוימת, אנחנו עשויים להסיק שמדובר במישהו "כזה" או אחר, לא בהכרח על פי מי שהוא, אלא לפי מה שהוא עושה.

אך מה אם ההתנהגות אינה בהכרח משקפת את כל מה שאנחנו? מה אם מי שאנחנו עומדים להיות איננו קשור תמיד להתנהגויות שלנו?

התשובה לשאלה הזו שוכנת בשאלה עצמה:

אנחנו הרבה יותר מהתנהגותנו. ההתנהגות היא רק אחד האספקטים של מהותנו, אך היא לא מגדירה אותנו באופן מוחלט.

ההבנה הזו היא קריטית במיוחד כאשר אנחנו מדברים על טראומה והתמודדות עם התנהגויות שלפעמים עשויות להיות לא נוחות או בלתי נשלטות, במיוחד לאחר חוויות טראומטיות. לאחר שחווית חוויה טראומטית, ייתכן שתמצא את עצמך מתנהג בדרכים שלא תואמות את מי שאתה מאמין שאתה, לעיתים במשך שנים. ייתכן שתגיב בצורה רגזנית או פוגענית מיותרת, ולא תוכל להסביר את ההתנהגות הזו לעצמך או לאחרים. ייתכן שתרגיש שהתגובה שלך לא מתאימה למצב, ושאתה לא מצליח לשלוט בה. זה יכול לגרום לך להרגיש כאילו ההתנהגות שלך מגדירה אותך, כשלמעשה ההתנהגות, כל בחירה התנהגותית, היא פשוט תוצאה של מצבים פנימיים שלא בהכרח משקפים את זהותך האמיתית.

הרבה פעמים, אנחנו נוטים להמעיט בערך שלנו על בסיס ההתנהגויות שלנו – במיוחד אם אנחנו לא מצליחים, אם אנחנו פוגעים במישהו, או אם אנחנו פועלים בצורה שנראית לנו שגויה או לא מכבדת. זהו מנגנון שבו ההתנהגות שלנו נתפסת כמעין עדות ישירה לזהותנו – וכאשר ההתנהגות לא עומדת בציפיות, אנחנו תופסים את עצמנו כ"לא מספיק טובים". אך האמת היא שאנחנו הרבה יותר מהמעשים שלנו. **כל פעולה שאנחנו עושים היא תגובה למשהו** – בין אם מדובר בכאב פנימי, פחד, חוסר שליטה, או כל סיבה פנימית אחרת. פעולה אחת, או אפילו סדרה של פעולות, לא בהכרח משקפות את מהותנו האמיתית.

המכונה המורכבת שלנו – הגוף, הנפש והתודעה – היא הרבה יותר משאיפה להתנהגות מסוימת או חוקים נורמטיביים. אנחנו חיים בתנאים משתנים, מושפעים ממחסומים פנימיים ורגשות שמניעים אותנו בדרכים שאנחנו לא תמיד יכולים לשלוט בהן. ההתנהגות הלא-רצויה היא בסך הכל שיקוף של הכאב שעובר בנו – היא לא תמיד משקפת את רצוננו או את מהותנו האמיתית. אנחנו לא יכולים לקבוע את מי שאנחנו על פי מה שאנחנו עושים או לא עושים ברגע נתון, כי כולנו עשויים ללמוד, להשתנות ולהחליף פאזה התנהגותית.

ההבנה הזו קריטית כשמדובר בטרואומה. כשאתה חווה פוסט-טראומה, במיוחד אם היא קשורה לאירועים אלימים או טראומטיים, יכול להיות שתמצא את עצמך פועל בדרכים שלא תואמות את זהותך, באופן אוטומטי. התנהגויות של הימנעות, חוסר סבלנות, או אפילו אלימות עצמית עשויות להתפתח, לא מתוך רצון אישי או סדיסטי-מזוכיסטי, אלא מתוך תגובה אוטומטית לכאב פנימי. זהו פרדוקס שבו ההתנהגות לא משקפת את האדם האמיתי בתוכך, אלא רק את ההשפעות המיידיות של הטרואומה על המערכת הרגשית והפיזיולוגית שלך.

התנהגות היא לא תמיד סימן לאופי. כולנו חווים תקופות שבהן ההתנהגות שלנו אינה מייצגת את מה שאנחנו רוצים להיות או את מי שאנחנו. תופעות כמו דיכאון, חרדה, או פוסט-טראומה יכולות לגרום לך להרגיש שאתה מתנהג בצורה שמנוגדת לערכים שלך, אפילו אם זה לא באמת חלק ממי שחשבת שאתה. אתה עשוי להרגיש כאילו אתה לא מצליח לשלוט על התגובות שלך, ושאתה פוגע בעצמך או באחרים, אבל זה לא אומר שאתה לא שווה או פחות טוב. זה פשוט אומר שההתנהגות שלך היא תוצאה של מספר מצומצם מדי של היכולות שלך להתמודד עם הכאב והפחדים הפנימיים שלך.

זו הסיבה שחשוב להפריד בין ההתנהגות לבין הזהות האישית שלך. אתה לא נמדד רק על פי מה שאתה עושה או לא עושה. ההתנהגות היא רק ביטוי חיצוני למשהו פנימי, ולעיתים מדובר במערכת תגובות שנבנתה מתוך חוויות, פחדים ורגשות שדורשים טיפול והתמודדות. אנחנו לא צריכים להרגיש שאנחנו חייבים להגדיר את עצמנו לפי כל פעולה שנעשית. כשאתה מצליח להסתכל על ההתנהגות שלך בהבנה רחבה יותר, מתוך הכרה בכך שהיא לא משקפת את כל מי שאתה, אתה גם מתחיל להיות פחות שיפוטי כלפי עצמך.

כשאנחנו מבינים שההתנהגות אינה בהכרח משקפת את הזהות שלנו, אנחנו יכולים להתחיל להרגיש יותר חמלה כלפי עצמנו.

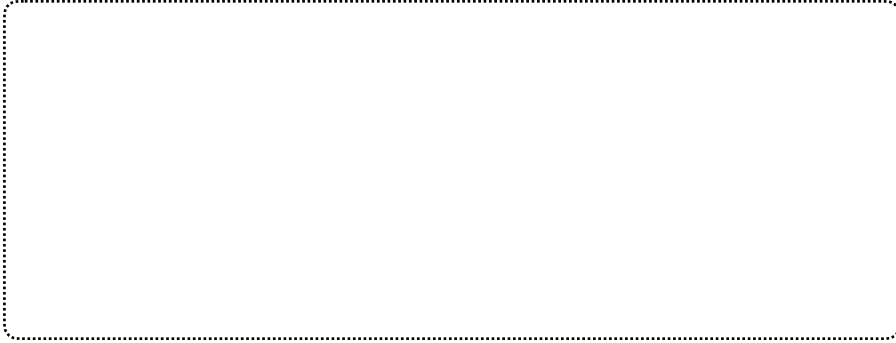
גם אם אנחנו מתנהגים בצורה שמסבה לנו קושי או מתח, זה לא אומר שאנחנו לא טובים או שאנחנו לא יכולים להשתפר. בדיוק כמו שהתגובות הפיזיולוגיות שלך לא תמיד משקפות את מה ומי שאתה רוצה להיות – כך גם ההתנהגות האוטומטית שלך לא בהכרח משקפת את זהותך. תהליכים פנימיים, כמו רגשות לא מְעֻבָּדִים, פחדים ישנים, או טראומות לא פתורות, משפיעים על התנהגותנו בצורה אוטומטית. אך זה לא אומר שאנחנו לא יכולים לשנות את הדרך בה אנחנו בוחרים להגיב. האחריות שלנו היא ראשית כל להפריד בין הזהות עצמה לתוצר של כאב רגשי (וזאת כל התנהגות לא רצויה).

כאשר אתה מבין שהתנהגותך היא לא אופי או זהות קבועה, זה מאפשר לך להיות רך יותר עם עצמך (כי רק ככה תתגבר על זה) ולהתחיל לתרגל שינוי. כשאתה לא משווה את עצמך עם ההתנהגות עצמה, אתה פתאום יכול לראות את עצמך לא רק כתוצר של תגובה אקראית, אלא גם כאדם שמבצע פעולות מתוך הכוונה, מתוך רצון להשתנות ולהתפתח. ההתנהגות האוטומטית הלא רצויה היא לא משהו קבוע – היא רק תוצאה של מה שאתה חווה ורגשות שאתה עובר. ככל שתבין את זה, כך יהיה לך יותר קל לקחת אחריות על פעולותיך ולשנות את הדרך בה אתה בוחר להגיב, מתוך הבנה עמוקה יותר של עצמך ושל הדרך בה אתה רואה את העולם.

אז בעוד שההתנהגות יכולה להיראות לעיתים כאי-התאמה לזהות האמיתית שלך, ההבנה שאתה הרבה יותר מהמעשים שלך מאפשרת לך להרגיש חופש לשנות ולהתפתח. התנהגות היא לא הכל. אתה הרבה יותר ממה שאתה עושה – אתה מי שאתה בוחר להיות.

טיפול עצמי בשיטת אריקסון

האם התנהגות מסוימת שלך הרגישה לך לא מתאימה למי שאתה באמת? מהי, ואיך היא משפיעה על איך שאתה תופס את עצמך?



האם אתה רואה את התנהגותך כתגובה למשהו פנימי, כמו פחד או כאב, ולא כחלק מהותך האמיתית? אם לא, מדוע לא? אם כן, כיצד הגעת למסקנה?



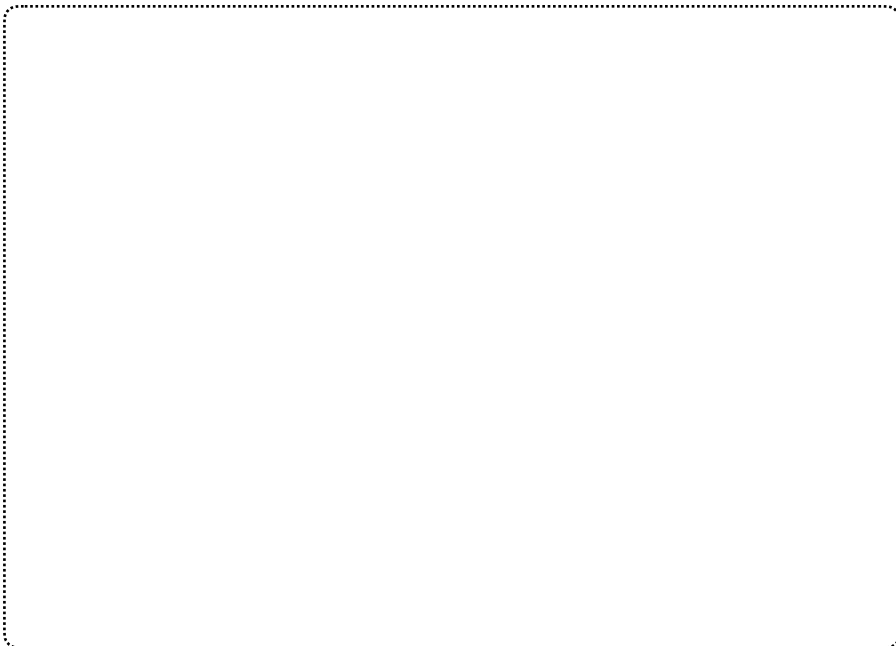
האם יש סיטואציות בהן הרגשת שאתה מתנהג בצורה שמנוגדת לערכים שלך? איך אתה מסביר את זה לעצמך?



האם אתה יכול לראות את ההתנהגות שלך כתגובה אוטומטית לסיטואציה, ולא כחלק מהותי ממך כאדם?



איך היית מרגיש אם היית מבין שהתנהגותך אינה משקפת את זהותך האמיתית, אלא רק את הדרך שבה אתה מגיב למה שעובר עליך?



הבחירות שאתה עושה הן תמיד נכונות עבורך

גם אם אתה מתמודד עם החלטות קשות או כואבות, או אם ההחלטה שגויה בטווח הרחוק, אתה לא פועל מתוך חוסר רצון טוב – אתה פשוט עושה את הטוב ביותר שאתה יכול לעשות באותו הרגע.

ההבנה שהאדם עושה את הבחירה הטובה ביותר האפשרית לו בכל רגע נתון היא לא רק רעיון מעניין – זו דרך מבוססת למציאות של איך אנחנו פועלים, חושבים ומחליטים. ברוב המקרים, אנחנו לא מקבלים החלטות אקראיות או החלטות שגויות בכוונה תחילה. אנחנו עושים את הבחירות שלנו על פי המידע, המשאבים וההבנה שיש לנו באותו הרגע. השאלה היא, איך אנחנו יכולים להבין את זה בצורה שתשפר את הדרך בה אנחנו רואים את עצמנו ואת ההחלטות שלנו, גם כאשר אנחנו לא מרוצים מהן לאחר מעשה.

העיקרון הזה מבוסס על האמונה שאנחנו, כבני אדם, לא עושים החלטות מתוך חוסר אחריות או כוונה רעה. אנחנו פועלים עם המידע הזמין לנו, עם המשאבים שיש לנו, ועם ההבנה שלנו על העולם ועל עצמנו. הסיבה שזה נכון היא שלמעשה אנחנו, כל אחד מאיתנו, לוקחים את ההחלטות שלנו על בסיס המידע שנמצא בהישג ידנו באותו רגע. המוח שלנו עובד בצורה שמחפשת פתרונות אופטימליים בהתאם לנסיבות, וכך, כשאנחנו מתמודדים עם בעיות, **האינסטינקט שלנו הוא להשתמש בכלים שאנחנו מכירים** – כלים שלמדנו במהלך השנים, כלים שהתנסינו בהם ושהם עוזרים לנו להרגיש בטוחים יותר. אין כאן מקום לחוסר אכפתיות או לחוסר רצון טוב – אנחנו פשוט לא תמיד יודעים מראש מהי הדרך הכי נכונה, וכפי שאמרנו קודם – לא תמיד יש לנו גישה למשאבים פנימיים שיכולים לעזור לנו להתמודד טוב יותר עם הסיטואציה.

אם ניקח לדוגמה את התחום של פוסט-טראומה, שבו אנשים עשויים לעשות בחירות התנהגותיות שמזיקות להם – למשל, הימנעות ממצבים חברתיים או תגובות חזקות מדי (כעס עצמי או על אחרים באופן לא רציונלי) – חובה עלינו להבין שזו לא פעולה מכוונת, אלא תגובה אוטומטית שנובעת מתוך ניסיון

הישרדותי אשר נוצר עקב חוויות קודמות. הפחד או החרדה הם התוצאות של סיטואציות עבר שהמערכת שלנו לא השתחררה מהן. זה לא אומר שאתה לא **יודע** מה טוב יותר, זה אומר שפשוט אין לך גישה למשאבים הפנימיים שיכולים לעזור לך להתמודד עם המציאות בצורה אחרת. אתה עושה את הבחירה הכי טובה שאתה יכול לפי ההבנה הנוכחית והמצב שבו אתה נמצא.

זה בדיוק מה שמייחד אותנו כבני אדם – היכולת להסתגל, ללמוד, ולבסוף לעשות את הבחירה הטובה ביותר על אף שהמציאות מסובכת, לא ברורה או לא קלה. כל החלטה שאנחנו מקבלים היא תוצאה של קשת רחבה של גורמים: מידע שאנחנו קולטים, תחושות שאנחנו חווים, ואפילו רגשות ישנים שמניעים אותנו. הבחירה שאנו עושים היא תמיד מתוך ניסיון לשרוד או לשגשג, בהתאם למגבלות הקיימות.

לא תמיד יהיה לנו את כל המידע, את כל האפשרויות, או את כל המשאבים כדי לקבל את ההחלטה המושלמת.

הרבה פעמים, בחירות שנראות לנו כלא מושלמות או טעויות לאחר מכן היו הבחירות הטובות ביותר שניתן היה לקבל בזמן הנתון. כל זה נובע מהעובדה שבזמן קבלת ההחלטה, אנחנו לא יכולים לראות את התמונה הגדולה לגמרי, אלא רק את המידע שזמין לנו. חוויות עבר, ערכים אישיים והבנה נפשית מצומצמת – כל אלו משפיעים על הדרך בה אנחנו מקבלים החלטות. הם לא הופכים אותנו לפחות נבונים, אלא פשוט נותנים לנו את הכלים וההבנה על פיהם אנחנו פועלים.

חשוב להבין שההבנה הזו לא נועדה להמעיט בחשיבות האחריות שלנו או להמעיט בתוצאות שהן גורמות. היא פשוט נועדה להזכיר לנו שאנחנו פועלים ממקום של טובת הנאה אישית והישרדות. אם הבחירות שלנו לא תמיד מובילות לתוצאה הרצויה, אין זה אומר שאנחנו לא עשינו את הבחירה הטובה ביותר שיכלנו לעשות באותו רגע. הרבה פעמים אנחנו לומדים מההחלטות האלו, ומבינים איך למנוע טעויות דומות בעתיד. ככל שנכיר בכך שהבחירה שלנו היא לא "שגויה", אלא תוצאה של מגבלות במידע או בהבנה שלנו, נוכל להתחיל להרגיש יותר סלחנים כלפי עצמנו.

ההבנה הזאת במיוחד חשובה בהקשר של פוסט-טראומה. אנחנו לא תמיד יודעים כיצד לפעול או איך להגיב כשאנו חווים חרדה או פחד, במיוחד אם זה מקשר

אותנו לרגשות עבר. ההתנהגויות שלנו לא נובעות מחולשה או מחוסר רצון טוב, אלא ממנגנון שמטרתו להגן עלינו. **כל מה שאנחנו חווים הוא חלק ממערכת של הישרדות שלא תמיד מצליחה לעמוד בקצב המציאות**, אך היא שומרת עלינו. כמו כן, אין ספק שבמהלך הזמן אפשר ללמוד מחדש איך להתמודד בצורה בריאה יותר עם מצבים טראומטיים, וההבנה הזו – שאנחנו עושים את הבחירה הטובה ביותר האפשרית – היא חלק מהתהליך הזה.

כשהבנו שהבחירות שלנו מבוססות על כלים ומידע פנימי, זה גם אומר שאנחנו יכולים לשפר את הכלים וההבנה שלנו ולהפוך את הבחירות שלנו ליעילות יותר. זה לא אומר שאין מקום לשיפור, אלא שזו התחלה מצוינת להתמודדות עם הקשיים – להבין שאנחנו כבר עכשיו עושים את הטוב ביותר שניתן ושתמיד יש מקום להתקדם.

כל בחירה שאנחנו עושים היא תוצאה של המידע, הרגשות והחוויית שלנו.

אנחנו לא תמיד יכולים לראות את התמונה הגדולה או לדעת מהי הבחירה המושלמת, אבל כל בחירה היא הבחירה הטובה ביותר שנוכל לעשות בהקשר הנתון. אנחנו לא פועלים מתוך חוסר אכפתיות או כוונה רעה, אלא מתוך המידע וההבנה שיש לנו. ההבנה הזאת מאפשרת לנו להפסיק להילחם בעצמנו על כל החלטה, ולהתחיל להעריך את הבחירות שלנו כהתמודדויות טבעיות והגיוניות עם מה שהחיים מפילים עלינו.

מה הייתה הבחירה שלך בסיטואציה מסוימת, וכיצד הרגשת אחרי שעשית אותה? האם הרגשת שהיא הייתה נכונה לך באותו הזמן?

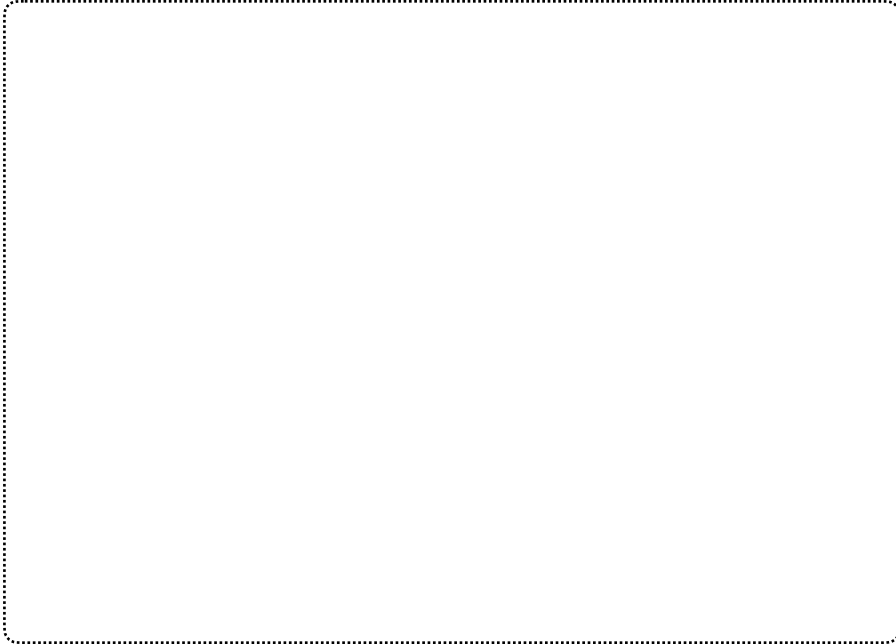
טיפול עצמי בשיטת אריקסון

האם היו רגעים שבהם הרגשת שהבחירות שלך לא היו יעילות, אידיאליות או חכמות במיוחד? איך אתה יכול לראות את ההחלטות האלו בהקשר של מה שידעת וחשבת באותו רגע?

האם אתה יכול לחשוב על סיטואציות שבהן עשית את הבחירה הטובה ביותר שלך, למרות שהתוצאה לא הייתה כפי שציפית? איך אתה מפרש את ההחלטה הזו עכשיו?

מה היית אומר לחבר או למישהו קרוב שעשה את הבחירה שאתה עשית (אם הייתם מחליפים מקומות), גם אם אתה מרגיש שהיא לא הייתה מושלמת או "נכונה"?

איך היית מרגיש אם היית מבין שכל הבחירות שלך, גם אם לא היו אידיאליות, עשויות להיות הטובות ביותר שניתן היה לעשות בזמן?



פוסט-טראומה היא תגובה רציונלית ונחוצה

חויות טראומטיות או מלחיצות מותרות אחריהן תגובות רגשיות אוטומטיות שמקורן הוא במנגנון הישרדותי שייעודו הוא להגן עלינו. אין זה אומר שהתגובה הזו תמיד מתאימה או מועילה בהווה, אך היא פועלת על פי צורך הישרדותי שהשפיע על כל התנהגותנו בעבר.

אם נבחן את התגובה הפיזיולוגית של הגוף בזמן של איום – כמו למשל במלחמה, תאונת דרכים או כל מצב שכולל אלימות – נגלה שהתגובות האלה הן למעשה תגובות הישרדותיות שנוצרו כדי להבטיח שהגוף יוכל להימנע מסכנה. תגובות כמו דפיקות לב מואצות, הזעה, התפחות השרירים והתחושות של פחד הן תגובות הישרדותיות בסיסיות שהיו חיוניות לאדם הקדמון. כאשר היינו נתונים לאיום ישיר, התגובה הפיזיולוגית הייתה הכרחית כדי להילחם או לברוח. גם אם מדובר היום באיומים לא ממשיים – זיכרונות, פחדים או תחושות שעולות כתוצאה מהעבר – המערכת שלנו ממשיכה לפעול באותו אופן, מתוך המטרה להגן עלינו.

העיקרון שכל התנהגות יש לה תועלת ושימושיות בהקשר מסוים הוא רעיון שיכול לשנות באופן משמעותי את הדרך בה אנחנו תופסים את עצמנו ואת ההתנהגויות שלנו. רבים מאיתנו סבורים שלפעמים אנחנו מגיבים בצורה לא נכונה או לא הגיונית, במיוחד כאשר מדובר בהתנהגויות שמולידות תחושות של בושה, חוסר שליטה או תסכול. התגובה שלנו, לעיתים קרובות, היא תוצאה של מנגנונים הישרדותיים שההתפתחות שלהם הפכה לחלק בלתי נפרד מהמערכת הרגשית והפיזיולוגית שלנו.

אם נביט על ההתנהגויות שלנו – בין אם מדובר בתגובה רגשית עזה או במתח שצץ בסיטואציות שונות – נגלה שכל אחת מהן לאו דווקא משקפת את הבעיה האישית שלנו, אלא תוצאה של ניסיון הישרדות. פעמים רבות, התנהגות אינטנסיבית כמו פחד, כעס או חרדה, נתפסת כבעיה שאותה יש לתקן או להסביר. אנחנו יכולים להרגיש שאם אנחנו פוחדים או מתנהגים באופן שמזיק לנו, אנחנו לא בשליטה על עצמנו. אך האמת היא שהתגובה הזו, כמו כל התנהגות אחרת,

נובעת מהמפה הפנימית שלנו שמבוססת על חוויות עבר. החוויות שעברנו – במיוחד אלו הטראומטיות – יצרו תגובות אוטומטיות שהן תגובות הישרדותיות לכל דבר ועניין. המערכת הפיזיולוגית והרגשית שלנו נבנתה להגיב במצבים של איום או סכנה, ואם אנו מוצאים את עצמנו בסיטואציה שמזכירה חוויות קודמות – גם אם אינן מסוכנות – המערכת שלנו מגיבה כאילו מדובר בסכנה ממשית.

כך, נבין שתגובה רגשית עזה למצב לא מסוכן, אינה "כישלון" או "פגם" אלא פשוט חלק מההגנה הישרדותית של הגוף והנפש שלנו.

כל התנהגות – אפילו כזו שנראית בעייתית – נועדה לשמור עלינו ולהגיב לאיום (בין אם מדובר באיום ישיר ובין אם מדובר בזיכרון או תחושת סכנה). התגובה הזו אינה בהכרח מתאימה למצב, אך היא תוצאה של ההבנה הישרדותית של המערכת שלנו. לא משנה כמה זמן עבר, אם יש משהו שמזכיר לנו את הסכנה, ההתנהגות הישרדותית תישמר עם אותה צורת תגובה.

חשוב להבין כי התגובה האוטומטית הזו איננה בהכרח משקפת את האישיות שלנו או את הרצונות שלנו. אנחנו לא "פוגעים" בעצמנו או לא מצליחים לשלוט בהתנהגותנו, אלא אנחנו מגיבים בהתאם למפה הפנימית שלנו – המפה שנבנתה במשך השנים מתוך חוויות חיים שונות, חלקן עשויות להיות טראומטיות. במצבים כאלה, חוויות מהעבר מכתיבות לנו כיצד להתנהג, והתגובה אוטומטית. ברוב המקרים, המוח שלנו לא עוצר ומבצע את השיקול ההגיוני (מה עדיף עכשיו?) – הוא פשוט מגיב לתחושות של איום או פחד שנחוץ לפני כן. האיום לא תמיד קיים בהווה, אך ההגנה שנבנתה כלפי חוויות עבר, משנה את הדרך בה אנו מגיבים.

ההבנה הזאת יכולה לסייע מאוד בתהליך ההחלמה, במיוחד כשמדובר בחוויות פוסט-טראומטיות. כשאתה חווה פחד או כעס עז במצב שלא באמת מסוכן, קל להרגיש אשמה או בושה על כך שלא הצלחת להחזיק את עצמך תחת שליטה. אבל חשוב להבין שזו לא בעיה פנימית שלך, אלא פשוט תגובה שנוצרה ממנגנון הגנה הישרדותי. התנהגות כזו איננה משקפת את מהותך האמיתית או את יכולתך לתפקד, אלא את הדרך שבה הגוף והנפש שלך בנו את התגובה האוטומטית הזו על בסיס ניסיון העבר שלך.

תהליך ההחלמה מתחיל כאשר אתה מבין שהתנהגותך לא משקפת אותך כ"אדם" אלא היא תגובה אוטומטית שנועדה להגן עליך. כשאתה מזהה שהתגובה שלך היא תוצאה של מנגנון הישרדותי, אתה יכול להתחיל לשנות את הדרך בה אתה מגיב. במקום להרגיש כישלון או חוסר שליטה, תוכל להבין שהתגובות שלך הן חלק טבעי מהתמודדות עם טראומה או פחד, ושאפשר לשנות את האופן שבו אתה מגיב. זהו תהליך של חיבור בין ההבנה הקוגניטיבית לבין שחרור רגשי, שמאפשר לך לקחת שליטה לא על התגובה הישרדותית, אלא על הדרך בה אתה מפרש אותה.

הבנת העיקרון הזה – שכל התנהגות יש לה תועלת בהקשר הישרדותי – מאפשרת לך להרגיש פחות בושה על תחושותיך ותגובותיך. זה מאפשר לך להבין שלמעשה, התגובה שאתה חווה אינה בהכרח "חולי" או "בעיה", אלא היא פשוט חוויה שנוצרה ממערכת שנועדה להגן עליך. ההבנה הזו הופכת את התהליך להרבה יותר גמיש ומכיל, כי אתה מתחיל לראות את עצמך לא כ"פגום", אלא כיצור חי ומגיב עם מנגנוני הגנה טבעיים שמגיבים לאיומים בצורה אוטומטית.

התגובה שלך לפוסט-טראומה, אם כך, איננה משהו שניתן להימנע ממנו או שצריך "לתקן", אלא משהו שנמצא שם כדי להגן עליך, גם אם הוא לא תמיד משקף את המצב הנוכחי. כל תגובה רגשית, כל פחד, כל כאב – הם תוצאה של מנגנון הישרדותי שנועד לשמור עליך. זהו חלק מהמערכת שמגיבה במהירות ובצורה יעילה, גם כשאין סכנה אמיתית. כשאתה מבין את זה, אתה יכול להתחיל להפסיק לשפוט את עצמך על כך שאתה מרגיש את מה שאתה מרגיש. במקום זאת, תוכל להבין את התגובה הזו כמשהו טבעי, ולהתחיל לעבוד על שינוי הדרך בה אתה מגיב לאירועים שנראים כמסוכנים.

הבסיס לכך הוא ההבנה שהתגובה שלנו היא חלק בלתי נפרד מהמנגנון הישרדותי שבנוי להגן עלינו.

כל התנהגות, כולל כל תחושת פחד או חרדה, לא נובעת באופן ישיר מהמציאות שבה אנו נמצאים, אלא מהמפה הפנימית שלנו.

המפה הזו, שנבנתה לאורך השנים, עדיין משפיעה על הדרך בה אנחנו רואים את העולם, ולכן התגובות האוטומטיות שלנו לא תמיד משקפות את המצב האמיתי.

במקום להילחם בתגובה או לחוות אותה כבעיה, אנחנו יכולים ללמוד לראות אותה כתגובה הישרדותית שמשרתת אותנו ומגנה עלינו, ולבחור לשנות את הדרך שבה אנחנו פועלים במידה והיא איננה יעילה או ראויה במצב נתון.

באמצעות ההבנה שהתגובה הישרדותית לא בהכרח משקפת את מה שאנחנו רוצים להיות, אנחנו יכולים ללמוד להימנע מהגיבוי האוטומטי ולבצע שינויים בהקשר שבו אנחנו רואים את הסיטואציה. כשאנחנו מזהים את התגובה כמשהו שנוצר מתוך הגנה, ולא כבעיה פנימית, אנחנו יכולים להתחיל לתפקד בצורה מודעת יותר ולהימנע מהשפעתה הלא מכוונת על חיינו. חלק גדול מהטכניקות בספר זה נועדו לעזור לך להשיג בדיוק את המטרה הזאת.

מתחם האחריות שלך

הרעיון של להיות "אחראיים לתגובה שלנו" (response-able) הוא אחד העקרונות המרכזיים בתהליך ההתפתחות האישית והרגשית שלנו. להיות "אחראי" בתגובה לא אומר רק לקחת אחריות על מה שאנחנו עושים, אלא להבין שבסופו של דבר, כל אחת מהתגובות שלנו היא תוצאה של הבחירה שלנו – הבחירה איך להגיב לכל סיטואציה שמתרחשת סביבנו. זהו רעיון שמחבר אותנו לכוח פנימי עצום: אנחנו לא חייבים להיות תלויים בנסיבות שמסביבנו או בתנאים חיצוניים כדי להרגיש שהשליטה בידנו. אנחנו לא חייבים להיות קורבנות של רגשות, מחשבות או התנהגויות אוטומטיות.

המוח שלנו פועל כמעין מחשב שמקבל גירויים מהסביבה ומגיב אליהם, אך לא תמיד אנחנו מודעים למנגנון הזה, ולא תמיד יש לנו שליטה מודעת על האופן שבו אנחנו מגיבים.

רובנו נוטים לראות את עצמנו כתגובה לנסיבות. לדוגמה, אם מישהו אומר לנו משהו פוגעני, אנחנו עלולים להרגיש כועסים או נפגעים, ונתנהג בהתאם. אנחנו מרגישים כאילו אין לנו שליטה על התגובה הזו – היא פשוט קורית. אם אנחנו מרגישים פחד או חרדה, אנחנו עשויים לחשוב שהרגשות האלה הם בלתי נמנעים, ושאין לנו שום שליטה עליהם. המפתח כאן הוא ההבנה שלפעמים אנחנו לא מודעים לכך שיש לנו את היכולת לבחור את התגובה שלנו.

לא מדובר בהכחשת רגשות או בהתעלמות מהמציאות, אלא בהבנה שאנחנו יכולים לבחור איך להגיב. אנחנו לא חייבים להימנע מרגשות שליליים, אבל אנחנו יכולים לבחור את הדרך שבה אנחנו מבטאים את הרגשות הללו. במקום להגיב אוטומטית – למשל, לכעוס או לברוח – אנחנו יכולים להפסיק ולהתבונן: איך אני רוצה להגיב לסיטואציה הזו? האם יש דרך אחרת בה אני יכול לבחור להרגיש? זהו כוח פנימי שלא תמיד מודעים לו, אך הוא נמצא בתוכנו תמיד.

ההבנה שהמוח שלנו הוא כלי שניתן לתפעל באופן מודע היא מקור עצום להשלמה עצמית. היכולת שלנו "לנהל את המוח" שלנו היא לא משהו שנראה במובן של

שינוי מידי או קסם, אלא יותר בהבנה שאנחנו יכולים לבחור את **דרך** ההתמודדות שלנו. המוח שלנו עשוי להיות "מופעל" על ידי הגירויים שמסביבנו, אך כל עוד אנחנו לא מודעים לכך, אנחנו ניגרר אחרי הגירויים והתגובות שלנו יהיו אוטומטיות. ברגע שנבין שאנחנו יכולים לבחור את התגובה שלנו, נוכל להתחיל לקחת את השליטה חזרה ולהגיב באופן שמשרת אותנו.

זוהי לא משימה קלה – לעיתים קרובות מדי אנחנו מגיבים אוטומטית, מתוך פחד או חרדה, מבלי לעצור ולשאול את עצמנו כיצד אנו רוצים להרגיש או לפעול. זהו תהליך שדורש מודעות עצמית ותרגול. כשאתה נמצא בתוך מצב קשה או מלחיץ, אתה לא תמיד יכול לשנות את הרגש שצץ אוטומטית. אבל מה שאתה יכול לעשות זה לעצור לרגע ולבחור כיצד להרגיש או איך להגיב למצב. תוכל לשאול את עצמך: איך אני רוצה להתמודד עם מה שאני מרגיש עכשיו? מה אפשר לעשות כדי לפעול מתוך מקום של שליטה פנימית, ולא מתוך תגובה אוטומטית?

למשל, כשאתה מרגיש כעס או אכזבה, לא תמיד תוכל להפסיק את הרגש עצמו. אבל אתה כן יכול לבחור איך להביע את הרגש. תוכל לבחור לא לפעול מתוך כעס מידי, אלא לקחת כמה רגעים כדי להשאיר את התחושה בגוף, ללא ניסיון לפרש אותה, ולבחור תגובה שיותר מתאימה לאדם שאתה רוצה להיות. זהו כוח אמיתי – לא לשלוט ברגשות עצמם, אלא לבחור איך לתפקד למרות שהם קיימים. כל חוויה רגשית היא הזדמנות לבחון את הבחירות שלנו ולהגיב מתוך מקום של מודעות.

כך, אנחנו מתחילים להבין שאנחנו לא קורבנות של מה שקורה לנו, אלא אנו בעלי יכולת לנהל את התגובות שלנו, להבין את הרגשות שלנו, ולבחור איך להוציא אותם החוצה בצורה שתשרת אותנו ולא תסחף אותנו אחרי סערת רגשות שלא תורמת לנו. זהו כוח פנימי שמחבר אותנו לשליטה במצבים שמרגישים קשים ומבלבלים. כל תגובה היא אפשרות – אנו בוחרים כיצד להגיב, כיצד לראות את המצב, כיצד להבין את החוויה. אנחנו לא נגררים אחרי מה שהמציאות או הסיטואציה "דורשות" מאיתנו, אלא אנחנו בוחרים להגיב בצורה שנכונה לנו.

השליטה במוח שלנו היא לא משהו שאנו יכולים לכפות כמו תכנות במחשב. זהו תהליך שדורש זמן, הבנה עצמית ותרגול. זהו לא תהליך של שינוי מידי, אלא של שינוי הדרגתי במודעות שלנו. חשוב להבין שכאשר אנחנו מרגישים כאילו אין לנו שליטה, אנחנו בעצם מגיבים מתוך דפוסים שהפכו לאוטומטיים – דפוסים שנוצרו

מתוך חוויות עבר או פחדים ישנים. ברגע שנבין שהתגובה שלנו היא לא גזירת גורל, אלא אפשרות שניתנת לשינוי, נוכל להתחיל לבחור את הדרך בה ננהל את רגשותינו.

בהבנה זו טמון כוח אמיתי. אנחנו לא צריכים להרגיש חסרי אונים או חסרי שליטה – אנחנו יכולים לבחור את הדרך בה נרגיש ונתנהג. אנחנו לא חייבים לפעול מתוך פחד או תגובה אוטומטית. הכוח הזה של "ניהול המוח" מאפשר לנו לא רק להבין את התגובות שלנו, אלא גם לשנות את הדרך בה אנחנו בוחרים להגיב לעולם שסביבנו. כך, אנחנו לא רק לומדים להגיב – אנחנו לומדים לחיות בצורה מודעת ומכוונת, מתוך הכרה בכוחות הפנימיים שלנו, שיכולים להנחות אותנו בדרכים הכי טובות עבורנו.

התאוששות מדמיון אימה

ההתאוששות מדמיון אימה היא טכניקה שמסייעת להפחית את העומס הרגשי שנגרם מתמונות או זיכרונות מציקים, במיוחד כאשר הם מתחילים להשתלט עליך בזמן משבר.

"פנטזיות האימה" הללו יכולות להיות כל כך חיות ומלאות רגש, עד שנראה שהחוויה הטראומטית מתרחשת מחדש בזמן אמת. עבור רבים הסובלים מפוסט-טראומה, מחשבות פולשניות או פלאשבקים לאירועים טראומטיים מחזירים אותם למצב של פאניקה ופחד, וגורמים להחמרה של החרדה. עם זאת, כמו כל חוויה ויזואלית, ניתן לשלוט איך התמונות האלה מתרחשות במוחך, על ידי שינוי מאפייניהן ובכך להפחית את העומס הרגשי שלהן.

דמיין את מה שמתרחש בתוך ראשך כמסך קולנוע. התמונות המנטליות הפולשניות הללו לרוב דומות לסרט אימה – גדולות, מוארות וממוקדות מאוד. ככל שהתמונה אינטנסיבית יותר, כך היא מושכת אותך פנימה ומחמירה את התגובה הרגשית שלך. בסרט, לבמאי יש שליטה מלאה על איך הסצנה מתפתחת – בדיוק כפי שיש לך שליטה על איך התמונות המנטליות הללו מופיעות בראשך. התמונות שאתה רואה אינן קבועות; הן גמישות, ועם תרגול, תוכל להפוך לבמאי של הסרט המנטלי שלך.

כאשר עולה תמונה מציקה או זיכרון קשה, התחל בזיהוי מה בדיוק אתה רואה בראשך. האם התמונה גדולה או קטנה? האם היא חיה וצבעונית, או חיוורת ודהויה? האם השיתופיות בסרט המנטלי מתחלפות מהר או לאט? המאפיינים האלה חשובים לזיהוי כדי שתוכל לשנות את ההשפעה הרגשית של התמונה.

ברגע שיש לך תחושה לגבי מאפייני התמונה (הרשימה בהמשך), תוכל להתחיל לבצע שינויים. תחילה, צמצם את גודל התמונה. דמיין שהתמונה במסך המנטלי שלך מתכווצת ומתרחקת עד שהיא הופכת לקטנה ומרוחקת, כמו נקודה קטנה בקצה עינך. ככל שהתמונה תהיה קטנה יותר, כך תהיה לה פחות שליטה עליך. כשמשוהו קטן ורחוק, הוא מאבד מהאטרקטיביות שלו, כמו אובייקט רחוק

במציאות. תוכל גם לנסות להחליף את התמונה לשחור-לבן או לעמעם את עומק הצבעים. פעמים רבות, תמונה בהירה, גדולה וצבעונית נראית חיה ועוצמתית יותר. אם תעביר אותה לשחור-לבן או תצמצם את בהירותה, תחושת העומס הרגשי שלה תופחת, ממש כמו שמפחיתים את עוצמת האור.

השלב הבא הוא לטשטש את הפרטים. אם התמונה חדה וברורה, רכך את הקווים כדי לתת את הרושם שהיא נראית דרך זכוכית מטושטשת. המוח שלך מתקשה לתפוס פרטים כשהם מטושטשים או לא ממוקדים. ככל שתטשטש ותעוות את התמונה, כך היא תראה פחות מציאותית ומוחשית. היא תהפוך לאבסטרקטיבית יותר, וכאשר היא תאבד את הבהירות, עוצמת הרגשות הקשורים לה תתפוגג.

עכשיו התמקד במהירות של הסרט. כאשר מישהו עובר חוויית זיכרון טראומטי, התמונות בדרך כלל מתחלפות מהר מדי, כמו סרט אקשן שמציף את החושים. תוכל להאט את הסרט המנטלי שלך בדיוק כפי שבמאי עושה בסצנה בסרט. דמיין שאתה לוחץ על כפתור ההשהיה או ההאטה בסרט המנטלי שלך. התגובה הרגשית הופכת לפחות מציפה ככל שהסרט איטי יותר, והמוח כבר לא חווה דחף רגשי מידי. האטת התמונה מאפשרת למוח שלך לעבד את הסצנה בצורה רגועה יותר וללא דחיפות.

צעדים פשוטים אלה יכולים להשפיע בצורה משמעותית על הדרך בה המוח שלך מעבד זיכרונות טראומטיים. הם נותנים לך שליטה על משהו שיכול להרגיש בלתי נשלט, ומספקים לך תחושת התגברות על הרגשות שלך ותגובותיך. עם הזמן, ככל שתתאמן בטכניקות הללו, תבחין שהעומס הרגשי של הזיכרונות המציקים פוחת.

דמיין את הזיכרון הטראומטי כאילו הוא סרט שאתה יכול לביים. על ידי שינוי הגודל, בהירות, מיקוד ומהירות, תוכל לשנות את הדרך בה הזיכרון הזה משפיע עליך רגשית. אתה מעביר את הטראומה מאירוע שכביכול מתרחש בזמן אמת לאירוע רחוק (ופיקטיבי) הרבה יותר, משהו שמרגיש פחות אינטנסיבי ומאיים.

היופי של הטכניקה הזו הוא שהיא מאפשרת לך להשתחרר מהמעגל שבו אתה נשלט על ידי מחשבותיך. טראומה יכולה להרגיש לעיתים כאילו היא שולטת בך, כאילו אתה לכוד במחזור אינסופי של חזרה על אותם זיכרונות כואבים. עם זאת, על ידי לימוד כיצד לשנות את האופן שבו התמונות הללו מופיעות בראשך, אתה פותח מקום לריפוי. זה לא אומר שהטראומה תיעלם, אלא שזה מאפשר לך לחוות

אותה בצורה פחות מעיקה ויותר ניתנת לניהול. אתה כבר לא חייב להיות קורבן של הסיוטים המנטליים הללו; במקום זאת, תוכל לשנות את הדרך בה התמונות מוצגות כך שתחוש אותן פחות מאיימות ויותר תחת שליטתך.

ניקח דוגמה מהחיים. נניח שאתה חווה פלאשבק לאירוע שלילי שהתרחש בעבר. הזיכרון עולה בראשך כתמונה חיה, חדה וברורה, שממלאת את שדה הראייה שלך. זה מרגיש כל כך אמיתי, כאילו אתה חי מחדש את האירוע, והתחושות של פחד ופאניקה מתגברות. התחל בכך שאתה מעניק לתמונה המנטלית מסגרת עבה שחורה, ומצמצם מעט את התמונה המנטלית הזו בראשך. צעד אחר צעד, המשך לצמצום עד דמיין שהתמונה הופכת לנקודה קטנה, מרוחקת. ככל שהתמונה מתכווצת, תוכל להרגיש כיצד עוצמת הרגש פוחתת.

לאחר מכן, החזר את התמונה (עם המסגרת) לגודל המקורי והחלש את הצבעים. אולי התמונה הייתה בהירה וחייה; עכשיו דמיין שהיא הופכת לשחור-לבן או שפשוט דהה הצבע שלה (כמו בתמונה ישנה מלפני 100 שנה). התמונה כבר לא תהיה כה משמעותית, והיא תאבד חלק ניכר מהעומס הרגשי שלה. תוכל גם לטשטש את הפרטים של התמונה, כך שהיא תהפוך לפחות ברורה, כמו תמונה ערפילית. ככל שהפרטים קשים לאבחון, תוכל לשים לב שהכאב שקשור לזיכרון הזה גם מתחיל להתפוגג.

החזר את התמונה למצב המקורי (עם המסגרת), וכעת האט את הסרט המנטלי. במקום שהסצנה תעבור מהר, דמיין שהיא זזה לאט, כאילו מדובר בקובץ וידאו משובש, הכל קורה בהילוך איטי. ככל שהזיכרון זז לאט יותר, כך הוא הופך לפחות מעניין רגשית (תאר לעצמך מרדף מכוניות בקצב של 5 קמ"ש - עד כמה משעמם יהיה לצפות בסצנה כזאת אפילו 5 דקות?).

שילוב של טכניקה זו בשגרה שלך יכול להיות מועיל במיוחד בזמן משבר. כאשר אתה מרגיש מוצף על ידי זיכרון טראומטי, קח רגע לדמיין איך אתה משנה את המאפיינים של התמונה הזו. ככל שתרגל יותר, תוכל לשנות את התמונה בזמן אמת, מה שיספק לך כלי שימושי כשאתה מרגיש חרדה או מצוקה מהטראומה, ויאפשר לך לשוב ולהחזיר שליטה על מצבך הרגשי.

היה סבלני עם עצמך כשאתה רק מתחיל לתרגל את הטכניקה הזו. כמו כל מיומנות אחרת, טכניקות אלו דורשות תרגול כדי לשלוט בהן. לא מדובר בהשגת שלמות,

אלא בהתקדמות. ככל שתתרגל יותר, תשים לב שהתמונות והזיכרונות שהיו כל כך אינטנסיביים בעבר יתחילו לדעוך. תוכל לשפר את היכולת שלך לשנות את המאפיינים של הזיכרונות הללו, מה שייתן לך יותר שליטה על איך המוח והגוף שלך מגיבים לטראומה.

הנה רשימה של המאפיינים הוויזואליים האפשריים שאתה יכול להתמקד בהם בעת עבודה עם תמונות או זיכרונות במוחך. מאפיינים אלו משפיעים על איך אנחנו תופסים ומרגישים את התמונות, ושינוי שלהם יכול לעזור לשנות את ההשפעה הרגשית של אותן תמונות:

1. גודל: התמונה יכולה להיות גדולה, כך שהיא תופסת את כל שדה הראייה שלך, או קטנה ומרוחקת (או בין לבין).
2. בהירות: התמונה יכולה להיות בהירה וממוקדת, או דהויה ומטושטשת.
3. חדות: התמונה יכולה להיות חדה ומוגדרת, או מטושטשת ולא ממוקדת.
4. צבעים: התמונה יכולה להיות בצבע מלא, או שחור-לבן, דהויה או עם גוונים של אפור.
5. מרחק: התמונה יכולה להרגיש קרובה, ממש מול אפך, או רחוקה, כאילו שהיא נמצאת באופק.
6. מיקוד: התמונה יכולה להיות ממוקדת, עם כל פרט ברור, או לא ממוקדת, ללא פרטים ברורים.
7. תנועה: התמונה יכולה להיות סטטית ויציבה, או זזה, כמו רעד במקרן.
8. מהירות: התמונה יכולה לזוז מהר, כמו סצנה עם אקשן מהיר, או לאט מאוד.
9. מיקום: התמונה יכולה להיות מולך, בשדה הראייה הישיר שלך, או בצדדים, מעל או מתחת, או שלח אותה לאחור כך שלא תוכל לראות אותה יותר.
10. מסגרת: התמונה יכולה להיות ממוסגרת (כמו בציור במוזאון), או חסרת גבולות, ומתפשטת לאורך כל שדה הראייה שלך.

11. פרספקטיבה: התמונה יכולה להיות מנקודת המבט שלך, כאילו אתה חווה אותה בעצמך, או מנקודת מבט של צד שלישי, כאילו אתה צופה בעצמך מהצד.
12. מספר פרטים: התמונה יכולה להיות מאוד מפורטת, עם הרבה פרטים קטנים שאתה יכול להתמקד בהם, או עם פחות תוכן, עם מעט מאוד פרטים.
13. רקע: הרקע יכול להיות פשוט או מורכב, עמוס או ריק, מסיח או רגוע.
14. ניגודיות: התמונה יכולה להיות עם ניגודיות גבוהה (הבדלים חדים בין מה שמואר ומה שמוצל), או עם ניגודיות נמוכה, בה הכל מתמזג יחד (ללא צללים).
15. צורת התמונה: התמונה יכולה להיות בעלת צורות ברורות ומוגדרות (למשל, מלבן), או חסרת צורה, עם קווים מעורפלים.
16. תנועה: התמונה יכולה להיות יציבה, או להיות בתנועה, כמו מסך מקרן שזז עם הרוח.
17. מקור האור: התמונה יכולה להיות עם מקור אור חזק, שגורם ליצירת צללים ומבליט חלקים ממנה, או מוארת באופן אחיד, ללא כיוון אור ברור.
18. מיקום התמונה: התמונה יכולה להיות משהו שאתה רואה בראשך, כמו הקרנה על מסך, או יכולה להיראות כאילו היא מוקרנת אל העולם סביבך.
19. ניגודיות של אובייקטים: התמונה יכולה לכלול אובייקטים שמנוגדים זה לזה בצורה חדה (ניגודיות גבוהה), או אובייקטים שמתמזגים יחד בלי הבחנה ברורה.
20. רזולוציה: התמונה יכולה להיות ברזולוציה גבוהה (מאוד מפורטת) או ברזולוציה נמוכה (מטושטשת ולא ברורה).
21. חידוד הקצוות: הקצוות של התמונה יכולים להיות חדים ומוגדרים, או רכים ומעוגלים, או אפילו משוננים.
22. שקיפות: התמונה יכולה להיות ברורה ויציבה, או שקופה למחצה או מטושטשת, מה שמקשה על הראיה שלה.

המאפיינים הללו משפיעים על איך אנחנו חווים את התמונה ולכן את הזיכרון. על ידי שינוי שלהם, תוכל להפחית את העומס הרגשי של תמונה מציקה, להפוך אותה לפחות מציפה רגשית ולתת לך יותר שליטה על איך שאתה חווה את הטראומה.

צעדים כלליים לעבודה עם זיכרונות טראומטיים:

1. זהה את התמונות המציקות, כמו פלאשבקים או זיכרונות פולשים, ברגע שהן מתחילות לעלות בראשך.
2. דמיון את התמונה כנקודה קטנה במרחק.
3. שנה את צבעי התמונה לשחור-לבן או הפחת את בהירותה למראה מעומעם יותר.
4. רכך את פרטי התמונה כך שהיא תיראה מטושטשת או מחוץ למיקוד.
5. דמיון את הסצנה בהילוך איטי כדי להפחית את תחושת הדחיפות.
6. הערך את מצב הרגש שלך לאחר ששינית את התמונה, שים לב אם יש ירידה בעוצמת החרדה.
7. תרגול קבוע ישפר את היכולת לשנות את ההשפעה הרגשית של התמונות המנטליות.

העיקר הוא לזכור שאתה הבמאי של הסרט המנטלי שלך. אתה יכול להשפיע על איך התמונות והזיכרונות מתרחשים בתוכך, ובכך לנהל את העיבוד של הזיכרון מבלי לחטוא לאמת – מבלי לשנות את התוכן (כלומר, את מה או מי שבפועל מופיעים בזיכרון). קח את הזמן עם הטכניקה הזו, וגם אם בתרגול ראשוני זה לא מצליח ב-100%, חכה יום או יומיים ונסה שוב. ככה המוח שלך עובד והטכניקה הזו תעזור לך אם תתמיד.

הפחתת רעש מנטלי

הפחתת רעשי מחשבה (Mental Noise Reduction) היא טכניקה לניהול זרם המחשבות המתמיד והדיאלוג הפנימי שיכולים להיות מעיקים, במיוחד בזמנים של מתח, חרדה או תגובות טראומטיות. הרעש הפנימי הזה יכול להתבטא במגוון צורות, כולל זרם מתמיד של מחשבות שליליות, ביקורת עצמית, חרטות על העבר ודאגות לגבי העתיד. מחשבות אלו יכולות להרגיש כמו לולאה אינסופית, שמקשה על ריכוז בהווה ועל השגת שקט נפשי. בזמנים של משבר, רעש המחשבות הזה יכול להתגבר, וליצור תחושת כאוס בראש שלך שמשקפת את הכאוס הרגשי שאתה עשוי להרגיש בגוף שלך. ככל שהמחשבות הללו נכנסות יותר ויותר לראשך, כך קשה יותר לברוח מהן. עם זאת, יש דרך לחזור ולנהל אותן.

המפתח להפחתת רעש מחשבה הוא לשנות כיצד אנחנו תופסים את הצליל של המחשבות הללו, ממש כמו שאנחנו יכולים לשנות את עוצמת הקול או המהירות במערכת סטריאו.

דמיין את מוחך כתחנת רדיו. הקול הפנימי שמכתיב לך את הביקורת העצמית שלך, דאגותיך ושטף המילים המתמיד בראשך, הוא כמו השדרן שמשדר מהתחנה הזו. הקול יכול להיות דומיננטי, מהיר וחד, מה שגורם לך להרגיש כאילו אין לך אפשרות לברוח ממנו. עם זאת, בדיוק כמו במערכת סטריאו, יש לך אפשרות לשנות את המאפיינים. תוכל להוריד את עוצמת הקול, להאט את הקצב, או אפילו לשנות את הטון דיבור של "המשדר" המנטלי שהמוח שלך מייצר. זה לא אומר שהמחשבות ייעלמו, אך זה מאפשר לך לשנות איך אתה תופס אותן, כך שהן ירגישו יותר זניחות. עם הזמן והתרגול, תוכל להפחית את ההשפעה הרגשית של רעש המחשבה, ובכך תוכל להשיג יותר שקט ובהירות נפשית.

השלב הראשון בתהליך הזה הוא להכיר את רעש המחשבה שמכביד עליך. יכול להיות שזה מועיל אם תפסיק לרגע ותתבונן בדיאלוג הפנימי שלך. ייתכן ותרגיש שהמחשבות שלך רצות במהירות במוחך, כמו רשימה אינסופית של דברים לדאוג מהם, או שתחושה מחשבות ביקורתיות על עצמך – שכנראה אתה לא מספיק טוב,

שלא תצליח לעולם, או שאין לך ערך פנימי. מחשבות אלו הן לעיתים אוטומטיות ויכולות להרגיש בלתי ניתנות לשליטה. ההכרה בהן כרעש מנטלי היא הצעד הראשון בהסרתן. במקום להיסחף אחרי המחשבות, אתה הופך לצופה בהן, מה שנותן לך תחושת נפרדות ושליטה.

הדבר הבא שעליך לבחון הוא עוצמת הרעש הפנימי. כאשר אתה במצוקה או נתקל בגורם טראומטי, מחשבות אלו יכולות להישמע כמו רעש חזק, שמכסה על היכולת שלך לחשוב בצורה בהירה. תאר את רעש המחשבה כאילו הוא מוסיקה רועשת בחדר, שמקשה עליך לשמוע או להתרכז במשימות אחרות. ככל שעוצמת הרעש גבוהה יותר, כך התגובה הרגשית שלך הופכת לאינטנסיבית יותר. אתה עלול להרגיש מוצף במחשבות מבלי שתוכל לברוח מהן, ממש כפי שקשה לחשוב בבהירות באמצע מועדון לילה רועש במיוחד.

כעת תוכל להתחיל להוריד את עוצמת הקול. דמיין את רעש המחשבה כאילו אתה מסובב את כפתור הווליום ברדיו. תחל לדמיין את הקול מתעמעם בהדרגה, עד שהוא הופך לפחות אינטנסיבי ורחוק יותר. ככל שהרעש הפנימי יתעמעם, כך יהיה לו פחות שליטה עליך. המחשבות עשויות להמשיך, אך היכולת שלהן להפעיל תגובה רגשית תתמעט. על ידי תרגול של שינוי זה, תוכל לתת לעצמך מרווח נפשי, מה שיאפשר לך לחשוב בצורה ממוקדת יותר ולהשיג איזון רגשי.

לצד עוצמת הקול, המהירות משחקת גם היא תפקיד משמעותי בכמה משמעותי הדיאלוג הפנימי יכול להיות. מחשבות שנשמעות במהירות גבוהה מדי יכולות לעמעם את תחושת החרדה והמתח. המוח שלך מתקשה להדביק את הקצב. במצבים מלחיצים, כשרעשי המחשבה זזים בקצב רגיל, זה יכול להרגיש כאילו אתה נסחף בתוך זרם, בלי יכולת לקחת נשימה. ככל שהמחשבות זזות מהר יותר, קשה יותר לעבד אותן. להיפך הוא גם נכון.

תוכל להאט את קצב שטף המחשבות. דמיין שאתה מאט סצנה בסרט. תוכל לדמיין את המחשבות זזות יותר לאט, כאשר כל מילה או משפט מגיע בקצב נינוח יותר. ככל שהמחשבות זזות יותר לאט, הן הופכות לפחות כאוטיות. כשמחשבותיך זזות לאט, יש לך יותר זמן לחשוב עליהן, לעבד אותן ולשאול אותן שאלות. אתה לא נלכד בגל של שליליות או חרדה. האטת קצב המחשבות מאפשרת לך לעצור, לנשום ולשוב למצוא יציבות.

עוד דבר שחשוב לשקול הוא הטון של רעש המחשבה. כאשר המוח במצב של משבר, הדיאלוג הפנימי נוטה להיות ביקורתי או חמור. הקול בראשך יכול להישמע מאשים, שיפוטי או מזלזל. זה יכול להרגיש כמו התקפה מתמשכת של שליליות, שגורמת לך לפקפק בערכך, ביכולותיך ובמעשיך. הטון של הקול יכול להיות טריגר חזק, שמגביר את ההשפעה הרגשית של המחשבות. אם הקול נשמע חד או חמור, הוא יכול לעורר רגשות של בושה, אשמה או חרדה, מה שמחמיר את המצוקה הכללית שלך.

שינוי הטון הוא שיטה להפחתת ההשפעה הרגשית של רעש המחשבה. דמיון שאתה יכול לשנות את הטון של הקול בראשך, בדיוק כמו שאתה משנה את הצליל של משהו שמדבר. אם הטון ביקורתי, נסה לרכך אותו, להפוך אותו ליותר נחמד, או אפילו להוסיף בו הומור. דמיון את הקול עובר מטון חד ומאשים לטון רגוע ומחבק. לחילופין, תוכל לדמיון את הקול משתנה לטון הומוריסטי או מוגזם, כמו דמות מצויירת (דמיון את הקול של באגס באני או מיקי מאוס אומר את אותו המשפט בדיוק), מה שיגרום להודעות הביקורתיות להיראות פחות רציניות ויותר מגוחכות. ככל שתשנה את הטון, כך המחשבות יהפכו לפחות רגשיות ומאימות. כשאתה משנה את הטון של הקול הפנימי שלך, אתה למעשה מקטין את עוצמת המחשבות השליליות, כך שהן פחות מאיימות ומפחידות.

אחרי שתהפוך ל"צופה" במחשבות, תוכל להתחיל לשלוט בהן על ידי שינוי העוצמה, המהירות והטון. כל שינוי קטן מאפשר לך להרגיש יותר בשליטה, ולהפחית את העומס הרגשי של רעש המחשבה. עם הזמן, ככל שתתרגל, תוכל להרגיש שהמחשבות והזיכרונות שהיו פעם כה אינטנסיביים מתחילים לדעוך, והיכולת שלך לשלוט בהם תשתפר.

בנוסף להתאמת עוצמת הקול, המהירות והטון, תוכל גם לשנות את התוכן של רעש המחשבה. לעיתים קרובות, הדיאלוג הפנימי כולל דאגות או פחדים שחוזרים על עצמם. זה יכול לכלול חזרה על אירועים טראומטיים במוחך או דמיון של תרחישים גרועים לעתיד. מחשבות אלו בדרך כלל אינן מבוססות על הרגע הנוכחי, אלא על השערות של מה עשוי לקרות או על זיכרונות מהעבר שממשיכים לרדוף אותך. גם אם האירועים אינם קורים עכשיו, ההשלכות של מחזור הזיכרונות הללו יכולות להשרות פחד או חרדה ללא צורך.

אחת הדרכים להפחית את רעש המחשבה הזה היא לשנות את התוכן של מחשבותיך. במקום לאפשר למוחך לשדר שוב ושוב את אותן תמונות וקולות, הפנה את הקשב שלך בצורה מכוונת למטרות האישיות שלך, מה שאתה רוצה להשיג. זה יכול להיות זיכרון מאושר, תמונה מרגיעה, או תמונה מנטלית של מקום בטוח ורגוע. אתה יכול לשבור את מעגל הדאגות והפחדים על ידי שינוי מכוון של התוכן של מחשבותיך, והפניית המוח שלך למשהו יותר חיובי ומרגיע.

לסיום, תרגול מיינדפולנס יכול לעזור לך להיות יותר מודע ולשלוט ברעש המנטלי שלך. כאשר אתה מתרגל מיינדפולנס, אתה מתמקד ברגע הנוכחי במקום להיסחף לזיכרונות מהעבר או לדאגות לגבי העתיד. מיינדפולנס עוזר לך להפריד את עצמך מרעש המחשבה, ומאפשר לך לצפות במחשבותיך מבלי להיות מוצף מהם. מדובר בהכרה במחשבות כשהן צצות, אבל לא להתפשט בהן. עם הזמן, תרגול זה יכול לעזור לך לפתח יכולת חזקה יותר לשנות את הקשב שלך ולהפחית את רעש המחשבות שיכול להיות מעיק.

סבלנות ותרגול הם המפתח בלמידת כל טכניקה. הפחתת רעש המחשבה לא אומרת להעלים את כל המחשבות או להשתיק את המוח לחלוטין; מדובר ביצירת מקום לשקט, בהירות ושליטה על הדיאלוג הפנימי. עם תרגול עקב, תוכל להפחית את עוצמת הקול, להאט את הקצב, ולהפוך את הטון של רעש המחשבה ליותר נעים, מה שיאפשר לך לשוב ולשלוט במצב הרגשי שלך ולהשיב את הריכוז.

הנה רשימה של המאפיינים הקוליים או התכונות שיכולות להשפיע על איך אנחנו חווים ותופסים את הצלילים במוחנו. שינוי מאפיינים אלו יכול לעזור לשנות את ההשפעה הרגשית של דיאלוג פנימי שלילי, מחשבות ביקורתיות או מחשבות מטרידות. בדיוק כמו המאפיינים הוויזואליים שדיברנו עליהם קודם, יש לך את הכוח לשנות את הצליל של הדיאלוג הפנימי שלך.

1. עוצמת הקול: עוצמת או רכות הצליל. קול רם ומעיק יכול להעמיס עליך, בעוד שהפחתת עוצמת הקול הופכת את המחשבות ליותר קלות לניהול.

2. מהירות: המהירות שבה מגיעות המחשבות או הקולות. מחשבות מהירות עשויות להרגיש מעיקות, בעוד מחשבות איטיות קל יותר לעבד ולחוות.

3. גוון הקול: גבוה או נמוך של הצליל. קולות בעלי גוון גבוה עשויים להרגיש יותר לחוצים או מפחידים, בעוד שצלילים בעלי גוון נמוך מרגישים רגועים יותר ומחברים לקרקע.

4. הטון: איכות או מצב הרוח של הקול. טון חזק ומבקר עשוי לגרום לדיאלוג הפנימי להרגיש חד ושיפוטי, בעוד שטון רך וחומל עשוי להפוך אותו למרגיע ופחות מאיים.

5. קצב: הדפוס או זרם הצליל. קצב קצבי או לא אחיד יכול להרגיש כאוטי וקשיים לעקוב אחריו, בעוד שזרם קבוע ומסודר מרגיע וקל יותר להתחבר אליו.

6. בהירות: חדות או בהירות הצליל. קול או מחשבה ברורה ומוגדרת עשויים להרגיש נוכחים ואינטנסיביים, בעוד קול מעומעם או מרוחק מפחית את הדחיפות והעוצמה הרגשית של הצליל.

7. חזרה: עד כמה הצליל או המחשבה חוזרים על עצמם. חזרתיות מתמדת של מחשבות או קולות שליליים עשויה להרגיש מתישה, בעוד שהפחתת החזרה יכולה לעזור להקל על חרדה ותסכול.

8. הד: קיומו או היעדרו של הד. קול עם הד יכול להחמיר את הרגש ולהפוך את המחשבה לרועשת, כאילו היא נשמעת שוב ושוב. הסרת ההד גורמת לקול להישמע יותר מרוסן ופחות פולשני.

9. דיסוננס: חישוק או חוסר נעימות הצליל. צליל דיסוננטי יכול לגרום לאי נוחות, בעוד שטון יותר הרמוני או נעים עשוי להיות קל יותר לסבול ופחות טעון רגשית.

10. הקשר סביבתי: התחושה של היכן נמצא הצליל. האם הקול הפנימי בא מה"פנים" של הראש שלך, או האם הוא מרגיש כאילו הוא בא ממקום חיצוני? הזזת הצליל למקום יותר מרוחק או נייטרלי במוחך יכולה להפוך אותו לפחות פולשני.

11. המשך: משך הזמן שהקול או הרעש נמשך. מחשבה חולפת קלה יותר להדחה מאשר רעש פנימי ממושך ומתמשך. הפחתת משך הזמן של הצלילים המטרידים יכולה לעזור לך להרגיש בשליטה רבה יותר.

12. חיות: כמה חי או אנרגטי הצליל מרגיש. מחשבה מאוד אנרגטית או חיה יכולה להרגיש דחופה יותר, בעוד שצליל חסר חיים או משעמם עשוי להימנע מפעולה רגשית חזקה.

13. כיוון: הכיוון שבו מגיע הצליל במוחך. לפעמים הקול הפנימי מרגיש כאילו הוא מגיע מקדימה, ולעיתים הוא מרגיש כאילו הוא מגיע מאחור, מהצד או אפילו מעליך. שינוי כיוון הקול יכול להפוך אותו לפחות מאיים ויותר מרוחק.

14. שינוי קצב עוצמת הקול: איך עוצמת הקול משתנה לאורך זמן. קול שעולה ויורד בעוצמתו יכול להיות מבלבל ויכול להרגיש מעיק, בעוד שווליום אחיד ירגיש יותר צפוי ופחות מאיים.

15. הרמוניות: העושר או הפשטות של הצליל. קול עשיר ומורכב עשוי להרגיש אינטנסיבי וטעון יותר רגשית, בעוד שצליל פשוט ושטוח עשוי להרגיש פחות מעורב וקל יותר לניהול.

16. קצב הדיבור: זרימת הקול הטבעית. קול שממהר או מתעקש יכול להרגיש כאוטי, בעוד שזרימה חלקה ומסודרת מביאה סדר ושקט.

17. היכרות: עד כמה הצליל מוכר או לא מוכר. קול שמרגיש זר יכול להיות מרוחק, בעוד שצורך להכיר את הקול יכול להחמיר את החוויה הרגשית.

18. רעשים סותרים: צלילים מרובים שמתקיימים מעל זה את זה.

19. שכבת צליל: הצלחה בשכבת צלילים המתקיימים בו זמנית. קולות חופפים יכולים להרגיש מעיקים ומבלבלים, בעוד שהסרת שכבות והתרכזות בקול אחד בכל פעם עוזרת ליצור בהירות.

20. רכות מול קוטביות: טיב הצליל, האם הוא רך ומזמין או חד ומעורר פחד. קול רך ומזמין יכול להשרות תחושת נוחות, בעוד קול חודרני ומחוספס עשוי לעורר חרדה או אי נוחות.

21. מרחק: עד כמה הצליל מרגיש קרוב או רחוק. כשקול פנימי מרגיש קרוב מאוד, זה יכול להרגיש חונק או פולשני. הזזת הקול רחוק יותר תוכל להקל על התחושה הזו, ולעזור לך להרגיש שהוא פחות משפיע עליך.

המאפיינים הללו משפיעים על איך אנו חווים ומגיבים לקולות במחשבות שלנו. על ידי שינוי של עוצמת הקול, המהירות, הטון או הגוון, נוכל לשנות את העומס הרגשי של המחשבות, מה שיקל עליך להתמודד עם רעש פנימי ויעזור לך להחזיר את השליטה על מצבך המנטלי, במיוחד בזמנים של מצוקה או חרדה.

צעדים לעבודה עם רעש פנימי:

1. הכנס את עצמך במודעות לרעש הפנימי. האם הוא ביקורתי, חוזר על עצמו או כאוטי?
2. הפחת את עוצמת רעש המחשבות כך שיהיה שקט יותר ורחוק יותר.
3. דמיון את המחשבות זזות לאט יותר, כך שיתאפשר לך לעבד אותן בצורה ברורה יותר.
4. השתמש בטון רך, חומל או הומוריסטי כדי להפחית את ההשפעה הרגשית של המחשבות.
5. הפנה את המיקוד המנטלי שלך למקום חיובי או מרגיע, כמו מקום בטוח או זיכרון שמח.
6. תרגל מיינדפולנס על ידי התמקדות ברגע הנוכחי והתבוננות במחשבותיך מבלי להיסחף איתן.

על ידי ביצוע צעדים אלה, תוכל להתחיל להפחית את השפעת רעש המחשבה ולשלוט במחשבותיך בצורה טובה יותר. טכניקה זו תעזור לך ליצור מקום מנטלי לשקט, בהירות ומחשבות חיוביות, מה שיקל עליך להתמודד עם לחץ וחרדה. עם הזמן, תוכל לשים לב שרעש המחשבה הופך לשקט יותר, איטי יותר ופחות פולשני, מה שיאפשר לך להתרכז במה שחשוב ולחזור לשיווי משקל נפשי.

הפעלת שקט נפשי

כשאתה מרגיש חרדה חזקה, פאניקה או מתח, לפעמים נדמה לך שהגוף והמוח נכנסו למצב של סכנה אמיתית ומיידית. הרגשות המציפים, הלחץ שמכווץ את הגוף והמחשבות שלא מפסיקות לרוץ בראש עלולים לגרום לך להרגיש חסר אונים לחלוטין. ברגעים כאלה אתה עשוי לחשוב שאין שום דרך לצאת מזה, וכך להילכד בתוך מעגל שקשה מאוד לשבור. אבל יש דרך פשוטה ואפקטיבית שעוזרת להחזיר לך את תחושת השליטה והרוגע: עיגון.

עוגן הוא קישור בין גירוי מסוים (כגון מחווה, מילה או מגע) לבין מצב רגשי מסוים.

על ידי קישור מכוון של פעולה פיזית או מנטלית עם תחושת שקט וביטחון, תיצור "טריגר" מנטלי שתוכל להשתמש בו בעתיד כדי לחזור למצב של שקט, גם בזמנים של מצוקה, על ידי הפעלת העוגן.

מושג העיגון איננו חדש; הוא מבוסס על עיקרון שהודגם בהרחבה על ידי המדען המפורסם איוואן פבלוב. ניסוי פבלוב עם כלבים הוא אחד מהדוגמאות המצוטטות ביותר בספרי פסיכולוגיה. הוא הדגים כי, בתנאים מסוימים, חיה יכולה ללמוד לקשר גירוי נייטרלי (כגון צליל פעמון) עם משהו בעל משמעות, כמו אוכל. לאחר שילוב חוזר של צליל הפעמון עם הצגת האוכל, הכלב מתחיל להפריש רוק כאשר הוא שומע את הצליל, אפילו כאשר לא היה אוכל בסביבה. תופעה זו, הידועה כהתניה קלאסית, מדגימה שהמוח יכול ליצור קשרים בין טריגרים חיצוניים לבין מצבים רגשיים פנימיים, וזהו העיקרון שמאפשר לנו ליצור עוגן רגשי.

העיגון מבוסס על הרעיון שאתה יכול לנצל את עיקרון ההתניה. בדיוק כפי שלמד הכלב של פבלוב לקשר את הצליל של הפעמון לאוכל, תוכל לאמן את המוח שלך לקשר מחווה מסוימת, צליל או מילה עם תחושת שקט וביטחון. מהרגע שהקשר שנוצר מתחזק, תוכל להשתמש בעוגן כדי לחזור למצב של שקט בכל פעם שיהיה צורך בכך. זה כמו ליצור קיצור דרך למצב מנטלי רגוע שניתן להפעיל אותו

בזמנים של משבר. כוחו של העוגן טמון ביכולתו לשבור את המעגל של מתח, חרדה ופאניקה, ולספק לך דרך להתעלות מהרגשות המעיקים ולמצוא שקט נפשי.

תהליך יצירת העוגן מתחיל בקביעת מצב רגשי שאתה רוצה לגשת אליו. במקרה הזה, המטרה היא להקים בסיס לשקט. נסה לזכור זמן ספציפי שבו הרגשת רגוע, בטוח ושליך לחלוטין. זה יכול להיות בזמן רחוק מהעבר אם זה כל מה שעולה לך כרגע. עצום את העיניים ונסה להיזכר איך הרגשת באותו הרגע. איך הרגשת בתוך הגוף? איפה הרגשת את השקט – בחזה, בבטן, או בכתפיים? אילו מחשבות או תמונות ליוו את תחושת השקט הזו? הרגע של השקט, שאתה זוכר אותו בבירור, הופך לתחושה שברצונך להקפיא.

ברגע שיש לך את התחושה הזו בראש, בחר מחווה פיזית או מילה שתשמש כעוגן. זה יכול להיות פשוט כמו לשים את ידך על ליבך, לשלב שתי אצבעות ביד ימין בעדינות זו בזו, או אפילו לומר מילה לעצמך – כמו "אוקיי", "רגוע" או "לנשום". המפתח הוא שהמחווה או המילה (וטון הדיבור) יהיו ברורות וייחודיות מספיק כך שלא יהיו להן אסוציאציות אחרות. זה מבטיח שכאשר תשתמש בעוגן, המוח שלך יקשר אותו לתחושת השקט ולא לרגש אחר.

כאן מתחילה העבודה האמיתית. כאשר אתה יושב עם תחושת השקט במוחך, התחל לבצע את הפעולה הפיזית שבחרת. אם זו מחווה, הנח את ידך על ליבך; אם זו מילה, חזור עליה בשקט. ככל שתעשה זאת, התמקד בתחושת השקט שבגופך ובמוחך. המטרה היא לקשר את המחווה הפיזית או המילה עם מצב רגשי של שקט והרפיה. חזור על התהליך מספר פעמים. כל פעם שתכניס את גופך למצב מרגיע ותשייך פעולה פיזית או מילה לתחושה הזו, תחזק את הקשר בין השניים. עם הזמן, המוח שלך יתחיל לקשר את הפעולה הפיזית עם המצב הרגשי, בדיוק כפי שלמדו כלבי פבלוב להפריש רוק למשמע צליל הפעמון. עשה זאת לאורך מספר ימים על מנת לחזק את העוגן החדש.

לאחר תרגול מספיק, תיצור עוגן מבוסס. בפעם הבאה שתחושה תחושת חרדה, מתח או פאניקה, השתמש במחווה או במילה שבחרת כדי להחזיר את המוח שלך למצב רגוע ושלו. על ידי שימוש בעוגן, תפעיל את הקשר בין הפעולה הפיזית לבין המצב הרגשי, ובכך תחזיר את גופך ומוחך למצב של רוגע והתמקדות בהווה.

חשוב לדכור שעוגן הוא כלי שמטרתו לשבור את מעגל המצוקה, ולא למחוק את הטראומה או החרדה לחלוטין. טראומה יכולה להרגיש לעיתים כבלתי ניתנת להתמודדות. הרגשות חזקים, והתחושות הפיזיות בגוף עשויות להרגיש מעיקות. העיגון לא יגרום לזה להיעלם בקסם, אך הוא יספק לך כלי שימושי להפחתת העומס הרגשי ולהשבת תחושת השקט. הוא שובר את מעגל החרדה ומספק רגע של הפוגה כדי שתוכל להתמודד עם הרגשות הבסיסיים בצורה ברורה וממוקדת יותר.

המרכיב המרכזי בעוגן טוב ושימושי הוא חזרה. ככל שתחזור על תהליך הקישור בין המחווה או המילה לבין מצב הרוגע, הקשר יתחזק. עם הזמן, המוח שלך יתחיל לקשר אוטומטית את העוגן עם תחושת הרוגע, ותוכל להשתמש בו בקלות רבה יותר במצבים מלחיצים. ככל שתתרגל, תוכל לפתח אוסף של עוגנים שתוכל להסתמך עליהם כאשר אתה מרגיש חרד או אפילו קצת לחוץ. העוגנים הללו יאפשרו לך לפעול כאשר אתה מוצף ברגשות, וייתנו לך את האפשרות להשיב לעצמך מצב נפשי רגוע גם כשזה נראה בלתי אפשרי.

יצירת עוגן מאמנת את המוח שלך לשוב ולשלוט במצב הרגשי שלך. טראומה יכולה לגרום לנו להרגיש חסרי אונים, כאילו אין לנו שליטה על המחשבות או הרגשות שלנו. עם זאת, באמצעות תהליך העיגון, תגלה שיש לך את היכולת להשפיע על מצב הרגש שלך. אינך צריך לחכות שהתקף הטראומה או החרדה יעברו מעצמם. שימוש בעוגן מאפשר לך להשתתף באופן פעיל בתהליך הריפוי שלך, וללמוד איך להרגיע את המוח והגוף כאשר אתה זקוק לכך ביותר.

חשוב גם להיות טוב וסבלני עם עצמך במהלך התהליך הזה. אל תוותר אם העוגן לא עובד מיד. זמן ותרגול נדרשים ללמוד כל מיומנות חדשה. הריפוי מטראומה לא עוסק בשלמות; הוא עוסק בהתקדמות. עם סבלנות והתמדה, העוגן שלך יתחזק ויהפוך ליותר אפקטיבי. וכאשר תהיה במצב מלחיצ או מעורר חרדה, תוכל להסתמך על העוגן שלך כדי להחזיר את תחושת הביטחון והשקט.

כאן חשוב להבהיר שזה לא אומר למחוק את הרגשות או הזיכרונות הקשורים לטראומה. עיגון לא נועד לדכא או להימנע מרגשות קשים, אלא ליצור רגעים של שקט וביטחון בתוך הכאוס של המצוקה. פעולה של התמקדות במצב רגוע יכולה לספק לך את המשאבים המנטליים והרגשיים הנדרשים כדי להתמודד עם

הטראומה כאשר תוכל לעשות זאת, ולאפשר לך לעבד ולשלב את הרגשות הללו בהדרגה מבלי להרגיש מוצף.

עוגנים יכולים לשמש בסופו של דבר ככלי לטיפול עצמי רגשי. הם מהווים תזכורת רכה לכך שיש לך את היכולת לנהל את מצבך הרגשי ושאתה לא חסר אונים מול הטראומה שלך. עוגנים מספקים מקום להתחבר מחדש לתחושת שקט, שלום וביטחון, ומאפשרים לך לנווט בקלות ובחוסן בין המורכבויות של החוויה הרגשית שלך.

סיכום הצעדים ליצירת עוגן:

1. זהה זמן שבו הרגשת רגוע, בטוח או נינוח. זכור את פרטי החושים של אותו רגע: איך הרגשת בגופך, מה ראית, מה שמעת, מה חשת בכל החושים שלך.

2. בחר מחווה פיזית או מילה שתשמש כעוגן. זה יכול להיות פשוט כמו לגעת עם אצבעותיך זו בזו או לעשות תנועה קלה עם הראש, או אפילו מילה ספציפית.

3. צור קשר בין המחווה או המילה לתחושת הרגע. תוך שאתה מתמקד בזיכרון המרגיע, בצע את המחווה הפיזית או אמור את המילה באופן מכוון. חזור על תהליך זה מספר פעמים כדי לחזק את הקשר בין המחווה/המילה לבין תחושת הרגע.

4. תרגל באופן קבוע. ככל שתשחזר את התהליך, כך העוגן יתעצב ויתחזק. בסופו של דבר, המוח שלך יתחיל לקשר אוטומטית את המחווה או המילה עם תחושת הרגיעה.

5. השתמש בעוגן בזמן מצוקה. כאשר החרדה או הפאניקה יגיעו, השתמש בעוגן כדי לשוב ולהחזיר את הרגע ולשנות את מצבך הרגשי.

על ידי ביצוע צעדים אלו, תוכל לפתח כלי אמין להרגעת המוח והגוף, ולספק שקט ברגעים של משבר רגשי. עם תרגול, טכניקה פשוטה זו תוכל להפוך לחלק אפקטיבי מארגז הכלים הרגשי שלך.

הנה רשימה של עוגנים פיזיים פוטנציאליים, כמו גם דוגמאות לזיכרונות שתוכל להשתמש בהם כדי לחזק את העוגן. אלו הם פעולות פיזיות או תחושות שאתה

מקשר עם שקט ושלווה. כאשר תשלב אותם עם זיכרון חיובי או רגש, הם יכולים לעזור לעורר תחושת שקט ברגעים של לחץ או חרדה.

עוגנים פיזיים אפשריים יכולים להיות פשוטים ונוחים, למשל:

1. הצמדת האגודל והאצבע בעדינות, פעולה שקל לבצע בדיסקרטיות בכל מצב.
2. הנחת היד על הלב, שיוצרת תחושת ביטחון ונוחות.
3. לחיצה עדינה עם כף היד על אזור החזה, שמסייעת להירגע.
4. נשימה עמוקה עם צליל נשיפה מוגדר (כמו "ששש"), שעוזרת להרגיע את הגוף.
5. סגירת עיניים ונגיעה קלה באזור הרקות עם האצבעות, כדי לסייע למיקוד ולהרגעה.
6. הנחת כפות הרגליים על הרצפה ותחושה מודעת של היציבות, לעיגון ותחושת קרקע.
7. אחיזה או מגע בחפץ קטן שמזכיר לך תחושת שקט (למשל אבן חלקה או צמיד).
8. לחיצה קלה בנקודה בגב התחתון.
9. הנחת הידיים על הברכיים או מתחת לאזור הטבור, לתחושה יציבה ונינוחה.
10. עיסוי עדין של אזור הכתפיים או טפיחה קלה עליהן, כטכניקת הרפיה פשוטה.
11. אחיזת כף יד אחת בשנייה בצורה נעימה ומרגיעה.
12. סגירת האגרוף ושחרורו באיטיות, תנועה פיזית פשוטה לשחרור מתח.
13. שילוב ידיים על החזה (בצורה הפוכה מההרגל שלך, ימין מעל שמאל או ההפך), ליצירת תחושת רוגע והגנה.

14. הצמדת כפות הידיים זו לזו בעדינות, פעולה המשרה תחושת רוגע ואיזון.

הנה כמה דוגמאות לזיכרונות שיכולים לחזק את העוגן:

1. רגע שקט בטבע, כשהיית מוקף בקולות של ציפורים, רוח נעימה או גלים שקטים בחוף.

2. אותו רגע רגוע שבו ישבת בכורסה או במקום האהוב עליך בבית, עטוף בשמיכה עם כוס קפה או תה, ופשוט נהנית מהמחשבות שלך.

3. זיכרון מצחוק ספונטני ואמיתי עם אנשים שאתה אוהב.

4. הרגע שבו הרגשת מוגן ובטוח בזרועות של מישהו שקרוב אליך וסמכת עליו.

5. רגע שבו נשימה עמוקה או תרגול קצר של מדיטציה השאירו אותך רגוע וממוקד.

6. זיכרון מחופשה שבה הרגשת שלוה ומנותק מדאגות.

7. הליכה איטית ורגועה בפארק, כשהקשבת לקולות נעימים של הטבע סביבך.

8. זיכרון מנחם מילדות, כמו חיבוק חם ואוהב של הורה או מישהו יקר שהעניק לך תחושת ביטחון ואהבה.

9. רגע שבו היית גאה, בטוח ושלם עם עצמך אחרי שהשגת משהו שהיה לך חשוב.

10. אמבטיה חמה או מקלחת ארוכה שבה הרגשת איך הגוף נרגע והמתח פשוט מתפוגג ממך.

11. זיכרון מזמן שבו היית לבד במקום שקט והרגשת חיבור אמיתי ונינוח עם הגוף שלך.

12. רגעים שבהם היית שקוע ורגוע בעיסוק יצירתי כמו ציור, כתיבה או סריגה, ושכחת את כל הסחות הדעת.

13. זיכרון מנחם מהקשר עם בעל חיים, כמו ליטוף חיית מחמד או פשוט להיות בחברתה ברוגע.

14. ארוחה משפחתית נעימה, שבה היית מוקף באנשים שאתה אוהב והרגשת שייך.

15. שיר מיוחד שכאשר שמעת אותו הרגשת תחושת נחמה, רוגע או שמחה אמיתית.

16. זיכרון מיום הולדת שבו היית מוקף במשפחה או חברים קרובים והרגשת אהוב ובטוח.

17. הרגע שבו מישהו קרוב העניק לך תשומת לב ודאג לך בתקופה של קושי, מחלה או משבר.

כשאתה מחבר עוגן פיזי עם זיכרון נעים ומרגיע, אתה בעצם יוצר לעצמך "טריגר" פנימי ויעיל. בפעם הבאה שתבצע את המחווה או תגיד את המילה שבחרת, המוח והגוף שלך ייזכרו מיד בתחושה הטובה והרגועה שקישרת אליה. ככל שתתאמן יותר ביצירת החיבור בין העוגן לזיכרון, כך העוגן יהפוך טבעי, זמין ואפקטיבי יותר עבורך. עם הזמן הוא יהפוך לכלי משמעותי שיעזור לך לשנות במהירות את התחושות, ולהחזיר לך את השליטה והאיזון הרגשי דווקא ברגעים שבהם אתה מרגיש מוצף, מתוח או לחוץ.

השילוב הזה של מחווה פשוטה עם זיכרון חיובי מאפשר לך לעצור את המעגל של החרדה או הלחץ. המוח שלך ילמד מהר לזהות שהעוגן מסמל חזרה למצב של שקט וביטחון. כך, בזמן משבר, יהיה לך כלי זמין, פשוט ואמין לשוב אל התחושות הטובות, ולמצוא מחדש את תחושת הרוגע והיציבות הפנימית.

כוחו של העוגן טמון בפשטותו ובנגישותו – זה משהו שאתה יכול לקחת איתך לכל מקום, מוכן לשימוש בכל פעם שיש בו צורך.

שינוי תפיסות שליליות

שינוי תפיסות קוגניטיביות הוא כלי שימושי לכל מי שמתמודד עם השפעות הטראומה, במיוחד כאשר מחשבות שליליות ומאשימות את עצמך משתלטות. מחשבות אלו, שהן נטועות עמוקות בתודעה, עשויות לתת את הרושם כי הכאב של העבר עדיין שולט, ומשפיע על איך שאתה רואה את עצמך, את המעשים שלך ואת העולם שסביבך. כאשר הטראומה פוגעת, היא יכולה לעוות את תפיסתך, ולהוביל אותך להאמין שאתה שבור, לא ראוי או חסר יכולת להתאושש. עם זאת, האמונות הללו רבות פעמים מבוססות על הנחות שגויות או תגובות רגשיות ולא על עובדות אובייקטיביות. שינוי תפיסות קוגניטיביות כרוך באתגר של האמונות השליליות והחלפתן במחשבות בריאות ומאוזנות יותר שמבוססות על הערך האמיתי שלך ועל הפוטנציאל שלך.

דמיין את המוח שלך כמראה. כאשר הטראומה מתרחשת, המראה לא משקפת את המציאות בצורה נכונה. במקום זאת, היא משנה את הדרך בה אתה רואה את עצמך ואת הסביבה שלך. מחשבות שליליות כמו "אני לא ראוי" או "אני פגום" עשויות להיראות אמיתיות, אך הן לעיתים קרובות תוצאה של כאב מהעבר ולא מהמציאות הנוכחית. שינוי תפיסות קוגניטיביות דומה לניקוי מראה—זה כרוך בהסרת הכתמים של הטראומה שהיו בעבר ומאפשר לך לראות את הדברים כפי שהם. אתה לא שבור; אתה מתרפא. אתה לא לא-ראוי; אתה בעל ערך. תהליך זה יכול לעזור לך להחזיר תחושת ערך עצמי מבוססת על מי שאתה עכשיו, ולא על מה שהטראומה או האמונות השליליות גורמות לך לחשוב.

השלב הראשון בשינוי תפיסות קוגניטיביות הוא לזהות את האמונות השליליות ששומרות אותך תקוע במעגל של אשמה עצמית או שליליות. אמונות אלו מתבטאות לעיתים קרובות בזמנים של מתח, חרדה, או כאשר מחשבות הקשורות לטראומה חוזרות. לדוגמה, ייתכן שתמצא את עצמך חושב, "הייתי צריך לעשות משהו שונה," או "אני חלש בגלל שאני מרגיש כך." מחשבות אלו לרוב נושאות טון של אשמה עצמית, מה שגורם לך להאמין שהטראומה היא אשמתך או שאתה לא ראוי (או מוכן) לריפוי או לשקט נפשי. מחשבות כאלה הן מאוד נפוצות בקרב שורדי טראומה, אך נדיר למצוא שהן נתמכות בעובדות.

הכרת המחשבות הללו היא הצעד הקריטי הראשון. כאשר חרדה או פאניקה מתעוררות, מחשבות אלו עשויות להרגיש כל כך אמיתיות ומועקות, שקשה להבחין בהן מהמציאות. עם זאת, ייתכן ותתחיל לזהות את המחשבות הללו כתוצאות של טראומה ולא כעובדות. זכור כי המוח שלך עשוי ליצור את האמונות השליליות הללו כדי להגן עליך מפני נזק עתידי, תוך ניסיון להבין את הטרומה. המוח מנסה לשכנע אותך שהתנהגותך כלפי הטרומה הייתה שגויה או שהאשמה עליך. אך זו לא המציאות; זו רק תגובה לכאב הפנימי.

לאחר שזיהית את המחשבות הללו, הצעד הבא הוא לאתגר אותן. כאן מתחיל שינוי התפיסות הקוגניטיבי. העובדה שמחשבה מרגישה אמיתית לא אומרת שהיא נכונה. לדוגמה, אם אתה מוצא את עצמך חושב "אני חלש כשאני מרגיש חרדה", שאל את עצמך, "האם זו באמת חולשה, או שזו פשוט תגובה טבעית לטרומה?" כשאתה בודק ומנתח מחשבה, אתה לעיתים קרובות מגלה שהיא מבוססת על הכללה מוגזמת או אמונה לא נכונה. חרדה בעקבות טראומה איננה סימן לחולשה; מדובר בתגובה פיזית ומנטלית ללחץ קיצוני. למעשה, חרדה היא חלק טבעי בתהליך הריפוי; זו הדרך בה המוח מנסה לעבד ולהגיב לטרומה, ממש כמו לדלקת מקומית היא הדרך של הגוף לתקן רקמה פגועה.

אסטרטגיה נוספת ויעילה לאתגר מחשבות שליליות היא **לבקש ראיות**. האם תוכל לשותף אותי בראיות (עובדות) התומכות באמונה השלילית שלך? ומהן הראיות שמתנגדות לה? לדוגמה, אם אתה חושב "אני לא ראוי בגלל מה שקרה", שאל את עצמך, "מה עושה אותי ללא ראוי?" האם אי פעם הראיתי את היכולת שלי לאהוב, להתחבר או להיות טוב? ייתכן שתמצא, למרות הטרומה, שהפגנת עמידות, חמלה כלפי אחרים, או רצון להחלים. תכונות חיוביות בדרך כלל מוסתרות על ידי האמונות השליליות, אך הן עדיין קיימות. חיפוש אחר ראיות לערך שלך יכול לעזור לך לשנות את המחשבות השליליות שלך.

השלב הבא בשינוי תפיסות קוגניטיביות כרוך בהחלפת האמונה השלילית הישנה באמונה בריאה ומאוזנת יותר. במקום לחשוב "אני חלש כי אני מרגיש חרדה", מחשבה רציונלית וחמלה יותר כלפי עצמך תהיה, "זה בסדר להרגיש חרדה; אני מתרפא, ותחושות אלו הן חלק מהתהליך." במקום לחשוב "אני לא ראוי בגלל מה שקרה", אפשר לחשוב "הטרומה לא מגדירה אותי, ואני עדיין ראוי לאהבה, לשקט פנימי." מחשבות חדשות אלו יותר תואמות את עצמך האמיתי, מכירות גם

בכאב שלך וגם בכוחך, עמידותך ויכולתך להחלים. המטרה היא לתחם את הטרומה כחלק מהמסע שלך, ולא מהזהות שלך.

תרגולי חמלה-עצמית הם מרכיב חשוב בתהליך זה. כאשר אנשים נלכדים בדפוסי מחשבה שליליים, הם לעיתים קרובות מציגים ביקורת עצמית קיצונית. הם מאמינים שהכאב שלהם נובע מחוסר יכולת או כישלון. אך הכאב איננו סימן לחולשה, אלא לסבל אנושי. הריפוי לוקח זמן, וזה תקין להרגיש כאב בזמן הזה. להיות סבלני כלפי עצמך בזמן כאב יכול לעשות את כל ההבדל. במקום לבקר את עצמך, נסה לדבר אל עצמך כפי שהיית מדבר לחבר שמתמודד עם קושי. היית אומר לחבר שהוא חלש או לא ראוי בגלל איך שהוא מרגיש? כנראה שלא. היית מציע לו תמיכה, הבנה ועידוד. גם אתה חייב להיות חומל כלפי עצמך.

תהליך שינוי תפיסות קוגניטיביות מתבסס הרבה על חזרה. ככל שתאגר ותחליף יותר מחשבות שליליות, כך המוח שלך יקבל מחשבות בריאות ומאוזנות יותר כתקפות. האמונות השליליות התפתחויות, בעוד שמחשבות חיוביות ניתן לפתח בתרגול עקבי. חשוב להיות סבלני עם עצמך. האמונות הקשורות לטרומה עשויות להרגיש כאילו הן קיימות לנצח, והשינוי שלהן מצריך זמן. עם זאת, כל פעם שתזכור מחשבה שלילית, תאגר אותה ותשנה אותה במחשבה מאוזנת יותר, אתה עושה התקדמות.

כדי לחזק את האמונות הבריאות והחוקות הללו, דמיין את עצמך חי בהתאם להן. דמיין את עצמך מנהל את שגרת היום שלך בביטחון, חומלה והערכה עצמית. דמיין את עצמך מתמודד ומנצח את האתגרים, תוך הסתמכות על כוחך וחכמתך. ויזואליזציה היא כלי מועיל, משום שהיא מאפשרת למוח לדמיין מה אפשרי, אפילו אם הנסיבות הנוכחיות מצביעות על משהו שונה. על ידי דמיון ברור של עצמך כשאתה מגלם את האמונות החדשות הללו, תתחיל לחזק אותן במונחים מוחשיים.

שינוי תפיסות קוגניטיביות לא מונע את הטרומה, אך הוא מפחית את השפעתה על הערך העצמי שלך. במקום לראות את עצמך דרך עדשת האמונות השליליות, התחל לראות את עצמך דרך עדשת הערך האמיתי שלך. הריפוי מהטרומה אינו כרוך בשכחת העבר, אלא בלמוד להמשיך הלאה מבלי להיות מוגדר על ידו. אתה יכול להתחיל לבנות מחדש את הערך העצמי שלך ותחושת הערך שלך על ידי

אתגור האמונות השליליות שנוצרו כתוצאה מהטראומה והחלפתן במחשבות רציונליות וחומלות יותר.

שינוי תפיסות קוגניטיביות הוא תהליך שמעורר כוח. הוא מספק לך את הכלים להחזיר שליטה על המחשבות שלך, במקום לתת להן לשלוט בך. טראומה יכולה לשנות את תפיסתך את עצמך ואת הסביבה שלך, מה שמקל להיכנס לדפוסים של אשמה עצמית ובושה. עם זאת, שינוי תפיסות קוגניטיביות מאפשר לך להפסיק, להכיר במחשבות שלך כפי שהן, ולשנות אותן. זה יוצר הזדמנויות לריפוי, צמיחה וחמלה-עצמית. זה משמש כתזכורת לכך שהטראומה שלך לא מגדירה אותך; אלא אתה מגדיר את עצמך על ידי איך אתה בוחר להתקדם, לקבל את הערך שלך ולהתמודד עם מסע הריפוי שלך.

על ידי תרגול שינוי תפיסות קוגניטיביות באופן קבוע, תפתח בהדרגה דרך חשיבה שתואמת את הערך האמיתי שלך ואת הפוטנציאל שלך. במקום להחזיק באמונות שקריות שנגרמו על ידי טראומה, תתחיל להחליף אותן בתפיסות מאוזנות יותר של עצמך. עם הזמן, שינוי זה בפרספקטיבה לא רק שיפחית את ההשפעה הרגשית של הטראומה, אלא גם יפתח נתיבים חדשים לצמיחה, קשרים וריפוי.

סיכום הצעדים:

1. אבחן את האמונות השליליות הקשורות לטראומה, כמו אשמה עצמית, רגשות בושה או מחשבות טורדניות.
2. בדוק אם הראיות תומכות באמונה שלך ואם ישנה תפיסה מאוזנת יותר של המצב.
3. החלף מחשבות שליליות במחשבות מאוזנות יותר, כמו חמלה-עצמית והכרת היכולות האישיות שלך.
4. תרגל חמלה-עצמית על ידי דיבור עצמי בונה ומחזק, כפי שהיית מדבר עם חבר שסובל.
5. אתגר והחלף באופן עקבי מחשבות שליליות, מה שיביא לאמונות בריאות יותר.

6. דמיון את עצמך חי בהתאם לאמונות החדשות שלך

תהליך זה יסייע לך להחזיר את תחושת הערך העצמי שלך ולהפחית את השפעת האמונות הקשורות לטראומה. על ידי תרגול עקבי, תוכל לשחזר קשר רגשי בריא יותר עם עצמך.

דף עבודה לשינוי תפיסות קוגניטיביות

שלב 1: זיהוי האמונה השלילית.

התמקד בחוויה או מצב אחרון שבו הרגשת חרדה, מתח או הצפה כתוצאה ממחשבה שקשורה לטראומה. רשום את האמונה השלילית שהייתה לך באותו רגע. זה יכול לכלול משפטים כמו "אני לא ראוי", "זו אשמתי", או "אני לא אחלים לעולם".

מה הייתה האמונה השלילית? (פרט יותר מאחת אם אתה מודע לכך)

דוגמה: "אני חלש כי אני מרגיש חרדה."

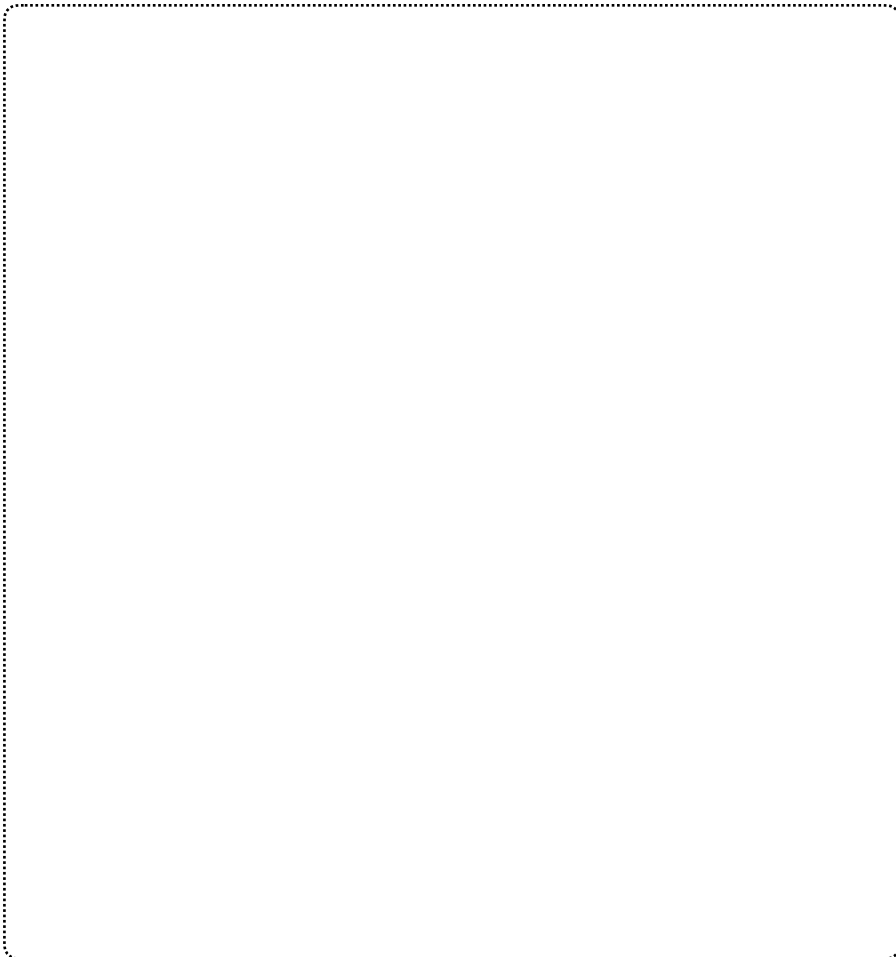
שלב 2: בדוק את הראיות שתומכות באמונה.

עכשיו, בחן את האמונה שזיהית. שאל את עצמך, אילו ראיות יש לי שתומכות באמונה הזו? רשום כל מחשבה או אירוע שאתה מאמין שתומכים באמונה השלילית הזו.

אילו ראיות תומכות באמונה הזו?

כמו בדוגמה:

“אני מרגיש חרד ומאבד שליטה לעיתים קרובות, אז זה מרגיש כאילו אני חלש.”

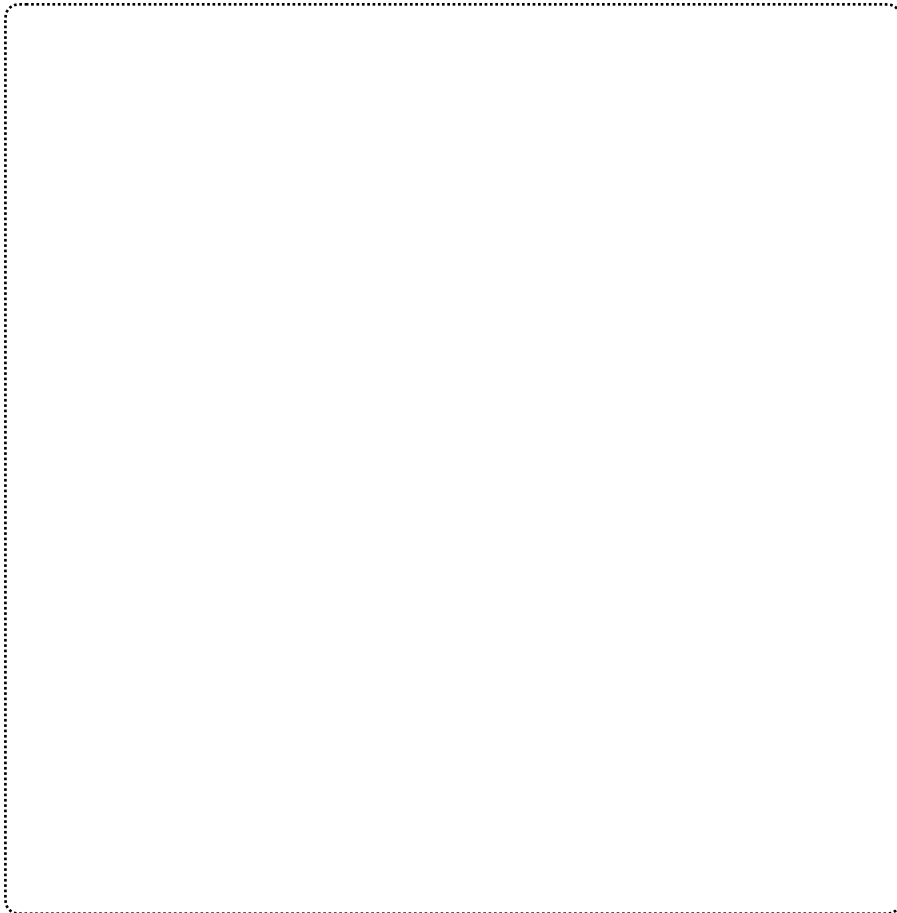


שלב 3: אתגר את האמונה השלילית.

הגיע הזמן לאתגר את האמונה. האם יש דרך אחרת לראות את זה? האם יש סיבות נוספות לתחושתך הזו? האם ישנן ראיות שמפריכות את האמונה הזו? רשום את הראיות שמפריכות את האמונה השלילית, וגם כל זווית ראייה חדשה שיכולה להיות.

אילו ראיות מפריכות את האמונה השלילית?

דוגמה: "הצלחתי להתמודד עם מצבים קשים בעוז בעבר." "הרגשת חרדה לא עושה אותי חלש, זה פשוט אומר שאני אנושי."



אילו מחשבות חדשות או מאוזנות אני יכול לאמץ במקום?

דוגמה: "אני עושה במיטב יכולתי להתמודד, וזה טבעי להרגיש חרדה מדי פעם."
"זה לא מגדיר את מי שאני."

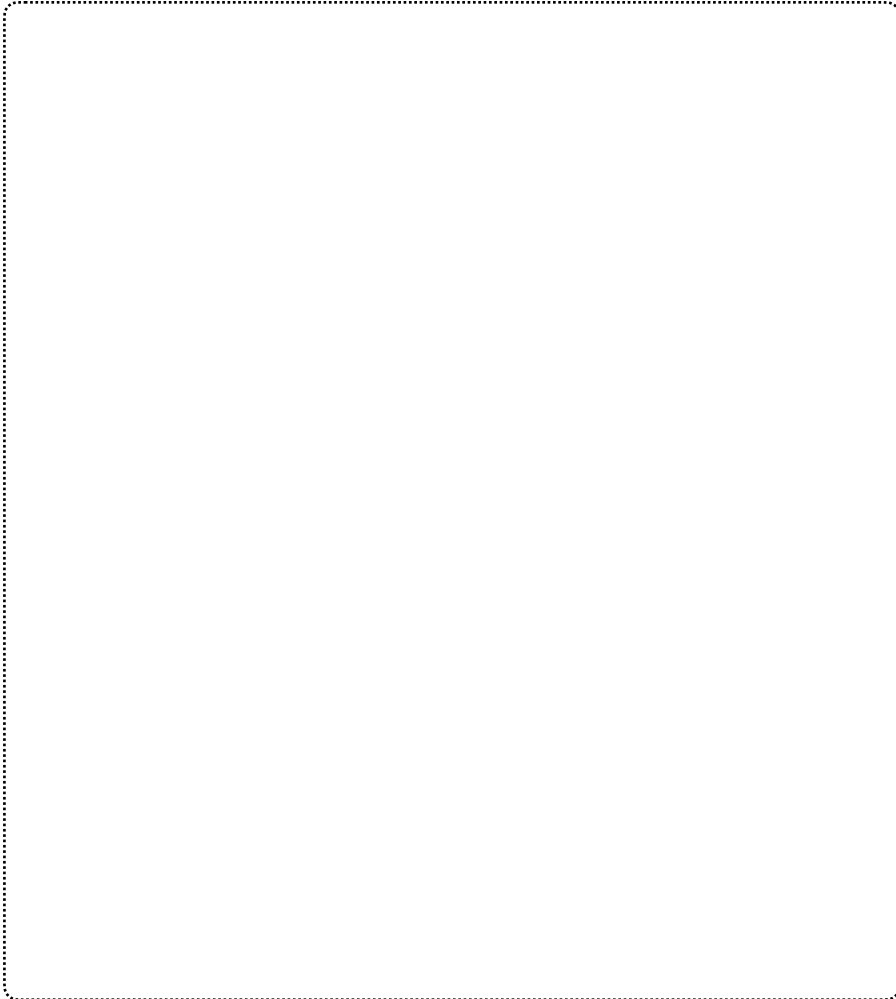


שלב 4: החלף את האמונה השלילית במחשבה בריאה יותר.

לאחר שאיתגרת את האמונה השלילית, התמקד בפיתוח מחשבה חדשה ובריאה יותר, כזו שמרגישה יותר אמיתית ומחזקת. הרעיון החדש הזה צריך להיות מבוסס על הראיות המאוזנות שגילית.

איזו אמונה בריאה ומאוזנת יכולה להחליף את האמונה השלילית?

“זה בסדר להרגיש חרדה. אני עמיד, והמסע שלי לריפוי הוא מסע של התקדמות ולא חולשה.”

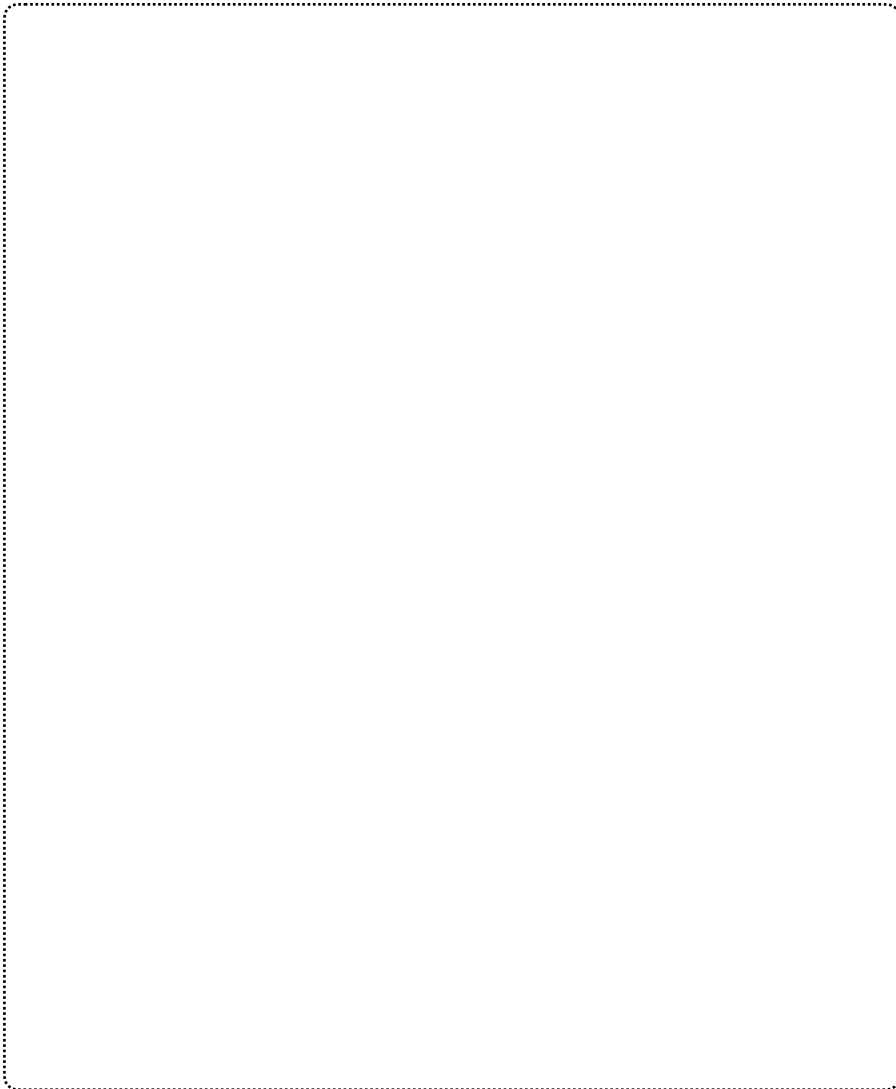


שלב 5: תרגל חמלה-עצמית.

צור הצהרה של חמלה-עצמית כלפי עצמך. איך תוכל להיות טוב עם עצמך ברגע זה?

כתוב הצהרת חמלה כלפי עצמך:

“אני גאה בעצמי שאני ממשיך להתקדם. הריפוי הוא תהליך, ואני זכאי לשקט.”

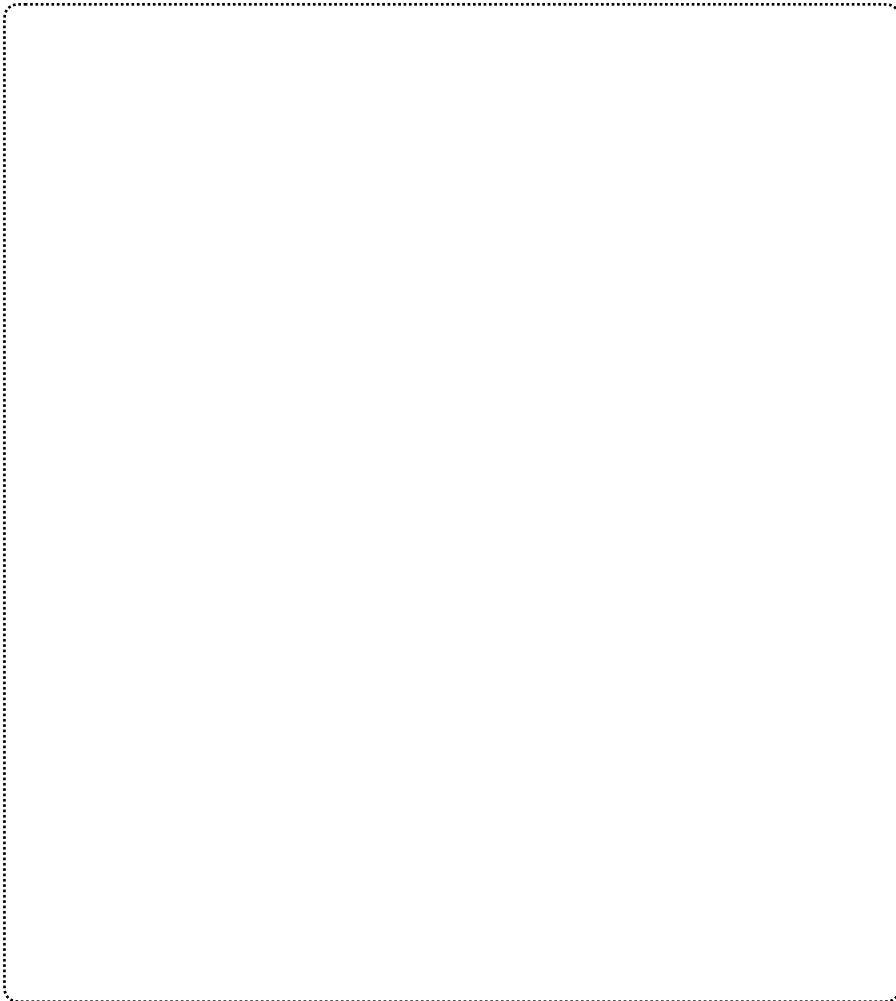


שלב 6: חיזוק האמונה החדשה.

דמיין את עצמך מקבל את האמונה החדשה. דמיין את עצמך בסיטואציה שבה האמונה החדשה תגרום לך להרגיש מחוזק ורגוע. איך היית נראה ומרגיש כשזו האמונה שמנחה אותך?

איך זה מרגיש לחיות לפי האמונה החדשה הזו?

דוגמה: "אם ארגיש חרדה, אני אקח נשימה עמוקה ואזכר שזה בסדר להרגיש כך. אני חזק כי אני מתמודד ועובד דרך הפחדים שלי."

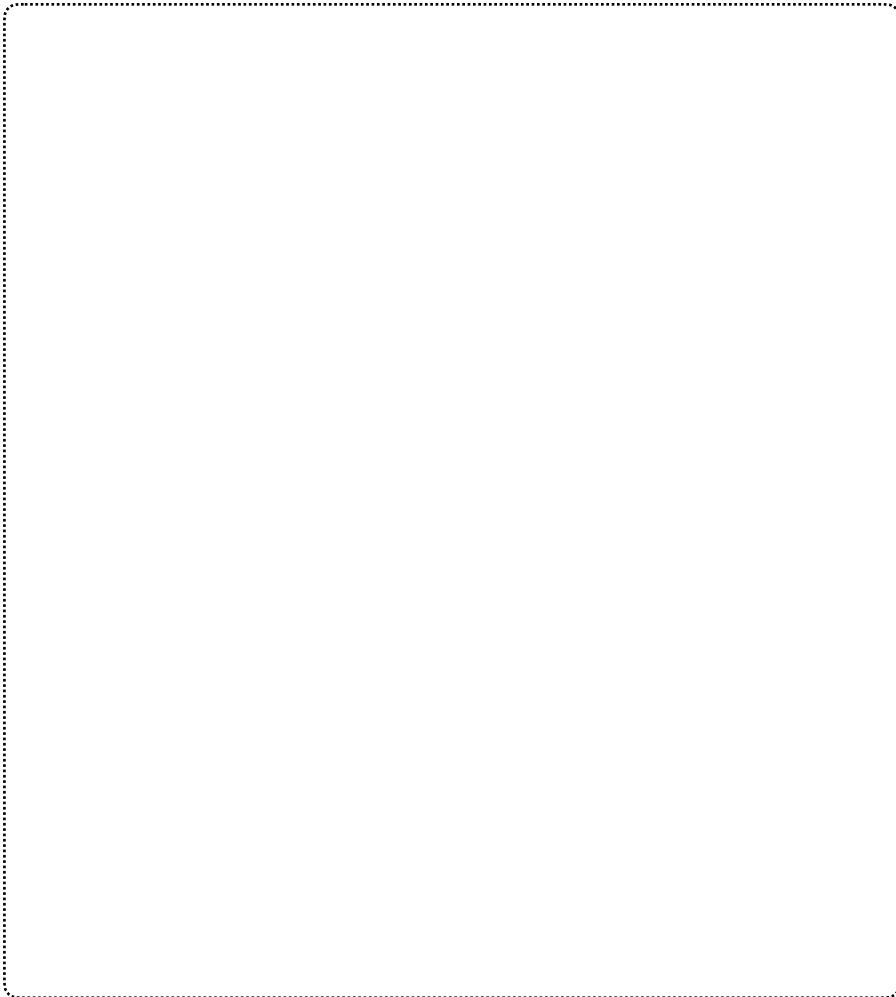


שלב 7: תרגול המשך

שינוי תפיסות קוגניטיביות הוא תהליך שדורש השקעה עקבית. קבע לעצמך תזכורת לחזור לדף העבודה הזה באופן קבוע. הפוך את זה להרגל לזהות, לאתגר ולהחליף אמונות שליליות כשהן צצות.

מתי תזכיר לעצמך לתרגל שינוי תפיסות קוגניטיביות?

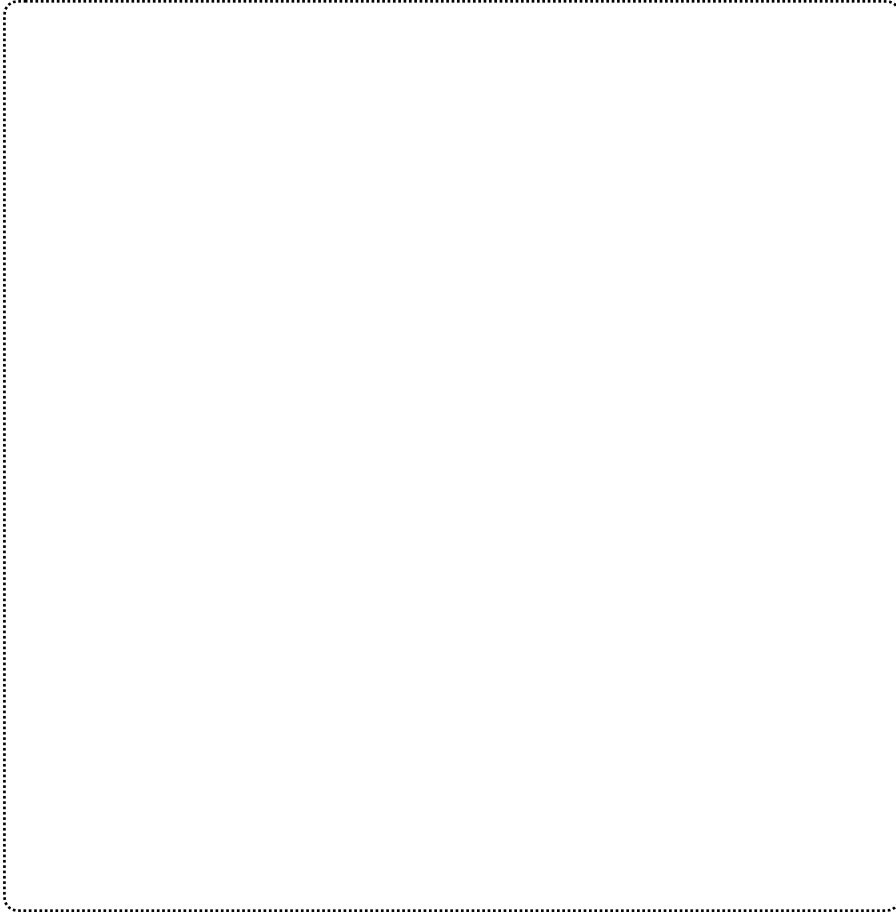
כמו בדוגמה: "אני אחזור לדף העבודה הזה פעם בשבוע כדי לשקול כל אמונה שלילית שמתעוררת ולהתמודד איתה."



טיפול עצמי בשיטת אריקסון

לאחר התרגול, שים לב איך הרגשת במהלך התהליך. האם האמונה החדשה הרגישה מעצימה או קשה לאימוץ? מה למדת על דפוסי המחשבה שלך, ואיך תשפר את היכולת שלך לאתגר את האמונות השליליות בעתיד?

אנא שתף כל מחשבה, תובנה או אתגר שהייתה לך במהלך ביצוע התרגיל הזה.



שינוי זווית הזמן

שינוי זווית הזמן היא טכניקה שמאפשרת לך להשיג פרספקטיבה חדשה על חוויות הטראומה שלך על ידי שינוי פרספקטיבה, למידת לקחים שנלמדו והטמעת שינויים חיוביים. אירועים טראומטיים לעיתים קרובות עשויים להרגיש כאילו הם "קפואים בזמן", וקל להינעל בתוך העוצמה הרגשית של אותם אירועים, כשהאמונה המוטעית היא שהם למעשה מגדירים את מי שאתה. עם זאת, האמת היא שהחיים שלך הם הרבה יותר מסדרת אירועים ארעיים. מדובר בתהליך משתנה לאורך זמן, והדרך בה אתה תופס את החוויות שלך מהעבר משפיעה באופן משמעותי על איך אתה חי בהווה ובעתיד.

דמיין את חיך כקו זמן שמתחיל מהעבר וממשיך אל העתיד. קו הזמן הזה יכול להיות מוכל בדרכים שונות, כולל כנתיב לפניך, קו שמציין את זיכרונותיך המרכזיים, או פשוט כקולקציה של רגעים שחווית. בויזואליזציה הזו, הטראומה שלך מיוצגת על ידי זיכרון אשר ממוקם על קו הזמן-זיכרון שאתה עשוי לחזור אליו לעיתים קרובות, תוך חווית הכאב. אך כוחו של שינוי זווית הזמן טמון ביכולת לשנות את הפרספקטיבה שלך בנוגע לאותו אירוע, לראות אותו לא כמשהו שמציף אותך, אלא רק כחלק מהסיפור שלך-סיפור שאתה יכול לשנות לכדי משהו שמעצים אותך ומחזק אותך.

מטרת התהליך היא **להתרחק** מהעוצמה הרגשית ולחוות את התמונה הרחבה של החיים שלך. הטראומה איננה האירוע המגדיר את חיך; היא חלק מסיפור רחב יותר. זה דומה לצפייה בסרט שכולל סצנה דרמטית וכואבת. אך ברגע שאתה מודע לכל הסצנות, אתה מגלה את יתרת הסיפור, כולל רגעים של צמיחה, שינוי וחמלה שהתרחשו מאז. פרספקטיבה רחבה יותר זו יכולה לעזור לך לשנות את הזיכרונות הטראומטיים על ידי הכרה בשינויים החיוביים ובלקחים שנלמדו מהם.

כדי להתחיל בשינוי זווית הזמן, דמיין את קו הזמן שלך. דמיין שהוא מתפרש לפניך. אתה יכול לדמיין את עצמך במקום כלשהו על קו הזמן הזה, כשעברך מאחוריך ועתידיך לפניך. תוכל לדמיין את קו הזמן כנתיב, סדרת צעדים, או אפילו כקו ישר החוצה את האופק. המפתח הוא שהוא מייצג את כל מסע חיך.

טיפול עצמי בשיטת אריקסון

מקם את האירוע הטראומטי על קו הזמן. התייחס אליו כאל אירוע היסטורי. ייתכן שתרגיש את המשקל הרגשי שלו, את הרגשות הקשורים לרגע הזה או את הזיכרונות שמציפים אותך. האירוע הזה הוא חלק מהסיפור שלך, אך הוא רק חלק מתמונה רחבה יותר. הטראומה הזו היא כבר לא המציאות שלך. מדובר באירוע מהעבר, אך ההווה שלך ועתידך עדיין מתפתחים.

כעת, קח רגע להתרחק מהזיכרון. דמיין שאתה מתרחק **לאחור** לאורך קו הזמן כדי להשיג מרחק מהאירוע. ככל שתעשה זאת, העוצמה הרגשית של הזיכרון מתחילה לדעוך, כמו כשאתה רואה סצנה מרחוק בסרט. ככל שתתרחק, כך האירוע יהפוך לפחות מכביד. זה ייצור מקום לפרספקטיבה חדשה, שתאפשר לך לראות את האירוע כחתיכה אחת מתוך תמונה רחבה הרבה יותר, ולא כרגע המגדיר את חייך.

כדי לשנות את פרספקטיבת האירוע, שאל את עצמך את השאלות הבאות:

אילו לקחים למדתי מהחווייה הזו?

כיצד השפיע האירוע הזה על החוזק והעמידות הנפשית שלי?

כיצד השתניתי מאז אותו אירוע?

איך הטראומה הובילה לשינויים חיוביים בחיי?

שאלות אלו יעזרו לך לראות את היתרונות והצמיחה שנבעו מהטראומה. לדוגמה, ייתכן שהטראומה לימדה אותך כמה אתה חזק, או שהיא הגבירה את האמפטיה שלך כלפי אלו שסבלו. אולי היא נתנה לך פרספקטיבה חדשה על החיים או עוררה בך רצון לשנות דברים שיכולים לשפר את הרווחה שלך. מטרת השינוי אינה להפחית את הכאב של הטראומה, אלא להכיר בכך שגם בזמנים הקשים ביותר, יש אור. אפילו מול אתגרים, אפשר לצמוח.

דמיין את עצמך מתקדם לאורך קו הזמן, ממשיך את המסע שלך לאחר האירוע הטראומטי. התבונן כיצד החלמת, את הצעדים שלקחת כדי להתגבר על הכאב, והכוח שמצאת בדרך. ראה את ההתפתחות, העמידות והשינויים שהתרחשו מאז הטראומה. העבר שלך לא מגדיר אותך; זהו פשוט פרק אחד מתוך ספר גדול הרבה יותר שאתה ממשיך לכתוב.

דרך נוספת לחיזוק השינוי היא להתמקד בהיבטים החיוביים של השינוי שעברת מאז הטראומה. אילו כוחות חדשים רכשת? אילו יכולות או משאבים יש לך עכשיו שלא היו לך קודם? לדוגמה, אם עברת טראומה והרגשת חסר אונים, ייתכן שפיתחת תחושת חמלה-עצמית עמוקה יותר, "הרווחת" מערכת תמיכה חברתית חזקה יותר, או מחויבות מחודשת לצמיחה האישית שלך. דמיון את הכוחות הללו כנקודות זוהרות על קו הזמן שלך, שמייצגות את הצמיחה והריפוי שהתרחשו מאז הטראומה. אלו הם מאפיינים שמגדירים אותך היום-לא הטראומה עצמה, אלא האדם שהפכת להיות כתוצאה ממנה.

כעת, התבונן כיצד תוכל להמשיך עם פרספקטיבה חדשה זו. במקום לראות את הטראומה כמשהו המגדיר אותך, התייחס אליה כאירוע מהעבר שעיצב את מי שאתה, אך אין לו שליטה על העתיד שלך. שאל את עצמך: "איך אני רוצה להתקדם מכאן?" איזה סוג של אדם אתה רוצה להיות, ואילו צעדים תוכל לנקוט כעת כדי להמשיך בצמיחה ובתהליך הריפוי שלך? גישה זו, המתמקדת בהתקדמות לעתיד, היא קריטית משום שהיא מאפשרת לך להכיר בכך שהטראומה היא חלק מההיסטוריה שלך, אך היא לא המקום שבו אתה חייב להיתקע. העתיד שלך עדיין פתוח בפניו.

היתרון של שינוי זווית הזמן הוא שהוא מאפשר לך לשנות את הפרספקטיבה על העבר, ולראות אותו כסיפור של עמידות ולא של סבל נוכחי. הכרה בלמידה ובשינויים החיוביים שהתרחשו מאפשרת לך לשחרר את הטראומה כמרכיב מגדיר בזהותך. במקום זאת, אתה רואה אותה כרגע אחד בחיים שלך, ואתה בוחר להתמקד בכוח, בצמיחה ובתהליך הריפוי שבאו בעקבותיו.

ככל שתמשיך לתרגל שינוי זווית הזמן, הזיכרון של הטראומה יהפוך לפחות טעון רגשית. ככל שתעבור על קו הזמן, תשים לב לשינויים החיוביים שהתרחשו מאז הטראומה. תראה שהכוח של הטראומה להשפיע עליך מתחיל לדעוך, ובמקום זאת תחוה סיפור חדש של כוח ועמידות, המשקף את האדם שאתה היום, ולא את הכאב הזמני שסבלת ממנו.

חשוב להבין כי ההחלמה היא תהליך הדרגתי שאינו קורה בין לילה. שינוי זווית הזמן לוקח זמן ותרגול, וזה בסדר להשתמש בטכניקה הזו מספר פעמים. ככל שתתרגל יותר, כך יהיה יותר טבעי לראות את חייך כמשל למסע התפתחות, עם כל

אתגר שמוסיף לכוחך ולחכמתך. וכמו כל מיומנות, ככל שתתרגל את השינוי בפרספקטיבה, כך יהיה לך קל יותר לשנות אותה באמצע מצבי מצוקה רגשית.

שינוי זווית הזמן מאפשר לך לקחת שליטה על הסיפור שלך. במקום להישאר תקוע בעבר, אתה מעצב באופן פעיל את סיפור חייך, ומתמקד בלמידה, בצמיחה ובכוח שהיו תוצאה מהחוויית שלך. הטראומה עשויה להיות חלק מהמסע שלך, אך היא לא הרגע המגדיר מי אתה או מי תהיה.

סיכום הצעדים לשינוי זווית הזמן:

1. העבר את האירוע הטראומטי לעבר בקו הזמן שלך.
2. התרחק מהזיכרון כדי להוריד את העוצמה הרגשית.
3. כדי לשנות את זווית הטראומה, שאל את עצמך שאלות כמו: אילו לקחים למדתי? איך התפתחתי?
4. הכנס להווה (בקו הזמן שלך) את השינויים החיוביים שחוויית מאז הטראומה.
5. שמור על פרספקטיבה חדשה והתמקד בצמיחה אישית ועמידות כשתמשיך את המסע שלך.

על ידי שימוש בטכניקה זו, תוכל בהדרגה לפתח פרספקטיבה חדשה על הטראומה שלך, לראות אותה כחלק מהעבר שלך ולא מההווה או העתיד שלך. תוכל להתמקד בכוחותיך הנוכחיים, בלקחים וביכולת העמידות שלך, דבר שיאפשר לך להשאיר את החוויה הנוראית הזו מאחור, ולהתקדם בביטחון לעבר העתיד.

בניית יכולת אישית

יכולת אישית מבחינת התמודדות מוגדרת כיכולת להכיר ולהשתמש בכוח הפנימי שלך כדי לעצב את חיך. מדובר בהבנה שאין זה משנה אילו נסיבות או חוויות עברת בעבר, עדיין יש לך את היכולת לבחור כיצד להגיב, לפעול ולהתקדם. זה יכול להיות במיוחד קשה לאנשים שעברו טראומה. טראומה יכולה לגרום לך להרגיש תקוע, כאילו העבר שולט בהווה ובעתיד שלך. עם זאת, היכולת האישית היא ההבנה שיש לך תמיד את הכוח לבחור מחדש, לקבל החלטות חדשות, להגדיר את הדרך שלך וליצור שינוי בתוכך, ללא קשר לקשיים שבהם נתקלת.

קל להיתפס בטעות ולהאמין שהחיים שלך נקבעים על ידי נסיבות חיצוניות—דברים שעשית או סיטואציות שמצאת את עצמך בהן. טראומה יכולה לגרום לך להרגיש כמוצר גמור (או תוצר לוואי) של העבר שלך. תחושת המלכוד הזו היא ביטוי לאמונה המוטעית שאתה חסר אונים. אולם, בפיתוח היכולת האישית השיטה מעודדת אותך להכיר באמת: לא משנה אילו חוויות עיצבו אותך, יש לך את הכוח ליצור שינוי ולהגדיר את עתידך.

השלב הראשון בפיתוח היכולת האישית הוא לזהות תחומים שבהם תמיד יש לך שליטה. החיים יכולים להרגיש מכבידים לפעמים, במיוחד כאשר הטרומה מהעבר מכסה על כל דבר אחר. במצבים כאלה, קל להאמין שהכל מחוץ לשליטתך. אולם, במציאות, תמיד יש לך שליטה על חלקים מסוימים בחיים שלך. זה לא אומר שיש לך שליטה על כל אירוע (פנימי או חיצוני), אבל יש לך שליטה על איך אתה מגיב לכל אירוע. זה עשוי להיראות חסר ערך ברגעים מסוימים, אבל כשאתה מרגיש לחוץ או חרד, זכור שאתה עדיין יכול לבחור. אתה יכול להגיב בכעס, תסכול או ייאוש, או בסבלנות, הבנה וחמלה כלפי עצמך.

התחל בזיהוי של תחום אחד או שניים בחיים שלך שבהם אתה יכול לבחור תגובות. זה יכול להיות פשוט כמו לקחת כמה נשימות עמוקות כשאתה מרגיש הצפה של רגשות או להחליט לקחת הפסקה במהלך יום קשה. החלטות אלו, לא משנה כמה קטנות, משמשות כתזכורת לכך שאתה יכול עדיין להשפיע על החוויה שלך. ככל שתזכור היכן יש לך כוח, תחושת היכולת האישית שלך תתחזק.

מרכיב נוסף וחשוב בפיתוח היכולת האישית הוא קבלת כוח הבחירה באופן שבו אתה מדבר עם עצמך. המילים שאתה משתמש בהן בדיאלוג הפנימי שלך משפיעות על החוויה הרגשית שלך. טראומה פעמים רבות מעוררת מחשבות שליליות וביקורת עצמית, מה שמחזק את תחושת חוסר האונים. לדוגמה, ייתכן שתחשוב, "אני לא אצליח להתגבר על זה" או "אני לא מספיק חזק." מחשבות אלו מגבילות את תפיסת האפשרויות שלך. למרות שהמחשבות הללו נובעות מהעבר, הן לא חייבות להכתיב את פעולותיך. על ידי שינוי השפה שבה אתה מדבר עם עצמך, אתה פותח אפשרויות חדשות לחשיבה. במקום לומר, "אני לא אצליח להתגבר על זה," נסה לומר, "אני עושה כמיטב יכולתי, והריפוי לוקח זמן." במקום להתמקד במה שאתה לא יכול לשנות, התבונן במה שאתה כן יכול לעשות, כמו לבחור לטפל בעצמך בדרכים קטנות כל יום או לקחת צעד אחד לכיוון הריפוי.

פעולת הבחירה לא מסתיימת בדיאלוג הפנימי שלך; היא נמשכת לפעולותיך החיצוניות. אפילו כאשר הטראומה גורמת לזה להרגיש כבלתי אפשרי, זה קריטי לפעול בדרכים שמחזקות את היכולת האישית שלך. זה לא אומר לקחת צעדים גדולים בבת אחת, אלא לבצע החלטות קטנות ומודעות שמשקפות את הכוח הפנימי שלך. אתה יכול לבחור לקום מהמיטה, גם אם היום הזה מרגיש כבד עליך. אתה יכול לבחור פעילות שתחזק אותך, כמו ללכת לטיול קצר ברגל, לקרוא או לפנות לאדם שאתה סומך עליו. פעולות קטנות אלו משמשות כתזכורת לכך שיש לך עדיין שליטה. היכולת שלך לבחור נוגעת גם איך אתה דואג לעצמך בזמנים שבהם אתה מרגיש פגיע ביותר.

היכולת האישית כוללת גם הכרה ושחרור של אמונות מגבילות שיכולות להתעורר כתוצאה מהטראומה. קשיים משמעותיים פעמים רבות מובילים רבים להאמין שהעבר שלהם מגדיר אותם, מה שגורם להם להרגיש שברירים, לא ראויים או פגומים לצמיתות. אך אלו הן אמונות, לא עובדות. טראומה יכולה להוביל לעיתים לאמונות שקריות על הערך והיכולות שלנו. אמונות אלו מגבילות את היכולת האישית. שחרור האמונות הללו מצריך איתגור, חיפוש ראיות שסותרות אותן, וקבלת האמת על מי שאתה. החוויות הטראומטיות שלך לא מגדירות אותך. אתה אדם שלם, בעל יכולת לשינוי, התפתחות וריפוי. איתגור האמונות המגבילות שנוצרו מכאב העבר פותח אפשרויות חדשות. תהליך זה דורש חמלה כלפי עצמך, מאפשר לך להיות אנושי-לזכור שאתה יכול להרגיש פגום, לטעות כל הזמן ועדיין ראוי לאהבה, להצלחה ואושר.

הצבת מטרות קטנות וברורות השגה שתואמות את הערכים שלך היא צעד נוסף לפיתוח היכולת האישית. כאשר טראומה או כאב רגשי מסתירים את הדרך שלך לעתיד, קשה לראות כיצד להתקדם. עם זאת, על ידי הצבת מטרות קטנות וברורות, תוכל להתחיל לבנות מומנטום. מטרות יכולות להיות פשוטות וברורות השגה, כמו לצאת מהמיטה בשעה מסוימת או לאכול בריא. כל פעולה קטנה מחזקת את היכולת שלך לבצע בחירות שמובילות לריפוי. כשאתה משיג את המטרות האלה, אתה צובר ביטחון ביכולתך ליצור שינוי, מה שמחזק את תחושת היכולת האישית שלך.

חשוב לזכור שהיכולת האישית לא קשורה לשליטה על הכל סביבך; מדובר בהכרה ביכולתך לקבל החלטות, ללא קשר למצב. במצבים קשים, אולי לא תוכל לשלוט בסביבה החיצונית, אך תמיד תוכל לשלוט בתגובה שלך. תוכל לבחור כיצד אתה רוצה לקיים אינטראקציה עם העולם, עם אחרים, וחשוב מכל – עם עצמך. על ידי קבלת החלטות קטנות, תוכל בהדרגה לחזק את ההבנה שאתה שותף פעיל בחיך, ואתה בעל היכולת לעצב את הדרך שבה אתה בוחר להמשיך.

היבט נוסף וחשוב ביכולת האישית הוא היכולת לבקש עזרה וליצור קשרים. פעמים רבות, טראומה גורמת בידוד, וייתכן שתרגיש שאתה נושא את משקל העולם לבד. עם זאת, לפנות לעזרה היא למעשה פעולה שמחזקת את היכולת האישית. בקשת תמיכה אינה אומרת שאתה חסר אונים; זה מעיד על כך שאתה מכיר בחשיבות של קשר ותמיכה בתהליך הריפוי שלך. בניית מערכת תמיכה יכולה להיות פשוטה כמו לשוחח עם חבר, לראות פסיכותרפיסט או להצטרף לקבוצה של אנשים שמבינים את מצבך. אינך לבד במאבק שלך, וההכרה בכך שאתה יכול לפנות לעזרה היא צעד משמעותי בהשגת שליטה מחודשת בחיך.

כמו כן, חשוב לקבל אחריות על החלטותיך, במיוחד כאשר הדברים לא מתקדמים כפי שתכננת. כאשר הטראומה מעצבת את תפיסת עולמך, קל להאשים את הנסיבות החיצוניות בתוצאה. עם זאת, היכולת האישית דורשת להכיר בכך שאתה יכול לבחור כיצד להגיב, גם במצבים קשים. אין מדובר בהאשמת עצמך או בהחזקתך אחראי למקרים שאינם בשליטתך. מדובר בהכרה בכך, גם כשחיים קשים, אתה יכול לבחור כיצד להגיב למצב. כשאתה מאמץ את הכוח הזה, אתה מפסיק לראות את עצמך כקורבן של העבר ומתחיל לראות את עצמך כמי שמעצב את עתידו באופן פעיל.

המעשה של בחירה שוב ושוב תורם לתחושת כוח חזקה יותר. כל החלטה שאתה מקבל, לא משנה עד כמה היא קטנה, היא הצהרה שאתה אחראי לחיך. טראומה אולי לקחה חלק מהשלווה שלך, אך היא לא לוקחת ממך את חופש הבחירה. ככל שתתחיל לבצע החלטות שמשקפות את עצמך האמיתי, את הערכים והחוויות שלך, תצבור ביטחון ועמידות להתמודד עם כל אתגר שיתעורר. היכולת האישית היא מסע, לא יעד; מדובר בתהליך מתמשך של החזרת הכוח שלך, צעד אחר צעד.

פיתוח היכולת האישית כרוך בהכרה בכך שאתה לא מגדיר את עצמך לפי הטרומה או ההיסטוריה שלך. ההחלטות שאתה מקבל היום מגדירות אותך, וכל החלטה מספקת הזדמנות להתקדם. על ידי התמקדות במה שאתה יכול לשלוט בו ובחירה לפעול בהתאם לאני האמיתי שלך, תוכל בהדרגה לעבור ממצב של הגבלה וכאב למצב של כוח ואפשרויות.

דף עבודה זה מיועד להנחות אותך בתהליך של פיתוח היכולת האישית על ידי זיהוי תחומים שבהם יש לך שליטה, שיפור האמונות המגבילות שלך, והצבת מטרות קטנות וברורות השגה שמתאימות לערכים שלך. עם הזמן, ככל שתהיה מעורב בתהליך הזה, תוכל להחזיר את הכוח שלך לעצב את ההווה והעתיד שלך, ללא קשר לניסיון העבר.

הטרומה יכולה לגרום לנו להרגיש חסרי כוח, אך הצעד הראשון בהבניית היכולת האישית הוא הכרה בתחומים שבהם יש לך שליטה. קח רגע לחשוב על חיך. רשום לפחות שלושה תחומים שבהם תוכל לממש שליטה—אם זה בדיאלוג הפנימי שלך, בפעולותיך או בבחירותיך.

תחום 1:

דוגמה: לבחור לצאת להליכה כל בוקר כדי לסדר את המחשבות שלי.

תחום 2:

דוגמה: איך אני מדבר עם עצמי ברגעי מתח או חרדה.

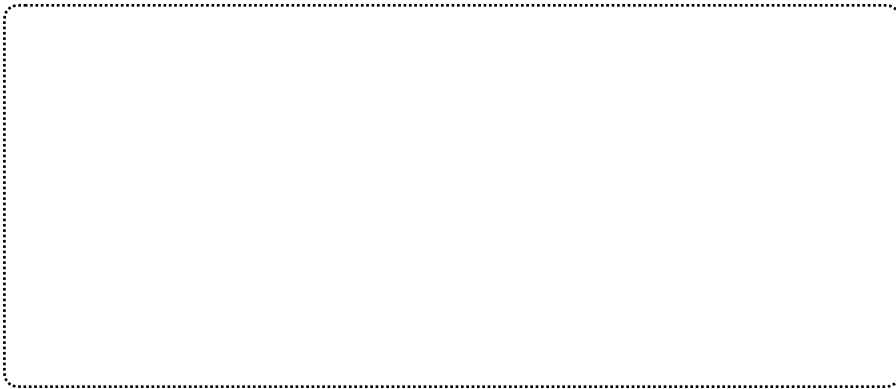
תחום 3:

דוגמה: להחליט לפנות לחבר כשאני מרגיש מבודד או לבד.

הטראומה פעמים רבות מובילה לאמונות שליליות על עצמנו, כמו תחושת חוסר ערך או כישלון. הצעד הבא הוא לזהות אמונה מגבילה שאתה מחזיק על עצמך ולשנות אותה. תהליך זה כולל את ההכרה שהאמונה עשויה להיות מבוססת על חוויות עבר, אך היא לא מגדירה מי שאתה היום.

מהי אמונה מגבילה שיש לך על עצמך?

דוגמה: "אני חלש אם אני מרגיש חרדה."



אילו הוכחות יש לך המנוגדות לאמונה זו?

דוגמה: "עמדתי באתגרים בעבר והצלחתי לעבור אותם. תחושת חרדה לא אומרת שאני חלש—זה אומר שאני אנושי."



איזו מחשבה בריאה ומאוזנת יכולה להחליף את האמונה הזו?

דוגמה: "זה בסדר להרגיש חרדה. אני חזק בכך שאני מכיר ברגשותיי ונוקט צעדים לקראת ריפוי."

היכולת האישית נשענת על החלטות קטנות שמתאימות לערכים שלך. מטרות אלה לא חייבות להיות גדולות; הן פשוט צריכות להיות ניתנות להשגה ולהתאים לרצון שלך להתקדם. רשום מטרות קטנות, ברות ביצוע, שאתה יכול להתחיל לפעול בהן היום. מטרות אלו אמורות להעצים אותך ולשקף תחומים שבהם יש לך שליטה.

מטרה 1:

דוגמה: "אני אצא להליכה של 10 דקות כל בוקר כדי לסדר את המחשבות שלי ולהפחית מתח."

מטרה 2:

דוגמה: "אני אבחר לדבר אל עצמי באופן אמפתי, במיוחד כשאני מרגיש נסער."



מטרה 3:

דוגמה: "אני אשלח הודעה לחבר היום כדי לבדוק מה שלומו ולהישאר בקשר."



בניית יכולת אישית אינה רק על הגדרת מטרות—אלא נסמכת על פעולה. זהה פעולה אחת שאתה יכול לנקוט בה עכשיו כדי להתחיל לבנות את היכולת האישית שלך. פעולה זו צריכה לתמוך ישירות באחת מהמטרות שלך מהשלב השלישי.

איזו פעולה אתה יכול לנקוט בה עכשיו כדי להתקדם לעבר המטרה שלך?

דוגמה: "אני אגדיר תזכורת כל בוקר כדי לצאת להליכה של 10 דקות."

מתי תנקוט בפעולה זו?

דוגמה: "אני אצא להליכה שלי מיד לאחר שאני קם בבוקר."

היכולת האישית אינה מושגת על ידי שלמות, אלא בהתקדמות. בזמן של קושי או אפילו בזמן בשלונות, חשוב לתרגל חמלה עצמית. כתוב משפט חמלה לעצמך—משפט שמציע תמיכה, עידוד, והכרה בהתקדמות שלך.

כתוב משפט חמלה לעצמך:

דוגמה: “אני עושה את הכי טוב שאני יכול, וזה בסדר אם הדברים לא מתקדמים בצורה מושלמת. מותר לי לקחת את הדברים צעד אחרי צעד ולהיות עדין עם עצמי.”



ולסיום, קח רגע לחשוב על איך זה מרגיש לקחת שליטה על חיך. איך זה מרגיש להגדיר מטרות ולקבל החלטות שמתאימות לערכים שלך? רשום את כל התובנות שגילית במהלך התרגיל הזה, והתחייב לנקוט בצעד הראשון לעבר מטרותיך.



אילו תובנות קיבלת מהתרגיל הזה?

דוגמה: "הבנתי שיש לי יותר שליטה ממה שחשבתי. אפילו החלטות קטנות יכולות לעשות שינוי גדול על איך שאני מרגיש ואיך אני מתמודד עם היום."

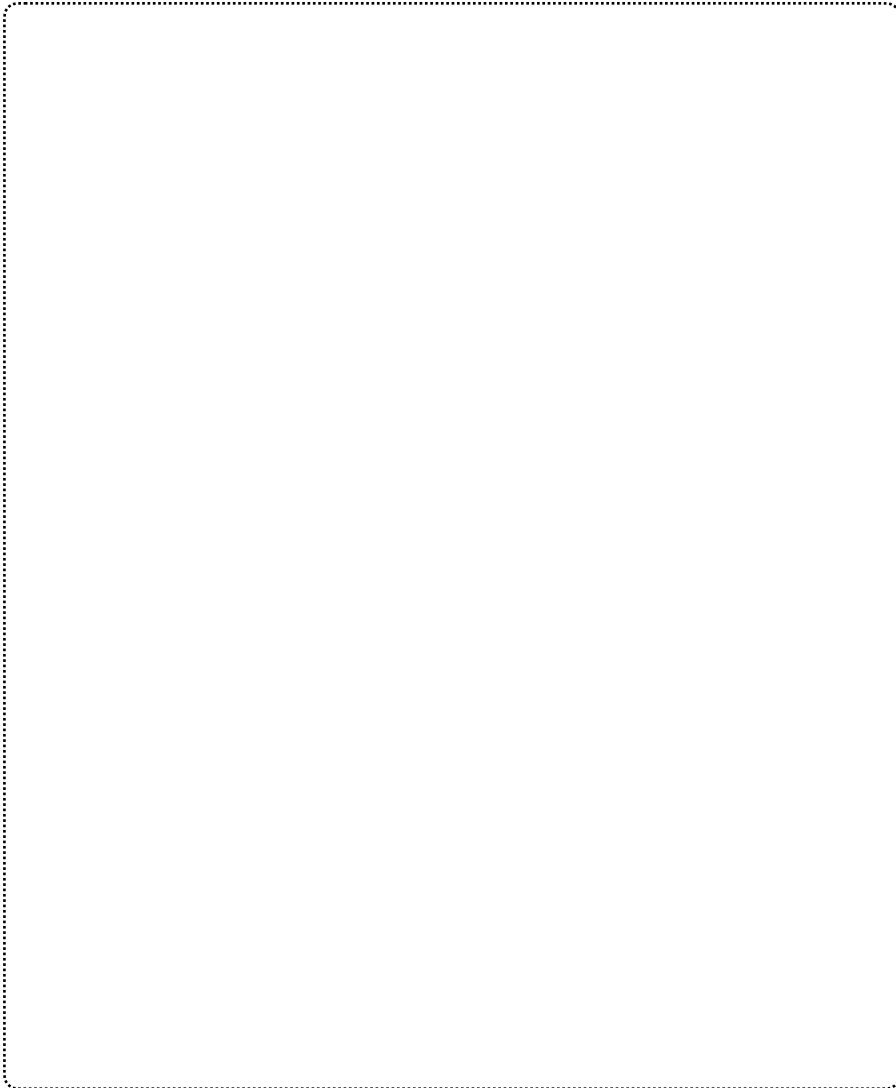


איך תתחייב ליכולת האישית שלך בהמשך?

דוגמה: "אני מתחייב לפעול כל יום, גם אם מדובר בצעד קטן. אזכיר לעצמי שהכוח לבחור תמיד אצלי."



קח רגע לחשוב על איך התרגיל הזה הרגיש. האם זה עזר לך לזהות אזורים של שליטה בחיך? האם היו תובנות או גילויים מפתיעים? איך אתה מרגיש לגבי תרגול המשך עם יותר אישית בחיים שלך?



טכניקת PMR

הרפיית שרירים הדרגתית (PMR) היא טכניקה שיכולה לעזור לך לשחרר מתח פיזי בגוף, במיוחד מתח שהצטבר בעקבות טראומה או מתח נפשי. טראומה יכולה להשפיע בצורה משמעותית גם על הנפש וגם על הגוף. כאשר הגוף נמצא במתח מתמשך, בין אם כתוצאה מטראומה קודמת או דאגות נוכחיות, השרירים מתכווצים כרונית בתגובה לכך. מצב זה יכול לגרום לאי נוחות פיזית, לכאבים כרוניים ולמתח מוגבר, כל אלה תורמים לתחושת חוסר נוחות כללית.

כאשר יש מתח, הגוף שלך מתנהג כמו סירה מתנדנדת במים סוערים. אינך יכול לשלוט בגלים, אך תוכל לשמור על הסירה יציבה על ידי התאמת עמדתך, העיגון שלך והשגת איזון. בדומה לכך, הרפיית שרירים הדרגתית עוזרת לך להתמקד בשחרור המתח מקבוצות שרירים ספציפיות, ולהחזיר את גופך בהדרגה למצב של רוגע והרפיה.

בזמנים של מתח או חרדה הקשורה לטראומה, פעמים רבות מתגובת הלחימה או בריחה של הגוף, התגובה האוטומטית גורמת לשרירים להתקשות, לדופק לעלות ולנשימה להפוך לרדודה. תגובה זו היא מנגנון הישרדות טבעי, אך בעולם של היום, היא יכולה לגרום לגוף להישאר במצב של מוכנות לספיגה (מאיום שלא קיים). PMR עוצר את הדפוס הזה על ידי הרפיית קבוצות שרירים בהדרגה, ומלמד את הגוף לעבור ממצב של מתח למצב של רוגע.

הטכניקה עובדת על ידי התמקדות בקבוצת שרירים אחת בכל פעם. כאשר אתה מתמקד בכל אזור, המטרה שלך היא למתוח את השרירים, להחזיק את המתח הזה לכמה שניות ואז לשחרר אותו בהדרגה. תהליך זה מאפשר לך להיות יותר מודע לכיצד אתה מנהל מתח בגוף ולשחרר אותו במודע. עם הזמן והתרגול, תלמד לזהות מתי גופך במתח ותוכל להשתמש ב-PMR כדי להירגע באותם האזורים, מה שיאפשר לך לשבור את מחזור המתח והאי נוחות הפיזית שמלווה פעמים רבות את הטראומה.

איך להתחיל לעבוד עם הרפיית שרירים הדרגתית?

מצא מקום שקט שבו תוכל לשבת או לשכב בנוחות, בלי הסחות דעת. ודא שסביבתך שקטה ומסייעת להירגעות. גם כדאי ללבוש בגדים נוחים שלא מגבילים תנועה.

התחל בכמה נשימות עמוקות שיעזרו לגופך להירגע. שאוף לאט דרך האף, עצור לרגע, ואז נשוף בעדינות דרך הפה. תן לכל מחשבה או דאגה מיידית להשתחרר בזמן שאתה מתמקד בנשימה שלך.

לאחר מכן, הפנה את תשומת הלב שלך אל כפות הרגליים. סגור את עיניך ודמיין את כפות רגליך לוחצות לקרקע, ואתה מרגיש את משקל גופך עליהן. חזק את אצבעות הרגליים כמה שתוכל וסובב אותן כלפי מטה. החזק את המתח במשך חמש שניות, שים לב לכיווץ בשרירים. עכשיו, שחרר את המתח ותן לכפות רגליך להירגע לחלוטין. שים לב לתחושת השחרור—כאשר השרירים רפויים והדם זורם. תן להרפיה להתפשט בכל כפות הרגליים, שחרר כל מתח שנותר.

לאחר מכן, עבור לשוקיים שלך. חזק את שרירי השוקיים על ידי כיוון האצבעות כלפי מטה. הרגש את כיווץ השרירים בשוקיים כאשר תחזיק את המתח לכמה שניות. דמיין איך זה מרגיש לשמור על המתח. כאשר אתה מוכן, שחרר את המתח בהדרגה, תן לשרירי השוקיים להירגע לחלוטין. נשום עמוק בזמן שאתה מרגיש את השקט שווה לגפיים.

כעת, עבור לירך שלך. לחץ את הירך חזק, כאילו אתה מנסה להחזיק משהו בין הברכיים. החזק את המתח הזה במשך כעשר שניות לפני שתשחרר אותו בהדרגה, שים לב לתחושת הרפיה כאשר השרירים ברגליים מתרככים ומרפים.

המשך עם הבטן שלך. קח נשימה עמוקה וכוּץ את שרירי הבטן שלך ככל האפשר. החזק את המתח לרגע לפני שתנשוף ותשחרר את השרירים בבטן שלך. תן לבטן שלך להרגיש רפויה ורכה, שחרר כל מתח שעשוי היה להצטבר.

הפנה את תשומת הלב לידיים ולזרועות שלך. חזק את האגרופים שלך עד המקסימום. החזק את המתח לכמה שניות לפני שתשחרר אותו בהדרגה. תאר לעצמך איך הידיים שלך מרגישות כשהן רפויות; השרירים כבר לא מכווצים.

עכשיו, התמקד בזרועות שלך. חזק את השרירים בזרוע על ידי כיפוף המרפקים כאילו אתה מושך משהו כבד. החזק לרגע ואז שחרר. הרגש איך הזרועות שלך נרגעות כשהן הופכות לרפויות וכבדות.

עבור כעת לכתפיים שלך. אנחנו לעיתים קרובות נושאים המון מתח וחרדה בכתפיים מבלי לשים לב. חזק את הכתפיים על ידי הרמתן לכיוון האוזניים וכיווץ השרירים כאילו אתה מנסה לגעת עם הכתפיים באוזניים שלך. החזק לכמה שניות לפני שתשחרר את המתח ותאפשר לכתפיים שלך להירגע. תאר לעצמך את המשקל שנפלט מהכתפיים שלך כאשר השרירים רפויים.

עכשיו התמקד בצוואר שלך. סובב בעדינות את ראשך לצד אחד, קרב את האוזן לכתף. כווץ את השרירים בצוואר והחזק לרגע. ואז הרפה את הצוואר בהדרגה והחזר את הראש למצב ניטרלי. שים לב עד כמה זה קל להקל על המתח בצוואר ולהרפות אותו. המשך עם הצד השני.

סיים בהפניית תשומת הלב לפנים שלך. השרירים בפנים שלנו לעיתים קרובות מכווצים, במיוחד כשאנחנו לחוצים או חרדים. לחץ את עיניך חזק, קמט את המצח והדק את השפתיים. החזק את המתח לרגע לפני שתשחרר אותו. תן לפנים שלך להירגע לחלוטין. הרגש את זרמת הדם ותחושת הרכות כאשר המתח משתחרר והפנים שלך הופכות לשקטות ושלוות.

בשלב זה, עברת דרך כל הגוף שלך, שחררת מתח מכל קבוצת שרירים. קח רגע לסרוק את גופך ולחפש כל מתח שנותר. אם מצאת משהו, התמקד בו וחזור על תהליך ההרפיה בעדינות. שים לב איך הגוף שלך מרגיש עכשיו—הוא הרבה יותר קל, רפוי ושלו מאשר בהתחלה. תאר לעצמך את ההבדל בין המתח שהרגשת לבין מצב ההרפיה שהשגת.

מדוע הרפיית שרירים הדרגתית היא שיטה מוצלחת?

הרפיית שרירים הדרגתית היא יעילה משום שהיא מפריעה לתגובה של הלחימה או בריחה שיכולה להיגרם כתוצאה מטראומה. כאשר הגוף נמצא במתח או טראומה, הוא מגיב על ידי כיווץ השרירים כהכנה ללחימה או לבריחה. המתח הפיזי הזה הוא תגובה טבעית, אבל אם הוא נשאר בגוף במשך זמן ממושך, הוא יכול לגרום

לאי נוחות כרונית, לכאבים ולמועקה רגשית. PMR עוזר לגוף ללמוד מחדש את התגובה למתח. במקום להתכווץ באופן אוטומטי בתגובה לחרדה, אתה מלמד את גופך להירגע, שולח למערכת העצבים שלך מסר שמותר לשחרר את המתח.

ככל שתמשיך לתרגל את PMR, תהיה מודע יותר למקומות שבהם מצטבר המתח בגופך, כמו בכתפיים, בלסת או בבטן. על ידי תרגול הרפיה באופן קבוע, לא רק שתצמצם מתח פיזי, אלא גם תבין טוב יותר איך גופך מגיב למתח. עם הזמן, תוכל לזהות סימנים מוקדמים של מתח לפני שהוא הופך למצב חמור, ותוכל להשתמש ב-PMR כדי למנוע החמרה.

יתרון נוסף של הרפיית שרירים הדרגתית הוא שהיא מאפשרת לך להתמקד ברגע הנוכחי. טראומה לעיתים קרובות מושבת אותנו חזרה לעבר, משחזרת זיכרונות כואבים או מוסיפה דמיונות על מה שהיה יכול לקרות. PMR עוזר לשבור את מחזור המחשבות השליליות על ידי הפניית תשומת הלב לגוף שלך. כאשר אתה עובר דרך כל קבוצת שרירים, ההתמקדות היא לחלוטין ברגע הנוכחי—על תחושת שחרור המתח, הנשימה והתחושות הפיזיות בגוף שלך. התמקדות ברגע הנוכחי יכולה להקל על המחשבות והרגשות המכבידים הקשורים לטראומה.

על ידי תרגול PMR באופן קבוע, תוכל ללמוד לשלוט בתופעות הפיזיות של מתח ולהשיג תחושת שלווה פנימית רבה יותר. בין אם אתה מתמודד עם חרדה יומית, התקף חרדה, או פשוט רגעי מתח, הרפיית שרירים הדרגתית היא כלי פשוט ויעיל לחזרה לשליטה בתגובות הגוף שלך. זה מזכיר לך שאתה לא חסר אונים—יש לך את היכולת לשחרר מתח, למצוא שלווה ולהשיב איזון לגוף ולנפש. זו טכניקה שתוכל ליישם בכל מקום, בכל זמן (בתנאי שאתה במצב בטוח), והיא יכולה להשפיע לטובה על בריאותך הכללית.

כשתתחיל לתרגל, זכור שתהליך זה לוקח זמן. הרפיית שרירים הדרגתית, כמו כל מיומנות אחרת, הופכת ליותר טבעית עם הזמן, מה שמקל עליך לגשת לרוגע כאשר אתה זקוק לו ביותר. עם הזמן, זה יכול להפוך לאבן דרך בתהליך הריפוי שלך, מה שיאפשר לך להתמודד עם אתגרי הטראומה בצורה יעילה ומהירה יותר.

לשימושך שני הסקריפטים להרפיית שרירים הדרגתית. הקלט אותם בטלפון שלך או במכשיר הקלטה אחר שיהיה לך גישה אליו. כדאי להקליט את קולך מקריא את הסקריפט בקצב רגוע ויציב. האזנה להקלטה תעזור לך לנווט בתהליך מבלי

שתצטרך לקרוא או לעקוב אחרי הזמן בעצמך. לאחר סיום הסקריפט, מצא מקום שקט ונוח שבו לא תופרע—מומלץ להיות במקום שבו תוכל לשכב בנוחות, כמו במיטה או על שטיח רך.

לפני שתתחיל, ודא שלא תופרע לפחות ל-30 דקות. כבה את ההתראות בטלפון שלך או שים אותו במצב "שקט", ודא שהחדר שקט. כשאתה מוכן, לחץ על הפעל והתחל בכמה נשימות עמוקות כדי להיכנס לתוך הרגע. התמקד בקול שלך בהקלטה, ופעל לפי ההוראות דרך כל קבוצת שרירים. כשתעבור דרך האזורים שונים בגוף, זכור לקחת כל שלב לאט ובמודעות, להדק כל קבוצת שרירים לפני שתשחרר אותה ולשים לב איך גוףך נרגע כשאתה משחרר את המתח. תהליך זה יעזור להרגיע את גוףך ומוחך, מה שיאפשר לך להירגע באופן עמוק.

סקריפט 1: הרפייה הדרגתית – "קרני השמש"

עצום את עיניך בעדינות, וקח נשימה עמוקה ורגועה. כל נשימה שתיקח תביא עימה רוגע עמוק יותר, תחושת חום ורוך שממלאת את כל גוףך. כל פעם שתנשום פנימה, תרגיש את החום המתפשט בגוףך, כל תא בגוף מתמלא בתחושת נוחות ורגוע. כשאתה מוציא את האוויר, כל מתח, כל דאגה, כל פחד, פשוט מתפוגגים ויוצאים ממך בקלות. כל נשימה מביאה עימה תחושת רוגע גוברת. קח נשימה עמוקה ושחרר לאט...

תדמיין עכשיו נוף של שלוה מוחלטת. שדה פתוח של פרחי בר מתפשט לפניך. תחוש את קרני השמש החמימות מלטפות אותך, מעוררות את כל החושים. דמיין איך קרני השמש פוגשות כל מקום בגוףך, ואיך הן מכניסות לתוך כל תא בגוף שלך את תחושת הרוגע והשקט. כל נשימה שתיקח מעמיקה את תחושת הרגיעה. קח נשימה עמוקה ושחרר אותה לאט...

דמיין את קרני השמש המבריקות מלטפות את אצבעות רגליך, כאילו כל קרן נוגעת בעדינות ומספקת חום נעים. כל חום שמתפשט מכפות רגליך כלפי מעלה משחרר כל מתח שהרגשת לפני כן. תן להן לעטוף את רגליך, לשחרר את כל המתחים, והגוף שלך ירגיש קל יותר, רך יותר. כל נשימה נכנסת לתוך רגליך, מרגיעה אותן. קח נשימה עמוקה ושחרר אותה לאט...

כאשר הזרם הזה של רגיעה מתפשט בכל הגוף, דמיין את השמש נוגעת ברגליך התחתונות ובברכיים. הקרניים נוגעות בעדינות בשרירים, משחררות כל מתח שהיה בו לפני כן. תוכל לחוש את השרירים מרפים. קח נשימה עמוקה ושחרר אותה לאט...

הרגש איך השמש מטפסת מעלה ומחבקת את הירך והאגן שלך. השמש משחררת כל מתח מהשרירים באזור הזה, כל מתיחה נמסה ומרפה. השרירים מתרככים, הרגשת המתח נעלמת, ואתה מרגיש את האור חודר את כל אזור הירך והאגן, משאיר אחריו שקט פנימי. קח נשימה עמוקה ושחרר אותה לאט...

תן לעצמך להרגיש את השמש מלטפת את הבטן ואת הגב התחתון. תחושת השמש המניחה את חום הקרניים נוגעת בשרירי הבטן, משחררת כל תחושת עייפות או כאב. כמו שמזון מטפח את הפרחים בגן, כך השמש מטפחת את כל אזור הבטן והגב התחתון שלך. קח נשימה עמוקה ושחרר אותה לאט...

המתח בגב התחתון הולך ונמס. כל תחושת אי נוחות שהייתה בגוף שלך נעלמת בהדרגה, ותחושת נחת מוחלטת משתלטת על כל אזור הגב התחתון. כל השרירים רפויים, כל המתח עזב. קח נשימה עמוקה ושחרר אותה לאט...

כשהחום של השמש מתפשט ומגיע לחלקו העליון של הגוף, אתה מרגיש את השמש נוגעת בכתפיים, משחררת כל תחושת כובד. הכתפיים שלך נרפות והן מתמלאות בתחושת קלות ובתחושת רוגע, כאילו כל העולם נעלם, ואתה נמצא רק ברגע הזה. תחושת השמש על הכתפיים מביאה עימה תחושת חופש, משחררת כל דאגה, כל מתח. קח נשימה עמוקה ושחרר אותה לאט...

השמש מטפסת בעדינות לאורך הידיים, מלטפת את הזרועות עד לכפות הידיים. כעת כל השרירים שלך מתרככים, הידיים שלך מרגישות קלות, ללא כובד או מתח. כל שחרור נוסף מחזק את הרגיעה העמוקה, הרגע הזה

מביא רוגע למקומות שלא ידעת שמבקשים שחרור. קח נשימה עמוקה ושחרר הכל לאט...

עכשיו דמיין את השמש מלטפת את הצוואר והראש שלך, עוטפת את הראש במעין כדור חום עדין ומרגיע. כל מחשבה שעשויה להטריד אותך מתפוגגת עם כל נשימה, כל דאגה נמוגה ברוגע שהולך ומתרקם. כל מתח בשרירי הצוואר והפנים פשוט נעלם, נשארת רק הרגשה של שקט פנימי, של רוגע מוחלט. קח נשימה עמוקה ושחרר אותה לאט...

ככל שאתה שוקע יותר ויותר ברוגע, כל הגוף שלך מתמלא באור השמש המרגיע. כל סיב בשרירים הופך לרך יותר, כל מתח שהיה בגוף שוקע פנימה ומפנה מקום למנוחה שלמה. אתה מרגיש את השמש משחררת אותך מכל העומס, מכל המשא, והגוף שלך שוקע לתוך שקט פנימי מושלם. קח נשימה עמוקה ושחרר אותה לאט...

ברגע זה, הגוף שלך במצב של הרפיה מוחלטת. כל שריר ושריר מרגיש משוחרר, כל רגש של מתח או לחץ פשוט נשאר מאחור. הגוף שלך נמצא במצב של חופש מוחלט, ושום דבר לא יכול להפריע לו. כל נשימה שנכנסת מביאה תחושת שלווה מוחלטת. קח נשימה עמוקה ושחרר אותה לאט...

הגעת למצב של שקט פנימי מושלם. הרגש את כל מהותך עטופה בשקט וברוגע של השמש. המתח יצא לגמרי, עכשיו אתה חופשי, עכשיו אתה נינוח, עכשיו אתה בשקט פנימי. דבר לא נוגע בך, אתה מרוכז רק באור השמש ששטף את גופך ואת נשמתך. קח נשימה עמוקה ושחרר אותה לאט...

הרגש את הקשר העמוק בין הנשימה שלך לבין תחושת הרוגע ששוטפת אותך, כמו פרחים שנעים ברוח בשדה פתוח. הכל נע בקצב האור, הכל זורם בצורה טבעית, ואתה שוקע יותר ויותר לתוך הרגע הזה. קח נשימה עמוקה ושחרר אותה לאט...

המוח שלך פנוי, רגוע, חד, אתה רואה את הדברים בצורה בהירה. כל חלק בגופך מרגיש חופשי, ואתה מבין שיש בך את כל מה שצריך בשביל

להתמודד עם כל דבר בחיים. ברגע הזה אתה יודע שתחושת הרוגע הזאת תמיד תהיה זמינה לך. קח נשימה עמוקה ושחרר אותה לאט...

כשהגוף שלך נמצא במצב של רגיעה מוחלטת, זה הזמן להשלים עם כל מה שהשגת. אתה נינוח, אתה שלם. כל נשימה שהכנסת ושהוצאת עזרה לך להתמקד במטרה שלך – לשחרר, להירגע ולהתחבר פנימה. כל צעד של רוגע הזה מביא אותך למקום של שלוה מוחלטת. קח נשימה עמוקה ושחרר אותה לאט...

הגעת למצב של שלוה, שבו כל התשובות נמצאות בתוכך, ושום דבר לא יכול לשנות את מה שאתה מרגיש עכשיו. כל המתח והלחץ נשארים מאחור, וההווה, בדיוק ברגע הזה, הוא המקום שבו נמצא כל השקט. תן לעצמך להרגיש את החופש הזה, את השחרור הזה, כל חלק בגופך שוחרר ומרגע זה אתה מוכן להמשיך קדימה בצורה רגועה יותר. קח נשימה עמוקה ושחרר אותה לאט...

סקריפט 2: הרפייה הדרגתית קלאסית

מצא את המקום הנוח ביותר עבורך, על ספה נוחה או במיטה, שב או שכב בנוחות מלאה. קח את הזמן להתאים את הגוף שלך כך שתרגיש את השלווה מתחילה להתפשט בכל חלק בו. כל מה שאתה צריך לעשות עכשיו זה להתמקד ברוגע, להרפות ולהיות נוכח ברגע הזה. קח נשימה עמוקה, ובזמן שאתה מוציא את האוויר, שחרר כל מתח או דאגה שעדיין יש לך. תרגיש איך הגוף שלך מתארגן ומתממש בתנוחה של רוגע מוחלט, כאילו הוא יודע בדיוק מה הוא צריך ברגע הזה. קח רגע להרגיש איך כל תחושת נוחות מתפשטת בכל גופך. קח נשימה עמוקה והרגש איך האוויר ממלא את ריאותיך. החזק אותו לרגע, ותן לו לשחרר את כל המתח. כשאתה מוציא את האוויר לאט, תן לעצמך להרגיש את השחרור ואת תחושת הרוגע העמוקה שהוא מביא איתו.

הכנס את עצמך למצב של הרפיה מלאה. תן לגוף שלך את הזמן הדרוש להרפיה, כל שריר מתחיל להשתחרר. עכשיו, התרכז תחילה ביד ימין

שלך. תדמיין איך השרירים והגידים ביד זו מתחילים להשתחרר באופן הדרגתי. תחוש את הרוגע והשלווה מציפים את היד, איך כל המתח פשוט מתפוגג. תרגיש את החום המרגיע שמתפשט בידך, תחושת כובד נעימה שמתחילה להתמקם בה, כל חלק בידך שוקע לתוך רגיעה ושלווה מוחלטת.

לאחר מכן, אפשר לתחושת הרוגע לעבור לאט-לאט כלפי פרק כף היד שלך, משם אל הזרוע התחתונה, עד למרפק, ולבסוף עד לזרוע העליונה. תן לגוף להרגיש איך כל חלק בזרועך הולך ומשתחרר, השרירים נעשים רכים יותר ויותר. כל מתח שהרגשת פשוט מתפוגג, והגוף שלך שוקע לתוך רוגע מוחלט.

עבור אל היד השמאלית. דמיין איך היד שלך מתחילה להרגיש רכה, כל מתח נמס ממנה. אתה יכול לחוש את החום העדין שהולך ומתפשט מהכף יד כלפי מעלה אל תוך הזרוע, מחבר את כל האזורים יחד בצורה מאוזנת, תומכת ושלווה. היד השמאלית שלך שוקעת לתוך התחושה הנעימה של רגיעה מוחלטת. תן לזרועך להשתחרר עד שתהפוך למשקולת של נוחות ורגיעה, ותהיה שלם עם כל התחושות הללו.

עכשיו, כשהידיים שלך רגועות ומרגיעות, התרכז בכתפיים. כל מתח שהיה בכתפיים מתחיל להתפוגג. כל מחשבה של לחץ שחררה את המקום הזה, הכתפיים משוחררות ומרגישות קלות, כאילו שוחררו כל העומסים שהיו עליהן. תחוש את כל הגוף משתחרר, המשא מתפוגג והשקט עוטף אותך.

מכאן המשך להרגיש איך הרוגע משתלט על הצוואר שלך. דמיין איך זרימת הדם מרגיעה את שרירי הצוואר שלך, כל שריר מתרכך, מתפוגג כל מתח קטן, והצוואר שלך נרפה לחלוטין. תחוש את ראשך שוקע לתוך רוגע, כאילו כל מתח שעבר עליך פשוט נעלם.

כעת, הרגש את הרוגע עובר לפנים שלך. כל שריר בפנים שוחרר, גם השרירים של הלסת. כל מתח שעוד היה בפנים נמס לחלוטין. תחוש איך הפנים שלך נרגעות, העור שלך רך ורגוע. עכשיו כל הפנים שלך שוקעות

לתוך תחושת רוגע מוחלטת. הרגש איך כל המתח נעלם, והפנים שלך נרגעות בהדרגה. כל חלק בפנים, החל מהעיניים ועד הלסת, פשוט משתחרר, והכל הופך למקום של שקט ושלווה.

עכשיו תן לעצמך להרגיש את תחושת הרוגע מתפשטת לאט לאט מהחזה שלך ועד הגב התחתון. כל הגוף שוקע לרגיעה גוברת. דמיין איך כל האזורים הללו מתחילים להשתחרר, כל מתח שבפנים פשוט נמס. תחושת הכובד נעלמת, והגוף שלך מרגיש נינוח ושלם. התחושה הזו מתפשטת לאט לעבר הבטן והגב העליון. כל נשימה שאתה לוקח ממלאה אותך בהרגשה של שלווה מוחלטת. אתה משחרר כל מתח שהיה, ושום דבר לא מפריע לך עכשיו. הגוף שלך רגוע ונינוח, כל מה שהיה מתח פשוט נעלם. תחוש איך כל אזור הבטן שוקע לרוגע, איך כל שריר מתרכך עד שהוא הופך לרך וקל.

כשהרוגע ממשיך להתפשט, דמיין איך תחושת הרוגע מתפשטת לתוך הירך והאגן שלך. השרירים הופכים רכים, כל מתח נמס לחלוטין. כל אזור שזקוק לשחרור פשוט מרפה ויושב בשקט. כל גופך שוקע לתוך תחושת רוגע מוחלטת. כל שריר מרפה לאט לאט, ואתה מרגיש את כל הגוף שלך רפוי ושלם.

עכשיו שים לב איך הרוגע עובר בהדרגה לרגליים שלך. התרכז בכפות רגליך, דמיין איך כל מתח ששהה שם פשוט מתפוגג. הרגליים שלך שוקעות לתוך נינוחות, וכל מתח שהיה נעלם. תחוש את תחושת השחרור, הרגליים שוקעות לתוך תחושת רוגע מוחלטת. ההרגשה של רוגע, שקט ושלווה עוברת לכל הגוף. כל מחשבה שעשויה להטריד אותך נעלמת, כל שאר העולם מפנה מקום לשקט הזה. כל איבר בגופך נמצא במצב של רגיעה מוחלטת, כל מתח שהיה פשוט מתפוגג, ואתה נשאר רק כאן, ברגע הזה, שלם ורגוע.

אתה יכול להרגיש איך הרוגע הזה נשאר איתך. ברגע הזה, כל מתח שחלף עליך פשוט התפוגג. אתה מרגיש איך כל דבר בגוף שלך מרגיע אותך, איך כל איבר שוחרר, ואתה מוכן עכשיו להירגע בצורה מוחלטת. תחוש את השלווה ששוררת בך. הרגע הזה כאן כדי להישאר.

שינוי עמדות תפיסתיות

גישה למספר עמדות תפיסתיות היא טכניקה שמאפשרת לך לראות סיטואציה, במיוחד אירוע טראומטי, ממספר זוויות במטרה להבין ולעבד את הרגשות שלך בצורה טובה יותר. הרעיון פשוט אך עמוק: התפיסה שלנו של אירועים, במיוחד כאלה שהיו טראומטיים, לעיתים קרובות מושפעת **מהדרך** בה הוטמעו הרגשות והזיכרונות שלנו. על ידי שינוי "עמדות תפיסתיות", אנחנו יכולים לקבל הבנה עמוקה יותר של אותם אירועים, להוריד את העוצמה הרגשית שלהם ולאפשר לנו לראות את התמונה הגדולה ולא רק את נקודת המבט הצרה שעיצבה הטרומה.

כדי להמחיש את הרעיון הזה, דמיין שאתה צופה במחזה על הבמה. מהמקום שלך בקהל, אתה יכול לראות את ההופעה רק מהזווית שלך. אתה עשוי להתמקד בשחקנים מסוימים, רגשות או רגעים בהתבסס על איך שאתה קשור אישית לסיפור. מה אם היית יכול להתהלך בתיאטרון? היית יכול לקחת את נקודת המבט הראשונה, לשחק על הבמה, לחלוטין בתוך ההופעה, לראות הכל דרך העיניים שלך ולהרגיש את הרגשות כאילו היית חלק מהסיפור. ייתכן שתוכל גם לעבור לנקודת המבט השנייה, בה תישב לצד חבר בקהל, וזה ישפיע על איך אתה מבין את ההצגה, בהתבסס על איך אדם נוסף מגיב. תוכל לחזור ליציע, לראות את המחזה כולו מלמעלה, לצפות סאינטראקציה בין כל השחקנים, כולל הקהל, לראות את כל התפאורה ולשים לב לפרטים שלא ראית כשישבת בשורה הראשונה.

במטאפורה זו, נקודת המבט הראשונה מייצגת את הזווית האישית שלך—איך אתה תופס את האירועים דרך הרגשות, המחשבות והתחושות הפיזיות שלך. נקודת המבט השנייה מייצגת את איך אתה מאמין שאחרים היו תופסים או חווים את הסיטואציה. ונקודת המבט השלישית מאפשרת לך לצאת מהאירוע ולצפות בו מבלי להיות מעורב רגשית. כל אחת מהעמדות מספקת רמה שונה של הבנה, והשינוי ביניהן מאפשר לך לגשת לאירוע ממספר נקודות מבט, להוריד את העוצמה הרגשית ולזכות בהבנות חדשות.

נקודת המבט הראשונה: החוויה האישית שלך

רובנו נוטים להשתמש בנרטיב של "אני" במיוחד כאשר מדובר בטרומה. זוהי עמדה אישית מאוד; היא מתארת איך אתה רואה את העולם דרך העיניים שלך – הרגשות, הזיכרונות ותפיסת העולם שלך. בעמדה זו, התפיסה שלך של אירועים מעוצבת על ידי הרגשות שלך כלפיהם. לדוגמה, אם חווית אירוע טראומטי, הזיכרון שלך ממנו ככל הנראה מכיל את הרגשות שחווית באותו זמן: פחד, בושה, כעס ובלבול. ייתכן שאתה מוצא את עצמך משחזר את האירוע בראשך שוב ושוב, אך כל פעם אתה נשאר באותה תגובה רגשית.

כאשר אתה חווה משהו מנקודת המבט הראשונה, אתה שוקע בתוך הרגע, כאילו זה קורה שוב. הרגשות שלך מקשרות להווה את החוויה הפנימית שלך, מה שגורם לזיכרונות טראומטיים להרגיש חיים ומוחשיים עד כדי כך שהם חודרים לכל הווייתך. זה כמו להיות לכוד במרכז של נהר, שבה הכל סביבך אינטנסיבי ואין דרך לברוח.

בעוד שנקודת המבט הראשונה חשובה כדי להבין את הרגשות שלך, היא יכולה להגביל את היכולת שלך לעבד את האירוע בצורה אובייקטיבית. אם אתה שקוע מדי בתגובות הרגשיות שלך, קשה להפיק מסקנות או להתרחק מספיק על מנת לראות איך האירוע משתלב בהקשר הרחב יותר של חייך.

נקודת המבט השנייה: לראות דרך עיניו של מישהו אחר

העמדה השנייה משנה את נקודת המבט שלך מהחוויה הפנימית שלך אל זו של אדם אחר המעורב בסיטואציה. זה יכול להיות מישהו שהיה נוכח באירוע או מישהו שאתה מדמיין את נוכחותו שם. לדוגמה, תוכל לדמיין איך חבר או אדם אהוב היה מגיב לאירוע הטרומטי או איך מישהו שחשוב לך היה מרגיש לגביו. שינוי זה מאפשר לך לצאת מהרגשות שלך ולראות את הסיטואציה דרך עיניו של אדם אחר.

בעמדה השנייה, אתה לא חווה את האירוע ישירות מהזווית האישית שלך, אלא כאילו אתה רואה את עצמך מהצד חווה את האירוע. שינוי זה יכול להעניק לך אמפתיה, מה שמאפשר לך להבין את הרגשות של המעורבים ולראות איך הם תפסו

את הסיטואציה. הוא עשוי לשים לב לפרטים ששכחת או לראות את הסיפור מנקודת מבט שונה לגמרי, דבר שיכול לעזור לך לקבל הבנה מעמיקה יותר של הסיטואציה.

שימוש בנקודת המבט השנייה בהקשר של טראומה יכול לעזור לך להבין שהאירוע אולי השפיע עליך ועל אחרים בדרכים בלתי צפויות. הוא גם יכול להעניק תחושת נפרדות מההשפעה הרגשית של האירוע. כאשר אתה רואה את הסיטואציה מנקודת מבט של אדם אחר (גם אם הוא לא נכח שם), אתה יכול להרגיש מנותק מהרגשות העזים שלך, מה שיכול לעזור לשבור את מעגל ההתחדשות של הטראומה שמתרחש כשאתה רואה את האירוע רק דרך העדשה האישית שלך.

נקודת המבט השלישית: תצפית על התמונה הכללית

נקודת המבט השלישית מספקת את התצפית המנותקת ביותר. זה כמו לצפות באירוע מלמעלה או מהצד השני של החדר, מנותק מהחווייה הרגשית. עמדת התצפית הזו מאפשרת לך להתבונן בסיטואציה באופן אובייקטיבי, מבלי להיות מושפע מהרגשות, המחשבות או התחושות הפיזיות שלך.

העמדה השלישית מאפשרת לך לראות את ההקשר הרחב יותר של האירוע. זה כמו לצפות בסרט על חייך במקום להיות מוצף לחלוטין בתוך סערת הרגשות של הסצנה. מנקודת מבט זו, אתה יכול לראות את השחקנים, את התפאורה, את האינטראקציות ואת רצף האירועים כפי שהם מתגלגלים. אתה עשוי לשים לב לפרטים ששכחת בזמן שהיית שולי בתוך החוויה. אתה יכול לראות איך האירוע משתלב בסיפור הרחב של חייך, ולא להפוך אותו לרגע המגדיר אותך.

שימוש בנקודת המבט השלישית בתהליך עיבוד הטראומה יכול להיות מועיל במיוחד, כי הוא מספק מרחק מההטענה הרגשית. הוא מאפשר לך לראות את האירוע כחלק מסיפור רחב יותר, ולא כמשהו שמגדיר את מי שאתה—פרק בספר חייך שלא בהכרח צריך להכתיב את שאר הסיפור. נקודת מבט זו מאפשרת לך לצפות באירוע באופן אובייקטיבי, מבלי להיות בהכרח רגשי ממנו. אתה יכול לשאול את עצמך, "מה למדתי מהחווייה הזו?" "איך צמחתי?" "איזה כוחות גיליתי בתוכי?"

מעבר בין נקודות מבט

היופי שבגישה לנקודות מבט שונות הוא שאין צורך להישאר באותה נקודה. המעבר בין נקודות המבט מאפשר לך לעבד את האירוע הטראומטי ממספר זוויות, תוך הפחתת עוצמתו הרגשית בהדרגה. זה כמו להתרחק ולראות את התמונה הגדולה של חווייתך ולהפנים את הלקחים.

לדוגמה, אחרי שתעבד את האירוע בנקודת מבט ראשונה, תוכל לעבור לנקודת מבט שנייה על מנת להבין איך אחרים הושפעו מהאירוע. בסופו של דבר, תוכל לצפות בסיטואציה מנקודת מבט שלישית, מה שיאפשר לך לשמור על מרחק רגשי ובהירות. על ידי סיבוב בין הנקודות, תיצור רווח בין התגובה הרגשית שלך לבין ההבנה הקוגניטיבית של האירוע. זה יאפשר לך לראות את החוויה באופן אובייקטיבי ושלם, תוך הפחתת השפעתה עליך.

למעשה, המעבר בין נקודות מבט יכול לעזור לך לשנות את הצגת האירועים הטראומטיים. דמיון שהיית מעורב בתאונת דרכים. הפחד, הכאב וההלם של הרגע הם כולם נחווים בצורה ישירה. אתה משחזר את האירוע בראשך, והוא מרגיש מכביד. על ידי מעבר לנקודת מבט שנייה, תוכל לדמיין איך אדם אהוב היה מגיב לאירוע. הוא עשוי להרגיש דאגה, אך הוא גם יהיה תומך, יעודד אותך להכיר בכך שהיית בר מזל ששרדת ושהיו לך אנשים שאכפת להם ממך. בסופו של דבר, תנקוט בנקודת מבט שלישית ותראה את התאונה כחלק מסיפור חייך. כן, זה היה טראומטי, אבל זה לא מה שמגדיר אותך. תוכל לראות איך התאוששת מאז, איך למדת להיות יותר זהיר ומודע, ואיך האירוע סייע בהתפתחותך.

גישה לנקודות מבט שונות מאפשרת לך לשנות את התפיסה של הטראומה, לא כמשהו שמגביל או מגדיר אותך, אלא כחווייה שיכולה ללמד, לעצב ולתרום לתהליך הריפוי שלך. שינוי פרספקטיבה משחרר אותך מעוצמת הרגשות של העבר ומעניק לך את הביטחון להמשיך קדימה. הוא מעודד הבנה ואמפתיה—גם כלפי עצמך וגם כלפי אחרים—מה שמאפשר לך לשלב את הטראומה בחיים שלך בדרך שמעודדת ריפוי, צמיחה וחוסן.

כעת בוא ננסה זאת:

התחל במציאת מקום שקט ונוח שבו תוכל להירגע ללא הסחות דעת. קח מספר נשימות עמוקות, ותן לגוף שלך להירגע. סגור את עיניך אם אתה מרגיש נוח לעשות זאת, ואז העלה בזיכרון אירוע מסוים, מעט מטריד אך שאינו קשור לפוסט-טראומה שלך. זה יכול להיות מקרה ספציפי או תחושה כללית שמופיעה לעיתים קרובות במחשבותיך. אפשר לעצמך להתחבר לזיכרון הזה, תוך שאתה שם לב לרגשות ולתחושות שהוא מעורר, ובאותה עת מזכיר לעצמך שאתה בשליטה ושההליך הזה הוא בטוח עבורך.

התחל בחוויה של הזיכרון מנקודת מבט ראשונה, כאילו אתה חי את האירוע מחדש. דמיין את עצמך בסיטואציה, הרגש את הרגשות שחווית אז. שים לב לרגשות שעולים—פחד, בלבול, עצב וכעס—וכן לתחושות הפיזיות המגיעות עם הרגשות הללו. אפשר לעצמך להיות נוכח לחלוטין בנקודת המבט הזו לרגע. מה בולט ביותר עבורך? אילו מחשבות או אמונות על עצמך עולות מהזיכרון הזה? האם אתה שם לב לתמונות, קולות או פרטים שמעוררים רגשות חזקים? הכנס לתודעתך את הרגשות הללו מבלי לשפוט אותם, פשוט התבונן בחוויה שלך מנקודת מבט אישית.

לאחר שצללת לחלוטין לנקודת מבט ראשונה, העבר את תשומת הלב שלך לנקודת מבט שנייה. דמיין שאתה צופה בזיכרון כאילו אתה עומד לצד מישהו שאתה סומך עליו, או כאילו אתה צופה מאחורי כתפיו של אדם אהוב בסיטואציה. ראה את עצמך דרך עיניהם. איך הם היו מעריכים את מצבך הרגשי? מה הם היו שמים לב אליו בשפת הגוף, בהבעות הפנים ובתגובות שלך? אילו רגשות היו מעוררים בהם כלפי לך—דאגה, חמלה או אמפתיה? שים לב איך המעבר הזה מאפשר לך לצאת מתוך החוויה הרגשית שלך ולבחון את הסיטואציה דרך עיניו של מישהו אחר, נייטרלי. האם זה משנה את איך שאתה תופס את האירוע? האם אתה מוצא את עצמך מרגיש חמלה או הבנה לעצמך בנקודת מבט שנייה זו?

העבר את תשומת הלב לנקודת מבט שלישית, ועשה צעד אחורה מהעוצמה הרגשית של הסיטואציה. דמיין את עצמך כצופה, רואה את הזיכרון ממרחק, כאילו אתה רואה גם את הסיטואציה אבל גם אירועים אחרים בסביבה. בחן את האירוע בצורה אובייקטיבית, תוך התחשבות בהקשר הרחב יותר. אילו פרטים

בולטים כעת שייתכן שלא שמת לב אליהם קודם לכן כי היית מעורב רגשית בחוויה? אילו דפוסים או קשרים אתה מצליח לזהות עכשיו שייתכן והתעלמת מהם בזמנו? מנקודת מבט שלישית, שים לב למרחק הרגשי וליכולת להרהר על האירוע בעוצמה פחותה. איך זה מרגיש לראות את הסיטואציה ממעוף הציפור? האם זה עוזר לך להבין שבזמן שהאירוע הזה משמעותי, הוא רק חלק מתוך סיפור חיים הרבה יותר רחב?

כעת, התבונן בכל שלוש נקודות המבט: חווייתך מנקודת מבט ראשונה, האמפטיה שבנקודת מבט שנייה, והלקחים מנקודת מבט שלישית. איך כל אחת מהנקודות השונות משפיעה על הבנתך את האירוע הספציפי הזה? האם יש הבנה חדשה או תחושת שחרור רגשי ככל שעברת בין כל נקודה? איך השתנתה תפיסתך את האירוע? האם אתה רואה את הדברים בצורה אחרת עכשיו או מרגיש יותר חמלה כלפי עצמך?

לאחר התרגיל, קח רגע כדי לעגן את עצמך. חשב על איך אתה מרגיש כעת לעומת איך הרגשת כאשר התחלת, ותן להבנות החדשות להיספג בך. ייתכן ותרצה לחזור על התרגיל הזה באופן קבוע, תוך מתן אפשרות למעבר בין כל אחת מנקודות המבט הללו כדי לעבד טראומות מהעבר מנקודות מבט שונות, להבין אותן ולצמצם בהדרגה את העומס הרגשי שהן מעוררות. זכור שהטראומה אינה מגדירה אותך; הדרך בה אתה מתמודד איתה היא זו שמגדירה אותך.

התהליך הזה הוא לא פשוט. למרות שאתה יכול לנסות אותו לבד על זיכרונות פחות מכאיבים, בכל נוגע לטראומה עצמה, אני בהחלט ממליץ לך לעשות אותו בעזרת מטפל מקצועי.

מצבים מנטליים של משאבים פנימיים

מצבים מנטליים של משאבים פנימיים נוגעים ביצירת ותחזוק של תוכנית מנטלית כיצד ברצונך להגיב לזיכרונות שמציפים אותך. דמיון לרגע שהמוח שלך הוא כמו ארגז כלים מלא. בתוך ארגז הכלים הזה יש לך כלים שונים שאתה יכול להשתמש בהם כדי לנהל סיטואציות קשות, אך הכלים הללו צריכים תרגול וחיזוק לאורך זמן. מצבים מנטליים של משאבים פנימיים עוזרים לך לבנות את הכלים הללו על ידי חזרה מנטלית על התגובה שלך למצבים מאתגרים מראש – כך שתוכל לתרגל רוגע ושליטה, אפילו לפני שתיתקל בטריגר או בזיכרון עצמו.

הטכניקה של חזרה קוגניטיבית כוללת דמיון סיטואציה בה אתה נתקל בטריגר – זה יכול להיות זיכרון מסוים, אירוע שמעורר סטres, או תגובה רגשית – ואז חזרה מנטלית על התגובה שלך לאותו מצב. תרגול זה מאפשר לך לדמיין את עצמך מתמודד עם הסיטואציה ברוגע ובשליטה, מה שהופך את זה לקל יותר ליישם את התגובות הללו כאשר הסיטואציה מתרחשת במציאות.

התחל בזיהוי הטריגר או זיכרון מקשה שמשפיע עליך רגשית – בין אם זה צליל, מקום או זיכרון מאירוע טראומטי. למשל, יכול להיות שתגיב למילים מסוימות, תמונה או סיטואציה שגורמת לך להזכר בטראומה. הדקויות הללו יכולות לעורר תחושות של פחד, כעס, עצב או חרדה, אשר יכולות להרגיש מכבידות ברגע זה. זיהוי הדקויות הוא הצעד הראשון ביצירת מצב מנטלי של משאבים פנימיים, כי זה מאפשר לך להיות מודע למה שאתה עומד מולו. במקום להיות מופתע מהעוצמה הרגשית כשמופיע הטריגר, תוכל להתכונן מראש.

לאחר שזיהית את הטריגר, סגור את עיניך ודמיון את הסיטואציה בה יכול להופיע הטריגר. דמיון את הסצנה בפרטי פרטים – מה קורה סביבך, מי נוכח, מה אתה רואה, שומע או מרגיש. דמיון את עצמך נתקל בטריגר ומרגיש את התגובה הראשונית, בין אם זה מתח בגוף שלך, שיטפון מחשבות או סערה רגשית. תן לעצמך להרגיש את חוסר הנוחות שברגע הזה, אך במקום להיכנע לה, דמיון את עצמך מגיב בצורה שונה ממה שעשית בעבר.

בסצנה המדומיינת, צור סיטואציה בה יש לך גישה למשאבים שיעזרו לך להישאר רגוע וממוקד. אולי תוכל בדימוי שלך לנשום נשימה עמוקה ואיטית ולהתחיל למקד את עצמך, או אולי תשנה את מחשבותיך ותזכיר לעצמך שהטריגר הזה לא שולט עליך. כמו שעשינו קודם, תוך גם להפעיל עוגן. דמיון את גופך נרגע, משחרר מתח וחוזר למצב של שליטה עצמית. תוכל לחזור בראש על משפט שקט כמו "אני בטוח עכשיו. זהו זיכרון, ואני יכול לבחור איך להגיב." או שתוכל להשתמש במנטרה מרגיעה שעובדת עבורך, משהו פשוט כמו "לנשום", "הכל בסדר" או "גם זה יעבור."

ככל שתמשיך לתרגל את הדימוי, שים לב איך הגוף שלך מרגיש בתגובה למצב המדומיין. התמקד בתחושות של רוגע ומיקוד בזמן שאתה מתרגל. ייתכן שתשוב להרגיש איך גופך מרפה פיזית, הנשימה שלך מואטת, ודופק הלב שלך חוזר למתחם הרגוע. תרגול זה עוזר לבנות זיכרון שרירים מנטלי, שתוכל להסתמך עליו כאשר ההצפות האמיתיות מתרחשות. ככל שתתרגל חזרה מנטלית על התמודדות עם הטריגרים בצורה רגועה, כך התגובות הללו יהיו יותר טבעיות וזמינות כאשר הסיטואציה תתרחש במציאות.

חלק חשוב בתהליך זה הוא חיזוק התוצאה החיובית של החזרה הקוגניטיבית. לאחר שדמיינת את עצמך מגיב ברוגע, דמיון כיצד שאר הסיטואציה מתפתחת. תאר לעצמך כיצד אתה מתמודד בהצלחה עם העומס הרגשי, שומר על שלוה, ומצא את עצמך יוצא מהחוויית עם תחושת כוח ושליטה. דמיון את עצמך משקף את הסיטואציה בגאווה, בידיעה שטיפולת בה בכוח ובמודעות. תהליך הדימוי הזה עוזר לחזק את האמונה שאתה יכול לנהל טריגרים וזיכרונות באופן מושכל, ובכך מחזק את התחושה הפנימית שלך לגבי היכולת שלך.

על ידי חזרה מנטלית על תגובות אלו, אתה יוצר באופן פעיל דפוסים חדשים של התנהגות, שיקל עליך להחיל אותם כאשר הטריגר אמיתי יקרה. חזרה קוגניטיבית מעניקה לך את הביטחון שכבר יש לך את המשאבים שאתה צריך להתמודד עם מצבים קשים. גם אם הטריגר תופס אותך בהפתעה, ההכנה המנטלית שעשית תעזור לך להגיב בשלוה, ולא להיות מוצף על ידי הרגשות או הזיכרונות.

כדי להפוך את התרגול הזה ליעיל יותר, נסה לדמיון תרחישים שונים בהם עשוי להתרחש הטריגר. לדוגמה, אם צלילים מסוימים מזכירים לך אירוע טראומטי,

תרגול דמיון של שמיעת אותו צליל בהקשר בטוח והתגובה האפקטיבית הרצויה. אם אנשים או מקומות מסוימים מעלים זיכרונות מטרידים, דמיון את עצמך נתקל באותם טריגרים ומגיב להם בביטחון. ככל שתתרגל יותר את החזרה המנטלית הזו, תרחיב את מאגר אסטרטגיות ההתמודדות שלך, ותהיה גמיש יותר במצבים שונים שעלולים להתרחש במציאות.

הטכניקה הזו לא מבטלת את המציאות של טראומה או את ההשפעה המיידית של הטריגרים עליך, אך היא מספקת לך כלים להגיב בצורה יעילה יותר. אתה יוצר לעצמך רשת ביטחון מנטלית שמאפשרת לך לנווט בין רגשות חזקים בעמידות רבה יותר. כל פעם שתתרגל חזרה קוגניטיבית, תחזק את האמונה שיש לך את הכוח לנהל את תגובותיך, ושאתה מסוגל לשמור על שלוותך, לא משנה עד כמה הטריגר חזק. עם הזמן, תהליך זה יעזור לך לבנות תחושת עצמאות פנימית עמוקה יותר, מה שיגביר את הביטחון שלך ביכולת להתמודד עם זיכרונות ומצבים קשים.

הנה גיליון עבודה שלב-אחר-שלב, שמטרתו היא לעזור בזיהוי טריגרים ולעבוד על שינוי משמעותם. גיליון העבודה כולל שאלות שמנחות את תהליך ההתבוננות על טריגר, זיהוי ההשפעה הרגשית שלו, ואז שינוי המשמעות שלו עם נקודת מבט חדשה ובריאה יותר.

זיהוי טריגרים ושינוי משמעותם

שלב 1: זיהוי הטריגר

חשוב על רגע בו הרגשת מוצף, מודאג או טעון רגשית. זה יכול להיות אירוע, זיכרון, אדם, מקום או אפילו מילה או צליל ספציפי. רשום את זה בפירוט.

מה היה הטריגר?

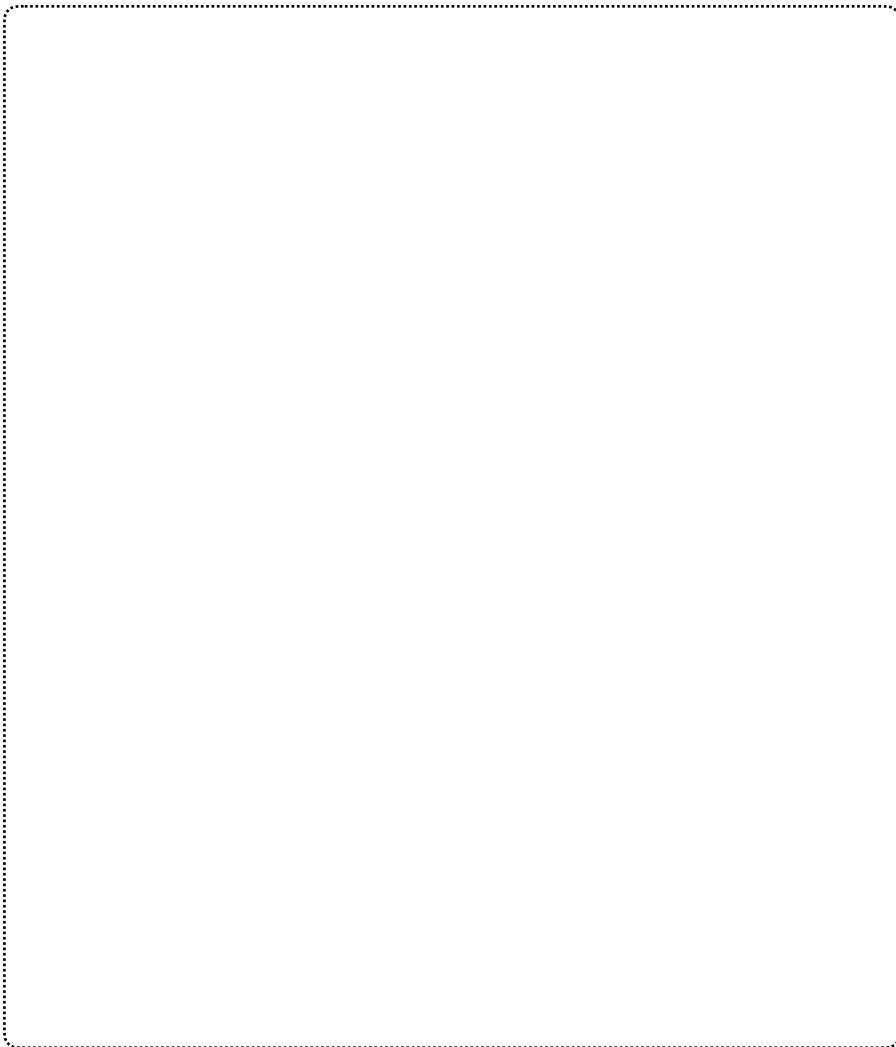
דוגמה: "שמיעת סירנה."

שלב 2: תאר את התגובה הרגשית

תאר כיצד הטריגר הזה גרם לך להרגיש. אילו רגשות הוא העלה בגוף ובמחשבה שלך? התמקד בתחושות הפיזיות והרגשיות שחוויית.

איך הטריגר הזה גרם לך להרגיש פיזית ורגשית?

דוגמה: "הלב שלי דפק בחוזקה, הרגשתי גוש בגרון, והרגשתי פחד ותחושת בהלה."

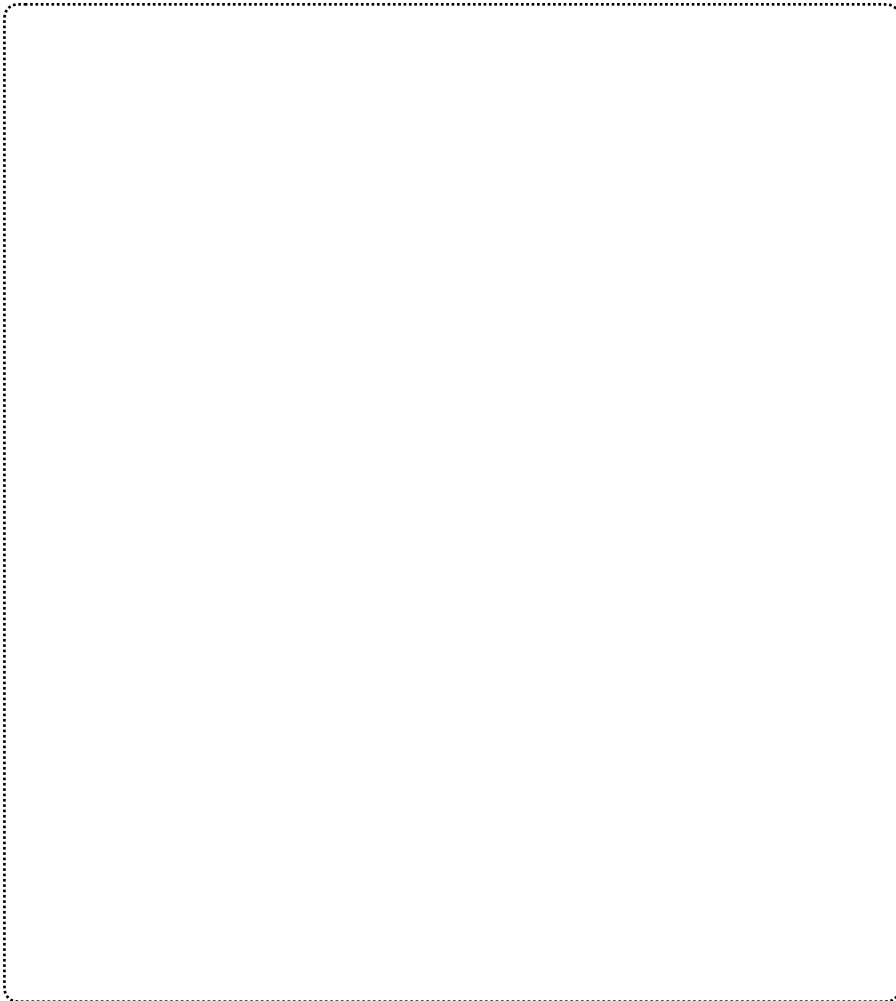


שלב 3: זיהוי המשמעות מאחורי הדק

חשוב על למה הטריגר הזה משפיע עליך כפי שהוא משפיע. מה מייצגת הסיטואציה, הזיכרון או הצליל הזה עבורך? מה הוא מזכיר לך? האם יש אמונה הקשורה לטריגר הזה?

מה הטריגר הזה מזכיר לך, ואיזו אמונה או משמעות אתה מקשר אליו?

דוגמה: "זה מזכיר לי את התקופה בה הייתי בסכנה ולא יכולתי לברוח."

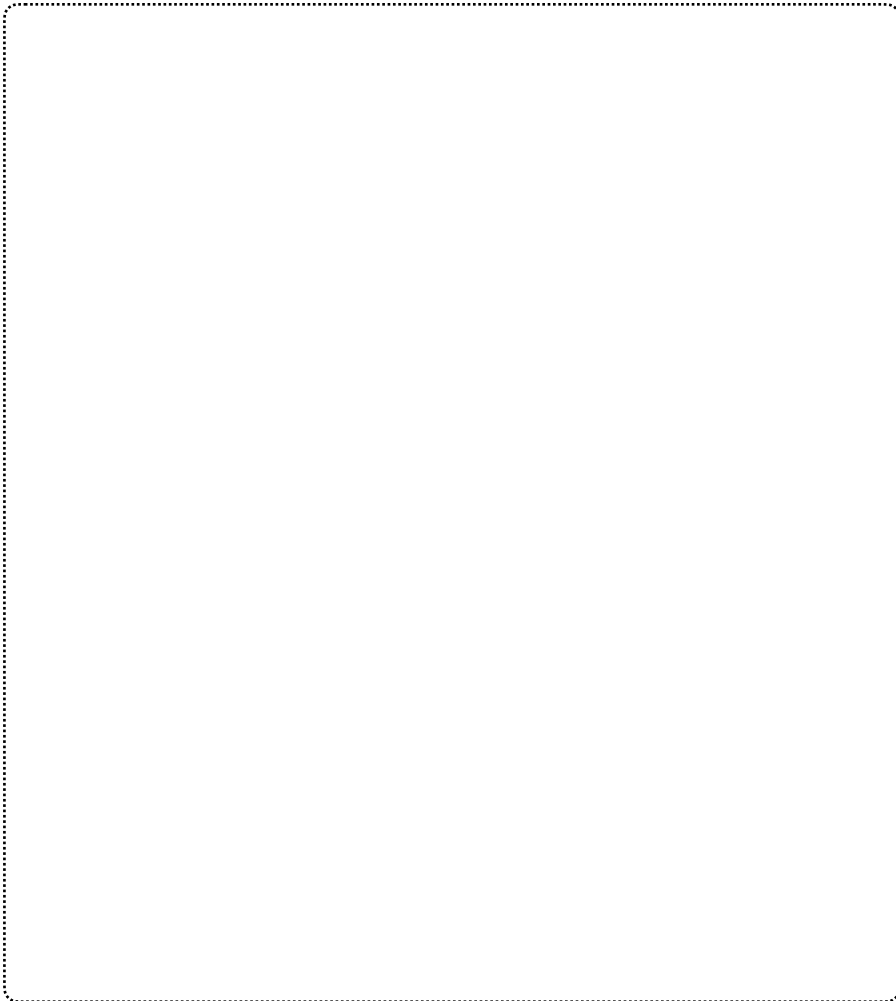


שלב 4: חקור את תגובתך לטריגר

עכשיו, אחרי שהבנת את התגובה הרגשית והמנטלית שלך, שקול איך אתה מגיב לטריגר הזה. איך אתה מגיב בדרך כלל כאשר הסיטואציה הזו מתרחשת? האם אתה מנסה להימנע ממנה, מרגיש חסר אונים, או נתקע בתוך המטען הרגשי?

איך אתה מגיב בדרך כלל כאשר הטריגר הזה קורה?

דוגמה: "אני מנסה לברוח, או שאני קופא ומרגיש חסר אונים."

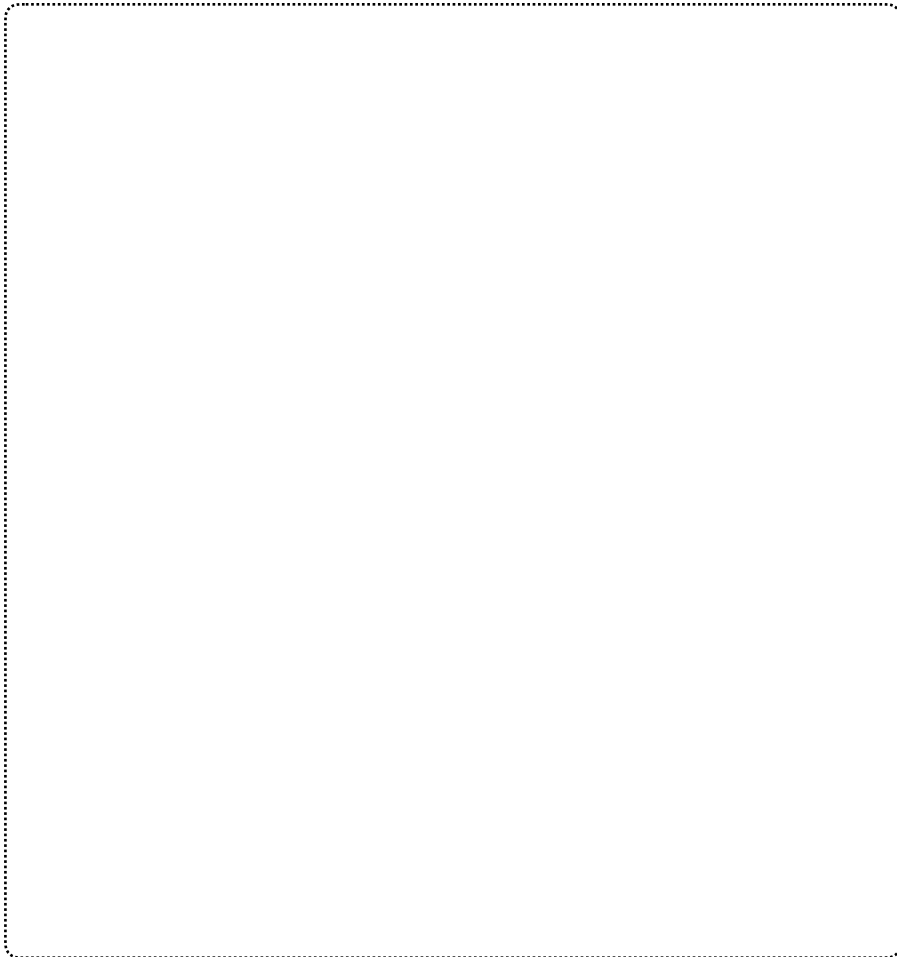


שלב 5: שינוי המשמעות של הטריגר

חשוב איך אתה יכול לשנות את משמעות הטריגר הזה. איזו נקודת מבט חדשה תוכל לאמץ שתעזור לך להרגיש יותר חזק בשאתה נתקל בדק הזה? אילו מחשבות או אמונות חלופיות תוכל לקשר אליו שיקטינו את המטען הרגשי שלו?

איזו משמעות או אמונה חדשה תוכל לקשר לטריגר הזה כדי לעזור לך להגיב בצורה רגועה יותר?

דוגמה: "הסירנה מזכירה לי את היכולת שלי לשרוד, ועכשיו אני בטוח. יש לי את הכוח להתמודד עם זה."

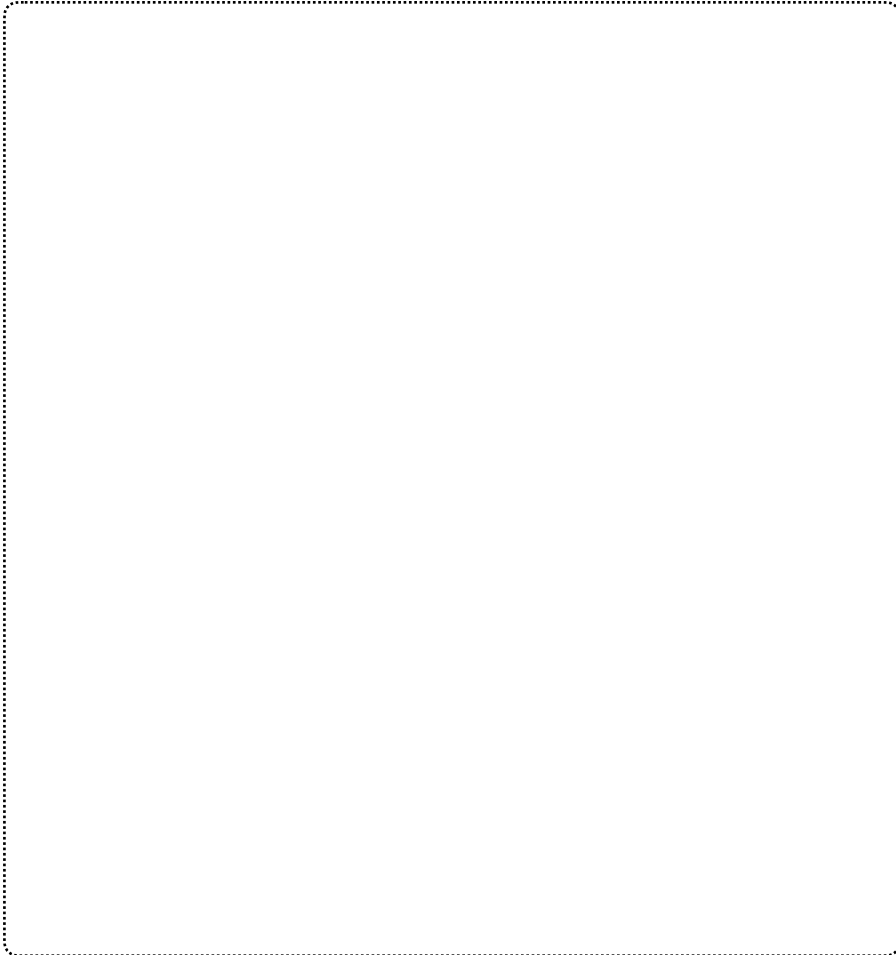


שלב 6: דמיין תגובה רגועה

דמיין את עצמך נתקל בטריגר הזה בפעם הבאה. תאר לעצמך איך תוכל להתמודד עם זה בצורה רגועה, עם ביטחון ושלווה. מה תעשה, איך תרגיש, ואיך תגיב בצורה שונה מבעבר? דימוי תגובה רגועה מחזק את היכולת שלך להתמודד עם המצב במציאות.

איך תראה תגובתך הרגועה והביטחונית לטריגר הזה?

דוגמה: "אני אעשה נשימה עמוקה, אזכיר לעצמי שאני בטוח, ואפנה את תשומת הלב שלי למה שמתרחש סביבי."

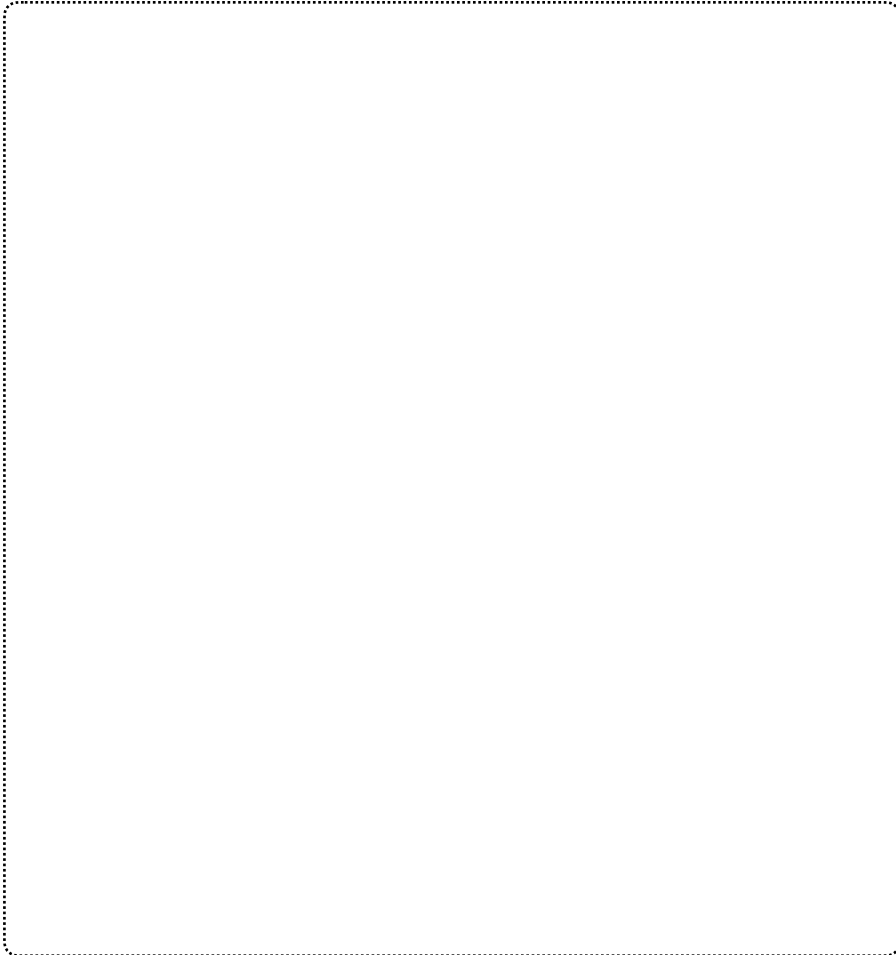


שלב 7: תוכנית פעולה למפגש הבא

חשוב איך תוכל להתכונן למפגש הבא עם הטריגר הזה. אילו צעדים תנקוט כדי ליישם את המשמעות החדשה והתגובה שזיהית? איך תזכיר לעצמך את האמונה החדשה שלך ברגע האמת?

אילו פעולות קונקרטיות תוכל לנקוט בפעם הבאה שהטריגר הזה יקרה כדי לשמור על תחושת עיגון בהווה?

דוגמה: "אני אתרגל נשימות עמוקות כאשר אשמע סירנה ואחזור על המנטרה 'אני בטוח'."

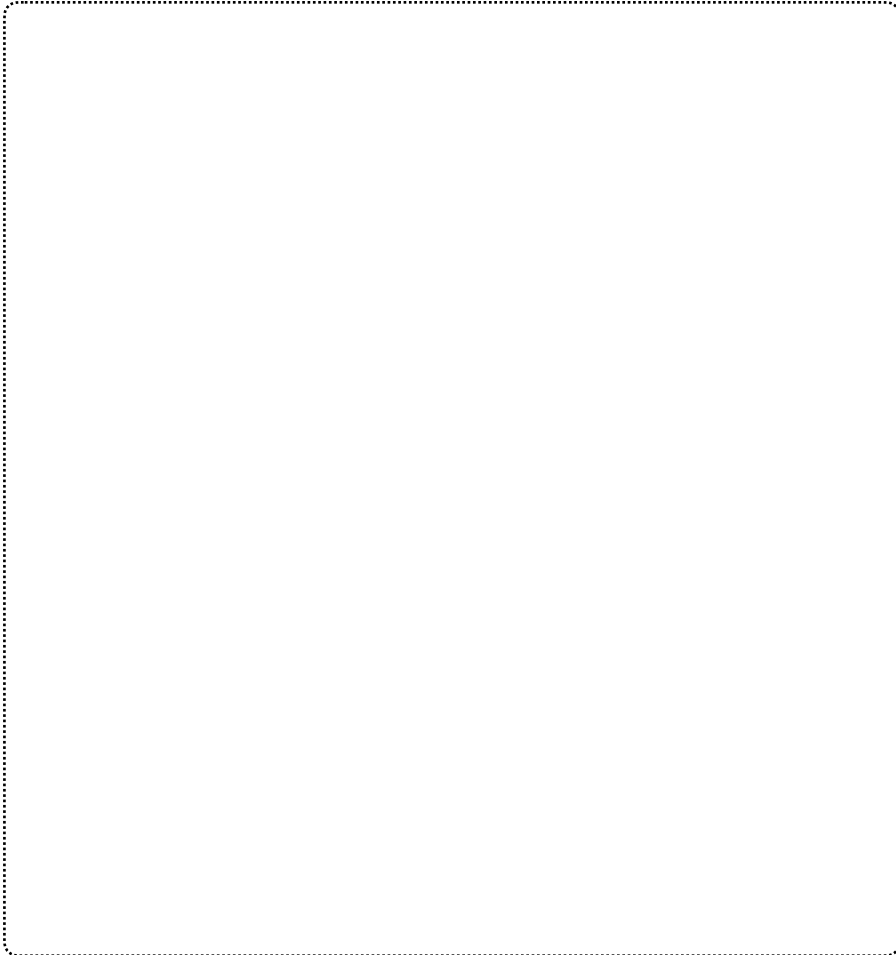


שלב 8: התבוננות בהתקדמות

קח רגע להתבונן איך הרגשת לפני ואחרי ביצוע התרגיל הזה. האם אתה שם לב לשינויים במחשבות או בתגובות הרגשיות שלך לטריגר הזה? איך תהליך השינוי הזה גורם לך להרגיש עכשיו?

איך אתה מרגיש עכשיו לגבי הטריגר הזה? האם אתה שם לב לשינוי איך אתה רואה אותו או איך הוא משפיע עליך?

דוגמה: "אני מרגיש יותר בשליטה ופחות מודאג כשאני שומע את הסירנה. זה כבר לא נושא את אותה עוצמת פחד."

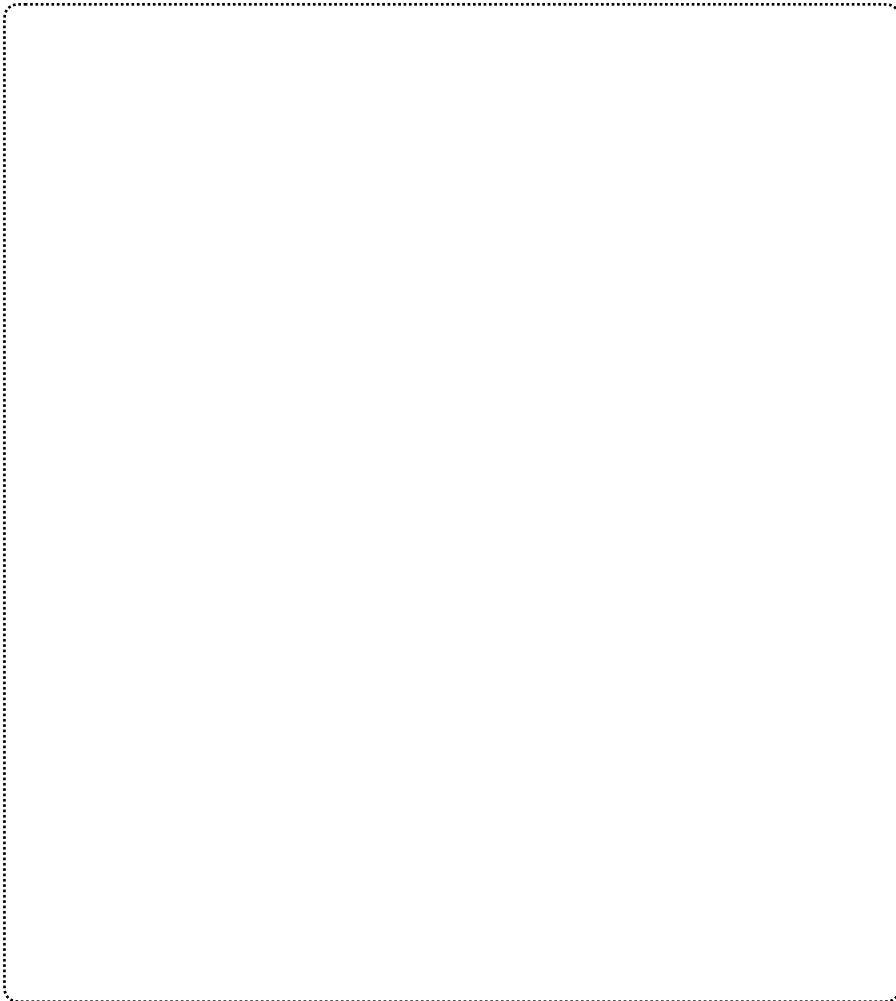


שלב 9: תרגול מתמשך

חזור על תרגיל זה באופן קבוע בכל פעם שאתה נתקל בטריגרים חדשים או ישנים שחוזרים על עצמם. עם הזמן, היכולת שלך לשנות את משמעות הטריגרים ולגיבוש תגובה רגועה תתחזק, והמטען הרגשי הקשור אליהם יפחת.

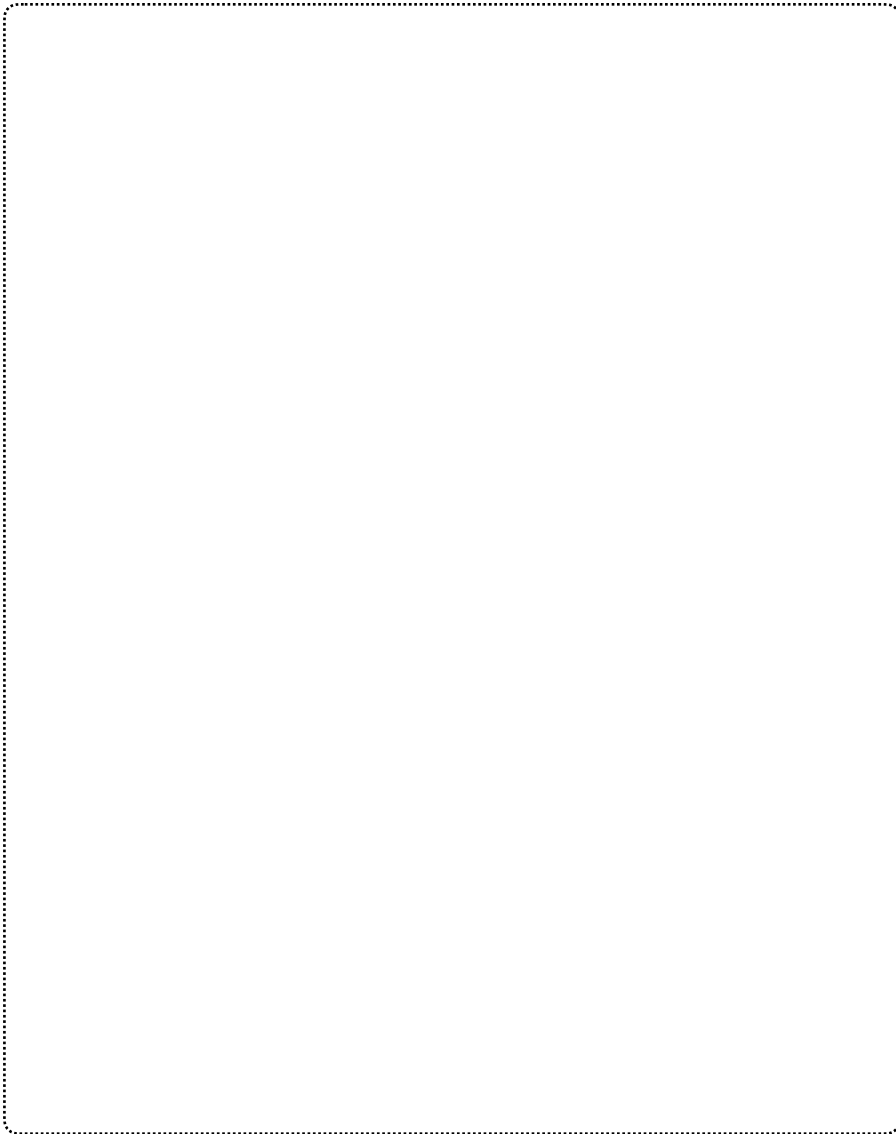
איך תזכיר לעצמך לתרגל את שינוי המשמעות הזה באופן קבוע?

דוגמה: "אני אשמור יומן של כל טריגרים שאני נתקל בהם ואעבוד על תהליך שינוי המשמעות כל שבוע."



גיליון העבודה הזה נועד לעזור לך לזהות, לעבד ולשנות את משמעות טריגרים שלך באופן שמאפשר לך להגיב בצורה רגועה ומבוקר. על ידי תרגול טכניקה זו באופן קבוע, תבנה תחושת יכולת עצמית חזקה יותר וחוסן רגשי, דבר שיאפשר לך לנווט במצבים עם יותר ביטחון ושלווה.

רשום רעיונות חדשים שעלו במוחך בזמן התרגול:



כניסה למצב פיזי-מנטלי של משאב פנימי

הטכניקה הזו נועדה לעזור לך להיכנס למצב של משאב פנימי חיובי (כמו תחושת ביטחון, עוצמה, או שמחה) בצורה מיידית, כך שתוכל להפעיל אותו לפי הצורך. באמצעות חיבור בין הגוף, המינד והחושים, תוכל לחוות את המשאב הפנימי הזה ולהשתמש בו על מנת להתמודד עם אתגרים או מצבים רגשיים מורכבים.

שלב 1: זיהוי המשאב הפנימי החיובי

התחל על ידי מחשבה על זמן בו הרגשת חזק, בטוח, שמח, מלא באנרגיה, או בכל תחושה חיובית אחרת. זה יכול להיות רגע בחיים בו הצלחת להתמודד עם אתגר, או פשוט רגע שבו הרגשת טוב עם עצמך. תחשוב על הרגע הזה בהקפדה על פרטים:

מה בדיוק הרגשת באותו זמן?



אילו תחושות פיזיות היו לך?



מה הייתה תנוחת הגוף שלך בדיוק? תנועות הידיים? הראש?



איזה מחשבות עברו לך בראש?

שלב 2: חיבור לתחושות הגופניות

כעת, כאשר אתה נזכר ברגע הזה, תנסה להחיות את התחושות הפיזיות שקשורות בו.

נסה להרגיש את תחושת המשאב הפנימי הזה כפי שהרגשת אותה אז, עם כל פרט ופרט. השתמש בחושים שלך כדי להחיות את הרגע. תראה את התמונות שראית אז, תשמע את הצלילים שהיו סביבך, ותהיה מודע לכל תחושת גופך ברגע ההוא.

שים לב לגוף שלך:

האם יש מקום מסוים בגוף שבו הרגשת את המשאב הזה?

האם הייתה תחושת חום או קלות באיזשהו חלק מהגוף?

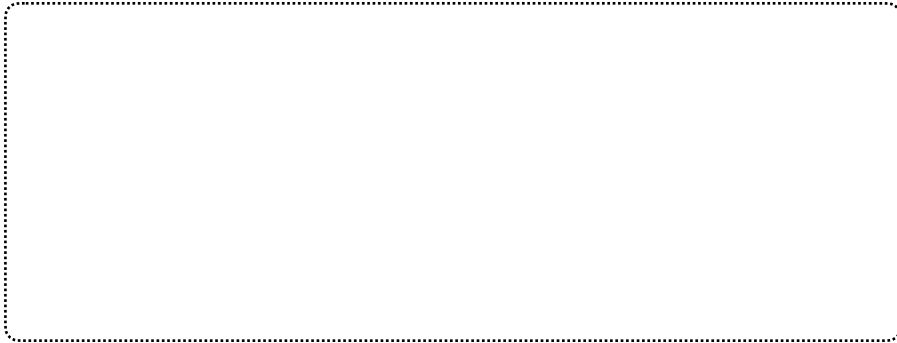
האם הרגשת יציבות (עמדה) או זרם של אנרגיה?

שלב 3: יצירת "עוגן" (Anchor)

השלב הבא הוא ליצור "עוגן" – פעולה פיזית, מילה או תנועה מסוימת שתשמור את המשאב החיובי הזה. עוגן הוא חיבור בין תחושת המשאב לבין פעולה או גירוי פיזי שתוכל להשתמש בו בכל עת.

בחר פעולה או תנועה פיזית פשוטה (למשל, סגירת אצבעות היד או נגיעה באזור מסוים בגוף) או מילה (למשל, לומר לעצמך "אני בטוח") שקשורה ישירות

לתחושת המשאב החיובי הזה. בזמן שאתה מחבר את עצמך אל התחושות החיוביות, בצע את הפעולה או אמור את המילה.



הכנס את עצמך שוב למציאות שבה הרגשת את המשאב הפנימי החיובי, בעודך מבצע את הפעולה הפיזית או אומר את המילה. חזור על הפעולה הזאת מספר פעמים, כך שהמשאב החיובי יתחבר אל העוגן שלך בצורה חדה וברורה.

שלב 4: שימוש בעוגן בשעת הצורך

עכשיו, כאשר יצרת את העוגן, תוכל להשתמש בו בכל פעם שתרצה להפעיל את המשאב הפנימי החיובי הזה. כאשר אתה נתקל במצב שבו אתה מרגיש חסר ביטחון, חסר עוצמה או שאתה נתקל בקושי, השתמש בעוגן שיצרת. ברגע שתפעיל את העוגן (באמצעות המילה או הפעולה הפיזית), תוכל להרגיש את המשאב הפנימי חיובי הזה עולה וממלא אותך מחדש.

שלב 5: חיזוק המשאב

כדי לחזק את המשאב הפנימי ולוודא שאתה יכול להפעיל אותו בקלות בכל פעם שצריך, תרגל את הטכניקה הזו באופן קבוע. כל פעם שתחבר את עצמך לתחושת המשאב החיובי באמצעות העוגן, תוכל להרגיש את המשאב מתחזק. ככל שתתאמן יותר, כך תוכל להפעיל את המשאב הפנימי החיובי בקלות ובמהירות גם במצבים מאתגרים.

הכרה בכוחות האישיים

הכרה בכוחות האישיים היא תרגול מעצים שמזמין אותך להתחבר מחדש לאיכויות הטבעיות שמסמלות אותך כחוזק, עמידות ויכולת. בתוך חוויית טראומה, קל לשכוח את הכוחות שלנו. הטבע העמוק של הכאב והנטל הרגשי של חוויות העבר יכול לערפל את התחושה לגבי מי אנחנו ומה השגנו. עם זאת, חשוב לקחת את הזמן ולהתבונן בכוחות ובהישגים שלך – לא רק כדי להיאבק בנרטיבים השליליים שעשויים להתעורר בעקבות הטראומה, אלא גם כדי לשחזר את תחושת הערך העצמי והכבוד העצמי שלך.

התרגול הזה מתמקד בהכרה בכך שאתה יותר מהמאבקים שלך. פעמים רבות, אנו נוטים להגדיר את עצמנו על פי האתגרים שלנו, ולראות אותם כמרכיב המשמעותי ביותר של זהותנו. אך כאשר אתה מעביר את המיקוד שלך אל החוזקות שלך, הצלחות העבר ותכונות חיוביות, אתה מזכיר לעצמך שהחיים מלאים ברגעים של צמיחה, אומץ ועמידות, גם מול הקשיים.

כדי להתחיל, קח רגע שקט לעצמך. מצא מקום נוח שבו תוכל להתמקד ללא הפרעות. סגור את עיניך אם זה עוזר לך להתרכז, וקח כמה נשימות עמוקות כדי להירגע ולהתמקם ברגע הנוכחי. ברגע שתרגיש רגוע, שאל את עצמך: מהן החוזקות שלי? אלו לא בהכרח תכונות גדולות וברורות, אלא הדרכים השקטות והעדינות שבהן הראת עמידות לאורך חיך. אולי זו היכולת להמשיך גם כשדברים קשים, היכולת להציע תמיכה לאחרים למרות הכאב האישי שלך, או הרצון להמשיך ללמוד, לא משנה כמה כישלונות נתקלת בהם. החוזקות הללו הן ייחודיות לך, ובזכות ההכרה בהן, אתה יוצר נרטיב חדש – כזה שמכיר בעמידות שלך וביכולת שלך להסתגל.

התחל בכתיבה של לפחות חמישה כוחות שיש לך. הם עשויים להיות תכונות אישיות, התנהגויות או מיומנויות שגורמות לך להרגיש שאתה תורם למי שאתה. אלו עשויים לכלול סבלנות, אמפתיה, אומץ, יצירתיות, או כישורים בפתרון בעיות. כאשר אתה מזהה את החוזקות הללו, נסה להימנע מלהיות שיפוטי מדי.

קל להמעיט בערך הכוחות שלנו, במיוחד כשאנחנו מרגישים חסרי ערך או מוגדרים על ידי טראומה. עם זאת, החוזקות הללו הן חלק חשוב ממהותך.

ברגע שכתבת את החוזקות שלך, קח רגע להרהר בהצלחות העבר. אלו הרגעים בחיך, לא משנה עד כמה הם קטנים, שבהם השגת משהו משמעותי. זה יכול לכלול פעמים שבהן התמודדת עם אתגרים בצורה ישירה והתגברת עליהם, רגעים שבהם הצבת מטרה והגעת אליה, או אפילו פעמים שבהן עזרת לאחרים, למרות הקשיים האישיים שלך. ההצלחות הללו הן הוכחות מוחשיות ליכולת שלך לפעול, להשיג, ולעלות על קשיים. כתיבת ההצלחות שלך עוזרת לך לראות שלמרות מה שטראומה עשויה להצביע עליו, אתה מסוגל להצליח, וכבר הגעת להישגים שבעבר היו מחוץ להישג ידך.

למשל, אולי תזכור את הזמן שבו עמדת בפני מצב קשה והצלחת למצוא דרך להתמודד איתו, לא משנה כמה הוא היה מאתגר. או אולי עברת משברים אישיים אך המשכת לפעול בחיוביות בשביל עצמך או עבור אחרים. אפילו הרגעים הקטנים של התמדה, כמו להסתדר ביום קשה או לבקש עזרה, הם הצלחות משמעותיות. הכיר בכך רגעים אלו ללא שיפוט. הכיר בכך שכל הצלחה, לא משנה עד כמה היא קטנה, מוסיפה לכוחות שלך.

עכשיו, כשהתבוננת בכוחות ובהצלחות שלך, חשוב על התכונות החיוביות שלך – אלו התכונות שעושות אותך מי שאתה. אלו עשויות לכלול את טוב הלב שלך, הכנות, רחמים או חוש ההומור שלך. אולי זו היכולת להקשיב לעומק לאחרים או היכולת לשמור על תקווה במצבים קשים. תכונות חיוביות הן פעמים רבות החלקים בעצמנו שהכי קשה לנו לראות, במיוחד כשאנו לכודים במעגל של ספק עצמי או שליליות. אבל תכונות אלו הן הבסיס להערכתך העצמית. קח את הזמן להכיר בהם. רשום לפחות שלוש תכונות חיוביות שאתה מעריך בעצמך.

הרהור על תכונות אלו יכול גם לעזור לך להרגיש מחובר יותר לעצמך. כשאנחנו מתמודדים עם טראומה או קשיים, קל להרגיש מנותקים, כאילו מהותנו האמיתית הלכה לאיבוד או השתנתה. אך כשאתה נותן שמות לתכונות החיוביות שלך ומכיר בהן, אתה משיב לעצמך את תחושת הזהות. אתה זוכר שאתה לא מוגדר רק על ידי הכאב שלך או חוויות העבר שלך—אתה אדם מורכב ורב-פנים עם תכונות שהופכות אותך ראוי לאהבה, לכבוד ולחמלה.

ברגע שכתבת את החוזקות, ההצלחות והתכונות החיוביות שלך, חזור אליהם לעיתים קרובות. הפוך את התרגול הזה לחלק קבוע בשגרה שלך. בכל פעם שאתה מרגיש מוצף בספק עצמי, או כשמשקל הטרומה משתלט על הכל, חזור לרשימה הזו. הרהור עליה ועזור לה להזכיר לך את האדם שאתה באמת. חשוב להיות עדין עם עצמך במהלך תהליך זה. ההכרה העצמית עשויה להיות קשה לפעמים, במיוחד כשאתה לא רגיל לראות את עצמך באור חיובי. אך ככל שתתאמן יותר בזיהוי החוזקות וההצלחות שלך, כך יהיה זה טבעי יותר לראות אותן כחלק מהחוויה היומיומית שלך.

על ידי הכרה בחוזקות שלך ובהצלחותיך, אתה מחזק את היכולת שלך לנווט את האתגרים בחיים, כולל טראומה. זהו תהליך שאינו מתעלם מהקשיים שנתקלת בהם, אלא מאפשר לראות אותם בהקשר של הכוח שצברת דרך אותם קשיים. הטרומה עשויה לעצב אותך, אך היא לא מגדירה אותך. אתה לא חסר אונים. אתה אדם עם משאבים, עמידות ויכולות שליוו אותך בזמנים קשים, ותכונות אלו ימשיכו לשרת אותך ככל שתמשיך קדימה.

בנוסף לתרגול של כתיבה והרהור על החוזקות שלך, שקול לשתף את התהליך הזה עם אחרים. לפעמים, קשה להכיר בכוחות שלנו לבד. לשוחח עם חבר, בן משפחה או מטפל על התכונות, ההצלחות והמאפיינים שלך יכול לחזק את תחושת הערך העצמי ולבנות קשר. זה גם מאפשר לך לשמוע איך אחרים רואים אותך, דבר שיכול להיות מאוד מאשש. אחרים עשויים לראות בך חוזקות שלא זיהית בעצמך, ולהציע פרספקטיבות חדשות שמאשרות את ערכך.

בזמנים שבהם אתה מרגיש מיואש, חשוב לזכור שכבר שרדת כל כך הרבה, ובכך פיתחת משאבים פנימיים שאפשר לשים לידי שימוש בהווה. החוזקות, ההצלחות והתכונות החיוביות שלך אינן נפרדות מהטרומה שלך; הן מה שעושה אותך שלם. הן הבסיס לכבוד עצמי, חמלה עצמית ולריפוי. כאשר אתה מכיר בהן, אתה לא רק מעניק לעצמך קרדיט על האדם שאתה היום, אלא גם מכין את הקרקע לצמיחה ועמידות בעתיד.

שינוי מיקוד פנימי

תרגול הכרת תודה הוא טכניקה שמסוגלת לשנות את המיקוד שלך מכאב הטראומה לאפשרות להחלמה ולהתפתחות. כשחווית טראומה, לפעמים נראה כי הכל סביבך צבוע בכאב, פחד או עצב. קל להתמקד במה לא בסדר, מה חסר, או מה אבד. התמקדות זו יכולה להעמיק תחושות של חוסר אונים. תרגול הכרת תודה מספק איזון לזה בכך שהוא מזמין אותך לחפש רגעים קטנים וחיוביים בכל יום, ומעביר את המיקוד שלך מהשלילי לפוטנציאל להחלמה, שלום ושמחה.

ההנחה הבסיסית של תרגול הכרת תודה היא פשוטה: להתמקד בכוונה במה שטוב, חיובי או משמעותי בחייך—לא משנה עד כמה זה קטן. זה לא אומר להתעלם מהמציאות של הכאב או הטראומה שלך; מדובר ביצירת מרחב לפרספקטיבה מאוזנת יותר. על ידי בחירה מודעת להבחין ולהעריך את הדברים הטובים, אתה מזמין יותר אנרגיה חיובית לחייך, מה שעוזר להפחית את ההשפעות השליליות של הטראומה.

תאר לעצמך את מה שמתרחש במוחך כגן. כשאתה מתמקד רק בעשבים—בכאב שלך, במאבקים שלך, או בדברים שלא הלכו כשורה—קל לעשבים להקיף את הגן, ולהשאיר מקום קטן לדברים אחרים. אבל כשאתה בוחר להתמקד בפרחים—ברגעים של נדיבות, יופי, שלום ושמחה—זה כמו לנטוע זרעים של ריפוי וצמיחה. עם הזמן, הפרחים האלה מתחילים לפרוח, והעשבים (המחשבות והרגשות השליליים שלך) מקבלים פחות מקום לצמוח.

תרגול הכרת תודה, כשהוא נעשה באופן עקבי, הוא כמו להשקות את גן דעתך. כל יום, אתה מתמקד במה שטוב, אפילו אם זה רק רגע קטן. עם הזמן, תרגול זה עוזר לעצב מחדש את הנוף הפנימי שלך, ומעביר את דרך החשיבה שלך ממחסור ואובדן לשפע ואפשרות. זהו כלי חשוב לשחזור תחושת העצמיות שלך ולמציאת משמעות בתוך הסבל.

כדי להתחיל, תרצה ליצור תרגול יומי של הכרת תודה שמתאים לך. זה יכול להיות בצורות רבות, אבל המטרה היא להפוך אותו לחלק קבוע בשגרה שלך. ייתכן

שתבחר לרשום רשימה של שלושה דברים שאתה מודה עליהם כל יום, או שתוכל להקדיש כמה רגעים בבוקר או לפני השינה כדי לשקול את הרגעים החיוביים של היום. המפתח הוא לשמור את זה פשוט ועקבי, כך שזה יהפוך להרגל.

התחל בהקדשת זמן קבוע בכל יום כדי להתמקד בהכרת תודה. זה יכול להיות בבוקר, לפני שאתה יוצא מהמיטה, או בלילה, לפני שאתה נרדם. הדבר החשוב הוא להפוך אותו לרגע של התבוננות, שבו אתה שומר את המיקוד שלך מהכאב ומעביר אותו אל ההיבטים החיוביים של חייך. כשאתה חושב על היום, חשוב על הרגעים הקטנים שהביאו לך שלום, שמחה או חיבור. אלה לא צריכים להיות חוויות גדולות—הכרת תודה אפשר למצוא גם בדברים הפשוטים ביותר.

למשל, ייתכן שתמצא תודה בעובדה שזכית לרגע של הנאה עם אדם אהוב, שיצאת לטיול קצר, או שלקחת את הזמן לנוח כשהיית צריך. ייתכן גם שתרגיש תודה על משהו קטן כמו מילה טובה מאדם זר או חום השמש על עורך. שים לב לדברים הקטנים—אלה הם הזרעים לצמיחה וריפוי.

כשאתה כותב או חושב על הרגעים האלה של הכרת תודה, היה ספציפי לגבי מה שאתה מודה עליו. במקום לכתוב סתם, "אני מודה על המשפחה שלי," חשוב על מה שגרם לך להרגיש תודה: "אני מודה על הזמן שביליתי עם אחותי היום, צחקנו ושתפנו סיפורים," או "אני מודה על חום החיבוק של אמא שלי." ככל שתהיה ספציפי יותר, כך התרגול יהיה משמעותי יותר.

במשך הזמן, כשאתה מתחייב לתרגול יומי של הכרת תודה, תתחיל לשים לב לשינוי עדין בדרך החשיבה שלך. תתחיל לחפש את הרגעים החיוביים ביום שלך, גם כאשר החיים מרגישים קשים. ככל שתתרגל יותר הכרת תודה, כך תתרגל את מוחך לזהות את הטוב. זה לא אומר שאתה מתעלם מהטראומה שלך או מנסה להעמיד פנים שהכל מושלם; זה אומר שאתה בוחר למצוא רגעים של אור בתוך החשיכה, וזה עוזר לך לפתח חשיבה יותר גמישה ומלאת תקווה.

דרך נוספת להעמיק את תרגול הכרת תודה היא לשתף אותו עם אחרים. אם אתה מרגיש בנוח, ייתכן שתמצא לשתף את הכרת התודה שלך עם חבר, בן משפחה או קבוצה תומכת. שיתוף הכרת תודה לא רק שמחזק את התרגול האישי שלך, אלא גם מפיץ חיוביות וחיבור לאנשים שסביבותך. ייתכן שתשלח הודעה לחבר ותכתוב, "אני מאוד מודה על השיחה שלנו היום—זה גרם לי להרגיש מובן

ומוסמך. "או שתוכל לשתף עם אדם אהוב, "אני מודה על השלווה שהרגשתי בזמן שבילינו יחד." תרגול זה של שיתוף הכרת תודה בונה תחושת חיבור וקהילתיות, שיכולה להיות מרפאת מאוד כאשר אתה מתמודד עם טראומה.

בנוסף, תוכל להשתמש בתרגול הכרת התודה שלך כדי להרהר על הדרך שבה הגעת עד כאן במסע ההחלמה שלך. לפעמים, טראומה יכולה לגרום לנו להרגיש כאילו אנחנו תקועים, כאילו אנחנו לא מתקדמים. אבל אם תביט אחורה על איפה היית לפני שבוע, חודש, או אפילו שנה, תוכל לראות שהתפתחת. ייתכן שהבנת טוב יותר את הגירויים הרגשיים שלך, למדת לנהל חרדה בצורה טובה יותר, או מצאת דרכים לדאוג לעצמך בזמנים קשים. הרהור על ניצחונות קטנים אלו עוזר לחזק את האמונה שההחלמה אפשרית, גם אם היא מרגישה איטית או לא אחידה לפעמים.

ישנם רגעים שבהם תוכל למצוא את עצמך מתקשה למצוא הכרת תודה, במיוחד בזמנים של כאב אינטנסיבי או כאשר פצעים ישנים צפים מחדש. בזמנים אלו, חשוב להיות עדין עם עצמך. אין צורך לאלץ את הכרת התודה או לצפות מעצמך להיות אסיר תודה כל הזמן. במקום זאת, התמקד בפעולה הפשוטה של הגעת לתרגול שלך. אפילו אם זה קשה, רק לקחת את הזמן להרהר על משהו חיובי, לא משנה עד כמה הוא קטן, הוא צעד לעבר ההחלמה. זה לא קשור לשלמות—זה קשור לרגעים עקביים של הכרת תודה, גם כשדברים מרגישים קשים.

שילוב תרגול הכרת תודה בשגרה היומית שלך עוזר להעביר את המיקוד שלך מהכובד של הטראומה לאפשרות להחלמה. זה מזכיר לך שלמרות הקשיים שחווית, ישנם רגעים של יופי, חיבור ושלווה בחיים שלך. רגעים אלו עשויים להיראות קטנים בהתחלה, אך עם הזמן, הם מצטברים לתפיסה רחבה יותר, מלאת תקווה לגבי החיים שלך. דרך הכרת תודה, אתה מתחיל להעביר את דרך החשיבה שלך ממחסור וכאב לשפע והחלמה, ומחזק את היכולת שלך לצמוח, להחלים ולמצוא שמחה גם אחרי טראומה.

הנה כמה שאלות שמיועדות לעזור להוציא רגעים מלאי תודה, ולעודד הרהור על חוויות חיוביות שעשויות להישאר ללא תשומת לב:

1. מה היה דבר קטן שהצליח לגרום לך לחייך היום?

2. מי הראה לך נדיבות היום, אפילו בצורה קטנה?
3. מה הדבר היחיד שעשית היום שאתה גאה בו, לא משנה כמה קטן?
4. מה היה רגע היום שגרם לך להרגיש שלווה או רוגע?
5. האם יש משהו בטבע (פרח, עץ, רוח) שראית היום שאתה מודה עליו?
6. מהו דבר אחד שאתה מעריך בגוף שלך היום?
7. איזה חוויה חיובית מהיום אתה יכול לשמור בזיכרוןך כרגע?
8. מתי הייתה הפעם האחרונה שמישהו גרם לך לצחוק, ואיך זה הרגיש?
9. מה היה החלק הכי טוב של היום שלך, גם אם הוא נמשך רק כמה דקות?
10. האם היה רגע מסוים היום שגרם לך להרגיש מחובר רגשית למישהו או למשהו?
11. מהו דבר קטן שלקחת אותו כנטל היום, אך כעת אתה רואה אותו כברכה קטנה?
12. מהו דבר אחד שלמדת לאחרונה שאתה מודה עליו?
13. מהו האתגר האחרון שעזר לך לצמוח, גם אם היה קשה?
14. מהו דבר פשוט (שתייה חמה, כיסא נוח, שיר אהוב) שהעניק לך נוחות וחמימות היום?
15. מתי הייתה הפעם האחרונה שחשבת על הרגשה של ביטחון או יציבות?
16. מהו דבר בחיים שלך שאתה מודה עליו, גם אם הוא כבר נמצא שם הרבה זמן?
17. מהו דבר אחד שאתה מצפה לו ושמביא לך שמחה או התלהבות?
18. האם יש זיכרון שמרגיע אותך ברגעים שאתה חושב עליו?

19. מהו דבר שאתה אוהב בסביבתך עכשיו?

20. איזו מחשבה חיובית או אמונה עזרה לך לעבור רגע קשה היום?

השאלות האלה מיועדות לעזור לך להעביר את המיקוד לרגעים, לא משנה עד כמה הם קטנים, שהם בעלי משמעות וחיוביים. הפעולה של מענה על השאלות האלה באופן קבוע יכולה לעזור ליצור הרגל של הכרת תודה ולהעביר את דרך החשיבה שלך להחלמה וצמיחה.

יצירת חזון אישי

יצירת חזון אישי היא תרגול שמאפשר לך להתחבר לעתיד שאינו מוגדר על ידי הטראומה שחוויית, אלא על ידי הערכים, השאיפות והמטרות החיוביות שנותנות לחיים שלך משמעות. לעיתים, טראומה יכולה להמעיט ביכולתנו לראות את העתיד, ומשאירה אותנו בתחושה של תקיעות, חוסר ודאות, או ניתוק מהתחושה של מטרה. תרגול זה עוזר לך לשחזר את העתיד שלך על ידי חיזוק החיבור שלך עם מי שאתה רוצה להיות ועם סוג החיים שברצונך לחיות.

חשוב לראות את התרגול הזה כהליך של יצירת מפת דרכים לחיים שלך, לא כזו שמוחקת את העבר, אלא כזו שמביטה מעבר לו. בדיוק כמו שגנן שותל זרעים בגינה שצומחת לאורך זמן, התרגול הזה עוסק בנטיעת הזרעים של החזון שלך לעתיד, בהצבת כוונות שמתאימות לערכים האמיתיים שלך, וביצירת דרך קדימה שמקדמת ריפוי, צמיחה והעצמה. כאשר אתה מתמקד בחזון שלך לעתיד, אתה מתחבר מחדש לתחושת מסוגלות, ועוזר לעצמך לראות, שלמרות הכאב שהיה לך, עדיין יש עתיד חיובי ומחוזק שמממין לך.

התחל על ידי מציאת מקום שקט ונעים שבו תוכל להרהר ללא הסחות דעת. קח כמה נשימות עמוקות, ותן לגוף ולמחשבה שלך להירגע. כאשר אתה מרגיש מוכן, סגור את עיניך ודמיון את חייך חמש או עשר שנים קדימה. תאר לעצמך חיים שמרגישים מספקים, בעלי מטרה, ותואמים למי שאתה. חשוב לזכור שחזון זה לא עוסק בשלמות—הוא עוסק ביצירת עתיד שמשקף את הערכים, החוזקות והרצונות שלך.

בזמן שאתה מדמיון את עתידך, נסה להתייחס להיבטים הבאים:

צמיחה אישית: איך אתה רוצה להיות? אילו תכונות או חוזקות אתה רוצה לפתח? האם אתה מדמיון את עצמך עם ביטחון, מחובר יותר לסביבה, או בעל אמפתיה גדולה יותר?

יחסים: איך נראים הקשרים שלך? איך אתה מתייחס למשפחה, לחברים ולקהילה שלך? איך אתה מתקשר עם אחרים, ואילו רשתות תמיכה יש לך?

קריירה ומטרה: איזו עבודה או פרויקט חשוב (מתוך תשוקה) אתה רואה את עצמך עוסק בהם? איזה סוג של השפעה אתה רוצה להותיר בעולם? זה יכול להיות קריירה, תחביב, או כל עיסוק שמספק אותך.

בריאות ורווחה: איך אתה דואג לבריאותך הפיזית, הרגשית והנפשית? איך אתה שומר על איזון, ואילו הרגלים או שיטות עוזרות לך להרגיש מבוסס וחזק?

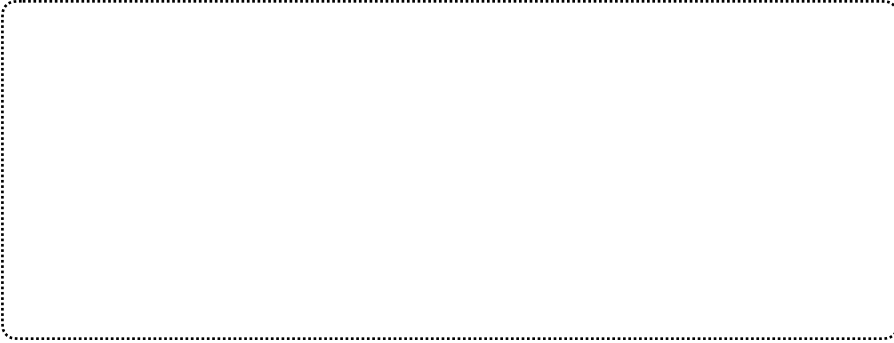
אורח חיים וסביבה: איך נראית שגרת היומיום שלך? האם אתה חי במקום שמביא לך שלום ושמחה? איך אתה מבלה את זמנך, ומה מביא לך תחושת סיפוק?

עכשיו, לאחר שדמיינת את העתיד הזה, הגיע הזמן לנסח בכתב את החזון שלך. רשום את המחשבות והרגשות שלך לגבי איך נראה העתיד הזה. אל תדאג אם זה לא יהיה מדויק או "מושלם"—זהו חזון חי, כזה שיתפתח עם הזמן, אך חשוב לתפוס את המהות של מה שאתה באמת רוצה. המפתח הוא לתת לעצמך זמן ורשות לחלום בחופשיות, מבלי להיות מוגבל על ידי אמונות שליליות, ביקורת עצמית או פחדים.

הנה מספר שאלות שיכולות לעזור לך להבהיר את החזון שלך:

איך אני רוצה להרגיש בעתיד שלי?

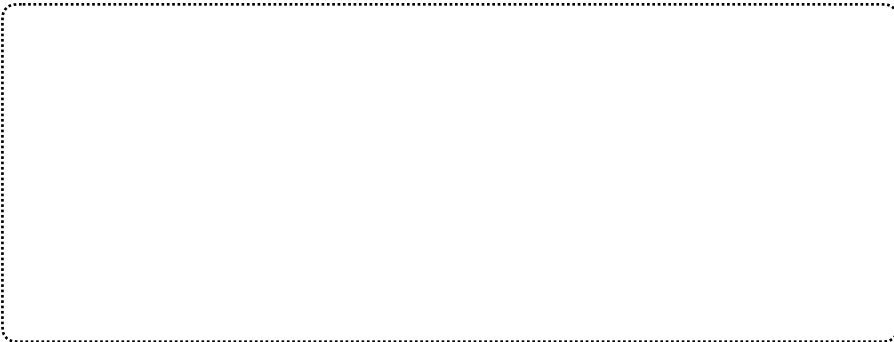
איך החיים האידיאליים שלי נראים, ואילו צעדים אני צריך לנקוט כדי ליצור אותם
(באופן כללי, אין צורך לדעת במפורט)?



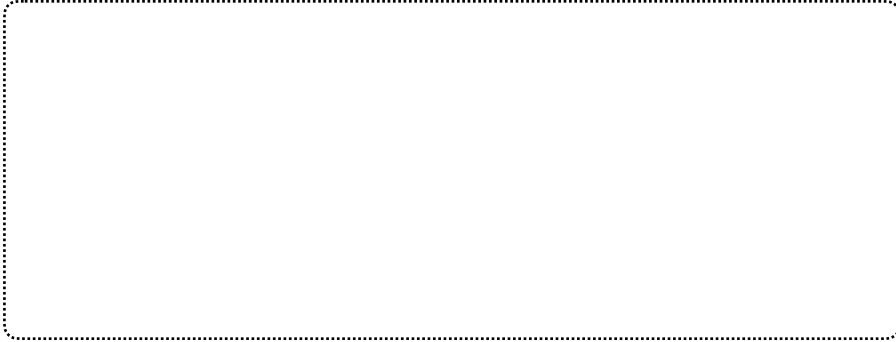
מהם הערכים שמנחים אותי בקבלת החלטות ובמימוש מטרותיי?



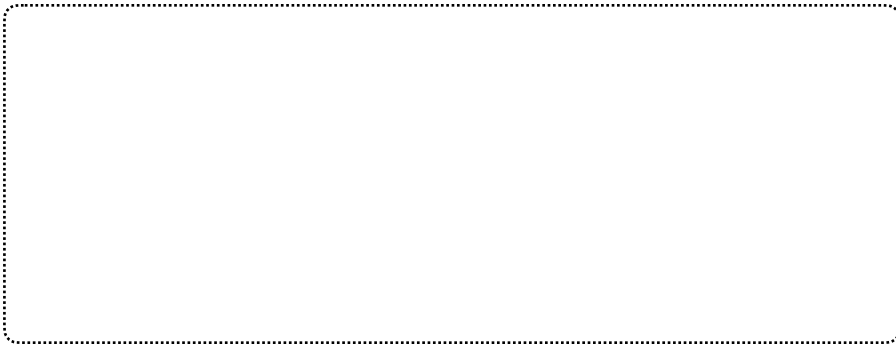
איך אני רוצה לתקשר עם אחרים, ואילו סוגי קשרים אני רוצה לפתח?



מהו הייעוד שלי (מה חשוב לי ליצור), ואיך אני רוצה לתרום לעולם שסביבי?



אילו הרגלים או פרקטיקות יומיומיות תומכות בחיים שאני רוצה לחיות?



כשהתמונה הכללית של עתידך ברורה לך, חלק אותה למטרות קטנות וברורות השגה. זה יהפוך את החזון לפחות "מאיים" (גדול וקשה להשגה) ויותר מוחשי. לדוגמה, אם החזון שלך כולל בריאות גופנית טובה יותר, מטרה קטנה יכולה להיות לקבוע שגרת אימונים יומית או להקפיד על תזונה בריאה. אם החזון שלך כולל קשרים חזקים יותר, מטרה יכולה להיות לחזור ליצור קשר עם חברים מהעבר או לפנות לטיפול לשיפור מיומנויות תקשורת.

הנקודה כאן היא להגדיר מטרות מציאותיות, ברורות השגה, שמתואמות עם החזון שלך. תחשוב על מטרות אלו כעל אבני דרך—כל אחת מקרבת אותך לעתיד שאתה יוצר. אתה לא חייב לדעת כל צעד בציר, אבל על ידי הגדרת מטרות קטנות, מוחשיות, אתה נע לעבר העתיד שלך במקום להרגיש תקוע בעבר.

בזמן שאתה עובד על המטרות האלה, חשוב גם להישאר מחובר לחזון שלך. אתה יכול לעשות זאת על ידי עבודה עליו באופן קבוע, בין אם דרך דמיון מודרך ובין אם על ידי כתיבתו. כשאתה נתקל במכשולים, הפנה את עצמך לחזון כדי להזכיר לעצמך את התמונה הגדולה. החזון שלך הוא עוגן—הוא מזכיר לך את החיים שאתה יוצר ומספק לך מניע לפרוץ קדימה כשתתמודד עם אתגרים.

התרגול של יצירת חזון אישי אינו עוסק בהכחשת כאב הטרומה או בהעמדת פנים שהכל מושלם. זה עוסק בהכרה בכאב, תוך הכרה בכוחך לעצב את עתידך. טראומה עשויה הייתה לעצב את מי שאתה חושב שאתה היום, אך היא לא חייבת להגדיר את מי שתהיה מחר. על ידי מיקוד בחזון שלך לעתיד, אתה נותן לעצמך את ההזדמנות ליצור משהו חדש ומחזק—עתיד שמשקף את הערכים שלך, את החוזקות שלך, ואת היכולת העמוקה שלך להחלים ולצמוח.

חזרה קבועה לתרגול הזה, הוספת תובנות חדשות, והתאמת המטרות שלך ככל שהחיים שלך מתקדמים, יעזרו לשמור אותך ממוקד על האפשרויות שמחכות לך. ככל שתתאמן יותר בחיבור לחזון שלך, זה יהפוך יותר ויותר טבעי לבחור הזדמנויות שמובילות אותך אליו, גם כשאתה נתקל במכשולים. על ידי יצירת עתיד חיובי ומחזק, אתה בוחר באופן פעיל בהחלמה, צמיחה, וחיים מלאים במטרה ורצון לעזור לאחרים.

הנה תרגיל שיעזור לך לזהות תוצאות רצויות שמתמקדות בעתיד שלך, ולא בטרומה שבעברך:

שלב 1: התחל עם חזון חדש לעתיד שלך

סגור את עיניך ולקח כמה נשימות עמוקות. דמיין את חייך ללא המגבלות של טראומה שעברת. ברגע זה, אפשר לעצמך לחלום בחופשיות על העתיד שלך, מבלי להתעסק בנטל של אירועים מהעבר.

חשוב על איך החיים שלך יכולים להיראות בעוד שנה, חמש שנים, או אפילו עשר שנים. מה יביא לך שמחה, סיפוק ותחושת הישג? זה יכול להיות כל דבר: צמיחה אישית, הצלחות בקריירה, קשרים חברתיים, הקמת משפחה, מטרות בריאותיות או תחביבים שתמיד רצית לעסוק בהם.

מה הדבר אחד שאתה באמת רוצה להשיג או לחוות בעתיד, שלא קשור לטראומה שלך?

דוגמה: "אני רוצה להרגיש בריא ופעיל שוב, לרוץ בחוץ כל בוקר."

שלב 2: הגדרת מטרות ברורות וממוקדות

חשוב על העתיד הרצוי הזה ותהפוך אותו למטרות ממוקדות. מטרות אלו צריכות להיות ברורות השגה ומובנות, כאלה שניתן לעבוד עליהן כל יום. מהם הצעדים הקונקרטיים שאתה צריך לנקוט כדי להפוך את החזון שלך למציאות? פצל את המטרות לחלקים קטנים ומציאותיים. זכור שהמטרות האלה הן על מה שאתה רוצה ליצור, ולא על התמודדות עם הכאב מהעבר.

איזו מטרה קונקרטית, ברת השגה, אתה יכול להגדיר לעצמך שתקדם אותך לעבר חזון העתיד שלך?

דוגמה: "אתחיל ללכת במשך 15 דקות כל יום, ואז אעלה את הזמן והקצב בהדרגה עד שאוכל לרוץ 5 ק"מ באופן רצוף."

שלב 3: חיבור המטרות לערכים שלך

עכשיו, קח רגע לחשוב על הערכים המרכזיים שלך—מה הכי חשוב לך בחיים. אלו יכולים לכלול דברים כמו משפחה, בריאות, יצירתיות, הרפתקאות או למידה. המטרות שלך צריכות לשקף את הערכים שלך, שכן הם נותנים למטרות משמעות ותכלית, מעבר רק לסימון משהו ברשימה.

אילו ערכים מרכזיים אתה רוצה שהמטרות שלך יבטאו?

דוגמה: “אני מעריך בריאות וצמיחה אישית, אז המטרה שלי לרוץ בחוץ משקפת את זה.”



שלב 4: ודא שהמטרות שלך הן ברות השגה ומוטיבציוניות

לכל מטרה, שאל את עצמך אם היא מרגישה מציאותית ונותנת לך אנרגיה. אתה רוצה שהמטרות שלך ירגישו אפשריות, אך גם מאתגרות מספיק כדי לשמור אותך מעורב רגשית. מדובר על להקים לעצמך סביבה שתומכת בהצלחה, אז היה ערני למטרות שעשויות להרגיש כמעמסה או לא ברורות מספיק.

האם המטרה שלך היא ברת השגה במסגרת זמן סבירה?

מה מניע אותך לגבי המטרה הזו?

דוגמה: "אני רוצה להרגיש חזק יותר, הן פיזית והן מנטלית, וריצה תעזור לי להחזיר את האנרגיה שלי."

שלב 5: דמיון את השגת המטרה שלך

סגור שוב את עיניך, ודמיון את עצמך משיג את מטרתך. איך נראה ההצלחה? אילו רגשות עולים כשאתה מדמיון את השגת התוצאה הרצויה? דמיון ההצלחה עוזר לקבע את המטרה במוחך, מה שהופך אותה למוחשית ומציאותית יותר.

איך זה ירגיש ברגע שהשגת את המטרה? מה תראה, תשמע, ותרגיש כשתגיע לקו הסיום?

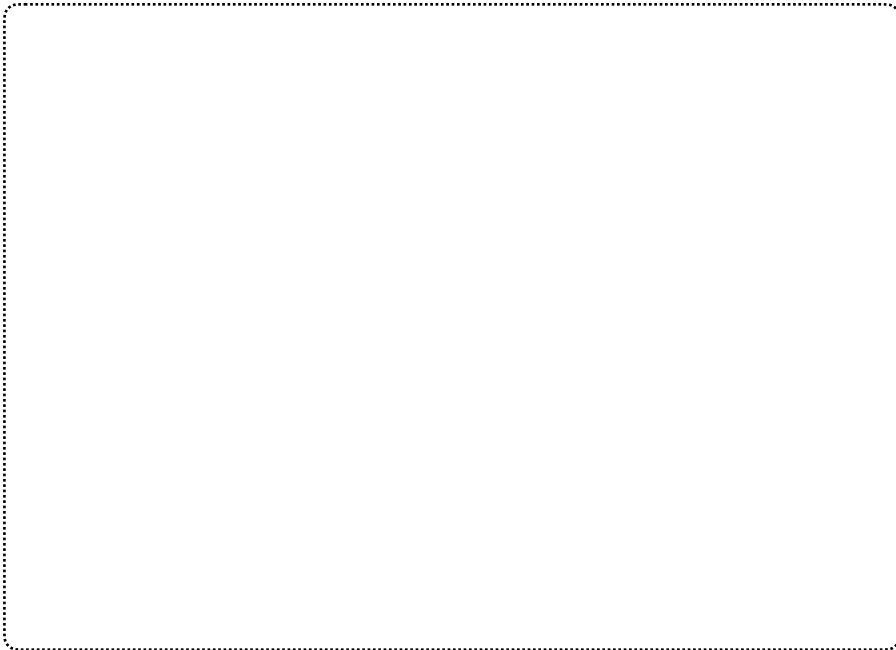
דוגמה: "אראה על השעון החכם שלי שסיימתי 5 ק"מ ריצה תוך 35 דקות. ארגיש מלא אנרגיה, גאה ובטוח בעצמי, בידיעה שדאגתי לבריאותי כל יום."

שלב 6: זהה את המשאבים והעזרה הנדרשים

לכל מטרה יש משאבים ותחומי תמיכה, אם זה זמן, כסף, כישורים או עידוד מאחרים. השקע זמן לחשוב על מה שאתה צריך כדי שהמטרה תהיה אפשרית. זהה את המכשולים שעשויים לצוץ, וחשוב איך תוכל להתמודד איתם.

אילו משאבים, כישורים או תמיכה אתה צריך כדי להשיג את המטרה הזו?

דוגמה: "אולי אצטרך ללמוד יותר על טכניקות ריצה ולבנות את הסיבולת שלי בהדרגה, וכשחבר יצטרף אליי להליכה, זה יעזור לי לשמור על המוטיבציה."



שלב 7: צור תוכנית פעולה

עכשיו, צור תוכנית פעולה כיצד תנקוט צעדים קטנים וניהוליים לעבר המטרה שלך. זה יכול לכלול הרגלים יומיים, משימות שבועיות או אבני דרך שיעזרו לך להתקדם בהתמדה. צעדים מעשיים הם כמו אבני בניין שמובילים אותך לעבר התוצאה הרצויה, וצעד אחר צעד קיר חזק ומרשים נבנה.

מהם הצעדים הראשונים שתנקוט כדי להתחיל לעבוד על המטרה שלך?

דוגמה: "אתחיל בהליכה של 15 דקות מחר בבוקר. אז אני אכניס לתוכנית לעדכן את הזמן בהדרגה בשבועות הקרובים."

שלב 8: סקור והתאם

כאשר תתחיל לנקוט בפעולה, חשוב לבדוק את עצמך באופן קבוע. סקור את ההתקדמות שלך וראה אם ישנם אזורים שדורשים עדכון בתוכנית. זה עוזר לשמור על המטרות גמישות ומאפשר לך להתאים אותן כראוי.

איך תמדוד את ההתקדמות שלך ואיך תישאר עם מוטיבציה?

דוגמה: "אני ארשום את כל ההליכות ביומן, וכל פעם שאסיים הליכה, אסמן איקס, וארגיש יותר מוטיבציה להמשיך את שרשרת האיקסים."

שלב 9: חגוג את ההישגים שלך

כשהתקדמת לעבר המטרה, קח זמן לחגוג את הניצחונות הקטנים בדרך. כל צעד קדימה הוא הישג. הכרה בהתקדמות שלך עוזרת לבנות מומנטום ומחזקת את תחושת ההצלחה שלך והערך העצמי.

איך תחגוג את ההתקדמות שלך, לא משנה כמה קטנה?

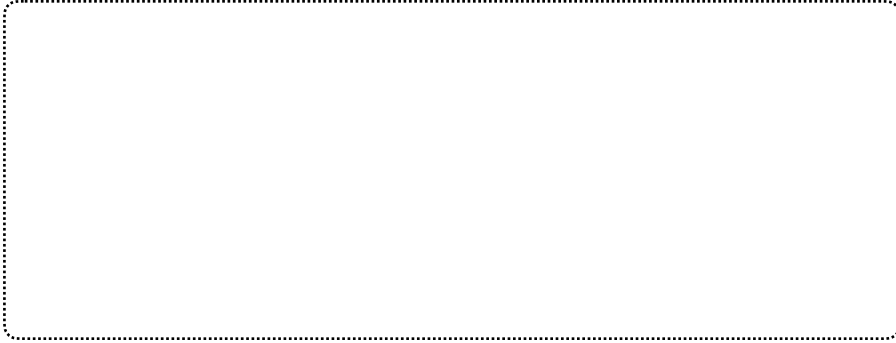
דוגמה: "לאחר כל שבוע של הליכה עקבית, אני אתפנק בפעילות מרגיעה שאני אוהב."

שלב 10: התבונן בהשפעת השגת המטרה שלך

חשוב על איך השגת המטרה תשפיע על חייך בצורה רחבה יותר. מה זה יעשה עבור תחושת הערך העצמי שלך, הבטחון שלך וההשקפה שלך לעתיד? דמיון איך המטרה הזו תיצור אפקט מתפשט, שימלא אותך מוטיבציה להמשיך לרדוף אחרי שאיפות אחרות ולהתפתח.

איך השגת המטרה תעזור לך להמשיך בחיים שלך? מה היא תתרום לרווחתך הכוללת?

דוגמה: "זה יעזור לי להרגיש יותר בטוח ביכולת שלי להגדיר מטרות ולהשיג אותן, מה שייתן לי את המוטיבציה לרדוף אחרי חלומות נוספים."



הרהור לקראת סיום

עכשיו שעברת על התרגיל הזה, קח רגע להרהר איך אתה מרגיש לגבי עתידך. האם התרגיל הזה נותן לך תחושת מטרה וכיוון שמרגישה נפרדת מהטראומה? האם המטרות האלה מרגישות מעצימות? האם עכשיו אתה מרגיש ממוקד יותר במה שאתה יכול ליצור במקום במה שקרה?

התרגיל הזה נועד לעזור לך להזיז את המיקוד שלך מהטראומה לאפשרויות חיוביות בחיים שלך. על ידי הגדרת מטרות ברורות וברות השגה והתאמתן לערכים שלך, תוכל להתחיל לבנות עתיד שמשקף את החוזק שלך, את עמידותך ואת היכולת שלך לצמוח ולהחלים. כל צעד קדימה הוא התקדמות, וככל שתתמקד יותר בתוצאות הרצויות שלך, כך תרגיש מועצם יותר ביצירת עתידך.

הסיפור האישי שלך

כעת, כשהגעת לסוף הספר, יש משהו חשוב שאני רוצה להזכיר לך: הדרך להחלמה היא לא תמיד פשוטה, והיא לא תמיד מהירה. הלוואי והיו קיימות מילות קסם אשר יעלימו את הטראומה ממוחך, אך לצערי כאילו אין ברשותנו עדיין. אולי קיווית שההבנה החדשה הזו, הכלים והטכניקות שמצאת כאן, יביאו לשינוי מיידי, אבל לפעמים מה שצריך הוא פשוט להרגיש שהנפש צועדת איתך, צעד אחרי צעד, בכל רגע, גם ברגעים השמחים ובעיקר ברגעים הכואבים. הצעדים הראשונים שלך יכולים להרגיש כמו עול כבד, ועם זאת, הם יכולים גם לשאת עימם הזדמנויות שיפתחו בפניך דלתות לעתיד אחר, לא כי זה יהיה קל יותר, אלא כי אתה בוחר להתמודד עם העתיד במקום עם העבר.

הסיפור האישי שלך, של הטראומה שחוויית, למרות שהוא בוודאי קשה ומטלטל, הוא רק חלק קטן מההזדמנות שלך להחלים. המשמעות היחידה שיש לסיפור הזה היא המשמעות שאתה בוחר להעניק לו.

וההחלמה, כפי שאתה יודע כבר, לא מתרחשת בקו ישר. יש ימים קשים יותר ויש ימים קלים יותר. ואת הדרך הזו אתה לא חייב, ובטח לא צריך, לעבור לבד. למרות שהספר הזה נותן לך כלים והתבוננויות שיעזרו לך להרגיש שלם יותר עם עצמך, חשוב לזכור שמה שאנחנו עוברים לבד יכול לפעמים להיות כבד מדי. ולא חייבים להיות לבד בסבל. כל עזרה, קטנה או גדולה, עשויה לעשות שינוי דרמטי. בין אם זה פנייה לחבר או למטפל מקצועי – תן הזדמנות לאנשים טובים למשוך אותך מהחושך אל האור.

אם אתה מרגיש שהדברים לא זזים, אם התחושות של הקשיים והטראומה גוברות, ואם אתה מרגיש בודד מדי או נואש מדי – אל תתבייש לפנות לעזרה. אל תהסס לפנות למטפל או למדריך מוסמך שמכיר את הדרך ויכול לעזור לך להתקדם, צעד אחר צעד. כל התקדמות, גם אם היא קטנה, היא צעד בכיוון הנכון. לפעמים העזרה שאתה צריך היא צעד אחד פשוט – למצוא את האדם הנכון שישמע אותך, יראה אותך מעבר לסבל ויוכל להציע לך את התמיכה וההכוונה שאתה צריך.

אם בשלב זה אין לך את ההזדמנות להגיע לפגישה אישית עם מטפל, אל תתן לזה למנוע ממך לקבל את התמיכה הנדרשת. אתה יכול לפנות אלינו—באמצעות האתר שלנו או דרך האימייל:

www.ericks.org

help@ericks.org

אנחנו כאן כדי לתמוך בך ולעזור לך למצוא את הדרך שלך להחלים, לא משנה איפה אתה נמצא. לפעמים צעד ראשון קטן, כמו לשלוח הודעה או לכתוב לנו, יכול לשמש כקרח קפיצה לשינוי. אני רוצה שתזכור—אתה לא לבד. אין דרך טובה יותר להתחיל את הדרך להחלמה מאשר עכשיו, עם הצעד האמיץ הראשון. אולי עכשיו אתה מרגיש לא בטוח, אולי מלא ספקות, אבל האמת היא, שאתה כבר הרבה יותר חזק ממה שאתה חושב. כל יום שעובר הוא יום נוסף שבו אתה מתקרב ליצירת חיים חדשים.

הצעד הזה, של לבקש עזרה, הוא לא סימן לחולשה. זה סימן לכוח האמיתי שלך, הרצון לשפר את מצבך ולהשיג את מה שמגיע לך—חיים מלאים יותר, שמחים יותר, ונכונים יותר עבורך. אל תהסס לפנות לאנשי מקצוע. גם אנחנו כאן בשבילך, וכל צעד שתעשה בדרך הזו ישפיע בצורה חיובית על הדרך שלך.

טוב, ניג'סתי לך מספיק על החשיבות בקבלת עזרה מקצועית.

אם "הרווחת" את הפוסט-טראומה כחייל בצה"ל – תודה מכל הלב על ההקרבה העצמית למען כולנו. הייתי במצב זהה לשלך לפני 28 שנים, כחייל קרבי בלבנון, ובהמשך חיי שיטת אריקסון עזרה לי להתגבר על הכל באופן דרמטי. בגלל זה אני כאן, כותב לך. ולסיום, אני מאחל לך כל טוב בדרך להחלמה, והדרך הזו—כואבת ככל שתהיה—היא רק צעד הכרחי בדרך לבניית החיים שמגיעים לך.

ותאמין לי, **שמגיע לך כל הטוב שבעולם!** בהצלחה בהמשך.

שלך,

שלמה ואקנין

מכון אריקסון