

המפתחות לשינוי רגש

בחרי רגש אחד שמנהל אותך ואת רוצה להחזיר לעצמך את הניהול והשליטה על אותו הרגש.

שלב ראשון: כניסה לרגש

את יכולה כעת לעצום עיניים ולהתחיל להיכנס פנימה. אפשרי לעצמך כמה רגעים כדי לוודא שנוח לך... ותתחילי להירגע... אולי תוכלי לשמוע את הנשימות שלך... תוכלי להפנות את תשומת הלב שלך כדי להרגיש את מגע הבגדים שלך על הכיסא... את יכולה להרגיש גם בטמפרטורה שיש בחדר... ובהדרגה להתחיל להתחבר למקום פנימי שקט כלשהו שיש בתוכך... זה מקום שאת מכירה מהרפיות שחווית בעבר... אולי תוכלי לשמוע או לחוש את פעימות הלב שלך... וההרפיה מתחילה להעמיק... לצורך התהליך תוכל להיזכר באירוע שבו הרגשת _____ (את הרגש הקשה) במלוא עוצמתו... ממש להרגיש אותו בגוף... ולשים לב מה את רואה? מה את שומעת? מה את חשה כשאת בתוך הרגש? ומה את חושבת? ואיך את מתנהגת?

דמייני שאת נכנסת לזיכרון כאילו את שם ממש באירוע הזה. לפעמים זה לוקח כמה שניות, וזה בסדר. אבל המטרה היא שתיזכרי בהרגשה ותחוו אותה. יש לך היכולת להיכנס להלך-הרוח להרגשה, לסיטואציה. דמייני שאת מרגישה את הרגש הזה. מה את חשה ואיפה את מרגישה? ומה את מרגישה שם?

שלב שני: מציאת מרכיבי הפרופיל של הרגש והצעת שינוי בכל אחד מהם:

א. זמן

1. כשאת חווה _____ (צייני את הרגש הקשה), באיזה זמן את ממוקדת: בהווה, בעבר או בעתיד?
 2. עכשיו אפשרי לעצמך להתמקד ב_____ (זמן אחר) או ב_____ (זמן אחר). הסיטי את המחשבות שלך לזמן ש"מרגיש לך" הכי נכון. במה את מתמקדת? _____ . מה קורה כשאת מתמקדת ב_____ (הזמן שבחרת)? איך זה משפיע על ההרגשה שלך?
 3. האם זה משהו שאת יכולה לעשות? האם השינוי הזה אפשרי לך – להעביר את עצמך אל _____ (זמן שמתאים לך)?
- לדוגמא: פחד וחרדה מטבעם מתייחסים לעתיד. אם תתמקדי בהווה ייתכן מאוד שהשינוי ייטיב איתך. חוסר אונים מתרחש בהווה, לכן מעבר לראיית העתיד יכולה לשנות רגש זה. תחושת כישלון או אשמה מתייחסת לעבר – משהו שעשיתי או לא עשיתי כראוי). כעת החזירי את הזמן למה שהיה תחילה, למצבו המקורי, וחזרי לרגש ה_____.

0527-13-14-76





ב. קצב

1. בואי נבדוק מהו הקצב של ההרגשה? הקצב יכול להיות איטי, מהיר, בינוני, אחיד או משתנה. _____
 2. האם את מאפשרת לעצמך לעבור לקצב אחר, מהיר או איטי? מה קורה לך כשאת משנה את הקצב? איך זה משפיע על הרגשתך? _____
 3. האם שינוי זה אפשרי עבורך? _____
- לדוגמא: בכעס הקצב מהיר. כדי לשנות את הרגש אפשר לעבור לקצב איטי. בדיכאון הקצב הוא איטי, והגברת הקצב בכוחה להוציא את האדם מהדיכאון. החזירי את הקצב למצב הראשוני, לפני השינוי, והתחברי שוב לרגש של ה_____

ג. מעורבות

1. כשאת מרגישה _____ (צייני את ההרגשה), האם את מרגישה שאת פועלת על העולם (ואז את אקטיבית) או שהעולם פועל עלייך (ואז את פאסיבית)? מה ההרגשה שלך? _____
 - אפשרי לעצמך לשנות גישה ולהרשות _____ (בהתאם לאבחון: לעולם לפעול עלייך, לשחרר שליטה, או להפך – לפעול על העולם, לצאת מחוסר האונים ולהיות אקטיבית. את יכולה להשפיע.
 2. איך זה משפיע על ההרגשה שלך? האם את מרוצה מהשינוי הזה? האם השינוי מקל עלייך? _____
 3. האם זה אפשרי ש _____ (שהעולם יפעל עלייך או שאת תרגישי שאת פועלת על העולם)?
- לדוגמא: חוסר אונים ודיכאון הם פסיביים, מעבר לאקטיביות ישפר את ההרגשה. תסכול עשוי לרמז על אקטיביות. האדם רוצה לפעול אך אינו מוצא את הדרך המתאימה לו. גישתו היא אקטיבית. ייתכן שמעבר לפסיביות והשלמה עם העובדה שהדבר אינו בשליטתו תסיר ממנו את האחריות ותקל עליו. החזירי את המצב לקדמותו וחזרי לרגש ה_____.

ד. רמות הכללה ופירוט

1. שוב אנחנו חוזרים להרגשה של _____ (צייני את ההרגשה הקשה). כשאת מרגישה כך, האם את יורדת לפרטי פרטים או מתארת את המצב בהכללה וללא פירוט? האם את יורדת לפרטים או שאת חושבת בגדול.
2. אז בואי נתמקד ב _____ (בפרטים או בכלל, ההפך ממה שאובחן). כשאת מתרכזת ב _____ (מה שהוצע), איך זה משפיע על ההרגשה שלך?
3. האם את יכולה לשנות את מידת ה _____ (פירוט או הכללה)? האם זה ישים עבורך?

0527-13-14-76





לדוגמא: שנאה נוטה להיות מפורטת. כדאי לבדוק עליה ברמת ההכללה כך שתראי את עצמך ואת מושא שנאתך כנשמות שבאו לעולם הזה כדי ללמוד שיעור כלשהו. דיכאון נוטה להכללות: "הכול רע", "תמיד אני נכשל". פירוט ומציאת דוגמאות נגדיות יכולה לסייע. חזרי לרמת הפירוט שהיית בתחילה והתחברי שוב לרגש של ה_____.

ה. מילות בחירה וכפייה

1. אילו משפטים את אומרת לעצמך כשאת בתוך ההרגשה של ה_____ (ציני את ההרגשה)? האם במשפטים שאת אומרת לעצמך יש מילות כפייה, כמו: חייבת, מוכרחה, צריכה? או האם יש מילות בחירה, כמו: בוחרת רוצה, יכולה?
 2. בדקי מה קורה כשאת מחליפה את המילים _____ (שאותן ציינת) במילים _____ (בדקי מילות בחירה או כפייה, ההפך ממה שאובחן). איזה מילים מקילות עלייך? מה את מרגישה כשאת אומרת לעצמך שאת _____ (מילות הבחירה או הכפייה שנמצאו יעילות)? איך זה משפיע על ההרגשה שלך? _____
 3. האם זה שינוי שאת מסוגלת לעשותו? _____ האם החלפת המילים האלה אפשרית לך? _____
- לדוגמא: אם בדיכאון מופיעה המחשבה "אני לא יכולה אחרת", כדאי לנסות ולשנות את המחשבה ל"לא צריכה".
- החזירי את המילים הקודמות, ושוב התחברי לרגש ה_____.

ו. השוואות

1. כשאת מרגישה _____ (הרגש הקשה), האם את משווה את עצמך לעצמך או לאנשים אחרים? אם התשובה לאנשים אחרים – למי ולמה? _____
 2. בדקי איך זה משפיע עלייך כשאת משווה את עצמך למישהו שלא חשבת עליו עד כה (או לעצמך בזמן אחר או כל השוואה אחרת שאינך עושה בה שימוש) _____.
 - כשאת משנה את מושא ההשוואה, איך זה משפיע עלייך? איך זה משנה את הרגשתך? _____ האם זה מקל עלייך כשאת משווה את עצמך ל_____ (לעצמך או למי שהוצע)?
 3. האם שינוי מוקד ההשוואה אפשרי עבורך? _____
- לדוגמא: בקנאה משווה האדם את עצמו למושא קנאתו. זו השוואה של אני לאחר. ניתן להשוות את עצמו לאדם אחר שאינו מושא קנאתו, או לערוך השוואה של "אני לעצמי".
- כעת חזרי להשוואה הראשונית שהייתה לך, והרגישי שוב _____.

0527-13-14-76





ז. התאמה / הבדלה

1. כשאת משווה את עצמך ל_____, האם את מתמקדת במה ששונה או במה שדומה?
 2. בדקי מה קורה כשאת _____ (מתאימה או מבדילה, ההפך מהתשובה) את עצמך?
 3. והאם את יכולה לאמץ שינוי זה? _____
- לדוגמא: ברגשי אשמה יש הבדלה, מיקוד במה שלא עשיתי. מומלץ לעבור להתאמה ולהתמקד במה שכן עשיתי. גם ברגש נחיתות יש הבדלה, וכדאי להתמקד בהתאמה. לעומת זאת, בתלותיות יש התאמת יתר וכדאי לחפש דווקא את ההבדלה. החזירי הכול לקדמותו ושוב התחברי לרגש של ה_____.

שלב שלישי: סיכום ומציאת המרכיב המשמעותי ביותר בשינוי הרגש

אנחנו לקראת סיום. חזרי כעת לרגש המקורי ובדקי מה הכי מועיל לך מכל מה שמצאנו. סכמי את כל המרכיבים שנמצאו גם מועילים בהחלשת הרגש וגם ישימים עבורך _____ (עברי רק על הסעיפים שהתגלו כמועילים וישימים). מבין כל אלו, מה הכי משמעותי עבורך? _____ לאיזה מרכיב יש ההשפעה הטובה ביותר בהחלשת הרגש? יופי. את זה כדאי לזכור! האם יש מרכיב נוסף או אפילו שניים שגם הם מיטיבים איתך? _____ אז בואי נסכם: המפתח הראשי בשינוי הרגש הוא _____ (צייני את המרכיב שבחרת כמשמעותי ביותר), ובנוסף לכך גם _____ (המרכיבים הנוספים – רצוי לבחור בין 1 ל-3 נוספים) הם מפתחות טובים, משניים. יופי. זה מה שאת בוחרת לאמץ מהתהליך שעשינו כאן היום.

שלב רביעי: בדיקה דמיונית

כעת תוכלי לדמיין את עצמך בעתיד במצב שבו היית נכנסת בעבר ל _____ (צייני את הרגש שעליו את עובדת). כעת דמיני שאת נעזרת בשינוי או בשינויים שנמצאו יעילים לשינוי הרגש. פרטי אותם, ובדקי כיצד משתנה תגובתך. למעשה, מצאנו מספר מפתחות שעוזרים לך לפתוח את הדלת להקלה. אני רוצה להגיד לך לסיום כמה דברים חשובים. היום קיבלת כמה תובנות חשובות שיעשו שינוי מאוד גדול בחיך, כי מהיום כשהרגש הזה יעלה, את מייד תשתמשי במפתחות שיכולים לעזור לך. פרטי _____

קיבלת היום כלי מדהים. פשוט השתמשי בו! היום פיצחת והבנת איך את יכולה לעזור לעצמך להשתמש במפתחות המופלאים הללו וכך להפחית עוד ועוד את הרגש עד שהוא נעלם.

