



## קבלה ונכונות – להיות עם מה שקורה כעת

המילה קבלה מופיעה בשם הגישה הטיפולית עליה מבוססת הסדנה הזו, טיפול קבלה ומחויבות. זו מילה מעט מבלבלת, כי היא עלולה לשרד לנו מסר של כניעה וויתור. אך זו לא הכוונה, הכוונה בקבלה היא לקבל את מה שקורה לנו עכשיו, מבלי להיאבק בו, ובמקביל - לא להיכנע, להמשיך ולעשות את מה שחשוב לנו. בעיקרון, להשקיע את המשאבים שלנו במה שחשוב לנו במקום להשקיע אותנו במאבק בדברים אותם איננו מוכנים לקבל.

תפילת השלווה של תוכנית "אלכוהוליסטים אנונימיים" אומרת: "אלי, הענק לי את השלווה לקבל את מה שאין ביכולתי לשנות, את האומץ לשנות את מה שביכולתי לשנות ואת התבונה להבחין בין השניים". כשאנו מדברים על קבלה, אנו מדברים על דבר דומה - נשים לב לדברים בהם אנחנו נאבקים, הדברים שאיננו מוכנים לקבל, ועל אף שאין לנו יכולת של ממש לשנות אותם, אנחנו משקיעים מאמצים ומשאבים רבים במלחמה בהם. האם נוכל לשחרר את המאבק? זו המשמעות של קבלה - קבלה משמעה הנכונות לפגוש את החוויה שלנו במלואה.



אפשר לחשוב בהקשר הזה על אדם שנעקץ על ידי יתוש. הדחף (וההרגל) לרוב גורם לו לגרד באופן מיידי, אך מה קורה כאשר הוא מגרד? העור נפצע, משתחררים חומרים שונים על מנת להאבק בדלקת שמתחילה להיווצר שם, היוצרים תחושת גירוד נוספת אשר דוחפת את האדם להמשיך ולגרד את העקיצה, לעיתים עד זוב דם. כך, האדם "תקוע" בלופ מתמשך של מאבק בדבר שאין באפשרותו לשנות (הגירוד), מאבק אשר רק מעצים ומחריף את הגירוד.

האם יש לו אופציה אחרת? כן, האופציה האחרת היא לא לגרד. לתת לתחושת הגירוד להיות שם, כפי שהיא, מבלי להיאבק בה. כך, במקום להיות תקוע בתוך מעגל של מאבק בגירוד אשר רק מעצים את הגירוד, הוא יכול להיות משוחרר ולעשות את הדברים שעובדים עבורו באותו הרגע. זה לא אומר שיהיה לו נעים, זה לא אומר שהוא צריך לאהוב את הגירוד, זה לא אומר שהוא צריך להיכנע לגירוד, זה פשוט אומר שהוא צריך להפסיק להשקיע משאבים במאבק עקר.

ונחשוב לרגע, מי אקטיבי יותר? זה שמגרד, או זה שלא מגרד? אנו מציעים לכם לחשוב על נקודה זו ולראות שאולי קבלה היא לא עמדה פסיבית וכנועה כפי שהיא עלולה להישמע.