



## משיכת חבל עם מפלצת – תרגיל מחשבותי

דמיינו לעצמכם שאתם עומדים מול מפלצת. זו מפלצת מפחידה, היא בעצם כל הפחדים שלכם כולם, כל החרדות שלכם, התחושות הלא נעימות שלכם – היא מחזיקה את כל הדברים הללו. היא מחזיקה עוד דבר, היא מחזיקה חבל, ואתם מחזיקים בצד השני שלו.

עכשיו, ביניכם לבין המפלצת יש בור גדול בלי תחתית, אם תפלו לתוכו, אתם בטוח תמותו, הוא עד כדי כך עמוק. אז כשהמפלצת מושכת את החבל, אתם מושכים חזרה, אתם מרגישים שהחיים שלכם תלויים בזה, ואתם צודקים. אם היא תמשוך חזק, אתם עלולים ליפול. אז אתם מושכים יותר חזק. ומה קורה כשאתם מושכים יותר חזק? נכון, גם המפלצת מושכת חזק יותר.

מאחורכם, בצדדים שלכם, מסביבכם – יש את החיים שלכם, יש דברים לעשות, אנשים אהובים להיות איתם, דברים שמשמעותיים עבורכם, הילדים שלכם, בני המשפחה שלכם, החברים שלכם. הבעיה היא שאתם לא יכולים ללכת אליהם, אתם צריכים למשוך את החבל, כדי שהמפלצת לא תפיל אתכם אל תוך הבור. אתם אומרים לעצמכם שמיד אחרי שתסיימו את העניין הזה עם המפלצת, אתם תיגשו לשם, תהיו עם האנשים היקרים לכם, תעשו את הדברים שחשובים לכם. הבעיה היא שמשיכת החבל הזו לא מסתיימת, כי המפלצת לא מתכוונת לוותר לכם בקלות, היא ממש רוצה להפיל אתכם לתוך הבור, אז היא מושכת, ומושכת, יותר ויותר חזק. אז אתם תקועים עם המפלצת, ובינתיים, החיים שלכם מתרחשים שם מאחור, בלי שאתם יכולים להשתתף בהם.

מה אתם יכולים לעשות? מה אתם צריכים לעשות? האם יש דרך נוספת?

אולי אפשר פשוט לעזוב את החבל? אם אתם עוזבים את החבל, המפלצת לא נעלמת, היא עדיין שם, אבל לפחות עכשיו היא לא יכולה למשוך אתכם יותר, ואתם גם לא חייבים להישאר איתה – אתם יכולים ללכת ולהצטרף לחיים שלכם. המפלצת תמשיך לזרוק אליכם את החבל, כבר אמרנו שהיא לא מתכוונת לוותר בקלות, השאלה היא האם תוכלו לא לתפוס את החבל ולהיכנס מחדש למשחק משיכת החבל המסוכן הזה.

זה נראה לכם אפשרי? זה אולי לא פשוט, ודורש הרבה אימון ותשומת לב לדברים שעולים בתוכנו עכשיו, אבל מנסיוננו, אחרי תרגול, אימון ותשומת לב לנטיה שלנו לא לשחרר ולמשוך את החבל במקום לעזוב אותו, אפשר לאט לאט להפסיק את המאבק העקר הזה, לתת למפלצת להיות שם, ולהמשיך בחיים שלנו ובדברים שחשובים לנו.