



הדג והחכה – לשים לב למה שתופס אותנו

בואו נחשוב לרגע על דג ששוחה באגם. הוא מתקדם לכיוון אותו בחר, לכיוון הלהקה שלו, או לכיוון מקום בו הוא רגיל לאכול. סדרך לשם, הוא פוגש בחכה, על הקרס הוא רואה פתיון, פתיון שקורץ לו במיוחד. בדיג, לכל סוג דג יש את הפתיון שלו, כלומר – דייג שרוצה לדוג דגים מהסוג של הדג הזה, לרוב יודע איזה פתיון לשים על הקרס. אז מה עושה הדג הזה? נוגס בפתיון, זה די צפוי. הוא נוגס, ואז הוא מבין שהוא הסתבך במשהו, שבמקום לאכול ארוחה, הוא הולך להפוך להיות הארוחה...

מה אומר לו שהוא הסתבך? איך הוא מבין שהוא בצרות? מעבר לכאב, ולאי הנוחות, הדבר המרכזי שמאותת לדג הזה שהוא נתפס בחכה, זו תנועת המשיכה אל מחוץ למים. הוא כבר לא יכול לנוע לכיוון שאותו הוא בחר כשיצא לשחיה הזו, כעת הוא נע לכיוון אחר, נמשך על ידי כוחות חזקים ממנו, הרחק הרחק ומחוץ למים.

אז, מה היה קורה אילו היינו יכולים ללמד את הדג הזה את ההבדל בין אוכל של ממש לבין פתיון? מה היה קורה אילו היינו יכולים ללמד אותו להבחין בחכות ולשים לב שהן חכות? אנחנו משערים שענף הדיג היה סופג מכה הגונה... האם הדג הזה היה נתפס שוב בחכה? כנראה שלא. ויש לנו עוד שאלה, בפעם הבאה שהדג הזה יפגוש בחכה, מה הוא צריך לעשות? נכון, הוא צריך פשוט לשחות הלאה, להמשיך. הוא לא צריך לגזור את חוט הדיג, הוא לא צריך לשרוף את החכה, הוא לא צריך לעשות דבר פרט ללהמשיך ולשחות בכיוון אליו הוא שחה מלכתחילה. החכה יכולה להיות שם, כל עוד הדג מבין שזו חכה, הוא בטוח.

ואם בכל זאת הוא נתפס, מה אז? מה שהוא עושה כרגע, זה להילחם אל מול המשיכה, הוא מתחיל לנסות להשתחרר – אבל הקרס בנוי כך, שכלל שהוא נאבק בו, כך הוא נתפס בו יותר ויותר חזק. במובן מסוים, אולי עדיף לו להפסיק להילחם מלחמה אבודה – כך יש יותר סיכוי שישתחרר (במיוחד אם עלה בחכה של אדם שמשחרר את הדגים שהוא דג בחזרה למים), ממש כמו שחרור של משיכת החבל עם המפלצת עליה דיברנו בעבר.

גם אנחנו כמו אותו הדג, יש חכות, יש פתיונות שתופסים אותנו חזק במיוחד בחכה. לכל אדם יש את הפתיון שלו, בדיוק כמו שלכל דג יש את הפתיון שלו. אדם אחד עלול להיתפס במחשבות כמו "אני לא שווה כלום", ואדם אחר עלול להיתפס במחשבות מסוג "אין לי סיכוי לצאת מזה" – לכל אחד מאיתנו יש את החכות שתופסות אותו. בדיוק כמו הדג, אנחנו רוצים להתחיל לזהות את החכות שלנו, לזהות את מה שתופס אותנו ובולם אותנו בדרך לכיוון אותו בחרנו.

יש סוגים שונים של חכות שתופסים אנשים שונים. ובכל זאת, יש כמה קטגוריות של מחשבות שאנחנו נוטים להיתפס בהן יותר מאשר אחרות. נדבר כעת מעט על קטגוריות כאלה.



חוקים – אנחנו נוטים להיתפס במחשבות שמנסחות אצלנו כמו חוקים, למשל "אני אמור להרגיש מצוין כעת", "יש לי כסף, משפחה, הכל טוב – אני לא אמור להרגיש כך", "אם אני לא יכולה לעשות את זה באופן מושלם, אז אין טעם לנסות", "אני חייב לעשות את זה". באילו חוקים אתם נוטים להיתפס?

סיבות והנמקות – אנחנו אלופים בלמצוא סיבות לדברים, נימוקים, תירוצים, ואז להשתכנע בסיבות אלה ולהאמין בהן, להתבונן דרכן במציאות שלנו. למשל – "אני עייף מדי בשביל זה", "אני יותר מדי מדוכאת, אני לא יכולה ללכת לעבודה", "זה קרה לי בגלל שאני כזה" ועוד ועוד. אתם שמים לב לזה אצלכם?

שיפוטים – טוב, גם בזה אנחנו ממש טובים. אנחנו נוטים להיתפס בשיפוטים שלנו על דברים ולראות אותם דרך התגית שאנחנו שמים עליהם. פעמים רבות אנחנו מתבלבלים בין תיאורים לבין שיפוטים. שיפוטים יכולים להיות דברים כמו "אני חלשה", "אף פעם לא הייתי טובה בזה", "אני עצלן", "אני לא סובל אנשים מהסוג הזה", "אני חרדה מדי" אבל גם "אני אדם נהדר ונפלא". כאשר אנחנו תפוסים בתוך שיפוטיות, אנחנו תפוסים בחכה. שוב, נסו להבחין בזה אצלכם.

העבר – מי מאיתנו לא נתפס במחשבות על העבר, חרטות, דברים שהחמצנו, או "כמה טוב היה פעם, היום הכל נהיה גרוע יותר" – אנחנו עסוקים בחרטות על העבר, געגועים לעבר ומחשבות שלוקחות אותנו מהרגע הזה, מושכות אותנו כמו אותה החכה.

העתיד – גם זו קטגוריה של מחשבות שהרבה פעמים תופסת אותנו ולוקחת אותנו מכאן. למשל, "אני אוכל לצאת עם מישהי רק אחרי שאוריד 10 ק"ג", "הכל הולך להיהרס", "העולם הולך להיחרב" ועוד. אתם יכולים להבין איך להיתפס בעתיד מושך אותנו החוצה מהמים, לרוב לתוך מקומות של חרדה ודאגות.

העצמי – זה מתחבר לקטגוריות האחרות, אך הרבה פעמים ניתן לשים לב לזה כאל קטגוריה נפרדת, האופן בו אנחנו מצמידים לעצמנו תגיות והאופן בו אנחנו חושבים על עצמנו, פעמים רבות לא מאפשר לנו להישאר נוכחים ברגע, להמשיך לפעול לכיוון הרצוי עבורנו. דברים כאלה יכולים להיות למשל: "אני דיכאוני", "אני מאובחנת באבחנה כזו או כזו", "אני אדם בלתי נסבל" וכו' וכו'. ושוב, אנחנו מציעים לכם לקחת עוד רגע ולשים לב להידבקות שיש לכם בנוגע לעצמי שלכם.

ויש עוד ועוד תכנים ומחשבות שאנחנו נוטים להידבק אליהם, להיתפס בהם. מאחר ואנחנו מדברים על להשתחרר, השלב הראשון, כמו אצל הדג – הוא להתחיל ולשים לב למחשבות שאנחנו נוטים להיתפס בתוכן, ולראות האם אנחנו יכולים לחלוף על פניהן. כדי לעשות את זה, נציע בהמשך מספר טכניקות שתוכלו לנסות מדי פעם, כאשר אתם מרגישים שנתפסתם. אבל לעת עתה, נסו לשים לב לחכות שלכם, תוכלו להיעזר בדף העבודה "החכות שלי" שמופיע באתר.