



לספר את זה כפי שזה

מתוך: Russ Harris – [The Happiness Trap](#) (תורגם וצורף באישור המחבר)

האם משהו מהמחשבות הבאות נשמע לכם מוכר? "אני לא הולכת להצליח לעשות את זה נכון", "זה חסר טעם, אני יכול לוותר כבר עכשיו", "זה בזבז זמן!", "אני אידיוט!", "למה לא תרגלתי את מה שקראתי בספר הזה?" – כשאנחנו מתקדמים במהלך השבועות, העצמי החושב שלנו ללא ספק נותן לנו הרבה מחשבות כמו אלה. אבל זכרו, הוא לא מנסה לעצבן אותנו במכוון, הוא פשוט עושה את העבודה שהוא התפתח בשבילה.

העצמי המתבונן, כפי שאתם יודעים, לא שופט. הוא כמו מצלמה המצלמת סרט תיעודי על חיי הטבע. כאשר האריה הורג את האנטילופה, המצלמה לא שופטת את זה כטוב או רע, היא פשוט מקליטה את מה שקורה. זה מה שקורה עכשיו. העצמי החושב, לעומת זאת, נוהג לשפוט, זה מה שהוא עושה כל היום, יום אחרי יום. קחו כמה אלפי שנים לאחור וזה נהיה די הגיוני. אבות אבותינו היו צריכים לעשות שיפוטיות כל הזמן כדי להישאר בחיים: "האם הצורה הכהה הזו מאחורי הסלע זה דוב?", "האם הפרי הזה בטוח או רעיל?", "האם האדם במרחק הוא ידיד או אויב?" אם הם היו מבצעים שיפוט שגוי, הם היו עלולים לשלם על כך בחייהם. אז במהלך מאות אלפי השנים האחרונות, התודעה שלנו הפכה להיות מאד טובה בשיפוטיות, וכתוצאה מכך, היא לא מפסיקה גם כיום. "זה לא צריך לקרות", "זה רע", "זה מסריח", "זה לא הגון!"

ברור, היכולת לשפוט היא הכרחית לרווחה הנפשית שלנו. אבל כפי שכבר ראינו, הרבה מהשיפוטיות של התודעה הם מאד לא מועילים, בייחוד אם אנחנו נצמדים ונדבקים אליהם. עוד יותר מכך, כאשר הם נוגעים לנו עצמנו. יותר מדי פעמים הם מכינים אותנו למאבק – עם עצמנו, עם הרגשות שלנו, או עם המציאות עצמה. כמו עם כל מחשבה לא מועילה, המטרה שלנו ב-ACT היא לתת לשיפוטיות כאלה לבוא וללכת. במקום להאמין להם, אנחנו יכולים פשוט להכיר בכך ש"זה שיפוט".

על ידי שימוש בעצמי המתבונן כדי שיעזור לנו בחיבור, אנחנו יכולים באופן מכוון לשים בצד דרכים שיפוטיות של חשיבה ולהתמקד במקום זאת בתיאורים העובדתיים.

תיאורים עובדתיים

למה אנחנו מתכוונים ב"תיאורים עובדתיים"? ובכן, הנה דוגמה: ג'וליה רוברטס היא שחקנית קולנוע. עכשיו תשוו את זה לכמה "תיאורים שיפוטיים": ג'וליה רוברטס יפה; ג'וליה רוברטס היא שחקנית מוכשרת ביותר; ג'וליה רוברטס מקבלת שכר גבוה מדי. במשפט הראשון, מדובר בעובדות – ג'וליה רוברטס משחקת בסרטים והיא אישה. שלושת המשפטים שלאחר מכן הם שיפוטיות: היא יפה, היא מוכשרת וכו'. אף אחד מאלה אינו עובדה, אלה רק דיעות.

כאשר אנחנו עושים שיפוטים שליליים אודות החוויה שלנו, אנחנו יכולים בקלות להיכנס למאבק. אבל כאשר אנחנו מתארים את החוויה שלנו במונחים של עובדות, זה עוזר לנו להתחבר למה שבאמת קורה.

עכשיו, אתם עושים את זה כבר באופן מסוים כאשר אתם משתמשים במשפטים כגון: "יש לי מחשבה ש...", "יש לי רגש של..." – המילים הללו הן תיאורים עובדתיים של החוויה העכשווית שלנו. אתם פשוט מציינים את מה שקורה עכשיו: ברגע הזה יש לכם מחשבה או רגש. זה מאפשר לנו להישאר מחוברים עם מה שקורה, להיות נוכחים, פתוחים ומודעים לעצמנו. אנחנו יכולים לבנות על המיומנות הזו עוד שכבה, על ידי מתן הערות רצות. "הערות רצות", כלומר – תיאור עובדתי מתמשך, לא רק שיפוטי, של מה שקורה עכשיו, מרגע לרגע. לעשות את זה יכול לעזור לנו להישאר נוכחים, אפילו בזמן רגשות עזים.

למשל, שימוש בטכניקה הזו בזמן של אבל גדול, כשגל עצב מכה. ניתן לומר לעצמנו: "יש לי את התחושה הזו של העצב שוב. אני יכולה להרגיש אותה בחזה, כמו משקל כבד. אני לא אוהבת את זה, אבל אני יודעת שאני יכולה לתת לזה מקום. אקח כמה נשימות עמוקות כעת. לנשום לתוך זה... זהו זה... לפנות מקום... לתת לזה להיות. לנשום לתוך זה...". זה יכול לעזור לנו להישאר נוכחים כך שנוכל לבחור בפעילות מוערכת במקום לשתות אלכוהול או להשתמש בסמים למשל. כאשר נבחר פעילות מבוססת ערכים, נתחבר אליה באמצעות חמשת החושים שלנו, איך זה מרגיש, תחושתית? מה הצליל שאנחנו שומעים? וכו'.