



די לדיבורים! התחילו לעשות!

חווה בחיים, אני יודעת איך אני, מה זהות שלי, מה מצופה ממני, מה ה"אוטומטים" שלי. כשאעשה שינוי, כשאחצה את "קו הפחד", מה תהיה הזהות החדשה שלי? איך אגדיר את עצמי? איך אפעל? כיצד אתנהג? מה ארוויח בזכות השינוי ומה אפסיד? איך אחרים יתפסו אותי החדש? איזה משאבים יש לי היום לעשות את השינוי במטרה להשיג את המטרה שהצבתי לעצמי? איזה משאבים חסרים לי ואיך אוכל למשאב את עצמי כדי שאוכל לחצות את "קו הפחד" ולהשיג את המטרה? האם אקבל את תמיכת הסביבה? איך האחרים המשמעותיים בחיי יגיבו? האם הם יהיו שם בשבילי ויחד איתי בשינוי שאני כמהה לו?

אם לא נעשה, לא נדע! אם לא נעז, זה לא יקרה!

אז בואו נראה מה "יש". אם נתמקד ב"אין", נרגיש חסרים ודלים. לעומת זאת, אם נתמקד ב"יש", נרגיש חזקים ובעלי ערך ונימצא בעמדה טובה יותר להתקדם ולהתפתח.

איך נתמקד ב"יש"?

היכרות עם מה ש"יש" לנו - העוצמות, היכולות, ההישגים, התפישות המקדמות ועוד.

מציאת הכוחות שלנו - במה אנחנו טובים, מי תומך בנו ומה חיובי גם במצבים מורכבים.

החיבור ל"יש" - אימון המוח שלנו לשינוי התפישה כדי להפכה לאוטומטית. לדוגמה - לרשום במשך שלושה שבועות רצופים שלושה דברים שאנחנו מוקירים ומעריכים בחיינו.

מיקוד המחשבה - אם נשאל מדוע זה קורה לי, אנו עלולים להתמקד בדברים שאינם בשליטתנו, לכן נחליף את השאלה הזו בשאלות מקדמות, כמו למשל: "מה אני יכול לעשות כדי להצליח?"

כשהמחשבות אקטיביות - התחושות חיוביות - הפעולות מקדמות והתוצאות מגיעות.

אז עם כל הלגיטימציה ל"פקה פקה" ... **התחילו לפעול!**

כמה פעמים אני אומרת לעצמי:

"אני יודעת שאני צריכה ללכת לחדר כושר"

"אני יודעת שאני צריכה להתחיל דיאטה"

"אני יודעת שאני צריכה לעבוד במקום אחר"

"אני יודעת שאני צריכה להתגרש"

"אני יודעת שאני צריכה לחיות יותר טוב" וכו' וכו'

ולא עושה את כל זה ועוד. ולמה?

כמה "פשוט" להישאר במקום המוכר והבטוח, גם אם אנחנו מרגישים שם ממש לא נוח. מצד אחד, אנחנו רוצים לעשות שינוי, רוצים לזוז קדימה, ומצד שני, לא מעזים.

אנחנו מדברים ומדברים ואומרים ואומרים: אני צריך, אני צריך... לא עושים. נכון שמותר וצריך לדבר, לשחרר, לאזור. אך האם זה מספיק? האם זה מוביל אותנו לתוצאות? האם זה מוביל אותנו לקראת המטרה שהצבנו לעצמנו? אנחנו מבינים שעלינו לעשות שינוי, אז מה מונע מאתנו לעשות אותו?

יש שינוי מודע ויש שינוי שאינו מודע. ניקח לדוגמה זוג שמגיע לטיפול בעקבות בגידה של הבעל באשתו. בתהליך הטיפולי טוען הבעל שהפסיק לחלוטין את הקשר שהיה לו מחוץ לנישואין ומתחייב להיות נאמן לזוגיות עם אשתו. לכאורה, קרה שינוי דרמטי ומשמעותי מאוד. מזוג שחווה שבר באמון ובנאמנות, עכשיו כל ההתייחסות והנאמנות היא לבת הזוג ולקשר האינטימי הזוגי. זהו השינוי המודע. יחד עם זאת, מתחולל גם שינוי לא מודע: הבעל זקוק למרחב ולוקח לעצמו את המרחב בדרכו הוא ובת הזוג מגיבה לכך בהכרח. כדי שהשינוי הלא מודע יהפוך למודע, המטפל משקף להם את הצרכים הסמויים והלא מודעים ואת התגובות של כל אחד מהם לצרכים שעולים ונהיים גלויים מפעם לפעם. עבודה זו מאפשרת עבודת עומק מעבר לשינוי ההתנהגותי-הסימפטומטי ומזמין עבודה רגשית, אינטימית, זוגית ואישית כאחד. למעשה, נכונה לזוג הזה עבודה של "גמילה" מדפוסי התנהגות ודפוסי חשיבתיים ורגשיים ורכישת הרגלים התנהגותיים, חשיבתיים ורגשיים חדשים. על מנת שיוכלו באמת "להיגמל" מדפוסי ישנים ולרכוש לעצמם הרגלים חדשים, הן כפרטים והן כזוג, עליהם לחצות את "קו הפחד".

כל מה שאנחנו רוצים באמת נמצא שם, מעבר ל"קו הפחד". הפחד משינוי, הפחד לצאת ולזוז מהמקום המוכר והידוע, הפחד מאיך ייראו החיים שלי אחרי השינוי? הלא כרגע, עם כל תחושת אי הנוחות שאני