

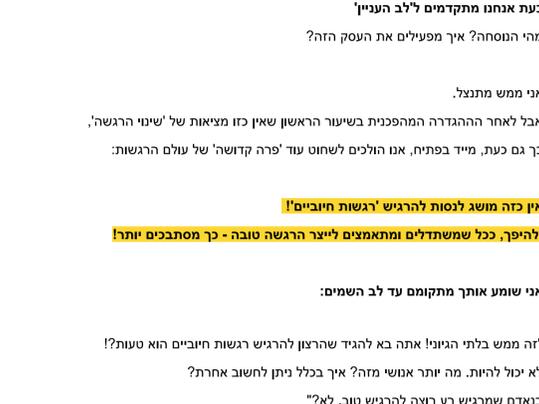


שיעור #2 לעשות מהלימון לימונענע

הנוסחה המסתורית

בשיעור הקודם למדנו על המושג 'בית הרושית של הרגשה', ונגזר ממנו איך הוא בנוי פועל.

הבנו שאין זהו דבר "לעבוד על רגשות" או "לשנות רגשות". רגשות הם תמיד תוצאה.



כעת אנחנו מתקדמים ללב העניין!

מהי הנוסחה? איך מפעילים את העסק הזה?

אני ממש מתנצל.

אבל לאחר ההגדרה המהפכנית בשיעור הראשון שאין כזו מציאות של 'שינוי הרגשה', כך גם כעת, מייד בפתיח, אנו הולכים לשיחות עוד 'פרה קדושה' של עולם הרגשות:

איך כזה מושג לנסות להרגיש 'רגשות חיוביים'?

להיפך, ככל שמשתדלים ומתאמצים לייצר הרגשה טובה - כך מסתבכים יותר!

אני שומע אותך מתקומם עד לב השמים:

"זה ממש בלתי הגיוני! אתה בא להגיד שהרצון להרגיש רגשות חיוביים הוא טעות?!

לא יכול להיות. מה יותר אנשי מזה? איך בכלל ניתן לחשוב אחרת?

באדם שמרגיש רע רוצה להרגיש טוב. לא?"

אז זהו.

שזה כן בדיוק כך.

ואף אחזור על כך בשנית, במילים אחרות,

וזדקא במילים מזוזרות והזוזות - הראות כמו פרובוקציה אחת גדולה

(אני עושה זאת בכוונה... כל שתקומתו יותר – כך תבין טוב יותר את המסר המהפכני):

"המטרה שלנו בתהליך רגשי היא בשום אופן לא להרגיש רגשות חיוביים,

להיפך, **המטרה היא להרגיש רגשות שליליים."**

דעתך? **אני יכול רק לשער:**

לא מבין מה עובר על הבנאדם, אבל אין מצב!

לא ייתכן שמטרה של טיפול בכפוש זה להגיע לרגשות שליליים!

מצויין. אני מקווה שהתקוממת מספיק וכעת אתה בשל לשים לב ל'פוינט'.

כאשר תביני את הטמון בכותרות מזוזרות אלו,

יש לך טכני טוב לרכוש את אחד מעקרונות מפת הנפש היעילים ביותר,

ולעבור שינוי תפיסה מדהים בראש שלך, משהו כמו ניתוח מח.

נדגים, איך לא, דרך המצב העכשווי:

נניח שאתה בחרדה מהקורונה.

לחוך, מפחד, מבוהל... מהו הפתרון עבורך?

לכאורה - להירגע. להרגיש רוגע שהוא רגש חיובי.

ובכן, **זו טעות חמורה.**

למה?

כי כפי שלמדנו בשיעור הקודם, אתה צודק! ההרגשה הגרועה שלך היא הכי צודקת בעולם!

מה פתאום לנסות לעבור לרגש חיובי? הוא לא אמיתי!

הרי מעבד הנתונים שלך מייצר מציאות של סכנה ופחד,

אז זו המציאות הפנימית שלך!

אין מצב שתרגיש את הרגש החיובי, כלומר את הרגע - 'באמת',

כי הוא לא אמתי!

ואם כן הצלחת להרגיש רוגע איכשהו, זו לא הטבעית שלך. אתה לא מתחבר לזה באמת.

ההרגשה לא הופכת להיות חלק אורגני מנהפוש שלך!

בעומק נפשך - אתה לא מאמין בזה.

תשאל:

אבל איך למען השם המעבד שלי מייצר מציאות אמיתית של לחץ?

למה? מהו הכח המסתורי הזה שלוקח משהו לא אמיתי ועושה ממנו אמיתי?

אם החששות שלי מהקורונה הן מוגזמות ולא אמיתיות,

מה גורם לכך שאצלי הן הן נגשות אמיתיות?

ואם נוסף את הדוגמה מהשיעור הקודם:

למה מעבד הנתונים של ראובן עם חרדת הטיסה,

מגדיר את המטוס ככלי מסוכן ועומד ליפול בכל רגע, וההגדרה הופכת להיות אמיתית?

למה ואיך זה קורה?

התשובה בכותרת:

כי ההרגשה בשוליתית הלא נכונה -

מתפתחת מתוך הרגשה שלילית שהיא כן נכונה,

וכך הכל מקבל הרגשה של מציאות אמיתית.

הרחבת התשובה:

יש הרי משהו אמיתי מפחד בקורונה,

בצד הרפואי, הכלכלי, וחוסר הודאות. יש פחד שהוא בהחלט נכון.

אבל אם היינו מרגישים את הפחד הגרעיני כאן, את מה שבאמת מציאות,

לא היינו מרגישים כלל חרדה ולא תחושת התרסקות ולא בהלה.

הרגשות שלנו היו מתריסר עניינים. יש מציאות כללית נורמלית ויש בה גם פחד.

אז מה מתרחש כאן? כיצד נוצר המצב שכל המציאות הופכת להיות מאימת?

ובכן, זה פועל כך:

שלב א': למצוקה הבסיסית מצטרפות תוספות של פרשנויות נוספות,

הגזמות והקשרים מופרכים, וכגון:

כולם הולכים למוות, או מהקורונה ארבע / הנפש שלי לא מסוגלת לשאת כזה מצב / במקדמם או במאוחר אני יחלה וזה בטח יהיה במצב קשה. וכדומה.

שלב ב': התודעה שלנו לא מזהה שאלו תוספות ופרשנויות!

הכל נראה לה אמיתי וצודק באותה המידה.

למה? כי לא קלטנו כלל שיש כאן קישור.

לא שמנו לב שהתחברו כאן שני חלקים: אמיתי ולא אמיתי.

כך נוצר מצב שהחלק האמיתי מעניק לחלק הלא אמיתי -

תחושה מלאה של 'אמת'.

שלב זה של קישורים ותוספות הינם משמעותי ביותר ונעסוק בו בהמשך בהרחבה.

שלב ג': בגלל שהתוספות קיבלו תחושה של אמת - בית החרושת מייצר מהן מציאות של זוועה.

מדוע? כי הוא פועל ומייצר מציאות לפי התפיסות שלנו, וכפי שלמדנו בשיעור הראשון,

וחומר הגלם שלו הוא תפיסות מורחבות ונוראיות על המצב, ולא המצוקה האמיתית שיש כאן.

מהו השלב הבא לאחר שנוצרת מציאות?

נכון. ההרגשה.

אם המציאות היא זוועה ברור שגם ההרגשה תהיה זוועה.

ההרגשה היא תמיד הקצה, התוצאה בפועל של מה שמתחולל במציאות.

וכעת, לך תתמודד עם הרגשת הזוועה, וניתן לה אומפתיה, והבנה, ועידוד, ושינוי חשיבה.

וסכניקות, והרגעות, ותהליכי צמיחה, ותהליכי הכלה,

העיקר "לצאת מזה". לצאת כבר מההרגשה המזויזה הזו.

אתה שם לב איזה תהליך מעוות זה - לנסות להרגיש טוב?

האמת? אין מילה מתאימה יותר מאשר 'חלם'.

בית חולים על ידי הגשר



כן! זה כמו לבנות בית חולים על ידי הגשר.

זה כמו ביד אחת לדקור עם סכין וביד השנייה לחבוש.

יד ימין מייצרת - יד שמאל 'מתמודדת' עם מה שמיצרת.

בשביל מה כל ההתנסקות המטופשת הזו עם תהליכים לשיפור ההרגשה הגרועה?

אולי כבודו מוכן להפסיק לייצר אותה? הרי כעת נעשיו, חם מהתנור, היא מיוצרת על ידך,

דרך ההקשרים ודרך תחושת האמת שנמצרה להקשרים המזויזים.

אז מה עלי לעשות?

כעת תבין את המשפט הזהו שכתבתי ורק נוסף לו שני מילים:

המטרה שלנו איננה להרגיש רגשות חיוביים

אלא להרגיש רגשות שליליים! **בהקשרם הנכון!**

כן, כאשר תצליח להרגיש את החרדה האמיתית שיש כאן, זהו המצב האידיאלי.

כי מה יתרחש אז?

כל התוספות שהן שורש הבעיה נפרדו ממך,

הקשרים הופסקו.

חרדות וקטסטרופות שאין להן כל קשר למציאות –

מפסיקות לקבל גושפנקא של אמת, דרך הקשר האוטומטי שנוצר להן עם הבעיות האמיתיות.

אם הן לא אמיתיות – הבית חרושת לא מייצר מהן מציאות,

ואם אין מציאות – אין הרגשה.

זו הנוסחה. קיבלת קוד על לכספת הנפש.

כאן טמון הבסיס לכל תהליך רגשי מכל סוג.

כמובן שיש עוד עקרונות רבים ומורכבים.

אנחנו לא למדים כאן טיפול רגשי,

אבל כן למדנו כאן משהו אמיתי וטוב עבור כל אחד מול הנפש שלו.

למדנו נקודת בסיס קריטית איך בכלל נגישים לפרוייקט הזה שנקרא 'נפש'.

בשיעור השלישי נלמד יותר איך מפעילים את זה למעשה ב'רחל בתן הקטנה',

ואילו כעת נתקדם עוד שלב במסע המופלא שלנו להכרת הנפש.

נקבל עוד מניית זהב מדהימה, שתמשך לפתח את העקרונות היסודיים שלמדנו.

וגם בבין סוף את הכותרת המזוזה של השיעור הנוכחי:

לימונענע? למה התכוון המשורר?

לעשות מהלימון לימונדה או לימונענע?

כולם מכירים את הביטוי: "לעשות מהלימון לימונדה"

מה זה אומר במימד הרגשי?

תהיה אופטימי! תתמודד עם מה שיש!

אם אתה לא יכול לשנות את החמיצות,

תנסוף לה סוכר ותקבל משהו טעים. כלומר, יהיה לך טוב.

במקום להישבר ממצב לימון – תעשה עם זה משהו חיובי וכך תגיע לתוצאה חיובית.

אנחנו ממש לא הולכים להתפלפל על האמירה הזו,

אבל אנחנו כן נוצל אתה כדי להפנים את הלמידה היסודית שלנו על הנפש.

שים לב לשני אלמנטים בפתגם הזה:

הראשון הוא: החמיצות נשארת, אבל התחמכת איתה.

מהו הנמשל בעולם הרגשי?

בוא נשפר את המצב, מבלי שטרחנו לשנות את עצם המציאות של הקושי.

השני הוא: המטרה היא שיהיה לך טעים. הרווחת לימונדה.

מהו הנמשל בעולם הרגשי?

עברת מהרגשה גרועה להרגשה טובה. הידד!

זה נראה מאוד יפה, אבל **אלו בדיוק שתי הטעויות הקריטיות** שמהן נחלצים כעת.

ההגדרות הנכונות הן:

החמיצות לא נשארת. אנחנו כן משנים את המציאות עצמה.

אנחנו מפסיקים לייצר את הלימון, ולא רק מוסיפים לו סוכר.

לא משאירים את הלימון 'מתמודד' איתו,

אלא משנים את בית החרושת שמייצר לנו את הלימונים.

אין לי כל מטרה לייצר בכח הרגשה טובה.

כמו לימונדה. עם סוכר, וזאוו, טעים לי. ממש לא.

מה כן? אני מייצר הרגשה תקינה.

ואז, כפועל יוצא תגיע ההרגשה הטובה הכי אמיתית שבעולם.

זו ליגה אחרת!

במקום לחתור 'להרגשה טובה' אנחנו חותרים 'להרגשה תקינה'.

התוצאה תהיה הכי טובה שיש, אבל לא קומבינה, אלא משהו אמיתי.

זוכרים את ההבדל בין זרע שמצמיח עץ עם פירות עסיסיים –

לבין הדפסת פרדס במדפסת תלת מימד?

על זה בדיוק אנחנו מדברים כאן.

אנחנו לא רוצים להדפיס לעצמינו רגשות חיוביים!

אנחנו כן רוצים להצמיח לנו בכפוש מציאות תקינה!

וכך, ורק כך, יצמיחו לנו פירות עסיסיים ומתוקים באמת.

כעת אני יכול לספר לך את סיפור ה'לימונענע'.

אני זוכר את הקמפיין הזה כנער צעיר המתורר בבני ברק.

לפתע הופיעו על האוטובוסים העירוניים פרסומות של טקסט שחור על לבן:

"זה הציע רבינוביץ' לאותה?" 'מה הגישה רינה לנשונה'?"

זו הייתה מסה. ממש על כל האוטובוסים ובשני הצדדים של האוטובוס.

בני ברק טבעה בכרזות הללו, אנשים הסתקרו עד עומקי נשמתם - מה מתרחש כאן,

לאחר שבועיים של מריטת עצבים הופיע הפתרון המפתיע:

'גם רבינוביץ' וגם אותה שותים לימונענע!' גם רינה וגם שושנה שותות לימונענע'.

משקה חדש הפצע, שילוב מרתק של לימון עם נענע,

שכמובן הוצג בצילומי צבע מרהיבים ומשוררי צמאון עז.

הקהל הקדוש הסתער על הקיוסקים ועל חנויות המכולת

כדי לרכוש את המוצר ולטעום סוף סוף במה מדובר.

ואז התברר הלא יאומן! אין כזה משקה! הכל פיקציה! לא היה ולא נברא!

מה רצה הקמפיין?

להוכיח את העוצמות של פרסום על האוטובוסים!

זה היה קמפיין עבור חברה המשוקת את שטחי הפרסום הללו!

והוא אכן הוכיח את עצמו מעל ומעבר.

היו נתונים מדהימים על רמת ההסתערות בחיפוש אחר המשקה המובטח.

לאחר כל הבלגן והמפץ הגדול

(זה היה כמובן קמפיין ארצי והוא לא התקיים רק בבני ברק...)

היו חברות שקפצו על העגלה והחלו לייצר משקאות בטעם לימונענע.

ואיך אומרים? כל היתר היסטוריה.

משקאות הלימונענע הקיימים כיום הם צאצאים של הקמפיין המבריק הזה.

מה למדנו?

למדנו את העוצמה של לייצר טעם חדש ומפתיע!

מהו הנמשל במימד הנפש?

תפסיק 'להכיל ולהתמודד'! תתחיל לייצר את העולם הפנימי המופלא שלך באופן תקין!

כשיש לך לימון, תפסיק לחשוב על האוסף לו סוכר.

תתחיל לחשוב על לייצר ממנו מוצר חדש. לשנות מהשורש את כל ההרכב.

כאשר אתה עסוק ב'להמתק' ול'שפר' ול'חתור' למקום חיובי –

משתבשות לך את כל העוצמות הפנימיות שלך!

כן, אני מתכוון ברצינות!

אתה מאבד את האמת הפנימית העוצמה של לחיות במציאות תקינה.

ובמקום זאת אתה עסוק בנסיון ליפות באופן חיצוני ולא אמיתי את הרגשות הקיימים,

ובכך אתה ממשיך לייצר את המציאות הלא תקינה!

כי אם אתה ממשיך להתייחס לכל התוספות המזויזות של חרדות וחששות – כאמת,

ולא בצעת את התהליך הגדולי של ההפרדה,

בזה עצמו אתה גורם להם להמשיך להיות קיימות.

לכן, זו הנוסחה הפרד ויציר!

כאשר אנחנו למדים להתבונן בבלגן הפנימי ולהפריד אותו לשני חלקים:

החלק האמיתי של הפחד הכאוב והחשש,

והחלק הנוסף שהוא כל הקישורים התוספות והמסקנות - שאין בהם שמץ של אמת,

הרי בכך רכושנו את אחד הכלים הקריטיים ביותר לבריאות נפשית.

לקחנו פיקוד על בית החרושת!

כעת ניתן להמשיך ללימוד איך משיכים לפתח את תהליך ה'יצור',

ואיך סוף-סוף כל העסק הזה מתחיל לעבוד בעדינו ולא נגדינו.

בשיעור הבא נתישב כמו בוס אמיתי על כסא המנהל,

ונתחיל בהפעלה נכונה של בית החרושת שלנו על מצבים חרדתיים.

גם על הקורונה, כמובן, אבל גם על חרדות כלליות,

וגם באופן כללי על הגרעין החרדתי הפנימי שיש לכל אחד מאיתנו.

בשרות טובות לכולנו!

שמחה צשינסקי

עוד מילה אחת:

נפתח לכם הראש - וגם האופק נראה בהיר יותר?

תנו לעוד אנשים את הזדמנות.

שתפו נוספים והעניקו להם את הפתח לחיים רגשיים תקינים.

שתפו במייל! <<

1599-56-1000
kiviti.co.il

office@kiviti.co.il
רבי עקיבא 60 בני ברק

<< צור קשר >>

<< אתר קייבטי >>