

את חרותי...

זה לא ברור מאליו, שיש לי את החופש לבחור

כשפסח (חג החרות) מאחורינו, יום העצמאות והחופש הגדול לפנינו- אין מועד טוב יותר לעצור ולהרהר בחרות האישית שיש לכל אחד מאתנו. החרות, החופש לבחור, להקשיב ולפעול לפי הצרכים והרצונות שלנו. תוך התחשבות, פשרה והסתגלות לאילוצים ולאחרים הסובבים אותנו.

נדרשים מודעות עצמית, מאמץ, ותרגול כדי להשיג את החרות הפנימית. לשים לב לדברים שחופשיים ופתוחים לנו, לפנות להם מקום בתוך אילוצי החיים, ולהנות מהזכות הלא ברורה מאליה שיש לנו חריות כה רבות בחיינו.

כשחשבתי על חריות חיי שמתי לב לכך –

*שיש לי חרות פיזית וכלכלית למכביר-

שיש לי חרות לאכול מה שאני רוצה, ובשפע

שיש לי זכות לישון בין על מיטה, בין קירות עם חשמל, ומים זורמים וחמים
שיש לי מספיק כסף, לקנות דברים בחופשיות ולהרגיש 'עשירה על כסף קטן'.
שיש לי חירות לנשום, להפעיל כיום את כל איברי גופי כרצוני ולבחירת.

*שיש לי חרות במחשבה

שאני יכולה לחשוב על הכל, להבין דברים אם אשתדל
שיש לי חרות לפרש מצבים כרצוני, גם את הקשים.
שאני יכולה לבחור איך להגיב מול אילוצים ונסיבות.
שאני יכולה להתעניין וללמוד כל מה שארצה.

*שיש לי חרות רגשית

שיש לי אפשרות לקחת פסק זמן לעצמי בזמני לחץ

שיש לי את היכולת להרגיע את עצמי במצבי לחץ- זה בשליטתי

שאני יכולה להחליט עם מי אני מתחברת וממי מתרחקת.

שיש לי חרות לאהוב, להיות נאהבת. במשפחה, עם החברים. בעבודה.

שיש לי חרות להתפתח, להיות מסופקת, להיות יותר מודעת, נבונה בחיי.

שזו בחירה שלי לא להאשים אחרים אלא ללמוד ממצבי חיים, ורצוי עם חמלה.

תחושת החרות מילאה אותי בחווית סיפוק, תחושה של נחת ואסירות תודה על כל הטוב בחיי. הרגשתי 'הרבה אויר' בריאות הפיזיות והרגשיות.

כולי תקווה, שהתחושה הטובה תישמר גם בימי סגריר, 'ימי השואה', 'ימי עשן המדורות' שיש לכולנו. ימים בהם ההרגשה היא של מחנק האילוצים, ואי ההתאמה בין הרצון האישי למציאות. אלו ימים בהם צריך להזכר, לשים לב כמעט בכוח בכל החרויות והטוב, שיש לנו, כדי שלא יאבדו.

כמו כושר גופני, וכל הרגל נפשי אחר יש צורך בתרגול. לשים לב לחרות האישית שיש לנו, לטוב הקיים בחיינו. לתרגל בשגרה, ועוד יותר במצבי נסיגה של עצב, ותסכול בחיינו כשהטוב דוהה אל מול הקושי.

שיהיה טוב לכולנו,

בברכה, **חלי ברק שטיין**

פסיכולוגית חינוכית מומחית

מטפלת ומנחת קבוצות

www.helibarak.com

מחברת הספרים: "בגובה העיניים"

"תקשיבו לי רגע", "כשהילדים יוצאים מהבית"