

מה אהל לעצמי להרגיש בשנה החדשה?

ראש השנה, יום כיפור.

הזדמנות לעצור – לחשוב. להרגיש. להתחדש. זו התקופה בשנה בה רוצים להמשיך את הטוב הקיים, לשפר את מה שלא היינו מרוצים ממנו ולהמשיך לשנה טובה יותר.

זהו תהליך רגשי טבעי של ציפיות, כוונות ומשאלות, שחלקן מודעות וחלקן לא. יש בנו כמיהה ליותר, לאחר, לשונה. בו בזמן יש גם חששות וחרדות, שמא לא נצליח לשנות. שמא ניתקע בהרגלים הישנים והלא מוצלחים שלנו, ניכנע לחולשות שלנו ולאילווצים המגבילים של סביבתנו – ואז דברים ימשיכו בשנה החדשה כמו בקודמתה. הלא גם בפתחה של השנה הקודמת אמרנו שלא נחזור על טעויות, הצבנו מטרות, התחדשנו באנרגיות ובתקווה מרעננת. למרות ההתחלה המבטיחה, מצאנו עצמנו פעמים רבות בסיימה של השנה כמעט באותו מקום, כשנסופה גם תחושת אכזבה מעצמנו על כי לא עמדנו בציפיות. השגרה והלחצים שבחוץ חבטו ברצונות שהיו. האישיות שלנו והנטיות האוטומטיות לפעול אותו דבר שחקו את יתרת השינוי.

נשארנו בסוף השנה כמעט כמו בתחילתה. והנה מגיעה שנה חדשה.

איך נצליח לאפשר לעצמנו ציפיות ותקוות אמיתיות, ולממש אותן באופן ריאלי במציאות?

זה האתגר של כולנו, ואני מאחלת שנצליח בו כולנו. זהו אתגר רב שנתי ולא חד פעמי, ולכן המאמץ שווה.

כיצד נצליח לסיים את השנה הקרובה היכן שרצינו?

רציתי לשתף במספר מחשבות שיעזרו: בדרך כלל אנחנו מאחלים לעצמנו ולאנשים האהובים עלינו דברים טובים – שנהיה מאושרים, בריאים, מסופקים, רגועים, שתהיה בחיינו אהבה, ועוד משאלות. אנחנו מציבים לנו גם מטרות, 'החלטות של השנה החדשה' – לרדת במשקל, לשפר תפקיד בעבודה, להתנהג טוב יותר עם אדם חשוב בחיינו, לא לפגוע באנשים, להרוויח עוד כסף, לקנות דברים, למצא זוגיות, ועוד.

אלו ציפיות ומטרות ראויות. כל אחד לפי בחירתו האישית. אפשר להמשיך בהן, אך לדעתי הן לא העיקר, הן רק הרקע, הדרך למה שחשוב באמת בשנה הקרובה.

מה שחשוב להתמקד בו הוא השאלה מה ההרגשה והתחושה שאני רוצה להשיג עבורי בשנה הקרובה?

מכל מעשה, מכל התנסות, מכל מפגש עם אנשים, מכל קניה – אנחנו מפיקים רגשות ותחושות. אנחנו שמחים, עצובים, כועסים, מבווישים, מתרגשים, מרגישים קרובים או מנוכרים לעצמנו ולמי שלידינו. אנחנו נכנסים ללחץ, נרגעים, מרגישים אשמים, מלאי כוח, מובסים, מאושרים, מיניים, כבויים, ועוד שפע תחושות ורגשות, שאת חלקם לא ניתן כלל לתאר במילים.

לדעתי, התחושה המופקת מהמעשה וההתנסות חשובה יותר מהמעשה עצמו.

חישובו על חופשה שהיינו בה – הנופים שראינו, הצילומים הנפלאים לפייסבוק. הם חשובים ללא ספק. אך 'מאחוריהם' יש את התחושות והרגשות שהיו בנו בעת החופשה. אותם אי אפשר לצלם, אך הם קבעו איך היתה החופשה באמת. לעיתים התפאורה היתה נפלאה, אך לא הרגשנו טוב, למרות שהתאמצנו מאוד. באופן דומה, הגענו לתפקיד שווה, עברנו דירה, קנינו משהו נחשק – אבל מה הרגשנו? לא תמיד את מה שרצינו וקיווינו לחוש.

האכזבה לעיתים מרה, כי 'הבטיחו לנו' שכשנגיע למקומות הנחשקים נרגיש חזקים, חשובים, בטוחים, שלווים, ואהובים, וגם שנרגיש פחות מאותן תחושות מאיימות של חרדה, בושה ולחץ שמהן אנו מתרחקים. והנה ההישג מגיע והתחושה מתרחקת כמו פאטה מורגנה.

מעניין לחשוב שיתכן והדברים שאנחנו כמהים אליהם לא המטרה וגם לא האמצעי הישיר להגיע לאותן תחושות בהן אנו כה חפצים. אינני באה לפסול, כמובן, את אותן התנסויות כיפיות וחשובות, את הסטטוס, הכסף ואת ההנאות – כולם חשובים. אך הם הרקע להתרחשות, בעוד ההרגשות והתחושות הם 'הדמויות המרכזיות'. בהן יש להתמקד.

השאלה המרכזית היא – איך יודעים אלו תחושות אנו רוצים? ואיך מגיעים אליהן?

כמו בטיוול – איך מסמנים את היעד, ואיך מוצאים את הדרך אליו? במפגשים טיפוליים אני שואלת ילדים ומבוגרים: "איך תרגיש כשהמצב אליו אתה שואף יקרה?" או "מה תהיינה התחושות שלך כשהבעיה תיפתר?"

פעמים רבות התשובה כלל איננה פשוטה כי אנו לכודים במטרות ובבעיות העכשויות, ולא ברור מספיק מה נרצה להרגיש, או אם אפשר בכלל להרגיש אחרת בעתיד. מה הייתם עונים אתם על שאלות כאלו?

כדי לתרגל קו מחשבה זה, אציע לכם תרגיל מעניין של דמיון מודרך לימות החג:

דמיינו שאתם ביום לפני ערב ראש השנה תשע"ט, שנה קדימה מהיום. אתם מסיימים שנה מעולה, שנה שאתם מרוצים ממנה. אתם נפגשים עם חבר/ה קרובים ומדברים איתם על השנה שחלפה. אתם מספרים להם ממה הייתם מרוצים בשנה שחלפה. אתם מפרטים להם רגשות טובים ונעימים שחוויתם בשנה האחרונה – מה שגרם לכם סיפוק, תחושת הצלחה, רגשות שאהבתם להרגיש השנה. אתם מספרים להם גם על רגשות שליליים שהצלחתם להפחית את תדירות הופעתם השנה. מומלץ לכתוב על פתק את הסיפור המדומין לחבר/ה, ולשמור אותו להמשך השנה. ערכו של תרגיל זה בזיהוי עצמי שלכם את הרגשות החשובים לכם. כך תוכלו לכוון את עצמכם ולהשיג כמה שיותר מהם בשנה הקרובה. רישום הרגשות מראש והתכוונות אליהם ייצרו תהליך של נבואה שתגשים את עצמה, ויש הוכחות שכך תגבירו את הסיכוי להגשים את רצונותיכם.

אולי תרגישו סיפוק מכך שהייתה לכם יכולת בחירה במצבים שבשנה הקודמת המציאות בחרה עבורכם; אולי תחושו בהירות עוצמתית כשתצליחו לזהות מה אתם רוצים ותבטאו זאת בקול רם; או תחושו ההקלה כשתהיה לכם פחות מועקה או אשמה. או פחות בערת כעס מול מישהו משמעותי שכילתה אתכם בשנה קודמת; תחושו עוצמה כשתשלטו יותר בכעס שלכם, ובמקום 'להשפירץ' אותו תצליחו לבטא אותו ישירות, ועוד ועוד...

ככל שנרשה לעצמנו להרגיש ולחוות כך יבואו עוד משאלות לתחושות שנכונות לנו. ככל שנזהה את המצבים שמעוררים בנו תחושות רצויות ולא רצויות, נדע לכוון את המוטיבציה והמאמצים שלנו לכיוונים הרצויים לנו. הכתובות בוויז הנפשי שלנו יהיו ברורות, וגם אם יהיו עיכובים או שמועד ההגעה ישתנה ואולי אפילו נחשב מסלול מחדש, הרי לפחות נדע את כיוון התחושות הרצויות לנו בשנה הקרובה.

כמובן שאי אפשר לכפות על תחושה ורגש להופיע 'כי אנחנו רוצים אותם עכשיו'. אי אפשר ללחוץ על הגוף והנפש להרגיש סיפוק או פחות לחץ כי זאת הציפיה שלנו. **רגשות ותחושות באים באופן טבעי כשהתנאים מאפשרים זאת.** תפקידנו הוא, אם כך, ליצור תנאים אלו לעצמנו דרך זיהוי של מה עושה לנו טוב יותר ומה פחות, של מה מאפשר לנו להרגיש יותר מהתחושות הרצויות ומה פחות.

טכניקה מוכרת שיכולה לעזור בכך היא לתרגל תשומת לב לתחושות, לרגשות, למודעות. לשים לב לגוף, לנשימות, לגלי הלחץ והרוגע שבגוף, לגווני התחושות והרגש המלווים כל חוויה והתנסות שלנו. למעונינים להרחיב בנושא יש שפע מידע ודרכים לתרגל. אפשר להיעזר בגישת ה-mindfulness או בכל גישה פסיכולוגית של הרחבת מודעות.

בנימה אישית לסיום – עבורי כתיבה היא שפע מתמיד של תחושות סקרנות, סיפוק, אתגר, עניין באנשים והנאה מהחשיבה. אני מרגישה אושר מהיכולת ליצור קטע קטן שמגיע לאנשים אחרים 'ונוגע בהם'. מקווה שקריאה בקטע תוסיף מחשבות ותחושות טובות למאגר השנתי שלכם.

מאחלת לכולנו שנה טובה של עוד ועוד רגשות ותחושות שעושים לנו טוב,

בברכה חמה

ממני חלי ברק שטיין

פסיכולוגית חינוכית מומחית

מטפלת ומנחת קבוצות בישראל ובניו יורק

מנהלת האתר www.helibarak.com

מחברת הספרים בגובה העיניים, תקשיבו לי רגע, וכשהילדים יוצאים מהבית