

נוכחות רגשית מודעת - על מודעות, קשיבות ורגשות

כפי שלמדנו, ברמה הבסיסית, הרגשות שלנו הם חיוניים ואף מועילים. התחלנו גם להבחין במסלול ההתפתחות של חוויות רגשיות לאורך זמן. במיוחד ראינו שהימנעות מרגשות בטווח הקצר עלולה לפעול לרעתנו, ולהגביר את הסיכוי שנמשיך לחוות רגשות מציפים גם בעתיד. ייתכן שכבר זיהית את המעגל הזה בעצמך כשמילאת את דף 6.1 (מודל את"ה). אנו מקווים שאתה מתחיל להבין שהימנעות מרגשות פשוט לא עובדת, וכעת אתה מוכן להתחיל 'להתקרב' אליהם, מצויד בגישה יותר מקבלת. כעת נדבר על מיומנות חדשה, נוכחות רגשית מודעת. עד עכשיו עקבת מקרוב אחרי התגובות הרגשיות שלך, כעת נציג דרך נוספת להתבונן בהם. נחשוב על זה כמו לעלות מקומת הכניסה לקומה השנייה בבית רב קומות, משם נוכל לקבל נקודת מבט אחרת על החוויה הרגשית שלך. באופן ספציפי, נלמד איך להתקרב לרגשות שלנו בצורה לא שיפוטית וממוקדת בהווה.

מהי נוכחות רגשית מודעת?

נוכחות רגשית מודעת היא דרך מסוימת להתבונן בתגובות הרגשיות שלך. ייתכן שאתה חושב: "אבל אני כבר שם לב לרגשות שלי". אתה צודק; בחלקים הקודמים בטיפול תרגלת מעקב וניטור של החוויות הרגשיות שלך, כפי שהן מתפתחות לאורך זמן. אבל רק להיות מודע לרגשות זה לא מספיק. הצעד הבא הוא להתבונן בהם באופן קשוב. להיות קשוב פירושו לשים לב לרגע הנוכחי (למה שקורה עכשיו), בצורה לא שיפוטית. בעבר אמרנו שתגובות שליליות לרגשות עלולות להניע אותך לנסות להימנע מהם. נוכחות רגשית מודעת היא מיומנות שמאפשרת להתמודד עם התגובות השליליות לרגשות באופן בלתי אמצעי. נפרק את המיומנות הזו לשני חלקים (היעדר שיפוטיות והתמקדות בהווה), ונראה מקרוב כיצד תשומת לב כזו יכולה לעזור.

מודעות רגשית ללא שיפוטיות

יש כל מיני דרכים להיות שיפוטיים כלפי הרגשות שלנו. ראשית, אנחנו יכולים לשפוט את עצמנו על עצם זה שיש לנו רגשות מסוימים. למשל אם אתה אומר לעצמך: "אני לא אמור להרגיש ככה" או "אף אחד אחר לא מגיב ככה". אנחנו גם יכולים לשפוט את עצמנו על זה שאנחנו לא מרגישים רגש מסוים בעוצמה שהיינו רוצים. למשל: "למה אני לא יותר שמח מזה? כנראה שמשוהו בי פגום", או "אני אמור לכעוס יותר על המצב הזה - אני ממש חלש". אולי אנחנו חושבים שאם נהייה ביקורתיים ונכעס על תגובה רגשית שהייתה לנו (או שלא הייתה לנו) זה יאפשר לנו להרגיש כמו שכביכול 'צריך' - אבל זה לא נכון. בפועל זה לא עובד, מפני שהרגשות שלנו הם טבעיים, נורמליים, הם חלק מאיתנו לא משנה מה נעשה. לא ניתן לשנות אותם לגמרי כאשר המצב בו אנו נמצאים מצדיק את קיומם. לדוגמה, דמיין שאתה עומד לתת הרצאה מול קהל גדול. רוב האנשים במצב הזה ירגישו לפחות קצת לחץ או מתח. מה יקרה לתגובה הרגשית הראשונית שלך, אם תגיד לעצמך שמתח לפני הרצאה מעיד על חולשה? ברוב המקרים, אם תהיה קשה עם עצמך על כך שאתה מרגיש מתוח זה רק יגביר את החרדה שלך, בזמן שאתה מנסה להדחיק את הרגש ללא הצלחה. התגובה השיפוטית הזו יכולה גם לעורר רגשות נוספים, כמו בושה או תסכול על כך שלא הצלחת לעצור את עצמך מלהרגיש מתוח.

עוד דרך שבה אנחנו יכולים להיות שיפוטיים היא כשיש לנו תגובה שלילית לחלקים מסוימים בחוויה הרגשית עצמה. למשל, אולי תחשוב שהמחשבות, התחושות הגופניות או ההתנהגויות הן "רעות" באיזשהו אופן. זה יכול להתבטא במחשבה שהדופק המהיר וההסמקה הם פשוט יותר מדי ובלתי נסבלים. או אם תחשוב שמחשבה על משהו רע שעשוי לקרות (למשל, תאונת דרכים) מעידה שזה באמת עומד להתרחש. או אפילו אמונה שאם אתה מרגיש רגש מסוים (כמו כעס), אולי תעשה משהו בלי שליטה. מה יקרה אם תגיד לעצמך שהרגשות שאתה חווה הם רעים או שבהכרח יובילו לצרות? ברוב המקרים תגובה שלילית כזו לרגשות רק תגביר את עוצמתם, וגם תעצים את הרצון להימלט מהם.



מודעות לא שיפוטית פירושה לקבל את החוויה הרגשית כפי שהיא, במקום לתייג אותה כבעיה ולנסות מיד לדחוק אותה הצידה. חשוב להבין שקבלה של רגשות לא אומרת שצריך להיכנע ולהישאר תקוע בתחושות לא נעימות. במקום זאת, תלמד לזהות שהרגשות שלך - אפילו הקשים שבהם - מנסים לומר לך משהו. כך תוכל להתקדם מעבר לתגובה האוטומטית שמנסה לשנות מיד את מה שאתה מרגיש, ולבחור להגיב לרגשות שלך בצורה שקולה יותר. ככל שתתרגל את זה, תתחיל להבדיל בין מצבים שבהם הרגש שלך הוא שיקוף מדויק של מה שקורה כרגע, לבין מצבים שבהם מדובר ב"אזעקת שווא". לדוגמה, תגובה לא שיפוטית לתחושת חרדה לפני דייט ראשון יכולה להיראות כך: "זה הגיוני שאהיה חרד, כי חשוב לי לעשות רושם טוב. כנראה שכדאי שאתקלח ואלבש חולצה נקייה, אבל אין צורך להיכנע לדחף לבטל את הדייט, כי המצב לא באמת מסוכן". בנוסף, ככל שתימנע מהניסיונות המיידיים לדחוק את הרגשות, כך תוכל לגלות שהעוצמה שלהם עולה ויורדת באופן טבעי. עם הזמן ועם יותר ניסיון, יהיה לך קל יותר להתקרב לרגשות שלך בצורה לא שיפוטית.

מודעות רגשית ממוקדת בהווה

המטרה השנייה של הקשיבות היא להבטיח שהתגובות הרגשיות שלנו יישארו מעוגנות ברגע הנוכחי - במה שקורה ממש עכשיו. לעיתים קרובות הרגשות שלנו ברגע נתון מושפעים מהחוויות שהיו לנו בעבר או מהציפיות שלנו לגבי מה שעלול לקרות בעתיד. נחזור לדוגמה של הרצאה מול קהל גדול. דמיין שאתה מרגיש קצת חרדה, כמו שרוב האנשים היו וודאי מרגישים במצב כזה. מה יקרה לחרדה הזו אם תתחיל לחשוב על הפעם האחרונה שעמדת מול קהל? איך קפאת לגמרי ושכחת את מה שרצית להגיד. באותו אופן, מה יקרה לחרדה שלך אם תתחיל לחשוב על כל הדרכים שבהן אולי תיכשל הפעם ("אני אהיה משעמם", "לא אצליח לענות על שאלות")? באופן כללי, כשאנחנו מחברים את המצב הנוכחי למה שקרה בעבר או למה שעלול לקרות בעתיד, הרגש שאנחנו חווים מתגבר, והחוויה הנוכחית נחווית כמציפה עוד יותר. לכן, הרבה יותר מועיל להתמקד במצב שלפניך - ברגע הזה - במקום לקשר אותו לאירועי עבר או לתרחישים בעתיד.

התמקדות בהווה היא גם דרך יעילה להתחבר לרגשות חיוביים. דמיין שאתה מבלה עם חברים, אבל הראש שלך טרוד במחשבות על הבדידות שתרגיש כשתחזור הביתה (עתיד). אם תכוון את תשומת הלב שלך לרגע הנוכחי - במקרה הזה להיות מעורב בשיחה ובבילוי עם החברים - תאפשר לעצמך לחוות את הרגשות הנעימים באופן מלא יותר. בדומה לכך, אם תצפה מראש שלא תיהנה מאירוע או פעילות שעומדים לקרות (עתיד), ייתכן שלא תלך בכלל - וכך תפספס את הרגשות החיוביים שיכולת לחוות שם.

כמובן, אנחנו לומדים הרבה מידע חשוב מהחוויות שהיו לנו בעבר. התמקדות בהווה לא אומרת שצריך להתעלם ממה שכבר קרה. וכנ"ל לגבי אתגרים שיכולים לעלות בעתיד- התכוננות אליהם יכולה להיות מאוד מועילה. הבעיה היא שהרבה פעמים במצבים רגשיים אנחנו מתמקדים בעבר או בעתיד על חשבון מה שקורה ממש עכשיו. המצב הנוכחי לעולם לא יהיה זהה לחלוטין למה שקרה קודם. באותו אופן, ייתכן שיש לנו רעיונות לגבי מה שעלול לקרות בעתיד, אבל לעולם לא נוכל להיות מאה אחוז בטוחים בזה. לדוגמה, תאר לעצמך שבת הזוג הקודמת שלך נפרדה ממך בהפתעה מוחלטת, ועכשיו, כמה שנים אחרי, בת הזוג הנוכחית שלך כועסת עליך כי שכחת לפנות את המדיח. ייתכן שמיד תתחיל לחשוב על מערכת היחסים הקודמת שנכשלה (עבר), ולדאוג שהפעם יקרה אותו הדבר (עתיד). התגובה הזו כנראה תעורר אצלך חרדה חזקה לגבי הקשר הנוכחי, ותניע אותך להתנצל שוב ושוב או לחפש אישור והרגעה מבת הזוג הנוכחית. ובזמן שאתה נשאב לאירועי העבר או לתרחישים בעתיד, ייתכן שבכלל לא שמת לב שבת הזוג שלך בכלל עברה לדבר על רעיונות לחופשה בעוד כמה חודשים. איך תראה תגובה ממוקדת בהווה (ולא שיפוטית)? למשל, "בהתחשב במה שחוויתי בעבר, זה הגיוני שכל סימן לקונפליקט עם בת הזוג שלי יעורר בי מיד פחד שהקשר עומד להסתיים. למרות זאת, כרגע אין שום סימן שאנחנו עומדים להיפרד, ולכן כדאי שאחזיר את תשומת הלב למה שקורה עכשיו - לתכנן את החופשה שלנו."

לתרגל מודעות רגשית לא שיפוטית וממוקדת בהווה



עבור רובנו, תגובה קשיבה (כלומר לא שיפוטית וממוקדת בהווה) לא באה באופן טבעי. למעשה, אנחנו בנויים להעריך ולשפוט הרבה היבטים בחיים שלנו, וברוב המקרים השיפוטיות האלה דווקא מועילים. בנוסף, למידה מהעבר ותכנון העתיד הם כלים חשובים רוב הזמן (למשל, לזכור להודיע לבת הזוג שאתה מאחר, כי בעבר היא דאגה כשהגעת מאוחר).

אבל, כפי שראינו קודם, כשמיישמים את הנטיות האלה על רגשות - זה כבר לא עובד כל כך טוב. מכיוון שיש לנו כל כך הרבה ניסיון בלשפוט ובחשיבה על העבר והעתיד בחיי היומיום, צריך הרבה תרגול כדי לפתח את היכולת ליישם מודעות קשובה כלפי התגובות הרגשיות שלנו.

אפשר לחשוב על המיומנות הזו כמו על פיתוח שריר. כעת נדבר על תרגיל שיעזור לך לפתח את 'שריר הנוכחות רגשית מודעת', לפני שתתחיל ליישם אותו בחיי היומיום שלך. ביצוע התרגילים האלו הוא חיוני כדי לפתח את המיומנות הזו.

עיגון בהווה

לאחר שתרגלת נוכחות רגשית מודעת במשך שבוע לפחות, השלב הבא הוא להתחיל לשלב את המיומנות הזו בחיי היומיום שלך. עכשיו הגיע הזמן להשתמש בשריר של 'נוכחות רגשית מודעת' במצבים רגשיים. מיומנות זו נקראת עיגון בהווה. המטרה כאן היא לעצור בכל פעם שאתה שם לב שרגש מתחיל להתגבר, כדי שתוכל לבחור באופן מכוון תגובה שמתאימה למה שקורה ברגע הנוכחי - ולא להרגיש שאתה נסחף על ידי העבר או העתיד.

הצעד הראשון הוא לבחור סימן שתוכל להשתמש בו כדי לעגן את עצמך בהווה כשאתה מרגיש רגש חזק. אחד הסימנים היעילים ביותר הוא הנשימה שלך - היא תמיד איתך - אבל כל תחושה מוחשית יכולה להתאים (למשל, התחושה של כפות הרגליים על הרצפה). על ידי התמקדות בסימן שבחרת למשך כמה רגעים, תוכל למשוך את עצמך החוצה מהחוויה הרגשית ולחזור אל ההווה. לאחר שעשית זאת, השלב הבא הוא להתבונן בתגובה שלך באופן לא שיפוטי. זה נקרא בדיקה בשלושה מישורים, ומטרתה להזכיר לך להתבונן במחשבות שלך, בתחושות הגופניות שלך ובהתנהגות שלך. אחרי שאתה מודע לתגובה שלך, שאל את עצמך אם היא תואמת את הדרישות של הרגע הנוכחי. במילים אחרות, האם הרגש שאתה חווה מתאים למה שקורה עכשיו? אם תגלה שעוצמת הרגש שלך נובעת מהעבר או מהעתיד, הצעד האחרון הוא לנסות להתאים את התגובה שלך למה שמתרחש כאן ועכשיו.

צעדים לעיגון בהווה

פעל לפי השלבים הבאים בכל פעם שאתה שם לב שרגש מתחיל להתגבר:

1. השתמש בסימן שבחרת (נשימה, תחושת כפות הרגליים על הרצפה) כדי לעגן את עצמך ברגע הנוכחי

2. בצע בדיקה בשלושה מישורים:

1. על מה אני חושב עכשיו?

2. מה אני מרגיש בגוף שלי עכשיו?

3. מה אני עושה עכשיו? מה אני מרגיש דחף לעשות?

3. שאל את עצמך:

1. האם התגובה שלי (מחשבות, תחושות גופניות, התנהגויות) מתאימה למה שקורה עכשיו?

2. האם אני מגיב למשהו מהעבר או לתחזית לגבי העתיד?

4. התאם את התגובה שלך לדרישות של הרגע הנוכחי

להלן דוגמה ליישום המיומנות הזו: דמיין שאתה יושב לאכול צהריים עם חבר. בזמן שהוא מספר לך על השבוע שלו, אתה שם לב שאתה נעשה יותר ויותר עצבני, כי עולות לך מחשבות על המשימה הלא ריאליית שהבוס הפיל עליך. המחשבות רצות, אבל אתה מצליח למשוך את תשומת הלב שלך לנשימה לכמה שניות. אחר כך אתה עושה בדיקה בשלושה מישורים: המחשבות שלך הן "אני בחיים לא אספיק



לסיים בזמן", התחושות הגופניות הן הזעה ומתח בשרירים, וההתנהגות היא שאתה מדמיין את עצמך מתפרץ על הבוס. בשלב הזה אתה מזכיר לעצמך שאתה לא מול הבוס כרגע, ושכל מקרה אין לך אפשרות לעבוד על הפרויקט כשאתה במסעדה. אתה מחזיר את תשומת הלב שלך לחבר שמולך, ואומר לעצמך שתקדיש זמן לחשוב על פתרון לבעיה בעבודה אחרי הארוחה.

חשוב לזכור שעיגון בהווה דורש הרבה תרגול. אולי תגלה שגם בפרק זמן קצר אתה צריך להחזיר את תשומת הלב שלך לרגע הנוכחי שוב ושוב. נזכור שמודעות רגשית קשובה היא כמו שריר - בכל פעם שאתה מחזיר את עצמך להווה, זה כמו לעשות שכיבת סמיכה שמחזקת את תשומת הלב שלך. עם הזמן, תוכל להחזיק את תשומת הלב ברגע הנוכחי למשך זמן ארוך יותר, ולתפוס את עצמך מוקדם יותר אחרי שנסחפת לעבר או לעתיד. כדי ללמוד את המיומנות הזו, חשוב לתרגל עיגון בהווה בכל פעם שאנחנו מתחילים להרגיש רגש מתגבר ולתעד את מה ששמנו לב אליו בדף "נוכחות רגשית מודעת".