

דף תרגיל 'שאלת המהות' – להשתחרר מהלופ המחשבתי

שלב 1: קח/י לעצמך מינימום 30 דקות של שקט עם עצמך, כיבוי הניידים וכל הסחות הדעת הצעד הראשון שאנחנו עושים כדי לפזר את מסך הערפל מסביב למחשבות הוא לראות מה שאלות המהות שהופיעו אצלי בעקבות הפרידה.

אז בואו נתחיל. ואתם תופתעו כמה פשוט להפוך את המחשבות האינסופיות ל- 1 – 3 שאלות מהות.

החלק הראשון בתרגיל הוא מאד משחרר, כי עכשיו זה הזמן שלי לבטא את הכאב בחופשיות, בלי להיות 'פוליטקלי- קורקט' ובלי להתחשב, זה הזמן לתת לכאב לבטא את עצמו עד הסוף.

שלב 2: אדמיין את עצמי בסיטואציה בחיים שהכאב מופיע בעוצמה, אולי כשמסתיים היום, אני הולכת לישון לבד ופתאום מציף אותי גל של כאב.

עכשיו אכתוב על דף את כל מה שעולה, בצורה אסוציאטיבית לגמרי.

אפשר להיעזר בשאלות הבאות :

אם הכאב היה יכול לדבר, מה הוא היה אומר?

אם הכעס היה יכול לדבר, מה הוא היה אומר?

אם העלבון היה יכול לדבר, מה הוא היה אומר?

אם הקנאה, חרטה, בדידות, געגוע היו מדברים, מה הם היו אומרים?

רשמו את הכול.

שלב 3: תחלקו את כל המחשבות שרשמתם לקטגוריות של שאלות המהות:

קטגוריה 1 איך זה קרה? מחשבות שמנסות לענות על השאלה - איך זה קרה בכלל? איך זה יכול להיות? במחשבות הכוונה גם לזיכרונות על דברים שאמרת, דברים שהוא אמר, זיכרונות על החופשה ההיא והאירוע במכונית. אז גם את הזיכרונות תכניסו לאחת הקטגוריות.

קטגוריה 2 האם הוא אהב אותי? מחשבות שמנסות לענות על השאלה - האם הוא אהב אותי בכלל? האם אהבנו? או שהכול היה שקר?

קטגוריה 3 מה זה אומר עליו? מחשבות שמנסות לענות על השאלה – איך הוא יכול היה לעשות את זה? מה זה אומר עליו? כולל את כל המחשבות שמאשימות אותו, כל המחשבות של הוא שקרן, אידיוט, מניאק... וגם כאן כל הזכרונות שעולים כולל זכרונות של שיחות הפרידה ומה הוא אמר

קטגוריה 4 מה זה אומר עליי? מחשבות שמנסות לענות על השאלה איפה טעיתי? איך לא ידעתי? למה לא עשיתי אחרת? איך הייתי כזו....?

קטגוריה 5 העתיד מחשבות שמנסות לענות על השאלה – מה יהיה איתי? איך אסתדר? כולל מחשבות על העתיד הכלכלי, איפה אגור, חשש להיות לבד, איך אמצא זוגיות חדשה? בגירושים הקטגוריה הזו כוללת את המחשבות על הסכם הגירושים והסדרי הראייה.

קטגוריה 6 ילדים (בגירושים) – מה יהיה עם הילדים? איך זה ישפיע עליהם? מה זה אומר שהמשפחה משתנה?

הנחייה לשלב 3 :

כל מחשבה שמופיע בלופ המחשבתי , תשייכו לאחת הקטגוריות

לפעמים מחשבה אחת תתאים ליותר מקטגוריה אחת.

לפעמים אפשר למצוא שאלת מהות אחרת, שרלוונטית עבורכם ולא ציינתי.

רבים מכם יגלו שרוב המחשבות שלכם נמצאות רק בקטגוריה אחת.

יכול להיות שאצלי זה קודם כל שבר עמוק באמון שלי באהבה - ואחשוב שוב ושוב איך זה יכול להיות? איך יכול להיות שהוא אהב אותי וישר עבר למישהי אחרת? האם הוא שיקר לי? איך לא ראיתי? איך השליתי את עצמי? אני כבר לא מאמינה באהבה, זה לא יכול להיות. וזה יכול להוביל ללא מאמינה יותר בגברים... או לא סומכת על עצמי שאקלוט נכון (שאלו כפי שדיברנו מסקנות מדכאות)

דף תרגיל 'שאלת המהות' - שיעור 2 וידאו 3
יכול להיות שאצלי המחשבות לא מרפות מהשאלה – איך פספסתי? איך הייתי כזו עיוורת? או איך לא עשיתי כלום שעוד אפשר היה?

עכשיו אחרי שאיתרתי את שאלות המהות שלי, חשוב להבין שאלו שאלות מהותיות לחיים שלי, ולא משנה מה אחרים יאמרו ומה נחשב ומה אני רוצה, אלו הדברים שאני צריכה להתמודד איתם בפרידה. יכול להיות שבעיניי המחשבות האלו הן שטותיות, או בזבוז זמן אבל אם לא אתעסק בזה, אם לא אתאמץ לפתור את זה, זה בזבוז זמן גדול עוד יותר.

חשוב להבין שבזמן משבר או כאב עמוק יש הרבה יותר מחשבות בעניין, והמחשבות האלו רוצות תשובה ופתרון. כשאנחנו יוצאים נגד המחשבות עצמן, כאילו הן הבעיה, זה גול עצמי וזה עוד יותר מקשה עלינו.

ככל שנשתף יותר פעולה עם המחשבות כך נגיע מהר יותר למסקנה והמחשבות ייעלמו מעצמן.

מה שאלת המהות שלכם? שתפו כאן בתגובות למטה

שלך, אילת