

תרגול לעבודה עם רומינציות

”זה לא עניין של לשחרר – היית משחרר אם יכולת. במקום
”לשחרר” ”תן לזה להיות”.

ג'ון קבטריזין

זיהוי ההקשר שבו מתעוררת הרומינציה

נפתח ערנות להקשרים ולזמנים שבהם נוטים לשקוע ברומינציה.
מלא בטבלה תשובות לשאלות האלה: מתי, איפה וכמה זמן מבוזבז
כשאתה עסוק ברומינציות?

לדוגמה:

איפה ומתי?	נושא הרומינציה	כמה זמן בוזבז?
באוטובוס בדרך לעבודה	מה עשיתי לא בסדר שהיא לא אוהבת אותי?	20 דקות

בחינת יעילות – אזעקת אמת או אזעקת שווא?

אם אתה מוצא את עצמך שוקע ברומינציות, עצור לרגע ופנה למחשבה
בשאלות:

- יש לך (המחשבה) משהו חשוב להגיד? האם אני מבין משהו חדש?
מידע חדש?

- יש לך (המחשבה) בעבורי איזו תוכנית עבודה שתעזור לפתור את הבעיה?

אם התשובה שלילית לאחת מהשאלות לפחות, אז ככל הנראה זו "אזעקת שווא".

עבור משאלות "למה" לשאלות "איך"

נוכל לפתור בעיה רק אם נצליח לעבור משאלות ה"למה" לשאלות ה"איך":

- למה אני תמיד מתחיל ללמוד למבחן ברגע האחרון?
- מה אם לא אצליח לעבור את המבחן?

לעומת –

- איך אני יכול להתכונן בצורה יעילה יותר למבחן בזמן שנותר?

נסה להשתתף בפעילות באופן מלא תוך מתן תשומת לב

כשאתה עושה משהו, בעיקר אם הפעולה מופיעה בתוכנית ההפעלה שלך, נסה להשתתף בחוויה באופן מלא וקשוב. אם הראש "בורח" למחשבות, החזר את הקשב שוב ושוב. אל תבקר את עצמך. הראש באופן טבעי בורח. צריך פשוט להחזיר את הקשב לפעילות. הרבה יותר קשה לשקוע ברומינציות כשאנו נוכחים בחוויה.

דוגמה לכך היא המקרה של דן. דן החליט להיפגש עם חבריו ליד שפת הים. דן התיישב לצד הקבוצה ושקע במחשבות על כך שלכולם יש בת זוג, כולם נהנים ורק הוא לבד ומדוכא וכמה הוא מתגעגע לבת זוגו לשעבר... האם יש סיכוי שהכאב יעבור? דן לא היה נוכח בחוויה.

שבוע לאחר מכן שוב החליט דן ללכת עם חבריו לים, והפעם לנסות להתמקד בחוויה. הוא ישם לב לקולות של חבריו, הוא יתבונן ויחשוב איך נראה מצב הרוח שלהם, הוא ינסה להקשיב לשיחות וישאל שאלות. הוא יתעניין בהם. ההתמקדות בחוויה הביאה לידי תוצאה

טובה הרבה יותר. דן נהנה מהחברה ושמח להיזכר שיש לו חברים טובים. דן כמוכן לא החלים ברגע אחד מהדיכאון ומכאב הפְּרָדה, אבל המפגש בים היה בעבורו חוויה מכוננת בדרך להחלמה.

----- חשוב לזכור! -----

- המוח שלנו מתוכנן להישרדות ולכן מנסה לפתור בעיות כל הזמן (מה לא תקין אצלי? מה לא תקין בעולם? איך לפתור?).
- הקשב יברח שוב ושוב לרומינציות. המחשבה תנדנד שוב ושוב.
- החזר את הקשב לפעילות בעדינות וללא שיפוטיות.

להרגיש את הרגשות שלנו

לעיתים קרובות רומינציות הן בריחה מרגשות, ממחשבות ומתחושות גופניות קשות. רגשות הם כמו גלים – עולים ויורדים. הרעיון הוא לתת לגל להרים אותך ואז להוריד אותך, ולא להילחם בגל, שהרי מי שנלחם בגל בולע מים וסוכל יותר.

- כאשר עולים כך רגש או תחושה לא נעימים, באופן אוטומטי הראש בורח מהכאב ומתחיל לספר את הסיפור, להציג את הבעיה, למצוא פשר ולנסות לפתור את הבעיה.
- עצור! אתה ברומינציות ודאגות. הפנה את תשומת הלב לגוף ולתחושות.
- תחוה את הרגשות והתחושות בגוף. הרגש אותם.
- תאר אותם במשפט אחד קצר.
- נסה להישאר עם החוויה.
- הראש שלך ירצה לרוץ שוב ושוב לסיפור ולמחשבות. הפנה את הראש שוב בעדינות לרגשות ולתחושות.

קבע זמן "כאב יומי"

זמן כאב אינו זמן רומינציות. בזמן כאב לא מנסים למצוא פתרונות ולהקל, אלא ההפך – לכאוב.

----- **שימו לב!** -----

1. אל תתרגל זמן כאב אם אתה מרגיש אובדני!
2. תרגול זמן כאב מתאים למי שמסוגל להביט על הדברים, ולו לרגע, בחצי חיוך.
3. לא לתרגל זמן כאב יותר מעשרים דקות פעמיים ביום.

אם נקדיש זמן מכוון לכאב רגשי, נוכל לאתגר את האמונות שעצב ודיספוריה לא יחלפו לעולם וכי הדרך היחידה לשלוט בכאב היא לנסות "לברוח ממנו".

הקדש כרבע שעה למחשבות ולרגשות קשים. קבע מראש ביומן הפעילות זמן מוגדר לכאב. אל תנסה למצוא פתרונות או להרגיע את עצמך. אם המחשבות עברו ונגמרו, חזור עליהן שוב ושוב.

היזכר בכישלונות, חזור על מחשבות שליליות כמו "אני פתטי" או "אני מקרה אבוד", דמיינ חבר או עמית לעבודה משמיץ ומרכל עליך ואז אומר לך הכול בפנים, דמיינ לפרטי פרטים עתיד שחור משחור בעבורך, היזכר באובדנים ובאירועים עצובים מהעבר (פיטורים, זוגיות שהתפרקה), דמיינ אובדנים עתידיים, דאג לכל הבעיות שצצו בראשך במהלך היום מבלי לחשוב על חלופה חיובית ומבלי לשכנע את עצמך שהדאגות אינן הגיוניות.

זמן כאב יכול לסייע לכם להשתתף בפעילות מהנות ומשמעותיות באופן מלא. תוכלו לומר למחשבה "אעסוק בזה מאוחר יותר בזמן המיועד לכאב". תוכלו גם לכתוב תזכורת שעליכם לכאוב/לדאוג לעניין X בזמן כאב הקרוב ולחזור לפעילות.

דרך נוספת לביצוע זמן כאב היא באמצעות ביצוע התנהגויות המעוררות כאב. כגון: נסה לנקות את הבית בשעות הכי קשות שלך, כתוב עבודה כשאתה מלא חרדה אם תצליח לבצע אותה אם לאו (מבלי לבדוק תוך כדי אם אתה מצליח), שב בחושך קפוא ונסה להרגיש את הדיכאון במלוא עצומתו ולחשוב שאתה מקרה אבוד ולא מסוגל לתפקד.

דוגמה:

כמהלך הטיפול התבקש דוד להביא תמונות וסרטונים משפחתיים של אביו שנפטר ולהקדיש זמן לבכי, לאבל ולקבלה והשלמה. הוא התבקש לחזור על התרגול בכל יום כשהוא לבדו בביתו. ההתמודדות עם הכאב גרמה לו להבין שאין בסיס לרגשי האשמה שלו "אולי לא הייתי לצד אבא במחלתו". הזיכרונות הבהירו לו שהוא היה לצד אביו ושהאב הוקיר זאת. דוד הצליח גם להיזכר באביו בתקופות שלפני מחלתו והרגיש סיפוק מהאפשרות לזכור את אביו גם כאיש בריא וחזק. דוד ציין שהפחד מרגשות הכרוכים באבל היה מוגזם.