

בכל פעם שנימצאבתחושת ריצוי, רצון, קודם כל, לבדוק את עצמנו, להתבונן פנימה

ולגלות מהו בעצםהשורש הראשוני של הרצון / הכוונה החיובית שלנו לעצמנו, בשבילנו.

האם סיפוקושל הרצון הראשוני תוצאתו המשנית תהיה תחושת מצור, או שתאפשר גם לנו להיות מרוצים.

רצון, ריצוי ומה שרצוי

המילה ריצוישורשה מגיע מתוך ר.צ. ה.

לא סתם בהיפוךאותן אותיות נקבל - צ.ר.ה ו-ה.צ.ר, מיליםאלה מגלות את הצד המגביל של הרצון.

המילה ריצויכאמור, שורשה מתוך רצה, לכן בתהליך הריצוי יש בנו רצון בסיסי לפייס, לשכך כעס,לשדל - לרצות מישהו.

במקרים אלהנגלה לעיתים שמעשה הריצוי / התוצאה המושגת אינה לשביעות רצוננו בסופו של מעשה.

וכאן חוזריםלאותו שורש מגביל צ.ר.ה ו-ה.צ.ר, כדילתהות האם הוא המקור לצרות?

האם זה הרגעבו אנחנו יכולים להרגיש ממש לא טוב עם עצמנו למרות שעשינו משהו שנראה לנו כמעשהטוב, משמעותי, חשוב, אולי מעשה שחשבנו שיקדם אותנו, אך בדיעבד נגלה שהוא עוצראותנו.

טכניקה פשוטהלבדיקת הנושא:

בכל פעם שנימצאבתחושת רצוי, רצוי, קודם כל, לבדוק את עצמנו, להתבונן פנימה ולגלות מהו בעצםהשורש הראשוני של הרצון / הכוונה החיובית שלנו לעצמנו, בשבילנו.

האם סיפוקשל הרצון הראשוני תוצאתו המשנית תהיה תחושת מצור, או שתאפשר גם לנו להיות מרוצים.

לדוגמא:אמרנו כן על – ל - משהו/מישהו כשבעצם בתורתוכנו קיים עוד חלק, עוד קול שאומר לא.

מן הסתם, במקרהכזה הכוונה החיובית בעבורנו הייתה לגרום למישהו לחשוב עלינו באופן חיובי, להעריךאותנו, אולי שיאהבו אותנו, יראו אותנו, או להשיג לעצמנו שקט, חופש, ועוד.

אחרי שאיתרנואת המקור, השורש, החלק המבקש את הכוונה החיובית, (ככל שמתרגלים את שריר הכוונה החיוביתכך מגיעים אליו מהר יותר), לדוגמא, כשהסכמנו בעצם רצינו לעצמנו: אהבה, שקט, הערכה,שמחה ועוד, נבדוק האם תוצאת הריצוי תהיה: צרה, מצור.

או במשמעות:שבסופו של דבר נצטער על כך שאמרנו כן.

מן הסתם,כאשר אנחנו מוותרים על המודעות לנושא יש מקרים בהם נגיד כן למרות התוצאות הלארצויות, שאנחנו מרגישים בחלק אחר שבנו שיגיעו.

כיוון שלעיתיםהרצון שלנו לספק עבורנו את הכוונה החיובית הראשונית חזק יותר מכל תחושה אחרת, הואזה המנהל באותו רגע את התגובה שלנו.

וחשוב להדגישפעם נוספת שבמקרים רבים אנחנו מוותרים על אותה מחשבה נוספת, כי מודעות מאירהבזרקור את הידיעה שבחרנו בדרך שאינה מתאימה לנו רק כדי להשיג את הכוונה החיובית הראשוניתעבורנו, כי נדמה לנו באותה שנייה שזה הדבר היחיד שקיים, שחשוב.

מרגע שאנחנומודעים לסיבה שבגללה קיים חלק בתוכנו שרוצה שנאמר כן, ומודעים לחלק שאינו מסכיםאיתו, יהיה לנו קל יותר להעריך ולשער את התוצאות. עכשיו הבחירה בידנו.

חשוב לזכור שבכל מצב נתון יש לנו תמיד יותר מאפשרות אחת של בחירה או פעולה.

הידיעה, ההבנה והזו פותחת בפנינו אופציות נוספות ולכן מאפשרת לנו להקשיב לחלקים נוספים המבקשים להתבטא, המבקשים שישמעו אותם, להתבונן בכל אותם חלקים הנמצאים במודע ובתת המודע שלנו כדי לעשות אינטגרציה, לחבר את החלקים השונים לשלמות אחת.

לדעת שלמרות שתת המודע מאמין שהכי חשוב זה לספק עבורנו את הכוונה החיובית הראשונית, לעיתים זה יבוא על חשבון חלקים אחרים הנמצאים בתוכנו שגם להם יש כוונה חיובית עבורנו, ולעיתים הקשבה לחלקים אלה דווקא היא זו שתביא לנו את התוצאה הרצויה יותר. המשמעותית יותר.

מרגע שאנחנו מבינים שתת המודע מאמין, אולי בגלל תבנית שנוצרה בעברנו הרחוק לפני שידענו את מה שאנחנו יודעים היום על עצמנו. לפני שגיבשנו את זהותנו, את עולם הערכים שלנו ולמדנו מהמתאים לנו ושאינו מתאים, מה עושה לנו טוב ואו להיפך.

לפני שלמדנו כיהוא מבקש בשבילנו משהו ראשוני, קמאי, כמו: אם נעשה כך יאהבו אותנו ... יראו אותנו..... ועוד, ובדיעבד, מעשה זה בעצם ביטל במקרים רבים רצונות או ערכים משמעותיים אחרים הקיימים בנו.

כשנהיה מודעים לכל זה, אז נוכל לבחור בדרך, פתרון, חדש, אחר, כדי לספק את הרצונות שלנו, שלכל החלקים שבנו, את רצונותיהם של אחרים.

ובתוצאה, נוכל להרגיש טוב עם עצמנו שלא בגדנו בערכים שלנו, במהות שלנו, בכל הדברים החשובים לנו כרגע, ופתרנו את הנושא באופן שכולנו נצא מרוצים.

אסנת בוקופצר, מטפלת ומנחה מוסמכת בכירה, מסטר ב-NLP, דמיון מודרך, ריפוי מטראומה ותרפיית קו הזמן. מטפלת אישית וזוגית, מנחת סדנאות להעצמה אישית, פוריות והריון, דמיון מודרך, ילדים ונוער וזוגיות מאושרת.

www.nlpthrapy.co.il