

חוקים, אשמה ועונש

כולנו נושאים בתוכנו כאב, אך רובו אינו מורגש. כמו קרחון, הוא נמצא מתחת לפני השטח ואנו מרגישים לעיתים רק את קצה קצהו, אך השפעתו מקיפה את כל היבטי החיים שלנו - בין השאר, הוא זה היוצר את מערכת החוקים הפנימית שאיתה אנו חיים | שחר בן-פורת



“אנשים גדולים לא מפחדים”, “גברים לא בוכים”, “בחיים עושים את מה שצריך”, “לא יפה לכעוס”, הם רק חלק ממגוון רחב של אמונות שאנו חיים לפיהן, אמונות שהפכו לחוקים. החוקים שלנו נקבעים לפי החינוך שעליו גדלנו, מה שיוצר כמובן מגוון רחב של חוקים השונים זה מזה בין אנשים.

במרוצת השנים אני שם לב, פעם אחר פעם, כי גם מערכת החוקים בתוכי סותרת את עצמה. כלומר, אני מתנהל לפי חוקים מנוגדים, עובדה התורמת לכאוס הרגשי והמנטלי וכמובן לכאוס המתקיים במציאות שלי.

לדוגמה, “אני צריך לאכול כדי להירגע” ו”אני צריך להפסיק לאכול כדי שארד במשקל ואנשים יאהבו אותי”. שני חוקים סותרים שהניסיון שלי לפי עול לפי שניהם במקביל משאיר אותי בתסכול רגשי. למערכת החוקים הזו ישנה מטרה אחת פשוטה - למנוע מאיתנו לחוות את אותו כאב רגשי הנמצא בתור כנו. למעשה, בהתאם לחוויות הכואבות שאותן עברנו במרוצת החיים שלנו, כך נולדים החוקים השונים. הבעיה עם החוקים, כמובן, היא שאנו לא בנויים לחיות לפי חוקים כאלה ואחרים. מצד אחד אנו מחפשים שייכות בסביבה החיצונית שלנו, צורך המניע אותנו לקבל על עצמנו חוקים אלה ואחרים. מצד שני, עמוק בתוכנו אנו הוויות חופשיות המחפשות - במודע ושלא במודע - לחיות מחדש את החופש שהוא המהות שלנו.

כלומר, מתקיימת בתוכנו סתירה מהותית הגורמת

שייכות, אהבה, שפיות - אני יכול לשבור את החוקים הפנימיים שלי, לרפא את הכאב היוצר כול ולחזור אט אט לאותנטיות שלי.

פרק מתוך הספר “המדריך למרגיש המתחיל או מה לעזאזל עושים עם כל הרגשות הללו”, מאת שחר בן-פורת. 98 עמודים, 60 שקלים, 30 שקלים לנרסה דיגיטלית. להשיג ב- <http://mendele.co.il> -31 www.freedomtofeel.co.il

פחד לאבד את מה שיגידו עלי, את האהבה, תחושת השייכות והקבלה שיש לי בחיים - או את זו שאני רוצה שתהיה לי. ברבדים עמוקים יותר הפחד יכול לדבר על האפשרות לאבד את עצמי, את שפיותי, אם ארשה לעצמי להיות מי שאני.

מכאן שבעבודה עם רגשי אשמה צריך לחזור אל הפחד הנוכח מתחתם, בצד הזיכרונות הכואבים ש”לימדו” אותנו כיצד אנו צריכים להיות. אם אני מוכן לאבד את מה שאני מתעקש שיהיה לי -

אל מול מערכת החוקים הנובעת מתוך כאב, ישנו חוק הנובע מתוך הלב. נאמנות עצמית היא הבקשה של הלב שלנו מאיתנו; להיות נאמנים למי שאנחנו, ללכת אחר האמת שלנו, תהיה אשר תהיה.

קושי נוסף נוצר בסתירה בין הציפייה הפנימית לנאמנות עצמית לבין הצורך להיענות לחוקים שיאפשרו לנו להיות חלק מהסביבה שבה אנו חיים. זהו סוג נוסף של רגשי אשמה. תחושה לא טובה שאנו מרגישים כאשר אנו לא הולכים אחר עצמנו, כאשר אנו מתפשרים ומוותרים על האמת העמוקה שלנו כדי שיקבלו אותנו ויאהבו אותנו.

גם רגשי אשמה אלו יוצרים צורך בעונש כדי להגיע אל אותה תחושה של הקלה. אך אין זה משנה מהו המקור של אותם רגשי אשמה, לא יהיה עונש שיפטור אותנו מהתסבוכת הזו. רק שינוי פנימי, מהותי, הוא זה שייקח אותנו לדרך חדשה; חופש להיות וקבלה עצמית הם הבסיס לחיים של שקט פנימי.

מה טוב ברגשי אשמה? דווקא משום שהם מפגישים אותנו עם החוקים שלנו, הם יכולים לחשוף בפנינו דרך לשחרור ולחופש. עלינו ללכת בעקבותיהם עמוק פנימה כדי ליהנות מהמתנה שהם יכולים להביא לחיינו.

הכאב הוא היוצר את החוקים שלנו אך הפחד הוא המפתח לשינוי. מתחת לכל רגש אשמה נוכח פחד -

ויש גם מה לעשות...

- להרגיש, כמובן. אלה רגשות קשים לחוויה, האשמה כמו גם הביקורת המאשימה בראש, אך חשוב לתת להם מקום.
- דברו על התחושות הללו עם מישהו מכבד ומקשיב. פעמים רבות אנו צריכים שמישהו יעיר אותנו מאשליית האשמה ושיחה כנה יכולה לעזור.
- עשו לעצמכם רשימה כנה ומפורטת של כל החוקים הפנימיים שלכם, הקובעים כיצד עליכם להתנהג בכל אחת ממערכות היחסים שלכם, עם כסף, עם הגוף וכו'. הכתיבה תאפשר לכם להבין מה מנהל אתכם, תפוגג חלק ממידת ההשפעה של חוקים שונים והיא עשויה לחשוף את הסתירות הפנימיות של מערכת החוקים שלנו.
- חפשו את הפחד מתחת לרגשי האשמה. שאלו את עצמכם בכל פעם שאתם מרגישים אשמים מה אתם מפחדים לאבד. העבודה עם הפחד תפוגג חלק מרגשי האשמה.
- מתחת למנגנון הביקורת/אשמה נוכח כאב. זיכרו זאת ותנו לעצמכם להרגיש אותו כאשר הוא עולה. ככל שהכאב הרגשי מתרפא, הביקורת הפוצעת משתתקת מאליה.
- זיכרו שהביקורת הפנימית לעולם אינה נעלמת לחלוטין. תפקידנו הוא לרפא אותה אט אט ולבנות במקביל מנגנון שיחה חדש, הרואה מה טוב.

“מה טוב ברגשי אשמה? דווקא משום שהם מפגישים אותנו עם החוקים שלנו, הם יכולים לחשוף בפנינו דרך לשחרור ולחופש”

לנו פעם אחר פעם לשבור את החוקים השונים שלי- קחנו על עצמנו, ומנגד להרגיש רגשי אשמה כאשר אנו שוברים את החוקים הללו.

כל רגש של אשמה מביא איתו את הצורך בעונש, קתרזיס המאפשר רגיעה והקלה. בהתאם לחוקים השונים כך גם העונשים שאנו יוצרים בחיים שלנו עשויים להיות מגוונים ויצירתיים: ירידות עצמיות הן הביטוי הקל והנפוץ ביותר, אך מצבים שבהם אנו מאבדים סכום כסף שאנו מקבלים, שוברים פריט יקר ערך עבורנו, מעורבים בתאונת דרכים, פוצעים את גופנו שלא במכוון, עשויים להיות דרכים שבהן אנו מענישים את עצמנו על מי שאנחנו.