



# לחנות את ההווה

פניות רגשית לחוויות ההווה

## פרק א' - מהי חסימה רגשית?

### חסימה רגשית יכולה לנבוע מ3 גורמים:

#### 1. רגש קשה שלא חוו

כאשר חווים מקרה קשה שמעורר בעקבותיו רגשות קשים, ישנם מנגנוני הגנה אוטומטיים שמאפשרים לאדם לכסות ולחסום כביכול את הרגש הקשה שמתלווה למקרה.

#### מנגנוני ההגנה הם-

**הכחשה-** האדם מכחיש ומבטל את הרגש הקשה ע"י משפטים שאומר לעצמו, כמו- "לכולם קשה, לא רק לי",

**הדחקה-** האדם מודע שעבר ארוע קשה שבעקבותיו יש רגשות קשים, אך בינתיים מדחיק אותם לתת מודע ולא מתנגש בהם במודע.

כיסויו של הרגש בעקבות מנגנוני ההגנה גורם לחוסר חוויה של הרגש חוויה של רגש נוצרת מחיבור בין השכל לרגש- כלומר- האדם מודע לרגש שעבר, וכך יכול להתחבר אליו. כאשר מתחברים אל הרגש- הרגש מתרפא.

כאשר "מכסים" אותו ולא מתחברים, הרגש נשאר כמו אבן על הלב

#### ישנם הרבה סיבות מדוע בני אדם מעדיפים או מורגלים שלא לחוות רגשות קשים שעברו, חלק מהסיבות:

**א.** הם לא מודעים לכך שהם עוברים רגשות קשים כי לא יודעים שיכול להיות אחרת- חושבים שכך הם החיים.

**ב.** לא הרגילו אותם בבית לשיקוף של רגשות- בכלל לא יודעים איך לחוות רגשות.

**ג.** הם חושבים שהחיים "יתבזבזו" להם אם הם יחוו בהם רגשות קשים כאשר מצטברים רגשות קשים, נוצרת חסימה רגשית.

## 2. שכל- חוסר הבנה

ככל שהאדם יותר עמוק, יש לו צורך יותר בהבנה-  
**א.** של עצמו- מיהו? כלומר- מהן נטיות לבו, רצונותיו האמיתיים, מעלותיו, חסרונותיו, ממה נובעים מעשיו וכו'  
**ב.** של החיים- הבנת משמעות החיים, הבנת חוקי העולם, מי הם אנשיו- סוגי אנשים, נטיות ליבם וכו'  
 הבנת האדם את עצמו ואת החיים- משפיעה בצורה רגשית עליו, כאשר אינו מבין די הצורך, נוצרת בעקיפין ג"כ חסימה רגשית.

## 3. צרכים בסיסיים

### ישנם 4 סוגים של צרכים בסיסיים:

- א. גופניים-** כמו אוכל שתיה, שינה וכו'
  - ב. רגשיים-** כמו אהבה, שייכות, גבולות, וכו'
  - ג. שכליים-** למידה,
  - ד. רוחניים-** מזון לנשמה- יהדות, מוזיקה, וכו'.
- כאשר אחד מן הצרכים אינו מסופק, יתקשה האדם לחוות את החיים, ותוצר גם כאן חסימה רגשית.

אפשר להמשיל משל, לבאר מים-

- החסימה הרגשית הנוצרת בעקבות רגשות קשים שלא חוו-** היא כמו שיש אבנים על הבאר שמונעים מהאדם לשתות את המים
- החסימה הרגשית הנוצרת בעקבות חוסר הבנה-** היא כמו שער נעול שדרכו נכנסים לבאר- חסימה בעקיפין.
- החסימה הרגשית שנוצרת בעקבות חוסר בצרכים בסיסיים-** היא כמו שאין גשם שמשקה את הבאר.

## פרק ב' - מה קורה כשנוצרת חסימה רגשית?

---

כאשר בן אדם חווה את החיים- לטוב ולמוטב, הוא מקבל מהחיים כוחות נפש (שמשפיעים כמובן על כוחות הגוף) כאשר נוצרת חסימה רגשית- נוצרות כמו אבנים על הלב, שיוצרות מחסום שמונע את חווית החיים. ככל שהחסימה מתגברת נוצר פער בין הכוחות הקיימים לכוחות הרצויים.

## פרק ג' - איך מטפלים בחסימה רגשית?

---

כאשר נגשים לטפל בחסימה רגשית יש לשים לב ל3 זמנים- עבר הווה ועתיד

### א. עבר:

**רגש מהעבר**- רגשות קשים מהעבר  
**שכל מהעבר**- חוסר הבנה של חוויות העבר

### ב. הווה:

רגש מההווה שנוצר מהעבר  
שכל מההווה שנוצר מהעבר

### ג. עתיד

### הסבר:

ישנו תהליך שנוצר כשמתחילים לפתוח חסימות רגשיות, שמשלב את העבר את ההווה ואת העתיד-  
חשוב לשים לב שמומלץ לא לחזור אל העבר ולא להתקדם אל עבר העתיד, אלא לחיות רק את ההווה, כאשר העבר לפעמים צף לתוך ההווה, והעתיד גם הוא נכנס ומגיע אל תוך ההווה.

העבר צף לתוך ההווה כאשר הנפש מזהה שיש לה כוחות לשאת את העבר, וכן חשוב לא לחזור אל העבר בצורה אקראית, אלא בתוך התהליך נוצר מצב שהעבר צף מעצמו- ואז יש צורך לזהות אותו ולהתחבר אליו.

כמו כן, העתיד- חשוב לא להתקדם לעבר העתיד אלא לתת לעתיד להכנס בטבעיות אל ההווה, כי בתוך התהליך הנ"ל כאשר משחררים

חסימות, נוצרים כוחות חדשים שיוצרים התקדמות, ההתקדמות באה מאיליה, והיא מעידה על כוחות אמיתיים. לדוג' - בנ"א שמרוב חסימות לא היה מסוגל לשמוע מוזיקה, כאשר הוא יחליט להתקדם ב"כח" ולהתחיל לשמוע יום אחד מוזיקה - הדבר לא יבוא ממנו. הוא צריך לחכות למצב שיוצר שבגלל שחרור החסימות הוא ירצה יום אחד לשמוע מוזיקה מעצמו.

כמובן שדבר זה לא גורף לגמרי, ואפשר גם אחרת. אך מספיק לדעת שההתקדמויות באות מאיליהן.

### **א. עבר**

כאשר העבר צף לתוך ההווה - יש צורך לזהות אותו - האם זה:

**א.** רגש קשה שלא חוו שיצר חסימה רגשית

**ב.** שכל - חוסר הבנה כלפי מקרים קשים מהעבר.

### **איך קורה שהעבר צף? יכולות להיות מספר סיבות:**

כאשר נמצאים בסיטואציה דומה לזאת שבעבר,

או כאשר חיים בצורה יותר טובה - שמראה את הניגוד בין מה שאמור להיות לבין מה שעברו.

### **כאשר צף רגש קשה מהעבר, יש לנסות לזהות אותו - מה הרגש?**

בעקבות איזה מקרה/ סיפור וכו' ואז להתחבר אליו - להיות מודעים

לרגש, וכמובן לעבד אותו בצורה נכונה, מומלץ לפתוח את החוויה

באוזני אדם שמבין ושיכיל הרגשות הקשים. לדוג' - אשה שהתיתמה

בגיל צעיר ל"ע, וכשהיא עורכת מסיבת בת מצוה לבת שלה, היא מבינה

כמה לה היתה חסרה אמא שלה...

כאשר צפה חוסר הבנה מהעבר - יש לפתוח באוזני בעל מקצוע - ולנתח

את הדברים. לדוג' - האשה הנ"ל מבינה שהיתה סגורה בחברה בגלל

קושי היתמות, כשהיא מבינה זאת יקל עליה לקבל את עצמה רגשית

בתור סגורה בחברה, וזה יפתח לה את החסימה הרגשית והשכלית

שנוצרה.

**ב. הווה****רגש קשה של ההווה בעקבות העבר**

כאשר יש חסימות רגשיות נוצר כאמור פער בין הכוחות הרצויים למצויים, וקיימות חסימות שמונעת לחוות את ההווה בפניות רגשית מלאה. דבר זה מתסכל ומכאיב, שכן החיים נעצרים ממהלכם הרגיל. לדוג' - אשה שמגלה שאין לה פניות רגשית מלאה לילדיה כתוצאה מהיתמות שעברה ומכך שהיתה חסרה לה דמות של אמא. היא חווה את הקושי והכאב שנוצר בהווה בעקבות העבר, גם לחוויה הזאת יש לתת מקום.

**שכל של ההווה בעקבות העבר**

כאשר נמצאים בתהליך של פתיחת חסימות רגשיות - יש חוסר הבנה למתרחש בתהליך - איך מתמודדים עם העבר, ההווה והעתיד, מתי לפתוח חוויות מהעבר, איך לפתוח וכו' יש להבין את אופי התהליך ואיך הוא מתבצע, וכך יוקל לעבור את התקופה.

**ג. עתיד**

כל התקדמות שהיתה אמורה להיות ולא היתה בעקבות החסימות קרויה בשם "עתיד".

## פרק ד' - איך התהליך עובד?

---

התהליך מלווה בפתיחה של העבר, והתקדמות של העתיד, לסרוגין כל פעם שפותחים את העבר- יורדים הכוחות, ונפתחת החסימה, מה שיוצר התקדמות אל העתיד- שמביאה כוחות חדשים וחוזר חלילה, כאשר בין לבין יש את ההווה שמנותק מהעבר ומהעתיד. כך, לאט לאט נפתחות החסימות ונוצרת פניות רגשית לחוויות ההווה.