

מרחב מוגן לנפש

חוברת תרגול

להקשבה, נוכחות ושמירה על כוחות הנפש



אורית פיול אור

שפת הלב | נשים יודעות

"כמו שמש שזורחת,
כמו צל אשר נופל,
בואי ואראה לך מקום,
שבו עוד אפשר לנשום"

נתן זר





הערה לסדר: חוברת זו נכתבה בלשון נקבה ופונה לנשים. אם אתם גברים והגעתם לכאן, אל תתנו ללשון לעצור אתכם. תרגמו בלב את המילים לשפתכם, קחו מה שמתאים, השאירו מה שלא, והרגישו לגמרי בבית. **ברוכים תהיו.**

פתח דבר

כשנשמעת אזעקה וטילים עפים עלינו, כשאנשים או כוחות טבע מאיימים לפגוע בנו, אנחנו יודעות לחפש מקום בטוח; מקלט, או מרחב מוגן, שבו נוכל להרגיש פחות מאוימות. מרחב כזה מספק לנו תחושה גופנית של ביטחון ומאפשר לנו לשוב ולנשום.

אבל מה קורה כשהסכנה אינה גופנית?
כשקושי, חרדה או כאב מציפים?
איך נראה המרחב המוגן של הנפש?

חוברת זו נועדה להציע מענה למצבים כאלה. המרחב המוגן כאן הוא מרחב אנושי שבו ניתן להרגיש בטוחה מספיק לבטא כל קושי. כל בלבול, כל כאב, כל פחד.

נוכחות לא שיפוטית הממוקדת בהכלה ובהקשבה יוצרת מרחב שבו הכאב יכול להישמע. שבו הקושי יכול לקבל את ההכרה והתוקף שנחוצים לו. במרחב מוגן אין צורך למצוא פתרונות, להעמיד פני חזקות, לתקן, לרפא או לשנות. ההקשבה וההכלה הן המרכז. זהו מקום שבו אפשר פשוט להיות עם מה שיש, בלי צורך להסתיר, להסביר, להצדיק, להכחיש או להילחם בכאב.

מתוך האפשרות להיות בנוכחות מלאה עם הקושי, באופן טבעי ואותנטי, עשוי להתרחש (כתופעת לוואי ולא כמטרה) גם הריפוי.

בחוברת שלפניך אציע לך כלים ליצירת מרחב מוגן לעצמך ולמי שיקרות ויקרים לך.

אבל...

רגע לפני שנצלול אל התרגול עצמו, אני רוצה לשתף אותך בקרקע המחשבתית שעל פניה הוא מתקיים. ההיכרות עם הרעיונות שעומדים בבסיסו של התרגול, מאפשרת לנו להשתמש בו בצורה מדויקת ואפקטיבית יותר. לסמוך עליו ברגעים של קושי ולהבין טוב יותר מה באמת מתחולל בתוכנו בזמנים של קושי.

חלק א

מאחורי הקלעים של התרגול

"המרחב המוגן" אינו רק אוסף של הנחיות או כללים, אלא ביטוי מעשי להבנה מסוימת של נפש האדם, של כאב, של הקשבה ושל האפשרות לריפוי. מתוך התשתית הרעיונית שעליה נשען התרגול, נובעת גם הדרך המעשית ליצור מרחב מוגן.

פרק 1

למה אנחנו מתרגלות את "המרחב המוגן"?

א. אי אפשר לשחרר את מה שלא באמת קיבל מקום.

כל עוד אנחנו לא מסכימות לפגוש את מה שחי בתוכנו, הוא ממשיך להיאחז בנו. כל עוד הוא אינו נראה ואינו מדובר, הוא גם לא יכול להשתחרר. המפגש, גם אם הוא קשה ומכביד - הוא תנאי לתנועה. כי לא ניתן לחולל שינוי סביב קושי - שעוד לא פגשנו במלואו.

ב. מה שלא מקבל ביטוי, ממשיך לפעול מתחת לפני השטח

מחשבות, חוויות ורגשות שלא מקבלים מקום, אינם נעלמים. הם ממשיכים לפעול בתוכנו, לעיתים בשקט ולעיתים בעצמה. הם משפיעים על הגוף, על היחסים ועל הדרך שבה אנחנו תופסות את המציאות. כאשר אין להם מרחב להתבטא, הם מצטברים ומכבידים. המרחב המוגן מאפשר להם לצאת החוצה בצורה שמכבדת אותם וגם שומרת עלינו.

ג. הריפוי אינו היעד. הוא קורה מעצמו כשיש מקום.

אמנם איננו נכנסות למרחב המוגן כדי לרפא או לתקן, ובכל זאת, כאשר יש נוכחות לא שיפוטית והקשבה אמיתית, משהו מתחיל להתרכך מעצמו. הריפוי אינו המטרה, אלא תופעת לוואי פלאית שנולדת מתוך האפשרות להיות עד הסוף עם מה שיש.

ד. כשאני מזהה היכן אני נמצאת, אני שומרת על הכוחות שלי

המרחב המוגן מאפשר לנו לזהות בצורה מדויקת יותר את המצב האנרגטי שבו אנו נמצאות.

האם מתקיימת בתוכנו כרגע תנועה שמאפשרת לנו לפעול?

האם התחושה היא שאין לנו כרגע את היכולת לצאת לפעולה?

הבחנה חשובה זו מאפשרת לנו שלא לבזבז כוחות נפש יקרים במטרה לחולל שינוי, בזמן ובמקום שאין בהם שום אפשרות לשנות. כך אנחנו משמרות את האנרגיה היקרה שלנו, כדי להשתמש בה ברגעים שבהם יש פתיחות, תנועה, יצירתיות ואפשרות אמיתית לפעולה.

פרק 2

מתי ניתן ומתי לא ניתן לחולל שינוי?

החוברת הזו נועדה לאפשר לך להשתמש בקסם של המרחב המוגן ברגעים שבהם רק מרחב מוגן יכול להשיב לנו את כוחותינו. וקיימים הרבה יותר רגעים כאלה ממה שמקובל לחשוב.

כי לא רק חוסר היכרות עם עקרונות הריפוי של המרחב המוגן - מונעת מאיתנו לבחור בו ולהשתמש בו. יש עוד מחסום. בהרבה מקרים הוא ממשיך להתקיים בתוכנו גם אחרי שכבר הבנו את עקרונות המרחב המוגן וכבר חווינו כמה טוב הוא מביא לחיינו. המחסום הזה הוא האשלייה התרבותית הנורמטיבית **שהדרך להתמודד עם קושי היא לחולל שינוי.**

בימים שבהם אין שום סיכוי שנוכל לחולל שינוי, ברגעים שבהם אם רק נרשה לעצמנו ליצור מרחב מוגן כבר תתחיל תנועה עדינה וחדשה בתוכנו, אנחנו לא עוצרות. לא מרשות לעצמנו לכאוב.

בשל אותה אשלייה עתיקת יומין - **להתמודד = לשנות**, אנחנו לא מרשות לעצמנו להאיט, לנשום, לתת לעצמנו או לבקש ממי שאיתנו מרחב מוגן.

אנחנו ממשיכות עוד ועוד לנוע במעגלים, משתמשות במלים יפות כמו "יש לי כאן שיעור" או "אני אופטימית" או "כן, מתמודדים" בעוד נפשנו מתייסרת על כך שאנחנו לא מספיק מנסות, או על כך ששום דבר חדש לא קורה.

לכן, כדי להקל עלייך להשתמש במרחב המוגן - בכל רגע ובכל מקום שבו הוא יכול לשרת אותך -אני אקדיש את הפרק הבא לחידוד ההבדל בין מצב תודעה שאפשריים בו יצירה ושינוי ומצב תודעה שמבקש רק מרחב מוגן.

מה שאציע לך מכאן והלאה לא נועד כדי שתחוללי שינוי אלא כדי שיהיה לך ממש ממש ברור, מתי את או מי שיקרה לך, זקוקות רק למרחב מוגן. מתי הדבר היחיד שאפקטיבי הוא לקחת אוויר, להיות במרחב מוגן ולסמוך שהתנאים לשינוי יגיעו ואיתם גם היכולות שלך לחולל אותו.

מאד חשוב שתקראי את כל מה שאציע עכשיו לא כעמדה ביקורתית - "ככה ראוי וכך לא ראוי שנהיה כשקשה לנו" - אלא כנקודת מבט כנה, מדויקת ומלאת חמלה על הפנימיות שלנו - "ככה אני מרגישה עכשיו" ו - עכשיו אני כבר מרגישה אחרת".

א. חופש המחשבה

כדי ליצור שינוי, עלינו להיות בתודעה פתוחה. עלינו להיות מסוגלות להרחיב את התודעה שלנו ולהתנסות במשהו חדש. עלינו להיות יצירתיות, כי שינוי אמיתי מצריך חשיבה מחוץ למסגרת הקיימת ויכולת לבחון את הדברים בפרספקטיבה חדשה.

ההעזה לדמיין דבר חדש ולהאמין שאני ראוייה לו, היא המפתח לתהליך שיאפשר לראות מעבר למגבלות הקיימות ולחפש פתרונות חדשים. היא שמאפשרת להפסיק להילחם ב"מה שיש" ולהתחיל להיפתח ל"מה יכול להיות".

המקום החדש יכול להיות מקום של צמיחה, יצירתיות והתחדשות. מקום שמאפשר את האומץ לראות בתוכנו אזורים חשוכים ולהאיר אותם.

מקום שבו אנחנו לא רק משאירות מאחורינו את המוכר, אלא גם מגלות כיוונים, אפשרויות ויסודות חדשים לגמרי.

ב. הקשר בין מצב נפשי ליכולת לשנות

תנאי בסיסי, שבלעדיו השינוי כמעט בלתי אפשרי, נוגע לקשר הישיר שבין מצבנו הנפשי ליכולת שלנו לשנות.

כשאני נמצאת במצב שבו אני מרגישה חסרת כוחות, מחושקת לסבל ולכאב של הרגע הנוכחי ואין לי את האנרגיה או המשאבים להסתכל קדימה - אין לי אפשרות לחולל שינוי.

מצב כזה, שבו אני מרגישה שהדברים לא בידיי ושאין לי שליטה ואין לי יכולת להשפיע על מה שקורה, הוא מצב תגובתי וקורבני, שבו השינוי כמעט בלתי אפשרי.

ג. החסימה הכפולה של הסבל

כשכוחותיי משועבדים למצב תודעה תגובתי או קורבני, אני לא יכולה לפעול ביצירתיות ובמחשבה חופשית, לא מסוגלת להסתכל על הדברים מנקודות מבט חדשות. היכולות האלה נעלמו כששקעתי בסבל ובתחושת חוסר האונים. גם אם ממש קשה לי ונמאס לי - כל נסיון לחולל שינוי כשאני במצב "תגובתי" הוא אשלייתי. כשאני ממשיכה לנסות, במקום להתפתח, אני נשארת במעגל של סבל שמזין את עצמו.

כך אני פוגעת בעצמי פעמיים: פעם אחת כשאני סובלת מהכאב עצמו. פעם שנייה כשאני סובלת מהמאמץ חסר התוחלת לשנות.

המאמץ לחולל שינוי מעמיס עוד משקל על הסבל הקיים, בדיוק כמו ללחוץ על דוושת הגז באוטו שמתחפר בחול טובעני.

פרק 3

על הקורבנות

לפעמים אני קורבנית. המושג 'קורבן' מתאר פה מצב רגשי, שבו בת־אדם מרגישה שהיא לא שולטת בחייה או במצבים שבהם היא נמצאת. זהו מצב שבו תחושות חוסר האונים, חוסר השליטה והיעדר הבחירה הופכות דומיננטיות ויש תחושה עזה של זרות בתוך מציאות חיינו. בתרבות שלנו יש למושג הזה משמעות שלילית.

חשוב לי להדגיש שוב ושוב שבמרחב המוגן אין שום שיפוט כלפי המצב הקורבני. יש רק התייחסות עניינית אליו כתיאור מדויק של מצב התודעה ושל מצב משאבי האנרגיה שלנו.

בשפה העברית למילה 'קורבן' יש משמעות נוספת, של אדם שנפגע בידי אדם אחר או בידי נסיבות החיים. מובן שמצבים כאלה מתקיימים, אך כאן הדגש אינו על מה שקרה בחוץ אלא על התחושה שנוצרת בפנים, של חוסר אונים ושל היעדר יכולת להשפיע על המציאות או לנוע בתוכה באופן חופשי.

אם נניח את הקורבנית שאני בקצה אחד, בקצה השני על סקאלת האפשרויות של הנפש נמצאת היוצרת שאני. במצב יצירתי קיימת תחושה של "הכל אפשרי", של תנועתיות ושל יכולת להשפיע. במקום קורבנית ויוצרת אפשר היה גם להשתמש במילים אחרות. משפיעה ומושפעת, אקטיבית ופסיבית, מחוברת ומנותקת, מאמינה ומיואשת.

המילה 'קורבן' כאן מתארת תדר או מצב אנרגטי, ולא תווית ששמים על מישהי או שיפוטיות על מצבה.

אם המילה הזאת מעוררת בך התנגדות, בהחלט אפשר להחליף אותה במילה אחרת שמרגישה לך מדויקת יותר - כל עוד היא משקפת את אותה חוויה פנימית של חוסר יכולת להשפיע או לפעול.

מנעד האפשרויות של הנפש



המגיבה
אני מושפעת

- מרגישה חסרת אונים
- נסגרת
- מגיבה
- מנותקת
- מיואשת
- רואה מגבלות
- חוה שאין ברירה

בין שני הקצוות יש רצף של מצבים
ואנחנו נעות עליו כל הזמן

תחושת קורבנות

תחושת מסוגלות



היוצרת
אני משפיעה

- מרגישה מסוגלת
- פתוחה
- יוזמת
- מחוברת
- מאמינה
- רואה אפשרויות
- חוה שהכל אפשרי

מאפייני מצב הקורבנות

במצב קורבני, לרוב אני מרגישה שאני נמצאת במלכוד רגשי שאין ממנו מוצא. הרגשה זו משפיעה על הדרך שבה אני תופסת את העולם ואת הסבל.

תחושת אבדן שליטה

אני מרגישה שהדברים קורים לי ואין לי שום יכולת להפעיל עליהם שליטה. זהו מצב של פסיביות מוחלטת, שבו אני משדרת לעצמי ולסביבה שלי שאין לי יכולת לשנות את הסיטואציה.

תחושת עומס רגשי

המציאות הקשה נחוות כעוצמתית ומכאיבה כל כך, שההרגשה היא שאני פשוט שוקעת בתוכה, וכל ניסיון להתמודד איתה נראה חסר תועלת. אני מוצאת את עצמי תקועה, ללא דרך להתקדם, ותחושת הסבל הופכת לחלק בלתי נפרד מחיי היומיום שלי.

האשמת גורמים חיצוניים

במקום לשאול את עצמי איך אני יכולה לשנות את הגישה שלי, או מה עליי לעשות כדי להתמודד עם הסיטואציה, אני מאשימה את הסביבה או את החיים. אני מרגישה שהמציאות נכפית עליי ופוגעת בי. הרגשה זו יוצרת עיוות במחשבה, כך שאני רואה את עצמי כקורבן לנסיבות, והמצוקה או הקושי נראים כאילו הם חיצוניים לי.

הקורבן ופתרון בעיות

מצב של קורבנות גורם לי להיות ממוקדת בקושי ולא בריפוי. אם אני מרגישה שהדברים “קורים לי” ואין לי שום יכולת לשנות אותם, אז כל ניסיון לשינוי או לריפוי מרגיש חסר תועלת, מעייף ולא מציאותי. במצב זה, הקושי נחוזה כקיר שאני לא יכולה לפרוץ. תחושת התקיעות היא כל כך חזקה, שאני לא מסוגלת לראות דרך לשינוי, וכל ניסיון להתמודד עם הקושי נחוזה כסחיטה אינסופית של אנרגיה.

איפה אנחנו משקיעות את הכוחות שלנו

יש מקומות שמאפשרים שינוי ויש מקומות שאינם מסוגלים לקבל אותו



שוחקות

משקיעות במקום שלא יכול לקבל

- מנסות לשנות
- מסבירות ומוכיחות
- נותנות פתרונות
- מצפות להבנה
- מתאכזבות שוב ושוב
- מרגישות תסכול וכאב
- מאבדות אנרגיה וכוחות



שומרות

משקיעות במקום שמוכן לקבל

- מזהות פתיחות
- בודקות היתכנות
- בוחרות היכן להשקיע
- מכבדות את הקצב של האחר
- משלימות עם מה שלא ניתן
- שומרות על האנרגיה שלנו
- מקדישות את הכוחות
- למה שאפשרי

כאשר אנו מנסות
לפתור בעיה או להציע
שינוי וריפוי במקום
שאינו מסוגל לקבל את
זה, אנו שוחקות את
כוחות הנפש שלנו

פרק 4

איך מבדילים?

כל אחת מאיתנו נעה לעיתים בין מצב יצירתי למצב קורבני. וכמו שכבר אמרנו - בניגוד למצב קורבני, שבו כל המיקוד שלי מתרכז במה ש"עשו לי" ואני מוצפת בהרגשה שאין לי שליטה על המציאות, במצב יצירתי אני בתהליך שבו אני משנה את התפיסה ומשנה את הדרך שבה אני רואה את עצמי ואת הסביבה.

זה מבלבל

לפעמים איננו מזהות מצב קורבני, משום שהקורבנית עשויה להסתתר מאחורי מסכה של יוצרת. היא עשויה לומר משפטים כמו 'נמאס לי מהמצב הזה' או 'אני חייבת להצליח הפעם', אך בפועל מתקיים חוסר הלימה בין המילים לאנרגיה המלווה אותן. בעוד שהמילים נשמעות כשל יוצרת, האנרגיה היא של קורבן.

אז איך בכל זאת מבדילים?

המפתח לאבחנה בין הקורבנית ליוצרת טמון באנרגיה ולא בתוכן של הדברים:

א. האנרגיה שמאחורי המילים שלה

יוצרת משדרת עוצמה, פתיחות ויכולת לפעול, ויש לה כוונה אמיתית לייצר שינוי. לעומת זאת, הקורבנית עשויה להשתמש במילים יפות ונחשבות, כשהאנרגיה שמאחורי המילים משדרת תקיעות, חוסר אונים או יירוש. הדרך להבין בקורבנית ש"מתחפשת" ליוצרת היא להעביר את תשומת הלב לאנרגיה שמאחורי המילים, להקשיב האם יש אפילו מידה קטנה של תחושת כוח, התלהבות, משחקיות או סקרנות מאחורי המילים.

ב. התחושה שמתעוררת בתוכי כשמקשיבה לה

כאשר המילים אולי נשמעות כשל יוצרת, אך ההקשבה גורמת לעייפות ושעמום, זה סימן לכך שאין תנועה אמיתית של שינוי. יוצרת אמיתית מעוררת השראה, מרחיבה אופקים, נוגעת ללב ויוצרת עניין, בעוד שקורבנית משדרת תחושת תקיעות ולא מצליחה לסחוף או לרתק.

ג. ההתייחסות שלה לשינוי

כאשר לצד המילים, יש תחושה שהמצב חסר פתרון או תקווה. כשלמרות הנחישות שבמילים - האנרגיה שנוכחת היא כבדה, כאילו אין באמת אפשרות לשינוי. יוצרת מביאה עימה תחושה של אופק ואפשרות לפעולה ולצמיחה, ואילו קורבן, גם אם היא מדברת בשפה של שינוי, עדיין משדרת שאין מוצא אמיתי.

ד. מיקומו של הכאב

בנוגע לכאב עצמו - גם אצל היוצרת וגם אצל הקורבן, ניתן להרגיש את הכאב. ההבדל טמון בהתייחסות לכאב. כאשר מדובר ביוצרת, הכאב מהווה דחף לפעולה. הכאב הוא חלק מתהליך השינוי והוא נושא עימו אפשרות לצמיחה ולהתחדשות. הכאב מניע קדימה ומגיע מתוך רצון אמיתי ליצור שינוי ולהתמודד עם האתגר. לעומת זאת, אצל הקורבנית הכאב מרגיש כמו מחסום כבד וחסר תנועה. הוא מופיע כתחושת ייאוש או תקיעות, והקורבן חווה אותו כמשהו שאין דרך לצאת ממנו. המוטיבציה אצל הקורבנית, אינה לנוע למקום חדש, אלא להישאר באותו מקום, תוך שימוש בכאב עצמו, ברעיונות עליו, בתאוריות של שינוי, בסיפורים, באינסוף הפרטים, בשאלות סביב הקושי וברגשות שהוא מציף כדי להמשיך לנוע במעגלים, בתוך התהום.

לאט לאט

היי חומלת וסובלנית כלפי עצמך בכל המקרים שבהם את שוב מתבלבלת ולא יודעת להבחין בין הקורבנית לבין היוצרת שאת. גם כשההבדלים ברורים לך בשכל, לוקח זמן לזהות את התבניות האוטומטיות ובהדרגה להיפרד מהן. בהדרגה יהיה לך יותר ויותר קל לזהות מה קורה ולהגיד לעצמך, “אה, נכון, ברגע הזה, בתוך הקושי הזה, אני לא באמת במצב יצירתי, אני נטולת חופש מחשבה וכוחות של שינוי” ואז לעצור את התנועה המעגלית והמתחפרת, לעבור נתיב וליצור עבור עצמך “מרחב מוגן”.

חלק ב

התרגול עצמו

עכשיו, אחרי שצעדנו כמה צעדים
טובים על האדמה המחשבתית
שממנה נובע ובתוכה מתקיים
המרחב המוגן - אפשר לעבור אל
האפשרויות לתרגל את המרחב
עצמו.



תרגול בתוך מפגש

שתי נשים נפגשות ופותחות 'מרחב מוגן'

מדובר במרחב נטול שיפוט, שבו אחת מספרת מה קשה לה, מה כואב, מה מטריד, מדאיג, מעצבן, מפחיד... מותר לה להיות לא נאורה, לא מנומסת, לא מתחשבת ולא הגיונית. מותר לה להשתמש בכל שפה שעולה בה. בקיצור **מותר לה!** המפגש נמשך עד שהיא מרגישה שהספיק לה. כך נוצר עבודה מרחב שיש בו הכרה ולגיטימציה לכל קולותיה.

למפגש הזה יש כללים. הם אלה שהופכים שיחה רגילה על קושי ל'מרחב מוגן':

א. הסכמה לאי הדדיות

הדרישה הראשונה לקיום המרחב המוגן הוא שיש בו תפקיד ספציפי ומוגדר מראש לכל אחת מהמשתתפות - המשתתפת והמקשיבה. הסכמה זו מתבטאת למעשה בדרך שבה מתנהל המפגש. המשתתפת - זו שמבקשת את המרחב המוגן, בוחרת לשהות במקום שבו אפשר פשוט להיות ולהתבטא. המקשיבה מצידה - בוחרת להיכנס למצב של הקשבה מלאה, לפי גישת "שפת הלב".

ב. בהירות לגבי מתי נכנסות ומתי יוצאות

המרחב המוגן חייב להיות מוגדר בזמן ובמקום.

אין לנפש אפשרות להתרווח במרחב מוגן כשהכניסה והיציאה ממנו אקראיות. לכן חייבת להתקיים הסכמה בין שתי המשתתפות לגבי זמן הכניסה ("עברנו משיחה רגילה ל'מרחב מוגן'") וזמן היציאה ("עכשיו אנחנו מסיימות את ה'מרחב המוגן'"). כשיש הסכמה, זה הזמן להיכנס למרחב. כך הוא פתוח ונגיש. יש גם חשיבות הכרחית לצאת ממנו ברגע מוסכם. ברגע שהמשתתפת מרגישה שהגיעה לנקודת שובע רגשית, אפשר לצאת מהמרחב, בצורה ברורה ומוסכמת. ההבנה מתי נכנסות ומתי יוצאות מ'המרחב המוגן' היא חשובה מאד והיא למעשה תנאי יסוד להצלחתו.

ג. הקשבה רדיקלית, מלאה ונקייה - מקשיבות לפי עקרונות גישת "שפת הלב".

מה אין בהקשבה הזאת?

אין בה נסיון לשנות, לכוון או להשפיע על זו שמשתתפת. אין בה אינטרס או אג'נדה. לא ממהרים בה, לא מנסים לקצר או לדחוף להבנה, שינוי או מסקנה כלשהי.

אנחנו לא שופטות, לא מייעצות, לא מביעות דעה, לא מספרות מניסיוננו ולא מנסות להוביל את השיחה למקום מסוים. אנחנו למעשה גם לא מנסות 'לעזור' - במובן המקובל של המילה.

מה יש בהקשבה הזאת?

יש בה הסכמה להיות בנוכחות מלאה עם הדוברת.
יש סקרנות אמיתית ורצון להבין את עולמה הפנימי של הדוברת.

יש עניין במה שעובר עליה.
יש אורך רוח להשאר עוד ועוד בהקשבה.

הקשבה רדיקלית אינה ניסיון לקחת את הכאב ממי שמולנו, אלא נכונות להיות יחד איתה במה שיש.

כאשר שלושת הכללים מתקיימים



שבו אפשר להביע הכל,
להרגיש שבאמת מקשיבים לנו
ולשמור על כוחות הנפש שלנו

תרגול בכתיבה

את יכולה לתרגל מרחב מוגן גם עם עצמך בכתיבה

לשם כך: פתחי מחברת (רצוי מחברת המיועדת לכך) וכתבי כותרת כמו 'מרחב מוגן' או 'חדר ביטחון'.
אחר כך כתבי ללא שיפוט את מה שקשה לך, כואב, מטריד, מדאיג, מעצבן, מפחיד וכו'.
בדומה לתרגול בשיחה, מותר לך להיות לא נאורה, לא מנומסת, לא מתחשבת ולא הגיונית.
מותר לך להשתמש בכל שפה שעולה בך.
במילים פשוטות: **מותר לך.**

כתבי עד שתרגישי שמספיק לך, ואז סגרי את המחברת.
הפעולה של סגירת המחברת חשובה מאד, כי היא מסמנת את הגבול בין הכניסה למרחב המוגן ובין היציאה ממנו. הגבול הזה חשוב כדי לא להתיש את עצמך ולא לערבב בחיי היומיום תכנים שאין לך יכולת או רצון לשנות.

כך נוצר עבורך מקום שיש בו הכרה ולגיטימציה לכל קולותיך

מומלץ מאד לאפשר לעצמך "טווח ביטחון" של כחצי שעה בין סיום הכתיבה והיציאה מהמרחב המוגן לבין המפגש האינטנסיבי עם החיים עצמם.

לסיום...

המרחב המוגן אינו שיטה לפתור בעיות בחיים, אלא דרך פשוטה ורחבה לפגוש אותם.

הוא אינו מבטיח שלא יכאב, שלא נתבלבל או שלא נרגיש חסרות אונים לפעמים. אבל הוא כן מציע אפשרות להיות בתוך כל אלה בלי להשאר לבד, בלי להילחם בעצמנו ובלי להעמיס על הנפש עוד שכבות מיותרות של מאבק.

לא תמיד יש לנו אפשרות לבחור, לשנות או ליצור. בהרבה מאד מקרים ותקופות בחיים, עצם ההסכמה לעצור, להקשיב, לתת מקום ולזהות בכנות איפה אנחנו נמצאות עכשיו - היא התנועה המשמעותית.

מתוך ההקשבה הזאת, אנחנו יכולות להשיב אט אט את הנשימה, את הכוחות, ואת האפשרות לחזור ולראות מחדש את הדרך.

המשכים..

חוברת זו נכתבה ונוצרה באהבה רבה, מתוך רצון להרבות טוב בעולם ולהנגיש את התרגול לכל אשה (או גבר) שיכולה להיעזר בו. לכן בחרתי לחלק אותה ללא תשלום.

אם החוברת נגעה בך, תרמה לך או סייעה לך בדרך כלשהי, אשמח אם תעבירי אותה הלאה. הדרך היפה ביותר להודות על החוברת ולסייע לה להמשיך להגיע לנשים נוספות היא להזמין נשים שאת חפצה ביקרן **להירשם ולקבל אותה בעצמן**. העתיקי ושלחי להן את הקישור הזה - [/https://womenknow.me/safespace](https://womenknow.me/safespace)

כך הקהילה ממשיכה לגדול, כך עוד נשים נחשפות ל"שפת הלב", וכך אנחנו ממשיכות את זה הלאה - מאשה לאשה.

אם תרצי להמשיך להתעדכן, אני מזמינה אותך להצטרף גם **לקבוצת הווטצאפ** השקטה של **נשים יודעות**. בקבוצה אנחנו מעדכנות על פעילויות, מפגשים, אירועים, מבצעים ותכנים חדשים. זהו מקום פשוט לנעים להישאר מחוברת למה שקורה בקהילה.

מצטרפות כאן

החוברת מבוססת על עקרונות "שפת הלב". לקריאה, למידה והעמקה נוספת, מוזמנת לבקר באתר נשים יודעות כאן

באהבה ותודה עליכן
אורית פיול אור

