

'קולומביה' חוזרת לאטמוספירה



בפרק הקודם התחלנו להתיידד עם האדישות וקהות החושים.

אם חשבנו שמדובר על תחושות מעיקות, עייפות נפשית, חוסר יכולת 'לסחוב את העגלה', שינינו הגדרה והנה הן הופכות להיות מועמדות לפרס התקווה הטובה של הקורונה. ה'בוץ הדביק' שממלא לנו כל סנטימטר בראש, עולה לפתע לגדולה כבסיס ל'ישוב הדעת'! לא פחות ולא יותר!

תגיד, אתה רציני עם כל ההגדרות הללו?

אתה מנסה לעודד את הציבור בכל דרך אפשרית - או שבאמת מדובר במנגנון נפלא של התמודדות?

הסיפור של מעבורת החלל 'קולומביה' יעניק לנו מענה.

כן, זו של אילן רמון שהתרסקה מעל טקסס בעת חזרתה משימתה ה-28.

מה השתבש שם?

בעת השיגור ניתקה פיסת קצף שפגעה במעטה הבידוד ויצרה בו סדק. לבידוד המבוסס על פחמן, תפקיד גורלי יותר. בעת החזרה לאטמוספירה נוצר חיכוך המייצר חום של כ-4400 מעלות צלסיוס, והבידוד יוצר חיץ בין הלהט העצום לבין שילדת האלומיניום של המעבורת. עקב הסדק חדר החום פנימה וחרץ את גורל 'קולומביה' על שבעת אנשי צוותה.

גם מפגשים בין אירועים טעונים רגשית לבין כלי הנפש שלנו,

עלולים להיות מסוכנים באותה מידה.

אין לנו עדיין את היכולת לעבד, לעכל, להפנים ולהיכנס לתוך המציאות החדשה. אנו זקוקים לנתק, לשכבת חציצה שתמנע את ההתרסקות - ותאפשר לנפש לבצע תהליכי שינוי והתאמה. האדישות, קהות החושים, היא החציצה הזו.

הליך ההקהיה הוא תת-סעיף מתוך קשת רחבה של תגובות רגשיות המכונות 'מנגנוני הגנה'. אנשים רגילים להגדיר את ההקהיה כסוג מציאות של "לכל דבר מתרגלים בסוף". מבוגרים יסבירו לצעירים: גם המצוקה הכי גדולה תשתלב איכשהו לבסוף עם החיים ולא תישאר עוצמתית כמו ברגעי ההתחלה. מכירים? - "עד החתונה זה יעבור".

זה נכון, אבל יש בהגדרה זו סוג של החמצה.

כמו שעלול להיות כעת, בעידן הקורונה.

כשאנו לא רותמים את פעילות מנגנון ההקהיה לצמיחה נפשית, התוצאה תהיה שאמנם איננו מבוהלים ואיננו בסערה של לחץ, אבל מצד שני אנו מוצפים בקהות חושים מציקה. אם לא עיבדנו נכון את התחושה, היא תרבוץ בתוכינו ותהפוך להיות מצוקה בפני עצמה.

ובכן, מה כן? מהו מקומה של ההקהיה כעת בנפשינו?

תשובה: לאפשר לנו לתת הגדרות נכונות לצד השלילי והמאיים של הקורונה, ובאופן תקין. כן, קראתם נכון. המטרה היא להיות לחוצים בצורה תקינה. כך מתפתח בנפש תהליך נכון של התמודדות.

כפי שאמרנו, קהות החושים היא הבסיס ל'ישוב הדעת',

אבל זאת בתנאי שהגדרנו אותה נכון ונעזרנו בה לביצוע התהליך שטמון בה.

איך ניכנס דרכה ל'ישוב הדעת'?

דרך עיבוד הנתונים המאיימים בלי אמוציות, בלי ערבובים, בלי הצפות רגשיות, בלי להט החרב המתהפכת.

אז תכל'ס, מה עלינו לעשות?

להגדיר לעצמינו במחשבה, ואפשר גם דרך תירגול בכתיבה: הקהות שאני מרגיש היא תשתית נפלאה להתמודדות. היא מתנה באמצעותה אני יכול להגדיר לעצמי נכון את החששות הבריאותיים והכלכליים ולהיות מוטרד מהם במינן הראוי. החששות משתלבים לי בכלי הנפש, הם מאוכסנים אצלי באופן תקין. תופסים את מקומם הראוי – ותו לא.

כאשר יש בנפש את תהליך ההשתלבות וההכלה -

זהו הבסיס למצב הנפשי המכונה 'התמודדות'.

אם נשים לב המילה 'התמודדות' היא מלשון 'כלי מידה', כלי קיבול. המצוקה איננה מציפה אלא מאופסנת בתוך כלי מותאם, וזה עצמו גורם לכך שהמצוקה לא תהיפך להיות מפלצת, אלא תהיה קושי מידתי.

ה'הכלה' משפיעה על מהות הקושי - ולא רק על 'צורת האריזה' שלו.

היא משנה את DNA של המצוקה. נוצר כאן סוג אחר של קושי. קושי ענייני, מאופסן ומאוכסן כראוי, קיים ונוכח בצורתו התקינה. זו מטרת קהות החושים. כאשר נבין נכון מה היא נותנת לנו, נפעיל אותה בצורה הנכונה ונראה איזו מתנה נפלאה קיבלנו.

זהו?

ממש לא, זו רק ההתחלה. שלב זה של 'התמודדות' נכונה מסוגל להזניק אותנו לשלב נוסף של תהליך צמיחה שורשי.

ככה זה. כאשר הנפש פועלת באופן תקין היא במלוא כוחה זרמימתה, והיא תפתיע אותנו עם ביצועים מרהיבים ביותר.

מה? איך? היכן? כיצד?

על כך במאמר הבא בס"ד: 'עגלון, קפה טרי ומקטרת'

נשתמע,

שמחה צישינסקי

נהנת? שתף את מכריך:

[שליחה לאנשי קשר <<](#)