

”THE WORK” - של ביירון קייטי

”Judge your neighbor

Write it down

Ask four questions

Turn it around.”

Byron Katie

”שפטו את האחר
כתבו את השיפוט
שאלו ארבע שאלות
הפכו את הכתוב.”

ביירון קייטי

א. החלק הכתוב - מחשבות על נייר

פתבו על מישו או משהו בחייכם, בעבר או בהווה, שלא סלחתם ל/ה במאה אחוז. מלאו את השורות הריקות בהצהרות על מה שמלחיץ אתכם. כתבו את כל המשפטים רק על אותו אדם או דבר. אל תכתבו על עצמכם (עדיין)! אנא, היו שיפוטיים, ביקורתיים (ללא צנזורה) וקטנוניים. נסו להרגיש את הכעס או הכאב במלואם, כאילו הם מתרחשים עכשיו. נצלו את ההזדמנות להביע את השיפוטים שלכם על הנייר. זכרו לכתוב משפטים קצרים ופשוטים.

1. מי מכעיס, מאכזב או מבלבל אותך ומדוע? מה את/ה לא אוהב/ת בהם?
[דוגמא: אני כועסת על פול כי הוא לא אוהב אותי, הוא אף פעם לא מקשיב לי, הוא צועק עלי, וכו'].

אני _____ (על או מ) _____ כי _____
(שם או דבר)

2. איך היית רוצה שהם ישתנו (אותו האדם או הדבר)? מה את/ה רוצה שיעשו?

אני רוצה ש _____ (יהיו, או יגידו, או יתנהגו)
(שם)

3. מה הדבר שהם אמורים או חייבים (should) לעשות או לא לעשות, להיות, לחשוב, להרגיש? איזו עצה יכולת להציע להם?

חייב/ת _____
(שם)

4. האם את/ה צריכה משהו מהם? מה הם צריכים לעשות בשבילכם, כדי שתהיו שמחים?

אני צריך/ה ש _____
(שם)

5. מה את/ה חושב/ת עליהם? ערכו רשימה (כל מה שעולה בדעתכם – שלילי, חיובי; בלי רחמים).

הוא / היא / הם _____
(שם)

6. מה הדבר שלעולם אינך מוכן/ה לחוות שוב עם אותו אדם, דבר, או מצב?

אני לא מוכנה/ה ש... או אני מסרבת/ל... _____

ב. ”ההתרה” The Undoing

"THE WORK" - של ביירון קייטי

זהו החלק ב-"Work" שבו אתם מוזמנים לחקור את המשפטים שכתבתם. עבודה זו היא גם מדיטציה כתובה. חזרו להצהרות המקוריות שכתבתם (סעיפים 1-5) וקראו כל אחת מהן בנפרד (לסעיף 6 נתייחס בהמשך). חקרו כל הצהרה באמצעות ארבע השאלות. ואז הפכו את המסר. פשוט "התירו" (undo) מה שאתם חושבים שאתם יודעים. תנו למוח לשאול כל אחת מהשאלות - תנו ללב להשיב מבפנים.

ארבע השאלות או החקירה

1. האם זאת האמת?
2. האם את/ה יכול/ה בוודאות לדעת שזאת האמת?
3. איך את/ה מגיב/ה כשאת/ה חושב/ת את המחשבה זו?
 - א. האם את/ה רואה סיבה להרפות ממחשבה/אמונה זו (ואנא אל תנסו להרפות)?
 - ב. האם את/ה רואה סיבה – בלתי-מלחיצה – להמשיך לאחוז במחשבה/אמונה זו?
 4. מי או מה היית ללא מחשבה זו?

דוגמא: אני כועסת על פול כי הוא לא מבין אותי.

1. האם זאת האמת? מה קורה במציאות? היו שקטים... המתינו... תנו לתשובה להגיע מבפנים.
2. האם אני יכולה בוודאות לדעת שזאת האמת? האם אי-פעם אני באמת יכולה לדעת שהוא מבין או לא מבין אותי? והאם זאת האמת שהוא אמור/חייב (should) להבין אותי? ושוב, שקלו בזהירות. האם, בסופו של דבר, יש לי דרך לדעת מה הטוב ביותר בשבילי או בשבילי?
3. איך אני מגיבה כשאני חושבת "פול חייב להבין אותי" – והוא לא? (ערכו רשימה). מה קורה כשאני חושבת שהוא חייב להבין אותי? אני נעשית כועסת ומתוחה; אני בוכה...
איך אני מתייחסת אל עצמי? אני מרגישה כמו מפלצת, אני שונאת את עצמי...
איך אני מתייחסת אליו? אני מרימה את קולי, תוקעת בו את "המבט"; שונאת אותו, מנסה לשנות אותו, לא מדברת אליו...
איך זה מרגיש בפנים? האם המחשבה הזאת מביאה שלוה או מתח לחייכם?
 - א. האם אני רואה סיבה להרפות ממחשבה זו (ואנא אל תנסו להרפות, רק לשאול)?
 - ב. האם אני רואה איזושהי סיבה טובה – שאיננה מלחיצה או מעוררת מתח – להמשיך לאחוז במחשבה/אמונה זו? (היו שקטים, ותנו לעצמכם לחוות את תבונתכם).
 4. מי או מה הייתי ללא מחשבה זו? דמיינו את עצמכם בנוכחותו של ה"אויב", אותו אחד שאינו מבין אתכם. דמיינו, ולו לרגע, שאתם רואים אותו ללא המחשבה "הוא אמור להבין אותי". המתינו בדממה. מה אתם רואים? איך היו חייכם נראים ללא המחשבה הזאת?

ההיפוך The Turn-Around

עכשו הפכו את ההצהרה שלכם. ההיפוכים הם הזדמנות לשקול את ההיפך ממה שאתם מאמינים שהוא האמת. ייתכן שתמצאו היפוכים לאותה הצהרה.

דוגמא: פול אמור להבין אותי הוּפְךָ ל

פול לא אמור להבין אותי (האין זאת המציאות לפעמים?)

אני אמורה להבין אותי (זהו תפקידי, לא תפקידו)

אני אמורה להבין אותו (האם אני יכולה להבין שהוא לא מבין אותי?)

תנו לעצמכם להרגיש את ההיפוכים עד תום. לגבי כל אחד מהם שאלו את עצמכם אם הוא נכון לכם לפחות כמו ההצהרה המקורית שכתבתם, או אף יותר ממנה. לא מדובר כאן בלהאשים את עצמכם או בלחוש אשמה. מדובר בגילוי אלטרנטיבות שיכולות להביא לכם שלוה. שימו לב איך אתם מתחילים לכוּס או להיות במתח בכל פעם שאתם חושבים שאתם רוצים שמישהו אחר יעשה מה שאתם חושבים שהוא הדבר הנכון. צפו להיפוכים, הם תמיד המתכון לאושר!

מספר 6

ההיפוך למספר 6 שונה במקצת. יש לו שני חלקים: "אני מוכן/ה..." ואז "אני מצפה..."

דוגמא: למשפט "אני לעולם לא רוצה שפול לא יבין אותי שוב" ההיפוך הוא:

"אני מוכנה שפול לא יבין אותי שוב" T&A

"אני מצפה (בשמחה, או בכליון-עיניים) שפול לא יבין אותי שוב."

במספר 6 אנחנו מקדמים בזרועות פתוחות את כל מחשבותינו וחוויותינו. אם אתם חשים איזושהי התנגדות למחשבה כלשהי – עבודתכם טרם הושלמה. כשתוכלו לצפות בכנות לחוויות שבעבר הסבו לכם אי-נוחות, כשלא נותר ממה לפחד בחיים – תוכלו לראות כל דבר כמתנה, שיכולה להביא לכם הגשמה עצמית.

יש רק שלושה סוגי עניינים מנטאליים: שלי, שלך ושל אלוהים (כפי שאתם מבינים אלוהים).
(כמה פעמים במשך דקה אחת אתם עוזבים את עצמכם מנטאלית ומתעסקים בענייניו של מישהו אחר?)