מסמך זה הוא חומר גלם שנאסף על ידי התחקירנים והעורכים של התוכנית "חיים חדשים".

המסמך מיועד לגולשים אשר צפו בתוכנית ומעוניינים להעמיק או לקרוא את חומר הרקע אשר הוביל אותנו בבניית התוכנית. החומר נאסף ממקורות שונים ברחבי האינטרנט, מספרים, מקטעי וידאו ועוד.

ייתכן ובמסמך יימצאו שגיאות בהפניות למראה המקום או קישורים לא רלוונטיים, אך כאמור, הם רק נתנו לנו את ההשראה לכתיבת השאלות ושימשו אותנו כבסיס לייצור התוכן.
במידה והגעתם לכאן במקרה, מומלץ קודם לצפות בתוכניות "חיים חדשים" בקישור הבא: <http://www.kab.co.il/kabbalah/short/102412>

**חומר רקע לשיחה "חיים חדשים", מס' 249-250**

**העולם הפנימי שלי**

**מטרה:**

להמשיך לברר מי אנחנו, כיצד אנו בנויים וכיצד להפוך לפסיכולוגים לעצמנו.

**זרימה:**

* **המשך בירור נושא: האדם יצור רגשי**
* **מצבי רוח**
* **הדמויות שבתוכינו (האדם עולם קטן)**
* **להבין את עצמי**
* **הרגלים ושינוי הרגלים**

**המשך בירור נושא: האדם יצור רגשי**

**פתיחה:** בתוכניות הקודמות דיברנו על היכרות עם עצמנו, שאנחנו יצורים רגישים ורגשיים שנתונים כל הזמן לדחפים פנימיים, רצונות שעולים בנו ומניעים אותנו, ואנו מנסים לספק אותם בכוחות השכל והמחשבה. היום אנחנו רוצים להמשיך את הבירור הזה לגבי הכוחות שמניעים אותנו ומשפיעים על חיינו, להמשיך להכיר ולהבין את עצמנו. אנחנו רוצים ללמוד איך להיות פסיכולוגים לעצמנו.

בדרך כלל כששואלים אדם על העולם הפנימי שלו, הוא לא אומר שמתעוררים בו רצונות בהכרח, הוא כן אומר שיש לו מחשבות ורגשות, וכן מצבי רוח.

* **דיברנו על כך שהאדם הוא יצור רגיש. מהו רגש?**
* **מה ההבדל בין רגש לבין הרצון להנות, האם זה אותו הדבר?**

# מצבי רוח

מצבי רוח משפיעים על חיינו בצורה מאד משמעותית. הם מגדירים את ההרגשה שלנו, ולפעמים נדמה שהם משנים אדם מקצה לקצה. הם יכולים לימשך כמה שעות, ימים, שבועות ואף יותר מכך. מצבי רוח שליליים יכולים להשפיע על הדרך שבה אנשים מפרשים ומתרגמים את העולם סביבם ולשנות את התנהגותם.

* + **מהם מצבי רוח? מדוע הם משתנים?**
	+ **למה יש לנו מצבי רוח לא טובים?**
	+ **מה מטרתם של מצבי רוח משתנים? האם מצב בריא הוא מצב של מצב רוח סטטי? איזה מצב רוח?**

הגדרה: מצב רוח הינו מצב רגשי. מצבי רוח שונים מרגשות בכך שהם פחות ספציפיים, פחות אינטנסיביים. מצבי רוח הם בד"כ או חיוביים או שליליים בערכם. אנשים מדברים על כך שהם במצברוח טוב או רע.

מצברוח שונה ממזג או מאישיות, יחד עם זאת ישנן תכונות אישיות כאופטימיות או נוירוטיות שמשפיעות על מצבי הרוח של האדם. הפרעות ארוכות טווח במצבי רוח כדיכאון קליני הפרעה בי-פולארית נחשבות הפרעות מצב רוח. מצב הרוח הינו מצב פנימי, סוביקטיבי, אך ניתן להסיק אותו מהתנהגות חיצונית (שפת גוף, התנהגות).  מצב הרוח יכול להיות מושפע מארוע ספציפי בלתי צפוי, מהאושר שבמפגש עם חבר טוב, או הכעס בגילוי של בגידה כלשהי. ואפשר גם פשוט ליפול למצב רוח כלשהו. מחקרים גם מראים שמצב רוחו של אדם יכול להשפיע על אפקטיביות של תהליך הפירסום.

סוגי מצבי-רוח: שמח, עצוב, כועס, חרד,
<http://www.basmartin.com/wp-content/uploads/2010/08/Martin-2003.pdf>

* + **האם מצב רוח הוא תמיד תוצאה של ארוע כלשהו?**
	+ **מדוע לפעמים אדם פשוט "תופס מצב רוח רע"? או טוב? מהי הסיבתיות?**
	+ **האם זה תלוי בארוע או סיבה כלשהי?**
	+ **האם הסיבה היא גופנית/הורמונלית? האם זה מעיד על חוסר איזון?**
	+ **האם הסיבה היא חוסר שינה?** שינה הינה גורם מרכזי במצב רוחו של אדם. אם אדם מחוסר שינה הוא יכול להפוך להיות עצבני יותר,כואס ונוטה יותר לסטרס. כמו כן יש לו פחות אנרגיה במהלך היום. מחקרים מראים שאפילו חוסר שינה חלקי יכול להשפיע על מצב הרוח באופן משמעותי. נבדקים שהוגבלו ל4.5 שעות שינה בלילה למשך שבוע דיווחו על מצבי רוח עצובים, כועסים, על סטרס ועייפות מנטאלית. כאשר הנבדקים חזרו לשינה נורמלית הם דיווחו על שיפור דרמטי במצב הרוח.

[http://en.wikipedia.org/wiki/Mood\_(psychology)](http://en.wikipedia.org/wiki/Mood_%28psychology%29)

* + **האם הסיבה היא חברתית?**
	+ **האם כמו שדיברנו על רצונות שמתעוררים בנו, יש כאן איזו תוכנה?**
	+ **מי שולט במצב הרוח שלי? למה אני מתעצבן?**
	+ **למה אני מתעצבן היום ממשהו שלא עצבן אותי אתמול? האם עלי לעשות בירור על כך?**
	+ **מדוע ישנם אנשים שמעצבנים אותי מאד בעוד שאחרים לא?**
	+ **מדוע לפעמים יש לי משאבים להתמודד עם סיטואציה מסויימת ולפעמים לא, אני מתעצבן או מתעצב וכולי..מה שולט על המנגנון הזה?**
	+ **מה גורם לי לבחור בחירות מסויימות בחיים, האם אלה מצבי הרוח שלי? איך לבחור נכון?**

המחקר מראה שדווקא בעת מצבי רוח עצובים, שליליים האדם משקיע מאמצים קוגניטיביים רבים יותר. בעת מצבי רוח טובים, הוא נוטה יותר לחשיבה שטחית (היוריסטית). <http://www.basmartin.com/wp-content/uploads/2010/08/Martin-2003.pdf>

* + **מדוע זה כך?**

יש גם מחקרים שמראים את ההפך.שדווקא מצב רוח חיובי מועיל לחשיבה יצירתיות, להתמודדות עם בעיות מורכבות ולשימוש בדמיון וחשיבה זהירה וגמישה. יש מחקרים שמראים שאנשים שמחים פתוחים יותר לאינפורמציה, פתוחים יותר לעולם ולכן לומדים טוב יותר.

[http://en.wikipedia.org/wiki/Mood\_(psychology)](http://en.wikipedia.org/wiki/Mood_%28psychology%29)

* + **מה הקשר בין רגשות ומחשבות? האם מחשבה יכולה לגרום לרגש מסויים או שזה ההפך?**
	+ **מאין באות מחשבות? האם ניתן לשלוט בהן?**
	+ **איזה מצב רוח הוא מועיל יותר להתפתחות?**
	+ **האם יש תועלת במצבי רוח שליליים? מהי?** ישנה תאוריה שאומרת שלבני אדם נטייה פנימית אוטומטית להפחית מצבי רוח שליליים. הם עושים זאת עך ידי התנהגות שמעלה מצברוח כמו חיוכים והודייה יחד עם התנהגות של עזרה לזולת. לכן מצבי רוח שליליים מעלה עזרה הדדית, כי עזרה לאחרים מפחיתה מצב רוח שלילי **(Baumann, Cialdini, & Kenrick, 1981).**
	+ **האם כדאי להיות במצב רוח לא טוב? האם יש להמנע מכך?**
	+ **מדוע חשוב להיות בשמחה?**
	+ **כיצד להתמודד עם מצב רוח שלילי? (כעס, עצבות, אדישות וכולי).  כיצד להיות מעליו? כיצד לא לפגוע בסביבה?**
	+ **כיצד לעבוד נכון עם מצב רוח? (לא להדחיק רגשות רעים, לא להחצין מדי)**
	+ **האם ניתן לשלוט ברגשות? האם ניתן ללמוד לעשות זאת?**
	+ **כאשר תפס אותי מצב רוח לא טוב, איך עלי להגיב לכך?**
	+ **איך לתת לאדם אחר מצב רוח טוב? מדוע זה חשוב?**

"זאת אומרת, הטבע נמשך לאיזון, להשוואה. וכך אדם אם הוא נמשך להשוואה עם הסביבה אז הוא נמצא במצב נוח וטוב. ולכן ללמד את האדם קודם כל איך הוא יכול להיות מאוזן, מקושר נכון עם הסביבה בלתת ולקבל, כי זה נקרא ההתקשרות עם הסביבה, כן, בסך הכל בשתי פעולות לתת ולקבל, אז אם הוא ידע איך לעשות פעולות האלה נכון, הוא ירגיש את עצמו בטוב, בטוח, וככה חיים שלו יהיו יותר מסודרים ופחות מאיימים עליו."

* + **האם מצברוח לא טוב הוא סימן לחוסר איזון? האם זהו חוסר איזון עם המערכת שסביבי? מה המשמעות של כך?**

**היווצרות מצב רוח בהמון:** ישנם ממצאים על כך שבהמון יכול להווצר מצב רוח מסויים. לעיתים זהו מצב רוח תוקפני, לעיתים שמחה משותפת.

* + **האם מצב רוח יכול להיות דבר משותף?**
	+ **כיצד אנו משפיעים זה על זה במצבי הרוח שלנו?** מחקרים מדברים על הדבקה רגשית, למשל,  סטודנטים שחיו עם סטודנט דכאוני במשך כמה חודשים הושפעו מכך והיו גם הם מדוכאים יותר.

"מידת האושר הכללי אינם תוצאה של נסיבות אלא שעתוק של המצב החברתי שסובב את האדם

הרזייה, עלייה במשקל, אושר, דיכאון, גירושים, עישון, נדיבות, שתיינות, תדירות קיום יחסי מין, הסיכוי להצביע בבחירות, הסיכוי להתאבד, שפת הגוף, הטעם המוזיקלי והגישה לחיים – כולם תכונות מידבקות שמתפשטות בתוך קבוצות חברים, ולפעמים מתחילות באדם אחד ובמהרה אופפות עשרות אנשים

* + **אז אנחנו צריכים להקיף את עצמנו רק באנשים בריאים וחייכנים, כדי לא "להידבק" בעצב?**

על השפעות מזיקות". לפי הנתונים בספרם של כריסטאקיס ופולר, כל חבר שמצהיר על עצמו כמאושר מעלה את סיכויי חבריו להיות מאושרים ב־9%, וכל חבר שמצהיר על עצמו כאומלל מוריד את האושר של חבריו ב־7% בלבד".

ספר מגלה עוד תובנה מפתיעה: ריבוי קשרים של ידידות שטחית מוביל ליותר אושר מאשר שמירה על מעגל מצומצם של חברי אמת קרובים. הסיבה היא שמגע עם יותר אנשים חושף את האדם ליותר רגעים קטנים וחיוכים קטנים בחיים, והנטייה של השפעות טובות להידבק יותר מהשפעות רעות גורמת להצטברות של חיוכים ואופטימיות."  [http://www.calcalist.co.il/local/articles/0,7340,L-3399712,00.html](http://www.calcalist.co.il/local/articles/0%2C7340%2CL-3399712%2C00.html)

אנחנו יודעים ממחקרים שרגשות ומחשבות עוברים בינינו.

* + **מה המשמעות של כך? אנחנו הרי לא מודעים לכך ביום יום.**
	+ **כיצד מחשבות של מישהו אחר משפיעות עלי?**
	+ **ורגשות?**
	+ **מדוע כשאני נמצא בסביבה מסויימת אני קולט מהם את המחשבות והרגשות שלהם?**
	+ **כיצד אפריד את עצמי מהמחשבות והרגשות של אחרים?**
	+ **כיצד אשפיע אני על אחרים?**
	+ **איך לזהות שהושפעתי מוירוסים, ממחשבות שלא שלי? מה אני עושה עכשיו?**
	+ **כיצד אושפע רק מדברים טובים?**
	+ **כיצד לבנות סביבה שבה אושפע רק מדברים טובים?**
	+ **במה תלוייה התפיסה שלי? איך להתמודד עם הגלים שיש לנו של שמחה ועצבות, של זרמי החיים?**

**הבנו שאנחנו מושפעים מרגשות ומצבים רבים. אם כך מה מגדיר אותי,. מי אני? האם אני הרגשות שלי? המחשבות שלי? הפעולות שלי? האם אפשר לדעת מי אני אם לא ביחס למשהו?**

**הדמויות שבתוכי- האדם הוא עולם קטן**

* + **דמויות שונות שלי- אני משתנה בכל מיני מקומות- אני עם עצמי, אני עם אשתי, אני בעבודה... מה זה הלב- הדבר שהוא אני בכל המקומות?**
	+ **האם אפשר לומר שהאדם הוא מערכת? ממה היא מורכבת? מדוע אומרים שהאדם הוא עולם קטן?**

**עבודה עם דמויות**

אחת מהן נקראת החצנת קולות, ויש גם מתודה שלמה שנקראת voice dialogue. בשתיהן העקרון הוא לזהות **קולות או דמויות פנימיים** ולהחצין אותם. כלומר, אם למשל אני מזהה שיש בתוכי קול מאד ביקורתי, שהוא קול הורי, אז אני מזהה אותו כההורה הפנימי שלי, ואני מחצינה אותו- אני משחקת במשחק תפקידים כאשר אני שמה את עצמי בנעליים שלו.

זו גישה שאומרת שאנחנו מכילים באופן טבעי ובריא הרבה מאד צדדים, קולות, או דמויות פנימיות. כל דמות מזווית הראייה של הגישה הזו, יש לה אופי מאד מוגדר ומובחן, היא מהות מסויימת. זה יכול להיות למשל הדמות של המבקר, שתמיד יגיד לנו שאנחנו לא טובים ולא מוצלחים. כל דמות מאד מובחנת ומדוייקת. דמות נוספת יכולה להיות הפרפקציוניסטי, שדורש מאיתנו לעשות דברים בצורה מושלמת ואף פעם לא מרוצה מאיתנו, הוא תמיד יחשוב שזה יכול להיות מושלם יותר. דמות נוספת יכולה להיות המרצה, זו שתמיד מנסה לרצות אחרים הרבה פעמים על חשבון הצרכים והרצונות שלנו, ויש את אולי את הדמות האגואיסטית שלא אכפת לה מאף אחד אחר..ויש גם הרבה דמויות של ילדים, האמא הטובה, המניפולטור..והמגוון האו אינסופי. אז הגישה הזו אומרת שיש בנו הרבה מאד דמויות, והרעיון הוא להכיר את הדמויות האלה, שהן בעצם פנים שונות שלנו כבני אדם, להבין אותן ללמוד לקבל אותן ואפילו לשמוח שהן קיימות ולהנות מהכישורים המיוחדים שכל דמות כזו מעניקה לנו. עוצמות, כישורים ויכולות מיוחדים משלה. אז צריכים לקבל את עצמנו יותר ויותר ולהרגיש עצמנו שלמים יותר ויותר..צריך ללמוד לחיות כך שהדמויות לא ינהלו את החיים שלנו. לדוגמה, נניח שהפרפקציוניסט היה מנהל אותי, אנחנו מאד מתקשים לעשות משהו, מפני שהוא כל הזמן דורש שהדבר יהיה מושלם. אם אני מכירה את הפרפקציוניסט שלי, ואני מעריכה אותו כי הוא עוזר לי לעשות דברים בצורה איכותית, או להשתדל שהדברים יהיו כך, מאחר שאני מכירה אותו, ולא נותנת לו לנהל אותי, אני יכולה בכלל להזיז את עצמי ולעשות כל מיני דברים.

מה שעושים, זה מזמינים דמויות פנימיות לשיחה. מבקשים מאדם לזוז למקום אחר בחדר, ומאותו רגע מדברים עם דמות אחת בתוכו, מובחנת ככל האפשר, ולא עם האדם כולו שיש לו הרבה מאד פנים נוספים. כשאני מדברת עם דמות, אני מדברת איתה כמו בכל שיחה רגילה, ואני מנסה להבין לא רק מה היא אומרת אלא מה המהות שלה, מי היא הדמות הזו ואיך היא משפיעה על האדם. חשוב להבין שלא מדובר רק בלהקשיב לדמות, אלא גם לחוות אותה, איך הגוף מרגיש בזמן שהיא נוכחת, מה קורה לפנים, מה התחושות הרגשיות..הרבה פעמים היציבה משתנה לעומת היציבה הרגילה שלנו. למשל אם אנחנו מדברים על דמות גאה מאד.. וכך כל דמות מביאה איתה עולם עשיר מאד ששייך לה. עולם חווייתי יכולת מסויימת להגיב לעולם בצורה שייחודית לה, יכולת ייחודית לה לחוות את העולם, זווית ראייה יחודית שלה על העולם. הרבה פעמים לדמות יש ממש אידיאולוגיה לגבי העולם, והמעניין הוא שלכל דמות יש משהו לתת לנו, וכשנאחנו מכירים יותר ויותר דמויות אנחנו הופכים יותר שלמים וחופשיים. איך להכירן מבלי שינהלו וישלטו בנו ומצד שני איך נקבל אותן באמת?

אחת הדרכים לעשות את זה היא באמצעות שיחה כל פעם עם שתי דמויות מנוגדות בתוכנו. לדוגמה, אם נדבר עם דמות מאד רגישה ופגיעה, למשל ילדה מאד עדינה, יכול להיות שאח"כ נדבר עם דמות מאד בוגרת או קשוחה...בכל אופן ננסה למצוא דמות הפוכה לחלוטין באופן כלשהו ולדבר גם איתה. השיחה הזו עם דמויות מנוגדות חשובה מאד כי היא מאפשרת לא להזדהות עם אף אחד מהדמויות וגם מאפשרת התרחבות ואיזון אמיתיים באדם. כי אם אני מסוגלת גם להיות מאד עדינה וגם מאד חזקה ומוצקה, נפתחו בפניי הרבה מאד אפשרויות. אני יכולה להיות גם זה וגם זה ואולי שילובים. והפתיחה הזו, המתח בין הניגודים מאפשר דבר נוסף מאד חשוב, שזה גילוי או הווצרות של מרחב פנימי שאפשר לקרוא לו האני המודע, מרחב שמאפשר לנו לבחור בצורה מדוייקת לנו , מרחב שמאפשר לנו חופש, חוויה שאנחנו **שלמים.**

<http://mysiteis.co.il/orag/>

* + **איך להשתמש במשחק ובדמויות כדי לייצר אושר בחיים שלי?**
	+ **האם חשוב להחצין דמויות שבתוכי על מנת לטפל בהן? לזהות שהן אינן מי שאני, אלא חלקים שבי? איך היית מגדיר זאת?**
	+ **הדמויות שבתוכי. החיה שבי והאדם שבי- מופיע גם בכל מיני תורות- האני הגבוה והעצמי הנמוך, פרויד- איד, אגו וסופר אגו. אילו דמויות יש בי?**
	+ **מיהו הילד הפנימי שבאדם? האם הוא חשוב במיוחד?**
	+ **שדונים-** אלו אותם כוחות שבי, דמויות שבי שמפריעים לי, שמספרים לי שאני לא יכול, שאני לא מספיק, ועוד כל מיני כאלה חסמים (כל אחד והשדונים שלו). בספרות בד"כ מייעצים לזהות את השדונים, לא להילחם איתם, להיות מודעים אליהם, ולא לפחד מהם. לתת להם להיות ואף לדבר איתם ולהגיד להם כל מיני דברים (למשל, כן, שמעתי אותך, אני יודעת שאתה שם אבל אתה טועה, אני כן מסוגלת). **איך היית ממליץ להתמודד עם שדונים?**
	+ מיהו האני שמסתכל על כל הדמויות שבי?
	+ סודות- דברים שאדם שומר רק לעצמו ולא מוציא החוצה אף פעם, מהו סוד? האם רצוי לשמור דברים בסוד? האם זה יכול להכביד על אדם? מה בנו נסתר אפילו מעצמנו?  מה אנחנו יכולים לגלות על עצמנו אם נשתדל לעשות זאת?

**להבין את עצמי- איך להיות פסיכולוג לעצמי?**

* + **מדוע יש לי שיח פנימי כזה, עם כל מיני דברים שעוברים בתוכי (קולות פנימיים) ? איך עלי לעבוד עמם?**
	+ **כיצד אוכל להיות פסיכולוג לעצמי?**
	+ **מדוע אני שונה בכל מקום, אני אחרת כשאני עם עצמי לבד, ועם הבת זוג ובעבודה. מהו האני שהוא אותו דבר בכל מקום?**
	+ **איך לערוך חקירה עצמית? איך לברר מי אני, מה עושה אותי מאושר, מה אני אוהב. אדם לא יודע לעשות את זה לבד. איך עושים את הבירור? איך אני מתחיל לברר בתוכי? בשפה הרגילה- חשבון נפש**
	+ **איך אני הופך להיות פסיכולוג לעצמי-פרקטית?**
	+ **איך אני חוקר את ההתנהגות שלי, איך התייחסתי ולמה. איך להתייחס אחרת**
	+ **, איך לזהות מה פועל בי עכשיו?**
	+ **איך אני עובד עם העולם הפנימי שקיים בתוכי**
	+ **שליטה על החיים שלי- רוצה לשלוט אבל לא תמיד אפשר, אני רוצה להחליט על החיים שלי ולפעמים אני לא שולט בעצמי**
	+ **שינוי הרגלים- איך זה שממשיכים לעשות מה שלא טוב , איך לשנות הרגלים?**
	+ **איך להקנות לעצמי ערכים נכונים?**

**שינוי הרגלים**

מעבר לכך שהאדם הוא יצור רגשי, אנו גם יודעים מהספרות שהאדם הוא יצור שחי לפי הרגלים. הרגלים אלו מעצבים את חיינו והרבה מאד מאמץ משוקע בלשנות אותם. יש על כך מחקרים וספרות רבה.

* + **מדוע אנו נוטים לחיות לפי הרגלים?**
	+ **מהו הרגל? כיצד הוא נבנה?**
	+ **מהו הרגל טוב? מהו הרגל רע?**
	+ **מדוע יש לנו הרגלים רעים אם הם לא משרתים אותנו? (קסיסת ציפורניים, אכילת יתר, מציצת אצבע, ועוד ועוד)**
	+ **האם ניתן לשנות הרגל? כיצד?**

כעת, בפתחה של המאה ה-21, שוורץ ולהר והרבה מאד מאמנים, פסיכולוגים, מגשרים וחוקרי התמכרויות, האירו את הגורמים המעצבים להרגלים בחיינו (במיוחד בריאות פיסית, ערכים והאוטומטיות של גזע המוח - זוחלים).

כדאי שמטפל יחקור שאלות אודות ערכים ובריאות פיסית (את מי אתה מעריך , מדוע? האם אתה עושה ספורט? מתי אתה הולך לישון? האם אתה מצביע?).

התשובות יוכלו לגלות מנופים לשינוי לא פחות חזקים מהכרות עם מצבי הרוח של המטופל, היסטוריה משפחתית ותחושת שליטה עצמית. אנחנו בעל חיים, ויצורים חברתיים, ואנו יצורים פסיכולוגיים, רוחניים וכאלו שחיים לפי הרגלים. הצלחה בטיפול תקרה כשכל המערכות הללו מופעלות באופן סיסטמטי והיררכי.

זה דורש הרחבה מעבר למבנה פסיכולגי של האני- שהוא כנראה רק חלק ממי שאנחנו. מחקר רב מראה שכוח רצון של האדם נגמר במהירות, בין אם זה היכולת להמנע מחתיכת עוגה שמוגשת, או יכולתו של תינוק לשבת בשקט על ספה למשך יותר משתי דקות. כוח רצון הוא אולי מוגבל אבל זה לא אומר שהוא חסר משמעות.

בחדר הטיפולים, משאב המודעות העצמית היקר והמוגבל יכול לעזור למטופלים להבהיר מה חשוב להם וכיצד הם היו רוצים לחיות. אם יש נתק בין אידיאלים ופעולות, ובד"כ יש, שיחה יכולה להתחיל על אותם גורמים שיתאמו בינהם. זוהי כמובן רק ההתחלה. אחרי שהבהרנו את המוטיבציה לשינוי, זהו הזמן לעסוק במכניזם של שינוי בצורה אפקטיבית יותר!

מטפל טוב יכול לעזור למטופלים לבנות הרגלים, טקסים, מחוץ לטיפול. טקסים שעם הזמן יכולים לשנות את חיי המטופלים. ללכת לישון מוקדם, לרוץ כל יום, דיאטה נמוכה בסוכר, מדיטציה יומית, הליכה טקסית בפארק, תמונה מעוררת השראה, ואפילו שולחן פנוי מבלגאן- כולם יכולים לקבוע האם תקוותיהם של המטופלים ימומשו.

שום דבר שלמדנו אודות הלא מודע לא מסמן שזה יהיה תהליך קל. כל מי שניסה להפסיק לאכול ציפורניים או לאכול יותר מדי יודע שהרבה יותר קל להחליט לשנות הרגל מאשר לפעול במשך 60-90 יום ברצף כדי לוודא שההרגל ישאר. תבניות חיים הרסניות שטבועות בנו, כמו לישון עד הצהריים או לצעוק על הילדים, יכולים להיות מוטמעים באדם כמו התמכרויות חומריות- בין אם אנו קוראים להם התמכרויות התנהגותיות, דחפים או פשוט הרגלים רעים.

במקום לתייג את האדם כחסר מוטיבציה אנו יכולים להפנות את הקשב שלנו לתנאים סביבתיים שלו. וכן לכל גורם שתורם להצלחה או כישלון שלו. כדי להפסיק או לשנות כל הרגל האדם חווה חרדה, ומגע אנושי, בצורת מטפל או קבוצת תמיכה, הוא פתרון מוכח לזה.

אנחנו רק כמה דורות מ"הרגלי הלב" של הכפר והמקדשם, אנחנו עדיין יצורים קהילתיים, והמודל הצרכני-אינדיבידואלי של שינוי שהפך למרכזי בטיפול במאה ה-20 מתעלם ממהות האנושיות שלנו. ההשפעה הזו שיש לנו על הקהילה המורחבת והדרך שבה אנו מושפעים ממנה הוא חלק עוצמתי נוסף מהשדה של הלא מודע שלנו, ואחד שעדיין לא חקרנו מספיק.

תמיכה קבוצתית, שיעורים או חינוך פסיכולוגי אולי יהיה נחוץ. כל מי שהיה לו שותף לריצה, או שהלך לקבוצת תמיכה של אלכוהוליסטים, או שהלך לשומרי משקל (גם בקבוצה), או ששר במקהלה, מכיר את האפקט של סינכרון הגוף, הקול, הכוונות או הפעולות עם אלו של אחרים.

מחקר של שנתיים שנערך על 200 אנשים שקבעו לעצמם החלטות לשנה החדשה, הראה כי אלו שהצליחו להחזיק בהחלטות אלו מעבר לשישה חודשים היו אלו עם התמיכה החברתית.

יתכן ושינוי כרוך גם בלמידת כלים חברתיים שונים, כמו לדעת לתקשר נכון, להגיד לא לעבודה במהלך סוף השבוע מבלי שיפטרו אותך, או להציב גבולות בין הבית לעבודה ובין פעילות למנוחה. אבל ברגע שהרוטינות החדשות מתפתחות, הן יכולות לעזור למטופלים שלנו לבנות חיים שכדאי לחיות אותם, מבלי הלחצים של חיינו המודרניים.

<http://www.psychotherapynetworker.org/populartopics/positive-psychology/518-living-on-purpose>