



מודל הבבושקות

ניהול הרגשות שעד היום ניהלו אותנו

- מה עושים אחרי שהבנו מה הוא "מודל הבבושקות" וכיצד פועל?
 1. מודל "בחזרה להווה" - מכניסים "שניית מחשבה" בין הרגש השלילי לפעולה.
 2. שינוי התנהגותי לטווח הארוך כדי לצמצם הופעת רגשות שליליים.

1. מודל "בחזרה להווה"

לימוד ותרגול המודל מאפשר לנו להתנהג "כמו שאני עכשיו" ולא באחד הגילאים שהייתי פעם (תינוק/ת, ילד/ה או נער/ה) אליהם "חזרתי בזמן" ע"י "הטייס האוטומטי" שמכתיב לי בלי בחירה, לכאורה, התנהגות רגשית שאינה ראויה ואינה תואמת את גילי/מעמדי הנוכחי:

1.1 זיהוי "מי מנהל אותי עכשיו":

איזה גיל אני עכשיו ואיזו התנהגות אוטומטית "קפצה לי" כתגובה:

אולי תינוק רעב שהאוכל מאחר להגיע **או אולי** תינוק שבוכה ולא מתייחסים אליו
אולי תינוק שנבהל מרעש חזק **או אולי** תינוק שתמיד ניחמו אותו בחלב מתוק
אולי תינוק שלא מקבל מספיק חיבוקים **או אולי** תינוק מפוחד שרבים מעל ראשו
אולי ילד שגדל בבית שהרגיש עני **או אולי** ילד שלקחו לו משהו ששייך רק לו
אולי ילד שחייב להתקלח/לצחצח **או אולי** ילד שאסור לו לאכול ממתקים
אולי נער שמקנא בילד עשיר אחר **או אולי** נער שגדל בבית ציני וביקורתי מדי
אולי נער לא מקובל/דחוי **או אולי** נער שהוא היחיד בלי בתזוג בכיתה

1.2 דיון עם הגיל הנוכחי שלי (אדם בוגר שיכול לבחור) "ומה אתה אומר?":
 דיון דמיוני, אבל מאד מציאותי: "אם הייתי מתנהג לפי הגיל הנוכחי שלי, מה הייתי עושה?", "האם אני יכול לבחור התנהגות אחרת?"

1.3 דיון עם סוג התנהגות אחר, לא אוטומטי אלא נבון, מושכל, חכם:
 "האם זו הגרסה הכי מוצלחת שלי?", "מה הייתי מייעץ לחבר לעשות עכשיו במקומי?"
 "לילדים שלי?", "אם הייתי גיבור ריאליטי והייתי מצולם עכשיו, איך הייתי פועל?"
 "האם זה רלוונטי עוד 3 חודשים?"

המשך בעמוד הבא

2. שינוי התנהגותי לטווח הארוך

- קודם כל חייבים להבין ולהפנים שאי אפשר להילחם ברגש. בשום רגש. למה?
 כי רגש הוא תחושה ואילו "להילחם" זה שכלי/רציונאלי. אלו מישורים מקבילים:
- רגש הוא לא מתוכנן... הוא עולה כהרף עין ומייצר דחף לפעולה (אימפולס) ללא שום שיקול דעת. "טייס אוטומטי"...
 - מלחמה, היא דבר שכלי ומתוכנן... כך בקונפליקט כלכלי, פוליטי, מסחרי, תרבותי, דתי, זוגי, משפחתי, בין-אישי וכד'. למשל במלחמה צבאית, יש בחירה של אסטרטגיה וטקטיקה, קרקע/אוויר/ים/שילוב, בחירה של כלי נשק ספציפיים, עיתוי, עוצמת התקיפה ועוד פרמטרים שהם לגמרי שכליים.

2.1 אין להילחם/לסתור רגש אלא ללמוד מה לעשות איתו:

אם נילחם ברגש שלילי נקבל תוצאה הפוכה, שכן להלחם זה גם שלילי, אז החיבור שלהם רק מגדיל את התגובה שאנחנו רוצים לשנות ועוד עלול להקפיץ "טייס אוטומטי" חדש בנוסף... ביטויי "מלחמה ברגש" שלעולם לא עובדים, הם למשל: "אתה חייב להרגע", "זו לא סיבה להתעצבן", "אותי זה לא היה מעליב", "אל תפחד" וכו'.

2.2 יש להגדיל את מגוון התגובות העומדות לרשותנו, לבחירתנו:

עם הזמן כדאי לתרגל שיטות ריפוי כמו "להגיד את הרגש" בקול רם, ללמוד תקשורת מקרבת, להפנים ש"זה למענו, לא נגדי", ללמוד לסלוח להורים שלנו שבוודאי טעו אבל עשו את מיטבם, להפנים שכיום אנחנו לא מתחת גיל 20 ושולטים כמעט לחלוטין בחיינו ובאמצעים שלנו, אנחנו כבר הורים בעצמנו וראוי שנהווה דוגמא, כבר מזמן לא "בהישרדות" או חסרי אונים, לתת לצד השני לבחור בין 3 אופציות נעימות וכו'.

2.3 עם מודעות מתקנת, מחזקים עוצמות במקום להילחם בחולשות:

אי אפשר להלחם בעצלנות = אפשר להעצים חריצות
 אי אפשר להלחם בפחד = אפשר להעצים בטחון ואמונה
 אי אפשר להלחם בעקשנות = אפשר להעצים פשרנות
 אי אפשר להלחם בקמצנות = אפשר להעצים נתינה
 אי אפשר להלחם בכעס = אפשר להעצים אהבה, חמלה, אמפטיה
 אי אפשר להלחם בעצבים/קוצר רוח = אפשר להעצים שליטה וסובלנות
 אי אפשר להלחם בחושך = אפשר להעצים אור וכו'....

