

אותנו עצמנו שלחו לישון בדרך נוקשה ולא נעימה, וכל זאת, בתוספת לכל מה ששומעים מאמהות אחרות, על הבעיות שיש להן בשעת ההשכבה ואם אנו חושבות לעצמנו, שאמהות שאין להן בעיות בהשכבת ילדיהן לישון הן אמהות טובות מאיתנו ואנו לא מסוגלות להיות מאורגנות ושלוות כאלה – אזי, כוח הרצון שלנו אפילו לא מסוגל להתחיל להתמודד עם דמיוננו המתוכנת לפרטי פרטים ומורה לנו: "את שוב תצרחי על הילדים הערבי?" המידע שאגור בדמיוננו פשוט רומס את אותו קול קטן ורועד שמצוי בקרבנו ומנסה לומר: "לא, לא אצרח!" אם כוח הדמיון משוכנע בכך שמצב "x" יחזור על עצמו, הרי שאותו מצב "x" אכן יחזור על עצמו.

כיצד, אם כן, נצליח לפרוץ את מעגל הקסמים הזה? ראשית כל, עלינו להכיר בכך שהמוח האנושי דומה באופנים רבים למחשב. המוח אמנם מורכב ודינאמי הרבה יותר, אולם בעיקרון, מה שאנו מכניסים פנימה, קובע את מה שיצא החוצה. אם אנחנו מתכנתים את מוחנו במסדים כמו: "אני טיפוס עצבני. אין לי שליטה עצמית. אין לי יכולת ארגון ושלווה פנימית", אזי התוצאה תהיה התנהגות שממלאת אחר תכתיבי המוח, כמו חיילים מסורים וממושמעים הממלאים את פקודותיו של הגנרל.

בשלב השני, נכיר בכך שיש ביכולתנו לתכנת את מוחנו מחדש. אך לשם כך עלינו לדלג על המשוכה הגבוהה, שנבנתה מנסיונות העבר שלנו, ושואמרת לנו שנמשיך להתנהג בעתיד באותו אופן בו התנהגנו בעבר.

אני נוהגת לסיים את מפגשי קבוצות "א.מ.ת" שאני מנחה בתרגיל קטן, שהוא למעשה תכנות חווייתי חיובי, ובאמצעותו אנו מאחסנים במוחנו מידע חדש. עבור המוח, התרחשות אותה אנו חווים בדמיוננו באופן מוחשי וחי, הינה מציאותית בדיוק כמו ארוע שהתרחש במציאות. אם המשתתפות מסוגלות לראות את עצמן בדמיונן, מתנהגות באופן שונה מן ההתנהגות שהיתה

אופיינית להן בעבר, אזי קיים סיכוי גבוה למדי שהן אכן תצלחנה לחזור על אותה התנהגות שהן חוו בדמיונן, גם במציאות.

התרגיל מתחיל בהרפיה. עצמי את עיניך וחשבי על כפות רגלייך. מתחי את הבהונות למעלה לכיוון הברך, סיפרי עד חמש וכעת שחררי. כווצי את כל שרירי הרגל, עד המותן, סיפרי עד חמש, שחררי וסיפרי עד חמש. כעת הרפי את שרירי הבטן והסרעפת. התכזי בנשימתך. נשמי בשלוה, עם כל נשיפה שחארי החוצה עצבות ודאגה. עם כל נשימה הרשי לעצמך להרגע יותר ויותר. התרכזי כעת בכתפיים. הרימי אותן גבוה ככל יכולתך, סיפרי עד חמש ושחררי. הניעי את ראשך בתנועה סיבובית לכיוון אחד וכעת לכיוון ההפוך. התרכזי בגב. שחררי את כל השרירים שלאורך עמוד השידרה. נסי להרגיש אצבעות קטנטנות שמשחררות מצווארך את כל המתח. כעת התרכזי בזרועותיך. קמצי את כף ירך לאגרוף מהודק, סיפרי עד חמש ושחררי. כעת הפנים. כווצי את כל שרירי פניך כלפי המרכז, סיפרי עד חמש ושחררי. דמייני לעצמך שכל גופך טובל כעת באור זהוב ורגוע. הדפי בעזרת נשימתך את כל נקודות המתח שעדיין דבוקות בך. כעת נשימותיך שלוות ורגועות.

את ההרפיה ניתן לעשות בישיבה או בשכיבה. היא מרגיעה את הגוף ואת הנפש כאחד ויוצרת מצב שבו קל יותר למוח לקלוט מידע מסוג חדש. כעת נתחיל בתכנות החווייתי החיובי. נחשוב על חוויה קשה כלשהי שחווינו. יתכן שמישהו מתח עלינו ביקורת, או התנהג אלינו בצורה מרושעת. יתכן שהיינו תוקפניים מדי ויתכן שהיינו פחות מדי החלטיים. יתכן שחשנו בדידות, מרירות, או עצבות. כעת נדמיינ את עצמנו באותו מצב. נראה את עצמנו מגיבים בהחלטיות שלווה, או פשוט מתנתקים מבחינה רגשית, אם יש צורך בכך. נראה את עצמנו מתנהגים באופן שבו מצווה עלינו התורה להתנהג: בחריצות, בחביבות, בסבלנות, בהשתתפות, בשתיקה, או בכנות. כעת נבחר את התגובה המתאימה לארוע שבתוכו אנו נמצאים. ניתן לעצמנו לחוות, במשך שתיים או שלוש דקות, כיצד אנחנו מתהלכים, מדברים וחושבים, באופן שונה. ככל