

טאפינג לניטרול תחושות שליליות לא מזוהות

לפעמים אנחנו לא ממש יודעות מה אנחנו מרגישות.

זה עשוי להיות רגש שאת מרגישה אבל לא מצליחה לתאר במילים, או אולי יש לך תחושה איפשהו בגוף, אבל את לא יודעת מה הרגש שמחובר לזה.

הקושי לזהות את הרגש הלא נעים יכול לנבוע מכך שמעולם לא לימדו אותך לזהות את הרגשות שלך, או אולי אפילו לימדו אותך להדחיק אותם, כי הם רעים, לא בסדר, לא ראויים... יש גם רגשות שנוטים להופיע יחד וקשה להבדיל ביניהם ולהגדיר במדויק (למשל: תסכול וסטres, שיעמום ובדידות, דכאון וחרדה).

רגשות לא מעובדים או לא מטופלים, בין שמזוהים ובין שלא, הם טריגרים לאכילה רגשית.

כשאנחנו מתכחשות לרגשות שלנו, הם רק מתחזקים יותר. וככל שהם מתחזקים, הם מחפשים מפלט. ואז הם מתבטאים בכל מיני דרכים לא נעימות. במקרים רבים זה כאבים פיזיים ומחלות, דכאון, חרדות, פוביות, הפרעות שינה וכו' אבל אצל אכלנים רגשיים, זה מקבל צורה של קרייבינגס.

אז עם כמה שלא נעים להתמודד עם רגש שלילי, האלטרנטיבה נעימה עוד פחות. לחוות מדי פעם רגשות שליליים זה בלתי נמנע, זה חלק מלהיות בני אדם. השאלה היחידה היא אם אנחנו בוחרים להתמודד איתם עכשיו או בעתיד.

אז איך משתמשים בטאפינג במצב של רגש לא מזוהה?

נאמר שלמשהו יש איזושהי השפעה שלילית עלייך. אולי את מרגישה מוטרדת, אולי מתוסכלת, אבל את לא בטוחה למה ואת לא ממש בטוחה מה הרגש.

את עדיין יכולה לדרג את העוצמה בין 0-10 ולהתחיל בטיפוף על צד היד:

למרות שאני יודעת שעובר עליי משהו כרגע, אבל אני לא יודעת מה זה, אני מקבלת את עצמי באופן מלא ועמוק

למרות שאני לא יודעת לתאר מה קורה לי כרגע, אני מקבלת שזה המצב

למרות שאני לא יודעת איך לקרוא לתחושה הזו, אני בהחלט יודעת שהיא שם ואני מקבלת את עצמי בכל מקרה.

בתיפוף על רצף הנקודות:

תחילת הגבה: התחושה הזו

צד העין: אני לא יודעת איך קוראים לה

מתחת לעין: אבל אני יודעת שהיא שם

מתחת לאף: אני לא בטוחה מה גרם לזה

שקע הסנטר: אבל יש לי תגובה

עצם הבריוח: זה איפשהו בגוף שלי

מתחת לזרוע: אבל אני לא יודעת איך לקרוא לזה

קודקוד: הרגש הזה שאני מרגישה

נשימה עמוקה... ולשחרר

לפעמים בשלב הזה, המילה פתאום עולה בראש ומזהים את הרגש. אבל לא תמיד.

אולי העוצמה ירדה (למשל, מ-10 ל-8) אבל את עדיין לא יודעת איך קוראים לזה.

למעשה, הידיעה המודעת שלך איך לקרוא לרגש לא הכרחית. עדיין אפשר להמשיך לעשות טאפינג.

כל עוד את מקפידה לדרג את העוצמה ומבחינה בשינוי וירידה, הטאפינג עובד.

חזרי לנקודת תחילת הגבה והתמקדי ב"רגש הזה":

תחילת הגבה: הרגש הזה

צד העין: הרגש הזה שאני חווה

מתחת לעין: אני עדיין לא יודעת איך קוראים לו

מתחת לאף: אבל אני יודעת שהוא משתנה

שקע הסנטר: עושה רושם שהוא נחלש

עצם הבריוח: אבל אני לא יודעת איך לקרוא לו

מתחת לזרוע: הרגש הזה שאני מרגישה

קודקוד: אני יודעת שזה רגש

נשימה עמוקה...

בדקי שוב מה העוצמה, גם אם את עדיין לא יודעת איך לקרוא לה, והמשיכי עד 0 או 1.

את יכולה לעולם לא לדעת איך קוראים לרגש הזה, והוא עדיין ייעלם ויירפא בתוך כמה דקות.

אם יש בך חלק שממש רוצה לדעת איך לקרוא לרגש הזה, את יכולה לעשות על זה טאפינג.

אפשר לעשות סבב טאפינג כזה:

בתיפוף על צד היד:

למרות שאני לא יודעת איך קוראים לזה אבל אני ממש רוצה לדעת, -או-
למרות שאני מתוסכלת מכך שאני לא יודעת איך קוראים לזה...

ובתיפוף על רצף הנקודות:

תחילת הגבה: אני מרגישה מתוסכלת

צד העין: שאני לא יכולה לתת לזה שם

מתחת לעין: שהמילה לא עולה לי בראש

... המשיכי בהתאם לתחושתך...

אפשר להשתמש בטאפינג לכל זווית או אספקט שקשור לאי הידיעה איך קוראים למשהו.

אם מספיק לך להמשיך לעשות טאפינג עד שתרדי ל-0 או 1, גם אם לעולם לא תדעי מה המילה
שמתארת את הרגש הזה – תמשיכי בזה.

אם עולים בך רגשות אחרים סביב העובדה שאת לא מצליחה לתאר את זה – תעשי טאפינג על
הרגשות האחרים האלה.

בכל מקרה, הטאפינג עובד בין אם אנחנו יודעות להגדיר את הרגש או לא.

השורה התחתונה היא – תמשיכי לעשות טאפינג, וזה יקרה.

משפטים נוספים בנושא תחושות לא מזוהות

אני לא אמורה להרגיש ככה

קל יותר לאכול מאשר להתמודד עם התחושה הזו

האוכל עוזר לי להתמודד עם הרגש הזה

אני יודעת שאני יכולה להשתמש בטאפינג כדי להפחית את הרגש הזה, אבל לא בא לי

אני מפחדת לעסוק ברגשות האלה

אני לא יודעת מה אני מרגישה

הרגשות האלה בראש שלי

התחושות האלה בגוף שלי

הרגשות האלה איפשהו שם בפנים

אני לא יודעת מה הם, אבל הם שם

אני לא יודעת איך לתאר את הרגשות האלה, אבל אני יודעת שהם שם

כל הרגשות האלה שאני לא מצליחה לזהות

כל הרגשות האלה שאני לא יכולה לשים עליהם את האצבע

אני מרגישה תחושה כללית לא נוחה אבל לא מצליחה להגדיר אותה

אני מרגישה אי נוחות, אבל לא בטוחה מה זה בדיוק

התחושה הזו

התחושה הזו בעוצמת ____ מתוך 10

אני מגיבה למשהו

משהו מתרחש פה, אבל אני לא יודעת מה

אני לא יודעת למה אני מרגישה את התחושות האלה, אבל אני מרגישה אותן

אני לא יודעת מה אני מרגישה

אני מתוסכלת כי אני לא מצליחה לתת שם לתחושה הזו

אני חושבת שאני צריכה לדעת מה זה כדי לעשות על זה טאפינג

אולי יש איזו אי נוחות עמוקה יותר שאני צריכה לזהות

אני עושה טאפינג על משהו שמעבר למילים שלי אבל אני מרגישה אותו בכל מקרה

הרגשות המעורבים האלה

תערובת הרגשות הזו

אני לא עושה את זה בסדר

אני לא יכולה לתקן את זה אם אני לא יודעת מה הבעיה

אני מבולבלת מאיך שאני מרגישה

הלוואי שידעתי למה אני מרגישה ככה