

טאפינג לניטרול עצב ובדידות

במושגים של כובד וקלילות, יש רגשות שמרגישים כבדים יותר בתוך הגוף.

שני רגשות כאלה הם עצב ובדידות. לפעמים, כשאנחנו עובדים עם טאפינג על רגשות אחרים, הרגשות אלה פתאום צפים. אז אתן עשויות להיות במהלך טאפינג על משהו כמו כעס, סטריס או חרדה, ולמצוא את עצמן מהר מאוד חשות עצב או בדידות.

תחושות של עצב או בדידות בד"כ גורמות לנו לא להרגיש אנרגטיות או קלילות, כך שגם המוטיבציה שלנו נפגעת. אפשר להשתמש בטאפינג גם לרגשות מהסוג הזה.

בסופו של דבר, מה שאנחנו מנסות להימנע ממנו, זה להשתמש באוכל כאסטרטגיית הרגעה לרגשות כמו עצב או בדידות.

העבודה פה מיועדת בעיקר ללמד אתכן איך להתמודד עם הרגשות האלה, כשהם יתעוררו, במיוחד אם זה תוך כדי עבודת טאפינג על רגשות אחרים שקשורים לאכילה רגשית. אז אם את מגלה שהרגשות האלה צפים, תמשיכי לעשות טאפינג, אבל תמקדי את המודעות שלך במקור של הרגשות האלה. מאיפה הם מגיעים.

במסגרת העבודה העצמאית שלך, אם יש לך דוגמה ספציפית בחיך, או אולי יותר מאחת, שהותירה אותך עם תחושות כאלה של עצב או בדידות – תתחילי מהזיכרונות האלה ולעבוד על מה שקרה באותן תקופות.

לצורך התרגיל הנוכחי, את יכולה להתמקד בזיכרון הזה, או אם אין כזה, באיזושהי תחושת עצב או בדידות אישית שאת יכולה להתחבר אליה. התמקדי בתחושה ודרגי את עוצמת התחושה כמו שהיא ברגע זה, בין 0-10.

בטיפול על צד היד:

למרות שאני מרגישה את העצב הזה בראש ובגוף שלי, ואולי אני יודעת מאיפה זה נובע ואולי אני לא יודעת, אני בכל זאת לגמרי אוהבת ומקבלת את עצמי

למרות שבתקופות מסויימות בחיי אני מרגישה בודדה באופן נואש, ואולי אני משתמשת באוכל כדי להרגיע את התחושה הזו, אני לגמרי אוהבת ומקבלת את עצמי

למרות שיש לי את התחושות האלה של עצב ובדידות, אני נושאת אותן איתי והן מאוד מוכרות לי, אני מקבלת את עצמי באופן מלא ועמוק.

בתיפוף על רצף הנקודות:

תחילת הגבה: תחושת העצב הזו בגוף שלי

צד העין: יש בי חלק שתמיד הרגיש עצב

מתחת לעין: תחושות הבדידות האלה שאני חווה

מתחת לאף: אולי האוכל הפך לחבר שלי

סנטר: מחליפה את כל הרגשות האלה באוכל

עצם הבריח: העצב והבדידות האלה

מתחת לזרוע: שאני רק מנסה להרגיע

קודקוד: משתמשת באוכל כדי להרגיע את עצמי

קחי נשימה עמוקה...

עכשיו, שהתחברת לרגשות האלה, אולי בפעם הראשונה מזה זמן רב, מה קורה אצלך עכשיו?
מה מתעורר?

לפעמים מתעוררים זכרונות ספציפיים וכדאי לרשום אותם, כדי שתוכלי לעבוד עליהם בהמשך.
לפעמים זו תחושה גופנית, כך שאזור מסויים בגוף מרגיש את זה יותר מאחרים. ואז אפשר
להתמקד באספקט הזה.
איך היית מתארת, מבחינה גופנית, את התחושה הכבדה הזו של ריקנות, עצב, בדידות?

נעשה עוד קצת טאפינג על זה:

תחילת הגבה: העצב הכבד הזה בגוף שלי

צד העין: הריקנות הזו בלב שלי

מתחת לעין: תחושת הכאב הזו

מתחת לאף: אני לא יודעת איך להרגיע אותה

סנטר: העצב הזה שמלווה אותי כל הזמן

עצם הבריח: אני לא יודעת איך להעלים אותו

מתחת לזרוע: האוכל הוא הקלה זמנית

קודקוד: אני מתחברת לעצב ולבדידות שלי

שאיפה עמוקה...

ותוך כדי שאת עושה טאפינג, תחשבי מה היית רוצה שיחליף את הרגש הזה.
אם עצב ובדידות או ריקנות הם באמת רגשות מוכרים, מה היית רוצה להרגיש במקומם?

אפשר לעשות 'טאפינג חלופות', עם שני רעיונות מנוגדים. זה הולך ככה:

תחילת הגבה: אני מרגישה כל כך עצובה ובודדה

צד העין: אני מרגישה מחוברת ובטוחה

מתחת לעין: אני מרגישה כל כך עצובה ובודדה

מתחת לאף: אני מרגישה מחוברת ובטוחה

סנטר: כל העצב והבדידות האלה

עצם הבריח: כל הרוגע והבטחון האלה

מתחת לזרוע: עצובה ובודדה וריקה

קודקוד: מסופקת ובטוחה ומוגנת

**טאפינג חלופות על הרגשות הגדולים והכבדים האלה, יכול במקרים רבים לשחרר את המחשבה
שנגזר עלינו להישאר עם הרגשות האלה כל החיים.**

חלק במוח שלך אולי אומר "לא! זו לא האמת!" בזמן שאת אומרת את ההיגד החיובי, וזה בסדר.
כשעושים את זה בהדרגה וממשיכים להכיר בתחושות הקיימות, התהליך ההדרגתי הזה מאפשר
לשינוי להתרחש.

נעשה עוד סבב על העצב הפוחת הזה, על שארית הבדידות, ונאפשר להיפך להיכנס:

תחילת הגבה: העצב הפוחת הזה

צד העין: אבל הקלילות המתגברת הזו

מתחת לעין: הריקנות הזו שעדיין שם

מתחת לאף: אבל השלווה הזו שמתחילה להיווצר

סנטר: חלק ממני מרגיש ריק

עצם הבריח: אבל חלק ממני מרגיש בטוח

מתחת לזרוע: העצב הפוחת הזה

קודקוד: הבדידות הפוחתת הזו, שלווה מתגברת, בטחון מתגבר, קלילות מתגברת.

שאיפה עמוקה...

בדקי עם עצמך, אילו מחשבות עולות לך בראש כרגע, ומה הגוף מנסה לומר לך?
האם יש משהו שהוא מבקש שתשימי לב אליו?

אם את צריכה, עשי שוב את התרגיל והתמקדי בחלקים שדיברו אלייך במיוחד.
צירפתי בהמשך משפטים נוספים שאולי יהיו רלוונטיים לך, אבל הכי חשוב זה להתחבר לרגשות,
לתחושות הפיזיות ולזכרונות האישיים שלך. פשוט להגיד את האמת שלך.

נעבוד על רגשות נוספים בהמשך, אך לאור הנטייה להשתמש באוכל, במיוחד מתוקים, כדי לשכך
תחושות ריקנות או כובד, כדאי מאוד לעבוד על זה כבר עכשיו ולהתחיל לפנות את המוקשים.

אם זה מצב אפייני אצלך, המשיכי לעבוד על זה, חזרי שוב ושוב על הטקסטים, והקלילות תגיע.

משפטי עצב ובדידות נוספים:

אני לא אמורה להרגישה ככה

קל יותר לאכול מאשר להתמודד עם הרגש הזה

האוכל הזה עוזר לי להתמודד עם התחושה הזו

אני יודעת שאני יכולה להפחית את התחושה הזו עם טאפינג, אבל לא בא לי

אני מפחדת להתייחס לרגשות האלה

תחושת העצב הזו

אני מרגישה כל כך עצובה ואני לא יודעת למה

אני מרגישה שהעצב הזה מציף אותי

תחושת הבדידות הזו

אני מרגישה כל כך לבד בעולם

אני מרגישה כל כך לבד, למרות האנשים שסביבי

אני מרגישה כל כך לבד, למרות האנשים שאוהבים אותי

אני לא ניתנת לאהבה

אף אחד לא אוהב אותי

אף אחד לעולם לא יאהב אותי

התכנסות

התבודדות

דחייה

כל כאב הלב הזה

כל האובדן הזה

כל האבל הזה

כל הנוסטלגיה הזו

תחת הדכאון הזו

תחושת המלנכוליה הזו

תחושת האומללות הזו

תחושת הריקנות הזו

אין לי אנרגיה

אין לי מוטיבציה

שום דבר לא מהנה

מצב רוח כל כך ירוד

כל כך מדוכדכת

כל כך חסרת תקווה

אנשים מבאסים

החיים מבאסים

אני מבאסת

זה לעולם לא ישתנה

אני כל כך מצוברחת

כל כך מבואסת

כל כך בדאון

כל הרגשות השפופים האלה

כל הרגשות הכבדים האלה

אני לא מצליחה להשתחרר מהם

מה הטעם?

אני חסרת ערך

אני לא מסוגלת לעשות שום דבר כמו שצריך

האוכל הוא ההנאה היחידה שלי כרגע

שום דבר לא יכול לעודד אותי