

הייתי א - מנישה עצמית לאהבה עצמית

אני הייתי ואני תלתיית יתר. שלום לכולם! באמת שמחה להיות בקהילה של פאלם דזרט שוב, אני מרגישה פה בבית, עשיתי הרבה דברים איתכם ואני תמיד הרגשתי מאד רצויה ושנתתם לי להיות חלק מהמשפחה המקומית שלכם, אז תודה לכם על זה. ותודה לך מרי בת' שביקשת ממני לשתף. זה נושא אדיר, זה היה רעיון של מרי בת', אנחנו עשינו קצת סיעור מוחין וזה קפץ ובלט בהתכתבות שלנו, אז זה הרגיש כאילו אלוהים פשוט החליט ויאללה בואו נלך על זה.

זה בהחלט חלק מהמסע שלי, ואני מתלהבת לגבי הנושא הזה. בזמן שהרהרתי על הנושא הזה ביום האחרון, עשיתי פתקים לעצמי כי יש נקודות שאני לא רוצה לפספס, שאני מאוד רוצה לחלוק איתכם, ואסירות התודה, אני לא יכול בכלל לתאר את אסירות התודה על כך שאני חיה ממקום של אהבה עצמית. נטישה עצמית עדיין קורית, אבל אני יודעת מה לעשות כשהיא מופיעה. נטישה עצמית אינה מצב ההווה הטבעי שלי יותר. וזו החזרה לשפיות שמגיעה מעבודת הצעדים, ללמוד איך תחזוקה רוחנית מתבטאת עבורי, ללמוד איך להתערב כשמופיעים דפוסי ההתנהגות והמאפיינים של תלות היתר שלי, ללמוד איך למסור את חיי ורצוני לאלוהים, יום אחד בכל פעם, מחשבה אחת בכל פעם, רגע אחד בכל פעם, החלטה אחת בכל פעם.

אלו החדשות הטובות, שכשמדובר באהבה עצמית, אתם פשוט יכולים להחליט לעשות את זה עכשיו ממש. מה דעתכם שכולנו פשוט נחליט את זה? ממש עכשיו, אני לא חייבת לחכות עד שאפצח הכל, אני לא צריכה לחכות עד שאחלים, אני לא צריכה לחכות עד שאבין את עצמי, אני יכולה פשוט לאהוב את עצמי ממש עכשיו, ממש כאן, לא משנה מה אני עושה, לא משנה איזה מטען יש לי, לא משנה איזו רשימת מכולת ארוכה יש לי של חרא שאני צריכה עוד לעבוד עליו, זה תמיד הולך להיות שם! תמיד יהיו לנו דברים, אתם יודעים? החיים תמיד עומדים לקרות, אנחנו אף פעם לא נתעורר מושלמים, אף פעם לא נתעורר כשפיצחנו הכל. אז למה לחכות?

זה היה הרבה מהעניין בשבילי, כשסוף כל סוף הגעתי למקום שבו לא הייתה שום בחירה חוץ מאהבה עצמית. פשוט אהבה חסרת תנאים עבור עצמי ממש עכשיו, לעזאזל עם הכל, למה לא פשוט לנסות את זה, נכון? כי אתם יכולים להלקות את עצמכם 25 שנה, להפוך את כל האובססיות שלכם לאובססיות של החלמה, ועדיין לחיות במרדף! ועדיין לא לקבל את המלאות הזו ואת החמימות הזו בפנים, שאומרת שאתם מספיק, בדיוק איפה שאתם ובדיוק כמי שאתם. עם כל העבודה שאתם עדיין צריכים לעשות. עם כל הבידורים, עם כל מערכות היחסים השבורות, לא אכפת לי כמה זמן אתם נמצאים בתכנית, פשוט תעשו את זה ממש עכשיו. תקבלו החלטה שממש עכשיו אני פשוט אוהבת את עצמי.

אהבה עצמית זה מנעד רחב של דרגות, אתם יכולים להתחיל בפשוט קבלה. בפשוט להיות בסדר עם עצמי עכשיו. זה לא חייב להיות סופר חם ופרוותי, זה יגיע לשם. פשוט תתחילו עם מה שאתם יכולים עכשיו, רק לקבל את זה שעכשיו אני נמצא במקום בו אני נמצא, אני בלאגן, אני בכאב, אני בתסמיני גמילה, יש לי את כל העניינים שאני צריך לברר ולפצח, למי אכפת מזה לעזאזל? תאהבו את עצמכם עכשיו. מפני שעם אהבה כל הדברים האלה יסתדרו בזמן של אלוהים, בזמן הנכון, עם התמיכה של הכח העליון שלכם, והאנרגיה היפהפיה הזו שאתם יכולים להתחיל לבנות בתוך עצמכם.

אין זמן כמו ההווה, אהבה קורית עכשיו. אני במשך זמן כה רב חסכתי ודחיתי אהבה לעצמי, "אני חייבת לחכות עד שאפצח את זה", "אני חייבת לחכות עד שארפא את כל הטראומה הזו", "אני חייבת לחכות עד שאנקה את הבלאגן הזה", "קודם אני צריכה לעשות את כל הכפרות שלי ולנקות את כל מערכות היחסים שלי", זה לא נכון! אתם יכולים פשוט לאהוב את עצמכם ממש

עכשיו. אוקי, אני ארד מהנושא הזה. אולי. אני עלולה לחזור אליו, אנחנו נראה. בגלל שאני אוהבת את עצמי, אז אני יכולה פשוט לפעול על פגמי אופי ואני עדיין אוהב את עצמי, הבנתם?

רציתי לדבר קצת על מה זה נטישה עצמית בשבילי. לכל אחד יש את הדרכים שלו, את המתכון התלות-יתרי שלו לאיך נראית נטישה עצמית, אז אני אתמקד ממש באיך זה נראה בשבילי. הרבה מזה זה דברים שלא הבנתי שהם נטישה עצמית. כמו שמרי בת' אמרה, אנחנו פשוט חשבנו שאלה התנהגויות מטומטמות, או דברים שהם מבולגנים או מפריעים, רוב הזמן הייתי פשוט בהכחשה כלפי זה. "אה כן, יש את העניין הזה, לא משנה, אני פשוט אהיה מושלמת ואכחיש את זה זה דבר בכלל".

נטישה עצמית בשבילי זה הרבה שיפוט גופני, זו אחת הדרכים בהן זה מופיע, אני ביליתי שנים בשליחת מסרים של תיעוב עצמי כלפי אברי הגוף שאני דחיתי. "שמנה" במיוחד, זה אחד גדול, היה לי אקנה ממש קשה כל חי, אז פשוט הייתי נוטשת את עצמי בגלל המראה החיצוני שלי. כי אני לא נראית מושלמת, וכי אני רעה ומגעיל ולא משנה מה. זו פשוט נטישה. הנטישה היא הכל החל מביקורת עצמית כלפי זה, עד זה שאני לא יכולה אפילו להביט בעצמי במראה. לא יכולה אפילו לגעת בפנים שלי, בלי לחטט, ולהשחית את עצמי.

בוודאי שלא יכול לגעת או להכיר בבטן שלי, בהחלט, בושט בטן, ונטישת בטן, זה חלק מהסיפור שלי. לעולם לא יכלתי לחלוף על פני מראה ולתת להכל להיות משוחרר, תמיד הייתי חייבת להכניס את הבטן כל פעם שחלפתי על פני מראה. וזו נטישה עצמית, וגם הכחשה, והרבה בוש, אבל אני אף פעם לא נותנת לעצמי את ההזדמנות להיות פשוט מספיק, ופשוט להיות עם עצמי. אני חייבת להתרחק מעצמי.

זה גם מופיעה כהזנחה. לצד כמה ששנאתי את הגוף שלי, אני לא רציתי לבלות זמן מול המראה אז הייתי כאילו מנסה להחזיק מסכה כשאני שמה איפור, או שאני אפילו לא רוצה להביט במראה אז אני מתחמקת לצחצח שיניים, ואני עושה מקלחות קצרות ככל שרק אפשר כדי שאני אוכל לצאת ולשים בגדים שוב כי אני שונאת להיות בעירום עם עצמי. יש כל כך הרבה דרכים שהנטישה העצמית הזו הופיעה עבורי פיזית.

רגשית הרבה מזה זה פשוט לסרב להרגיש. חלק ממני זה הגוף הרגשי שלי, ולגוף הרגשי שלי יש תגובות לחיים, והיו כל כך הרבה תגובות לגבי החיים ולגבי אירועים שהיו פשוט לא מקובלים. אני לא יכולה להרגיש את זה. אני מסרבת להרגיש עצובה, אני מסרבת להרגיש בדידות, או בוש. אני מסרבת להרגיש... כעס? אני תמיד נתתי לעצמי להרגיש כעס. בגלל זה אני זעמנית. (נוטת להתפרצויות זעם, Rager) אבל עצב ובדידות היו ברשימת ה - "לא מסוגלת לעשות את אלה" שלי. ובושה, ללא ספק. זו כמות עצומה של נטישה עצמית כל פעם שרגשות עלו שדמו לאלו, הייתי פשוט מורידה אותם מהפסים, לחלוטין מורידה אותם מהפסים. ואני אדבר בהמשך על איך, כלומר מה עשיתי במקום, עוד דקה. אבל רגשות זו ללא ספק אחת הדרכים שנטשתי את עצמי.

שכלית זה היה הרבה ביקורת, אז זה היה לנטוש את עצמי בתוך הראש שלי עם ביקורות. הסיפורים ממשיכים עוד ועוד, "את טיפשה, את לא יודעת על מה את מדברת, אני לא מאמינה שעשית טעות כזו, מה הבעיה שלך? למה את לא מסוגלת לפתור את הבעיה?" בוש, ביקורות, שהן פשוט נטישה מנטאלית, נטישה של כל הישות שלי יותר נכון. ככה זה מתנהל אצלי מנטאלית.

זו טעימה של איך נטישה עצמית פעלה בחיי. השורה התחתונה היא שזה בא מתוך בוש. מתוך הבושה הנסחבת שיש לי מהילדות שלי. כי דיברו אלי באופן הזה, התייחסו אלי באופן הזה, לא תמיד, אבל לעתים מספיק קרובות כך שזה נהיה הזהות העצמית שלי, והזהות העצמית שלי היא

מה שניסיתי תמיד לברוח ממנו. אם מישהו יגלה את העצמי האמיתית שלי, אני חשבתי שאני האמיתית היא עצלנית, מכוערת, טיפשה, ושהאני שמנסה להיות מושלמת ולרצות אנשים ומתרוצצת ומשמחת את כולם, זו האני הכוזבת. הנטישה הייתה שנטשתי את כל הפחדים שלי והטעויות שלי והאנושיות שלי, וכל החלקים המכוערים שבי. ואני בעצם פשוט ילדה קטנה שמנסה להיות אדם טוב יותר, ואני לא יודעת איך, ואני לא יודעת שאני בסדר כפי שאני, ואני לא יודעת שרוב ההתנהגויות שלי שהסביבה מבקרת הן בעצם נורמאליות למדי בשביל ילדה, לא ידעתי את זה. אני פשוט חשבתי שאני בנאדם נוראי, והנטישה הייתה שניסיתי להיות בנאדם יותר טוב. בכל מקרה, עם תלות יתר והתמכרות, גדלתי עם ההתנהגויות האלה וזה נהיה כל כך טבעי לנטוש את עצמי, שאין לי מושג שזה מה שאני עושה, פשוט ככה אני תמיד רודפת אחרי שיפור עצמי.

הבושה היא שורש הבעיה, כמו תמיד בתלות יתר. ואז הפחד מבושה שמתלווה אליה. אני תמיד מגינה על עצמי מפני הטעות הבאה, מפני הגל בושה הבא, מפני הפעם הבאה שבא אחשף, מפני הסיכון הבא. והחיים מלאים בסיכונים, אני חושבת על זה כמו שדה מוקשים ואתה אף פעם לא יודע איפה אתה עומד לדרוך, אז אתה חי את החיים כאילו כל צעד יכול להיות מוקש, וזה אומר שכל צעד יכול להיות רגש. הצעד הזה יכול להיות חיבור מהנה עם מישהו, הוא יכול להיות הזדמנות, הוא יכול להיות הדבר הפלאי והמדהים הבא בחייך, אבל אתה צועד בזהירות, אתה עומד עומד בדממה הרבה, אתה בודק את המים הרבה זמן, ואתה נהיה ממש מוכן לחזור חזרה למקום בו היית כי אתה יודע שהמקום הזה בטוח.

הרגשתי כה כלואה שנים כל כך רבות בנסיון להיות מספיק. וזו נטישה עצמית ללא ספק. לא להרגיש בטוחה בעולם מספיק כדי לצאת לעולם ולקדם דברים, לקדם מה שלא יהיה, לקדם את ההנאה שלך, לקדם שמחה, לקדם קריירה חדשה, לקדם מערכות יחסים, בגלל שהחיים כל כך מסוכנים, והכל יכול להשתבש.

הייתי אומרת שהדרכים האהובות עלי לנטישה עצמית לאורך השנים היו: מספר 1 - אובססיות. אם אני מנסה לצאת ממני, אני אכנס לראש שלי. זה מגרש המשחקים של השטן, היום כבר לא כל כך. אבל אובססיה מכבה רגשות מיד, מכבה פחדים מיד, נותנת לי תחושה כוזבת של שליטה. אבל זו דרך מאוד מאוד מהירה להתחמק מרגשות, מסיכונים, להישאר אולטרה מפוקסת על דברים, לדבר את עצמי אל מחוץ לרגשות, להוריד רגשות מהפסים, להתחמק מרגשות. אובססיה בוודאות, זה אחד הדפוסים החזקים שלי, כשאני פועלת מתוך נטישה עצמית. אני יכולה לדבר את עצמי אל מחוץ לכל דבר. המכורה שבי יכולה, אני מניחה.

לצד זה יש פשוט המנעות (avoidance). אם אני לא אחשוב על זה, אז אני לא צריכה להתמודד עם זה. אז אם אחשוב על משהו אחר אני עלולה להרגיש טוב יותר. זה הכל עניין של ניהול רגשות, ולשמור רגשות במרחק בטוח. הייתי יכולה להמנע מעניינים שהייתי צריכה להתמודד איתם, אני לא יודעת, יש דחיינים בקהל? זה אחד גדול בשבילי, המנעות זו צורה של נטישה עצמית. במקום לקחת את הזמן ולדאוג למשהו שמצריך את הזמן ותשומת הלב שלי, אני פשוט אדחה את זה ואדחה את זה עוד ועוד עד שזה יסלים ויצטבר ויהפוך לסיוט גדול שתלוי לי מעל הראש עד שבסוף הבושה או שהפחד מהבושה נכנס, ומבקר או מפחיד או מאיים עלי מספיק כדי לגרום לי לרצות ללכת ולטפל בעניין הזה. ככה אני בסוף מטפלת בעניין מתוך מקום של פחד ובושה והרגשה שאני פחות מ, במקום לבוא לזה ממקום של דאגה ואכפתיות, והעצמה עצמית. אני מאבדת את ההזדמנות הזו כשאני דוחה דברים לדקה ה-90. זו דרך חזקה שבה אני נוטשת את עצמי.

אני עדיין עושה את כל הדברים האלה, אבל אני עושה את זה הרבה פחות.

ואני לא מלקה את עצמי כשאני עושה את זה באופן שהייתי. אהבה עצמית זה אומר שאני מקבלת את עצמי כאן ועכשיו כמו שאני בדיוק, וזה אומר כולל פגמי אופי והכל. אני לא מחכה, כמו שדיברנו, אני לא מחכה שאני אחלים כבר, אני מרשה לעצמי להיות שמחה או לאהוב את עצמי באופן מלא.

עוד דרך שבה אני נוטשת את עצמי היא חסכון רגשי (withholding). חסכון אהבה מעצמי, שוב, "אני אוהב את עצמי כשאני אפצח את הכל", "אני אוהב את עצמי כש..." חסכון זמן מעצמי, זה אחד גדול. לפעמים זה נהיה ברור מאד, כשיש לי את כל הזמן בעולם לאנשים אחרים אבל לא מספיק זמן בשבילי. אני יכולה לנדב את הזמן שלי על ימין ועל שמאל, אבל איפה הזמן שלי? חסכון אכפתיות מעצמי, אכפתיות כלפי רגשות לא נוחים או עניינים שצריך לחשוב עליהם, אם אני חווה טריגר, או מרגישה פחד סביב משהו שצריך לטפל בו או להתייחס אליו, אז במקום אני אחסוך את האכפתיות כי אני לא רוצה להתמודד עם זה. זו התנהגות מאוד לא אוהבת, ואם מישהו אחר היה מתנהג אלי ככה הייתי שמה לב לזה מיד! וכנראה הייתי מזכירה את זה, אבל זה בגלל שאני זעמנית.

חסכון מנוחה זה אחד גדול, חסכון משחק, חסכון הנאה. ויש עוד דפוס שגיליתי עבור עצמי סביב חסכון, שבו אני עובדת ממש קשה ואני מרגישה אחר כך זכאית. אז אני צוברת זכאות, ואז אני חוסכת מעצמי. וזה כזה, "מה לעזאזל?!". וזה הערך של עבודת הצעדים. אני אשכרה צריכה לקחת את הזמן ולברר את כל החרא הזה, ולדבר עם הספונסר לגבי זה, לכתוב ביומן ולשאל את אלוהים, כזה, "למה? למה אני עושה את זה לעצמי?" הבנתי כמה דברים לגבי זה, יש לזה כמה תגמולים, ואחד מהם זה שאני מרגישה שכאילו זה נמצא בחשבון הבנק שלי. זה להיות קדוש מעונה בעצם, אבל אני בונה וצוברת זכאות לגבי משהו, כמו לעבוד ממש קשה, או להיות שם בשביל מישהו, ואז אחרי שיש לי זכאות צבורה, אני מרגישה שמגיע לי משהו, ואז אני חוסכת את זה ממני, אז אני מרגישה שזה נמצא בתוך חשבון בנק בשמיים ויום אחד אוכל למשוך את זה.

זה מציע לי פנטזיה, ואז אני יכולה להישאר מסוממת (medicated) במחשבה שיש משהו שמגיע לי שבדרך אלי. זה גם משרת בכך שזה משאיר את הבושה חיה, שאומרת שלא מגיע לי דברים עכשיו, ומשאירה את הסימום של להיות קדוש מעונה, שאני תמיד צריכה להמשיך לעבוד, להמשיך להתקדם, וללכת, ושאני אף פעם לא באמת מקבלת שום דבר. זה באמת פשוט דפוס לכל החיים, זה חרטא ברטא. אין לזה שום מקום בחיים שלי, למעט העובדה שזו התמכרות, זהו זה! זה רק מה שאני תמיד עשיתי! אז למה שלא אפסיק? ואז אמצא דרך חדשה, נכון? אז על זה אני עובדת. אני עוצרת את ההתנהגויות שמשאירות אותי תקועה בלולאות, והדרך היחידה לשבור אותן היא לשבור אותן. פשוט לעשות החלטה, לעשות משהו אחרת, לעבור דרך הפי טי אס די (post traumatic stress syndrome) שמתעורר, לרעוד במגפיים, להתקשר לאנשים, כל מה שצריך כדי לשבור את המעגלים.

חסכון רגשי זה אחד גדול בשבילי כי אז "מגיע לי", ואני מתנהגת כאילו אין לי צרכים, ואיכשהו זה עושה אותי ראויה או בטוחה, בטוחה כי אז אני לא פדיתי את כל האסימונים שלי, ואלו פשוט ערכים שספגתי במשפחה לא מתפקדת. הדפוסים של תלות היתר של אמא שלי שהיא הראתה לי. שום דבר מזה לא אמיתי, זה רק חרא ישן.

עוד דרך שאני נוטשת את עצמי היא שאני שמה אחרים לפניי. אז זה יכול לקרות לי עם הילדים שלי, אני יכולה להיות ממש אולטרה מפוקסת על בעיות ועניינים של אנשים אחרים, אירועים גדולים של אנשים אחרים שהם זקוקים לעזרתי או משהו, וזו דרך מהיאה מאד לברוח מעצמי. ושוב, לברוח מעצמי זה תמיד סביב המנעות מבושה. אם אני אנטוש את עצמי אני לא אצטרך לפגוש את הבושה שנמצאת בתוכי, שמצריכה את הזמן ואת תשומת הלב שלי, שעוד לא נרפאה.

לשים אחרים לפניי יכול לקרות בצורה של נתינה, בצורה של הצלה, זה אפילו יכול להיות כעבודת שירות אותנטית ונדיבות, ואז יש גם את הצד השני של זה שאני יכולה לשים אחרים לפניי אפילו רק על ידי אובססיה. רק על ידי שאחשוב עליהם כל הזמן. היה לי קשה להודות בהחלמה שלי מהתמכרות לאהבה, שאם הייתי משקיעה 10 אחוז מכמות הזמן במחשבה עלי, בנסיון להיות אינטימית עם עצמי, בלעשות את ספירת המלאי שלי, כפי שהייתי עושה עם סמי הבחירה שלי, אתם יודעים, בני הזוג שלי, אז הייתי אולי באמת מצליחה לפתח אהבה ואינטימיות לעצמי. קרקעית קשה מאד להגיע אליה.

היה מאד כואב ומאד בולט לראות שעבורי להביט בעצמי ולתת תשומת לב לעצמי באופן אוהב, היה כמו מגנט הפוך, אתם מכירים איך שמגנטים כשמצמידים אותם הפוך זה לזה הם דוחפים אחד את השני? ככה זה היה כשניסיתי להביט בעצמי, זה פשוט "אעעעעעעעעעעעע" זה היה דוחה. זה היה כל כך דוחה. "אעעעעעעעעעעעע" הייתי צריכה לתת את כל כולי כדי לנסות ולשמור את הפוקוס שלי על עצמי באור חיובי.

[illegible]

עוד דרך היא העמסת יתר כרונית בלוח הזמנים שלי. להיות עסוקה. אני מכורה עסוקה. נורא קל לי להשאיר את לוח הזמנים שלי מלא מהבוקר עד הלילה, וזו דרך חזקה לנטוש את עצמי. אני תמיד באיחור של 10 דקות, בכל מקום בו אני נמצאת ובכל דבר שאני עושה, אז אני אף פעם לא נמצאת בתוך הגוף שלי, בגלל שאני תמיד רודפת אחרי הדבר הבא ברשימת המשימות שלי. אני תמיד מנסה להתכונן לדבר הזה, או לדבר ההוא, או מנסה לארגן את הדבר הזה או ההוא... זו נטישה עצמית כרונית, וביליתי שנים ושנים בעשייה הזו, וביליתי שנים בלנסות להפסיק לעשות את זה. אחד הדברים לגבי המחלה הזו זה לא לנסות לפענח את זה בעתיד אלא פשוט רק לעכשיו, להיות עם עצמי עכשיו, להיות ברגע הזה לא משנה מה קורה. וזה קשה, זה חרא. אבל מאד בעל ערך, זה עובד לעשות את זה.

רדיפה זה עוד דבר שרשמתי, ורדיפה אחרי הצלחה, אחרי אנשים אחרים, אחרי אירועים, פשוט רדיפה. ושוב, אני שם בחוץ רודפת אחרי דברים, במקום להיות כאן בתוכי. וזו דרך חזקה לנטוש את עצמי. בדרך כלל זה בא עם סיפור פנטזיה שמשכך את הבושה, שאומר: "ברגע שיהיה לי את זה, אוכל לאהוב את עצמי", "ברגע שיהיה לי את זה אהיה מספיק", "כשיהיה לי הדבר ההוא אהיה שמחה". שוב. זו פשוט נטישה עצמית כרונית.

להשאר קטנה זה עוד דרך. דיברתי קצת על להיות חסרת צרכים. זו עוד דרך לנטוש את עצמי. להרגיש לא חשובה, להתייחס לעצמי כלא חשובה, להשאיר מחוץ לרדאר של אנשים, לא לבקש עזרה, ואני יכולה תמיד להמשיך פשוט לעשות, פשוט להמשיך להיות עסוקה, לרדוף, לעשות, ולהשאיר קטנה. לוותר על עצמי ברגעים שאני צריכה הכרה, לוותר על עצמי ברגעים שאני מרגישה שאני יכולה להשפיע ולעשות הבדל, לוותר על עצמי ברגעים שזה התור שלי לקבל הכרה, לקבל הוקרה, לקבל הערכה. ופשוט להשאיר קטנה במקום. כי זה מרגיש בטוח, אבל זה, זה רק מרגיש בטוח.

עוד דרך שבה נטשתי את עצמי היא שאיפשרתי התעללות בחיי. זה אחד ממש גדול. זה הרבה פחות היום, אני לא מוכנה לסבול הרבה, וזה טוב. ואני לא מתפשרת עבור מה שלא עובד בשבילי. הגעתי למקום שבו יש לי מספיק אהבה עצמית ויושרה מול ההחלמה שלי, שאני יודעת מה אני צריכה. ואני יודעת מי אני. ואני יודעת מה אני רוצה. ואני יודעת מה רצונו של הכח

העליון שלי בשבילי, ולהתפשר בשביל פחות מזה זה נטישה עצמית. לכן כשנשאיתי בהחלמה והמשכתי לעבוד על הבושה שלי ועל ההעצמה שלי, הרף נהיה גבוה יותר ויותר בשביל מה שאני מרגישה שמגיע לי, ואני היחידה בחיי שאחראית לכך שאקבל את זה. אף אחד אחר לא אחראי לענות לצרכים שלי, זו אני, כל נטישה, היא נטישה עצמית, אני מבוגרת עכשיו. אם אני בוחרת להשאר בקשר עם מישהו שנוטש אותי זו נטישה עצמית. אף אחד אחר לא אחראי לדאוג לי יותר.

אני רוצה לדבר קצת על אהבה עצמית, כי זה הרבה יותר טוב מנטישה עצמית. יש גשר כדי להגיע לשם, כולנו צריכים למצוא את דרכינו, אנחנו צריכים למצוא את הגשר שלנו, להבין מה עובד בשבילנו. אני יודעת שהגשר הזה היה מאד מפחיד בשבילי כי היתה לי הרבה טראומה, אני חושבת שלהרבה מאיתנו בקודא יש, אז בזמן שעזבתי את החופים הנוחים והמוכרים של נטישה עצמית והתקדמתי אל עבר הגשר הצר מאד הזה אל עבר אהבה עצמית, יש את כל מסרי הבושה של הפי טי אס די שמופיעים בחיי ואומרים: "מי את חושבת שאת?" "תגידי מי את חושבת שאת שמגיע לך להיות אהובה?" "מי את חושבת שאת יכולה פשוט לא לדאוג לגבי מה שכולם עושים?" בושה מאד מאיימת, מאד עוצמתית, המסרים האלה מגיעים עמוק, הם מכבים אותי, הם פוגעים בי בחלק שבו אני עוד קטנה. הם מטרגרים אותי.

לוקח זמן עד שמשיגים את הקול הזה, שאתם יכולים לעבור דרך הדברים האלה ולהגיד: "אני פשוט לא מקשיב לך בושה את מלאה בחרא". "את לא האמת לגביי ומעולם לא היית, ואני לא נותן לך את הסמכות עלי יותר, אני עומד להקשיב לאלוהים אוהב." אני אוהבת שעל הגשר שלי אנשים אמרו לי לדבר אל עצמי כמו שאלוהים היה מדבר אלי. וזה היה חזק בשבילי כי זה גרם לי לחשוב, ובכן, מה אלוהים חושב עלי? איך אלוהים מרגיש לגביי? וזה אתגר את הפרדיגמה הישנה שאני חייבת להיות מושלמת כדי להיות ראויה לאהבה, אני חייבת לעשות את כל העבודה ורק אז איכשהו אהיה ראויה...

זה היה אלמנט חזק בגשר שלי לאהבה עצמית, להגיד: "למה שאחזיק את עצמי בערך נמוך יותר מהערך שבו אלוהים מחזיק אותי?" ויש לי הוכחות לכל אורך חיי של כמה הכח העליון שלי אוהב אותי ושיש לו עניין אישי באיכות החיים שלי, בהחלמה שלי, בטוב הרגשי והבריאותי שלי, בהנאה שלי. אני רואה הוכחות לזה כל הזמן. זה עזר לי לגשר את זה, אם אלוהים חושב שאני ראויה, אני מניחה שאני ראויה, אני לא יודעת... ופשוט להתחיל לשקול איך זה עלול להרגיש.

כל מה שכל מה שדרש זה לתת לכח העליון שלך רק קצת, רק חריץ קטנטן, רק פתיחה פצפונת, בגלל שאלוקים אוהב אותך עד כדי כך. זו המידה שבה הכח העליון שלי אוהב אותי, כל מה שאני צריכה לעשות זה לתת לו פתיחה קטנה ודברים יכולים להתחיל לקרות ולפרוח. זה לא קורה הכל ביום אחד, ובואו לא נצפה לזה, כי אז אנחנו פשוט מרימים לעצמנו להנחתה של עוד ספירת בוש גדולה, והלקאה עצמית גדולה, אז אולי לא.

אבל זה כן סביב להגיע להחלטה שאנחנו רוצים להפסיק לנטוש את עצמנו. הכלים האלה מגיעים בצעדים שלנו. הצעד הראשון שלי הוא שאני חסרת אונים מול הנטישה העצמית שלי, ושחיי נעשו בלתי ניתנים לניהול. ובאמת להכיר בכמה נטישה עצמית משאירה אותי בבושה שלי, משאירה את מערכות היחסים שלי רעילות, שהיא הסיבה שאני לא שמחה, שהיא מעולם לא עשתה אותי בטוחה, מעולם לא קיימה את ההבטחות שאני הקרנתי עליה, ולו לא פעם אחת. היא אף פעם לא עשתה אותי בריאה יותר, לא גרמה לי לעבוד יותר, לא עשתה אותי יותר ראויה לאהבה, היא אף פעם לא עשתה את הדברים שאני חושבת שהיא אמורה לעשות.

אני כל כך מסורה לנטישה עצמית, בלי לדעת את זה, אבל אני כל כך מסורה לזה כי אני מקרינה שזה ישמור אותי בטוחה, שזה יעשה אותי אדם יותר טוב, שזה יעשה את זה... ואת זה... ואת זה... וזה... וזה פשוט היה שקר! כל הזמן הזה! אפילו לא פעם אחת זה נגמר ב: "זה כל כך היה שווה את זה, אני כל כך שמחה, אני כל כך שמחה שביליתי את כל חיי בנטישה עצמית..." זה תמיד

נוחת בבושה גדולה יותר, ספירלת בושה אחרי ספירלת בושה, להמציא עוד סיפור אחד, עוד תכנית אחת, עוד מרדף אחד, גלגל האוגר שהיא תלות יתר. אז הצעד השני שלי אומר שהכח העליון שלי יכול להחזיר אותי לשפיות. אז, איך שפיות נראית? זה דבר חזק להביט בו כשאנחנו מדברים על נטישה עצמית ואהבה עצמית. הדפוסים שלי של נטישה עצמית גדולים ממני. הם התמכרויות. אני צריכה כח שגדול מהנטישה העצמית שלי, כח שגדול מהטראומה שלי, שגדול מהפחדים הגדולים ביותר שלי, שגדול יותר מ-40 שנה של הרגלים רעים. לכן אני חייבת לבטוח שיש כח גדול ממני שיכול להחזיר אותי לשפיות. אהבה עצמית היא שפיות. ומגיע לי את זה. זו קפיצה גדולה לעשות בתור מישהי שמסורה להיות פחות מ. זו הייתה משימת חיי. כשאני לא יותר מ, אני פחות מ. זו סדנה אחרת.

הצעד השלישי הוא סביב לבצע החלטה, לבצע החלטה באמת למסור את חיי ורצוני לכח העליון שלי. משמע שאני מוכנה לשחרר מזה, שאני מוכנה לשחרר מלהפוך אף הנטישה העצמית לאלוהים שלי. ואני מוכנה לתת אמון בכח גדול מעצמי שהוא אוהב ואכפתי, שרוצה את הטוב ביותר עבורי, שרוצה את החזרתי לשפיות, שרוצה את השלמות שלי, שרוצה שאחיה חיים שנועדתי לחיות. אני אוהבת לזכור שכל המידע שאני צריכה עבור רצוני של אלוהים עבורי מובנה בישות שלי. אני צריכה אהבה כדי להיות שלמה ושמחה, אני צריכה אנשים ראויים לאמון, אני צריכה מימוש עצמי, והנאה, אני צריכה תכלית, אני צריכה לדעת שאני משמעותית, אני צריכה להרגיש את ההעצמה שלי כשאני משפיעה על אחרים, ולהרגיש את הדאגה שלהם כשהם משפיעים עלי. אני צריכה מערכות יחסים.

אני צריכה גם אויר ומים ואוכל, מנוחה ושינה, ושוקולד לפעמים. הצרכים שלי אומרים לי מה רצוני של אלוהים עבורי בכל כך הרבה דרכים. אז כשאני מקבלת החלטה למסור את חיי ורצוני לאלוהים, אני נכנעת בפני כל האנרגיה האוהבת הזו, ואומרת: "אני סומכת עליך, זה אולי יהיה מבולגן, אבל זה יהיה בסדר." ואני יכולה פשוט לבטוח בזה, ולשחרר מהשליטה שלי סביב כל הדבר הזה. אני רוצה לנהל ולשלוט באיך שהחזרה שלי לשפיות תקרה כדי שארגיש בטוחה. אבל זה לעולם לא יקרה אם אני בשליטה, זה פשוט לא נראה ככה בפועל. אז אני צריכה לעשות את הצעדים שלי.

אני רוצה לדבר קצת על איך אני מתרגלת אהבה עצמית. דיברתי מקודם על זה שיש הרבה דרגות שונות של אהבה עצמית. הייתי צריכה להתחיל מסובלנות, שנמצאת הרחק בצד הנמוך של אהבה עצמית. בקצה אחד של הרצף, סובלנות היא רמה מאוד נמוכה של אהבה, רק להיות סובלנית. ואז עוברים לקבלה. ומשם לאכפתיות ודאגה, ומשם למסירות ומחויבות, ותענוג, והוקרה, ואז בסוף מגיעים לאהבה חסרת תנאי. פשוט אהבה טהורה ומוחלטת.

כל זה הוא ספקטרום של אהבה, ואנחנו יכולים לשחק עם זה ולהתאמן עם זה, וזה יכול להיות חלק מהאינטימיות שלנו עם עצמנו, ואין לזה נכון או לא נכון כי אהבה לא שופטת. ואנחנו יכולים להפוך את זה לחלק מההווה שלנו, ופשוט לשחרר מהשיפוט ולתת לנו להדהד עם איפה שאנחנו נמצאים על הרצף הזה. אם אתם לא יכולים להתחיל מאושר טהור סביב מי שאתם כישות, זה בסדר, אתם תגיעו לשם. תתחילו מ - "אוקי, אני פשוט יכולה להתמודד עם זה." אחרי שאני חווה התקף זעם, ומתפרקת ומשתוללת, אני חייבת להתחיל בסובלנות. בתחתית ספירלת הבושה שלי, אני חייבת להתחיל ב - "אוקי, אני רק אוקי. אני רק בסדר. אני פצועה, יש לי את פגמי האופי שלי, אני הרגע השתוללתי" אני יכולה פשוט לנשום אל תוך זה ולהגיד לעצמי שאני רק בסדר כרגע, אני רק בסדר. ואני יכולה רק לסבול את זה שזה קרה, שיצאתי משליטה, ואני מנסה להשאר מחוץ לראש שלי עם זה, ואני יכולה לתת לאנרגיה האוהבת הזו להיכנס ולהרגיע אותי כדי שאוכל לעבוד את דרכי אל מחוץ לטריגר שלי ולמצוא את דרכי חזרה אל השלמות שלי. ואז ההרגעה תעזור לכימיה במח שלי להרגע, ואז אשיג גישה לחלקים במח שלי

שיכולים לחשוב היטב ולדאוג עבורי, ולשים דברים בפרופורציה, שזה לא סוף העולם, שלא לחצתי הרגע על הכפתור האדום הגדול שיפוצץ חצי מהפלנטה. למרות שזה הרגיש ככה. ואני פשוט עוברת מהמקום של "אני שונאת אותך אבל אני אסבול אותך לבינתיים", לכל אורך הספקטרום הזה עד שאני מגיעה ל: "הייתי אני אוהבת אותך כל כך הרבה, וזה בסדר שאת פצועה ואנחנו עובדות על זה הכי טוב שאנחנו יכולות, והכל יהיה בסדר. ואני פשוט מוקירה אותך, ומעריצה אותך כל כך הרבה." חברים, קשה למצוא את המקום הזה אחרי טריגר, אבל לבסוף הטריגר חולף ואני מסוגלת, היום בהחלמה שלי, להגיע למקום הזה שבו יש לי יחס חיובי חסר תנאי כלפי עצמי.

אני לא יכולה להשאר שם כל הזמן ואני לא אמורה להשאר שם כל הזמן, יש בושה בריאה, יש פחד בריא, יש תגובתיות בריאה לחיים. הרעיון הוא לא להיות כל כך "זן" שאני כבר לא אנושית. אם משהו יודע איך לעשות את זה, אתן לכם את המספר שלי. אני מניחה שזו הייתה ההתמכרות שלי לסמים. ניסיתי, לא עבד. הרעיון הוא למצוא נתיב חזרה אל תחושת הבריאות שלי, תחושת השמחה שלי, אחרי שמהו רע קרה, בין אם זה קרה באשמתני או לא.

אהבה עצמית היא היכולת המרגיעה להיכנס, כשאתם מרגישים ממש מחורבן, ירוד, מטורגרים, מלאי בושה, להיכנס עם רמת האנרגיה שאתם יכולים לפגוש את עצמכם בה, ולנוע במעלה הרצף הזה, עד שאתם במקום של שלמות, אהבה, ויחס חיובי כלפי עצמכם. וזה עובד, וזה עוצמתי. לפעמים שיחת טלפון למישהו אחר יכולה לעזור לכם להתחבר עם זה. זה יכול להיות הגשר שלכם לאנרגיה חיובית כלפי עצמכם. או הגשר שלכם אל המבוגר הפנימי, או אל הכח העליון שלכם. כשאנחנו פונים לאחרים כשאנחנו סובלים, בטריגר, מדוכאים, מה שלא יהיה.

אני רוצה לדבר קצת על תענוג. זה בא מתוך הרבה עבודת הילד הפנימי. זה לא היה פתרון מהיר בשבילי להגיע לזה, אבל להיות בתענוג עם עצמי, הצד הילדי שלי, אפילו להיות בתענוג ושעשוע עם פגמי האופי שלי לפעמים. היחודיות שלי, המיוחדות שלי, האינדיבידואליות שלי, המוזרות שלי, מה שזה לא יהיה, תתאהבו בעצמכם. אתם יכולים אתם פשוט צריכים לתת לעצמכם רשות. אף אחד לא יעשה את זה בשבילכם. אבל אנחנו מתרוצצים שם בחוץ, וזה חלק מההתמכרות שלי לאהבה, מתרוצצים ומחפשים אישורים מכולם, וזה אף פעם לא ימלא את החור שאני צריכה למלא, כי אני צריכה להיות זו שמסתכלת עלי ואומרת: "את פשוט מתוקה! את כל כך חמודה! עם כל המטען שלך וכל המוזרות שלך וכל הנדושות שלך!" אני כל כך מפורסמת במעגלים שלי בתור אחת עם בדיחות ממש נדושות. ואני אוהבת את זה ואני עכשיו ממש גאה בהן, ולא אני לא אגיד אחת עכשיו. אבל המשפחה שלי והחברים שלי מתייחסים אלי ככה ואומרים לפעמים "זה כזה דבר הייתי להגיד", ואני מתה על זה לגביי! זה כזה חמוד! וזה פשוט אחד הדברים הקטנים האלה לגבי עצמי שמענגים אותי.

אני אוהבת ומוקירה את הדברים שהכי שנאתי בי בעבר. אני יכולה לגעת בעור שלי היום ולאהוב את העור שלי, ואיפה שיש משהו לא מושלם כמו פצעון, או זקנה, בדיוק הגעתי לגיל 50, אז איפה שזה קורה, אני יכולה לאהוב את זה, אני יכולה להחזיק את הבטן שלי, ואני יכולה להחזיק את הצמיגים שלי ולחשוב שאני כל כך חמודה, וכל כך אוהבת אותי! ואני עדיין כנראה אתעמל אשים לב למה שאני אוכלת, אבל אני יכול. להוקיר כל חלק בי. זו החלטה. אהבה זה לא רגש. אהבה זו מחויבות. הלב שלך פשוט נפתח לרווחה, וזה כל כך קשה לתיאור!

תהנו במסע הזה, כי כמו שאמרתי, זה פשוט קשת אדירה ומדהימה של הזדמנויות לבנות אינטימיות עם עצמך, ואז לחלוק את זה עם אנשים בחיך, זה יוצר עולם יפהפה ועשיר בפנים. ואף אחד לא יכול לקחת את זה ממך, אתם לא חייבים לרדוף יותר, כי העולם העשיר והיפהפה הזה נמצא בתוכם לכל מקום שתלכו ואתם סוחבים את זה איתכם. כשהחיים נהיים מחורבנים, אם יש מגפה למשל, או שאתם עוברים פרידה, או לא משנה מה קורה, יש לכם את

הנווה מדבר הזה בפנים שאתם יכולים ללכת אליו, שיכול לנחם את הכאבים שלכם, שיכול לעזור בכם השראה, שיכול להזכיר לכם שהחיים לא נגמרו, שתמיד יש הזדמנויות, ושאתם אהובים ללא תנאי על ידי הכח העליון שלכם. ושנחנו תמיד עובדים על לעשות עבודה טובה יותר ולאהוב את עצמנו ובלטפל בעצמנו, ולעבוד על זה זה מספיק! אני לא חייבת לחכות עד שהכל מושלם. רק עכשיו זה מה שמשנה, רק עכשיו. אז כולם, אני רוצה לאתגר את כולנו פשוט לאהוב את עצמנו ממש עכשיו.

אני רוצה לדבר על איך זה נראה בשבילי, ומה למדתי לעשות סביב זה. אני יכולה לדמיין אור חמים בלב שלי, ופשוט להרגיש שזה מתחיל בלהבה קטנה, והיא גדלה וגדלה, ואני מרגישה את החמימות שלה, והמסר הוא "אני מוגנת, אני מספיק, אני יקרה, אני מחוברת, אני חלק ממשהו כל כך הרבה יותר גדול מעצמי הקטן והפרטי, אבל אפילו העצמי הקטן והפרטי שלי הוא מיוחד מאד. ואני יכולה פשוט להרגיש את החמימות בלב שלי גדלה וגדלה עד שהיא בגודל כל החזה שלי, ואז מרגישה את זה גדל וגדל עד שזה בגודל כל הגוף שלי, ואז בגודל כל הישות הרוחנית שלי, ואני יכולה להרגיש את הקצוות שלה נוגעת ומתחברת עם הרוח של האנושות.

יש כל כך הרבה אנרגיה אוהבת שם בחוץ מוכנה שנגיע אליה ונתחבר איתה. כשאנחנו מגיעים מהמקום הזה. אהבה היא אנרגיה חזקה חזקה שאנחנו יכולים להתחבר אליה בכל זמן, אנחנו רק צריכים להניע את המנוע שלנו. בכל מקרה, אני חושבת שזה כל מה שיש לי לחלוק, תודה לכולם שהקשבתם למסע שלי ולסיפור שלי, אני מרגישה מאד אהובה, זה דבר שכיף לי לדבר עליו, ואני שולחת לכולם אהבה ואור במסע שלכם לאהבה עצמית.

קישור למסר המקורי באנגלית:

<https://drive.google.com/file/d/1zfyTmYzFiCDDQTchf-9c6VYauuLb8vjX/view?usp=drivesdk>