



# לאהוב את מה שיש???

אפרת קסנטיני  
איציק בריק  
איציק עמר

5/2024

## ביירון קייטי



ביירון קייטי, 2006

לידה	6 בדצמבר 1942 (בת 81)
מדינה	ברקנרידג', ארצות הברית
שם עט	ארצות הברית
שפות היצירה	Byron Katie
בן או בת זוג	אנגלית
	סטפן מיטשל
	<a href="http://thework.com">thework.com</a>

# ביירון קטי - מי אני ?

- אלכוהוליסטית ואשה כעוסה מאוד
- בעקבות משבר, הבינה את הדרך לחיים מלאים, רגועים ומאושרים יותר
- ביטאה את דרכה לשחרור אישי באמצעות ארבע שאלות, וכך נוצרה השיטה המכונה "The Work".

.

# The Work

- השיטה מאפשרת לנו לגלות את האמת המסתתרת מאחורי ההרגלים המגבילים שלנו
- אנו רגילים לראות את הרגלי החשיבה שלנו כגזרת גורל, אך הם ניתנים לשינוי באמצעות יצירת מרחק ביננו לבין המחשבה שלנו.
- הספר מפרט את שיטת ארבע השאלות המאפשרות לכל אחד מאיתנו להשתחרר מדפוסי התנהגות, התמכרויות שונות, ובעיות במערכות יחסים.

# 4 השאלות

- שאלה 1: האם זאת האמת?
- שאלה 2: האם אתה יכול לדעת בוודאות של 100% שזאת האמת?
- שאלה 3: איך אתה מגיב – מה קורה – כשאתה מאמין למחשבה הזו?
- שאלה 4: מי תהיה בלי המחשבה?
- והשלב הסופי אחרי ארבעת השאלות הוא המעניין והמפתיע ביותר:
  - הפוך את המחשבה:
  - ה"מהפך" נותן לך הזדמנות לחוות את ההיפך ממה שאתה מאמין בו. לאחר שמצאת היפוך אחד או יותר להצהרה המקורית שלך, אתה מוזמן למצוא לפחות שלוש דוגמאות ספציפיות ואמיתיות כיצד כל היפוך נכון בחיך.

# תובנות

- בבסיס העבודה נמצאת אמונה שמוכרת לנו מגישות אחרות כגון בודהיזם ולדתות בכלל
- לתחושתנו, העבודה אינה אפקטיבית בכל סוג של משבר. התרשמנו שכאשר מדובר על משהו שאיננו אמפירי אלא ניתן לפרשנות, יותר קל להצליח לפעול על פיה.

# עקרונות העבודה

- **בדקו מתי המחשבות מתווכחות עם המציאות**

- אנחנו סובלים רק כשאנו מאמינים במחשבה שמתווכחת עם "מה שיש".  
כשהכרה צלולה לגמרי, "מה שיש" הוא מה שאנו רוצים.

- כשאתם רוצים שהמציאות תהיה אחרת ממה שהיא, הדבר דומה לרצון ללמד  
חתול לנבוח

- **התעסקו רק בעניינים שלכם**

- אני מצאתי רק שלושה סוגי "עניינים" ביקום: שלי, שלך ושל אלוהים (פירוש  
המילה אלוהים מבחינתי הוא "המציאות". המציאות היא אלוהים, כי היא שלטת.  
לכל מה שמחוץ לשליטתי, לשליטתך או לשליטתו של כל אחד אחר, אני  
קוראת עניינו של אלוהים).

- חלק גדול מן המתח שאנו חווים נובע מהעובדה שאנו מתעסקים בעניינים לא  
שלנו

# עקרונות עבודה

(המשך)

## • לקבל את המחשבות שלנו בהבנה

מחשבה אינה מזיקה אלא אם כן מאמינים בה. לא המחשבות גורמות סבל, אלא ההיקשרות (Attachment) למחשבות. היקשרות למחשבה פירושה שאנו מניחים שהיא אמיתית, בלי לחקור. אמונה היא מחשבה שנקשרנו אליה, לעתים למשך שנים רבות.

## להיות מודעים לסיפורים שלנו

אני משתמשת לעתים במילה "סיפור" כדי לדבר על מחשבות, או על רצף של מחשבות, שאנו משוכנעים באמיתותן. סיפור יכול להיות על העבר, על ההווה או על העתיד.

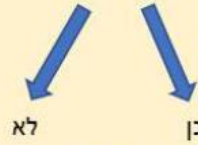
## לחדש את המחשבה שמאחורי הסבל

כל תחושת מועקה שסבלתי ממנה אי-פעם נבעה מהיקשרות למחשבה לא אמיתית. מאחורי כל הרגשה לא נוחה קיימת מחשבה שאינה תואמת את האמת שלנו. "הרוח לא צריכה לנשוב



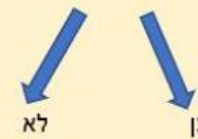
## 4 שאלות המשנות לנו את החיים שלנו:

1. האם המחשבה אמיתית?



(המשך לשאלה 2)

2. האם אתה בטוח שהמחשבה אמיתית?



(המשך לשאלה 3)

3. איך אתה מגיב ואיך אתה מרגיש שאתה מאמין במחשבה הזאת?

4. מי אתה תהיה ואיך אתה תרגיש בלי המחשבה הזאת?

תהפכו את המחשבה הזאת שחשבתם עליה בהתחלה ב- 180 מעלות ותמצאו 3 סיבות להוכחה שמחשבה החדשה שלכם נכונה.

# עמדה אישית

- על אף שהיה לנו נחמד יחד, לספר לא התחברנו
- הוא עזר לנו להתגבש ברמה החברתית אבל לא להאמין ב"עבודה"

# TEST CASE

- **"אני חושב שהגוף שלי צריך לתפקד טוב יותר"**
- **האם זאת האמת ?** כן זו האמת – תחזקתי את גופי לאורך השנים בצורה מיטבית.
- **האם אתה בטוח שזו האמת ?** אני חושב שכן
- **האם זה לא תהליך טבעי ?** לא – בני גילי במצב טוב ממני.
- **כיצד אתה מתייחס למחשבה זו ?** תסכול, כעס, עצב
- **כיצד תהיה ללא המחשבה הזו ?** פחות מתוסכל, מקבל את זה "זה מה שיש"

# - היפוך - TEST CASE

- אני צריך לתפקד טוב יותר עבור גופי.
- אני מתפקד טוב בהתייחס לגילי.
- אני לא בהכרח צריך להיות בתפקוד טוב יותר.
- הגוף שלי לא צריך לתפקד טוב יותר.
- אני מתקשה לתפעל את המחשב בשל מגבלתי.