

חוברת לעבודה עצמית

מיינדפולנס



ליסה גרוסמן M.A, M.Ed. פסיכולוגית חינוכית

מומחית באבחון וטיפול בליקויי למידה והפרעת קשב בשיטת אימון אישי

Lisa Grossman, Educational Psychologist

Specialist in Evaluation and Coaching of Learning Disabilities and ADHD

כל הזכויות שמורות אוקטובר 2014-11-27

לליסה גרוסמן © המרכז לאימון התנהגותי

0502-248220

www.lisagrossman.com

מיינדפולנס (קשיבות) לבעלי הפרעת קשב

מיינדפולנס (קשיבות) הינה טכניקה שעוזרת לאנשים להתמקד בהווה, להיות מודעים לקשב כשהוא "מטייל", ולהחזיר אותו למיקוד במטרה. מיינדפולנס Mindfulness עוזרת לאנשים לקבל את המחשבות שלהם מבלי לשפוט אותן, ולהעביר את ההסחה לכיוון המציאות האובייקטיבית. Mindfulness הוא כלי שעוזר בדרכים מגוונות: הוא יכול לעזור לאנשים להתמקד טוב יותר, לחזק את הזיכרון, ולהכיר את עצמם טוב יותר, דרך פיתוח מודעות למחשבות ורגשות. הוא יכול להוריד את רמת החרדה, ואף לשפר את הבריאות הפיזית והנפשית. הוא עוזר במיוחד בחוויית סטרט, כעס ותנודות במצבי רוח.

אם אתה רוצה להבין מה זה Mindfulness, קח כמה דקות עכשיו, התמקד בנשימות שלך, אל תשנה דבר, רק שים לב איך זה מרגיש לנשום; שים לב לאוויר כשהוא נכנס לאף; לחזה ולבטן המתנפחים כאשר האוויר נכנס; ושים לב כשהקשב שלך עובר למשהו אחר – למשל אולי תתחיל לחשוב "בשביל מה אני עושה את זה?" אולי תהיה מוסח ע"י רעשים, אולי המחשבות יעברו לכמה שאתה רעב. אין זה משנה, פשוט שים לב, ואז מבלי לשפוט, החזר את הקשב לנשימה; עשה זאת לשתי דקות, ואז ענה על השאלות הבאות:

1. למה שמת לב כשהתמקדת בנשימה?
 2. אם הקשב "טייל", על מה חשבת?
 3. כמה הצלחת לקבל את ה"ברירה" הזו? או האם אמרת לעצמך משהו כמו "אני אפילו לא יכול להיות ממוקד לשתי דקות"?
- טבעי לכולנו לחשוב על דברים רבים בכל רגע, ורובנו חושבים על העבר או דואגים לגבי העתיד. Mindfulness מהווה כלי, שהינו יעיל במיוחד לאנשים עם הפרעת קשב, שהינם קשובים פעמים רבות למחשבות או לגירויים חיצוניים מסיחים. הוא מאפשר לשחרר את ההסחה, ולחזור לפעילות עם מיקוד מלא, ללא שיפוט וללא איבוד עניין.
- תחשוב על המוח שלך כאילו הוא גור שמאלפים אותו לשבת. בהתחלה כשמלמדים את הגור הוא לא מציית, ואחר כך כשאתה מצליח לתפוס אותו עוד ועוד והוא מצליח, הוא משתפר ויושב גם בבקשה הראשונה. לרוב אתה לא תאבד סבלנות עם הגור, כי אתה יודע שהוא רק לומד. המוח מתנהג אותו דבר: אף פעם לא אילפת אותו להיות ממוקד ברגע מסוים, אז היה סבלן לגבי עצמך וקבל את מה שאתה שם לב אליו, בלי ביקורת עצמית.

כל הזכויות שמורות אוקטובר 2014-11-27

לליסה גרוסמן © המרכז לאימון התנהגותי

0502-248220

www.lisagrossman.com

תרגילים ב Mindfulness יכולים לכלול: להקשיב למוסיקה ולהיות מודע רק אליה- לשים לב למחשבות ולחזור למיקוד ב"עכשיו", לקרוא ספר, לשחק עם חיות מחמד, לעשות מטלות בבית, ולאלו שיש להם עבודה- לעבוד, להכין שיעורי בית, או לטייל.

Mindfulness משמעותו להחזיר את הקשב לנקודת ההווה, במקום לתת למוח ללכת לאן שהוא רוצה. בדרך זו תוכל גם לנהל את הרגשות, כאשר יש רגשות כואבים שמתעוררים בעקבות מחשבות על העבר או דאגה לגבי העתיד, תוכל להגיד "זה מה שאני חושב, ואני יכול להחזיר את עצמי לעכשיו, להווה", בלי להעלות ולגרות רצף בלתי נפסק של רגשות שליליים.

תדמיין שהרגשות שלך ממלאים דלי מים, והדלי הזה מלא, ואם עוד טיפת מים תיכנס, המים ישפכו. הדלי הזה מסמל את הרגשות שלך כשאתה מסתובב מלא רגשות- כשאתה כועס, עצוב, מרגיש אשמה או מפחד, עוד חוויה של רגש אחד יכול לגרום לך להיות מוצף מבחינה רגשית. אולי תתפוצץ בזעם כלפי מישהו, אולי תכנס למצב של עצב ודיכאון.

Mindfulness יכול לעזור לך להוריד את הכמות והאינטנסיביות של הרגשות כדי שתהיה יותר בשליטה.

תרגילים וכלים למיינדפולנס

שאלון קשיבות (מיינדפולנס)

תמדוד את רמת הניהול העצמי שלך בשאלון הזה. רמת השליטה קשורה לקשיבות לרגשות

מחשבות ותגובות, וקובעת את היעילות וההצלחה בתקשורת הבין אישית

רמת הקשיבות

- אני אומר/ת או עושה דברים בלי לחשוב, ואז מצטער/ת על המילים או המעשים שלי.
- אני בדרך כלל מרגיש/ה שאני לא יודע/ת מי אני, מה אני אוהב/ת או מה הדעות שלי.
- אני הרבה פעמים משנה, מחליף/ה את הדעות שלי והולך/ת עם הדעות של אחרים כדי שלא ארגיש שונה.
- לפעמים אני מרגיש/ה מאוכזב/ת, "מרגיש/ה רע", בלי לדעת מה.
- אני שופט/ת אחרים או את עצמי, מבקר/ת הרבה.
- אני מנסה להימנע מדברים שגורמים לי לתחושת אי נוחות.
- אני מוצא/ת את עצמי אומר/ת דברים כמו "זה לא היה צריך לקרות", "זה לא פייר", "זה לא נכון", "זה לא צודק".

כל הזכויות שמורות אוקטובר 2014-11-27

לליסה גרוסמן © המרכז לאימון התנהגותי

0502-248220

www.lisagrossman.com

ויסות רגשי

- אני מנסה להימנע מהרגשות שלי ע"י שינה, משחקי מחשב, וואטס-אפ, או דברים אחרים שעוזרים לי לא לחשוב על הרגשות שלי.
- רגשות מפחידים אותי, אני מנסה להפטר מהם בכל מיני דרכים.
- אני נוטה להרהר בפנים השליליים של החיים שלי.
- אני לא פעילה, אין לי חוגים או פעילויות שאני נהנה/ת מהם.
- אני נמנע/ת מלקבוע מטרות לטווח ארוך או מייד, אני נמנע/ת מלחשוב איפה אני רוצה להיות עוד שנה, שנתיים או חמש שנים.
- אין לי חוויות או סיטואציות בחיים שלי שאני יכולה להגיד עליהם "וואו, אני באמת מצפה לזה".

סובלנות לתסכולים:

- אני חושב/ת הרבה על הדברים השליליים שקרו בחיים שלי.
- יש לי הרבה פעמים רגשות כואבים, ואני חושב/ת עליהם או דואג/ת לגבי העתיד.
- אני נוטה להתעלם מהצרכים שלי, אני לא עושה דברים שנעימים לי.
- כשאני במשבר, אני מוצא/ת את עצמי מחמיר/ה את המשבר ע"י שימוש באלימות כלפי אחרים שמנסים לעזור (אלימות מילולית או שימוש מופרז באוכל, שתיית אלכוהול או סמים).
- אני מפסיד/ה חברים ואת תמיכת המשפחה בגלל שהם לא אוהבים את מה שאני עושה עם הרגשות שלי.

יעילות בין אישית:

- אני מרגישה שאני מקבל/ת יותר ממה שאני נותן/ת במערכות יחסים.
- אני חושב/ת שמרוויחים ממני יותר, ושמערכות היחסים בחיי אינן הדדיות.
- כשדברים לא מסתדרים בקשרים עם אנשים, אני מסיים/ת אותם בלי לנסות לתקן אותם.
- הרבה פעמים אנשים מסיימים את מערכות היחסים איתי לפני שאני מוכן/ה שהן יסתיימו.
- אני פאסיבי/ת בתקשורת עם אחרים, אני לא אסרטיבי/ת ועומד/ת על הדעות שלי.
- אני אגרסיבי/ת בתקשורת, ואני מנסה לכפות את הדעה שלי על האחר.
- אני בד"כ בקשרים לא בריאים עם אנשים, אנשים שלא מתייחסים אלי בצורה מכבדת.

ציון: לסכם את הציונים

אם הציון שלך הכולל מעל 50, קיים קושי בניהול רגשי והתנהגותי

כל הזכויות שמורות אוקטובר 2014-11-27

לליסה גרוסמן © המרכז לאימון התנהגותי

0502-248220

www.lisagrossman.com

Body Scan – סקירה גופנית

שלב ראשון - רשום רגשות כמו כעס, עצב, תסכול, אשמה, פחד, עצבים, וכן הלאה. לאחר מכן יש לרשום ליד כל אחד מהם, מה מתרחש בגופך מבחינה פיזית כאשר אתה נמצא בחוויה של אותו הרגש. בשלב השני - בדוק איפה אתה נמצא עכשיו מבחינה רגשית ע"י "בדיקת גוף": התחל לבדוק את התחושות בגופך מקצה אצבעות הרגליים, עד לקודקוד הראש- העבר את הקשב לאט לאט. לדוגמה: "אני שם לב לאצבעות שלי, הן מרגישות מעט מתוחות, אני עובר לקרסוליים, למעלה דרך הברכיים, חש קצת מתוח בברך ימין" וכן הלאה. כשמגיעים לצוואר והפנים- זה המקום שבו בדרך כלל נאגר מתח ויש לשים לכך לב. שימו לב לכתפיים, הצוואר, הפנים, והפה, לרמת המתח מסביב לעיניים, ואז ואימרו לעצמכם "זה בסדר, ואני יכול לשחרר את זה".

מודל ה RAIN

Recognize - זיהוי

זיהוי המתרחש בהווה, הכולל הפוגה ותשאול עצמי כגון "מה אני חווה כרגע בגוף, במחשבות וברגשות שלי, בסיטואציה הזו?" תהליך זה מונע הכחשה או הימנעות, מכיוון שמעלים למודעות תכנים שעשויים להיות לא נעימים או שלמים, כדי שיהיה אפשר להתמודד עימם. מחקרים של הדמיה מוחית הראו כי זיהוי ותיוג של הרגשות מפחיתים את הפעילות באזורים התגובתיים רגשית במוח.

Accept - קבלה

קבלה, הכרה ואפשר. קבלה במובן שלהכיר במה שמתרחש בהווה ולאפשר למה שמתרחש להתרחש. חשוב לציין שקבלה או הכרה בכך שמשוהו מתרחש בהווה, לא מעידים על הסכמה או תמיכה במתרחש. זו רק הכרה במתרחש. חשוב גם להיות מודעים למחשבות ולרגשות, כגון התנגדות או דחייה, שעלולים לעלות כשמזהים את החוויה האישית. בעת התרגול הקבלה, ישנם משפטים שעשויים לסייע - אפשר להגיד לעצמך שאתה "מאפשר" למה שמתרחש להתרחש, או שאתה נותן לזה "להיות".

Investigate – חקירה

אחרי שאתה מזהה ומקבל את ההווה שלך, החל לחקור את החוויה הפנימית שלך. מאוד חשוב להיות בעמדה של הבנה, סקרנות וחמלה כלפי החקירה שלך. חקור 3 היבטים עיקריים בחוויה הפנימית שלך: תחושות פיזיות – שים לב לתחושות שאתה חווה בגופך.

רגשות – מה הגוון הבסיסי של החוויה שלך (חיובי, שלילי, נייטרלי)? איזה רגשות אתה חווה בהווה? שאל את עצמך "מה הרגש הזה רוצה ממני עכשיו? מה הוא מנסה להגיד לי?"

כל הזכויות שמורות אוקטובר 2014-11-27

לליסה גרוסמן © המרכז לאימון התנהגותי

0502-248220

www.lisagrossman.com

מחשבות – שים לב למחשבות שעוברות בראשך. שאל את עצמך "לאיזה סיפורים אני מאמין עכשיו?".

Non-identification - אי-שיוך

הכוונה באי שיוך הינה התפיסה כי הרגשות שלך לא "שייכים" לך, ואי תיוג שלהם כ"שלי". זה כולל אי התייחסות לרגשות בצורה אישית, והבנה כי הרגשות "שלך" לא באמת שלך. הם לא ייחודיים לך, אלא משותפים לכל בני האדם. לדוגמא: במקום להגיד: "אני אדם כועס", ניתן למסגר מחשבה זו באופן מדויק יותר ולהגיד "חוויה של כעס עולה בי כרגע", או "אני חווה כעס כעת".

מודל ה-STOP

STOP - S עצור מה שאתה עושה לרגע.

TAKE - T קח נשימה. נשום באופן נורמלי וטבעי ועקוב אחר האוויר שנכנס ויוצא מהאף שלך. אתה יכול להגיד לעצמך "פנימה" כשאתה נושם פנימה, ו"החוצה" כשאתה מוציא את האוויר, אם זה עוזר לך להתרכז.

OBSERVE - O בחן את המחשבות והרגשות שלך. אתה יכול להרהר במתרחש בראשך, אך תזכור כי מחשבות אינן עובדות, ואינן קבועות. אם המחשבה שאתה לא כשיר עולה, שים לב למחשבה זו, תן לה להיות, והמשך הלאה. זהה את הרגשות שעולים בהווה ותייג אותם. מחקרים עדכניים מראים כי עצם התיוג של הרגשות עשוי להרגיע. לאחר מכן בחן את הגוף שלך – האם את עומד או יושב? איך היציבה שלך? האם אתה חווה כאבים או אי נעימות כלשהי?

PROCEED - P המשך עם כל דבר שיתמוך בך באותו הרגע, בין אם זה שיחה עם חבר או עיסוי של הכתפיים.

הליכה

Grounding – הפנה את תשומת ליבך לתחושות רגלך, בעת שהעקב נוגע בקרקע, הבסיס של כף הרגל, הבהונות, ואז כשהרגל מתרוממת. אתה יכול להגיד לעצמך "עקב, כף רגל, בהונות, הרם". באמצעות כך תתחבר לפעולה של ההליכה בהווה.

Open Awareness - לך בקצב מעט איטי יותר והחל לפתח מודעות לכל החושים שלך, אחד אחרי השני. ראייה, שמיעה, טעם, מגע, וריח. תבחין במה שמסביבך, הקשב לקולות ולרעשים, טעם את האוויר או מה שבפה שלך, הרגש את החום/קור/הרוח הקלה שנוגעת בלחיך, הרח את האוויר. ואז עצור לרגע ותבדוק אם אתה יכול להפנים את כל החושים יחד.

כל הזכויות שמורות אוקטובר 2014-11-27

לליסה גרוסמן © המרכז לאימון התנהגותי

0502-248220

www.lisagrossman.com

שלושת מצבי ה"מיינד"

לכולנו זמנים בהם אנו מנוהלים על ידי ההיגיון או על ידי הרגשות שלנו, או על ידי שילוב של שניהם. מכאן נגזרות שלושת דרכי החשיבה: העצמי החושב, העצמי הרגשי והעצמי החכם.

העצמי החושב (המחושב) - צורת חשיבה זו נקראת ה mind המחושב. זה העצמי שאנחנו משתמשים בו כשאנחנו חושבים באופן לוגי, ומתבססים על עובדות לצורך פתרון בעיות. כשאתה חושב לדוגמה איפה חנית את המכונת, אתה משתמש ב"עצמי החושב": עם הגיון, בצורה לוגית ורציפה, וללא עירוב של רגשות, בדרך כלל. לאחר זמן מה בו אתה לא מוצא מכוניתך, יתכן ותתחיל להשתמש בעצמי הרגשי. **העצמי הרגשי** - ההפך מהעצמי המחושב, אשר נקרא ה mind הרגשי (Linehan 1993). כשאתה משתמש בעצמי הרגשי, רגשותיך אינטנסיביים כל כך שהם שולטים על התנהגותך, ואתה מגיב לפי הדחפים שהרגשות יוצרים, במקום לבחור כיצד לנהוג בסיטואציה מסוימת. לדוגמה - אתה צועק על אנשים שאתה אוהב, או שאתה מרגיש כל כך מדוכא שאתה מתנתק ולא מדבר עם איש, או שאתה כל כך מפוחד ללכת למסיבה שאתה נשאר בבית. אם אתה חושב מהעצמי הרגשי, ופועל לפי הדחפים, אתה עלול להיתקל בבעיות. העצמי הרגשי הוא זה שמסבך אותנו.

אם אנחנו לא רוצים לחשוב כל הזמן דרך העצמי הרגשי, אך גם לא בצורה קרירה ומחושבת מדי, מה עושים? - משתמשים בעצמי החכם.

העצמי החכם - the wise mind, ה mind החכם, משלב את העצמי המחושב עם הרגשות, כך שדבר אינו שולט בך, ואתה חופשי לחשוב על התוצאות של התנהגותך ולהתנהג בהתאם לאינטרס שלך בהתבסס על מטרות וערכים. לדוגמה - אתה כועס על הבוס שלך, אך לא מגיב באימפולסיביות, אלא ממתין לזמן הנכון כדי לנהל שיחה מכובדת. לדוגמה - בא לך לאכול סופגניה, אבל אתה יודע שהתוצאה תהיה שאתה תצטער על זה אחר כך, ולכן נמנע. אתה משתמש בעצמי החכם שמזהה את הרגש, אבל בוחר להתנהג לפי התוצאה. אתה רוצה לצפות בטלוויזיה בלילה עד שעה מאוחרת, אתה עייף וחושב "מגיע לי, מגיע לי לנוח", דבר שמסתדר גם עם ההיגיון, אך העצמי החכם, שהוא גבוה יותר מההיגיון וגם מהעצמי הרגשי, מביא גם את התוצאה בחשבון.

כל הזכויות שמורות אוקטובר 2014-11-27

לליסה גרוסמן © המרכז לאימון התנהגותי

0502-248220

www.lisagrossman.com

כדי להיות אפקטיבי עליך לפעול לפי העצמי החכם. המחשבות שלך לגבי סיטואציה מסוימת עלולות להפריע ליכולת שלך להיות אפקטיבי (יעיל). אנשים עם הפרעת קשב מגיבים לפי הציפיות שלהם ולא תמיד לפי המציאות. לדוגמה- אם אתה מרגיש שהבוס היה צריך להיות

"פייר" כלפיך ושהוא לא מעריך אותך, יתכן שתפנים את כעסיך, ואלו יצטברו עד שיום אחד תתפוצץ. כנ"ל לגבי מערכות יחסים עם אנשים שאנחנו אוהבים, שם אנו פועלים לפי הציפיות שלנו שמבוססות על מחשבות הגיוניות, והתחושה שלנו גם במקרה זה היא רגשית. החשיבה החכמה אומרת: **תחשוב מה המטרה שלך, ומה אתה יכול לעשות כדי להגיע אליה.** "אני כועס עכשיו על חוסר הכבוד שהרגשתי מהמנהל שלי, יחד עם זאת אני לא רוצה שיפטרו אותי, ואני גם רוצה העלאה במשכורת, לכן אני...".

אסטרטגיה נוספת שפועלת בניהול רגשות, היא לפעול בצורה הפוכה לדחף שלך. לרגשות יש בדרך כלל דחפים שנצמדים אליהם. כשאתה מרגיש כעס, הדחף שלך הוא לתקוף (מילולית או פיזית), כשאתה מרגיש מדוכא, הדחף שלך הוא להסתגר, כשאתה מרגיש חרד הדחף שלך הוא להימנע ממקור החרדה. אם אתה זורם עם הדחפים, כי אתה חושב דרך העצמי הרגשי וזה מרגיש כדבר הנכון לעשות, התוצאה עתידה להיות מנוגדת למטרה שלך בטווח הארוך. אם אתה פועל באופן שמנוגד למוסר ולערכים שלך, אתה עלול להחריף את החרדה, הדיכאון, ההסתגרות והכעס. אז מה עושים? קודם מזהים את הדחף שקשור לרגש, ואז חושבים- מה הוא הדחף ההפוך. חשוב שתבין שהרווח מהכניעה לדחף, הוא נמוך באופן משמעותי מהרווח מההתנהגות ההפוכה. המפתח להצלחה בכישור הזה הוא זיהוי בצורה של התמקדות- לזהות את הרגש, הדחף, והפעולה ההפוכה מהדחף.

כל הזכויות שמורות אוקטובר 2014-11-27

לליסה גרוסמן © המרכז לאימון התנהגותי

0502-248220

www.lisagrossman.com

טבלת עזר – דוגמאות של רגשות, דחפים ופעולות הפוכות לדחפים השליליים.

רגש	דחף	פעולה הפוכה
כעס	לתקוף	להתנהג בכבוד (אם זה מרגיש קשה מידי- להימנע מתקשורת עם האדם המכעיס)
עצב	להסתגר	להיפתח לאחרים, לדבר, לשתף
חרדה	להימנע ממקור החרדה	בצורה הדרגתית- להתקרב לסיטואציה או לאדם שגורם לחרדה
אשמה	להפסיק את ההתנהגות שגורמת לאשמה	אם לא פעלת בצורה שמנוגדת למוסר או לערכיך, המשך את ההתנהגות
בושה	להתחבא מאחרים	היפתח לאחרים

כדאי להשתמש בכישור זה לאחר שאתה מצליח להבין שאין רווח מהmindfulness הרגשי, או במילים אחרות- כאשר הרגש עולה אתה מזהה אותו, מקבל אותו, מבין למה הוא עלה, מבין איך ולמה הוא מפריע לך לפעול ביעילות, ומחליט עם העצמי החכם לנהוג בצורה ההפוכה.

חשיבה ללא שיפוט:

כל שיפוט הוא לא אפקטיבי. להלן כמה דוגמאות לחשיבה שיפוטית, מילים כגון - "הייתי צריך...", "הוא היה צריך...", "אני כזה 'לוזר'", "אני מתוסכל...", "אני כועס על עצמי כאשר...", "אני מאוכזב כאשר...", "אני מאשים את...". שיפוטיות מגבירה את רמת הכאב הנפשי שאנו חווים. "הורי רעים", "זה היה טיפשי". משפטים שיפוטיים נוצרים בצורה אוטומטית, והם סוג של מחשבה שלילית אוטומטית. במקום לשפוט ולהאשים את הזולת, ולומר "אתה...", להגיד "אני לא מאמין ש...". או "אני לא רואה את זה כך", חשוב לאשר את כל הרגשות שיש לנו, לקבל אותם ולתת להם לגיטימציה, בלי תיקון. לקחת אחריות על הרגשות.

הפרדה קוגניטיבית

המטרה של mindfulness הינה ללמד להתייחס למחשבות כאל מה שהן באמת- "אירועים מנטליים", ולא מה שהן 'אומרות שהן'- "פעם חשבתי שהמח הינו האיבר הנפלא ביותר בגוף שלי. ואז הבנתי מי

כל הזכויות שמורות אוקטובר 2014-11-27

לליסה גרוסמן © המרכז לאימון התנהגותי

0502-248220

www.lisagrossman.com

אומר לי את זה...". כלומר- לא להתייחס למחשבות כאל מה שהן מביעות- "היא שונאת אותי", אלא כאל מה שהן באמת -"המחשבה שהיא שונאת אותי/אני חושב שהיא שונאת אותי". במקום להתווכח עם mindה אנחנו צריכים להבין ש "הmindה" אומר לי את זה". חשוב להסתכל על המחשבות כאל מה שהן: אירועים מנטליים אשר באים על חשבון העושר, הגיוון והרלוונטיות של המציאות עצמה. mindה הינו כלי אבולוציוני הישרדותי:

1. מאתר סכנות כדי להימנע מהם.
2. חלק ניכר מהתוכן שלו הוא שלילי, ביקורתי, מכוון כלפי בעיות וסכנות.
3. חשוב להכיר את מגבלותיו ולהשתמש בו באופן יעיל.

הכלי של mindה מבוסס באופן ניכר על השפה שלנו. עלינו ללמוד להגיד:

1. "יש לי מחשבה", במקום "אני חושב ש"
2. במקום להזדהות עם המחשבה, יש להגיד "יש לי מחשבה כזאת, אבל אני לא חייב לקנות אותה".

מכונת המילים של mindה פולטת מחשבות ללא הרף, וכולנו סובלים ממחשבות חודרניות כל הזמן. לכן המטרה היא להפריד בין המחשבה לבין המשמעות שלה, הרגש המלווה אותה, וההשפעה שלה. על מנת ליצור הרחקה, יש להתרגל להסתכל על המחשבות ולא דרך המחשבות. המטרה אינה להעלים את המחשבות, לשנות אותן או לשלוט בהן, אלא לצפות בהן כפי שהן. זו המשמעות של mindfulness- במקום לבחון, לבדוק ולשפוט, עלינו לשנות את ההקשר של המחשבות, להקשר בו ההשפעה הינה ניטרלית.

טכניקות הפרדה קוגניטיבית:

1. לחזור בקול או לכתוב פעמים רבות את המילים המפריעות, לדוגמה- "אני חייב...". לומר פעמים רבות את המילים האלו, נגיד למשך דקה.
2. להפוך את העברית לאנגלית, ואז לכתוב את זה לקרוא את זה, לדוגמה- "ani tipesh".
3. לכתוב את המשפט המפריע בצורה הפוכה או עם רווחים לא נכונים בין המילים.
4. לראות את המחשבה כמו עלים על הנהר, או פרסומת על אוטובוס, ולדמיין את זה- את האוטובוס נוסע, העלים נופלים מהעץ, מפגינים במצעד, באנר במחשב- להפוך את המחשבה לאובייקטים. אם מדמיינים את המחשבות בתור נוסעים באוטובוס לדוגמה, מתעסקים עם הנוסעים הללו וקודם כל צריך לעצור'- לא נוסעים לשום מקום עם הנוסעים האלה. צריך לשאול

כל הזכויות שמורות אוקטובר 2014-11-27

לליסה גרוסמן © המרכז לאימון התנהגותי

0502-248220

www.lisagrossman.com

"איזה נוסע מציק לך עכשיו?" נוכל לעודד את המתאמן להמציא תרגילים חדשים ליצירת הפרדה בינו לבין המחשבה כדי שיצליח להתייחס אליה כאל אובייקט חיצוני.

5. **לדמיין את המחשבה כאובייקט** בעל צורה, אורך, גובה, צבע, מרקם, משקל, ולשאול "האם האובייקט הזה חייב להיות אויב?" "האם אני חייב להיאבק בו?" "האם אני יכול לעשות דברים מבלי להילחם בו?" "האם בכלל יש לו קיום?" בנוסף לשימוש באובייקטים ובמטאפורות, המאמן יכול להוסיף משפטים כמו "נראה שהmind שלך אומר לך ש", "כמה ותיקה המחשבה הזאת? באיזה מצבים המחשבה הזאת קיימת?", "נודה mindl ששלח את המחשבה והmind יכול ליצור הרבה מחשבות נוספות". כל אלו משנים בהדרגה את הכללים הכרוכים בתקשורת מילולית רגשית ואינטראקציות מילוליות רגילות בהקשרים של mindn הרגשי.

6. **במקום להשתמש ב"אבל", להשתמש ב"ו", "אני צריך לבצע פרזנטציה אבל אני נלחץ", "אני יודע שכדאי שאלך לחבר/ לחוג/ לרוץ היום אבל אין לי חשק", "אני רוצה לגשת לדבר אתו אבל מרגיש שזה מאד לא נוח. במקום ה"אבל" לומר "ו".** כאשר ה"אבל" נוכח הוא מוחק את האפשרות של הביצוע בו זמנית של שני הדברים. עם "ו" אנחנו מקבלים את הרגש וממשיכים לפעול עם שני הערכים.

משפטים למתן לגיטימציה ואישור לרגשות ולהעלמת משפטים שיפוטניים:

1. זה בסדר שאני מרגיש כך
2. זה רגש של בני אדם וזה טבעי
3. כולם מרגישים ככה מידי פעם
4. זה הגיוני שאני מרגיש ככה
5. מותר לי להרגיש ככה

ביבליוגרפיה

Zylowska, Lydia "the Mindfulness Prescription for adult ADHD"
Van Dijk, Sheri "Don't Let Emotions Run Your Life"

Yiftah Yovel, PHD, ACT Therapy

כל הזכויות שמורות אוקטובר 2014-11-27

לליסה גרוסמן © המרכז לאימון התנהגותי

0502-248220

www.lisagrossman.com