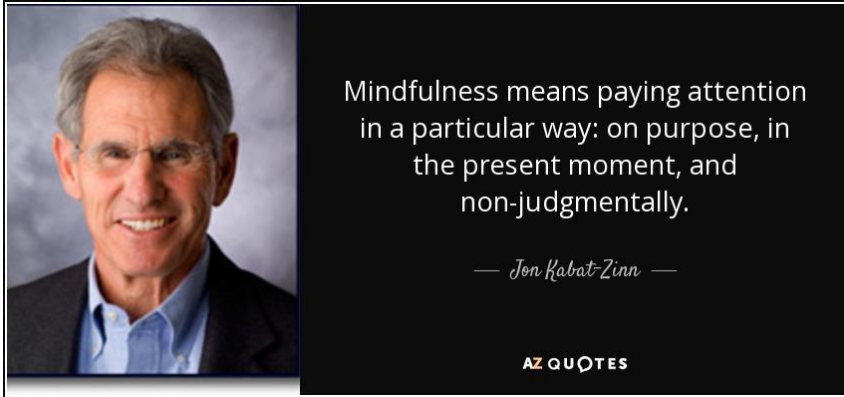




מיינדפולנס (קשיבות) ומדיטציה והקשר שלהם להתמודדות מוצלחת עם גמגום



מהי מיינדפולנס?

- מודעות בלתי שיפוטית מרגע לרגע
- מודעות בלי שיפוט או ביקורת
- מודעות למה שמתרחש בצורה סקרנית, וקבלה של מה שעולה
- מחשבות, תחושות גוף, רגשות – גם ובעיקר, המחשבות והרגשות הלא נעימות
- מבוססת על 7 גישות, שפורטו ע"י Jon Kabat-Zinn
- חמלה היא מרכיב עקרוני של מיינדפולנס
- חמלה עצמית, וחמלה לאחר

מהי מדיטציה?

- יש סוגים רבים של מדיטציה
 - כל אחד מוצא מה שמתאים לו, וזה משתנה על פני זמן
- מדיטציה היא דרך שבה אנחנו מתרגלים מיינדפולנס
 - ע"י התבוננות ממוקדת, עם סקרנות למה שעולה, ובלי שיפוט
- מדיטציה היא כלי שעוזר לנו לפתח את היכולת שלנו להיות קשובים בהווה
 - מיינדפולנס אינה מדיטציה, אלא דרך חיים
 - ההפרדה בין מיינדפולנס למדיטציה אינה חשובה ..



The difference between misery and happiness depends on what we do with our attention.

— Sharon Salzberg —

AZ QUOTES

עבור מה מיינדפולנס טובה?

- מיינדפולנס מעלה מודעות למחשבות ורגשות
- מיינדפולנס מעלה מודעות לתחושות הגוף
- מיינדפולנס מעלה מודעות לקשר בין המחשבות והרגשות לבין תחושות הגוף
- מיינדפולנס מלמדת קבלה, חמלה וחסד: לעצמינו ולאחרים
- מודעות **בלתי שיפוטית** למחשבות, רגשות ותחושות הגוף
 - מאפשרת לנו לבחור את ההתנהגות שלנו : להגיב בצורה שקולה, Response, במקום להגיב באופן אוטומטי, React
 - מאפשרת לנו לחוות את מה שקורה עכשיו, במקום לחיות בעבר (חרטה, הלקאה עצמית, הלוואי ש..) או בעתיד (חרדה ממה שיהיה, הלוואי ש..)
 - אנחנו מקבלים אפשרות בחירה: אפשר לבחור לפעול על פי הערכים שלנו במקום להיות מונעים על ידי המחשבות והרגשות
- ובכך, מיינדפולנס משפרת את היכולת להתמודד עם קשיים
 - מכיוון שמיינדפולנס מאפשרת חקירה של מחשבות ואמונות, ומציגה אפשרויות בחירה

מיינדפולנס וגמגום על רגל אחת

- גמגום אינו רע ושתף אינו טוב. כדאי להפסיק לשפוט את אופן הדיבור שלנו
- אם אני מקבל את עצמי ולא שופט את עצמי, ומשתחרר מניסיונות לא לגמגם ומהצורך לרצות את האחר, אז ...

אני יכול להיות נוכח עם חמלה ברגע הגמגום, לא לברוח, ולהרגיש מה קורה לי ומה אני עושה ...

.. וזה מאפשר שינוי הגמגום והמאבק בגמגום .. **אם אני רוצה בכך**

תרגיל

להיות עם עצמינו בשקט למספר דקות

אמונות, מחשבות ותגובות

כמה מחשבות על מחשבות

- המוח שלנו מייצר מחשבות מטבעו
- המטרה אינה לעצור את המחשבות .. כי זה בלתי אפשרי
- לפעמים, מחשבות מונעות על ידי האמונות שלנו
- מחשבות מדרבנות אותנו לפעולה
- חלק מהמחשבות הן סיפורים; מחשבות שאינן משקפות את המציאות באופן נכון, ו/או מסתמכות על אמונות בלתי רציונליות
- כדאי שנזהה את הסיפורים כדי לא לפעול על פיהן
- לגבי מחשבות שהן כן מבוססות מציאות - אולי כאן ועכשיו הן לא משרתות אותנו?

סערת המחשבות

- סערת המחשבות מטלטלת אותנו
- בדיבור העצמי שלנו אנחנו מתכנתים את עצמינו לפעולה
- מחשבות עלולות להגביל את עצמינו
 - מחשבות אוטומטיות שליליות (ANTS)
 - מחשבות ואמונות שמגבילות את עצמינו - Self-limiting thoughts and beliefs
- מיינדפולנס מלמדת אותנו להיות מודעים למחשבות
- מיינדפולנס מאפשרת היתנתקות של פעולה מהמחשבה – Thought Diffusion
 - וזה מאפשר בחירה על פי הערכים שלנו

תגובת הילחם, ברח או קפא

- יש לנו מנגנון הגנה מובנה שמטרתו להתמודד עם איומים: תגובת הילחם, ברח או קפא
- והגוף מגיב באופן אוטומטי ומיידי ועושה שימוש בתגובת הילחם, ברח או קפא
- זו תגובה רצויה כאשר אנחנו ניצבים מול איום על שלומנו
- אנחנו עלולים לחוות את רגע הגמגום כאיום
- התגובה אינה משרתת אותנו כאשר האיום הוא רק פרי אמונה ומחשבה, ופוגעת בתקשורת שלנו

מה עם תחושות הגוף?

- תחושות גוף משקפות את התגובות שלנו למחשבות
- כאשר אנחנו חווים איום, עלבון, דריכות למשהו שיתרחש בעתיד, השרירים מתכווצים
- מודעות לתחושות הגוף תורמת לניהול התגובות שלנו

דוגמאות של מחשבות, סיפורים ותחושות גוף

- אני חושב שאני לא יכול לעבוד בשירות לקוחות כי אני מגמגם
- אני חושב שלא יקשיבו לי כאשר אני מגמגם
- אני מגמגם לכן אני חייב למצוא עבודה שלא מצריכה דיבור
- מחר אני חייב לדבר עם המנהל שלי, ומאד חשוב שאני לא אגמגם כי כאשר אני מגמגם הוא מחייך טיפה וזה מראה שהוא חושב שאני מוזר וחסר ערך. לכן, אני מכין בדיוק את מה שאני אגיד, ואני מתכנן איך להימנע ממילים שקשים שלי להגיד
- ברגע הגמגום, השרירים של איברי הדיבור מתוחים: שרירי הבטן, הסרעפת, החזה, הצוור, הלסת, השפתיים, הלשון. האם זה קורה לנו, או האם גרמנו לחלק מזה לקרות בגלל היקשרות למחשבות ואמונות לגבי גמגום?

גישות עקרוניות של מיינדפולנס

• העדר לחץ של שאיפה (Non-Striving)

- להתמקד בקבלה וראייה של הדברים כפי שהם עכשיו

• קבלה

- לראות דברים כפי שהם, ללא פרשנות או הכחשה
- קבלה עצמית היא הכרחית על מנת לבצע שינוי
- לחבק את הדברים כפי שהם, להיות מוכנים לחוות גם את המחשבות והרגשות הלא נעימות

• שחרור

- לשחרר את האחיזה שלנו באמונות, מחשבות ורגשות
- לשחרר את דריכות הגוף שלנו
- Let things be

• העדר שיפוטיות

- התבוננות בלתי שיפוטית במה שאנחנו חווים
- מודעות לשיפוטים שזורמים לנו במחשבות

• סבלנות

- לאפשר לדברים לקרות בזמן שלהם
- להיות סבלניים עם עצמינו, ועם אחרים

• סקרנות (Beginner's Mind)

- להתבונן בדברים מבלי לטשטש אותם עם הפרשנויות שלנו
- להיות מוכנים לראות אפשרויות אחרות במצב נתון

• אמון (Trust)

- לבטוח בעצמינו וברגשותינו
- לכבד את הרגשות שלנו, ולקחת אחריות לשמור על עצמינו

פילוסופיית "שנפה" - Shenpa

- המשמעות של "שנפה" היא להישאר ולעבוד עם מה שנראה לא נעים, לעומת להתנגד לו ולברוח ממנו
- במיינדפולנס אנחנו מקבלים ואף מחבקים את המחשבות והרגשות הלא נעימות
- אנחנו אומרים להם "שלום, חבר" במקום לנסות לדחוק אותם
- רק כך אפשר לנטרל את ההשפעה שיש להן עלינו
- כשמחשבה לא נעימה עולה, אפשר להגיד "סיפור!" כדי לזהות אותה כסיפור.
- כדאי להתייחס בהומור לסיפורים שעולים

תרגיל

כמה דקות של מודעות לנשימה ולמחשבות
לשים לב למחשבות, תחושות גוף, שיפוטיות

הערות לגבי מחשבות והניתוק מהן

• זה לא תמיד פשוט

- כשרגש עוצמתי אוחז בנו, אנחנו מגוייסים לחלוטין לשרת את הרגש ולהגיב, והדחף להגיב הוא חזק ולפעמים לא נצליח להתגבר עליו
- זה בסדר. לא לשפוט את עצמינו. ואם שפטנו, זה גם בסדר. לא לשפוט את השיפוט שלנו

• לפעמים אפשר לשחרר מחשבה מבלי להבין אותה

• לפעמים רצוי להבין את מקורה של המחשבה

- שיטת "העבודה" עשויה לעזור בחקירת האמונות והמחשבות
- כתיבה עוזרת לנו

איך מיינדפולנס רלוונטית לגמגום?

• עקרונות יסוד של מיינדפולנס כוללים:

- מודעות
- היעדר שיפוטיות
- קבלה
- שחרור

• חווית הסבל בגמגום כוללת:

- ברגע הגמגום אנחנו לא מודעים למה שקורה ומה אנחנו עושים, כי אנחנו רוצים רק לברוח משם
- לחץ בשרירים שונים בגוף, שבעצם מקשה על הדיבור ומחריף את הגמגום
- שיפוט עצמי על זה שאנחנו מגמגמים, ואמונה שאחרים ששופטים אותנו
- היעדר קבלה עצמית וקבלה של עובדת הגמגום
- אחיזה באמונות שאינן מועילות לנו (כגון: אני חייב לא לגמגם; אני לא אצליח אם אני אגמגם)

זוכרים את המאבק?

- הסבל בגמגום טמון בעיקר במאבק בגמגום, מאבק פיזי ונפשי, שמתרחש בהיעדר קבלת עובדת הגמגום
- במאבק, אנחנו לא נוכחים ב"מודעות בלתי שיפוטית"
 - דיבור עצמי שלילי, סערת מחשבות והלקאה עצמית שולטים בנו
 - ברגע הגמגום, אנחנו רוצים רק לברוח
 - והתוצאה היא שאנחנו לא יכולים לשנות את החוויה
- מיינדפולנס – מודעות בלתי שיפוטית מרגע לרגע – פותחת בפנינו אפשרות לשנות את המציאות של המאבק למציאות שמועילה לנו, ושמטיבה איתנו



פתרון למאבק נמצא בקבלה עצמית

• למה קבלה עצמית

- אני לא פגום, רק שונה
- אני לא אשם בזה שאני מגמגם. אף אחד לא אשם
- אני לא צריך לרצות אחרים שמצפים ממני שאדבר שוטף או מהר

• השפעתה של קבלה עצמית על הקלה במאבק

- אני מקל על המאבק כאשר אני לא נלחם בגמגום, בעצמי, ובמה שיש
- אני משתחרר מאמונות והתנהגויות שמגבילות אותי, ונותן לעצמי פשוט לגמגם
- אני בוחר איזה חיים אני רוצה עבור עצמי, ללא תלות בגמגום

חשוב לזכור שקבלה אינה אומרת ויתור!

מודעות למילים שאנחנו משתמשים בהן

- למילים יש עוצמה, והשפה שאנחנו משתמשים בה משפיעה עלינו
- גמגום אינו רע ושתף אינו טוב. כדאי להפסיק לשפוט את אופן הדיבור שלנו
- בסוף יום שבו הרגשנו שהגמגום היה חמור, אפשר להגיד "היה לי יום קשה" במקום "הדיבור שלי היה רע היום"
- בסוף יום שבו הרגשנו שהגמגום היה קל, אפשר להגיד "היה לי יום קל" במקום "הדיבור שלי היה טוב היום"

מיינדפולנס ברגע הגמגום

- העת לבצע שינוי הוא רק ברגע הנוכחי
- מיינדפולנס – מודעות בלתי שיפוטית ברגע הנוכחי – עוזרת לנו להישאר ברגע הגמגום, לחוות אותו בסקרנות, להתבונן במה שקורה ובמה אנחנו עושים
- מודעות לתחושות הגוף מאפשרת לנו להרפות חלקים בגוף שאולי תורמים להחמרת הגמגום
- אותו דבר לגבי רגע לפני הגמגום הצפוי, או יום לפני הגמגום הצפוי
- וכאשר אנחנו מסוגלים להישאר ברגע הגמגום, ולראות שאנחנו שורדים ואף צומחים, אז החרדה מהגמגום תפחת גם היא

שוב על רגל אחת

- גמגום אינו רע ושתף אינו טוב. כדאי להפסיק לשפוט את אופן הדיבור שלנו
- אם אני מקבל את עצמי ולא שופט את עצמי, ומשתחרר מניסיונות לא לגמגם ומהצורך לרצות את האחר, אז ...

אני יכול להיות נוכח עם חמלה ברגע הגמגום, לא לברוח, ולהרגיש מה קורה לי ומה אני עושה ...

זה מאפשר שינוי הגמגום והמאבק בגמגום .. **אם אני רוצה בכך**

תרגיל

סקירת גוף: מודעות לתחושות גוף, ולמחשבות לא נוחות

איך מיישמים?

• מדיטציה

- סקירת גוף מלמדת אותנו להיות מודעים לתחושות הגוף, והקשר שלהן למחשבות שלנו
- במצב מדיטטיבי, אוטוסוגסטיה יעילה ככלי לשינוי המחשבות והאמונות שלנו

• החלטה מודעת לשים לב במהלך היום לדברים שאנחנו עושים בצורה אוטומטית

- שטיפת כלים, קיפול כבישה, מקלחת, ... להכיר תודה לדברים טובים שאנחנו מתייחסים אליהם כמובנים מאליהן

• החלטה מודעת לשים לב במהלך היום לשיפוטים שלנו. רמז: אנחנו שמים לב לתחושות הגוף שלנו

מילה לסיכום

- מיינדפולנס היא דרך חיים, לא טכניקה
- דרך החיים הזאת מורכבת ממודעות סקרנית ובלתי שיפוטית למה שקורה כאן ועכשיו, הכרת תודה, היעדר שיפוטיות, קבלה של מה שיש, חמלה, חסד

מקורות

- The Silva Method: <https://www.silvamethod.com/>
- Mindfulness and Stuttering: Ellen-Marie Silverman
- Full Catastrophe Living: Jon Kabat Zinn
- Stammering Therapy from the Inside: Cheasman, Everard and Simpson; Chapter 7
- The Mindfulness Revolution: Boyce (Ed.)
- The Happiness Trap: Russ Harris
- What to Say When You Talk to Your Self: Shad Helmstetter
- The Gifts of Imperfection: Brene Brown
- Radical Acceptance: Tara Brach
- Dean Williams – להישאר ברגע הגמגום ולהרגיש מה קורה
- Wendell Johnson – לא לנסות להימנע מגמגום
- Charles Van Riper – להיות מודע לתנועות הפה שלך
- <http://www.stammeringresearch.org/mindfulness.pdf>
- <http://stuttertalk.com/mindfulness-in-stuttering-treatment-321/>



www.ambi.org.il

✉ ambiemail@gmail.com ☎ 02-6491907

f Facebook: אמב"י - ארגון מגממים בישראל

f קבוצת אמב"י של הורים לילדים שמגממים

📷 Instagram: Stuttering_IL