מה קורה לנו בראש לפני שאנו מתחילים לדבר?

הרצאה לימי קורונה

מנחה: ערן גולדשטיין, מאפשר בשיטת "העבודה" של ביירון קייטי

**נושא ההרצאה:**

**מה קורה לנו בראש/בגוף רגע לפני שאנו מתחילים לדבר?**

בהרצאה, ננתח דרך עיניה של שיטת "העבודה" של ביירון קייטי את התגובה המורכבת (התגובה הרגשית, הגופנית, החשיבתית) – תגובת המגננה המתעוררת במרווח הנוצר לפני שאנו מתחילים לדבר, ניווכח במידת ההשפעה של תגובה זו על אופן הפקת הדיבור ועל איכות חיינו, נאתר את המחשבות אשר מעוררות אותה ונלמד כיצד לחקור מחשבות אלו ולהשתחרר מהשפעתן.

**על שיטת "העבודה" של ביירון קייטי**

שיטת "העבודה" – **The Work** , פותחה בארה"ב על ידי ביירון קייטלין ריד המכונה "קייטי" בשנת 1986 ומתורגלת מאז על ידי מאות אלפי אנשים ברחבי העולם.

שיטת "העבודה" הינה טכניקה מדיטטיבית, העוסקת בזיהוי שיטתי של מחשבות או אמונות פנימיות אשר גורמות לנו למתח, סבל ולהתנהגות מקובעת אופיינית בכל תחומי החיים ובחקירתן באמצעות ארבע שאלות ועוד שלושה היפוכים.

מטרת החקירה, לאפשר לנו להשתחרר מהשפעתן של מחשבות אלו, ולאמץ פרשנות אחרת למציאות כזו, שמתח, סבל והתנהגויות מקובעות אופייניות אינם נלווים לה.

ראוי להדגיש ששיטת "העבודה" לא פותחה במקורה עבור אנשים שמגמגמים אלא עבור כלל בני האדם, וכי רק בשנים האחרונות היא עוברת התאמה עבור אוכלוסיות מוגדרות כגון: חולים אונקולוגיים, מורים, אנשים שמגמגמים ועוד. התאמה זו היא הלכה למעשה גישת IBSR ראשי תיבות INQUIRY BASED STRESS REDUCTION – הפחתת מתח מבוססת חקירה.

**מהי מדיטציה?**

מדיטציה היא פעולה המתאפיינת בהבאת הקשב (תשומת הלב) שלנו לרגע מסוים בזמן:

התהליך המדיטטיבי בשיטת "העבודה" של ביירון קייטי מתאפיין בחמש הסכמות:

הסכמה להביא את הקשב שלנו לרגע בזמן:

לרגע בזמן עבר – זיכרון שמלווה אותנו, לדוגמא: טראומה, משהו שמישהו אמר לנו או עשה לנו, מראה מסוים שנחרט בראשנו...

לרגע בזמן הווה – למה שקורה עכשיו (אכילה, הליכה, דיבור...)

לרגע בזמן עתיד – לתרחיש דמיוני הנוצר בראשנו לדוגמא: תרחיש דמיוני המתאר את הדבר הכי גרוע שיכול לקרות לנו באירוע מסוים.

הסכמה לחוות את הרגע הזה במלואו, גם אם זה רגע של סבל: את התחושות הגופניות – את הכאב, את המועקה, את הקושי, את התגובות הרגשיות (הלחץ, הפחד, החרדה, הזעם, ההשתוקקות...), את ההתנהגות שלנו ברגע זה, ואת ההתנגדות הטבעית המתעוררת בנו כאשר אנו מסכימים לחוות שוב את הרגע הזה.

הסכמה לאתר את השורש לסבל שאנו חווים – את המחשבות/האמונות הפנימיות בהן אנו אוחזים.

הנחת הבסיס בשיטת "העבודה" היא שאנו סובלים כאשר אנו מאמינים למחשבה אשר מתווכחת עם מה שיש – עם המציאות.

בראייה זו, סדר האירועים הוא כזה:

אמונה במחשבה ----- רגש ----- תגובה/התנהגות

הסכמה לחקור את המחשבות שגורמות לנו למתח ולסבל, ולהשתחרר מהשפעתן באמצעות ארבע שאלות + שלושה היפוכים.

ארבע השאלות הן:

1. האם זו האמת?
2. האם אני יודע בוודאות שזו האמת?
3. מה קורה, איך אני מגיב שאני מאמין למחשבה?
4. מי אהיה ללא המחשבה?

לאחר שאנו עונים על ארבע השאלות, אנו פונים לבצע היפוכים (כפי שיוסבר בהמשך) למחשבה שאנו חוקרים.

הסכמה ליישם את התובנות שרכשנו במהלך החקירה בחיי היומיום

**הזמנה לתרגול מדיטציה**

הסכמה ראשונה:

הביאו את הקשב/תשומת הלב שלכם אל המרווח הנוצר לפני שאתם מתחילים לדבר עם אדם מסוים...

הסכמה שנייה:

נסו לחוות מחדש את הרגע הזה במלואו:

שימו לב לתחושות הגופניות התעוררות בכם: למתח בגופכם, למועקה והכיווץ באזור החזה והגרון, לתחושת החנק, לעווית הפנים, הפה, הלשון... להלמות הלב, לתחושת איבוד הקרקע ונוכחות הגוף...

שימו לב לרגשות המתעוררים בכם: ללחץ, לחרדה, לבעתה...

שימו לב להתנהגות שלכם ברגע זה: להתגייסות שלכם להיחלץ מהחוויה ולברוח אל המילים (אל הדיבור)...

הסכמה שלישית:

אתרו את המחשבה – האמונה הפנימית שמעוררת בכם את התגובה הזאת. להזכירכם, בראי שיטת "העבודה" של ביירון קייטי:

אמונה במחשבה מעוררת בנו

רגש עוצמתי המהווה מנוף ל-

התנהגות אופיינית

אחת המחשבות (האפשריות) שמעוררות בנו תגובה כזו היא:

**"כאשר מגיע התור שלי לדבר, אני צריך להגיב (לענות) מהר"**

הסכמה רביעית:

חקרו את המחשבה בעזרת ארבע שאלות + שלושה היפוכים

**דף חקירה למחשבה אחת מותאם**

**1** - **האם זאת האמת?** (ענה ב"כן" או "לא" בלבד. אם ענית "לא" עבור לשאלה השלישית) \_\_\_\_\_\_

**2** - **האם את\ה יודע\ת בוודאות שזאת האמת?** (עונים ב"כן" או "לא" בלבד)\_\_\_\_\_\_

**3** - **איך את\ה מגיב\ה, מה קורה כשאתה מאמין למחשבה?**

תתי שאלות כלליות:

1. **האם המחשבה מביאה לכם שלווה או מתח?** (שלווה/מתח)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. **אלו תחושות גופניות מתעוררים בכם כשאתם מאמינים למחשבה? (**לדוגמא: דריכות בכל הגוף, מועקה בחזה, לחץ בגרון, עיוות בפנים, הלמות לב...)
3. **אלו רגשות מתעוררים בכם כאשר אתם מאמינים למחשבה? (**לדוגמא:חרדה, לחץ, בושה, חוסר אונים, תסכול, זעם, ביקורת, הלקאה עצמית...) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. **אלו תמונות אתם רואים של עבר או עתיד כאשר אתם מאמינים למחשבה?** (לדוגמא: תמונה מהעבר בה נתקעתם וגמגמתם מול אדם מסוים, או תרחיש עתידי בו אתם נתקעים ומגמגמים במהלך שיחה)
5. **האם אתם מאפשרים לעצמכם לשהות עם תחושת הלחץ ולהכילה לפני שאתם מתחילים לדבר?** (כן/לא)\_\_\_\_\_\_\_
6. **האם אתם נוטים לנצל את המרווח בכדי לתכנן כיצד "לברוח" מהמרווח ו**
7. **להתחיל לדבר מבלי לגמגם?** (כן/לא) \_\_\_\_\_\_\_
8. **האם הנטייה לברוח מהשהייה במרווח אל המילים ולהפיק דיבור בכל מחיר תוך כדי מאבק משפרת\אינה משפרת\מחמירה את הגמגום?** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4** – **מי תהיי\ה ללא המחשבה?** (עצמו עיניים, התבוננו והרהרו מי או מה אתם ללא המחשבה – כיצד אתם יכולים לחוות את התגובה הרגשית/גופנית שלכם בזמן המרווח אם אתם משוחררים מהמחשבה?) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

לאחר שענינו על ארבע השאלות, אנו פונים לעשות את ההיפוכים. ההיפוכים למחשבה מאפשרים לי לבחון את המציאות ממספר זוויות נוספות.

למחשבה הנחקרת שני היפוכים:

**היפוך לניגוד:** **"כאשר מגיע התור שלי לדבר אני לא צריך לענות מהר".**

* כי המחשבה הזאת היא לא האמת שלי כאדם עם נטייה לגמגם.
* כי זו סוג של המלצה רעה עבורנו – כמו "כדי לך לקפוץ מהגג" – המלצה שתוצאותיה רעות בהכרח.
* כי התוצאה בדרך כלל משיגה את ההיפך – הדיבור תוך כדי מאבק מעלה את הסיכויים שלנו להיתקע ולגמגם

**היפוך מוחלט:** **כאשר מגיע התור שלי לדבר אני צריך לענות בעיתוי/בקצב שלי**

* כי היפוך זה הנו הלכה למעשה האמת המוחלטת שלנו כאנשים עם נטייה לגמגום.
* היפוך זה הוא הזמנה לאימוץ גישה חדשה לחלוטין בזמן הדיבור: גישה בה אנו טובים קודם לעצמנו ורק אחר כך לאחר, גישה שבה אנו מצויים בתקשורת ישירה עם עצמנו ועם הצרכים הבסיסיים שלנו, גישה בה אנו לא נוטשים את עצמנו לטובת ריצוי האחר ויוצרים לעצמנו מרחב דיבור מיטבי בו נוכל להכיל את עוצמת התגובה שמתעוררת בנו ולבחור כיצד להמשיך לדבר.

סיכום חקירה

החקירה מאפשרת לנו למקד את הקשב/תשומת הלב שלנו באחת החוויות המרכזיות של מציאות הגמגום – תגובת המגננה - שהשפעתה על אופן הפקת הדיבור ועל איכות חיינו הינה מכרעת.

**בשאלה השלישית: מה קורה, איך אני מגיב כשאני מאמין למחשבה?**

למדנו שכאשר אנו מאמינים למחשבה מתעוררת בנו תגובת מגננה שהינה תגובת השרדות מורכבת: גופנית, רגשית, מחשבתית והתנהגותית.

למדנו שאנו חשים בדריכות גופנית, לעיתים בהלמות לב ודופק מואץ, בהזעה... למדנו שמתעוררים בנו רגשות כגון חוסר אונים, חרדה, בושה, לחץ...

למדנו שכאשר אנו מאמינים למחשבה לא רק שאיננו נותנים לעצמנו זמן לשהות בתגובה ולהכילה, אנו עסוקים רק בתכנון הבריחה שלנו ממנה.

למדנו שהתנהגות זו של אי שהייה במרווח ובריחה אל המילים היא במהותה התנהגות הישרדותית המתאפיינת בהימנעות מוחלטת מהצרכים הבסיסיים שלנו להכלת התגובה המורכבת שאנו עוברים - לנשימה, קצב דיבור נוח וכדומה...

למדנו שכאשר אנו בורחים אל המילים, אנו נוטים להפיק דיבור תוך כדי מאבק אשר מעלה את הסיכויים שלנו להיתקע ולגמגם.

**בשאלה הרביעית: מי אהיה ללא המחשבה?**

למדנו שאם היינו משוחררים מהמחשבה, היינו יכולים לשהות יותר זמן במרווח שלפני הדיבור, היינו יכולים להיות בתקשורת עם עצמנו – אפילו לשאול את עצמנו מה אני צריך מעצמי כדי להמשיך לדבר בנוחות? למדנו ששהייה במרווח מאפשרת לנו לא לנטוש את עצמנו לטובת ריצוי האדם עמו אנו מדברים, ליצור לעצמנו מרחב דיבור מיטבי ולבחור כיצד נמשיך לדבר מכאן והלאה (להפיק את הדיבור)

**היפוכים**

כאשר פנינו לעשות את ההיפוכים, ראינו (היפוך לניגוד) ש**כאשר מגיע התור שלי לדבר אני לא צריך להגיב/לענות מהר** כי המחשבה הזאת היא לא האמת שלי כאדם עם נטייה לגמגם.

ראינו שהמחשבה היא סוג של המלצה רעה עבורנו – כמו "כדי לך לקפוץ מהגג" – המלצה שתוצאותיה רעות בהכרח.

עוד ראינו שאנו לא צריכים לענות מהר כי התוצאה בדרך כלל משיגה את ההיפך – הדיבור תוך כדי מאבק מעלה את הסיכויים שלנו להיתקע ולגמגם.

בהיפוך המוחלט: **כאשר מגיע התור שלי לדבר אני צריך לענות בקצב/בעיתוי שלי** למדנו שהיפוך זה הנו הלכה למעשה האמת שלנו כאנשים עם נטייה לגמגום.

למדנו שההיפוך הזה הוא בעצם הזמנה לאימוץ גישה חדשה לחלוטין בזמן הדיבור: גישה בה אנו טובים קודם לעצמנו ורק אחר כך לאחר, גישה שבה אנו מצויים בתקשורת ישירה עם עצמנו, עם הצרכים הבסיסיים שלנו, גישה בה אנו לא נוטשים את עצמנו לטובת ריצוי האחר ויוצרים לעצמנו מרחב דיבור מיטבי בו נוכל להכיל את עוצמת התגובה שמתעוררת בנו ולבחור כיצד להמשיך לדבר.