סדנא מקוונת ללימוד גישת ACT ככלי טיפולי

עבור אנשים שמגמגמים – המפגש החמישי

ד"ר איתי גליק

פסיכולוג קליני מומחה

Ittai.glick@gmail.com

Hexaflex

משושה הגמישות הפסיכולוגית

קשיבות: מה קורה כאן ועכשיו?

קבלה: האם אני פתוח למה שקורה בגוף / בחוויה שלי?

Acceptance

אני כאן עכשיו, מקבל את תחושות הגוף שלי כפי שהן כעת, שם לב למחשבות שלי, ועושה את מה שחשוב לי לעשות

ערכים: מה חשוב לי?

Commitment

מטרות: איך לפעול?

DEFUSION

אילו מחשבות עוברות לי בראש?

Self as context

העצמי המתבונן

נקודת בחירה – Choice Point

https://www.youtube.com/watch?v=OV15x8LvwAQ

ACCEPTANCE קבלה

- קבלה היא האפשרות לתת למחשבותינו, רגשותינו ותחושות הגוף שלנו להיות כפי שהם כעת, בין אם הם נעימים, לא נעימים או ניטרליים.
- בתהליך הקבלה אנו נפתחים ומוצאים מקום בתוכנו למחשבות, לרגשות ולתחושות הגוף מבלי להיאבק בהם. מאפשרים להם לעלות לתודעתנו ולהשתנות כפי שהם עושים באופן טבעי.
- קבלה היא נכונות (willingness). קבלה היא התרחבות (expansion)
- קבלה היא היכולת להחזיק ברכות את החוויה הנוכחית שלנו

ACCEPTANCE קבלה

קבלה ACCEPTANCE

- **קבלה = קבלת החוויה** (ולא קבלה פסיבית של המצב הנוכחי של חיינו)
- נשתדל לקבל את החוויה הנוכחית, בכדי שנוכל לפעול לפי מה שחשוב לנו באמת, ולא ניגרר לנסיונות שליטה והימנעות מהדברים אשר עולים בתודעתנו מעת לעת.
- לדוגמא, נשאף לקבל את הרגשות הקשורים לגמגום (בושה, חרדה) בכדי שאפשר יהיה לפעול לפי הערכים החשובים לנו כמו למשל לעבוד באופן יעיל ויצירתי, ליצור ולקיים קשר זוגי חם, להתבטא באופן אותנטי ופתוח ואפילו לשפר את שטף הדיבור

(אם זה ערך שחשוב לי)

קבלה ACCEPTANCE

ועכשיו, כמה מילים על **מה זה לא קבלה:**

קבלה **אינה** פרושה **ויתור**

וקבלה **אינה** פרושה **"לסבול את...."**

או **"לחשוק שיניים ולהמשיך בכל זאת"**

וקבלה ודאי **אינה מצריכה לאהוב את המצב הנוכחי**

אין צורך לקבל **"הכול".** כדאי לקבל את מה שמפריע להתנהל באופן שתואם את הערכים שלנו.

❖ אפשר לשאול כך: **" נניח שהיית יכול לעשות קסם שהרגשות שאתה מתאר לא יעצרו אותך בשום דרך. מה היית עושה אחרת בחייך?"**

מדוע כדאי "לקבל את חוויית הגמגום?"

או: כיצד לגמגם בעדינות ובלי שיפוטיות?

- רוב ההתנהגויות הקשורות בגמגום הינן הגנתיות – ומשמשות להימנעות מרגע הגמגום עצמו (ון-ריפר, 1982).
- "גמגום הוא מה שקורה כאשר אדם שמגמגם מנסה לא לגמגם" (ג'ונסון, 1959)

מגמגמים עסוקים בלחפש "מה לעשות" כדי לא לגמגם.

בתרגול מיינדפולנס יש הזדמנות להתאמן ב"לא לעשות".

"Standing toe-to-toe with the fears and the physical unpleasantness of stuttering from which we have fled much of our lives we apply our courage and curiosity to examine them" (Silveman, 2012 p.44)

מה את/ה **<u>בייחוד</u>** לא אוהב/ת בגמגום שלך?

אז איך "מקבלים את החוויה?"

דיבור בפני קהל

נקבע מטרה **מ.ע.ש.י.ת**

נקבע מטרה מ.ע.ש.י.ת
דיבור בפני קהל

מ = **מפורטת.** אילו פעולות תבצע? היכן ומתי תבצע אותן? ומה (ומי) יהיו מעורבים בכך?

אציג את תוצאות הפרויקט שלי בישיבה השבועית, ביום שלישי הקרוב ב- 15:00

ע = **ערכית.** האם המטרה מותאמת למה שחשוב לך באמת?

- ✓ **מיומנות**
- ✓ **יצירתיות**
- ✓ **השפעה והובלה**

ש = **שיפור.** האם ביצוע המטרה יעזור לך לשפר את איכות חייך?

י = **ישימה.** האם המטרה תואמת את המשאבים הנוכחיים שלך? (זמן, כסף, מיומנויות ועוד)

ת = **תלוית זמן.** האם קבעת מסגרת זמנים מדויקת ומפורטת ככל הניתן לביצוע המטרה?

ל.נ.צ.ח את ה.פ.ח.ד

ה = **ה**ידבקות קוגניטיבית

זה הולך להיות כישלון נוראי, אגמגם וכולם יצחקו עליי

פ = **פ**ער גדול בין המשאבים הדרושים להגשמת המטרה לבין המצב הנוכחי

אין לי זמן / יכולת לארגן את כל הנתונים למצגת מרשימה

ח = **ח**וסר מוכנות להרגיש חוסר נוחות.

אני הולך להזיע ולרעוד ולגמגם וירחמו עליי וזה יהיה סיוט

ד = **ד**ע את ערכיך!

אולי בעצם זה לא כזה חשוב, אחשוב על זה שוב בהמשך השנה

ל.נ.צ.ח את ה.פ.ח.ד

ה = הידבקות קוגניטיבית

זה הולך להיות כישלון נוראי, אגמגם וכולם יצחקו עליי

פ = פער גדול בין המשאבים הדרושים להגשמת המטרה לבין המצב הנוכחי

אין לי זמן / יכולת לארגן את כל הנתונים למצגת מרשימה

ח = חוסר מוכנות להרגיש חוסר נוחות.

אני הולך להזיע ולרעוד ולגמגם (וזה יהיה סיוט)

ד = דע את ערכיך!

אולי בעצם זה לא כזה חשוב, אחשוב על זה שוב בהמשך השנה

לחפש בסקרנות לא שיפוטית: דפיקות לב מהירות, מחנק בגרון, קוצר נשימה, לסת מכווצת, בטן מתהפכת, רעד בידיים ועוד...

ל= להפריד את עצמי מהמחשבות

נ = נכונות להרגיש חוסר נוחות

צ= ציפיות הגיוניות

ח= חשיבות הפעולה

אז איך "מקבלים את החוייה?"

1. לצפות (Observe)
2. לנשום (Breathe)
3. להרחיב (Expand)
4. להרשות (Allow)
5. לחפצן (Objectify)
6. לנרמל (Normalize)
7. להרחיב את אלומת הקשב (Expand awareness)
8. חמלה עצמית (Self-Compassion)

חמלה – מדוע זה כל כך חשוב?

- **בעיה**: המודל של ACT קל להבנה (יחסית) אבל לא פעם קשה לביצוע.
- **החיבור בין כאב ומשמעות**: הניסיון להתנהג על פי ערכינו יוביל לא פעם לסערת רגשות, ועשוי להוביל למצבי חוייה אותן קשה במיוחד לקבל

- הבהרת ערכים ופעולות מחויבות יובילו אדם שמגמגם לדיבור רב יותר ואז:
- הטייס האוטומטי: קשיים בשטף – תחושת פגימות – בושה – הסתרה – הפחתה בדיבור - בידוד חברתי.

חמלה (לעצמי, לאחר) היא אופנות של יצירת קשר

ולכן

חמלה היא תרופה יעילה כנגד בידוד חברתי

אז מה זה בעצם חמלה עצמית?

חמלה היא מצב אנושי טבעי ומוכר

Fight or Flight ≠ חמלה

"Self-compassion involves acknowledging your own suffering and responding kindly. In other words, treating yourself with the same warmth, caring and kindness that you'd extend to someone you love if they were in similar pain" (Russ Harris)

אבני הבניין של חמלה עצמית

1. הכרה בכאב — Acknowledging pain
2. הפרדה משיפוט עצמי — Defusion from self-judgment
3. טוב לב — Acting with kindness
4. קבלה — Acceptance
5. תיקוף — Validation
6. חיבור — Connectedness

6. חיבור לאחרים Connectedness

כשאדם בכאב גדול הוא נסגר ומתכנס בעצמו כברירת מחדל.

"הסבל שלי ייחודי, לא ניתן להבין אותי או לעזור לי"

נטייה זו מתגברת כאשר רגש **הבושה** הינו מרכזי

"אוי ואבוי, עכשיו הם יודעים מי אני באמת"

או: "כשידעו מי אני באמת לא ירצו להיות בקשר איתי"

ההימנעות מאחרים מהווה גם ניסיון שליטה על החרדה המרכזית (הרחקה)

וזאת ע"י התרחקות מכוונת (להקדים מכה למכה).

6. Connectedness

משולש החוויה

מחשבות אוטומטיות

ממחשבות ההסתגרות Defusion

תחושות גוף

קבלה של תחושות גוף כדרך לפתח קשר חיובי עם עצמי

התנהגות

פיתוח קשרים קרובים ואינטימיים בהם אפשר להיות נוכחים באופן מלא

סיכום הסדנא המקוונת

- ❖ התבוננות על גמגום: DSM – V
- ❖ חווית האדם שמגמגם וסוגיות פסיכולוגיות
- ❖ גישת ACT: ניסוח הבעיה ואינטגרציה
- ❖ משולש החוויה - תרגול והעמקה
- ❖ המטרה: הגברת גמישות פסיכולוגית
- ❖ היכרות עם הגמישושה - HEXAFLEX

Hexaflex

משושה הגמישות הפסיכולוגית

קשיבות: מה קורה כאן ועכשיו?

קבלה: האם אני פתוח למה שקורה בגוף / בחוויה שלי?

Acceptance

ערכים: מה חשוב לי?

Commitment

מטרות: איך לפעול?

DEFUSION
אילו מחשבות עוברות לי בראש?

Self as context
העצמי המתבונן

מדוע ACT יעיל בעבודה עם אנשים שמגמגמים?

- הרעיון המרכזי: **קבלה** של חווית הגמגום **ופעולה מחויבת** אל עבר חיים מלאים ועשירים
- הגברת המודעות **למחיר השליטה בחוויה**: חוויות של פגימות, בושה, הסתרה, עצמי כוזב, שקיפות – והחמרה בשטף הדיבור.
- **מיינדפולנס**: הזמנה לחקירה סקרנית של החוויה – מדיבור כמאבק לדיבור כמשחק.
- היכן תשומת הלב עכשיו? בתקשורת בין-אישית יכולים להיות המון מוקדים לקשב.
- **מפסיביות לאקטיביות**: גם אם אינני שולט בו, אני יכול לקחת אחריות על הגמגום שלי.
- אל מול הבושה והביקורת העצמית **- חמלה וקבלה עצמית.**
- **ACT משתלב היטב עם שיטות טיפול רבות אחרות** (ון-רייפר, ויויאן סיסקין)

הכלים שנלמדים במסגרת הטיפול בגמגום ישמשו בהמשך להתמודדות עם אספקטים נוספים של החוויה .

התבוננות קשובה על מטרות הסדנא

- הבנה ותרגול של נוכחות קשובה וחומלת ברגע הזה.
- העמקת ההיכרות עם תופעת הגמגום על רבדיה השונים.
- היכרות עם ששת תהליכי הליבה של ACT – "לרקוד סביב הגמישושה"
- פיתוח סקרנות, עניין ותחושת מסוגלות להמשיך את המסע הטיפולי.

ד"ר איתי גליק Ittai.glick@gmail.com

תודה רבה על ההקשבה

אמב"י
ארגון המגמגמים בישראל

Ittai.glick@gmail.com

איך ממשיכים מכאן?

https://contextualscience.org/

https://stevenchayes.com/

https://www.actmindfully.com.au/#

https://www.facebook.com/Act.israel/posts/1602721539846377/

Ittai.glick@gmail.com