



טיפול מונחה בליווי חומרים מקוונים בגישת ACT – שבוע שישי

נכונות לחוות (הכל)

שוב שלום לכם וברוכים הבאים לשבוע השישי בתוכנית המשותפת שלנו. השבוע נתמקד ביחס שלנו לחוויה שלנו, הן לחוויות אותן אנחנו מתייגים כחיוביות, והן לחוויות אותן אנחנו מתייגים כשליליות. ננסה לשים לב לנכונות שלנו לחוות את החוויה שלנו כפי שהיא, לשים לב לרגעים בהם אנחנו נסגרים, נלחמים, מנסים לדחוק את החוויה החוצה ולחזור לעמדה (מדומה) של שליטה.

אנחנו ממשיכים כך במסע שלנו להכרת התודעה האנושית, על המאפיינים השונים שלה, אשר חלקם גורם לנו לסבל ולמצוקה (למרות שלמעשה, כפי שאמרנו, נועד לשמור עלינו מסכנה). בשבוע החולף, עסקנו בנטייה שלנו להיצמד ולהיתפס למחשבות (ולרגשות) שלנו, באופן שלעיתים לא מאפשר לנו לראות את החוויה כפי שהיא או להתחבר לרגע הנוכחי כפי שהיינו רוצים. ההיצמדות למחשבות גורמת לנו לראות את החוויה דרך פילטר מאד מסוים, באופן שלעיתים פוגע ביכולת שלנו לתת לדברים את המענה שהיינו רוצים לתת או לפעול לכיוון חיים משמעותיים, עשירים ומלאים יותר עבורנו.

היצמדות זו היא כאמור נטייה טבעית ונורמלית של המיינד, כך המיינד עובד. הוא מחווט ומתוכנת לחפש דברים שמאיימים עליו, כך שיש לנו אפילו נטייה חזקה יותר להיצמד למחשבות ולרגשות בעלי אופי שלילי. אנחנו הרבה פעמים מופעלים באופן חזק על ידי השלילי, אם ברצון להכניע ולסלק אותו, ואם בנטייה להידבק אליו – שתי עמדות בעלות איכות של מאבק. אנחנו מנסים בתוכנית שלנו, לייצר מרחק מצד אחד, ומהצד השני, לפגוש את המחשבות, הרגשות והחוויות שלנו בעמדה מקבלת, מכניסת אורחים. אנחנו רוצים לפעול מתוך עמדה של נכונות ולא מתוך עמדה של מאבק.

נכונות זו, היא היכולת שלנו לקבל את מה שקורה לנו עכשיו כפי שהוא, לוותר על המאבק בו (שפעמים רבות רק מגדיל ומעצים את הסבל). אנחנו רוצים להיות מוכנים לקבל את החוויה כפי שהיא, כולל החלקים הלא נעימים שלה, כי אנחנו מאמינים שזו הדרך היחידה שיש לנו להתקדם קדימה בחיים, לכיוון מה שחשוב לנו. מה שחשוב לנו הוא גם מה שכואב לנו, מה שמפחיד אותנו – חשבו על כך.

לצורך כך, כמו בכל שבוע, תתבקשו לתרגל תרגולים שונים, לצפות בסרטונים, לקרוא קטעי קריאה ולעשות משימות שונות כמו מילוי דפים, חשיבה ותשומת לב. התוכנית המפורטת מופיעה בעמוד הבא.



כעת, כמו בכל אחד משבועות התוכנית, נבקש מכם לפעול לפי הסדר המופיע מטה, וכאמור, להקדיש לכך זמן מדי יום (בכל יום תתבקשו לבצע פריט אחד או כמה פריטים מהרשימה, כמפורט בהמשך). כמו תמיד, תתבקשו להגיע למפגש הבא לאחר שצפיתם, קראתם ותרגלתם את כל הפריטים ברשימה. כל פריט ברשימה מופיע בעמוד של שבוע זה באתר כקובץ נפרד.

כרגיל, אנו ממליצים להדפיס את הקובץ הזה ולהיעזר בו בעבודה היומיומית שלכם ולתכנן השבוע.

שבוע שישי – נכונות לחיות (הכל) – סדר עבודה שבועי

יום 1 - תרגלו מיינדפולנס בליוויית קובץ השמע "קבלה של מחשבות ורגשות".

מלאו את הקובץ "תיעוד תרגול".

צפו בסרטון "קבלה של מחשבות ורגשות – איסוף וסיכום".

יום 2 – קראו את הקובץ "להחליף מאבק בנכונות".

צפו בסרטון "כפתור המאבק".

יום 3 – קראו את הקובץ "איך יוצאים מחול טובעני".

תרגלו שוב מיינדפולנס עם הקובץ "קבלה של מחשבות ורגשות".

יום 4 – קראו את השיר "מלון אורחים".

צפו בסרטון "האורח הלא רצוי".

קראו את הקובץ "להיות מוכנים לארח".

יום 5 – תרגלו מיינדפולנס עם אחד התרגולים אליהם התחברתם עד כה (או תרגול ללא הנחיה).

קראו את הדף "להתאמן על נכונות עם חפץ" ובצעו את המשימה בו למשך שבוע ימים.

יום 6 – צפו בסרטון "הכאב ואני".

קראו את הקובץ "איך אתם מרגישים".

קראו את הקובץ "סיכום השבוע השישי".