



נקודת בחירה

נרצה כעת להתייחס מעט יותר לעומק לסרטון שראינו כרגע. נקודת בחירה, הוא מודל שיצר ראס האריס, מטפל ACT אוסטרלי (שגם כתב חלק מהפרקים המתורגמים שקראתם במהלך השבועות האחרונים). מודל נקודת הבחירה מנסה להדגיש עבורנו את החשיבות שבתשומת הלב להתנהגויות שלנו במהלך היום. כפי שאנחנו יודעים, אנחנו במהלך כל אחד מהימים שלנו, מבצעים התנהגויות שונות ומגוונות. האריס מציע לחלק את ההתנהגויות הללו לשתי משפחות עיקריות – משפחה אחת היא משפחה של צעדים מתקרבים, ומשפחה שניה היא משפחה של צעדים מתרחקים.

מה מבדיל בין צעדים מתקרבים וצעדים מתרחקים? הכיוון שלהם – כלומר, התשובה לשאלה הבאה: האם ההתנהגות שאני עומד לבצע כעת או שביצעתי כעת נועדה לקרב אותי למה שחשוב לי או להרחיק אותי משם?

במובן הזה, זה לא משנה איך ההתנהגות נראית, מה בדיוק אנחנו עושים, מה שמשנה הוא המטרה, התכלית, של ההתנהגות המסוימת הזו. אם למשל עשינו היום פעילות גופנית מאומצת – התשובה לשאלה האם זה צעד מתקרב או מתרחק לא נעוצה בסוג הפעילות עצמה. פעילות גופנית יכולה להיות צעד מתקרב – למשל, כזה שיביא אותי לקיים אורח חיים בריא יותר, לשפר את הכושר והגמישות שלי, לתרום למצב הרוח שלי. מנגד, פעילות גופנית מאומצת יכולה להיות צעד מתרחק, כזו המרחיקה אותי מהאדם שאני רוצה להיות. איך? למשל, אם אני אדם שלא מסוגל להעביר יום ללא פעילות גופנית (אולי אני מרגיש שאני חייב להוריד במשקל אחרת לא יאהבו אותי, או שאם לא אעשה פעילות גופנית משהו נורא עלול לקרות) – יכול להיות שלעשות עוד מאותו הדבר, דווקא מרחיק אותי מהאדם שאני רוצה להיות (למשל הורה טוב יותר לילדים שלי, נוכח יותר בבית). באותו האופן ניתן להתבונן בהתנהגויות מרובות.

כדי לדעת האם התנהגות שייכת למשפחת הצעדים המתקרבים או למשפחת הצעדים המתרחקים – אנחנו צריכים קודם כל להגדיר את הכיוון שלנו, מה אנחנו מתכוונים לעשות עם החיים שלנו. בנקודה הזו עסקנו לעומק בשבוע שעבר. אחרי שאנחנו יודעים מה הכיוון אליו אנחנו רוצים לקחת את חיינו, נוכל לבחון את הצעדים שאנחנו מבצעים לאור הכיוון הזה. האם בכך שאני אעשה עכשיו את מה שאעשה, אתקרב או אתרחק מהאדם שאני רוצה להיות.

אנחנו רוצים להיות יותר ויותר טובים במיין הזה, לשים לב יותר ויותר טוב לצעדים אותם אנחנו עושים. הנחת היסוד היא שכאשר נהיה טובים יותר בהפניית תשומת הלב, נוכל לפעול יותר ויותר לכיוון מה שחשוב לנו.

הרעיון של נקודת הבחירה, מניח שיש רגע, נקודה, בה אנחנו עדיין יכולים לבחור. הרבה פעמים, הצעדים המתרחקים הם צעדים אוטומטיים, צעדים אותם אנחנו מבצעים בלי תשומת לב מלאה. הם הצעדים של ברירת המחדל שלנו. אם אני למשל אדם הרגיל להימנע ממצבים חברתיים, כי מצבים כאלה מעוררים אצלי חרדה, יש סיכוי גבוה מאד שאסרב באופן אוטומטי להצעה של מכר להתלוות אליו למסיבה. במצבים כאלה, אנחנו הרבה פעמים מרגישים שאין לנו באמת בחירה. אם עברתי יום עמוס בעבודה ואני מגיע הביתה מאד מתוח – לפעמים אני עלול להרים קול או לבטא כעס בקלות על בני המשפחה שלי, ללא תחושה ממשית של בחירה.

זה נכון, אנחנו הרבה פעמים נסחפים לבצע פעולות אוטומטיות. דיברנו בשבועות החולפים על הרעיון שאנחנו פועלים על "טייס אוטומטי", בלי תשומת לב מספקת. נקודת הבחירה באה לעזור לנו בדיוק בדבר הזה. אנחנו מנסים להאט את עצמנו, להיות בתשומת לב (אמרנו כבר מיינדפולנס?) למה שעולה בתוכנו וקורה לנו. אם נוכל להאט, לשים לב טוב יותר לפעולות שלנו, אולי נוכל לבחור ולבצע התנהגויות שמקרבות אותנו לכיוון האנשים שאנחנו רוצים להיות (גם אם המיינד אומר לנו ההפך).

מה יכול לעזור לנו לעשות את זה? קודם כל, כפי שאמרנו, הגדרת כיוון. זה עוזר מאד לשבת עם עצמנו ולחשוב, "מי היינו רוצים להיות?", "אילו בני אדם היינו רוצים להיות?", "מה היינו רוצים לייצג עבור האנשים היקרים לנו?". מתוך תמונה זו, נוכל לחשוב על מטרות, דברים שהיינו רוצים להשיג ולעשות. לדעת מה המטרות שלנו, זה דבר שיכול מאד להועיל לנו ברגעי הבחירה הללו.

יש עוד שני דברים שיכולים לעזור לנו מאד – האחד, מיינדפולנס, תשומת לב, להיות מודעים לרגע הנוכחי ולמה שהוא מעורר. אם אני מגיע מתוח מהעבודה, תשומת לב לתחושה הגופנית הנלווית למתח, ידיעה כי במצבים כאלה אני נוטה להתפרץ יותר, יכולה לעזור לי לבחור להתנהג אחרת. זו אחת הסיבות שאנחנו מעודדים אתכם לתרגל מיינדפולנס כמיטב יכולתכם. תשומת הלב היא משאב חשוב ומרכזי בנקודות הללו, נקודות בהן אנחנו מנסים להפסיק את הטייס האוטומטי, לפעול באופן לא מתוכנן.

דבר נוסף, היכולת שלנו לתפוס מרחק מהמחשבות שלנו, להשתחרר. זוכרים את מטאפורת הדג והחכה? זה בדיוק הרגע להשתמש בה. יש רגעים בהם אנחנו "תפוסים" במחשבות שונות, בהרגלים שונים, מרגישים שאנחנו כבולים לנקודת מבט מסוימת או להתנהגות מסוימת. אולי אלה התנהגויות שמצופות מאיתנו, אולי אלה מצבים בהם אנחנו מרגישים שאנחנו לא יכולים להתנהג אחרת, "כאלה אנחנו". היכולת לשים לב לזה, לתפוס מרחק מהמחשבות שלנו, יכולה להועיל לנו להשתחרר מהחכה ולפעול באופן משוחרר וחופשי יותר לכיוון מה שחשוב לנו.

בעמוד הבא מופיע שרטוט של נקודת הבחירה. אנחנו מציעים כי תדפיסו ותמלאו את הדף דרך דוגמאות למצבים בהם אתם נתקלים והתנהגויות שמתעוררות אצלכם בתגובה אליהם. תוכלו לראות את החיצים בשרטוט הפונים ימינה (לכיוון מה שחשוב לנו) ושמאלה (הרחק ממה שחשוב לנו). בבסיסם – מלאו סיטואציה בה אתם נתקלים, לצד המחשבות והרגשות העולים איתה. שימו לב לדברים שתופסים אתכם וכיצד הדברים הללו נוטים למשוך את ההתנהגות שלכם לכיוון צעד מתרחק. פעמים רבות כאשר אנחנו "תפוסים" במחשבה, אנחנו נוטים לפעול באופן אוטומטי, כזה המרחיק אותנו מבני האדם שאנחנו רוצים להיות. אנחנו רוצים להיות בתשומת לב טובה יותר לכך.

לאחר מכן, כתבו מימין את הדברים שיכולים לעזור לכם ללכת לכיוון מה שחשוב לכם – אילו אנשים הייתם רוצים להיות? מה המטרות שלכם? מה יכול לעזור לכם "להשתחרר" מהמחשבות שתופסות אתכם.

אחרי שאתם ממלאים את הדף, נסו להיות בתשומת לב טובה יותר השבוע לצעדים המתקרבים והמתרחקים שלכם, ולראות האם אתם יכולים לבחור יותר צעדים מתקרבים.

צעד מתרחק

צעד מתקרב



סיטואציות,
מחשבות ורגשות

מה יכול לעזור לי?

מטרות:

ערכים:

מיומנויות "שחרור":