



# טיפול קבלה ומחוייבות ACT

ד"ר אנה גולדברט  
פסיכולוגית חינוכית ורפואית מומחית  
פסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית  
מטפלת ביופידבק



**מכון גל**  
לפסיכותרפיה וייעוץ ממוקד



**ביהביריזם - גל ראשון**



**גל - CBT שני**



**גל - ACT שלישי**

# רקע היסטורי ותרבותי



- צמיחתה של המסורת הפוסט-מודרנית וצמצום החתירה ל"אמת"
- התקרבות בין מזרח למערב וספיגתם של רעיונות רוחניים בתרבות המיינסטרים המערבית
- הטמעתם של עקרונות הומניסטיים בחשיבה הטיפולית בת-זמננו

# הגל השלישי ב-CBT



- שני יסודות משותפים לכלל הגישות של הגל השלישי:
  - אינטגרציה
  - מרכזיות המיינדפולנס (קשיבות) כמסגרת רעיונית וכטכניקה בולטת
- הגדרה של מיינדפולנס: "מודעות העולה מהבאת קשב להווה מרגע לרגע באופן מכוון ובלתי שיפוטי".
- גישות הגל השלישי:
  - DBT – טיפול דיאלקטי-התנהגותי
  - סכמה תרפיה
  - Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)
  - Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)
  - (FAP) Functional Analytic Therapy
  - טיפול קבלה ומחוייבות (ACT)

# “We have a stone in our shoe”



- התקדמות אדירה (טכנולוגית, מדעית, רפואית) של האנושות במאות השנים האחרונות.
- לצד זאת, שיעור, היקף והשפעת התחלואה הנפשית רק הולכים וגדלים.
- אז מה האבן???

# ACT – הבסיס הרעיוני



- **“Your mind is not your friend”**
- המיינד האנושי: איבר בעל עוצמה אדירה וגם מקור עצום לסבל (“חרב פיפיות”, “אליה וקוץ בה”).
- הסיבה לסבל האנושי איננו בעצם קיומו של כאב נפשי, אלא בניסיונות העקרים לשלוט בו, לסלק אותו או להיפטר ממנו.
- **המטרה ב-ACT אינה לנצח במלחמה, אלא להרפות משדה הקרב ולהעביר את מאמצי השליטה לאיזורים בהם הם יהיו בעלי תועלת** (מטאפורת הנוסעים באוטובוס).

<https://www.youtube.com/watch?v=93LFNtcR>

10k

# 3 המיתוסים של האושר



# רקע

- הגישה נולדה באמצע שנות השמונים והתבססה על מחקר רב שהצטבר בשלושה זרמים תיאורטיים, פילוסופיים ויישומיים:  
RFT ,ABA ,FC

הגישה הטיפולית:  
Acceptance and Commitment Therapy

הבסיס המחקרי: Relation Frame Theory

הבסיס הקליני: Applied Behavior Analysis

הבסיס הפילוסופי: Functional Contextualism





# Functional Contextualism



כיסא "פגום"?



כיסא פגום



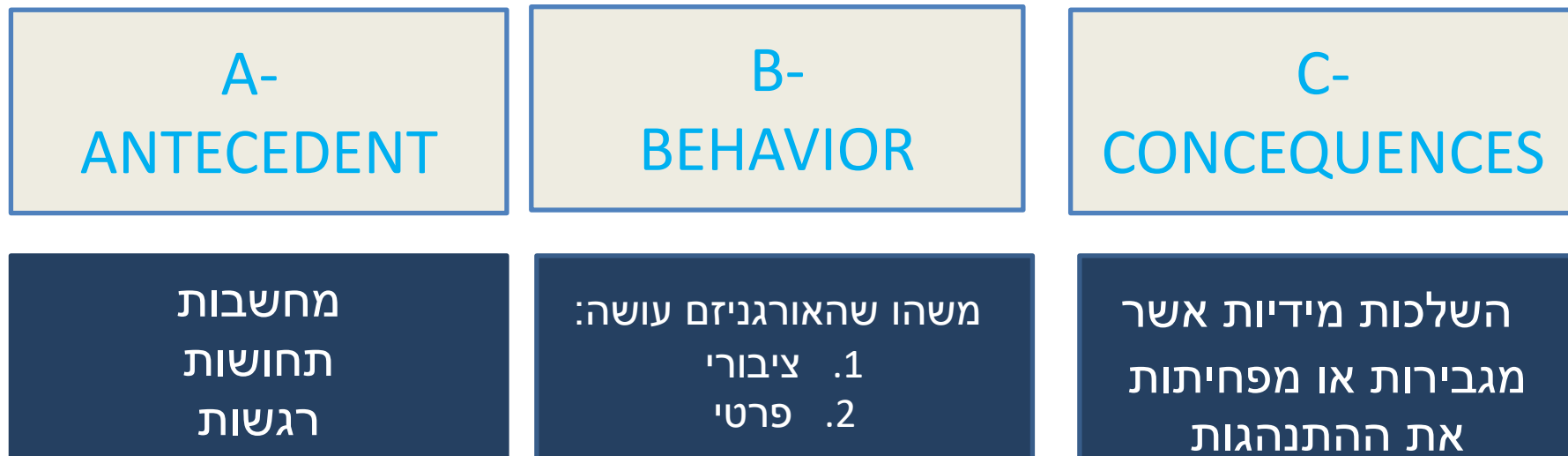
כיסא

- תפיסה מכניסטית ← תפיסה הקשרית
- הקריטריון העיקרי: Workability – האם זה עובד? האם מוביל את האדם לערכים וליעדים שלו?
- העניין העיקרי הוא בפונקציה של ההתנהגות, ופחות בתוכן שלה.

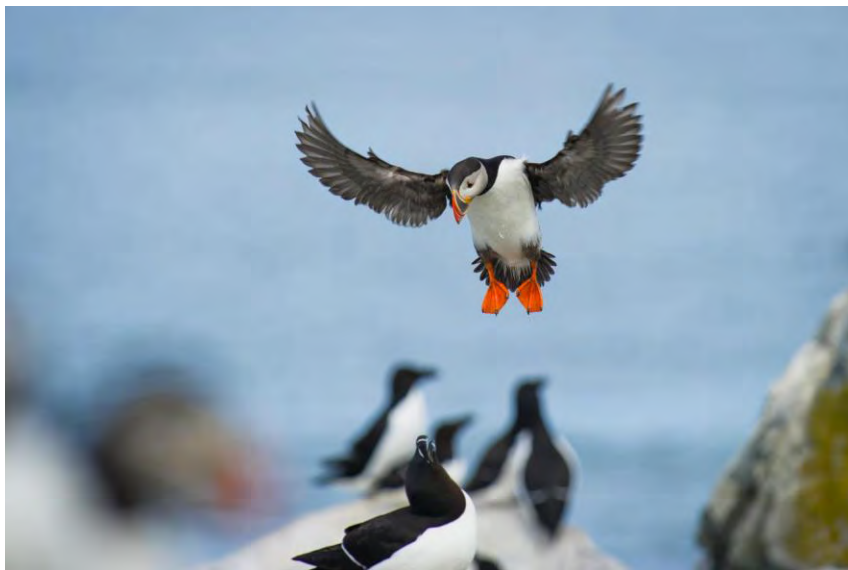
# Applied Behavioral Analysis (ABA)

- בהיבויזם רדיקלי: כל דבר שהאורגניזם עושה הוא התנהגות (כולל לחשוב, להרגיש, להיזכר, לחוש וכו').
- התנהגויות ציבוריות ("פעולות") (לעומת התנהגויות פרטיות) "העולם הפנימי".

## מודל A-B-C



# Relational Frame Theory



- אין עדות ששום חיה פרט להומוספיאנס שיכולה לתקשר מיתוסים כמו חברה, לאום וכסף.
- בעלי חיים יכולים להיות יותר משוכללים מבחינה ווקלית שלהם, הם יודעים לשקר, מסוגלים לנהל שיח ויש להם היררכיות.
- מושגים כמו צדק, זכויות אדם ואלוהים מתאפשרים רק בזכות השפה שלנו.

# Relational Frame Theory

- החוזקות האנושיות הגדולות עומדות גם בבסיס סבלו של האדם
- שפה היא התנהגות של חיבורים בין מבנים סימבוליים
- אין כפתור DELETE
- יצירת חיבורים חדשים



# למה זברות לא סובלות מאולקוס?



- יכולת ניהול הסטרס של הזברות
- השפעה על הגנים שלנו ועל הגנים של ילדינו
- הזברה חיה את הווה והמוח שלה לא משחזר זיכרונות

# Acceptance and Commitment Therapy



- גישה מבוססת קשיבות:  
קבלה של מה שאיננו יכולים  
לשנות. מחויבות לפעולה  
ביחס למה שאנחנו כן יכולים  
לשנות.
- מטרת הטיפול היא לסייע  
לאדם לחיות חיים עשירים  
ובעלי משמעות תוך קבלה  
של הכאב הבלתי נמנע  
המאפיין אותם.

# גישה מבוססת מחקר



- 1994 – מאמר ראשון
- 1999 – פרסום ספר היסוד של הגישה
- יעילות נמצאה במגוון רחב של הפרעות: דיכאון, חרדה, OCD, הפרעות שינה, כאב כרוני, הפחתת עישון ועוד.

# מטרת הטיפוּל: גמישות פסיכולוגית



- "יכולת להיות ממוקד ברגע הנוכחי, על המחשבות, הרגשות והתחושות שהוא מכיל, ללא הגנות שאינן הכרחיות, ובהתאם למה שהסיטואציה מאפשרת, להתמיד בהתנהגות או לשנות אותה מתוך מטרה לממש ערכים ולהשיג מטרת"



מטרת הטיפול אינה  
להרגיש טוב אלא להיות  
טובים יותר בהרגיש



# אינטייק מכוון ערכים



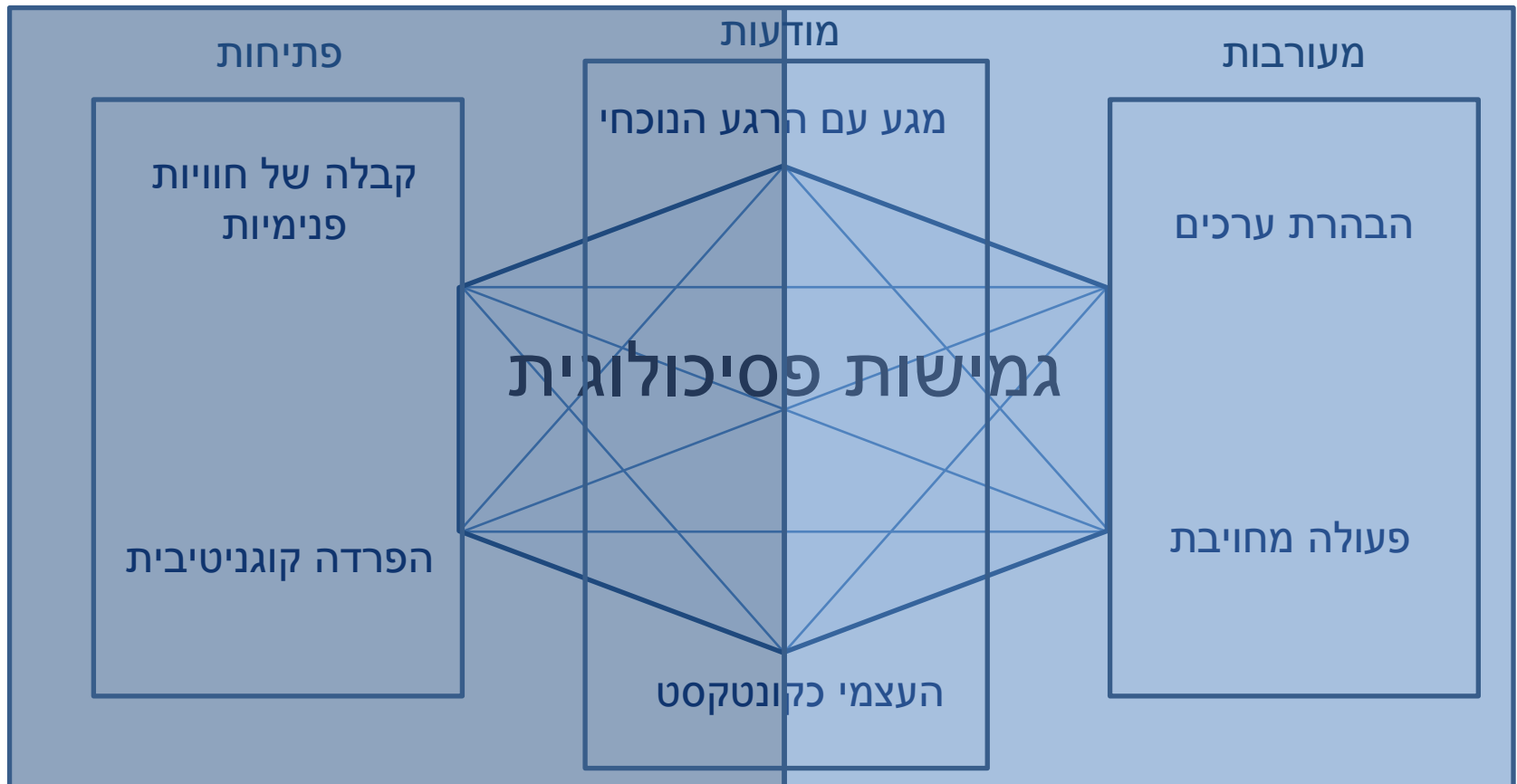
- האם הסימפטום ממנו אתה סובל פוגע באפשרות לעשות את הדברים החשובים עבורך?
- האם זה מונע ממך לעשות את הדברים מהם אכפת לך?
- ילדים צעירים, נשאל שאלה זו את הוריהם: במקרה של חרדת פרדה, אילמות סלקטיבית, OCD.

# ששת התהליכים הבעייתיים: נוקשות פסיכולוגית



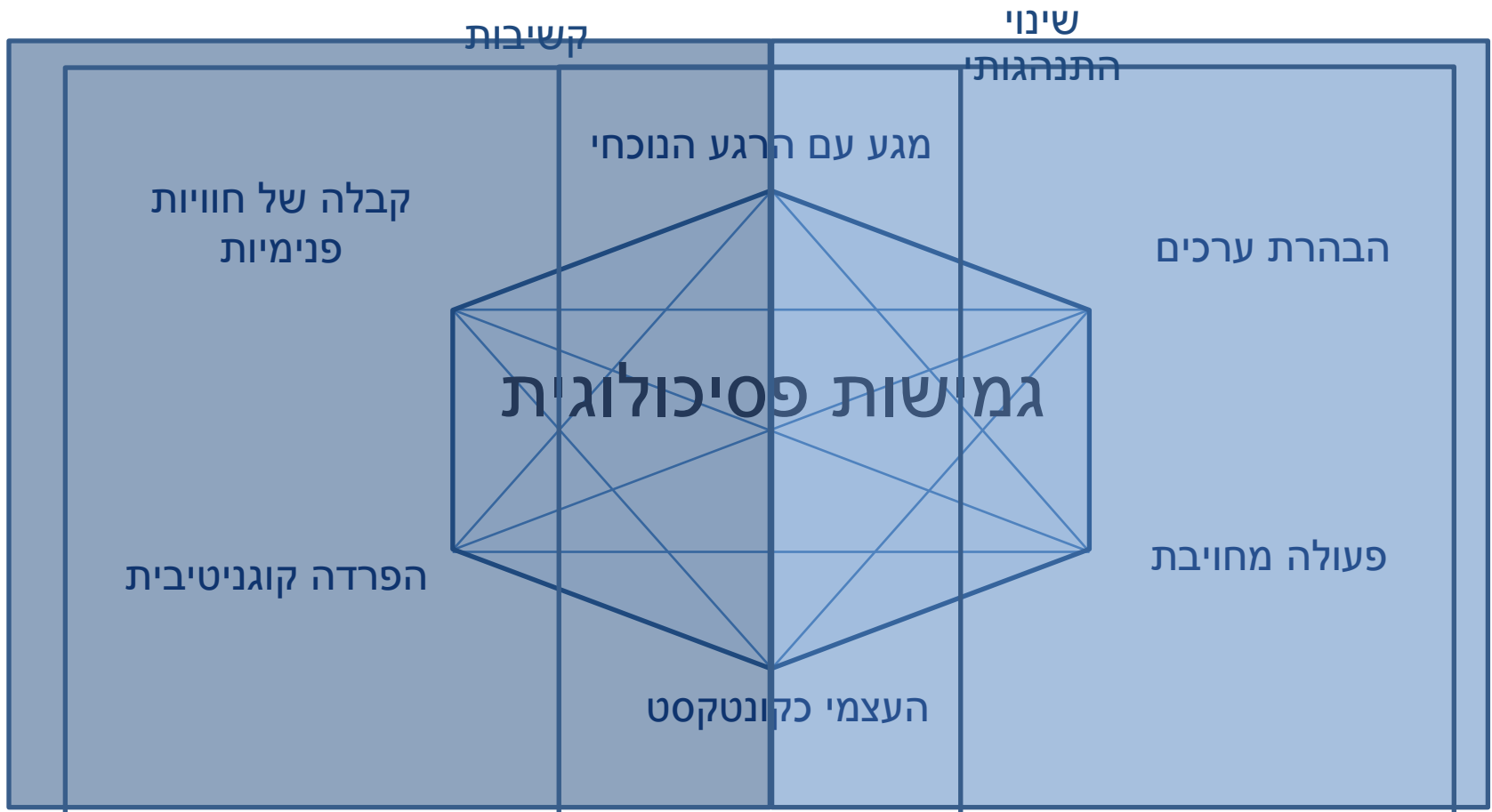
# גמישות פסיכולוגית – ה-Hexaflex

ניתן לחלק את הגורמים התרפויטיים ב-ACT לשישה תהליכי ליבה:



# גמישות פסיכולוגית – ה-Hexaflex

ניתן לחלק את הגורמים התרפויטיים ב-ACT לשישה תהליכי ליבה:



# ACT כגישה אינטגרטיבית

ACT מייצגת אינטגרציה בין עקרונות מגישות רבות:

• תפיסה פסיכודינאמית:

– **קבלה** = Being

– חשיבות ההתבוננות העצמית והחקירה הפנימית

– "קשב מרחף"

– התמסרות – surrender (גנט)

– ריבוי עצמי = **עצמי הקשרי**

– Playfulness (ויניקוט)

• תפיסה (מטא) קוגניטיבית:

– **הפרדה קוגניטיבית**

– שינוי באופן ההתבוננות על העצמי ועל העולם

– השינוי המיוחל: לא בתוכן המחשבות אלא ביחס אל החשיבה

# ACT כגישה אינטגרטיבית

- תפיסה התנהגותית:

- פעולה מחוייבת

- שילוב ניסויים התנהגותיים, חשיפות, שינוי במציאות היומיומית

- תפיסה אקזיסטנציאליסטית:

- הבהרת ערכים אישיים

- "האדם מחפש משמעות" (פרנקל)

- מרכזיות עיקרון הבחירה ונסיונות הבריחה מבחירה

- תפיסה בודהיסטית:

- נוכחות בהווה

- כאן ועכשיו = המציאות הקיימת היחידה ("לא ניתן לטבול באותו הנהר פעמיים")

# הימנעות ממפגש עם חוויות פנימיות





# הימנעות ממפגש עם חוויות פנימיות



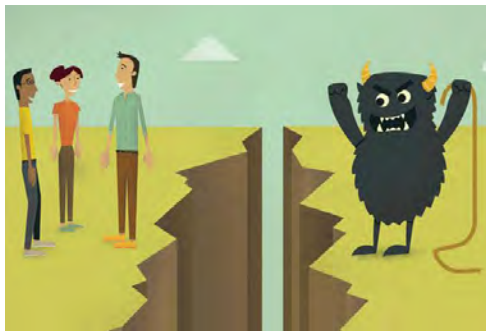
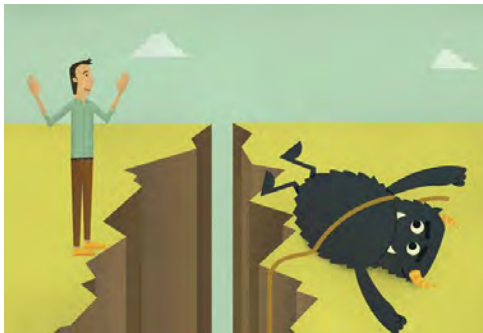
- הניסיון לשלוט במחשבות, רגשות, זיכרונות ואירועים פנימיים לא נעימים, גם כאשר ניסיונות אלו פוגעים בנו.
- לעתים ניסיונות אלו מצליחים בטווח המידי אולם מובילים להפסד בטווח הארוך.

# האלטרנטיבה: קבלה של חוויות פנימיות



- נכונות אקטיבית ומודעת לתת מקום לאירועים מנטליים מבלי לנקוט בניסיונות לשנות את התדירות או את התוכן שלהם.
- במיוחד כאשר נקיטה של ניסיונות כאלה גורמת לנזק.

# קבלה פסיכולוגית: מאפיינים



- קבלה איננה ויתור, או כניעה פאסיבית (מטאפורת משיכת החבל עם מפלצת).
- טקטיקת הקבלה מכוונת לשיפור היכולת להרגיש, לא להרגשה טובה יותר ( "not to feel better, but to be better at feeling").
- קבלה כמוכנות לפגוש את הכאב על מנת לצמצם את הסבל – "כאב נקי" לעומת "כאב מלוכלך".

<https://act.courses/sneak-peek-thank-you>

<https://www.youtube.com/watch?v=2xp22IYL>

[2uU](#)

# In Between - GOBELINS

[https://www.youtube.com/watch?v=4G8gy\\_fb](https://www.youtube.com/watch?v=4G8gy_fb)

[X8U&t=4s](#)

The **האורח הלא רצוי** –  
unwanted party guest

# קבלה – התגובה של אביחי (שם בדוי)

צפיתי בסרטון ששלחת לי. אני מבין את "אורח בלתי רצוי" כמטאפורה למחשבה חרדתית טורדנית שאין לנו שליטה על הופעתה. אנחנו יכולים לגרש אותה (בטקסים כפייתיים, בהתנהגויות ביטחון או בהימנעות מסיטואציות שונות) אבל זו הרגעת שווא כי אנחנו הופכים להיות תלותיים בדברים האלה וחלקם פוגעים בנו מאוד) למשל ההימנעות החברתית). אם אכיר בכך שהאורח ימשיך להופיע מתי (שבא לו) אולי לנצח) ואאפשר לו לבוא וללכת מבלי לייחס לו חשיבות מופרזת ומבלי להשקיע בו אנרגיות מיותרות, היתרון שיצמח לי מבחינה נפשית יעלה על החיסרון שבנוכחות השלילית שלו. ולפי הגישה הטיפולית של ACT, ככל שאתרגל לנוכחות שלו ולא אתנגד אליה, הוא עשוי פחות להופיע או פחות להטריד) רף החרדה יירד). זאת מטאפורה מקסימה. אני חושב שבלב שלי אני עדיין מייחל לפיתרון קסם, למרות שרציונלית אני מבין כמה הגישה הזאת חכמה. אני גם מרגיש שקשה לי מאוד לאפשר לאורח להגיע מבלי לגרש אותו.

# טכניקות לפיתוח קבלה רגשית



שים לב:

- איפה זה? איזה גודל יש לזה?  
חום? קור? עומק? תנועה?
- **לפתוח מקום:**  
**שימוש במטאפורות על מנת  
לעודד קבלה**  
לפנות מרחב/ להרחיב את המיכל  
הפנימי
- **לתת רשות:**  
**לא צריך לאהוב את זה, לרצות  
את זה, להעריך את זה – פשוט  
לתת לזה רשות להיות איך שזה  
(הרי זה כבר שם ולהילחם בזה  
לא ממש עוזר...).**



**"אָמַרְתִּי לַ: כּוֹאֵב לִי הַכֹּל.  
וְהוּא שָׁאַל אִם אָנִי עוֹמֶדֶת  
לְמוֹת  
מִזְמַן לֹא כָאֵב לִי כָכָה  
אוֹלִי  
אָנִי עוֹמֶדֶת לְחַיּוֹת".**

**אפרת שמעוני טוטיאן**



# חמלה עצמית



גישה מיטיבה כלפי עצמנו:  
היכולת לקבל, לדאוג ולטפל  
בעצמנו, במקום "לרדת" על  
עצמנו, במצבים של כאב, חולשה  
או כישלון.

הרשות להיות אנושי: הכרה בכך  
ש"כולנו בני אדם", שכוחותינו  
אינם אינסופיים אלא מוגבלים,  
ושחוויות קשות הינן חלק בלתי  
נמנע מהיותנו אנושיים. יש בינינו  
הרבה נקודות דמיון  
קשיבות: קבלה של הרגע הנוכחי  
ללא שיפוטיות וביקורת.

# מיתוסים לגבי חמלה עצמית



- חמלה עצמית היא צורה של רחמים
- חמלה עצמית היא סימן לתבוסתנות וחולשה
- חמלה תהפוך אותי לשאנן
- חמלה עצמית היא צורה של נרקסיזם
- חמלה עצמית היא אנוכיות

# נתונים לגבי חמלה



- חמלה עצמית אינה רחמים ובאופן פרדוקסלי מאפשרת לשחרר מהעיסוק המחשבתי הפוגעני ותורמת לבריאות נפשית
- חמלה עצמית תורמת לחוסן נפשי
- חמלה משפרת מוטיבציה
- חמלה עצמית שונה מהערכה עצמית. חמלה עצמית איננה שיפוט או הערכה כלל. הערכה עצמית דורשת הרגשה טובה יותר מאחרים וחמלה עצמית מחזקת את האנושיות המשותפת

# טכניקות לפיתוח חמלה עצמית



- דורי חמלה
- מנחי גוף שונים
- דיבור חומל ומיטיב
- כאלטרנטיבה של אכזריות עצמית

# קושי בנוכחות בהווה



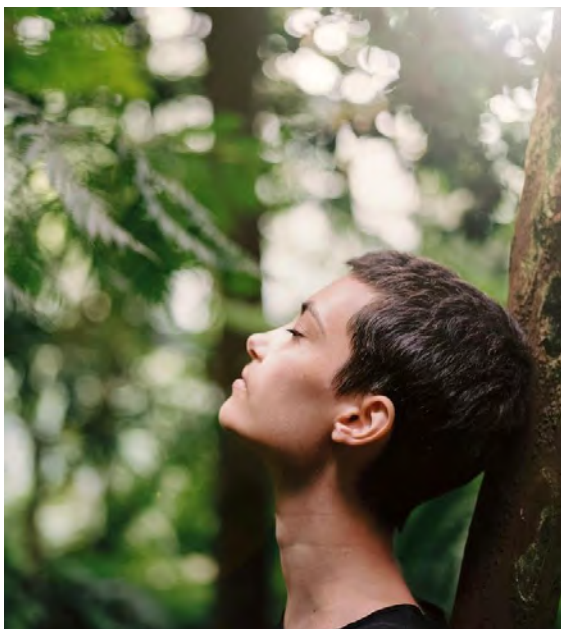
- נוקשות בהפניית תשומת הלב (היצמדות צרה למרכיב אחד במצב הנוכחי).
- היעדר מגע עם החוויה בהווה (התעסקות מוגזמת עם עבר או עתיד – רומינציה/דאגנות).
- היעדר יכולת להגיב אל הסיטואציה בהווה באפקטיביות.

# האלטרנטיבה: נוכחות בהווה



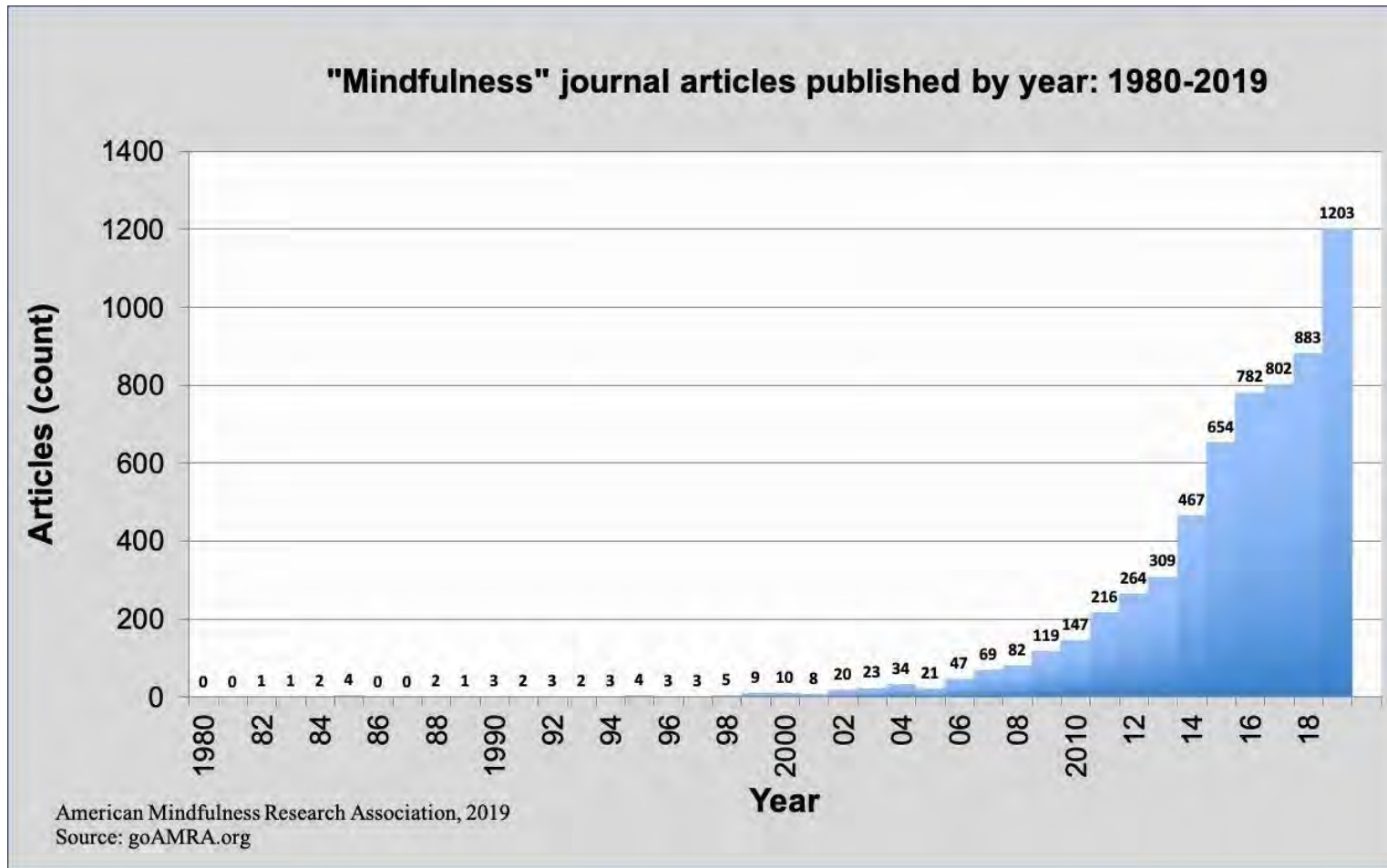
- מגע סקרני עם אירועים  
מנטאליים בעת התרחשותם.
- שמירה על קשב גמיש ורחב.
- כאשר קיימת מודעות מסוג זה,  
התגובה היא גמישה ומותאמת  
לסיטואציה המיידית ולא  
להמשגה נוקשה אודותיה.

# האלטרנטיבה: נוכחות בהווה



- תרגיל קשיבות בסיסי:  
הפניית תשומת הלב לנשימה או ל"עוגן" אחר.
- התבוננות מעמדה פתוחה,  
מתעניינת, סקרנית ומקבלת  
במה שעולה – מחשבות, רגשות  
או כל תוכן פנימי אחר.
- ניתן להשתמש בדימוי של חוקר  
ידידותי אשר מתבונן בתופעה  
מסוימת בסקרנות מבלי  
לשנותה, או של תינוק המגלה  
חפץ לראשונה.
- דגש על תיאור ולא על שיפוט.

# פרסומים בתחום המיינדפולנס





# אינסולנה - האזור בו הגוף והנפש נפגשים

- אזור זה אחראי על יכולת האינטרוספקציה - יכולת לחוש איברי הגוף, מודעות, תחושות כמו חמלה ואמפתיה.
- ככל הנראה, תרגול מיינדפולנס מגביר את היכולת לחוש אמפתיה וחמלה.



# תרגיל חמשת החושים

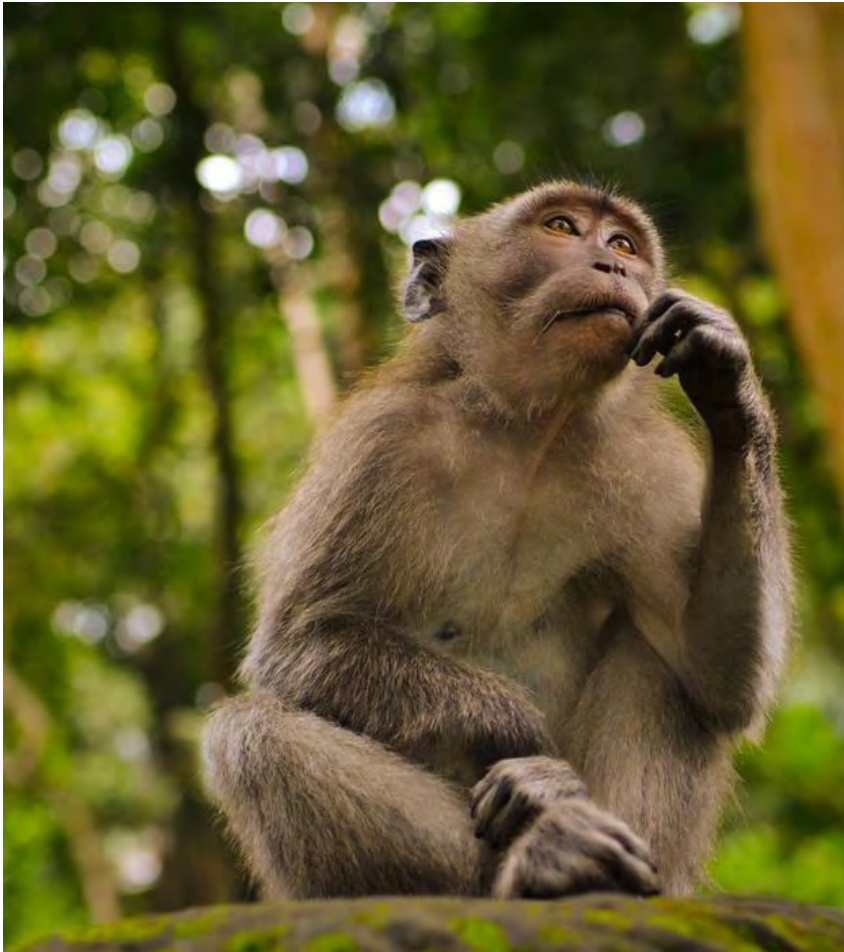


# חיבור לגוף



- הגוף מרגיש ראשון את החוויה
- מה קורה באזורים השונים בגוף.
- ללא שיפוטיות וביקורת לסרוק את האזורים השונים.

# הדבקה קוגניטיבית



- כאשר מחשבות, הערכות ותפיסות אותן מייצר המינד מאפילות על כל מקור מידע אחר ובעיקר על המציאות עצמה.
  - קשור בהתמזגות עם המחשבות/תפיסות/הערכות כאילו היו המציאות עצמה.
  - מוביל לשיפוטיות ולצמצום.
- במקום להסתכל על המחשבות  
כאל מה שהן:  
אירועים מנטאליים**

# האלטרנטיבה: הפרדה קוגניטיבית



- פיתוח היכולת להתבונן על המחשבות שלנו ולא דרך המחשבות שלנו.
- להסתכל על המשקפיים ולא כמשקפיים.

כרטיסיית מחשבות

כיצד המחשבה עובדת בשבילי?

דה-ליטרליזציה

עלים בזרם הנחל

רישום המשפט על מסך מחשב ולאפשר לו לרוץ ולשנות צורה

[להודות למינד](#)

# אי ציות מכוון



- הפרדה קוגניטיבית שאנו לא מכוונים על ידי מחשבותינו
- חלק ממחשבות יעילות ודורשות התייחסות
- המטרה היא ללמוד לא להילכד על ידי מחשבתנו.
- עידוד גמישות מחשבתית.
- לשים את המיינד על רצועה

פעם חשבתי שהמיינד הוא הדבר הנפלא ביותר  
בעולם.

עד שהבנתי מאיפה המחשבה הזו מגיעה.

(אמו פיליפס, קומיקאי אמריקאי)



# הצמדות לסיפור אודות עצמי



- עם השנים נבנה סיפור קוהרנטי יותר ומשכנע יותר בנוגע לעצמי.
- מדובר על רעיון/סיפור נרטיב שיש לנו לגבי עצמנו.
- האני המומשג מלא בתוכן: תוויות, הגדרות, שיפוטיות, היסטוריה וכו'
- הקונסטרוקציה המנטלית הזו הכרחית לנו.



# הצמדות לסיפור אודות עצמי



- קושי לקבל אופני עצמי חדשים ושונים, שאינם מתיישבים עם הסיפור המוכר של העצמי.
- תפיסה מוטת ונוקשה לגבי עצמי ומושקעת רבה בניסיון לשמור את התפיסה.

# עצמי כתוכן



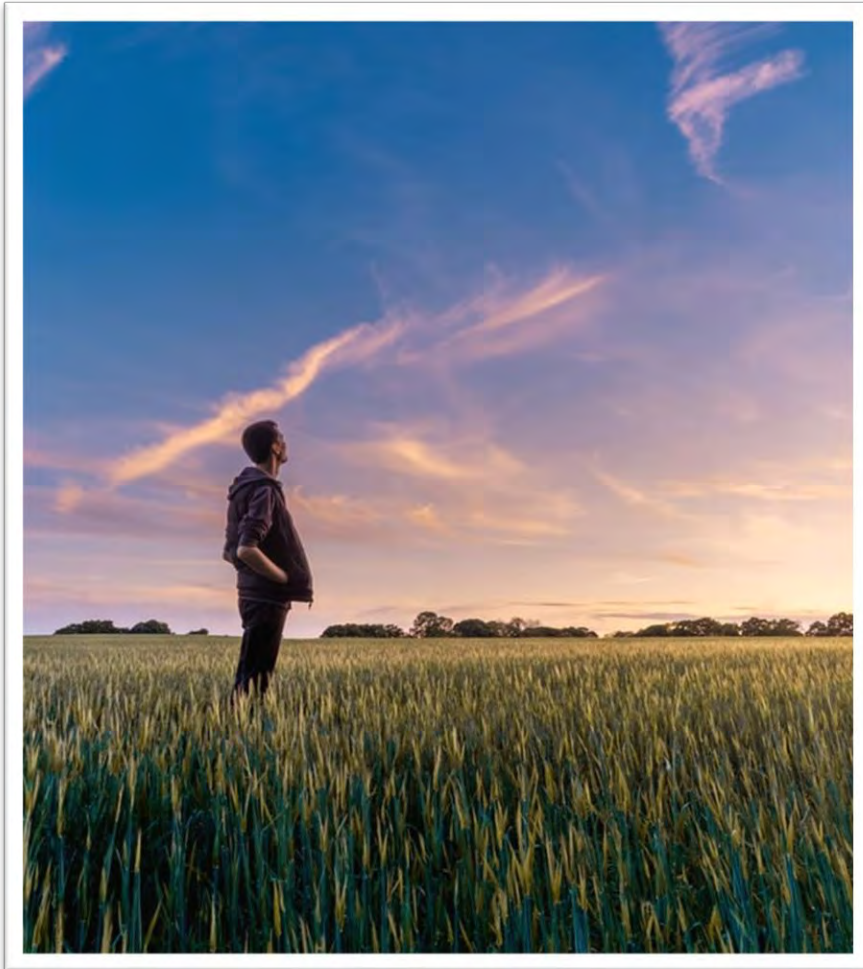
- ילד שממעיט לדבר עם אחרים, נצמד להוריו, מאמץ את ההמשגה וזו מנהלת אותו.
- עלול להידבק לרעיונות באופן מוחלט, לאמת התנהגויות קוהרנטיות עם התיאור ולהוביל לרפרטואר התנהגות מצומצם.
- דרך הלמידה הדברים שאנו מזהים כעצמי מתהווים והם לא יותר מאוסף של דחפים, הרגלים, נטיות גופניות, רגישויות.

- המבנה משתנה מרגע לרגע והעצמי הוא מעבר לזמן.
- המרחב בו החוויה מתרחשת.
- הזמנה להיות במגע עם הרגע ולהפוך את העצמי כמשהו מתמשך/הקשר
- העצמי הוא המרחב הוא החוויה מתרחשת.
- מטפורת השמיים-המרחב בו מזג האוויר מתרחש. זה הדפים שעליו מתרחשת החוויה, הלוח בו המשחק מתרחש.
- ההקשר הוא רחב ויכול להחזיק את כל התמונה.
- יש משהו שהוא גדול יותר מהחוויה שלנו, גדול מהזיכרון ומהטראומות ואנו לומדים להגיע למרחב הזה.



- אקט קורא תיגר על הרודנות של המיינד שמקבע את הדפוסים הללו באמצעות המילים.
- לשפה יש תפקיד מרכזי בהבנה של תהליך ההבניה של העצמי. האדם לומד לייצר קשרים בין אובייקטיביים בעולם החיצוני לבין ייצוגים שפתיים.
- העצמיים נוצרים בעקבות השפה הסימבולית ולכן הם יכולים למסגר את עצמי.
- סביבה לא מיטיבה/לא וולידטיבית מייצרת המשגות נוקשות של העצמי/עצמי כוזב.

# האני כצופה



- הכרה והסכמה לקבל את המבנה הנ"ל כסיפור שניתן לספר אותו באופנים שונים וכי מדובר בסיפור ולא במציאות עצמה.

# האני כצופה



- העצמי כצופה נקי מהמשגות וסיווגים
- מאפשר גמישות פסיכולוגית
- העצמי הוא מרחב לחוויות ולא החוויה עצמה.
- **לגבי ה"אני" כל דבר הוא הדבקה:**
- "אובססיבי", "דיכאוני", "תמיד נכשל", "אבא טוב"....
- ← **בשום מקרה אין "נכון" או "לא נכון" – גם אם לא "אקראי"**
- **כל אדם הינו הרבה יותר מורכב מכל תווית**
- לא רק תוויות, גם "סיפור החיים":
- זיכרון יכול להיות סלקטיבי
- הבעיה העיקרית:
- הקישורים/הסברים/שיפוטים/סיווגים, ה"היגיון" של המינד

# מחקרי מזל של ויסמן



מי אני?







## הצמדות לסיפור אודות עצמי

שכתוב הסיפור שלך.  
אין סיפור נכון ולא נכון, אלא לכתוב את הסיפור שלך  
עם המחשבות שלך.  
לבנות תפריט בחירה רחב יותר ולאפשר בחירה.



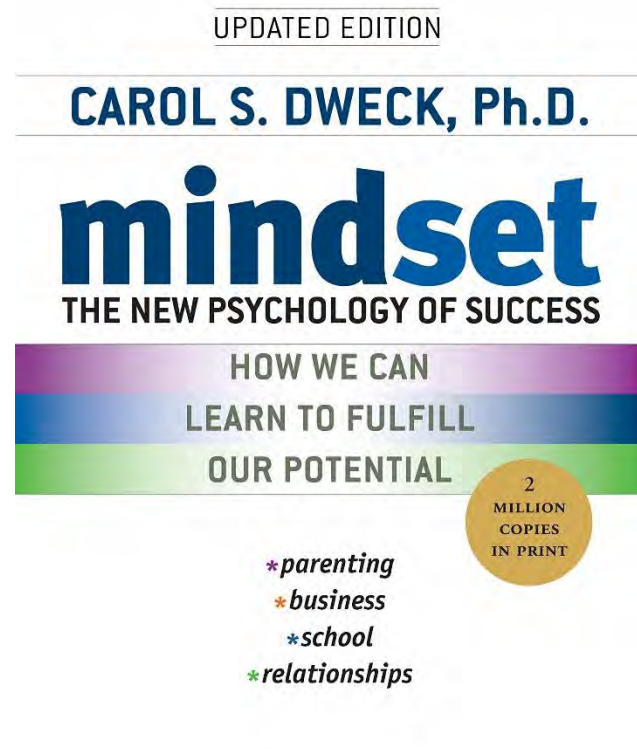
מהו הקונספט? מהו הרעיון שהאדם מחזיק לגבי עצמו? עצם ההחזקה ברעיון של מי אני, זו הדינמיקה של הסבל. לזהות איך העצמי הקונספטואלי משתתף בסבל, והצורה בה הוא מיצר את הסבל משתנה מאדם לאדם. בגישה זו אנו מדברים על המעבר מהעצמי הקונספטואלי לעצמי החוויתי. החוויה ברגע זה מרכיבה הרבה מרכיבים של החוויה הנוכחת, בתרגול מיינדפולנס אנו מרפים מהסיפור ומעגנים את הקשב בקיים כאן ועכשיו.

# תרגיל



ננסה לבחור מטופל שסובל-  
מה האדם הזה אומר על  
עצמו. מיהו? אילו מילים, אלו  
דימויים האדם אוהז ודרכם  
הוא מגדיר את עצמו.

# מחקרים של קרול דואק



"Through clever research studies and engaging writing, Dweck illuminates how our beliefs about our capabilities exert tremendous influence on how we learn and which paths we take in life."

—BILL GATES, *GatesNotes*

## מיינדסט קבוע או משתנה

### **Fixed Mindset**

- I'm only good at certain things
- I give up when it gets too hard
- I hate challenges
- I take feedback and criticism personally
- I don't like doing what I don't know

### **Growth Mindset**

- I can be good at anything
- I try until I get the results I want
- I embrace challenges
- I welcome feedback and criticism
- I like learning about things I don't know

# מחקרים של קרול דואק



- אנשים נמצאים על הרצף בין שתי התפיסות.
- אנשים בעלי תפיסות קבועות מפחדים להיכשל ונשארים במקום הפחד.
- אנשים עם תפיסה משתנה מעיזים יותר.
- המאמץ מפתח ולא ההישג.

# ישיבת דירקטוריונים



# או כזאת...





אי בהירות ואי מגע עם כוונני החיים



# אי בהירות ואי מגע עם כוונני החיים



ערכים מכוונים את התנהגותנו ומאפשרים לנו לממש את עצמנו. ללא בהירות בנוגע לערכים, ההתנהגות שלנו תהיה בעיקר מיועדת להפחתת כאב וחיפוש אחר חוויה של עונג. עבודה על ערכים יכולה לעורר כאב, מכיוון שמפגישה את האנשים עם הדברים המשמעותיים עבורם. ערכים אי אפשר להשיג, אבל אפשר לחיות מהרגע הנוכחי.



- ערכים מתייחסים לדברים שיקרים לי ומעוררים בי אכפתיות.

- הם האופן שבו הייתי רוצה לחיות והאופן שבו הייתי רוצה להתנהג.

- ערכים הם כיווני חיים שאינם ניתנים להשגה מלאה.

- ערכים כווקטור

- כיוון + אנרגיה

# יצירת מגע עם ערכים



- אילו היה קורה קסם ושום דבר לא היה מפריע לך...
- יצירת מפה מנטלית שת דברים שחשוב למטופל.
- כיצד היית רוצה להתנהג כלפי...

# יצירת מגע עם ערכים



- אילו מבין הדברים שעשיתי היום היה באמת שווה את הזמן שלי ?
- את מי אתה מעריך ?
- מה עומד בדרכך ?

# יצירת מגע עם ערכים



- אילו מבין הדברים שעשיתי היום היה באמת שווה

- את הזמן שלי ?

- את מי אתה מעריך ?

- מה עומד בדרכך?

# עוד שאלות מכוונות ערכים



- לגבי מה הכי אכפת לך?
- מה מלהיב אותך?
- מה נותן לך השראה? מה מכעיס אותך?
- מה גורם לך להרגיש עצוב? שמח?
- מה מפחיד אותך?
- מה גורם לך להרגיש הערכה או הוקרת תודה.
- מה גורם לך לתחושה של גאווה? הישג?
- מתי אתה מרגיש שאתה חיי את החיים שאתה בוחר?
- האם אתה אוהב את הדרך בה אתה עושה דברים? מתנהג כלפי אנשים?
- מתי אתה אוהב את עצמך? מתי? איפה? מה אתה עושה ברגעים אלו?

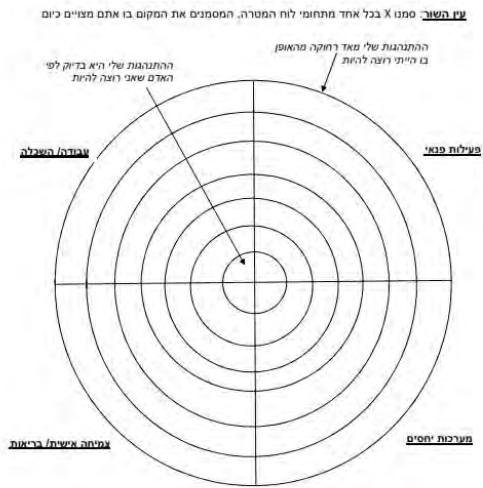
# ערכים – וינייטה קצרה

גלי (שם בדוי); מספר חודשים בתוך הטיפול (:  
השבוע גיליתי פתאום שהראש שלי נקי  
ממחשבות מעיקות וטורדניות. פתאום נשאר לי  
הרבה זמן פנוי, התמלאתי בריק מאיים והתחלתי  
לשאול את עצמי – מה עושים עכשיו??  
מטפל: עכשיו? עכשיו מתחיל הטיפול. בואי  
נתחיל לדבר על העתיד.



# כלים ליצירת מגע עם ערכים וניסוחם

- ה-Bull's Eye – "בול-פגיעה".
- תרגיל יום ההולדת ה-70.
- המטבע בעל שני הצדדים.



**My most painful internal experiences**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Areas of my life that are most important to me**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# קלי וילסון: 8 מנהגים לחיים "ראויים"



1. לצמצם חשיפה לרעלנים.
2. לאכול אוכל אמיתי (לא משומר, מעובד).
3. להפעיל את גופנו.
4. לישון ולנוח במידה מספקת.
5. להיות מעורבים בפעילויות משמעותיות.
6. לעסוק במיינדפולנס.
7. לטפח את הרשת החברתית שלנו.
8. חמלה עצמית.



## ערכים-סיכום

---

- ההבנה לגבי הדרך בה אנו רוצים לחיות את חיינו.
- מנחים את המשמעות והתכלית עבורנו.
- ערכים ייחודיים לכל אדם ויכולים להשתנות עם הזמן.
- זאת מפת הדרכים או המצפן שמכוון אותנו ומסייע לנו לתעדף את הזמן שלנו.
- כל החלטה בנוגע לערכים היא הזדמנות לחיות רגע אחר רגע לפי הערכים שלנו.
- הם הכמיהה העמוקה שלנו.

•

# ערכים



- ערכים שונים מיעדים, רצונות, צרכים, מוסר, מוסר, רגשות, כללים, אמונות וקודי התנהגות.
- הערכים נמצאים כאן ועכשיו.
- ערכים לעולם אינם צריכים להיות מוצדקים.
- לעיתים קרובות יש לתעדף ערכים.
- הערכים מוחזקים בקלילות.
- ערכים נבחרים בחופשיות.



## יצירת מגע עם ערכים

---

- העלו במחשבותיכם זיכרון כלשהו בו חוויתם חלק מהמתיקות ועושר החיים. התנסו מחדש בזיכרון זה באמצעות כל החושים שלכם.
- תחיו את הזיכרון הזה, פנו מקום לכל התחושות, המחשבות והרגשות שעולות.
- תארו את הזיכרון כאילו זה קורה ברגע הנוכחי: "זה מה שאני שם לב. זה מה שאני רואה ושומעת."

## ערכים

---

- מה הזיכרון הזה חושף לגבי מה שחשוב לכם?
- אילו תכונות אישיות עולות?
- איך אתם מתייחסים לעצמכם ולאחרים ברגעים אלו?
- מה זה מצביע על הדרך בה אתם רוצים לעשות או הדרך בה תרצו להתייחס לאחרים ולעצמכם?

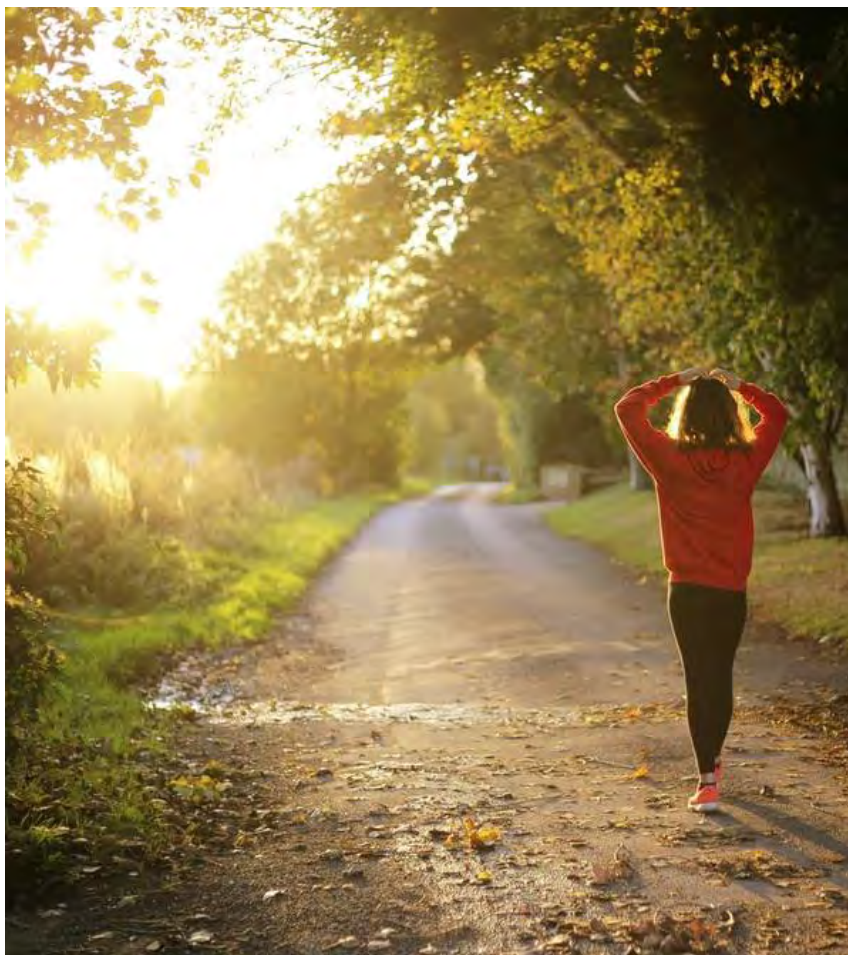


# חוסר פעולה או פעולה לא אפקטיבית



- פאסיביות או אימפולסיביות
- ביחס לדברים שחשובים לנו.
- נובעת מהימנעות רגשית

# פעולה מחייבת ערכים



- נקיטה בפעולה מסוימת בקונטקסט שבו פועלים כוחות פנימיים וחיצוניים.
- כל צעד בכיוון הנבחר הוא מימוש המחויבות.
- וכל זיהוי של סטייה מהנתיב של הערכים הנבחרים וחזרה אליו, גם הוא מימוש המחויבות.
-



# פעולה מחייבת ערכים



- מה הצעד הקטן ביותר, הפשוט ביותר והקל ביותר שאתה יכול לעשות ב-24 שעות הקרובות?
- פירוק מטרות למרכיביהן. בחינה עד כמה סביר שתבצע את זה 1-10
- שים לב מהמיינד שלך אומר...
- מה יקשה עליך לבצע את זה כשתרצה לבצע את זה?

# 100% מחויבות

- אנשים שמתחייבים ללכת בדך מסוימת לרוב מועדים
  - באם ערכיו של האדם נותרו זהים קיימות שתי אפשרויות
  - 1. מחויבות-מעידה-מחויבות
  - 2. מחויבות-מעידה-ויתור
- המחויבות היא לדפוס, לא למעידה. לכן, גם כאשר מועדים, הדרך נשארת זהה.





מטרות  
נועזות



# מה יהיו המחירים של אי נקיטת פעולה



- מחיר מידי
- מחיר בעוד שלושה חודשים
- מחיר בעוד חצי שנה



העולם הפנימי

1. מה חשוב לך?

3. מה עולה בתוכי ולכוד אותי  
כאשר אני מנסה להתקדם  
לעבר 1 ו-2.



כאב

חיים  
משמעותיים

2. איך זה יראה  
בחיים?

4. אילו הייתה מצלמה על הקיר מה  
היא הייתה רואה שמסמל שאני  
לכודה במחשבותיי וברגשותיי.  
כיצד זה עובד עבורי בטווח הקצר  
והארוך.

העולם החיצוני



5. כשמסתכלים על כל המפה מה יכול לעזור לי  
להישאר מחוברת ויעילה?



העולם הפנימי

לאזן בין עבודה לבית  
לאפשר לעצמי זמן פנוי  
לעסוק בפעילות גופנית  
לבלות עם המשפחה

רגשות: חרדה, פחד  
תסכול  
תחושות: דפיקות לב.  
מחשבות: לא יזכרו  
אותי, לא אהיה רצויה,  
לא אצליח בחיים.  
ניסיתי המון פעמים

כאב



לשים לב  
ולהתמקד

חיים  
משמעותיים

להגביל את שעות העבודה עד  
חמש  
לקחת יום חופש במהלך  
השבוע  
לרווח את היום

עובדת כל יום בלי  
הפסקה, לוקחת  
פרויקטים שלא  
מעניינים אותי, ממלא  
את כל היום שלי

העולם החיצוני



להשאיר את המטריקס זמין, לתרגל  
חמלה, מינדפולנס, להיזכר שאני מנסה  
כמיטב יכולתי