

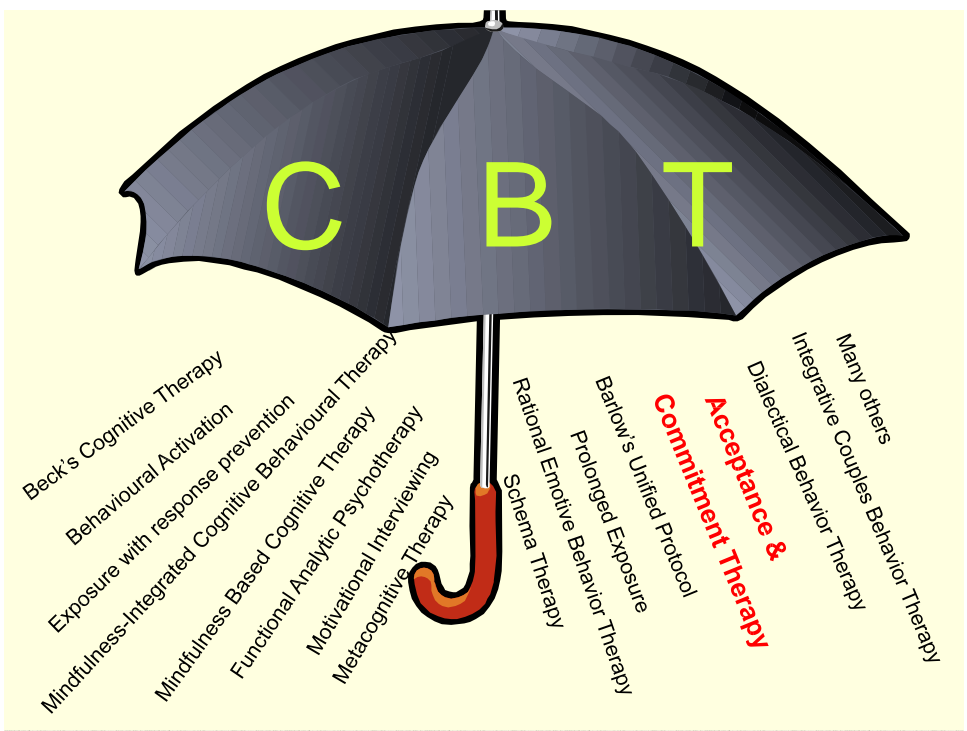
התערבויות מכוונות ערכים על פי גישת ACT

רן אלמוג

054-4449798

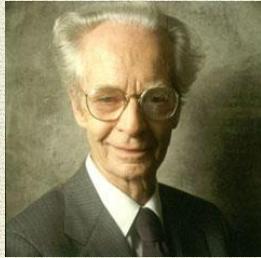
almogran@hotmail.com

<https://www.facebook.com/Act.israel>



התפתחות בעולם ה-CBT

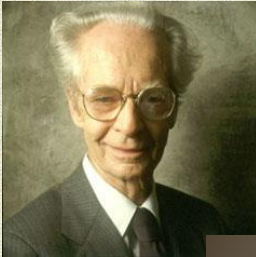
• ביהביוריזם – גל ראשון



הגל הראשון - ביהביוריזם

- מדעי, מדויק ואמפירי.
- דגש על התבוננות בהתנהגות.
- המטפל הוא מעין מורה ומלווה בתהליך.
- מתקשה להסביר תופעות אנושיות מורכבות ולהסביר את החשיבה האנושית.

התפתחות בעולם ה-CBT



• ביהביוריזם – גל ראשון

• CBT - גל שני



הגל השני: CBT "קלאסי"

שמירה על עקרונות הגל הראשון בתוספת:

• הוספה של ההתעניינות בנפש האדם ובמיוחד בקוגניציה.

• דגש על שינוי התוכן של החוויה הפנימית (רגש, מחשבה), כדי לשנות את אופן התגובה למציאות.

• דמות האדם אשר ניצבת בבסיס המודל היא האדם הרציונאלי.

התפתחות בעולם ה-CBT



• ביהביוריזם – גל ראשון

• CBT - גל שני

• הגל השלישי



הגל השלישי של ה-CBT

דומה ומתבסס על שני הגלים שלפניו אך גם שונה:

• שמירה על עקרונות ביהביוריסטים.

• שונה בדגש על Acceptance ועל Mindfulness.

• מודל האדם שניצב בבסיסו הוא האדם בעל הגמישות הפסיכולוגית.

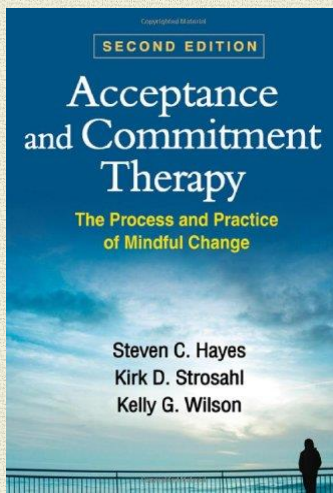
טיפול בקבלה ומחויבות (ACT)



- הגישה נולדה באמצע שנות השמונים.
- גישה מבוססת קשיבות:
 - קבלה של הדברים שאיננו יכולים לשנות.
 - מחויבות לפעולה ביחס לדברים שאנחנו כן יכולים לשנות.
- המטרה: לסייע לאדם לחיות חיים עשירים ובעלי משמעות תוך קבלה של הכאב בלתי נמנע בהם.

30 מרץ 15

הספר המרכזי למטפלים ב- ACT: מהדורה ראשונה- 1999; מהדורה שניה- 2012



טיפול גמישות פסיכולוגית כמטרה טיפולית

גמישות פסיכולוגית

היא היכולת להתמקד ברגע הנוכחי

על המחשבות והרגשות אשר הוא כולל

ללא הגנות מיותרות

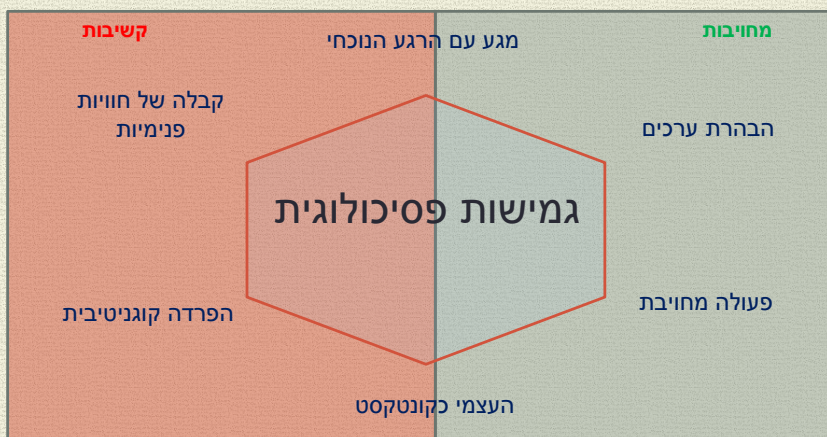
ובהתאם למה שהסיטואציה מאפשרת

להתמיד בהתנהגות או לשנותה

לשם חיים על פי ערכינו ומטרותינו

מודל הגמישות הפסיכולוגית

• ניתן לחלק את הגורמים התרפויטיים ב-ACT לשתי קבוצות מרכזיות



מהימנעות ממפגש עם החוויה לקבלתה

האלטרנטיבה: קבלה Acceptance

- נכונות אקטיבית ומודעת לתת מקום למחשבות, רגשות, זיכרונות ותחושות להיות כפי שהם.
- מבלי לנקוט בניסיונות לשנות את התדירות או את התוכן שלהם, במיוחד כאשר ניסיונות כאלה אינם מועילים.

Experiential Avoidance : הימנעות ממפגש עם חוויות פנימיות

- הניסיון לשלוט ב.. או לשנות את הצורה, הרגישות, התדירות של אירועים פנימיים לא נעימים (רגשות, מחשבות, זיכרונות)...
- ... גם כאשר ניסיונות אלה פוגעים בנו.

מהדבקה קוגניטיבית להפרדה קוגניטיבית

הפרדה קוגניטיבית: Cognitive Defusion

- המטרה: פיתוח היכולת להתבונן על המחשבות שלנו ולא דרך המחשבות שלנו.
- מאפשרת יצירת מגע ישיר יותר עם החוויה הממשית.
- מאפשרת בחינה היחס שלנו אליהן באופן פרגמטי ולא דווקא בחינה שלהן באופן רציונאלי.

הדבקה קוגניטיבית: Cognitive Fusion

- הנטייה להידבק/להתמזג עם ובתוך המחשבה...
- ולתת לה קדימות על כל אלמנט אחר בקביעת ההתנהגות שלנו...
- גם אם אין זה משרת את ערכינו ומטרותינו.

מאי נוכחות בהווה לנוכחות בו

להיות נוכח בהווה

- להיות במגע סקרני עם אירועים מנטאליים בהתרחשותם.
- לשמור על קשב גמיש, לעיתים רחב, לעיתים צר.
- ההתנהגות היא גמישה ומותאמת לסיטואציה המידית ולא להמשגה נוקשה אודותיה.

קושי להיות נוכח בהווה

- נוקשות בהפניית תשומת הלב (הצמדות צרה למרכיב אחד במצב הנוכחי).
- העדר מגע עם החוויה בהווה (עיסוק מוגזם בעבר או בעתיד).
- העדר יכולת להגיב אל הסיטואציה בהווה באפקטיביות.

מאי בהירות ומגע לבהירות ומגע ביחס לערכים

ניסוח ערכים והבהרתם

- ערכים מתייחסים לדברים שיקרים לי ומעוררים בי אכפתיות.
- האופן שבו הייתי רוצה לחיות והאופן שבו הייתי רוצה להתנהג.

אי בהירות ואי מגע עם ערכים

- ערכים משמשים כמעין מצפן על מנת לכונן את התנהגותנו.
- ללא בהירות בנוגע לערכים ההתנהגות מכוונת בעיקר להפחתת כאב ולחיפוש אחר עונג.

מאפייני הערכים



- ערכים הם פעולה מתמשכת ולכן הם כיווני חיים שאינם ניתנים להשגה מלאה.
- הם נבחרים בצורה חופשית.
- ערכים כווקטור: כיוון + אנרגיה.

30 מרץ 15

ערכים אינם רגשות

- פעולה על פי ערכים מלווה בהרגשה טובה, אולם ערכים אינם רגשות...
- רגש זה משהו שאפשר להשיג... ערכים אינם משהו שאפשר להחזיק בו, אלא אופן היות...
- ברגשות קשה מאוד לשלוט... לעומת זאת ניתן לשלוט בדרך שבה אתה רוצה ללכת...

פעולה על פי ערכים ותוצאות

- פעולה על פי ערכים אינה מבטיחה תוצאות רצויות.
- ערכים הם כוח שדוחף או מושך לכיוון כלשהו, אולם אין הבטחה שהדברים יקרו בהתאם לרצוננו...

ערכים לעומת מטרות

- ערכים כתואר הפועל (משהו שעושים לאורך זמן...).
- מטרות כשם עצם.
- מטרות אפשר להשיג...
- אך אי אפשר להשיג עכשיו...
- ערכים אי אפשר להשיג...
- אבל אפשר לחיות אותם החל מהרגע הנוכחי...
- מעבר ממטרה לערך: ואם תשיג את X מה תעשה אז אחרת? ($X =$ ביטחון עצמי, בן זוג, אושר, שלוה...)

ערכים לעומת מטרות – דוגמאות:

- להוריד עשרה קילוגרמים – לאכול בריא ונכון
- לצאת להליכה ארבע פעמים בשבוע – לדאוג לגוף שלי ולשמור עליו
- לעבור לדירה גדולה יותר – לדאוג לרווחת המשפחה שלי
- להיות מאושר – להיות פתוח, חם, חברותי

יצירת מגע עם ערכים דרך השער החיובי

- אילו היה קורה קסם ושום דבר לא היה מפריע לך כיצד היית רוצה להתנהג כלפי...?
- אילו מבין הדברים שעשיתי היום היה באמת שווה את הזמן שלי?
- אילו דמויות מעוררות במטופל השראה?
- באיזה אופן היה המתאמן רוצה להיזכר? איזה חותם היה רוצה להותיר?

כאב וערכים

• לא פעם הדבר אשר מפחיד אותנו מחובר
לדבר שחשוב לנו ← בבסיס הכאב שלנו יש
ערך...

• In your pain you find your
values and in your values you
find your pain

יצירת מגע עם ערכים דרך שער הכאב

- הכאב כסימן לאכפתיות
 - מה מכאיב למתאמן?
 - על מה המתאמן כועס?
 - במי הוא מקנא?
 - על מה הוא מתלונן?
 - ממה הוא מודאג?
 - האם הוא מרגיש אשם על משהו?

הבהרת ערכים - התנסות

- מהו הדבר החשוב לכם ביותר בתפקיד שלכם כמאמנים?
- מה הייתם רוצים לבטא בעבודה שלכם כמאמנים?

הבהרת ערכים - התנסות

- חישבו על מתאמן ספציפי...
 - אם הייתם המאמנים שבחרתם להיות עבור אותו מתאמן איך הדבר היה מתבטא?
 - האם הייתם משנים משהו בדרך שבה אתם פועלים?

הבהרת ערכים - התנסות

- מהו המכשול הפנימי שסביר להניח שתפגשו כשתרצו להתנהג בצורה כזו או כשתרצו לעשות שינוי זה?
- האם שילמתם מחיר בעבר או שהמתאמן שילם מחיר בעבר על כניעה למכשול זה?

הבהרת ערכים - התנסות

- התבוננו על הדברים שנדרשים לכם על מנת להיות המאמן שאתם בוחרים להיות.
- הניחו שיש לכם את האפשרות להתחייב לפעולה שתתמוך בשינויים אלה ותממש את ההשלכות שלהם.
- האם תהיו מוכנים לקבל את המכשולים שתפגשו מבלי לתת להם זכות ווטו על ההתנהגות שלכם?
- חישבו על פעולה אחת קונקרטית שאתם יכולים לבצע ביחס לשינויים שאליהם התייחסתם?

מאי פעולה לפעולה

פעולה מחויבת

- 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.

חוסר פעולה או פעולה לא אפקטיבית

- מדובר על תופעות התנהגותיות כגון אימפולסיביות ויתור או פאסיביות.
- מאפיינים אלה עולים כתוצאה מאינטראקציה של הגורמים שנמנו קודם לכן.

30 מרץ 15

פעולה מחויבת - מהלך

1. להיות במגע עם הערכים
2. לפתח מטרות שיניעו אותך בכיוון של הערכים
3. לבצע פעולות אשר יאפשרו להשיג את המטרות
4. להיות במגע עם מכשולים פנימיים שעולים ולהתמודד עמם...
• וחוזר חלילה....

בניית מטרות

- בחרו אחד הערכים שלכם...
- הישבו על דבר שתוכלו לעשות שיבטא את הערך בצורה פרקטית...
- מאפייני המטרה: ספציפית, ריאלית ומותאמת לערכים.

פעולה מחויבת - כיצד?

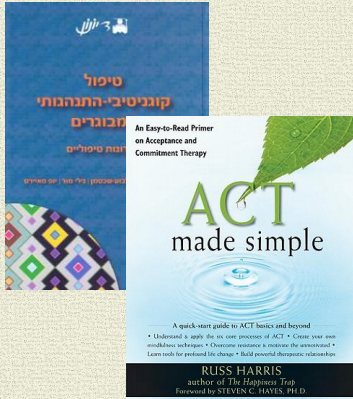
- מה הצעד הקטן ביותר, הפשוט ביותר והקל ביותר שניתן לעשות ב-24 שעות הקרובות?
- האם יש צעד קטן יותר?
- עד כמה סביר שתבצע את זה (1-10)?
- מה יקשה עליך לבצע את זה כשתרצה לבצע את זה? שים לב מה המינד שלך אומר...

הצעות להמשך למידה

סיכום והצעות להמשך למידה

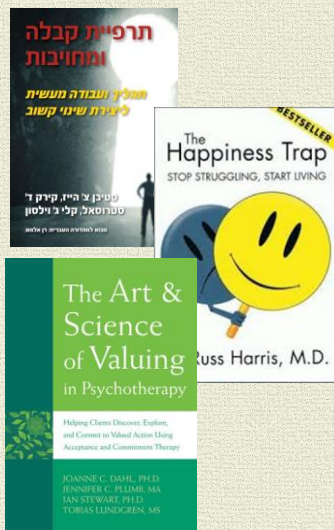
- אתר הגג של הגישה - שפע של חומר לקריאה, לשמיעה ולצפייה בנושא של ACT.
<https://contextualscience.org>
- עמוד הפייסבוק של הגישה בארץ
<https://www.facebook.com/Act.israel>

סיכום והצעות להמשך למידה



- מומלץ לקרוא את הפרק של ד"ר יפתח יובל על ACT.
- כדאי לקרוא אחד מספרי הלימוד המעשיים על ACT.
- אלמוג, ר., גולדברט, א. (2013). התערבויות טיפוליות מכוונות ערכים על-פי גישת ACT. פסיכואקטואליה, עמ' 36-40, יולי 2013

סיכום והצעות להמשך למידה



- בהמשך כדאי לקרוא את הספר הבסיסי של הגישה.
- קריאה של ספר ברוח ACT שמתאים לעזרה עצמית.
- ספר ספציפי שעוסק בנושא של ערכים ב-ACT.