

דף מידע

להטיל עוגן

בעת סערת רגשות

זה לא יגרום לסערה להיעלם, אבל זה יחזיק אותנו יציב עד שהסערה תעבור.

תרגיל שמטרתו לחבר לכאן ועכשיו, להפחית את ההשפעה של הרגשות והמחשבות הלא הנעימים, ולעזור לנו להיות נוכחים ומפוקסים בפעילות שאנחנו מבצעים.
* זה לא תרגיל לשליטה ברגשות או במחשבות *

1

להכיר בחוויה הפנימית.

המטרה כאן היא פשוט להכיר בכל מחשבה, רגש, זיכרון, תחושה ודחף. לעתים קרובות שימושי לבטא זאת במילים (בשקט או בקול), למשל, "הנה עצב", "אני מבחין בזיכרונות כואבים", "יש לי הרגשה של בעס", "אני שם לב שיש לי מחשבה על...", "אני מרגישה..."

2

להתמקד בגוף.

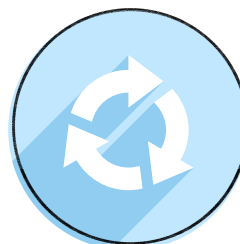
המטרה כאן היא להחזיר תחושת שליטה עצמית על ידי התמקדות במה שיש לנו הכי הרבה שליטה עליו כאשר מחשבות ורגשות קשים נוכחים: הפעולות הפיזיות שלנו. לזוז, למתוח, לשנות תנוחה, לשבת זקוף, לעמוד, ללכת, לשנות את הנשימה, ליישר את עמוד השדרה, לדחוף את הרגליים לרצפה, וכן הלאה. פעולות האלה עוזרות להחזיר את השליטה במהירות על הגוף. זהו צעד ראשון מועיל לקראת כל סוג של פעולה פיזית יעילה שנעשה לאור המחשבות והרגשות.

3

לשים לב לסביבה.

המטרה בעת היא להרחיב את המודעות: שימו לב היכן אתם נמצאים, מה אתם עושים, ומה אתם יכולים לראות, לשמוע, לגעת, לטעום ולהריח. זה לא כדי להסיח את הדעת ממחשבות ורגשות, אלא לשים לב מה עוד יש כאן בנוסף אליהם.

מטרת התרגיל היא לעזור לנו להיות "נוכחים באופן מלא", לשים לב למה שאנחנו עושים, להחזיר שליטה על מעשינו ולמקד מחדש את תשומת ליבנו למה שהכי חשוב לנו כאן ועכשיו. לכן, התרגיל יכול להישמך כל זמן שצריך כדי להשיג את המטרה. בדרך כלל מספיקה דקה עד שלוש, אך אפשר גם יותר.



יש לחזור על הפעולות בהתאם לצורך

מקור

Harris, R. (2019). ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy. New Harbinger Publications.