

עבודה מסכמת פסיכולוגיה חיובית

חלק א' – סיכום תיאורטי

מיינדפולנס

מיינדפולנס מכונה גם לעיתים 'משמעת תודעתית' וזוהי דרך לאמן את הנפש, הלב והגוף להיות נוכחים באופן מלא באירועי החיים. אף על פי שלעיתים קרובות מיינדפולנס מתקשרת למדיטציה, מדובר למעשה בהרבה יותר מטכניקת מדיטציה. מיינדפולנס מכוון את האדם 'להיות' באופן בסיסי ולכוון את גופו, מוחו ונפשו לחוות את האירועים המתרחשים בחייו בפתירות. מדובר בתהליך מודעות עמוק בכל רגע ורגע בחיים. בנוסף, ניתן להבין מיינדפולנס הן כמודעות תודעתית-פנימית והן כסדרה של פרקטיקות ספציפיות שבאמצעות תרגול מודע נועדו להעצים את תשומת הלב והמודעות ההכרתית של האדם (Shapiro, Schwartz & Santerre, 2002).

מיינדפולנס מורכבת משלושה אלמנטים עיקריים: כוונה, תשומת לב ויחס. כוונה כוללת את המודעות מודע אנו עושים מה שאנחנו עושים: מודעות למטרה הסופית שלנו, לחזון ולשאיפות שלנו. תשומת לב כוללת נוכחות מלאה ברגע נוכחי ובמצב נתון, במקום לנדוד עם המחשבות למקומות אחרים ולא לאפשר לעצמו להיות עסוקים בעבר או בעתיד. יחס, או כיצד אנו שמים לב, מאפשר לנו להישאר פתוחים וסקרנים. שלושת אלמנטים אלו מקיימים יחסי תלות אלו באלו, הם שזורים אחד בשני וכל היבט מטפח את האחר וניזון ממנו (Shapiro, Schwartz & Santerre, 2002).

עם זאת, כאשר אדם אינו מודע (mindlessness), המצב המחשבתי שלו הינו נוקשה יותר והוא פועל לרוב באופן אוטומטי, תוך התעלמות מההקשר או מהסיטואציה. החשיבה הנוקשית מובילה לכך שהאדם מקטלג באופן בלתי מודע חוויות, התנהגויות, חפצים ואנשים אל תוך קטגוריות נוקשות. כמו כן, עיבוד המחשבות ודרכי ההתנהגות גם הם נעשים באופן נוקשה, על ידי כללים, שגרות, קטגוריות אשר נבנו על ידי חוויות עבר. לרוב אנשים לא מודעים בעלי חשיבה נוקשית נוטים לקבל מידע שרכשו בעבר, על ידי דמות סמכות, באופן מוחלט ולא פתוחים לפרשנויות ודרכי התבוננות אחרות. למעשה, לעיתים קרובות אנשים אלו יקבלו את החוויות האישיות שלהם ללא מחשבה מעמיקה וללא מודעות שהם יכולים לעבד את החוויות השונות ממספר נקודות מבט (Langer, 1989).

על פי לנגר (1989), אחת הסכנות הנלוות לחשיבה נוקשית הינה חוסר היכולת של האדם לקבל את עצמו כפי שהוא. קבלה עצמית הינה קריטית לבריאות הנפש והיעדר יכולת זו עלולה להוביל למגוון קשיים רגשיים, לרבות התפרצויות כעס ודיכאון. אחת השיטות הפשוטות והטבעיות לשיפור יכולת קבלה עצמית הינה באמצעות מיינדפולנס. מיינדפולנס מסייעת לאדם להבין שיש לו שליטה על חייו ובכך גם משפרת את תחושת האחריות שלו על הנעשה בחייו. באמצעות מיומנויות שונות, האדם יכול לראות אפשרויות לשינוי ושיפור מחשבות והתנהגויות ובכך לעבד מחדש חוויות עבר ודרכי חשיבה. למעשה, כאשר אדם לוקח שליטה על חייו באופן מודע, הוא מצליח לקבל את עצמו ללא תנאי וכן יכול להביט ולעבד הן את חוויות העבר והן את חוויות ההווה (Carson & Langer, 2006).

קאסון ולנגר (2006) סוקרים במאמרם מספר טכניקות מבוססות מיינדפולנס שיכולות לסייע לאדם בתהליך של קבלה עצמית:

1. חשוב על עצמך כיתהליך עבודה מתמשך-י- כשאתם חושב על עצמו במונחים נוקשים ובלתי ניתנים לשינוי (לדוגמא: "אני לא טוב במתמטיקה")- הוא הופך להיות אדם לא מודע וסולל לעצמו את הדרך לנבואה שמגשימה את עצמה. לפיכך, ניתן לנסות ולהחליף מילים המייצרות את המציאות, לדוגמא במקום מילים המביעות עובדה קיימת בשטח ("זה ככה"), ניתן לשנותן במילים יותר גמישות, כגון "זה יכול להיות". עצם החלפת המילים יוצרת מציאות חלופית אשר פותחת את האפשרות שדברים עשויים להיות שונים מכפי שמפרשים אותם כעת. צעד זה, בתורו, פותח הזדמנות לשינוי מחשבתי וקבלה עצמית.
2. הוסף הומור לסיטואציה- ההומור עצמו מסתמך על כך שהוא מאלץ אנשים לאמץ מצב תודעתי אחר, וכן, מאלץ אותם לראות צד חדש ובלתי צפוי למצב נתון. כאשר אנשים שמים לב להיבטים הומוריסטיים בעצמם ובמצב שבו הם נמצאים, עולה הסבירות כי הם גם יקבלו היבטים אלו.
3. אימוץ נקודות מבט שונות- כאשר אנשים תקועים בפרשנות נוקשה למצבם, סביר להניח שהיא גם זו שתנחה אותם כיצד לנהוג ולחשוב, בעבר ובעתיד. עם זאת, ניתן לנסות ולהסתכל על הסיטואציה ממספר נקודות מבט או אף לנסות גם לחשוב על נקודות מבט של אנשים שונים, המעורבים בסיטואציה.
4. חשוב על תובנות חלופיות לגבי צדדים בעייתיים בעצמך- ניתן לנסות לראות את הגורם הבעייתי כמועיל בהקשרים ובמצבים מסוימים. הצגת הצדדים השליליים גם כחיוביים עשויים להביא לחיזוק הקבלה העצמית.
5. רשימה על רגעים משמחים- ברשימה ניתן לכתוב תיאורים של רגעים משמחים, צילומים או פשוט תיאור של זיכרונות משמחים. חשוב לשמור על הרשימה בהישג יד ולעין בה לעיתים קרובות. הצטברות של רגעים שמחים עוזרת לאדם לקבל ולהיות אסיר תודה על חוויותיו.

רגשות חיוביים ואופטימיות נלמדת

רגשות חיוביים הינם סמנים לפריחה של האדם ולרווחה נפשית גבוהה. רגעים בחיים המאופיינים בחוויות של רגשות חיוביים, כמו שמחה, עניין, שביעות רצון ואהבה- הם רגעים הנקיים מרגשות שליליים, כמו חרדה, עצב כעס וייאוש. עם זאת, רגשות חיוביים אינם רק סמנים של הפריחה, אלא גם הגורמים ליצירתה. הם פועלים הן ברגעי ההווה, אך גם ברגעי העתיד ונעים גם לטווח הארוך. לפיכך, יש לטפח רגשות חיוביים, לא רק כמצבי קצה, אלא גם כאמצעים להשגת צמיחה ורווחה נפשית, לאורך זמן. תיאוריית ההרחבה והבנייה של רגשות חיוביים מבוססת בדיוק על הנחות אלו. תיאוריה זו גורסת כי רגשות חיוביים נבדלים אחד מן השני, אך הם גם חולקים את היכולת להרחיב רפרטוארים של פעולות מחשבתיות רגעיות אל תוך מערך מתמשך של מחשבות ומעשים. אותו מערך מורחב של מחשבות טומן בחובו יתרונות אדפטיביים וארוכי טווח מכיוון שהוא בנה מערכת של משאבים אישיים, אשר מתפקדים כמאגרים בהם ניתן להיעזר בניהול משברים ואתגרים. למעשה, על פי תיאוריה זו, רגשות חיוביים הם כלי לצמיחה אישית ויצירת קשרים חברתיים: על ידי בניית משאבים אישיים וחברתיים, רגשות חיוביים עוזרים לאנשים להתפתח לגרסה הטובה ביותר של עצמם ובכך מעניקה להם חיים טובים יותר בעתיד (Fredrickson, 2001).