

אומנות הקשיבות- מירי שפילמן

קשיבות לעצמי ולאחר מאפשרת הקשבה ממקום לא שיפוטי: ממקום של קבלה של כל מה שעולה בתוכי ברמת הגוף הפיסי, ברמת הרגשות וברמת המחשבות.

במרחב הבין-אישי בכלל ובמרחב הטיפולי בפרט, קשיבות היא אחת המיומנויות המשמעותיות ביותר בתקשורת והשפעה. אז על אחת כמה וכמה במרחב הטיפולי.

הקשבה מתוך קשיבות היא הדרך ליצור טרנספורמציה בתוכנו ואצל המטופלים שלנו.

קשיבות היא נוכחות בכאן ועכשיו. ברגע הזה

הבעיה היא שיותר מ- 50% מהזמן אנחנו לא בהווה. מחקרים מראים כי המוח שלנו נמצא בעבר, קופץ לעתיד, עושה השוואות, והרגע של כאן ועכשיו של ההווה- אופוס, נעלם!

וכל אופוס כזה של רגע שפספסנו, אנחנו יותר ויותר מתנתקים מהתודעה שלנו והיא מצידה מתרחקת מאיתנו יותר ויותר.

מצב כזה הוא מצב של ניתוק מהגוף ומהמרכז שלנו, ה-CENTER. ניתוק כזה יכול להגיע בכל כך הרבה צורות ופנים כמו ריצוי או הסתרה, דיכאונות, חרדות והפרעות אכילה.

אימון מיינדפולנס הוא הדרך לפתח מודעות לכאן ועכשיו

מיינדפולנס הוא מצב תודעתי שיש אותו לכולנו, כל אחד יכול להפנות את תשומת ליבו למשהו ולהיות מרוכז בו. אלא שאצל חלק מאיתנו המצב התודעתי הזה מפותח יותר ואצל חלק מאיתנו פחות.

הבשורה הטובה היא שכל אחד יכול לפתח את היכולת הזו של קשב וריכוז ו nlp ולמיינדפולנס, יש את הפרקטיקה לעשות זאת.

ההגדרה של המיינדפולנס היא: הפניית תשומת הלב למה שקורה ברגע הזה ללא שיפוטיות וביקורת.

- ראשית זו הפנייה מכוונת של תשומת הלב שלנו למשהו, אך תשומת הלב קופצת ממקום למקום ולכן נדרש אימון בלהשאיר את תשומת הלב לרגע הנוכחי ולא להיות אבל לא באמת להיות... הרי אנחנו עסוקים בהכול מלבד מה שאנחנו עושים ברגע עצמו (תבדקו גם עכשין כשאתם קוראים את המילים הללו היכן המחשבות שלכם?)
- שנית, מדובר בקשיבות לרגע ממקום לא שיפוטי. לרבים מאיתנו יש קולות פנימיים שמתרוצצים אצלנו בראש שיש להם גוון שיפוטי כמו "אני לא יכול! אני לא מתאים! אני לא מספיק טוב!" אז כמו שיש לנו קולות כאלה על עצמנו, יש לנו קולות כאלה על אחרים... ואם תשימו לב לשיפוטיות אתם תראו איך היא לוקחת אותנו מהרגע הזה, מהחוויה הנוכחית למשהו אחר, למשהו שהוא בדרך כלל סיפור שמתנגש עם מה שיש בכאן ועכשיו.

המטרה של המיינדפולנס, היא לשים לב לשיפוטיות הזו, לזהות את הקולות השיפוטיים, להביע לעצמי ולרגע חמלה וקבלה.

ושם קורה קסם קטן: מתוך הזיהוי משהו מבפנים מתפנה להביא תשומת לב לרגע הזה, להתבונן על הביקורת גם מהצד החיובי שלה ולדבר אליה במילים חיוביות.

כשאנחנו ניגשים לחוויה ללא שיפוטיות וביקורת, אנחנו באים ממקום פתוח של חקירה, גילוי וסקרנות, עם פתיחות לפגוש את מה שעולה.

גישה כזו עוזרת לנו לאמן את המוח להיות במקום שאינו מתגונן, נאבק, או נלחם.

במיינדפולנס זה מכונה "תודעת המתחיל"

ומה לגבי הקשבה? הרי אנו פה לשם כך...

אז כל הבסיס בעצם למודעות הערה הזו היא קשיבות לעצמי ואז לאחר. קשיבות ללא שיפוטיות.

ועם יד על הלב: האם שמתם לב איזו איכות של הקשבה אתם מביאים למטופלים שלכם?

האם אתם שמים לב כיצד אתם קשובים לעצמכם? לאחרים? למטופלים שלכם?

באיזה אופן אתם מקשיבים?

האם כשאתם מקשיבים למטופלים שלכם אתם מקשיבים ממקום שיפוטי או ממקום מקבל? האם כשאתם מקשיבים אתם נמצאים ברגע שבניכ לבין המטופל שלכם או שמא המוח שלכם נמצא בעבר או בעתיד?

ואולי כשאתם מקשיבים אתם מקשיבים כדי לקבל אישור? אולי לרצות?

ואולי אתם מקשיבים באופן כזה שרוצה לתת פתרון ועצה טובה?

תהיו כנים עם עצמכם. ללא שיפוטיות...

לעיתים, אנחנו מקשיבים לאנשים או למטופלים כדי לפתור להם את הבעיות שלהם לא ככה? ואז כשהם מדברים המחשבות שלנו מתרוצצות למצוא פתרונות.

הרבה פעמים ובאופן לא מודע אנחנו מקשיבים כדי לשפר ולתקן...

הרבה פעמים ובאופן לא מודע אנחנו מקשיבים כדי לשפוט...

כדי להתווכח ולהוכיח שאנחנו צודקים...

או שאנחנו אומרים דברים ממקום שבו אנחנו מחפשים אישור על מה שאנחנו אומרים.

כשאנחנו מקשיבים באופן הזה, הביקורתי, השופט, המוכיח, המייעץ, המבקש אישור- אנחנו לא באמת רואים, או שומעים את מה שקורה במציאות. אנחנו לא באמת רואים את האחר.

אתם יודעים את מי אנו רואים?

בעיקר את עצמנו ואם אנחנו רואים את המטופל שלנו, אנחנו רואים אותו דרך האג'נדות שלנו שממסכות את האמת ואז אנחנו לא באמת פנויים להקשבה.

ותחשבו גם על עצמכם: כשאתם מרגישים שמישהו מקשיב לכם אבל בעצם רוצה לייעץ לכם- איך אתם מגיבים?

רוב האנשים – זה מעורר בהם התנגדות

או כשמישהו מקשיב לכם אבל אתם מרגישים שהוא ביקורתי ושיפוטי כלפיכם? אף אחד לא אוהב שיפוטיות וביקורת.

למעשה כשאנחנו מקשיבים באופן הזה, הביקורתי, השופט, המוכיח, המייעץ או המבקש אישור, אנחנו למעשה יוצרים חומה בנינו לבין האחר והרי המטרה שלנו היא ליצור חיבור נכון ולהסיר חומות.

אז יש עוד אפשרות להקשבה: הקשבה מתוך קשיבות

וזו הקשבה שבה אנחנו משחררים את כל האג'נדות שלנו ובאים נקיים מכל ההשקפות שממסכות את המציאות שבה אנחנו חיים.