

מחשבה, מהי? על פי מילון אבן שושן ההגדרה היא רעיון, תוצאה של החשיבה, מה שהאדם חושב בלבד, אך המחשבות הן תהליכים שעוברים בראשנו, תהליכים קוגניטיביים שלרוב איננו מודעים להם. אנו חושבים על הכל, על עצמנו, על ילדינו, על הסביבה שלנו, על אירועים שונים המתרחשים בחיינו, על התנהגותם של אחרים. אנחנו מתכננים דברים בגלל שהקדשנו להם מחשבה תחילה, אנו נמנעים מלעשות דברים מסוימים כיוון שהקדשנו להם מחשבה, אנו מתרצים דברים דרך החשיבה שלנו, וכשחושבים על זה, אנו בעצם חושבים כל הזמן ועל כל דבר. תהליכי החשיבה שלנו הם מורכבים והרבה פעמים לא מודעים. הם מעוצבים לאורך חיינו דרך היגדים שונים שנאמרו לנו בילדותינו, דרך חוויות שונות שאנו חווים במהלך חיינו, דרך ספרות שאנו קוראים, סרטים שאנו רואים וגורמים לנו לחשוב, דרך תגובות שונות שאנו מקבלים מהסביבה, ובעיקר דרך השיח הפנימי שאנו מנהלים עם עצמנו, אנו מבלים זמן רב ופועלים בכל תחומי החיים שלנו דרך החשיבה שלנו. הפרשנות שלנו את העולם מתעצבת דרך החשיבה שלנו. אותם היגדים שנאמרו לנו והפכו למוטבעים בנו, דרך הפרשנות שלנו את עצמנו ביחס לעולם, ואת העולם ביחס אלינו, כאשר קורה לנו אירוע כלשהו אנו נוטים לתת לו פרשנות דרך תהליכי החשיבה שלנו ובהתאם לאותה פרשנות את העולם אנו מתנהלים בו. הגישה הקוגניטיבית גורסת כי המחשבות שלנו הינן אוטומטיות והן הטריגר המרכזי לרגשות שלנו והדרך בה אנו מתנהגים. אותם היגדים שנטבעו בנו בילדותנו ובמהלך כל חיינו מייצרים את המחשבה האוטומטית שיוצאת מאיתנו ברגע שבו מתרחש סביבנו אירוע כלשהו. הרבה פעמים אנו מתרגלים לחשוב על העולם באופן מסוים. הרגל הוא סוג של למידה לפיה אנו חושבים או מתנהגים ולפעמים משרתת אותנו ולפעמים לא. כאשר החשיבה שלנו משרתת אותנו, טובה לנו, נוחה, קרי, אנו מצליחים להתנהל איתה במציאות באופן פרודוקטיבי וטוב, אין שום סיבה לנסות ולאתגר אותה ולחשוב אחרת, אבל כאשר אנו מגלים שדברים סביבנו לא מסתדרים כמו שהיינו רוצים, שאנו חווים רגשות קשים, שליליים, נתקלים בבעיות רבות, כאשר כל סיטואציה מעוררת בנו קושי, תסכול, חרדה או זעם אז ייתכן שיש בעיה כלשהי, זה הזמן לשאול את עצמנו האם אני חושב נכון? האם יש דרך אחרת לחשוב על הסיטואציה? הוגי הטיפול הקוגניטיבי זיהו מספר טעויות חשיבה שמייצרות עבור חלק מהאנשים סבל, קושי, רגשות שליליים ובעיות בהתמודדות היום יומית עם חייהם ועד כדי פתולוגיות כגון, חרדה, חרדה חברתית, דיכאון, דימוי עצמי נמוך וכד'. בהמשך המאמר אביא דוגמא לשלוש טעויות כאלו, שלדעתי הן נפוצות, תוך הבאת דוגמאות מחיי היום יום (תוך טשטוש זהות האנשים כמובן) ואת הדרך לאתגר את הטעויות הללו. חשוב לציין, כי שינוי בתהליכי החשיבה הוא לא משהו שמתרחש ביום וזהו תהליך ארוך ומורכב והוא נכון עבור כל אדם ע"פ אורח חיינו, הטעויות אותן הוא טועה, המחשבות האוטומטיות שלו ובעיקר מהו מקורן, אני כן ממליצה לנסות ולשים לב לדרכי המחשבה ולשאלה, האם המחשבה הזו עוררה בי רגשות שליליים או רגשות חיוביים, האם היא משרתת אותי בחיי? או האם היא מכשילה אותי? **סיטואציה** - רונית אישה כבת 40 נשואה ואם לשני בנים, עובדת כגננת. מתארת מצב בו היא יוצאת אל גן המשחקים עם בניה. הבכור, כבן 8, מגיע אל גן המשחקים ומתחיל לטפס על מתקן המגלשה, רונית אחריה. הילד הצעיר יותר מבקש שתעלה אותו על הנדנדה אך רונית מסרבת כיוון שהיא משגיחה על הגדול כשהוא עולה שוב על מתקן המגלשה. היא אינה מוריד את עיניה ממנו ולו לרגע. היא מציעה לבנה הצעיר לשחק בכדור, אך הוא מסרב, כיוון שרוצה לעלות על מתקן הנדנדה, לבסוף הוא חומק ממנה מטפס בעצמו על הנדנדה תוך שרונית דולקת אחריו וצועקת בקול, תיזהרר!!! לבסוף הוא יושב על המתקן מחייך אליה ומתנדנד. רונית מרגישה איך כוחותיה אוזלים ככל שעובר הזמן בגן השעשועים, המחשבה היחידה המציפה אותה היא "הם יפלו וישברו את היד או את הרגל", "אסור לי לתת להם לטפס לבדם", "אני צריכה להיות זהירה, על"י להשגיח עליהם מקרוב, אחרת יתרחש אסון". העייפות, החרדה והתסכול מציפים אותה יותר ויותר והתשישות הגופנית כמו גם הרגשית מביאה אותה כעבור 20 דקות, לעזוב את גן השעשועים, בעודה צועדת עם שני ילדיה בחזרה היא מציעה מעבר לכתפה וחושבת "איך כל ההורים האלה יושבים להם על הספסל ונותנים לילדים ככה לטפס על המתקנים?". היא מגיעה חזרה הביתה ומבטיחה לעצמה שזוהי לה הפעם האחרונה.

טעות החשיבה

– חשיבה קטסטרופלית. רונית בטוחה שכל סיטואציה שמתרחשת היא מתכון ברור וידוע לקטסטרופה שעומדת להתרחש. לבטח מישהו ייפול, לבטח ישברו ידיים ורגליים ולבטח הביקור הזה יסתיים באסון. המחשבות האלה מייצרות בה מתח גדול, דריכות בלתי פוסקת ואפילו חרדה בעוצמה גבוהה, הרגשות הקשים הללו מביאים אותה בסופו של יום לעזוב (התנהגות) את גן השעשועים על מנת להימנע מכל אותם

רגשות קשים, כל זאת למרות שהיא מודעת לעובדה שהיא מונעת מילדיה התנסויות וחוויות נעימות של משחק.

כיצד מאתגרים חשיבה כזו?

הרעיון שנפילה לא חייבת להסתיים בשבר בגפיים אפילו לא עולה על דעתה. הבדיקה כמה ילדים נפלו בגן השעשועים הזה ושברו ידיים ורגליים, כמובן שלא נעשתה על ידה. השאלה כמה פעמים הילדים שלה נפלו בגן שעשועים הזה? כמה פעמים הם נפלו שלא בגן שעשועים הזה? כמה פעמים כאשר כן נפלו זה בהכרח הסתיים בשברים בגפיים? מה הסיכוי שנפילה כזו תגרום לשברים קשים מנשוא בגפיים? וכד'. אם רונית תעבוד על עצמה תוך כדי הסיטואציה תשאל את השאלות הללו תאתגר את החשיבה שלה ביחס לסיטואציה, תעשה עם עצמה תרגילי הרפיה על מנת להפיג מעט את המתח, היא תגלה שאולי אפילו אפשר להנות מביקור כזה, גם ילדיה ואולי גם היא.

סיטואציה

– אבי בחור חביב כבן 30 מעולם לא התחיל עם בחורה. הוא מאוד היה רוצה לנסות ולהתחיל עם בחורה. עומדות בפניו הרבה מאוד הזדמנויות ולא פעם חבריו אומרים לו שבחורות מביעות בו עניין, אולם, בכל פעם שהוא רוצה לגשת מציפה אותו מחשבה אחת, "אבל אני לא יודע אם היא מעוניינת בי גם, טוב היא בטח לא מעוניינת בי, אני יודע שהיא לא תסכים לצאת איתי אם אציע לה". המחשבות הללו מייצרות באבי הרבה מאוד מתח בכל פעם שהזדמנות נקרת בדרכו, בכל פעם שהוא מוותר על הניסיון הוא מרגיש שהוא נכשל, תחושות קשות של בדידות מציפות אותו והוא שוב חוזר ואומר לעצמו, "בכל מקרה אין לך מה להציע, אז בטוח שגם אם הייתה אומרת כן, אח"כ הייתה אומרת לא".

טעות החשיבה

– קריאת מחשבות. אבי בטוח שהוא יודע מה האחרים חושבים. הוא בטוח שאותה בחורה בכל מקרה גם אם יגש אליה, תגיד לו לא, הוא אפילו אינו מנסה. המחשבה האוטומטית הזו נובעת מאמונה שנעוצה עמוק בבסיס מחשבתו של אבי על עצמו, אבי אינו מאמין שהוא שווה, ולכן אף אחת בעצם לא תסכים לצאת איתו, כי הוא אינו שווה. כך כל דיאלוג שהוא מנהל עם סביבתו ועם עצמו מתחיל באותה מחשבה על עצמו, על מנת להימנע מלהתחיל עם אותה בחורה ולקבל אישור חיצוני (מהבחורה) על כך שהוא אינו שווה, הוא נמנע מכך ע"י חשיבה לא נכונה, הוא חושב עבורה!

בואו נעצור רגע ונחשוב

, כמה באמת אנחנו יודעים מה מישהו אחר חושב? נתתי לאבי את דוגמת האוטובוס, כאשר אנו עולים לאוטובוס האם אנחנו יודעים מה מישהו מבין יושבי האוטובוס חושב? האם אנו יודעים מה מטרותם נסיעתם? אותה בחורה בפאב היא בדיוק כמו כל נוסע באוטובוס ואנו איננו יודעים דבר עליה, או על מחשבתה. אפילו אנשים שאנו מכירים לפעמים מפתיעים אותנו כשהם אומרים דברים שונים ממה שחשבנו שהם חושבים..... אנו יודעים רק מה אנו חושבים, לגבי האחרים אנו יודעים רק את מה שהם אומרים לנו שהם חושבים..... לפעמים אנו באמת יכולים לשער שאולי הם חושבים אחרת ממה שהם אומרים, אבל זה מתוך הסתכלות על ההתנהגות שלהם ולא על המחשבה.....

סיטואציה

- נאווה בחורה חביבה כבת 35, עובדת הייטק, נשואה ואם לשני ילדים. לקחה לעצמה סופ"ש עם חברות בחו"ל. הן נסעו שלוש חברות ללונדון. שתי החברות האחרות הן חברות קרובות יותר ביניהן ונאווה קרובה יותר לאחת מהן, אבל גם חברה של האחרת. לשאלתי איך היה בחו"ל? אמרה: "היה נחמד, לא היה להיט". מה קרה? "היו הרבה סיטואציות שהן דיברו ביניהן ואני חשבתי לעצמי: הן בטח מדברות עליי, הן אומרות עליי כל מיני דברים. אחר כך הסתבר שלא, אבל הן רצו לצאת לאיזה מקום ואני לא רציתי כי נעלבתי מהן עוד קודם, אבל הן החליטו שהן כן יוצאות לשם, נעלבתי שוב. הן עושות לי דווקא, זה בגלל שהן יודעות שזה יכעיס אותי, הן רוצות לבעס אותי, זה בטח שבגלל שאני....." וכד'.

טעות החשיבה

- פרסונליזציה או ייחוסים לעצמי. דפוס חשיבה זה מנחה אותנו להאמין שכל מה שקורה סביבנו מתקשר בדרך זו אחרת אלינו, קשור אלינו, נעשה בגללנו או עברינו, על מנת להכעיס אותי, על מנת לפגוע בי, וכן הלאה וכן הלאה.

איך מאתגרים טעות חשיבה מסוג זה

? האם באמת כל מה שקורה לאחרים קשור אלינו? האם בהכרח ההחלטה שלהן ללכת למקום זה או אחר קשורה אליי? האם תמיד כאשר שניים מתוך שלושה מדברים הם מדברים על השלישי? לשאלתי האם המקום שהן יצאו אליו הוא מקום נחמד ונניח שבסיטואציה אחרת כן הייתה שמחה ללכת אליו? ענתה נאוה, כן! זה מקום מאוד נחמד, אם כך הן לא בחרו ללכת לשם על מנת להכעיס אותך דווקא, הן בחרו ללכת לשם כי זה מקום נחמד. ההעלבות של נאוה היא out acting, איזשהו ניסיון להראות לחברותיה את רגשותיה במקום לומר אותם. ככל שהרחיקה נאוה את ההתנהגות של חברותיה ממנה, למשל, הבינה שהן לא בהכרח דיברו עליה אלא על משהו שקשור לשתיהן, הבינה שהן לא פועלות על מנת להכעיס אותה דווקא או להעליב אותה דווקא, ככה הלכה הרגשתה והשתפרה. הגישה הקוגניטיבית התנהגותית (טיפול מאיתנו הסיטואציה את להרחיק נלמד, שלנו החשיבה דרכי את לשנות שנצליח שככל גורסת (CBT להתבונן בה באופן יותר עובדתי, נשים לב לפרשנויות שלנו את העולם, לאמונות הבסיסיות שלנו על עצמנו ועל העולם, ככה נוכל לשנות את הדרך בה אנו מרגישים ביחס לסיטואציה. אם נוסיף על המרכיב הזה גם מרכיבים התנהגותיים קרי, נבצע שינוי התנהגותי, כך השינוי הכולל יתרחש ביתר קלות ואיכות חיינו תשתנה.

עטרה ברק שרם - Sc.M .A.M

פסיכותרפיסטית

www.atarabarak.co.il

052-4258461