

עיוותי חשיבה (*)

(*) עיוותי חשיבה - הטיות בחשיבה שגורמות לפירוש המציאות באופן שגוי.



















על-פי מספר מקורות, ומעט משלי

סוגי עיוות חשיבה - אינדקס

לחץ לשקף הרצוי

העיוות

	סינון	1
	חשיבה דיכוטומית	2
	הכללה חפוזה	3
	"קריאת" מחשבות	4
	הערכה מוגזמת של ארועים שליליים	5
	פרסונליזציה	6
	כשל השליטה	7
	כשל ההגינות	8
	האשמה	9
	"אמור", "צריך" ו"חייב"	10
	חשיבה רגשית	11
	כשל השינוי	12
	תיוג גלובלי	13
	"אני צודק"	14
	כשל התגמול	15
	דף עבודה על עיוותי חשיבה	

לקיחת פרטים שליליים והעצמתם, תוך סינון כל ההיבטים החיוביים של המצב, אפילו פרט בודד שעשוי להפוך את כל המצב להרבה יותר חיובי. הוצאת דברים שליליים מהקשרם ובידוד מחוויות טובות, עושה אותם ליותר נוראיים מכפי שהינם למעשה.

לדוגמה:

"היתה מסיבה נהדרת עד שראיתי איתו. לא ידעתי שהוא מתכוון להיות שם, אך ברגע שראיתי אותו, הוא כנראה בכלל לא שם לב שאני שם, כבר שום דבר לא היה יכול לצאת טוב.."

2. חשיבה דיכוטומית ("שחור או לבן")

סימן ההיכר של הפרעה זו הוא ההתעקשות על בחירות דו-קוטביות. העולם הוא שחור או לבן, טוב או רע. נטייה לתפוס דברים בצורה קיצונית. הסכנה הגדולה ביותר בחשיבה דיכוטומית היא ההשפעה שלה על השיפוט של עצמך.

לדוגמה:

או שאתה מושלם או שאתה כשלון. "אם אני לא יודע לצייר כמו פיקאסו, אז מה הטעם להתאמץ?"

נטייה להגיע למסקנה כללית מאירוע בודד או ראייה יחידה. אם משהו רע קורה פעם אחת, אתה מצפה שהוא יקרה שוב ושוב. "תמיד" ו"לעולם לא" הם רמזים לסגנון חשיבה כזה. עיוות זה עלול להוביל לחיים מוגבלים. ההימנעות מעשייה עקב הרצון למנוע כשלונות עתידיים מביא לקיפאון ועיכוב התפתחות.

לדוגמה:

"כל פעם שאני רוצה ללכת לסרט יש משהו אחר בקולנוע: או הצגה, או אירוע של בית הספר, או כינוס של יוצאי בוקובינה והסביבה. בטוח שאם ארצה ללכת הערב שוב לא יקרינו סרט. סיבה הם כבר ימצאו.."

4. "קריאת" מחשבות

בלי שהם יגידו, אתה יודע מה אנשים מרגישים ומדוע הם עושים מה שהם עושים. אתה אפילו יכול לנחש איך אנשים מרגישים כלפיק. קריאת מחשבות מותנית בתהליך הנקרא "הקרנה". אתה מדמיין שאנשים מרגישים את מה שאתה היית מרגיש, ופועלים בדיוק בדרך בה היית אתה פועל. לכן אינך שם לב שבפועל הם שונים ממך. קוראי מחשבות מסיקים מסקנות עוד לפני שהם בודקים עם האדם השני אם הן באמת נכונות.

לדוגמה:

"אני יודעת בדיוק מה יקרה. איך שהוא יכנס לבית הוא יראה שהמיטה לא מסודרת והוא תיכף יחשוב בטח מי היה פה לא מזמן.."

5. הערכה מוגזמת של אירועים שליליים (קטסטרופיזם)

אתה מצפה לאסון. אתה רק שומע על אסון ומיד מתחילות שאלות ה-"מה אם?". "מה אם זה יקרה לי? מה אם הטרגדיה תתרחש?". לדמיון הקטסטרופלי אין גבול. ניתן לזהותו על ידי כך שאינך סומך על עצמך ועל היכולת שלך להסתגל לשינוי.

לדוגמה:

"שום דבר טוב לא יכול לקרות מהמהפכה במצרים. רק צרות. בטח הבורסה תיפול וכל הפנסיה שלי תלך. צריך להוציא מחר בבוקר את הכסף מהקרן השתלמות.."

הנטייה להתייחס לכל הסובבים אותך כאל עצמך. למשל, אתה חושב שכל מה שאנשים עושים או אומרים קשור אלייך. אתה גם משווה את עצמך לאחרים, מנסה לקבוע מי חכם יותר, מי יפה יותר. החשיבות שלך נמצאת בסימן שאלה, לכן אתה צריך להעריך את עצמך על ידי השוואה לסובבים אותך. אם אתה מגיע למסקנה שאתה טוב יותר, יש לך כמה דקות של נחת. אם אתה מגיע למסקנה הפוכה, אתה מרגיש "קטן". שגיאת החשיבה היא שאתה מפרש כל שיחה או מבט כרמז לערך ולחשיבות שלך.

לדוגמה:

"אילו הייתי אני נולד לדוד עשיר גם אני הייתי היום מסודר. גם אחרי שהוא נפל עם החברה שלו, לא פלא שהוא נפל, הוא ממשיך לנסוע באוטו האמריקאי שלו כאילו שזה אומר משהו".

ישנן שתי דרכים בהן ניתן לעוות את תחושת הכוח והשליטה.
א. כאשר אתה לא בשליטה, אתה מרגיש חסר אונים וקורבן של הגורל.

ב. כאשר אתה בשליטה מלאה, אתה מרגיש שאתה אחראי לכאב ולסבל של הסובבים אותך. אתה מרגיש תקוע כיוון שאינך יכול לשנות דבר.

לדוגמה:

"שום דבר לא תלוי בי. מה כבר יכול לעשות בן-אדם בודד מול כל הדברים שקורים".

אתה מרגיש ממורמר בגלל שאתה יודע מה הוגן, אבל אנשים אחרים אינם מסכימים איתך. ההגינות מוגדרת בצורה נוחה, כל כך אנוכית, כך שכל אדם נעול על נקודת המבט שלו לגבי הגינות. מפתה להניח הנחות על "איך הדברים היו נראים אם אנשים היו הוגנים ומעריכים אותי באמת כערכי", אלא שהאדם השני לא רואה את זה באופן שאתה רואה, ובסופו של דבר אתה גורם לעצמך הרבה כאב וטינה, ההולכת וגדלה עם הזמן.

לדוגמה:

"זה לא פייר שלא הרכיבו את הבן שלי בנבחרת של בית הספר. הוא כל כך משתדל! תמיד בוחרים באותם ילדים, כאילו שהם שווים יותר!.."

אתה מאשים אנשים אחרים בצרות ובכאב שלך, בשלב שני אתה מאשים את עצמך בכל הבעיות. האשמה כרוכה בהפיכת מישהו אחר לאחראי על הבחירות וההחלטות, שהן בעצם האחריות שלך. בהאשמה אתה מוותר על הזכות (והאחריות) שלך לממש את צרכיך, להגיד לא או ללכת להיכן שאתה רוצה.

לדוגמה:

"אם אמא שלי לא היתה לוחצת אני מעולם לא הייתי מתחתן.."

10. "אמור", "צריך" ו"חייב"

לרשותך רשימת כללי ברזל על איך אתה ואנשים אחרים צריכים להתנהג. אם אתה מפר את הכללים אתה מרגיש אשמה, אם אחרים מפרים את הכללים אתה כועס. הכללים שלך הם נכונים ובלתי ניתנים לעירעור, וכתוצאה מכך, אתה תמיד בעמדה של לשפוט ולמצוא כשלונות (בעצמך ובאחרים). מילים אופייניות לחשיבה זו יהיו: אמור, צריך וחייב.

לדוגמה:

"אני חייב לסיים את העבודה עוד לפני ארבע, כי אני אמור לקחת את הילדים בזמן מהצהרון."

מה שאתה מרגיש חייב להיות נכון בצורה אוטומטית. אם אתה מרגיש טיפש או משעמם, אז אתה ללא ספק טיפש או משעמם. אם אתה מרגיש אשם, בטוח שעשית משהו לא ראוי. הבעיה עם חשיבה רגשית היא שהרגשות שלך מתערבבים ומשפיעים על תהליך החשיבה שלך, והם המכוונים אותו.

לדוגמה:

"במהלך הישיבה הרגשתי "קטנצ'יק". האנשים האחרים סביב השולחן נשמעו כל כך מנומקים, היו בטוחים בעצמם וידעו איך לדבר. כששאלו אותי אם אני רוצה להעיר פשוט ויתרתי, בסך הכל מה אני כבר יכול להוסיף?.."

אתה מצפה שאנשים אחרים ישתנו ויתאימו את עצמם אלייך, אם רק תלחץ עליהם או תשכנע אותם מספיק. אתה חייב לשנות אנשים כי התקוות שלך לאושר נראות כתלויות בהם. האמת היא שהאדם היחיד עליו אתה יכול לשלוט, ורק אצלו טמונה תקווה לשינוי עבורך, הוא אתה עצמך. הנחת היסוד של כשל זה הינה שהאושר שלך תלוי במעשי אחרים. למעשה, האושר שלך תלוי באלפי הבחירות (הגדולות והקטנות) שתעשה אתה בחיים שלך.

לדוגמה:

"היא תמיד מדליקה את הרדיו כל כך חזק. אם היתה עושה כמוני, אני תמיד מסתכל אם זה מפריע למישהו לפני שאני מדליק את הרדיו.."

אתה מסיק מתכונה אחת שלך, או של אחרים, מסקנה שלילית גלובלית. תיוג גלובלי מתעלם מכל ההוכחות הנוגדות, ומתמקד רק בתכונה אחת שלילית. תיוג גלובלי עצמי יכול להשפיע על ההערכה העצמית שלך, בעוד שתיוג גלובלי של אחרים יוביל לשיפוט מהיר, בעיות ביחסים ודעות קדומות.

לדוגמה:

"קיבוצניקים נאיבים. נשים לא מבינות. רוסים מחפשים מיקרופון בכל תקרה. ערבים עושים צרות..."

כותב המשורר יהודה עמיחי: "מן המקום בו אנו צודקים, לעולם לא יפרחו פרחים באביב".

אתה מרגיש צורך תמידי להוכיח מדוע הדעות והמעשים שלך נכונים. לא יתכן שתטעה ולכן תעשה הכל על מנת להראות את הצדק שלך. הצורך בלהיות צודק כל הזמן יקשה עליך להקשיב לאחרים, אתה לא מעוניין לשמוע את דעתם כי זהו בזבז זמן. להיות צודק הרבה יותר חשוב לך מכנות ואכפתיות במערכת יחסים.

לדוגמה:

"אני זוכר שהמכונית שלו עמדה בחנייה שלי גם לפני שבוע. אני כבר מוציא לה את האוויר מהגלגלים... זאת המכונית שלך? לא שלו?"

אתה מצפה מכל "ההקרבות" שלך להשתלם, כאילו מישהו נותן לך ציון עליהן וזוכר אותן. אתה מתעצבן וכועס כאשר התגמול אינו מגיע.

הבעיה היא שבזמן שאתה עושה "את הדבר הנכון", אם הלב שלך לא באמת שם אלא שואל איך אתוגמל על מעשי, אתה מתרוקן פיסית ומנטלית ..

לדוגמה:

"לקחתי את השקית לפח הזבל. לאחרונה אני כבר עושה את זה יום-יום.
מעניין מתי היא תשים לב לזה, בסך הכל אני לא חייב..."

עיוותי חשיבה: דף עבודה

העיוות	עד כמה הוא מוכר לך ונמצא אצלך	בקיומו, עד כמה הוא מפריע וחוסם אותך
	דרג בין 1 ל 10	
1	סינון	
2	חשיבה דיכוטומית	
3	הכללה חפוזה	
4	"קריאת" מחשבות	
5	הערכה מוגזמת של ארועים שליליים	
6	פרסונליזציה	
7	כשל השליטה	
8	כשל ההגינות	
9	האשמה	
10	"אמור", "צריך" ו"חייב"	
11	חשיבה רגשית	
12	כשל השינוי	
13	תיוג גלובלי	
14	"אני צודק"	
15	כשל התגמול	