

אנשים יוצרים את "מפת העולם" שלהם באמצעות

השמטות, עיוותים, הכללות

אליהו מילר

Coach4Coach

בית צמיחה למאמנים

052-6557731

imun@017.net.il

www.coach4coach.org.il

- כמות המידע הקיים בעולם היא אין-סופית.
- למרות הכישורים הגבוהים של המוח האנושי הוא אינו מסוגל להכיל את כל המידע.
- כדי ליצור את "מפת העולם" המתאימה לו, מסנן המוח את המידע באמצעות מנגנונים של השמטה, עיוות והכללה.
- למנגנון זה יתרונות, בניית המערכת המתאימה לכל אחד, בצד חסרונות, אוטומט שעלול להתעלם באופן לא מודע מנושאים חשובים.
- **חשיפה וגילוי של השמטות, הכללות ועיוותים היא כלי מרכזי ביצירת שינוי והשתחררות מאמונות מגבילות ופרשנויות מעכבות.**

ישנם חמישה סוגים עיקריים של השמטות:

- השמטה פשוטה
- השמטה השוואתית
- התייחסות שאינה ספציפית
- פעלים מופשטים
- הצהרה ללא מקור

חלק מאוד משמעותי במשפט אינו נמצא בו.

דוגמה:

* "זה קשה מאוד" – מה בדיוק בזה קשה מאוד? למי

בדיוק זה קשה מאוד? באיזה אופן זה קשה?

* "לא קל להחזיק מעמד" – מתי? באיזה נסיבות? מה

פירוש להחזיק מעמד? מה פירוש לא להחזיק מעמד?

יש לנו מידע על צד אחד ואת מילת ההשוואה, אבל חסר
הצד השני.

דוגמה:

- * עדיף שלא נעשה זאת" – עדיף ממה? עדיף מלא
- לעשות כלום? עדיף מלעשות אלטרנטיבה עליה חשבת?
- * "העסק לא מתפקד טוב" – יחסית למה?
- * "המצגת שלי היתה על הפנים" – יחסית למה? יחסית
למצגת אחרת? לאיזו מצגת? למשהו אחר?

חסר הנושא במשפט, כלומר למה בדיוק הוא מתייחס.

דוגמה:

* "אנשים חושבים רק על עצמם" – איזה אנשים בדיוק? כל

האנשים בבית? בעיר? אנשים כהים? אנשים שמנים?

* "אין סיכוי שזה יצליח" – מה זה "זה"? איך "זה" יכול

להצליח? מהי ההצלחה? איך היא תיראה??

שימוש בפועל כללי ללא מידע אלמנטרי.

דוגמה:

* "קשה לי לאהוב" – את מי בדיוק קשה לך לאהוב? איזה

סוג של אהבה קשה לך לחוות? איפה או מתי קשה לך

לחוות אהבה?.

* איני יכול לסבול יותר" – ממה אתה סובל? מה בדיוק

מקשה עליך לסבול? מה המשמעות המעשית של חוסר

היכולת?

הצהרה שמתארת חוק או שיפוט כלשהו אך לא מתארת את מקור החוק או השופט.

דוגמה:

* "זה לא בוגר להתרכז בתחביבים שלך" – מי אמר שזה לא בוגר? מי החליט שזה לא בוגר? מה זה בכלל בוגר?"

* "ידוע שאנשים עושים את זה.. " – למי זה ידוע? היכן זה ידוע? מה הופך את זה לידוע.

* "מחקר שנעשה בארה"ב מוכיח..." – איזה מחקר? מתי נעשה? על ידי מי? מ הוכיח וכיצד?

ישנם שני סוגים עיקריים של הכללות:

1. כמויות אוניברסליות. שימוש במילים המבטאות הכללה רחבה מאוד עד כדי חוסר אלטרנטיבה או צמצומה משמעותית.

דוגמה:

* "הוא לא מגיע לשום מקום בזמן" – האם יש מקומות אליהם הוא כן מגיע בזמן?

2. מילות הכרח. שימוש במילים היוצרות כללים או מגבלות להתנהגויות מסויימות כמו "חייב", "צריך", "אמור" ..

דוגמה:

* "אני חייב להצליח בעבודה הזו" – מה יקרה אם לא תצליח? מה יוצר את המחוייבות הזו?

מלים אופייניות:

תמיד, כולם, אף אחד, אף פעם, מעולם.

שאלת התמודדות	לדוגמה	
תמיד??	אני תמיד חולה בחורף	*
אף אחד?	אף אחד לא אוהב אותי	*
מעולם?	מעולם לא היה דבר כזה	*
תמיד?	תמיד זה קורה לי	*

ישנם שישה סוגים עיקריים של עיוותים:

- סיבה – תוצאה

- הנחות מראש

- ניבוי

- קריאת מחשבות

- שוויון מורכב

- נומינליזציות

שימוש בשפה המרמזת לכך שיש קשר ישיר בין התרחשות מסוימת לתגובה.

דוגמה:

* "האיחורים שלו גורמים לי להתרגז" – איך בדיוק

האיחורים שלו גורמים לך להתרגז?"

* "המצב הבטחוני תרם לדכאון שלה" – יתכן שזה נכון,

אך איך בדיוק הוא הצליח לעשות את זה? הוא דיבר

איתה? שכנע אותה? אולי צבט אותה???"

ביסוס משפט שלנו על הנחה, אולי על מידע שאינו מופיע
במשפט.

דוגמה:

* "כשתסיים לקרוא את הספר תבין מעולה מה גרם
למלחמה". – מהיכן ידוע לך שאסיים לקרוא את הספר?

מחשבה על פיה יש בכוחי לדעת בוודאות כיצד תביא פעולה
שלי לתוצאות מסויימות.

דוגמה:

- * "אין סיכוי שאצליח, אז מיותר להתאמץ" – מהיכן אתה יודע שלא תצליח? אתה "עובד" על זה?
- * "הצלחה כרוכה בעבודה קשה.." – בטוח? אולי לא? אולי כן? האם יש מקום לגורמים נוספים להביא להצלחה?

טענה על פיה קיימת יכולת להבין כל דבר אודות חוויה
פנימית של אדם אחר.

דוגמה:

* "הוא עושה לי דווקא" – איך אתה יודע את זה? אתה

בטוח?

* "הוא לא עונה לטלפון, הוא בטח החליט לפטר אותי.."

– בטוח? אולי? אולי הוא פשוט עסוק במשהו אחר??

כאשר אנו מנסים במילים לומר כי שני דברים שונים הינם
למעשה אותו דבר.

דוגמה:

* "הוא אוכל הרבה, הוא שמן" – מהיכן הוודאות

הקושרת בין זה שהוא אוכל הרבה לזה שהוא שמן?

האם יתכן שהוא שמן מסיבה אחרת? האם עקרונית יתכן

גם שהוא יאכל הרבה ולא דווקא יהיה שמן?

התייחסות לדברים מופשטים כאל חפצים בתיאור הפעולה שלנו כלפיהם.

דוגמה:

* "ניפצתי את הקשר איתו" – באיזה אופן בדיוק ניפצת את

הקשר? מה הכוונה בניפוץ קשר?

* "החברות הזו אמיתית" – מה יש בחברות הזו שהופך

אותה לאמיתית?

* "המדינה שמחה ועלזה" – איך נראית מדינה כשהיא

שמחה ועולזת?"

הדרך הנכונה להתמודדות עם השמטות, הכללות ועיוותים
עוברת דרך שלוש שאלות קסם:

1. למה אתה מתכוון כשאתה אומר...?
2. איך אתה יודע ש..? האם אתה בטוח בכך ללא ספק?
3. כאשר יחול שינוי, כיצד הוא יבוא לביטוי?.