

מחשבות שלילות

ומה אני עושה איתן



מחשבה שלילית, מה עושים איתה

לכולנו יש לעתים מחשבות שליליות: על עצמנו, על סיטואציה או על אירוע. זה נורמלי. הבעיה היא כאשר מדובר בדפוסי חשיבה שליליים, החוזרים על עצמם. מצגת זו עוסקת באיתגור מחשבות שליליות באמצעות הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית. על סדר היום:

- הסבר על הגישה הקוגניטיבית ועקרונותיה העיקריים.
- עיוותי החשיבה הנפוצים ביותר.
- כיצד לקרוא תיגר על מחשבותינו השליליות.
- כיצד להחליפן במחשבות מקדמות יותר.

הפסיכולוגיה הקוגניטיבית-התנהגותית

פסיכולוגיה קוגניטיבית היא ענף של הפסיכולוגיה שעוסק בחקר הקוגניציה (ההכרה) והתהליכים המנטאליים העומדים בבסיס ההתנהגות. דוגמאות לתהליכים קוגניטיביים: זיהוי עצמים, הבנת שפה מדוברת, חישוב, הסקת מסקנות. המודל מתמקד באלמנטים הקוגניטיביים, כמו שינוי של מחשבות שליליות והתנהגות הנלווית להם, על ידי איתגור המחשבות האוטומטיות, הנלוות לאירועים הנתפשים בעינינו כמאיימים.

אין "מציאות", יש רק האופן בו היא נתפסת

- הטענה התיאורטית המרכזית – חוויה אינה התרחשות אובייקטיבית. סיטואציה דומה נחוות באופנים שונים על ידי אנשים שונים, אנשים אף יגיבו באופן שונה לאותו אירוע בזמנים שונים.
- קיימת חוליה מתווכת בין המצב אליו נחשף הפרט במציאות, לבין התחושה שיחוש לאחר הימצאות במצב. זוהי החוליה הקוגניטיבית, והיא הנותנת את המשמעות לדברים.
- לא האירוע הוא שגורם להרגיש כך או אחרת, אלא הפרשנות לו!
- מכאן שאין מציאות, וודאי לא מציאות אובייקטיבית, יש רק התפיסה שלה. תפיסה זו שונה מאדם לאדם.

כולם רואים את העולם דרך מסננים אישיים

- המסננים = ערכים, צרכים, תפיסות ואמונות, שקובעים את הגישה לחיים ומשפיעים על הפירוש שלנו לאירועים.
- החסרון של המסננים הוא, שהם בנויים מקיבעונות.
- קיבעון = אמונה מגבילה. תפיסה שלילית כלשהי שאומצה כנכונה ומדויקת. אנו "יודעים" שהיא נכונה ולכן מקבלים אותה וחיים איתה.
- בנקודת זמן מסוימת ההשערות חדלות להיבחן במבחן המציאות והופכת להנחות יסוד שעל פיהן מתנהגים.
- אוסף של כללים והנחות יסוד בנושא מסוים יוצר פרדיגמה (תבנית חשיבה) מסוימת לגבי הנושא.



להלן מספר סגנונות חשיבה שליליים, עיוותי חשיבה,
הנוצרים מתפיסה שלילית של המציאות ופוגעים בסיכוי
לבצע שינוי החיוני להשגת המטרות.

**אמונה שאם משהו רע קרה פעם אחת,
צפוי שיקרה תמיד.**

לדוגמה: "לא הצלחתי במבחן אז אני טיפש".

2. "הכל או לא כלום"

ראיית דברים בצורה דיכוטומית: שחור או לבן, טוב או רע, הצלחה או כישלון. אין אמצע, אין גוונים של אפור.

לדוגמה: "איבדתי את העבודה. לא נשאר לי כלום".

הנטייה לבחור מאורע שלילי אחד תוך התעלמות מההיבטים החיוביים הקיימים במאורע.

לדוגמה: "כמעט אף אחד לא נגע בקינוח. הוא הרס את כל הארוחה"
ולתעלם מהאפשרות שהאורחים אולי נהנו משאר האוכל, או ששאר המאכלים
דווקא היו כה טעימים עד שהאנשים אכלו המון ולא נותר מקום לקינוח. "

**אתם יודעים מה אנשים מרגישים ומדוע הם פועלים
כפי שהם פועלים, מבלי שהם יאמרו זאת. אתם
מייצרים בקלות תרגומים שליליים מבלי שיש
ברשותכם מספיק ראיות.**

לדוגמה: "אני יודע שהוא צחק עלי בגלל שאני שמן".

**הנטייה להאשים דווקא את עצמכם בסיבה לאירוע
שלילי, גם כאשר אין לכך שום הצדקה הגיונית.**

לדוגמה: "הפסדנו במשחק כי אני שיחקתי".

**לגמרי ברור לכם שמה שאתם מרגישים הוא
בהכרח נכון, כיוון שרגשות שליליים של אדם, כך
לדעתכם, מלמדים על המצב האמיתי.**

לדוגמה: "אני מרגיש טיפש ומשעמם. אם כך אני מרגיש, זה בטוח נכון".

**הנטייה להכליל על המצב תכונה אחת או שתיים,
ומכאן להגיע למסקנה כוללת.**

לדוגמה: "עשיתי טעות, אני כשלון מושלם".

**אתם רואים באנשים אחרים אחראים לכל כאבכם
וצערכם, או בכיוון הפוך, מאשימים את עצמכם
בכל צרותיהם של אחרים.**

לדוגמה: "אם ההורים היו מתנהגים כלפיי אחרת, הייתי
היום אדם מאושר";
ואפשר גם, "משפחתי בטח הייתה מסתדרת יותר טוב בלעדי"

המחשבה שברשותי מצוי הידע כיצד על אחרים
לנהוג על מנת שדברים יתנהלו כראוי.
וגם, איך אני צריך לנהוג.

לדוגמה: "היא צריכה להיות פחות אגואיסטית..."

10 . הסתכלות דרך "זכוכית מגדלת" על מצבים שליליים

אנשים נוטים להאמין שעיני כל היקום מרוכזות בהם 24/7 ואורבות לכל מחדל או שגיאה, פליטת פה נוסח "אל תבלבל את המוח" עשויה לגרום, כך לדעתם, ש"הוא כבר לא ידבר איתי אף פעם".

לדוגמה: " עשיתי מעצמי צחוק, הם לעולם לא ישכחו לי את זה".

11 . הסתכלות דרך "זכוכית מקטינה" על מצבים חיוביים

יש אנשים שתופסים את נוכחותם ביקום כתאונה מצערת. מכאן שכל אמירה הרומזת אחרת חייבת להידחות על הסף. הם אינם ראויים למחמאות ולחיזוקים ומאד חוששים מטפיחת עידוד על השכם.

לדוגמה: "זה נכון שזכיתי באליפות העולם לריצת מאה מטר, אבל זה היה במקרה..."

**היכולת לנבא את העתיד שמורה לאנשים רבים
ומבוססת בדרך כלל על מקרים שקרו להם בעברם,
או היו יכולים לקרות. בדרך כלל הם ישתמשו
ביכולת זו כדי למנוע מעצמם הפתעה לרעה.**

לדוגמה: "בטוח שהם לא יקבלו אותי לאוניברסיטה
אם הם יראו את כתב היד שלי..".

**אתם מתקשים להבחין בין עובדות להנחות.
עובדות הן אמנם עובדות אך להנחות יש יתרון
שניתן לעצב אותן על פי הרצון או הרגש או
ההתאמה לסיטואציה העדיפה לך.**

לדוגמה: "ראיתי אותה עושה עם הראש כשדיברתי איתה,
קל מאד להבין על מה היא בדיוק חשבה, לא שאני מתכוון
לשאול אותה.."

**אתם מצפים מהחיים שיהיו אידיאליים. אתם אינכם
משלימים מדוע הם אינם כאלה.
וכיוון שבאמת אינם כאלה, קיימת הזמנה לאכזבה.**

לדוגמה: "הקיץ בישראל פשוט בלתי נסבל. ממש לא ברור מדוע
לא יכול להיות קיץ יותר שפוי. לא פלא שאני לא עושה אימוני
כושר בקיץ, לא פלא שבגלל זה גם הכרס צומחת.."

**אתם מתמקדים בהיבטים השליליים של המצב
והתעלמות מההיבטים החיוביים שלו.
עד מהרה יתברר ללא ספק שהמצב אכן כולו
שלילי. מאד.**

לדוגמה: "היא לא רק נראית לא טוב, היא גם לא יודעת להתלבש
וגם לא מכבדת את סביבתה. נכון שהיא סבתא מדהימה וחמה
לילדים ולנכדים, אבל בסה"כ זה לא ממש משנה את העובדה
שהיא ממש אישיות דוחה.."

**ההסתכלות שלכם על העולם מתמקדת ב"אני" מול
"האחרים". נקודת המוצא היא הפחתה בערך העצמי
ולכן ההשוואה מול אחרים מחזקת את הדיעה, גם
ולמרות כשההשוואה אינה רלבנטית.**

לדוגמה: "יש לה שיער כל כך רך, אף פעם לא יהיה לי כזה..." ;
"הילדים שלה מוצלחים שגעון: אחד דוקטור, אחד הייטק,
והשלישית לומדת באוניברסיטה..."

**כשמשהו נתפס מבחינתנו כקטסטרופה, אנו למעשה
אומרים לעצמנו שכיוון שהדבר כל-כך איום ונורא,
אנו חלשים מכדי להתמודד איתו, וזה אפילו חכם
והגיוני להימנע מזה.**

לדוגמה: "ראיתי את תוכנית המכינה ללימודים, זה חומר ממש
קשה, מאד קשה, ממש נורא, בסך הכל אולי עדיף שאני בכלל
לא אתחיל להסתבך עם זה.."

הטילו ספק בכוונת המחשבות שלכם

כאשר מזהים אפשרות לעיוותי חשיבה כלשהם,
חשוב לקרוא עליהם תיגר מוקדם ככל האפשר.
על מנת לעשות זאת יש להכיר ולזהות אותם,
כי קשה לשנות תפיסה אם לא מכירים בה.
רשימת עיוותי החשיבה שהוצגה עד כה
היא רשימה חלקית שכל אחד יוכל להשלימה
מהידע והנסיון שצבר בחייו,
וודאי גם להציע דוגמאות משלו.

הטילו ספק בנכונות מחשבותיכם - שאלות

לקרוא תיגר על מחשבה, פירושו להטיל בה ספק. בה, בנכונותה, בתוקפה, באמיתותה. את הטלת הספק ניתן לבצע באמצעות שאלות, כגון:

- מה הסיבה שאני מאמין למחשבה הזו?
- מה ההוכחה לכך שהמחשבה שלי אכן נכונה?
- האם אני בטוח בכך מעל לכל ספק?
- האם המחשבה הזו עובדת עבורי?
- מה אני מרוויח מהמחשבה הזו?
- אילו הסברים אלטרנטיביים אפשר לתת לאירוע?
- ממה המחשבה מגינה עלי?
- איזה פירוש יקדם אותי יותר?

תודה