

דפי מידע על כעס ותוקפנות

הטיפול ההתנהגותי קוגניטיבי עוסק, בין היתר במתן מענה לבעיות כעס ותוקפנות. במרפאת היבטים אנו אמונים על טיפול זה כמו על טיפולים התנהגותיים קוגניטיביים במישורים רבים אחרים.

כעס ותוקפנות הינן בעיות התנהגותיות, הרגלי חיים מזיקים, אשר ניתן להתגבר עליהם בעזרת תכניות טיפול ייחודיות קצרות מועד אשר יעילותם בדוקה בכל העולם. במרפאת היבטים פתחנו והתאמנו תכניות כאלה, כולל חוברת מפורטת לעבודה עצמית ותרגילים מתאימים להתגבר על הבעיה. טיפול בבעיה זאת באופן ממוקד יכול לארוך בין 8 ל- 20 פגישות טיפוליות.

להלן תמצית הנושא לנוחיות הגולשים באתרנו:

הגדרות: לפני שנמשיך לפתח את הנושא חשוב להגדיר מושגים אחדים ולהסבירם.

תוקפנות וכעס:

על פי הגישה ההתנהגותית, תוקפנות הינה דפוס נלמד של התנהגות תגובתית לגירויים פנימיים וחיצוניים. לאחר שהדפוס נלמד, הוא מתחזק על ידי חיזוקים חברתיים, הפחתת גורמים לוחצים (למשל העדר כסף) וקבלת גמולים קונקרטיים.

קיימות הגדרות שונות של תוקפנות: תוקפנות אינסטרומנטאלית (תגובות שמטרתן להשיג תוצאות מסוימות) ותוקפנות תגובתית (תגובת הגנה מול פרובוקציה ממשית או דמיונית). (סוג הכעס המעניין אותנו הוא הכעס התגובתי, בעיקר הלא יעיל, האימפולסיבי, שגורם לתגובה פזיזה ובלתי יעילה לפתרון הבעיה. התוקפנות האינסטרומנטאלית שייכת לעולם הפשע ואינה מענייננו כאן).

NOVACO הגדיר כעס כתגובה רגשית של לחץ לפרובוקציות מבחוץ. תגובה זו מורכבת ממרכיבים פיזיולוגיים וקוגניטיביים. המרכיבים הקוגניטיביים הם: ציפייתנו מאירועים מסוימים, התגובה הנתפשת כמתאימה לאירועים אלו וייחוס המשמעות לאירועים השונים. הכעס או "התעוררות הכעס" יכול לעיתים להתפתח להתנהגות תוקפנית. אצל אנשים אימפולסיביים הסיכוי שכך יקרה הינו גדול במיוחד. RULE ו-NESDALE סקרו ב-1967 את העדויות המחזקות את ההשערה, שהתנהגות תוקפנית באה אחרי מצב עוררות של כעס והיא מתכוונת כלפי המקור המשוער של אותו מצב עוררות של כעס. מעבר לכך מחקרים מראים, שתחושת כעס והתנהגות תוקפנית יכולים לעלות או לרדת בתדירותן, בהתאם לסיבות שאנשים שונים ייחסו לעוררות הפיזיולוגית הגבוהה שלהם. כך LOCHMAN וחבריו הגיעו להגדרת תוקפנות כתגובה התנהגותית הנגרמת בחלקה על ידי תהליכים קוגניטיביים מעוותים ובלתי מתאימים של עיבוד מידע, הקשורים לתפישה (PERCEPTION) של תסכול ופרובוקציות.



***מכניזם ההערכה הקוגניטיבית): (COGNITIVE APPRAISAL MECHANISM)**

החל מ-BANDURRA ב-1976 והמשך ב-NOVACO ב-1979, התיאוריות הקוגניטיביות-התנהגותיות של כעס ותוקפנות הדגישו יותר ויותר את תפקידה של ההערכה הקוגניטיבית. יש עדויות מרשימות בהיקפן הקובעות, שהגירוי כשלעצמו אינו קובע לבדו את מהות התגובה של כעס, אלא אם קיימת הערכה קוגניטיבית מתאימה לאותו הגירוי, כמעורר או מלבה כעס. NOVACO קבע ב-1979, שאיש כועס מזין את כעסו על ידי הדיבור הפנימי שלו. היגדיו העצמיים מאריכים את תגובת הכעס ומוסיפים "הוכחה נוספת" אודות נכונותה של ההערכה הקוגניטיבית, ה"כועסת", הראשונית של המצב הנתון. ז"א קיימת שרשרת אירועים ותגובות שתוצאתם הסופית הינה תוקפנות:

גירוי----- > הערכה קוגניטיבית המעוררת כעס----- > הגדים עצמיים המלבים את תגובת הכעס ----- > תגובה תוקפנית.

אימפולסיביות ומתינות קוגניטיביות:

יש שורה של מנגנונים קוגניטיביים המתווכים בין תגובת הכעס להתנהגות תוקפנית. אנשים שאינם סובלים מקושי לשלוט בכעסם, יודעים להשתמש במיומנויות קוגניטיביות לוויסות התעוררותם הרגשית, מבלי להגיע לכעס או לתוקפנות מוגזמים. המיומנות הראשית, העוזרת לווסת את רגשות הכעס, הינה "דיבור-עצמי-מדריך", אשר עוזר לעכב תגובה תוקפנית אוטומטית ולהחליפה בתגובה הסתגלותית ומועילה יותר.

אפשר לסווג אנשים על פני ממד - רצף - בין אימפולסיביות לרפלקסיביות. טיפוסים רפלקסיביים יותר לוקחים לעצמם זמן לחשוב לפני התגובה, הם בעלי שיטות ריכוז גדול יותר, תוקפניים פחות ויכולים לשקול תגובות אלטרנטיביות לפני התגובה. אנשים אימפולסיביים מגיבים מהר, חסרים מיומנויות של שליטה עצמית, ולרוב הם תוקפניים יותר.

מיומנות קוגניטיבית אחרת, המתווכת בין העוררות האמוציונאלית לבין תגובת כעס ותוקפנות, היא האסטרטגיה של פתרון בעיות. נושא זה נחקר רבות, בין היתר על ידי SHURE ו-SPIVAK, PLATT, אשר במחקרם, שפורסם ב-1976, תיארו את מיומנויות פתרון הבעיות העוזרות להפחית את כמות התגובות התוקפניות והבלתי מועילות: מחשבה סיבתית, מחשבה תוצאתית, מחשבה השוקלת אמצעים מול מטרות, מחשבה אלטרנטיבית וראית פרספקטיבות שונות. מיומנויות אלו ניתנות ללמידה ועל כך יש שורה של מחקרים באוכלוסיות שונות.

מיומנות חשובה אחרת היא היכולת להיכנס לנעלי הזולת, האמפטיה, דהיינו לראות או לתפוש את הפרספקטיבה של הזולת. מחקרים מראים שעבריינים לעיתים חסרים את המיומנות הזאת.

מיומנויות של ניהול עוררות) (AROUSAL MANAGEMENT SKILLS)



ההנחה העומדת מאחורי מושג זה היא, שעוררות רגשית כללית מעלה את הסיכוי לתגובות כעס ותוקפנות, בעיקר כאשר עוררות זאת מורגשת או נתפשת על ידי האדם כסימן של כעס. ניהול העוררות הרגשית הינו אחד המרכיבים החשובים של התכנית של NOVACO, אשר מקדיש הרבה לזיהוי התגובות הפיזיולוגיות של הכעס והפחתתן בטכניקות כגון הרפיה, נשימה עמוקה, דמיון מודרך או הסחת דעת.

בסיכום ההגדרות ניתן לומר, שההגדרות ההתנהגותיות - קוגניטיביות של כעס הן מורכבות. LOCHMAN קבע ב-1984 ש" היכולת להעריך נכון מצבים בין-אישיים, לעכב אימפולסיביות, להמציא התנהגויות תחליפיות עילות, לצפות את התוצאות של מעשינו, לחוש אחריות ולהתמודד עם החרדה הקשורה לעוררות הרגשית - כל המרכיבים הללו פועלים יחדיו כדי למנוע התנהגות תוקפנית. "הגדרות אלו, יחד עם עדויות על חשיבות הקטרזיס בטיפול, מאפשרים יצירת תכנית טיפולית התנהגותית לשליטה בכעס ובתוקפנות. **בצורה סכמתית:**



מתי כעס הופך לבעייתי ?

כעס כשלעצמו הינו רגש סתגלני שלעיתים עוזר לנו בחיים וגם מעביר מסר לאנשים הסובבים אותנו. מסר אשר אומר: "עד כאן" "אני לא מוכן מעבר לכך" "חצית קו אדום."



רגש זה הופך לבעייתי כאשר עוצמתו חזקה מדי, הוא מורגש לעיתים קרובות מדי או שאנו מבטאים אותו בצורה לא נכונה. כאשר מרגישים כעס בעוצמות גדולות לעיתים קרובות, זה גם משפיע לרעה על בריאותנו הגופנית.

אנא אכן רשימה של ההשפעות השליליות של הכעס על בריאותך

יתרונות וחסרונות :

כמו כל דבר בחיים, גם לרגש של כעס יש יתרונות וחסרונות. אנא חבר רשימה של יתרונות וחסרונות של כעס כפי שאתה חושב, ובסופו של התרגיל סכם את מסקנותיך אודות יעילותו של רגש זה. חשוב על כעס קיצוני, חזק, ולא על כעסים יומיומיים חסרי חשיבות.

<u>רשימת יתרונות שהינך מייחס/ת לכעס</u>	<u>רשימת חסרונות שהינך מייחס/ת לכעס</u>
<u>החזק ?</u>	<u>החזק ?</u>
<u>מסקנות:</u>	

מיתוסים אודות הכעס :



כעס הוא תורשתי: יתכן שיש גורם תורשתי כזה או אחר הקשור לכעס, אך אין זה אומר כלל וכלל שלא ניתן לשנות את הדבר במהלך החיים. עיקר ביטויי הכעס הן התנהגות נלמדת, וגם ניתן ללמוד לשנות את הדרך לבטא כעס כפי שלמדנו בילדותנו.

כעס חייב להוביל לאלימות- באופן אוטומטי: לא בהכרח. יש דרכים מועילות ויעילות יותר מאלימות לבטא כעס ואי שביעות רצון ממה שהו. הדרך להגיב נכון במצבי כעס עוברת דרך למידה של דרכי ביטוי אסרטיביים, שינוי הדיבור העצמי שלנו הבלתי רציונלי, ודרך העובדה שנסגל לעצמנו דרכי תגובה מגוונות. לכל אלה נתייחס בהמשך החוברת.

אלימות זו הדרך היחידה להשיג את מה שאתה רוצה או צריך: אמונה זאת נובעת מבלבול בין אלימות או תוקפנות לבין אסרטיביות. כאשר אתה אלים או תוקפני מטרתך היא להשיג את מבוקשך בכל מחיר, כולל מחיר הפגיעה באחר. כאשר אתה מבטא את עצמך בצורה אסרטיבית אינך מוותר על מבוקשך, אך אתה מתייחס לאחר בדרך לא מאיימת, לא משפילה וללא כוונה לגרום לו נזק, וזאת דרך שלעיתים קרובות הינה יעילה יותר כפי שנלמד בהמשך.

חשוב להוציא את הכעסים החוצה: משך שנים רבות אנשים האמינו שחשוב להוציא את הכעס החוצה, כולל שיטות טיפול של הכאת כריות וכדומה. מחקרים מעודכנים יותר הראו שאנשים אשר מבטאים את הכעס שלהם בצורה אגרסיבית פשוט מחזקים את תגובות הכעס שלהם ונהיים עוד יותר כועסים. ביטוי הכעס בצורה אגרסיבית, מחזקת את התדירות של רגש הכעס.

כעס הוא הרגל:

אצל חלק מהאנשים הדרך לכעוס הופכת פשוט להרגל, לדרך אוטומאטית שדרכה מגיבים למגוון גירויים מהסביבה. ברגע שרגש של כעס הופך להרגל אוטומאטי, האדם מתחיל להגיב לכל מיני מצבים תמיד באותה הצורה הכועסת. כאשר אנו מגיעים למצב כזה, לעיתים מתחילים לחוות תוצאות שליליות של הרגל הכעס.

- האם כעס הפך להרגל אוטומאטי עבורך במגוון מצבים?
- האם יש לתופעה זאת תוצאות שליליות?

כיצד שוברים את הרגל הכעס?



שואבים את מעגל הכעס, את הרגל הכעס, בכך שאנו נותנים לעצמנו דין וחשבון על המצבים אשר מעוררים אצלנו כעס. בהמשך עלינו לפתח שורה של מיומנויות מחשבתיות והתנהגותיות לניהול הכעס של עצמנו.

ALBERT ELLIS, בסיפרו : 1977 Citadel Press: ANGER: How to live with and without it, מסביר את תופעות הכעס. לפי גרסתו כעסים רבים אינם הכרחיים או רציונאליים והם מושתתים על אמונה בלתי רציונאלית לפיה: "העולם צריך להיות נחמד וקל כי אינני מסוגל אחרת". הוא גם פיתח את הרעיון והראה מהן הנגזרות השליליות, המכעיסות, הנגזרות מעיקרון זה:

"העולם והאנשים שבתוכו חייבים להסדיר תנאים, שבהם אני אקבל בחיי כל דבר שארצה או אזדקק לו, וברגע שארצה או אזדקק לו. בנוסף לכך חייבים להתקיים תנאים מתאימים כדי שלא אקבל את מה שאני לא רוצה לקבל. עלי לקבל ברוב הזמן מה שאני רוצה מהר ובקלות."

מחשבות או אמונות המשתמעות מהאמונה הבסיסית:

- הדברים חייבים לקרות כפי שאני רוצה, כי מגיע לי לקבל תמיד מה שאני רוצה. כאשר אינני מקבל מה שאני רוצה/צריך, החיים הם נוראים ובלתי נסבלים.
- עלי לדאוג ולהיזהר כל הזמן מאנשים מסוכנים או מדברים שעלולים להציק לי או לגרום לי אי נעימות. רק כך אוכל להשתלט על העולם ולשנותו, כדי להימנע מאי נעימויות.
- עלי להימנע ולא להתמודד עם קשיים ואחריות בחיים, כיוון שעלי להרגיש בנוח כל הזמן; אינני יכול לשנות את עצמי ממילא.
- על האנשים להתנהג טוב יותר משהם מתנהגים; אם הם מתנהגים "לא טוב" ועל ידי כך גורמים לי מידה כלשהי של נזק או אי נעימות, אראה אותם כרעים, מזיקים ונוראים. אינני מסוגל לעמוד בקשיים שאנשים מעמידים בפני בהתנהגותם.
- אין באפשרותי להלחם ולשנות את עצמי על ידי מאמץ טיפולי עצמי. אי לכך, כל פגם או בעיה שמגלים אצלי, אסבול מהם לעד.
- אסור שיהיה לי קשה לשנות תנאים או בעיות המציקים לי. מעבר לכך, אסור שקשיים כאלו יתקיימו בכלל. אני חש שזה יותר מדי קשה לעשות משהו בקשר לאותם הקשיים ואסור שיהיה לי צורך להתאמץ כדי לשנות מצבים אשר, מראש לא היו צריכים להיות קיימים כלל וכלל.
- ערכים בסיסיים כגון צדק, שוויון ודמוקרטיה חייבים להתקיים תמיד, ואם לא יתקיימו העולם יהיה קשה מדי עבורי, כיוון שאני חסר ישע לשנות דברים "לא טובים".
- עלי למצוא את הפתרון המושלם והנכון לכל בעיותיי וכן לבעיות של האנשים היקרים לי; שאם לא כן יהיה זה מצב בלתי נסבל עבורי.
- עלי להוסיף ולהיות קורבן לחרדותיי, דיכאונותיי ורגשות הנחיתות שלי עד שישתנו התנאים החיצוניים שגרמו לאותן התחושות.



- כאשר החיים אינם הולכים טוב וחלק עבורי במשך פרק זמן ארוך, וגם אין "ערבות" של שינוי לטובה, או שמישהו יעזור לי או ייקח אחריות על בעיותי; פשוט אינני מסוגל לסבול זאת, ועלי להרהר ברצינות בצעדים של הרס עצמי.

מדוע זה לא הגיוני? כי אין שום סיבות - אובייקטיביות - פיזיקאליות - קיומיות - המחייבות את היקום להיות קל ונחמד כלפינו, או כלפי יצור כלשהו אחר. ההיפך הוא הנכון. היקום הינו מקום אכזר, שחייב להתקיים על פי חוקי הטבע הבסיסיים. אחד החוקים הללו הוא החוק השני של התרמודינאמיקה, האומר, שכל גוף בטבע נוטה באופן טבעי להגביר את מידת אי הסדר שבו. אי לכך, כדי להחזיק ארגון מורכב כל כך כמו יצור חי, יש להשקיע אנרגיות כל הזמן בשמירה על הסדר, מול הנטייה לאי הסדר. מה לעשות, אם לא ננקה את הבית הוא יהיה מלוכלך, כי יתמלא באבק בעצמו; ואם לא נשקה את העציצים, הפרחים יבלו. על אותו משקל יש לטפח ולטפל בעצמנו, בענייננו ובדברים החשובים לנו. הם פשוט לא יעשו ללא השקעה אנרגטית כלשהי.

החלק השני של האמונה, אומר שאני לא מסוגל לעשות משהו הדורש מאמץ או עבודה קשה. אם זה נכון אתה פשוט בצרות. אך הרגע, כי קרוב לודאי שהמחסום העיקרי המונע בעדך מלהתאמץ ולהיות מסוגל לעשות דברים, זאת המחשבה שאתה לא מסוגל להתאמץ. משתתחיל לנסות, תגלה שני דברים יפים: 1) אתה מסוגל להתאמץ ו-2) זה אפילו נעים.

מרכיבי הטיפול:

בנוסף להיבט המחשבתי שפורט לעיל תכנית הטיפול כוללת מרכיבים התנהגותיים, התנהגויות חלופיות לתוקפנות, התנהגויות אשר מאפשרות לנו לתעל את הכעס ולמידה של תקשורת אסרטיבית וגישה של פתרון בעיות.

בנוסף לכך חשוב להתרכז גם במרכיבים הפיזיולוגיים ולשלב טכניקות של הרפייה ושליטה עצמית.

לפרטים נוספים אנא התקשרו לצוות המרפאה ונשמח לערוך פגישת אבחון וייעוץ להתאמה של טיפול אישי לבעייתך (הפגישה כרוכה בתשלום).

צוות מרפאת היבטימ

היחידה לטיפול התנהגותי קוגניטיבי

