

מרפאת הבטים מהווה גוף מקצועי המרכז מטפלים בכל תחומי הטיפול הנפשי. בתור גישה טיפולית פסיכותרפית (טיפול בשיחות) היא מאמצת זה שנים רבות את הגישה הקוגניטיבית התנהגותית ואף מהווה חלוץ בישראל ליישום הגישה הזאת במגוון בעיות נפשיות- התנהגותיות.

גישה זאת הינה גישה שמתבססת על עיקרון של שיתוף פעולה בין המטופל למטפל לפתרון הבעיות של המטופל. לכן אחד הפעולות הבולטות שעושים מטפלים התנהגותיים קוגניטיביים היא מתן הסבר מפורט אודות הגישה למטופליהם כדי שהם יבינו לאיזה סוג של מחויבות הם נכנסים בטיפול.

טיפול נפשי הינו השקעה רגשית, של זמן וגם כספית לא מבוטלת, לכן חשוב לתכנן מראש על סמך מידע מפורט את התחייבותך לסוג טיפול זה. דף מידע זה יאפשר לך להבין מהי הגישה ההתנהגותית קוגניטיבית וכיצד היא עוזרת לאנשים לפתור את בעיותיהם הרגשיות וההתנהגותיות.

אנא קרא את הדפים בעיון ופנה אלינו לקביעת פגישה אישית (בתשלום) לבדיקת מידת התאמתך לטיפול מסוג זה.

## צוות מרפאת הבטים

## הגישה הקוגניטיבית - התנהגותית

זוהי גישה בפסיכולוגיה, הרואה את חיי הנפש של האדם כמתרחשים בשלושה מישורים:

- המישור ההתנהגותי - מה אתה עושה ?
- המישור החשיבתי (קוגניציה) - כיצד אתה תופש את העולם בחשיבה ובדמיון.
- המישור הרגשי - כיצד אתה מרגיש ?

לפי גישה זו קיימים יחסי גומלין דו סטריים בין המרכיבים השונים, אבל, למרות דו הסטריות, תלוי המישור הרגשי במידה רבה בשני המישורים האחרים. במלים אחרות, הרגש הינו "תוצאה" של ההתרחשויות במישורים הקודמים: החשיבה וההתנהגות. אם לאמר זאת בצורת סיסמה:

## הינך מרגיש כפי שהינך חושב

לכך נקרא: משקפי הפירוש שלך. משקפיים הצבועים בצבעי אמונות יסוד. וכבר נרצה להמציא משפט מפורסם:



### אמור לי אילו משקפי פירוש/אמונה אתה מרכיב

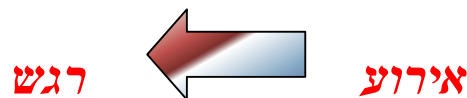
### ואומר לך כיצד יתנהל תסריט חייך.

#### "משקפי- פירוש" למה הכוונה?

ובכן, משקפי פירוש זהו מושג, שלפיו כל אדם רואה את העולם לא-כפי-שהוא-באמת אלא כפי-שהוא-רואה-אותו, דהיינו דרך עיניו שלו. כל אדם מרכיב כל הזמן משקפי פירוש ורואה את העולם דרכן. פרושנו את העולם, דהיינו התמונה המתקבלת דרך משקפי הפרוש שלנו, מושפע מאד מהשקפות העולם שלנו, מאמונותינו, מהציפיות שלנו בנוגע למה שאמור לקרות. תפישת העולם דרך חושינו אינה תהליך פסיבי, אלא התרחשות אקטיבית -אינטראקטיבית בין הקלט החושי לבין תוספות שאנו מוסיפים מתוך הזיכרון - הקוגניציה שלנו.

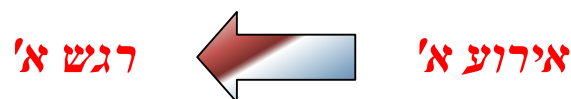
המשקפיים הללו אינם "רעים" או "טובים", הם פשוט עובדה פיזיולוגית. האדם אינו יכול לפעול אחרת, אלא כ"מכונה" שקולטת נתונים ומעבדת אותם על פי תכניות הנאגרות, מבעוד מועד, בזיכרונו. ככה, פשוט, זה פועל! הבה ננסה להוכיח את זאת צעד אחר צעד: (1) השאלה הראשונה שנשאל את עצמנו היא: מאין, או כיצד, נוצרים רגשותינו?

בבואנו לענות על שאלה זאת, נגיע מהר מאד למסקנה שרגשותינו מהווים חלק מתגובתנו לאירוע מסוים; אירוע שיכול להתרחש במציאות החיצונית או הפנימית של האדם. קשה לחשוב על רגש שלא התפתח מאירוע כלשהו. למשל, הרגשתי עצוב כי קרה משהו עצוב, או חשבתי, או דמיינתי, או נזכרתי במשהו עצוב. דהיינו הרצף הוא כזה:



אם כך הם פני המציאות הפסיכולוגית שלנו, נשאלת השאלה, האם הרגש הינו תוצאה ישירה- אוטומטית מהאירוע, למשל, האם אירוע A יביא תמיד, אוטומטית, בהכרח, לאותו הרגש המסוים, נקרא לו - A' :

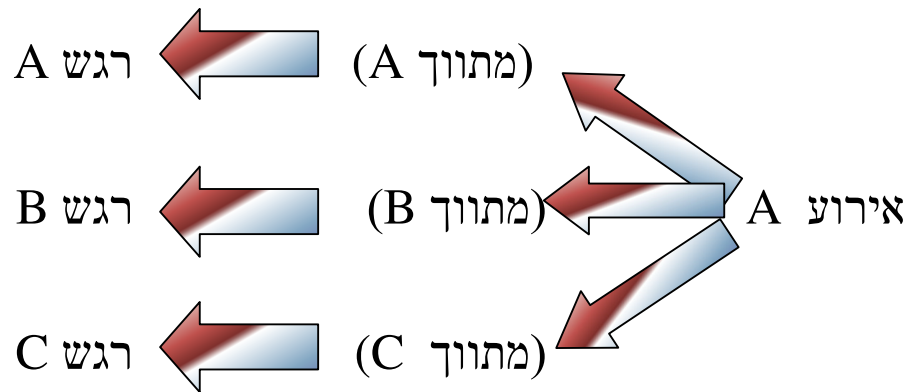
הכרחי:



או שקיים מתווך כלשהו בין האירוע לרגש המסוים שנובע ממנו, כך, שבעצם, טבעו של המתווך קובע את טבעו של הרגש, כך:



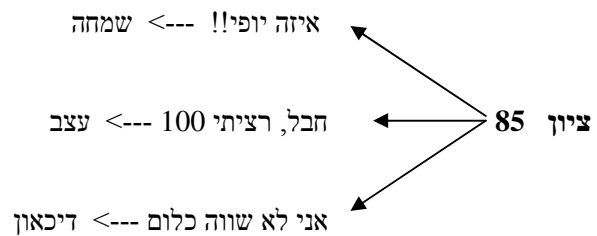
כדי לנסות לפתור את החידה נשאל: האם אירוע מסוים, נקרא לו "A", עשוי להביא לרגשות שונים במצבים שונים, או אצל אנשים שונים? :



אם המציאות הפסיכולוגית שלנו מתאימה לציור הזה, מותר לשאול מהו המשתנה המתווך, הקובע את טיבם של תגובותינו הרגשיות השונות, מול אירוע מסוים.

ננתח דוגמא - **אירוע**: קבלת ציון 85 במבחן. **תגובה רגשית A**: שמחה, **B**: עצב, ו-**C**: דיכאון. כיצד נסביר את התופעה, שאירוע יחיד הביא לשלוש תגובות רגשיות שונות ואפילו מנוגדות? - איזה גורם ניתן לעלות על הדעת כמבדיל בין שלוש התגובות? ההסבר לתופעה, הנראה לנו סביר יותר, הוא שהגורם המקשר בין האירוע לבין אותן התגובות הרגשיות היא התמונה שתקבל מאותו האירוע דרך משקפי הפירוש (מחשבתנו, הדיבור הפנימי) שלנו.

במקרה של תגובת השמחה אמרנו לעצמנו: "איזה יופי!"; במקרה של עצב אמרנו לעצמנו: "חבל, רציתי ציון גבוה יותר" ובמקרה של תגובת הדיכאון אמרנו: "אני לא מסוגל לקבל ציונים טובים".



המחשבות מהוות את החוליה המקשרת בין אירוע מסוים לבין תגובתנו הרגשית: אי לכך, אם נרצה להשפיע על רגשותינו, עלינו להשפיע על מחשבותינו.

מחשבותינו- משקפי הפירוש שלנו – באות לידי ביטוי בשלוש צורות:

מחשבות אוטומטיות.



הנחות יסוד.



דמיון - תמונות.



**מחשבות אוטומטיות:**

ההנחה הקוגניטיבית מניחה שהאדם אינו מגיב לאירועים כפי שהם, אלא למחשבות - תמונות שחולפות במוחו בהקשר לאותם אירועים. במילים אחרות, אדם יגיב לסביבתו על פי המשקפיים שדרכם יפרש ויבין את אותה הסביבה. "מחשבות"-

משקפי פירוש או דיבור פנימי, הם שמות צופן שבהם בחרנו כדי לפשט את הטקסט בהתייחסותנו לתופעות קוגניטיביות שונות (זיכרון, דמיון, זיכרונות וכו'). תופעות קוגניטיביות אלו עולות בתודעתנו בצורה אוטומאטית, בלתי מודעת, או ליתר דיוק פרה-מודעת.

כדי להמחיש זאת ניתן לעשות ניסוי פשוט:

🟢 חשוב על אירוע כלשהו שקרה לך בשעה האחרונה,

🟢 הגדר אותו ואת תגובתך הרגשית אליו.

🟢 לאחר שרשמת זאת, שאל את עצמך:

○ מה אמרת לעצמך באותו אירוע שהביא לאותה תגובה רגשית דווקא ולא אחרת? - מה חלף בתודעתך, ב"ראשך", באותה דקה בה התרחש האירוע הנדון?

🟢 אם הצלחת לאתר את המשפטים, או הדימויים, שעברו במוחך באותו אירוע, שאל את עצמך: אילו היית אומר לעצמך משהו אחר באותו אירוע, האם היית מרגיש אותו דבר - או אולי אחרת?

מלת אזהרה: למחשבות אוטומטיות תכונה "נבזית": הן "הופכות" לחלק מהאירוע. קשה לנו להבדיל בינן לבין האירוע עצמו. למשל, אם קבלתי במבחן 85 ואמרתי לעצמי "הייתי צריך לקבל 100" - אתייחס לאותו המשפט כחלק בלתי נפרד מהמציאות. באותה הצורה נתייחס לתמונה המעוותת המתקבלת ממשקפי הקריאה כאל המציאות כפי שהיא. אם מישו אחר, שאינו סובל מקוצר ראייה, היה מסתכל דרך המשקפיים שלנו, הוא היה אומר שהם מעוותים את תמונת המציאות.

בניתוח מדויק יותר נראה, שבדרך כלל, המחשבות - הפירושים - אינם שייכים לאירוע עצמו. למשל, האם זאת "עובדה" ש"הייתי צריך לקבל 100", או שבעצם אני רק הייתי רוצה לקבל 100, כי אני חושב שכל ציון נמוך מ-100 אינו ראוי? או אם בהקשר לאותו אירוע תאמר לעצמך "אני טיפש", האם זה אומר באמת שאתה טיפש?

תרגל זאת פעמים מספר, ועד מהרה תיווכח לדעת, שמול כל אירוע ובשבריר שניה - עוברות במוחנו מחשבות אוטומטיות, שאנו מערבים עם המציאות עצמה. מחשבות אלו משפיעות בצורה ניכרת על הרגש העולה בנו כתוצאה מהאירוע. התהליך אינו מודע ביסודו, אך בקלות ניתן לעלות מחשבות אלו לתודעתנו. בעשותנו כך, נוכל גם לבקר אותן ואפילו לקבוע את תוכנן, או את "רוחן". כך נשפיע על תגובותינו הרגשיות במידה לא מבוטלת. והחשוב מכל: אם נרגיש ונחשוב אחרת, נוכל גם להתנהג אחרת, לתעלננו.

לשם מה מעניין אותך כל האמור לעיל?

שאלה טובה!! מה דעתך? האם האמור לעיל חשוב, מעניין או קשור בכלל לבעיה שבה אנו מנסים לטפל כאן? ובכן: קשור גם קשור!! המודל הזה מאפשר ארבעה דברים: (1) להבין את מעשינו, כולל מעשי ההימנעות מדברים ואת רגשותינו (2) לנבא את מעשינו (3) לשלוט או להשפיע על רגשותינו ו- (4) להביא לשינוי התנהגותי - נפשי. מדוע ההשלכות הן כה מרחיקות לכת? כיון שהמודל שלנו, המצדד באפשרות של שינוי ההתנהגות וראיית העולם שלנו, טוען שהמציאות הפסיכולוגית מתנהגת כך:

**אירוע (חיצוני או פנימי) ← מחשבה ← רגש ← התנהגות**

המודל האלטרנטיבי, המייאש, המחסל כל תקווה לשינוי מהיר ותכליתי, טוען שהמציאות הפסיכולוגית מתנהגת בצורה הפוכה:

**אירוע (חיצוני או פנימי) ← רגש ← מחשבה ← התנהגות**

במודל זה, הקשר התיאורטי בין האירוע לבין הרגש מובן על ידי גורמים "פסיכולוגיים" הקשורים ל"כוחות נפשיים", ל"עבר הרחוק", ל"אישיותנו" ויתר מושגים, שהמשותף להם הוא בחוסר האפשרות התיאורטית של השפעה מודעת, ישירה ומהירה עליהם, על ידי כוח רצון ושכל ישר.

אפשר לתפוש את המחשבה (כחוליה המקשרת בין האירוע לבין התגובה הרגשית), בניגוד לרגש, כדבר "פלסטי", הניתן להשפעות על ידי המודע והרצון. זאת מכיוון שהמחשבה כפופה לחוקי ההיגיון, בניגוד לרגש הבלתי צפוי, הבלתי נשלט והבלתי הגיוני. פרויד תיאר "היגיון" אופייני לרגש וקרא לו "מחשבה ראשונית", הדומה להיגיון הבלתי הגיוני של החלום. אם המודל הקוגניטיבי צודק בהנחתו כי המחשבות, משקפי הפירוש, מגשרות בין העולם החיצוני לעולם הפנימי, אזי יש לנו אפשרות של שליטה ושל ניבוי; מדוע ניבוי?

### **אמור לי כיצד אתה חושב ואומר לך את הצפוי לך - עתידך.**

אם נעקוב אחר התנהגות של אנשים, נוכל להסיק מסקנות לגבי דרך חשיבתם. הבנת דרך חשיבתם ואמונותיהם מביאה עמה אפשרות לנבא את התנהגותם בעתיד, עד לנקודה בה תשתנה תפישת עולמם.

והרי דוגמא: ניקח גבר ונצפה בהתנהגותו כלפי אשתו במשך מספר שבועות; נוכל לעלות מהר מאד על דפוסים מסוימים. למשל, האם הוא משתתף בעבודות הבית או לא. ניקח את המקרה שבו הוא אינו משתתף בעבודות הבית, ונוסיף שהוא אפילו מתרגז כאשר אשתו מבקשת ממנו לעזור. מה נלמד מתצפית זאת? נלמד שהוא מאמין, או תופש את המציאות, לפי העיקרון האומר "בחלוקת תפקידים בבית אני איני צריך לבצע עבודות בית ואשתי מאד לא בסדר, אם היא מבקשת זאת ממני"; עיקרון זה מתבטא בכלל האומר ש"מול מצב שיש כבר מה לעשות בבית עלי להימנע מלבצע כל דבר"; כלל זה התבטא בהתנהגות של אי עזרה ותוקפנות. אם נתרגם זאת לסכמה שהצענו בפרק ראשון:

יעד-צורך כללי	מצב נתון	אמונות יסוד	מחשבות אוטומטיות, התנהגות במצב נתון	רגש	תוצאה
קשר זוגי  הערכה עצמית	יש עבודות בית והאישה מציינת זאת בפניו	במשפחה קיימת חלוקת תפקידים בין הגבר לאישה ואסור לערבב תחומים.  אם יש בקשה לכך זה מאד לא בסדר מצד המבקש.	אני לא צריך לבצע את העבודות האלו מכיוון שזה תפקיד שלי אשתי.  היא מאד לא מתחשבת ומפרה את כל ההסכמים הקיימים בינינו ובכל חברה מסודרת.	כעס;  תחושת מרמור;  תחושה של "אני מרומה".	מריבות;  אי קרבה בין בני הזוג.
<p>משוב - <b>FEEDBACK</b> - הערכת התוצאות:</p> <p>אשתי מאד לא בסדר. היא לא מתחשבת, לא מעריכה כמה שאני "קורע" את עצמי בעבודה. עלי להיות הרבה יותר קשוח איתה.</p>					

כשנכיר את מערכת האמונות של אותו איש שבדוגמא, נוכל לצפות שהתנהגותו תמשיך באותו קו ולא תשתנה.

אמונות, או משקפי פירוש, יכולים להיות גם קולקטיביים. למשל, אין לצפות, שמפלגה המפרשת מסירת שטחים ביהודה ושומרון כסכנה לקיום המדינה תסכים אי פעם למסירתם של אותם השטחים. הבנת המצע של אותה המפלגה, תאפשר לנבא את מעשייה.

### **האם זה תמיד כך?**

הגישה הקוגניטיבית מניחה שסוג מסוים של מחשבות מתקשר לסוג מסוים של רגשות והתנהגויות. למשל מחשבה ספציפית תגרום לרגש של חרדה, מחשבה אחרת לרגש של דיכאון ושלישית לרגש של כעס. קשר זה בין מחשבה לרגש הינו הכרחי - אוטומטי. שאל את עצמך: האם תמיד כשאחשוב מחשבות עצובות ארגיש עצוב? האם תמיד כשאחשוב ש"אני לא בסדר"

ארגיש אשמה או מוסר כליות? מה דעתך? האם אפשרות אחרת, מתקבלת על הדעת? האם יתכן שתחשוב דברים מפחידים ובו זמנית נרגיש רגש אחר פרט לפחד?

נדגיש שוב: מונחים כגון "מחשבות אוטומטיות", או "משקפי פירוש", אינם באים לציין תכונה טובה או רעה. הם רק מצביעים על עובדה תפקודית - נפשית. כולנו מרכיבים משקפי פירוש כל הזמן, לכן תמיד רואים את המציאות דרכם. טבעם של אותם המשקפיים יקבע את תוכן רגשותינו, תגובותינו והתנהגותנו.

כדי להמחיש את הדברים, ננתח מספר דוגמאות של מחשבות אוטומטיות, הרגשות וההתנהגויות המתקשרות אל אותן המחשבות. נעשה זאת בעזרת **הטופס לאיתור מחשבות אוטומטיות**. תחילה ננתח דוגמא השייכת לתחום של היווצרות דימוי עצמי שלילי, כדוגמא לגישה הנדונה. לאחר מכן נבחן דוגמאות הקשורות לרגשות והתנהגויות אחרות.

## דוגמא

אירוע	רגש	מחשבה אוטומטית	התנהגות
קבלתי הערה "לא יפה", אמרו לי שטעיתי.	עצב	תמיד זה קורה לי, זה לא הולך לי, מתי כבר אשתפר.	להסתגר, "להתקפל", להסכים עם מה שאמרו.
	כעס	הם לא מבינים אותי, זה לא פייר, רק לי הם אומרים דברים כאלה.	לנקום, לא לבצע את עבודתי.
	דיכאון	אף אחד לא אוהב אותי. אין לי סיכוי	לא לחזור לאותו המקום.
	אשמה	אני מאד לא בסדר	"לאכול את עצמי".

## תיקון המחשבות:

מחשבה בלתי תפקודית	טעות	מחשבה תפקודית	רגש אחר
תמיד זה קורה לי	הכללה	פעמים רבות קבלתי הערות חיוביות.	אי נעימות
זה לא הולך לי	הכללה	לפעמים הולך לפעמים לא.	
זה לא פייר	תווית	בחיים קורים דברים כאלה; אולי הם היו עצבנים. הם בטח יתנצלו.	מחילה. דאגה להם.
אין לי סיכוי	חוסר פרופורציות.	מה פתאום! דווקא הולך לי לא רע. לקחתי יותר מדי ללב.	צחוק על עצמי.

יתכן שאתם שואלים את עצמכם, האם ניתן - לדעתנו - להסביר כל תופעה רגשית על ידי הדברים הפשוטים הללו? ובכן, התשובה חיובית. אנו אכן מניחים שכך פועלת המערכת הנקראת "נפש". אם יתגלו מקרים בהם מחשבותינו ורגשותינו יבואו בנפרד או בניגוד, זה יעמיד את התיאוריה בספק.

פעמים רבות בחיים אנו עדים למאבק בין הרגש לבין השכל! אומנם, יש מקרים של ניגוד או סכסוך פנימי שכזה. השאלה היא, האם המאבק הינו בין "הרגש" ל"שכל" או שמא המדובר במחשבות סותרות הגורמות לרגש של התלבטות ו/או בלבול.

## דוגמא מס' 2: כעס

אירוע	רגש	מחשבה אוטומטית	התנהגות
לא שמו לב שהחלפתי תסרוקת	כעס	איזה אנשים! טיפת יחס לא נותנים! יחסי העבודה כאן גרועים ביותר. הם לא שווים שאתאמץ "עבורם".	חוסר חשק לעבוד

## תקון המחשבות

מחשבה בלתי תפקודית	טעות	מחשבה תפקודית	רגש אחר
איזה אנשים! (גרועים) טיפת יחס לא נותנים! יחסי העבודה כאן גרועים ביותר. הם לא שווים שאתאמץ עבורם.	תווית הכללה	יש כל מיני אנשים בעבודה שלי.	העמדת האירוע בפרופורציות
	חוסר פרופורציות	מה בס"ה כבר קרה! אני די מגזים. אני לא מתאמץ "עבורם". העבודה חשובה לי בפני עצמה.	זלזול באירוע

### טעויות שכיחות במחשבות אוטומטיות:

מחשבות אוטומטיות, שמביאות לרגשות או להתנהגויות בלתי מועילות, מתאפיינות בדכ"ל בהיותן בלתי רציונליות ועמוסות טעויות ולוגיות במבנן. חשיבה רציונאלית או הגיונית יותר מביאה בדרך כלל להרגשה טובה יותר ולהתנהגות מועילה יותר. כך טוענת הגישה הקוגניטיבית וכך מוכיח הניסיון הטיפולי והלא טיפולי אצל מרביתנו. בין הטעויות הלוגיות השכיחות חקר אהרון בק ומצא:

**הכללת יתר:** זאת הנטייה להסיק מסקנות כוללניות על סמך נתונים מועטים ותוך התעלמות מיתר הנתונים. **דוגמא:** אם אכשל בבחינה ואומר לעצמי "אני תמיד נכשל"; אם אומר לעצמי שבתי "אף פעם" לא עוזרת לי ב"שום דבר".

**חשיבה רגשית:** התייחסות לרגשות כאילו שהם באמת "עובדות בשטח". **דוגמא:** אני מרגיש שאני לא מסוגל, אי לכך אני לא מסוגל. אני מרגיש חלש, אי לכך אני חלש. אני מרגיש ששונאים אותי, אי לכך שונאים אותי.

**"צריך":** בדרך כלל אנו חושבים ש"צריך" כל מיני דברים. לאמיתו של דבר יש מעט מאד דברים ש"צריך" לעומת הרבה דברים ש"היינו רוצים". כשאנו נותנים לדבר שהיינו רוצים משקל של "מוכרח" או "צריך", אנו מרגישים שמהו מאד עקרוני חסר לנו; וכאשר איננו מקבלים את הדבר, אנו עלולים אפילו להרגיש שאיננו מסוגלים להמשיך לחיות בלי הדבר ש"מוכרחים". בסופו של דבר, פרוש המלה מוכרחים - הוא ש"אי אפשר בלי זה".

**דוגמא:** "אני צריך להיות כמו כולם" "אני חייב להצליח בכל דבר".

**חשיבה בשחור לבן:** חלוקת העולם לשתי קטגוריות קוטביות ומנוגדות תוך התעלמות מכל דרגות הביניים. למעשה, במציאות מתקיימים מעט מאוד מקרים קיצוניים. לרוב קיימים רק מקרי ביניים.

**דוגמא:** אני רע - אחרים טובים. יש אנשים שיודעים להצליח ויש אנשים שלא. הילד שלי תלמיד גרוע. אני לא נהנה משום דבר.

**קפיצה למסקנות:** להתייחס למחשבותינו ומסקנותינו כאילו שהן עובדות שרירות וקיימות, מבלי לטרוח לבדוק אותן.

**דוגמא: ראיית העתיד:** אני חושב שאני אכשל במטלה, לכן כלל איני מנסה: ז"א שאני מתייחס לכישלון העתידי כאל עובדה, כאילו שכבר התממש.

**קריאת מחשבות:** אני חושב שחושבים עלי כך וכך... זה אומר שחושבים עלי כך וכך. למשל, אם אחשוב שאשתי כועסת עלי ואהיה משוכנע בכך מבלי לבדוק איתה האם מחשבותיי נכונות.

**מסננת מנטאלית:** מתוך מכלול נתונים, להתייחס רק לנתונים השלייליים, לחצי הכוס הריקה.

**אבזן פרופורציות:** להגדיל ולהאדיר כל פרט מעבר לממדיו המציאותיים.

**זלזול בחיובי:** מתוך תהליך מסוים להתייחס רק להיבטים השליליים או רק לתוצאות הסופיות.

**דוגמא:** נכשלתי במבחן הנהיגה ואני מתייחס רק לכישלון, באומרי: קורס הנהיגה שעשיתי, בעלות רבה, לא היה שווה כלום, הרי נכשלתי. באומרי כך לעצמי, אני מתעלם מהעובדה שבכל זאת במהלך קורס הנהיגה למדתי לנהוג, ושתוך הכישלון במבחן צברתי ניסיון למבחנים הבאים. אני אולי מתעלם גם מעובדה נוספת: טוב להכשל מדי פעם כדי לחשל את עצמנו: הרי בחיים יהיו כישלונות, נרצה או לא נרצה.

**יחוס עצמי:** להתייחס לכל מיני רמזים וסימנים מהסביבה, למשל אנשים כועסים, כאילו שזה תמיד מתייחס אלינו, מבלי לבדוק זאת.

**מתן תוויות:** הכוונה למתן הגדרות עצמיות מוחלטות, סופיות והתייחסות לאותן ההגדרות כאילו שזאת האמת האבסולוטית על עצמנו. ברור, שכעבור זמן קצר אנו רואים שסתם "השמצנו" את עצמנו, אך להשמצות הולכות וחוזרות, בצורת תוויות, מחיר רגשי לא קטן. גם שקר החוזר על עצמו פעמים רבות מתחיל להיחשב כאמת.

**דוגמא:** אני כישלון, אני לא מסוגל, כולם נגדי, אף אחד לא עובד כאן, אני עצלן, אני מפחד.

הינך מוזמן לתרגל את האיתור והתיקון של מחשבותיך האוטומטיות לגבי אירועים המתרחשים בחייך. אם תקבל את ההזמנה, הצעד הראשון הוא להחליט שתקדיש מספר דקות ביום למשימה זאת. הזכר באירוע שקרה משך היום והעלה אותו על הטופס בשלוש העמודות הראשונות: מה קרה, מה הרגשתי ומה אמרתי לעצמי באותו האירוע. אם תרצה להפיק עוד יותר תועלת מהמאמץ הזה תוכל לכתוב את המחשבות האוטומטיות ולהתווכח אתן, בעצם להתווכח עם עצמך.

כיצד? שאל את עצמך האם מחשבותיך האוטומטיות נכונות- אובייקטיביות. אם הן חוטאות בטעויות עובדתיות, שאל את עצמך מהן הטעויות ההגיוניות שהובילו אותך לאותן הטעויות ה"עובדתיות" וכיצד לתקן טעויות אלו. לאחר מכן נסח את



אותה מחשבה אוטומטית בצורה מעודנת יותר, הגיונית יותר, שקולה יותר. הצעד האחרון והחשוב מכל: שאל את עצמך האם הניסוח המתוקן של המחשבות האוטומטיות משנה במשהו את רגשותיך כלפי אותו האירוע.

### שתי הרמות של הפירוש: המציאות - ומשמעות המציאות

פירוש המציאות מתקיים בשתי רמות:

#### ❖ ברמת העובדות עצמן

#### ❖ וברמת המשמעות שאנו נותנים לאותן העובדות:

#### **דוגמא מתחום הלימודים והפרפקציוניזם בלימודים:**

עובדה אובייקטיבית : קבלת ציון 70 במבחן

פירוש ברמת העובדה : "נכשלתי במבחן"

פירוש ברמת המשמעות: "זה אומר שאני תלמיד נורא שאין לי מה לחפש בבית הספר".

#### **דוגמא מתחום הדיאטות:**

עובדה אובייקטיבית: אכילה של 2000 קלוריות למרות נסון לשמור על דיאטה של 1200 קלוריות.

פירוש ברמת העובדה: "שברתי את הדיאטה, נשברתי".

פירוש ברמת המשמעות: "זה אומר שאני לא אהיה מסוגל לעשות דיאטה לעולם".

הבנה זאת מביאה אותנו לשאול את עצמנו שתי שאלות יסודיות לגבי מחשבה מסוימת, לגבי תפישת המידע על ידי משקפי הפירוש:

(1) האם זה באמת כך?

(2) מה היא המשמעות מכך והאם משמעות זאת מתחייבת בהכרח מהמציאות הנתונה?

### עמדות היסוד, האמונות:

הנושא הזה פותח בעיקר על ידי ALBERT ELLIS. לכל אדם מערכת ערכים ואמונות בנוגע לנושאים שונים: משמעות החיים, מערכת החובות והזכויות, ערך האדם והחיים וכו'. איננו רגילים לתת דין וחשבון לעצמנו אודות אמונותינו ומידת השפעתן בחיי יומיום. אנו מתייחסים אליהן כמובנות מאליהן, כאל עובדות חיים.

אנו מציעים לך לשים לב לכמה מאמונותיך; נניח אותן על "שולחן הניתוחים" ונראה עד כמה הן מועילות והאם יש קשר בינן לבין רגשותיך והתנהגותך. הנה מספר דוגמאות של אמונות כאלו:

### דיכאון:

אני חייב להיות בסדר כל הזמן.

עלי לזכות באהבת אחרים.

אושרי תלוי בהיותי עם בן זוגי.

אינני מסוגל לשאת נטישה.

עלי לקחת אחריות על הכל.

אם אני לא אעשה אז אף אחד לא יעשה.

## תרגה:

אני פגיע.

אני חייב להימנע מכאבים כלשהם.

המוות עורב בכל פינה.

אני אדם חולני וחלש.

מתוך הנחה שכמה מהאמונות הללו קיימות אצלך, אנו מציעים לך תרגיל אינטלקטואלי מעניין: כתוב את אחת האמונות האלו על דף נייר. ממול, כתוב אמונה נגדית, עליה אתה יכול לחשוב בתור תרגיל שכלתני, אפילו שאינך מאמין בה. אחר כך כתוב מחשבה נגדית למחשבה הנגדית וכך הלאה.

דרך תרגיל חשיבתי זה תוכל להבין, שאמונותיך ויתר המשפטים שהינך אומר לעצמך, הם בעלי משקל יחסי. הן אמיתות או דעות אחדות מיני-רבות. הן יחסיות. תוכל להיעזר בטופס לערעור ודיון באמונות בסיסיות.

## טופס ערעור ודיון באמונות בסיסיות

<u>אמונה בסיסית נקודת מוצא</u>	<u>מחשבה נגדית:</u>
עלי להנות מכל מה שאני עושה	מדוע אני קובע כך? איפה זה כתוב? ומה יקרה אם אני לא אהנה פעם? לא, אין זה נכון, אין שום צורך להנות כל הזמן.
אבל אם לא אהנה לא תהיה לי מוטיבציה לשום דבר.	השאלה מהי ההנאה. לפעמים הנאות גדולות דורשות עבודה מרובה עד שהן מגיעות. אני יכול להנות מעצם העשייה, מעצם העובדה שאני מוכיח לעצמי שאני יכול.
אבל סבל זה דבר שאף אחד לא רוצה, זה דבר פסול	ראשית, סבל זה דבר יחסי; ובלתי נמנע; ושנית, לפעמים חייבים לסבול תקופה מסוימת כדי להנות לאחר מכן.
כן, אבל אני פשוט לא מסוגל לסבול.	באמת? האם אף פעם לא סבלת? האם אין לך מנגנוני הגנה, כוח סבל? אם תחפש בעברך תגלה שפעמים לא עטות הצלחת להתגבר על הסבל, למען מטרה חשובה אך רחוקה בזמן.

## הדמיון השלילי והחיובי:

זהו נושא שפותח בעיקר על ידי ARNOLD LAZARUS, שהוא עוד אחד מהאבות המייסדים של הגישה ההתנהגותית קוגניטיבית. לו שייכת, יחד עם חוקר אחר בשם WOLPE, המצאת השיטה של ההקפיה השיטתית.

דמיון מלווה כל פעולה קוגניטיבית. למשל, אדם הפוחד ממעליות, ברגע שיתקל בגירוי "מעלית" לא רק שיחשוב מחשבה קטסטרופלית (שהוא הולך להתעלף), אלא גם "יראה" זאת בדמיונו. אדם הסובל מנטייה להשהות דברים, כאשר יחשוב על "לשבת לעבוד" לא רק יחשוב ש"זה קשה מדי ואפשר להשהות לאחר כך", אלא שהוא גם "יראה" את עצמו סובל ולא מסוגל לשבת.

ניתן ללמד את עצמנו לדמיין דמיונות חיוביים, כמו שאפשר לשנות את המחשבות האוטומטיות ואת אמונות היסוד. זה אפילו קל יותר! התרגום הטיפולי של אפשרות זאת הוא דרך הדמיון המודרך, נושא שנפגוש לאורך הספר.

## הגישה של פתרון בעיות:

דרך אחרת חשובה ביותר בגישה ההתנהגותית-קוגניטיבית היא דרך פתרון בעיות. הכוונה היא כפולה: ראשית, עלינו להגדיר את בעיותינו כבעיות ולא להתייחס אליהן כאל קטסטרופות או תוויות. למשל, אם לא הולך לי עם נשים, אומר

לעצמי שיש לי בעיה בנושא ולא ש"אינני מסוגל" להתחיל עם נשים. שנית, עלינו להתייחס לבעיות אלו באותה דרך: הדרך של חיפוש פתרונות. על הגישה הזאת ועל ממצאיה נרחיב את הדבור במהלך הספר ואף נקדיש לה פרק מיוחד - פרק 13.

### מודל לפתרון בעיות

1. הצעד הראשון הוא זיהוי קיומה של הבעיה, לרבות ניטור רגשותינו לגבי הבעיה (כעס, דאגה, עצב, אי נעימות); הרגשות הלא נעימים/שליליים הם האות לקיומה של בעיה ולהפעלת מיומנויות הפתרון.
2. מייד עם זיהוי הבעיה עצור וחשוב! רק לרגע, צא מהמצב, תן צעד הצידה - ממשי או מחשבתי - והחלט כיצד לפעול.
3. לאחר שהבעיה זוהתה בבירור יש להחליט על יעד: מה הוא המוצא (OUTCOME) הרצוי למצב הנתון.
4. כעת, חשוב על הרבה פתרונות אפשריים; אל תדון בהם, רק זרוק רעיונות, אפילו כאלה שנראים מוזרים. היה יצירתי !!
5. אחר כך חשוב על התוצאות האפשריות של כל הצעה והצעה.
6. לאחר ניתוח האפשרויות השונות, יהיו ודאי פתרונות שיראו לך טובים יותר מפתרונות אחרים, כי קיים סיכוי גדול יותר שיביאו לתוצאה טובה.
7. בחר באחת האפשרויות הטובות והכן תכנית ליישמה, תוך חשיבה מעמיקה על כל צעד לפני הפעולה.

## ומה עם העשייה ?

ובכן, הקדשנו מקום רב לחשיבה, אך לא שכחנו את העשייה. לגישה הקוגניטיבית שני עקרונות:

### **פעולה-יישום**

### **הבנה**

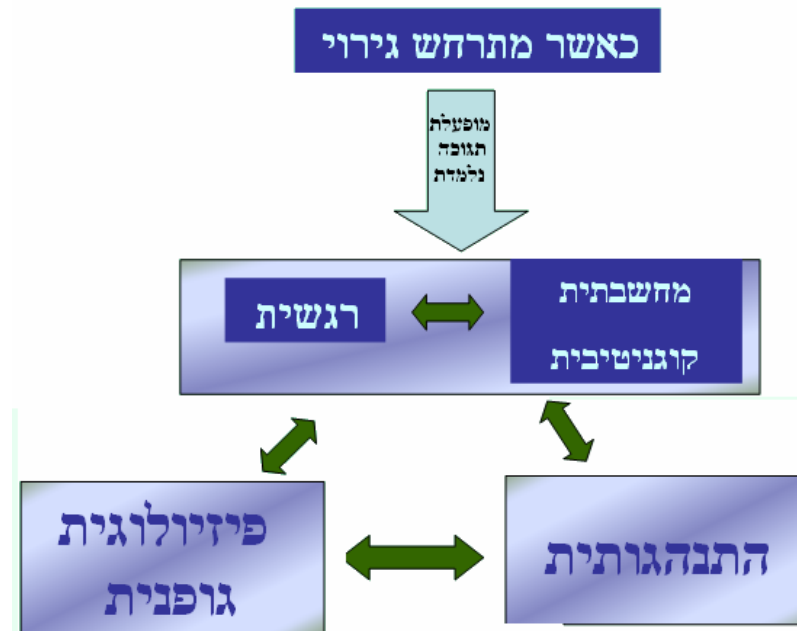
עד כה עסקנו בהבנה. הבסיס השני לגישה הקוגניטיבית-התנהגותית הוא הדגשת הפעולה, היישום המעשי, שאינו פחות חשוב מהמחשבה. בסופו של דבר, שום הבנה שבעולם לא תביא לשינוי מעשי עד שלא נתחיל להתנסות בהתנהגות אחרת. יתר על כן, במקרים רבים מספיקה ההתנהגות האחרת לשנות את הבעיה, אפילו מבלי שנבין מה פשר התנהגותינו הקודמת. למשל, אם אנו פוחדים לעלות במעלית, די בכך שנכריח את עצמנו לעלות בה כדי שהבעיה תעלם כליל, גם מבלי שנבין מדוע פחדנו מלכתחילה.

בסיכום, בדפי מידע אלו התרכזנו בעיקרי מרכיב ההבנה של הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית. בחרתי להרחיב במרכיב זה מתוך ההנחה שמרכיב ההבנה דורש הסבר מפורט יותר. על בסיס הבנת חוסר הרציונאליות שבחלק ממחשבותינו והתיקון השיטתי שלהן, יבוא שינוי רגשי, שיאפשר לנו לגשת לפעולה בצורה חדשה: להתנהג אחרת ובכך לבסס שינויים לטווח ארוך בחיינו הנפשיים. את המרכיב השני - הנטייה לפעולה - ניתן לסכם במשפט אחד:

**עשה כל מה שפחדת לעשות ו/או  
נמנעת מלעשות עקב אותו פחד**

## לסיכום:

מדע הפסיכולוגיה מסביר לנו שהאדם מגיב לסביבתו על פי המודל הבא:



דהיינו כאשר אני פוגש גירוי כלשהו, למשל גבר פוגש בחורה יפה. זה מעורר סכמה- אמונת יסוד האומרת: "אני מאד מושך וכל בחורה נופלת שבי אחרי קסמי". במקרה כזה אותו הגבר יחשוב שאם הוא רק ינסה את מזלו עם אותה האישה היפה היא תענה לחיזוריו ואז ירגיש רגש של התלהבות ובטחון עצמי. זה יביא אותו להתנהגות של חיזור ולתגובות פיזיולוגיות בהתאם.

כך גם רגשות שליליים: למשל אדם הסובל מפחד קהל. אם יידרש לתת הרצאה פומבית, זה יפעיל סכמה אשר אומרת "אנשים חושבים שאני לא בסדר ותמיד צוחקים עלי". זה יעורר מחשבות ודמיון שהוא נותן הרצאה ומסמיק וכל הקהל צוחק עליו או מתלחש תוך כדי חיוכים ביקורתיים עליו. הרגש יהיה חרדה, ההתנהגות תהיה אי קבלת ההזמנה וניסיון להתחמק ממנה והתגובה הפיזיולוגית תהיה של מתח, רעד, הזעה וכדומה.

חשוב שנבין שהחרדה היא תופעה **נלמדת**. למשל בדוגמא אחרונה. אחרי שאני מתחיל לחשוב שאני לא יכול להרצות מול קהל, אני לא עושה כך וכך המידע הזאת שאינני מסוגל הולכת ומתחזקת, הופכת מטעות אופטית לאמת אבסולוטית.

נסה לנתח אירוע הקשור לחיך בעזרת הטופס הבא:

## דף ניתוח אירוע

(1) מה חשתי - קלטתי בחושיי - אירוע.

---

---

(2) מהן ההוכחות לכך שמה שאני אומר שקרה - אכן קרה במציאות. מהן העובדות ומה הם פירושיי.

---

---

(1) הרגשות ומחשבות אוטומאטית:

רגש	מחשבה אוטומטית המסבירה את היווצרות הרגש המסוים הזה	אמונת יסוד עליה מתבססת המחשבה האוטומטית הזאת	זיהוי ותיקון טעויות בחשיבה

(4) סיכום: כתוצאה מתיקון המחשבות רגשותיי ישתנו במקצת מ:

מרגש \_\_\_\_\_ שהרגשתי בעוצמת % \_\_\_\_\_ לרגש \_\_\_\_\_ בעוצמת % \_\_\_\_\_

מרגש \_\_\_\_\_ שהרגשתי בעוצמת % \_\_\_\_\_ לרגש \_\_\_\_\_ בעוצמת % \_\_\_\_\_

מרגש \_\_\_\_\_ שהרגשתי בעוצמת % \_\_\_\_\_ לרגש \_\_\_\_\_ בעוצמת % \_\_\_\_\_

(5) מה למדתי מניתוח האירוע הנוכחי:

---

---

## ובמה מטפלים באמצעות הגישה ההתנהגותית קוגניטיבית?

למעשה גישה זאת מהווה היום הגישה המרכזית בפסיכותרפיה בת ימינו וניתן לטפל באמצעותה בכל סוגי הבעיות הנפשיות כולל:

חרדה. 🌐

דיכאון. 🌐

משברי חיים. 🌐

בעיות אופי- אישיות. 🌐

התמכרויות. 🌐

בעיות זוגיות ומשפחתיות. 🌐

בעיות בעבודה. 🌐

ביישנות. 🌐

כפייתיות. 🌐

הפרעות קשב וריכוז. 🌐

חרדת מבחנים. 🌐

וכו' וכו' וכו' וכו'. 🌐

למידע נוסף אנא התקשר אלינו לקביעת פגישת היכרות  
(בתשלום) ולקבלת ייעוץ אישי לגבי מידת התאמתך לטיפול  
בגישה זאת.

[ebetim@ebetim.co.il](mailto:ebetim@ebetim.co.il)