

דפי סיכום: תובנות הטיפול ומשמעויותיהן

לפניכם טופס רישום התובנות שלנו:

מטופל יקר,

טיפול התנהגותי-קוגניטיבי מבוסס על פילוסופיית חיים ועל תובנות פסיכולוגיות עמוקות ומשמעותיות. הטיפול יכול להביא מזור לסבלך בחיים ולאפשר רב. ואלו הן התובנות:

תובנה ראשונה: בעיותינו בחיים קשורות לתפיסת המציאות שלנו. תפיסות מסולפות גורמות לנו לרגשות שליליים ולהכשלה עצמית. תובנה שנייה: אנו עבדים של הרגלים התנהגותיים שפיתחנו במשך השנים. הרגלים אלו כוללים מחשבות המשכפלות דפוסי חשיבה מסולפים שאין בהם תועלת.

תובנה שלישית: אדם יכול ללמוד דברים חדשים, ובהם דפוסי חשיבה חדשים ותבניות התנהגות חדשות.

תובנה רביעית: הלמידה לא תתרחש "מהיום להיום". היא דורשת זמן והשקעת אנרגיה, היא דורשת מאמץ והתמדה בתרגול.

תובנה חמישית: לפי הגישה ההתנהגותית-קוגניטיבית, הטיפול הוא מפעל המשותף למטופל ולמטפל, ומטרתו לייצר תהליך למידה המתאים לחיי המטופל. הטיפול כולל עבודה עצמית רבה, ותפקידו של המטפל לעזור למטופל בתהליך הלמידה והצמיחה האישית של המטופל.

הטיפול מבוסס, אפוא, על מענה על שתי שאלות בסיסיות: מה הבעיה שלי?²⁶ ומהן התובנות שעשויות לעזור לי לשנות את חיי ולהשתנות? בטבלה הבאה תוכל לתעד את התובנות החדשות שלך ואת האופן שבו ישנו את סדרי עולמך. תעד את תובנותיך בזמן המפגש הטיפולי ובין המפגשים. עיין בתובנותיך בכל יום.

26 את התשובה לשאלה זו תוכלו לנסח בעזרת שימוש בחוברת "נקודות להבנת הבעיה שלי" שבנספחים.

