

מחשבות ורגשות

- 1. מחשבות ורגשות הן תופעות נפרדות .
- 2. מחשבות יוצרות רגשות והתנהגות .

מחשבות אינן זהות לרגשות . הרגשות הם חוויות של תחושות פנימיות .
בטיפול קוגניטיבי התנהגותי איננו מתווכחים עם רגשות, אנו קוראים תיגר על המחשבות אשר גרמו
לרגשות אלו, ומתווכחים איתם .

פעמים רבות כאשר אנו כועסים או מדוכאים אנו מתייחסים למחשבותינו כאילו היו עובדות.

המונח אירוע מכונן מתייחס לאירוע הקודם למחשבה או לאמונה שלכם .

א = אירוע מכונן	ב = אמונה מחשבה	ג = השלכה רגשות	ג = השלכה התנהגות

מחשבות לעומת עובדות אפשריות

כתבו בטור הימני את מחשבתכם השלילית , ואחר כך כתבו עובדות אפשריות שייתכן כי עליכם לתת עליהן את הדעת .

מחשבה שלילית	עובדות אפשריות אחרות

דירוג רגשות ואמונות

המידה שבה אתם מאמינים במחשבותיכם השליליות עשויה להשתנות בהתאם לאירועים שונים ובזמנים שונים . כתבו את האירוע או את המצב שבו אתם שרויים בשעה שיש לכם מחשבה שלילית אחר כך כתבו את מחשבותיכם השליליות, באיזו מידה אתם מאמינים בהן, את הרגשות ורמתם .

אירוע/מצב	מחשבה שלילית ומידת האמונה (100%- 0%)	רגש ומידת הרגש (100% - 0%)

עיוותי חשיבה

1. הכול או לא כלום

לנוקטים בעיוות זה נראה כי קיימים בעולם רק שני תרחישים אפשריים: הטוב ביותר והגרוע ביותר. אז, אי הצלחתו של התרחיש החיובי תחייב את הופעתו של התרחיש השלילי ביותר, צורת חשיבה כזו מצמצמת את מגוון התרחישים האפשריים, הגוונים בחיינו, ומותירה אותנו עם עולם "שחור ולבן", דבר המגביל ופוגם ביכולת ההתמודדות שלנו.

לדוגמא: בחור לפני גיוס מציב לעצמו מטרה: להתקבל לסיירת מטכ"ל. כשהוא אינו מתקבל הוא מחליט שהשירות שלו יהיה חסר משמעות ושעדיף שלא ישרת בכלל. זו דוגמא לקיצוניות של חשיבת שחור לבן, כשברור שבפועל יש גוונים ביניים, כלומר לא חסרים תפקידים אחרים בהם יוכל לתרום תרומה משמעותית ביותר.

2. הכללה מוגזמת

הנטייה לקחת אירוע שלילי בודד, להסיק ממנו מה יהיה באירועים דומים עתידיים ולמחוק פעמים בהן התוצאה הייתה שונה, חיובית יותר. צורת החשיבה הזו עלולה לעודד הימנעות או התנהגות שמקדמת את התוצאות שהאדם חושש מהן. האדם עלול לפרש את התוצאות כראייה לצדקתו והדבר ישמר ויחזק את עיוות החשיבה.

לדוגמא: אדם שחוזה התקף חרדה בקניון יסיק שבכל פעם שיהיה בקניון יחוזה התקף חרדה, תוך התעלמות מפעמים שהיה בקניון מבלי לחוות התקף. אם ימנע מהליכה לקניון או יצא ממנו במהירות ברגע שירגיש חוסר נוחות, הוא עלול להסיק בטעות שהוא הצליח להגן על עצמו מהתקפים נוספים, תוך התעלמות מכך שאין לו מושג מה היה קורה אם היה נשאר בקניון.

3. פילטר שכלי

נטייה להתמקד בשלילי באירוע, כשמאפיינים נטרליים וחיוביים מאבדים מחשיבותם. פילטר מעין זה מוביל לכך שכל החוויה מתפרשת באופן שלילי שנותן לנו תמונה חלקית ומעוותת של האירוע. לדוגמא: בחור שמרצה בפני קהל ואחד מהמאזינים נרדם במהלך ההרצאה, המרצה אומר לעצמו, "אני כנראה מאוד מאוד משעמם ואין טעם להרצאות שלי", ראייה זו מתבססת על מידע חלקי והתעלמות משאר הנוכחים בכיתה שכן מתעניינים ומקשיבים.

4. פסילת החיובי

פסילת חוויות חיוביות וניתוקן כך שהן לא "נצרבות" ונשארות עם האדם. צורת חשיבה כזו משמרת אופן הסתכלות שלילי על עצמנו ועל חוויותינו בהווה ובעבר. לדוגמא: גברת שפוחדת מכלבים ועוברת טיפול בפחד מכלבים בו היא פוגשת כלבים וצוברת חוויות של מפגשים עם כלבים שאינם תוקפים אותה יכולה לבטל כל מפגש חיובי על ידי מחשבות כמו: "רואים שזה כלב נחמד מאוד, זה לא אומר כלום לגבי כלבים אחרים".

5. מסקנות מוטעות

הסקת מסקנה על בסיס ידע חלקי או מוטעה. מסקנות מוטעות כוללות בתוכן שני עיוותי חשיבה: א. קריאת מחשבות. הנחה שאני יודע מה האדם שני חושב גם אם לא שיתף איתי את הידע שלו או אמר משהו מפורש. לדוגמא: בחור צעיר הלך לראיון עבודה שארך שעה ובסופו לא נמסר לבחור אם התקבל לעבודה. מסקנתו היא שהמראיין לא התרשם ממנו ולא יקבל אותו לעבודה. בפועל אין לו מושג מה המראיין חשב עליו, אך המסקנה שלו מתבססת על הנחה מובלעת שהוא יודע מה המראיין חשב. ב. ניבוי העתיד. התייחסות לעתיד כקבוע ושלילי, בין אם כי אנו רואים את העולם או חלקים שלו כשליליים או את עצמנו כבעלי יכולות נמוכות או פגומים. שום דבר טוב לא יקרה ולכן אין טעם לנסות. לדוגמא: אישה מוזמנת למסיבה וחושבת לעצמה: "אני אסבול, אף אחד לא ידבר איתי, אתנהג בצורה מביכה". אם היא תלך לאירוע ולא תפעל לפי הניבוי אלא תנסה לשוחח עם אנשים יתכן ותגלה שהיא למעשה נהנית והתחזיות הקודרות שלה לא מתגשמות.

6. העצמה ומזעור (הגדלה והקטנה)

נטייה להעצים דברים שניתן לפרש כראיה שאנו לא מספיק טובים, מוכשרים, שלא שפר עלינו מזלנו וכן הלאה, ולמזער ראיות לטובתנו. הדבר יכול להתבצע על ידי העצמת מעשים ותכונות של אחרים וצמצום שלנו ("הדשא של השכן ירוק יותר") או על ידי הדגשת דברים שאנו לא מרוצים מהם בעצמנו ומזעור דברים שיכלנו להיות שבעי רצון מהם. לדוגמא: סטודנט למחשבים קיבל 90 במבחן משמעותי וחושב "זה היה מבחן קל, זה לא אומר כלום". לעומת זאת כשהוא מקבל ציון נמוך יותר הוא חושב "אני כישלון, אין לי סיכוי להצליח בתואר הזה".

7. חשיבה רגשית

נטייה להתייחס לתחושות ורגשות שלנו כאמת מוחלטת. גם כשקיימות עובדות שמראות תמונה אחרת האדם אינו מתייחס אליהן. לדוגמא: איש מרגיש לחץ ומתח לפני פגישת עבודה חשובה בה הוא צריך להגיש מצגת לפני הממונים עליו, הוא עלול לחשוב "אם אני מרגיש כל כך במתח סימן שאני לא מוכן לישיבה". הוא מתייחס לתחושתו כמציאות מבלי להתייחס לזמן הרב שהשקיע בהכנת המצגת, לכך שקיבל עליה פידבקים טובים ולכך שהוא בקי מאוד בתחום.

8. "צריך" ו"אסור"

הבטחות וההסכמים שאנו נוטים לעשות עם עצמנו, מעכשיו אני.... "אני צריך", "אני חייב", "אסור". הבטחות אלו הופכות פעמים רבות דברים מהנים למעיקים וכתוצאה המוטיבציה שלנו פוחתת. כשאיננו מצליחים לעמוד בציווים שלנו נוצר פעמים רבות משא של אשמה, אכזבה ותסכול שרק מחלישים את יכולת ההתמודדות שלנו. כשאנו מפנים את "הצריך" ו"האסור" כלפי חוץ אנחנו הופכים עצמנו לשוטרים, שופטים את הצד השני ומפתחים רגשות שליליים כמו טינה, כעס או מרמור. לדוגמא: אדם יכול לחשוב "אני חייב לרוץ שלוש פעמים בשבוע". אם יהיו פעמים בהן יתקשה למצוא זמן לרוץ או פשוט לא יתחשק לו לעשות זאת, הוא ירגיש אשמה, במוחו יעלו מחשבות כמו "אני לא יכול לעמוד בזה", "אני לא מהטיפוסים האלה שרצים", "אני שונא את זה" וכן הלאה. גם אם בעבר הוא נהנה מריצה הדבר יתחיל להיראות לו כמטלה, מחשבות על ריצה ילוו בתחושות שליליות והוא ימצא עצמו ממציא תירוצים שונים כדי להימנע מלרוץ.

9. הצמדת תוויות

הצמדת תוויות היא צורה קיצונית של הכללת יתר. כל טעות, ולו הקטנה ביותר, תתפרש כהוכחה לתכונה או אירוע חיים מתמשך ושלילי. תוויות אלו פוגעות בהערכה העצמית ובאמונה שלי שאני יכול להתמודד. לדוגמא: ציון נמוך במבחן יוביל למחשבות כמו "אני טיפש" או "אני כישלון" שפוגעות בביטחון העצמי.

10. העברה לפסים אישיים.

אנו מייחסים חשיבות עצומה לאחריות שלנו וליכולות שלנו אפילו באירועים שאינם קשורים אלינו או אינם נמצאים באחריותנו הישירה. לדוגמא: בחורה צעירה חלתה במחלה מסוכנת וחושבת לעצמה "אילו רק הייתי יותר שמחה בחיי לא הייתי מקבלת את המחלה הזאת, זה הכול בגללי".

סיווג עיוותי החשיבה שלכם

קטגוריות של עיוותי החשיבה : קראית מחשבות , חיזוי עתידות, ייחוס אופי של אסון ,הדבקת תוויות ,שלילת מאפיינים חיוביים , מסנן שלילי ,הכללת יתר , חשיבה דיכוטומית ,משפטי "צריך" ״אסור״ ,ייחוס אופי אישי, הטלת אשמה .

מחשבה אוטומטית	עיוות חשיבה

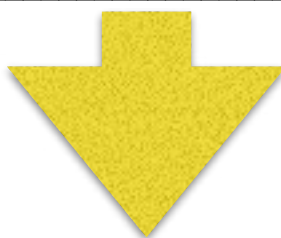
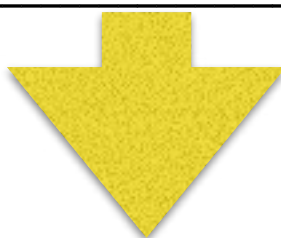
שימוש בירידה האנכית

שימוש בירידה האנכית (אילו מחשבתי נכונה , מדוע הדבר היה מפריע לי ?) .

אירוע :

מחשבה :

הדבר היה מפריע לי מפני שהיה גורם לי לחשוב :



ניחוש המחשבה השלילית

“רגשות” הן תחושות כגון עצב, חרדה, כעס, חוסר אונים, או ייאוש. “ צחשבות שליליות אפשריות ” הן מחשבות שעשויות לדעתכם להתללות לרגשות אלו . בטור השמאלי ביותר דרגו בעזרת סולם הנע בין 0% - 100% את מידת האמונה שיש לכם בכל אחת מן המחשבות השליליות .

רגשות	מחשבות שליליות אפשריות	אמונה (0%- 100%)

רשימה של אמונות ואמונות בסיס .

- אמונה 1 :
- אמונה 2 :
- אמונה 3 :
- אמונה 4 :
- אמונה 5 :

אמונת בסיס :



ניתוח עלות מול תועלת

לאחר שערכתם רשימה של העלויות והתועלת של אמונותיכם , הקיפו בעיגול את החשובות ביותר שבהן. מדוע עלויות או תועלות אלה חשובות ? התוכלו לקרוא תיגר עליהן כי עלויות אלה חשובות ? מהי אמונה חלופית לכך - אמונה התורמת יותר להסתגלות ? .

אמונה :

תועלות

עלויות

מסקנות :

בחינת העדויות

זהו את המחשבה שאתם עומדים להעריך . אפשר שתשקלו לבחון את המחשבה השלילית על ידי בחינת גרסה חיובית שלה לדוגמא : " אני כישלון " על ידי בחינת המחשבה " היו לי הצלחות " . ערכו רשימה של העדויות בעד ונגד תוקפה של מחשבתכם. כללו בה עדויות רגשיות לא רציונליות , משום שהדבר יעזור לנו להבין את אופן חשיבתכם על הדברים האלה . אחר כך שקללו את העדויות בעד ונגד תוקפה של המחשבה על ידי חלוקה של מאה נקודות בין שני הצדדים . האם החלוקה היא 60/40 50/50 או יחס אחר כלשהוא ?

אמונה : _____

עדויות נגד	עדויות בעד.....

נגד (%) _____ בעד (%) _____

חיסור % נגד - % בעד = % _____

מסקנה : _____

תפקיד הסנגור של עצמכם

פעמים רבות אנחנו מותחים על עצמינו ביקורת, אך איננו טורחים להגן על עצמינו מפני מחשבותינו השליליות. בתרגיל זה אתם ממלאים את תפקידו של הפרקליט המגן עליכם מפני "ההאשמות" השליליות או הביקורתיות נגדכם. השיבו לכל אחת מן השאלות שבטופס זה ובידק אם אתם מחמירים אם עצמיכם.

איזה "חוק" הופר? באיזה עבירה אתם מאשימים את עצמכם? האם יש עדויות מכריעות לכך?

כיצד הייתם מגנים על עצמכם?

האם יש הסברים אחרים להתנהגותכם?

האם פעלתם בזדון או באכזריות?

כיצד היה נוהג אדם אחראי?

מהי איכות הטיעונים בעדכם ונגדכם?

כיצד היה חבר המושבעים מעריך עדויות אלה?

הערכת תוויות שליליות

בחלק הימני של הטופס כתבו תווית שלילית על עצמכם (או אדם אחר) . דרגו את המידה שבה אתם מאמינים כי תווית זו נכונה . אחר כתבו התנהגות שלילית אשר משמשות כעדות לתכונה שלילית זו והתנהגויות חיוביות שמהן עולה כי האדם אינו תמיד שלילי עד כדי כך . בנוסף לכך, ערכו רשימה של התנהגויות השליליות והחיוביות שביכולתכם לחזות בעתיד . אלו מסקנות הייתם מסיקים ממידע זה ? האם אתם עדיין מאמינים כי תווית שלילית זו נכונה כפי שחשבתם בהתחלה ? .

תווית שלילית : _____
אמונה % : _____

התנהגויות שליליות רלוונטיות :	התנהגויות חיוביות רלוונטיות :
אלו התנהגויות שליליות ביכולתי לחזות בעתיד ?	אלו התנהגויות חיוביות ביכולתי לחזות בעתיד ?
מסקנה :	דרגו מחדש את התווית השלילית (%) .

שינוי מחשבות שליליות על ידי שינוי התנהגות

פעמים רבות מחשבותינו השליליות נכונות - או לפחות יש בהן מידה מסוימת של אמת .
כאשר הדבר מתרחש זוהי הזדמנות נהדרת לחשוב כיצד תוכלו לשנות את התנהגותכם כדי לשפר את פני הדברים .או למצוא חלופות שעשויות להיות טובות לכם. לדוגמא : אדם סבור כי אינו טוב בראיונות עבודה, עשוי לגלות כי מחשבה שלילית זו נכונה בין השינויים בהתנהגות שיוכל לנסות תהיה למידת כישורים טובים יותר לראיון עבודה .
בטור הימני של הטופס ערכו רשימה של מחשבות שליליות שיש לכם , ואחר כך ערכו רשימה של התנהגויות או פעילויות שתוכלו לבצע ושיוכלו לעזור לשפר את מצבכם .

מחשבה שלילית	שינויים אפשריים בהתנהגות או דרכים לפתרון הבעיה
מסקנה :	רשימת מטלות : התנהגויות : מתי אעשה אותן :

