

מחשבה יוצרת מציאות

אין אדם אשר אינו חווה קשיים, כאלה או אחרים, במהלך חייו. אך מסתבר כי אירועי חיים דומים מפיקים תגובות רגשיות והתנהגותיות שונות אצל אנשים שונים. אירוע שלילי עלול לגרום לאדם מסוים לחוות רגשות שליליים קשים ומזיקים- כגון: חרדה, דיכאון, אשמה, עלבון וכד'- שיפיקו התנהגות של הימנעות מעשייה, הימנעות חברתית, "התפוצצות" רגשית והשלכה שלילית ופסימית גורפת על כל אירוע אחר בחייו. לעומתו, אדם אחר, לנוכח אותו האירוע עצמו, יחווה אומנם רגשות שליליים, אך כאלה שניתן לכנותם רגשות שליליים 'בריאים'- דאגה, עצב, חרטה, אכזבה וכד'. הרגשות השליליים ה'מזיקים' גורמים לאדם להתמקד בהיבטים השליליים של האירוע ולמעשה להישאר 'תקוע' באותו המקום. לעומתם, הרגשות השליליים ה'בריאים' מסייעים לאדם להכיר בפן השלילי של האירוע ולשנותו, במידת האפשר. הם מאפשרים לאדם להתקדם בחייו, לראות את עצמו יוצא מאותה מצוקת השעה אליה נקלע ולעצב לעצמו מציאות ההולמת את שאיפותיו.

הכיצד זה שלנוכח אירועי-חיים דומים אנשים שונים מגיבים באופנים שונים זה מזה, מבחינה רגשית והתנהגותית? ניתן לומר כי **הפרשנות שאנו נותנים לאירועי החיים- ולא אירועי החיים עצמם- היא האחראית הבלעדית על האופן בו נרגיש ואף נתנהג**[1]. במילים אחרות, המחשבות שלנו- דהיינו, ה'משקפיים' בהם אנו מביטים על סביבתנו- הן הגורמות למצב הרוח שאנו חווים ולהתנהגות שלנו להיות כפי שהם, הן היוצרות את חווית המציאות שלנו.

פרופ' אהרון בק מצא, כי אנשים הסובלים מדיכאון וחרדה מאופיינים במחשבות שליליות, אשר הן כמעט תמיד מעוותות ואינן עומדות במבחן השכל. מחשבות אלה הן פרשנות שהמציא האדם למציאות במוחו, אשר תואמת את מערכת האמונות שלו.

להלן רשימה של עיוותי חשיבה נפוצים:

* **חשיבה דיכוטומית**- צורת התבוננות של 'שחור או לבן', 'הכל או לא-כלום'. כל דבר נמדד בקנה-מידה שרירותי וקיצוני.

* **הכללה מוגזמת**- דבר-מה שלילי קורה, והאדם מחליט שמהיום והלאה אותו דבר שלילי יוסיף לקרות שוב ושוב (או- שכך היה תמיד גם בעבר). מילים אופייניות לסגנון חשיבה זה: 'תמיד', 'אף-פעם'.

* **פילטר שכלי**- הנטייה להיתפס לפרטים השליליים בסיטואציה, תוך התעלמות מן הפרטים החיוביים שבה. הפרטים השליליים- גם אם הם שוליים- מאפילים על הפרטים החיוביים עד כדי העלמתם כליל.

* **'קריאת מחשבות'**- האדם בטוח כי הוא 'יודע' מה אנשים בסביבתו חושבים עליו. בעלי סגנון חשיבה זה בטוחים כי אחרים חושבים עליהם רעות: לא מעריכים אותם, מרכלים עליהם ובזים להם.

* **'ניבוי העתיד'**- לבעלי סגנון חשיבה זה יש ביטחון מלא כי משהו רע יקרה- הם יכשלו, ידחו אותם, יתעלמו מהם וכד'.

* **העצמת השלילי ומזעור החיובי**- ההעצמה היא, כמובן, של דברים השליליים: טעויות שעשית, חסרונות, פחדים. למזעור זכות חוויות נעימות שחווית, הצלחות שלך ומעלות שיש בך.

* **הצמדת תוויות שליליות** – האדם יוצר לעצמו זהות שלילית על בסיס מעשה שלילי (ולו פעוט ערך) שעשה. התוויות הללו כוללות כינויים פוגעניים המפחיתים מערכו: 'טיפש', 'עצלן', 'אדם רע' וכו'. גרועה לא פחות היא הצמדת תוויות לאנשים אחרים, המפיקה תגובה של עוינות.

* **חשיבה רגשית** – התייחסות אל הרגשות כאלו הם משקפים את המציאות, מבלי לערער על המחשבות שגרמו להרגשה זו.

* **'צריך'** – יצירת מסגרת קשוחה ובלתי מתגמשת של כללים להתנהגות עצמית, או של הסביבה.

כאמור, העיוותים המחשבתיים הם האחראים לרגשות השליליים המזיקים ולהתנהגות הנובעת מהם. אם כן, נשאלת השאלה: כיצד נשפר את איכות המחשבות שלנו, כך שנוכל להימנע מרגשות ומהתנהגויות שאינם מטיבים עמנו?

באימון אישי העושה שימוש בכלים קוגניטיביים-התנהגותיים, המאמן מסייע למתאמן לזהות ולהבחין בסגנונות של עיוותים מחשבתיים המאפיינים אותו. המתאמן לומד להתעמת עם אותן המחשבות, באמצעות העמדתן במבחן ההיגיון, עד כדי הפרכתן המוחלטת. עם הזמן, וכתוצאה של תרגול עצמי, המתאמן לומד 'ללכוד' את העיוותים המחשבתיים בכל עת שהם צצים ולמגר אותם, לפני שהם מצליחים להשפיע על הרגשתו והתנהגותו. התוצאות אינן מאחרות להגיע: הדימוי העצמי חיובי יותר, הביטחון עצמי גובר, תחושת ערך עצמי, יותר פרואקטיביות, שמחת חיים ואף שיפור ניכר בחיים החברתיים.

ובכן, האם יהיה זה נכון להניח כי שינוי חשיבתי מוביל לשינוי חווית המציאות?

כפי שאמרנו, כאשר אדם לומד להתבונן ב'מציאות' בפרספקטיבה שונה מזו לה התרגל, הוא רואה 'מציאות' שונה מזו שהיה רגיל לראות – הפרשנות שלו למאורעות משתנה. שינוי מחשבתי, כאמור, מייצר שינוי רגשי ורגש שונה מייצר התנהגות אחרת. כבר הזכרנו כי בעוד שרגשות שליליים מזיקים מפיקים התנהגות של הימנעות, רגשות שליליים שאינם מזיקים – ועל אחת כמה וכמה רגשות חיוביים – מפיקים התנהגות של יוזמה ועשייה. אם כן, לא רק החשיבה החיובית (והריאלית) יותר, אלא גם הפעולות היצרניות הנובעות ממנה, מביאות לשינוי המציאות באופן משמעותי ולשיפור באיכות החיים.

[1] רעיון זה הוא אחד הרעיונות המרכזיים, העומדים בבסיסו של הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי (גישה טיפולית שהחלה לרקום עור וגידים באמצע שנות החמישים של המאה הקודמת, ע"י פרופ' אהרון ט. בק).

© כל הזכויות שמורות לכותבת המאמר – גילת אפרים