

חשיבה בחרדה חברתית

הפילוסוף אפיקטטוס טען שאנשים מתייסרים לא בשל דברים, אלא בשל ההשקפות שיש להם על הדברים. המחשבות המתווכות בין אירועים לרגשות מכונות מחשבות אוטומטיות. מחשבות אוטומטיות נובעות מאמונות ליבה ואמונות ביניים (ראו בהמשך טופס זה).

בכל רגע נתון חולפות במוחנו המון מחשבות. המוח מתמקד רק במידע בולט בעבורנו – ומייחס לו משמעות. את ההליך מכנים חשיבה או מחשבות אוטומטיות מאחר שהוא מתבצע כביכול "על טייס אוטומטי". ההליכים האלה מתרחשים בלי שימת לב ובאופן ספונטני. זו גישה חסכונית ויעילה. המוח שלנו נאלץ כל הזמן לסנן מידע עצום. ניסיון החיים שצברנו מסייע לנו להעריך משמעות של אירועים ולחזות מה עשוי להתרחש בעתיד. זה מאפשר לנו ליצור היגיון בעולם ולהגיב מהר וביעילות להתרחשויות בסביבה שלנו. כך, אם אדם צץ מולנו ובידו סכין, הפרשנות המיידית והאוטומטית "סכנה לברוח" מאפשרת לנו להגן על עצמנו.

מאפיינים של מחשבות אוטומטיות

- מחשבות אוטומטיות יש לכולם כל הזמן: מחשבות הן דיווח עצמי שוטף על מה שקורה ומה המשמעות של זה בעבורי. "הוא מהנהן וסימן שמבין יופי..."

- **מחשבות אוטומטיות:** כשמן כן הן – מתרחשות באופן אוטומטי וספונטני (לא חושבים עליהן בכוונה). הן קופצות לראש ונחוות כחלק מהאירוע וכאמת מוחלטת. במילים אחרות, לא השקענו מאמץ מכוון במחשבה.
- **מחשבות אוטומטיות סמוכות למודע:** מחשבות אוטומטיות נגישות למוח המודע אבל אנו נוטים שלא להבחין בהן. אפשר להדגים בחוויה של להרים מזוודה ריקה שחשבנו שמלאה. רק אחרי שהמזוודה "עפה" למעלה נשים לב כמה תכנון ומחשבה אוטומטיים השקענו לפני שניגשנו להרים המזוודה.
- **המחשבות חמקמקות:** לרוב הן לא קופצות לראש בצורה מילולית ברורה ובמשפטים מאורגנים. אפשר "לתרגם" אותן למשפטים. לדוגמה, המחשבה "אין לי את זה" היא ביטוי לידיעה פנימית של אדם לגבי יכולותיו החברתיות. זה כל כך ברור לו שהוא בכלל לא מנסח את זה במילים בשגרה. גם "אני קטן..." , "משהו לא טוב", "אני אבוד כאן".
- **מחשבה היא לא עובדה, היא רק מחשבה:** זה שיש לנו מחשבה, עדיין לא מוכיח שהיא "אמיתית" או "תקפה". זה שאני חושב שכל הכיתה חושבת עכשיו שהתשובה שלי הייתה מטומטמת, לא בהכרח מוכיח שזה נכון. זה שאני חושב שאני גאון במתמטיקה, עדיין לא מוכיח שאני גאון במתמטיקה.
- **לפעמים מחשבה אוטומטית היא דימוי:** מחשבה עשויה לבוא גם כדימוי, למשל "מסמיק כמו עגבניה אדומה".

מחשבות אוטומטיות על סכנה

- לצד היתרונות עלולים המיקוד והפרשנות האוטומטים לגרום לנו בעיות, שכן לעיתים קרובות הם לא מדויקים ואף מזיקים. מחשבות אוטומטיות על סכנה הן לעיתים קרובות מוגזמות. בחרדה חברתית הן כוללות:
- הערכת יתר של הסיכוי לחוסר כשירות או לדחייה חברתית (ארעד ולא אדע מה להגיד ואנשים יראו);

- הערכת יתר של מחיר הדחייה החברתית (אם ארעד ולא אדע מה להגיד, כולם יראו ולא ירצו שום קשר איתי);
- תת-הערכה של יכולתנו להתמודד (אני לא מסוגל לעמוד בזה).

שימו לב!

המוח שלנו בנוי כך שנשים לב לחוויות שליליות בתדירות גבוהה יותר מאשר לחוויות חיוביות. אנחנו מתוכנתים ליצר ההישרדות יותר מאשר להיות מאושרים, ולכן המוח שלנו קשוב יותר לאיומים. המוח סורק "מה לא בסדר בעולם? מה לא בסדר אצלי?"

דוגמה להשפעת מיקוד על רגש והתנהגות

אותו אירוע בדיוק מתרחש אצל שני אנשים שונים. כל אחד מהם מתמקד בחלקים אחרים של האירוע ולכן מרגיש אחרת.

משה יצא לדייט עם אורית. בסוף המפגש אורית אומרת למשה: "תודה על הערב. נהייתי מאוד. אשמח לדבר בהמשך השבוע. אגב, המסעדה X יותר נחמדה מהמקום שהיינו בו, קצת יותר יקרה אבל זה ממש שווה את זה". משה מתמקד ב"נהייתי מאוד. תודה על הערב. אשמח לדבר בהמשך השבוע", וחוזר הביתה שמח ומלא תקווה.

אייל יצא לדייט עם דורית. בסוף המפגש דורית אומרת לאייל: "תודה על הערב. נהייתי מאוד. אשמח לדבר בהמשך השבוע. אגב, המסעדה X יותר נחמדה מהמקום שהיינו בו, קצת יותר יקרה אבל זה ממש שווה את זה". אייל, בניגוד למשה, מתמקד ב"המסעדה X יותר נחמדה מהמקום שהיינו בו, קצת יותר יקרה אבל זה ממש שווה את זה" – וחוזר הביתה עצוב ומיואש. "היא סתם התחנפה בסוף אבל היא לא נהנתה". זה המיקוד האוטומטי בחלק שאינו חיובי והתעלמות מהמידע החיובי.

דוגמה להשפעת פרשנות אוטומטית על רגש והתנהגות

אותו אירוע מתרחש אצל שני אנשים שונים אבל הפרשנות האוטומטית שונה ויוצרת רגשות והתנהגות אחרים אצל כל אחת מהן.

דינה הולכת לאירוע שארגן ועד העובדים. בכניסה לאולם היא רואה את ענבל שעובדת איתה באותו אגף. דינה מנופפת לענבל וקוראת לה "היי". ענבל לא משיבה. דינה חושבת: היא לא רואה ולא שומעת בבלגן של המסיבה. אחפש אותה אחר כך ואומר לה שלום. דינה שוכחת מהעניין. נהנית מהמסיבה. בשלב מסוים רואה שוב את ענבל, ניגשת אליה ואומרת לה, "היי, מה קורה?" ענבל נראית שמחה לראות אותה. הן מחליפות כמה מילים ואומרות שייפגשו מחר במשרד.

אילנה הולכת לאירוע שארגן ועד העובדים. בכניסה לאולם היא רואה את ענבל שעובדת איתה באותו אגף. אילנה מנופפת לענבל וקוראת לה "היי". ענבל לא משיבה. אילנה חושבת: באסה. היא מסננת אותי. היא לא אוהבת אותי. כולם ראו שהיא מתעלמת ממני בכוונה. אני כזאת דפוקה.

זוהי המשמעות האוטומטית השלילית.

אילנה ממש סובלת באירוע. היא חושבת רק על "מי ראה שהיא התעלמה? מה חשבו? למה היא לא אוהבת אותי? לא הוגן. למוחרת במשרד אילנה מתחמקת מענבל ונמנעת מקשר בהדרגה גם ענבל הופכת קרירה לאילנה.

על מה "יושבות" המחשבות האוטומטיות? – אמונות ליבה

ואמונות ביניים

אמונות ליבה כוללות מחשבות של אדם על עצמו, על אחרים ועל העולם. אמונות ביניים הן "כללי חיים" "אם X אז Y" "אם לא קיבלתי אישור ממישהו אני חסר ערך" או עמדות: מה טוב ומה רע מה צודק ומה לא צודק, מה נעים מה לא נעים כגון "נורא להידחות".

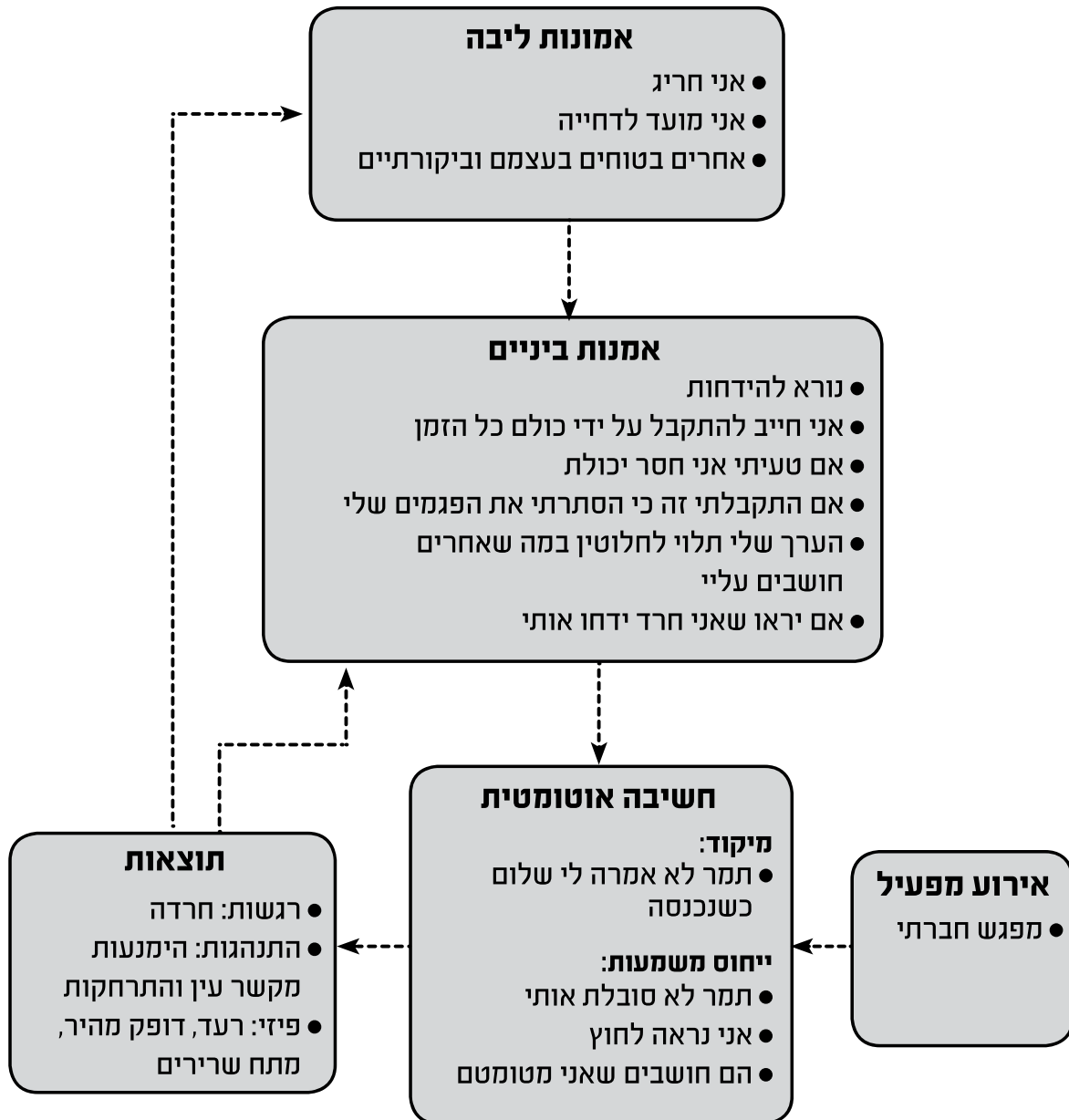
אמונות ליבה ואמונות ביניים נמצאות "מתחת" למחשבות האוטומטיות ונוטות להיות עמידות, יציבות ומשפיעות על תפישתנו (המחשבות האוטומטיות שלנו) במגוון רחב של מצבים.

לדוגמה: מחשבה אוטומטית "פישלתי שוב" ייתכן שיושבת על אמונות הליבה "אני כישלון".

והמחשבה האוטומטית "טעיתי בקטנה" ייתכן שיושבת על אמונות הליבה "אני מסוגל".

איך הכול מתחבר יחד?

התרשים מציג את יחסי הגומלין בין אמונות ליבה, אמונות ביניים, אירועים, מיקוד, מחשבות אוטומטיות ותוצאת התנהגותיות ורגשיות



ניתנת רשות לצלם או להדפיס את חוברת העובדה למטופל לצורכי טיפול בשימוש סביר והוגן ובלבד שיוזכר שם הספר ושם המחבר. © הזכויות שמורות לאריאל חן