

רומינציות

המונח רומינציה מושאל מתחום העיכול. תהליך הרומינציה מתבטא בלעיסה ובליעה חוזרת של אותו מזון. המושג ממחיש את התהליך שבו אדם חושב שוב ושוב על אותם נושאים. במינון קטן חשיבה כזו יעילה אבל היא אינה יעילה כשהאדם חושב שוב ושוב על אירועי עבר שאי אפשר לשנות ועל בעיות ללא פתרון. רומינציות "מושכות" כי הן מאפשרות הימנעות מכאב רגשי ומהקושי בנקיטת פעולות.

הרומינציות הן "פלונטר קוגניטיבי". הדבר דומה לשרוך נעליים שמסתבך בניסיון לפתוח אותו. ככל שמושכים יותר כך הוא מסתבך ונתקע יותר. האדם מתמקד שוב ושוב באירועים שליליים ובמקום למצוא פתרון כפי שציפה, הוא פוגש שוב ושוב תוכן שלילי. למעשה, הרומינציות מרחיקות את האדם מנקיטת פעולות יעילות ויוצרות פסיביות והסתגרות – ומחמירות את הדיכאון.

דוגמאות לשאלות רומינטיביות חוזרות

- מה לא בסדר אצלי שאני מדוכרך כשאחרים נראים מאושרים?
- אפשר לצאת מזה?
- למה לא אמרתי לו א? מה אם הייתי אומר לו ב?
- מה גורם לדיכאון שלי?
- מה במעשיי גורם לי להרגיש כל כך רע?
- מה יקרה אם לא אצליח לעצור את זה?

- האם יכולתי להימנע ממצבי הרע אילו עשיתי א או ב? (פנטזיות ושחזורים).
- האם השפלתי את עצמי באותו אירוע שבו...?
- איך המצב הזה שלי ישפיע על העתיד?

חלק מהרומינציות "גולשות" ממיקוד בעבר לניבויים שליליים:

- מעולם לא הייתי מאושר ולכן לעולם לא אהיה מאושר.
- מעולם לא אהבו אותי ולכן לעולם לא יאהבו אותי.
- הייתה לי ילדות קשה ולכן לעולם לא אהיה מאושר.

לעיתים קרובות סובלים גם מדאגות המכוונות לחשש מהעתיד והן באות לידי ביטוי כסדרה חוזרת של שאלות בנוסח "אבל מה אם?" תשובות לא מספקות ושוב "אבל מה אם?"...

- אבל מה אם לא אצליח להחזיר את החוב?
- אבל מה אם הרופאים טועים ואני חולה?

רומינציות מופיעות לעיתים גם כצורה של הלקאה והנחתה עצמית: "אני מכווער, אני אפס וכדומה. גם אלה משמשות לצורך הימנעות. למרות שהנחתה עצמית כואבת היא נתפסת כמגינה מכאב גדול יותר. "אם לא ארד על עצמי, ארגיש יותר אשם" או "עדיף שארד על עצמי לפני שאחרים יעשו זאת" או עדיף כעס בעצמי מהרגשת כאב, פחד או אשמה.

לסיכום

רומינציות ודאגות הן מחשבות חוזרות וממושכות המאפשרת הקלה זמנית בעיקר בשלוש הדרכים הבאות:

- לחשוב במקום להרגיש: אנחנו חושבים על "פתרונות" לרגשות כואבים אבל נמנעים מלהרגיש אותם ישירות ולכן לא יכולים לעבד אותם. המוח לא מעבד, הוא רק חוזר וחוזר.
- להתרחק מהסביבה: הרומינציות מרחיקות מהסביבה המיידית,

מאפשרות הימנעות מהתמודדות ומובילות לדחינות הגוררת עוד דחינות. כדי להתגבר על החשש מביקורת מאחרים או מחוויית כישלון, שוקעים ברומינציות.

- מצאנו פתרון מושלם (כמעט): לעיתים נדמה לנו שהצלחנו, "מצאנו פתרון מושלם או תשובה מלאה" – אבל אז מופיעים הספקות דוגמת "כן, אבל...?" או "מה אם...?" – ונרצה לחזור שוב להרגשה הפנימית הזאת של "מצאנו".

----- שימו לב! -----

אין באמת תשובות לשאלות כמו "מה פגום אצלי?" "האם מישהו יכול לאהוב אותי?" "מה שורש הבעיה שבגללה אני מרגיש רע?" "האם התנהלות אחרת הייתה מונעת את הפךדה?" גם אם נמצא תשובות הן חלקיות בלבד ולא בהכרח עוזרות לנו לפתור את הבעיות. גם אין אפשרות לחזות את העתיד ולהבטיח בוודאות שלא יקרה שום דבר רע. תמיד יעלה שוב ושוב ספק לגבי הוודאות בביטחון. יש לקבל את הצורך לחיות ולהשתתף בעולם של איודאות ונטילת סיכונים מחושבים, ולא לפעול מתוך האמונה שאם משהו לא בטוח במאה אחוז הוא מסוכן מאוד.