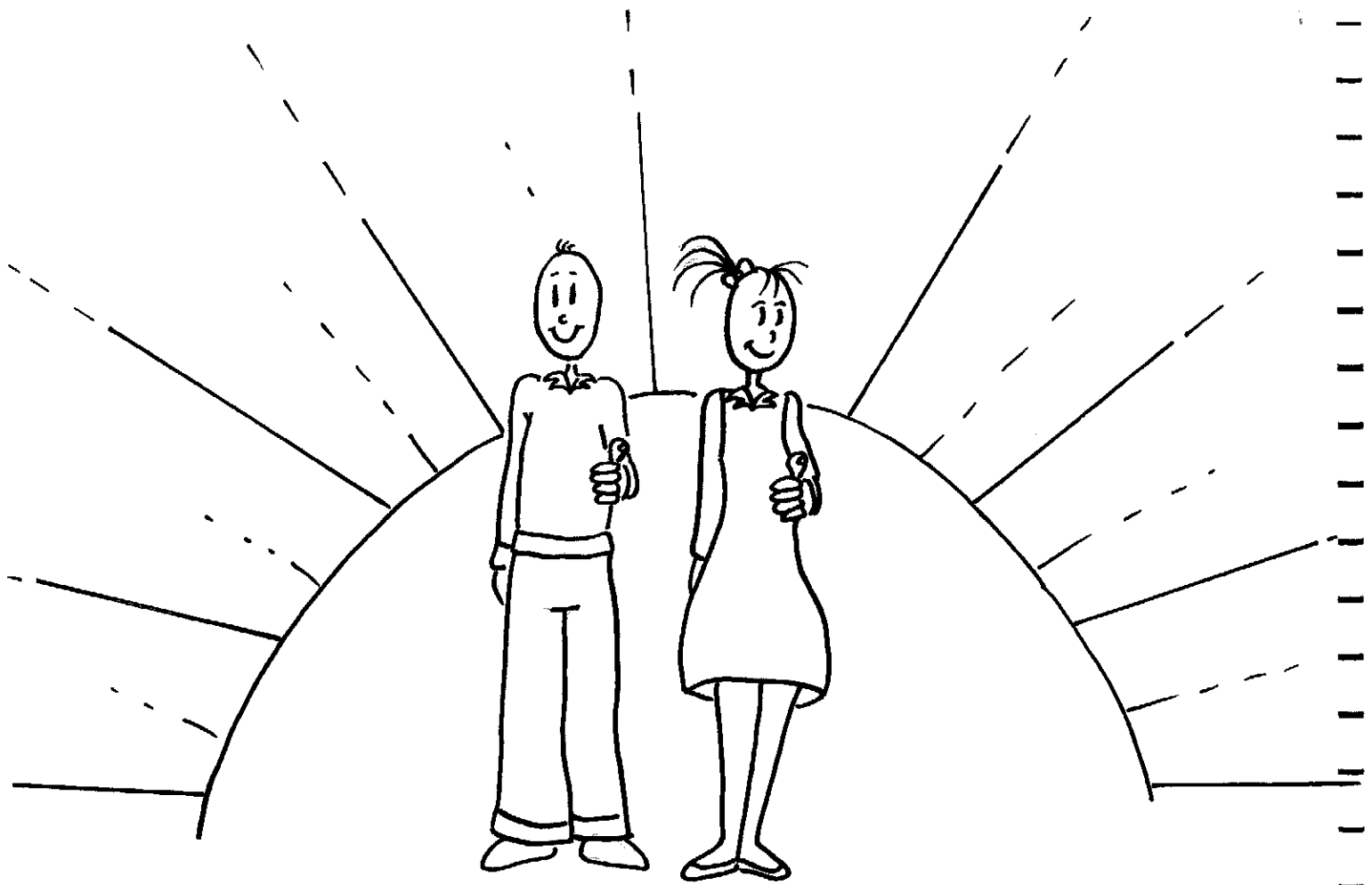


ציפיות ורגשות:

גישה לפתרון בעיות אישיות



תרגום ועיבוד: פרופ' עפרה נבו

איורים: יעל סלומנוביץ'

בחוברת זו ננסה להציג מספר רעיונות מרכזיים בגישתו של הפסיכולוג אלברט אליס.

את גישתו של אליס מייחדת ההנחה הבאה:

"ביסוד בעיותיו וקשייו הרגשיים של האדם מונחות ציפיות בלתי הגיוניות, מוטעות או לא מציאותיות. ציפיות מוטעות אלו הן הגורמות להפרעות אמוצינוליות שונות".

נהוג לחשוב, שאנשים מדוכאים, חרדים או רוגזים בגלל מאורעות אומללים שקרו להם. לאמיתו של דבר, הסיבות למצבם הנפשי אינן מאורעות שקרו להם, אלא משפטים שהם אומרים לעצמם בעקבות מאורעות שונים שהתרחשו.

ראו לדוגמא את הסיפור הבא:

- יובל נסע לטייל באוטו ברחבי הערבה. לפתע התחיל האוטו לקרטע. יובל יצא מן האוטו ולתדהמתו הבחין בתקר בגלגל הקדמי. הוא פנה לחפש את הג'ק כדי להחליף את הגלגל והתברר לו שהוא יצא לטיול ללא ג'ק. הוא הסתכל סביבו ואחר כך בדק במפה והבין שהדרך היחידה בשבילו היא לצעוד לעבר הישוב היחידי שנמצא במרחק 10 קילומטרים כדי להשיג ג'ק. בדרכו אל הישוב אמר לעצמו. "איזה ייאוש. איך קרה לי דבר כזה. עכשיו אצטרך למצוא מישהו שיעזור לי ואף יסכים להסיע אותי בחזרה. אנשים בדרך כלל אוהבים לנצל אנשים אחרים. בטח ירצו בשביל כך תשלום. תמיד זה כך עם אנשים. יצר לב האדם רע מנעוריו. אני מתאר לעצמי שיסדרו אותי, ידרשו מחיר מופקע. וכך הלך ו"חימם" את עצמו, כשהוא מתאר לעצמו בצבעים קודרים את מה שעומד לקרות כאשר יבקש עזרה. כאשר התקרב אל בית הישוב הראשון, התדפק על דלתו. משנפתחה הדלת אמר בקול כועס:

"אני לא צריך את הטובות שלך, ולא את הג'ק שלך. מי אתה חושב שאתה?"

מטרת חוברת זו היא לחשוף את המשפטים המוטעים שאדם אומר לעצמו ואשר עלולים לגרום לבעיותיו. נצביע על הנימוקים השונים לחוסר ההיגיון ולחוסר התועלת שבמשפטים אלה, ונצביע על משפטים אלטרנטיביים, הגיוניים ומתאימים שיכולים לשנות את הציפיות. ברור, ששום ספר או חוברת לא יוכלו לענות על פרטי הבעיות של אדם מסוים. תמיד יש משהו ייחודי בבעיותיך – את/ה ובמצבך. החוברת תפתח לפניך פתח למחשבה חדשה על בעיותיך אך לא תפתור אותן.

כדאי להקדים ולהזהיר, שהדברים הכתובים עלולים להיראות אולי כהטפה ל"חשיבה פוזיטיבית", אולם למרות רושם זה, מי שינסה להבין את השפעתן של המחשבות הלא פונקציונליות ולהחליפן במחשבות מציאותיות, ימצא שזו דרך אשר עשויה לעזור בהתמודדות עם בעיות אישיות.

החוברת עצמה ניתנת לקריאה בקלות. החלק הקשה הוא להשתכנע בחוסר ההיגיון שבמשפטים מסוימים ובנכונותם של משפטים אחרים. קשה עוד יותר להאמין במשפטים הפונקציונליים ולהשתמש בהם.

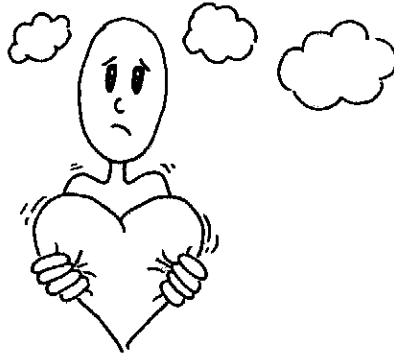
כדי לפעול לפי העקרונות ההגיוניים המוצעים כאן דרושה עבודה ותירגול, אך הדבר אפשרי וניתן להשגה.

בסוף החוברת תוכל למצוא הסברים ודף תירגול לעבודה בשיטה זו.

* החוברת מיועדת לנשים וגברים. כדי למנוע סירבול, רוב הכתיבה היא בלשון זכר ועמקן הסליחה.

ציפיה לא מציאותית מס' 1

"האדם הבוגר מוכרח להיות אהוב ומקובל על כל האנשים המשמעותיים שבסביבתו".



נכון, שילדים זקוקים לאהבה ולאהדה, ואין ספק, כי גם אנשים בוגרים היו רוצים שיאהבו אותם כל אלה שעמם הם באים במגע. אולם, יש להעמיד בספק את הרעיון, שהכרח הוא שמבוגרים יזכו באהבה ויהיו מקובלים על כל האנשים המשמעותיים שבסביבתם.



רעיון זה איננו מציאותי מהסיבות הבאות:

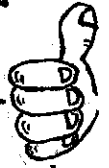
1. הדרישה לאהבה מצד כל אלה שאתה רוצה שיאהבו אותך, היא דרישה פרפקציוניסטית, שאינה ניתנת להישג. גם אם יאהבו אותך 99 איש, הרי תמיד ימצא האיש ה-100, שיהיה יוצא מכלל זה. אי אפשר לצפות שכולם יאהבו אותך.
2. אילו זכית באהבתם של כל האנשים החשובים לך, הרי תמיד תהיה מוטרד ועסוק בשאלה של מידת אהבתם - שמא האהבה הניתנת לך אינה מספקת והאם עדיין הם אוהבים אותך.
3. אי אפשר להיות אהוב על הכל משום שתמיד מצויים אנשים, שאינם אוהבים אותך, בגלל ה**בעיות שלהם**, בלא שום קשר להתנהגותך.
4. אפילו אם באופן תיאורטי ניתן לזכות באהבתו של כל אחד, הרי שמטרה זו דורשת כל כך הרבה השקעת זמן ואנרגיה, שאינה מותירה זמן לדברים אחרים. אם תצליח לזכות באהבת כולם, תצטרך להשקיע בשמירת אהבתם ולא יישארו לך זמן ואנרגיה לעיסוקים אחרים.

5. אם תנסה ללא הרף להיות אהוב על האחרים, תהיה תלוי תמיד בחסדיהם ויהיה עליך לזוטר על העדפותיך ורצונותיך שלך.

6. אם אתה מגדיר את הצורך להיות אהוב על הכל כהכרח עבורך, ואתה מחפש באופן כפייתי (שוב ושוב, ללא הפסק) את האישור לכך מאחרים, תגרום התנהגותך לאחרים להסתייג ממך ובכך תשיג בדיוק את ההיפך ממטרתך.

7. לאהוב, יותר מאשר להיות אהוב, היא פעולה יצירתית, מעניינת ומבטאת את האדם. הצורך להיות אהוב מעכב את יכולת האדם לאהוב וליצור.

במקום חיפוש מתמיד אחר אהבה צריך האדם הרציונלי לשאוף לחיים יצירתיים, פרודוקטיביים יותר. כלומר:



1. אין האדם צריך לעקור מלבו את כל שאיפותיו לאהבה ולאישור; הוא צריך להשתחרר רק מן הצורך המוגזם (הקיצוני) באהבת אחרים.

2. על האדם לנסות בכנות לזכות באהבת האחרים בגלל סיבות מעשיות, כגון חברות טובה או התקדמות מקצועית. אין הוא צריך לרצות, כמו הילד, שיאהבו אותו "כמו שהוא", או בגלל "יפי נפשו". עליו להבין, שכבוד עצמי אינו נובע מהערכת האחרים אליו, אלא בעיקר מכך שהוא עצמו מעריך את עצמו ומכך שהוא מבצע את הדברים שבהם הוא מעוניין בלי להתחשב בהערכת האחרים.

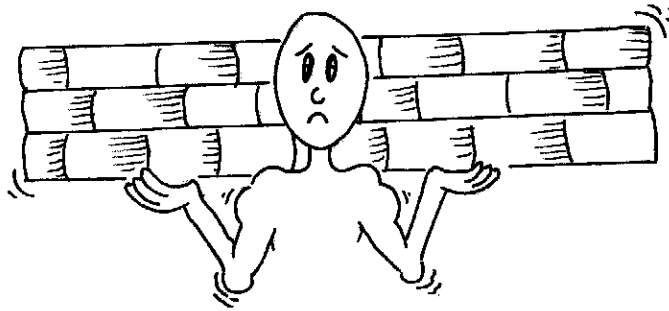
3. כאשר אדם מגלה, שאחרים אינם אוהבים אותו, עליו להודות שעובדה זו מרגיזה ומתסכלת אותו, אך בשום פנים ואופן לא יאמר לעצמו שהדבר נורא ואיום (שזו קטסטרופה). (ראה ציפיה מוטעית מס' 4).

4. אין האדם צריך להתמרד רק לשם התמרדות, או להסכים רק בגלל נטייתו להסכים עם השאר. עליו לשאול את עצמו תמיד "מה אני רוצה באמת לעשות בחיי הקצרים?" ולא "מה האחרים רוצים שאעשה?"

5. במקרים שבהם רוצה האדם לזכות באהדת אחרים עליו לעשות זאת בדרך שקטה, אינטליגנטית. אחת הדרכים הטובות לזכות באהבה היא לתת אהבה.

ציפיה לא מציאותית מס' 2

"אומללותם של בני - האדם נגרמת על ידי גורמים חיצוניים והאנשים עצמם כמעט שאינם יכולים, או אינם יכולים כלל, לשלוט על תגובותיהם למאורעות".



רבים מאמינים, כי אנשים אחרים הם הגורמים להם להיות בלתי-מאושרים. אנשים נוטים לחשוב, שאילו היו הגורמים החיצוניים שונים, היה בא הקץ לאומללותם. כאשר קורה להם משהו איום נדמה להם, כי אין ביכולתם להשתלט על עצמם ועל רגשותיהם בתנאים אלה.

רעיון זה הוא בלתי מציאותי מהסיבות הבאות:

1. לאמיתו של דבר, אנשים אחרים יכולים להרע לך מעט מאוד. פרט לתקיפה גופנית או לנזקים כלכליים (כמו מניעת כסף ומזון), שהם נדירים למדי בחברה בת זמננו, רוב הצרות שאנשים אחרים יכולים לגרום לך הן פסיכולוגיות ואלה אינן יכולות לפגוע בך, אלא אם אתה מאמין שהן יכולות לפגוע. התקפה מילולית, למשל, לא תפגע בך אם לא תאפשר זאת, שכן מלים אינן יכולות לפגוע, אלא עמדותיך - תגובותיך למלים הן הפוגעות בך.

2. לא הגורמים החיצוניים הם שמציקים לך אלא האופן שבו אתה תופס ומקבל אותם. למשל, כאשר אתה אומר: "זה מרגיז אותי, כאשר חברי אינם נחמדים אלי", או "איני יכול לסבול שדברים אינם מסתדרים", אתה הוא זה שמציק לעצמך. מה שאתה בעצם אומר לעצמך הוא זה: "כמה זה נורא שחברי אינם נחמדים", ולכן אינך יכול לסבול זאת. האמת היא, שאינך יכול לסבול משהו לא בגלל עצם הדבר, אלא בגלל הדרך בה אתה תופס אותו, כלומר: מה שאתה אומר עליו ומה שאתה חושב עליו.

התנהגות החברים היא בלתי נסבלת, כי כך אתה מגדיר אותה ולכן אתה מתייחס אליה בהתאם.

3. אף כי רוב האנשים מאמינים, שאינם מסוגלים לשלוט ברגשותיהם, אין זה נכון. הדבר קשה, אך לא בלתי-אפשרי. הרגשות אינם אלא תוצאה של תפיסות, מחשבות, הערכות ומשפטים מופנמים. נכון הדבר, שאם אדם אומר לעצמו במשך תקופה ממושכת שעליו להתרגז בגלל מאורעות מסויימים, יהיה זה קשה להפסיק להתרגז בגלל מאורעות אלה; אולם, אם יאמר לעצמו במשך תקופה ארוכה משפטים הפוכים - כלומר: שאין הוא צריך להתרגז בגלל אותם מאורעות - תהיה לכך השפעה חיובית.

במקום עמדות אלו, כדאי לנקוט בצעדים הבאים:

1. כשאדם מוצא עצמו נרגש ומרוגז מאוד (ולא נרגז או נרגש במידה רגילה) עליו להודות שהוא עצמו הגורם הראשי לרוגז זה, הוא שיוצר אותו ולכן הוא בלבד יכול למנוע אותו.
2. אדם צריך לנסות למצוא מהם המשפטים המוטעים הגורמים לאמוציות המפריעות לו. הוא צריך למצוא את חוסר התועלת ואי-הרציונליות שבמשפטים אלה ולהשתכנע בכך. בדרך זו ישנה את המשפטים שהוא אומר לעצמו ובכך ישנה גם את האמוציות.

דוגמא 1

חרדת-בחינת:

חרדת-בחינות היא תופעה אוניברסלית ושכיחה בחברה המערבית, המעמידה בפני הפרט מצבי הערכה ובחינה לאורך מעגל החיים: במוסדות להשכלה, בצבא ובעבודה. אם אתה חרד ממבחנים ולמרות שהתכוננת איך יכול להרדם, בעת המבחן עצמו מציפה אותך זיעה ותחושת בלבול, יש להניח שלא המבחן הוא הגורם לחרדה אלא המשפטים שאתה אומר לעצמך לפני הבחינה ובעת הבחינה. משפטים כגון "אני חייב להצליח בבחינה זו". "אם לא אצליח, אני לא שווה כלום וכל חיי יתקלקלו". "אני בטח אכשל, המורים תמיד מחברים משהו כדי להכשיל תלמידים". "תמיד אני לא מצליח, הפעם הזאת אני חייב להצטיין כדי להוכיח לעצמי ולאחרים". "אני חייב לדעת הכל כדי להצליח. אבל מי יכול לדעת הכל אז אני בטח אהיה כשלון".

דיבור פנימי מסוג זה יכול להבטיח חרדה לפני המבחנים ובעת המבחנים.

על האדם למצוא מהם המשפטים המעודדים ומתחזקים את החרדה שלו. המשפטים הם הגורמים לחרדה מפני המבחנים ולא המבחנים עצמם. המשפטים אינם מציאותיים משום ש-

1. אינך חייב להצליח, היה עדיף ורצוי להצליח אך אין זה איום ונורא אם לא תצליח. (ראה רעיון מס' 4). יש תמיד עוד פתרונות וחלופות לכל מצב.
2. גם אם אתה מאמין שאתה חייב להצליח החזרה הפנימית המוגזמת אחרי משפט זה אינה מועילה לך. כנ"ל גם משפט החוזה מראש את הכשלון.
3. גם אם לא יודעים חומר ב-100% ניתן להצליח בבחינה. המצוין הוא האויב של הטוב מאוד. שאיפה ל-100% גורמת לך שלא להתרכז ולהתיאש ברמות ידע שאינן 100%.
4. שום מבחן בעולם אינו יכול לשקף לטוב או לרע את הערך העצמי של הפרט. הסקת מסקנות ממבחן להערכה עצמית כוללת, היא כשל לוגי. אתה אינך הציון שלך. (ראה רעיון מס' 5).
5. יש האומרים "תמיד הייתי חרד מבחינות ולכן גם הפעם אהיה חרד". יש להם חרדה מחדרת בחינות והם מאמינים שלא תהיה להם דרך להתמודד. האמירה הזו רק מעצימה את החרדה. אין שום הוכחה לכך שאם היית חרד בעבר לא תוכל ל"צאת מזה". (ראה רעיון מס' 9).

לאחר שישתכנע הפרט בחוסר ההיגיון ובחוסר הפונקציונליות של המשפטים ישתכנע גם בחוסר הטעם שבפחד. השיכנוע אינו חד-פעמי ומיידי, אלא יש לחזור ולבדוק את הדברים שוב ושוב. (ראה דוגמאות לעבודה עצמית בסוף החוברת).

דוגמא 2

הרבה רווקים ורווקות חרדים ומדוכאים בגלל החשש שלא יתחתנו או לא יצליחו ביצירת קשר משמעותי. ביסוד מצבם הנפשי מצויים, ניתן להניח, משפטים שהם חוזרים ואומרים לעצמם. למשל, "יהיה זה נורא ואיום אם לא אתחתן", "לא אוכל לסבול מצב זה", "אם לא אתחתן זה סימן שאיני שווה כלום". משפטים אלה הם משפטים שביסודם טעות:

אמת הדבר שהמצב האובייקטיבי מתסכל, אבל המשפטים שבעזרתם מפרשים אותו, הם המביאים ישירות לחרדה ולדכאון. החזרה על המשפטים מסוג זה מחמירה את המצב.

במקום משפטים אלו יכולים הם לומר לעצמם:
 "למרות שאין זה רצוי להיות רווק, אין הדבר נורא ואיום; מכיוון שאין דבר שהוא נורא ואיום
 תמיד אפשר לחשוב, לתכנן ולפעול למען שיפור. בכל מצב יש דברים שאתה יכול לעשות
 והם מעניינים אותך ונותנים לך ביטוי וסיפוק פרט לנישואים. נישואים אינם הדבר היחיד
 שאפשר לעשות".

משפט יותר מתאים יהיה: "להשאר רווק או בודד הוא בלתי רצוי לי, אך אינו מראה שאני
 חסר ערך".

מצב רווקות או נישואין אינו מדד להצלחתו של האדם. לטענה "אם אתחתן סימן שאני שווה
 משהו" אין שום בסיס. זוהי קביעה סובייקטיבית שאת/ה עצמך מעמיד.
 אדרבה, במקרים רבים זוהי קביעה שהוכחה כבלתי נכונה.
 גם קביעות דומות, כגון: "אני שווה משהו רק אם אצליח בעבודה". או "אני שווה משהו רק
 אם אוריד 10 קילו". כל אלה הן הגדרות סובייקטיביות לגמרי, שאין להן כל בסיס במציאות.
 משום כך אין להתרגז או להיות מדוכא אם ההגדרה שאת/ה קבעת אינה מתמלאת.

יתר על כן, בחור או בחורה היושבים בבית ודואגים כל הזמן שמא ישארו בבדידותם
 מחבלים בסיכוייהם להינשא או למצוא בן זוג על-ידי עצם הדאגה וההסתגרות, ובוודאי שאין
 היא מועילה במאומה לפתרון הבעיה.

ולא להיכשל בשום שגיאה. אך הוא שגה ואני מעניש אותו, משום שאני כועס עליו ובאופן בלתי מציאותי מצפה ממנו בעתיד להיות מלאך מושלם".

3. הרעיון שיש להאשים או להעניש אדם ששגה, מבוסס על ההנחה, כי ההאשמה והעונש יביאו לתיקון דרכיו.

נכון, שילדים ולעתים גם מבוגרים משפרים את התנהגותם כתוצאה מהענשה, אולם ההיסטוריה הארוכה של הפשע האנושי מוכיחה לנו, שלרוב התוצאה היא הפוכה: אנשים המואשמים ומוענשים ברוגז על שגיאותיהם אינם משפרים את דרכיהם אלא אדרבה - מצבם מחמיר, בעוד שהענשה אובייקטיבית שקטה, הבאה בתגובה על מעשיו של האדם (ולא על אישיותו או אופיו) גורמת לכך שילמד לתקן את שגיאותיו. עונש הניתן ברוגזה ותוך כדי האשמה משפיע לרעה: קצב הלמידה מואט ונלוות אליו תופעות לוואי שונות.

4. העונש הנובע מרגשות טינה והאשמה אינו יכול לעזור למוענש לשפר את דרכיו, מפני שאין הוא עונה על השאלה: "כיצד יוכל לתקן את דרכיו בעתיד".

במקום להתרגז ולכעוס על כך שאנשים (או אתה עצמך) שוגים, צריך האדם הרציונלי לאמץ את הגישה הבאה:



1. אין טעם לבקר ולהאשים אנשים על מעשיהם הרעים. יש להבין, כי הם מבצעים מעשים אלה בגלל טיפשותם, חוסר ידיעתם ומופרעותם. מוטב יהיה לנסות לקבל אותם ולעזור להם.

2. כאשר אחרים מאשימים אותך, עליך לשאול את עצמך אם באמת שגית, ואם כן - עליך לשפר את התנהגותך. אם לא שגית, עליך להבין, כי במקרים רבים נובעת הביקורת מבעיות פנימיות של המבקרים עצמם.

3. כאשר לדעתך שוגים האנשים שמסביבך, עליך להבין מדוע הם מתנהגים כפי שהם מתנהגים ולהתאמץ לראות את הדברים מתוך מסגרת ההתייחסות שלהם. אם אתה רואה דרך להפסיק אותם ממעשיהם, עשה זאת בצורה שקטה. אך אם אין לך דרך כזו (וזה המצב ברוב המקרים) אמור לעצמך: "רע מאוד שהם מתנהגים כך, אולם אין זה איום ונורא ואיני יכול לעשות דבר בעניין זה".

4. עליך להבין, כי שגיאותיך, כמו שגיאותיהם של האחרים, הן בדרך כלל תוצאה של בורות או בעיה אמוציונלית. אל לך להאשים את עצמך אלא לומר: "נכון, באמת התייחסתי רע, נכשלתי בעבודה וזה רע, אבל אין זה איום ואין זו קטסטרופה".

**הנקודה העיקרית שיש לזכור היא שלא כדאי לומר: "כמה לא יוצלח אני עקב כשלוני",
אלא שאפשר ללמוד מהשגיאה ולשגות פחות.**

ציפיה לא מציאותית מס' 4

"איום ונורא כאשר הדברים אינם מסתדרים כפי שאתה רוצה שיסתדרו!"



מדהים, מה רבים הם האנשים האומללים כאשר אין הדברים מסתדרים כפי שהיו רוצים.

טבעי הדבר, כי אנשים יהיו מתוסכלים כשאין הם משיגים את רצונותיהם, אולם אין זה הגיוני לכעוס ולהיות מדוכא באופן מתמיד עקב תסכול.



רעיון זה הוא מוטעה ואינו מציאותי מהסיבות הבאות:

1. אין שום סיבה, כי המציאות תהיה שונה ממה שהיא. אמנם, אילו היו הדברים מתרחשים כפי שאנו רוצים היה טוב מאוד, אולם גם אם לא כך המצב, אין זו סיבה מספקת להיות מדוכא ומרוגז. מטבע המציאות הוא, שלרוב איננו יכולים להשיג את הדברים כפי שהיינו רוצים בהם.
2. אין טעם להתרגז על דברים מעין אלה, משום שהרוגז אינו עוזר, אלא להיפך: ככל שאנו מדוכאים יותר ונרגזים יותר - נהיה פחות אפקטיביים בנסיונות לשנות את פני הדברים.
3. כאשר הדברים אינם מתנהלים כפי שאנו רוצים, צריך לנסות לשנותם. במידה ואין אפשרות לשנותם בהווה (או בכלל), התגובה הבריאה ביותר היא לקבל עובדה זו. בכך נבדל המבוגר מן הילד: הוא מסוגל לשאת תסכולים ולקבל את הדברים שאין ביכולתו לשנותם.

4. מקובל לחשוב, שכאשר אדם מתוסכל הוא רגזן ונוטה להיות תוקפני. אך ההשערה, שתסכול מביא לתוקפנות אינה מדויקת. מחקרים מפורטים הראו, שהתסכול כשלעצמו אינו מביא לתוקפנות ומה שקובע את התגובה הם יחסו ועמדתו של הפרט לתסכול.

למשל, כשאנשים מחכים בחום כבד לאוטובוס אין הם רוגזים במיוחד אם מתברר להם כי האוטובוס התקלקל; אולם אם מתברר להם שנהג לא עצר בתחנה ללא סיבה מספקת הם נרגזים מאוד. בשני המקרים לא הגיע האוטובוס, אבל הרגשת התסכול שונה. דבר דומה נמצא במחקרים על כאבים פיסיים: הכאב מורגש לא רק בהתאם לעצמת הגירוי, אלא בעיקר בהתאם לעמדתו הסובייקטיבית של הסובל. מכאן המסקנה, כי מה שמשפיע על תגובת האדם למאורעות מתסכלים היא עמדתו כלפיהם: כיצד הוא עצמו מגדיר לעצמו את המאורע - כדבר נורא או כמאורע שניתן להתגבר עליו.

במקום להתרגז ולהתרגש בגלל מאורעות מתסכלים כגון: ריב, תאונה, הפסד או אי-צדק

בעולם, אדם רציונלי כדאי שיאמץ לעצמו את העמדות הבאות:

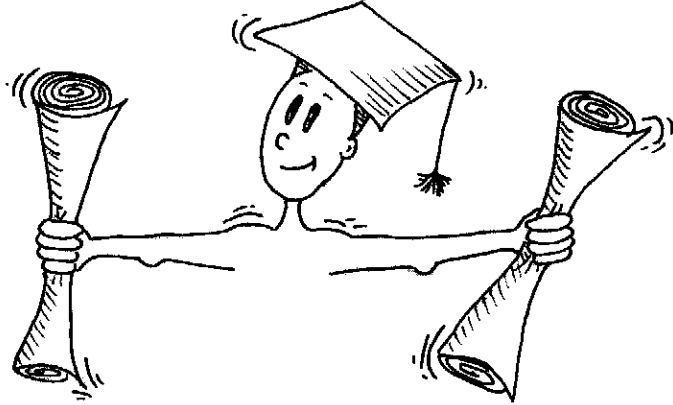
1. עליו לבדוק אם המאורעות המתסכלים הם באמת מרגיזים או שהוא מגזים במידת הזעם שהם גורמים לו. אם ימצאו מאורעות מסויימים באמת בלתי-נעימים, עליו להשתדל להתמודד עמם באופן שקט. אם אין באפשרותו לשנותם, עליו לקבל את העובדה ולהתעלם מקיומם.

2. יש להלחם בנטייה להגזים בקשיים שגורמים מאורעות בלתי-נעימים ומאמללים. אדם נוטה לומר: "אלוהים, כמה נורא הדבר, איני יכול לסבול זאת". במשפט זה יש משום הגזמה. במקומו רצוי לומר משפטים אחרים כגון: "זה רע מאוד שהתנאים מתסכלים, אבל לא אמות מזה, או לבטח אוכל לחיות בתנאים אלה, שהם לא טובים אמנם, אך לא נוראים".

3. דברים מרגיזים צריך לקבל ללא הגזמה, לא לעשות עצמך יותר מרוגז על ידי עצם המחשבה שאתה לא בסדר, בכך שאתה מתרגז כל-כך. בצורה זו מכפילים ומשלשים את הרוגז המקורי. יש להשתדל להפיק את המקסימום מסיטואציות מתסכלות, ללמוד מהן ולקבלן כאתגרים.

ציפיה לא מציאותית מס' 5

"כדי שהאדם יהיה בעל הערכה עצמית גבוהה עליו להיות מוצלח, מומחה ובעל ידע בכל השטחים".



אנשים רבים בחברה המודרנית מאמינים, שאם אין הם מצליחים בכל השטחים - או לפחות מגלים מומחיות בשטח חשוב אחד - הם חסרי ערך.



רעיון זה מוטעה ולא הגיוני מהסיבות הבאות:

1. אדם אינו יכול להיות מוצלח בכל השטחים. לאמיתו של דבר, רוב האנשים אינם מצטיינים אפילו בשטח אחד. רצוי והגיוני לנסות להיות מוצלח. יש לכך יתרונות אחדים. למשל, תגמולים כספיים למצליח, או עצם ההנאה שבעשייה. אבל אין זה נכון שמן ההכרח להצליח, דרישה כזו היא אי-רציונלית, לא מציאותית ומביאה את האדם לחרדה ולהרגשת חוסר ערך.
2. הצלחה והישגים יש בהם אמנם יתרונות (במיוחד בחברתנו), אך דחפים כפייתיים להישגים מביאים בדרך כלל ללחץ ולמתח: הם דוחפים את האדם לפעילות מעבר למגבלותיו הפיזיות, דבר הגורם למחלות פסיכוסומטיות רבות.
3. אדם המרגיש כי חובה עליו להצליח באופן בולט אינו רק בוחן את כוחותיו ונאבק באתגרים (דבר שהוא לכשעצמו טוב) אלא משווה את עצמו לאחרים ומתחרה בהם כדי להצליח יותר מהם. הוא נעשה מונע על ידי אחרים ולא על ידי עצמו. המטרות שהוא מציב לעצמו הן בלתי-אפשריות במהותן, משום שעד כמה שיהיה האדם טוב בשטח מסוים, תמיד ימצאו אחרים שהם טובים ממנו. לכן טפשי, ובלתי הגיוני להשוות את עצמך לאחרים, אשר אין לך שליטה על ביצועיהם.

יתר על כן, במקרים רבים אין לך שליטה גם על ביצועיך והשגיך, ובוודאי שלא על תכונותיך. אין זה בידך למשל, להיות יפה אם אינך יפה, או פסנתרן - אם לא ניחנת בחוש שמיעה. לכן אין טעם לדאוג ולעסוק יתר על המידה בדברים בלתי ניתנים לשליטה מסוג זה.

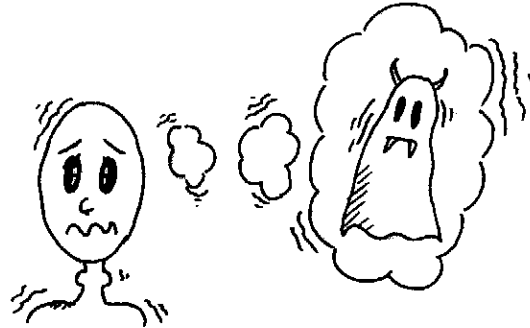
4. האמונה שעליך להיות המוצלח ביותר מביאה לסטייה מהמטרה - להיות מאושר. להיות מאושר פירושו לגלות על ידי התנסות מהם הדברים המהנים אותך והנותנים לך את הגמול הגדול ביותר, ולבצע דברים אלה במשך חיך.

במקום המחשבות המוטעות והבלתי מועילות, שמן ההכרח שאדם יצליח בכל התפקידים והמצבים בחייו, מתאים יותר יהיה לחשוב בדרכים הבאות:

1. על האדם לנסות לעשות דברים, בין אם נסיונות אלה מצליחים ובין שלא. עליו להתמקד בעיקר בהנאה מעצם העשייה ולא רק מן התוצאה של מעשיו.
 2. כאשר אדם מנסה לעשות משהו היטב, עליו לשאוף לעשות זאת למען עצמו ולא למען אחרים. עליו להיות מעורב בתוצאות עבודתו באופן אמנותי, אסתטי ויצירתי, להנות מעצם העשייה.
 3. כאשר רוצה האדם להצליח, יהיה זה מוטעה להתעקש שהוא צריך תמיד להצליח באופן מושלם. על האדם לשאוף לטוב ביותר שהוא מסוגל, ולא לטוב ביותר האפשרי.
 4. על האדם לשאול את עצמו מדי פעם: האם שאיפותיו הן להשיג הישג לשמו, או להשביע את רצונו. הישג בפני עצמו, כפי שהראינו, זוהי שאיפה בלתי רציונלית.
 5. אם ברצונו להצליח בתפקיד או בפתרון בעיה, צריך האדם לדעת לקבל את שגיאותיו ואת כשלונותיו ולא לפחד מפניהם, כי מן השגיאות לומדים. אדם צריך להבין את ההכרחיות שבתרגול ובתרגול כושל. לפעמים יצטרך לכפות על עצמו לעשות את הדברים שמהם הוא מפחד.
- אדם צריך לקבל ולהבין את העובדה, שכל בני-האדם מוגבלים, ולכן גם לו עצמו יש מגבלות מסוימות.

ציפיה לא מציאותית מס' 6

"אם משהו מסוכן או מפחיד, יש לחשוב עליו ולדאוג שמא יתרחש"



רוב האנשים בחברתנו מאמינים, שאם משהו מסוכן או מפחיד עלול לקרות להם, עליהם לדאוג ולחשוש מפניו.

זהו רעיון מוטעה מהסיבות הבאות:

1. יש להיות מוכנים לקדם פני סכנה ולתכנן באופן אובייקטיבי ואפקטיבי כיצד למנוע אותה, אולם על ידי דאגה, חרדה ופחד משיגים את ההפך. דאגת יתר מביאה לכך שאדם אינו יכול להבחין בין הסכנה האמיתית לזו שבדמיונו, והוא נוטה להגזים בעוצמתה.
2. דאגת יתר מפני המאורע המפחיד העתיד להתרחש לא תמנע את התרחשותו, אלא אדרבה - לעתים היא מחישה אותו או גורמת לו. למשל, דאגת יתר מפני תאונה במכונית יכולה לגרום לעצבנות, וזו כשלעצמה עלולה להביא לתאונה.
3. דאגת יתר מפני מאורע מסוכן מביאה להגזמה בהערכת סיכוייו להתרחש. למשל, אם אתה מפחד מתאונה במטוס, אתה מתאר לעצמך שדבר זה עלול לקרות לך ממש, למרות שלמעשה, הסיכוי שהדבר יקרה לך הוא 1:100,000 בלבד. לפיכך יש לדאגה זו בסיס קלוש ובלתי מציאותי.
4. יש שאדם מפחד מפני מאורעות בלתי נמנעים, כגון מוות או מחלה. כאן הדאגה והחרדה בוודאי מיותרות, משום שאין להן כל השפעה על הסיכויים של התרחשות מאורעות אלה. להפך, הדאגה והחרדה מפני המאורעות מעוותות גם את התקופה הקודמת למחלה או למוות וכך יוצא האדם נפסד.

לדוגמא, אם אתה מפחד מפני המוות, חרדתך לא רק שלא תשפיע על דחיית מאורע זה, אלא תאמלל אותך בשנים שעוד נותרו לך לחיות. אולם אם תקבל את העובדה הבלתי נמנעת הזאת ותשלים עמה - תוכל להנות מזמן זה.



וכך, במקום להכשיל את השגת מטרותיו על ידי פחדים ודאגות מוגזמים, צריך האדם הרציונלי ללמוד להתייחס נכונה למכשולים ולסכנות אפשריות. עליו לומר לעצמו את הדברים הבאים:

1. רוב דאגותי אינן נגרמות על ידי סכנות חיצוניות אלא על ידי דברים שאני אומר לעצמי (כגון: "זה יהיה נורא אם דבר כזה יתרחש", או "זה יהיה מפחיד אם לא אוכל להתמודד עם בעיה זו").

עליו לבחון את המשפטים הפנימיים המגזימים בעצמת הסכנה או האסון, ולשנותם למשפטים מציאותיים יותר. למשל: "יהיה זה אמנם רע אם דבר כזה יתרחש, אבל לא נורא ואיום, ואני מסוגל להתמודד עם הדבר".

2. עליו לשכנע את עצמו שפחדיו הלא הגיוניים אינם עוזרים לו במניעת סכנות ובדרך כלל השפעתם הפוכה - הם גורמים ליותר חרדה ובעיות מאשר עצם המאורעות שמהם הוא מפחד.

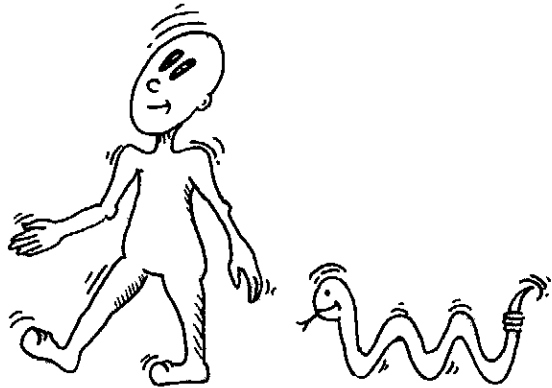
3. עליו להבין שמרבית פחדיו אינם אלא הסוואה לפחד מפני מה שאחרים חושבים עליו. אי לכך, עליו לתקוף פחד זה, משום שהוא אי-רציונלי ומקורו בחרדות מימי הילדות.

4. עליו להרבות לעשות את הדברים שמהם הוא מפחד ביותר, למשל, לדבר בציבור, לפנות אל הממונים עליו, "להתחיל" עם מישהי מבנות המין השני או לעמוד על זכויותיו, כדי להראות לעצמו שאין בפעילויות אלה דבר מפחיד.

5. עליו לא להיבהל כאשר חוזרים אליו פחדים שעליהם התגבר בעבר. יש לחשוב עליהם ולחזור ולגלות את מקורותיהם הלא מציאותיים ובדרך זו לסלקם.

ציפיה לא מציאותית מס' 7

"קל יותר להימנע מקשיים מאשר להתמודד עמם"



אנשים רבים מרגישים, שקל יותר לעשות רק את הדברים ה"באים בקלות". הם מאמינים, שיותר קל להימנע מקשיים ומנטילת אחריות.



זהו רעיון מוטעה מהסיבות הבאות:

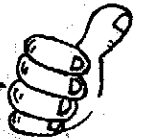
1. כאשר עושים רק את הדברים הקלים, זוכים אמנם בהקלה הרגעית הנובעת מהימנעות מקושי, אך בכך מתעלמים מן התוצאות והבעיות המתעוררות לטווח ארוך. למשל: אם אתה מהסס לנשק נערה מתוך חשש שהיא תדחה אותך, ואתה מחליט במקום זה לבטל את הפגישות עמה, אתה חש הקלה ברגע שהגעת להחלטתך, אולם אחר כך הרגשתך תהיה גרועה, משום שתדע שלא העזת להגשים את רצונך ואתה עלול להביא על עצמך בכך אומללות ממושכת.
2. המאמץ שמשקיעים בהימנעות מהחלטה הוא לכאורה פעוט, אך לאמיתו של דבר, לטווח ארוך, המאמץ גדול יותר - אתה משקיע שעות במחשבות, בהתלבטויות ובתכנון עד שאתה מחליט שלא לבצע דבר מה שיש עמו תגמול. אי הנעימות הנגרמת מכך עלולה, בסופו של דבר, להיות גדולה יותר מאשר אי הנעימות שאתה מדמה שהיתה נופלת בחלקך אילו החלטת בחיוב.
3. בטחון עצמי נרכש על ידי עשיית דברים ולא על ידי הימנעות מהם. אנחנו בטוחים בטוחנו לעשות דבר משום שבעבר הצלחנו באספקטים שונים הדומים לו, אך מי שמכלה את זמנו בהימנעות מבעיות קשות או מאחריות, חיינו יהיו אולי קלים אבל הוא ירכוש לעצמו פחות בטחון עצמי.

4. מחקרים שונים הראו, כי ההנחה, שהאנשים מאושרים ביותר כאשר הם שלווים, נינוחים ופאסיביים היא מוטעית. אנשים מאושרים דווקא כאשר עומדת לפניהם מטרה, שלהשגתה הם פועלים, ותהי זו מטרה ארוכת טווח בתחום האמנות, המדע, העסקים או כל דבר אחר.

לעומת זאת, חיים קלים ללא אחריות יכולים לספק באופן זמני, ביחוד כאשר מדובר בחופשה מחיים אקטיביים, אבל אין בהם תגמול לטווח ארוך.

החיים הם ביסודם פעילות, תנועה, חיים ויצירה, והאדם מפסיד הרבה סיפוק אם הוא מתרכז בהימנעות מבעיות ואתגרים.

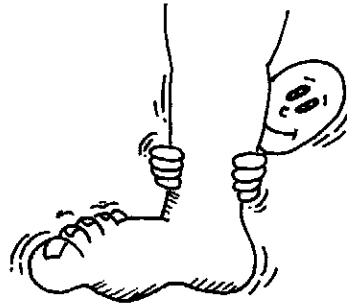
במקום הימנעות מקשיים, מאתגרים ומאחריות, צריך האדם הרציונלי לנקוט בצעדים הבאים:



1. עליו לעשות את הדברים שהוא מוכרח לעשות, ולחשוב על הדרכים האינטליגנטיות האפשריות כדי להימנע מאספקטים בלתי נעימים של דברים שאינו צריך לעשות. הוא יכול לכפות על עצמו לעשות דברים הכרחיים על ידי שישכנע את עצמו בחשיבותם וכיפה על עצמו לעשותם במהירות האפשרית.
2. אם הוא מסרב להתמודד עם בעיות מסוימות או לקחת על עצמו אחריות, עליו לקבל את העובדה, שאין סירוב זה נובע מ"טבעו" או מ"תורשתו", אלא ממשפטים שהוא אומר לעצמו המעוררים חרדה מוגזמת או התמרדות. עליו לגלות משפטים אלו ולהחליפם באחרים, הגיוניים יעילים ומתאימים יותר.
3. יש להיזהר שלא להגזים ב"תיקון" הדרכים: אין לעשות דברים קשים מדי ולהפריז בדרישות מעצמך (דבר הנובע מהאשמה עצמית). על האדם לעזור לעצמו בשליטה עצמית על ידי שיקבע לעצמו תכניות עבודה, יציב תת-מטרות הגיוניות ויחזור לתגמולים שונים, אולם גם בשליטה עצמית אין להגזים.

ציפיה לא מציאותית מס' 8

"האדם צריך להיות תלוי באחרים וצריך מישהו חזק ממנו כדי להישען עליו"



למרות שאנו דוגלים בחופש ובעצמאות, רבים מאמינים, שהם צריכים להיות תלויים במישהו שהוא חזק מהם ואשר אפשר להישען עליו. זהו רעיון לא הגיוני ובלתי מועיל מהסיבות הבאות:

1. נכון שכולנו תלויים במידה מסוימת באנשים אחרים (מטבע הדברים בחברה האנושית), אבל אין להגזים בנטייה זו. רצוי לפעול מתוך שיתוף פעולה עם האחרים, אך יש להמעיט ככל האפשר לשרתם ולהיות תלויים בהם.
2. ככל שאתה תלוי באחרים, אתה צריך לזוטר יותר על דברים שאתה רוצה לעשותם. אתה עושה דברים שהם רוצים שתעשה בגלל תלותך בהם. תלות עומדת ביחס הפוך לאינדיבידואליזם ולעצמאות. לא תוכל להיות בעל אישיות עצמאית משלך ובו בזמן תלוי באחרים.
3. ככל שאתה תלוי יותר באחרים שיעשו דברים בשבילך, כן אתה פחות נוטה לעשות דברים אלה בעצמך. בכך נוצר מעגל קסמים המביא אותך ליתר תלות ולפחות בטחון עצמי ויותר חרדה; אם אחרים עושים למענך דברים, אתה מפסיק לעשותם בעצמך, מאבד את בטחונך, ונעשה עוד יותר תלוי בהם. התלות באחרים ובחסדיהם היא למעשה תלות בגורמים חיצוניים, שאין לך שליטה עליהם. לעומת זאת, אם אתה מסתמך על עצמך, אתה יכול ללמוד משגיאותיך ולהתפתח.



לכן, במקום להיות תלוי באחרים, צריך האדם לשאוף לעמוד על רגליו, לחשוב את מחשבותיו ולפעול את פעולותיו.

1. על האדם לקבל את העובדה, שמבחינות מסוימות הוא תמיד בודד בעולם. דבר זה אינו בהכרח נורא, ואין זה נורא שאדם מחליט את החלטותיו. גם אם האדם חברותי ומשתף פעולה עם האחרים, רק הוא יודע את רצונותיו ואת צרכיו, ורק הוא עצמו יכול להתמודד עם בעיותיו.

2. עליו ללמוד, שאין זה נורא ואיום להיכשל בהשגת מטרות מסוימות. הכשלונות אינם גורעים מערכו של האדם. מכשלונות אפשר ללמוד. על האדם לשאוף להשיג את מה שהוא רוצה בחיים, וגם אם סיכוייו לכך קלושים. רצוי לאמץ את העמדה, שטוב לקחת את הסיכון ולשגות מאשר להתמכר לאחרים.

3. עם זאת, אל לפרט לסרב באופן הגנתי לכל עזרה מאחרים, רק כדי להוכיח עד כמה הוא "חזק" ובלתי תלוי באחרים. כשהדבר נחוץ והכרחי עליו לדעת לקבל עזרה מאחרים, אולם כשאין הדבר הכרחי - יש לדחותו.

ציפיה לא מציאותית מס' 9

"העבר (קורות החיים) של האדם הוא הגורם החשוב ביותר בהתנהגותו בהווה, ולכן כל דבר שהשפיע עליו בעבר ישפיע עליו תמיד באופן דומה"



בהנחה זו יש כמה אלמנטים לא הגיוניים, ואלה הם:

1. אם אתה מרשה לעצמך להיות מושפע מעברך, אתה שוגה בהכללת יתר - אתה מניח, שאם דבר היה נכון בתנאים מסוימים, הוא נכון בכל התנאים.

למשל:

יתכן שבעבר לא יכולת לעמוד על זכויותיך בפני מבוגרים (בגלל סיבות שונות, כגון הצורך להגן על עצמך), אך אין זה אומר שמצב זה צריך להימשך תמיד. התנאים שהיו קיימים בעבר אינם בהכרח קיימים עכשיו.

2. לפעמים משתמשים בהשפעת העבר כתירוץ, כדי לא לשנות דברים בהווה. נוח יותר שלא לנסות פתרונות חדשים ולהיתלות בסיבה של השפעת העבר, אך גישה זו יוצרת מעגל קסמים שקשה להיחלץ ממנו, ובוודאי שאינה מסייעת לפתרון הבעיות.

3. לעתים מסרבים באופן קיצוני לעשות דברים או לשנותם, רק מתוך התנגדות או מרידה כנגד מישהו בעבר.

למשל:

יש המסרבים ללמוד, כי בילדותם לחצו עליהם הוריהם ללמוד, והם ממשיכים כיום בהתנגדות להורים למרות שאלה כבר לא לוחצים עליהם ואולי אף אינם בחיים. הם פועלים איפוא לא לפי רצונותיהם, אלא בתגובה לדמויות בעבר.

4. האדם הלא-רציונלי אומר: "מכיוון שלמדתי בילדותי להתנהג באופן בעייתי, לא אוכל להשתנות, ולכן אני מוותר על כל מאמצי ואשאר כך." אך עדיף לומר: "מכיוון שלמדתי בילדותי להתנהג באופן בעייתי, קשה לי מאוד לשנות התנהגות זו, אך לא בלתי-אפשרי". כלומר:

התנהגות בלתי-רציונלית, בלתי מציאותית ובלתי מועילה היא לייחס לעבר משקל מכריע, ולבטל את אפשרות האדם לשנות דברים, גם אם תהליך השינוי הוא קשה.

במקום להפריז במשקל העבר, עדיף שהאדם יבין את הטענות הבאות: 1. העבר חשוב והוא ללא ספק משפיע, אולם ההווה הוא העבר של מחר. שינוי בהווה ישנה את המחר.

במקום להמשיך ולעשות דברים באופן אוטומטי, משום שכך עשה בעבר, צריך האדם לעצור ולחשוב. עליו לשכנע את עצמו, שאין השפעת העבר קבועה ומתמדת, והוא יכול לפעול באופן מעשי לשינוי התנהגותו. למשל:

אם אדם מפחד מפני כלבים משום שבילדותו נשך אותו כלב, עליו לבדוק את מידת ההגיון במשפטים שהוא אומר לעצמו. האם יש הגיון לפחד מכל הכלבים בגלל כלב אחד שנשך אותו?. האם מקרה אומלל אחד מספיק כדי לשכנע אותו ולקבע את התנהגותו?

לאחר שהשתכנע בחוסר ההגיון של המשפטים שהוא אומר לעצמו, עליו להתקרב בהדרגה לכלב ולהיווכח באי-הרציונליות של פחדיו.

זאת כמובן רק דוגמא, אך היא מתאימה לפחדים רבים.



ציפיה לא מציאותית מס' 10

"צריך" "לקחת ללב" בעיות והפרעות של אחרים"



רבים חושבים, שמה שאנשים אחרים עושים או מאמינים חשוב מאוד לקיומם, ולכן עליהם להתרגש מהבעיות וההפרעות של האחרים.

בכך יש טעות מהסיבות הבאות:

1. למעשיהם של רוב האנשים האחרים אין קשר למה שאנחנו עושים, ולכן אין טעם להתרגש מהעובדה, שהם מתנהגים באופן שונה.
2. אם אנו רוצים לשנות אותם, נוכל לעשות זאת באופן אפקטיבי רק אם לא נתרגז או נתרגש.
3. לפעמים אנו רוגזים על התנהגותם של אחרים בגלל הפירוש שאנו נותנים להתנהגותם כלפינו.
למשל:
אם מישהו מתנהג בחוסר נימוס ואנו מתרגזים עליו, הסיבה לרוגזנו הוא המשפט שאנו אומרים לעצמנו: "איך הוא יכול היה לעשות זאת לי? - לי, שהכל צריכים לכבד ולאהוב". משפט זה מבטא אי יכולת לקבל את המציאות, ובעצם הוא הגורם הישיר לרוגז ולא אי-הנימוס של הזולת.
4. כאשר אנו כועסים על אחרים אנו בעצם מאמינים, שלכעסנו יש כח השפעה עליהם. זוהי חשיבה מאגית. יש לנו אמנם כח לשנות את עצמנו, אבל מעט כח לשנות את האחרים.

בכעסנו, אנו מעניקים להם תשומת לב, שאולי אותה רצו להשיג בהתנהגותם, אך איננו משנים את דרכיהם.

5. כאשר אנו כועסים על מה שאחרים עושים, אנו סוטים מן הדבר העיקרי שלו אנו צריכים לדאוג - מה שאנו עושים וכיצד אנו מתנהגים. האשמת אחרים וכעס עליהם הוא לפעמים תירוץ כדי לא לטפל בבעיותינו שלנו.

במקום לכעוס על התנהגותם השלילית של אחרים, עדיף לקבל את העמדות הבאות:



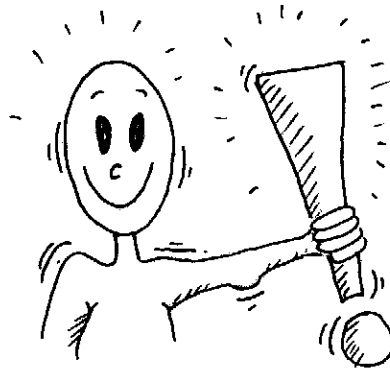
1. עלינו לשאול את עצמנו, האם התנהגות האחרים "שווה" שנתרגז עליה? עלינו להיות מעורבים בבעייתם רק כאשר הם באמת חשובים לנו, ואנו מאמינים שביכולתנו לעזור להם לשנות את דרכיהם.

2. כאשר אנשים החשובים לנו מתנהגים רע, אל לנו להתרגז אלא להראות להם את שגיאותיהם באופן שלו ואובייקטיבי, ולעזור להם להתגבר עליהן (ראה רעיון מס' 3).

3. אם איננו יכולים בשום אופן לשנות את התנהגותם של אחרים, עלינו לא להתרגז, אלא להתעלם מהתנהגות זו ולהפיק את המירב האפשרי מן המצב.

ציפיה לא מציאותית מס' 11

"קיים פתרון אחד ויחיד שהוא הנכון, המושלם והמדויק לכל הבעיות האנושיות, ורע מאוד, איום ונורא, אם אין מוצאים פתרון זה"



אנשים רבים מאמינים, שעליהם למצוא פתרונות מושלמים לבעיות הניצבות בפניהם, ושאינם יכולים להתקיים באושר בעולם שאינו מושלם.



שאיפה זו לשלמות מוחלטת, לאמת מוחלטת, היא בלתי-הגיונית ואינה מציאותית מן הסיבות הבאות:

1. פילוסופים רבים בני זמננו הראו שאין אמת מוחלטת, מושלמת, בטוחה בעולמנו. אנו חיים בעולם של הסתברות ומקריות, ולא נוכל להיות בטוחים בדבר שהוא מחוץ לעצמנו. בעולם כזה, השאיפה לאמת ולביטחון מביאה לציפיות מוטעות, אשר מהן נובעים רגשי חשש וחרדה. לכן הדבר הבריא וההגיוני ביותר הוא לקבל את המציאות כפי שהיא. כדאי להימנע מלומר משפטים כגון:

"אני צריך לדעת את האמת עד הסוף"

"אני צריך לשלוט בזה באופן מושלם"

"אני חייב להגיע לפתרון מושלם לכל בעיה"

2. אנשים מדמים לעצמם, שיהיה זה אסון אם לא ימצאו את הפתרונות ה"נכונים" לבעיותיהם, או אם לא ישלטו בדבר באופן מושלם. ה"אסונות" הללו אינם קיום אובייקטיבי. הם יתרחשו רק אם אתה עצמך חושב שיהיה זה איום ונורא אם לא תפתור את בעיותיך באופן מיידית או מושלם. המחשבות, שהכרח מיידית הוא לפתור את הבעיות, הן היוצרות את הקטסטרופה. הן המביאות אותך לפאניקה או להרגשת חוסר אונים, כאשר אינך מוצא פתרונות מידיים לבעיותיך.

3. השאיפה לשלמות ולדיוק (פרפקציוניזם) מצמצמת את יכולת האדם למצוא פתרונות, והוא משיג את המטרה ההפוכה.

למשל:

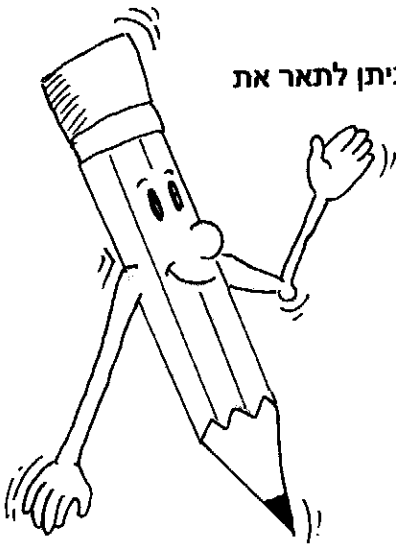
אם ניתן ללמוד לנגן על פסנתר בדרכים שונות, ואתה מתעקש שאתה מוכרח ללמוד לנגן אצל מורה מסוים, ובשום אופן לא אצל שום מורה אחר – רבים הם הסיכויים שלא תלמד כלל.

במקום להתעקש ולבזבז זמנו בחיפוש אחר פתרון מהיר, מושלם לכל בעיה, צריך האדם הרציונלי לטפל בבעיותיו בצורה הבאה:

1. כאשר הוא נתקל בבעיה משמעותית, עליו לנסות למצוא מספר פתרונות אפשריים ולבחור מביניהם את הפתרון המעשי ובר הביצוע, ולא את הפתרון המושלם. ואין הכוונה לכך, שיחשוב על כל הצדדים האפשריים של כל אלטרנטיבה, משום שבדרך זו לא יגיע לעולם לידי קבלת החלטה. עליו לקבל את ההכרח שבפשרה. יש להגיע להחלטות תוך זמן סביר, אחרי חשיבה ושיקולים סבירים (אך בשום אופן לא מוגזמים).
2. על האדם לקבל את העובדה שהחלטות או תכניות קיצוניות במקרים רבים (אם כי לא תמיד) אינן טובות ואינן ברות ביצוע. עליו להביא בחשבון דעות מתונות, אשר מקומן באמצע, בין שתי האלטרנטיבות הקיצוניות שאותן הוא שוקל. במקרים רבים ההחלטה כרוכה במציאת שביל הזהב ולא בבחירת אלטרנטיבה קיצונית.

על האדם לקבל את העובדה, שטעות לעולם חוזרת. גם הוא עצמו שגה וישגה פעמים רבות, ושגיאות אלו אינן צריכות לגרוע מהערכתו העצמית. אדם לומד על ידי ניסוי וטעייה, ומשום כך צריך האדם הרציונלי להיות פתוח, לנסות תכניות חדשות ולבחון באופן פרגמטי (תועלתי) פתרונות חדשים לבעיות.

כיצד ניתן לעבוד ולהעזר בשיטה זו?



בדפים הבאים נביא דוגמא לעבודה ותרגול לפי גישה זו. באופן תמציתי ניתן לתאר את שיטת העבודה בצורה הבאה:

א-מ-ת

א- הארוע המפעיל (ACTIVATING EVENT)

מ- מערכת אמונות, מחשבות, משפטים המשפיעים על תפיסת הארוע.

(IRRATIONAL BELIEFS).

ת- תגובה רגשית והתנהגותית (EMOTIONAL AND BEHAVIORAL)

(CONSEQUENCES)

לדוגמא, אדם פונה לקבל עזרה משום שהוא חש מיואש ומדוכא זה זמן רב. לפי הרגשתו הוא מדוכא כיוון שחברתו עזבה אותו. בגלל שהיא עזבה הוא מיואש.

אולם לפי הגישה של אליס לא הארוע (א) הוא שגרם לדכאון וליאוש, אלא המשפטים שהוא חוזר ואומר לעצמו. (מ).

משפטים אי רציונליים, לא מציאותיים כגון: "זה נורא ואיום שחברתי עזבה אותי, זה סימן שאני לא שווה כלום. אי אפשר לאהוב אותי. אני מוכרח להשיג אותה בחזרה."

אילו האדם היה יכול להחליף את המשפטים המוטעים והאי רציונליים במשפטים מציאותיים, הגיוניים ומתאימים יותר, מצבו הרגשי היה משתנה. תחילה עליו לאתר את האמונות והמשפטים המוטעים, אחר כך לסתור אותם ולבסוף למצוא משפטים מתאימים יותר כדי שניתן יהיה להחליף את המשפטים האי רציונליים. איתור:

המאפיינים של משפטים מוטעים ואי רציונליים הם היותם דוגמטיים. בציפיות המוטעות והאי - רציונליות נמצא לרוב את המילים "מוכרח", "חייב", "צריך". נמצא ציפיות מוגזמות המבוססות על הכללות יתר "תמיד" "אף פעם". רעיונות אלה מתבססים על חשיבה לא הגיונית המחלקת דברים לשחור ולבן. במיוחד בולטת ברעיונות אלו הנטייה לדרג את העצמי

או את האחרים באופן כוללני. האדם מעניק דרגה כוללת לעצמו או לאחרים על סמך אירוע אחד. " אני כשלון" אני חסר ערך בעקבות כשלון בבחינה.

סתירה:

כדי לסתור את הרעיונות האי רציונליים יש לשאול את עצמכם שאלות לגבי ההגיוניות והמציאותיות שבמשפטים האי רציונליים. למשל בדוגמא לעיל השאלות הן:
 -מה ההוכחה לכך שאתה לא שווה ואין לך סיכוי למצוא בת זוג? האם מן העובדה שהחברה עזבה ניתן להסיק שאתה חסר ערך בכל דבר ודבר?. היש לזה הוכחות?
 -האם היא בכלל עזבה בגללך ואולי היו סיבות הקשורות בה ואין זה אומר עליך שאתה חסר ערך? -האם בכלל ניתן לקבוע ערכו של אדם על סמך ארוע ?
 -האם זה איום ונורא או שניתן להתמודד עם זה ולמצוא חלופות לדיכאון ?
 -האם אתה מוכרח להשיג אותה בחזרה או אתה רוצה , מעדיף אך לא מוכרח?
 -אם אתה רוצה להשיג את החברה בחזרה הרי שמשפטים הגורמים לך ליאוש " זה איום ונורא אם לא תחזור אלי" גורמים לך לתגובה הפוכה מזו שיכולה לעזור לך בהשגת מטרותך.

בשלב הסתירה ניתן להעזר באסטרטגיות שונות: לוגית, אמפירית או פונקציונלית.

האסטרטגיה הלוגית תהיה במקרה הזה:

לשאול את השאלה " האם זה הגיוני לומר שרק משום שמערכת היחסים הסתיימה אתה כישלון כאדם?" האם המסקנות של סוף המשפט נובעות מתחילתו?
 אתה רוצה שהחברה תחזור אליך אבל מזה לא נובע שהיא חייבת לחזור אליך.
 היית מאוד רוצה לזכות בלוטו האם זה בהכרח אומר שאני חייב לזכות בלוטו?
 אסטרטגיה אמפירית- מתמקדת בשאלה האם יש הוכחות במציאות לתיקוף האמונה האי רציונלית. "מה העדויות לכך שאתה חסר ערך?"
 " מה העדות שלא תצליח בקשר אחר? "

האסטרטגיה הפונקציונלית מתמקדת יותר בהשפעה המעכבת שיש לציפיות המוטעות " איך עוזרת לך המחשבה שאתה כשלון וחסר ערך, לאן היא מובילה אותך? האם היא משרתת את מטרותיך?

" האם העיסוק הממושך במחשבות על הפרידה עוזר לך להתגבר על הפרידה? מה כן יכול לעזור?"

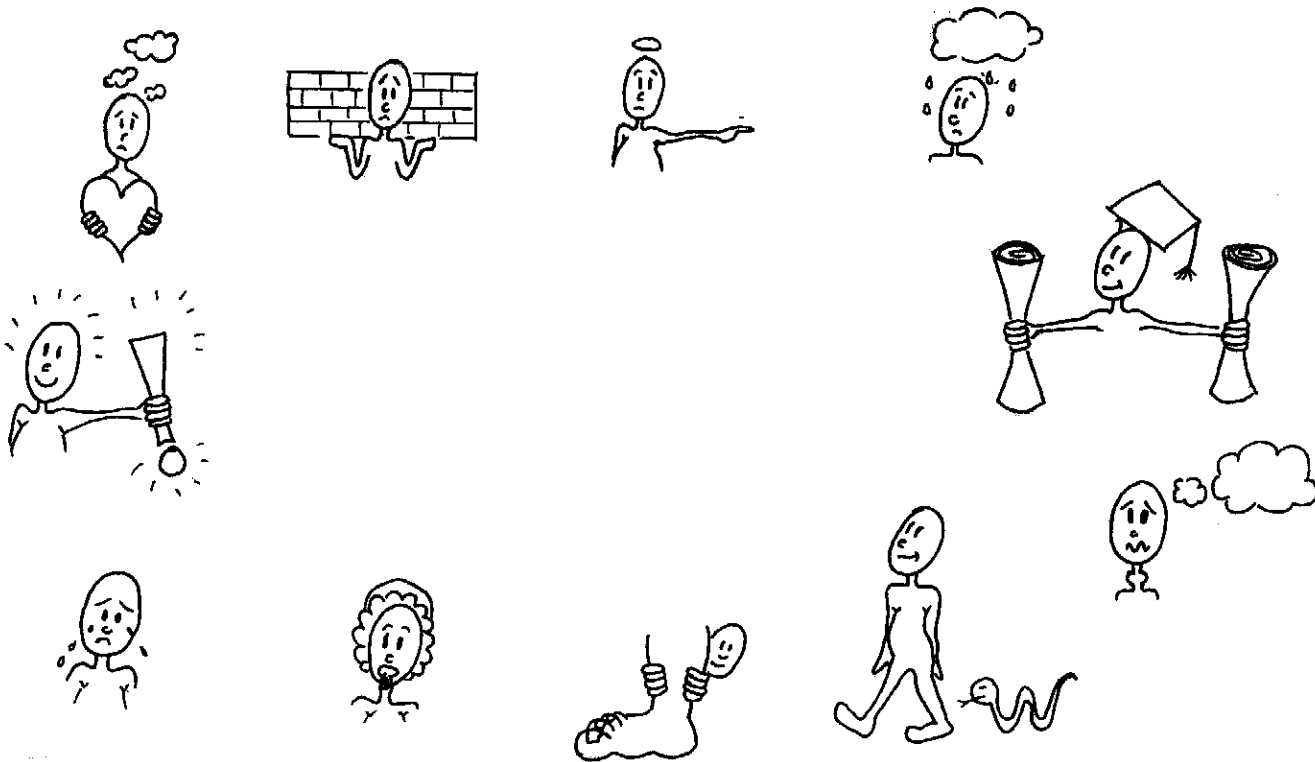
כל האסטרטגיות כשרות. משום שלכולנו יכולת רבה של שכנוע עצמי על ידי חזרה בלתי פוסקת על משפטים וציפיות מוטעות אלה. יתכן שהציפיות הללו נטמעו בנו בילדותינו אך הן

אינן מתאימות לרוב המצבים בחיינו הבוגרים. אין לציפיות ולמשפטים אלו הוכחות אמפיריות והרבה פעמים הן מחבלות בהשגת מטרותינו. לפיכך, שיטה זו באה לרתום את יכולותינו לשכנוע עצמי, לשטיפת מוח עצמית. במקום שנאמר לעצמנו משפטים אי רציונליים ומוטעים המביאים לרגשות שליליים, נוכל אחרי שנשתכנע לומר משפטים מציאותיים יותר ובעלי השפעה חיובית.

החלפה:

השלב האחרון של העבודה העצמית על המשפטים המוטעים הוא החלפתם במשפטים יותר הגיוניים, מציאותיים ופונקציונליים. בדוגמא לעיל המשפטים היותר הגיוניים ופונקציונליים יהיו: " זה מתסכל ומעציב שהחברה עזבה אותי, הייתי מעדיף שזה לא יהיה כך. אך זה לא אומר שאני חסר ערך. לעולם לא אהיה כשלון או חסר ערך, אלא אם אני עצמי אגדיר את עצמי כך. אין שום עדות שאף אחד לא יאהב אותי, או שאין לי סיכוי ליצור קשר משמעותי. אם אני רוצה לצאת ממצב הדכאון מוטב שאומר לעצמי משפטים אשר יקדמו את מטרותי."

להלן דף עבודה שבו תוכל להתייחס למצבים ודוגמאות אישיות.



רגשות שליליים:
התנהגויות מעכבות:

אירוע

תוצאות

- רגשות שליליים יכולים לכלול:
 - חרדה
 - דכאון
 - כעס
 - בושה
 - מבוכה
 - אשמה
 - קנאה
- תאר בקצרה את הסיטואציה שהפריעה לך
- האירוע יכול להיות פנימי או חיצוני, מציאותי או בדמיון
- האירוע יכול להיות בעבר, בהווה או בעתיד

רגשות חדשים

מחשבות מסתגלות, הגיוניות

ערעור וסתירת המחשבות

מחשבות אי רציונליות

Blank box for 'רגשות חדשים'

Blank box for 'מחשבות מסתגלות, הגיוניות'

Blank box for 'ערעור וסתירת המחשבות'

Blank box for 'מחשבות אי רציונליות'

רגשות שליליים בריאים

רגשות שאינם מוגזמים ומפריעים לתגובה פונקציונלית:

- אכזבה
- זאגה
- רוגז
- נעצב
- חרטה
- תסכול

מחשבות הגיוניות

כדי להחליף מחשבות א"ל ברציונליות יש לשאוף:

- במקום משפטים דוגמטיים לנסח את ציפיותך במונחים של העדפות: הייתי רוצה, אני מעדיף.
- במקום לעשות קטסטרופיזציה עדיף לומר - זה רע, לא טוב, אני לא אוהב את זה אבל אוכל לנמך בכך.
- לא הצלחתי בדבר מסוים, לא התנהגתי כפי שציפנו ממני. מזה אי אפשר להטיק עלי באופן כללי.
- גם אני וגם אחרים יכולים לעשות לעולם חזקת.

ערוך וסתירה של המחשבות

- שאל את עצמך: האם מחשבה זו עוזרת לך או שהיא מעכבת?
- מה ההוכחה או העדות לתמך במחשבה זו?
- האם היא מציאותיתת האם זה בלתי נסבל או שאתה מעדיף שהדברים היו אחרים?
- האין אחת מכליל ממקרה אחד לגבי כל המקרים?
- האם המחשבה הגיונית?
- האם יש לה הוכחה אמפירית?
- האם היא פונקציונלית ועוזרת להשגת המטרות?

זיהוי של מחשבות מוטעות

- חפש דרישות דוגמטיות: אני חייב, אני צריך, אני מוכרח.
- חפש סף תסכול נמוך - מחשבות מוגזמות וקטסטרופליות: זה נורא ואיום, אני לא יכול לסבול זאת. זה מחריד.
- חפש נסיה להעריך באופן כוללני את עצמך או את אחרים: אני לא שווה כלום, אני רע אני חסר ערך, אחרים רעים.
- זהה ציפיות לא הגיוניות אשר הופיעו בחובבת.

אם אתה מעוניין ללקרוא חומר נוסף בנושא זה – להלן רשימת ספרים

Ellis, A. *Growth through reason*, 1978, pp-44-101.

Ellis , A. & Bernard, M. E. (eds). *Clinical Applications of Rational Emotive Therapy*. Plenum Press, 1983 pp. 1-26.

Ellis Albert & Harper Robert A., *A Guide to Rational Living*, Englewood Cliffs, N.J., 1961.

Journal of rational emotive& cognitive behavior therapy