

עשרת העוהות*

טעויות במחשבות אוטומטיות

פילטר (מסנן) מנטלי:

מציאת דבר שלילי מתוך מכלול נתונים והתמקדות בו עד מצב שבו אנו צובעים את המציאות בצבעים כהים. כמו טיפת דיו אחת הצובעת את המים.

הכללה מופרזת:

הכללת יתר. נטייה להסיק מסקנות כוללניות על סמך נתונים מועטים תוך התעלמות מיתר הנתונים. אנו מפרשים אירוע שלילי כדבר מתמשך לעד.
דוגמא: "זה תמיד קורה לי. אני אף פעם לא אצא מזה. אתה כל הזמן..."

הכל או לא כלום/חשיבה בשחור לבן:

חלוקת העולם (אנשים, התנהגויות, חוויות, תוצאות וכו') לשתי קטגוריות קוטביות/קיצוניות ומנוגדות, תוך כדי התעלמות מדרגות ביניים. כאשר דברים לא נעשים בצורה מושלמת, אנו רואים עצמנו (או אחרים) ככישלון או כחסרי חשיבות.
דוגמא: "אני רע - אחרים טובים. אני (תלמיד, בן, אח, אבא, עובד, מעסיק וכיוצא בזה) גרוע. כל חיי הם כישלון אחד גדול. קיבלתי 80 במבחן, זה אומר שאני לא שווה".

חייב/מוכרח/צריך:

פעמים רבות אנו חושבים שאנו חייבים, מוכרחים, או צריכים להיות או לבצע דבר מסוים. ישנן סיטואציות בהן אנו בטוחים כי החיים אינם יכולים להמשך אלא אם כן עשינו (או לא) או שהעתיד אינו יכול להתקיים אם לא נבצע או נצליח בדבר כלשהו.

רגשי אשם הם תחושות הקשורות למחשבות שהתנהגנו בצורה שונה ממה שהיינו מצפים מעצמנו או מאחרים. כלומר "היינו צריכים להתנהג אחרת".

כעסים נובעים ממחשבות המופנות כלפי אחרים אשר התנהגו בצורה שפגעה בצרכים או בזכויות שלנו.

בקצרה, כאשר אנו מפנים מחשבות "צריך/חייב" כלפי עצמנו, רגשי אשם עלולים להופיע וכאשר המחשבות מופנות כלפי הסובבים אותנו אנו נשארים לרוב עם טעם של תסכול, אכזבה, או כעס.

דוגמא: "אני חייב להצליח בכל דבר. אני צריך להראות מושלם. הייתי צריכה ל...אני טיפשה שהתנהגתי כך. אני לא מאמין שהוא דיבר אלי בצורה כזו תוקפנית. אם הייתי...הדבר בטח לא היה קורה."

קפיצה למסקנות:

התייחסות למחשבותינו ומסקנותינו (בעיקר השליליות) כאילו הן עובדות קיימות, לעיתים מבלי לטרוח לבדוק אותן. קיימות בעיקר שתי מחשבות מוטעות ב"קפיצה למסקנות":

- 1. קריאת מחשבות:** "אני בטוחה שהוא חושב עלי שאני..."
אם אני אגש לדבר איתו הוא בטח יאמר לי ש..."
- 2. ראיית העתיד:** "אם אצא מהבית אני לא ייהנה, אז עדיף כבר להישאר בבית. אין סיכוי לעבור את הבחינה, אז אין טעם להתכונן בכלל. אני חושבת שזה יסתיים ברע."

אבדן פרופורציות:

"תעלול/תכסיס המשקפת". הקטנת ו/או הגדלת פרטים, אירועים וחוויות מתחת או מעל ומעבר לממדים מציאותיים.

דוגמא: "הדופק שלי מואץ וקשה לי לנשום, אני מאבד שליטה, זה הסוף שלי. בטח האנשים באירוע יראו אותי במצב כזה ויגידו ש..."

מתן תוויות:

מתן הגדרות מוחלטות והתייחסות אליהן כאמת אבסולוטית על עצמנו, אחרים והעולם. לעיתים במקום לשבח או לראות תמונה רחבה של המציאות או הסובבים אותנו אנו מדביקים תוויות.

כאשר רמת הכעס שלנו עולה הנטייה להדבקת תוויות מתעצמת.

דוגמא: "אני כישלון, פחדן, אידיוט מוחלט. העולם הזה אכזר. אנשים הם רעים."

שלילת החיובי:

ראיית חצי הכוס הריקה. דחיית החיובי בחוויות, אנשים, גירויים והתנסויות והתמקדות בהיבטים השליליים מתוך גישה שהחיובי לא נחשב. זוהי נטייה להתייחס להיבטים שליליים או לתוצאה סופית של התנסויות בחיינו. כאשר קורה לנו דבר "רע" אנו נוטים לעיתים להתמקד בו ולחשוב אך ורק בו בלי יכולת לשלוט במחשבות האוטומטיות.

דוגמא: "קשה לי לקבל מחמאות. אין בי שום דבר חיובי. כשאני מביטה על חיי אני רואה רק כישלונות. הבוס שלי העביר עלי ביקורת ואני לא מסוגלת לתפקד, מכיוון שהדברים שאמר לי לא עוזבים אותי, למרות שהוא בד"כ מחמיא לי".

ייחוס עצמי:

לקיחת אחריות עצמית (מלאה או חלקית) על דבר שאנו איננו הגורם האחראי או אחראים במידה מועטה על מקרה או חוויה מסוימת. עיוות זה נקרא "אבי רגשי האשם". אנו יוצאים מנקודת הנחה שאנו האשמים בגרימת נזק למרות שאין סיבה מלאה ומוצדקת לכך.

דוגמא: "אני אשם בכך שאישתי נפרדה ממני. אם הייתי נוסעת לבית החולים עם בעלי הוא לא היה נפטר. איך גרמתי לילדים שלי לשנוא אותי?!"

חשיבה רגשית:

התייחסות לרגשות ותחושות כאילו שהם עובדות קיימות והוכחה למציאות.

דוגמא: "אני מרגיש חלש, זה אומר שאני באמת חלש. אני מרגישה שאני נחנקת, אי לכך אני נחנקת. בטוח שהוא לא סובל אותי, אני מרגיש את זה. אני מרגישה חסרת אונים וייאוש, זה אומר שאין פתרון לבעיה שלי".