

מחשבות מתווכחות עם מחשבות הגישה הרציונלית אמוציונלית של אליס

חלי ברק-שטיין - פסיכולוגית חינוכית מומחית
www.helibarak.com

'שום דבר אינו טוב או רע- אלא המחשבות עושות אותו כך'- שקספיר
'Its all in the eyes of the beholder'

אלברט אליס (1913-2007) הוא אבי הגישה הנקראית **RET** (RATIONAL EMOTIVE THERAOY) , זוהי גישה קוגניטיבית הטוענת שהמחשבות מתווכות בין הארוע לבין התגובה אליו. כלומר, שליטה ושינוי של מחשבות מתווכות תביא לשינוי ברגש ללא צורך בשינוי בארוע עצמו, שהוא בדרך כלל קבוע ובלתי ניתן לשינוי.

בשנותיו האחרונותיו הרחיב אליס את הגישה וקרא לה **REBT** (RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY) הוא שם דגש על מקור השינוי על התירגול ההתנהגותי. לדעתו, מודעות בלבד אינה מספיקה כדי לייצר שינוי התנהגות, ויש צורך בתרגול מעשי.

מבנה המודל של אליס:

פעמים רבים אנחנו מרגישים שארועים שקורים בעולם החיצוני, ודברים שמורגשים בעולם הפנימי מעוררים באנשים תחושות ותגובות. למעשה, מה שקובע את הרגשות והתגובות לדעת אליס הוא לא הארוע עצמו שהתרחש אלא הפרשנות של האדם אותו. המחשבות הפנימיות שלו. אליס ניסח את טענתו זו במודל ה ABCDE
A- ארוע אוביקטיבי (ACTIVATING EVENT)- ארוע חיצוני או תחושה פנימית
B- מערכת אמונות, ציפיות, מחשבות פנימיות, היסקים, אמונות (BELIEF SYSTEM)
C- התוצאות- הרגשות והמעשים שלנו (CONSEQUENCES)

לדעת אליס, כשיוכל האדם לזהות את האמונות הלא רציונליות שלו, יוכל להתווכח איתן, לא להסכים לאוטומטיות של השפעתן, וכך יוכל ליצור לו בהדרכה מחשבות רציונליות שיעוררו בו פחות רגשות קשים והרסניים

D- ויכוח עם המחשבות הלא רציונליות על מנת לשנותן (DESPUTING)
E- מחשבות מתווכות חליפיות אפקטיביות יותר (EFFECTIVE NEW PHILOSOPHY)

כלומר, מרכז הכובד של המודל מעביר את האחריות מהארועים החיצוניים השולטים על חיינו בלי שנוכל לכאורה לעשות כלום נגדם לאחריות אישית של האדם היכול להגיב לארועים החיצוניים בשליטה פנימית שלו. פילוסופיית החיים של האדם, האמונות שלו הן הקובעות את רגשותיו. ומערכת האמונות הזו ניתנת לדיון וויכוח, ולא אמור לנהל את חיינו של האדם בדרך לא מודעת וחסרת שליטה מצידו. נהפוך הוא.

דוגמת המחשה: כיצד האמונה מכוונת את הרגש

A – הילד בן העשר כועס כי בא הביתה ואמא לא היתה שם לחמם לו אוכל זה הארוע עצמו, תחושות האם ותגובותיה יושפעו מהאמונות שלה

תסריט ראשון:

אמונה B – לאמא רגשי אשם. חושבת: "אני אמא רעה, לא עשיתי מה שהייתי צריכה לעשות" הרגש C – הרגש הנובע הוא כעס עצמי ותסכול של האם. לעיתים יביא אותה לתגובות התנצלות ופיצוי, לעיתים יביא אותה לכעס על הילד שתובעני כלפיה

תסריט שני:

אמונה B – האמא חושבת, שחבל שבנה כועס אבל הוא בוגר ועצמאי ואמור להסתדר עם חימום האוכל.

הרגש C – כלומר, הרגש נקבע מהמחשבה שתיווכה בין האם לבין הארוע האוביקטיבי.

איפיוני המחשבות המתווכות B

לפי אליס האמונות והמחשבות הפנימיות של האדם הן לא רציונליות. זוהי נטיה מולדת ונלמדת דרך מסרים סמויים וגלויים בתהליך החינוך. זו נטיה לחשוב מחשבות אוטומטיות לא אפקטיביות המקשות על התיפקוד.

אליס ניסח מספר אמונות לא רציונליות האופיניות לרוב האנשים-

למשל, אני חייב שכולם יאהבו אותי על מנת להיות מאושר

אני חייב להיות מוצלח על מנת להרגיש שווה ערך

אם דברים לא קורים כמו שרציתי זה איום ונורא

יש פתרון צודק ומדויק לבעיות ואני חייב למצוא אותו מיד

אם משהו מאיים ומציק לי עלי לעסוק בכך כל הזמן.

אלו מחשבות פרפקציוניסטיות המכשילות את רוב בני האדם וגורמות להם לרגשי חרדה, כעס וחוסר ערך, העלבונות וגיבוי עצמי.

אלו מחשבות לא נכונות- שאין להן עדות אמפירית במציאות.

אלו מחשבות שמדברות בטון של ציווי ופקודה בלי מקום לגמישות

מחשבות המביאות לתגובות רגשיות מוגזמות

מחשבות שלא עוזרות לפתור בעיות אלא דווקא מעכבות.

ניתן לדבר על ארבע טעויות חשיבה לא רציונליות

1. תובענות, 'צריך' – SHOULD, MUST

זוהי תפיסת עולם של תובענות – 'אני צריך', 'אני חייב', 'אני מוכרח'. מחשבות המכתיבות תסריטים של דרכי פעולה הכרחיות, 'כי צריך'.

התובענות יכולה להיות 'כלפי עצמי' - כאשה דרישות של - 'כאמא טובה אני צריכה תמיד...';

'כאשה טובה אני צריכה תמיד להיות...'; 'כבת זוג טובה אני צריכה תמיד להיות...'. או כגבר:

'כגבר טוב אני צריך..', 'כבן זוג טוב אני צריך...'. וכו'.

- התובענות יכולה להיות 'כלפי אחרים', הסובבים אותי- 'הילד שלי צריך להיות...';

רשימת הדרישות התובעניות רחבה- צריך להיות נחמד, סובלני, אכפת, להסתדר עם הכל,

להקשיב, לעזור, לעמוד על שלך, וכו וכו'

- התובענות יכולה להיות 'כלפי העולם'- העולם צריך להיות.... יפה, הוגן, הדדי, אכפתי, נעים,

לא מרגיז וכו וכו'....

זוהי תפיסת עולם חסרת סובלנות שלפיה יש תסריטים חוקים וכללים מסוימים שאני ואחרים צריכים וחייבים לעמוד בהם.

ואם לא- הרגש השלילי המתעורר ממחשבות 'הצריך' הוא בעיקר **כעס** ואם לא- תקרה קטסטרופה, או שאני ארגיש לא שווה כלום.

2. גינוי של העצמי- הפחתת ערך SELF DOWNING

פרשנות אוטומטית של ארוע ספציפי לתחושת כשלון כוללת וגינוי של כל האישיות. פרשנויות של 'אני לא שווה'- אם נכשיתי במבחן 'אני אמא רעה' – אם הילד כעס עלי 'אני מורה גרועה' – אם הילדים מפריעים אצלי. זו פילוסופיה שלפיה כל הדברים (הרעים בעיקר) קורים באשמתי.

הרגש המתעורר בעקבות מחשבות הגינוי של העצמי הוא **אשמה** (או האשמת אחרים), **יאוש וויתור**.

3. מחשבות קטסטרופה נוראיות AWFULNESS

מחשבות לא רציונליות המפרשות כל מצב כמוביל מיד 'לגרוע מכל'.
יפטרו אותי
יעזבו אותי
יהרסו אותי
ישנאו אותי
יפגעו בי

זו תפיסת עולם פסימית, המפרשת כל מצב בדרך שלילית קיצונית של קטסטרופה. לא בוחנת אפשרויות אחרות של פרשנות פחות קטסטרופליות.

הרגש המתעורר בעקבות מחשבות הקטסטרופה הוא **חרדה**

4. סף סבילות נמוך לגירויים לא נעימים LOW FRUSTRATION TOLERANCE

מחשבות של 'אני לא מסוגלת לסבול יותר', 'זה בלתי נסבל יותר'. לא יכול יותר עם האי נוחות/סבל סביבי ובתוכי.

כך למשל: אני לא יכולה יותר עם העייפות

אני לא יכולה יותר עם הצעקות של הילדים

אני לא יכולה יותר אם בעלי לא יתחיל לעזור

אני לא יכולה יותר אם ימשיך להיות כל כך חם/קר

המשך המחשבה של 'אני לא יכולה יותר' היא:

ואם המצב ימשיך תקרה קטסטרופה- אני אתמוטט, אאבד שליטה

הפרשנות של 'אני לא יכולה יותר' מקצינה את התחושות הקשות ממילא מול מצבים מלחיצים ולא נעימים כמו: עייפות, חרדה, כעס, תסכול, ועוד.

הרגש המתעורר בעקבות מחשבות 'האני לא יכולה' הוא **לחץ וחרדה**

ניתן לקרא לארבעת המחשבות הלא רציונליות- **מחשבות באסה:**

ב- בפקודה! מחשבות 'הצריך' !!!

א- אסון! מחשבות הקטסטרופה

ס- סף תסכול נמוך- מחשבות ה'אני לא יכולה יותר'

ה- הנמכה עצמית- מחשבות שליליות על עצמך

כל אחד היה רוצה להפטר ממחשבות הבאסה או לפחות לשלוט בהן.

כל המחשבות הלא רציונליות מאופיינות ב:

-**הכללות יתר-** תמיד לכיוון הזוועתי והשלילי- תחושה שהכל הכל שלילי. 'אף אחד לא אוהב אותי', 'זה אף פעם לא יסתדר', 'הכל נורא בחיים שלי'...

-**הגזמה-** סערה רגשות לא פרופורציונלית- תחושות חזקות של כעס, חרדה, האשמה ועוד

- **הנחות מוטעות בלי בדיקה-** מסקנות תבוסתניות של גורל רע בלי לבדוק איך בעצם יודעים בוודאות שהקטסטרופה תקרה, מה הנתונים שתומכים במסקנה הגורפת.

- **חשיבה של 'שחור- לבן'/הכל או לא כלום'-** דברים צריכים להיות 'או מושלמים' או שהם כשלון 'ולא שווים כלום. אם הילד לא קיבל ציון מעולה, זה לא שווה. אם היו במהלך היום עימותי משמעת, סימן שיש בעית משמעת חמורה וכולנו נכשלים- הורים וילדים

- **חשיבה לא הגיונית של רגשות אשמה-** מדובר בלקיחת אחריות יתר על כשלונות, וקפיצה מהירה למסקנה שדברים נכשלו בגללך. שאת אחראית לבעיה, ולכן את אשמה אם דברים לא הסתדרו כפי שצריך. גם כאן, אין בדיקה של העובדות או של אפשרויות אחרות- למשל, שהבעיות לא קשורות רק אליך, אלא גם לאחרים. אולי הילד כועס גם בגלל שזה הטמפרמנט שלו, או מאפיין של הגיל. או- הארוע שארגנת לא הצליח לא רק בגללך אלא בגלל מצב רוח רע של אנשים אחרים שלא קשור היה לארוע אלא לדברים בחייהם.

- **ראיה סלקטיבית- ראיית חצי הכוס הריקה.** אם יש במצב גם דברים חיוביים וגם שליליים אז 'מתמגנטים לשלילי'. למשל, חוגגים לילד יומולדת, הכל נהדר, אבל בסוף הוא בוכה ומתלונן, אז נשארים בהרגשה שהיומולדת לא הצליחה.

-**פסילה והפחתת ערך של דברים חיוביים-** דברים חיוביים לא נחשבים כי הם 'ברורים מאליהם'. למשל, כשהילד כן עוזר בבית, לא ממש שמים לב כי זה בעצם מה שאמור להיות כל הזמן. כך למשל, כשהבעל נותן תשומת לב, מחפשים לכך סיבות ציניות 'מה כבר קרה שהוא מתחנף'. מתיחסים לטוב בחשדנות ולא נהנים מערכו.

-**דרשנות יתר מעצמך ומהסביבה-** תובענות שדברים יתנהלו 'כפי שצריך'. זו נוקשות תובענית, שלא מאפשרת הקלות וגמישות. למשל: 'צריך לאכול כל ערב ביחד', ואז כעס כשזה לא מסתדר. או- 'אני צריכה לדבר יפה אל הילדים'- ואז תחושת אשמה כשכעסת על ידם. או 'צריך תמיד להיות סובלניים אחד לשני' ואז כעס ואכזבה כשלפעמים לא סבלניים

כל המחשבות הלא רציונליות הן מחשבות לא פונקציונליות, לא מעשיות ולא מקדמות פתרון לבעיות. הן מציפות את האדם בתחושות שליליות, גוזלות ממנו אנרגיה, ומביאות לתוצאות התנהגותיות שליליות.

אליס מציע שיטת התמודדות עם המחשבות הלא רציונליות: מחשבות מתווכחות- מתדיינות עם מחשבות

מטרת ההתמודדות היא לעצור את רצף האוטומטיות של פעולת המחשבות הלא רציונליות המפרשות ארועים בדרך שלילית ומובילות את האדם ללא שליטה לתחושות ופעולות שליליות. השיטה מציעה דרך של ויסות המחשבות הלא רציונליות, שליטה עצמית של האדם בכיוון של פרשנויותיו, הפיכתן מפרשנויות לא רציונליות לרציונליות. הטכניקות המרכזיות של השיטה הן: זיהוי ומודעות, ואחר כך התדיינות- וויכוח עם המחשבות הלא רציונליות

שלבי ההתמודדות עם המחשבות הלא רציונליות:

- 1. לזהות את המחשבות הלא רציונליות.**
האדם שואל את עצמו: "מה אני חושב עכשיו" (כשאני כועס למשל) או: "מה אני אומר לעצמי עכשיו (כשאני רוצה לוותר למשל)
שאלות אלו יכולות לעזור לזהות את הפרשנויות הלא רציונליות, את המחשבות שמובילות לרגשות ולהתנהגויות השליליות
דרך השאלות אפשר לזהות את מחשבות 'הצריך', ההנמכה העצמית, הקטסטרופה, וסף הסבלנות הנמוך ('אני לא יכולה יותר')
- 2. להתווכח- להתדיין עם האמונות הלא רציונליות (DESPUTE) לבדוק את נכונות הפרשנויות, את הסתברות התרחשות הדברים
לשאלו: מי אמר שזה חייב להיות ככה?
למה זה צריך להיות דוקא ככה?
האם זו חייבת להיות אשמתי, ואולי לא...
מה הסיכוי שהקטסטרופה שאני מפחדת ממנה תקרה
ואם המצב יהיה כזה או כזה, האם לא אצליח להתמודד איתו? ועוד**
- 3. להגיע למצב בו מחשבות פונקציונליות מחליפות את המחשבות הלא רציונליות.**
לא את כולן כמובן, כי לא 'צריך' להחליף את כולן. על פי טבע האדם תמיד יהיו מחשבות לא רציונליות. אבל לבעייתיות מביניהן, אלו שזוהו והיה ויכוח מוצלח איתן אפשר 'להכין להן' כמו ויטמינים המגנים עליך מראש, ומחזקים את מערכת החיסון בפני ההתקפה הבאה של המחשבות הלא רציונליות
לדוגמא: אדם מזהה שהוא נוטה למחשבות קטסטרופה. מצבים בחיים 'מעיפים אותו' לתחושות בהלה וחוסר אונים דרך מחשבות לא רציונליות של 'זה יהיה ממש גרוע'.
אם יוכל להיות מודע לנטיה הזו. ולהכין לו מראש דיבור פנימי/פרשנות של 'אולי יהיה קשה, אבל אני אסתדר'. משפט פונקציונלי כזה יקטע את הפעולה האוטומטית של מחשבת הקטסטרופה ויפחית את התחושות השליליות.

מאפייני המחשבות הפונקציונליות / רציונליות:

- זוהי מחשבה נכונה, ריאלית, קרובה למציאות. היסק לוגי ובדוק של המציאות
- זוהי מחשבה שאיננה מוחלטת אלא יחסית ומותנית בגורמים נוספים- שימוש במילים כמו: לפעמים, מידי פעם, אולי...
- מחשבה שמפיקה רגשות שליליים אך בעוצמה מתונה שאינה פוגעת בתיפקוד
- אליס ממליץ לדמיין סקלה מאחת עד עשר, ולדרג עליה את עוצמת הרגש. מרגש מאוד חלש (1) ועד רגש מאוד מאוד חזק (10). המטרה היא להפחית את עוצמת הרגש, למשל בשתי דרגות, 'שעושות את ההבדל'. למשל, אם משהו מרגיז אותי ברמה של 10 אני ממש מתפוצצת מזעם

ולא מסוגלת לחשוב בהגיון, ואם ארד לדרגה 7-8 אז אכעס אבל אוכל להמשיך לחשוב ולמצא פתרונות למצב.

- מחשבה שמאפשרת לקיחת סיכונים בדרך פחות מפחידה, על מנת להמשיך לתפקד בחיים. אם מצליחים לפרש את המצב לא כקטסטרופה, אזי החרדה מווסתת, וניתן לקבל החלטות, גם של סיכון מתוך שיקול דעת.

הדגמה של מחשבות רציונליות/פונקציונליות כחלופה למחשבות לא רציונליות

מחשבה לא רציונלית של תובענות- צריך! חייב!
מחשבה פונקציונלית- מחשבות של העדפה, 'אני מעדיף שהדברים יסתדרו כמו שרציתי אך לא יקרה אסון גם אם לא'

מחשבה לא רציונלית של גינוי עצמי- 'אם נכשלתי אני לא שווה'
מחשבה פונקציונלית- 'אני שווה בלי קשר למה שקורה איתי'. 'הערך העצמי שלי לא תלוי רק בהצלחות ובכשלונות'

מחשבה לא רציונלית של קטסטרופה- 'הגרוע מכל הולך לקרות'
מחשבה פונקציונלית- לדרג את עוצמת חומרת הארוע, לזכור שקיימות אלטרנטיבות, לשמור פרופורציות. לומר לעצמך 'זה לא נעים, אבל אולי לא נורא, ואולי לא סוף העולם'

מחשבה לא רציונלית של סף סבילות נמוך- 'אני לא יכולה לסבול יותר'
מחשבה פונקציונלית- 'אני מוטרדת, אבל לא קורה אסון', לא נעים לי אני מסתדרת בכל זאת'.

בטיפול/התערבות מנסים לשנות את האמונות הלא רציונליות

- **שולחים את האדם לבדוק בשטח את נכונות אמונותיו הלא רציונליות, ואת היסקיו האוטומטיים.** לבדוק את המציאות מתוך ראייה ריאלית למשל: 'לך תבדוק אם אכן אותו אדם שונא אותך, תסתכל, תחשוב אולי על אפשרויות אחרות להסביר את ההתנהגות שלו. אולי משהו מטרידו אותו...'
- **בתרגילי דמיון מודרך עוזרים לאדם להפחית את עוצמת רגשותיו ולשנות את אמונותיו.** מלמדים הרפיה, מתרגלים 'דיבור פנימי' אחר- לומר לעצמך משפטים פנימיים חיוביים ומייטיבים ('אני בסדר', 'אולי אפשר אחרת'), ובהדרגה מפחיתים את עוצמת הרגשות על הסקלה.
- **עושים ויכוח רציונלי עם האמונות- מחשבות מתווכחות עם מחשבות.** להתדיין ולראות עד כמה המחשבות אינן הגיוניות, לבדוק פרשנויות אלטרנטיביות. מדובר בחיזוק יכולת האדם לערוך דו- שיח פנימי עם אמונותיו- ויכוח סוקרטי לשאול: למה צריך?... ואולי אפשר אחרת?... למה זה חייב להיות גרוע?... אולי יש סיבה אחרת לדברים... מה המידע שצריך בשביל הנושא...

לפי אליס כדי למצוא את בעיותיו של האדם צריך לחפש את 'הצריך' שלו שמפעיל את רצף המחשבות הלא רציונליות. 'CHERCHE LA MUST'

המטרה היא לשנות את עוצמת הרגשות-

רגש דיספונקציונלי	רגש פונקציונלי
- חרדה ומועקה	פחד מוגדר
- דכאון	עצב
- אשמה	צער UPSET

התהליך הלא רציונלי הוא:

הארוע A גורם לי תסכול, חרדה ומתח C
אני לא יכול יותר B (מחשבות סף תסכול נמוך)
אם זה לא יפסיק תקרה קטסטרופה B
וכל תחושת הערך שלי תתמוטט B מחשבת הנמכת ערך
לכן זה חייב להפסק!
אם לא, אז אני כועס וחרד והמעגל השלילי ממשיך

בטיפול-

עוזרים לאדם להחליף את 'הצריך' ו'החייב' ב-'אני מעדיף'. להתייחס ולקבל את עצמו, לנטוש את הריגדיות/ הנוקשות שלא מאפשרים מימוש עצמי, ולאמץ דיבור פנימי גמיש 'וידידותי' לעצמי, שעוזר לגייס כוחות ולווסת מחשבות ורגשות שליליים.

נספח: אמונות לא רציונליות האופיניות להורים

תובענות עצמית

* מחשבה לא רציונלית: 'אני צריכה להוביל את ילדי להצלחה, מימוש עצמי וסיפוק'.
'הילד נולד 'לוח חלק' ועלי לחנכו בדרך הנכונה על מנת שיצליח'
מחשבה רציונלית- אין לנו שליטה על הנטיות הגנטיות של הילד וגם לא על עתידו. בכלל לא ברור 'מה הדרך הנכונה' ולאיזה כיוון הולכים. אני מעדיפה כיוון מסוים ואעשה את המקסימום האפשרי, אבל אם לא אז אני לא אשמה ולא תקרה קטסטרופה...

כהורה אני צריך להיות נאהב על ידי הילד כל הזמן

*מחשבה לא רציונלית: 'אני חייב שהילד שלי יהיה מרוצה ממני כל הזמן. שיתן לי הרגשה שאני הורה נהדר, שעוזר לו ועושה לו טוב'. זו אמונה לא רציונלית המקשה לשים לילד גבולות, לקבל החלטות שבאותו זמן הן לא פופולריות. כי שאתה דורש מילדך לעשות משהו שאינו רוצה, הוא אינו אוהב אותך באותו זמן
*מחשבה רציונלית: ילדי אוהב אותי כל הזמן, אבל לפעמים הוא כועס עלי ולא מרוצה ממני. כשאני דורשת ממנו דברים, או מתסכלת אותו אז הוא מבטא זאת בהתנהגות שלו נגדי. אבל זה לא אומר כלום על האהבה, ואני צריכה להמשיך בדרכי כי זה חלק מהחינוך וההתחשלות שלו. זה לטובתו ולטובתי.

תובענות כלפי הילד

*מחשבה לא רציונלית:

יש רק דרך אחת להצליח בחיים

אני חייב לדעת אותה

הילד חייב לפעול לפיה

אם לא, אני כועס

*מחשבה רציונלית: יש דרכים רבות להצליח, אין אפשרות לדעת מיד את הדרך, הילד יפעיל בדרכו, אין מה לכעוס

הנמכה עצמית

*מחשבה לא רציונלית: אם לא הצלחתי להביא את הילד להצלחה כפי שתכננתי אז אני כשלון.

אם הילד לא יצא כמו שרציתי אז יש רגשות של כשלון, כעס, דכאון

*מחשבה רציונלית: כהורה אין לי את ההשפעה היחידה על הילד בנוסף, האמהות שלי לא נמדדת מארועים ספציפיים אלא צריך לראות את הכולל בנוסף, גם אם יש דברים שעלי לשפר, אעשה זאת ואין טעם ליפול לאשמה שלא עוזרת.

קטסטרופה

* מחשבה לא רציונלית:

-אם הילד ייכשל במבחן אז אף פעם הוא כבר לא יצליח, ותמיד ייכשל
-אם לא יזמינו אותנו ליומולדת זה סימן שאף אחד לא רוצה להיות חבר שלו, וגם אף פעם לא ירצה.

- אם הילד מתחצף אלי, 'זה סוף העולם', ומעכשיו דברים רק יידרדרו גרוע יותר *מחשבה רציונלית:

- גם אחרי כשלון יש הצלחות
- אולי חלק לא רוצים להיות חברים עם הילד שלי, אבל אחרים כן, ודברים יסתדרו
- ילדים מתחצפים, ולפעמים הם גם לא מתחצפים, ככה זה בדרך כלל וזה לא סימן לכשלון

סף תסכול נמוך של הורים

לרעש- רוצים שקט

למריבות- חייבים מיד להפסיק אותן

*מחשבה לא רציונלית: 'אני לא יכולה יותר' אם ימשיכו דברים מסוימים. התנהגויות שונות של הילד- תוקפנות, בישנות, בכי. התנהגויות של בן הזוג – לא נחמד, לא עוזר, לא מתייחס. התחושה שלא מסוגלים מכניסה ללחץ לשנות את המצב. לשנות את הילד, את בן הזוג, את המצב. מאבדים כוחות. תחושה של חוסר סובלנות וחוסר יכולת לעמוד בהתנהגות המרגיזה כי 'אני לא יכולה יותר....'

*מחשבה רציונלית: המצב אכן לא נעים, ואולי צריך לשנות אותו, אבל את/ה כן מסוגלים להתמודד איתו. לא חייבים להתמוטט. אפשר להתמודד גם אם קשה

בבליוגרפיה:

Ellis, A (2005) *Rational Emotive Behavior Therapy: A Therapist's Guide (2nd Edition)*, with Catharine MacLaren. Impact Publishers
ארהרד, רחל, אלדור, יהודית (1987) **חוסן אישי**, הוצאת משרד החינוך ומרכז עמ"ל

מוגש על ידי : חלי ברק- שטיין- פסיכולוגית חינוכית מומחית
מחברת הספרים- כשהילדים יוצאים מהבית/ תקשיבו לי רגע/ בגובה העיניים.

052-35525511

www.helibarak.com

helibarak1@gmail.com