

הסיבות הסמויות לשיתוף פעולה עם מחשבות שליליות:

פרופ' דני חמיאל בהשראת * Wells, A.

הסיבות הסמויות מנוסחות באופן של: כדאי לי לחשוב את המחשבה או איני יכול להרשות לעצמי שלא לחשוב אותה שכן אז אפגע מכך. אין התייחסות לתוכן המחשבה וניסיון להפריך את תוכנה, אלא להבין את הסיבה להמשך ההחזקה בה. גם לא מדובר מדוע המחשבה השלילית עולה, אלא מדוע אנחנו ממשיכים לחשוב אותה שוב ושוב.

ישנן סיבות סמויות (או מטא קוגניציות) מדוע כדאי לחשוב את המחשבה (מטא-קוגניציות חיוביות) וישנן סיבות סמויות מדוע לא כדאי לחשוב את המחשבה (מטא-קוגניציות שליליות) וכולן גורמות לנו בסופו של דבר לעיסוק יתר במחשבה.

* Wells, A. (1995). Meta-cognition and worry: A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 23(3), 301-320.

א. סיבות סמויות (מטא קוגניציות) חיוביות – מדוע "כדאי" לי לחשוב את המחשבה

סמנ/י אלו סיבות עלולות לגרום לך להמשיך ולחשוב מחשבות שליליות לאורך זמן?

הערה: חלק מהסיבות המתוארות להלן חופפות חלקית זו לזו, אך הן מדגישות אספקטים שונים, ועל-כן ייתכן כי חלק מהסיבות שתסמן יכוונו לאותו המקום.

1. כדאי לי לדאוג שכן דאגה עוזרת לי להתמודד ולהיות מוכן טוב יותר.
2. אני לא יכול להרשות לעצמי שלא לדאוג או לחשוב מחשבות שליליות שכן הדאגות או המחשבות הן אמיתיות ומזכירות לי את המציאות שאין לי יכולת לשנותה.
3. אני לא יכול להרשות לעצמי לא לדאוג שכן זה אומר שאיני אחראי.
4. כדאי לי לחשוב שלילית שכן אם אחשוב חיובית, יקרו לי דברים רעים (נגד עין הרע-חשיבה מאגית).
5. כדאי לי להוריד ציפיות, כך לא אתאכזב או אחרים לא יתאכזבו ממני (או כשיקרה הדבר הרע זה לא יתפוס אותי בהפתעה).
6. כדאי לי להיות עסוק בעבר שכן כך לא אשכח אותו, את הדברים הרעים שהתרחשו לאחרים או לי ואוכל להזהר מכך בעתיד. – אם אני לא מפחיד את עצמי אני לא לוקח אחריות.
7. כדאי לי להיות עסוק בעבר שכן איני רוצה לשכוח את כל הדברים הטובים שאיבדתי מאז
8. אם למישהו רע (בעיקר אדם קרוב) אני לא יכול להרשות לעצמי שלא להיות עסוק בכך
9. כדאי לי להתמקד בתחושת המסכנות שלי שכן כך אני מקבל תשומת לב (ולא ממש צריך לקחת אחריות).
10. אני לא יכול להשתחרר מהמחשבות השליליות שכן מגיע לי עונש והמחשבות השליליות על עצמי הן חלק מהעונש.
11. כדאי לי להמשיך ולחשוב את המחשבות השליליות שכן הן ממלאות אותי. בלי המחשבות האלו ארגיש ריקנות.
12. המחשבות האלו מגדירות אותי ובלעדיהן אני לא אהיה אותו אדם : דרך המחשבה השלילית היא חלק אינטגרלי ממי שאני, מגדירות אותי במידה רבה ואם אשנה זאת אהפוך לאדם אחר ואוויר על עצמי.
13. כדאי לי להמשיך ולבקר את עצמי שכן בלי ביקורת עצמית לעולם לא אשתנה/אצטיין.

14. כדאי לי להמשיך ולחשוב את המחשבות השליליות שכן כך אני מרגיש בשליטה יותר טובה על המצב (יש פתרון ובסוף אמצע אותו).
15. כדאי לי לבדוק במחשבותי כל הזמן את היחס של הסביבה אלי כדי שאוכל לשים לב לכל בעיה ביחס של אחרים אלי ולנטרל אותה.
16. כדאי לי לבדוק את עצמי כל הזמן שכן אני צריך כל הזמן לודא שאני עושה את הדברים בצורה טובה (שאיני עושה טעויות).
17. כדאי לי להמשיך ולחשוב שכן יש פתרון לכל בעיה ובסופו של דבר אמצא אותו.
18. כדאי לי להמשיך ולהשוות את עצמי לאחרים שכן תחרות מקדמת וממריצה ומונעת ממני מלהיות שאנן ולהסתפק במועט.
19. השוואה ביקורתית היא בלתי נמנעת כי החברה שופטת אותי תמיד בהשוואה לאנשים אחרים ולכן עלי להיות ערני לכך.
20. אם משהו מופיע במחשבה שלי יש לו כנראה משמעות או שהוא מסר פנימי ולא יהיה נכון עבורי להתעלם ממנו.
21. עדיף שאעביר ביקורת על עצמי כדי להקדים תרופה למכה לפני שיעבירו עלי ביקורת ויביישו אותי או כדי שאהיה מוכן לביקורת זאת.
22. עדיף לי להעביר ביקורת מתמדת על חולשתי, להתמקד בתחושת הבושה, לחוש חולשה וכך להימנע מהתמודדות, מאמץ ואפשרות של כישלון.
23. מחשבות שליליות ובעיקר ביקורתיות מאפשרות לי הסחת דעת מדברים אחרים או מרגשות שאינני רוצה להרגיש.
24. כשאני מתעסק בדברים שקרו בעבר יש לי תחושה כאילו אני מתחיל מחדש ואני יכול לשנות אותם (למרות שאני מבין שזה לא אפשרי).

ב. סיבות סמויות (מטא קוגניציות) שליליות – מדוע "לא כדאי" לי לחשוב מחשבות שליליות

1. אין לי יכולת לשלוט על המחשבות שלי וזה נורא ואיום.
2. המחשבות שלי משמען שאני אדם רע (OCD).
3. המחשבות יכולות להזיק לי (GAD).

א. אתגור של הסיבות הסמויות החיוביות:

בדוק עכשיו האם באמת זה משתלם להמשיך לחשוב את החשיבה השלילית באופן מתמשך מהסיבות הללו. האם המחיר אינו יקר מידי? תוכלי/י לאתגר כעת את הסיבות אותן בחרת כרלבנטיות לך.

1. **כדאי לי לדאוג שכן דאגה עוזרת לי להתמודד ולהיות מוכן טוב יותר** – האם אכן זה באמת כך? הדאגה החד פעמית אכן חשובה כדי להתארגן ולהתכונן אך החזקתה המתמדת בתודעה רק גורמת לאדם להיות יותר חלש ובסופו של דבר פחות מוכן. אדם אמור לעשות כמיטב יכולתו ומרגע זה הדאגה לא משרתת צורך אמיתי אלא רק פוגעת.
2. **אני לא יכול להרשות לעצמי שלא לדאוג או לחשוב מחשבות שליליות שכן הדאגות או המחשבות הן אמיתיות ומזכירות לי את המציאות שאין לי יכולת לשנותה ועוזרות לי לא להשלות את עצמי** – גם אם הן אמיתיות (ובהחלט הן לא תמיד אמיתיות), האם באמת אנחנו צריכים להחזיק בתודעה שלנו כל דבר רק בגלל שהוא אמיתי? האם עלינו לחשוב כל הזמן על כל הדברים הרעים הקיימים, רק בגלל שהם קיימים? למשל המוות שהוא הכרחי, האם צריך לחשוב עליו כל הזמן? האם זה מאפשר לנו לחיות יותר טוב? מותר לא לחשוב על דברים ואין זה אומר שאנחנו מכחישים או מדחיקים אותם. כאשר הן אמיתיות אנחנו מתייחסים אליהן כאשר יש צורך בכך, אך אין הכרח לעשות זאת כל הזמן. הרבה פעמים הם יגרמו לי לשיתוק ביחס לפעולה שאני בטעות חושב שהיא קשורה בהם. למשל: אם אני "לא נראה טוב" בעיני עצמי (ואולי גם בסטנדרטים החברתיים) ואני מתעקש להחזיק במחשבות האלו שאני נראה רע ואין לי סיכוי למצוא זוגיות, "לא אשלה" את עצמי ולא אצא לדייטים למרות שהרבה אנשים "שלא נראים טוב" מוצאים זוגיות ובכך אפגע בעצמי.
3. **אני לא יכול להרשות לעצמי לא לדאוג שכן זה אומר שאיני אחראי** – האם חשוב לך להרגיש אחראי או להיות באמת אחראי? יתכן שהדאגה נותנת לך תחושה של אחריות אך האם מעבר לביצוע של מה שאתה צריך לעשות כדי להתכונן, הדאגה אכן עוזרת לך. ראינו כבר בסיבות הקודמות שאין זה כך. המשך הדאגה מעבר להתכוננות הנורמלית יכול רק להחליש אותך. אתה מוטרד בדברים שאינם אפקטיביים והיכולת שלך לקחת אחריות בהווה נפגעת. כך למשל אתה יכול להיות מודאג מתוצאות אפשריות שליליות של בדיקה רפואית שעשית בזמן שאתה חוצה את הכביש, לא להזהר בעקבות כך ולהידרס! תוכל להחזיק אחר כך במיטת בית החולים את הטופס של הבדיקה שאומר שאתה בריא כשכולך שוכב מגובס!

4. כדאי לי לחשוב שלילית שכן אם אחשוב חיובית, יקרו לי דברים רעים (נגד עין הרע) –

זוהי חשיבה מאגית. אם אתה אכן חושב שיש לך כוחות מאגיים ומישהו עומד למעלה ורק מחכה שתחשוב משהו טוב כדי להכות בך, ולהיפך אם תחשוב רע, הוא יניח לך לנפשך – אזי אתה באמת מאמין שיש לך כוחות מיוחדים שאין לכל אדם. רוב האנשים לא חושבים כך ולא מתנהגים כך. האם אתה באמת מאמין שיש בך כוחות מיוחדים כאלה?

5. כדאי לי להורדי ציפיות, כך לא אתאכזב או אחרים לא יתאכזבו ממני (או כשיקרה

הדבר הרע זה לא יתפוס אותי בהפתעה) – אכן אם אני מוריד ציפיות תהיה פחות אכזבה אם לא אצליח. יחד עם זאת יש לכך מחיר יקר. כאשר אני מוריד ציפיות מעצמי אני נחלש שכן אני לא מאמין בעצמי. האמירות "הלוזריות" מחלישות את האדם כמו רעל וגורמות לו לא להיות מסוגל להוציא מעצמו את המיטב שיש בו. זו הופכת להיות מעין נבואה שמגשימה את עצמה בגלל שיש כאן גורם מחליש. האם אתה מוכן באמת להוריד את סיכויי ההצלחה שלך רק כדי למנוע או להימנע מאכזבה?

לחליפין אם אתה מרגיש שצריך להתכונן לדבר רע כדי לא להיות מופתע אם הוא יתרחש – האם אכן זו סיבה מספיקה לסבול כל כך הרבה זמן מדאגות לעתיד רק כדי שאם הם אולי יקרו, אהיה פחות מופתע? המשמעות היא לקנות סבל ממושך ודאי לעומת האפשרות שאולי יקרה משהו רע ואהיה פחות מוכן. ההתכוננות כמוכן לא משפיעה על האפשרות שהדאגה תתממש. היא תמנע הפתעה אם יקרה משהו אך תגרום לסבל ודאי גם אם הוא יקרה וגם אם לא.

6. כדאי לי להיות עסוק בעבר שכן כך לא אשכח אותו, את הדברים הרעים שהתרחשו

לאחרים או לי ואוכל להזהר מכך בעתיד. – אם אני לא מפחיד את עצמי אני לא לוקח אחריות. האם הדרך היחידה לזכור את העבר היא להשאיר אותו בתודעה שלנו כל הזמן? האם אנחנו צריכים להשתית את ההתנהגות שלנו על זכרונות מאיימים מהעבר? האם אי אפשר ללמוד לקחים גם אם איננו מפחידים את עצמנו. הרבה פעמים ההפחדה הזאת לא רק שלא גורמת לנו להתכונן יותר טוב אלא מחלישה אותנו.

7. כדאי לי להיות עסוק בעבר שכן איני רוצה לשכוח את כל הדברים הטובים שאיבדתי

מאז – האם הדרך היחידה לזכור את העבר היא להשאיר אותו בתודעה שלנו כל הזמן? האם כאשר אנו עושים זאת איננו זונחים את ההווה לטובת העבר? להיות כל הזמן במחשבות בעבר משאיר אותנו הרבה פעמים עצובים על מה שאיבדנו ומחליש אותנו. את העבר איננו יכולים להחזיר או לתקן ואת ההווה אנחנו מפסידים. ניתן לשמור מקום משמעותי לעבר כאשר חשוב לנו מאוד לזכור אותו, בלי שהוא יהיה תמיד בתודעה שלנו. אנחנו ננסה לתת את המקום הזה לעבר בלי לשתק את היכולת שלנו להיות בהווה.

8. אם למישהו רע (בעיקר אדם קרוב) אני לא יכול להרשות לעצמי שלא להיות עסוק

בכך- אתה מחזיק בעמדה שאם למישהו קרוב לך רע, לא יתכן שאתה תהנה עכשיו או לא תהיה עסוק במחשבתך על כך שרע לו. זה מאוד טבעי להרגיש כך כאשר סמוך לארוע קשה אך לא באופן מתמשך. האדם שאתה עסוק בכך שרע לו, אינו מפיק תועלת מכך שאתה עוסק בכך. יתרה מזאת, אתה מחליש את עצמך בכך ואם תרצה לעזור, הזדהות היתר שלך איתו לא תשאיר לך כוחות לעשות זאת. יתרה מזאת. כמעט תמיד לא לכולם טוב, ולכן העיסוק במחשבות הלא טובות ילווה אותך כמעט כל הזמן! יהיה נכון יותר להפסיק להתמקד במחשבות אלו ולהתמקד במה אפשר לעשות ולשנות, אם בכלל יש מקום לעשות משהו.

9. כדאי לי להתמקד בתחושת המסכנות שלי שכן כך אני מקבל תשומת לב ולא ממש

צריך לקחת אחריות - יש לנו אכן הרבה פעמים פיתוי להכנס למקום של המסכן והקרוב. כך אנחנו מרגישים שאחרים חייבים לנו ויש לנו סיכוי לקבל תשומת לב, וזה מאפשר לנו גם שלא לקחת אחריות. רוח כפול! אך לאן זה מוביל? זה יכול להיות אפילו נחמד לזמן קצר לתת לסביבה הרגשה שהיא חייבת לנו וגם לא לקחת אחריות. אך האם נרצה להחזיק במקום זה לאורך זמן? האם נרצה לתפוס את המקום של המסכן והקרוב לאורך זמן? האם נסכים שזה יהיה הדימוי שלנו לתמיד? האם נסכים לחיות כל הזמן בשוליים? איך אנחנו רואים את עצמנו בעוד שנה, 5 שנים? עדיין קרוב?

10. אני לא יכול להשתחרר מהמחשבות השליליות שכן מגיע לי עונש והמחשבות

השליליות על עצמי הן חלק מהעונש- גם אם עשית מעשה שמגיע עליו עונש, האם לא נענשת מספיק? כמה זמן אתה מתכוון להמשיך ולהעניש את עצמך? איך תדע מתי אתה יכול להפסיק להעניש את עצמך? האם הדרך להעניש את עצמך היא להשאר עם אותם המחשבות כל הזמן? האם לא עדיף אולי לקחת אחריות, לנסות לתקן את מה שאפשר לתקן ולהמשיך הלאה? הרבה פעמים ההתקעות במחשבות מחלישה אותנו ולא מאפשרת לנו באמת לקחת אחריות ולתקן. האם ההענשה הזאת של לחשוב כל הזמן על הדברים הרעים שעשיתי לא הופכת בעצם לפרס שכן אני הופך פתאום למסכן ולקרוב ולמישהו שלא יכול לקחת אחריות?

11. כדאי לי להמשיך ולחשוב את המחשבות השליליות שכן הן ממלאות אותי. בלי

המחשבות האלו ארגיש ריקנות- לעיתים אנחנו מגיעים למצב שאנחנו כל כך רגילים להתעסק במחשבות חרדתיות או בדאגות שקשה לנו אפילו לדמיין את עצמנו בלעדיהן. העולם כאילו יתרוקן בלעדיהם. אם אתה מגלה זאת על עצמך זאת הזדמנות טובה לוותר

עליהן כדי לחפש תוכן יותר משמעותי בחיים. אפשר יהיה לראות במשבר, הזדמנות לתקון ולגדילה.

12. המחשבות האלו מגדירות אותי ובלעדיהן אני לא אהיה אותו אדם - דרך המחשבה

השלילית היא חלק אינטגרלי ממי שאני, מגדירות אותי במידה רבה ואם אשנה זאת אהפוך לאדם אחר ואוותר על עצמי – נכון, יש בכך גורם מעורר חשש אך גם הזדמנות לגדול ולצמוח. אין בסיס לחשוב שהמחשבות שלי הן חלק אוטנטי ממני אלא שמקורן בהיסטוריה שלי, באמונות המעודדות חרדה ודכאון שקיבלתי מהסביבה ולכן הוויתור עליהם דווקא יאפשר לי להתחבר לחלקים יותר אותנטיים שלי.

13. כדאי לי להמשיך ולבקר את עצמי שכן בלי ביקורת עצמית לעולם לא אשתנה/אצטיין

– אני עוד "עלול חס" וחלילה" לקבל את עצמי ואז אשאר תמיד חלש או בינוני ובאשליה שאני בסדר. - המחשבה הזאת היא מאוד פופולארית אך שווה בדיקה. ננסה להבדיל כאן בין הסכמה להודות בטעות ורצון לתקן, ובין ביקורת על עצמי במקרה של כשלון או טעות. כאשר אנחנו מודים בטעות או במעשה רע, יש אכן סיכוי טוב שנשתנה או נשתפר. לעומת זאת כאשר אנחנו "יורדים" על עצמנו, רוב הסיכויים שנרגיש חלשים יותר ופחות מסוגלים להשתנות. מחקרים מראים שביקורת עצמית מתמשכת גורמת לתחושות אשם ובושה אך לא ללקיחת אחריות ושינוי. אנחנו מכירים את הדברים שאיננו אוהבים בעצמנו ושאו רגילים להעביר על עצמנו ביקורת בקשר אליהם שנים על גבי שנים. האם אנחנו באמת משתנים בעקבות הביקורת הזאת...?

כך למשל הוא סיפור העוגה "הלא ישרה". אדם שנמצא בדיאטה בריאותית מוצלחת, נתקל בעוגה "לא ישרה" במקרה. הוא אומר לעצמו שרק יישר את העוגה ועושה כך. מיד אחרי כן הוא מרגיש רגשות אשם ומתחיל לרדת על עצמו: "איך הרסת את הכל בגלל חתיכת עוגה קטנה? אין לך כוח רצון, אתה עלוב...אתה לוזר... מה תהיה התוצאה של אמירה זאת: "זה כבר לא משנה, ממילא אני לוזר, אגמור את כל העוגה!" לעומת זאת הודאה בטעות בלי ביקורת על האני, היתה בהחלט יכולה לעצור את התהליך אחרי "יישור העוגה" וסביר שהיתה מביאה להפסקת האכילה שלה.

ר' נחמן מברסלב אמר לחסידיו כי אסור לחזור בתשובה כל הזמן. אחרי שהביעו את פליאתם הוא אמר: יש ימים מיוחדים לחזרה בתשובה. אדם שכל הזמן מפשפש במעשיו מרגיש כל הזמן חוטא ולכן סביר להניח שכאשר יעמוד בפני אפשרות לחטא נוסף, יאמר: "נו מילא, חטא אחד קטן נוסף לא ישנה כלום" ממילא אני חוטא!

14. כדאי לי להמשיך ולחשוב את המחשבות השליליות שכן כך אני מרגיש בשליטה יותר

טובה על המצב (יש פתרון ובסוף אמצע אותו)- אכן העיסוק האין סופי במחשבות חרדתיות ודאגות נותן לנו הרגשה שאנחנו בשליטה על המצב. אך זוהי תחושה בלבד. לעיתים התחושה הזאת גורמת לנו אפילו לא לעשות את מה שצריך לעשות, שכן אנחנו מרגישים שבעצם העיסוק האין סופי בבעיה, אנחנו מטפלים בה. אם כך עצם העיסוק בבעיה באופן לא יעיל בחזרתיות של מחשבות שאין בהן יותר חידוש, לא מביא באמת תועלת. הוא רק נותן אשליה של שליטה שמורידה את הסיכוי להיות באמת בשליטה יותר טובה.

15. כדאי לי לבדוק במחשבתי כל הזמן את היחס של הסביבה אלי כדי שאוכל לשים לב

לכל בעיה ביחס של אחרים אלי ולנטרל אותה- אני צריך להיות כל הזמן ערני להראות כמו שצריך בעיני אחרים, אם במראה, אם בהתנהגות מכיון שאני צריך לודא שאנשים ממשיכים להעריך אותי ושאיני מפשל בעיניהם. כך אני יכול לודא גם שאני מרצה אותם והם ממשיכים להעריך ולאהוב אותי. שווה באמת לבדוק האם הערנות הזאת והבדיקה המתמדת הזאת גורמת לאחרים להעריך אותך יותר או לאהוב אותך יותר? האם זה שאתה לא יכול להיות טבעי ובעצם להיות אתה, אלא לבדוק כל הזמן איך אתה נראה בעיני אחרים ואולי גם לרצות אותם, גורם לך להראות יותר טוב? האם זה באמת גורם לך להרגיש יותר טוב עם עצמך או רק מגביר את החשש שלך שכל רגע תעשה טעות ו"יעלו עליך" שאינך מה שאתה מראה? האם לא יותר פשוט לוותר על העיסוק הזה במחשבה ולמצוא את האנשים שיאהבו אותך כמו שאתה? האם לא עדיף לותר על מי שרוצה להיות איתך רק בגלל ההתנהגות הזוהרה שלך שלא לפשל? ברגע שאתה מוותר על הבדיקה המתמדת הזאת, יתכן שהחרדה תעלה מעט שמא תעשה טעויות ואף אחד לא ירצה אותך, אך אחר כך באה הקלה מאוד משמעותית כאשר אפשר פשוט להתנהג בטבעיות ולגלות את החברים האמיתיים.

16. כדאי לי לבדוק את עצמי כל הזמן שכן אני צריך כל הזמן לודא שאני עושה את

הדברים בצורה טובה (שאיני עושה טעויות). הסיבה זו דומה למדי לסיבה הקודמת אך לא מתייחסת לתגובת האחרים אלא לאדם עצמו. אני צריך כל הזמן להיות בהיכון שמא אעשה טעות. (יתכן אפילו שאני חושב שאם לא אעשה זאת בשלמות, אני לא שווה!) בכל מקרה גם אדם ששואף להישגים גבוהים לא צריך לעמוד כל הזמן על המשמר. להיפך העמידה על המשמר כל הזמן מעייפת ופוגעת בתפקוד. אפשר לתכנן דברים בזמן סביר אך בזמן הביצוע, חרדה מתמדת שלא אעשה את הדברים בצורה טובה רק תפגע

בתפקוד שלי. לא לודא כל הזמן זה לא חוסר אחריות! לעשות טעות זה אנושי. לנסות בכל מחיר לא לעשות טעויות, יביא להחלשות ולהרבה טעויות בעתיד.

17. כדאי לי להמשיך ולחשוב שכן יש פתרון לכל בעיה ובסופו של דבר אמצא אותו - זוהי

מחשבה שאין לה בסיס. המציאות מראה לנו שאין פתרון מושלם לכל בעיה אך יתרה מכך שהעיסוק החוזר ונשנה בבעיה תוך כדי עצירת החיים לא רק שאינו עוזר לפתרונה אלא גורם לנזק. אם יש מקום עוד לחשוב על בעיה מסויימת יש להקדיש לכך זמן מיוחד אך לא לתת לה לכבוש את כל תשומת הלב ללא אבחנה. אם אתה חושב שיש פתרון שאפשר למצוא אותו בזמן שאתה יכול להעריך אותו, אולי תשב עכשיו רצוף את כל הזמן הזה ותחשוב עד לתום הזמן. (כמה זמן להערכתך אתה צריך לצורך זה? אולי תשב עכשיו רצוף את כל הזמן הזה...?)

18. כדאי לי להמשיך ולהשוות את עצמי לאחרים שכן תחרות מקדמת וממריצה ומונעת ממני מלהיות שאנן ולהסתפק במועט -

א. אכן יש בתחרות משהו ממריץ אך רק כאשר אנחנו לא מייחסים לה קשר לערך העצמי שלנו. הרצון לנצח או להיות טוב יותר מאחרים הוא טבעי ויש גם אכזבה טבעית כאשר איננו טובים כפי שהיינו רוצים אך אנחנו יכולים לשפוט את עצמנו על כך ללא סוף ולפגוע בעצמנו או לקבל ולהמשיך לחיות על פי מה שנכון לנו. ההשוואה לאחרים היא בלתי נמנעת אך עלי להשתמש בה לא כדי לשפוט את עצמי אלא כדי לכוון את עצמי. אם השקעתי והתאמצתי ולמרות זאת לא הצלחתי אוכל להסתכל על תוצאה זו כמכוננת אותי למקום אחר יותר מתאים עבורי. ההישגים שלי ביחס לאחרים חשובים כמכוונים ולא כשופטים. לצורך זה אין צורך בחשיבה חוזרת אין סופית על כמה אני לא מוצלח ביחס לאחרים אלא בחשיבה ממוקדת של הערכה עניינית ומלמדת איך להתקדם עם זה. ב. עלינו למצוא את התחום המתאים לערכים שלנו ושם למצוא את עצמנו ולהיות "מיצוינים" הכי טובים שאנחנו יכולים להיות ולא בהכרח "מצטיינים" ביחס לאחרים.

19. השוואה ביקורתית היא בלתי נמנעת כי החברה שופטת אותי תמיד בהשוואה לאנשים אחרים ולכן עלי להיות ערני לכך - יש לכך שני צדדים.

הצד האחד הוא שהחברה אכן צריכה לעיתים לעשות השוואה בין יכולות של אנשים כדי לדעת מי הכי מתאים לתפקיד מסוים וזה נכון גם בתחום המקצועי וגם בתחום הבין אישי. זה בלתי נמנע ואפילו נכון אך זה רק קובע התאמה ולא ערך עצמי. כאשר מישהו נדחה מקבלת תפקיד מסוים הוא נדחה לא בגלל שאינו ראוי כבן אדם אלא מכיוון שיש אנשים שמתאימים

ממנו. אותו דבר נכון גם בזוגיות. אין כאן אמירה על ערכו של האדם הנדחה. מאכזב לא להצליח ויש לכך גם השפעה פרקטית על החיים אך אין סיבה להיתקע בכך ולהמשיך לסבול. הצד השני הוא שאכן החברה נוטה לעיתים להיות שיפוטית גם בקשר לערך העצמי ולטעון למשל שעורכת הדין שווה יותר מהמזכירה שלה. זה מקומם אך עלינו לשנות זאת על ידי חינוך אחר של ילדינו ולחפש סביבנו אנשים שהם פחות שיפוטיים ושיקבלו אותנו כמו גם אנחנו אותם כפי שאנחנו וללא שיפוטיות.

20. אם משהו מופיע במחשבה שלי יש לו כנראה משמעות או שהוא מסר פנימי ולא יהיה

נכון עבורי להתעלם ממנו- לעיתים יש לנו נטייה להתייחס למחשבות שקופצות לראשנו כאל משהו אינטואיטיבי ספונטני. האמת היא שהמחשבות שקופצות באופן אימפולסיבי לתודעה שלנו הם בדרך כלל בדיוק ההיפך. הן בדרך כלל גורמות לנו להגיב על פי התניות ילדות שלנו באופן אוטומטי שעליו אנחנו בדרך כלל מצטערים. המחשבות שקופצות לתודעה שלנו הרבה מפעמים משקפות את הפחדים שלנו ולא את המציאות. כך למשל כאשר מישהו מעליב אותנו יתכן מאוד שהמחשבה הראשונה תהיה, אך אחד לא אוהב יותר למרות שהיא מחשבה מופרכת וידוע לנו שהיא אינה נכונה. לסיכום: עצם זה שמחשבה מגיעה לתודעה שלנו אין בכך שום ערבות לאמתותה.

21. עדיף שאעביר ביקורת על עצמי כדי להקדים תרופה למכה לפני שיעבירו עלי ביקורת או

שאהיה מוכן לביקורת זאת- במידה מסוימת חשוב כמובן שנדע להעביר ביקורת על עצמנו עוד לפני שאחרים מעבירים עלינו ביקורת. גם התכונות מסוימת כדי לא להיות מופתעים יש בה הגיון. יחד עם זאת אין הרבה תועלת בלהמשיך ולחשוב את זה שוב ושוב. המשך ההתעסקות בכך מעבר להתעסקות העניינית מחליש אותנו ולא יאפשר לנו בסופו של דבר להתמודד נכון בעתיד עם ביקורת עניינית או לא עניינית. אכן יתכן שאם לא נעמוד על המשמר ולא נעביר ביקורת על עצמנו, נאמר או נעשה דברים שאחרים יזלזלו בהם ואנחנו נרגיש מבוישים אבל אנחנו מעדיפים שלא להסתכל על החיים כמבחן ומסכימים ללמוד ולהתפתח גם מהטעויות שלנו. הטעויות שלנו במקרה ויקרו הם בית הספר הכי טוב שלנו לגדול.

22. עדיף לי להעביר ביקורת מתמדת על חולשתי, להתמקד בתחושת הבושה, לחוש חולשה

וכן להימנע מהתמודדות, מאמץ ואפשרות של כישלון- נכון שאם אני חלש אני פטור ממאמץ ומהתמודדות ויש בכך הקלה רגעית גדולה, אך האם לטווח הארוך זה משרת את הרצון שלי? נכון שאם לא אתמקד בחולשתי יש סיכוי שאנסה וגם אכשל אך כך אגלה את כוחותיי וחולשותיי האמתיים ואוכל לכוון את עצמי למקומות שמתאימים לי. זה יהיה קשור לפיתוח היכולת להתייחס להישגים שלנו כמכוונים אותנו ולא כשופטים אותנו.

23. מחשבות שליליות ובעיקר ביקורתיות מאפשרות לי הסחת דעת מדברים אחרים או

מרגשות שאינני רוצה להרגיש- זאת סיבה מעט מורכבת. יתכן ואני מרגיש שאני ממש מכור או מתמסר למחשבות השליליות בכל פעם שעלי להתמודד עם משהו שמעורר בי רגש. למשל כשאני רוצה להציע לבחורה לצאת איתי לדייט ולא רוצה לעמוד בפני רגש של דחייה ואז אני יורד על עצמי על חולשותיי ועל כך שלא מגיע לי שהיא תרצה אותי ובכך חוסך את תחושת הבושה במקרה של דחייה. זה גם יכול להיות גם הגנה בפני רגש שלא קשור בהכרח למחשבות השליליות:

אני יודע שהבחירה הזאת מגבילה אותי ומצמצמת אותי ולא מאפשרת לי לגדול ולהתפתח. עדיף להיחשף לרגש ולגדול כך אם כי אולי כדאי לחפש גם דרכים איך להתמודד עם רגשות חזקים.

24. כשאני מתעסק בדברים שקרו בעבר יש לי תחושה כאילו אני מתחיל מחדש ואני יכול

לשנות אותם (למרות שאני מבין שזה לא אפשרי)- נכון, יש בתחושה הזאת משהו מרגש ואולי אפילו ממכר, כמו פנטזיה. לדמיין שאני פועל אחרת בעבר וליהנות מהפירות של הפנטזיה בהווה זה יכול להיות מאד מתגמל. האם זה שווה את המחיר של תחושת ההחמצה המתמדת, תחושת האשם ולפעמים גם הבושה שעולות בכל פעם שאני עושה זאת ומבין שוב ושוב שהשינוי הוא רק בפנטזיה ושהפער עם המציאות רק גדל וכואב יותר ויותר.

ב. אתגור של הסיבות הסמויות השליליות

1. אין לי יכולת לשלוט על המחשבות שלי וזה נורא ואיום - האם זה באמת איום ונורא? מדוע חשוב שנוכל לשלוט על המחשבות שלנו? המחשבות מקבלות את החשיבות שאנחנו נותנים להם. נוכל להתייחס למחשבות שלנו כאל אירועים שמתרחשים בתודעה שלנו שאנחנו יכולים לבחור האם ואיך אנחנו רוצים להגיב אליהם. אכן אין לנו שליטה על אלו מחשבות מגיעות לתודעה שלנו אבל יש לנו אפשרות לבחור אם ואיך להגיב אליהם. ברגע שנסיר את מיקוד הקשב במחשבות הלא יעילות שלנו לא נרגיש שזה איום ונורא שהן מגיעות מידי פעם.
2. המחשבות שלי משמען שאני אדם רע (OCD) - מה שמאפיין אותי ומייחד אותי אינו תוכן המחשבות שמגיעות לתודעה שלי אלא מה שאני עושה איתן. לכל אדם מגיעות לעיתים מחשבות מוזרות ורעות. רוב האנשים יודעים שלא להגיב אליהם. יתכן ויש לי נטייה (אם אני סובל מ-OCD) לקחת אחריות על המחשבות ולהרגיש צורך לפתור אותן אך נטייה זו אינה צורך אמיתי אלא כזה שנובע מה-OCD שלי. לכן מותר לי שלא להתייחס אליהן ולבחור שלא להגיב אליהן. אין לי שליטה על בואן אך יש לי אפשרות לבחור מה לעשות איתן.
3. המחשבות יכולות להזיק לי (GAD) - אכן כשאני מסתובב כל הזמן עם מחשבות לא טובות (חרדות, דאגות...) זה יכול לפגוע במצב הרוח שלי ולגרום לי להרגיש לא טוב. בטווח הקצר אין בכך נזק של ממש אך לטווח ארוך זה יכול גם לערער את בריאותי. יחד עם זאת הדאגה מכך שאני מודאג היא דאגה נוספת... יש פתגם בודהיסטי שאומר: "אם יש לך דאגות, אל תדאג...". אין לנו יכולת למנוע ממחשבות מסוימות להגיע לתודעה שלנו אך יש לנו בחירה שלא לשתף איתן פעולה. אנחנו יודעים שדווקא קבלת המחשבות או הדאגות בלי לנסות לפתור אותן או לגרש אותן תביא להיחלשותן ותגרום לנו להתחזק מחדש.