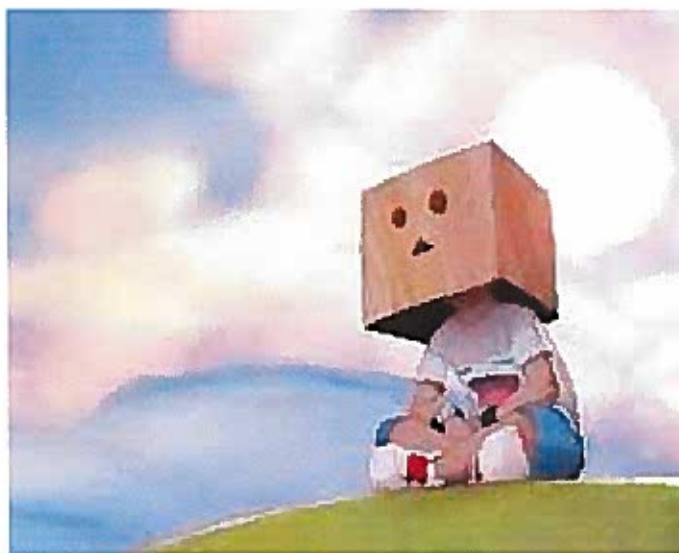


# **"לצאת מהקופסא"**

## **קבוצה למיומנויות יסוד**

### **בגישת CBT**

### **לטיפול במכורים.**



כתבו : בני הראל, שירלי צוקר

אוקטובר 2013



# **"לצאת מהקופסא"**

## **קבוצה למיומנויות יסוד בגישת CBT, לטיפול במכורים**

### **מבוא**

"ההתמכרות לסמים הינה בעיה פרוגרסיבית הגורמת לנזקים אישיים, משפחתיים וסביבתיים, נפגעי התמכרויות מגיעים בדרך כלל כאשר הם נתונים במשבר בתחום האישי, משפחתי, בריאותי כלכלי ותעסוקתי, או במספר תחומים במקביל" (מתוך התע"ס 2012, פרק 11, התמכרויות).

CBT - Cognitive Behavior Treatment, טיפול קוגניטיבי התנהגותי, מבוסס על תיאורית הלמידה החברתית (Bandura, 1977), אשר במקרה של מכורים מניחה שהלמידה מהווה גורם משמעותי באופן שבו אדם מתחיל להשתמש בסמים, וממשיך להשתמש בתהליך אשר מתפתח להתמכרות. לפי בנדורה, ההתמכרות היא התנהגות נלמדת, אשר מקורה בציפיות חיוביות (חיזוקים) של המכור בנוגע להשפעת הסם ובהערכת מודל חיקוי (משפחה, חברים) של המשתמשים בסמים.

הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי התפתח בשנות השישים והשבעים של המאה ה-20 בעקבות התפיסה שהפסיכופתולוגיה נעה בין התנהגויות, מחשבות ורגשות, מתוחזקת ונשמרת באמצעות תהליכים קוגניטיביים (קשב, פרשנות, זיכרון) והתנהגותיים (הימנעות ממצבים בעייתיים, חיזוקים עצמאיים לשימוש, הפרעה ועוד). הבסיס לטיפול בשיטת CBT הוא הקשר ההדדי בין רגש – מחשבה- התנהגות, כאשר ההתערבות הטיפולית נועדה לשינוי תהליכים קוגניטיביים, התנהגותיים, רגשיים, ובתוך כך שינוי אמונות, רגשות, והתנהגויות פתולוגיות העומדות בבסיס ההפרעה.

לפי בק ואחרים הטיפול הקוגניטיבי הוא: " שיטה בפסיכותרפיה המנסה להפחית בתגובות רגשיות מוגזמות ובהתנהגויות המובילות להרס עצמי על ידי שינוי במה שמונח ביסודן: דרכי חשיבה שגויות ואמונות שאינן מסתגלות" (Beck et al, 1991, p.10).

כל שינוי יוצר תהודה בשלושה מימדים: קוגניטיבי, רגשי והתנהגותי. בספרות מוכרים מודלים שונים לשינוי, כאשר בהתייחסות למכורים מקובל לאמץ את המודל של פרוצ'סקה ודיקלמנטה, המדבר על שינוי שחל בשלבים שונים: לפני מחשבה, מחשבה, החלטה, שינוי אקטיבי, נפילה (נסיגה), שימור השינוי. חשיבות המודל בכך שהוא מעגלי, כאשר לכל שלב יש נקודת יציאה וכניסה מחדש כך, שנשירה בשלב שהוא, מאפשרת כניסה מחדש למעגל השינוי בכל שלב אחר (שמתאים), ולעבור שוב את התהליך עד השגת התוצאה הרצויה ( Prochaska & Diclemente, 1982).

אסטרטגיה עיקרית בטיפול בשיטת CBT, הינה הגישה הפסיכו- חינוכית. חלק ניכר מכל פגישה, כרוך בהעברת ידע למטופל באמצעות הסבר, בשפה פשוטה, המתאר את תיאורית העיבוד הקוגניטיבי לנושא הפגישה, וכיצד ניתן להבין רגשות והתנהגויות על פי תיאוריה זו.

לפי דרבי וריסיק (2010), מודעות וערכיות עצמית, הבנת תהליכי למידה (אופן רכישת התנהגויות), מיומנות בזיהוי רגשות, שליטה בתהליכים קוגניטיביים (לרבות אתגור מחשבות, סכמות ואמונות), הבנת הקשר המשולש מחשבה- רגש- התנהגות ביחס לאירוע שהוא, מהווים כלים משמעותיים ומיומנויות יסוד בהתמודדות המטופל בתהליך החלמתו.

הרכב הקבוצה: יאלום (2006), מבחין בשתי תפיסות תיאורטיות ביחס להרכב הקבוצה: א. התפיסה ההומוגנית שבבסיסה תיאורית הלכידות, אשר מחזקת את תחושת השייכות וחווית האמון הבסיסי, ב. התפיסה ההטרוגנית שבבסיסה תיאורית המיקרוקוסמוס לפיה הקבוצה היא "עולם קטן".

בקבוצה האמורה, אנחנו "נהנים" משני העולמות. מצד אחד בעיית ההתמכרות המשותפת לכולם, דפוסי התנהגות דומים, גורל דומה, כאב משותף, לכולם משימה משותפת ללמוד לחיות את חייהם ללא סמים. במובן הזה אנחנו מדברים על תפיסה הומוגנית, מה שיתבטא בלכידות הקבוצתית. מצד שני, הרכב הקבוצה מגוון מאוד מגדרית, סטאטוס משפחתי, תרבותית, הכלה וסגנונות תקשורת בין אישיים שונים. במובן הזה אנחנו מדברים על תפיסה הטרוגנית, על הקבוצה כמיקרוקוסמוס של העולם ועל דיסוננס כמניע לחקירה פנימית.

מיומנויות היסוד אותם ירכשו חברי הקבוצה המכורים, יסייעו בידיהם בהתמודדות עם תהליך החלמתם וישמשו בידיהם ככלים הן בטיפול הפרטני, הן בקבוצות טיפוליות נוספות, בהתנהלותם במשפחתם ובקהילה, ואף זמן רב לאחר סיום הטיפול.

## תכנון ובניית הקבוצה - חלק תיאורטי

### **סגנון ההתערבות**

את הסגנונות השונים בהתערבות הקבוצתית ניתן למקם על רצף, כאשר בקצה אחד מיקוד בתהליך, ובקצה השני מיקוד בתוכן (פרל ופלד, 2007).

**התמקדות בתהליך** - באמצעות התנסות בתהליכים של כאן ועכשיו, מתאפשרת עבודה ברבדים מודעים ובלתי מודעים. לפי ביון (בתוך: רייך, 1970) בכל קבוצה יש שתי קבוצות מקבילות: קבוצת העבודה עם מטרה מדויקת שיש בה תהליכי שינוי ולמידה, וקבוצת ההנחות הבסיסיות (תלות, flight-fight, זוגיות) שהיא מרחב מעורר ונשלט ברגשות עזים וכוחות לא מודעים. ביון אומר, כי הקבוצה אינה רק סך כל חלקיה, אלא פועלת כישות שלמה, עם חוקיות משלה, עם חיים עכשוויים לקבוצה ("כאן ועכשיו"). לפי ביון, הדינאמיקה בין שתי הקבוצות היא שיוצרת את הקבוצה.

פוקס (1971), מדבר על ה"mind" הקבוצתי, הנפש של הקבוצה המורכבת מרשת של אין סוף קשרים, יחסי גומלין, שקיימת ומתפתחת בקבוצה בין חבריה ובינם לבין המנחה. לפי פוקס, הרשת (המטריצה) היא המקום בו כל האירועים שהתרחשו בעבר, מתרחשים בהווה ויתרחשו בעתיד, מקבלים משמעות.

יאלום (2006) אומר כי באמצעות התנסות בתהליכים והפיכתם למודעים, מתאפשרת עבודה ברבדים תוך אישיים ובין אישיים, מודעים ובלתי מודעים. יאלום הדגיש כי כניסה לתחום התהליך פירושה הכרה בכך שקשרים נוצרים במשותף על ידי צדדים רבים, יש להם השפעה הדדית בעלת עוצמה, וכינה את המיקוד בתהליכים: "גרעין הכוח של הקבוצה" (עמ' 162).

**התמקדות בתוכן** - קבוצה, בה התהליכים הקבוצתיים משניים למיקוד בתוכן ולעיתים מתעלמת מהם לחלוטין. הקבוצה נתפסת ככלי יעיל להעברת התכנים להרבה אנשים, "יעילות קלינית" לפי יאלום (2006).

לפי פרל ופלד (2007), קבוצות ממוקדות תוכן נשענות בדרך כלל על תפיסות התנהגותיות-קוגניטיביות או פסיכו-חינוכיות ומטרתן לקדם שינוי בעולם תוכן המשותף לחברי הקבוצה באמצעות למידה, הבנה ותרגול.

**שילוב בין תוכן לתהליך** - Spira & Reed (2003) בתוך: פרל ופלד (2007), מציעים סגנון הנחייה אותו הם כינו "תהליך אינטראקטיבי", אשר מאפשר שילוב בין "תהליך דווקטיבי" השם דגש על תכנים חינוכיים, ו"תהליך אינדוקטיבי" אשר שם דגש על התכנים והתהליכים העולים בקבוצה ועל הקשר בין חבריה, באמצעות קיום הרצאה קצרה, התנסות כלשהי, ושיחת עבוד פתוחה.

Furr (2000) בתוך: פרל ופלד (2007), טוענת כי תכנון שיטתי עשוי לסייע לפיתוח תכניות התומכות בשינוי מחשבתי, רגשי והתנהגותי אשר אינו מתעלם בהכרח מהתהליך הקבוצתי, ואף מעודד אותו, וממליצה למנחים לשמור על מידה של ספונטאניות, ובה בעת לשמור על האיזון הנחוץ בין השימוש בתוכן ובתהליך.

Galinsky et al (2006) בתוך: פרל ופלד (2007), מפרידים בין מפתחי התוכן להם הם מציעים להתבסס על ידע, לשתף צרכנים ואנשי מקצוע, ולאפשר גמישות בבחירת התרגילים ואפשרויות ההפעלה, לבין המנחים להם הם מציעים להתאים את ההתערבות להקשר בו היא מתבצעת, לתהליכים בקבוצה ולצרכי המשתתפים.

## תכנון ובניית הקבוצה - החלק היישומי

**מסגרת השרות:** היחידה לטיפול בנפגעי סמים בצפון ת"א. היחידה הינה חלק ממערך השירותים החברתיים של עיריית ת"א, העירייה הינה הגורם המפעיל את השרות ומשרד הרווחה והעירייה שותפים במימון. היחידה הוקמה בשנת 1993 ומאז פועלת עפ"י עקרונות טיפוליים וארגוניים, תוך ניסיון מצטבר בפרקטיקה אשר מאפשר את סיכויי השיקום והחזרה לחיים נורמטיביים של המטופלים. ביחידה מתקיימים טיפולים משולבים: טיפול נפשי פרטני, טיפולים זוגיים ומשפחתיים וטיפולים קבוצתיים. לצד אלה פועל מרכז יום "המהווה גשר בין תהליך הגמילה הפיזית לבין תהליך השיקום ארוך הטווח תוך המשך שהותו של המטופל בסביבתו הטבעית. מטרת מרכז היום היא להעניק מסגרת תומכת, מגינה, יציבה וקבועה למטופלים בתקופה שלאחר הגמילה הפיזית המיועד לאנשים המכורים לסמים ואלכוהול שנמצאים בשלב התחלתי של ההתמודדות עם הגמילה" (מתוך תע"ס התמכרויות). המרכז יום פועל 3 ימים בשבוע בימים ראשון, שלישי וחמישי וכולל בתוכו קבוצות מסוגים שונים: קב' טיפוליות קלאסיות (סבב הרגשה), פסיכודרמה, אומנות משקמת תרפיה בתנועה, קב' ברוח N.A (רק להיום וצעדים), יוגה-קבוצות מופרדות לנשים וגברים, סדנאות ניהול תקציב ותזונה, ומעת לעת מקיים פעולות ייחודיות מגוונות מחוץ לכותלי המרכז כגון: פעילות התנדבותית למען הקהילה, סיורים טיולים וימי גיבוש.

**חברי הקבוצה:** מכורים לסמים, לאחר שלב גמילה, ובשלבם שונים של תהליך טיפול ושיקום במסגרת מרכז טיפול יום לנפגעי סמים. הרכב החברים מגוון, וכולל נשים, גברים, צעירים, מבוגרים, בעלי משפחות ושלא, הורים לילדים ושלא, בעלי מקצועות חופשיים, יש שבקושי יודעים קרוא וכתוב, ישראלים וותיקים, קהילות עולים, קהילה ערבית, חלקם מהמטופלים הגיעו למרכז מרצונם, חלקם בכפייה כזאת או אחרת.

נקודת המוצא הייתה למצוא את "שביל הזהב". מצד אחד, תכנית התערבות מובנית וממוקדת תוכן, ומצד שני תכנית אשר תאפשר גמישות, הקשבה לתהליכים, לצרכים אישיים וקבוצתיים והיענות אליהם. בחרנו בסגנון המשלב תוכן עם תהליך, לעבוד על מספר תימות, תוך התערבות רב מימדית, אשר נותנת מקום משמעותי לחלק הפסיכו-חינוכי, ומטמיעה ומחזקת אותו באמצעות דגש על התכנים והתהליכים העולים בקבוצה, בדרך של קיום הרצאה קצרה (20-30 דק') בפתיחת המפגש בהתייחסות לנושא ספציפי, הזמנת חברי הקבוצה לחלוק התנסויות/ חוויות שונות מחייהם בהקשר אותו נושא, וקיום דיון פתוח שמטרתו העיקרית העלאת תכנים לא מודעים לרמת המודעות, ובהתייחס למבנה הארגון (מרכז יום לטיפול בנפגעי סמים) והקבוצות המקבילות, כחלק מהמערך הטיפולי הכולל של חברי הקבוצה. סיום הפגישה (10 דק') הוקדש לסיכום כרונולוגי, "מה לקחת אתך היום", ולמטלה<sup>1</sup> אותה יידרשו חברי הקבוצה למלא במהלך השבוע עד לפגישה הבאה.

<sup>1</sup> בנוגע למטלות הבית וליישום הטיפול בחיי היום יום מציעים דרבי וריסיק (2010) לומר: "ישנן 168 שעות בשבוע, אתה נמצא פה רק שעה אחת. אנחנו לא מצפים ממך שתשנה את האופן בו אתה רואה את העולם, את דרכי ההתמודדות שלך ואת הסימפטומים שלך בשעה אחת בשבוע. אם תמשיך לחשוב בדרכי החשיבה הישנות ותמשיך

**מבנה (setting)** - עד 15 חברים בקבוצה, מפגשים של אחת לשבוע, משך כל מפגש 90 דקות, ישיבה במעגל, בחדר טיפולים קבוצתי במרכז היום, מרווח ובעל אמצעי המחשה כגון לוח לרישום, מקרן, מחשב, DVD, וכו'.

יאלום (2006), מדבר על הצורך להגדיר את הקבוצה כפתוחה או סגורה (פרק 10). הלכה למעשה הקבוצה במבגרת המרכז לטיפול יום בנפגעי סמים היא **פתוחה למחצה**. איננו מדברים על קבוצת רכבת, או על עזיבה והצטרפות חופשית, אלא מבנה אשר ישרת את הארגון במסגרתו פועלת הקבוצה וישתלב עם מדיניותו. תהליך ההחלמה מהתמכרות הינו תהליך המאופיין ברגרסיות, "במעידות" ו"נפילות" של המטופלים. מדיניות המרכז להגיב באמצעות "תוצאות" על התנהגויות של הפרת כללי המסגרת כגון אלימות מילולית/פיזית, חזרה לשימוש, איחורים וכד', מתוך תפיסה בסיסית כי על המכור הטיפוסי להתנסות במצבים המתסכלים בהם כוחו לא עומד מול הסם, התדרדרות וחזרה למעגל השינוי. (ראה התייחסות לכך במבוא לעיל, Prochaska & Diclemente, 1982). מתוך כך, ומתוך נשירה טבעית, ישנה תחלופת מטופלים בארגון ככלל ובקבוצה בפרט, דבר שלא מאפשר מסגרת נוקשה של קבוצה סגורה, ומחייב התמודדות עם תחלופה שהיא הן במישור הרגשי והן במישור האופרטיבי הקשור בחומר הספציפי הנלמד.

בשל הצורך להתמודד עם תחלופת מטופלים בקבוצה כאמור, תוכננה סדרה של 14 מפגשים, כאשר בתוך המפגשים עצמם שולבו מעת לעת תזכורות לחומר התיאורטי שנלמד והקשרו לנושא הפגישה, בשאיפה שחברי הקבוצה הוותיקים יסבירו את החומר וישתפו בתובנות שלהם את החדשים. לאחר סדרת 15 המפגשים, הקבוצה כולה חוזרת למפגש 1 ומתחיל סבב מפגשים חדש באותה תכנית ממש, ובהתאם לבשלות הקבוצה יינתן משקל משמעותי יותר לחלק התהליכי ולעומק הבירור הפנימי ("working threw").

---

להשתמש באותן דרכי התמודדות במהלך 167 השעות הנותרות לא צפוי להתרחש כל שינוי. אם אתה רוצה להצליח, חשוב מאוד שתיקח את מה שאתה לומד פה ותיישם אותו בחיי היומיום שלך. הטיפול שלך צריך להיות במקום שבו אתה חי, ולא רק בחדר הזה. ככל שתיישם יותר את מה שאתה לומד כאן, כך תפיק יותר" (עמ' 79).

## סיכום:

עבודה זו בחנה את חווית החיים של מכורים לסמים המתמודדים עם תהליך השיקום וההחלמה, כפי שבאה לידי ביטוי בקבוצת CBT אותה קיימו וממשיכים לקיים במרכז יום. אין זה סוד שקיים קושי לטפל במכורים, במיוחד כשחווית הגמילה מהסם היא קשה ומצליחה רק באחוזים נמוכים. לפיכך קיימת חשיבות לפיתוח תוכניות ושיטות טיפול מגוונות כגון טיפול ייחודי זה, המאפשר לייצר מגוון דרכים לביטוי והמשגה מחדש של נסיבות החיים וכוחות ההתמודדות וכן יכולת לבטא ולחשוף את חוסר האמון העמוק ותחושת הריק שלהם. הקבוצה הטיפולית היוותה מעין משפחה, שהחברים בה הם "אחים לצרה" והמנחים הם "זוג הורים", כך שנוצר חיבור אסוציאטיבי לנסיבות החיים שהביאו להתמכרות והבנה עמוקה של עולמו האישי של כל משתתף מבחינת דרכי התמודדות עם מחלת ההתמכרות וההחלמה ממנה.

כחלק בלתי נפרד ומשמעותי בתהליך הטיפולי בשיטת CBT, החברים בקבוצה נדרשו לבצע משימות בבית, מה שהפגיש רבים מהם עם תסכולים והתנגדויות למסגרות של בית ספר ככלל ושיעורי בית בפרט. במפגשים הראשונים אף אחד מחברי הקבוצה לא הכין את המשימות, כל אחד תירץ זאת בדרך שלו. בהמשך היה מרגש לראות איך לאט לאט, ממפגש למפגש, התווספו מספר החברים שהכינו את המשימות ולעתים אף הגדילו והרחיבו מיוזמתם.

היה מעניין לעקוב אחרי הדינאמיקה בקבוצה, התפקידים בהם שובצו בתחילה והתנועה אל ומתפקיד לאורך המפגשים. בפרט היה מרגש לראות את המאבק בין שתי תתי קבוצות שהתפתחו, "הרציניים" ו"הליצנים" והתזוזה של כל תת קבוצה לעבר האחרת כאשר הדומיננטיות של אלה שעבדו והתייחסו ("הרציניים") משכה משמעותית יותר.

הקבוצה כאמור הינה "on going", במהלכה נושרים ומצטרפים חברים חדשים, ומשמשלימה את סדרת המפגשים, מתחילה אותם מחדש, מה שמייצר פערים בהבנה התיאורטית של הנושאים שנלמדו בין חברי הקבוצה ומצריך סוג של "יישור קו". תנועה זאת, נתנה אפשרות ל"וותיקים" להיות מעורבים/ שותפים בהעברת התכנים ושימוש בכלים שנרכשו לחדשים, סוג של העצמה ורכישת סטאטוס.

ההתייחסות לחברי הקבוצה המכורים, בעלי דמוי עצמי נמוך, תלתיים, חלקם בעלי רקע פלילי, חלקם בעלי רקע קורבני, ככאלה אשר מסוגלים ללמוד ולהתמודד עם חומר עיוני שנלמד במסגרות חינוכיות גבוהות, הייתה חוויה מעצימה עבורם והוותה נדבך משמעותי במוטיבציה שלהם ללמוד ולהפנים.



## תודות

- איריס גריאן הס- רכזת מרכז יום ביחידה לנפגעי סמים צפון ת"א, מחלקת עבר הירקון מנהל השירותים החברתיים ת"א- יפו, אשר יזמה האמינה וקדמה את הרעיון לשילוב מרכיבי טיפול CBT בקבוצת מכורים.
- גל מיבר הלר- מרכזת משאבי קהילה באגף מרכז- צפון מנהל השירותים החברתיים ת"א- יפו, אשר הייתה שותפה לרעיון ולתכנים.
- לימור בר טל- מרכזת השירות להתמכרויות מחוז ת"א והמרכז, משרד הרווחה והשירותים החברתיים, אשר עודדה אותנו להעלות את המודל שפיתחנו על הכתב.

## ביבליוגרפיה

דרבי, ד., ריסיק, פ. (2010). אופקים חדשים בטיפול בתסמונת פוסט טראומטית, טיפול בעזרת עיבוד קוגניטיבי.

יאלום, א. (2006), טיפול קבוצתי תאוריה ומעשה, תרגום ע"י בן ציון הרמן, הוצאת כנרת ומאגנס.

פרל, ג. פלד, ע., (2007). פיתוח מודל מובנה לעבודה קבוצתית רגישה לתהליכים בקבוצה, חברה ורווחה, כ"ז, (4), עמ' 621-642.

רייך, נ. ג'. (1970). עבודתו של וילפרד ביון על קבוצות, בתוך: רוזנוסר, נ. ונתן, ל. (עורכים). הנחיית קבוצות - מקראה. ירושלים: המרכז לחינוך קהילתי ע"ש חיים ציפורי, עמ' 31-47.

תע"ס (תקנון ותעריפים) 2012, משרד הרווחה והשירותים החברתיים, פרק 11.

Bandura, A. (1977). Social learning theory. New York: General Learning Press.

Beck, A.T.; Wright, F.D.; Newman, C.F.; and Liese, B.S. "Cognitive Therapy of Cocaine Abuse: A Treatment Manual", 1991.

Foulkes, S. H., (1971). The Group as Matrix of the Individual's mental life. In: Foulkes, E. & Pines, M. (Eds). (1990). Selected Papers of S. H. Foulkes: Psychoanalysis and Group Analysis, Pp. 223-235

Prochaska J.O. & Diclemente C.C. (1982), Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. Psychotherapy: Theory, Research & Practice, 19(3), 276-288.

## תכנית המפגשים

- מפגש 1: הקשר בין מחשבה, רגש, התנהגות
- מפגש 2: התנהגות נלמדת- התניות/ חיזוקים
- מפגש 3: סכמות, אמונות ומחשבות אוטומטיות
- מפגש 4: עבודה על דפי אמ"ר (אירוע, מחשבה, רגש)
- מפגש 5: עבודה על דפי אמ"ר (המשך)
- מפגש 6: עוותי חשיבה
- מפגש 7: הקרנת הסרט: "כשגבר פוגש אישה"
- מפגש 8: דיון בסיטואציות מתוך הסרט בהקשר לנושאים שנלמדו
- מפגש 9: אתגור מחשבות ואמונות
- מפגש 10: אתגור מחשבות ואמונות (המשך)
- מפגש 11: אתגור מחשבות ואמונות (המשך)
- מפגש 12: הקרנת הסרט: "בעולם טוב יותר"
- מפגש 13: דיון בסיטואציות מתוך הסרט בהקשר לנושאים שנלמדו
- מפגש 14: מפגש סיום- העמדת אמונה למשפט חברים, סיכום הסדרה

## מפגש 1- הקשר בין מחשבה, רגש, התנהגות

**א. מטרת המפגש:** להציג את המשולש הקוגניטיבי התנהגותי, לעודד התבוננות פנימית, חקירה עצמית, מדוע אנחנו מתנהגים כפי שאנחנו מתנהגים, מה מניע אותנו: רגש? מחשבה? מה קודם למה? מדוע לאותו אירוע אנשים שונים יגיבו בצורה שונה? האם היה ניתן להתנהג אחרת?

### ב. מהלך המפגש:

אתם נמצאים לבד בבית בלילה, ושומעים רעש חזק פתאומי

- א. מה אתם מרגישים בסיטואציה הזאת? פחד
  - ב. מה חשבתם כדי להרגיש ככה? נכנס פורץ
  - ג. מה הייתם עושים? נצלצל למשטרה
  - ד. האם לדעתכם יש הסבר אחר לרעש? למשל שיש חתול בבית
  - ה. ואז, מה נחשוב, נרגיש, כיצד נתנהג אז? מחשבה: "החתול הארוך..."
- רגש: עצבנות
- התנהגות: נחזור לישון

אנו רואים כי פרשנות האירוע (חתול/פורץ) משפיעה על מחשבותינו, רגשותינו והתנהגותנו. ניתן להראות שלאירוע אחד (רעש) מחשבות/ פרשנויות רבות, כאשר כל פרשנות תוביל לתגובה רגשית והתנהגותית שונה.



### לצייר על הלוח:

במשולש מחשבה, רגש, התנהגות- מה לדעתכם גורם למה? מי בא קודם? בואו נחשוב על דוגמאות. למשל אירוע: "מכר חולף על פנינו ברחוב מבלי לומר שלום". אדם עשוי לפרש (מחשבה) אמירה/ התנהגות מסוימת כעלבון ואז לחוש כעס (רגש) ולהגיב באלימות (התנהגות), או לפרש את האמירה/ ההתנהגות כחסרת משמעות, לא לחוש רגש, לא להגיב.

דיון פתוח בסוגיה שהוצגה, הזמנת חברי הקבוצה לתאר סיטואציות מחייהם והתייחסות חופשית של החברים.

### נעבור ונתייחס לכל מרכיב משלושת קודקודי המשולש:

**רגש: מה זה? תנו דוגמאות לרגשות** (כעס, פחד, אימה, אשמה, עצב...). חברי הקבוצה נוקבים ברגשות שונים, משהו רושם אותם על הלוח, הלוח מתכסה ברשימה, מתחילים למיין רגשות זהים/ בשמות שונים, רגשות מקדמים/ רגשות מעכבים... חשוב לציין שלא כל מה שמתחיל במילים "אני מרגיש ש..." זה רגש. צריך ללמוד להבדיל.

**מחשבה:** קשורה בעיבוד מידע במוח. המוח מוגבל, הזיכרון מוגבל. המוח קולט הכל אבל לא יכול לעבד את שפע הנתונים, ולכן הוא בוחר את מה לזכור, למה לשים לב.

מקרינים את הסרטון על משחק הכדור- סל.

<http://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo>

לתת להם להפנים ולשחרר את הפליאה, התסכול, הכישלון ולחילופין ההצלחה בפענוח המצגת שחזו בה והמשמעויות שנראות להם.

הטיית קשב- הפניית קשב לגירויים שחשובים לנו, שיש להם משמעות עבורנו, באה על חשבון ראייה רחבה יותר, משמיטה פרטים, עשויה לגרום לעוות בתפישה...  
**למה דעתכם ישים המוח לב יותר?** לדברים בולטים, עוצמתיים, שונים, אלה שמושכים תשומת לב, לדברים שיש להם משמעות עבורנו, שמתקשרים לדברים מוכרים...

**התנהגות:** למה אנחנו מתנהגים כפי שאנחנו מתנהגים? מה מניע אותנו, רגש? מחשבה? מה קודם למה? מדוע לאותו אירוע אנשים שונים יגיבו בצורה שונה? האם היה ניתן להתנהג אחרת?

**תחשבו על סיטואציות בחיים שלכם, מה גרם לכם להתנהג באופן שבו נהגתם!- שיח**

מקרינים את המצגת: "מנהג המקום- מושבת הקופים"

מדגישים את ההכרה בכך שהתנהגות הינה דבר נרכש/ נלמד, זה יהיה נושא המפגש הבא: "למידה".

**סיכום המפגש:** סיכום כרונולוגי של הנושאים בהם עסקנו במפגש, מתן אפשרות לחברי הקבוצה לבטא חוויות מהמפגש, הזדמנות לברר מה קלטו, מה מידת העניין, על מה כדאי לשים דגש בהמשך. בסדרת המפגשים שלנו תלמדו חומר עיוני, חומר שלומדים באוניברסיטה, ותתרגלו בהתאם. חשוב מאוד שתיקחו את החומר שאתם לומדים בקבוצה, ותיישמו אותו בחיי היום יום. לצורך כך תקבלו בסיום כל פגישה מטלה אותה תתבקשו למלא במהלך השבוע עד למפגש הקבוצתי הבא. על מנת לעזור לכם לארגן את החומר, שיעורי הבית וכו' אנחנו מחלקים לכם דפדפן עליו תוכלו לכתוב ולאכסן חומר. טקס חלוקת דפדפנים, הכוללים בלוק כתיבה ועט.

**ג. מטלה:** במהלך השבוע יחשוב כל אחד על סיטואציה בה אין לו הסבר לאופן בו התנהג, וינסה להסביר לעצמו בהתאם למודל: מחשבה, רגש ובעקבות כך ההתנהגות. את החלק הראשון בפגישה הבאה נקדיש להתייחסות למטלה.

**ד. עזרים:** לוח, טושים, מחשב, מקרן, דפדפנים לחברי הקבוצה הכוללים בלוק כתיבה ועט.

**ה. נספחים:** "דף רגשות", סרטון כדור הסל <http://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo>

מצגת מ"מנהג הקופים".

#### ו. מתוך המפגש בקצרה:












נ. שתפה וספרה על מחשבות, רגשות והתנהגות אופייניים לה. פועלת בד"כ אינטואיטיבית, אגרסיבית, קודם מגיבה ואח"כ חושבת, מפעילה שיקול דעת. משפט משמעותי: " אם הייתי מקשיבה למה שאומרים לי, לא הייתי מגיעה למצב שהגעתי אליו". כאשר החבר לא מתקשר, מייד עולות לה סצנות קשות, כועסת עליו, צועקת, לא רוצה לראות אותו, היום מבינה שתגובתה אינה הגיונית, מנסה לשלוט, לקחת בפרופורציה.












יו. נראה שנהנה מתשומת הלב אליו, פניו זורחות כאשר משתף, רוב השיח אתו לווה בהקשרים של סמים, אלימות, הפעלת כוח, לא מצליח לצאת למשהו יותר מופשט, אחר (מנחה מנסה להסיט אותו מהשיח על הסם, לחשוב על משהו אחר), יוצר תחושה שהפעלת הכוח מחפה אצלו על דמוי עצמי נמוך, נוח לו להיות בעמדת "המסכך" (תחושת מנחה), מקום שמשרת אותו.

ה. החלק החברתי מאוד משמעותי עבורו כמו אוויר בשבילו, סוג של חייה חברתית. קשה לו לחשוב על מצבים בהם ירגיש דחוי או בודד, קשה לו לראות מכר שיתעלם ממנו, הדימוי העצמי שלו גבוה, החלקים האלימים שלו כפי שהוא עצמו מעיד עליהם מוסווים היטב בעטיפה של חן ונחמדות.

יכ. התרשמות מאדם מופנם, בודד, מדוכא. היה הכי פחות פעיל בקבוצה מיוזמתו, כן הגיב לפנייה ישירה אליו בהתייחסות כנה אם כי מצומצמת ביותר. יכ ביטא את הבדידות שבו, מעדיף להיות "שקוף", מעדיף שלא יפנו אליו. כאשר התבקש להתייחס לאירוע של מכר שעובר על ידו ברחוב ולא אומר לו שלום השיב: "אני שמח שהוא לא רואה אותי", ומרגיש הקלה.









## איר אַת/ה מרגיש היום ?

 ליצן  
 פאנע  
 מתוח  
 שונא  
 פיקה  
 מפחד  
 שובב  
 שחצן  
 שיכור  
 חשוט  
 עצוב

 מאשט  
 מרועה  
 חולה  
 עצנע  
 מבוהל  
 נעז  
 תמים  
 שמח  
 מאובט  
 מיטורף  
 ברוגז

 יאמרא  
 בי"ש  
 סנוב  
 קיטור  
 רטונע  
 אשנאמס  
 חשדן  
 ארושע  
 אהוררר  
 ביי"ן

 רותח  
 גאון  
 מאוכזב  
 נרגש  
 יללן  
 תבול  
 תשוש  
 מהופנט  
 יורם  
 מופתע  
 צערן

 נבנר  
 זללן  
 קנאי  
 ספקן  
 מאושר  
 עליל  
 מנומנם  
 תכבן

## מפגש 2- התנהגות נלמדת: התניות, חיזוקים, הכחדה

**א. מטרת המפגש:** להפגיש את הקבוצה עם המושגים: "התנהגות נלמדת", "התניות", "חיזוקים", ולבחון איתם התנהגויות שרכשו בעולמם ומקורם

### ב. מהלך המפגש:

התייחסות למטלה משבוע שעבר- נתבקשתם לחשוב על סיטואציה בה אין לכם הסבר לאופן בו התנהגתם, ולנסות להסביר לעצמכם את הסיטואציה בהתאם למודל: מחשבה, רגש ובעקבות כך ההתנהגות. מקצים כ- 15 דקות לדין חופשי בקבוצה בהתייחס לסיטואציות ופרשנויות שיעלו חברי הקבוצה.

**"התנהגות נלמדת":** מאז ומעולם דובר על המושג של "ללמוד להתנהג" (כאשר אני מדבר על עצמי), או, "ללמד להתנהג" (כאשר אני מדבר על אחרים).

מישהו מכס שאל את עצמו פעם מדוע אני מתנהג בצורה מסוימת? מדוע אני מתנהג דווקא כך ולא אחרת? - שיח....

יש/ היו לכם בעלי חיים בבית? יצא לכם ללמד אותם להתנהג? איך עשיתם את זה? - שיח

זאת אומרת שפעלתם באופן מודע כדי ללמד את בעל החיים התנהגות מסוימת, ואולי גם באופן מודע תוך ציות להוראותיכם הצליח בעל החיים ללמוד.

האם אתם יכולים לחשוב על אפשרות שהלימוד נעשה באופן לא מודע? (לבדוק שהם מבינים את המשמעות של המושג "לא מודע").

**"התניה":** בתחילת המאה הקודמת חוקר בשם פאבלוב, עשה ניסויים והוכיח שיש קשר בין גירוי נטרלי לבין גירוי שמעורר תגובה. למשל אוכל לכלב מעורר הפרשת רוק. פעמון לא..... הגירוי הלא קשור כביכול (הניטרלי) הפך להיות זה שמפעיל את התגובה (ראה נספח).

אדם היה מעורב בפיגוע בעת שאכל במסעדה, ובעקבות זאת התחיל לפחד מלשבת במסעדות. מה קרה כאן? - לתת לקבוצה לנסות להסביר בהשוואה למודל פאבלוב: (פיגוע = אוכל, פחד = הפרשת רוק, ישיבה במסעדה = פעמון), הישיבה במסעדה (ניטרלי), גורמת לפחד, עשויה להתפתח פוביה, ואולי טראומה).

לא תמיד אנחנו מודעים לעובדה שקרה משהו שגרם לנו להתנהג בצורה מסוימת, אנחנו "פשוט" מתנהגים ככה, (דוגמת הקופים זוכרים!). אולי אם היינו מבינים את הסיבה הייתה לנו אפשרות לשנות, לתקן.

**מה גורם לכם לגירוי שאותו אינכם מצליחים להסביר? - שיח**

(בשלב הזה ניתן יהיה להתייחס לדוגמאות שהביאו בתחילת הפגישה לדפוסי התנהגות ללא מניע ברור למשל: מי ששמשמש בסמים לומד לקשר גירויים ניטראליים (פינת רחוב מסוימת, מספר טלפון, אדם מסוים, זמן מסוים במשך היום, שיר כלשהו, שקית של אבקת סוכרזיט...), עם סיפוק המושג משימוש בסם.



**"חיזוק"** : דרך אחרת ללמידת התנהגות (רכישה) מתבצעת בעקבות גמול/ (חיזוק/ עונש) שגורם לעלייה/ הפחתה באותה התנהגות. חיזוק = מגביר התנהגות, עונש = מפחית התנהגות. חיזוק יכול להיות באמצעות מתן (חיזוק חיובי) משהו נעים, יכול להיות גם באמצעות הפסקה (חיזוק שלילי) של משהו לא נעים (ניכוי 1/3 הוא חיזוק שלילי: הפחתת מאסר = הפחתת גירוי בלתי נעים). ב 2 המקרים החיזוק מעודד עלייה בהתנהגות.

אדם שלמד שהסמים מאפשרים לו להימנע מהתמודדות (עם כישלונות, עם סמכות, עם גבולות...), מה שיגרום לו לתחושה טובה (חיזוק- עידוד ההתנהגות), ימשיך ויגביר את הצריכה בכדי להרגיש טוב יותר.

נחזור לדוגמאות מעולם בעלי החיים, איך אתם מלמדים אותם להתנהג, באמצעות חיזוק או ענישה? - שיח

דוגמאות שלכם? מה המוטיבציה שלכם להגברה או להפחתה? מה משפיע עליכם יותר- חיזוק? עונש? - שיח

למשל: רגעי נחמה בקטעים קשים בחיים, "רק המחשבה על זה עושה לי טוב" (כלומר, עצם המחשבה מעוררת תשוקה, כמיהה, מקור לעונג...). "הפסקת השימוש גורמת לי סבל, יש לי צורך להרגיש טוב, רוצה למחוק מחשבות/ רגשות לא נעימים".

**הכחדה** : הוא התהליך ההפוך של הרכישה, אם נפסיק את החיזוקים, אם נמנע מהגירויים הניטראליים שהתקשרו לסם, נעבור תהליך של הכחדה, אם כי לא טוטאלית. הדרך חזרה קצרה יותר, הרסנית יותר..

נסו לחשוב על התנהגות שאינכם מרוצים ממנה, שהייתם רוצים להכחיד/ לשנות אותה. אילו פעולות לדעתכם, עליכם לנקוט לתהליך יעיל של הכחדה? - שיח

סיכום המפגש : סיכום כרונולוגי של הנושאים בהם עסקנו במפגש, מתן אפשרות לחברי הקבוצה לבטא חוויות מהמפגש, הזדמנות לברר מה קלטו, מה מידת העניין, על מה כדאי לשים דגש בהמשך.

ג. מטלה : במהלך השבוע להיות ער, לבחון התנהגויות שונות ולחשוב : מה למדנו שגורם לנו להתנהג כפי שאנו מתנהגים? מה יגרום לנו להגביר את אותה התנהגות (חיזוק)? מה יגרום לנו להפחתה באותה התנהגות (עונש)?

ד. עזרים : לוח, טושים.

ה. נספחים : הסכימה של פאבלוב.

## ו. מתוך המפגש בקצרה:

י. הגיבה מספר פעמים לנושאים שהעלו חברים בקבוצה, בהחלט יש לה מה להגיד, דוגמאות הלמידה שהביאה מעולם בעלי החיים כולם דרך הפעלת כוח, עונשים... "עלי זה לא עובד, אני בדיוק ההיפך, אם מישו מתייחס אלי ככה, אני מתפרצת עליו, איתי אפשר רק בטוב..." "הייתה מאלה שהעלו את האופציה ללמידה חיובית.

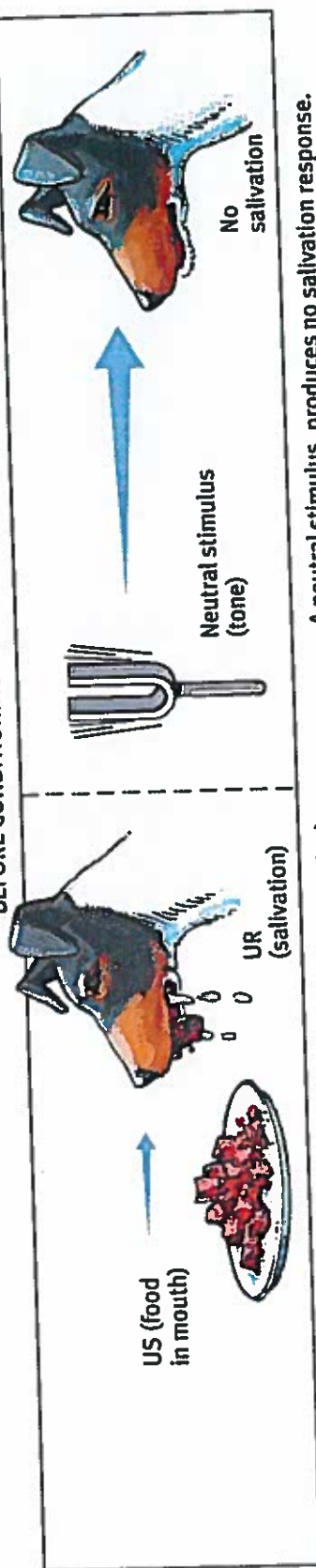
כ. מתאר התנהגות אשר נמנעת ממגע עם קהל, מדיר רגליו מאירועים, מפגשים שלא לצורך. מספר על אירוע טראומטי, לפני שנים, היה ברחוב רצה לעלות על אוטובוס, לא הספיק, דפק על הדלת הנהג לא פתח, האוטובוס התקדם כמה עשרות מטר והתפוצץ לו מול העיניים. "ואני בטיפשותי במקום להתרחק נמשכתי למקום, נחשפתי לזוועה, הריח מלווה אותי מאז..." מאותו אירוע נמנע ממגע עם קהל, חש חרדה בהמון, מעדיף להתבודד, לפני האירוע היו לו חברים, הסתובב בחבורות, אח"כ נמנע.

ע. לובשי מדים... בילדותו העריץ את לובשי המדים, עמדתו השתנתה לאחר התקלות עם שוטרים שהיכו אותו מכות "סתם כך", שלא האמינו לו, האשימו אותו. בעיות התנהגות בגן ובהמשך בביה"ס שטופלו כלפיו ביד קשה, כל זה יצר אצלו חוסר אמון ותיעוב של כל מה שמשדר סמכות. ע' מציין את המרכז לטיפול יום כיוצא דופן, מחד מקור סמכות, בד בבד מתחשב, מבין, מכיל.. "אולי ההבדל שכאן אני מרצוני, שלא בכפייה, ההחלטה אם להישאר היא שלי". כאשר ע' תאר את המכות שחטף, את האלימות שהופנתה כלפיו, את הסבל, ניכרה בלי התרגשות רבה, היא זזה, חייכה, צחקה... כאשר נשאלה מה מצחיק אותה אמרה: "זה מצחיק איך שהוא מתאר את זה..."

ר. דבריו של ע' מהדהדים אצלו, קופץ בהתרגשות בשל תובנה שנפלה עליו. זה הרבה שנים שהוא פוחד מוות ממשטרה, השתדל להימנע מכל מגע, כל פנייה של שוטר אליו גם אם באקראי, גם אם בשל מה בכך מלחיצה אותו ללא שום סיבה נראית, ללא פרופורציה. תיאורו של ע' על המכות שחטף, חוסר האונים שלו, שיקפו לו אירוע בהיותו נער, ברחוב ללא שום סיבה, התנפלו עליו אנשי יס"מ, כיסחו אותו ואת חברו, "עכשיו זה מתחבר לי פתאום עם החרדה שלי משוטרים..."

ל. מספרת על חרדה שתוקפת אותה כל פעם שרואה בלונים או קולות/ שריקות של רוח חזקה. כאשר הבנות מכסחות מישהי, גם היא הייתה משתתפת, מכה, אפילו יותר מהאחרות, "אין לי מושג למה, הן מכות, גם אני..."

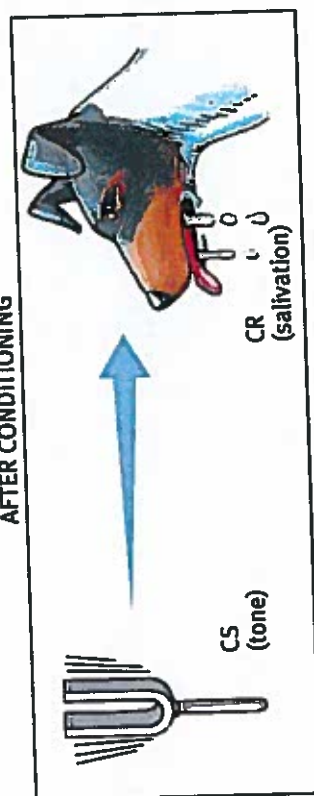
## BEFORE CONDITIONING



A neutral stimulus produces no salivation response.

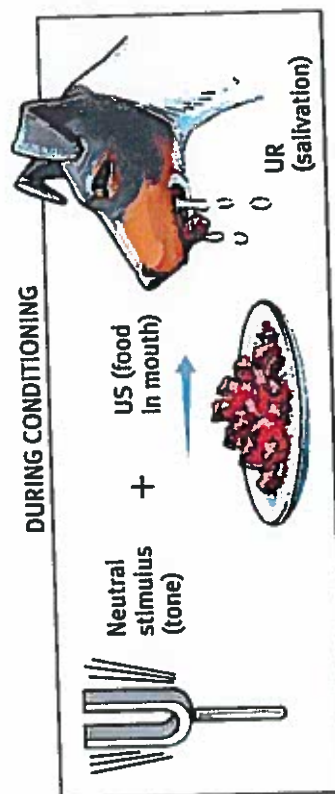
An unconditioned stimulus (US) produces an unconditioned response (UR).

## AFTER CONDITIONING



The neutral stimulus alone now produces a conditioned response (CR), thereby becoming a conditioned stimulus (CS).

## DURING CONDITIONING



The unconditioned stimulus is repeatedly presented just after the neutral stimulus. The unconditioned stimulus continues to produce an unconditioned response.

### מפגש 3- סכמות, אמונות, מחשבות אוטומטיות

**א. מטרת המפגש:** להפגיש את הקבוצה עם מושגים השזורים ברבדים השונים של השקפת עולמם ובחקשר של ההשפעה על כך בחשיבתם ובהתנהגויות שרכשו, ולאפשר להם לבחון את עמדותיהם ביחס לאחר.

#### ב. מהלך המפגש:

**התייחסות למטלה משבוע שעבר- נתבקשתם לחשוב על סיטואציה בה אין לכם הסבר לאופן בו התנהגתם, ולנסות להסביר לעצמכם את הסיטואציה בהתאם למודל: מחשבה, רגש ובעקבות כך ההתנהגות.**  
מקצים כ- 15 דקות לדיון חופשי בקבוצה בהתייחס לסיטואציות ופרשנויות שיעלו חברי הקבוצה.

**סכמות:** נוסחה, קוביית מידע- בפגישה הראשונה דיברנו על עיבוד מידע, במוח, המוגבלות של המוח לייצר קשב, לזכור..., כדי לתפקד באופן יעיל, המוח מארגן את המידע בצורה של סכמות. מבנים גלובליים, תפישת עולם אישית. הסכמה משפיעה על המידע שמגיע למוח ועל האופן בו הוא נתפש. סכמה זה משהו שהאדם בונה לאורך שנותיו. (לילד קטן יש סכמה לפיה כל מה שהולך על ארבע ויש לו זנב הוא כלב. בהמשך החיים הסכמה מתחדדת והוא לומד להבחין בין כלב, חתול, אריה...)

עם התגבשות הסכמות, כל אחד מאתנו בונה תיאוריה אישית לגבי עצמו, לגבי אחרים, לגבי העולם (העולם טוב, בעולם יש צדק, יש לי משמעות, יש אלוהים...). ניתן לדמות את הסכמות למשקפיים שמשפיעים על כל מה שהאדם רואה. הצורה שבה אדם רואה את העולם, יוצרת את "המציאות" שהוא חי בה.

הסכמות כל כך יציבות (למשל, דברים רעים קורים לאנשים רעים), עד שהן מתאימות מידע שסותר אותן (שדברים רעים קורים גם לאנשים טובים). הן "אונסות" את המידע, "כופות" עליו להשתנות ולהתאים לסכמה (להשקפת העולם) או לחילופין, בדרך של התעלמות מהשפעתו (זה יוצא מהכלל), או בדרך של עוות לא הגיוני לחלוטין (זה קרה לי בגלל שאני רע- אבל זה קרה גם לאחרים, לטובים...). תהליך זה של התאמת המציאות לסכמה נקרא: **הטמעה**. ההטמעה שבמידה רבה מאשרת את הסכמה, מחזקת ומבססת אותה (חיזוק, מנגנון שנלמד במפגש 2)

הסכמה היא יציבה, קשה להטיל בה ספק, לערער אותה, לשנות אותה. כדי שסכמה תשתנה, צריך לעשות עבודה מתמשכת, או זעזוע יוצא דופן (טראומה).

**דוגמא: "העולם רע".** כאשר השקפת עולמך שהעולם רע, בהכרח תחוה את הדברים השליליים בעולם, את הטובים "לא תראה". כשאתה מצפה שישנאו אותך, ישנאו אותך. הדברים בהם אתה מאמין יש להם נטייה להתממש. כמו **נבואה המגשימה את עצמה**.

**דוגמאות שלכם לסכמות-** חברי הקבוצה מבטאים סכמות אשר נרשמות על הלוח. המנחים יחד עם חברי הקבוצה מבררים האם מדובר בסכמה (השקפת עולם בסיסית ויציבה, או אמונה, מחשבה אליהן נתייחס בהמשך).

דוגמאות לסכמות: "העולם מקום בטוח", "יש אלוהים", "אני אדם בעל משמעות", "העולם רע".

**אמונות:** מתחת לסכמות יש אמונות, שקשורות באותן הסכמות. הן נבנות מהסכמות, ובונות אותן בד בבד. האמונות פחות יציבות מהסכמות, משתנות כל הזמן באיטיות, תוך התנהלותינו בחיים, תוך שאנו מעמידים אותן במבחן שוב ושוב, מאתגרים אותן. (אתגור- לערער, להעמיד במבחן... כלי אתו נעבוד בהמשך).

דוגמא לאמונה: "אני מאמין שהסם/ השתייה מקל על חרדה, מתה, סבל, בדידות..."

**תרגיל:** קחו את דוגמאות הסכמות שציננתם, ותצמידו להן אמונות. (למשל, סכמה: העולם מקום בטוח. אמונה: דברים רעים קורים (רק) לאנשים רעים)

רושמים על הלוח לצד כל סכמה שהוגדרה קודם, אמונות הנגזרות ממנה.

ישנן אמונות בקשר למועילות עצמית- עד כמה אני מועיל לעצמי, עשוי להעיד על הפוטנציאל.

**מועילות גבוהה:** אני יכול להתמודד בהצלחה עם הפיתויים להשתמש בסמים, אני יכול להגיד לא לסמים (פוטנציאל לניקיון)

**מועילות נמוכה:** אני עבד של הסמים, אינני יכול לעבור יום אחד בלי שימוש (פוטנציאל למעידה)

**ציפיות חיוביות** לגבי תוצאות השימוש בסם: זה ייתן לי הרגשה "פיצוץ", אם אשתמש לא ארגיש כ"כ מתוח (ציפייה חיובית מתקשרת עם פוטנציאל למעידה)

אמונות המיוחסות לגורמים חיצוניים: כל אחד שהיה גר בשכונה שלי היה משתמש בסמים (תפיסת השימוש כגזרה, ללא יכולת שליטה, השימוש בסם מיוחס לגורמים חיצוניים)

אמונות המיוחסות לגורמים פנימיים: הגוף שלי לא יכול להתקיים בלי השימוש, מעדתי כי אני חסר כוח רצון (כנ"ל, תפיסת השימוש כגזרה, ללא יכולת שליטה, השימוש בסם מיוחס לגורמים פנימיים)

**מחשבות אוטומטיות:** מחשבות ראשוניות, מעין תגובת בזק לאירוע, אשר חולפות בראש ללא כל מאמץ ואינן מודעות. המחשבות האוטומטיות יכולות להיות חיוביות, יכולות להיות שליליות, מחשבות אוטומטיות מקבילות לאינטואיציה שלנו, עשויות להועיל, אך הן גם עשויות להזיק- בהן נתמקד.

למשל, אירוע: פוטרתי מעבודתי ← מחשבה (אוטומטית): אני כשלון, אף אחד לא אוהב אותי ← רגש: דיכאון ← התנהגות: מתחיל לצרוך סמים כדי להשתחרר מהדיכאון ← תוצאה: לא מצליח לקבל עבודה חדשה.

מחשבות אוטומטיות נגזרות מהאמונות ומהסכמות שנושא האדם. (יש מי שעולמו בחצי הכוס המלאה, יש מי שבחצי הכוס הריקה)

**תנו דוגמאות למחשבות אוטומטיות, נבחן יחד מה האמונה ממנה נגזרות, מה הסכמה המאפיינת!**

מציירים על הלוח את תרשימי הזרימה, מתחת לכל ערך ממלאים על פי הדוגמאות שתעלינה, ובודקים באיזו אסטרטגיה משתמשים, לדוגמא:



אסטרטגיה: "הטמעה" - התאמת האירוע לסכמה: מאחר ונפצעתי כנראה שלא פעלתי כשורה שכן בהתאם לסכמה בה אני מתזיק, אם הייתי פועל כראוי לא הייתי נפגע. אסטרטגיה כנ"ל, מאפשרת לחייל שנפצע להמשיך ולהחזיק בסכמה.

דוגמאות נוספות:

סכימה: מכור בתהליך גמילה, שתפיסת העולם שלו שהוא שולט בגורלו ← מעידה ← אין לי שום בעיה, המעידה נשלטת, יכולתי לעמוד בפיתוי = הכחשה, זה לא היה, לי זה לא יקרה... ("הטמעה": מאפשר להמשיך ולהחזיק בסכימה).

סכימה: לובשי מדים הם גיבורים, אנשים חשובים, הערצה ללובשי מדים ← פגיעה טראומטית ע"י לובשי מדים ← לובשי מדים אכזריים, מסוכנים ← תיעוב, שנאת לובשי מדים... ("התאמת יתר": שינוי הסכימה, היפוך בתפישת העולם).

ההתאמה הרצויה, מאוזנת, לפעמים העולם טוב, לפעמים רע, לפעמים לובשי המדים תומכים, מסייעים, לפעמים חסרי רגישות, מתנהגים באכזריות => "התאמה".

סיכום המפגש: ראינו את הזרימה והקשר בין מחשבות אוטומטיות, אמונות.

חוקרים רבים מניחים שקשיים פסיכולוגיים הינם תולדה של מחשבות אוטומטיות שליליות, הנחות יסוד של תפקוד לקוי וראיה שלילית של האדם על עצמו. (רואה את עצמו ככישלון, רואה את העולם כעוין ומדכא ורואה את העתיד כחסר תקווה).

מקור המחשבות האוטומטיות השליליות הוא בהטיות (עוותי) חשיבה, כגון התייחסות למאפיינים השליליים בלבד של מאורעות בחיים, תוך התעלמות מהמאפיינים החיוביים שלהם. בנושא חשיבה מעוותת נעסוק בעוד 2 מפגשים.

המפגש הבא יעסוק בנושא שהצגנו במפגש הראשון, ויתרגל את המיומנות שלנו בהבחנת הקשר בין אירוע, מחשבה (פרשנות), רגש והתנהגות.

ג. מטלה: במהלך השבוע הקרוב, לשים לב למחשבות אוטומטיות שעולות לכם, לנסות ולשייך אותם לאמונות (ממה הם נובעות), ולהגדיר את הסכמה שבכם המזינה אמונות אלה.

ד. עזרים: לוח, טושים.

ה. נספחים: טבלת אמונות, הרגלי חשיבה ועוותים.

## 1. מתוך המפגש בקצרה:

### תיאור 1:

ר. מציג סכמה של עולם שיקרי: "אני לא מאמין לאנשים, כל האנשים שקרנים, לא מאמין לאף אחד אפילו לקרובים אלי ביותר..."

מנחה: ואיך אתה תופש את עצמך? שקרן גם?

ר. "לא, אני דובר אמת, אני בן אדם שמדבר אמת, לא שקרן"

נ. צוחקת

מנחה: מה מצחיק אותך, רוצה לשתף?

נ. פונה לר. "אתה מכור, אין מכור שלא משקר, לא קיים..., חוץ מזה אמא שלי אומרת שמי שטוען שכולם ככה והוא ההיפך, משמעותו שהוא בדיוק כמו כולם, אולי אפילו יותר..."

ההמשך היה בהתייחסות חברי הקבוצה ועמדתם לסוגיה תוך שהם "תוקפים" את עמדתו של ר. בפרט לגבי הדיכטומיות (שחור/לבן) של עמדתו, ומבלי להבין הם קיימו סוג של אתגור לחשיבה מעוותת.

### תיאור 2:

ל. מציג סכמה של עולם מקום רע: "לא משנה מה שאני עושה, אני תמיד אשם, אני חי כל הזמן בתחושה שאני לא בסדר, כל הזמן יש טענות כלפי, יש בי תחושה של קורבנות..."

מנחה: ואיך אתה מתנהל בעולם כזה?

ל. "אני נסגר, לא רוצה לראות אף אחד, נמנע מלבוא במגע..."

מנחה: זה נשמע שאתה מקיף את עצמך בחומה, להגנה?

ל. "כן, בדיוק, אני מגן על עצמי, שלא יתקרבו אלי, שלא אהיה במגע עם הרוע בחוץ, עם הטענות עלי..."

מנחה: ומה המחיר לחומה? אתה ער למחיר שאתה משלם?

ד. "החומה חוסמת אותך, לא נותנת לך לצאת החוצה, מונעת ממך קשר החוצה, את הקשר עם הדברים הטובים בחוץ"

חברי הקבוצה מתייחסים לקונפליקט של "חומה", התפקיד שלה, המחיר החבוי בה...

### תיאור 3:

י. מאמינה שכל פנייה של גבר זר אליה, היא במטרה להתחיל אתה, ("ככה זה מתחיל") הוא מתחיל אתה במטרה לתקוף אותה ("זה מה שמתפתח בהמשך"). הלכה עם חברה ברחוב, פנה אליה גבר ושאל לכתובת מסוימת, היא הגיבה בתוקפנות. חברה שהייתה אתה הופתעה מעמדתה ואמרה לה: "אולי באמת הוא רק רצה לדעת היכן הבניין?" י. מספרת על התעקשותה לראות ולטעון למניע שונה לגמרי, היא מבינה שאת אותה סיטואציה היא וחברתה מפרשות שונה אך מתעקשת שלא לבחון את עמדת החברה, והדפה את הספקות שהביעו חברי הקבוצה, אם כי בהמשך ניתן היה להבחין בחיוך מבוכה שבה, נראה שהשחזור בקבוצה העלה אצלה ספק לפחות לגבי הסיטואציה המדוברת.



# טבלת אמונות, ההגלי חשיבה ועולמים

<p><b>שאלות מתוך דף עבודה על מחשבות שיישאלו בנקודות ההיתקעות עם זיהוין. השאלות נועדו לערער את בטחונו של המטופל ביחס לאמירותיו הקיצוניות</b></p>	<p><b>הרגלי חשיבה לא מועילים/ שגויים (אמונות, חוקים- אם...אז...)</b> שבר בעקבות טראומה הוא תוצר של קונפליקט בין האמונה הקודמת לאירוע.</p>	<p><b>סכמות</b> חטיבות מידע (קוגניטיבי, רגשי, חושי) הפועלות בנו באינטראקציה עם המידע ומשפיעות על האופן בו הוא מקודד</p>
<p><b>איסוף תימוכין בעד ונגד רעיון כלשהוא המטופל יעמיד את מחשבתו ל "דין", ויבסס טיעונים בעד ונגד, תוך בחינת טיעוניו. ראייה מדויקת תפחית עצמת רגשות שליליים.</b></p>	<p><b>קפיצה למסקנות בלי ביסוס, כאשר יש הוכחות חסרות או אפילו סותרות</b> ניבוי שלילי מחזק את הנטייה להימנע</p>	<p><b>העולם הוא בסך הכל מקום טוב/ מסוכן באופן כללי אנשים הם טובים/ רעים, באופן כללי אירועים הם לא רעים/ טובים, לא/ כן מסוכנים</b></p>
<p><b>בחינה האם רעיון כלשהו מתבסס על עובדות או שמא נובע מהרגל מחשבתי האם יש ביסוס לרעיון שנבדק? אדם שהתרגל שלא לסמוך על אף אחד יסבול מבידוד, דכאון, דריכות יתר.</b></p>	<p><b>הגזמה או המעטה בחשיבותם של אירועים ומשמעותם</b> הגזמה- תחזק נטייה להימנעות ובריחה המעטה- תקטין את משמעות האירוע ותעודד הכחשה</p>	<p><b>העולם הוא בעל משמעות</b> העולם צודק, דברים טובים קורים לאנשים טובים, דברים רעים קורים לאנשים רעים. (לי זה לא יקרה, האשמת הקורבן...)</p>
<p><b>בחינת פרשנותו של האדם לגבי המצב ביחס למציאות, מה המרחק בניהם? עד כמה עמדת האדם ריאלי, סבירה ביחס לסיטואציה שבה הוא היה.</b></p>	<p><b>התעלמות מחלקים חשובים במצבים או אירועים (פילטר שכלי)</b> התעלמות מההקשר של האירוע, עשויה להביא לביקורת, והאשמה עצמית</p>	<p><b>העצמי הינו בעל משמעות ובעל ערך</b> האמונה בערכנו כבני אדם טובים, לא טובים מסוגלים/ לא... ומוסריים/ לא..</p>
<p><b>בחינה האם האדם חושב במונחים של הכל או כלום עשוי לייצג תהליכים של התאמת יתר.</b></p>	<p><b>חשיבת קצוות- במונחים של טוב ונכון מול רע ושגוי (צריך ואסור, הכל או כלום, הצמדת תוויות)</b> תפישה דיכוטומית, מייצרת סטיגמות לגבי העצמי ולגבי האחר</p>	
<p><b>בחינה האם האדם משתמש במילים/ משפטים קיצוניים ומופרזים תמיד, לתמיד, אף פעם, חייב, לא יכול...</b></p>	<p><b>הכללת יתר ממקרה או מקרים בודדים</b> תוביל לקושי לקבל החלטות ותעורר חששות רבים, חוסר תקווה...</p>	
<p><b>בחינה האם האדם מתייחס למצב כאילו מדובר בודאויות ולא בסבירויות</b></p>	<p><b>קריאת מחשבות- מה שאחרים חושבים (העברה לפסים אישיים)</b> עשויה להוביל להתרחקות מאחרים, לתחושות ניכור ובידוד</p>	
<p><b>בחינה האם השיפוט של האדם מבוסס על רגשות ולא על עובדות אם אני מרגיש רגש מסוים זה מעיד ש...</b></p>	<p><b>טיעונים רגשיים</b> הרגש כ "מבטא המציאות", אם אני מפחד סימן שאני בסכנה</p>	<p><b>סכמה: "ציפורים עפות" – פינגווין? או שפינגווין אינו ציפור (הטמעה)</b> או שציפורים אינן עפות (התאמת יתר)</p>
<p><b>האם האדם לוקח אירוע בעל סבירות נמוכה ומתייחס אליו כאילו הוא אירוע בעל סבירות גבוהה.</b>  <b>האם האדם מוציא דברים מהקשרם.</b>  <b>האם האדם מתרץ תירוצים.</b>  <b>בחינת מקורות מידע ומהימנותם.</b>  <b>האדם מתמקד בגורמים לא רלוונטיים?</b></p>	<p><b>פילטר שכלי (פסילת החיובי, הפיכת החיובי לשלילי)</b></p>	<p>כאשר אדם נתקל במידע חדש שאינו תואם את הסכמות שלו, הוא יבצע:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>הטמעה- המידע יותאם לסכמה (נקודת היתקעות)</li> <li>התאמת יתר- הסכמה תותאם למידע באופן קיצוני- מהפך! (נקודת היתקעות)</li> <li>התאמה- שינוי/ איזון הסכמה בעקבות המידע הנכנס באופן מבוקר ומווסת.</li> </ol>

#### מפגש 4- עבודה על דפי אירוע, מחשבה, רגש, התנהגות

##### א. מטרת המפגש:

- לתרגל את השרשרת אירוע, פרשנות (מחשבה), רגש, התנהגות,
- לתת אפשרות לחברי הקבוצה לתרגל את עצמם תוך שימוש ואבחנה בתכנים השונים שנלמדו,
- את השפעת המרכיבים זה על זה, הסדר הכרונולוגי בהופעתם בחוויות שלהם,
- להפגיש אותם עם התייחסויות שונות של חברים שונים ואפילו של עצמם עם אירוע ספציפי,
- הצפת תובנה שקיימות, אפשרויות שונות לנתח מצבים ספציפיים, אין תשובה אחת,
- להפגיש אותם עם דילמות בקשר להתפתחותה של סיטואציה לגבי משמעותה האובייקטיבית ואיך נתפשת אצלם סובייקטיבית,
- להדגיש את ההבדל בין חשיבה המאופיינת בשיקול דעת לבין מחשבה אוטומטית
- להדגיש כיצד רגשות שונים מובילים להתנהגות שונה, וכיצד רגשות אצל אנשים שונים מובילים להתנהגות שונה

##### ב. מהלך המפגש:

##### התייחסות למטלה משבוע שעבר (כ 15 דקות).

נתבקשתם לשים לב במהלך השבוע, למחשבות אוטומטיות שעולות לכם, לנסות ולשייך אותם לאמונות (ממה הם נובעות), ולהגדיר את הסכמה שבכם המזינה אמונות אלה- שיח.

##### תרגול באמצעות דפי אמ"ר (אירוע, מחשבה, רגש) / מודל אפר"ת (אירוע, פרשנות, רגש, תגובה)

התרגול יבוצע באמצעות חלוקה לקבוצות משימה (עד 4 קבוצות, רצוי קבוצות בניס, קבוצות בנות ע"פ התרחישים), כל קבוצת משימה תקבל אירוע ותנתח אותו (כ 10 דקות). לאחר מכן התכנסות לקבוצה הגדולה, הקבוצה המשימה בתורה תקריא את האירוע, התייחסות ספונטאנית של חברי הקבוצה הגדולה, ולאחר מכן תהייה התייחסות מפורטת של הקבוצה שנתחה את האירוע הספציפי (כ 15 דקות לכל אירוע). שלבים:

- א. חלוקת דפי אירוע (נספח), עבודה בקבוצות משימה (עד 4 קבוצות).
- ב. ההתייחסות תהייה למרכיבים הבאים: 1. מחשבה אוטומטית 2. רגש 3. התנהגות א. 4. מחשבה נוספת לאחר שיקול שהוא 5. התנהגות ב.

ג. דיון בקבוצה כאשר חברי הקבוצה יתייחסו למרכיב המחשבה האוטומטית (האפשרויות השונות תירשמנה על הלוח).

ד. קבוצה המשימה המציגה תקריא את התייחסותה המקורית למרכיב החשיבה האוטומטית ובהמשך ליתר המרכיבים.

על סעיפים ג' ו' נחזור לפי קבוצות המשימה השונות, עד להשלמת הסבב.

**סיכום המפגש: מה בלט לכם בהתייחסויות השונות? - שיח**

בסיכום המנחים יש להדגיש:

**חשיבה:**

- א. המחשבה האוטומטית הראשונית נגזרת מהאמונות והסכמות שלנו
- ב. להדגיש את ההבדל בין חשיבה המאופיינת בשיקול דעת לבין מחשבה אוטומטית
- ג. לנסות ולהראות דרך הדוגמאות בדפי העבודה את ההבדלים בהתנהגות לאחר שקול דעת.
- ד. להדגיש את העובדה שאת אותו אירוע ניתן לפרש בדרכים שונות, יש יותר מאפשרות אחת.

**רגש:**

- א. החשיבות בהגדרת רגשות שהמשכן מתבטא בהתנהגות
- ב. הקושי בהגדרת רגשות, לא כל מה שמתחיל ב"אני מרגיש ש..." מבטא רגש
- ג. כיצד אנשים שונים חווים רגשות שונים לאותו אירוע
- ד. כיצד רגשות שונים מובילים להתנהגות שונה
- ה. כיצד רגשות זהים אצל אנשים שונים מובילים להתנהגות שונה

המפגש הבא יעסוק בהמשך תרגול מודל אפר"ת.

**ג. מטלה:** חלוקת דפי אמ"ר (נספח), חברי הקבוצה יתבקשו במהלך השבוע לציין ולנתח 1-2 אירועים כדוגמת הניתוח שעשינו בקבוצה. להדגיש: את חשיבות הכנת שיעורי הבית ככלל, ואלה האמורים בפרט, שכן תוכן המפגש הבא יתבסס על החומר אותו יביאו אתם חברי הקבוצה.

**ד. עזרים:** לוח, טושים, כלי כתיבה, דפי אירוע, דפי אמ"ר.

**ה. נספחים:** דפי אירוע, דפי אמ"ר.

**ו. מתוך המפגש בקצרה:**

<p>אחרי תקופה ארוכה שלא הייתה לי בת זוג ולא יצאתי עם אף אחת, החלטתי לאזור אומץ ובהפסקת האוכל, התחלתי שיחה עם מישהי יפה ומוצלחת במקום עבודתי. לי היה נורא נחמד, ונראה לי שגם לה. כאשר הסתיימה ההפסקה, היה נדמה לי שהייתה אכזבה מכך שהשיחה התנתקה. מאוד רציתי בהמשך הקשר.</p> <p>הסתכלתי ברשימת העובדים וזיהיתי את מספר הטלפון שלה. נורא רציתי להרים אליה טלפון, להזמין אותה לצאת איתי.</p>	<p><b>אירוע 1</b></p>								
<table border="1"> <tr> <td>ע.</td><td>איזה כיף יכול להיות, אמיתי או לא, כמה אני רוצה, היא לא רוצה אותי</td></tr> <tr> <td>מ.</td><td>האם זה מתאים בכלל לפנות בטלפון מה גם שלא קבלתי את הטלפון</td></tr> <tr> <td>ל.</td><td>איזה כיף יכול להיות, האם זה נכון להתקשר בלי לקחת את המספר ישירות ממנה,</td></tr> <tr> <td>הקבוצה</td><td>מה היא תגיד אם אתקשר, האם תשמח לשמוע את הקול שלי, אולי יש לה חבר, יפה ומוצלחת- האם תהיה מעוניינת בי, לא נתנה לי מספר טלפון- למה שתרצה להיות בקשר,</td></tr> </table>	ע.	איזה כיף יכול להיות, אמיתי או לא, כמה אני רוצה, היא לא רוצה אותי	מ.	האם זה מתאים בכלל לפנות בטלפון מה גם שלא קבלתי את הטלפון	ל.	איזה כיף יכול להיות, האם זה נכון להתקשר בלי לקחת את המספר ישירות ממנה,	הקבוצה	מה היא תגיד אם אתקשר, האם תשמח לשמוע את הקול שלי, אולי יש לה חבר, יפה ומוצלחת- האם תהיה מעוניינת בי, לא נתנה לי מספר טלפון- למה שתרצה להיות בקשר,	<p><b>פרשנות (מחשבה) אוטומטית</b></p>
ע.	איזה כיף יכול להיות, אמיתי או לא, כמה אני רוצה, היא לא רוצה אותי								
מ.	האם זה מתאים בכלל לפנות בטלפון מה גם שלא קבלתי את הטלפון								
ל.	איזה כיף יכול להיות, האם זה נכון להתקשר בלי לקחת את המספר ישירות ממנה,								
הקבוצה	מה היא תגיד אם אתקשר, האם תשמח לשמוע את הקול שלי, אולי יש לה חבר, יפה ומוצלחת- האם תהיה מעוניינת בי, לא נתנה לי מספר טלפון- למה שתרצה להיות בקשר,								
<table border="1"> <tr> <td>ע.</td><td>פחד מסוים, התרגשות, תקווה</td></tr> <tr> <td>מ.</td><td>פחד, חוסר בטחון</td></tr> <tr> <td>ל.</td><td>התרגשות, לחץ, תקווה</td></tr> <tr> <td>הקבוצה</td><td>חוסר בטחון, סקרנות, מה שיהיה יהיה, בלבול, חוסר וודאות, פחד/ חשש, אכזבה מעצמי, מרגיש אפס</td></tr> </table>	ע.	פחד מסוים, התרגשות, תקווה	מ.	פחד, חוסר בטחון	ל.	התרגשות, לחץ, תקווה	הקבוצה	חוסר בטחון, סקרנות, מה שיהיה יהיה, בלבול, חוסר וודאות, פחד/ חשש, אכזבה מעצמי, מרגיש אפס	<p><b>רגש</b></p>
ע.	פחד מסוים, התרגשות, תקווה								
מ.	פחד, חוסר בטחון								
ל.	התרגשות, לחץ, תקווה								
הקבוצה	חוסר בטחון, סקרנות, מה שיהיה יהיה, בלבול, חוסר וודאות, פחד/ חשש, אכזבה מעצמי, מרגיש אפס								
<table border="1"> <tr> <td>ע.</td><td>מרים טלפון מייד, בלי לחשוב</td></tr> <tr> <td>מ.</td><td>לא להרים טלפון, לחכות למתי שאפגוש אותה ולדבר אתה ישירות</td></tr> <tr> <td>ל.</td><td>לחכות למפגש נוסף ולקחת את המספר ישירות ממנה</td></tr> <tr> <td>הקבוצה</td><td>להתקשר בלי לחשוב, לחכות למפגש נוסף (להמתין בסבלנות) ולהרים טלפון, להתקשר באמצע הלילה ולנתק</td></tr> </table>	ע.	מרים טלפון מייד, בלי לחשוב	מ.	לא להרים טלפון, לחכות למתי שאפגוש אותה ולדבר אתה ישירות	ל.	לחכות למפגש נוסף ולקחת את המספר ישירות ממנה	הקבוצה	להתקשר בלי לחשוב, לחכות למפגש נוסף (להמתין בסבלנות) ולהרים טלפון, להתקשר באמצע הלילה ולנתק	<p><b>תגובה א. (התנהגות)</b></p>
ע.	מרים טלפון מייד, בלי לחשוב								
מ.	לא להרים טלפון, לחכות למתי שאפגוש אותה ולדבר אתה ישירות								
ל.	לחכות למפגש נוסף ולקחת את המספר ישירות ממנה								
הקבוצה	להתקשר בלי לחשוב, לחכות למפגש נוסף (להמתין בסבלנות) ולהרים טלפון, להתקשר באמצע הלילה ולנתק								
<table border="1"> <tr> <td>ע.</td><td>מה היא תחשוב, האם זה מקובל</td></tr> <tr> <td>מ.</td><td>האם אני לא פירשתי את התנהגותה והחיבה ההדדית זה רק נדמה לי</td></tr> <tr> <td>ל.</td><td>האם זה מתאים לצאת עם בחורה שעובדת איתי, יכול להיות שלא פירשתי נכון את הבחורה והיא בעצם רק רצתה להיות ידידותית ולא באמת מעוניינת</td></tr> <tr> <td>הקבוצה</td><td>האם פירשתי נכון את השיחה בנינו, אולי לא מעוניינת, אכזבה קצרה והלאה- לא אתקשר</td></tr> </table>	ע.	מה היא תחשוב, האם זה מקובל	מ.	האם אני לא פירשתי את התנהגותה והחיבה ההדדית זה רק נדמה לי	ל.	האם זה מתאים לצאת עם בחורה שעובדת איתי, יכול להיות שלא פירשתי נכון את הבחורה והיא בעצם רק רצתה להיות ידידותית ולא באמת מעוניינת	הקבוצה	האם פירשתי נכון את השיחה בנינו, אולי לא מעוניינת, אכזבה קצרה והלאה- לא אתקשר	<p><b>במחשבה נוספת</b></p>
ע.	מה היא תחשוב, האם זה מקובל								
מ.	האם אני לא פירשתי את התנהגותה והחיבה ההדדית זה רק נדמה לי								
ל.	האם זה מתאים לצאת עם בחורה שעובדת איתי, יכול להיות שלא פירשתי נכון את הבחורה והיא בעצם רק רצתה להיות ידידותית ולא באמת מעוניינת								
הקבוצה	האם פירשתי נכון את השיחה בנינו, אולי לא מעוניינת, אכזבה קצרה והלאה- לא אתקשר								
<table border="1"> <tr> <td>ע.</td><td>לא מרים טלפון</td></tr> <tr> <td>מ.</td><td>מרים טלפון</td></tr> <tr> <td>ל.</td><td>תהיה כמו התנהגות א', אני אשוחח אתה שוב ואנסה לקלוט ממנה עוד מסרים ובסופו של דבר אבקש את המספר ישירות ממנה</td></tr> <tr> <td>הקבוצה</td><td>לא אתקשר</td></tr> </table>	ע.	לא מרים טלפון	מ.	מרים טלפון	ל.	תהיה כמו התנהגות א', אני אשוחח אתה שוב ואנסה לקלוט ממנה עוד מסרים ובסופו של דבר אבקש את המספר ישירות ממנה	הקבוצה	לא אתקשר	<p><b>התנהגות ב.</b></p>
ע.	לא מרים טלפון								
מ.	מרים טלפון								
ל.	תהיה כמו התנהגות א', אני אשוחח אתה שוב ואנסה לקלוט ממנה עוד מסרים ובסופו של דבר אבקש את המספר ישירות ממנה								
הקבוצה	לא אתקשר								

--	--

<p>אני עובדת באותו מקום עבודה, כבר 6 שנים, באותה משכורת. לאחר הרבה זמן שלא היה לי אומץ, ביקשתי פגישה עם הבוס שלי. ספרתי לו שאינני מצליחה לגמור את החודש, שאני חושבת שאני עובדת טובה ומסורה, ושמגיעה לי העלאה.</p> <p>הבוס אמר שאכן אני עובדת טובה אבל המצב הכלכלי לא משהו ושאיני אבין..., ואז נכנסה המזכירה שלו ונתנה לו פתק. הוא הציץ בפתק ואמר שהוא חייב לצאת. "נדבר עוד כמה חודשים" הוא אמר.</p>	<p><b>אירוע 3</b></p>				
<table border="1"> <tr> <td>מזלזל בי, לא מעריך אותי, כפוי טובה, אחפש מקום עבודה חדש, לבעוט בכל, המזכירה לא בסדר (שנכנסה והפריעה), מניאק, זבל</td><td>קבוצת המשימה</td></tr> <tr> <td>זבל, מזלזל, שקרן, נוכל, לא פייר, לא מעריך אותי, מחשבה לעזוב</td><td>הקבוצה</td></tr> </table>	מזלזל בי, לא מעריך אותי, כפוי טובה, אחפש מקום עבודה חדש, לבעוט בכל, המזכירה לא בסדר (שנכנסה והפריעה), מניאק, זבל	קבוצת המשימה	זבל, מזלזל, שקרן, נוכל, לא פייר, לא מעריך אותי, מחשבה לעזוב	הקבוצה	<p><b>פרשנות (מחשבה) אוטומטית</b></p>
מזלזל בי, לא מעריך אותי, כפוי טובה, אחפש מקום עבודה חדש, לבעוט בכל, המזכירה לא בסדר (שנכנסה והפריעה), מניאק, זבל	קבוצת המשימה				
זבל, מזלזל, שקרן, נוכל, לא פייר, לא מעריך אותי, מחשבה לעזוב	הקבוצה				
<table border="1"> <tr> <td>פגועה, כועסת, עצבנית</td><td>קבוצת המשימה</td></tr> <tr> <td>פגועה, מאוכזבת, דחייה, השפלה, מרמור, תסכול, ייאוש, חוסר אונים</td><td>הקבוצה</td></tr> </table>	פגועה, כועסת, עצבנית	קבוצת המשימה	פגועה, מאוכזבת, דחייה, השפלה, מרמור, תסכול, ייאוש, חוסר אונים	הקבוצה	<p><b>רגש</b></p>
פגועה, כועסת, עצבנית	קבוצת המשימה				
פגועה, מאוכזבת, דחייה, השפלה, מרמור, תסכול, ייאוש, חוסר אונים	הקבוצה				
<table border="1"> <tr> <td>עושה דווקא, מזלזלת בעבודה, מחפשת דרך שיפטרו אותי ולקבל פיצויים</td><td>קבוצת המשימה</td></tr> <tr> <td>בועט בכל והולך, גונב דברים מהעבודה</td><td>הקבוצה</td></tr> </table>	עושה דווקא, מזלזלת בעבודה, מחפשת דרך שיפטרו אותי ולקבל פיצויים	קבוצת המשימה	בועט בכל והולך, גונב דברים מהעבודה	הקבוצה	<p><b>תגובה א. (התנהגות)</b></p>
עושה דווקא, מזלזלת בעבודה, מחפשת דרך שיפטרו אותי ולקבל פיצויים	קבוצת המשימה				
בועט בכל והולך, גונב דברים מהעבודה	הקבוצה				
<table border="1"> <tr> <td>אנסה שוב לדבר אתו, להירגע ולהמשיך בעבודה, להמתין בסבלנות, לבדוק את חוקיות החוזה</td><td>קבוצת המשימה</td></tr> <tr> <td></td><td>הקבוצה</td></tr> </table>	אנסה שוב לדבר אתו, להירגע ולהמשיך בעבודה, להמתין בסבלנות, לבדוק את חוקיות החוזה	קבוצת המשימה		הקבוצה	<p><b>במחשבה נוספת</b></p>
אנסה שוב לדבר אתו, להירגע ולהמשיך בעבודה, להמתין בסבלנות, לבדוק את חוקיות החוזה	קבוצת המשימה				
	הקבוצה				
<table border="1"> <tr> <td>ממשיכה לעבוד כרגיל, מחפשת אופציות נוספות במקביל</td><td>קבוצת המשימה</td></tr> <tr> <td></td><td>הקבוצה</td></tr> </table>	ממשיכה לעבוד כרגיל, מחפשת אופציות נוספות במקביל	קבוצת המשימה		הקבוצה	<p><b>התנהגות ב.</b></p>
ממשיכה לעבוד כרגיל, מחפשת אופציות נוספות במקביל	קבוצת המשימה				
	הקבוצה				

## אירוע-1

אחרי תקופה ארוכה שלא הייתה לי בת זוג ולא יצאתי עם אף אחת, החלטתי לאזור אומץ ובהפסקת האוכל, התחלתי שיחה עם מישהי יפה ומוצלחת במקום עבודתי. לי היה נורא נחמד, ונראה לי שגם לה. כאשר הסתיימה ההפסקה, היה נדמה לי שהייתה אכזבה מכך שהשיחה התנתקה. מאוד רציתי בהמשך הקשר.

הסתכלתי ברשימת העובדים וזיהיתי את מספר הטלפון שלה. נורא רציתי להרים אליה טלפון, להזמין אותה לצאת איתי.

**מחשבות אוטומטיות:**

**רגש:**

**התנהגות א.**

**במחשבה נוספת:**

**התנהגות ב.**

## אירוע-2

אחרי תקופה ארוכה שלא הייתה לי בת זוג ולא יצאתי עם אף אחת, החלטתי לאזור אומץ ובהפסקת האוכל, התחלתי שיחה עם מישהי יפה ומוצלחת במקום עבודתי. לי היה נורא נחמד, ונראה לי שגם לה. כאשר הסתיימה ההפסקה, היא נתנה לי מספר טלפון ואמרה שאתקשר, "יהיה נחמד להמשיך את השיחה".

לקח לי זמן להתקשר, לאחר ימים של התלבטויות העזתי סוף סוף להתקשר. "היי אמרתי, זה אני". היה הרבה רעש, קולות אנשים ברקע, שמעתי צחקוקים, אמרה משהו לא ברור והשיחה נותקה.

**מחשבות אוטומטיות:**

**רגש:**

**התנהגות א.**

**במחשבה נוספת:**

**התנהגות ב.**

### אירוע- 3

אני עובדת באותו מקום עבודה, כבר 6 שנים, באותה משכורת. לאחר הרבה זמן שלא היה לי אומץ, ביקשתי פגישה עם הבוס שלי. ספרתי לו שאינני מצליחה לגמור את החודש, שאני חושבת שאני עובדת טובה ומסורה, ושמגיעה לי העלאה.

הבוס אמר שאכן אני עובדת טובה אבל המצב הכלכלי לא משהו ושאני אבין... ואז נכנסה המזכירה שלו ונתנה לו פתק. הוא הציץ בפתק ואמר שהוא חייב לצאת. "נדבר עוד כמה חודשים" הוא אמר.

**מחשבות אוטומטיות:**

**רגש:**

**התנהגות א.**

**במחשבה נוספת:**

**התנהגות ב.**



#### אירוע- 4

עמדתי בתור לקופה בסופר. הייתי עייף ונרגז אחרי יום עבודה, מתוסכל מכך שהבוס שלי לא הסכים להעלות לי את המשכורת היום. הגיע תורי, ופתאום נדחף אדם לפני בתור, אמר שהוא ממהר וחייב להיות ראשון בתור שכן השאיר את ילדיו הקטנים בבית, וחוצץ מזה יש לו רק לחם וחלב לקנות.

#### **מחשבות אוטומטיות:**

**רגש:**

**התנהגות א.**

**במחשבה נוספת:**

**התנהגות ב.**

קבוצת CBT - עבודת בית

מגיש:

תאריך:

אירוע:

מחשבות אוטומטיות:

רגש:

התנהגות א.

במחשבה נוספת:

התנהגות ב.

## מפגש 5- מודל אפר"ת, המשך תרגול

### א. מטרת המפגש:

- להמשיך ולתרגל את השרשרת אירוע, פרשנות (מחשבה), רגש, התנהגות,
- הפעם מזווית אישית יותר, בהתייחס לאירוע אישי אתו התמודדו בשבוע החולף.

### ב. מהלך המפגש:

בסוף המפגש הקודם בו תרגלנו את מודל "אפר"ת, קיבלתם משימה (שיעורי בית), להתייחס לאירוע שחוויתם במהלך השבוע ולנתח אותו במתכונת המודל שתורגל בפגישה הקודמת.

#### תכנית א. (הכינו שיעורי בית)

המפגש הנוכחי מיועד להעמקת ההיכרות עם המודל, והוא מתבסס על הניתוחים אשר הביאו חברי הקבוצה במתכונת המפגש הקודם, כאשר:

- א. חברים שיבקשו להציג/ ואו שנבקש אותם להציג (לא יספיקו כולם), יקריאו את תיאור האירוע אליו התייחסו.
- ב. דיון בקבוצה כאשר חברי הקבוצה יתייחסו למרכיבי המודל פרשנות, רגש, תגובה (האפשרויות השונות תירשמנה על הלוח).
- ג. החברה/ המציג/ה תיקריא את מרכיבי הפרשנות, הרגש והתגובה כפי שנתח/ה אותם.

#### תכנית ב. (לא הכינו שיעורי בית)

על חשיבות הכנת המטלות (שיעורי הבית) הורחב במבוא התיאורטי של אוגדן זה. מניסיוננו בעבודה עם מכורים, מנגנון של "שיעורי בית" נופל אצלם על קשיים אורגניים ו/או כאלה שנרכשו במהלך חייהם, דבר אשר מפגיש אותם עם רגשות כמו תסכול, חוסר אונים, בושה... מפגש עם כפייתיות, סמכות, חוקים... נושאים אשר מייצרים התנגדות כתגובה מיידית.

תרחיש: במהלך הפגישות הקודמות קיבלו המשתתפים מעת לעת משימות לעבודת בית, ולפגישות שלאחר מכן לא הגיעו מוכנים. בתחילת כל מפגש, בדקנו את נושא המטלה, והערנו והדגשנו לגבי חשיבותה. המפגש הנוכחי שונה מהמפגשים האחרים בכך, שתוכן כל המפגש אמור היה להתבסס על שיעורי הבית שהיו אמורים חברי הקבוצה להביא עמם (הדבר הודגש במפגש הקודם).

בשלב הראשון יש להתייחס לעובדה שחברי הקבוצה אינם ממלאים את המטלות שהתבקשו, שזה דפוס שחוזר, ובהמשך להנחות אותם להתפזר בחדר, ו למלא את המשימה שהחסירו, כלומר, לציין

אירוע לו היו שותפים בשבוע האחרון וניתוחו על פי המודל כאמור (להקצות כ 15 דקות לטובת המטלה).

בשלב השני, לאחר שיסיימו יחזרו למעגל הקבוצתי, ומכאן ניתן להמשיך בשני אופנים:

א. בהתאם לתכנית א' המפורטת לעיל

ב. להתייחס לאי הכנת שיעורי הבית כאירוע, ולהפגיש את משתתפי הקבוצה עם המחשבות והרגשות המובילות להתנגדותם. תוך ניצול העוררות הרגשית של חברי הקבוצה בשל "הקריאה לסדר", לעדכן שאנחנו פותחים את הנושא לדיון, מתייחסים אליו כאירוע, ומנתחים אותו בהתאם למודל.

בשלב השלישי אנחנו מציעים לערוך דיון בקבוצה בהיבטים של:

- התניה- שיעורי בית כ"פעמון", איזה גירוי המונח הזה מפעיל אצלי
- סכימה- מה מייצג צירוף המילים "שיעורי בית", איזו סכימה (תמונה) מצטיירת לי במפגש עם המונח, מה המחשבות שעולות בי, הרגשות, כיצד אני פועל בסביבה לדרישה כנ"ל.
- מפגש עם סמכות ובתוך כך ציות לכללים בתוך ארגון/ מוסד, למשל מרכז יום.
- מפגש עם קושי לביצוע מטלה, מול האחריות כלפי עצמי, מול האחריות כלפי חברי.

בפרק ו' לחלן תובא דוגמא לניתוח שעשו חברי קבוצה בהתמודדות עם האירוע האמור.

במפגש הבא אנחנו נעסוק בעוותי חשיבה.

ג. מטלה: במהלך השבוע הקרוב, לשים לב למחשבות אוטומטיות שעולות לכם, לנסות ולשייך אותם לאמונות (ממה הם נובעות), ולהגדיר את הסכמה שבכם המזינה אמונות אלה.

ד. עזרים: לוח, טושים, כלי כתיבה, דפי אמ"ר.

ה. נספחים: דפי אמ"ר.

**1. מתוך המפגש בקצרה:**

אירוע	נתבקשת להכין שיעורי בית, לא הכנת, הגעת לפגישה לא מוכן, ננזפת ונתנה לך הוראה להשלים לאלתר.	
פרשנות (מחשבה) אוטומטית	א.	לא רוצה לעשות- התנגדות
	נ.	כבר עשיתי, למה שאעשה שוב?
	צ.	לא בא לי
	ל.	באסה, שיעורי בית, שונא לכתוב
	ה.	אוף, אני דיסלקטית, פליאה מעצמי ששכחתי
	ר.	לא נעים לי ששכחתי
רגש	א.	עצבים
	נ.	כעס, שנאה
	צ.	עצבים, תסכול
	ל.	חוסר מוטיבציה
	ה.	עצבים, אכזבה מעצמי
תגובה א. (התנהגות)	נ.	הכנת שיעורים
	צ.	הכנת שיעורים
	ה.	הכנת שיעורים
	ר.	מנסה לשחזר את מה שעשיתי בבית
	י.	קופא, בהמתנה

## מפגש 6- עוותי חשיבה

**א. מטרת המפגש:** להיפגש עם המושג "עוותי חשיבה", איך הוא משתקף בעולמם של חברי הקבוצה.

### ב. מהלך המפגש:

**התייחסות למטלה משבוע שעבר- בתום המפגש הקודם, נתבקשתם לשים לב במהלך השבוע הקרוב, למחשבות אוטומטיות שעולות לכם, לנסות ולשייך אותם לאמונות (ממה הם נובעות), ולהגדיר את הסכמה שבכם, המזינה אמונות אלה- דיון (כ 15 דקות).**

**מחשבות אוטומטיות (חזרה)-** הם מחשבות ראשוניות, מעין תגובת בזק, אשר חולפות בראש ללא כל מאמץ ואינן מודעות. המחשבות האוטומטיות יכולות להיות חיוביות, יכולות להיות שליליות, ונגזרות מהסכמות ומהאמונות שנושא האדם. (יש מי שעולמו בחצי הכוס המלאה, יש מי שבחצי הכוס הריקה)

מחשבות אוטומטיות הן האינטואיציה שלנו, עשויות להועיל, אך הן גם עשויות להזיק- בהן נתמקד.

למשל, **אירוע:** פוטרתי מעבודתי ← **מחשבה** (אוטומטית): אני כשלון, אף אחד לא אוהב אותי ← **רגש:** דיכאון ← **התנהגות:** מתחיל לצרוך סמים כדי להשתחרר מהדיכאון ← **תוצאה:** לא מצליח לקבל עבודה חדשה.

חוקרים רבים מניחים שקשיים פסיכולוגיים הינם תולדה של מחשבות אוטומטיות שליליות, הנחות יסוד של תפקוד לקוי וראיה שלילית של האדם על עצמו. (רואה את עצמו ככישלון, רואה את העולם כעוין ומדכא ורואה את העתיד כחסר תקווה).

מקור משמעותי למחשבות האוטומטיות השליליות הוא **בהטיות חשיבה**, כגון התייחסות למאפיינים השליליים בלבד של מאורעות בחיים, תוך התעלמות מהמאפיינים החיוביים שלהם, מה שמביא אותנו לנושא הפגישה הנוכחי: **"עוותי חשיבה"**.

**הקרנת מצגת עוותי חשיבה (נספח),** הקריאה תתבצע בקול ע"י חבר בקבוצה. המטרה לתת לחברי הקבוצה תמונה והמשגה של המושג "עוותי חשיבה"

**לאחר הצגת המצגת יחולקו דפים (נספח) אשר מפרטים את עשרת עוותי החשיבה ע"פ בארנס, בשלב הזה אנחנו מבקשים אתכם להביא דוגמאות של חשיבה מעוותת מעולמכם, אשר התבררה לכם בדיעבד ו/או שהייתם רוצים לערער עליה בקבוצה. את הדוגמאות שתביאו, שייכו לסוג העוות הרלוונטי ע"פ המצגת והדפים שקיבלתם. - דיון**

**סיכום המפגש:** מתן אפשרות לחברי הקבוצה לבטא חוויות מהמפגש, הזדמנות לברר מה קלטו, מה מידת העניין, על מה כדאי לשים דגש בהמשך.

במפגש הבא אתם תצפו בסרט ("כשגבר אוהב אישה"), ותקבלו משימה לאתר מצבים אופייניים לנושאים שלמדנו (התניות, חיזוקים, סכמות, אמונות, מחשבות אוטומטיות) ככלל, ועוותי חשיבה בפרט.

במפגש שלאחר מכן נדבר על התובנות שלכם מהסרט, מעין חזרה על מה שלמדנו, מה שיאפשר לנו לעבור לנושא מאוד משמעותי, מאוד פרקטי. נלמד את המושג "אתגור", ננסה לאתר עוותי חשיבה ולאגור אותם. נלמד לשאול את השאלות, להעמיד אותם במבחן המציאות ולקעקע אותן, באופן דומה לחקירת עד בבית המשפט.

**ג. מטלה:** לחזור ולשנן את המושגים אותם למדנו בעזרת החמרים שחילקנו לכם. לחזור על מושגים כמו התניות, חיזוקים, סכמות, אמונות, מחשבות אוטומטיות, עוותי חשיבה בפרט, ולברר שהם ברורים לכם. לנצל את המפגשים במשך השבוע במרכז יום ו/או בטיפול הפרטני שלכם כדי לברר מושגים שאינם ברורים דיים.

**ד. עזרים:** לוח, טושים, מחשב, מקרן.

**ה. נספחים:** מצגת עוותי חשיבה ע"פ בארנס, רשימת עשרת עוותי חשיבה ע"פ בארנס.

#### **1. מתוך המפגש בקצרה:**

ה. כל הרשימה הזאת זה בדיוק מה שהיה לי, זה מה שהוציא אותי מהדיכאון, הייתי בדיכאון, עד שהבנתי שאני מסתכלת על הדברים בצורה מעוותת, ומאז אני נלחמת בזה, בודקת את עצמי ומרגישה את השינוי.

ד. כמעט כל דבר שאני עושה כולל בתוכו את רוב מרכיבי עוותי החשיבה שלמדנו, כמעט ואין פה אחד שלא מאפיין את החשיבה שלי.

ל. אבל איך אפשר לחשוב אחרת? איך אפשר לשנות מחשבה? איך אני יודע שזה מעוות? אם אני חושב, זה מה שאני חושב נקודה.

ר. כאשר חברה שלי ספרה שהיא בהיריון, מייד חשד/ חרב עולמי, קיללתי, עלו מחשבות קשות כמו: " התינוק הזה, לשפוך אותו מייד, מי צריך אותו, יהרוס לי את החיים, אין לי זמן בשבילו, לא מוכן להסתכל עליו, גרוש לא מוכן להוציא בשבילו..."

ת. הייתי במסעדה, הזמנתי מנה ואח"כ עוד מנה ואח"כ עוד מנה, מנות גדולות, הסתכלתי על המלצרית וחשבתי: "בטח היא חושבת שאני משוגע" ("אני אובססיבי לכל דבר. קודם לסמים, עכשיו לאוכל, להימורים, למין, לכל דבר שהוא").

## היכן הכל מתחיל?



### ה'רומן' בין המחשבות לרגשות

- "רגשות הם תוצאה של פירוש שכלי הניתן על ידנו למציאות".
- אם התפיסה ההבנתית – חשיבתית נכונה ומדויקת, התגובה הרגשית תהיה אמינה ותקינה.
- אם התפיסה ההבנתית- חשיבתית **מעוותת**, התגובה הרגשית תהיה כוזבת חריגה ואינה תואמת למציאות.

## עיוותי חשיבה

מבוסס על סמרו של ד"ר ברנר  
"בחורים להרגיש טוב"

שיר: דר. ג. גברת, ד. ראובן, ד. יוסף, ד. בר. - ע. ספיר, ד. הסה, ד. ארן, ד. חנני  
מוח: ג. יל שכל- ד. יוסף

2

### העברה לפסים אישיים

- לקיחת אחריות על דברים שליליים ללא סיבה.
- חשיבה היוצרת רגשי אשמה משתקים.
- האדם חווה עצמו כנושא את כל העולם על כתפיו.
- "זה הכל בגללי, אני אשם" כאשר בפועל לא היית האחראי היחיד/ העיקרי.



1

### הכל או לא כלום



- צורת הסתכלות של **שחור או לבן** תוך התעלמות מגוון הביניים, מרוץ דמיוני אחר שלמות מוחלטת.

- ❖ אם הביצוע פחות ממושלם, האדם חווה עצמו ככישלון מוחלט. "אם לא אקבל את העבודה = אני כישלון". "מאחר ולא כולם צדיקים, אז: כולם רמאים"
- ❖ המושג "שלמות מוחלטת" הוא תוצר של חשיבה מעוותת.

4

### הצמדת תוויות

- צורה קיצונית של הכללת יתר, במקום לתאר טעות, האדם חווה עצמו כדמות שלילת מוחלטת.
- ❖ "נולדתי עם שתי ידיים שמאליות".
- ❖ "רומני גנב"
- הצמדת תוויות לאחר (סטריאוטיפ) יוצרת תגובה בלתי נמנעת של עוינות.



3

### חשיבה רגשית

- הרגשות הופכים להיות "הוכחה" למציאות.
- ❖ "אם אני מרגיש חסר ערך – סימן שאני באמת כזה".
- ❖ "יש לי נקיפות מצפון- כנראה שעשיתי משהו שאינו כראוי"





## הפיכת חוויה חיובית לשלילית

- חוויות נעימות מנותבות במהירות למקומות קודרים.
- דבר שלילי יהיה הוכחה למה שכבר אני יודע.
- דבר חיובי ייתפס כאילו קרה במקרה ואינו נחשב.

5

## פסילת החיובי

ביטול אינפורמציה הנוגדת את הראייה השלילית.  
אנחנו דוחים כל התנסות חיובית, ממעיטים בערכה

❖ "הלך לי טוב לגמרי במקרה = אני תמיד מפשלת".



7

## העצמה ומזעור

העצמת חשיבותן של הטעויות והחסרונות  
הגורמת להן להיראות אימתניים ומפחידים "אני  
דיסלקטי"

ומזעור המעלות הגורם להם להיראות זניחים  
"יש לי זיכרון מצוין"



❖ "טריק המשקפת"

6

## מסקנות מוטעות

היחפזות בהסקת מסקנות שאינן מבוססות על  
עובדות.

❖ קריאת מחשבות – האדם מסיק מסקנות באופן שרירותי  
שאינו מבוסס וכל כך בטוח בעצמו שאינו טורח לבדוק.

❖ ניבוי עתיד – אתה צופה שדברים יתפתחו בצורה רעה ואתה  
משוכנע שציפיותיך הן כבר עובדות מוצקות. "אין לי סיכוי,  
לא אתחתן, לא תהיה לי משפחה..."



9

## הכללה מוגזמת

נטייה לראות באירוע שלילי יחיד כתבנית  
אינסופית של תבוסה או הסקת מסקנה שהאירוע  
השלילי ימשיך לקרות.

❖ "הלכתי לראיון עבודה ונכשלתי, לעולם לא אצליח לקבל  
עבודה"

❖ ילד קטן לומד להכיר כלב. הילד אומר: "כל מה שהולך על  
ארבע ויש לו זנב הוא כלב".



8

## צריך ואסור

כאשר המציאות אינה תואמת לרף שנקבע,  
האדם משתמש במשפטי ה"צריך" וה"אסור"  
המעוררים בו רגשות אשמה כאילו אם הדבר לא  
מתקיים עליו להיענש.

אותו דבר באמירה לגבי אחרים אם לא יתקיים,  
אתה חש רוגז, תסכול.



**המטרה המרכזית:**  
**זיהוי המחשבות השליליות שגרמו לתחושה הרעה, בחינת המוצדקות והתאמת הרגש.**

- המחשבות השליליות הן אוטומטיות – הפכו לחלק בלתי נפרד, חולפות בראש ללא כל מאמץ ומייצרות תחושה רעה.
- **מחשבות שליליות מעוותות** – כמו השליליות, מייצרות תחושה רעה רק משום שפירשנו את המציאות לא נכון. ניתן לראות את זה כמשהו בלתי הוגן, "לא מגיע לנו"



**10**  
**פילמר שנכלי**

**הנטייה להתרכז בפרט שלילי יחיד כך שראיית המציאות הופכת שחורה כמו טיפת דיו שצובעת את כל המים.**

❖ "אדם אחד בקהל נראה משועמם – בטח כל האנשים בקהל משועממים = אני גרוע, אני משעמם".



**זיהוי חשיבה – בחינת עוות – התאמת רגש**

**באמצעות איתור המחשבות שקדמו ונלוו לתחושה הרעה, פירוקן, ובניה מחדש של סגנון החשיבה, ניתן לחולל שינוי משמעותי במצב הרוח.**

## עשרת עוותי חשיבה ע"פ בארנס

1. הכל או כלום- ראייה קיצונית של שחור- לבן, אין מצבי ביניים (כולם רמאים).
2. העברה לפסים אישיים- אתה רואה את עצמך אחראי, כאשר בפועל לא אתה אחראי (אני אשם).
3. חשיבה רגשית- הרגשות הופכים להיות "הוכחה" למציאות. (אני מרגיש, סימן שכך הוא).
4. הצמדת תוויות- מתן הגדרה בדרך כלל שלילית ש"צובעת" אותי או את האחר (אני/ הוא לוזר).
5. פסילת החיובי- ביטול מידע חיובי = הגברת השלילי (אף פעם אינני מצליח, זה היה במקרה).
6. מסקנות מוטעות- פירוש מצב ללא התבססות על עובדות (קריאת מחשבות, ניבוי העתיד).
7. העצמה ומזעור- הגזמה (בחסרונות), הקטנה (ביתרונות)- או ההיפך. (הוא גאון, אני אפס).
8. צריך ואסור- סוג של ראייה בשחור לבן, אי קיום כלפי עצמך יגרום לאשמה, כלפי האחר לכעס.
9. הכללה מוגזמת- ראיית אירוע מסוים והסקה שהכל מתנהל באותו אופן (נכשלתי, תמיד אכשל).
10. פילטר שכלי- התרכזות בפרט אחד (הייתי שם) והתעלמות מפרטים אחרים (היו עוד אחרים)

## מפגשים 7,8 - הקרנת הסרט "כשגבר אוהב אישה" וניתוח סצנות.

**א. מטרת המפגשים:** להמחיש לחברי הקבוצה את המושגים אותם למדנו, כפי שהם משתקפים בחיי משפחה/ זוגיות, ולנצל זאת לשם חזרה כללית ושינון אותם המושגים.

### ב. מהלך המפגשים:

#### מפגש 7

התייחסות למטלה משבוע שעבר - במהלך השבוע החולף נתבקשתם לחזור ולשנן את המושגים אותם למדנו כמו: מודל אפר"ת, התניות, חיזוקים, סכמות, אמונות, מחשבות אוטומטיות, עוותי חשיבה...

במפגש הנוכחי אתם תצפו בסרט: "כשגבר אוהב אישה". המשימה שלכם הינה, לאתר מצבים אופייניים לנושאים שלמדנו (מודל אפר"ת, התניות, חיזוקים, סכמות, אמונות, מחשבות אוטומטיות ועוותי חשיבה).

**יש לכם דפים עליהם תציינו במהלך הסרט נקודות אליהן תרצו להתייחס בהמשך. במפגש הבא, נדבר על התובנות שלכם מהסרט, ונבחן בקבוצה את התייחסותכם הספציפית.**

### הקרנת הסרט

#### ג. מטלה: כל אחד יציין:

1. מצב (סצנה) אחד מתוך הסרט וינתח אותו על פי מודל אפר"ת,
2. מושג אחד מהמושגים שלמדנו (התניות, חיזוקים, סכמות, אמונות, מחשבות אוטומטיות, עוותי חשיבה), ואיך זה בא לידי ביטוי בסרט.

## מפגש 8

התייחסות למטלה ממפגש קודם - המפגש הנוכחי מתבסס על הניתוחים אשר יביאו חברי הקבוצה כאשר:

- א. חברים שיבקשו להציג/ ואו שנבקש אותם להציג (לא יספיקו כולם), יקריאו את תיאור האירוע אליו התייחסו, ויציגו את הניתוח שלהם ע"פ מודל "אפר"ת".
- ב. דיון בקבוצה כאשר חברי הקבוצה יתייחסו למרכיבי המודל פרשנות, רגש, תגובה.
- ג. ביצוע סבב התייחסות למושגים שנלמדו כאשר, כל חבר יציין את המושג אותו בחר, וההקשר לגביו בסרט.

סיכום - ...., במפגש הבא נלמד את המושג "אתגור", ננסה לאתר עוותי חשיבה ולאתגר אותם. נלמד לשאול את השאלות, להעמיד אותם במבחן המציאות ולקעקע אותן. זאת טכניקה אשר מאפשרת לנו להתמודד עם חשיבה מעוותת, תפישת עולם שגויה ועוזרת לנו לשנות זאת.

ג. מטלה: למפגש הבא, ינסח כל אחד מחברי הקבוצה 3 משפטים האופייניים לו:

1. ראייה קיצונית של שחור-לבן, אין מצבי ביניים.

2. אם..... אז.....

3. כל ה..... הם.....

ד. עזרים למפגשים 7,8: לוח, טושים, מחשב, מקרן, דיסק של הסרט: "כשגבר אוהב אישה".

ה. נספחים: ניתוח סיטואציות מתוך הסרט: "כשגבר אוהב אישה"

## ניתוח סיטואציות מתוך הסרט "כשגבר אוהב אישה"

0:10:20	מכונית הפורשה משמיעה אזעקה באמצע סיפור אהבה האזעקה מפריעה, נגמר הסקס והרכב מותקף בביצים	עונות חשיבה- העברה לפסים אישיים נותנים משקל לדבר אחד (רע), ע"ח דבר אחר (טוב)
0:24:10	בכפר הנופש במקסיקו, אליס: "אפסיק לשתות, מבטיחה לך, מבטיחה לעצמי"	עונות חשיבה- חשיבה רגשית מה שאני מרגיש, זאת המציאות, שליטה.
0:55:20	מלקולם (מכור לקוקאין) שומר על הילדות בביקור במוסד הגמילה. אליס: "הוא לא סוטה מין, הוא רק שודד"	סכימה- מייקל: מכור= שחור, בריון=> לא ניתן לבטוח בו. הוא אינו מכיר את מלקולם אבל ישלו עמדה כלפיו. עונות חשיבה- הצמדת תוויות, מסקנות מוטעות
1:11:00	הבנות רבות, אליס מנסה להסדיר את העניינים, מייקל מתערב ושולח את הבנות למעלה. אליס: "היינו מצליחות להסתדר" מייקל לא מקשיב וקוטע אותה. אליס: "יכולנו לפתור את הבעיה בעצמנו" מייקל מבטל אותה בזלזול. אליס: "הייתי מעדיפה לטפל במריבות שלהן בעצמי" שוב מבטל אותה. אליס: "אתה מתכוון שלא אוכל לעמוד בזה?" והוא: "אשתי המושלמת..."	סכימה- מייקל: אדם מכור שאינו מתפקד לא יכול להיות אחראי, הוא (מייקל) חייב להיות האחראי, הוא משתלט ואינו מאפשר לה (אליס) לתפקד. עונות חשיבה- מסקנות מוטעות, הסיק שלא תסתדר, פירש את המצב ללא התבססות על עובדות שנראה כי יכלה להסתדר היטב.
1:15:10	אליס מספרת לפסיכולוגית את הרגשתה לאחר שחזרה מהמוסד. הפסיכולוגית משקפת: "יש בעיה בחיי הנישואין שלכם ואת מרגישה אשמה" מייקל: "זה לא מה שהיא אמרה, היא כועסת ואינה יכולה לשלוט בזה." אליס: "אני יכולה לדבר בשם עצמי, הוא תמיד ביטל את כל מה שעשיתי, נכנס לוקח פיקוד ועושה ממני אפס, גם לפני הבנות" ולשאלה כיצד הוא מרגיש, מייקל: "אני מרגיש שעובדים עלי, באתי לכאן (לטיפול) כי חשבתי שזה יגרום לנו להיות קרובים יותר"	עונות ישיבה- קריאת מחשבות, הוא (מייקל) יודע למה היא (אליס) מתכוונת, היא לא יודעת.. סכימה- שלה אצלו: לא מתפקדת, סכימה של אדם שאינו מתפקד. עונות חשיבה- מסקנה מוטעית, ניבוי
1:19:50	מייקל מגיע הביתה, רואה את אליס וגרי יושבים קרובים על הספה ומדברים. מייקל מסיק שיש רומן בניהם ומתנהג בהתאם.	אירוע, מחשבה (פרשנות), רגש, התנהגות עונות חשיבה- מסקנה מוטעית, פילטר שכלי, התרכזות בפרט אחד (תמונת מצב) והתעלמות מההקשר הרחב של ידידות, תמיכה, הזדקקות
1:29:00	מייקל: "מה הבעיה בבית שלנו, אולי זה אני? זה אני?" אליס: "זאת לא הבעיה שלך" מייקל: "אבל אני רק אשם בזה, בכל אני אשם, אשתי החולה לא מצליחה להסתדר בבית שלה, למה?"	עונות חשיבה- העברה לפסים אישיים

<p><b>סכימה- אדם מכור, אדם תלתי, את חלשה, אני חזק.</b></p> <p><b>סכימה- אליס משקפת לו את הסכימה המקובעת בו. הוא אינו רואה אותה כאדם.</b></p> <p><b>עוות חשיבה- אליס היא זאת שמתפקחת, מייקל נשאר עם הסטיגמות, התוויות, הסכימות.</b></p>	<p><b>אליס: "אני לא הבעיה שאתה צריך לפתור. היה לך יותר נחמד בעבר?!"</b></p> <p><b>אני משתכרת, מאבדת את ההכרה, ואתה מרפא אותי. זה גרם לך להרגיש טוב וזה מה שכואב!!</b></p> <p><b>אתה נותן לי להרגיש טיפשה, לא שווה כלום, כמו חייה חלשה.</b></p> <p><b>אני לא יודעת איך לשפר את המצב וגם אתה לא!!</b></p> <p><b>מייקל: "לא לוותר, להישאר ביחד זה לא מה שאנחנו צריכים לנסות?"</b></p> <p><b>אליס: "לא מייקל, אנחנו צריכים לנסות להיות כנים. אם אתה מרגיש שאתה לבד, סימן שבעצם אתה לבד! וכאשר אתה לא יודע, אז אתה פשוט לא יודע!"</b></p>	
<p><b>עוות חשיבה- העברה לפסים אישיים, רואה רק את החלק שלה באשמה ולא את החלק של מייקל, לא רואה את האחריות המשותפת</b></p>	<p><b>אליס לבת הבכורה: "מייקל עזב את הבית, אל תאשימי אותו, תאשימי אותי, אני קלקלתי את הכל, אני אשמה"</b></p>	<p>1:34:20</p>
<p><b>התפקחות- ההבנה שהריצה לפתרון היא התנהגות המונעת מסוג של חשיבה אוטומטית</b></p> <p><b>המסר העיקרי: זה להיות קשוב. זה מה שהיה חסר, להקשיב למה שהיא רואה, למה שהיא עוברת, להקשיב לה ולהקשיב לך. מה זה עושה לך. העיסוק בלהיות בכוננות לתת מענה, פתרון לכל התרחשות, מפריע להקשבה וזה מה שהיה חסר. להקשיב לאחר, להקשיב פנימה.</b></p> <p><b>מסקנה: בהרבה מקרים צריך פשוט להקשיב, ולא לרוץ מייד לפתרון.</b></p>	<p><b>מייקל לאחר הרצאתה של אליס ב AA: "ולחשוב על כל מה שעבר עליה ואני לא יכולתי לעזור"</b></p> <p><b>אליס: "אולי לא היית אמור לעזור"</b></p> <p><b>מייקל: "ניסיתי הכל חוץ מאשר להקשיב לה באמת, וכך השארתי אותה לבד".</b></p>	<p>1:55:20</p>

## מפגשים 9,10,11- אתגור מחשבות ואמונות

**א. מטרת המפגשים:** להיפגש עם המושג "אתגור", אפיון הכלי, משמעותו, חשיבותו, ולתרגל את חברי הקבוצה בשאלות אתגור.

### ב. מהלך המפגש:

**התייחסות למטלה משבוע שעבר- בתום המפגש הקודם, נתבקשתם לנסח משפטים האופייניים לכם :**

ראייה קיצונית של שחור- לבן, אין מצבי ביניים, אם....., אז....., כל ה....., הם..... וכו'

חברי הקבוצה מקריאים בסבב את המשפטים שרשמו, ולאחר מכן הם מוזמנים להתייחס לעמדת החברים בקבוצה כפי שבאה לידי ביטוי במשפטים אותם נסחו כמאפיינים אותם.

מתקיים דיון של כ- 15 דקות, במהלכו מובעים עמדות שונות לגבי תפיסות שונות, על רצף: מהזדהות (סימן קריאה), דרך הבעת ספק (סימן שאלה) ועד לעמדה מנוגדת לחלוטין (סימן קריאה). העמדות השונות יבחנו ביחס להשפעתן על העמדות המקוריות שביטא מי מחברי הקבוצה וכך, באופן "ספונטאני" וללא מודעות תמצא עצמה הקבוצה עוסקת ב"אתגור". המנחה ישקף להם זאת, מה שיוביל לנושא הפגישה :

**"אתגור":** בעבודת אתגור אנו מתמקדים במחשבה/אמונה ספציפית ומנסים להעמיד אותה במבחן. בתהליך האתגור אנו שואלים שאלות ומנסים לתת את האפשרות לחשוב אחרת. השאלות נועדו לערער את בטחונו העצמי של החבר באמירות הקיצוניות שלו. ההנחה היא, שאמירות קיצוניות אלה פוגעות בתהליך ההתקדמות שלו. המטרה באתגור מחשבות, היא לטפל במצב בו יש הצגת המחשבות כעובדות, יש להראות שהמחשבה אינה עובדה. ראינו בעבר שבאירוע מסוים (רעש פתאומי בלילה) יכולות להיות מחשבות שונות (גנב פורץ, קפיצה של חתול על גג), אנו מבינים שאנו לא יודעים מהי העובדה, והמחשבה היא אחת מהפרושים האפשריים.

שאלות אתגור- הכלי בו אנו משתמשים כדי לערער את בטחונו של נושא האמונה, ולעודד אותו לאפשר זוויות הסתכלות שונות. המנחה יחלק לחברי הקבוצה דף שאלות לעבודה על מחשבות/אמונות (נספח), וחברי הקבוצה יקריאו בסבב את 12 שאלות האתגור שבדף.

דוגמא לאתגור- בנספח קיימת דוגמא לאמונה: "כאשר גבר זר פונה אלי ברחוב, המטרה שלו לתקוף אותי", ולהתייחסות שאלות האתגור ביחס לאמונה זו. ניתן להשתמש בדוגמא לצורך המחשה, עדיף שהמנחה יעבד דוגמא מאמונה בולטת שהביע אחד/ת מחברי הקבוצה במהלך המפגשים, דוגמא שאינה זרה לחברי הקבוצה, ו"תחבר" אותם לכאן ועכשיו.



**תרגול- מתוך המטלה שהכנתם למפגש זה, האם יש מישהו שמוכן להעמיד אמונה שלו לאתגור על ידי הקבוצה?**

המנחה יבחר מתנדב אשר יקריא אמונה שביטא, וחברי הקבוצה ספונטאנית ו/או בסבב יתייחסו לאמונה דרך שאלות האתגור בהתאם לדף שחולק להם ו/או שאלות שיבחרו להעמיד בהתאם.

**סיכום- "אתגור"** מטפל במשהו מבודד: "אני כישלון" "אין לי חברים", מחשבה שהאדם תקוע איתה. חשוב להתמקד במחשבה ספציפית, צריך לבחור מההתחלה מחשבה אחת מסוימת. צריך לקחת בחשבון שקשה לקבל את ההתמקדות במחשבה אחת. אתה מספר סיפור שלם ובסוף מתמקדים במחשבה אחת מהכול. מתסכל, אבל זאת הטכניקה.

**ג. מטלה:** על דפי שאלות לעבודה על מחשבות/ אמונות שחולקו, יבטא כל אחד מחברי הקבוצה אמונה המאופיינת לו, ויאתגר אותה. יעמיד אמונה למבחן כשהוא שואל עצמו ומשיב בהתאם לשאלות האתגור.

במפגש הבא (10), נמשיך לעסוק בנושא האתגור, כאשר נעמיד באופן דומה אמונות שיתחו חברי הקבוצה בשיעורי הבית לאתגור בקבוצה. יש להדגיש את חשיבות הכנת שיעורי הבית הן כחלק בלתי נפרד מהתהליך הטיפולי והן כהתבססות עליהם במפגש הבא.

במפגש (11), נמשיך להעמיק בנושא האתגור. לצורך כך, בסיום מפגש קודם (10), נבחר אחת או שתיים מתוך האמונות שהביאו חברי הקבוצה, לגביהם נבקש את המציגים להרחיב, לחקור, להביא נתונים ממקורות שונים, מה שיאפשר לחברי הקבוצה לנסות ולהתמודד עם עמדה בעלת "תימוכין"

**ד. עזרים:** דף שאלות לעבודה על מחשבות/ אמונות, דוגמא לאתגור אמונה, לוח כתיבה, כלי כתיבה.

**ה. נספחים:** דף שאלות לעבודה על מחשבות/ אמונות, דוגמא לאתגור אמונה.

## ו. מתוך המפגשים בקצרה:

### מפגש 9

בחלק הראשון של המפגש, בהתייחס למטלה מהמפגש הקודם, התפתח דיון ביכולת לשנות עמדות קיצוניות, בין היתר הובאו דוגמאות ע"י חברי הקבוצה בהקשר של ימניים-שמאלניים, דתיים-חילוניים, גזענים-פעילי זכויות אורח..., הדיון היה ספונטאני, בהשתתפות ערה של כל חברי הקבוצה באופן שחבר מציג עמדה עליה הוא מצהיר שלא יכול לשנות, והאחרים "תוקפים" אותו או לחלופין מצדדים בו בשל אותה עמדה. דוגמא:

ע: "אני שונא ערבים, לעולם לא אתן להם עבודה"

ר: את כולם אתה שונא?

ע: את כולם!

ר: ומה עם צ' שהיה חבר בקבוצה, גם אותו אתה שונא?

ע: צ' היה משתייף אז הוא כיפר על כך (זו קצת).

ר: עדיין הוא ערבי...

כ: נניח שהיית צריך לתקן את הרכב שלך ב 5,000 ₪, מציע לך ערבי מטירה אותו תיקון ב 1,500, לא היית נותן לו?

ע: לא, היה לי מקרה עם הגיר, שלמתי יותר ועשיתי את התיקון אצל יהודי, על הערבי אני לא סומך.

כ: ואם זה פחחות?

ע: (חושב, חושב, זז...) אם זה פחחות אז יכול להיות...

וכך באופן ספונטאני וללא מודעות מצאה עצמה הקבוצה עוסקת באתגור, המנחה שיקף להם זאת, מה שהוביל לנושא הפגישות.

בחלק השני של המפגש, ר. התנדב להעמיד אמונה שלו לאתגור. הוא תיאר סיטואציה, מפגש עם חבר שלאחריה הייתה לו תחושה שהחבר "הסתלבט" עליו. האמונה אותה הציג ר: "כל האנשים צבועים".

מנחה: מבקש הגדרה ל"צבוע"

ר: "מי שחושב משהו אחד ועושה משהו אחר". הקבוצה: הסכמה כללית.

כ: כולם צבועים, אפילו אני במדרגות כשרואה את השכנה שלי אני אומר לה בוקר טוב, למרות שאני לא סובל אותה, זאת צביעות.

מנחה: האם על פי הגדרה עליה הסכמתם כולכם, אפשר להבין שיש גם "צבוע" חיובי? הקבוצה: אין מצב.

מנחה: ונניח שאם אהיה כנה, גלוי לב, אני עשוי לפגוע באדם מאוד יקר לי (בת זוג, ילדים, מדריכה, מעסיק...), ואפשר שאעגל פינה כדי לא לפגוע בהם... הקבוצה: תזוזות רבות של חוסר נוחות והסכמה שיתכן ו....

מנחה: ביחס לדוגמא של כ, אם ניתן ציון לרמת הצביעות 1-10, איזה ציון הייתם נותנים לצביעות שהציג בחדר המדרגות? הקבוצה: הסכמה כללית על ציון: 1.

מנחה: אז אם נגיד שדרגה 1 איננה נחשבת לצביעות (שלילי) אלא להתחשבות, לאיפוק, לשליטה (חיובי), האם יש מקום לחשוב שלא הכל המוחלט הוא צביעות (שלילי)? הקבוצה: הסכמה.

המנחה שיקף את החשיבה הרחבה יותר ככלי לאתגור האמונה הספציפית, כאשר ההתייחסות לשאלון האתגור הוא כאל מבנה מוביל בלבד.

### ממפגש 11

ד' הביא לקבוצה שלל טענות לגבי הביטוח הלאומי, מתוך נתונים, כתבות, התייחסות של אזרחים באינטרנט.

הסכימה אותה מציג ד': "הביטוח הלאומי אינו מטיב עם האוכלוסייה אותה הוא אמור לשרת, ופוגע בה".

ניכר בד' שהיה נרגש מאוד, הדברים שהביא עוררו רגשות רבים אצל חברי הקבוצה, ההתייחסות הייתה סוערת ורגשית.

לשאלה האם בחיפוש באינטרנט הוא מצא גם חומרים חיוביים, ענה: "לא!" (וחייך...).

לשאלה האם הוא מסתמך על עובדות או על רגשות, ענה: "עובדות" (מתעורר וויכוח בקבוצה האם מדובר בעובדות או רגשות).

לשאלה המתייחסת למקרה/ דוגמא פרטית שהביא (כתבה על קטוע רגליים), ענה: "כן, זאת הכללה אבל זאת המציאות".

מנחה לקבוצה: האם יש מישהו שחולק על עמדתו של ד'?

ג' מתייחס, ומביע אמון במוסד. ג' ציין שהחווייה שלו שונה, אבא שלו מקבל סיוע מהביטוח הלאומי והם מרוצים מהטיפול וההתייחסות.

ל' מצטרפת ואומרת שגם לה אין בעיות, ומה שהיא צריכה לקבל היא מקבלת.

גם ט' מצטרף ואומר שהחודש צריך לקבל מהם תשלום ראשון, לא חש נפגע מהבירוקרטיה, איננו מצפה לבעיה שהיא...

ד' לל': "איך את אומרת שאת מרוצה? מה שאת מקבלת מהם מספיק לך? 1,300 ₪ לחודש, את חיה מזה?"

מנחה ל' ד': "האם אתה סבור שלעובדה שלי מקבלת מעט אחראי הביטוח הלאומי?"

ד: "בוודאי, אלא מי?"

ל: "אבל זה החוק, ביררתי ואני מקבלת לפי החוק".

ד: "אבל מי קובע את החוק, הם (הביטוח הלאומי) קובעים אותו...."

מתפתח דיון בקבוצה בה המנחים מסבירים את ההבדל בין המערכת המחוקקת למערכת המבצעת, על הטענות/ הביקורת שראוי להפנות למערכת המבצעת, ועל אלה שראוי להפנות למערכת הפוליטית, היא המחוקקת, על זכויותיהם וחובותיהם כאזרחים מול המערכות הנ"ל, לרבות זכות המחאה.

ד: "אבל יש להם 14 מיליארד ₪ בבנק, בדקתי, זה כתוב, שישתמשו בו, שיתנו יותר...."

לשאלה האם לדעתו 14 מיליארד זה הרבה או מעט, ענה: "המון..."

מנחה: "איך אתה יודע? אתה מכיר את חשבון ההוצאות? את התחשיב? כמה רזרבות צריך? אם נוציא היום, כאשר נגיע לזקנה יהיה כסף?....."

ד' מודה שהוא איננו יודע את כל העובדות, מבין שדיבר מעמדה רגשית....

המנחים מנצלים את ההתפתחות ומסבירים שוב את הקשר בין העמדה הרגשית למחשבות, ואת הקשר להתנהגות בהתאם.

## דף שאלות לעבודה על מחשבות/ אמונות

המחשבה או האמונה אותה אבחן :

---

האיירוס: הלכתי עם חברה שלי בחו"ל. לבד לי ניסש אלי ושאל לכתובת מסוימת.  
אמורה: אני מאמינה שכאשר לבד לי פונה אלי בחו"ל, המטרה שלו לתקוף אותי.

---

1. מה ההוכחות שיש לך בעד ונגד הרעיון הזה?  
בעד: מה יש ללבד לי לפנות אלי שיפנה לחברה שלו. כבר קרה לי ששאלו אותי שאלה סתמיות ואחר כך נצבקו אלי ולא יכולתי להיפטר מהם. מה שהיה להם הראשון להתייחס אלי.  
נגד: חברה שלי אמרה לי: אולי הוא באמת רק רצה לשאול היכן הכתובת.  
אולי זה לא כל השברים. אולי זה רק השברים המקומות שאני מסתובבת.
2. האם הרעיון הזה נובע מתוך הרגל או שהוא מבוסס על עובדות?  
נראה לי שזה הרגל מחשבותי. אולי שמעתי סיפורים, הסובבה שלא כולם אונסים.
3. האם הפרשנויות שלך לגבי המצב יותר מדי רחוקות מהמציאות כפי שהיא או כפי שהייתה בזמן האירוע?  
האמת שהוא פנה אלי בנימוס. אולי העצם העצמתי. אני יודעת שבמציאות ישנם לברים.  
16/6.
4. האם את/ה חושב/ת במונחים של הכל או לא כלום?  
כן. זה או שאני הולחת באישה או שאני לא הולחת בו בכלל. רק אם אני מכירה לאט לאט אני יכולה לבנות אמון.

5. האם את/ה משתמשת/ת במילים או משפטים קיצוניים/ מופרזים? (לדוגמא: תמיד, אף פעם, צריך, חייב, כל פעם, לא יכול...)

כן. אני תמיד חוששת. תמיד צריכה לסמוך על האסמא. לא יכולה להפנות לעצמי להיות משוחררת ביחסים עם אביים בכלל.

6. האם את/ה מתרצת/ת תירוצים? (אני לא מפחד רק לא רוצה לצאת החוצה, אחרים מצפים ממני להיות מושלם, אני לא מטלפן בגלל שאין לי זמן...)

נראה לי שכן. למשל כאשר חברה שלי אמרה שהוא נראה תמים אמרתי לה: "אלה הכי מסוכנים. תסמיני עלי אני יודעת" אמרתי: "היה תיפול לא אהמשיך עם הפסיון שלה. אני חוששת ולהו"

7. האם את/ה מוציאה דברים או דוגמאות ספציפיות מהקשרם?

כן. בעצם לא הייתה לי שום סיבה לא לענות לו או לא לבלוח בו. במחשבה לאחור יש משה שהוא שאל בתמימות.

8. האם מקור המידע מהימן?

לא פלונטי

9. האם את/ה חושבת/ת או מתייחסת/ת למצב כאילו מדובר בוודאות במקום סבירות?

ברור שהתייחסתי לעמדה שלי בוודאות. לא נתתי משקל לסבירות אמיתית שלה. במחשבה לאחור היה מקום לכך.

10. האם את/ה לוקחת/ת אירוע בעל סבירות נמוכה ומתייחסת/ת אליו כאילו הוא אירוע בעל סבירות גבוהה?

כן. ניתן לפאות את זה עם ככה.

11. האם השיפוט שלך מבוסס על מה שאת/ה מרגישה ולא על עובדות?

כן. בהחלט. אני מרגישה את החפצה עולה. מפתת את זה כסכנה. אני צריכה להיעזר. הסכנה מבוססת על סיטואציות אחרות בהן הייתי.

12. האם את/ה מתמקדת/ת בגורמים שאינם רלוונטיים? לא מתמקד בגורמים כן רלוונטיים?

לא לקחתי בחשבון את הסיטואציה והסביבה. זה היה בצהריים. הרבה אנשים בחוה. חברה שלי איתי! הוא היה לבד. נראה מכובד... לא התאקצתי בכך. הייתי עסוקה עם החפצה שלי והאמורה ש"אני יודעת".

## דף שאלות לעבודה על מחשבות/ אמונות

המחשבה או האמונה אותה אבחן :

---

---

---

1. מה ההוכחות שיש לך בעד ונגד הרעיון הזה?

בעד : \_\_\_\_\_

---

נגד : \_\_\_\_\_

---

2. האם הרעיון הזה נובע מתוך הרגל או שהוא מבוסס על עובדות?

---

3. האם הפרשנויות שלך לגבי המצב יותר מדי רחוקות מהמציאות כפי שהיא או כפי שהייתה בזמן האירוע?

---

4. האם את/ה חושב/ת במונחים של הכל או לא כלום?

---

5. האם את/ה משתמש/ת במילים או משפטים קיצוניים/ מופרזים? (לדוגמא : תמיד, אף פעם, צריך, חייב, כל פעם, לא יכול...)

---

6. האם את/ה מתרץ/ת תירוצים? (אני לא מפחד רק לא רוצה לצאת החוצה, אחרים מצפים ממני להיות מושלם, אני לא מטלפן בגלל שאין לי זמן...)

---

7. האם את/ה מוציא/ה דברים או דוגמאות ספציפיות מהקשרם?

---

8. האם מקור המידע מהימן?

---

9. האם את/ה חושב/ת או מתייחס/ת למצב כאילו מדובר בוודאות במקום סבירות?

---

10. האם את/ה לוקח/ת אירוע בעל סבירות נמוכה ומתייחס/ת אליו כאילו הוא אירוע בעל סבירות גבוהה?

---

11. האם השיפוט שלך מבוסס על מה שאתה מרגיש ולא על עובדות?

---

12. האם את/ה מתמקד/ת בגורמים שאינם רלוונטיים?

---



## מפגשים 12,13 - הקרנת הסרט "בעולם טוב יותר" וניתוח סצנות.

**א. מטרת המפגשים:** להפגיש את חברי הקבוצה עם דילמות מוסריות, ערכיות, עם מצבי קונפליקט, ולהיעזר במצבים אלה כבסיס לחזרה על עבודה על פי מודל אפר"ת ובהתייחסות למערך הסכמות המאפיין את הדמויות השונות.

### ב. מהלך המפגשים:

#### מפגש 12

במפגש הנוכחי אתם תצפו בסרט: "כשגבר אוהב אישה". הסרט מעלה שאלות מוסריות, ערכיות, באיזה עולם אנחנו רוצים לחיות, מי אנחנו, עם מי אנחנו מזדהים, כיצד אנחנו מתנהגים....

**יש לכם דפים עליהם תציינו במהלך ההקרנה נקודות/ סצנות, הנוגעות לתכנים שלמדנו בקשר עם המשולש רגש, מחשבה, התנהגות, תוך התייחסות לסכמה המאפיינת את הדמות הרלוונטית.**

במפגש הבא (13), נעבוד עם הניתוחים שתביאו, ונבדוק כיצד הסכמה שלכם הייתה מגיבה לאותם אירועים.

### הקרנת הסרט

#### ג. מטלה: כל אחד יציין:

1. מצב (סצנה) אחד מתוך הסרט וינתח אותו על פי מודל אפר"ת תוך התייחסות לסכמות המאפיינות את הדמויות הרלוונטיות.

2. כיצד מודל אפר"ת היה בא לידי ביטוי אצלו, בהתמודדות עם האירוע המתואר בסצנה שבחר.

### מפגש 13

התייחסות למטלה ממפגש קודם - המפגש הנוכחי מתבסס על הניתוחים אשר יביאו חברי הקבוצה כאשר:

א. חברים שיבקשו להציג/ ואו שנבקש אותם להציג (לא יספיקו כולם), יקריאו את תיאור האירוע אליו התייחסו, ויציגו את הניתוח שלהם לדמויות הרלוונטיות ע"פ מודל "אפר"ית".

ב. דיון בקבוצה כאשר חברי הקבוצה יתייחסו לסכמות הדמויות הרלוונטיות, ולאופן בו הם היו מתייחסים לאירוע על פי מרכיבי המודל פרשנות, רגש, תגובה. מה זה אומר על הסכמה שלהם!

סיכום - הסרט והדיון בקבוצה העלו מספר הקשרים משמעותיים:

א. כאשר אתה מותקף מילולית ("עכברושי") ו/או פיסית (דחיפות, סטירות), כאשר אתה מושפל, מה המחשבות שעולות? מה הרגשות? כיצד מתנהגים? איזה סכמות מיוצגות בתפיסות השונות (של האב שמאמין שבאלימות לא פותרים דבר, של הנער שמאמין כי חייבים להגיב בכל הכח למען יראו וייראו)? מה מניע אותי (ערכים, דמוי עצמי, צודק/ לא צודק, נקמה)?

ב. מה עובר עלי כאשר אני במצוקה, פונה לעזרה לאדם הקרוב אלי ביותר (אליאס שמנסה לשתף את אבין בקונפליקט שבו, לגבי הנקמה, הפצצה) והוא אינו קשוב אלי?

ג. הדילמות וההתמודדות השונה של כל אחד, כאשר נפגשים באירוע שמאיים על הסכמה שלנו (ההתמודדות עם דיסוננס, עד כמה הרופא יכול לספוג רוע אנושי? מה יגרום לו להפקיר את הפצוע בו טיפל לליניץ של ההמון? ולחילופין, מה יגרום לנער להבין כי צדק עוור, נקמה, הם ערכים נחותים בהשוואה להבלגה, התחשבות, הקרבה...?). אילו כוחות/ יכולות יש/ או אין בי שיאפשרו הסתגלות לתפישת עולם שונה?

ג. מטלה: מחלקים דפי עבודה (נספח). **למפגש הבא אתם מתייחסים לשלושת ההקשרים המופיעים בדפי העבודה שחולקו. ההתייחסות תהיה אישית ותשקף את ההתמודדות של כל אחד מכם עם סיטואציה דומה מעולמכם. לכל הקשר תארו דוגמא ותתייחסו לשאלות בהן נקבנו. מומלץ לעשות את העבודה יחד עם המטפלים האישיים שלכם.**

ד. עזרים למפגשים 12,13: לוח, טושים, מחשב, מקרן, דיסק של הסרט: "בעולם טוב יותר".

ה. נספחים: ניתוח סיטואציות מתוך הסרט: "בעולם טוב יותר", דפי עבודה למטלה.

דף עבודה להתייחסות אישית (בעקבות הסרט: "בעולם טוב יותר")

מגישה: \_\_\_\_\_ תאריך: \_\_\_\_\_

1. תאר אירוע בו הותקפת מילולית ו/או פיסית

---

---

א. מה המחשבות שעלו בך, מה חשבת?

---

---

ב. מה הרגשות שעלו בך, מה הרגשת?

---

---

ג. כיצד התנהגת?

---

---

ד. איזו סכמה/ אמונה שבך משקף הניתוח לפי סעיפים א-ג?

---

---

2. תאר מצב בו היית במצוקה, פנית לאדם קרוב לך ביותר (הורה, בן זוג, אח/ות, חבר/ה...) והוא אינו קשוב אליך.

---

---

א. תאר את תחושתך, מה עבר עליך?

---

---

3. נסה/י לעשות עם עצמך חשבון נפש, ולברר אילו כוחות/ יכולות יש/ אין בך אשר יאפשרו הסתגלות לתפישת עולם (סכמה) שונה מזו המאפיינת אותך כיום?

א. יש בי: \_\_\_\_\_

---

ב. אין בי: \_\_\_\_\_

---

ניתוח סיטואציות מתוך הסרט "בעולם טוב יותר"

התנהגות	רגש	מחשבה/ פרשנות	אירוע	
מטפל בו, מציל את חייו.	כעס, שנאה, בחילה, נקמה..., דיסוננס!	מניאק, שימות..., אני רופא, נשבעתי...	מגיעה אישה בהיריון, פצועה קשה בבטנה לבית חולים בכפר. נגיב: כבר ראיתי פציעות כאלה, זה ביג מן בריון מקומי, שמעתי שהוא מתערב עם האנשים שלו מאיזה מין יהיה התינוק ואז הוא חותך לאישה את הבטן כדי לראות.	4: 05
ממשיך הלאה	רחמים, כעס, זעם, חוסר אונים	מסכן, חבורת נבלות, גיבורים על חלשים	כריסטיאן מבחין בחבורת נערים שמתנכלת לאליאס "עכברוש" הם מכנים אותו ולועגים לו. כריסטיאן עצמו חווה השפלה שמצחקקים עליו בכתה מאחר ואיננו דני ושיום הולדתו כמו של אליאס ה "עכברוש". חבורת הנערים מתעמתת עם כריסטיאן שעוזר לאליאס להשיג וינטיל לאופנים שלו. הם לועגים לו שהוא מסתובב עם ה"עכברוש", הוא עונה להם בלעג חזרה וחוטף כדור בפרצוף. שוב מפגש, כריסטיאן מבחין שוב בלעג והדחיפות שחווה אליאס מהחבורה, הפעם הוא עוקב אחרי סופוס מנהיג החבורה שעוקב אחרי אליאס לחדר השירותים. סופוס מאיים על אליאס,	11: 30 12: 40 14: 00
מתכנן את הנקמה	עלבון, זעם, נקמה	מניאק, חושב את עצמו, מי שלא מחזיר רואים אותו כחלש ימשיך לחטוף	עכשיו אראה לו, אלמד אותו לקח, עכשיו אנקום	21: 55
נפגע אבל שולט ברגשותיו, יש לו דרך להירגע, חוזר הביתה וקופץ לים.	עלבון, זעם, התקוממות, אחריות	מנוול, ברברי, בא לי לכסח לו את הצורה...	אבא של אליאס מותקף ומושפל בפנית המשחקים בנמל, הוא לא תוקף חזרה, ומנסה להרגיע.	37: 15
			כריסטיאן חייב לנקום את העלבון. "הנה הוא, זה שהרביץ לאבא שלך" הם משיגים את כתובתו ואליאס מביא לאבא שלו, הם רוצים לראות אותו פועל, לכסח אותו ואומר אליאס. האבא מסביר לאליאס מדוע שום טובה לא תצמח מזה שיכה אותו, אליאס: "אולי אמא תשמח אם לא תהיה כזה חלשלוש" במפגש במוסך, האבא מוכה שוב ושוב מפגין איפוק ושליטה ברגשותיו. לכשיצאו אומר האב: "הוא הפסיד בגדול" (לאכזבת הילדים), כריסטיאן: "אני חושב שלא".	39: 15 40: 30 46: 30
הייתה תגובה, שמאפיינת את הסכימה של הרופא, אבל כריסטיאן ראה את הדברים אחרת ( ע"פ הסכימה שלו).	צדקנות, נקמה	פחדן (אבא של אליאס) הכל בשם הצדק: "אם ננקום בו (בתוקף) זה ילמד אותו..."	כריסטיאן עסוק עם הנקמה. הוא חייב לנקום את כבוד אביו של אליאס, אינו יכול לסבול, לקבל, להבין את חוסר התגובה.	50: 00

59: 40	היא (אמא שלו) לא רצתה למות ואתה הרמת ידיים. אני לא סובל אנשים שמרימים ידיים, הבנת?!			
1: 02: 00	המרפאה בשגרה, החיילים מתפרצים למחנה באפריקה, המקומיים בחרדה גדולה, בורחים, מתחבאים, תינוקות/ ילדים בוכים	לחברי הקבוצה : מה אתם מרגישים?		
1: 02: 40	המפגש בין הרופא לביג מן הפצוע  נגיב לרופא : הוא מפלצת, האחיות לא מוכנות לגשת, התושבים לרופא : אל תטפל בו הוא מרושע, "למה אתה רוצה לעזור לו, הוא הרג את התינוקות שלנו?", הרופא : "כי אני חייב".	לחברי הקבוצה : מה עובר לו בראש? מה עובר לכם בראש?		לחברי הקבוצה : מה הייתם עושים?
1: 10: 20	המפגש עם המתה באוהל, האחרונה שנחתכה ונאבק על חייה מתה, מפתח האוהל מופיע ביג מן : "כוס קטן, סכין גדול, סיימת? אולי עומר ירצה אותה, עומר אוהב דברים שאינם זזים" מפגש ראשון עם אנטון (הרופא) אשר יוצא מכליו, דוחף אותו ומסלק אותו מהמחנה בטרם החלים מפציעתו, מאפשר למקומיים לערוך בביג מן לינץ.	אנטון מתייסר. אילו מחשבות עולות בו?	לחברי הקבוצה : מה אתם מרגישים?	לחברי הקבוצה : מה הייתם עושים?
1: 14: 00	אליאס בסקייפ מנסה לספר לאבא שלו על הפצצה שמרכיב כריסטיאן, הוא מאוד נרגש, חרד, מחפש תמיכה, כוון, עזרה, אנתון בסערת רגשות שלו, אחרי הלינץ שחוה, עייף, אליאס מבחין שאבא שלו אינו קשוב אליו... אליאס חווה דחייה גדולה מצד אביו, הוא איננו מבין...	לחברי הקבוצה : מה הייתם חושבים?	לחברי הקבוצה : כיצד אתם מרגישים כשאתם פונים לעזרה ואף אחד, אפילו הקרובים ביותר לא קשוב, לא עוזר.	אליאס פונה לכריסטיאן ואומר לו : "בוא נפוצץ את המכונית המזורגת"
1: 22: 00	הפצצה.....			
1: 28: 20  1: 38: 00	כריסטיאן בלילה לבד במיטה, אחרי המפגש הסוער רווי הרגשות בבית החולים עם אמא של אליאס שהטיחה בו בפרצוף מה היא חושבת עליו. הוא עם רגשי האשם והמפגש הסוער, חושב שהרג אותו...	לכריסטיאן סכימה קשה, קרה משהו שמאיים על הסכימה שלו, הוא לא גמיש, קשה לו להתמודד עם הדיסוננס = מחשבות על התאבדות.	רגשות?	כריסטיאן עולה על המגדל...
1: 46: 20	כריסטיאן לאליאס בבית החולים : אני צריך להתנצל, הייתי טיפש	???	???	מתנצל.

## מפגש 14 - משפט המחשבות

**א. מטרת המפגש:** להמחיש לחברי הקבוצה את מנגנון האתגור, באמצעות "העמדתה" של מחשבה/ אמונה לדין, בסימולציה למרחב של "בית משפט למחשבות".

### שלבים מקדימים

במפגש 11, דנו באחת או שתיים מתוך המחשבות/ אמונות שהביאו חברי הקבוצה, לגביהם ביקשנו את המציגים להרחיב, לחקור, להביא נתונים ממקורות שונים, מה שאפשר לחברי הקבוצה לנסות ולהתמודד עם עמדה בעלת "תימוכין". במפגש הנוכחי נרצה להעמיק בהתמודדות, ונעשה את זה בסימולציה להעמדת אחת מהן לדין.

במפגש הקודם חילקנו את המחשבה/ האמונה העומדת למשפט, ואת התימוכין לה כפי שהובאו על ידי אחד החברים, וחילקנו את הקבוצה לבעלי התפקידים, במטרה לאפשר התדיינות בתצורה משפטית.

### בעלי התפקידים:

סנגור/ים- שתפקידו/ם לתמוך ולהגן על המחשבה הנבחנת, ולגרום לכך שהשופטים יצדדו בה.  
קטגור/ים- שתפקידו/ם לערער את הביטחון העצמי של הסנגוריה בתפישותיה הקיצוניות, להראות שהמחשבה אינה עובדה, שאפשר לבחון בזוויות שונות, להגיע למסקנות שונות, ולגרום לכך שהשופטים יפקפקו בעמדת הסנגוריה ו/או יפסלו אותה.  
חבר השופטים- חברי הקבוצה האחרים.

## ב. מהלך המפגש

### צורת הישיבה:

המתדיינים (סנגור/ים, קטגור/ים) זה מול זה, כאשר השופטים (יתר חברי הקבוצה) בחצי מעגל מולם.

### שלבי הדיון:

- א. תפתח הסנגוריה בהצגת המחשבה/ האמונה שנבחרה, ולאחר מכן תבסס את עמדתה בהסתמך על התעמקותה בסוגיה, ותביא נתונים ונימוקים אשר תומכים בעמדתה.
- ב. הקטגוריה תנסה לקעקע את עמדת הסנגוריה, באמצעות עד 10 שאלות אותם יכינו מראש, כאשר יתאפשרו לה עד 2 שאלות המשך לכל שאלה כני"ל, בהתייחס לתשובת הסנגוריה. את השאלות ניתן יהיה להפנות לצוות הסנגוריה ככלל, ו/או להפנות לחבר ספציפי בצוות הסנגוריה.
- ג. תנתן אפשרות לסנגוריה לשאול עד 3 שאלות את צוות הקטגוריה, כאשר תתאפשר לה שאלת המשך לכל שאלה כני"ל.

ד. תנתן אפשרות לכל אחד מחבר השופטים לשאול את הקטגוריה ו/או הסנגוריה שאלה אחת, ושאלת המשך לה במידת הצורך.

ה. הפסקה- במהלכה יכתבו צוותי הסנגוריה והקטגוריה סיכומים (המנחים ילוו את הצוותים).

ו. שלב הסיכומים- ראשונה הסנגוריה, לאחריה הקטגוריה.

ז. הפסקה- במהלכה יתכנס חבר השופטים (בלווי המנחים), ירשום את התייחסותו, החלטתו, נימוקיו של כל אחד מחבריו, כאשר ההתייחסות תכלול את ההקשר של הטענות למאפיינים השונים של עוותי חשיבה.

ח. התכנסות המליאה- הקראת ההתייחסות ע"י כ"א מהשופטים.

הערה חשובה: אין פסק דין, אין נכון ולא נכון, אין צודק ולא צודק בהכרעה הכללית.

**ג. מטלה: אין.**

**ד. עזרים למפגש 14:** לוח, טושים, מחשב, מקרן, דפדפות, כלי כתיבה

**ה. נספחים:** משפט לדוגמא.

## משפט המחשבות - דוגמא

האמונה העומדת למשפט: "הביטוח הלאומי אינו מטיב עם האוכלוסייה אותה הוא אמור לשרת, ופוגע בה".

### א. כתב התביעה:

מדו"ח מבקר המדינה מתברר, כי שיאן התלונות, הוא המוסד לביטוח לאומי – עם כ 1,400 תלונות - כמעט כפול מהמוסד הממשלתי הבא אחריו.

מתוך התלונות: ועדות רפואיות שמתעללות בנכים, מערכת מענה טלפוני שמתוגמלת לפי קיצור משך השיחות, עורכי דין שמתוגמלים לפי מספר התביעות שהם מצליחים לסגור, ילדים שסובלים מנכות קשה ונדרשים מדי שנה להתייצב לבדיקה מחודשת, נשים שמופלות לרעה בהיותן עקרות בית או בכך שהמוסד מנסה להעלות להן בכוח את גיל הפרישה וחוסר היכולת להשיג את הזכויות המגיעות בלי שימוש במאכערים.

חנה מרון, כלת פרס ישראל, בכתה כשסיפרה על ההשפלה שנאלצה לעבור בביטוח לאומי כשביקשה פרוטזה חדשה לרגלה שנקטעה בפיגוע רצחני במינכן. היא ספרה כיצד נדרשה ונאלצה להוכיח שיש לה רגל תותבת.

באה עובדת סוציאלית לביתה של קשישה ממוצא מרוקאי חולה. כשאתה נכנס לבית מרוקאי, דבר ראשון יציעו לך תה. כפי שאנחנו יודעים קשישה מרוקאית, תקום להכין תה גם ממיטת טיפול נמרץ. אז הקשישה מציעה תה לעובדת הסוציאלית ומכינה תה לעובדת הסוציאלית, שרושמת בדו"ח: "הנ"ל מתפקדת מלא" ומסיימת את עבודתה.

אדם שאובחן בסרטן ונאלץ לעזוב את עבודתו, פנה לביטוח לאומי, הועבר תלאות בירוקרטיות תוך שהוא מטופל בכימותרפיה אגרסיבית – בין השאר להפריך טענה של המוסד לפיה יש לו חוב של 3,200 שקל ונאלץ לחכות ארבעה חודשים להחלטת ביטוח לאומי לקצוב לו 2,340 שקל בחודש, שהם 100% נכות. מספר האדם: "בנקודה הזו, שהייתה גם תקופה נוראית במחלה שלי, נשברתי לגמרי", כתב. "זה לא שלפני זה אהבתי את המדינה במיוחד, אבל אז הבנתי שאני מתעב אותה בכל מאודי ונפשי. היא האויבת שלי, היא שמה לה למטרה להרוג גם אותי, כי אני כבר לא מתאים למשחק הדרוויניסטי החולני הזה, שבו רק החזק שורד. הייתי חולה (ומאושפז רוב הזמן) למעלה משנה, ובמהלכה הוזמנתי ללא פחות משלוש ועדות רפואיות, ונערכו לי ביקורים בבית של אחות מטעם הביטוח הלאומי - וכל זה כדי להוכיח שאני לא משקר ולא גונב את הכספים ששילמתי שנים למוסד הארור הזה".

לביטוח הלאומי יש עודפי גבייה של 14 מיליארד ₪ כלומר, ההכנסות שלהם גבוהות מהתשלומים אותם הם מאשרים ב 14 מיליארד. זה מוכיח שהטענה שלהם ש "אין להם" היא מופרכת. יש להם, שיחלקו יותר, שיעזרו יותר, שיסבלו אנשים פחות.



## **ב. חקירת התביעה**

1. אתם אומרים שיש המון תלונות כנגד הביטוח הלאומי. 1400 תלונות אמרתם. איך אתם מודדים "המון" ביחס למה? לכמות המגעים בין הביטוח הלאומי לאזרח? אתם יודעים מה מספר המגעים? מהו % התלונות מסה"כ המגעים?.....
2. 1400 תלונות למבקר המדינה אמרתם. כמה מתוכם נמצאו מוצדקות? עדיין "המון"?
3. האם לדעתכם הביטוח הלאומי, יכול להחליט לחלק, לתמוך, ליצור קריטריונים חדשים בעצמו, או שהוא בסה"כ גוף מנהלי פקידותי אשר מוציא לפועל החלטות המעוגנות בחוקים אשר חוקקה כנסת ישראל, ו/או תקנות שהוציאה ממשלת ישראל באמצעות משרד האוצר והרווחה?
4. אתם אומרים שבידי הביטוח הלאומי עודפים בסך 14 מיליארד ₪, שיחלקו אותם אתם אומרים... 14 מיליארד זה הרבה? בגוף שתפקידו לתמוך בכ- 8 מליון תושבים? פחות מ 2000 ₪ לנפש? ומה עם רזרבות? עלייה בתוחלת החיים? טיפול באירועים שאינם צפויים?
5. אתם אומרים שפקידי הביטוח הלאומי שולחים את האדם הלך ושוב, מטרטרים אותו שלא לצורך. כמה פעמים על פי הסטטיסטיקה בממוצע מגיע אדם לביטוח הלאומי עד לסיום הטיפול בו?
6. האם כאשר חיפשתם חומר כנגד הביטוח הלאומי, מצאתם גם כתבות אוהדות? דעות התומכות במוסד?
7. האם יכול להיות שהנתונים אותם אספתם לגיבוש עמדתכם בהקשר לביטוח הלאומי הסתמכו על רגשותיהם של אנשים שחשו נפגעים ולא על סמך עובדות?

## **ג. חקירת הסנגוריה (לא מפורט)**

## **ד. חקירת השופטים (לא מפורט)**

## **ה. הפסקה וכתובת הסיכומים**

### **ו. שלב הסיכומים**

#### **סיכום ההגנה**

לביטוח הלאומי 10 מליון מגעים בשנה עם אזרחים מהלידה ועד המוות. 1,400 תלונות זה פסיק, להגיד שעל סמך זה מסיקים כי הביטוח הלאומי אינו מטיב עם האוכלוסייה אותה הוא אמור

לשרת, ופוגע בה זה הזוי, מוגזם ולא ראוי מה גם, שהמבקר מצא כי רק 16% מהתלונות מוצדקות כלומר, 225 תלונות בלבד!!

מנכ"לית הביטוח הלאומי: אני הייתי הראשונה שאמרה שהמוסד מטרטר את הציבור. הגיע אדם להגיש תביעה לקצבה כלשהי, הפקידים היו לוקחים את התביעה שלו ומניחים אותה בצד. אחר כך, כשהתביעה הייתה עוברת לטיפול מקצועי, היה מתברר שחסרים בה מסמכים - ואז היו שולחים את האדם הלך ושוב להשלים את המסמכים החסרים. מיד כשנכנסתי לתפקיד אמרתי שזה לא מקובל עלי: הפקיד הרי יודע מה הם המסמכים הנדרשים לטיפול בתביעה, אז מדוע לא אמרו לאזרח זאת כבר בפעם הראשונה?

"בעקבות זאת שינינו את כל מערכי קבלת הקהל שלנו: יישמנו מערכת של צ'ק ליסט לבדיקת כל המסמכים, כבר במסגרת קבלת הקהל. בנוסף, התובע מקבל אישור על כל מסמך שהוא הגיש, עם מספר, כדי שניתן יהיה לעקוב אחר המסמכים. במשך ארבע שנים הטמענו את המערכת, וכתוצאה מכך הגענו להפחתה של 24% בקבלת הקהל - אנשים מגיעים פעם אחת, לכל היותר פעמיים, ובכך מסתיים הטיפול בהם".

יש כאן חוסר הבנה בסיסי של המאשים: הוא אינו מבין שלא המוסד קובע את זכויות הציבור אלא הכנסת אשר קובעת הן את הזכויות, הקריטריונים וגובה הקצבאות. כל ההחלטות הנוגעות לביטוח הלאומי מתקבלות בחקיקה ולפיכך חלק ניכר מטענותיו עליו להפנות למחוקקים/ כנסת ישראל.

צריך להבין שעובדי הביטוח הלאומי מתמודדים עם פערים בין מה שהאדם חושב שמגיע לו, לבין מה שהמערכת חושבת ובאופן טבעי מתפתחים כעסים. במוסד אשר מעסיק כמעט 4,000 פקידים, תמיד יהיו לצערנו כאלה שאינם סימפטיים.

סיכום התביעה (לא מפורט)

## ז. הפסקה לרישום התייחסות השופטים

### ח. הקראת ההתייחסות ע"י חבר השופטים

1. אינני מקבל את התייחסותה הכללית של התביעה למוסד הביטוח הלאומי. התביעה הציגה מספר דוגמאות, לאירועים מסוימים ומזה הסיקה שהכל מתנהל באותו אופן (הכללה מוגזמת).
2. גם אני מצטרף לעמדה הנ"ל, ואוסיף כי עצם העובדה שהתביעה לא הצליחה להציג יתרונות כלשהם במוסד ויש בו יתרונות, מובילה למסקנה כי היא הגזימה בחסרונות ובטלה את היתרונות (העצמה ומזעור)

3. אני מקבל את עמדת ההגנה ש 225 תלונות מוצדקות הן לא "המון", ואין בהן כדי לקבוע כי "הביטוח הלאומי אינו מטיב עם האוכלוסייה אותה הוא אמור לשרת, ופוגע בה", וכי יש לראות את יתר 9,999,775 המגעים ככאלה שמטיבים יותר או פחות אך בוודאי לא פוגעים, כמשקל נגד משמעותי לטענת התובעים (פסילת החיובי)

4. בהתייחס לתשובת התביעה לשאלה מספר 7 של ההגנה, נראה כי התביעה הפכה את רגשות הנפגעים להוכחה, והציגה אותן בהכללה למציאות שכביכול מתקיימת (חשיבה רגשית, הכללה)

5. אני מקבל את קביעת ההגנה ש במוסד אשר מעסיק כמעט 4,000 פקידים, תמיד יהיו כאלה שאינם סימפטיים. גם אם לכל תלונה שנמצאה מוצדקת (225) נצמיד פקיד אחד, עדיין יימצאו 3,775 פקידים שלגבי תפקודם לא נמצא שום דופי. נראה כי התביעה התרכזה בפרט אחד והתעלמה מפרטים אחרים (פילטר שכלי)

6. עמדת התביעה לפיה לביטוח הלאומי סמכות לקבוע את זכויות הציבור, הקריטריונים וגובה הקצבאות הינה שגויה שכן הביטוח הלאומי הינו זרוע מבצעת של החלטות אשר מתקבלות בכנסת ובמשלה, לפיכך המסקנה לגבי אחריותו של הביטוח הלאומי למצב העוני הינה מוטעית (מסקנות מוטעות)

**סיכום השופטים:** איננו מקבלים עמדת התובעים לפיה "הביטוח הלאומי אינו מטיב עם האוכלוסייה אותה הוא אמור לשרת, ופוגע בה" למרות זאת, אנו סבורים כי גם אותם 225 נפגעי שירות יש בהם כדי להצביע על הצורך בחשיבה ועשייה להפחתת מספרם. כמו כן נראה שחלק משמעותי מהציבור אינו מעריך את תרומת המוסד לביטוח לאומי להתמודדות ביחס לשכבות חלשות באוכלוסייה ככלל ונזקקים בפרט. לדעתנו, יש מקום לקדם הכשרה לפקידי הביטוח הלאומי אשר תסייע להם להגביר אמון ולפעול ברגישות בהתמודדות הנדרשת, יש מקום להביא מידע לציבור על התפקיד החשוב שממלא המוסד לביטוח הלאומי בסיוע, והקטנת מצוקת האזרחים.