

גמישות קוגניטיבית

אחת הדרכים לצאת ממלכודות חשיבה היא להפסיק להתייחס למחשבות השליליות האוטומטיות כאמת מוחלטת, ולהתחיל לראות אותן כדרך אפשרית אחת לפרש את מה שקרה.

גמישות קוגניטיבית היא היכולת להעלות פירושים נוספים למצבים שמעוררים אצלך רגשות חזקים. פיתוח גמישות כזו תסייע לנו להגיב לרגשות חזקים בצורה יותר מועילה.

בזמן שאתה מתרגל גמישות קוגניטיבית, חשוב לזכור שהמטרה אינה להיפטר מהמחשבות השליליות האוטומטיות שלך. המטרה היא לאפשר פרשנויות ומחשבות נוספות.

בנוסף חשוב לזכור שיש לנו המון ניסיון בפירוש אוטומטי שלילי של מצבים, ולכן ייקח זמן ותרגול חוזר עד שנתחיל להאמין למחשבות החדשות.

מחשבות על רגשות

חשוב לגלות גמישות לא רק כלפי הסיטואציה עצמה, אלא גם כלפי הרגש שמתעורר בה. אנשים עם קשיים רגשיים נוטים לעיתים קרובות לחשוב על רגשותיהם בצורה שלילית ואוטומטית. למשל, "אני לא אמור להרגיש חרדה" או "אני שונא להיות עצוב."

לכן, נתרגל דרכים אחרות לחשוב על רגשות. למשל "החרדה עוזרת לי להתכונן לדברים חשובים" או "לפעמים חרדה דווקא מועילה."

כשנוכל לפרש את החוויה הרגשית במגוון דרכים, נוכל להתקרב לרגשות שלנו במקום להתרחק ולהימנע מהם.

גמישות קוגניטיבית מול מחשבות חודרניות

יש אנשים שחווים מחשבות שנדמה שכאילו צצו פתאום, ללא הסבר, ולעיתים אינן הגיוניות או מציאותיות. כמו מחשבה על פגיעה באדם אהוב, או חשש קיצוני להידבק במחלה ממגע שטחי. במקרים כאלה, חשוב להתמקד לא רק בתוכן המחשבה, אלא גם באופן שבו עצם קיומה משפיע רגשית - למשל, מה המשמעות של זה שהמחשבה הופיעה.

מחשבות כאלה עלולות להוביל לתחושות אשמה קשות ולמסקנות שיפוטיות כלפי עצמי, כמו "אם חשבתי את זה, אולי אני אדם נוראי". תרגול גמישות קוגניטיבית במצבים כאלה עשוי לכלול שאלות כמו: "האם יש הסבר אחר מלבד 'אם חשבתי את זה - כנראה אני אדם רע'?" או "איזה ראיות יש לי לכך שאני באמת מסוכן או אכזרי?". לעיתים קרובות, עצם הסלידה מהמחשבה היא דווקא עדות לכך שאין כוונה אמיתית לפעול לפיה. ההכרה בכך יכולה לאפשר פרשנויות מאוזנות יותר, כמו: "עצם זה שיש לי מחשבה לא רצויה לא אומר שאני רוצה שהיא תתממש או שאני אדם רע."

