

דף אמונות על ערך עצמי וערכם של אחרים

מטרתו של דף זה לתת הסבר על ההשפעות האפשריות של הטראומה על אמונותיך וראיית עולמך, להסביר אילו סימפטומים יכולים להיווצר משינוי אמונות זה, ולהצביע על הכיוון הרצוי לאיזון האמונות.

1. אמונות שקשורות בעצמי – ערך עצמי מורכב מאמונה שאתה שווה ובעל יכולות. אמונה זו היא צורך אנושי בסיסי. התחושה שמבינים אותך, מכבדים אותך ולוקחים אותך ברצינות היא חלק בסיסי מתחושת הערך העצמי.

ניסיון קודם:

חיובי	שלילי
<p>אם הניסיון הקודם שלך חיזק וטיפח את תחושת הערך העצמי, <b>הטראומה עשויה לשוב אמונות אלו!</b></p>	<p>אם במהלך חייד חווית הפרות ופגיעות בתחושת העצמי שלך, יש סבירות גבוהה שתפתח אמונות שליליות לגבי הערך העצמי שלך. במקרים אלה <b>הטראומה עשויה לחזק אמונות אלו!</b> ניסיון חיים קודם שיכול לגרום לאמונות שליליות על העצמי:</p> <p>העדר אמפתיה ותגובות חיוביות מאחרים (בעבר ובהווה).</p> <p>התייחסות משפילה, ביקורתיות והאשמה מתמדת על ידי האחרים.</p> <p>האמונה ששברת את הערכים והאידיאלים של עצמך.</p> <p>העובדה שאתה מאמין לעמדות וההתנהגויות השליליות של אחרים כלפיך.</p>

דוגמאות לאמונות שליליות שקשורות לערך עצמי:

"אני אדם רע".  
 "אני לא שווה".  
 "אני הרסני או מרושע".  
 "אני אחראי לדברים רעים, הרסניים ומרושעים".  
 "משהו בי פגום / לא בסדר מהיסוד".  
 "מגיע לי לסבול ולהיות לא מאושר, כי אני לא שווה כלום".

סימפטומים שקשורים לערך עצמי נמוך:

דיכאון  
 אשמה  
 בושה

ולעיתים - התנהגות של הרס עצמי

פתרון:

דיבור עצמי אפשרי יכול להיות...	אם בעבר האמנת ש...
<p>אתה יכול להגיד לעצמך משהו כמו :</p> <p>(א) לעיתים דברים רעים קורים לאנשים טובים.</p> <p>(ב) רק בגלל שמישהו אומר עלי משהו רע, זה לא אומר שזה נכון.</p> <p>(ג) לאף אחד לא מגיע שיתנהגו אליו ככה, וזה כולל אותי.</p> <p>(ד) גם אם עשיתי טעויות בעבר, זה לא הופך אותי לאדם רע שמגיע לו סבל וייסורים (כולל הטרומה).</p>	<p>אם ניסיון העבר שלך גרם לך להאמין שאתה לא שווה כלום (או כל אמונה אחרת שתוארה בסעיף ב'), הטרומה עשויה לחזק ולהעמיק אמונה זו. אישור לאמונה זו יכול להתרחש גם במצבים בהם התמיכה החברתית שקיבלת לאחר הטרומה הייתה שלילית או לא מספקת. על מנת לשפר את ערכך העצמי ולהוריד סימפטומים שקשורים לערך עצמי נמוך, יהיה עליך לבחון את אמונותיך ולאמץ אמונות חיוביות ומציאותיות יותר לגבי ערכך העצמי.</p>
<p>(א) לעיתים דברים רעים קורים לאנשים טובים.</p> <p>(ב) אם משהו רע קורה לי, זה לא בהכרח בגלל שעשיתי משהו על מנת שזה יקרה לי, או בגלל שזה "מגיע לי".</p> <p>(ג) לעיתים אין הסבר טוב למה דברים רעים קורים.</p>	<p>אם לפני הטרומה היה לך ערך עצמי חיובי יתכן והאמנת ש: "דברים רעים לא יכולים לקרות לי בגלל שאני אדם טוב, ודברים רעים קורים לאנשים רעים" (אמונה זו עשויה להיות סמויה, אך אם בעקבות הטרומה מצאת את עצמך שאול "למה אני? יתכן מאוד שאתה מתמודד עם אמונה זו). הטרומה עשויה לערער את האמונה שאתה אדם טוב. אתה עשוי להתחיל לחשוב שאתה אדם רע כי הטרומה קרתה לך, ואף עשוי לחפש סיבות למה זה קרה לך, מה עשית רע על מנת שזה יגיע לך ("אולי אני נענש על משהו שעשיתי, או בגלל שאני אדם רע?").</p> <p>על מנת לשקם את ערכך העצמי תצטרך לעשות מספר שינויים שמטרתם לוודא שתחושת הערך העצמי שלך לא תפגע בכל פעם שמהו רע או לא צפוי קורה לך. זה יקרה רק כאשר תקבל את העובדה שדברים רעים עשויים לקרות לך (כפי שהם קורים לכולם מדי פעם), ותוותר על ההאשמה העצמית על אירועים שלא גרמת להתרחשותם.</p>

2. אמונות שקשורות לערכם של אחרים והתנהגותם - תפיסה מציאותית של אחרים וכוונותיהם חשובה לבריאותנו הנפשית. אמונות שתואמות את המציאות כפי שחווה אותה האחר וכוונותיו משתנות עם כניסה של מידע חדש על האדם עימו אנו באים במגע. חלק מהאנשים נוטים לחשוב על אחרים בצורה סטריאוטיפית, נוקשה ושאינה ברת שינוי, זאת גם כאשר יש מידע חדש ושונה מהתפיסות המקוריות.

**ניסיון קודם:**

שילי	חיובי
<p>אם בעבר היו לך התנסויות שליליות עם אחרים, יתכן והסקת שבני אדם רעים ואין לכבד אותם. יתכן והכללת אמונה זו על כלל בני האדם (גם על אנשים טובים באופן בסיסי הראויים לכבוד). האירוע הטראומטי עשוי לחזק אמונות אלה ולהעמיק אותן! אם אתה מתקשה לעכל מידע חדש על אנשים שאתה מכיר (בעיקר מידע שלילי), יתכן ותמצא את עצמך מופתע, נפגע או נבגד.</p>	<p>אם הניסיון הקודם שלך היה חיובי, ואירועים שליליים נראו כמשהו שמתרחש בחייהם של אחרים, סביר להניח שהטראומה תהיה אירוע שיערער אמונה זו אם אנשים שנחשבו תומכים וטובים בעיניך אכזבו אותך, גדל הסיכוי שאמונות הקשורות בטובם וטיבם של אנשים יתערערו.</p>

אמונות שליליות לגבי ערכם של אחרים – דוגמאות:
<p>(1) אמונה שבאופן עקרוני אנשים דואגים רק לעצמם ולא אכפת להם <u>מאחרים</u>.</p> <p>(2) האמונה שאנשים הם רעים ואפילו מרושעים.</p> <p>(3) האמונה שכלל הגזע האנושי הוא רע או מרושע.</p>

סימפטומים שקשורים לאמונות שליליות לגבי אחרים:
<p>(1) כעס כרוני.</p> <p>(2) תחושת גינוי וביקורתיות מתמדת כלפי אחרים.</p> <p>(3) מרירות.</p> <p>(4) ציניות.</p> <p>(5) חוסר יכולת להאמין כאשר מישהו מתנהג אליך בצורה חיובית אמיתית ("מה היא/הוא באמת רוצה ממני").</p> <p>(6) ניתוק ונסיגה מאחרים.</p> <p>(7) התנהגות אנטי-סוציאלית (אנטי חברתית), שמוצדקת על ידי האמונה שכל אחד דואג רק לעצמו.</p>

פתרון :

<p>בתהליך ההחלמה יהיה חשוב לבחון מחדש את ההשערות האוטומטיות שאנשים "אינם טובים" במקרה הטוב, ו"רעים" במקרה הרע, ולבחון כיצד אמונות אלה השפיעו על מה שאתה מרגיש, על אופן התנהגותך ועל חיי החברה שלך באופן כללי.</p>	
<p>דיבור עצמי אפשרי יכול להיות...</p>	<p>חומר למחשבה :</p>
<p>"למרות שישנם אנשים שאני לא מעריך ולא רוצה להכיר, אני לא יכול להניח את זה לגבי כל אחד שאני פוגש. יתכן ואגיע למסקנה זו מאוחר יותר, אבל אני אעשה זאת רק אחרי שאדע יותר על האדם הזה."</p>	<p>1. כאשר אתה פוגש אדם לראשונה <b>חשוב שלא תגבש עמדת בזק!</b> עמדות בזק נוטות להיות מבוססות על סטריאוטיפים, שבדרך כלל אינם נכונים עבור מרבית האנשים שאתה פוגש. עדיף לאמץ עמדה של "נחיה ונראה", שמאפשרת לך את הגמישות הנדרשת על מנת לגבש עמדות מדויקות יותר ומבלי להעניש את האדם שאתה מנסה להכיר.</p>
<p>"לעיתים אנשים עושים טעויות. אני אנסה להבין אם הם מבינים שזו הייתה טעות, או שזה מייצג תכונה שלילית שלהם. אם זו תכונה שאני לא יכול לקבל, אני יכול לסיים את מערכת היחסים."</p>	<p>2. כמו לגבי אמון, הנקודה החשובה היא שצריך זמן על מנת להכיר אנשים אחרים ולגבש עליהם עמדה. לכן חשוב לאמץ עמדה שרואה אחרים באופן מאוזן, ומאפשרת שינוי על בסיס האינטראקציות איתם.</p> <p>3. בכל מקרה, הישאר מודע לכך שכל בני האדם עושים טעויות מדי פעם, וקח את זה בחשבון בתוך הכללים הבסיסיים שלך, בנוגע לחברויות ומערכות יחסים אינטימיות. אם מישהו עושה טעות או נוהג באופן שגורם לך לחוסר נוחות שווה לדבר עימו על הדברים, לבחון את תגובתו ולהחליט מה אתה רוצה מהקשר איתו בעתיד. למשל, אם האדם מתנצל ועושה מאמץ כן על מנת שלא לחזור על הטעות שעשה, אתה עשוי לרצות להמשיך ולהעמיק את מערכת היחסים. לעומת זאת, אם בתגובה לבקשתך האדם מבטל את מה שאתה אומר ומנסה להקטין אותך בדרך כלשהי, יתכן שעדיף לסיים את מערכת היחסים.</p> <p>4. אם במשך הזמן האדם עושה דברים שגורמים לך להרגיש חוסר נוחות, או עושה דברים שאינם מקובלים עליך, אתה חופשי לומר לו את הדברים ואם זה לא עוזר לעצור ולסיים את מערכת היחסים.</p>