

אדם מתעניין הוא אדם מעניין

הבינשטיין ג'די

חשיבה חיובית ורה פייפר. תירגמה: נאוה שיבק-שרת. הוצאת אור-עם, 172 עמ', 60 שקלים
 באחרונה התרבו הפרסומים הטוענים כי טיפול קוגניטיבי יעיל במיוחד בשינוי דפוס החשיבה
 האופייניים לאדם הדיכאוני, ויש המדווחים על יעילותו גם בהפרעות נפשיות אחרות, כולל מצבים
 פסיכוסטיים (שבהם האדם מאבד את הקשר עם המציאות). ביסוד התרפיה הקוגניטיבית עומדת
 ההנחה שקשיים פסיכולוגיים הם תוצר של מחשבות אוטומטיות, השערות מוטעות וקביעות
 שליליות של האדם ביחס לעצמו. אהרון בק, פסיכואנליטיקן שנואש משיטות הטיפול
 הפסיכואנליטיות, הוא אחת הדמויות המרכזיות בפיתוח הטיפול הקוגניטיבי והוא אף טבע את
 המושג "משולש קוגניטיבי". על פי תפישה זו, החולה הדיכאוני מתמיד בהערכה מוטעית של
 התנסויותיו, ועקב כך הוא רואה את עצמו כ"מפסידן", את העולם כמתסכל ואת העתיד באור שלילי.
 שלוש העמדות הללו - כלפי עצמו, כלפי העולם וכלפי העתיד - הן המשולש הקוגניטיבי שניסח בק.
 גישה דומה הציע אלברט אליס, שפיתח בשנות השבעים את הטיפול השכלתני-רגשי, המבוסס על
 הטענה כי רגשות שונים, כמו חרדות ודיכאונות, אינם נובעים במישרין מאירועים במציאות אלא הם
 תוצר של הפירוש שאנו נותנים לאירועים אלה. שתי דמויות מרכזיות נוספות שאפשר למנות
 במסגרת האסכולה הקוגניטיבית פסיכותרפיה הן דונלד מייקנבאום ואלברט בנדורה. המשותף לכל
 אלה הוא ראיית האדם כיצור רציונלי, ותפישת קשייו הנפשיים כעיוותים בחשיבה. הנחה זו עומדת
 בתכלית הניגוד להנחות היסוד של הפסיכואנליזה הקלאסית, ושל הטיפול הפסיכודינמי הנגזר
 ממנה, ולפיה מקורם של הקשיים הנפשיים השונים בילדות המוקדמת, ומטרת הטיפול היא להגיע
 לפתרון קונפליקט מוקדם זה. תהליך זה הוא לרוב ארוך למדי ותוצאותיו לעתים קרובות מאכזבות.
 על רקע זה התפתחה, בין היתר, התרפיה ההתנהגותית, שממנה צמח ברבות הימים הטיפול
 הקוגניטיבי לגווניו השונים. מטפלים האמונים על גישה טיפולית זו מרבים להעיד על הצלחותיהם
 גם במקרים קשים ביותר. "חשיבה חיובית", ספרה של ורה פייפר - שהכשרתה המקצועית,
 המתוארת בתחילת הספר, מפוקפקת משהו, ומכל מקום אינה דומה לזו המקובלת בקרב
 פסיכותרפיסטים - מזכיר משהו מן הטיפול הקוגניטיבי, לפחות מבחינת הטענה ששינוי מחשבותי
 עתיד לחולל שינוי התנהגותי ורגשי. הספר מבטיח, בין היתר, קביעת תוכנית הצלחה אישית,
 התגברות על מתח בחיי היום-יום בבית ובעבודה, מחיקת מחשבות שליליות וקבלת אחריות על
 חיינו. המבוא לספר משעשע, וממחיש את העיקרון שלפיו, ככל שנתאמץ להימנע ממהו כן יעלה
 הדבר בידינו פחות. המחברת מבקשת מהקורא שלא לקרוא את המבוא, והעובדה שהוא קורא בכל
 זאת (כך היא מניחה) מוכיחה שהאיסור הפך אותו למושך. עקרונות בנוסח זה (המכונים "הערות")
 מופיעים לכל אורך הספר, והם אף מרוכזים בסופו. בסוף המבוא הקצר מטיפה המחברת לקבלת
 אחריות על החיים באמצעות הוצאת התיאוריות מן הכוח אל הפועל; עם ההחלטה לעשות כן, אין
 מגבלות על מה שניתן להשיג. בהערות המלוות את הפרק הראשון, "מחשבה על פני מעשה: ניסוי
 המטוטלת", מצוין שכאשר כוח הרצון שלנו עומד בסתירה עם הדמיון, הדמיון ינצח תמיד. מעודדים
 אותנו שלא להרים ידיים לעולם, ואנו למדים שלאחר שנוצרת שרשרת של עובדות-זיכרון-התנהגות
 היא פועלת אוטומטית (עיקרון המופיע אצל המנסחים המרכזיים של הטיפול הקוגניטיבי);
 שתחושות שמאוחסנות בזיכרון יבוטאו תמיד להתנהגות; שכלל שחוזרים על מסר לעתים קרובות
 יותר הוא מוטבע עמוק יותר בתת ההכרה, ושכלל שהרגש המתלווה לאירוע חזק יותר, הוא מוטבע
 חזק יותר בתת ההכרה. את הגדרת החשיבה החיובית בפרק זה שואבת המחברת ישירות
 מהטיפול הקוגניטיבי הממוסד ("איכות המחשבות שלך קובעת את איכות החיים שלך"). עוד בפרק
 זה נמצא הצעות להיות נחמדים ("כל מה שאתה משלח לעבר אחרים יחזור אליך כמו בומרנג",
 "אדם מתעניין הוא אדם מעניין") ולמי מאתנו שהיו לו ספקות: "קיימת חשיבות בסיסית לכך
 שתדאג לעצמך ותפעל להשיג לעצמך אושר". הפרק השני, "על מה אתה חושב?", אינו שונה,
 למעשה, כהוא זה משיטת הטיפול השכלתני-רגשי של אליס, ובו מורה המחברת כיצד להפוך
 מחשבות אי-רציונליות למחשבות רציונליות, או בלשונה, "לשאוב כוח מחולשה" ולהפוך את
 השלילי לחיובי. לעומת זאת, השימוש במונח "תת-הכרה" לאורך הספר שונה מהמקובל בספרות
 הפסיכואנליטית, שם הוא נולד, והוא משמש בספרה של פייפר כמשקל לפוטנציאל הבלתי-מנוצל
 שלנו. עוד אנו למדים בפרק זה כי כל הישג החל כרעיון, כי מתח פסי יוצר מתח נפשי ולהיפך, כי
 ככל שמתאמצים יותר להירגע מצליחים בכך פחות וכי אנו יכולים מכיוון שאנו חושבים שאנו יכולים.
 אנו מקבלים אף סקירה טלגרפית על כמה "טיפוסי אישיות" ומאפייניהם ("המתנשא", "העכבר",
 "הקדוש המעונה", "המאצ'ו הגברי", "תוקע הסכין בגב" וה"וורקוהוליסט"). הפרק השלישי, "כיצד
 להשתמש בספר זה", עוסק בתחומים בעייתיים שונים בחיינו. החלק העוסק בתקשורת מאתר
 מחסומים אופייניים מסוימים בתחום זה ("אני שונא ויכוחים", "אני מתקשה לומר לאחרים מה אני

רוצה" ו"כאשר אני חשפוגע אני מחמיץ פנים"). החלק העוסק במתח מתמקד באמירות פנימיות המקשות על האדם, שאת חלקן ניתן למצוא במסגרת הטיפול הקוגניטיבי הממוסד ("אם אני עושה את הטעות הקטנה ביותר, אני חש שעלי לעשות את העבודה שוב", "אני תמיד עצבני, אגרסיבי או על סף דמעות", "כל תחושת שלוה לאחר חופשה נעלמת ברגע שאני פוסע לתוך משרדי ביום הראשון שאחריה" ועוד). החלק על דאגה וחרטה מציג ביטויים שונים של שתי התופעות ("כאשר יש לי בעיה איני יכול לישון", "כאשר אני מודאג בקשר למשהו זה מקלקל לי כל דבר אחר", "אני חש אשם בשל איצדק שגרמתי למישהו" ועוד). החלק העוסק בבדידות מנסה גם הוא להתחקות אחר דפוסים שלדעת המחברת הם אופייניים לתחום זה ("קשה לי לרכוש חברים חדשים", "איבדתי קשר עם החברים שהיו לי", "אני חש אומלל כשאני לבד", "אני חושב שאנשים אינם אוהבים אותי", "בן הזוג שלי עזב אותי באחרונה" ועוד). החלק העוסק במחלה מציג ביטויים שונים של היפוכונדריה ("יש לי בעיות בקיבה", "יש לי גידול שפיר או ממאיר", "אני חייב להתאשפז" ועוד). לסיום פרק זה, שהוא חלק הארי בספר, מובא החלק העוסק בקנאה ובו דוגמאות אופייניות לתחום זה, שגם אותן ניתן למצוא בחיים ובעשרות ספרים דומים העוסקים בתחום ("כאשר אני רואה את החברה שלי מדברת עם מישהו אחר אני מתעצבן מאוד", "יש לנו מערכת יחסים פתוחה, אולם אני מוצא שאיני יכול להתמודד טוב עם הרומנים שישלחברה שלי עם גברים אחרים" ועוד). בפרק הרביעי והאחרון, "היפנוזה והיפנוזה עצמית", שני חלקים. החלק הדין בהיפנוזה מנותק משהו מחשיבה חיובית ומתאר מקרה שבו טיפלה המחברת כפסיכואנליטיקאית לכל דבר, תוך כדי שימוש בהיפנוזה (והדבר שוב מעלה ספקות ביחס להכשרתה המקצועית הבלתי-אופיינית לפסיכואנליטיקאים, שמופיעה בקיצור בתחילת הספר). החלק האחר עוסק בהחזיה מונחית, ובו מתוארים שלושה מקרים שהמחברת טיפלה בהם בהצלחה בעזרת טכניקה זו. לא ברור, בהקשר זה, למה מתכוונת פיפר ב"היפנוזה עצמית", כותרת שנותרה בלי כיסוי בתום קריאת הפרק האחרון. פיפר עושה בספרה שימוש בחלק מעקרונות הטיפול הקוגניטיבי הממוסד. כרגיל בספרי הדרכה מסוג זה, לא ניתן כל קרדיט לאבות השיטה ולממציאיה. תיאורי המקרים המובאים בסוף הספר מנותקים, כאמור, במידה מסוימת ממטר העצות המופיעות ביתר חלקיו ומתארים טיפולים שעשתה המחברת; חלק מההערות המופיעות לכל אורך הספר וחוזרות ומופיעות במרוכז בסופו טריוויאליות ואינן אומרות דבר ("אתה החבר הטוב ביותר של עצמך, נהג יפה בעצמך"), וחלקן הוא העתקה (כאמור, ללא שמירה על זכויות יוצרים) של מחשבות אוטומטיות ואי-רציונליות האופייניות לדיכאון שניסחו אבות הטיפול הקוגניטיבי בק ואליס; אולי רק חלק קטן ביותר הוא פרי יצירתה של המחברת עצמה. עם זאת, בניגוד לגישה הקוגניטיבית הממוסדת, שמטיפה לרציונליות, הספר שלפנינו כולל מרכיבים מיסטיים ("אל תאמין בנסים. סמוך עליהם") ונראה שהוא מטיף לאופטימיות בכל מחיר (גם אם אינה מציאותית). אולי מי שזו לו הפגישה הראשונה עם ספר "פסיכולוגי" כלשהו עשוי להפיק מכך תועלת מסוימת. אחת ההערות היותר חכמות בספר - "אדם מתעניין הוא אדם מעניין" - המזמינה את הקורא לצאת מנטיותיו האגוצנטריות, נראית אתגר רציני לפסיכותרפיה ואולספף אם עצה זו, כמו כל האחרות המופיעות בספר, ניתנת ליישום בעזרה עצמית בלבד (בוודאי שלא החלק העוסק בהיפנוזה). מה גם שהטיפול הקוגניטיבי הממוסד בנוי על קשר בין מטפל למטופל. חשיבה חיובית נעשתה מודרנית והיא "אמריקאית" מאוד. כיתות בעלות מרכיבים מיסטיים, כמו קבוצות לעזרה עצמית המערבות אמונה בכוח עליון, למשל, כוללות אף הן, כחלק ממצען, חשיבה חיובית, ו-@Think Positive }הוא אחד הביטויים הנשמעים תדיר בסרטים אמריקאיים מסוג ד'. נראה שמדובר באופנה תרבותית הקשורה קשר רופף בלבד עם הטיפול הקוגניטיבי הממוסד. ד"ר **גידי רובינשטיין** הוא פסיכותרפיסט ומרצה באוניברסיטת בר-אילן, ובמכללות אשקלון ובית ברל

פורסם בתאריך- 26/03/1997

All rights reserved Haaretz כל הזכויות שמורות, "הארץ" ©

סגור חלון