

בחירה חופשית, CBT ותיקון לבושי הנפש

שירה פולון M.A. ביינוץ חינוכי, מדריכת כלות ומתמחה בטיפול CBT | 050-652-4599 | polonshira@gmail.com

ספר בראשית נפתח עם תיאור בריאת העולם והאדם. הקב"ה בורא את האדם בגן עדן, גן מלא עצים, ונותן לו בחירה חופשית מאילו עצים לאכול. כלומר במהותנו, נוצרנו כיצורים בעלי יכולת בחירה. על "הדעת" נאמר - "טוב ורע". כלומר, בכל דבר במציאות יש גם טוב וגם רע, השאלה היא כיצד אנו מפרשים את המציאות. האם אנו רואים את הכל רע? או שמחפשים לראות את הטוב? ה' נותן לנו את היכולת לבחור כיצד להתנהג, איך להתייחס ובאיזה צורה להגיב למציאות.

לבוש - בושה

לאחר שאדם וחווה אוכלים מעץ הדעת, כתוב: "וַתִּפְקְחָנָה, עֵינֵי שְׁנֵיהֶם, וַיֵּדְעוּ, כִּי עֲרֻמִּם הֵם; וַיִּתְּפוּ עַל־הָאֲנָה, וַיַּעֲשׂוּ לָהֶם חֲגֹרֹת" (בראשית, ג'ז'-ח'). רבי נחמיה, במסכת סנהדרין (עמוד ע דף ב), לומד מהפסוק הזה, שעץ הדעת היה תאנה. הוא מסביר, כי לאחר שאדם וחווה אכלו מעץ הדעת, הם הבינו שהם ערומים והתביישו, ולכן תפרו מהעלים של אותו העץ שאכלו ממנו, עץ התאנה, "חגורות"- שהם סוג של לבוש. גם המילה לבוש דומה למילה בושה. כלומר, אדם וחווה תפרו לבושים כי הם התביישו שהם ערומים.

שלושת לבושי הנפש

האדמו"ר הזקן, בעל התניא, רבי שנאור זלמן מלאדי, בספר התניא (פרק ד, ליקוטי אמרים), מסביר כי לבוש מצד אחד מסתיר את הגוף, אבל מצד שני גם מבטא אותו. לדבריו, בדומה ללבושים גשמיים - בגדים, ישנם גם לבושים לנפש. הוא מסביר כי לנפש ישנם שלושה לבושים, שלושה כוחות, בעזרתם אנו יכולים להביא את העצמיות שלנו לידי ביטוי. שלושת הכוחות הם כוח המחשבה, כוח הדיבור וכוח המעשה.

בק (2014), מייסד שטת תרפיה קוגניטיבית התנהגותית CBT (Cognitive behavioral therapy), מסביר כי בבסיס התאוריה ישנם שלוש רמות שקשורות ומשפיעות אחת על

השנייה: רמה קוגניטיבית (מחשבות), רגשית והתנהגותית. נהוג לדמות את שלוש הרמות לשלושה קודקודים של משולש. האופן שבו אנו חושבים, משפיע על הרגשות, הרגשות משפיעים חזרה על האופן שבו אנו מתנהגים, וההתנהגות משפיעה חזרה על המחשבות שלנו.

ניתן לערוך הקבלה בין שלושת לבושי הנפש (מחשבה, דיבור ומעשה), לשלוש הרמות, הקודקודים של המשולש (מחשבה, רגש, התנהגות), עליהם מבוססת התאוריה הקוגניטיבית התנהגותית. הרמה קוגניטיבית - קוגניציה הינה הרובד המחשבתי - שכלי שבאדם, לכן ניתן להקביל רמה זו, בשלושת לבושי הנפש, לכוח המחשבה. רמה רגשית- את הרגשות שלנו אנו מבטאים בדרך כלל דרך שיח, בהתאם ניתן להקביל רמה זו, בשלושת לבושי הנפש, לכוח הדיבור. רמה התנהגותית- האופן שבו אנו פועלים במציאות, בהתאם ניתן להקביל רמה זו, בשלושת לבושי הנפש, לכוח המעשה.

כלים טיפוליים בשלושת הרמות

• ברמה קוגניטיבית - כוח המחשבה: ברמה זו אנו בוחרים איך לפרש ולשפוט את המציאות.

האם אנו דנים את המציאות לכף חובה או לכף זכות? האם אנו מרכיבה משקפיים של אמונה ומנסים להבין שלא הכל טוב אבל הכל לטובה?

פרסומי שיווק

תחום מרתק מקצוע מבוקש!

מובילים
מקצועיות
כבר 21 שנה

אשת מקצוע? עכשיו יותר מתמיד! הצטרפי לתכנית ההכשרה לטיפול ב-C.B.T

באישור  - איגוד ישראלי לטיפול קוגניטיבי התנהגותי

➤ השיטה היעילה והמוכחת לטיפול בהפרעות
חרדה, דיכאון, טראומה וכפייתיות.

➤ לימודים עיוניים, עבודה מעשית והדרכות.

הקבלה לתכנית - לעומדים בדרישות איט"ה:
חינוך מיוחד, ייעוץ חינוכי, ע"ס, תרפייה באומנות וכדומה.

 **מרכז י.נ.ר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה
לפרטים והרשמה: 02-6321603** בית הדפוס 30, ירושלים
YNRCOLLEGE.ORG • RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

ינו בקהילה - אפשרות לקבלת מתמחים ביעוץ אישי, זוגי ומשפחתי 02-6321609
בית הוראה שלמות המשפחה 02-6321628

האם אנו בוחרים להיפגע מהזולת או מנסים לדון לכף זכות? יש לנו את היכולת לבחור האם וממי להיפגע.

האם אנחנו מנסים לגדול ולצמוח מתוך הקושי? ללמוד אודותינו, מה שמאתגר אותנו ודרכו אנו יכולים להשתפר ולהיות יותר טובים.

• רמה רגשית- כוח הדיבור: ברמה זו אנו יכולים לבחור איך להשתמש בדיבור ולהשפיע על הרגשות שלנו ושל הסובבים אותנו.

לכולנו יש דיבור פנימי המלווה אותנו בכל רגע ורגע. הדיבור הפנימי הוא הפרשנות שלנו את המציאות, ומה שאנחנו אומרים לעצמנו. הוא משפיע על הרגשות וההתנהגות שלנו. אנו משתמשים בו כדי לדבר עם ועל עצמנו ועל אחרים. האם הדיבור הפנימי שלנו חיובי או שלילי? שיפוטי? כעוס ומתלהם או מרגיע?

המילה "משפט" פרושה Sentence וגם judge. כלומר, במשפטים שאנו מוציאים מהפה אנו עשויים לחרוץ גורלות לכן אם נשים לב למשפטים שאנו אומרים לעצמנו בראש או בדיבור, נוכל לשנות את המצב הרגשי שלנו, מה שישפיע ישירות על התחושות ועל המעשים.

• רמה התנהגותית - ברמה זו אני בוחרים כיצד אנו רוצים להתנהג ולהשפיע על העולם.

כל דבר שאנחנו עושים ניתן לעלות ולרומם, למשל אדם הולך לעבוד, השאלה מה המטרה שלו? האם העבודה היא רק להנאתו האישית? או שבעבודתו הוא עוזר בצורה כלשהי לאנשים? האם המשכורת מאפשרת לו לדאוג למשפחתו? האם הוא משתמש בכספו על מנת להשפיע טוב כלשהו על העולם?

"אחרי המעשים נמשכים הלבבות". ראית הזולת בעין חיובית, פרגון ואמירות חיוביות מסייעים לנו לא פחות מלמי שאנו מכוונים את האמירות. כאשר רואים טוב, עושים טוב ומרגישים טוב.

סיכום

בכל רמה יש יכולת בחירה ופרשנות. כמו בעץ הדעת, העץ עצמו- המציאות, אינה טובה או רעה, אלה 'הדעת' - המחשבות והפרשנות על המצב, וכתוצאה מכך הרגשות והפעולות- המעשים, הם אלו שבעזרתם ניתן לבחור ולעצב איך המציאות תראה - טובה או רעה. כלומר בכל רמה, יש יכולת בחירה האם להעלות את כוחות הנפש לקדושה ולהשפיע בעזרתם טוב - להביא בעזרתם פירות לעולם ולרומם את המציאות כולה, או חלילה להוריד את כוחות. (רבי מליבאוויטש, 2003).

מקורות:

בק, ג.ס. (2014), טיפול קוגניטיבי התנהגותי: מבוא לשיטה, כלים למטפלים ועוד. מאנגלית: כץ, א. הוצאת אח: קריית באליק. מסכת סנהדרין, עמוד ע' דף ב. ספר בראשית: פרק ב, פסוק ט, פרק ג פסוקים ז-ח. רבי מלאדי. ש.ז. כתבה: הנלדר, מ. עריכה: ברנשטיין, א., שילת, מ. (2020), פרקים בתנ"א, תוכנית לימוד בחסידות, ליקוטי אמרים, פרק ד. הוצאת: מעינותיך. רבי מליבאוויטש, מ.ש. ליקט וערך: ששון, ח (2003). תורת מנחם, התוודעויות משנים תשמ"א - תשנ"ב, שיחת חמישה עשר בשבט תשנ"ב. המכון להסברה בכתב באופן המתקבל: ביתר.