

דף 1 מתוך 6

מתי חשיבה מועילה - ומתי היא הופכת לרומינציה?

חשיבה על קושי יכולה לקדם הבנה ופעולה. רומינציה מתחילה כאשר החשיבה חזרתית, נעשית קשה לעצירה ואינה מובילה לפתרון בעיות או שינוי.

רומינציה היא היסחפות במחשבות, זיכרונות, תסריטים או דימויים שליליים שחוזרים שוב ושוב. היא עשויה לעסוק בעבר - למשל ניתוח חוזר של שיחה, טעות או אובדן - או בעתיד, בצורת דאגות ותרחישי "מה אם". זוהי תגובה אנושית שכיחה: כאשר משהו חשוב אינו פתור, התודעה מנסה להבין, להתכונן או להשיג שליטה. הבעיה אינה עצם החשיבה, אלא מה שקורה כאשר היא הופכת להרגל פסיבי שמגביר מצוקה ומרחיק מפעולה.

בדיקה קצרה: האם החשיבה מקדמת אותי?

האם הופיע מידע חדש?	או שאני חוזר/ת על אותן נקודות במילים אחרות?
האם נוצרה החלטה או תוכנית?	או שאני מנסה להגיע לוודאות מוחלטת לפני שאפעל?
האם החשיבה מתורגמת לפעולה?	או שהיא תופסת את מקומה של שיחה, החלטה או ניסיון ממשי?
מה ההשפעה שלה?	האם אני נעשה/ית בהיר/ה ומסוגל/ת יותר - או מתוח/ה, עייף/ה ומיואש/ת יותר?

עיקרון מרכזי

המטרה אינה "להפסיק לחשוב" או להילחם בכל מחשבה. המטרה היא לזהות מתי החשיבה איבדה את תפקידה, להרפות מן האחיזה בה ולעבור לסגנון תגובה שמחבר לחוויה, לבחירה ולפעולה.

סימנים שכדאי לשים לב אליהם

- שאלות כלליות וחוזרות כמו "למה אני כזה?", "מה זה אומר עליי?" או "איך יכולתי לתת לזה לקרות?"
 - שחזור של אותו אירוע או מעבר מזיכרון מכאיב אחד לאחר, ללא מסקנה חדשה.
 - בדיקה, השוואה או ביקורת עצמית בלתי פוסקות.
 - תחושה שצריך לפתור את המחשבה לפני שאפשר לישון, לעבוד, לדבר או להמשיך הלאה.
 - ירידה בריכוז, באנרגיה וביכולת להיות נוכח/ת במה שמתרחש עכשיו.
- אצלי הרומינציה נשמעת בדרך כלל כך:

המחיר העיקרי שלה בחיי הוא:

דף 2 מתוך 6

להכיר את הרומינציה האישית שלי

כדי לשנות הרגל, כדאי להבין מתי הוא מופיע, מה הוא מנסה להשיג ומה מחזק אותו בטווח הקצר.

רומינציה אינה מופיעה בחלל ריק. לעיתים היא מתחילה בעקבות ביקורת, אי־ודאות, זיכרון, בדידות, עייפות או תחושה גופנית. גם כאשר היא מכאיבה, היא עשויה למלא תפקיד מובן: ליצור תחושת שליטה, להתכונן, למנוע טעות, להניע באמצעות לחץ או להתרחק מרגש ומסיכון. זיהוי התפקיד אינו מצדיק את המחיר של הרומינציה; הוא עוזר לבחור חלופה שתענה על הצורך בצורה טובה יותר.

מפת אירוע אחד

מה קרה לפני?	מצב, אדם, שעה ביום, זיכרון, רגש, תחושה בגוף או מחשבה שהופיעה.
מה היו סימני האזהרה?	שינוי במצב הרוח, מתח, כיווץ, עצבנות, בהייה, דחף לבדוק או שאלת "למה" חוזרת.
מה עשיתי בראש ובפועל?	אילו שאלות חזרו? מה בדקתי, דחיתי או נמנעתי מלעשות?
מה קיבלתי בטווח הקצר?	תחושת שליטה, הקלה זמנית, דחיית החלטה, התרחקות מרגש או הכנה מדומה.
מה היה המחיר?	מצב רוח, זמן, שינה, קשרים, ריכוז, פעולה או אמון בעצמי.
מה קרה כשה הסתיים?	מה עזר לרומינציה להיחלש או להיפסק? מה היה שונה באותו רגע?

מה הרומינציה אולי מנסה לעשות עבורי?

- להבין אירוע או להשיג ודאות ושליטה.
- לתכנן ולהתכונן כדי למנוע טעות, ביקורת, דחייה או כישלון.
- להניע אותי באמצעות ביקורת ולחץ עצמי.
- לוודא שלא אהפוך לאדם שאינני רוצה להיות.
- להתרחק מרגש, משעמום, מפעולה קשה או מסיכון ממשי.
- לשנות רגש אחד באמצעות רגש אחר - למשל לעבור מחוסר אונים לכעס.

שאלת המפתח

איזו תגובה אחרת יכולה לשרת את אותו צורך - הבנה, הכנה, הגנה, הנעה או ויסות - בלי המחיר של חשיבה מעגלית?

ההשערה שלי לגבי תפקיד הרומינציה:

תגובה חלופית שכדאי לבדוק:

דף 3 מתוך 6

לשבור את ההרגל: סביבה ותוכנית "אם-אז"

ככל שמזהים מוקדם יותר את הרמזים שמפעילים את הרומינציה, קל יותר לתרגל תגובה חלופית עד שהיא נעשית זמינה והרגלית.

לשנות את התנאים שמזינים את הרומינציה

לעיתים שינוי קטן בסביבה או בשגרה מפחית את הסיכוי להיסחף: להוסיף מבנה לשעות שבהן יש זמן ריק, לשנות מקום שבו רגילים להרהר, לצמצם הסחות בזמן משימה, לתכנן פעילות לפני השינה, לבקש תמיכה לפני מצב מעורר או להפחית עומס ועייפות. אין צורך להסיר כל טריגר; המטרה היא ליצור תנאים שמקלים לבחור אחרת.

רמזים שכיחים	לבד, בוקר או לילה, שגרה קבועה, סביבה דלה בגירויים, ביקורת, תכנון והערכה עצמית, המתנה לחדשות, תזכורות לאירוע קשה.
שינוי אפשרי	תכנון זמן, שינוי מקום או רצף פעולות, פעילות מעורבת, מיקוד בדבר אחד, הפסקה קצרה, שיחה, שינה מסודרת או הכנה מראש.

לבנות תוכנית "אם-אז"

תוכנית טובה מקשרת סימן אזהרה מוגדר לפעולה קצרה ומעשית. ה"אז" צריך להתאים לתפקיד של הרומינציה, להיות אפשרי לביצוע שוב ושוב ולהיבדק כניסוי - לא כפתרון מושלם.

התוכנית שלי
אם אשים לב ש־_____
אז אעשה_____
במקום להמשיך אוטומטית אל_____

אפשרויות לתגובה חלופית

- לעבור משאלת "למה?" לשאלת "מה בדיוק קורה ואיך אפעל עכשיו?"
- לעשות צעד קטן של התקרבות: לשלוח הודעה, להתחיל משימה לחמש דקות, לקבל החלטה זמנית או לנהל שיחה.
- להיכנס לפעילות סוחפת או להתחבר לזיכרון של זרימה.
- להגיב לעצמי בטון חומל ומעודד, במיוחד כשהרומינציה מונעת בביקורת.
- להפנות קשב לעוגן חושי - למשל הנשימה, מגע כפות הרגליים או הצלילים - ולחזור אליו בכל פעם שמבחינים בהיסחפות.
- לשיים בקצרה את מה שמופיע: "מחשבה", "דאגה", "ביקורת" - בלי להיכנס לתוכן - ואז לבחור מחדש היכן למקד את הקשב.

לבדוק ולשפר

אחרי שניסיתי	מה קרה למשך הרומינציה, למצוקה וליכולת לחזור לפעולה?
בפעם הבאה	מה אשמור, מה אפשט ומה אחליף?

דף 4 מתוך 6

לעבור מ"למה?" ל"איך?" - חשיבה קונקרטית

רומינציה נוטה להיות מופשטת, כללית ושיפוטית. חשיבה קונקרטית מחזירה לפרטים, להקשר ולצעד הבא. שאלות על סיבות ומשמעויות יכולות להיות חשובות. אך כאשר הן חוזרות ללא מענה - "למה זה קרה?", "מה זה אומר עליי?", "למה אני תמיד כזה?" - הן מרחיבות את הבעיה ומחברות אותה לכל הכישלונות והפחדים האפשריים. חשיבה קונקרטית אינה "חשיבה חיובית"; היא תיאור מדויק יותר של מה שקרה ומה אפשר לעשות כעת.

ארבעה כיוונים ליציאה מן המופשט

פעיל	מה אני יכול/ה לעשות, לבדוק או לנסות?
קונקרטי	מה בדיוק קרה - מי, מתי, היכן ובאילו נסיבות?
חזוית	מה אני רואה, שומע/ת ומרגיש/ה בגוף ברגע הזה?
ספציפי	מה נכון לאירוע הזה, במקום מסקנה כללית על עצמי או על החיים?

דוגמה

מופשט והערכתי	"אני כישלון; שום דבר שאני עושה לא עובד."
קונקרטי וספציפי	"לא השלמתי את המשימה היום לאחר שישנתי מעט והתחלתי מאוחר. הצעד הבא הוא לפתוח את הקובץ ולעבוד עשר דקות."
פרשנות	"היא התעלמה ממני."
תיאור	"שלחתי הודעה אתמול והיא עדיין לא ענתה. אני לא יודע/ת למה."

ניסוי "למה-איך"

1. בחר/י קושי ממשי אך לא מציף מדי. שים/י לב למצב הרוח ולתחושת המסוגלות.
2. למשך זמן קצר שאל/י את שאלות ה"למה" הרגילות שלך. שים/י לב למה שקורה בגוף, ברגש וביכולת לפתור.
3. עצור/י ועבור/י לשאלות "איך": איך אתאר את האירוע במדויק? איך אפשר להתחיל? מהו הצעד הקטן הבא? ממי אפשר לקבל מידע?
4. השווה/י: איזו דרך יצרה יותר בהירות, גמישות ויכולת לפעול?

שאלות קונקרטיות שימושיות
מה בדיוק קרה? מה אני יודע/ת ומה אני משער/ת? אילו מילים נאמרו? מה הרגשתי בגוף? מה בשליטתי עכשיו? מהו הצעד הקטן ביותר שאוכל לבצע?

שאלת "למה" שאני נוטה לשאול: _____
שאלת "איך" חלופית: _____

דף 5 מתוך 6

זרימה והישאבות: לצאת מן ה"פרשנות הרצה" אל העשייה

במצב רומינטיבי הקשב מופנה להערכה, השוואה וביקורת. במצב של זרימה הקשב שקוע בתהליך עצמו.

זרימה (Flow) או הישאבות היא מעורבות עמוקה בפעילות, שבה פעולה ומודעות מתחברות וה"פרשנות הרצה" נחלשת. אין צורך בפעילות יוצאת דופן: בישול, נגינה, כתיבה, תיקון, משחק, ספורט, שיחה, יצירה או עבודה בידיים עשויים להיות סוחפים לאדם אחד ולא לאחר. המטרה אינה לברוח מן הקושי, אלא לאמן מעבר מן הראש אל מגע ישיר עם העולם.

מה עוזר לזרימה להופיע?

- אתגר שנמצא מעט מעל השגרה אך עדיין בהישג יד - לא קל עד שעמום ולא קשה עד תסכול.
- מטרה ברורה ומשוב מיידי: אפשר לראות, לשמוע או להרגיש את השפעת הפעולה.
- קשב לפרטים של המשימה ולחוויה החושית, במקום למראה שלי או להערכת התוצאה.
- מעט הסחות דעת, זמן מוגן וסביבה שמתאימה לפעילות.
- עניין, סקרנות, למידה או ערך פנימי - לא רק צורך להצליח, להרשים או לסיים.
- מיקוד בתהליך: "איך זה מתרחש? מה אני מגלה?" במקום "האם אני מספיק טוב/ה?"

לשחזר זיכרון של הישאבות

1. בחר/י רגע מסוים שבו היית שקוע/ה בפעילות. דמיינ/י אותו מבפנים, דרך העיניים שלך, כאילו הוא קורה עכשיו.
2. שים/י לב למה שראית ושמת, לתנועות הגוף, ליציבה, להבעת הפנים ולתחושות בידים, בחזה או בנשימה.
3. הבחנ/י היכן היה הקשב, מה רצית לעשות ברגע הבא ואיך הרגיש המעבר מפעולה לפעולה.
4. החזק/י את איכות ההישאבות כמה רגעים. לאחר מכן שאל/י: אילו תנאים אפשרו לה? כיצד אוכל ליצור גרסה קטנה שלה השבוע?

פעילות שיש בה פוטנציאל לזרימה	
הצעד הקטן הראשון	
מתי, היכן ולכמה זמן	
מה יסייע לקשב להישאר בתהליך	

תוכנית קצרה

אם אזהה שאני "תקוע/ה בראש" ומנותק/ת מן הפעילות, אז אפנה את הקשב לפרט החושי או לפעולה הבאה, ואמשיך למשך חמש דקות ברוח של סקרנות וגילוי.

חמלה: חלופה לביקורת עצמית וללחץ פנימי

חמלה אינה ויתור או רחמים עצמיים. היא הכרה כנה בקושי, יחס תומך וכוונה לפעול באופן שמקל על הסבל ומקדם את מה שחשוב.

רומינציה ביקורתית משמשת לעיתים כניסיון להניע: "אם לא אלחץ על עצמי, אהיה עצלן/ית"; או למנוע זהות מאיימת: "אסור לי להיות אנוכית/ או חלש/ה". הלחץ עשוי להניע לזמן קצר, אך לאורך זמן הוא מצמצם אמון, אנרגיה ונכונות לנסות. חמלה מציעה דרך אחרת לשאת אחריות: תוקף, עידוד, פרופורציה וצעד ממשי.

ניסוי קצר: איך הייתי מדבר/ת אל אדם קרוב?

- 1. היזכר/י במצב שבו משהו לא הצליח והקול הפנימי נעשה ביקורתי. מה הוא אמר? באיזה טון, קצב ועוצמה?
- 2. דמיון/י שאדם אהוב מתמודד עם אותו קושי. מה היית אומר/ת לו כדי להיות כן/ה, תומך/ת ומועיל/ה?
- 3. השווה/י בין שתי הדרכים: איזו מהן מגדילה סיכוי ללמוד, להתאושש ולפעול?

חמישה מרכיבים של תגובה חומלת

נרמול	"טעויות וקושי הם חלק מהיותנו אנושיים."
הכרה במאמץ ובהתקדמות	"כבר עשיתי צעדים, גם אם התוצאה אינה כפי שרציתי."
חוזקות ולמידה	"מה כן עשיתי היטב, ומה אפשר ללמוד מכאן?"
פרופורציה	"זה כואב וחשוב, אך האירוע הזה אינו מגדיר אותי."
עידוד והמשך	"מה יעזור לי עכשיו, ומהו הצעד הבא שאוכל לבצע?"

לטון יש משמעות לא פחות מן המילים. נסה/י לומר משפט אחד בקצב איטי ובקול פנימי חם ויציב. אפשר להיעזר בהנחת יד תומכת, בזיכרון שבו נתת או קיבלת חמלה, או במשפט כוונה קצר. אם חמלה עצמית מרגישה זרה או מאיימת, אין צורך לכפות אותה: אפשר להתחיל מחמלה כלפי אדם אחר, או רק מתגובה פחות תוקפנית ויותר עניינית.

מחמלה לפעולה

שאל/י: אילו הייתי דואג/ת לעצמי באמת - מה הייתי עושה יותר? מה הייתי עושה פחות? איזה גבול, מנוחה, שיחה או צעד בכיוון הערכים שלי נדרש עכשיו?

משפט חומל שאוכל לתרגל:

תוכנית "אם-אז" לחמלה:

מקורות ועקרונות: החוברת נוסחה באופן עצמאי על בסיס עקרונות RFCBT ועל בסיס המאמר "אבודים במחשבות: רומינציה מפרספקטיבה טיפולית ובודהיסטית". מקורות מרכזיים: *Watkins (2016); Ehrling & Watkins (2008)*;

Watkins & Roberts (2020); Gottfried & Kaneti (2026).