

מודל אפר"ת

מודל אפר"ת הינו מודל אשר פותח במקור על ידי הפסיכולוג אלברט אליס (אבי טיפול ה-CBT) ומתאר את רצף האירועים המתרחשים החל מהשנייה שבה אנו קולטים מידע ועד לתגובה שלנו כלפיו. אפר"ת הינם ראשי תיבות של:

אירוע – השלב הראשון הוא קליטת מידע באמצעות החושים שלנו. מידע זה מתפקד כאירוע המפעיל את התהליך ולכן אם אינו נקלט על ידי החושים, מבחינתנו כאילו שלא התרחש. האירוע עשוי להיות חיצוני (כמו צפירה למשל) או פנימי (תחושת רעב לדוגמה).

לדוגמה: ראינו בעל חיים עם 4 רגליים זנב מקשקש ושמענו אותו נובח.

פירוש – השלב השני הוא מתן פרשנות לאירוע שכרגע נקלט בחושינו. כאשר אירוע נקלט על ידי חושינו, המוח שלנו חייב לתת לו משמעות (כדי לדעת איך להגיב אליו). לכן, הוא משווה בין האירוע לאירועים דומים (או בעלי פרשנות דומה) וכך אנו מבינים מה בדיוק קרה ואיך זה קשור עלינו.

לדוגמה: אם נמשיך את הדוגמה הקודמת, אנחנו מבינים כי בעל החיים הנובח הוא כלב כי כל חיה אחרת שראינו והיו לה 4 רגליים, זנב מקשקש ואת היכולת לנבוח הייתה כלב.

רגש – השלב השלישי הוא עלייה אוטומטית ורגעית של הרגש, אותו אנו מרגישים כתוצאה מסוג אירועים שכזה. מכיוון שהזיכרון שלנו תמיד נצרב ביחד עם תחושה או רגש, בעת ההשוואה עולה הרגש הקשור אליו.

לדוגמה: בצורה שאינה מודעת, עולה תחושה של פחד רק מעצם נביחת הכלב המזכירה לנו התקלות לא נעימה עם כלב בעברנו.

תגובה – השלב הרביעי הוא תגובה לא מודעת ומידית הנוצרת כתוצאה מהתחושה שנוצרה לנו בעקבות הפרשנות. התגובה הלא מודעת תהיה פיזיולוגית ולעתים תלווה גם בתגובה מילולית.

לדוגמה: נביחת הכלב, גורמת לנו בו זמנית לקפוץ אחורה ולהחזיר.

חשוב לדעת: כל התהליך אורך בדרך כלל פרק זמן שאינו עולה על 2 שניות ולעתים קרובות אף קצר יותר משניה בודדת.