

חלק א: מהי חרדה חברתית

פרק 1: חרדה חברתית – מפתח להבנתה

“טוב שם משמן טוב”

קהלת ז, א

פרק 1: חרדה חברתית – מפתח להבנתה

חרדה חברתית וביישנות קשה משמען לדאוג, באופן תהומי ומכאיב, לגבי מה שאנשים אחרים חושבים עלינו. חיפוש באינטרנט של הסוגיה "אכפת לי מה חושבים עליי" מעלה שלל עצות כיצד **להפסיק** לדאוג לגבי דעותיהם של אנשים אחרים. לדוגמה, באתר WikiHow, שם כל אחד יכול לכתוב מדריך עם עצות בתחומי חיים שונים, מייעצים כיצד לחדול מ"חשיבת יתר" בנוגע לאנשים אחרים. מופיעות שם מיני אמירות, כגון "אל תיקחו ללב מה שאנשים אחרים אומרים או חושבים עליכם. זה חסר משמעות והם חסרי משמעות"; "אם אנשים שופטים אתכם לרעה, הדבר מעיד עליהם יותר מאשר עליכם". וקיים הפתגם הבא (שמקורו אינו ידוע, ויש המייחסים אותו לד"ר סוס): "היו מי שאתם ואמרו מה שעל לבכם, כי אלה שאכפת להם אינם חשובים, ולאלה החשובים – לא אכפת".

אולם חיפוש שונה מעט באינטרנט, הפעם של סוגיית ה"מוניטין", מעלה גם הוא שלל הטפות ועצות דעתניות ונחרצות, הגורסות שרושם טוב הוא דבר יקר ערך דווקא: "המוניטין שלכם יכולים לרומם ולמוטט אתכם"; ובעברית – "טוב שם משמן טוב" (קהלת ז, א). אתרי אינטרנט אחרים מזהירים: "בעוד שלבניית רושם טוב נדרשים זמן, מאמץ וסבלנות, ליצירת רושם רע נדרש רק צעד מוטעה אחד". הדבר המפליא ביותר בכל הסיפור הוא שאיש אינו מנסה להשיב באמת על השאלה: "**מדוע** אכפת לנו מה אנשים אחרים חושבים?".

מדוע אכפת לנו מה אנשים אחרים חושבים?

העולם החברתי הוא מקום מסוכן. היות שאין בנמצא אריות רבים, ומנגד יש יותר מדי עוגיות ושוקולדים בקרבנו, אלה הם האנשים – ולא טורפים או רעב – שמהווים הסכנה העיקרית בחיים המודרניים. מכרים חדשים עלולים להיות עוינים או פוגעניים; בני זוג אפשריים עלולים לדחות אותנו ולהתעלם מהצרכים שלנו; חברים עלולים לחשוב שאנחנו לא מנומסים או חכמים מספיק; קהל עלול ללעוג לנו בעת ההרצאה; הבוס עלול לטרפד את מאמצינו להתקדם בסולם התפקידים בחברה. לפיכך אין פלא שבחברה המודרנית, פחד מפני דיבור מול קהל שכיח יותר מפחד מפני נחשים ועכבישים.

לכולנו אכפת מה חושבים עלינו. החשש מפני מה שאנשים אחרים חושבים עלינו מחלחל להיבטים רבים של חיינו, גם אם איננו מודעים לכך. למעשה, הצורך באישורים ובכבוד מצד אחרים הוא בלתי נמנע, היות שהורגלנו לנהוג כך במשך אלפי שנות לחצים אבולוציוניים. למען האמת, אנו מתוכנתים לחזור ולוודא שאנו עדיין חלק מהקבוצה (הסתפחות – Affiliation), ושאו חברים מספיק חשובים בה כדי לזכות בגישה למשאבים משמעותיים. במילים פשוטות, בעברנו למעמד החברתי שלנו בתוך הקבוצה הייתה השפעה ישירה על יכולת ההירדות שלנו (המעמד החברתי מכונה בפי היסטוריונים "המדרג החברתי" – Social rank). לאורך ההיסטוריה האבולוציונית שלנו, החיים בקבוצה נשאו עמם יתרונות חשובים רבים: הגנה, מחסה, מזון ואף אפשרויות זיווג משופרות. לפיכך, הדאגה מה חושבים עלינו היא חלק מהמבנה הביולוגי הבסיסי שלנו, ויש תת-מערכות ספציפיות במוח שתפקידן להשגיח על המצב הסוציומטרי שלנו. המערכות הביו-התנהגותיות הללו, הכוללות מבני מוח, הפרשות הורמונים וכמובן – התנהגות, משפיעות על הדירוג החברתי שלנו ומעצבות את ההתנהגויות החברתיות שלנו. על אף אלפי השנים שחלפו משחר האנושות, המערכות הללו עדיין מכתיבות את התנהגותנו; אמנם כבר איננו צריכים לשתף פעולה כדי לצוד, ללקט מזון ולהיאבק בחיות טרף (מיעוט טורפים, ריבוי חטיפים – זוכרים?), אך עדיין עלינו לשתף פעולה בעבודה, להתחרות זה בזה על קידום, ולמצוא דייט למסיבת הסיום. לפיכך המערכות הללו חשובות היום לא פחות מבעבר. למען האמת, יש יתרונות משמעותיים לחשש מפני דעותיהם של אנשים אחרים לגבינו. יש היגיון בצנזור עצמי של האמירות שלנו כדי לא לפגוע ברגשות הזולת, בהתנהגות הולמת בטקסים דתיים, ובלבוש שמתאים עצמו לסביבה המיועדת. הבעיות מתחילות לצוץ כשאנו מתאמצים **מדי** לשמור על תדמית ציבורית מסוימת מאוד של עצמנו, וכשהדאגות מונעות מאתנו לעשות דברים שאנחנו אוהבים.

מהי הבעיה העיקרית בחרדה חברתית?

המאפיין המרכזי של חרדה חברתית הוא מחשבות טורדניות לגבי מה אנשים אחרים חושבים עליי. הדאגה הזו מובילה לחרדה ניכרת באינטראקציות חברתיות וימוימות, למשל לשאול את הירקן למה העגבניות התייקרו כל כך השבוע; לחוות

דעה כנה לגבי סרט שמצא חן בעיני חבר, לבקש מהבוס העלאה בשכר, או לשאול בחור/ה נאה בקפיטריה אם אפשר להצטרף לשולחן. בגלל החשש מה יחשבו עליהם, אנשים ביישנים וחרדים חברתית נמנעים מלהשתתף באירועים שמעניינים או מושכים אותם; מהססים אם להצטרף לשיחה; משתתקים כשברצונם לספר בדיחה; אינם מציעים עצמם לתפקידים בעבודה שהולמים את כישוריהם; אינם מתחילים עם אנשים שמוצאים חן בעיניהם; ואינם משתפים חברים קרובים או בני זוג במאורעות משמעותיים שחוו ביום יום. בהתחשב בחרדות ובהימנעויות הללו, אין פלא שאנשים חרדים חברתית חווים לרוב חרדה, דיכאון ותסכול עזים בחיי היום יום.

מדוע אנשים עם חרדה חברתית כה עסוקים במה שאנשים אחרים חושבים עליהם? לרוב מדובר בשילוב של כמה גורמים: ראשית, אנשים עם חרדה חברתית מייחלים להותיר רושם חברתי טוב, ובו בזמן מודעים מאוד לתכונות שלהם שנתפסות בעיניהם כפגמים. לדוגמה, אדם עם חרדה חברתית חושב אולי שאין לו כריזמה, שהוא אינו מושך, או שברגע שתתגלה החרדה שלו – הוא יפסיק להיות מושך. שנית, אנשים עם חרדה חברתית סבורים שאנשים אחרים הם ביקורתיים וקפדניים מאוד. משמעות הדבר שבחברת אנשים, אנשים עם חרדה חברתית מאמינים שכולם בוחנים אותם בדקדוק – כלומר שהם במוקד תשומת הלב הקבוצתית. אם נחבר את שני הגורמים הללו זה לזה, הרי שכל מפגש חברתי, יהיה זה מפגש בעל חשיבות או חסר חשיבות, הופך ללא פחות מריאיון עבודה מלחיץ במיוחד; אירוע שבו ברצונך להפגין את הצדדים החיוביים ביותר שלך, אך שבמהלכו בוחנים אותך באופן מדוקדק כדי לגלות את הפגמים ואת היכולות שלך. היות שאנשים עם חרדה חברתית סבורים שאנשים אחרים אינם מעריכים אותם, הם גם חוששים שמא ידחו אותם או ילעגו להם. דחייה ולעג הם רגשות שליליים ביותר בקרב כולנו. הציפייה לחוות דחייה ולעג מביאה לרמת מודעות עצמית גבוהה, ולתחושות של בושה ושל מבוכה. כפי שכולנו מכירים מניסיון, הפחד מפני מבוכה גורם לנו לרצות "להיעלם" – וכך הימנעות הופכת לנתיב הבריחה המועדף.

איך מרגישים כשחווים חרדה קלינית?

החרדה היא בגוף

כמה פעמים שמעתם את המשפט "הכול בראש שלך"? ובכן – זה פשוט לא נכון. החרדה מורגשת בגוף עצמו. כפי שיודע כל אדם שציפה בחרדה מחוץ לחדר המיון לסיום ההליך הרפואי שעבר קרוב משפחה או חבר, החרדה גם מעייפת מאוד. אנשים עם חרדה חברתית חווים מגוון רחב של תסמיני חרדה לא נעימים. עם אלה אפשר למנות כיוצי שרירים, פעימות לב מוגברות, סחרחורת, יובש בפה, קוצר נשימה ואפילו בחילה. יחד עם זאת, תסמיני החרדה המדאיגים ביותר מבחינתם במצבים חברתיים הם אלה הניכרים לעין, כגון הסמקה, הזעה, רעד בידיים וברגליים וגמגום. אנשים עם חרדה חברתית חוששים שאנשים אחרים יבחינו בתסמיני החרדה הגלויים הללו, ושיעבירו עליהם ביקורת – שהם מוזרים, חלשי אופי או סתם מגוחכים.

מחשבות

כשאדם מייסר את עצמו ומתחבט אם ללכת או לא ללכת למסיבה, או משתומם למה מישהו לא הזמין אותו (או את ילדיו) למסיבה בעוד שילדים אחרים דווקא הוזמנו, מתלווים לכך לא רק תחושה של פגיעה, אלא גם ריבוי מחשבות מכאיבות: מחשבות ביקורתיות על עצמנו, מחשבות נוקשות על האופן שבו חיינו צריכים להתנהל, ומחשבות מפוזרות וביקורתיות על אנשים אחרים. להלן מבחר דוגמאות:

- אני מוזרה/חלש/משונה.
- אנשים יכולים להבחין בקלות בחרדה שלי.
- חרדה היא סימן לחולשה.
- עליי לעשות כל מאמץ כדי להסתיר את החרדה שלי.
- אם אני אפשל, השם הטוב שלי ייהרס לעד.
- אם אטעה, אנשים יחשבו שאני פשוט לא מסוגל.
- אם אחלוק עם חבר/ה את הרגשות הכמוסים ביותר שלי, יתרחקו ממני.
- אנשים תמיד ביקורתיים מאוד.
- אם הפעם לא הזמינו אותי, כנראה לעולם לא יזמינו אותי.

“התנהגויות: 50 דרכים לעזוב את בן שיחך”

לוודי אלן יש אמירה מפורסמת: "80% מההצלחה הם פשוט להגיע". אבל אנשים רבים עם חרדה חברתית בכלל לא מגיעים מלכתחילה. ואם בכל זאת הם מגיעים, הם עדיין מצליחים להימנע: הם מסתכלים על קצות הנעליים במקום על האדם שהם משוחחים עמו, הם מדברים בשקט, הם מביטים לפתע בטלפון הנייד, הם נמנעים מיצירת קשר עין.

דמו לעצמכם שאתם פוצחים בשיחה עם אדם שפגשתם במקרה לפני כמה שבועות – נניח מישהי בגן או בבית הספר של ילדכם. דמיינו שאתם שואלים אותה מה דעתה על המורה החדשה לגיאוגרפיה, והיא משיבה משהו בסגנון "היא נחמדה", מביטה בטלפון הסלולרי שלה ואז מעבר לכתפכם. איך נראה לכם שתחושו? אם אתם דומים לנו, בטח תחושו שמכרתכם החדשה אינה מעוניינת להמשיך בשיחה כרגע. ייתכן שתחשבו שאתם לא מעניינים אותה. אנשים מגלים רגישות לסימנים המעידים על ההתעניינות/חוסר ההתעניינות שלנו בהם; למרבה הצער, לעתים סימנים המעידים על ביישנות לא נתפסים כמאפיינים של חרדה או של חוסר נוחות, אלא כמעידים על חוסר עניין ואף על יהירות. וזה אכן מצער מאוד!

תחומי חיים שמושפעים מחרדה חברתית

חרדה חברתית מופיעה לעתים רק במצבים חברתיים מובחנים ומוגדרים, למשל אכילה בפומבי, דיבור בפני קהל והבעת דעה בקבוצה, ולעתים היא כללית ומפוזרת ומערבת את מכלול המצבים החברתיים, למשל לערוך קניות במכולת, לבקש הוראות נסיעה מאדם זר, או לחלוק חוויה רגשית עם חבר. הימנעות, ציפייה חרדה ומצוקה שנחווית במצבים חברתיים, מפריעות מאוד לשגרת החיים של האדם בעבודה, בלימודים, בפעילויות חברתיות ו/או במערכות יחסים. התלונות השכיחות ביותר הן לגבי קושי לבצע פעילות בנוכחות אנשים מוכרים למחצה או זרים גמורים – כמו מוכרים בחנויות ביגוד או מכולת, או עמיתים למשימות מסוימות בעבודה. רבים אחרים מתלוננים על חרדה שמופיעה גם כשהם בחברת אנשים מוכרים להם.

חיי חברה: להיפגש, לדבר, לחלוק

חרדה חברתית משפיעה לרוב על שתי זירות משמעותיות בחיינו – עבודה ומערכות יחסים.

עבודה ולימודים

אנשים רבים עם חרדה חברתית עובדים בעבודות שאינן הולמות את כישוריהם בגלל החששות החברתיים שלהם: הסיוט שבראיונות העבודה, הסבל שבעבודה המערבת יצירת קשר עם הבריות, החשש מפני קידום לתפקיד הכולל סמכות כלפי אנשים אחרים או כרוך בישיבות צוות ומצגות רשמיות.

למען האמת, עבודה ולימודים כרוכים לרוב ביחסי גומלין ובמשא ומתן עם אנשים שונים מאתנו, שלעתים צריכים לשפוט את הביצועים שלנו. האינטראקציות הללו מהוות מקור מתח משמעותי לרוב האנשים. המתח הופך לבעיה כשאנו נמנעים מהדברים שאנחנו אוהבים בגלל החרדה – לא נרשמים לקורס שמעניין אותנו מפי שנדרשת בו הכנת מצגת, לא ניגשים לריאיון עבודה שרצינו בה בגלל הליך המיון המלחיץ וכן הלאה.

אינטימיות וקרבה

מעטים הם מקורות ההנאה והסיפוק המשמעותיים יותר ממערכת יחסים קרובה ורצינית. התחושה האינטואיטיבית הזו נתמכת במחקרים רבים, שמהם עולה כי קיים קשר חזק בין אינטראקציות בינאישיות משמעותיות, חברותיות ואוהבות, לבין רגשות חיוביים ותחושת רווחה נפשית. כפי שציינו, חרדה חברתית מתאפיינת גם בחוסר פתיחות במערכות יחסים קרובות, ולכן חלק מהאנשים אינם שבעי רצון ממערכות היחסים האינטימיות שלהם, מה שפוגם גם בתחושת הרווחה הנפשית שלהם.

ביטוי הדדי של מחשבות ושל רגשות, תגובתיות בינאישית, אמון ותחושת ביטחון הם אבני היסוד במערכת יחסים. אינטראקציות בינאישיות דומות לריקוד של בני הזוג, שבתנועותיהם המתואמות והמשלימות יוצרים יחדיו התנסויות חיוביות. בהקשר של מערכות יחסים, רצון לשמירה עצמית, התנהגויות מגוננות והתעלמות מגישושים חברתיים חיוביים רק משמרים את הלקות החברתית: הם

מגבילים את יכולתו של האדם להתמסר לביטוי עצמי אותנטי ולפעולות פרו- חברתיות אחרות, שהוכחו כמגבירות משיכה בינאישית, כמעודדות קשר מתמשך ובסופו של דבר כמובילות לקרבה רגשית.

אילו גורמים משפיעים על נטייה לפתח חרדה חברתית?

למה אנו סובלים מהבעיה הזו? כשאנו מזהים בעיה או קושי שמטרידים אותנו – כמו קושי לזכור שמות, נטייה לדחיינות או לחץ דם גבוה – לרוב נרצה להבין את מקור הבעיה. אם אתם סובלים מהבעיות שהוזכרו לעיל, לבטח תרצו לדעת "למה דווקא אני", בעוד אנשים אחרים, אולי אפילו בני משפחה, אינם סובלים מאותה בעיה. לשאלה זו יש תשובה מורכבת, היות שבדומה לבעיות גופניות ונפשיות רבות אחרות, חרדה חברתית היא תוצאה של כמה גורמים משולבים (אנו מכנים אותם "רגישויות"). כשתעברו על רשימת הרגישויות שלהלן, ייתכן שתהנהנו בהסכמה ותזדהו עם רבות מהן, ואולי רק עם אחת. אם לנסח זאת בקצרה, חרדה חברתית היא תוצאה של נטייה גנטית מוקדמת, כמו גם של מהלך חייו.

גורמים תורשתיים

כל התכונות שלנו, החל בצבע העיניים וכלה בנטייה לאהוב שוקולד, הן ברמה זו או אחרת תכונות מוּרְשׁוּת. כלומר אב או אם עם תכונה כזו מגבירים את סיכויי לחלוק עמם את אותה תכונה. לפיכך, לילד לשני הורים ביישנים יש סיכוי רב יותר להיות ביישן. ממחקרים עולה שרגישות לדחיינה חברתית יכולה לעבור מדור לדור באמצעות צופן גנטי. יתרה מכך, בענף חדש בתחום הגנטיקה הנקרא אפיגנטיקה, סבורים שההתנסויות של הורינו משפיעות על האופן שבו הגנים שלנו באים לידי ביטוי.

מהלך החיים

אנשים רבים עם חרדה חברתית זוכרים את הוריהם (או לפחות אחד מהם) כביקורתיים או שיפוטיים מאוד. בדומה לאנשים עם הפרעות חרדה ומצבי רוח אחרות, הם זוכרים שחשו שהוריהם שופטים אותם, ושלא עמדו בציפיות ההורים. ממחקרים עולה גם קשר בין מצוקה רגשית של ההורה (חרדה, דיכאון) לבין הפרעות חרדה בילדות. סביר להניח כי עולם הרגש של ההורה מועבר לדורות הבאים דרך תורשה, ולכן מצוקה רגשית של ההורה טומנת בחובה סיכון תורשתי

לכך שילדיו יפתחו חרדה חברתית. אולם שני מנגנונים חשובים נוספים הם חיקוי אופן תגובה חרדתי וגוננות יתר מצד ההורים. במחקר אחד נבדקו אמהות עם חרדה חברתית, שהגיבו בביישנות ובאיפוק לנוכח אדם זר, דבר שהגביר את הסיכוי להתרחקות בקרב הפעוטות שלהן לנוכח אותו אדם זר. לפיכך, פחד מאנשים נלמד מחיקוי הורינו, בדומה לפחדים אחרים – מכלבים, ממים וכן הלאה – שיכולים להילמד. לזה יש להוסיף גוננות יתר: נטייה מופרזת של הורה למנוע מילדיו מצוקה מכל סוג, נטייה שעלולה לפגוע ביכולת ההתמודדות של הילד ובאמונתו של הילד לגבי יכולות ההתמודדות שלו עצמו.

כמו כן, אנשים רבים עם חרדה חברתית זוכרים חוויות של מבוכה, השפלה, בריונות, דחייה והצקות בילדות או בגיל ההתבגרות. החוויות הללו בדרך כלל זכורות ככאובות מאוד, ואכן לעתים מאורעות כאלה נתפסים כמרכזיים בהתגבשות זהותו של האדם. היות שכאב חברתי דועך לאט יותר מכאב גופני, מאורעות כאלה זכורים היטב וקל יחסית לשוב ולהיזכר בהם. הקלות שבהיזכרות עלולה להוביל לציפייה שמאורעות דומים עתידיים להישנות, ולפיכך ייתכן שתשתדלו להימנע ממצבים דומים.

מאורעות מסכני חיים וכאלה המעמידים בסכנה את ביטחוננו האישי של האדם הוכחו גם הם כקשורים לחרדה חברתית; הקשר הזה בא לידי ביטוי ניכר בטרואמות שמערבות פגיעה מינית או סכסוך משפחתי קשה.

מבנה המוח ותפקודו

תורשה (או נטייה גנטית) והתנסויות גם יחד מעצבות את מוחנו ואת גופנו. מכמה תחומי מחקר עולה שבאנשים עם חרדה חברתית, ניתן לזהות דפוסים אופייניים של פעילות וקישוריות מוחית. ראשית, נמצא שהמערכת הלימבית, מבנה מורכב של אזורים מקושרים במוחנו האחראי לעיבוד רגשי, רגישה ביותר אצל אנשים עם חרדה חברתית. לאמיגדלה, שנמצאת בתוך המערכת הזו, יש תפקיד מרכזי בלמידת פחדים, והיא מעורבת במגוון חרדות ופוביות; בחרדה חברתית, נמצאה פעילות מוגברת באמיגדלה. שנית, קליפת המוח הקדם מצחית (קורטקס פרה-פרונטלי), אזור במוח שמעורב בעיבוד חוויות מאיימות, נמצאה גם היא בפעילות יתר. לפיכך, במוחם של אנשים עם חרדה חברתית יש תגובתיות יתר כלפי סימנים של איום חברתי – יהיה זה פרצוף רוגז או קול כועס.

הפעילות המוגברת של מערכת עיבוד האיומים ניכרת גם בתגובות הורמונליות. נמצא שרמת הקורטיזול, הורמון שמופרש במצבי לחץ, עולה באופן חריג אצל

אנשים עם חרדה חברתית לקראת או במהלך סיטואציה חברתית, או מנגד יורדת בחדות, דבר שעשוי להצביע על שחיקה של מערכת התגובה ללחצים בשל פעילות יתר. כשמערכת הלחצים הגופנית, שמדרבנת את שחרור הקורטיזול (הידועה גם בשם מערכת ההיפותלמוס-יותרת המוח-יותרת הכליה, Hypothalamic Pituitary Adrenal system – HPA), נמצאת במצב של שימוש יתר, היא עלולה להגיע למצב של ויסות לקוי. או אז המערכת המשלימה (המערכת הסימפתטית, Sympathetic Adrenal Medullary – SAM) ממשיכה לעבוד במרץ, וגורמת לשינויים מטבוליים שיכולים לבוא לידי ביטוי בהפרשה מוגברת של אנזימים כדוגמת אלפא-עמילאז; או בפעימות לב מוגברות – תחושה מוכרת למדי בקרב אנשים עם חרדה חברתית.

לסיכום, נטייה גנטית מוקדמת וגורמים התפתחותיים יכולים לגרום לפעילות יתר באזורים במוח המתריעים על איומים ומעבדים אותם, מה שמביא להפעלת מיני מערכות גופניות המעורבות בתגובה ללחץ. מסיבה זו אנשים עם חרדה חברתית מבטאים חשש רב ותסמינים גופניים של מתח וחרדה בתגובה למצבים חברתיים.

מה משמר חרדה חברתית?

הימנעות ממצבים: כשיש ספק... מוטב להימנע!

היות שחרדה אינה נעימה וגורמת למצוקה, קיים פיתוי גדול פשוט להתרחק ממצבים חברתיים ולהימנע לגמרי מחברת אנשים. ייתכן שתנסו להשתכנע שבאמת עדיף שתוותרו על המועדונים המטופשים האלה ועל היציאות לפאב, שאתם בכלל לא אוהבים מסיבות פורים או הדלקת נרות יחד עם כל המשפחה. ייתכן אפילו שתשתכנעו שאתם מסופקים בעבודה שאינה הולמת את כישוריכם (אתם לא!) או שאינכם מעוניינים להכיר אנשים חדשים, גם אם אתם לא מצליחים לבוא לידי ביטוי בסביבה החברתית הנוכחית שלכם.

הימנעות ממצבים: דאגה ומחשבות טורדניות על העבר

איך אנשים עם חרדה חברתית מתמודדים עם מחשבות לא נעימות לגבי הדרה, דחייה ולעג? מנסים לגרש אותן באמצעות דאגה והרהורים חוזרים ונשנים על העבר! הכיצד? אנשים עם חרדה חברתית לעתים קרובות אינם מסוגלים לשאת

מחשבות חרדתיות, ומשקיעים מאמצים רבים בהתנגדות, בהימנעות ובבריחה מהכאב. כשנדמה שאנשים אחרים רק רוצים ללעוג לכם ("כולם רואים שאני לא שייך לכאן, ותכף יתחילו לצחוק עליי"); כשאתם מודאגים שהפגמים שלכם עומדים להתגלות ("תכף יבינו שאני טיפשה ואז אאבד את טיפת ההערכה שעוד נותרה כלפיי"); כשאתם חוששים מפני דחייה ("כשישימו לב שאני לא מצליח להשתלב, הם יפסיקו להזמין אותי") – ייתכן שתנסו להיפטר מהמחשבות הלא נעימות הללו באמצעות אחת מהדרכים האלה: דאגה ומחשבות טורדניות על העבר. אף שהדבר נשמע מנוגד לאינטואיציה, דאגה והרהורים חוזרים ונשנים הם דרך מילוט יעילה (לטווח הקצר!). הכיצד?

דאגה ומחשבות טורדניות על העבר נדמות (לפעמים) כמו עיבוד (או הבנה) של דבר כלשהו על עצמי או על העולם. אולם מפני שמדובר במעגל מחשבות חזרתי, אף מידע "חדש" לא נכנס ואף תובנה לא נרקמת. לכן, למעשה, דאגה ומחשבות טורדניות על העבר דומות לשאלה הרטורית: "מה אם לעולם לא יזמינו אותי שוב למסיבה הזו?". רק כאשר אדם שואל את השאלה הזו ומוכן לקבל תשובה כנה, יש סיכוי שהחרדה והמצוקה שלו ישככו. במילים אחרות, דאגה ומחשבות טורדניות על העבר אינן מובילות לתחושת רוגע או מספקות לי ידע ברור יותר על עצמי. כשאנשים מנסים להימנע מחשיבה באמצעות דאגה או מחשבות טורדניות על העבר, במקום להתמודד עם הדברים אחת ולתמיד, התחושות השליליות מתעצמות עם הזמן והמחשבות שבות ומופיעות.

הימנעות מרגשות: ברצוני להרגיש טוב יותר עכשיו!

ציינו קודם לכן את העובדה שחרדה חברתית גוררת אתה שילוש לא קדוש של תחושות שליליות: חרדה, בושה וכעס. היות שחרדה חברתית כרוכה בהבנה שהדאגות שלנו הן רובן (אם לא כולן) מוגזמות או לא הגיוניות, יש לעתים ציפייה שאם נשוחח על הבעיות שלנו, תצוץ תובנה או תובנות כלשהן, שיובילו לתחושת ההקלה המיוחלת מהפחדים ה"טיפשיים" שלנו. בקצרה, הציפייה הזו מסמלת חוסר סבלנות כלפי התהליך, שבמהלכו לומדים איך להיות פחות מפוחדים ומודאגים. אולם בדיוק כפי שאי אפשר ללמוד לשחות בלי להירטב, או להתחטב בלי להזיע (ומדי פעם לפחות) לחזור עם שרירים תפוסים, אי אפשר להפוך להיות אותנטי ורגוע בלי לחוות מדי פעם בפעם יחס אדיש או מבט חשדני, שמביאים לתחושת חרדה, עלבון ורוגז. לעתים קרובות, כשלומדים להתנהג אחרת, יש צורך להתמודד עם רמה זו או אחרת של חרדה, כמו גם עם רגשות שליליים מצד אנשים

אחרים. בפעמים אחרות ייתכן שניזכר בחוויות כואבות שקברנו בתוכנו מתקופת בית הספר או מהטירונות. כפי שנחזור ונציין לאורך הספר הזה – להרגיש טוב עכשיו משמעו לא להרגיש טוב אחר כך (ולאורך זמן).

לסיכום

נקודת הסיום של פרויקט השינוי העצמי שלכם (הסיבה שבגינה אתם קוראים את הספר הזה) היא היכולת לקבל דברים אחדים בעצמכם, ולשנות דברים אחרים. אנו מקוות שפרק זה סייע לכם להבין שלכולנו אכפת מה אנשים אחרים חושבים עלינו: תכונה זו היא חלק בלתי נפרד מהשתייכותנו למין האנושי. תכונה נוספת שמאפיינת אותנו כבני אדם היא שדחייה, הדרה ובוז פוגעים בנו באופן ממשי ביותר. לבסוף, יש כמה עובדות שלאנשים עם חרדה חברתית קשה לקבל – לקבל את העובדה שאנו עתידים לשגות (לפחות לפעמים), ושיש לנו רק שליטה חלקית באופן שבו אנו נראים ונשמעים. אין בכוחנו לשנות את עובדות החיים הללו, אך ביכולתנו ללמד את עצמנו כיצד להתמודד עמן טוב יותר.

וכאן נכנס השינוי: אם אתם סובלים מחרדה חברתית, אתם כנראה מומחים בהימנעות – הימנעות מסיטואציות, ממחשבות ומרגשות; הימנעות מהבעת המאווים, הכוונות והמטרות שלכם בפני אנשים אחרים; הימנעות משיתוף אנשים אחרים בתקוות, במחשבות ובזיכרונות שלכם; הימנעות מהבעת מורת רוח מהתנהגותו של אדם אחר. אתם כנראה גם נמנעים מהבעת תודה, הערכה והנאה ממעשיהם של אנשים אחרים. כדי להפוך להיות "נוכחים" יותר ומפוחדים פחות, עליכם ללמוד כמה מיומנויות קסם: **פתיחות** לחקור איך עובד המוח שלכם (ושל אחרים), **אומץ** להתמודד בגבורה עם השדים שלכם (מחשבות, רגשות), ו**חמלה** כדי ללמוד לקבל את העובדה שאף אחד מאתנו אינו מושלם. אם לצטט את קירקגור: "התעמת עם עובדת היותך מי שאתה, כי זה מה שמשנה את מי שאתה".