



האם אתם מופנמים או מוחצנים? האם כשאתם בחברה אתם מעדיפים לשבת בשקט בצד או להראות נוכחות סוערת ולהיות במרכז תשומת הלב?

מופנמות-מוחצנות הוא ממד בפסיכולוגיה שמאפיין את האישיות והוא נחשב לציר שכל אדם יכול למצוא את עצמו עליו, קרוב לקוטב המופנמות או המוחצנות במידה מסוימת, כשההערכות הן שכשליש מהאוכלוסייה, הם אנשים מופנמים. לכבוד יום המופנם הבינלאומי החל ב 2.1, הכירו זווית מעניינת בעולמם של האנשים המופנמים, בפן הפסיכולוגי, התעסוקתי וגם מנקודת מבטם של המופנמים עצמם.

"מופנמות היא תכונה או מרכיב אישיותי מולד ונרכש, ולמעשה זהו צד אחד על ציר מרכזי באפיון אישיותו של אדם: מופנמות-מוחצנות (Extraversion and introversion). אדם מופנם ממוקד פנימה, וכלפי פנים יפנה את מירב האנרגיות שלו. לעומתו, המוחצן ייטה להחצין את רגשותיו, הווייתו ומירב האנרגיות שלו יופנו החוצה - כלפי החברה וסביבתו", אומרת אינה פרוג, פסיכותרפיסטית התנהגותית קוגניטיבית (MSC). שאלון ה- Myers Briggs (Type Indicator) MBTI הוא שאלון אישיות שפותח על בסיס תאוריית האישיות של קארל יונג, ומטרתו לסייע לאנשים לזהות את ההעדפות, הנטיות והאפיונים הדומיננטיים של אישיותם. השאלון מתייחס למספר ממדים והציר של מופנמות-מוחצנות הוא אחד מהם, אך לדבריה של פרוג אין הכרח בשאלון על מנת לזהות אדם מופנם. "אנשים מופנמים יעדיפו לרוב סביבה רגועה ומרווחת. הם כמעט תמיד יעדיפו אינטימיות של אדם קרוב ולא אירוע רב משתתפים, מפגש חברתי או מסיבה. אך אין זה אומר שאינם חברותיים. להיפך - לעיתים קרובות, אנשים מופנמים יהיו בעלי אינטליגנציה רגשית גבוהה יותר, קשובים, רגישים ואכפתיים יותר לסביבתם. לרבים מאיתנו יהיה קל ונעים יותר בקרבתם מאשר לצד אנשים מוחצנים המושכים תשומת לב, לעתים בקולניות או בחוסר רגישות. כלומר, אנשים מופנמים לרוב אינם סובלים מנידוי והם לא אנשים דחויים. אולם במידה והם מאופיינים בחשיבה שלילית ונוטים למחשבות ואמונות ביקורתיות ושיפוטיות כלפי עצמם ("אין לי חברים", "אני לא מעניין/ת אף אחד", "אני לא שווה", "אין לי מה להציע", "אני לא יכול להשתלב" וכן הלאה) - הדבר עלול להוביל לדפוסי התנהגות הימנעותיים, העלולים להתפתח לכדי חרדה חברתית של ממש", אומרת פרוג.

סוזן קיין, מחברת הספר 'שקט - כוחם של המופנמים בעולם שלא מפסיק לדבר', מבהירה לאורך הספר שהתשובה המוחלטת לשאלה 'האם מופנמות הינה בעיה?' היא לא. מופנמות אינה בעיה והיא אפילו יתרון. גם בעולם ובחברה מוחצנת, מה שבוודאי לא מקל על ביישנים ומופנים - המופנמות אינה תכונה שלילית (להיפך) והיא אינה בעיה בפני עצמה. יתרה מכך, מופנמות (בניגוד לחרדה חברתית למשל) היא לרוב מולדת וגנטית כך שאין טעם לשנות תכונה זו של אדם - אבל כן יש מקום לשים לב כי המופנמות אינה הופכת לבעיה ואינה מתפתחת לחרדה חברתית. "כאשר מזהים דפוסי מחשבה מעכבים - המובילים לדפוסי התנהגות הימנעותיים, המשמעות עלולה להיות התפתחות של חרדה חברתית ומצוקה", אומרת פרוג ומציינת כי דוגמה להבדל תהיה האבחנה בין התנהגות חד פעמית לדפוס. כך למשל, אם ילדכם לא רוצה ללכת לאירוע חברתי כלשהו ומעדיף להישאר בבית עם חבר או חברה או אפילו לבד, זה בסדר גמור וטבעי. לעומת זאת, אם לכל אירוע חברתי כזה או אחר ילדכם לא יגיע, למרות שהיה רוצה אולי לקחת חלק וליהנות עם חברים, אם הוא חושש ולא מאמין שיוכל להיות חלק, משוכנע שהוא לא רצוי ולא כמו כולם, אם הוא חווה במקביל פחד מדחייה וכישלון - ייתכן ומדובר בהתפתחות של חרדה חברתית (על רקע של מופנמות וביישנות). לחרדה יש מחירים אישיים וחברתיים והיא עלולה לפגוע באיכות החיים.

"אדם שמתמודד עם חרדה חברתית לאורך זמן - סובל. הוא עשוי לחוות תסמינים גופניים (הזעה, דופק מואץ, סחרחורת, יובש בפה ועוד) שמופיעים על רקע אינטראקציה חברתית



או פוטנציאל למפגש חברתי. הראש שלו מוצף במחשבות שליליות שמשקפות ערך עצמי וחברתי ירוד, לעתים גם תחושה של כישלון וחוסר ערך. בעקבות הרתיעה ותחושות קשות של דחייה ובושה הרבה פעמים אותו אדם יעדיף להימנע מראש. אם הוא לא יכול להימנע - הוא עלול לפגוש את הסיטואציה במצב של קפאון פיסי ורגשי, או לחליפין התפרצות רגשית לא נשלטת. בכל מקרה, אנו מדברים על תגובה קיצונית, לא נשלטת ובוודאי לא מקדמת בסיטואציה שעבור רב האנשים היא טבעית ויומיומית", לדבריה של פרוג שמציעה מניסיונה המקצועי לשאול האם האדם היה מעוניין להשתלב - אבל נמנע? האם הוא נמנע מרצון או משום שהוא נעדר את הכוחות או את תחושת המסוגלות? האם הוא נהנה מהשקט הפנימי שלו או חווה תסכול ובדידות? האם איכות חייו נפגעת? כשהאדם רוצה אך אינו מאמין ביכולתו לקחת חלק במצבים חברתיים טריוויאליים, מבקר ושופט את עצמו לחומרה ומשוכנע שגם סביבתו נוהגת כך - וכתוצאה מכל אלו ממעט או נמנע ממפגשים חברתיים בהם דווקא כן היה רוצה לקחת חלק - רווחתו הנפשית והרגשית נפגעת. "המטרה אינה להיות 'פחות מופנם' חלילה, אלא לגלות את החוזקות הקיימות באדם, לשקף לו את אותן מחשבות שליליות מעכבות שפוגעות בו - וכיצד אינן רציונליות ואינן מקדמות, ולסייע לו להחליפן במחשבות אדפטיביות ומקדמות שיעזרו לו ליהנות מסיטואציות חברתיות בהן הוא סובל כרגע. רק אם האדם מעוניין בשינוי הרגלים, בשינוי תגובות נוכל לעשות תהליך. חשוב לומר שלא המופנמות היא הקושי אלא התוצאה שלה, החרדה וההימנעות ממצבים חברתיים", מסבירה פרוג.

פזית גולדשטיין, מטפלת התנהגותית קוגניטיבית (LI-CBT) ורכזת אזור ומנחה בעמותת רקפת, התמודדה בעצמה עם ביישנות ומופנמות במשך שנים - עד שבחרה לשנות ולסייע בעצמה למופנמים. מנקודת מבטה, אנשים מופנמים הם שקטים ובעלי מעורבות חברתית מצומצמת, הם נוטים אמנם להתבודד, אך הם לא לבד - יש רבים כמותם. למען האמת כ-30% מהאוכלוסייה הם מופנמים. חשוב לומר כי הם אינם בהכרח סובלים מכך. מופנם הוא פעמים רבות מישהו שעולמו הפנימי מאוד עשיר. הוא אוהב להיות עם עצמו, וזה לא מפריע לו. לא פעם יש בכך גם יתרונות. "אנשים מופנמים לרוב יעדיפו סביבה רגועה, שקטה, וכמעט תמיד יחפשו אינטימיות של אדם קרוב מאשר אירוע המוני. במילים אחרות, אנשים מופנמים יעדיפו להיות פחות בולטים ונוכחים במרחב, זה בא לידי ביטוי כמובן במקומות עבודה ובקריירה שאנשים מופנמים בוחרים לעצמם. למשל, לרוב הם יעדיפו מקצועות שאינם דורשים מהם להיות בפרונט וליצור אינטראקציות אלא יותר תפקידים הנמצאים מאחורי הקלעים. האופי השקט והנטייה לפרטיות לצד חוסר הרצון להתבלט ולהביע דעה בכל ישיבה משרדית, עלולה להטעות את הממומנים עליהם ולחשוב שמדובר בעובדים לא חברותיים ושאינם תורמים לחברה", אומרת גולדשטיין. הסופרת והמרצה האמריקאית סוזן קיין מציעה זווית הסתכלות נוספת וטוענת כי אנשים מופנמים הם קשובים יותר לסביבתם, מחוברים ומודעים יותר לרגשות שלהם, וגם מספיקים לבצע יותר משימות בעבודה כי הם אינם מבזבזים את זמנם בשיחות סמול טוק.

קיין מתייחסת לכך בהרצאתה ב-TED ומתמקדת ספציפית בעולם התעסוקה ובבניית קריירה - המופנמים לרוב לא נשקלים לתפקידים ניהוליים למרות שלמעשה הם נכס למעסיקיהם. הם חברי צוות נעימים ואהודים, הם זהירים ופחות נוטים ללקיחת סיכונים. קיין אף מציינת מנהיגים בולטים ומוצלחים בהיסטוריה שהתאפיינו במופנמות, ביניהם גם המנהיג הפוליטי מהאטמה גנדי, וכן מחקר שנערך על ידי אדם גרנט בבית הספר וורטון למנהלים שמצא כי מנהלים מופנמים לרוב מספקים תוצאות טובות יותר ממנהלים מוחצנים. הם מביאים יתרון בולט ומשמעותי בכך שהם פתוחים יותר לקיומו של שיח מאפשר ומעודד עם עובדיהם, ובכך זוכים ברעיונות ייחודיים, יצירתיים ומגוונים יותר ממנהלים מוחצנים שפחות קשובים לרעיונות שונים. גולדשטיין מתייחסת גם היא להרצאתה של קיין ומוסיפה, "יחד עם זאת, קיין מציינת כי החברה שלנו מפספסת ולא מאפשרת למופנמים להביא תרומה משמעותית הרבה יותר אם היינו מבינים את הקושי שלהם וגם את היתרונות שהם מביאים עמם, ומתאימים את תנאי העבודה גם לצרכיהם



- למשל, לא לאלץ אנשים לעבודת צוות אם התפוקה שלהם תהיה טובה הרבה יותר בעבודה יחידנית שמקלה עליהם. מופנמים זקוקים לפרטיות, אוטונומיה ועצמאות בעבודתם ואלו יאפשרו להם להביא תוצרים הרבה יותר טובים. כך גם בבתי הספר לדעתה, שכן תלמידים צריכים ללמוד לעבוד יחד - אבל זקוקים ללמוד גם לעבוד בעצמאות", מסבירה גולדשטיין ומוסיפה כי בכל כיתה יש מספר ילדים ביישנים ומופנמים. ילדים ונוער שרבים מהם מתקשים ונמנעים מלקחת חלק פעיל בשיעור ובהפסקות, הם לא משתייכים לחבורה הדומיננטית של הכיתה, ויותר מכך, לעתים אין להם חברים כלל. למעשה, מעבר לכך שכשליש מהאוכלוסייה הם מופנמים וביישנים, כ-10% מתוך האוכלוסייה מתמודדים עם חרדה חברתית. "בקרב ילדים ובני נוער ניתן לראות רמות שונות של הימנעות מאינטראקציה חברתית וחוסר השתתפות במרחב חברתי. למשל ילדים שלא יצביעו או ישתתפו בפעילות הכתית ולא ידברו בכיתה, חלקם אף מתקשה להיכנס לתוך הכיתה. התסמינים הפיזיים של החרדים חברתית ניכרים פעמים רבות בשפת הגוף, קושי ביצירת קשר עין, הגוף מתכנס אל תוך עצמו, כאילו הם מנסים לתפוס כמה שפחות מקום במרחב".

לגולדשטיין חשוב להבהיר שלא כל מתבגר מופנם הוא בהכרח מתמודד עם חרדה חברתית. אולם כאשר כן מדובר בחרדה חברתית על רקע של מופנמות - המחיר שהיא גובה מילדים ונוער עלול להיות גבוה ביותר. ילדים מופנמים הינם בסיכון גבוה יותר לפתח דפוסים של הימנעות, הגורמת לריחוק, בדידות וחרדה. בהיעדר טיפול והכלה, עלולות להתפתח גם תופעות דיכאוניות. ילדים ונוער עם חרדה חברתית נוטים גם להיות בעלי הישגים לימודיים נמוכים יותר, ולא בשל קושי באינטליגנציה, אלא בשל הקושי להביא את עצמם לידי ביטוי, לענות תשובות בפומבי, להציג תוצרי למידה וכן הלאה. אלו ילדים שלא יזמינו אליהם הביתה ולא ילכו בעצמם אל חברים, יפסידו פעילויות חברתיות, טיולים, מסיבות, לרוב יימנעו מלקחת חלק בחוגים חווייתיים למעט אם הם בקבוצות מצומצמות ושקטות. האדם הוא יצור חברתי. החברה היא קריטית להתפתחותו ולא יכולות חייו. עם זאת, מסבירה גולדשטיין, כי למרבה הצער פעמים רבות תפיסתו את עצמו ואת יכולותיו וכוחותיו נפגעת מאד, מה שגורם לו להתרחק ולהימנע עד כדי בדידות קשה. החדשות הטובות הן שניתן בהחלט לשנות את המצב הזה ולסייע לילדים ונוער ואף לבוגרים להתגבר על ביישנות ומופנמות שהקצינו לרמת חרדה. "ניתן ללמדם לסגל לעצמם התנהגויות מקרבות ובטוחות, במקום אלו הנמנעות ומתרחקות", מסבירה גולדשטיין ומוסיפה, "עדיף להתחיל בכך כמה שיותר מוקדם, לפני שתפיסותיהם את עצמם ואת יכולותיהם מתקבעות ולפני שהם מפסידים חלקים משמעותיים בילדותם ובהתבגרותם. תשומת לב זיהוי של הצרכים השונים, הרגישויות השונות, המיומנויות וההתמודדות השונה בשדה החברתי יכולות לייצר שינוי של ממש, הן בשדה החברתי והן בכלל. תפקיד ההורים הוא ליצור מערכת יחסים חיובית ותומכת עם הילדים והענקת מקום בטוח, מקבל ומכיל בסביבה הביתית, שסייעו בקידום תהליך חיובי".

בשנים האחרונות ובמיוחד מאז מגפת הקורונה הרחיבה עמותת רקפת את קשת המענים שלה, מעבר לקבוצות של המתמודדים עצמם, גם למעגלים התומכים - הורים, צוותי ייעוץ והוראה במערכת החינוך, צוותים מקצועיים, מדריכים ועוד, מתוך רצון להעלות את המודעות הן לצורך והן למענה, שנמצא אפקטיבי ולעתים משנה חיים ממש. ניתן למצוא באתר העמותה תכנים, ידע מקצועי וטיפים לכל אחד מן המעגלים התומכים הללו.

בגילים בוגרים יותר, ניצבת בפני המופנמים משימת חיים נוספת ומאתגרת - ההתמודדות עם פיתוח קריירה ומציאת עבודה. למופנמים, משימה זו עלולה להוות קושי מהותי יותר, בעיקר בעידן של מוחצנות ודומיננטיות חברתית. ליזי סעדו-ינוב, מנהלת תחום בוגרים ומנחת קבוצות בעמותת רקפת, מבהירה כי זו בהחלט משוכה אך לא בהכרח מעצור. "נושא התעסוקה משקף את אחד המכשולים הגדולים ביותר בהשתלבות של אדם בוגר בחיים. זה מתחיל בבחירת מקצוע הלימודים, שאינו משקף בהכרח את הכישורים או הרצונות שלו, אלא את יכולותיו כפי שהוא תופס את עצמו. מופנמים מעדיפים בחירת



מקצועות שאינם דורשים אינטראקציה מרובה עם הסביבה כמו תכנות, עיצוב גרפי או אנימציה - עבודות שמאופיינות בעבודה יחידנית מאחורי מחשב. מקצועות לימוד שדורשים פרזנטציה או פרקטיקום מאיימים על המופנמים ורובם מעדיפים להימנע מהם על מנת שלא להגיע לאתגר החשיפה. רק בשבוע שעבר שוחחתי עם מישהי שהחלום שלה הוא להיות גננת. היא התחילה ללמוד הוראה לגיל הרך וכשנדרשה להשתלב בפרקטיקום בגנים ולעבוד בשיתוף לצוות הגן, החשש מהמפגש עם הצוות ועם ההורים של הילדים הציף שוב את החרדה, חוסר השינה והרעידות - מה שמנע ממנה להתגייס למשימה. היא הבינה שכנראה בחרה לעצמה מקצוע לא מתאים למרות אהבתה הגדולה אליו, בחרה להקפיא את הלימודים בשנה ולהתחיל תהליך טיפולי במטרה לחזק את 'השריר בחברתי' ולחזור למסלול הלימודים".

דנה ורויטל, בנות 22 ו-23 בהתאמה, נפגשו לראשונה בקבוצה של עמותת רקפת, למתמודדים עם קושי והימנעות על רקע של מופנמות וחרדה חברתית. משם התפתחה ביניהן חברות יפה ומפתיעה, עם הרבה אמפתיה והבנה הדדית, והן מהוות עזרה ומקור עידוד אחת לשנייה גם במישורים האישיים - תעסוקה, זוגיות וחברה. רויטל מספרת כי המופנמות הייתה טמונה בה מאז ומתמיד, אך בכיתה ח' זה הפך לחרדה מקשה ומעכבת בחייה. "הפסקתי להגיע לטיולים וכנסים של בית הספר, לא הצלחתי להתרכז בלימודים כי לא הפסקתי לדאוג מה אחרים חושבים עליי, התרחקתי מאנשים, הרגשתי חרדה גם ליד קרובי משפחה שלי ויותרתי על דברים שרציתי כמו טיול לאילת, מסע לפולין והשתתפות בהצגת סוף שנה של כיתה י"ב. זה גרם לי למצוקה וחרדה קשה, לא סיפרתי לאף אחד והמשכתי להימנע מסיטואציות חברתיות. חיפשתי המון זמן מידע בגוגל ולא הצלחתי להבין מה הבעיה שלי. רק בגיל 18 התחלתי ללכת לפסיכולוגית שעזרה לי ואז החלטתי להילחם בזה בעצמי וללכת לשירות לאומי - כלומר להיות באינטראקציה יומיומית עם אנשים". רויטל מציינת כי צוות ההוראה של בית ספרה וההורים שלה תמיד כעסו עליה, על כך שהיא נמנעת מפעילויות חברתיות ואולי לא משתדלת מספיק לקחת חלק ולהיות 'כמו כולם'. היא מצידה לא העזה לספר להם על הפחד שלה להיות בסיטואציות עם אנשים. "לא הסכמתי לשתף פעולה עם היועצת של בית הספר והמורים לא הצליחו להבין אותי. הייתי מאחרת בכוונה כל יום שישי כדי לא להיות בתפילה עם כל תלמידי בית הספר, מה שהיה גורר כעסים ועונשים שספגתי". כדי להתגבר על הקושי החליטה רויטל באומץ לעשות מספר צעדים לא פשוטים עבורה, אשר מאתגרים ראש בראש, את החרדה עמה היא מתמודדת. "חיפשתי שירות לאומי שכולל אינטראקציה עם אנשים (חובשת במד"א וסייעת רופא בבית חולים) ועברתי לגור בדירת שותפות באשדוד למשך שנה, תוך ניסיון מתמיד להכיר חברים חדשים". כיום, רויטל עובדת, לבחירתה ולמרות הקושי, בשירות לקוחות טלפוני כי היה לה חשוב לעסוק במקצוע שכולל תקשורת עם אנשים - על מנת לשפר את היכולות שלה בתחום הזה, על אף שלדעתה הנושא התעסוקתי אינו פשוט כלל למופנמים. "אחרי השירות הלאומי ניסיתי במשך שנה שלמה להשתלב בעבודות שיש בהן אינטראקציה בינאישית, אך ללא הצלחה".

תעסוקה וקריירה הם בין הצמתים בחיים היומיומיים, המהווים קושי מאתגר במיוחד מאד עבור מופנמים, שנדרשים להתמודדות יומיומית עם סיטואציות בהן הם מרגישים חלשים ומפוחדים, המחשבות השליליות שלהם כלפי עצמם אינן מסייעות ורבים מהם בטוחים שזה בלתי אפשרי - ונמנעים מכך. התוצאה עלולה להיות במקרה 'הטוב' בחירה בתפקידים שאינם הולמים את כישוריהם, יכולותיהם והאינטליגנציה והמוטיבציה שאותם מופנמים ניחנו בה, בבואם למצוא מקום עבודה, ובמקרה הפחות טוב - חוסר השתלבות במעגל העבודה, הדרה ממעגל חיים חיוני והפיכתם לתלויים בקצבות או בהורים. אם לחזור לדבריה של סוזן קיין - הרי שמדובר בפספוס גדול עבור כולם - המופנמים, מקומות העבודה וכולנו כחברה.

אצל דנה, המופנמות החלה בבית הספר היסודי, כשהיא נהגה להימנע ממפגשים חברתיים ומדיבור בפני קבוצה של אנשים. היא חשה כי היא מתקשה מאד ליצור קשרים



עמותת רקפת

חברתיים, ולמרות שניסתה לשנות זאת ולהתגבר על החששות - לא ממש הצליחה בכך. חלק מחבריה היו סבלנים וחלקם לא. אלה שלא היו סבלנים גרמו לדנה לתחושה כאילו משהו אצלה לא בסדר. "לקחתי זאת אישית, אבל לא ויתרתי", אומרת דנה שהחליטה גם היא להתעמת עם הקושי דווקא במקום בו הוא מרתיע ומאיים במיוחד ונרשמה ללימודי עיצוב אופנה - למרות או דווקא מהסיבה ששם יש אינטראקציה חברתית - מה שהצריך אותה לדבר ולהכיר. "הבחירות שלי בתעסוקה הושפעו מהחרדה כי תמיד חיפשתי עבודה ללא אינטראקציה עם אנשים כיוון שאני תמיד נלחצת מכך. כרגע אני בתהליך שאני עוברת עם עצמי, בעמותת רקפת, מה שמעניק לי ביטחון וכלים להתמודד טוב יותר עם הקושי. כעת אני יוזמת יותר ומנסה דברים חדשים. החלום שלי הוא להיות מעצבת אופנה ואני בתהליך להגשים את החלום. אני לא מוכנה להגיע למצב שאני מוותרת לעצמי ועל החלומות שלי רק בגלל המופנמות".

לפרטים נוספים על תכניות רקפת לבוגרים:

קבוצות חרדה חברתית – בוגרים | info@rakefet-group.org.il | 077-2017032