

מחשבה להחלפה – איך נוכל לסייע בשינוי דפוסי חשיבה ערכת קלפים ייעודית, ככלי אפקטיבי להרחבה ושכלול של דפוסי החשיבה

צורית יהודה, יועצת זוגית, מנחת הורים וקבוצות, רכזת מקצועית בעמותת רקפת

דמיינו סיטואציה – הולכים למסעדה, מזמינים מנת דג והיא לא מספיק מבושלת, או סתם לא לטעמכם. מה עושים? מבקשים מהמלצר או המלצרית להחליף את המנה. לא נעים – לא נורא. ילדים מופנמים או עם חרדה חברתית יעדיפו לאכול את המנה של אמא, או לוותר בכלל על המנה. אולי יסבירו שהם לא רעבים. בדומה, אם ייכנסו לחנות ספרים כדי להחליף ספר שקיבלו בספר אחר שהם רוצים – אם לא ימצאו מיד את הספר הרצוי, או אם חלילה ייגש אליהם מוכר ויציע עזרה, הם ככל הנראה יתפשרו ויוותרו על המתנה – ועל ההזדמנות ליהנות מספר קריאה שמעניין אותם. בכיתה, קורה רבות שהמורה שואלת שאלה שהם יודעים היטב את התשובה לה. ברוב רובם של המקרים הם ישמרו את התשובה לעצמם ושוב ירגישו תחושת פספוס (והקלה) כשמישהו אחר יענה את התשובה - שידעו.

כשאני שואלת בקבוצות שלי על **תחושת הפספוס** ועד כמה היא מלווה אותנו, כולם מצביעים או מהנהנים בעצב בהזדהות. תחושת הפספוס מוכרת היטב בקבוצות של מופנמים וביישנים, והיא חלק מהיומיום של המתמודדים עם חרדה חברתית. בדר"כ היא מגיעה עם רגש בולט נוסף: חוסר אונים. וכי מה יכולתי לעשות אחרת? כשאני מתעקשת ושואלת – מה באמת אפשר לעשות אחרת, כדי לא להרגיש כך, ולמה לא נהגו אחרת באותה סיטואציה התשובות יהיו:

כי "זה יהרוס למלצרית את היום" וכי יכעסו עליה, בגללי (אם אבקש ממנה להחליף את המנה).

כי המוכרת בחנות עמוסה מידי וזה יפריע לה אם אפנה אליה.

כי לא מתאים לי לטעות ולהביך את עצמי מול כל הכיתה. אז עדיף לי פשוט לשתוק.

וזוהי רק הצצה קטנה לעולמם של המתמודדים עם חרדה חברתית. בכל גיל, אגב.

אצל בוגרים יותר זה לא שונה במיוחד. זה יכול להיות למשל:

לעמוד לצידה של קבוצת חברים שמשוחחים ביניהם על חוויה משותפת / עמדה פוליטית / מחשבות על קריירה וכו', אבל לעולם לא להשתתף בשיחה ובטח שלא להביע דעה.

זה להיכנס לחנות לקנות משהו רק כשממש ממש אין ברירה (ובחוסר חשק גדול), וכשכבר נכנסתי – הקנייה תהיה מהירה וממוקדת. זה לפנות למוכר בדלפק, לבקש משהו מאוד ספציפי (אחרי שבדקתי את כל הפרטים באינטרנט), קצר ולעניין ולצאת מהחנות. להתפלל שבדרך לא תפנה אלי המוכרת ותשאל אם אפשר לעזור.

זה יכול להיות גם לוותר על קידום בעבודה, כי המשמעות היא השתתפות בישיבות צוות, למשל, או העברת תדריך לעובדים בבוקר. עדיף להישאר דמות לא מוכרת ובלתי נראית, מאחורי הקלעים לנצח, גם כשהידע שלי כבר מזמן יכול היה לאפשר לי קידום – בסטטוס, בשכר, בעניין. וארוחות צהריים במשרד? התקווה היא שאפילו לא יזמינו אותי להצטרף לארוחות צהריים משותפת בהפסקה. מעדיפה לשבת לאכול אצלי במשרד. שלא אמצא את עצמי בשיחה שלא אדע להשתלב בה או שיראו אותי אוכלת...

בעולמם הפנימי של המתמודדים עם חרדות בכלל וחרדות חברתיות בפרט, יש שיח מתמשך ועמוק. שיח שיפוטי וביקורתי, שלעולם לא יקיימו עם אחרים – אבל כלפי עצמם הם מקיימים יומיום, דקה דקה. הוא ממוקד ב- "מה יחשבו עלי", "איך זה יראה", "מה יגידו" והוא אינו חיובי או אוהד, בלשון המעטה.

אם נודה על האמת, כולנו מכירים את זה, ברמה כזו או אחרת. השאלה שנשאלת לא פעם בהרצאות סביב נושא החרדות וההתמודדות עמן היא: "מי מנהל את מי" האם החרדה תשאיר אותי בלי הספר שרציתי ועם תחושת הפספוס במקומו, או האם בעזרת ביטחון ונחישות אוכל להתגבר עליה - ולצאת מהחנות עם הספר שרציתי?

עולמו של החרד חברתית הוא עולם של הימנעות, כמעט תמידית.

מה שמייצר תחושה אין סופית של ויתור וחוסר מסוגלות. "מה היה קורה אם?" חוויה מתמשכת של להיות לצד אירועי היום-יום ולא להיות חלק מהם. לרצות – ולא לממש.

ומאחורי כל אלו עומדות מחשבות ותפיסת עצמי, שברב רובם של המקרים אינן מחוברות כלל למציאות או לאיך שהסיבה תופסת את אותו אדם. חרדה חברתית מוגדרת כפחד לא רציונלי ומתמשך ממצבים חברתיים – כלומר יש אי התאמה בין היכולות והאיכויות של האדם אל מול תחושת המסוגלות שלו בחברה. התחושה היא כי החברה שופטת ומבקרת אותך גורמת לחשש מוקצן מלהיות מושא ללעג והשפלה. חשש המשותף לרבים מאד, ומבוסס על חשיבה שלילית, דטרמיניסטית ודיכוטומית. למשל: "אני לא שווה ואנשים לא רוצים בחברתי" ולא רק זאת אלא ש"אין סיכוי שירצו להזמין אותי", וגם – "כולם חושבים כך עלי". האומנם? האם ישן עוד אופציות?

בעבודה עם ילדים ונוער החווים חרדה חברתית נרצה להראות להם – וגם לסייע להם להיווכח בכך בעצמם – שישן עוד אפשרויות. שכדאי להגמיש את דפוסי החשיבה ולהתנסות בחוויות חברתיות שאותן הם תופסים כמאיימות ומפחידות, ולא בטוח שכך הן. "לא מורא, אני יכולה לחיות עם זה שאין לי עתיד" אמרה לי נערה בתחילת חטיבת הביניים, כי הציון שלה במבחן לא עמד בציפיות שלה. האומנם? בקבוצות, אני מזמינה את המשתתפים לקרוא תיגר על התפיסות המוצקות האלו שלהם, כלפי עצמם, כלפי סביבתם, כלפי האפשרויות שעומדות בפניהם, ולשאול את עצמם **האומנם?** "לשים על השולחן" את תחושות הפספוס וההחמצה היום יומיות, את הראייה החד-משמעית של הדברים ואת דפוסי החשיבה הדיכוטומיים והפסימיים – וללמוד לשבור את הרצף הזה. להחליפו בגמישות, באופטימיות, בחשיבה רב ממדית ומאפשרת ולתת לעצמם צ'אנס, והרבה יותר חמלה עצמית. איך? על ידי "הבאת" הסיטואציות המאתגרות לקבוצה. משחקי תפקידים, אימפרוביזציה, תרגול והתנסות במצבים חברתיים ורכישת חוויות חיוביות ומפתיעות – המאפשרות החלפה ושינוי של דפוסי החשיבה. כשעושים את זה ביחד, בקבוצה, זה אפשרי – וזה קורה. לא פעם, אני שואלת בקבוצות שלי על מחשבות לעתיד. מה החלומות שלך, איפה תהיה בעוד שנה, מה תרצה להיות כשתהיה גדול? בדר"כ, במפגשים הראשונים בעיקר, אני פוגשת מבט סגור שמסרבו (ואולי לא מסוגל) להסתכל קדימה. שלא מעז לחלום.

המחשבות שמלוות אותם, לעיתים רק עם המבט ואפילו בלי להביע במילים, הן "וואלה, אפילו לא חשבתי על זה". מספיק קשה להתמודד עם הכאן ועכשיו, שמייצר אצלם ריחוק והימנעות – לא כל שכן מחשבות על העתיד. כמעט כל משימת חיים – לקום בבוקר וללכת לבית הספר או לעבודה, לפנות למוכרת בסופר, ליצור שיחה עם הבחורה שמחכה איתי בתחנה לאוטובוס – היא משימה חברתית. וכאשר אנחנו מנהלים ע"י תחושות ומחשבות כמו: "אני לא ראוי", "אני לא מסוגלת", "בטוח לא אצליח", "אין לי אפילו למה לנסות", "זה לא שווה את הכישלון והעלבון" ועוד, הימים עוברים בתחושת החמצה שלא נגמרת, ואפס יכולת או רצון לתכנן קדימה. אני, כמנחה, מרגישה שלעיתים העצב ו"המצב הכבוי", השולטים בתפיסת המציאות שלהם, מקפיאים את מציאות חייהם, וכמוה גם את החלומות שנעדרים מחייהם.

אז מה עושים בקבוצה (ולא רק בקבוצה), כדי לשנות דפוסי חשיבה?

אחד הכלים שמסייעים לי מאד כמנחה וגם כיועצת בקליניקה הם הקלפים, שמאפשרים לנו לדבר על אתגרים, קושי, כאב בצורה שהיא מספיק "מורחקת" כדי לאפשר פתיחות, ומספיק קרובה כדי לייצר הבנה והפנמה. ערכה כזו, שפותחה בעמותת רקפת נקראת "**מחשבה להחלפה**" והיא סדרת קלפים מיוחדת ומדויקת שמאפשרת לראות את התמונה החברתית שלי מעט אחרת – דרך שינוי של דפוסי חשיבה. התבוננות במחשבה שמעכבת אותי וגורמת לי להימנע ולהתרחק – והחלפתה במחשבה מקדמת שמאפשרת לי לנהוג אחרת. והיופי הוא שיש שפע של כאלו, לבחירה, שלא פשוט לי להגיע אליהן בעצמי.

למשל -

במקום לחשוב במושגים כוללניים וגורפים כמו: אף פעם, לעולם לא, תמיד, בטוח, מוכרחה, אין סיכוי -
נלמד להגמיש את המחשבה לאפשרויות נוספות כמו: לפעמים, אולי, לא רק לי, לא כולם, לא תמיד, יש דברים
ש... ויש דברים ש... אפשר לנסות ועוד.

ובאופן קונקרטי:

במקום: כדי להיות מוצלחים **חייבים שיהיו לך חברים**, אין לי בכלל חברים, **אני לא שווה כלום כי אני לא "חיה חברתית"**

עדיף: נעים לי גם כשיש לי מספר קטן של חברים טובים, בשנה האחרונה הכרתי חברה חדשה שמשמחת אותי,
מספיק שיהיו לי **כמה חברים נאמנים**

במקום: אם אדבר בטוח **יצחקו עליי**, בחיים לא אוכל **לגשת לאנשים** ולשוחח איתם
עדיף: אם לא **אצטרף** לא אדע, לפעמים יוצא לי **לדבר עם אנשים חדשים** הם צוחקים כי כיף להם - זה לא אומר
שהם צוחקים עלי,

במקום: החברים לכתה תמיד **מתעלמים** ממני, גם כשאני פונה - אף פעם **לא מתייחסים אלי**, אני לא מעניין את
אף אחד

עדיף: קורה שהאדם שפנית אליו עסוק **זה לא אומר שהוא מתעלם ממני**, אם חשוב לי להשתתף אבדוק איך
אוכל לעשות זאת, היום **העזתי ושאלתי!** קבלתי תשובה - וגם חייך 😊

היופי והייחודיות של ערכת הקלפים הוא במגוון האפשרויות שהיא פורסת בפני המשתתפים.

למי שמחזיק בדפוס חשיבה שליליים ומעכבים שיש בהם אופציות בודדות וחד משמעיות בלבד, לא פשוט להגיע
לבד לאפשרויות אחרות, נוספות, מלבד אלו שהוא או היא כ"כ רגילים להחזיק בהן. הקלפים מביאים בפניהם מבוחר
רחב של מחשבות חלופיות, שלעתים מפתיע עד כמה הן עשויות להתאים לאותה סיטואציה שרגע קודם לכן ראיתי
בשחור-לבן מוחלט.

ואז, בתוך התהליך ניתן לראות את המשתתפים עוברים שינוי משמעותי. זה מתחיל בשינוי והחלפה של מחשבות
שמפעילות - או מונעות, וזה ממשיך ומגיע עד לשינוי בדימוי העצמי, בתפיסה העצמית. מרגש לראות שיפור
משמעותי בתחושת השייכות והמסוגלות החברתית של ילד, ילדה וגם של איש ואשה. זה אפשרי בכל גיל.
ילד שבקושי חייך - צוחק בקול, נערה שגמגמה - מדברת לפתע כמעט בשטף, נערה שהיתה עצובה מאוד
ומרוחקת מספרת איך היא מרגישה בטוחה יותר ושיש לה יותר חברות. אבא לילדים מספר שהוא נהנה ללכת
איתם לגן השעשועים ואפילו מקשקש עם הורים נוספים.
אם נודה על האמת, לכולנו יש "נפילות" בביטחון העצמי שלנו. חוויה שלא צלחה, שאיפה שלא מומשה, חבר
שאיכזב, ציפייה שהתבררה כלא ריאלית.

הנקודה החשובה היא לאילו מסקנות נגיע בעקבות חוויה כזו או אחרת, כיצד ננהג בעקבותיה ואיך נתפוס את
עצמנו - ואת המסוגלות שלנו, לעשות שוב או לעשות אחרת. האם נוותר על החלומות שלנו או שנסתכל עליהם
באופן ישיר, ממוקד ומכוון ונצמד לכיוונם. צעד צעד.

מחשבה להחלפה <<

לקריאה נוספת על ערכת הקלפים, ולהזמנה עצמאית דרך האתר: