

זיכרונות כואבים וחרדה חברתית

התעללות ובריונות בילדות ובנעורים – האם יש קשר לחרדה חברתית?

רוב הסובלים מחרדה חברתית לא חוו אירועים טראומטיים של בריונות. יתרה מכך, הרבה אנשים עברו בריונות בילדותם ובנעוריהם ורובם הגדול לא סובל מחרדה חברתית.

עם זאת השילוב בין הימנעות חברתית ואירועי השפלות עלול להיות ממלכד. אדם שסבל מבריונות וסובל מחרדה חברתית, נמנע מאינטראקציות חברתיות, ולכן עלול שלא לצבור חוויות חדשות שיפריכו את השקפתו על חוסר כשירות חברתית מול עולם ביקורתי ועוין.

ואכן, חלק מהסובלים מחרדה חברתית מדווחים על חוויות ילדות ונעורים הכוללות השפלה, דחייה ובריונות. חלק הרגישו עצמם שונים ולא שייכים. חלק מדווחים שהרגישו נחותים בהשוואה לבני גילם בגלל הופעה חיצונית (כמו גובה, משקל, גמגום, הרכבת מכשירי שמיעה, משקפים וכו'), או בגלל שהגיעו ממשפחות שהיו שונות מרוב המשפחות בסביבתם (כגון, משפחת עולים חדשים באזור של וותיקים). חלק הרגישו שיש בהם משהו שהופך אותם שונים אפילו ממשפחתם. לדוגמה: ילדים עם ליקוי למידה, ילדים עם נכות פיזית, כישרונות יוצאי דופן (כגון נגינה בפסנתר), תחומי עניין שלא אופייניים למגדר (כמו ילד שאוהב לרקום, לתפור או לשחק בכובות, או ילדה שאוהבת לשחק כדורגל ולטפס על עצים).

בגיל ההתבגרות נטייה מינית לא הטרוסקסואלית עלולה לבודד ולהביא להרגשה של שונות וחריגות. אנשים מהקהילה הגאה מדווחים לפעמים שכילדים הרגיש שונים מהותית מכל אדם אחר. חלק מדווחים שחוו השפלות, דחייה חברתית ולעיתים בריונות והתעללות.

השפעות ארוכות טווח של בריונות והתעללות

אירועים חברתיים טראומטיים עלולים לגרום לנו להאמין ולהרגיש שאנשים יתייחסו אלינו כיום כמו בעבר. אנחנו מעבדים את מה שקורה היום, דרך משקפים מהעבר. כאילו שדבר לא השתנה במשך השנים ונשארו ילדים דחויים. לא סיפרו לנו שכבוגר לא דוחים אותנו בכל מקום.

מדוע כדאי לחזור ולהיזכר בזיכרונות כואבים?

היזכרות באירועים כואבים היא קשה. לפעמים זיכרונות "רודפים" אותנו כי הם לא מאורגנים אצלנו כזיכרון של אירוע ששייך לעבר. לא עיבדנו את הזיכרונות הקשורים בטראומות חברתיות או משפחתיות מבחינה רגשית, ולכן בהקשר חברתי הם מתעוררים ומשפיעים עלינו באופן מידי וחזק. הזיכרונות כאילו אומרים: "יש לי משהו חשוב להגיד לך. כדאי שתזהר עכשיו מדחייה ומהשפלה. תראה כמה זה מסוכן לך..."

כשאנחנו נמנעים מלחשוב על תוכן האירועים המלא ונמנעים מלהרגיש את הרגשות הקשורים בהם, אין לנו אפשרות להבין:
א. שהאירועים האלה נגמרו ושייכים לעבר;
ב. את המשמעות של חוויות העבר בעבורנו וכיצד אותן חוויות הובילו אותנו להאמין בעצמנו, כאנשים שסביבנו ובעתיד. ללא מודעות לאמונות האלה לא נוכל לבחון את תוקפן.

המטרה של היזכרות מכוונת וממושכת היא לאפשר לזיכרונות להישאר רק זיכרונות, כלומר אירועים שנגמרו ושייכים לעבר. אירועים

השייכים לעבר ממשיכים לעורר כאב, אך הם משולים לצלקת ולא לפצע פתוח.

איך להיזכר?

המטפל ינחה אותך איך להיזכר באירוע לפרטי פרטים ותוך חיבור חווייתי לזיכרון (מה הרגשת, חשת בגוף, חשבת בעת התרחשות החוויה הקשה).

איך לעבד את הזיכרון?

המטפל ואתה תדברו על משמעות הזיכרון. תבררו אם יש דרכים נוספות לראות את הדברים. המטפל יסייע לך לראות את האירועים מהזווית שלך כאדם בוגר היום. הוא ידון איתך במשמעות הזיכרון בעבורך – כיצד האירועים גרמו לך להאמין בעצמך, באחרים ובעתידך ועד כמה האמונות האלה מציאותיות ויעילות.

דוגמה

אייל סבל מהצקות בבית הספר. הוא נזכר בהשפלות שחווה במגרש הכדורגל ודימויים שלו כקפוא וחסר אונים היו מציפים אותו במצבים חברתיים. גם הדימוי של בחירת שחקנים לשתי קבוצות כדורגל כשהוא נשאר אחרון היה קופץ לראשו במצבים חברתיים. מבחינת אייל משמעות האירועים היא שהוא לא מקובל חברתית, חריג, תמיד יהיה שונה ובודד, אין לו מה להציע לאיש ותמיד יבחרו אותו אחרון. אחרי היזכרות ועיבוד הזיכרון הגיע אייל למסקנות מציאותיות יותר. על אף שכילד וכנער לא השתלב חברתית, יש לו כעת אפשרות להשתלב בקרב מבוגרים. גם אם יש כאלה שלא אוהבים ולא מחבבים אותו, הוא בפועל לא שונה מהותית מאיש אחר בעניין זה. אייל סיכם ואמר: "בעצם, כבר עשרים שנה אף אחד לא משחק כדורגל ולא בוחר שחקנים בהפסקה".

תרגול עצמי בבית

----- שימו לב! -----

אם אתה עובר התעללות פיזית או רגשית, המשימה הראשונה שלכם היא למצוא דרך להפסיק את ההתעללות. לא תוכל להשיב לעצמך את תחושת הערך בחוויה של השפלה ובריונות מתמשכות.

בחלק מהמקרים המטפל יבקש ממך לעבד את הזיכרונות הכואבים בכוחות עצמך בעזרת ההנחיות להלן או הנחיות דומות.

כיצד "לחזור" לזיכרונות כואבים מהילדות ומהחיים הבוגרים?

ראשית, כתוב סיפור הכולל תיאור מפורט של חוויית בריונות או השפלה שעברת. כתוב את האירוע בזמן הווה ובאופן מפורט מרגע לרגע. תאר בפירוט את הנסיבות והמקום, כתוב את המילים שנאמרות: מה המתעלל אומר, מה אתה אומר, מה אתה חש בגוף, מה אתה חושב. כל תוקפנות פיזית ומילולית שפגעה בך באותו אירוע: מי הצופים, מה הם עושים, איך הם מגיבים, מה אתה חושב באותו רגע שהם חושבים ומרגישים. כתוב מחשבות, תחושות ורגשות: פוחד, כואב, מושפל, אני לא שווה כלום, אני עומד להקיא, לא לבכות, אני לא שווה כלום.

אחרי שכתבת את הסיפור קרא אותו במשך שבוע בכל יום שוב ושוב. בכל תרגול קרא במשך שלושים דקות או עד שהסיפור ישעמם אותך (הראשון מבין השניים). כשאתה קורא נסה להיחשף לזיכרון באופן מלא. נסה לחוות את האירוע ואת הרגשות הקשים, והתמקד בפרטים מרגע לרגע.

אם אתה נזכר בפרטים נוספים, הכנס אותם ל"סיפור" וכתוב אותם. בדומה לתצורף (פאזל) שבהדרגה מוצאים את מקומם של עוד ועוד חלקים ומבינים את התמונה השלמה.

מלא דף לרישום רמת המצוקה של התרגול: כתוב את רמת המצוקה

בסולם 0 עד 100 ממש לפני תחילת התרגול. רשום את המצוקה בסיום התרגול ורשום את המספר הגבוה ביותר אליו המצוקה הגיעה בכל התהליך.

תיאור החשיפה בדמיון:

| חרדה מ־0 עד 100 | | | תאריך ושעה |
|-----------------|-----|------|------------|
| אחרי | שיא | לפני | |
| | | | .1 |
| | | | .2 |
| | | | .3 |
| | | | .4 |
| | | | .5 |
| | | | .6 |
| | | | .7 |
| | | | .8 |

לאחר שגמרת לכתוב את הסיפור, דמיין שאתה כבוגר או כאדם שגילה כלפיך יחס חיובי וחמלה (הורה, אח, מורה, מדריך, חבר) צופה בהתעללות מהצד, ושאל את עצמך מה האדם הזה היה אומר לך?, כיצד היה מביע תמיכה וחיבה כלפיך? האם היה מחבק? מנחם? מה האדם היה אומר לבריון? מה היה אומר לך?

דוגמה

שרית, פסיכולוגית במקצוע, עברה אירועים של דחייה והשפלה כילדה וכנערה. במהלך עבודתה כפסיכולוגית במרפאה לבריאות הנפש היא חוותה חוויה משפילה שכללה התנהלות בריונית של מנהלת המרפאה כלפיה. שרית תיארה חרדה איומה משיבות צוות, מלפגוש את המנהלת המתעללת במסדרון או מלדבר איתה. התקפי חרדה צצו כשהייתה צפויה לפגוש את המנהלת. היא תיארה את אובדן הביטחון ביכולות המקצועיות שלה בזה "שאני בכלל מסוגלת לעשות משהו כמו שצריך. הרגשתי פגומה ושונה בדיוק כמו שהרגשתי בחלקים מהילדות שלי".

בשלב הראשון החליטה שרית לעבור למקום עבודה אחר. לאחר כמה חודשים מצאה עבודה במקום אחר והשתלבה היטב. למרות זאת הזיכרונות וההרגשה הקשה של השפלה המשיכו להציף אותה. היא החליטה לנסות עזרה עצמית לפני שתחזור לטיפול. היא כתבה את הסיפור הזה:

אנחנו נכנסים לישיבת בוקר. אני מתוחה כי אני צריכה להציג היום טיפול במטופל פוסט־טראומטי. טיפול עם תוצאות טובות. הכנתי מצגת והשקעתי בה המון עבודה. אני חוששת אבל גם נרגשת, אני גאה בטיפול הזה. אני מאוד מקווה שי'א' המנהלת תגיד מילה טובה. אני מאוד מאוד מעריכה את המקצועיות של א' והרבה זמן מרגישה שהיא לא מחבבת אותי וקרה כלפיי. שהיא מתייחסת הרבה יותר טוב לעובדים ואפילו למתמחים שמפגינים ביטחון עצמי.

אני יושבת כמו תמיד רחוק ככל האפשר מ'א'. אני תמיד בכוננות כשהיא באזור. אני מקווה להרשים אותה ולקבל ממנה מחמאה. היא שואלת חלק מהאנשים כמה שאלות ומתבדחת איתם. היא סוקרת עניינים שונים ולי קשה להקשיב אני מרגישה את הדופק שלי בשמיים וחושבת על ההרצאה. היא שואלת אנשים על סופ"ש ולא ממהרת להגיע אל ההרצאה שלי. בסופו של דבר

היא פונה אליי ואומרת "טוב שרית מה הכנת?" אני קמה ממקומי וניגשת למחשב ומתחילה להציג את המקרה. אני מספרת על המטופל והיא שואלת: "אין קודם סקירה תיאורטית?" אני מתכווצת. אני אומרת בגמגום: "אני לא ידעתי שצריך... לא ראיתי, זאת אומרת לא ראיתי שאחרים עשו". היא קוטעת אותי ואומרת: "כל מקרה לגופו ומה שמתבקש מקצועית. טוב, תמשיכי". אני ממשיכה ואני רועדת והקול רועד לי אני מרגישה את הדמעות מטפסות לי ואני עוצרת אותן. אני רואה שרוני מסתכלת בי ומחייכת אליי חיוך טוב כזה וזה קצת עוזר.

אני ממשיכה. אני חושבת: אין ברירה, ארגיש אחר כך, רק להמשיך עכשיו. היא עוצרת אותי ואומרת משהו כמו, "שרית, אני לא מבינה איך הגעת לאבחנה ולתוכנית הטיפול. טוב, עכשיו תמשיכי". מסביב כולם מביטים ברצפה. רוני ממש מנסה לחייך, כאילו לעודד אבל זה לא עוזר. בסופו של דבר אני מגייסת כוחות ואני קוראת את השקפים. אני אומרת בסיום הטיפול שציוני פיזי-אס ירדו משמעותית. א' ממש קוטעת אותי ונוזפת בי. היא שואלת: "כמה פעמים השאלון הועבר?" אני מגמגמת. אומרת: "בהתחלת הטיפול ובסוף". א' אומרת: "ההנחיה היא פעם בשבועיים". אחרי שא' אומרת את זה היא לוקחת ניירות ובצורה מופגנת קוראת את הניירות ולא מתייחסת אליי.

אחרי שאני מסיימת יש דיון. אבל אף אחד לא מעז להגיד משהו. אני לא ממש זוכרת אבל הדיון מלא שתיקות. היא בבוטות מתלחשת עם הסגן שלה שיושב לידה. אני כמעט בוכה. בסוף אני אומרת בכוחות אחרונים: "השאלון וגם הקליניקה מעידים על שיפור מצוין בתסמינים של המטופל. גם המטופל הביע שביעות רצון רבה מהטיפול". אני חוזרת למקומי ברעד ובהרגשה שיש לי אבן כבדה בלב. היא שואלת בסוף מי יכול לקחת אותה טרמפ בסוף היום לתל-אביב. אני מציעה לקחת אותה והיא אומרת: "לא, איתך אני לא רוצה". אני רועדת בפנים ואני מתקשה להאמין שהיא באמת אמרה את זה. זה בוטה כל כך... אני רועדת. בסוף אני ניגשת לרוני ושואלת אם היא באמת אמרה את זה.

אם כל זה באמת קרה. רוני אומרת: "כן, זה היה ממש מזעזע. היא לא נורמלית". אני מרגישה דמעות בגרון, רעד בשפתיים. אני לא יודעת מה לעשות.

בסוף היום רוני וערן ניגשים אליי ואומרים לי: "היא איומה. היא מתעללת בך". אני פורצת בבכי.
