

חשיפה במציאות – איך זה עוזר?

כפי ששרה להקת כוורת, לימוד שחייה בהתכתבות (אפילו אצל מציל ידוע) הוא מתכון בטוח לטביעה. לא תוכל ללמוד שחייה בלי להיכנס למים. כך לא תוכל ללמוד שמצבים חברתיים אינם מסוכנים, בלי שתיחשף למצבים חברתיים.

ללא חשיפה הטיפול משול לקריאת ספרי אפייה במיטה בתקווה שתצא מכך עוגה.

חשיפה במציאות

חשיפה במציאות היא כניסה למצבים חברתיים מעוררי חרדה כגון דיבור לפני קהל, פנייה למנהל לדבר איתו, החלפת מוצר בחנות. התהליך יתחיל בהדרגה מהקל אל הכבד לפי ההייררכייה של מצבי ההימנעות שתוגדר עם המטפל.

זו ההזדמנות לגשת למצבים חברתיים בדרך חדשה, דרך שתאפשר לך ללמוד מה (אם בכלל) באמת מסכן אותך ומה בטוח במצבים האלה. כדי לעשות זאת עליך להוציא את המיקוד החוצה ולבחון את המתרחש בחוץ. כמו כן, עליך לוותר על התנהגויות הביטחון ולהסכים לחוות את החרדה שלך.

כיצד חשיפה עוזרת?

- **בחינת המחשבות השליליות בניסוי:** מתמודדים עם חרדה חברתית נוטים לתחזיות "אסוניות" לגבי מצבים חברתיים מלחיצים. הם

מאמינם שדברים ישתבשו (אסמיק, אף אחד לא ירצה לדבר איתי...), מגזימים במשמעות שמייחסים לדברים שישתבשו (כולם יראו שאני מסמיק וארגיש נורא, אם לא מדברים איתי אני דפוק), וממעיטים ביכולתם להתמודד עם המצב (אני לא אצליח להוציא משפט הגיוני מהפה). הם מתמקדים רק בגורמים הבעייתיים במצב ודשים בהם בניסיון "לפתור את הבעיות" ומתעלמים ממידע חיובי. בטוחים שהדרך הטובה ביותר לשרוד מצב חברתי היא הימנעות והתנהגויות ביטחון.

באמצעות ביצוע של חשיפות חברתיות, תוכל לגלות שחלק ניכר מהמחשבות והאמונות שלך מוגזמות. לדוגמה, נניח שאתה מאמין שאם במהלך שיחה תשתתק למספר שניות, כולם ישימו לב ויהיה שקט מביך. בפגישה הבאה עם המטפל תוכל לעצור ולספור בלב 21 22 23 – ותבדוק אם המטפל שם לב.

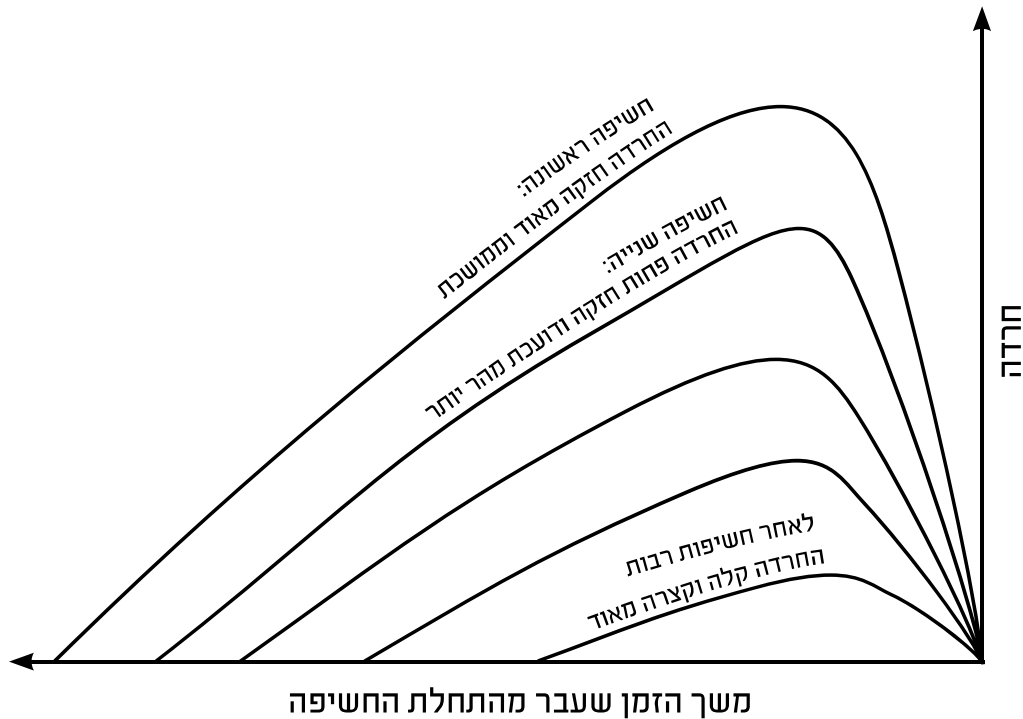
אומנם לעולם לא נוכל לדעת בוודאות מה האחרים באמת חושבים עלינו אבל תוכל לבחון את תוקף המחשבה "הכי טוב לי במצב חברתי להגן על עצמי ולהימנע" מול האמונה "אני מרגיש יותר טוב במצב חברתי כשאני לא נמנע ולא משתמש בהתנהגויות ביטחון". נזכור: מדענים חוזרים על ניסוי מספר פעמים ורק אז גוזרים מסקנה.

- **חשיפות חוזרות גורמות לחרדה "לטפל בעצמה":** כשנחשפים זמן רב, בסופו של דבר החרדה הולכת ופוחתת. הגוף נרגע מעצמו. במהלך חרדה מופרשים חומרים כימיים בגוף ואלו מתפרקים מעצמם בהדרגה. כמו שסוללה נגמרת בסופו של דבר כך גם החרדה.

- **לומדים שהחרדה לא בולטת:** הרבה מאמינים שאם יישארו במצב ללא התנהגות ביטחון, החרדה רק תעלה ותבלוט מאוד. אבל במציאות אם נשארים הרבה זמן במצב מעורר חרדה, מגלים שהחרדה הרבה פחות בולטת ממה שנדמה.

- **חזרה על החומר שוב ושוב היא הדרך ללמוד:** כמו בכל למידה נדרשת חזרה. בדומה לאדם שעולה על רכבת הרים: הפעם

הראשונה הכי מפחידה והבאה מעט פחות וכך הלאה. כך גם אתה תוכל ליהנות בסופו של דבר ממצבים חברתיים.



העקומות בגרף משקפות את עליית החרדה ודעיכתה לאורך זמן. ההתנסות הראשונה מיוצגת בעקומה הגבוהה ביותר. כל התנסות נוספת מורידה את רמת החרדה ההתחלתית ואת משך זמן הדעיכה.

- **התמודדות נותנת כוח:** אם לא תתמודד עם מצבים חברתיים תמשיך להאמין לנצח שהם "גדולים עליך". אבל אם תיחשף תוכל להיווכח בראש, בלב ובגוף שהמצבים לא באמת מסוכנים ושאתה מסוגל להתמודד איתם. החשיפה תאפשר לך לחוות כוח ומסוגלות. כך תלמד שאתה מסוגל להתמודד עם הבעיות שלך וההערכה העצמית תשתפר. ייתכן שתגלה שיש לך כישורים חברתיים טובים אף שחשבת שחסרים לך כישורים כאלה.
- **הוכחה סטטיסטית:** בעשרות מחקרים הוכח שחשיפות חוזרות (ללא התנהגויות ביטחון) הן הטיפול היעיל ביותר לחרדה חברתית. המנגנון הקושר בין חשיפה להכחדת הפחד עדיין לא

ברור לחלוטין, אבל אין שום מחלוקת על כך שחשיפה שיטתית, ללא התנהגויות ביטחון, תביא לדעיכת החרדה.

מדוע חשיפות בעבר לא עזרו?

הרבה שואלים: כבר נחשפתי להמון מצבים חברתיים מעוררי חרדה בחיים וזה לא עזר. אז איך זה יעזור הפעם?

יש הבדל גדול בין חשיפות רגילות לחשיפות בטיפול. ההבדל העיקרי הוא בעמדה כלפי החרדה. לפני הטיפול אדם עם חרדה חברתית מחזיק בעמדה "רק לא זה. רק לשלוט בזה". אדם בטיפול לעומת זאת מחזיק בעמדה "זה לא מסוכן באמת. זה רק מפחיד נורא ואני רוצה את זה כדי להחלים". "אני רוצה את מה שאני לא רוצה" (את מה שממש קשה לי עכשיו), כי זה מה שיעזור לי להחלים. אנו עוסקים "במערכת היחסים" עם החרדה.

הטבלה להלן מסכמת את ההבדלים בין חשיפה בטיפול לחשיפות מקריות בחיים.

חשיפות לפני הטיפול	חשיפות כחלק מהטיפול	
עמדה כלפי החרדה	זה מסוכן – לברוח ואם אי אפשר להגן על עצמי להתמקד בעצמי ולשמור על עצמי בהתנהגויות ביטחון	זה מפחיד אבל לא מסוכן – זו הדרך להחלים: להישאר במצב תוך השתתפות מלאה
שליטה בנסיבות החשיפה	נכפה עליי – "אכלתי אותה": בת דודה מתחנתת וצריך ללכת. אי אפשר לברוח ולהגיד שאני חולה שוב! אלך ואצמד לאחי. אכלתי אותה: הטילו עלי להציג נושא בישיבת צוות.	בחרתי והחלטתי לעשות את זה. אני שולט, אני יוזם. אלך לכלה לאחל לה מזל טוב. אני אדבר בכל ישיבת צוות.
תדירות חזרה על החשיפה	נמוכה ביותר	כמה שיותר לחזור על אותה חשיפה
משך	הכי קצר שאפשר	הכי ארוך שאפשר
מיקוד ומקור מידע	תחושות פנימיות – (מיקוד פנימי)	העולם והאם המטרה ההתנהגותית הושגה – (מיקוד חיצוני)

חשיפות לפני הטיפול	חשיפות כחלק מהטיפול	
כמה שיותר "גלגל הצלה"	כמה שפחות "הרואין"	התנהגויות ביטחון
אמת מוחלטת הדורשת תגובה	התייחסות למחשבות ורגשות רק כמחשבות ולא כעובדות.	מה עושים עם המחשבות והרגשות
קבלת מחשבות שליליות ובו זמנית פעולה לפי המחשבה הרציונלית		
רעל - עונש	תרופה (מרה)	סיכום

רגע! ומה אם באמת לא אצליח? מה אם האיום יתממש? לדוגמה, אצא לדייט והצד השני ידחה אותי בבוטות?
 האמת היא שזה עלול לקרות. במוקדם או מאוחר את כולנו דוחים. דחייה כמעט תמיד כואבות וקשה, עם זאת כדאי לראות בהתנסות הזדמנות ללמידה. בסופו של דבר נישאר בחיים. זו הזדמנות ללמוד שאנחנו לא חייבים לקבל אישור מכולם ואנחנו יכולים לעמוד בזה. יתרה מזו, מה הופך את מי שדחה אותך לסמכות עליונה לקבוע את ערכך כאדם?

אלברט אליס, אחד האבות המייסדים של הטיפול ההתנהגותי קוגניטיבי, התגבר על חרדה חברתית כשניסה להציע ל-130 בחורות שפגש בפארק לצאת איתו לדייט. כשלושים מהן ברחו ממנו ברגע שפנה אליהן. עם מאה הנותרות הוא דיבר במשך זמן משתנה על מגוון נושאים. רק אחת הסכימה להיפגש איתו, אבל היא לא הופיעה לדייט. למרות הכול הטיפול בחשיפה הצליח. אליס למד שזה לא אסון. למעשה, היו לו כמה שיחות מהנות.²

2 לקוח מ: <https://albertellis.org/bronx-tale/>

