

מיקוד פנימי – מדוע זה מזיק ומה לעשות?

אדם עם חרדה חברתית לא מרגיש בנוח עם "ההופעה החברתית" שלו. הוא מתמקד בעצמו וברגשותיו כדי לבחון איך הוא נתפס על ידי אחרים. רק לעיתים נדירות האדם מנסה לראות באמת איך אחרים מגיבים אליו.

מיקוד פנימי מביא להגברת תסמיני החרדה כמו רעד, לשמוע את הדיבור שלי, חוסר יכולת להיזכר בדברים בתשובה לשאלות, דאגה "איך אני עובר" ועוד. מיקוד פנימי משמעו לחיות בעיניים עצומות.

לפעמים החוויה הפנימית כוללת דימויים של האדם על איך הוא נראה. כאילו האדם צופה מהצד בצילום של האירוע בוודאו. לעיתים לא מצליחים לחשוב על כלום למעט על החוויה הפנימית, ורק אם יפנו לאדם והוא ייאלץ לדבר, הוא יפנה לרגעים את המיקוד החוצה.

במצב זה טבעי שהאדם ינסה להקל את החרדה באמצעות התנהגויות ביטחון, כגון אחיזה חזקה בכוס, הימנעות מקשר עין, חשיבה מוקדמת בראש מה עומד לומר וכיו"ב. וכידוע הדרך לגיהנום רצופה כוונות טובות.

איך להפחית מיקוד פנימי?

התמקד בעולם במה שקורה כאן ועכשיו. הפנה את הקשב בעדינות החוצה שוב ושוב.

התמקד באדם שאתה מדבר איתו ושים לב מה הוא אומר. שאל אותו שאלות על הנושא שהוא מדבר עליו. תן לקשב שלך לנוע ולנדוד בין עצמך לבין אחרים – זה טבעי שהקשב נודד פנימה. הרעיון הוא לא להשאיר את הקשב מופנה פנימה למשך זמן רב. אם אתה נמצא בקבוצת אנשים, שים לב לאחרים ולתגובות שלהם. התמקד בהם ובמה שהם אומרים. נסה לנחש מה אחרים מרגישים (כמובן לא במה שהם מרגישים כלפיך). האם מישהו מהם נראה חרד? לך ברחוב והתמקד בהליכה שלך ובאיך ההליכה שלך נראית. נסה ללכת "נכון". אחר כך לך ברחוב והתמקד בסביבה: בצבעים, באנשים אחרים, בעצים, בפרחים. נסה זאת כמה פעמים ובחן את השפעה המיקוד על הרגשתך ועל התנהגותך.