

## "בטיפול קבוצתי אפשר לעשות את מה שבטיפול פרטני אפשר רק לדבר עליו"

יושבת מזלי יעל, אישה מרשימה, אם לארבעה- בתפקידה מנהלת במשרה בכירה. היא לא הגיעה לכאן עבודה, נכון להיום היא בסדר. היא הגיע עבור הילדה הקטנה שלה שרה אשר מתמודדת עם תופעה הנקראת "אילמות סלקטיבית". יעל חשה מועקה וחוסר אונים מול הסבל של ילדה.

אבל יותר מכל היא סוחרת זיכרון מר של ילדות בצל אותה אילמות. "יכול להיות שזה גנטי?" היא שואלת "החרדה הזאת?" השתיקה הבלתי נסבלת, הדבר הפשוט כ"כ" לאחרים שעבורה היה כבלתי אפשרי. ברגעים שישבה בין כולם והרגישה כ"כ בודדה, עטופה בשתיקה ואימה. "קשה לי לחשוב שככה שרה תסבול. במקרה שלי, זה לא עבר עד אמצע התיכון".

הסיפור של יעל הוא אחד מיני רבים. נשים, אשר מנהלות חיים תקינים ומלאי עשייה. מתקשרות, צוחקות ומגדלות משפחה וילדים לתפארת. ובתוך תוכן מתנהלות מלחמות פנימיות עם רגשות אשמה וחוויות כישלון מזיכרונות העבר הפועע וחוויה שורטת של החמצה. "כאילו פספסתי את כל הילדות שלי", אמרה לי נעמה שהיום היא אם לשניים. כשאני מציעה למי מהן לפגוש שוב את עברן, כמעט כולן מביעות פחד איום, לא מסוגלת לחזור לשם, "לא יכולה, לחשוב שהילדה שהייתי תהיה עוד חלק ממני לא רוצה להתחבר מחדש אל ההתנהגות המזרה הזו".

נעמה, יעל, טובי ועוד נשים יקרות שפגשתי מתעמתות עם עבר כואב ולא פשוט של שתיקה והימנעות. חלקן עדיין לא השתחררו לגמרי מהסבל והתנהגותן במצבים מסוימים מעידה על נוכחותה של חרדה חברתית. במקרים מן הסוג הזה גבוהה יותר הייתכנות שאחד הילדים שלהן יאמץ את אותו קושי ויאלץ אותן להתמודד לא רק עם המצוקה הפנימית שלהן אלא גם עם הצורך הנואש להציל אותן.

לרוב, נשים שסבלו/סובלות מחרדה חברתית הן חדות אבחנה. יש להן רגישות בלתי מוסברת לניואנסים והן קולטות בתדרים דקים מאוד את האנרגיה סביבן. לכולנו רמה מסוימת של אכפתיות לגבי מה יחשבו עלינו אחרים. אבל אצלן, אצלן זו חוויה של להיות או לא להיות, זו מלחמה אמיתית על זכות קיום ומנגנוני הגנה שעובדים שעות נוספות ומתישות. הגרוע מכל אצל הסובלות מתופעה זו היא- התנהגות נמנעת. רבות מהן תעדפנה במקרים רבים לא להיחשף בחברה, ולהימנע ככל שניתן ממפגשים פרונטליים, ובכל מקום בו הן חשות מאוימות או קרובות לחש דחיה הן תבחרנה להיעלם (או להיאלם..). בכלל, בעולם הווירטואלי של היום, המקלדת היא הצלה בשבילן, מאחורי המסך הן לא מוכרחות להתעמת עם הפחד המשתק, זהו תחליף ראוי ומרפא לניהול יחסים חברתיים באנונימיות רגשית. שם הן לא נאלצות להיפגש פנים מול פנים ולא מוכרחות לתקשר באופן ספונטני וזורם. לרוב, הפתרון המדומה הזה הוא גורם סיכון להתקבעות התנהגות נמנעת ועלול אף להעלות את מפלס החרדה ממפגש פיזי. לכן חשוב ואפילו דחוף לקבל עזרה מקצועית ע"מ לא להישאר שם כבאזור נוחות אידיאלי.

הטיפול המומלץ והיעיל מאוד למתמודדות עם חרדה חברתית הוא מודל טיפולי בתהליך קבוצתי ארוך טווח בו מתאפשר למשתתפות בקבוצה לעבד תכנים במקום מוחזק, לגלות על עצמן דברים, להעז להיחשף ברובד עמוק יותר ללא השיפוטיות הפנימית הנוקשה שמנהלת אותן. הן אף זוכות להיפגש עם רגשות של אחרות ולקבל תמיכה חיזוק והזדהות עם רגשותיהן. נשים שהשתתפו בקבוצות כאלה מדווחות על שיפור עצום במערכות יחסים ובדינמיקה חברתית שהתאזנה באופן פלאי ומרגש, סוף סוף הן יכולות לחוש סיפוק וביטחון לדבר ולהביע דעות ורגשות במפגשים חברתיים והספונטניות- היא גם מנת חלקן.

חרדה חברתית ואילמות ס. יכולות להיות תורשתיות כמפרמנט מולד שמתפתח עם דפוסי התנהגות היונקים מאחד ההורים, או במקרים אחרים כתוצאה מטראומה. ילדים דו שפתיים כמו עולים חדשים נמצאים בייצוג יתר באבחנה הזו. לפעמים קשה להצביע על גורם ספציפי ומדובר במכלול של נתונים משפחתיים, תרבותיים, וחברתיים. מה שבעיקר משנה למטפלת זו החשיבה הפסיכודינמית שחוקרת את החוויה של המתמודדת ויחד עם זאת את הסימפטומים של ההתנהגות הנמנעת ואי היכולת לדבר במצבים בהם מצופה

A silhouette of a woman with long hair, looking out over a sunset over the ocean. The sun is low on the horizon, creating a bright orange and yellow glow. The woman's profile is dark against the bright background.

שת יקה

שכמוני