



בין ביישנות לחוסר ביטחון

* **טיפול בקשיים אובייקטיביים:** ביטחון עצמי אמנם מושפע מתחושות פנימיות, אך פעמים רבות הוא קשור גם בקשיים אובייקטיביים כלקויות למידה, קשיים בדיבור, בעיה גופנית וכדומה. במקרים אלו רצוי לטפל במוקד הבעיה המהווה את המקור לחוסר הביטחון.

האם ניתן להתגבר על ביישנות?

* **תזמנו את החיים החברתיים שלכם:** הכישורים החברתיים דורשים השקעה של זמן ותרגול. אם אתם סובלים מביישנות הקיפו את עצמכם באנשים ספורים שנוח לכם להיות בקרבתם וקבלו הזדמנות לצפות באינטראקציות חברתיות. תוך כדי כך גם קשירים ישתפרו. היענו בחיוב להזמנות לאירוח, שיחה או בילוי והזמינו אנשים לביתכם.

* **הכירו בערככם:** אנשים ביישנים חשים שעליהם להוכיח כי הם חכמים ואטרקטיביים. אנשים בעלי ביטחון עצמי יוצאים מנקודת מוצא שהסביבה תגיב אליהם בחיוב.

* **תרגלו והתאמנו:** הביטחון מן הצד באחרים, בחנו את תגובותיהם ואת אופן הקשבתם. זה יקל על תחושת הביקורת העצמית שלכם כלפי עצמכם בשל ביישנותכם, וגם יסייע בדיכום להבין במה אנשים מתעניינים וכיצד הם מגיבים. ככל שתביעו עניין ותתרמו לשיחה כך תרגישו יותר מעורבים ופחות ביישנים.

* **אל תחוו סירוב כשילון:** הבינו כי זו עובדה שכולם לפעמים מקבלים דחיה. הבינו כי סירוב יכול להיגרם ממכלול סיבות הקשורות במצבו של האחר. אל תייחסו אותו לביישנותכם אלא נתבו אותו כדרך לשיפור הפעם הבאה שלכם.

במה טיפול מקצועי יכול לסייע?

ביישנות עשויה לנבוע מגורמים שונים, לכן הטיפול בה יהיה שונה מאדם לאדם. כאשר מדובר בחרדה חברתית למשל, טיפול קוגניטיבי התנהגותי המתמקד בשינוי אמונות והתנהגויות בלתי יעילות, יהווה פתרון מתאים, בעוד שבמקרה של ביישנות הנובעת מדימוי עצמי נמוך טיפול רגשי מעמיק יתאים. טיפול נפשי פרטני יסייע בהבנת הגורמים לחוסר הביטחון ויעסוק בנטרול דפוסי חשיבה והתנהגות המשמרים את חוסר הביטחון.

דמיינו לעצמכם את חייכם לו היה לכם יותר ביטחון עצמי. האם הייתם מצליחים יותר בעבודה? האם הייתם מסופקים יותר בתחום הזוגי? האם הייתם מאושרים יותר?

לביטחון עצמי תפקיד מרכזי בתחומי חיים שונים.

חוויה של מסוגלות וביטחון עצמי נבנית כבר בשנים המוקדמות באמצעות משוב שהפעוט מקבל מהדמויות המשמעותיות לו כתוצאה מהישגיו. גם לסביבה החברתית-תרבותית בה אנו גדלים יש השפעה על הביטחון העצמי (לגלוג או דחיה בביה"ס או בגן על אף העובדה שהבית מהווה מקור לתמיכה).

שינויים במצבי חיים עשויים לפגוע גם הם בביטחון העצמי. גירושין, פיטורין, לידה, פציעה וכדומה, עשויים לערער את האופן בו אנו רגילים לאות את עצמנו וכתוצאה מכך לפגוע בביטחוננו העצמי.

גורם מכריע נוסף לחוסר ביטחון הוא ביישנות. הביישנות מוכרת כבעיה נפוצה. מקורה נעוץ בעוררות יתר פיזיולוגית המביאה לעליה ברמת החרדה וחוסר הנוחות סביב סיטואציות חברתיות, עד כדי הימנעות מהן. ביישנות נחשבת לתכונה בעלת בסיס גנטי חזק ביותר, ונראה כי היא בעלת נטייה חזקה לעבור בתורשה.

ביישנות מושפעת באופן משמעותי גם מגורמים סביבתיים. בשל העובדה שמיומנויות חברתיות אינן מולדות אלא נרכשות ומתפתחות כאשר הילד בא במגע עם הסביבה, אם הילד אינו זוכה להנחיה והכוונה יעילה בתחום החברתי, גדל הסיכוי להתפתחות ביישנות יתר (לדוגמא: הורה חששן אשר משדר לילד מסר המרתיע אותו מלפגוש אנשים חדשים, למעשה מקטין את הסיכוי לכך שהילד יהיה חברותי ונינוח עם אנשים אחרים). אם אינו רוכש מיומנויות חברתיות יעילות גדל הסיכוי שיסבול מביישנות.

כיצד ניתן לשפר חוסר ביטחון?

* **זיהוי דפוסי חשיבה לא אפקטיביים:** חוסר ביטחון נובע פעמים רבות מתפיסות ואמונות בלתי יעילות של האדם באשר לעצמו או לציפיות הסביבתיות ממנו. כאשר מזהים את הדפוסים הללו והשפעתם על הביטחון העצמי ועל ההתנהגות ניתן לנטרלם.

* **הרחבת ההתנסויות וצמצום דפוסי הימנעות:** חוסר הביטחון מביא פעמים רבות להימנעות מסיטואציות בהן צריך להפגין ביטחון. זהו מעגל המזין את עצמו, שכן יש כאן ויתור מראש - חוסר התנסות - ומכאן שוב תחושת חוסר ביטחון. ההתמודדות תהיה דווקא חוויה של אותם מצבים גם אם הם נתפסים כמאיימים (ראיון עבודה, דיבור בפני קהל, יציאה לפגישה זוגית).

הכתבת הינה עובדת סוציאלית M.A, מטפלת פרטנית, זוגית ומשפחתית בקליניקה פרטית ובמרפאת המומחים "ארבל" | yaelin100@gmail.com

מהיום כבר לא צריך לצאת מהבית
לבדיקת עיניים והתאמת משקפיים

עמית ללום, אופטומטריסט מוסמך ומנוסה, בעל רישיון משרד הבריאות, יגיע אליכם בזמן ולמקום המתאים לכם ויבצע בדיקת עיניים יסודית, פתרונות לראייה ירודה, התאמת משקפיים במגוון רחב של מסגרות, התחייבות לשירות האדיב והמקצועי ביותר

ופה! - אצלכם בבית!

צרו קשר ואנחנו בדרכי אליכם:
עמית 052-6876365 | f

