הון עצמי

ביטחון עצמי הוא כלי חשוב בהתפתחות האישית שלנו וההתמודדות עם חוסר בו בתחומים מסוימים ומשתנים מלווה אותנו לאורך כל חיינו.

הוא אינו תכונה או מרכיב יסודיים שלנו, אלא חוויה סובייקטיבית שבה אנחנו מאמינים בעצמנו וביכולותינו. כיצד אפשר להתמודד עם חוסר ביטחון עצמי, לחזק את עצמנו מבפנים ולהאמין שברשותנו הון עצמי שערכו לא יסולא בפז

מאת: ענבל דרור

בזמן כתיבת שורות אלה אני מתמודדת עם אחד הגופים הגדולים שמבטיחים גדולות ונצורות אבל ברגע האמת עושים כל מאמץ כדי להתחמק מלשאת באחריות. איני אוהבת מלחמות, אבל איני אוהבת לדעת שמרמים אותי. איני יודעת עד כמה אצליח במאבקי, אבל אני יודעת שאני זקוקה למספיק ביטחון עצמי כדי לממש את זכויותיי. אני שואלת את עצמי מהיכן אנשים שואבים את האומץ לשקר ביודעין ומדוע הם אינם משתמשים בעזות המצח שלהם למען מטרות טובות יותר. חברה שלי אומרת שזו הישרדות. גם המלחמה הצודקת שלי היא עניין של הישרדות, שעשוי לסייע לבאים אחריי בהתמודדות עם מקרים דומים.

ביטחון עצמי יכול להביא תועלת רבה והרס רב - תלוי כיצד משתמשים בו. רובנו מרגישים חסרי ביטחון בתחומים מסוימים, ואילו בתחומים אחרים אנחנו חשים שיש לנו כוח ויכולת להשיג את מטרתנו. שוחחתי עם כמה מומחים שמטפלים בבעיות של חוסר ביטחון עצמי וניסיתי להבין מה חשוב כל כך בתכונה החמקמקה הזאת ואם חיינו באמת יהיו מאושרים יותר אם יהיה לנו יותר ממנה.

לסתור, לשחרר ולשנות

"הדבר הראשון שעלינו לזכור הוא שרוב אלה החשים חוסר ביטחון עצמי מצליחים במידה לא מועטה לעמוד באתגרים שהם מציבים לעצמם, אם בקריירה ואם בזוגיות", אומר **אורן צוריאנו**, מטפל אישי בעל תואר B.A בפסיכולוגיה ותואר תרפיסט מוסמך מהאוניברסיטה של אושו בפונה, הודו. צוריאנו למד שיטות טיפול שונות מתחומי הפסיכולוגיה והרוח ויצר סינתזה ביניהן, וכיום הוא מטפל במקרים של התמודדות עם מחסור בביטחון עצמי. "כל שבוע מתראיינים עוד מוזיקאי, בדרן או שחקנית קולנוע שזוכים להצלחה ניכרת, ומתוודים על תחושות חוסר ביטחון עצמי שמייסרות אותם. ייתכן שתחושות אלה דוחפות אותם לאימון ולהתמחות המשפרים את ההישגים שלהם". בניגוד למה שמקובל לחשוב, ביטחון עצמי אינו תכונה ואינו מרכיב יסודי באדם. "ביטחון עצמי הוא חוויה סובייקטיבית המורכבת משני אלמנטים יסודיים", מסביר צוריאנו. "המרכיב הראשון הוא מצב שבו איננו נגד עצמנו, כלומר

אורן צוריאנו: "חוסר ביטחון עצמי נוצר בתהליך החוזר על עצמו. בשלב הראשון קורה אירוע הגורם לנו להניח שמשהו כנראה אינו בסדר איתנו ומתלווה לכך הרגשה תואמת. בשלב השני אנחנו פועלים מתוך האמונה הזאת, המלווה בהרגשה תואמת, ולפיכך פעולותינו אינן 'מוצלחות' במיוחד. בשלב השלישי אנחנו מתבוננים בתוצאות של השלב השני כדי להעריך את עצמנו בכנות, ואנחנו רואים בהן הוכחות לכך שאיננו שווים"

צילום: שאטרסטוק, א.מ.ג.ם קליאיינט

על מדף הספרים

יש מעט ספרים העוסקים באופן ספציפי בביטחון עצמי. רוב הספרים עוסקים באימון אישי להצלחה, מחד גיסא, או בדרכים להיות מסופקים מהמצב הקיים, מאידך גיסא. ספרו של ד"ר רוברט אנתוני, "הסודות של הביטחון העצמי המושלם", הוא יוצא דופן במערך זה. הספר יצא בארצות הברית בשנת 1979 ותורגם לעברית בשנת 2008. הוא מורכב מ־14 פרקים וכל אחד מהם חושף סוד אחד כגון התמודדות עם אשמה, בחירת היעדים שלנו והתגברות על פחד ודאגה. חלק מהרעיונות בספר כבר השתרשו בחשיבה הרוחנית כגון "דומה מושך דומה" או "חשיבה יוצרת מציאות", אבל יש גם כללי התנהגות ברוח אידיאל המצליחנות האמריקאי, כגון להגיע בזמן לפגישות ולזכור שמות של אנשים – כלומר, דברים שיש בהם היגיון בריא שלעתים קרובות נשכח. יש בספר גם תרגילים שיכולים לעזור. אני, למשל, התחלתי לנהל יומן אשמות כדי להתגבר על בעיה שיש לי בתחום הזה. הנה התרגיל כפי שהוא מובא בספר.

"במשך 21 יום נהלו יומן אשמות. התבוננו בעצמכם בפעלה בשלושת השבועות האלה ורשמו את כל הפרטים במקרים הבאים:

1. בכל פעם שאתם מנסים לגרום לאחר להרגיש אשם.
2. בכל פעם שמישהו מנסה לטעת בכם הרגשת אשמה.
3. בכל פעם שאתם מנסים לגרום לעצמכם להרגיש אשמים".

הניסיון הראה שהדומיננטיות של תחושת האשמה אינה רק פוגעת באיכות חיי, אלא גם פוגמת משמעותית בביטחון העצמי שלי. גם תרגילים אחרים בספר העוסקים בבעיות אחרות עשויים להועיל – כל אחד עם עקב אכילס שלו המונע ממנו להגיע לרמה גבוהה יותר של ביטחון עצמי.

דינה לרנר: "כדאי להפריד בין דימוי עצמי לביטחון עצמי. דימוי עצמי נמוך כגון תחושה שאנחנו נראים רע או מטומטמים יכול להוביל לחוסר ביטחון עצמי. במקרה כזה, בעת מפגש עם העולם, כגון בעבודה חדשה או בדייט, נרגיש חסרי יכולת להתמודד עם המצב ונדמיין שהזולת מבקר אותנו או שאנחנו דוחים אותו. לעתים קרובות אלה טראומות מהעבר שכדאי לטפל בהן כדי לפתור את הבעיה"

איננו רואים את עצמנו באור שלילי - בין אם במודע ובין אם באופן לא מודע, ואין הכוונה כאן להימנעות מביקורת עצמית בונה המסייעת לנו בשיפור יכולותינו. המרכיב השני הוא אמונה בכך שאנחנו מחזיקים במיומנויות המאפשרות לנו לבצע את מה שאנחנו רוצים או את מה שנדרש מאיתנו - ובכלל זה היכולת ללמוד מיומנויות חדשות. כשאדם מדמיין מצב שבו הוא מאמין שהכול בסדר איתו, שאין בו משהו שאינו בסדר ושהוא יודע כיצד להתנהל במצב המסוים, הוא חווה ביטחון עצמי ביחס לאותו מצב. לפיכך, מה שנדרש כדי לטפל בחוסר ביטחון הוא להביא את האדם למקום שבו הוא יודע שהכול בסדר איתו ושילמד לפתח את המיומנויות הדרושות לו".

לדבריו, חוסר ביטחון עצמי נוצר בתהליך החוזר על עצמו. "בשלב הראשון קורה אירוע הגורם לנו להניח שמשהו כנראה אינו בסדר איתנו - שאנחנו דפוקים, טיפשים, חלשים, רעים וכדומה - ומתלווה לכך הרגשה תואמת כמובן (הדוגמה הקלאסית היא ביקורת מצד הורינו). בשלב השני אנחנו פועלים מתוך האמונה הזאת, המלווה בהרגשה תואמת, ולפיכך פעולותינו אינן 'מוצלחות' במיוחד או התנהגותנו 'פחדנית' במיוחד (מכיוון שאנחנו מרגישים שמשהו אינו בסדר איתנו). בשלב השלישי אנחנו מתבוננים בתוצאות או בהתנהגויות של השלב השני כדי לדעת 'מי אנחנו' ולהעריך את עצמנו בכנות, ואנחנו רואים בתוצאות, בחוסר ההצלחות או בצורת התנהגותנו הוכחות לכך שאיננו שווים (טיפשים, דפוקים, חלשים וכדומה)".

כדי להיחלץ ממעגל זה צוריאנו מציע לעבור שני שלבים. "השלב הראשון הוא עבודה על האמונות הגורמות לנו להרגיש פחות שווים, בלי לטאטא דברים מתחת לשטיח ובלי לסתור אינטואיציות ברוח החשיבה החיובית. אם אדם מרגיש שהוא אינו מושך את המין השני, לא אנסה לשכנע אותו שהוא כן מושך, אבל את ההנחות העומדות מאחורי

דינה לרנר: "כשיש נקודה בעייתית ספציפית, למשל חוסר ביטחון בנהיגה אחרי תאונה, הטיפול בדרך כלל מהיר. ואולם, אם אדם חסר ביטחון בתחומים רבים בחייו יש צורך לחזק אותו ולעזור לו להתמודד עם הבעיה האקוטית שבעטיה הגיע. רק לאחר שהוא מתייצב ונרגע הוא פתוח להיכנס פנימה לעומק הדברים, ואז אנחנו מקלפים שכבה אחר שכבה וכל בעיה שנפתרת מובילה לעניין אחר. כך אנחנו מגיעים אל המהות האמיתית של האדם, שמסתתרת לעתים מאחורי הגנות רבות"

העניין - שהוא מכוער, טיפש, דפוק וכדומה - אפשר בהחלט לסתור.

"השלב השני מבוסס על טכניקות של שחרור רגשי ו'השתלת' אמונות חיוביות לאחר שיצרנו בסיס 'נקי'. אני משתמש בטכניקות של גשטלט, של NLP ושל שיטת ההרחבה של האור הלבן שפיתח **שי טובלי** ושל שיטות נוספות המרחיבות את התודעה ויוצרות איזון. בדרך כלל נדרשות עשר עד 20 פגישות להשלמת התהליך, המתקיים באופן כזה שהמטופל נוגע בעבר שלו רק במידה הנדרשת".

אני מקשה על צוריאנו ושואלת אותו אם יש לגנים שאנחנו נושאים השפעה על מידת הביטחון העצמי כך שיכול להיות רף שאותו לא נוכל לעבור. "המדע אמנם מאפשר לנו היום לאתר גנים האחראים על תכונות אופי שעד כה חשבנו שמקורן הוא אך ורק בהיסטוריה הרגשית, אבל גם אם יימצא גן כלשהו המשפיע על הביטחון העצמי שלנו - הקשר שיימצא יהיה עקיף ולא יצביע על איזו חולשה פנימית של האדם. ייתכן ויימצאו גנים הקשורים ל'זהירות יתר'. גן כזה גורם לאדם להסס לפני שהוא מביע את דעתו, אבל אין זה מעיד על חולשה פנימית אלא משקף מידע שכעת אינו רלוונטי עוד לחייהם ושמקורו במצבים שעמם התמודדו אבות אבותיו של מקבל הגן.

"בני אדם יכולים ללמוד זאת, אבל אם הם יאמינו בטעות שהגן הזה משקף 'חולשה' ויראו את עצמם כבעלי חולשה פנימית, הם לעולם לא יוכלו לחוות ביטחון עצמי מכיוון שהעמדה הבסיסית שלהם תהיה נגד עצמם. הם גם יוותרו על הניסיון ללמוד ידע שהיה יכול לעזור להם, בחושבם שאין טעם ללמוד משהו כשיש להם בעיה פנימית במי שהם כאדם, ביסודות הבלתי ניתנים לשינוי".

לחזק, להתמודד ולאזן

חיפשתי דרך נעימה להתמודדות עם חוסר ביטחון עצמי. פרחי באך תמיד נראו לי פתרון קסם עדין ופסטורלי - כמה טיפות ביום והחיים משתנים אט־אט. **דינה לרנר** היא נטורופתית מוסמכת ND ומטפלת מומחית בפרחי באך BFRP, בוגרת מרכז באך העולמי Mount Vernon באנגליה ובעלת הכשרה להסמכת מטפלים בפרחי באך. לדבריה, רובנו סובלים מחוסר ביטחון עצמי בהקשרים כאלה או אחרים.

"חלק מהמטופלים באים לטיפול בחוסר ביטחון העצמי שלהם בתחום מסוים כגון עבודה, זוגיות או נסיעות לחו"ל (שמעוררות בהם חרדה). יש כאלה שאומרים שאין להם ביטחון עצמי באופן כללי. אני חושבת שכדאי להפריד בין דימוי עצמי לביטחון עצמי. דימוי עצמי נמוך, כגון תחושה שאנחנו נראים רע

אינסה קליינמן: "לכל ילד בונים את הלחישות המתאימות לו, למשל לחישות לשיפור הכישורים החברתיים או להתגברות על כעסים. אנחנו 'משתילים' את מה שהיינו רוצים להרגיש במשך היום. למשל, להתגברות על פחדים אנחנו אומרים לעצמנו: 'אני יודע ששומרים עליי בכל מצב'. בזמן ערות המוח המודע מפעיל את חמשת חושים ונאלץ לסנן את שטף המידע שמגיע אליו, אבל בעת שינה לא נעשה סינון ואפשר להעביר מסרים אוהבים ותומכים ישירות ללא מודע"

או מטומטמים, יכול להוביל לחוסר ביטחון עצמי. במקרה כזה, בעת מפגש עם העולם כגון בעבודה חדשה או בדייט, נרגיש חסרי יכולת להתמודד עם המצב ונדמיין שהזולת מבקר אותנו או שאנחנו דוחים אותו. לעתים קרובות אלה טראומות מהעבר שכדאי לטפל בהן כדי לפתור את הבעיה. עם זאת, יש מקרים שהם עניין של אופי בלי סיפור מאחוריהם - המטופלים נהנים מהחיים באופן שקט ורגוע, ונדמה לעתים כי הם הולכים בצדי הכביש ואינם נוסעים במכונית מרוץ בכביש המהיר. לפיכך, אם מישהו בעבודה יקודם לפניהם, למשל, הם לא יסתכלו על כך בצרות עין. ייתכן כי זה בא מהקארמה שלהם, שהובילה אותם לתפיסת עולם רוחנית המבוססת על צניעות ועל הסתפקות עצמית".

דבריה של לרנר נראים אולי מעט תמוהים, אבל אפשר למצוא הד לתפיסתה בספרה של האנליטיקאית היונגיאנית **ג'ין שינודה־בולן** "אלות בכל אישה" (הוצאת מודן, 2002). בספר זה מציגה שינודה־בולן ארכיטיפים שונים של נשיות ומזמינה את הקוראות לחפש בהם את עצמן. היא מרחיבה את האופן שבו נשים תופסות "נשיות" לסגנונות חיים ולהתנהגויות השונות מהארכיטיפ המקובל. ספר זה נקשר לנושא הביטחון העצמי בפרק המוקדש ל**הסטיה**, אלת הבית במיתולוגיה היוונית, שניהלה אורח חיים שקט ורגוע, נטול כיבושים ודרמות, בניגוד לשאר האלות. ממבט ראשון נדמה אולי כי יש כאן ויתור או חוסר ביטחון, אבל למעשה הסטיה נאמנה למזג שלה ולאורח חייה העצמאי, שאינו דורש תשומת לב וחיזוקים מהעולם. כך הביטחון העצמי ה"אמיתי" שלה מתבטא ביכולת לחיות מחוץ למרכז העניינים.

לרנר מסבירה כי פרחי באך מטפלים במערך הרגשי של האדם ועוזרים לו להשתחרר ממגבלותיו. "כמטפלת עליי לזהות לאיזה טיפוס שייך האדם מבין 22 הטיפוסים הקיימים, למשל הטיפוס המסתיר מצוקה וכאב מאחורי מסכה של חוסר דאגה או הטיפוס הביקורתי חסר הסבלנות, ולחזק אותו. לאחר מכן נבנית תערובת ספציפית בהתאם לשינוי שהאדם עובר בתהליך זה. "לשיחות וליכולת להתמודד עם השינויים יש ערך רב. במקרים של נקודה בעייתית ספציפית, למשל חוסר ביטחון בנהיגה אחרי תאונה, הטיפול בדרך כלל מהיר ונמשך חודש-חודשיים. ואולם, אם אדם חסר ביטחון בתחומים רבים בחייו יש כאמור צורך לחזק אותו ולעזור לו להתמודד עם הבעיה האקוטית שבעטיה הגיע. רק לאחר שהוא מתייצב ונרגע הוא בדרך כלל פתוח להיכנס פנימה לעומק הדברים, ואז אנחנו מקלפים שכבה אחר שכבה וכל בעיה שנפתרת מובילה לעניין אחר. בדרך זו אנחנו מגיעים אל המהות האמיתית של האדם, שמסתתרת לעתים מאחורי הגנות רבות. בשל הגנות אלה קשה לעתים לזהות אותה ואת תמצית האופי שתמיד תתמוך באדם ותאזן אותו בכל מצב בחיים.

"לתפיסתי זה כמו באהבה - כשאנחנו נאהבים ואוהבים כל הבעיות נראות לנו עניין שאפשר להתמודד איתו. כך גם תמצית האופי - ברגע שיש משהו שמחזק את הבסיס שלנו נדע להתמודד עם כל דבר. היה לי מקרה, למשל, של מישהי ששלחה את החבר שלה אליי מכיוון שהוא היה פסיבי וחסר ביטחון, אבל ברגע שהוא התחיל להתחזק, לעמוד על שלו ולהתווכח היא דרשה ממנו להפסיק את הטיפול. בסופו של דבר רובנו מוותרים על משהו - קריירה, זוגיות טובה או כל דבר אחר - ותמציות הפרחים עשויות לעזור לנו להגיע לאיזון טוב יותר".

ללחוש, לשתול ולאהוב

אחת השאלות העולות בעניין מורכב זה היא כיצד אפשר לעזור לאנשים אחרים הסובלים מחוסר ביטחון עצמי. מה נעשה, למשל, מול חוסר אונים של ילד בעל דימוי עצמי נמוך חוץ מלהאשים את עצמנו ולתהות כיצד אנחנו נוטעים בו את התחושות הקשות או אם הילד הלא מאושר שלנו מייצג אותנו ומצביע על כך שאנחנו חסרי ביטחון.

אינסה קליינמן, אשת הייטק מצליחה בעברה, פיתחה שיטה שמטרתה לסייע לילדים חסרי ביטחון המכונה "לחישות לילה". "כשבני היה בן שנתיים הבחנתי שהוא ילד רגיש במיוחד ושונה מעט מילדים אחרים - הוא בכה הרבה וסבל מדימוי עצמי נמוך ומבעיות מוטוריות. במשך תקופה ארוכה עברנו טיפולים ואבחונים במטרה לסייע לו, אבל הרגשתי שעם כל המאמצים איני יכולה לעזור לו והדבר עורר בי ספקות בנוגע לתפקודי כאם. בסופו של דבר החליט בן זוגי לעצור את שטף הטיפולים, שגרמו לנו להרגיש 'לא בסדר', אבל עדיין רציתי למצוא פתרון לבעיה.

"יום אחד הבנתי שאני המטפלת הכי טובה שיכולה להיות לבן שלי ושיש לי כל הידע והכלים. השתמשתי בידיעה כי שנתם של ילדים עמוקה משל מבוגרים כדי ליצור שינוי חיובי והתחלתי לדבר אל בני כשהוא ישן. אמרתי לו: 'אימא אוהבת אותך, אבא אוהב אותך'. תוך זמן קצר התחולל שינוי והילד קפץ מדרגה בכל התחומים שהקשו עליו. עם הזמן יצרתי תהליך מובנה שבו בונים לכל ילד את הלחישות המתאימות לו, למשל לחישות לשיפור הכישורים החברתיים או להתגברות על כעסים. אנחנו 'משתילים' את מה שהיינו רוצים להרגיש במשך היום. למשל, להתגברות על פחדים אנחנו אומרים לעצמנו: 'אני יודע ששומרים עליי בכל מצב. אני בוחר לדעת ולהרגיש שאני תמיד מוגן ובטוח'.

"הבסיס לטיפול הוא העובדה שהמוח פועל בזמן שינה אחרת מאשר בזמן ערות. בזמן ערות המוח המודע מפעיל את חמשת חושים ונאלץ לסנן את שטף המידע שמגיע אליו. ואולם, בעת שינה לא נעשה סינון, ולפיכך כשאנחנו מדברים לילד כשהוא ישן, אפשר להעביר את המסרים האוהבים והתומכים ישירות ללא מודע שלו ולעקוף את המחסום התודעתי של שעות הערות".

המיוחד בשיטה הזאת הוא שההורה הוא זה שמטפל בילד ולא צריך לקחת אותו למומחה חיצוני שמאתר מה "לא בסדר". "אני מנחה את ההורה ובדרך זו הקשר בינו לילד מעמיק", מסבירה קליינמן. "עיקרון נוסף הוא החזרתיות - הלחישות מושמעות לילד במשך 30 יום לפחות, כך שהמסרים נטמעים ומחלחלים לתודעה של הילד, ונוצר תהליך

צילום: שאטרסטוק, א.ס.א.פ, לוי צוריאל, יוטיוב

הדרגתי המתרחש באופן טבעי.
"בתהליך הטיפולי, כלומר בעת 30 ימי הלחישות, אני מחזקת גם את ההורה באמצעות פגישות אישיות שבהן אנחנו עובדים בטכניקות של דמיון מודרך, NLP ולחישות יום (אפשר לשמוע דוגמאות באתר, למשל "אני אוהבת את עצמי ואת האימא שאני" - ע.ד). אני מבקשת מההורה לכתוב יומן שבו בין הדברים המטרידים הוא כותב בכל יום לפחות דבר אחד טוב בנוגע לילד. בדרך זו נוצר שינוי באופן שבו אנחנו תופסים את הילד והסטיגמה שמקבעת אותנו משתנה. השינויים בדימוי העצמי של הילד ושל ההורה נערכים בו בזמן. אין ספק שברגע שאחד מבני המשפחה עובר שינוי הדבר משפיע גם על שאר המשפחה. לפיכך, מומלץ לעבור את התהליך יחד ובו בזמן".
אני מהרהרת בדבריה של קליינמן ורואה עד כמה טכניקה זו קרובה מאוד לשיטות כגון EFT, שיטת השחרור הרגשי, שבה אנחנו מחדירים את המסר הרצוי להתפתחותנו באמצעות משפטים שאנחנו אומרים בקול לעצמנו תוך הקשה על נקודות אנרגטיות בגוף. אותו עיקרון של החדרת מסרים חיוביים חוזר על עצמו במגוון שיטות ורק האמצעים או הדרך היעילה ביותר לעשות זאת משתנים משיטה לשיטה.
נראה כי התמודדויות אלה עם דימוי עצמי ועם ביטחון עצמי ימשיכו ללוות אותנו לאורך כל ימי חיינו. תמיד יימצא תחום או עניין שנרגיש בהם חסרי ביטחון ותמיד נחפש דרכים להתמודד עם כך.

אינסה קליינמן: "בתהליך הטיפולי, כלומר בעת 30 ימי הלחישות לילד בשנתו, מחזקים גם את ההורה. בין היתר על ההורה לכתוב יומן שבו הוא כותב בכל יום לפחות דבר אחד טוב בנוגע לילד. בדרך זו נוצר שינוי באופן שבו ההורה תופס את הילד והסטיגמה שמקבעת אותו משתנה. השינויים בדימוי העצמי של הילד ושל ההורה נערכים בו בזמן. ברגע שאחד מבני המשפחה עובר שינוי הדבר משפיע גם על שאר המשפחה"

אתרי אינטרנט
אורן צוריאנו. www.confidence-psychology.co.il
האוניברסיטה של אושו. www.humaniversity.com
דיאנה לרנר פרחי באך. www.bfrp.co.il
לחישות לילה אינסה קליינמן. lechishot-layla.com
כמה ביטחון עצמי יש לכם? מבחן אישיות משעשע שאינו אבחון מקצועי.
www.baba-mail.co.il/content.aspx?emailid=31004