

# אפשר למות מבושה

יש לה תפקיד אבולוציוני בכיבוש ההישרדות שלנו, אבל היא עלולה להפוך להימנעות ולשנאה עצמית. הפסיכותרפיסט אמיתי דוידזון טבת, על המסע שעבר מבושה עצמית ועד לעזרה למטופליו

רות לוריא סגל



את הבושה פגש הפסיכותרפיסט אמיתי דוידזון טבת פעמיים בחייו, פעם ראשונה הייתה זו הבושה שליוותה אותו כהומו מילדות ושהתקעקה עוד כשיצא מהארון מול אימו (תגובתה, הוא כותב, הייתה "אתה מגעיל אותי. זה לא גבר. מה אתה, קוקסינל?") פעם שנייה כשגילה את יכולותיו כמתקשר ("הייתי נבון", הוא כותב, כשמתקשרת אחרת זיהתה בו את היכולת ושאלה אותו האם הוא הולך ברחוב ורואה צבעים שיוצאים מאנשים. "מעולם לא סיפרתי על זה לאף אחד. אף פעם. נתתי לעצמי תמיד הסברים שזו השמש, האור, הדמיון שלי. איך לעזאזל היא ידעה?"). בספרו 'למות מבושה ולהיחיל לחיות' פורט דוידזון טבת את מודל 'מבושה להגשמה עצמית', שפיתח דרך המסע שהוא עצמו עבר ושדרכו הדריך את מטופליו. "לבושה יש תפקיד אבולוציוני. אנחנו היונק היחיד שנולד כשהוא לא כשיר לשרוד לבד והוא מוכרח להיות עטוף על ידי הקהילה, ולכן אם תפעלי לפי הקודים של הקהילה – את תשרדי, ישמרו עלייך. אלא שהקהילה לא בהיכרח מותאמת למי שאתה. אם לדוגמה תגדלי בקהילה של עבריינים ותבחרי לא לפעול לפי הקודים שלהם – את עלולה לא לשרוד שם. צריך להתבונן במקום הזה כדי להבין מתי הדבר פועל נגדנו ומתי בעדנו; אשמה יכולה לגרום

לי להתיישר עם הקהילה, בושה תגרום לי להחביא ולהתנתק".  
מה ההבדל בין אשמה לבושה?  
"יש כאן ארבע רמות: מבוכה, השפלה, אשמה ובושה. מבוכה היא ההבנה שעשיתי משהו שמנוגד לקודים החברתיים, אבל אני יודע לצחוק על זה. ברגע שאני יודע לשלב הומור ולספר את זה מהצד, זה אומר שיש לי פרספקטיבה בריאה, יש לי שליטה על החוויה. השפלה היא דרגה עמוקה יותר, שבה מישו אחר פגע בי, ואני מודע לכך שהדרך שבה התנהגו אליי היא לא בסדר. אשמה אומרת שהתנהגתי לא בסדר, אבל זה בר שינוי – אני יכול להתנהג אחרת. בושה אומרת שיש בי תכונה או התנהגות שכל עוד אני מחזיק בה, אני לא יכול להיות חלק מהקהילה. 'כמו שאני' לא יכול לעבוד, אני חייב להימנע, להסתיר, לשקר, להחביא, להתנתק מחלקים שבתוכי כדי שאוכל להיות חלק מהקהילה או החברה שאני חי בה".  
איך נוצרת בושה?

"היא נוצרת כשילדים מפנימים את היחס של ההורים שלהם ושל הסביבה כלפיהם פנימה. ההורים מתפעלים מתכונות מסוימות, שופטים או ביקורתיים כלפי תכונות אחרות, ואנחנו מפנימים ובשלב מסוים הופכים את התגובות הללו לאמונות יסוד. בשלב מסוים אנחנו משחררים את האמונות האלו כלפי חוץ. אם יש משהו שההורים

שלנו החזיקו בו כמקור לבושה בנו או גם בהם, ייתכן שאנחנו נגלגל את זה שוב ושוב. תיאוריה זו נקראת תיאוריית 'חסים מקבילים'. אם אימא שלי התביישה במשקל שלה וכל החיים שלה ראיתי אותה חיה בחוסר קבלה למשקל הגוף, אני אולי מפנים שיש משהו בדיאלוג עם הגוף שהוא מקור לסבל, לבושה ולכאב, ויש סיכוי רב שאני אתחיל להסתכל על הגוף שלי,

ואני גם אפגוש אנשים בחוץ שיעבירו ביקורת על הגוף שלי ויגרמו לי לסבול בתוך הגוף שלי, כי זו המציאות המוכרת לי".

**איך הבושה משפיעה על הרווחה הנפשית של האדם?**

"לפני הכול היא תבוא לידי ביטוי בהימנעות – אם אני מתבייש באנגלית שלי, אני לא רק אמנע מלדבר עם אנשים שמתקשרים בשפה אחרת, אלא

שאני אכנס למעגלי הימנעות, אני גם לא אקרא ספרים באנגלית, אני לא אשלח קורות חיים למשרות שדורשות אנגלית ואני לא אבקש גם מאנשים שאני דווקא כן מרגיש בנוח אתם שיתרגמו לי משהו שאני לא מבין. והמעגלים האלה הולכים וגדלים, ולמעשה הבושה אוכלת עוד ועוד אזורים בתוך חוויית המסוגלות והביטחון העצמי שלנו. נזק נוסף הוא כשהבושה מתפתחת לשנאה עצמית.

מחקרים הראו שהומופוביה מתרחשת בהומואים שהחביאו את התכונה הזו בעצמם, וזה קורה גם בשמנופוביה. אנחנו הרבה פעמים כועסים ומקנאים באנשים שחיים בשלום עם תכונה שאנחנו לא יכולים לחיות איתה בשלום בעצמנו. המחשבה של 'איך היא מעזה להתלבש ככה' יושבת על התחושה של – למה אני לא יכולה להתלבש ככה? אני אתה מעז לדבר באנגלית?



אמיתי דוידזון טבת  
צילום: ערן אבן

"בושה" אומרת שיש בי תכונה או התנהגות שכל עוד אני מחזיק בה, אני לא יכול להיות חלק מהקהילה. אני חייב להימנע, להסתיר, לשקר, להחביא, להתנתק מחלקים שבתוכי כדי שאוכל להיות חלק מהקהילה או החברה שאני חי בה"

## ”כדי לזהות את הבושה צריך להתחיל להציב סימני שאלה [...] ברגע שמתחילים להביט באותן אמונות יסוד שאיתן גדלנו, ומעבירים את סימני הקריאה לסימני שאלה – אנחנו מתחילים לזוז”

איך זה שיש לך הפרעת קשב ואת לא מתביישת בזה? אנחנו מאוד כועסים, זועמים, ושם נוספים מעגלים של שנאה. גם חרמות יושבות הרבה פעמים על שנאה כלפי מישהו שמכיל תכונה שאנחנו לא מסוגלים לראות בעצמנו, אנחנו מחרימים את אלו שיושבים בדיוק על העצב החשוף שאנחנו לא תמיד מבינים אותו.”

**אפשר למות מבושה?**

”בהחלט. הנושא הזה נחקר בתחום הפסיכונורוימונולוגיה, תחום שחוקר את השפעת הנפש וההסתרה על מערכת העצבים ועל מערכת החיסון. במחקר שנעשה בשנות ה־80 על חולי HIV נמצא שאלו שהסתירו את המחלה מתו הרבה יותר מהר, כי הרבה מאוד אנרגיות פיזיות הופנו למקום הזה של לשמור סוד. כשאני בחוויית סטרס, מערכת החיסון שלי נפגעת, מערכת הזיכרון שלי נפגעת, יש דעיכה של המערכות ובסופו של דבר אנשים מתים מבושה, ברמה הכי מילולית. ויש גם נזקים משניים שבסופו של דבר הורגים, כמו למשל התמכרויות. כשיש בתוכי תכונה שהיא בלתי נסבלת עבורי, וכשאני חווה אותה כל מה שאני רוצה זה לא להרגיש, אז אני שותה אלכוהול או משתמש בסמים או שאני מתמכר לקניות או לפרנו. בסופו של דבר לבושה יש השלכות על הדברים הכי בסיסיים בתפקוד היום־יומי של האדם. בושה היא הרסנית, היא יכולה להביא להתמכרויות, לאובדנות, לחוויה של חוסר ביטחון, לתסמונת המתחזה,

לפגיעה בבריאות הנפשית וכן, אפשר גם למות מבושה.”

**יש הבדל בין גברים ונשים בחוויית הבושה?**

”יש הבדל חברתי במקורות הבושה, למעשה הם כמעט הפוכים. אצל נשים הציווי הוא – אל תקחי יותר מדי מקום, תישארי קטנה, שותקת כמעט. נשים שלוקחות מקום מוגדרות כביצייות, כגבריות, כנשים שלא מודעות לעצמן. נשים שלוקחות מקום הן נשים שנמצאות מעל הרדאר והן חוטפות על זה אש. אצל גברים זה בדיוק הפוך. הציווי הוא – אל תהיה חלש, אל תהיה נבוך, אל תשאל שאלות, אל תראה לרגע אחד משהו שהוא פגיע. התפקיד שלך הוא לא לקחת מקום ושלנו הוא לא לצמצם את המקום או לא לרכך אותו. עכשיו בואי ננסה לייצר מערכת יחסים שבה אם היא לוקחת מקום זה על חשבוני ואם הוא מקטין את המקום שלו אז – מה זה עושה לי? על מי אני יכולה להישען? על מי אני יכולה לסמוך? יש פה מעגלי בושה רעילים מאוד והרסניים מאוד והם גם אלו שמובילים להסללה בין גברים ונשים.”

**איך מטפלים בבושה?**

”הדבר הראשון זה לזהות שאני מתבייש, כי בושה מתחפשת. בושה יכולה להגיע בהרבה צורות, קנאה יושבת על בושה, כעס יושב על בושה, תחושת המתחזה יושבת על בושה, ולכן הרבה פעמים אנחנו אפילו לא שמים לב שאנחנו מתביישים. כדי לזהות את הבושה צריך להתחיל להציב סימני



צור: Shutterstock

שאלה. האם באמת אסור לי לקחת יותר מקום? באמת אסור לי לדבר אנגלית אם אני לא דובר ברמה הכי גבוהה? אני באמת לא אצליח למצוא זוגיות כי אני כבר בן 55? ברגע שמתחילים להביט באותן אמונות יסוד שאיתן גדלנו, ומעבירים את סימני הקריאה לסימני שאלה – אנחנו מתחילים לזוז. שם נוצר הסדר שדרכו אנחנו מתחילים לספר מחדש את הסיפור שלנו. דרך סימני השאלה אנחנו נתחיל גם להביע סקרנות. להגיד – מסקרן אותי איך זה יהיה לחזור לצאת לדייטים, מסקרן אותי איך יהיה לקחת שיעור פרטי באנגלית. אני מתחיל גם למצוא מקורות השראה – הינה מישהי שלקחה מקום והעולם לא השתנה לה, אפילו פתחו לה דלת. אני מתחיל לדבר את זה עם אנשים שהם דמויות בטוחות עבורי, והרבה פעמים אני גם מתחיל לאטוף לי סימנים קטנים. למשל, הייתה לי מטופלת שהייתה מאוד לא בטוחה ביכולות הלמידה שלה. אישה בת 40 עם חוויית למידה נוראית מבית הספר. נתתי לה פנקס קטן ואמרתי לה: בסוף כל יום, תכתבי שני דברים שלמדת היום. והיא חזרה אליי ואמרה לי, 'וואו, אתה לא מבין כמה דברים אני לומדת. אולי מסרטונים בטיקטוק או מפוסטים בפייסבוק, אבל אני לומדת הרבה מאוד דברים'. פתאום שריר הלמידה של לשבת בבית הספר ולחוות השפלה קיבל מטמורפוזה והפך להיות – וואלה, אני לומדת. יש לי מוח והוא קולט. וזה התחיל לייצר סוג של תנועה הרבה יותר נדיבה.



**”אנחנו הרבה פעמים כועסים ומקנאים באנשים שחיים בשלום עם תכונה שאנחנו לא יכולים לחיות איתה בשלום בעצמנו. המחשבה של ’איך היא מעזה להתלבש ככה’ יושבת על התחושה של – למה אני לא יכולה להתלבש ככה?”**



מהמקום הזה אנחנו יכולים לייצר התחלה של שינוי. כשהבושה בסימן שאלה, היא יכולה להתחלף במשהו אחר.”

#### **מתי בושה היא בריאה?**

”בושה יכולה להיות דבר טוב אם היא הופכת להיות מוטיבציה, איזושהו מקור לתנועה קדימה. למשל התביישתי בבית שבו גדלתי או התביישתי בהורים שלי שלא היו משכילים, וזה מה שגרם לי להפוך להיות מישוה שלומד באקדמיה. אם את לוקחת את הבושה והופכת אותה לדלק ולמנוע, אז קודם כל כבר פרצתי, זה לא בושה, אני כבר לא מתביישת, הפכתי את זה ממקום שבו אני מתחבא ומתבייש למקור לתנועה קדימה. גאווה היא גם השלב הבא במודל. מה שהיה פעם בושה הופך לגאווה. פעם התביישתי בחרדות, היום אני המיסיונרית של החרדות. בטיקטוק, לדוגמה, הרבה אנשים, בעיקר בדור הצעיר, מדברים את הקושי שלהם בלי בושה. יש לי שונות מגדרית, יש לי דיכאון, יש לי מחלה כזו או אחרת ואני לא רוצה להתבייש בה יותר. זה נהדר. השאלה היא על רקע מה זה מגיע. אתה מדבר על זה שיש לך חרדות ואין לך בעיה לספר את זה מעל לכל במה ועל הדרך עושה שירות טוב לאחרים, אבל האם זה באמת מותאם לרמת המוכנות הנפשית שלך? האם זה נוכח בחוויה החרדות שלו? הוא לא בסדר? טיקטוק היא מצד אחד פלטפורמה מדהימה בזה שהיא זמינה והיא מנגישה לילדים ונערים מכל העולם את הרעיון שהם לא לבד בחוויה, אבל ברגע שהיא פשטנית וחד־ממדית, היא כאילו מונעת מהם לחוות חוויה אחרת. אני עדיין לא גאה בזה שאני מגמגם, אז מה זה אומר? שאני לא בסדר שאני לא גאה בגמגום שלי? כביכול אין שם אפשרות לחוויה שהיא חוויה אחרת, רחבה יותר, משתנה.”

**איך כן מגיעים לחוויה האחרת? לריפוי?**

”גאווה היא שלב חשוב במודל, רק שצריך לבדוק שסימן השאלה לא הופך לסימן הקריאה החדש. משם נוכל להגיע לשלב הבא, שלב הקבלה. שלב שבו

נדרשת חמלה עצמית. היכולת להבין שאני לא רק דבר אחד, אני גם וגם. אני מגמגם אבל גם יודע להתבטא. יש בי המון צבעים. זה השלב שבו הבושה כמו מתיישבת בתוכנו. לבסוף אנחנו נגיע לחלק הכי גבוה בעיניי, למשמעות. זה השלב שבו נבין למה עברנו את המסע הזה, מה הנשמה שלי בחרה לעשות כאן, מהו השיעור שבאתי ללמוד ולהעביר הלאה, לילדים שלי, לבן או בת הזוג, לאנשים שלי כאן. זה המסע שאני מבקש להעביר את הקוראים בספר שלי. שבסופו של דבר נראה שאנחנו לא פה רק בשביל להתקיים ולחיות, זה מעבר. זה בעיניי השלב האופטימי יותר, הקולקטיבי והמחבר.”

#### **מה מבדיל בושה מביישנות?**

”בושה היא תחושה פנימית של אי־נוחות או מבוכה כתוצאה מתכונה, מהתנהגות או מאירוע שקרה לנו, היא גם תחושה טבעית שרוב בני האדם חווים מפעם לפעם. ביישנות היא תכונת אופי מולדת. אדם ביישן יכול להרגיש בושה ומבוכה בקלות יחסית, גם במצבים יום־יומיים ושגרתיים, בעוד שאצל אחרים הבושה תתעורר רק במצבים יוצאי דופן או מביכים במיוחד. בושה יכולה להוביל להתנהגות חיובית יותר וללמידה מהטעויות, בעוד שביישנות עלולה לגרום להימנעות מוגזמת מאינטראקציות חברתיות, עד כדי חרדה חברתית.”

**בושה יכולה להתחבא מאחורי ביישנות כמו שהיא מתחבאת מאחורי כעס או קנאה?**

”בהחלט, אם מגיל אפס אומרים לי שאני לא טוב באנגלית, ואני לא מצליח לדבר בלי שיש לי הרבה טעויות, אולי אפתח ביישנות סביב הדבר הזה, אולי אקצין את זה עד שזה לא יהיה בושה רק באנגלית שלי אלא בושה מכל מי שאני. אבל זה גם יכול לנבוע ממבנה אישיותי רגיש במיוחד. אנחנו יודעים שאנחנו מורכבים 50% מגנטיקה, 40% מאירועי החיים ו־10% מכוחות אישיותיים או היכולת לעשות עבודה עצמית. אולי נולדתי רגיש מאוד ובמקביל אנשים לא היו חדים מספיק לקלוט את זה, והשילוב

שהתקבל לא מוצלח במיוחד, ועל זה שמתי את הביישנות. אבל גם כאן, ברגע שקיבלנו את זה אפשר להתחיל לעבוד על הביישנות. ביישנות היא במידה מסוימת גם בריאה, היא גורמת לנו לראות מי הסביבה, מי האנשים שמולם אני מתמודד, יש שם משהו שגורם לנו לבוא קצת יותר צנועים. השאלה היא אם אני יודע לזוז משם, האם זו תכונה שלי או שזה 'מי שאני', ועד כמה יש לי מרחב במקום הזה. אני מתבייש, אני פוחד מה תחשבי עליי, אז האם לנצח לא אדבר לידך או שאני יכול לעשות עם זה עבודה?”

#### **מה דעתך על השימוש בבושה או בביוש (שיימינג) ככלי ענישה חברתי?**

”מצד אחד, אני תומך בקמפיין נגד תקיפות מיניות שאומר 'הבושה עוברת צד', לפיה לא הקורבנות שצריכים להתבייש אלא התוקפים. אני מאוד מאמין בזה ובאמת חושב שהבושה צריכה לעבור צד. מצד שני, אנחנו כן צריכים לשים לב שבסוף סימן הקריאה יש גם הזמנה לסימן שאלה. אנשים משתנים, עסקים משתנים, ארגונים משתנים. קבעת שלעולם לא תקנה מוצר בחברה כזו או אחרת, אבל אם הם לקחו אחריות? אם הם טעו אבל גם התנצלו? האם אנחנו עדיין נמצאים בסימני קריאה? כשזה הופך לחד־ממדי אנחנו הופכים את הבושה לכלי אלים. אם עכשיו עשית משהו בכביש ובתמורה צפרתי לך כמו משוגע וגרמתי לך להיבהל, אחר כך אני צריך לדעת להגיד – רות אני מתנצל, זה לא היה בסדר. צריך לזכור שיש פה אדם שעומד מאחור, להשאיר את זה כאשמה, שכאמור ניתנת לשינוי, ולא כבושה, אחרת המעשה שלנו הוא כבר לא מעשה שבא להחזיר אותך לקהילה אלא להוקיע אותך, ואחר כך גם לוודא הריגה. לפעמים אנחנו שוכחים שבצד השני יש בן אדם. עבודה על בושה היא בבסיסה דרך העיניים הטובות של חמלה עצמית. זה המקום שמאפשר לנו להביט קודם כל בעצמנו ואחר כך גם בעיניים של האחר, לראות בו חבר שאכפת לך ממנו, שאולי עובר משהו ושהוא גם יכול להשתנות.” ●