

מכעס לחיך - התמודדות עם כעסים

מאת: שרה ברקאי, NLP Trainer.

תקציר המאמר:

מאמר הבוחן את נושא הכעס מזוויות שונות ומעמיקות, הן באופן תיאורטי ורוחני והן בפרקטיקה המקצועית. שרה ברקאי, במאמרה בו סוקרת שיטות טיפול שונות ובהמשך מפרטת באופן מעורר השראה הנחיה פרטנית מוצלחת אותה העבירה לאישה שבקשה לטפל בנושא טעון זה.

כעס הוא רגש עז שתפקידו לעורר לפעולה. כולנו נתקלים מידי יום במצבים המעוררים בנו כעס ותחושות לא נעימות הנלוות אליו. הכעס מגיע לרוב כאשר האדם מרגיש מאוים, מותקף או חווה סכנה כלשהי, ממשית או רגשית המאיימת עליו. מערכת הכעס במוח אמורה להיות מופעלת רק לפרקי זמן קצרים בשלב ה"סכנה" עצמה. זוהי מערכת קדמונית שנועדה להגן על האדם בעת סכנה. הכעס אינו רגש אוניברסאלי אלא תרבותי. מחקרים שנעשו על "אינואיטים" (אסקימוסים) מצאו שהם חברה שבה אין לגייטמציה לכעס, לכן אין ביטוי רגשי של כעס אצלם. הכעס, אינו רגש עצמאי. הוא תמיד נלווה לרגש אחר המזין אותו כמו: קנאה, חרדה, רגש נחיתות, דחייה, השפלה, עלבון, תסכול או חוסר אונים.

למה ומתי אנחנו כועסים?

הכעס הוא רגש סובייקטיבי המתעורר כתגובה לקונפליקט ("אנו רותחים בטמפרטורות שונות", אמר ראלף וולדו אמרסון). אנו כועסים על אחרים כאשר הם אינם פועלים לפי הציפיות שלנו או כאשר מישהו אינו מכבד את אחד הערכים החשובים לנו. כמו כן חשים כעס כאשר מישהו חודר לתחומנו ו"עובר את הגבול". אנו כועסים על עצמנו אם עשינו משהו שלא עבד כפי שתכננו או קיוונו שיהיה.

ביטויי הכעס

אנשים שונים מבטאים את כעסם בצורה שונה ומתמודדים עם רגש זה באופנים מגוונים. הקיצוניים עלולים להגיב בהתפרצות אלימה פיזית, או מילולית תוך כדי הטחת עלבונות קשים. תגובה זו גורמת לפגיעה באנשים קרובים ורחוקים. הכועס עצמו חש לא פעם חרטה ובעקבות התנהגותו ועולים בו רגשות אשם. כפי שאמר עמנואל הרומי: "הכעס – ראשיתו שיגעון ועיוורון וסופו חרטה וחיסרון".

בקיצוניות השנייה, יכול להיות הכעס אילם. בשקט בשקט יפנה הכועס את התוקפנות אל עצמו. אלה שלא מעיזים לבטא את הכעס שלהם, מגיבים בפסיביות, מתעלמים, שותקים ועוברים לכאורה לסדר היום. "כליאת" הרגשות מתוך פחד לבטא אותם, עלולה לגרום לתחושת חוסר אונים, דיכאון ואפילו למחלות פסיכוסומטיות.

הפיזיולוגיה של הכעס

מדענים וחוקרים הראו שרגשות שליליים גורמים לשחרור חומרים כימיים במוח שנקראים קטאכולאמינים אשר מעלים את רמת הסוכר במטרה לייצר אנרגיה. בעקבות זאת פעימות הלב מתגברות ולחץ הדם עולה. בהמשך משתחררים מוליכים עצביים נוספים כגון ההורמון אדנלין. ממצב כזה של סטרס קשה מאוד לגוף להגיע למצב של מנוחה.

מערכת הכעס במוח אמורה בדרך כלל לעבוד לפרקי זמן קצרים, אך בתרבות המודרנית הגענו למצב שבו המערכת הזאת מופעלת על אש קטנה לפרקי זמן ארוכים. למצב הגורם למתח מתמשך או 'סטרס'. הגוף אינו אמור להיות מופעל באופן זה לאורך זמן. המתח גורם אט אט לשחיקה במערכות הגוף ולפגיעה בו. המדע המודרני מספק פתרונות תרופתיים לבעיות שונות, אך אין תרופות משמעותיות הפועלות על מערכת הכעס.

רווחים משמירת הכעס

השארות בכעס היא סוג של מניפולציה על מנת להשיג רווחים כלשהם, ולקבל מענה על צרכים פנימיים לרוב באופן בלתי מודע. חלק מהרווחים הם:

* הימנעות מהתבוננות פנימית ומביקורת עצמית.

- * הימנעות מלפגוש רגשות קשים המצויים ברובד עמוק יותר מהכעס, המעוררים חרדה וכאב.
- * רצחוש 'צודק', 'בסדר', ולשפוט את האחרים כ'לא בסדר' מה שמעניק כוח ושליטה.

תוצאות הכעס:

סימפטומים גופניים:	סימפטומים מנטליים
- פעילות מואצת של הלב - התרחבות כלי דם - מתח שרירים גבוה - קוצר נשימה - הפרעות שינה - ירידה במערכת החיסונית ונטייה לחלות - מראה עגמומי וקמטים	- חוסר ריכוז, חוסר מנוחה - ירידה ביכולת המחשבה וההיגיון - התנהגות בלתי רציונלית עד כדי איבוד שליטה - חרדות - קנאה - שנאה - אפאטיה - בדידות חברתית

הכעס ביהדות

את יחס היהדות לנושא הכעס ניתן לזהות בביטוי המוכר "אדם ניכר בכיסו כוסו וכעסו". חז"ל אמרו: "כל הכועס – כל מיני גיהנום שולטים בו" (נדרים כ"ב ע"א). נראה שיישנו גיהנום השולט באדם בעודו כאן בעולם הזה כיוון שהכועס מתנתק מעצמו ומסביבתו ומאבד שליטה על ערכיו ועקרונותיו. התנהגות הכועס נעשית לא רציונלית ואף הרסנית ובמקרים קיצוניים מגיעה עד לשפיכות דמים. קין הרג את הבל בגלל כעס וקנאה. הרמב"ן אומר בגנות הכעס, שכל הכועס, אם חכם הוא, חכמתו מסתלקת ממנו, ובעלי כעס חיהים אינם חיים. היהדות סולדת סלידה טוטאלית מהגאווה. שורש כל כעס הוא גאווה. כגודל הגאווה, כך עומק הכעס. על תוצאות הכעס אמר שלמה המלך: "הסר כעס מליבך והעבר רעה מבשרך". כלומר, מחיר הכעס גובה קורבנות רבים אך הקרבן המרכזי הוא הכועס עצמו שכן הכעס גורם למחלות.

כעסים שסוחבים על גבינו:

סיפור אמיתי שאירע בבית ספר באירלנד. באחד משעורי החברה בקשה מורה מתלמידה להביא לבית הספר למחרת היום, שקית מפלסטיק ושק תפוחי אדמה. משהביאו התלמידים את הנדרש הטילה עליהם המורה משימה: בחרו תפוח אדמה אחד שייצג כל אדם במהלך שנות חייכם שלא סלחתם לו על משהו שעשה לכם. התלמידים אספו תפוחי אדמה מהשק, רשמו על כל אחד את שמו של האדם והכניסו לתוך שקית הפלסטיק. חלק מהשקיות, ראוי לציין, היו כבדות מאד. כמצוות המורה נשאו התלמידים את השקית לכל מקום בו שהו במהלך שבוע שלם: לבית הספר, לחוגים, למגרשי משחקים, לחברים ואפילו למיטתם בלילה. הטרחה שבסחיבת השקית לכל מקום במהלך השבוע, הבהירה להם היטב מה הוא "המשקל" שהם נושאים עימם לכל מקום ועד כמה הם צריכים להקפיד שלא לשכוח את השקית במקומות שונים ומביכים. באופן טבעי, כפי שקורה לירקות שאינם בקירור ו"מטיילים" להם בעולם, הפכה תכולת השקית במהלך השבוע לעיסה דביקה וריחנית.

מטאפאורה זו מתארת בצורה טובה ביותר את המחיר שאנו משלמים על שמירת הכאבים והכעסים לעצמנו ועל גישתנו השלילית למצבים שונים. לעיתים קרובות אנו חושבים שלסלוח לאנשים זו "מתנה" שאנו נותנים להם, אבל עכשיו ברור כי זו "מתנה" שאנו מעניקים, בראש ובראשונה, לעצמנו.

שיטות הטיפול בכעס

עצת היהדות להסרת הכעס

לפתוח בתפילה -	התפילה היא האמצעי הראשון לבקש ולהתחנן לסיוע להתגבר על הכעס.
זיהוי מוקדם -	במקום להפעיל את ראשך בתוך המלחמה הפעילו שעה אחת קודם (ספר משלי).
הקדם תרופה למכה -	מצא את שרשי הכעס ואת הפתרונות כשאתה רגוע.

החלף כעס בחמלה – אל תדון את חברך עד שתגיע למקומו.

"בשלושה דברים נתנהג עם הכעס: לשון רכה, שתיקה, והפרדה מאצלו" (רבי יהודה אריה ממודינא).

טיפול פסיכולוגי

הטיפול הפסיכולוגי עוסק בקונפליקטים פנימיים ומטרתו יצירת תובנות ומציאת דרכי התמודדות. תדירות הטיפול הינה פעם בשבוע או לפעמים מספר פעמים למשך תקופה של מספר שנים. בטיפול נוצר תהליך של העלאת חומרים מודחקים. הפסיכולוג מפגיש את המטופל עם מערכות יחסים ורגשות בחייו. פרויד קרה לשיטה זו "ניקוי ארובות". ביסוד התהליך עומדת התפיסה כי יש לאדם זיכרונות שקשה לו להתמודד איתם והם גורמים לו אי נוחות. התובנות מרפאות את הסימפטומים (כעס, חרדה) ומעניקות לו הקלה, הערכה ומשמעות.

טיפול בעזרת פסיכודרמה

פסיכודרמה היא שיטה של טיפול אישי במסגרת קבוצתית. שיטת העבודה בפסיכודרמה מבוססת על חילוף תפקידים והיא מאפשרת לכל אחד להיות בעורו של אחר.

דרך תהליך של משחק ויצירה ישנו ריפוי רגשי. זהו מקום ליצירתיות, לכאב, לשמחה, לכעס ולבדיקת גבולות. המשחק מאפשר התמודדות עם תכנים אישיים וקונפליקטים. במהלך העבודה והחזרות הבמאי מעודד את המשתתפים בקבוצה לנבור ברגשות פרטיים שלהם. רגשות כמו כעס שאותם הוא משליך על הדמות אותה הוא משחק. באימפרוביזציה עושים זאת על ידי יצירת קשר עם מאגר הזיכרונות האישי כדי להעלות משם חוויה הדומה באיכותה לחוויה של הדמות בסיטואציה. תהליך זה מצריך התבוננות פנימית והפרדה בין המחשבה לרגש. אנשים מציגים ומשחקים את בעיותיהם ומצוקותיהם וכך מגיעים לשחרור והקלה.

תרפיה באומנות

טיפול באומנות מציע שפה בלתי מילולית כגישה לעולמו הפנימי של המטופל ומאפשר ביטוי עצמי רגשי ותחושתני. שימוש בחומרי אומנות, בציור, בפיסול ובצילום מאפשרים ביטוי רגשי. הטיפול מגייס את המטופל במלואו באספקטים יצירתיים רגשיים, קוגניטיביים, גופניים ומוטוריים. דרך התהליך האומנותי יכול המטופל לגעת בנושאים הרגשיים הטעונים ולהבינם בצורה בטוחה יותר מאשר במילים. "כעצמים מבעד הערפל, כך מעשים מבעד הכעס נראים גדולים ממה שהם במציאות" (פלוטארקוס). התוצר האומנותי משמש כתיעוד והד לאותם אירועים שאותם חווה המטופל במהלך הטיפול.

הכלים של ה-NLP לטיפול בכעסים

הגישה הבסיסית ב-NLP היא להוביל את האדם לקחת אחריות על חייו. ה-NLP מתבסס על ההנחה שלכל התנהגות יש דפוס מסוים שאפשר לשנות. זיהוי הדפוס, המחשבה והרגש מספק שליטה בחיים וחופש פעולה נרחב.

כל "אירוע כעס" נולד מטריגר, ממשו "שמדליק" אותנו. הטריגר בא מאחד ממרכיבי החושים – ראייה, שמיעה, ריח, תחושה. האירוע מוביל לדיבור פנימי (מחשבות ופרשנות). מחשבות אלה מעירות את הרגש (במקרה זה – הכעס). הדבר מוביל להתנהגות – תגובה. הדיבור הפנימי מבוסס על תובנות בנוגע לתפיסות חיים, עמדות, ערכים ואמונות. ה-NLP מאפשר ראייה מזוויות נוספות ועל ידי כך יצירת שינוי משמעותי.

תיאור מקרה:

דפנה (שם בדוי) הגיעה אליי בסערת רגשות, אחרי התלבטויות לא קלות, לאחר שהגיעה למצב כמעט בלתי אפשרי בבית. דפנה, נשואה לאריה (שם בדוי), גרוש עם שני ילדים (15, 17) מנישואים קודמים. לזוג ילדה משותפת בת 5. דפנה עוסקת באמנות.

עשר השאלות - היא תיארה מערכת יחסים מורכבת עם הרבה מאוד כעסים בינה לבין בעלה. כל דבר גרר כעס, ויכוח שהוביל לימים של שתיקה, ריחוק ותחושות רגשיות קשות. היא תארה גם מצב בריאותי לקוי שבא לידי ביטוי בכאבים בכל הגוף.

בפגישה תיארה ברמת פירוט גבוהה את המצב אך התקשתה למקד מטרה התנהגותית. בסופו של דבר החליטה דפנה שברצונה לעשות סדר פיזי בבית, מה שביטא כמובן רצון לסדר הרבה יותר גדול ורחב במערכות היחסים בבית. היא תיארה את עצמה בתיאורים תחישתיים - "אחוזה תזזית, חסרת עמוד שדרה". כמו כן תיארה שאינה יודעת מה טוב, הרגישה תלותית, חרדתית, אוגרת המון זעם, רוצה לעצור את החיים ולא יכולה יותר. כבר בשאלות להגדרת המטרה היא הבינה שהשינוי צריך לבוא ממנה. "הכעס מנהל אותי ואני רוצה לשלוט בו ולפנות מקום לאהבה". הכעס על בעלה היה בנושא ילדיו מנישואים קודמים. בעיניה הקשר שלו עם ילדיו הוא על חשבונה ועל חשבון ביתם המשותפת.

הטריגר היה ראייתו: הכעיס אותה לראות את בעלה יושב עם בנו על הספה משוחח ברוגע, בזמן שהיא לחוצה לסדר את הבית. מראה זה הוביל למחשבות קשות ולדיבור פנימי, כגון: "לא אכפת לו ממני, אני מחוקה בעיניו". כשהיא כועסת, כך אמרה, היא מרגישה שבוגדים בה. התחושות הגופניות באו לידי ביטוי בחולשה בכל הגוף, כמו משקולות שגוררות את הגוף למטה.

חיזוק משאבים – המקום שאיפשר חיזוק משאבים ומתן כוח היה היצירתיות שבה. עבודות האומנות שלה שונות לה כוחות שאותם לקחה עמה ל"מעגל המצוינות".

שלוש העמדות – לפגישה דפנה הגיעה כועסת ומלאת טענות אחרי אירוע קשה בבית. בפגישה זו הייתה פריצת דרך משמעותית בטכניקת "שלוש העמדות". אם בעמדה הראשונה היא חוותה את הכעס שלה במלוא העוצמה, העמדה השנייה אפשרה לה לראות את הסיטואציה מנקודת מבטו של בעלה ואפילו לחוות את דמותה מעמדתם של ילדיו. "אנחנו פוחדים ממנה. למה היא לא נחמדה אלינו?" דיברו דרכה. בעמדה שלישית ראתה מספר אנשים רגישים (היא, בעלה וילדיו) שרוצים בסה"כ אהבה וחיים טובים יחד. מעמדת על היא אמרה על עצמה: "מה היא רוצה? ילדיו היו שם לפני". השימוש בעמדות הראה לה שיש כאב גם בצד השני, והכעס שלה התחלף בחמלה.

פרק העבר

הילדה הפנימית – התחלנו את פרק העבר ב"מפגש עם הילדה הפנימית". פגשנו ילדה מתוקה ביום הולדתה הרביעי. הילדה, מנהיגה אמיתית, פעלתנית מובילה ואופטימית. דפנה התרגשה מאד לראות את כל החוגגים עם הילדה והמתנות שהעניקו לה. בשיחה איתה נזכרה כמה תמימות יש שם. המפגש עם הילדה הפנימית היווה משאב מחזק נוסף שמילא אותה בביטחון. כמו כן הזכיר לה מחדש כמה האהבה לנופים וטבע מרגיעה אותה.

הסירה – מטרת טכניקה זו היא לגשת למקום שבו "נולד" הרגש השלילי, כלומר, זיהוי הגורם השורשי. במפגש זה הגענו לרגע שבו חשה לראשונה בחייה את הכעס והקנאה. בהיותה בת חמש נולד אחיה. המקום שבו הייתה נסיכה יחידה ומרכז עולמם של הוריה ושל המשפחה המורחבת - נגזל ממנה בבת אחת. אז, הרגישה שבגדו בה.

טירת הילדות - מפגש עם אמה. מפגש מאתגר ביותר. כמנחה חששתי מטכניקה זו היות והאם חולה בימים אלה במחלה קשה. לדפנה היה המון כעס על האם שלא עמדה לצידה כשהייתה ילדה וכה נזקקה לה. האם, הצעירה הייתה אישה סגורה, עם תפיסות מיושנות, מדוכאת וקורבנית מול החיים ומול האב השתלטן. בעקבות התהליך, בסוף הפגישה, הייתה דפנה מסוגלת להבין את התנהלותה של האם שעשתה כמיטב הבנתה ויכולתה. עם הבנה זו דעך גם הכעס. היא יכלה להעריך את הכלים המדהימים לחיים שהעניקה לה אמה. בדמעות היא יצאה מהפגישה, שמחה על כך שלא 'פספסה את הרכבת' ותוכל לבלות עם אמה את חודשי חייה האחרונים, לחבק ולחודות לה על כל מה שעשתה למענה.

שינוי הסטוריה - במפגש זה עברנו תהליך מאד עמוק ומשמעותי של ניקוי זיכרונות כעס קשים, בעזרת עוגנים מחזקים. כאן עלו מספר זיכרונות הקשורים לכעס, כשהמוקדם בהם היה הולדת אחיה. אז נוצר הקשר בין הכעס והבגידה. בתהליך זה השתמשתי בתת טכניקה של "סוייש" ו"שינוי מרכיבי החושים" ובהומור. תוך כדי התהליך אפשר היה לראות בגופה ובפניה איך הכעס מתפוגג ובמקומו עולה החיוך. כאן הבינה דפנה שהכעס שהיא כועסת היום, הוא הצטברות של כעסים קדומים. תובנה נוספת שעלתה בה הייתה כי עליה להשתמש בחייה יותר בהומור.

שחרור מתלות - הקשר עם האב היה מאופיין בתלות סימביוטית של כעס והאשמות סמויות וגלויות. האב, בהתנהגותו הרודנית והאלימה מילולית כלפיה, פגע בביטחונה העצמי בעודה ילדה. תחושה זו נשארה בה

גם עם התבגרותה. בתהליך 'שחרור מתלות' הצליחה דפנה בפעם הראשונה לראות את החולשות של אביה ואת תסכוליו. חמלה החליפה את הכעס שהצטבר אצלה כלפיו. בסוף התהליך היא הבינה שאין עוד צורך בשמירת הטינה, מה ששחרר אותה מכעסים נוספים ואפשר לה להיות עצמאית וחזקה.

שיחה עם איברים - דפנה תיארה במהלך המפגשים, שבשנים האחרונות היא סובלת מכאבים מופשטים בשרירי גופה, וכן מהפרעות שינה. ב'שיחה עם איברים' ביקש הגוף להחזיר לו את תחושת השחרור מהרגשות הקשים. הכעס נאגר בכל תא ושריר בגופה ומתכווץ כדי להתגונן ולא לחוות את התחושות הקשים. השרירים מתחננים לרוגע ולשלווה. הפתרון שמצאה בסוף התהליך היה לנצל את אהבתה לטבע ולצאת לטייל תוך הליכה משוחררת. עליה לחוות עצמה ברגעים אלה תוך התבוננות פנימית משוחררת. היא החליטה גם שתתחיל לסדרת טיפולי שיאצו להרגעת גופה.

הדהוד - תחילה בדקתי, בעזרת תשאול המיועד לאיתור אמונות, היכן נמצאים "האיזורים הבעייתיים" הגורמים למוטיבציה שלה להיחלש. היות ודפנה היא בעלת מושפעות חיצונית התבקש להעביר לה את תהליך ה'הדהוד' שבו היא מקיפה עצמה באנשים מחזקים. האמונה שהובילה אותה היא שאינה מסוגלת לתת ביטוי אמיתי לרגשותיה מול בעלה בשל הפחד להתלקחות של ויכוח ביניהם. היא רוצה להאמין שיש לה את היכולת להיות מסוגלת לתקשר בפתיחות. התהליך אפשר לה להקיף את עצמה באנשים שמאמינים בה ללא דופי ומחזקים אותה. בפגישה שלאחר מכן סיפרה דפנה שבעקבות התהליך, היא יזמה שיחה עם בעלה, שיתפה אותו בכל תחושותיה וסיפרה לו על התהליך שעברה. תגובתו לשיחה הייתה קשובה, אמפטית ומכילה, מה שיצר אינטימיות וקרבה מחודשים ביניהם. היא סיפרה בדמעות שבעלה "חיכה לה" וזכה בה.

סיכום הפגישות

דפנה עשתה דרך משמעותית בה הבינה שיש לכעס ולקנאה מבנה מאד ברור. הבנה זו הביאה לה הקלה רגשית עצומה. כמו כן נעלמו גם הכאבים הפיזיים שתיארה בתחילת התהליך.

כשסיימה דפנה את סדרת המפגשים היא חשה והתנהגה באופן שונה לחלוטין. היא אמרה בחיוך שיש לה היום כלים לזהות עם רגשות שליליים ולהתמודד איתם כשהם רק מתחילים להעלות. למשל, לתת פרשנות אחרת לאירועים. היא הצליחה ליצור שינוי בנוגע לבעיות התקשורת שלה, תוך שהיא רואה את החוזקות ואת המשאבים הרבים שיש בה. היא שולטת עתה במציאות של חייה. דפנה נהנית מרגעי שמחה רבים במשפחה עם בעלה וילדיו ומרגישה ש"זכתה" בהם. היא יצאה מחייכת וחזקה מהתהליך ונראה לי שאני לא פחות ממנה.

סיכום המאמר

הכעס הוא עניין סובייקטיבי. כל אחד יכול לייצר "תעודת זהות" לכעס שלו. יש לכעס סימנים גופניים אינדיבידואליים. יש דיבור פנימי, מחשבות, המעוררות את הכעס. יש צורת תגובה בשל כעס. יש לבדוק מה מסייע לרגיעה. לאחר אבחון, ה-NLP מספק כלים מעשיים וקלים ללמידה. תהליכי "מסגור מחדש" עוזרים להבין שהפירוש שנתנו בזמן הכעס אינו הפירוש היחיד, מה שמביא לראייה אחרת ולגמישות מחשבתית. שינוי מרכיבי החושים ו'סוויש' הם כלים נוספים שאפשר ללמד את המונחה כדי לשנות את רגש הכעס בזמן אמת. השינוי שנעשה בעזרת הכלים של ה-NLP הוא מהיר ועוצמתי.

מקורות ההשראה לכתבה

- תרפיה באמנות, ד"ר ר. הרפז
- ספריו של הפסיכיאטר ד"ר יורם יובל
- הכעס ביהדות, אביחי כהן
- מאמרה של ד"ר אתי בן נון פסיכולוגית קלינית
- תהליכים רגשיים בתיאטרון, ח. נוביץ
- ספר הציטטות הגדול, פרופסור א. כהן
- כעס ועצבים – אפשר לצאת מזה, הרב רוני רפאל אריכא
- ויקיפדיה