

אני כועס – משמע אתה לא קיים!

רבים מכירים את משפטו הידוע של הפילוסוף הצרפתי בן המאה ה-17 רנה דקארט: 'אני חושב משמע אני קיים'. נסיוני היומיומי, הן כאדם פרטי והן כפסיכולוגית מביא אותי פעמים רבות להרגשה, שטבע האדם הוא: 'אני רוצה – משמע אתה לא קיים!' כלומר, אם אני רוצה משהו, ואתה עומד בדרכי- אתה לא קיים מבחינתי, אם אתה מפריע לי- אני אדאג שלא תהיה קיים. באותו אופן אנשים פועלים כשהם כועסים, נעלבים, לחוצים- הזולת קיים רק כדי 'לשפוך' עליו את רגשותיך, ולהזיז אותו שלא יפריע. כך בשגרה, ובמיוחד במצבי לחץ, שהם רבים כידוע בעידן המודרני שלנו. ההישרדות מעודדת תגובות חושיות- חייתיות, על חשבון תגובות תבוניות. אנשים מתמקדים בעצמם גם על חשבון הזולת

דוגמאות אינן חסרות:

כך למשל – אני ממהרת לאינסוף סידורים, הזמן קצר, והלחץ רב. אז אחנה בחניית נכים, רק לרגע. אינני חושבת על הנכה שאת מקומו לקחתי, וגם לא על החוק שהפרתי. אני אדם מוסרי אך יש לי הצדקה פנימית- 'אני חייבת לסיים את הסידורים, ואין לי ברירה'. אם מישהו יעז להעיר לי, אתקוף אותו או אתנצל ואמשיך בדרכי מרגישה קורבן לחוסר הסובלנות כלפי, 'כי מה עשיתי...'. כולי באמת שלי, והאחרים הם איום ומטרד להשרדות שלי.

דוגמא נוספת –

אני כועס על הילד שלי שהתחצף אלי. איך הוא מעז?! אחרי כל הטוב שאני נותן לו?! לדבר אלי לא יפה, לא להקשיב לי?! בלי לחשוב על כלום אני תוקף אותו לפני כל המשפחה, ואומר לו את כל דעתי עליו; שהוא ילד מעצבן, עצלן, כפוי טובה. אני רואה אותו מתחיל לבכות אבל זה לא עוצר אותי כי אני כולי בזעם ובעלבון שלי. ילדי שלי לא קיים עבורי כרגע, הוא 'מחוק', אינני יכול לראות את הנזק שאני גורם לו בתוך הרגע הזה, שבו רק הזעם שלי קיים עבורי. ילדי קיים רק כדי 'להקיא עליו את זעמי'.

לכל אדם דוגמאות שכאלו, במיוחד לגבי 'האחרים המתנהגים בגבות ללא התחשבות בזולת'. קשה לנו לראות את עצמנו כשאנחנו מתנהגים באותו אופן – לא רגישים, לא מקשיבים לאחר וקוטעים אותו כדי לומר את שלנו, באותו אופן בו האחר יקטע אותנו בדו שיח של חרשים תוך מספר שניות.

כך גם מתקדמים בסולם הסטטוס וההצלחה, 'בלי לספור' על מי דורכים בדרך. כי למי יש זמן שיהיה אכפת?! למי יש פניות לעצור ולראות במי פגעתי... הרי רגע לפני פגענו בי, ואם לא אשים

לב, ואהיה דרוכה פחות – יפגעו בי שוב. אנשים מתנהלים מחווית מצוקה וקושי, דואגים לעצמם, ואולי לקרובים להם. והאחרים? שידאגו לעצמם, העיקר שלא יעמדו בדרכי, ולא יפגעו בי. אין אמון, ואין רכות. מלחץ, מדובר בהתנהלות של מלחמה מול איום קיומי. לא כמו בתוכנית ריאליטי, אלא בחיים, כמו חיות. כך במערכות יחסים, כך בעבודה, כך במשפחה. זוהי מלחמת הישרדות במיירה.

יתכן ודברי נשמעים קיצוניים, אך בסיסם מדויק. חשוב שנעצור ונשים לב, שפעמים רבות, במיוחד במצבי לחץ, אנשים אחרים קיימים בעיקר כאובייקט השלכה שלנו – אנחנו מגיבים אליהם מתוך הכעס, החרדה, הקנאה והתחרות שלנו. לא רואים אותם כסובייקט נפרד עם עולם חוויות משלהם, שזכאים להתייחסות מכבדת מאתנו. לדוגמא – גם אם אני כועסת על הילד שלי על התנהגות שלילית שלו. אני צריכה להציב לו גבולות אך אמורה לא לכתוש את אישיותו תוך כדי הכעס שלי, ולשים לב שהוא נעלב, כועס, ויש לו רצונות משלו גם כן. במריבה זוגית בה אני מתוסכלת שרצוני לא מתממש, אני עדיין יכולה להתאמץ, לראות, ולפרגן שהדעה של בן זוגי ששונה משלי ומעצבנת אותי היא לגיטימית.

לא קל, לראות את האחר בנפרד מאיתנו- במיוחד במצבי לחץ. עם זאת- האתגר אפשרי כשמצליחים לראות את האחר כסובייקט נפרד מתאפשר קשר אמפטי, מכבד איתו, אפשר ליצור דיאלוג הדדי גם במצבי קונפליקט בו שני הצדדים נשמעים. אפשר לפתור בעיות, לווסת רגשות. להגיע למצבים בו שני הצדדים, אני ואתה קיימים, ואף אחד לא נמחק. זו מטרה שווה את המאמץ, במיוחד בתחילתה של שנה חדשה.

למה קשה לנו כל כך לראות את האחר כשאנחנו בלחץ?

הסבר אחד הוא התפתחותי :

כבר מגיל שנתיים ילדים מתחילים לקלוט, שיש 'אחר' סביבתם ובהדרגה מבינים ש'לאחר' יש נוכחות פיזית ועולם פנימי שונה משלהם. הפנמת המשמעות של מידע זה לוקחת שנים, אם בכלל: להבין שהאחר אינו בשליטה שלך, שהוא אוטונומי ושונה ממך, שיש לו זכות ויכולת להרגיש ולהגיב כרצונו. כשהתפתחות של הילד תקינה, והוא מקבל אהבה וקבלה מספקת לערך העצמי שלו, הוא מסוגל להתמודד עם התיסכול 'שהאחר' לא בשליטתו, וגם להנות מכך שיש לו יחסים עם מישהו שונה ממנו, הוא מסוגל לקבל ולתת אהבה והתייחסות 'לאחר'.

כשההתפתחות אינה תקינה, נוצרת 'הפרעה נרקסיסטית' שבה 'האחר' חייב להשאר שלוחה של האדם, חייב לציית לו, לשקף אותו תמיד 'יפה', ולהיות ה'אני-אוביקט' שלו. כשהאחר מתנהג כסוביקט עם דעות עצמאיות, או מסרב, מתפרץ עליו האדם 'בזעם נרקסיסטי', שמכלה את היחסים. מבחינת- 'אני רוצה, משמע אתה לא קיים'.

אצל ילדים קטנים, זעם כזה הוא התפתחותי תקין, יש מבוגרים שהזעם ממשיך. לאנשים כאלו קשה ביחסים אישיים. הם מרגישים קורבנות של 'האחרים שאינם נחמדים אליהם', הם נעלבים, כועסים, תמיד צודקים ומתקשים לקיים מערכת יחסים הדדית בה יש מקום לעוד אדם מלבד עצמם.

אני מאמינה, שרוב האנשים מצליחים במצבי שגרה בלתי מאיימים לראות את הזולת כסוביקט נפרד מהם עם רגשות ועולם משלו שראוי להכרה וכבוד.

הם שומרים על וויסות רגשי וקוגניטיבי מספק כדי לא להיות מוצפים מידי. מקשיבים לאחר, רואים אותו ואת הצרכים שלו, ולא רק את שלהם, מקבלים דעות שונות משלהם, ותגובות שאינן תמיד נוחות להם. גם כשהם כועסים הם עדיין שומרים על נימוס ואדיבות כלפי האחר וזוכרים שגם הוא אדם עם תחושות כמוהם, והעובדה שיש מחלוקת אינה סיבה להשמדה של האחר.

האתגר הוא להמשיך ולראות את האחר במצבי הצפה רגשית של כעס, עלבון, אכזבה.

למה קשה לראות את האחר במצבי הצפה רגשית?

ההסבר הוא נויירולוגי-קוגניטיבי

דוגמא: אמא הביאה את רותי בת החמש לגן, וביקשה לספר לגננת 'משהו חשוב שקרה בבקר'. הגננת היתה עסוקה עם שאר הילדים, וענתה לה קצרות, שתכתוב לה הודעת טקסט, והן ידברו בשמחה בהמשך. האמא נעלבה, ואמרה לגננת: 'אתך אף פעם אי אפשר לדבר', הסתובבה והלכה. הגננת נשארה המומה, איך האמא לא הבינה שהיא עסוקה, ולא התכוונה לפגוע בה?! היא לא ענתה לאם דבר. הלב שלה דפק בחוזקה, וכאבה לה מאוד הבטן. לקח לה זמן ארוך 'לחזור לעצמה'.

מה קרה לאם, מה קרה לגננת?

כמו לכל אדם, לגננת, וגם לאמא יש שלושה מוחות המעורבים באופן פעיל ביחסי היומיום הבינאישיים שלנו בכלל ובמצבי לחץ בפרט.

- **גזע המוח – מוח הזוחלים** הקדום הנמצא בעורף הצוואר, אחראי על שני תחומים מרכזיים. האחד: העברת מסרים סנסוריים ומוטוריים ממוח השדרה לעיבוד מורכב בקורטקס. השני: אחריות על הויסות והעוררות האוטומטיות של הגוף בתחום הנשימה, טמפרטורת הגוף, פעולת הלב, העיכול ועוד. פעולות שקורות ללא תשומת לב מודעת, וחשובות במיוחד במצבי לחץ ואיום. אז פעולות שתי מערכות להגנה על האדם. הסימפטטית מאיצה ומגבירה מערכות מסוימות בגוף כדי לעזור לאדם לתקוף (למשל – קצב פעמיות הלב), והפרה-סימפטטית מעכבת פעולות מערכות שלא זקוקים להן בלחץ (למשל, הקיבה). גזע המוח הוא מקור התגובות הפיזיולוגיות של הגננת מול התקיפה של האם אותה זכרו את מאפייני גזע המוח, כשנדבר מיד על תפקידו המשולב עם המוח הלימבי.

- **המוח הלימבי – מוח היונקים** אחראי על התפקודים הרגשיים, הבינאישיים וההישרדותיים שלנו. יש בו את הזכרונות הרגשיים שלנו, עוד לפני השפה (ההיפוקמפוס), הוא מווסת את הרעב והשובע, ואת פעולת ההורמונים, ומערכת העצבים במצבי לחץ (ההיפותלמוס)

האיבר החשוב ביותר במוח הלימבי לענייני לחץ הוא האמיגדלה-

האמיגדלה מגיבה אוטומטית למצבי סכנה בתגובות התנהגותיות והורמונליות של תקיפה, בריחה או קפיאה: Fight – Flight – Freeze Response. מטרת האמיגדלה היא הישרדות. היא פועלת במהירות רבה, שולחת מסרים הורמונליים דרך ההיפותלמוס 'ומגייסת' את הגוף להגיב דרך גזע המוח. הכל כדי לשרוד בהצלחה את הסכנה המאיימת. יתרונה הגדול של האמיגדלה הוא בכך שהיא מגנה מסגנות, חסרונה הוא, שתגובותיה מהירות ואוטומטיות 'ללא חשיבה', ולכן היא 'קופצת' גם כשאינן סכנה ממשית. כך לדוגמא- כשהאדם הקדמון נתקל בנחש בערבות, הוא הגיב מיידית בתקיפה להורגו, או בבריחה על חייו או בקפיאה כדי להינצל. יש בכך הגיון הישרדותי. עדיף שיטעה מאשר לא יזהה. **האדם המודרני מזהה סכנות 'בנחשים' של פגיעה בערך העצמי שלו ובאובדן שליטה** - פעמים רבות הוא טועה, כי הסכנות אינן כה נוראיות כפי שהאמיגלה חווה אותן. כך למשל, נחש אחד ומסוכן 'המקפיץ' את האמיגדלה מיידית לפעולה הוא פגיעה בערך – כל מה שגורם לאדם לחוש שהוא טיפש/ קטן/ עלוב/חסר ערך/מזולזל וכו'. מישהו העליב אותי –

אני תוקף, מישהו חסם אותי – אני תוקף. מישהו ניצח אותי – אני בורח. משהו קשה לי – אני בודאי בורח.

'נחש' שני ומסוכן מאוד לאמיגדלה הוא אובדן שליטה – כל מה שמרגיש מיידית כמו חוסר אונים או קטסטרופה. אין לי מיד פתרון? – אני תוקף ומאשים, דברים יוצאים משליטה לרגע? – אני בורח ולא אכפת לי מה קורה לאחרים בדוגמא שבגן, האמיגדלה של האם תקפה וברחה בגלל שהיא הרגישה פגיעה בערך, הרגישה שהגננת 'עשתה לה דוקא'. והאמיגדלה של הגננת הביאה אותה לתגובת קפאון כי היא הרגישה מושפלת ממילות האם. למעשה, הגננת היתה עסוקה, והאם לא באמת התכוונה להעליב את הגננת, אלא היתה בלחץ רגעי, ודיברה ללא שיקול דעת.

האמיגדלה לא יודעת לחשוב, אלא רק להגן על ההישרדות- לתוקף, לברוח או לקפוא. במצבים כאלו היא רואה כמובן רק את עצמה, או במילים פשוטות יותר, האדם רואה רק את עצמו, לא את הסביבה, לא את האחר... וכל זה קורה במהירות מסחררת, שכן בהישרדות אנו עוסקים.

▪ **הקורטקס, קליפת המוח**- זהו החלק היחיד במוח שיודע לחשוב. שבו נמצאת התבונה, השפה, ההגיון, היכולת האנליטית, היצירתית, החשיבה המופשטת, ההבנה הסימבולית של דברים מעבר לקונקרטי. היכולת להסיק מסקנות, לחשוב על העתיד והאפשרי להעביר ביקורת, לחשוב מוסרית, להיות אמפטי, להתחשב בזולת, לראות את זווית החוויה של האחר. זהו 'הפנטהאוס' של החשיבה. הקורטקס נמצא פיזית בחלק העליון של הראש/קרקפת. החלק הקדמי בקורטקס הנמצא במצח, נקרא הפרה פרונטל קורטקס (Pre frontal cortex) ובו ממוקמות פונקציות הויסות. חלק זה אחראי על תכנון והכוונת התנהגויות מורכבות, והוא זה שמעורב בקבלת החלטות מודעות, היכולת להשהות תגובות, להתאפק, לתכנן פעולות, ליישם מנסיון עבר, להפעיל שיקול דעת. איזור זה במוח מבשיל נויורולוגית בהדרגה עד שיאו רק בגיל 21 לערך, לכן אצל ילדים צעירים, וגם אצל מתבגרים שיקול הדעת והויסות הרגשי הם חלשים יחסית. גם אצל מבוגרים, הפרה פרונטל קורטקס מחובר עצבית לאמיגדלה, ולכן הוא הראשון 'לאבד שליטה' כשהאמיגדלה 'קופצת' מול סכנה. זו הסיבה שבעת לחץ ומול חווית סכנה אנו מאבדים מיידית את תיפקודי הויסות של הקורטקס הנבון.

סיבה נוספת היא, שאל מול יתרונותיו הרבים של הקורטקס, **חסרונו הגדול של הקורטקס שהוא איטי**. לוקח זמן רב לחשוב, וככל שהחשיבה יותר מורכבת, ומופשטת יותר, כך היא איטית יותר.

האמיגדלה כאמור מהירה מאוד בתגובותיה, ולכן בני האדם 'מפסידים' לה בתגובותינו לסכנות, אמיתיות ולעיתים קרובות מדומינות. עוד לפני שהקורטקס וההגיון שבו מספיקים לבחון את המצב, האמיגדלה כבר הגיבה, הגוף והרגשות נסערים. לקורטקס אין סיכוי זמן להיכנס לפעולה. הוא איטי ומסורבל מידי, הוא נשאר מאחור, ופעמים רבות לא מתעשת ולא משתלב בהמשך.

כך בדוגמת הגן: האמיגדלה של האם 'קפצה', מתחושת העלבון שהגננת לא התפנתה אליה מיד, אולי הרגישה שהיא מאבדת שליטה מחרדה שהמצב שקרה בבקר לא מקבל מענה מייד. היא מיד התקיפה במשפט בוטה ולא פרופורציונלי. היא לא עצרה לרגע, לחשוב, להסתכל סביב ולראות את המצב של הגננת. שיש עומס, שאפשר לחכות ולדבר מאוחר יותר. היא 'ירתה'. הגננת נבהלה וקפאה מתגובת האם, ולא התעשתה דיה כדי לענות לה בצורה שתמשיך את הדיאלוג למקום מועיל יותר. יתכן וגם היא חוותה חוסר שליטה וחוסר אונים, ולא ידעה 'איך עונים במצב כזה...'

קשה 'לעלות לקורטקס' לחשיבה לוגית מבחינה נוירולוגית כשהתגובות 'נחטפות' מהמוחות החייתיים- הלימבי הרגשי, וגזע המוח החייתי. אנחנו מחוטים (Wired) נוירולוגית להגיב מהמוח הלימבי החייתי שלנו בתקיפה או בריחה מהירים כשמזוהה סכנה. הקורטקס, שהוא החלק החשוב, המוסרי והאמפטי, מגיב אחרון ולאט, ולפניו כבר 'חטפו אותו' המוחות החייתיים יותר – תגובותיהם מהירות, הישרדותיות ועוסקות ביחיד ולא בזולת. כמובן שיש במוח היונקים חלקים העוסקים בחיברות ויצירת קשר לשיתופי פעולה, אבל לא בכל מחיר, ולא בהכרח בדרך של אמפטיה והתחשבות בזולת. כדי להכליל גם את האחר בתוך החוויה שלנו צריך יכולת שכלית ורגשית מפותחת האפשרית רק מתוך הקורטקס

מדוע האמיגדלה מזהה סכנות גם כשאינן קיימות בפועל?

כי השרדותית עדיף לטעות בזיהוי סכנה מאשר לטעות באי זיהוי ולהיטרף בטבע.

בנוסף, בשילוב עם פעולת הקורטקס, למוח האנושי יש נטיה לפרשנויות שליליות של

המצאות

האמיגדלה מזהה סכנות של פגיעה בערך ואובדן שליטה גם במצבים שאינם כאלו בפועל. למשל, כשמישהו עוקף אותך בתור, אין זה אומר שהוא מזלזל בך, וצריך להיעלב או לתקוף אותו; כשמישהו חושב אחרת ממך, זה לא אומר שהוא נגדך וצריך 'להשמידו' כאויב.

אבל האמיגדלה אינה 'לוקחת סיכונים'. היא 'מקפיצה' את תגובות הלחץ של התקיפה והבריחה ללא תבונה ושיקול דעת, מעוררת רגשות סוערים ותגובות לא שקולות גם כשיש סימן מזערי של סכנה. מבחינתה ההגנה על הקיום היא העיקר, ולא קשרים חברתיים. מטרתה להגן על האדם, גם כשבפועל אין צורך בכך, ולכן היא 'מוחקת' אנשים אחרים, גורמת לנזקים חברתיים ואישיים.

אלברט אליס (Ellis, 2005) תיאורטיקן קוגניטיבי מוביל של הגישה הקוגניטיבית התנהגותית Rational Emotive Therapy R.E.T. לדעתו של אליס אנשים נוטים לפרש באופן סובייקטיבי ולא רציונלי את המציאות. הוא פרט ארבע אמונות לא רציונליות מרכזיות, שבמושגי המוח 'מקפצים' את האמיגדלה לתגובות מהירות ולא נבונות של תקיפה, בריחה או קפיאה השרדותיות. אמונה אחת היא, שהמציאות 'צריכה' להיות בדרך מסוימת, ואם לא- זה מכעיס, וצריך לתקוף את המכשול. השניה היא פרשנויות קטסטרופה על מציאות, גם כשעדיין לא קרתה. החרדה והאימה יוצרות סכנה של אובדן שליטה 'המקפיצה' את האמיגדלה לתגובות הישרדות. השלישית היא חווית הנמכת ערך: האדם מפרש את המצב כמעיד על נחיתות שלו, מרגיש 'לא שווה', ומושפל, ולכן תוקף או בורח כהגנה. והאמונה האחרונה היא שהמצב הוא בלתי נסבל ומסוכן ולכן יש לתקוף, לברוח או לקפוא כהישרדות.

חשוב להדגיש שהתגובות המהירות והקיצוניות של האמיגדלה יקרו עקב **תחושת** סכנה ממשית שלה, שתתעורר מהפרשנות הסובייקטיבית הלא רציונלית. במציאות, ובפרשנות רציונלית של הקורטקס יתכן ואין סכנה. אך האמיגדלה תייצר תגובות גוף סוערות של סכנה לפרשנות, ותבלבל גם את הקורטקס. הקורטקס הרציונלי, יודע שהפרשנות היא סובייקטיבית, והסכנה עדיין לא קרתה, אך הוא לא מספיק 'להיכנס לפעולה' לפני שהאמיגדלה תוקפת, והנזק נעשה.

לדוגמא: הילדה המתבגרת חוזרת מבית הספר בוכיה, לדבריה המורה 'דיברה אליה לא יפה לפני כל הכתה כשהחזירה את המבחנים, ונתנה לה ציון לא טוב'. ההורה שחזר אך לא מזמן עייף מעבודתו מתרגז על חוצפתה של המורה. הוא נעלב – איך מעזים לפגוע בבתו האהובה! הפרשנות הלא רציונלית המיידית שלו היא ש'אף אחד יעז לפגוע בבת שלו!' 'שאין ספק, שהמורה פגעה בבת שלו', 'שמי שפוגע בבת שלו, פוגע גם בו!' 'ושחייבים לסגור את העניין מיידית, ולדאוג שהבת שלו תפסיק לסבול ולבכות!' מבחינתו 'אין אפשרות אחרת!', 'חייבים לעשות סדר בחוליי מערכת החינוך!'

שטף הפרשנויות המהיר, החד משמעי והלא רציונלי, המציף מיידית רגשות כעס, עלבון, ודחיפות המביאה את ההורה להתקשר למורה למרות שהשעה עשר בלילה. הרי מבחינתו העניין דחוף ואין סיבה לחכות לבוקר.

המורה עונה בטון עניני וקצר רוח. רגע לפני שענתה התלבטה, וחשבה לא לענות מפאת השעה המאוחרת. מה שהכריע את הכף היתה הפרשנות הלא רציונלית והלא מודעת שלה 'שאם לא תענה אינה עושה תפקידה כמו שצריך' כי מורה טובה נגישה בכל שעה, ועונה באדיבות לכל פניה'.

כשהאב מתחיל לדבר ולתקוף, המורה מנסה להסביר את מה שארע, שבעת החזרת המבחנים אמרה לבתו שתמצא לדבר אתה אחרי השיעור אבל הבת התפרצה בצעקות לפני הכתה. אבל האב לא מקשיב, ואומר שהמורה תמיד היתה נגד בתו מתחילת השנה. באותו רגע המורה לא קיימת מבחינתו, קיים רק עלבונה של בתו ועלבונה שלו הנחוויים כסכנה גדולה שיש לחסל. הסכנה מנהלת אותו

המורה חווה את דבריו 'כחיסול ממוקד' של תחושת הערך שלה, מוצפת בחרדת קטסטרופה שהאב ילך לעתונות וישמיץ אותה. לכן היא תוקפת אותו במילים בוטות 'שעם אבא כזה לא פלא שבתו מתנהגת כך'. גם היא איבדה את השליטה, וההסלמה בשיחה הגיעה לשיאה. במקום שני בוגרים, שני קורטקסים נבונים שמנהלים שיחה מורכבת על קונפליקט, מתנהלת השיחה בין שתי אמיגדלות סוערות המנהלות קרב חייתי על קצה צוק במאבק מול סכנה קיומית מדומיינת שנחוות באופן כה ממשי עד שהחריבה כל תבונה.

עצות- איך להמשיך לראות את הזולת גם כשסוערים רגשית

בהנחה שהסכנות לאמיגדלה הן כמו נחשים, אזי נרצה שהאדם יגיב כמאלף נחשים רגוע, שקול, וממוקד בסכנה בגישה עניינית ולא מבוהלת.

המטרה היא 'לעלות מהר לקורטקס- להתעשת, ולחשוב בהגיון. להפעיל את הקורטקס כדי שייקח פיקוד על שאר חלקי המוח. כל השיטות דורשות מאמץ, תשומת לב, וזמן. הכרחי גם, שהאדם יחליט שהאחריות על התגובות היא שלו, ולא יאשים אחרים 'שהרגיזו/העליבו אותו'.

ההמלצות מבוססות על גישת הסומטיק אקספיריאנס SOMATIC EXPERIENCE (ליון, 1999) גישת הנ.ל.פ N.L.P (ביילי, 1997), גישת ה RET של אליס (Ellis,2005), וגישת הדיאלוג של חלי ברק שטיין (1999, 2010, 2012)

כמה טכניקות לדוגמא:

ברמה הפיזית

- לעצור! לקחת פסק זמן לפני שמגיבים. תמיד אפשר להתעשת, ולהגיב 'אחר כך'. כשיש זמן הקורטקס יכול להתחיל להגיב- או לא. לנהל 'מקצה שיפורים' לתגובות האמיגדלה. כך התגובה הכוללת תהיה פחות גרועה.
- לנשום! בעת מתח הנשימה הופכת שטוחה וקצרה. הפניית תשומת הלב לנשימה עוזרת להפחית לחץ. לשים לב לאוויר הנכנס והיוצא. לשמור על הנשימה כמו 'עמוד שדרה' אליו חוזרים בעת מצוקה וממנו מתייצבים.
- להתמקם פיזית ביציבות! במתח חשוב להרגיש בטיחות ורוגע דרך הגוף. מוחות הזוחלים והיונקים מגיבים ליציבות במהירות ונרגעים. אפשר להרגיש את מגע הרגליים על הרצפה, את התחושה של משענת הכסא.
- להכין 'עוגנים' להרגעה, שיעזרו בעת סערה רגשית. כך למשל, לחיצה על נקודות בגוף שידועות כמרגיעות (מפרקים), לגעת בחפצים על הגוף (שרשרת, טבעת, שעון).
- למקד את הראיה בחפצים נעימים למראה במרחב סביבך! כשהמוח מקיף עצמו בתחושות נעימות קל לו יותר להתמודד עם חוויות שליליות ולחץ.

ברמה הקוגניטיבית

- לזהות פרשנויות לא רציונליות שמגבירות סכנה, ולהכין פרשנויות רציונליות שמרגיעות אל מול מצבים חוזרים של פגיעה בדימוי, ואיבוד שליטה. להתכונן מראש דרך דיבור פנימי שיחזק את האמיגדלה והקורטקס.
- למשל, להגיד לעצמך: "אני יודעת שבכל פעם שחמתי מגיעה המבטים שלה מתפרשים אצלי כביקורת למרות שאני יודעת שזה רק הצורה והטון שלה. אני מגיבה בתוקפנות, ודברים מסתבכים. יש אפשרות להכין מראש 'אנטיביוטיקה רגשית', כמו משפט קצר ומרגיע "היא לא נגדי, אני בסדר, אני לא אגיב מיד..." להגיד ולהרגיע את עצמך כמו מנטרה חיובית, שתרגיע את כל המוחות .
- להתאמץ לחשוב ולהגיד לעצמך ולאחרים סוגסטיות חיוביות שיפחיתו את תחושת הסכנה : , 'נמצא פתרון', 'כולנו כאן עם כוונה טובה', 'מה שקורה הוא לא נגד אף אחד', 'זה יסתדר'. האמיגדלה שומעת את הסוגסטיה, ואם היא אמינה בעיניה, היא מגיבה ברגיעה

ברמה ההתנהגותית- להתנהג בנימוס!

להתנהג בנימוס גם במצבי לחץ והצפה רגשית- להקפיד על מילות תודה, והערכה. על טון מאופק, על התחשבות בזולת גם כשהוא מרגיז ומתסכל. כך אפשר 'למתוח' את גבולות הניורולוגיה ולאמן את היכולות האנושיות דרך התרבות והחינוך.

חשוב להשאר מנומסים במצבי לחץ, וכך גם להיות מודל לילדים.
לדרבן אותם לשים לב לאחרים סביבם גם כשהם סוערים רגשית.
פחות לכעוס ולהאשים אלא לתרגל התנהגות חברתית גם במצבי תסכול וסערה רגשית.
להזכיר להגיד 'תודה', 'וסליחה'. ללמד להכיר תודה, לחזק מאמץ. לשים גבולות להתנהגות תוקפנית ומעליבה. דפוס דומה אפשר ליישם עם חברי משפחה נוספים, במקומות עבודה.

כפי שהדגשתי בחלק על מבנה הניורולוגיה שלנו – התעשתות היא הכלי החזק ביותר שלנו.
למרות מאמצינו יקרה שנתפרץ, נתנהג לא בנימוס, לא נראה את הזולת. עלינו לזכור – תמיד אפשר להתעשת, תמיד יש 'אחר כך' כדי לתקן, וכמה שיותר מהר, וכמה שיותר בכנות, ותוך כדי לקיחת האחר בחשבון – כך ייטב לכולם.

בהצלחה !

חלי ברק שטיין

פסיכולוגית חינוכית מומחית

www.hebpsy.net/barak

helibarak1@gmail.com

ביבליוגרפיה:

- ביילי, רוי, 1997. **יעוץ באמצעות NLP. תכנות נירוו- לשוני.** קרית ביאליק: אח.
- ברק, חלי ו-שושן, שירה. 1999. **בגובה העיניים: לדבר עם ילדים.** קרית ביאליק: אח.
- ברק שטיין, חלי. (2010). **מחשבות מתווכחות עם מחשבות. התאוריה של אליס.**
אוחזר מתוך www.hebpsy.net/barak
- לוין, פיטר. 1999. **להעיר את הנמר: מרפאים את הטראומה.** הוד השרון: אסטרוולוג.

סיגל, דניאל ג'. 2004. הורות מן השורש אל הבלוב: כיצד הבנה עצמית עמוקה יותר יכולה לסייע לכם לגדל ילדים בריאים ומצליחים. נתניה: אחיאסף.