

להוציא את הנפש מעבדות לחרות

מאמר לפסח

מאת: חלי ברק-שטיין תאריך פרסום: 29/3/2011

להיות עבד משמעו להיות כבול להתנהגות של אחרים- לכעוס ולהעלב בגלל אחרים. להיות בני חורין משמעו לבחור את הרגשות, הפרשנויות, והתגובות שלך. לפעול ממיקוד שליטה פנימי על כך במאמר היישומי שלפניכם.

פסח - להוציא את הנפש מעבדות לחירות

פסח, חג האביב, יציאה מעבדות לחירות. זמן לנקיונות ולהתרענות.

פעמיים בשנה לפחות אמור אדם לעצור ממירוץ חייו ולעשות 'חשבון נפש', האחד בחגי תשרי ובמיוחד ביום כיפור, והשני בפסח. כמובן, שמומלץ לעצור ולחשוב על מהות החיים במובנם הרחב ובמהותם היומיומית יותר מפעמיים בשנה, אבל אם לא מתאפשר אז לפחות פעמיים... דומה הדבר למכונית, שאם רק משתמשים בה, נוסעים בה ולא מתחזקים אותה, היא תתחיל לסבול מתקלות. ואם הן לא יתוקנו, היא תעצור בסוף. צריך דלק, ומים, ושמיים מתאימים כדי שתמשיך ליסוע. כך גם הנפש, צריכה תיחזוק.

הדלק, המים והשמן של הנפש הם המודעות העצמית, והבחירה החופשית.

היכולת לבחון את עצמך בכנות, לנהל דיאלוג עם עצמך ועם הזולת, לקדם את מטרותיך תוך קבלת החלטות נבונה. לדעת, או לפחות לשאוף לדעת בכל גיל ומצב, מה מתאים לי בחיי, היכן הכוחות שלי, מה חוסם אותי, ואיך אני יכול/ה לכוון את חיי בצורה הטובה ביותר. כך במשפחה- בזוגיות ועם הילדים, כך בעולם העבודה ובתחום הקריירה, וכך בעולם החברתי. לא להתנהל בעולם כמו אוטומט, כעבד ללחצים, לחרדות, לכעסים ולעלבונות, אלא כאדם חופשי, שמסוגל לנהל את עצמו מתוך מודעות.

בני ישראל התקוממו אחרי שנים רבות של עבדות במצרים, הם נעזרו במנהיגותו של משה להשתחרר, ואחרי 40 שנה היו מוכנים להכנס לארץ הקודש 'ארץ זבת חלב ודבש', שם יהיו עם חופשי שמנהל את עצמו.

הייתי רוצה לתת מספר עצות, שיעזרו לכל אחד מכם להתקומם מול גורמים בחיכם 'שמעבידים אתכם בפרך', שכובלים אתכם, ולא מאפשרים לכם בחירה חופשית. שתוכלו לצאת לחופשי לחיים המתאימים וטובים לכם.

עצות ליציאה מעבדות רגשית, לחרות

מנסיוני המקצועי והאישי, אדם אינו חופשי כשהוא עבד לסערותיו הרגשיות. כך ילדים וכך גם מבוגרים. רגשות הם מרכיב חשוב בחיינו, וכשהם חיוביים הם נותנים לנו את האנרגיה שאנו צריכים לחיינו-שמחה, התלהבות, התאהבות, סקרנות, משיכה, התרגשות, אושר. תחושות של בטחון, אמון, קירבה, נינוחות, מוגנות, מסוגלות ועוד.

המלצתי - שימו לב לא להתמכר לרגשות החיוביים, כי אחרת תהיו עבדים להם!

זה אנושי לרצות עוד ועוד מהרגשות החיוביים, מי לא רוצה עוד ועוד מאלו ?

בו בזמן כשאדם מכוון את כל תשומת ליבו ופעולותיו להשיג רגשות חיוביים, הוא מצמצם את עצמו, מחמיץ ומתעלם מעוד רגשות שקיימים בחייו, רגשות שליליים בדרך כלל. כשאלו מגיעים- האדם לא יודע איך להתמודד איתם, ומנסה להעלים אותם כדי שיחזרו הרגשות החיוביים. לדוגמא: אין הורה שלא אוהב את התחושה מחממת הלב כשאתה וילדך אוהבים אחד את האחר. מסתדרים בחיך ובנינוחות. הבעיה מתחילה כשהורים רוצים להרגיש בעיקר או רק רגשות חיוביים כאלו. כתוצאה מכך סף הסבלנות שלהם נמוך מאוד כשילדיהם כועסים, מקנאים, או 'מקלקלים את השמחה'. קשה להם יותר מאחרים להתמודד עם הבעיה, כי הם מתאבלים, נפגעים וכועסים על 'אובדן הרגשות החיוביים' שהם כה זקוקים להם. מחיר נוסף לעבדות לרגשות החיוביים הוא כשההורים משדרים לילד ציפיה שירגיש חיובי כמותם, וכשהילד לא מסוגל לכך, הם מאוכזבים וכועסים עליו, מה שמחמיר את המצב. הילד נשאר בודד עם רגשותיו ללא עזרת הוריו. לכן המלצתי החמה היא, בכל מערכות היחסים, ובהורות בפרט- להנות מהרגשות החיוביים, אך לא להכלא בתוכם. לדעת שחלק מהעולם הרחב והחופשי של הרגשות כולל גם רגשות 'שליליים'.

המלצה נוספת - דעו איך להתמודד עם 'רגשות שליליים' ואל תיכלאו בתוכם

כשמדברים על 'רגשות שליליים', בדרך כלל מדברים על אותם הרגשות, שרובנו לא רוצים להרגיש, אם זה היה בשליטה שלנו- כעס, עלבון, קנאה, בושה, חרדה, השפלה, מרירות. מועקה, עצב. תחושות של אובדן שליטה, חוסר ערך, דחיה, סכנה, ניכור, בדידות ועוד.

מי רוצה להרגיש רגשות כאלו? בו בזמן, אין מי שלא מרגיש אותם מידי פעם.

אנשים נכלאים והופכים עבדים של רגשותיהם השליליים, כשהם הופכים אותם לחומות סמויות המעכבות אותם מלהעז ולהתמודד. לא יוצאים 'מאיזור הבטחון המוכר' שלהם שמא ירגישו רע. העבדות גוברת, כשאנשים מפחדים כל כך מהרגשות השליליים שהם מצמצמים את חייהם כך שלא יצטרכו לפגוש אותם. כשהם מופעלים ללא שליטה על ידי הרגשות, מבלי שיש להם מודעות או בחירה מול סערות הרגשות. עוסקים שוב ושוב ברגש השלילי ומגיבים אליו – בלי יכולת לעצור או לשנות.

חלי ברק שטיין פסיכולוגית חינוכית מומחית

לדוגמא - הורה כועס באופן קבוע כשילדו לא מקשיב לו. שוב ושוב, כל בקר הילד לא מתארגן כפי שצריך, ההורה מאבד את השליטה, כועס ומעביר ביקורת. הילד מגיב בכי וכעס משלו, המצב יוצא משליטה וכולם יוצאים מופסדים. ההורה ממשיך לעיתים לעסוק 'בבקר המעצבן' שהיה לו, והתחושות הרעות רודפות אותו עוד שעות רבות.

ההורה לא מסוגל לזהות מה 'מקפיץ אותו', ומעיר את הכעס לעוצמות כאלו שאי אפשר לשלוט בו. הוא עבד של תגובותיו, ומוצא את עצמו כל יום 'בן ערובה' של ילדו- אם הילד מתנהג יפה- ההורה מרגיש טוב, אם הילד מתנהג 'רע'- ההורה מתפרץ ומאבד את מצב רוחו הטוב. מי שנוגש בהורה הוא התגובות של ההורה לילדו. אין לו בחירה! זה מצב עגום, שמולו צריך להתקומם.

דרכים לווסת רגשות, ולהיות עם יותר חופש ובחירה מולם

-להגיב יותר מהקורטקס ופחות מהאמיגדלה

במרוצת היומיום, כשאנו נתקלים בגירויים מלחיצים אנחנו מגיבים 'ממוח היונקים' שלנו. אנו מגיבים במהירות מהמערכת הרגשית שלו, מהמערכת הלימבית, ובמיוחד מהאמיגדלה. האמיגדלה היא איבר במוח, שמשחרר היות האדם יונק, מגנה עליו לשם הישרדות. היא מגיבה במהירות לכל סכנה שהיא מזהה- או בתקיפה, או בבריחה, או בקפאון.

FIGHT, FLIGHT, FREEZE

כך כשמישהו תוקף אותי, מדבר אלי לא יפה, לא מקשיב לי, מתעלם ממני, האמיגדלה מזהה את הסכנה, את הפגיעה בערך העצמי, ואת הסכנה לאובדן שליטה- והיא או תוקפת את האדם ממול, או בורחת ומתנתקת ממנו, או קופאת בתחושת מועקה.

יתרונה של האמיגדלה במהירות התגובה שלה, ובכך שהיא מגנה עלינו. חסרונה הגדול הוא בכך שהיא 'לא חושבת'. אין לאמיגדלה ידע, הגיון, שיקול דעת, פרופורציות, שפה.

כל התבונה האנושית הזו, שיכולה לעזור לנו להבין דברים, לשקול, לבחור, ולהיות חופשיים, במקום להיות קורבנות של המציאות, נמצאת בקורטקס.

הקורטקס, קליפת המוח, קיים רק אצל האדם, והוא המאפשר לו לצאת מעבדות הדחפים והסערות הרגשיות של סכנה מתמדת, לחירות של המודעות, הויסות הרגשי והבחירה.

כך למשל, בדוגמא לעיל, יכול ההורה להבין שילדים מתנגדים פעמים רבות לדרישות הוריהם, ואין בכך משהו רע, או נגד ההורה. כך יכול ההורה להרגיע את כעסו, לדבר עם ילדו ברוגע, לעזור לילד להרגע, לחפש פתרונות, ולמזער את הנזק של הפרת המשמעת. כך ירוויחו גם הוא וגם הילד.

כדי שהקורטקס יפעל - צריך זמן, קחו לכם אותו!

לכן, גם בסערות רגשיות, בלחץ זמן, בעומס אירועים, חשוב לעצור, אפילו לדקה או שתיים. לחשוב, להבין, לבחור תגובה. לא להיות עבדים של 'התגובה הראשונה', של 'הפרשנות הראשונה' שפעמים רבות עובדת לרעתך, ומובילה אותך לרגשות שליליים.

לפעמים עדיף לא להגיב באותו רגע, ולומר, לעצמך ולמי שמעורב איתך בסיטואציה, שאתה רוצה 'עוד לחשוב על הדברים', שתדברו 'אחר כך'. פסקי הזמן לחשיבה, הם אחד המשאבים הטובים ביותר שיש לאדם כדי לנהל את עצמו באופן שקול וחופשי בסערות היומיום.

*כדי להרחיב בנושא, תוכלו לקרא באתר שלי מאמר על 'מחשבות מתוכחות עם מחשבות'. על גישתו של אלברט אליס, המסביר כיצד לא להיות מנוהלים על ידי מחשבות לא רציונליות, אלא להיות חופשיים בפרשנויות שלנו, ולבחור שתהיינה רציונליות 'וטובתנו'.

לסיום - אין זה קל לווסת את רגשותינו, לנהל אותם, ולא שהם ינהלו אותנו.

נדרש מאמץ, לעיתים צריך 'ללכת במדבר של מצוקה ותיסכול', עד שמגיעים למודעות ושליטה עצמית שכזו. מעל לכל- צריך לתרגל, להמשיך ללכת וללכת, ולא לעצור. כמובן, שאין כוונתי לא לתת מקום לרגשות, לאינטואציה, ולתגובות ספונטניות. כמובן שכן- במידה, בעוצמה המתאימה, ובשילוב של מודעות ושיקול דעת .

לא להגזים לשום כיוון- לא לסערות רגשיות מוקצנות וכמובן גם לא לאיפוק רגשי מופרז.

כל אדם מכיר את עצמו, ויבנה לעצמו את מפת הדרכים שלו, יציב בה את נקודות הציון שהוא צריך לעבור בהן, האתגרים הרגשיים הנכונות לו. כך יוכל לכוון את דרכו במדבר, כדי להתקדם במסע שלו לכיוון הנכון לו.

הורים ומורים צריכים לעזור בבנית מפות שכאלו גם לילדים, שהרי הם מכוונים ועוזרים להם באותן המשימות הרגשיות בדיוק.

חג פסח שמח , חג חירות והתחדשות לכולנו

בברכה,

חלי ברק שטיין

פסיכולוגית חינוכית מומחית

מטפלת זוגית בהורים וזוגות

מחברת הספרים: בגובה העיניים, תקשיבו לי רגע, וכשהילדים יוצאים מהבית.

מנהלת האתר www.helibarak.com : בו מאמרים יישומיים רבים.

helibarak1@gmail.com