

לתחזק את הנפש כמו את הגוף

כולנו יודעים שצריך לתחזק את הגוף – לישון מספיק, לאכול בריא, לקחת תרופות כשחולים. כשהגוף לא מתוחזק היטב הוא מייצר סימפטומים למצבו הירוד, כמו: עלייה במשקל, עייפות, מחלות וקשיים שונים ומציקים.

ישנם מומחים המציעים אבחנה וטיפול לבעיות הקשורות לגוף – רופאים, מטפלים בשיטות טבעיות ואלטרנטיביות, אנשי מקצוע מתחום הספורט והתזונה ועוד. כל אחד מציע ידע ומומחיות בדרכו במטרה להביא את הגוף למיטב הטיפול האפשרי לו בתוך הטווח הגנטי הנתון לו.

לצד המומחים לגוף, ישנם גם מומחים המציעים אבחנה וטיפול לבעיות הקשורות לנפש – פסיכולוגים, מטפלים באומנות ושיטות אלטרנטיביות, מאמנים, מומחים בתחום ההיפנוזה ואנשי בריאות הנפש השונים. כל אחד בדרכו מציע דרך שמטרתה לעזור לאדם להגיע למודעות, ולאפשר לו התמודדות טובה יותר עם קשיים רגשיים.

יש המשלבים שיטות המטפלות בגוף ובנפש, מתוך האמונה הנכונה שהגוף והנפש שלם אחד הם. הם משפיעים אחד על השני, ואי אפשר לטפל בגוף ללא הנפש, ולהפך.

לאחר שנים רבות של עבודה פסיכולוגית עם מטופלים ועם עצמי, הגעתי למסקנה שחויית תיחזוק הנפש דומה מאד לזו של תיחזוק הגוף.

כמו הגוף, גם הנפש מגיבה לגירויים שסביבה – הנפש עייפה, לעיתים יש לה חום, היא משמינה, מפתחת הפרעות אכילה, יש לה תגובות אלרגיות, מיגרנות, כאבי גב, נדודי שינה, בעיות עיכול, מחלות כרוניות. לעיתים מערכת החיסון שלה נמוכה, לעיתים היא תוקפת את מערכת החיסון של עצמה. לעיתים הנפש לא בשלה ו'ילדותית', ובאופן בלתי נמנע היא גם מזדקנת. במקרים אקוטיים המחלות שלה אפילו מסכנות את עצם חייה וקיומה של הנפש: יש לה 'כשל חיסוני', מתפתח סרטן, לחץ דם גבוה, סכנה להתקף לב וכו'.

אז איך יכולה הנפש לזהות את המצבים המזיקים לבריאותה?

אילו פעולות מונעות ניתן לנקוט כדי לשמור על הנפש במצב טוב בימי שגרה?

מה אפשר לעשות כשהנפש נכנסת למצוקה מול גורם התוקף את בריאותה?

בעמודים הבאים אשתף אתכם במחשבותיי על מספר הקבלות מעניינות בין הנפש לגוף, תוך שימת דגש על דרכי ההתמודדות.

כיצד לתחזק את הנפש כמו שמתחזקים את הגוף

■ עייפות:

מבחינה גופנית, הגוף מאותת לנו כשאין לו כוח מבחינה פיזיולוגית. למשל, כשלא ישנים מספיק – עייפים, מפקקים, יש פגיעה בריכוז ובזיכרון, קצרי רוח, עצבניים.

כשעייפים או לא נחים מספיק מבחינה נפשית, גם הנפש מסמנת שהיא נמצאת תחת עומס: מתח מצטבר, יש יותר מידי גירויים להתמודד איתם ובעוצמות חזקות מידי. הנפש צריכה הפסקה, מנוחה. עייפות הנפש באה לידי ביטוי בשחיקה, בירידה בכוחות להתמודד, בתחושה של אפטיה, חוסר חשק, חוסר אכפתיות, תחושת ניתוק או תגובות יתר של רוגז והתפרצויות.

לעיתים אנשים צריכים לעייף את הנפש, להציף אותה בגירויים כדי שהיא תהיה מותשת כרונית, ולא תשים לב לדברים שמציקים לה. למשל, לדברים שאינם מתנהלים באופן תקין בחיים. נפש עייפה ומטושטשת מתנהלת 'על אוטומט' ולא מסוגלת להתמקד ולטפל בענייניה. זו אינה חוויה נעימה, אך לעיתים זו בחירה לא מודעת של הנפש החוששת להיות עירנית ולראות נכוחה דברים המאיימים עליה, בין אם בחיים האישיים או המקצועיים.

המלצה להתמודדות:

לשים לב לסימני העייפות של הנפש. לשים לב לתשישות קבועה שאינה קשורה לשעות שינה, לסימני תיפקוד 'על אוטומט', לחוסר חשק, לדכדוך, להתפרצויות זעם ו/או עלבון שאינן פרופורציונאליות, והופכות להיות סימני העירות היחידים של הנפש.

במקרים כאלה יש לבחור לעצור, ולנוח. לא רק בשינה, אלא במנוחה לנפש: לעסוק בפעילות מהנה, ברגיעה או בכל מה שיודעים שעושה טוב ונעים ונינוח. אם לא יודעים – זה הזמן להתחיל לחפש ולגלות מה גורם לרגיעה, לבד ועם אחרים, בבית ומחוצה לו.

חשוב להקפיד, במידת האפשר, על מינון של שעות פעילות ושעות מנוחה. גם כשיש עומס שנדמה שאי אפשר לשנותו, חשוב למצוא את 'פינות הרוגע' בתוך ההמולה. המנוחה לא נמדדת בכמות אלא באיכות, ולפעמים כמה דקות מספיקות כשהנפש עייפה.

■ תזונה נכונה

מבחינת הגוף, מומלץ 'לאכול נכון': לשמור על איזון בריא בין מרכיבי המזון, לא לאכול יותר מידי ולא מעט מידי, 'להקשיב לגוף' ולא לאכול מזונות שלא נעימים/מתאימים לגוף. כך למשל, אם הגוף שלך רגיש לחלב, תפחית או תימנע ממאכלי חלב. כנ"ל לגבי מי שרגיש לאכילת בשר בשעות הערב, או זקוק לתזונה דלת מלח או סוכר. מידע על תכונות המזון, ומידע על הגוף שלך ותגובתו למזון, תכוון כל אחד לתזונה הנכונה לו.

והנפש? גם לה מערכת עיכול משלה למזון הנפשי הנכנס אליה. מזונה של הנפש הוא הגירויים הנכנסים אליה מהעולם החיצוני והפנימי. כמו באכילה נכונה רגילה, תזונת נפש בריאה מורכבת מסוגי מזון, מכמויות מתאימות, ומהתאמה של מאפיין המזון לרגישות הנפש. גם ב'מזון לנשמה' יש להקפיד על כמויות, מינונים וסוגים. לדוגמא:

'מאכלים רגשיים' שטובים לעיכול הם: חום, אהבה, תשומת לב, עידוד, עניין, סקרנות, למידה, התרגשות, חשיפה למצבים חדשים ומאתגרים, התנסויות חברתיות, הצלחה, רגיעה, הרפיה, אהבה עצמית ועוד. חשוב גם כאן לשמור על מידה נכונה.

מאכלים שאינם קלים לעיכול נפשי הם: כשלון, ביקורת, קנאה ותחרות, שינויים, משברים, לחצים, מניפולציות, מתח בינאישי ועוד. הם אמנם אינם קלים לעיכול, אך הם חשובים ומחסינים את הגוף, במידה ו'אוכלים' אותם בדרך הנכונה.

מאכלים שהם רעילים כמעט בכל צורה וכמות הם, למשל: השפלה, דחיה, עלבון, התנשאות, התעלמות, אלימות, הערצה מניפולטיבית ועוד. מאלה כדאי לנסות להימנע...

המלצה להתמודדות:

לנסות להקפיד על תזונה מאוזנת בגירויים שמאכלים בהם את הנפש. לשלב כמה שיותר מאכלים מזינים, ומידי פעם גם מאכלים קשים לעיכול אך מחזקים, וכמה שפחות מאכלים מרעילים. לנסות להתאים את סוגי המזון למצבה של הנפש: להימנע ממאכלים קשים בשעות שהנפש 'חלשה'. למשל, להתרחק ממזונות לא קלים כשהאדם מרגיש עייף, לא בטוח בעצמו, לא מוגן ולא בטוח בתחושה שלו. שעות הערב, לפני השינה אינן שעות טובות למאכלים כבדים, לא אלו הפיזיים (בשר למשל) ולא אלו הרגשיים (מסרים של ביקורת, קנאה, לחצים). חשוב לא להעמיס על הגוף באכילת יתר, ועל כך אפרט מיד.

■ הפרעות אכילה

העידן המודרני מאופיין בריבוי הפרעות אכילה, בעיקר בקרב מתבגרים אך יותר ויותר גם בקרב מבוגרים. עיסוק יתר באוכל, דיאטות קיצוניות, אכילת יתר, הקאות, חוסר שביעות רצון מדימוי הגוף עקב חוסר יכולת לעמוד בסטנדרטים הבלתי אפשריים שמציבה התרבות למשקל הגוף הרצוי הם רק חלק מהביטויים למצב. לדעתי, גם הנפש המודרנית סובלת מהפרעות אכילה: יש לה קושי מתמשך לווסת את מטח הגירויים המציף אותה – גירויים מהעולם החיצוני ומעולמה הפנימי. האדם המודרני צריך להתמודד עם משימות כה רבות, נדרש להצליח בכולן ובקצב בלתי נסבל, כך שכמעט מתבקש שלא יצליח לעכל את הכל ויפתח הפרעת אכילה זו או אחרת.

- **בולימיה רגשית:** 'אוכלים' עוד ועוד גירויים וחוויות בלי שום עצירה לעיבוד; 'אוכלים' עוד ועוד בלי ויסות, רק כדי למלא ריקנות פנימית; אוכלים בבולמוס: עוד חברים, עוד כסף, עוד סטטוס, עוד הישגים; ולעולם אין תחושת שובע. בסוף הנפש אינה עומדת בעומס ו'מקיאים' – בהצפות של חרדה וכעס של גירויים שלא עברו עיבוד. למשל, תחרות, קנאה, תחושות חרדה כתגובה לחוויות, אפילו של הצלחה. לאחר ההקאה, עולה הריקנות, ואיתה הצורך למלא אותה שוב, וחוזר חלילה. הבולמי הרגשי מנסה לחיות במעגל המאפיין את התקפי הגירויים וההקאות הרגשיות באשליה שהוא בשליטה, אבל הנזקים לנפשו קיימים. ה'הקאות' פוגעות בו, והוא מוצף חרדות וכעסים, לא מחובר לרגשותיו, לא נהנה מהחוויות כי הן עוטפות אותו בשצף קצף שאינו מאפשר לעצור ולהרגיש אותן. הבולימיה מטלטלת כמו רכבת הרים סוערת, ואין בה רגע מנוחה. לאורך זמן, הנזקים הופכים להיות בלתי נשלטים והסימפטומים הנפשיים גוברים, עד שיום אחד הנפש 'נופלת באחד מסיבובי רכבת ההרים' והסחרחרת חייבת להיעצר.

- **אנורקסיה רגשית:** משתדלים 'לא לאכול', לא להכניס יותר מידי גירויים לתוך הנפש; להישאר 'רזים', מוגנים ובשליטה מפני הגירויים שעלולים להשתלט, 'להשמין' אותך ולהפוך אותך ליצור חלש וחסר אונים.

אנורקסיה רגשית מתרחשת כשהאדם מנסה לשלוט ולהתגונן מפני רגשות כואבים, להצטמצם רגשית, ולהימנע מהצפה כואבת, שיכולה לפגוע: מצטמצמים בדעות קבועות ונוקשות מראש, ולא נחשפים לדיאלוג אמיתי עם אנשים ודעות אחרות 'כי אני יודע מספיק ולא אכניס לתוכי אוכל שעלול 'להשמין' אותי ללא שליטה לכיוון שאיני רוצה'. גם לא נחשפים ליחסים רגשיים אמיתיים שעלולים להציף בחוסר שליטה. 'אנורקסיה רגשית' חיים בצמצום ובהרעבה רגשית, ללא אהבה וקרבה אמיתית, ללא סיפוק של צרכים אמיתיים, והנפש המורעבת, מכחישה את הרעב (כמו בכל אנורקסיה) ובטוחה שהיא 'שמנה' ומוצפת ביותר מידי אוכל, עד שהיא קורסת ממחסור במזון רגשי שהכרחי לה – אהבה וקשר אנושי. ההתמוטטות בדרך כלל באה לידי ביטוי בסימפטומים פסיכיאטריים שגם האנורקטי הרגשי לא יכול להסתיר אותם מסביבתו ומעצמו.

המלצה להתמודדות:

לעצור את המירוץ והתגובות האוטומטיות של האכילה הנפשית – לזהות את הדרך בה הגירויים מהסביבה והעולם הפנימי פוגשים את הנפש שלנו. האם הנטיה האוטומטית היא לבולמיה או לאנורקסיה? על מה מעידים הסימפטומים?

אחרי הזיהוי מומלץ לנסות לווסת את 'אכילת הגירויים' – לא יותר מידי ולא פחות מידי. לטעום מהסביבה 'בביסוס קטנים', לעכל, להרגיש תחושות בעקבות אירועים קטנים וגדולים. לאפשר לנפש להבין מה קורה, מה משמעות הדברים, לגלות מודעות לעצמי ולאחרים, ולאזן את הנטיה הטבעית לתגובה פרופורציונלית יותר.

תגובות אלרגיות:

אלרגיה היא תגובה חיסונית לא צפויה ולא רצויה של הגוף לחומרים שבדרך כלל אינם מעוררים מחלות או תגובות קיצוניות. כך למשל, אגוזים, חלב, או אבק באויר. אלו הם גורמים מעוררי מחלות (גירויים פתוגניים) שנחשבים חיוביים ובזכותם אנו נשארים בריאים. אצל אחוז מסוים באוכלוסיה – האנשים האלרגיים – התגובה אליהם, עקב תקלה במערכת החיסונית, היא קיצונית וקשה. לאלרגיה יש מרכיב תורשתי מובהק, היא עוברת במשפחה. בדרך כלל הפגיעה היא בנשימה, בעור, במערכת העצבים. הטיפול באלרגיה הוא בזיהוי הגורם האלרגיה והימנעות עד כמה שאפשר ממנו. במקביל ועל פי צורך, לוקחים תרופות להקל על הסימפטומים, בדרך כלל תרופות אנטי היסטמיניות וסטרואידים המעכבות את הדלקת הנגרמת עקב האלרגיה. לעיתים אף נותנים חיסון לאלרגיה – החולה מקבל תמציות מגורם האלרגיה במינונים עולים וגוברים עד שהוא מתחסן בפני השפעותיו המזיקות. זהו תהליך איטי עם סיכון לתגובות אלרגיות קשות, ולכן נעשה רק על ידי רופא מומחה. בחירת הטיפול המתאים נעשית על פי סוג, חומרת או תדירות האלרגיה.

גם בחיים הרגשיים יש תגובות אלרגיות:

יש גירויים ש'מסתובבים' בעולם באופן טבעי, ובאים במגע עם המערכות הנפשיות שלנו. גירויים אלה לא אמורים להשפיע עלינו בצורה הרסנית, ולעיתים השפעתם אף אמורה לחזק אותנו. כך למשל: אנשים

שמתחרים איתנו, או אנחנו בהם, שמקנאים בנו, או אנחנו בהם, אנשים לא נעימים, שמתחנפים, שתוקפניים, שדוחים אותנו, שמתעלמים. אלו מצבים בינאישיים בלתי נמנעים, שהתמודדות איתם אינה אמורה להיות בלתי נסבלת לנפש. הנפש עמידה להם מטבעה ועצם ההתמודדות עם המצבים הללו אף מחזקת אותנו, מחסנת אותנו למצבים הבאים שיבואו. כך אצל רובנו וברוב הזמנים.

אבל יש גירויים שהנפש אלרגית אליהם, אם באופן קבוע ואם בתקופות מסוימות כשהיא חלשה ופגיעה יותר. כך למשל, אדם תוקפני מעורר במערכות הנפשיות תגובה חריפה ומסוכנת של לחץ, פגיעה בתחושת הערך והביטחון. האדם מרגיש סכנה, חוסר נוחות קיצונית ליד אותו אדם תוקפני, וחייב להתרחק ממנו אחרת יתמוטט או יאבד שליטה על עצמו. במקרה כזה, גירוי התוקפנות הפך מגירוי 'רגיל', לגירוי המעורר אלרגיה רגשית. דוגמה נוספת היא של אדם יהיר, שמפזר שקרים על עצמו כדי להאדיר את שמו ולהשפיל ולהנמיך את סביבתו ויכול להחיות כגירוי אלרגי לאדם מסוים. הוא מעורר באדם תחושות חריפות ומסוכנות של אי נוחות ומתח. האדם מרגיש חסר ערך ומאויים, גם אם הוא יודע שאין אמת בדברי האדם היהיר. הגירוי האלרגי 'שדד' אותו מיכולתו לווסת את עצמו ואת תגובותיו, ועליו להגן על עצמו.

המלצות להתמודדות:

- לזהות את הגירויים האלרגיים לנפש, ולזהות את התקופות בהן הנפש פגיעה יותר לגירויים אלו. בדרך כלל כשהאדם פגיע, לא מרוצה מעצמו, לא בטוח, לא יציב בתחושותיו, גוברת ההשפעה של הגירויים האלרגיים – התוקפנות, היהירות, הדחייה, ודומיהם.
- להפחית חשיפה לגירויים אלרגיים ברמה בינונית – להתרחק עד כמה שאפשר מאנשים שמעוררים בך תגובות נפשיות לא נעימות, להפחית מגע עם מצבים שמערערים אותך. לא בכל מחיר חייבים להיות במחיצת אנשים ומצבים שלא טובים לך.
- להגביר את חווית השליטה והויסות העצמי מול גירויים אלרגיים – להיעזר בטיפול, בשיטות גופניות של הרפיה וויסות עצמי לחיזוק תחושת השליטה מול הסערה הרגשית שיוצר הגירוי האלרגי. להרגיש שאתה לא מאבד את עצמך, את הנשימה שלך, את מערכת העצבים שלך. טיפול יכול לעזור להפחית את הפגיעות לגירוי האלרגי, להבין את מקור הפגיעות, ללמד שיטות להתמודדות, ובכך לייצר בהדרגה חיסון.
- במקרים קיצוניים, בהם אי אפשר להתרחק ממקור האלרגיה, אפשר להיעזר גם בתרופות להפחתת המתח הנפשי שיוצרים גירויים אלרגיים.

מחלות וירליות

וירוס (נגיף) הוא גזרת של המילה הלטינית רעש. הוירוס הוא טפיל מוחלט בגודל מיקרוסקופי החסר כל פעילות חיה בפני עצמו. הוא חודר לתאים חיים אחרים, בוקע את קליפת התא, ואז מתחיל להתרבות בתוכם. רק אז הוא מתחיל לחיות ולהתרבות. הוירוס מנצל את התא החי לצורך ההתרבות, הוא משתמש במטבוליזם, חילוף החומרים של התא כדי ליצור העתק של המטען הגנטי שלו. השכפול הגנטי של הנגיף דרך התא המארח, ויציאת נגיפים חדשים מהתא לתאים חדשים דרך מחזור הדם, הוא הגורם למחלות. חלק מהמחלות הוירליות נפוצות וחלקן קשות וקטלניות. כך למשל: שפעת, דלקות מעיים, אבעבועות רוח, הרפס, אבולה, איידס, שפעת העופות, דלקת קרום המוח נגיפית ועוד.

כיצד נלחמים הגוף והרפואה בוירוסים?

מבחינת הגוף – בחלק מהתאים רואים תופעה מעניינת, בה התא 'מתאבד' לפני שהושלם תהליך השכפול הגנטי של הוירוס אצלו. בכך 'מקריב' עצמו התא הנגוע ומונע את התפשטות הזיהום לשאר הגוף; מערכת החיסון של הגוף נלחמת בוירוסים באמצעות הלימפוציטים, תאי הדם הלבנים, וגם על ידי כך שהגוף מגביר את חומו, והוירוסים הרגישים לחום גבוה נפגעים ולא מצליחים לשכפל את עצמם.

מחלק מהמחלות הוירליות מחלימים ללא טיפול, מחלק מהן הגוף מתחסן אחרי שהוא חולה בהן. כך למשל האדמת ורוב מחלות הילדים (לכן רצוי לחלות בהן בגיל צעיר ולא בגיל מבוגר, בו המחלה חריפה ומלווה בסיבוכים). עקב יכולת הגוף ליצור חיסון, נלחמים בוירוסים על ידי יצירת תרכיבים של וירוסים מוחלשים, בעזרתם הגוף 'חולה בוירוס' בצורה מוחלשת ומפתח עמידות כלפיו. המגבלה בפתרון זה היא שהוירוסים מפתחים מוטציות מהירות ומשתנות, ואז התרכיב כבר לא יעיל כלפיהם.

ידוע שוירוסים עמידים לחלוטין לאנטיביוטיקה, וכן שאפשר להקפיא אותם, והם בעלי כוח בלתי מוגבל להמשיך להתקיים עד הפשרתם. מדענים, רופאים ומפתחי תרופות נאבקים בקושי להשמיד את הוירוס מבלי לפגוע בתא החי. הקושי עצום נובע מהחיבור הסימביוטי בין השניים – הוירוס והתא הופכים בשלב מסוים להיות אחד.

מבחינת האדם – וירוסים מאוד מדבקים, לכן מומלץ להתרחק מאנשים חולים. בנוסף, כשחולים, מומלץ לנוח הרבה, לטפל בסימפטומים של המחלה (חום למשל), וכך להתחזק ולהימנע מסיבוכים.

ומה לגבי הוירוסים האנושיים?

יש גם וירוסים אנושיים, טפילים, ערפדים – אנשים שאין להם זהות, כוחות, עוצמה או נכס כלשהו משל עצמם. הם זקוקים לאחרים כדי לשאוב מהם את הכוחות, תחושת הערך, הכסף, הידע, הקשרים, או כל נכס נוסף שיש לאחר ולהם לא. הם זקוקים לאחר כי בלעדיו אינם יכולים להתקיים. הם חודרים את האדם האחר באמצעים מתוחכמים (מניפולציות, חנופה, תוקפנות, השפלה, ניצול חולשות ונקודות תורפה) ואז 'כשהם בפנים', מעבר לקליפת המגן, הם משתמשים באדם כבשלהם: הם לוקחים את משאביו כדי להתעצם, וברגע המתאים, כשלקחו מספיק, הם זורקים את האדם ככלי ריק וחסר ערך וממשיכים הלאה כדי 'לשאוב' אנשים וכוחות אחרים. בדרכם הם מפזרים חולי נפשי אצל האנשים 'אצלם ביקרו', אותם רוקנו ובהם פגעו. חלקם לוקחים מעט והמחלה שיצרו קלה יחסית וכמוה ההחלמה, וחלקם יוצרים נזק קטלני שקשה להשתקם ממנו. אנשים פגיעים במיוחד לוירוסים כשמערכת החיסון שלהם נמוכה. כמו שהגוף סובל בחורף משפעות ובקיץ מזיהומי מעיים, כך הנפש 'חוטפת וירוסים' לפי החולשה העונתית שלה.

לדוגמא: אדם שחי לבד ומחפש נואשות אהבה, עלול להיות פגיע מאוד לוירוסים אנושיים שיחדרו דרך 'עקב אכילס' זה של נזקקות. הם יחניפו לו, יתנו לו את מתת אשליית האהבה, כל זאת כדי להיכנס לליבו ולקחת ממנו משאבים שהם מזהים אצלו – אם זה כסף, שליטה, תחושה של ערך שאתה יכול להרגיש רק דרך הנמכה של מישהו אחר. החדירה ולקיחת המשאבים יוצרת פגיעה, דלקת, שזקיה רבים והקושי לרפא אותה רב. הזוג הופך מאוהב, וקשה כבר להפריד בין האדם לוירוס, ופגיעה באחד, פוגעת באחר. מה ששלי, הופך לשלו, ואיך אפשר לחזור להיות אדם נפרד?

דוגמא אחרת היא אנשים שכדי להתקדם מקצועית זקוקים להיות וירוסים טפיליים על אנשים מצליחים מקצועית. הם חודרים לתוך האחר דרך הערצה, עזרה ותמיכה. הכל לגיטימי, עד שהיחסים הופכים וירליים, במובן שהטפיל הופך עצמו משמעותי במידה שהמארח לא יכול בלעדיו. הוירוס האנושי שואב מהמארח את

הידע, המונטין, הקשרים שבלעדיהם לא היה לו קיום, כשמטרתו להמשיך בדרכו ליעד הבא, כשהוא שומט את המארח ככלי ריק. הפגיעה וההרס מתרחשים כשהשימוש באחר מערב השמצות, ניצול מניפולטיבי, יחסים פוליטיים ללא כל התייחסות לאדם כסובייקט.

המלצות להתמודדות:

- זיהוי הוירוסים הוא הכרחי כדי להחליט איך לטפל בהם. מומלץ לזהות את הוירוסים סביבך ואת אלו שכבר חדרו אליך: לזהות האם יש טפילים אנושיים שמוצאים ממך משאבים במידה מוקצנת, שגורמים לך לתחושות מתח, אי נוחות, ניצול, השפלה. האם יש אנשים שמפעילים אותך ומחליטים עבורך בדרכים מניפולטיביות, במקום שהחלטה תהיה שלך. האם הם סביבך בקירבה מוגזמת עבורך, ועדיף היה שיהיו רחוקים יותר, או שבכלל לא יהיו חלק מחייך?
- מחלק מהוירוסים מומלץ להתרחק על מנת לא להידבק: אם זיהית אדם שהוא וירלי עבורך – מומלץ להתרחק ממנו. אנשים מנסים להשתמש בך, להוציא ממך טובות הנאה, לבקש יותר מכפי שמתאים לך לתת. אם הם שותלים רגשות אשמה באופן קבוע, תוקפים ומרגיזים – לגיטימי להתרחק מהם. אין לעשות זאת בצורה תוקפנית, אלא בצורה אסרטיבית וחד משמעית – כפעולת הגנה של הנפש על עצמה, כדי לא להידבק בוירוס, כדי לא לתת לו להכנס לתוכך. למשל: לעיתים יש בן משפחה שממשיך לתבוע זכויות שלדעתו מגיעות לו (אחות, אבא, דוד). הוא מתלונן, מאשים, קורבני. השפעתו וירלית: אם מתקרבים בקשר, עונים לטענות, מעורבים רגשית, הוירוס האנושי חודר את קליפתך, ואתה נהיה סימביוטי ביחסים איתו, ואינך יכול להגן על עצמך... עדיף לעיתים פשוט להתרחק, להימנע מויכוחים, לוותר על הצדק שלך, על האשליה שתצליח להסביר את עצמך.
- לחזק את המערכת החיסונית: ככל שאנחנו חזקים יותר מבחינה פיזית בכלל ונפשית בפרט, אנחנו יותר עמידים לחדירת הוירוסים האנושיים. לכן חשוב שכל אדם יעבוד על הדימוי העצמי שלו ויחזק אותו, ירגיש את שוויו עם פחות פגיעות שדרכה חודרים הוירוסים האנושיים לשאוב ממך את כוחותיך. לא לחשוש להתייעץ, להתלבט, לחזק את המודעות האישית. ככל שנשארים לבד, כך מערכת החיסון הנפשית נחלשת, והוירוסים חודרים.
- לחלק מהוירוסים אפשר לפתח חיסון טבעי עם השנים: יש וירוסים אנושיים, שאי אפשר להתרחק מהם, כי אנו לא חיים בסביבה אנושית סטרילית. לכן ניפגש באופן בלתי נמנע באנשים מטרידים, תובעניים, ואולי פשוט לא מתאימים לנו בתקופה זו או אחרת של חיינו. למשל, הגישה תתנשא עלינו במפגש משפחתי, ותנסה להרוויח את תחושת הערך שלה דרך הנמכה שלנו, או שהבוס ייקח קרדיט שלא בצדק על עבודה שאנחנו עשינו כדי לשאוב מאיתנו את הידע והמוניטין שהוא שלנו. אולי בפעמים הראשונות תתעורר אצלנו 'דלקת רגשית' של מתח, דכדוך, תוקפנות או כל סוג של סערה רגשית, אך בפעמים הבאות נפתח חיסון נפשי. נלמד להרגיע את עצמנו, נדע להגיד לעצמנו 'זה האופי הבעייתי שלו ולא בעיה שלי', נלמד דרכים לשמור על עצמנו ולא 'נתערבב' עם האדם הבעייתי. כך נתחזק ונהיה חסינים לפעמים הבאות.

- אם זיהית שהפכת להיות וירוס אנושי, חזור להיות אדם: לך לטיפול, כי זו חוויה קשה ומתישה לחפש לך באופן תמידי 'אדם מארח' לשאוב ממנו כוחות ומשאבים, כי בלעדיו אתה כלי ריק. אנשים, בניגוד לוירוסים בטבע, אינם במהותם הראשונית טפילים. כל אדם יכול להיות אוטונומי ולקיים יחסי הדדיות בריאים עם אדם אחר, שהוא סוביקט בפני עצמו. אם אדם הפך להיות וירוס אנושי מתוקף נסיבות חיו, והוא חייב למצא 'אדם מארח' לחיות בתוכו, זוהי חוויה קשה ומתישה. למעשה בלי האדם האחר הוירוס האנושי חס מרוקן וחסר ערך. הוא חייב לקחת כוחות ומשאבים מאחרים, וזהו מצב קיומי של הישרדות חרדתית המזיק לוירוס ולאדם המארח בו זמנית. לכן המלצתי החמה היא שמי שמזהה את עצמו, או מישהו יקר לו שהפך להיות וירוס שכזה, שיפנה לטיפול ויחזור למצב הנכון יותר לכל אדם – להיות אדם.

לסיום,

ישנן הקבלות נוספות בין תיחזוק הגוף לתיחזוק הנפש. כך למשל הזיקנה, מחלות אוטואימוניות בהן הגוף תוקף את עצמו, מחלות פסיכוסומטיות, הסרטן, ועוד. בחרתי לשים דגש על התופעות הגופניות שדיברו לליבי. כל קורא יכול להמשיך בעצמו ברוח הגישה שהוצגה במאמר, ולחפש את המקבילה הסימבולית בתחום המעניין אותו, וכיצד יוכל לטפל בנפש באותו אופן בו מטפלים בגוף. לכל טיפול יש רווח, ובכל המקרים הוא שווה את המאמץ.

בהצלחה ובהנאה,

חלי ברק שטיין

פסיכולוגית חינוכית מומחית

heliba@inter.net.il

www.hebpsy.net/barak