

כעס הוא לא אויב – הוא סימן

כל אחד מביע את הכעס שלו באופן שונה. יש כאלה שמחזיקים אותו חזק בפנים, יש שמבטאים אותו בהומור או ציניות, תוך כדי דמעות ובכי, וכמובן גם בהתפרצות זועמת. אם אתם כאן, קוראים את המדריך הזה, סביר להניח שאתם לא מרוצים מהדרך בה אתם מבטאים את הכעס שלכם, או שקיבלתם המון הערות על הכעס שלכם. האם אתם מוצאים את עצמכם כועסים מדי? האם זה יותר מפריע לכם בפנים, או שזה יוצא על הסביבה וגורר תגובות קשות?

כך או כך, רוב האנשים שמחפשים מידע או פונים לטיפול סביב הכעס, מבקשים "להפסיק" אותו. רוצים לא לכעוס יותר, רוצים שדברים מכעיסים יעברו להם מעל לראש או יפסיקו להטריד אותם כל כך. הכעס עצמו הפך למשהו שפוגע בכם או במי שסביבכם, הוא הפך לבעיה.

כעס הוא לא אויב, לא צריך להעלים אותו. כעס מופיע כשאנחנו מרגישים פגועים או מותקפים (לא רק פיזית), כשעולים בנו תסכול וחוסר אונים, כשיש פער גדול בין הרצוי למצוי, והוא קיים אצלנו באופן קבוע (למשל כשאנחנו נמצאים בזוגיות לא טובה), או עולה בגלל אירוע שקורה לנו עכשיו.

הכעס עוזר לנו לראות שיש משהו שאנחנו מאוד לא מרוצים ממנו, לא יכולים ולא צריכים לשתוק לגביו, וצריכים לפעול כדי לתקן את המצב ולהגן על עצמנו. לא להרגיש או לא להביע כעס, משמעו לא להגן על עצמנו. מצד שני, כעס ברמה גבוהה מדי, מפעיל אצלנו את המערכת העצבית האוטומטית (ניתן לקרוא על כך בהרחבה באתר), ומונע מאיתנו יכולת לווסת אותו ואנחנו עלולים לפגוע בעצמנו או באחרים בהתנהגות שלנו. המטרה, אם כן, היא להצליח לזהות את הכעס שעולה בנו, לפני שהוא מגיע לשלב בו הוא קשה מדי לוויסות.

מאחר וכעס משפיע ומושפע ממערכת העצבים האוטומטית, נוכל ללמוד מהם הסימנים הגופניים והמחשבתיים שעולים בנו כשהוא מופיע. הסימנים הבאים מבוססים על תופעות שמשותפות לכל בני האדם, וההבדל בינינו הוא שאצל כל אחד יופיעו רק חלק מהסימנים ובעוצמה משתנה.

לפני שאתה קורא את הסימנים, נסה לחשוב מה קורה לך בגוף כשעולה בך כעס רב. האם משהו כואב או לוחץ, חום גוף, הזעה, רעידות? עבור על הסימנים ותראה מה מופיע אצלך, ומה רמת הכעס המתאימה לסימנים האלה. אם אתה מתקשה בכך, חזור לדף לאחר כמה ימים וכשעולה בך כעס, עצור לרגע ונסה לשים לב מהם הסימנים שמופיעים אצלך.

- הכעס מתואר לרוב כאנרגיה או חום גוף שעולה מהבטן מעלה, לידיים ולכפות הידיים ומשם לפנים.
- התכווצות שרירים, בפנים, בידיים או באגרופים, מרגישים שהשריר מתוח ומכווץ.
- רעידות – מופיעות רעידות ברגליים, או בידיים, ולפעמים גם רואים את זה מבחוץ.
- זיעה – מופיעה באזורים שונים בגוף, בדרך כלל בפנים ובצוואר או בכפות הידיים.
- תחושה שהכוח הפיזי עולה וקשה יותר לווסת אותו, בעיקר בידיים.
- העיניים נפתחות, ממצמצים פחות ולמביטים בנו נראה שהאישונים מורחבים.
- הינעלות של הלסת. בצידי הלחיים רואים את השרירים מכווצים והלסת נסגרת בכוח.
- עלייה בדופק, קצב נשימה, ואפילו לחץ הדם.
- נשימות הופכות עמוקות יותר או מהירות ושטוחות יותר. נושפים אוויר בכוח.
- פנים סמוקות, מרגישים שהפנים חמות וקל לראות שהפנים אדומות.

מתגברים

יש גם סימנים מחשבתיים, שימו לב מה עובר לכם בראש בדרך כלל:

- עושים לי בכוונה
- אני לא פראייר
- מזלזלים בי
- אני אראה להם מה זה, אני לא אוותר להם
- אף פעם/ תמיד/ כל פעם אותו דבר – חשיבה מכלילה

זיהוי הכעס כשהוא עולה, יאפשר לכם לבחור את הזמן הנכון להתעמת מול מי שפוגע בכם, לקחת צעד אחורה ולאפשר לכם להירגע לפני שאתם חוזרים לאירוע, לבקש עזרה ממישהו אחר שידבר במקומכם, לבחור האם בכלל שווה להתווכח על הנושא. כך או כך, כאשר הכעס עולה לרמה שהסימנים בגוף ברורים ומשמעותיים, זה הזמן הכי נכון לעכב את התגובה, ולתת לעצמנו כמה דקות לפחות לחשוב איך נכון לנו וליקירנו שנתנהג. הגיבו בעזרת הכעס שלכם, לא בלעדיו, ולא כשהוא זה שנוהג בכם.