

שליטה בכעסים

"נמאס לי שהכעס משתלט עלי, הוא האדון ואני העבד שלו- אני עושה בדיוק מה שהוא רוצה, רומסת את מי שמולי ללא שליטה על הפה שלי, אני רוצה להשתחרר מהעבדות ולצאת לחירות" אמרה ליאת בחדר הטיפול

מדוע אי אפשר לפסוח על הרגש הזה?

הכעס הוא רגש עז שאדם חש כאשר הוא מרגיש שנעשה לו עוול או שהפרו את הכללים החברתיים המקובלים, זהו רגש טבעי שצריך לתת לו מקום, להכיר בו, להבין מאין הוא בא ואז לשחרר אותו.

בדיוק בנקודה בה אנו כועסים, מסתתר הפחד שלנו, בדרך כלל מדובר בפחד הישרדותי שאינו מודע.

הכעס מסתיר פגיעה או פחדים הגנתיים כמו: פחד נטישה, פחד מדחייה, פחד מתלות...

טיפול בכעסים: ניהול כעסים- הכעס הוא אנרגיה כמו דלק, אם נשפוך דלק ביער ונצית- תהיה שרפה גדולה, אך אם ניקח את אותה אנרגיה, את הדלק ונשים אותו במכונת הוא יתועל לאנרגיה יעילה, על אותו רעיון מבוסס טיפול או סדנא של שליטה בכעסים. האדם לומד לתעל את הכעס שלו למקום הנכון, במינון הנכון ואז הוא לומד לשלוט בכעס במקום שהכעס ישלוט בו

מה אפשר לעשות על מנת להרגיע אדם שכועס?

חשוב לתת לאדם שכועס את הלגיטימציה לכעוס, כי הרגש שם ואי אפשר לפסוח עליו, עצם ההכרה בכעס תפחית את עוצמתו. אדם/ ילד שכועס הוא בעצם מאותת לנו שחלק מהצרכים הרגשיים שלו לא מסופקים, כאשר הצרכים שלנו לא מסופקים אנו חשים שלא רואים אותנו ולא נותנים לנו אישור לעצמי שלנו (לאני הפנימי שלנו) וזו חוויה מפחידה מכיוון שתת המודע שלנו מפרש את החוויה כאיום על הקיום שלנו.

במילה בן אדם נמצאים הצרכים הבסיסיים של בני האדם: בטוח. נראה (תשומת לב), אהוב, דומה (תחושת שייכות), מיוחד (תחושה שאני חשוב).

לראות את השני ככואב ולא כאויב- אדם שכועס עלינו חש כאב, פחד, איום, הוא תוקף כמנגנון הגנה לא מודע ולכן מומלץ לנסות לראות אותו ככואב ולא כאויב. אפשר לומר לו שאתם רואים שהוא כועס ולשאול אותו מה גרם לו לכעוס, ממה הוא נפגע? אפשר גם פשוט לתת לו קצת זמן להירגע, אם אתם תוקפים אותו בחזרה הוא חש יותר מאוים ופגוע ולכן ינסה לפגוע חזק יותר כתגובה.

חוסר שליטה בכעס עלול לגרום:

1. הריסת קשרים חברתיים- ברגע אחד של כעס אפשר להרוס קשר שנבנה במשך שנים.

2. איבוד קשרים משפחתיים- כעס עלול לגרום לנתק במשפחה.
3. פגיעה בקריירה- חוסר קידום, איבוד מקום העבודה.
4. מודל לחיקוי- העברת התכונה של הכעס לילדינו.
5. החלשות המערכת החיסונית- הסיכוי לחלות במחלות שונות עולה.
6. פיתוח נטייה למחלות לב- מצאו קשר ישיר בין כעס למחלות לב.
7. בדידות- מי אוהב להיות בחברת אדם כעוס ורגוז?
8. נבואה שמגשימה את עצמה- כעס הוא רגש שלילי שמזמין חוויות שליליות.
9. פגיעה בשמחת החיים- יש לנו זמן מוקצב לחיות וכדאי לחיות אותו בשמחה.
10. פגיעה באיכות חיינו- באופן כללי הכעס מוריד את איכות חיינו בתחומים שונים.

כיצד משתחררים מ"עבודות" ויוצאים ל"חירות" של שליטה בכעסים?

פרעה סבל ממכות קשות בשל סירובו לשחרר את בני ישראל, לצערי גם הרבה אנשים סובלים מאוד עד שהם מגיעים לטיפול על מנת לשחרר את הכעסים.

טיפול בכעסים יכול להיעשות בשני צירים: ציר התנהגותי- קוגניטיבי וציר רגשי.

בעבודה על הציר ההתנהגותי- קוגניטיבי הטיפול נעשה בדרכים שונות כמו: שינוי מחשבותי, הרפיה, מדיטציה, דמיון מודרך, שינון הצהרות מרגיעות, לימוד זמן תגובה מתאים, הימנעות ממצבים מכעסים, תקשורת נכונה במצב של כעס ועוד שיטות שניתן ללמוד מאנשי מקצוע וליישם בשטח.

בעבודה על הציר הרגשי הטיפול בכעס נעשה ע"י שיחה עם איש מקצוע, חקירת העבר, קלפי מודעות, כתיבה טיפולית ועוד...

אני מאחלת לכולנו בריאות ונחת!

דלית הלוי סיטרוק, מומחית לשליטה בכעסים, מטפלת פרטנית, זוגית ומשפחתית. בוגרת תואר ראשון ושני בפסיכולוגיה וייעוץ 052-7330456 www.dalit4u.co.il