

הביולוגיה של הרגשות

עזרה עצמית לחרדה ודיכאון

אלנורה ואן ווינקאל

מדענית חוקרת בפרשה, מעבדות מילהאוזר, המחלקה לפסיכיאטריה

איניברסיטת ניו יורק בית הספר לרפואה

כתובת התכתבות: Murray Hill Station, P.O. Box 893

New York, NY 10156 USA

"אם לא תשחרר את אשר בתוכך, מה שלא תשחרר יחרס אותך"

תורתו של ת'ומס (The Gnostic Gospel of Thomas)

תלות משותפת היא התמכרותנו המרכזית

הכרת ביולוגיה בסיסית זו, תאפשר לך למצוא בטבעיות רבה יותר דרכים לעזרה עצמית כל ילד נולד עם מידה בריאה של כעס אשר בא לידי ביטוי, בין היתר, בתגובת לחימה או בריחה (flight or fight) כאשר הורינו מזניחים אותנו רגשית, אפילו ללא כוונה, הם עלולים לגרום לנו להדחיק כעס מוצדק אף הורה אינו נדרש להיות מושלם, אולם חובה עלינו כהורים לאפשר לילדנו לכעוס. הדחיקת הכעס הרסנית יותר אפילו מהטראומה עצמה. אפילו שיר הערס "שקט ילדי אל נא תבכה" משרת את צרכי ההורים ולא את צרכי הילד. אולם כילדים, הורינו בוודאי הצטרכו להדחיק את כעסם וההחלמה הזו נועדה עבורם גם כן. אנו יוצרים באופן לא מודע ובכדי לשחרר כעס ואבל מודחקים, מערכות יחסים המתבססות על תלות משותפת המשחזרות מערכות יחסים בילדות רבים מאתנו מחפשים אחר בני זוג, מעבידים וחברים המזכירים לנו את הורינו ולכן אין אנו מאושרים במערכות יחסים אלו.

הרעלה מוחית גורמת להפרעות אמוציונליות והתמכרויות.

כאשר הכעס מודחק, כמויות רעילות של נוירוטנסמיטורים במוח סותמים נתיבים המאחסנים זיכרונות מהורינו. (1) ולכן אין אנו זוכרים טראומות ילדות במהלך משברים תקופתיים של התנקות מרעלים (detoxification), רעלים אלו, המייצגים כעס מודחק, מציפים בפתאומיות את הנתיבים, מגרים את המערכת העצבית ובכך גורמים להופעת סימפטומים הנעים בין חרדה מתונה למאניה ואפילו לזעם שאינו מכוון. כיוון שאזורים מסוימים נסתמים יותר מאשר אחרים, הכעס פעמים רבות מכוון על ידי הנוירונים הלא מתאימים כך שהכעס עלול להיות מכוון או כלפי האדם הלא מתאים או פנימה ולהתבטא כרגשות אשמה ואפילו כמחשבות אובדניות כשמחשבות ורגשות בלתי מכוונים, החשיבה עלולה להפוך להזייתית ואפילו פסיכוטית. אולם סימפטומים הנובעים ממערכת עצבית מגורה הם ביטוי למשברים של התנקות מרעלים ומסמלים החלמה - כלומר פתיחת השסתומים לשחרור כעס מודחק

שימוש בדרכים לעזרה עצמית מאיצים את תהליך ההחלמה

בפגישות של ילדים להורים אלכוהוליסטים או בתרפיה, אנו משחררים ומכוונים מחדש את כעסנו על ידי שיתוף אחרים בזיכרונותינו מהורינו שהתעללו בנו. החלמתנו תהיה מהירה יותר אם נצליח לזהות במהלך היום סימפטומים המעידים על מערכת עצבים מגורה כאיתות (signal) לכעס מתגבר. במקום להדחיק את הסימפטומים, חווה את הפחד וזהה אותו כביטוי של הכעס שחרר וכוון אותו מחדש. דפיקות הלב בחזה בעת עימות עם אדם כלשהו הם סימן לכעס שהדחקנו ביחס להורינו. שחרר את הכעס על ידי הכאת מזרון או/ו על ידי צעקות על הורייך בקול רם בעת שחרור הכעס, כשאנו מדמיינים או חושבים על הורינו, אין אנו מתקיפים אותם כיוון שבהם מצוי החולי. במידה ואין באפשרותך לצעוק מפאת הרעש הרב שבדבר, שימוש בדיבור שקט גם כן יעיל. אופייני שנשמע בראשנו את קולות הורינו אומרים לנו משפטים כדוגמת: "עלייך להתבייש בעצמך", יעזור אם נאמר לעצמנו "צאו מהראש שלי". סימפטומים אחרים המאותתים על עלייה של כעס וחרדה, פחד נירוטי, התקפות מאניה, מחשבות או התנהגויות קומפולסיביות, פרנויה וחרטה. הם בעצם משברים לניקוי רעלים ומאפשרים לנו לשחרר ולכוון מחדש את כעסנו. חווה את הפחד ואת הסימפטומים של הכעס וכוון מחדש את כעסך. חשוב לכוון את הכעס בראשנו לאורך כל היום: סימפטומים הקשורים למשברים אלו עשויים להתבטא בתחושת הדקקות לחומרים מעוררים כימים או פסיכולוגיים. הם עשויים להתבטא באשמה, בביטחון עצמי נמוך או בהתנהגות אגרסיבית כלפי אדם הלא מתאים אם הכעס אינטנסיבי ובלתי פורפוזיונלי, כנראה שחלק גדול ממנו עדיין הינו כעס מודחק כתוצאה מטראומה קודמת וצריך לכוון כלפי אלו שהתעללו בנו בעבר. חשוב לעשות זאת בפגישה איתם או בתרפיה ולא לכוון את הכעס כלפי אחרים במידה ובאינטראקציה כלשהי עם אחרים מתעורר כעס רב, יהיה זה הולם לבטא את הכעס באופן רגוע ובמידה ונחוץ הדבר ניתן לשחררו מאוחר יותר על ידי הכאת מזרון וכדומה מבלי להיזכר בהכרח בפרטים המדויקים הקשורים לטראומה. לבד מזאת, מידע דומה לזה הקשור לאלו שהתעללו בנו בעבר כגון דמויות סמכותיות של גברים או נשים, מובל יחד בנתיבי נוירונים משותפים חשיבה על כל אלו שהתעללו בנו בעבר בעת משבר מביאה להצאת תהליך הניקוי מרעלים, כך שיתכן שבעת משבר נחשוב על קרובי משפחה, מעבידים, אנשים בעלי סמכות בני זוג או חברים. אפילו הרעיון של אלוהים כדמות הורית סמכותית מאוחסן יחד עם מידע הקשור למתעללים בעבר ובהחלט עוזר לכעוס על אלוהים אם כי, האלוהים האמיתי עוזר לנו להחלים.

שינויים במצב הרוח עלולים להחרף אולם הם זמניים בלבד.

בדרך כלל מצב הרוח מרומם לאחר שחרור כעס, ולתחושה יש אפקט מהיר בדומה לפעולת האנטי דיכאון. אין בזאת להעיד על החלמה כיוון ש תחושה זו עשויה להלוות בדיכאון או בשינה כבדה אולם, משבר הניקוי מרעלים הבא יביא להקלה בדיכאון. חשוב לבכות ולשחרר רגשות אבל, שעלולים להופיע באופן אינטנסיבי ולהמשך חודשיים רבים. כאבי ראש, הזעה וחם שכיחים.