

התמודדות עם מתחים, חרדות, כאבים ומחלות

זהירות יתר - נועזות יתר

אינסטינקט ההישרדות, הוא אחד מהאינסטינקטים החשובים ביותר שפותחו במהלך האבולוציה, במוחם של כל בעלי החיים. פרק זה מתייחס לאינסטינקט ההישרדות כאל תוכנת מחשב. ניתן להניח, שבמהלך האבולוציה, פותחה תוכנה נוספת בשם: "זהירות - נועזות". בדומה לכל תוכנת אופי, גם רמת העוצמה של "זהירות - נועזות" מקורה בתורשה ו/או בסביבה. פרק זה מתמקד בהשפעה החיובית והשלילית של "זהירות - נועזות" על ההישרדות של האדם הקדמון ועל תפקודו של האדם המודרני וכן על שיטות טיפול פסיכולוגיות המיועדות להעלאת רמת הנועזות אצל אנשים זהירים, הסובלים מפחדים ומחרדות.

תרומת התורשה לרמה של תוכנת "זהירות - נועזות"

ניתן להניח, שתוכנת "זהירות - נועזות" מצויה בקרב בעלי חיים שונים ועוצמתה מתפלגת בהתאם לעקומה הסטטיסטית הנורמלית. כלומר, כ 60% נולדים עם נטיה לנועזות, אך הם עושים זאת בזהירות סבירה, לעומתם כ 20% נולדים זהירים מדי וכ 20% נולדים נועזים מדי. מחקר מעניין בוצע על פרפרים שבקעו מהביצים בכלוב זכוכית. בעת שהחוקר השמיע רעש חזק, חלק מהפרפרים מיד נמלט והסתתר וחלק אחר עף לכיוון מוקד הרעש. לא קראתי על מחקרים דומים בקרב בעלי חיים אחרים, אך שוחחתי על כך עם מספר חברים המגדלים בביתם חיות שונות כמו: כלבים, חתולים וציפורים. הם שיתפו אותי, שמגיל רך יש המתחבאים ליד אמם או מסתתרים, בעת השמע רעש בקירבתם, או בעת שאדם שלא מוכר להם מתקרב. לעומתם, יש המתקרבים למוקד הרעש או לאדם החדש. אין ספק, שרמות שונות של תוכנה זו מצויות גם בקרב כל בני האדם מרגע לידתם. באחד מביקורי במרכז, הלכו לפני אימהות עם ילדים קטנים שישבו בעגלות המרכול. ניפנפתי בידי לילדים וחייכתי אליהם. חלקם הסתירו את פניהם וחלקם חייכו אלי ואף ניפנפו לי בידיהם. אנשים רבים מגיל צעיר חשו אמיצים/נועזים יותר מחבריהם והיו מאד חברותיים, לעומתם, אנשים רבים מגיל צעיר היו בישניים, חסרי ביטחון עצמי וסבלו מחרדות חברתיות ומפחדים שונים. [שאלון הבוחן רמת זהירות-נועזות - הקישו כאן](#)

ד"ר איילין ארון, מעדיפה להתייחס לתופעת זהירות יתר כאל רגישות יתר. בסיפורה "אדם רגיש מאד" (1) היא מדגישה את הצדדים החיוביים של הנטיה לרגישות יתר. לדעתה לאנשים כאלו יש חיים פנימיים עשירים מאד, המתבטאים לדוגמה ברגישות בעת האזנה למוסיקה, ובצפייה באומנות ובנוף יפה. [שאלון הבוחן רמת רגישות - הקישו כאן](#)

שאלתי את עצמי, מדוע האבולוציה חילקה את רוב היצורים בעולם לשתי התנהגויות שונות אלו. העליתי את, שתוכנת "זהירות - נועזות" תורמת בצורה שונה להישרדות. בהמשך המאמר, אתמקד בהשפעת תוכנה זו על האדם המודרני, אך בכדי להבינה לעומק, אעלה השערה, כיצד תוכנה זו תרמה להישרדותו של האדם הקדמון, שחי ביערות העד, כחיה חברתית. דמיינתי ששני ציידים, החליטו לצאת לצוד יחד. אחד מהם נוטה לנועזות וחברו לזהירות. הנועז אמר לחברו: "אני בטוח שהיום נצליח לצוד את הצבי שראינו על הגיבעה מצד שמאל." הזהיר מיד העיר: "לא ולא, זה מאד מסוכן, כיוון שראיתי באיזור מערה של אריה." הנועז יענה: "תודה שהזכרת לי, גם אני ראיתי זאת, לכן אני מציע שנלך מסביב." אבל מהצד השני ראיתי הרבה נחשים." ענה הזהיר בקול ניפחד. "נכון אתה צודק יש שם נחשים, לכן ניקח מקלות ואבנים ושנינו נבריח אותם." אמר הנועז בקול של מפקד.

"טוב, אני מסכים, אך צריך להיות מאד זהירים. אתה תתקרב אליהם ותכה אותם במקל ואני מרחוק אזרוק עליהם אבנים." ענה הזהיר בקול מעט יותר רגוע.

אם השערתי נכונה, אין ספק שתוכנה זו תרמה להישרדותו של האדם הקדמון, אך כאשר עוצמתה היתה ברמה גבוהה מאד, בכל אחד משני הכיוונים, היו לה חסרונות. הזהירים שרדו

יותר שנים מהנועזים, כיוון שכל פעם שקבוצת ציידים יצאה לצוד, כאשר ניראתה תנועה בין העצים, הזהירים היו הראשונים שטיפסו על עץ, או שנסוגו מאחורי חבריהם הנועזים. מצד שני, הם צדו פחות מאשר הנועזים ולכן להם ולבני משפחתם היה פחות מזון. כאשר עוצמת הזהירות היתה גבוהה מאד, הם סבלו מחרדות ומפוביות כגון: חרדות בעת יציאתם מהמערה או המנעות מוחלטת מלצאת מהמערה. כתוצאה מכך, הם ומשפחתם נשארו רעבים ויתכן גם יותר חולים. הנועזים לעומתם, הגיבו לתנועה בין העצים בסקרנות ובתקווה שהתנועה בין העצים מרמזת שאולי מתחבאת שם חיה שהם חפצים לצוד. כתוצאה מכך, נשים מטבען, נמשכו אליהם עקב היותם ציידים טובים ועקב העובדה שהם הגנו עליהן ועל ילדיהם. מצד שני, הם סבלו מחבלות גופניות יותר מהזהירים ואורך חייהם היה קצר יותר.

אין ספק שתוכנה זו תורמת גם לאדם המודרני, אך יש לה חסרונות כאשר עוצמתה ברמה גבוהה מדי, בכל אחד משני הכיוונים. הנועזים חשים בביטחון עצמי ולרוב הם המנהיגים ונוטים לגישה אופטימית. הכנסתם השנתית לרוב גבוהה יותר מזו של הזהירים ונשים מטבען נמשכות אליהם. מצד שני, כאשר רמת הנועזות בעוצמה גבוהה, הם נוטים להיפגע פיזית וכלכלית. הזהירים לוקחים פחות סיכונים בחיי היום יום ולכן הם נפגעים פחות מתאונות דרכים אך כאשר רמת הזהירות בעוצמה גבוהה, הם חשים בחוסר ביטחון, נוטים לגישה פסימית, חשים בחרדות ונוטים להמנע מפעילויות שאינן מטרידות אנשים נועזים.

תוכנת "זהירות - נועזות", פועלת גם בבחירת בני זוג. אני משער, שבאופן תת הכרתי, אנשים נמשכים לבן זוג הנוטה לכיוון הפוך משלהם. נשים, באופן גנטי, נוטות להיות זהירות, כיוון שהטבע העניק להן את התפקיד לטפל בילדים קטנים. גברים, באופן גנטי, נוטים להיות נועזים, כיוון שהטבע העניק להם את תפקיד הצייד. כאשר רמת התוכנה בקרב שני בני הזוג אינה קיצונית, היא עשויה לתרום ליחסים ביניהם ואף לתרום לחינוך הילדים. כאשר שני בני הזוג קיצוניים באותו כיוון, זה עלול לפגוע ביחסים ביניהם. כאשר שניהם נועזים מדי, הם ירבו לריב וכאשר שניהם זהירים מדי, הם ימנעו מלעשות דברים, המקובלים על בני זוג אחרים. מצד שני, אם רק אחד מבני הזוג קיצוני באחד מהכיוונים, הצלחת הנשואים תלויה במידת יכולתו של המתן יותר, להשלים עם העובדה שבן זוגו קיצוני.

אני משער, ששתי "תוכנות" נוספות התפתחו במוחם של בני האדם, שתרמו להישרדות. תוכנה אחת, לשחזר בדמיון חוויות העבר ותוכנה שניה, לדמיין את העתיד. בודהה ותלמידיו וכן פסיכולוגים רבים, מודעים לעובדה שרוב האנשים משתמשים בתוכנות אלו בצורה שגויה לחלוטין, תופעה הגורמת למתח ולחרדות. הפיתרון שהם ממליצים עליו הוא, להתמקד בהווה. זהו אחד מפתגמי הידועים של בודהה: "סוד הבריאות של הגוף והנפש הוא, שלא תתעכב אף פעם על העבר ואל תדאג ממה שיביא העתיד. חיה את ההווה בחכמה וברצינות." לעומת בודהה ותלמידיו, פילוסופים מערבים רבים חושבים אחרת לדוגמה מספר פתגמים רובם של אנשים ידועי שם:

"כישלון הוא הצלחה, אם לומדים ממנו." מלקולם פרובס

כישלון הוא רק הזדמנות להתחיל מחדש בדרך נבונה יותר." הלן קלר

"אם ברצונך להגדיל את קצב ההצלחה שלך, הכפל את קצב הכישלונות." תומאס ווטסון "כאשר משהו רע קורה לך יש לך שלוש אפשרויות: לתת לזה להגדיר אותך, לתת לזה לשבור אותך או לתת לזה להעשיר את נסיון החיים שלך." מקור לא ידוע

אני מסכים לחלוטין עם גישתם של כותבי פתגמים אלו. לדעתי, מטרת ה"תוכנות" לשחזר חוויות העבר ולדמיין את העתיד היא, להפיק לקחים מדרך התמודדותנו בעבר, ולבצע "תוכנית מגירה" לחששות מהעתיד. אני משתמש בביטוי זה לעיתים קרובות, בעת טיפול באנשים החרדים מהעתיד. אני מסביר שהביטוי שכיח בצבא. בישיבות קציני הצבא הגבוהים, רבים היו מעלים חששות כבדים מסכנות הנשקפות לישראל בעתיד. לדוגמה, אירן עלולה להטיל פצצה אטומית על תל אביב. במטרה להתמודד עם החששות, הם דמיינו את העתיד הגרוע ביותר, לדוגמה, הרבה מאד ישראלים באיזור תל אביב עלולים להיפגע קשות. בשלב הבא, הם תיכננו את תגובתם לדוגמה: כמה פצצות אטומיות ישראל תטיל על אירן ובאילו איזורים. הם כתבו זאת בצורה מסודרת, טמנו במגרה והלכו לישון רגועים.

תרומת הסביבה לרמה של "זהירות - נועזות"

גורמים סביבתיים רב גוונים משפיעים על עוצמת התוכנה "זהירות - נועזות." אין ספק שחוויה טראומטית מעלה בעוצמה רבה את רמת זהירותם של כל האנשים שנולדו זהירים. לעומת זאת,

היא משפיעה כך רק על חלק מהאנשים הנועזים, וזה בהתאם לאישיותם הבסיסית ולמצב בו הם נמצאים. לדוגמה, קציני צבא, שרמת הנועזות שלהם גבוהה, יושפעו מחוויה טראומטית פחות מחיילים אחרים בפלוגתם למרות שרמת הנועזות שלהם דומה.

שוחחתי עם מספר ניכר של אנשים בנושא נטיותם לזהירות יתר ונטיה זו של הוריהם. חלקם טען, שמגיל צעיר הם נטו לזהירות יתר, בהשוואה לחבריהם. לדבריהם, גם אחד מהוריהם נוטה לזהירות יתר. הורה זה נהג להזהירם מפני סכנות שונות מאז ילדותם והוא ממשיך בכך עד היום. לצערם, ההורה השני, שהיה נועז יותר, לא היה מעורב בחינוכם. חלקם אף חשים שהם יותר זהירים מההורה הזהיר. אנשים אחרים שיתפו אותי בכך, שגם אחד מהוריהם היה זהיר מאד ותמיד נוטה להזהיר אותם בצורה מופרזת וההורה השני היה פחות מעורב בחינוכם. בהשוואה לקבוצה הקודמת, מגיל צעיר הם אמרו לעצמם: "אני לא רוצה להיות כמו ההורה הזהיר ולעולם לא אתנהג עם ילדי כשם שהורה זה התנהג איתי." לשמחתם, הם הצליחו להגשים את מטרתם. אנשים אחרים שיתפו אותי בכך, שגם להם היה הורה אחד מאד זהיר, אך למזלם, ההורה השני שהיה נועז, עודד אותם להעזי יותר ולחוות חוויות מעט יותר מסוכנות. כתוצאה מכך, הם למדו לשלוט על נטייתם התורשתית לזהירות יתר וכיום הם מרוצים מהישגיהם. אין ספק, שחוויות קשות, חינוך והשפעת חברים קרובים, עשויים להשפיע על הרמה התורשתית של תוכנת "זהירות - נועזות".

גישת הציבור הרחב לרמה גבוהה של "זהירות - נועזות"

הציבור הרחב נוטה לכנות אנשים בעלי רמה גבוהה של תוכנת "זהירות - נועזות" בביטויים שלרוב פוגעים בהם. את הזהירים מאד, נוהגים לכנות לדוגמה: פחדנים, בישנים, רגישים, ילדותיים ושפנים. כתוצאה מכך, בעלי זהירות יתר לרוב חוששים מדחיה חברתית. את הנועזים מאד, נוהגים לכנות לדוגמה: חסרי אחריות, מטורפים, משוגעים ומתנהגים ללא שיקול דעת. אין ספק שמטפסי הרים תלולים והמחליקים במורדות שלג מסוכנים, שייכים לקבוצה זו. ביו-טיוב (3) ניתן למצוא סרטונים רבים בהם מופיעים אנשים המבצעים פעולות נועזות מאד.

גישת הפסיכיאטריה לרמה גבוהה של "זהירות"

מבחינה פסיכיאטרית, תסמיני זהירות יתר (חרדות) ונועזות יתר (תוקפנות קיצונית) מסווגים כמגוון של מחלות פסיכיאטריות. הטיפול תרופתי ולרוב משולב בטיפול פסיכולוגי.

גישת הפסיכולוגיה הקלינית לזהירות יתר המולידה תסמיני חרדה

קיים מגוון רחב מאד של שיטות טיפול פסיכולוגיות עם מטופלים הסובלים מתסמיני חרדה. חלקן מבוסס על שיטה אחת מקובלת וחלקן מבוסס על שילוב רב גווני של שיטות מקובלות. חלקן שיטות ארוכות מועד וחלקן קיצרות מועד. גישתי הטיפולית מתבססת על שיטות מקובלות רב גוונות, המשולבות עם כיוונים שאני פיתחתי.

גישתי הטיפולית באנשים הסובלים מסתמיני זהירות יתר (חרדות)

בפגישה הראשונה, לאחר קבלת פרטים אישיים כגון: גיל, מצב משפחתי, השכלה ועיסוק, המטופל מתבקש לסמן בשאלון חרדה (פרטים באתר בפרק: "בוחר עצמי לרמת חרדה") את עוצמתן של 22 תסמיני חרדה שהוא חש לאחרונה, כל תסמין ברמה בין 0 ל- 6. לאחר מילוי השאלון, המטופל מרואיין בנושאים הבאים:

- מתי החל לסבול מתסמיני החרדה בעוצמתם הגבוהה. מה היו החוויות הכואבות, או הציפיות המפחידות לעתיד, שעוררו תסמינים אלו.
- האם מגיל צעיר המטופל נוטה לזהירות יתר בהשוואה לבני גילו.
- האם אחד מהוריו נוטה להיות זהיר והורה שני נוטה להיות נועז.

כיוון ש"ידע זה כח", אני מסביר לכל הסובלים מזהירות יתר, בין אם זה החל מגיל רך או כתוצאה מחוויה טראומטית, את התרומה להישרדות של כל אחד מתסמיני החרדה, שצוינו בשאלון ברמה מעל 3. (פרטים באתר בפרק: "תסמיני חרדה ותרומתם להישרדות"). המטרה היא, לכוון את המטופל לקבלה עצמית, שהינה מרכיב חשוב בתהליך הטיפול. אני משווה את מכלול תסמיני החרדה לתוכנת מחשב, שנבנתה על ידי אדם מאד חכם, בתחילת עידן המחשבים. התוכנה נקבעה בכל המחשבים שבמוחם של בעלי חיים רבים, כולל האדם והיא מכונה תוכנת ההישרדות. בהתאם לגיל ולרמת האינטלגנציה של המטופל, מוסבר ההבדל בין פעילות מערכת העצבים הסימפטטית, המפעילה את תוכנת המחשב "מלחמה או מנוסה" לבין פעילות מערכת העצבים הפרה סימפטטית המפעילה את תוכנת הרוגע.

פתגם ידוע אומר: "אם בעיה מטרידה אותנו, נעשה כמיטב יכולתנו להתגבר עליה, אך אם אין כל אפשרות לכך, נעשה כמיטב יכולתנו לשנות את גישתנו לבעיה." אנשים רבים מסכימים עם הפתגם, אך הם אינם יודעים איך לשנות את גישתם לבעיה ולכן היא ממשיכה להטרידם. אחד מתפקידנו כמטפלים הוא, להדריך את המטופל החדר, לשנות את גישתו. שאלתי את עצמי, איך האדם הקדמון התמודד עם חששותיו מפני היתקלות עם חית טרף. כיוון שתוכנת ההישרדות תוכננה להגן על האדם הקדמון, היא הותאמה לתנאי היער. ברגע שהאדם הקדמון חש בסכנה ואפילו הזעירה ביותר, כמו רעש או תנועה בין העצים, או בעת שהוא ציפה להופעת טורף, מערכת העצבים הסימפטטית החלה לפעול מיידית וגופו הוצף בהורמוני חרום. על האדם היה להחליט מיידית, האם להילחם או לברוח. אם הוא החליט להילחם, הוא הוצף ברגשות חזקים שתרמו למלחמתו כגון: תקיפות, תוקפנות וכעס. אם הוא החליט לנוס, הוא הוצף ברגשות חזקים שתרמו למנוסתו כגון: פחד, חרדה ופניקה. ביער, פעילות "מלחמה" או "מנוסה" נמשכה מספר דקות מועט. אם האדם טיפס על עץ, הסתתר במערה או נס למרחקים, הטורף התיאש ממנו ולכן מערכת העצבים הפרה סימפטטית חזרה לפעול והוא נירגע לחלוטין. במידה והוא בחר ב"מלחמה", אם הוא ניצח הוא נירגע מיידית, אם החיה ניצחה, היא נירגעה. חשוב להסביר למטופל, שהטבע העניק לאדם הקדמון שיקול דעת לשינוי בחירתו הראשונית. אם לאחר מלחמה קצרה הוא חש שסיכוייו לנצח מועטים, הוא שינה לכיוון "מנוסה" והוא הוצף ברגשות המתאימים למנוסה. לעומת זאת, אם לאחר מנוסה קצרה הוא החליט שעדיף להילחם, הוא שינה לכיוון "מלחמה" והוצף ברגשות המתאימים למלחמה.

לצערנו, "תוכנת מלחמה או מנוסה" שתרמה לאדם הקדמון להינצל מחית טרף, משבשת את תפקודם של אנשים מודרניים. האדם החדר, אינו מודע שהוא בחר בתוכנת "מנוסה" והוא לא מודע שיש ביכולתו לשנות את החלטתו לכיוון "מלחמה". הוא חש שהבעיה חמורה מדי ולכן, או שהוא מצליח לא לחשוב עליה, כפי שמיעצים פילוסופים ופסיכולוגים שונים, אך הבעיה קיימת ומטרידה אותו בתת ההכרה או שהוא סובל ממחשבות טורדניות הקשורות בבעיה. התוצאה היא, שהוא ממשיך לפעול בכיוון "מנוסה". המשולבת עם רגשות של חרדה. גישתי הטיפולית היא, להסביר למטופל שהטבע מאפשר לו לשנות כיוון "למלחמה" כלומר, התמודדות חיובית עם הבעיה.

במהלך האבולוציה, לא הוכנה כל "תוכנה" כיצד להתמודד עם חרדות מחיות טרף, שלא ניתן לנצחן. הנחתי היא, שלא היה כל צורך בכך, כיוון שבעת שצייד ניתקל בחיית טרף כזו, הוא נטרף. בעולם המודרני, המצב שונה. אנו נצבים, לעיתים מאד קרובות, בפני ציפיות מסוכנות, שאין כל אפשרות להתגבר עליהן בכוחות אנושיים, לדוגמה: חרדה שפצצה תנחת על בית מגורינו, או המטוס בו אנו טסים יתפוצץ באויר כיוון שפצצה הוטמנה בו או עקב תקלה טכנית. כתוצאה מכך, גישתי הטיפולית עם אנשים החרדים מפני העתיד היא, לשקול תחילה אם ישנה אפשרות טכנית-הגיונית להתמודד בכוחות אנושיים עם הבעיה, או שלא. אם ניתן הדבר, המטופל מונחה לשנות את כיוון התמודדותו מ"מנוסה" ל"מלחמה" ולהכין תוכנית מגירה חיובית. במידה ואין כל אפשרות אנושית להתמודדות חיובית, המטופל מודרך לדמיין התמודדות בכוחות על אנושיים. שיטות כאלו פותחו משחר התפתחות התרבות האנושית והן מצויות בסיפורי התנ"ך ובאגדות עמים שונות. בעידן המודרני, הן שכיחות בספרות ובסרטי מדע בדיוני. (פרטים באתר בפרק: "הדמיון ככלי טיפולי"). באתר ישנם תיאורי מקרים רבים, בהם המטופל הודרך לדמיין שהוא במאי של סרט מדע בדיוני ואף מתפקד בו כשחקן הראשי. בחלקו הראשון של הסרט, השחקן ניתקל בסכנה, שאין שום כוח אנושי להתמודד איתה. בחלקו השני, הוא מתגבר עליה בכוחות על אנושיים, כמו סופר-מן או אלדין.

מקורות

1. אדם רגיש מאוד. מאת, איליין ארון, הוצאת פוקס
2. גברים ממאדים נשים מנוגע. מאת, ג'ון גריי, הוצאת אור עם
3. "youtub: "People are Awesome"