

החלונות מוגפים בבית, חום ושלווה ספונים בין הקירות היציבים •
מדי פעם מרעיד רעם את זגוגית החלון, מרטיט לבבות, אך הענינים
חוזרים מהר מאד לסדרם. לשיגרה הרגילה והנעימה. הסערה
המתחוללת בחוץ מדגדגת אותם לעיתים רחוקות. הבסיס שלהם
יציב ואיתן ומגן • אך יש אנשים שחיים בעין הסערה ממש. בחוץ.
חשופים לרוחות, לגשם, לקור. כל משב רוח ולו הקטן ביותר מרעיד
את עולמם, מנפץ את שלוותם, סודק את כל כולם • "אנשי הסערה"
קוראים להם. הכל הם חשים ומרגישים בעצימות גבוהה, בכל נים.
כל אירוע החורג ממה שציפו לו, מערער את שלוותם הפנימית. את
הקרקע שעליה הם צועדים • איך זה קורה ומה עושים כדי להרגיע
את הסערה הזו?

מישהו אמר להם מילה בעבודה. הם נכנסים לתוך עננה שחורה.
מתכנסים בעצמם. לא מצליחים לצאת. כעבור יום או יומיים הם
מצליחים לחזור לעצמם, עד ה'בום' הבא. לכודים בסערה פנימית
שתלווה אותם לכמה ימים ומן הסתם תותיר אחריה משקעים
פנימיים עמוק אל תוך העתיד.

כל מה שאדם מהשורה מרגיש, הם מרגישים עד מאד. בעוצמה
גבוהה, לפעמים עד כדי מטרידה. כל רגש, לכאן או לכאן, מערער
אותם ומסיח את דעתם.

עננה

אולי גם אנחנו נמנות עם הקבוצה הזו, של אנשים עם סף
רגישות גבוה?

"לפני שאתחיל לענות, אשאל: האם יש בכלל אנשים עם
סף רגישות גבוה? מהי אותה רגישות?" אומרת גב' טובה הניג,
פסיכותרפיסטית, מגשרת ומטפלת בשיטת E.M.D.R. "נתחיל
בדוגמה: שרה עבדה כסייעת בחינוך מיוחד. יום אחד האחראית
אמרה לה, שהיא צריכה לאחוז יותר בעדינות בילדה כשהיא לוקחת
אותה לחדר. שרה נפגעה מאד, הרגישה שכל האוויר בורח לה
ונכנסה לתוך ענן שחור עד לסוף היום.



ומשפחתית. "חוסר רגישות עלול להצביע על אדישות ועל חוסר מצפון - שזה מהדברים ההפוכים לטבענו כיהודים.

"אלא מה? הקושי והבעיה הם כאשר הרגישות גבוהה, מטרידה, ואז קשה מאד לחיות אתה - גם לאדם הרגיש, וגם לסובבים אותו - ואני לא מנסה להכריע מי משני הצדדים סובל יותר..."

"רגישות היא דבר שמעניק מתנות רבות, אך גם גובה מחירים לא פשוטים", מציינת גב' מלכי ניו, מנהלת מרכז come&sense לוויסות חושי ורגשי וסנוזלן. "הפסיכולוגית האמריקאית ד"ר אילין ארון, חוקרת את הרגישות זה 40 שנה ומציגה מבט מאוזן על הרגישות כתופעה פסיכולוגית; היא מכנה את הסערה של הרגישות כ'עוררות יתר'. מצד אחד מכירה בקשיים שנלווים לרגישות גבוהה ומצד שני מונה את התכונות היפות שהן נחלתם הבלעדית של הרגישות מאוד.

"הקושי: הצפה. פחד מהבלתי מוכר. ביישנות ומופנמות. אי נוחות במצבים חברתיים. חרדה. אי נוחות פיזית ועוד. "התכונות היפות: נאמנות. מצפון וצדק. שימת לב לפרטים. אינטואיציה. יצירתיות ואמנות."

חשים בעוצמה

חוקרת נוספת שערכה מחקר נרחב על רגישות היא ד"ר וויני דאן, מרפאה בעיסוק, שגילתה את הדפוס הרגיש במהלך מחקר על הבדלים בקליטה ובתגובה לגירויים.

מה מתברר? שמערכת החושים היא המערכת הראשונה והיחידה שיש לנו כדי לחוות את העולם. ואם החושים שלנו ממש ערניים וקולטים כל רחש או כל תנועה, אנחנו כבר בשעות הראשונות בחיינו חווים הצפה וסערה יותר מאחרים. ככל שהחושים שלנו יותר רגשים, כך נחוות את העולם חזק יותר ובעוצמה. ככה אנחנו מפתחים את האופי הרגיש שלנו.

"ניתן לזהות את האופי הזה אם האדם מצוי בדריכות מתמדת, בחשדנות, בהרגשה ש'העולם נגדי', שהעולם איננו מקום בטוח לחיות בו; אם כל דבר 'מקפיץ', אם דברים שיתכן שיש בהם חשש סכנה מהווים איום ודאי, אם התחושה המתמדת היא שמנסים להפיל בפה או לשים רגל", מפרטת גב' חזן. "אני מדמה זאת למעין התכנסות בתוך 'קונכייה' עצמית, על מנת לא לפגוע ולא להפגע."

גב' ניו מוסיפה: "אנשים מזהים בעצמם רגישות גבוהה לראשונה, כאשר סביבם אף אחד לא מבין מה הם עושים עניין ולמה הם לא עוברים הלאה. בהתחלה הם חוששים שמהו אצלם לא בסדר.

"מהי אותה עננה שחורה שהקיפה את שרה? התשובה ברורה: עננה שחורה היא רגש לא טוב, אחד מהרשימה הלא מלבבת: עצב, דכאון, תסכול, אכזבה, כעס, מרמור, כאב או השפלה.

"מה גרם לשרה להשאר בענן השחור יום שלם? וכמו לשרה, מה גורם לאנשים רבים להרגיש את מה שהם מרגישים? ובכן, יש לנו שני מקורות שגורמים לנו להרגיש רע:

"מקור ראשון לרגשות: תחושות. ההבדל בין תחושות לבין רגשות הוא, שתחושות הן פיזיות ורגשות הם נפשיים. כאשר אדם חש בגופו תחושות מצוקה כמו: רעד, שיתוק, דופק מהיר, לשון יבשה, חוורון או סומק, הוא מבין שהוא עובר כעת חרדה או פחד מצמית.

"מתי כל זה מתרחש? באילו מצבים הרגשות הן תוצאה של תחושות? במקרים שבהם האדם נמצא בפני איום, איום על חיו, על בריאותו או על חירותו. המוח שמזהה את הסכנה מגיב בתחושות שנועדו לאפשר לאדם לשרוד ואלו התחושות שמאותות לנו שיש כאן סכנה. למשל, הרעד נועד כדי לצנן את האדם שעוד מעט יברח בריצה מהירה; הלב מגביר פעימות כדי לפזר חמצן לאברים שבריצה לא יקבלו מספיק חמצן ועוד. כלומר: חלק מהרגשות שלנו מתחילים בתחושות ואז אנחנו מרגישים את הפחד בנפש ולא רק ברובד הפיזי.

"במקרה של שרה, מתי התחושות מובילות לרגשות? אילו שרה היתה רואה את האחראית ניגשת בכעס רב לטלפון ומודיעה בחדות ששרה עברה על חוק התעללות בקטין חסר ישע, סביר להניח שהמוח של שרה היה מזהה סיכון לחירותה ומיד משגר לגוף להכנס למסלול של הישרדות. רק לאחר השיתוק הראשוני והדופק המהיר, שרה היתה מבחינה שהיא בחרדה והנפש היתה מצטרפת לפחד, לכעס ולבעתה.

"מקור שני לרגשות: מחשבות. כאשר שרה חשבה לעצמה אחרי האמירה של האחראית: 'היא סתם לא מחבבת אותי', היא חושבת שאני לא שווה', היא רוצה להשפיל אותי בפני כולם', היא מזלזלת בי' ועוד. כתוצאה היא הרגישה את הרגשות התואמים: מושפלת, דחויה, מבוזה, שנאה ולא שווה.

"היות ששרה לא היתה באמת מאוימת וכן רוב בני האדם לא חווים באמת איום על חיהם או על חרותם, האופציה השניה היא המתאימה והמחשבות שלה הובילו לרגשות. וכך רוב הרגשות השליליים נובעים ממחשבות שליליות.

"מתוך זה נבין, שאין אנשים עם סף רגישות גבוה, אלא יש אנשים עם פרשנות שלילית ברמה גבוהה, שמובילה אותם באופן כמעט אוטומטי לרגשות קשים ומציקים."

"קודם כל צריך לזכור ולהזכיר שרגישות זהו דבר חשוב", אומרת גב' שלומית חזן, העוסקת בקידום התפתחות אישית, עסקית

ממחשבות מעוותות! איך הגעת למסקנה מעוותת שהמעסיקה רוצה לרדוף אותך? היא רק עושה את תפקידה או מבטאת את המצוקה שלה או שפשוט עוזרת לך, זה לא מעיד עליך! (כמובן בצורה עדינה, מכילה ואמפתית).

"במקביל, מעניקים לשרה כיווני חשיבה נוספים: אולי זו הפרשנות שלך? יתכן בכלל שהאמירה שלה נועדה להגן עליך מפני תביעות, ללמד אותך משהו חדש, להגן על הילדה כי זה תפקידה - ושום דבר ממה שדמיינת לא קיים שם.

"השיטה יפה וטובה, אך דבר אחד היא לא מסבירה, דבר מהותי ועמוק: מדוע באמת קורה שבני אדם חושבים מחשבות מעוותות? האם הם מעוותים? האם זה נתון לבחירה שלהם? למה שירצו לחשוב מחשבות כל כך מעצבנות? זאת, לפני החשיבה הפסיכולוגית שמחפשת מניעים שליליים או רווחיים.

"ואם הדבר אינו מגיע מבחירה, מה יועילו דקלומים? נגיד ונאמר לעצמנו מאה פעמים ביום 'אני חשובה ואהובה בזכות עצמי',

מטריד אותם שהם נתפסים לפרטים הקטנים כל הזמן.

"התגובה של הסביבה היא הסימן הראשון. סימני זיהוי נוספים הם: האם אתם מפחדים ממצבים חדשים? האם קשה לכם להסתגל לשינויים? אתם כועסים על טעות שעשיתם, אתם מתנצלים אלף פעמים ואחרי ההתנצלות עדיין מרגישים אשמים, כי חשובה לכם ההרמוניה בסביבת החיים שלכם? ומצד שני כשמישהו אחר טועה על חשבונכם אתם בולעים את העלבון ואת הנזק ורק לעיתים רחוקות מטיחים האשמות? שימו לב למרירות שמצטברת עמוק בפנים: 'אני שקוף... לא מבינים אותי... תמיד אני צריך לסבול'."

האם יועילו דקלומים?

האם יש פתרון?

"אם אמרנו שהבעיה נעוצה בחשיבה, מובן שצריך לטפל בה", מסבירה גב' הניג. "יש מגוון שיטות לשנות את החשיבה, בראשן שיטת ה-CBT, שבאמצעותה מנסים להחליף לשרה את המחשבות שמובילות לרגשות ולומר לה: 'גברת, את סובלת

כלה מפוארת!
דגם ייחודי!
ללא צורך
בחחתית.

מנגן/נת

נסיר/נסיכה
מפוארים
כחול/ירוק

אדמו"ר
סטרוקס
זהב/כסף

**תחפושות
יוקרתיות!**

**בדיוק מה
שחיפשת!**

הדגמים הקיימים:
נסיר, נסיכה, כלה,
אדמו"ר סטרוקס,
חסיד, כהן גדול,
קוזק, מנגן, מנגנת
ועוד אביזרים
משלימים...

<p>בית שמש שני, שלישי - ו' ז' אדר ש. פתיחה: 17:00 - 20:30 רח' ר' יהושע 8 קומה 3</p>	<p>אלעד ראשון, שני - ה' ו' אדר ש. פתיחה: 19:00 - 21:30 רח' רש"י 1 דירה 8 ק"ג</p>	<p>ביתר שני, שלישי, חמישי - ו' ז' ט' אדר ש. פתיחה: 18:30 - 22:00 רח' קדושת לוי 48 ק"ד</p>	<p>בני ברק שני, שלישי, רביעי - ו' ז' ח' אדר ש. פתיחה: 16:30 - 17:30 20:30 - 22:30 רח' רב אמי 7 דירה 5 ק"ב</p>	<p>ירושלים שני, שלישי, רביעי - ו' ז' ח' אדר ש. פתיחה: 18:30 - 22:00 רח' שלום שרעבי 8 ק"ב מאולה</p>
--	---	--	--	---

לעדכונים ורכישות: 03-7504254 | לקבלת קטלוג במייל: 3099QUEEN@GMAIL.COM

קבוע. אני ממליצה להזכיר לעצמנו, שאפילו כשאנחנו חשים 'לא בסדר', הקב"ה ממשיך להשפיע עלינו רוב טובות ומתנות. בלי תנאים. אלא כי הוא אוהב אותנו. תזכורות מעין אילו נותנות מרווח נשימה והקלה על לב סוער וחרד".

סקעת מחשבות

"יש כאן נקודה נוספת שעלינו לפתור", אומרת גב' הניג: "למה בני אדם מסוימים נתפסים למחשבות מסוימות. שני בני אדם שעברו אותה חוויה וכל אחד יתפס למחשבה שונה? איך זה?"

והיא עונה: "צריך לדעת שמלבד זכרונות עבר, יש נתון נוסף שמשפיע מאד על בחירת המחשבות - תכונות האופי והמידות. אף שהשכל מנפיק מחשבות לפי התנסות העבר או לפי מה שלמד וקרא, למעשה השכל מנפיק לכל אחד את כל סוגי המחשבות, אבל אדם בוחר איזה סגנון מחשבות לדלות מתוך מבחר המחשבות: כביכול הוא רואה סוללות מסוגים שונים והתודעה שלו בוחרת איזו סוללה להוריד מפס הייצור ולהטעין את עצמו. לפי מה? לפי האופי או המידות. אדם גאה ידלה מחשבה של 'אין כמוני' או 'חייבים לעשות את מה שאני רוצה'. אדם עצלן שנוטה לעצבות ידלה מחשבה 'זה הסוף שלי בעבודה הזו' ועוד".

אז מה עושים?

"הדרך הטובה ביותר היא להרפות ולאפשר. כאשר אדם מזהה שהשכל שלו ייצר מחשבה שלילית, הוא יאמר לעצמו: זוהי אופציה אחת. אני לא חייב להמשיך ולעסוק בה. אני לא חייב לקחת דווקא את המחשבה הזו מתוך הארסנל". "מחשבות הן כמו קורי עכביש השזורים אלו באלו", אומרת גב' חזן. "חשוב שנקשיב למחשבות שעוברות בתוכנו ואם הן חששניות, חשדניות ופחדניות, נעצור ונבדוק את מקורן לפני שהפקעת הזו תסתבך. האם המחשבות מעידות על פחד? על תבוסה? על תחושה שכולם נגדי? אם כן, מומלץ מאד לא לתת להן להמשיך ולסחוף, אלא לעצור, לבדוק מה מזין אותן ולשנות את המחשבות השליליות בהתחזקות בבטחון ובאמונה ובהפנמה של אהבת הבורא". "לאנשי הסערה, בטחון והכלה הם מילות המפתח", מציינת גב' ניו. "אם אדם מסוים או סיטואציה מתוכננת אינם מוכרים לי מספיק, רמת החרדה שלי עולה והאנרגיה שגייסתי פשוט זולגת החוצה דרך החורים שקודחת החרדה בכל כולי. אדם רגיש יכול לאמץ לעצמו עוגנים של בטחון ושל הכלה. בין אנשים עם רגישות גבוהה יש גם שכיחות גבוהה של מופנמות. ולמה? כי כאדם רגיש העולם נתפס בעיני כמרחב לא בטוח. אם אבחר לומר משהו, לא משנה

לביקורת מהסביבה. לכן, בכל פעם שנדמה לו שמישהו רוצה לבקר אותי, הוא יברח מכאב האשמה לעבר אחת משתי ההתנהגויות: התכנסות פנימה או מתקפת חוף.

"על כן, כצעד ראשון חשובה המודעות וההבנה שאני אדם שחושש מביקורת, שגורמת לי כאב, וכמו כל אדם אני רוצה לברוח מהכאב. כמו כן, אולי גם למצב הגוף יש כאן מה לומר? ממליצה לבדוק את רמת הברזל בדם והאם התזונה מאוזנת או שהיא מתנדנדת ומשפיעה על הרגשות. "בשלב שני, יש להתאמן ולרכוש כלים כדי להתמודד בעימות הבא מול ביקורת או ביקורת מדומה. הסוד כאן הוא, שלרוב ביקורת מבחוץ נובעת מביקורת פנימית



שמוסתרת באדם עצמו.

על כן, חובה להתמודד מולה. איך עושים זאת? על ידי הימנעות מביקורת עצמית, ריבוי עידוד עצמי והעצמה. ככל שהאני הפנימי יהיה חזק ויציב יותר, כך חיצו השפלה ושיפוטיות מבחוץ לא יוכלו לפגוע בנו.

"כשחשים שהעולם חרב והכל סוער מסביב, זה הזמן להזכיר לעצמנו, שגם אם כרגע איננו חשים בידידותיות מצד הסובבים, ה' אוהב אותנו יותר ממה שאנו אוהבים את עצמנו! להתחזק באמונה ובבטחון לא באופן חד פעמי, אלא על בסיס



האם זה באמת
ישנה את צורת
החשיבה שלנו?
**האמנם זה לא נתון
לשליטה, לעבודה עצמית,
לחשיבה מחודשת?**

"כדי להבין מה באמת יכול לעזור לכולם
ותמיד, עלינו להבין כיצד המחשבות פועלות אצל האדם
ומי מייצר אותן", ממשיכה גב' הניג ומסבירה.
"מי מייצר את המחשבות? שכל האדם. לכל אדם יש
שכל אלוקי - חלק אלוק ממעל. השכל (הדעת) הוא כמו
מפעל שעובד ללא הפסקה: מפעל שמייצר מחשבות.

לעצמכם: מה לעשות, זו אני וככה תמיד אני מגיבה",
אומרת גב' ניו. "אין בעיה בכלל. רק תשנו גישה, מהיום
אתם מתנהגים כך לא מאילוץ ואין ברירה, אלא מבחירה.
אתם בוחרים, ובצדק, לשקוע בחוויה המסעירה. זו בחירה
שלכם ואתם גם תבחרו אם ומתי להרגיע ולהמשיך הלאה.
עצם הבחירה משפרת את העמדה שלכם".

עמדת הטענה

**איך נטעין את השכל - הדעת בחומר גלם אחר, שייצר
מחשבות אחרות?**

בכל הנוגע לצד הרוחני, הדרך היא ללמוד ספרי
חסידות ומוסר. ה'חזון איש' זצוק"ל מסביר, שבשעת

חומר הגלם שממנו השכל מייצר את המחשבות הוא - ההתנסות של האדם

נסיון, ההתגברות של האדם תהיה באמצעות לימוד ספרי
מוסר, שאז שכל האדם ייצר לו הוראות טובות", מסבירה
גב' הניג. "ולכן הוא אומר שהיצר מפעיל את כל הנשק
שלו כדי שהאדם לא יתחזק בחומר רוחני. בכל הנוגע
לחלק שאינו רוחני, אלא רגשות של בושה, חרדה או
השפלה, התנסויות עבר הן שפוגעות ומזינות את השכל
לייצר מחשבות שליליות שעוברות לרגשות שליליים.
"במקרה כזה לא יועיל שינוי מחשבה, כי יש זכרונות
קשים שמזינים את השכל ואי אפשר להלחם בהם בכח.
"הדרך המתאימה היא, חיפוש באותם זכרונות ומציאת
משאבים חיוביים להתמודד אתן".

"ראשית יש להבין ממה הקושי נובע", אומרת
גב' חזן. "על מנת להתמודד עם הקושי,
חובה להבין את מקורו: אדם שספג
ביקורת מתמדת בצעירותו
על מעשיו - יהיה רגיש
וחשוף יותר
מהרגיל

נדמיין לעצמנו מפעל לייצור סוללות. המפעל עובד וכל
הזמן סוללות נשפכות לשולחן רחב ידיים. פועל עומד
ליד השולחן, לוקח סוללות ומטעין אותן בשעונים, וכך
השעונים עובדים.

"המפעל זה השכל, הסוללות אלו המחשבות, והפועל
שמשבץ אותן ברגשות זוהי התודעה של האדם, שבוחרת
מחשבה מסוימת ומטעינה בה את הרגש.

"חומר הגלם שממנו השכל מייצר את המחשבות
הוא - ההתנסות של האדם וכמובן, החלק הרוחני שבו
נשמת אדם תאיר בו. בהתנסות של האדם קיימים:
חוויות שאדם עבר, משפטים ששמע, ספרים שקרא,
שיעורים שהכחיס בהם, מראות שראה, קולות שנשמעו
בו ורעיונות שהוא קלט.

"כאשר אנחנו רוצים להטמיע ברגש שלנו מחשבות
חיוביות, שיטעינו את המכשירים שלנו בבטריות חיוביות,
אין טעם להמציא מחשבות שלא שלנו או לשנן אותן.
מחשבות כאלו לא באמת יגרמו לנו לשינוי, אלא אם
השכל שלנו באמת מתחבר אליהן".

"יתכן שגם אתם, כמו הרבה אנשים רגישים, אומרים