

4. פחד ואי ודאות

הרצון לוודאות וביטחון
משול לרצון לנוכחות מלאה על הקרקע
על הקרקע אנחנו בטוחים ולא יכולים ליפול
אבל על הקרקע אנחנו מוגבלים

מנגד - היכולת לוותר על הביטחון והקיבעון
שבחיבור לאדמה
מאפשרת לנו לחוות חופש
כמובן שעם הניתוק מהאדמה
וביחד עם חופש התנועה
עולה הסיכון ליפול
ככל שאנחנו עפים גבוה יותר
כך הסכנה שבנפילה היא חמורה יותר

כל אחד מאתנו בוחר
את גובה המעוף שלו
יותר גבוה - חופשי ומסוכן
יותר נמוך - מוגבל אך בטוח

הפחד תמציתו הוא אי ודאות
אי הוודאות מעוררת תחושת חוסר ביטחון ופחד
אנחנו מפחדים בחושך כי לא רואים מה קורה
מפחדים במים עמוקים כי אין אחיזה
מפחדים ממוות כי לא ברור מה קורה אחרי

אי הוודאות מעוררת חשש
החשש מתורגם לסכנה
ומערכת החירום העצבית - המערכת הסימפטטית
נכנסת לפעולה

כל החיווט העצבי של הגוף משתנה
הורמונים הקשורים למתח מוזרמים לדם
דם זורם לראש ולגפיים
קצב הלב ולחץ הדם עולים
מערכת העיכול והחיסון מפסיקות לתפקד
הגוף מתמקד בהישרדות
מערכת החירום נועדה לפעול למשך זמן קצר בלבד
כי היא דורשת מהגוף משאבים רבים

היא מרכזת מאמץ
על מנת לאפשר לגוף להיחלץ מהסכנה
אך היא מתישה את הגוף ומכלה את משאביו
היא פוגעת ביכולת של הגוף להתנהל באופן מיטבי
כאמור - גם תפקוד מערכת החיסון הוא לא מיטבי
הקשר בין המצב הרגשי והנטייה לחולי
היא עובדה שאוששה במחקרים רבים
בחיינה של בריאותו של הילד במקביל למצבו הרגשי
תראה הקבלה ומתאם גבוה בין מתח לחולי

מנוקדת המבט שלי כמטפל
המתאם הוא כה גבוה
עד שכמעט לכל חוסר איזון בריאותי יש קשר רגשי

החשיבות של הבנת ההקשר הרגשי במצבי חולי
גם היא קשורה לאי וודאות

כאשר ההורים מבינים שהילד חולה
כי מתקרבת מסיבת יום ההולדת שלו והוא נרגש
הם יהיו רגועים יותר ויקבלו את החולי בהבנה
הילד הקשור אנרגטית להורים שנרגעו
יירגע גם הוא

ההבנה מפחיתה את אי הוודאות
ומביאה לרגיעה ולהתחלה של ריפוי
כשההורים מבינים שהילד חולה כל הזמן
כי המעבר לגן חדש קשה לו רגשית
יירגעו ויתמכו בו בהיבט הרגשי
אם הם לא יהיו מודעים לקשר הרגשי
הם בדרך כלל יגידו שהמערכת החיסונית של הילד חלשה
מצב מדאיג לכל הדעות
הדאגה של ההורים מחלחלת אל הילד
ומחלישה אותו עוד יותר

מתח יכול להתפתח גם בנסיבות חיוביות
ישנו מתאם גבוה בין חולי
ואירועים חיוביים אך מרגשים
ימי הולדת נסיעות פגישות מרגשות פרידות
ההתרגשות הרבה מכניסה למתח
ותפקודה של המערכת החיסונית נפגם

אם יודיעו לאדם באופן מפתיע
שבעוד שעה יוחלט אם להעניק לו מיליון שקלים
איך הוא ירגיש בשעה שהוא ממתין לתשובה
סביר להניח שהוא יסבול ממתח רב
מדוע
הרי רק טוב יכול להיות ממתנה של מיליון שקלים
ועדיין
אי הוודאות היא זו המכרעת והיא תכניס את הגוף למתח

עניין האי וודאות חושף פרדוקס בהוויה שלנו כבני אדם
מהות החיים היא שינוי בלתי פוסק
ובמקום לזרום עם השינוי ולקבל אותו
אנחנו מנסים להיאחז כדי להרגיש בטוחים
אך הביטחון הוא אשליה
הכול יכול לקרות בכל רגע
אני יכול להחליק על בננה וכל עולמי ישתנה ברגע

המוות הוא הדבר הבטוח היחיד שמציעים החיים
ובכל זאת אנחנו עושים כל מאמץ להתכחש לו
אסור אפילו לדבר על מוות
שלא לדבר על לקבל אותו כמובן מאליו
להתכונן אליו

ראו: "קבלת המוות כחלק מהחיים" בעמוד 89