

האומץ לחיות עכשיו

איך להשתחרר מהתירוצים
ולבחור בהווה

אליאס ברוקס

הכעס כטריגר לפעולה

ארון רלסטון, מטפס הרים והרפתקן, הפך לשם מוכר לאחר סיפור הישרדות יוצא דופן שהדהים את העולם. בשנת 2003, כאשר היה בן 27 בלבד, יצא למסע טיול בהרי יוטה, הרחק מכל חברה אנושית. הוא ציפה לשקט, לבדידות ולחיבור עם הטבע, אך החוויה הזו הפכה במהרה לסיוט. רלסטון, שנלכד בתנאי שטח בלתי אפשריים, גילה עד כמה רגשות כמו כעס ותסכול יכולים להפוך לכלי רב עוצמה, כזה שמניע פעולה ומביא לשינוי.

היום שהתחיל כהבטחה לבריחה מחיי היומיום הסתיים במלכודת קטלנית. תוך כדי טיפוס בקניון מרוחק, סלע ענק נפל עליו ולכד את זרועו הימנית בין קירות הסלע. הניסיונות לשחרר את ידו נכשלו, והוא נאלץ להישאר במקום, מנותק לחלוטין מכל קשר לעולם החיצון. בלי אוכל מספק, בלי מים ראויים לשתייה, ובעיקר בלי שום עזרה צפויה להגיע, המצב היה עגום במידה שקשה לתאר.

ברגעים הראשונים שלאחר התאונה, רלסטון היה המום. הוא ניסה לשכנע את עצמו שזהו חלום רע ושעוד רגע מישהו יגיע לעזור לו. אך ככל שהשעות חלפו, ההכרה במציאות חלחלה: הוא היה לבד לחלוטין. בתוך השקט הכבד של המדבר, רלסטון מצא את עצמו נאלץ להתמודד לא רק עם הסלע שלכד אותו אלא גם עם עצמו. כעס התחיל להצטבר בתוכו—כעס על טיפשותו בכך שלא הודיע לאיש על תוכניותיו, כעס על הסלע שלא היה ניתן להזזה, וכעס על החיים עצמם שהביאו אותו לנקודה הזו.

אך מה שהתחיל ככעס בלתי ממוקד החל לקבל צורה חדשה. רלסטון הבין שכעס הוא כוח—כוח שמסוגל להניע פעולה. הכעס הזה התעצב

לרצון עז לשרוד. במקום להיכנע למחשבות של ייאוש, הוא החל לתעל את האנרגיה של הכעס לתכנון ובחינה מחודשת של המצב. הוא בדק את כל האמצעים שעמדו לרשותו: חבל טיפוס, סכין ישנה ופנס. הוא החל לחפש פתרונות, גם כאשר נראה כי אין כאלה.

במהלך חמשת הימים שבהם היה לכוך, רלסטון השתמש בכעס כתמריץ להמשיך. בכל פעם שמחשבות שליליות הציפו אותו, הוא נזכר בדברים שהוא רצה לעשות, בחיים שחיכו לו מחוץ לקניון הזה. הוא החל לחשוב על משפחתו, על חבריו ועל כל מה שלא הספיק להשלים. הכעס הפך למנוע שהניע אותו לחיות, גם כאשר הגוף היה מותש לחלוטין.

ביום החמישי, רלסטון קיבל החלטה שהייתה רחוקה מכל דמיון: הוא החליט לכרות את זרועו כדי להשתחרר מהסלע. זהו הרגע שבו הכעס והתסכול שלו הפכו לאומץ נדיר וליכולת לפעול מול הבלתי אפשרי. עם סכין כהה וחלשה, הוא התחיל במשימה הקשה ביותר שידע אי פעם. התהליך נמשך שעות, וכל רגע היה מלווה בכאב בלתי נסבל. אך הכעס שהפך למיקוד ולאמונה נתן לו את הכוח להמשיך.

כאשר הצליח סוף סוף להשתחרר, רלסטון היה על סף קריסה. ידו השמאלית הייתה פצועה, והוא איבד דם רב. אך הוא לא עצר. הוא מצא דרך לחזור לשביל הקרוב, שם אותר בסופו של דבר על ידי מטיילים אחרים. לאחר חילוף מהיר לבית חולים, חייו של רלסטון ניצלו.

לאחר שיקום ארוך, הוא חזר לטפס ולחקור את הטבע, אך הפעם עם פרספקטיבה חדשה לחלוטין. הוא הבין שהאירוע ההוא לא היה רק רגע של הישרדות פיזית אלא גם תהליך של התמודדות פנימית. הכעס שהיה יכול לשתק אותו הפך לכלי ששחרר אותו—גם פיזית וגם נפשית.

רלסטון הפך לדובר מבוקש, משתף את סיפורו כדי לעורר השראה באחרים. הוא מדגיש שוב ושוב שרגשות כמו כעס אינם האויב שלנו;

הם יכולים להפוך לכלים רבי עוצמה כאשר אנו בוחרים להשתמש בהם בדרך מודעת. לדבריו, כעס הוא אנרגיה, והשאלה היא האם נבחר להשתמש בו כדי לפרק את עצמנו או כדי לבנות מחדש.

הסיפור של רלסטון הוא תזכורת לכך שרגשות אינם רק תגובות לאירועים; הם חלק ממערכת מורכבת שמניעה אותנו לעבר המטרות שלנו. כשהם מתועלים נכון, רגשות כמו כעס יכולים להפוך לכוח שמשנה מציאות. הסלע שעמד בדרכו של רלסטון הפך למטאפורה לחיים עצמם—אתגר שדורש מאיתנו למצוא בתוכנו כוחות שמעולם לא ידענו שיש לנו.

כעס. מילה שמעוררת מיד אסוציאציות חזקות. זעם מתפרץ, צעקות, דלתות נטרקות—אלה התמונות הראשונות שעולות לראש. אנו רגילים לחשוב על כעס כעל אויב, רגש מסוכן שיש להדחיק או להימנע ממנו. אך האם זהו באמת טבעו? האם כעס, במקום להיות רגש בלתי נשלט, יכול להפוך לכלי עוצמתי בידינו, אמצעי שמשרת מטרות ומניע לשינוי?

אדלר, בפסיכולוגיה שלו, טוען שהרגשות שלנו אינם מופיעים "סתם כך". כל רגש, כולל כעס, הוא חלק ממערכת פנימית שנועדה לשרת אותנו, להניע אותנו לפעולה או להגן עלינו במצבים שבהם אנו חשים מאוימים. כעס אינו יוצא דופן. הוא אינו רק תגובה רגשית טהורה; הוא כלי שיכול לחשוף בפנינו מטרות נסתרות ולעזור לנו להגיע אליהן. מה שהופך אותו לעוצמתי הוא לא עצם קיומו, אלא האופן שבו אנו בוחרים להשתמש בו.

סיפורו של ארון רלסטון, מטפס ההרים שנלכד בקניון ביוטה, מדגים עד כמה כעס יכול לשמש כטריגר לפעולה משמעותית. רלסטון לא היה יכול לשנות את נסיבותיו: סלע כבד לכד את ידו הימנית, והוא מצא את עצמו לבד, מרוחק מכל עזרה. ככל שחלפו השעות והימים, הוא הבין

שהוא עומד בפני מציאות בלתי אפשרית. הכעס שהחל לבעור בתוכו— כעס על כך שלא שיתף אחרים בתוכניותיו, על כך שנסיבות חיצוניות אכזריות השאירו אותו כלוא—לא נשאר רק רגש מתסכל. במקום זאת, הוא הפך לכוח מניע.

הכעס על מצבו לא גרם לרלסטון לוותר. להפך, הוא גרם לו להתמקד באפשרויות שנתרו לו. הכעס עזר לו להתעלות מעל הייאוש ולפעול מתוך תחושת דחיפות. בנקודת השיא, כשהחליט לכרות את זרועו כדי לשרוד, הוא השתמש באנרגיה של הכעס כדי להתמודד עם כאב בלתי נתפס. רלסטון הוכיח שאפילו ברגעים החשוכים ביותר, כעס יכול לשמש מנוף לפעולה ולא מכשול.

אך לא תמיד כעס מתפרץ במצבים דרמטיים של הישרדות. לעיתים קרובות, הוא מופיע דווקא במצבים יומיומיים—ויכוח עם אדם קרוב, תחושת אי-צדק בעבודה, או אכזבה מחבר. במצבים כאלה, הכעס יכול להפוך לכלי רב ערך אם נבחר להשתמש בו בדרך מושכלת. במקום לתת לו לשלוט בנו, אנו יכולים לשאול: מה הכעס הזה מנסה לומר לי? האם הוא מצביע על מטרה נסתרת?

אדלר מציע לנו לראות בכעס לא בעיה, אלא אות. כאשר אנו מרגישים כעס, זו לעיתים קרובות תגובה לכך שמטרות חשובות לנו נפגעו או לא הושגו. לדוגמה, אדם שמרגיש כעס בעבודה עשוי לגלות שהוא אינו זוכה להכרה על מאמציו. אם יבחר לתעל את הכעס הזה לשיחה בונה עם המנהל שלו, הוא יכול להפוך אותו לכלי שמשרת את מטרותיו.

במערכות יחסים, כעס הוא רגש שנראה לעיתים כמאיים להרוס. אך במצבים רבים, הוא יכול לשמש דווקא ככלי שמחזק קשרים. דמיינו זוג שחווה ויכוח סוער. הכעס ביניהם עשוי לחשוף אי-הבנות עמוקות יותר, דברים שלא נאמרו, רגשות שנחסמו. אם הם בוחרים להשתמש

בכעס ככלי לתקשורת—לומר מה מציק להם, להסביר את הצרכים שלהם—הם יכולים להפוך אותו לאמצעי שמוביל לקשר עמוק יותר.

חשוב להבין שכעס אינו תמיד ביטוי של איבה. לעיתים, הוא סימן לכך שמשהו חשוב לנו. אנו כועסים לא כי איננו אוהבים את האדם שמולנו, אלא כי אנו מרגישים שנפגענו ממנו או שהוא לא מבין אותנו. כאשר אנו לומדים לזהות את הכעס ולתעל אותו לשיח אמיתי, הוא מפסיק להיות כוח מפריד והופך לגשר.

כעס אינו רק עניין פנימי; לעיתים קרובות אנו מתמודדים עם כעס שמופנה כלפינו. במצבים כאלה, קל להרגיש מאוימים או להחזיר בכעס משלנו. אך אדלר מציע גישה אחרת: לראות בכעס של האחר לא התקפה, אלא כלי שהוא משתמש בו כדי לבטא מטרה או צורך.

כאשר מישהו כועס עלינו, אנו יכולים לשאול את עצמנו: מה המטרה של הכעס הזה? האם הוא מבטא תחושת חוסר אונים? צורך בקבלה? אולי זהו סימן לכך שהאדם מרגיש לא מובן? ההבנה הזו מאפשרת לנו להגיב מתוך מקום של חמלה, לא מתוך תגובה אוטומטית. היא פותחת דלת לשיח שממוסס את הכעס והופך אותו להזדמנות לחיבור.

הכעס הוא לא רק רגש שמתרחש "לנו"; הוא תוצר של בחירה.

אנו בוחרים איך לפרש מצבים ואיך להגיב להם. כאשר אנו לומדים לראות בכעס כלי ולא אויב, אנו משיגים שליטה גדולה יותר על חיינו. איננו עוד שבויים של הרגש, אלא מנהלים אותו. אנו משתמשים בו כדי לחשוף מטרות, לבנות קשרים, ולפעול מתוך עוצמה ולא מתוך חולשה.

אם נבחר לראות בכעס מנוע ולא מחסום, נגלה שהוא טומן בחובו כוח שלא הכרנו. הוא יכול להניע אותנו לפרוץ גבולות, לעמוד על

זכויותינו, ולבנות חיים מלאים ומשמעותיים. הבחירה בידינו, והשאלה
היא כיצד נשתמש בכלי הזה שניתן לנו.

לקבלת פרטים נוספים על כל הספרים ולהורדת טפסים וכלי עבודה
חינמיים, אתם מוזמנים לבקר באתר ההוצאה:

www.ilaniko.com

