

## מתקשרת: אילת פורת

[/http://www.ayeletporat.co.il](http://www.ayeletporat.co.il)



דצמבר 2018

### תקשור מסר על הכעס

אני: מל"ג היקרים, מה טוב בכעס?

המל"ג:

כעס הינו תופעה אנושית טבעית, ובמקור הוא בא להגן עליכם מפני פולשים וכל מי שרוצים להרע לכם. אז הכעס הוא מוצדק ואף הכרחי להישרדותכם.

אולם כמובן שהיום אתם כועסים בגלל הרבה דברים שאינם מסכנים אתכם כלל. הכעס הפך להיות דרך להביע את האגו הלא מאוזן. אנשים שאינם יודעים כיצד לעמוד על שלהם באסרטיביות, שאינם יודעים להסביר לעצמם ולאחרים מה הם מרגישים, הכעס מנסה לעשות זאת בשבילם. הכעס נשלף כשאינן כלים אחרים. למעשה, יקירה, הכעס הינו די מיותר בימינו.

כשהכעס מתעורר אתם יכולים לשאול את עצמכם מה נמצא מתחתיו. פחד להיעלם? חרדת נטישה? האמונה שאינכם מוערכים? המחשבה שלא רואים אתכם? הרצון להיראות צודקים – שזה פן של קורבנות? תחושה של חוסר אונים? חולשה? ובמילים אחרות: שאלו את עצמכם: למה אתם כועסים? על איזה כפתור לחצו לכם? ומכאן מסתבר שהכעס הוא מתנה גדולה. בכל פעם שאתם כועסים תגידו תודה ושבו לברר עם עצמכם מדוע הוא התפרץ? מה הוא מביא לכם בכנפיו? על איזה פחד הוא מעיד? שמחה רבה! חלון למודעות עצמית נפלאה!

אני: תודה רבה לכם יקרים. אני אוהבת את התשובה!

\*\*\*\*\*

**תוספת שלי:** כעס היה הדבר הראשון שעליו עבדתי לפני 22 שנים, כשהתוודעתי למושג הזה "מודעות עצמית". כששמים את הכעס על הבמה ומתרכזים בו – מתחיל תהליך נפלא. בהתחלה עדיין מתפרצים בכעס על כל מי שחותך אותנו בכביש או אומר לנו משהו בטון "לא יפה" או על הילדים שלא מתנהגים "כראוי". כועסים עליהם – ואז כועסים על עצמנו, שהנה שוב כעסנו. ממשיכים להתמקד בכעס. בשלב הבא אנחנו תופסים את עצמנו תוך כדי ההתפרצות – ובולמים אותה. ואחר כך נהיים מודעים לכעס בעודו מתפתח ורגע לפני שהוא מתפרץ. ולבסוף מפסיקים לכעוס. אני כמעט לא כועסת היום. לא זוכרת מתי בפעם האחרונה כעסתי על מישהו או על משהו.

נראה לי שאין לי צורך לכעוס כי הרגשות האחרים לא צריכים מסווה או מתווך. אני הרבה יותר מודעת למה שאני באמת מרגישה כשמישהו אומר לי משהו או מתנהג באופן כלשהו. המילים והמעשים שלו מעוררים בי ביקורת ותגובת כעס קלה – ואני מיד עושה להם עיבוד ובודקת איזה כפתור נלחץ לי. זה הרי שלי, לא של האדם השני. אין לי מה לכעוס עליו או לנסות לחנך אותו, אלא עלי לבדוק את עצמי. מה הופעל בתוכי? ולכן הכעס הוא מתנה ☺ - הוא מאפשר לי להעמיק את ההבנה שלי את עצמי.

אילת פורת

[/http://www.ayeletporat.co.il](http://www.ayeletporat.co.il) האתר שלי: