

## מערכת החיסון והקשרו ל"ביטחון העצמי" של האדם

מאת: ד"ר שולמית רונן, תרפיית אור, צליל וצבע

המערכת החיסונית היא ההגנה של הגוף. זוהי מערכת מורכבת של גורמים, כגון: תאי T, תאים לוחמים, תאים מסייעים ונוגדנים הנודדים בגוף עם זרם הדם, בחיפוש אחר אנרגיה זרה שהגוף צריך להתגונן מפניה. זוהי הגנה על המערכת מפלישה ושומרת עלינו מ"העולם החיצון" כדי שלא ניפול קורבן.

כאשר אני מתבוננת בעולם הצבעים, המערכת החיסונית מותאמת לרמת הביטחון העצמי. צבע אדום - הביטחון עצמי הוא היכולת שלנו להתמודד עם העולם.

הביטחון העצמי מורכב מ:



**אמון** מתחיל בהקשבה לרחשי הגוף, האינטלקט -המוח, הלב - הרגשות, והאינטואיציה שלנו. אולם אמון אינו רק הקשבה בלבד. הוא יצירת מכלול הגדול מכל סכום חלקיו של המסרים השונים. אמון אינו רק תגובה לקיבה עצבנית או הזעה של חלק זה או אחר. אין הוא רק הקשבה לקול ההיגיון ולאינטלקט, לזרם הרגשות או להבזק של תובנה המכנים אותה "ידיעה". מכלול וחיבור של כל אלה נקרא אמון.

**ענוה** היא היכולת והנכונות לראות כל יום מחדש. כפי שהשמש זורחת כל יום מחדש. היכולת להשתנות בכל יום מחדש. להיות ענו, פירושו ומשמעותו: לא להתייחס למצב או לאדם כאל דבר המובן מאליו. ענוה היא הנכונות לראות בכל רגע נתון את החידוש וההזדמנויות בחיינו. כאשר אנו נותנים אמון בעצמנו, כאן מתממש האמון הנובע מתוך ענוה.

**תקווה** היא הנכונות לראות בתוך הבלבול בהווה את המתנות והחלומות שצופן לנו

המחר. היא היכולת למיין את המציאות של הקורה היום ולברור מתוכה את האפשרויות וההסתברויות של המחר.

**אומץ** הוא הנכונות למצוא פתרונות, לפחדים, לספקות ולמבוכות בחיינו. הוא הנחישות למצוא פתרונות כאשר המציאות, אשר עליה הסכמה כללית הטוענת שאין עוד פתרונות. האדם האמיץ יודע שהוא יוצר את המציאות ופועל בהתאם לידיה והנחיה זו.

כאשר מתכששים לאמון ולענוה, וכשמאבדים את התקווה והאומץ, מתערר הביטחון העצמי והיכולת להתמודד עם העולם החיצון נחלשת.

מערכת החיסון משקפת את חוסר היכולת להתמודד עם עולמנו הפנימי. הביטחון העצמי מתערער ועולמנו הפנימי משקף התעררות זו במחלות אוטו-אימוניות (כשל של מערכת החיסון).

מערכת החיסון מותאמת לרמת חוסר ההגנה וההתגוננות שלנו. וכאשר האדם מרגיש חסר הגנה, הסיכון למחלה גובר, ניתן לומר, שכשל במערכת ההגנה נוצר מכיוון שהאדם המרגיש חסר הגנה חווה שאין תקווה, התחושה הפנימית "אומרת ומרגישה" שאין עוד חלומות לחלום. לעיתים, האדם המתגונן "נראה" כאדם שאינו זקוק לאף אחד, שביכולתו לעשות הכול בעצמו. אולם חשוב שמזכיר לעצמנו, שהעובדה שאין אנו מבקשים עזרה, אין פירושה שאיננו זקוקים לה. במצב זה האדם מתמלא פחדים, ספקות ומבוכות, כמו אדם חסר הגנה. התחושה המורגשת מבחינה רגשית בתוכו, הוא כאב עמוק של חוסר תקווה, כי אחרת, נשאלת השאלה, מדוע ועל מה הצורך להתגונן כל כך? לעיתים, הסתגרותו של האדם מפני אנשים הוא, שאינו רוצה שיראו אותו בכאבו. לעיתים, רמת חוסר ההגנה ורמת ההתגוננות עמוקות כל כך עד שהמוצא היחיד הוא "מחלה" וקריסת מערכת החיסון. רמת ההגנה פועלת נגד האדם ולעיתים הורסת אותו. ברמה הרגשית לעיתים אנו מתעקשים להיות קורבן, ומערכת החיסון משקפת עקשנות זו. אלה הם מחלות של כשל מערכת החיסון. וניתן לומר שכל אדם מקשיב בדרך אחרת ובדרכו הייחודית לרחשים שהוא יוצר. לעיתים ישנה תגובה מוטעית של הטלת אשמה, זהו סימפטום נוסף של אבדן האמון, הענווה, התקווה והאומץ. כל אלה הם צורה אחרת של התעררות הביטחון העצמי.

במידה וברצוננו למצוא פתרון למתקפת מערכת החיסון, חשוב שנתחיל לשים לב לביטחון העצמי, לפתיחות ולנכונות להתרחק מרחמים עצמיים. ואולי כדאי שנחשוב כולנו, שבניית המערכת החיסון האנושית, מתחילה בחיזוק הביטחון העצמי ובפיתוח האמון בתוכנו, בענווה, תקווה ואומץ כדי שנהייה בשלמות עם האיכויות שאנו יכולים להיות.

מערכת חיסון בריאה מתחילה בהשלת היעדר הגנה והתגוננות, והחלפתן בחוסן פנימי ובעוצמתה של הרגישות בהקשבה לחוכמת הלב, והיא מתחילה ביכולתנו ליהנות ולשמח מהיש בחיינו.