

## קורס "מחרדות לחיים חדשים" | תוכן שיעור 3 | הרצון לשרוד.

בפעם הקודמת דיברנו על כך שכולנו בניינים מרצון ליהנות, אבל כשהוא מוגזם אז הוא שולט בנו בצורה קיצונית והוא מזיק לנו, כמו התמכרויות למשל, וכמו הרצון המוגזם לשרוד שמופיע באדם ומפעיל את מנגנוני ההישרדות הפרימיטיביים ובכך מייצר התקף חרדה.

לפני הכול, בואו נדבר רגע על הפרדוקס המהותי שמסתתר כאן. אדם בונה לעצמו חיים כדי שיוכל ליהנות מהם, ואז מגיע הרצון המוגזם הזה לשרוד. אפשר לומר שזה שאדם רוצה לשרוד זה בעיקרון דבר טוב, אבל מסתבר שהרצון הזה כשהוא מוגזם, הוא הורס לאדם את החיים, מוציא לו את הטעם ואת חלק מהיכולות שלו ליהנות מהחיים. התוכנה הפנימית הזאת שנקראת "טבע האדם" מתחילה לבגוד בו, ובמקום לספק לו חיים היא סוגרת אותו ומקפיאה אותו.

אם כן, למה החרדה שולטת באדם? בסדר, זה רצון, אבל לא כל רצון שולט בי? נכון? בואו נחקור. בתור מי שרזה 12 קילו בחודשיים וחצי, אני מבין משהו בדיאטה. אם יש לי רצון לשקולד וגם רצון לדיאטה, ברור לי שאני מתמודד עם שני רצונות מנוגדים. ואז מה קורה אצלי? המוח מתחיל לברר את הרצונות האלה והתוכנה הפנימית של האדם, שלי, גורמת לי לבחור ברצון הגדול מביניהם. למה? כי באמצעות הרצון היותר גדול אני אהנה יותר. אז נניח שהרצון לדיאטה יותר גדול, אפשר להגיד שהתעליתי מעל הרצון לשקולד. כלומר הוא עדיין קיים בי, אבל הוא כבר לא שולט בי.

לעומת זאת, הבעיה הראשונה שלנו עם התקפי חרדה, עם הרצון המוגזם לשרוד שמופיע באדם, זו השליטה המוחלטת שלו באדם. ולמה זה קורה? כי מהצד השני אין שום רצון שעומד כנגד הרצון המוגזם הזה לשרוד, שבאפשרותו לאזן את המערכת. אז מה עושים? מה הפתרון שלנו? הפתרון הוא לייצר רצון נגדי לרצון המוגזם להישרדות העצמית של האדם. ברגע שאדם מצליח לעשות זאת, כמו בדוגמה של השקולד והדיאטה, הרצון המוגזם לשרוד כבר לא שולט בו, התקפי החרדה לא שולטים בו. לזה אני קורא "חיים חדשים".

אם נבין מאיפה מגיעים אלינו הרצונות, נדע מה אנחנו צריכים כדי להצמיח, לייצר בנו רצון כזה. בואו נעשה ניסוי, קחו שתי דקות ותחשבו על הדבר האחרון שקניתם לעצמכם, אבל לא מסטיק במכולת, אלא משהו משמעותי עבורכם שמאוד רציתם שיהיה לכם. מה קניתם? נזכרתם? עכשיו תתחילו לחקור מאיפה הגיע הרצון. איך קרה לכם שפתאום רציתם את זה? מאיפה שמעתם שזה קיים בכלל? שיש דבר כזה? איך הבנתם שאם יהיה לכם את זה, אתם תוכלו ליהנות מזה? מוכנים? תעצרו את הפרק, אני עושה את זה יחד אתכם.

אז אני קניתי אוזניות אלחוטיות לנייד. אומנם היו לי כבר אוזניות, אבל הבנתי שראיתי פרסומת ושמעתי הרבה אנשים שדיברו על אותן אוזניות שהן הרבה יותר טובות, וראיתי אנשים הולכים איתן, אז התחלתי לברר ומסתבר שהן יותר טובות, אז קניתי. אם כן, מה בעצם קרה כאן? קיבלתי את הרצון הזה מהסביבה שלי, מהחברה, מהפרסומות, מהרשתות חברתיות ומאנשים אחרים. הם פעלו עליי בצורה כזאת שעכשיו גם אני רוצה את זה. או במילים אחרות, ראיתי מישהו נהנה ממשהו, ועכשיו גם אני רוצה.

אז איך כל זה קשור לחרדות? כדי לאזן את המערכת אנחנו צריכים לפתח רצון שמתנגד לרצון הפרימיטיבי המוגזם לשרוד. אני לבד, בעצמי, לא יכול לפתח בי רצון כזה. אני צריך חברה, סביבה, אנשים שאני אלמד להעריך, שהם יפרסמו לי, יגידו לי, יתנו לי דוגמה, ישכנעו אותי, יצמיחו בי רצון נגדי. ואנחנו מכירים את זה מסדנאות לירידה במשקל לדוגמה, או מסדנאות לגמילה מעישון. מה תפקיד הקבוצה? להגדיל בכל יחיד את הרצון להתנגד להתמכרות, לאוכל, או לסיגריות, או במקרה שלנו, להתנגד להתקפי חרדה. זה נקרא "בנייה מלאכותית של רצון". סביבה של אנשים עם מטרה משותפת שבכל אחד מאיתנו יתפתח רצון מלאכותי שיתנגד לרצון ההישרדותי המוגזם, וכך בעצם לאזן את המערכת, ולגרום לכך שהתקפי החרדה לא ישלטו על אף אחד מאיתנו.

למעשה, אני לא עובד על המחשבה של התקפי החרדה ואני גם לא עובד על ההרגשה של התקפי החרדה. כלומר בפועל אני לא מתעסק עם התקפי החרדה בכלל. אבל אני גם לא שם פלסטר, אלא אני עובד על ה"שורש", על הסיבה לכל העניין. הסיבה הזאת יוצרת עבורי מנגנון אנושי, לבבי, חם, שישמש עבור כל החברים בסביבה הזאת כמכונה אנושית, שבאמצעות עבודה נכונה ומיוחדת בינינו יוכל תמיד לחזק את אותו רצון נגדי, ותמיד יאפשר לי להתעלות מעל הרצון המוגזם לשרוד שמפעיל את התקפי החרדה.

במילים אחרות, אני לא רק בונה את המשקולת שאני ממקם נגד התקפי החרדה, אלא אני גם בונה את המאזניים, את המערכת, את בית החרושת, שיוכל לייצר לי את המשקל הנגדי, את הרצון הנגדי הזה, וכך לחיות באמת ובאיזון טבעי, חיים חדשים.

לסיכום, למדנו שני דברים עיקריים בפרק הזה. אחד, כדי להתמודד עם הרצון המוגזם לשרוד אנחנו צריכים רצון נגדי. שתיים, את הרצון הנגדי הזה אנחנו "רוכשים", מקבלים מהסביבה. אז איך אנחנו עושים את זה? ומה בכלל אותו רצון נגדי? על כך נדבר בפרק הבא.