

## קורס "מחרדות לחיים חדשים" | תוכן שיעור 4 | מפתחים רצון חדש.

אז מה למדנו עד עכשיו? התקף חרדה מתבטא באדם כמחשבה וכהרגשה, שמקורם ברצון מוגזם לשרוד שמופיע באדם. כלומר, אדם שסובל מהתקפי חרדה יודע באופן ברור שמהו בתוכו, בפנימיות שלו, מפריע לו לנהל מה שנקרא חיים טובים או חיים תקינים. התקפי החרדה "מתנגדים" כביכול לקיום הבסיסי של האדם. ולכן במקום לנסות לטפל בהתקפי החרדה ישירות, אנחנו צריכים מנגנון שמאזן אותם על ידי רצון אחר.

בכל אחד מהרצונות שמתעוררים בי אני מבין ויודע מה אני צריך להשיג. אם אני רעב, אלך לאכול. אם אני צריך עוד כסף, אלך ללמוד. ברצונות לאוכל, למין, למשפחה, לכסף, לכבוד, לשליטה ולמושכלות, אם חסר לי, אני מבין את ההתפתחות הנדרשת ממני. אני יודע מה אני צריך להשיג, ואני מתפתח בהתאם כדי להשיג את המילוי לאותו רצון שהתעורר. בהתקפי חרדה המנגנון הזה כאילו לא עובד. אני יכול לסבול מהתקפי חרדה במשך שנים, ולא להבין את ההתפתחות שנדרשת ממני. והקישור הזה בין התקפי החרדה לבין ההתפתחות הנדרשת, הוא הבסיס של כל השיטה שמוצגת כאן, השיטה שמבוססת על עקרונות חכמת הקבלה. לא מדובר כאן על משהו תיאורתי ש"נחמד" או "לא נחמד" לשמוע, כי זה נוסה הלכה למעשה, וזה פרקטי וזה עובד. ממש עובד.

אז איך מתנגדים להתקפי חרדה? איך מאזנים את המערכת? הרי למדנו כבר שהכול רצונות, אם כן מהו אותו רצון שאמור להתנגד לרצון המוגזם לשרוד, שאותו אנחנו צריכים לפתח באמצעות הקבוצה? ובכלל, איזה מן דבר זה להתנגד ליצר ההישרדות?

כאן המקום להבהיר שאנחנו לא מפתחים רצון שמתנגד ליצר ההישרדות הבסיסי, אלא רצון שמתנגד לעודף הרגישות והדאגה של האדם לעצמו, לגבי הישרדותו. הרי ממה אני סובל בהתקפי חרדה? אני דואג לעצמי בהגזמה מדברים "וירטואליים" לא אמיתיים. אני יודע שהם לא אמיתיים, אני יודע שזה התקף חרדה, אני יודע שזה עוד מעט ייגמר, חוויתי כאלה כבר אלף פעמים, אבל זה לא עוזר לי. איכשהו אני מופעל על ידי דאגה מוגזמת לעצמי, דאגה מיותרת. אני מנטר את עצמי כל הזמן, כך שכל אנומליה הכי קטנה וזניחה יכולה להתפרש כסכנה קיומית. ומול זה בדיוק אנחנו מפתחים רצון נגדי שמאזן את המערכת. בדיוק כמו שאני יושב פה עכשיו ויש לי אוויר ומזגן, וקצת מים אם אני רוצה, אז אין לי שום סיבה ריאלית לחשוב שאני נמצא בסכנת חיים. הכול בסדר איתי.

כדי להתחיל את התהליך אני צריך להכניס את עצמי לקבוצת עבודה שתתחיל לשנות לי את הרצונות. כמו ש"שומרי משקל" משנים לי את הרצונות כך שיתפתח בי רצון לדיאטה. כמו שסדנה לגמילה מעישון מפתחת בי צורך להפסיק לעשן. גם פה, אני צריך קבוצה. אז מהו אותו רצון נגדי שאותו אנחנו מצמיחים באמצעות קבוצת עבודה כזאת? מה יכול להתמודד מול הדאגה המוגזמת שלי מעצמי? התשובה אולי קצת תפתיע אתכם: דאגה לחברי הקבוצה יותר ממה שאני דואג לעצמי. שוב, דאגה לחברי הקבוצה, יותר ממה שאני דואג לעצמי. ברגע שזה קורה, כלומר שמול הדאגה המיותרת שלי לעצמי, שהורסת לי את החיים, אני מפתח דאגה לחברים בקבוצה, והם עושים בדיוק את אותה עבודה כמוני, אז אני מתחיל להשתחרר מהחרדות, ואז אני חופשי.

הדאגה שלי לחברים בקבוצה משחררת אותי מהדאגה שלי לעצמי. כשאני עובד עם החברים, דווקא החברים האלה ודווקא הקבוצה הזאת, אני מתחיל להיות חלק ממנגנון שמייצר עבור כולם רצון כזה, תכונה חדשה אצל כל אחד מאיתנו. והתכונה הזאת, משמעותה שאני מתחיל באמת לדאוג להם, אני מתחיל להיות ערב להם, ומתפתח בינינו קשר מיוחד, יחס אחר. היחסים האלה, ההדדיים, העבודה הזאת, יוצרים מערכת קשרים חדשה, כמו "מטריה" משותפת שכולנו בונים אותה ביחד וכולנו יכולים להסתתר תחתיה. אני לא מתכוון למשהו דמיוני, אלא מדובר בהרגשה אמיתית, ברצון אמיתי ובחיים אמיתיים. חיים חדשים.

בנקודה הזו מתחילות להתעורר הרבה מאוד שאלות ותהיות. אני לא באמת רוצה לדאוג לאחרים, אני רק רוצה שלא יהיו לי חרדות, ואף פעם לא ניסיתי "לבנות" רצון, תמיד עניין אותי רק למלא רצונות, וכאן פתאום אני הולך לבנות רצון. הטבע שלי הוא כזה שדואג רק לעצמי, אז איך אני יכול פתאום לדאוג לאחרים, לאנשים שאני לא מכיר בכלל? למה אני לא יכול לעשות את זה עם משפחה, עם חברים, עם אנשים שאני כבר מכיר? מהם אותם עקרונות עבודה בקבוצה? והאם זאת המצאה? איפה אפשר לראות בעולם דוגמה לסוג כזה של יחסים, של קשרים? על כל השאלות האלו, נדבר בפרק הבא.