

קורס "מחרדות לחיים חדשים" | תוכן שיעור 5 | רשת ביטחון נפשית.

בפרקים הקודמים למדנו שאנחנו לא מתמודדים ישירות עם החרדה, אלא בונים רצון נגדי שיאזן אותה. ואת זה אנחנו עושים בקבוצה על ידי בניית רשת קשרים אחרת בינינו. מטרת הקבוצה היא לנסות להגיע למצב שבו אני דואג לאחרים כדי לאזן את הרצון המוגזם שלי, את הדאגה המוגזמת שלי לעצמי, כי היא זאת שגורמת לי לבעיות.

במילים אחרות, אם יש לי מאה ק"ג של דאגה, ואני משתמש בכל המאה ק"ג דאגה האלה כדי לדאוג לעצמי, אני כבר שם לב שזה מה שהורס לי את החיים. ולכן אני נכנס לקבוצה מיוחדת כזאת, שבה אני משתדל להתרכז בדאגה להם. מה זה אומר? אם בקבוצה יש למשל עשרה חברים, אז יוצא שאני מחלק את הדאגה שלי לעשר. וכך כולם עושים. לכן זה כבר נקרא כוח, כוח של דאגה, כוח של מחשבה, שיוצר רשת קשרים מיוחדת של דאגה הדדית.

עד כה תיארתי ארכיטקטורת קשרים מיוחדת שעניינה הוא דאגה לאחרים. ולמה זה אמור להרשים אתכם? כי הסברנו מקודם שהסיבה להתקף חרדה היא הדאגה המוגזמת לעצמי. ועל ידי יצירת הקשרים, רשת הקשרים הזאת, מתפתח אצל כל חבר בקבוצה דאגה לאחרים. הדאגה לאחרים הוא אותו רצון נגדי שמאזן את התקפי החרדה. אומנם בינתיים אלו רק מילים תיאוריות, אבל כל מי שעושה את זה הוא כבר מבין את זה, מרגיש את זה ומתחיל להתעלות מעל החרדה.

עוד שאלה שהעלנו, האם מדובר בהמצאה? איפה אני יכול לראות דוגמה לרשת קשרים כזאת? אם נחקור, אז נגלה שאנחנו חיים במערכת הטבע ובה ארבע דרגות של התפתחות: דומם, צומח, חי ו"מדבר", בני האדם. הטבע, או ליתר דיוק חוק הטבע, נקרא חיבור. הטבע יודע לחבר דברים, בעיקרון זה מה שהוא עושה. אפשר לראות את זה בדרגת הדומם למשל, חוק הטבע מחבר את המולקולות אחת לשנייה, וכך נוצר לנו חומר וכל העולם שסביבנו. עוד דוגמה יפה היא בדרגת החי. הטבע יודע לחבר את התאים בגוף החי, וכתוצאה מכך אנחנו קיימים. ואיך הוא עושה את זה? בגוף בריא כל תא דואג לשאר התאים, ובכך דואג לקיום הגוף הכללי. אבל אם תא אחד בגוף מתחיל לדאוג לעצמו בצורה מוגזמת, אז הוא מתחיל לצרוך משאבים מוגזמים מהגוף וגדל ומתרבה. התופעה הזאת מוגדרת על ידי הרפואה בשם "סרטן", והתוצאה היא שהגוף כבר לא בריא, לא מאוזן.

אז איך אנחנו מגיעים לאיזון? יוצרים רשת קשרים שתדמה למערכת הקשרים הטבעית. הטבע הוא בעצם המודל שלנו לכל התהליך הזה, הוא הכוח, הוא החוק שנותן לגיטימציה אמיתית לכל התהליך. לכן לא מדובר על המצאה, אלא מדובר על מציאות שכבר קיימת בכל העולם. מדומם, צומח וחי עד אליי, עד לגוף שלי הזה, שאם תחשבו על זה, גם הוא בדרגת החי. הכול פועל לפי חוק החיבור הזה, ורק אני, האדם, ה"מדבר", כאילו חופשי מקיום כפוי של החוק הזה. אני צריך לבחור בו, אני צריך לבחור ברצון להיות חלק ממערכת קשרים כזאת.

כאן בדיוק מתחילה העבודה בקבוצה, בין החברים. דווקא קבוצה של אנשים זרים, ודווקא אנשים שזאת מטרת החיבור שלי איתם, שאין לי שום אינטרס אחר איתם. לא משפחה, לא חברי ילדות ולא חברים

מהעבודה, אלא חיבור חדש שמתבסס על אותה מטרה של בניית רשת קשר חדשה של דאגה הדדית. אחרת החיבור, הקשר, יהיה מעורב בשיקולים אחרים שיטשטשו, עד שיעלימו את המטרה שאליה אנחנו רוצים להגיע.

אז איך יוצרים רשת קשרים כזאת? קודם כל צריך להבין שמדובר על קשרים, על יחס. כל העבודה שלנו היא פנימית, במחשבה, בבירור, בעבודה עם החברים, בקבוצת ווטסאפ, בזום מידי פעם. החברים צריכים לתת לי את הרצון הזה שדיברנו עליו, אני צריך לרכוש אותו מהם. כלומר הם צריכים להגיד לי, לפרסם לי שזה חשוב, שזה טוב, כמו בכל פרסומת אחרת שבה מישו נהנה ממשהו, ועכשיו גם אני רוצה. וכדי שהפרסומת תעבוד עליי, אני צריך להעריך את החברים האלה, כמו שאני יכול להעריך פרזנטור בפרסומת. ואז גם אני צריך לפרסם את זה ליתר החברים בקבוצה, ואנחנו לומדים איך לעשות את זה.

אנחנו מסיימים את הפרק החמישי והאחרון של הקורס שלנו, ואני רוצה לומר לכם באופן אישי שאם אתם או אתה סובלים מהתקפי חרדה, אם זה פוגע לכם בחיים, אם אין לכם טעם בחיים, אם אתם מנסים לברוח מזה וללא הצלחה אמיתית, זה מובן. ואני רוצה גם לומר לכם שאתם לא חייבים להמשיך לחיות ככה, אלו לא חיים. נפתח כאן פתח קטן שבו כל אחד יכול להצליח ולא צריך כלום, לא ידע מוקדם, לא חכמה גדולה ולא תכונות מסוימות. כלום. צריך רק לעבוד עם החברים, כל אחד צריך לברר בעצמו על עצמו וצריך ללמוד. האווירה בקבוצה הזאת, עם החברים, עם המטרה המשותפת, יוצרת חווית קשרים אחרת, מיוחדת, מאתגרת מאוד ומרגשת מאוד. כשמתקדמים בתהליך הזה מגלים שנכון, אומנם הגעתי להשתחרר לחלוטין מהחרדות, אבל מצאתי משהו חדש. או במילים אחרות, מחרדות לחיים חדשים.