

חרדה היא הזדמנות

עודד מבורך

הדמויות המתוארות בספר נוצרו בהשראת תיאורי מקרים מקצועיים בהם עסק המחבר. הפרטים והאירועים המזוהים אותם שונו מסיבות מובנות. כל דמיון בין הדמויות כפי שהן מופיעות בספר לבין המציאות הוא מקרי בלבד.

אין לראות בכתוב בספר הנחיה מקצועית לטיפול בבעיות חרדה או בבעיות גוף ונפש אחרות, אלא רעיונות בלבד הדורשים התאמה אישית על-ידי איש מקצוע מוסמך.

חרדה היא הזדמנות

עודד מבורך

עורכת הספר: תמר משמר

טא

חרדה היא הזדמנות מאת: עודד מבורך

עורכת מלווה בשלב גיבוש הרעיון: יוספה אבן שושן
ייעוץ מדעי: זיוה עודד

נדפס בישראל, תשע"ו – 2016

כל הזכויות שמורות
© מטרי הוצאה לאור בע"מ
ת.ד. 36212, תל-אביב 6136102
info@matar.biz

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט
בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני או אחר –
כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה.

שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט
אלא ברשות מפורשת בכתב מהמוציא לאור.



הוצאת מטרי ב-

www.matarbooks.co.il

ANXIETY IS AN OPPORTUNITY

By **ODED MEVORACH**

Copyright © 2016 by Matar Publishing House Ltd.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored
in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means,
electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise,
without the prior written permission of the copyright owner.

Published in Israel by
Triwaks Enterprises / Matar Publishing House
P.O.Box 36212, Tel-Aviv 6136102
info@matar.biz

תוכן העניינים

אני מאמין – טיפול בחרדה בגישה אקזיסטנציאליסטית.....7

שער ראשון: הטיפול

- 17..... להשתנות יותר ולשנות פחות
 - 33..... של החרדה
 - 50..... אומץ, משמעת, פחדים ותסריטים
 - 65..... להתייחד עם תסריטי האימה
 - 76..... הנתפסת כמאיימת
 - 93..... חרדה בעולם רווי אפשרויות
 - 106..... להספיד את השליטה
- פגישה ראשונה
 - פגישה שנייה
 - פגישה שלישית
 - פגישה רביעית
 - פגישה חמישית
 - פגישה שישית
 - פגישה שביעית

שער שני: ההזדמנות

- 127..... תבונת אישה
 - 138..... להשתחרר מסיבות ומהסברים
 - 148..... בדידות והתחברות
 - 160..... לחיות בזכות המוות
 - 169..... לרקוד את השיגעון
 - 180..... סוף המסע הקבוצתי, המשך המסע האישי
- פגישה שמינית
 - פגישה תשיעית
 - פגישה עשירית
 - פגישה אחת-עשרה
 - פגישה שתים-עשרה
 - פגישה עשרה

שער שלישי: איפה אתה, פולאק

- 185..... סיפור אישי על אסון וחרדה
- 221..... לקריאה נוספת
- 223..... תודות

אני מאמין

טיפול בחרדה בגישה אקזיסטנציאליסטית

הייסורים העוברים על הסובל מחרדה קשים מנשוא. האימה לופתת כל תא בגופו ובנפשו והוא מדמה שהאסונות הגדולים ביותר הולכים וסוגרים עליו, ועל כולם מאפילות מפלצות המוות והשיגעון. דרמה קשה מתחוללת בנפשו של הסובל מחרדה, על אף שהמתבונן מהצד אינו רואה כל סכנה ממשית ומיידית לחייו של זה. בשנות עבודתי כפסיכולוג סייעתי למאות אנשים הסובלים מחרדה ואף הדרכתי מטפלים בחרדה. מצאתי כי הטיפול הפסיכולוגי ההתנהגותי-קוגניטיבי, שמצמצם או מבטל את התניות החרדה וממיר את דפוסי החשיבה המפרשים את המציאות כקטסטרופלית בדפוסים רציונליים ופרופורציונליים למציאות, מקל באופן משמעותי על רבים. גם הטיפול התרופתי הנהוג היום מקל באופן משמעותי על הסובלים מחרדה. אך רבים ממשיכים לסבול מחרדה באופן חלקי או מלא, וכמעט כולם מתאפיינים בדימוי עצמי של בני אדם פגומים וחולים. הדבר נעוץ באופן ההתייחסות של הגישות הטיפוליות המקובלות (הגישה הרפואית ומרבית הגישות הפסיכולוגיות) אל תופעת החרדה: הן רואות בה הפרעה נפשית וחרגה לא רצויה מאיזון.

לעומת גישות אלה, הפסיכולוגיה האקזיסטנציאליסטית שמנחה את הטיפול המוצג בספר זה, תופסת את החרדה כחלק הכרחי, חשוב ובלתי נפרד ממודעותו של האדם למגבלות קיומו. החרדה היא העדות של האדם להיותו אדם. במקום לראות בה חולי ולנסות להכחידה, האדם יכול להכיר לה תודה על כך שהיא מעוררת אותו

להישיר מבט אל הלא ידוע לו: אל ההזדמנות שאליה התקרב ושעוררה בו את החרדה.

הפסיכולוגיה האקזיסטנציאליסטית התפתחה מהפילוסופיה האקזיסטנציאליסטית שהחלה בהגותם של סרן קירקגור ופרידריך ניטשה בסוף המאה התשע-עשרה, ונמשכה אל תוך המאה העשרים עם מרטין היידגר, ז'אן פול סארטר, ואחרים. הבשורה המרכזית של פילוסופיה זו היא: הקיום קודם למהות. האדם תחילה קיים ורק אחר כך הוא מגדיר את מהותו, ולא להפך (יש עולם עם מהות קבועה והאדם נולד לתוכו). יוצא מכאן שאין אמת ומציאות כשלעצמן אלא הן תמיד כפופות לנקודת מבטו של האדם. האדם יכול להכיר במצבו ולתפוס את העולם כמקום של אפשרויות ולא של עצמים. הוא יכול להכיר בעמדה הפנימית שמביאה אותו לנהוג כפי שהוא נוהג, והוא יכול להיות ער לכך שבידו לשנות עמדה זו. הוא יכול לראות את העולם כמקום שאין בו שום דבר קבוע וכל דבר עשוי להיות מקורי וחדש. הוא יכול להכיר בכך שאין מסתור, שאין מקום מוגן ושהיציבות אינה מובטחת. האדם יכול להכיר בריבוי האפשרויות ולקבל אחריות על כל בחירה שלו תוך ויתור על כל האפשרויות האחרות. הוא יכול להכיר בבדידותו הקיומית הנובעת מהמשמעות הייחודית שהוא מייחס לעולם. הוא יכול להכיר בארעיות חיו, במוות הצפוי אשר יאיר את חיינו באור זמני ואבסורדי. האדם שמכיר בכל אלה כונה בפי האקזיסטנציאליסטים "אדם אותנטי", אך בספר זה אמנע משימוש בשם זה בשל ריבוי המשמעויות שצבר במשך השנים.

הכרה בכל אלה היא ההזדמנות הקיומית הגדולה שעומדת בפני האדם, אך היא גם מעוררת חרדה גדולה. האדם יכול לפסוע מבעד לוויילון החרדה ולממש את ההזדמנות, והוא יכול ללכת בדרכים אחרות ולהתקיים באופנים אחרים. הוא יכול להתאחד ולהשתלב עם קבוצות המחזיקות באמונות ברורות לגבי הקיום ומשמעותו. הוא יכול להמיר את הבחירה האישית באמונות חיצוניות, להתמסר למימוש אידיאלים, להאמין שהחשיבה הרציונלית והמדע יראו לו

אני מאמין

את הדרך, להיטמע בקולקטיב, להתמכר לסמים, להצטרף לכתות, הוא יכול לפתח אדישות תודעתית, הוא יכול לאמץ אמונות נוקשות ביחס לחיים ועוד.

מעלתה של הגישה האקזיסטנציאליסטית היא שזו איננה תיאוריה אחידה וחד-משמעית, ולכן היא משמשת קורת גג רחבה לתפיסות שונות ומעודדת שוני פנימי. אני מאמין כי אפשר לסייע לבני אדם בדרכים רבות, גם אם הללו מקלות לכאורה רק את סבלו המייד של האדם ולא מפגישות אותו עם בעיות הקיום. לעתים קרובות אני מקל את סבלם של המטופלים בדרכים המוכרות והנהוגות בפסיכולוגיה כמו טכניקות התנהגותיות-קוגניטיביות, תרגילי גשטלט, משחקי תפקידים, שיחה על מצוקות הנפש ועוד. לאחר מכן, לפי הצורך והרצון, אני מכוון אותם להתמודדות ישירה עם מגבלות הקיום. אציג כאן בקצרה ובמילים פשוטות את האני מאמין האקזיסטנציאליסטי שלי שקשור לחרדות:

אני מאמין שעל חיי משפיעים הרבה דברים שאני לא רואה, לא מבין, לא תופס, והם מעבר להבנתי. לכן, ביסודי, אני אדם מאמין. אני מאמין שאת מה שאני רואה, מבין ותופס, אני בורא באמצעות אופני הראייה, ההבנה והתפיסה שלי. הבריאה שאני בורא במבטי ובאופן תפיסתי אינה אלוהית ונשגבת, ועוצמתה אינה נראית לכול, אלא היא בריאה קטנה, ייחודית ובלעדית לי. בריאה בלית ברירה. בריאה של אדם שאינו יכול להתבונן במשהו אלא דרך עיניו הייחודיות ותודעתו הייחודית. אני מאמין שאין מציאות המוגדרת כשלעצמה ללא המתבונן המגדיר אותה. ואני גם מאמין שאין מתבונן מוגדר כשלעצמו ללא העולם שבו הוא מתבונן. המתבונן והעולם קשורים זה בזה ויוצרים זה את זה.

כשאני צועד ישר ונתקל במשהו, אני לא בורא אותו. הוא נגלה אלי. אני רק בורא את משמעותו של המשהו הזה בשבילי, בממדים שבהם אני בוחר למדוד אותו (כמו צבע, צורה, משקל, צפיפות חומר, מבנה מולקולרי, שקיפות לקרינה), במשמעות שאני נותן לו: האם הוא

משמעותי, האם הוא מסוכן, האם הוא יפה או מכוער. אני בורא את השימושים שלו, את התועלת שלו, אני מחליט אם הוא משמח אותי, מעציב אותי, מעצבן אותי ועוד. לעולם לא אדע מהו הדבר כשלעצמו, כי הוא לא קיים כשלעצמו.

כך אני בורא את החפצים, וכך אני בורא את כל עולמותי: את עולם האנשים, את עולם היחסים, את החברה, את עולם הערכים והמוסר, את האידיאולוגיה שלי ואת עצמי.

אני פוגש הרבה אנשים. כל אחד מנסה בדרכו להראות לי מהו טבעו של העולם שבו אנחנו חיים, מהו טבעו שלו, מה טבעם של אנשים, מהי דרך החיים הנכונה, מהי זוגיות נכונה, איך נכון לגדל ילדים, מה חשיבותם של הכסף, המין, הקריירה והצדק בחיים, ועוד דברים רבים. רוב האנשים מנסים לשכנע אותי שאין הם בוראים את עולמם אלא רואים את המציאות כשלעצמה. כשאני מציג בפניהם ראייה אחרת של העולם, הם רואים בי לעתים אדם תמים שאינו מבחין בעובדות החיים, או אדם תמים שאינו מבין שהאלוהים שלהם הוא האלוהים האמיתי, היחיד והנכון.

איני בא לשכנע אנשים כי תפיסת עולמם האובייקטיביסטית היא יצירה שלהם, אלא אם כן הם פונים אלי כפסיכולוג. רק אז אני מנסה להראות להם שעמדתם שלהם היא התמימה, כי היא נוקשה, חד-משמעית וחד-ממדית, מאמינה באמת אחת אובייקטיבית ואיננה מניחה מקום לאפשרויות אחרות. זוהי עמדה תמימה כמו זו של ילד שמחלק את העולם לרעים וטובים, או כמו זו של הפרנואיד שחושב שתמיד רודפים אותו. זוהי עמדה תמימה כמו זו של הדיכאוני שמאמין שאיש לא אוהב אותו, או כמו זו של האדם הסובל מחרדה ומאמין שהמחשבות והדימויים שבראשו מסכנים אותו באופן ממשי.

אני מאמין שבפני, כמו בפני כל אדם, עומדות אפשרויות רבות לראות, להבין ולתפוס את העולם ואת עצמי. אני מאמין שבכל מקום שיש אפשרויות יש גם יכולת בחירה ביניהן, אחרת לא הייתי מגדיר אותן כאפשרויות. אני מאמין שבפני האדם עומדות תמיד אפשרויות

ולכן הוא גם תמיד נידון לבחור. זה מעמדו הקיומי של האדם: הוא נידון לבחור בין אפשרויות וכך לברוא את העולם שבו הוא חי. מעמדה זו אני רואה את החרדה כתגובה להופעתה של הזדמנות, ולא כמחלה או כבעיה נפשית או גופנית שיש להכחידה. תפיסה זו שלי רואה בחרדה יסוד חיובי שיכול להניע מסע אמיץ של התפתחות אישית אל עבר אופקים חדשים. כל אדם ואופקיו הוא.



הספר שלפניכם מתאר תהליך של טיפול קבוצתי בחמישה משתתפים הסובלים מחרדות שונות. אפשר לטפל בבעיות חרדה באופן יעיל במסגרת פרטנית, אך מניסיוני למדתי שהטיפול הקבוצתי יעיל, זול, מהנה, הומוריסטי ומפתח יותר.

טיפול בחרדה במסגרת קבוצתית אינו מעמיד את הקבוצה בראש, אינו בוחן תהליכים קבוצתיים וגם לא נועד לפתח את יכולת ההשתלבות של המשתתפים בקבוצה. לפיכך, סגנון ההנחיה מאפשר למשתתפים להביע את עצמם ללא חשש מביקורת ומתגובות חוסמות של האחרים. כשמטרה זו מושגת ונשמרת, הנוכחים משתפים את האחרים בסבלם, ומרגע שכל אחד שומע את סבלו של האחר מתחיל תהליך נורמליזציה של התופעה וקבלת פרופורציות ריאליות יותר. החרדה נתפסת כפחות חריגה ואינה נשמרת כסוד שמייצר בעצמו חרדה: החרדה שמא תיחשף החרדתיות של המשתתף, שאותה הוא תופס כחריגות.

בתחילת הטיפול נדרשים המשתתפים לערוך תרגילים מביכים שמגבירים לרגע את חרדתם. בטיפול קבוצתי די שאחד המשתתפים יתקדם וישתף את האחרים בהצלחתו כדי לגרוף את האחרים לתרגל, לייצר רעיונות חדשים וליהנות מהתהליך שיש בו לא מעט הומור. משתתפים מעודדים זה את זה להתנסות ולהעז יותר ויותר. הצלחה של אחד המשתתפים מדרבנת את האחרים ויוצרת דינמיקה של הצלחות.

ברגעי חולשה וקושי של אחדים, משתתפי הסדנה האחרים נחלצים לסייע להם.

כפי שנראה בספר זה, הטיפול הקבוצתי מאפשר משחק והדמיה של מצבים מעוררי חרדה, ומאפשר חשיפה נוחה יותר של האדם למה שמאיים עליו. בחלק מהתרגילים, המטופלים משתתפים במשחק שנועד לעורר חרדה אצל אחד מהם ומאפשרים לו להתייחד איתה ולזהות את ההזדמנות שעוררה אותה.

בשער הראשון של הספר, הטיפול, מתוארים שבעה מפגשים שבהם לומדים המשתתפים לזהות את החרדה כאירוע שאינו מסכן את בריאותם. הם נחשפים למעוררי החרדה ולמרכיביה ולומדים להתייחד איתם: עם הסימפטומים הגופניים, עם המחשבות והדימויים המאיימים, ועם המצבים או הגירויים הממשיים שמעוררים בהם חרדה. זהו שילוב בין טכניקות טיפוליות של הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית לבין הקו המנחה הרעיוני האקזיסטנציאליסטי. לפני כל תיאור של פגישה מוצג מבוא קצר המתייחס לרעיונות התיאורטיים הקשורים לפגישה. מטרתו של שלב זה היא להקל את סבלם של המשתתפים ולהכשירם לשלב השני של הטיפול.

בשלב השני, ההזדמנות, כל משתתף מזהה בוחר את ההזדמנות הייחודית שעוררה בו את החרדה. הוא מסיט את וילון החרדה ופוסע כברת דרך קצרה למימוש ההזדמנות החדשה. בכך הוא נוטש גם את תפיסת החרדה כמחלה לא רצויה לטובת תפיסתה כסמן של הזדמנות. השער הראשון, הטיפול, והשער השני, ההזדמנות, קשורים זה לזה ויחד הם מספקים תיאור מקיף ומעמיק של טיפול בחרדה. בסופם מובא סיכום קצר של התהליך הטיפולי ותיאור המעקב המצומצם הנוסף שלי אחרי המטופלים, כשנה לאחר שהטיפול הסתיים.

בשער השלישי מובא סיפור אישי של טראומה שעברו מפקד וחייל. מתוארת ההתמודדות שלהם במשך השנים עם הפחדים והחרדות שעוררה הטרומה. סיפור זה ממחיש מצב ברור שבו החרדה מתעוררת בתגובה לאירוע מציאותי מוגדר, והאדם הוא קורבן ממשי של אותו

אני מאמין

אירוע. כפי שנראה, גם במצב עניינים כזה אפשר להשתמש בכלים מפחיתי החרדה שהוצגו בשער הראשון, ולזהות ולממש את ההזדמנות הקשורה לחרדה, כפי שמודגם בשער השני. ההזדמנות מצויה בכל מקום ובכל זמן, גם שנים רבות אחרי אירועי חיים וטראומות.