

# פחד, אהבה ומה שבניהם

מאת: איילה שוימר  
סמנכ"לית משאבי אנוש, רויאל ביץ' אילת



”  
כל העולם כולו  
גשר צר מאוד  
והעיקר  
לא לפחד כלל...  
”

מהו פחד בעיני, ואיך אני מאמנת ומתאמנת להפוך אותו לרגש שאני אוהבת...  
פחד הינו תחושה רגשית ופיזיולוגית לא נעימה הנגרמת כתוצאה מחשיפה לגירוי חיצוני מסוכן או מאיים.  
ראשית, צריך להבין שיש שני סוגי פחד:

פחד אותנטי, הגוף מגיב כרפלקס ללא מחשבה. למשל, כאשר מישהו מגיח מאחוריך ומנסה להפחיד אותך, כאשר נשמעת אזעקה, כאשר יש בום כתוצאה מנפילת טיל וכדומה, זהו פחד בלתי נשלט. זהו פחד אמיתי!

הסוג השני הוא הפחד שאנו מדמיינים ומציירים לעצמנו, ובאותה מידה שבה הוא מיוצר בתוכנו, כך בכוחנו לשלוט בו ולהתגבר עליו. בדרך כלל אלו מחשבות וחרדות שאנחנו מובילים.

כאשר אנו מדמיינים- מה יקרה אם אני אטוס, אולי המטוס ייפול ואני אמות- זו חרדה, הדמיה, (פחד טיסה), ואנחנו עסוקים בכך רבות, פחד מכישלון- מה יקרה אם אני אעבור תפקיד/ עיר/ארץ, אני אצא מאזור הנוחות ואעבור למקום אחר- אולי אני אכשל, אולי לא יהיה לי טוב? ואולי כל הדמיון הזה מופרך ואנחנו מפסידים הזדמנויות...?

לטעמי, פירוש המלה פחד הוא: פ= פעם, ח= חוויתי, ד= דחייה/ כפייה, דחף שהוגבל, טראומה, טרגדיה ועוד. כל זה נובע מהדרך שבה גדלנו מהגבולות ששמו לנו, מהדרך שבה נהגו בנו, או מאירועי קיצון שקרו לנו. חשוב לדעת כי פחד ואהבה הם שני הגורמים העיקריים המניעים אותנו לפעולה.

אם תנסו לנתח את הפעולות והבחירות שלנו בחיים, תגלו כי הם נובעים מפחד או מאהבה... כשאנו פוחדים אנו מדוכאים, אנו נמנעים, אנו סגורים ומתכנסים, דיכוי פירושו ניסיון להסתיר אנרגיות מסוימות שקיימות, כלומר לא לאפשר להן להיות, לא לתת להן לבוא לידי ביטוי.

כשאנו אוהבים אנו עוטפים, אנו מעניקים, אנו מכילים, אנו לא שופטים ואנו לא מבקרים. אנו מתמירים את האנרגיות שלנו לאנרגיות מסוג אחר, התמרה פירושה עידון האנרגיות באופן שישתנו למיחד אחר.

יש מספר דרכים שניתן להתמודד עם הפחד: הראשונה עוסקת ביכולת שלי לשלוט במחשבה שלי, להבין שבעצם אני אחראית לדרך שבה אני תופסת את הדברים ולאן אני לוקחת אותם, דהיינו, מה הפרשנות שלי לכול הסיטואציה. נתחיל בדוגמא, אם בילדותי חוויתי כעסים או הרמת קול, היום אני מוצאת את עצמי בורחת או לא מתמודדת עם אנשים שכועסים וצועקים והם בעיני אנשים שנוגדים את הערכים החשובים לי.

חשוב להבין שמי שעומד מולי כועס או צועק בעצם לא יכול להתמודד איתי בדרך אחרת, זו הדרך היחידה שהוא מכיר! אני מאפשרת לכעס ולצעקות לעבור דרכי, מבלי לקחת אותם באופן אישי. באופן כללי, אנו צריכים לזכור שהרצון של ההורים היה להגן עלינו והכל נעשה מתוך אהבה ודאגה כלפינו וכשאנו מבינים וסולחים זו הדרך שלנו להתקדם בחיים.

יש אפשרות שבמקום פחד יבוא ה- דחף- היפוך האותיות ושהוא ידחף אותי להתמודד עם הפחד. דרך התמודדות נוספת היא ההתנתקות משיפוטיות וקורבנות, התמרת האנרגיה שלנו לאהבה לאהוב את מה שיש, להתבונן לפחד בעיניים, לעטוף את הפחד באהבה להבין שאנחנו בעצם מייצרים את הפחד ובאותה מידה אנחנו יכולים לייצר את האומץ, העזות, היכולת להתמודד וכמובן, לייצר לעצמנו מציאות ללא פחד. היום, כשאני קוראת את הספר 'מעבר לפחד' של דון מיגל רוזיס, מתחזקת בעיני העובדה שאנו יכולים בחוש השישי שלנו לחיות מעבר לפחד!

ביהדות נאמר לנו: "אל תירא מפחד פתאום ומשואת רשעים כי תבוא", משלי. באיוב כתוב: "כי פחד פחדתי ויאתיינו ואשר יגורתי יבוא לי". בבודהיזם: פחד הוא אחד מחמשת הדברים שאינו מקדם אותנו אלא מעכב אותנו. (ארבעת האלמנטים הנוספים הם: קינאה, תסכול, שנאה וכעס).

לפיכך, דרך נוספת להתגבר על הפחד בכל פעם שאני מאמנת ומתאמנת היא לשאול את השאלה המתבקשת במקרים הללו: האם זה מקדם אותי? האם יש לי יכולת השפעה על הסיטואציה במידה ואני ארגיש מתוסכלת, כועסת וכו', התשובה ברורה! ואני בוחרת שלא לאפשר לרגשות הללו לנהל אותי. ידוע כי יש כוח למילה ולמה שאנחנו מזמנים בחיים אז יש להיזהר עם מה שאנו אומרים וחושבים כי כמו שנאמר בתנ"ך "ואשר יגורתי יבוא לי"!

דרך נוספת להתמודד עם הפחד היא לאורר אותו, לדבר עליו ולשתף אחרים. מכירים את חלון ג'והרי? שני תיאורטיקנים בשם ג'ו לופט והארי אינגהם תיארו את האופן בו אנשים מתקשרים זה עם זה באמצעות ארבעת החלונות:

אני יודע	איני יודע
אחרים יודעים	גלוי
אחרים אינם יודעים	סמוי
	תת מודע

המטרה היא להגדיל את החלון הגלוי, על מנת לעשות זאת אני צריך לדבר ולחשוף את מה שאני יודע על עצמי, להיפתח, לדבר על הפחדים, כך אני יכול לנסות ולהתגבר עליהם.

וההמלצה שלי להתגברות על פחדים, לאחר הרהורים רבים, חשיבה וקריאה של מיטב המאמנים, אנשי קבלה, אנשי האמונה מהדתות השונות, בודהיזם ועוד היא- קחו את הפחד ועטפו אותו באהבה, תאהבו את מה שקורה לכם כשאתם פוחדים והיפכו את האנרגיה לאנרגיות אהבה תמירו ועדנו את הפחד שכן, כמו שאנחנו יודעים האהבה תמיד מנצחת.

בשלב של התמרת האנרגיות (ההארה שלי) הבנתי שהאהבה היא אלף- בית של אלוהים. וכן, זה כתוב במילה, זה מהפיכת סדר האותיות במילה.

אתם שואלים איך הגעתי לזה? פשוט שאלתי את עצמי מה מקור המילה אהבה ומצאתי את התשובה- אלף בית של אלוהים! א-ה'-ב-ה'.

אם אנחנו אוהבים את מה שיש, אוהבים את עצמנו, את בן בת הזוג שלנו, את הילדים, את ההורים, את המשפחה, הסביבה, את השונות, את העבודה, את החיים ואוהבים גם את הדברים שנועדו לחשל אותנו ולהצמיח אותנו, אנו חיים ללא פחדים.