

"כשאתה לא
מתמודד עם הפחד
אתה ח' חצ' ח"ים"

מגיב: רוני



תוכן עניינים:

3 עמ'	הקדמה
4 עמ'	הגדרות של המושגים פחד וחרדה.....
5 עמ'	התמודדות עם פחדים.....
7 עמ'	ראיון ראשון
8 עמ'	ראיון שני.....
10 עמ'	תרגיל הפחד.....
11 עמ'	להתבונן אחרת על הפחד.....
12 עמ'	עבודה אומנותית.....
13 עמ'	סיכום.....
14 עמ'	ביבליוגרפיה

הקדמה

בחרתי לעשות את העבודה על חרדות ופחדים בגלל שאני עובר את זה כל יום בחיים שלי. מהרגע שידעתי שאני הולך לכתוב עבודה ידעתי שאני רוצה לעשות אותה על פחדים. מתחילת השנה התחלתי לדבר על הפחדים שלי עם אנשים אחרים ולהבין שזה משפיע עליי הרבה בכל החיים שלי. בעבודה רציתי ללמוד איך אנשים אחרים מתמודדים עם הפחדים שלהם וככה ללמוד גם על עצמי. למדתי על הנושא בצורות שונות ומאנשים שונים. בהתחלה בדקתי את ההגדרות המילוניות של פחד וחרדה בשביל להבין בכלל מה ההבדל ביניהם. בהמשך קראתי מאמר על פחדים ודרכי ההתמודדות איתם. אז עשיתי ראיונות בהם שאלתי על פחדים שיש לאנשים ואיך הם מתמודדים איתם בחיים שלהם. לבסוף ראיתי שני סרטונים שנתנו לי עוד דרכים שונות להסתכל על הפחד ועל ההתמודדות איתו. מקווה שתיהנו מקריאת העבודה, ושהיא תלמד אתכם גם דברים על עצמכם, רוני.

הגדרות של המושגים פחד וחרדה

פחד

פחד הוא תחושה רגשית ופיזיולוגית לא נעימה, הקיימת לעתים אצל בני אדם ובעלי חיים, הנגרמת כתוצאה מחשיפה לגירוי חיצוני מסוכן או מאיים. למשל, פחד למראה חיה מסוכנת.

חרדה

חרדה היא מצב פסיכולוגי או פיזיולוגי בו האדם חש אי שקט פיזי ונפשי, מתח ודאגה רבה, בשל מחשבה שמהו רע עומד לקרות. המחשבה יכולה להיות על איום וסכנה ממשיים או דמיוניים, במודע או שלא במודע, והאדם חש שהוא חסר אונים מול המחשבה והתחושה הפיזית.

סיכום:

כשקראתי את ההגדרות הבנתי שפחד וחרדה הם שני דברים שונים למרות שאנחנו רגילים לבלבל ביניהם.

פחד נגרם בגלל משהו חיצוני שמשפיע עלינו- מלחמה, רעידת אדמה, אדם מסוכן או חיה.

לעומת זאת חרדה היא משהו פסיכולוגי או פיזיולוגי שמשפיע עלינו בגלל סכנה ממשית או דמיונית בה אנחנו לא יודעים איך להתמודד מול ההרגשה.

אנשים חושבים בדרך כלל שפחד זה דבר קטן יותר וחרדה זה כשהפחד גדול יותר אבל הם פשוט שני דברים שונים שנגרמים מדברים שונים.

התמודדות עם פחדים – מאמר מאת רותי צפרוני

"הפחד, הוא מנגנון טבעי של הגנה שנועד להגן עלינו מפני סכנות שונות. הפחד, בעצם אינו אמיתי אלא תוצר של רגש מוטעה. אנחנו, בעצם, מפחדים ממחשבה שייצרנו בהקשר למשהו או מישהו שנתפס בעינינו כסכנה מוחשית עבורנו. באנגלית, המילה פחד היא FEAR והיא מייצגת ראשי תיבות של False Emotion Appearing Real בתרגום לעברית "רגש מוטעה שמוצג כאמיתי"."

על פי רותי צפרוני התפקיד של הפחד הוא להגן עלינו מסכנות שיש מסביבנו. רותי מסבירה שהפחדים נובעים ממחשבות שיש לנו בראש בעקבות משהו שהוא אינו אמיתי אותו אנחנו מדמיינים.

לדוגמא: ילד שמפחד מחיזר שמסתתר בארון בחדר. החיזר לא קיים במציאות אבל הילד מדמיון אותו ובגלל הדמיון הוא מתחיל לפחד והפחד מרגיש "אמיתי" בשביל אותו ילד.

על פי המאמר יש שני סוגים של פחדים:

פחדים שקשורים לעשייה:

זהו פחד שלא תצליח בחיים בעתיד שלך. למשל שתפחד להגיע לרחוב בגלל שלא למדת וכנסת נגיד לסמים וזה יהרוס לך את החיים כי לא תהיה לך עבודה ולא תוכל לעזור ולהקים משפחה.

פחדים שקשורים להווייה:

זה כשאתה מפחד מבני אדם בסביבה שלך, אתה מפחד מאנשים עוד לפני שאתה מכיר אותם, מפחד מאיך יסתכלו עלייך, שלא יעריכו אותך, שייראו את החולשות שלך ובכללי מרגיש חוסר בטחון עצמי ברמה מאוד גבוהה.

דרכים להתמודד עם הפחד לפי שלבים:

1. **לתת לפחד שלנו שם.**
להגדיר אותו. במילים אחרות- להבין ממה אני מפחד. להבין את הפחד שלי. למשל להבין שאני מפחד מבני האדם בסביבה שלי.
2. **לנסות להבין מפני מה הפחד בא להגן עלינו, איזה נזק הוא בא למנוע.**
למשל ילד שלא רוצה לקום וללכת לבית הספר. אולי מנסה למנוע את האפשרות שיצחקו עליו בבית ספר או לא ישתפו אותו בהפסקות או שהמורים יתעצבו עליו שהוא לא תלמיד טוב. ובגלל כל האפשרויות האלה הוא מרגיש פחד ולא מוכן לצאת מהבית.
3. **שיחה עם הפחד של עצמי.**
אחרי שהבנת ממה אתה מפחד עלייך לדבר עם הפחד שלך ולהבין מה המניע שלו, מה הסיבה שיש פחד. אחרי שהבנת, עלייך למצוא פתרונות אפשריים בשביל להרגיע את הפחד. למשל אם נער מפחד לבוא לבית הספר כי אולי יצחקו אליו שהוא לא יודע כלום בלימודים- פתרון אפשרי שאותו נער יכול למצוא הוא ללמוד בצורה פרטנית עם מורה. כך לפחד לא תהיה ברירה אלא להירגע.

"א.ד.גורדון אמר " -לא יהיה ניצחון של האור על החושך כול עוד לא נעמוד על האמת הפשוטה שבמקום להילחם בחושך עלינו להגביר את האור".
בהתמודדותנו עם פחדים- בואו נזכור את הכוחות שיש לנו, נאסוף אותם, ונעצים אותם בחשיבה ובתרגול חיובי כדי להגביר את האור. הגברת האור תאפשר לנו לנטרל את הפחד ועל ידי כך לפרוץ את הדרך להשגת המטרות והיעדים "

בסיום המאמר רותי צפרוני מביאה ציטוט של א.ד. גורדון שאומר שצריך להתמקד במה שאתה טוב בו ודרך זה ללהתמודד על הפחדים שיש לך.

ראיון ראשון – ינאי

האם יש לך פחדים?

יש לי שניים שאני חושב עליהם.

איזה פחדים יש לך?

הראשון הוא שכשהייתי ילד פחדתי מנמלים.

והשני הוא שכשהייתי קטן פחדתי מלהיות דחוי, שלא יהיו לי חברים.

איך זה משפיע עלייך בחיים? פיזית, מנטאלית?

רוב החיים הפחד מנע ממני לקחת צעד קדימה בסיטואציות חברתיות. הייתי יותר שקט ומפחד. ניסיתי למנוע סיטואציות ששימו אלי לב.

האם זה משפיע עלייך בקשרים עם אנשים? בעבודה? בחיים האישיים?

האם הפחד מפריע לך בכללי לתקשר עם אנשים?

כן, בטח. נגיד עם חברים זה מנע ממני להגיד דברים ולהביא את עצמי לידם. פחדתי שייעלבו ממני. הייתה משהיא שממש אהבתי ולא העזתי להתקרב אליה יותר. זה מנע ממני להביא את עצמי באמת. תמיד חייתי רק חצי.

איך אתה מתמודד עם הפחדים שלך? מה עוזר לך?

ניראה לי ההבנה שמה שפחד יוצר, הכניעה לו, יוצרת מציאות יותר קשה מאם הפחד יתממש. עדיף לדבר עם משהיא ושהיא תתעלם ממני, מאשר אף פעם לא ליצור קשר עם משהיא בכלל.

עזר לי לדבר המון על הכל. ממש פתחתי את עצמי לאנשים וסיפרתי להם. זה ממש עזר לי, שיחרר אותי. לדבר תמיד עוזר בעיני עם חברים או פסיכולוגית.

האם יש משהו טוב בפחדים שלך, משהו שאתה אוהב?

הם יכולים לשמור עלייך. אבל אם אתה יותר מידי שומר על עצמך אתה גם תפגע. זה טוב לפעמים לצאת מאזור הנוחות.

סיכום ראיון עם ינאי:

היה לי פחד לעשות ראיון עם בן אדם שאני לא מכיר כי בכללי יש לי פחד לתקשר עם אנשים זרים.

פחדתי בהתחלה מה יהיה. אם הוא בכלל יקשיב לי, אם זה יעניין אותו.

למדתי שאפשר מהמילים שלו למצוא דרך לנסות איכשהו להתגבר על הפחד. משפט שתפס אותי שהוא אמר זה שכשאתה מפחד מהפחד אתה חי רק חצי חיים. הפתרון שינאי סיפר עליו הוא לדבר על מה שמרגישים.

הייתה לי הרגשה שגם אני רוצה לספר משהו על עצמי והחזקתי את זה עד סוף הראיון ובסוף הוצאתי את זה. זה גרם לי להרגיש נוחות.

ראיון שני – יואב

האם יש לך פחדים?

ברור שיש לי פחדים

איזה פחדים יש לך?

מהדברים הקטנים- כמו כלבים.

כשהייתי קטן נשך את אחותי כלב וזה נכנס לי עמוק וזה עד היום. יש גם דברים יותר גדולים. בגלל הנטייה המינית שלי שאני הומו אני פוחד שלא תהיה לי משפחה. אני מנסה לא לתת לזה להשפיע עלי

איך זה משפיע עלייך בחיים? פיזית, מנטאלית

אני רץ קדימה הרבה פעמים. רץ במחשבה כשאני יוצא עם מישהו. אם זה לא אז למה בכלל להיות בקשר. ישר חושב על העתיד ולא על עכשיו. איפה נגור ואם יהיה לנו ילדים. ובכלל אני בן עשרים זה לא קשור.

האם זה משפיע עלייך עם אנשים?

במיוחד בקשרים זוגיים עם בני הזוג. ברגע שזה נהיה רציני אז אני חושב בשביל מה? בראש שלי צריך שזה היה 100%. וזה עולה לי לראש.

איך אתה מתמודד עם הפחדים שלך? מה עוזר לך?

גם בדרכים פיזיות נגיד לרוץ. או כשיש פחד לנסות לקפוץ למים. אני אומר לעצמי יואב יאללה עכשיו אתה עושה את זה. הלכתי לפסיכולוגית בכיתה י"א והיא ממש עזרה לי גם. היא שאלה אותי שאלות והייתה ממש בתוך הסיפור שלי. היא נתנה תחושה שבאמת אכפת לה היא שאלה גם על כל אחד שמסביבי. חצי שנה הייתי בקשר עם קואוצ'רית ומאמנת לחיים. פחדתי שזה בגללי בגלל שאני לא נראה מספיק טוב והיא לימדה אותי המון להאמין בעצמי. עזרה חיצונית יכולה מאוד לעזור.

האם יש משהו טוב בפחדים שלך משהו שאתה אוהב?

אני חושב שכן הפחדים שלי מניעים אותי. הדרך שלפתור את הפחד מלמדת אותי להתמודד. אם לא, לא הייתי מכיר את עצמי. זה שהתמודדתי על הפחד להישאר לבד לימד אותי להתפתח ולהשתנות. צריך לבחור להתמודד למרות הקושי. לפעמים אולי כדי לחשוב למה בכלל יש את זה ולא ישר לחנוק ולהרוג את הפחד.

סיכום ראיון של יואב:

אני מאוד אהבתי את יואב יש לו התנהגות יפה ומנומסת. למדתי ממנו שכל אחד יכול לחשוב על משהו שיעזור לו להתגבר על הפחדים. דיבור עם אנשים גם מאוד אהבתי כי לי זה עוזר לדבר עם אנשים להוציא את כל המחשבות שלי מולם. וגם הוא בן אדם חזק שהוא סיפר לי את כל זה הוא ממש ניפתח אלי. בניגוד אליו יש לי פחדים חזקים אולי אפילו חרדות מה שהוא אמר לקפוץ למים כשאתה מפחד אני לא יכול ככה לי זה הרבה יותר קשה מאשר אצלו. יואב דיבר על עזרה מבחוץ שהוא קיבל- מפסיכולוג וקואוצ'רית ואמר שזה מאוד עזר לו להאמין בעצמו דווקא זה שהוא דיבר על החיים שלו עם מישהו שהוא לא מכיר. אני כן יכול להתחבר להרגשה כי גם אני כשאני מדבר עם אנשים שיש לי פחד לדבר איתם זה משרר

אותי טיפה. זה לא מרפא אותי אבל זה משחרר טיפה.

קשה להבין למה יש את הפחדים. אי אפשר להגיד ישר, יאללה אין יותר פחד.

יואב אומר שטוב שיש פחדים כדי לשים לעצמך גבולות.
חוץ מזה יואב ועוד אנשים אומרים שכשאתה מפחד ומתמודד זה מחזק אותך יותר בעתיד.
אבל אולי אני כרגע פשוט לא מבין את זה.

יש אנשים שבשביל להתמודד עם הפחד, עושים דברים שבביל להשכיח אותם. נגיד רואים הרבה סרטים כל היום או נמצאים בפלאפון או שותים למשל. בדרך הזאת הם שוכחים מהפחד לאותו הזמן אבל זה לא מרפא אותם באמת וגורם להם להתמודד עם הפחדים בפנים. זה כמו שכשיש לך פצע פשוט תשים פלסטר אבל הזיהום בפנים ימשיך ובשביל להתמודד איתו צריך לשים משחות ולטפל בפצע בפנים למרות שבאותו הרגע זה כואב יותר. לסיכום מה שאני מבין מיואב זה שדווקא כשמחליטים להתמודד אז אתה יכול באמת להתחיל לרפא את עצמך. אבל זה לא תמיד דבר שקורה מהר ולא ישר מרגישים שהכאב עובר- ובגלל זה קשה לבחור בדרך הזאת.

תרגיל הפחד

מתוך הסרט הארי פוטר והאסיר מאזקבאן.

בסרט הארי פוטר והאסיר מאזקבאן, בדקה 40, היה קטע בו המורה {רמוס לופין} הביא לילדים ארון. בארון יש יצור בשם בוגט שברגע שנעמד מולו בן אדם, הוא משנה צורה והופך לדבר ממנו הבן אדם הכי מפחד. המשימה של כל ילד הייתה לחושב על הפחד הכי גדול שלו וכשהוא הוא יצא מהארון הילד צריך להצחיק את הפחד ובעזרת זאת להתגבר עליו. למשל כשרון וויזלי היה מול הבוגט הופיע מולו עכביש ענק – כי זה הפחד הכי גדול של רון. רון היה צריך לכשף את העכביש כשהוא מדמיין את הדבר הכי מגוחך שיכול להיות לפחד שלו- וכך הוא הופך אותו לעכביש עם גלגליות שמחליק על הרצפה. ברגע הזה הפחד שלו כבר לא כל כך מפחיד אלא מצחיק.

אני ממש אהבתי את השיטה הזאת. לנסות בעזרת צחוק והסתכלות שונה על הפחד, ללמוד להעביר אותו.

להתבונן אחרת על הפחד

מתוך סרטון TED Karen Thompson \ what fear can teach us
Walker וסיפורו של מובי דיק.

בסרטון קארן מספרת על 20 מלחים שיצאו בשנת 1819 למסע בספינה שהייתה רחוקה 3,000 מייל מחופי צ'ילה- באחד האזורים הכי מרוחקים מכל יבשת באוקיינוס השקט. הספינה הותקפה ע"י לוויתן שעשה חור בספינה והיא התחילה לטבוע. המלחים עלו על סירות מפרש קטנות מצוידות במעט מזון ומים במרחק של יותר מ-1,000 מייל מכל יבשת קרובה. היה עליהם להחליט לאן לשוט. עברו 24 שעות והם כבר היו צריכים להחליט מה לעשות.

האפשרות הראשונה הייתה לשוט לאיי מרקזיז במרחק 1,200 מייל אבל הם שמעו שמועות שיש באיים האלה קניבליים. והם פחדו שיאכלו אותם האנשים באיים כשהם יגיעו. האפשרות השנייה הייתה לשוט להוואי. אבל רב החובל אמר להם שבעונה הזו בשנה הם עשויים להיקלע לסופות מאוד חזקות ולהתהפך באמצע הים. האפשרות השלישית והכי מסובכת הייתה לשוט לחופי דרום אמריקה. הם היו במרחק 1,500 מייל ובשביל להגיע אליהם הם היו צריכים לתפוס משבי רוח שאם ינשבו בכיוון הנכון יוכלו לעזור להם להגיע. הם יידעו שאם חושבים רק על המרחק עצמו- זה גבולי מאוד להצליח עם כמות המים והמזון הקטנה שהייתה להם. הם היו צריכים לבחור איזה פחד הוא הכי פחות נורא בשביל לחיות.

קארן מספרת שאנחנו צריכים לחשוב על עצמנו כסופרים של הסיפורים שלנו ולא רק הדמות שקורה לה מה שקורה בסיפור ואין לה שליטה על כך. קארן שואלת איך יודעים לאיזה פחד להקשיב כשיש הרבה פחדים בו זמנית? למשל בסיטואציה של הספינה כשהם פחדו מכל האפשרויות ולא יידעו למה כדאי להקשיב ואיך לבחור.

הסיפור של המלחים בספינה הוא דוגמה טראגית למצב בו אנשים פשוט הולכים בעיניים עצומות אחרי הפחד שלהם. בסוף הם בחרו לשוט לאיים הכי רחוקים ולא לאיים הקרובים בהם הם חשבו שאולי יש קניבליים. הם בכלל לא יידעו אם יש אותם או אין אותם. הם פשוט הלכו עם הפחד בלי לדעת. בסופו של דבר אחרי חודשיים בלב הים נגמרו להם האמצעים. כמה ששרדו נאספו ע"י ספינה שבמקרה עברה במקום. פחות מחצי נותרו בחיים בגלל שהם הידרדרו לקניבליזם בעצמם- הדבר ממנו הם הכי פחדו בהתחלה.

קארן מציעה להסתכל על האירוע הזה וגם על דברים אחרים שקורים לנו כמו והקורא של הסיפור. כל קורא צריך שיהיה לו את הצד האומנותי שנכנס לתוך הסיפור ומדמיין אותו בכל הצורות והצבעים ואת הצעד המדעי והמחשבתי שבדק את כל האפשרויות ומחשב מה נכון ומה הגיוני. באירוע המלחים הקשיבו לצד של הדמיון וביצעו בחירה שסותרת את ההיגיון שלהם בלי להקשיב לקול המדעי.

סיכום:

מה שלמדתי מקארן זה שכשאתה מפחד אתה הרבה פעמים בכלל לא מבין ממה אתה מפחד. אתה אפילו לא מנסה להבין ולראות בעיניים את הפחד. לנסות לחשוב אחרת. לחשוב מדעי וקר יותר. קשה ועדיין צריך בכל הכוח להתאמץ לחשוב אחרת. שיהיו לך חיים טובים יותר. לא לחשוב רק את הרוע ואת החושך.

עבודה אומנותית- תמונות

בעבודה האומנותית בחרתי לצלם תמונות של אנשים שמדמים את הדבר שממנו הם מפחדים.



סיכום העבודה:

העבודה עזרה לי להתמודד עם הפחדים שלי. הבנתי קצת יותר מה זה פחד ומה זה חרדה. ראיתי שני סרטונים מעניינים ומאוד אהבתי את הסרטון של הארי פוטר. זה נתן לי מחשבה שלנסות להסתכל חיובי ולהצחיק את הפחדים שלי. התחלתי לחשוב מצחיק. לנסות לחשוב כיף יותר וחיובי יותר על הדברים שמפחידים אותי.

זה נתן לי מחשבה על מה זה פחדים. למדתי שפחד זה דבר מאוד חשוב. בלי פחד לא היה מה שיגן עליי.

משפט שתפס אותי זה משפט שינאי אמר בראיון "כשלא מתמודדים עם הפחד חיים רק חצי חיים". מאוד אהבתי את המשפט והוא הזכיר לי את עצמי.

משהו אחר שלמדתי קצת מהעבודה הוא זה שחשוב לדבר על מה שמרגישים. גם ינאי וגם יואב סיפרו שהם נפגשו עם פסיכולוג ואמרו שזה עזר להם. ואמרתי לעצמי שאולי זה לא יעזור לי מאה אחוז אבל אולי כדאי לנסות. הבנתי שחלק גדול מלהתגבר על הפחד הוא להתמודד עליו ולדבר עליו ולא להשאיר אותו רק בפנים.

זה עדיין קשה מאוד והפחדים לא עזבו אותי בבת אחת אבל אולי משהו טיפה התקדם בקטנה.

תוך כדי העבודה גם עשיתי התמודדות עם עצמי בלדבר עם ינאי ויואב כי יש לי פחד לדבר עם אנשים שאני לא מכיר. הרגשתי טוב אחרי שהתגברתי על הפחד הזה.

מקווה שנהניתם מקריאת העבודה,

רוני

ביבליוגרפיה:

1. הגדרות של המושגים "פחד" ו"חרדה"
מתוך אתר ויקיפדיה:
<https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%97%D7%A8%D7%93%D7%94>
<https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A4%D7%97%D7%93>
2. מאמר "איך מתמודדים עם פחדים?"
מאת רותי צפרוני 2018
מתוך אתר <http://www.rutizifroni.co.il/%D7%90%D7%99%D7%9A-%D7%9E%D7%AA%D7%9E%D7%95%D7%93%D7%93%D7%99%D7%9D-%D7%A2%D7%9D-%D7%A4%D7%97%D7%93%D7%99%D7%9D>
3. מתוך הסרט "הארי פוטר והאסיר מאזקאבאן" מתוך סדרת ספרים ג'.ק. רולינג,
בבימויו של אלפונסו קוארון 2004
4. מתוך סרטון TED Karen Thompson Walker \what fear can teach us.
2012.
מאתר :
https://www.ted.com/talks/karen_thompson_walker_what_fear_can_teach_us?language=he