

# פחד אימה וחרדה ע"פ שיטת אלטשולר

## מאת איתי אלטשולר

### פחד

בשיח הציבורי נשמעים קולות שונים ומגוונים בהתייחסות אל הפחד; יש המנסים לדחוק את ביטוי לקרן זווית ומסרבים לתת לו לגיטימציה, תולדה של חינוך ותרבות מצ'ואיסטית. יש המשתמשים שימוש מניפולטיבי בפחד כדי לשלוט ברצונותיהם של האנשים ובמעשייהם. שימוש ציני ואגרסיבי בחששות האנושיים, לשם עשיית רווחים כלכליים פוליטיים ואחרים. שימוש המעודד, מחזק ותומך בהפיכתם של הפחדים לחרדות. העלאת היסוד החרדתי של החברה מערער את יכולת האמידות של הקבוצה ושל כל פרט בתוכה. אך יש בציבור גם קבוצה קטנה ומצומצמת המקנה לפחד את מקומו הטבעי הן במרחב השיח והן במעשה.

הפחד הוא ידידו הטוב של האדם אפילו יותר מהכלב. הפחד הוא הכלי שניתן לאדם ולבעלי החיים כדי להגן על עצמם לשמור על גופם, נפשם ורוחם, כדי להמשיך לקיים את עצמם ברמה הבסיסית ביותר קרי הישרדות: פיזית נפשית ורוחנית. ללא הפחד היו היצורים החיים מכניסים עצמם למצבים, שמסכנים אותם, גורמים לפגיעה בהם או גורמים להשמדתם. המילה פחד מצינת התעוררות גופנית הכוללת מתח שרירים מוגבר, האצה בפעולות הלב והדרכות חושית כללית, לקליטת מירב האינפורמציה הסביבתית שתעזור ליצור החי לנהוג בתבונה – קרי להגן על עצמו לשם המשך הישרדותו השלמה והתקינה. זה הוא מצב גופני שלעיתים מתואר בספרות האבולוציונית כמנגנון 'תקוף או ברח'. ההערכות הגופנית היא יכולת מולדת, אך מושאי הפחד או זיהוי הגורם, אליו יש להגיב בפחד הוא חוויה נלמדת. ילד קטן אינו נרתע מחום חזק או מאש עד שהוא לא מתנסה בכאב שקשור למגע עימם. ההתנסות המאיימת והמכאיבה מרחיבה את מאגר הנתונים, שנכנה אותו מעכשיו 'סל הפחדים', ומפעילה את מנגנון הפחד. כל פעם שצץ שביב מידע הכלול ב'סל הפחדים' הפחד מופיע כלומר הגוף נדרך ועובר למצב הכן. התופעה הזו משותפת לנו ולבעלי החיים לדוגמה: הכלב נרתע מבני אדם לאחר שחווה התעללות, על אף שנטייתו הטבעית היא להתקרב אליהם ולחפש את חברתם. הפחד מתעורר לא רק כתוצאה מסכנה או מאיום פיזי אלא גם כתוצאה מהתנסות בפגיעה בצרכים הרגשיים כגון: חום, אהבה, בטחון, ובצרכים הרוחניים כגון: חרות ומשמעות. כל חוויה שנחווה כמסוכנת ברמה הפיזית, ברמה הנפשית או ברמה הרוחנית מרחיבה את מאגר הנתונים. הגוף מגיב לכל אחד מהנתונים ב'סל הפחדים' באותה צורה.

### אימה

האימה היא אשת לוט של הפחד. חוויה של פחד גדול מדי גורמת לגוף להכנס למצב של שיתוק וקיפאון; השרירים נדרכים עד כדי התקשות, האוויר נתקע בגוף, הנשימה נעצרת ולעומת זאת הלב פועם במהירות ובעוצמה של שור מתפרע. המתח שנוצר בין התנהגות הלב, המעידה על מאמץ פיזי עילאי, לבין חוסר התנועה השרירי מפיץ בגוף תחושה של חוסר אונים וכשל מערכת. האדם מרגיש שאבדו לו הכלים לגונן על עצמו, ולהבטיח את קיומו. לעיתים האימה מסתיימת במהירות ומתחלפת בפחד המאפשר פעולה, ולעיתים ההתעוררות היא איטית וממושכת. מוכרת תופעה דומה אצל בעלי חיים החוצים את הכביש המופתעים ע"י פנסי מכוניות; לרגע הם קופאים, לעיתים

הרגע הזה הוא ארוך מדי והמכונית מתנגשת בהם והורגת אותם, לעיתים הרגע הזה קצר כהרף עין ומסתיים מהר, כשמנגנון ההגנה מתעורר, והם נמלטים על נפשם. חווית האימה משאירה חותם עמוק ברוח האדם, בנפשו ובגופו. מערכת יחסי האמון המערכתיים שלו מתערערים. הכשל המערכתי למול האימה זורע באדם את הספק ביכולתו להגן על עצמו ולהבטיח את קיומו. האימה זורעת את הספק, שהגוף אכן יוכל לנצל את משאביו בעת הצורך. לעיתים הפגיעה ביחסי האמון מתרחבת ומתפשטת אל תחומים רבים, שכלל לא היו קשורים למקור הפגיעה באמון. לדוגמה פגיעה באמון ביכולתו של הגוף להגיב למצבי סכנה: לברוח או לתקוף, יכולה להתרחב לחוסר אמון ביכולתו של הגוף להודיע מהימנה על רעב או צמא. חוסר האמון מתבטא בהטלת ספק, בכך שהגוף יודע מה הוא צריך. דין צורך זה כצרכים אחרים: שינה, יציאות ועוד. משבר האמון לא נעצר רק בצרכי הגוף הוא יכול להתרחב לתחום של צרכי הנפש כגון, מגע, חום, אהבה ותשומת לב. העדר האמון צף ועולה במהלך החיים שלאחר חווית האימה, ההתכחשות לדרישה למימוש צורך זה או אחר משפיעה על התפקוד. כל התכחשות מעצימה את אי האמון. בצורה זו נוצר ומתרחב הנתק בין הגוף והנפש; במילים אחרות ביני לבין גופי, ביני לבין עצמי.

## חרדה

החרדה היא מעין מוטציה של הפחד הרצוי והטוב. בעוד שהפחד קיים ומופיע כדי להגן עלינו הרי החרדה היא תגובה מערכתית מלאה לאיום שלא קיים, לאיום וירטואלי. קיימת תגובה מלאה לאיום וירטואלי פרי מוחנו, או כמעט פרי מוחנו. כל חרדה מבוססת על יסוד של פחד אמיתי שהתנסה בו האדם ונאגר ב'סל הפחדים' לימים שיבואו. השתבשות המערכת גורמת לגוף להגיב לאירוע פעוט שהתרחש במציאות ללא מנגנוני בקרה המציינים מה מידת הסכנה או האיום. הגוף מתכוון ומגיב לכל אירוע כאילו הוא עניין של חיים ומוות. מקור הגירוי שמעורר את החרדה יכול להיות מחשבה או מהלך דמיוני שמתרחש אך ורק בתוך הראש, מחשבות בלבד שאין בהם כל איום ממשי פיזי, אך מבחינת האדם הן מציאותיות מאיימות והרסניות לא פחות מכל איום גשמי. הגוף עצמו אינו מבחין בין מקור האיום האם הוא חיצוני או פנימי, מבחינתו האיום הוא איום ויש להיערך אליו. החרדה יכולה להיות כל כך קיצונית שהתגובה אליה תהיה אימה והמערכת כולה תגיב כפי שתיארתי קודם. שבירת מעגל הקסמים, צמצום של החרדות ושיקום מערכת האמון במערכת התרעה וההגנה יכול להתבצע בשלושה שלבים עקרוניים:

🔗 שיפור מערכת יחסי האמון גוף נפש – היכרות מחודשת.

🔗 חווית ההבחנה בין חרדה לפחד. (חוויה ולא הבנה – ההבנה היא

פשוטה ומהירה.)

🔗 התיידדות עם החרדה זיקוק הפחד מתוכה והחזרתו לסל הפחדים.

לסיכום: הפחד הוא תחושה חיונית לשם הישרדות; אימה היא חוויה בה הפחד נכשל לבצע את תפקידו ולהבטיח את ההשרדות וחרדה היא תגובת פחד אוטומטית ללא סיבה ממשית.