

# לנצח את החרדה

חמישים שיטות לא שגרתיות

תיאודור פ. אהשבורן

## לשחק את הבלש

החרדה שלנו היא לעיתים קרובות תעלומה. היא מתגנבת פנימה בשקט, ללא הסבר ברור, ואז תופסת את מקומה כשליטה על התחושות, המחשבות, ולעיתים גם על הגוף כולו. אבל מה אם תוכל להפוך את עצמך לבלש, כזה שחוקר את החרדה כמו תיק לא פתור? במקום לנסות לברוח ממנה, אתה מחליט לעקוב אחרי העקבות שלה, להבין מאיפה היא באה, ולמה היא כאן.

אני זוכר את הפעם הראשונה שניסיתי לגשת לחרדה שלי בגישה הזו. זה היה יום שבו הרגשתי מוצף מכל הכיוונים. שום דבר לא קרה באמת, לפחות לא משהו שאמור היה לגרום לתחושות האלה. ובכל זאת, החרדה הייתה שם — לופתת אותי כמו כבלים בלתי נראים. התיישבתי עם מחברת והתחלתי לכתוב. "מתי התחלת להופיע היום?" שאלתי את עצמי. חזרתי אחורה בזמן, כמו בלש שחוקר זירת פשע. אולי זה היה כשהטלפון שלי צלצל עם הודעה שלא ציפיתי לה? אולי זה היה קודם, כשהביטוי המסוים ההוא בשיחת הבוקר עורר בי משהו? ככל שחקרתי, התחילו

לצוץ רמזים. הבנתי שהחרדה לא הייתה רק תגובה לרגע אחד, אלא הצטברות של תחושות קטנות לאורך היום. כל אירוע קטן — מילה לא במקום, דאגה ישנה שהתעוררה — הוסיף שכבה קטנה לסערה שבסופו של דבר התפרצה.

אבל זה לא נגמר שם. המשכתי לחפור עמוק יותר. “למה המחשבה הזו הדאיגה אותי כל כך?” התחלתי לשאול את עצמי. כשהשאלות התחילו לזרום, גיליתי שהחרדה שלי לא סתם נולדה באותו יום. היא נשענה על פחדים ישנים, כאלה שלא טיפלתי בהם באמת. פעם אחת, בחקירה כזו, גיליתי שתחושת החרדה שלי סביב פגישה מסוימת לא נבעה מהפגישה עצמה, אלא מפחד עמוק יותר: הפחד לאכזב אנשים. זה היה כמו לגלות את השכבות שמתחת לאבן שנראתה שטוחה ופשוטה. הרגעים האלו, של חקירה, הפכו לאחת הדרכים היעילות ביותר עבורי להתמודד עם החרדה. במקום להילחם בה או לנסות להעלים אותה, אני מתייחס אליה כאל משהו שיש ללמוד ממנו. אני עוקב אחרי הרמזים, מנסה להבין מה היא אומרת לי.

כמו כל בלש טוב, למדתי שגם אם לא מוצאים את כל התשובות, עצם החקירה מספקת תחושת שליטה. החרדה כבר לא מרגישה כמו כוח חזק ממך שאין לך איך להתמודד איתו, אלא כמו תופעה שאפשר להבין, לפרק, ואולי אפילו לפתור. יום אחד, במהלך חקירה כזו, חשבתי לעצמי כמה הבלש הזה שבחרתי להיות לא רק

עוזר לי להתמודד עם החרדה, אלא גם מעצים אותי. אני לומד על עצמי, על מה שמניע אותי, על מה שמפחיד אותי באמת. היו גם מקרים שבהם לא הצלחתי להגיע למסקנות ברורות. החרדה הייתה שם, אבל המקור שלה נותר עמום. במקום להתייאש, החלטתי לשנות גישה. אמרתי לעצמי: "לפעמים התשובות יגיעו מאוחר יותר. בינתיים, עצם העובדה שאני שואל את השאלות מספיק טובה."

החקירות האלו הפכו לכלי שימושי לא רק ברגעי חרדה, אלא גם בהתבוננות כללית על החיים. ככל שאתה מתאמן בשיטה הזו, אתה מגלה שהחרדה שלך, עם כל התחושות הקשות שהיא מביאה, היא גם מקור עשיר לתובנות עמוקות.

פעם שיתפתי חבר בגישה הזו, והוא שאל אותי: "אבל מה אם אתה לא רוצה לדעת? מה אם זה רק יחמיר את המצב?" ענית לו שאולי לפעמים זה קשה, אבל ברוב הפעמים, מה שהכי מפחיד אותנו הוא חוסר הידיעה. וכשאתה מחליט להיות הבלש של עצמך, אתה משיב לעצמך חלק מהשליטה על מה שנראה כבלתי נשלט.

לקבלת פרטים נוספים על כל הספרים ולהורדת טפסים וכלי עבודה חינמיים,  
אתם מוזמנים לבקר באתר ההוצאה:

[www.ilaniko.com](http://www.ilaniko.com)

