

6. פחד ואהבה

יש לנו מגוון מאוד גדול של רגשות
אך אם נקטב את מנעד הרגשות
נקבל שמצד אחד יש פחד
הכולל את כל הרגשות השליליים
אלו הגורמים לנו להתכווץ
כעס פחד תסכול עצב דאגה קינאה ועוד...

מן העבר השני
יש את הרגשות המתאפיינים בנינוחות ורפיון
שמחה רגיעה קבלה סבלנות חמלה ועוד...
לקבוצת הרגשות הזו אפשר לקרוא אהבה
אהבה היא לא מונח מעולם הרפואה הסינית
אך הוא שגור בפינו בני המערב
לאהבה פירושם רבים
ובמקרה זה אין הכוונה לאהבה במובנה היומיומי
אני אוהב את בת זוגתי
אני אוהב את ילדי
אני אוהב את ארצי
אלו אהבות של האני (האגו)
הן תלויות באני והן למען האני

אהבה במובנה הרחב היא קבלה
קבלה של המציאות כמו שהיא
שמחה במה שיש
ראיית חצי הכוס המלאה

פחד הוא אנרגיה מכווצת
אני חושש
אני מודאג
וכתוצאה מכך המערכת העצבית נדרכת
אהבה היא אנרגיה של חיבור
של שחרור
של הרפיה
של נינוחות
של קבלה

בפחד אנחנו מתכווצים ונשמרים
באהבה אנחנו נפתחים ומתחברים
פחד ואהבה מייצגים לצורך העניין
את שני הקצוות של המנעד הרגשי

מבחן הפחד והאהבה

כאשר אנחנו ניצבים בפני קונפליקט
אנחנו יכולים להשתמש במבחן הפחד והאהבה

אנחנו יכולים לשאול את עצמנו
איזו תגובה תהיה של פחד
ואיזו תגובה של אהבה

גם כשכבר הגבנו
אנחנו יכולים לשאול את עצמנו
מה הניע אותנו
פחד או אהבה

מבחן הפחד או אהבה הוא קל יחסית
כי אלו שני מצבים קוטביים
וקל לזהות לאיזה קוטב שייכת התגובה הרגשית שלנו
גם מבחינה הגיונית
וגם מבחינה רגשית

האם בזמן שאני חושב על אחת האפשרויות
אני מרגיש כיווץ?
גם רעיוני
אך גם פיזי ממשי
אם כן
כנראה שמדובר בפחד

אם ארגיש שוויון נפש ואף התלהבות
כשרעיון מסוים עולה במוחי
כנראה שמדובר בקבלה - אהבה

לא תמיד התשובה ברורה
ולא תמיד יש מתאם בין הרגש וההיגיון
אך זהו כלי טוב
המשקף לנו את מצבנו
ועוזר לנו להחליט במידת הצורך

כאשר אנחנו מונעים מפחד
בדרך כלל התוצאות לא יהיו טובות