

ד"ר בן ציון סורוצקין
פסיכולוג קליני
ברוקלין, ניו יורק
www.DrSorotzkin.com
bensort@aol.com

התמודדות עם זמן

(אוקטובר 2023)

פסיכותרפיסטים מתמודדים עם אתגרים רבים בביצוע תפקידם. חלק ממטופלים מרגישים חסרי אונים, אחרים מאוימים ממודעות לרגשות שליליים, וישנם המשותקים מרגשות אשם ובושה. עם זאת, הדבר העלול לפגוע יותר מכול בהצלחת התהליך הטיפולי הוא מטופלים המאחרים באופן כרוני למפגשים או מדלגים עליהם כליל. הגישה המקובלת להתמודדות עם אתגרים בתהליך הטיפולי היא לחקור אותם תוך כדי טיפול. אולם, איחורים כרוניים אינם מותרים זמן רב לחקירות אלו. מזה זמן רב אני מנסה לרדת לעומק הסיבות הגורמות לקשיים אלו.

אנשים הסובלים מהפרעות קשב וריכוז מאתגרים לא פעם בתפקוד הניהולי שלהם, כולל ניהול זמן. יחד עם זאת, אנשים רבים המתקשים לנהל את זמנם אינם סובלים מהפרעות קשב וריכוז. מהם הנושאים הפסיכודינמיים העלולים להפוך את ניהול הזמן לאתגר קשה כל כך עבור אנשים מסוימים?

כצפוי, יש גורמים רבים העשויים לתרום לבעיה זו. לפני מספר שנים עבדתי עם איש צעיר שאותו אכנה דוד. הוא היה בן שמונה עשרה כשפגשתי אותו לראשונה, בכור מבין ארבעה ילדים והבן היחיד במשפחתו. מערכת היחסים בין הוריו הייתה מורכבת, וכשדוד היה בן חמש עשרה נישואיהם הסתיימו בגירושים עכורים.

דוד התאמץ בכל כוחו לייצר לעצמו לו"ז שינה מסודר. למרות המוטיבציה הגבוהה שלו להשקיע בטיפול ונכונותו לנסוע במשך שעות כדי להגיע למפגשים, הוא היה מאחר לטיפולים באופן כרוני ומשמעותי.

דוד היה בחור אינטליגנטי, רהוט ובעל הבנה עמוקה. הוא גילה שכתבת יומן אישי מסייעת לו רבות במסעו הטיפולי ולא פעם שיתף אותי בכתביו. בתקופה שבה ניסנו להבין בצורה טובה יותר את התמודדותו עם נושא הזמן, הוא שיתף אותי ביומנו האישי המסביר את מאבקיו בהבנה עמוקה ובהבחנה מדויקת. הוא נתן לי רשות לשתף כאן את דבריו במילים שלו, מלבד שינויי עריכה קלים לשמירה על פרטיותו. ההערות שלי מופיעות בכתב מוטה.

האתגר

הקפדה על סדר יום תקין וניצול זמן יעיל הם ערכים חשובים בעיניי. אני מעריך מאוד את האידיאל של קימה מוקדמת בבוקר, שינה בשעה מוקדמת ושמירה על סדר יום פרודוקטיבי ויעיל. מבחינת ארגון פיזי אני מסודר למדי, ואני אוהב לקטלג דברים גם במוחי.

אך כשמדובר בסדר היום שלי, אני מאוד לא מאורגן. ניסיתי בכל כוחי לתקן ולשפר את סדר היום שלי. לפעמים, כשראיתי כמה השעה מאוחרת, פשוט החלטתי להכריח את עצמי להישאר עד סוף הלילה וכל היום למחרת מתוך מחשבה שמחר בלילה, אחרי עשרים וארבע שעות ללא שינה, אהיה מותש כל כך שבוודאי אירדם מיד ומאותו יום והלאה איצמד לסדר יום קבוע. עשיתי זאת פעמים רבות,

ועברתי ימים אומללים ונוראים שבהם סבלתי מתשישות עד כדי קהות חושים. פעמים רבות קרסתי באמצע היום, ישנתי כל הצהריים ונשארתי ער כל הלילה. גם כשהצלחתי להישאר ער עד הערב הבא, זה אף פעם לא עבד.

החל מהשעה אחת עשרה בלילה אני במודעות מתמדת לכך שעליי ללכת לישון בקרוב. הבעיה אינה שדעתי מוסחת מעניין השינה. במשך כל שעות הערב אני מותקף במחשבות שאינן מרפות: "אני חייב ללכת לישון מוקדם". "אני לא רוצה להרוס לעצמי את היום מחר". "אני מרגיש כזה לוזר כשאני מחמיץ את תפילת שחרית ומתעורר בצהריים". מחשבות אלו רצות במוחי כל העת עד השעה אחת וחצי עד שלוש וחצי לפנות בוקר בלילה ממוצע. אני חושב שהקושי שלי ללכת לישון בשעה מוקדמת קשור לגורמים רבים ושונים.

דוד הגיע לתובנה שלמרבית ההפתעה חומקת מתשומת לבם של אנשים רבים המתקשים לקום בזמן, דהיינו: הקשר בין התעוררות בזמן לבין שכיבה לישון בזמן. אנשים רבים המתלוננים על קושי לקום בשעה סבירה דנים בבעיה ובהשלכותיה במשך שבועות ארוכים, אך אם אני לא מעלה את נושא שעת השינה שלהם, הם אפילו לא יזכירו אותה. בשלב מסוים, לאחר שהם מקוננים ארוכות על הקושי לקום בזמן, אני שואל: "באיזו שעה היית רוצה לקום?", והם עונים: "בשעה שבע בבוקר". לאחר מכן אני שואל: "באיזו שעה אתה הולך לישון בדרך כלל?" והם עונים: "בשלוש לפנות בוקר". גם אז הם אינם קושרים בין הדברים. לדוגמה, שאני שואל אותם מדוע הם לא שלחו לי הודעה כדי לבטל את התור שנקבע לשעה תשע למחרת בבוקר כשראו שהם עדיין ערים בשלוש לפנות בוקר, הם טוענים בתוקף שהתכוונו באמת ובתמים להתעורר בזמן!

הפחד מאובדן תקווה

1. מצביי בחיים אינו טוב במיוחד, ואני חושב כל הזמן שאם אצליח להתמיד בסדר יום תקין, חיי ישתפרו. אני מייחס חלק גדול מהקשיים שלי במשך היום לסדר היום הלקוי שלי. אולי אני פוחד שאם אתרגל לסדר יום תקין וחיי לא ישתפרו, כבר לא יהיו לי תירוצים ולא תהיה לי תקווה.

דינאמיקה זו מופיעה בסיטואציות רבות. לדוגמה, אם מציעים לאדם הסובל מדיכאון משמעותי לנסות תרופות נוגדי דיכאון, פעמים רבות הוא יתנגד. בדרך כלל יש סיבות רבות להתנגדות, וסיבה אחת היא זו המוזכרת לעיל. בכל פעם שהאדם חש ייאוש לגבי מצבו, הוא חושב: "אם שום דבר אחר לא יעזור, תמיד אוכל להיעזר בתרופות". יחד עם זאת, יש פחד עצום ממה שיקרה אם הוא ייטול תרופות ולא יהיה שיפור. כעת לא תישאר לו כל תקווה!

רצון נגד

2. כשהייתי צעיר, אבי נהג בשתלטנות רבה בנושא זמן השינה. הוא היה מדבר ללא הרף על חשיבות השינה המוקדמת ואומר שאם לא אפקיד על כך, יום המחרת שלי ייהרס ואהיה עייף ועצבני. לפי דעתו, ברגע שהוא החליט שהגיעה שעת השינה, הייתי אמור לצעוד אחריו למיטה בצייתנות ובאופן מיידי.

אני חושב שבגלל כל זה, יש לי אסוציאציות שליליות מאוד בנושא זמן השינה. בעיניי זה עניין של שתלטנות, ואני שונא להרגיש נשלט.

דוד מבטא את התכונה האנושית הבסיסית של חוסר רצון להיות נשלט. הרב חיים שמואלביץ¹ דן בסיפור המופיע בהפטרות פרשת ויחי, כששלמה המלך הפגין את חוכמתו היתרה כשציווה על שמעי בן גירא לא לצאת מירושלים. הרב שמואלביץ מסביר ששלמה המלך ניסה לגרום לשמע'י להפך את ציוויו. הוא הבין שאף על פי שאנשים רבים בתקופתו מעולם לא עזבו את ירושלים ללא שום קושי, הסיבה היחידה לכך היא שהייתה להם אפשרות לעזוב. כעת, כששמעי הצטווה לא לעזוב, ירושלים הרגישה כמו כלא ולכן הוא ירגיש שהוא מוכרח לברוח – כמו שהוא אכן עשה.²

בעולם הפסיכולוגיה, התנגדות אינסטינקטיבית זאת לכל תחושה של כפייה נקראת "רצון נגד" (counterwill)³ או "תגובתיות" (reactance)⁴.

הזמן בעצמו יכול להיחווה ככוח הדיקטטורי האולטימטיבי, משום שיש בו אפס גמישות.

האדם יכול להתעמת עם כל אויב הניצב מולו בתקופתו עלי אדמות ולקוות לנצח אותו. מחלות, עוני, מחסור של כל סוגי הצרכים החיוניים – האדם יכול לכל הפחות לשאוף להתגבר על כל הקשיים האלו. אבל אין סיכוי בעולם לנצח את היותנו בני תמותה ולעצור את התקדמות הזמן.⁵

אין זה מפתיע שאנשים שגדלו בסביבה שתלטנית מדי רגישים במיוחד לכל תחושה של כפייה. הם נלחמים ללא הרף בזמן ומתרעמים על דרישותיו מהם. אנשים שגדלו בסביבה סבירה יותר שבה השליטה אינה קפדנית הם בעלי סיכויים טובים יותר לפתח שליטה עצמית בריאה הנבדלת בצורה ברורה משליטה חיצונית.⁶ לעומת זאת, אנשים שחוו טראומה בעקבות שליטה קפדנית מפתחים דחייה קשה כל כך כלפי שליטה שהם אינם מסוגלים להבדיל בין שליטה חיצונית לשליטה עצמית.

בריחה מרודנות ה"אמור"

3. הלילה הוא הזמן היחיד שבו אני מרגיש רגוע ומלא אנרגיה. פעמים רבות אני עובר את כל שעות היום מתוך תשישות וחוסר אנרגיה ומדדה ברפיון בין הפעולות שאני אמור לעשות והמקומות שבהם אני אמור להיות. היום כולו מובנה בצורה קפדנית מאוד כשמשמיה רודפת משימה. אינני מרגיש מסופק במיוחד מההישגים שלי במשך היום, ואני מעביר את רוב שעות היום בתחושות רעות על עצמי על כך שלא הצלחתי יותר, שלא למדתי יותר, שאין לי דפוסי חשיבה בריאים יותר וכו'. היום מלא וגדוש בציפיות – ציפיות שמשום מה אני לעולם לא מצליח להגשים כראוי. בלילה אני מרגיש סוף סוף חרות מלוח הזמנים המשעבד. אין חובות ואין ציפיות. הלילה כולו הוא משטח רצוף של זמן המונח לפניי וקורץ לי בפוטנציאל בלתי מוגבל.

¹ שיחות מוסר מאמר עח.

² ראה גם מאמר ל.

³ מונח זה הוטבע לראשונה על ידי הפסיכואנליסט האוסטרי אוטו רנק, והופץ בתודעה הציבורית בעזרת הפסיכולוג ההתפתחותי גורדון ניופלד.

⁴ תאוריית התגובתיות הפסיכולוגית פותחה על ידי הפסיכולוג ג'ק ברהם כדי להסביר את התגובה האנושית לאובדן שליטה אישית. לפי תיאוריה זו, כשהבחירה החופשית מוגבלת או מאוימת, הצורך לשמר את החירויות שלנו גורם לנו לרצות אותן (וכן את הטובות השירותים הקשורים אליהן) הרבה יותר מאשר בעבר.

⁵ איתן קוברי ב'מגזין משפחה', גיליון 719.

⁶ ג'וניס ווב מכנה זאת 'מתן דין וחשבון מתוך חמלה' (compassionate accountability): קול פנימי אכפתי וסביר המאמן אותך דרך הטעויות שלך ועוזר לך לקבל החלטות. הוא מחייב אותך לאחריות, אך בדרך רחומה. הוא לא משחרר אותך מאחריות אך גם לא שופט אותך. הוא עוזר לך ללמוד מהטעויות ומהבחירות שלך, לשים אותן מאחוריך ולהמשיך הלאה. Running on Empty No. More, 2018, page 156.

שעות היום נחוות כמאיימות – לא בשל גורמי שליטה חיצוניים ספציפיים אלא בגלל הציפיות (המדוברות ושאין מדוברות) הטמונות בשעות היום: "אתה תמיד אמור להתעורר בזמן, אתה תמיד אמור ללמוד היטב, אתה תמיד אמור לתקשר בחברה מבלי להרגיש מוצף בחרדות וכו'". ["רודנות ה"אמור" ⁷].

ברירה מהעין הבוחנת של אנשים

4. במשך כל היום אני צריך לשהות בסביבת אנשים אחרים. קשה לתאר לאנשים שאינם סובלים מחרדה חברתית או מודעות עצמית משתקת כמה זה מתיש. אבל כן אומר כך: בכל שיחה או אינטראקציה שלי עם אדם אחר, הדבר העיקרי שעומד מול עיניי במשך כל האינטראקציה הוא התהייה שלי מה האדם השני חושב עליי. ככל שיש יותר אנשים, כך אני צריך לפלג את תשומת לבי ליותר חלקים בניסיון להתמקד במה כל אדם חושב עליי. מלבד זאת, אני עסוק גם במחשבות על איך דברים שונים שאעשה או אומר בעתיד יגרמו להם לחשוב עליי, או איך דברים שעשיתי בעבר גורמים להם לחשוב עליי. כמו כן, אני חושב על כך שאילו הם היו יודעים דברים מסוימים על חיי או מה אני חושב כרגע, הם היו חושבים עליי אחרת.

יש עוד תופעה שמפחידה אותי מאוד: לפעמים, כשאני חושב על עצמי דברים גרועים מאוד ונמצא בסביבת מישהו שאינו נראה כמי ששונא אותי, מחשבות מבזיקות במוחי על דברים אכזריים ומזעזעים שאני יכול לומר או לעשות שיגרמו לו להביט בי בזעזוע ובדחייה. לדוגמה, בזמן האחרון למדתי עם החברותא שלי בסדר הערב והוא הוריד את משקפיו והניח אותן על השולחן. ראיתי אותן מונחות שם, ופתאום הבזיקה מחשבה במוחי: "אני יכול להושיט את ידי במהירות, לחטוף את המשקפיים שלו ולשבור אותן לשניים". ההרהרתי בכך פעמים רבות, מבועת מהמחשבה שאאבד שליטה על עצמי ואעשה את המעשה. דמיינתי את התגובה הנזעמת שלו ואיך הוא לעולם לא ירצה ללמוד איתי שוב. דמיינתי איך הוא יחשוב עליי כמו האדם המטורף שאני באמת, במקום הבחור הנחמד שהוא חושב שאני.

כל כך קשה לי להיות בסביבת אנשים. אפילו הליכה פשוטה ברחוב באמצע היום גורמת לי להרגיש חסר ביטחון, מגושם ומודע לעצמי עד כאב. אני מרגיש חוסר נוחות בכל פעם שאני עובר ליד מישהו במדרכה. קשה לי עוד יותר לחלוף על פני יהודים חרדים. הייתי מעדיף לעבור ליד גויים ברחוב מאשר ליד יהודים. אני יוצא מתוך נקודת הנחה שרוב האנשים החרדים שיפוטיים מאוד ואינם רואים בעין יפה את מצבי הרוחני המדורדר. אני נזכר ב'תוספות' שבו כתוב שרבי עקיבא שנא את תלמידי החכמים מפני שהוא חשב שהם שונאים אותו. כך בדיוק אני מרגיש. בכל פעם שאני עובר ליד קבוצת חברים המשוחחים ביניהם, אני נעשה מודע יותר לתחושת הבדידות העמוקה שלי. שעות היום הן נוראות.

אבל בלילה, איש אינו מסתובב ברחוב. בלילה אין אף אחד בשטח. אני מרגיש הרבה יותר מוגן ונינוח כשאני צועד ברחוב מבודד בשעה שלוש לפנות בוקר מאשר ברחוב הומה אדם בשעת צהרים סואנת.

אנשים שגדלו בסביבה של ביקורת יתר – מדוברת או שאינה מדוברת – נוטים לפתח רגישות יתר לתחושת שיפוטיות. כשמישהו אכן מבקר אותם, הם נוטים לחוות את הביקורת ברמה הרבה יותר גבוהה מאשר רמת הביקורת האובייקטיבית. אם משגיח יאמר לבחור שכזה בקול רגוע ומתון שהוא מאחר לתפילה לאחרונה ויעודד אותו להקדים, הבחור יהיה בטוח שהוא עומד להיזרק מהשיבה! מבחינת אנשים כאלה, הדרך היחידה למנוע מצבים כאלו הוא להימנע ממפגש עם אנשים.

⁷ קארן הורני. (tyranny of the shoulds).

הימנעות ממחשבות שליליות

5. אולי אני פוחד לשכב לישון. כשאני ער, יש דברים רבים שבהם אני יכול להעסיק את עצמי ולמקד את מחשבתי, אך כשאני שוכב במיטה אין מה לעשות ולא פעם מחשבתי נודדות למקום שלילי. יתכן שהרתיעה שלי משכיבה במיטה נובעת מפחד מהרגעים לפני ההירדמות. ככל שהשעה מאוחרת יותר ואני מותש יותר, כך אני נרדם מהר יותר ולא חושב הרבה לפני השינה.

אין בשביל מה לקום

6. אני זקוק להרפיה. לאחר הקדשת הזמן הדרוש להכנות לשינה, אני משתוקק לפנאי ולהרגעה. פעמים רבות, הלילה הוא הזמן היחיד שיש לי כדי לעסוק בפעילויות מהנות כגון קריאה או משחקי וידאו. כשאני נכנס למיטה, אני עושה זאת בידיעה שאיני מצפה כלל למחר בבוקר, ושהפעם הבאה שארגיש טוב הוא מחר בלילה. הידיעה הזאת מקשה עליי 'לסיים' את הלילה. היא גם מקשה עליי לקום בבוקר. אני מרגיש שאין לי שום דבר חיובי לקום בשבילו.

הרב אהרן לייב שטיינמן הזהיר בחומרה נגד הפעלת לחץ יתר על ילדים או תלמידים כדי להעיר אותם בבוקר. הוא הזהיר במיוחד נגד הפעלת לחץ העלול לפגוע בקשר עם הילד. הוא ציין שפעמים רבות, בחור באמת מרגיש שאין לו סיבה לקום – לדוגמה, אם אין לו חברותא שהוא נהנה ללמוד איתו.⁸ כמובן, רבים מהמתמודדים עם קימה בבוקר צופים אירועים הרבה יותר שליליים מאשר חברותא לא מושלמת.

התמכרות לטכנולוגיה

7. אחד הדברים שגורמים לי להישאר ער עד שעה מאוחרת בהיותי בבית הוא התמכרות לטכנולוגיה. אינני מתכוון לצפייה בתכנים לא מתאימים ברשת. אני נזהר מכך מאוד, ולמען האמת מעולם לא ראיתי שום דבר ברשת שהייתי מתבייש לחשוף בפני אדם אחר.

הבעיה אינה התוכן אלא הזמן. בעיניי, האינטרנט הוא מרתק בצורה יוצאת דופן. הוא מציע לי כל מה שחסר לי בחיים.

אני מרגיש שחסרות לי הזדמנויות. בכל פעם שאני פותח את המחשב הנייד שלי ומתבונן במסך המואר שלפניי, אני רואה בו פוטנציאל בלתי מוגבל. יש לי את סך המידע הקולקטיבי של העולם כולו בקצות אצבעותיי. כל חפץ שאפשר לרכוש בעולם זמין לצפייה שלי. כל תמונה של כל מקום בעולם עומד לרשותי. התשובות לכל השאלות, מסות של מידע, אינספור סרטי וידאו וסרטי הדגמה המסבירים איך לעשות כל דבר – כל אלו ממתנים לפניי.

ידי אוחזת בעכבר, אצבעותיי עומדות הכן על המקלדת, שורת החיפוש הריקה קורצת לי שאמלא אותה בכל דבר שעולה בדעתי ומבטיחה תוצאות מיידיות. הדפים נטענים במהירות ומעבירים את מוחי מנושא אחד למשנהו. דפי אינטרנט מלאים בתמונות ובמידע נטענים מיידי ונותנים לי תחושת התקדמות פשוט בשל מהירות הפעולה שלי. לשוניות חדשות נפתחות בחלקיקי שניות, כשכל לשונית לבנה וכל סמן מרצד ממתנים לפקודתי לקחת אותי למסע לכל פינה ברשת העולמית שבה אבחר לבקר. מוחי כבר

⁸ ספר ענייני חינוך – מתורת מרן הגראי"ל שטיינמן (הרב משה סחייק, תשפ"ג, בני ברק) – פרק ג': השכמה: "... ויתכן גם שאין לו חשק לקום כי אין לו חברותא שנהנה איתו" (עמ' 10).

לא עסוק בדאגות החומריות שאפיינו את חיי הבלתי מקוונים. כאן אני יכול לגלוש ברשת במהירות ההופכת את החשיבה הלינארית לבלתי אפשרית ומציפה את מוחי בכמויות מידע עצומות.

פעמים רבות אני מרגיש עצור ומודחק בתקשורת עם אנשים אחרים, אך מאחורי המסך המהבהב אני יכול להתבטא לעולם באופן שאיני יכול לעשות בחיים האמיתיים. בחיים האמיתיים אני מרגיש חנוק ולכוד במקום הלא מאושר שלי בחיים, אך ברשת אני יכול לחקור את העולם כולו ולנסוע למקומות רחוקים כשסרטי וידאו מאירים את הפיקסלים שעל המסך ומציגים בפניי תמונות יפהפיות של מקומות מדהימים שבהם אני יכול לבקר וירטואלית. התזכורת היחידה למציאות היא השעון הקטן בפינת המסך, המזכיר לי כמה שעות יקרות אני מבזבז. אבל אני לא מצליח לעצור; לא מסוגל לחזור למציאות של הקיום הכאוב שלי. אני באינטרנט, ואני מכור נואשות.

כעבור שעות, מורעב ובעיניים טרוטות, אני מצליח סוף סוף לחמוק מציפורני הרשת שלכדה אותי. אני שונא את עצמי על השעות שבזבזתי; שעות שלא באמת נהניתי מהן. שונא את עצמי על העדר השליטה העצמית שלי בניהול זמני, חושב על כל הדברים הטובים שיכולתי לעשות ומאזים מהיום המתיש שאני יודע שיהיה לי מחר.

תסמונת 'מלאך או פושע'

8. בכל פעם שאני מתעורר מאוחר, אני שונא את עצמי על כך ותמיד מחליט "לעולם לא עוד". אינני מצמצם את המטרה ומחליט ללכת לישון מוקדם רק הלילה. לא! במקום זאת, אני כל כך שונא את עצמי על הקימה המאוחרת שאני חייב לעשות משהו גדול. "מהיום והלאה, אלך לישון מוקדם בכל לילה עד סוף ימי!"

"נגמרו הימים שבהם אני קם בשעות הבוקר המאוחרות ומעביר את ימי בשינה. נגמרו הלילות שבהם אני מסתובב סביב עצמי עד שקרני השמש מתחילים להאיר את האופק. נמאס לי מסדר היום הדיספונקציונלי הזה, והחל מרגע זה, הכול ייגמר. לצמיתות".

אני מדמין איך אחרי כמה שבועות של סדר יום מצוין, אני הבחור הראשון שמגיע לתפילת שחרית בישיבה כל יום והולך לישון באחת עשרה כל לילה. החודשים האחרונים שבהם הלכתי לישון מאוחר נמגים לכדי זיכרון קלוש.

אבל בסופו של דבר זה לא קורה. מן הסתם הלחץ העצמי של 'לעולם לא עוד' במקום התמקדות בלילה אחד בכל פעם הופך את המשימה כולה לגדולה מדי למידותיי.

דוד נוגע בנושא שהוא מכשול גדול להתקדמות, הן בטיפול והן מחוץ לעולם הטיפול. כשמישהו חווה בושה סוחפת ובלתי מרפה בשל חסרונות מהותיים לתפיסתו, פעמים רבות הוא ינסה למחוק את הבושה בעזרת תוכנית גרנדיוזית להשגת שלמות. כל דבר שהוא פחות משלמות אינו חזק מספיק כדי לפרק את הבושה העצומה. לעומת זאת, שינוי בר קיימא כמעט תמיד דורש גישה של צעדים קטנים ומדודים. חובה להעריך ולחגוג כל צעד כדי לשמר את הצמיחה.⁹ כשאדם מרגיש סיפוק והגשמה רק כשהוא מושלם

⁹ גר"א משלי (יט:ג) – אולת אדם תסלף דרכו, ועל ה' יזעף לבו – לפעמים אדם מתחיל ללמוד תורה ולעשות מצוות ואח"כ פורש מחמת שקשה לו מאד לפי שאין מסייעים לו, וזועף על ה' למה לא סייעהו, ובאמת הוא מחמת אולתו. והיינו, כי כל אדם צריך לילך כפי מדרגתו ולא לקפוץ, ואז ילך לבטח בדרכו... אך זה האדם לא התחיל לילך בדרכו לכך לא סייעהו. וזה אולת האדם, כלומר מחמת אולתו, שעשה בלי ישוב הדעת, סילף דרכו והוא זועף על ה' למה לא סייע לו. [גם בעלי שור (ח"ב עמ' ריז) מובאים דברים אלו של הגר"א, ומאריך בכך שאדם צריך סבלנות כלפי עצמו. וכן מובא בספר בכחך עשה, עמ' כב']

(מלאך), באופן בלתי נמנע הוא לא יצליח לשמר את השלמות לאורך זמן ויחזור לנקודת המוצא שלו (פושע).

לסיכום: כשאני חושב עליי, אין לי הרבה תקוות שאצליח אי פעם לשמור על סדר יום בריא ולהרגיש שאני מצליח בחיים. אני מבין שזה לא מציאותי לצפות מעצמי להשתנות בין לילה, ואני מקווה שעם הזמן אגיע לשלב שבו אני גאה בחיי ובסדר היום שלי. אני מקווה שתיאור חלק מהאתגרים שלי בניהול זמן יעזור לאחרים להגיע להבנה עמוקה יותר של הקשיים שלהם. כמו באתגרים רבים בחיים, אנשים המתמודדים עם ניהול סדר יום אינם מרוצים מעצמם ומהאיחורים התכופים שלהם. יתכן שזיהוי חלק מהסיבות להתמודדות עם ניהול זמן יעזור לאנשים לגלות יותר חמלה והבנה כלפי עצמם ואחרים המתמודדים עם סוגיות אלו, ואף יעזור להם לחולל שינויים חיוביים בחייהם.

כמובן, ישנם הסברים דינמיים אפשריים אחרים לקושי בהתמודדות עם זמן. לדוגמה, לפעמים מטופל מרגיש לא ראוי להקשבה ולתשומת הלב הבלתי מסויגת של המטפל במשך פגישה שלמה, ולכן הוא 'מעניק' למטפל חלק מהזמן על ידי הגעה מאוחרת. דינאמיקה רוחת נוספת היא הפחד מציפיות מוגברות אם המאחר הכרוני יגיע בזמן כמה פעמים. (עוד בנושא זה להלן).

הגשת עזרה לדוד

המאמצים שלי מול דוד התמקדו בשיפור הדימוי העצמי החבוט שלו כדי לפתח תקווה לעתיד מאושר.

הצעד הראשון היה לעזור לו להבחין ביתר בהירות בקשר בין חוויות ילדותו הקשות והרבות לבין ההתמודדויות שלו בהווה. מסיבות שבהן דנתי באריכות במאמרים אחרים,¹⁰ משימה זו קשה יותר ממה שניתן היה לצפות. הבנת הקשר הזה וקבלתו מסייעת בהקלת הבושה העצומה הנובעת מהאמונה שקשיים אלו משקפים ליקויים אינהרנטיים.

השלב הבא היה לעזור לדוד להתנגד לפיתוי לכוון לשלמות כתרופה לבושה שלו. (ראה לעיל, 'תסמונת המלאך או הפושע'). כפי שכתבתי במאמרי 'הבנת פרפקציוניזם וטיפול בו':¹¹

מובן שהמטפל חייב לגלות אמפתיה באשר לצורך של המטופל במושלמות... אך למעשה מטרת הטיפול היא למצוא סיפוק ומשמעות בתהליך הצמיחה ובפעולות יומיומיות עצמיות. משימה זו קשה יותר ממה שנראה לעין, מפני שעבור אדם בעל דימוי עצמי נמוך, הוויתור על חלום ההוד וההדר הגלום במושלמות תמורת האושר הבלתי מוכר של צמיחה רגשית הדרגתית הוא כואב במיוחד. אחד המרכיבים החיוניים בטיפול מוצלח הוא הכרה ותחושת גאווה בכל התקדמות קטנה. הקושי של הפרפקציוניסט לנהוג כך מתבטא במילותיו של אדם צעיר: "אתה לא מבין. איך אני יכול להיות גאה בעשיית צעד אחד לפתרון הבעיה שלי כשאני עדיין לא מוכן להודות שיש לי בעיה?!"

מעטים הסיכויים שמטופל יסכים לשאת את עול המאמץ המתמשך הנדרש לצמיחה בת קיימא כשאין התרגשות או אפילו הערכה כלפי כל צעד שננקט בתהליך הצמיחה הארוך.

דוד היה בחור חכם עם תבונה פסיכולוגית ומוטיבציה גבוהה. ובכל זאת, מובן שהוא התקשה מאוד להתגבר על שנים של תפיסה עצמית שלילית.

¹⁰ ראה לדוגמה מאמרי בנושא 'חוסר איזון כימי' באתר www.DrSorotzkin.com

¹¹ באתר www.DrSorotzkin.com

האתגר היה גדול עוד יותר לאור העובדה שמנהל בית ספרו היה אדם עם כוונות טובות אך ביקורתי במיוחד. הוא באמת סבר שזו הדרך הטובה ביותר לעורר מוטיבציה בקרב תלמידיו. בכל פעם שדוד השתפר מעט בנוכחות שלו בבית הספר, הגישה של המנהל גרמה לו להרגיש ששיפורים מינוריים כאלו אינם משמעותיים כלל, ובוודאי שאין סיבה לחגוג אותם כשהוא רחוק כל כך מהיעד. עובדה זו סיכלה רבים ממאמציו. דנתי בעניין עם המנהל מספר פעמים, אך ללא הועיל.

למרבה המזל, בשנה הבאה דוד עבר לבית ספר אחר. למנהל החדש שלו הייתה נקודת מבט שונה לגמרי על התנהגות תלמידיו. הוא היה אמפתי יותר כלפי האתגרים של דוד והכיר בחשיבותם של צעדים קטנים. למעשה, בפעם הראשונה שדוד השתפר בנוכחותו בבית הספר, המנהל כתב לו פתק בנוסח הבא:

דוד, השתפרת מאוד בשבועיים האחרונים בנוכחות שלך, ואני מעריך זאת מאוד. תמשיך כך! בלי לחץ, כמובן.

סוף סוף, הנה אדם שהעריך כל צעד קטן וחגג אותו! ראוי במיוחד לציין את רגישותו של המנהל לאחד הפחדים המרכזיים של אנשים הסובלים מקשיים בתפקוד: הפחד מציפיות מוגברות. דמויות סמכות ואומרות דברים בסגנון: "חשבתי שאולי אתה באמת לא מסוגל לקום בזמן, אבל עכשיו כשאני רואה שאתה מסוגל – אין יותר תירוצים" ("אין מעשה טוב בלי עונש").

באמירתו "בלי לחץ", הוכיח המנהל שהוא הבין שאדם יכול להשקיע מאמץ נוסף ולדרבן את עצמו להגיע בזמן, במקום לראות זאת כהוכחה שזה מעולם לא היה קשה והכול היה 'תירוצים'. כשמכירים בכך שהמשימה באמת קשה יותר לאנשים מסוימים, העובדה שהאדם ביצע אותה כמה פעמים אינה אומרת בהכרח שזה כבר לא אתגר. במקום זאת, מעודדים את המאמץ ומקווים לשיפור הדרגתי.

דוד נתן ביטוי לרגשות אלו במכתב הבא שהוא כתב למנהל:

שלום המנהל,

התרגשתי מאוד מההודעה האכפתית ששלחת לי. היא מאירה נקודות מדהימות רבות.

1. פעמים רבות התקשיתי להגיע לבית הספר בזמן. בכל הפעמים האלה, מעולם לא ביקרת אותי ולא גרמת לי להרגיש פחות מקובל בבית הספר בשל הנוכחות הדלה שלי. במקום זאת, תמיד קיבלת את פניי בחום ונתת לי עידוד רב.

2. שמת לב שלאחרונה התחלתי להגיע בזמן לעיתים קרובות יותר. במקום לחשוב "באמת הגיע הזמן שדוד יתחיל להראות נוכחות ולקיים את הציפיות המינימליות ביותר שלי מהבחורים בבית הספר", הקדשת את הזמן לשלוח לי פתק כדי להחמיא לי על משימה שאתה יודע שהיא קשה לי. במקום לראות את הנוכחות המשופרת שלי כהימנעות ממעשה רע ותו לא, אתה רואה אותה כהישג חיובי!

3. השכלת להבין שכשאדם מקבל מחמאה על משהו, היא עשויה לגרום לו להרגיש לחוץ מאוד להמשיך במעשה שעליו מחמיאים לו. בפתק שלך טרחת להדגיש לי שאינך משבח אותי במטרה ללחוץ עליי לשפר את נוכחותי על ידי הצבת ציפיות גבוהות יותר. במקום זאת, שלחת לי את הפתק הזה אך ורק כדי להכיר בהישג שלי ולהחמיא לו – פשוט כדי לגרום לי להרגיש טוב בלי שום מניעים זרים!

אני בר מזל שיש לי מנהל כמוך.

דוד