

פרק א

אומללות תוצרת בית - למה אנחנו סובלים?

מציאות של מחסור

בכל מקום אנחנו רואים אנשים סובלים, אנשים טרודים, שדבר־מה מציק להם. גם כאשר משוחחים עם אנשים הנראים מאושרים, אותם אלו המחייכים לעתים קרובות – מגלים כי מתחת למעטה החייכני מסתתרים לא מעט סודות חבויים ורגשות כואבים.

כדי לנסות להבין איך ניתן להקל, ואולי אף להיפטר מהכאבים ומהרגשת האומללות שלנו, נצטרך לבדוק תחילה מהו ההבדל העמוק והפנימי בין המושגים 'כאב' ו'אומללות'.

יש לי ידיד, אכנה אותו משה, שביתו דומה לבאר בלי תחתית. אם ביקרתי אצלו, ובמקרה שכחתי אצלו חפץ כלשהו – אפילו אינני מקווה שהחפץ ישוב אליי ביום מן הימים. פשוט, הבלאגן בביתו של ידיד זה גדול עד כדי כך, שאין סיכוי שהחפץ האבוד יימצא אי פעם.

אבל למרות שאני נוטה לפדנטיות, ובביתי שלי אקפיד מאוד על הסדר ועל הניקיון, נעים ונוח לי בביתו של משה, ואני מוכן לפלס את דרכי בתוך ים של צעצועים, ילקוטים וכביסה לא מקופלת, כדי לשבת אתו לשיחה מעמיקה ולשמוע את הרהוריו ותובנותיו העמוקות.

לעומת זאת, יש לי ידיד אחר, שביתו הינו שילוב יוצא דופן של בית מרקחת ומוזיאון. למרות שהמשפחה ברוכת ילדים, נראה ביתו תמיד כבית מרגוע מסודר

ומטופח; אבל יחד עם זאת, בכל פעם שהזדמן לי לבקר אותו, היה הביקור מלווה בצלילים צורמניים. בפעם האחרונה היה זה משום שאשתו שכחה לקנות חלב... ידידי העמוק והאינטליגנטי היה ממש שבור מכך שלא היתה לו אפשרות להכין לי נס קפה.

“אמרתי לה פעמיים הבוקר שתקנה חלב, והיא תמיד שוכחת...” קונן באוזניי, “איך אפשר לנהל ככה חיים נורמליים?!”

ההשוואה בין שני הידידים האלו עזרה לי להגדיר ולהבין את מקורה של האומללות תוצרת בית. מדוע הידיד השני שלי אינו שמח בכל הטוב שיש לו? ומדוע הידיד הראשון שמח למרות כל מה שאין לו?

חויית הסבל נגרמת לנו בעיקר בשל תחושת מחסור הבאה בעקבות משאלות לב ורצונות שלא התממשו.

אני רוצה כעת להיות אהוב, בריא או עשיר, וכאשר אני מסתכל על המציאות בה אני חי, אני רואה שאין מענה מלא לציפיותיי. זו היא מציאות של מחסור, המהווה רקע לסיפורי-חיים רבים.

שמחה בחלקי היא מצב נפשי של איזון בין רצוי למצוי.

המצב הרצוי הוא להיות בריא, אבל המצב המצוי הוא כאבי גב מספר פעמים בשנה; הרצוי הוא שנת לילה מלאה, והמצוי הוא השכמה באמצע הלילה לטפל בתינוק רעב, בילדים שחלמו חלומות מפחידים או בשל רעש האוטובוסים העוברים מתחת לחלוני; הרצוי הוא להיות אדם נדיב ומעניק ללא תסכול, אך המצוי הוא, שלפעמים אני מכעיס ומתכעס, מתעלם מצורכי זולתי, ועוד בא אליו בתביעות רגשיות וחומריות.

הרצוי הוא להיות מנהל בסניף בו אתה עובד כבר עשרים שנה, והמצוי הוא להמשיך ולהיות פקיד בדלפק משום שהמנהל לא המליץ עליך מאלף סיבות השמורות עמו; הרצוי הוא יחסי שכנים נעימים, ואילו המצוי הוא כעסים והתעלמות הדדית...

אנחנו מצפים תמיד לרגע בו תשתנה המציאות ותתאים את עצמה לרצונותינו, אולם נראה שאם אנו רוצים להיות באמת מאושרים – כדאי שנלמד לשנות את הרצון שלנו ולהתאים אותו למציאות הסובבת אותנו.

דוגמא לבעיית ההכרח להגיע לאיזון בין הרצוי למצוי מצאתי במכתבה של גב' ב.,

אישה בת 45, בעלת עמדה חברתית חשובה ואם לשישה, שעשתה עבודה מדהימה באמצעותה נפטרה מחוויות ילדות קשות של חוסר הערכה עצמית:

"הכאב הוא מציאות חיים שאֵתה התמודדתי, עד שלאחרונה גיליתי משהו שלא ידעתי לפני הפגישות אתך: יש לי הרגלים, שהעצימו לי את הכאב וגרמו לו להיות חזק וטורדני יותר. אני מאמינה שההצלחה שלי לשנות את ההרגלים הללו הפכה את חיי לטובים הרבה יותר.

אחד מהם הוא ההרגל שהיה לי לחשוב על דברים מסוימים שגרמו לי להרגיש כאב, כמו למשל, המחשבה על בתי הבכורה גילה, ועל כך שהקשר בינינו מושתת כמעט רק על העשייה שלי.

כשלא יזמתי, לא התקשרתי ולא יצרתי קשר - גילה לא עשתה זאת במקומי. כל כך רציתי שזה יהיה אחרת!

המחשבה על כך, שחזרה ונשנתה ללא הרף, הקטינה אותי וגרמה לכאב לגדול ולהתעצם. כשהתחלתי לשים לב לכך שזהו בעצם הרגל חשיבתי ועמדתי על המשמר, הצלחתי לתפוס שהייתי אומללה כל כך משום שחזרתי על הדפוס הקבוע של המחשבה בלי להיות מודעת לכך. כשהפסקתי לעשות זאת, הכאב הלך וקטן, והאש הלכה ודעכה."

הניסיון לשמר את העבר

תחושה של 'חסר לי' קשורה לרוב לקושי שלנו להסתגל לשינויים.

אם נשים לב, נראה כי אכן, לעתים אנו מתמודדים עם קושי אובייקטיבי, כמו חוסר בכסף או חוסר בתשומת לב מאדם קרוב; אבל לא כל הקשיים שלנו אכן נובעים מן המציאות הקיימת. חלק גדול מן הסבל שלנו נובע מכך שאיננו משלימים עם השינוי שהוביל למציאות הזאת, ומתאמצים לשמר את מה שהיה ואיננו עוד.

אנחנו נאחזים בכוח בהישגים שכבר השגנו, פוחדים לאבד אותם, ומנסים לשמר אותם בכוח מבלי לשים לב לכך שלעתים הדבר פועל לרעתנו, כיוון שהמאמץ לשמר את מה שהיה הוא מעייף, מגדיל את תחושת המחסור ומדכא בנו את היכולת להתמודד עם החוסר באופן יצירתי.

פגשתי את שמעון, בן 45, מנהל בפועל של תלמוד תורה גדול בדרום, כאשר היה תקוע בתחושה שאין לו יותר כוח להמשיך ולעבוד במקום העבודה, בו עבד והצליח במהלך עשרים וחמש השנים האחרונות. הוא

סיפר לי: "הכול היה נפלא כאשר פתחנו את תלמוד התורה לפני שנים. היחסים היו אז אחרים לגמרי. היינו בסך הכל שישה עובדים, והיו עשרים ושניים תלמידים בלבד. אני זוכר את ישיבות הצוות שעשינו עד אמצע הלילה, כולנו היינו חברים; אבל עכשיו מי שהיה בהתחלה ראש הצוות הפך למנהל של שלושה תלמודי תורה, וכבר אין לו אפילו זמן לדבר אתי... הוא לקח לו סגן חדש שבעצם מנהל אותי. אין לי כוח לעבוד יותר. נמאס לי!"

זו דוגמא לעייפות ולכאב, הנובעים ממאמץ רגשי לשמר את העבר שחלף ולא יחזור עוד לעולם. באופן דומה, רבים מאתנו משקיעים מאמצים על מנת להקפיד צורות יחסים שהיו לנו עם בני זוג, עם ילדים ועם חברים.

המאמץ הגדול לשמר את מה שהיה ושוב לא יחזור מבחינה רגשית או חברתית, הזיק לשמעון ומזיק לכל אחד מאתנו.

אין ביכולתנו לעצור את הזמן. הזמן הוא נהר בו אנו צפים וזורמים אל עתיד מלא עיקולים לא מוכרים, איננו שולטים על מה שבא מולנו ואיננו מסוגלים לשמר את מה שהיה ואיננו. הדרך להתמודדות היא כנראה להיות מחובר ליוצר הזמן, וממנו לקבל את ההשראה הנכונה.

הכאב הוא בלתי נמנע

גברת ר. בת 62, הגיעה אליי לאחר אשפוז שני בעקבות תעוקת לב קשה. "לא תאמין", ציינה בפניי, "למרות שברור לי, שכל העניין הזה של האשפוז הוא נפשי, בגלל הדאגה שלי לילדים, בכל זאת לא יכולתי למנוע אותו! כבר התגברתי על הבדידות שלי אחרי שהילדים, ברוך השם, בנו את ביתם, אבל מאוד קשה לי לראות אותם עושים טעויות כמעט בכל תחום."

"זו טעות גדולה של המנהל שפיטר את בתי", ציינה הגברת בכאב, "הרי היא כל כך מוכשרת!"

הניסיון לחסוך את הכאב של ילדינו, הכרוך בגדילה, בהתפתחות ובצמיחה שלהם, הוא טעות בחשיבה של גברת ר'. אין באפשרותנו לשמור את הילדים שלנו מוגנים מפני טעויות ותאונות שלהם, קל וחומר שאיננו יכולים להגן על ילדינו מפני טעויות של אחרים.

כמו כן איננו יכולים להגן על עצמנו מפני הכאב שייגרם לנו מטעויות שונות של ילדינו ביחסם אלינו, כמו:

”איך הבת שלי לא צלצלה לשאול מה שלומי, כאשר היא יודעת שיש לי שפעת קשה?!”

כאבם של ילדינו וכן כאבנו שלנו הוא עובדה בלתי נמנעת, ולעתים קרובות אין לנו שליטה על הגורמים או על המהלכים הקשורים בהם, ואנחנו גם לא יכולים להימנע משינויים במערכות יחסים, למשל בינינו לבין הילדים המתבגרים או הבוגרים!

שימו לב לקושי שלנו לזרום עם השינויים של החיים: רק התרגלנו למצב מסוים – וכבר אנחנו צריכים לצאת ממנו ולהשתנות; רק התרגלנו לגן הילדים – וכבר אנחנו מזומנים להתמודד עם קשיי בית הספר; רק נהנינו מעוצמת התמיכה של הורינו – וכבר אנחנו חווים את הקושי לקבל את הזדקנותם.

קשה לנו להשלים עם העובדה, שמפאת השינוי המתמיד של החיים נחוה באופן קבוע אי נוחות, הנובע משינוי במצב שנראה כל כך יציב בעבר – והפך, בלי שליטה וללא הודעה מוקדמת, למאיים ולא מוכר.

להתמודד עם כישלון

הכאב, הנובע מעצם מסע החיים בתוך נהר הזמן, מעיק על חיי הנפש שלנו מהסיבה הפשוטה שלא מלמדים אותנו בגיל צעיר איך לאזן את חיי הנפש שלנו על כל הכוחות המרכיבים אותה ולהכשירה לפגישה עם המציאות.

לעתים קרובות הנחות-היסוד שלנו לגבי החיים אינן עומדות במבחן המציאות המשתנה. הסבל המתמיד המלווה אותנו, נובע מתפיסות קבועות ומוטעות, המונעות מאתנו את ראיית העולם בצורה מאוזנת. אחת מאותן הנחות מוטעות אומרת, שאנחנו חייבים להרגיש טוב תמיד. אם כואב לי או חסר לי דבר-מה, זה סימן שהחיים לא בסדר, וקרוב לוודאי שאני טועה בניהול חיי.

רובנו רגילים להשמיע לעצמנו ולאחרים כי ”הכול לטובה”, אולם נמנעים אנו מלהיפגש עם העובדה ש”לא הכול בטובה”. לא הכול מצליח תמיד להתממש בקלות, באופן מידי ונוח, ללא כל תקלות.