

כתבה: רונה שפיר

מרכז השיקום

מה לעשות כשהדברים מסביב מתפרקים?

לפני כ-20 שנה, חבר טוב שלנו נפצע קשה בתאונה. היינו אנשים צעירים מאוד, החיים נראו נטולי סכנה. החבר הזה טרף לנו קצת את הקלפים: פתאום הבנו – ויותר מכך, פתאום הרגשנו - עד כמה הדברים שבירים בעולם.

למה אני נזכרת בסיפור ישן? בגלל המשבר הכלכלי, ובשל משפט ששמעתי אז במרכז השיקום שבו אושפז חברנו, מרופא רגיש אבל לא פחדן, כזה שמוכן לדבר על הדברים שאחרים מעדיפים להתעלם מהם. הוא אמר לחבר שלנו, אז בן 22: החיים שלך השתנו, בנאדם, וזה לתמיד. אני מציע שלא תנסה לחשוב איך הם יחזרו להיות כמו קודם, אלא לבדוק איך אתה יכול לבנות אותם מכאן. ואם אתה כזה אמיץ, כמו שאומרים החברים שלך, יהיה לך גם אומץ להשתנות“.

יש שתי תפישות בסיסיות ומנוגדות שקיימות בכל אדם: אחת היא הרצון לקביעות ולביטחון, האחרת היא הצורך בשינוי, בתנועה ובחופש. אנחנו מבקשים להחזיק בשתייהן בו זמנית. למשל: לשמור על העבודה המצוינת עם התנאים הטובים, שדורשת שאשעבד את כל לוח הזמנים שלי לטובתה, לצד צורך עז "לעזוב הכל וללכת... לא חשוב לאן. העיקר להרגיש חופשייה“.

בזמנים שגרתיים, רוב האנשים מרגישים בעיקר את החלק השני: את ה"נמאס", את ה"רוצה שינוי", את ה"חייבת לנסות דברים חדשים". אבל בעת "תאונה" - אירוע גדול, חיצוני, כמו גל פיטורים בעקבות משבר כלכלי - הפחד גובר. או אז אנחנו כמהים לביטחון שבקביעות ולנחמה שבהרגל. אנחנו שוכחים כמה רצינו בשינוי..."

אבל כשהדברים מתפרקים, ההיצמדות להרגלים הישנים לא עובדת. פמה צ'ודרון כתבה על כך ספר קטן ומקסים ("כשהדברים מתפרקים", הוצאת חכמת הלב). היא היתה ראש מנזר בטיבט, ולימדה אלפי תלמידים איך לעמוד מול עצמם ברגעים כאלה. אחד הדברים שכתבה הזכיר לי את הרופא ההוא: "החיים הם כאלה. אנחנו לא יודעים כלום. אנחנו קוראים למהו 'רע', קוראים לו 'טוב', אבל בעצם אנחנו פשוט לא יודעים. כשהדברים מתפרקים ואנחנו על סף משהו שאיננו יודעים מהו, המבחן לכל אחד מאתנו הוא היכולת להישאר על הגדה הזו ולא להיאחז במוכר“.

אז מה לעשות עכשיו, אם פוטרתי, אם בן זוגך פוטר, כאשר הדאגות גוברות, או כשחוסר הוודאות פשוט מסחרר אותך לכל עבר כמו דרוויש משוגע? לכי למרכז שיקום. קחי זמן. זו יכולת שנשים ניחנות בה הרבה

יותר מאשר גברים, לשקם דברים. נשים תמיד ידעו לעבור את החורף בגינה שחונה, ולשתול פקעות שיפרחו רק באביב.
ואלה הדברים:

- לשקם את ההיכרות שלך עם עצמך. אולי יש דברים ששכחת? אולי יש "איברים" בך שמזמן לא הופעלו, כמו למשל היכולות היצירתיות, היכולות המשחקיות?
- להסכים שמנוחה היא חלק מהשיקום. כשאת כל הזמן מתאמצת, חושבת וזזה לכל עבר, את לא בהכרח משיגה יותר.
- לשקם יחסים. "תאונות" הן הרבה פעמים הזדמנות לזהות את האמת ביחסים. יחסים שיש בהם אותנטיות ישרדו, וייתנו המון כוח במשבר. יחסים שמבוססים על תועלתנות מן הסתם ייעלמו.
- להסכים ששינוי זה מה שקורה עכשיו. ואולי זה לא רק "רע".

רונה רענן שפריר עוסקת בליווי תהליכים יצירתיים, בקליניקה בקבוצות ובארגונים.
לתגובות rshafrir@bezeqint.net