



מה קורה לנפש שלנו כשאנחנו כבר לא יכולים לתכנן תוכניות

חשבנו שחוזרים לחיים. חשבנו שאפשר לתכנן תוכניות והן ייצאו לפועל. הקיץ הזה הוכיח שלא, שאנחנו נמצאים בעידן חדש של ביטולים ושיבושים, ושצריך להכיר בכך שרוב מה שאנחנו מתכננים פשוט לא יקרה. זה מבטל את תחושת השליטה בחיים, מוציא מאיתנו שדים אפלים, מערער לחלוטין את כל תפיסת עולמנו. **פסיכולוגים והוגים מסבירים: זה מה שקורה לבני האדם בעידן האי-ודאות החדש**

כשבת זוגו של אלעד כליף התחילה לדבר איתו על חופשת קיץ בחו"ל עם שני ילדיהם, זה היה בעיצומה של אופוריית החיסונים ואשליית הניצחון על המגפה. רק לפני שלושה חודשים, נצח במונחי קורונה. אבל כליף לא היה אז באפריקה. כל הזמן ניקרה לו בראש מילה אחת: אמסטרדם. כבר פעמיים הם היו אמורים לטוס לאמסטרדם, ופעמיים הנסיעה בוטלה בגלל המגפה. "אמרתי לה שאנחנו נועד לא יודעים מה יהיה בקיץ, ושאנחנו עלולים למצוא את עצמנו שוב באותו סיפור", הוא נזכר. הוא הצליח להוריד אותה מחופשה בחו"ל, אבל הסכימו להזמין חופשה בארץ לסוף אוגוסט. ואז הגיע וריאנט דלתא, וכליף מצא את עצמו במלחמה להצליח הפעם לצאת לחופשה. הדרך: מזרעור סיכונים. כליף (41) מרמת גן, איש ארגון בטרם לבטיחות ילדים, בנת זוגו החליטו לא לשלוח את בנם בן ה-7 לקייטנות שאליהן הוא רשום. "מעבר לחשש הרפואי כמוזכר, כי יש לנו קרובות משפחה בקבר צות סיכון, המחשבה היתה פרקטית", הוא מסביר. "ראינו אנשים סביבנו נכנסים לבידודים ממש רגע לפני טיסות, והבנו שמספיק שאיתמר ייחשף לחולה מאומת בריוק כשנרצה לנסוע, והוא נהיה מושבתיים לשבוע וחצי. ואנחנו לא לבד, עוד הורים עשו את זה, אז אנחנו בקייטנות הורים עם עוד כמה ילדים מהי כיתה, והולכים לפעילויות שהעירייה מארגנת בחוץ – הקרנות סרטים, פעילויות מים וכו'". במקביל, הוא מצוין, הם נמנעים באופן כללי מלשלוח את הילדים לפעילויות במקום סגור, גם מחשש להדבקה וגם כדי להגדיל את הסיכוי שייצאו לחופשה.

בעבר, כשתכננו חופשה ידענו שרוב הסיכויים שנצא אליה. רק אירוע קשה ובלתי צפוי – חלילה מוות במשפחה או מחלה קשה שמתגלה במפתיע – ימנע מאיתנו לממש אותה. אבל זה היה פעם, לפני שנה וחצי. היום נראה שהמצב הפוך, שרוב הסיכויים שלא נצא אליה, כי משהו מבני המשפחה ייכנס לבידוד או חלילה יחלה, או שההגבלות הכלליות ישתנו. הקורונה היתה תרגול עמוק באי-ודאות, אבל חשבנו שזה אי-ודאות זמנית, ופשוט לא תכננו כלום. ואז התחלנו לחזור לשגרה, וחזרנו לתכנן. הקיץ הגר כחי מרגיש היטב שהאי-ודאות היא הקבוע החדש, ושהסיכויים שהתוכניות שלנו ייצאו לפועל – אפילו אם זה סתם הזמנה למסעדה או כרטיסים להופעה, לא רק חופשה בארץ או בחו"ל – נמוכה בהרבה מכפי שהכרנו כל ימי חיינו. אם בעבר הסיכוי שתוכנית שלנו תתממש היה, בהערכה גסה, גבוהה מ-90%, כיום נראה שהוא מסתכם אולי ב-20%, בטח אם יש לכם ילדים במסגרות. אנחנו הרוזן שלמד לסמן מה הוא רוצה ולצאת להשיג את זה, לתכנן ולכבוש ולעשות ולנפוש ולתעד הכל. ופתאום סימן שאלה תמיד מרוץ מעל כל תוכנית. וזה שינוי שקשה להפנים.

אסטרטגיות ההתמודדות הכחשה, מזעור סיכונים או הימנעות

מזעור הסיכונים של כליף הוא אסטרטגיה נפוצה להגדלת רמת הודאות, או לפחות לחיזוק אשליית השליטה. "תמיד יש את התחושה שהתוכנית יכולה

לקרוס אבל אני מרגיש שאנחנו בשליטה", הוא אומר, ויודע שזוהי שליטה חלקית למדי. "ההבדל הוא כמו בין לעלות על הכביש ולהיות מודע, במידה מסוימת, לזה שיש סיכוי סטטיסטי לתאונה – לבין להיכנס לרכב כשאתה שתוי. מבחינתנו, להיכנס לקייטנה עם עוד 20 ילדים כרגע, כשאנחנו יודעים שהקורונה משתוללת במיוחד בקרב ילדים, זה ממש לחשק עם המול שלנו".
רעות עויאל (40), עיתונאית ממרכז הארץ, העדיפה לא להיכנס לרכב מלכתחילה: את בנה בן ה-3 הוציאה מהמסגרת החינוכית בפברואר, עם תחילת הסגר השלישי, כדי לייצר אצלו יותר תחושה של יציבות ולהימנע ממה שהיא מגדירה "כן נן לא גן". מעבר לכך, "היינו אמורים לנסוע לאילת ביוני וביי סלתי כי קלטתי מה קורה שם", היא אומרת ומי תייחסת לתחושה שבעיר הנופש יש ריבוי התקהות לרבות וצפיפות. אם תטוס, זה יהיה בהתראה קצרה, לקנות ולעלות על מטוס, כדי להקטין מאוד את פרק הזמן שבו דברים עלולים להשתבש.
ביטול חופשות מסתמן כספורט הלאומי של הקיץ. השינוי ברשימת המדינות האדומות והרחבת כללי הבידוד הובילו לא מעט אנשים לביטול טיולים שהוזמנו מראש, ברגע של אופטימיות. אחרים שעדיין מחויקים בהזמנות לחופשות בחו"ל או בארץ נוקטים את הגישה הלאומית של "יהיה בסדר": מכי חישם את זה שמשוהו יכול להשתבש, ומקווים לטוב כל אחד והאי-ודאות שלו.
ורבים מאיתנו עוברים את זה עכשיו, וזהים מה נכון לעשות. האם ביטול קייטנות בשם קידוש החורף פשה הוא מחיר סביר? האם טעינת המצברים מצדיקה



ד"ר מירב רוט: "הולך ומתחוויר לנו שאין איזו עסקה או נוסחה שאחריה הכל חוזר לשליטתנו. יש משהו עכשיו שמפגיש אותנו עם אמת קיומית עמוקה מאוד - שהקיום לא בשליטה שלנו"



רועי סמנה: "בעיניי המכה השנייה הזאת, הגל הנוכחי של האיזודאות, אחרי שהרגשנו שכבר יצאנו מזה ופתאום שוב קיבלנו על הראש - יצרה איזה סדק בסיסי בהוויה, שכל השדים יוצאים דרכו"



הגלים נשברים, שם מתחילה הבעיה, וגם ההזדמנות. שלמה בידרמן, פרופסור אמריטוס לפילוסופיה מאוניברסיטת תל אביב, מסביר את זה דרך הבורהיזם. "בדרך כלל כשמסתכלים על חיים של בני אדם לא תמיד שמים די דגש על היבט אחד מאוד מרכזי ונוכח בחיים, שהוא ההרגל. תמיד מנסים להסביר התנהגויות בצורה כזו או אחרת, דינמית או פילור סופית, אבל יש גם דפוס התנהגות רחב ומקיף שפחות או יותר מסתמך על הרגלים", הוא אומר. "וכי שאני פועל לפי הרגלים, אני לא צריך להפעיל כוח שיפוט. ואז בשעת משבר, ההרגלים לא מתפקדים, ההתנהגות שאמורה לפעול כמעט ב'טייס אוטומטי' חורקת, ואנו נדרשים להפעיל יכולת שיפוט, להיות מעורבים חזק ועמוק יותר בניהול החיים שלנו. זה דבר שפעמים רבות מלווה בקושי נפשי וחברתי גדול, כי עליי לבנות לי סולמות ערכים שקודם לא הייתי זקוק להם. העמדה ההורית דורשת או מצפה ממך לערוך טרנספורמציה של עצמך, לעבור שינוי עמוק מאוד של הפנימיות שלך. לפי הבורהיזם ה'דוקקה' - חוסר הנחת או התסכול שאנחנו מרגישים - הוא הדבר שמאפיין את כל הקיום שלנו, בין כאשר נאחזים בחוקה בדבר מה שאליו שאפנו ואתו השגנו, או כאשר אנו עומדים מול משאלה לא מסופקת. ההצעה הבורהיסטית במקרה זה היא להימנע משתי האפשרויות המתסכלות הללו על ידי עמידה באמצע - בנקודת הציון זעירה שניתן להמשילה לנקודת האפס בציר המספרים".

כן, צריך להסבין עם המצב ולהיכנס לפרופורציות. אחר שנה וחצי של געגועים לתוכניות ולשליטה בחיים, מתברר שזה הרבה פחות קל משחשבונו. אבל הי, מתברר שאפשר להסתכל על הימנעות גם כעניין בודהיסטי. לפחות עד החופשה הבאה. ■

באמת היה פה, מדובר בניצחון מדעי מטורף - בתוך פחות משנתיים המדע התארגן על עצמו והצליח להביא חיסון יעיל".

שנית, צריך לנשום עמוק ולהתרגל. זה מה יש. "אנחנו יכולים רק לעשות כמיטב יכולתנו ולהסבין עם המציאות", אומרת רוט. "אני מאוד אוהבת את המילה הזו, 'להסבין', כי יש בזה גם את הסכנה, גם את המסכנות המסוימת, וגם את הסוכנות הנפשית. הסוכנות הזאת נפתחת לעבר קיום אותנטי ויצירתי יותר אם אנחנו מרפים מהניסיון לבטל כל סכנה וכל כאב, מכירים בזה שנכון, יש סכנה, ונכון, יש מסכנות, יש כאב ויש לנו על מה להתאבל - על זה שהחיים לא בשליטתנו, שיש חולי ומוות ואי אפשר לעשות הכל".

לעשות כמיטב יכולתנו, כפי שאומרת רוט, גם להתמקד במה שאנחנו כן שולטים בו. "כדאי לחפש את האזורים המעטים שאנחנו כן יודעים עליהם משהו", אומר סמנה. "כשאנשים מגיעים למקום כאוטי אנחנו מציעים להם לחפש את האזורים האלה. כמו בשיר של יערה בר - 'מהכיר במטבח / תתחילי משם... מהכלים שבכירור / תתחילי'. הרעיון הוא לסדר את החלקה הקטנה הזאת ומשם להתרחב. לעשות צעדים קטנים לחבר את הפאזל. אנחנו תמיד נחיה עם אזורים של איזודאות, ומה שאני מנסה להנחיל למטופלים שלי הוא איך להיות עם זה. אחת הסיבות שאנשים מגיעים לטייפול מלכתחילה היא שהם משלים את עצמם לגבי כל מיני דברים, והמטרה של טיפול היא לפרק את הידיעות האלה, להכניס סימני שאלה איפה שהיו סימני קריאה".

הכלים בכיור מאפשרים להיאחז בהרגל, בפשוט. גם תכנון חופשות היה לנו להרגל די פשוט. וכשה