

ניהול פנאי בזמנים קשים / יצחק מנדלבאום פסיכולוג קליני

עת מלחמה בישראל.

המלחמה מביאה עמה תחושות רבות: חרדה מהעתיד ומאי הוודאות האישי והלאומי, ערעור תחושת הביטחון והיציבות כשהבסיס מתערער, חוסר שקט פנימי שקשור למתח שעולה, רצון לעשות ולהועיל, עצב על האבדות והשכול, הרהורי תשובה פרטיים ולאומיים, ועוד. בזמן כזה חשוב לזהות כיצד אנו מתמודדים באופן טוב, כיצד אנו מחזקים את עצמנו, ומרוממים את הרוח הפרטית והציבורית. אני רוצה להתייחס כאן לכמה נקודות – צריכת תקשורת, ניהול הפנאי, וסגנון הדיבור והחשיבה.

אחת התופעות השכיחות בזמנים כאלו היא צריכה תקשורת. רבים חשים צורך כמעט התמכרותי לראות עוד ועוד חדשות, סרטונים, לעיתים ממקורות מהימנים, לעיתים ממקורות לא מהימנים, שמועות שרצות ברשת, חצאי שמועות, תמונות מזעזעות ומטלטלות ועוד. זהו סוג של ריגוש שדומה במבנה שלו להתמכרות, וחשוב מאד לנהל אותו נכון, גם בשביל הבריאות הנפשית שלנו, וגם בשביל שמירה על רוח חזקה ומאמינה שכה חשובה בזמנים כאלו.

גורמים שיכולים לעמוד בבסיס הצורך הזה:

א) חיפוש מענה לאי הוודאות. יש מתח גדול שכרוך באי הוודאות, מה קורה, היכן קורה, מה קורה כעת, מה קורה ברגע הבא, כמה נהרגו, איך בדיוק זה קרה, מה אפשר לעשות ומה לא.... ההתמכרות לחדשות נותנת מענה אשלייתי למתח הזה. עכשיו אני כאילו יודע יותר, אבל באמת המתח לא נרגע, ודווקא העיסוק הרב יעצים אותו עוד יותר. כמו מי ששותה אלכוהול כדי להתחמם, וברגע הראשון הוא מתחמם, אבל רגע לאחריו נעשה לו קר עוד יותר, ואז הוא זקוק ליותר אלכוהול וחוזר חלילה. אי הוודאות קיים, הוא לא יפתר ברגע אחד, ייקח זמן עד שהוודאות תתבהר, ותמיד ישאר ממד של אי וודאות בחיינו.

הרצון לדעת הוא בריא בבסיסו, לקבל מידע מדויק ככל שאפשר, ובמידה סבירה. ההתמכרות הופכת את המרוץ הזה למרוץ שמגדיל את הצמא ולא נותן מענה של ממש. אי הוודאות מעורר חרדה. החיפוש אחר כל שמועה ורסיס מידע, אינו מרגיע את החרדה, אלא לרוב מעצים אותה. הדיבור החוזר שוב ושוב על האירועים, ועל פרטיהם, אינו מזרז עיבוד של הנתונים והרגעת החרדה, אלא מעצים את הריגוש וממילא את החרדה יחד עמו.

כדאי לקצוב זמן לצריכת חדשות. ולמשל – אחת לשעתיים לקרוא עמוד ראשי של אתר רשמי כלשהו של חדשות, או להיכנס לפרטים למשך עשר דקות. ובשאר הזמן להתגבר, להימנע, לזכור את מה שנכתב כאן, למצוא מקורות עניין ועשייה אחרים, ולמעט בדיבור בנושאים אלו.

ב) חוסר לגיטימציה לעסוק בדברים אחרים. קשה לתת לגיטימציה לניהול שיגרת פנאי כשאנו יודעים שכעת אנשים סובלים, משפחות מתאבלות, המצב קשה, ועם ישראל נתון בצרה. האם אוכל לשחק כעת כדורסל במגרש? או להתענג על מאכל טעים שבישלתי? כשאנו צורכים תקשורת אנחנו מתחברים לאירועים, ומרגישים חלק מהם. אנו מרגישים באופן אישי מה שקרה וקורה, וזה נחשב בעינינו להזדהות לגיטימית ולא התעלמות. אבל, כמו שלמלח יש מינון נכון בתבשיל, וכשהמינון עודף התבשיל מתקלקל, כך כשהמינון של ההזדהות עולה על מידותיו הוא מזיק ופוגע. החשיבות של חיי השיגרה היא קריטית גם ברמה האישית (נתינת כח להתמודדות בריאה) וגם ברמה הלאומית (המורל נשאר גבוה). לכן נראה לי שחשוב להבין זאת, ולהרשות לעצמנו ליהנות מתבשיל טעים, לקרוא ספר, להתעניין בדברים שאינם קשורים למלחמה, להתעמל, ואולי אפילו לשחק כדורסל. וכמובן, גם זאת במידה, ולא בהתעלמות בולטת מהמצב. אינני שוכח את הצרות, אלא נלחם את מלחמת השיגרה שהיא מלחמתו של העורף, ובונה דרכי התמודדות של עוצמה וכוך.

הרצון להזדהות ולהיות מחובר לצרות יכול להופיע בכיוון אחר לגמרי, הלא הוא בין אדם למקום. המתבקש ביותר בעתות כאלו, הוא להוסיף בדברים שבקדושה, בתפילה ובתחנונים, באמירת תהילים, ובמעשים טובים. גם כאן חשוב להבחין במידה הנכונה. לעיתים הצורך הזה מנוהל על ידי החרדה וחורג מהמידה. במקרה כזה נמצא סגנון אובססיבי, בו כל רגע בו לא מלמלתי פסוק בתהילים גורם ח"ו לאסון, ורמת המתח עולה ועולה, ובסופו של דבר גם ההתקשרות עם הקב"ה מתערערת, והחרדה מנהלת את העניין. חשוב גם כאן לחדד את שימת הלב, ולזכור שהשמחה והתקווה הם חלק מעבודת ה', וגילו ברעדה, ולב טהור ברא לי אלוהים כולל גם לב שטהור מחרדה.

ג) חוסר עניין בדברים אחרים. יש מערכת במוחנו שתפקידה להוריד את רמת העניין והאנרגיה שלנו בזמנים של מתח או של צער. חשוב לתת לה את מקומה, אבל במידה הנכונה ולא מעבר לכך, כי סכנתה גדולה, סכנת הדכדוך. במיוחד בזמנים כאלו, כה חשוב שהאנרגיה תהיה גבוהה, שהרוח תהיה איתנה, שהאמונה תהיה חזקה, ולכן נכון לנו להילחם לא רק באויב החיצוני אלא גם באויב הפנימי הזה. חשוב ורצוי להסיח חלק מהזמן את הדעת מהצרות, ולפנות זמן מסוים ומוגבל בו נתחבר אליהן. חשוב לעורר עניין בדברים של שיגרה, ולהאיר את ניצוץ החיים כעת. המלחמה הפנימית איננה פשוטה, אבל היא מוטלת עלינו.

ד) ריגוש. רמת הריגוש שמתעוררת סביב מידע חדשותי, ועוד יותר מול חצאי שמועות, או מול תמונות מזויזות הוא גדול מאוד. קשה להתחרות ברמת ריגוש כזו. אולם, זהו ריגוש שבאופן מצטבר עשוי להזיק, ומחובתנו לנהל אותו. זה לא פשוט, זה חומר נגיש מאד היום, שמהווה ריגוש עוצמתי שאינו בריא, והשפעתו על המוח איננה בריאה.

ה) להיות בעניינים. יתכן שזה שכיח יותר אצל נוער, כשיש הרבה דיבור בחבורה, ונוצר מצב בו אם אינני חשוף לכל המידע האפשרי אינני בעניינים. זהו אתגר גדול.

אני מציע למבוגרים ולנוער, לנתב את האנרגיות הללו לכיוונים אחרים. מצד אחד לחפש תחומי עשייה ולקייח תפקידים, עד כמה שאפשר, ומצד שני להתמודד בכוח רצון חזק בנטייה הנ"ל, ולהביא את עצמנו ללימוד של משהו חדש, קריאת ספר מעניין בנושא אחר, או סרט, וממש להתאמן בהסחת הדעת מתוך כוונה ברורה לחזק ולהתחזק.

ובאמור, כדאי לקצוב זמן לחדשות. עשר דקות אחת לשעתיים ממקורות אמינים יחסית בהחלט יכולות להוות מענה, ובשאר הזמן להתגבר, להימנע, לזכור את מה שנכתב כאן, למצוא מקורות עניין ועשייה אחרים, ולמעט דיבור בנושאים אלו.

ואתייחס לעוד כמה נקודות:

שיחות רחוב: מעבר לצריכת החדשות, כדאי לשים לב לשיחות שאנו מדברים כשנפגשים או מתקשרים זה לזה. האם הדיבורים והדישה בנושאים האקטואליים מחזקת או מחלישה? מייצבת או מערערת? כדאי לשים לב גם לסגנון הדיבור. החרדה והמתח משפיעים על המוח הרציונלי שלנו וגורמים להטיות של חשיבה שמעצימות את החרדה במקום להרגיע אותה. ולמשל- השוו את שני המשפטים הבאים:

(א) 'שמעת, מכפילים את מספר ההרוגים במאות'.

(ב) 'שמעתי כעת שעד כה זיהו 600 הרוגים'.

שפטו אתם - איזה מהמשפטים מעצים את הפאניקה, ואיזה נותן מידע מדויק ונקי ללא פרשנויות סמויות? או למשל:

(א) 'תראה, הצבא לא מתפקד בכלל, הכל כאוס'.

(ב) 'הצבא לא היה ערוך לאתגר שכזה, והוא מתקשה לתפקד, ויחד עם זאת יש לו הצלחות רבות ברמה המקומית'.

כמה חשוב לשים לב לסגנון הדיבור, החיצוני והפנימי, בבחינת חיים ומוות ביד הלשון. התקשורת משתמשת פעמים רבות בסגנון א' מסיבותיה היא, ואל לנו להיגרר לכך.

ילדים קטנים: חשוב ליידע ילדים קטנים, לפי רמתם, במה שקורה, אבל חשוב מאד לתת לזה הקשר רחב יותר, כמו שחשוב לנו עצמנו לזכור:

אנחנו יהודים, ואנחנו כאן בארץ אבותינו. יש כאלו שמנסים להילחם בנו. תמיד היו כאלו, (וכנראה גם יהיו). החובה שלנו והתפקיד שלנו הוא להילחם בהם בחזרה, ולחזק את האמונה שלנו ביכולת להיות כאן ולעשות טוב. מה שחשוב כעת זה להתחזק, לעזור אחד לשני, ולעזור לעצמנו. החיילים עושים זאת בחזית, ואנחנו עושים זאת כאן. מותר לפחד, אבל חשוב לזכור זאת. עברנו דברים כאלו בעבר, לאורך כל ההיסטוריה שלנו, נפלנו וקמנו, וגם כעת נקום בעזרת השם.

ונקודה אחרונה: **סרטוני זוועה:** יש דברים שגם אם הם קורים – מוטב לא לראותם. מי שנמצא באזור כזה – יתמודד עם מה שהוא ראה, אבל מי שאינו נמצא במקום – מוטב לו שלא יראה זאת. גם אם הבטן יכולה להכיל מאכלים רעילים ולהישאר בחיים, אם אין תועלת בדבר – מדוע להעמיס עליה. המחשבה שחשיפה מייצרת חוסן יכולה להיגלות כשגויה לחלוטין. כוחו העיקרי של טרור הוא הנמכת רוח העם, והתפקיד שלנו כעת הוא לנצח אל מול הכוח הזה. חיילים נלחמים בחזית, ואנחנו נלחמים ברוח הרעה שהאויב מנסה לזרוע בנו. צפייה בחומרים כאלו מסייעת לאויב. שימרו גם על סביבתכם הקרובה בנושא הזה.

חזק ונתחזק בעד עמנו ובעד ערי אלוֹקנו