

איך לא סיפרו לנו, שיש סידורים בעולם!?

מאמר מאת חלי ברק שטיין

איך לא למדנו להתמודד עם בולען האנרגיה הזה!?

סידורים, בירוקרטיות ולוגיסטיקות הם משימות חיים שמוסיפות לחיינו לחץ וסבל. קראתי להן בשם חיבה מקוצר 'סבל'. מי לא מכיר את 'הסבל' מחיינו כמבוגרים? קשה לדמיין את היומיום בלעדיהם. צריך לשלם חשבונות, לתאם פגישות (עם רופאים, עם חברים של הילדים, עם מורים, ועם עוד אנשי מקצוע למיניהם) ולנהל לוחות זמנים שלנו ושל הילדים. צריך לטפל בביטוחים, לארגן קניות לבני המשפחה, להסיע, לנקות, לבשל, לתחזק את הבית, לעבוד, לקחת את הילדים לחוגים, להיפגש עם המשפחה וחברים. ועוד ועוד...ה'סבל' תופסים נפח עצום מהחיים, 'זוללים' אנרגיה ומתח, ולא מסתיימים אף פעם. חישבו על הרשימות של 'מה צריך לעשות', רשימות ה- TO DO LIST שיש לכולנו. אנחנו רושמים (או זוכרים) מבצעים, מוחקים, שוב רושמים וחוזר חלילה. המוני דרישות ומטלות לביצוע, ועל רובן יש צורך במעקב..

הפרדוקס הוא, שאף שאנו מקדישים מאמצים וזמן לסבל, אין להם הגדרה ברורה בשיח שלנו עם עצמנו ועם אחרים. אנחנו מתייחסים לכל סידור, מנהלה ובירוקרטיה בנפרד, ולא רואים את 'השלם', את החלק הזה בחיינו, שכמו כל מרכיב אחר בהם יש לו מהות, סגנון אישי, ושלבי התפתחות, יש אופציה להשתפר ולשכלל מיומנויות תוך ניסיון. העדר הגדרה של התחום עלול להגביר את הכעסים, התסכולים והעומס הקשורים אליו. במאמר זה אנסה להסביר מהו ה'סבל' - איך מבינים ומגדירים, ואיך לשלב בחיינו את הסידורים, הבירוקרטיות והלוגיסטיקות בפחות לחץ.

סידורים, מנהלות ובירוקרטיה מהווים עומס רגשי ומעשי רב, heavy mental load

חישבו על הפעם האחרונה שניסיתם לסדר משהו במשרד ממשלתי, או בכל גוף בירוקרטי, איזו חוויה 'מרנינה' זאת הייתה. אפילו עם איש מקצוע פרטי, שאמור להיות יעיל ונעים, לעיתים הוא כזה ופעמים רבות אנחנו מתבדלים ולעיתים הוא לא. חישבו על כל הפעמים שניסיתם להשיג 'דיל טוב' לערוץ הטלוויזיה, לאינטרנט, לביטוח, לטיסה, וגיליתם שלמרות המאמץ היו דילים טובים יותר, שהחמצתם. ומה עם כל הניסיונות לתאם לוגיסטיקה של לוחות זמנים, מתי בעבודה, ומי מוציא את הילדים, ומי לוקח אותם לחוג זה ולחבר זה. ומי מכין ארוחת ערב ומקלחות, ומתי יוצאים קצת לבלות. פרוצדורות הסבל של האדם הממוצע הן בהיקף של ניהול ארגון/ מפעל בקנה מידה בינוני לפחות. הביטוי FOMO: FEAR OF MISSING OUT, הפחד להפסיד, מיוחס לחוויה החברתית בעידן המדיה, להשוואה הבלתי פוסקת של חיינו לחיים יפים יותר של אחרים. זו התחושה, שאתה תמיד מפסיד משהו טוב יותר, ומרהיב יותר מכפי שאתה מצליח לעשות לעצמך. לדעתי, הביטוי מתאים גם לתיאור ההתנהלות עם הסבל. הלא תמיד נשמע מחברים או מהמדיה על אנשים שמצליחים לנהל את חייהם טוב יותר, יפה יותר וזול יותר ממך. החוויה מגבירה את התסכול, שלמרות כל המאמצים, לא נצליח בדרך כלל להרגיש סיפוק ורוגע מול הררי הסידורים המחכים לך. מידי פעם יש לנו תחושה נהדרת של שליטה, הצלחה וסיפוק כשרוקנו את הדף מהמשימות, כשהצלחנו לטפל בסבל מאתגר- זו חוויה מעולה שאנחנו ON TOP OF THINGS. לצערנו התחושה הנפלאה שבה ומתרחקת מאתנו ככל שאנחנו משתוקקים לה, כמו אשליית 'הפאטה מורגנה' במדבר. לפעמים אנחנו מוצפים בסבל והוא טורד את מנוחתנו ללא

חלי ברק שטיין פסיכולוגית חינוכית מומחית

הפוגה, כמו גירוי טורדני שאי אפשר להפסיק אותו. הרבה מהלחצים בחיי מבוגרים קשור לסידורים, מנהלות, לוגיסטיקות ובירוקרטיות, חלקם כאלו שאין לנו ברירה אלא לעסוק בהם (בנק, מס הכנסה) וחלקם בחרנו מרצוננו, אך לא שיערנו את העול שיתלווה אליהם (חופשה למשל). מעבר לתובענות המעשית של מה שדורש ביצוע, יש רובד נוסף של מתח הקשור לחוויה הרגשית הכרוכה בסבל, לחץ כרוני כשלא סיימנו כל מה שצריך לעשות, שלא נספיק, שלא נצליח, שאנחנו מאבדים שליטה, שמרמים אותנו, שדברים יתדרדרו. לעיתים נלווים לסבל תחושות אשמה, חרדה, כעס ועלבון, כשאחרים (או אנחנו) מאשימים אותנו בחוסר יעילות.

פעמים רבות פרוצדורות הסבל חוזרות ומשפיעות על חיי הזוגיות וההורות. למשל, כשאחד מבני הזוג 'מתקתק' והאחר 'מורח', או כששניהם לא יעילים ודברים לא מתבצעים. פעמים רבות יש הבדלים בקצב בו מתבצע הסבל: יש המבצעים מיד, יש הדוחים קצת, ויש את הדוחים ולא מבצעים כלל. כשאנחנו מתאהבים אנחנו לא לוקחים בחשבון את יכולות ההתנהלות של האהובים עלינו בסידורים, מנהלות ובירוקרטיה. אנחנו חושבים על מרכיבים אחרים בקשר, רומנטיים יותר. כשהמציאות טופחת על פנינו עם בוא היוםיום וסידוריו, אנחנו מופתעים, ואולי גם מתאכזבים. פעמים רבות יש בין בני זוג מאבקי כוח, תסכול ועלבון, אחד משקיע יותר, ואחד מרגיש מואשם כשהוא לא מתאמץ. לפעמים אחד מבני הזוג מרגיש, שמזלזלים בו, שיש חוסר הוגנות, שהנשיאה בעול אינה שוויונית. כשדברים משתבשים, ותמיד בסידורים, מנהלות ובירוקרטיה יש תקלות. כשדברים משתבשים עולה ביקורת הדדית, אשמה והאשמה.

פרוצדורות הסבל משפיעות גם על יחסי הורים ילדים. יש ילדים 'שנולדו מנהלים' והם אחראים ויעילים בביצוע כל הנדרש מהם. חלק מהילדים לא עומדים בדרישות ההורים בנושא, הם דוחים, מאחרים, מבצעים חלקית את הסידורים, דורשים מההורים שיעשו בשבילם, כועסים, מתוסכלים, לחוצים. חשוב להבין שסידורים ומנהלות הם 'בסוף שרשרת המזון' שבה רעיונות, מוסר, ותפיסות עולם באים לידי ביטוי בהתנהגות. למשל, אם חשבים ערכי המשפחה, אז משקיעים בארוחות שבועיות, או בחופשות משותפות, אם ערך החסכון חשוב אז בודקים ומעמיקים בלמידת התחום הפיננסי, אם רוצים 'להיות היום כי מחר נמות', אז מפנים משאבי זמן אנרגיה וכסף הנאות. מחפשים דילים והזדמנויות קורצות. כל ערך מופשט דורש תפעול, ותפעול מתבטא בסידורים ומנהלות.

היחסים בין האדם לסבל שלו משתנים במהלך החיים.

בעולם הפעוטות אין 'סבל', העולם הוא כולו חושים ויחסים. הפעוטות אוכלים, ישנים, מרגישים, חושבים, עסוקים בעצמם ובהוריהם, הם לא אחראים על דבר. **בגילאי הגן,** ההורים והגננת מבקשים מהילד לסדר את הצעצועים, לצחצח שיניים, להתחיל לעמוד בזמנים, אלו המשימות הראשונות שלו, והמפגש הראשון שלו עם סידורים. **כשהילד נכנס לכתה א'** - עול המשימות גובר בהדרגה עם ההתקדמות בכתות: צריך להכין ילקוט, לא לשכוח ספרים ומחברות, להכין שיעורי בית, להגיש עבודות. **בכתות הגבוהות של בית הספר היסודי** יש יותר עיסוק בסידורים ולוגיסטיקות, הילדים מתאמים פגישות, תיאום פגישות: חברים קובעים לשחק ביחד, בחצר או במחשב, הולכים יחד לבית הספר, לחוג או לתנועת הנוער. הילדים מתחילים לתקשר ביניהם, כאשר הסלולרי שחקן מרכזי בתקשורת. הצורך בניהול זמן תופס יותר ויותר מקום: צריך למצא זמן לפגוש את החברים, לעשות שיעורים, להנות מהמסכים, להיות קצת עם המשפחה, לאכול, לישון. כסף מתחיל גם הוא להיות נוכח בחיי הילדים: רוצים לקנות דברים, צריכים כסף, האם יש מספיק כסף, האם חוסכים אותו, האם מבזבזים מיד?...דילמות בנושא תופסות יותר ויותר מקום בחיי הילדים.

בחטיבה ובתיכון האחריות לביצוע משימות גוברת- היקף השיעורים, והעבודות להגשה, גדל. יש צורך לדבר ישירות עם המורים, כדי למשל לדחות מבחן, להעלות ציון. העומס על לוח הזמנים האישי גובר, ואיתו גדל הצורך לתעדף דברים ולנהל נכון את הזמן והאנרגיה. לבחור מה חשוב, ומה פחות, מה דחוף ומה יכול להידחות. המשימות רבות:

חלי ברק שטיין פסיכולוגית חינוכית מומחית

ללמוד למבחנים, לבחור מגמה, ללמוד נהיגה, לתכנן את הגיוס. המתבגרים מתרגלים מפגש עם פרוצדורות הסבל בחייהם, הם משתפרים ביכולות שלהם מצד אחד, ומצד שני גובר הלחץ בנושא. המאבק בין יכולות ההתארגנות לבין הדחפים נמצא בשיאו- הם רוצים לבלות, לבהות במסכים, להירגע, במקביל - רוצים (וצריכים) לעמוד בצפיות הלימודיות, החברתיות, המשפחתיות. גוברים הקונפליקטים בין הנאות הרגע, לבין השקעת מאמץ במטרות חשובות שאינן נעימות באותו רגע. 24 השעות ביממה נהיות צפופות, צריך לדחוס בתוכן כל כך הרבה, המתח גובר, כעסים, תסכולים וחרדות הם תופעת לוואי של המתח.

בגיל ההתבגרות עוסקים בנושאים חשובים כמו: גיבוש זהות, עצמאות, דימוי עצמי, מיניות, ויסות רגשי, יחסים חברתיים, התמכרויות, לכל נושא חשיבות גבוהה- חשוב בהחלט. מה שחסר הוא הגדרה ברורה של מרכיב פרוצדורות הסבל בחיי המתבגר, שיהפוך למבוגר בקרוב. פעמים רבות קשיים והצלחות בתחום משפיעים מאוד על הזהות, העצמאות, והדימוי העצמי. פעמים רבות לא ברור מה הסיבה ומה המסובב.

ככל שנכנסים לגיל הבוגר כך הנתח של הסידורים והמנהלות בחיינו- גדל. כשמתגייסים לצה"ל יש טופסולוגיה נכבדת, כשמתחילים ללמוד באוניברסיטה או כשרוכשים מקצוע יש אינסוף סבל: צריך להירשם, למלא טפסים, לסדר מערכת, לנהל את הזמן ואת הכספים. לעיתים זו התקופה בה הבוגרים הצעירים עוזבים את הבית לדירה משלהם, ומתווסף לסבל חיפוש הדירה, מציאת שותפים, והתאמתה לצרכיהם. הם מגלים שאם הם לא יעשו- הדברים לא יתבצעו. שלב היציאה מהבית הוא שלב של התפכחות והתבגרות, עוברים מעולם של 'ילדים בבית ההורים', לחיים עצמאים של אנשים לומדים/ עובדים ומתנהלים בכוחות עצמם. נכון, שההורים בהרבה מקרים ממשיכים לסייע, כלכלית ובסבל, ועדיין הבוגרים הצעירים מתחילים לקחת חלק פעיל יותר בטיפול בדברים הפחות מעניינים של סבל. הם משלמים מחיר של עומס ומתח, ומרוויחים תחושת מסוגלות ועצמאות.

פעמים רבות כל זה קורה בד בבד עם שירות מילואים או שרות חרום שהמצב הבטחוני דורש. אחר כך חלקנו מתחתנים, מביאים ילדים ונכנסים באופן מלא לאזור 'החיים המבוגרים' עם ההנאות שבהם לצד עומס הסידורים שעולה דרמטית.

חישבו, מה עשיתם בתחום הסידורים, המנהלות, והלוגיסטיקות בחודש האחרון?

בואו נסרוק את הסידורים, הבירוקרטיות והלוגיסטיקות (סבל) של מבוגר ממוצע.

אם יש מי מהסידורים שלא עסקתם בו בזמן האחרון- תודו על כך. אם הרשימה תרגיש לכם גדושה, מעייפת, ולא נעימה, כנראה היא כזו בגלל שזהו טבעו של הסבל. הטענה של המאמר היא שככל שמודעים לתופעה, ככל שמכירים את תגובותינו הרגשיות, כך אפשר לפתח מיומנויות להתמודדות טובה יותר. סבל שחייבים לעסוק בו מתוקף היותנו בוגרים:

תשלומים לעירייה, לחברת חשמל, לחברת המים, לחברת הגז, לספק הטלוויזיה, האינטרנט, לטלפון הקווי והסלולרי. לביטוחים השונים (בריאות, דירה, רכב, חיים ועוד), לחסכונות, לחוגים, לוועד הבית, לחסכון (הלואי) ועוד ועוד.
ניהול כספים- על מה משלמים, על מה לא, ומתי. מיצוי זכויות, איך מקבלים החזרים מקופת חולים, ממס הכנסה, מהביטוח. פרוצדורות מעיקות, המבזבזות זמן, ומאתגרות את המפגש עם בירוקרטיה וניירת. השגת הלוואות, משכנתא, מה לוקחים, מתי מחזירים, איך מבינים את הריביות, את שוק המניות וההשקעות.

חלי ברק שטיין פסיכולוגית חינוכית מומחית

ניהול כספים הוא נושא טעון רגשית, ויש לו משמעויות מעמיקות יותר מעצם הכסף עצמו. כסף מייצג כוח, ובטחון, כסף משפיע על אורחות חיים, על יחסים ועוד (ברק שטיין, 2009), לכן ניהול הכספים הוא לא רק פרוצדורה מעשית אלא גם רגשית.

מנהלות וניירת - ניירת בפועל או ארגון 'ניירת באינטרנט'. תיוק מסמכים לפי קטגוריות, לזרוק מה שלא רלוונטי, לבדוק תוקף של הסכמים ולעדכן אותם כשנדרש. לעקוב אחרי חשבונות הבנק, אחרי הוצאות בכרטיסי אשראי, לוודא שאין טעויות ושלא שילמנו לשווא.

סבל הקשורים למקום העבודה - כל אחד בתפקיד שלו, יש אינסוף מיילים לענות עליהם, לתעדף משימות, לקיים פגישות, ישיבות, להכין פרויקטים, לעקוב אחרי דברים, לתעד, לטפל בנושאים בירוקרטיים, ועוד ועוד.
טיפול בבריאות שלנו ושל בני המשפחה: תאום תורות לרופאים וטיפולים רפואיים, מעקב אחרי בדיקות, קביעת פעולות של רפואה מונעת, ספורט, תזונה. תחזוקת הבריאות בשגרה ובגישה מונעת היא אתגר, כשיש מחלה קשה או כרונית העיסוק בסבל הרפואי 'בולע' אותנו.

תחזוקת הבית, סדר וניקיון, להחזיר דברים למקום, לנקות, לבשל, לכבס. לטפל בצמחים ובגינה. לפתור תקלות: רטיבות בקירות, תקלות של מכשירים חשמליים שמתקלקלים, נורות נשרפות, פריטים נשחקים ונשברים, לרוב בזמן לא מתאים.

ניהול בעלי מקצוע - כשיש תקלות או כאשר משפצים צריך למצא בעל מקצוע מיומן ואמין ובמחיר סביר. איך נדע שלא 'צאנו פראירים'? יש בעלי מקצוע 'צדיקים' המטפלים בתקלה הגינות ובנועם, וחלקם לא. איך נדע על איזו המלצה לסמוך? הרי רוב בעלי המקצוע אומרים שהקודם היה גרוע יותר, ואחרים מספרים שאצלם היה טוב יותר...
סבל קניות - צריך לברר היכן ניתן לרכוש את מה שרצינו ובאיזה מחיר, לקנות בהנאה ולא לבזבז יותר מידי. להרגיש שקנינו מוצרים 'ששוים את התמורה'. לעיתים הקניות ספונטניות, וחלק מההנאה בהן הוא שאין צורך לתכנן אותן. כשרוצים לקנות רכב, לשפץ משהו בדירה או לרכוש דירה - כמות הסידורים, הזמן והכסף הם רבים ותובעניים הרבה יותר. כמובן, שאפשר להצטנע ולהמעיט בקניות, אך הטבע האנושי אוהב להשתדרג, וקניות הן מהפרוצדורה המעשית של המשאלה לחיות ברווחה.

סבל הקשור לילדים - ללוות את הילדים בשיעורי הבית, בלמידה למבחנים, בהגשת עבודות. לתכנן את לוח הזמנים, להסיע, להסיע, להסיע. לבחור ולרשום אותם לחוגים, לבחור בית ספר, מגמה, לשלם עבור פעילויות חינוכיות, להיות בקשר עם הגננת/ מורה/ הורים של חברים, ושלא נשכח - להיערך איתם לחגים ואירועים מיוחדים (להכין טנא, תחפושת, משלוח מנות, ועוד), לנהל את לוחות הזמנים שלנו ושל הילדים, כל אחד לחוד, וכולם ביחד.

הסעיף הבא של פרוצדורות הסבל קשור להנאות החיים, וכל מבוגר יכול לבחור עד כמה לעסוק בו. חשוב שלא נהיה תמימים ונחשוב שיש הנאות בלי מס סבל עליהן, כל דבר דורש התעסקות:

סבל הקשור להנאות החיים - כשיוצאים לחופשה מתחייב לעסוק בסבל: צריך לבחור את היעד, שיהיה אטרקטיבי ומתאים לתקציב. צריך לתכנן זמנים, לאסוף מידע ולבנות את המסלול. להזמין בתי מלון ואטרקציות, לרכוש ביטוח בריאות, ולסדר תוכנית לטלפון חו"ל. כשמארחים חברים או משפחה, כשחוגגים יומולדת לאדם אהוב, צריך לבחור מקום, כיבוד, להזמין, לארגן, לנקות ולפנות. הרבה תכנון ועבודה קשה שבדרך כלל שווים את המאמץ כי הם גם מהנים ומקרבים לבבות.

אם אתם מכירים סבל נוספים, סידורים, מנהלות ובירוקרטיה שלא הזכרו, עדכנו אותי...

חלי ברק שטיין פסיכולוגית חינוכית מומחית

יש ימים ושבועות בהם נדמה שהפסדנו במלחמה מול הסבל, הם כבשו אותנו, ולא השאירו שטחים זמנים נקיים מהם, אנחנו עובדים בלטפל בסבל. יש ימים ושבועות שאפשר לחיות בצד פרוצדורות הסבל ברוגע, הרשימות מתקצרות ויש לנו הרבה יותר פנאי פיזי ורגשי לתחומים אחרים בחיינו, תחומים שאינם ממוקדי סבל **בנימה אישית, ניסיתי לבחון מה התחומים בחיי, שאינם משועבדים לסבל.** גיליתי שאני קוראת הרבה, וצריכה רק לדאוג להחליף את הספרים בספריה. אני כותבת הרבה, וצריכה רק לפנות לי את הזמן והרצון. אני פסיכולוגית המטפלת בילדים, הורים, זוגות ומבוגרים. חלק פרוצדורות הסבל בקליניקה הוא לארגן את לוח הזמנים של המטופלים, לטפל בתשלומים ובניהול ספרים. גם למטופלים יש אתגרי סבל משלהם ולעיתים יש איחורים או ביטולים. עם זאת, מרגע שנכנסים לחדר לשעה של טיפול, המפגש כולו קורה 'בכאן ועכשיו', במרחב נקי שיש בו רק תקשורת ועבודה פסיכולוגית שמעמיקה בהבנה ובחשיבה. המציאות ופרוצדורות הסבל לא חודרים לחדר. בהרצאות וסדנאות שאני מעבירה מצטרף היבט תכנון הנסיעות למקום המפגש, ארגון העזרים הטכניים הדרושים וכל השאר הוא מפגש בינאישי בכאן ועכשיו, ופרוצדורות הסבל לא נוכחות.

כשאני מבלה בני המשפחה הנכדים והנכדים, מלבד הצורך לתאם את המפגשים אני יכולה להיות איתם 'בראש נקי' ולהנות. אנחנו נהנים, משחקים, מעבירים את הזמן עם מינימום סבל. אני אוהבת להנות מתרבות: הצגות, סרטים. אני צופה כמובן בטלוויזיה, ושם יש לי 'ראש צמר גפן', כי לא צריכה להתמקד ולסדר כלום. אני גם אוהבת לטייל, ועם הזמן הטיולים שלי יותר נינוחים ובלי עומס תוכניות מדוקדקות מראש. אני אוהבת להוריד את השעון מהיד ופשוט 'להיות'. הווית' הראש הנקי' שמאפשרת שחרור מטרדות וסידורים שוות ערך בעיני לכל אתר מרהיב שאהיה בו.

עם ההתבגרות רוכשים מיומנויות וניסיון, ולעיתים נעשה קל יותר עם הסידורים והמנהלות, שכן יודעים מה נדרש ומתארגנים בהתאם. הטכניקות משתפרות: מחכים על הקו ובו בזמן מנקים את הבית, או מתקדמים בנסיעה. הציפיות יותר ריאליות, ולכן פחות מופתעים או נפגעים כשדברים מתעכבים, כשבעלי מקצוע לא מדייקים בהבטחות שלהם, כשמבינים שלא נספיק את כל מה שתכננו לסדר או שבני הזוג והילדים שלנו גם לא יספיקו. יש תקופה בחיים בה כל אחד מאתנו הוא במיטבו יחסית לעצמו בהתמודדות שלו עם מרכיב הסידורים והמנהלות בחייו. זה השיא שנגיע אליו... כשיוצאים לפנסיה יש כמות עצומה של סבל לטפל בו כדי לעבור לשלב הפנוי מעבודה אליו שאפנו. צריך לדבר עם קרנות השתלמות, וחברות ביטוח, ופנסיה, ועם העיריה ועם הבנק. מי שיצא לפנסיה יעיד שהופתע מכמות פרוצדורות הסבל שנתקל בה, כמה היה צריך לעבוד בסבל עד שדברים הסתדרו.

ואז מזדחלת לה הזקנה, והקושי גובר- הנציגים בטלפון מדברים מהר מידי, ובסלנג שלא תמיד קל לעקוב אחריו. עד שמגיעים לנציג הנדרש צריך לעבור 'ים סוף' של הגדרות והפניות (אם אתה צריך כך, תקיש כך...). הסיכוי להסתבך עולה והבלבול גובר. הטכנולוגיה מורכבת, צריך להזין סיסמאות ואישורים ולהתמצא בנבכי האתרים. עם הגיל הסבלנות פוחתת, הקצב מואט, הבטחון העצמי ביכולות שלך פוחת ככל 'שעולם הסידורים' מתקף אותך. לקבוע תור לקופת חולים, להזמין בעל מלאכה, סידורים כספיים ושינויים באורחות החיים בגלל הגיל ואילוטי בריאות. זקנים רבים מפתחים חרדה וכעס בנושא הסבל, מרגישים שחסרי אונים ולעיתים מרומים, תחושה שאינה מופרכת לעיתים. בנימה אישית, כשהורי הגיעו לגיל 80 הצעתי להם מתנה: 'פטור מסידורים', אמרתי שאעשה עבורם את כל הסבל. אפעל בשמם מול קופת החולים, ביטוח לאומי, בעלי מלאכה ועוד. הם הסכימו, חלקית, ויתרו במקומות שהיו מוכנים להודות 'שגדול עליהם', והלחץ גובה מחיר יקר מידי. הם המשיכו לנהל דברים בעצמם, היכן שרצו והרגישו מסוגלות,

חלי ברק שטיין פסיכולוגית חינוכית מומחית

הם ממשיכים לנהל את כספם, את הקניות וסידור הבית וגם שומרים על קשר עם המטפלים שלהם. התחושה שאתה מנהל את חייך וסידוריך חשובה לתחושת הערך בכל גיל, ובגיל השלישי במיוחד. כאשר מי מהיקרים לנו הולך לעולמו אנו מתמודדים עם אבל כבד, ובמקביל נאלצים לטפל בעומס סידורים, מנהלות ובירוקרטיה כדי ללוות את הנפטר בדרכו האחרונה. צריך לעדכן לאנשים, לתלות מודעות, לדאוג להלוויה ולקבורה, למצבה. יש לאשר את הצוואה, לטפל בחשבונות הבנק, לבטל הוראות הקבע ותשלומים. צריך להחליט מה עושים עם רכוש הנפטר, דירתו, בגדיו, ופריטים אישיים. למעשה, גם בעת כאב גדול של אבל או מחלה הסידורים לא נעלמים, להפך – הם גוברים. יתכן ובמידה מסוימת העיסוק בסידורים בעת מחלה או אבל מקל על העומס הרגשי. התחושה 'שעושים' מפחיתה מעט את תחושת האובדן והעצב האופפים אותנו, ועדיין, הצורך לעסוק בסבל בתקופות כאלו מקשה ומעיק.

כפי ששמתם לב, פרוצדורות הסבל מלוות את חיינו מגיל צעיר ועד סיומם. התעתוע שיש בנושא נובעת מכך, שנושא כה מרכזי בחיינו הכולל 'סידורים-בירוקרטיות ולוגיסטיקות' לא מקבל שם והגדרה. הוא נשאר שקוף למרות הנוכחות המסיבית שלו בחיינו. נכון, מקטרים הרבה בנושא, עוסקים בו רבות, ועדיין לא מבינים שזו תופעה חשובה בחיינו, מאפיין של חיינו שהיה אמור לקבל התייחסות כמו נושאים אישיים והתפתחותיים אחרים (כגון דימוי עצמי, מוטיבציה, זהות עצמית, רגשות ועוד). למעשה, פרוצדורות הסבל הן מאפיין 'רוחב' בחיינו המשפיע באופן אינטגרטיבי על שאר מרכיבי חיינו, הוא משפיע ומושפע. כשיש לך יכולות סבל גבוהות, ואתה מצליח בתחום, ההישגים מעלים את הדימוי העצמי שלך, המוטיבציה גוברת, ותחושת המסוגלות הופכת חלק מהזהות האישית. כשאתה מתקשה בניהול פרוצדורות הסבל שלך ושל המשפחה יש לכך השפעה שלילית על הדימוי העצמי, על המוטיבציה ועל השביעות רצון שלך.

הטענה שלי במאמר היא שככל שניתן הכרה למרכיב פרוצדורות הסבל בחיינו ובחיי הקרובים לנו, ככל שנהיה מודעים למזג האישי ולסגנון שלנו בטיפול בסבל, ככל שנשכלל את מיומנויות ההתמודדות שלנו – כך ייטב. ככל שנישאב לסבל ללא מודעות ובקרה, כך נחוה יותר כעס, תסכול, אשמה ומתח הקשור לתחום. כמו בכל נושא, הייתי רוצה להמליץ על גישה פרואקטיבית, גישה של 'גדילה מתמדת' (דווק, 2007) כך נחוה שליטה והצלחה בתחום.

עצות לחיים מוצלחים שלנו עם הסבל, הסידורים הבירוקרטיות והלוגיסטיקות:

להכיר את מאפייני הסבל בחיינו.
את התופעה, לשים לב לנוכחות התופעה בחיינו ולעובדה שהיא מנהלת אותנו. שתהיה ברורה ומוכרת כמו תופעות אחרות בחיינו כמו 'זוגיות', 'הורות', 'קריירה', 'משפחה' ועוד. בשם חיבה ניתן לכנות את פרוצדורות הסבל 'סקס'-סידורים קניות, ספונג'ה. או בכל שם שתחליטו.
חשוב שנבין את 'פרופיל הסבל' הסובייקטיבי והאישי שלנו, את הטמפרמנט של כל אחד מאתנו בתחום: מה אנחנו עושים בקלות (מזמינים בעלי מלאכה, רושמים את הילדים לחוגים) מה קשה לנו יותר (לדבר עם העירייה או משרד הפנים) ומה אנחנו מעבירים לאחרים שיעשו בשבילנו (ניהול חשבון הבנק). באותו אופן, ננסה לזהות את הכוחות והקשיים של הקרובים אלינו- בני הזוג, הילדים, המשפחה, הבוס והקולגות. ניתן תוקף לכך שאנחנו אכן כאלו, והם כמו שהם. נחזק את הראיה המפוכחת שלנו את המצב, ונפחית את העוינות, הביקורת והחרדה שלנו ביחס לעצמנו ולאחרים.

ככל שזוהה את הכוחות והקשיים שלנו ושל אחרים בנושא, ככל שניתן להם תוקף ואמת, ופחות נכעס ונתווכח עם מאפיינים אלו, כך נוכל עבור לשלב הבא של ההתמודדות. נוכל לחזק כוחות ולהפחית קשיים שלנו בנושא, ניתן תוקף – אמת למורכבות הנושא ונמצא דרכים יעילות מעשית ורגשית להתמודד עם פרוצדורות הסבל בחיינו. חשוב לתקצב לסבל זמן ואנרגיה, כי האשליה שאפשר לעשות את הסידורים והמנהלות 'תוך כדי החיים' גורמת לחלק ניכר מפרוצדורות הסבל הנגרם בגינם. אנו יודעים, שכל משימה דורשת זמן, אנרגיה, ולעיתים גם חומרים. להכין פרויקט בעבודה, לעשות פעילות עם הילדים, עם חברים. נקצה לדבר משבצת בלוח הזמנים שלנו ולא נצפה שהדברים יקרו מעצמם. אני מקווה שכך. ולגבי סידורים- מתי נספיק לעשות את כל הטלפונים, מתי נטפל בניירת, מתי נברר נתונים על דברים, ומתי נקבל החלטות? החיים גם כך עמוסים ולחוצים, תמיד יש עוד והרבה. הציפיה לעשות דברים בלי להקצות להם זמן ואנרגיה מתנפצת מול המציאות ומקצינה את עוצמות הכעס, החרדה והאשמה הנלוות למצב גם כך. אנשים מרגישים לעיתים שבזבוז את היום, שלא הספיקו כלום, כשלמעשה הם 'עשו סבל' ולא התבטלו כפי שהם או אחרים מעבירים עליהם ביקורת. לכן, יעזור לשלב את פרוצדורות הסבל בלוח הזמנים שלנו, ולתת לו את האנרגיה שהוא דורש.

לאמץ דפוס התמודדות אישי יעיל עם הסבל

צריך לשים לב שסידורים כמו חשיבה אובססיבית 'מרעשים' את העולם הפנימי שלנו, ומאפילים על היבטים שמחים, יצירתיים ואוהבים, שאותם היינו רוצים להרגיש יותר. החוויה האובססיבית בולטת במיוחד אצל אנשים השואפים לשלמות ולשליטה, אשר אצלם מדברים צריכים להיות 'טיפ טופ'. כל העניינים הבלתי גמורים הקשורים לסידורים בחיים יכולים להיות עבורם מקור מצוקה גדול. הלא תמיד יש משהו שעוד לא טופל עד הסוף, תמיד אפשר לעשות יותר, להעמיק יותר, ולהצליח יותר. מבחינה מעשית, מומלץ להקדיש משאבים לרישום ומעקב אחרי סבל הכרחיים: למשל, האם אתם בודקים את דפי החשבון שלכם, יודעים במדויק את הוצאות כרטיסי האשראי, מתי צריך לעשות בדיקות רפואיות שנתיות, לחדש ביטוחים, לבדוק את ההפרשות לפנסיה, לעדכן הסכמים עם חברות התקשורת כך שיהיו הטובים ביותר? היו מודעים לעצמכם, זהו כמה סבלנות יש לכם לעסוק בפרטים הקטנים והמייגעים האלו של החיים, האם ההקפדה על הדברים מרגיעה אתכם או שאולי דווקא מלחיצה, ואתם מעדיפים להתרחק מהם. מצאו איזון בין הנטייה הטבעית שלכם לבין תביעות המציאות.

בנימה אישית, אני מחשיבה את עצמי אדם מסודר למדי, ובכל זאת מידי תקופה אני מגלה החמצה שלי בתחום. לפני מספר שבועות למשל, גיליתי ששילמתי חשבון גז כפול במשך חמש שנים, מאז שמכרתי את דירתי הקודמת וקניתי חדשה. הקונים שכחו להעביר בעלות בחברת הגז ואני לא בדקתי. לקונים הגיעו חשבוניות גז ששולמו מחשבון הבנק שלי. את חשבונות הגז שהגיעו לדירה החדשה שילמתי גם כן. הם לא שמו לב וגם לא אני. כשהתגלתה הבעיה הרגשתי אשמה, וכעסתי על עצמי וכך גם הם. כולנו 'אנשים רציניים ומתפקדים' ובכל זאת החמצנו. איך התגלתה הטעות? ביום של תשומת לב, פתאום התחברו הנתונים והתבררה הטעות. הדברים יתוקנו, והחיים יימשכו. אני כבר מכירה את התחושה שמתישו יתגלה בדיעבד שפספסתי משהו. היום בגילי, אני חיה בשלום עם הידיעה של חוסר השלמות, אני משמרת את רמת התחזוקה המרגישה לי מספקת למנהלות שלי, ומנסה להגדיל יותר ויותר את המרחבים שבהם אני לא עוסקת במנהלות אלא במרכיבים אחרים של החיים. ככל שהשנים עוברות כך גדלה המודעות שלי לצורך לזהות את מרכיבי הסידורים בחיי ולדאוג להפרדות בינו לבין שאר מרכיבי חיי.

לדבר באופן ישיר בין בני זוג/ הורים על נושא פרוצדורות הסבל

כשבוחרים את בן זוגנו לחיים, לא בודקים מה יכולת הארגון שלו, ומה היכולת שלו לעשות סידורים. ביומיום, עם השנים, ובמיוחד עם הולדת הילדים, קשיים בהתארגנות עם פרוצדורות הסבל משפיעות יותר ויותר על היחסים הזוגיים. החלק של פרוצדורות הסבל ביחסים הזוגיים גדל, וכשדברים לא מתואמים ולא מתבצעים, יש לכך מחיר של תסכול ומתחים משני הצדדים.

הייתי ממליצה לבני זוג לדבר ישירות על הנושא, לזהות בלי אשמה ובלי התגוננות מה הסגנון של כל אחד מהם ולזהות פערים בסגנון ההתמודדות. לפעמים אחד 'מתקתק' והאחר לא, לפעמים שניהם מתקשים, ולעיתים הנושא כלל אינו מהווה בעיה. יכול להיות מעניין לבני הזוג להבין את מקורות התנהגות זו, יתכן וזה קשור למודלים ההוריים במשפחת המוצא, יתכן והדבר קשור למגדר, מה עושים גברים ומה נשים. הבנה יכולה להפחית כעסים ולעודד אמפטיה. חשוב גם למצא דרכים לריב על הנושא באופן יעיל ולא הרסני. לא להעליב, לא להעניש בשתיקה וגם לא להתנגח בלי סוף בנושא. (גוטמן 2019). להיות מסוגלים לדבר על מחלוקות בנושא בשיקול דעת, לא בהכחשה ולא בהצפה רגשית. דיבור ענייני יכול לייצר פתרונות מתאימים למשפחה.

הלוואי ואפשר היה ליצור תפקיד/מקצוע חדש של 'תומך סידורים משפחתי'. כמו המזכירה בארגונים או 'מנהל תפעולי'. זה בוודאי היה מועיל ליחידים ומשפחות, ובוודאי לאנשים בגיל השלישי. בינתיים, אפשר למצא אסטרטגיות התארגנות המתאימות לבני הזוג, פעמים רבות בין בני זוג מחלקים את המשימות, כל אחד אחראי על תחום, עדיף שזה יהיה תחום שנוח לו בו יותר. בגמישות מעדכנים תפקידים ומשימות כפי שנדרש. ללא התארגנות כזו הבית עלול להינזק בכל המובנים שהוצגו.

ללמד את הילדים להתארגן ולתרגל כישורי סבל

בעולם אידיאלי בית הספר היה מלמד את הנושא, כחלק 'מכישורי חיים'. עוזר למתבגרים לדעת מהו מס הכנסה, מה משמעות ביטוח לאומי, איך נראה תלוש שכר וטפסים רלוונטיים אחרים, איך מנהלים כספים ומה נדרש ביומיום של החיים הבוגרים. הידע יעזור להם בהמשך החיים כשיצטרכו לטפל בנושאים אלו בעצמם. בעולם מציאותי גם ההורים האחראים על חינוך ילדיהם, יכולים לשלב את ידע פרוצדורות הסבל בידע הכולל שהם מקנים לילדיהם. הם המדברים עם ילדים על ערכים, על הטבע, על התרבות, על עולמות, על האדם, על הסביבה ועל מערכות יחסים. חשוב לא להחמיץ את הנושא היומיומי הזה של סבל. אפשר לציין ולהסביר דברים רלוונטיים 'תוך כדי החיים', שלא יהיו זרים ומאיימים לילדים. ההזדמנויות רבות, הולכים לקופת חולים, יוצאים איתם לסידורים, הם רואים אותנו ממלאים טפסים או שומעים אותנו מדברים בטלפון עם רשויות. אם נקדיש משפט או שניים למהות הדבר, ולא רק נחלוק את הרגשות שלנו בנושא (כעס, עצבים, עלבון, וגם סיפוק כשהצלחנו) הילדים ירכשו ידע מעשי ורגשי רב ערך. הם ילמדו את מהות הדברים, וגם יבינו את הרגשות הנלווים להם, ואת הדרכים להתמודד איתם. ההורים הם הלא המודל המשמעותי ביותר בילדות, והילדים מסתכלים עלינו ומפנימים, גם את ההתנהלות וגם את הוויסות הרגשי שלנו. מומלץ 'לתת לדברים מילים' לתמלל את הנושא, וכך ההשפעה של המצב תהיה יעילה יותר. כך למשל, אמא יכולה להגיד 'אני לא אוהבת לדבר עם קופת חולים, כל כך הרבה זמן המתנה, אבל אין ברירה ואני לא מוותרת...! אבא יכול לשתף 'הפקיד דיבר לא יפה, אבל זה לא אישי נגדי, הוא כנראה ממש עמוס'.

חלי ברק שטיין פסיכולוגית חינוכית מומחית

בנוסף להמשגות שמסבירות לילדים מה קורה עם פרוצדורות הסבל ביומיום, אפשר לתת להם לתרגל מיומנויות 'בקטן', כל גיל לפי המשימות שלו. לדוגמא: ילדים צריכים להתארגן עם שיעורי בית, לנהל את לוח הזמנים שלהם. לפנות למורים, לקיים מעקב אחרי משימות. להביא אישורים לפעילויות שונות. אפשר ללמד אותם איך עושים זאת, להמליץ על דרכים יעילות: לרשום דברים, לבדוק את הביצוע ועוד. יש ילדים שנולדו מאורגנים יותר ויש שפחות, כולם ירוויחו מרכישת ידע ותרגול יכולת זו.

מה המיומנויות שכדאי שנחזק כדי להתמודד טוב יותר עם הסבל

מובן, שאנחנו לא אמורים להיות מושלמים, כמו בכל תחום אחר בחיים, ועדיין, מודעות עצמית ורכישת מיומנויות יכולות לשפר משמעותית את התפקוד שלנו. ההצעות שלי אמורות למקד את השקעת האנרגיה שלנו, ולא להלחיץ, קראו אותן ככאלו.

ידע: ידע על הרשויות, על הפרוצדורות, ועל המנהלות הדורשות טיפול. חלק מהידע שלנו הוא פורמלי, ומגיע ממקורות ידע רשמיים (ידע על פרוצדורות ברשויות למשל) וחלק הוא ידע לא פורמלי, חוכמת המונים ששמענו מחברים או במדיה. כיום הידע נגיש, ולעיתים גם מציף, יש כל כך הרבה מידע, פעמים הוא סותר את עצמו, ואיך נדע מה הידע הנכון? כמו בכל תחום בחיים אנחנו אחראים לעיבוד המידע המגיע אלינו. שילוב של ידע ואינטואיציה יכול לעזור בניהול המידע, זיהוי הידע המדויק והמתאים לנו. ידע עוזר להתמצא, עוזר לדעת עם מי להתייעץ ומה לעשות. ידע עוזר בהתמודדות עם סבך פרוצדורות הסבל. ידע מצטבר לניסיון חיים. לומדים ואוספים מידע, מתנסים בסבל ומשתפרים בהדרגה.

הערכה ריאלית של מציאות הסבל: ידיעה מציאותית כמה זמן ומאמץ דורש כל סידור ומנהלה. היכרות עם הנורמות של זמן ההמתנה וסגנון התגובה של נציגי שירות. כך למשל, רובנו יודעים ששיחה טלפונית עם נציגי שירות (ברשויות, בחברות הסלולרי) תיקח הרבה יותר ממספר דקות, יותר קרוב לחצי שעה-שעה. הערכה כזו יכולה להפחית כעסים, תסכול ועלבון כשהפנטזיות מתנפצות במפגש עם המציאות. כשההערכות שלנו לא ריאליות אנחנו מרגישים שרימו אותנו, שמתנכלים לנו אישית, שעושים לנו 'דווקא', כשלמעשה אין כך הדבר. הקשיים, האילוצים קורים לכולם והם לא דווקא נדבנו.

גניהול זמן: תכנון לוח זמנים לסבל השונים, התאמה של המשימות למשאב הזמן והכוח של העוסקים בנושא. צריך להקצות זמן ואנרגיה למשימות, פרוצדורות הסבל ללא מתבצעות מעצמן, וצריך לפנות 'משבצת' בתכנון הזמן כדי שתהיה לנו אפשרות לטלפן, לטפל בדברים במחשב או ללכת פיזית למקומות כשנדרש. ככל שניהול הזמן והאנרגיה מסודר יותר, כך ההצלחה תגבר.

וויסות רגשי: יכולת למתן רגשות סוערים הנלווים באופן בלתי נמנע לעיסוק בסבל. וויסות רגשי כולל זיהוי רגשות, יכולת לתת מילים לרגשות ולקיים תקשורת על הרגשות. למשל, לזהות שאני כועסת, שמרגישה 'שדופקת ראש בקיר', שמתנהלת מול קיר אטום. לזהות את המאפיין הישראלי של 'להרגיש פראיר', לחשוש שמרמים אותך ולא להתנפל על כל נותן שירות. לנשום עמוק ולהירגע. לזהות שהוצפנו חרדה ואנחנו או 'נכנסים לאובססיה', לא מסוגלים להרפות מהלחץ של הסבל, או שמתחילים לדחות ולהתעלם ממה שנדרש ובכך יוצרים נזקים. כשמצליחים לווסת את הרגשות, אפשר להגיב בענייניות וביעילות למשימה. סערות רגשיות וחתירה לצדק מושלם לא יקדמו את הטיפול בסבל.

יכולות דיאלוג: חלק מפרוצדורות הסבל מתבצעות מול המחשב, אבל רובן מערבות תקשורת עם אחרים. עם נותני שירות מסוגים שונים. אנחנו מעלים את הבעיה שלנו, מתלוננים, מבקשים, דורשים, והם עונים, יעילים או תוקפניים

חלי ברק שטיין פסיכולוגית חינוכית מומחית

והגנתיים. הדיאלוג הוא חלק מרכזי ביכולת לנהל את הסבל. אנחנו אמורים לדעת איך להציג את הצרכים שלנו בצורה בהירה, קצרה ולא מתלהמת. אנחנו אמורים להקשיב לתשובות הנאמרות לנו ולא להיקלע לוויכוחים ומאבקי כוח. סבל הוא אחד התחומים בחיים בהם כדאי להיות 'חכם ולא צודק'.

- סבלנות ונחישות: ניסיון החיים מלמד, שאין דרך לטפל בסבל בבת אחת, בדרך כלל סידורים לא מתבצעים במהירות, ובוודאי שלא בירוקרטיות ולוגיסטיקות. כמובן שיש סידורים קטנים, מקומיים, שאפשר לפתור במאמץ חד פעמי ומהר. בדרך כלל סבל דורש מאמץ מתמשך, תכנון ואסטרטגיה, ומי שסבלני ונחוש יגיע להישגים. מי שקצר רוח, מתפזר ורוצה סיפוק מידי עלול לחוות יותר תסכולים וכישלונות. סבלנות ונחישות עוזרים להתמודד במרוץ המרתון של הסבל. יתכן ויש מיומנויות נוספות, שאתם מכירים, אשמח ללמוד עליהן מתגובות שלכם למאמר.

לסיכום, סידורים - מנהלות-ובירוקרטיה (סבל) הם חלק מרכזי מחייו של האדם הבוגר. הם בולעים חלק נרחב מהזמן והאנרגיה שלנו. טיפול בסבל לא חייב להיות סיוט או עול בלתי נסבל, גם כשזה בדרך כלל לא חלק מהנהגה של החיים. במאמר המלצתי להכיר במרכיב זה של חיינו, לתת לו 'שם', לזהות כיצד פרוצדורות הסבל משתלבות בחיינו ולהקדיש להן זמן ומשאבים על מנת שיתבצעו בקלות רבה יותר עם פחות כעס ותסכול. מומלץ שנדבר בגלוי על הסגנון שלנו בטיפול בסבל, שנדבר עם עצמנו וגם עם בני הזוג והמשפחה, כדי להפחית מריבות, לחצים וקשיים הנלווים למשימות בתחום הסבל. חשוב להתייחס בשיקול דעת לנושא הסבל, להתייחס אליו גם בחינוך ילדים, וגם בהקשר לזוגיות. במהלך ההתפתחות שלנו כמבוגרים כדאי להמשיך ולשפר מיומנויות הקשורות לסבל (ידע, ניהול זמן, הערכה ריאלי של התהליך, וויסות רגשי, יכולת דיאלוג, ומעל לכל - סבלנות ונחישות). לא לשכוח לפנות לנו זמן שאינו קשור לסידורים מנהלות ובירוקרטיה, זמן בו פנויים לעצמנו, לאהובים שלנו, לטבע ולעולם סביבנו. האיזון בין הדברים הוא אחד מאתגרי החיים.

בהצלחה לכולנו, חלי

חלי ברק שטיין, פסיכולוגית חינוכית מומחית, ומנחת קבוצות

www.helibarak.com

ביבליוגרפיה:

- גוטמן, ג'ון. (2019). **שבועת העקרונות לנישואים מאושרים**. מדריך מעשי לשיפור הקשר הזוגי. הוצאת אגם
- ברק שטיין, חלי (2009), **לו הייתי רוטשילד**, כסף ויחסים במשפחה. נדלה מתוך https://www.helibarak.com/_files/ugd/0b0bcc_d9ea8971ffbb4b348252b74a5722c4c6.pdf
- ברק שטיין, חלי (2022). **הדרמה של ההורה המחונן, שחרור מכבלי השלמות** נדלה מתוך https://www.helibarak.com/files/ugd/0b0bcc_db09b066cc8a4074af2eed9200c1d3c2.pdf
- דווק, ק. (2007). **כוחה של נחישות**. הוצאת כתר