

# "האימה והתקווה" - מני ברזילאי

על הסיכון והסיכוי שהשינויים בחיינו מזמנים לנו

האתגר התמידי המלווה כל רגע מחייו של האדם בימינו, הוא אתגר ההסתגלות לאין ספור שינויים להם הוא נדרש במרבית תחומי חייו. הנחת המוצא היא שניתן ללמוד איך להסתגל טוב יותר לשינוי. במאמר זה אציע תהליך מחשבתי מסויים אשר יאיר היבטים מיוחדים של מושג השינוי ויסייע לנו להתמודד יותר טוב עם שינויים.

ניתן לנתח את מושג השינוי כביטוי של שלושה תהליכים שונים אשר מתקיימים בסדר כלשהו בכל סוג של שינוי שעובר האדם: מעבר, משבר ופרידה.

כמעט בכל שינוי יש מן המעבר הפיסי ממציאות אחת למציאות אחרת, ישנה פרידה מהמציאות הקודמת וישנה חוויה של משבר בעקבות השינוי. בשפה הסינית המושג שינוי נכתב באמצעות חיבור של שני סימנים שונים: סימן המבטא את המושג סכנה, וסימן המבטא את המושג סיכוי. האם קיים דבר מה ביחס שלנו לשינוי אשר יכול להטות את הכף ולגרום לכך שבשינוי שנעבור יהיה סיכוי רב יותר מאשר סיכון?

מעבר הוא התנועה ממציאות אחת למציאות אחרת, במאמר זה אני מייחס למעבר בעיקר משמעות פיסית. לדוגמא: מעבר דירה, מעבר עבודה, תנועה ממקום למקום וכד'.

**פרידה:** לפרידה אני רוצה לייחס את המרכיב הרגשי של השינוי. לדוגמא: הרגשות שמתחוללים בנו כשאנו נפרדים מלימודינו בביה"ס, או התחושות שמלוות אותנו כשאנו נפרדים מבן/בת הזוג לזמן קצר או בכלל, כשאנו נפרדים מחפץ שליווה אותנו הרבה שנים, כשנפרדים מאדם שהלך לעולמו וכד'.

**משבר:** ברכיב זה של השינוי אני מבקש לראות את ההיבט התפיסתי-שכלי, למרות שרכיב זה נראה, על פניו, כעוסק ברגשות. אמנם, אנו חווים משברים רבים הנובעים מתהפוכות ריגשיות בעיקבות שינויים, אך ההשפעה המשמעותית ביותר של המשבר בכל שינוי היא דווקא ההשפעה על ההבניה השיכלית שלנו את המציאות כתוצאה מהשינוי. משבר נוצר משום שעל גבי תפיסת מציאות קיימת אנו נאלצים להניח תפיסה חדשה. התפיסה החדשה יוצרת בקיעים בתפיסה הישנה ועם הזמן מאיימת לפורר אותה לחלוטין.

הדפוס הטבעי ביותר לאדם הוא דפוס התמודדות עם שינוי המתחיל בפרידה. זהו דפוס השינוי שאנו חווים בצאתנו מרחם אימנו. הפרידה מרחם האם נכפית עלינו וכפיה זו משליכה על דפוסי השינוי שאנו נאמץ במשך חיינו. אם דפוס התמודדות עם שינוי זה מצביע על העדר בחירה חופשית, היות והוא מצביע על הפאסיביות המוחלטת בה נתון האדם במצב זה, הרי שקיים דפוס אחר של התמודדות עם שינוי אשר בו יש בחירה. דפוס זה, הוא דפוס שמתחיל את השינוי במעבר.

האופן שבו האדם מתמודד עם שינוי הוא במידה רבה תעודת הזהות של אופיו, אמונותיו ויכולותיו. אם נניח שהיחס לשינוי הוא מושג מפתח בהבנת האדם, אני

מבקש להציע אבות-טיפוס של דפוסים אפשריים להתמודדות עם שינוי.

דפוס ראשון מאפיין אנשים שרכיב המעבר בשינוי הוא השלב הראשון איתו הם מתמודדים. דפוס שני, הוא של אנשים המתמודדים עם הפרידה כשלב ראשון בהתמודדות עם שינוי. דפוס שלישי, הוא של אנשים שחווים את המשבר כשלב הראשון של השינוי.

ניתן לסווג בני אדם על פי אופן התמודדותם עם שינויים לפי מידת השתייכותם לאחד משלושת אבות הטיפוס האלה.

דפוס ההתמודדות עם שינוי, שראשיתם משבר, הנם דפוסים המייצרים קשיים במקום הזדמנויות. בדפוסים אלה, המשבר מקדים את זמנו, ובמובן זה הוא איננו ענייני עדיין למציאות העתידית אליה השינוי מוביל, ובכך, מותר אותנו חסרי כוחות להתמודד עם השלבים הבאים בשינוי.

דפוס התמודדות עם שינוי שראשיתם מעבר הנם דפוסים המייצרים יותר הזדמנויות מקשיים, משום שבדפוסים אלה השלב הראשון הוא ענייני יותר בהיותו מבטא אילוץ חיצוני של מעבר פיזי ממקום אחד לשני.

מעבר להבחנה שבין שינוי המתחיל במשבר לשינוי המתחיל במעבר, ניתן להצביע על הבחנה נוספת חשובה ביותר, והיא ההבחנה בין תהליכים מודעים אליהם או יכולים להתכונן ולהערך כיאות לבין תהליכים שאיננו מודעים אליהם, אשר בהתרחשותם, הם מוצאים אותנו לא מוכנים ומופתעים בד"כ במובן שלילי.

מעבר שאנו נאלצים לעשות בהעדר הכנה, מעביר אותנו למציאות חדשה מבלי שהכנו את הכלים המתאימים להתמודדות עמה. לדוגמא: או יכולים לתכנן

מעבר דירה חודשים מראש, לתכנן ולעצב אותה, ובמובן זה המעבר לדיה החדשה יהיה התחלה חדשה ומעצימה. לעומת זאת מעבר שיכול להיכפות עלינו בהפתעה, כמו למשל אם בעל הבית הקריזיונר שלנו מחליט להעיף אותנו מהדירה בהתראה קצרה, ואנו נאלצים להתפשר על הדירה הראשונה שנמצא רק כדי לגור היכן שהוא.

משבר שאיתו אנו מתעמתים בהפתעה הוא בד"כ מרוכז וממוקד, וקשה מבחינות רבות, כמו למשל: המשבר שמתחולל בנו כשאנו "מגלים" משהו שלא ידענו על בן הזוג שלנו. לעומת משבר שאנו נערכים לו מראש, כשאנו למשל, מקטינים באופן מודע והדרגתי את הסיכוי להיקלע למשבר מסוג זה, דרך העמקת הקשר והידע על בן-זוגנו לאורך זמן. הכנה זו, יכולה להתפרש על פני תקופת זמן שתאפשר למשבר להיפרט לסדרת משברים קטנים, ובמובן זה, לרכך את עוצמתו.

כשתופיע פרידה שאיננו מודעים לה, היא עלולה ליצור בנו תחושת נטישה ולחולל בנו סערות רגשיות שיקשו עלינו את ההתמודדות העניינית איתה. כמו למשל: כשבן/בת הזוג שלנו מודיעים לנו ביום בהיר אחד שלמרות התוכניות ארוכות הטווח שלנו לגבי עתידנו המשותף, לבן זוגנו יש תכנון אחר, שאין אנו כלולים בו. לעומת זאת, פרידה מודעת יכולה להתרחש כשאנו נזהרים מלפתח ציפיות תלושות מהמציאות אשר אינן עולה בקנה אחד עם הציפיות של בן זוגנו. המודעות שלנו לאפשרות הפרידה בהכרח תקטין את נזקיה, אם תבוא.

בכל תהליך שינוי ישנם שני מרכיבי שינוי שיתרחשו בין אם נרצה ובין אם לאו, בין אם נהיה מודעים להם ובין אם לאו, ואלו הם **המעבר והמשבר**. ביחס

לרכיבים אלה, הדבר היחיד כאמור שהוא נתון לבחירתנו הנו השאלה עד כמה  
אנו מודעים להם.

הרכיב היחיד בשינוי שתלוי בנו לחלוטין ושלגביו יש לנו בחירה חופשית הוא  
רכיב הפרידה. הבחירה שיש לנו ביחס לרכיב זה היא להחליט האם להיפרד  
באמת או ליצור את האשליה הנוחה של פרידה לא סגורה. אשליה זו יכולה  
להסתדר היטב עם הפחד מהתמודדות עמה, אך יש לה מחיר. על פרידות שלא  
סגרנו עליהן אנו משלמים ביוקר משום שהן מחלישות אותנו, והן ימשיכו אתנו  
לאורך זמן, עד לנקודה שבה נתעמת איתן. פרידות אלה ממשיכות להשפיע על  
חיינו מתוך "מחסן" הפרידות הבלתי נגמרות שלנו.

לדוגמא: תארו לעצמכם שלפחות במובן צר אחד, מודעות האדם דומה למחשב.  
כשאנו פותחים יישומים רבים במחשב, וממשיכים להתקדם ליישומים הבאים  
מבלי שבגרנו את היישומים הבאים המחשבה עלול להתקע בגלל העדר  
"כוחות" ליישום הבא. בדומה לכך, אחד התהליכים שמרפה את ידינו ושמקשה  
עלינו להתחיל דברים חדשים למצוא כוחות כדי להתמודד עם שינויים שלא  
בחרנו בהם, הוא שרגשותינו ומודעותנו עסוקה בלי שאנו מודעים לכך בשימור  
ותחזוק פרידות רבות והכרחיות שהיינו צריכים לעשות וברחנו מההתמודדות  
עם חיתוך חבל הטבור, מבלי לקחת בחשבון את המחיר הפנטאסטי שאי חיתוך  
דברים בזמן גובה מאיתנו.