

דרוש פיצוי
מראינת: טובי פיק
עיתון יתד נאמן

כשחושבים על פיצויים מיד מזדקרת בראש דמותו של השופט. כן, זה עם הגלימה והפטיש. בתווך מתזזת דמותו המתרוצצת של עורך הדין. ואת? מרגישה שאינך קשורה לכל הסיפור. אז זהו, שאת קשורה, ומאוד. יצאנו לחקור את עולם הפיצויים. פיצויים שאת נותנת לעצמך. בשביל זה לא צריך עורך דין או שופט. כאן את העו"ד שלך עצמך, ולכן כדאי שתעברי אתנו קורס מזורז ב'משפטים'. כך הפיצוי הרגשי, בפעם הבאה, יניב את התוצאות המקסימליות שיגרמו לך לסיפוק אמתי ולתחושת מילוי

מונולוג של רבקי: השגתי עורכת דין מוצלחת כל כך, שהיא סדרה לי שורה ארוכה של פיצויים. באיזשהו שלב הפיצויים השתלטו לי על החיים בצורה שגרמה לי לחשוב פעמיים על כל הסיפור. החלטתי להיות עורכת הדין של עצמי, אבל בשביל זה אני צריכה קורס מזורז במשפטים. נרשמתי, והרי התוצאות לפניך.

מכירות את אלו שיוצאות לנופש נשים עם כל מודעת פרסום בעלון השכונתי, את אלו שיירשמו לכל סדנא אפשרית ובלתי אפשרית, מרתקת או משעממת? את אלו שירוקנו את מדף הממתקים בסופר וינשנשו אותם בשלווה ובלב נקי ממצפון, או את אלו שיחדשו את המלתחה כל חודש ורבע (אני תפסתי לקבל בירושה את המלתחה הישנה שלהן!)? במבט שטחי הן מצטיירות כמושא לקנאה צורבת. במבט שני, ואפילו לא מעמיק, ניתן להבין שהן עוסקות בפיצוי עצמי תמידי.

אם תשאלו, גם אני הייתי מעדיפה ללגום אייס-קפה באיטיות אל מול השמש השוקעת אל גלי הים, במקום לתזז בין החדרים, לזרז את פליטי המקלחת לכפתר את הפיג'מה ולגעור בתורן ששפך את השוקו על הפיג'מה הנקייה. אבל שאלת מיליון הדולר העולה כאן היא באיזה תדירות הדברים נעשים.

כשהפוגה בשגרה או ההתנהלות השגויה (קרי: אכילת ממתקים לארוחת בוקר וקינח בממתק) נעשית בתדירות הגיונית עד נורמלית, או בתרגום לשפה המתמטית פעם עד פעמיים בשנה, אפשר להבין את הצורך. אבל מה קורה כאשר הצורך 'להתרעננות' מכל סוגי וגוונים הקשת נמצא על אותו קו משווה יחד עם הצורך לאכול, לשתות או לישון? סדרי בראשית מתהפכים.

כדי שנוכל לחיות בעולם מתוקן ולנהל שגרת חיים נורמלית והגיונית, חשוב לחקור את המונח 'פיצוי רגשי', ורגע לפני שהוא משתלט לנו על מהלך החיים, על הבראות או על חשבון הבנק לעצור.

פיצוי מספר 1
רכישת ידע

מונולוג של שפרה: אני יושבת קשובה ומרותקת בקורס ללימוד היסטוריה יהודית, ומרגישה בכך מעין 'נקמה' במורה שלי להיסטוריה מכיתה י"א. מחברת ספירלה גדולה פתוחה לפני ואני מסכמת במרץ את עיקרי הדברים של המרצה. אם המורה להיסטוריה הייתה פוגשת אותי בסיטואציה הזו היא וודאי הייתה משפשפת עיניים בתימהון. במשך שנה שלמה היא נאבקה אתי שאסכם את החומר, שאקשיב ואתעניין בנלמד. כשבאחת הפעמים היא נאנחה בייאוש ואמרה ש'שפרה לעולם לא תדע היסטוריה', החלטתי לעשות הכול כדי להוכיח לכולם, ובראש ובראשונה לעצמי, שאם משהו בעולם יידע היסטוריה זה אני. כבר שנים ארוכות שאני משתלמת בקורסים שונים בנושא ההיסטוריה, אבל עדיין, דמותה של המורה מכיתה י"א, עומדת מול

עיני בצורה מוחשית, וכך, גם לאחר שרכשתי ידע רב אני מרגישה צורך להירשם לקורס נוסף ועוד אחד.

לחני הייתה אחות כזו, שנה מעליה. היא זוכרת היטב את המשפטים התמהים של המורות 'מה, את אחות של שרי? וזוכרת גם את המילים שנלוו למשפטים הללו, בלי שנאמרו 'אז למה אינך קוצרים ציונים טובים כמוה?' חני הייתה מוכשרת, אבל לא גאון כמו אחותה הגדולה. מאז ומעולם קינן בה חלום להוכיח לכולם את כישוריה ולהבהיר קבל עם ועדה שהיא אינה נופלת בכישוריה מאחותה. ומכאן ועד להירשמות לחוגים, להשתלמויות ולקורסים שונים הדרך הייתה חלקלקה ומסוכנת.

כן, מסוכנת. כי פעולות שנעשות מתוך אינסטינקטים ולא מתוך שיקול דעת או מחשבה מפוכחת, מובילות על פי רוב לבעיות. אולם, כאשר ממלאים את הנפש בפיצוי רגשי בצורה מודעת וכתוצאה מכך עושים זאת בצורה הנכונה, יוצאים מורוחים.

סיבה נוספת שגורמת לנשים 'להתמכר' ללמידה ולקורסים היא הגבלה שהייתה להן בילדות. כאשר ההורים מנעו מהילדה ספרים ואנציקלופדיות שעניינו אותה, ולא אפשרו לה גישה לתכנים (שאינם בעיתיים כמובן) בהם התעניינה, קיים סיכוי גדול שהיא תפתח אובססיה לרכישת ידע, בתור פיצוי רגשי.

הגברת יהודית שולם, פסיכותרפיסטית, מסכימה עם כך שמילת המפתח היא מודעות. כאשר אישה תפנים שבאמצעות החיפוש האינסופי אחר הידע, היא בעצם מתרחקת מהדבר האמתי, משלוות הנפש והרצון הפנימי והכנה שלה, היא תצליח לעלות על דרך המלך ולמצוא את הדברים שמספקים באמת ומקנים לה תחושת ערך אמיתי, ולא תחושת ערך שקרית.

פיצוי מספר 2-
קניתי קונה אקנה

מונולוג של ימימה: "אחרי שבע שיחות טלפון התייאשתי והחלטתי לצאת לקניות. אם אף אחת מהחברות לא עונה/לא יכולה/לא מתחשק לה לצאת אתי להליכה, אחפש לי ריגושים אחרים. אני לא אמורה להמשיך לשבת בבית ולהשתעמם, כשכל החברות שלי מפטטות בטלפון זו עם זו, יוצאות להליכה משותפת יחד ואולי גם אופות עוגיות שוקו-צ'יפס זו בחברת זו. אני אצא לי לקניות. מזמן רציתי לרכוש ארנק חדש, ואולי גם סט נוסף של שרשרת ועגילים. האמת שחבל. אני כל כך רוצה להתערות עמוק בתוך החברה ולמצוא חברה כלבבי. אבל כמה שאני מנסה זה לא הולך לי. לכן, במקום לבהות בקירות הלבנים ולייחל למצוא חברה להעביר אתה את הערב, אעשה משהו מועיל.

"משהו מועיל? משהו מזיק", כואבת הגברת יהודית שולם הפסיכותרפיסטית. "הפיצוי הרגשי הזה הינו בגדר של שתיית מים מלוחים. אחרי קנייה אחת, מרגישים צימאון וצורך להתמלא במשהו נוסף, ואם מזינים את תחושת החסר בקנייה נוספת, אזי שהצימאון גובר ושום תקווה לא נראית באופק. כדי להסביר את הדברים נשתמש בדוגמא של צריכת ג'אנק פוד. ברגעים הראשונים לאחר שאוכלים אוכל תעשייתי וריק מערכים תזונתיים מרגישים שובע, אבל מדובר בשובע זמני מאוד שמיד לאחריו חשים שוב את הרעב, ובעוצמה גבוהה יותר. לא רק שהג'אנק פוד לא השביע את הרעב, הוא גם הזיק לגוף ומילא אותו בחומרים שאינם בריאים. הצורך האמיתי של הרעב לא קיבל מענה.

"על פי רוב, יציאות רבות לקניות אינן נובעות מתוך חסר פיזי או טכני, אלא מתוך חסר רגשי. אם בתחושה הרגשית של האישה היא חווה רגש של חסר, היא מרגישה צורך להשלים אותו. החשיבה הזו עשויה באיזשהו שלב להפוך להיות אובססיבית. ומה רע בחשיבה אובססיבית? הרבה דברים. הדבר המשמעותי ביותר הוא שכאשר האדם חושב על מונח מסוים בצורה אובססיבית הוא אינו פנוי לבחון את הדברים מתוך שיקול דעת".

אלישבע חוותה חסר משמעותי בנושא הלבוש, בהשוואה לחברותיה. היא הייתה ילדה חנינית, מתוקה ושופעת, עם פוטנציאל נהדר ולהצליח בחברה ולהוביל בה, אבל הבגדים הישנים והמסורבלים שמילאו לה את הארון, תוצרת יד שנייה במקרה הטוב, העכירו אצלה את שאריות מצב הרוח. אלישבע פתחה כמיהה לבגדים יפים. הדבר היחיד שהחזיק אותה ברגעים הקשים, בהם עמדה עם בגדים ישנים ודהויים מול חברותיה המטופחות זו ההבטחה על הבגדים שהיפהפיים שהיא תרכוש לעצמה בעתיד ברגע שרק תוכל.

כל התחושות הקשות של אלישבע תורגמו מהר מאוד למעשים, וההבטחות הרבות שהיא הבטיחה לעצמה בנושא החלו להתממש. אלישבע הפכה לרוכשת בגדים סדרתית. כל כספי הבייביסיטר שעשתה נחסכו בדבקות ויועדו עבור רכישת בגדים עדכניים, וכך הלך ארון הבגדים שלה וקיבל מנגינה שונה לחלוטין.

אם אלישבע הייתה מסתפקת בבגדים היפים שרכשה היינו יכולים לנשום לרווחה ולברך על הסוף הטוב של הסיפור, אלא שהדבר הפך אצלה לחשיבה אובססיבית וחשיבה כזו, כאמור, שואבת את האדם ומסמא לו את העיניים. אלישבע איבדה פרופורציה. כל בגד יפה שקרץ לעברה מעם חלון הראווה הפך מהר מאוד לשכון בתוך השקית המעוצבת של החנות, וה'תרפיה ברכישה' התבררה כיותר מטרד מאשר תרפיה.

פיצוי מספר 4- מזון
אוכלים חטיפים, במקום את הלב

המונולוג של אביגיל: 'כשמחוגי השעון היו מצביעים על השעה אחת וחצי בצהריים, וצלצול הפעמון נשמע ברקע, היו החברות שלי מכתפות את הילקוט בשמחה ופונות בצעדי דילוג הביתה בשבילי הצלצול היה אות לכך שכעת מתחילות שעתיים ארוכות של המתנה עד שאימא תחזור הביתה מהעבודה.

הייתי משרכת רגליים הביתה בחוסר חשק, ילדה בכיתה ג', ד' וה', והדבר היחיד שהצליח להעלות את מפלס מצב הרוח שלי, או ליתר דיוק, הדבר היחיד שמנע אותי מלשקוע בדיכאון עמוק היה המחשבה על הממתקים שאימא השאירה לי על השיש החלבי'.

אם אכילת הממתקים הייתה מפסיקה יחד עם אימא שחוזרת הביתה או יחד עם הגיל הנוסק, אפשר היה לבלוע רוק ולעבור הלאה. הנקודה היא שהרגלי האכילה הקלוקלים אינם מתנדפים מהשטח בקלילות כזו. יש להם נטייה (מולדת או נרכשת?) לכהן כפיצוי רגשי בעוד צמתים רבים.

אביגיל מתארת: "השוויגער העירה הערה מקטינה? אנחם את עצמי בשוקולד שוויצרי. הבוסית מתחה ביקורת על העבודה עליה עמלתי במשך שעות ארוכות? ארגיע את הרגשות התוססים בקוקטייל של ג'אנק שומני וגדוש סוכרים. השכנה המבוגרת שוב התלוננה על הילדים שלי? מה הבעיה כשיש סוכריות ג'לי בארון העליון במטבח?"

במקרה הזה, האכילה מכהנת בתפקיד של פיצוי רגשי מתוך הרגל. ההרגל למלא את החסר הרגשי באמצעות אכילה המשיך ללוות את אביגיל הלאה, בהמשך החיים, ובכל צומת דרכים בה היא נתקלת בקושי מסוים או ברגשות שליליים היא נוהגת להרגיע אותם באמצעות המתוק-שומני-סוכרתי.

אתך בדרך להצלחה
לא התכנסנו כאן רק כדי לספר על בעיות ולפרט מהיכן הן מגיעות. זה חשוב, כי בלי מודעות לא נוכל להגיע לשום מקום, אבל בנוסף למודעות צריכים לעשות גם מעשים, אחרת נמצא את עצמנו מתבוססות בביצה טובענית של בעיות.

הגברת יהודית שולם, פסיכותרפיסטית, מפלסת לנו את הדרך ומבהירה כיצד ניתן לנווט נכון את הפיצוי הרגשי, לעבר אפיק חיובי, באופן שנרגיש כי מלאנו את החסר באמת, ולא רק שתינו מים מלוחים:

הדרך לפתרון היא תהליך מייגע שמצריך ממך הרבה כנות, אומץ ומחשבה ישרה. אז בואי נתחיל:

"רגע לפני שאת פונה 'לפצות' את עצמך בפיצוי רגשי כלשהו, כדאי לך לעצור ולשאול את עצמך: אני מאוכזבת, נכון, אבל מהו הדבר העומד מאחורי האכזבה שלי? אלו שאלות שאנשים פוחדים לעמוד מולן. אולם בשביל להתקדם אנו מוכרחים להעז ולהתעמת מול הרגשות המציקים, לבדוק מהיכן הם מגיעים, כי הם לא הגיעו סתם, הם מאותתים לנו שהנפש אינה שבעה ואינה מרוצה, למרות שממלאים אותה באינספור ריגושים ופיצויים. כדי להבין עד כמה הפיצוי הרגשי אינו מועיל באמת, וודאי שלא לטווח הארוך, חשוב שנענה לעצמנו בכנות על השאלה: האם לאחר שחזרתי מערב בילוי/רכשתי חצאית חדשה/אכלתי שוקולד, הלכתי לישון מרוצה ושמחה יותר. אין ספק שהתשובה תהייה שלילית, כי פיצוי רגשי אינו ממלא את הנפש בצורה עמוקה ואמתית.

"האופן למלא את הנפש בצורה הנכונה והאמתית היא לא באמצעות בילויים או קניות, אלא באמצעות פעילות רוחנית שממלא בסיפוק אמת", כך הגב' שולם. אז בואי נסכם, בפעם הבאה שתרגישי צורך רגשי לפצות את עצמך על חסר כלשהו, נסי להמיר את הצורך הגשמי בצורך רוחני. מתחשק לך לצאת למופע אור קולי? אולי תקבעי עם חברה טובה יציאה משותפת, ובחיק הגלים, או בחיק כר הדשא המוריק, תשוחחו שיחה משמעותית ומלאה בתוכן? שיחה נפשית עמוקה עשויה למלא חללים רבים בנפש, והיא עושה מה שלא יעשה שום מחול, הצגה או מופע אורקולי. גם לימוד מתוך ספר יהדות כלשהו, התנדבות בתחום אליו את מתחברת, נתינה לזולת ואפילו שהייה בחיק הטבע פותחת את הראש, הלב והנפש וממלאת אותם בחוויות פנימיות ומרוות באמת".

הנפש לא תמלא

הרצון לקבל פיצוי רגשי גשמי ולהתמלא ממנו הינו אבוד מראש, כי דברים גשמיים אינם יכולים לספק לעולם, פותחת הגברת יהודית שולם, פסיכותרפיסטית. "הצורך להתרחב ולהעניק קיים בייסוד העולם. כתוב במדרש שכאשר הקב"ה ברא את העולם, רצה העולם להמשיך ולהתפשט עוד ועוד, עד אין סוף. בשלב כלשהו עצר ה' בעדו, ו'שקי אמר לעולמו די'. מעלת האדם היא שנוצרנו בצלמו של הקב"ה, ולכן יש גם בנו את הרצון, הכמיהה והשאיפה הזו בתוך נשמתו. הנשמה שלנו חצובה, כביכול, מנשמתו של הקב"ה, ומכאן נובע הרצון להתרחב ולהעניק עוד ועוד.

כאשר מדברים על המונח צורך רגשי, חשוב קודם כל לדעת כי מדובר בצורך שאין לו סוף, והוא אף פעם לא יתמלא באופן גשמי.

את הבסיס לעיקרון זהה ראינו ביציאת מצריים. עם ישראל יצאו ברכוש גדול, בכסף רב, ואם לא די בזאת הרי שבביזת הים הם העשירו עוד ועוד את רכושם. בשביל מה הם היו צריכים את כל הרכוש הזה, הרי הקב"ה כלכל אותם במדבר? התשובה היא כדי לטעת בהם את תחושת השפע, את רחבות הדעת ואת רחבות הנפש. בנפש קיים הרצון לשפע, וכפי שכתוב: 'הנפש לא תמלא'.

המטרה בבריאה של הצורך הזה הינה להוביל אותנו למלא אותו בדברים רוחניים. אם הנפש הייתה יודעת שבעה, היינו מקיימים מצווה, מרגישים את הסיפוק שממלא אותנו ומסתפקים בזאת. אבל הצורך לגדול, לצמוח ולהשיג עוד ועוד מוביל אותנו לקיים עוד ועוד מצוות. בדיוק לכן אדם שלומד תורה מכונה 'תלמיד חכם', גם כאשר גילו מופלג. כיון שהוא רוצה כל העת לקבל ולהחכים עוד ועוד, ונשאר בגדר 'תלמיד' בכל רגע פנוי.

אם האדם שואף למלא את עצמו ברוחניות, אזי הוא ממלא את החסר שבנפש בצורך הנכון והאמתי, אולם כאשר הוא פונה לבורות נשברים ותר כל העת אחר פיצוי רגשי גשמי, הנפש לא תמלא לעולם, ההיפך, היא רק תרעב ותבקש עוד ועוד.

שימו לב לתופעה מעניינת. כאשר אדם ממלא את עצמו במטענים רוחניים, הם אינם נשארים אצלו בלבד, הוא באופן אוטומטי מעביר אותם הלאה, משפיע באמצעותם על הסובבים ומעניק אותם לאחרים. בעוד פיצוי רגשי חומרי הינו דבר מתכלה, הרי שמילוי רגשי רוחני ממלא את האדם באמת ומשפיע גם לאחרים.