

יוצאים לעבוד: מתלמידה – לעבודה

מאת: יהודית שולם

התפרסם בעיתון המבשר

לא קל בימנו להיות תלמידה, ובמיוחד בשנתיים האחרונות של הסמינר. מי שחשבה שהקושי יעלם עם סיום הלימודים, טעתה ובגדול, הוא רק התחיל... על התלמידה לשעבר והעובדת המתחילה להשתלב ברוב המקרים במערכת קיימת, ללמוד את הקודים, להישמע לכללים ולהוכיח את עצמה. כאן לא יעזור פתק איחור או שחרור, ולא תירוץ בנוסח 'המחברת שלי התכבסה בטעות...'! אין את הלוקסוס שבשעות האזנה פסיבית, משלמים לך? – תעבדי. חוסר הניסיון גורר פעמים רבות גם חוסר ביטחון, כן, גם לבנות המובילות בסמינר. התחלה חדשה ושונה מכל מה שהכרת, אבל גם מבטיחה עתיד חדש ואולי אפילו מזהיר. ברוכה הבאה לחיים האמתיים.

"אני זוכרת את היום הראשון שלי לעבודה כמו שהיה היום," משתפת רותי, "הריאיון נערך בשבע ברכות, ומיד לאחריהם התחלתי לעבוד. שמחתי מאד בעבודה החדשה שהשגתי, שמחתי גם בבית החדש, אבל זה היה קשה... התמודדתי עם ניהול בית ועבודה מחוץ לבית, שניהם חדשים עבורי, רציתי להוכיח את עצמי בשני התחומים, התמודדתי בחשיקת שפתיים וחלום הבלהות שלי היה מפני פיטורין. אמתי תמכה בי מאד באותה תקופה, היא בשלה עבורי ופה ושם נכנסה בהעדרי (וברשותי!) ליחידה בה התגוררנו, שטפה את הרצפה והניחה זר פרחים על השולחן וסיר על הכיריים. זה הדבר הטוב שזכור לי מאותה תקופה, מלבדו אני מצטיירת כיום בעיני עצמי כאישה סמוקת פנים, רצה ומתנשפת בכל אותה תקופת הסתגלות, לחוצה להצליח, לתזז ולרקוד על כל החתונות."

"כל מעבר לא פשוט ולא מובן מאליו," מדגישה יהודית שולם, פסיכותרפיסטית, מחברת הספרים ללוות ילד, אישה במעגלי חייה ובין המילים, "להגיד 'לי זה לא יקרה' ו'מה הבעיה' מזמין בעיות. כמובן שיש אנשים יותר גמישים וסתגלנים ויש כאלו שפחות, עובדה שמשליכה על צורת ההתמודדות שלהם עם השינוי. כדאי לקחת בחשבון שצפוי קושי גם במעברים שאנחנו מחכים להם, רוצים אותם ומדמיינים אותם בצורה חיובית. אם הציפייה שהכל יהיה מושלם והאישה תרשה לעצמה להרגיש רגשות חיוביים בלבד, כמו, 'ברוך השם שהקמתי בית, ברוך השם שמצאתי עבודה', 'מה השאלה, ודאי שאני שמחה...' ולא תיתן שום מקום ל אמביוולנציה – רגשות מעורבים, אם היא תחשוב שהיא אמורה להרגיש רק רגשות שמחה והודיה, כל רגש שפחות מרגשות אלו עלול להפחיד אותה, 'מה קורה לי, חכייתי כל כך הרבה להגיע למצב החדש, הכנתי את עצמי אליו, אז למה אני מרגישה כך? זה לא נורמלי...'! אבל זה כן נורמלי. המצב הנורמלי הוא שיהיו מספר רגשות שונים, כי שינוי בסדר גודל כזה אכן משמח ועדיין יכול להביא הרהורים וקשיי הסתגלות. כמה שאדם יותר מקובע וצמוד לסטאטוס בחיים, כמו רווקה - נשואה, עובדת - לא עובדת וכדומה, כמה שאישה יותר מקובעת וצמודה לשגרה שהכירה, כשהשגרה מופרת, היא עלולה להרגיש מעורערת, ולתהות, אז מי אני בדיוק?"

יהודית מזכירה, שבשונה מבחור ישיבה, הרואה עצמו כתלמיד חכם לתמיד, כל אחת יודעת שלא תמשיך ללמוד לעד, והמעבר צפוי ולא מהווה הפתעה, "נכון שאלו שנים עם פעילויות מעשירות והתפתחות אישית, אבל הן משמשות כהכנה לעתיד. בד בבד עם הלימודים, התלמידה מתכוננת לקראת יציאה לשוק העבודה, הרבה בנות מתחילות את הגישושים, ומתחילות לטוות קשרים, זה לא שמחים לבחינה האחרונה ואז שואלים, ומה הלאה? יכול להיות שיהיה פער בין התכנון למציאות, אבל הפער הזה לא אמור לערער את עולמה של הבחורה. הבעיה מתחילה במי שמגדירה את זהותה כתלמידה בלבד ורואה את ערכה ומסוגלת לתפקד רק במערכת שמכתיבה לה, כשכמובן זו לא מטרת המערכת. כשמצב כזה קורה, הבת מרגישה משותקת במסגרת חדשה ולא מוכרת. האם הערך העצמי, השוויו והקיום שלה רק

במסגרת המוכרת? כל התפתחות מחייבת שינויים ותורמת לבריאות הנפשית. זה לא פשוט ומוכן מאליו, אבל לא משתק. גם כשהנישואין הם במקביל לעבודה החדשה, המצב מורכב יותר אבל לא קטסטרופה. נכון, יש עוד משימות, סדר היום שונה, השינויים מאד דרמטיים, זה לא פשוט לגמרי, יחד עם זאת, אפשר להתמודד ולהסתגל, בחיים יש שינויים יותר קשים ולא כאלו שנרצה לפגוש בהם. אלו שינויים שאנשים מקבלים בברכה, אמורים להתרגל בהדרגה ולקחת בחשבון שיש תקופת הסתגלות, לא לצפות שבין יום אתחיל לתפקד במסגרת החדשה, לתת לעצמי את הלגיטימציה שבתקופה הראשונה לא אדע בדיוק איך אני מתפקדת וזה טבעי. תמיד יש קשיים, השאלה היא מה היחס שלי אליהם. אני ממליצה לערוך תאום ציפיות ביני ובין עצמי, תוך כמה זמן אוכל להגיע לתפקוד מרבי, האם אני מצפה שבשיעור הראשון התלמידות יצאו עם דמעות בעיניים כשאקריא משהו מרגש? מהם הכישורים שלי? ציפיה להצלחה מזוהירה בכל התחומים כל הזמן תבטיח את הכישלון. מערך ציפיות לתקופת הסתגלות אמור לקחת בחשבון שאני מתחילה עבודה חדשה, ולעיתים גם חיי נישואין חדשים - שני דברים שונים מאד ממה שאני רגילה, ולכן אוותר. אז השיעורים יהיו פחות מושקעים, ומידי פעם אני עלולה אפילו להיכשל. לבנות מערך ציפיות מציאותי שיכיל כשלונות או לפחות לא מושלמות בכל התחומים, שיביא בחשבון עייפות ורצונות מתנגשים, גם אם התרגלתי להיות הכי מוצלחת, הייתי מדריכה, הפנטתי את החניכות, ופתאום מוצאת את עצמי מגמגמת, אקבל את המצב בהבנה, כמו שאף אחד לא יתחיל לדבר סינית שוטפת, גם אם למד את השפה. המעבר עבורך זה סינית, גם אם למדת והתכוננת, זהו דרך העולם, מגמגמים, נעצרים, נעזרים וטועים, אבל עם הזמן, אחרי התקופה ההתחלתית, משתפשים ומצליחים."

יהודית ממליצה לערוך תיאום ציפיות גם עם המעבידים וגם עם בני המשפחה, ומספרת: "אם לכלה ערב הנישואים התלוננה בפניי על ביתה, שלקחה על עצמה עבודה מאד מאתגרת בערב חתונה והצליחה בה מאד. האם הייתה בפאניקה, איך ביתה תסתדר עם ההכנות לחתונה? האם היא לא מגזימה? הרגעתי אותה ואמרתי לה, היא ילדה גדולה, תני לה ללמוד ולהתנסות, אם היא תבקש עצה או עזרה תעזרי לה, אל דאגה, היא תתחתן ותגיע לחתונה בשמלת כלה גם אם תמצא אותה ברגע האחרון. זה סדר העדיפויות שלה, וגם היא טועה, חשוב שהסביבה בכלל והאם בפרט יתנו לה להתמודד עם בחירתה ולכבד אותה."

יוצאים לחופשה: יציאה לפנסיה

פנסיה. איזו מילה רבת משמעויות. יש מי שיזכיר אותה בערגה, בציפייה לרגע שתגיע, ליציאה מהמרוץ הבלתי פוסק, יש כאלו שיזכירו אותה ברעד, בחשש מפני הבלתי נודע, מאובדן סדר היום הקבוע ומשעות משמיות. אלו וגם אלו יהיו רגועים יותר כשיתכוננו לקראתה, יתכננו את צעדיהם ויהיו מוכנים לכל התמודדות עתידית אם תבוא, והיא תבוא.

"היום אני לא מבינה ממה כל כך פחדתי לפני היציאה לפנסיה, "צוחקת רבקה, שכבר שש שנים 'בחוץ', "אני זוכרת את הטלפונים לבנותי, בהם הזהרתי אותן שאהפוך לאמא טרחנית, והן מצדן, בנות טובות שכמותן, הבטיחו לי שישמחו מאד שאגיע להקל עליהן מעט ולשמור על הנכדים. לא סמכתי עליהן כמובן, ולקחתי את ההכנה לפנסיה כפרויקט, תכננתי מה אעשה בכל יום, בררתי על קורסים מעניינים ומועילים, ואפילו מצאתי הכנסה קטנה מהצד. למרות זאת לא היה לי קל בימים הראשונים שקמתי בבוקר, ומתוך הרגל רציתי לקחת את התיק ולצאת לעבוד, היו לי רגעים בהם קינאתי בנשים שראיתי מהחלון, רצות לעמל יומן. היום טוב לי הרבה יותר משנות העבודה הארוכות, הזמן שלי מנוצל, ועם זאת אני לא במרוץ. הבנות שלי מתחננות שאגיע יותר, אבל אין לי זמן, אני עסוקה ומרוצה."

"מעברים, מטבע הדברים, יותר מועדים לקשיים, "אומרת יהודית, "עם זאת הם יכולים להיות כמנוף לצמיחה ולהתחדשות. מטאפורה שאני אוהבת להשתמש בה, היא על מין של בעל חיים, שנושא עליו את ביתו, ובשלב מסוים עליו לצאת מהמקום הבטוח שלו, ולחפש מקום אחר, אחרת הוא ימות. לצאת החוצה בלי ההגנה שהורגל אליה זה מאד מאיים, אבל להישאר – מפחיד עוד יותר. הרעיון של להעז ולשנות הוא לא קל, אפילו מלחיץ. למרות תחושת הביטחון

להישאר באותו מצב, זה בלתי אפשרי ובטוח שיחנוק. המעברים בחיים לא פשוטים, אבל לפעמים הם מחויבי המציאות. אפשר לעבור אותם ב"יתר קלות, כשניתן לעצמינו לגיטימציה להיות לא מושלמים ונבין שתקופת ההסתגלות כשמה כן היא, לא נצפה לתפקד באופן מושלם בבת אחת, לא ככלה, לא כעובדת ולא כפנסיונרית, ובסופו של תהליך נצא מורווחים ומחוזקים יותר. בספרי 'אישה במעגלי חייה', אני מביאה את מודל הפרח, במרכז הפרח מוצבת האישה ובעלי כותרת סביבה יש את בן הזוג, ילדים, מתבגרים, נשואים, הורים, חברה ועבודה. כשאשה מזהה את הערך העצמי והאישיות שלה בעבודה בלבד, כשהיא יוצאת לפנסיה היא עלולה לחוש מי אני? מה המשמעות שלי? בשביל מה אני קמה בבוקר? אבל אותה אישה לא רק עובדת, היא גם סבתא ואמא, יש לה תחביבים ומעגל חברה, בתקופה שלנו מאד נדיר שאישה רק עובדת, ממלכתה פרוסה והעבודה היא רק אחד מעלי כותרת. עד כמה שיש לה תשתית מגוונת, השינוי יהיה מרוכך יותר בעבודה. אישה שיש באמתחתה פעילויות משמעותיות נוספות, גם כשעלה אחד מצטמצם או נעלם, האישיות שלה לא מצטמצמת רק בו ונעלמת בהעדרו, היא מוצאת בעלים אחרים משמעות. בדרך כלל לכל אחת יש מערכות קשר כאלו שנבנו במשך השנים, והיא יכולה לשבת ולעשות סיעור מוחות עם הבעל, הילדים או חברה טובה, איך לנצל את הזמן ולהתפנות לפעילויות שימלאו אותה מבפנים, כך הרגשתה לא תהיה שגמרו החיים, היא תחליק פנימה ותראה את המצב כהזדמנות, אין לי ילדים קטנים, הגיע הזמן בו אני יכולה להתפתח ולהתפנות לדברים נוספים שמעניינים אותי."