

אני מזמין אתכם לחשוב על נדנדה. כזו פשוטה שנמצאת בגני הילדים ובגני המשחקים. אני מתכוון לנדנדה הבנויה מקרש אחד ארוך, עם ציר אחד באמצע, ובכל צד מסודר מושב לילד אחד. זו הנדנדה שעליה כתב חיים נחמן ביאליק (1933) את השיר הזה:

“נָד, נָד, נָד, נָד
רֵד, עֲלֵה, עֲלֵה וְרֵד!
מָה לְמַעֲלָה?
מָה לְמַטָּה? -
רַק אֲנִי,
אֲנִי וְאַתָּה.”

נבחן לרגע את העיקרון של הנדנדה הזאת. העיקרון אומר שכשיש משהו למעלה, חייב להיות משהו למטה. כשיש משהו בעודף, חייב להיות משהו בחוסר.

עכשיו דמיינו שבשני קצות הנדנדה לא יושבים ילדים העולים ויורדים, אלא היבטים שונים שלנו כבני אדם. הנפש שלנו כוללת בתוכה הפכים: לעתים אנחנו מסודרים ולעתים מבולגנים. לעתים אנחנו מאורגנים ולעתים מבולבלים. יש שאנחנו ברורים לעצמנו ויודעים מה אנחנו רוצים, ויש רגעים שהדרך אבדה לנו ואנחנו מתקשים לקבל החלטות. ההפכים הללו מסודרים בתוך הנפש על פי עיקרון הנדנדה. כשהיבט אחד פעיל מאוד ועולה למעלה, היבט אחר שלנו סביל מאוד ויורד למטה. כשאנחנו מאוד ערניים, העייפות נמצאת למטה. כשאנחנו מאוד רעבים, השובע נמצא למטה.

את ההבנה הזאת של עיקרון הנדנדה אפשר להחיל לא רק על ההפכים בנפשנו, אלא גם על ההיבטים המודעים והלא-מודעים שבנו. כשמשהו עולה גבוה למעלה, אנחנו מודעים לו מאוד, מזהים אותו בתוכנו, ובדרך כלל גם מתנהגים לפיו. הדבר מאפשר לאחרים הנמצאים אתנו לזהות גם הם את הדבר הזה, שכן הוא הופך להיות התנהגות גלויה.

לדוגמה: יום אחד אנחנו נכנסים לבית שלנו והוא נראה לנו מאוד מלוכלך. אנחנו מזהים שהלכלוך קיים, ומזהים שהוא מפריע לנו. אנחנו מודעים הן למצב הבית והן למצבנו הרגשי, והופכים זאת לפעילות. הפעילות יכולה להיות רק מילולית, כגון “אוי, כמה שהבית מלוכלך”, היא יכולה להיות מילולית ומשולבת ברגש: “איזו טינופת! למה אף אחד לא מנקה כאן?!” והיא יכולה להיות מעשית, כלומר לקחת מטאטא או מגב וסמרטוט ולנקות. את ההתנהגות הזאת אנחנו יכולים כמובן לשלב בפעילות מילולית: “אל תדרכו כאן, אני שוטף את הרצפה

עכשיו", או בפעילות מילולית המשולבת ברגש: "איך קורה תמיד שאני מנקה ואחרים יושבים על הספה עם הרגליים למעלה?"

כשהצד הגבוה של הנדנדה עסוק בזיהוי הכלוך ובהפרעה שהוא מייצר לנו, מה קורה בצד הנמוך של הנדנדה? כשאנחנו מודעים לכך שיש לכלוך ומודעים לכך שהדבר מפריע לנו, מה קורה ברמה הלא-מודעת שלנו?

הרמז לתשובה נעוץ בעובדה שלי זה מפריע בעוד שלאחרים זה לא מפריע. כלומר יש הבדל בין האנשים ברמת התחושה השלילית שהכלוך מעורר בהם, אף שכולם רואים את אותו לכלוך. האנשים נבדלים ברמה הלא-מודעת שלהם.

על פי עיקרון הנדנדה, אם מפריע לי ברמה המודעת לכלוך שנמצא בחוץ, כנראה ברמה הלא-מודעת מפריע לי לכלוך שנמצא בפנים. כנראה בעומק לבי או נפשי אני מרגיש לא "נקי" ולא מספיק "בסדר", ואני רוצה לנקות זאת. אלא שהדבר נמצא ברמה הלא-מודעת, אני לא מבין שהבעיה היא בתוכי, ומנסה לעשות את הניקוי בחוץ, בבית שבו אני גר, ברצפה שעליה אני דורך.

אז מה זה אומר? אילו תועלות יש לרעיון הזה?

כשנאמץ את עיקרון הנדנדה, נוכל בעזרת הדברים שאנחנו מודעים להם, דברים המתרחשים בנו ברמה המודעת, ללמוד על הדברים שאיננו מודעים להם, אותם תהליכים נפשיים הפועלים ברמה הלא-מודעת שלנו אבל משפיעים עלינו, על מחשבותינו, על רגשותינו ועל התנהגותנו.

כשנהיה מודעים לצד הנמוך של הנדנדה, לחלקים הפחות-מודעים, נוכל ליצור איזון באותה נדנדה. נוכל להקטין את הפער בין המקום הגבוה שלה לבין המקום הנמוך, ולקרב את מישור הנדנדה הנפשית שלנו אל התחום המאוזן.

אף ביאליק, בבית השני של שירו, מציע לנו את הפתרון הזה:

“שְׁנֵינוּ שְׁקוּלִים

בְּמֵאֲזָנִים

בֵּין הָאָרֶץ

לְשָׁמַיִם”.

פעם ביקרתי במטבח של אישה בזמן בישול מרק. בזמן בישול מרק יש צורך בכל כמה דקות לבחוש את הנוזל הן כדי למנוע מהמוצקים של המרק להישרף על תחתית הסיר, והן כדי ליצור אחידות בבישול של המוצרים המרכיבים את המרק. המיוחד בבישול של האישה הזאת היה בכך שלאחר כל בחישה במרק היא טרחה לרחוץ את הכף בכיור, להניחה במשטח ייבוש הכלים, ולאחר כמה דקות לקחת את הכף שוב כדי לבחוש את אותו מרק בדיוק, ושוב לשטוף את הכף, לשים אותה על משטח הייבוש, ושוב לקחת אותה, לבחוש, לשטוף, לשים, לבחוש, לשטוף, לשים...

כששאלתי אותה על המניע להתנהגות זו היא הסבירה שהיא לא מוכנה להכניס למרק כף מלוכלכת. "רגע", אמרתי לה, "אבל את לא מכניסה לכלוך לתוך המרק באמצעות הכף משום שמה שיש על הכף הוא אותו מרק עצמו". היא הסכימה איתי ואמרה: "נכון, אני יודעת את זה, אבל אני מרגישה כאילו זה מלוכלך".

פעם פגשתי אישה שמנקה את הבית שלה כמה פעמים ביום. בחלק מהפעמים מדובר בניקיון יסודי הכולל הרמת חפצים, ניקוי אבק ושטיפה, ובחלק מהפעמים מדובר בניקוי חלקי, לדבריה: "אני רק מעבירה סמרטוט". שאלתי אותה האם היא רואה את הכלוך לפני שהיא מנקה, ומזהה שהוא נעלם אחרי שהיא מנקה. היא הסבירה שהיא לא רואה את הכלוך אבל היא יודעת שהוא נמצא שם, והידיעה הזאת מספיקה לה כדי לטרוח ולנקות שוב. היא אף הרחיבה ונתנה לי דוגמה נוספת. בחדרי הילדים יש ארונות קיר, כלומר ארונות שאינם עומדים על רגליים אלא ישירות על הרצפה כך שלא ניתן לנקות מתחתם, והם מחוברים לקיר כך שלא ניתן להיזיז אותם. "אני יודעת שיש שם לכלוך, מתחת לארון ובין הארון לקיר", היא מסבירה, "ובגלל שאי-אפשר להגיע לשם, זה משגע אותי".

התשובות של שתי הנשים הללו כוללות רמז שיכול לעזור לנו להבין את התופעה. ברמה החיצונית והמודעת שתיהן עסוקות בניקוי, ובו-זמנית יודעות שהדבר לא רלוונטי. אבל הן מזהות משהו שעולה מן הרמה הרגשית, מן הרמה הפנימית, הלא-מודעת: "אני מרגישה שזה מלוכלך, זה משגע אותי". שתיהן מרגישות את הדחף לנקות, ולא יודעות מה גורם לדחף זה.

מודל הנדנדה מספק הסבר מניח את הדעת. העיסוק בניקיון הוא הזרוע העליונה של הנדנדה, ומאחר שזרוע זו גבוהה היא גלויה ומודעת. ובאותו זמן, ברמה הלא-מודעת, על הזרוע התחתונה של הנדנדה נמצאת ככל הנראה תחושת לכלוך חזקה שאותה יש לנקות. נוכחות הכלוך הנפשי הפנימי אינה מודעת, אולם היא מבטאת עצמה דרך הרמה המודעת של העיסוק בניקיון חיצוני.

בספר "שמלת השבת של חנה'לה", שכתב יצחק דמיאל (1937), מסופר על ילדה בשם חנה'לה שאמה הלבישה אותה בשמלה לבנה וצחורה לקראת השבת. בעודה מסתובבת בחוץ לקראת כניסת השבת ראתה חנה'לה איש מבוגר הנושא על גבו פחמים כדי לחמם את ביתו. משהבחינה של איש המבוגר קשה לשאת את שק הפחמים הכבד, נחלצה לעזרתו

ועזרה לו לסחוב את השק לאורך כמה עשרות מטרים. משנפרדה ממנו גילתה ששמלתה הלבנה הוכתמה בכתמים שחורים של פחמים. בצערה התיישבה על מדרגות ביתה ובכתה. הירח, הסבא הטוב, ראה את מצוקתה ונחלץ לעזרתה. בעזרת קרני האור הלבנות שלו ניקה את שמלתה מהכתמים השחורים, וחנה'לה הצליחה לקבל את השבת בשמלה לבנה וצחורה כבמקור. מדוע עשה זאת הירח? הוא פעל לפי עיקרון הנדנדה. אם הלכלוך בחוץ נובע מניקיון בפנים, אם הכתמים על השמלה נובעים מטוב לב של ילדה הנחלצת לעזרת אדם מבוגר - הטוהר הפנימי יכול לנקות את הלכלוך החיצוני. בעוד שלכלוך פנימי אינו יכול להתנקות בניקיון חיצוני, טוהר פנימי יכול לנקות לכלוך שבחוץ.

15

בשער הקודם תואר מודל הנדנדה הזה כדי לתאר את הקשר שבין המודע לבין הלא-מודע. הדגש היה על כך שמה שלמעלה הוא התכנים של המודע, ומה שלמטה הוא התכנים של הלא-מודע. כשחסר איזון בין התכנים המודעים לתכנים הבלתי-מודעים, יש דגש והגזמה של צד אחד, כפיצוי לצד השני.

אולם מעבר לתיאור הקשר בין המודע ללא-מודע, ניתן להשתמש במודל הנדנדה כדי לדבר על איזון באופן כללי, ואני מתכוון לאיזון בתחומי הנפש.

הבה נביא לדוגמה שני מרכיבים עיקריים של הנפש האנושית: השכל והרגש. אם נדמיין את שני המרכיבים הללו בשני קצות הנדנדה, נוכל להבין מגוון רחב של התנהגויות אנושיות. אדם מאוד שקול, קר רוח, רציונלי, הוא אדם שהחלק הדומיננטי שלו, החלק הגבוה של הנדנדה, הוא ההיבט השכלי. החלק הלא-דומיננטי, הפעיל פחות, הוא החלק הרגשי. שהרי מה המשמעות של הביטוי "קר רוח"? שגם במצבי לחץ החלק הרגשי לא מתעורר חזק מדי, לא משתלט על הנפש, ומאפשר לחלק החושב והרציונלי להיות פעיל ולהוביל את קבלת ההחלטות ואת ההתנהגות.

פעמים רבות אנו מגלים שאנשים שאכן מתנהגים בקור רוח במצבי לחץ, הם אנשים בעלי מנעד רגשי נמוך, שההיבט השכלי והרציונלי דומיננטי אצלם לא רק במצבי לחץ אלא ברוב מעגלי החיים. כלומר, ניתן לראות שמדובר בתכונה כמעט קבועה אצל האדם, המשתקפת בעוצמה רבה יותר במצבי לחץ.

אפשר להבין תכונה זו בעזרת מודל הנדנדה. אדם שאצלו היחס בין השכל לרגש הוא לטובת השכל באופן משמעותי, הוא אדם שהרגש נמצא בצד הנמוך של הנדנדה שלו בעוד

השכל נמצא בצד הגבוה שלה. כלומר, כששמים את הרגש והשכל זה מול זה על הנדנדה, אפשר להבין מדוע האדם לא מתרגש בקלות הן בחיי היומיום והן ברגעי הלחץ. נפגשתי עם אדם כזה לפני שנים. מרכיב השכל בנפשו היה כה דומיננטי עד כי הצליח להתקדם במערכות חברתיות ופוליטיות באופן משמעותי, בלי להיפגע רגשית במהלך השנים, ואכן הגיע לתפקיד בכיר במערכות פוליטיות. אם כך, מדוע פגשתי אותו? כשהוא פרש לגמלאות, והצורך בשכל גבוה וברגש נמוך כבר לא היה נחוץ, הוא גילה שהוא לא יודע לאהוב. אמנם הוא היה נשוי שנים ארוכות לאותה אישה, אולם הוא לא ידע להרגיש אהבה, לא ידע האם הוא אוהב אותה, ומה זו בכלל אותה הרגשה הקרויה אהבה. בהמשך המפגשים הוא גילה דבר נוסף: שהוא לא יודע להיות מאושר. הוא מסוגל לפרוש את כל נתוני חייו ולהציג הצלחות משמעותיות, קידום מהיר ותפקוד מעולה, ולמרות כל זאת הוא לא מרגיש מאושר. גם במקרה הזה השכל היה זה שהוביל: הוא ידע שיש לו סיבות להיות גאה ומאושר, אבל לא הצליח להרגיש זאת. השכל היה כה גבוה על הנדנדה, שבהכרח הרגש הפך להיות נמוך מאוד, עד שהיבטים רגשיים משמעותיים היו מחוץ לטווח חווייתי.