

מרוץ שליחים

**היחסים בין הרצון לתת והרצון לקבל משתנים במהלך החיים.
 דווקא במחצית השנייה של החיים אנו לומדים את ההנאה שבנתינה.**

ספורטאית גדולה לא הייתי מעודי, אך מבין כל הריצות, הקפיצות לרוחק ולגובה, זריקות הכדורים לסל וההדיפות מעל הרשת, אהבתי את מרוץ השליחים: הדריכות בגוף לקראת קבלת המקל, היד מושטת לאחור, האצבעות מוכנות ופרושות, ולפתע חבטה ולפיתה, הגוף נורה קדימה, והיד מוסרת את המקל במדויק ליד הפתוחה לקראתה. התנאי למרוץ שליחים מוצלח הוא שתי ידיים, האחת מגישה והשנייה מקבלת. לקראת כל יד שמעבירה את המקל צריך שתושט יד לקבל אותו. והיד המקבלת היא זו שגם תעביר את המקל הלאה, בתורה. במרוץ השליחים חברי הקבוצה לעולם אינם רוצים להשיג זה את זה אלא רק להעביר את המקל מיד ליד, ותמיד קדימה. רק קיבלתי וכבר עלי למסור. יש לפני ויש מאחורי.

במרוץ השליחים במשפחה אנחנו חוליה בשרשרת הדורות. אנחנו ילדים של והורים של. אנו מקבלים ומעבירים מדור לדור את האהבה, את חוכמת הניסיון, את תפיסת החיים, את הערכים, את הידע שצברנו. העברה מיטיבה עמנו, מחזקת אותנו. לא רק את המקבלים, אלא גם את המוסרים.

*

במרוץ הזה יש שאינם יודעים לקבל. מושיטים להם מקל והם אינם שולחים יד לקבל אותו. לפעמים הם קופצים את אגרופם בסירוב. מתעלמים ממילה טובה ודוחים את היד התומכת. ולעיתים הם מוכנים לקבל, אבל אינם יודעים איך והמקל נשמט מידיהם, פעם אחר פעם.

יש לי עצה בשבילך, אומר האב, והילד בן הארבעים, מהנדס תוכנה שמוטרד מגל הפיטורין שהיה לאחרונה במקום עבודתו, מתבונן בשערות השיבה ובפנים חרושות הקמטים של אביו וחושב, מה הוא כבר מבין בעולם העבודה המודרני, איזו עצה אני יכול לקבל ממנו. אבל כמו כל ילד טוב הוא שומע בסבלנות ושוכח מיד. המקל הזה נשמט.

ובצד אלה שאינם יודעים לקבל ישנם אלה שאינם יודעים לתת. שתעשה מה שהיא רוצה, אומרת האימא בת השישים על ילדתה בת השלושים שמחפשת את דרכה בחיים וחבר לחיים, ועוד דרך ועוד חבר, ולא מוצאת. אלה החיים שלה, היא עושה שטויות, אין טעם לדבר איתה. ייתכן שבאמת אין טעם לדבר. אבל תמיד יש טעם לאהוב, ולתמוך, ולהאמין. זה המקל שהיא לא מוסרת לילדה בת השלושים. המקל של האהבה והאמון.

*

מרוץ השליחים מתקיים גם במקומות העבודה, בין חברים, בתפקידים בקהילה. אנחנו נותנים ומקבלים, אבל שלא כמו במשחק, המרוץ בחיים אינו מתנהל תמיד לפי כללים ברורים. לפעמים אנחנו רק מוסרים, פעמים אחרות רק מקבלים, וגם המקל אינו נשאר אותו מקל. אנו מקבלים מקל אחד, ומוסרים מקל שונה במשהו, קצר יותר או ארוך יותר, בהיר יותר או כהה יותר. לפעמים נרוץ איתו מאה מטר, ולפעמים חיים שלמים. מנהל המכון הציע לי להיות חוקרת ראשית, מספרת לי חברה שעובדת במכון מחקר, להיות מעורבת בכל החלטותינגם. ר. מז שבכוונתו לפרוש בעוד מספר שנים ושאינ מתאים ממני למלא את מקומו. ולפני שאני מספיקה לקפוץ בהתלהבות, היא משביתה את השמחה, זה ממש לא מה שאני רוצה. אני שותקת. טעיתי. לא הייתי צריכה לשתוק. הייתי צריכה להגיד לה שכבר הייתה בסיפור הזה, שזו לא הפעם הראשונה שהיא מסרבת להצעות של קידום, שהיא משמיטה בעקביות מקל אחר מקל. מחמיצה הזדמנויות לגדול.

לעומתה, אחרים חוטפים בגסות את המקל מיד המוסר עוד לפני שהוא בשל להעביר אותו. עוד לא רציתי לצאת לפנסיה, מספר לי מוסיקאי מחונן, כנר בחסד, אבל הגיע נגן צעיר ומוכשר לתזמורת, וההנהלה מעדיפה אותו על פני. אני מרגיש שאני במיטבי, קולו רועד ועיניו דומעות, רק עוד כמה שנים, יש לי כל כך הרבה ניסיון ואני מוכן לעזור לכולם, למה הם ממהרים.

וישנם האוחזים במקל בכל קצותיו, ממשיכים לרוץ איתו למרחקים ארוכים ומסרבים למסור ויהי-מה. אני מכירה אדם כזה. שנים רבות עבדתי איתו ולמדתי ממנו רבות. הוא מקצוען בתחומו, רחב אופקים, שנון ובעל חוש הומור. קידמנו ביחד פרויקטים מעניינים. כיום הוא בן 75, מנכל של חברה גדולה, צבר מומחיות וותק והוא מצויד בכל הסממנים הנכונים למעמדו: מנהלת לשכה, מכונית מנהלים ושלושה טלפונים ניידים ואייפון אחד לפחות. הוא יושב בנוחות בכיסא העור המסתובב ואינו

מבחין שהגיע הזמן להעביר הלאה את המקל. בחדרים הסמוכים כבר מדברים, במסדרונות מתלחשים, בזמן הדיון מעבירים פתקים. והוא בשלו. לא מוסר.

*

הרצון לתת ולקבל והאיזון ביניהם משתנים במרוצת החיים, ואינם בהכרח תמיד תלויי גיל או כרונולוגיה. אבל יש תקופות-חיים אופייניות שבהן הידיים מושטות לקבל, בילדות למשל. ויש תקופות אחרות, שבהן הרצון להעביר חזק במיוחד, כמו במחצית השנייה של החיים. יום אחד קם אדם בבוקר מתבונן סביב ואומר לעצמו, אספת. אגרת. צברת, ועכשיו מה עושים בכל האוסף הזה? והוא מחפש למי להעביר את מה שנאסף, מחפש את היד המושטת. וכשהוא מוצא אותה, הוא צופה במקל הנע לפניו ומתרחק ממנו, עובר מיד ליד, אינו נעצר. איזו הנאה יש בצפייה הזאת, בידיעה שבכל זאת נוע תנוע, מעבר לקיומך, מעבר לעצמך, באיזו שרשרת אין-סופית. וראה זה פלא: כל מה שמסרת לא אבד לך. המטען הרוחני שהעברת – הערכים, הדעות, המחשבות, הרגשות – כולו נשאר איתך. עדיין כולו שלך.

כד

כיצד אפשר להכיל את הרגשות, הקשיים והשמחות של אחרים?

לא לברוח. להיות שם בשבילם.

קיבלתי אותו במתנה לפני שנים רבות: כד כסוף וכרסתן, לא יפה ולא מכוער, לא גדול ולא קטן. ויש לו תכונה מיוחדת – הוא יודע להכיל. עד היום לא פענחתי את סודו, אבל הפרחים שאני שמה בו מתפרשים בנוחות יותר מאשר בכל כד אחר, מתמקמים כל אחד במקומו, נושמים לרווחה, מרימים ראש רענן ופורח.

*

יש אנשים כאלה, כמו כד המתכת שלי. אנשים-כדים. הכד שלי מכיל פרחים, הם יודעים להכיל אנשים. הם מכילים אותם בכל מצב – ביום ובלילה, בקשיים ובשמחות, כשהם נופלים וכאשר הם קמים. הכד האנושי אינו פסיבי וגם מידתו אינה קבועה. אנשים-כדים בחיינו הם בבחינת ניסים, כמו נס כד השמן משיר החנוכה. הם אינם מובנים מאליהם. אין להם מידה. בכוחם להכיל אותנו עד בלי סוף. יכולת ההכלה אנושית אין משמעותה לשמש כלי קיבול בלבד. היא דורשת קבלה בלי כל תנאי, קשב

ואמפתיה. לפעמים גם תגובה. משמעותה העמוקה בעיני היא: אני כאן. אני תמיד כאן, איתך. לא בתנאי ולא בגלל וגם לא למרות. בלי הסברים. בלי שיפוטיות וביקורת. נוכחות חזקה, עמידה, אוהבת.

*

הייתי בת שש-עשרה. היפה של הכיתה, כך קראו לי. הילה של שערות בהירות ועיניים ירוקות חצופות. דעתנית ועקשנית. ידעתי יותר מכולם, הבנתי יותר מכולם וגם אמרתי לכולם מה שאני חושבת. בעיקר לאבא. ויום אחד, טרקתי את הדלת בחוזקה, השכנים בקומה הראשונה יצאו לחדר המדרגות בבהלה, וירדתי שלוש קומות עם מזוודה קטנה ואפורה ביד. הלכתי ולא חזרתי, אלא לאחר שנים רבות. ובכל השנים האלה שבהן הייתי בלי בית, היא הייתה נוכחת. אימא שלי. לא ויתרה, לא נעלבה, לא כעסה. לא נבהלה מטריקות הדלת, מהבכי, מהצעקות, מהמכתבים הדרמטיים עם סימני הקריאה. בחבילות ששלחה אלי היו תמיד העוגה שאהבתי, שוקולד-קוקוס, ומכתב. וכשנפגשנו, כמובן מחוץ לבית, הקשיבה וחיבקה. הקשיבה ודמעה. תשמרי על עצמך, אמרה, מניחה על השולחן חבילת שטרות. אני סומכת עליך. כך שנים. בשקט מופלא. אימא-כד.

*

ויש אנשים שאינם מסוגלים להכיל. קל לזהות אותם. אני מספרת לו עד כמה נעלבתי שלא הזמינו אותי לפגישה, והוא מתפרץ לתוך דברי בקוצר רוח ומספר לי איך אתמול בעבודה העירו לו שהפריקט החדש לא מספיק מתוחכם. אני מספרת לה שבלילות האחרונים אני לא מסוגלת לישון וחושבת כל הזמן אם לקבל את הצעת העבודה החדשה או להישאר, והיא אומרת שמאז שהיא מכירה אותי יש לי קושי לקבל החלטות, ושהיא במקומי כבר מזמן הייתה עושה שינוי. אולי יש לך אקמול, אני שואלת אותו, הראש שלי מתפוצץ, אני חושבת שיש לי שפעת. והוא מספר לי על כאב הראש הנורא שהיה לו השבוע. זה היה כאב ראש מטורף, הוא אומר, אל תשאלו. לא שאלתי.

מאחורי הקושי להכיל מסתתרים אנשים שונים. אלה השקועים בעצמם, קרובי משפחה של הנרקיס, פשוט אינם שומעים אותנו. הם רואים ושומעים רק את עצמם. אחרים שומעים אותנו אבל נבהלים; סערות נפש, רגשות עזים, כאבים ואולי גם שמחות, מאיימים עליהם ולכן הם ממהרים להדוף ולדבר על עצמם, זה בטוח יותר. וישנם גם אנשים בעלי סגנון חשיבה שיפוטי שהתגובה הראשונה שלהם לכל מצב ולכל

אדם היא ביקורתית. הם מתקני העולם. תמיד יש להם הצעות איך צריך להיות, מה משנים וכיצד משפרים. לאנשים כאלה קשה להכיל מצבים ואנשים אחרים שאינם מושלמים, שיש בהם חולשות, מעידות, נפילות.

*

עכשיו מגיע וידוי אישי. הכד שלי סדוק. לא זה הכסוף והכרסתן – הכד האישי. אני יודעת להכיל מצבים מטלטלים, בכי, כאב, מחלה, אבל לא תמיד מכילה שמחה. לא בורחת, אבל מרגישה פחות יעילה. החיבוק שלי זהיר, המילים נדושות, כאילו כד שמונת הימים שב והצטמק ליום אחד ודי. שאלות קשות לי אל עצמי, האם רק סבל מרחיב את יכולת ההכלה שלי? האם שמחה מפחידה אותי ואולי מאיימת עלי? אין לי תשובות. אני ממשיכה ולומדת. מנסה להכיל את עצמי.

הכלה איננה רק של הזולת. הכלה היא גם של עצמנו ושל נסיבות חיינו. האם נהיה מסוגלים להמשיך לתפקד, להיות חברים של עצמנו בעצב וגם בשמחה, בנפילה גדולה ובהמראה מסחררת? קבלה עצמית, אומרים המומחים, היא המפתח להתמודדות עם הקשיים של החיים. אם נהיה מסוגלים להכיל את עצמנו, על החולשות והחוזקות שלנו, נוכל להכיל גם אחרים.

אני לומדת על יכולת ההכלה מקבוצה מאוד מיוחדת, מבני משפחה של אנשים הסובלים ממחלת הדמנציה. מחלה ארוכה. הקליפה נשארת והאדם נעלם. אני הולכת ומצטמצמת אמרה בזמנה אמי הדמנטית, אני הולכת ונעלמת. נאלמה ונעלמה. בני המשפחה מספרים לי על מצוקות וכעסים ואי-הבנות וטירופים. אבל בסופו של יום, אומרת לי אשתו של אחד החולים, עיניה אדומות ושטופות דמע והבעת רוך על פניה, אני מלטפת אותו, מחזיקה בידי וואומרת לו שאני אוהבת אותו. הוא לא יודע מי אני, הוא לא זוכר את שמי, אבל אני יודעת שהוא זוכר את האהבה. אי-אפשר למחוק אהבה של חמישים שנה.

הגמד הלוחש

הראש אינו נח לרגע. גם שאיננו מודעים לכך מתקיימת בו פעילות קוגניטיבית שעוזרת לנו למנוע טעויות, לפתור בעיות, לקבל החלטות ולהגות רעיונות מקוריים.

אני עורכת עיתון. סיימתי את עריכתו של הגיליון העומד לצאת לאור. עברתי מספר פעמים על כל הכתבות, תיקנתי והערתי. עברתי שוב והוספתי עוד הערה, עוד ליטוש. וכדי להיות שקטה (מס לשדונים שעליהם מסופר בתמונה אחרת בספר הזה) עברתי שוב ושוב. ושוב ושוב. בסופו של דבר אישרתי את הבאת העיתון לדפוס ושלחתי לגרפיקאי ולמוציא לאור.

ובלילה התעורר הגמד ולחש בתוכי: תבדקי שוב. כדאי לך לבדוק עוד פעם. נשארה שגיאה. עזוב, אני אומרת לו, לא יכול להיות. בדקתי ובדקתי, הכול בסדר, תן לישון. בסדר, לילה טוב, הוא אומר. הלילה כבר לא טוב עבורי ואני קמה ובדקת שוב. לא ייאמן: "הלכנו אם הילדים למוזיאון..." "אם ב-א' במקום ב-ע'. איך ייתכן שלא ראיתי טעות טיפשית כזאת. לא מובן לי איך דילגתי עליה. איזה מזל! עדיין לא מאוחר מדי לתקן.

איך יעת? ? אני שואלת את הגמד.

ידעתי, הוא אומר.

*

בילדותי אהבתי לקרוא שוב ושוב את האגדה של האחים גרים על הגמדים המגיעים בחשכת הלילה לביתו של הסנדלר העני. הוא ישן, והם מתקנים את הנעליים. גם לנו יש גמדים חרוצים ומסורים לא פחות, המתגוררים בראש. מושבה של מאות גמדים. הם עובדים כל הזמן, בשעות הערות ובשעות השינה, ומתרוצצים בראשנו בלי שנהיה מודעים כלל לעבודה הקשה שהם עושים.

בפסיכולוגיה קוראים לגמדי הראש תהליכים קוגניטיביים בלתי מודעים. חלקם עוזרים לנו לקבל החלטות, אחרים תפקידם לארגן את המידע ולהניח אותו במקומות הנכונים. יש המופקדים על חיפוש במאגרי הזיכרון ואחרים ממונים על בדיקת הפעולות שעשינו – מעין "מבקרי פנים" של המערכת. אחד מהם הוא הגמד הלוחש שהזהיר אותי מפני הטעות שעשיתי.

לגמדים יש שפה משלהם. כדאי להכיר אותה. לפעמים אנו קוראים לשפה הזאת אינטואיציה ולפעמים תחושות בטן. קשה להגדיר אינטואיציה אבל אין לנו שום קושי לזהות אותה. בעזרתה אנו "יודעים" מה החלטה הנכונה, אך איננו מסוגלים להסביר מדוע. אינטואיציה פירושה לדעת מבלי לדעת למה ואיך. לחוש דבר כנכון או לא נכון בלי הסבר הגיוני. תחושה מסתורית גורמת לנו לבחור בפנייה ימינה ולא שמאלה, ולהעדיף אדם אחד על פני האחר.

וזה הרגע הנכון לווידוי אישי : שנים רבות של מחקר אקדמי חידדו אצלי את החשיבה ההגיונית והשיטתית. לדברים יש סיבה ותוצאה, אמרתי. זלזלתי בתחושות בטן. לא צריך להתייחס אליהן ברצינות, חשבתי, אינטואיציות מתאימות לקוראות בקפה ולא לחוקרים באקדמיה. עברו השנים ונוכחתי לדעת כי טעיתי. הגמדים לא רק מזנקים פתאום, כביכול בלי קשר למחשבות או לעיסוקים שלנו באותו רגע, כדי להזכיר לנו דברים שלא שמנו לב אליהם או שנשמטו מזיכרונו, אלא גם מעורבים בקבלת החלטות בחיי היומיום, בגילויים מדעיים ובאבחנות רפואיות.

התקופה שבה אנו מעבירים לגמדים את הטיפול בבעיה נקראת "תקופת הדגירה". אנו עסוקים בעניינינו והגמדים בענייניהם. לא מפריעים זה לזה. עליהם לטייל במאגרי מידע ענקיים המכילים מיליוני-מיליונים תאי עצב, לפתוח את הדלת של כל תא ולהתבונן אם יש בו מידע רלוונטי. למדתי להגיד לעצמי ולאחרים : אני צריכה לחשוב על כך, דרוש לי פסק זמן, אתן לך תשובה בעוד מספר ימים. אינני מקבלת או דוחה על הסף. אני מחכה בסבלנות. אין צורך להאיץ בגמדים – הם חוזרים אלי, בקצב שלהם.

רעיונות יצירתיים רבים, ואני מתפתה לכתוב כמעט כולם, מגיעים מממלכת הגמדים. את הפתרון למשקל הכתר של מלך סירקוז מצא ארכימדס באמבטיה. רעיונות גאוניים עלו בראשו של איינשטיין בזמן הגילוח בבוקר. עלילות הספרים נוצרו בדימונה של אגתה כריסטי כאשר שטפה כלים וסיפורם של דוקטור ג'קיל ומר הייד נבנה בחלומותיו של הסופר רוברט לוואיס סטיבנסון, שמדי לילה נהג לפנות אל "הפיות הקטנות" ולבקש מהן להמשיך ולכתוב עבורו. הסופר האמריקני סול בלו אמר כי לעולם אינו צריך לשנות את מה שכתב כאשר קם באמצע הלילה כדי לכתוב אותו, ולב טולסטוי כתב כי הרעיונות הטובים ביותר צצים אצלו בבוקר, ברגע שהוא מתעורר, כשהוא עדיין במיטה או כשהוא יוצא לטיול בוקר.

ודוגמה משלנו : בוריס גלפנד, שחמטאי רב-אמן, משחקני השחמט המובילים בעולם, משחק שחמט מגיל חמש, מדי יום, כל היום, מול מחשב ועם שחקנים אחרים וגם מטפח כישרונות צעירים. לשאלת עיתונאי אם הוא מקבל החלטות לפי אינטואיציה עונה גלפנד כי זה קורה לו לעיתים קרובות, ושזה חשוב מאוד. "אני מאלה שהאינטואיציה היא מרכיב מרכזי מאוד אצלם. אני סומך על עצמי. אתה לא יכול לבדוק ולשקול הכול, הזמן עובר, ואתה צריך לסמוך על הדרך שלך. ככה זה גם בחיים, לא?"

איך מתיידדים עם הגמדים? כמו עם חברים. ראשית כול נותנים בהם אמון, ושנית – לומדים להקשיב להם, לפענח את הקולות השונים שהם משמיעים ממעמקים. ובאופן שוטף מתרגלים להתחלק איתם בדברים המטרידים אותנו: לבקש מהם הצעות לרעיונות יצירתיים, דרכים לפתרון בעיות ואפילו לשלוח אותם אל מאגרי הזיכרון כדי להביא משם מידע שנשכח.

תקלה יומיומית שכיחה ומעצבנת היא כאשר מילה נמצאת "על קצה הלשון" ומסרבת לצאת לאוויר העולם. ברור לנו לחלוטין שאנו יודעים את שמו של מגיש החדשות בטלוויזיה. לא צעיר במיוחד אבל סימפטי. יש לנו פגישת כורסה קבועה איתו מדי ערב בתשע, על כוס קפה. והשם? נתקע אי שם במעמקים. ולא רק הוא. גם שם העיירה בצרפת בה ביקרנו בקיץ, הוויטמינים החדשים שעליהם המליץ הרופא ושם רומן המתח הפסיכולוגי שכתב סופר ספרדי ידוע, על מפקח משטרה המשוטט ברחובות העיר בניסיון לפתור תעלומת רצח של ילדה. מה שמו אמרת?

זה הזמן להיעזר בגמדים. לכו ותביאו, אני מבקשת מהם. אם אינני מצליחה להיזכר בשם כלשהו, אני מפסיקה לחשוב עליו ומעסיקה את עצמי בפעילויות אחרות. מעבירה אל הגמדים, מתוך כוונה תחילה, את עבודת החיפוש. ולפתע, ברגע הפחות צפוי, באמצע הלילה, בעצומה של שיחה או בארוחת הבוקר, מוקפצת המילה הנעלמת אל התודעה. ושם הספר? ירח מלא. והסופר? אנטוניו מוניוס מולינה. קלי-קלות. ואפשר גם ליצור עבור הגמדים את התנאים המתאימים. שיטות שונות שבהן אנו מתבקשים "לנקות את הראש" מהמחשבות המציקות, כמו הרפיה ומדיטציה, מיטיבות איתם. אין פלא שלאחר ניקוי כזה יש הרגשה של התחדשות ויצירתיות. דרך נוספת המאפשרת לגמדים לגדול ולהתבטא בלי חשש היא שיטת סיעור המוחות. אנשים יושבים בקבוצה ומתחילים לזרוק רעיונות ומחשבות. עליהם לכבד כלל בסיסי אחד והוא להימנע מכל חשיבה ביקורתית או שיפוטית. הם מעלים בצורה מיידית וזורמת ככל האפשר רעיונות מיוחדים, משעשעים, ויוצאי דופן. כל רעיון, יהא מוזר ככל שיהיה, מתקבל בברכה. אף רעיון אינו נפסל. לאחר הפגישה נפרדים ונפגשים למחרת. בפסק הזמן שבין שתי הפגישות ממשיכים הגמדים לעבוד ולייצר רעיונות נוספים. רק בפגישה השלישית המשתתפים מתייחסים לרעיונות שהועלו, והפעם עם כלים הגיוניים וביקורתיים, כדי לבחור מתוכם את הרעיונות המתאימים ביותר.

*

עם הגיל משתפרת יכולתו של הגמד הלוחש. לרשותו עומדים הניסיון והידע שהצטברו במשך עשרות שנים. מאחורי כל קבלת החלטה או מציאת פתרון לבעיה מתרחש תהליך

מורכב של בדיקה במאגרי הזיכרון שתפקידו לזהות תבנית המתאימה להחלטה או לבעיה. ככל שנאספות יותר תבניות של ניסיון וידע במוחנו, כך עולה היכולת להגיב בצורה אינטואיטיבית. שמעתי על כך מגבר בן שמונים ושלוש: כשאתה מזדקן אתה אולי שוכח שמות ותאריכים, אבל אתה מבין יותר טוב את העולם ואת בעיותיו. אתה מדלג מעל שלבים שאינם הכרחיים, ואינך מייחס חשיבות מופרזת לידע מופשט או לסטטיסטיקה. אתה סומך יותר על עצמך ועל האינטואיציה שלך.