חלק I:

6. 3 עובדות נוספות לגבי שחיקה

חלק גדול מהאקטיביסטים ומהתלמידים האחרים שלי חוו שחיקה עד למועד בו הם לקחו את השיעורים שלי. מעדותי למצבים, דיוני על חוויותיהם איתם ומתוך המחקר שלי, הגעתי לשלוש המסקנות הללו לגבי שחיקה:

# שחיקה היא תהליך

זה בדרך כלל מתחיל בקטן והולך ומחמיר. לעתים זה קורה במהירות, ואדם שעשה את האקטיביזם שלו בשמחה גמורה לפני חודש מתעורר לפתע בוקר אחד ומבין שהוא לא יכול לעמוד בזה יותר. בדרך כלל, עם זאת, זה קורה לאט, לאורך תקופה של שנים או עשורים.

# אירועים לא גורמים לשחיקה – היא תמיד באה מבפנים

לעתים קרובות נדמה כי אירוע מהווה זרז המוביל למקרה של שחיקה, כגון קמפיין כושל או סכסוך עם עמית. לפעמים זהו אירוע אישי כגון צו פינוי או פרידה במערכת יחסים.

במקרים כאלו, מפתה לבוא עם הסבר פשוט של סיבה-ותוצאה לשחיקה, אך הסבר כזה בדרך כלל אינו מדויק. בגלל ששחיקה היא תהליך, לעתים קרובות מה שנדמה כמו אירוע המהווה זרז הוא למעשה רק הקש האחרון: במלים אחרות, האדם היה שחוק ברובו לפני פרוץ האירוע, ובהיותו שחוק, היה חסר את יכולת ההתאוששות המהירה או את היכולת להתמודד עם משבר ולהמשיך באקטיביזם שלו. לעתים קרובות, האירוע משמש רק תירוץ נוח על מנת לעשות מה שהאקטיביסט רצה לעשות בכל מקרה.

לכל האקטיביסטים שנשחקים, עם זאת, יש אחרים שממשיכים לעשות את האקטיביזם שלהם חרף בעיות אישיות רבות והתחייבויות מקצועיות. וישנם אקטיביסטים רבים, בייחוד בעולם המתפתח, אשר ממשיכים לעשות את האקטיביזם שלהם אל מול רדיפות נוראיות וסיכון אישי. כאשר שואלים את האקטיביסטים הללו איך הם ממשיכים לעשות את האקטיביזם שלהם, הם לעתים קרובות עונים משהו כזה: איך אוכל להפסיק? זה מי שאני. לא הייתי מרגיש בסדר אלמלא הייתי עושה זאת. במלים אחרות, עבודת האקטיביזם שלהם לא מרוקנת אותם; היא מקיימת אותם.

על מנת שאקטיביזם יהיה מקיים, עליו לנבוע מהערכים שלכם כמו גם לתפוס את מקומו הנכון בחייכם. אם הנך אקטיביסט שמרגיש שחוק, האתגר שלך יהיה לברר איזה סוג של אקטיביזם נכון עבורך, והיכן אקטיביזם זה משתלב עם יתר העדיפויות שלך. מציאת הצהרת המשימה האישית שלך באמצעות שימוש בתהליך המתואר בחלק זה של "האקטיביסט לכל החיים" תעזור.

# שחיקה לעתים קרובות קורית ברמה הבלתי מודעת או מודעת למחצה

לעתים קרובות, אנו לא באמת מודעים לכך שאנו נשחקים. אנו עשויים לא להיות מודעים לכך שאנו במצב רוח רע במשך חלק גדול מהזמן, או שאנחנו לא עושים עבודה רבה כפי שעשינו בעבר. או שאנו עשויים להיות מודעים לסימפטומים הללו, אך איננו מזהים אותם כסימפטומים. או שאנחנו עשויים לזהות אותם כסימפטומים, אך של הבעיה הלא נכונה.

המקרה האחרון קורה כל הזמן והוא באמת צרה צרורה. מן הסתם, אם הנכם מאבחנים לא נכונה בעיה כלשהי, לא יהיה סיכוי גדול שתפתרו אותה – ו"פתרון" שגוי עלול אך להחמיר את המצב. אקטיביסטים רבים שנשחקו ושנשחקים, לדוגמה, מזהים לא נכונה את בעייתם כעצלנות, חוסר מחויבות או חוסר משמעת. הפתרון שלהם – לנסות לעבוד קשה יותר – לעתים קרובות גורם להם להרגיש אפילו יותר שחוקים מאשר קודם לכן.

הרוב המוחלט של האקטיביסטים השחוקים אינם עצלנים. הם אינם חסרי מחויבות. הם אינם חסרי משמעת. הם, בניגוד לכך, חלק מהאנשים האנרגטיים, המחויבים ובעלי המשמעת העצמית הרבה ביותר שקיימים. עם זאת, הם מנועים מלהשתמש באנרגיה ובכישרונות שלהם בשירות התנועה שלהם; והחסימה ללא יוצא מן הכלל נגרמת מהניסיון לחיות חיים רוויי עימותים בהם מעשיהם אינם נובעים מערכיהם וצרכיהם.

הפתרון, שוב, הוא כנות: לגבי עצמך, מצבך וצרכיך.

אז בואו נחזור להיסטוריות של פרויקטי האקטיביזם שלכם, ובייחוד למה שעשוי להיות אתגר הקשה ביותר שלכם הקשור בכנות: התמודדות עם "החדשות הרעות."

12. כסף

סיפור אמתי: פעם אחת, עבדתי עם אחת התלמידות שלי, בניסיון לעזור לה לפתח את הצהרת המשימה האישית שלה. שאלתי אותה מה שחשבתי שהיה שאלה פשוטה: "כמה כסף את צריכה כדי להתקיים?"

תגובתה הייתה לפרוץ בבכי

אין ספק לגבי זאת: כסף הוא נושא טעון רגשית עבור אנשים רבים. זה נכון במיוחד בחברה שלנו, בה הוא משמש לעתים רבות כמדד לערכו הפנימי של אדם. כסף עשוי להוות נושא קשה במיוחד עבור אקטיביסטים, שעשויים להיות בעלי היכרות עמוקה עם חוסר השוויון והעוולות הטבועות במערכת הקפיטליסטית, ועם זאת נאלצים לחיות במערכת זו.

אף על פי כן, הנכם יצורים אנושיים עם צרכים חומריים, והצרכים הללו חייבים למצוא סיפוק, וחלקם ידרשו כסף. הטענה העיקרית שלי בפרק זה תהיה אותה טענה שמוצגת בכל פרק אחר: שעליכם לקבל החלטות מודעות לגבי כיצד תחיו את חייכם – החלטות המבוססות על הערכים שלכם – ואז תצטרכו לבצע את ההחלטות הללו. עבור אקטיביסטים רבים, זה נראה קשה יותר לביצוע עם כסף מאשר בתחומים אחרים בחיים. אני מסבירה למה בפרק הבא, אבל ראשית, בואו נדבר על מהו עוני ומדוע הוא מהווה בעיה.

# הבעיה בעוני

עוני הוא מצב בו אינכם מסוגלים להביא את צרכיכם החשובים על סיפוקם, יהיו הצרכים הללו אשר יהיו. מה ש"חשוב" הוא בגדול, אם לא לחלוטין, תלוי בכם.

כל אחד צריך מזון, מחסה וצרכי חיים אחרים – כולל, הייתי מוסיפה עבור אקטיביסטים בארה"ב, ביטוח בריאות. מעבר לצרכים הללו, לכל אחד ואחת יש את הרשימה שלהם של מה שחשוב, יהא זה דירה נחמדה במיקום טוב, בגדים נחמדים, מכונית נחמדה (או לכל הפחות אחת שעובדת), מוזיקה מצוינת, ספורט מצוין או תרמילאות, מנוי בחדר כושר או כל אלה גם יחד.

הבעיה בעוני הוא שזו אינה אסטרטגיה ברת קיימא לטווח ארוך. בעוד שמספר שנים של עוני בוהמיאני (החורג באורחותיו מהחברה שבה האדם חי – הערת המתרגמת), מעטים האנשים שיוכלו באמת לסבול עוני לאורך זמן רב. עוני אינו נוח. הוא גם תובעני בזמן (לדוגמה, לחכות בתור במרפאה חינמית, או להצטרך לקחת אוטובוס של תשעים דקות לעבודה כל בוקר). הוא גומר את האנרגיות שלכם, ובסופו של דבר, מגביל את האפשרויות שלכם. לא לחינם שני שמות התואר הנפוצים ביותר המשמשים לתיאור עוני קיצוני הם “grinding” ("שוחק") ו"מוחץ" (“crushing”). עוני מתיש ושוחק אתכם.

המצב מחריף אך יותר כאשר, כפי שזה המקרה לעתים קרובות, אינכם רק עניים, אלא גם בחוב. עכשיו, המטאפורה היא "שקועים," כמו בביטוי "שקועים בחובות," או "אני לא יכול להוציא את הראש שלי מעל המים." מעטים המצבים המתישים כמו חוב כרוני.

עוני וחוב מרוקנים אתכם, ובסופו של דבר שוחקים את יכולתכם לעשות אקטיביזם או כל דבר אחר.

# עוני וגיל

גרועים ככל שיהיו העוני והחוב כאשר אתם צעירים, הם אפילו גרועים יותר כאשר אתם מזדקנים. מחבר הרומנים רוברט מוסיל סיכם זאת אולי בצורה הטובה ביותר: "בכל משלח יד שנבחר לא לשם הכסף, אלא בשם האהבה, מגיע הרגע בו שנים מתקדמות נראות כאילו מובילות אל האין."

זוכרים, מפרק 9, את הרשימה של דברים שחשובים לכם? היא נוטה לגדול בגיל העמידה, כאשר היא עשויה לכלול רבים מהנספחים של סגנון חיים בגיל העמידה, כולל בית נוח בשכונה בטוחה, שכר לימוד לילדים שלכם, קרן פנסיה לכם ואת האפשרות לטפל בהוריכם אם יזדקקו לעזרה. לכל זה, דרך אגב, אין שום קשר למכירה, ויש גם יש קשר להיגיון בריא, לעמידה בהתחייבויות שלכם כלפי עצמכם וכלפי אחרים וללא להיות נטל על יקיריך. יש לזה גם קשר לבניית החיים המאושרים והיציבים אשר מטפחים קריירה אקטיביסטית פרודוקטיבית וברת קיימא.

כמובן, ביכולתכם לקחת החלטה, הרבה החלטות. אתם יכולים לקנות בית קטן, במקום בית גדול עם משכנתא גדולה וחשבונות חשמל גדולים. אתם יכולים לנהוג במכונית ישנה, או לא להשתמש במכונית בכלל. אתם יכולים להביא ילד אחד, או לא להביא ילדים, במקום שני ילדים. ואתם יכולים לבקש מהילד הזה ללכת לאוניברסיטה ציבורית למשך כמה שנים לפני שיעברו לליגת הקיסוס (Ivy League - התאחדות של "שמונה העתיקות" - שמונה [אוניברסיטאות](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%95%D7%A0%D7%99%D7%91%D7%A8%D7%A1%D7%99%D7%98%D7%94) [אמריקניות](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%A8%D7%A6%D7%95%D7%AA_%D7%94%D7%91%D7%A8%D7%99%D7%AA) פרטיות בחוף המזרחי של ארצות הברית). פשרות מעין אלו מומלצות על ידי המחברים של שני ספרים מצוינים על ניהול כספים: "המיליונר בדלת ממול" ו"אבא עשיר, אבא עני" (ראו ביבליוגרפיה עבור שניהם). כל אקטיביסט חייב לקרוא אותם.

אפילו אם אתם חותרים לסגנון החיים החסכני ביותר האפשרי, עדיין תזדקקו לכסף. ובואו לא נשכח את האפשרות שכולנו שונאים לחשוב עליה, של מזל רע באופן קטסטרופלי, כמו שתהיו מעורבים בתאונה רצינית, תיעשו חולים מאוד או תהפכו לקרבן פשע. למרות שזה נשמע חסר רגישות להזכיר זאת, יהא זה בלתי אחראי שלא: כסף יהפוך את ההחלמה שלכם מאסונות כמו אלה ואחרים לקלה הרבה יותר.

# כסף וקריירת האקטיביזם שלכם

לחיות בעוני ובחוב בלתי הכרחיים זה צורה של הכחשה, והכחשה היא קללה עבור המטרה שלכם של בניית קריירה אקטיביסטית ברת קיימא. צעד חשוב לבניית קריירה כזו, לפיכך, הוא להודות בצרכיכם הכלכליים הנוכחיים והעתידיים, ולהכיר, אחת ולתמיד, בכך שאינכם סוג כלשהו של חריג קוסמי לכלל האוניברסלי הגורס כי כל בני האדם הם בעלי צרכים חומריים הזקוקים להכנסה יציבה כלשהי על מנת לענות עליהם.

זה עשוי להיות דבר טריקי, פסיכולוגית. כמו התלמידה שלי שפרצה בבכי רק למשמע מילת ה-כ', אתם עשויים למצוא שזה קשה להודות בפן החומרי שלכם. אם זה כך, זה עשוי להיות בגלל ששמרתם בלבכם כמה מהגישות הבלתי מתפקדות כלפי כסף בהן אני דנה בפרק הבא.

14. למה אקטיביסטים עניים?

ספר נוסף עליו אני ממליצה לכל התלמידים שלי הוא "שיכור מכסף, פיכח מכסף" מאת מארק בריאן וג'וליה קמרון (Money Drunk, Money Sober by Mark Bryan and Julia Cameron, ראו ביבליוגרפיה). הוא דן באופן בו אנשים נעשים עניים בגלל הגישות וההתנהגויות הבלתי מתפקדות (וכפי שהכותרת מרמזת, ממכרות) שלהם כלפי כסף. "מכורים לכסף" אלו נופלים לתוך מספר קבוצות בעלי מאפיינים משותפים, כולל...

* הבזבזן הכפייתי: מישהו שמגיע ל"היי" (high, או התרוממות רוח – הערת המתרגמת) רגשי כתוצאה מבזבוז.
* רודף העסקים הגדולים: מהמר שחושב שהוא תמיד רק במרחק נגיעה מניצחון גדול, וכך הוא לא דואג לגבי ניהול כספו או לגבי הישארות מחוץ לחובות.
* השיכורה מכספי הפרנסה: מישהי שההוצאות שלה ממשיכות לגדול, כך שהיא חייבות להמשיך לעבוד קשה יותר ויותר רק כדי לשלם את החשבונות.
* המכור לעוני: מישהו שרואה עוני כמעלה.
* הנתון ביחסי תלות שיתופית (המתמסר הכפייתי לטיפול במכור לכסף): מישהו המרושש את עצמו על ידי נתינת כסף למכור לכסף.

אתם בטח מזהים סוג אחד או יותר מה"התמכרויות לכסף" בעצמכם או באקטיביסטים אחרים.

ג'רולד מונדיס, מחבר הספר הקלאסי להחלמה מחוב "איך לצאת מחובות, להישאר מחוץ לחובות ולחיות בשגשוג," טוען את אותה טענה:

הבעיה הבסיסית היא פשוטה: חוב חוזר נובע מגישות ותפיסות בלתי מתפקדות (או משובשות) לגבי כסף ולגבי העצמי. הן בדרך כלל בלתי מודעות; אנו אפילו לא מבינים שהן שם. עם זאת, הן שולטות בהתנהגותנו ובפעולותינו ביד עריצים. יהיה זה הכרחי להכיר בהן כמה שהן.

רשימתו של התנהגויות בלתי מתפקדות לגבי כסף ארוכה מזו של בריאן וקמרון וכוללת: אני לא מבין כסף; כשהמצב נעשה קשה, הקשוחים הולכים לשופינג; אני רשאי; הביטי בי, אמא, אני על גג העולם; כסף משחית (המקביל ל"מכור לעוני" של בריאן וקמרון); ראוי לאהבה ב-800 ₪; מחכים לגודו (המקביל ל"רודף העסקים הגדולים"); אני מקרה מיוחד; אנשים טובים עוזרים לאחרים; וכן, אבל אני עדיין רוצה להישאר ילד.

ספר מעניין אחר הוא "למה אמנים עניים?" מאת האנס אבינג (ראו ביבליוגרפיה), אמן וכלכלן באוניברסיטת ארזמוס ברוטרדאם, הולנד. אבינג מקדיש 367 על מנת לענות על השאלה שבכותרתו: "למה אמנים עניים?" אני אזקק חלק חשוב מתשובתו, בנוגע לאמנים, בארבע מלים בלבד:

"כי הם בוחרים להיות."

זה לא נכון עבור כל האקטיביסטים, כמובן – בייחוד לא עבור אלו שנולדו לתוך עוני, או אלו הסובלים מנכות או מחלה המגבילות את יכולתם לפרנס את עצמם. אך זה נכן לאקטיביסטים מצוינים ורבים שנולדו למשפחות ממעמד הביניים או המעמד הגבוה, אבל במהלך חייהם הבוגרים, הידרדרו לעוני. העוני שלהם הוא מרצון.

אני מקבלת יותר דחיות מאקטיביסטים בנושא של עוני מרצון מאשר על כל נושא אחר. חלק מצביעים על העובדה שהחברה שלנו עושה את משימת ההתפרנסות תוך כדי עשיית אקטיביזם קשה להחריד; אחרים מצביעים על כך שישנה רשימה ארוכה של מעסיקים שהם לא יכולים לעבוד עבורם מבחינה אתית, ומשרות שאינם יכולים לקחת. חלק מספרים לי שהם לא יכולים להשתתף במערכת קפיטליסטית במצפון נקי. כל זה טוב ויפה, ואני באמת ובתמים מעריכה את כל מי שמנסה לנקוט בגישה אתית כלפי פרנסה.

בו בעת, עם זאת, אני חושבת שחשוב להכיר בכך שהאקטיביסטים הללו אכן עושים בחירות. אני עושה זאת לא במטרה לבייש או להאשים אותם, אלא כדרך להעצים אותם לראות את המצב בבהירות רבה יותר, כך שיוכלו לנקוט החלטות טובות אפילו יותר בעתיד. "בחלומות מתחילות ההתחייבויות," אמר וויליאם באטלר ייטס; ואם זוהי זכות היתר שלנו, כאקטיביסטים, לחלום על עולם טוב יותר, זוהי גם ההתחייבות (או האחריות – הערת המתרגמת) שלנו לעשות את העבודה הקשה של לברר איך לשלב את חלומנו בעולם האמתי הסובב אותנו, לא רק כאמצעי לדאוג לעצמנו ולאלו שאנו אוהבים והנמצאים באחריותנו, אלא גם כצעד מכריע לקראת בניית העולם הטוב יותר שכולנו חולמים עליו.

אני גם מוצאת שאקטיביסטים רבים הם עניים מסיבות אחרות חוץ מאתיקה. אפילו אקטיביסטים עם הדרישות האתיות המחמירות ביותר צריכים להיות מסוגלים לטפל בגורמים הנפוצים הללו לעוני:

# מחסור במידע

ניהול פיננסי אישי הוא תחום התמחות הדורש היכרות, לכל הפחות, עם תקצוב בית (household budgeting), ניהול כספים והשקעה. אתם צרכים גם את הידע לא רק איך לעשות את הדברים הללו, אלא את האפשרויות הספציפיות שיש ברשותכם לעשייתן, כדי שתוכלו לעשות בחירות חכמות.

אנשים שטובים עם כסף נוטים להיות כאלו שהפכו צבירת ידע מסוג זה לעדיפות ראשונה במעלה. הם משיגים את הידע מספרים, כתבי עת, תכניות טלוויזיה, קרובי משפחה, חברים ואנשי מקצוע שמבינים עניין.

אנשים שהם גרועים עם כסף נוטים פשוט להתעלם מכל הנושא – ונעשים עניים כתוצאה מכך.

אין צורך לומר שאם אין לכם הרבה כסף לעבוד איתו, עליכם להיות בעלי מידע רב אף יותר בנוגע לאופן בו יש לנהל את הכמות הקטנה שיש לכם.

התחלה טובה לתיקון בעיה זו תהיה לקרוא את הספרים בנושא הכסף המצוינים ברשימה בביבליוגרפיה.

# חוסר מחויבות לניהול כספים

כן, אני יודעת: ניהול פיננסי אישי הוא בערך הנושא הכי משעמם שיש, והסחת דעת מהשליחות שלכם. ועדיין, זה כמו לנקות את שיניכם עם חוט דנטלי: משהו שאתם צריכים לעשות בין אם אתם אוהבים זאת ובין אם לאו.

תומאס ג'. סטנלי ווויליאם ד. דאנקו, מחברי הספר "המיליונר בדלת ממול," ערכו מחקר שהראה כי אנשים שנמצאו "צוברי עושר" טובים משקיעים בממוצע 8.4 שעות בחודש בניהול השקעותיהם, בעוד שצוברי עושר גרועים משקיעים בכך רק בסביבות ה-4.6 שעות. במלים אחרות, ככל שתשקיעו יותר זמן בניהול כספכם, עולה סבירותכם לצבור עוד כסף. אם אתם שונאים את כל נושא הניהול הפיננסי האישי, אני מציעה לכם לנקוט בגישת הזֶן: רדו לעומק הנושא ונסו להיות אחד איתו. קראו הרבה, קחו קורס, קנו (והשתמשו) ב- Quicken או בתוכנה אחרת לניהול פיננסי אישי, ודברו עם חברים ובני משפחה שטובים בזה (זה עשוי להיגמר בפעילות גיבוש נחמדה לעשות עם החבר'ה שלכם). אתם עשויים לגלות שחוסר האהדה שלכם לניהול פיננסי אישי נבע למעשה מפחד ומבלבול, ושככל שתצברו ידע, הנושא עצמו יהפוך למעניין וכיפי יותר.

אם לא, מצטערת: אתם עדיין צריכים לעשות זאת.

# הקושי ללהטט בין שליחות לעבודה

סיבה נוספת לכך שאקטיביסטים "בוחרים" בעוני היא פשוט כי קשה לא להיות עניים כששליחותכם (כלומר, האקטיביזם שלכם) אינה מכניסה הרבה כסף – או אינה מכניסה כסף בכלל. פירושו לעתים קרובות שתצטרכו לקחת עבודה בנוסף לאקטיביזם שלכם; והחזקה בשתי עבודות, נפוצה ככל שתהיה התופעה בחברה שלנו הסובלת מחומרנות יתר ומדיכוי שכר, נותרת מטלת איזון קשה.

# "התמכרות לעוני"

האם אקטיביסטים "אמורים" להיות עניים? אני לא חושבת. אני מקווה שבשלב זה אתם מבינים שהבחירה להיות אקטיביסט והבחירה להיות עני הן שתי בחירות נפרדות, ושבחירה בעוני תהפוך אתכם באופן כללי לאקטיביסטים גרועים יותר, לא טובים יותר. צמד המחברים של "שיכור מכסף, פיכח מכסף," בריאן וקאמרון, לא כתבו באופן ספציפי על אקטיביסטים, אך אני חושדת שתיאורם של קטגוריית "המכור לעוני" בקטגוריות ההתמכרות לכסף יישמע מוכר לכמה מהקוראים:

"בתחושת דחיה מהחומרנות של 'החלום האמריקאי,' אנו חותרים לחיים של צנע, רק כדי למצוא שחצינו גבול בלתי נראה והפכנו למכורים למניעה מעצמנו.

מחסור בכסף מביאה אותנו ל'היי' (התרוממות רוח – הערת המתרגמת): אנו חשים קדושים מעונים, חרדים, טהורים, צדקנים, וכן, בעלי רחמים עצמיים. בעודנו שופטים מתוך שביעות רצון עצמית את כל 'תאבי הבצע' שסביבנו, אנו עצמנו נשלטים על ידי כסף גם כן.

בעודנו עסוקים בכפייתיות בשיפוט הרדידות של כל מי שסביבנו, איננו מצליחים להעמיק ולהתבגר בעצמנו. במובן מסוים, אנו נשארים ילדים שדברים קורים להם, לא שגורמים לדברים לקרות. בסירובנו להרוויח את חיינו, להחזיק בהם, להשיג בעלות עליהם, ולטפח אותם, אנו חשים גאווה רוחנית במה שמסתכם בגיל התבגרות נצחי, סירוב לגדול ולקחת אחריות על שינוי המערכת שאנו אולי מתעבים, או על קבלת העולם כפי שהוא ושליחת שורשים. זה עשוי לגזול מאיתנו את המעמד שלנו כאאוטסיידרים, שופטים וקדושים..."

אאוץ'!

אלו דברים קשים, אז אני לא אוסיף הערות מעבר להם, חוץ מלהאיץ בכם לקחת את הזמן להרהר בכך ובמידע אחר בפרק הזה, ולהיות כנים ללא פשרות בקביעה האם משהו מכך זה חל עליכם.

הפתרון להתמכרות לעוני, לפי בריאן וקאמרון, הוא כזה:

מכורים לעוני צריכים להפריד בין תחושת המידה הטובה שלהם לבין להיות חסרי כסף ולהפסיק לחסום את היצירתיות שלהם על ידי דאגה...[זהו] הכרחי להציב סף מינימום ש[אתם] חייבים להשקיע במטרה לתחזק את בריאותכם...[ישנו] שינוי כיוון בלתי צפוי בתודעה הרוחנית שקורה לעתים קרובות כאשר אנו מתחילים בטיפוח עצמי. יקום...שבמשך זמן רב הרגיש כמו מקום קשה ועוין מתחיל לשנות צורה לבית גידול עדין ואוהב יותר. מכורים לעוני רבים המחלימים הבחינו במידה מסוימת של תדהמה שכאשר אנו מתחילים להעניק לעצמנו, אנו מתחילים, גם, לקבל מתנות בלתי צפויות מהיקום.

למעשה, החלמה מהתמכרות לעוני אין פירושה רק לקבל מתנות מהיקום, אלא גם לתת אותן ליקום בצורה של אקטיביזם עוצמתי וממושך יותר. שקלו את העובדות הללו:

1. העוני שלכם לא עוזר לתנועה שלכם או לכל אחד אחר, חוץ מאשר לאלו העשויים לרצות לנצל אותו.
2. כשתתחילו להחלים מהתמכרותכם לעוני, תתחילו לצבור משאבים, כולל כסף, זמן ואנרגיה. ואז אתם יכולים להשתמש במשאבים הללו על מנת להיות אקטיביסטים יותר יעילים ומשפיעים מכפי שהייתם אי פעם כאשר הייתם עניים.
3. אתם יכולים גם להשתמש בכסף שלכם על מנת לבנות כלכלה ירוקה ולהוות דוגמה לערכיכם המתקדמים עבור הסובבים אתכם. אתם יכולים, למשל, לקנות מכונית היברידית כדי להחליף את המכונית זוללת הדלק שלכם, או להתקין לוחות סולריים בביתכם.

בתרגיל "רשימת המטרות הכלכליות" בסוף הפרק הזה, כמו גם בכל מקום אחר, אנא קחו צעד קיצוני בלדמיין חיים עבור עצמכם שאינכם חיים אותם בהנגדה לצבירת עושר, ובהם העושר שאתם כן משיגים אינו משמש רק לשיפור החיים של עצמכם, אלא גם של העולם הסובב אתכם.

גישות בלתי מתפקדות והתנהגות כלפי כסף, מהוות מכשול לאושר והצלחה ארוכי טווח, אז אם אתם סובלים מבעיה זו, אני דוחקת בכם לטפל בה במהירות ובנחישות. בין אם אתם סובלים מבעיה ברורה או לא, בכל אופן, אני דוחקת בכם להיוועץ בספרים בנושא הכסף המפורטים בביבליוגרפיה, ולהידיין במצבכם הכלכלי עם קרובי משפחה, חברים או יועצים בעלי ידע עליהם אתם סומכים. ואם אתם מרגישים תחושה חזקה של אשמה, כעס, פחד או בושה סביב נושא הכסף, אני דוחקת בכם לדבר על רגשותיכם אלו עם פסיכולוג או איש מקצוע אחר.

אקטיביסטים בוחרים בעוני על ידי בחירה לא להתמודד עם סוגי הבעיות המתוארים בפרק זה. אך ישנה בחירה אחת שאקטיביסטים עושים שאולי, יותר מכל בחירה אחרת, מובילה לעוני. אני מדברת על כך בפרק הבא.

# עזרה עבור בעיותיכם הכספיות – חינם!

ארגונים רבים ללא מטרות רווח מספקים שיעורי כלכלה אישית ואימון אישי בחינם או בזול. אם הנכם בחוב, דברו עם יועץ אשראי של ארגון ללא מטרות רווח או לכו לפגישה של "בעלי חוב אנונימיים" (הרבה יועצי אשראי לכאורה הם למעשה עסקים האורבים לאנשים הנמצאים בחוב, אז ודאו שאתם בוחרים ארגון מכובד ללא מטרות רווח בעל). אלו הנמצאים בחוב צריכים לקרוא גם את "איך לצאת מחובות, להישאר מחוץ לחובות ולחיות בשגשוג," המבוסס על הפילוסופיה והשיטות של "בעלי חוב אנונימיים."

## רשימת מטרות כלכליות

כתבו את רשימת המטרות הקשורות לאורח חייכם ולצרכיכם החומריים בפירוט רב ככל האפשר. ראשית, בררו איזה סוג של אורח חיים תרצו לחיות...

* בשנה הבאה
* בעוד חמש שנים
* בעוד עשר שנים
* בעוד עשרים שנים
* בעוד שלושים שנים
* בעוד ארבעים שנים
* בעוד חמישים שנים
* בעוד שישים שנים
* בעוד שמונים שנים. למרות זה נשמע מגוחך, זה לא: תוחלת החיים בעולם המערבי, לפחות, ממשיכה לעלות. ראו, לדוגמה, את “100th birthdays may soon be the norm in rich nations: researchers,” ("ימי הולדת 100 עשויים להיות בקרוב הנורמה במדינות עשירות: חוקרים,") מתוך TodayOnline, ה-21 לפברואר, 2006, המדווח על מחקר שהוצג בפגישת "המרכז הלאומי לחינוך מדעי" (American Association for the Advancement of Science). וכן, אריכות ימים מוגברת מציגה טיעון נוסף וחזק מאוד לטובת ניהול גם של בריאותכם וגם של כספכם.

באופן ספציפי יותר, חשבו על מה שהייתם רוצים שיהיה לכם ועל מה שאתם רוצים להיות מסוגלים לעשות בגל אחת מהנקודות הללו בחייכם. התחילו בלחשוב על כמה, ואיזה סוג, של אקטיביזם הייתם רוצים לעשות, ואיזה סוג של חותם יכולתם להותיר אילו הייתה לכם כמות נדיבה של כסף וזמן להקדיש לאקטיביזם שלכם. ואז חשבו על מטרות חייכם האחרות, כולל בריאות, מערכות יחסים ותחומי עניין אחרים, כולל אמנות, נסיעות, ספורט, בידור וכו'. אם יש לכם או אתם רוצים שיהיו לכם ילדים, חשבו על סוג החיים וההזדמנויות שאתם רוצים להעניק להם. חשבו גם על אחרים שאתם רוצים להיות מסוגלים לדאוג להם, כולל אולי הוריכם לכשיזדקנו. נקרא למסמך הזה "רשימת המטרות הכלכליות" שלכם.

חלק III:

7. 3 התנהגויות הפרודוקטיביות

הנה, שוב, 3 התנהגויות הפרודוקטיביות, עם כמה מלים חשובות מודגשות:

3 התנהגויות הפרודוקטיביות:

1. להגיע לעבודה בדיוק בזמן שאתם אמורים להיות.
2. להתחיל מיד בעבודה על מה שאתם אמורים לעשות.
3. להישאר מרוכזים בעבודה במשך שעה או יותר.

כל המלים החשובות הללו מסתכמות לכדי אותו הדבר: **בלי לרמות**.

להגיע לעבודה באיחור פירושו לרמות. לא לעשות את הדברים שאתם אמורים לעשות פירושו לרמות. ולא להיצמד אליהם במשך שעה או יותר גם זה פירושו לרמות.

בואו נדייק יותר:

בהתנהגות מספר 1, המילה "בדיוק" פירושה על השניה. 8:00 בבוקר, לא 8:01, 8:05 או אפילו 8:00:10. עליכם לאמן את עצמכם להיות בדיוק היכן שאתם אמורים להיות: לא חושבים על זה, לא בדרך, לא מוזגים לעצמכם כוס קפה – ברגע המדויק בו אתם אמורים להיות שם.

בהתנהגות מספר 2, המילה "מיד" פירושה שבערך שניה לאחר שישבנכם נוגע בכיסא (או רגליכם, משמרת המחאה וכו') אתם מתחילים בעבודתכם.

הביטוי "בעבודה על מה שאתם אמורים לעשות" אמור להסביר את עצמו, אך הייתי רוצה להוסיף את זה: ללא יוצא מן הכלל. שיחות טלפון ספונטניות "דחופות," לגימת קפה, קריאת עיתון וגלישה ברשת כולם מהווים דחיינות, חד וחלק. אותו כנ"ל לגבי עשיית עבודה אחרת – אפילו עבודה חשובה הנותנת הרגשה של עבודת קודש – שלא הייתה רשומה בלוח הזמנים למשך הזמן הזה. אתם עלולים לבלות את כל הקריירה שלכם שקועים בפעילויות אלו, כאשר אתם מתקדמים מעט מאוד או בכלל לא במשימתכם.

בהתנהגות מספר 3, המילה "מרוכזים" פירושה שאתם חושבים אודות עבודתכם, ועבודתכם בלבד. במלים אחרות, אתם **לא** חושבים על עבודה אחרת שיכולתם לעשות, או על דאגותיכם בנוגע לעבודתכם, או על עניינים פילוסופיים הקשורים בעבודתכם. וכמובן, אתם לא חושבים על חייכם האישיים, על תכנית הטלוויזיה של אתמול בלילה או על ציוצן המזמין של הציפורים מחוץ לחלונכם.

"שעה או יותר." כמות המן שאדם יכול, או צריך, להישאר מרוכז בעבודתו משתנה מאדם לאדם. רוב האנשים, עם זאת, יכולים לאמן את עצמם לעבוד בריכוז במשך שעה לפחות לפני שיצטרכו לקום ולעשות הפסקה. אם הנכם אנשים שאפתנים מאוד, תרצו לדחוף את הגבול הזה לתשעים דקות, שעתיים או אפילו יותר, מפני שכל הפסקה מהווה הסחת דעת והפרעה רציניות כשאתם שקועים עמוק ובריכוז רב בעבודתכם. "חושבים" מקצועיים רבים, כגון כותבים, מתכנתים, אמנים ומדענים, מפיקים את המרב ממשהו בין ארבע לשש שעות של עבודה יצירתית אינטנסיבית ליום, בדרך כלל עם הפסקה קצרה או שתיים באמצע. אז ייתכן וזהו הגבול הטבעי עבור רוב האנשים. אין פירוש הדבר שעליכם להפסיק לעבוד אחרי שש שעות, דרך אגב: פירוש הדבר שעליכם לעבור לדברים קלים יותר כמו קריאה בעיתון וישיבות ושיחות טלפון שגרתיות.

עכשיו שאתם מבינים את שלוש התנהגויות הפרודוקטיביות יותר לעומק, אתם יכולים להתחיל ללמד את עצמכם להשתמש בהן. הפרק הבא יספר לכם כיצד.

15. פרפקציוניזם

פחד, כפי שאתם יודעים, נמצא בבסיס של רבות מבעיות הדחיינות. הפחד הזה לעתים קרובות מציג את עצמו כאחד או יותר מ"שלושת המכשולים הגדולים": פרפקציוניזם, שליליות ורגישות יתר. כשאני מבקשת מאנשים בכיתות שלי להרים את ידיהם אם הם מוּעדים לכל אחת מתוך ההתנהגויות הבלתי מתפקדות, כמעט כל הידיים מונפות.

לעומת זאת, מעולם לא פגשתי דחיין שלא היה מועד לפחות לאחת מהן.

בואו ניקח אותם אחד בכל פעם, החל מפרפקציוניזם:

פרפקציוניזם הוא ההרגשה שהדברים שאנו עושים או יוצרים אף פעם אינם טובים דיים. פרפקציוניסטים מציבים לעצמם סטנדרטים גבוהים באופן בלתי סביר, ואז, כאשר אינם מצליחים לעמוד בהם, הם שופטים את עצמם בחומרה הם גם פעמים רבות מפנים את אותה התנהגות כלפי אחרים, בעודם מציבים להם סטנדרטים גבוהים באופן בלתי סביר ואז שופטים אותם לחומרה כשהם "נכשלים."

הנה רשימה של טעויות ספציפיות שפרפקציוניסטים עושים בחשיבה ובהתנהגות שלהם:

* הם מסרבים להכיר באופי המצטבר של היצירה: שהיא קורית בשלבים וסביר להניח שהשלבים המוקדמים יהיו גולמיים ובלתי מספקים. למעשה הם חושבים שהניסיונות המוקדמים שלהם צריכים להיות נהדרים. הם לעתים קרובות לא חושבים זאת במודע – אחרי הכל, זאת נקודת מבט שלא מתיישבת עם ההיגיון – אבל באופן לא מודע או מודע למחצה, הם חושבים: "הטיוטא הראשונה של ההודעה הזו לתקשורת חייבת להיות פנטסטית."
* הם ממעיטים בערכו של הקושי של הפרויקט שלהם, למשל: "אני רק אעשה כמה שיחות טלפון ואתלה כמה פלאיירים, וזה ימלא את האולם עבור האירוע שלי."
* הם מציבים מטרות גבוהות או בלתי אפשריות עד כדי גיחוך, למשל: "אני הולך לכתוב הצעת מענק בת חמישים עמודים בסוף השבוע הזה" חרף העובדה שהם מעולם לא כתבו למעלה מעשרה עמודים ליום ושיש להם מחויבויות רבות אחרות.
* כנזכר לעיל, כאשר פרפקציוניסטים לא מצליחים להשיג את מטרותיהם הבלתי אפשריות, הם קשים באופן קיצוני עם עצמם ועם אחרים, למשל: "אני כישלון, והקהילה הזאת טיפשה." (ראו גם את הדיון על שליליות בפרק הבא).
* הם נוטים לראות דברים ב"שחור ולבן": הצלחה מוחלטת או כישלון מוחלט. הם לא מבינים שעשיית חצי עבודה – או אפילו עשירית עבודה – טובה לאין שיעור מאי עשיית שום חלק מהעבודה. אחרי הכל, אם אתם עושים רק חלקיק זערורי של עבודה כל יום, בסופו של דבר תסיימו אותה. אבל אם לא תעשו שום חלק מהעבודה כל יום, לעולם לא תסיימו.

באופן רגשי, אם לא שכלי, פרפקציוניסטים לא יבינו את ההבדל.

פרפקציוניסטים, מעל הכל, רואים את העבודה כסוג של מאבק אפי. הם לא לגמרי סומכים על דברים כשהם באים יותר מדי בקלות. בגלל זה, הם לעתים קרובות עושים דברים שיקשו על עבודתם, כגון בניית הפרויקטים שלהם במונחים כבירים, הוספת משימות בלתי הכרחיות לפרויקטים שלהם, ותגובה מוגזמת לאירועים טובים או רעים המתרחשים לאורך ים העבודה (ראו פרק 18: רגישות יתר, לעוד על נושא זה). התוצאה היא שהם לעתים קרובות מסיימים במלחמה בעצמם במלחמה בעצמם בכל שלב בדרך. האמת היא, שעבודה של אקטיביסט היא לעתים קרובות כבירה ודחופה. כישלון לזכות בהצבעת איחוד או בלחץ על מפעל להפחית את פליטת הגזים שלו יכול להסתיים בסבל אמיתי. מציאות זו אינה צריכה לשמש כתירוץ לפרפקציוניזם, עם זאת, מאחר שפרפקציוניזם כמעט לעולם אינו מדרבן אתכם להשיג תוצאות טובות יותר, אלא רק עומד בדרככם. במילים אחרות, ככל שמטלתכם דחופה יותר, כך אתם צריכים יותר להימנע מפרפקציוניזם ומגישות והתנהגויות בלתי מתפקדות אחרות.

אקטיביזם הוא עסק רציני, אך רצינותו לא פוטרת אותו מכלל ה"עבודה צריכה להיות משחק" עליו דובר בפרק 9. חתרו לפסוע בחופשיות ובקלילות סביב האקטיביזם שלכם, לצלול לתוכו ולצאת מתוכו כרצונכם, וליהנות מלקיחת סיכונים סביבו, בידיעה שחלק מהסיכונים הללו יובילו באופן בלתי נמנע לכישלון.. כן, יהיה לחץ- קריירה אקטיביסטית היא אולי הקריירה הלחוצה ביותר שיש – אך זה חיוני שאתם לא רק תלמדו להתמודד עם לחץ כזה בחינניות, אלא גם תכירו בכך, שבכל רגע נתון, אתם מחליטים עד כמה לחוצים תרגישו.

# הפתרון

פרפקציוניזם, אתם זוכרים, הוא תגובה בלתי מתפקדת לפחד, כך שהפתרון עבורו הוא להחליף את המחשבות הבלתי וההתנהגויות מתפקדות בכאלה שמתפקדות. לדוגמה:

איך תשנו את מחשבותיכם? אין טכניקה מיוחדת – אתם פשוט תופסים את עצמכם חושבים את התרגיל הפרפקציוניסטי הישן ובאופן מודע מחליפים את המחשבות הללו בחלופות המתפקדות יותר שלהן. בהתחלה, זה עשוי להיראות טיפשי או מאולץ – וככל הנראה תשכחו כל הזמן לעשות זאת – אך המשיכו לנסות ובסופו של דבר תראו ש:

* החלפת מחשבות פרפקציוניסטיות בלא פרפקציוניסטיות נותנת הרגשה טובה, ולא מזיקה לאף אחד.
* ככל שתתאמנו, כך יהפוך התהליך לאוטומטי יותר (תשכחו לעתים נדירות יותר).

אתם יכולים להתחיל לעשות זאת ממש כעת. אל תציבו לעצמכם מטרה גבוהה באופן בלתי סביר כמו: "אני הולך לתפוס כל מחשבה פרפקציוניסטית," ואל תנזפו בעצמכם קשות כאשר אתם מועדים. אלו בדיוק הבעיות שאתם מנסים לפתור!

פשוט התחילו מעט בכל פעם, ובכל פעם שאתם מחליפים בהצלחה מחשבה פרפקציוניסטית במחשבה מתפקדת, שבחו את עצמכם. בקרוב, ההחלפות יקרו לעתים כה תדירות ובאופן כל כך אוטומטי, שאפילו לא תבחינו בהן. ולבסוף, המחשבות שלכם באופן כללי יהפכו לפחות פרפקציוניסטיות, כך שלא תצטרכו לעשות הרבה בכלל על מנת להחליפן.

18. רגישות יתר

רגישות יתר היא הנטייה להגזים בתגובה ללחצים הרגילים של החיים. זו תכונה שדחיינים חולקים עם מכורים, אמנים בעלי "מחסום יצירתי" ואנשים נוספים המתקשים להתמודד.

שימו לב שאני מדברת על "רגישות יתר," לא על "רגישות." רגישות היא תכונה אישיותית מעולה. פירושה שאנחנו מודעים לעצמנו, לסביבתנו וליצורים חיים סביבנו באופן עמוק ומשמעותי. העולם זקוק לכמות אנשים רגישים גדולה ככל האכל האפשר מפני שהם לעתים קרובות אלו ששמים לב לבעיות וחותרים לתקן אותן.

רגישות יתר, עם זאת, מגיעה לכדי הגזמה. אם הקנטה, אכזבה או דחייה פעוטים הורסים את היום שלכם (או את השבוע, החודש או השנה שלכם), אתם בעלי רגישות יתר.

באופן הפוך, אם חדשות טובות פעוטות גורמות לכם לצהול או להיות במצב מאני עד לנקודה בה אינכם יכולים לתפקד, גם אז אתם בעלי רגישות יתר.

רגישות יתר היא, במהותה, חוסר שליטה עצמית רגשית. זו בעיה נפוצה מאוד, אם לשפוט על פי מאות הספרים הקיימים הטוענים לטיפול בבעיה, ובמיוחד בבעיה רצינית עבור אקטיביסטים בגלל:

* שחייו של האקטיביסט מלאים ב"טריגרים" רגשיים. רוב האנשים, בחיי היומיום שהם, חווים טווח של רגשות חיוביים ושליליים. אנשים מעטים, מלבד אמנים, אולי, מביאים על עצמם עליות ומורדות כפי שעושים אקטיביסטים. על ידי חתירה לשינוי הסטטוס-קוו, אפשר לומר שאקטיביסטים מבטיחים שייחשפו לחוסר אישור, דחיה, תסכול ואפילו לעג מתמידים. "לכו למקום בו אתם הכי פחות רוצים אתכם, כי זה המקום בו הכי זקוקים לכם," יעצה אביגיל קלי פוסטר, הפעילה לביטול העבדות והפציפיסטית בת המאה ה-19, עצה מצוינת, אך הדחיה הבלתי נמנעת והשליליות שהאקטיביסטית תיתקל בהם כשתיקח אותה יהפכו את החיים לבלתי נעימים אם יש לה נטיות לרגישות יתר.
* רגישות יתר גוזלת לא רק מזמנכם ומהאנרגיות שלכם, אלא גם מהאובייקטיביות שלכם. כפי שנידון קודם לכן, הצורך העיקרי בעשיית הפעילות האקטיביסטית הוא השקפת עולם אובייקטיבית. רגישות יתר מעיבה על האובייקטיביות שלכם, ובכך הופכת אתכם ליעילים פחות. לעתים קרובות, הערפול שלילי, כך שאתם רואים מצב כגרוע מכפי שהוא באמת. זה מוליד את סוגי הציניות וחוסר התקווה המנבאים מקרים כה רבים של שחיקה. אפילו אופטימיות עודפת עשויה להוות בעיה, בכל אופן. הנה גיטלין, שוב: "אם הנכם מסוחררים מציפיות, כפי שהיו שהמהפכנים של שנות השישים המאוחרות, הסחרור שלכם יפעל עליכם כמו סם – עד שאם יתמזל מזלכם, תתרסקו, ואם לא יתמזל מזלכם, דבר גרוע מזאת יקרה. זו הייתה דרכם של קומוניסטים ועמיתיהם התיירים, שתמיד ניסו להסביר (או ליתר דיוק, לתרץ) כל ביקורת על האיחוד הסובייטי כבְּדָיַה של העיתונות הבורגנית...אקסטזה שוות ערך הייתה מנת חלקם של אקטיביסטים רבים מדי בגרעין הקשה של דורי, שבלבלו בין התשוקות המסחררות שלהם לסיכויים אמתיים למהפכה."
* רגישות יתר מובילה לנטייה להתבודדות. אנשים רבים הסובלים מרגישות יתר מתקשים בעמידה בלחצים הרגילים של החיים. הם מגיבים בעוצמה רבה לגירויים כמו רכבת מאחרת, תור אטי במכולת או אפילו מזג אוויר רע. במקום העבודה, הם פשוט לא יכולים לציית לתנאים כמו שהייה בתאים, קודי לבוש, אורות פלואורסנט ועמיתים רעשניים לעבודה. "פתרון" אחד בו אנשים הסובלים מרגישות יתר משתמשים, באופן מודע או בלתי מודע, הוא לסגת מהעולם ומהלחצים שלו. הם מבלים יותר ויותר זמן לבד בסביבה שהיא במידה רבה תחת שליטתם ככל האפשר. באופן מקצועי, הם עשויים לנסות לעבוד מהבית, או אם הדבר לא עולה בידם, לנקוט בפעולות אחרות על מנת לבודד את עצמם מעמיתיהם – לדוגמה, לסגור את דלת משרדם או להימנע מהבילוי ארוחת צהריים משותפת. אחרי שעות, הם עשויים לפרוש לקיום מבודד של "בטטות כורסא" או "מכורים לאינטרנט." הבעיה עם התבודדות היא, שבעוד שהיא עשויה לספק הרגשה טובה בטווח הקצר, היא תמיד עוינת להצלחה. כששמים את מיתוס "הפרש הבודד" בצד, הצלחה בכל מאמץ חשוב ללא יוצא מן הכלל דורשת עבודת צוות. ואפילו ל"פרש הבודד" יש את טונטו וסילבר...

אם אתם סובלים מרגישות יתר, אחד האתגרים העיקריים שלכם יהיה ללמוד לחוות רגשות שליליים כגון דחיה, תסכול ואכזבה, כמו גם רגשות חיוביים כגון גאווה ושמחה, מבלי שאלה יורידו אתכם מהפסים. זה עשוי להיות לא קל, אך זה יהיה חלק חשוב מצמיחתכם כאקטיביסטים. רגישות יתר גם נמצאת קשורה פעמים רבות להתמכרות. אם אתם "מכורים" לעליות ומורדות רגשיים קיצוניים שאינכם מסוגלים או אינכם רוצים למתן, או שאתם עשויים לנסות למתן באמצעות שתיה, סמים, אכילת יתר, שינה מופרזת, או באמצעות התמכרות "קלה" כגון צפייה כפייתית בטלוויזיה או שימוש כפייתי במשחקי וידאו – אתם הולכים להצטרך להתמודד עם האישו הזה. לכו לפסיכולוג, הצטרפו לתוכנית שנים עשר הצעדים, או לכל הפחות קראו קצת בנושא התמכרות והחלמה. מקום טוב להתחיל בו הוא Addictive Thinking: Understanding Self-Deception by Abraham J. Twerski ("חשיבה ממכרת: להבין את ההונאה העצמית" מאת אברהם ג'יי. טברסקי), ראו ביבליוגרפיה.

# תשישות חמלה

רגישות יתר יכולה להוות גם סימפטום למצב פסיכולוגי רציני הנקרא "תשישות חמלה," עליו אני רוצה לדבר בחלק I, הערת סיום 1. אם אתם חושבים שיש סיכוי שאתם סובלים מתשישות חמלה, אתם צריכים לפנות לעזרה מקצועית.

## הפתרון

כמו במקרה של פרפקציוניזם ושליליות, התרופה לרגישות יתר היא להחליף את המחשבות וההתנהגויות הבלתי מתפקדות במתפקדות (ואובייקטיביות).

רגישות יתר היא במידה מסוימת בעיה פשוטה יותר לעבוד עליה מאשר השתיים האחרות, למרות זאת, מפני שדפוס המחשבה המתפקד הוא תמיד וריאציה על: "אני הולך להירגע ולעשות את מה שאני אמור לעשות." לדוגמה:

התהליך שתעברו הוא אותו תהליך כמו תהליך פתרון הפרפקציוניזם והשליליות: אימון, אימון, אימון. בהתחלה, זה עשוי להיות קשה לזכור להחליף מחשבה הנובעת מרגישות יתר במחשבה מתפקדת, אבל אחרי מידה מסוימת של אימון, זה ייראה יותר טבעי, ולאחר עוד אימון זה יקרה באופן אוטומטי.

בסופו של דבר, תפסיקו להגיב ברגישות יתר.

כמו תמיד, לעולם אל תנזפו בעצמכם כאשר אתם מועדים.