

הדחיפה למצוינות כחוויה משתקת

דנית בר

המאמר מתמקד בהבדל הזק לכאורה, אך משמעותי ביותר, בין הדחף למצוינות לדחיפה למצוינות. החינוך למצוינות, עידודה והטמעתה כערך אישי וחברתי הם הפן החיובי, המקדם והחיובי. ההלחצה, הציפיות הבלתי מתפשרות והצגת כל מה שאינו מצוינות ככישלון הם המלכודת. אדם השבוי במלכודת זו מועד להיות מאוכזב מעצמו, מלא רגשי אשם ובושה בפני מי שאותו הוא מאכזב ומשותק מבחינת יכולת המימוש שלו בחייו.

"לפני שנים רבות, בארץ רחוקה, חיו מלך ומלכה..."

"כשסוף סוף ילדה המלכה בת הייתה השמחה גדולה".

"לכבוד הנסיכה המתוקה שלי אערך נשף שכמוהו עוד לא היה בכל הממלכה"... וכך היה".

"...המחזמות החשובות ביותר היו 12 הפיות, שהיו מעניקות לתינוקות ברכות ותכונות מתוקות..."

"אבל הייתה עוד פיה, הפיה ה-13, שהמלך, משום מה, ממש בלי כוונה, שכח להזמין". (אגדות האחים גרים, 2003)

ובגרסה אחרת:

"המלך הזמין למשתה רק 12 קוסמות, לפי מספר צלחות הזהב בארמון. ועוד ביקש המלך, בסודי סודות, שלא תדע הקוסמת ה-13 על המסיבה, שלא תיעלב ולא תיפגע". (עולם האגדות, 2003)

הנסיכה היא התגשמות משאלותיהם של ההורים. ככזאת, עליה לענות על כל הציפיות. הציפיות למצוינות ולהתגשמות המושלמות מגולמות בסיפור בדמותן של שתיים עשרה הפיות. הן מברכות את הנסיכה במהלך המשתה שערכו המלך והמלכה לכבוד לידתה – שתהיה יפה, חכמה, חיינית, נעימה, עדינה, רגישה, בעלת חיוך מקסים, בעלת נימוסים טובים.

שתהיה מושלמת.

אסור לה לפשל.

אסור לה לטעות.

אסור לה למעוד.

אסור לה להיות כל מה שמייצגת הפיה השלוש עשרה, ש"בטעות", או שמא כדי לא לפגוע בשלמות האירוע, לא הזמנה. הפיה הזו

המאמר דן בכמה מן ההיבטים המתעתעים, המכשילים והמשתקים במסע האישי למצוינות.

לכאורה, ובצדק, הדחף למצוינות, השאיפה "לכוון גבוה", היכולת לעמוד באתגרים ולהתגבר על מכשולים, הם ערכים ראויים ביותר וחשובים בחינוך, בחברה ולכל אדם ואדם. אלא שדחף זה, כאשר הוא בא לידי ביטוי כדחיפה, לחץ וחוסר פשרנות, עלול להפוך למכשלה אמיתית. העמדת ערך המצוינות כערך עליון ובלעדי מציבה בפני כל מי, או מה, שאינו מעולה, מראה של כישלון.

הדבר דומה לקפיצה לגובה בספורט. עוד לפני שהקופץ נעמד על רגליו לאחר הקפיצה מעבר לרף (המצוינות) יבוא מי שיבוא ויעלה את הרף. הספורטאי יוצא מהמשחק רק לאחר שכשל, פגע והפיל את הרף. ה"הישג" הוא כישלון. ההצלחה נחווית, בסופו של דבר, כאכזבה ואי שביעות רצון.

אחת המכשלות הקשות במירוץ למצוינות ולמושלמות היא שמדובר במסע של אי שביעות רצון עצמית אינסופית. לעולם אפשר "טוב יותר"; תמיד יש "טובים ממך"; זכייה במדליה פותחת מירוץ להשגת מדליה נוספת; יציאה מהמירוץ היא בבחינת כישלון ואכזבה צורבים. אין אתנחתא אמיתית, גם לא סיפוק של ממש. אין מנוחה על זרי הדפנה.

סיפור "היפהפייה הנרדמת" כביטוי פסיכולוגי לשאיפה למצוינות ולמחיר שהיא גובה

סיפור "היפהפייה הנרדמת" הוא סיפור על מלכודת השאיפה למצוינות, לשלמות והציפייה הפסיבית והנרקיסיסטית לכך שהמשאלה אכן תתממש. לא במקרה, מכל אגדות העם, הוא מעורר הזדהות כה חזקה, בקרב נשים במיוחד, ומהווה מושא כמיהה לחיים מושלמים.

ראויים למה בעצם?

קיים הבדל עקרוני בין להיות "הכי טוב" לבין להיות המיטב. כאשר אנו עסוקים בלהיות טובים יותר מאחרים, בלהיות הכי טובים, אנחנו רחוקים מלפתח את המצוינות של עצמנו. הדבר העיקרי שאנו מפתחים באופן זה הוא יצר התחרותיות, חוסר שביעות רצון וחוסר פרגון, בבחינת אין מקום למישהו אחר להיות טוב כמונו, או חלילה יותר מאתנו.

לעומת זאת הרצון להיות המיטב של עצמנו הוא הרצון להתפתח מבפנים החוצה, כביטוי של גדילה והעצמה.

מדובר בהבדל בין דחף לדחיפה.

אדם אשר עבורו מצוינות אישית היא ערך עליון מוחלט כמעט תמיד אינו מרצה מעצמו. תמיד ישאף ליותר, הצורך לחזור על ההישג חזק מכול, תמיד יחיה בסוג של לחץ. רבים מכירים את חוויית ההורים השאפתניים על חשבון ילדם "אם קיבלת 95 לא יכולת לקבל 100?", "למה היית צריך לקלקל את התעודה בציון נמוך בספורט?", "נראה איך יהיו ההישגים שלך בשנה הבאה" (רכיב בתכנית "פגוש את העיתונות", 2010) וכדומה. לעתים קרובות הורים מלחיצים למצוינות מטילים על ילדיהם ייעוד סמוי לממש את מה שהם עצמם לא מימשו בחייהם, ובכך מעמיסים על אותם ילדים את האחריות לשביעות הרצון ולגאוזה של עצמם. בבחינת הילדים "דפקו" להם, ההורים, את החיים בכך שלא הגיעו להישגים שתכננו עבורם.

מחיר המעידה והפרישה מהמירוץ למצוינות

מעידתם של המלך והמלכה בסיפור "היפהפייה הנרדמת" היא קודם כל מעידה חברתית, הנתפסת כבלתי נסלחת וגוררת מחיר של נידוי חברתי. אבל אם נשכיל לראות בפיה, כמו בקודמותיה, ביטוי לצד רגשי פנימי באדם, נראה כאן ביטוי קיצוני לכך שחוסר הסלחנות למעידה ולטעויות אנושיות חורץ לעתים גורלות, בעיקר של ילדיהם שנדרשו למושלמות, כדוגמת הנסיכה. יעידו על כך ספורטאי צמרת שלא זכו במדליה הנכספת או "חלילה" בחרו לפרוש מהעיסוק בספורט התחרותי, מוזיקאים שחדלו לנגן לאחר שכשלו בתחרות יוקרתית ואפילו אדם שאהבתו נכזבה והושבה ריקם.

סיפרה לי אישה, בשנות החמישים לחייה, אלופה לשעבר בארצה באחד מענפי הספורט היוקרתיים. כל עולמה היה תלוי בהישגיה ובדחף הבלתי פוסק למצוינות ולמדליות. הוריה דחפו אותה מאז היותה ילדה קטנה, והפעילו עליה לחצים בלתי מתפשרים להישגים בתחום שבו הצטיינה. בנוסף ללחצי ההורים הייתה חשופה לתחרותיות אינסופית בפנימייה שבה למדה, ולחוסר התפשרות יומיומית מצד המאמן האישי שלה. כל אלה הפכו אותה, לדבריה,

מייצגת את הכתם של חוסר המושלמות. לפיה הזו אין מקום במשתה. במשתה יש מושלמות מוחלטת – הנסיכה היא התגלמות המושלמות והמצוינות האולטימטיבית. מושלמות ללא סייג, ללא חיסרון קל שבקלים. מי שמייצגת את הצד הלא מושלם באדם, בנסיכה, "נשכחת", לא נכללת ברשימת המוזמנים, הלא היא רשימת מעלותיה של הנסיכה.

קללתה של הפיה השלוש עשרה מוכרת לכל ילד הנדחף יתר על המידה על ידי הוריו, ולעתים גם על ידי הסביבה, למצוינות. קללה זו משמעה אפס סלחנות ל"פאשלות". פירושה חוויית "סוף העולם" במקרה של כישלון או מעידה. תחושת מוות מול הפסד ואף גרוע מכך – אשליית ה"כול יכול" של טוב ללא רע, של הצלחה ללא כישלון. של מושלמות אינסופית. של מצוינות...

"היפהפייה הנרדמת" הוא גם סיפור על כוחם של הרוע, חוסר הסלחנות, הנטירה והנקמנות. "שכחתם אותי, אה?" קראה הפיה ה-13 לעבר המלך, המלכה והאורחים במשתה. "אני לא רצויה? חשבתם שאעבור על כך בשתיקה? אז טעיתם! גם אני הבאתי לנסיכה מתנה. הנה לך ממני, באהבה... כשימלאו לך 15 שנה תדקור את אצבעך העדינה מחט נול קטנה ואת תמותי, מסכנה!" (אגדות האחים גרים, 2003)

משמעות השאיפה למצוינות אישית

כאשר מדברים על מצוינות אישית מתכוונים לרוב לשאלה כיצד למצות את הפוטנציאל שנמצא בכל אחד מאתנו, מדברים על חשיבות המשמעת העצמית, התגברות על קשיים ועל מכשולים. על הפיכת מכשול לאתגר. כמו כן מדברים בהקשר זה על מורכבות האיזון הנדרש בין בית – עבודה – קריירה – אצל גברים, אבל בעיקר אצל נשים שהן אימהות ורצות להיות מצוינות בכל התחומים, super women. כאשר מדברים על מצוינות אישית מדברים בעיקר על מצוינות אישית לאורך זמן – האם אפשר להגיע לכך ואם כן, כיצד.

המונח "חינוך למצוינות" הוא, אם כך, ביטוי לערך חשוב ומהותי בחינוך. הוא קשור לשוויון הזדמנויות, למיצי הפוטנציאל האישי, להכוונה המיטבית של כל אחד ואחד מילדות לשם מימוש יכולותיו. בהקשר זה הביטויים המוכרים לכל אחד מאתנו כגון "לדבוק במטרה", "המאמץ משתלם", "התגברות על קשיים מחשלת", "בינוניות היא אסון" וכדומה הם מעין מנטרות שהורים ומורים משמיעים חדשות לבקרים. רבים מאתנו מכירים את ההרגשה המגובה במסרים מהסביבה של "בזבז" כישרונות והזדמנויות, של החמצה, של "אילו רק השתדלנו יותר היינו יכולים להיות..." כאילו רק המצוינים והמצטיינים ראויים.

לאדם בלתי מרצה. תמיד הועלה רף הדרישות, לעולם נדרשה לשפר את הישגיה. תמיד היא חייבת להיות הצודקת, הראשונה, הבולטת והמבצחת. לא נחה לרגע. דורשת מעצמה עוד ועוד בכל תחום בחייה. כך נהגה גם בבני משפחתה. כך היו גם ציפיותיה מאחרים. משענה שפרשה מהעיסוק בספורט ההישגי, עקב גילה, לא מצאה משמעות חדשה לחייה. חיי המשפחה שלה התרסקו. היא העידה על כך שהחיים במחיצתה היו בלתי נסבלים משום שתמיד, אבל תמיד, הייתה חייבת להיות הראשונה, הצודקת, המצטיינת ותמיד לחצה את בני המשפחה ולא הייתה מרצה. "יש לי ארון מלא מדליות ובית ריק – מה יצא לי מזה?" נהגה לומר בכאב.

סיפור נוסף הממחיש את כוחה ההרסני של הדרישה הבלתי מתפשרת למצוינות שמעתי במשפחת בעלי. חמי, ד"ר רוברט בר ז"ל, נולד בראשית המאה העשרים בגרמניה. הוא היה בן יחיד להורים מחמירים ונוקשים. אביו היה קשוח במיוחד וציפה מבנו להצטיינות בכל לימודיו. כאשר באחת מתעודות בית הספר קיבל ציון אחד שלא היה מצטיין נזף בו האב קשות.

החוויה הייתה קשה עבורו עד כדי כך שהוא שמר את התעודה כ"אות קלון" במשך שנים. רק כעבור כארבעים שנים, בארץ, הוא כבר עזב מצליח ובעל משפחה, אזר כוחות להיפטר מחוויית הכישלון שליוותה אותו כל חייו וזרק את התעודה.

לא עברו ימים אחדים ומנהל בית הספר במקום דפק על דלתו והחזיר לו את התעודה. "מצאתי אותה באתר הפסולת", אמר "ודאי מזרקה בטעות... איזו תעודה נהדרת הייתה לך, ד"ר בר".

הילדה הדחוייה ביותר באגדות העם, שלגיה, הייתה בלידתה התגשמות משאלות הלב של הוריה. כמוה, גם בחיים, עלול ילד שאינו עונה על ציפיות הוריו, או מאיים עליהם בעצם היותו כפי שהוא, שונה ממה שהועידו לו, להפוך לילד דחוי ואף מורעל (בר, 2011).

דוגמה אופיינית אחרת לכך הוא סיפורו של אישה בראשית שנות השלושים לחייה, מלאת חן, נבונה ובעלת כישרונות רבים בתחום שלמדה. לאביה עסק משפחתי ויש לו תכניות ברורות היכן לשבץ את בתו בעסקיו. התפקיד שהועיד לה מרחיק אותה מרצונותיה, אבל היא אינה מעיזה לאכזב את אביה ולומר לו שאינה מעוניינת לעבוד בעסק המשפחתי. "אני יודעת שאני מקור גאווה להוריי. הגשמתני עד היום את כל משאלותיהם ואני יודעת שאפגע קשות באבי אם אסרב לזכרונם." היא יודעת שהיא לכודה. אפילו השתמשה בביטוי "שפוטה". "אני מרגישה שאני 'מצוינת על תנאי', כל עוד אני עושה מה שאומרים לי." ואכן, כאשר פתחה את הנושא עם הוריה אחת התגובות הראשונות שקיבלה הייתה סנקציה כלכלית. "נכון שקוראים לזה אהבה על תנאי?" שאלה.

אכן כן. הדחיפה ההורית למצוינות, לשלמות ולהתנהלות בהתאם לציפיות ההורים היא אחד המאפיינים של אהבה נרקיסיסטית ומוותנית (מילר, 2000), ופוגעת בחופש לחיות את מי שאתה מתוך חופש בחירה אמתי בין רצונות, מאוויים, צרכים ואילוצים (יובל, 2001).

כאשר תפיסת העצמי מזוהה עם ההישגים, אבדן היכולת לממש אותם, או התרסקות החלום, נחווים כחוויה של כישלון קיומי. במקרה כזה אדם שלא יתקבל, לדוגמה, ללימודים שבהם חפץ, עלול להיכנס למשבר אמתי ולהרגיש לא ראוי. או צעיר שהודח מקורס יוקרתי בצבא עלול למצוא עצמו בסכנת התאבדות בגלל השבר הרגשי הקשה (אור-בך, 2001). השאיפה לשלמות עומדת בבסיס רוב הפחדים והחרדות. כאשר מנסים לברר עם אדם הסובל מהתקפי חרדה מה מציק לו ומאיים עליו כמעט תמיד יצא סיפור של תחושת כישלון, אשמה ובושה עקב חוסר היכולת להיות מושלם. הצורך להיות "הכי בסדר" בכל דבר, עם כולם, תמיד, יכול לשבש תפקוד של אותו אדם אפילו ברמה היומיומית. אם כל תקלה היא כישלון אישי וכל קושי או מעידה הם "הוכחה" לכך שאנחנו "לא בסדר", יכולת ההתנהלות שלנו בחיים משולה להליכה על חבל דק מאד.

בספרות המקצועית מדובר על הרצון בשלמות כעל מלכוד, מלכוד השלמות (אדלר, 2008).

כאשר בודקים מהם הדברים החשובים באמת בחיים לא נמצא שם מצוינות.

הדחיפה למצוינות עלולה להיות מתעתעת אם לא משכילים להבחין בין עידוד להתפתחות אישית לבין אמירה מתמשכת שאין לך זכות לנוח מהמירוץ, כמו בתיאור של חוויית הקופץ לגובה.

האיזון בין השאיפה למצוינות וקבלת העצמי

נחזור אל היפהפייה הנרדמת.

הקללה סופה להתגשם.

מרב הגנה על הנסיכה המושלמת היא הייתה כלואה בארמון. למרות זאת סקרנותה הובילה אותה למגדל, שם פגשה את הזקנה שארגה בנול. אפילו הדימויים בסיפור מבטאים את אפיוני המלכוד – טוויית הרשת, המלכודת, כדימוי להכשלה.

כמצופה הניסיון הראשון בדרכי החדשה, בטוויית החוטים, לא צלח. קללת הפיה השלוש עשרה התגשמה – לא היה מקום לטעויות ולסטייה מהדרך ב"מושלמות" שבה גדלה הנסיכה. חייה נגמרו ושוב לא הייתה ראויה לשום הזדמנות נוספת.

"חלפו מאה שנים וספור הארמון והנסיכה שנרדמה כמעט נשכח. עד שיום אחד הגיע ממקום רחוק נסיך יפה תואר...." (אגדות האחים גרים, 2003)



<p>היטיב לבטא זאת אלכסנדר סולז'ניצין, באמירה שאיני יודעת את מקורה: לו היה זה קל כל כך! לו היו אנשים רעים הפועלים להרע במחתרת, וכל שהיה צריך לעשות הוא להפריד אותם מאיתנו ולהשמיד אותם. אך הקו המפריד בין הטוב והרע חוצה את ליבו של כל בן אנוש. ומי מוכן להשמיד חלק מליבו שלו? (תרגום מאנגלית: א' בר)</p> <p>מקורות</p> <p>אדלר, א. (2008). משמעות חיינו, אור יהודה: הוצאת כנרת, זמורה-ביתן, דביר.</p> <p>אור-בך, י. (2001). ילדים שאינם רוצים לחיות, רמת גן: אוניברסיטת בר-אילן.</p> <p>אליגון-רוז, ת. (נוסח עברי), (2003). "היפהפייה הנרדמת"; "שלגיה", בתוך: אגדות האחים גרים, אור יהודה: הוצאת כנרת, זמורה-ביתן, דביר.</p> <p>וייס, ד. (2010). "פגוש את העיתונות", ריאיון עם זקי רכיב, 23.7.2010.</p> <p>וינשטיין, ע. (עורך), (2003). "היפהפייה הנרדמת", בתוך: עולם האגדות, קרית גת: הוצאת קוראים.</p> <p>יובל, י. (2001). סערת נפש, תל אביב: הוצאת קשת.</p> <p>יונג, ק. (1973). האני והלא מודע, אור יהודה: הוצאת דביר.</p> <p>מילה, א. (2000). הדרמה של הילד המחונן, תל אביב: הוצאת דביר.</p> <p>Beer, D. (2010). The silent abuse. <i>Medicine Psychiatry (Medicin Psychiatria, in Hebrew)</i>, 15, 40-43.</p> <p>danitbeer@gmail.com</p>	<p>גם בסיפור זה, כמו בכל אגדות העם, מייצג הנסיך את הצד הגברי שבאישה (יונג, 1973). כאשר הבשילה השעה להתפתחות מחודשת, אוטונומית, כאשר נוצר מרחק בינה לבין הוריה וציפייתיהם, הצליחה הנסיכה לפתוח פרק חדש בחייה, עצמאי ומאושר.</p> <p>אלא שבהיעדר הבנה זו קיימת נטיית לב אצל בנות רבות לפרש את סיפור היפהפייה הנרדמת באופן שונה לחלוטין.</p> <p>ההנחה הרווחת השגויה היא שסיפור זה מעודד בנות להישאר פסיביות ביחס לחייהן. הן כנועות, מרצות את הוריהן ואת הסביבה, לא מנסות ומאתגרות עצמן ולא "מסתכנות" בטעויות. הן מחכות לנסיך חלומותיהן שיראה להן את הדרך, ייקח את האחריות על חייהן ויאפשר להן להישאר "מושלמות", מבלי להתפתח ולהשקיע ביחסים, ואפילו תיארך ההמתנה מאה שנים.</p> <p>יש רק פרט אחד שהאגדה לא מציינת...</p> <p>לאחר מאה שנים אף אחת לא נשאר בת חמש עשרה. אחרי מאה שנות שיתוק, פסיביות, ריזי ותרדמה עברו החיים כהחמצה אחת גדולה....</p> <p>מסקנות וסיכום</p> <p>הלחצת יתר למצוינות, לשלמות בכל מחיר, ל-nothing but the best, היא בסופו של דבר סיפור ההחמצות הגדולות בחיים ותחושת מלכוד קשה בתפיסת העצמי.</p> <p>ההנחה שניתן לחמש ציפייה למצוינות בכל מצב, בכל מחיר, וחוסר הסלחנות הנלווית לכך שבמציאות פני הדברים הם שונים, מחטיאה את מטרתה המקורית, החיובית ביסודה. מסר חינוכי או חברתי שאין אפשרות אחרת מלבד שלמות ומצוינות, הוא מסר אשלייתי וחסר יושרה בסיסית. ילד לכוד ברגשי האשמה על כך שאינו מספק את משאלות הוריו נפגע הרבה יותר מילד המקבל גיבוי ותמיכה על מי שהוא, ולא על מי שהוריו החליטו שהוא אמור להיות.</p> <p>משמעות הוויתור על הדחיפה למצוינות היא ראייה מפקחת יותר של טבע האדם. האדם אינו מושלם, אינו מצטיין בכל. אין אדם שיש בו טוב ללא רע, אור ללא צל, איכויות ללא מגבלות, קשיים ונפילות.</p> <p>מנגד האמונה כי ניתן להגיע למצוינות מתמדת, לטוב ללא רע, נגועה בחטא היוהרה.</p>
--	--