



רק לבדוק שהכול בסדר?

יש תופעה מעניינת שכמדומני כמעט כולנו מכירים.

כאשר משהו בגופנו כואב, גם אם הכאב מופיע רק כשנוגעים בו, קשה לנו להתאפק. אנו בודקים שוב ושוב אם הוא עדיין כואב. נוגעים בו, לוחצים עליו מעט, עוזבים – ושוב חוזרים לבדוק.

ולא פעם, דווקא הבדיקות החוזרות הן שגורמות למקום להיות רגיש וכואב יותר.

כך קורה לאחר טיפול שיניים. אדם אינו מפסיק למשש את המקום בלשונו, עד שלפעמים הלשון עצמה כבר נפצעת. כך קורה לאחר זריקה. בתחילה המקום כמעט אינו מורגש, אבל ככל שנוגעים בו שוב ושוב כדי לבדוק אם הוא עדיין כואב – כך הוא אכן נעשה רגיש יותר.

נדמה שהסיבה לכך פשוטה. כאשר משהו אינו כשורה, קשה לנו להניח לו. אנחנו מרגישים צורך לבדוק שוב ושוב שהמצב לא החמיר, שאולי כבר השתנה, שאולי עכשיו הכול בסדר. אלא שלא פעם, עצם הבדיקה המתמדת היא שמונעת מאיתנו להירגע. במקום שהכאב ילך וידעך, אנחנו מחזירים אליו את תשומת הלב פעם אחר פעם – ובכך מעניקים לו מקום גדול יותר בחיינו.

ונדמה שלא רק הגוף פועל כך. גם הנפש.

אפילו אצל תינוק אפשר לראות דבר דומה. זר מתקרב אליו, והוא פורץ בבכי. כעבור רגע הוא מסתיר את פניו בכתפה של אמו ונרגע. אבל כעבור כמה שניות הוא שוב מציץ לעבר אותו זר. הוא רואה שהוא עדיין שם, ושוב מתחיל לבכות.

כך קורה גם לנו. כאשר אנו חוששים שמהו אינו כשורה, מתעורר בנו צורך לבדוק שוב ושוב שהכול בסדר. לכאורה זו פעולה הגיונית. אם יש ספק – בודקים. אבל פעמים רבות, דווקא הבדיקה החוזרת היא שמעצימה את הספק, ובמקרים מסוימים אף יוצרת בעיה שלא הייתה קיימת מלכתחילה.

וכאן טמונה הנקודה: **הבדיקה אינה רק תוצאה של הספק; היא גם המזון שלו. היא אמנם מרגיעה אותנו לרגע, אבל באותה שעה גם מחזקת את התחושה שיש כנראה סיבה טובה להמשיך ולבדוק.**

כך, למשל, יש אנשים החוששים ללא הרף ממצבם הבריאותי. בתקופת הקורונה רבים רכשו מד סטורציה כדי למדוד את רמת החמצן בדם. אצל רוב האנשים, המכשיר חזר למגירה כשהמגפה חלפה. אבל יש מי שממשיך לבדוק את עצמו שוב ושוב, רק כדי לוודא שהכול תקין.

כך גם אנשים המודדים לחץ דם שוב ושוב, אף שאין להם כל היסטוריה של יתר לחץ דם. מרוב דאגה, עצם המדידה מכניסה אותם ללחץ, לחץ הדם עולה, והם מקבלים כביכול "הוכחה" לכך שיש סיבה לדאגה.

פגשתי אדם שהיה משוכנע שאולי יש לו בעיה בלב. הוא ניסה להקשיב אם פעימות הלב סדירות, אך ככל שהתאמץ יותר, כך גברה החרדה. הנשימה נעשתה שטחית יותר, הדופק עלה, והוא היה בטוח שמשוהו באמת אינו תקין.

אותו מנגנון פועל גם בתחומים אחרים.

יש אנשים שבודקים את עצמם בלי הרף: האם אני כבר רגוע? האם אני עדיין פגוע? האם אני באמת מאושר? האם כבר התגברתי על מה שעברתי?

יש מי שמתעורר בבוקר, ועוד לפני שהתחיל את יומו הוא כבר בודק מה מצב רוחו היום. אחר כך הוא בודק שוב בצהריים, ושוב בערב. אם גילה שאינו רגוע לגמרי, הוא מתחיל לשאול את עצמו מדוע, האם חזר לאחור, ומה לא בסדר אצלו.

יש מי שממשיך לבדוק: "האם אני עדיין כועס? האם עדיין כואב לי?" וככל שהוא בוחן את רגשותיו שוב ושוב, כך הם ממשיכים להעסיק אותו.

ויש מי ששואל את עצמו ללא הרף: "האם אני באמת מאושר?" במקום פשוט לחיות, לעבוד, ללמוד, לשמוח במה שיש ולהמשיך הלאה, הוא עסוק במדידת מצבו הפנימי. ככל שהוא בודק את עצמו יותר, כך הוא רק מחזק בתוכו את החשש שאולי הוא עדיין אינו מאושר.

כך גם ביחסים בין בני אדם.

פגשתי לא מעט אנשים שחששו שאולי מישו כועס עליהם או מקפיד עליהם. במשך כל השיחה הם עסוקים בבדיקות: האם הוא חיך אליי? האם הוא ענה בהתלהבות? אולי הפעם הקול שלו היה קצת יבש? אולי הוא ממהר לסיים את השיחה? כל פרט קטן הופך לבדיקה נוספת, וכל בדיקה מולידה ספק חדש.

לא פעם קורה לי שמישהו מתקשר ושואל אם הוא יכול להתייעץ איתי. אם אני פנוי, אני עונה בדרך כלל בחיוב: "בחפץ לב".

אבל יש אנשים שאחרי שקיבלו תשובה ברורה, שואלים שוב: "זה באמת לא מפריע לך?" אני משיב שוב: "ממש לא".

כעבור כמה דקות הם חוזרים: "אתה בטוח?"

פעם אמרתי לאחד מהם בחיוב: "עכשיו אני כבר לא כל כך בטוח שאתה לא מפריע...". הוא הביט בי מופתע.

הסברתי לו: "אם אמרתי לך שאתה יכול לשאול, מדוע אתה בודק שוב ושוב?"

הוא השיב בכנות: "אולי לא נעים לך לסרב, ולכן אתה אומר 'בחפץ לב', אבל באמת אני מפריע לך".

אמרתי לו: "ואתה חושב שאם תשאל בפעם השלישית או הרביעית, פתאום אגיד את האמת, אחרי שקודם שיקרתי? אם באמת קשה לי לומר לך 'לא', זו כבר האחריות שלי, לא שלך".

חשוב להדגיש: אצל אנשים הסובלים מהפרעה כפייתית (OCD), התופעה הזאת מופיעה בעוצמה גדולה הרבה יותר, והם עלולים למצוא את עצמם בודקים שוב ושוב את אותה פעולה או את אותו חשש. אך במידה מסוימת, אותו מנגנון פועל גם אצל רוב בני האדם. כולנו מכירים רגעים שבהם עצם הבדיקה החוזרת, שנועדה להרגיע אותנו, רק מחזקת את הספק.

אותו מנגנון פועל גם בחינוך הילדים. אסתפק כאן בכמה דוגמאות קצרות, אף שאפשר להרחיב בנושא רבות.

כאשר הורים בודקים שוב ושוב אם הילד מסתדר, מתוך רצון להרגיע את עצמם, הם עלולים להעביר לו מסר הפוך מזה שהתכוונו אליו. במקום לחזק את ביטחונו, הם מלמדים אותו שיש כנראה סיבה טובה לדאוג.

כך, למשל, כאשר הורה שולח את בנו לקנות דבר מה, אך מבקש ממנו להתקשר מהדרך כדי לעדכן שהכול בסדר, או שהוא עצמו מתקשר אליו פעם אחר פעם כדי לוודא שהכול מתנהל כשורה. המסר הסמוי שהילד קולט הוא: כנראה שהדרך מסוכנת, וכנראה שאני לא מסוגל להסתדר בעצמי.

כך גם כאשר הורה מתקשר שוב ושוב למלמד כדי לוודא שהכול בסדר, או מתחקר את ילדו בכל יום: עם מי שיחקת? מה בדיוק קרה בהפסקה? מה אמר לך כל חבר? בדרך כלל אין בכך כדי להרגיע את הילד, אלא להפך. הוא מתחיל להרגיש שהעולם סביבו מלא סכנות, ושיש סיבה טובה להיות מוטרד מכל פרט קטן.

במילים אחרות: הדאגה המתמדת אינה רק משקפת את החשש של ההורה; היא עלולה גם לנטוע אותו בלבו של הילד, ואז במקום לחזק את ביטחונו, היא מחלישה אותו.

המכנה המשותף לכל הדוגמאות הללו הוא אחד: לא כל בדיקה מיותרת. יש בדיקות שמצילות חיים, ויש בירורים שחובה לעשות. השאלה היא מה קורה אחרי שכבר בדקנו. האם אנחנו מסוגלים להניח לדברים ולהמשיך הלאה, או שהבדיקה הראשונה מולידה מיד את השנייה, ואחריה את השלישית.

לפעמים, הדרך אל השקט אינה עוברת בעוד בדיקה, אלא דווקא ביכולת להרפות. להתאפק מלבדוק שוב, גם אם בתחילה הדבר מעורר מעט מתח ואי-נוחות. ככל שנלמד לשאת את הספק בלי למהר להרגיע אותו באמצעות בדיקה נוספת, כך תלמד גם הנפש שאין כאן סכנה, ושאין צורך להמשיך ולחשוש.

נדמה לי שאפשר לסכם את הדברים במשפט אחד:

יש בדיקות שמאבחנות בעיות. ויש בדיקות שמייצרות אותן.

