

## כשהלא מודע בוחר מקצוע

אורניה יפה-ינאי      איילה מלאך-פיינס

בחירת מקצוע היא אחת הבחירות המרכזיות לגבי מרבית בני האדם בתרבותנו. הבחירה שרבים מנסים למצוא באמצעותה תחושת משמעות קיומית לחייהם (Becker, 1973, Krau, 1997, Pines 1993). בשל חשיבותה הרבה של העבודה, בחירת מקצוע היא תהליך רב משמעות התופס חלק נכבד בשאיפותיהם, בשיקוליהם ומעשייהם של מרבית האנשים (גלין 1988). יש הטוענים כי החשיבות הניתנת לבחירה המקצועית מופרזת. ההפרזה מתגלה בהשקעה מוגזמת של אנרגיה ליבידינאלית בעבודה מקצועית של חשבון היחסים הבין אישיים האינטימיים כמו גם בנטייה הגוברת להעריך אנשים לפי יוקרת מקצועם (פלוס, 1966).

בחירת מקצוע היא תהליך מורכב ורב ממדי (גתי, 1986) הכולל את כל תחומי חייו של האדם (Hall, 1966). מאז שנות החמישים נעשו ניסיונות רבים לסווג את הגורמים המשפיעים על תהליך זה. Ginzberg (1951) בספרו הקלאסי "Occupational Choice" מסווג את הגורמים המשפיעים על בחירת מקצוע ל: גורמי עצמי, מציאות, ודמויות מפתח. לעומתו, Super (1957) בספרו "Vocational Development" מסווגם לגורמי תפקיד, אישיות ומצב. פלוס (1966) מוסיפה על הסיווגים הללו את ההבחנה בין שני ממדים: גורמים "פנימיים" (גופניים ונפשיים) בפרט לעומת "גורמים חיצוניים" במציאות הסובבת את הפרט במישרין או בעקיפין; וגורמים "מכוונים" הנותנים כיוון ומניעים לפעילות מסוימת, לעומת גורמים "תוחמים" הכוללים אפשרויות אך גם מציבים גבולות. שילובם של שני הממדים הללו, עפ"י פלוס, יוצר ארבע קטגוריות: גורמים פנימיים מכוונים (צרכים, נטיות, שאיפות העדפות), גורמים חיצוניים מכוונים (דמויות מפתח המפעילות לחץ כגון הורים, חברים, ערכים), גורמים פנימיים תוחמים (מין, גיל, מצב גופני, השכלה, כשרונות, מזג), וגורמים חיצוניים מגבילים (המצב הכלכלי במשפחה, באזור, אפשרויות קליטה בעבודה).

גם בדוגמאות של Super (1957), Ginzberg (1951) ופלוס (1966) וגם בניסיונות אחרים לקטגוריזציה של הגורמים המשפיעים על בחירת מקצוע (לדוגמה, 1996 Swanson או Parsons 1990) יש הבחנה בין גורמים חיצוניים (כגון תנאי מצב) לפנימיים (כגון צרכים ושאיפות). Krau (1997) טוען בהקשר זה כי דמויות מפתח וערכים המשפיעים על בחירת המקצוע הם גורמים שהפכו לפנימיים עקב תהליך של הפנמה. בנוסף עליהם יש מניעים מודעים לגמרי המשפיעים על בחירת המקצוע אך

## הלא מודע ובחירת מקצוע

הפרט אינו מזהיר עליהם.

נושא של מאמר זה הם הגורמים הפנימיים המשפיעים על בחירת מקצוע שהפכו כאלה עקב תהליך הפנמה.

מרבית תיאוריות בחירת המקצוע רואות את הבחירה המקצועית של הפרט כתהליך התפתחותי (Ginzberg, 1951) או אף כהתפתחות הנמשכת לאורך כל החיים (לדוגמה, Super, 1957; Hal, 1966; Gysberg et al 1998; משום כך, כל גורם המשפיע על תהליך ההתפתחות נתפס כמשפיע על הבחירה המקצועית (פלוס 1966).

התיאוריה הפסיכואנליטית תורמת תרומה חשובה לתיאוריות אלו בהוסיפה עליהן את ממד הבחירה הלא מודעת. בחירה "לא מודעת" בהקשר זה כוללת גורמים שהפרט "מגלה" או "מזהה" בתהליך הייעוץ שלא היה מודע להם קודם לכן. כפי שטוען (1980) Pruyser מלבד במקרים של עבודות או מאסר, יש כמעט תמיד מידה מסויימת של בחירה אישית בבחירת עבודה, ובחירה זו נעשית במספר רמות של מודעות. למרות שהשפעתם של שיקולים לא מודעים (הנובעים מדינמיקה והיסטוריה משפחתית מסויימת) על בחירת מקצוע ידועה זה מכבר (לדוגמה, Roe, 1956, Osipow & Fitzgerald, 1966, Obholzer & Roberts, 1994, McKelvie & Friedland, 1982, Bratcher, 1995, Kets de Vries & Ass, 1978) לתיאוריית יחסי האובייקט ישנה תרומה חשובה לנושא. על פי תיאוריה זו בחירה לא מודעת מושפעת בעיקר מהפנמת "אובייקטים" המכילים את ההיסטוריה האישית והמשפחתית של הפרט.

"אובייקט", על פי תיאוריות יחסי האובייקט, הוא ייצוג פנימי של אדם, עצם או אירוע חיצוני שעבר את "מסננת" ההתנסות הפנימית והמודעות הייחודית של הפרט. המסננת היא ההופכת אירוע חיצוני לאובייקט - דימוי פנימי שהפרט נושא, הפנמה של אנשים ודברים אותם למד להכיר ועמם למד להזדהות. כשאנו חושבים על וורד, לדוגמה, אנו "רואים" תמונה פנימית של וורד. הוורד שכל אחד מאתנו רואה שונה, תוצאה של התנסויות שונות שהיו לנו וגרמו ליצירתה של מסננת תפיסתית הייחודית לנו, גם אם "הרעיון" של וורד קשור אצל כולנו לפרח בעל צורה מסוימת. מסננת תפיסתו של הפרט מוכתבת על ידי גילו, תורשתו, והתנסויותיו. כאשר תינוק חושב על "אימא" הדמות הפנימית שהוא רואה שונה מהדמות שרואה אותו פרט כמבוגר. הנחת תיאורטיקני יחסי האובייקט (לדוגמה, Klein 1952, Fairbairn 1959, Winnicott, 1976) היא שהעולם הפנימי מאוכלס על ידי "אובייקטים" מופנמים "יוחסי אובייקט" המשפקים את תפיסת היחסים המופנמת של הפרט. "הפנמות פתוגניות" ו"מניעים לא מודעים"

עוזרים להסביר התנהגויות לא מובנות (כגון מדוע אנשים בוחרים לעיתים מקצוע הנראה לא מתאים להם). על פי תיאוריית יחסי האובייקט, בני אדם יוצרים באופן אקטיבי (גם אם לא מודע) את עולמם. חוויות ינקות (הן חוויות חיוביות ועוד יותר מהן חוויות שליליות) הן בעלות השפעה רבה בבחירות בוגרות של הפרט. ההסבר לבחירה לינאי: חסכי/חוויות ילדות באים לידי ביטוי בבגרות. אנשים משחזרים בעבודתם התנסויות משמעותיות של ילדותם ומספקים צרכים שלא סופקו בילדות. (יפה-ינאי, 2000, Yanai & Pines; 2000) היכולת לתפקד בהצלחה, המשקפת את רמת ההבחנה של הפרט, תלויה בקשר עם ובין ההורים.

בניית הזהות התעסוקתית היא חלק מתהליך הבניה של תצורות זהות כוללות יותר (אשר, פלוס והוז, 1990, Marcia; 1966). אלה כמו גם אלה קשורים לתהליכי אינדיווידואציה - דיפרנציאציה הקורים עם דמויות הזדהות משמעותיות. Marcia מתאר ארבעה אופני התמודדות ו ייצוגי זהות:

1. פיזור זהות (Identity Difusion) - אנשים "מבולבלי זהות" שעדיין לא חוו משבר זהות ועדיין לא התחייבו למקצוע או לאידיאולוגיה.
2. סגירה מוקדמת (Foreclosure) - אנשים בעלי עמדות ומחויבויות אידיאלוגיות ומקצועיות אליהן הגיעו ללא חיפוש אישי, בדי"כ בהמשך להשקפות ההורים או לציפיותיהם. רוצה לאמור, בעקבות מחויבויות כפויות.
3. הפוגה (Moratorium) - אנשים בעיצומו של משבר זהות ובתהליך פעיל של חיפוש עם שאלות זהות שהמחויבות להן מעורפלת.
4. השגת זהות (Identity Achievement) - לאחר פתרון המשבר האישי משיגי הזדהות מקבלים מחויבויות למקצוע ולערכים אישיים (Marcia, 1980). אפשר שהכיוונים השונים והיישום המגוון של פעולות עשייה בעבודה, תעסוקה, מקצוע, קריירה, יעד/חזון, תחביב וכי, קשורים לרמת התפתחות הזהות, ומכאן לרמת העשייה של הפרט. (ינאי, 2000)

ניסיון קליני ותעסוקתי מעיד כי אופני התמודדות מסוג אלו עליהם מדבר Marcia מושפעים מאוד מאופי האובייקטים ויחסי האובייקט המופנמים של הפרט. משום כך, הוספת מרכיב הבחירה הלא מודעת קריטית להבנת תהליך בחירת המקצוע וניבוי ההצלחה והסיפוק בו. הבחירה הלא מודעת חשובה במיוחד להבנת מקרים של שחיקה, בהם אנשים חשים כי עבודתם שוב אינה מעניקה להם תחושת משמעות קיומית (2000, Pines).

## הלא מודע בוחר מקצוע

שילוב בין תיאוריות פסיכודינמיות ותיאוריות אקזיסטנציאליסטיות יכול להסביר מדוע אנשים בוחרים דווקא מקצוע מסויים זה או אחר כדי למצוא באמצעותו תחושת משמעות קיומית, ומתי וכיצד יחוו שחיקה בעבודתם. לקשר בין שחיקה לבין כישלונם של אנשים למצוא תחושת משמעות בעבודתם יש משמעות פרקטית. ניתן לתרגמו להמלצות לאבחון, התערבות ומניעת שחיקה. (2000, Pines).

### המחקר ותוצאותיו

כדי לבחון בצורה מבוקרת את השפעתם (הלא מודעות) של יחסי אובייקט על בחירה מקצועית ועל שחיקה נערך ניתוח של תהליך יעוץ תעסוקתי אותו עברו 100 נשים וגברים שהגיעו ליעוץ בבחירת מקצוע או בהסברה מקצועית. 100 המקרים נבחרו באקראי מתוך כ-1000 שנאספו במכון "אדם" באגף להכוונה מקצועית בין השנים 1985 ו-1997. בשל ההשפעה הגדולה יחסית של גורמים חיצוניים על בחירת המקצוע בגיל צעיר נבחרה לניתוח קבוצת הגיל 30-50.

תהליך הייעוץ נע בין 5 ל-12 שעות. קודמת לו שיחת קבלה (Intake) ועשיית בטריה של מבחנים פסיכולוגיים. הבטריה אורכת 6-8 שעות, וכוללת מבחנים פסיכומטריים, פסיכוכיניים, מבדקי נטיות מקצועיות, מבחני אישיות וכ"ד.

תהליך הייעוץ התעסוקתי בכולל 7 שלבים.

- א. בשלב הראשון מתמקד הייעוץ באיתור התקיעות: האם התקיעות היא תעסוקתית או בתחום אחר (רגשי זוגי וכ"ד).
- ב. כשהוגדרה התקיעות כתעסוקתית, מופנה המיקוד לאיזה סוג של תקיעות תעסוקתית היא מבין תחומי התקיעות הבאים:
  1. האדם לא יודע מה לעשות (איזה תחום).
  2. האדם לא יודע איך לעשות (חסר "כלים" לבצוע / מימוש משהו שידע שהוא רוצה).
  3. האדם לא יודע אם "מותר" לו לעשות (חסר רשות למימוש עצמי).
  4. האדם לא בטוח שיכול.
  5. האדם לא בטוח שרוצה (פחד מהשקעה, מהתמסרות, ממחויבות מתחרות וכד"ו).
  6. האדם לא יודע באיזו מסגרת (קונטקסט) יעשה את עבודתו (עצמאי שכיר, שותף, ארגון גדול קטן וכ"ו).
  7. האדם לא יודע באיזה מקום במסגרת יעבוד (מספר 1, מספר 2, איש צוות, איש "מטה", איש קשר וכ"ו).

8. האדם לא יודע מה רוחב או גובה העיסוק (רמות ההשקעה, האיכות, ההישגים וכו').  
9. האדם לא יודע מה אפיון העשייה (פיצול, חבור וכו') האם מירב הסיפוק והשקעה הם בתחום אחד או ביותר מאחד, בפרנסה או בעיסוק משלים ועוד.

בשלב זה מוצע לנועץ, לחפש חיבורים בין התחושות המחשבות והידיעות שלו לגבי עשיותיו, לבין ממצאי המבדקים הפסיכולוגיים שבצע, ההיסטוריה המשפחתית תעסוקתית, ועשייתו שלו. המאמר הנוכחי מתמקד בחיבורים אלו. ההנחה עליה המאמר מתבסס היא שהקשר הרגשי של אנשים עם דמות ההזדהות (טיב ההזדהות) קשור לבחירה המקצועית שלה. כאשר לדמות ההזדהות יחס שלילי לנושא העיסוק או להצלחה תעסוקתית - תקרה הכללה כזו לתחום העיסוק של הפרט.

ג. שלב שלישי "שלב שנת הדובים" הוא השלב של ההמצאות בתוך הבלבול ו"האין" ו"הלא יודע" כשיש יותר מקום לתחושות ואסוציאציות המגיעות סביב "הריק" וחוסר המיקוד.

ד. שלב רביעי הוא שלב הגדרת היעד התעסוקתי (או "חזון העשייה") בשלב זה, מתמקד הנועץ בהגדרת רצון העשייה שלו על כל מרכיביו.

ה. בשלב החמישי, נעשה מיקוד בבחירת "שדה האימונים" ליצירת שינוי ובניית / השגת התעסוקה הרצויה.

ו. בשלב השישי, הנועץ והיועץ חוברים ל"אימון" עצמו, בדרך למימוש. כאן עולות סוגיות שהנועץ ו/או היועץ מגדיר, המקדמות בחירה תעסוקתית מספקת.

ז. בשלב השביעי נעשה סיכום התהליך וסיומו.

אופי הייעוץ הוא בעיקרו דינמי, אקטיבי, משתתף ומשתף.

במאמר זה המוקד הוא החבור שבין ההיסטוריה התעסוקתית של הפרט ומשפחתו (כולל סקירת "עץ התעסוקה" המשפחתי הכולל ניתוח עיסוקים / תחביבים של בני המשפחה במשך שלושה דורות. ראה Dagle, 1948) והבחירה המקצועית החדשה שמיקד האדם לעצמו. רוצה לומר: שלבי יעוץ ב, ד, ז.

קיום קשר או חבור כזה דווח כאשר הנועץ ציין אותו לאחר שזיהה / חווה אותו בתהליך איתור מקומות התקיעות שלו בעשייתו וחברם לקשריו הרגשיים עם דמויות זהות משמעותיות. בדיקת עשיותיהם של דמויות אלה והקשר הרגשי שלהם לעשיותיהם הווה מקור נוסף להבנת מקומות התקיעות של הפרט.

מוקד הניתוח היה בנתונים / רגשות / תפיסות לא מודעים ו/או בתוספות מידע חדשי שהופנמו בתהליך הייעוץ, ותורגמו לעשייה תוך כדי התנסות בייעוץ ומחוצה לו. התהליך כלל גם את העבודה על הקושי, ההתנגדות והקבלה של הדברים, עד שהותאמו לחיי

### הלא מודע ובחירת מקצוע

עשיית היחיד, דרך תחושת מרוצות ("כן, זה זה", "אני מרוצה מכיוון הבחירה", "אני רואה את האור בקצה המנהרה", "עכשיו אני יכול לעשות אותו דבר שקודם לא יכולתי לעשות" וכדומה).

המשתנים הבאים נבחנו בכל אחד מ-100 המקרים:  
משתנים ביוגרפיים: מין, גיל, מספר שנות לימוד, תואר (אם יש) תחום לימודים.

רקע משפחתי תעסוקתי: אחים ואחיות עפ"י סדר לידתם כולל גילאים, מקצועות ותחביבים. מקצועם ותחביביהם של האב והאם. תכונותיהם הבולטות, האם חשו סיפוק / הצלחה בחייהם, תחומים (אם יש כאלו) בהם חשו תחושה של החמצה, אופי הקשר של הנועץ / תעם כל אחד מהם, ואופי הקשר ביניהם.

רקע זוגי: האם נשוי / נשואה מה מקצוע ותחביב בן/בת הזוג ומה איכות הקשר הזוגי?

רקע תעסוקתי: באיזה מקצועות, עבודות, תחביבים עסק/ה? מאיזה מהמקצועות בהם עסק/ה והתפקידים שמילא/ה נהנה/תה יותר מכל? מה התחביבים או העיסוקים החביבים יותר מכל? מה ה"חלום" בתחום המקצועי? באיזו מידה מעניקה העבודה תחושת משמעות קיומית? האם חש/ה סיפוק / הצלחה בעבודה ומהחיים בכלל? האם יש תחומים בהם חש/ה תחושה של החמצה? אם הייתה אפשרות לבחור מקצוע אחר, האם היה/תה עושה זאת?

בחינת המשתנים הללו מספקת את המידע הבא:

- \* ההיסטוריה התעסוקתית כמו גם המבנה והתוכן של מכלול העיסוקים (כולל המקצוע, התחביבים והפעילויות) של הפרט.
  - \* המבנה והתוכן של מכלול העיסוקים (מקצועות, תחביבים, פעילויות) של דמויות ההזדהות במשפחה (הורים, אחים, אחיות, ודמויות משמעותיות אחרות).
  - \* היחס של דמויות ההזדהות למכלול העיסוקים שלהם ותחושת המימוש או ההחמצה שלהן.
  - \* איכות הקשר בין הפרט לבין דמויות ההזדהות (מקומו במשפחה וטיב היחס שקיבל).
  - \* טיב הקשר בין ההורים.
  - \* תחושת ההגשמה העצמית והמשמעותיות - או השחיקה - של הפרט בעבודתו.
- ניתוח של תהליך הייעוץ וממצאיו, שנעשה באופן בלתי תלוי ע"י שתי פסיכולוגיות

ארניה יפה-ינאי איילה מלאך-פיינס

קליניות מנוסות, עם רמה גבוהה של הסכמה ביניהן, מעיד כי בכל 100 המקרים התגלה:

1. קשר בין המבנה והתוכן של מכלול העיסוקים (מקצועות, תחביבים, פעילויות וכדומה) של דמויות ההזדהות במשפחה, לבין בחירת המקצוע של הפרט.

2. קשר בין היחס של דמויות ההזדהות למקצועות הבחירה שלהן ולפרט, לבין הבחירה המקצועית של הפרט.

3. קשר בין טיב הקשר בין ההורים ויכולת הפרט להחליט על מקצוע (התלבטות בין תחומים וקושי לבחור כפונקציה של מרחק / קונפליקט בין ההורים והשלמה בין תחומי ההורים כפונקציה של נישואים טובים ביניהם).

4. קשר בין רמת המובחנות של אובייקטים מרכזיים לבין יכולת הפרט לעשות בחירה מקצועית ברורה / מובחנת.

5. קשר בין איכות הקשר עם דמויות משמעותיות ומכלול העיסוקים שלהן, לבין תחושת ההגשמה העצמית והמשמעותיות - או השחיקה - של הפרט בעבודתו.

מעקב (Follow up) שנערך שנה לאחר הייעוץ העלה מידה רבה של שביעות רצון מהפתרונות שהועלו במהלך הייעוץ.

מתוך 100 המקרים שנותחו ושימשו בסיס לרעיונות המוצגים במאמר זה, שישה יוצגו להלן כהדגמה.

**דוגמה מס' 1 - יונה**

יונה בת 30, השניה מתוך 4 אחים ואחיות. האח הבכור לומד רפואה, האחות השלישית סטודנטית למנהל עסקים, האחות הרביעית לומדת ביולוגיה. יונה הייתה אמורה להיות קצינה בצה"ל אך נשרה מהקורס. לאחר שירותה הצבאי עבדה כדיילת חמש שנים. לאחר מכן החלה בלימודי ביולוגיה, עברה ללמוד קולנוע, ומשם אחרי שנה עברה ללמוד B.A. כללי, עזבה ועברה ללמוד עיצוב גרפי, אחרי שנה שניה עזבה (בכל המקרים הסיבה לעזיבה הייתה התחושה ש"זה לא זה") ועברה לשווק תוכנות לגרפיקאים ואנשי פרסום.

### הלא מודע ובחירת מקצוע

יונה הגיעה לייעוץ משום שחשה שחוקה. היא לא הרגישה מסופקת בעבודה משום שלא מצאה בה אפשרות לביטוי יצירתי ואסתטי. מאידך, חששה להתחייב למקצוע משום שרצתה להתחתן וללדת ילדים ולא ראתה אפשרות לשילוב בין משפחה וקריירה.

אבא: שהיה בעבר קצין בטחון באל-על, עובד כיבואן של מוצרי אופנה, מדריך תיירים וראש שבת צופים. האב נוסע הרבה לחו"ל כחלק מעבודתו ומאוד מצליח בעיסוקיו.

אימא: עובדת בהתנדבות כמנהלת הכספים במועדון חברתי. היא לא רצתה לעבוד עבור כסף כדי שלא לפגוע בחובותיה המשפחתיים. הנישואים בין ההורים טובים. יונה מתארת את עצמה כדומה יותר לאבא.

במהלך הייעוץ שעברה, יונה התבקשה להסתכל על ההיסטוריה התעסוקתית של כל אחד מהוריה ובני משפחתה. משמעותית במיוחד עבורה הייתה הקריירה של אימא שלגביה היה קשר של שתיקה. העלאת הנושא למדעות הביאה לדיון את רגשותיה של יונה סביב אי מימוש האם את עצמה ואת משמעות הדבר לגבי יונה. גם לגבי האב נעשה תהליך דומה. המודעות המשמעותית קרתה כאשר יונה תפסה שלגבי שני ההורים קיים קושי בבחירה ובמחויבות לעשייה.

ניתוח: הבעיה הראשונה שהקשתה על יונה ותרמה לשחיקתה היתה שאימה לא נתנה "רשות" להגשמה עצמית בעבודה לצד הגשמה עצמית באמהות. במקביל, אימה לא הגיעה לשלב של לקיחת אחריות למיצוי האישי שלה במסגרת של עבודה. היא לא התמודדה עם עולם העבודה בו הישגים נמדדים ובו קיימת תחרות, ולא עם החלוקה בין אמהות לבין הגשמה עצמית. האם בחרה במסגרת של התנדבות בה אי אפשר אלא להודות לה, ובה היא יכולה לעזוב בכל רגע. גם אבא נדד בין מקצועות ועסק בו זמנית במספר תחומים. אולם אבא, בניגוד לאימא, מימש את עצמו בשילוב תחומי בין עבודה עם אנשים, יזמות ואופנה (בה העבודה האומנתית היא עם חומרים). כלומר, אצל האב היה צרוף בין קושי בבחירה ובמחויבות (כמו אצל אימא) שבאו לידי ביטוי ברמת מחויבות תעסוקתית נמוכה יחסית וניידות גבוהה, לבין בחירה בגיוון ועושר של עשייה תניין.

יונה תפסה את אימה כמי שברמת התוכן נוטה לכספים, לריקוד (אמנות הגוף) ולמעורבות חברתית. את אביה תפסה כמי שמצליח בכספים, מסחר, אמנות שימושית העוסקת בחומרים (אופנה) בפעילות הדרכה ובפעילות חברתית. למעשה, תפסה את שני הוריה כדומים גם ברמת תכני עיסוקיהם.

האחות השלישית (הלומדת מנהל עסקים) היתה הבת המועדפת ע"י אימא. אחות זו



יישמה ישירות את החלק הכספי - עיסוקי של אימא. האחות הרביעית (הלומדת ביולוגיה) מיישמת את אספקט הגוף שבתחביבי האם הקשורים לאמנות הגוף וכמוה גם הבן הבכור (הלומד רפואה).

יונה, גם היא חיפשה ביטוי בכל התחומים הללו, אך נמשכה יותר, ברמת התוכן, לצד האומנותי של דברים. שאיפתה היתה לשלב יישום מעשי עסקי עם עיסוק בחומרים המשרתים תהליכי אומנות והעברת מסרים.

הפתרון: יבוא גופי תאורה ויעוץ לאנשי תאטרון וקולנוע, אפשר ליונה להיות עצמאית ברמת מסגרת העסק (אפיון משפחתי) ולנהל עסק שבו יהיה שילוב בין-תחומי המאפשר קשר עם אמנות, עם חומרים, עם אנשים ועם חו"ל (כמו אבא), תוך ניהול כספים ואנשים (כמו אימא ואבא).

האתגר שנתר לפניה היה שלא לפחד להתמיד ולהצליח (משימות הדורשות התחייבות והתחרות (דברים שהיו קשים לאם ואולי גם לאב), ולשלב קריירה, הורות, וזוגיות (דבר אותו האם לא עשתה). בבחירה משולבת זו הרגישה פריצת דרך ואופציה אמיתית לביטוי אישי ולמציאת משמעות קיומית בחייה (האנטי תזה לשחיקה).

#### דוגמה מס' 2 - אדם

אדם בן 30, הבכור בין 5 ילדים. האחות השניה מטפלת באמצעות מוסיקה, האח השלישי עוסק בלימודי ארץ-ישראל, האח הרביעי עוסק במכירות ושיווק, והחמישי לומד עיצוב המוצר. אדם שירת בצבא כטבח. לאחר שירותו הצבאי פתח עסק צבעות. הוא מתאר את עצמו כ"אוהב לעשות דברים בידיים" ואוהב לעזור לאנשים במצוקה. אדם הגיע ליעוץ במהלך טיפול נפשי לאחר "יציאה מהארון" ואהבה גדולה שהסתיימה. לדבריו הבעיה הקשה ביותר הייתה שחש "שחוק". הוא מיצה את עצמו בעסק הצבעות ורצה מקצוע בו יכול לממש את עצמו, להיות יותר יצירתי, ואולי אף לעזור לאנשים בצרה.

הוריו של אדם היו ציונים שעלו ארצה מאנגליה. האב היה נוסע לעיתים קרובות ולתקופות ארוכות חזרה לאנגליה. הקשר בין ההורים לא היה טוב. שניהם לא מימשו את עצמם.

אבא: בעל חנות למוצרי אלקטרוניקה. בכל תקופת מה היה סוגר חנות אחת ופותח אחרת. אבא הוא אדם סגור מנותק דוחה.

אימא: חסרת מקצוע מוגדר. עבדה כמורה למוסיקה, כמורה להתעמלות, וכפקידה. אימא היא אישה דומיננטית, פעילה וחמה האוהבת לעזור לאנשים.

## הלא מודע ובחירת מקצוע

ניתוח: עסק הצבעות אפשר לאדם "לעבוד עם הידיים" ו"לנדוד" מעבודה לעבודה כמו ההורים. כעת הרגיש שחוק, חש שמיצה את עצמו, ורצה עבודה עם יותר אתגר. אדם עבר באמצעות טיפול, וחוויות חיים של התקבלות ואהבה, שנוי פנימי שאפשר "קפיצת מדרגה" במימוש עצמו. את הציור והצביעה תפס אמנם כיזמות וכמשהו שיצר, אך הפסיק להרגיש מיצוי דרך "הלבשת הבית בצבע" כפי שקרא לעבודתו. "אני כבר רוצה לעשות משהו בתוך הבית" הסביר. ואכן, אדם עשה משהו "בתוך הבית". גלוי ההומוסקסואליות שלו היה זעזוע אדיר במשפחה. זעזוע שחייב כל אחד מבני המשפחה לעשות "בדק בית", לשאול שאלות חדשות, לבחון דברים מחדש. בין היתר עלתה, לראשונה, לדיון אי היכולת של ההורים, כל אחד בתחומו, "להתחבר" לעצמם, לארץ, למקצוע, זה אל זה, ולכל אחד מילדיהם. אדם, הבכור, הביא לדבריו, את הרשות לשבור דפוסים ולחפש חיבורים. היכולת להיות באהבה, גם אם אסורה, אפשרה ביטוי לאנרגיה חדשה של עשייה ויצירה.

בתהליך הייעוץ אדם הצליח לתרגם כמעט את כל מערכת האפיונים של עץ התעסוקה המשפחתי לתשלובת עיסוקים אישית משלו. בהמשך יזם לפתוח מעבדה לתיקון מכשירים אלקטרוניים לאחר שישלים קורס במשרד העבודה, גם כדי לחוש טכנולוגיה ברמה יותר גבוהה, גם מתוך יכולת להזדהות יותר עם אבא, וגם כדי לממש יזמות יותר יציבה. כעת היה מוכן לפרוש מתפקיד הצובע / מנקה של הבית מלכלוכו ופגמיו. הוא גם יכול היה להתקרב לאבא ממקום של בטחון ורשות. אדם עבר דרך תהליך ההשלמה עם זהותו המינית, תהליך שבו יכול היה להערכתו להיות בקשר עם אבא, לפחד / לשנוא אותו פחות ולהתחבר אליו. עבורו, המעבר מצבעי (אומנות = אימא) לאלקטרוניקה (טכנולוגיה = אבא) סימל מעבר כזה. גם המעבר ממסגרת "נדודים" תעסוקתיים (צביעת בתים על בסיס יומי ומזדמן) ל"קביעות" (עבודת מעבדה) הייתה עבורו חלק מהתבגרות ויציבות, שהוריו חיפשו בעליה לארץ אך לא מצאו, אלא לאחר המשבר הנוכחי, שהיה גם עבורם דרך "להתיישבות" - התבגרות. בייעוץ השווה אדם מעבר זה עם היסטוריית מעבר המשפחה ממזרח אירופה לאנגליה בשנים שלאחר המלחמה ומעבר קודם, שקרה עם נשואי סבא וסבתא רבא, כשעברו מרוסיה לפולין. בכל אחד מהמעברים אלה הייתה משאלת "התיישבות" שלא מומשה. טראומות (מות ההורים בדור 1, מחלה ניוונית של האם בדור 2, והמישור ההומוסקסואלי בדור 3) היו קטליזטור "להתיישבות" רגשית, תעסוקתית ואפילו "מקומית". אדם חשש לשלב מספר עשיות, חשש אותו יחס לקושי לחיות במישור אחד (קונפליקט ההורים?) את העזרה לזולת ראה כדרך לעזור לעצמו אך הרגיש שזוהי גם הפנמה של אמו "שתמיד איתי ועוזרת לי ואני רוצה לתת זאת גם לאחרים".

ארניה יפה-ינאי      איילה מלאך-פיינס

אהבתו של אדם לגברים הייתה תחילת דיאלוג עם אביו הנודד והנוטש שלא אפשר כל התחברות. במקביל אדם החל ללכת לחוג להאזנה למוסיקה, מה שהווה עבורו "הליכה הביתה" אל אימא, אל האחיות, למקומות של רגש וקבלה. מלבד כל אלו, אדם חש כורח להתחבר לארגון תומך של גברים ונשים "שיצאו מהארון", שם נפגש עם אנשים כמוהו והיה להם לשומע ושותף. גם כאן הצליח להתחבר לאמו ולצורך הלא ממומש שלה "להיות פסיכולוגית". אדם הרגיש שזהו רק שלב בדרך, ושאוּלַי בהמשך ימצא עיסוקים יותר "מחוברים". עם זאת היו בבחירותיו חיבורים חדשים ומאוד מספקים עבורו. חיבורים שאפשרו מימוש עצמי - האנטי תזה לשחיקה.

הפיתרון: לפתוח מעבדה לתיקוני מכשירים אלקטרוניים (שתאפשר יזמות בתחום דומה לזה של אבא). לעבוד כמתנדב באגודה לתמיכה ב"יוצאי ארון" כדרך לעזור לאנשים במצוקה ולשמוע מוסיקה בקבוצה.

דוגמה מס' 3 - אורה

אורה בת 37, השניה בין 3 ילדים. האחיות הבכורה חוקרת בתחום הביולוגיה, האח הצעיר מנהל ומהנדס חשמל החולם על יזמות. אורה למדה הנדסה אזרחית ואח"כ תכנות ופיתוח מערכות. לדבריה, היא הגיעה למקצועות אלו לא משום שאהבה אותם, אלא משום שהיתה "טובה במספרים". תמיד (גם בצבא) הסתדרה טוב עם "הנהגים" אך לא הסתדרה טוב עם הממונים. בעבודתה האחרונה הגיעה לניהול מחלקה בחברת High tec ידועה. הוצעה לה מנכ"לות בחברת Start up אך עקב סכסוך עם הממונים, עזבה את עבודתה.

אורה הגיעה לייעוץ לאחר גירושין ודווחה על חוסר סיפוק ושחיקה בעבודה. הייתה לה הבנה מסוימת שהריב עם הממונים היה כמעט "יזום" על ידה כדרך להיחלץ מעבודה ומעמד מאוד יוקרתיים אך לא מספקים עבורה.

אבא: מורה שעובד קשה אך לא מצליח כלכלית. האב ניסה להקים ב"ס ללימודי הכנה לבגרות אך לא הצליח. אורה תופסת את האב כ"שתלטן" הימנסה למשך תשומת לב לעצמו בדרכים דרמטיות, כאדם "חברתי ומקסים" אך גם שטחי, דוגמטי ו"מניפולטור".

אימא: "עד לפני שבוע עקרת בית. כעת - זבנית בחנות ומאוד מרוצה מעבודתה". אימא יצירתית בבישול, בעלת חוש אסתטי. עד תחילת העבודה מאוד ממורמרת בשל

הנישואים בין ההורים לא היו טובים. אורה רואה את עצמה כדומה לאימא בחוש האסתטי אך שונה ממנה בכך שעשתה מה שרצתה (לדוגמה, התגרשה). אורה הייתה "הבת של אבא" וחלמה על יזמות.

כשאימא של אורה יצאה לעבוד ועשתה זאת בתחום המכירות, הבינה אורה וגם זיהתה, שלפחות 3 דורות של נשים במשפחתה עסקו במכירות וביחסי ציבור. היא החלה להרגיש, שניתן להיות אישה במשפחתה וגם להצליח ולהיות ממומשת. במקביל, יכלה להתחבר ליזמות של אבא אבל מתוך תחושת הצלחה. הגברים במשפחה, היא מצאה, היו יזמים ואנשי עסקים שפחות הצליחו בניהול, אך כשלקחו לעצמם עוזר בתחום הארגון והניהול הצליחו. אורה הרגישה שהגירושין פתחו אופציות חדשות, לא רק אצלה אלא בכלל משפחתה. במקביל חוותה שעם היכולת "להיפרד" (מבעל לא מתאים, מתפקיד של "בת של אבא" ו"בת של אמא" ועוד). אפשר לה "להתחבר" לחלקי התעסוקה המשפחתיים אתם הזדהתה יותר.

ניתוח: אורה הגיעה ליעוץ לאחר שני אירועים דרמטיים בחייה: האחד - גרושיה. אימא רצתה תמיד להתגרש אך לא העזה לעשות זאת. משום כך אורה חשה כמעט "חייבת" להתגרש למרות שבדיעבד לא היתה בטוחה שעשתה את הדבר הנכון. האירוע הדרמטי השני היה יציאתה של אימא לעבודה, בגיל 54, לראשונה בחייה, והנאתה מעבודתה. אורה חוותה בשני אירועים אלה פריצת דרך ורשות לשינוי, לחבירה ולהתחייבות לעשייה משמעותית.

בעבר, תחושת האי מרוצות של אבא ואימא מעבודתם שוחזרה בעוצמה רבה, אצל אורה. בנוסף, בשל מיקומה המשפחתי (ילדת סנדוויץ') חוותה תחושה חזקה של קיפוח אשר שוחזרה בעבודה מול ממונים. מבחני יכולת הראו שאורה אינה טובה במספרים כפי שהאמינה ושכישוריה הם דווקא בתחום יחסי אנוש, יזמות, ובחיבורים בין אנשים. עם קבלת המשוב על יכולותיה, אורה תפסה במהירות שעשייתה עד כה היתה שיחזור מתסכל שנתפס כמחויב המציאות. היא תפסה את אחיה ואחותה כלא מרוצים מקצועית אך כמחויבים להצלחה ואת עצמה "הסנדוויץ'" כנושאת דגל השינוי והחיבור המשפחתי בין אבא לאימא, בין הצורך להצליח והקשבה פנימית. הקשר לאבא אפשר לה חיבור ליזמות, והמכירות הטרויות של אימא אפשרו לה להכיר ביכולות עסקיות בהן אבא התקשה להכיר. (אבא היה אח לילד מפגר, וכל חייו הגביל את עצמו בכל אשר פנה). מעניין לציין כי בהמשך גם אחיה של אורה עשה תואר שני במנהל עסקים והתפתח בכיוון של שיווק תוך כדי שהוא מתכנן פתיחת עסק משל עצמו.

אורה בחרה לפתוח עסק יחסי ציבור. היא היתה מודעת לכך שיצאה לדרך החיבורים הזו, בה אין חלק לעיסוקיה הישנים והמוכרים, מחייבת עבודה על עצמה. בייעוץ הפסיכולוגי אליו פנתה אורה שמה דגש על טיפול ברגשות הקיפוח שהיו לחם חוקה של המשפחה. היא הצליחה להתקרב אל אימה (הלא ממומשת שהעדיפה את אחותה) דרך התהליך היזמי וכך לצאת מעט מהמידור המשפחתי "כבת של אבא".

חשוב להדגיש כי שינויים בסדרי גודל כאלו מחייבים עבודה פנימית וחינוכית רבה.

הפיתרון: פיתוח עסק משלה בתחום יחסי ציבור (כמו שני הוריה, אורה היתה טובה בקשרים עם אנשים) ובמקביל פיתוח תחביבים יצירתיים בתחומי הקדרות (כמו הבישול של אימא) והמשחק (כמו הדרמטיות של אבא). בשל הסכסוך גירושין נדיב מבעל אמיד, אורה יכלה להרשות לעצמה מבחינה כספית להשקיע זמן ומשאבים בפיתוח יצירה ועשייה משמעותיים - הדרך הבטוחה להבטיח סיפוק ולמנוע שחיקה.

#### דוגמה מס' 4 - רות

רות בת 49, הבכורה בין 2 בנות. אחותה הצעירה עובדת כמורה, ומצליחה מאד בעבודתה. האחות דומה לאימא והיא "הבת של אימא". רות היא "הבת של אבא". כל ילדה הצליחה למצוא את ה"מקום" שלה במשפחה ובחייה, בהשפעת ההורה היותר משמעותי. רות עבדה כעשרים שנה כמזכירה בכירה במשרד החוץ. במסגרת עבודתה ארגנה באופן לא פורמלי אירועים, היתה אחראית ליחסי ציבור, ונפגשה עם מגוון רחב של גורמי חוץ. רות הגיעה לייעוץ לאחר שבנותיה החלו ללמוד וגילו שהן "מאד לא מגובשות ולא יודעות מה הן רוצות מעצמן". רות בחנה לראשונה את עולם עיסוקיה וידעה שהיא חשה מוגבלת ושחוקה בעבודתה כמזכירה וזקוקה לשינוי ולעשייה יותר משמעותית, אך לא היה ברור לה איזה שנוי היא מחפשת ואיזו עשייה תהיה עבורה עשייה יותר משמעותית.

אבא: צבעי. איש תרבותי, אדם חרוץ ומסור שקרא הרבה והתעניין באמנות ואסתטיקה.

אימא: עקרת בית. אישה פשוטה שאף פעם לא ניסתה ללמוד או לרכוש מקצוע, ואהבה מאוד לארח. עם זאת, חינוך היה מאוד חשוב לה.

להורים היו נישואים טובים ותחושה של שביעות רצון מחייהם. שניהם העריכו חריצות ומסירות ומעל לכל חינוך ותרבות.

## הלא מודע ובחירת מקצוע

רות לא הגיעה לייעוץ אחרי משבר, אלא יותר מתוך תהליך התפתחותי. סביב גיל 49 היא חוותה שחיקה ובמקביל הכירה בכך שבנותיה מתחבטות בתעסוקתן. התגברה אצלה הערנות למקבילות התהליכים ואולי גם לרשות לבחור ולממש. רות הכירה בכך שהיא זקוקה ליותר התמקצעות, אחריות ומחויבות מכאן וגם בשלה יותר "לתת לבנות ללכת".

ניתוח: אבא היה ההורה היותר משמעותי עבור רות. היא ראתה בצבעות של אבא מקצוע יצירתי, יזמי הקשור לאסתטיקה ולארגון הסביבתי החזותי של האדם. החלק היזמי של אבא, שעבד כעצמאי, חסר לה בעבודתה כמזכירה וכמהו חסר לה גם הדגש על חינוך ותרבות של אימא. עד שלב זה של חייה, מכיוון שרות הגדירה את עצמה כ"בת של אבא" היא התקשתה להפנים את החלקים בה שהיו "של אימא".

בניתוח הנתונים לא נראתה כל סיבה לשינוי תעסוקתי ברמה של תוכן העיסוק. נראה היה יותר שרות בשלה ל"עליה בדרגה" (upgrading) של העיסוק המקצועי שלה, מהתעסקות לא פורמלית בתפקידים השונים שהיו כרוכים בעבודתה כמזכירה (יחסי ציבור, ארגון אירועים, קשרים בינלאומיים וכדומה) לתפקיד שבו עיסוקים אלו הם חלק פורמלי הכלול בהגדרת התפקיד. פירושו של שינוי מסוג זה עבורה היה אחריות גדולה יותר, אתגר גדול יותר ועמם תחושת משמעותיות גדולה יותר.

ברמה הרגשית, רות המשיכה בתהליכי דיפרנציאציה ואינדווידואציה ממשפחת המוצא. היא יצאה מהפרדיגמה של הפרדה בין "בת של אבא" לבין "בת של אימא" לחיבור של מכלול העשיות של שני ההורים. חיבור זה הווה אינטגרציה טובה יותר של המרכיבים השונים באישיותה ואפשר (על פי Marcia, 1990) השגת זהות אני ובעקבותיה קבלת מחויבות למקצוע.

הפתרון: ארגון אירועים ויחסי ציבור - עיסוק שיש בו צד יצירתי וצד יזמי (שניהם כמו אבא) והקשור לאמנות ולתרבות (כמו אבא ואימא). הבחירה היא "נישואים טובים" של השפעות אימא ואבא. הצורך במיזוג והתמקצעות דרשה מרות התמחות והתמקצעות, בשלות במיקום עצמה כבכירה, לקיחת מחויבות גדולה יותר, ויכולת לעבוד בתחומים מגוונים. הצמיחה האישית והאתגר המקצועי אפשרו לרות למצוא באמצעות עבודתה תחושת משמעות קיומית חדשה בחייה.

דוגמא מספר 5 - עדה

49:

דה

כה

נת

עדה בת 40, הבכירה בין 2 ילדים, האח הצעיר (וכמוהו גם בעלה) מנהל תעשייה וניהול. עדה למדה תעשייה וניהול, מאז סיום לימודיה עבדה כמנהלת מדור בבורסה. בשעות פנאי מכרה בגדי נשים בביתה. עדה הגיעה ליעוץ בשל תחושות של שחיקה, שעמום וחוסר סיפוק בעבודה בנוסף למגוון של בעיות פסיכוסומטיות שהחלו בעקבות תאונת דרכים.

נא

לק

שש

נת

אבא: עובד כמנהל חוות חקלאיות ופרוייקטים חקלאיים וחש ממומש בעבודתו. הוא אדם אימפולסיבי, חסר מנוחה וסבלנות, אך חביב ואוהב אדם. לאבא היסטוריה של בעיות רפואיות. עדה היתה "הילדה של אבא" ("אבא מעריך אותי. בטוח שמה שארצה אשיג"). לאמא של אבא היתה חנות בגדים ("שמונצס") ואבא, שהיה מעריך גדול של אמו ויתום מאביו, בילה שעות ארוכות בחנות. אימא: מזכירה בבית ספר אשר למדה מדעי ההתנהגות וקורסים שונים. אימא לא מימשה את עצמה והיא אישה מרירה, פרפקציוניסטית, מופנמת, עצורה, חזקה, נמרצת ודומיננטית. להורים נשואים טובים. שניהם מעריכים אנשים מצליחנים בעלי ערכים חברתיים.

אה

הה

הוי

הס

הת

עדה עברה תהליך של גיבוש זהותי, שחזק את יכולותיה להתמקם במשפחה הפנימית שלה באופן יותר מספק. בעיקר הייתה זקוקה ליותר בשלות ומחויבות. בהקשר לכך, היה לה צורך ללמוד "ולקנות" כלים לעשייה כזו. בבדיקת העץ התעסקתי שלה מצאה עדה שהנשים במשפחתה חוו מימוש עצמי ושביעות רצון בעשייתן כשהגיעו לגיל ארבעים. היא זכרה, שגם אמה, כשמלאו לה ארבעים, למדה סידור פרחים ואף עסקה בו בהצלחה רבה בחנות השכונתית. רק כשזו נסגרה לא השכילה אמה לעבור לחנות ומקום אחר. גם סבתא החלה ביעוץ כללות לפני חופתן שמלאו לה ארבעים, ודי מהר עסקה בהצלחה במסחר בבגדי כלות.

א

א

הס

הת

ז

ז

הת

הת

הת

ניתוח: לעדה לא היה דימוי של קריירה מוגדרת ולא היתה רשות למימוש עצמי (שניהם בהשפעת אמה הפרפקציוניסטית והלא ממומשת). בנוסף, חסרו לה בשלות ויכולת התמדה בשל אימפולסיביות (בה דמתה לאבא). עדה נמשכה ליזמות (כמו אבא) אך בלי האחריות הכספית המפחידה. היא חשה שחסרים לה כלים כדי לשנות מקצוע. לדבריה, לימודי התעשייה והניהול שלה היו יותר על מנת "לעשות סדר בדברים" מאשר מתוך עניין במקצוע עצמו. היא חשה שהלימודים אכן עזרו לה "בסידור הבלגן הפנימי" אך לא עניינו אותה כעיסוק יומיומי. היזמות של אביה נתפסה אצלה כעיסוק גברי.

### הלא מודע ובחירת מקצוע

במהלך התהליך הטיפולי העלתה את קשריה עם הסבתא היזמית וזיהתה שלמעשה בתחביב מכירות הבגדים לנשים בביתה היא עושה פעילות דומה. כך החל תהליך של התקרבות לאב ולעצמה תוך מציאת דמות הזדהות מאפשרת מימוש. למעשה, ברמת הלא מודע כבר החלה תנועה לכיוון של הסבה מקצועית, אך התהליך דרש בשלות והקניית כלים הן מקצועיים והן רגשיים.

הפתרון: כשלב ביניים ללמוד (לרכוש כלים) בנושאים כמו קניינות, מכירות, רכש ולהתנסות בעבודה כזו ברשתות גדולות כמו "כיתן" או "המשביר". בנוסף, לעבוד באמצעות טיפול על חוסר הרשות למימוש עצמי (שקיבלה מאימא) ועל האימפולסיביות (שקיבלה מאבא) כמו גם על הרשות להתבגר, לקחת אחריות ולהתחייב להצלחה ולמימוש עצמי, מטרתה של עדה הייתה לפתוח בהמשך עסק (יזמות) בתחום הקניינות והרכש, עסק שיאפשר לה ביטוי עצמי ומשמעות קיומית, שעבודתה בכורסה לא סיפקה.

### דוגמה מס' 6 - רפי

רפי בן 55, הבכור בין שני אחים. האח הצעיר ממנו בחמש שנים עובד כמנהל טכני. רפי, "המוצלח" מבין האחים, הוא בוגר פיסיקה ועובד כמנהל אבטחות איכות במפעל גדול. הוא הגיע לתפקיד זה אחרי 20 שנה של עבודה בתפקידים שונים, כולם בתחום אבטחת איכות. בנוסף, רפי מעורב במפלגה פוליטית, מכובד בקהילתו והוא איש שמרנים להיוועץ בו. רפי הגיע ליעוץ בשל תחושה של שחיקה בעבודה.

אבא: חקלאי, בעל משק במושב, אדם יצירתי שהמתמחה בהכלאות פרחים. אבא היה איש ביצוע, ביקורתי מאוד, שווידא תמיד שדברים נעשו נכון (בקרת איכות). אימא: שהייתה ממעמד חברתי גבוה ומשכילה, עבדה כעקרת בית ועזרה במשק. אימא הייתה "הפוליטיקאית" "הכלכלנית" ו"המנהלת" של המשפחה.

להורים היו נישואים טובים, ושניהם חשו ממומשים בחייהם. שניהם העריכו חריצות, דייקנות, ביקורתיות, למידה, מנהיגות, ותעודות הוקרה.

ניתוח: מניתוח מכלול הנתונים נראה שהבחירה המקצועית של רפי היתה נכונה ומתאימה. רפי קיבל סיפוק רב גם מעבודתו וגם מהעיסוק המשלים שמצא בפוליטיקה. גם העובדה וגם הפעילות הפוליטית זיכו אותו בתעודות הוקרה רבות. נראה שמה שחסר לרפי בחייו, ותרם לתחושת השחיקה שחש בעבודתו, היה היצירתיות בעבודה



ארניה יפה-ינאי    איילה מלאך-פיינס

החקלאית שלא אבא, כמו גם העשייה הממשית, החושית המוחשית. רפי התגעגע לאבא ולדברים שאבא יצג. אביו של רפי נפטר כשנה לפני שהגיע ליעוץ. בשנה זו, החל לחוש שחיקה ורצון לשנות מקצוע. ביעוץ, החל להתחבר לגעגועיו לאביו, עמו היה ביחסים קשים בחייו. משזוהו הצורך להתחבר לאב ואולי גם הרשות לעשות זאת, חווה רפי שביעות רצון מהאפשרות לשלב "עבודות חקלאות" במקביל לניהול. בשיחה עם אמו למד, שמות סבו היה קטליזטור לאביו לעלות לארץ ולשנות עיסוק מסוחר צעיר לחקלאי שגידול צמחים. גם סבו היה "רוקח" תרופות ותבלינים. לסבא רבה שלו היו יערות שייחודם היה בעובי הגזע שלהם. תחושת החיבור ל"מעשי אבות" חיברה אצל רפי את חווית הסיפוק מבחירת עיסוק משלים כזה וגם נתנה לו הרגשת רוגע פנימית על כך שהשכיל, בדרכו שלו, "להשלים" עם אב ביקורתי ורגזן. להשלים בדרך שאבא "הראה" לו וגם היה, להערכתו, מקבל אותה.

בהליך הייעוץ עלה הרעיון של מעבר לבית צמוד קרקע ופיתוח מיומנויות גננות כהובי. רפי התלהב מאוד מהרעיון, משוכנע שיפתור את בעיית השחיקה שלו.

הפיתרון: לעבור לבית צמוד קרקע בו יוכל לגדל גינה, וללמוד (באמצעות קורס) אודות הכלאות והצלבות (כמו אבא), עיסוק זה יאפשר לרפי לבטא את החלק היזמי והיצירתי שלו (כמו אבא) וייתן לו תחושה מחודשת של סיפוק ומשמעותיות בחייו.

\* \* \*

בכל אחת משש הדוגמאות שהוצגו (ובכל אחד ממאה המקרים שנותחו, מהן נלקחו הדוגמאות) נראה שהפתרון לבעיית השחיקה הצליח משום שהתאים למבנה המשפחתי התעסוקתי ולהיסטוריה האישית והמשפחתית של הפרט, ומשום שנתן לפרט הזדמנות למציאת תחושת משמעות קיומית באמצעות עשייה דרך הזדהות עם דמויות משמעותיות עבורו.

דיון

בחירת מקצוע היא תהליך מורכב ורב-ממדי הכולל בחירות מודעות ובחירות לא מודעות. הבחירה המקצועית הלא מודעת משקפת שילוב של הפנמות יחסי האובייקט הרלוונטיים. דמויות ההזדהות איתן הפרט מזוהה והקשרים עמן ובינן משפיעות על

## הלא מודע ובחירת מקצוע

בחירת תוכן העיסוק, מסגרתו (שכיר, עצמאי) ורמת המחויבות לעיסוק ולעשייה. במקרים של שחיקה, העלאה למודעות של אפיוני יחסי האובייקט המופנמים הללו מקלה על הבנת תהליך הבחירה המקצועית כמו גם על הבנת תהליך השחיקה המשקף תחושה של חוסר סיפוק וחוסר משמעות בעבודה.

כשאנשים חווים שחיקה בעבודתם (מלאך - פיינס 1966, 2000) לא תמיד הם מצליחים להגדיר לעצמם מה הבעיה או מה צריך לעשות כדי לפתור אותה. במהלך ניתוח המקרים שעברו תהליך של יעוץ קליני - תעסוקתי זהו ארבעה סוגי פתרונות לבעיית השחיקה או "התקיעות" המקצועית. ארבעת הפתרונות נמצאים על רצף מבחינת עומק ורוחב השנוי הנדרש: החל משינוי בתוכן העיסוק (הדורש שינוי אישותי עמוק) דרך שינוי ברמת העיסוק ובהקשרו, וכלה בהעשרת העיסוק (הדורשת שינוי שטחי ומוגבל). המקרים שהוצגו הם דוגמא לפתרונות השונים לתחושת השחיקה בארבעה הרמות הללו.

\* שינוי בתוכן העיסוק - הקשור לשינוי רגשי עמוק כמו זה הקורה בעקבות טיפול - נובע משינוי בסיסי ביחס להורה (או הורים) שאתו ודרכו נחו השנויים הרגשיים. בדוגמאות שהוצגו מדובר ביונה, אדם ואורה שחשו שחיקה בעקבות שינויים קיצוניים שהיו מלווים בכאב וקושי רב.

\* שינוי ברמת העיסוק - הכולל פיתוח ועליה בדרגה של מורכבות המקצוע - נגרם כתוצאה מתחושה של שחיקה ו"תקיעות" וצורך ברמה גבוהה יותר של מורכבות בעיסוק. בדוגמאות שהוצגו מדובר בעיקר ברות, שהגיעה ליעוץ בשל תחושה של שחיקה בעבודתה אך עם רמה נמוכה יותר של מצוקה רגשית או משבר. עם זאת, גם במקרים אלו יש צורך ברור בשינוי. אבחון הצרכים הלא מודעים העלה שעיקר ההשקעה הרגשית של רות הייתה ביחסים עם הורים מזדקנים שאפשרו שלב נוסף של הפרדה ומובחנות. במקרים הללו אנשים אמנם מגיעים ליעוץ בשל שחיקה, אך לאמיתו של דבר הם זקוקים ובשלים לשינוי התפתחותי. השינוי ההתפתחותי יכול לכלול עליה ברמת המובחנות, עיצוב וגיבוש הזדהות, פרידה מהורה לא ממומש, מזוגיות פרודה של הורים ועוד. השינוי דרוש על מנת שתתאפשר התחברות של, וחבר אל, ההפנמות השונות באישיות הפרט. השינוי ההתפתחותי מאפשר מציאת משמעות קיומית בדרך שלא היתה אפשרית קודם לכן.

\* שנוי בהקשר התעסוקתי - מעבודה בעסק משפחתי לעבודה בארגון, וכדומה - קשר

בעליה ביכולת המימוש העצמי. שינוי כזה קשור פחות לרמות ההפנמה הראשוניות ויותר להתפתחות והרחבה של רמות משניות גבוהות יותר בסולם ההגשמה העצמית.

שינוי המאפשר הגשמה עצמית הוא על פי הגדרה שינוי המונע שחיקה.

\* העשרת העיסוק - הכוללת תוספת למכלול העיסוקים - כדוגמת זה שעבר רפי, פחות עמוקה במהותה ויותר משלימה מבחינה התפתחותית. גם כאן הנועץ מגיע עם תחושת שחיקה וחוסר סיפוק בעבודה, אך התחושות פחות נואשות ופחות טוטאליות מהתחושות המפאיינות את השלבים הקודמים. מדובר בשינוי שבו מעבר לעשיית האדם את כל מה שעשה עד כה, יש לו יכולת להוסיף, להשלים ולהעשיר את מכלול עיסוקיו. זוהי תוספת של "ענף" מ"עץ העיסוקים המשפחתי" שמסיבות דינמיות התפתחותיות לא קיבל מקום או רשות לבוא לידי ביטוי בעשייה מקצועית. במקרים רבים זהו פן המבטא חלק מעיסוקו של הורה שהיחסים אתו נשאו תקועים בשלבים התפתחותיים קודמים, וכעת הגיעו לבשלות. כך רפי, שהיה מרוצה ממקצועו יכול היה להתחבר לחקלאות היצירתית של האב בשלב בו הצליח באמצעות סיעוד האב ואבל על מותו להתחבר אליו באופן יותר מפויס ושלים. העשרת עיסוק מסוג זה מאפשרת לאדם למצוא תחושת משמעות בחייו בדרך חדשה הנחווית כיצירתית ומרגשת.

חשוב להדגיש שקיים קשר בין רמות הבשלות, תהליכי הזדהות וסוג הקשר עם דמויות מפתח במשפחה לבין הבחירה המקצועית, הסיפוק בעבודה או לחילופין השחיקה בה. רמת המובחנות של הפרט, איכות הקשר עם דמויות ההזדהות, וטיב הדימוי המקצועי משפיעים על תהליכי הבחירה המקצועית והשחיקה וחשוב להביאם בחשבון בתהליך הייעוץ.

המסקנה המתבקשת היא שזיהוי המרכיב הלא מודע בבחירת המקצוע הוא כלי עזר יעיל בתהליך הבחירה המקצועית ופתוח הקריירה, כמו גם בהתמודדות עם שחיקה. זאת משום שהבחירה המקצועית הלא מודעת קשורה למידת שביעות הרצון ותחושת המשמעות של הפרט בעבודתו. לפרט יש צורך לחבר בחיבור בעל משמעות את האובייקטים המופנמים בתוכו המייצגים דמויות הזדהות מרכזיות. זיהוי המרכיב הלא מודע בבחירה המקצועית (הכולל את זיהוי השלב ההתפתחותי של הפרט ואת רמת השינוי המתבקש) מצריך הקשבה לעולמות הפנימיים (הכוללים השלכות, חיבורים והפרדות). כדברי המשורר: "מתחת לפני השטח אדם הוא כמו נהר. מתחת לפני השטח אדם יודע לאן הוא זורם".

## הלא מודע ובחירת מקצוע

הטכניקה המומלצת ליועצים העוסקים בהכוונה מקצועית היא לכלול גיינוגרמה משפחתית תעסוקתית (ראה לדוגמה, Gysbers et al 1988, פרק 9, 1984, Dagley) כחלק אינטגרלי מכל יעוץ, בעיקר יעוץ לבעיה של שחיקה.

גיינוגרמה (genogram) היא תבנית (format) לציור עץ משפחתי המתעד מידע אודות מבנה המשפחה, אירועים מרכזיים בחיי בני המשפחה, כמו גם הקשרים ביניהם, במשך שלושה דורות לפחות. הגיינוגרמה המשפחתית מאפשרת ניתוח של דפוסי התנהגות רגשיים החוזרים על עצמם בין דורית במשפחה כגון קירבה רגשית, ניכור, גירושין (McGoldrick & Gerson, 1985).

כמו גיינוגרמה רגילה, גם הגיינוגרמה התעסוקתית מתארת את העץ המשפחתי ממנו צמח הפרט. אך בניגוד לגיינוגרמה משפחתית רגילה, בגיינוגרמה תעסוקתית האינפורמציה החשובה ביותר הם המקצועות, התחביבים, ההעדפה המקצועית, היכולת והחלומות להגשמה עשיתית / תעסוקתית של בני המשפחה המשמעותיים לגבי הפרט, והאופן שבו הפרט מקווה / מנסה למצוא משמעות בחייו באמצעות עבודה.

בעבודתנו חזרנו ומצאנו כי, גם בתחום זה, "הכל צפוי והרשות נתונה".

## מקורות

בן-אשדר סמדר, פלום חנוך, והוז רון (1990), תהליכי התבגרות וסגנונות תצורת זהות בקרב תלמידי מכינה קדם אקדמית. הייעוץ החינוכי, פרק א' חוברת ב', 156-165.

גלין, אמירה (1988). לבחור קריירה, למצוא עבודה. עם עובד.

גתי, איתמר (1986). בחירת מסלול לימודים ומקצוע כתהליך קבלת החלטות, פסיכולוגיה ויעוץ בחינוך, 101-82.

יפה-ינאי אורניה (2000). לכל אדם יש שביל. מודן.

מלאך-פיינס, איילה (1996). (הדפסה שישית) שחיקה נפשית: מהותה ודרכי

פלוס, י. (1966). הצעה לסיווג הגורמים הקובעים את בחירתה מקצוע. *מגמות*, 14, 15-18.

Bratcher, W.E. (1982). The influence of the family on carer selection: A family systems perspective. *The Personnel & Guidance Journal*, 61, 87-91.

Becker, E. (1973) *The Denial of Death*. New York: Free Press.

Dagley, J. (1984). *A Vocational Genogram*. Athens: GA: University of Georgia.

Fairbairn, W.R.D. (1952). *An Object - Relations Theory of the Personality*. New York: Basic Book.

Ginzberg, E. (1951). *Occupational Choice*. New York: Columbia University Press.

Gysbers, N.C., Heppner, M., & Johnson, J.A. (1998). *Career Counseling*. Boston: Allyn & Bacon.

Hall, D.T. (1996). Long live the career. In D.T. Hal & Associates (Eds.) *The Career is Dead - Long Live the Career*. San Francisco: Jossey-Bass.

Kets de Vries, M.F.R. and Associates (1991). *Organizations on the Couch*. San Francisco: Jossey Bass.

Kets de Vries, M.F.R. (1995) *Life and Death in the Executive Fast Lane*.

San-Francisco: Jossey-Bass.

Klein, M. (1959). *The Psychoanalysis of Children*. London: Hogarth.

Krau, E. (1997). *The Realization of Life Aspirations through Vocational Careers*. New York: Praeger.

Marcia, J.E. (1966). Development and validation of ego identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 551-558.

Marcia, J.E. (1980). Identity in adolescence. In J. Adelson (Ed.) *Handbook of Adolescence Psychology*. New York: Wiley.

McGoldrick, M., & Gerson, R. (1985). *Genograms in Family Assessment*. New York: W.W. Norton & Co.

McKelvie, W, H., & Friedland, B.U. (1978). The life style and career counseling. In L. Baruth & D. Ekstein (Eds.) *Life Style: Theory, practice and research*. Dubuque, Iowa: Kenda / Hunt.

Obholzer, A & Roberts, V.Z. (1997). *The Unconscious at Work*. London / New York: Routledge.

Osipow, S.H. & Fitzgerald, L.F. (1996) *Theories of Career Development* (4th Ed.) Boston Mass: Allyn Bacon.

Parsons, F. (1990 / 1989). *Choosing a Vocation*. Garrett Park, MD: Garrett Park Press.

Pines, A.M. (1993). Burnout: An existential perspective. In W.

Schaufeli, C. Maslach & T. Marek (Eds.) *Professional Burnout*.  
Washington DC: Taylor and Francis.

Pines, A. M. (2000). Treating career burnout: A psychodynamic  
existential perspective. *In Session: Psychotherapy in Practice*. 56, 1-10.

Pines, A. M., & Yanai O. (2000). Unconscious influences on the choice  
of a career: Implications for organizational consultation. *Journal of Health  
and Human Services Administration*. In Press.

Pruyser, P.W. (1980) Work: Curse or Blessing? *Bulletin of the  
Menninger Clinic*, 44, 59-73.

Roe, A. (1956). *Psychology of Occupations*. New York: Wiley.

Savickas, M.L., & Walsh, B.W. (Eds.) (1966). *Handbook of Career  
Counseling: Theory and Practice*. Palo Alto, California: Davies-Black  
Publishing.

Super, D.E. (1957). *Vocational Development*. New York: Columbia  
University Bureau of Publications.

Swanson, J. (1996). The theory is the practice: Trait and factor / person-  
environment fit counseling. In Savickas, M.L., & Walsh, B.W. (Eds).  
*Handbook of Career Counseling: Theory and Practice*. Palo Alto,  
California: Davies-Black Publishing, 93-108.

Winnicott, D.W. (1965). *The Family and Individual Development*. New  
York: Basic Books.