

סיפור על התמודדות של אתגר אישי (שלי) על פי מעגל ההתמודדות

רקע לסיפור

אני מתמודדת באופן קבוע עם ההשלכות של הקושי שלי לעמוד בזמנים, שאני או אחרים קבעו עבורי. אנשים סובלים מהקושי שלי לדייק בזמנים בכל התחומים לרבות בלימודים, בעבודה, בחיים הפרטיים, במצבים מחייבים, וגם במצבים לא מחייבים.

בעוד שזמן לתפיסתי הוא עניין נזיל, דינאמי ויחסי, אני מודעת להשפעות של תגובות האנשים לאיחורים שלי, הן עליהם והן עליי. עם השנים למדתי גם להבין מה עומד מאחורי התגובות שאני מקבלת לאיחורים שלי. זה נשמע אולי ילדותי, אך החשיבות של עמידה בזמנים מעולם לא הייתה טריוויאלית מבחינתי והייתי צריכה ללמוד את המושג של חשיבות עמידה בזמנים ולמה זה חשוב. למה זה חשוב למרצה שאגיש את העבודה בתאריך שקבענו, למה זה חשוב לחברה שאגיע בדיוק בשעה שקבענו ואם הגעתי ברבע שעה של איחור זה משמעותי, וגם את העובדה שיש הבדל בין רבע שעה לחצי שעה איחור למדתי והתחלתי ממש להפנים רק בשנות העשרים (המאוחרות שלי).

אני מכבדת את מה שחשוב לאנשים שאני באה איתם במגע, בין אם אלה חברים ובין אם אלה אנשים שהם חלק ממערכת והם מייצגים את ערכי אותה המערכת. אני גם מכבדת את דרישות המערכת שנדרשות למילוי בכדי שדברים יתנהלו באופן תקין, וגם מכירה בצרכים שלי מהמערכת- כמו הצורך להגיע בזמן לעבודה, כדי לקבל משכורת, כדי שאוכל לשלם בזמן שכר דירה כדי שיהיה לי מקום מגורים... בסופו של דבר וברמה הבסיסית ביותר, ברור לי שגם אם התפיסה שלי את הזמן שונה מתפיסתה של החברה בה אני חייה את הזמן, בחלק גדול מהמקרים אני צריכה להתאים את עצמי לתפיסה החברתית. ואני גם רוצה לעשות את זה, אבל נדיר מאוד שאני מצליחה.

ההתמודדות שלי עם אתגר הזמן היא התמודדות של חיים והיא הייתה שם מאז ומעולם. גם אמא שלי מאחרת כמעט באופן קבוע.

באיזשהו שלב הבנתי שאני לא יכולה להתאים לגמרי את הסביבה לשעון הפרטי שלי. אף על פי שהצלחתי לייצר לעצמי תנאים מקלים מאוד באמצעות שיחות, הבנה משותפת ביני לבין הגורמים הרלוונטיים לחיים שלי ובעצם נקיטה של דרך ביניים בהרבה מאד נסיבות, אבל גם הבנתי שזה לא פתרון גורף. בעוד שישנם גורמים רבים בחיים שלי שמוכנים לעשות איתי מאמץ משותף ולהתגמש נוכח בעיית האיחורים שלי (וזה מאד מצער אותי שקצב טבעי ותפיסה פרטית של ממד כלשהו הוא בגדר בעיה), ישנם גורמים שלא משתפים פעולה כלל- ואז אני חווה הפסד מוחלט, כמו ביטול של קורס כי לא הגשתי עבודה בזמן, כמו פגיעה בביטחון התעסוקתי כי לא הגשתי דוחות בזמן או כי אני לא מגיעה בזמן לעבודה והדוגמאות הן מרובות.

בהתמודדות ארוכת השנים שלי הבנתי שאין פתרון גורף לבעיה שלי, נכון לעכשיו, ושהדרך היעילה יותר היא לעבוד על ההיבטים השונים שקשורים הן לגורמים שמובילים לאיחור והן לגורמים שמתייחסים להשלכות מהאיחורים שלי. אני נמצאת בתחושות של התמודדות כמעט קבועה עם בעיית האיחורים שלי,

עם מאמצים רבים אני מצליחה לצמצם את האיחורים באופן מועט אך במגמה הולכת וגדלה לאורך זמן, אבל אני לא מצליחה לפתור את הבעיה הזו לגמרי, רק לשפר תפקוד. התהליך שלי כולל נסיגות ומשברים.

האירוע

איחרתי להגיש עבודה. התבלבלתי בתאריכים וגיליתי ביום ההגשה שלא נותרו לי עוד יומיים כמו שחשבתי, אלא אני צריכה להגיש אותה עוד באותו היום, בשעות הצהריים המוקדמות. ביום ההגשה האפקטיבי הייתה לי עוד עבודה להגיש, ולמועד ההגשה העתידי שחשבתי שמתוכנן להגשת העבודה המדוברת היו לי עוד שתי עבודות להגיש.

זה לא שלא היה לי מעט זמן בשבוע הקודם להתחיל לשבת על הדברים מוקדם יותר, אלא שחשבתי שיש לי מספיק זמן גם בלי להתחיל את הדברים שבוע מראש.

תקף אותי לחץ קל שהלך והתגבר עם תפוקה הולכת ופוחתת בניסיון להגיש את כל הדברים בזמן ועל הצד הטוב ביותר. מתורגלת מאירועים כאלה בעבר ניסיתי לעצור את הפאניקה, ושלחתי מייל למרצה בבקשה לדחות את מועד ההגשה לעבודה. קיבלתי סירוב.

לרוב, במצבים כאלה הייתי הולכת לישון בעקבות המצוקה, אבל הפעם החלטתי לשבת על העבודה בכל זאת. עבודה שהייתה אמורה לקחת שלוש שעות לכל היותר התארכה לעשר שעות שבמהלכן הקדשתי לא מעט זמן לשיחות עם חברות. למרות שהייתי נורא בלחץ, הבנתי שאני לא הולכת להספיק בזמן, ונכנסתי לתחושת אפטיה בתוך שיא הלחץ, שבעקבותיה יזמתי שיחת טלפון לחברה. לאחר שיחה של עשרים דקות חזרתי לעבוד לאחר פרק זמן של עבודה שוב התחיל להתגבר הלחץ, שוב אני מבינה שאני לא הולכת להספיק ובמלא כבר איחרתי, שוב אפטיה וחוזר חלילה. כך ביליתי את כל היום. בסופו של דבר הגשתי את העבודה המדוברת באיחור של יותר מחצי יום, רק בשעות הלילה של אותו יום, עם תסכול ובמחיר של אובדן ציון אופציונאלי, תוך השפעה כמובן על מועד הגשתן של יתר העבודות, שגם הן לא הוגשו בזמן.