

9.56x14.41	1/7	עמוד 16	LADY גלובס	06/02/2019	67099140-6
המרכז הבינתחומי הרצליה - 84260					

56
אפקט הקנאה.
האם העידן הדיגיטלי
גורם לנו לקנא יותר?
החוקרים והפסיכולוגים
מסבירים איך להתמודד,
ולמה קנאה במידה דווקא
בריאה לנו
(נורית רובין-ווילסון)

עידן
הקנאה
איך מגבירה
החשיפה לרשתות
את נוכחות
הקנאה
בחיינו



15.05x35.22	2/7	56	עמוד	LADY גלובס	06/02/2019	67099083-2
המרכז הבינתחומי הרצליה - 84260						



להתמוגג מקנאה

החשיפה האינטנסיבית לחיים של אחרים בעידן הרשתות החברתיות מעוררת יותר מאי פעם את יסוד הקנאה בחיינו. הרשת בנויה באופן מוטע ומוקצן, שמתוכנן להפיק קנאה, ולמרוט את עצבינו. למה אנחנו מקנאים, ולמה העלמת הקנאה יכולה להוביל דווקא לתוצאות שליליות

נורית רובין-ווילסון :::

קנאה נתפסה מאז ומעולם כחולשה בזויה שיש להתבייש בה, להרחיק אותה, או לפחות

להסוות. היא משתקפת תמיד באופן שלילי באגדות וביצירות אמנות, וסוגים שונים שלה נחשבים לטאבו אפילו בחברה המודרנית היותר מכילה, לכאורה. אך למרות המוניטין המפוקפק שלה, הקנאה לא הולכת לשום מקום. להיפך, בעידן העכשווי של הרשתות החברתיות היא רק הולכת ומתגברת.

בסיס הקנאה מקורו בהשוואה עצמית לאחרים. בדרך כלל פחות חשוב מהי מנת חלקנו באופן אונייטיבי, אלא איך אנחנו תופסים את עצמנו ביחס לסביבה. לא גובה המשכורת, גודל הבית, או תדירות הסקס מטרידים אותנו, אלא העובדה שלסובבים אותנו יש יותר מזה.

"בקנאה העניין הוא בעמדתנו היחסית, ולא בערך הממשי של הדברים. הגורם המכריע הוא שלמישהו יש מה שלי אין", מסביר חוקר הרגשות פרופ' אהרון בן זאב. במחקר שערך באוניברסיטת חיפה יחד עם המרכז לתפקודי מוח במרכז הרפואי סוראסקי, נבדק כיצד הגיבו משתתפים בניסוי לזכייה או הפסד כספי במשחק מזל. מהתוצאות עלה כי אנשים שזכו, אך ידעו כי האדם שמולם זכה בסכום גבוה יותר, הגיבו בתת פעילות של מערכת התגמולים במוח. במילים אחרות, הם הרגישו רע למרות הזכייה האישית שלהם. נבדקים שהפסידו, אך הובא לידיעתם כי אחרים הפסידו יותר – דווקא חשו טוב למרות ההפסד.

להגיע לפסגת העץ

בזירה המחקרית רוחה הסברה כי קנאה מתפתחת בנו בשלבי ההתבגרות המאוחרים, אך במחקר שביצעה פרופ' סימון שמאי-צורי, מהמחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטת חיפה, התגלה כי "כבר בגיל שנתיים ילדים שמחים לאיד כשמשוהו רע קורה למישהו שהם מקנאים בו, ואנחנו רואים את זה גם בקופים: במחקרי עבר שנעשו, כשנתנו לקוף מסוים חיזוק, הוא היה מבסוט, אבל כשנתנו לקוף אחר שני חיזוקים – הראשון לא היה מוכן יותר לשתף פעולה".

חוקרי רגשות מאמינים שלהשוואה ולקנאה תפקיד אבולוציוני חשוב שנועד לקדם אותנו. "זהו רגש שנועד לאותת לנו שיש פער בינינו ובין האחר ושעלינו לפעול כדי להשתפר", אומרת שמאי-צורי. "המטרה היא לעודד אותנו לצמצם פערים מול הסביבה ולתת לנו מוטיבציה".

הפסיכואנליטיקאי פרופ' קרלו שטרנגר מאמין שהכול מתחיל בתורת האבולוציה, ושמקור ההשוואות שאנו עושים הוא בצורך לזכות ביתרון תחרותי שמאפשר נגישות טובה

23.11x28.06	3/7	57 עמוד	LADY גלובס	06/02/2019	67099094-4
המרכז הבינתחומי הרצליה - 84260					



(הצילום מתוך הסדרה 'בנות', באדיבות yes)

"החיים שלנו עכשיו כל כך חשופים, וההשוואה מתקיימת בכל הממדים: איך אני כבן, כאב, כבן זוג. אני חי בבית זכוכית וכך גם האחרים, כולנו שקופים ועוסקים בהשוואה"

מתרחשת, פועלים האזורים הפרונטליים במוח, אלו הקשורים בהתנהגות חברתית והבנת האחר. די הגיוני, בסך הכול. פחות צפוי היה לגלות, במחקר שנערך באוניברסיטת חיפה על ידי פרופ' שמאי צורי ואחרים, כי מה שמגביר אותה הוא לא אחר מההורמון אוקסיטוצין, הידוע גם בכינויו הורמון האהבה, הקשור לחיבור בין אם לתינוק, לקשרים אינטימיים, ומשפיע על התנהגות פרו חברתית, חיבה, אהבה ונדיבות. אלא שהמחקר שהכניס אנשים למצב תחרותי, גילה שבהשפעת האוקסיטוצין אנשים הרגישו הרבה יותר תחרותיות וקנאה במצב שבו הפסידו.

הרכיבים שמהם עשויה קנאה

חוקרים רבים ניסו להבין מה הם הרגשות הבסיסיים שמהם מורכבת הקנאה. לדברי בן זאב, אנשים מקנאים מתוך תחושת נחיתות, אך תחושת חוסר צדק מגבירה אותה. אם מישו מרוויח יותר ולא ניתן להבין את ההצדקה לכך, קנאתנו תגבר.

יותר להשגת מזון, הגנה עצמית, הצלחה עם בני המין השני והפצת הגנים שלנו הלאה. "זה נכון ביונקים, אבל מתקיים אצל בני האדם באותה המידה", הוא אומר, "אנשים כל הזמן מנסים לברוק איך הם יכולים לעלות מדרגה, להתקדם ולשפר סטטוס, ואיך הם מול אחרים. המבנה התחרותי הוא חלק אינטגרלי מהאופן שבו בנויה החברה שלנו. הסטטוס של עורך דין שותף במשרד גבוה יותר משל עורך דין זוטר. אם להקביל לשימפנזים, כל אחד מאתנו מנסה להגיע למקום הכי גבוה על העץ".

ומתברר, שכשיש לנו מה שנתפס כחיסרון מובנה, אנחנו ננסה לפצות ברכים אחרות. "היו מחקרים שממש כימתו כמה כסף על גבר נמוך להרוויח בשנה כדי לפצות על סנטימטרים חסרים. אז הסטריאוטיפ שגברים נמוכים הם יותר תחרותיים ושאפשר למצוא אותם במקומות בולטים בחברה, הוא חלקית נכון".

כשמדובר בביולוגיה של הקנאה, עדיין רב הנסתר על הגלוי. אנחנו כן יודעים כי בזמן שהיא

21.87x28.59	4/7	58 עמוד	LADY גלובס	06/02/2019	67099105-7
המרכז הבינתחומי הרצליה - 84260					

סקטיקות התמודדות עם קנאה

”צריך להכיר ברגשות הקנאה כחלק מספקטרום הרגשות האנושי. לא נעים להרגיש קנאה, אבל היא חלק מהחיים”, טוענת ד”ר אורנה ראובן. “צריך להבחין בין מחשבות קנאה, לבין מעשים הרסניים ונקמניים. כל עוד אנחנו נשארים בתחום החשיבה, אנחנו במקום טוב.

”אפשר להשתמש בקנאה כמורת דרך שתעזור לנו לשפר את מצבנו - מה אני באמת רוצה, בעומק הלב. לפעמים הקנאה מצביעה על משהו שלא חשבנו עליו באופן מודע, ויכולה להוביל תנועה מפתיעה ומשמחת בחיינו. להקדיש זמן לחשיבה על עצמי - מה חסר לי, ומה יש לי. להכיר בתמונה המורכבת, וכשהמחשבות ‘בורחות’ לחיים של אנשים אחרים, להזכיר לעצמנו בעדינות שזה טבעי, ולחזור להתמקד בנו.”

איך מתמודדים עם קנאה שמופנית כלפינו?

”אם מדובר בקנאה המובילה למעשים נקמניים והרסניים עדיף להגיב באלגנטיות ולהתרחק, לא לשפוך עוד שמן למדורה. אבל במקרים שבהם מנסים לדבר איתנו בעדינות על תחושות מורכבות של קנאה, כדאי בהחלט להגיב בהערכה לכנות. אם יש תשתית טובה של דיבור כנה, אפשר לפתוח את זה בעצמנו, למשל, לספר על מצבים שבהם הרגשנו קנאה ולאן התחושות הובילו אותנו. אם אין יסודות טובים, קרוב לוודאי שקנאה לא מדוברת תוביל לריחוק הולך וגובר.”

הרשתות החברתיות מגבירות את הקנאה?

”עולם של ‘סטוריז’ מוקפדים ומתוכננים היטב, בבירור מפיק תחושות חזקות של קנאה. זה קצת כמו להסתובב בעולם של חלונות ראווה מעוצבים היטב, ולתהות למה אני לא נראית ככה כשאני מתעוררת בבוקר. מאוד קשה לאנשים צעירים לפתח עמידות ופרספקטיבה מול הרשתות החברתיות. אני נתקלת בזה בקליניקה: מוזיקאי שרואה את ההצלחות של מוזיקאים אחרים ומרגיש שנדחק לאחור, נשים וגברים צעירים שמחפשים בני/בנות זוג, ונדמה להם שלכל האחרים זה הולך בקלות. הצד המתעתע של הרשתות החברתיות בנוי באופן מוטה ומוגזם, הן ממש מתוכננות להפיק קנאה. צריך להתמקד במה שכל אחד מהאנשים שאנחנו רואים מבקש לעצמו באמת. האם המוזיקאי נמצא במקום הנכון עבורו, ולהפנות את תשומת הלב בחזרה לחוויה ולרצונות הפרטיים והמדויקים שלנו.”



צילום: איל יצחק

▲פרופ' אהרון בן זאב:
”לרגשות, גם שליליים, יש ערך תפקודי, בתנאי שהם קצרים וממוקדים - כעס מבטא התנגדות לעוול שנעשה לך. לצער יש מקום חשוב בתהליכי אבלות, אבל אם הוא מתמשך, הוא יהפוך לדיכאון. הרגשות צריכים להיות במידה. האם בימינו אנחנו צריכים להגביר את יסוד ההשוואה שלנו את עצמנו לזולת, או להקטין אותה? התשובה שלי ברורה: להקטין. יש בעולמנו יותר מדי קנאה”

”רצוי לנסות ולמתן קנאה אך לא לבטל לחלוטין את עוצמתה ותדירותה. ביטול גמור שלה מזיק, מאחר שהוא עשוי להעיד על אדישות מוחלטת כלפי השוואה לזולת, ומכאן גם לאי רצון להתאמץ כדי להשתפר”

”צעירים מקנאים יותר ממבוגרים, ובעיקר בהישגים לימודיים וחברתיים, בהצלחה רומנטית ובמראה חיצוני. קנאה בהצלחה כלכלית ותעסוקתית פוחתת בעשור שלאחר מכן”

העובדה שיש מרכיב חזק של תחושת נחיתות בקנאה מסבירה גם מדוע נעדיף להודות בהרבה רגשות שליליים אחרים לפני שנודה בה: הודאה כזאת חושפת אותנו קבל עם ועולם בחולשתנו. כולנו נחוות קנאה בשלב זה או אחר, אך האם יש כאלה שמועדים יותר לפורענות, או שנוטים לחצות את הקו אל האזור של הקנאה הפתולוגית? “אנשים בעלי חוסר ביטחון או בעלי דימוי עצמי נמוך יקנאו יותר. או שהם תחרותיים או שאינם יכולים לשמוח בחלקם”, אומר פרופ בן זאב. ועל כך אומר פרופ' שטרנגר: “יש אינדיקציות למרכיבים גנטיים, ויש גם אנשים שמכל מיני סיבות האמביציה שלהם להתבלט, להשיג ולהצליח גבוהה משל אחרים. חלקם נולדים עם יצר תחרותי מפותח, חלקם גוררים חוויות ילדות של לא להיות מוערך או אהוב, ואז הרצון להצליח הוא עוד יותר חזק. לא תמיד זה ככה, כמובן - דונלד טראמפ לא היה רחוי, למשל. הוא נולד למשפחה עשירה והיה ילד אהוב, ובכל זאת היצר התחרותי אצלו מאוד גדול.”

עוצמת הרגש

קנאה יכולה להיות הרסנית. “מקנאים עלולים לעשות דברים מכוונים על מנת לפגוע במושא הקנאה”, אומרת ד”ר אנאבלה שקר, מייסדת בית הספר לפסיכותרפיה במכון אדלר. “הם לא יכולים לספר לעצמם, ועוד פחות לאחרים, שהעוינות שהם חשים כלפי השני מקורה בקנאה. הרי אם אני מקנא, אני מכיר בעליונות של זה שאני מקנא בו, ובעיני החברה קנאה זה רגש מכוער. אז מה עושה לפעמים מי שמקנא? מוצא הצדקה למעשים ההרסניים שלו, שנעים מרכילות ועד חבלה, על ידי ‘הורדה’ של מושא הקנאה, למשל, על ידי מציאת פגם מוסרי בו. מקנאים עושים את כל זה וגם חושבים את עצמם לשיא האתיקה והמוסר.”

עד כמה אנחנו צריכים לתת מקום בחיינו לרגש הקנאה? לדברי פרופ' בן זאב, “רצוי לנסות ולמתן אותה, אך לא לבטל לחלוטין

22.32x30.6	5/7	60	עמוד	LADY גלובס	06/02/2019	67099112-5
המרכז הבינתחומי הרצליה - 84260						



[צילומים: איל יצהר, רמי זונגר]

מתאבלים במה שאי אפשר, כך זה יישאר".
איך זה קשור לקנאה?

"הרבה פעמים כיבוש הבלתי אפשרי הוא ניסיון לתקן פגיעה בחיים, או חוויית ילדות של חוסר מקובלות. כשהסיבה היחידה להתאהב במישהו היא העובדה שהוא לא מושג, זה ניסיון לתקן פגיעה שעברת, באמצעות השגת בן זוג בעל 'ערך שוק' גבוה, 'נכס' שווה לעומת מה שהשיגו אחרים".

אלו שאנחנו רוצים להיות

במי אנחנו מקנאים? מחקרים שונים מצביעים על כך שאנשים נוטים לקנא באנשים אחרים מאותו המין, מאותה סביבת גיל ובכאלה שמגיעים מרקע חברתי דומה. "קנאה בזולת מכוננת לרוב לאלה הדומים לנו או שווים לנו", אומר בן אהרון ומצטט את המשורר היווני הסידורס שכתב ש'קדר זועם על קדר ואומן על אומן, וקבצן מקנא בקבצן וזמר בזמר'. ככל שמצטמצם הפער, הקנאה גדלה".

גברים ונשים נוטים לקנא גם בקולגות, או באנשים שמגיעים מתחומים משיקים להם. כך רופא בבית החולים יחוש קנאה כלפי עמית לעבודה שהצליח להתקדם מהר יותר, ולא בפוליטיקאי, מצליח ככל שיהיה. "נשים לבנות מקנאות יותר בדוגמניות לבנות ונשים שחורות יקנאו יותר בשחורות", אומרת שמאי צורי. "ככל שהפער ניתן לגישור, כך מקנאים יותר. קנאה נועדה להגביר מוטיבציה ולצמצם פערים, אנחנו פחות מקנאים במי שהוא 'מחוץ לקטגוריה'".

"אפשר לתאר את קנאתנו במצבם הטוב של אחרים באמצעות עקומת הפעמון: עד נקודה מסוימת הקנאה מתחזקת ככל שהפער גדול יותר, מנקודה זו הגדלת הפער מפחיתה מעצמת הקנאה, כי הפער מתחיל להיתפס ככזה שלא ניתן לגישור", מחזק בן זאב.

ולא נעים להודות, אבל סביר יותר להניח שמרבית הנשים יקנאו בחברה הכי טובה ומרבית הגברים פחות יפרגנו דווקא לחבר קרוב על הצלחה מקצועית או אישית, הרבה לפני שיחשו רגש מהסוג הזה כלפי אדם מצליח אחר. הקנאה החברתית נובעת מתוך ההיכרות האישית.

פרופ' סימון שמאי צורי: "קנאה נועדה לאותת לנו שיש פער בינינו ובין האחר ושעלינו לפעול כדי להשתפר. המטרה היא לעודד אותנו לצמצם פערים מול הסביבה ולתת לנו מוטיבציה"

ואין לנו פניות רגשית לעשות דברים אחרים. הקנאה מובילה לסבל גדול מאוד, כי היא גורמת לנו להרגיש נחותים".

פרופ' שטרנגר מספר גם הוא על מחזות אליהם מובילה קנאה בלתי מדודה: "דיכאון, חרדה, תחושת חוסר ערך ומשמעות, קושי ביצירת יחסים. קושי בהערכה עצמית הוא רגש שמתעצם ככל שאדם מרגיש שהוא תמיד מוצא את עצמו עם היד על התחתונה ביחס לאחרים. למשל, בהתקרמות בעבודה ובהשגת קשר זוגי. "במהלך הטיפול מנסים להבין האם המשאלות שלנו הן מציאותיות, והרבה פעמים מתברר שיש לאנשים הרגל להתאהב או לרצות את מה שאי אפשר. הדבר היחיד שיש לו ערך מבחינתם הוא הבלתי מושג, וזה מזין את עצמו – אם מלכתחילה

את עוצמתה ותדירותה של הקנאה, מפני שלהיעלמותה יכולות להיות תוצאות שליליות. ביטול גמור שלה מזיק, מאחר שהוא עשוי להעיד על אדישות מוחלטת לגבי השוואה לזולת, ומכאן גם לאי רצון להתאמץ כדי להשתפר".
כלומר?

"ההיבט החיובי של הקנאה הוא הגברת המוטיבציה. לרגשות, גם שליליים, יש ערך תפקודי, בתנאי שהם קצרים וממוקדים: כעס מבטא התנגדות לעוול שנעשה לך. לצער מקום חשוב בתהליכי אבלות, אבל אם הוא מתמשך או יהפוך לדיכאון. הרגשות צריכים להיות במידה. האם בימינו אנחנו צריכים להגביר את יסוד ההשוואה שלנו את עצמנו לזולת, או להקטין אותו? התשובה שלי ברורה: להקטין. יש בעולמנו יותר מדי קנאה".

מה המחיר שגובה מאיתנו השוואה של עצמנו לאחר?

"קנאה מתמשכת תופסת אותנו, שואבת אותנו ולא נותנת לנו מנוח. אנחנו ממוקדים בזה

פרופ' קרלו שטרנגר:
"אנשים כל הזמן מנסים
לבדוק איך הם יכולים
לעלות מדרגה, להתקדם,
לשפר סטטוס ואיך הם
מול אחרים. כולנו רוצים
להיות דומיננטיים ובעלי
סטטוס כמה שיותר גבוה.
היו מחקרים שממש כימתו
כמה כסף על גבר נמוך
להרוויח בשנה כדי לפצות
על סנטימטרים חסרים"



22.71x30.41	6/7	62	עמוד	LADY גלובס	06/02/2019	67099119-2
המרכז הבינתחומי הרצליה - 84260						

"כבר בגיל שנתיים ילדים שמחים לאיד כשמהו רע קורה למישהו שהם מקנאים בו, ואנחנו רואים את זה גם בקופים"

נראים אקסטטיים - מלברנו. הרברים האלה נשמעים הגיוניים לחלוטין לפרופ' יאיר עמיחי המבורגר, ראש המרכז לחקר הפסיכולוגיה של האינטרנט במרכז הבינתחומי. אם לתמצת את דבריו למשפט: אין לנו סיכוי. אין סיכוי שלא נשווה, נקנא, נחוש שידנו על התחנה, נגמור מוֹתשים, וכנראה שגם עם הערכה עצמית נמוכה מזו שאיתה נכנסנו לרשת. אחת הסיבות לכך היא 'ההטיה ההפוכה': "בעולם האמיתי אנשים שופטים את עצמם בדרך כלל בצורה יותר רכה, מפרגנת וחיונית ביחס לדרך שבה הם שופטים אחרים", הוא מסביר. "בפייסבוק זה הפוך: נדמה לנו שהאחרים



פנינה טורנה מעצבת אופנה

"לפעמים אני רואה נשים שחיות מהכסף של הבעלים, ונוהגות במכוניות שהבעל קנה להן, ומבזבזות את הכסף שלו, ואני מקנאה בהן. אני לא יכולה לקום בבוקר ולהגיד 'תן לי', 'תקנה לי בית', 'תקנה לי אוטו'. זאת גם הגאווה שלי, שלא מאפשרת את זה, וגם הייעוד שלי. אני נולדתי לעבוד קשה ולהרוויח בעצמי את כל מה שיש לי. יש לזה טעם אחר לגמרי. אני התרנגולת שמטילה את ביצי הזהב, זה לא הגברים שלי, זו אני."

(ליידי גלובס, מאי 2009)



יעל אבקסיס שחקנית

ספרי על האמביוולנסיה ביחסים עם רונית אלקבץ ז"ל. הקנאה נוכחת? "יש קנאה בריאה. לא צריך לפחד מזה. כשאני מקנאה במישהי על זה שהיא מצליחה להגשים כמיהה אישית שלה, זה גורם לי לצאת ולנסות לעשות כמוה". וכשזה קורה לך הפוך עם חברה? "אז אני אומרת לה: 'אני מרגישה שאת לא מפרגנת לי, שקשה לך שאני עושה ואת לא'. אני מנסה לראות אותה באמת, לא להיות מרוכזת רק בעצמי, אני מנסה לעזור לה. אם חברה טובה לא מפרגנת, סימן שהיא במצוקה. יש פער אנרגטי וצריך לדבר על זה, גם אם זה יגרום לפירוק".

(ליידי גלובס, דצמבר 2018)

חיים של אחרים ברשת

"זה לא ייאמן, תמיד איך שיוצאת השבת ואני מניקה, מרדימה ומנגבת נזלת של תינוק על החולצה המסריחה שלי, אני מגלה כמה החיים של כוולם מושלמים! כולם מטיילים בכל הארץ (והעולם), הילדים של כולם אף פעם לא קרציות, אלא רק מחייכים למצלמה (על ניסיון הצילום הראשון כמוכן), אין לאף אחד אף פעם פטרוזיליה בשיניים. כולן עם בטן בפנים ולא נושמות בקבוע. כולם שמחים, מחייכים ומאושרים. תמיד".

הדברים האלה, שנכתבו לאחרונה בהומור על ידי גולשת פייסבוק, משקפים מציאות הרבה פחות מצחיקה. מחקרים מלמדים שהרשת אחראית על העצמה של תחושות שליליות כמו דכרון, בדידות וקנאה מבעבעת. מקור הקנאה הזאת היא תשומת הלב שלה זוכים אחרים, כמות ה'לייקים', החשיפה והפרגון, ומעל הכול - החיים הפוטוגניים שלהם, התארים המתקדמים בהצטיינות יתרה שהושגו בקלילות והקריירה הנוספת (ותודה למחלקה המושלמת שלי - בלעדיכם זה לא היה קורה!).

ואכן, לא מעט מחקרים מחברים בין השהות ברשת ובין הופעתן של תחושות שליליות. קנאה ודיכאון הן חוויות שכיחות עבור המשתמשים. נדמה שאנו חיים בעידן הקנאה, שבו הרשתות החברתיות יצרו מצב שבו כולם

"ככל שהפער בינינו ובין מושא הקנאה שלנו ניתן לגישור, ככה מקנאים יותר. פחות מקנאים במי שהוא 'מחוץ לקטגוריה'"

"אנחנו מכירים אותו, מכירים את הבעיות שלו, אומרים לעצמנו: 'גם אנחנו יכולים להיות כמוהו'", מסבירה שמאי צורי, "כשמדובר בזר, אפשר לרמיין שהוא חף מפגמים". מבוגרים מקנאים פחות. על פי מחקר של ניקול הניגר וכריסטין האריס מאוניברסיטת קליפורניה, ככלל, צעירים מקנאים יותר ממבוגרים, ובעיקר בהישגים לימודיים, חברתיים, בהצלחה רומנטית ובמראה חיצוני. המחקר גם מצא שגברים קינאו יותר בהצלחה בעבודה ונשים יותר במראה חיצוני, דבר שמלמד כי גם הקנאה אינה מנותקת מהבניות חברתיות. קנאה בהצלחה כלכלית ותעסוקתית עולה בהדרגה עם השנים, מגיעה לפיק בשנות ה-40, ופוחתת בעשור הבא. "עם הגיל האופקים שלנו מצטמצמים מבחינת ההזדמנויות והאלטרנטיבות, ולכן יסוד ההשוואה פחות משמעותי והקנאה פוחתת", מסביר בן זאב. "אתה יודע שכבר לא תקבל פרס נובל או תהיה עשיר מאוד. חלומות הילדות מתכווצים ואתה שואף לדברים שיותר קרובים אליך, ולכן יכול להיות יותר שמח בחלקך".

מירב כהן

מנכ"לית 'אמון הציבור' לשעבר

"לפעמים אני מרגישה מושא לקנאה. קורה שנוצרים רגשות קנאה וכעס בלבם של אנשים שנתקעים במקומם ופחות מצליחים, וזה בהחלט לא נעים לי. אבל זה לא יכול היה לשנות את החלטתי - הרי לא הגיוני שאעצור את ההתקדמות שלי".

(ליידי גלובס, אוקטובר 2014)



21.59x30.68	7/7	עמוד 63	LADY גלובס	06/02/2019	67099131-6
המרכז הבינתחומי הרצליה - 84260					

במחקרים נמצא שאנשים שהפסידו, אך הובא לידיעתם כי אחרים הפסידו יותר - דווקא חשו טוב על אך ההפסד

במובן הזה של אנשים שסובכים אותך יש הרגשה שלילית כלפיך. זה יכול להתפתח למשהו ממש פיזי ואלים בסיטואציות חברתיות. מתן וילנאי אמר פעם שבגלל קנאה כלפיו הוא לא רמטכ"ל, מספר בן זאב.

גם אם המחר ברור, ניתן להיפטר מקנאה?
"אחת הדרכים הטובות לכוון רגשות היא לשנות את המיקוד שלהם. אם נגריל את טווח התחומים שאנחנו מעריכים כחשובים, סביר להניח שנוכל למצוא תחום שבו נוכל ליהנות מעליונות, או לפחות לא לחוש בו נחיתות. אם מורה מקנאה בקולגה שלה שמרוויחה יותר, היא יכולה להתמקד בתחומים נוספים שבהם מצבה אולי טוב משל הקולגה, בן זוג מוצלח יותר, למשל. אפשר להמשיך לחפש אצל מושא הקנאה מגרעות ולתת להן, במודע, משקל גדול.

"רוב הזמן אנחנו נשווה את עצמנו למי שנמצא בקבוצה שלנו אבל מעט מעלינו, ואז נהיה בעמדת נחיתות ונקנא. טוב שנעשה גם השוואה כלפי מטה, ואז נהיה שמחים בחלקנו.

"כשאנשים שואפים לסטטוס יותר גבוה באופן אובססיבי, אין להם אתגר, שמחה או ריגוש. בטיפול בודקים עד כמה המשאלות של האדם הן שלו עצמו, או שהוא השאיל אותם מאחרים. כשאנחנו מתחילים להשקיע בתחומים שאנחנו נהנים מהם, זה יכול לשנות דברים.

פרופ' יאיר המבורגר:
"כשאני מעלה רגע מאושר ומוכר אותו, עסוק בלהוכיח לעולם, זה הופך אותי לאומלל. פגעתי ברווחה הפסיכולוגית שלי. כשאני רוצה לגרום לאנשים אחרים לקנא בי, אני מסיים כשאני מקנא בהם"

"יש אנשים שמגיעים לטיפול עם דיכאון שנובע מייאוש של 'אני לא אוכל להשיג את מה שאני רוצה ומה שחשוב לי'. אחד הדברים הראשונים שאני עושה איתם הוא להצביע על כך שחלק מהסבל שהם חווים הוא מאוד לא ייחודי להם. זה אכן מאוד כואב כשאנחנו רואים שמישהו השיג את מה שאנחנו לא השגנו, אבל הידיעה שזה משהו שכולנו צריכים לחיות אתו, נותנת איוושה הקלה". lady



בתי עופר

יו"ר עמותת משאלת לב ואספנית אמנות

"קל מאוד לזהות את מי שמתקרב מהסיבות הלא נכונות, ויש גם כאלה שחוששים. בסופו של דבר חברויות נוצרות, אנחנו אנשים רגילים, אין לנו קרניים. אבל כן, חלק מהחברויות התנתקו, כי הרגשתי קנאה מסוימת וזה לא נעם לי. למשל, חברה שכל הזמן הייתה אומרת לי, 'עכשיו את אשת העולם הגדול, אין לך זמן בשבילנו'."

(ליידי גלובס, דצמבר 2017)

אנשים מוכרים את החיוך שלהם, של הילדים שלהם, את הווגיות שלהם, ובסוף זה הדבר האחרון שבאמת גורם להם אושר. כשאני רוצה לגרום לאנשים אחרים לקנא בי, אני מסיים כשאני מקנא בהם. כשאני רוצה להיות בקשר עם כל העולם בו זמנית, אני מסיים את זה בבדידות."

ההשוואה התמידית היא מתכון למצוקה אמיתית. "בעידן הדיגיטלי אנחנו מוצפים באינפורמציה על סופר-סלבס, כמה הם מרוויחים, כמה הופעות יש להם ואיפה, ועל אנשי עסקים בכמה אחוזים ובאיזה חברות הם שולטים", מרגיש פרופ' שטרנר. "רובנו לא חלק מזה ומרגישים מובסים כל הזמן. בהשוואה לכל האנשים האלה ששינו את העולם, או שרואים אותם שבוע אחרי שבוע בטלוויזיה, ידנו על התחתונה.

"מרחב ההשוואה הפך להיות אינסופי ומאוד קשה. לא כי השתנה משהו במניעים הבסיסיים של בני אדם, זו הסביבה שמשתנה. הרשת פשוט סידרה אחרת את טווח ההשראה שלנו. במובן הזה, בעיקר אצל אנשים מאוד שאפתניים, אבל לא רק, זה מעלה את הסבירות לכאב וקנאה."

להשתחרר מהיצר

לא מעט אנשים עובדים קשה במטרה להרשים את הסביבה ורי נהנים להיות מושא לקנאה, אבל לעתים משלמים מחיר של ניכור ואיבה מסביבתם. "המחר של מושא הקנאה הוא יותר קטן, אבל קיים,



"לא גובה המשכורת, גודל הבית, או תדירות הסקס מטרידים אותנו, אלא העובדה שלאחרים יש יותר מזה"

מאושרים ורק אני מזויף אושר". ההטיה ההפוכה משתלבת היטב, לדבריו, עם העובדה שאלו מאתנו ש'חיים' ברשת וחושפים את עצמם לרעת, הם גם אלו שמלכתחילה הגיעו אליה עם ביטחון נמוך ומתוך צורך לגרוף חיזוקים וסיפוקים מידים. "וכיוון שהם מתחילים עם תסביך נחיתות פנימי, אז ה'תרפיה' לא עוזרת, אלא להיפך: היא הופכת אותם לאומללים."

הרשת שינתה את אופי הקנאה?

"קנאה תמיד התקיימה, ההבדל הוא שהחיים שלנו עכשיו כל כך חשופים, וההשוואה מתקיימת בכל הממדים: איך אני כבן, כאב, כבן זוג. אני חי בבית זכוכית וכך גם האחרים, כולנו שקופים ועוסקים בהשוואה. ולכן עניין הקנאה כל כך נוכח. היום השאלה היא: אם העלית רגע מאושר ולא קיבלת מספיק תגובות, האם הוא בכלל התקיים? ואולי כדאי בכלל לעשות עליו דליט. אנחנו כל הזמן זקוקים לאישוש, הפכנו להיות נרקומנים של מחיאות כפיים."

ויש סיבות נוספות לחוסר השקט שיוצר המרחב הווירטואלי. למשל, העובדה שסף הריגוש בו כל הזמן משתנה. "אנחנו מקבלים נקודות על זה שאנחנו מצליחים לרגש אחרים, אבל מה שהיה מרגש אתמול לא ירגש מחר. צריך לעבוד הרבה יותר קשה כדי להראות לאחרים כמה אני מוצלח". וגם כשכבר הגענו, רגע התהילה מאוד קצר: "נניח שהעלית פוסט וקיבלת 200 תגובות על רגע מאושר בחיך, עשית בנג'י או היית במאצ'י פיז'ו, רגע אחד העולם מקנא בך ורגע אחר את מקנאה בחבר'ה שנמצאים במאצ'י פיז'ו בכל אחר הצהריים. כל הזמן נכנסים למסלול נוסף של תחרות. ויש לזה מחיר: הקטע של התחרות הזאת בין המתח של לגרום לאנשים אחרים לקנא בי ובין לקנא בהם, שוחק אותנו", הוא אומר.

כדי לצאת מהלופ, מציע פרופ' המבורגר "לפתח מודעות לרעב הטוטאלי הזה לחיזוקים, לפתח חשיבה ביקורתית, להבין שברשת גם כשיש לנו אין לנו. אי אפשר להשביע את זה."

להגביל את זמן הגלישה? את מספר הסטטוסים?

"זה לא מספיק. אלו כלים חשובים כדי ליצור צריכה מאוזנת, אבל זה לא פותר את הבעיה. תחפשו את עצמכם, לא מודלים בלתי אפשריים לחיקוי. צריך למצוא מיקוד ושליטה עצמית מבפנים, לרעת שרגע מאושר היה כזה ולא למכור אותו כל הזמן. ברגע שאני מוכר אותו, עסוק בלהוכיח לעולם, זה הופך אותי לאומלל, פגעתי ברווחה הפסיכולוגית שלי.