

אושר אמיתי

גירסה 2.0

אנחנו מנסים אמנם לתאר את אושרנו בסופרלטיבים, אבל מהות האושר האנושי נובעת מרסיסי רגעים זורמים וכמעט בלתי מורגשים. הפסיכולוגיה החיובית מסבירה לנו שכדי לאסוף רגעים אלו ולהפוך אותם לחלק מחיינו ואושרנו, יש צורך להרכיב משקפי ראייה מסוג חדש

אורן קפלן

“וַיִּבְרָא אֱלֹהִים בֵּין הָאֹר וּבֵין הַחֹשֶׁךְ; וַיִּקְרָא אֱלֹהִים לְאֹר יוֹם וְלַחֹשֶׁךְ קֶרָא לַיְלָה” (“בראשית”).

נקודת המוצא של רובנו היא שאור וחושך הם הפכים, ולפיכך אינם יכולים לדור זה עם זה. כך אנו מתייחסים גם לדיכאון ולאושר. אם נשאל אדם לשלומו והוא יגיב באנחה עמוקה וקורעת לב שמלווה בהסבר עד כמה חייו קשים, לא נצפה, באופן טבעי, שהוא ישלים את דבריו במילים “עד כמה אני מאושר”. ההנחה המתבקשת היא, שאם רק נסיר את הקשיים מחיינו, אריאזו יגורש החושך וייכנס האור, ובאופן טבעי נאפשר לאדם להגיד, “אני מאושר”. בעוד כמה משפטים אנסה להפריך תפיסה שגויה זו, אך לפני כן כדאי להסביר מדוע במאמר העוסק באושר, יוקדש כליכך הרבה מקום למצבי דיכאון.

דיכאון הוא המחלה הרפואית החמורה ביותר של המאה ה-21. ארגון הבריאות העולמי פרסם לאחרונה הערכה, שתוך 20 שנה היא תשאיר מאחוריה חולים כמו מחלת הסרטן ומחלות לב, ותקבל את המעמד המפוקפק של גורם המוות המוביל בקרב האנושות כולה. כבר כיום, עבור אנשים עד גיל 45-40 במדינות המערב, דיכאון הוא הגורם העיקרי לקיצור תוחלת החיים. כמיליון איש מתאבדים בכל

אושר הוא משאת הנפש של כל אדם בוגר; מושג חמקמק, המקפל בתוכו את מושא שאיפותינו וחלומותינו. אבל על מה אנו חולמים כשאנו מבקשים להיות מאושרים? מה בתוכנו או בסביבתנו יגרום לנו לחייך חיוך גדול ולומר - אנחנו מאושרים? האם כל בני האדם מאושרים מאותן סיבות? האם הגדרת האושר דומה בכל התרבויות? מהו בשבילנו “אושר אמיתי”?

לפני 20 שנה עצם הצגת

“אושר אמיתי”, “Authentic”

“Happiness, הוא שם ספרו של

מרטין סליגמן, שמתאר את עקרונות

הפסיכולוגיה החיובית וסוקר את

התפתחותה.

את עצמו. אושר נחשב כנושא רוחני, ספק מיסטי ספק פילוסופי, רעיון לא מקצועי של אנשי ניריאייג, שאינו מתחבר לגוף ידע מדעי ואינו כלול בתחום עיסוקם של אנשי מדע. אנשי מדעי החברה, ובעיקר הפסיכולוגים הטיפולים, לא עסקו באושר. הם התמקדו בחקר הפתולוגיה הנפשית, בהגדרתן של הפרעות אישיות, בדיכאון, בחרדה, וכמובן באופן שבו ניתן לטפל בתופעות אלה, כדי להפחית סבל בעולם. הנחת היסוד הייתה שהפחתת המצוקה שמסיבות מחלות הנפש, תביא באופן ישיר ובלתי נמנע לחיים מאושרים.

Last
Night
I Decided
To Start
Smiling

שנה בעולם, רובם כתוצאה מדיכאון. אומדן האובדנות בישראל הוא כאדם אחד לעשרת אלפים בשנה - שיעור העולה על מספר הרוגי תאונות הדרכים בשנה. אך בעוד שאיש מאיתנו אינו יכול לחמוק מקמפיינים שונים נגד הקטל בכבישים, הדיכאון הוא רוצח שקט שאינו מוכר כמעט בציבור הרחב.

עיקר הנזק של הדיכאון הוא בדלדולה של המערכת החיסונית של הגוף. השפעתו של הדיכאון, לפיכך, סמויה ועקיפה. וכך, כשחיידיק או וירוס תוקפים מערכת מסוימת בגוף, המנגנון החיסוני המוחלש כתוצאה מדיכאון מתקשה להתמודד איתם. וכאן מגיעה הבשורה הקשה מכול - בעוד שבמסגרת המאבק בתאונות הדרכים מופעל קמפיין היוצר מודעות אזרחית לשינוי, הרי שכנגד הדיכאון לא מוצבות כל מערכות מניעה. נתוני ארגון הבריאות העולמי מורים על עלייה הדרגתית של מאות אחוזים בשיעורי הדיכאון בעולם במחצית השנייה של המאה ה-20. תינוק הנולד כיום, יסבול - בהסתברות של כ-20% - עוד לפני הגיעו לגיל 18 מהפרעה פסיכיאטרית חמורה של דיכאון או חרדה, שתשבש משמעותית את תפקודו.

נתונים אלה זעזעו את פרופ' מרטין סליגמן, פסיכולוג וחוקר דיכאון נודע, והוא הציב אותם כאג'נדה מרכזית לטיפול כשנבחר לתפקיד נשיא האיגוד האמריקאי לפסיכולוגיה APA בשנת 1998. הבעיה לא הייתה, ואיננה גם היום, הדיכאון עצמו, אלא היעדר אמצעי מניעה להתמודד עם התופעה בעוד מועד. הרפואה המונעת הקימה מרפאות "טיפת חלב", המאפשרות לחסן תינוקות וילדים בצעירותם ולמנוע עליידי כך תחלואה חמורה, אבל לדיכאון לא פותח עדיין כל חיסון מונע.

במשך מאה שנים התמקדו המחקר והתיאוריה של הפסיכולוגיה בפיצוח תעלומת הפתולוגיה הנפשית. יש בהחלט הצלחה סבירה בטיפול בדיכאון אחרי פרוץ המחלה. אולם סוד החוסן הנפשי למניעה מוקדמת של תחלואה נפשית לא נחקר מעולם. הנחת היסוד הייתה, שפענוח החשכה יביא עימו בהכרח את האור.

מרטין סליגמן חשב אחרת. אחרי שחקר את הדיכאון במשך שנות דור, הוא הגיע למסקנה שדווקא חקר האושר האנושי עשוי להביא עימו מזור גם לבעיית הדיכאון. סליגמן ייסד את זרם "הפסיכולוגיה החיובית", גישה מחקרית ויישומית בפסיכולוגיה, המספקת תובנות על מהות האושר האנושי ומקורו של החוסן הנפשי ואפליקציות מעשיות שלהן. ממצאיה מפתיעים לעתים בפשטותם, אך בהחלט אינם טריוויאליים. הם דורשים שינוי מהותי בתפיסת האושר האנושי ובדרכים להגיע אליו.

עקרונות הפסיכולוגיה החיובית מנוגדים פעמים רבות לאינטואיציה ולכוחות האבולוציה, שמכוונים להישרדות מטבעם.

האדם הקדמון, כמו גם אדם שחי אך לפני מאה שנה, לא השתאה מיפי הנוף כשהוא נמצא על המדרגה התחתונה של מאסלו.

במציאות של מחסור ובתנאים המקשים על הישרדות פיזית, חיפוש האושר מתמקד בסיפוק הצרכים הבסיסיים ביותר בפירמידת הצרכים האנושיים. הלך התועה צמא במדבר, יעיד ויישבע בכל היקר לו, שמחצית כוס מלאה במים תהפוך אותו למאושר באדם. יומיים לאחר מכן, ביושבו בנווה מדבר שופע מים ומטעמים, הוא עלול להתבונן בעצב על מחצית הכוס הריקה של חייו. כך נראו המיליונרים שזכו בלוטו, באחד הפרסומים המצוטטים ביותר בעולם הפסיכולוגיה. במחקר שערכו פיליפ בריקמן ושותפים הם הדגימו, כיצד אירועים מכווננים לחיוב ולשלילה, כגון זכייה במיליונים בלוטו מצד אחד או תאונה שגורמת לנכות מצד שני, כמעט שאינם משפיעים על חוויית האושר הסובייקטיבי, לפחות לא בעוצמה הצפויה. כאן הגיע הזמן לנפץ את אנלוגיית האור והחושך של ספר "בראשית" בהקשר של דיכאון, ואחריה את מיתוס גן העדן המסורתי.

הפסיכולוגיה החיובית מסבירה כי דיכאון ואושר אינם הפכים. אם נשאל אדם לשלומו והוא יגיב באנחה עמוקה וקורעת לב שמלווה בהסבר עד כמה קשה לו... (את המשפט הזה כבר כתבתי קודם לכן. לפני שאתם ממשיכים אנא חזרו אליו וקראו אותו שוב), הבה נדמיין אדם זה כמטפס הרים המצוי בין שמים לארץ בסיום מסע העפלתו לפסגת האוורסט. "קשה לי מאוד עכשיו", הוא אומר באנחה עמוקה וקורעת לב, "אבל זהו הרגע המאושר ביותר בחיי..."

אם כך, אם אושר אינו ההפך מדיכאון, הרי ששער רחב לפתרונות נפתח בפנינו. במחקר שערכתי לאחרונה בקרב סטודנטים, ביקשתי מהם לחשוב על חייהם באופן הרחב ביותר שניתן, ולהשיב בהתאם לכך על שאלון PANAS. השאלון מתאר 20 סוגי רגשות, מחציתם חיוביים ומחציתם שליליים. נסו לדמיין אדם הטוען שבחייו הוא מרגיש במידה רבה מודאג, במצוקה, אשם, מבוהל, עוין, מרוגז, מתבייש, עצבני, חסר מנוחה, מפוחד. אדם כזה, רובנו היינו מוכנים להמר בביטחון, אינו יכול להיות מאושר ואינו יכול לטעון,

במחקר שערך בריקמן (Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927.)

שאלון PANAS, Positive and Negative Affect Scale – "סולם הרגשות החיוביים והשליליים" – פותח עליידי החוקרים ווטסון, קלרק וטלגן ומהווה כלי מחקר פופולרי במגוון תחומים בפסיכולוגיה.

הדיכאון מכריעים את הפרטים במדינות המאושרות ביותר בעולם. זה הזמן לנפץ את מיתוס גן העדן - האיחול השכיח כליכך לזוג המתחתן, "אושר ועושר", מכזיב, שכן ההנחה שעושר גן העדן יביא לאושר מופרכת מיסודה בעולמנו המערבי, השבע יחסית.

אך מיתוס גן העדן אינו מסתכם רק בעושר כלכלי, אלא כולל גם כמיהה להווייה מושלמת של רוגע ובטלה ששוררת שם. כמוכן שבכך קיימת התעלמות ממצבם של אדם וחוה בגן העדן לפני אכילת הפרי האסור מעץ הדעת. רוב בני האדם אינם חפצים באמת לחזור למצב התודעה הזה, ללא "דעת". הכמיהה לגן העדן היא הכמיהה לשלווה ולשקט הנאיביים של האיילה. אם נזכה בלוטו, אם נקבל את הקידום בעבודה, אחרי שנתחתן, כאשר ייוולדו ילדינו, כאשר יתגשמו כל משאלותינו - אראו נהיה מאושרים. על-פי הנחות אלה, עבור אדם שעבד וחסך כל חייו, היציאה לפנסיה אמורה הייתה להיות אושר גדול. מדוע, אם כן, דווקא אז סיכוני הדיכאון גדולים מאי-פעם? לא העושר ולא גן העדן מספקים לנו את התשובה.

"חתולים מחשבים את קיצם לאחור", שר שלמה ארצי. אך באין ידיעה על המוות, המוות איננו קיים. גן העדן היה ללא ספק גן עדן של שוטים. החתול אינו מחשב את קיצו לאחור, כפי שהאיילה הרועה באחו אינה מודעת למותה הקרב. במובנים רבים היא מאושרת. ברור שמול נמר טורף היא תיתקף בחרדה, אך היא לא תעסוק ימים כלילות בשאלות קיומיות.

המודעות למוות היא גורם המצוקה הנפשית המרכזי בחיינו; לא תמיד במובן הקונקרטי, אלא בהקשר הרחב שלה - לכל דבר יש סוף, לא תמיד תהיה הזדמנות שנייה לתקן ולנסות שוב. לכן מודעות זו היא מקור מרכזי למצוקה ולכאב נפשי. זו עובדה קיימת שאותה לא ניתן, ואולי גם לא רצוי, לשנות. לפיכך, את מקורות האושר יש לחפש כנראה לא בהכחשת המוות, אלא בהדגשת החיים. וזו מהותה של הפסיכולוגיה החיובית - התמקדות בחיים, בכוחות, בפוטנציאל, במה שקיים, אך ללא הכחשת המוות, המצוקה, הדיכאון, שקיימים בציר השלילי של המרחב הפוטנציאלי של קיומנו.

"וַיְהִי הָאָדָם לְנֶפֶשׁ חַיָּה; וַיִּטַע אֱלֹהִים גֶּן עֵדֶן מִקְדָּם; וַיִּשֶׂם שֵׁם אֶת-הָאָדָם אֲשֶׁר יָצַר... " (שם)

נראה, אם כן, שמיתוס גן העדן בפירושו המסורתי אינו מתאים עוד לאדם, שכן מרגע אכילת פרי עץ הדעת ייעודו על פני האדמה השתנה לחלוטין. חופשה בגן העדן המקורי עלולה להיות אחד הדברים המשעממים ביותר עבור האדם המודרני. אחרי שבועיים, לא כל שכן חודשיים, של בטלה ואכילה חסרת פשר מעצי התאוה

בעת ובעונה אחת, שחיינו מאופיינים ברמה גבוהה של תחושות אלו: מתעניין, נרגש, חזק, מתלהב, גאה, ערני, מלא השראה, נחוש, קשוב, פעיל.

אך אינטואיציה לחוד ומציאות לחוד. המתאם בין שני חלקי השאלון הוא אפס. כלומר, אנשים רבים חיים את חייהם תוך שילוב בין חוויות קשות ומעיקות ותחושה חיובית של אושר. האפשרות שמקור המצוקה הנפשית יכול להיות בלתי תלוי במקור האושר האנושי ולהפך, היא לבי-לבו של החידוש של הפסיכולוגיה החיובית.

מחקרי הפסיכולוגיה החיובית מגלים, שהרגש החיובי והרגש השלילי פועלים על ציריים נפרדים. לאנשים מאושרים אין פחות טרגדיות, קשיים ותחושות שליליות בחייהם. גם הם יסבלו מדכדוך ומחרדה, אך משהו פנימי במשאבים ובכוחות הנפשיים שלהם עשוי למנוע את שקיעתם בדיכאון. ממחשכי אושוויץ מצטט הפסיכיאטר היהודי ומחבר הספר "האדם מחפש משמעות", ויקטור פרנקל, את אמרתו של ניטשה: "מי שיש לו איזה למה שלמענו יחיה - יוכל לשאת כמעט כל איך". ואכן, לחיים עם משמעות יש השפעה מרכזית על אושר, אם כי זהו חלק אחד בלבד מתשבץ האושר. בהמשך ננסה להשלים את חלקיו האחרים.

הפרעת חרדה על גן העדן האבוד

האדם המערבי חי בסביבה לחוצה ומעוררת חרדה. חייהם של אבותינו, אשר נולדו בכפר אגררי עני לפני 100 שנה ויותר, אופיינו ברמה די גבוהה של ודאות. הם נולדו לתוך מעמד חברתי ברור, נועדו למקצוע מסוים; ניתן היה לשער עם מי הם יתחתנו, היכן יסתובבו, עד כמה ירחיקו מביתם, מתי וכיצד יסיימו את חייהם הקצרים. מכל אלה נותרה בימינו ודאות אחת בלבד - מרגע שנולדנו אנו מתקדמים לעבר מותנו. שאר מחזות חפצנו פתוחים לבחירה נחשקת ודמוקרטיה.

לימודים יבטיחו לנו שנוכל לרכוש כל מקצוע שנרצה, חוקים נאורים ימנעו אפליה ויבטיחו רווחה בסיסית - העולם הוא ארץ האפשרויות הבלתי מוגבלות. ואכן האנושות, לפחות בצד המערבי של העולם, עשירה כפי שלא הייתה מעולם. דווקא בעידן כזה נתוני הדיכאון העולמיים ממריאים באופן מפתיע. מצד אחד, נתוני המקור מורים באופן ברור שהחיים במדינה ענייה, מושחתת וטוטליטרית פחות מאושרים מהחיים במדינה עשירה, נאורה ודמוקרטית. אולם ברמת המיקרו מתברר, שאושרנו האינדיבידואלי מושפע מצבעו של הדשא של השכן ומהמטען הגנטי של הורינו. יותר מכך, למרות העושר והדמוקרטיה, שיעורי

לפסיכולוגיה מאוניברסיטת הרווארד, אמר בהקשר זה, שאם העבר הוא קיר עם כמה חורים, הרי שהעתיד הוא חור בלי קירות. זו משמעותה של הכמיהה לאושר.

המסקנה המרכזית עד כה היא, כי בעוד שאנו מנסים לתאר את אושרנו בביטויים מפליגים, לזהות אותו עם הישגים שאפתניים, הרי שהאושר האנושי הוא במהותו רסיסים של רגעים שאינם בולטים לעין, וכדי להתבונן בהם, לאסוף רבים מהם ובכך להפכם לחלק מחיינו ואושרנו, נצטרך להרכיב משקפי ראייה מסוג חדש, או במונחי סיפור גן העדן, לטעום מפרי עץ דעת חדש, שיכוון את תודעתנו לאזורים שהיו קיימים תמיד, אך לא שמנו לבנו אליהם עד כה.

אושר ללא זיכרון וללא כמיהה

לרגש האנושי אין עבר ואין עתיד. זוהי אמירה מעט מקוממת, אבל זוהי עובדה. אנו מסוגלים להרגיש משהו רק במונחי הווה; את הרגש לא ניתן לזכור, ואל רגש אי-אפשר להביע כמיהה מציאותית. באמירה זו אני מסתמך על התיאוריה של הפסיכואנליטיקאי וילפרד ביון, שטען שהמצב התודעתי עימו צריך המטפל להיכנס לחדר הטיפולים הוא "No memory and no desire". על המטפל לשכוח את עברו של המטופל, ואולי גם את עברו שלו. עליו לזנוח את ציפיותיו האישיות לגבי השינוי או התהליך הנפשי שיעבור המטופל, כמו גם לאלו שיעבור הוא עצמו בעתיד. כדי להצליח במשימתם, על הפסיכולוג, המטופל והקונטקסט הטיפולי להתמקד ב"כאן ועכשיו" (Here and now) שבו מתרחשות חוויות

אותנטיות

זוהי גישה פסיכולוגית דינמית מקובלת ונפוצה, הגורסת שבדרך זו עשוי הטיפול הפסיכולוגי לשמש מצע לשינוי אישי ומצמיח

כותרת ספרו של מרטין סליגמן, "Authentic Happiness", תורגמה לעברית באופן מוטעה ("אושר אמיתי"). התרגום המדויק, "אושר אותנטי", מתאים יותר לרוח הפסיכולוגיה החיובית.

עבור המטופל. הזיכרון והכמיהות, שהם גם מקור הסבל, הדיכאון, האושר והסיפוק, הם מכלול של השלכות - חלקן מבוססות עובדתית, חלקן מוטות, אך אין בהן ולו קמצוץ של רגש חי ובוטט. כאשר אדם מתבקש לציין אירוע משמעותי בעברו, הוא שולף מזיכרונו סדרה של תמונות, סרטים, טקסטים, חוויות חושיות. אין ספק שבעבר הוא הרגיש דברים רבים בעת התרחשותו, אך ברגע ההיזכרות הוא מחבר מחדש קטעי זיכרונות ומנסה לשער מה הרגיש באותה עת. ייתכן שבעבר ההתרגשות הייתה רבה, לחיוב או לשלילה, אבל ברוח דבריו של הפסיכולוג זוכה פרס נובל דניאל

יתחנן התייר המערבי לחזור הביתה לעבודתו. הפנטזיה על העושר המביא אושר מקורה בנרטיב שאינו רלוונטי יותר. שורשיה בהיסטוריה של עולם עני, שבו עצי הפרי של גן העדן המספקים מזון ללא הגבלה, מבטיחים קיום פיזי ומרגוע מחרדת המוות. "גֶּן עֵדֶן תְּהֵא מְנוּחָתוֹ" היא תפילת החיים על אלו שהלכו לעולמם. ואכן, מקומם בגן העדן מובטח, שכן כמו האיילה החיה גם כיום בגן עדן, כך גם המתים אינם צריכים עוד לסבול מידיעת מותם המתקרב.

"וּמַעַץ הַדַּעַת טוֹב וְרַע לֹא תֹאכַל מִמֶּנּוּ, כִּי בְיוֹם אֶכְלֶךָ מִמֶּנּוּ מוֹת תָּמוּת... (שם)

אי-אפשר להתעלם מכך שנבואת האלוהים הקונקרטי לא התגשמה, שכן הוא לא הרג את אדם הראשון לאחר החטא הקדמון כפי שאיים. עם אכילת הפרי ברא האדם את מותו במו-ידיו - הוא גילה את תודעת המוות.

המצוקה שגורמת תודעת המוות, דומה לסבל הנפוץ המוכר בשם הפרעת חרדה. התסמונת חסרת משמעות במהותה - דקות ספורות בלבד של אי-נעימות. בהתקף הראשון מגיע לעתים הסובל מחרדה לחדר מיון עם חשש להתקף לב, אך לאחר שהוא מבין כי אין מדובר בסכנה קיומית של ממש, הוא אמור לקבל בהכנעה את העובדה שמספר דקות ביום יעברו עליו באי-נעימות בלתי מזיקה שכזו. אך לא זה מקור המצוקה. מקורה הוא בחרדה מפני החרדה, וזו יכולה להתבטא בשעות ארוכות של המתנה מורטת עצבים להתקף החרדה הבא, לגרום לתסכול הנובע מאי-שליטה בעיתוי הופעתו, לפגיעה בביטחון ובדימוי העצמי. כך גם המוות. מרגע שאכל האדם מפרי עץ הדעת, ידיעת מותו הוודאי לא ננתת לו מנח.

אל מול המצוקה קיימת הבטחת האושר והגאולה של גן העדן. אנשים כמהים להגשים את חלומותיהם ובטוחים שזה מה שיבטיח להם את האושר המושלם והתמידי: זכייה בלוטו, הישג מקצועי מרשים, עסקת אקזיט של הסטארט-אפ, רכישת דירת החלומות, חתונה עם נסיך על סוס לבן או עם נסיכה קסומה בשמלת חלומות של דיסני. זוהי התגשמות גן העדן.

פרי עץ הדעת סיפק לאדם את היכולת לתכנן את העתיד, אך הוא לא כלל את ההבטחה שהעתיד הזה יתממש. התכנון מרגיע אמנם את החרדה הקיומית, אבל שיעורי הדיכאון והאובדנות בתקופתנו מעידים על המחזיר הכבד שמשלמת האנושות על החלומות הללו. כמה מרה יכולה להיות האכזבה כשעמל של חיים שלמים מוביל לרגע השיא, ואז, דווקא בעת מימוש החלום מתברר שלמעשה הכול בטעות יסודו. דניאל גילברט, פרופסור



Man Ray, *Glass tears*, 1932
מאן ריי, דמעות זכוכית, 1932

מיומן מאין כמוהו - מנסח פרסומת מושכת, עושה קידום מכירות שטחי, ואנחנו, כמו צרכן מערבי מצוי, מאמינים למסר ומתכננים את עתידנו לפי "דבר המפרסם". למרבה הצער, כאשר עתיד זה מגיע ומתממש, האחריות כבר אינה בתוקף, התפוח (גם במובניו המודרניים) אינו מספק את האושר המובטח, והתוצאה היא אכזבה ואומללות. לדמות הנחש בגן העדן יכולה, אם כן, להיות משמעות נוספת בהקשר זה - צורתו הנחשית המפותלת של הקורטקס, קליפת המוח, שאחראי לתובנה ולדעת.

שאלו ילדים בבית-ספר כיום מה הם רוצים להיות "כשיהיו גדולים". תשובתם תתייחס בעיקר לחלומות עתידיים חסרי פשר, חומריים ברובם, שיובילו אותם למפח נפש ולדיכאון. השאלה הפשוטה המתייחסת להווה - כאן ועכשיו, ללא זיכרון וללא כמיהה - מי אתה כעת, מה גורם לך להרגיש מעורבות ומשמעות כעת, כמעט שלא קיימת בלקסיקון האושר האנושי. פיתוחה ופיעוזה של משמעות במונחי הווה, ולא רק כחזון עתידי, הם האתגר המשמעותי ביותר של הפסיכולוגיה המונעת בימינו, כיוון שבה מצוי סוד החוסן הנפשי והשגשוג האנושי כפי שאסביר בהמשך.

בעולם עני, כל שיכול היה הפרט לדרוש כדי להיות מאושר הוא, שיהיה לו במה להאכיל את ילדיו בערב. כאשר מאסלו ניסח את פירמידת הצרכים שלו לפני יותר מחצי מאה, הוא טען שאך מעטים יצליחו להגיע למדרגה החמישית - מימוש עצמי. הדבר היה נכון אולי לאורך מרבית שנות ההיסטוריה האנושית, אך

כהנמן, אין בהכרח קשר ממשי בין הרגש ה"אובייקטיבי" אותו חווה הפרט במהלך האירוע, לבין הרגש מבוסס הזיכרון אותו הוא שולף ומפרש בדיעבד.

ייתכן שהבסיס הפיזיולוגי של המוח עשוי לספק את קצה החוט לתעלומה. המוח האנושי הקדום הופיע במהלך האבולוציה לפני כ-500 מיליון שנה. הפרימטים הגיעו לעולם לפני כ-70 מיליון שנה. לפני כשני מיליון שנה בלבד החל להתפתח המוח האנושי המודרני, שהכפיל את נפחו בתקופה קצרה מאוד מבחינה היסטורית, בעיקר באזור המצח, שם התפתחה אונה קדמית שעוסקת בתכנון אסטרטגי של העתיד. זהו, למעשה, מותר האדם מהבהמה, וכפי שהסופר ואיש העסקים הישראלי יעקב בורק תיאר זאת באופן משעשע בספרו "האם שימפנזים חושבים על פרישה?" התשובה כמובן היא: לא! רק לאדם יש יכולת לתכנן את העתיד וכ-20% מזמנו מוקדשים לכך.

עד כה נשמעת העובדה הזו כדבר חיובי, אולם קיימת לפחות בעיה משמעותית אחת במתנה האבולוציונית שקיבלנו. האונה הקדמית שלנו צעירה מאוד מבחינה התפתחותית. אמנם היא השתלטה על תודעתו של האדם ולכן הוא חי באשליה שהתכנון העתידי שלו מתוחכם, אבל בפועל, תחזיתיה שגויות באופן כלי-כך חמור, שעדיף היה להתעלם מרוב הסיגנלים שלה, לפחות במה שקשור לתכנון רגשי של העתיד. הנחש, כמו קליפת המוח, לא מסר לחוזה את כל המידע על התפוח. כפי שקורה לא אחת בחברה הצרכנית המודרנית, המוח הקדמי - איש מכירות

בתקופתנו חל שינוי. האדם המערבי המצוי שואף כיום למדרגה החמישית כברירת מחדל. את הצרכים הבסיסיים יותר הוא מגשים במהירות רבה למדי. זה הזמן לגירסת גן עדן 2.0.

חזון אחרית הימים 2.0 כאן ועכשיו: זרימה

האוויר נתפס בעבר כביטוי לשני עולמות תוכן עיקריים. הראשון קשור ל"חיים טובים" - הנאות מעוררות עונג המתווכות, על-פי רוב, באמצעות החושים - אוכל, סקס, יופי, מוזיקה. השני קשור למשמעות, ואילו אתיחס בהמשך.

אין ספק שהנאות גשמיות מהסוג הראשון תורמות לאוויר האנושי, אבל הן לוקות בשתי בעיות חמורות למדי. האחת, מדובר באוויר מבוסס-פיזיולוגיה, שכן רובו נחוזה על-ידי מערכות חושים ולכן כ-80% ממנו תורשתיים. יכולת הפרט ליהנות באופן חושי שכזה תלויה במטען הגנטי עימו הוא נולד. הוא יכול אמנם לנוע מעט במהלך חייו על פני הטווח שבין הנאה להיעדרה, אך יכולתו מוגבלת בצו האבולוציה. לבני-המזל שבינינו יש יכולת גבוהה ליהנות מהחיים הטובים. אלה שנולדו עם גנטיקה פחות מתגמלת, ייתפסו על-ידי הסביבה החברתית כאנשים עגומים, בעלי "פרצוף חמוץ", אולי אפילו "נכים רגשית".

הבעיה השנייה קשורה לרגע שאחרי. מבחינה אבולוציונית, ההנאה החושית היא הבסיס להישרדות האנושית. ההנאה מאוכל מביאה לשרידת הפרט בעולם הזה, ההנאה מסקס - לשרידתו בדורות הבאים. לכן ההנאה חסכונית מאוד. בתום האורגזמה שישבו ארוחה טובה או סקס, תתרסק חוויית ההנאה כליל. אם לא תצטרף לכך חווייה נוספת, מכילה ושונה כרשת ביטחון, עלולה ההנאה להפוך לתחושת דיכאון ואומללות תוך זמן קצר (בהקצנה, חשבו על נפילתו של נרקומן בתום הטרופ). רשת ביטחון זו היא עולם התוכן השני של האוויר, ובמונחיו של ויקטור פרנקל - המשמעות שהאדם מחפש.

ואכן, אדם יכול להתבונן על חייו באופן כללי - למשל, על משפחתו, ילדיו, העסק שהקים בשתי ידיו - ולהרגיש שהם מעניקים לו משמעות פנימית. זו איננה ההנאה במובן החושי, אלא תחושת מלאות מסוג אחר. היא יכולה להתקיים גם באופן ממוקד. למשל, הסיפוק שמעניקות לנו קריאה בספר או צפייה בסרט מעוררי השראה. אך אליה וקוץ בה. כדי שנרגיש משמעות בחיים, נדרשת בדרך-כלל חווייה דרמטית. למשל, "זהו הספר הטוב ביותר שקראתי בחמש השנים האחרונות". למרבה הצער, חוסן נפשי ואוויר לא יכולים להתבסס על חוויות המתרחשות אחת לחמש שנים.

הפסיכולוגיה החיובית מוסיפה ציר שלישי לשני עולמות התוכן המסורתיים של האוויר (החיים הטובים ומשמעות החיים). זוהי חוויה של "זרימה" (Flow) הקיימת ב"כאן ועכשיו", ברמה יומיומית שלרוב אינה מודעת ואינה מקבלת כמעט התייחסות. אילו הייתי צריך להגדיר כיום מחדש את מושג האוויר והחוסן הנפשי, הייתי בוחר בחוויית הזרימה כבסיס המשמעותי ביותר שלו, מבלי לבטל כמובן את חשיבותן של ההנאות והמשמעות בחיים.

זרימה היא ביטוי הקשור לתחושת חלוף הזמן. תפיסת הזמן האנושית קשורה ליחס בין הזמן האובייקטיבי שנמדד על-פי השעון, למספר האירועים הסובייקטיביים שמתרחשים בפרק זמן זה. כאשר אדם מתבונן בסוף יום עבודה לאחור ומשתאה כיצד הזמן חלף במהירות, הוא חווה זרימה. חוויה זו מתרחשת בממשק אופטימלי בין אתגר למיומנויות שמאפשרות את מימושו של אתגר זה. כדי לחוות זרימה דרושים כמה תנאים, כמו, למשל, קיומן של משימות לאורך היום, צעדי התקדמות מוגדרים בדרך לביצוע המשימות, משוב חוזר, היעדר שחיקה וכבדות שמחזירים את הפרט לעיסוק בעצמו במקום במשימה, ועוד.

האפיון המרכזי של חוויית הזרימה הוא היעדר מודעות ל"עצמי" במהלך החוויה. למשל, בעת צפייה בסרט מרתק הפרט אינו עסוק בשאלה מה קורה לו. הוא ממוקד בסרט, וכל-כולו שקוע בחוויה. היעדר מודעות שכזה מונע כמעט על-פי הגדרתו אפשרות לדיכאון או לחרדה, שכן אלה תלויים באופן ישיר בעיסוק הכאוב בעצמי. עם זאת, אין מדובר בניתוק. לאחר סיום חוויית הזרימה "חוזר" הפרט לעצמו בתחושת עצמי קוהרנטית וחסונה יותר. חוקרי הזרימה, שהמוביל שבהם הוא פסיכולוג ממוצא הונגרי בשם מיהאלי ציקסנטמיהאלי (Mihaly Csikszentmihalyi), מדגימים כיצד עבודה - לסוגיה השונים - מספקת חוויה חיובית של זרימה בשיעור גבוה.

הביקורת עלולה לטעון שהזרימה מביאה להיעדר מודעות, שבמשך הזרימה האדם המסיח את דעתו מבעיותיו, אינו שונה מחתול המנמנם בשמש. על סמך מה שתיארתי עד כה אנסה להציע תיאור אלטרנטיבי אופטימי, ולדעתי גם מדויק יותר מכך. האדם העסוק בבעיותיו אינו עוסק באמת בהווה, אלא בתכנון עתידי מוטה. תחויות האימה הפסימיות שלו אינן מציאות עובדתית, אלא השלכה עתידית של תחושות ורגשות הקשורים לאירועי העבר ולחרדות ההווה. לעומת זאת, האדם החווה זרימה משתמש בחווקותיו ובנטייתו האנושיות הנעלות לצורך מימוש עצמי "כאן ועכשיו". אין מדובר בנמנום זמני על חוף אי בתאילנד או בזפזוף חסר תוחלת בטלוויזיה, אלא באבני הבנייה של הצמיחה הפסיכולוגית. לאנשים שחווים שיעור גבוה של זרימה בחייהם - בעבודה, בפנאי, במערכות יחסים - יש פוטנציאל גדול יותר לחוסן

אם כן, לעיקר אושרנו - לא ההנאות הגדולות ולא העשיות המשמעותיות; אלא תופסות פשוט זמן קצר מדי בחיינו ומעסיקות מעט מדי את תודעתנו מכדי להפוך אותנו למאושרים.

את האושר של "גן עדן 2" אפשר לאתר בהתבוננות יומיומית אחר חלוף הזמן. החוויות האפורות והשגרתיות של היומיום אשר נמשכו, באופן סובייקטיבי, זמן קצר כל-כך, אינן מהוות בהכרח עונג גדול או נושאות משמעות גדולה, אך הן מכילות בתוכן רמזים כבדי משקל לאורח חיים מאוזן ומאושר. אלוהים מצוי בפרטים הקטנים, אומר הפתגם. אושר וחוסן נפשי הם רצף אפור לכאורה של זרימה, רגעי שגרה החולפים מהר והופכים את המעורבות והעניין למונחים השגורים ביומיום: איש תחת גפנו ואיש תחת תאנתו.

הבעיה המרכזית בזרימה היא היותה לא-מודעת. הנאות החיים ומשמעות החיים ניתנות להגדרה פשוטה וברורה, שכן רוב האנשים מסוגלים לדווח מה גורם להם הנאה ומה מעניק משמעות לחייהם. עם זאת, מעטים מסוגלים לפרט אילו פעילויות גורמות להם זרימה. פנקס ועט הם כלי המדידה החיוניים לחוקר הזרימה. במסגרת מחקריו, צ'יקסנטמיאהדי הצמיד לנבדקים למשך שבוע מכשיר ביפר, אשר צפצף שמונה פעמים ביום באופן אקראי בשעות הערנות שלהם. לאחר כל צפצוף התבקשו הנבדקים להפסיק את פעילותם, לתעד בכתב את מעשיהם באותו רגע ולמלא שאלונים שונים הקשורים למדידת חוויית זרימה. ניתוח הפעילויות המצטברות הללו איפשר להגיע למסקנות לגבי אורח חייהם של הנבדקים.

הליך זה נשמע אולי פשוט ולא מעורר השראה, אך ממצאיו עשויים לשנות את מהלך חייו של מי שיתייחס אליו ברצינות. ייעוד חיים שמלווה בהיעדר זרימה, בתחושה שהזמן "לא זז", אינו יכול ליצור משמעות ממשית בחיים לאורך זמן. לעומת זאת, פעילות שנתפסת כשולית בחיים, עשויה להתגלות כאינדיקציה לייעוד האמיתי של הפרט. לא בהכרח באופן ישיר, אך כרזם שתעניק חוויית הזרימה לפעילות אופטימלית, ובהמשך - לתחושת אושר והגשמה על פני זמן.

מפנקס המתעד את רגעי הזרימה בשגרה ניתן להגיע לתובנה על חוויות האושר האוטנטיות של הפרט, כל עוד הן יקבלו הכרה ויובנו בהקשר רחב של פעילויות חיים. בהיעדר תובנה על מקורות החווקות והזרימה של הפרט, הוא עלול להיוותר עם חזון אושר מוטה, שמבוסס על מיתוסים חברתיים שונים שאינם קשורים למהותו הפנימית וליכולותיו. הזרימה הופכת, לפיכך, את האושר לתהליך. הכמיהה איננה "עושר" או "חופשה", שכן אלה הם תוצרי תוכן חסר משמעות סובייקטיבית, אלא למערך התרחשויות על פני זמן, שמהוות מצע מתאים למעורבות ולעניין אישיים.

"המודעות למוות היא גורם המצוקה הנפשית המרכזי בחיינו; לא תמיד במובן הקונקרטי, אלא בהקשר הרחב שלה - לכל דבר יש סוף, לא תמיד תהיה הזדמנות שנייה לתקן ולנסות שוב. לכן מודעות זו היא מקור מרכזי למצוקה ולכאב נפשי. זו עובדה קיימת שאותה לא ניתן, ואולי גם לא רצוי, לשנות. לפיכך, את מקורות האושר יש לחפש כנראה לא בהכחשת המוות, אלא בהדגשת החיים. וזו מהותה של הפסיכולוגיה החיובית - התמקדות בחיים, בכוחות, בפוטנציאל, במה שקיים, אך ללא הכחשת המוות, המצוקה"

נפשי ולאושר, כמו גם להצלחה בחיים, לפי כל קריטריון אפשרי. באופן לא מפתיע, שיעור הזרימה הגבוה ביותר בתקופתנו נמדד במקום העבודה. אנשים בעלי מקצועות מאתגרים, הן מבחינת שליטה בתהליך (מנהלים, למשל) והן מבחינת תוכן (עבודות מקצועיות) עשויים להגיע לשיעור זרימה של 70:50 אחוז מזמן שהותם בעבודה. אך גם אנשי צווארון כחול ועובדים לא-מתמחים עשויים להשיג שיעור זרימה של 50:30 אחוז מזמנם במקום העבודה. לעומת נתון מרשים זה, שיעור הזרימה צונח באופן מפתיע אל מתחת ל-20 אחוז לאחר היציאה מהעבודה, בזמן הפנאי הנכסף של הפרט עם משפחתו ובמהלך עיסוקיו הפרטיים. הבעיה, לפיכך, אינה במקום העבודה, אלא דווקא בפנאי, ואולי וורקהוליום לא נפוץ בגלל בצע הכסף והחומרנות של תקופתנו, אלא פשוט משום שהעבודה היא מקור לסיפוק ולזרימה יותר מכל גורם אחר.

נתונים אלה אף מאוששים את מה שנכתב לעיל, שילדי בית-הספר מתכננים את עתידם ארוך הטווח באופן מנותק מהמציאות וממה שישפיע באמת על אושרם. לעומת זאת, הם אינם רוכשים כלים לחיות חיי מעורבות ב"כאן ועכשיו", לפי חזקות ומיומנויות שמותאמות לאתגרים המשתנים בחייהם.

האושר, אומר סליגמן, בנוי משלושה רבדים המשתלבים זה בזה: החיים הטובים, החיים המעורבים וחיים בעלי משמעות. אם החיים הטובים מבוססים על גנטיקה ואת משמעות החיים צריך ליצור מערכים וממעשים, הרי שאת החיים המעורבים, כאן ועכשיו, יום ודקה דקה, ניתן לייצר בכל עת. שגרת היומיום, האזור שנחשב כיום ניטרלי מבחינת החוויה האנושית, אחראית,