

התראה

אם אנחנו רוצים באמת ובתמים לחיות חיים שיש בהם שמחה, קשר
ומשמעות, אנחנו חייבים לדבר על הדברים שמפריעים לנו להגיע לשם.
(ברנה בראון)



התחום של הפסיכולוגיה החיובית, הידוע גם בשמות "מדע האושר" או
"הפסיכולוגיה של האושר", תמיד סקרן אותי. אך מעבר לעניין, לא באמת
חשבתי שידע בתחום עשוי לחולל שינוי משמעותי בחיים.

הרצאה מוצלחת על אושר עשויה בהחלט להעניק תובנות חשובות
ולהותיר תחושה טובה, אך נדמה כי לעיתים התובנות אינן מיושמות או
נשכחות כעבור זמן מה. ממילא מתעוררת השאלה האם "מדע האושר"
אכן יכול להעניק אושר מתמשך, ולא רק בפרק הזמן הקצר לאחר הרצאה,
קריאת ספר בנושא או שיחה מעודדת עם פסיכולוג.

הייתי סקפטי, אני מניח כמו רבים מכם, בדבר יכולת ההשפעה של
הפסיכולוגיה, ובכללה החיובית, על רמת האושר שלנו. יתרה מכך, הכרתי
כמה עקרונות בתחום הפסיכולוגיה החיובית, כגון שמומלץ לכתוב יומן
תודה (לא הצלחתי ליישם), להוסיף חוויות של "זרימה" (חשבתי בהתחלה
שמדובר בחוויה אקסטטיבית, שאינה רלוונטית לחיי), וכן קראתי שאושר
הוא צירוף של הנאה ומשמעות (אעשה "ספוילר": אדם יכול לחוות הנאות
רבות ואף למצוא משמעות, ובכל זאת לחוש שאיננו מאושר בחייו).
ההיכרות המוקדמת עם נושאים אלו ואחרים רק חיזקה את גישתי
המהוססת בדבר היכולת של הפסיכולוגיה לעשות שינוי משמעותי
ברמת האושר לטווח הארוך.

אז מה בכל זאת הביא אותי להעמיק בפסיכולוגיה של האושר?



במסגרת עבודתי כמרצה במכללת תלפיות שובצו לי במהלך השנים, בין היתר, הקורסים "פסיכולוגיה חיובית", "חינוך לויסות רגשות בפסיכולוגיה ובחז"ל" ו"התמודדות עם לחצים ודאגות".

במהלך הלמידה, הכנת הקורסים, ההוראה וההתייעצויות עם אנשי מקצוע, נחשפתי לתובנות רבות אשר שיפרו את איכות החיים שלי. לאחר מכן נוצרה בי "בעירה פנימית" להביא אותן לידי ביטוי בכתב, בספר שלפניכם. כעת אני יכול לומר שהסקפטיות שלי לגבי האפקטיביות של מחקרי הפסיכולוגיה החיובית התפוגגה לגמרי.

איני יכול לומר לכם שאם לא תמצאו תועלת בספר תוכלו לקבל את כספכם בחזרה, אך אני יכול להבטיח לכם שאם תעינו היטב בספר (ולא תסתפקו בקריאה פסיבית או בדילוגים), תוכלו למצוא בו תובנות משמעותיות גם לחייכם האישיים, הזוגיים והמקצועיים.

מלאכת כתיבת הספר לא הייתה פשוטה עבורי, במהלך הדרך צצו מחשבות מייאשות, כגון: האם אצליח בכלל לכתוב את כל הפרקים, האם אצליח להעביר את כל הרעיונות והתובנות באופן בהיר וקולח, האם כל פרקי הספר יהיו מעניינים ומועילים וכן הלאה.

בסופו של דבר, לא נתתי למחשבות של "הכול או לא כלום" להכריע אותי. אמנם איני יכול להשיג את "הכול", אך אני יכול לבחור לעשות כמיטב יכולתי ובכך להימנע מ"כלום". תובנות שנמצאות בפרק 23 בספר, שעוסק בהגשמת מטרות ארוכות טווח, סייעו בידי "לא להרים ידיים" גם ברגעי ה"תקיעות", והיו לא מעט כאלה.

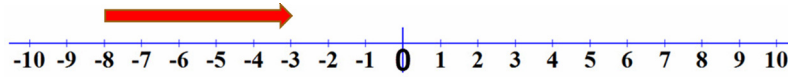
התחום של הפסיכולוגיה החיובית החל לפרוח משנת 1998 – השנה שבה נבחר פרופ' מרטין סליגמן לכהן כנשיא האגודה האמריקאית לפסיכולוגיה. במהלך כהונתו בחר לייסד ולפתח את התחום הזה.

פרופ' סליגמן הצר על חוסר האיזון שקיים בפסיכולוגיה אשר עסקה רבות בנושאי הסבל, מחלות הנפש והצדדים השליליים של החיים, אך הזניחה את העיסוק באושר ובצד החיובי של החיים.

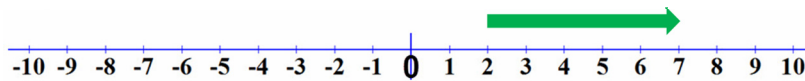
מטרתו הייתה לתקן את חוסר האיזון ולהוסיף ידע נרחב על רגשות חיוביים, ועל הדרך לחיות חיים נעימים, טובים ומשמעותיים יותר.

הקדמה

לדבריו, הפסיכולוגיה המסורתית עוסקת ב"מזעור נזקים", כלומר תכליתה לסייע לאדם להרגיש פחות אומלל. למשל, להתקדם ממצב מינוס 8 (מרגיש אומלל מאוד) למצב מינוס 3 (מרגיש קצת אומלל).



לעומת זאת, הפסיכולוגיה החיובית מתמקדת בשגשוג ובהגשמה, ותכליתה לסייע לאדם להרגיש מאושר יותר בחייו. למשל, להתקדם ממצב פלוס 2 (מרגיש סביר) למצב פלוס 7 (מרגיש די מאושר).¹



העיסוק בצדדים החיוביים של החיים – בהנאות, ב"סיפוקים" (אלו הפעולות שמסבות לנו סיפוק) ובמשמעות – אכן חיוני בדרך לאושר; עם זאת, העיסוק רק בהם אינו ערובה לאושר. שכן אדם יכול לחיות חיים מלאי הנאה, סיפוק ומשמעות ועדיין לא לחוש מאושר, כי הוא סובל מקנאה עזה, מדאגות – בתחום הכלכלי, המשפחתי, הבריאותי וכדומה – או ממחשבות שליליות אחרות.

אם אנחנו מעוניינים באמת ובתמים להבין את "הפסיכולוגיה של האושר", ולשפר את איכות חיינו, עלינו ללמוד לא רק על הדברים שעשויים להניב אושר, אלא גם – ולא פחות חשוב מכך – ללמוד מהם הדברים שמפריעים לנו לחוש מאושרים.

אכן נוח יותר לשוחח על רגשות חיוביים ועל ה"משולש החיובי" של הנאות, סיפוקים ומשמעות, ונעים פחות לשוחח על רגשות שליליים, וכן על ה"משולש המסוכן" של התמכרויות, חרדות ודיכאוניות אשר מובילים לתחושת ריקנות ולרגשות הרסניים נוספים.

אך לאמיתו של דבר, אושר אינו יכול להתקיים במקביל לרגש שלילי ממושך וקיצוני (כלומר כזה שנחוה בתדירות גבוהה מדי יום), כגון: חרדה מתמשכת, קנאה עזה או רגשות אשם בלתי פוסקים.

אם אנחנו שואפים להגדיל את אושרנו, אי אפשר אפוא להתעלם מהדברים שמפריעים לנו להגיע לשם, אין קיצורי דרך לחיים מאושרים ומשמעותיים יותר.

הפתגם "סור מרע ועשה טוב"² עשוי לתמצת היטב עיקרון זה – כדי לשפר את רווחתנו הנפשית אין די בעשיית הדברים שגורמים לנו להרגיש טוב ("עשה טוב"), אלא עלינו לנסות גם "להסיר" את הדברים שגורמים לנו להרגיש רע ("סור מרע").

חלקו הראשון של הספר מתמקד בנושא הרגשות. רגשות חיוביים ורגשות שליליים הם המפתח להבנת "הפסיכולוגיה של האושר".

במסגרת חלק זה נעסוק, בין היתר, בתפקיד הרגשות ונדון בשאלות: מה משפיע על האושר? האם ניתן להיות מאושרים יותר? וכיצד ניתן להתמודד עם רגשות שליליים (אשר מפריעים לנו לחוש מאושרים)?

נוסף על כך, ניווכח מדוע פעמים רבות אנחנו טועים בניבוי מצבנו הרגשי בעתיד, כלומר אנו נוטים לחשוב שנהיה מאושרים יותר כאשר נשיג דבר מסוים ("נהיה מאושרים כאשר..."), אך לרוב השגת הדבר המיוחל (קבלת קידום, מעבר לבית חדש וכולי) אינה מובילה לשינוי משמעותי (אם בכלל) ברמת האושר שלנו לטווח הארוך.

חלקו השני של הספר עוסק בתחום המחשבות. ניתן לומר שחלק זה מתמקד ב"סור מרע". בחלק זה נראה כי מצויות מחשבות שליליות רבות אשר עלולות לא רק לפגום באושרנו, אלא אף לאמלל אותנו. כגון: דאגות מן העתיד, משקעים מן העבר, טרדות בהווה, מחשבות פסימיות, מחשבות פרפקציוניסטיות, מחשבות מוטעות ועוד.

כמו כן, ניווכח כי המחשבות האוטומטיות אשר צצות בראשנו הן לרוב שליליות, זאת מפני שהמוח נועד להגן עלינו (לכן הוא מתריע מפני כל כשל אפשרי, "מה יקרה אם..."), ולא לדאוג לאושר שלנו.

בסוף חלק זה נבחן כיצד ניתן להתמודד עם המחשבות השליליות.

חלקו השלישי של הספר מתמקד ב"עשה טוב", כלומר הוא עוסק במעשים שעשויים לתרום לאושרנו. בחלק זה נעסוק במושגי מפתח הנוגעים לאושר: הנאות, סיפוקים, פיתוח חוזקות וחויית הזרימה. כמו כן, נראה כיצד ניתן להעניק משמעות לחיינו ולהגשים מטרות.

שני הפרקים האחרונים של הספר מוקדשים לנושאים של עבודה וזוגיות אשר נדונים לאור העקרונות של הפסיכולוגיה החיובית.

בפרקים אלו נבין מדוע עבודה וזוגיות הן שניים מהכוחות המרכזיים המשפיעים על רווחתנו הנפשית, ונבדוק כיצד ניתן לשפר את תפקודנו והרגשתנו בתחומים אלה לפי החוקרים.

תחום הפסיכולוגיה החיובית נלמד כיום בעיקר במסגרות שונות של השתלמויות, או כקורס בודד במסגרת לימודי פסיכולוגיה או חינוך.

אני מקווה כי הפסיכולוגיה החיובית תעמיק את אחיזתה מבחינה עיונית ויישומית, ותילמד בעתיד גם בתור מקצוע בבתי הספר, תואר אקדמי ועוד. פיתוח תחום זה עשוי להוות משקל מסוים – אם כי לא מוחלט – נגד המשולש המסוכן (דיכאונות, חרדות והתמכרויות) וכן מול תחושות של ריקנות וחוסר משמעות בחיים.

לסיום, המשימה להגדיר את האושר במשפט אחד ("אושר הוא...") אינה אפשרית לדעתי. ובכל זאת אם אתבקש לנסח משפט, אומר: "אושר הוא רגשות חיוביים, מחשבות חיוביות ומעשים חיוביים", ואוסיף כי כדי להבין את משמעות המשפט אני מציע לבחור "בדרך הארוכה והקצרה" ולקרוא בעיון את הספר.