

לבחור באושר, למרות הכל



כיום, בעודנו עומדים מול המציאות המורכבת במדינת ישראל, אנשים רבים מתקשים להצדיק את היותם מאושרים כאשר בחוץ ישנו כל כך הרבה סבל. הבחירה בטוב הפכה לדילמה אנושית והשאלה "האם מותר לנו להנות ולחפש רגעי אושר בעוד אחרים נאבקים?" מעסיקה את כולנו. כל רגע קטן של אושר, הנאה או חיוך, מלווה בתחושת חוסר צדק ורגשות אשם כלפי אלו שלא זוכים לחווה רגעים דומים. אך דווקא בזמנים אלו, הבחירה בחיים, וברגעים קטנים של אושר היא חלק מהחוסן שלנו. במאמר זה נכיר במורכבות הרגשית שאנו חווים בימים אלו ונעמיק בשאלת ה"לחיות ולא רק לשרוד".

מאחורי האמפתיה והאשמה

מאז השבעה באוקטובר, כולנו חוונו גילוי מחודש של אמפתיה, חשנו את היכולת להתחבר כקהילה עם נפגעי המלחמה ולהבין במידה מסוימת את רגשותיהם, את כאבם, פחדיהם ואף אובדנם. האמפתיה היא תכונה אנושית יקרה אשר חיונית ליצירת קשרים עמוקים ולסיוע הדדי. אך לצדה, לעיתים עלולים להתעורר רגשות אשם עמוקים על המשך שגרת חיינו בעוד אחרים סובלים. תחושה זו, המכונה 'אשמת הניצול' (survivor's guilt), אינה נחלתם של ניצולים מאירועים מסכני חיים בלבד, אלא תגובה אנושית מוכרת גם לנוכח טראומה קולקטיבית, כפי שחוונו כעם, והיא מתבטאת במחשבה שאיננו ראויים לשמחה או לחיים מלאים בעוד אחרים סובלים. אשמה זו, אף שהיא טבעית, עלולה לפגוע ברווחתנו הנפשית ולמנוע מאיתנו לחיות חיים מספקים. לכן, חשוב להכיר בכך שהיכולת שלנו להרגיש את כאבם של אחרים אינה מחייבת אותנו לוותר על חיינו שלנו. מציאת האיזון בין אמפתיה לאשמה, בין ההכרה בסבל לבין הצורך בשמירה על כוחותינו, היא קריטית. הפחתת תחושת האשם תאפשר לנו להעריך את מה שיש, לאמץ ראייה רחבה יותר ולהתקדם לעבר חיים מלאים, תוך הבנה שהאושר שלנו אינו מבטל את כאבם של אחרים.

לתת מקום לכל מנעד הרגשות בתקופה הנוכחית, אנו מושפעים מהקושי ומרגישים את כוח הכבידה מושך אותנו למטה, אך זה לא אומר שלא נוכל לתת לעצמנו גם מקום לחוש רגעי אושר או הנאה, אנו צריכים להעניק לעצמנו את היכולת לחוות את כל קשת הרגשות, גם בתוך הקושי. יכולת זו, המכונה "הרשות להיות אנושי" הוגדרה על ידי ד"ר טל בן שחר, מומחה עולמי בתחום האושר, לרשות שלנו כבני האדם להרגיש, להכיר ולתת ביטוי לכל מנעד הרגשות האנושיים ולתת לעצמנו את החופש לחוות את כל מה שהחיים מציעים לנו, גם את הטוב וגם את הרע, ללא שיפוט עצמי. אין זה אומר להתעלם מהסבל או להדחיק את הכאב, אלא להכיר בקיומו לצד רגשות חיוביים.

לבחור באושר, למרות הכל

אבל איך אפשר לשמוח?

אז אחרי שהבנו שזה לגיטימי לאפשר לעצמנו לחיות חיים מלאים, לחיות ולא רק לשרוד, איך נוכל לעשות זאת?

ראשית, צריך לזכור שאושר הוא אפשרי גם בזמנים קשים, הבחירה היא בידינו. בניגוד למה שרבים חושבים, אושר הוא אינו היעדר בעיות, אלא זו היכולת למצוא משמעות גם בתוך הסבל. פרופ' מרטין סליגמן, ממייסדי הפסיכולוגיה החיובית, טוען כי אושר אינו יעד, אלא מסע, תהליך של טיפוח רגשות חיוביים, חיזוק קשרים חברתיים והתמקדות במשמעות. ואולי המילה "אושר" מרגישה מעט "גדולה" מדי בתקופה הנוכחית, אבל הכוונה והמטרה העיקרית היא לאפשר לעצמנו רגעים קטנים חיוביים, רגעים שעושים לנו טוב.

איך לטפח אושר בזמנים קשים?

ראשית יש לזכור שזה תהליך הדרגתי ואנחנו צריכים לנסות ולזהות אילו פעילויות עושות לנו טוב, באופן שנוכל לנו ובקצב המתאים לנו. למשל, יכול להיות שלצאת לרקוד במסיבה לא מרגיש לי מתאים כרגע, אבל להיפגש עם חברה טובה לקפה יעשה לי טוב. יכול להיות שכעת, טיסה לחו"ל מלחיצה אותי אבל הליכה בטיבע, לא רחוק מהבית, תמלא אותי ותרגיע אותי. מומלץ לזהות מה הם אותם הדברים שעושים לנו טוב ובצעדים קטנים לשלב אותם בחיינו, שכן אותן פעילויות חיוביות מאפשרות לנו זמן התאוששות ומעלות בנו רגשות חיוביים.

זה בסדר להרגיש תסכול, עצב או כעס על המצב ובמקביל לרצות להנות מרגעי חסד. אל תהיו קשוחים עם עצמכם, פשוט תקבלו את הרגשות האלה כחלק מהחוויה האנושית שלכם.

בדיוק כמו רכבת הרים, בחיים יש עליות ומורדות, אך החוויה השלמה עושה אותנו מי שאנחנו. כשנכיר בכך שכל רגש הוא חלק מאיתנו וכשנלמד לקבל ולחיות עם כל הרגשות שלנו, הן החיוביים והן השליליים, נוכל להתמודד איתם בצורה בריאה ונגלה שיש לנו יותר כלים להתמודדות עם אתגרים משחשבנו. התקופה הנוכחית מאופיינת בתחושות של "גם וגם" – גם רגעי שמחה וגם רגעים של עצב, תחושת תקווה לצד תחושת ייאוש, ההבנה שזו המציאות כרגע, שזה נורמלי לחוש את התחושות המעורבות הללו היא מה שהופכת אותנו לאנושיים. היכולת להבין זאת, לנוע על הציר ולהחזיק את המציאות הדואלית הזו, היא חלק מהיכולת שלנו להתמודד עם התקופה המתגרת לאורך זמן.



לבחור באושר, למרות הכל

עשו פעילויות עם אחרים – קרבה לאחר, בילוי עם חברים או משפחה וטיפול קשרים קרובים יכולים להגביר באופן משמעותי את האושר שלנו. מעבר לכך, כאשר אנחנו נמצאים בחברת אנשים שנעים לנו איתם, אנחנו נוטים, גם אם לזמן קצר, לשכוח קצת מהצרות שסביבי ובנוסף אנחנו יכולים לקבל תמיכה ואמפתיה במידת הצורך.

חפשו הזדמנויות לעשות משהו עם מישהו. השתדלו במהלך השבוע לשוחח או להיפגש לפחות פעם אחת עם מישהו שנעים לכם בחברתו.

תכירו תודה – הערכה והכרת תודה על מה שיש היא מקור מפתח לאושר. הבעת הכרת תודה מפנה את תשומת ליבך להיבטים החיוביים בחיך.

לתרגול הכרת תודה, אתם יכולים לקחת כמה רגעים בסוף כל יום ולחשוב על רגע, מקרה, אדם ואף רגש בעל משמעות מאותו היום שניתן להכיר עליו תודה.

אם בחרתי באושר, זה אומר ששכחתי?

להיפך. דווקא בזמנים קשים, הבחירה באושר אינה סותרת את ההכרה בסבל הקיים, אלא היא מאפשרת לנו לשמור על כוחותינו הפנימיים, על מנת שנוכל להמשיך לתמוך בעצמנו ובסובבים אותנו.

הבחירה באושר וטיפולו אינה בריחה מהמציאות או התעלמות מהקשיים, אלא הכרה בכך שחיים מלאים כוללים מגוון רחב של רגשות והיכולת למצוא רגעים של אושר, הנאה וחיבור למשמעות מסוימת היא חיונית.

להלן מספר המלצות על האופן בו כדאי לשלב פעילויות כאלו בשגרה:

מטעיני אנרגיה – “מטעיני אנרגיה” הן פעילויות שנותנות לי אנרגיה ומייצרות רגש חיובי, אפילו לזמן קצר. זה יכול להיות האזנה לשיר שאני אוהבת או אוהב, לקרוא ספר טוב, ללכת לסרט וכו'. בתקופה בה יש כל כך הרבה דברים סביבנו שמרוקנים אותנו מאנרגיות, היכולת להתמקד דווקא בפעולות שימלאו אותנו, חיונית לרווחה הנפשית שלנו.

זהו פעילות או שתיים שמטעינות אתכם באנרגיה ושלבו אותן במהלך השבוע הקרוב שלכם. בכל שבוע בחרו 2 פעילויות אחרות שמטעינות אתכם.

הצבת מטרות קטנות – תחשבו על דברים שמתחשק לכם לעשות, ללמוד או לחוות. מחקרים מראים לנו שעצם הציפייה למשהו חיובי היא בפני עצמה מעלה את רמות האושר שלנו ומפחיתה את רמות הדכאון. ולכן החלטה על מטרה קרובה שאני רוצה לממש תאפשר לי להתמקד במשהו חיובי בחיי.

הציבו לעצמכם מטרה שאותה תרצו להגשים בחצי שנה הקרובה, חישבו מהי אותה מטרה ואילו צעדים תוכלו לעשות כדי להגשימה.

טיפול הרגלים – לשנות הרגלים זה קשה, אבל יש מספר דברים שמחזקים את הסיכוי להטמיע הרגל חיובי, בין השאר, הגדרה ברורה של הפעילות – מה, מתי ועם מי אני הולך לעשות אותה, ו- פשוט להתחיל (!) ולהתמיד באותה פעילות למשך לפחות 21 ימים. לאחר תקופה זו, הסיכוי לכך שהפעילות תיהפך להרגל עולה.

חישבו על משהו אחד שאתם רוצים להכניס לחיכם, למשל הרגל בריא כגון פעילות גופנית, שינה מספקת או תזונה בריאה, בקשו עזרה מהסביבה בהטמעת ההרגל ונסו להתמיד בבחירה שלכם.

לבחור באושר, למרות הכל

מקורות

Biggs, J., Catchings Jr, D. W., Crawford, A., Eben, C., Fullman, J. S., Gauger, A. K., ... & Williams, D. T. (2022). An Unexpected Journal: Joy: Finding Happiness in Hard Times(Vol. 3). An Unexpected Journal

Den Elzen, K. (2020). Finding happiness and wellbeing in the face of extreme adversity. In The Pursuit of Happiness (pp. 5-18). Routledge

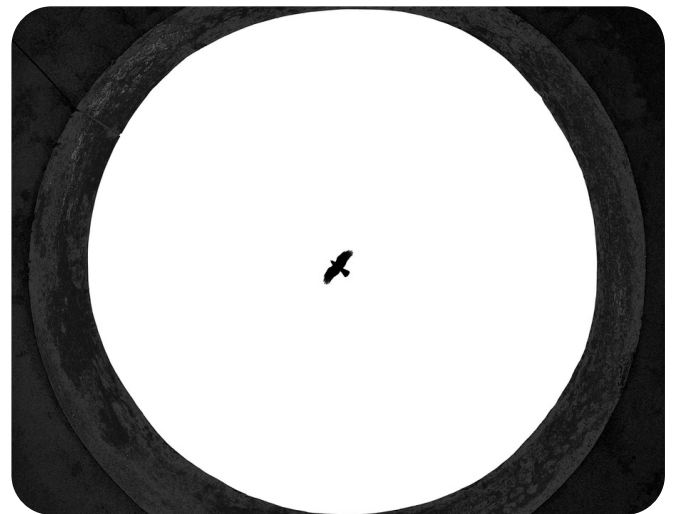
Ferrari, A., Gaggiotti, P., Silva, M., Veneroni, L., Magni, C., Signoroni, S., ... & Massimino, M. (2017). Searching for happiness. J Clin Oncol, 35(19), 2209-12

Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. Journal of personality and social psychology, 84(2), 365

Lyubomirsky, S. (2007). The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want. Penguin Press
מרכז מיטיב ואתר "נפשי" של הג'וינט עובדים בשיתוף פעולה כדי להנגיש מידע ושירותים לקהל הרחב בנושאי חוסן ותמיכה נפשית. ממליצים לבקר באתר "נפשי" וללמוד על מגוון המענים בתקופה הנוכחית. לינק לאתר "נפשי"

הבחירה באושר מאפשרת לנו לשמור על בריאות נפשית, לחזק את הקשרים החברתיים שלנו ולהמשיך לתפקד גם בתנאים מאתגרים. אדם מאושר ומלא באנרגיה יכול לתרום יותר לסביבתו, לעזור לאחרים ולהשפיע לטובה על העולם.

לסיכום, בימים אלה, כשכולנו מחפשים באופן לא מתפשר להרים את ראשנו מעל המים ולנשום קצת אוויר, לכולנו מותר לטפח את הרגעים הטובים בחיים ולכולנו מותר לבחור באושר.



כותבות:

יובל בן ריטן, פסיכולוגית חברתית, עוסקת במחקר וכתבת תוכן במרכז מיטיב לפסיכולוגיה חיובית, אוניברסיטת רייכמן.
יפעת יערי, פסיכולוגית ארגונית, מנהלת התחום הארגוני במרכז מיטיב, מרכז לחקר ויישום פסיכולוגיה חיובית באוניברסיטת רייכמן. מלווה ארגונים ומנחה סדנאות בנושאי פסיכולוגיה חיובית וטיפול חוסן אישי וארגוני.