

להשקיע ברגשות חיוביים: הבסיס של פריחה אנושית

סאם ליסון, פסיכולוג קליני

אינדיאני משבט הצ'רוקי דיבר עם הנכד שלו אודות המאבק המתחולל בתוכי אנשים. הוא אמר: "ילדי, המאבק הוא בין שני זאבים הנמצאים בתוך כל אחד מאתנו. זאב אחד הוא שליליות. זה כעס, עצב, לחץ, בוז, גועל, פחד, מבוכה, אשמה, בושה, שנאה. השני זה חיוביות – זה חדווה, הכרת תודה, שלוה, עניין, תקווה, גאווה, עונג, השראה, התפעלות, ומעל הכל – אהבה."

עוד הסבא לוקח אוויר להמשיך הנכד שואל: "אבל סבא, איזה זאב מנצח?"

הצ'רוקי הזקן עונה בפשטות: "את הזאב שאתה מאכיל."

כולנו יודעים, חשים תחושות חיוביות, תחושות טובות. אך מעטים הם האנשים בינינו שיודעים איך התחושות הטובות משפיעות עלינו. המטרה שלי כאן היא להרים את מכסה המנוע של התחושות כדי להסתכל פנימה ולראות מה יש לנו. למה להאכיל דווקא את הצד החיובי?

פרדריקסון (2009), המובילה במחקר בנושא תחושות חיוביות אומרת שאחד האפיונים של תחושה חיובית שהיא זמנית. היא חולפת. [הייתה חוויה טובה בבנק. השירות היה זריז ונעים. נענו לבקשתנו. כמה זמן נשאר ההרגשה הטובה?] וזה מטבע הדברים. כנראה שטוב שכך. גם אם תחושה חיובית פותחת אותנו ומרחיבה את הראיה שלנו טוב שיש תחושות אחרות לאזן את המערכת. בלעדיהן היינו מתקשים להסתגל למציאות. תחושות אחרות של כעס, עצב, פחד הם חיוניים להישרדות שלנו. יש להם תפקיד להשאיר אותנו מציאותיים, הם מקדמים את החיים. כך שהמסר איננו שטוב יהיה שנבלה כל זמננו בחיוביות. אלא שנגביר את כמות החיוביות שאנחנו חווים.

המחקר מראה יחס קבוע של 3:1; היחס של 3 תחושות חיוביות לכל תחושה שלילית שומר על מצב-רוח מאוזן ממושך. כלומר מתחת לשלוש לאחד, כאשר התחושות השליליות שולטות, הן מורידות את הבן-אדם למצב של דכדוך, ייאוש, מועקה, פחד. התנהגותו צפויה. מעל לשלוש לאחד חשים אושר, הנאה, תקווה, התפעלות, רוגע. מוכנים להרפתקאות חדשות.

אם נדמיין את זה רגע לסירת מפרש כאשר המפרש זה התחושות החיוביות והחלק מתחת למים הוא תחושות שליליות אנחנו יכולים לראות שהמפרש פי 3 בגובה מהבסיס של הסירה, רק המפרש קובע את התקדמות הסירה. צריכים את הבסיס ליציבות, לא ניתן לשוט בלעדיו. ובמיוחד כאשר הרוחות חזקים, ועוד יותר כאשר הרוח נגדנו התפקיד של בסיס הסירה קריטי. (Fredrickson & Losada (2005).

באותו מובן אין סימטריה בתחושות. תחושות שליליות הן כבדות – עצב, כעס, צער, כאב, ייאוש. זה לא במקרה שכאשר המצב קשה, אומרים שהדברים כבדים. לעומתן הרגשה טובה היא קלה: שמחה, הנאה, סיפוק, סקרנות, התלהבות. לעתים אומרים על בן אדם שנראה שמח שיש לו קלות-ראש. צריכים שהתחושות יצטברו כדי להשוות אותן למשקל של תחושות קשות, כבדות יותר. ויוצא מזה גם, וזה גם צריך להיות ברור, צריכים לעבוד פי 3 קשה כדי לתת מקום לתחושות חיוביות לעומת תחושות קשות ושליליות.

ביחד עם זה ברור גם שיש מקום לכל התחושות הנחוצות. כעס, פחד, צער הם חלק מהחיים והם גם עוזרים לקדם את החיים. מהווים סממן של מציאות. אך, יש תחושות שליליות שאין בהן באמת צורך, "אוכלי חינם" – דיכאון, מועקה, אולי דאגה, אפילו ציניות. לפי דעתי ניתן לעבוד להפחית את אלה כמה שיותר.

ומה יקרה כאשר התחושות הטובות יצטברו? רק נדגיש תחילה שחשוב מאד שהתחושות האלה יבואו מהלב, יהיו כנים, שבאים עם מודעות. להצהיר או ליעץ למשהו – *take it easy*, או *be happy* – זה לא מספיק. זה דורש עבודה, זה דורש מחויבות והתמדה.

תחושות חיוביות פותחות אותנו. בפועל במצב של שמחה או הנאה הראיה שלנו מתרחבת. אנחנו רואים יותר, מעלים יותר רעיונות, מוכנים לעשות דברים חדשים או בלתי-צפויים.

במחקר אחד, הראו סרטים ל- 100 סטודנטים. אחד אחרי השני. סרטים שהפיקו תחושה של סיפוק, של הנאה, סרט ניטראלי, וסרטים שהפיקו תחושות של כעס וחרדה. אחרי שראו את הסרט פשוט שאלו את הסטודנטים לרשום דברים שבא להם לעשות עכשיו. אלה שראו סרטים שהפיקו תחושות טובות רשמו רשימות ארוכות יותר. היו להם יותר רעיונות, ויותר חשק לפעול. (Fredrickson & Branigan (2005).

כך שתחושות חיוביות מרחיבות עבורנו את הראיה. זה מתנת חיים. הם קובעים אם אנחנו צומחים או דועכים, כמו מים לשתיל. הם מחזקות את העמידות שלנו והרזיליאנס שלנו בזמנים קשים, ואנשים אשר מרגישים טוב גם עושים דברים טובים ולפיכך מוסיפים ערך לעולם.

היבט חשוב נוסף של **תחושות חיוביות הוא היכולת להוריד או להותיר תחושות קשות** למשל לקחו 100 סטודנטים ואמרו להם שיש להם זמן מוגבל להכין הרצאה. הוסיפו שאם במקרה נפתח בפניהם סרטון זה יהיה סימן שההרצאה בוטלה ולא יצטרכו לתת אותה. בפועל סרט נפתח בפני כולם. הסרטון שראו הפיק תחושה של סיפוק, של חדווה, או היה ניטראלי, או היה עצוב. החוקרים בדקו את מצב הקרדיו-וסקולארי עם מתן הודעה על ההרצאה ובדקו לאחר מכן את תגובתם לסרט.

תחילה לכל, היו ממצאים פיזיולוגים אצל כל הסטודנטים עם קבלת ההודעה על מתן הרצאה בלי הכנה. אלה הצביעו על חרדה ואי-נוחות קשה. בהמשך אלה שראו סרט שמח גמרו עם האי-נוחות הרבה יותר מהר, התאוששו מהר יותר בממוצע של 16 שניות. כלומר התחושה הטובה מסייעת למערכת לעשות RESET למצב הגופני. המשמעות היא שתחושה טובה יכולה לבוא בקלות במקום תחושה כבדה, תחושה שאיננה מקדמת אותנו. ואם אנחנו מאמינים שבהמשך תחושות החרדה והלחץ עלולות להוביל לבעיות רפואיות אז יש לנו דוגמה פשוטה איפה תחושות חיוביות שומרות לנו על הבריאות. (Fredrickson et al., (2000)

מחקר נוסף מלמד שאלה אשר מפרקים לבד תחושות שליליות, באופן אינטואיטיבי, חזקים במדדים של עמידות-רזיליאנס.

לתחושות חיוביות יש גם אפקט חשוב של טרנספורמציה ובנייה.

פיזיולוגים מראים ש- 1% של התאים שלנו מתחדשים כל יום. כך ש- גם אם לוקחים בחשבון שתאים שונים מתחלפים בקצב שונה – תוך 100 ימים אנחנו בעצם מתחדשים, עד לעונה הבאה. הווי אומר שכל 100 ימים, כל עונה יש לנו הזדמנות להתחדש. כך כנראה זה לא במקרה שמגלים שבשביל לשנות התנהגות – שזה יתרחש – צריכים לפחות 90 יום. כך עולה המחשבה שכדי ללמוד דברים חדשים יש צורך בתאים חדשים. הישנים לא יוכלו לעשות שינוי. מכאן השינוי אמנם נותן חיים. יוצא גם מזה שצריך סבלנות ליצור שינוי בהתנהגות, זה ממש לא יכול לקרות סתם כך.

המחקר מלמד שלהיות פעיל מזרז התחדשות של תאים.

באופן יחסי קל ליצור את התחושות החיוביות לטווח קצר המרחיבים את הראיה – אפשר לתת מתנה, להראות סרט, לספר בדיחות או סיפור עם השראה.

אך איך ליצור בתנאים של מעבדה את התחושות החיוביות הממושכות המשנות אותנו, הנותנות חיים. איך ליצור סקרנות לדבר חדש – פתיחות המעודדות לימוד חווייתי. במחקר פרדריקסון בחרה במדיטציה של אהבת-אדם. מדיטציה מהמסורת של בודהיזם. 200 עובדים במפעל שהיו מעוניינים בשיפור עשו מדיטציה לפי דיסקים מוקלטים שקיבלו אליהם הביתה. הם דיווחו יומיום על תחושות ועל זמן מדיטציה וגם כל מיני מדדים אחרים.

היה מעניין לגלות שבמדיטציה רואים את האפקט של תחושה טובה קורה רק אחרי 3 שבועות. כלומר בתחילה המדדים הם שליליים אך אחרי שלושה שבועות המגמה מתהפכת ומתחזקת עד כדי כך שאלה עושים מדיטציה מדווחים על תחושות חיוביות פי 3 חזק מקבוצת ביקורת. ככל שעושים את זה יותר ההשפעה

משתפרת. התוצאות היו מובהקות שתחושות חיוביות בונות משאבים קוגניטיביים, פיזיים, חברתיים, קבלה עצמית, מטרה בחיים, וגם יותר בריאות. משתתפים במחקר דיווחו על כמות קטנה הרבה יותר של תלונות פיזיות מאשר טרום המדיטציה. (Fredrickson et al. (2008).

לסיכום גם המחקר מחזק מה שהרבה אנשים חשים באופן אינסטינקטיבי:

- חיוביות מצמיחה חיוביות
- חיוביות פותחת אותנו, כמו פרח סגור, זה יכול להיות משהו מאד יפה, אך רק קצת מאור השמש נכנס. כאשר הפרח נפתח הוא רואה יותר, מגיע יותר רחוק
- הפתיחות במוח תלוי בחיוביות
- תחושות חיוביות מוסיפות חום, מרחיבות אותנו, מקלות על תזוזה.
- אנשים חושבים יותר על אנחנו ופחות על אני. מסתכלים מעבר לשוני ביניהם.
- תחושות חיוביות משנות ראיית החיים, מרחיבים ממש את מה שרואים, יותר חיוביות במערכת
- תחושות חיוביות מעמיקות ומשנות אותנו.

כאמור חשוב לא לאלץ את עצמנו או את האחר אלא רצוי שהרצון יבוא מבפנים. הרי ציניות מעכבת שינוי.

אבל כאשר מזהים משהו טוב, תדעו שזה טוב, תיפתחו לזה, קבלו את האהבה, קבלו את הטוב, קבלו את האור.

ניטשה אמר שהאוצר האחרון שמגלים זה האוצר בתוך עצמנו. הרב זיסר בכה על ערש דווי. "למה אתה בוכה?" שאלו אותו חסידיו, "תיכף אתה פוגש את הקב"ה". הרב זיסר ענה: "אם הקב"ה ישאל אותי למה לא הייתי כמו משה רבנו, לא תהיה לי בעיה. משה רבנו היה אחד ויחיד. אך אם ישאל אותי למה לא היית מה שהרב זיסר יכול היה להיות, מה אגיד לו?"

הדרך לאוצר בתוכנו היא דרך התחושות החיוביות. ונראה לי שהזמן להשיב, להתחבר, ולשחרר את התחושות החיוביות זה עכשיו.

ואולי הדרך היא ברורה:

- תהיו פתוחים!
- תהיו סקרניים!
- תהיו אדיבים!
- תכירו תודה!
- תהיו אמיתיים!

ביבליוגרפיה:

Fredrickson & Branigan (2005). *Cognition and Emotion*, 19, 313-332

Fredrickson et al. (2008). *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045-1062

Fredrickson et al., (2000). *Motivation and Emotion*, 24, 237-258.

Fredrickson & Losada (2005). *American Psychologist*, 60, 678-686

Fredrickson, B.: (2003). *American Scientist*, 91, 330-335.

Fredrickson, B (2009).: *Positivity*. NY: Crown