

פסיכולוגיה חיובית - לפיתוח חוסן נפשי וחיים בעלי משמעות

קרן קפלן ופרופ' אורן קפלן, פסיכולוגים קליניים

לתגובות ויצירת קשר עם המחברים: keren@psychologia.co.il

אפידמיולוגיה של דיכאון מול חוסר אונים מערכתית

הקורא הנאיבי שמתחיל לקרוא מאמר על פסיכולוגיה חיובית מצפה בוודאי למאמר אופטימי על חשיבה חיובית וחיים מאושרים. ואכן לא פעם פסיכולוגיה חיובית מכונה גם "מדע האושר". אולם פסיכולוגיה חיובית אינה "חשיבה חיובית" ומקורותיה עגומים למדי. מובטח לקורא שישירוד את הפסקאות הפסימיות הבאות, שבהמשך נספק גם הצעות להתמודדות עם הבעיות החמורות שנתאר להלן.

סקר עדכני מורה שכ-17% מתלמידי כיתות י' בישראל מדווחים על כך שבשנה האחרונה סבלו ממחשבות אובדניות. סקר אחר של משרד הבריאות מצא שכ-12% מבני הנוער בישראל סובלים מהפרעה נפשית משמעותית וברת אבחנה ב-DSM, בעיקר דיכאון וחרדה. לילדים שנולדים כיום יש סיכוי של 20% לסבול מתסמונת חמורה של דיכאון או חרדה עוד לפני שיסיימו את לימודי התיכון, בעוד שלפני 100 שנים בזמן כתיבתו ופעילותו של פרויד היה שיעור זה 4% על פני כל טווח החיים. לא מפתיע אם כן שפרויד ייעד את הטיפול הפסיכולוגי רק לאותה קבוצת אוכלוסייה קטנה של אנשים "חולים" המגיעים לקליניקה עם תסמונות שונות. זוהי הגישה הרפואית המקובלת - טיפול במחלה שזוהתה ואובחנה. עם זאת, הרפואה השכילה לזהות מחלות חמורות מבחינת השפעתן ותפוצתן באוכלוסייה הכללית שכנגדן פותח טיפול מונע - אנו מביאים את עוללינו הרכים למרפאות טיפת חלב כשהם בריאים לחלוטין כדי לקבל חיסון שיעניק להם הגנה מפני מגפות. עד לתקופתנו לא נתקלה הפסיכולוגיה במצב אפידמיולוגי שכזה ולכן גישתה הטיפולית נותרה התערבותית בעיקרה. אולם בשנים האחרונות מתחוללת מהפכה שדורשת שינוי רדיקאלי בגישה. ארגון הבריאות העולמי פרסם לאחרונה ממצאים על שיעור הדיכאון בעולם וקבע שדיכאון היא המחלה החמורה ביותר כיום מבחינת פגיעה באיכות החיים. לצעירים זוהי גם המחלה החמורה ביותר מבחינת קיצור תוחלת החיים ותמותה, ולפי תחזיות ארגון הבריאות העולמי תוך 20 שנה יהפוך הדיכאון למחלה הרפואית החמורה ביותר מבחינת גורמי תמותה באוכלוסייה, יותר ממחלות לב וסרטן. גורמי התמותה מדיכאון נובעים משלושה גורמים. ראשית, אובדנות - כמליון איש מתים בעולם מידי שנה מהתאבדות, מדובר בשיעורים מזעזעים שנעים במדינות שונות בין אחד לחמשת אלפים לאחד לעשרים אלף איש בכל שנה. הגורם השני הוא הזנחה רפואית שכן אנשים בדיכאון נוטים לפאסיביות והימנעות מקבלת טיפול רפואי. לבסוף, הגורם המכריע ביותר הוא פגיעה במערכת החיסונית של הגוף, שהיא מקום המפגש הידוע לרפואה מזה שנים בין גוף לנפש. הדיכאון לפיכך אינו ממית באופן ישיר כמו מחלות הלב, אך הוא גורם לכך שמחלות משניות יכריעו את הפרט, ועלול לקצר את תוחלת השנים בכ-10 שנים בממוצע.

ממצאים אלו מורים על כך שבימנו ההסתברות של כל אחד מאיתנו לפגוש באופן אישי לאורך חייו, על עצמו או באדם קרוב, בעיה פסיכולוגית חמורה כמו דיכאון או חרדה היא גבוהה מאוד. לכן מדובר באפידמיולוגיה הנוגעת לאוכלוסיה הכללית והבריאה ולא בבעיה של פלח קטן וממוקד שאפשר לטפל בו באנטיביוטיקה מקומית.

הצעה לשינוי הגישה

פרופ' מרטין סליגמן, פסיכולוג אמריקאי יהודי, התמחה בחקר הדיכאון במשך עשרות שנים. סטודנטים בחוגים לפסיכולוגיה יזכרו בוודאי את הספר על פסיכופתולוגיה אותו למדו בשנה שלישית בעריכתו של פרופ' סליגמן. התמחותו העיקרית היתה במחקרי חוסר אונים נרכש שהיוו בשנות ה-60 מקור משמעותי להבנה פסיכולוגית של הסיבות לדיכאון. בשנת 1998 נבחר סליגמן להיות נשיא ה-APA אגודת הפסיכולוגים האמריקאים, ובמעמד זה ייסד את גישת הפסיכולוגיה החיובית ששמה לעצמה מטרה לפתח גישה מניעתית שתעצור את מגיפת הדיכאון ותעזור לאנשים לפתח חוסן נפשי וחיים מאושרים ובעלי משמעות. מסר מסוג כזה היה זוכה בוודאי לבוז מצד אנשי אקדמיה ומחקר, שכן "אושר" לא היה נושא מחקר אקדמי לגיטימי עד אותה תקופה. האושר נחשב לתחום ניו-אייג' ורוחני בלבד, פריבילגיה לאנשים שאין להם משהו טוב ורציני יותר לעסוק בו. אך סליגמן סבר אחר. לטענתו שנים של מחקר וטיפול המתמקדים במקורות הבעיה והפתולוגיה לא מצליחים כיום למנוע את המגיפה. יש בידינו אמנם כלים אפקטיביים לטיפול בדיכאון אחרי פריצתו, הן מבחינה פסיכולוגית והן מבחינה תרופתית, אך בנוגע לכלי מניעה וחיסון נפשי אנו עומדים מול שוקת שבורה. סליגמן סבר שהגישה הטיפולית המסורתית לאיתור פסיכופתולוגיה ומציאת פתרונה יכולה להגיע להישגים מוגבלים בלבד. אין כמובן הכוונה להתעלם מליקויים ובעיות, אלא בשינוי המינון בהשקעה בטיפול בבעיות, לעומת ההשקעה בכוחות שמהם בסופו של דבר נפתרים משברים. באנלוגיה אפשר לומר שלמרות מפח הנפש מקיום מחצית הכוס הריקה, מים ניתן לשתות רק ממחציתה המלאה. ואכן, אדם שאינו בדיכאון אינו בהכרח מאושר, לקוח שלא רימו אותו אינו בהכרח מרוצה, עובד ששילמו את שכרו בזמן אינו בהכרח שבע רצון מעבודתו, זוג שאינו נוטר טינה אינו בהכרח אוהב. מכאן שמיקוד בליקויים ואפילו הצלחה מסחררת במניעת הליקוי, לא מביאה לשגשוג. הרעיון הפשוט הזה, אך הקשה כל כך לעיכול ויישום בשל החינוך רב השנים עליו גדלנו לאיתור בעיות, החל למשך חוקרים, בתחילה בארה"ב ובשנים האחרונות סוחף את עולם הפסיכולוגיה המחקרית והיישומית בעולם, כמו גם בתחומי מדע נוספים כגון חינוך, ניהול, רפואה, משפטים ועוד.

סליגמן טען שכאשר מלמדים ילדים צעירים מיומנויות חשיבה ופעולה מתוך אופטימיות, ובאמצעות זיהוי כישרונותיהם וחוזקותיהם, שיעור הדיכאון בגיל ההתבגרות יורד באופן דרמטי. ואכן מחקרים שהפעילו התערבויות מקצועיות בבתי ספר אמריקאים, בריטיים ואוסטרליים בגישת הפסיכולוגיה החיובית הפחיתו בכ-50% את שיעור הדיכאון לעומת קבוצות ביקורת. זוהי "טיפת חלב" פסיכולוגית וזהו ממצא חשוב ואופטימי מאין כמוהו כי הוא נוטע תקווה לכך שאכן גם לפסיכולוגיה, כמו לרפואה, יש כלי מניעה של מחלות. השאלה היחידה כמובן, רק עד כמה אנו משקיעים כיום משאבים כדי להפעיל ולפתח אותם.

השלילי והחיובי: שני גורמים בלתי תלויים לטיפול

גישת הטיפול בבעיות נובעת מתפיסה ששלילי וחיובי מצויים בשני קצוות של אותו ציר. אך האם רגשות חיוביים ושליליים הם באמת ההיפך אחד של השני? ממצאים מחקרניים מהשנים האחרונות מורים שלחלוטין לא, למעשה הם שני גורמים בלתי תלויים זה בזה. כמובן שברגע נתון לא ניתן להרגיש טוב ורע גם יחד, אך אושר אינו מוצר רגעי אלא חוויה שנוצרת על פני זמן, ובמידה מסתבר שכמעט ואין קשר בין כמות הרגש השלילי לכמות הרגש החיובי של הפרט. אנשים יכולים לעבור דברים קשים אך באותה תקופה לחוות גם דברים חיוביים. מכאן שיש למדוד ולטפל במקביל הן בשלילי והן בחיובי. בשלילי עסקה הפסיכולוגיה מאז היווסדה, ואין כמובן כל כוונה להפחית מההישגים והכלים שפותחו בכיוון זה, אך החדשנות שמציעה פסיכולוגיה חיובית היא בפניה שלה אל מחצית הכוס המלאה כגישה טיפולית ומניעתית. יש בכך בשורות טובות למדי למי שמוטרד מבעיות וטרדות. לדוגמה, ידוע שנטיות לדיכאון וחרדה של נשים באוכלוסיה גבוהות מאלו של גברים. אבל כאשר בשנים האחרונות חוקרים העמיקו בעניין הם גילו להפתעתם שבממוצע נשים גם מאושרות יותר מגברים. כלומר, בממוצע נשים מרגישות, לטוב ולרע, יותר מגברים. לכן אם לאדם יש רגשות שליליים אין כל סיבה שלא יוכל לפתח גם רגשות חיוביים, במידה מסוימת אולי יהיה לו אפילו קל יותר כי יש לו את התשתית הרגשית לחוש דברים בעוצמה. השינוי הנדרש, אם כך, אינו בשינוי או דיכוי המצב השלילי, אלא בהגברה של המצבים החיוביים, שהינם כמעט בלתי תלויים באלו השליליים.

כמה עובדות על אושר (או "למה כדאי להיות מאושרים")

- לאנשים מאושרים תוחלת חיים גבוהה בכ-8-9 שנים בממוצע.
- לאחר גיל הפנסיה סיכויי אדם מאושר למות נמוכים ב-55% מאדם שאינו מאושר.
- לרפואה המודרנית אין כיום אף תרופה מצילת חיים בעלת אפקטיביות גבוהה כל כך כמו אושר. כאמור, אפקט זה מתווך דרך המערכת החיסונית. לכן אנשים מאושרים נוטים גם להיות בריאים יותר באופן כללי ומבריאים מהר יותר כאשר הם חולים.
- אנשים מאושרים מצליחים יותר כלכלית: מחקר אורך בארה"ב עקב אחרי סטודנטים במשך 19 שנה ומצא הבדל של 30% בגובה השכר לטובת המאושרים, בנטרול כל המשתנים האחרים.
- עובדים ומנהלים מאושרים נאמנים יותר לארגון, יצירתיים יותר, אפקטיביים יותר בעבודתם ויוצרים סביבה חברתית נעימה ומלוכדת יותר. כדאי לכם לפתח צוות עובדים מאושר, וכדאי לכם לעבוד בקרב צוות שכזה.
- לאנשים מאושרים איכות חיים גבוהה יותר, הם מצליחים יותר, הם מרגישים שיש משמעות לחייהם, גורמים לאנשים סביבם להרגיש טוב יותר עם עצמם ומקבלים תמיכה חברתית גבוהה.
- בניגוד לכל המיתוסים, הצלחה (התעשרות, קידום, זכייה וכדומה) אינה גורמת לאושר בטווח הארוך, אך אושר מביא להצלחה בכל מימדי החיים, חומריים, חברתיים ורוחניים כאחד.
- אנשים לומדים בעיקר מהצלחות. לא מטעויות. פסיכולוגיה חיובית מאירה את ההצלחות והחוזקות שבחיים ומאפשרת לאנשים וארגונים ללמוד מהצלחותיהם כדי להיות מאושרים ואפקטיביים יותר.

מאשלות של אושר לאדם המחפש משמעות

סביר להניח שמי שקרא את המאמר עד לשלב הנוכחי מוכן ומזומן להיות מאושר, לאחר שהשתכנע לעומק, כפי שבאודאי היה גם קודם לכן, שכדאי להיות מאושרים. אם העניין היה פשוט כל כך, כנראה שלא היה צורך בפיתוח גישה פסיכולוגית חדשה לחקר האושר. אז היכן הבעיה? מדוע העולם העשיר והשבע בימינו נעשה מדוכא יותר ויותר? הבעיה נובעת כנראה מכך שרוב התפיסות האנושיות לגבי אושר שגויות לחלוטין. מחקריהם של כהנמן וטברסקי שזיכו את פרופ' דניאל כהנמן בפרס נובל מוכיחים זאת בעליל. למשל - מיתוס העושר, המהווה מקור מוטיבציה מרכזי לעבודה מאומצת לאורך החיים - אנשים מוכנים להקריב רבות למען עבודה מכניסה מבחינה כלכלית מתוך אמונה כנה שהצלחתם הכלכלית והעושר החומרי שישגו יביאו להם אושר. במציאות מסתבר שמעבר לסף עוני מסוים, האושר האנושי איננו פונקציה של עושר חומרי. המחקר מוכיח שאנשים תופסים את העולם באופן יחסי לעוברים ולא באופן מוחלט. מכאן ש"דירת חלומותי", הקידום בעבודה ואפילו החתונה הנכספת, הם גורמים זמניים מאוד לאושר. אחד המחקרים הפרובוקטיביים ביותר בנושא זה נערך לפני 30 שנה על ידי בריקמן ושותפיו שמצאו הבדל זעום בחווית האושר ובמיוחד בציפיות האופטימיות לעתיד בין זוכי מליונים בפיס לבין אנשים שנעשו משותקים, זאת שנה בלבד לאחר האירוע הדרמטי ששינה את חייהם. ממצא זה שחזר על עצמו בגרסאות שונות במחקרים שונים מזעזע את כל הנחות היסוד של רובנו. הוא מעמיד בספק את כל התוכניות האסטרטגיות שאדם מפתח לעצמו בגישתו לחיים ובאופן בו הוא בוחר לימודים, מקצוע, זוגיות ועוד. למעשה המחקר מורה שיכולתנו לחזות מה יעשה אותנו מאושרים או אומללים בעתיד כמעט אפסי.

עד כמה שזה נשמע מוזר ואולי מתסכל, יותר מ-50% מחווית האושר ובעיקר היכולת ליהנות מהחיים היא מולדת. נראה שבני האדם נולדים עם רמות אנרגיה מסוימות ועם נטיות אופי מולדות. לכן טווח הרגשות החיוביים והשליליים לא צפוי להשתנות בצורה קיצונית לאורך החיים. נדגיש שאין מדובר כמובן באותם מצבים בהם אנשים גדלו בתנאים בעייתיים או עברו חוויות טראומטיות שבעקבותיהם חל שינוי דרמטי במצבם. מדובר בטמפרמנט בסיסי שהתינוק נולד עימו כשבא אל העולם, גם לפני שידע משהו לגבי עצמו או סביבתו. מחקרי תיאומים זהים שנמסרו לאימוץ בגיל צעיר בנפרד מאושרים עובדות אלו, שכן למרות שלא גדלו באותה סביבה, רבות מנטיותיהם האישיות זהות. ממצאים אלו מסבירים את ממצאיו המפתיעים של בריקמן ושותפיו לגבי זוכי הלוטו ונפגעי השיתוק, שכן אחרי תקופה של אושר או מפח נפש אנשים חוזרים לעוגן האושר בו היו קודם ואשר עימו נולדו. הכרה בטווח הרגשות האישי של הפרט יכול לעזור לו להימנע מתסכול, למנוע תסכולים לאחרים, ולהשתלב בסביבות שמתאימות יותר לאופיו האישי.

רמז לפתרון האפשרי לממצאים הבלתי צפויים הללו ניתן לקבל ממקורות הפסיכולוגיה החיובית, בכתביו של אחד מאבותיה הרוחניים של הגישה, ויקטור פרנקל, על האדם שמחפש משמעות. פרנקל שתאר בספרו כיצד שרד את התופת של אושוויץ, נהג לצטט את אימרתו של ניטשה: "מי שיש לו 'מה' שלמענו יחיה יוכל לשאת כמעט כל 'איך'".

יישומי פסיכולוגיה חיובית

הגענו לשלב שבו נדרש מאיתנו להפסיק להתייחס לשלילי - למקורות המדכדכים של הפסיכולוגיה החיובית ומדוע בני האדם אינם יודעים לחזות מה עושה אותם מאושרים. זו העת לתאר מעט מהכלים והתבנות שיש לפסיכולוגיה החיובית לתרום לשינוי המצב, הן כדי ליצור חוסן נפשי להתמודדות עתידית, והן ליצירת אושר ואיכות חיים כביטוי למימוש עצמי.

קצרה היריעה מלתאר את כל הפיתוחים ולכן נתמקד בכמה נושאים הקרובים יותר לליבנו. באופן כללי "אושר" הוא חוויה סובייקטיבית שנוצרת ממצבור של פירושים של המציאות האישית בעבר, בהווה ובעתיד. למשל, כעס על אירועים שליליים בעבר מפחית באופן טבעי את האושר, והכרת תודה על אירועים חיוביים מגבירה את האושר. ענף שלם בפסיכולוגיה חיובית עוסק באופן בו אנשים מפרשים את עברם ומתמודדים עימו. מצידו השני של ציר הזמן מצוי העתיד, וגם כאן גישה אופטימית או פסימית להתרחשויות עתידיות משפיעה באופן ניכר על חווית האושר. מחקרים רבים נעשו גם בתחום זה, חלקם קריטיים ליצירת חוסן נפשי, שכן פירוש המציאות בעבר ואופן ההתייחסות לעתיד יכולים להכתיב האם הפרט יגלוש במצבי משבר לחוסר אונים נרכש ודיכאון, או לחליפין יתמודד באופן אדפטיבי עם המשבר לאורך זמן.

כאמור, קצרה היריעה ולכן בנושאים האמורים לא נרחיב במאמר הנוכחי, אלא נתמקד בפריזמות אחרות של פסיכולוגיה חיובית - אלו אשר מתבוננות דווקא אל ההווה ולא אל פירוש העבר והעתיד. נתייחס בעיקר לשני נושאים, האחד הוא מודל "החזקות" של הפסיכולוגיה החיובית, והשני על השונה והמשותף בין משמעות, הנאה, סיפוק ואושר.

חזקות

ה-DSM, ספר האבחנות הפסיכיאטריות, מכיל רשימה מפורטת של כל הפתולוגיות האנושיות האפשריות בצירים דיאגנוסטיים שונים. הנחת היסוד שעומדת מאחורי טיפולוגיה שכזו היא שאבחון הפתולוגיה יאפשר טיפול מתאים יותר למטופל. זוהי הגישה הקלינית והיא עשויה להתאים למצבים בהם נוצרה בעיה פסיכולוגית. הביקורת על גישה זו נובעת משני מקורות. האחד, שבפועל, הטיפול אינו כה מובחן, ואבחנות רבות מקבלות בפועל את אותו הטיפול, הן התרופתי והן הפסיכותרפי. שנית, במעבר לגישה מניעתית, כמו זו שבה אנו דנים כעת, אין תועלת ברשימת הפתולוגיות, שכן לא ניתן לחזות מראש אם ואיזה בעיה תפתח בקבוצת אוכלוסיה בריאה. אך אולי הבעיה המשמעותית ביותר הינה בכך שכאשר בוחנים את מקורות ההצלחה בשינוי מצבים משבריים ופתולוגיים, דהיינו, מה הוביל ליציאה מדיכאון, חרדה ובעיות פסיכולוגיות נוספות, נראה שהגדרתה המדוייקת של הבעיה אינה תורמת רבות. היו אלו כוחותיו ויכולותיו הספציפיים והאישיים של הפרט אשר הצליחו להביא עבורו שינוי ושיפור. אולם אליה וקוץ בה - הפסיכולוגיה לא סיווגה עד היום את מערכת הכוחות של הפרט באופן דומה לרשימת הסיווג של ה-DSM. למשימה זו התגייסו סליגמן ופיטרסון אשר פרסמו בשנת 2004 ספר עב-כרס בשם "חזקות אופי ותכונות טובות" אותו הם כינו Manual of the sanities – מדריך השפיות, כמענה לכינוי של ה-DSM (מדריך אבחוני סטטיסטי להפרעות נפשיות: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders).

רעיון החזקות לא הומצא על ידי פסיכולוגים. בשיעורים הראשונים של מבוא לכלכלה לומדים הסטודנטים את "עקומת התמורה" אשר מתארת את האופן בו משק כלכלי משתמש במשאביו.

בשלים ראשונים למדי מתגלה שלמדינות או משקים שונים יש יכולות וחוזקות שונות, כך שכל המשתתפים במשחק הכלכלי יכולים ליהנות יותר אם כל מדינה תתמקד בחוזקותיה ותוותר על ניסיון לייצר תפוקות שבהן היא פחות טובה. גם בספורט גישה זו נפוצה. מאמני ספורט מעוניינים לאתר כישרון ספורטיבי של פרט, ולהשקיע בו משאבים כדי למצות ממנו את המקסימום. מסתבר, אם כן, שכאשר בוחנים מצבים חיוביים (כמו פיתוח כלכלי או פיתוח כישרון ספורטיבי) הגישה הדיאגנוסטית ממש הפוכה מזו הנהוגה באבחון מחלות - לא אבחון הפתולוגיה ומניעתה, אלא אבחון החוזקה וטיפול בה. אך יותר ויותר תיאורטיקנים, כולל בגישה הדינאמית כמו ויניקוט או קוהוט, שמו דגש רב יותר על כוחות ויכולות שבאים לביטוי בהווה, על פני חולשות וכשלי עבר.

כדי להבין את השינוי שגישה כזו דורשת, הבה נבחן מקרה של טיפול זוגי. על פי רוב זוג מגיע לטיפול בעיתוי של משבר בקשר. הם מביאים איתם כעסים, תלונות, מרמור, ולעיתים אף איום סמוי או גלוי לפירוק הקשר וגירושין. ברוב המקרים יכלול תהליך הראיון והטיפול הפסיכולוגי מיקוד במקורות הקושי והקונפליקט, תוך ניסיון להקל על המצוקה.

אחד מחוקרי הזוגיות המובילים בעולם הוא ג'ון גוטמן (גם הוא פסיכולוג יהודי אמריקאי). במחקריו גילה גוטמן שלמעשה כ-70% מהקונפליקטים שעולים בין בני זוג (ואולי בכל סוגי הקונפליקטים הקיימים בין אנשים ואף בין מדינות) הם למעשה בלתי פתירים. לדוגמה, הבדלים בגישה לחינוך ילדים, ניהול הבית, מינון יחסי המין ועוד. בנוסף נמצא במחקריו שכמות הקונפליקטים אינה שונה בין זוגות במשבר לזוגות המדווחים על עצמם כמאושרים. ההבדל היה בסגנון הטיפול בקונפליקט וביכולת להתמודד ואף לקבל אותו.

אם נחזור לרעיון שצויין קודם לכן, שהחיובי והשלילי אינם הפכים על אותו ציר אלא שני צירים שונים, הרי שתלונותיו של הזוג מתמקדות במימד השלילי, אותו ניתן להקטין במידת האפשר. אולם יש להכיר בכך שגם חיסול מוחלט של השלילי אינו בהכרח מעיד על אהבה וקשר אמיץ. גוטמן גילה שמקורות המצוקה של זוגות, למשל, תקשורת צינית ולעגנית, אינה קשורה למקורות האהבה והקשר, שקשורים בעיקר לחברות, איכפתיות, רצון להיות ביחד ועוד. כמובן שאין קשר בין השניים, הפסקת התקשורת הצינית לא יוצרת בהכרח חברות, ולפעמים חברות יכולה להיות חזקה וטובה למרות תקשורת צינית.

"חקר מוקיר" (Appreciative Inquiry) היא גישה שפותחה במקור על ידי דיוויד קופריידר, ומטרתה לבחון את מה שעובד ומצליח. לדוגמה, בראיון זוגי כנ"ל ניתן אחרי "הוצאת הקיטור" הראשונית שבה הביעו בני הזוג את תלונותיהם, לבחון כיצד בני הזוג הכירו ומה למעשה מצא ומוצא חן בעיניהם אחד בשני. רוב הזוגות יוכלו לספר, אפילו במידה רבה של נוסטלגיה גם בתוך משבר זוגיות חזק, על החוזקות של הקשר ושל בן/בת זוגם שבגללו בחרו להיות ביחד. חוזקות אלו הם רכיבי ה-DNA להצלחת הקשר, והם בד"כ המקור להצלחת הטיפול הזוגי. לפי גישת הפסיכולוגיה החיובית יש כמובן לתת מקום לבעיות שמביא המטופל, או במקרה הזה הזוג, אך יש להקדיש מקום ומשאבים לא פחותים מכך גם לכוחותיו וחוזקותיו, מתוך הנחה שאלו יעזרו לו להתמודד עם הבעיות. במקרה של הטיפול הזוגי, חיבור מחדש של בני הזוג אל הדברים החיוביים שחיברו ביניהם מלכתחילה עשויים לשפר את יכולתם להתמודד עם הקונפליקט.

אם נחזור לתחום החוזקות האישיות והמודל שסליגמן ופיטרסון פיתחו, הרי שהאדם אינו כל-יכול ומתוך מגוון גדול למדי של תכונות וחוזקות אפשריות, לכל אדם יש מספר חוזקות בולטות במיוחד. רובנו מתמקדים פעמים רבות בחולשות, שכן החוזקות מתקבלות כמובנות מאליהן, אך יש להכיר בכך שאנו נולדים עם מערך תכונות מסוים, ונתקשה לשנות אותו באופן מהותי לאורך החיים. מכאן שניסיון לשפר חולשות נדון לכישלון או להצלחה מעטה, שכרוכים בתסכול רב. לעומת זאת, מיצוי החוזקות, כמו בעקומת התמורה או בספורט, עשוי להביא להישגים גבוהים בהרבה.

פיטרסון וסליגמן זיהו במחקרם שש תכונות שחזרו על עצמם בכתבים היסטוריים, דתיים, פילוסופיים ופסיכולוגיים. הן כינו אותן "מידות טובות": חוכמה וידע, אומץ, אהבה ואנושיות, צדק, מתינות וריסון, רוחניות ונשגבות. לכל אחת מהמידות הטובות הם איתרו תתי-סוגים של חוזקות אשר יצרו מערכת של 24 חוזקות אותן ניתן לאבחן בשאלון דיווח עצמי. לדוגמה, קבוצה של חוזקות בנושא של חוכמה וידע יהיו סקרנות, התעניינות בעולם, אהבת הלמידה, חשיבה ביקורתית, ראש פתוח, כושר המצאה, מקוריות, "חוכמת רחוב", אינטליגנציה מסוגים שונים, פרספקטיבה ועוד. בתהליך האבחון שהציעו סליגמן ופיטרסון יכול כל אדם לאתר את חוזקותיו הבולטות ביותר ובהמשך לנווט את חייו, מטלותיו, עיסוקיו וקשריו בהתאם לחוזקות אלה.

לדוגמה, אם איש מכירות מצליח מתוסכל מכך שאינו אסרטיבי מספיק ב"סגירת עסקאות", יתכן שעדיף לקבל שבתחום האסרטיביות אינו כה חזק. אך מאחר וצויין קודם שמדובר באיש מכירות מצליח, הרי שבבדיקה מעמיקה יותר על מקורות ההצלחה שלו הוא עשוי לגלות שדווקא רגישות ואמפתיה הם המקור להצלחתו אשר נותנים לו מוניטין אמין. הגברת האסרטיביות לא רק שלא תועיל, אלא עלולה אף להזיק להצלחתו. כמובן שקל יותר לתאר מקרה חיובי שכזה, אך האם גישה זו יעילה גם במצבים פחות חיוביים? לדוגמה, עובד או תלמיד שלא מצליח במשימותיו ומגיע לשיחת משוב. מסתבר שאפילו במקרים כאלה ניתן לאתר את המשימות בהם אותו תלמיד או עובד מצליח, אפילו במידה מסויימת. לדוגמה, בכל המשימות קיבל את הדירוג 2 מתוך 7 (כאשר 7 מוגדר כביצוע מקסימאלי), אולם במשימה מסויימת קיבל את הציון 4 מתוך 7, שאמנם אינו הצלחה מזהרת, אך טוב יותר יחסית לביצועים האחרים. בגישת החקר המוקיר ניתן לשאול את אותו עובד איך הצליח להגיע להישג הזה, מה היה שם במצב, בסביבה, בו עצמו, או בכל רכיב אחר, שאיפשר לו להצליח מעט יותר במשימה זו. מסתבר שמקורות הכוחות שמאובחנים בגישה כזו עשויים לתרום לשיפור ביצועיו של התלמיד או העובד הנכשל, יותר ממיקוד נוסף בחולשותיו, אותן בד"כ אינו מסוגל למנף באופן משמעותי.

פרויד טען שאדם המסוגל לאהוב ולעבוד הוא אדם בריא בבסיסו. עם זאת הוא הניח שמי שאינו סובל מפתולוגיה נפשית כלשהי, יוכל כברירת מחדל לאהוב ולעבוד. לפיכך פרויד לא התמקד בשאלה מה מאפשר לאהוב ולעבוד אלא בחן כיצד ניתן להפחית את הפתולוגיה. המחקרים שעומדים לרשותנו כיום מורים שלא נולדנו עם ברירת מחדל פשוטה כל כך כיצד לאהוב ולעבוד. לפיכך יש ללמד אנשים, ובמיוחד ילדים בשלב התחלתי של חייהם, לאתר חוזקות, כוחות, כישרונות ויכולות אישיות שבעזרתן ניתן להביא לשגשוג הן בתחום האהבה ומערכות היחסים והן בתחום העבודה, העניין האישי ושאר העיסוקים.

אושר "כאן ועכשיו"

כבר ציינו קודם לכן שיכולתנו לחזות אושר עתידי דלה למדי. מכאן שמקור המידע העיקרי שלנו לגבי אושר נמצא כנראה רק כאן ועכשיו - בהווה. פרופ' דניאל כהנמן הגדיר "אושר אובייקטיבי" כאותה תחושה סובייקטיבית שאדם מסוגל להעריך בשבריר של רגע בהווה. למשל, בין 7-1 עד כמה אתם חשים ברגע זה מאושרים? זאת לעומת אושר מבוסס זיכרון אשר מנסה להעריך עד כמה היינו מאושרים בעבר לוקה בהטיות רבות, שקצרה היריעה מלתארן כעת. אגב, הטיות אלו הן גם הסיבה העיקרית להטיות והכשלים בניבוי האושר בעתיד. מה אם כך ממלא אותנו אושר? סליגמן מציין שני רכיבים מרכזיים: הנאה וסיפוק. במידה מסוימת ניתן לטעון מתוך מחקרים, שסיפוק ממלא אותנו אושר לטווח הארוך יותר מאשר הנאה. למשל, פעילות התנדבותית מתוך תחושה חיובית מביאה לאנשים סיפוק. זאת לעומת ארוחה מהנה, יחסי מין, שופינג, בילוי חברתי ושאר גורמי הנאה אחרים, שתקפים יותר לטווח הקצר. הבה נעמיק בשתי התופעות הללו.

הנאה היא תופעה גולמית, גופנית וחושית. היא כרוכה במעט פעילות חשיבה ודועכת במהירות. להנאה יש שיא קצר ועוצמתי, אך גם דעיכה מהירה. כדי לשמור על הנאה לאורך זמן נדרשות פעמים רבות כמויות הולכות וגדלות מאותו מקור הנאה גולמי. כמו כן, עלול להיות קושי או תחושה שלילית וצער (אך לא חייב להיות) עם סיומה. אין כמובן כל רע בהנאה, להיפך, הנאות תורמות לאושר האישי, אך מידת ההנאה לעומת מידת ההתמכרות תלויה במה שנותר גם לאחר שההנאה מסתיימת. באנלוגיה הקיצונית ביותר, אנשים שמכורים לסמים מגיעים לשיאי הנאה גבוהים, אך הם משלמים על כך במחיר יקר שכן היעדר הסם מביא פעמים רבות לצניחה לדיכאון וכאב, ומראש ההתמכרות נובעת בד"כ מהיעדר דבר-מה משמעותי ועמוק יותר עבור הפרט.

למרות שאנחנו מתייחסים להנאה וסיפוק באופן דומה במונחי השפה, יש ביניהם הבדל משמעותי. ניתן אמנם לומר שאנחנו אוהבים אוכל טוב וכן שאנחנו אוהבים לקרוא ספרים באמצעות אותו מילת חיבה, אולם התגובה הרגשית לכל אחד מהמצבים הללו היא שונה.

לסיפוק יש נטייה לשרוד לאורך זמן. עוצמתו החוויתית לא יכולה להגיע בד"כ לשיא שמביאה ההנאה, אבל הוא פחות מאופיין בתופעת ההתמכרות כיוון שאינו דועך במהירות.

פסיכולוגיה חיובית מתייחסת במיוחד להיבט מסויים של חווית הסיפוק והוא תופעת ה"זרימה" Flow - מדובר באותה חוויה ש"הזמן עמד מלכת" או פשוט "ברח בין האצבעות" - כאשר קראת ספר ופתאום חלפו שעתיים או אפילו ניקית את הבית, שקעת למחשבות, ו"הזמן ברח". מכאן שסיפוק אינו חייב להיות משהו משמעותי מבחינה ערכית או שיפוטית, אלא כל חוויה שבה הפרט שוקע לתוכה במעורבות רבה עד כדי שהוא "שוכח מעצמו" לפרק זמן מסויים. זו כמובן חוויה הפוכה לגמרי מהנאה שבה בד"כ אדם מרוכז מאוד בעצמו ובחוויתו החושית. מסתבר שחווית זרימה זו, שיכולה לקרות אף ביום-יום ובשגרה האפורה ביותר, היא מקור לצמיחה פסיכולוגית וחוסן נפשי. אחד האתגרים החינוכיים בימינו הוא ללמד ילדים מה גורם להם חווית זרימה ולהפנות משאבי זמן מעיסוקים ממוקדי הנאה לעיסוקים ממוקדי סיפוק. וכאן נוצר הקשר לחזקות, שכן מסתבר שכאשר אנשים מפעילים את חזקותיהם, הפעילות הכרוכה בכך יוצרת זרימה. הטבע יצר אולי מעגליות בכך שהדברים שבהם אנו מוכשרים גורמים לנו סיפוק וזרימה, אשר מזמינים הגברה של אותה חזקה. יש להדגיש שהצלחה במשימה אינה מעידה על היותה קשורה לחזקות, זו עלולה להיות גם "חוזקה מחלישה". המבחן האם חוזקה היא אותנטית אינה בכך שאנשים אחרים חושבים שאני מאוד מוצלח בזה, אלא שחווית

הזרימה מתרחשת תוך כדי מימוש החוזקה. מכאן שיש לשים לב למיתוסים שגויים של אושר אשר עלולים לפגום במחזוריות הטבעית הזו בין זרימה לחוזקות. לדוגמה, אם בחירתו של הפרט היא בפעילות שלא גורמת זרימה, כי היא מביאה יותר הכנסה כספית, וזו לכאורה אמורה להביא בעתיד אושר, הרי שאנשים רבים עוסקים במשך שנים, תוך סבל, שעמום ודיכאון, בתחומים אשר אינם מתאימים לפרופיל החוזקות והכישרונות שלהם.

ניתן לסכם לפיכך שהנאה קשורה יותר לחושים ורגשות. סיפוק קשור יותר להפעלת חוזקות אישיות ותכונות אנושיות טובות. מה שיכול אולי להבחין מעט בין הנאה לסיפוק הוא שבהנאה קיימת החרדה ש"הינה זה עומד להיגמר". זהו משאב מוגבל שמגיע בעוצמות, וכל רגע שעובר משמעו שנותר פחות זמן ליהנות. לעומת זאת, סיפוק הוא מצב בו זרימת הזמן הופכת הרמונית כך שהוא לא מורגש. הוא חולף לכאורה מהר יותר, אנשים מרגישים בתוכו אנרגטיים ומלאים יותר כבני אדם. בד"כ אין בו את הרכיב של חרדת האובדן, אבל כאמור, אין בו גם את האינטנסיביות ותחושת השיא שקיימת במצבי הנאה. אנשים שמתארים מצבים מספקים, בין אם מדובר במשחק, מעשה אומנות, עבודה, או אימון קראטה, כוללים בד"כ את הרכיבים הבאים: אתגר, מיומנות, ריכוז, יעדים, מעורבות, עשייה מתוך רצון ולא מתוך חובה, שליטה, הזמן עוצר מלכת, אני שוכח את עצמי (ולכן לא מרגיש כלום, חיובי או שלילי).

התקופה המודרנית העלתה לגדולה את חווית "ההתחברות אל העצמי". סדנאות אינסטנט להתחברות אל העצמי צועקות בקולי קולות "תרגיש את עצמך, תהיה בקשר". למען האמת, אחד הסימפטומים העיקריים של דיכאון הוא התמקדות עצמית. האדם המדוכא חושב בעיקר על עצמו ועל האופן בו הוא מרגיש כעת, ומייחס לכך חשיבות רבה ומופרזת. שקיעה לתוך הנאה היא שקיעה לתוך חווית ההתמקדות בעצמי. אם היא אינה מאוזנת בתהליכים שהם יותר ארוכי טווח ומספקים היא תהפוך במהרה לדיכאון כאשר יגיע האבל על ההנאה שחלפה.

לסיכום

פסיכולוגיה חיובית מכונה מדעי האושר. כינוי זה מטעה במידה מסוימת שכן הוא יוצר ציפייה לגישה מתקתקה לחיבור רוחני אל העצמי. אין כמובן רע בחיבור שכזה, והוא עשוי להתרחש כחלק מתהליך רחב יותר, אולם עיקר תרומתה של הפסיכולוגיה החיובית היא בגילוי וחקר הגורמים שמביאים לחוסן נפשי וחיים ברי משמעות כנגד אפידמיולוגיה של דיכאון אשר מהווה את הבעיה הרפואית החמורה ביותר שהאנושות מתמודדת איתה כיום.

מקורות וקריאה מומלצת:

Buckingham, M., & Clifton, D.O. (2001). Now, discover your strengths. New York: The Free Press.

Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper and Row

Frankl, V. (1959). Man's Search for Meaning. New York: Washington Square Press:New York.

Gilbert, D. (2006). *Stumbling on Happiness*. New York: Alfred A. Knopf.

Linley, A., and Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in Practice*. Hoboken, NJ: Wiley.

Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association/New York: Oxford University Press

Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.

Snyder, C.R., & Lopez, S. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.