

סיכום אישי פסיכולוגיה חיובית

במהלך הקורס לא פעם עלתה השאלה- מהו אושר? איך ניתן להגדיר אושר? במה אושר שונה מרגשות חיוביים אחרים? מצאתי את עצמי לא פעם מתבוננת ותוהה, האם יש לי את התשובות לשאלות הללו:

"השאלה מהו אושר זו שאלה די מורכבת, מכיוון שכל אחד יסתכל על תחושת האושר בצורה אחרת, זה משהו שהוא אינדיבידואלי. אך אם ננסה להגדיר מהו אושר נוכל לקשר זאת להרגשה הטובה שאדם מרגיש מבפנים, יש לו שמחת חיים, סיפוק מיעדים שהציב לעצמו, אהבה וביטחון... הגדרת האושר בשבילי השתנתה עם השנים, ככל שהתבגרתי, הבנתי שאושר משתנה מתקופה לתקופה. אושר בשבילי זה להיות בריא, נשמע אולי קצת נדוש אך מקרה שקרה לי בחיים פשוט גרם לי להעריך את עצם זה שאנחנו בריאים ולא לקחת את החיים כמובנים מאליהם. כמובן שגם התחושת הסיפוק וההרגשה הטובה שצלחתי במטרות שהצבתי לעצמי זה אושר בשבילי ולהיות מוקף באנשים שאנחנו אוהבים ואוהבים אותנו החזרה".

על פי Seligman (2002), הוגה הפסיכולוגיה החיובית, ניתן להגדיר אושר בשלושה מישורים שונים: 1. רגשות חיוביים (The pleasant life)- תחושה שהחיים הינם טובים ונעימים, ועל כן הרגשות הנחווים כוללים הנאה, אופטימיות, סיפוק, שמחה וכו'. 2. מעורבות בחיים (The engaged life)- תחושה שיש לאדם עניין בחיים ובעיסוקים הממלאים אותו בתחושת סיפוק. 3. משמעות בחיים (The meaningful life)- תחושה שהחיים הינם בעלי משמעות והאדם רוצה לחיותם. כמו כן, Seligman (2002) מגדיר כי רמת האושר הבסיסית של כל אדם היא יציבה פחות או יותר. אירועים חיים משמחים במיוחד יכולים להעלות את סף האושר, כשם שנסיונות חיים קשות כמו מוות, מחלה או נכות יכולים להורידו.

באופן אישי, אני מסכימה מאד שנסיונות חיים, בעיקר אלו הקיצוניות, יכולות להשפיע באופן משמעותי ועוצמתי יותר על תחושות האושר ולפרק זמן ארוך יותר. עם זאת, אני גם סוברת שאושר יכול להשתנות, לא בהכרח בעקבות אירועים משמעותיים, אלא אפילו לפי שעות או רגעים ספציפיים ומסוימים. ייתכן ויש רמת אושר בסיסית לכל אדם, אולם אני מאמינה שהתנדודות באושר מתרחשות לעיתים יחסית קרובות. ביומן האישי שכתבתי במהלך הקורס, תיארתי את הפרספקטיבה שלי בנושא הזה:

"כשאני צריכה לחשוב על הרגעים בהם אני מאושרת ומתי לא, אני מגלה שאלו רגעים שיכולים לנבוע ממצבי רוח גם ברמה היומיומית. לפעמים יש לי את היום הזה שאני מרגישה חוסר אושר ולפעמים יש את הימים שאני מרגישה מאושרת. אם אני ממש צריכה להגדיר מתי אני מאושרת, אז אני מניחה שזה כשטוב לאדם שאני אוהבת, כשאני מצליחה במשהו שממש רציתי להצליח בו, כשטוב למשפחה ולבן זוג שלי ובאמת שכולם שמחים ובריאים. בחיי חוויתי תקופה שבה לא הייתי מאושרת ובאמת הרגשתי שלעולם לא אצליח להיות מאושרת שוב. זה אישי אבל חשוב לציין אותו, משום שאני מרגישה שזה משמעותי מאד בשאלה- מתי הרגשתי לא מאושרת ודי דכאונית. הרגע שבו אמי חלתה במחלה חשוכת מרפא, בניוון שרירים כשהייתי בת 12. הרגע שבו הבנתי שאני ילדה לא מאושרת, דווקא בגיל של פריחה, התחלת גיל ההתבגרות והיכולת להנות. הרגע בו נכנסתי לדיכאון זה כשאמי נפטרה אחרי שסבלה מהמחלה במשך שנתיים וחצי. האירוע הזה בחיי גרם לי, עוד בגיל 14 ועד היום, להסתכל על אושר כמובן של בריאות וכן, לדעת כי צריך לחיות את החיים ולנצל אותם עד תום בלי חרטות".

מבחינתי, גדולתה של הפסיכולוגיה החיובית מתבטאת בכך שהיא מעלה על נס את החוזקות והחוסן הנפשי שיש לאדם. היא תופסת את האדם כחזק, סתגלתן ובעל יכולות המאפשרים שלו להתפתח ולצאת ממשברים. ההתייחסות של הפסיכולוגיה החיובית אל המטופל היא לא כאל חולה, פציית - אלא כאל אדם עם יכולות ורזרבות לא מנוצלות. ושאלת את השאלה - כיצד ניתן למנף את היכולות האלו? (בר-טור, 2011). יתרה מזאת, היא בוחנת את ההתמודדות של האדם עם אירועים טראומטיים לא מהמקום הפתולוגי, אלא ממקום של צמיחה. במהלך הקורס גיליתי עניין רב בתחום של חוסן נפשי שאנשים מגלים במהלך חייהם, ובפרט ריתק אותי הנושא של צמיחה פוסט-טראומטית. באופן אינטואטיבי, כאשר שומעים את צמד המילים "פוסט-טראומה" - ישר עלות מחשבות שליליות, כגון אירועים טראומטיים שיכולים להיות, חרדות שצפות לאחר האירוע וכו'. מעניין מאד להתבונן ולבחון את המונח "פוסט-טראומה" מזווית אחרת, חיובית יותר. לפיכך, בחרתי להעמיק ולסכם מאמר הדין במאפייני הצמיחה הפוסט-טראומטית.

מאמרם של Tedeschi and Calhoun (2004), מתאר את התפיסה אודות צמיחה פוסט-טראומטית, יסודותיה ורעיונותיה. בהגדרתה, צמיחה פוסט-טראומטית הינה חוויה של שינוי חיובי המתרחש כתוצאה מהמאבק עם משברי חיים מאתגרים. צמיחה פוסט - טראומטית יכולה לבוא לידי ביטוי במגוון דרכים - הערכה מחודשת לחיים, יחסים בינאשיים משמעותיים יותר, סדרי עדיפויות משתנים, קיום חיים רוחניים ועשירים יותר וכו'. למעשה, המאמר מדגים באמצעות סיפורים אישיים של אנשים, כיצד ההשלכות המבהילות והמבלבלות של הטראומה יכולות להוות קרקע פורייה לתוצאה בלתי צפויה וחיובית, קרי הצמיחה הפוסט-טראומטית.

הפסיכולוגיה החיובית לא המציאה את המונח "צמיחה פוסט-טראומטית", אלא רק העניקה לו תוקף אמפירי. ההבנה הכללית כי סבל ומצוקה יכולים להיות מקורות אפשריים לשינוי חיובי הינה בת אלפי שנים, לפחות. לדוגמה, חלק מהרעיונות והכתבים של העיבריים הקדמונים, היוונים והנוצרים וכן, חלק מתורות ההינדואיזם, בודהיזם ואיסלאם מכילות אלמנטים של הפוטנציאל הטמון בכוח הסבל. כיום, הספרות המקצועית מדווחת כי תופעת הצמיחה הפוסט-טראומטית מתרחשת במגוון רחב של אנשים, אל מול מגוון רחב של נסיבות טראומטיות. כמו כן, כיום מגדירים צמיחה פוסט-טראומטית כתהליך המתרחש בעקבות משבר חיים מרכזי, אשר מאתגר קשות ואולי אף מנפץ את הבנות של האדם אודות העולם והמקום שלו בתוכו. בניגוד למה שהיה נהוג לחשוב בעבר, צמיחה פוסט - טראומטית איננה מנגנון התמודדות אל מול הטראומה, אלא מהווה תוצר ותהליך מתמשך בעקבותיו. במקרים של צמיחה פוסט טראומטית משמעותית, היא עשויה לערער או לנפץ לאדם סכימות בסיסיות ולהוביל אותו לבנות סכמות חדשות (Tedeschi & Calhoun, 2004).

צמיחה פוסט-טראומטית מתארת את התפתחות האישית של אנשים, לפחות בתחומים מסוימים, אשר עולה על מה שהיה לפני המשבר או בזמן ההתמודדות עם המשבר. למעשה, האדם לא רק שרד את המשבר, אלא גם חווה שינויים משמעותיים, מעבר למה שהיה הסטטוס הקודם. צמיחה פוסט-טראומטית אינה פשוט חזרה לקו הבסיס, אלא מדובר בחוויה של שיפור עמוק ומשמעותי. ישנם סוגים מסוימים של תכונות אישיות, כגון - החצנה, פתיחות לחוויה ואופטימיות - אשר עשויות להגדיל את הסבירות כי אדם יחווה צמיחה פוסט טראומטית. בתחילה, על האדם להתמודד עם הרגשות המציפים אותו לאחר האירוע ונדרש עיבוד אינטנסיבי של הרגשות, התגובות והנסיבות הקשות שגרמו או שנגרמו על ידי האירוע. בנוסף, מערכת חברתית תומכת עשויה גם היא למלא תפקיד חשוב בתהליך הצמיחה הפוסט-טראומטית, בעיקר באמצעות סיוע בבניית סכמות חדשות והבעת אמפתיה לגבי האירוע הטראומטי. יתרה מזאת, נמצא כי לצמיחה פוסט טראומטית יש קשר