



פרק 1

## להשיב את האושר

### הקדמה

לפני אלפיים ושלוש מאות שנה הגיע אריסטו למסקנה שיותר מכל דבר אחר, בני האדם מחפשים אושר. בעוד שהאושר הוא תכלית בפני עצמה, הרי לכל מטרה אחרת – בריאות, יופי, כסף או כוח – יש חשיבות רק כי אנו מאמינים שהיא תעניק לנו אושר. דברים רבים השתנו מימי של אריסטו. הבנתנו את הכוכבים והאטומים השתנתה לבלי הכר. אליהם של היוונים הם כילדים חסרי אונים לעומת האנושות בימינו ולעומת הכוחות הנמצאים בידינו. ועם זאת, בסוגיה חשובה זו השתנה מעט מאוד במהלך השנים שחלפו. הבנתנו את האושר אינה עולה על זו של אריסטו, וניתן לטעון שלא חלה שום התקדמות בהבנתנו את הדרך להשגת מצב מבורך זה.

חרף העובדה שכיום אנחנו בריאים יותר ומאריכים ימים, חרף העובדה שאפילו העניינים מבינינו מוקפים בחפצי מותרות שלפני עשרות שנים היה אפשר רק לחלום עליהם (בארמונו של מלך השמש היו מעט מאוד חדרי אמבטיה, כיסאות היו נדירים אפילו בבתי העשירים בימי הביניים, ושום קיסר רומאי לא היה יכול להדליק טלוויזיה כשהשתעמם), ולמרות הידע המדעי העצום שנמצא בהישג ידנו, אנשים רבים חשים לעתים קרובות שהם מבזבזים את חייהם, שבמקום ששנותיהם יהיו מלאות באושר, הן מתבזבזות בדאגה ובשיעמום.

האם הסיבה לכך היא שנחרף גורלה של האנושות לא להגיע להגשמה עצמית, ושכל אדם תמיד ירצה יותר ממה שיש לו? ואולי התחושה הרעה שמחמיצה לעתים קרובות אפילו את רגעינו היקרים ביותר נובעת מחיפוש אושר במקומות הלא נכונים? מטרת הספר הזה היא להשתמש בכמה מכלי הפסיכולוגיה המודרנית כדי לחקור שאלה עתיקה זו: מתי אנו חשים הכי מאושרים? אם נוכל למצוא את התשובה לכך, אולי נוכל בסופו של דבר לנהל את חייו באופן שהאושר ייקח בהם חלק גדול יותר.

עשרים וחמש שנה לפני שכתבתי שורות אלה, הגעתי לתגלית שרק לאחר כל הזמן הזה הבנתי שהגעתי אליה. ייתכן שאין זה נכון לכנות זאת "תגלית", מאחר שהדבר ידוע עוד משחר הזמן. ועם זאת המילה מתאימה, מכיוון שאף-על-פי שתגליתי הייתה ידועה, היא לא תוארה או זכתה להסבר תאורטי על-ידי הענף האקדמי הרלוונטי, שבמקרה זה הוא פסיכולוגיה. לכן הקדשתי את רבע המאה הבאה לחקר התופעה החמקמקה הזאת.

מה ש"גיליתי" הוא שאושר אינו דבר שקורה. הוא לא תוצאה של מזל טוב או סיכוי מקרי. הוא לא משהו שניתן לרכוש בכסף או לצוות. הוא לא תלוי באירועים חיצוניים, אלא באופן שאנחנו מפרשים אותם. האושר, למעשה, הוא מצב שעל כל אדם להתכונן אליו, לטפחו ולהגן עליו באופן עצמאי. אנשים שלומדים לשלוט בחוויה הפנימית יצליחו לקבוע את איכות חייהם, שהיא אִמַת המידה הקרובה ביותר לאושר.

אבל איננו יכולים להגיע לאושר באמצעות חיפוש מתמיד אחריו. "שאל את עצמך אם אתה מאושר", אמר ג'ס מיל, "ותחדל להיות מאושר." אנו מוצאים אושר באמצעות מעורבות מלאה בכל פרט בחיינו,

## להשיב את האושר 17

בין אם טוב או רע, ולא בניסיון לחפש אותו במישרין. ויקטור פרנקל, הפסיכולוג האוסטרי, מסכם זאת להפליא בהקדמה לספרו **האדם מחפש משמעות**: "אל תכוונו להצלחה – ככל שתכוונו אליה ותהפכו אותה למטרה, כך תחמיצו אותה. כי את ההצלחה, כמו האושר, לא ניתן לחפש. עליה לנבוע... כתופעת לוואי של התמסרות למטרה גדולה מהאדם."

אם כך איך ביכולתנו להשיג מטרה חמקמקה שאין להגיע אליה במישרין? מחקר׳י ברבע המאה שחלפה שכנעו אותי שישנה דרך. זהו נתיב עקיף שמתחיל בהשגת שליטה על תוכן תודעתנו.

האופן שבו אנו רואים את חיינו נובע מכוחות שמעצבים את החוויה, שלכל אחד מהם יש השפעה בשאלה אם הרגשתנו טובה או רעה. רוב הכוחות האלה נמצאים מחוץ לשליטתנו. אין לנו השפעה רבה על המראה שלנו, מזגנו או מצבנו הגופני. איננו יכולים להחליט – לפחות כיום – מה יהיה גובהנו המרבי או כמה חכמים נהיה. איננו יכולים לבחור את הורינו או את זמן לידתנו, ואין זה בכוחכם או בכוחי להחליט אם יפרצו מלחמה או משבר כלכלי. ההוראות שנמצאות בגנים שלנו, כוח הכבידה, כמות אבקת הפרחים באוויר, התקופה ההיסטורית שנולדנו בה – אלה ואינספור תנאים נוספים קובעים מה אנחנו רואים, איך אנחנו מרגישים, מה אנחנו עושים. אין זה מפתיע אפוא שאנחנו מאמינים שגורלנו נקבע בעיקר בידי כוחות חיצוניים.

ועם זאת כולנו חוונו זמנים שבהם במקום להיאבק בכוחות אלמוניים, אנו חשים שיש לנו שליטה במעשינו, שאנו אדונים לגורלנו. במקרים הנדירים שזה קורה אנו מתמלאים בחדווה עילאית, הרגשה עמוקה של הנאה שאנו מוקירים ושהופכת בזיכרונו לסמל לחיים טובים.

זו כוונתנו ב**חוויה מיטבית**. זה מה שחשה הספנית בנתיב מים צר כשהרוח פורעת את שערה, כשהספינה דוהרת כסוס מבעד לגלים – המפרשים, גוף הספינה, הרוח והים מזמזמים בהרמוניה שרוטטת בוורידים הספנית. זה מה שחש צייר כשהצבעים על בד הציור יוצרים תהודה מגנטית זה עם זה, ומשהו חדש, משהו חי, לובש צורה לנגד עיניו של היוצר המשתומם. או שזו תחושתו של אב כשילדו מגיב לחיוכו בפעם הראשונה. אך אירועים אלה לא קורים רק כשהתנאים החיצוניים חיוביים: אנשים

ששרדו מחנות ריכוז או סכנות גופניות שכמעט עלו להם בחייהם נזכרים לעתים קרובות שבמהלך החוויה הקשה חשו הארות יוצאות דופן בעוצמתן, בתגובה לאירועים פשוטים כהאזנה לשירת ציפור ביער, השלמת משימה מפרכת או התחלקות בקרום לחם עם חבר.

בניגוד לסברה הרגילה, הרגעים הכי טובים בחיינו לא מתרחשים בעתות של חוסר פעילות, פתיחות ושלווה – אף שגם חוויות כאלה עשויות להיות מהנות, אם עבדנו קשה להשיגן. הרגעים הטובים ביותר מתרחשים בדרך כלל כשהגוף והנפש שלנו נמתחים עד קצה יכולתם במאמץ שנובע מרצוננו החופשי להשלים מלאכה קשה ורבת ערך. חוויה מיטבית, אפוא, היא משהו שאנו **עושים**. עבור ילדה זה עשוי להיות הנחה באצבעות רועדות את הקובייה האחרונה במגדל שבנתה, שגובהו רב מכל מגדל שבנתה עד כה; עבור שחיין, זה עשוי להיות הניסיון לשבור שיא; עבור כנר זהו ביצוע מושלם של יצירה מוזיקלית מורכבת. לכל אדם יש אלפי אפשרויות, אתגרים המובילים לצמיחה.

חוויות אלה אינן בהכרח נעימות בעת התרחשותן. ייתכן ששריריו של השחיין דאבו במהלך המשחה הבלתי נשכח, ייתכן שריאותיו איימו להתפוצץ וייתכן שראשו היה סחרחר מרוב תשישות – ועם זאת אלה עשויים להיות הרגעים הטובים ביותר בחייו. תפיסת פיקוד על החיים לעולם אינה קלה, ולעתים היא גם מכאיבה. אך בטווח הארוך מובילה החוויה המיטבית לתחושת שליטה – או טוב מכך, לתחושת **השתתפות** בקביעת תוכן החיים – המתקרבת לפרשנות הרווחת של אושר יותר מכל דבר אחר שביכולתנו לדמיין.

במהלך מחקרני ניסיתי להבין במדויק ככל האפשר איך חשים אנשים בעת הנאה עצומה, ולמה. מחקרני הראשונים כללו כמה מאות "מומחים" – אמנים, ספורטאים, מוזיקאים, אלופי שחמט ורופאים מנתחים – במילים אחרות, אנשים שמשקיעים את זמנם בפעילות החביבה עליהם. מתיאוריהם את התחושות שמתלוות לפעילויות פיתחתי תאוריה של חוויה מיטבית, המבוססת על עקרון ה**זרימה** – המצב שבו אנשים שקועים כל-כך בפעילות עד שלשום דבר אחר אין חשיבות בעיניהם; החוויה עצמה מהנה כל-כך עד שימשיכו בה אפילו במחיר כבד, לשם העשייה בלבד.

בעזרת מודל תאורטי זה ראיין צוות המחקר שלי באוניברסיטת

## להשיב את האושר 19

שיקגו, ואחרי כן גם עמיתים מכל רחבי העולם, אלפי אנשים בעלי מקצועות שונים. מחקרים אלה הראו שהחוויה המיטבית מתוארת באותו אופן בפי גברים ונשים, בפי צעירים ומבוגרים ובפי אנשים בעלי רקע תרבותי שונה. חוויית הזרימה אינה ייחודית לבני המעמד הגבוה בעולם המתועש. היא תוארה כמעט באותן מילים בפי נשים זקנות מקוריא, מבוגרים מתאילנד ומהודו, צעירים מטוקיו, רועים משבט הנוואחו, איכרים מהאלפים האיטלקיים ופועלים מפסי הייצור בשיקגו.

בהתחלה כלל מאגר המידע שלנו ראיונות ושאלונים. כדי להגיע לדיוק מרבי הוספנו עם הזמן שיטה חדשה למדידת איכות החוויה האישית. בשיטה זו, המכונה שיטת איסוף החוויות, אנו מבקשים מאנשים לשאת עליהם זימונית במשך שבוע ולכתוב איך הם מרגישים ומה הם חושבים בכל פעם שהזימונית מצפצפת. הזימונית מופעלת באות רדיו כשמונה פעמים ביום, במרווחי זמן אקראיים. בתום השבוע יש לכל נבדק רשימה רציפה, מעין סרט כתוב של חייו שנוצר מקטעים נבחרים של הרגעים המייצגים. בשלב זה נאספו כמאה אלף מצבורי חוויות כאלה מכל רחבי העולם. המסקנות בספר הזה מתבססות על המידע הזה.

מחקר הזרימה שהתחלתי באוניברסיטת שיקגו התפרש לעולם כולו. חוקרים בקנדה, גרמניה, איטליה, יפן ואוסטרליה לקחו על עצמם להמשיך את המחקר. האוסף הנרחב ביותר של מידע בנושא מחוץ לשיקגו נמצא כיום בחוג לפסיכולוגיה בבית הספר לרפואה של אוניברסיטת מילאנו, איטליה. מושג הזרימה משמש פסיכולוגים שחוקרים אושר, סיפוק ומוטיבציה; סוציולוגים שרואים בו את ההפך מאנומיה וניכור; אנתרופולוגים שמתעניינים בתופעת התסיסה הקולקטיבית ובטקסים. כמה מהם הרחיבו את משמעות הזרימה בניסיון להבין את האבולוציה של המין האנושי, ואחרים בניסיון לשפוך אור על חוויות דתיות.

אבל זרימה אינה רק נושא אקדמי. שנים ספורות לאחר פרסומה כבר יושמה התאוריה במגוון סוגיות מעשיות. בכל מקום שבו המטרה היא לשפר את איכות החיים, תאוריית הזרימה יכולה להצביע על הדרך. היא העניקה השראה לתוכנית לימודים ניסויית בבתי ספר, להכשרת מנהלים, לתכנון מוצרים ושירותי פנאי. זרימה מהווה בסיס לרעיונות ולשימושים בפסיכותרפיה קלינית, בשיקום נוער עברייני, בארגון פעילויות בבתי אבות,

בעיצוב תערוכות ובריפוי בעיסוק של נכים. כל זה קרה בשנים-עשרה השנים שעברו מפרסום המאמרים הראשונים על זרימה בכתבי עת אקדמיים, ונראה כי השפעתה של תאוריה זו רק תתחזק בשנים הקרובות.

## סקירה כללית

אף שנכתבו כבר מאמרים וספרים רבים על זרימה לאנשי המקצוע, זו הפעם הראשונה שהמחקר על החוויה המיטבית מוצג לקורא הלא מקצועי והשפעותיו על חיי הפרט נידונות. אך זה אינו ספר שעוסק ב"איך לעשות את זה". יש פשוטו כמשמעו, אלפי ספרים, הן חדשים והן על המדפים הנידחים ביותר של חנויות הספרים, שמסבירים איך להשיג עושר, כוח, אהבה או גזרה נאה. בדומה לספרי בישול, הם מסבירים לקוראים איך להשיג מטרה מסוימת ומוגבלת שמעטים מאוד מהם מיישמים. ואפילו העצות שבהם עובדות, מה יהיו תוצאותיהן בהמשך הדרך, במקרה הבלתי סביר שהקורא אכן הפך למיליונר רב עוצמה, אהוב וחתניך? בדרך כלל הוא מוצא את עצמו בחזרה בנקודת האפס, עם רשימה חדשה של משאלות, ואותה חוסר שביעות רצון. לא הגזרה או העושר הם שמספקים את האנשים, אלא הרגשה טובה בנוגע לחייהם. בחיפוש אחר האושר, פתרונות חלקיים לא עובדים.

גם אם כוונתם טובה, ספרים לא יכולים לספק נוסחה לאושר. מאחר שהחוויה המיטבית נשענת על היכולת לשלוט בנעשה בתודעה בכל רגע ורגע, על כל אדם להשיג אותו בעזרת מאמץ ויצירתיות אישיים. עם זאת, מה שספר יכול לעשות, ומה שספר זה ינסה להשיג, הוא להציג דוגמאות איך ניתן ליהנות יותר מן החיים, במסגרת התאוריה, כדי שהקוראים יהרהרו בכך ויסיקו מסקנות משל עצמם.

במקום להציג רשימה של עשה ואל תעשה, ספר זה נועד להיות מסע דרך ממלכת הנפש, שנמדד בכלים מדעיים. כמו כל הרפתקה ראווה, גם זו לא תהיה קלה. ללא מאמץ אינטלקטואלי ונכונות להרהר בחוויה האישית שלכם ולשקול אותה היטב, לא תמצאו תועלת רבה בספר זה.

הספר יבחן את תהליך השגת האושר דרך שליטה בחיים הפנימיים.