

אפיק חדש בנהר החיים

בדומה לנהר שאבנים ושברי עצים עלולים להאט את זרימתו, כך עלולים משברים ומצבי לחץ להאט את זרימת החיים ולהשפיע על התנהלותם התקינה של בני האדם • אלא שדווקא מאותה האטה, מאותם משברים, אפשר לצמוח ולהתפתח מחדש כדי לזרום טוב יותר להבא

דפנה אונגר

חוסר תוחלת. בתחילה, המוח רושם שדבר מה "אינו עובד". אולם אין די בידיעה שמהו לא עובד – צריך גם להרגיש את זה. כולנו התנסינו בידיעה שמהו לא עובד אבל המשכנו לעשות את אותה פעולה שוב ושוב. למשל כהורים, אנחנו אומרים לילד "כבר אמרנו לך אלף פעם"... אילו במקום זאת היינו מצליחים להרגיש את חוסר התוחלת שבדברינו, לא היינו מתמידים בהתנהגויות הוריות שידוע לנו שאינן עובדות ולא יעבדו, לא משנה כמה פעמים נחזור על הדברים.

הרגש הקשור בהתנסות האמיתית של חוסר תוחלת הוא העצב – הכעס על מה שקרה הופך לעצב. בעקבות העצב, האדם משנה את הרגליו, מתאים את מערכות היחסים למציאות החדשה ומסלק מכשולים בדרך להצלחה. כך מתפתחת הגמישות, שבלעדיה אנשים נעולים ב"עוד מאותו דבר" ועושים שוב ושוב את מה שאינו עובד עבורם.

זיהוי חוסר התוחלת הוא תמצית הלמידה ההסתגלותית. האכזבה המלווה את הכישלון מאפשרת לנו להפיק לקח משגיאותינו, להיות גמישים, לגלות תושייה, לקבל את המגבלות הקיימות ולהתאושש מטרואמות.

זו הדרך בה התסכול מוליד הסתגלות – גורם לנו להשתנות כשאיננו מסוגלים לשנות את הנסיבות.

כאב <--- תסכול <--- חוסר תוחלת <--- הסתגלות

תפקוד במצבי לחץ ומשבר

כאשר חיי השגרה נעצרים על ידי אירוע כמו פיטורים, הפסד כספי, מחלה, מלחמה, פרידה מבן זוג וכדומה, הכאב גדול, חוסר היכולת לשנות את מה שקרה מביא לתסכול ומתעוררים רגשות העצב של חוסר תוחלת.

בעקבות העצב מתחילה ההסתגלות. כדי לצאת מהמצב, האדם מפתח כוחות פוטנציאליים הכלואים בקרבו ואינם יוצאים מן הכוח

החיים משולים לנהר. דרך ארוכה עושה הנהר שלנו מנחל צעיר, המגשש דרכו בהיסוס בנוף הלא מוכר ועד נהר איתן המתקדם בנתיב ברור. נהר החיים שלנו זורם. התנועה בו, הזרימה, הן תהליך מתמשך של שינויים בכיוונים שונים, של מעברים ופיתולים.

כל אחד ונהר החיים שלו. המסלול הייחודי שלו. קצב הזרימה שלו. יש שהנהר שלהם סוער, יש שהנהר שלהם זורם בנחת ובשקט. מדי פעם מופיעים בנהר חיינו עיכובים בזרימה. אלו הם הכאב והסבל. האם יש לראות בכאב ובסבל עצם זר המפריע לזרימה החלקה והשוטפת של הנהר?

יום יום אנו שומעים בכלי התקשורת על רעידות אדמה, רעב ומלחמות, וכל אלה מאשרים שוב ושוב את ההכרה שבחיים יש סבל. ואולם, בניגוד לכך מקננת בסתר ליבנו אמונה, שחיינו הפרטיים לא יהיו כאלה. שהסבל ידלג עלינו, שלנו זה לא יקרה. גם כאשר נכנס הכאב לחיינו, אנו מקווים שלפחות ילדינו ילמדו מניסיוננו, וחייהם שלהם יהיו טובים משלנו. כאשר גם ילדינו סובלים או כושלים, אנו שואלים את עצמנו את השאלה הלא רלוונטית "היכן שגינו?", שהרי תכננו להם חיים טובים, מה אפוא השתבש? (על פי נירה כפיר).

תפקיד הכאב בחיינו

הכאב הוא רגש המופיע בחיינו כאשר ציפייה שלנו לא נענתה. ציפיות ברמות שונות נוחלות אכזבה וחוסר היכולת שלנו לשנות את המציאות מביא אותנו לתסכול.

מטרת התסכול להניע אותנו לפעולה. עבור האדם שהמים בנהר החיים שלו נתקלו במצבור של אבנים, זוהי קריאה להזיז מעט את כיוון הזרימה. משמילא את תפקידו והניע אותנו, התסכול נעלם.

כאב <--- תסכול <--- הנעה לפעולה

לעיתים, מזמנים החיים לנו תסכולים שהם מעבר לכוחנו. אדם אינו יכול להפעיל משהו מקולקל, לשנות את העבר או למנוע מוות. תסכול שנתקל במכשולים בלתי עבירים אמור להתמוסס להרגשת