

פסיכולוגיה חיובית ותקווה

ד"ר אופיר לוי

המושג 'תקווה' (hope) משולב בזרם ה'פסיכולוגיה החיובית' המתמקד בכוחות האגו של האדם ובאלמנטים החיוביים הבאים לידי ביטוי בעת התמודדות עם מצבי חולי ומשבר לרבות טראומה (Snyder et al., 2002). נדמה שהצורך להתמקד 'בכוחות' ולא בפאתולוגיה קשורה להתפתחות ספרי האבחון הקיימים (DSM-5 ו-ICD-11)¹. ספרים אלו המייצגים את מקצוע הפסיכיאטריה, מתמקדים בגורמים הגנטיים והפסיכו-חברתיים בניסיון לקטלג מחלות ולאבחן מאחרות. הפסיכולוגיה החיובית ניסתה והצליחה לשנות את המוקד דרך השאלה "מה הופך אדם לבריא?".

בדיוק על כך מלינה הסוציולוגית פרופ' אווה אילוז שטוענת בראיון שהיא ערכה עם אלון עידן מעיתון 'הארץ' (6/5/22), שאבי הפסיכולוגיה החיובית, **מרטין סליגמן**² (Martin Seligman) שולל את החשיבות של סבל. לטענתה, סליגמן תובע מאנשים שעברו טראומות כמו אונס או חשיפה למלחמות, גם להתגבר על הטראומה וגם לצמוח ממנה³, ולפתח חוסן פנימי. היא מוסיפה שיש לראות בסבל הנפשי יתרון של הפסיכו-אנליזה והפסיכולוגיה לאור היכולת לשרטט תהליכים נפשיים שגורמים לסבל, ובהתאם לזאת, לטפל בו. אילוז מוסיפה כי סליגמן שולל מהאדם את ה'זכות' לסבול, ובכך מונע מאנשים לטפל בסבלם ולהרגיש טוב יותר. יתרה מזאת, היא מתקוממת נגד הצלחתו של סליגמן לייצר תת-תחום של 'כלכלת אושר', דרך הטענה שאושר מכניס לך כסף ואומללות עולה לך כסף.

אילוז גם קושרת בין הפסיכולוגיה החיובית והקואצ'ינג – לו היא מייחסת ניסיון ליצור פלסטיות של האישיות על ידי טכניקות המבוססות על תרגילים שצריך לעשות. לדבריה

¹ כנגד הספרים הללו זרם הפסיכולוגיה החיובית הציע ספר סיווג שונה המכונה "ספר העוצמות והמעלות" – (Character Strengths and Virtues handbook - CSV) שמציג שש קטגוריות מרכזיות של אלמנטים אנושיים חיוביים: (1) חכמה ותבונה - סקרנות, יצירתיות, פתיחות וצמא לידע; (2) אומץ - התמדה, יושרה וחיות; (3) אנושית - אהבה, טוב לב, אינטליגנציה חברתית; (4) צדק - הגינות, מנהיגות ומודעות אזרחית; (5) מתינות - היכולת לסלוח, להראות רחמנות, זהירות וויסות עצמי; (6) התעלות - היכולת להעריך יופי ומצוינות, תקווה, הומור ורוחניות.

² סליגמן ביסס את התיאוריה שלו בשנות ה-70 של המאה ה-20 באמצעות מחקריו על דיכאון. הוא זיהה בניסוי שביצע עם כלבים את תהליך חוסר האונים הנרכש (learned helplessness) ולפיו, אדם יכול לחוות עצמו כחסר אונים, אם הוא נחשף למספר גדול של חוויות שליליות שבמסגרתן הוא חש שאין ביכולתו להשפיע ולשנות את המצב.

³ בכתבה נעשה שימוש במונח צמיחה פוסט טראומטית (Post Traumatic Growth) שהינו מושג שפותח ע"י ריצ'רד טדסקי ולורנס קלהון (Richard Tedeschi & Lawrence Calhoun) במהלך שנות ה-90, ולפיו לאחר שאנשים נחשפים לאירועים טראומטיים הם חווים לצד הסימפטומים הפוסט-טראומטיים גם תהליכים חיוביים המתבטאים בשלושה היבטים מרכזיים: (1) שיפור במערכות יחסים בינאישיות (2) שינוי עמדות כלפי עצמם ועלייה בתחושת הערך העצמי (3) מציאת משמעות בחיים והבחנה בין דברים שחשובים לאיכות חייהם ובין כאלה שפחות.

במסגרת הקאוצ'ינג, פונים נאלצים 'לזוז' מההרגלים ומדפוסים המאפיינים אותם תוך כדי מחיקת אישיותם. אילוז אומרת שההבטחה להגיע באמצעות קאוצ'ינג 'לפסגה' מכונה על ידי 'מצב שקרי' שכן בפסגה יכולים להיות מעט מאוד אנשים, ורק מעט יגיעו להגשמה עצמית. היא מזכירה בהקשר זה את אברהם מסלאו⁴ שפיתח את הרעיון של הגשמה עצמית ולפיו ברגע שהאדם ידע להיפטר מכל המחסומים הפנימיים שעוצרים אותו, דרך בחינת החיים שיש לו עכשיו לבין החיים שיכולים להיות לו, הוא יגשים את עצמו.

זאת ועוד, אילוז אומרת שבעצם חלק מהתכונות המיוחסות לחוסן ולפסיכולוגיה חיובית, יכולות להיות קשורות לפסיכופתולוגיות אחרות כמו אובססיביות. כל זאת כיוון שאובססיביים עשויים לחזור שוב ושוב על אותה פעולה בכדי להשיג את מה שהם רוצים, מה שמוביל למסקנה שאין אפשרות להבחין בין אדם חיובי 'טוב', ובין אדם אובססיבי שמשיג את אותם 'דברים חיוביים', רק בגלל שהוא נוקשה ועקשן. זאת ועוד, האובססיביים מסמלים יותר מכל את אי ההשלמה עם העובדה שאתה נולד בעולם שלא יכול לספק את הצרכים שלך. הפסיכואנליטיקאי הצרפתי ז'אק לקאן ביסס את תפיסתו על היבט זה ולכן התיאוריה שלו מכונה 'תיאוריית החסר' המשולבת במושג ה'איווי'. על פי לקאן (2003), האיווי, שהינו הכוח המניע של הסובייקט, הוא כוח חיוני היוצר את מסלול התשוקה של הסובייקט לסיפוק צרכים ביולוגיים ורגשיים, **שלעולם לא יסופקו** באופן מלא. לכן נוצר חסר היוצר תהליך של "איווי לאיווי של האחר" קרי, ניסיון בלתי פוסק של הסובייקט למלא את האיווי בדרכים רבות ומגוונות. זהו כוח חיוני היוצר את מסלול התשוקה של כל סובייקט, אותו הפסיכולוגיה החיובית לטענתה של אילוז, מנסה למחוק ע"י הכחשה משוכללת של קיומו.

ספרות

ואנייה, א. (2003). **לאקאן**. רסלינג.

סליגמן, מ. (2005). **אושר אמיתי: הגשמה עצמית באמצעות פסיכולוגיה חיובית**. הוצאת

מודן.

⁴ פסיכולוג אמריקאי (1908-1970) שפיתח את הגישה ההומניסטית אשר צמחה לאחר מלחמת העולם השנייה. הגישה ביקשה לשנות את הדגש בתחום בריאות הנפש מהתמקדות בפתולוגיה, להתמקדות בצורך הטבעי של האדם לצמוח ולהגשים את עצמו בעולם, מתוך אמונה כי האדם טוב ביסודו. כחלק מכך מאסלו ביקשו לנסח את התנאים הדרושים לאדם, בכדי לאפשר את הצמיחה הנפשית שלו. אחת ההמשגות המפורסמות של מאסלו הנה פירמידת הצרכים שלו, שמציגה את הצרכים הנחוצים לאדם בסדר הירארכי, מהבסיסיים לנעלים ביותר.

Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 257–276). Oxford University Press.

Tedeschi R.G., Calhoun L.G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471. DOI: [10.1007/BF02103658](https://doi.org/10.1007/BF02103658)