



הרהורים על התבודדות, יחד וטבע

יששכר עשת

למצב של התבודדות *solitude*, ולהפיק מתקופה זו צמיחה אישית, נוכחות חומלת ושפע של יצירה. מאמר זה אינו עוסק בבדידות, בבידוד החברתי כפי שהציגו אותו ביימן וגליק (2014). מאמר זה עוסק בהתבודדות, *isolation*, ובערך החיובי שיש לה לאדם. בספרו "התבודדות: חזרה לעצמי", מאתגר סטור (Storr, 1988), את האמונה שקשרים בין־אישיים מהסוג האינטימי הם המקור העיקרי, אם לא היחיד, לאושר. לדבריו רוב הספרות לעזרה עצמית עדיין מציבה יחסים במרכז הקיום. בספרו הוא מתאר מדענים ואומנים שיצרו בהתבודדות. לדבריו, התבודדות משולבת עם טיפוח היחד, משפיעים עלינו לטובה. הוא מציין עוד שהתבודדות היא לא רק לגאונים. כל אדם יכול להרוויח מתקופות של התבודדות. במאמר תוצג תחילה "תרומת" התרבות המערבית לחוויה השלילית של בידדות והתבודדות. לאחר מכן אציג אסטרופיזיקאים, אנשי רוח ואנשי דת שחושבים שהיות וכולנו יצירי הטבע בפרט והקוסמוס בכלל, איננו בודדים באופן בסיסי. הנתונים שהם מביאים מחזקים את הטענה שהתרבות המערבית אחראית לחוויה השלילית של ההתבודדות. השירים של ג'ון דאן ומוטי המר בתחילת המאמר מבטאים רעיון זה. לאחר מכן יוצגו היבטים חיוביים שונים של חוויית ההתבודדות, ואביא "מקרה" אישי וחקירתו באמצעות החומר המחקרי שהובא. לבסוף אביא המלצות מעשיות כיצד להפוך בדידות להתבודדות. אחתום את הדברים באפילוג של ש"י עגנון.

תרומת התרבות המערבית לחוויה השלילית של בדידות והתבודדות

הפילוסוף אלן ווטס (2019) טען שהניתוק מהטבע, שאנחנו חלק ממנו, קרה כאשר שמנו את התרבות במרכז התודעה שלנו ולכן אנו חווים בדידות. מיוסקוביץ' שקע בספרות פילוסופית, ספרות יפה וספרות פסיכולוגית, וזיהה שבדידות היא תופעה אוניברסלית בתודעת כל אדם (Mijuskovic, 2012). בדידות היא חוויה בסיסית של תינוק ועליה מושתת הצורך להגיע לחיבור. על בסיס תודעת הבדידות מתפתחים כישורים חברתיים. התרבות מעודדת יחסים חברתיים, ומרחיקה אותנו

למי צלצלו פעמוני הכנסייה?

איש אינו אי לעצמו. כל אדם הוא חלק מיבשת, חלק של שלם. אם רגב מאדמת אירופה נשטף אל הים, היבשת היא קצת פחות. אין הבדל בין סתם רגב, לבין צוק איתן, או אחוזה של חברך או שלך. כל אדם שמת ממעיט משהו בו, כי אני מעורב בבני אדם. כי בני אדם מעורבים זה בזה. לכן אין מה לשאול: לְמִי צלצלו פעמוני הכנסייה המבשרים מוות? הם צלצלו לך.

- ג'ון דאן, משורר אנגלי בן המאה ה-16 (בתרגום שלי)

כולנו רקמה אנושית אחת חיה.

- מוטי המר

מבוא

מאמר זה עוסק בהרהורים על מקומה החיובי של ההתבודדות בחוויית היחד של האדם כיציר הטבע. מאמר שהופיע בכלכליסט (להט, 2019) צד את עיני במסגרת שיטוט לחיפוש חומרים על בדידות והתבודדות. תחת כותרת "טוב היות האדם לבדו", מעדכן אותנו המחבר על הערכים החיוביים שיש בהתבודדות. באנגלית ישנם שלושה ביטויים לבדידות: *loneliness*, *solitude* ו-*isolation*. לאדם החווה בדידות *loneliness* יש כמיהה לקשר עם אחרים. ההתבודדות *solitude* כפי שנראה היא בדרך כלל חוויה חיובית שמטרתה לאפשר לאדם ליצור, לחקור ולהרהר. מצב המבודד *isolation* הוא מצב שנכפה על האדם להיות מבודד מסביבתו, והחוויה שונה מאיש לאיש. בימים אלו של התפשטות וירוס הקורונה, כפי שנראה במאמר, קיימת האפשרות לבחור בהתבודדות *solitude* כמצב חיובי. נוכל לבחור להפוך את המצב המבודד *isolation* שנכפה עלינו,

כ"נקודה כחולה חיוורת" ובודדת על רקע יקום אין־סופי אפל. סייגן מציע לנו למצוא נקודה זו שהיא ביתנו. כאן, "בגרגר האבק הזה התלוי בקרן השמש", מתרחשת ההיסטוריה. האנושות בודדה ביקום, אבל כולנו חלק מהטבע וביחד.



Keith, 2017

ווטס (2019) זיהה את מרכזיות הקשרים החברתיים כדבר שגורם לנו לסבול מהתבודדות. מרכזיות זו גורמת לנו גם להתנתק מחוויית השייכות ליקום ולטבע. ניתוק האדם מהטבע והיקום משאיר אותנו תלויים בחברה האנושית. כשאנו מתקשים בקשרים בין־אישיים, אנו נותרים לבד.

דניאל סיגל (Siegel, 1999) מדגיש את היות המוח שלנו מחווט לקשר בין־אישי. אבל אנחנו גם מחוטים לקשר עם הטבע. לחושים שלנו יש יכולת לקלוט גירויים חיצוניים.

המאמר של ריץ' (2017) מספר את סיפורו של כריסטופר ניט, שהתבודד עשרים ושבע שנים ביערות מיין. מייקל פינקל (Finkel, 2017) משתמש בסיפורו של ניט לחקר נושא הבדידות והיחסים המעורערים של האדם עם הטבע כתוצאה מהתרבות. מעניין שרעיונות אלו של האסטרופיזיקאים, באים לידי ביטוי גם בכתבים של הוגי דעות ואנשי דת.

עבור ברוך שפינוזה, הפילוסוף היהודי המוחרם שחי במאה ה־17, אלוהים הוא הטבע (בן שלמה, 1983). ולכן את תהילים פרק כ"ז (ד-י) ניתן לקרוא כך: "אֶחָת שְׁאֵלְתִי מֵאֵת ה' אוֹתָהּ אֲבַקֵּשׁ שְׁבִתִי בְּבַיִת ה' (בטבע) כִּי יָמִי חַיִּי לְחַזֹּת בְּנֶעַם ה'... אֶל תִּטְשֵׁנִי וְאֶל תַּעֲזָבֵנִי אֱלֹהִי יִשְׁעִי, כִּי אָבִי וְאִמִּי עֲזָבוּנִי וְה' יֶאֱסָפֵנִי" (אני עלול להיעזב על ידי דמויות משמעותיות אבל אני חלק מהטבע). לכן כנראה מתקיימת האפשרות, על פי המחקר, להתקשרות בטוחה עם אלוהים שהוא בעצם הטבע (עשת, 2012).

החלוץ הציוני א"ד גורדון שחי בתחילת המאה ה־20, כונה "הצדיק החילוני". עבורו, האדם הוא חלק מהטבע. הדברים שכתב לפני גילוי האסטרונמיה החדשים, הם כמעט נבואיים: "הטבע הוא לאדם ממש מה שהמים הם לדג ומה שהאוויר הוא לכל חי על פני האדמה... ופקחת ביום ההוא את עיניך והצצת היישר אל תוך

מהיכולת לשאת בדידות. ילדים המתקשים לישון לבד בלילה, לא רוכשים יכולת ליהנות מהלבד אם אמא אומרת: "הילד פוחד, אז ישן איתנו", ונוסף על כך, לחץ שלא להתבודד מופעל על מתבגרים הנהנים מהתבודדות בחדרם: "למה אתה לא הולך לחברים?" שואל אבא.

בספרה מציינת טורקל (Turkle, 2011) את החיבור המתמשך שלנו לאחרים דרך אמצעי התקשורת. המחיר הוא ביטוי עצמי המכוון למה שמקובל להשמיע, ואיננו מבטא את האני האמיתי שלנו. לכן באופן פרדוקסלי יש לנו קשרים רבים, אבל הבדידות גדולה יותר. זמן לבדידות הוא זמן למציאה והגדרה ברורה של העצמי שגייע לחברה מגובש יותר ותלוי פחות באחרים.

התבודדות לשם בדידות היא אומנות אבודה (Carter, 2012). בעולם שלנו בדידות נחשבת למצב מביש שיש להימנע ממנו, כאומרת: "אתה לא שייך!" קיים לחץ חברתי להשתייך, להיות מעורב בכל מה שמתרחש. כך גם נוצרה חרדת "אסור לפוסט", FOMO (סמנה, 2014). חרדת החמצה דוחפת אותנו להיות כל הזמן מחוברים לרשתות החברתיות, אבל כך אנחנו "מפספסים" את יתרונות ההתבודדות.

נראה שחלק גדול מחוויית הבדידות השלילית היא הפעילות החברתית הבלתי פוסקת. כלומר, הפעילות החברתית משפיעה השפעה שלילית גם על חוויית ההתבודדות.

בני האדם - יצירי הטבע והיקום

כשאני מביט בשמים הכהים זרועי הכוכבים אני חווה התרוממות רוח ויראת כבוד. לנוכח מראות אלו אני מרגיש שייך, לא לבד, נטוע בתוך יקום מופלא. רק האור המלאכותי של העיר מפריע לראות הוד זה.

ד"ר מישל טהלר (מהות החיים, 2016), מדענית מסוכנות החלל האמריקאית נאס"א, מסבירה שפיצוץ של כוכבים (סופרנובה) פיזר בחלל את החומרים שמהם מורכבים החיים שאנו מכירים על כדור הארץ, כולל האדם. היא מודיעה לנו שאנו באמת חלק מיקום הזה.

אסטרופיזיקאי ואסטרונם אמריקאי אמר לנו שאנחנו אבק כוכבים שהתעורר וקיבל מהיקום כוחות להבנה עצמית (דה־גראס טייסון, 2018).

האסטרונם קרל סייגן אמר בפשטות: אנו אבק כוכבים (הולנדר, 2014). אבל עוד קודם כתב כי אנחנו חיים על כדור הארץ שהוא לא יותר מאשר "גרגר אבק התלוי בקרן השמש ביקום האין סופי" (Sagan, 1994, תרגום שלי). כאשר שילחו את החללית הלא מאוישת וויאג'ר 1 למסעה בחלל, ביקש סייגן מנאס"א להפנות את מצלמות החללית ולצלם את כדור הארץ ממרחק של כ־6 מיליארד ק"מ. הצילום משנת 1990 מראה את כדור הארץ



לחשוב ולומר, ולאפשר למחשבה לנדוד ולמצוא הקשרים בין נתונים שונים ולא מקובלים, שזוהי היצירתיות. זאת ועוד, כדי ליצור, אדם מבדיל עצמו מהחברה ומרעיונות מוכרים. כך הוא יכול להפעיל רגישויות הייחודיות לו הדרושות ליצירה. הגדרה שלילית של בדידות והמאבק נגד כאבה, יקשה על יכולת היצירה (Tick, 1988).

התבודדות כמנגנון למניעת התפוררות העצמי כתוצאה מקשרים חברתיים בלתי פוסקים: כשאנו נמצאים ביחסים בין-אישיים ללא הרף כגון במשפחה צפופה או בקשרים חברתיים ברשת, העצמי מתפורר. כך גם אם אנו מאלצים עצמנו להתמודד עם כמות גדולה של מכרים ומטלות חברתיות. אנו לא לבד, אבל עלולים להרגיש בודדים ללא עצמנו. כלומר התבודדות מאפשרת לנו לאסוף את עצמנו ולהתארגן (Mijuskovic, 2012). חוקרת תפקודי מוח במצבים חברתיים מצאה כי אנשים נוטים לעסוק באופן אוטומטי במחשבה על דעתם של אנשים אחרים, יותר מאשר במחשבה על דעתם הם. כך אנחנו אובדים בתוך היחד (Bethany Burum, as cited in Apollo, 2011).

התבודדות מסייעת להישרדות: מנגנוני היצירה, היכולת הרגשית, הקוגניטיבית והרוחנית המתפתחים בתקופות ההתבודדות, הופכים אותנו יעילים יותר במציאות, גם מעשית וגם חברתית (להט, 2019).

השפעת ההתבודדות על התפתחות המוח: השפעות חיוביות שונות של התבודדות הן: (א) חשיפה לשקט מתמשך מעודדת צמיחה של תאי מוח. (ב) בשקט יש מודעות לרגשות המעוררים מחשבות חדשות. (ג) הזיכרון משתפר כאשר משלבים התבודדות עם טיול בטבע. (ד) היכולת לפתור בעיות משתפרת כאשר מפעילים דמיון עם חשיבה הגיונית. (ה) המנוחה עוזרת להתאוששות תהליכים מוחיים שחוקים. (ו) בשקט אנו יכולים להיות מחוברים להווה של עצמנו ולטבע, וכך משתפרת היכולת שלנו לווסת רגשות ולקבל את המציאות (Williams, 2018).

הצגת "מקרה" - וידוי אישי על בדידות והתבודדות

אני בן יחיד. הוריי אומנם דאגו לכל מחסורי בצמצום הכלכלי שהיה, אבל צורכי החברתיים והרגשיים מולאו בעיקר על ידי בני דודים ודודים שקיבלו אותי בשמחה. הוריי עברו שבע פעמים דירות. כך יצא שיש לי רק חבר ילדות אחד. נאלצתי בכל פעם לפתח יכולת לקשור קשרים חברתיים לזמן קצר, עד שעברנו הלאה. צער הפרידה והבדידות ליוו כל מעבר דירה. בתקופות שהייתי בודד או שחוויתי בדידות, שקעתי בהתעניינות בתחומים שונים, בחלקם בשיתוף עם אחרים. עסקתי בספורט, נגינה בגיטרה, מדע ומדע בדיוני וניסויים מדעיים, עריכת עיתון כיתתי, מסיבות ריקודים, משחקי קלפים ועוד.

עיני הטבע וראית בהם את תמונתך. **וידעת כי אל עצמך שבת. כי בהתעלמן מהטבע, התעלמת מעצמך...** ולא יהיה עוד ביום ההוא אור חוכמתך ומדעך אור קר ונורא, כי יהיה אור חי, שופע מכל העולמות... וידעת ביום ההוא, בן אדם, כיצד חיים את הטבע" (גורדון 1951, עמ' 44-45, ההדגשה שלי).

ייתכן שטכניקות הקשיבות עשויות לסייע בהפחתת חוויית הבדידות, מדווחות ביימן וגליק (2014). לדבריהן, ייתכן שהורדת רמת הלחץ בעקבות תרגולי קשיבות היא גורם מתווך בהפחתת חוויית הבדידות. ברוח הדברים שהובאו כאן, ייתכן שהשימוש בקשיבות מסייע למתרגלים להיות מחוברים למציאות הכוללת, גם למציאות הטבע ולא רק לחברה ולעצמי. אולי משום כך חוויית הבדידות מתמתנת.

ויליאמס חקרה את השפעת הטבע על האדם. בספרה היא מביאה עשרות מחקרים המראים כי חשיפה לטבע טובה לאנושות. מספר ימים בטבע תורמים ליצירתיות, מגדילים את טווח הקשב ומפחיתים היפראקטיביות ותוקפנות (Williams, 2017).

כל הדברים שהובאו לעיל מחזקים את מחשבות החוקרים על כך שהתרבות מנתקת אותנו מעצמנו ומהטבע וגורמת לנו לחוות את הבדידות, כפי שמספרת נורית זרחי כשהיא כבר בת 78: "אחרי שגידלתי את הילדות, ואפילו את הנכדים בקטנותם, עלי לאזור כוח כדי להמציא סיבה לחיות... שנים רבות ראיתי את האהבה כפתרון צבעוני ויחידי, אבל הים פולט החוצה את הנשים המבוגרות ולא נותר להן אלא לטייל על החוף. **החוף יפה, הים יפה. אני אומרת לעצמי, זכרי את הים**" (זרחי, 2020, ההדגשה שלי).

היבטים חיוביים של התבודדות

במאמרם על חוויית הבדידות (Long et al., 2003) זיהו המחברים סוגים שונים של התבודדות והערך החיובי שיש להם על פי המחקר.

התבודדות כתורמת ליכולת ביטוי העצמי: זמן להתבודדות מאפשר לנו למצוא את העצמי שלנו ולהגדירו באופן ברור. כך יתאפשר לנו גם להביע את עצמנו במצבים החברתיים ולחוות פחות בדידות בתוך היחד (Turkle, 2011).

התבודדות מפעילה אותנו ליצור קשרים משמעותיים: לבדידות יש ערך הסתגלותי המשרת את המין האנושי. היא מאלצת אותנו לפעול ליצירת קשרים משמעותיים שבהם נרגיש אהובים על ידי מי שידאג לנו, וגם נעניק אהבת האחר. במילים אחרות, רגש הבדידות הוא כוח מניע לאחוה ולשותפות בין בני האדם (Cacioppo et al., 2014).

התבודדות כמשפרת יצירתיות: חוויה של דחייה חברתית עשויה לעורר תהליכים יצירתיים (Kim et al., 2013). נראה שדחייה חברתית עשויה לשחרר את המחשבה ממגבלות של מה ראוי

היכולת שלו לשאת בדידות על ידי שינוי התפיסה שלו לגבי חוויית הבדידות (Mijuskovic, 2012).

המלצות מעשיות - מעברים הלך וחזר מטבע לחברה, ומבדידות להתבודדות

1. **בחירה ביתרונות ההתבודדות:** נראה שאנו נמצאים בתנועה מתמדת בין בדידות להתבודדות ובין נוכחות בחברה ונוכחות בטבע. התבודדות תוביל אותנו לקירבה לטבע ולנוכחות חברתית משמעותית יותר בתוך "הרקמה האנושית" האחת. כך נהיה "שנינו ביחד וכל אחד לחוד", כדברי יהודה עמיחי. אך עלינו לבחור ביתרונות התבודדות, שכן בידוד כפוי יפעיל את הצדדים החיוביים רק באופן חלקי (להט, 2019).

2. **יכולת לווסת רגשות:** יש צורך לרכוש את היכולת לווסת רגשות. יכולת ויסות רגשית מאפשרת לשאת רגשות לא נעימים כגון בדידות, בלי לפעול מתוכם (Farchione et al., 2009).

3. **מודעות לטבע וחיבור לטבע:** להימצאות בטבע לבד לפרקי זמן שונים יש השפעה חיובית (למשל Williams, 2017).

4. **פיתוח יכולות יצירה:** מי שיכול לשאת את חוסר הנעימות שיש בבדידות, יוכל לגלות את היכולת היצירתית שלו ולהפעילה בתחומים שונים, והדבר ניכר בקרב חוקרים ואומנים (Storr, 1988).

5. **יכולת להיות אנושיים יותר: שילוב בין התבודדות והשתייכות להתגעגע:** בכל גיל יש פרקים של בדידות, ואחריהם צורך לפגוש אנשים. השילוב בין בדידות והשתייכות מסייע לנו להיות אנושיים יותר (Qualter et al., 2015). המסקנה היא, "קשה איתה, אי-אפשר בלעדיה" (דליסטרטי, 2016). מכאן נובע שיחסים אינטימיים, שאנו קושרים עם אחרים, יכולים להימשך שנים רבות אם נקפיד על האפשרות של רגעי לחוד בתוך היחד. גם כאן היכולת לווסת רגשות תסייע לנו בתקופות ההתבודדות. המשוררת רבקה מרים אומרת שברגעי הבדידות אנו חווים גם געגוע. געגוע היא קריאה לגעת. לדבריה, "הגעגוע הוא אולי



בסופו של דבר הגעתי לגרעין נח"ל, לקיבוץ משגב עם, להקמת משפחה ובהמשך לקיבוץ הגושרים. המסגרות החברתיות של הגרעין והקיבוץ הפיגו את בדידותי במידת-מה. ועדיין המשכתי והעמקתי בתקופות הלבדיות את התעניינותי בתחומים שבהם עסקתי. מקצוע הטיפול עזר לי מאוד לקשור קשרים בין-אישיים עם עמיתים.

אחרי שעזבנו את הקיבוץ בגיל חמישים, נמשכתי לקהילה דתית שהיוותה תחליף לקהילה הקיבוצית. עד היום השייכות להיסטוריה והחוכמה היהודית, ולאנשים הדתיים בשכונה שבה אנו חיים, הם עבורי מקור לשפע, שייכות ונחמה.

דיון ב"מקרה"

הבדידות העיקה עליי עד כדי כך שלא שמתי לב שבתקופות הבדידות, עושר ושמחה הלכו ונבנו בתוכי. תקופות של אושר גדול היו כששקעתי בעולמות רוחניים מרתקים ועשירים וביצירות שיצרתי בעולמות אלו. אבל כאמור, חוויית מועקת הבדידות כיסתה את תקופות האושר. והנה אומרים לי המחקרים שחוויית הבדידות הלא נעימה הם שנתנו לי הזדמנות להפיק מעיסוקי שמחה, משמעות ופליאות מרטיטות, ביחד עם חוויית אי-הנוחות של בדידות בתקופות מסוימות.

כפי שאנו מכירים, אדם בודד לא אחת מתבייש בבדידותו, אבל אין הכרח בכך. "התחלתי להבין שבדידות הייתה מקום מאוכלס: עיר בפני עצמה. וכשאדם מאכלס עיר, אפילו עיר שנבנית בצורה קפדנית והגיוינית כמו מנהטן, את מתחילה את חיך שם בללכת לאיבוד" (Laing, 2017).

יש עדויות מתחומי הספרות והאומנות על בדידות: "נעה בין שני קטבים: בין בדידות של מלאות, ישות, הוויה, עומק, אוטונומיה, אינטימיות עצמית ושמחה, לבין בדידות של ריק, אין, חלל, פיזור, חרדה, דיכאון ונטישה" (נצר, 2010). את הבדידות, אומרת נצר, "צריך לא רק לשרוד, אלא גם למצוא בה את הטוב וההכרחי" (נצר, 2010).

לאפשרות שמעלה נצר, שיש לאדם יכולת לשנות את המחשבות שלו ואת היחס שלו למציאות, יש עדויות מחקריות. שיטות טיפוליות העוסקות בוויסות רגשות מגלות לנו איך ניתן לפתח יכולת זו. בחוויה אנושית רגשית יש מרכיב רגשי, מחשבתי והתנהגותי. הקשיים והסבל שלנו במקרים רבים נובעים מהיחס הרגשי אל המציאות ומהמחשבות שלנו עליה, ולא מהמציאות עצמה. שיטת הטיפול "הגישה המאחדת" (unified protocol) מסייעת לאנשים לרכוש יכולת זו (Farchione et al., 2009). סביר להניח שהגישה תסייע לאנשים לשאת את חוויית הבדידות ולהפיק ממנה את יתרונותיה. אבל נראה שגם אם אדם הנמצא בבדידות חברתית אומנם יחווה בדידות, עדיין ניתן לשפר את



אפילוג

ש"י עגנון (2008) בסיפורו "מאויב לאוהב" מספר על מאבקו והתפייסותו של אדם עם אמונות שונות ואיתני הטבע. שני גיבורים לסיפור. המספר המחפש לגור בבדידות על ההר, והרוח, שהיא גם אמונה וגם אחד מאיתני הטבע. המספר מחפש להקים לו בית (מגן, מקלט, אמונה) במקום שומם ונאה. אך רוח שולטת שם והיא מפזרת את בגדיו ומגרשת אותו. הוא שב לשם בשנית ומעמיד אוהל. אך הרוח הורסת את האוהל. בפעם הבאה הוא מקים שם צריף שהרוח הרסה. בסיום הוא מצליח לבנות בית חזק שהרוח לא מצליחה להרוס. "מכאן ואילך נתנמכה רוחו של רוח ובא בדרך ארץ. והואיל והוא נוהג עימי בדרך ארץ, נוהג אני אף עימו בדרך ארץ. כשהוא בא, יוצא אני לקראתו ומבקש ממנו ליישב עימי על ספסל שבגן בין האילנות. והוא בא ויושב. וכשהוא בא, מביא עימו ריח טוב מן ההרים ומן העמקים ומניף לי כבמניפה... וכשהוא פורש ממני והולך לו, אני מבקש ממנו שיחזור ויבוא, כדרך שנוהגים עם שכן טוב. ובאמת שכנים טובים אנו..." (עגנון, 1966, עמ' תפב).

הנוכחות החברתית העזה ביותר בעולם... הוא מתדלק את התנועה שלנו אל האחר..." (מרים, 2009).

4. **מעשים טובים:** בעיבוד למחזה המוסר האנגלי מסוף המאה ה-15 "כלאדם", זיכרונות המעשים הטובים שעשינו בחיינו מוצעת כדרך היחידה להתמודדות עם הבדידות ברגעי המוות (בקר, 1973). אבל אין צורך למות כדי לגלות את חשיבות המעשים הטובים. אפשר לעשות מעשים טובים בחיינו, וכך, כשאנו מבודדים, קשיי הבדידות יוקלו מן הידיעה שהאנשים שדאגנו להם, דואגים ומחכים לנו.

5. **שחרור הורמונים משפרי מצב רוח:** שלוש דרכים למוח מאושר: (א) לא להתמכר לאנדורפינים באמצעות הנאות רגעיות. (ב) כאשר אנו נחושים להתמודד עם אתגרים, משתחרר הורמון הדופמין האחראי לתחושות הסיפוק מהישגי ההתגברות על קשיים. לכן אנו יכולים להרגיש טוב במצב ההתבודדות, אם אנו מאתגרים עצמנו ביצירה ובמחקר. (ג) נדיבות ואהבת האחר משחררים את הורמון האוקסיטוצין הגורם לנו להרגשה טובה. לכן אנשים שעזרו לאחרים צפויים להרגיש טוב יותר גם אם הם מתבודדים (יובל, 2019).

מקורות

1. בימון, ש"ז וגליק, ל' (2014). על הבדידות: סקירת ממצאים מחקריים. פסיכואקטואליה, ינואר 47-51.
2. בן שלמה, י' (1983). פרקים בתורתו של שפינוזה. משרד הביטחון, סדרת האוניברסיטה המשודרת.
3. בקר, א' (1973). מישהו. <http://www.beker.co.il/wp-content/uploads/2015/07/%D7%9E-%D7%99-%D7%A9-%D7%94-%D7%95.pdf>
4. גורדון, א"ד (1951). האדם והטבע. הספרייה הציונית.
5. דה-גראס טייסון, נ' (2018). מתוך המבוא אסטרופיזיקה, למי שאין לו זמן. תכלת. <http://www.text.org.il/index.php?book=1805033>
6. דליסטרטי, ק' (2016). קשה איתה, אי-אפשר בלעדיה. אלכסון, 31 יולי. <https://alaxon.co.il/article/%D7%A7%D7%A9%D7%94-%D7%90%D7%99%D7%AA%D7%94-%D7%90%D7%99-%D7%90%D7%A4%D7%A9%D7%A8-%D7%91%D7%9C%D7%A2%D7%93%D7%99%D7%94>
7. הולנדר, י' (2014). אבק כוכבים. מראה, 25-18 287. <https://www.printfriendly.com/p/g/r3yGYp>
8. ווטס, א' (2019). מסרנה ביד ימין נגד השנייה בשמאל. אלכסון 13 באוגוסט. <https://alaxon.co.il/reading/%d7%9e%d7%a1%d7%92%d7%94-%d7%91%d7%99%d7%93-%d7%99%d7%9e%d7%99%d7%9f-%d7%a0%d7%92%d7%93-%d7%94%d7%a9%d7%a0%d7%99%d7%99%d7%94-%d7%91%d7%a9%d7%9e%d7%90%d7%9c>
9. זרחי, נ' (2020). פה לבדידות. מעריב, מוסף תרבות ספרות. ינואר. <https://www.maariv.co.il/culture/literature/Article-743831>
10. יובל, י' (2019). פרויד טעה. אפשר להיות מאושרים. Ynet, חשבון נפש. <https://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-5613447,00.html>
11. להט, א' (2019). טוב היות האדם לבדו. כלכליסט, נובמבר. <https://www.calcalist.co.il/articles/0,7340,L-3513261,00.html>
12. מהות החיים, (2016). מדענית של נאסא מסבירה: כולנו תוצאה של סופרנובה. 17 באוגוסט. <https://www.eol.co.il/articles/242>
13. מרים, ר' (2009). הגעגוע הוא הנוכחות העזה בעולם. פגישה עם משוררת. בית אבי חי. <https://www.bac.org.il/specials/project/kvl-ayshha/article/hagaagvaa-hava-hanvkht-haaazha-baavilm>

14. נצר, ר' (2010). בודדים אומרים. מבט פסיכולוגי וספרותי על הבדידות. בדידות ואינדיווידואציה מעגלי הנפש. גיליון 1. <https://files7..1design-editor.com/91/9139846/UploadedFiles/15CC1C48-6B77-89E4-53F1-5B66B5995F43.pdf>
15. סמנה, ר' (2014). הפוסט שאסור לכם לפספס!! פסיכולוגיה עברית. https://www.hebpsy.net/blog_post.asp?id=1247
16. עגנון, ש"י (1966). מאויב לאוהב. אלו ואלו (קובץ שני, עמ' תפ-תפב). שוקן.
17. עשת, י' (2012). סיוע לאנשים הנעזרים גם בחיים דתיים בהתמודדות עם מצוקות. פסיכואקטואליה, יולי: 36-41. http://www.psychology.org.il/sites/psycho/UserContent/files/psycho-actualia/psy_oct1012.pdf
18. ריץ, נ' (2017). חוכמת המתבודד. אלכסון 6 אפריל. <https://alaxon.co.il/article/%D7%97%D7%95%D7%9B%D7%9E%D7%AA-%D7%94%D7%9E%D7%AA%D7%91%D7%95%D7%93%D7%93>
19. Apollo, D.J. (2011). What we do better without other people around. Worldvirus 6 march.
20. Cacioppo, J.T., Cacioppo, S. & Boomsma, D.L. (2014). Evolutionary mechanisms for loneliness. Cogn. Emotion, 28(1) 3-21.
21. Carter, S.B., (2012). 6 Reasons you should spend more time alone
22. learn the healthy aspects of solitude. Psychology today, Jan 31
23. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/high-octane-women/201201/6-reasons-you-should-spend-more-time-alone>
24. Farchione, T.J., Boisseau, C.L., Ellard, K.K., Fairholme, C.F. & Barlow, D.H. (2009). Development of a transdiagnostic unified psychosocial treatment for emotional disorders. Psychiatric Times, 26 (7)
25. <https://www.psychiatristimes.com/somatofrom-disorder/development-transdiagnostic-unified-psychosocial-treatment-emotional-disorders>
26. Finkle, M. (2017). The stranger in the woods: The extraordinary story of the last true hermit. Deckle Edge.
27. Keith (2017). The Pale Blue Dot by Carl Sagan. Get smarter about what matters to you. 19, Sep. <https://medium.com/@KeithDB/the-pale-blue-dot-by-carl-sagan-c5cf8f7b4297>
28. Kim, S.H., Vincent, L.C. & Goncalo, J.A. (2013). Outside advantage: Can social rejection fuel creative thought? J. Exp. Psychol. Gen, 142(3) 605-611.
29. Laing, O. (2017). The lonely city. Adventures in the art of being alone. Picador Paper.
30. Long, C.R., Seburn, M., Averill, J.R. More T.A. (2003). Solitude experiences: Varieties, settings, and individual differences. Pers. Soc. Psychol. Bull. 29(5):578-583.
31. Mijuskovic, B.L. (2012). Loneliness in philosophy, psychology, and literature. iUniverse.
32. Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Roekel, V.E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M. & Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. Perspectives on Psychological Science, 10(2): 250-264.
33. Sagan, C. (1994). Pale blue dot: A vision of the human future in space. Random House.
34. Siegel, D.J. (1999). The developing mind: Toward a neurobiology of interpersonal experience. Guilford Press.
35. Storr, A. (1988). Solitude: A return to the self. Free Press.
36. Tick, E. (1988). Creativity and loneliness. The Psychotherapy Patient, 4(1):131-137.
37. Turkle, S. (2011). Alone together: Why we expect more from technology and less from each other. Basic Books.
38. Williams, F. (2017). The nature fix: Why nature makes us happier, healthier, and more creative. Norton & Company.
39. Williams, R. (2018). 7 ways solitude can actually help you. Fulfillment Daly 4 march.
40. <http://www.fulfillmentdaily.com/7-ways-solitude-aloneness-can-actually-benefit/>