

# כשאמונות מתפרקות | משבר קיומי

יששכר עשת

## מבוא: המשבר הקיומי

דברים אלו נכתבים בתקופת מגפת הקורונה העולמית המכונה בשמה המדעי COVID-19. ההיסטוריה האנושית מלאה באסונות ובמלחמות בקנה מידה עולמי. האסונות גבו מיליוני קורבנות ופגעו קשות בעקרונות תפקוד החברה האנושית בכל התחומים: כלכלה, תרבות, בריאות וחינוך. גם שלטונות דמוקרטיים המאפשרים לאזרחים חיים של חירות, שוויון ואחוה, מאוימים בתקופות אלו (בלאנדר, 2020; קרני, 2020). גם הטבע החוגג מציב בפנינו סימני שאלה קשים על אורח חיי האדם שנפגע מטבע פגוע. כמובן שלא כל אחד נפגע, ויש שאפילו מצליחים לצמוח "ולהרוויח" ממשבר עולמי זה כמו מכל משבר אחר (Calhoun et al., 2010).

מאמר זה עוסק ב"משבר קיומי", ובהשפעה שיש לו על עקרונות החיים שלנו, בהבנת מרכיביו ובדרכים להתמודד עימו. הגישה האקזיסטנציאלית מגדירה "משבר קיומי" (existential crisis) כמצב שבו אדם חש מאיים וחווה חוסר ודאות, מחפש תשובה לשאלת זהותו (Andrews, 2016).

זהותנו בנויה על תשתית של עקרונות חיים. ג'פרי יאנג ועמיתים (Young et al., 2003) לימדו אותנו שבעקבות אירועים קשים כבר מילדותנו אנו מגבשים עקרונות חיים, סכמות שעל פיהן אנו פועלים כדי לספק צרכים בסיסיים. חלק מעקרונות אלו הם נוקשים ומקשים על הסתגלות. גם השמאט (Heshmat, 2019) לימד שזהות עצמית היא אוסף הערכים שלנו, שהם עקרונות חיינו המגדירים את הבחירות שאנו עושים. תמי יגורי (2016) מיקדה את שאלת משמעות החיים דרך האמונות שלנו שהם עקרונות חיינו. ויליאם בארי (Berry, 2020) הציע לבחון מה קורה לעקרונות החיים שלנו בעקבות ארבע הדאגות הקיומיות על פי הגישה האקזיסטנציאלית לנוכח האיום הקיומי ואי-ודאות שאותם חווים רבים במהלך מגפת הקורונה. ארבע הדאגות הקיומיות הן: חיים לנוכח מוות, החירות לממש רצונות וצרכים מתוך אחריות אישית, הקשרים שלנו עם אחרים ומשמעות חיינו הכוללת את עיסוקנו ואת המקצוע שלנו (יאלום, 2011).

גם פמה צ'ודרון (2001) ציינה שלנוכח מציאות חיצונית מתפרקת ה"דעות" שלנו, שהן עקרונות החיים שלנו, ניצבות בפני אתגר מורכב של ניסיון להסתגל למצב הלא מוכר.

מאמר זה מציג לשים לב מה קורה לעקרונות חיינו במצב המאיים הקולקטיבי הנוכחי. המטרה היא לברר אם הם עדיין מתאימים למציאות החדשה, או שעלינו לבצע בהם התאמות, כדי שנוכל

להמשיך לשרוד, לשמור על חירותנו, לשמור על הקשרים שלנו, ולתת משמעות לחיינו במסגרת עיסוקים ומקצוע.

**בחלק הראשון** של המאמר נלמד מהם אותם עקרונות חיים. נגלה שיש עקרונות חיים נוקשים ויש גמישים.

**בחלק השני** נגלה שסביב ארבע הדאגות הקיומיות של חיינו אנו מפתחים עקרונות חיים שעל פיהם אנו פועלים. היטיב לתאר אותם ארווין יאלום (2011) והם שאלת מותנו, חירותנו, שייכותנו החברתית ומשמעות חיינו.

**בחלק השלישי** נגלה שעקרונות נוקשים ולא מותאמים מובילים להתמודדות לא יעילה ומקשים על הסתגלות למצב החדש.

**בחלק הרביעי** נציע שהתפוררות עקרונות החיים מאפשרת גם צמיחה, אם נהיה מוכנים להכיר בכך שאין צורך לוותר עליהם לגמרי אבל נאלץ להגמיש אותם, כדי לשרוד ולתת לחיינו משמעות.



## חלק ראשון: מה הם עקרונות חיים

מפיאז'ה (פיאז'ה, 1972) למדנו ש"עקרון חיים", או בשפתו "סכמה", מתפתח כתוצאה מפעילות גומלין בינינו לבין הסביבה על בסיס נתונים מולדים של המערכת העצבית וחינוך. יחסי גומלין אלו מאפשרים לבנות בעולמנו הפנימי מערכת של "עקרונות חיים". עיקרון יחיד הוא יחידה בסיסית מובנה של ידע על העולם. יחידה זו בנויה ממידע חושי המעובד באמצעות רגשות, מחשבות, התנהגויות ומשוב חוזר מהסביבה המגלה לנו שיש ערך חיובי לסכמה זו. לכן ידע זה הוא שמכונן אותנו לדרך שבה אנו מבינים את המציאות. הבנה זו **ולא המציאות עצמה**, בסופו של דבר, גורמת לנו להגיב לגירוי מסוים שהניסיון הראה



משימה לפני הסוף הרע. עיקרון גמיש שאומר שדברים באמת מסתיימים, אבל בדרך אנו מפיקים מהם משאבים שונים, מאפשר לפעול, ליצור ולתרום על אף שדברים מסתיימים.

עיקרון נוקשה אחר יכול להיות למשל "אני לא שווה הרבה". על פי עיקרון זה אין טעם להתמודד כדי לזכות במשרה, או אין טעם ללמוד כי אנו לא מספיק מוכשרים ועוד. עיקרון גמיש שאומר שיש תחומים שאיננו מוכשרים בהם ויש תחומים שאנו מספיק מוכשרים כדי להשתלב בפעילות בתחום יאפשר לנו לזכות בעבודה והשכלה בתחומים מסוימים.

## חלק שני: עקרונות חיים סביב ארבע הדאגות הקיומיות במצבי איום קיומי ואי־ודאות

סביב ארבע הדאגות היומיות (concerns) אנו מעצבים אט־אט עקרונות חיים שמאפשרים פתרונות מסוימים לדאגות הללו. הפתרונות השונים לדאגות אלו הם זמניים, כי המציאות משתנה. הפתרונות גם משתנים עם הגיל כפי שלמדנו ממרי אנדריוס (Andrews, 2016). לכל דאגה קיומית הקשיים שלה, כפי שניתן להתרשם אצל ויליאם בארי (Berry, 2020) ואצל ולנסיה היגוארה (Higuera, 2018). לנוכח ארבע הדאגות הקיומיות, עקרונות החיים שלנו ורמת הגמישות שלהם עומדים למבחן.

**מוות.** אנו חיים לזמן קצוב. זוהי עובדה בלתי נסבלת וכל אחד מאיתנו מוצא דרכים לחיות איתה בשלום יחסי. במצבי איום קיומי, כשיש מחלה מסכנת חיים או כדוגמת תקופת הקורונה, קשה להדחיק את עובדת מותנו משום שהמוות סובב אותנו. עקרונות חיים יעברו התאמה לנוכח המוות.

להלן כמה דוגמאות: יש שיתחילו להקפיד יותר על בריאותם. יש שיחפשו לשכנע עצמם שהמצב לא נורא ואפילו יזלזלו בשמירה על הבריאות, כי אין ממש סכנה. יש שיעשו שינויים באורח החיים מחיפוש משמעות עמוקה לחייהם ועד לפעילות בעיקר של הנאות הרגע. ישנם גם אלו שיעמיקו אמונתם בחיים שאחרי החיים, או הפוך, יפתחו חרדה ודיכאון משתקים לנוכח חוסר האונים מול האיום. בתקופת הקורונה יש שישתתפו באירועים רבי משתתפים ללא תכנון מוגנות, או שיימנעו לגמרי מאירועים כאלו. הגיבור פאוסט בסיפרו של גתה אף "שֶׁעָבַד את נישמתו לשטן" על מנת לזכות בעוד מנת חיים (גתה, 1975).

**חירות.** אנו זקוקים לחירות. חירות היא חופש בחירה בפעולות כדי לממש רצונות ומשאלות. על פי ויקטור פראנקל (1982) וארווין יאלום (2011), ללא אחריות שניקה על החלטותינו, אנו עלולים למצוא עצמנו גורמים ליותר נזק מאשר תועלת לעצמנו ולאחרים. האמת היא שאת רוב המשאלות והרצונות לא נוכל למלא, ואת חלקם נוכל למלא באופן חלקי בלבד. ניאלץ לבחור במה נשקיע את הזמן שאנו חיים. כדי לממש רצונות ומשאלות, אנו זקוקים

לנו שזו תגובה מועילה. על בסיס עקרונות חיים אלו אנו מנתחים מצבים (אופרציות בשפת פיאזה) בניסיון להבין את המידע שאנו קולטים מן המציאות.

## כאשר אנו קולטים גירוי שאינו מתאים לעקרון חיים מסוים, מופר האיזון הפנימי ואנו חווים אי־נוחות, מתח וחששות, ולכן נטמיע את הגירוי באמצעות פרשנות כך שהגירוי יתאים לעיקרון המסוים הזה... כך אנו מצליחים להמשיך להיות מותאמים לסביבות משתנות

כאשר אנו קולטים גירוי שאינו מתאים לעקרון חיים מסוים, מופר האיזון הפנימי ואנו חווים אי־נוחות, מתח וחששות, ולכן נטמיע את הגירוי באמצעות פרשנות כך שהגירוי יתאים לעיקרון המסוים הזה. לפי הצורך, המערכת העצבית בונה עקרונות חדשים המשנים במידת־מה את עקרונות החיים הקיימים. כך אנו מצליחים להמשיך להיות מותאמים לסביבות משתנות. אלו הם תהליכי ההטמעה וההתאמה שעליהם דיבר פיאזה (1972). התהליכים מתבצעים חלקם באופן אוטומטי וחלקם באמצעות חשיבה ופרשנות. אם מערכת העקרונות נוקשה, תהליכי ההטמעה וההתאמה יתנהלו בקושי ויתעוררו קשיי הסתגלות. מערכת עקרונות החיים מכתובה גם הרגלים. הרגל התנהגותי, מחשבתי או רגשי יוצר חיווט קבוע במערכת העצבית. אם מדובר בהרגל יעיל, אשרינו. אבל אם ההרגל אינו יעיל, נאלץ לבצע עבודה לא פשוטה כדי להחליף הרגל בהרגל יעיל יותר (דוהיג, 2013).

בחלק השני מוצגת רשימה חלקית של עקרונות חיים מתוך גישת הסכמה תרפיה (Lockwood, 2008; Young et al., 2003). נוכל להתרשם איך עקרונות נוקשים עלולים לסבך אותנו במצבים מסוימים.

עקרון חיים נוקשה יכול להיות למשל "אין אהבה בעולם, אנשים רק דואגים לעצמם". על פי עיקרון זה, כשכבר יש לנו קשר, כל חילוקי דעות בשאלה "מי יקבל מה" יהווה "הוכחה" שלא ממש אכפת לזולת מאיתנו והוא דואג רק לעצמו. עיקרון גמיש שאומר שאנשים דואגים גם לעצמם וגם לאחרים, יאפשר לגלות שאפשר להתחלק ולהתפשר.

עקרון חיים נוקשה אחר יכול להיות "תמיד הכול נגמר רע". על פי עיקרון זה ייתכן שכלל לא נתחיל משהו, "כי מה הטעם". ואם נתחיל משהו, נהיה כל הזמן דרוכים לכל קושי שיהווה "הוכחה" לסוף הרע. המחזיק בעיקרון זה, לא אחת אולי יעצור קשר או

בדידות" מתאר היסטוריה של מקום דמיוני שבו הדמויות עושות הכול, כולל גילוי עריות, על מנת לא לחוות בדידות. לבסוף הם מגלים שהבדידות לא נעלמה, אבל עולמם חרב.

**משמעות.** לאלבר קאמי בספרו "המיתוס של סזיפוס" (1978), חשבה רק שאלה אחת: האם כדאי לחיות את החיים הללו? ארווין יאלום (2011) מזכיר לנו שיש שני סוגי משמעות. המשמעות הדתית הקוסמית, שבה יש לנו ייעוד בעולם הזה, ואת הייעוד יש לגלות ולפעול לאורו, כדי לבצע את תפקידנו בתיקון עולם. המשמעות השנייה היא המשמעות החילונית. משמעות חילונית מתקיימת בעולם חסר משמעות, ומה שנותר לנו הוא לבחור במשמעות וטעם לחיינו.

## לדברי פראנקל, לבחירה החופשית של משמעות שניתן לחיינו מתווספת גם האחריות שלנו לפעול כך שנתחשב לא רק בעצמנו, אלא גם בסביבות שבהן אנו פועלים. לשם כך, הוא מסביר, יש להוסיף לפסל החירות שבארצות הברית ולהקים גם פסל אחריות

יאלום (2011) מצא דרך הספרות המקצועית ומפגשים עם אנשים מספר פעולות חילוניות שעשויות לספק לחיינו משמעות. לשיטתו, יש לחילוני שני סוגי משמעות: משמעות למען כל מה שמחוץ לעצמי ומשמעות לעצמי. **פעולות מחוץ לעצמי:** מעשים למען אחרים, התמסרות למען מטרה, פעילות יצירתית. **פעולות לעצמי:** פעולות שמעוררות סקרנות וגורמות לפליאה, וכן מימוש היכולות שיש לנו.

פראנקל (1982) מייחס חשיבות רבה ל**משמעות החיים המכוונת מחוץ לעצמי**, לפי הגדרת יאלום (2011). לכן, לדברי פראנקל, לבחירה החופשית של משמעות שניתן לחיינו מתווספת גם האחריות שלנו לפעול כך שנתחשב לא רק בעצמנו, אלא גם בסביבות שבהן אנו פועלים. לשם כך, הוא מסביר, יש להוסיף לפסל החירות שבארצות הברית ולהקים גם פסל אחריות.

ויקטור פראנקל (1982) אמר לנו שבכל אחד יש "זעקה" בלתי נשמעת למשמעות. מבחינתו, בריאות הגוף והנפש אינם מטרה, אלא אמצעי כדי לאפשר לנו לחיות חיים בעלי משמעות. מתוך ניסיונו כאסיר במחנות ריכוז והשמדה ובמחנות עבודה של הנאצים, הוא זיהה שלמשמעות בחיים כעקרון חיים יש אפילו ערך הישרדותי.

בזמני איום קיומי ואי־ודאות, עקרונות החיים בהקשר למשמעות

למקורות כספיים ולכישורים שונים הנדרשים למימושם. לכן ניאלץ לעבוד כדי לממש את חירותנו. לשם כך ניאלץ גם ללמוד את הכישורים הנדרשים. לפעמים מדובר בהכשרה ארוכת שנים, כמו משאלת לב להיות רופא. לפעמים מדובר בקורסים קצרים, ולפעמים את הכישורים אנו רוכשים באמצעות ניסיון בתחום שבו בחרנו לפעול.

כאשר אנו נמצאים במצב של צמצום חירותנו לנוכח איום קיומי ואי־ודאות כגון פיטורין מעבודה כשמקורות המחיה שלנו בסכנה, או הסגר בתקופת הקורונה, עקרונות החיים שעל פיהם פעלנו בהקשר לאפשרויות העומדות בפנינו, והחופש לפעול, אמורים לעבור התאמה.

להלן כמה דוגמאות: יש שיזנחו תוכנית לטווח ארוך שהם עסוקים בה כמו לימודים, ויש שימשיכו בתוכניתם מתוך אמונה שיצאו בשלום מן המצב המאיים. יש שימשיכו ואף יגבירו מימוש רצונות ומשאלות לב לטווח קצר, ויש שיחליפו רצונות ומשאלות מתוך ראייה חדשה של סדרי עדיפויות, למשל להיות יותר עם המשפחה, או ליהנות יותר עכשיו ועוד. יש שיגלו יותר אחריות והתחשבות באחרים, ואילו אחרים יבקשו יותר לדאוג לעצמם על חשבון אחרים. יש שלא ישימו לב לאפשרויות חדשות שיש במסגרת המגבלות, ויש שיגלו את האפשרויות הקיימות. יש שכלל לא יראו במצב כמגביל את החופש אלא הפוך, כאתגר לצמיחה והתפתחות אישית. למשל הן קלר, החירשת-עיוורת שלא יכלה לתקשר עם סביבתה. בעזרת מורתה אן סאליבן, היא פרצה את כלא החושים ופיתחה חיי חירות מלאים על אף מגבלותיה (היקוק, 2010).

**בדידות.** הקושי הרב לחיות חיי בדידות נחקר רבות. את הנושא סיכמו ביימן וגליק (2014). לנוכח סכנת הבדידות הקשה, על פי עקרונות חיינו, אנו משקיעים זמן ואנרגיה כדי לבנות ולשמר מעגלי השתייכות שונים. יש הזקוקים לקשרים רבים ויש המסתפקים במעטים. בזמנים שבהם אנו מנותקים מחברה שבחרנו בה, כגון בבית סוהר, או אם הלכנו לאיבוד בג'ונגל, או בזמן בידוד בגלל שאנו נשאי קורונה או ממש חולים, עקרונות החיים בהקשר לקשרים הבין־אישיים יעברו התאמה לנוכח מגבלות המציאות לקיים מפגשים בין־אישיים.

להלן כמה דוגמאות: אלו הרגילים להיפגש הרבה עם משפחה וחברים, ייאלצו למצוא דרכי התקשרות אחרות, ואף למצוא חלופות לסיפוק הצורך בקרבה בין־אישית. יש שאפילו יסתכנו ויסכנו את יקיריהם, העיקר להיפגש ולו גם למעט. מי שזקוקים למעט קשר בין־אישית, ייתכן שלא ישנו הרבה את עקרונות חייהם. אך לפעמים גם להפך, הם עלולים לחוש את הבדידות במלוא עוצמתה, תוך שהם מגלים שמעט הקשר שהיה נבע מקושי ביצירת קשרים ולא מצורך מועט בקרבה בין־אישית. יש שלא יחפשו דרכי קשר חברתי על אף הצורך שלהם מתוך כניעה ויאוש. גבריאל גרסיה מארקס (1972) בספרו "מאה שנים של



באמצעי הגנה ולפגוע בבריאות הגוף והנפש שלנו. אנו עלולים לסכן את עצמנו אפילו במעשים לטובת הכלל, מבלי להעריך נכון את הכישורים שלנו לבצע מעשים אלו ועוד.

בחלק השני במאמר זה הבאנו דוגמאות לפעולות לא מוצלחות בהתמודדות עם ארבע הדאגות הקיומיות. כל אחת מהדוגמאות לפעולות לא מוצלחות, מאפיינת את אחת מההתמודדויות הלא יעילות שתוארו כאן.

**מוות.** שכנוע עצמי שהמצב לא נורא ולכן זלזול בשמירה על הבריאות, כי אין ממש סכנה, זוהי **הימנעות**. פעילות שמטרתה הנאה של הרגע ללא שום חשיבה על המחר זוהי **כניעה**. **פעולות ללא תוכנית** יכולות להיות למשל ללכת לאירוע חברתי רב משתתפים חשוב, מבלי לתכנן כיצד לשמור על הבריאות ולצמצם חשיפה אפשרית לנגיף בזמן הנוכחות באירוע.

**חירות.** הזנחה של תוכנית לטווח ארוך כמו לימודים שהיינו עסוקים בהם זוהי **כניעה**. מימוש רצונות ומשאלות לב לטווח קצר כפעילות מרכזית, היא פעולה **ללא תוכנית**. לא לשים לב לאפשרויות חדשות שיש במסגרת המגבלות, זוהי **הימנעות**. **בידוד.** להמשיך להיפגש עם אנשים על אף הסכנה, זוהי **הימנעות** וגם **פעולה ללא תוכנית**. לא לחפש דרכים לקשר חברתי זוהי **כניעה**.

**משמעות.** ויתור על חיפוש משמעות חדשה ושקיעה בריקנות זוהי **כניעה**. עיסוק בפעילות של הסחת הדעת שאין לה תכלית ממשית מעבר להעברת הזמן, היא **הימנעות**. המשיך פעילות שנותנת משמעות ללא אמצעי הגנה מתאימים וללא משאבים מתאימים, היא **פעילות ללא תוכנית**.

## חלק רביעי: התפוררות עקרונות החיים כהזדמנות להגמשה ופיתוח דרכי התמודדות יעילות

אם נכיר בעובדה כי מה שמפריע לנו בהתמודדות הם בין השאר עקרונות החיים הנוקשים שלנו, נוכל להגמיש אותם. גישות טיפוליות שונות עוסקות במטרה זו. בין הגישות אפשר לציין את הסכמה תרפיה של ג'פרי יאנג ועמיתים (Young et al., 2003) ואת הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי מהגל השני (דרבי, 2020).

החיים יעברו התאמה לנוכח מגבלות המציאות. אנו נתקשה לקיים מפגשים בין-אישיים, לעבוד במקצוע שלנו, לעסוק בתחביבים שלנו, בפעילות ציבורית ועוד.

להלן כמה דוגמאות: יש שיוותרו על חיפוש משמעות חדשה וישקעו בריקנות. יש שיעסקו בפעילות של הסחת הדעת ללא סיפוק משמעותי. יש שיתעקשו להמשיך בפעילות משמעותית על אף הסיכון וצמצום המשאבים. מי שהיה מושקע בפעילות למען אחרים, יגלה שהוא מוגבל, אלא אם כן ימצא מרחבי פעילות חדשים. מי שחיוו הוקדשו למען מטרה אישית, עלול לגלות שמגבלות המציאות מקשות על הגשמת מטרתו. יש פעילות יצירתית שלא מתאפשרת במצבי סגר, אשפוז או הסתתרות. גם מציאת תחומי עניין חדשים ומימוש היכולת שלנו נתונה למגבלות המציאות המאיימת. לא כל אחד יוכל לפעול כמו שפעל סטיבן הוקינג שמחלת ניוון שרירים גרמה לו לשיתוק כמעט מלא (הוקינג, 2014), ועדיין מתוך כלא גופו והאיום על חייו, לא נפגעה פעילות מוחו והוא הגיע להישגים מדעיים יוצאי דופן בתחום האסטרופיזיקה.

## חלק שלישי: עקרונות חיים לא מותאמים מביאים להתמודדות לא יעילה

עקרונות חיים בלתי מסתגלים שאיננו מצליחים להגמיש אותם, יובילו אותנו להתמודדות לא יעילה. היה זה ג'פרי יאנג (Young et al., 2003) שזיהה שלוש התמודדויות לא יעילות מול קשיים במציאות, כאשר העקרונות שלנו נוקשים ובלתי מתפשרים.

**כניעה.** אנו עלולים להיכנע למציאות המאיימת, ולא לראות שניתן להגמיש עקרונות חיים ובכך לפתוח אפשרויות חדשות. אם "הכול אבוד, אין סיכוי להינצל, זהו, הכול נגמר", הרי שנטיינתו תהיה להפסיק להתמודד או להגן על עצמנו, כי "מה הטעם", ממילא הכול אבוד. ובמה נמלא את זמננו עד לבוא המוות? ייתכן שנשקע בדיכאון ואפס מעשה, לפעמים ננסה להתאבד, לפעמים נחליט לחגוג וליהנות מהחיים בלי חשבון, כאילו אין מחר ועוד.

**הימנעות.** אנו עלולים להעריך את המציאות באופן לא מותאם, העיקר שההערכה תהיה תואמת את עקרונות חיינו שאיננו מצליחים להגמיש. מה נעשה במצב ההימנעות? נחליט שאין סכנה, לא ניזהר, נחיה "כרגיל", אפילו ננסה לשכנע אחרים שהמצב אינו גרוע כפי שאומרים לנו. נמשיך לתכנן את עתידנו ולהשקיע בו משאבים על חשבון משאבים הדרושים להגנה ועוד.

**פעולות ללא תוכנית.** במצב זה אנו נזהה את הסכנות באופן מותאם למציאות, אבל דרך הפעולה שלנו תהיה מבוססת על עקרונות החיים שלא נבדקו נוכח המציאות המאיימת. ומה נעשה? נפעל ללא תוכנית, ולא נעריך נכון את הכוחות והכישורים שיש לנו להתמודד עם מה שלפנינו. אנו עלולים למשל להגזים

כשגדלתי, התיאשתי מלתקן את העולם, וחשבתי לעסוק בתיקון בני עירי. כשלא הצלחתי גם במשימה זו, חשבתי לתקן לפחות את משפחתי. אבל כוח השפעתי לא היה גדול. החלטתי להתחיל בתיקון עצמי. ראיתי במשך הזמן כיצד התכונות וההרגלים שאותם תיקנתי לטובה, השפיעו לטובה על חברי משפחתי ואף על כמה אנשים בסביבתי. חשבתי שאלו שהושפעו ממני יוכל להשפיע על אחרים רחוקים יותר. באמצעות הרחוקים יותר, השפעות אלו אולי יתרחבו עוד ועוד לחברה שלנו ולכמה יושבי תבל. כך נמצאתי עוסק בתיקון עולם דרך התיקון העצמי.

על בסיס זה מוצעת דרך תיקון המידות (עשת, 2017), שבה אחת לשנה בסיום חגי תשרי נבחר תכונה, מידה אחת, שעליה נעמול לתקן במהלך השנה. בכל שבוע מתוך פרשות השבוע, המועדים והחגים, בשילוב עם מהלכים מעולם הטיפול הקוגניטיבי- התנהגותי, נדלה תובנות המחזקות את דרכנו בתיקון המידה שבחרנו לתקן.

## לסיום

אמר קהלת (ג: י). העולם יפה, גם אם הבנתו אותו היא חלקית, עדיין יש בו טוב, וניתן לשמוח ולעשות בו טוב. "רְאִיתִי אֶת הָעֵבֶן אֲשֶׁר נָתַן אֱלֹהִים לְבְנֵי הָאָדָם לְעֵנוֹת בּוֹ. אֶת הַכֹּל עָשָׂה יָפֵה בְּעֵתוֹ. גַּם אֶת הָעֵלֶם נָתַן בְּלָבָם, מְבֹלֵי אֲשֶׁר לֹא יִמָּצֵא הָאָדָם אֶת הַמַּעֲשֶׂה אֲשֶׁר עָשָׂה הָאֱלֹהִים מֵרֵאשִׁית יְעַד סוֹף. יִדְעֵתִי כִּי אֵין טוֹב בָּם, כִּי אִם לְשִׂמּוֹחַ וְלַעֲשׂוֹת טוֹב בְּחַיָּיו".

על מנת להגמיש עקרונות נוקשים, יש צורך לרכוש גם כישורי ויסות רגשי. היכולת לוות רגשות מאפשרת לנו לא להגיב מייד כאשר עקרונות החיים עומדים למבחן ואנו חווים חרדה של אובדן דרך. השהיית התגובה מאפשרת לנו להירגע, לחזור לדרכנו או לחפש דרך אחרת. בין הטיפולים הממוקדים בוויסות רגשות ניתן למצוא למשל את הגישה הטרנס-דיאגנוסטית של דוויד בארלו (Farchione et al., 2010), ואת אימוני ההתרגלות של המערכת העצבית לשאת אי-נוחות רגשית כמו בטיפול בגישת החשיפה הממושכת בטיפול בהפרעה פוסט-טראומטית (פואה ועמיתות, 2014). גם אוסף ההמלצות להתמודדות עם אי-ודאות שהובאו ממקורות שונים באתר ההסתדרות הרפואית (עשת, 2020), מטרותן סיוע בוויסות רגשות קשים המציפים אותנו במצבים אלו. טוד דובס (DuBose, 2020) ברוח אקזיסטנציאלית מציע לשים לב שבמצב הקיומי של איום ואובדן דרך, לצד הייאוש ניתן לזהות גם ניצוצות של תקווה למציאת דרך. הקורונה, לדבריו, היא מעין "מדריכה זמנית" שבאה "מהעבר האחר" שבו יש עקרונות חיים שלא הכרנו. "בואו נארח אותה, ונקשיב לה", מבקש דובס. הווירוס "מציע לנו" להבהיר לעצמנו מה חשוב באמת, ובעיקר לזהות את העיקרון שמזמין אותנו להעריך את החיים והקיום המודע כמתנה ולא כזכות מובנת מאליה.

שינוי והגמשה של עקרונות חיים הם תיקון אישי המוביל לתיקון חברתי. לכן הם מעשים של גבורה, אומרים לנו אלון ופריבס (2016). דרך דומה מציע החסיד חיים מצאנז (בובר, 1947) שסיפר בערך כך: כשהייתי צעיר רציתי לתקן את כל העולם.

## מקורות

1. אלון, נ' ופריבס, א' (2016). סבל, כישלון, תיקון וגבורה: הקושי וההזדמנות בהתמודדות עם טראומה משדה הקרב. פסיכולוגיה עברית. <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3477>
2. בלאנדר, ד' (2020). חרדה ודמוקרטיה בימי הקורונה. גרסה אלקטרונית. אתר המכון הישראלי לדמוקרטיה. [www.idi.org.il/articles/31068](http://www.idi.org.il/articles/31068)
3. בובר, מ' (1947). אור הגנוז, סיפורי חסידים. הוצאת שוקן.
4. ביימן, ש"ז וגליק, ל' (2014). על הבדידות: סקירת ממצאים מחקריים. פסיכואקטואליה, ינואר, 47-51.
5. גתה, י"ז (1975). פאוסט (י' כפכפי, תרגום). הוצאת דביר.
6. דוהיג, צ' (2013). כוחו של הרגל (מ' גרינפלד, תרגום). הוצאת כנרת, זמורה-ביתן, דביר.
7. דרבי, ד' (2020). 10 עיוותי חשיבה. קוגניטיקה. <https://www.cognetica.co.il/10-cognitive-distortions/>
8. הוקינג, ס' (2014). קיצור תולדות חיי (י' סלע-שפירו, תרגום). הוצאת כתר.
9. היקוק, ל"א (2010). הסיפור המופלא של הלן קלר (נ' לוי, תרגום). הוצאת הקיבוץ המאוחד.
10. יאלום, א' (2011). פסיכותרפיה אקזיסטנציאלית (מ' שפס, תרגום). הוצאת כנרת זמורה ביתן.
11. יגורי, ת' (2016). פתרון חידת המשמעות. הוצאת מנדלי כרמל.
12. מארקס, ג'ג (1972). מאה שנים של בדידות (י' אוסטרין, תרגום). הוצאת עם עובד.



13. עשת, י' (2017). בתוך תורת הנפש בפרשת השבוע, דרך תיקון המידות. פסיכולוגיה עברית. [https://www.hebpsy.net/me\\_article.asp?article=2854](https://www.hebpsy.net/me_article.asp?article=2854)
14. עשת, י' (2020). המלצות לחיים באי וודאות. בריאות וחוסן לרופאים בימי הקורונה. אתר ההסתדרות הרפואית. <https://www.ima.org.il/userfiles/image/wornoutdoctors.pdf>
15. פואה, ע"ב, נקש, נ', האמברי, א"א ורוטבאום, ב"א (2014). טיפול בהפרעה פוסט טראומטית באמצעות חשיפה מתמשכת. הוצאת דיונון.
16. פיאה, ז' ואינהלדר, ב' (1972). הפסיכולוגיה של הילד (' שטרנברג, תרגום). הוצאת ספריית הפועלים.
17. פראנקל, ו' (1982). הזעקה הלא נשמעת למשמעות (' ח' איזק, תרגום). הוצאת דביר.
18. צ'ודרון, פ' (2001). כשדברים מתפרקים. הוצאת מנדלי פראג.
19. קאמי, א' (1972). המיתוס של סזיפוס (' צ' ארד, תרגום). הוצאת עם עובד.
20. קרני, י' (2020). דמוקרטיית בשקיעה בעידן הקורונה: מי צריך פרלמנטים מתפקדים? גרסה אלקטרונית. אתר גלובס.
21. <https://www.globes.co.il/news/article.aspx?did=1001323450>
22. Andrews, M. (2016). The existential crisis. Behavioral Development Bulletin, 21(1), 104–109. <https://psycnet.apa.org/fulltext/2016-29917-010.html>
23. Berry, W. (2020). The existential crisis you are (or should be) having. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-second-noble-truth/202004/the-existential-crisis-you-are-or-should-be-having>
24. Calhoun, L.G., Cann, A., & Tedeschi, R.G. (2010). The posttraumatic growth model: Socio-cultural considerations. In T. Weiss & R. Berger (Eds.), Posttraumatic growth and culturally competent practice; Lessons learned from around the globe (pp. 1–14). Wiley.
25. Dubose, T. (2020) When COVID-19 meets pandemic hope: Existential care of and in the impossible. American psychological association. <https://www.apadivisions.org/division-32/news-events/hope-coronavirus-pandemic>
26. Farchione, T.J., Fairholme, C.P., Ellard, K.K., Barlow, D.H., Allen, L.B., Ehrenreich, M J. T., & Boisseau, C.L. (2010). Unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders: Workbook (Unified transdiagnostic treatments that work). Oxford University Press.
27. Heshmat, H. (2019). 5 key ideas about identity theory. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/201901/5-key-ideas- about-identity-theory>
28. Higuera, V. (2018). What is an existential crisis, and how do i break through it? Healthline. <https://www.healthline.com/health/existential-crisis>
29. Lockwood, G. (2008). The schema therapy model. The Schema Therapy Model, international society of schema therapy. <https://www.schematherapysociety.org/Schema-Therapy>
30. Young, J.E., Klosko, J.S., & Weishaar, M. (2003). Schema therapy: A practitioner's guide. Guilford.