

לעשות זה לחיות

הקריאה להיות אדם פעיל ומעורב איננה רק קלישאה של קואצ'רים. היא מבוססת על מדע מוצק, ועשויה להאריך את החיים **משה בר**

או מדוע שלא אעביר את חיי בספיגת כל הטוב הזה? בהנחה שיש לאדם מספיק אוכל במקרר וגם מעל ראשו, מה שמונע ממנו להתמסר לחלוטין להנאות העולם המודרני הוא פשוט הצורך המובנה לעשות וליצור. אנו יצורים סקרנים, צמאים לידע בכל תחום אפשרי, אך באותה מידה הצורך שלנו להשתמש בידע הזה כדי ליצור הוא כפייתי. אנחנו בוחרים שלא להיעלם אל תוך פנטזיה, שירה רגילה ומנגינות נוגעות ללב, אף על פי שהיינו יכולים. אנחנו מעדיפים לעשות, לפעול.

כמעט כל מה שאנחנו עושים באופן יומיומי כרוך ביצירה או בייצור: החל בבישול, דרך תיקון המקלחת, וכלה בכתיבת מכתב או עבודה בגינה. גם המחשבה היא מעשה יצירה. רעיונות חדשים, המצאות חדשות, פתרונות יצירתיים, תוכניות שאתה עושה כשתודעתך נודדת – כל אלה תוצרים שמוחך יצר ושמר.

אחת התגליות הגדולות בחקר המוח מהעשורים האחרונים שופכת אור על המנגנון האחראי לכך – רשת ברירת המחדל (default mode network) הענקית, הפועלת ללא ליאות דווקא כשאנחנו לא שאובים כל כולנו במטרה תובענית. זו תזמורת שלמה של אזורים מוחיים שעוסקה בקדחתנות ביצירת תחויות, תוכניות וסימולציות של תסריטים אפשריים יותר ופחות, שעוזרים לנו להתכונן לעתיד. הם מאוחסנים בזיכרוןנו לשימוש עתידי, ובדרך זו ממזערים אירועים וחדודות.

כל זה קורה בלי שאנחנו שמים לב. יש יהודים שומרי מצוות שנמנעים מיצירה בשבת. במשך יממה אחת בשבוע אסור להם ליצור, לכתיבה, לכתיבה או ליצור שום דבר חדש. כשאני רוצה להקשות על חבריי הדתיים, אני אומר להם שמוחם ממשיך לייצר ידע חדש גם כשהם יושבים סביב שולחן השבת. כל אותן סימולציות מנטליות שהמוח שלנו עסוק בהן כל העת מביאות ליצירת קשרים חדשים בקורטקס, קליפת המוח. פעולות וחוויות שאנחנו מדמיינים נשארות בזיכרון, גם הן מעשי יצירה טהורים.

במקרים קליניים נדירות המחשבות הקונסטרוקטיביות שלנו יכולה להתחלף בדאגות אובססיביות, מחשבות טורדניות, מעגליות וחזרתיות. אך כשהמערכת פועלת באופן בריא, כרוך לנו כיום שנדידת מחשבות, על כל האנרגיה המסיבית שהיא צורכת, ממלאת תפקיד מרכזי בהווייתנו ואחראית במידה רבה להצלחה, ליצירתיות ולרווחה הנפשית שלנו.

יצירה ועשייה פיזית, כמו גם יצירה ופעילות מנטלית, מתגמלות אותנו כך שנרצה להמשיך. הכימיקלים שמתחררים ממוח (נוירורנסמיטרים כגון דופמין) הם הדרך של המוח שלנו לדרבן אותנו לעשות עוד ועוד. ההרגשה הטובה מעשייה וממעורבות אינה איזשהו קונספט ערטילאי או

מישהו אחר, ואפילו להיות נוכח בקידושין בשם החתן. מצד שני ישנן מצוות שבהן לא ניתן למינות שליח-נציג, כמו לשבת בסוכה או להניח תפילין – יש למלא אותן בעצמנו. אין באמת כלל אצבע המבחין בין מה שאפשר ומה שאי אפשר להאזיל לשליח, אך כעיקרון אפשר לחשוב על זה כמצוות שבהן חשובה רק התוצאה הסופית, ושעבורן אפשר למנות שליח, ומנגד מצוות שבהן יש חשיבות לחוויה עצמה, ואז אי אפשר להיעזר במישהו אחר.

כדי להבין את המסר שעולה מכך לא צריך להיות דתי אדוק. הבנתי שמה שחסר לי בחיים הוא מעורבות אישית. עם השנים והשיער המאריך, אני מוצא את עצמי מאזיל יותר ויותר סמיכויות לאחרים, בזמן שאני מתרכז יותר בתמונה הגדולה של הדברים. סוגיית השליח גרמה לי להבין שעלי להיות מעורב יותר גם בפרטים עצמם.

ניסוי קלאסי מצא שחולדות העדיפו מזון שניתן להן רק אחרי שלחצו על ידית. גם אצל בני אדם פועל מנגנון דומה. יצירה פיזית, כמו גם יצירה ופעילות מנטלית, מתגמלות אותנו ומשפרות את מצב הרוח

השתתפות היא התמסרות. והתמסרות מאפשרת חוויה מלאה יותר. גם כאן לא צריך ללכת לריט-ריטים ארוכים של מדיטציה ושתיקה כדי להבין שחוויה מלאה ומשמעותית דורשת מעורבות בריבדים השונים של חיינו – לא התכוננות מהצה.

לא מוזמן נסענו לטיול משפחתי ביפן לרגל יום הולדת. מריה והילדים פינקו אותי ונטלו על עצמם את התכנון המקדים. זה חסך לי זמן וכאב ראש כשבועות שקדמו לטיול, אך התוצאה היתה שהם נהנו מהטיול החלומי יותר ממני. יפן כמוכנה היתה מסקרנת ומהנהנה, אך כשהגענו לשם, חוסר המעורבות שלי יצר אצלי ניתוק בלתי רצוני מהחוויה. נתקלנו שם במנהגים מרתקים, טעמים נדיים, אסתטיקה שנוגעת בנשמה – ולמרות כל אלה, הייתי כמו אורח בטיול של עצמי וכמבט רחב יותר, מי רוצה להיות אורח בחיים של עצמו? להיות מעורב זה לעשות, ולעשות זה ליצור, והנה, מתברר שנוכלנו ליצור. אני יכול לשכב על הספה עם המחשב שלי ולצפות כמעט בכל סרט שנעשה אי פעם, לקרוא כמעט כל ספר שנכתב אי פעם, ולהאזין כמעט לכל שיר שהוקלט אי פעם.

●●● מכל הדברים שעשיתי עד היום, מעטים הסבו לי עונג כמו בניית בית עץ ענק לילדיי. במשך שנה ניצלתי הפסקות בין כתיבת פסקאות כדי לעבוד עליו, בין אם זרחה השמש או ירד שלג (זה היה בנוסטון). מצויד במסורים חשמליים, במיטב האיכוור האמריקאי ובשתי ידי השמאליות, הצלחתי להוכיח שאוסף של קורות עקר מות יכול להרכיב יחד מבנה חזק ויציב. כה רבה היתה אהבתנו לבית העץ, עד שהחלטנו, כמשפחה, לקעקע אזור שלו על גופנו.

תקופה ארוכה המשכתי להרהר מדוע תהליך הבנייה הארוך הסב לי הנאה כה רבה. מעבר לתוצאה הסופית המספקת, נראה כי היצירה עצמה, תובענית ככל שהיתה, העניקה לי תחושת חיות, הזרימה בי אנרגיה ושיפרה את מצב רוחי. מחקרים בפסיכולוגיה תומכים בתובנה זו באופן גורף. בדוגמה אחת, משעשעת למדי, ניסוי שערכו פסיכולוגים חברתיים בבית הספר לעסקים בהרווארד הראה כי אנשים מעריכים מבנים שבנו בעצמם מקובלות לגו כשוויים הרבה יותר מאשר אותם המבנים בדיוק כאשר הוענקו להם בנויים מראש וללא כל מאמץ (המחקר הזה טבע את המושג "אפקט איקאה" – תחושת הסיפוק והגאווה על דבר מה שאת מרכיבה בעצמך). ניסוי קלאסי משנות ה-60 הוכיח את אותו העיקרון אצל חיות: חולדות העדיפו באופן מובהק מזון שקיבלו רק לאחר לחיצה על ידית, על פני אותו המזון כאשר הוגש להן ללא כל פעולה מצדן. נוכחתי במחקרים אלו כאשר בתי הצעירה ניצלה העיירה, בסיום קורס בישול משפחתי, שזו היתה הארוחה הטעימה ביותר שאכלה מעודה.

ואמנם, נראה שאנו קשורים יותר לדברים שדורשים מאיתנו מאמץ מסוים, ואיננו מפונקים כפי שאולי אנו נוטים לחשוב על עצמנו. תובנה זו מובילה אותי לפרדוקס חיים רלוונטי אחר. כשנים האחרונות אני עסוק בדברים רבים, ורוי כם דברים טובים. אני מצליח לא רע, אך עדיין סוחב עמי מועקה מסוימת מאז שזיהיתי כי אינני נלהב כבר תקופה ארוכה, בלי שאני מבין מדוע. אינני משועמם ואינני עייף – אני פשוט לא מוצא מהמיטה בבוקר. בתי העיירה לי לא מוזן שה"וואו" שלי אינו חזק כפי שהיה בעבר. הדבר תחילה הצחיק אותי, עד שהבנתי שהיא צודקת. וכה כמדען מנוסה, התחלתי לבדוק ביסודיות השערות שונות כדי לגלות מה חסר בחיי.

באופן לא צפוי, התובנה הגיעה משיעור גמי רא שאני לומד עם הרב הפנומן שבתי רפפורט. זה קרה כשלמדנו על שליח ודין שליחות (דוגמה מרכזית אחת מופיעה במסכת קידושין מ"א, א'). יש מצוות שעבורן מופיעה במסכת קידושין שיבצע אותן במקומנו, וזה בסדר. שליח, למשל, יכול לבנות סוכה עבור מישהו, לתת תרומה בשם



בית העץ במוזיאון ישראל, בתכנון יפעת פינקלמן ודבורה פינטו פדה. מחקרים גילו שאנשים מעריכים יותר מבנים שבנו בעצמם צילום: עמית גרון

אחרת. אנחנו יודעים כבירור שלפעילות הפיזיות והאינטלקטואלית, ואפילו לעושר הפעילות החברתית שלנו, יש השפעה ישירה על האטת הירידה הקוגניטיבית ועל יצירת תאי מוח חדשים שמשמרים את יכולותינו. פעילות היא לא רק אמצעי לשיפור מצב הרוח, רמת הסיפוק והחיבור שלנו לחיים. חיים פעילים אינטלקטואליים, תוזה פיזית ומעורבות חברתית מארזים כים את תפקוד המוח, ובהתאם את החיים עצמם. רוכנו פסיכיים ומאפשרים לאחרים לפעול במקומנו. לפעמים זה בגלל מעמד, ולרוב זה בגלל ההעדפה הרווחת לחיות מובלים ולא מובילים. זה אולי מוריד מאיתנו את המעמסה הכרוכה בהחלטיות, אבל במקביל זה מנתק אותנו מהחיים שלנו. אנחנו מסתכלים סביב, וסומכים על האחר והאחר רת לפעול בשמנו, כמו שליחים. אבל מה שקל יותר הוא לא בהכרח מה שנכון יותר. במקרה של היצירה של חיינו, לעשות זו הדרך.

פרופ' בר הוא חוקר מוח באוניברסיטת בראיילנד והמדען הראשי של חברת הדוגמה

דיכאון, ומנסה לגרום למתמודדים להילחם בחורסר המוטיבציה שלהם. צעדים קטנים ופעילויות קטנות שיש בצדם תגמול מראים במחקר שיפור משמעותי אצל מטופלים שמצליחים להתמיד באופן דומה, הראינו במעבדה שהמרת התליך החשיבה ("Facilitating Thought Progression") היא תהליך שגם לו יש תרומה ניכרת לשיפור מצב הרוח. ממש כמו התקדמות בתנועה פיזית כגון ריצה, ניתן לשפר גם גמישות קוגניטיבית כך שהחשיבה תתקדם מהר יותר, רחב יותר ורחוק יותר. כשהשיטה הזאת שלנו יושמה באפליקציה משתתפים בשם Mood Bloom היא הראתה שיפורים משמעותיים ביותר בניסויים קליניים. לרוץ בתודעה, כמו לרוץ בחוף, יכול לשפר לנו את מצב הרוח. להיות יצרנים ומעורבים מחבר אותנו לחיים. עשייה ומעורבות, פיזית ומנטלית, לא רק משפרות לנו את החיים, אלא יכולות גם להאריך אותם. הדוגמה הברורה ביותר, שאנו נתקלים בה לעתים תכופות, היא הצניחה בכותל לות הקוגניטיביות אצל אלו שיוצאים לגמלאות ולא ממלאים את זמנם בפעילות אינטנסיבית

סימטת קואצ'ינג. היא מבוססת על ביולוגיה וכימיה קונקרטיים כמו, שהאבולוציה נטעה בנו כדי שנעשה וניהנה ממה שעשינו, גם כשו עשייה חיצונית ופיזית, וגם כשו עשייה פנימית ומנטלית. אפשר להמחיש את הקשר הזה בין עשייה ומצב רוח דרך מבט על דיכאון ועל הגישות היעילות ביותר לטיפול בו. תנועה (כמיוחדת אירובית כמו ריצה), פעולה ועשייה הן הדרכים המהירות ביותר להפחית סימפטומים של דיכאון. שיטה חדשה יחסית שצוברת פופולריות בשם Behavioral Activation, או BA ("הפעלה התנהגותית") מעודדת מטופלות ומטופלים לקום ולעשות, גם כאשר אין להם מוטיבציה. היעדר מוטיבציה הוא בעיה קשה אחד מהסימפטומים הדומיננטיים והקשים ביותר בדיכאון, מעבר למצב רוח ירוד, הוא מצב המכונה אנהדוניה – חוסר היכולת ליהנות מפעילויות יומיומיות. מצב זה מוביל לתרגיה, שהיא בעיה קרה חוסר מוטיבציה לעשות. ה-BA, שהוא תהליך סוג של טיפול התנהגותי כללי, מתמקד בהימנעות ובחוסר המעורבות המוהים עם