

## איך סיפור נולד

פרופ' קלייר רבין  
פורסם בעיתון "את"

לכולנו יש סיפורי חיים, ביוגרפיות המורכבות מעובדות כמו תאריך ומקום הלידה שלנו, היכן למדנו, למי נישאנו, מספרי ילדינו, הקריירה שלנו וכן הלאה. אולם מעבר לפרטים אלו, יש לכל אחד מאיתנו "דרך" מסוימת לספר את סיפור חייו, דרך בה אנחנו רואים את חייו. במובן זה, זהו ה"נאראטיב" שיוצר את זהותנו האישית. אנחנו מתפקדים ככותבי התסריט של סרט חייו, בעיקר בדיעבד אבל גם, כפי שנראה, גם לעתיד. אנחנו יכולים לספר את חייו כשאנחנו גיבורי הסיפור, או קורבנותיו, כסיפור הצלחה, או כטרגדיה יוונית. מתברר שהאופן בו אנחנו בוחרים לספר את סיפור חייו, פחות או יותר קובע את דרגת האושר שלנו. מובן שאין הכוונה כאן לטעון שמי שסיפור חייו חיובי, יצלה וישמח כאשר מפטרים אותו מעבודתו או כאשר בן הזוג שלו עוזב אותו, אבל אופן הסיפור קובע מי אנחנו חושבים שאנחנו. אם פוטרנו והדבר מאשר עבורנו את מהלך חייו עד כה - אנחנו גרועים, לא מחזיקים מעמד, שונאים אותנו בכל מקום, וכן הלאה - ייפגעו ההערכה העצמית והאופטימיות שלנו הרבה יותר מאשר אילו היינו רואים את עובדת פיטורינו מעבודה כצעד ראשון לקראת שינוי חיובי ומשמעותי בחיים.

מחקרים חדישים מצאו שאנשים מאושרים לא סובלים בחייהם פחות חוויות קשות מאשר אנשים לא מאושרים. ההבדל הוא שהאנשים המאושרים מספרים את מה שקרה להם באופן אחר. באחד המחקרים האחרונים בתחום, התבקשו המשתתפים לכתוב את קורות חייהם תוך שהם מתארים מה קרה להם ומה משמעות האירועים האלו בחייהם. התברר שקיימים הבדלים גדולים מאוד בין סיפוריהם של אנשים מאושרים לבין הסיפורים של אלו שהעידו על עצמם שאינם מאושרים - וההבדלים הללו אינם ברמת האירועים עצמם. ההבדל העיקרי שנמצא הוא שאנשים מאושרים רואים אירועים שליליים שקורים להם כנקודות בדרך למשהו טוב יותר בעתיד. אנשים לא מאושרים מספרים דברים דומים בצורה אחרת לגמרי. אצלם, אירועים שליליים מהווים לרוב חוליות בשרשרת של אירועים שליליים, שמצדיקים ומהווים בסיס אלו לאלו, ומוליכים לאירועים שליליים נוספים.

כלומר, אנשים מאושרים מתארים אירועים שליליים (כמו מחלות, פיטורים, אובדן קשר, או קושי כלכלי) כבעלי ערך מתקן, כרגעים נושאי "בשורת גאולה" והזדמנויות חבויות אשר הם (גיבורי הסיפור) הצליחו להפוך לאירועים חיוביים בחייהם. בעקבות אירועים כאלו, הם הרחיבו את המעגל החברתי שלהם, מצאו עבודה מוצלחת יותר, הכירו מישהו מתאים ונכון יותר, וכן הלאה. כלומר, אנשים לא מאושרים מספרים סיפורי עלילה "נגועים" בהם אירוע שלילי "זיהם" את מהלך חייהם והסיט אותם בכוח ממסלולם, ואילו אנשים מאושרים מספרים עלילות בהם אירועים שליליים דווקא עזרו להם למצוא את דרכם בחיים.

אכן, מדובר כאן בכוחה של חשיבה חיובית - רעיון ישן וטוב - אבל לא די בחשיבת מחשבות חיוביות. המחקרים החדשים מראים שעלינו להשקיע יצירתיות כדי למצוא דרכים לספר סיפורים "קשים" כך שאנחנו נופיע בהם כגיבורי הסיפור והמצבים המתוארים בו, לא כקורבנותיו. בטרם נפנה לעסוק בשאלה איך יועיל לנו המידע החדש הזה בחיינו, יש עוד ממצא אחד שחשוב להכיר. חוקרי מדעי החברה שבדקו את נושא סיפורי "הגאולה" לעומת הסיפורים "נגועים" בדקו תחום נוסף: הם ביקשו לדעת אם קיים קשר בין האופן בו אנשים רואים את סיפור חייהם לבין מה שהם עושים עם חייהם. ספציפית, הם בדקו את תרומתם של הנבדקים שלהם לחברה - עד כמה הם מתנדבים לטובת הקהילה, עוזרים לאחרים, ומעניקים לבני משפחה. התברר שמספרי סיפורי "גאולה" הם גם אלו שנותנים יותר לאחרים. אנשים שראו את חייהם כ"נגועים" בשליליות, נתנו מעצמם הרבה פחות.

אז איך כל זה קשור למערכות יחסים זוגיות? נבחן מה קרה לשני גברים שזה עתה הפכו לאבות בעקבות לידת בנם הראשון. איתי וטלי, וערן ודליה הם שני זוגות נשואים טריים, שזה עתה נולד להם תינוק. חיי הנישואים היו טובים בשני המקרים ושני הגברים שמחו על התוספת למשפחתם הקטנה, אולם בשני המקרים היתה לידה מוקדמת. שני הילדים נולדו פגים ברמת סיכון גבוהה. לפתע, במקום לקחת את הילד הביתה ולחגוג, נאלצו שני הזוגות ההורים לכלות את ימיהם בבית החולים. שני הזוגות היו בהלם וחייהם המשותפים עמדו בפני מבחן קשה. שבועות ארוכים חלפו בהם בני הזוג ראו זה את זה בחטף, בחילופי המשמרות בבית החולים, או ברגעים קצרים שאחרים החליפו אותם. שני הגברים מצאו את עצמם חוזרים יום אחר יום לבית ריק, מבשלים לעצמם ארוחות, וממהרים לבית החולים להחליף את בת הזוג המותשת והעצובה.

איתי נוטה לראות את סיפור חייו כסיפור גאולה. עם הזמן, הוא יראה את המשבר הנוכחי כנקודת מפנה בחייו, כאירוע שחזק את מערכת היחסים שלו עם טלי, שקירב ביניהם. הוא יראה את עצמו כגיבור שהתמודד עם המצב, שהפתיע את עצמו לטובה וגילה בעצמו משאבים, ששמח לגלות את כמות החברים הטובים בהם הוא מוקף, שהיו נכונים לעזור לו. לעומתו, ערן יראה את לידת הילד כתחילת סופה של מערכת היחסים האינטימית שלו עם דליה. הוא יארגן את הסיפור ויתאר את האירוע כמצב "נגוע" ששיגר אותו ואת אישתו הטרייה במסלול מנוגד לכיוונם המקורי, להידרדרות במקום צמיחה, לתחושת חולשה, בדידות וחוסר אונים. מובן שבמצב כזה, איתי יהיה נכון לעזור לאישתו להתגבר על המשבר האישי שלה יותר מערן.

איך אפשר לקבוע שהאופן בו נראה את האירוע בעתיד משפיע על התנהגותנו בהווה? סיפורי החיים שאנחנו מספרים לעצמנו על הקשיים בהם אנחנו נתקלים נוטים להיבנות על תכונות

אופי מאפיינות וקבועות למדי, שיישארו כאלה אלא אם נחליט לעשות שינוי אמיתי בחיינו. כאמור, איתי נוטה לספר סיפורי גאולה והישרדות. כשהוא מספר על בעיות שהיו לו בבית הספר כאשר עבר לגור עם הוריו בעיר אחרת והרגיש בודד, הוא אומר שאז התחיל לגלות עניין בקריאה. בבואו לספר על אירועים דומים בחייו, ערן מספר סיפורים נגועים: כאשר תאר כיצד ילדה בה התאהב בתיכון דחתה את חיזוריו, הוא קבע כי שם התחיל הדפוס בחייו בו הוא הולך ונעשה בישן ומאופק ביחסיו עם נשים. כאשר נפגעו שני הגברים האלו במשבר לידת ילדם הראשון, סיפור חייהם המשיך להתקדם על פי האופן בו הם סיפרו אותו. גם אם איננו מודעים לכך, אנחנו תמיד הגיבורים או הקורבנות של האירועים בחיינו. את הנטייה לבחור בצד אחד מבין השניים אפשר לתקן במהלך החיים.

כאשר אנחנו מציגים סיפור של גאולה, מערכות היחסים הסובבות אותנו נראות לנו תורמות ועוזרות לנו להתגבר על מצבים קשים. באופן טבעי, איתי - בעל סיפורי הגאולה - נכון יותר לעזור לטלי אישתו, והיא תתמוך בו. סיפוריו הנגועים של ערן גורמים לאנשים סביבו להתייחס אליו בדיוק כשם שהוא מתייחס לעצמו בסיפוריו - כקורבן. כלומר, הוא כבר מוכן למצב בו חבריו לא יעזרו לו, יאכזבו אותו דווקא כשהוא צריך אותם. כך, מבלי להבחין בכך, ערן מתחיל להיפרד מאישתו דליה, מכיוון שעליו להגן על עצמו מפני המכה הבלתי נמנעת שתגיע.

מובן מאליו שמדובר כאן בסוג של נבואה שמגשימה את עצמה - מה שמחזיר אותנו לשאלה הקלאסית: מה בא קודם, הביצה או התרנגולת. האם איתי מנבא שדברים חיוביים יצמחו מתוך דברים שליליים משום שהוא כבר פגש אירועים כאלו בחייו, או אולי דברים כאלו קרו משום שהוא ציפה להם? אולי שני הדברים נכונים? מתי ומה התחיל לעצב את סיפורי חייו להיות סיפורי גאולה או סיפורים נגועים באכזבה? כל הנושא די מיסתורי. האם אנחנו לומדים מהורינו לספר את הסיפורים שלנו? איש לא יכול לומר בוודאות. המקום בו יש לנו מעט תקווה הוא העובדה שטיפול נפשי מוצלח - בלי קשר לשיטה בה עובד המטפל - בהכרח יגרום לשינוי בו סיפורים נגועים יהפכו לסיפורי גאולה. טיפול נפשי מוצלח מתבסס על כך שהמטופל לומד לראות את עצמו כגיבור של סיפור חייו - לא כקורבן. גם אם במהלך הטיפול נלמד כיצד היינו קורבנות במקרים מסוימים בעבר, אנחנו לומדים לראות את החוזק שלנו, את יכולתנו להתמודד עם הקשיים, את המשאבים ואת ההצלחות שלנו. אם זה לא מה שקורה, הטיפול לא יכול להיחשב כמוצלח. כאשר אנחנו חווים את ההצלחה, נוכל להתחיל לשנות את אופן סיפור חייו. מובן שטיפול מוצלח לא מחסן אותנו נגד כישלונות ואירועים שליליים בעתיד, אבל הוא מסוגל להנחות אותנו לראות את חייו כמסע בו יש לנו כוח ליצור את האופן בו אנו רואים את כל מה שקורה לנו.

יחד עם זאת, סביר להניח שאדם שחווה את סיפור חייו כסיפור נגוע בכישלון לא יטרח כלל ללכת לטיפול משום שהוא מראש אינו מאמין שהוא יכול להשפיע על מהלך חייו. אם אנשים

כאלו מגיעים לטיפול, זה רק בגלל שמישהו עומד לעזוב אותם, או כדי להתלונן על אדם אחר. אז, הם רק מבקשים קהל שישמע את סיפוריהם הנגועים, מישהו שינחם אותם, שישתתף בצערם. כאשר המטפל שלהם מראה להם שלמרות כל הקשיים, עדיין יש להם ברירה ואפשרות בחירה איך לראות את סיפור חייהם, הם מאוכזבים וכועסים.

בחנו את עצמכם: האם אתם מספרים לעצמך את סיפור חייכם כסיפור גאולה או כסיפור נגוע? איך הגבתם למאמר הזה? אם כאשר קראתם את המאמר, אמרתם לעצמכם: "מה לעשות, דברים רעים קורים ואי אפשר לשנות זאת על ידי שינוי דרכי החשיבה"? אם כן, סביר להניח שאתם מספרים סיפורים נגועים על חייכם. אתם משוכנעים שזו האמת ולכן, כמובן, זו תהיה האמת שלכם - ובאופן מעגלי, הסיפור שלכם יצדיק את מהלך חייכם והחיים יצדיקו את הסיפור.