



דף למידה

התפתחות רגשית בתקופות חיים מאוחרות - בשגרה ובחרום

בכל זאת לחשוב שאפשר משהו בכל זאת להחזיק בלב, בנקודה עמוקה פוטנציאלים שלא מומשו עד היום. (ואולי דווקא עכשיו יגיעו) לא חייבת לדעת מהם. אבל יכולה להחזיק אותם, כאפשרות. בכל זאת לראות, ולהפנות את המבט, גם אם בכוח אל הציפורים שעדיין מצייצות, (היום פרח גם היסמין בגינה. בכל זאת, אחרי עוד בכי, ועוד ייאוש, להחליט לקרוא משהו אחר, לא חדשות ולא אסקפיזם אלא אנשים שיוצרים הכרה באפשר. בכל זאת, לזכור שלאן שנפנה את המבט, לשם תלך האנרגיה. ולא עם "תקווה" (אני לא מחבבת רעיונות הירואיים), אלא עם הכרה בנפש האנושית הפשוטה, שקיימת בבני אדם, (לא בכלום, נכון, אבל ברובם). לזכור שאף אחד לא מחזיק בכל האמת. לזכור שאף אמת, מעולם, לא היתה בצבעי שחור לבן. לזכור שיש בתוכנו אמת שהיא שלנו. לרוב היא לא מדוברת אלא פשוט נוכחת. יום אחרי הגשם. לזרעים שהונחו שם למשמרת יש עכשיו הזדמנות להנץ. אולי באביב הבין.

- רונה שפיר

מהי התפתחות רגשית?

השינויים המתחוללים ביכולתו של האדם להיות מודע לרגשותיו, להביעם במידת הצורך ואף לשלוט בתגובות שרגשות אלה מעוררים בו. ככל שהיכולות הללו גבוהות יותר, כך מתרבות אפשרויות הבחירה ובעקבותיהן גם אפשרויות הפעולה.

האתגר הרגשי בתקופות חיים מאוחרות

להתמודד ב'שלום פנימי' עם הפער הגדל בין העושר המחשבתי, הרגשי, הרוחני הנצבר עם השנים, לבין הגוף המצוי בתהליך שחיקה בלתי נמנע.



גם בתקופות חיים מאוחרות, יש לאדם אפשרות ויכולות להמשיך ולהתפתח רגשית.

מחקרים מצאו שבני 60+ חווים;

- שיפור ביכולת הוויסות הרגשית
- מורכבות רגשית (היכולת להכיל סתירות ועמימות, לחוות בו זמנית רגשות חיוביים ושלייליים חזקים)
- ירידה בתכיפות המחשבות השליליות
- היזכרות ביותר אירועים חיוביים ופחות בשליליים
- מפגינים יחס חיובי יותר לאירועים מהעבר
- מטולטלים פחות ממצבים חברתיים או מאירועי דחק
- מתמקדים בחשיבותן של חוויות רגשיות וברצון לשמר רמות גבוהות של רווחה נפשית
- יותר אותנטיים – פחות עסוקים ב"מה יגידו"
- בעלי יכולת גבוהה יחסית לצעירים להיות ב'כאן ועכשיו'
- עלייה בחמלה העצמית ובחמלה לאחר