



דף מידע על החשיבות הבניית המשמעות בתקופות חיים מאוחרות

למילה "משמעות" יש הרבה פירושים והגדרות, כל אחד מהם מבטא את נקודת מבטו של המתבונן.

בקורס הזה, אנו מתייחסים למשמעות כמזון לנשמה הדוחף אותנו לפעולה. המשמעות יכולה להיות תוצר של ניסוי וטעיה או של ניסיון ותהייה והיא עניין סובייקטיבי הקשור לבחירה אישית. אנו אחראים להענקת המשמעות לחיינו. האתגר שלנו הוא לבחור דרך חיים ועשייה שיש בהן משמעות, כי כאמור, הן אלה שימלאו אותנו באנרגיה ויתוו כיוון להמשך התפתחותנו.

המושג "אנרגיה" מסמל תהליך פיזיולוגי. ככל שהשנים חולפות, השחיקה הטבעית של מערכות הגוף השונות מצריכה השקעת יותר אנרגיה בפעולות בסיסיות, כגון לעיסה, הליכה או עמידה. למשל ארוחה שהכנו אתמול כלאחר יד תובעת מאיתנו היום קצת יותר זמן ואנרגיה ומעייפת אותנו יותר, או טיול שבשנה שעברה חזרנו לשגרה מייד לאחריו, מצריך מאיתנו השנה יומיים של מנוחה. מיום ליום מתמעטת האנרגיה לעשייה שאינה הישרדות או כורח.

ניהול האנרגיות דורש ניהול חכם ומוקפד, כמו ניהול תקציב המדינה: מה שמשקיעים במקום אחד, יורד ממקום אחר – אין קסמים, יש כלכלה. ניצה אילון מכנה זאת "כלכלת הנפש". כדי להיות "בנקאי נפש" טוב, עלינו להגדיר את הצרכים, את המטרות, את סדרי העדיפויות ואת ההשקעות המעשירות את נכסי בנק האנרגיה שלנו. עם הגיל, יש תקופות ומצבים של קושי ושל אובדן שבהם חלה ירידה במפלס האנרגיה ומתערער המאזן שבין הוצאות להכנסות. אז ניאלץ להשתמש במאגרים שנאגרו לאורך החיים – זיכרונות, ידע, מומחיות, יכולות להנאה מעצם היותנו לבד או עם אנשים קרובים שמסייעים לנו במילוי מצברי האנרגיה.

אם כן, משימת ההתפתחות שתאפשר לנו להתמודד בתקופות חיים מאוחרות עם העייפות הטבעית של החומר היא להפוך את הנפש ואת המחשבה למחוללי אנרגיה, מעין גנרטור פנימי שיסייע לנו להמשיך לנהל את אורח החיים הרצוי לנו, לצד השחיקה הטבעית של הגוף ולמרות שחיקה זו.

כדי להוסיף לעצמנו אנרגיה או לשמור על הקיימת, יש לנהל אותה. ראשית, יש למפות את מעשירי האנרגיה ואת זולליה, ולאחר מכן להשקיע בעשייה מעשירה ולקצץ בזו המבזבזת אנרגיה ללא צורך. ההבחנה בין עשייה מעשירה לעשייה זוללת תלויה במשמעות שאנחנו מעניקים לה. האם אירוח ארוחת ערב משפחתית מעשיר או זולל אנרגיה? הרי על פי רוב, אחרי ארוחה כזו אנו שואפים להגיע במהירות האפשרית למצב מאוזן, כלומר למיטה הנוחה שלנו. ובכל זאת רבים מספרים שמאירוח שכזה הם מתעשרים באנרגיה ולעיתים אפילו בתחושת משמעות.

בכל רגע ורגע נתונה בידינו הבחירה כיצד להתייחס למה שקורה כאן ועכשיו כי המשמעות שאנו מעניקים לכל אירוע, משפיעה על הכיוון שאליו ייקח אותנו האירוע – להתפתחות ולצמיחה או לעצירה ולנסיגה. כשאנחנו משנים את אופן ההסתכלות שלנו על מצבי לחץ, אנחנו משנים את תגובותינו הפיזיולוגיות אליהם.



אם אנחנו תופסים את הלחץ כמזיק ופוגע וסבורים ש"הלחץ הזה עוד יהרוג אותי בסוף", כלי הדם מגיבים בהתכווצות והופכים צרים יותר, דבר המוביל לעיתים קרובות למחלות לב. אבל כשאנחנו תופסים את הלחץ כחלק נורמטיבי מהחיים ואומרים לעצמנו שדפיקות הלב המואצות, ההזעה והיובש בפה הם חלק מהיערכות הגוף להתמודדות עם מצב של לחץ, כלי הדם אינם מתכווצים יתר על המידה – הם אף נשארים רפויים. הקשר בין האופן שבו אנו תופסים את החוויה – הפירוש או המשמעות שאנו מעניקים לה – לבין מצב בריאותנו, מחזק את ההבנה שאנו יכולים לקבל כוח גם מהתמודדויות קשות ומורכבות ומטיל עלינו אחריות גדולה בבחירת המשמעויות שאנו מעניקים למתרחש בתוכנו ומחוצה לנו. כשאנו צעירים, המחויבויות החיצוניות – עבודה, ילדים, קהילה ועוד – הן מחוללות האנרגיה העיקריות. כיום, עלינו להעניק משמעות לשגרת העשייה הנוכחית שלנו או ליזום עשייה חדשה, נושאת ערך ומשמעות מבחינתנו, כמו עיסוק באמנות, אתגרים פיזיים, עזרה לזולת, תרומה לקהילה. עם זאת, למרות הנאמר כאן, השקט השורר לאחר שהתרוקן הבית או לאחר הפרישה מהעבודה מעורר לעיתים פחד ורתיעה שזוללים אנרגיה ויש פעמים של לבד שממלאות באנרגיה.