

# הנוכל להיות סאושרים?

גלעד גוטפלד

אפיזודה אחת ששבה ומייצגת את עצמנו כישות אחת בלתי פוסקת...

מדוע לא תמיד אנו מאושרים?

מדוע אנו לא מצליחים לשמר לעד את תחושת האושר? כשאנו חווים אושר, אנו חווים זאת בפתאומיות, ללא שליטה עצמית. התחושה פורצת לפתע וללא שליטה ובלי משים היא חולפת, היא פשוט מתרחשת, או לא. האושר הוא ברחלוק משום שהגוף והנפש הם דינמיים, אנו משתנים כל העת ואיננו קופאים על השמרים, האינטראקציות עם החברה נספגות בתוכנו ולעולם ייווצרו תכנים ומתחים חדשים. כשאנו מצויים בסיטואציות חדשות נוצרים מתחים, דהיינו משוואה חדשה שלה שני קטבים; המשוואה הנפשית מורכבת משאיפה לאושר מצד אחד ומסבל מן הצד השני, המתח הזה גורם לנו להגיב הן בצורה מודעת ובין בצורה שאינה מודעת. אנחנו שואפים להגיע למצב של הרפיית המתח ולאזון ועד שהדבר לא יתחולל לא נוכל להרגיש סיפוק והגשמה המובילים לתחושת שלמות ואושר. הדינמיות שואפת להוביל אותנו לתחושת האושר אך גם לתחושות מנוגדות לו, משום שאנו מתפתחים ומשתנים.

מצב של אושר סטטי הוא מצב של ניוון כפי שמצב של סבל הוא מצב של ניוון וכן גם מצבים נפשיים אחרים, האושר הוא קוטב אגוניסטי והסבל הוא קוטב אנטגוניסטי, הדיאלוג הפנימי לא פוסק הוא רק מעורר ויוצר.

**"ללכת בים להסתכל** על ערמות הצדפים הפזורות לאורך החוף, לגלות צדפים, ואבנים קטנות ומיוחדות, וללקטם תוך מחשבה שאולי הם נדירים. לשחק עם קרני השמש הפוצעות את העננים ונושקות לגלים, המרקידות את השתקפותן תוך כדי שכשוך אצבעות הרגליים במי הים הקרירים.

ללכת בחזרה לכיוון המכונית, החול נדבק לכפות הרגליים, להשאיר את האוצרות שנמצאו במהלך היום על הסלע, למישהו אחר שאולי ימצאו חן בעיניו. להתניע את הרכב לצלילי שעות ערביים, לפתוח את חלונות הרכב בכביש המהיר, לתת לאוויר שבחוץ להתערבב עם האוויר שבפנים, לתת לאדם שבחוץ להתערבב עם האדם שבפנים, להביט במראה על קמטי השקט שהשמש צרבה על הפנים. לחזור הביתה, לחזור לחיים."

אושר הוא שלוה ושקט מלאים באנרגיה כאשר אנו משיגים את המטרות שלנו בלי משים אנו חשים אושר, כאשר העצמי חש סיפוק ומיצוי בתכנים פנימיים. כשכל אדם חווה זאת בצורה ייחודית לו ולעתים אנו לא יכולים אף לאפיין את מה שגרם לנו לחוש את ההרגשה המלאה והנפלאה הזו.

אושר הוא סיפוק צרכים בסיסיים ומורכבים המייחדים כל אדם מרעהו, כאשר צרכים אלו מקבלים ביטוי ממשי בחוויה האישית, היינו מצב בו האני העליון האני והאיד נפגשים ונוצרת סימביוזה והרפיית מתחים, האנרגיה החופשית גדלה ומגיעה לשיא הפוטנציאל, היא יוצרת את תחושת האושר. חוויה פנימית בעלת ערך כה קדוש לנו, אופוריה ואקסטזה אך עם זאת ראייה צלולה וחדה, קבלת המציאות, קבלה עצמית, שלוה רועמת, אנרגיה יוצרת, שלמות זמנית, שלמות יחסית, אל-זמניות רגעית,