

אופטימיים וטוב להם, פסימיים ורע להם

קרן אלמוג

אנשים אופטימיים הם אנשים בעלי תקווה ואמונה שיהיה טוב. פסימיים חסרי התקווה רואים הכול באור שלילי. בסופו של דבר המציאות תצדיק את האמונות העמוקות ביותר שלנו. אנשים בעלי עולם רגשי מאושר וחיוני יהיו אופטימיים ויתלווה לכך תהליך קבלת החלטות מוצלח ונכון ויכולות תפקודיות שיסייעו להם. מנגד, אנשים פסימיים יאתרו פחות הזדמנויות, ירבו לכוון את עצמם בצורה בעייתית ויכולותיהם התפקודיות יושפעו מכך. מדוע זה קורה?

אליהן. כך גם אנחנו, הזיכרון הלא מודע ששולט בחיינו וביכולותינו מוטמע בעיקר בתקופת הילדות והינקות. המערכת הרגשית שלנו תנתב אותנו ליצור לעצמנו סביבה מותאמת לסביבה שבה עוצבו יכולותינו ואליה הן מותאמות. סביבה שאינה בהכרח מאושרת ובטוחה. בתחומים שבהם הטמענו זיכרון רגשי חיובי ומאושר, ננתב בצורה לא מודעת, באמצעות רגשותינו, ליצור לעצמנו סביבה מוצלחת. לעומת זאת, בתחומים שבהם הטמענו זיכרון רגשי בעייתי וכאוב רגשותינו יכוונו אותנו ליצור לעצמנו סביבת חיים קשה ומכאיבה מבלי שנביין מהי הסיבה האמתית לכך.

יכולות תפקודיות - המערכת הרגשית עומדת מאחורי יכולות תפקודיות נרחבות ומהותיות שלנו. למעשה, כל התפקודים שלנו מותנים בהטמעת זיכרון רגשי תפקודי לא מודע. לא נוכל לתפקד ביעילות רק באמצעות המערכת המודעת האטית והלא יעילה. למשל, כאשר אנו משוחחים, אנו מודעים לכך אך המערכת הלא מודעת היא שמנהלת את השיחה. אם ננסה לומר, באמצעות המערכת המודעת, ולו משפט אחד, כשאנו חושבים על מה שנרצה לומר, על בחירת המילים וכדומה תהליך יתארך מאוד ולא נוכל לתקשר באופן יעיל.

דוגמה נוספת אפשר לראות ביכולותינו המוטוריות - איננו יכולים לחשוב על כל תנועה שאנו עושים, לתכנן את גודל הצעדים וכדומה. זה נעשה בצורה לא מודעת. אנו מודעים לכך שאנו הולכים אך איננו שולטים על כך באופן מודע. אנחנו מודעים לכך שאנחנו הולכים, רצים, משוחחים, מבצעים את עבודתנו או פעילויות אחרות, אך איננו יכולים לחשוב באופן מודע על כל פרט שאנחנו מבצעים ולשלוט על כך באופן מודע. המערכת הלא מודעת רבת העוצמה היא שעומדת מאחורי היכולות והתפקודים שלנו.

היכולות התפקודיות והמיומנויות שלנו, המסוגלות המוטורית שלנו, כישרונותינו ואף יכולות כמו ארגון ויחזמה ותפקודנו בעוד תחומים רבים כולם נובעים מיכולות רגשיות מוטמעות. בתחומים שבהם הטמענו זיכרון רגשי תפקודי מספק נהיה בעלי יכולות יעילות. בתחומים שבהם הזיכרון הרגשי התפקודי שלנו אינו מספק היכולות שלנו לא יהיו יעילות. למשל, יש אנשים שניחנו בקסם חברתי ולעומת אחרים שמגלים יכולות חברתיות מגושמות למרות מאמציהם. כך גם נראה בעלי יכולות של ארגון ויחזמה מול אחרים שמתקשים בכך.

ניסיון חיים חיובי בילדות יפתח זיכרון רגשי מוצלח ויכולות שמתאמות לסביבה המאושרת שהילד חווה.

תפיסת עולם - יש שני סוגי תפיסה: הסוג הראשון הוא התפיסה המודעת שנושעת "מלמטה למעלה" - אנחנו אוספים פרטים ומצרפים

אנשים אופטימיים מצליחים יותר, בריאים יותר ומציאות חייהם מוצלחת יותר מזו של הפסימיים. מחקרים מאששים זאת שוב ושוב. השקפת העולם שלנו היא תוצר של הזיכרון הרגשי הלא מודע שלנו. כאשר הזיכרון הרגשי שלנו חיובי אנחנו שופטים כך את עולמנו. זיכרון רגשי חיובי מאפשר לזהות הזדמנויות ולממשן, להימשך לבני הזוג הנכונים ולחברים האופטימליים עבורנו, ולבנות חיים מאושרים.

כדי להבין את מידת השפעתה של השקפת עולמנו על חיינו נדון בקצרה במאפייניה של המערכת הלא מודעת - היא המערכת הרגשית רבת העוצמה שלנו.

מוטמעים בנו שני סוגי זיכרון:

הזיכרון המודע שלנו - זה שאנחנו יודעים על קיומו.

הזיכרון הלא מודע - הזיכרון הרגשי שלנו שעוצמתו רבה. אף על פי שאנו לא מודעים אליו ההשפעה שלו על חיינו מכרעת. פעילות המערכת הלא מודעת מתבססת על הזיכרון הלא מודע שלנו. היא זו ששולטת בתהליכי קבלת ההחלטות שלנו ובתהליכי הניתוב של חיינו, ביכולות התפקודיות שלנו בתחומים נרחבים ומהותיים ובדרך שבה אנו קולטים ומבינים את המציאות סביבנו.

הניתוב הרגשי - המערכת הלא מודעת מנתבת אותנו ליישם את הזיכרון הרגשי הלא מודע באמצעות רגשותינו מבלי שאנו מודעים לכך. לכן המערכת הלא מודעת היא המערכת הרגשית הנרחבת ורבת העוצמה. אנו מודעים לרגשות שמתעוררים אך לא לזיכרון הרגשי שעומד מאחוריהם. המערכת הרגשית לא בהכרח תכוון אותנו להצליח או להיות מאושרים, אלא ליישם את הזיכרון הרגשי שמוטמע כדרכי הישרדות בלתי מודעות בלי שיקולי כדאיות. בתחומים שבהם הטמענו זיכרון רגשי חיובי המערכת הרגשית תנתב אותנו היטב וההצלחה תיראה לנו מובנת מאליה. בתחומים שבהם הטמענו זיכרון רגשי כאוב ובעייתי המערכת הרגשית תכשיל אותנו שוב ושוב ולא נבין את הסיבה האמתית לקשיים שלנו. למשל, אדם שהוריו העריכו אותו בילדותו והאמינו בו ובכישוריו יטמיע זיכרון רגשי מוצלח בתחום זה. בבגרותו רגשותיו יכוונו אותו היטב, הוא יחוש ביטחון עצמי, מוטיבציה ואמונה ביכולותיו.

אדם שהוריו זלזלו בו בילדותו יטמיע זיכרון רגשי כאוב. בבגרותו, ככל פעם שיתחיל לעבוד במקום עבודה חדש הוא ירגיש קושי ולחץ שיכשילו אותו שוב ושוב.

הרמוניה רגשית - בעלי חיים רבים, כמו פינגווינים בקוטב, חיים בסביבות חיים שנתפסות אצלנו כקשות, אך יכולותיהם מותאמות

(אידאולוגיה פוליטית היא השקפת עולם המוטמעת כזיכרון רגשי בלתי מודע. אנו מודעים לאידאולוגיה המוטמעת בנו, אך איננו יכולים "לקרוא" אותה בדומה לזיכרונות מודעים).

הזדמנויות עסקיות ואחרות - מי שהטמיע זיכרון רגשי מתאים יצליח לאתר הזדמנויות עסקיות ואחרות. אדם שאין לו זיכרון רגשי מתאים לא יבחין כלל בהזדמנויות האלו ולא יוכל לנצלן.

כך גם יש אנשים בעלי חוש חברתי שקולטים ומבינים סיטואציות חברתיות בניגוד לאחרים שלא תופסים אותן כלל.

כאמור, הזיכרון הרגשי שלנו הוא שעומד מאחורי הניתוב של חיינו, היכולות התפקודיות שלנו והשקפת עולמנו. עולמנו הרגשי הלא מודע לא קובע רק את דעתנו והבנתנו לגבי המציאות אלא גם משפיע באופן מכריע על הדרך שבה אנו מנהלים את חיינו, על יכולתנו לראות את הטוב בחיים ואת ההזדמנויות שפרושות לפנינו. לכן אנשים אופטימיים ובעלי תקווה יצליחו יותר מהפסימיים חסרי התקווה.

אותם לכדי מושג. למשל: שמיעת כל אות בנפרד ואיסופן לכדי מילה. זו כמוכן תפיסה מאוד לא יעילה! כמה מידע נוכל לקלוט אם ננסה לשים לב לכל אות שנאמרת לנו, לכל פרט בחדר, לרעשי רקע וכדומה? התשובה היא שמעט מאוד.

הסוג השני הוא התפיסה הרגשית שנעשית מלמעלה למטה. אנחנו משליכים זיכרון רגשי קודם על מצב עכשווי ומיד יש לנו תמונת מצב כוללת (וסובייקטיבית). תפיסה זו יעילה מאוד אך יש לה שני חסרונות:

• **סובייקטיביות** - אנו קולטים את המידע על סמך ניסיון חיינו. למשל: אדם בעל ניסיון חיים חיובי יתפוס כך את מציאות חייו ויחוש אופטימיות ותקווה. אדם בעל ניסיון חיים בעייתי וכאוב יחוש כך את מציאות חייו העכשווית. הוא לא יאמין שיכול להיות טוב באמת ויחוש חוסר תקווה לגבי העתיד.

• **חלקיות** - נתפוס ביעילות רק מידע עכשווי שיש לנו לגביו זיכרון רגשי רלוונטי. למשל:

אנשים משתי קצות הקשת הפוליטית לא יכולים כלל להבין ולייחס חשיבות למידע שזר לאידאולוגיה הפוליטית המוטמעת בהם.

