

## טוב היות האדם לבדו: היתרונות הפסיכולוגיים של בילוי זמן בלי אנשים אחרים

השהייה הארוכה עם בני המשפחה בבית גורמת לרבים תחושת סגר פנימי שבגללה הם מרגישים צורך להיות לבד. זה שונה מתחושת הבדידות המסוכנת, ואפילו יש לכך כמה יתרונות משמעותיים

סימון שמאי-צורי 13.04.2020 15:54 עודכן ב: 15:58

אתמול נרדמתי מאוחר אבל הבוקר קמתי מוקדם. ידעתי שכך אזכה לשבת בדממת הבוקר לבד. ידעתי שיש לי דקות ספורות, רגעים חמקמקים לפני שהפושטק הקטן ישמע את התריס החשמלי שנפתח ויזיף בסלון. אני אחבק אותו ונתרגע יחד על הספה ונבהה ברחוב השומם מבעד לחלון המרפסת. זה יהיה נעים ושלי. לא אצטרך להכין כריכים וללגום קפה בחופזה בעודי מתלבשת, לא אנזוף בו על שבעוד רגע הצלצול וששוב הוא מופיע אחרון לשיעור, לא אזדחל בפקקי תנועה ואתנצל על שאיחרתי לפגישה. פתאום יש רוגע בחוץ ושלל ציפורים מצייצות על צמרות העצים.

מאז שהתחיל הסגר בגלל מגפת הקורונה כולנו מבליים יחד, וזה זמן משמעותי לגיבוש התא המשפחתי. אבל מדי פעם מתפתחת תחושת סגר פנימי, תחושת חנק שמזכירה בדידות, רק ההפך. סוג של תסכול על מחסור בזמן פרטי, רצון עז להיות לבד.

חיפשתי במילון מונח המתאר את החוויה של שאיפה לזמן לבד אבל לא מצאתי. יש לנו מבחר מילים לרגשות בסיסיים כמו כעס, פחד ושמחה. יש מילים גם לרגשות מורכבים כמו אשמה, בושה וגאווה. האם הרצון להיות לבד הוא תופעה נדירה ולכן אין באוצר המילים שלנו אפילו מילה אחת שמתאימה לתאר את הרגש הזה?

המונח הקרוי "בדידות" הוא תחושה סובייקטיבית של מצוקה שנובעת מכך שהקשרים החברתיים שלנו אינם מספקים מבחינת כמות או איכות. האדם הבודד חש שאינו שייך למסגרת חברתית ושאינו לו קשרים אינטימיים מספקים, לכן הוא מרגיש כמיהה עזה לקשר חברתי. יש חוקרים שאף רואים בבדידות סוג של רעב לקשר חברתי, וכמו שתחושת רעב מתעצמת לאחר כמה שעות ללא אכילה, כך גם הבדידות.

מבחינה אבולוציונית, ההיזקקות לחברה היא מהותית. תינוק אנושי אינו יכול לשרוד ללא בני משפחתו, והתלות באנשים להישרדות ממשכה גם בבגרות, שאז מתפתחת שייכות למעגל חברים. לאורך ההיסטוריה האנושות מתקיימת בקבוצות חברתיות שונות: ציידים נהגו לצוד בקבוצות כדי להגדיל את הסיכוי לארוב לטרף, ולקטים נהגו ללקט בקבוצה כדי להעצים את היכולת לאתר משאבים בשטח. היום אנו שייכים לקבוצות מגוונות כמו המשפחה הגרעינית, המשפחה המורחבת, קהילת מקום העבודה, העיר והמדינה.

לאור החשיבות הקיומית של השתייכות חברתית, חוויית הבדידות היא סוג של מצוקה שמניעה חזרה לחיק הקבוצה. לכן, לא מפתיע שהחוויה הזו נמצאה במחקרים כגורם סיכון למחלות שונות ואנשים

המדווחים על כך שהם חווים בדידות בתכיפות גבוהה נמצאים בסיכון למחלות לב, דמנציה ואף למוות מוקדם.

חויית הבדידות שכיחה וכמעט כל אחד חווה בימי חייו תקופה כזו, ואפילו רגעים קצרים שבהם הוא חש בה. שכיחותה והסכנות הגלומות בתחושה זו הובילו לכך שהמחקר הפסיכולוגי בתחום התמקד בהשפעותיה השליליות. עם זאת, ישנה גם חוויה אנושית הפוכה מבדידות, שבה האדם שואף לצמצום אינטראקציות חברתיות.

ההיסטוריה האנושית מספקת דוגמאות למכביר לכך שההשתוקקות להתבודדות היא חלק ממנעד הרגשות האנושיים. מנהיגים דתיים ורוחניים בילו תקופות שונות בבידוד מבחירה: משה רבנו שהה על הר סיני ארבעים יום וארבעים לילה כדי להגיע לרגע השיא של קבלת לוחות הברית, מוחמד התבודד בהרים כדי להתכונן להגעתו של המלאך גבריאל שבישר לו שהוא שליח האלוהים, ישו שוטט במדבר ארבעים ימים לפני שיצא להפיץ את הבשורה וגם בודהה בחר בפרישות כדרך חיים המאפשרת חזרה לחיק החברה.

משוררים, סופרים וציירים נהגו גם הם להתבודד כחלק בסיסי מתהליך ההתפתחות האמנותית שלהם. לדוגמה, קפקא הזדקק לבידוד כמקור להשראה לכתיבה שלו, וכך גם מדענים מובילים כמו ניוטון ואיינשטיין שנדרשו לשעות רבות של התבודדות כדי להשיג תובנות מדעיות ששינו את פני האנושות.

כדי לחקור את המנגנונים העומדים בבסיס השאיפה להתבודדות, הופיע בספרות הפסיכולוגית מונח חדש בשם התבודדות חיובית (Positive solitude). המונח מייצג את החלק החיובי בשאיפה להתבודד. אם חויית הבדידות משקפת מצוקה כתגובה להיעדר קשרים חברתיים, הרי שהתבודדות חיובית משקפת מצוקה כתגובה להיעדר זמן לבד. התחושה הזו סובייקטיבית והיא משקפת חוסר התאמה בין כמות הזמן הפרטי הקיים לבין כמות הזמן הפרטי הרצוי.

הספרות המחקרית בתחום מצביעה על מגוון מעלות הגלומות בהתבודדות חיובית, ומתוכן בולטים שלושה יתרונות. הראשון שבהם הוא חופש. כשאנחנו לבד אנו חשים חופשיים לעסוק בפעילות שאנו בוחרים בלי להתחשב ברגשות של אחרים. מחקרים מראים שיש לנו נטייה אוטומטית להתאים את עצמנו לאחרים - אנו מתאימים את טון הדיבור שלנו, תנוחות הגוף, הרגש והמחשבה לאנשים שנמצאים אתנו.

אנו גם נוטים לקונפורמיות ומתאימים את ההתנהגות שלנו אליהם בכל הרמות, ובמסגרת המשפחה יש דאגה וטיפול מתמשך שלא מאפשרים זמן פרטי. הבידוד מבחירה מאפשר חופש בבחירת פעילות, חופש רגשי וחופש מחשבתי. אנחנו יכולים לבחור איזה סרט לראות, מתי לצחוק ומה לאכול בלי לשאול את דעתם של אחרים.

יתרון נוסף של בידוד הוא יצירתיות. אמנם יש עבודות מחקריות רבות המראות שעבודה קבוצתית תורמת ליצירתיות, אך מחקרים רבים אחרים מראים שדווקא כמות התוצרים היצירתיים גבוהה יותר כשאנחנו לבד. מודלים פסיכולוגיים של יצירתיות מגלים שיש בתהליך היצירתי שלב שבו עולות אסוציאציות חופשיות ושלב שבו אנו שופטים את הרעיונות שלנו. נוכחות של אחרים סביבנו עשויה להגביר את תהליך השיפוט העצמי, ובכך להגביל את התוצר היצירתי. זו הסיבה שמסבירה מדוע אמנים רבים מבקשים להסתגר במקומות מרוחקים בשביל ליצור.

היתרון השלישי הוא ויסות רגשי, שהוא התהליך שבו אנו שולטים ברגש. אנחנו מסוגלים להפחית חרדה באמצעים שונים כמו הסחת הדעת (לצפות בטלוויזיה) או הערכה מחדש של מצבנו הרגשי (לתת פירוש אחר למצב), ולעתים אנו נעזרים בחברים ובבני משפחה כדי לצמצם מצוקות שאנו חווים. אלא שבמחקרים נמצא שבידוד דווקא מצמצם את העוררות הרגשית השלילית. נמצא שאפילו בידוד שנמשך 15 דקות מגביר תחושה של רגיעה, לכן אם בידוד קצר עשוי להוביל לוויסות רגשי טוב ייתכן שבידוד ארוך יותר יכול להביא לתהליכים מתמשכים יותר של שינוי רגשי.

מחקרים אלו מצביעים על כך שהצורך האנושי בחברה אינו חד ממדי - אנחנו זקוקים לקשרים חברתיים כדי לשרוד ונהנים מנוכחותם של אנשים, אבל נראה שהסוד טמון במינון. המידה הרצויה לכל אחד מאתנו שונה והיא גם משתנה במהלך החיים. יש אנשים שזקוקים לאינטראקציות חברתיות במינונים גבוהים וחשים מצוקה כל אימת שהמינון יורד, בעוד שאחרים שואפים לזמנים של התבודדות ומתקשים להתמודד עם משימות היום ללא זמן פרטי.

לאור האתגר הטמון במצב הנוכחי, לא פלא שאנשים שנמצאים זמן רב עם המשפחה חשים מדי פעם תסכול וצורך מוגבר בזמן לבד. גם אם אין מילה אחת שמתאימה לתיאור התחושה, הצורך הזה קיים בהחלט ברפרטואר הרגשות האנושיים וכנראה מבטא מצב שמניע אותנו ליהנות מהיתרונות הפסיכולוגיים הטמונים בבידוד. אם אפילו ל-15 דקות של זמן לבד יש השפעה על מצב הרוח, אולי רצוי להנהיג הרגלים של זמן פרטי בתוך המשפחה כשזה מתאפשר. אני מנסה להתעורר בבוקר לפני כולם ולהרוויח את הזמן השקט הזה. לפעמים הפושטק הקטן ישן קצת יותר וזה מצליח, ולפעמים אין אפילו דקה.

**פרופ' סימון שמאי-צורי היא פרופסור לפסיכולוגיה בבית הספר למדעי הפסיכולוגיה, אוניברסיטת חיפה**