

העיקר להיות מאושר*

(עד כמה שאפשר)

רענן שקד - נרגן מקצועי שכותב כאן בנושא מדי שבוע - משרטט בספר חדש דרכים פחות קונבנציונליות לאושר, או לפחות לשביעות רצון מתמשכת. פרופ' יורם יובל, פסיכיאטר וחוקר מוח ותיק, זימן אותנו לשיחה בניסיון להבין אם אושר עוד בכלל אפשרי לנו אחרי 7 באוקטובר, ושמע ממנו למה הוא ממליץ על היתקעות בכלובי זהב, שחרור כלבים מרצועות, חברים לא טובים וגם איטלקייה אחת מבולוניה







כשסיפרו לי

שרענן שקד מוציא לאור ספר על אושר, הייתי בטוח שמישהו מנסה לעיבוד עליי. מה לרענן שקד, עיתונאי, סופר ותסריטאי, שכתב אלפי טורים בעיתונות וברשת – רבים מהם ויראליים, מודאגים, ונרגנים – ולאשר? ומה עם העיתוי, חצי שנה אחרי 7 באוקטובר, כשהמצב בארץ על הפנים? אבל כששמעתי שלספר החדש קוראים "אושר לאנשים לא מאושרים", אמרתי לעצמי: "אוקיי, אולי יש כאן משהו ששווה לקרוא".

אני לא שום מומחה לאושר, אבל עסקתי לא מעט בנושא לאורך השנים, בעיקר מנקודת המבט של מדעי המוח. הגעתי בעצמי לכמה תובנות ששינו את חיי, כאלה שאני מוכן לעמוד מאחוריהן. כשקראתי את "אושר לאנשים לא מאושרים" (הוצאת כנרת זמורה-דביר) מצאתי את עצמי מסכים עם רוב הדברים, מתנגד לחלקם, ובעיקר – מעריך את הכנות, האומץ והיכולת הנדירה של רענן לדבר על אושר בגובה העיניים, ובימים לא מאושרים. הוא כותב על האושר בגוף ראשון יחיד, ישר ולעניין, ובאופן שלא עושה הנחות – לא לכותב, לא לקורא וגם לא לנושא. "לפעמים האומללות מודחלת פנימה, לפעמים היא לא מודחלת, אלא נכנסת בצעד בוטח ומתיישבת, עם התחת השמן שלה, במרכז הסרעפת שלי", הוא כותב מיד בפתחה. "אני עשוי לסיים את היום וזעף או מדוכא. או זעף ומדוכא. ובאופן שאני לא יודע להסביר, אני אקום למחרת בבוקר ואתמלא מחדש באנרגיה אופטימית. היי, דברים טובים עשויים לקרות היום!"

הדברים המעוררים האלה, שנכתבים כבר בפרק הראשון, מתיישבים עם אחת התגליות החשובות (לפחות בעיניי) של מדע המוח הרגשי: העובדה שיש לנו במוח שתי מערכות שעושות לנו טוב, והן שונות מאוד זו מזו. כאשר הזרם הביהביוריסטי (התנהגותי) בפסיכולוגיה החליט לוותר על המאמץ לגלות מה מתרחש בתוך הקופסה השחורה של הנפש והמוח ובמקום זה התמקד בהתנהגות הניתנת לתצפית ומדידה, הוא החליף את המילים "אושר", "הנאה"

ו"תקווה" במילה אחת: "תגמול" (Reward). אז מה גורם לנו אושר? לביהביוריסטים הייתה תשובה פשוטה וברורה: כל מה שמתגמל אותנו. כלומר – מר כל דבר שנהיה מוכנים להשקיע זמן, מאמץ, ו/או כסף כדי לקבל אותו, חזקה עליו שהוא עושה לנו נעים. המוטיבציה שלנו להתאמץ ולפעול כדי להשיגו נובעת מהתנסות מענגת, שאותה אנחנו מנסים לשחזר.

ההגדרה הזאת מזכירה את "עקרון העונג" המפורסם של פרויד – הרעיון שבני אדם שואפים למקסם את העונג ולהקטין את הסבל בכל מצב וכמעט בכל מחיר.

ממקור דומה, אולי, נובעת המילה "אושר", כפי שמספר לנו ספר בראשית (ל', י"ג): "וַתֹּאמֶר יְהוָה בְּאֶזְרֵי שָׂרֵי כִּי אֶשְׂרֶנִּי בְּנֹתַי, וַתִּקְרָא אֶת שְׁמוֹ אֶשֶׁר". מדוע לאה מאושרת? כי היא קיבלה אישור! החברות שלה אמרו לה שהיא גדולה מהחיים. לא כל אישה הייתה נותנת לבעלה את השפחה שלה כדי שיוליד ממנה ילדים. הפרגון והתמיכה שקיבלה לאה מחברותיה עשו לה נעים והפכו אותה למאושרת. במובן הזה, מאושר הוא מי שאישרו אותו. מדובר כאן באושר שמגיע אלינו מבחוץ – מן הדרך שבה העולם מתייחס אלינו. אולי זה סוד האושר?

במילה אחת: לא. עקרון התגמול והעונג אכן מתאר חוויה אנושית חשובה שנותנת לנו מוטיבציה, אבל הוא ממש לא כל הסיפור. כי כאשר רענן קם בבוקר כשהוא מלא ב"אנרגיה אופטימית", הוא עדיין לא קיבל אישור (או, בשפה הביהביוריסטית, "חיזוק") מאף אחד. וכפי שהוא מיטיב לתאר, כמעט תמיד היום שלו יתקדם מדחי אל דחי ויסיים באפיסת כוחות

ובמחשבות מדכאות לעת לילה. ובכל זאת, כותב רענן, "אני לא מאבד תקווה. התקווה די נוכחת שם ברקע לאורך רוב שעות הבוקר. יש לי איזה מפלט בסיסי של סיפוק והנאה רק מעצם היותי חלק מהיום הזה בעולם".

שמתם לב? זה כבר לא "תגמול" ולא "חיזוק", אלא משהו אחר לגמרי. והמשהו הזה מופעל במוח ובנפש של כולנו על ידי מערכת עצבית שחוקר המוח קנט ברידג' (Berridge) קרא לה "רצון", ואבי מדע המוח הרגשי, יאק פאנקספ, קרא לה "לשחר" או "לשואף" (Seek). ההנאה, האנרגיה והמוטיבציה שאנחנו מגיבים בעצמנו כל בוקר אינן תלויות בתגמול, שאולי לא יגיע לעולם. הן נובעות מן החיים עצמם, וגורמות לנו לחוש תקווה ואופטימיות, גם ללא חיזוק. זהו אושר שבא מבפנים.

× × ×

"אושר לאנשים לא מאושרים" לא מנסה להיות מה שרענן מעולם לא היה: הוא לא מואר, לא רוחני, לא מדיטטיבי ובעיקר לא מוכן לקבל אף אחת מהדרכים הידועות, המוכרות, שמציעים לא מעט ספרי עזרה עצמית, בעיקר כאלה מאגפי הפסיכולוגיה החיובית, שצמחה ושיגשגה מאוד בעשורים האחרונים. לא רענן מעיד על עצמו שניסה לא מעט מכל אלה, אבל לא השיג מפלט שביעות רצון גבוה יותר לאורך זמן. משהו בתקרת הזכוכית הצינית והמרירה נותר, אולי באופן בלתי נמנע, קבוע לאורך שנים רבות מדי. עד שהתחיי לו להתגלות לו דרכים עקיפות, טובות יותר, לשביעות רצון.

"אני חושב שזה רלוונטי פי כמה אחרי 7 באוקטובר, בהינתן שלטווח זמן לא ידוע נשללה מרובנו המכריע היכולת להיות עזוב מאושרים, להיות שמחים. אתה לא תוכל להיות שמח עד הסוף אף פעם, או לפחות עד הודעה חדשה"

באופן ספונטני בעתיד. זה לא מחסל את סיכוייהם להיות מאושרים בכלל, וטוב שכך, אבל מחייב אותם לעבודה עצמית מתמדת כדי להגיע למפלס האושר של חבריהם שלא סבלו מאובדנים כאלה.

וזה, בעצם, מה שמציע רענן לקוראיו: "אם, כמוני, נולדתם או גדלתם בעלי מפלס אושר נמוך, מי שראשם נחבט שוב ושוב בתקרת הזכוכית של איזו אומללות שקטה או קולנית, או של איזו מלנכוליה בסיסית שתודעתכם משום-מה מעדיפה לדבוק בה כבירית מחל, המפתחות שהספר מציע עשויים להי פוך למשמעותיים בארגו הכלים שלכם, כפי שהפכו בשבילי. לאורך זמן הם יחוללו עבורכם שינוי. ואושר הוא עניין תהליכי, לא נקודתי. הופעתו המקרית לך קות ספורות ברגעים מסוימים בחיינו מבורכת ורצויה, כמובן, אבל שמירה על רף אושר קבוע ויציב למדי היא כבר עניין של תהליך ובחירה בדרכים ובפעולות מה סוג שאימצתי לעצמי, ושאותן אני מבקש לחלוק".

הוא אכן מפרט, לאורך הפרקים, טכניקות, מחשבות ודרכי פעולה ותפיסה שאימץ לעצמו ושהצליחו להפחית במידה ניכרת את מה שהוא מכנה "הרעש הפנימי" ו"סופות אשמה וחרטה", ולהעלות בהתמדה את מפלס שביעות הרצון והיכולת להיות מסופק ושמה.

בין השאר, הוא מאזכר את "המחקר להתפתחות מבוגרים" על שם גראנט - אחד המחקרים היפים, הממושכים והחשובים שנערכו אי פעם בעולמות הרפואה והפסיכולוגיה. אני עוקב אחרי המחקר הזה במשך שנים רבות, מאז ההתמחות בפסיכיאטריה, אבל איכ"ש, הוא לא מצא את דרכו לספרות הפופולרית על האושר, בוודאי לא כאן בארץ, עד שרענן הכניס אותו לספרו.

כפי שמתואר בספר, החוקרים עקבו אחרי כמה מאות גברים בבוסטון לאורך יותר



מ-85 שנה. המטרה המוצהרת הייתה להבין לעומק מה מנבא ומה מאפשר "חיי אושר" והזדקנות בריאה. כבר בתחילת הדרך, כשאותם גברים היו סטודנטים או תלמידי בית ספר, ולאורך כל חייהם, בתדירות של מדי שנתיים, החוקרים בדקו ורשמו כמעט את כל מה שאפשר היה לדעת על מאות הנבדקים: בריאות גופנית ונפשית, אישיות, מנגנוני הגנה פסיכולוגיים, סגנון חיים, אינטליגנציה, חברים, שכר, זוגיות וסיפוק ממנה, עבודה ושביעות רצון ממנה ועוד ועוד. התוצאות, כפי שסיכם אותן המנהל הנוכחי של המחקר, רוברט וולדינגר (שטרם נולד כאשר המד חקר יצא לדרך): "שלושה דברים מנבאים אריכות חיים ואיכות חיים: ילדות מוקדמת חמה, נישואים טובים וחברים טובים לאורך החיים".

על פי מה שכתבת בספר, ילדות מוקדמת חמה לא הייתה לך. נשארנו נישואים טובים וחברים טובים. איך השפיעו עליך שני אלה? "תראה, בגדול לא טוב לי עם אנשים. יש בי איזה ברידות אינהרנטית. אבל בסוף, חברים זה גם הדבר שמציל אותי".

או כמו שהוא מנסח את זה בספר: "חברים מציעים אותי לזמן מסוים בשמחה הבסיסית שבאינטראקציה עם אנשים שאינם מתגוררים בתוך המוח שלי, אלא במקומות שונים לגמרי... זו השמחה הבסיסית שבי להיות עם אנשים שרוצים להיות איתך, ולחלוק, גם אם לזמן מוגבל, רשמים מהמסע המשותף והנפרד שלכם במרחבי החיים. ערב עם חברים הוא בפשטות אירוע שעשוי להרים אותי למקום טוב יותר".

ומה לגבי זוגיות? "השאלה היא מה זה נישואים טובים. יש לי בת זוג שאני מאוד אוהב, והיא באמת, בפרט, הבן אדם שאני הכי נהנה לבלות איתו זמן בעולם. אנחנו יחד הרבה שנים - בטח יותר מ-20 שנה - והדברים האלה כידוע גם נשחקים, והדברים האלה משתנים, הם לא יכולים להיות מה שהיו בהתחלה. אבל עדיין, הדבר שנשמר



חושש שאנחנו מידרדרים למקום לא טוב. הוא הסכים איתי, אבל שנינו לא העלינו ברענתנו עד כמה קשה יהיה המצב שאלינו תגיע ישראל בתוך חודשים ספורים. ולכן כשנפגשנו הפעם, בערב נעים של תחילת האביב, זאת הייתה השאלה הראשונה ששאלתי אותו.

עד כמה, בכלל, יש מקום לדבר על אושר בתקופה המדוממת הזאת?

"אין לי יומרה להגיד לקורא 'תעשה אל-ף-בי-ת' גימ'ל ותהיה מאושר', אלא לתת אמצעי מחשבה או תפיסה עצמית או דרכים להסתכל על המציאות ועל הנרטיב של חייך או לחלופין מעשים קטנים, שרר-בם אגב בינך לבינך, שיהפכו אותך לקצת יותר שבע רצון או שלם. אני חושב שזה רלוונטי פי כמה אחרי 7 באוקטובר, בהינתן שלטווח זמן לא ידוע נשללה מרובנו המכריע, כישראלים, היכולת להיות - עזוב מאושרים, להיות שמחים. אתה לא תוכל להיות שמח עד הסוף אף פעם, או לפחות עד הורעה חדשה. אבל בשבילי זה לא חרש. אני חי במצב הזה הרבה שנים, מנוסה בזה, לא בגלל אירועים כמו 7 באוקטובר, תודה לאל, אבל בגלל שנולדתי, או גדלתי, כששביעות הרצון הפרטית שלי מוגבלת מאוד מלכתחילה, כמו המכונניות האלה שמגבילים להן את המהירות הסופית".

זה התחיל אצלו מוקדם מאוד. "הייתי ילד עצוב", הוא מעיד על עצמו. לאחר מות אביו בתאונה, כשהיה בן חמש, עמדה כל ילדותו בצל האובדן והדיכאון הכבד שממנו סבלה אמו, שהתאלמנה בגיל צעיר. מחקרים עכשוויים מראים שאובדנים קשים בילדות ודיכאון שממנו סובלת הדמות המטפלת עלולים לגבות מחיר גבוה מילדים ולהגביל את יכולתם להיות מאושרים

"מכיר את הבעלים האלה שאומרים, 'אני עובד אצל אשתי? עכשיו, אחי, אתה יכול לקום וללכת. אבל יכול להיות שאתה מספיק משוגע כדי לחשוב שטוב לך בכלוב הזהב, ואם גם היא מספיק משוגעת, תישארו שם ביחד"

"האושר הפך מזמן לסוג של צו חברתי", מוסיף רענן, "שמכתיב את ציפיותינו מעצמנו ומאחרים, וכך לנו מתעקשים על זכותנו הטבעית, המעוגנת בחוקה האמריקאית, לאושר, לא משנה באיזה אופן או מאיזו תוצרת".

כאשר קראתי את הדברים האלה חשבתי שהוא צודק, אבל לא נותן מספיק קרדיט לעצמו, וגם לא למי גילת העצמאות האמריקאית. כי מה שבאמת כתוב בה הוא שלכל בני האדם הוענקו זכויות טבעיות "לחיים, לחירות ולחיפוש אחר האושר". כלומר, הזכות שלנו היא לא לאושר, אלא לחפש לחפש אותו. בעיניי, המי-לים האלה יפות כמו שקיעה בים התיכון, ונכונות כמו האמת המוכחת מתוך-עצמה של דקארט: "אני חושב, משמע אני קיים".

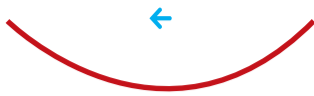
כי אנחנו קיימים, ואנחנו חושבים. עם זה קשה להי תווכח. אבל אנחנו קיימים באופן זמני וחולף, וחיינו מתרחשים בעולם בלתי מושלם, מלא סבל וכאב. ככה זה. שום לונדון לא מחכה לנו בשום מקום. אף אחד לא יכול להבטיח אושר לאף אחד במצפון נקי. גם רענן לא מבטיח דבר כזה. אבל החיפוש עצמו, גם אם לא יביא אותנו לעולם ליעד המענג, או לחיזוקים החיוביים, הוא הזכות, והוא האושר האמיתי.

במילים אחרות, נגזר עלינו לחפש את האושר לא רק סביבנו אלא בעיקר בתוכנו, וכל אחת ואחד מאיתנו יכול, וצריך, וחופשי לחפש אותו בדרך שלו.

לא כולם מצליחים. בני אדם רבים מדי מחפשים את אושרם בכל המקומות הלא-נכונים. מיליארדי הגולי-שים שמקושרים כל יום לייקים ברשתות החברתיות אולי ימצאו אותו שם באופן זמני. הם יקבלו אישורים בשפע, אבל לא אושר. זאת הסיבה שבגללה תרבות הצריכה הקפיטליסטית לא הצליחה להעלות את רמות האושר במערב בעשרות השנים האחרונות, למרות עלייה מסחררת בעושר וברמת החיים.

רציתי לדבר עם רענן על כל זה, ולהבין מה הוא מציע לעשות אחרת. בעצם, תוך כדי קריאת הספר מצאתי את עצמי לעיתים קרובות מדבר עם רענן, לומר ממנו, מתווכח איתו, ומחפש יחד איתו. בסופו של דבר כתבתי לו ווטסאפ והצעתי שניפגש ונדבר - על החיים, על הספר ועל האושר.

קבענו להיפגש בהיפוך תפקידים: הפעם אני אראיין אותו. לצורך הגילוי הנאות, כבר נפגשנו בעבר, כשהוא ראיין אותי לפני כשנה על המצב בארץ. אמרתי לו אז שאני מוראג מאוד מן האופן שבו המשבר הפוליטי פוגע בלידות החברתית ובחוסן הלאומי שלנו. אמרתי שאני



יותר. לכן אני מאפשר לכלבה שלי להסתובב בשביי לים הפנימיים של הגינה השכונתית אצלנו בלי רצון עה. היא הולכת לידי והיא ממושמעת מאוד, אבל היא לא קשורה והיא חופשייה, ולפעמים, אם היא רואה שהתרחקתי היא פוצחת בריצה מהירה ממש כזאת כדי להגיע אליי, ויש בזה משהו מאושר – לדעתי ברגעים האלה היא מחייכת.”



בעיניי, המקור הפנימי לאושר של רענן, ושל כולנו, הוא נס גלוי, וגם הוא נטוע עמוק בביוגיה שלנו, בצורת מערכת “רצון”, שמשיפה עלינו לא פחות, ואולי יותר, מהמערכת המוחית השנייה, זאת שמתגמלת ומענגת אותנו. פאנקס קרא למערכת המענגת “תאוה” (Lust), וברידג’ קרא לה “הנאה”. המסקנה של שניהם היא שההנאה חשובה, אבל לעיני תים קרובות לא היא זאת שקובעת.

שתי המערכות המוחיות הללו, “רצון” ו”הנאה”, מקיימות ביניהן קשרי גומי לין הדוקים, ובכל זאת אפשר לאפיין את הדברים שמניעים כל אחת ואחד מאיתנו כקשורים בעיקר לתגמול (יותר עונג ו/או פחות סבל) או כקשורים בעיקר לתאוה, קוה, אמונה ונחישות, שבאות מבפנים. הדברים הגדולים באמת בחיינו, אלה שאנחנו מוכנים להתאמץ ולפעמים אפילו להקריב חיים בשבילם, אינם מציינים ל”עקרון העונג”, ואף על פי כן הם עשויים לגרום לנו לאושר. ובניגוד לאושר הנובע ממערכת “הנאה”, שיכול להיות חזק ומטלטל אבל תמיד חולף במהירות, האושר הנובע ממערכת “רצון” יכול ללוות אותנו לאורך חיים שלמים.

מערכת “רצון” מופעלת בתוכנו ומתגמלת אותנו למרות שעדיין לא מצאנו ולא קיבלנו את מה שאנחנו רוצים, ואולי לעולם לא נקבל. ההתלהבות והתקווה שהיא מעוררת בנו, כמו שכותב רענן, באות מעצם החיפוש, מן המשחק עצמו, לא מן הניצחון. זוהי שמחה שבאה מהד-

רך, לא מההגעה למטרה. מההבנה, כמו שכתב בספר, שיש לכם עוד מטרות – חשובות או זניחות, לא משנה – לפניכם. יש לכם עוד מה לעשות, לאן ללכת, מה לתכנן, מה להתחיל.

מה שמחזיר את רענן ואותי למקום שממנו התחלנו: האושר שלנו תלוי לא רק ב”תגמול” שיגיע מבחוץ, אלא גם במצב פנימי שנובע מתחושה עמוקה של חופש ואפשרות. בכלל לא בטוח שאכן יש לבני האדם “רצון חופשי” ו”בחירה חופשית” במשמעות שאליה מתכוונות הדתות המונותאיסטיות ומערכת המשפט. אבל אין ספק שכדי להיות מאושרים לאורך זמן, לא דרוש לנו עונג עילאי, אלא משהו אחר לגמרי. דרושה לנו אותה תחושה שיש לכלבתו של רענן בגינה השכונתית בשעת אחר הצהריים; זו התחושה שקיימת, בעצם, אצל כולנו, ונובעת מתוכנו. גם מי שאינם מאושרים יוכלו ללמוד לזהות אותה, לטפח אותה ולשמור עליה. לפעמים יש צורך לשבור קירות חיצוניים כדי להגיע אליה, ואז דרושה לנו פעולה ולא טיפול נפשי או תרופות פסיכיאטריות.

אבל בסופו של יום, יש לא מעט דברים שכל אחת ואחד מאיתנו יכולים לעשות עם עצמם, ובתוך עצמם, כדי להתחבר לאותו רצון פנימי, לאותה תחושה חופש שעשויה לגרום לנו, בלי שום תגמול מלבד עצמה, לייצור, לשחק, לאהוב, לשמוח ואפילו להיות מאושרים. ולפעמים, כשהדרך לשם נראית חסומה לאורך שנים, צריך פשוט סט מפתחות שמישהו שכבר היה במקור מות האלה יכול לשכפל עבורך.

בכלוב הזהב, ואם זה המצב אז בסדר גמור; אם אתה מספיק משוגע והיא מספיק משוגעת, תישארו שם ביחד.”

זאת אומרת שכולם חופשיים תמיד?

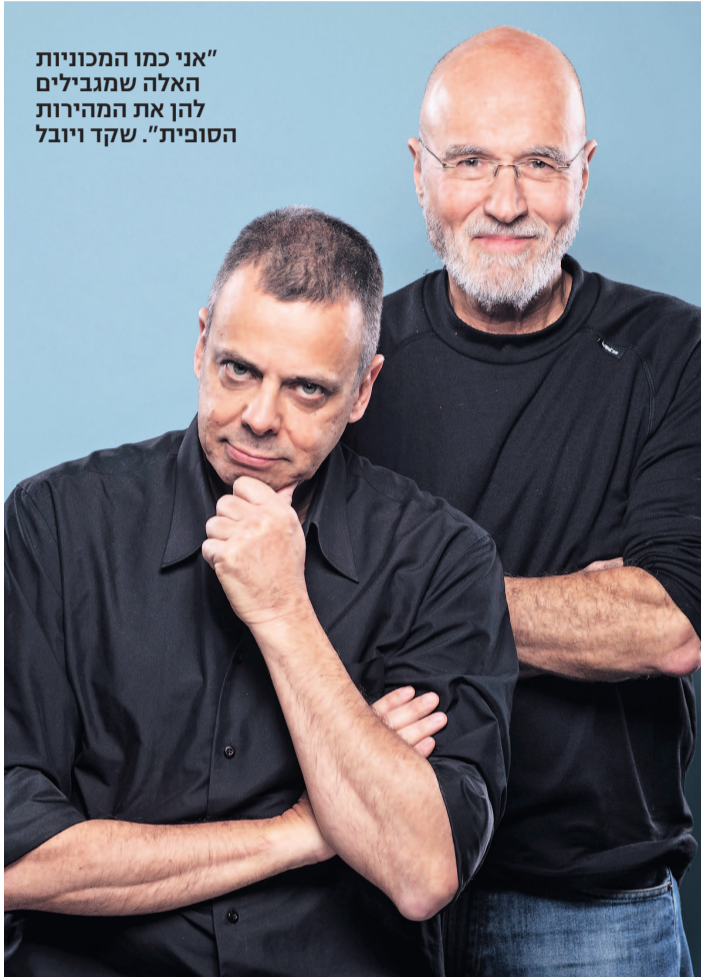
”שמע, לאנשים ששבוים בעזה אין חופש. זו המשמעות האמיתית של ‘אין חופש’. אם אתה לא חטוף בעזה עכשיו, יש לך חופש.”

אתה יודע מי לא יסכים איתך בעניין הזה? ויקטור

תמיד הוא שבסוף היום אני רוצה ומחכה שהיא תחזור הביתה, או שאני אחזור, לא משנה מי קודם, ואנחנו נהיה ביחד. זה לא השתנה, ואני חושב שזה דבר עצום. כלומר, זה דבר שאני מוקיר אותו והוא חיוני. האם לא חסרים לי דברים שהיה יותר מהם בהתחלה? לפעמים כן.”

אנחנו יודעים, כי בתבת על זה בספר. “איטלקייה סוערת”.

”כאידיאה בלבד! לא שאי פעם הייתה לי כזו, אבל כן, מדי פעם חסרה לך איטלקייה סוערת.”



”אני כמו המכוניות האלה שמגבילים להן את המהירות הסופית”. שקד יובל

אלא שהוא מודה שלא היה בוחר גם כיום אחרת מכפי שבחר, ושכלוב הזהב, לכאורה, שבו בחר לחיות כיום, הוא בריוק מה שהוא עצמו היה רועש לו. “אני לא אדם חופשי”, הוא כותב, “לא באמת. זה לא מפריע לי להגיד לעצמי שאני כן, וגם להיות צודק. תבינו: אני אדם נשוי. שני ילדים. בית. משכנתה. עבודה. ועוד אחת. אמא מזדקנת שדורשת השגחה... הייתי אמור להתאבל על קיצו של החופש שלי – אבל אני לא מרגיש עצב כזה. אני מרגיש משהו מוזר יותר: שלמרות אינספור המחויבויות הזוגיות, ההוריות, החברתיות והכלכליות שקושרות אותי כרגע, אני עדיין חופשי. במובן זה שהדלת הראשית לחיי תמיד פתוחה בפניי. ובמובן זה שאני היחיד שמדחיק במפתח לדלת הנעולה (כרגע) הזאת, ואני יכול להשתמש בו בכל עת, גם אם יהיו לזה מחירים (כבדים) והשלכות. למעשה, אני נמצא במקום שאליו הבאתי את עצמי מרצוני החופשי ומבחינה: אני בכלוב הזהב של חיי. אבל כאמור, אף אחד לא נעל את הדלת מלבדי, ואני מוזמן לעופף החוצה אם כך אבחר. אני מרגיש כמי שהיה לו, ועדיין יש, את החופש לבחור. והוא בוחר בכלוב הזהב. ובוזה שבתוכו.”

אני אוהב את הניסוח הזה, וסיפרתי לרענן שלפני כמה שנים ראיינתי את ד”ר תמר אלרם, מנהלת בית החולים הדסה הר הצופים. היא גינקולוגית בהכשרתה, אשת חיל בכל מובן אפשרי ואם לחמישה יל-

דים. כאשר שאלתי אותה על זוגיות, ענתה לי במשפט קצר שנחרת בזיכרוני והשפיע עמוקות על הדרך שבה אני מסתכל על מוסד הזוגיות והנישואים מאז ועד היום: “זוגיות זה חברות עם סקס”. כשהושבים על זה ככה, מבינים שזוגיות יכולה להיות הדיל הכי טוב בעולם, דרך המלך לאושר. השאלה היא איך ניגשים אל מי שחולק/ת איתך חשבון בנק, צאצאים וגם מיטה, ואיך שומרים על הניצוץ בתוך החיכוך והמולת היומיום, שמתים ושוחקים את שניכם.

מה תגיד למי שטוען שאין לו חופש לעזוב זוגיות שכבתה? “מכיר את הבעלים האלה שאומרים, ‘אני עובד אצל אשתי?’ עכשיו, אחי, אתה יכול לקום וללכת. זה יעלה כסף, זה יהיה לא נעים, זה יהיה כרוך במסכת של אינדיבידואליות, לא משנה, אתה עדיין יכול לקום וללכת. אבל יכול להיות שאתה מספיק משוגע כדי לחשוב שטוב לך



עטיפת הספר

פרנקל (“האדם מחפש משמעות”). “נכון”.

הוא חשב שאפילו שב, במחנות הריכוז, היה לו חופש, כי “חירות רוחנית זו – שאין לשלול אותה מן האדם – היא שנותנת משמעות ותכלית לחיים”. “בסדר. נכון. יכול להיות שגם בתוך הדבר הזה, לפחות אצלך בראש יכול להיות לך חופש שאי אפשר לקחת ממך. השאלה אם אתה באמת מסוגל להחזיק בזה בנסיבות כאלה”.

הוא בנראה היה מסוגל.

”זה תמיד מדהים לשמוע מכל האנשים ששררו, שהשרידה הייתה מתוך איזשהו חופש שהיה רק אצלם, בתוך המוח שלהם”.

והם ידעו לטפח אותו. וזה חופש, שכמו אושר נובע ממצב פנימי ולא מנסיבות חיצוניות. אנב, אתה כותב בספר גם על בעלי חיים. להם יש חופש מבחינתך?

”אני חושב שחופש הוא האלמנט הכי חשוב לרוב בעלי החיים. בלעדיו הם מוגבלים, וגם אם הם מתרגלים למוגבלות שלהם כחיות בית וכבר כמעט לא מבחינים בה, משהו אצלם בתנועה עדיין מצומצם

”יש לי בת זוג שהיא, בפער, הבן אדם שאני הכי נהנה לבלות איתו בעולם. הדבר שנשמר תמיד הוא שבסוף היום אני רוצה ומחכה שהיא תחזור הביתה, או שאני אחזור, ואנחנו נהיה ביחד. אני חושב שזה דבר עצום”

