

26/04/2010

כשמדובר בהישרדות, הצחוק חשוב לא פחות ממים ואוכל

ד"ר דינה אייזן

ובעיקר - האפשרות לצחוק מעצמנו. הומור עצמי יכול להקל על הכאב שבקבלת מציאות לא מושלמת, מהווה מרשם מצוין גם נגד דיכאון ויכול לסייע לך לשרוד גם מתקפת טילים בצפון או בנגב. הסיבה כל-כך פשוטה שזה גאוני: בני-אדם לא יכולים לצחוק ולסבול באותו זמן!

שני מוחות, אדם אחד

המוח שלנו אינו מקשה אחת. למעשה, הוא מורכב משני מוחות. האחד, טרי מאוד במונחים אבולוציוניים, נקרא המוח החדש (ניאוקורטקס). מוח זה ייחודי למין האנושי ודרכו אנו יכולים לחשוב בצורה מופשטת, לתכנן, לנתח מצבים בהגיון, לחשב חישובים מסובכים ולהוציא לפועל החלטות. שם גם נמצא מרכז השפה והדיבור (המצוי רק בבני אדם). זה המוח שבו אנחנו משתמשים רוב הזמן בצורה מודעת.

המוח השני הוא קדום מאוד, מצוי בתוככי רקמת המוח שלנו ונקרא המוח הלימבי. מוח זה משותף לנו ולבעלי חיים. הוא אחראי על הפעילות האוטונומית (עצמאית) של גופנו, כמו שמירה על לחץ הדם, הדופק, הנשימה, תפקוד מערכת העיכול והמערכת החיסונית.

מוח זה שומר על ההישרדות שלנו ועל כן יש לו עדיפות על המוח החדש. הוא מהיר מאוד (כל האינסטינקטים שלנו מקורם בו), והוא דוחה כל פעילות אחרת אם הוא חש סכנה לקיום שלנו. במקרים כאלה, למוח החדש יש השפעה מועטה בלבד. לא מאמינים? נסו לבקש ממישהו העומד על-פי תהום לבצע פעולות חשבוניות פשוטות...

רגשות עזים, כמו פחד, מפעילים שרשרת תגובות שגורמת לעלייה בהורמוני הדחק (קורטיזול), לעלייה בלחץ הדם ובקצב הלב ובכל המשתנים שהמוח הלימבי תופס כנחוק להישרדות. ואילו רגשות חיוביים, כמו אהבה ושמחה, מביאים לרגיעה של המערכת ולתחושת שלוה של הגוף והנפש.

ואיפה משחק פה הצחוק? ההומור הוא אחד האמצעים היחידים שיוצרים חיבור בין שני המוחות שלנו. המוח החדש בונה מצב הגיוני לכאורה, שרק בסופו יש הפרה של הסדר הרציף, ואז המוח הקדום יכול לפרוץ בצחוק של הקלה:

חרדי בברוקלין פונה לרבי שלו בייאוש. "רבי", הוא אומר, "אתה יודע שאני אוהד פוטבול מושבע, אבל השנה הסופרבוול יוצא ביום כיפור, ממש על תפילת כל נדרי!"

- "מה הבעיה?" אומר הרבי "בשביל זה המציאו את הווידאו.

- "מה!?", עונה החרדי – "שאני אקליט את כל נדרי?"!

המוח הקדום אוהב צחוק. כאשר אנחנו צוחקים, אנחנו משדרים למוח שהכול בסדר, אין מקום לדאגה. ובתגובה המוח המרוצה מפעיל צפירת רגיעה כללית במערכת. לכן לצחוק פוטנציאל הישרדותי עצום.

אחד מתקשר לאחיו בארץ ושואל אותו מה נשמע. אחיו עונה לו: "הכל בסדר בגדול. אה כן, החתול שלך מת".

- "מה!?", צועק האח, "החתול שלי מת? וככה אתה מודיע לי על זה? אתה לא יודע כמה אני אוהב את החתול הזה? היית חייב להכין אותי, היית אומר לי שהחתול עלה על הגג, נפל מהגג, נפצע קשה ונלקח לטיפול נמרץ. שלושה רופאים נלחמו על חייו שבוע שלם ובסוף הוא מת. ככה לפחות הייתי יכול להתכונן לבשורה".

- "אני באמת מצטער", עונה האח, "לא ידעתי שאתה כל-כך קשור לחתול הזה. באמת מצטער".

- "זה בסדר, עזוב", אומר האח, "אז תגיד, מה שלום אמא?"

עונה האח: "טוב תשמע, היא עלתה לגג..."

זה עשוי אולי להפתיע אותך, אבל בבסיס ההומור מצוי הכאב! מסתבר שאנחנו צוחקים דווקא מדברים שמחברים אותנו לרגשות שליליים כמו פחד מכאב, חוסר אונים, תסכול, אשמה, בושה, פגיעות, עלבון, רחמים עצמיים וייסורי מצפון.

כדברי הפילוסוף הצרפתי לה רושפוקו, "אנחנו בעצם ממהרים לצחוק כדי לא לבכות". אם כן, גם לידתו של ההומור באה מהכאב. הוא נוצר מקונפליקטים, מדחפים שלא ניתנים למימוש, מקשיים בינאישיים, ממחלות ומהפרעות שהן מנת חלקה של האנושות כולה.



כוחו המופלא של הצחוק

מהר מאוד נוכחו בני אדם שההומור והצחוק מקלים על מצוקותיהם. כל מי שחוהו כאב והצליח לצחוק באותו זמן, גילה סוד גדול: **אי אפשר לצחוק ולסבול באותו זמן!** ההכרה בעוצמה של המנגנון המופלא הזה באה לידי ביטוי גדול מכל אצל ניצולי שואה, שרק באחרונה החלו לדבר על כך, חלקם תודות לסרט הנפלא "החיים יפים". למרות שהסרט היה שנוי במחלוקת (מבחינת הקושי בלראות את השואה באור משועשע), העידו ניצולים רבים שההומור תרם להישרדותם.

בעבודת הדוקטורט שלה באוניברסיטת תל-אביב, "הומור כמנגנון הגנה בשואה", מצאה חיה אוסטרובר, שאפילו במצבי דחק קיצוניים הצליח ההומור להפחית ממצוקה. בשם ההישרדות, מצבים זוועתיים במהלך מלחמת העולם השנייה, הפכו לצחוק. וההומור העצמי היווה מרכיב עיקרי ביכולת זו להישרדות.

הצחוק, אם כך, חיוני להישרדותנו, בעיקר האפשרות לצחוק מעצמנו. הומור עצמי יכול להקל על הכאב שבקבלת מציאות לא מושלמת, מהווה מרשם מצוין נגד דיכאון ויכול גם להציל אותך, תאמין או לא, אפילו אם נקלעת למתקפת טילים בצפון, או בנגב. הקומיקאי האמריקני וודי אלן ידוע בהומור העצמי הנפלא שלו, שאותו הדגים בראיון שנתן:

"הלכתי לחנות כדי לקנות רובה. רציתי... אתה יודע, אם היו אומרים לי שיש לי גידול, הייתי מייד יורה בעצמי. הדבר היחיד שהיה עוצר בעדי, אולי, זה שההורים שלי היו ממש מתמוטטים מזה. אז הייתי צריך לירות בהם קודם... בעצם יש לי גם דוד ודודה, והייתי צריך, אתה יודע... זה היה הופך למרחץ דמים נורא."

מי שמחליט לפתח הומור עצמי יכול להיות סמוך ובטוח שלא יחסרו לו חומרים לכל החיים...

גם לפרויד היה מה לומר

אבי תורת הפסיכואנליזה, זיגמונד פרויד, טען כי חוש ההומור ניתן כמתנה לבני אדם על מנת לתעל דחפים מיניים ותוקפניים. לשיטתו של פרויד, לכל בני האדם יצרים עזים שלא ניתן לבטאם באופן חופשי ובשל מגבלות חברתיות ומוסריות, ולכן אנו מסתירים ומדחיקים אותם. תפקיד ההומור, לשיטתו, הוא לתת ביטוי לדחפים אלה, שאינם יכולים לבוא לידי ביטוי בצורה חופשית.

ההומור, טען פרויד, מאפשר שחרור אנרגיה עצומה שנאגרה במאמץ להדחיק את היצרים. וככל שהבדיחה "גסה" יותר, כך היא מעוררת יותר צחוק. מכאן אפשר להבין מדוע 80% מהבדיחות בעולם הן על מין ותוקפנות!

אז שנצחק?

לכולנו יש חוש הומור וכולנו יודעים לצחוק. אם שכחנו שגם אנחנו היינו פעם ילדים שצוחקים מהבוקר עד הערב, אולי כדאי להיזכר? אם אתם שואלים אותי, בתור רופאה, אני ממליצה (בחום) לבחור בהומור, להתאמן בראיית עולם מחויכת ואוהבת ולא לתת ליום אחד לעבור מבלי לצחוק.

זו, בפירוש, בחירה אישית שלנו. ואם נבחר בה, אנו מגבירים את הסיכויים שלנו לחיות טוב יותר, שנים רבות יותר.

ד"ר דינה אייזן היא רופאה מומחית ברפואת משפחה, ומנחה קבוצות לחשיבה הכרתית