

ליה נאור, מריאנה רוח מדבר ומשה זיידנר

חוויות שיא חיוביות כאירועים מכוננים בחיי האדם

”יש הצדקה מדעית לתקוות שלנו זה מזה ומהאנושות”

(Maslow, 1969a)

מבוא

אנשי מקצוע ומחקר בתחום הנפש טוענים שיש מיקוד יתר בחולי, במגבלות ובמגרעות מאשר בצמיחה ובפוטנציאל האנושי. תגובה לכך היא גישת הפסיכולוגיה החיובית. תומכי הגישה מבקשים לייחס תשומת לב מרבית לאיכויות כגון אופטימיות, בריאות נפשית, אושר, מימוש, הצלחה, יצירתיות, חוכמה ותפקוד על (Csikszentmihalyi & Seligman, 2000). לטענתם, ניתן ללמוד רבות על אודות טבע האדם והפוטנציאל שלו באמצעות חקר הרגעים שבהם האדם חווה חוויות חיוביות ונעימות (Fatemi, 2004).

למרות המחקר ההולך ומתפתח בנושא השפעתן המיטיבה של חוויות חד פעמיות, חיוביות ומשמעותיות לאדם, חוויות אלו אינן מוכרות דיין בקרב העוסקים בבריאות הנפש בכלל ובשיח החינוכי והטיפולני בפרט (McAdams, Josselson, & Lieblich, 2001). לאדם שחוה חוויות שיא אין מסגרת מקובלת שבאמצעותה יוכל ללמוד את משמעות החוויה לחייו ולהבינה, ולרוב יצניע אותה ולא ישתף איש במה שעבר (Brown, 2000), גם אם הוא חש צורך לעשות זאת (White, 1997). לעומת זאת, מערכות השלטון השונות כמו גם ארגוני המגזר השלישי מעניקים שלל שירותים לאדם שחוה חוויה שלילית חד פעמית, קורבנות טראומה, קורבנות של אסונות טבע, או אנשים שנמצאים במצבים משבריים כאלה ואחרים, והם מאפשרים לקורבן לעבד את הבעיה ולטפל בה.

חוקרים בתחום תמימי דעים בנוגע לעובדה, שחסר ידע אמפירי לגבי טרנספורמציות פתאומיות שסוחפות את האדם לשינוי חיובי מתמיד (Miller & C'deBaca, 1994).

לאחרונה נערכים עוד ועוד מחקרים שמבקשים לעסוק בחוויות חיוביות משמעותיות. מאמר זה מהווה צעד נוסף בכיוון זה, בהנחה שדיווחים על אודות חוויות חיוביות טרנספורמטיביות, מהווים מאגר עשיר וחשוב בחקר הפוטנציאל האנושי למימוש מאווייו של האדם, להתפתחותו האישית ולבריאותו הנפשית (Palmer & Braud, 2002), ושחשוב לעסוק בתחום גם בזירה האקדמית כדי להפוך דיווחים עשירים ומרתקים אך חורגים מהמקובל, לידע ישים במסגרות של טיפול וחינוך.

חוקרים שונים תיארו את חוויית השיא כחווייה כמפתיעה, קצרה ויוצאת מגדר הרגיל הנתפסת כנשגבת. בעקבותיה נחשף מי שחווייה אותה לתובנה משמעותית או לשינוי באופן שבו הוא תופס את חייו. לעתים קרובות, גם אם לא תמיד, החווייה משנה את תפיסת העצמי של האדם ואת זהותו על ידי ייחוס משמעות חדשה לחייו. מדובר בשינוי מהיר ומפתיע, שלא כמו בשינויים התפתחותיים המשתרעים באופן מדורג על פרק זמן ארוך (C'de Baca & Wilbourne, 2004; McDonald, 2008). יש מושגים רבים המופיעים בספרות המחקר אשר דומים למונח חוויות שיא כפי שמוצג במאמר זה. מושגים אלו לקוחים מתחום הפסיכולוגיה ההומניסטית, הפסיכולוגיה הטרנספרסונלית, הפסיכולוגיה החיובית, חקר הדתות והאנתרופולוגיה, וחלק ממאפייניהם עולים בקנה אחד עם חוויית השיא. מושגים אלו כוללים למשל את המונחים: **חוויה מיסטית – Mystical Experience** (Maven, 1969; James, 1910; Hunt, 2006; **התגלות – Epiphany** (Mishlove & Engen, 2007; Spilka, 2003; McDonald, 2005); **חוויות טרנסנדנטליות – Transcendental Experiences** (McGottigan, 1998; Goud, C'de Baca & **שינוי קוונטי – Quantum Change** (Liang, 2006; Murphy, 1969; Wilbourne, 2004).

ייתכן, שמגוון המושגים המוצעים במחקר לתיאור תופעות הדומות כל כך לחוויית שיא נובע מהקושי לתאר את המושג במלים בשל מורכבותו (Palmer & Braud, 2002), ובשל האופי השונה שלובשת החוויה בהקשרים אישיים ותרבותיים שונים (Cardena, Lynn, & Krippner, 2000).

ריבוי ההגדרות והמושגים הקיים בספרות מעיד על כך, שאין בנמצא שפה מוסכמת ואחידה לתיאור חוויה חיובית חד פעמית טרנספורמטיבית (Noble, 1987). השימוש הרווח בהגדרות כלליות ובקריטריונים סובייקטיביים מקשה לזהות חוויות אלו, להבדיל ביניהן או להשוותן זו לזו (Terhaar, 2009). מכאן הצורך בהגדרה מאחדת וברורה לתופעה כפי שיוצג בהמשך.

חוויות שיא – נחלתם של הוזים ונביאים או בריאות נפשית במיטבה?

חוויית השיא אינה מוכרת די הצורך בקרב העוסקים בכריאות הנפש, בחינוך וטיפול או בשיח האקדמי במערב. עם זאת, רק מעטים אינם מכירים את סיפורי ההתגלות בכתבי הקודש של דתות שונות. הכתבים הללו מציגים את חוויות השיא כנחלתם של יחידים סגולה, כגון משה רבנו מול הסנה הבורע, ההתגלות שחווייה ישו בהר תבור או זו שחווייה מוחמד במסעו הלילי. החוויות הללו חולפות חיש מהר והן טרנספורמטיביות משום שהנחילו לעולם תובנות, שינו את מי שחווייה אותן, והוא, באמצעותן, שינה את החברה שבה הוא חי. האם חוויות שיא הן נחלתם של הנביאים הפוגשים את האל פנים אל פנים, ואולי זוהי נחלתם של המשוגעים בלבד? ואולי גם האדם מן השורה עשוי לחוות אותן, ובעקבותיהן, להרחיב את גבולות התודעה

שלו אל מעבר לאמונות שבהן הוא מחזיק ולדפוסים המקובלים בהעדר ההקשר הדתי, נראית חוויית השיא כתופעה יוצאת דופן, שקשה להסבירה. יש מי שרואים בה חוויה שולית המעידה על תפיסת מציאות מעוותת (Cardena, Lynn, & Krippner, 2000; Palmer & Braud, 2002). חוויית שיא, הנתפסת כיוצאות דופן בתרבות המערבית, חומקות ממודעות הציבור בכלל ומהעוסקים בהתפתחות האדם ובנפשו בפרט (Palmer & Braud, 2002).

על כן בכואנו לחקור חוויית שיא ואת הפוטנציאל הגלום בהן לאדם, צריך להדגיש את הפן הבריא והנורמטיבי של התופעה. אברהם מאסלו (Maslow, 1975) טען שחוויית שיא היא תופעה יוצאת מגדר הרגיל ביחס לחוויית יומיומיות, אך כל אדם עשוי לחוות אותה. יתרה מכך, לטענתו, חוויית שיא מעידה על בריאות נפשית במיטבה (Maslow, 1975). השערות הוכחה מאוחר יותר במחקר בקרב פסיכוסטיים ובריאים, שהראה ש"חוויית שיא" הן אספקט של בריאות נפשית ומימוש עצמי (Margoshes & Litt, 1966). בסקר ארצי בכריטיניה נמצא כי הטוענים שחוויית מיסטית בריאים יותר בנפשם מאלה שלא חוו חוויית אלו (Hay & Morisy, 1978). מחקרים נוספים מעידים על קשר חיובי בין חוויית שיא לבריאות נפשית, לצד המסקנה שהחווים חיים על פי ערכים נעלים יותר ומממשים את הפוטנציאל הטמון בהם יותר מאחרים (Mathes, Zevon, Roter, & Joerger, 1982).

חוויית שיא – מאפיינים והשלכות

"מבחינה אווירודינמית, הדבורה לא אמורה לעוף, אבל הדבורה"

אינה יודעת זאת, ולכן היא ממשיכה לעוף בכל מקרה"

(מארי קיי אש)

ההגדרות הקיימות לחוויית שיא מעידות על טבען היוצא דופן ועל משמעותן הייחודית. חוויית אלו תוארו על ידי תיאורטיקנים כ"רגעים השמחים ביותר והאקסטטיים ביותר בחייו של האדם" (Cleary & Shapiro, 1995), כמו גם כחוויה הוליסטית וישירה (Rosenblatt & Bartlett, 1976), כרגע אינטנסיבי בעל ערך רב, או כאחת החוויות המרגשות והממלאות ביותר (McGettigan, 1998; Privette & Bundrick, 1991; Warren, 1987).

חוויית כאלו תוארו ככוללות רגע של חידוד חושים ונוכחות מלאה ברגע (Thorne, 1963) עד כדי העדר תחושה מקובלת של זמן ומרחב. החוויה מאחדת בין מי שחווה אותה לבין היקום (C'de Baca & Wilbourne, 2004; Fatemi, 2004; Hollander & Acevedo, 2000; Maslow, 1968). החווה מוצף רגשות אהבה וקבלה (C'de Baca & Wilbourne, 2004), אושר עילאי, התרגשות והתרוממות רוח ועוד שלל רגשות חיוביים ברמה גבוהה כל כך עד שהוא מתקשה להכילם (Hollander & Acevedo, 2000; Maslow, 1975). החוויה מהירה, מפתיעה, מרגשת,

משחררת ואינטנסיבית (Jarvis, 1996). על פי ברוס צ'ארלטון (Charlton, 2007), זהו רגע היצירה – הרגע שבו שונות חיצונית מתהווה לסדר הגיוני שמאפשר למציאות רחבה יותר להגיע למודעות להגיע לידע שלא היה נגיש קודם (Charlton, 2007). לאפיונים אלו של החוויה השפעה משמעותית ועמוקה על החוויה.

אף על פי שהחוויה קצרה ומפתיעה, יש לה השפעות משמעותיות לטווח הרחוק (C'de Baca & Wilbourne, 2004; McDonald, 2008; McDonald, 2005; Thorne). בעקבות החוויה חווים רבים מדווחים על כך שניצוקה משמעות חדשה בחייהם והם זכו בתובנות חדשות (McDonald, 2005; Thorne). כגון, גישה לידע שאינו מוגבל לחושים פיזיים או ללוגיקה, הרחבת תפיסת העצמי ושינוי עמוק בערכים בסיסיים (C'de Baca & Wilbourne, 2004). התוצאה היא שינוי של האמונות העמוקות ביותר של הפרט על אודות עצמו ועל אודות העולם (Jarvis, 1996). החווים מדווחים על מודעות לפוטנציאל שלהם, על התפתחות אישית ועל טרנספורמציה (Hollander & Acevedo, 2000; Palmer & Braud, 2002; Hollander & Acevedo, 2000; Kennedy & Thorne, 1995). תחושת אחדות עם היקום משפיעה על תפיסת החוויה ביחס לסביבה, החווים מדווחים על רצון ליצור חיים טובים יותר ועולם טוב יותר ומחויבות לעשות זאת. בתקופה שלאחר החוויה האדם פרודוקטיבי יותר, לעתים לשנים רבות (Hollander & Acevedo, 2000; Jarvis, 1996; White, 1998).

הטרנספורמציה המתחוללת בחיי הפרט בעקבות חוויית שיא נוגעת לתחומי יסוד ולתכנים עמוקים, וכן לאופן שבו אדם תופס את עצמו ומבין את המציאות (Miller & C'deBaca, 1994). השלכות מרחיקות הלכת הללו אינן קצרות טווח אלא מלוות את האדם שנים רבות (Csikszentmihalyi, 1991; McGettigan, 1998; Thorne, 1963).

הגדרתה של חוויית השיא

מאסלו חקר את התפתחות האדם ואת הדרכים שאותן הוא נוקט כדי להגיע למימוש עצמי ולהגשמה עצמית. הוא את הצורך האנושי בהתפתחות כפירמידה הבנויה ממספר שלבים. בשלב הנמוך נמצאים הצרכים הבסיסיים לקיומו הפיזי של האדם ובשלב הגבוה צרכיו הנפשיים, שהגבוה מכולם הוא הצורך במימוש העצמי, כלומר, הגשמת הפוטנציאל האישי. על פי מאסלו, בשלבים הגבוהים אנשים נוטים לחוות חוויות חיוביות משמעותיות, יוצאות מגדר הרגיל, המקרבות אותם אל המימוש העצמי. את החוויות הללו הגדיר כחוויית שיא – "Peak Experiences", וטוען, שהן חוויות מפתיעות של התעלות והתפעלות, המלוות בתחושה פתאומית של אושר גדול. המאפיינים של חוויה זו הם תודעה חדשה על אודות אחדות היקום וגילוי ידע או הבנה משמעותיים לגבי החיים. במהלך חוויית השיא חווה האדם מציאות

אולטימטיבית, שכן אין בחוויה הזאת תחושת זמן או מרחב, אף על פי שבמציאות היא נמשכת זמן קצר יחסית, ככל הנראה, בין דקות לשעות. לפי תיאוריו של מאסלו, החוויה היא חיובית, מובילה לבריאות נפשית ומשפיעה בצורה משמעותית על תפיסותיו של הפרט. לעתים קרובות היא אף טרנספורמטיבית ומשנה את האדם לטובה באופן משמעותי (Maslow, 1975; Maslow, 1976). הגדרה זו של מאסלו תשמש אותנו במאמר הנוכחי.

מחקרים רבים אכן מראים, שבניגוד לחוויה המיסטית, שבה נדון בהמשך, והיא מופיעה לכאורה באופן פתאומי ובלתי צפוי, אנשים שחוו חוויות שיא לרוב נמצאים בתהליך מתמשך של התפתחות ומודעות (Mathes, 1982; Olvet, 2009).

החוויה המיסטית

הפילוסוף והפסיכולוג וויליאם ג'יימס (William James) הוא מחלוצי המחקר של החוויה המיסטית. על פי הגדרתו, החוויה המיסטית היא הרחבת התודעה באופן מפתיע ויוצא דופן והיא נחווית כאמת מוחלטת על ידי מי שחווה אותה. (James, 1910). ג'יימס התמקד ברמות תודעה שונות מהרגיל, המתקיימות בזמן חוויה מיסטית והן חורגות מחשיבה לוגית, מדמיון או מזיכרון. זוהי החוויה מהירה, שאינה ניתנת לתיאור במלים, מלווה ברגשות חיוביים ומענגים (בדרך כלל אושר ואקסטזה) והשפעתה נמשכת זמן רב לאחר שחלפה (Maven, 1969). לטענת ג'יימס, החוויה המיסטית משתנה בעוצמתה והספקטרום שלה משתרע בין תובנה עמוקה, להכרת האמת ומגיע עד למצב אקסטטי של איחוד עם המוחלט או האלוהי (Spilka, 2003).

לטענת ג'יימס, אחד מתפקידיה של הפסיכולוגיה הוא לחקור חוויות אינטנסיביות אלה, שמרכזות תהליך אנושי טבעי בזמן קצר יחסית.

אלכסנדר מאווין (Maven, 1969) מכנה חוויה זו בשם "האחדות המיסטית" ומסביר שמדובר בחוויה שמתייחסת לאחדות רוחני עם האל או עם ישות נעלה (Maven, 1969). הארי האנט (Hunt, 2006) מחזק את הרעיון זה וטוען, שבחוויה מיסטית האדם מוצף תחושה פתאומית של אחדות עם היקום. החוויה מיוחסת למקור אוניברסלי של אור או של אהבה. החוקרים תמימי דעים בנוגע לעובדה שלרוב מתפתחת מודעות חדשה בעקבות החוויה (Hunt, 2006).

מאסלו וג'יימס מתייחסים לתופעה בעלת מאפיינים דומים. שניהם ראו בחוויה המיסטית חוויה סובייקטיבית שנוצרת בהכרה, ומתמקדת בפרשנות שאותה מעניק לה האדם שחווה אותה. שניהם סבורים שלעתים קרובות אלה חוויות בעלות אופי דתי, אבל מאסלו טוען שחוויה כזאת יכולה לשאת אופי יומיומי, ולהופיע כתוצאה ממגע עם חוויות חושניות כמו האזנה למוזיקה, קיום יחסי מיזן, התבוננות ביצירת אמנות, לידה, רגעי שיא בספורט וכיו"ב (Maslow, 1964).

התגלות

"פעם הייתי אבוד, עכשיו נמצאתי; פעם הייתי עיוור, עכשיו אני רואה"

(ג'ון ניוטון)

ההתגלות היא סוג של חוויה מיסטית והיא משמשת גם לתיאור מציאות נפשית-אישית וגם לתיאורים דתיים. בעת ההתגלות מתרחבת מודעותו של האדם ולרוב מלווה התהליך הזה בתובנות חדשות. יש לחוויה כזאת השלכות על זהותו האישית של החווה והן יכולות להוביל את האדם לשינוי משמעותי וטרנספורמטיבי. ממחקרים עולה, שהחוויה המיסטית היא בדרך כלל חוויה מפתיעה, ומאופיינת ברגשות של שמחה, אושר ותחושת אחדות אוניברסלית (Olvet, 1994, Miller & C'deBaca, 2009). החוויה משמעותית לחיי הפרט ויוצרת טרנספורמציה אישית פרמננטית (Olvet, 2009). השינוי מתחולל באמצעות הגדרה מחדשת של אמונותיו העמוקות של הפרט בנוגע לעצמו ובנוגע לעולם (McDonald, 2005). לטענת ג'יימס (מצוטט אצל Olvet, 2009) ההתגלות היא חוויה שמכניסה סדר בחיים כאוטים באמצעות שינוי קוגניטיבי פתאומי, דרסטי, ובלתי הפיך, שיכול לשנות את הדרך בה האדם מתייחס לעולם. לטענתו, כל אדם יכול לחוות התגלות, ורבים חוו אותה יותר מפעם אחת (Olvet, 2009). להבדיל מחוויות חיוביות אחרות שהזכרנו נמצא, כי במקרים רבים מופיעה ההתגלות דווקא לאחר אובדן או בעיצומו של משבר וייתכן שיש לה תפקיד מסוים הנוגע לפתרונו של המצב הכאוטי הזה (Olvet, 2009), כשהרחבת התודעה מאפשרת את התובנות שיכולות להוות פתרון למצב שקשה מדי להכילו.

החוויה הטרנספרסונלית

"הכרת הפנימיות במלואה היא טרנסנדנטלית"

(Hunt, 2006)

החוויה הטרנספרסונלית מושתתת על הכרה בכוח שעומד בניגוד למציאות היומיומית המוכרת לנו. ומכאן היא חוויה שמעבירה (טרנס) את האדם מעבר לאגו (פרסונה). ובכך, היא עוקפת תפיסות מקובלות ומגבילות. התרחבות תודעתו של האדם בזמן חוויה מהסוג הזה יכול להוביל את החווה לשינוי תפיסתי בנוגע לעצמו ולעולם הסובב אותו. החוויה מעוררת רגשות של חיות ושמחה ומעניקה תחושה עמוקה של משמעות, חופש ועוצמה (Armor, 1969). חקר חוויות טרנספרסונליות שייך לתחום הפסיכולוגיה הטרנספרסונלית, תחום חקר שבמסגרתו עוסקים פסיכולוגים ותיאורטיקנים בפן הרוחני של החוויה האנושית באופן אמפירי. מחקר בתחום זה מתמקד בפוטנציאל האנושי האולטימטיבי, תוך הכרה במצבי תודעה רוחניים

וניסיון להבינם. תיאורטיקנים וחוקרים בתחום תמימי דעים בנקודה שהאופן שבו אדם תופס את עצמו כישות נפרדת ואוטונומית מוטעה למעשה, וכי חוויות טרנסנדנטליות מעידות על תודעה מאחדת ורחבה מתודעת היומיום. מאסלו הגדיר טרנסנדנטליות כתחושה של אובדן המודעות העצמית, וטען שהיא מופיעה כאשר אנו שקועים כליל בעיסוק כלשהו, מתלהבים ממנו או מתרכזים בו, והדבר גורם להשכחת המודעות, ולהתעלות מעבר ל"אגו" או ל"עצמי" המודע. במצב כזה, מתגלים באדם כוחות חדשים, והוא נחשף לפוטנציאל הגלום בו. הטרנסנדנטליות מתייחסת לרמה הגבוהה וההוליסטית ביותר של מודעות אנושית (Maslow, 1969b).

אחד מפורצי הדרך בחקר חוויות טרנספרסונליות היה רונלד ליינג (1967) פסיכואנליטיקאי שהבחין בכך שחולים החווים חוויות בעלות אופי מיסטי, מתנסים בעקבות כך בעיקר באובדן אגו קיצוני. הוא מצא שהחוויה שיפרה את מצבו הנפשי של מי שעבר אותה. על פי לנג אצל מרפי, "בריאיות נפשית אמיתית דורשת את התפרקות האגו המזויף, המותאם למציאות החברתית. דרך ה'מוות' הזה, יש תחיה מחדש של תפקודי האגו שהופך ממשרת לאדון" (Murphy, 1969). ככל שהאגו שולט, האדם לא יכול לחוות חוויות שיא שהופכות את החיים למשמעותיים. האגו מזהה רק סיבתיות ולא יכול לזהות כוחות מעבר לתפיסתו (Murphy, 1969).

הדרך להצטייין – אמנות וספורט

תיאורטיקנים וחוקרים שדבריהם הובאו לעיל התמקדו בחוויות החורגות מחיי היומיום. זרימה (Flow) וזירה (Zone) הינן חוויות חיוביות בזמן פעילות יומיומית.

זרימה

מיכאלי צ'יקסימיכאלי טבע את המונח "זרימה" כדי לתאר תפקוד אופטימלי, שבו שקוע האדם כל כך בפעילות שאותה הוא מבצע, עד שהוא יכול להתעלם מכל מה שסובב אותו. זוהי חוויה מהנה מאוד והיא מאפשרת לאדם להתמקד בה בלבד ללא מטרה נוספת (Csikzetimihali, 1991). "כשהאדם משקיע את כל האנרגיה שלו באינטראקציה – עם אדם אחר, עם סירה, עם הר או קטע מוזיקלי, הוא הופך להיות חלק ממערך גדול יותר ממה שהיה קודם" (Csikzetimihali, 1975). צ'יקסימיכאלי מביא כרוגמה אמן שבו התבונן במהלך עבודתו: "הופתעתי מכך שאותם יוצרים שכחו את עצמם ואת בעיותיהם ואיבדו תחושת זמן". ניתן ליצור את התנאים לתפקוד אופטימלי במגוון רחב של פעילויות, כגון ספורט, מוזיקה ועבודה, צריך רק להסיר את המכשולים שמקורם בתודעה (Csikzetimihali, 1975).

בקר טוען שחויית הזרימה מתאפשרת באופן אופטימלי כשהאתגר שניצב מול האדם שווה ליכולתו. מצבים אלו מובילים את הפרט להתעוררות, למוטיבציה ולגישה חיובית (Bakker, 2005).

אם כן, חוויית השיא מתרחש כשמאמציו הפיזיים או הנפשיים של האדם נמתחים עד לקצה גבול היכולת במטרה לכבוש אתגר משמעותי (Csikszentmihalyi, 1991).

מרחב

על פי קן רוויזה (Ravizza, 2007) המרחב הוא הזירה הפסיכולוגית והפיזית האופטימלית, שבה מצליח הספורטאי להגיע באופן אוטומטי להישג יוצא דופן, ולשבור שיא. המצב מתאפשר הודות לכך שבזירה הזאת מצליח הספורטאי להתעלם מכל הלחצים הסובבים אותו ומאפשר לגופו לבצע את המשימה הנלמדת (Ravizza, 2007). המושג מרחב מתייחס למצבי תודעה משתנים בספורט הכוללים גם אקסטזה וטרנסנדנטליות (Cooper, 1998). בדומה למצבי זרימה, המרחב הוא חוויה שיש שחר בצדה והיא מאופיינת בכיצוע שיא (Privette & Sherry, 1986).

המרחב מתקיים בזירה שיש בה איזון בין היכולות של הפרט לבין האתגרים המוצבים לפניו; הספורטאי ממוקד במטלה עם מטרות ידועות ופידבק ברור. בזמן הפעילות הוא חש כאילו הוא נמצא בממד זמן שונה, הוא מאבד את המודעות העצמית שלו, וחש שליטה בחוויה והנאה רבה. נמצא כי ספורטאים שחשו שהם נמצאים במרחב, מעידים על רמת מודעות גבוהה ואופטימלית (Bakker, 2005; Csikszentmihalyi, 1991; Diener, Lucas, & Oishi, 2002; Kowal & Fortier, 1999).

פסיכולוגים מתחום הספורט ומאמנים משתמשים במגוון טכניקות כמו הרפיה עמוקה, תרגילי ריכוז ומדיטציה, כדי לעזור לספורטאים להיכנס למרחב, כשאחת הדרכים המקובלות ליצירת מצב כזה היא עקיפת תפיסות שמגבילות את המודעות. במחקר בקרב שחקני גולף, מצאו ששליטה במחשבות שליליות, הצבת גבולות ופיתוח הרמיון הובילו לכך שהשחקנים הצליחו להיכנס למרחב לעתים קרובות יותר (Catley & Duda, 1997).

רוויזה מצא הקבלות רבות בין רגעי השיא של ספורטאים (מרחב) לבין חוויות השיא שהגדיר מאסלו. בשני המקרים החוויה היתה קצרה, מיוחדת ובלתי נשלטת. החוויה התאפיינה במיקוד ברגע הביצוע, בהתמזגות ללא מאמץ עם התנועה, במודעות, אובדן אגו, בתחושת שליטה ובפידבק ברור ואישי (Ravizza, 2007).

בניגוד לחוויית השיא של מאסלו, חוויות המרחב והזרימה ממוקדות בהווה ואין להן השלכות לעתידו של מי שחוה אותן.

שינוי קוונטי

וויליאם מילר וצ'דה בקה (Miller & C'deBaca, 1994) חקרו חוויות חיוביות וטרנספורמטיביות במשך עשור והגדירו אותן כ"שינויים קוונטיים". לטענתם, החוויות הללו הן רגעים דרמטיים

של טרנספורמציה שיש בהם ממד רוחני, על טבעי ונשגב של אהבה וקבלה והם מובילים לתחושת אחדות עם העולם ולשינוי משמעותי. מילר ובקה טוענים שיש רק ידע אקדמי מועט על טרנספורמציות פתאומיות שסוחפות את האדם לשינוי מתמיד, וכי לרוב מטפלים מתייחסים אל השינוי כאל תהליך התפתחותי המתרחש במהלך זמן רב. לטענת החוקרים, מטפלים משפיעים על תהליך השינוי בכך שהם עובדים עם המטופלים על האמונות המגבילות במערך הקוגניטיבי וכך הם עוזרים למטופל לפתח תובנה ופרספקטיבה. השינוי, על פי גישה זו, הוא בדרך כלל איטי. לעומת זאת, חוויית שיא מביאה עמה תובנה מהירה שיכולה לשנות את תפיסת העצמי של האדם ואת זהותו על ידי ייחוס משמעות חדשה לחייו.

השלב הראשון מוגדר כ"נקודת השבירה" ומתייחסת לתקופה בחייו של האדם קודם לחוויית השיא. זאת תקופה המתאפיינת במשבר, בדרך כלל האדם מתמודד עם חוויה של סתירה משמעותית ביחס להתנהלות, ערכים ובחירות בחיים. לעתים מצב זה יוצר קונפליקט לא מודע. בעקבות המשבר זהותו של האדם מתערער והוא מתחיל תהליך של חיפוש עצמי ורצון לשינוי. חווית השיא היא רגע קריטי בו הפתרון מגיע למודע באופן לא צפוי. השינוי הוא ביחס לערכים ולתפיסת העצמי, לרוב, התוצאה היא זהות חדשה.

השלב השני מכונה בגרות אישית: כינוי זה מתייחס לתוצאה של החוויה. נמצא כי בעקבות החוויה שבה האדם חש אחדות עם כל הסובב אותו, התוצאה היא שהאדם פחות מרוכז בעצמו ומפתח אחריות והרדיות ביחס אל סביבתו. שלב זה מתאפיין בפעילות התנדבותית, עידוד נושאי סביבה והשתייכות לארגונים בעלי מצע חברתי וסביבתי.

בשלב השלישי החווה הטמיע את חוויית השיא בחייו והוא רואה את חווית השיא ותוצאותיו כ"מפגש מקודש": החוויה הפגישה את האדם עם מימד שמעבר ליומיו ועל כן נתפס כמימד נעלה או קדוש, ללא קשר לדת מסוימת.

מתוך המחקר הסיקו מילר וצדה בקה, שאכן מתקיימות חוויות חד פעמיות וחיוביות המובילות לשינוי טרנספורמטיבי. כמו כן מצאו החוקרים שדרך החוויה החווים הכירו בכך שמודעות אינה מוגבלת לחושים פיזיים או ללוגיקה בלבד. הבנה זו הובילה להרחבת המודעות, שחרור מ"אני" מצומצם וטרנספורמציה בזהות האישית (C'de Baca & Wilbourne, 2004).

חוויית שיא חיובית (Positive Peak Experience) כהגדרה מאחדת

הסקירה לעיל מדגימה קיום מגוון הגדרות לחוויות חיוביות מפתיעות ומשמעותיות. עם זאת, למרות הגישות השונות, מאפייניהם של החוויות הללו וניתן לסכםם כך: החוויה מפתיעה, היא שונה בעוצמתה מחוויות יומיומיות ואינה לא ניתנת להגדרה בממדי זמן מוכרים; החוויה מרחיבה עבור החווה את גבולות הזהות העצמית את גבולות התודעה ואת תפיסת המציאות; היא מעניקה למי שחוה אותה תובנות שנעדרו מחייו עד כה ועל כל היא חוויה משמעותית,

שכתוצאה ממנה חש החווה רגשות כמו אושר, אהבה והנאה, שמעוררים התנהגות חיובית כמו אחריות ואכפתיות. לעתים זוהי חוויה טרנספורמטיבית, המשפרת את חייו של החווה לעתים לשנים ארוכות ולפעמים לנצח.

על כן, למרות ריבוי הפנים של התופעה, אנו טוענים כי ניתן לתאר קטגוריה אחת שמשותפת לכולם, חוויית שיא חיובית (Positive Peak Experience) והאיחוס הזה מאפשר דיון בכל המחקרים שעוסקים בנושא.

סיכום

“אנשים רבים מדי חווים יותר מדי חוויות, שאין להן מקום בעקומת ההתפלגות הנורמלית שאמורה לכלול הן חוויות קשות והן חוויות חיוביות באופן מובהק” (Brown, 2000).

חוויות יוצאות דופן, סובייקטיביות ומפתיעות, חומקות פעם אחר פעם ממחקר מדעי שיטתי, וכתוצאה מכך מחמיץ השיח המחקרי תוכנות חשובות. כך, במקום להשתמש בחוויית שיא כבקרש קפיצה אל טיפוח הרבדים הנשגבים בנפש האנושית, נותרת התופעה, שהיא תופעה רווחת למדי, לוטה בערפל, לא ניתן להגדירה במלים וקשה להבינה באמצעות כלים לוגיים. חוויה זו, שמסיבות מהותיות, אישיות ותרבותיות נוטה להישאר בלתי דיסקורסיבית, ראויה בכל זאת לשיח מחקרי בתחום מדעי ההתנהגות והחינוך, בשל הפוטנציאל שיש בה להתפתחות האדם.

נקודות מפנה חיוביות נוגעות במהות החינוך, שכן הן מעצימות את כוחו של הפרט וממקסמות את ההון האנושי, שהוא אחד ממטרות החינוך (Yair, 2008). תפקידם של מחנכים ומטפלים הוא לעזור לאנשים להיות מודעים אל מלוא הפוטנציאל שלהם ולעודד מימוש, צמיחה והתפתחות (Maslow, 1969b).

להמשך מחקר נחוצים מחקרים אמפיריים נוספים בנושא “חוויות שיא חיוביות” ואיסוף שיטתי של דיווחים אודות חוויות חיוביות טרנספורמטיביות. דיווחים מן הסוג הזה מהווים מאגר עשיר וחשוב בחקר פוטנציאל האדם למימוש עצמי, להתפתחות אישית ולבריאות נפשית (Palmer & Braud, 2002). עיסוק אקדמי ומעמיק בתחום הוא חיוני כדי להפוך דיווחים עשירים מרתקים לידע ישים במסגרות של טיפול וחינוך.

ביבליוגרפיה

ליבלוך מ' (2009) האדם שבקצה האגו. ירושלים: כתר.

- Armor, T. (1969). A note on the peak experience and a transpersonal psychology. *Journal of Transpersonal Psychology, 1(1)*, 47-50.
- Bakker, A. B. (2005). Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences* 1. *Journal of Vocational Behavior, 66(1)*, 26-44.
- Braud, W. (2005). The farther reaches of psi research: Future choices and possibilities. *Parapsychology in the Twenty-First Century: Essays on the Future of Psychical Research, 38-62*.
- Brown, S. V. (2000). The exceptional human experience process: A preliminary model with exploratory map. *International Journal of Parapsychology, 11(1)*, 69-111.
- Cardena, E. E., Lynn, S. J. E., & Krippner, S. E. (2000). *Varieties of anomalous experience: Examining the scientific evidence*. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Catley, D., & Duda, J. L. (1997). Psychological antecedents of the frequency and intensity of flow in golfers. *International Journal of Sport Psychology, 28*, 309-322.
- C'de Baca, J., & Wilbourne, P. (2004). Quantum change: Ten years later. *Journal of Clinical Psychology, 60(5)*, 531-541.
- Cleary, T. S., & Shapiro, S. I. (1995). The plateau experience and the post-mortem life: Abraham H. Maslow's unfinished theory. *Journal of Transpersonal Psychology, 27*, 1-1.
- Cooper, A. (1998). *Playing in the zone: Exploring the spiritual dimensions of sports*. Shambhala.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). Play and intrinsic rewards. *Journal of Humanistic Psychology*.
- Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial.
- Csikszentmihalyi, M., & Seligman, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55(1)*, 5-14.
- DeMares, R., & Krycka, K. (1998). Wild-animal-triggered peak experiences: Transpersonal aspects. *Journal of Transpersonal Psychology, 30*, 161-177.

- Diener, E., Lucas, R., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of Positive Psychology*, 63-73.
- Dodson, K. J. (1996). Peak experiences and mountain biking: Incorporating the bike into the extended self. *Advances in Consumer Research*, 23, 317-322.
- Fatemi, J. (2004). An exploratory study of peak experience and other positive human experiences and writing. Texas A&M University. *Doctoral Dissertation*.
- Goswami, A., Reed, R. E., & Goswami, M. (1995). *The self-aware universe: How consciousness creates the material world*, JP Tarcher.
- Hay, D., & Morisy, A. (1978). Reports of ecstatic, paranormal, or religious experience in great Britain and the United States: A comparison of trends. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 255-268.
- Hunt, H. (2006). The truth value of mystical experience. *Journal of Consciousness Studies*, 13(12), 5-43.
- James, W. (1910). A suggestion about mysticism. *The Journal of Philosophy, Psychology and Scientific Methods*, 7(4), 85-92.
- Kowal, J., & Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *The Journal of Social Psychology*, 139(3), 355-368.
- Margoshes, A., & Litt, S. (1966). Vivid experiences: Peak and nadir. *Journal of Clinical Psychology*, 22(2), 175-175.
- Maslow, A. H. (1969a). The farther reaches of human nature. *Journal of Transpersonal Psychology*.
- Maslow, A. H. (1969b). Various meanings of transcendence. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1(1), 56-65.
- Maslow, A. H. (1975). *The farther reaches of human nature*. New York: Viking Press.
- Maslow, A. H. (1976). *Religions, values, and peak-experiences*, Penguin New York.
- Mathes, E., Zevon, M., Roter, P., & Joerger, S. (1982). Peak experience tendencies: Scale development and theory testing. *Journal of Humanistic Psychology*, 22(3), 92-108.
- Maven, A. (1969). The mystic union: A suggested biological interpretation. *Transpersonal Psychology*, 1, 51-55.
- McAdams, D. P., Josselson, R. E., & Lieblich, A. E. (2001). *Turns in the road: Narrative studies of lives in transition*. American Psychological Association.
- McDonald, M. (2005). Epiphanies: An existential philosophical and psychological

- inquiry. *UTS Theses Submitted as Part of the Australasian Digital Theses Program (ADT)*.
- McDonald, M. (2008). The nature of epiphanic experience. *Journal of Humanistic Psychology, 48(1)*, 89.
- McDonald, M., Wearing, S., & Ponting, J. (2009). The nature of peak experience in wilderness. *The Humanistic Psychologist, 37(4)*, 370-385.
- McGettigan, T. (1998). Redefining reality: Epiphany as a standard of postmodern truth. *Electronic Journal of Sociology, 3(4)*
- Miller, W. R., & C'deBaca, J. (1994). *Quantum change: Toward a psychology of transformation, can personality change*. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Murphy, M. (1969). Education for transcendence. *Journal of Transpersonal Psychology, 1(1)*, 21-32.
- Olvet, T. (2009). Developmental metamorphoses: An investigation into the phenomenon of epiphany.
- Palmer, G., & Braud, W. (2002). Exceptional human experiences, disclosure, and a more inclusive view of physical, psychological, and spiritual well-being. *The Journal of Transpersonal Psychology, 34(1)*, 29-61.
- Privette, G., & Bundrick, C. M. (1991). Peak experience, peak performance, and flow: Correspondence of personal descriptions and theoretical constructs. *Journal of Social Behavior & Personality, 6(5)*, 169-188.
- Privette, G. & Sherry, D. (1986). Reliability and readability of questionnaire: Peak performance and peak experience. *Psychological Reports, 58(2)*, 491-494.
- Ravizza, K. (2007). Peak experiences in sport. *Essential Readings in Sport and Exercise Psychology, 122*.
- Spilka, B. (2003). *The psychology of religion: An empirical approach*. New York: Guilford Press.
- Thorne, F. C. (1963). The clinical use of peak and nadir experience reports. *Journal of Clinical Psychology, 19(2)*, 248-250.
- Warren, B. (1987). The phenomenology of the peak experiences: An exploration of a type named the noological peak experience. Bryn Mawr College. *Doctoral Dissertation*.
- Yair, G. (2008). Key educational experiences and self-discovery in higher education. *Teaching and Teacher Education, 24(1)*, 92-103.