



ממחר מפסיקים לדחות

מדוע קשה לבצע שינוי? למה מוח יותר לדחות מטלות מאשר לבצע אותן - גם אם התוצאה שלהן מתגמלת? איך בכל זאת אפשר לבצע שינוי? על ההתנגדות לשינוי בכלל ולביצוע דיאטה בפרט

שיר מנור

לחצים; ואנשים הסובלים מעודף משקל חוששים לעשות דיאטה כי הם לא

”

גירויים נייטרליים, כמו שעת ארוחת הצהריים או מצב נפשי של ריקנות או לחץ, שהוצמדו פעמים רבות לאכילה, יעוררו רעב גם כשיופיעו לבדם

”

מכירים דרך אחרת למלא את תחושת הריקנות, או להפיג את השעמום. הטיפול הקוגניטיבי (החשיבתי-הכרתי) בהתנגדות לשינוי בוחן את האמונות, הלא רציונליות שבבסיס ההתנהגות, ומוצא להן חלופות שתומכות בתהליך

אידיאלי.

”גם אם אנשים מכירים בצורך בשינוי, הוא לא קל להם מבחינה רגשית. אנשים דוחים שינויים, אלא אם כן ההשקעה הרגשית או הפסיכולוגית במצב הקיים גדולה מההשקעה בשינוי. לפעמים אנשים עושים שינוי כתוצאה מצורך או מדרושה מאוד אינטנסיבית סביב משבר או הזדמנות כלשהי.”

תחשבו על זה

”אנשים חוששים משינוי התנהגות כאשר ההתנהגות הקודמת שירתה בעבורם צורך מודע או לא מודע כלשהו, והם לא מוצאים דרכים אחרות לספקו.” מסבירה עינת מנור, פסיכולוגית בת.ל.מ (תחנות הקיבוצים לטיפול בילד ובמשפחה). ”מעשנים רבים, לדוגמה, חוששים להפסיק לעשן כי הם לא מכירים דרך אחרת להתמודד עם

”ממחר מתחילים דיאטה”, “אפסיק לעשן אחרי החגים”, “אתחיל לכתוב את התזה בסופשבוע הבא”, “נשפץ את הבית אחרי שהילדים יגדלו” - מוכר? בפסיכולוגיה קוראים לזה דחיינות (Procrastination), נטייה לדחות משימות למועד מאוחר יותר, עד כדי תחושת חוסר נוחות סובייקטיבית (2,1). לא קל להבין אנשים שדוחים ביצוע משימות, ובייחוד כאלה שתוצאותיהן מתגמלות.

שומרים על סטטוס קוו

”רוב האנשים נוטים למוכר ולקבוע, לסטטוס קוו”, אומר הפסיכולוג דני עמית, מנהל היחידה לטיפול בילד ובמשפחה במכון אדלר. “המוכר הוא בטוח יותר, ובכל שינוי יש לצד הסיכוי, סיכון. לכן, אנשים נצמדים למוכר גם אם הוא לא



psychology

ההורים), באמצעות מודל ההתניה הקלאסית (3-8) שבבסיס הפסיכולוגיה ההתנהגותית של הלמידה. פירושה של ההתניה הזאת הוא שגירוי נייטרלי, המוצמד כמה פעמים לגירוי שלילי או חיובי ומעורר תגובה, יגרוור מאוחר יותר תגובה גם כאשר יופיע לבד. גירויים נייטרליים, כמו שעת ארוחת הצהריים או מצב נפשי של ריקנות או לחץ, שהוצמדו פעמים רבות לאכילה, יעוררו רעב גם כשיופיעו לבדם. אם התנינו בעבר, מבלי להיות מודעים לכך, שמצבים רבים יעוררו בנו רעב, לא פלא שיקשה עלינו כל כך להתמיד בדיאטה. אם נהיה מודעים לתהליך ההתניה הלא מודע הזה יהיה לנו קל יותר להתמיד.

"כדי שטיפול התנהגותי יאפשר התמדה בדיאטה, הוא צריך, כמו כל טיפול התנהגותי, לשנות את מערך החיזוקים או התגמולים", אומר ד"ר ג'ידי רובינשטיין, פסיכותרפיסט ומרצה בכיר

”
אחת הדרכים לעשות זאת היא להימנע באופן אקטיבי מכל הסביבות והגירויים המעוררים אותנו לאכילה, ולמצוא להם תחליף. לצורך כך יש 'לעצב מחדש' את הסביבה
”

לומדים לאכול

רבים מאתנו מתקשים לשנות התנהגויות בגלל התניות מהעבר. אפשר להסביר את הצורך לאכול, בשעות שבהן אנו רגילים לאכול ובמצבים מסוימים (לחץ, ריקנות, ביקור אצל

השינוי. לדוגמה, אפשר להירגע לא רק באמצעות סיגריות, אלא גם באמצעות פעילות גופנית משחררת או מדיטציה; אפשר למלא את תחושת הריקנות לא רק באמצעות אכילה, אלא גם באמצעות עיסוק בפעילות מהנה או בשיחה עם חבר קרוב.”

אנשים הסובלים מעודף משקל, וחושבים שאוכל טעים חייב לכלול שפע אדיר של סוכר או שמן, יבדקו בעזרת המטפל אילו מזונות בריאים טעימים להם ומאפשרים להם לשמור על אורח חיים בריא.

פרפקציוניסטים המחזיקים באמונה לא רציונלית בסגנון של "הכול או לא כלום" - "אין שום סיכוי שבעזרת דיאטה אצליח לרדת 20 קילוגרם, אז לא כדאי להתחיל" - יגבשו במהלך הטיפול הקוגניטיבי מטרות מציאותיות יותר, ויבנו במהלך הטיפול שגם להוריד חמישה קילוגרמים זה הישג יפה.



פרדריך סקינר (1904-1990)

שכדאי ומשתלם לבצע דיאטה. אם בעקבות כמה דיאטות כלום לא קרה, לא תתרחש שום למידה, או, בלשון סקינר, תתבצע "הכחדה" (Extinction) (6,2,1).

לדברי עמית,

מכיוון שלעתים קיים מרחק רב בין ההחלטה לבצע התנהגויות, כמו דיאטה או הפסקת עישון, ובין התוצאה המתגמלת - לא מתבצעת למידה. עמית: "לפי סקינר, למידה טובה מתרחשת כאשר יש חיבור מיידי של זמן בין המעשה לתוצאה. אם נגעתי באש וחשתי מיד כאב, סביר להניח שלא אגע יותר באש. אם הייתי מקבל קלקול קיבה בכל פעם שהייתי אוכל משהו משמין, היה לי הרבה יותר קל לעשות דיאטה".

לומדים לעשות דיאטה

לא רק את הצורך באכילה אפשר להבין באמצעות תיאוריות של למידה, אלא גם את ביצוע השינוי בכלל והדיאטה בפרט. הפסיכולוג האמריקני ברהמס פרדריך סקינר ניסח את חוק החיזוק שהגדרתו, חיזוק חיובי מגביר את הסתברות התגובה, וחיזוק שלילי (עונש) מקטין את הסתברות התגובה. למידה כזו נקראת בעגה המקצועית "התניה אופרנטית" (6).

פעולת ביצוע השינוי, דיאטה, לדוגמה, מביאה לתוצאה שלילית או חיובית המשמשת חיזוק שלילי (עונש) או חיזוק חיובי להמשך ביצוע הדיאטה, או לאפשרות לבצע דיאטה בעתיד. במידה שהתוצאה שלילית, לדוגמה - מחלה שנובעת מדיאטה לא מאוזנת, אלמד שדיאטה לא מאוזנת היא מעשה שלילי, וסביר להניח שלא אבצע שוב דיאטה דומה. במידה שהתוצאה חיובית - בריאות תקינה ומראה שובה לב - אלמד

לפסיכולוגיה במכללה האקדמית נתניה, ובעל קליניקה פרטית בתל אביב. "אחת הדרכים לעשות זאת היא להימנע באופן אקטיבי מכל הסביבות והגירויים המעוררים אותנו לאכילה, ולמצוא להם תחליף. לצורך כך יש 'לעצב מחדש' את הסביבה. למשל, למלא את המקרר בירקות במקום במזונות המשמינים, החביבים עלינו".

”

אם נגעתי באש וחשתי מיד כאב, סביר להניח שלא אגע יותר באש. אם הייתי מקבל קלקול קיבה בכל פעם שהייתי אוכל משהו משמין, היה לי הרבה יותר קל לעשות דיאטה

”



איפוק מול סיפוק

"במקרה של דיאטה, אנשים מעוניינים בתוצאה המתגמלת, שהיא להיראות ולהרגיש טוב יותר, ולכן הם מקבלים על עצמם לשים לעצמם גבולות באכילה.

”

כדאי שסיום כל שלב בדיאטה ילווה בתגמולים, פיזי) או מילות עידוד מבן הזוג (תגמול פסיכולוגי)

”

"הבעיה היא שאין הם חושבים על הפרקטיקה. בדיאטה, הדרך לתוצאה כרוכה בויתור על אכילה. ויתור על האכילה הוא ויתור על הסיפוק המידי, איפוק ועמידה איתנה מול הפיתוי. גם אצל ילדים וגם אצל מבוגרים הצורך בסיפוק מידי הוא הדומיננטי ביותר,

והוא היוצר את הפרצות בדרך לתוצאה. כשהם רואים עוגת קצפת מפתה במקרר, הם אומרים לעצמם: "עכשיו איהנה מהסיפוק המידי, מה'כאן ועכשיו', ומחר אמשיך בדיאטה"; "עכשיו אלך לשחק כדורגל ואחר כך אמשיך ללמוד".

טיפחה על השכם ורשימת טיעונים

לדברי עמית, פתרון אחד למשך הזמן הארוך בין ההחלטה לבצע שינוי לתוצאה של התהליך הוא לפזר לכל אורך התהליך תוצאות חיוביות ותגמולים. לדוגמה, כדאי שתהליך דיאטה יהיה מבוסס על מזונות טעימים ופעילות גופנית נעימה. כמו כן, כדאי שסיום כל שלב בדיאטה (השלבים יוגדרו מראש) ילווה בתגמולים, כמו בילוי מהנה (תגמול פיזי) או מילות עידוד מבן הזוג (תגמול פסיכולוגי). באופן כללי, גיוס חבר קרוב או בן משפחה, כתומך וכסגנון של תהליך השינוי, מומלץ ביותר.

נוסף על כך, לאורך תהליך השינוי יש להפעיל את החלקים הקוגניטיביים, ההגיוניים, של המוח, ובכל רגע של שבירה להיזכר כמה יתגמל השינוי לטווח הארוך.

עמית ממליץ להכין רשימה של טיעונים התומכים בשינוי. את הרשימה אפשר להכניס לכיס ולהשתמש בה ברגעי המשבר. אם אנו מעוניינים לסיים את הלימודים ולעשות דוקטורט, אבל זה דורש מאיתנו חמש שנות לימודים, כדאי שנהיה מצוידים בטיעונים לרגעים שבהם לא נבין למה בכלל אנחנו צריכים להמשיך. במצב של דיאטה, יכול הפתק להכיל טיעונים כמו: "כשארזה אהיה יפה יותר", "כשארזה אוכל ללבוש בגדים יפים", וכן הלאה. כדאי לכלול בין הטיעונים גם טיעונים אמוציונליים כמו: "אם ארזה אהיה בריא יותר, ואז ילדי לא יאלצו להיות יתומים בגיל מוקדם".

"ככל שתכינו רשימה ארוכה יותר של טיעונים, כך תרצו יותר בשינוי, וסביר להניח שתצליחו בביצועו", מציינ



זיגמונד פרויד (1856-1920)

מקורות:

(1) Ellis A., Knause W.S., Overcoming procrastination. New York, Institute for rational living, 1977

(2) ולד אילן וורד מנה "התמודדות עם דחינות" שיחות, כתב עת ישראלי לפסיכותרפיה, כרך "ז' חוברת מס' 2, עמ' 136-142 מרץ 2003.

(3) Milgram N., Procrastination. Encyclopedia of human biology, 6: 149-155, 1991

(4) Burton, J. K., Moore, D. M., & Magliaro, S. G. Behaviorism and Instructional Technology. Virginia: Virginia Polytechnic Institution, 2001

(5) Kozulin, Alex. Personalities and Reflexes: The Legacies of Ivan Pavlov and Vladimir Bekterev. In Psychology in Utopia: Toward a Social History of Soviet Psychology. MIT press, Cambridge, pp. 40-61, 1984

(6) בר אל (1996), "פסיכולוגיה חינוכית, אבן יהודה: הוצאת רכס, ע"מ 40-31

(7) Hill, W. (1985). Learning: A survey of psychological interpretations. (4th. Ed.). New York: Harper and Row

(8) Petty, R., & Cacioppo, J. (1981). Attitudes and persuasion: Classic and contemporary approaches. Dubuque, IA: William C. Brown.

משמעותית אחרת. אני מעדיף להיכשל כדי לא ליצור בעיות."

לדברי מנור, כדי להניע לפעולה אדם שנמנע מפעולה בגלל צרכים לא מודעים, צריך לאתר, תוך כדי טיפול, את אותם צרכים ולהביא אותם אל המודעות. באמצעות הטיפול ינסו המטפל והמטופל להבין יחד כיצד החזרתיות הכפייתית משרתת את אותם צרכים.

רובינשטיין, המטפל גם הוא על פי הגישה הפסיכואנליטית, מחזק ומדגים את דבריה של מנור: "אם אדם אומר שהוא רוצה לרזות, והוא מתנהג בניגוד להצהרה זו, ועושה דברים שהוא יודע כי יגרמו לו להמשיך להשמין, הייתי מנסה לחשוף את הרווחים המשניים שלו מהשמנה. אם זוהי בחורה שחוששת מאוד שנברים ידחו אותה בגלל הדימוי העצמי הנמוך שלה, הרבה יותר קל לה לתלות את דחייתה על ידי נברים בכך שהיא שמנה. לכאורה, כשהבעיה ממוקדת בשומן היא קלה להתמודדות יותר מבעיית הדימוי העצמי ומהסיבות האחרות הגורמות לנברים לא לרצות בה. אותה בחורה מגדלת שכבת שומן כדי להגן על עצמה מפני הדחייה."

גם סטטוס קוו זה בחירה

"גם תחושה של חוסר שליטה בחיים, הנובעת מדימוי עצמי נמוך, עלולה להביא אדם לא להאמין ביכולתו לבצע שינוי, אומרת מנור. "ישנם אנשים שאינם מאמינים בכוחם לבצע שינוי, זה נראה להם משימה בלתי אפשרית. כדאי לבדוק אילו שינויים בחיים הצליחו אותם אנשים לעשות, ולבדוק אם הם מעוניינים להמשיך ולשלם את המחיר שבאי ביצוע השינוי. אנשים החוששים להתחיל בדיאטה, לדוגמה, לא מבינים שגם לא לעשות דיאטה זה בחירה - בחירה בבגדים פחות מחמיאים, בחירה בתחושה לא נעימה על חוף הים. ברגע שעוזרים לאותם אנשים להבין שגם אי ביצוע השינוי הוא בחירה, זה מחזיר אותם לתחושה של שליטה בסיטואציה."

עמית.

כוחה של סימולציה

שיטה נוספת שעליה ממליץ עמית היא שיטת הסימולציה של סיטואציות הפיתוי. במקרה של דיאטה, אפשר לדמות ישיבה בבית קפה שבמהלכה אתם מבינים במישהו שיושב בשולחן הסמוך ואוכל את עוגת החלומות שלכם. במקרה כזה תוכלו לשחק תפקיד של "המלאך הטוב" המסביר לכם, המתפתים, מדוע אכילת העוגה תפגום במראה ובבריאות שלכם. אפשר לשחק גם את "השטן המפתה" ולספק לכם, המתפתים, את הטיעונים הפוכים ("אתה יפה גם כשאתה שמן", "חיים רק פעם אחת", "אם תישבר רק פעם אחת לא יקרה שום דבר"). באופן זה תוכלו להתמודד עם הטיעונים שאינם תומכים בשינוי, הצפים בכם כל הזמן, ולהילחם בטיעונים השליליים בעת סיטואציות הפיתוי.

//

אנשים החוששים להתחיל בדיאטה, לדוגמה, לא מבינים שגם לא לעשות דיאטה זה בחירה - בחירה בבגדים פחות מחמיאים, בחירה בתחושה לא נעימה על חוף הים

//

רווחים של השמנה

לפרויד, אבי הפסיכואנליזה, יש הסבר משלו ופתרון משלו לקושי בשינוי הרגלים בכלל והרגלי תזונה בפרט, אומרת מנור: "לפי פרויד, כאשר אדם חוזר שוב ושוב על דפוסי התנהגות מזרזים לסביבה, הוא סובל מ'חזרתיות כפייתית'. דפוס ההתנהגות הזה משרת צרכים לא מודעים, כמו פחד מכישלון, או חשש מפני הצלחה. כן, גם הצלחה עלולה לעורר חרדה, בעיקר אם היא עלולה לפגוע במישהו קרוב - אם אצליח בלימודים, לדוגמה, הדבר יכול לאיים על אח או הורה או דמות