

איך מתחיל שינוי? מבוא לדחיין...

ד"ר סרג'יו מרצ'בסקי

תוכן זה מהווה חלק מהספר "אומר ועושה" שנכתב על ידי ד"ר סרג'יו מרצ'בסקי. הספר עוסק בדחינות ומסייע לקורא להבין את קשייו ולהשתחרר מהנטייה לדחות עשייה. הספר נכתב בהשפעת הגישה הפסיכולוגית הנקראת הגישה ההתנהגותית-קוגניטיבית. גישה זאת טוענת, שמרבית הבעיות של בני האדם ניתנות להסבר על רקע של התנהגויות מוטעות, בלתי יעילות שנלמדו במהלך החיים. ההתנהגויות הללו הן, בעצם, הרגלים חשיבתיים או התנהגותיים, אשר משפיעים עלינו מבלי שנהיה מודעים לכך. הרעיונות שבמסמך הנוכחי נכתבו אמנם במקור על מנת לטפל בדחינות, אולם הם בעצם מקור להארה בנושא שינוי באופן כללי. כפי שניתן לקרוא בהמשך- דחינות אינה רק קושי לסדר את הבית או לשלם חשבונות בזמן, אלא מצב מנטאלי של השקעת הכוחות באופן שגורם לסבל.

האם שמעת פעם על המונח "שולחן נקי"? זהו שם צופן לגמר העשייה. גמר העשייה המביא עמו תחושה טובה, תחושת הקלה, ערך עצמי חיובי ו"ראש נקי". הרעיון המרכזי הוא, שאם אתה אמור לעשות דבר מה - עדיף שתעשה זאת עכשיו: סיים מטלות באופן שוטף, תוך שמירה כל העת על "שולחן נקי". הדבר ישמע כמעט בנאלי לחלק מהקוראים ובלתי אפשרי לחלק אחר, הסובל ממה שקרוי "נטייה להשהות דברים" או באנגלית - **PROCRASTINATION**. אנשים הסובלים מנטייה להשהות דברים, נוטים גם לסבול ממגוון קשיים נוספים, אנושיים לחלוטין:

השמנת יתר, התמכרות לסמים, אי מיצוי הפוטנציאל העצמי, אי יכולת להתאמץ להשיג את מבוקשנו, "אישיות" תלותית, עישון, דימוי עצמי נמוך וחוסר אמונה בעצמנו, צורות מסוימות של דיכאון, תחושת כישלון, בעיות חברתיות וכלכליות מסוימות של המדינה, "הסטודנט הנצחית", הגירושים הבלתי גמורים וכו'...

רשימה זו נראית ארוכה ומוגזמת ממבט ראשון, אך אם נשאל את עצמנו מהו הדבר המשותף לכל פרטיה נגיע למסקנה, שבכל המקרים הללו, יש המרגישים או החושבים שרצוי או "צריך" לבצע דבר מה לטובת שיפור איכות החיים - ולמרות זאת דוחים או משהים את הדבר למועד מאוחר יותר.

"כוחו של הרגל":

ההנחה היא שהמושג **הרגל** (התניה, התנהגות נלמדת) מסביר בצורה מספקת את היווצרותן של הבעיות שצוינו ברשימה, מבלי שנזדקק למושגים נוספים כגון "אישיות", "צרכים בלתי מודעים", "כוחות היצר", "צורך בהרס עצמי" "מזוכים" וכו'. חשוב לרגע כמה הרגלים יש לנו. כמה התניות רכשנו במהלך חייו וכיצד משפיעות התניות אלו עלינו. עצור לרגע ושאל את עצמך: היכן אתה נמצא כעת? מה עשית היום ואיך הגבת להתנהגויות של אנשים סביבך? מה חשבת על מה שקראת בעיתון? שאל את עצמך האם תגובותיך היום היו שונות בתכלית מתגובותיך אתמול, ועד כמה התנהגת כפי שאתה רגיל להתנהג.

ובכן, אלו הם הרגלים התנהגותיים והרגלי חשיבה, דפוסי חשיבה ואמונות בסיסיות שלנו. על פיהם אנו מפרשים את העולם. לאחר רכישתו של הרגל מסוים, הוא משפיע עלינו מבלי שאנו מודעים להשפעתו זו. כך בנוגע למחלות נפשיות, או בעיות התנהגותיות ורגשיות, אשר נקבעות על ידי התנהגויות ומחשבות נלמדות - הרגלים מזיקים, בלתי יעילים.

הדרך לשינוי לקראת עשייה - חשיבותה המרכזית של עשייה:

השאלה המשמעותית ביותר שתוכל להרשות לעצמך לשאול היא: "מה אני רוצה?".

שאלה זאת מובילה לסוג התנהגות שהפסיכולוגים מכנים "התנהגות למען השגת יעד" או מטרה. מכיוון שרוב התנהגותנו מיועדת להשגת יעדים מסוימים, חשוב שנחליט על אותם היעדים מראש וביודעין. אם נדע לאן הולכים, נוכל גם לחפש את המפות הנכונות ולמצוא בהן את הדרכים הקצרות והנוחות. בנוסף לכך קיימות התנהגויות אחרות, כפי שנראה בהמשך, שאינן נבחרות על ידינו במודע, אלא הן תוצאה של למידה קודמת, של התניות המשפיעות עלינו מרגע שנוצרו. אך למרות הסייג הזה - אנו שואפים להגיע למצב שבו נרגיש חופשיים, דהיינו נבחר את מטרותינו בחיים ונתמיד בדרכים להשיגן.

השאלה השנייה שנשאל את עצמנו, לאחר שקבענו את היעד הכללי היא: "כיצד אשיג את מטרותיי?".

ובכן, תשובה כללית, נכונה לרוב המקרים היא: **כדי להשיג את מטרתי עלי לעשות משהו**. ללא עשייה לא קורה דבר. בלי עשייה אין חיים, ללא עשייה אין שינוי. אי לכך, אם נאהב את הרעיון אם לאו, שינוי, שיפור מצבנו בכל תחום שהוא, לא יבוא מעצמו וכרוך בהכרח בהשקעת מאמץ, ובעשייה מפורשת ומכוונת.

בדברנו על עשייה, איננו מתכוונים דווקא לחטיבת עצים ושאיבת מים, או להליכה למכון כושר, או למעשה קיצוני כלשהו. **עשייה מתקיימת גם בתחום הפנימי**, החשיבתי, גם בלי מבצעים גדולים, בעולמנו המידי היומיומי. יתכן

שכמה מהצעדים יראו קטנים או בלתי נראים לצופה מבחוץ, אך יהיו משמעותיים עבורך, האדם המשתנה דרך עשייה.

דוגמא פשוטה של עשייה יכולה להיות זו של אותו אדם שקיטר כל חייו על כל מה שאין לו: חשב שעבודתו בלתי מספקת, אשתו אינה יפה מספיק, ילדיו לא מוצלחים מספיק, מכוניתו מתקלקלת יותר מכולן וכו' וכו'. יום אחד מתגלה אצלו מחלה כלשהי וחייו עומדים בסכנה. מאותו רגע חל בו שינוי השקפה, הוא מתחיל להבין שלמעשה יש לו הרבה בחייו ושאינו רוצה לאבד את מה שיש לו. מאותו יום הוא נוכח שהוא חי, שיש לו עיניים ורגליים, שכל וגם דברים רבים שלאחרים חסר. מאותו רגע יתחיל ליהנות מהחיים, כי חייו הם "רק" חייו, **מה-ש-יש-לו**; ולא חייו של מישהו אחר. אנו קוראים עשייה גם לשינוי השקפה, או זווית ראייה. אותו אדם עשה משהו: שינה את השקפתו.

המפולפלים מבין קוראינו עשויים לומר שזוהי הטפה לקונפורמיזם, להשלמה עם הגורל ושראיה כזאת מסוכנת לחרות האדם והחברה לטווח ארוך. ובכן הדבר אינו כך כלל וכלל; אם נמשיך ונגולל את הסיפור הודות האיש שחלה, נגלה שהצעד הבא שאותו אדם ינקוט בבואו הביתה יהיה לנשק את אשתו ולשדר לה "תודה שאת קיימת", "תודה שאת איתי, למרות שנות קיטורים רבות". אחר כך ילטף את ילדיו ויאמר להם: "אני אוהב אתכם, גם אם לא הבאתם מעולה בכל מקצוע". הוא יתנהג בסובלנות, ייתן לבני משפחתו לחיות את חייהם ללא ביקורת דורסנית וכך יתחיל לגרום למעגלים מתפשטים של שינוי. אשתו תשנה את גישתה כלפיו. ילדיו יתחילו להשקיע בלימודים עבור עצמם, מבלי לפחד "מה אבא יגיד כשנביא את התעודה", הוא יתחיל להשקיע בעבודתו ואולי יראה גם פירות מהשקעה זאת; יטפל במכוניתו כדי למנוע תקלות, מבלי לחשוב שמכוניתו "לא בסדר" שדורשת טיפול כזה. בסיכום: השלמה עם מה שיש וזהו רק הצעד הראשון. צעד שמאפשר להתחיל לנתב את האנרגיה מהנירוזה והדיכאון לעשייה פרודוקטיבית, מהפכנית, אם תרצו.

לעשות - כן, אבל כמה לעשות?

נשאלת השאלה כמה לעשות? האם כל עשייה מספקת, כל עשייה תביא לשינוי המיוחל? התשובה היא בודאי שלילית. אין מעשה חד פעמי משנה ולא כלום. אותו אדם שעליו דברנו קודם לכן, יכול מהר מאד לחזור לדפוסי ההתנהגות והחשיבה הקדומים אצלו ואז לא השיג שום שינוי. חיבבים להמשיך בעשייה המשחררת, המשנה, עד שהיא תהפוך להרגל ותתבצע באופן "אוטומטי", בלתי מודע.

בטיפול נפשי אנו רואים שוב ושוב אנשים חכמים, שבאים לטיפול ומבינים מהר מאד את שהמטפל אומר או רומז, והופכים מודעים לכך שקודם לכן חשבו בצורה מוטעית. אבל אין זה עוזר כמעט בכלום בגרימת שינוי ממשי בחיים. להבין זה לא מספיק! אותו פצינט שיצא מחדר הטיפול "מבין", אך לא ישנה את הדרוש שינוי, לא ישתנה. כמו שאומרים: אם זה היה כל כך פשוט, זה לא היה כל כך מסובך! ההבנה התיאורטית לא מספיקה **בי עצ** שלא נתנסה בהתנהגויות החדשות, בעצם, לא נאמין בתפישה החדשה.

יהיה עלינו לקחת את המשפטים, האמונות, או המשקפיים החדשות, אם תרצו, ולתרגל אותם שוב ושוב. שוב ושוב לומר לעצמינו: (1) שאין זה הגיוני שנחשוב כי אנחנו יודעים מה יקרה, (2) שכך אנו מנבאים נבואה המגשימה את עצמה, (3) שעלינו לתת הזדמנות לעתיד (41-) לשאול את עצמינו מה הבעיה שמונעת מאיתנו להצליח, במקום לקבוע מראש שלא נצליח. אחר כך עלינו למנות בפועל את בעיותינו ולהמשיך ולחפש פתרון, יחד עם המטפל, או לבד.

* מה לעשות?

גם זוהי שאלה חשובה, שהרי עשייה שלעצמה איננה תרופת פלא. בעצם, גם האדם הסובל מנטייה להשהות דברים עושה כל הזמן. מצב של אי עשייה הוא מצב של חוסר תנועה. **חוסר תנועה הוא מצב של מוות.** גם מי ששוכב במיטה כל הזמן עושה כל מיני פעולות ושורף אנרגיה. **אי לכך השאלה אינה "האם לעשות?" אלא "מה לעשות?"**. התשובה היא שרצוי לעשות - להשקיע אנרגיה - בכיוון של מחשבות הגיוניות, מועילות ועשייה שתביא להשגת המטרה.