

מחטבחה של מטפלת

מתכונים לחיים טובים יותר

עלון 105 כה אדר א' תשע"ט 02.03.19



בין המיילים

לפורים. עוד בעלון מהפך ביחס לקינוח עשיר בקלוריות בשומנים ובסוכר!!! ובסיום מודעת פרסומת של כלתי לטיפול יוצא דופן. קראו ותחי נפשכם.

נדמה לי שהזמן לפני פסח דוהר בקצב כפול. נראה לי שאת העלון הקודם שלחתי לפני עידן ועידנים (חודש!). הפעם בחרתי להתייחס לדפוס חשיבה, מהי התועלת והנזק שבהם. והקשר

זווית אישית - יציאה מהקופסה

בעצם המילה סטיגמה מתארת מהו הפירוש, ההסבר, או מהי המשמעות שאני נותנת לאירוע, אדם, חוויה.

נבחן מושג נוסף מתחום הפסיכולוגיה החברתית: 'אפקט ההילה' מתרחש כאשר מחילים תכונות חיוביות או שליליות של אדם [או של מוצר] על כל אישיותו, וכך 'צובעים' אותו בגוון אחיד. בתקופת השידוכים של הבנים, אינפורמציה על המגמה שבה הבחורה למדה, הקרינה על מקבץ נוסף של תכונות. למשל אם היא למדה במגמה ראלית, 'ברור' שהיא אינטלקטואלית/ החלטית/ ומאורגנת. לעומת זאת מי שסיימה כגנת זה אומר שהיא רגשית/ רכה/ ואתם בטח יכולים להשלים...

למה זה קורה לנו? המוח שלנו מעבד כמות עצומה של מידע במשך היום. על חלק מהמידע אנחנו חושבים באופן מודע, אך מאחר והמוח שלנו יכול להתמקד בנושא אחד בכל זמן נתון, הוא מחפש קיצורי דרך כדי לעזור לנו להגיע למסקנות שיביאו להתנהגות או התייחסות במהירות האפשרית. ושוב נשאלת השאלה, האם אלו מנגנונים טובים יעילים ועוזרים, או ההפך, הם מקבעים ומגבילים אותנו.

תארו לעצמכם שבלונה של שושנה. יש רק להעביר מברשת מעל השבלונה ומיד מופיע פרח מקסים ומדויק, עם חשקה נפשכם בעוד שושנה, העברת מברשת נוספת ופרח זהה מצטרף לקודם. וכן הלאה. אז, שבלונה זה טוב או לא? אם רוצים מוצר זהה, מדויק, ומהיר. שבלונה היא התשובה היעילה. אבל ברור שלא נשתמש בה אם נרצה לצייר משהו מקורי וייחודי. כך גם עם כל ההרגלים שלנו, אם הם בשירות 'האני' הרי שהם חוסכים לנו זמן, אנחנו עושים אותם באופן אוטומאטי, וכך מותירים אנרגיה נפשית פנויה להחלטות שמצריכות שיקול דעת ובחירה.

חשוב לפעמים גם לצאת מהקופסה. לנסות להתרומם מעל המבוכ שכולל ומגביל אותנו, ולראות את התמונה השלמה מזווית אחרת ולא מוכרת.



ראיתי לפני שנים ספר בשם 'אנשים מאושרים שותים קפה וקוראים ספרים'. כמובן שהרמתי אותו מיד ועיינתי בו. כי שני דברים מתוך ההצהרה ממש מאפיינים אותי, לכם נותר לנחש מהו השלישי.

לפני כשבועיים הוזמנו להתארח שבת במעלה עמוס. ישבתי עם מי שלקחה על עצמה לארגן את הפרטים, היא מסרה לי את שמות שלוש המשפחות אצלן נאכל, ותיארה לי במספר משפטים מה מאפיין כל אחת מהן. שאלתי האם יש סיכוי שאצל אחת מהן יהיו חלות מקמח מלא. לאחר הרהור הסתבר שלכל השלוש ניסינו לחשוב האם יש משהו נוסף משותף למשפחות האלה, פרט לעובדה שהן התנדבו לארח אותנו. וגילינו שהמיוחד בהן הוא התעניינות באקולוגיה, ומעורבות בקהילה.

ושוב חשבתי, האם אנשים שמשקיעים באוכל בריא הם גם בעלי מודעות חברתית וסביבתית? האם כשיש שנים או שלושה פרטים נוצר דפוס ממנו ניתן להכליל לגבי מאפיינים נוספים?

חיפשתי הגדרה ל'סטריאוטיפ': הכללה של תכונות על קבוצת אנשים השייכים לאותה קטגוריה. המשכתי ובדקתי מהי 'דעה קדומה': שיפוט מוקדם, טרם הכרת האדם. הבאת דברים מהעבר והשלכתם על המציאות העכשווית. ולבסוף הגעתי אל ה'סטיגמה': העצמת חלק מסוים אצל אדם או אצל קבוצה בדרך כלל בקונוטציה שלילית.

מה שמשותף לשלושת המושגים הוא ניסיון להקיש מדפוס או תכונה על מכלול.

מדוע אנו זקוקים לסטיגמה/סטריאוטיפים/דעות קדומות? הם עוזרים לנו לסדר ולארגן את המציאות, כשיש קטגוריות ברור לנו מי נימצא בפנים ושייך ומי יוצא מחוץ לגבולות.

ברור שכל אחד מהקוראים אומר לעצמו 'אצלי זה לא כך', החדשות הרעות הן שסטיגמות ודעות קדומות קיימות בכל מקום ואצל כל אחד. לעומת זאת החדשות הטובות הם, שאם נהיה מודעים לכך, נוכל לשלוט בתהליכים במקום שהם יעצבו אותנו.

בניגוד לכל מיני מרכיבים בתפריט שלנו שעליהם עוד ניתן להתווכח, קינוח הוא מקרה ברור של שחור ולבן. כולם יודעים שהוא לא בריא ובטח לא מועיל לדיאטה. הסוכר שהופך קינוחים לכל כך מענגים, קשור בהשמנה ומחלות. קינוחים רבים הם גם עתירי שומן רווי, שבטווח הארוך עלול להזיק ללב ובטווח הקצר מלא בקלוריות ריקות.

הפעם במסגרת שבירת מיתוסים אני מביאה גישה הפוכה; מחקרים מראים שאכילת קינוח מדי פעם - ואנחנו מדברים פה על קינוח אמיתי ומושחת, לא על 'פרי', יכולה להיות כלי מועיל לאכילה בריאה יותר. אבל רק בתנאי שעושים את זה באופן אסטרטגי.

מתברר שאם אוכלים את הקינוח לפני הארוחה, סביר שתאכלו פחות בארוחה עצמה. יתר על כן, אנשים שבחרו מראש קינוח 'עשיר', אפילו לא היו צריכים לאכול אותו לפני הארוחה, די היה בכך שהם יודעים שהקינוח הזה מחכה להם בסופה כדי לגרום להם לאכול אחרת. ר'צימוק' במחקר גילה שהדבר השפיע על בחירת מזון בריא.

אם נחשוב לעומק נראה שיש היגיון במחקר המוזר הזה. כשבחרים משהו בריא קודם, זה נותן לנו תחושה ש'הרווחנו' את הזכות לאכול קינוח גדול אחר כך, בעוד שכשהופכים את הסדר, ובחירת משהו 'כבד' בשלב מוקדם, גורמת לאנשים לבלום את עצמם כשהם מחליטים מה לאכול בארוחה.

אנשים שבחרו בקינוח מושחת לפני שהזמינו את המנות העיקריות בארוחה העריכו את כמות הקלוריות שיאכלו בארוחה בחצי מכמות הקלוריות שאנשים שבחרו מראש בקינוח בריא (פרי) העריכו שיצרכו בארוחה.

ממתק שנצרך בתזמון אסטרטגי יכול לשנות את הרגלי האכילה, כך מצא מחקר אחר משנת 2012. במחקר התגלה שאנשים שסובלים מהשמנה שעשו דיאטה שכללה גם קינוחים כמו שוקולד, עוגיות או דונאטס בארוחת הבוקר חוו פחות חשקים לג'אנק פוד מאנשים שאכלו ארוחת בוקר דלה בקלוריות ובפחמימות.

חג הפורים ממחיש לנו איך אנשים פועלים על פי ההיגיון שלהם [אם לא נלך למשתה המלך הוא יכעס], מתכננים לפי תאוות ליבם [כל המהלכים של המן להתנקם במרדכי], שופטים אחרים לפי דעות קדומות [אין מצב שמרדכי היהודי יבין טרסית], 'יושב בשמים ישחק'.

כל אירוע וכל דמות במגילה מוגבלים בטווח ראייה מצומצם שנראה להם סביר, קריאה רצופה מגוללת סיפור שמצרף את כל הנתונים ומוכיח עד כמה אנחנו מוגבלים כשאנו מתיימרים לנהל ולשלוט במציאות על פי הבנתנו. בפורים אנו מתגלים את 'הנהפוך הוא' - 'החודש אשר נהפך להם מיגון לשמחה ומאבל ליו"ט'. ואולי ולכן 'חייב איניש לבסומי עד דלא ידע בין ארור המן לברוך מרדכי'.

הר' פרידלנדר בספרו שפתי חיים על פורים: "מגילת אסתר עם כל השתלשלות המאורעות היא אחת מהדוגמאות בזעיר אנפין מעין העתיד לבוא, איך השם יתברך בחסדו משתמש בכל הרע לטובת כלל ישראל". סיפור המגילה מתחיל בגזרות הניתכות על ישראל, אף אחד [חוץ ממרדכי] לא היה מסוגל לצאת מהשבלונה, מתפיסת העולם שלהם, מההיגיון האישי ולראות את הקשר למשתה אחשוורוש בו השתתפו לפני תשע השנים. רק למפרע מתברר שבמשך כל אותה תקופה 'הווייה' - מידת הרחמים סיבבה שהרע משמש מגילוי כבודו יתברך. לא רק כדי להעניש את הרע, אלא הקב"ה "משתמש ברשע ככלי להכרת משפטי ה'", זאת ועוד שגם משתמש ברשע עצמו להוציא לפועל את רצונו וישועתו... וכך מתגלה יחודו יתב' בבריאה".



בהמשך מסביר הר' פרידלנדר שלהגיע למצב של 'עד שלא ידע' "אין הכוונה שאינו יודע להבדיל שהמן הוא ארור - ומרדכי הוא ברוך, שהרי לא אמרו חז"ל 'עד שלא ידע שהמן ארור, ומרדכי ברוך, וזו גם המסקנה הנובעת מהמגילה והתכלית שעלינו ללמוד ממנה". אלא שעליו להגיע למקום בו אינו יכול להבחין בין קידוש ה' שהביאה מפלת המן, שהוא כמובן ארור, לקידוש ה' שהביאה גדולת מרדכי שהוא ברוך, "כי מטרת שתיהן אחת - קידוש ה'".

כמובן שאפשר להוסיף עומקים נוספים ברעיון סיפור המגילה והלקחים שאפשר להוציא ממנה.

מקווה שהצלחתי להביא את הקשר לנושא. עלינו להיות מודעים לדעות הקדומות שלנו, להפיק מהן את מה שרלוונטי ולהיות פתוחים לאפשרות שהפעם אנו לא כך הם הדברים. להפנים את הידיעה שאנו מוגבלים בכל מיני מנגנונים שעשויים לעזור אבל גם להיות בסיס להטעיה. ומעל הכל, לדעת בידיעה מוחשית וברורה שעצת השם היא תקום.



בדיקו בשבילכם!
דרך מעניינת לטפל בנושא רגשי או לעבד חוויות
שיטה טיפולית חדשנית
שמשלבת טכנולוגיות מתקדמות (VR)
וחוויה טיפולית באמנות
לפרטים: דינה שולם M.A. בטיפול באמנות
רמת מוצא
054-4590001