

כל כך קשה להתאפק

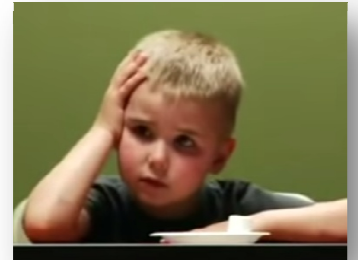
"וואי, אני לא מסוגל להתאפק. אני חייב ל...". לאכול את הלאפה למרות הדיאטה, להסתכל היכן שאסור, לספר את מה שהבטחתי לא לומר, ו... ו....

וולטר מישל (Walter Mischel)

וולטר מישל, יהודי שנולד באוסטריה וברח לארצות הברית בגיל 8 עקב עליית הנאצים לשלטון. בראיון ל"הארץ" הוא מספר את חוויותיו הנוראיות שהתעללו היהודים בוניה לאחר עליית הנאצים. הכריחו ילדים דתיים לאכול חזיר, בלילות הקימו את היהודים וערכו להם מצעדי השפלה ברחובות, ולא הפסיקו להציק ולהשפיל. חידושו העיקרי של וולטר שהוא טען, בהפוך מפרויד, שהאישיות משתנה בהתאם לסביבה, ולא קבועה. התנהגות אדם תלויה סטואציה, הוא יכול להיות כעסן במקום אחד, אבל במקום אחר רגוע.

אחד הניסויים המפורסמים ביותר הינו "ניסוי המרשמלו" (The marshmallow experiment) של וולטר מישל מאוניברסיטת

סטנפורד, כדי לבדוק מתי מתחילה אצל ילדים מערכת השליטה העצמאית ודחיית סיפוקים עבור טובת הנאה בעתיד. בניסוי הוכנסו ילדים בני ארבע לחדר ריק ועל השולחן הושם צלחת עם מרשמלו אחד. החוקר אמר לילד שאם הוא ימתין 15 דקות מבלי לאכול את המרשמלו הוא יקבל מרשמלו נוסף, במידה והוא רוצה לאכול את המרשמלו לפני תום הזמן עליו לצלצל בפעמון ולאכול, והחוקר עזב את החדר.



צילום של ילדים שמתאסרים בניסוי המרשמלו

זמן הממוצע של כל הילדים היה 30 שניות המתנה, שרק אחד מתוך שלושה ילדים הצליחו להתאפק (ישנם ילדים שאפילו בפעמון לא צילצלו לפני שטרפו את המרשמלו), ורובם השתמשו באופן טבעי ב"מסיחי דעת", טופפו על השולחן, כיסו את העיניים או את המרשמלו ושרו בקול.

וולטר והחוקרים גילו שאם מלמדים את הילד אסטרטגיות להתאפק, הילדים מצליחים יותר. כאשר עיקרם שניים: א. הפניית הקשב והריכוז למקומות אחרים, להסיח את הדעת כדי להתמודד עם הפיתוי. ב. לשנות את הייצוג הקוגניטיבי של האובייקט - להסתכל על הפיתוי כתמונה מרוחקת ולא כמשהו מוחשי. לשים מסגרת סביב המרשמלו, או להפוך אותו בדמיון לצמר גפן או ענן, ולהפסיק לחשוב עליו כמשהו מתוק ונעים. וולטר מתאר זאת על ידי "מערכת חמה" שכוללת התייחסות רגשית מעוררת לפיתוי, ו"מערכת קרה" שמתייחסת לפיתוי כדבר מופשט. ככל שילדים גדלים יותר (בצורה ברורה מכיתה ו' ומעלה) הם מסוגלים להשתמש בשיטה השנייה, האפקטיבית יותר.

וולטר מספר שהילדים ראשונים שעליהם הוא עשה את הניסוי הן על הבנות שלו: יהודית, רבקה, לינדה ובחברים שלהן. במשך השנים הוא התעניין אצל הבנות שלו מה קורה בבית ספר עם הילדים הקטנים שעמדו בניסוי, ולהפתעתו הוא גילה שהילדים שהצליחו להתאפק היו גם יותר מוצלחים בלימודים שלהם. בעקבות זאת הילדים מהניסויים הוזמנו שנית ונבדקו מהלך החיים שלהם, והתגלה שילדים שהתקשו להתאפק היה יותר בעיות התנהגות בבית ספר, ואלו שהתמודדו היו בעלי ביטחון עצמי גבוה יותר, והצליחו יותר בלימודים ולהתקבל לאוניברסיטאות בהמשך. לאחר 30 שנה נבדקו חלק מאותם ילדים (נשלחו בקשות זימון לבתים המקוריים שלהם, וחלקם או הוריהם קיבלו את ההזמנה והגיעו), ואלו שלא התאפקו היו יותר שמנים (למעשה, כל דקת התאפקות תורגמה לפחות 2% במשקל) והתמודדו יותר עם בעיות סמים.

רעיון מקסים העלו חוקרים מאוניברסיטת תל אביב, הם חילקו לילדים בגן גלימת סופרמן, ילדים אלו כמעט תמיד הצליחו, במיוחד לאחר שהסבירו לילד שכוחו של סופרמן שהוא יכול להתאפק, כי כך הם הרגישו שהעורך העצמי שלהם עולה בעקבות הגלימה, ויש להם כוחות חדשים להתמודד.

חז"ל (שבת קנב ע"א) מתארים את אחת התאוות - תאוות נשים, באמצעות המערכת הקרה, שהאשה מורכבת מדם וצרכים (בדומה לאיש המורכב מאפר, דם ומרה. ראשי תיבות אדם (סוטה ה ע"א)) כדי למנוע את הפיתוי מבני המין הגברי, אך מציינים שהדבר לא מועיל, כי לבסוף "הכל רצין אחריה".

Mischel, Walter et al. (2010). 'Willpower' over the life span: Decomposing self-regulation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 6 (2): 252–256.

