

פוסט למתקדמים: על המושג מוטיבציה, והפעם (תחזיקו חזק) - מזווית פסיכו-אנליטית.

בפוסט קודם כתבתי על מוטיבציה, אותו מושג הקשור במידת ההנעה של כולנו לבצע פעילות גופנית. כתבתי על מוטיבציה גלובאלית ומוטיבציה מצבית, על סוגיה השונים, החל ממניעים חיצוניים ועד למניעים פנימיים.

היום אבקש לרדת לעומק נוסף, תרתי משמע, ולהציג את השאלה: מדוע ***באמת*** יש לנו מוטיבציה לבצע פעילות גופנית?? או במילים אחרות, האם המשמעות שאנו מעניקים לפעילות גופנית אכן כ"כ ברורה לנו? אם לעשות ספוילר להמשך הפוסט- התשובה היא: כנראה שלא ☹️

לשם הדיון מוטב להכיר מעט את הגישה הפסיכואנליטית של פרויד. זיגמונד פרויד היה ועודנו 'אבי הפסיכואנליזה'. הוא הכיר לעולם את המחשבה כי רוב התהליכים הנפשיים שקובעים את מחשבותינו, רגשותינו והתנהגותינו, מתרחשים באופן לא מודע. הלא מודע, כפי ששמו מרמז, הוא החלק בנפשנו שאיננו נגיש למודעות שלנו, בניגוד לחומרים אחרים שנמצאים בתודעתנו (מודע), או סמוכים לתודעתנו (תת-מודע/סמוך למודע), ובמאמץ קל נוכל להעלות אותם למודעות (מה אכלתי אתמול?). כדי לפשט את הדיון אעשה מיש-מש קל בין המודלים שהוא הציג, אך בגדול פרויד טען שבכל אחד מאיתנו מתקיימות 3 יישויות: ה-"איד" (הילד הקטן שבנו שמונע ע"י דחפים, ומה שהוא רוצה חייב להתקיים בזה הרגע), ה-"סופר אגו" (השומר הפנימי שלנו, המייצג בנוקשות מרבית את חוקי החברה והמוסר), וה-"אגו" (המבוגר האחראי, שתפקידו לפשר בין הדחפים שהאיד מעלה, לבין האיסורים שמציב הסופר אגו). התפקיד של האגו איננו פשוט, כי אם הוא לא ישמור על איזון "סביר" בין השניים, עלולות לצוץ בעיות. כלומר האגו לא מספק אף אחד מהצדדים עד תום (ולכן האדם הסביר לא רוצח כאשר הוא כועס, ומנגד, מרשה לעצמו להציץ בפלאפון למרות שהחוק אוסר על כך), אך גם שומר לא לתסכל אותם יתר על המידה. כדי להצליח במשימה זו, האגו משתמש ב-'הגנות'. הגנות אלו מאפשרות ביטוי חלקי של האיד (דחפים), אך בצורה כזו שלא תעורר את חמתו של הסופר אגו. למשל, אדם שמלא בדחף של תוקפנות, יתעל את כעסו בצורה שתהיה מקובלת חברתית, ויהפוך להיות מתאגרף (דוגמא למנגנון בשם: סובלימציה, או בשפה העברית: עידון).

פרויד טען כי אנו מודעים לחלק קטן בלבד בנפשנו, וכי למעשה רובנו מונעים מחלקים לא מודעים שלנו. במובן זה, סימפטומים פסיכולוגיים, כגון חרדות, פחדים, שינויי מצב רוח ועוד, מופיעים כאשר כוחות מנוגדים אלו בנפש האדם לא מוצאים פתרון ראוי לקונפליקט ביניהם. או במילים אחרות: כאשר האגו איננו מבצע את עבודתו כראוי.

אז עכשיו עולה השאלה, האם התיאוריה הפסיכואנליטית של פרויד יכולה להציג באור נוסף את המוטיבציה של כל אדם בצע פעילות גופנית? האם ניתן לחשוב על פעילות גופנית כקצה הקרחון של הדרמה המתחוללת בפנים? ואם כן, מה נמצא מתחת לפני השטח, מאחורי ההצהרה המודעת בדבר הסיבות לבצע פעילות גופנית?

דוגמא מהספרות:

"מטופל אחד תיאר כי הוא נוהג לרוץ נגד כיוון הריצה המקובל, כיוון שכאשר הוא רץ מאחורי גברים הוא חש דחף לא נעים להתבונן באחוריהם. ריצה בכיוון המנוגד אפשרה לו ליהנות מהתחושה כי אנשים יתפעלו ממבנה גופו, ואולי אף יבחינו בבליטה באזור חלציו מבעד לטייץ אותו הוא לובש. כאשר הוא שוחח על הריצה בטיפול, התברר כי הוא נאבק בדחפים הומוסקסואליים לא מודעים, אשר עוררו בו אימה, שאם יעלו למודעות, הוא ייפך להומוסקסואל פעיל" (אגב קצת קונטקסט, מדובר בדוגמא הלקוחה משנות השמונים, ולידיעה, עד 1973 הומוסקסואליות הוגדרה כהפרעה נפשית).

כששואלים אנשים מדוע הם מבצעים פעילות גופנית, יש מספר תשובות נפוצות מאד: שמירה על כושר גופני, ירידה במשקל, רצון להיראות טוב, וכד'. אך אם נאמץ את הסתכלותו של פרויד, נוכל לומר שאלו תשובות חלקיות בלבד, קצה הקרחון אם תרצו. כי כושר גופני עבור אחד, הוא כלל לא זהה לזה של האחר:

עבור אדם אחד שמירה על כושר קשורה לפחד שלו מהזדקנות הגוף, ועבור אחר, הכושר הגופני קשור לדאגות ביחס למידת האטרקטיביות שלו, או ביחס למידת המיניות שלו. ייתכן שאדם מחליט לעסוק בפיתוח גוף כדי להתמודד עם תחושות נחיתות מהם סבל לאורך חייו, וזו דרכו להיות בעמדה נעלה יותר מול האחר. עבור חלק מהאנשים, הפידבקים שהם מקבלים מאנשים אחרים מהווה פיצוי הקשור לילדות המלווה בדחייה חברתית. ייתכן אולי, שפעילות גופנית מהווה ערוץ מקובל חברתית להתמודד עם דחפים הקיימים בנו: האפשרות לרוץ בלי חולצה, כביטוי לאקסהיביציוניזם (תשוקה לחשוף איברים אינטימיים בציבור). האפשרות להתחרות ולרוץ מהר יותר מאחרים כביטוי לתוקפנות ולהוצאת אגרסיות.

למעשה, ככל שחושבים על כך, אותה תשובה פשוטה- 'כושר גופני', לשאלה: מדוע אתם מבצעים פעילות גופנית? יכולה להתגלות ברב גויות האינסופית שלה, כאשר אנו עוסקים ברבדים העמוקים יותר שלה.

במילים אחרות, לכל אדם משמעות אחרת וייחודית לביטוי: כושר גופני, משמעות הקשורה להתנסויותיו בהווה ובעבר, לתפיסתו את העולם ולרגשות הקיימים בו. כולם שואבים סיפוק רב מפעילות גופנית, אך הסיבות לכך שונות ומגוונות.

תהא אשר תהא הסיבה בגינה כל אדם החל לעשות ספורט, ברור כי במרוצת הזמן לפעילות הגופנית ניתנת משמעות אישית וייחודית. ייתכן שכושר גופני היה המוטיבציה הראשונית, אך למי שהפך פעילות גופנית לחלק מאורח חייו, לומר שהוא עושה ספורט כדי לשמור על כושר, כמוהו לומר שמיכאל אנג'לו עסק בפיסול כדי לחזק את שרירי הידיים שלו. לפעילות גופנית כבר יש משמעות הרבה מעבר לכך.

ניתן לסכם ולומר כי פעילות גופנית היא לעולם לא רק פעילות גופנית. ביכולתה לסייע לנו להכיר את עצמנו טוב יותר, על הקשיים המלווים אותנו בחיי היום יום, אך אולי גם יכולה לסייע לנו בהקלה מהם, דרך אופייה המשחקי והמאפשר.

ואסיים בדומה לפוסט הקודם: אז- מה המוטיבציה שלכם? 😊