הבנה עצמית, הכוונה עצמית ומשל הברכה

טל עדיני, רוני עדיני ויעל עדיני

אחת הבדיחות המפוכחות מגדירה פרופסור כאדם שיכול לדבר בהתלהבות כשכל השאר ישנים... התיאור המחוייך הזה ממחיש את ההבדל בין הבנה שמגיעה מהכוונה עצמית לכזו המנסה להיות מונחתת מבחוץ, בין ההתלהבות האישית, לבין השיממון כשהמקור הוא החיצוני. מה מקורו של הבדל זה? מדוע לא תמיד נוגהה עלינו האור כשהאחר מסביר? מדוע עדיפות שאלות מכוונות מתשובות מוחלטות? מדוע אנחנו מעדיפים למצוא בעצמנו את פתרון החידה? ומה הקשר בין הבנה עצמית לתאוריית ההכוונה העצמית ?

את ההסבר נתחיל ממקום מוכר. ההבדל בין תהליך מוחי המונע מהכוונה פנימית לתהליך מוחי שמקור הנעתו ממקור חיצוני מתרחש גם בנושא המוטיבציה [**1**]. תיאוריית ההכוונה העצמית של ראיין ודסי דנה בגורמים שמשפיעים על צמיחתה או הנחתתה של המוטיבציה הפנימית המולדת והנלמדת שלנו [**2**]. המחברים מצביעים על כך שמוטיבציה פנימית דועכת או מונחתת אם מקור סמכות חיצוני מנסה להניע או לדחוף אותנו אל המטרה, גם אם המטרה היא כזו שאנו מסכימים מראש שהיא מטרה חשובה ורצויה. הם מסיקים שלאדם יש צורך מולד בהכוונה עצמית, שמתנגד להכוונה חיצונית.

מה מקור ההתנגדות להכוונה חיצונית? מדוע אנחנו מעדיפים להחליט לבד, ולהבין לבד?

את הסבר נחלק לשניים: הסבר ארוך , ומשל מטאפורי קצר.

הצורך בהכוונה עצמית ובהבנה עצמית נובע בין השאר ממבנה המוח כרשת דרכים [**3**], וממערכת הגמול הפנימית של האדם ומנגנוניה [1]. במה דברים אמורים? לכל אדם יש את המפה המוחית הייחודית שלו שדומה לרשת דרכים רב ממדית, עם קישורים, התפצלויות, אוטוסטראדות, מכשולים, דרכים ללא מוצא, ומסלולים עוקפים. על המסלולים האלה נעים מסרים כימיים וחשמליים. הנקודה החשובה היא שלכל אדם יש את המסלולים המנטאליים האישים שלו, הזיכרונות והעדפות הפרטיים שלו שהתפתחו בעקבות נטייה מולדת וניסיון עבר **[3**].

בנוסף, לכל אדם יש את הקצב, או מהירות התנועה המוחית שלו, שעשוי להשתנות בתקופות שונות של חייו.

כאשר אנחנו מציעים פתרון, יתכן שהאדם השומע נמצא במקום אחר לגמרי על המפה המנטאלית שלו, האסוציאציות שלו אחרות, משל היה מצוי על "הר" אחר מההר המנטאלי עליו אנו נמצאים, "הנוף" הנשקף מנקודת מבטו שונה לחלוטין, והוא לא מוצא דרך לגשר על הפער בין ההסברים שלנו וה"מראה" הנשקף מחלונו.

לעומת זאת, כאשר אדם נשאל שאלה, הוא מגייס בעצמו את אוצר האסוציאציות האישי שלו ומנסה להתאים אותו לפתרון החידה. הוא מנסה, בקצב שלו, טועה, חוזר, קוצץ מסלולים לא רלוונטיים, ומוצא דרך שמשתפת אסוציאציות והקשרים רבים ככל האפשר כדי להגיע לפתרון. באופן דומה, כאשר אדם מניע את עצמו בהכוונה עצמית לעבר מטרה, הוא יכול לבחור את המקום, זמן, וקצב התנועה המוחית שלו בדרך למטרה. בשני המקרים הוא יכול לבחור לצאת מנקודת ציון פנימית בולטת על המפה המנטאלית שלו, יכול לבחור להתחיל לאחר שגמר את ההתארגנויות הפנימיות המוחיות שלו וגייס מספיק משאבים מוחיים שמוחו מעריך שדרושים לו לביצוע המשימה [ **1** ] ועשה זאת בקצב שלו. כאשר אחרים מנסים לכוון אותו, או כשאחרים אומרים לו את התשובה, התהליך הנ"ל אינו אופטימאלי, הוויסות העצמי לא תמיד בשליטתו, וגיוס המשאבים הפנימיים לא תמיד הושלם. במקרה של הבנה פירושו של דבר הוא שמתן התשובה לא תמיד יאפשר קידוד עומק אופטימאלי, לא יאפשר גישור בין נקודות המבט של המסביר והשומע, לא יעניק גמול פנימי של הנאה מההבנה, ויעורר התנגדות, שעמום או שינה. במקרה של מוטיבציה, דחיפה שלא בעיתה עשויה לעורר התנגדות פנימית, שעולה ובוקעת החוצה בסירוב והתנגדות.

דרך טובה להמחיש את הצורך הפנימי שלנו בהבנה עצמית, בהכוונה עצמית ובבחירת הזמן, המקום והקצב של הביצוע היא באמצעות משל **או מטאפורת הבריכה**.

תארו לכם שאתם עומדים על שפת ברכה ומתכננים לקפוץ. השרירים נדרכים הגוף מתכונן, ולפתע, שנייה לפני שקפצתם, מגיח מישהו מאחור ודוחף אתכם למים... מה תרגישו? הרגשה נעימה? משמחת? הרגשת תודה לדוחף? או צורך בוער בהכוונה אישית? בהבנה עצמית? את ההרגשה הזו אני מזכירה לעצמי כשאני שוקלת לעיתים להתפתות ולדחוף אחרים לבצע פעולות שנראות לי מתגמלות וחשובות עבורם... וכאני שוקלת לספק למישהו פתרון מוכן, אני נזכרת בהנאה של גוף מתמתח, מים נוצצים, וקפיצת ראש אלגנטית שגופי ומוחי הצליחו לייצר בעצמם.

1 יעל עדיני, אהוד נורי, אבי קרני ומעין ורטמן. נירופדגוגיה: לא על המוטיבציה לבדה

. <http://portal.macam.ac.il/ArticlePage.aspx?id=5506>

2. ראיין, ריצ'ארד ואדוארד דסי. "מוטיבציה פנימית ומוטיבציה חיצונית: הגדרות קלאסיות וכיוונים חדשים". **הד החינוך ,** גיליון 7, כרך פ"ה. תמוז תשע"א, אוגוסט 2011. עמ' 62- 68. <http://portal.macam.ac.il/ArticlePage.aspx?id=4299>

3. אהוד נורי , יעל עדיני , אבי קרני . "שפה חדשה : צעד לקראת פדגוגיה מונחית מוח," [**הד** החינוך, אוקטובר 2009](http://www.itu.org.il/Index.asp?ArticleID=14234&CategoryID=1552&Page=1) , כרך פ"ד, גליון 01 42- 45 <http://portal.macam.ac.il/ArticlePage.aspx?id=2835>