

דנא- התמודדות עם פיתוי במסגרת כישורי חיים

מאת חני נחמן- מדריכת שפ"י למניעת שימוש בסמים טבק ואלכוהול
ייעוץ: מצדה אקרמן

מטרות הפעילות:

- חיבור לחווית הפיתוי בחיינו.
- מתן ביטוי לרגשות המלוות את תהליך הפיתוי.
- מתן מקום לקולות המושכים של הפיתוי ולקולות המרחיקים מהפיתוי.
- המללה והמשגה של התהליך.
- הגברת המודעות לחווית הפיתוי בגילנו ובגיל ההתבגרות.
- פיתוח דיאלוג על מצבי פיתוי בכלל ומצבי סיכון בפרט

פתיחה:

לומר כמה מילים לגבי פיתוי בחיים שלנו: למשל שבחיים יש הרבה פיתויים. אפשר להיעזר בפרוש של אבן שושן: "שידול, הסתה, השפעה על מישהו כי יעשה דבר-מה (ביחוד שלילי)...". לבקש שיתוף פעולה ולתת הסבר שרוב התהליך יהיה אישי ופרטי. מי שתרצה תוכל לשתף את האחרות.

שלב א – החוויה

- המשתתפות יחשבו על פיתוי בחיים שלהן, (נועו על ציר הזמן מנעורים לבגרות, מתקופות שונות בחיים, העיזו להעצר גם בפיתוי נועז...) משהו שמפתה אותן באופן מתמשך, לא חד פעמי.
- כאשר חושבים על הפיתוי יש לחוש את הצבעים, הקולות, המצבים, האנשים השותפים וכד'.
- מעמידים כיסא במרכז ואומרים "זה הפיתוי" וכל אחת מתבקשת להעמיד את עצמה ביחס לפיתוי.
- לחשוב על משפט המביע את הרגש שלהן ביחס לפיתוי.
- כל אחת אומרת את המשפט בסבב.
- מתחלקים לזוגות ומספרים אחד לשני (מבלי לספר מהו הפיתוי): מתי נולד הפיתוי, איזה צורה יש לו, איזה קולות, מתי הוא הכי מושך ומתי לא כל כך, איפה היתה רוצה לעמוד ביחס לפיתוי, מה הקולות המושכים, מה היה עוזר לעמוד מולו ומה היינו רוצים להגיד לו.
- חוזרים לקבוצה וכל אחת מנסחת לעצמה
 1. שלושה משפטים שהפיתוי אומר לה על מנת לשכנע אותה להשתמש בו.
 2. שלושה משפטים שהיא אומרת לעצמה (או לפיתוי) על מנת להימנע מלהשתמש בו.

שלב ב – המללה

- לתאר את הרגשות וההתנהגויות שעלו בחלק הראשון. (בקשר לעמידה ביחס לכיסא, תנועות שהיו, התנהגויות, רגשות- האם התעוררו רגשות אשם בקשר להתנהגות, לבחירה?)
- לאסוף הדוגמאות לפיתויים ולמיין לפיתוי עם סיכון ולפיתוי בלי סיכון.
- בוחרים מתנדבת שמוכנה לחשוף את הפיתוי שלה בפני הקבוצה ולעבוד עליו.
- המתנדבת מקריאה את המשפטים שהפיתוי אמר לה והמשפטים שהיא אמרה לפיתוי.
- **מקהלה בשני קולות:**
 - בוחרים שש מהמשתתפות שמייצגות את המשפטים שהקריאה.
 - כל שלוש עומדות מכל צד של המתנדבת.

- מחלקים לכל אחת משפט: צד ימין - קול א' המשפטים שאמר הפיתוי, צד שמאל - קול ב' המשפטים שהמתנדבת אמרה לפיתוי.
- קול א' אומרות יחד את שלושת המשפטים (ארבע פעמים ברצף)
- קול ב' אומרות יחד את שלושת המשפטים (" " ")
- כל המקהלה אומרת יחד את המשפטים (" " ")

שלב ג - העיבוד

פונים באופן אישי לכל אחד מקולות המקהלה:

- מה הרגשת כשנבחרת לתפקיד?
- מה הרגשת כלפי המשפט שנמסר לך?
- איך היה להיות הקול?
- איך הרגשת להיות חלק במקהלה?
- מה הרגשתם כקבוצה?

פונים לבעלת הפיתוי (המתנדבת):

- מה הרגשת כששמעת את הקולות בנפרד (קול א' לעומת קול ב').
- מה הרגשת כששמעת את המקהלה כולה?

שלב ד - ההמשגה

פותחים את השאלות לקבוצה כולה.

בסיום מתייחסים גם לנקודות הבאות:

- כל החיים אנו נמצאים במצבי פיתוי- הבחירה קשה, יש אמביוולנטיות.
- כל הקולות מדברים סביבנו ובתוכנו ואנו צריכים להחליט, לבחור.
- בגיל ההתבגרות הבחירה הרבה יותר קשה, ישנם גורמים מתערבים. גם בגילאים הצעירים יותר יש הרבה בחירה. וילדים מתקשים "לעמוד בפיתוי"...
- גורמים מאיצים וגורמים מעכבים כמו לחץ חברתי, מיקוד, שליטה פנימית לעומת חיצונית, התנסויות קודמות וכו'.

תובנות שעלו בשיח המדריכות

הקשר לכישורי חיים בשיח הרגשי

מירב כישורי החיים באים לידי ביטוי- קבלת החלטות, התמודדות עם דילמות, לחץ חברתי, ערך עצמי- דימוי עצמי, השונה/הדומה בחבורה, מצבי שליטה/איבוד שליטה-איך מתמודדים הצבת גבולות-מי/מתי? יחסי בין המינים, התנהגויות סיכון(דימוי עמידה ליד הנהר- בדיקת הגבולות) התמודדות עם פחד, בושה, מה חושבים עלי? למי אני פונה, את מי לשתף. למה האדם זקוק כדי להתמודד עם מצבים של פיתוי היכולים לסכן אותו

איפה נכנס מרכיב הפיתוי בתהליכי למידה/קשיי למידה

הפיתוי הוא לא תמיד בקונטקסט שלילי

הפיתוי בגן עדן- הסיפור התנכי- בזכות הפיתוי יצאנו מגן עדן, מוטיבים של פיתוי כמו הנחש, התפוח (מזון) האישה כמתפתה, הגבר כעומד על שלו. אסוציאציה שלי בהמשך לסיפור התנ"כי: מגדר ודעות קדומות בהקשר למגדר. הפיתוי הוא חולשה, והאישה יותר חלשה מהגבר.

חשובה התייחסות לגיל ההתפתחותי-ילדים שמתייחסים במצבי פיתוי לקונקרטי, הגורם להנאה, מול מתבגרים שבטוחים- לי זה לא יקרה, (חשיבה קונקרטית מול מופשטת, פילוסופית)

שאלה לסיכום: עם מה כל אחת מכן יוצאת מהמפגש? מה מתוך הסדנא אפשר ליישם לבית-הספר? חדר מורים, תלמידים.

לשים דגש שעל פי מחקרים כאשר ילדים/מתבגרים נחשפו לשיח רגשי/תוכניות מניעה, כאשר נפגעו במצבי סיכון, יכולת השיקום שלהם היתה יותר טובה, יכלו יותר לשוחח על הדברים, היו יותר מוכנים לקבל עזרה. חשוב לציין גם שכשכבר מתפתים ואולי נפגעים חשוב להדגיש הנושא של פניה לעזרה, במי נעזרים.

פיתוי הוא שידול, השאה או הסתה של אדם לבצע דבר מה אסור או לא רצוי. הדבר עשוי להיות אסור או לא רצוי לאדם עצמו או לאנשים אחרים, והאיסור המוטל על ביצוע הדבר קשור בדרך כלל ב**חוקים**, בהגים חברתיים או טעמים רגשיים ונפשיים.

פיתוי פסיבי ואקטיבי - ישנם שני סוגים עיקריים של פיתוי: פסיבי ואקטיבי. בפיתוי פסיבי, נמצא אדם במצב בו הוא מודע למושא הפיתוי, והפיתוי מתקיים בעיקר מכוח הנעה נפשית פנימית של המפותה לבצע את הפעולה הלא רצויה. דוגמה טיפוסית לכך יכול לשמש הפיתוי הניצב בפני אדם הנמצא בדיאטה לאכול עוגת קצפת אותה ראה בחלון ראוה. לאותו אדם נימוקים בעד ונגד אכילת עוגת הקצפת, אך הפיתוי לאכלה אינו נובע מעוגת הקצפת עצמה אלא מתוכו של המפותה.

פיתוי אקטיבי קיים כאשר ההשאה או השידול לבצע פעולה מסוימת באים מאדם אחר או מופעלים באופן אקטיבי. כאן, השידול בא בעיקרו מבחוץ, ומנסה להפעיל או לשנות מנגנונים פנימיים אצל המפותה. דוגמה למקרה של פיתוי אקטיבי מצויה בספר בראשית, פרק ג', כאשר הנחש מפתה את האישה לאכול מפרי עץ הדעת טוב ורע. האישה מזכירה את איסורו של אלוהים לאכול מפרי העץ בתוך הגן משום שאכילתו תביא למותם. הנחש מרגיע אותה ואומר: "לא מות תמותון" ומוסיף כי ביום שיאכלו אדם ואשתו מן העץ יהיו "כאלוהים, יודעי טוב ורע." האישה רואה כי העץ "תאוה הוא לעיניים, ונחמד העץ להשכיל" ואוכלת ממנו, ואף נותנת מפריו לאדם.

המפתה הינו אדם המשתמש במניפולציה כדי להשיג משהו. במקרה, למשל, של 'אשה מפתה' או 'גבר מפתה' - כוונת המפתה אינה בהכרח לבצע מעשה, אלא פשוט ללכוד את המושא ברשתו. זו אנרגיה של פיתוי. ברגע שהמושא כבר כרוך אחריו, כבר אין צורך לבצע מעשה נוסף או ללכת עוד צעד כיוון שהמטרה הושגה ואפשר לעבור ישירות למושא הבא. על-כן האשה המפתה תהיה מוקפת גברים שרוצים אותה - והגבר המפתה יהיה מוקף נשים. יש בכך אחיזה נפשית.

תנאים לפיתוי-פיתוי מתקיים לרוב כאשר מתממשים שני תנאים. הראשון שבהם הוא היות מושא הפיתוי מפתה—כלומר, רצוי ומהנה למתפתה. לדוגמה, אדם הנמצא בדיאטה עשוי לכמוה לסוגים שונים של אוכל, ולהתפתות לאוכלם, אך אינו מתפתה כלל לאכול חול מעורב בזפת.

תנאי נוסף המצוי ברוב סוגי הפיתוי הוא שכניעה לפיתוי מבטיחה תגמול בטווח הקצר, לעומת תגמול אפשרי בטווח הארוך עבור אי-כניעה לפיתוי. כך, לדוגמה, אדם המתפתה לפרוץ לביתו של אדם אחר, מתפתה בגלל הסיכוי לתגמול מהיר ומיידי, ודוחה או מתעלם מהתגמול האפשרי בטווח הארוך לשמירה על החוק. ההרתעה העיקרית הקיימת עבור אותו אדם טמונה במצב בו העונש על כניעה לפיתוי נמצא אף הוא בטווח הקצר. כך, לדוגמה, אדם צמא בלב ים לא ישתה ממי הים, למרות צמאנו, כיוון שהתגמול המובטח יהפוך מיידית לעונש.

פיתוי בהקשר דתי - רוב הדתות מגנות את הפיתוי ודורשות מן המאמין שלא להכנע לסוגים שונים של פיתוי. לפי תפישות דתיות מסוימות, עצם קיומו של פיתוי מעיד בדרך כלל על-כך שהכניעה לו בלתי רצויה. בדת ה**נוצרית**, במיוחד, יש מקום מרכזי למאבק בפיתויים המוצבים על דרכו של המאמין, במיוחד בתחומים בהם התשוקה לספק יצרים טבעיים עזה, כמו בשאיפה לסיפוק צרכים מיניים ותזונתיים.