הכל אישי

אנחנו מגיבים לאירועים שונים בחיי ילדנו בהתאם למשמעות שאנחנו מייחסים להם ולרגשות שהם מעוררים בנו.

כך אנו עלולים להנציח חרדות ישנות שלנו, לבלום את ילדנו מהתנסויות ולהגיע אתו לקרבות מתישים

אורית רוזנבוים מדגימה אירועים ודרכים שונות להגיב עליהם.

"אנו חווים את המציאות דרך המשמעות שאנו נותנים לה", אמר אלפרד אדלר. לכל אירוע שעברנו אנחנו מעניקים פרשנות. מתוך הפרשנות נולד הרגש, ובעקבותיו התגובה.

הכירו, אם כך, את 'אפרת' (אירוע, פירוש, רגש, תגובה) — כלי שפותח אפשרויות נוספות.

הנה דוגמה: **האירוע** - אור בן הארבע יצא עם אבא ל"חוג של אבא ואור". הם טיילו עם הכלב, ואבא קנה לאור מחברת ומדבקות. כאשר חזרו הביתה, הם ישבו ביחד והדביקו אותן במחברת. עד שהגיע הזמן להיכנס לאמבטיה. אור רצה להיכנס לאמבטיה עם המחברת.

נציג שתי אפשרויות שונות לפירוש, הרגשה והתנהגות ההורה באותו אירוע:

**פירוש** -אם אבא חושב: "אור מתעקש אחרי שבילינו כל כך יפה" **רגש-** וחש כעס, **תגובה-** אבא עשוי להודיע לאור— "אתה נכנס לאמבטיה מיד, ובלי המחברת".

**פירוש אחר לאותו אירוע-**

אם אבא חושב: "אור אוהב את המחברת, היא משמעותית עבורו, קשה לו להיפרד ממנה",

אבא יציע לאור לא להכניס את המחברת לאמבטיה, כי היא תירטב ותיהרס. הוא יכול להציע לאור להכניס עיתון לאמבטיה, לראות מה קורה ולדבר על תוצאות המפגש בין מים ונייר. ייתכן שאור אינו מודע להשלכות של הכנסת המחברת לאמבטיה.

ואם בכל זאת הכנסנו עיתון למים והעיתון, כצפוי, נרטב והתקמט, ואור עדיין רוצה להכניס את המחברת לאמבטיה? הרי לנו הזדמנות לאפשר (זאת לא התנסות מסוכנת). אור יחווה תוצאה טבעית — המחברת נהרסת. התפקיד שלנו במקרה כזה הוא לעודד. לא להתגרות, לא להשפיל ולא להגיד "אמרתי לך!" לפי התיאוריה של אדלר, האדם החווה את המציאות מעניק לה פירוש סובייקטיבי, כאשר מתוך הפירוש נולד הרגש, ובעקבותיו תתבצע הפעולה.

כיצד הייתם מפרשים אירוע כזה? מה הייתם מרגישים? וכיצד הייתם מגיבים? נסו לחשוב על פירוש אחר — כיצד הייתם מרגישים אילו הענקתם פירוש אחר למציאות? מה הייתם עושים אז?

ההורה וילדו אינם מגיבים לאותו אירוע. אור רוצה להכניס את המחברת שלו לאמבטיה. אבא שומע את המסר, מפרש, מרגיש ופועל. פעולתו של אבא היא האירוע שאליו יגיב עכשיו אור.

ההבנה שמדובר בשני אירועים שונים — אבא מגיב לרצון של אור, אור מגיב לתגובה של אבא

— היא כלי רב-משמעות ביחסים.

**מי ביישן של אמא?**

אמא של רון בן החמש מספרת: "רון ממש ביישן, אנחנו נמצאים בגינה, ניגשת שכנה ומציעה לו במבה. רון מתבייש ומתחבא מאחורי גבי". אמא חושבת שלרון יהיה מאוד קשה להסתדר ללא תיווכה. היא ממש מרחמת על רון, שמרגיש לדעתה חוסר אונים. לכן היא מסבירה לשכנה: "רון ביישן נורא, תני לי את הבמבה, ואני אתן אותה לרון".

רון קיבל במבה וגם התייחסות מודאגת של אמו. האירוע מבחינתו הוא: אמא (בפנים דאוגות) מושיטה לי במבה. רון מרגיש נפלא (קיבל במבה עם המון התייחסות אישית) וימשיך כנראה להפגין ביישנות גם בסיטואציה הבאה.

אבל אמא יכולה לבחון פרשנות אחרת. למשל, רון לא רוצה "סתם" במבה, הוא מעדיף לקבל במבה מהולה בדאגה של אמא. אם אמא תצליח לגייס אומץ ולסמוך על רון, היא תוכל להגיד: "עד היום התביישת, ואני לקחתי עבורך את הבמבה. אני סומכת עליך, אם תרצה לקבל את מה שמציעים לך— תיקח, ואם לא — אני אכבד את רצונך".

בפעם הבאה כשיציעו לרון פרי או ממתק, אמא לא תתווך ותאפשר לרון לפעול ולחוות: אפשר לתקשר ולקבל, אפשר להתבייש ולא לקבל — הבחירה בידיך.

אנחנו נעודד, לא נבקר ולא נטיף.

**מלכודת ה"למה?"**

אמא אומרת לרונה: "אני הולכת להכין ארוחת ערב". "למה?" שואלת רונה. "כי השעה שבע, ואנחנו צריכים לאכול ולהתרחץ". "למה?" מקשה רונה. "כי מחר צריך לקום בזמן ולהגיע לגן. עכשיו נאכל, נתרחץ, נקרא סיפור ונלך לישון". "למה?..."

אמא התבקשה לתת שם ל**אירוע.** "די עם הלמה!" היא אמרה.

**הפרשנות** של אמא: "רונה לא מניחה לי לרגע. היא מנדנדת". **הרגש** של אמא: כעס וחוסר אונים. **התגובה**: אמא צועקת.

נבחן אפשרות אחרת: אמא מבינה שילדתה אוהבת אותה ורוצה להיות במחיצתה. האירוע: הערב הגיע כל כך מוקדם. הפרשנות של אמא: רונה רוצה שנבלה עוד זמן יחד. אמא מגלה הבנה ואומרת לרונה: "גם אני הייתי רוצה שנמשיך לשחק, אבל כבר ערב וצריך להכין ארוחה. בואי, נכין את הארוחה יחד".

אמא מזמינה את רונה לערוך את השולחן ולהוציא מהמקרר ירקות לארוחת הערב.

**"אני לא רעבה"**

גל בת ארבע. "יום אחד היא הפסיקה לאכול בבית", מתארים ההורים. "בגן היא אוכלת, בבית היא מסכימה לאכול רק אם מאכילים אותה".

זה התחיל כשהם ישבו לאכול ארוחת ערב וגל אמרה: "אני לא רעבה". אבא מיד התנדב להאכיל את גל. למחרת, הפלא ופלא, גל ביקשה שאבא יאכיל אותה. "את גדולה ויודעת לאכול בעצמך", אמר אבא. גל השיבה: "בעצם, אני לא רעבה".

אבא חשב שכנראה גל נעלבה. הוא ייסר את עצמו, חש אשמה ואמר: "מתוקה שלי, אני אאכיל אותך". מאותו ערב, אבא מאכיל את גל.

אפשרות אחרת: אבא מבין שהיום גל לא רעבה. הוא אומר: "גם לי קורה שאני לא רעב". אין דרמה, אין התרגשות. למחרת גל בוחנת שוב, ואבא שומר על עקביות.

כאשר אבא מזדרז להאכיל את גל, גל מבינה שהיא מצאה דרך לקבל התייחסות אישית (ומיותרת) בזמן ארוחת הערב. היא נהנית מתשומת ליבו ומדאגתו של אבא ומתמידה בהכרזתה "לא רעבה".

אבא החליט להעניק לגל תשומת לב בדרך אחרת, יעילה, נעימה ומתאימה יותר: הוא קבע איתה חוג מדי ערב, שבו הם קוראים יחד סיפור, משחקים, שרים או מתחפשים. בארוחת הערב אבא הודיע לגל שהיא ילדה גדולה והוא סומך עליה שתאכל כפי שמתאים לה. אבא, אמא וגל המשיכו לשוחח, ללא התייחסות מיוחדת לאכילה של גל. כל אחד אכל כאוות נפשו.

מפגש של פרשנויות

תחושת השייכות — ההרגשה שאני חלק מהשדה החברתי — חיונית לכולנו כמו אוויר לנשימה.

ילד שנאפשר לו להרגיש אהוב ונחוץ ישמח לשתף פעולה. אם הוא מרגיש שהדרך לתחושת שייכות

מועילה ונעימה (נבשל יחד, ננקה יחד, נערוך יחד קניות, נבלה במשחק ובקריאת סיפור) חסומה בפניו

— הוא יעדיף לנדנד. הוא מעדיף שנגער בו מאשר שלא נבחין בקיומו.

המשפחה היא השדה החברתי המשמעותי ביותר עבור הילד: הוא עושה מעשה ומתבונן בתגובתם

של הוריו. לא מדובר במפגש "אובייקטיבי" עם המציאות, אלא במפגש של פרשנויות.

אם אמא של רון חושבת: "אשר יגורתי, בא לי. אני הייתי ילדה ביישנית, והמחיר על כך היה כבד.

עכשיו זה קורה לרון" — היא עסוקה בחוויה שלה, בזיכרונותיה ובכאב שלה. היא מאוד מודאגת

ומוטרדת ומתגייסת "להציל" את רון מהגורל השמור לביישנים. רון אינו מודע, כמובן, לכל התהליך

שעוברת אמא, אך הוא חווה את הדאגה ואת ההתגייסות שלה. מבחינתו, כשהוא מפגין ביישנות

הוא זוכה לתשומת לב רבה. המסקנה שלו: כדאי לי "להתבייש" — אני מקבל את הממתק המוצע וגם

זוכה בתשומת לב.

אם אבא של גל חושב: "הילדה שלי לא אוכלת. בעוד כמה שנים נצטרך להתמודד עם הפרעת

אכילה חמורה, כמו זו שפיתחה אחותי", הוא מגיב לפרשנות שלו את המצב. גל קולטת את המצוקה

של אבא ומגיבה אליה: היא זיהתה נקודה רגישה, מקום לקבלת דאגה, התייחסות אישית ותשומת לב

אינסופית.

אין הכוונה למנוע מהילדים התייחסות אישית.

להפך, התפקיד שלנו הוא לספק את צורכי השייכות לתועלתם של הילדים — להעניק להם התייחסות

אישית, להתייחס אליהם כשווי ערך ובעלי ערך,

לאפשר להם ולעודד אותם לצמוח ולהתפתח ולזמן להם מצבים שבהם יוכלו לתרום ולהועיל. ילדים

שמרגישים שייכים פנויים לשחק, לתרום, ללמוד ולהתפתח.

מטרת־העל שלנו היא להרגיש חלק מהשדה החברתי. הפרשנות — מתי אני מרגיש בו במיטבי

— היא סובייקטיבית. הבנת ההתייחסות לאירועים שונים תסייע לנו לנתח את דרך הפעולה שלנו

ותאפשר לנו וגם לילדינו לבחור אחרת.

המלצה: בפעם הבאה שאתם חווים אי-נחת במערכת היחסים רשמו לעצמכם: שם האירוע, הפירוש

שלי לאירוע, הרגש (שהתעורר בי בעקבות הפרשנות) וכיצד פעלתי (או רציתי לפעול).

עכשיו נתחיל כמעט מהתחלה: חשבו על פרשנות אחרת. מהו הרגש שהיא מולידה? כיצד תוכלו

להגיב הפעם? כיצד תשפיע התגובה שלכם על האירוע שחווה ילדכם?