

אל תהיה יהיר! ואולי קצת כן ...

מאמר מאת חלי ברק שטיין

הבנה וטכניקות כיצד להיות 'שחצן מתון'.

המאמר שלפניכם מיועד להורים, מחנכים, מטפלים, כל מי שפוגש אנשים בחייו האישיים והמקצועיים. מטרת המאמר להבין יותר את תופעת היהירות, ואת ביטוייה בחיי היום יום. לזהות אל הרגשות שהיא מעוררת אצל האדם היהיר ובסביבתו. למצא את הדרך 'להראות את עצמך' מתוך תחושת ערך טובה, שלא על חשבון הפחתה של האחר. להיות שוויוצר מתון ואמפתי בו זמני. העיסוק בתופעת השוויוצרות חשוב במיוחד בתקופתנו בה חלק מהיחסים הבינאישיים מתרחש ומושפע מהמדיה החברתית. ברשתות החברתיות יש דרישה 'להגדיל את עצמך', להיות הכי יפה, הכי מעניין, הכי מיוחד בתחרות עם אחרים על הלייקים והמקום שאתה תופס. במדיה החברתית הכללים מאפשרים 'להגמיש את האמת', לרטש ולשפץ את המציאות כך שתיראה יפה ומרשימה יותר. מי שלא מראה את עצמו – לא קיים ברשתות, מציאת האיזון בין להשוויץ את עצמך בהגזמה לבין להביא את עצמך בדרכים אחרות נהיה מורכב יותר גם לילדים הגדלים לתוך מציאות המדיה, וגם להורים, מחנכים ומבוגרים שהמדיה היא חלק מחייהם לעתיד הנראה לעין. להשוויץ, משמעו "להבליט את הצלחותיך על חשבון אחרים". ביטויים דומים הם: להיות שחצן, יהיר, להתגאות, להתפאר, להתרברב, להתנשא, להתגדל, להאדיר. בסלנג אפשר לומר: "נפוח", 'מתלהב' או 'עף על עצמו'. באנגלית יאמרו 'to brag', 'to show off', 'to boast' משמעות כל הביטויים: לשים את עצמך במקום גבוה ובולט, ראוי להערצה והתפעלות, ואת זולתך במקום נמוך וטוב פחות ממך, "אני...אני!...אני!", ואתה לא!". במאמר אשתמש לסירוגין בביטויים שוויוצר, יהיר ושחצן. מבחינת הגדרה יש הבדל דק בין יהירות לבין 'להביא את עצמך' באופן מותאם לקשר, מתוך נוכחות וערך עצמי שיש בו ענווה וצניעות. ההבדל העיקרי הוא במידתיות וברלוונטיות של המידע על עצמך להקשר הבינאישי בו הוא נאמר. למשל, בפתח הרצאה מקצועית שאעביר מתבקש שאספר בכמה מילים על

הנסיון וההישגים המקצועיים שלי שמתוכם מגיעים הידע והסמכות שלי. בשיחת חברים- פחות רלוונטי. הבדלים נוספים הם האם יש התענינות הדדית גם בזולת, ולא רק מונולוג של הישגים אישיים. האם את השבחים על עצמך מלווה גם הנמכה של הזולת, או כבוד להישגיו ולהיותו מי שהוא. שיתוף אישי והדדי מעורר תחושות חיוביות של סיפוק וקירבה אצל שותפי הקשר, כשהירות מאפינת את השיחה התחושה לא נעימה, גם אם קשה להגדיר במילים מה לא בסדר, במיוחד במקרים בהם השוויצרות היא סמויה ומורכבת.

יש מגוון 'מופעי יהירות' בחיי היומיום, זיהוי שלהם יאפשר להבין ולהתארגן מולם.

התפתחותית קיימים הבדלים במוטיבציה ובסגנון היהירות בין ילדים למבוגרים

המוטיבציה של ילדים להשוויץ מיועדת בעיקרה להשיג תשומת לב מבני גילם, חשוב להם להתבלט, להיות 'הכי טובים' ולנצח בתחרות החברתית. הם לומדים להשוויץ דרך חשיפה למודלים של בני משפחה או חברים, וכמובן גם מודלים במדיה החברתית. הם מגלים שחשוב להשוויץ, להראות את עצמך כדי לתפוס מקום חברתי טוב. החיזוק שהיהירות מקבלת מהסביבה החברתית מדרבן גם אותם להתנהג כך. כשהם משוויצים הם מרגישים תחושת ערך גבוהה יותר, שבפני עצמה ממשיכה לחזק את ההתנהגות.

שוויצרות של ילדים:

ילדים צעירים פחות מודעים מטבע גילם להשפעה של התנהגותם על הזולת, הם מרוכזים בצרכים שלהם ופחות רגישים לכך שההתנשאות שלהם גורמת לילדים אחרים אי נוחות ותחושת נחיתות. הבנה אמפטית כזו אמורה להילמד גם היא בלמידה חברתית על ידי מודלים בסביבת הילדים ובמדיה. כפסיכולוגית אני פוגשת את 'תופעת השוויצרות' בקליניקה במפגש טיפוליים עם ילדים ובהדרכת הורים ומורים. יש הורים מוטרדים מילדיהם המשוויצים, או דואגים כיצד ילדיהם מושפעים מהשוויצרות של אחרים. מורים מוטרדים מההיבט האישי והחברתי של ילדים משוויצים בכתה, חשוב להם להעביר לילדים ערכים של צניעות, שיתופיות ופחות תחרותיות והנמכה של אחרים. ילדים בדרך כלל לא מוטרדים אם הם עצמם משוויצים אבל שוויצרות של ילדים אחרים פוגעת בהם, מעליבה אותם. ישנן דוגמאות מגוונות כיצד ילדים מתגאים ומתפארים בעצמם: לעיתים הילדים מספרים גוזמאות כדי להאדיר את עצמם, ולהנמיך אחרים: "כשנסענו בהפלגה היו לאוניה 30 קומות, 6 בריכות, ועשר

מסעדות. כל היום אכלנו המבורגרים ועוגות". במציאות הפלגת הפאר היתה מעולה אך במידות קטנות יותר.

ילדים צעירים עדיין לא יודעים להסוות את רגשות התחרות והקנאה שלהם. הם יאמרו בקלות: "אני נסעתי בחופש לחוץ לארץ ואת לא". "לי יש X BOX 5 ולך יש מכשיר ישן", "יש לי כבר אלפי שקלים משלי" ועוד, כיד הדמיון והצורך בהאדרה שלהם. ילדים ישוויצו בבני משפחה שלהם: "אבא שלי טיס", "דוד שלי ממש עשיר", "אנחנו הולכים לבריקה של בני דודים שלנו", ישוויצו בחברים שלהם "חבר שלי הוא אלוף הארץ", "חברה שלי הכי טובה בכתה שלה". ישוויצו על עצמם: "אני יודע לספור עד אלף, ואתה לא", "אני רץ הרבה יותר מהר ממך". ועוד קל לזהות יהירות של ילדים כי היא גלויה, ופשוטה.

יהירות של מבוגרים:

מבוגרים מתפארים לא פחות מילדים, יהירות אינה 'מחלת ילדות' שחולפת, היא מבטאית צורך טבעי של האדם להבליט את עצמו, לזכות בהתפעלות מסביבתך, ואף להנמיך אחרים. המוטיבציה של מבוגרים להשוויץ נובעת פעמים רבות מחוסר בטחון הקשור לארועי עבר, למשל, דחיה חברתית בגילאים הצעירים. גם בגיל המבוגר השוויצריות מכוונת להשגת כבוד, סטטוס וכוח באינטראקציות חברתיות. גם בגיל המבוגר השחצנות קשורה לתחרות והשוואה חברתית. בכל גיל קיים הצורך להיות 'טוב יותר' מאחרים, להאדיר את עצמנו בכל דרך שתמקסם את הנכסים שלנו (הישגים שלנו, של בני המשפחה, ועוד). הצורך לחזק את תחושת הערך שלנו הוא לגיטימי בכל גיל, השאלה היא כיצד מבטאים את הצורך, ועד כמה מכבדים את הזולת בתהליך. עם השנים השוויצריות אמורה להתבטא בדרכים מעודנות יותר, מתוחכמות יותר ופוגעניות פחות. ההתנהגות אמורה לשלב מלבד הצורך להאדיר את עצמך גם הבנה ורגישות לתחושות הזולת 'הסופג' את היהירות. לראות גם את האחר ולא רק כמי שצריך להנמיך אותו כדי שנרגיש גבוה ממנו.

דוגמאות לשוויצריות בגיל הבוגר:

התפארות עצמית קיימת בתוך משפחות, במקומות עבודה, במפגשים חברתיים וגם בין בני זוג והורים, היא רוברד סמוי המתקיים בכל מקום בו יש מפגש בינאישי:



- אנשים משבחים את ההישגים שלהם:** יגידו כמה כסף יש להם, יהללו את החופשות שלהם, את הבית, ואת הילדים המוצלחים שלהם. ישוויצו בידע שלהם, בחוכמה שלהם ("אולי אתם לא יודעים אבל אני יודע ש..." "זה לא כל כך פשוט כמו שאמרתם, אני חושב/ת ש...") אנשים ישתפו בדרכים היחודיות והשוות שלהם להשיג הטבות (תמיד מוותרים לי על התור, יש לי חופשות בנקודות) יפרטו איך הם יודעים להנות מהחיים הטובים: "קניתי את המכונית במבצע חד פעמי, אין מכוניות בסכומים כאלו", "הייתם צריכים לראות איך פינקו אותנו בחופשה ברזרט, אמרו לנו שאנשים מקסימים כמונו הם לא פגשו".
- אנשים משבחים את עצמם בשם אחרים:** יאמרו 'אני לא רוצה להעיד על עצמי אבל אני באמת מארחת נפלא, תשאלו כל מי שאכל אצלי כמה התלקק'. הם יצטוו את השבחים שאחרים אמרו עליהם: "הבוס שלי אמר, שבלעדי החברה לא היתה במקום שהיא היום", "אני לא רוצה להשוויץ, אבל הנכדים אומרים שמרק כמו של סבתא אין בשום מקום", "הילדים אומרים שרק איתי הם הולכים לקניות, כי אני יודעת לזהות את הדברים הטובים"
- מבוגרים משוויצים במקצוע שלהם, בסטטוס שלהם:** משלבים באגביות וגם כשלא נדרש בשיחה מידע ביוגרפי מוצלח שלהם "באוניברסיטה סיימתי בהצטיינות יתרה", "פרסמתי שני ספרים", "אני עורך דין... רופאה... פסיכולוגית... רואה חשבון, בצבא הייתי..." להתרשמותי יש מקצועות שנוטים להתפאר בהם יותר, מקצועות שיש בהם 'אפקט הילה', כשיודעים שאתה במקצוע המסוים הזה כל ההיבטים האחרים שלך משתבחים משתבחים. אם אתה מנהל אז אתה בודאי גם אינטליגנטי, אהוב, מצליח וכו'. לא בהכרח נכון, אך נפוץ בתפיסה.
- אנשים משוויצים דרך שיתוף באנקדוטות ביוגרפיות,** שהם מזהים (במודע או שלא) שיש בהן פיקנטיות והעלאת ערכם בעיני אחרים. מדובר בשילוב הכולל שיווק עצמי של הצלחה על בסיס הנרטיב ההתפתחותי של חייו. כך למשל, ישתפו סיפורים חיוביים כמו "גרתי כמה שנים ברה לוקיישן בניו יורק", "גדלתי בסביון...", "אבא שלי היה פרופסור, ואמא רופאה", "גדלתי במשפחה מרובת ילדים, שההורים עשו הכל כדי שנתקדם ונצליח בחיים". פעמים רבות גם סיפורים קשים וטראומות מחייו של האדם מגויסים כדי למתג את עצמך כאדם מיוחד ושווה התיחסות. כך למשל, סיפורים ממוחזרים על אובדן בן משפחה בגיל צעיר, על פגיעה מינית, על משבר כלכלי במשפחה, ועוד. יש אנשים המשתפים בכאב שלהם מתוך כוונה מודעת וצינית לעשות מניפולציה ולהשוויץ בעצמם דרך הסבל. הרוב לא עושה זאת, לפחות לא במודע.

- **אנשים מתפארים בהישגים של בני המשפחה שלהם:** 'הבן שלי רופא מצליח', 'הבת שלי בתפקיד בכיר', הנכדה שלי/ האח שלי/ הדוד שלי/ האחיינית שלי חבר קרוב של המפורסם הזה או האחר', הנכד שלי תלמיד מצטיין', 'הנכדה שלי אלופה בשחיה', ועוד ועוד הישגים של הקרובים אליהם. השוויצרות היא בלצבור נכסים של 'להיות מצליח ונהדר' דרך הקרובים אליך, שמעידים כמובן על הנהדרות שלך כהורה / בן משפחה שלהם.
- **אנשים משוויצים דרך קניות שלהם:** מראים כבדרך אגב את השעון היוקרתי שלהם, את הבגדים והתיקים של 'מותגי על' שלא כל אחד יכול להרשות לעצמו אותם. מציגים את הריהוט החדש שלהם, את המכונית, ועוד ועוד רכישות יוקרתיות המעלות את ערכם. באותו אופן אנשים יכולים להשוויץ בהוזלות 'שרק הם השיגו' ולכן היו יכולים לקנות מוצרים יקרים במחירים נמוכים.
- **יש אנשים המשוויצים דרך 'גימוד' אחרים:** 'גימודים' הוא מושג מגישת האסרטיביות (לינדנפלד, 2011) המתייחס להיבט המנמיך של ההתנשאות. גימודים נשמעים כך: "תקשיבי, האוכל שלך היה מעולה הפעם, עשית משהו מיוחד היום?!", "הבית כל כך נקי ומסודר, היתה לכם עוזרת היום?". המסר הסמוי של ההנמכה הוא שכנראה בדרך כלל אין לך יכולת בישול והבית שלך לא נקי לעיתים אנשים מגמדים אחרים במדיה החברתית, מפרסמים תמונה של משהו 'בריא ונכון' שעשו (למשל, עשו ספורט, יצאו לטייל בטבע, שיחקו משחקי קופסא עם הילדים) ושואלים רטורית: "האם גם אתם הייתם פעילים בסוף השבוע הזה?!", המסר הסמוי הוא שהם היו פעילים ואחרים לא. דרך גימוד והנמכת האחר האדם משוויץ ומגביה את עצמו כמומחה 'יודע דבר', שעושה את הדברים הנכונים.
- **ניתוח פסיכולוגי שלא התבקש גם הוא יהירות מתנשאות:** "אני לא רוצה להיות פסיכולוגית או משהו, אבל חייבת להגיד לך שתשימי לך שיש קנאה לא טובה בין הילדים שלך...אצלי היה אותו דבר, טיפלנו בזה, והכל היום נהדר ביניהם"..."יכול להיות שיש קצת מתח בינך לבין בעלך, אני מכירה את זה... תשימי לב שתדברו על הדברים, שלא יצטבר כעס..."
- **דרך מוסווית להשוויץ היא לתבוע מהצד השני להתפעל ממך,** מהבגדים שלך, מהילדים שלך, מדברים שכתבת, עשית. "תשמעי, קניתי חולצה נפלאה של מעצב הכי נחשב, אני כל כך מרוצה, נכון שהיא מהממת?!", השאלה היא בעצם שאלה רטורית התובעת מהצד השני להתפעל, אין אפשרות אחרת בלבד להתפעל.

- **דרך נוספת ומוסוות יותר להשוויץ כמבוגרים היא הטכניקה של NAME DROPPING** שילוב בשיחה של שמות ידוענים או מפורסמים שאתה מכיר. "בשבוע שעבר פגשתי את 'זה או זה', ומאוד שמחנו להפגש", "זה וזה מכיר אותי טוב, יש לי דלת פתוחה אצלו..." "בשבוע שעבר התייעצתי עם 'זה וזה'..." גם בזריקת השמות 'אפקט ההילה' עובד, כי אם אתה קשור ומכיר מפורסם כזה או אחר, זה בודאי מעיד שאתה אדם מיוחד, מקושר, ומצליח. נוכלים ידועים בשימוש הפושע שלהם בטכניקות האדרה וזריקת שמות, אבל גם אנשים 'רגילים' נוטים להבליט את המיוחד בחייהם, להתפאר בהישגים ובקשרים שלהם.
 - **טכניקה דומה היא 'זריקת סכומים' MONEY DROPPING.** למשל: "אני לוקחת בקליניקה 350 דולר לשעה, וזה אפילו לא הכי גבוה מבחינתי, במעמד שלי יכולתי לדרוש לפחות עוד 50%, אבל אני לא רוצה להגזים...."כן, ביקשו ממני להרצות ולהעביר סדנה, לא היה לי כוח, אז זרקתי להם מחיר ממש גבוה, 3000 דולר לחצי יום, הייתי בטוחה שיוותרו אבל הם רדפו אחרי והבהירו לי כמה הם רוצים אותי. אז בסוף הסכמתי, לא יכולתי לסרב..."
 - **אנשים שתמיד 'יודעים הכל',** KNOW IT ALL: אנשים שמבחינתם הם תמיד יודעים הכל טוב מכולם, מה שיש להם הוא תמיד הטוב ביותר, ושל אחרים פחות. הם לעולם אינם טועים לעומת אחרים. הם מדברים 'בסימני קריאה', בגישה של וודאות חד משמעית, מבחינתם אין מקום לספק לספק, לטעויות, או לחולשה שלהם אלא רק של אחרים. השיח עם אנשים כאלו הוא כמו בזירת גלדיטורים, מי שיודע יותר מנצח, ומי שיודע פחות מושמד.
- מבחינת השחצן כל אמצעי לגיטימי כדי שתהיה לו הזדמנות להאדיר, להתפאר, ולהשוויץ בכל הטוב שיש בו, שבוודאות טוב יותר משל אחרים. אפשר להשוויץ 'פנים אל פנים', אפשר להשוויץ ברשתות החברתיות, כל אמצעי והזדמנות כשרים כדי להבליט את עצמך, 'להוציא לאחרים את העיניים' ולהנמיך אותם.
- האתגר שאליזאבט בראון במאמר הוא למצא דרכים 'להשוויץ בצורה מתונה'. לחזק את תחושת הערך והמשמעות שלנו בדרכים שהן פחות הגנתיות ופחות מנמיכות אחרים, אלא יותר ממקום מנטלי של מודעות וחיזוק העצמי שלי, תוך רגישות וקבלת הזולת.



משפט אהוב עלי הוא: 'Feel comfortable in your own skin, all else is taken', המשפט מיוחס לנשיא האמריקאי הארי טרומן (McCullough, Goodwin; 1996), אני נעזרת בו בדיבור הפנימי שלי במצבים של ירידת ערך, ובדיאלוג הטיפולי עם אחרים. לאנשים ששוויצריות היא דרך חייהם יש למעשה תחושת ערך פגיעה ופריכה, הם עוטפים אותה בשריון קשיח ונוקשה של שבח עצמי. במקום שילכו בעקבות הפתגם הצנוע: 'הִלְלֵךְ זֶר וְלֹא פִיךְ', הם מיישמים משמעות שונה של: 'הִלְלֵךְ זֶר וְלֹא פִיךְ'. כשאדם משבח בקול רם את עצמו, אין מקום לאחרים לפרגן ולשבח אותו, הדיאלוג והקירבה משתבשים.

לנטיה להשוויץ יש הקשר תרבותי

יש תרבויות ודתות המעודדות את התופעה ויש המכוונות להפחית אותה. עצם העיסוק של תרבויות ודתות בנטיה האנושית להתרברב, מעיד שזו תופעה מוכרת הדורשת התייחסות אליה כדי למצא דרך לשלב את הצורך האנושי להשוויץ עם הצורך בסדר חברתי. בהכללה ניתן לומר שבתרבות המערבית על גווניה קיים פעמים רבות מסר כפול ומבלבל לגבי התרברבות. מצד אחד מועבר ערך תרבותי של צניעות, בצד עידוד שיתוף פעולה, אמפתיה וכבוד לזולת. מצד שני יש עידוד לקידום עצמי, לשיווק היכולות שלך בתחומים מקצועיים ולא רק. הצלחה היא ערך חשוב, ובעולם קפיטליסטי ואינדיבידואלי היא מתרגמת לכסף, כוח והשפעה נחשקים. בתרבויות המזרח מעודדים בצורה ברורה יותר צניעות, קולקטיביות החשובה אף יותר מאינדיבידואליות, לכן הצלחה קולקטיבית חשובה יותר מהצלחה אישית ובכך ולכן הצורך בשוויוצרות אישית מתייתרת. בגישה הבודהיסטית למשל, התרברבות נחשבת מכשול להשגת שלום אישי וחברתי. תשומת לב אליה אמורה להפחית את ביטוייה. בדתות המרכזיות (יהדות, נצרות, איסלם) מזהירים כנגד יהירות והתרברבות, שנחשבים 'מידה שלילית' שעל המאמין להפחית אותה, ולהגביר מידות טובות. בצד המסרים החינוכיים גוברות בתקופתנו תופעות של 'יהירות לאומית', מנהיגי מפלגות ומדינות 'משוויצים' בכוחם, ומשבחים את עליונותם על מפלגות אחרות, ועל מדינות ודתות אחרות. המסר הוא שככל שאתה בונה את תדמיתך כחזק ועליון מול אחרים, כך יהיו לך יותר רווחים פוליטיים.

מה אומרות התאוריות הפסיכולוגיות על תופעת 'ההירות'? מה המוטיבציה להשוויץ?

תאוריות מגוונות התייחסו לצורך האנושי להשוויץ ולהאדיר את עצמך. ההתייחסות התאורטית הרחבה לתופעה מספרת על כך שהתופעה היא חלק משמעותי בטבע האדם, באישיותו והתפתחותו. יכולת התפתחותית תקינה של ילדים מערבת את הצורך והיכולת להלל את עצמך, להתגאות ולהראות לאחרים כמה אתה נפלא. ילדים צעירים מראים את עצמם, וזקוקים להתפעלות הסביבה כדי לבנות את תחושת הערך והעצמי שלהם. יתכן ומוכרים לכם מצבים בהם ילדים בני שנה או שנתיים (וגם בני שלוש ויותר) עושים משהו (שרים, מראים משחק, דקלום, או סתם מחייכים) וכל המבוגרים מוחאים כפיים ומהללים. הילדה מראה ציור שלה, וכולם אומרים בהתפעלות כמה הציור נפלא, וכמה היא מוכשרת. הילד מחבק את סבתא וכולם נמסים ואומרים כמה הוא מקסים, חמוד, וטוב לב. זהו תהליך טבעי ומתבקש אתמול הייתי עם נכדיי בפארק משחקים, וילד שאינני מכירה ניגש אלי ואמר 'תראי, אני יודע לקפוץ על רגל אחת', הדגים לי ואמר בגאווה 'אני כבר בן שלוש'. כמובן ששיבחתי אותו, ופניו אורו. זהו תהליך טבעי ומתבקש. הילד הצעיר זקוק לראות את עצמו במראה מתפעלת וטובה, שתשקף עבורו את הטוב שבו כדי שיפנים לתוכו את החוויה שהוא טוב ויפה בעיני אחרים, ובעיני עצמו.

- **תאוריית ההשוואה החברתית הוותיקה** (פסטינגר, 1954) מדברת על הצורך האנושי בהשוואה לאחרים, על תחרותיות וקנאה. בלתי נמנע שילדים ישוו את עצמם לחבריהם, ומן הסתם יחשו קנאה, אכזבה ובושה כשלא יהיו תמיד הכי טובים. ילדים לומדים להתמודד עם ההשוואה החברתית דרך מודלים וחיזוקים סביבתיים, התנהגות מתוגמלת מתחזקת, וכזו שלא-דועכת. תפקיד ההורים והמחנכים הוא לעזור לילדים לזהות את רגשותיהם, ואת הצורך שלהם להתלבט בהשוואה לילדים אחרים. המבוגרים אמורים לתקף את הרגש ולנרמל אותו ("אני רואה שאת רוצה להיות הכי טובה בכתה בלימודים", או 'אתה רוצה לנצח בתחרות, אני מבין',) ובו בזמן לכוון את הילדים להתמודד עם ההשוואה בצורה מקובלת חברתית. כך למשל, לנסות לנצח, בלי להנמיך ולפגוע באחרים המנסים לנצח אף הם, ללמוד 'להפסיד בכבוד', וללמוד לפרגן לאחרים, גם לאלו שאתה משווה את עצמך אליהם.

- **אלברט אדלר** (דרייקורס, 1985) טוען בתאוריה שלו, שהאדם נולד עם תחושת נחיתות ובמשך כל חייו הוא נאבק להשיג עליונות, עצמאות, חופש והגשמה עצמית. הילד נולד אינהרנטית חלש

וקטן יחסית לסביבתו, הוא זקוק לזולת לקיומו, וזה הבסיס הביולוגי לחווית הנחיתות. לעיתים הנחיתות היא תרבותית, כחלק מההשתייכות הקבוצתית של האדם (אתה נחות יותר או פחות לפי העדה שנולדת אליה, לפי ההשתייכות התרבותית שלך). בהמשך אנשים בונים את 'סגנון הנחיתות' שלהם לפי התגובות של הסביבה אליהם ('אתה טיפש, חלש, אגואיסט, לא נחמד'), ולפי המודלים אליהם נחשפים כיצד להתמודד עם חווית הנחיתות. הנחיתות מהווה מניע המארגן את חייו של האדם למצא משמעות של חוזק והצלחה. גישות נפוצות הן הסוואה של הנחיתות, או נטיה לפיצוי והתעלות על החולשה, שוויצריות היא אחת הדרכים להשגת היעד של חוזק. הנחיתות היא גורם מוטיבציוני המניעה את האדם לצאת מתחושת הנחיתות. בעיני אדלר המטרה להתגבר על הנחיתות הראשונית היא אנושית ובלתי נמנעת, מה ששונה בין אנשים הן הדרכים להשגת המטרה, סגנון החיים המתעצב אצל האדם בהתאם להשפעות משפחתיות ותרבותיות. יש דרכים 'שליליות חברתית' כמו להשווץ, להנמיך אחרים, להשתלט על הסביבה תוך התעלמות מרגשות הזולת, ויש דרכים חיוביות חברתיות כמו לחזק את עצמך, להתפתח ולהיות טוב יותר, לשתף פעולה עם סביבתך להשגת יעדים, ולא להשאר בתסביך נחיתות הגורם לאדם ולסביבתו לחסמים וסבל. הגישה של אדלר הומניסטית מטבעה ומאמינה ביכולת של אנשים לבטא את הצרכים שלהם בצורה המיטיבה עם עצמם ועם סביבתם.

- **מאסלו (1943)** מדבר על היררכית הצרכים האנושית, לפיה המוטיבציה האנושית מיועדת להשיג צרכים בסיסיים. לאחר מימוש של צרכים פיזיים, הילד/ האדם זקוק למימוש צרכי בטחון, אהבה ושייכות, ואז את הצורך בהערכה (מעצמו ומאחרים) בדרך למימוש הצורך הרגשי שבראש פירמידת הצרכים לצורך במימוש עצמי. הצורך בהערכה כולל חיפוש התפעלות וחיזוקים מהסביבה על מנת להרגיש בעל ערך. הצורך טבעי, אך העיסוק בו משתנה בעוצמתו ובחוויה הסובייקטיבית שלו. מאסלו לא מפרט איך האדם מרגיש שהצורך בהערכה מסופק כדי שיוכל לפנות לעסוק בצרכי המימוש העצמי הפנימי שלו עם עיסוק פחות בתגובות הסביבה אליו. אנשים 'הנתקעים' בצרכי ההערכה העצמית, יעסקו גם בשוויצריות ובהאדרה עצמית כדי להרגיש נפלא עם עצמם.



- **קוהוט (2005)**, בתאורית ה SELF שלו טען שהילד בונה לעצמו 'עצמי' בריא עם חווית ערך יציבה, כשהצרכים הנרקסיסטיים שלו באים לידי סיפוק יחסי על ידי הוריו וסביבתו. קוהוט מדבר על שלושה צרכים התפתחותיים:

✓ **הצורך במירורינג MIRRORING**: מדובר בצורך של הילד שההורה יתלהב ממנו, ויתן לו להרגיש כל יכול (גרנדיוזיות), ונראה לעין בנפלאות שלו בעיני אחרים (אקסיביציוניסטיות). אף הורה אינו מושלם בסיפוק צרכי המירורינג, וכשלים אופטימליים בערוץ זה יעזרו לילד לפתח שאיפות ותחושת מסוגלות יציבה, שבהדרגה יחליפו את השוויציות הילדית. הילד ירצה מחמאות וישוויץ ביכולות שלו, אבל במידה. יהיה לו 'עמוד שדרה' של תחושת ערך שלא ידרוש התפעלות מתמדת.

✓ **הצורך באידיאליזציה**: זהו הצורך של הילד להתמזג עם 'זולת עצמי', מישו קרוב אליו (הורה אחד לפחות) שיהיה נערץ ונפלא בעיניו. הילד צריך להאדיר את האחר כדי להרגיש את המקום הנפלא הזה בתוכו. מטבע הדברים, האידיאליזציה אינה מושלמת, יש בה כשלים, וזו הדרך לבנות אידיאלים ומטרות מתוך תחושת ערך יציבה.

✓ **הצורך ב'תאומות נפש' Twinship** - זהו הצורך להתחבר 'לזולת עצמי' מתחושת דמיון משותף, הזדהות וחיקוי. כך למשל לחפש את החוויה עם אח גדול, או שחקן נערץ, או כל מודל המשרה מכוחותיו על הילד.

לפי קוהוט ככל שהילד מקבל מסביבתו 'מראה טובה' הוא מרגיש 'נפלא מבפנים', ופחות זקוק למנגנון של 'הירות כדי לתחזק' עצמי גרנדיוזי'. פחות זקוק 'לנפח' את הערך שלו ולהשוויץ, כי תחושת הערך הבסיסית שלו מלאה ויציבה. כילד וכמבוגר.

- **וויניקוט (1995)** מדבר על הורה שהוא 'טוב דיו' בהיענות לצרכי הילד, כך גם הצורך הנרקסיסטי בהתפעלות. הילד חווה סיפוק של הצרכים ובו בזמן גם תסכול במידה כזו המובילה אותו להתפתחות ולא לתסכול מתמיד וצורך בהאדרה עצמית. עם השנים הצורך הנרקסיסטי בהתפעלות עובר שינויים התפתחותיים, הוא נהיה יותר מעודן, ופחות ילדי כמו בגיל הצעיר. עדיין, ילדים, מתבגרים וגם מבוגרים אוהבים לקבל מחמאות, פירגון והערכה מהסביבה. הלב מתרחב והעצמי מתייצב כשאחרים רואים אותך 'בעין טובה'. הנרקסיזם

מקבל אופי בוגר יותר, ככל שיש בו איזון בין הצורך בהערכה והתפעלות שתמיד קיים, לבין קבלה ויכולת להתמודד עם העובדה שהסביבה לא עסוקה בך כל הזמן, שלא תמיד מתפעלים, ושלעיתים אף מעבירים עליך ביקורת.

'הפרעה/ קווים נרקסיסטיים' בבגרות מאופינים באנשים הפועלים בנחישות מניפולטיבית לשאוב התפעלות כלפיהם מהסביבה, ומגיבים בזעם והשפלה כלפי מי שמעז להתנגד להם או להעביר עליהם ביקורת. 'שוויצרות' כקו אופי שייך לאותו איזור נרקסיסטי בנפש שבו הצורך בהתפעלות והאדרה עצמית הוא דומיננטי, ולא מאוזן בידיעה פנימית שאתה טוב, ולכן אינך צריך לשווק ולהשוויץ בעצמך כל הזמן. נכונה האמירה, שאנשים מוצלחים במהות הפנימית ובעשייה שלהם יכולים להיות צנועים, ואינם זקוקים לחזק את הערך העצמי שלהם בנפנוף בהישגיהם.

- **פיטר פונגי** (אצל בר, 2005) מדבר בתאוריה שלו theory of mind על 'יכולת מנטליזציה', יכולת מנטלית המאפשרת לילד להבין את העולם הפנימי של הזולת, ואת עצמו מבפנים. דרך חיזוקים וחשיפה למודלים המדגימים בפניו מנטליזציה הוא יכול להבין שכשהוא משוויץ הילד מולו חש לא בנוח, במקביל הוא מפתח יכולת לזהות שהוא משוויץ ונתפס כלפי חוץ כמתנשא ומנמיך אחרים. יכולת המנטליזציה יכולה למתן את הדחף להשוויץ ולהגביה את עצמך על חשבון האחר, לחזק את המודעות להרגשת הזולת מולך המושפע מההתנהגות היהירה שלך. בהדרגה תתאפשר יכולת לבחור דרכים מעודנות ואמפטיות יותר לבטא את הערך שלך.

לכל תאוריה יש את השפה המושגית שלה, ובכולן יש התיחסות מעמיקה וחשובה להבנת מנגנון היהירות, כיצד הוא נבנה, ומה מתחזק אותו.

במקביל לצורך להשוויץ, קיים תהליך מקביל של מוטיבציה להפחתת רמת היהירות

במהלך ההתפתחות האישית של ילדים ומבוגרים קיימת מוטיבציה להיות פחות יהירים, לעסוק פחות בהאדרה עצמית, פחות להתנשא על אחרים ויותר להתקרב לאחרים ממקום 'אמיתי' יותר. להגביר את יכולת האמפטיה והייצוג העצמי האוטנטי גם כשהוא לא מושלם.

למוטיבציה של אנשים יהירים לשנות את התנהגותם יש מספר מקורות:**• תוצאות טבעיות שליליות של ההתנהגות היהירה:**

אנשים מזדהים שהם מאבדים חברים, קולגות, אנשים אהובים, ההתפתחות המקצועית שלהם מואטת והם לא מתקדמים בקצב שרצו. יתכן והם מקבלים פידבק בעבודה או בחיים האישיים על כך שהם יהירים וזה פוגע בהם. נוצר להם שם של אנשים יהירים ולא נעימים מה שגורם לאנשים להתרחק מהם. נוצר קושי בשיתופי פעולה ובהנאה עם אחרים. לפעמים משברים אישיים משמעותיים (פיטורין, גירושין) הם זרז לזיהוי החלק האישי שלך בכשלון, ועידוד למהליכי שינוי בדפוס השוויוניות. גם ארועי חיים של חולשה וחוסר אונים (מחלה, אובדן, פגיעה של אימתני הטבע או פגיעה ממלחמה או טרור) יהיו זרז לתפיסה צנועה ומותאמת יותר למציאות החיים המורכבת. האדם יזהה שאינו יכול ואין בכך ערך להשוויץ במצבי משבר שכאלו, כי המפגש מול סבל ומגבלות הכוח האנושי מחייב התמקמות צנועה וריאלית יותר. הצטברות מסרים שליליים כאלו לגבי ההתנהגות מסעירים את האדם, ויכולים לעורר בו את הצורך לשנות את עצמו.

• צמיחה במודעות העצמית, ורצון בשינוי:

מודעות עצמית מתפתחת עם הגיל ועם התנסויות חיים מגוונות, 'ודוחפת' אנשים לגדילה עצמית והתפתחות. עם השנים אנשים יכולים לחוות את המציאות ואת עצמם בצורה מורכבת יותר, המכילה גם חולשות וקשיים, גם הצלחות וגם כשלונות. עם השנים יותר ויותר אנשים 'מתחברים' לאמונות המדגישות את ערכה של צניעות ונתינה לזולת על חשבון אגוצנטריות שוויונית (כך הבודדים למשל). עם השנים יש הפנמה כואבת, לא תמיד מודעת, שאתה אדם יחיד ומיוחד לעצמך ולאזהיך ופחות מגרגיר אבק חולף ביקום האדיש לקיומך. קבלת 'היותך' תופעה מורכבת כזו מפחיתה את הצורך להשוויץ בשל חוסר התוחלת שבדבר. סבל ומצוקה אישית גם הם מדרבנים צמיחה במודעות העצמית ותהליכי שינוי. כשהחיים מפגישים אנשים עם סיטואציות קשות של מחלות, אבל, גירושין או פיטורין האדם לומד 'שיעור בענוה' מול כוחות גדולים ממנו. הסבל הוא 'מורה טוב' להפחתת יהירות. גורם נוסף המעודד שינוי במודעות הוא פערים, היוצרים דיסוננס קוגניטיבי (פסטינגר, 1955). לעיתים נוצר פער מצטבר בין התפיסה העצמית של האדם ('אני אדם נחמד ומצליח') לבין תפיסת אחרים אותו ('אתה' עף על עצמך' ולא נעים להיות איתך'). לעיתים יש פער בין הפידבק

על ההתנהגות ('אתה מדבר רק על עצמך, ומה עם אחרים?!') לבין הערכים שהאדם מאמין בהם ('חשוב לי להיות אדם ומתחשב'). הדיסוננס הקוגניטיבי מייצר מתח, שאחת הדרכים להקל עליו הוא הגברת המודעות העצמית, הבנה שהשחצנות היא מכשול בקשר עם אחרים. מודעות עצמית לשוויצריות שלך יכולה להתחזק גם אחרי שיחה כנה עם בן משפחה או קולגה קרובים, שיש לאדם אמון בהם. כשמשוּב נאמר בצורה אמינה ומקרבת גדל הסיכוי שהמסר יתקבל ויחולל שינוי. יש אנשים המשנים את ההתנהגות שלהם באופן עצמאי, ויש הנעזרים באיש מקצוע בתחום הרגשי (פסיכולוג, פסיכותרפיסט, מאמן) שיסייע להם בתהליך השינוי והגדילה העצמית.

• משאלה לקשר בינאישי אותנטי וקרוב

שוויצריות כאמור מופעלת על ידי הצורך בערך עצמי גבוה ובהתפעלות של הסביבה מאתנו. עם ההתבגרות גוברת המשאלה לקשר בינאישי קרוב, אנושי ומשמעותי. יש הבנה ששוויצריות בונה 'עצמי מזויף' שיוצר חומה סביבך ואינה מאפשרת קירבה אינטימית עם אחרים. האדם בונה לעצמו תדמית מושלמת, ומגלה שהוא בודד עם קשייו וחולשותיו, גם עם הצלחותיו אין קרובים רבים המתעניינים בו. הצורך בקשר אמיתי מדרבן את האדם לוותר על חלק מהפאסדה שלו ולהפחית את השוויצריות. כך יהיה אולי אדם פחות מבריק ומרשים אבל תתאפשר לו קרבה מנחמת וחשובה. כשתרד ההשקעה בתדמית היהירה האדם יתפנה לפעולות פרו חברתיות כמו: הבנה, עזרה ואכפתיות לזולת, שיזכו אותו בהערכה וקירבה לאחרים. עם השנים מתברר לאנשים שהיהירות דורשת תחזוקה והשקעת אנרגיה בתהליך, האדם צריך לשמר את החזות המוצלחת שלו (לפרסם פוסטים, להגיע לאנשים כדי להשוויץ בעצמו), ויש לו פחות אנרגיה פנויה לקשרים בינאישיים משמעותיים. העיסוק בעצמו בא על חשבון הצלחה בקשרים עם אחרים.

• תסמונת המתחזה (Clance & lmes, 1978)

התסמונת מדברת על אנשים מצליחים, המפקפקים בעצמם, חושבים שהצלחתם לא באמת 'שלהם', לכן הם בחרדה שיתגלה שהם מתחזים ולא באמת טובים כפי שנדמה היה. חלק מהמשוויצים סובלים מהתסמונת, שכן היהירות מסווה חוסר בטחון, המייצר תחושה של התחזות העלולה להתגלות. כדי להפחית את החרדה היהירות מתגברת, עד שהאדם מחליט לשנות את הדינמיקה הבעייתית, ולהיות 'אמיתי' עם הקשיים והחולשות שלו. הפסד הפאסדה הוא רווח הבטחון העצמי והנינוחות.



• היכרות עם מודלים של אנשים מצליחים וצנועים

עם השנים, עם התפתחות המודעות והנסיון האישי אנשים נחשפים לאחרים משמעותיים שהם הן מצליחים והן צנועים. כך בן משפחה שמצליח מאוד מקצועית, ולא משוויץ בכך, מנהיג טבעי שיש לו כוח השפעה ללא צורך בשוויצרות, או חבר קרוב שילדיו מחוננים ומוכשרים בספורט והוא לא 'מפציץ' את סביבתו' בסיפורי ההצלחה שלהם למרות היותה ברורה ונוכחת. הלמידה דרך חשיפה למודל היא עוצמתית, המסרים העקיפים שהמודל מעביר נקלטים ומגבירים את הרצון 'להיות דומה' מתוך מקום של הערכה והזדהות עם האחר. כך השוויצר יכול לשקול ולתרגל שינוי בהתנהגות שלו, שתהיה דומה ומתגמלת כמו של לעיתים הסיבות להפחתת הירידות מורכבות ומשלבות מספר מוטיבציות.

יעד חשוב בהתפתחות הוא 'להיות יהירים במידה', 'להיות שוויצרים מתונים'.

הדילמה בחינוך ילדים היא 'היכן עובר הגבול בין הכרת הטוב שבי לבין שחצנות וגאווותנות'. מה ההבדל הדק בין להראות את הטוב שלך, את ההישגים שלך, לבין להיות יהיר ולהבליט מה לך יש ולאחר אין.

מצד אחד, חשוב לתת לילדים לגיטימציה 'להראות את עצמם', להיות גאים בעצמם, ולהרגיש תחושת ערך על עצם היותם, ועל ההישגים שלהם. יש חשיבות התפתחותית לעודד ילדים לדעת וגם להראות שהם טובים, לא להתבייש או להסתיר את עצמם. הצורך להבליט את עצמך הוא צורך אנושי הכרחי.

מצד שני, חשוב לחנך ילדים לממש את הצרכים שלהם תוך התייחסות לזולת שסביבם. כמו עם צרכים אנושיים נוספים (כמו תחרות, תפיסת מקום, יצירת קשר, קירבה, בטחון) האדם לא חיי בוואקום ותמיד יש הקשר בינאישי לחוויה האישית. לגיטימי לרצות לממש את הצרכים האישיים, ובו בזמן לא לפגוע באחרים כדי להשיג את שלך.

כמו מכונית הנוסעת בכביש, ונדיר שהכביש ריק וללא מהמורות ועיכובים. הנהג צריך להתחשב בחוקי התנועה ובמכוניות סביבו כדי להגיע ליעדו מבלי לגרום להרס ונזק לעצמו ולאחרים.

'ההורות המתונה' משמעה שהילדים ילמדו לאזן בין הצרכים שלהם לבלוט ולנצח, לבין היכולת שלהם להתחשב בילדים האחרים, שגם הם רוצים לבלוט ולנצח. לא להתנשא על אחרים, ולא לפגוע בהם תוך כדי שמתחרים איתם על תשומת הלב והצלחות. להיות מודעים שגם לאחרים יש צורך להשוויץ ולהראות את עצמם, שחשוב ואפשרי שיהיה מקום לכל אחד והצרכים שלו בתוך מפגש אנושי. איזון נוסף הוא בין הצורך לשווק ולייחצן בעצמך את ההישגים והכוחות שלך, להלל את עצמך, ובין היכולת הפנימית לדעת שיש בך טוב, ללא צורך מתמיד להחצין אותו. לתת לאחרים לשבח ולפרגן לך, ולהתמלא בתחושה מתמדת של תחושת ערך טובה, ללא שצריך 'להאכיל' אותה כל הזמן בהירות. להיות מודעים שגם לאחרים יש צורך להשוויץ ולהראות את עצמם, שחשוב ואפשרי שיהיה מקום לכל אחד והצרכים שלו בתוך מפגש אנושי. השאיפה היא להיות ראוי לעצמך ולסביבתך, כדי שאפשר יהיה להתפתח מתוך תחושת ערך בסיסית ומתוך אוטנטיות חיובית (מגד, 2019)

יעד 'ההורות המתונה' מיתרגם באופן יחודי בהתאמה לכל ילד ומשפחה:

ילדים נולדים עם טמפרמנט אישי, לכל אחד יש נטיה בסיסית הממקמת אותו בהשוואה לילדים בני גילו. חלק מהילדים מטבעם מוחצנים, תחרותיים, מתגאים בעצמם ולעיתים גם נוטים להגזים, ולהאדיר את עצמם. חלק מהילדים מטבעם מופנמים, 'מחביאים את עצמם', נמנעים מתחרות ופחות מתגאים בעצמם גם כשמתבקש שיעשו זאת. לכל ילד יש את התהליך ההתפתחותי שלו בהתאם ל BASE LINE שלו. יש הצריכים ללמוד 'להנמיך את הנטיה להשוויץ', ויש הצריכים 'להגביר את היכולת להראות את ההצלחות שלהם. הטמפרמנט של הילדים 'פוגש' את החינוך מבית. יש שונות בין ההורים בגישה ובמסרים שהם מעבירים לילדיהם בנוגע לכמה הם שווים, מיוחדים וטובים יותר מאחרים. יש הורים שמטבעם ומתרבותם מעודדים צניעות, תחושת כוח פנימית ולא כזו שצריך 'לנופף בה'. הם ממעיטים בשבחים והתפעלות מילדיהם. פעמים רבות גם הם גדלו בילדות שהיתה דלה בפרגון ושבחים מילוליים. ההורים חושבים שלא צריך ללטף את הילדים ולהגזים במחמאות. הם חושבים שהתפעלות יתר משחיתה ופוגמת ביכולת התיפקוד של הילדים. האתגר של הורים אלו לתת יותר שבחים וחיזוקים לילדים על הכוחות, המאמץ והטוב שלהם. גם כשהורים יש כוונות טובות, וגם כשבמעשים הם טובים ועוזרים, חשוב 'לתת מילים' לרגשות חיוביים, להחמיא ולחזק. לא לחשוש שהשבחים יפגעו בילדים, להפך, זה יחזק.



יש הורים המתפעלים מהילדים בקול רם ובמילים עוצמתיות. אומרים לילדים שוב ושוב: 'נסיך שלי', 'את מלכה', 'אין כמוך!', 'את מדהימה!!!', 'אתה נפלא'. ההורים 'עפים' על הילדים, משבחים אותם בפני אנשים, משוויצים בהם ומעבירים לילדים את המסר שהם משהו מיוחד, ושונים 'מילדים רגילים'. יש הורים המדרבנים את הילדים להיות חזקים, שווים, מנצחים, וכן, גם להשוויץ ולהתגאות בעצמם. הפלטפורמות הדיגיטליות, האינסטגרם, הפייסבוק, היוטיוב מאפשרות לשווק ילדים יפים ומוצלחים, ובקלות אפשר גם לרטש ולשפר את המציאות כדי שתהיה אף יפה יותר במדיה.

ילדים הם במידה זו או אחרת שלוחה נרקסיסטית של ההורים. כשהילדים יפים ומוצלחים 'נסיכים ומלכות' לטווח קצר גם ההורים מרגישים תחושת ערך נפלאה, הם הורים נהדרים לילדים מקסימים. לאורך זמן האדרה שכזו מזיקה כי הילדים מגלים עם הזמן, שבפועל הם לא מלכים ומלכות, ויש להם קשיים ואתגרים כמו כולם. הם לא תמיד 'מספר 1', לא כולם מתפעלים מהם, ויש לפעמים ילדים מצליחים או מקובלים מהם. התסכול והאכזבה יכולים להקשות עליהם להנות מחוויות רגילות של החיים, מקשרים בינאישיים והישגים מידתיים. החוויה של חלק הילדים תהיה של 'הדחה מכס המלכות' שהובטח להם, ונסיון לחזור ל חווית הנהדרות דרך התרברבות.

האתגר של הורים אלו הוא לווסת את המודל והמסרים שלהם לילדים. לחזק את הילדים על הישגים, על מאמץ, ועל התנהגות חברתית ראויה כמו חמלה, אמפטיה ועזרה לזולת. לחזק את הדימוי העצמי הריאלי של הילדים ולא לכוון לדימוי עצמי מושלם (ברק שטיין, 2008)

המלצות 'עשה' לחיזוק 'שחצנות מתונה':

- **חזקו את הבטחון העצמי האמיתי של הילדים**, הורים ומחנכים אמורים להכיר את ילדיהם, לזהות מה המקורות לשוויצרות, ולחפש דרכים פרו חברתיות להשיג צרכים אלו. למשל, אם הילדים מחפשים תשומת לב, לנצח, לתפוס מקום חברתי בולט, אפשר ללמד את הילדים לזהות את הצורך, לתת לו הכרה ותוקף שזהו צורך לגיטימי, ובו בזמן לתרגל את הילדים לא רק להשוויץ כדרך התמודדות, אלא להיות מסוגלים לווסת את הדחף ולבטא אותו בדרך אמפטית ומכבדת יותר וללא פגיעה בזולת.
- הצורך להשוויץ פוחת ככל שילדים פועלים מתוך 'עצמי אמיתי', ופחות 'מעצמי כוזב': חשוב ללמד ילדים לחיות בשלום ובקבלה עם החלקים החזקים שיש בהם, וגם עם החולשות והקושי שלהם. קבלה עצמית של השגיונות שלך, וגם של אחרים מאפשרת ליצור קשר עם הזולת שלא על

יסודות של העמדת פנים, שבבסיסה מצג השווא כלפי עצמך וכלפי הסביבה. ככל שתחושת הערך הפנימית יציבה וחסונה כך פוחת הצורך להשוויץ ולהנמיך אחרים. למדו את הילדים, שהם מספיק טובים כמות שהם ולכן אין צורך להשוויץ ולעוות את האמת על עצמם כדי להיות 'יותר'. (ויניקוט, 1995)

- **חזקו בילדים את הידיעה שהם מיוחדים וכך גם אחרים.** כל אדם הוא פלא, אין אף אחד כמוהו בעולם, כל אדם שווה ערך ואהוב מעצם היותו. באותו אופן, גם אחרים חשובים, אהובים ושווי ערך בעצמם היותם. תפיסה כזו ממתנת את הנטיה להשוויץ ולהתעלות על אחרים(אלפי, אורית,). תפיסת עולם של WIN-WIN מאפשרת גם לילד עצמו וגם לאחרים להרגיש טוב עם עצמם, ולא אחד על חשבון האחר

- **שימו גבולות להתנהגות של הילדים:**

מגיל צעיר כווננו וחנכו באופן אקטיבי את הילדים להתנהגות פרו חברתית. התאימו את הגבולות לגיל הילדים. תנו לילדים חיזוקים על התנהגות פרו חברתית ותוצאות טבעיות להתנהגות שוויצרית. חשוב שהילדים ילמדו על בשרם שהתנהגות יהירה ומנמיכה אינה מוערכת. החיזוקים אמורים להיות רגשיים ולאוו דווקא חומריים, למשל: לתת מילה טובה, הערכה, ופרגון להתנהגות חברתית חיובית של שיתוף פעולה, של רגישות להצלחות של אחרים ולא רק של עצמך. תוצאה טבעית, שאם הילדים משוויצים ומנמיכים אחרים, נאמר להם שזו התנהגות לא נעימה ולא מקובלת. אפשר לבקש בהם להתנצל בפני החבר, אם הגיל והנסיבות מתאימים.

- **חזקו את הילדים על מאמץ והתפתחות, ולא רק על הצלחות ועל נצחונות.** רצון טוב, והשתדלות ראויים להערכה לא פחות, אם לא יותר, מהתוצר הסופי שהוא הנכס לשוויצריות. היכולת להתמודד עם תסכולים וכשלונות, היכולת להתמיד מול קושי יוצרת חוסן פנימי המפחית את הצורך המתמיד להחצין הצלחות ולהשוויץ. דקוורת' מדברת על המושג 'גריט' GRIT (2017) על היכולת הנלמדת לשמור על תשוקה, נחישות והתמדה לאורך זמן. היכולת להאמין בעצמך ולתרגל מיומנויות גם מול קושי. יכולת ה GRIT מורידה את הצורך בשוויצריות כדרך להרגיש ערך ומשמעות.

- **תרגלו את הילדים בהתנהגויות פרו חברתיות :**

מחקרים מראים (Knafo et al, 2008; Hastings et al, 2005) שניתן לחנך ילדים להתנהגות אמפטית, נדיבה, חומלת, צנועה ומשתפת פעולה. ילדים מפתחים נטיות ראשונות לנדיבות

ולסיוע לזולת כבר בגיל 2-3, הם יכולים להציע צעצוע לילד אחר, לכבד בממתק, או לעזור לילד שנופל. בגיל הינקות, גיל 4-6 ילדים מבינים טוב יותר את רגשות הזולת ויכולים לנחם, לחבק ולעודד ילד שנראה במצוקה. בגילאי הילדות וגיל ההתבגרות ילדים מבינים באופן עמוק יותר את יכולתם להשפיע לחיוב (וגם לשלילה) על סביבתם, הם מזהים את התוצאות שהסביבה נותנת להם על התנהגות פרו ואנטי חברתית. הנטייה להתנהגות פרו חברתית מחוזקת דרך מודלים ותגובות של המחנכים והשוויים של הילד. גם היכולת לחשיבה מוסרית גוברת עם הגיל ותומכת בהתנהגות הפרו חברתית. ככל שילמדו את הילדים התנהגות מוסרית ופרו חברתית כך הם יפעילו אותה בשגרה ובמצבי מצוקה של הזולת.

ההתנהגות הפרו חברתית ממתנת ומאזנת את הצורך הנרקסיסטי להיות מעל כולם. הילדים לומדים את היתרונות והסיפוק שבעבודת צוות, עזרה לזולת, התחשבות, צניעות, ועשיית טוב. הורים ומחנכים יכולים ללמד ילדים לפרגן, לשמוח בהצלחה של חברים, לעזור לחבר שבמצוקה, להיות אמפטיים לרגשות הזולת, לגלות כבוד ותשומת לב מפרגנת לזולת. ילדים יחוו דרך ההתנסות בהתנהגויות פרו חברתיות את התחושה המתגמלת של להיות 'טוב' לילדים אחרים, תחושה שהיא חלק מהרפרטואר האנושי. חינוך להתנהגויות אלו יאזנו את הנטייה הטבעית של ילדים לתחרות, לקנא ולהשווין.

לדוגמא, בחוג כדורגל של נכדי, ילדי כיתות א' מסיימים כל אימון בטקס בו המאמן נותן 'גביע נודד' לשני ילדים שהתבלטו באימון. כשהילד הזוכה קם לקבל את הפרס כל הילדים מריעים לו בשמחה וקוראים 'כל הכבוד!', 'כל הכבוד!'. העידוד הקבוצתי מחזק הרגל של פרגון, שגם אם בחלקו הוא 'מהשפה לחוץ' הוא מלמד את הגוף ואת הנפש לשמוח בהצלחת חברך. כשיגיע תורך לזכות בפרס, יריעו גם עבורך.

- **היו בני שיח רלוונטיים לילדים שלכם בנושאים רגשיים- חברתיים.** דברו עם הילדים על הסביבה החברתית שלהם, הסבירו להם מצבים בלתי נמנעים של קנאה ותחרות, שוויוניות ותוקפנות. עזרו להם להבין טוב יותר את רגשותיהם, את רגשות הזולת, מתי הם מרגישים צורך להשווין, מתי הם נפגעים כשאחרים משווים עליהם. דברו איתם כיצד מפגש הרגשות מתרחש בסיטואציות בינאישיות. ככל שהילדים יכירו מצבים ואת עצמם, כך יצליחו להשתלב ולבטא את עצמם ביחסים חברתיים. יכולת זו נקראת גם 'אינטליגנציה רגשית וחברתית' (שפירו, 1999)



אפשר לעשות עם הילדים משחקי תפקידים, לדבר איתם על דילמות חברתיות (למשל, להזמין או לא להזמין ליومולדת שלך ילדים שלא מקובלים). ללמד את הילדים שהם יכולים לבחור להשוויץ פחות ולהיות חברותיים יותר.

• למדו את הילדים כיצד להציג את עצמם ברשתות החברתיות:

ברשתות החברתיות יש דרישה ממשית לשווק את עצמך כמותג 'מרהיב ומיוחד', לתפוס מקום ולקבל לייקים מעוקבים דרך היותך 'מושך לעין', אטרקטיבי ומדהים'. אם אתה לא עושה שיווק עצמי כזה, אתה לא קיים. זו התרבות וזה המסר. כשמחנכים ילדים הנולדים לתוך הרשתות החברתיות אין טעם להכחיש את חשיבותן, או לנסות להתעלם, להלחם, או להשמיץ אותן בשיפוטיות וכעס. הן קיימות, ילדים ואף מבוגרים אמורים ללמוד כיצד להתמודד איתן. לשלב בין 'העצמי האמיתי' שלהם לבין 'העצמי במדיה'. 'לשחק את המשחק' ולא ללכת לאיבוד רגשית בתוכו. ילדים זקוקים להכוונה ולחינוך כיצד להתמקם ברשתות החברתיות, במיוחד בגיל הילדות וגיל ההתבגרות. יש לתקף את הצורך שלהם להיות נוכחים במדיה, לקבל הכרה דרך עוקבים ולייקים. ילדים צריכים להתנסות בחיים ברשתות תוך השגחה שלא יישאבו אליהן ולא יחוו בריונות רשת. אפשר לתת להם להשוויץ, לטעות, ללמוד ולעדן את המסרים שלהם תוך הבנת התגובות שהם מקבלים מהסביבה, ותוך כדי ההתבגרות וההבשלה האישית שלהם. כמו שאי אפשר ללמוד שחיה בהתכתבות' כך אי אפשר להתמקם ברשתות החברתיות ללא התנסות. תפקיד המבוגרים הוא ללוות את הילדים, לעזור להם להתמקם ברשתות, מבלי שהם מאבדים את התיפקוד והיחסים הבינאישיים במציאות היומיום שלהם.

• למדו את הילדים 'לספר סיפור' במקום להשוויץ:

גם בשיחות אישיות וגם במדיה החברתית יש הבדל בין להשוויץ ("הייתי הכי טוב בתחרות אתמול", ניצחתי את כולם") לבין 'לספר סיפור' (אתמול היתה תחרות ריצה, נסענו והתרגשנו. ניצחתי במרוץ וכולם עודדו אותי. היתה גם תחרות קפיצה לרוחק והנבחרת שלנו נצחה ושמחנו כל כך"). חשוב ללמד ילדים לספר סיפור בצורה מעניינת, עם 'פואנטה', הומור, והתיחסות למי שמקשיב לסיפור.

• **היו מודל אישי לילדים.** נסו להיות אדם היודע את ערכו מתוך צניעות ולא מתוך האדרה עצמית. דברו על עצמכם ועל הילדים בשפה מתונה כשאתם מדברים על ההישגים שלכם. כך

למשל אפשר להגיד 'היינו מעולים, איזה יופי שהצלחנו' ולא צריך להתלהם ולומר 'אין עלינו! אף אחד לא מגיע לקרסוליים שלנו! מי המלך?!'. ספרו על ההישגים שלכם ללא דגש מופרז על 'קידום עצמי' אלא על תחושת הסיפוק שבהישג. פרגנו לעצמכם ובאותו אופן גם להישגים של אחרים. אמרו למשל 'קיבלתי קידום בעבודה, זה היה אחרי שנים של עבודה קשה, אני מאוד מרוצה'. אמרו על אחרים 'כל הכבוד שהצלחת להשיג את מה שרצית, זה לא היה פשוט' המודל של הורים ומורים לא צריך להיות מושלם, אפשר להשוויץ מידי פעם, מבלי להסחף וללאבד מודעות לסביבה המושפעת מההירות כלפיה. המודל של המבוגרים אמור להיות של אדם שמשלב גאווה בעצמו יחד עם צניעות וכבוד לערך של אחרים.

המלצות 'אל תעשה':

- **אל תבלבלו את הילדים עם מודל אישי של מבוגרים יהירים** ללא מודעות, באופן מוגזם ופוגעני. היו מודעים 'לסגנון השוויצרות' שלכם, ועשו מאמץ לתחזק בטחון עצמי, ובו בזמן הפגינו גם צניעות וראיית הזולת. ידוע, שהתנהגות משפיעה יותר ממילים, לכן כשהמבוגר כושל בתפקידו להיות מודל ריאלי של ערך עצמי וצניעות, ילדיו יידמו לו גם כשיסבירו להם במילים: 'לא יפה להשוויץ' או 'תהיה נחמד לחברים שלך'.
- **שימו לב שהמחמאות שלכם לילדים שלא תהיינה טוטליות ואישיותיות** כמו את מלכה! אתה מדהים, אין כמוך! מחמאות כאלו לא מחזקות את הדימוי עצמי, הן לא מלמדת את הילדים להעריך את הכוחות והמאמץ שלהם, וגם לא את היכולת שלהם להתגבר על קושי (דווקא, 2008). ילד שרגיל לחשוב על עצמו במושגים מוחלטים של 'פלא מרהיב' יתדרדר לביקורת עצמית כוללת כשלא יצליח ('אני לא חכם', 'אני רע'). כידוע, קשיים וכשלונות הם בלתי נמנעים גם לילדים נהדרים, וצריך שהמחמאות שהם מקבלים ממבוגרים סביבם תהיינה מתונות ויחסיות. עם הזמן הילדים ילמדו שהם גם חכמים וגם לפעמים לא יודעים. מקסימים ולפעמים לא, אהובים ולפעמים מרגיזים. זוהי מורכבות ריאלית, שגם מבוגרים נאבקים כדי לשמור על תחושת הערך שלהם בתוכה.
- **אל תזלזלו בהישגים ובהצלחות של אחרים סביבכם.** ילדים קולטים ברגישות ביקורת והתנשאות על אחרים גם כשהמבוגרים מנסים לומר את המסרים 'בשפה יפה'. בתקופה הפרה-



מודרנית אמירות גזעניות, ומתנשאות על בסיס עדתי ואישי היו נפוצות ומתקבלות יותר. אפשר היה לומר 'הוא כושי', 'הוא מזרחי פרימיטיבי', 'הם לא באמת משלנו'. עם השנים הזלזול באחרים נאמר בשפה יפה יותר, פוליטיקלי קורקט, ועדיין ההתנשאות קיימת. היא נאמרת בשפה יפה ('הוא לא יודע לשחק, מה זה המשחק הגרוע הזה?'), 'אתה הרבה יותר חכם ממנה, היא לא מתקרבת לקרסוליים שלך', 'הם לא משפחה מהסוג שלנו...'. אמירות כגון אלו, שרוב המבוגרים יכחישו שאי פעם אמרו אותן, אך הן נאמרות ומלמדות את הילדים לא לכבד אחרים, לא לפרגן, ולא לגלות אמפתיה לאחרים כי הלא הם 'שווים יותר'. חשיבה כזו מחזקת את הנטייה להשוויץ על חשבון אחרים.

• **אל תיסחפו לתגובות רגשיות כשילדיכם משוויצים, נסו לשמור על שיקול דעת חינוכי.**

אם אתם מתלהבים כשילדיכם משוויץ, כי לדעתכם זו הדרך לתפוס מקום ולהצליח בימינו אל תחשפו את ההתלהבות כי בכך אתם מחזקים התנהגות זו על חשבון התנהגויות מורכבות יותר הכוללות גם רגישות לזולת. אם אתם נרתעים מהתנהגות שוויצרית של הילדים, כי התנהגות כזו סותרת את דרככם ואת החינוך הערכי שאתם מנחילים לילדים- שימו לב לא להסחף לביקורת ודחיה כלפי התנהגות זו. ביקורת לא תלמד את הילדים להתנהל במציאות חברתית מורכבת מטבעה הדורשת לשלב את צרכי הערך שלהם ושל אחרים, וזו הרי המטרה החינוכית שלכם. שימו לב להתנהגות בפועל של הילדים, הקשיבו לדבריהם, אל תתעלמו ואל תכעסו על ההתנהגות שלהם נכון לעכשיו. כל התנהגות יכולה להשתנות תוך ליווי חינוכי ורגשי רגוע.

לסיכום, יהירות היא תופעה אנושית הקיימת במודע ובלא מודע אצל ילדים ומבוגרים המאדירים את עצמם תוך כדי הנמכת הזולת. הצורך להשוויץ בא ממקומות טבעיים של חוסר בטחון ונחיתות, תחרות והשוואה עם אחרים, ורצון שיתפעלו ממך יותר מאשר מאחרים. בעידן הרשתות החברתיות הדחף להשוויץ אף גובר, בגלל לחץ סביבתי לשווק את עצמך כמישהו 'מהמם ויוצא דופן', למתג ולהבליט את עצמך על חשבון אחרים. כשאדם משוויץ הוא עסוק בסיפוק צרכי הערך שלו, ולא מודע להשפעת ההתנהגות שלו על אחרים, שחשים לא בנוח ומונמכים במחיצתו. לאורך זמן יוצר ריחוק בין האדם לסביבתו, התנהגותו תעורר ביקורת, והדבר ישפיע על היחסים הבינאישיים, החברתיים והמקצועיים שלו. המוטיבציה להפחית בשוויצריות תבוא ממקום של מודעות למחירים שמשלמים עליה, מרצון לקשר



אוטנטי עם פחות העמדת פנים 'ופוזה', וגם מתוך מודעות גוברת לדרכים מגוונות ופרו חברתיות יותר לחזק את תחושת הערך שלך.

ההמלצה היא לפתח את ילדים ואצל מבוגרים 'יהירות מתונה':

הורים המלווים ילדים בתהליך ההתפתחות שלהם, יכולים להפחית את הנטייה להשוויץ ולחזק בו זמנית התנהגות פרו חברתית מורכבת יותר שתשלב גם ביטוי של הישגים אישיים וגם אמפתיה ומקום להישגים של אחרים. המלצות 'אל תעשה' להורים הן: לא להתלהב כשהילדים משוויצים, לא להיות מודל שמשוויץ בחוסר רגישות בעצמו, לא לזלזל בהצלחות של אחרים, ולדבר על הישגים בשפה מתונה, שמעריכה מאמץ ולא דווקא את הנצחון הזוהר ואת תשואות הסביבה.

המלצות 'העשה' הן: לחזק אצל ילדים את הבטחון העצמי הפנימי שיש בו גם חוזקות וגם חולשות, ללמד את הילדים לפרגן להצלחות של אחרים, ולא רק לקדם את שלהם. ההורים אמורים להיות מודל ריאלי לילדים בו הם מראים את עצמם ואת הישגים שלהם, אבל לא בהגזמה, ולא על חשבון אחרים. ההורים אמורים לתקף את רגשות של הילדים הקשורים לערך עצמי ותחרות חברתית, לנרמל אותם, ולעזור לילדים למצא דרכי התמודדות שהן לא שוויצריות בעיקרן. הורים אמורים לעזור לילדים להתמקם ברשתות החברתיות הלוחצות להבלטה שוויצרית שלך, לתרגל עם הילדים התנהגויות פרו חברתיות של פרגון, נדיבות, אמפתיה, שיתוף פעולה במצבים חברתיים מורכבים ביומיום שלהם.

רגישות לזולת מאזנת את הצורך הפנימי בהתפעלות עם הצורך לקשר בינאישי וחברתי. ילדים יכולים לפתח בהדרגה תחושת ערך יציבה ואמיתית, שלא תבוא על חשבון אחרים.

בנימה אישית לסיום: בילדותי הייתי שוויצרית, הייתי גאה בעצמי בלי לחשוב על כך שהתנהגותי יכולה לעורר כלפי קנאה ותוקפנות. אני מתגעגעת לתחושה הטבעית של בטחון בעצמי ובהישגי. כם השנים נגמלתי כמעט לגמרי מהנטייה להשוויץ וכיום אני נוטה יותר להצניע את עצמי מאשר להבליט. בחיי המקצועיים אני מטפלת בילדים יהירים, או שנפגעו מיהירות של אחרים, מלווה הורים המתלבטים כיצד להתמודד עם התופעה, ולחנך את ילדיהם בצורה שתתאים לערכים שלהם ועדיין תהיה רלוונטית למציאות העכשווית. אני מדריכה אנשי חינוך כיצד להתייחס לשוויצריות ולדרבן התנהגויות פרו חברתיות במצבים מורכבים של ילדים וכתות.

כולי תקווה שהמאמר יתרום לחשיבה שלכם על הנושא, להרחבת מאגר ההתמודדות שלכם. שתוכלו להיות גאים בעצמכם, בילדיכם, שתלמדו אותם להיות שווי ערך באופן צנוע, שלא דרך שוויצריות ושלא

על חשבון אחרים. אני תקווה גם שכחברה ומדינה נחזק את הגאווה והכרת הכוח שלנו עם כמה שפחות התרברבות והתנשאות על אחרים

בהצלחה לכולנו, חלי

חלי ברק שטיין, פסיכולוגית חינוכית מומחית, ומנחת קבוצות

www.helibarak.com

בבליוגרפיה:

אלפי, אורית (2023) אל"ף- בי"ת של תחילת שנת לימודים. ארבע משפטים שכל ילד צריך לשמוע בפתיחת השנה. פסיכולוגיה עברית

- בראון, אנתוני (2008). תראה מה יש לי , הוצאת מודן.

-ברק שטיין (2008). דרכים לחיזוק דימוי עצמי, נדלה מתוך האתר
https://www.helibarak.com/_files/ugd/0b0bcc_91a8eae093b7457ab105372f6ef756f8.pdf

-דווק, קרול (2008) כוחה של נחישות. הוצאת כתר

-דקוורת', אנג'לה (2017) גריט, להט+התמדה+ נחישות=הצלחה. מטר הוצאה לאור.

-דרייקוס, ר. (1981). יסודות הפסיכולוגיה האדלריאנית. הוצאת מכון אדלר.

-ויניקוט, ד.ו. (1995), הכל מתחיל בבית. הוצאת דביר

לינדנפלד, גייל (2011). אסרטיביות. הוצאת אור עם.

-מגד, אמיתי (2019). להיות ראוי- מה שמאפשר ומה שחוסם אותנו מלהיות אותנטיים, מובחנים וראויים. הוצאת מרקם

-פונגי, פיטר אצל בר, א. (2013) **אפליקציה ושמה מנטליזציה: סקירת יום עיון בהשתתפות פיטר פונגי . פסיכולוגיה עברית.**

- **קוהוט, ה. (2005).** ניתוח העצמי: גישה שיטתית לטיפול פסיכואנליטי בהפרעות אישיות נרקסיסטיות . (תרגום: ג' ברוך). הוצאת עם עובד.

-שפירו, לורנס (1999), **אינטליגנציה רגשית לילדים**, הוצאת לדורי.

Imes, S. A. (1978). **The imposter phenomenon in high achieving & women: Dynamics and therapeutic intervention.** Psychotherapy: Theory, research practice, 15(3), 241

Goodwin, k; Mccullough, D (1996) **Character Above All: Ten Presidents from FDR to George Bush**, Simon & Schuster publications

Hastings, P.D., Zahn-Waxler, C., & McShane, K. (2005). **We are, by nature, moral creatures: Biological bases of concern for others.** In: M. Killen & J. Smetana 44 (Eds.), Handbook of moral development (pp. 483-516). Hillsdale, NJ: Erlbaum
Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2) 117-140.

Knafo, A., Zahn-Waxler, C., Van Hulle, C., Robinson, J., & Rhee, S.H. (2008). **The developmental origins of a disposition toward empathy: Genetic and environmental contributions.** Emotion, 8(6), 737-752

Maslow, A. H. (1943). **A theory of human motivation.** *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>