

# כמה להתערב?

## השפעה ומעורבות ביחסי הורים וילדים בוגרים

בכל גיל עסוקים הורים וילדים בהשפעה אלה על אלה; מנסים לגרום לאחר להתנהג כפי שהיו רוצים. להורים יש ציווי חינוכי רב שנים ונחוש לכוון את הילדים, וילדים – נטייה רבת שנים ונחושה לא פחות להילחם על עצמאותם ועל דעותיהם מול סמכות ההורים. באופן טבעי נוצרים מאבקי כוחות מלחיצים כשההשפעה אינה מצליחה באופן מלא. בו בזמן המאבקים הם חלק מהדרך של ההורים והילדים להרגיש קרובים ומשמעותיים בקשר ביניהם.

בשירו "על הילדים" מזהיר ג'בראן חליל ג'ובראן מפני רצונם של הורים רבים לעצב את ילדיהם בדמותם. הוא מתריע:

"ילדיכם אינם ילדיכם  
כי פרי געגועי החיים אל עצמם.  
באים המה דרככם אך לא מכם.  
חיים עמכם אך אינם שייכים לכם.  
תנו לילדיכם את אהבתכם, אך לא את מחשבותיכם...  
... אל לכם לעשותם כמוכם".

ברוח דבריו ההורים והילדים הבוגרים מוזמנים לשאול את עצמם:

### האם כהורים –

- אינכם יודעים אם זה לגיטימי שתפעילו סמכות על ילדיכם הבוגרים, ואם כן, כיצד ובאילו תחומים?
- אתם מוצאים עצמכם מתוסכלים כשילדיכם עושים דברים בניגוד לרצונכם ולדעתכם ואינכם יודעים כיצד להשפיע?
- אתם כועסים ונעלבים כשילדיכם אינם מקשיבים לדעתכם ואפילו כועסים עליכם שאתם מתערבים מדי?
- אינכם יודעים כיצד להמשיך להיות משמעותיים בחיי ילדיכם הבוגרים עכשיו כשהם מתרחקים מכם?

- אתם מוצאים את עצמכם מחפשים בכוח את קרבת הילדים ומרגישים שאתם מנדנדים וחודרניים יותר מדי?

## **האם כילדים בוגרים –**

- אתם חושבים שההורים כבר אינם אמורים להגיד לכם מה לעשות כי כבר אין להם סמכות עליכם?
- אתם נפגעים וכועסים כשההורים מתערבים בחייכם כי אתם סבורים שזה סימן שהם אינם סומכים עליכם כראוי?
- אתם מתעלמים מהעצות של ההורים רק כדי להוכיח שאתם מסתדרים בכוחות עצמכם?
- אתם כועסים על ההורים שלוחצים עליכם להשקיע ביחסים איתם כשאתם עסוקים כל כך בדברים אחרים?
- אתם מצפים מההורים שיפסיקו לעשות לכם מניפולציות ולגרום רגשות אשם כדי שתתקרבו אליהם?

בפרק שלפניכם יוגדרו ההתלבטויות הקשורות לנושאי השפעה ותחושות המשמעות ביחסי הורים וילדים בוגרים, ויועלו כיווני התמודדות מתאימים. התלבטויות אלו קשורות בעיקרן להורים, ולכן רוב העיסוק יהיה בהם. הילדים יוכלו להרוויח הבנה של זווית הקושי של ההורים, ואולי גם פחות כעס ותסכול כשההורים ממשיכים להתערב להם יותר מדי להרגשתם.

## **נושא ראשון –**

### **שיחות השפעה בין הורים לילדים בוגרים**

מדובר בשלושה סוגי שיחות: בנושאי סמכות, ביקורת ופתרון בעיות.

## **התלבטות ראשונה –**

### **כיצד הורים מפעילים סמכות בגיל הבוגר של הילדים?**

סמכות ומשמעת תמיד היו ותמיד יהיו חלק מיחסי הורים וילדים. עם זאת הדפוסים משתנים בחלוף השנים.

בתקופת הילדות סמכות ההורים הייתה רחבה, והם הכתיבו לילדים כמעט הכול. ההורים קבעו את סדר היום (תשכבו לישון! עכשיו שיעורי בית!) ואת הרגלי הניקיון והסדר (עכשיו להתקלח! לסדר את החדר!). ההורים לימדו נימוסים וערכים (לא לקלל! לא להתעצל! ללמוד!) וכיוונו את רוב הרגלי החיים של הילדים (תאכל את זה! תלבש את זה! תעשה ככה ואל תעשה אחרת!).

### **בילדות הייתה להורים זכות להפעיל סמכות על הילדים:**

להורים הייתה אפטרופסות חוקית על הילדים, זכות וחובה להציב גבולות ולאכוף משמעת. הסמכות הנרחבת של ההורים התבססה על היותם המבוגרים האחראים לשלומם הפיסי והנפשי של הילדים, שלא יכלו להסתדר בעצמם. כבר בגיל הצעיר היה להורים קשה לגרום לילדים לציית להם. תמיד היו מאבקי כוח, תסכולים וכעסים בגלל ניגודי האינטרסים שנוצרו (ברק, 99'). הילדים הטיחו בהורים: "אתם לא תחליטו עלי", אבל להורים ולילדים היה ברור שההורים כן יחליטו (כך לפחות אמור להיות). הילדים לא חלקו על זכות ההורים להפעיל עליהם סמכות.

### **בגיל ההתבגרות תחומי הסמכות הצטמצמו:**

המתבגרים החלו לערער על זכות ההורים להפעיל עליהם סמכות. הם נאבקו מרות על זכותם להחליט בעצמם במה שקשור לחיים שלהם, להשיג בכל מחיר עצמאות במקום תלות העבר בסמכות ההורים. המתבגרים התחילו להחליט בעצמם גם בתחומים שבעיני ההורים היו הרי גורל: לעשן, להפסיק ללמוד, לרכוב על אופנוע. ההורים הרגישו שהם מאבדים שליטה כי כבר לא יכלו לכפות את סמכותם כמו פעם. בלית ברירה פעמים רבות ההורים החלו לסגת ולצמצם את סמכותם הישירה. הם המשיכו לנסות לומר למתבגרים מה לעשות בנושאי בית ספר ובריאות לפחות – נושאים שבהם יש להם כאפטרופסים אחריות – אך נחלו פחות ופחות הצלחות. יחסי הסמכות עברו טלטלות קשות. זהו תהליך שהעוסקים בגיל ההתבגרות מרחיבים בעניינו.

### **בשלב היציאה מהבית הסמכות ההורית ממשיכה להצטמצם:**

להורים כבר אין אפטרופסות חוקית על הילדים הבוגרים. זכותם להכתיב לילדים כיצד לנהל את חייהם מפסיקה להיות ברורה מאליה.

דנית, אמא של גיא בן ה-30, מספרת: "גיא גר בחו"ל כבר כמה שנים, לומד ועובד שם. לפני כמה שבועות הוא בא לביקור ארוך יחסית וגר אצלנו. כל כך שמחנו, אבל אחרי כמה ימים הבנתי שאני עצבנית נורא כי גיא הבלגניסט הופך את הבית שאני כל כך צריכה שיהיה מסודר. כשהערתי לו הוא ענה בקוצר רוח שאעזוב אותו בשקט, ומה אני עושה עניין. התחילו להישמע בבית קולות צורמים כמו בתקופת התיכון. ואז תפסתי את עצמי והבנתי שגיא אדם מבוגר ואורח בבית שלי, ולכן אני צריכה להתאפק ולא להעיר. מאותו רגע הכול היה נעים יותר, ולא ייאמן שאפילו גיא השתדל לבלגן פחות".

דנית בחרה לא להפעיל סמכות ולא לכפות על בנה הבוגר את הרגלי הסדר של הבית. בחירה זו מותאמת לגילו של הבן ולעובדה שהיה אורח זמני. הרווח לשניהם היה התחושה הטובה ביניהם.

### **בו בזמן ההורים ממשיכים להפעיל סמכות במצבי סיכון:**

לדוגמה, כשהילדים רוצים להשתמש במכונית המשפחתית ההורים חייבים לוודא שאינם עייפים, שלא ישתו, ושינהגו על פי חוקי התנועה. אם הילדים אינם עומדים בכללים, מופעלת סמכות והם אינם מקבלים את המכונית. גם אם הילדים כועסים חובת ההורים לא לוותר כי מדובר בסכנת חיים. הרכב שייך להורים, ולכן זכותם להכתיב את אופן השימוש בו.

דוגמה נוספת, קיצונית יותר, היא כשהילדים חולים – פיסית או נפשית – כשהם סובלים למשל מדיכאון ומחשבות אובדניות או מהפרעות אכילה קשות (אנורקסיה), או משתמשים בסמים מסוכנים, ההורים צריכים להפעיל סמכות כדי להשגיח עליהם. לעתים יש לקחת אותם לטיפול מתאים או אף לאישפוז. גם כשהילדים מעורבים בפעילות פלילית יש להפעיל סמכות כדי לחלץ אותם. למשל, לדווח לרשויות החוק.

צריך לקחת בחשבון שהתערבות ההורים עלולה לעורר כעס אצל הילדים ולפגוע זמנית ביחסים איתם. בכל זאת ההורים אינם יכולים להסתפק בגישה ש"הילדים בוגרים ואלו החיים שלהם", וצריכים לשקול הפעלת סמכות כדי להציל אותם מנזקים בלתי הפיכים שיהרסו את חייהם.

חשוב לציין שהגדרת מצבי סיכון אינה תמיד חד משמעית. למשל, אם הילד צורך "סמים קלים", שלדבריו אינם פוגעים בתפקודו, או מרבה בשתיית אלכוהול וטוען

שזה לא מזיק לבריאותו, במקרים כאלו ההורים כבר אינם יכולים להפעיל סמכות על ילדים בוגרים, ולמרות הכאב והתסכול עליהם לפנות לדרכי שכנוע אחרות (פירוט ראה בהמשך).

## **הסמכות ממשיכה גם בנושאים הקשורים לרכוש ההורים – הבית, הרכב, הכסף שלהם:**

שרה, אמא לעדי בת ה-25, מספרת: "עדי תמיד נהגה לא זהיר למרות שדיברנו איתה המון. לא מזמן היא עשתה תאונה. בלי פגיעות גוף, תודה לאל, אך עם פגיעה קשה ברכב. נורא כעסנו. התאונה גם עלתה לנו המון כסף. לכן הודענו לה שהיא משתתפת במימון מחצית ההשתתפות העצמית. חוץ מזה החלטנו שלשנה הקרובה יהיה לה ביטוח רק לאוטו של אמא ולא של אבא. לא באנו להעניש אותה או להתנקם אלא נתנו לה להבין שאין לנו כסף לשני ביטוחים שיתייקרו עכשיו בגלל התאונה. היה לה מאוד לא נוח, אבל היא קיבלה. לא הייתה לה ממש ברירה. הפעלנו סמכות והיא צייתה".

מכיון שהכסף הוא של ההורים זכותם להעמיד גבולות לגביו, להחליט בינם לבין עצמם כמה ועל מה הם משלמים. מובן שהם אמורים להקשיב למשאלות הילדים ולהתחשב בהן, אך ההחלטה היא שלהם בלבד ובסמכותם (פירוט בפרק "לו היינו רוטשילד").

כך גם באשר להתנהגות הילדים בבית ההורים. בכל גיל הם אמורים לציית לכללים הנהוגים בבית; לא לעשן אם זה מפריע להורים, לחבוש כיפה אצל הורים דתיים, גם אם בחוץ הפסיקו. הציות הוא חלק מהכבוד לכללי המקום, בית ההורים כמו כל מקום אחר.

דב, אבא לאסף בן ה-26, מספר: "אסף גר מחוץ לבית אבל כשהוא בא הביתה אני מבהיר לו שהוא חייב להתנהג לפי הכללים. למשל, לי מפריע רעש, אז אמרתי לו שהוא יכול לפתוח מוסיקה בחדר שלו ולא בסלון. אמא שלו נלחצה שבגללי לא יהיה לו נחמד בבית והוא לא יבוא, אבל אני חושב שזו זכותי להרגיש טוב בבית שלי, לא פחות מזכותו. דיברתי איתו בשקט ולא צעקתי והוא אמר שאין בעיה. מזל שדיברתי, אחרת הייתי מתעצבן וזה היה נגמר רע" (פירוט בפרק "חופשי ומאושר?").

דב פעל בדרך יעילה. הוא התגבר על תחושות הכעס והאי נעימות ואמר לבנו דברים ברורים של סמכות. הבן קיבל את המסרים הברורים והסכים להם. המתח התפוגג.

### **גם סגנון הסמכות אמור להשתנות בשלב היציאה מהבית:**

בכל גיל הסמכות לא אמורה להיות דורסנית ומשפילה. הורים אמורים להעביר את דרישותיהם בטון ישיר ונעים בכמה שפחות כעס ועלבון כלפי הילדים. לומר בבירור מה הם רוצים במקום להחמיץ פנים או להתנפל בביקורת כללית וקוטלת.

רון, אבא לדלית ודן בני ה-25 ו-29, מספר: "כל השנים הייתי אבא קשוח. דרשתי דברים, כעסתי והענשתי. כשהילדים גדלו המשכתי באותה הדרך, אבל הילדים התחילו לענות לי; 'אל תצעק', 'אנחנו כבר לא ילדים!' בהתחלה כעסתי על החוצפה, אבל לאט לאט התחלתי להבין שאני חייב להשתנות אם אני לא רוצה לאבד את הילדים שלי. ישבתי בשקט ועשיתי סדר בדברים. נשארתי עם שני דברים שמשגעים אותי, שלא יגיעו לביקור בלי לתאם כי זה משגע אותי, ושיסדרו אחריהם כשהם מבלגנים. על כל השאר החלטתי לשתוק. נרגעתי, התחלתי לדבר איתם בנועם, כמו עם העובדים שלי במשרד. הילדים מרוצים והכול השתפר".

### **חשוב שההורים יכינו מראש את תגובותיהם למצבי חוסר ציות:**

חשיבה מראש יכולה לעזור להורים לא לשחזר אוטומטית תגובות שהפעילו בילדות ואינן מתאימות עוד (צעקות, איומים, עונשים). תכנון יכול לעזור לא לשלוף ברגע הכעס תגובות בטן שאינן יעילות. כשההורים יודעים מה תהיה תגובתם במצבי חוסר ציות הם יכולים להציגה לילדים כבחירה. הם יכולים לומר ברוגע: "אם תציית יקרה כך, אם תחליט לא לציית יקרה אחרת, תבחר". כך ההורים שומרים על סמכותם, ובו בזמן נותנים כבוד לילד הבוגר שיקבל אחריות על תוצאות התנהגותו.

אורן, אבא לנטלי בת ה-25, מספר: "הבת שלי נסיכה בזבזנית. אולי באשמתי. אלפי פעמים אמרתי לה שהיא צריכה להסתדר עם התקציב שלה, והיא מתעלמת ומבזבזת בידיעה שאני אסגור את האוברדרפט. כמה צעקתי והסברתי, כלום לא עזר. ואז תפסתי את עצמי ואמרתי לה חד משמעית: 'אני נותן לך X שקלים כל חודש תמיכה, מעבר לזה

תסתדרי! הפעם התכוונתי למה שאמרתי. לקח כמה חודשים של בכיות וסחיטות רגשיות, ובסוף היא הבינה את המסר. סוף סוף הפעלתי סמכות כמו שצריך".

## **המלצות להורים –**

- הגבילו את הפעלת הסמכות על הילדים לעניינים ספציפיים של סכנת חיים או לעניינים הקשורים לרכושכם: הכסף, הבית והרכב שלכם.  
- במקרה שתחליטו להפעיל סמכות העמידו בפני הילדים דרישות ברורות. היו שלמים איתן, ואמרו אותן בטון נעים ומכבד.  
- אם הילדים אינם מצייתים חשבו בהיגיון על תגובה יעילה, לא ממקום של כעס ונקמה. אל תישאבו למאבקי כוח. דברו והגיעו יחד לפשרה שכולם יכולים לחיות איתה.

## **המלצות לילדים הבוגרים –**

- קבלו את זכות ההורים להעמיד בפניכם דרישות בתחומים ספציפיים של סכנת חיים או בעניין הרכוש שלהם.  
- הקשיבו לדרישות ההורים, תנו להן כבוד ונסו לציית במידת האפשר.  
- אם דרישות ההורים אינן סבירות בעיניכם אל תסתפקו בלכעוס. דברו עם ההורים, הציגו את עמדתכם, והקשיבו לשלהם. נסו להגיע לפשרה.

## **התלבטות שנייה –**

### **כיצד מעבירים ביקורת?**

לרוב בני האדם נטייה טבעית לבקר אחרים, ולעתים גם את עצמם. מטרת הביקורת לגרום שינוי אצל האחר (תהיה חרוץ יותר! מתחשב יותר!). לעתים הביקורת באה לפרוק תסכולים – שהאחר יפסיק להיות משהו שלמעשה מפריע לך אצל עצמך (תפסיק להיות עצבני! לא מאורגן! אגואיסט!).  
גם כשהביקורת מוגדרת כ"ביקורת בונה" מתוך כוונות טובות, היא נשארת תהליך כואב ופוגע לכל הצדדים המעורבים. מעבירי הביקורת מראים לאחר את החולשות שלו, מאשימים ולעתים כועסים; מנסים להשליט את דעתם הצודקת, ומתוסכלים

כשאננם מצליחים. סופגי הביקורת מרגישים מותקפים, מאוימים ואשמים. הם מנסים להתגונן כדי לשמור על תחושת הערך שלהם.

## **ביקורת היא מרכיב מרכזי ביחסי הורים וילדים עוד מתקופת הילדות:**

בגלל הציווי ההורי לחנך ולהכשיר את הילדים להצלחה בחיים, ובגלל החרדה הגדולה שמשהו ישתבש, ההורים פועלים כמו "סיירת חיפוש פגמים". על כל פגם שנמצא אצל הילדים יוצא דוח שיפוטי רב מילים וכועס עם דרישה מיידית לתיקון. ההורים אומרים: "אתה חייב להתחיל להיות אחראי!" או "מספיק עם השטויות שלך!" "תתחיל להתנהג כמו בן אדם" או זועקים ביקורת כללית כמו: "את בלתי נסבלת", "אתה משגע אותי", כיד הזעם הטובה על המבקר.

בגיל ההתבגרות (אם לא קודם) הילדים מתחילים להשיב בביקורת על ההתנהגות המרגיזה והמטופשת של ההורים. הם משתמשים במשפטי ביקורת כמו "את כל הזמן צועקת", "אתה לא מקשיב לאף אחד", "את מדברת שטויות", "אתה כזה שמרן", "אם אני מפונק זה באשמת החינוך הדפוק שלכם..." ועוד. כך הביקורת ההדדית נמשכת.

## **הטרגיות שבביקורת היא שמצד אחד יעילותה נמוכה ומצד אחר היא פוגעת בדימוי העצמי:**

רוב האנשים אינם משתפרים באמת כשתוקפים אותם אלא עסוקים בלהתגונן. לעומת זאת, כשאומרים להם שוב ושוב דברים קשים, הם מתחילים להאמין שהם באמת חסרי ערך. כך הסיכוי להתאמץ לשינוי הוא נמוך. כמה פרדוקסלי שחלק ניכר מחשש ההורים שהילדים לא ישתפרו ויתפקדו כראוי אכן נגרם למעשה בגלל החרדה והביקורת שלהם עצמם. הילדים מפנימים את הדעה השלילית עליהם, והיא יושבת בתוכם בשקט, כמו סוס טרויני, מחכה להפריע להם בחיים כל אימת שאפשר.

## **לכל משפחה סגנון הביקורת שלה:**

יש משפחות שהביקורת היא מרכיב מרכזי ביחסים אצלן. היא נאמרת בדרך קשה ופוגעת ויש שימוש בהטחת עלבונות אישיים – "כל מה שמעניין אותך זה לרבוץ!" "אתה לא מסוגל לעשות שום דבר ברצינות", "את כזאת אגואיסטית", "תפסיק לכעוס כמו משוגע".



הביקורת נאמרת בלחץ וכוללת מאבקי כוח וכבוד. במשפחות אלו כל צד בטוח שהוא צודק ושהאחר הוא שמקלקל הכול. היחסים מקבלים אופי של מאבק מתמיד הפוגע בשני הצדדים.

ההורים סוחבים כעס ותסכול בגלל חוסר האונים שלהם לשנות את הילדים דרך הביקורת. הם גם פגועים מהתקפות הנגד שהערותיהם עוררו אצל הילדים. הילדים סוחבים רגישות יתר לביקורת ההורים. הם מרגישים חסרי ערך ומושפלים ומגיבים לביקורת ממקום רגשי – או שנכנעים לה מתוך רצון לרצות את האחר, או שהודפים אותה אוטומטית. בשני המקרים הם מתקשים להפעיל שיקול דעת, נעלבים ומפרשים כל ביקורת כחוסר אמון בהם בלי יכולת להקשיב – אולי יש בביקורת משהו ענייני. נוסף על כך, ילדים הגדלים באווירה מתמדת של ביקורת מתקשים לגבש זהות משלהם. הם חיו שנים על פי "מצפן הביקורת" של ההורים ולא רכשו כיוון וביטחון משלהם.

ישנן משפחות שבהן הביקורת היא רק חלק מהיחסים ולא המרכז שלהם. הביקורת נאמרת רוב הזמן ברכות ובסבלנות יחסית. כל צד אומר את דעתו אך לא בצורה שכופה הסכמה. הם מבינים שאין דרך אחת נכונה וששינויים אינם מתרחשים בן יום. אם דברים תקועים, מבינים שזה לא מפני שלא רוצים להקשיב לביקורת אלא שבאמת קשה לעשות שינויים, וכן שזכותו של מישהו לא לשנות מה שאתה רוצה. משפחות אלו מצליחות באופן יחסי לווסת את החרדה, הכעס והעלבון הנלווים באופן טבעי לביקורת. נאמרים גם דברים חיוביים וגם שליליים. כשמתעוררת בעיה כל אחד בודק גם את עצמו ולא רק מותח ביקורת על הטעויות של האחר. ליחסים יש אופי נעים והוגן, לילדים ולהורים יש מרחב לחפש את סגנון החיים המתאים להם.

רוב המשפחות נעות בין הדפוסים הקיצוניים שתוארו, מחפשות את האיזון. ממשיכות להעביר ביקורת כי היא חלק בלתי נמנע מהיחסים אך מנסות למזער את נזקה. הן ההורים והן הילדים בטוחים שהביקורת שלהם צודקת והוגנת, והצד האחר טועה ומעליב. למעשה, נראה שלשני הצדדים קשה לקבל ביקורת בגלל מחסומים רבים העומדים בדרכם. רוב המחסומים קשורים לתפיסות העולם ולאופי של בני המשפחה. זיהוי המחסומים עוזר להבין כיצד להסיר אותם בדרך לביקורת עניינית.

**מה עושה את הביקורת לבעייתית יותר במצבים מסוימים?**

**\*כשמותחים ביקורת בגישה נוקשה של מה צודק ונכון בחיים**

יש אנשים הבטוחים שיש רק דרך אחת נכונה לדברים, זו שלהם. הם מצפים שאחרים יחשבו בדיוק כמותם, ומותחים ביקורת נוקשה ורודפת על כל דרך שונה משלהם. למשל, ההורים יודעים שהילדים צריכים ללמוד מקצוע רציני ויציב, והילדים בטוחים שחשוב יותר הסיפוק במקצוע. הילדים יודעים שההורים צריכים להפסיק להתערב להם בחיים וההורים בטוחים שבכל גיל על הילדים להקשיב להם. הנוקשות מולידה כעס אצל שני הצדדים ומעכירה את היחסים. הנוקשות היודעת הכול גם אינה מאפשרת לילדים לפתח סגנון אישי משלהם מפני שאף פעם לא הרשו להם לחשוב בדרך אחרת מההורים. עם השנים הילדים מפתחים תלות בדעות ההורים בעניין מה נכון ומה לא, וגם אם הם מתנגדים לביקורת, היא מופנמת בתוכם ומכוונת אותם. פעמים רבות גם הם מפתחים כלפי ההורים ביקורת נוקשה. הם התרגלו לראות דברים בשחור לבן של צודק וטועה וממשיכים לפעול באותו אופן.

### **\*כשיש חרדה שאם דברים לא יתנהלו בדרכך תתרחש קטסטרופה**

הביקורת נהיית לוחצת ותובענית כשהנוקשות מעוררת חרדה. כשההורים חושבים למשל שהילדים חייבים להצליח בלימודים כי אחרת אין להם עתיד, והילדים מרגישים שההורים חייבים לתת מה שמבקשים מהם, אם לא, סימן שלא אכפת להם ממך. לעתים החרדה היא שמולידה את הנוקשות, כי תפיסת עולם שיש בה דרך אחת נכונה עושה את העולם פשוט ולכן פחות מעורר חרדות.

גילי, אמא לרביד בת ה-25, מספרת: "כל השנים הייתי בלחץ שרביד לא תיתקע בבית בלי מקצוע ועתיד, כמוני. נלחמתי בשיניים שתלמד כי היה לי ברור שבלי לימודים אין כלום בחיים. הייתי מאוד חד משמעית, ואף אחד לא היה יכול לשכנע אותי אחרת. רבנו כמו משוגעות בתיכון וגם אחרי הצבא כי היא כמובן לא רצתה ללמוד וצרחה שזה לא כל כך חשוב. כמה שהיא צרחה אני נלחצתי יותר והעברתי עליה עוד ועוד ביקורת. לפני שנה החלטתי שאני מוותרת על המלחמות. התחלתי לחשוב שאולי הגזמתי בלחץ והיא פיתחה אנטי. בעלי הרגיע אותי שגילי כל כך מוכשרת שהיא תמצא לעצמה מקצוע גם בלי לימודים. התחלתי לחשוב שאולי הוא צודק. נראה מה יהיה, דווקא אתמול בפעם הראשונה היא שאלה אותי על לימודים שאולי מעניינים אותה. לך תבין ילדים..."

## **\*כשהביקורת באה מגישה אגוצנטרית ללא די התחשבות בזולת\***

יש אנשים, כמו אמה של גילי בדוגמה לעיל, המאמינים שאחרים חייבים להיות בדיוק כמו שהם מצפים מהם, אינם רואים באחרים אנשים נפרדים בעלי דעה, ומנסים להשליט את דעותיהם דרך הביקורת.

הורים אגוצנטריים חושבים: "אנחנו רוצים שהילד ילמד מקצוע מסוים, גם הוא חייב לרצות אותו דבר", או "אנחנו רוצים שהילדה תפסיק את הקשר עם הבחור השלילי הזה, וגם היא אמורה לרצות כמונו". ההורים רואים את הילדים כ"שלוחה" שלהם. נדמה להם כי זכותם להכתיב מה לרצות ולעשות. גישה זו נולדה בילדות, כשההורים היו בטוחים שהם יודעים מה הטוב ביותר בעבור ילדיהם.

ילדים אגוצנטריים חושבים: "לי טוב להתחיל ללמוד משהו, אז ההורים שלי צריכים להיות מרוצים כמוני". או "אם אני רוצה משהו, אז ההורים אמורים לרצות לתת לי אותו". גם גישה זו נולדה בגיל הצעיר, כשהילדים ראו בהורים "שלוחה" שלהם שתפקידה לעשותם מאושרים, ולא כאנשים בפני עצמם.

גישה אגוצנטרית כזו מולידה ביקורת זועמת כשהאחר אינו הולך בדרכך ומעז לחשוב או להתנהג אחרת ממך. הביקורת מלווה בעלבון – אם האחר אינו מקשיב לביקורת זה בוודאי נעשה במכוון נגדך. אין כאן אמפטיה וכבוד לזכות האחר להרגיש שונה ממך.

## **\*כשלא מוכנים לקבל שיש לאנשים חולשות, וכשלא יודעים איך לטפל**

### **בהו**

לאנשים רבים יש תובענות פרפקציוניסטיות כלפי עצמם וכלפי אחרים "להיות 100% כמו שצריך". הם אינם יודעים איך מטפלים בחולשות ומצוקות, לכן הן מסוכנות מבחינתם ואסור להן להתקיים. כל קושי מעורר תחושות חוסר אונים ובהלה וכתגובה קוטלים אותו בביקורת כדי שייעלם. במקום לתמוך ולחפש ביחד פתרונות לבעיה תוקפים ומחלישים את האדם שנמצא בבעיה עוד יותר. זורקים עצות פשטניות כמו "אז תתחיל לרצות", "תפסיק כבר להתבייש/להתעצבן/להילחץ..." בקיצור, שנה את עצמך כדי שלא תהיה בעיה והכול יחזור להיות מושלם ובשליטה.

דורית, אמא ליואל בן ה-25, מספרת: "וואל ילד מחונן, שתמיד הצטיין בלימודים בלי להשקיע. עכשיו הוא בטכניון, ויש לו בעיות כי הוא לא יושב מספיק. נלחצתי וירדתי עליו שאולי באמת הגיע הזמן שיפסיק להיות עצלן ויתחיל לקחת דברים ברצינות. הוא כעס עלי נורא, ושאל בצניות אם אני חושבת שהוא לא יודע שיש לו בעיות להתארגן,

ושאולי זה לא כל כך קל לשנות משהו שהתרגלת אליו כל השנים. אחר כך הוא אמר שלא נראה לו שאני שיפרתי משהו באופי שלי בשנים האחרונות. זה היה בהחלט משפט חצוף אבל הייתי בהלם ושתקתי. בסוף הוא אמר בשקט שאפסיק להלחיץ אותו עוד יותר, שמספיק קשה לו גם בלי התוספות שלי. חשבתי שהוא צודק ואני צריכה ללמוד לסגור את הפה שלי ולסמוך עליו יותר, בטח במקומות שאין לי באמת פתרונות בשבילו".

לקח לדורית זמן לזוותר על האשליה שיש לה פתרונות פשוטים לבעיות. הוויתור יאפשר לה להקשיב ליזאל ביתר תשומת לב ולתמוך בו בסבלנות בקשייו.

### **\*כשיש חופשיות יתר בהעברת ביקורת על אנשים קרובים**

במשפחות רבות מבלבלים בין אהבה וקירבה לזכות מוגזמת להעביר ביקורת זה על זה. הורים חושבים בטעות שמותר להם להגיד לילדים הכול כי "מי יגיד לך את האמת חוץ ממני, שכל כך אכפת לי שיהיה לך טוב?!". ילדים מרשים לעצמם לצעוק, להעליב ו"לעשות קטעים" כי זו המשפחה שלי, ופה אני אמור להרגיש הכי חופשי, אם לא כאן אז איפה?..."

בשם האהבה והכנות הורים וילדים מרשים לעצמם להעביר ביקורת מוקצנת ומזלזלת דווקא על האנשים שכה אוהבים.

הורים וילדים אומרים אלה לאלה דברים שלא היו מעזים לומר לאחרים. לעתים לא רק תוכן הביקורת חודרני ואכזרי אלא גם טון הדיבור משפיל, מזלזל ופוגע. לא מתאפקים, משתמשים בידע האינטימי זה על זה כדי לפגוע בנקודות הכואבות ביותר. מנסים לזעזע את הזולת בביקורת כדי "לטלטל וסוף סוף להשיג שינוי", ולעתים גם כדי לנקום על ביקורת ופגיעה בך. בשם הקירבה משחררים רסן, פוצעים ויוצרים כוויות ביחסים. לא תמיד כל אלה ניתנים לריפוי מלא ולסליחה עם הזמן.

גילה, אמא ללירון וגל בני ה-20, מספרת: "לפעמים אני קולטת מה אני אומרת לילדים כשאני כועסת, ואני רוצה לקבור את עצמי מבושה. זה 'מתפלק' לי בלי שליטה. למשל, כשאני מרגישה שהבת שלי מזלזלת בי ולא מקשיבה להצעות שלי, אני מסוגלת להגיד לה שהיא סתם טיפשה שחושבת שהיא חכמה. שתדע שהיא לא יכולה להסתדר בלעדי אז שלא תהיה גיבורה כל כך גדולה. מאיפה אני מביאה את

זה? אחר כך אני כועסת שאין לבת שלי ביטחון עצמי מספיק. הלא אני הורסת לה אותו כל פעם שהיא מנסה להרים ראש. אני יודעת וקשה לי לעצור. אני רעה כזאת רק לבת שלי, לאחרים אני מאוד עדינה ומתחשבת. זה מפחיד אותי שאני פוגעת בילדה שלי, שאני הכי אוהבת בעולם".

גילה צודקת, שחוסר השליטה שלה בעצמה גורם לה לפלוט ביקורת מעליבה שנזקקה רבים. ואכן, ככל שאנשים מתקשים להתאפק, לסנן, לדחות כעסים ודחפים לפגוע, הביקורת שלהם הופכת להיות יותר הרסנית ליחסים. כך הורים, כך ילדים. וכמו כדי להחמיר את המצב, ישנן משפחות שבהן יש שילוב של ביקורת יתר לא מרוסנת עם קמצנות יתר במחמאות. בני המשפחה סבורים שברור שעל הזולת להיות בסדר, "אז למה צריך להחמיא?" או שאינם רוצים להחמיא כחלק ממאבק כוח ועלבון, או שהפסיקו להתאמץ לתגמל את בני המשפחה כי הם ברורים מאליהם, ונדמה שכבר לא צריך להחמיא להם כמו לאנשים רגילים בחברה. הפער בין עודף הביקורת לחוסר החיזוקים מגביר את הפגיעה.

## **אז מהי הדרך להביע ביקורת יעילה כמה שיותר?**

היעד בהעברת ביקורת הוא להביע דעה ולהביא לשינוי בהתנהגות. לשם כך יש להעביר ביקורת רק על דברים בני שינוי, לומר אותה בצורה שתאיים כמה שפחות על המקבל. כך יוכל פחות להתגונן ויותר להיעזר בביקורת לשיפור מצבו.

## **המלצות בדרך לביקורת עניינית –**

### **מומלץ להעביר ביקורת בידיעה שיש דרכים רבות להיות בסדר**

#### **בחיים:**

עם הגיל מומלץ להגמיש את הגדרות ה"צריך" וה"נכון" על החיים בכלל, ועל ילדים והורים בפרט; לקבל שיש כל מיני דרכים להצליח בחיים, וכל מיני דרכים לחיות. תאוריות פסיכולוגיות רבות ניסו להגדיר מהו אדם מאושר. מדברים בהן על מדדים של יכולת לעבוד (להגשים את היכולות שלך, לתפקד ביציבות בתוך מסגרת ולפרנס את עצמך) ויכולת לאהוב (לתת מעצמך לאדם אחר ולשמור על מערכת יחסים אינטימית). מדברים על אדם מודע לעצמו, שמכיר בכך שהוא אדם נפרד וייחודי מסביבתו, השלם עם כוחותיו וחולשותיו ובעל דימוי עצמי טוב, המסוגל להגדיר לעצמו מטרות בחיים ולגייס כוחות להגשמתן; אדם המבטא את

צרכיו תוך התחשבות בזולת. מדובר על אדם ששומר על תחושת שביעות רצון (WELL-BEING) סבירה מול אילוצי החיים ומסוגל להרגיש ולווסת טווח רחב של רגשות – שמחה, התרגשות ותשוקה וגם כעס, קנאה ועלבון. מי מאיתנו מגשים את מלוא המדדים הללו? כנראה מעטים בלבד. בכל מקרה, אף תאוריה אינה מגדירה מה יהיה התוכן הספציפי של חיי "המבוגר המוצלח". בשום מקום לא נקבע מהי מהות "העבודה הנכונה", מהם אפיוני בן הזוג "המתאים", ומה צריך לקרות בדיוק כדי שנגיד שהאדם הגשים את כישוריו. לכן מותר לילדים לבחור מקצוע שונה מתפיסת ההורים, לחוות אושר עם בן זוג שאינו עומד בסטנדרטים המקובלים, וגם לבחור אורח חיים מכל סוג, שיסב להם אושר וסיפוק. הורים צריכים להפחית ביקורת כשהילדים פועלים על פי סטנדרטים אחרים משלהם. גם רצוי לקבל ולהבין שיש פער בין הדורות, וכן שמה שהיה נכון "פעם" משתנה היום. מכיוון שהילדים חיים בעידן אחר מההורים, סביר להניח שחלק מבחירותיהם לא תתאמנה להגדרות המקובלות אצל ההורים.

גם לילדים מומלץ לקבל ולהבין שאין מודל אחד ל"הורה מוצלח". מעמדה כזו יוכלו להיות פחות ביקורתיים כלפי סגנון ההורים, לקבל ולהבין שההורים שלהם אולי משקיעים יותר מדי בקריירה, חרדתיים ומלחיצים, מעצבנים ומשתלטים, נותנים עצות לא רלוונטיות, כועסים ומקנאים, קמצנים מדי, אינם מבינים ממש, ובכל זאת יכולים להיות הורים טובים ואוהבים בסגנון שלהם. גישה גמישה כזו תעזור לביקורת להיות רכה יותר – מתוך כבוד וסובלנות ולא מתוך ניסיון להשתלט.

## **מומלץ לשפוט לפי סטנדרט של "טוב מספיק" במקום סטנדרט ה"מושלם":**

אפשר לרכך ביקורת אם מקבלים שלכל אדם יש חולשות אנוש, קשיים ותקיעויות בחיים. אף אחד אינו מושלם, ומומלץ לא לשפוט אחרים וגם לא את עצמך לפי סטנדרט ה"מושלם". לקבל שאצל בני אדם "80% זה 100". ויניקוט (ויניקוט, '95) דיבר על ה"טוב מספיק" (GOOD ENOUGH) כמדד להערכת אנשים. לדבריו הורה אינו חייב להיות מושלם אך יכול להיות "טוב מספיק" לילדיו. ילדים אינם חייבים להיות מושלמים ובכל זאת "להיות טובים מספיק" בתפקודם וביחסם להורים. גישה כזו היא צנועה, אנושית וריאלית. לכן אפשר להגיע איתה להשגים. אפשר לבקר, לצפות לשיפור כלשהו ולא למהפך, ולהמשיך לאהוב גם כשיש מחלוקות וביקורת.

## **מומלץ לבקר פחות את האישיות ויותר את ההתנהגות:**

רצוי לתחום את הביקורת להתנהגויות שאפשר לראות ופחות לאישיות הכללית; להפחית שימוש בשיפוטיות אישיותיים מעליבים כמו "אתה עצלן", "את לא רצינית", "אי אפשר לסמוך עלייך". כדאי להישמר לא לומר דברים קשים שאחר כך מתחרטים עליהם, גם כשממש רותחים, למשל: "אתה טיפש", "חבל שאתה הילד/הורה שלי". אין כל תועלת בלעשות אבחון אישיותי לזולת, מלבד פורקן כעס ותסכול. הרי אדם לא ישתנה וישתפר אם יגידו לו שיש לו אופי כזה או כזה. להפך, העלבון יגרום לו להסתגר ולהתנהג עוד פחות מוצלח בגלל הלחץ. מוטב להתייחס להתנהגות עצמה, לאירוע הספציפי. לומר למשל: "המעשה שעשית טיפשי", או "התנהגת באופן לא רציני כששכחת" וכו'.

### **חשוב לומר ביקורת מדויקת שאפשר ליישמה:**

ביקורת כללית מדי אינה מסוגלת להניע שינוי. אם הורה אומר לילד שהוא "חושב רק על עצמו" האם הילד יבין מזה מה עליו לשנות כדי להיות בסדר? ישנו סיכוי סביר שהוא ירגיש שכועסים עליו ולא יזוז משם למקום טוב יותר. אותו הדבר כשילד אומר להורים "אתם כל כך מעצבנים". אין בכך אמירה ברורה באשר לשינוי שהוא מצפה לו ואם אפשר לבצע אותו. למשל, אם ההורים חרדתיים באופיים אין טעם לומר להם לא לדאוג. ילד בוגר צריך לחשוב על ביקורת יותר מדויקת כמו לומר: "תעשו טובה, אל תשאלו אותי כל פעם כשאנחנו מדברים בטלפון אם הכול בסדר בלימודים, אם תהיה בעיה אני מבטיח לספר לכם". ההורים, שקיבלו מסר ברור, אולי יפעלו על פיו, גם אם לא ישנו את אישיותם הבסיסית.

### **להציע ביקורת עניינית, בטון נעים, ולא לכפות אותה מתוך כעס:**

יש הבדל משמעותי אם אומרים את הביקורת בנחרצות "עם סימן קריאה", או שמציעים אותה כאפשרות "עם סימן שאלה" קל בסיומה. יש הבדל אם אומרים "כל פעם שמבקשים ממך משהו אתה שוכח!!! אי אפשר לסמוך עלייך!!! אתה פשוט בלתי נסבל!!!" או שמציעים ביקורת ואומרים: "הרבה פעמים אני מבקש ממך דברים ואתה לא עושה. אולי אתה באמת שוכח בלי כוונה, אבל זה מרגיז כי קשה לסמוך עלייך". ההבדל אינו בניסוח בלבד אלא בגישה. כשאתה תוקף אדם בביקורת חד משמעית נותר לו או להתקפל מתוך אשמה או להדוף את הביקורת בהתנגדות. כשאתה מציע לאדם פידבק על התנהגותו, אתה מזמין אותו לחשוב על הדברים – אולי באמת יש כאן בעיה וראוי להתאמץ לשנות משהו.

אין טעם לנסות להכניע אנשים בביקורת בוטה ופוגעת כי היא פוגעת ביחסים והשינוי המושג באמצעותה הוא קצר טווח. לכן רצוי להשתמש כמה שפחות במילות ביקורת מצוות כמו: "אתה חייב", "מוכרח", "צריך", "עשית טעות". במקום זאת להשתמש יותר במילים כגון "חשבת", "אולי", "לדעתי", "נדמה לי". מובן שצריך להקפיד על הטון מעבר למילים, שיהיו בו מינימום כעס ותוקפנות. הביקורת העניינית פחות מתקיפה ויותר מציעה. היא נותנת לאדם כבוד ואפשרות לשקול אותה, ומאמינה בגישה אופטימית שהאדם ירצה ויהיה מסוגל לשנות.

## **חשוב להפחית את כמות הביקורת:**

רצוי לחשוב פעמיים לפני שמבקרים; לזכור שגם ההורים וגם הילדים הם אנשים בוגרים ואחראים לחייהם. כפי שלא תעיר לחברים או לאנשים זרים על כל דבר שמפריע לך, כדאי להפסיק את ההרגל רב השנים להעיר זה לזה, לסמוך על האחר שידע כיצד לנהוג, ולשמור את הביקורת למצבים חשובים באמת. יש לבדוק היטב מה מטרת הביקורת. אם מזהים שהמטרה היא להיות צודק, לחנך, לפרוק תסכול או חרדה – מוטב לשתוק. רק בלי זעם ואמביציה לשנות את האחר ניתן לבקר, ואז אולי הביקורת תועיל למרות המתח שהיא יוצרת.

## **בו בזמן כדאי להגביר את כמות המחמאות וחיזוקים:**

אפשר לאזן את הנטייה הטבעית להעביר ביקורת שלילית על ידי מתן כמה שיותר מחמאות וחיזוקים; להחמיא ("את בנהדרת", "כיף לי שאתם ההורים שלי"), לתת חיזוקים ("ממש שמחתי שצלצלת אתמול להתעניין מה שלומי", "זה מעולה שבחרת לעבוד בזמן הלימודים כדי שיהיה לך כסף משלך"), לבדוק מהם הדברים שהאחר עושה ומוצאים חן בעיניך ולומר לו ("נעים לי שאת עוזרת להוריד מהשולחן"), לאתר מה באחר יפה בעיניך ולומר לו גם את זה ("השמלה החדשה יפה לך"), כשרואים שינויים לטובה, לציין אותם ("שמתי לב שבזמן האחרון אתה מסתדר הרבה יותר טוב עם המפקדים בצבא"), וכשרואים קושי לתמוך ולעודד במילים חמות ("אני רואה שקשה לך עכשיו, אבל אני סומכת עליך ואני פה לעזור"). לא לחשוב שברור מאליו כי אנשים צריכים להיות בסדר אלא לשמוח על הדברים הטובים, לפרגן ולציין במילים ברורות. המחמאות והחיזוקים עושים טוב הן לנותן והן למקבל.

## **ולסיום, מומלץ להפעיל ביקורת עצמית ולהודות בטעויות:**



רבים מעבירים בקלות ביקורת על טעויות של אחרים ומתקשים מאוד להפעיל ביקורת עצמית ולהודות בטעויות שלהם; מצפים מאחרים להודות בטעויות, כועסים כשהם מכחישים ואינם מקבלים אחריות, אבל כשמבקרים אותם הם הודפים אותה ללא בדיקה אמיתית. גישה זו, שאחרים תמיד טועים ואני תמיד צודק, מעוררת זעם ותסכול אצל מי שסופג את הביקורת ומרגיש שהיא חד כיוונית. היא חוסמת דיאלוג, ומעודדת מאבקי כוח.

לכן מומלץ לכל אדם, הורה וילד בוגר, להעביר ביקורת גם על עצמו ולא רק על האחר. אין הכוונה לתקיפת עצמך כדי להרגיש אשם ומיואש ("אני אמא איומה", "אני פוגע בהורים כל כך, עדיף שאתרחק מהם") אלא להתייחס לעצמך בגישה ידידותית – לקבל אחריות על טעויות וחולשות כמו שיש לכל בן אנוש ("אני באמת אמא קצת מלחיצה, אני אפסיק אולי לצלצל לבן שלי פעמיים ביום", "אולי אני קצת חסרת סבלנות להורים, אני צריכה למצוא זמן להקדיש להם בשקט").

הורים וילדים יוכלו להפחית את הביקורת ההדדית ככל שיהיו בטוחים ביכולתם לדבר ביניהם ולפתור בעיות.

## **התלבטות שליטית –**

### **כיצד לקיים שיחות לפתרון בעיות?**

פעמים רבות הורים וילדים עורכים שיחות כדי לפתור בעיות שונות בחיים. רוב השיחות נסובות על בעיות הילדים: הם מתלבטים (באיזה מסלול צבאי לבחור, אם להיפרד מבן הזוג, מה ללמוד, איפה לגור, מה לקנות, איך להגיב כלפי חבר שפגע, לאן לנסוע לטייל). הם מתמודדים עם משברים (מחלה, בעיה כלכלית, פרידה) ומצוקות שונות (כעסים, ייאוש, בלבול). לעתים ישנן בעיות ביחסים בין ההורים לילדים וצריך לברר אי הבנות, או לבדוק בשיחה כעסים ועלבונות שהצטברו. לעתים מדובר בשיחות קטנות ו"קלות", ולעתים מדובר בשיחות גדולות ו"כבדות" על אירועים טעונים רגשית. לעתים ההורים יוזמים את השיחה והילדים מנסים להתחמק, ולעתים להפך. לעתים זו שיחת התייעצות על בעיה כלשהי, ששני הצדדים מעוניינים בה. לעתים זו שיחת משא ומתן, ולעתים ויכוח במצב של אי הסכמה ומאבק כוח. מדובר בשיחות שבהן ההורה אינו מפעיל את סמכותו, אלא שני הצדדים מנסים לדבר ביניהם כדי להשפיע ולפתור את הבעיה בדרך הטובה ביותר.

הטכניקות לקיום שיחות לפתרון בעיות הן פשוטות יחסית. חשוב ששני הצדדים בדיאלוג יקשיבו זה לזה, ינסו להבין, לתמוך ולחפש ביחד פתרונות מתאימים (ברק,

99'). מה שפשוט פחות הוא התגובות הרגשיות של ההורים והילדים המשפיעות על יכולתם לנהל ביעילות את השיחה. הורים וילדים מגיעים לשיחות ממקומות שונים. נתייחס לכל אחד בנפרד.

## **מזווית ההורים – יש להם נטייה רבת שנים לעזור לילדים בפתרון**

### **בעיות:**

מגיל צעיר ההורים רגילים לתת לילדים מכוחם כדי לפתור בעיות. הם רגילים לתת עצות, להתגייס לעזור, "להיות שם בשביל הילדים". מרגישים שהם "המלאך השומר" של הילדים. כשההורים פותרים לילדים בעיות הם מרגישים סיפוק שמילאו את תפקידם החינוכי ושהילדים מוגנים. הם מרגישים שהם משמעותיים בהשפעה ובתרומה שלהם.

עם הגיל הילדים נחשפים לבעיות שההורים אינם יכולים למנוע וגם לא להגן מפניהן. בגיל הבוגר ההורים צריכים לעשות ויתור כואב על יכולת ההשפעה שלהם. להיות בשביל הילדים "במרחק הושטת יד" אך לא "בהחזקת היד". עליהם לתת לילדים לצאת מכנפי ההגנה וההדרכה שלהם, לוותר על הנטייה לקחת אחריות יתר על בעיות הילדים. עליהם להפסיק לחשוב שכל מה שקורה לילדיהם קשור אליהם, לטוב ולרע. ההורים אינם אשמים בכול ואינם יכולים לשלוט ברוב.

### **עם התבגרות הילדים משתנים מקורות הכוח וההשפעה של ההורים:**

בגיל הצעיר ההורים השפיעו על הילדים מתוקף הזכות והסמכות שהייתה להם לחנך ולהכתיב (מוכר המשפט: "תעשה כי אני אמרתי"). ההורים הפעילו את כוח השכר (הציעו פרסים ותגמולים שונים, כולל חיזוקים של מחמאות והערכה) וגם את כוח העונש (איימו והפעילו סנקציות, כולל הבעת מורת רוח ואכזבה מהילד). ההורים הפעילו את כוח המומחיות וניסו להשפיע על הילדים מתוקף הידע והניסיון שלהם (חשוב שתלמד! תלבש סוודר כי קר ותצטנן!), ולעתים גם ניסו להשפיע דרך הזדהות (תראה שגם אני לא מקללת כשאני כועסת, תנסה גם אתה). גם אם הילדים התנגדו לכוח ההורים, היה ברור לשני הצדדים שמדובר כאן בכוחות לא שווים, וההורים השפיעו יותר.

כשהילדים מתבגרים כוח הזכות להשפיע פוחת כי הילדים כבר אינם באפוטרופוסות ההורים, שיכולים רק להציע ולא לכפות (הרחבה בהתלבטות על הסמכות בתחילת הפרק). כוחות השכר והעונש משתנים – הורים יכולים תמיד לשחד ולפתות את

ילדיהם או להפעיל עליהם מניפולציות של אשמה או סנקציות כדי שיושפעו מדעתם. אך אין זו דרך מומלצת. בו בזמן מחמאות וחיזוקים הם תמיד כוח מעולה להשפעה, בכל גיל.

ההורים יכולים להמשיך לנסות להשפיע דרך מומחיותם הנצברת בחיים, אך עליהם לזכור שמולם עומד אדם שאף על פי שהוא צעיר מהם, גם לו מומחיות בנוגע לחייו, לא פחות משלהם. לכן ההורים יכולים רק להציע את דעתם ולא להכתיבה. באותו אופן, ההורים יכולים להמשיך להשפיע דרך הזדהות ילדיהם איתם כמודל. אך גם כאן ההשפעה תהיה יותר ויותר עקיפה.

### **ההורים יציעו, והילדים יבחרו אם להיות מושפעים או לא. זה השינוי והוויתור הגדול שנעשה במעבר מהגיל הצעיר לבוגר:**

הוויתור על ההשפעה כואב כי הילדים ממשיכים להיות כל כך חשובים להורים, הם בשר מבשרם. יהודה עמיחי, כאבא הרואה מצוקה של ילדו, כתב (2003): "ליבי נשבר בקרב". הגבולות מיטשטשים כשילדים כואב. הוויתור על ההשפעה הוא גם ויתור מסוים על המשמעות. בכל זאת על ההורים לאפשר לילדים לצאת לעצמאותם באמצעות הפחתה מתוכננת של עוצמת ההשפעה עליהם; לזוז הצידה ולכוון פחות (פירוט בפרק "כשווים מול שווים").

### **כשהורים ממשיכים להשפיע על הילדים יותר מדי נוצרות בעיות:**

#### **\*הילדים אינם משתחררים מהתלות בהורים\***

יש הורים מפנקים יותר מדי, המזינים ומגנים יותר מדי, ואינם מאפשרים לילדים לחוש תסכול, לתרגל התמודדות בכוחות עצמם. ההורים מזדהים יתר על המידה עם הילדים, מסבירים כל הזמן, חודרים לעצמאות ולפרטיות, ובשם האהבה אינם מאפשרים להם לפתור בעצמם את ענייני החיים שלהם. ההורים משמרים את התלות כי קשה להם להיפרד מתפקידם. הדבר דומה לאמא בשעת הפרידה בבוקר בגן הילדים, האומרת לבנה: "אל תדאג, אמא תיכף חוזרת", ועד שהילד אינו בוכה היא אינה חשה חשבה מספיק. כשההורים ממשיכים לפתור לילדים את הבעיות הם אינם מאפשרים לילדים לפתח כוחות התמודדות עצמאיים כי הם תלויים בכוח ההורים.

#### **\*השפעת היתר של ההורים משחררת את הילדים מלקיחת אחריות\***

כשההורים מתערבים יותר מדי בפתרון הבעיות של ילדיהם הם מאפשרים להם לזרוק קונפליקטים פנימיים החוצה וליצור מריבה חיצונית עם ההורים במקום לקבל אחריות על עצמם.

לדוגמה, רונית בת ה-26 מתלבטת אם להפסיק ללמוד באמצע התואר כי הבינה ש"זה לא הכיוון" שלה. בשיחות עם ההורים הם מביעים עמדה נחרצת שלא תעזוב "כי היא עוד מעט עם מקצוע ביד". רונית רבה איתם בזעם וטוענת שהם שמרנים ואינם מבינים שצריך לשנות דברים בחיים. היא צועקת שאינה רוצה להיות תקועה כל חייה במקצוע שהיא לא אוהבת, כמותם. היא ממשיכה ומסבירה להם באריכות למה היא חייבת לעזוב. מוסיפה עוד ועוד נימוקים לחיזוק עמדה הנוגדת את שלהם.

רונית יוצרת מאבק חריף עם הוריה, כשבעצם הקונפליקט שלה הוא פנימי. בינה לבינה היא מתלבטת, גם היא לא כל כך בטוחה שזה נכון לעזוב בשלב כה מתקדם של הלימודים. אם ההורים לא היו נשאבים לוויכוח איתה, היה עליה לפגוש את הדילמה שלה ולחפש לה פתרון. הריב עם ההורים גורם לה להתקבע על הפתרון הפשוט של עזיבה, שלא בהכרח מתאים לה.

### **\*מעורבות היתר של ההורים מקשה עליהם לזהות את הבעיה ולעזור**

ההורים מעורבים כל כך בחיי הילדים, ובאופן טבעי האהבה והדאגה מנהלים את ההתייחסות שלהם במקום הענייניות. לעתים הם רואים יותר מדי, ולעתים פחות מדי, את החולשות של הילדים (עצלנות, נצלנות, בזבזנות, כפייתיות, יהירות). לעתים הם מחמיצים ולעתים מעצימים את הכוחות (אומץ, יוזמה, יצירתיות, התמדה).

גלית, אמא של רועי בן ה-25, מספרת: "אני כל כך קשורה לרועי, הבכור שלי. שנים הגנתי עליו כי היו לו קשיים והוא ילד רגיש כזה שצריך תמיכה. גם כשגמר צבא המשיך לגור בבית ולא ממש עבד כי היה לו קשה, למד והפסיק. הכול הלך בקושי. כל הזמן הגנתי עליו בפני כולם וסידרתי לו את העניינים. אבל בפנים הרגשתי שלאט לאט נגמרת לי הסבלנות אליו. הרגשתי שהוא שואב לי את

החיים, מנצל אותי יותר מדי. אז הבנתי שהבן שלי צריך גבולות וזו הבעיה שלו. לא ראיתי כמה הוא מפונק, ועכשיו אני צריכה לדחוף אותו החוצה מהרחם שלי, שילמד להסתדר. הפסקתי לעשות בשבילו דברים, הוא כועס עלי אבל אני יודעת שזה מה שצריך".

מסיפורה של גלית ניתן להסיק שהגנת יתר של ההורים פוגעת בשיקול הדעת שלהם. וגם שגישה קורבנית, שבה ההורה ממשיך לפתור לילד הבוגר את כל בעיותיו, מתנפצת לאורך זמן בכעס ועלבון. הורים צריכים ללמוד לדבר עם ילדיהם הבוגרים על בעיות ממקום של מעורבות חלקית, כמו בין אנשים מבוגרים.

רון, אבא לעמית – חייל בצבא, ולגלית – סטודנטית באוניברסיטה, מספר: "כל השנים הייתי האבא החכם, שהילדים פנו אליו כדי להתייעץ. היו לנו שיחות רציניות עם סיכום והמלצות כי דאגתי שהם לא יעשו שטויות. למזלי, הם דווקא הקשיבו. עכשיו משהו השתנה. הילדים כבר בוגרים, עומדים על הרגליים, אולי תודות לחינוך שלנו, ואני מרגיש שהם פחות צריכים את ההשגחה שלי. אנחנו עדיין מדברים על בעיות שמטרידות אותם, אבל אני פחות לחוץ. מבחינתי מספיק שדיברנו והעלינו אפשרויות, ואני סומך עליהם שהם ידעו להחליט לבדם".

רון ויתר על השליטה בשיחה והרוויח דו-שיח בוגר עם ילדיו.

## **המלצות להורים –**

- כדאי להבין שמגיע זמן שהילדים הבוגרים מחליטים החלטות עצמאיות, לטוב ולרע. ההורים יכולים ללוות ולייעץ, לגרום לילדים להרגיש שאוהבים אותם ותומכים בהם, אבל לא לבצע ולחיות את חייהם במקומם.
- יש למתן את הנטייה הטבעית להתערב ולעזור. לתחום אותה לכמות ולאופן שמתאימים לרצון הילדים ולגילם הבוגר והעצמאי.
- לא לדבר עם ילדים על בעיות ממקום חינוכי של מי שיודע מה נכון ונותן "עצות חכמות". לא לנאום, ולהפחית את הביקורת והאמביציה להשפיע.
- כשמדברים על בעיות חשוב לקחת בחשבון את הרגישויות של כל המעורבים בשיחה. לדעת שיהיו בשיחה כעסים, עלבונות ומאבקי כוח, ולא ליפול בפח של עיסוק יתר בהם. להיצמד לעיקר, שהוא הבעיה הדורשת פתרון, להישאר ענייניים כמה שיותר.

- יש לערוך עם הילדים הבוגרים שיחה מייעצת – להקשיב לבעיות, להתאמץ להבין את זווית הראייה של הילדים (אמפטיה), לעודד את הילדים להעלות רעיונות משלהם לפתרון הבעיה, לתת עצות נוספות, ולעזור להם לחפש את הדרך המתאימה להם.

- לאפשר לילדים הבוגרים לקחת אחריות על תוצאות ההחלטות שלהם, לתת להם "ללמוד דרך הרגליים" ובכוחות עצמם איך פותרים בעיות. לתת להם לטעות ולא להזדרז להתערב אלא במקרי חירום וסיכון אמיתיים. להאמין שהם מסוגלים יותר משבדרך כלל ההורים מאמינים.

- לא לחשוש לומר לילדים הבוגרים דברים קשים, גם אם זה לא נעים. לא צריך לתקוף בבטנות, אבל אפשר לומר דעות ישירות ללא טיוח; להאמין שהילדים יסתדרו, ושזה לטובתם.

- להשתדל לא להיפגע כשהילדים הבוגרים קצרי רוח והודפים את עצות ההורים, הלא עד לא מזמן ההורים היו אלו שאמרו להוריהם "די, כבר אמרת לי אלף פעם"; לזכור שהילדים הבוגרים אינם מגיבים נגדם אלא בעד תהליך העצמאות שלהם.

### **מזווית הילדים – יש להם נטייה לצפות מההורים לעזור להם בבעיות:**

מגיל צעיר הילדים רגילים לפנות אל ההורים, רגילים שההורים מתפנים ומשקיעים בבעיות שלהם זמן מאמץ וכסף. מבחינתם אין להורים ברירה אלא להיענות להם כשהם צריכים אותם. בגיל ההתבגרות הילדים רוצים ולא רוצים את מעורבות ההורים בבעיות שלהם. מצד אחד הם זקוקים לעזרת ההורים, ומצד אחר הם נאבקים על עצמאותם להחליט לבד. כשהם כבר פונים לעזרה אז השיחה צריכה להיות בדרכם, כשהם שולטים בתוכן ובמידת ההשפעה של ההורים. הצורך לשלוט בשיחות גובר עם ההתבגרות.

כך מתמצת גיא בן ה-23: "אמא צריכה להיות שם כשאני אצטרך אותה, לחכות בסבלנות שאפנה אליה. היא לא צריכה לשאול יותר מדי ולנדנד. אני מספיק בוגר לדעת מתי אני צריך עזרה וממי. לא תמיד אפנה לאמא, ובדרך כלל זה גם לא יקרה מתי שהיא חושבת שאני צריך".

### **כשההורים יוזמים שיחות על בעיות, הילדים חווים זאת כחדירה:**

הילדים רואים ביוזמת ההורים לשוחח התערבות יתר וניסיון להשתלטות. פעמים רבות המלצות ההורים נהדפות בלי שהילדים בודקים אם יש בהן משהו לטובתם.

ההתנגדות היא לעתים אוטומטית, אף על פי שאחרי זמן הילדים כן לוקחים מדברי ההורים ונעזרים בהם.

דינה, אמא לשני ילדים בגילי ה-20: "זה משגע אותי איך כל עצה שאני נותנת נהדפת בבוז מנומס. פעמים רבות הם חוזרים אחרי תקופה עם החלטה שהתבססה על העצות שלי. פעם עוד אמרתי: 'אבל אני יעצתי לכם את זה' ואמרו לי: 'מה פתאום, זה רעיון לגמרי שלי'. עם הזמן הבנתי שלא ממש חשוב מי הגה את הרעיון, העיקר שהם ישתמשו בו. אני מוכנה לוותר על כבודי למענם, אם זה עוזר להם להרגיש שהם אלו שמחליטים".

### **פעמים רבות קשה לילדים לעמוד מול השפעת ההורים:**

ישנם ילדים בוגרים שנלחצים ונפגעים כמעט מכל דעה של ההורים. הדבר מעיד בדרך כלל על תלות יתר בהורים שעדיין לא נפתרה, ולכן כל התערבות של ההורים מערערת להם את הביטחון בעצמאות שלהם. ישנם ילדים שעיצבו טוב יותר את זהותם האישית ויצרו גבולות מובחנים בינם לבין ההורים. דווקא הם מסוגלים לקבל עצות מההורים בקלות רבה יותר כי אינם מרגישים מאוימים מהשתלטות דעות ההורים.

### **לפעמים הכניעה לדעות ההורים עדיפה לילדים הבוגרים על פני עימות ישיר:**

החשש מביקורת ואשמה משתק אותם. התחושה היא שאין להם סיכוי להשפיע.

תמי בת ה-25 מספרת: "יש נושאים שאני וההורים מתווכחים עליהם בכיף, כמו בין מבוגרים. לכל אחד יש את הדעות שלו, וזה בסדר. אין לי בעיה להגיד דעות שונות משלהם, בפוליטיקה למשל. יש נושאים שאני יודעת שהם יכפו עלי את דעתם, ואפילו שזה מרגיז אותי אין לי ברירה. למשל, אני חושבת שאני רוצה חתונה אזרחית, אבל אני יודעת שאין לי סיכוי מול אבא שלי, שמתנגד לזה בכל ליבו. אז אני מוותרת. אני לא רוצה לפגוע באבא שלי שכל כך מחכה לחתונה שלי. אפילו שזו החתונה שלי, אני מעדיפה לוותר ולא לריב איתו. אין לי ברירה".

## פעמים רבות הילדים נופלים בפח המניפולציות של ההורים:

הילדים הבוגרים אינם מצליחים לעמוד בלחצים הישירים והעקיפים. הם פועלים בניגוד לרצונם כי ההורים לוחצים. בהמשך הם מוצאים עצמם עם בחירה לא מתאימה וכועסים על ההורים שהכריחו אותם.

ניר בן ה-30 מספר: "אין לי סיכוי מול אמא שלי. שנים אני כבר מנסה להסביר לה שלא מתאים לי לבוא כל יום שישי לארוחת הערב המשפחתית, ויש לה שלל שיטות מתוחכמות להכניע אותי. לפעמים היא שותקת שתיקה רועמת כשאני אומר שלא אבוא, לפעמים היא רק נאנחת ואומרת בכאב: 'חבל, רציתי להכין לך את כל מה שאתה אוהב', לפעמים היא מנסה לגרום לי להרגיש אשם, 'כל כך הרבה זמן לא דיברנו, אין לך בכלל זמן לאמא שלך?'. כל פעם שאני מתכנן דרך הימלטות היא מוסיפה שיטות. אמא שלי היא אדם בלתי מתעייף כשהיא רוצה משהו. לפעמים אני מחייך בתגובה לנחישות שלה ואומר לעצמי שהיא ממש אוהבת אותי. לפעמים אני רותח על השתלטנות שלה, ובדרך כלל אני מוותר וכועס על עצמי אחר כך. מה אני יכול לעשות? זו אמא שלי, היא מכירה אותי יותר מדי, ואני לא עומד מולה".

## ילדים בוגרים אינם מפסיקים כנראה להיות תלויים בדעות ההורים:

רון בן ה-23 מספר: "פעם הייתי מתעסק בכל מילה שההורים אמרו, לוקח ללב ונפגע, והיום תודה לאל – פחות. ועדיין, אני עסוק יותר מדי בלהתחמק מהם. לפעמים אני צועק חזרה והמריבה מפסיקה את הנאומים שלהם, לפעמים אני מקשיב בלי לענות עד שנגמרות להם המילים. לפעמים אני אומר 'כן, כן' ועושה בשקט מה שמתאים לי. לפעמים אני מאיים שאם לא יפסיקו להתערב לי בחיים אני לא אתיעץ איתם יותר בכלום. הרבה פעמים אני מצנזר ולא מספר להם בעיות כדי לא להסתבך. בזמן האחרון חשבת, למה אני עדיין משקיע כל כך בדעות ההורים, למה כל כך אכפת לי? אולי כי מטריף אותי שהם מתערבים לי ולא סומכים עלי, ואולי הם עדיין יותר מדי חזקים עלי ממה שהייתי רוצה להאמין".



## המלצות לילדים הבוגרים –

- כדאי להבין ולקבל שאין דרך פשוטה להתמודד עם ההשפעה רבת העוצמה של ההורים עליכם. לא טוב להישאר תלזתיים יותר מדי ולא טוב להתנתק מהם בכעס. צריך להתאמץ למצוא את האיזון בין הקשבה ובין שמירה על הדעה העצמאית. לנסות להסתדר בלי ההורים בהחלטות היומיומיות של החיים, ולהיעזר בשבילן בחברים או באיש מקצוע.
- לשקול להיוועץ בהורים בצמתים חשובים של החלטות. לא להחליט אוטומטית אם לשתף אותם או לא, ולא להיכנע ללחצים לשתף, אלא לבדוק מה מתאים לכם.
- לתת להורים להביע את דעתם בלי להרגיש חובה לציית. לזכור שדעות ההורים הן המלצה בלבד, ואתם בוגרים להחליט בעצמכם אם תשתמשו בה או לא.
- להקשיב לדעות ההורים, הם מכירים אתכם ורוצים בטובתכם. אולי יש משהו רלוונטי ותורם בדבריהם, חבל לפסול על הסף.
- לזכור שיותר נוח להמשיך להיתלות בהורים, אבל עצמאות רוכשים רק דרך תרגול. לכן כדאי לנסות לקבל החלטות עצמאיות, גם אם זה לא פשוט וגם אם לא בטוחים שמסוגלים. טעויות הן חלק משכר הלימוד.
- אם ההורים נסחפים להתערבות יתר, אמרו להם באדיבות בהירה: "עד כאן" ועמדו בהחלטיות על זכותכם להחליט. אין צורך לצעוק ולהעליב. ככל שתהיו בטוחים יותר בעצמאות הבוגרת שלכם תוכלו להיות רגועים ועניינים מול ההורים.

## נושא שני – להרגיש משמעותיים ומעורבים בקשר

בגיל הצעיר אין ספק שההורים והילדים קרובים ומשמעותיים אלה לאלה מתוקף החיים המשותפים והצמודים שלהם. כשהילדים מתבגרים ומתרחקים אל חיייהם כבר לא ברור מאליו כמה ההורים חשובים בחיי הילדים ואולי גם לא כמה הילדים מרכזיים בחיי ההורים. אין מדובר בהתלבטות תאורטית אלא בשאלות טעונות וכואבות שעוללות לגרור בעקבותיהן כאבי לב, עלבונות וכעסים משני הצדדים.

## התלבטות ראשונה –

### כיצד להיות משמעותיים זה לזה במידה הנכונה?

הורים וילדים בוגרים מחפשים איך להמשיך להיות משמעותיים אלה לאלה; להרגיש חשובים ומעורבים אך בו בזמן לא יותר מדי.

נבו (נבו, '90) מצאה במחקרה שעוצמת הקשר של ילדים עם הורים גוברת אחרי גיל שלושים לעומת שנות העשרים. הסיבה התאורטית היא הצורך של הילדים להיפרד מהוריהם לחיים עצמאיים לפני שהם מתקרבים מחדש. לנתון מדעי זה משמעות לא פשוטה ביומיום. הורים רבים מרגישים שאינם מספיק חשובים לילדיהם; מרגישים שהילדים התרחקו. ילדים בוגרים רבים מרגישים שההורים לוחצים יותר מדי לקבל סימני קירבה ואינם סומכים על האהבה שלהם. לקושי יש סיבה אנושית כל כך.

## **השאלה "כמה אני משמעותי עבורך" היא בסיסית בכל מערכת**

### **יחסים:**

כל אדם צריך להרגיש משמעותי ואהוב בקשרים עם אנשים שחשובים לו. מאסלו טוען שזהו צורך בסיסי, שהכרחי לתחושת הערך, הביטחון והיציבות הנפשית של האדם. הצורך מוליד חרדות ומתחים קיומיים. אנשים מוטרדים בשאלות כמו: כמה אוהבים אותי, כמה מוכנים להתאמץ בשבילי, כמה מעריכים אותי, כמה יסכימו לספוג את החלקים המגעילים שלי לפני שינטשו אותי. ובמיוחד – איך אני יכול לסמוך שיאהבו אותי גם מחר ושלא יפסיקו? זוהי חרדה קיומית כללית ולעתים פחד ממשי מכך שהיחסים ייהרסו. המתח גובר ככל שמערכת היחסים חשובה יותר, כך ביחסים רומנטיים וכך ביחסי הורים וילדים.

חוה אלברשטיין בשירה "קח אותי איתך" מבטאת את רחשי ליבה של אם מול בנה המתרחק:

... "קח אותי איתך, סוף העולם על סף הדלת..."

רק עכשיו הגעת, כבר אתה הולך.

בכל פרידה יש מוות לוחשת לעצמה האם,

בכל פרידה ישנה לידה צועק הילד החולם

ילד לא מביט לאחור

קדימה הוא צועק, קדימה

פוחד שיהפוך לנציב של מלח

כמו אבא ואמא..."

מהשיר זועקת תחושת החרדה והלחץ של שני הצדדים – ההורים פוחדים לאבד והילד פוחד להיתקע. הילד חייב להיפרד כדי לגדול, וההורים נתקפים באימה מהנטישה.  
הפרידה הכרחית, והתגובות הרגשיות חזקות. כמעט אין דרך להימנע מכך.

## **ההורים הופכים להיות פגיעים ככל שהילדים מתבגרים:**

היחסים שהתחילו מסימביוזה ותלות מלאה של הילדים בהורים מתקדמים לכיוון נפרדות. בגיל הבוגר ההורים כבר אינם יכולים לכפות קשר עם הילדים, אולי חוץ מניסיונות להפעיל רגשות אשם ומניפולציות. הם תלויים בחסדי הילדים שיאפשרו קירבה ביניהם. התחושה החדשה מעוררת בהורים חרדת נטישה מלווה בכעס, תסכול ועלבון. מתפתחת פגיעות ששואלת – הילד יצלצל? ירצה לבלות איתי זמן? מעדיף אחרים עלי? בא אלי רק כשצריך? מה הוא חושב עלי כאדם? רוצה את דעתי, את חברתי? למה הוא לא מספר לי דברים? למה הוא זעוף כלפי? (פירוט בפרק "כשוים מול שוים").

כשבגיל ההתבגרות הילדים "עושים אנטי" להורים, אומרים שזה חלק מהגיל ומשתדלים לקבל. כשהיחס גולש לגיל הבוגר ההורים מתחילים לחשוש שככה הקשר ייראה תמיד ושזה לא רק שלב. להורים רבים יש תחושה של יום הדין, רגע האמת – הם מכים על חטא: שפגעו, לא השקיעו, ולא בנו קשר חיובי וכיפי עם הילדים; יודעים שהילדים צריכים אותם וקשורים אליהם, אבל אינם בטוחים שהם מעוניינים בחברתם.

תחושות הכאב של ההורים הן סובייקטיביות, קשה להגדיר מה בהן מדויק ומה מוגזם. כל הורה וילד מרגיש אחרת בתהליך חיפוש המשמעות הבוגרת, ועם זאת יש תחושות אופייניות לרבים.

## **מזווית ההורים –**

### **ישנם כאלה שקשה להם לקבל שכבר אינם מרכזיים בעולם הילדים:**

כשהילדים מתחילים בתהליך היציאה מהבית הם עסוקים בעצמם, מוטרדים ושקועים מאוד בבניית חייהם הבוגרים. פעמים רבות הם מעדיפים לחלוק את רגשותיהם עם חברים ובני הזוג הקרובים אליהם רגשית. באופן טבעי הם משקיעים פחות זמן ותשומת לב בהורים ופחות משתפים אותם בחייהם. ההתרחקות היא גם פיסית וגם רגשית.

## **הורים רבים מרגישים נטושים כמו "הכושי שעשה את שלו ויכול**

**ללכת":**

אחרי שהשקיעו בילדים את מיטב אהבתם, זמנם, כספם ודאגתם, הילדים ממשיכים הלאה לחייהם, ולא תמיד מביטים לאחור. ההורים מרגישים שלא נותנים להם את הזכות ליהנות מפירות ההצלחה והקירבה לילדיהם. רוב ההורים יודעים ש"כך זה צריך להיות" ומנחמים את עצמם ש"טוב שהילדים מתבגרים ונהיים עצמאים", אך בלב תחושת ההתרחקות והנטישה קשה ופוגעת.

ישנן סיטואציות יומיומיות רבות שיכולות לעורר את תחושת

הדחייה:

כשההורים רק רוצים לשמוע מה קורה, והילדים מקצרים בחוסר סבלנות: "הכול בסדר, אני ממהר". כשההורים מבקשים שהילדים יבואו לביקור, וילדים אף פעם אין זמן. כשההורים מבקשים יחס של חיבה, ומבט העיניים של הילדים נוזף כאילו אונסים אותם. כשההורים מנסים להגיד משהו על ההרגשה שלהם, והילדים אומרים: "למה אתם עושים מכל דבר עניין, תרדו מזה". כשהילדים ממשיכים לבוא אל ההורים כדי לקבל עזרה ולא יותר מכך. כשהילדים מרשים לעצמם לשפוך על ההורים את כעסיהם ותסכוליהם ואינם טורחים גם להיות נחמדים.

יש משהו אכזרי בתהליך הבלתי נמנע שבו ילדים מתרחקים מההורים כדי שיוכלו לבנות את החיים שלהם. יש משהו לא הוגן בדרך שבה ילדים ממשיכים לקחת מההורים בלי להחזיר, שהחברים מקבלים את הטוב והיפה שבילדים וההורים "את הלכלוך" (פירוט בפרקים "לו היינו רוטשילד" ו"עזר כנגד"). נכון שכך היא דרכו של עולם, ובכל זאת הכאב הוא אישי.

**יש הורים שנפגעים יותר מאחרים משינוי המשמעות שלהם בעיני**

**הילדים:**

בדרך כלל מדובר בהורים נוקשים העוסקים יותר בצרכים שלהם (להרגיש חשובים) ופחות רואים את צרכי הילדים (לנפרדות). הם ממשיכים לתבוע את חשיבותם. אלו הם הורים שתחושת הערך שלהם פגיעה, ולכן הם זקוקים שהילדים יתנו להם כל הזמן חיזוקים לכמה הם חשובים. הם נעלבים כשלא משקיעים בהם. אלו הורים הזקוקים לשליטה ומתקשים לקבל שכבר אין להם אחיזה בחיי הילדים. גרוע מכך, ההורים מגלים שהם זקוקים לתשומת הלב של הילדים, שעליה בוודאי אין להם שליטה. הם ממשיכים להתערב יותר מדי ולנסות לשלוט בעניינים. פעמים רבות אלו הורים חרדים שהתרחקות הילדים אינה מאפשרת להם להירגע ולדעת שהכול בסדר. הם ממשיכים להתקשר לוודא שאין בעיות. לעתים אלו הורים שלא יצרו משמעות לחיים בנפרד מהילדים (באמצעות עבודה, זוגיות, יצירה), ולכן הם נתלים בילדים כדי לא להרגיש כמה אין להם כלום בלעדיהם. נוסף על כך, אלו הורים שאינם נותנים אמון שהקשר בינם לבין ילדיהם טוב דיו, שגם אם דברים השתנו בו במהלך הטבעי של ההתבגרות, הקשר לא ייהרס. פעמים רבות הם חשים אשמה וחרטה על טעויות שעשו, ומפחדים שההתרחקות מסמנת את סוף היחסים. הם מתאמצים יותר מדי להשקיע בקשר ובלבד שלא יתפוגג.

## **ישנם הורים המחפשים דווקא את הפחתת משמעות הילדים בחייהם:**

הורים אלה רוצים שהילדים יתרחקו אל חייהם ויניחו להם בשקט; רוצים לאהוב את הילדים, אבל בלי להיות שקועים בחייהם. הם מרגישים שהילדים השתלטו להם על החיים, שאבו את זמנם וכספם, תבעו מהם מעורבות קשה וכואבת בבעיותיהם. פעמים רבות הם היו חייבים לשים את הילדים במקום הראשון ולוותר על מאויים אישיים למענם. למשל, לוותר על בני זוג של פרק ב' כי הילדים לא הסתדרו איתם, לוותר על קידום בעבודה כי נדרשו שעות עבודה רבות מדי, לתחזק את הזוגיות רק בשעות שנתרו פנויות אחרי הילדים, לוותר על חלק מהנאות החיים ועל הפינוקים האישיים כי צריך להשקיע את הכסף בילדים.

דויד, אב לשלושה ילדים בשנות ה-20, מספר: "אשתי ואני מדברים בינינו בזמן האחרון, שנמאס לנו. לא נעים לומר שאנחנו אוהבים את הילדים אבל רוצים חופש מהם. מבחינתם אנחנו שילוב של כספומט ופח זבל. זה לא שהם לא נחמדים, אבל לנו נמאס לנהל את החיים לפי הרצונות שלהם. אנחנו כבר מעל גיל 50 ורוצים ליהנות מחיינו כל עוד נוכל. לנסוע לחו"ל לתקופות ארוכות בלי שהילדים יקטרו שאין מי שיהיה פה בשבילם. לעשות סוף שבוע בלי לטרוח על ארוחות מעייפות. בחוץ לארץ זה בסדר

שהורים משקיעים בעצמם, ופה זה אסור, אתה מיד אמור להרגיש  
אשם על זה. אבל אנחנו גם בני אדם, ומותר שיהיו לנו עוד דברים  
חשובים חוץ מהילדים. מותר?"

דויד צודק שבחברה הישראלית בפרט והיהודית בכלל הילדים בכל גיל צריכים להיות  
החשובים ביותר להורים. ישנם הורים שאינם עומדים בתובענות ונסוגים צעד אחורה  
מהילדים, ולעתים אף שניים.

### **יש הורים שמתמודדים טוב יחסית עם השינוי:**

אלו הורים הבטוחים יותר בעצמם ובמערכת היחסים שלהם עם הילדים, שיש להם  
חיים עם משמעות משלהם, שמסוגלים לקבל את התרחקות הילדים כהכרח של הגיל  
ואינם חשים שזה נגדם. הם מתמודדים עם אי הנעימות מבלי להתפרק (פירוט בפרק  
"כגודל הציפיות גודל ההשלכות").

### **הקושי של ההורים משפיע על הילדים:**

ילדים בוגרים רבים חשים שההורים מלחיצים אותם בכעסים ובהעלבויות, בתביעה  
לתת תשומת לב ולהכיר טובה. הם היו רוצים להפסיק "לסחוב את ציפיות ההורים על  
הגב" ולהיות פנויים לעצמם. מספיק להם לדעת שההורים אוהבים אותם ונמצאים  
שם בשבילם כשיצטרכו, כל השאר מיותר ומעיק.

### **כשההורים לוחצים להתקרב הדבר יוצר לעתים אפקט הפוך אצל הילדים:**

הילדים כועסים על ההורים, מרגישים שמבקרים אותם שלא בצדק, שלא סומכים על  
האהבה שלהם, וסתם עושים להם מניפולציות של רגשות אשם. לכן הם מתרחקים  
לעתים עוד יותר.

תמי בת ה-26 מספרת: "ההורים שלי משגעים אותי. במקום שיהיו  
מאושרים שאני מצליחה בחיים, הם כל הזמן באים בטענות. לדעתם  
אני לא מספיק משפחתית ומגזימה בבילויים. זורקים לי הערות שאולי  
שכחתי שיש לי גם הורים ושאי לא מעריכה את כל מה שהם עושים  
בשבילי. ההערות הן חצי מבודחות, אבל ברור לי שהם מתכוונים לכל

מילה. מטריף אותי שאני צריכה להוכיח את עצמי כל יום מחדש. שאם אני מתעסקת בענייני אז אני אגואיסטית וכפוית טובה. בהתחלה עוד ניסיתי להסביר להם את הטעות, אבל ראיתי שזה לא עוזר. אז שיישאר במיץ של עצמם, אני חייבת להמשיך הלאה אפילו שזה כואב. שיעזבו אותי. לי יש את החיים שלי לחיות".

## **לכל ילד הסגנון שלו להתמודד עם לחצי ההורים:**

יש כאלו שהודפים את ההורים באגרסיביות – הם מתרחקים בכוח ואינם מניחים להורים להתקרב. בו בזמן הם כועסים, נעלבים ומתלוננים על ההורים. בדרך כלל מדובר בילדים שחשובה להם מאוד העצמאות, ושהם חרדים מכל ניסיון להשתלט על חייהם. ילדים אלו לא שלמים עם המיקום שלהם מול ההורים, וממקום של חוסר ביטחון הם ממשיכים להשקיע בהורים אנרגיה רבה, שאמורה להיות מושקעת בעצמם ובעתידם.

חלק מהילדים נכנע ללחץ וגורם להורים להרגיש חשובים וקרובים מאוד כמו שמצופה מ"ילדים טובים". בדרך כלל מדובר בילדים חסרי ביטחון, תלותיים, עם צורך גבוה לרצייה. חשוב להם לא לאכזב או להכעיס את ההורים אפילו במחיר ויתור על העצמאות שלהם.

חלק מהילדים מפרגן להורים את הדאגות והכאב, ובכל זאת מזיז אותם באדיבות הצידה כדי שיתנו לנהל את החיים הבוגרים בצורה עצמאית. בדרך כלל מדובר בילדים בשלים, שגיבשו את זהותם הנפרדת מההורים ולכן אינם צריכים לתקוף כדי לעצב בעצמם את המרחק המתאים להם מההורים.

## **לעומתם, ישנם ילדים בוגרים שמתלוננים שאינם חשובים להורים די:**

הילדים הבוגרים החשים כי אינם חשובים להורים, כועסים ופגועים כשהוריהם מתרחקים עם השנים. לעתים מדובר בילדים מפונקים שהיו רגילים לראות בהורים ספקים שלהם ולא בני אדם נפרדים. העצמאות הנדרשת מהם בגיל הבוגר נתפסת כהרעת תנאים מרגיזה. מה פתאום ההורים לא תמיד בבית, והאוטו תפוס, וצריך לעשות את הסידורים לבד? הם מתלוננים ותובעים לקבל את מה שהיה שלהם – "שירותים לא מוגבלים" של ההורים.

לעתים מדובר בילדים שסוחבים במשך שנים את הכאב שההורים לא הקדישו להם תשומת לב מספקת, שאף פעם ההורים לא באמת רצו בקירבתם. בגיל הצעיר הם

לא היו מודעים למשמעות ההתנהגות של ההורים, ובגיל הבוגר העלבון והכעס עולים. הם מטיחים בהורים: "אף פעם לא היה אכפת לכם ממני, ועכשיו בכלל..." ולעתים מדובר בילדים חרדים וחסרי ביטחון שאינם מאמינים שיסתדרו בלי ההורים, ולכן התרחקותם כה מסוכנת בעבורם. יש שהם מקצינים את בעיותיהם כדי להחזיר את ההורים למקומם המוכר כמטפלים בהם.

## **ללא קשר לסגנון האישי, רוב הילדים מכחישים את חשיבות ההורים:**

הורים אינם מכחישים בכל גיל את חשיבות הילדים בחייהם, ולכן הם עסוקים בגלוי בנושא. לילדים קל להתלונן על הלחץ של ההורים להתקרב אליהם, קשה להם יותר להודות שגם בשבילם ההורים כה משמעותיים. הם עסוקים בעצמם, ולהורים יש נכחות מתעתעת שתמיד קיימת ברקע. כדי להתבגר ולהיפרד מההורים הילדים הבוגרים מוכרחים להאמין שהם עצמאיים. נוסף על כך, תרבות המערב אינה מעודדת קירבה להורים בגיל המבוגר. המסר הוא שצריך להשאיר את העבר מאחור ולהפנות את המבט לעצמך ולעתיד. זה שונה מחברות מסורתיות, שבהן ההערכה להורה היא מעל לכול.

ישנו סיפור על אמריקני וערבי בגיל העמידה שנתבקשו לדמיין מצב שהם בסירת הצלה עם אמם, הרעיה והבת. הסירה מתהפכת ואתה יכול להציל רק אחד. את מי תציל? האמריקני התלבט בין הרעיה לבת ולא שקל להציל את האם. הערבי אמר שיציל את האם כי "אפשר שיהיו לך יותר מאשה או בת אחת, אבל אמא יש רק אחת".

מכיוון שההורים צועקים חזק יותר את הצורך שלהם בקירבה, הילדים אינם מעמידים את תחושותיהם למבחן. הכחשת חשיבות ההורים נשברת בבת אחת כשמשוהו קורה להם. אם ההורים חולים או חלילה נפטרים הילדים הבוגרים מרגישים יתומים ונטושים, אבודים בתחושת בדידות. כמעט לא משנה מה גילם. רק אז הם נחרדים וקולטים כמה הם זקוקים להורים, ולו רק כדי להיאבק בהם. כל עוד ההורים קיימים נשארת הפנטזיה שפעם יגיעו איתם ליחסים טובים כמו שהיו רוצים. כשההורים אינם תחושת האובדן העמוקה מעידה בדיעבד על רמת המשמעותיות שלהם.

## **אין ספק שההורים והילדים צריכים להגדיר ציפיות ריאליות:**



## מה צריך להיות כדי שכל אחד ירגיש משמעותי במידה שמתאימה לו?

היעד הוא להרגיע את החרדות והכעסים ולחשוב בשיקול דעת איך להרגיש חשובים במידה. לא להיחנק ולא להתרחק יותר מדי.

החוויה העמוקה של המשמעות נפרטת בחיי היומיום להתנהגויות טכניות לכאורה – הילד צריך לצלצל להורים כל יום? לבוא לביקור כל שבוע? לספר להורים על חבריו, לימודיו, קשייו ומחמתו? צריך להתעניין בהורים? להציע לעזור להם? ואולי מספיק שיגיד מדי פעם בפעם "אני אוהב אתכם" או "אני מתגעגע". שייתן חיבוק חם ויגיד "אין כמו האוכל של אמא" או "כל כך כיף לי שאתם עוזרים לי". שיחייך, שיגיד מדי פעם מילה טובה וישתף, וזה מספיק. מי קובע?

ובכיוון ההפוך – האם הורים צריכים לתת לילדים כסף כמה שהם רוצים? לפנות את זמנם כדי לעזור בכל פעם שמבקשים? לוותר על הרצונות שלהם כי הילדים צריכים? או שמספיק שהם מתעניינים, מכבדים ואכפתיים אף על פי שלא תמיד הם עוזרים, לא תמיד נותנים הכול ולא תמיד זמינים. מי קובע?

### כולם צריכים לקבל אחריות אישית על תחושות המשמעות שלהם:

כשהורים או ילדים מרגישים לא מוערכים הנטייה הטבעית היא להאשים את הזולת. "הוא מזלזל", "הוא לא מקדיש תשומת לב", "הוא לא מכבד ולא מתחשב". הבעיה היא שמעבר לפורקן הכעס וההרגשה שאתה צודק לא חל שינוי. לכן את השיפור בתחושת המשמעות כל אחד צריך לחפש בתוך עצמו ולא במעשי האחר. יש אנשים שמטבעם מרוצים מעצמם וממצב יחסיהם עם הזולת. יש אחרים שבדרך כלל מרגישים ממורמרים, מקופחים ומנוצלים. נטייה אישית זו מושלכת על האחר, גם ביחסי הורים וילדים.

למשל, אמא נעלבת: "זה כל מה שאני בשבילו, המרק עוף שאני מכינה?" היא הייתה יכולה לבחור להרגיש מרוצה מהאהבה רבת השנים של הילד למרק העוף שלה, אבל היא כנראה אינה מרגישה בעצמה שווה הרבה יותר מהמרק (פירוט בפרק "כגודל הציפיות גודל ההשלכות").

חלק מהאחריות האישית היא לזהות שאתה משפיע על המצב, לטוב ולרע, בציפיות שלך. לכן זה תפקידך לרכך את הציפיות כך שיתאימו למציאות החדשה. ככל שהן נוקשות ואינן מתאימות למצב יש סיכוי שתצא פגוע.

למשל, הילד אינו מצלצל כל יום כפי שאולי היה צריך, אז שיצלצל פעם בשבוע, אבל אז – שיפגוש בצד השני הורה חייכן ונעים, שינהל איתו שיחה כיפית, שתעשה חשק לעוד שיחות. זה מוטב מהורה מתחשבן, מפזר תחושות אשם, שילדו רק ירצה לסיים את השיחה ואת אי הנעימות, ובפעם הבאה יעכב את השיחה עוד יותר.

חשוב ששני הצדדים יבינו ויקבלו שבגיל הבוגר מדובר ב"משמעות אקורדיון", לפעמים יש קירבה ולעתים ריחוק. לפעמים נמצאים ביחד, ורוב הזמן לא. לכן אין טעם ללחוץ למשמעות רציפה ויומיומית כי זה לא אפשרי. חשוב לא לעשות חשבונות של מי עשה כמה ולמי; לא להיות צודקים אלא חכמים, להשקיע את האנרגיה בלמצוא דרכים חדשות של משמעות שיתאימו לגיל הבוגר.

## **לא פחות חשוב שהורים והילדים יגלו סבלנות:**

ביחסי הורים וילדים יש עליות וירידות בלתי נמנעות. יש מחזוריות ידועה של תקופות קירבה (בצבא, עם הולדת הנכדים) ותקופות של ריחוק (ביציאה מהבית והחיפוש העצמי של הילדים). אין טעם להתפוצץ ולהקצין כל בעיה, ועדיף לרכך את הקשיים הבלתי נמנעים לטובת הקשר בטווח הארוך.

## **המלצות להורים –**

- לקבל שעם השנים אתם פחות מרכזיים בחיי ילדיכם הבוגרים. זו דרכו של עולם.
- לשנן לעצמכם שהילדים מתרחקים כי הם חייבים לבנות את חייהם ולא כי הם פחות אוהבים אתכם; להוריד את הלחץ לקבל הוכחות לאהבה כי זה רק מרחיק.
- להוריד למינימום ביטויים קורבניים כמו: "אחרי כל מה שעשיתי בשבילך" או ביטויי השוואה ביקורתיים: "אני בגילך התנהגתי אחרת אל הורי" או: "תראה איך אח שלך מתנהג". מלבד הפורקן אין בהם תועלת אלא נזק.
- לזוותר על המשאלה הבלתי אפשרית שהילדים תמיד יכירו לכם טובה בנעימות, להבין ולקבל שחלק ממשמעות הקשר היא שהם ישפכו עליכם את הבעיות ויאבקו בכם.
- לדבר עם הילדים על הדברים שמפריעים אך ללא האשמות ובידיעה שלא כל מה שתאמרו יתקבל ויבוצע.
- לפרגן לעצמכם שההתרחקות כואבת, ולכן מותר להגיב לפעמים בתגובות ילדותיות ואנושיות של עלבון. מקסימום, אפשר להתנצל עליהן אחר כך.

- להגדיר בבירור את הציפיות – מה צריך לקרות כדי שתרגישו משמעותיים. את הציפיות הריאליות יש להגיד ישירות לילדים, ואת אלו שלא, יש לרכז.
- להוריד מהילדים את האחריות לתת לך את משמעותך כאדם בעל ערך. זה לא תפקידם. כל הורה ימצא לעצמו את המשמעות והערך של חייו בעצמו.
- להורים משמעותיים מדי כדאי לזכור את מחיר העצמאות שמשלמים הילדים על זה שהם נשארים מרכז עולמם.
- להורים שלקחו לעצמם חופש מעול המרכזיות של הילדים בחייהם, מומלץ למצוא איזון ולהמשיך לתת לילדים הרגשת משמעותיות שהכרחית להם בכל גיל.
- להשקיע בבניית קשר משמעותי עם הילדים הבוגרים, ליזום אקטיבית קירבה והנאה במקום לעסוק בתחושות קיפוח (פירוט בפרק "כשוויים מול שוויים").

## **המלצות לילדים הבוגרים –**

- אם אינכם מרוצים מהמצב אל תסתפקו בלהאשים ולשנות את ההורים המלחיצים. השקיעו יותר בעבודה על עצמכם. עכשיו אתם שותפים שווים בקשר.
- נסו לבוא לקשר עם ההורים בדעה כמה שיותר מגובשת באשר למה שטוב לכם. כך תוכלו להיות פחות כועסים או חנוקים מולם.
- חפשו את הדרך להרגיש בוגרים ועצמאיים בעיני עצמכם, ואז בקשות ההורים לקשר לא ילחיצו אתכם כל כך.
- קחו אחריות, והגדירו לעצמכם כמה מתאים לכם שההורים יהיו מרכזיים בחיכם. אמרו להורים בצורה ברורה ואדיבה מה מתאים לכם ומה לא. קבלו שחלק ממה שתאמרו יתקבל וחלק לא.
- פרגנו להורים תשומת לב. אל תשכחו לומר להם שאתם אוהבים, מתגעגעים, שהם חשובים לכם. גם אם זה נראה לכם ברור מאליו וילדותי, להורים זה חשוב.

## **התלבטות שנייה –**

### **האם יש הבדלים בין המינים בנושא משמעות היחסים?**

מעבר לאישיות הייחודית של כל אדם יש הבדלים סטריאוטיפיים בין המינים המשפיעים על נושא המשמעות ביחסים. מבחינה פסיכולוגית נהוג לומר שגברים מפתחות את הזהות הנפרדת שלהן בתוך מערכת יחסים קרובה עם דמויות משמעותיות בחייהן, ולכן הן צריכות פחות להתרחק מהן בתהליך ההתבגרות. גברים עסוקים יותר בהבחנת עצמם מהדמויות המשמעותיות בחייהם, במיוחד

האמא, לכן הם זקוקים יותר להיפרד כדי להתבגר. על פי תפיסה זו, ועל פי הציפיות החברתיות השונות מכל אחד מהמינים, ניתן לשער שאבות ואמהות ירגישו באופן שונה מול הבנים והבנות שלהם, והבנים והבנות יגיבו באופן שונה לאבא ואמא.

## **אבות ואמהות מגיבים באופן שונה לירידה במרכזיות שלהם בחיי הילדים:**

### **מזווית האם –**

לנץ (לנץ, '83) טוענת שמרגע שאישה נהיית לאם היא מחויבת שההורות תהיה מרכזית בחייה, במיוחד אם היא חברה ב"כנסיית הפסיכולוגיה" הטוענת שלאם השפעה קריטית על התפתחות הילד. מתוך חובה וחרדה אמהות מרגישות צורך להיות אמהות טובות ומשקיעות. מבחינה מעשית הן נותנות את מיטב זמנן וכוחן לילדים. פעמים רבות הצווים התרבותיים מורים לאישה להעמיד את ההורות לפני גופה, לפני הזוגיות שלה, לפני ההגשמה העצמית והמקצועית שלה. קורבן כבד, שאם אם אינה מוכנה להעלות למען הילד היא משלמת ברגשות אשם ולעתים בגינוי חברתי על האגואיזם שלה.

### **ההשקעה האדירה של האם מולידה באופן טבעי ציפייה לתגמול:**

האם מקבלת סיפוק אדיר כשהילדים מוצלחים ויש שכר לעמלה. היא זקוקה לתגמול של אהבה והערכה מהילדים. הצלחת הילדים היא "תוצר העבודה שלה כאמא", ולכן היא צריכה שיגידו לה שבזכותה הצליחו. משאלה זו לא ממש אפשרית כי הילדים הבוגרים מרגישים שהשיגו את הצלחתם באופן עצמאי, וכך צריך להיות. האם רוצה להרגיש שהילדים ממשיכים להזדקק לה, או לפחות לרצות בקירבתה גם עכשיו כשהם בוגרים ועצמאיים. אחרת, האם עלולה להרגיש שהקריבה לשווא, שבזבזה את מיטב שנותיה על ילדיה שלקחו ממנה את הטוב, ועכשיו הם ממשיכים לדרכם ומשאירים אותה מרוקנת. היא עושה חשבון נפש ואולי מגלה שבגיל 40-50 אין לה מקצוע מספק, זוגיות מושקעת, וגם הגוף והנשמה שחוקים ואינם אטרקטיביים מספיק. לאמהות בהכללה יש יותר מה להפסיד כשהילדים מתרחקים ומפחיתים מחשיבותן. חלק מהן שמו את כל הביצים בסל אחד – ההורות – ועכשיו הן בסיכון גבוה להיפגע ולהישאר מרוקנות. אמהות שבנו להן בצד ההורות גם קריירה, זוגיות ומקורות סיפוק אישיים פגיעות פחות כשהילדים מתבגרים ופונים לחייהם.

## מזווית האב –

מעמד האבהות עולה עם השנים. ישנן מדינות שבהן האב מקבל חופשת לידה ותנאי עבודה "הוריים" כמו האם. ובמצבי גירושין מאפשרים יותר פתרון של "הורות משותפת" מתוך הכרה בחשיבות האב. ישנם אבות שסגנון ההורות שלהם "נשי" מבחינת הסטראוטיפ, ואז הם מרוויחים קרבה לילדים אך משלמים מחירים דומים לאלו שפורטו באשר לאמהות.

### **ברוב המקרים אבות תלויים פחות בילדיהם כמקור סיפוק מרכזי:**

זהות האבות אינה מוגדרת בעיקרה דרך ההורות. הגברים ממשיכים לעבוד כרגיל, מפתחים את הקריירה שלהם, וגם נושאים בנטל הפרנסה. הסיפוק המקצועי מתחרה בסיפוק שמביאים הילדים. אצל רוב הגברים ההגדרה העצמית היא יותר דרך "תוצרי העבודה" ופחות דרך המשפחה והילדים. ככל שהאב מצליח יותר בעבודה מצבה הכלכלי של המשפחה משתפר, וגם אם המחיר הוא שאבא קצת רחוק, זה מקובל תרבותית. סדר יומו של האב פחות כפוף לצרכי הילדים. הוא יודע עליהם פחות, ובדרך כלל גם פחות משפיע. עם הזמן חלק מהגברים משלימים עם מקומם המשני בבית ליד הנשים האחראיות על החינוך והתחזוקה. כשהילדים הבוגרים מרחיקים את ההורים ממרכז חייהם האבות נפגעים פחות. ממילא היו מדברים עם הילדים מדי פעם בפעם ולא בכל יום, ממילא לא רצו לדעת כל פרט בחייהם, ממילא למדו להרגיש חשובים חלקית ולחיות מנותקים חלקית מהיומיום של הילדים.

### **אמהות ואבות יוצרים קשרים רגשיים בצורה שונה אלה מאלה, והדבר משפיע על הקשר עם הילדים:**

נשים, מבחינת הסטראוטיפ, הן בדרך כלל רגשניות יותר. הן זקוקות לאינטימיות וקרבה רגשית כדי להרגיש מסופקות. הן פועלות בגישה של שיתוף פעולה ותלות, ולפעמים מתמזגות בתוך האחר. הן טיפוליות ואכפתיות ביחסן לאחרים, במיוחד לילדים. אמהות קשורות לילדיהם "דרך הטבור" תרתי משמע. חייהן שלובים כל כך בחייהם שכשהילדים מתרחקים חלק מהאמהות מאבדות משהו כה חשוב למהותן –

הקירבה הרגשית. בלעדיה הן מרגישות אבודות; נפגעות כשלא מחזירים להן יחס טוב בתמורה להשקעתן. בקלות יחסית הן נשאבות לעיסוק בכאב.

גברים, מבחינה סטריאוטיפית, אמורים להיות מעשיים והגיוניים, אינם מתעסקים ברגשות. הם חזקים, עצמאיים ויזמים. מותר לגבר להביע כעס ולערוך מאבקי כוח, אך ביטויי תלות ונזקקות נתפסים כחולשה שיש להיאבק בה. גם בהקשר לילדים. כשהילדים מתרחקים גם האבות נפגעים וכועסים. זה אנושי. אך הם מנסים להתמודד עם הרגשות באסטרטגיות "גבריות" – להכחיש את הכאב, לאפק את הרגשות ולהשליט בהם סדר הגיוני ופרופורציות. הם אומרים שגם הם לא התייחסו יותר מדי אל ההורים שלהם ושהקשר מצוין גם אם נפגשים כה מעט. הם משליכים את הכאב על האמהות, אומרים למשל: "אני בכלל לא כועס שהבת לא צלצלה כבר שבוע מתיאלנד, אבל כשהיא תצלצל היא כבר תשמע ממני על זה שהיא הדאיגה את אמא שלה". לעתים הם מפתחים סימפטומים של מתח כי אין להם אפשרות לבטא את רגשותיהם בדרך אחרת: "מאז שהילד נסע להודו אני לא ישן בלילות, זה בטח בגלל הלחץ בעבודה, אבל זה משגע אותי". גם לגברים קשה, אך מצוקתם סמויה יותר.

### **כיום המגמה התרבותית בתפיסת המיניות היא "אנדרוגנית":**

גברים יוכלו לפעול בדרך נשית, ונשים בדרך גברית, תלוי בנסיבות.

## **מזווית הילדים –**

ישנם ארבעה שילובי יחסים: הבן הבוגר מול אבא ואמא, והבת מול אמא ואבא. רבות נכתב בפסיכולוגיה ובספרות על ההבדלים ביחסי בנים ובנות עם הוריהם, בקטע הבא נתמקד במשמעות הבדלי המינים לתחושת המשמעות בקשר. נמצא במחקרים שגם בנים וגם בנות קרובים יותר לאמא מאשר לאבא. בנות קשורות יותר מאשר בנים לשני ההורים. שני המינים מתרחקים משני ההורים בתקופת היציאה מהבית (נבו, '90, גוברין, '93).

## **היחסים עם האם – הדילמות של בנים מול משמעותה של האם**

**בחייהם:**

בנים, כמו בנות, מתחילים את חייהם בקירבה רבה לאם המטפלת בהם. היא הקשר האנושי הראשון שלהם, והיחסים איתה יהוו מודל שילווה אותם שנים אחר כך. מחקרים מצאו שכישלון ביחסים עם האם גורם אחר כך לבנים קשיים בכל קשריהם האנושיים, לא רק עם נשים. מכאן החשיבות העצומה של איכות הקשר ביניהם. בגיל הגן הבנים מפתחים הערצה לאם, חושקים בה ומפטנזים להתחתן איתה. מוכר המשפט המחייך שאמהות רבות אומרות ברוח התסביך האדיפלי: "אדיפוס שמדיפוס, העיקר שהילד אוהב את אמא". האמהות מתענגות על קירבת הבן, הגבר הקטן הנצמד אליהן. אך צמידות הבן לאמו אינה יכולה להימשך לאורך זמן.

### **הדרמה של הבנים מול אמם היא שיחסייהם חייבים לעבור מהפך:**

הבנים חייבים להתרחק מהאם על מנת להתבגר ולפתח את זהותם הגברית. כבר בגן הם מקבלים מסרים תרבותיים "להיות גברים" ולא "חלשים ובכייניים כמו בנות". ואמא? בגיל ההתבגרות רובם מתחילים להתבייש בקירבה לאמא, אינם מרשים לעצמם לחבק אותה בפומבי, לבלות איתה או לנהל איתה שיחות נפש "נשיות". הם נצמדים אל חבריהם הבנים ואחר כך אל בנות הזוג. את הנזקקות שלהם בתמיכת האם, שלה הורגלו מילדות, הם מראים בבית, כשאף אחד אינו רואה.

### **לכל בן הסגנון שלו לעשות את המהפך ביחסים עם אמו:**

חלק מתרחק מהאם בהדרגה ובונה איתה יחסי קירבה חדשים המתאימים יותר לגיל הבוגר. יש בנים הנשארים צמודים לאם, משתפים אותה ומעדכנים אותה, מעריצים אותה וממשיכים לראות בה את הדמות הנשית המרכזית בחייהם. חלק מהבנים קוטע את הקירבה לאם בתוקפנות, מתרחק בבת אחת. הם חרדים מהתלות, ו"הורגים" את האם הדומיננטית של הילדות בשביל לבנות להם חיים עצמאיים, למצוא בת זוג, אישה משמעותית מלבד האם (פירוט בפרק "עזר כנגד"). הם פוגעים באם וגם בעצמם. עם ההתרחקות הם מאבדים את האהבה והפינוק של האם שהיו מענגים עבורם.

### **הצלחת המהפך שצריך לעבור הבן ביחסו לאמו תלויה בשני גורמים:**

באישיות הבן – עד כמה הוא מגובש בזהות הגברית והעצמאית שלו.

בגישת האם – עד כמה היא תאפשר לבן להתרחק ועדיין תמשיך להיות דמות אוהבת בלי להרוס את הבן בקינאה רכושנית וברגשות אשם. חלק מהבנים חוזר לקשר אוהב עם האם לאחר תקופת ניתוק. ממקום בטוח יותר בזהות שלהם, ולעתים אחרי שמצאו זוגיות, הם מסוגלים להתקרב מחדש. לקבל מאמא את הטוב, מבלי לחשוש להיבלע בתוכה. יש בנים שאינם מצליחים לעבד את הפרידה הנדרשת. הם מתרחקים לגמרי או נשארים תלויים יותר מדי. קשר לא פתור עם האם ישפיע על הקשר עם נשים (הרחבה בפרק "עזר כנגד").

## הדילמות של הבנות מול משמעותה של האם:

בנות אינן צריכות כמו הבנים לעשות מהפך בקשר עם האם. זהותן הנשית המתפתחת אינה עומדת בסתירה לזהות האם. עם זאת, הדמיון בזהות המינית גורם לחלק מהבעיות ביניהן. בנות רבות נאבקות באמותיהן בגיל ההתבגרות. הן רוצות לבנות להן זהות נשית שונה מאמא, ולכן מרחיקות אותה. הן אינן נותנות לאם להבין אותן ולהיות משמעותית פן תיבלענה בתוכה. יש ביניהן מאבקי כוח וסערות רגשיות המרחיקות ומקרבות בו זמנית. הן רבות ומשלימות, מתגוששות ומתחבקות בעוצמות "נשיות", כי הרי שתיהן נשים. כשהבנות מתחילות בתהליך היציאה מהבית הן מרשות לעצמן להרגיש בהדרגה את חשיבות האם. זה קורה בעיקר כשהן נתקלות בסיטואציות חיים המדגישות את דמיון הנשי. למשל, נושא הגוף והמיניות, אושר ובעיות עם גברים, איזון בין עבודה לאהבה, ועוד. הבנות פונות לאמהות ומרגישות ש"אמא תבין על מה מדובר כי גם היא אישה". כשהבנות מתחננות ומביאות ילדים הקירבה לאם מגיעה לשיאה. החוויה האדירה של היריון ולידה מקרבת בין שתי הנשים שחוו אותה. הבת אומרת לאמה בתובנה מטלטלת: "את אוהבת אותי כמו שאני אוהבת את התינוק שלי?!" הכבוד וההערכה שהאם הצעירה מרגישה כלפי אמה הוותיקה כורכים אותן שוב לקירבה. הדמיון באורח חייהן מחזק את הרלוונטיות שלהן זו לזו. ועדיין יש מאבקים לא פשוטים בין אמהות לבנות. התערבותה המתמשכת של האם בחיי בתה היא גם מקור לקונפליקטים של תלות-עצמאות. פעמים רבות הקירבה ביניהן גורמת לכך שהן ממשיכות להתעסק גם בגיל הבוגר בקונפליקטים לא פתורים מהעבר. הן רבות ומשלימות בטקסים קבועים המוכרים לשתייהן, ובמידה מסוימת אף נחים להן.

**היחסים עם האב –**



## הדילמות של בנים מול משמעות האב בחייהם:

יחסי אבות ובנים צרובים ברוח סיפורו של סופוקלס מהמיתולוגיה היוונית על אדיפוס שבלא מודע הרג את אביו ונשא לאישה את אמו, וברוחו של פרויד והתסביך האדיפלי. בנים צעירים מקנאים בכוחם של האבות, ובכך שאמא היא האישה שלהם. הם חרדים שהאבות יסרסו אותם כי הם חושקים באמא. כפתרון לחרדה מזדהים עם כוחו של האב ומפתחים עקב כך זהות מינית גברית. הם רוצים להיות כמו האב, מוכנים לקבל את סמכותו, ובעתיד להשיג להם "אישה כמו אמא".

גם אם לא מקבלים את דברי פרויד כלשונם, מידה מסוימת של איום, קינאה ותחרות קיימת ביחסי אבות ובנים בכל גיל. האבות הם מודל השוואה. מולם הבנים מודדים עד כמה הם "גברים מצליחים". לעתים ההשוואה היא לאבות מצליחים מאוד, והבנים מתקשים לממש עצמם בגלל החרדה מכישלון. הם מרגישים שהם מאכזבים מול שיפוטיות האב. לעתים האבות נכשלים בתפקודם האישי, הזוגי או המקצועי. לעתים האמהות מזלזלות באבות ואז קשה לבנים להיעזר בהם כדי לבנות את עצמם כגברים בעולם הבוגר.

הקשר בין אבות ובנים מועד לריחוק רגשי – הבנים כמו האבות לכודים פעמים רבות בדפוס רגשות "גברי", מכחישים את הכמיהה ההדדית שלהם בקשר. הם מתנהגים כאילו לא ממש אכפת להם זה מזה, ולא ממש משקיעים כדי לשנות. פעמים רבות הם מניחים לכעס ולמאבקי כוח לנהל את הקשר ביניהם. במקרים האחרים נותנים לקשר להפוך לפונקציונלי ("אבא, תברר לי ... תעשה לי...") בלי קירבה אמיתית.

כשהקשר בין האבות לבנים תקין, גם אם הוא לא ממש אינטימי הוא פחות טעון מזה עם האם. לעתים זה יתרון.

## הדילמות של בנות מול משמעות אביהן בחייהן:

פרויד מדבר על "תסביך אלקטרה" של הבנות בסביבות גיל 5. תשוקה לאבא, קינאה באמא שאיתו, רצון לחסל את האם ולהשיג את האב. הבת פתיינית ומחפשת את הערצת האב המגיב לחיזוריה הנעימים בקירבה. עם השנים "הבת של אבא" אמורה לעדן את תשוקותיה, להתרחק מאבא, ולבנות לה זהות נשית שתעזור לה בעתיד "למצוא גבר כמו אבא".

אין ספק שלאבא יש משמעות מרכזית לגיבוש הזהות הנשית של בתו.

אבא הוא "הקול הגברי" המראה לבתו את הנשיות שלה. הוא מחמיא, שופט, משפיל. הוא המודל הראשון והמרכזי לדמות גברית בחי" הבת. לעתים הוא גבר מתחשב, נעים ותומך, ולעתים הוא גבר קשה, חרד ופוגע בנשיות בתו מתוך חולשתו שלו ואינו נותן לה תקווה שאפשר לבנות יחסים מספקים ושוויונים עם גבר. מחקרים מצאו שבנות שהקשר שלהן עם אבא בעייתי עלולות להתקשות מאוחר יותר ביצירת קשר עם גברים, בעיקר במסגרת רומנטית. הקשר שלהן עם אנשים בכלל נפגע פחות מפני שמודל היחסים עם האם, כאמור, משפיע יותר על יחסים. הקשר של רוב הבנות עם האבות פחות טעון מזה שעם האם. יש בו פחות קונפליקטים ואמביוולנטיות מעוררי איום. בנות מעריכות אבות מצליחים (אישית וכלכלית), מחפשות אצל האב עזרה מעשית, ופחות סבוכות בציפיות ואכזבות סביבו. חלק מהן מעדיפות לכן את חברת האב על פני האם, שהקשר איתה קשה יותר.

במילותיה של אסנת בת ה-28: "אבא זה אבא... חמוד, אוהב, לא מסבך. תמיד זורק מחמאה, מתעניין מה קורה איתי. תמיד כיף איתו, גם אם קצת שטחי. אבל מי צריך סיבוכים?! את זה יש לי מספיק עם אמא. טוב שיש את אבא, שאפשר לנוח קצת לידו".

## **המלצות לאמהות –**

- לאמץ לעתים גישה גברית ועניינית לטיפול בבעיות. לא תמיד להיסחף ל"דרמה נשית" של עלבון והתחשבנות בגלל התרחקות הילדים.
- לאפשר את התרחקות הבנים גם כשזה כואב. להאמין שהם יחזרו בדרכם, גם אם זה יהיה שונה ואולי עם בת זוג לצידם.
- ליהנות מהקירבה לבנות אך לאפשר להן להתרחק לסגנון הנשי שלהן.

## **המלצות לאבות –**

- להרשות לעצמם להרגיש את כאב הפרידה של הילדים. לא קורה אסון אם עצובים, לטווח הארוך זה פחות גרוע מלהכחיש.
- לנסות להגיד מה שמרגישים. למשל, שנפגעת כשהילדים שכחו לצלצל לומר מזל טוב ליום ההולדת, שלא אמרו תודה כשנתת להם את הרכב אף על פי שהיית צריך אותו. גילוי הלב ישפר את הקשר.
- לא לוותר על הקירבה בקשר גם אם נדמה שלאף אחד זה לא חסר.

- לנסות לחפש דברים לעשות יחד או לדבר ביחד בכיף חוץ מסידורים מעשיים.

## **מומלץ לאבות ולאמהות המתפקדים כזוג הורים –**

- לא להעביר ביקורת זה על חולשות הסגנון של זה. אמא פחות תלעג לתגובות השטחיות וחסרות הרגישות של אבא, ואבא פחות ילעג להיסטריות של אמא.
- לתמוך זה בזה כשקשה. לגלות אמפטיה ואדיבות.
- לאחד כוחות (אמא – רגישות, אבא – מעשיות) כדי להיות ביחד צוות התמודדות טוב יותר.

## **המלצות לבנות –**

- לא לפחד להתרחק מיחסי התלות באמא גם אם הם נוחים.
- לתת לאמא להתקרב גם אם היא דומיננטית ומעצבנת כי היום את בוגרת והיא לא תוכל להשתלט עלייך אם תציבי לה גבולות.
- לבנות עם אבא קשר מתאים לגיל, לזכור שהוא לא בן הזוג הנערץ מצד אחד, וגם לא מישהו שולי ליד אמא שאפשר להתעלם ממנו.

## **המלצות לבנים –**

- למצוא בשיקול דעת את המרחק המתאים מאמא, לא להיבלע ולא להתנתק. גם אם יש בת זוג, אמא נשארת משמעותית, וחבל לאבד את מה שיש לה לתת.
- לא לוותר על הקשר עם אבא, גם אם נדמה שהוא בענייניו ואינו משקיע, וגם אם קשה לעמוד מולו. אבא יכול להיות פרטנר טוב לבנים בכל גיל.

## **לסיכום –**

בכל גיל ההורים ממשיכים להשפיע ולכוון את הילדים כחלק מהאהבה והאכפתיות שלהם אך אינם אמורים בשום גיל, ובוודאי שלא בגיל הבוגר, לנסות לשלוט בחיי

הילדים כרצונם. אותה גישה אמורה להנחות את הילדים הבוגרים ביחסם להורים – גם ההורים לא יהיו לעולם בדיוק כפי שרוצים, למרות כל הניסיונות לכוון אותם לכך. אף אחד לא יוכל לשלוט על האחר, והוויתור על השליטה יאפשר לכעוס פחות ולהתקרב זה לזה ממקום אוהד יותר.

ההורים והילדים הבוגרים אמורים לחפש ביחד את האיזון בין קשר שהוא תלתי ומעורב יתר על המידה ובין עצמאות יתר וריחוק הפוגעים בקירבה. כפי שטוען ויניקוט (ויניקוט, 95'), בקשר משמעותי של אדם בוגר יש "היפרדות מהזולת יחד עם התקשרות רגשית והתייחסות אליו"; שילוב של צורך בקשר עם צורך בעצמאות ונפרדות. מה המידה המדויקת של הקירבה? אותה יש לחפש ביחד כדי שתתאים לשני הצדדים.