

מודעות עצמית- כלי עבודה מעשי להורים

אין כמעט אדם בעידן המודרני שלא מדבר במושגי מודעות.
אומרים על עצמנו: אני מודע/ת לכך שאני מתנהגת ככה כי...
שואלים אחרים: את לא מודעת שאת בעצם מקנאה בה?...
אומרים לילדים שלנו: אתה צריך לדעת שאתה לא יכול להרביץ כל פעם שאתה כועס...

מודעות נחשבת 'דבר טוב', דבר שרוצים בו. בו בזמן פעמים רבות לא ממש מבינים מהי מודעות, ומהו לא מודע. לעיתים חושבים שמודעות היא 'משהו של פסיכולוגים', 'משהו רוחני של סדנאות', ולא מספיק מקשרים את המודעות למשמעות המעשית שלה, ליכולת שלה לשפר את איכות חיינו.

במאמר שלפניכם אסביר מהו מודע ולא מודע, וכיצד ניתן להרחיב מודעות לטובתנו, כהורים וגם בתחומים אחרים של חיינו.

פרויד היה הראשון שהסביר מהו מודע- זהו החלק בנפש/אישיות שלנו שאנחנו 'יודעים אותו'. זהו מידע על עצמנו ועל אחרים שנגיש לנו, שאנחנו יכולים להסתמך עליו ולהעזר בו, לקבלת החלטות, לניווט מעשינו ורגשותינו. מידע על מחשבות שלנו, רגשות שלנו, מוטיבציות, דעות, העדפות ודברים שדוחים ומפחידים אותנו.

למשל, אני מודעת לכך/ יודעת שאני אוהבת אצל הילד שלי את זה שהוא מנומס, ומסתדר בקלות עם ילדים אחרים. איך אני יודעת? כי כל פעם שהוא מתנהג כך אני שמחה, וגם נותנת לו חיזוקים...אני גם מודעת למשל, שאני אוהבת ללכת עם ילדתי לסרטים, כי זה מעשיר אותה, ויוצר קשר נעים ביננו. אני יודעת גם שאני כועסת עליה כשהיא בוכה 'לא בהגיון', כי אני מרגישה חסרת אונים, ולא יכולה לעזור לה.

החלק הלא מודע הוא מבלבל וקשה יותר להבנה- הלא מודע הוא החלק בנפש/אישיות שלנו, שאנחנו לא יודעים אותו, הוא לא נגיש לנו לשינוי, אבל הוא מפעיל אותנו. החלק

הלא מודע מכוון את הפעולות, הבחירות והרגשות שלנו 'מתחת לפני השטח' מבלי שנדע למה ואיך הוא משפיע

לדוגמא- אני רותחת ממש כשילדי בן הארבע אוכל בצורה מרושלת ומלוכלכת. אני מודעת לכך שאני אדם מסודר, אבל לא מבינה למה הכעס שלי כל כך קיצוני. אין לי דרך לדעת. אני לא מודעת לכך שבילדותי הורי הגיבו בקיצוניות לכל לכלוך שהיה בבית, אמרו לי שאני ילדה לא נקיה. וזה כנראה מגביר את הזעם שלי.

דוגמא נוספת היא, שאני מאוד חרדה ולחוצה כשלידה שלי אין הרבה חברים בבית ספר. היא לא נראית סובלת אבל אני מגיבה קשה. לא מבינה למה, כי אני לא מודעת לכך שגם אני עכשיו בתקופה לא טובה במיוחד בשבילי בתחום החברתי, מה שהופך אותי למאוד רגישה לדחיה חברתית, ואני משליכה על ילדתי. מלחיצה אותה, שופטת אותה, ודוחפת אותה 'לעשות משהו כדי שיהיו לה חברים'. אני מבינה שאני לא עוזרת לה, אבל לא יכולה לעצור.

הדבר העיקרי שצריך לדעת על הלא מודע, הוא שהוא אינו ידוע לנו באותו זמן שהוא מפעיל אותנו אלא רק בדיעבד. באותו רגע נתון של חייך, כרגע למשל, אתה לא יודע למה אתה לא מודע עכשיו. לכן כשאנשים אומרים 'אני יודעת שאני לא מודעת...' זה משפט בלתי אפשרי. אתה יודע את הלא מודע שלך רק בדיעבד, במבט לאחור. יודע כיום מה לא היית מודע לו בתקופה קודמת בחייך.

אנשים אומרים פעמים רבות משפטים בנוסח- 'היום אני מודע לכך שלפני 10 שנים הייתי מאוד חסר בטחון, ובגלל זה ויתרתי על הרבה הזדמנויות בעבודה. חשבתי שהנימוקים שלי היו נכונים אבל בעצם פחדתי. או 'היום כשהילדה שלי בת חמש אני מבינה שעד לפני שנתיים הייתי נוקשה איתה מידי, כי פחדתי שתהיה לא ממושמעת ובעייתית כמו שאמרו שאני הייתי כילד. לחצתי עליה מידי, וזה פגע בה. אפילו שהעירו לי, הייתי בטוח שאני צודק, ולא וויתרתי. רק בשבועות האחרונים אני מבין שטעיתי, שהילדה בסדר, ואני הגזמתי. אני יותר בטוח בעצמי, ויותר גמיש בחינוך שלה, זה טוב לכולנו'.

לכן מומלץ להורים-

- לפתח עמדה חיובית כלפי מודעות עצמית-

להיות ריאליים, צנועים ולדעת, שיש תמיד דברים בהורות שלא מודעים אליהם, ולחפש בסקרנות אחרי המודעות, כדי להרחיב אותה. כדי לדעת יותר.

להאמין בכך, שככל שאתה יודע יותר על עצמך, ועל ילדיך, והסביבה שלך, אתה יכול לנווט את חייך ביעילות רבה יותר. להיות פחות עיוור בתוך מורכבות החיים.

יש שתי דרכים לא מוצלחות לאנשים/הורים להתייחס למודעות

אלו שמכחישים קושי, 'הם כבר יודעים', מעוותת מצבים, מצדיקים 'אי אפשר לבלבל להם את הרגש עם עובדות'. חוששים מידע על עצמם, חוסמים, וסגורים בקיים

ואלו 'שטוחנים את עצמם', באשמה ובירידות עצמיות על החולשות שלהם. לכאורה עסוקים בעצמם, ובמודעות, אבל למעשה עוסקים באותן חולשות מוכרות, באותן אשמות וכעסים... אז אין כאן התפתחות והרחבה של המודעות, אלא שיחזור של חלקים מוכרים, ושיליים

- לכן מומלץ להתייחס למצבים בהורות בגישה פחות יודעת ויותר שואלת .

מדובר בגישה שפחות יודעת, וחושבת/מדברת 'בסמני קריאה', אלא יותר מתעניינת בסמני שאלה. למשל- הורה שחושב שהוא יודע הכל אומר למשל- "הילד שלי לא ממושמע, צריך להעניש אותו/צריך לוותר". הוא בטוח בהבנתו את הבעיה והפתרון, ולא מעמיק בהם

הורה שמחפש הרחבת מודעות שואל- מענין למה קשה לילד לילד שלי עם משמעת? למה זה כל כך מרגיז אותי? למה אני לא מצליח להשאר רגוע כשהוא לא מקשיב לי? מה אני יכול להבין ולעשות אחרת?. השאלות מרחיבות את ההבנה ואת המודעות

- להתסכל לתוך המודעות של עצמך, ופחות לנתח ולהאשים אחרים

שפה לא מודעת תמיד מתייחסת לאחרים בגוף שלישי. מנתחים אחרים (הילד חסר סבלנות) מאשימים אחרים (הוא מרגיז אתי) מרגישים קורבן חסר אונים (אני משתגע/כשהוא משתולל). זהו מיקוד שליטה חיצוני, מסתכלים החוצה ולא על עצמך.

שפה של מודעות מסתכלת על עצמך- מחפשת להבין את מה שאתה מרגיש, מה שמניע אותך, מה שחוסם אותך. מתיחסים במיקוד שליטה פנימי, וגוף ראשון יחיד לעצמך.

למשל, מנתחים את עצמך (יכול להיות שחשוב לי כל כך שהילד יהיה מרוצה כל הזמן, שאם הוא בוכה, אני ממש מאבדת שליטה), מחפשים את המניעים שלך (אולי קשה לי להגיד לילד 'לא' ולכן אני כועסת עליו כשהוא לא מבין כשאני מסבירה לו בהגיון למה הוא צריך לוותר). שואלים כדי להבין את עצמך- זה בסיס המודעות.

הרווח שבמיקוד בעצמך ובמודעות שלך הוא שזה מאפשר לך לעשות שינוי

כשאינ לנו מודעות בתחום מסוים, ואנחנו מופעלים על ידי אחרים, אנחנו חסרי אונים, כועסים ומתוסכלים בגלל אחרים, בני ערובה בידי ההתנהגות שלהם. אנחנו תובעים מהילד/בן הזוג או כל מי שמרגיז אותנו שישתנה!!! כי אחרת אנחנו לא יכולים יותר.

למשל, הילד לא רוצה ללמוד, ואני 'מופעלת אוטומטית' לכיוון כעס, אשמה ורגשות שליליים שכאלו. אני תלויה ברצונו הטוב של הילד. כועסת עליו שילמד טוב יותר, מאשימה, צועקת, לוחצת- כי הוא חייב להשתנות אחרת אמשך לסבול.

התמודדות של מודעות מכוונת אותי להתעסק בעצמי- להבין מה משמעות הצלחת הילד בלימודים עבורי- שאולי אני חייבת שיצליח כי אלו הסנדרטים שלי, כי יש עלי לחץ מבן הזוג או מהתרבות סביבי. שעבורי זה בלתי אפשרי לא להצליח. אם אהיה מודעת לעצמי אוכל לנסות 'לעבוד עם עצמי'. להגמיש את ציפיות ההצלחה שלי, להפריד בין הציפיות שלי לציפיות הילד שלי שאולי יכול ורוצה אחרת. אמשך לדרבן אותו ללמוד אבל עם פחות לחץ וסבל עבורי ועבורו. אני אנווט את עצמי, ואשפר את המצב. האין זה עדיף?

אם מודעות כל כך טובה, מדוע רבים לא מתעסקים בה?

הסיבה העיקרית היא שמודעות נחסמת בגלל חרדה

תכנים שנמצאים בלא מודע הם נושאים שחווינו בגיל ילדות לפני שהיתה לנו שפה- למשל, הלא מודע 'יודע' איך לבקש עזרה מההורים כמו שעשינו שהיינו בני שנה. המודע לא זוכר כי בגיל שנה לא היתה לנו שפה מודעת

בנוסף, הלא מודע מחזיק תכנים מעוררי חרדה עבורינו לדעת. למשל, לדעת שאני אמא שלפעמים חשה דחיה כלפי ילדיי, רוצה להיות רחוקה מהם, שיש לי מחשבות תוקפניות

כלפיהם. מה זה אומר עלי? מפחיד ועדיף לא לדעת. כך לגבי תחושות נוספות המאיימות על תחושת הערך- שאני אמא רעה, אשה קנאית, גבר קטנוני, חרד.

כל מה שמאיים עלינו, יורד בצורה אוטומטית ללא מודע.

לכן, הדרך להרחיב את הלא מודע, היא במקביל לעבודה על הפחתת החרדות שלנו, והגברת הבטחון שלנו בעצמנו. שגם אם איננו מושלמים אנחנו לפחות 'טובים מספיק'. כהורים, בני אדם. על כך בהרחבה במאמר נפרד על חרדות.

לסיום- אני ממליצה להורים למצא לכם סביבה עם תנאים מיטביים שתעזור לכם להרחיב מודעות. כדי לפתח מודעות- חפשו אנשים שמאמינים בכם, שאתם סומכים עליהם, שיוכלו לתת לכם משוב שמרחיב מודעות. העזרו ביעוץ או טיפול עם איש מקצוע. הקשיבו גם לתגובות הילדים- כל מה שקורה יכול ללמד אותנו ולהרחיב מודעות עצמית. אם לא פוחדים, אפשר לדעת כל פעם יותר על עצמך, ולנהל את ההורות ואת החיים יעיל יותר.

בהצלחה

ממני, חלי ברק שטיין

פסיכולוגית חינוכית מומחית. יועצת להורים, משפחות וזוגות.

מחברת הספרים: 'בגובה העיניים', 'תקשיבו לי רגע', 'כשהילדים יוצאים מהבית'

helibarak1@gmail.com