



ראיון עם הילי כוכבי מחברת הספר "הורים טובים"

מירי נהרי

ד"ר הילי כוכבי היא פסיכולוגית חינוכית מומחית. בחרתי לארח אותה בפינת ההורים עם צאת ספרה "הורים טובים" (הוצאת כנרת, זמורה, 2020). ד"ר כוכבי היא חברת סגל בפקולטה לפסיכולוגיה במרכז האקדמי למשפט ולעסקים, ופרסמה בעבר ספר על הורות עם פרופ' עמירם רביב, "המדריך הישראלי להורים" (כנרת, זמורה-ביתן, 2016).

ספרי קצת על עצמך...

אני נשואה לאריה, ואנחנו הורים לארבעה ילדים בטווח גילים רחב: בתי הבכורה בת 21, הצעירה בת 8, וביניהם יש בן 17 ובת 12. היותי אמא הוא ללא ספק אחד התפקידים המדהימים והמשמעותיים ביותר בחיי. מטבעי אני מאמינה בחשיבות יצירת הפרדה מלאה ככל האפשר בין תחום העיסוק המקצועי לבין חיי האישיים-פרטיים. בדרך כלל אני מצליחה בכך. דווקא בכתיבת הספר היו רגעים מסוימים של ערוב. לפעמים, מצאתי את עצמי בתפקיד הכותבת ובתפקיד הקוראת בזמנית. היו רגעים מסוימים (למשל, כשיצאתי מדעתי מכעס על אחד הילדים), שאמרתי לעצמי: "את הפרק הזה (שזה עתה כתבתי!) - את צריכה לקרוא, כאמא..." זה מייצר מצבים מצחיקים, אבל זה מאוד אנושי.

ועוד אמירה לסיום: הספר "הורים טובים" יצא לאור בספטמבר האחרון, היישר לימי "סגר 2". לא אידיאלי להוציא ספר חדש כשחנניות הספרים סגורות, ולמרות זאת הספר פילס ומפלס את דרכו לקהל קוראים רחב, בעיקר דרך קניות אונליין. חמישה ימים בלבד לאחר צאתו לאור, אזלו העותקים ממחסני ההוצאה, והודפסה מהדורה נוספת, וימים ספורים לאחר מכן - עוד אחת. התרגשתי בצורה בלתי רגילה, ואני עדיין מתרגשת, מהפירגון הרב של חבריי למקצוע. כיום אני יכולה לומר שמעגל הפסיכולוגים היה הראשון להתפעל מהספר: להזמין, לקנות, לפרגן ברשתות החברתיות. זו זכות גדולה לעסוק במקצוע שיש בו רמה גבוהה כל כך של פירגון ושל רגשות חמים ואוהדים. תודה רבה גם על האפשרות המשמחת והמשמעותית להתארח בפינה הזו.

איך נולד הספר הזה? מה גרם לך לכתוב ספר נוסף בנושא הורות?
נדיר שניתן לשים את האצבע על רגע מסוים שבו נובט רעיון לספר, ממש כמו רגע ההתעברות שמהווה התחלה של הריון. במקרה של ספרי החדש, "הורים טובים", נדמה לי שאני יודעת לזהות את הרגע

הזה; זה קרה ברגע שבו קראתי לראשונה את המשפט המופלא של ג'ון בולבי, מתוך ספרו "בסיס בטוח": "הורות מוצלחת היא מפתח מרכזי לבריאות נפשו של הדור הבא" (בולבי, 2016). כמה עומק ותובנה קיימים במשפט הזה. הרגשתי שיש בו מעין קריאה חברתית להעביר לציבור הרחב את הידע והתובנות שקיימות בעולם הפסיכולוגי, והכול למען הורות טובה יותר, למען חברה טובה יותר, ולמען הדורות הבאים. נראה שממש אז, עם קריאת המשפט המופלא של בולבי, נבט בתוכי הרעיון לכתוב ספר חדש, ולא ספר נוסף על "גידול ילדים", אלא ספר על הורים ועל הורות; כזה שיהיה מיועד להורים לילדים בכל טווח הגילים; ספר שיביא להורים, בשפה פשוטה ונגישה, את התובנות העמוקות הקיימות בעולם הפסיכולוגי לגבי מהות ההורות: תובנות הנובעות משילוב בין תאוריות קלאסיות, ממצאי מחקר עדכניים, וגם תובנות שהתגבשו אצלי מתוך ניסיוני הקליני בעבודה הטיפולית עם הורים. ברור אומנם שיש מרכיבים רבים בגידול ילדים שקשורים לטמפרמנט של הילד, לסביבה החברתית שלו, למזל וליד המקרה - לא הכול קשור להורות, ועדיין יש להורים השפעה רבה שכדאי להיות מודעים לה.

מה הנחה אותך בכתיבת הספר?

אני מרגישה שהורים כיום נוטים להיות מבולבלים מאוד. הם ניזונים מאינספור גישות, שיטות ועקרונות פעולה, ומקיפים את עצמם בשלל יועצים. כולנו מייחסים חשיבות רבה להורות, ובצדק, אלא שהחשיבות הרבה הזו מתורגמת במקרים רבים למאמץ יתר, לתסכול ולרגשות אשם. המצב הזה לא בריא - לא להורים ולא לילדיהם. לאור נקודת המוצא הזו היה לי חשוב להעביר להורים רעיונות פשוטים ובהירים. במקביל, היה לי חשוב לחזק את האינטואיציות ההוריות שלהם, ולא פחות חשוב - להדגיש את הזכות שלנו ליהנות מההורות. במקרים רבים ההורים מתייחסים לילדיהם כאל לקוחות שעליהם

ד"ר מירי נהרי היא פסיכולוגית חינוכית וקלינית בכירה.



אנשים שמחים, יצירתיים, ערכיים, חברותיים, אמפתיים, תורמים לחברה וכדומה. אפשר לראות זאת בהקבלה לנסיעה במכונית. ממש כפי שאנחנו מציבים ל-Waze את היעד ורק אז יוצאים לדרך, כך כדאי לחשוב מה היעדים ההוריים שלנו. כשאנחנו יודעים מה היעד, קל לנו יותר להתקרב לעברו. חלק זה כולל אפוא פרקים המתייחסים לאהבה, בסיס בטוח, דימוי עצמי חיובי, ערכים, שמחת חיים, משחקיות, יצירתיות, מסוגלות עצמית, מוטיבציה פנימית ועוד. כאמור, לא הכול קשור להורות, אך יש דברים רבים שההורים יכולים לעשות כדי לקרב את ילדיהם לעבר מטרות חשובות אלה.

במקביל, היה לי חשוב **לשים גם את ההורים במרכז: להתייחס לחוויה ההורית**. בכך עוסקים הפרקים בחלקו השני של הספר. הם מתייחסים למורכבות הרבה הכרוכה בתפקיד ההורי, לקשרים המרתקים והמורכבים שנמצאו במחקרים בין הורות לבין אושר. פרקים נוספים מתייחסים לאיכויות המיוחדות של מינדפולנס ושל חמלה עצמית בהורות: היכולת של ההורים להיות נוכחים "כאן ועכשיו", ולהיות ידידותיים יותר כלפי עצמם. אני מאמינה שמושגים אלה עשויים להיות מפתח מרכזי לשיפור הרווחה הנפשית שלנו כהורים, ובעקבות כך גם רווחתם הנפשית של ילדינו. בהמשך מופיעים פרקים העוסקים במעורבות אבות בגידול ילדיהם, מקומה של הזוגיות בהורות, שיתוף הפעולה של הורים עם מערכות החינוך של ילדיהם; כדברי הפתגם האפריקאי: "צריך כפר שלם כדי לגדל ילד". בסיום חלק זה אני מתייחסת בהרחבה להעברות בין-דוריות בהורות ולאפשרות להשתחרר מהעברות בין-דוריות קשות על ידי יצירת סיפור חיים שלם וקוהרנטי של האדם ביחס לעצמו ולחוויות ילדותו.

חלקו השלישי של הספר מתייחס למצבי הורות מיוחדים. חלק זה כולל ארבעה פרקים העומדים בפני עצמם: הורות למתבגרים, להיות הורים גרושים, הורות ב"משפחות חדשות" והורים לילדים בעלי צרכים מיוחדים. נכון אומנם שכל אחד מנושאים אלה מצדיק ספר שלם, ובכל זאת, אני מקווה ומאמינה שהצלחתי להעביר בפרקים אלה עקרונות וכיווני מחשבה שיכולים להועיל למי שמתמודד עם כל אחת מסוגיות אלה.

חלקו הרביעי של הספר נועד להרחיב את התמונה, ולהתבונן בהורות ממעוף הציפור. זהו חלק אקדמי יותר, הכולל פרק המתייחס למאפייני ההורות בטבע (כי מתברר שלא "המצאנו" את ההורות); פרק נוסף עוסק בהתפתחות היסטורית של מושג ההורות (מדהים לגלות שזהו מושג צעיר יחסית, שהפך מרכזי כל כך רק בשנים האחרונות). כן הקדשתי פרק למאפייני ההורות הייחודיים למדינת ישראל (באופן מפתיע דווקא בתחום ההורות אנחנו שונים מאוד ממדינות מפותחות אחרות), ולסיום - פרק המתייחס לתפיסותיי בנוגע למהות העבודה הטיפולית עם הורים. תפיסותיי אלה, המתייחסות למרכזיות הרבה של התפקיד ההורי, הן גם שהובילו לכתיבת הספר הזה.

לשרת. התפיסה הזו כמובן אינה בריאה. בעיניי, ההורות היא קודם כול מערכת יחסים - אומנם יחסים א-סימטריים בין מבוגר לבין ילד, ועדיין - מערכת יחסים. אנחנו יודעים שמערכות יחסים בין-אישיות מייצרות תחושת משמעות ותורמות לרווחה הנפשית שלנו. אני מאמינה שאם ההורים יתפסו כך את מהות מערכות היחסים שלהם עם ילדיהם (ולא יראו את הילדים כ"לקוחות" שעליהם לשרת), הם צפויים ליהנות יותר מההורות, ולהיתרם מהמשמעות העמוקה הנלווית ליחסים האלה.

באשר למסרים הברורים והבהירים - לפעמים נדמה שבימינו הכול תלוי, אין נכון ולא נכון, הכול נתון לפרשנות ולנקודת המבט של המתבונן. ואולם, למול הבלבול הרב וחוסר הבהירות, יש אמירות שהפסיכולוגיה יודעת לנסח בקול צלול, ברור ולא מתנצל. חשיבותה של התקשרות בטוחה, למשל. הרי אין ספק **שסגנון ההתקשרות הבטוח טוב ובריא יותר מכל סגנונות ההתקשרות האחרים**. אנחנו יודעים כיום איך ניתן לקדם התקשרות בטוחה. במישור אחר, אין ספק שאנחנו רוצים **לגדל ילדים שאימינו בעצמם וביכולות שלהם**. בהקשר זה אני מסבירה ומתווכח את רעיונותי הנפלאים של היינץ קוהוט לגבי התפתחות העצמי, וספציפית לגבי חשיבות ההתפעלות ההורית לבניית הערך העצמי של הילד. פרק נוסף עוסק בהנגשה של רעיונותי החשובים של פיטר פונגי לגבי מושג **המנטליזציה: ההכרה בכך שלאחרים, וגם לנו עצמנו, יש עולם פנימי עשיר שאינו נגיש לנו "עד הסוף"**; עולם הכולל רגשות, מחשבות, מניעים. מושג זה אינו מוכר לרוב ההורים, אך אנחנו יודעים עד כמה הוא חשוב לבריאותם הנפשית של הילדים, ושל המבוגרים הצומחים מתוכם. גם כאן, ניתן לתרגם את המושג המקצועי המורכב לכיווני חשיבה פשוטים יחסית: לייצר "מרווח" בינינו לבין הילדים, לגלות סקרנות ביחס אליהם, לאפשר לילדים להכיר גם אותנו, כבני אדם, ועוד.

לשמחתי, אחד הפידבקים שאני מקבלת מהורים שקוראים את הספר מתייחס לחיזוק האינטואיציות ההוריות הטבעיות שלהם. אנשים אומרים לי: "קראתי את הספר והרגשתי שאני הורה טוב". זה משמח אותי מאוד. ועוד משמח אותי שהספר מצליח לגעת בהורים לילדים בכל הגילים. היה רגע מסוים שבו קיבלתי במקביל שתי הודעות וואטסאפ נלהבות: אחת מאמא טרייה לתינוקת, והשנייה מאמא לילדים בוגרים, בני עשרים פלוס. זו בדיוק הייתה המטרה שלי, להצליח לגעת בכלם.

אז במה בעצם עוסק הספר?

הספר נחלק לארבעה שערים. הנושאים שתיארתי עד כה נכללים ברובם בחלקו הראשון של הספר, תחת הכותרת "מטרות ההורות". אנחנו לא רגילים לחשוב על ההורות כאתגר שיש לו "יעדים", אך אם נפתח את הראש לאפשרות הזו, ודאי נסכים שאחת המטרות המרכזיות של הורים היא לעזור לילדיהם לגדול ולהפוך ל"בני אדם":

במאמר זה הם ביקשו "לפרקט" את עולם הטיפול והמחקר הפסיכולוגיים ו"להמציא" אותם מחדש (Kazdin & Blase, 2011). ומדוע לפרקט? הרי המחקר הפסיכולוגי מתקדם ומשכלל, וכך גם שיטות הטיפול שלנו. תשובתם הייתה ברורה: הפסיכולוגיה במודל הטיפול הקלאסי לא מצליחה לעמוד ביעדיה המרכזיים - הפחתת התחלואה הנפשית באוכלוסייה הכללית. בדיעבד, אני חושבת שמאמר זה אף הוא השפיע על הרצון שלי לכתוב ספר נוסף, שהרי אין כמו ספר כדי להפיץ מסרים פסיכולוגיים לאוכלוסייה הרחבה, ולסייע בקידום בריאות ורווחה נפשית.

הדוקטורט שערכתי פתח עבורי דלתות להוראת פסיכולוגיה חינוכית באקדמיה. כשפרופ' מלכה מרגלית הציעה לי ללמד קורס בחירה בתוכנית לתואר שני בפסיכולוגיה חינוכית ב"מרכז האקדמי פרס", לא נדרשו לי יותר מרגעים קצרים כדי לומר לה שאני רוצה ללמד קורס שייקרא "הורות ועבודה טיפולית עם הורים". את הקורס הזה יצרתי ופיתחתי עם הרבה התלהבות ותשוקה, ואני מלמדת אותו כבר שבע שנים במספר תוכניות לתואר שני בפסיכולוגיה חינוכית. כיום הבית האקדמי שלי נמצא בפקולטה לפסיכולוגיה ב"מרכז האקדמי למשפט ולעסקים" ברמת גן, שפרופ' עמירם רביב עומד בראשה.

תוך כדי הוראת הקורס, וההעמקה בתאוריות ובמחקרים העוסקים בהורות, בשילוב התובנות שרכשתי דרך העבודה הטיפולית עם הורים בקליניקה ובשירות הציבורי, הבנתי שהצטבר אצלי מידע רב ומשמעותי, שצריך "לצאת החוצה", ועשוי לעשות טוב לאנשים רבים.

ספרי על תהליך כתיבת הספר

תיארתי עד עכשיו את השלבים לנביטת הרעיון לספר. עם זאת, תהליך הכתיבה עצמו החל בבוקר אחד, בפברואר 2019. יצאתי לחופשת סמסטר, התפנה לי קצת זמן, פתחתי קובץ חדש במחשב, ותוך שבוע כתבתי את תוכן העניינים של הספר ושלושה פרקים לדוגמה. הוצאות הספרים הגיבו בהתלהבות רבה, ובחרתי להמשיך לעבוד עם הוצאת כנרת, זמורה הנפלאה, שהוציאה גם את "המדריך הישראלי להורים". מאותה נקודת זמן התהליך היה קל וקולח. כתיבת הספר נמשכה תשעה חודשים בלבד, והיא נעשתה במקביל לעיסוקי הרבים האחרים. המילים פשוט זרמו החוצה, נדמה היה שכבר חיכו לצאת, להיכתב, זו הייתה חוויה מיוחדת ויוצאת דופן. לאחר סיום הכתיבה החל תהליך העריכה והפקת הספר, שארך גם הוא תשעה חודשים, עם הפוגה מסוימת שנגרמה בשל מגפת הקורונה. אני אוהבת מאוד לכתוב, אני אוהבת את חוויית היצירה, אני אוהבת את האינטימיות שיש בכתיבה. הפער שבין האינטימיות הזו - רק אני, בחדרי, עם הנר שדולק על שולחן הכתיבה שלי - לבין הפומביות של היציאה לאור (מכונות ענק שפולטות החוצה אלפי עותקים) הוא פער שקשה לתאר במילים. חוויה מרגשת ומסעירה.

לרשימת המקורות, ראו באתר הפי"

איך באמת הגעת לעסוק בתחום ההורות?

תחום ההורות מעסיק אותי כמעט "מאז ומתמיד". התחלתי את דרכי המקצועית במגמה לפסיכולוגיה קלינית של הילד באוניברסיטת תל אביב. עולם הטיפול בילדים היה מרתק בעיניי, אך כבר אז הטרידה אותי העובדה שהפסיכולוג נכנס עם ילד לחדר הטיפולים, בעוד שהוריו של הילד נשארים מחוץ לחדר: מודאגים, נבוכים, ובמקרים רבים גם חדורי תחושת אשמה ("איפה טעינו?!") מהולה בתחושת קנאה במטפל ("מה הפסיכולוגית הזו עושה טוב יותר ממני?!"). מעבר לזה, חיפשתי דרכים להשפעה פסיכולוגית רחבה, כזו שתגיע לאוכלוסייה הכללית, ולא רק למי שפונה לטיפול. אינטואיציות פנימיות הובילו אותי להתחיל התמחות בפסיכולוגיה חינוכית. עד מהרה הרגשתי שאני אכן נמצאת במקום הנכון עבורי. בשירות הפסיכולוגי-חינוכי של תל-אביב-יפו התחלתי להיפגש יותר ויותר עם הורים, והתאהבתי בצורת העבודה הזו. מעבר לכך שהמפגשים הטיפולים עם הורים הם מרתקים, שכן הם כוללים שלל רב של נדבכים טיפוליים, גיליתי עד כמה רבה ההשפעה המיטיבה של מפגשים אלה על רווחתם הנפשית של הילדים. כיום עמדתי המקצועית ברורה ומגובשת - אני מאמינה בכל ליבי שברוב רובם של המקרים, **עבודה טיפולית עם ההורים היא הדרך המתאימה ביותר לקידום רווחתם הנפשית של ילדים**. מפגשים טיפוליים מסוג זה מאפשרים למטפל להעצים את ההורים, תורמים לתחושת המסוגלת העצמית ההורית, הם יעילים וחסכוניים, ומעל לכול - ההורים הם הדמויות בעלות ההשפעה הרבה ביותר על ילדיהם, ולכן אך טבעי לעבוד איתם ובאמצעותם.

ומה לגבי השפעה על האוכלוסייה הרחבה?

אכן, חיפשתי דרכים להגיע להשפעה רחבה על האוכלוסייה, ולא רק בהיבטים טיפוליים, אלא גם בהיבטים של מניעת פתולוגיה וקידום בריאות ורווחה נפשית. נקודת מוצא זו השתלבה היטב עם הצעתו של פרופ' עמירם רביב, שהיה מרצה שלי בלימודי התואר השני, לכתוב יחד ספר הדרכה להורים לילדים צעירים. פנייתו הזכירה לי את צרכי כאמא צעירה, שנים ספורות קודם לכן, שלא מצאו מענה על מדף הספרים ובכלל. כך למעשה נולד ספרנו, "המדריך הישראלי להורים", שנמכר מאז צאתו לראשונה בעשרות אלפי עותקים, וזוכה לתגובות פנטסטיות מהקוראים. בתקופה שלאחר מכן ערכתי מחקר גדול לדוקטורט, שבמסגרתו פיתחתי לומדות אינטרנטיות המבוססות על עקרונות CBT שנועדו לטפל בחרדות של ילדים, גם הפעם - באמצעות הורים. כמאתיים משפחות השתתפו במחקר. הלומדות התגלו כיעילות מאוד, וזו הייתה חוויה מדהימה, האפשרות לסייע בו-זמנית לציבור רחב, כמעט ללא עלות.

באותה תקופה פרסמו אלן קאזדין וסטייסי בלייז, מבכירי הפסיכולוגים הקליניים בארצות הברית, מאמר חשוב ומטלטל.