

לשהות או לשחרר – התנהלות עם רגשות

מאתגרי המטפל בהורים. מפגש זה של "אני-אתה" מעורר לעתים גם תגובות של ביקורת (למשל מתוך הזדהות עם הילד או עם המסר הנורמטיבי) ולחילופין (גם מתוך הזדהות עם חוסר האונים ההורי) צורך לשחרר את ההורה (ואולי את עצמנו) מהאשמה הכרוכה בהורות. אתייחס לבמה זו כבסיס לדיאלוג בין גישות תאורטיות שונות לגבי התנהלות עם אשמה ורגשות בהורות ובפרקטיקה הטיפולית, תוך הבהרה שהדיון והתכנים ב"הורות במחשבה שנייה" עוסקים בהיבטים רחבים יותר של ההורות.

במפגש הטיפולי עם הורה עוסקים לא אחת ברגשות הקשורים בהורות. אין מטרה טיפולית עקרונית לעודד או לחזק אשמה, אבל גם אין מתכחים לה. אכן, חווייה או תחושה של אשמה, לתפיסתי, נלווית לאחריות שבגידול ילדים. זו אינה תקלה התפתחותית שיש להעלים, אלא רגש כשאר הרגשות האנושיים שהם חומר הגלם שהפסיכולוג עוסק בהם כלחם חוקו. תחושות האשמה הן פונקציה בין השאר של החתירה לשלמות ולמימוש האינדיווידואליזם הקיים בתקופה שלנו. אנשים מודעים יותר להשפעתם כהורים, הם מרחיבים את תפיסות התפקיד המסורתיות ובנוסף מעוניינים להיות ההורים הטובים ביותר שהם יכולים להיות, לצד הצלחתם בתחומי הקריירה, הזוגיות, המימוש העצמי ועוד. אם רוצים

לעזור להם, אולי עדיף במקום לפתור אותם מאשמה, לסייע להם בתהליכים של נתינת משמעות, יצירת סדרי עדיפויות, השלמה, קבלה וויתור. תאורטיקנים וקלינאים רבים חושבים שמקורות הלחצים (stress) המרכזיים הקיימים ומעביבים על חיי האדם המודרני הם שאיפות בלתי מציאותיות. כפי שאמר אדלר (1984), המקור לרווחה אישית הוא הפער האופטימלי בין השאיפה למטרה לבין הקיים, או בין רצוי למצוי. נראה שבתקופתנו ישנו עידוד תרבותי דווקא להגברת פער זה, שנתמך בדעות התומכות באשליה שאדם יכול לעשות הכול

שמח להצטרף לדיון שספרי מעורר ואני מודה לאיריס ברנט על ההמלצה החמה לאנשי מקצוע ולהורים לקרוא את הספר בפינת ההורות בגיליון "פסיכואקטואליה" הקודם, מאוקטובר 2015. אני רואה בתגובה להתייחסותה הזדמנות להעמקה של שיח מקצועי וחיידודן של תפיסות לגבי תאוריה ופרקטיקה בהתערבויות טיפוליות עם הורים. "הורות במחשבה שנייה" מקבץ ממכלול הידע בתחום העבודה הטיפולית עם הורות. זאת, תוך הסתכלות מעמיקה במורכבות של

ההוויה ההורית בדורנו מעבר לתפיסה השגרתית המסתכמת בתפקיד ההורי. תגובות קוראים אנשי מקצוע - שרובם הורים לילדים, אבל מעבר לכך כולם למעשה גם "הורים" מבחינת זהות תפקידם המקצועי - מלמדות שאכן הספר מוגש באופן מובנה, מאורגן ובהיר. הספר מיועד גם להורים הרוצים להתבונן בהורות מזוויות נוספות, כמו ההשלכות של הורות בתקופתנו, סגנונות הורות ושלבים בהורות, ומובאים בו גם הסברים לגבי סוגי התערבויות ומטרותם, מלווים בסיפורי החיים השזורים לכל אורכו.

ברנט בסקירתה לספר מתייחסת לחווייה שעלתה בה מהקריאה בדבר "אשמה עצמית" בהורות. בספר אינני משתמש במושג זה אלא ב"אשמה מובנית" הכרוכה באחריות ההורית וגם בתוך מכלול הרגשות ו"אשמה" בכללם. התבוננות במפגש בין רגשות

עזים, חלקם כואבים, לבין הורות, עשוי אמנם לעורר גם כיוונים אישיים ופרשנויות, וגם לחדד אי הסכמות לגבי הרעיונות בדבר דרכי התנהלות עם רגשות בעבודה הטיפולית עם הורים. הניסיון להסתכל (לא לשפוט, אלא להתבונן ולנסות להבין) על הורות, בהקשר התרבותי והחברתי וברוח הזמן הוא מורכב ולא קל. בדיאלוגים עם תלמידים ומודרכים אני מצוין לא אחת כי המפגש עם ההורות, של האחר על אחת כמה וכמה, מזמן שיפוטיות גדולה, לתפיסתי יותר מכל סוג התערבות טיפולית אחר. התמודדות עם שיפוטיות היא אחד



ד"ר דרור אורן הוא פסיכולוג בכיר, מומחה ומדריך בחטיבות הקלינית והחינוכית. מכשיר פסיכולוגים ופסיכותרפיסטים במסגרות של שירותים פסיכולוגיים, שירותי רווחה, פסיכותרפיסטים בשדה החינוכי, תחנות טיפוליות, בתי ספר לפסיכותרפיה ועוד. מאמריו פורסמו בכתבי עת בארץ ובעולם. לעיון נוסף מפרי עטו באתר www.drororen.com



במסגרת עבודה טיפולית עם הורים

איריס ברנט מארחת את דרור אורן

עצמך" גם, אם האדם פוגע באחר כדי להרגיש ממומש וגם אם הוא מתעלם מדבר מה בתירוץ של טובתו וטובת האנשים שאיתם הוא בקשר. אנחנו חיים ופועלים בחברה, בתרבות ובהקשר של זמן ומקום. כמו שניסח זאת בבירור רופא המתמקד בטיפול במחלות ללא ממצא גופני מובחן: "בניגוד לכמה מהגישות הרווחות לעזרה עצמית, וכפי שניתן לראות מסיפורי המטופלים, הטיפול הנפשי לא יכול להיעשות רק על ידי ביצוע של שינויים בסגנון החיים [ואוסיף, ושל הקלה או מחילה או הפרדה בין האדם לבין "אשמתו"] ומבלי להבין את הגורמים... זיהוי והבנה של הכוחות

הנסתרים החותרים לפגוע בכל התקדמות, הם חלק מרכזי במיצוי מלוא פוטנציאל הטיפול של האדם" (קלארק, 2007). כל פסיכולוג מונע מגישה אחרת לגבי מטרת הטיפול, האם נועד להקל על סבל, לנרמל, להביא לריפוי או לשינוי התנהגותי. בעבודתי אני שואף ליצור עם האנשים איתם אני עובד שינוי עמוק, בסיסי, שילווה אותם לאורך שנים. לכן, כשאפגש עם אדם הסובל עקב הורותו, לא נקודתית או התנהגותית אלא מרגשות קשים כלפי מי מילדיו או כלפי עצמו כהורה (אורן, 2015, שער שלישי, פרק עשרים ושמונה),

החתייה להבנה, לחיבוק רגשי, לגילוי ולשהות במקור הרגש הכואב יהיו המפתח לסייע לו (Oren, 2012). עיבוד מקורות הכאב הנפשי המתמשך, במונחים של מטפלים בטיפול ממוקד קצר מועד (יבלון, 2008), עשוי להיות היעיל ביותר ביצירת שינוי מהותי ובר קיימא. בטיפול דוגמת טיפול פסיכודינמי בהורות שואפים לראות, לגלות, להרגיש ולהבין. במקרים אלו, נכון לא להקל ולא להגביר, אלא לשהות, לעבד, לבצע תהליך של working through בחוויות שמהן נובעות תחושות קשות, ובהן אשמה. רגש כואב יכול להיווצר בגלל הזדהות עם הילד הפנימי, אירועי חיים, פערים בין ציפיות להתנהלות חיים בפועל ולכוחות למימוש השאיפות ועוד.

ההתייחסות לשאלה האם נמליץ לבעל המלאכה, או המטופל הזוגי, להשתמש באשמה מעניינת אך מחטיאה את הנקודה. המטפל עשוי לפגוש שאלות של דימוי וערך, כפי שהציע לנו אריקסון במונחיו, תמות בציר של ההצלחה-כישלון או חריצות כנגד נחיתות. דהיינו, השלב הרביעי בשמונת שלבי התפתחות האדם לפיו (אריקסון, 1976). אולם לעניין התעוררות רגשות האשמה רלוונטי יותר השלב השלישי של מודל זה. אריקסון

אם רק ירצה בכך מספיק. אנו מתייחסים להתפתחותו של ילד כתוצר של מכלול גדול של גורמים ובהם גם המודלים שאליהם ייחשף, התקשורת והיחסים שיהיו לו עם הוריו ועם שאר בני משפחתו. להורה, האב או האם, כמובן השפעה משמעותית, ישירה ועקיפה, על מכלול זה. לכן, ככל שתהיה אי הלימה בין רצוי (האני האידיאלי) לבין הנתפס כנכון, ההורה המודע, באופן טבעי, עשוי לחוש אשמה. ההורה, מבחינתי, ככל שניתן לעשות זאת, הוא שותף למטפל בתהליך הטיפולי (ישי ואורן, 2006; אורן, 2015). הוא עשוי להביע אשמה בגלל

דברים שעשה או שלא עשה, דבר שעשוי להעלות במטפל דילמה באיזו גישה לנקוט. האם יש צורך להרגיע או להפחית אשמה? פעמים כן (למשל במקרה שבו ההצפה של האשמה אינה מאפשרת התקדמות), אבל לשיטתי לא באופן גורף כמטרה. כפי שהביע בזמנו עוד פרויד (2002), לא כל חרדה יש צורך להרגיע מיד. להפך, לא אחת חשוב להיעצר ולהתעכב בכדי לנסות ולהבין מה עומד מאחוריה. הרגעה או פיצול האדם מאשמתו, עלולה להיות סוג של התחמקות מהסתכלות אמיתית שתוביל להבנה ובעקבותיה לשינוי. במקרי קיצון, האשמה היא שיקוף של פגיעה או הזנחה ממשיים.

כאשר אני נפגש עם אנשי צוותי שירותים חברתיים

ושירותי בריאות הנפש, הם מעלים לא אחת את הדילמה איך אפשר להכיל את ההורה הפוגע כאדם, והאם נכון לשאוף להימנע מלהיות בעמדה שיפוטית, כאשר יודעים שהורה זה פגע או פוגע פגיעה של ממש בצאצאיו?

ברנט טוענת כי רצוי לשאוף "לשחרר" את ההורה מתחושת אשמתו, ובכך אנחנו חלוקים בדעותינו. אשמה בהורות היא מבחינתי סוג של חוויה רגשית שרצוי לעבוד איתה בהתאמה לצורכי המטופל. אינני רואה מטרה עקרונית, לא בעידודה ולא בהרגעתה. אין צורך. כבני אדם אנחנו חווים כעס, בושה, עלבון, שנאה, קנאה, בדידות, אדישות ועוד רגשות שאינם נעימים או רצויים. כאדם וכפסיכולוג הפועל מתוך תפיסות שאפשר להגדירן באופן כללי כדינמיות וכאקזיסטנציאליסטיות אני רואה בכל אלה רגשות טבעיים שרצוי ללמוד לא לפחד מהם או לנסות להתעלם מקיומם. אפשר לטעון שיש משום שיפוטיות בעצם הניסיון לקבוע לאדם אם "אשם" הוא או "לשחררו מאשמה". מעבר לכך, זרמים מסוימים בפסיכולוגיה עושים עוול בהעבירם מסרים שלי: "הכול בסדר, תהיה אתה

חוייה או תחושה של אשמה,
לתפיסתי, נלווית לאחריות
שבגידול ילדים. זו אינה
תקלה התפתחותית שיש
להעלים, אלא רגש כשאר
הרגשות האנושיים
שהם חומר הגלם שהפסיכולוג
עוסק בהם כלחם חוקי

פינת ההורות

ומסביר זאת בפרק על סגנונות הורות ומאפייני הורות שונים (שער ראשון, פרק חמישי). בפרק "אסטרטגיות הצטרפות לפי סגנונות הורות" קיים ניסיון לחיבור סגנונות ההורות של באומרינד למודל של ניוברגר (שער שלישי, פרק עשרים ושישה). שם מוצע למשל כי בהתייחסנו להורה ברמה האנליטית התייחסותית "תפקיד המטפל הוא בעיקר תמיכה ושחרור מרגשות אשמה" (אורן, 2015, 241-242). בייעוץ ובהדרכה לעתים יש מקום להרגיע אשמה אם הערכת המטפל היא שסף החרדה גבוה מדי ומפריע לעבודה וליצירת שינוי, אך לא ככלל. ההתערבות תהיה בהתאם למשמעות האשמה ולתפקידה במבנה הנפשי של ההורה ולתהליך הטיפול שאותו בוחר המטפל להוביל ביחס לכך.

ההבדל הרחב יותר בין הגישות המוצגות כאן הוא בהתייחסות הפילוסופית אולי, לרגשות בכלל. אנשים מעדיפים רגשות כמו: חמלה, אהבה, שמחה, והוויות כגון אופטימיות, התפעלות, נחת ועוד. אבל בחיינו יש קוטב שני ובו עצב ושנאה, ניכור, אשמה, בושה וקנאה. יש שיטענו שאלו רגשות חיוניים לקיום ויש להם היגיון משלהם (לזרוס ולזרוס, 2001; וינטר, 2012), אבל השאלה המרכזית היא: מה לעשות איתם ברמת הפרקטיקה הטיפולית ומבחינת שינוי ועיצוב גישת החיים? האם לנסות לצמצם אותם? להעלימם? להדחיק או להדחות אותם? או שמא, כגישת מקורותינו, נקבל שהאדם חי עם הטוב ועם הרע ובאופן דומה נכון הדבר לגבי מכלול הרגשות. לקבל שהאדם השלם

מתמודד ולומד לשאת ולחיות עם רגשותיו, לא להתכחש אליהם. אין זה אומר בהכרח לקבל אותם או לפעול לפיהם (כגרסת התפיסה הפוסט מודרניסטית הבעייתית לטעמי שמצהירה "ככה אני מרגיש אז אי אפשר להתווכח עם זה"), אבל כן לקבל אותם כחלק מהשלם שהוא האדם, כי הוויה מלאה כוללת חוויית רגשות שונים, ולא דווקא את הנעימים שבהם.

מבחינת, הנחת הבסיס של המטפל היא שההורה שבא לטיפול עושה את הטוב ביותר ורוצה את הטוב ביותר עבור ילדו. את זה צריך לזכור תמיד ולהימנע מהמכשול האולי צדקני של המטפל שבא להציל או לחנך. כאשר מגיע לקליניקה הורה שמאשים את עצמו ("אני יודע שאני לא בסדר ובגלל שלא הקשבתי לו מספיק הוא כזה חסר סבלנות כיום"), לפעמים ההאשמה העצמית הזו היא הגנה מפני האשמה מבחוץ.

מתאר את העיסוק ביוזמה כנגד אשמה ומראה כיצד הילד בגיל הגן המגלה את התנועה, העשייה והפעלתנות ("הנמר הצוחק" במונחי פרייברג) ולצדן את ההבנה שביכולתו להזיק ולפגוע. הילד העושה מגלה זאת מול העולם. המבוגר המגדל ילד משלו, עשוי ביתר שאת לחדש את תחושת האחריות בהורות אל מול הילד והילדה שבחר להביא לעולם שבו תחושות חוסר אונים לגבי מה שקורה להם ואיתם הוא חלק מהוויית היומיום. בשדה הזוגי, בניסיון להתייחס להשוואה שיצרה הכותבת, התאוריות של ליון אדלר ופרום יתאימו יותר. ביחסים אינטימיים ההתמודדות עם תמות של התמזגות

כנגד היבלעות ורגש הבושה שכיחות יותר מאשמה. מול בן הזוג התסכול, ההאשמה, הכעס והציפיות מהאחר המשמעותי עשויות לבלוט בהרבה מאשר תחושת אשמה על שעשיתי או החמצתי עם ילדי או כלפיהם. אשמה היא תחושה לא נעימה בכלל ובגידול ילדים בפרט. כמו שמנסחת זאת למשל פרייברג בספרה "השנים המופלאות" (1974), הורים רבים נבוכים וחשים אשמה כי גרמו לילד להרגיש אשמה, ויחד עם זאת הרי שרגש האשמה הוא הבסיס לחלק מהתפתחות המוסר וגם היכולת לשליטה עצמית וויסות עצמי. רגש אשמה בכוחו לשרת שליטה חברתית או לגרום לריצוי, אך זו אינה סיבה לנסות למחוק או לפצל אותו מהחוויה. בובר, כרבים אחרים, התייחס לאשמה כבסיס לתיקון ביחסים וכבסיס אפשרי לתיקון פנימי (בובר, 1962). אשמה אינה רגש אהוד על ידי רובנו ויחד עם



זאת היא בהחלט עשויה להיות מניע חיובי. האם הורה החש אשם אכן אשם בדבר מה? כשילד אומר "אבל אבא ניסיתי להיעזר בך ולא היית שם", כשהורה מרגיש שאינו נהנה בחברת ילדו או אינו מלמד אותו דברים חשובים, שאתמול כעס עליו או השפיל אותו במקום לחזק אותו. כשילדה שאומרת לאמא "תמיד אמרת לי לסמוך ולהאמין ברצון הטוב של אנשים אז איך יכולתי לדעת שיפגעו בי?" משפטים כגון אלו מותירים את ההורה לא אחת בתחושת אשמה מובנת ומבוססת נוכח אירועים בחיי היומיום. רגשות כמו אהבה, התכוננות לעשיית טוב, חינוך לערכים ונתינת מודל עומדים כמצפן לצד הרגשות הכואבים המתעוררים לא אחת בעקבות האחריות הכרוכה בהורות. ללא אשמה, כמובן, נוח יותר. בספר אני מתייחס לאשמה גם כרגש שאנו משלמים כמחירה של הורות מודעת (שער ראשון, פרקים שני ושלישי)



לסיכום - רגשות כואבים מלווים הורות ולא אחת הם מקור הפנייה של הורים להדרכת הורים או לטיפול בהורות. אשמה וחוסר אונים הם מחומרי הגלם של העבודה הטיפולית בהורות לסוגיה. לשאוף לעמדה לא שיפוטית פירושו של דבר לשמוע ולהקשיב באמת ולהיזהר מליצור "שיח של כאילו" שיש בו מוטיבים של הכחשה. "העדפה לגישה שמעודדת" היא אסטרטגיה שנכונה לייעוץ ולהדרכה, אולם בטיפול בהורות יש נתינת מרחב לנגיעה בכאב הרגשי שנושא ההורה. יש להתאים לאבות ולאמהות שאנו פוגשים התערבות מותאמת לאפיים ומתחשבת בעולמם הרגשי. בטיפול פסיכודינמי בהורות (PPT), המיועד עבור בוגרים שהורותם מלווה קשיים רגשיים נמשכים כלפי עצמם בהורות או כלפי ילדם, ברור שההשתתפות ברגשות קשים היא חלק מתהליך הריפוי ושלב בו. עוד על הפעלת מודל טיפולי זה ודרכי התערבות נוספות, בספר עצמו.

במצבים אחרים, זהו שיקוף של מצב לא אופטימלי. כך, למשל, אם אשמת ההורה היא בהיעדר זמן עבור ילדיו והוא בתהליך של הדרכת הורים, ייתכן שהמשימה הנבחרת שלו תהיה לשחק שעתים השבוע משחק משמעותי עם ילדתו. עם אשמה מסוג זה ייתכן שעדיפה עבודה התנהגותית וקוגניטיבית, של שינוי תפיסה. בסוגי אשמה אחרים אעדיף עבודת עומק שפירושה ניסיון להבין מאיזה רקע של ציפיות, משאלות, חסכים וחוויות חיים צמחה. תהליך ההכרה, הגילוי, החיבור, ההבנה, החייאת הרגש הכרוך בתחושת האשמה ובהתהוותה עשוי להוביל להתקדמות ושינוי השחזור. עם הורה ששונא לשחק עם ילדו, אפשר לבדוק איך להתגבר על כך, וגם להעביר מסר "אז אינני הורה משחק וזה גם בסדר" ולעבוד על השלמה. במקביל אפשר לבדוק מה קורה לו עם משחק בכלל ועם ילדו בפרט. מהלך זה של גילוי ועיבוד עשוי להביא ללמידה ולהגברת האותנטיות ביחסים. אחר כך, יבחר אם לשחק עם ילדיו אם לאו.

מקורות

1. אדלר, א' (1984). אתה וחיך, המכון ע"ש אלפרד אדלר: תל אביב.
2. אורן, ד' (2015). הורות במחשבה שנייה - להיות הורה - רגשות, מחשבות ומעשים. הוצאת פרדס: חיפה.
3. אריקסון, ה"א (1976). "שמונה שלבים של האדם". ילדות וחברה. תרגם אורי רפ. הוצאת ספרית הפועלים. פרק 7, 187-196.
4. בובר, מ' (1962). אשמה ורגשות אשמה. מתוך פני אדם - בחינות באנתרופולוגיה פילוסופית, מוסד ביאליק: ירושלים. 188-218.
5. ברנט, א' (אוקטובר, 2015). האשמה עצמית בהורות. פסיכואקטואליה.
6. וינטר, א' (2012). רגשות רציונאליים: איך הרגש מצליח במקום שהשכל נכשל. כנרת, זמורה ביתן: אור יהודה.
7. יבלון, י' (2008). הסיפור הטיפולי - קצר אך לא מקוצר, טיפול דינאמי קצר מועד. נדלה מאתר שפ" משרד החינוך. <http://cms.education.gov.il/NR/rdonlyres/BEF76EC0-EF95-4698-863A-6F59758021BC/90205/hasipurhatipuly.pdf>
8. ישי, ר' אורן, ד' (יולי 2006). "הורות חסומה - הורות ממומשת" - על הורות כמעשה יצירה ועל תרומתה של הדרכה דינמית באוריינטאציה פסיכואנליטית להורים. שיחות, כרך כ' (3).
9. לזרוס, ר', לזרוס, ב' (2001). רגש והגיון: להבין את הרגשות שלנו. זמורה ביתן והוצאת אוניברסיטת חיפה: חיפה.
10. פרויד, ד' (2002). הטיפול הפסיכואנליטי. מתוך סדרת: פסיכואנליזה. תרגום מגרמנית: ערן רולניק. עם עובד.
11. פרייברג, ס' (1974). השנים המופלאות - בעיות הילדות והטיפול בהן מיום היוולד הילד עד גיל בית הספר. מאנגלית: אליהו פורת. ספריית הפועלים: מרחביה.
12. קלארק, ד' (2007). צר לי, אתה בריא - מתח נפשי: המחלה הסמויה מן העין. מאנגלית יהודה בן-מוחה. הוצאת פוקוס: רמת גן.
13. Oren, D. (2012). Psychodynamic parenthood therapy: An optional concept for therapeutic work with parents and parenthood. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. (CCPP), 17 issue 4 October 2012. p. 553-570.