

שש ליישנים נאורים

המינוי הבלתי חוזר שקיבלנו כהורים מאפשר לנו לקבוע כיצד תיראה תמונת עולמם של ילדינו: החל מהקניית הרגלים ועד התחום הרגשי. הם תלויים בנו - אנחנו שולטים בחייהם, ולעתים - משתלטים עליהם לגמרי. גלית לוי בדקה את הדינמיקה של יחסי השליטה בין הורים וילדים, ומביאה מסקנות מרתקות



מאת: גלית לוי איר: אורלי קיים

השאלה המטרידה היא, היכן עובר הגבול בין עיצוב וחינוך לבין שליטה?

רוני פרישוף: "הגבול הוא באמת מאוד דק וגם תלוי תרבות. מצד אחד, קיים התפקיד ההורי של חינוך והדרכת הילד. אבל כשהילד נעשה מעין רכוש ולא נתפס כפרט עם זכויות, וכאשר ההתנהגות ההורית אינה מכוונת כי אם קובעת ומכתיבה, למעשה איבדנו את תפקידנו כמדריכים והפכנו לשליטים. בעיני, התפתחות טובה היא זו שבה הילד לומד לגלות את עצמו, בהנחה שיש לכל אחד 'אני אמיתי' שלו, וה'אני' של הילד שונה משל ההורה".

ובכל זאת, כשמדובר בתינוק קטן שזה עתה נולד ועדיין מתקשה להציג את העדפותיו, וכל כולו תלוי במבוגרים שסביבו שלוקחים אותו, מלבישים אותו ומאכילים אותו, איך לא נופלים ב"פח" השתלטנות?

"הורה בעל אופי שתלטן תמיד יהיה כזה. כשמדובר על תינוק קטן, השתלטנות מתבטאת בהנקה שלא לפי צורכי התינוק, בזמנים קבועים שנחיים לאם, או בהשכבה לישון לא לפי הצורך שלו, בשעות שאינן מתאימות לו ובצורה נוקשה ולא מתפשרת".

וכשהילדים גדלים קצת היכן עובר הגבול בין הצבת גבולות לבין שליטה? למשל בין קביעת זמן שינה, משך הצפייה בטלוויזיה או כמות הממתקים - כמסגרת כללית לפיה מתנהל אורח החיים בבית: הרי יש ילדים שיצפו במשך חמש שעות בטלוויזיה, ויעדיפו לאכול רק את הממתקים - אם ניתן להם להחליט לבד.

"גבולות, בשונה משליטה, תורמים להתפתחות הילד. ילד צריך גבולות ומסגרת. למעשה השאלה שצריכה להנחות אותנו היא לטובת מי נועדו הכללים והמסגרת. כלומר האם מטרתם לשמור על בריאות הילד, על תפקודו וכיוצא בזה, או שזה משרת את הצורך שלנו לקבוע לו. האם החוקים או הגבולות משרתים גם את הילד, או שנועדו להיות מענה לצרכים של ההורים בלבד".

פרישוף מבחינה בין שליטה ברמה ההתנהגותית המתבטאת בתחומים כמו אכילה, לימודים, השתוללות או צפייה בטלוויזיה, לבין שליטה רגשית ומחשבתית. הורה ששולט בילדו מבחינה רגשית, ינסה להשפיע על רגשותיו ומחשבותיו של הילד: הוא ינסה להשפיע עליו לשמוח גם כשאינו שמת, לא להיעלב - דווקא כשהילד נפגע מאוד. 4

מיתולוגיה היוונית מספרת על אפרודיטה, אלת האהבה, שהייתה שולחת את בנה קופידון כדי שישלח את חציו בלב האוהבים. כשמצא קופידון את אוהבתו פסיכיי, קינאה אפרודיטה באהובתו של בנה ועשתה ככל יכולתה כדי להפריד בין השניים. היא נקטה תחבולות שונות ואפילו כלאה את האוהבים. אמהות שתלטניות ורעות פורסו גם סיפורי עם רבים: החל מאמה החודגת של סינדרלה שקבעה לבנותיה מה לעשות, מה ללבוש ומה לומר, דרך האם הרעה בסיפור שלגיה. גם אבות שתלטניים לא חסרים בספרות האגדות והמיתולוגיות: מי לא זוכר את אביה של רפומל שכלא אותה במגדל הגבוה מתוך רצון לא מודע להיות היחיד בחייה? הורים שתלטניים היו כאן, כנראה, מאז ומעולם.

האם אנחנו הורים שתלטניים?

כמובן שלא.

ובכל זאת, מהי הורדת שתלטנות?

הורה שתלטן הוא זה שמנסה לשלוט בעולמו של הילד ובהיותו שלו, ומקשה עליו לגלות בעצמו את רצונותיו והעדפותיו. רוני פרישוף, פסיכולוגית קלינית, מסבירה: "הורות שתלטנית מתבטאת בניסיון להכתיב לילד מי הוא יהיה וברצון לעצב את התנהגותו, ערכיו, הרגליו והטעמים שלו. הורים שתלטניים מבקשים לקבוע בנושאים רבים, החל מצורת הלבוש, סוגי האוכל ותכניות הטלוויזיה, דרך העולם הרגשי ועד בחירת הברים, פיתוח תחביבים ותחומי עניין".

מראה מראה שעל הקיר

ועכשיו שוב: האם אתם הורים שתלטניים?

עם יד על הלב: האם מעולם לא ניסיתם לגרום לילד שלכם לאהוב עגבניות ולא שוקולד? האם לא ניסיתם להשפיע על הצפייה שלו בתכניות הטלוויזיה? האם לא הזמנתם הביתה את החברים שאתם אוהבים מהגן, וביום שבתכם הזמינה את "הילדה המעצבנת ההיא", לא אמרתם "אולי ביום אחר?"

כולנו "הורים מודעים", כך לפחות אנחנו נוטים להגדיר את עצמנו. אנחנו מודעים לחשיבות שיש לנו בעיצוב וגידול הילדים שלנו.

▶ לאהוב את אחיו הקטן, דווקא כשהוא כועס. לא לקנא, לא להתבייש וכיוצא בזה. הורה שתלטיף עלול לתעל את תחומי העניין והתחביבים של ילדו לתחומים שבהם הוא מעוניין, וכך ילד שדווקא מתעניין בספורט, עלול להיות מתועל על ידי הורה שתלטיף לכיוון ריאלי יותר.”

פרישוף טוענת שהשליטה הרגשית והמחשבתית סמויה ומסוכנת מאוד. “חשוב מאוד שהורים יהיו מודעים לקיומה של שליטה כזאת. ילדים זקוקים ללגיטימציה מלאה לפתח עולם רגשי ומחשבתי מיוחד להם, גם אם אינו נוח או חופף לעולמם של ההורים”. ואם צריך לחנך ולכוון ברמה רגשית ומחשבתית, היא מוסיפה, רצוי לעשות זאת באמצעות שיחות פתוחות, שיתוף והתייעצות, ולא באמצעות הכתבה או כפייה.



פרישוף: “ילדים שחוו הורות שתלטנית לא גדלים להיות הם עצמם. חלקם מורדים, חלקם נכנעים, אבל בסופו של דבר, נשארת אצלם דינמיקה מסוימת שקשורה בשליטה”

נפרדות – אנחנו יודעים שהתקופה הראשונה בחייו של התינוק מאפיינת את הקשר שלו עם אמו כסימביוטי. האמא חווה את הילד כחלק ממנה וכחמשך שלה. במהלך חמש השנים הראשונות לחייו, ככל שהתינוק גדל ומפתח יכולות מוטוריות וקוגניטיביות, הוא הולך ונפרד מאמו. כשעולה אצל הילד הצורך הפסיכולוגי בנפרדות שמתבטא בשלב הראשון ביכולת הפיזית שלו להתרחק ממנה, האמא, או ההורה, צריכים להבין ולאפשר את זה. לתת לו להתרחק ולאפשר לו לחזור כשהוא זקוק לתדלוק רגשי. אמהות חסרות ביטחון שחוות חרדות נטישה או בדידות, עלולות לא לקבל את תהליך הפרידה ולהתקשות לקבל את האישיות הנפרדת של הילד.

במקרה כזה הן עלולות לפתח התנהגויות שתלטניות כדי לשמר את הסימביוזה בינן לבין הילד.”

כדוגמה נוספת נותנת פרישוף את השלב שבו בני השנתיים מתחילים להגיד “לא”. “אמירת ה’לא’ היא חלק מהצורך של הילד בנפרדות. אמהות שיש להן קושי עם ניסיונות הנפרדות, ישתדלו להכניע את ה’לא’ ולומר, למשל: ‘אני יודעת שאתה רעב עכשיו ורוצה לאכול את הפסטה או לשחק עכשיו בכדור או ללבוש את החולצה הכחולה’.” התנהגות שתלטנית יכולה להתפתח גם כתוצאה מתחושה מוטעית של אובדן מקומו בעולמו של הילד, מסבירה פרישוף. למשל, אמה שהתחילה לפתח התנהגויות שתלטניות כפיצוי על התחושה שאיבדה את חשיבותה בעיני ילדה כשזו התחילה לבקר במעון. “יש הורים שנוקטים בגישה שתלטנית מתוך תפיסה שהילד נתון לסמכותם. דווקא הזירה ההורית היא המקום שלהם להפגין שליטה בעוד שבמקומות אחרים, בעבודה למשל, הם נתונים להשפלה מצד מישהו אחר.”

למעשה את אומרת שהתנהגות שתלטנית יכולה להופיע כסוג של פיצוי. מתי היא פשוט תוצאה של לחץ וחרדה? “אכן, התנהגות שתלטנית היא דרך להתמודד עם חרדות. בחיים שלנו יש הרבה מצבים של חוסר שליטה וחוסר ודאות. התנהגות שתלטנית יכולה לנוע מניסיון להגנת יתר. במקרים רבים היא

למה הורים נעשים שתלטניים

פרישוף מסבירה שהורים שתלטניים יכולים לעשות זאת בדרכים סמויות וגלויות. למשל, על ידי התנהגות נוקשה, או משטר של חיזוקים, פרסים ועונשים. “זוהי התנהגות שתלטנית גלויה, שמעצבת את העדפותיו והתנהגותו של הילד באופן ישיר ומופגן. שליטה סמויה יכולה להתבטא בהתניית אהבה. כלומר, כשהורה מפגין אהבה רק כשהילד מביא ציונים טובים או משתתף במשחקים שאהודים בעיני הורה. שתלטנות סמויה היא למעשה מניפולציה רגשית מסוכנת והרסנית לילד.”

שתלטנות נלמדת ונרכשת ב”ירושה” בצורה ישירה או בהיפוך. מאחורי כל הורה שתלטן, אומרת פרישוף, ישנה סבתא (או סבא) שתלטנית. במילים אחרות, ילדים להורים שתלטניים נעשים, במקרים רבים, להורים שתלטניים. “האפשרות השנייה היא שגיבו דווקא בהיפוך, כלומר יעברו לקיצוניות שנייה המתירה חופש מוחלט, ללא כל ניסיון לעיצוב והדרכה. בסופו של דבר, גם לדפוס זה יש מאפיינים שתלטניים, גם אם לכאורה זה לא נראה כך”, מסבירה פרישוף.

מדוע הורה נעשה שתלטן?

“סיבה אחת יכולה להיות מתוך קושי של ההורה בהיפרדות או

איך לא ניפול בפח השתלטנות?

רוני פרישוף מסמנת את כל הבורות הקטנים שבהם נופלים הורים שתלטניים:

בקלות את נושא בית הספר. להישאר הורה ולא מורה. לכוון את הילד למקומות שבהם הוא מתעניין. שליטה מוגזמת בתגובי למידה והחייפה הקקה ללימודי קריאה וחישובן. מקלקלת את כל הנאות הלמידה והגילוי. **ניל ההתבוננות** – מי שיוזי יסודות טובים בין גבולות מכילים ומאפשרים לבנו הרופש לילד, יצלה גם את השלב הזה. שווה לזכור על שליטה בטווח הקצה. למען יחסים טובים בטווח הארוך.

לילד את הנפרדות בקצב שלו, לאפשר לו להגיד “לא” ולהביע מתאה. לכבד את החצון שלו לחשוב אחרת. **ארבעת מש** – שלב אדיפלי ונוטייה של הילד להורה בן המין השני. האתגר של ההורה לאפשר את התהליך, למהול על כך שאינו נשוא אהבתו הראשונה של הילד שלו. בהמשך, התחבבות עולמו הפנימי של הילד ומתן אפשרות מצד ההורה לילד בעיבוד ההתנהגויות שלו בחברה. למשל, לא לדחוף אותו במסיבות הנוכח לעשות כמו כולם, אם הוא חש ביישנות. **ניל שש** – האתגר של ההורים בשלב הזה הוא לקחת

ניל שנהינותיים – הוויה טובה בגיל הזה היא הוויה מותאמת ורגישה לצרכים הפיזיולוגיים של התינוק. האכלה ושוק, משחק והרגעת. בהתאם למה שהתינוק משדר, ולא בהתאמה לקוח זמנים נוקשה וחיצוני. לא לדחוף אוכל או מוצץ “כי מפרע לנו הבכי או שזו שעת האוכל עכשיו”.

ניל שלוש – חינוך לתרגילי ניסיון מוזהב וזה להפעלת שליטה שפדאי להימנע ממנה. למשל, לא לשלוח את הילד לעשות פיפי ולהגיד לו “תעשה עכשיו” או להושיב אותו על הסיר בזמנים קבועים. יש לאפשר

שלטון זוגי

לפחות בסיפורי העם, לצד כל מלכה שתלטנית יש מלך פסיבי שנופל ברשת המניפולטיבית שלה. מה קורה לשתלטנות בהקשר הזוגי? "בהקשר הזוגי מי שחלש ומקופח ביחסים הזוגיים עלול לפצות את עצמו בניסיון שליטה על הילדים. מי שחלש בזוגיות, עלול להיות מגונן מאוד כלפי הילדים עד כדי כך שלא ייתן להורה השני להתקרב, מתוך תחושה מוטעית שאין מקום לעוד מישהו בחיי הילד".

ילדים שחוו הורות שתלטנית יהפכו להיות הורים שתלטיניים?

"ילדים שחוו הורות שתלטנית לא גדלים להיות הם עצמם. חלקם מורדים, חלקם נכנעים, אבל בסופו של דבר, נשארת אצלם דינמיקה מסוימת שקשורה בשליטה, והתפתחותם מתרחשת סביב הציר שנוגע בתגובה לשליטה: האם הם תלתיים או עצמאיים? האם הם כנועים או סימביוטיים?"

האם שתלטנות של הורה תשפיע לשלילה דווקא על ילד בן המין השני. כלומר, אמא שתלטנית תשפיע מאוד על בנה?

"בנות ובנים מגיבים אחרת לקשר הסימביוטי שלהם עם האם. אמא היא מושא הזדהות של הבת כי הן מאותו המין. בן צריך להחליף את מושא הזדהות שלו מאמא לאבא. כשהאם שתלטנית כלפי בנה, היא עלולה לאכוף עליו התנהגויות רכות ועדינות כשלה ולחבל בקשר שלו עם האב".

ומה לגבי יחסי שליטה בין אבות ובנים?

"היחסים בין אבות ובנים נועדו לשמר סדר חברתי פטריאכלי. אבות רבים ידחפו את ילדיהם להתנהגות גברית סטריאוטיפית: 'מה אתה בוכה כמו בת?' ביחסי אבות ובנות יש לפעמים שליטה רגשית או דיכוי רגשי, אבל בדרך שמשמרת את ההבדלים המגדריים שבין שני המינים".

גם בין אמהות לבנות, מסבירה פרישוף, יכולות להיות השפעות הרסניות להתנהגויות שתלטניות. "אמא שמתנהגת בשתלטנות כלפי בתה, מפריעה לה לגבש זהות נשית נפרדת בזכות עצמה".

אמנם פתחנו בהצהרה ש"מה פתאום, אנחנו לא הורים שתלטיניים", אבל אם גילינו בעצמנו משהו מהסימנים שמנית, האם נוכל לתקן? "למרות שלהתנהגות שתלטנית יש כאמור שורשים פסיכולוגיים עמוקים של חרדות, בדידות וחוסר אונים, הדרכות שניתנות היום

▶ תלויות תרבות. מבחינה תרבותית שליטה היא דרך להתמודד עם תחושת חוסר אונים של הרבה הורים כשאינם מצליחים לשים גבולות. בדור שלנו יש ניסיון לעבור למבנה משפחה לא סמכותי. לעומת זאת, משפחות רבות עוברות לקוטב השני שבו מתפרקים כל הגבולות ונוצרת אווירה כאוטית של מרידה בדור ההורים. לפעמים להורים לא ברור מה המעמד החדש שלהם במשפחה הלא



סמכותית, והם מנסים להחזיר לעצמם את הסמכות בדרכים של שתלטנות. זה אמנם נחוזה על ידם בניסיון של שליטה, אבל למעשה זה קורה משום שאיבדו שליטה ואינם יודעים לנהוג אחרת".

סיבות נוספות שגורמות להתנהגות שתלטנית קשורות בדימוי העצמי של ההורה. הורים בעלי הערכה עצמית פגועה, עם אישיות נרקיסיסטית (אישיות שמרוכזת בעצמה), עלולים לחפש את ההשתקפויות של עצמם בילד שלהם. הם מנסים לגרום לכך שהילד יהפוך להיות מעין "שיבוט" שלהם, למשל, יפנה לתחביבים וקריירה כמו של האב. במובן הזה הילדים משמשים להורים כלי לחיזוק הדימוי העצמי ("הנה, הילד שלי מוכשר בדיוק כמוני...").

במקרה ההפוך, הורים שולטים בחיי ילדיהם במטרה להגשים דרכם את כל מה שלא הצליחו להגשים בכוחות עצמם. ניסיון השליטה שלהם מונע על ידי הפחד שילדיהם יהיו דומים להם. הם מבקשים ליצור היפוך גורלות: שהילדים ילמדו פסנתר, יהפכו למנהיגים חברתיים או לפרימות בלרינות. הורים כאלה מציבים לילדיהם מטרות גרנדיוזיות.

"למעשה", חוזרת ואומרת פרישוף, "הורים שתלטיניים מתנהגים ברכושנות ובתוקפנות עם הילד. ההתנהגויות האלה אינן רעות במכוון, כמו שגוטים לתאר את האמהות הרעות והשתלטניות בסיפורי העם והאגדה. אבל חשוב שכל הורה יבחן את ההתנהגויות שלו ביחס לילדו ויעשה חשבון נפש במקומות שבהם הוא מפעיל שליטה מוגזמת".

האם לא ייתכן שמרוב פחד להיות שתלטיניים, הורים יובילו את הילד להתנהגות אנרכית ומוגזמת?

"נכון שפחד משליטה עלול להוביל להתנהגות פסיבית ולאנרכיה. זה הצד השני של אותה המטבע. התנהגות כזאת לא מאפשרת לילד מסגרת תומכת.

מתירנות יתר אינה מסייעת ליצירת יחסים טובים יותר עם הילד כי היא מבלבלת אותו. צריך לנסות למצוא שביל ביניים שיעזור לילד לפתח דרכי חשיבה, כך שיוכל בסופו של תהליך הגידול לבדוק בעצמו מה נכון עבורו".

"גבולות, בשונה משליטה, תורמים להתפתחות הילד. ילד צריך גבולות ומסגרת. למעשה השאלה שצריכה להנחות אותנו היא לטובת מי נועדו הכללים והמסגרת. האם הם משרתים גס את הילד, או שנועדו להיות מענה לצרכים של ההורים בלבד"



להורים יכולות לעזור בהפחתת התנהגויות שתלטניות ובהבנת הצרכים שלנו כהורים. השאלה שתעמוד במרכז היא אם אנחנו נותנים לילד שלנו להיות מי שהוא, או מפעילים עליו לחץ על מנת שיהפוך להיות מי שאנחנו רוצים שיהיה בגלל הצרכים שלנו".