



ד"ר הדר ברנט פרידלר
וד"ר אילן טל

מנטליזציה הורית

הילדה שלך כל הזמן נדבקת אלייך והיא ממש "קרצייה"? הבן שלך מנדנד כל הזמן "וחופר"? יש לכם בבית אולי ילד "נודניק"? "עצלן"? "מפונק"? אם הילדים שלכם עולים לכם על העצבים ברמה שאתם מאבדים שליטה ומכנים אותם בשמות כדאי שתכירו את המילה - מנטליזציה, שהיא היכולת להבין את ההתנהגות דרך העולם הפנימי: קריאת הכוונות, הרגשות והמחשבות שהניעו להתנהגות המסוימת

או איך בדיוק ההבנה שמתחת לכל אמירה ביקורתית מסתתרת דאגה הורית, אמורה לעזור לנו לצלוח את אתגרי היומיום עם הפעוט הגדול? על אף שתגובות ואמירות שכאלה הן חלק בלתי נפרד מההורות ולמעשה מכל קשר אנושי קרוב ואמיתי, כאשר הן מופיעות בתדירות גבוהה הן מובילות לכך שאנחנו פוגעים בילדינו ובעצמנו, מגדילים את המרחק הרגשי בינינו לבינם ומאירים את עצמנו ואת ילדינו באור שלילי הפוגם בקשר.

אלה רגעים קשים, בהם חשוב ככל האפשר לעצור רגע ולזכור: לא כל דבר הם עושים "לנו" או "נגדנו". אלו הילדים שלנו, הרבר שהם הכי זקוקים לו בשנותיהם הראשונות וגם לא מעט לאחר מכן, הוא הקשר עמנו, התלות שלהם בנו היא מוחלטת. איזה אינטרס יש להם "לעשות לנו דווקא" ולייצר מצבים בהם במקום האישור שלנו, התמיכה, המבט האוהב והחום, הם זוכים לכעס, אכזבה ואמירות ביקורתיות?

"הוא לא אוכל לי", "איזו ילדה נודניקית", איזה ילד עצלן". אמירות כאלה שכיחות וטבעיות מאוד בקרב הורים. אצל חלקנו הן נותרות בלב ואצל חלקנו הן מושמעות לילדים. מתחת לאמירות אלו קיימת תחושות שמאפיינות באופן טבעי את ההורות: מצוקה רבה, דאגה, פחדים, רגשות אשמה ותהייה לגבי תחושת המסוגלות שלנו כהורים.

גם כשהילדים גדלים זה ממשיך: "איפה טעינו... למה היא עושה לנו דווקא?", "איזו בכינית, רק מזכירים לה לעשות שיעורים והיא צורחת, מפונקת". אין עוררין שהמניע הראשי הוא הדאגה להתפתחות הילדה, להשתלבות שלה, הרצון העז שתגדל כמו שצריך וחרדה שמתעוררת עם כל הבעה של רגש שלילי או קושי.

רגעים של קושי, של סירוב והתנגדות הם רגעים שעשויים לעורר בנו את החשש שאנחנו הורים מתירנים מדי, שפינקנו את הילד, שהוא מנהל אותנו - "הרוודן הקטן", "הדיקטטור", שאין לנו או לו גבולות והצעד הבא יהיה להכריח, לאיים ולהעניש. אלה רגעים שבעת התסכול והעומס שלנו כהורים, אנו מתקשים לקחת מרחק קצר ולנסות לברר לעצמנו מה עומד מאחורי ההתנהגות של הילד, מה עובר עליו ומה מניע אותו ולבסוף גם אותנו.

רגעים של קושי, של סירוב והתנגדות הם רגעים שעשויים לעורר בנו את החשש שאנחנו הורים מתירנים מדי, שפינקנו את הילד, שהוא מנהל אותנו - "הרוודן הקטן", "הדיקטטור"

ד"ר הדר ברנט פרידלר, עובדת סוציאלית קלינית, מטפלת זוגית ומשפחתית, מרכז ד"ר טל
ד"ר אילן טל, פסיכיאטר מומחה, מנהל מרכז ד"ר טל



עצרו, חשבו

לאחר שהצלחנו לעצור, זה המקום להתחיל ולשאל: מדוע הוא נצמד אלי/ זורק את האוכל/ נושך/ צועק ועוד – מה קורה אצלו בראש? בלב? אילו רגשות ומחשבות נמצאות מתחת להתנהגות הזו? מתי זה התחיל? מתי זה קורה יותר ומתי פחות? מה קורה לי כשה קורה לו? האם זה מחזק את ההתנהגות או מחליש אותה? נסו לברר בכנות מה קורה שם לילדכם ומה קורה בקשר ביניכם כאשר הוא מתנהג כפי שמתנהג.

תהליך זה של תהייה לגבי ההתנהגות של הפעוט וההתנהגות שלנו נקרא רפלקטיביות הורית או מנטליזציה הורית. מנטליזציה היא היכולת להבין את ההתנהגות שלי ושל האחר דרך העולם הפנימי: אילו כוונות, רגשות ומחשבות הניעו להתנהגות המסוימת. פונגי, פסיכולוג בריטי (Fonagy & Target, 1997) הגדיר רפלקטיביות הורית כיכולת להבין את ההתנהגות שלי ושל ילדי במובנים של העולם הפנימי של כל אחד מאתנו – להבין את הקשר ביניהם ויחד עם זאת את היותם נפרדים.

נמחיש זאת באמצעות דוגמא מעבודתנו היומיומית עם הורים. בשיחה עם אם במצוקה שהתקשתה להתמודד עם הצורך של בתה להיצמד אליה וכינתה אותה "קריזייה", תהינו יחד מתי זה התחיל? מתי זה קורה יותר ומתי פחות? מה לדעתה הילדה מרגישה ברגעים שהיא נצמדת אליה? למה היא זקוקה ממנה? בנוסף, ביקשנו ממנה לשתף כיצד היא מרגישה כשה קורה. תהינו לגבי התחושות של האם עצמה, ולאילו רגשות ומחשבות קשורות תחושות אלו. התברר שבועיים קודם לכן נסעה האם בפעם הראשונה ללא הילדה בת השלוש לשלושה לילות והייתה אמביוולנטית לגבי נסיעה זו.

במהלך השיחה הנחנו כי כנראה ההצמדות של הילדה אליה היא ביטוי לגעוע, לניסיון שלה להחזיר לעצמה את הביטחון שאמא פה ולא נוסעת שוב. האם מצידה הייתה מוצפת רגשות אשמה על כך שאולי פגעה בילדה בכך שנסעה ובכל פעם שבתה נצמדה אליה, הייתה ממוקדת במצוקה שלה. הקושי של הילדה גרם לה להיעשות תובענית במהלך היום והלילה, רבר שגרם לאמא לתחושות מחנק, עייפות קשה ותשישות. במצב כזה, ככל ההורים, גם היא התקשתה להתפנות למצוקה של הילדה, להבין את מקורותיה ולהרגיע אותה. האם לא פגעה בבתה בכך שנסעה לברדה לכמה ימים, העובדה שהילדה מבטאת את הקושי מאפשרת לאם להיות שם עבורה ולחזק את הקשר ביניהם, לתמוך בה בעת הקושי ובו בזמן להעביר את המסר שלא נעשתה כאן פגיעה. זוהי הורמנות לחיזוק הקשר וההבנה ההרדית.

הקושי של הילדה גרם לה להיעשות תובענית במהלך היום והלילה, דבר שגרם לאמא לתחושות מחנק, עייפות קשה ותשישות. במצב כזה, ככל ההורים, גם היא התקשתה להתפנות למצוקה של הילדה, להבין את מקורותיה ולהרגיע אותה

כל אדם נולד עם היכולת לפיתוח המנטליזציה, אך היחסים המוקדמים בילדות עם ההורים מייצרים את ההורמנות להביא יכולת זו לידי ביטוי, לפתחה ולשכללה. יכולת ההורה לראות את הילד כישות ייחודית בעלת רגשות, צרכים וכוונות מאפשרת לילד לגלות את החוויה הפנימית שלו ולפתח את היכולת הזו בתוכו. ההורה מזהה את רגשותיו, צרכיו ועולמו הפנימי של הילד ודרך המחוות שלו, הפעולות שלו והתרגום המילולי שלו את חווית הילד, מסייע לילד לפתח זאת בקרביו.

החדשות הטובות הן שניתן לפתח ולשכלל את היכולת הזו לאורך כל החיים ואין בית ספר טוב יותר לכך מאשר ההורות עצמה. אנו מרבים לעודד הורים בכך שההורות היא קשר מתמשך, הילד יהיה הילד שלהם גם בעוד שעה וגם מחר ולכן תמיד יש לנו את האפשרות לתקן. הורות טובה אינה נמדדת ביכולת לדעת לקרוא את צרכי הילד בכל דקה ובכל רגע, אלא ביכולת להתבונן, לשער, לברוק ואם צריך לשנות ולתקן. כמילות השיר של אהוד בנאי, "אז תאמין שאם קלקלת אתה יכול גם לתקן, כן, כן".

זה המקום להצטנע ולהזכיר שמדובר בתהליך מתמשך ומורכב ובכל זאת, ניסחנו עבורכם כמה הנחיות, על קצה המזלג, שיסייעו לכם:

1. "הוא זקוק לי": הזכירו לעצמכם שהילד שלכם לא נגדכם, הוא זקוק לכם, בעיקר ברגעים בהם נדמה שהוא עושה "דווקא". גם כשאתם מגיעים לאסוף אותו מהגן והוא בוכה ולא אומר שלום, גם כשהוא נשכב באמצע הרחוב וצועק שאת, "אמא רעה", בדיוק כשעוברת השכנה שהיא התגלמות האמא המושלמת והרגועה... הזכירו לעצמכם, כמו מנטרה, שהילד שלכם כרגע נמצא במצוקה. הוא מבוהל עכשיו יותר מכך וזקוק לכם יותר מתמיד. אמירות קשות ברגעים אלה יחריפו את מצוקתו ולא יקלו עליה.
2. היו בלשים: היו סקרנים ונסו לתהות לגבי ההתנהגות של הילד שלכם, שאלו את עצמכם מדוע הוא בוחר לפעול בדרך מסוימת, העלו השערות וזכרו שהחוויה של הילד היא בהכרח שונה משלכם. מה שאתם חווים כ"דווקא" או כ"עצלנות" עשוי להתפרש עבור הילד כחוויה אחרת לגמרי. בררו אלו דברים בחייו של הילד השתנו לאחרונה, נסו לדמיין את צרכיו ואת נקודת מבטו, השתדלו להבין מדוע ומתי התנהגות מסוימת חוזרת, האם זה קשור לשלב ההתפתחותי בו הוא נמצא? נסו להיכנס לראשו ולנפשו של הילד שלכם.

3. אין הורות בלי רגעים קשים. אלה רגעים שיש להבין ולקבל, ולא רגעים שיש לשלוט בהם: לדוגמא, בקבוצת אימהות ותינוקות, אחת האימהות התקשתה להרגיע את בתה התינוקת שבכתה לאורך דקות ארוכות. כמנחה, נתתי מקום לקושי שלה ודיברתי על בכי בגילאים אלו שלא תמיד נמצא לו פתרון מירי ולעתים יש רק להתגבר על הקושי ולהכיל אותו. האמא, מצדה, שיתפה בתחושות שהיא אמא לא טובה משום שאינה מצליחה להרגיע את הבכי. עצם הדיבור על החוויה הרגיע את האם ואפשר לה להסתייע האם באם אחרת שהציעה לקחת לכמה רגעים את בתה בכדי שתוכל לנוח.

4. אמרו לילד במילים פשוטות את החוויה שלו כפי שהבנתם אותה: תנו מקום ולגיטימציה לרגש ולקושי: "אני רואה שקשה לך עכשיו, אולי כשאמא נסעה מאוד מאוד התגעגעת ואת מפחדת שאמא תיסע שוב. אמא כאן ולא נוסעת לשום מקום". על "השתתחות" בסופר בשל סירוב לממתק, הסבירו: "איזה כיף זה לאכול ממתק, אתה ממש אוהב ורוצה עוד ממתק, אבל אכלת כבר היום ולא אוכלים עוד ממתקים. בוא אעזור לך להירגע".

5. שדרו בתגובות שלכם מסר מבין ומרגיע ונסו להיענות לצורך הרגשי של הילד: אותו ילד בן שנתיים שמשטח על רצפת הסופר פועל כך, בין השאר, בשל סיבות נוספות מעבר לרצונו בממתק. הוא לא זקוק שנוותר וניתן לו את הממתק אך הוא כן זקוק להרגעה על ידי ההורה, להבנה של השלב ההתפתחותי בו הוא נמצא ולהבנת סערת הרגשות שלו. עם כל הקושי זה הזמן להתיישב לצידו ולהציע לו נחמה פיזית. אם הוא מסרב פשוט להיות שם לצידו עד שיוכל להתנחם בנו.

6. הרשו לעצמכם להתנצל, לשנות ולתקן: לא פעם קשה לנו לשלוט ברגשות שלנו ברגעים בהם נדמה לנו כי הפעוט מסרב בתוקף להקשיב לנו. אנחנו צועקים, זורקים לאוויר מלים בוטות ואז מתחרטים. התנצלות על צעקות אינה מהווה כניעה או ויתור אלא מודלינג (דוגמא אישית) לילד. הרשו לעצמכם להתנצל על מה שאמרתם ואיך שאמרתם, לא באופן מתרפס אלא מתוך מקום שלוקח אחריות, שומר על הגבול של מה שמקובל ומראה לילד שגם ההורה שלו לפעמים טועה אך הוא גם כאן, תמיד, כדי לתקן ולהתקרב מחדש. זכרו שישנם קשיים שאין להם מענה או פתרון מידי. רגשות שליליים וחוויות של קושי ומצוקה הם חלק טבעי מהחיים ובוודאי מההורות המודרנית: לעיתים עלינו פשוט להיות שם עם הילד ולהכיר בכך שלא תמיד נצליח להבין את המקור להתנהגות או את תגובתנו הסוערת אליה.

- ואם לחזור אל אותו שיר מופלא של אהוד בנאי, נסו לשרר לילד, "אל תפחד אתה לא לבד..." ותגלו שסערות רבות תשכנה מעצמן. זו הזמנה למסע אל הנפש של הילד שלכם. תיהנו מהדרך. ■