

מוגנות והמסתעף 15 – אל תפחד, האמנם?

מאת: יהושע ברמן.

להצטרף לרשימת התפוצה יש לשלוח מייל לכתובת: RBSA613@GMAIL.COM

"אמא, אני מפחדת!" כך אמרה הילדה, ככל הנראה כבת שש או כבת שבע, לאמא שלה. האמא הגיבה, "אל תפחדי. אין ממה לפחד."

לא, זה לא סיפור עכשווי, אלא שיחה קצרה ששמעתי לפני כשש שנים מהמושבים שמאחורי בעת המראה של טיסה. הילדה, כמו הרבה אנשים, נתקפה בפחד כשהרגישה שהיא כבר איננה עומדת (או יושבת ליתר דיוק) על קרקע יציבה. והאמא הגיבה, כמו שרובינו היינו מגיבים, בביטול. "אל תפחדי".

מפאת עבודתי בתחום העלאת המודעות בקשר לפגיעות מיניות, למדתי להיות הרבה יותר רגיש לעולם הרגשות. במיוחד לעולם הרגשות של ילדים.

לא אמרתי מילה לאותה אמא, אבל, עם זאת, לא יכולתי לא לחשוב, "אוי, איזו טעות בסיסית! אסור להתייחס בביטול לרגשותיו של ילד!" התייחסות של ביטול כלפי רגש מסוים בהחלט אינו דרך יעילה לגרום לילד להתמודד נכון עם אותו רגש, והמטרה (השגויה) של נטרול הרגש לעולם לא תושג על ידי תגובה של ביטול. מעבר לכך, טמון בהתייחסות בביטול שכזו נזק אדיר.

"אינני מוכן להכיל רגשות לא נעימות". זה מה שהילד קולט כשהורה מגיב בביטול לביטוי רגשי, כי זה אכן מה שהורה מעביר לו. כל פעם שילד מקבל התייחסות של ביטול כתגובה לשיתוף רגש לא נעים, הוא בעצם שומע מסר שאומר לו, "אין כניסה כאן לדברים לא נעימים!" פחד, תסכול, כעס, כאב, צער, חרדה... הכול טאבו. אל תפחד. אל תכעס. אל תדאג... ביטויים כאלה ודומיהם משדרים לילד בצורה ברורה ועוצמתית, "אני לא רוצה לשמוע על רגשות לא נעימים. כאן, אין הכלה לדברים כאלה."

רחמנא ליבא בעי (סנהדרין קו:). לא כתוב שהקב"ה רוצה שיתוף ליבך רק כשאתה מרגיש שמחה וסיפוק. הקב"ה אומר לך, "תן לי את הלב שלך איך שהוא, שמח או עצוב, שש או מתאבל". ואכן, לא ייתכן קשר כן ואמיתי אם אחד יגיד לשני, "תן לי את הלב שלך, תשתף איתי, אבל רק כשהכול ורוד חייכני. מתי שיש לך חושך בלב, את זה תשמור לעצמך." ברור כי מי שחושב כך לא מעוניין ליצור קשר אמיתי עם האדם שעומד מולו, אלא הוא רוצה שאותו אדם ישמש לו כבדרן.

מובן מאליו שרוב ההורים המתייחסים בביטול לביטויים רגשיים לא נעימים ("שליליים") של ילדיהם אינם עושים כן מתוך אנוכיות ורצון שהילדים ישמשו אותם כסוג של בובות תאטרון ותו לא, אלא משום שהם מרגישים חסר אונים מול הרגש הלא נעים. הילד מפחד או דואג או כועס או מקנא או... זה לא נעים ואולי אפילו כואב הרבה. גם לילד וגם להוריו. לא רוצים שהילד יהיה בכאב. לא רוצים להיות בכאב בגלל שהילד נמצא בכאב. אבל מה? לא יודעים מה לעשות עם הכאב הזה!

אז פשוט בוא נבטל אותו! גאוני, נכון? רק שזה לא עובד. גם לא עובד וגם מוטעה.

וגם מסוכן.

כי אם על פי רוב טמון בילד חוסן פנימי שהוא יכול לשרוד התייחסויות לא ראויות אי פה ושם, ייתכן אבל ויום אחד הוא יעבור משהו לא נעים בסדר גודל שהוא לא מסוגל להתמודד אתו לבד בשום פנים ואופן. לדוגמה, פגיעה מינית. אני לא אומר שאין ילדים בעולם שכן יכולים לשרוד לבד בעקבות פגיעה מינית. אני אפילו אגיד, על בסיס הנתונים שיש אצלי שככל הנראה הרוב הגדול של אנשים שעברו פגיעה מינית בילדותם לא שיתפו אף אחד במה שהם עברו, שאם מישהו ירצה לטעון כי רוב הילדים יש להם מטען חוסן נפשי מספיק גדול לשרוד לבד אני לא אוכל להכחיש זאת.

עם זאת, ברור כי יש די והותר ילדים שאינם מסוגלים בשום פנים ואופן להתמודד עם הטראומה של פגיעה מינית. ברור לא פחות כי כמעט ואין הורה בעולם שיגיד, "בשום פנים ואופן אני לא רוצה שהילד שלי יספר לי שהוא נפגע מינית! שהוא ישמור את זה לעצמו! לי אין את הכוח להתעסק עם דברים כאלה!" אמרתי "כמעט" כי יש מקרים שנחשפתי אליהם שלכאורה היה הורה משובש בדעתו שהרגיש כך, אבל ברור כי רוב המוחלט של ההורים הם אנשים נורמליים, בריאים בנפש, רוצים את טובת ילדיהם ואף מוכנים לעשות את הכול למען שלומם ובטיחותם של ילדיהם, ובוודאי ובוודאי היו רוצים שהילד יספר להם אם הוא עבר פגיעה מינית.

אבל הנתונים הנ"ל מגלים ככל הנראה שרובם לא מספרים. לא מגלים. לא משתפים. זה אומר דרשני. ייתכן, אני לא יודע שזה נכון, אבל נראה לי כי בהחלט ייתכן שאחת מהסיבות לתופעה הזו של אי-שיתוף מקרה של פגיעה מינית היא בדיוק מה שאנחנו מדברים עליו פה. כלומר, התייחסות של ביטול מצד ההורים לרגשות לא נעימים.

ילד שהתרגל למסר ברור של "אין כאן הכלה לרגשות לא נעימים", נו, מה יעשה הילד ולא ישמור את הנורא מכול אצלו בסוד?! הרי התבהר לו בצורה הברורה ביותר שההורים לא באמת מוכנים להתמודד עם רגשות לא נעימים. ואם רגשות לא נעימים כגון פחד, תסכול, קנאה, כעס וכו' אינם ברי התמודדות, על אחת כמה וכמה דבר נורא ואיום כפגיעה מינית!

אז, כן, התייחסות של ביטול לביטוי רגש לא נעים, לכאורה זה לא רק לא יעיל ומוטעה, זה גם מסוכן.

חשוב להדגיש כי כאב רגשי לא אמור להיות דבר שבוא רק נתפטר ממנו כמה שיותר מהר. באנגלית יש פתגם שאומר no pain no gain – אם אין כאב אין התקדמות. חז"ל מגלים לנו (בראשית רבה י:ו) שכל עשב יש לו "מזל ברקיע שמכה אותו ואומר לו גדל!" כמדומני ראיתי או שמעתי פעם מאחד מבעלי המוסר שהעניין הוא שגידול והתקדמות הם תוצאה של "מכה". קשיים וכאב אמורים להיות טריגר במובן חיובי. זרז לצמיחה וגידול.

אולי קל יותר באותו רגע לבטל את הרגש הלא נעים של הילד בהינף יד, אבל הוא גורם לאי נעימות הרבה יותר קשה בטווח הארוך. להתייחס לביטוי רגשי לא נעים בביטול זה בעצם להחליף את ה"גדל" ב"סבל". כי אדם המתרגל להתייחס לכאב רגשי כאל דבר שצריכים רק לברוח ולהתפטר ממנו כמה שיותר מהר, במקום לגדול מהמכה הוא רק יסבול ממנה.

אני לא חושב שזה מוגזם לומר כי אחד מהתפקידים העיקריים שלנו כהורים הוא בדיוק הנקודה הזו. ללמד לילדינו שהכאב הרגשי הוא לא מפלצת איומה שצריכים לפוצץ לחסל ולנטרל רק כמה שיותר מהר, אלא הוא כלי מרכזי בחיי האדם לגידול, צמיחה והתקדמות. כשאנו מתייחסים בהכלה לרגשות לא נעימים של הילד ומשרדים לו בצורה ברורה שזה אוקיי שכעת אתה מרגיש לא נעים, או אפילו מאוד לא נעים, בעצם אנחנו מלמדים אותו שבמקום לסבול מהכאב אפשר לגדול מהכאב. עצם ההתמודדות עם הרגש הלא נעים, גם אם בינתיים לא נראה שום פתרון באופק, עצם המוכנות להתמודד עם הכאב משדר לילד שאנו באמת רוצים את לבו, לא משנה באיזה מצב הוא נמצא, ושככה גודלים. ככה צומחים. ככה, בסייעתא דשמיא, מתקדמים.