

איך לדבר כך שהמתבגרים יקשיבו ולהקשיב כך שהמתבגרים ידברו

ההורים יגלו:

- איך לבטא את רוגזם או כעסם בלי לפגוע
- דרכים להגיב בצורה מועילה לדאגותיהם של המתבגרים שלהם
- מיומנויות המעודדות את המתבגר לשתף פעולה וליטול אחריות
- חלופות לענישה, שמסייעות למתבגרים להתייצב מול התנהגות בלתי הולמת שלהם ולהביע חרטה
- כיצד ליישב קונפליקטים בדרכי שלום
- איך לנצל הזדמנויות קטנות כדי לשוחח על מיניות וסמים

המתבגרים יגלו:

- מה יש לילדים אחרים בני גילם לומר על דאגותיהם ותסכוליהם
- מיומנויות ספציפיות לתקשורת טובה יותר עם ידידים ובני משפחה
- דרכים מכובדות להשמיע את אי-הסכמותיהם באוזני הוריהם



המומחיות בעלות התהילה העולמית בתחום התקשורת בין מבוגרים לילדים, **אדל פייבר ואליון מייזליש** הפיקו סידרת ספרים שזכתה בהכרת תודה של הורים ובשבחים נלהבים של הקהילה המקצועית.

ספרן הראשון, הורים משוחררים - ילדים משוחררים, קיבל את Christopher Award על "הישג ספרותי המאשר את הערכים הגבוהים ביותר של הרוח האנושית." ספריהן הבאים, איך לדבר כך שהילדים יקשיבו ולהקשיב כך שהילדים ידברו ואחים ללא יריבות (מספר 1 ברשימת רבי-המכר של ה-New York Times) נמכרו ביותר משלושה מיליון עותקים ותורגמו ליותר מעשרים שפות. ספרן איך לדבר כך שהילדים ילמדו - בבית ובבית-הספר צוין לשבח על-ידי המגזין Child כ"ספר הטוב ביותר של השנה בנושא מצוינות בנושאי משפחה בחינוך." התוכניות לסדנאות שהכינו המחברות וקלטות הווידאו שהופקו על-ידי PBS ממשיכות לשמש קבוצות הורים ומורים סביב כדור-הארץ בשיפור היחסים עם הילדים. ספרן האחרון, איך לדבר כך שהמתבגרים יקשיבו ולהקשיב כך שהמתבגרים ידברו, מתמודד עם הבעיות הסבוכות של שנות ההתבגרות.

שתי המחברות למדו אצל פסיכולוג הילדים המנוח דר' חיים גינות, והיו חברות בסגל ההוראה של בית-הספר החדש למחקר חברתי בניו יורק ובמכון לחיי המשפחה באוניברסיטת לונג איילנד. נוסף להרצאותיהן התכופות בכל רחבי ארצות-הברית, קנדה ושאר ארצות העולם, הן הופיעו בכל משדרי הטלוויזיה החשובים, מ-Oprah TV Good Morning America. הן מתגוררות בלונג איילנד, ניו יורק, וכל אחת מהן היא אם לשלושה ילדים.

**אין לדבר
כך שהמתבגרים
יקשיבו**

**ולהקשיב
כך שהמתבגרים
ידברו**

**אדל פייבר
ואליין מייזליש**

עברית: יהודה עופר

How To Talk So Teens Will Listen & Listen so Teens Will Talk

by

Adele Faber & Elaine Mazlish

Copyright © 2005 by Adele Faber & Elaine Mazlish.
All rights reserved. Printed in the United States of America.

מאנגלית: יהודה עופר
מהדורה ראשונה: ינואר 2010

עריכה לשונית: יהודה עופר ואילנה סטרובינסקי
עיצוב גרפי: גיל ויין - עיצוב גרפי
דפוס ולוחות: דפוס ניידט בע"מ

ISBN: 978-965-7507-00-1

כל הזכויות שמורות ©
אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לשדר או לתרגם בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני,
אופטי או מכני, או אחר - כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה, אם לשימוש פנימי ואם
לשימוש מסחרי. כל שימוש החורג מציטוט קטעים קצרים אסור ללא רשות בכתב מהמוציא

התוכן

ז'	איגרת לקוראינו בישראל
ט'	איך נולד הספר
יג'	הערת המחברות
1	פרק ראשון לטפל ברגשות
29	פרק שני אנחנו עדיין "מוודאים"
51	פרק שלישי להעניש או לא להעניש
71	פרק רביעי לעבוד על זה יחד
91	פרק חמישי לפגוש את הילדים
99	פרק שישי על רגשות, חברים, ומשפחה
111	פרק שביעי הורים ומתבגרים ביחד
131	פרק שמיני להתמודד עם מיניות וסמים
151	כשניפגש בפעם הבאה...

איגרת לקוראינו בישראל

ידידים יקרים,

אנו שמחות לחלוק את ספרנו האחרון במהדורתו העברית, איך לדבר כך שהמתבגרים יקשיבו ולהקשיב כך שהמתבגרים ידברו. קיבלנו מכתבים מרגשים כה רבים מהורים בישראל בתגובה לעבודתנו הקודמת, שאנו להוטות לחלוק אתכם גם את ספרנו האחרון. נושא המתבגרים מביא את כולנו לתחום חדש. אנו מבינות שהנוער הישראלי ניצב בפני נסיבות שונות מאלו של בני נוער החיים בחלקים אחרים של העולם. כמו כן ייתכן שיש שוני כלשהו בגישות ובנהגים של הורים בארצות-הברית ובישראל.

בכמה מהמצבים הנדונים בספר, הורים מביעים דעות אודות התנהגויות ונהגים של בני-עשרה שעלולות להיות מנוגדות למסורות ולערכים הטמונים עמוק בלב קבוצות בתוך האוכלוסייה דוברת העברית. אנו כוללים אותם משום שהם משקפים את הנושאים שאימהות ואבות רבים בני זמננו נאבקים בהם שעה שהם מתעמתים עם הברירות הקשות הכרוכות בהנחיית ילדיהם בני-העשרה בשלב קריטי זה בחיים.

הקוראים רשאים להתעלם מדברים שמעוררים התנגדות אישית; לאמץ כל דבר שתומך באמונותיהם; או להשתמש במה שקראו כדי להבהיר לעצמם את מחשבותיהם ולהחליט מה טוב ביותר לילדיהם.

עם זאת, חרף הבדלים תרבותיים כלשהם שמפרידים בינינו, קיימים יותר מצבים אמיתיים בסיסיים שמאחדים אותנו. לעתים, שנות ההתבגרות מלאות קונפליקטים.

רוב ההורים חשים צורך להגן, לשמור ולהנחות. רוב המתבגרים מרגישים צורך להתנתק, להתנסות, ולמצוא את כיוונם-הם. הורים ומתבגרים כאחד זקוקים למיזמוניות תקשורת שיש בהן אכפתיות וכבוד, שיעזרו להם להתמודד עם המתרחשות והתסכולים שהם תוצאה טבעית של שנות ההתבגרות. וזה, בעצם, כל מה שספרנו סב עליו. אנו מקוות שהוא יהווה מקור תמיכה והשראה במהלך שנים מאתגרות אלו.

ברכות חמות,
אדל פייבר ואליין מזליש

איך נולד ספר זה

הצורך היה שם, אבל במשך זמן רב לא הבחנו בו. ואז החלו להגיע מכתבים כדוגמת זה:

אדל ואליין היקרות,
הצילו! כשהילדים שלי היו קטנים, איך לדבר... היה התנ"ך שלי לגידול ילדים. אבל הם עכשיו בני אחת-עשרה וארבע-עשרה, ואני מגלה שאני ניצבת בפני מערכת בעיות חדשה לגמרי. האם חשבתן לכתוב ספר עבור הורי מתבגרים?

זמן קצר אחר-כך קיבלנו שיחת טלפון:

"המתנ"ס שלנו מתכנן את האירוע השנתי שלו, ועידת יום המשפחה וקיווינו שתסכימו לשאת את נאום הפתיחה בנושא התמודדות עם מתבגרים."

היססנו. עד אז, מעולם לא הצגנו תוכנית שהתמקדה במתבגרים בלבד. עם זאת, הרעיון משך וסיקרן אותנו. למה לא? נוכל לתת סקירה כללית של עקרונות היסוד של תקשורת אפקטיבית, אלא שהפעם נשתמש במתבגרים כדוגמאות ונדגים את המיומנויות במשחק-תפקידים זו עם זו. הצגת חומר חדש היא תמיד אתגר. לעולם אינך יכול להיות בטוח אם הקהל יתחבר לזה. אבל הם התחברו. אנשים הקשיבו בדריכות והגיבו בהתלהבות. בפרק השאלות-והתשובות שאלו לדעתנו על כל דבר, מכפיית שעות חזרה

הביתה וחבורות עד תשובות חצופות ומניעת השימוש ברכב. אחר-כך הוקפנו קבוצה קטנה של הורים שביקשו לשוחח איתנו ביחידות.

"אני אם חד-הורית ובני בן השלוש-עשרה התחיל להתרועע עם כמה מהנערים הגרועים ביותר בבית-הספר. הם משתמשים בסמים ומי יודע מה עוד. אני אומרת לו שוב ושוב להתרחק מהם, אבל הוא לא שומע לי. אני מרגישה כאילו אני מצויה בקרב אבוד מראש. איך אני יכולה לחדור אליו?"

"אני כל-כך מודאגת. ראיתי אי-מייל שקיבלה בתי בת החמש עשרה מנער מכיתתה: 'אני רוצה לשכב איתך'. אני לא יודעת מה לעשות. מה אני צריכה לומר לה?"

"גיליתי זה עתה שבתי בת החמש-עשרה מעשנת. איך אני יכולה להתעמת איתה?"

"אני מבהלת עד מוות. בזמן שניקיתי את החדר של בני מצאתי שיר שכתב על התאבדות. הוא תלמיד טוב בבית-הספר. יש לו חברים. הוא לא נראה אומלל. אבל ייתכן שיש דבר מה שאינני רואה. האם אני צריכה לספר לו שמצאתי את השיר שלו?"

"בתי מבלה לאחרונה המון זמן בשיחות באינטרנט עם הנער הזה, שהוא בן שש-עשרה. לכל הפחות הוא אומר שהוא בן שש-עשרה, אבל מי יודע? עכשיו הוא רוצה להיפגש איתה. אני חושבת שאני צריכה ללכת איתה. מה אתן חושבות?"

במכונית בדרכנו הביתה לא הפסקנו לדבר: תראי עם מה ההורים האלה צריכים להתעמת!... באיזה עולם שונה אנו חיים היום!... אבל האם הזמנים באמת השתנו כל-כך? האם אנחנו וידידינו לא דאגנו בגלל מין וסמים ולחץ חברתי וכן, אפילו בגלל נושא ההתאבדות, בעת שילדינו היו בתקופת ההתבגרות? אבל, איכשהו, מה ששמענו הערב נראה גרוע יותר, מפחיד יותר. הדאגות אך העצימו. והבעיות החלו מופיעות בגיל מוקדם יותר. אולי מפני שהבגרות מתחילה יותר מוקדם.

מספר ימים אחר-כך קיבלנו עוד שיחת טלפון, הפעם ממנהלת בית-ספר:

אנו מריצים בימים אלה תוכנית ניסיונית בעבור קבוצת תלמידים בחטיבת הביניים שלנו ובתיכון. נתנו עותק של **איך לדבר כך שהילדים יקשיבו** לכל אחד מההורים שבתוכנית. מאחר שספרכן היה כה מועיל, תהינו אם תסכימו להיפגש עם ההורים ולקיים מספר מפגשים בשבילם."

אמרנו למנהלת שנחשוב על הצעתה ונחזור אליה.

במרצת הימים שלאחר-מכן העלינו זיכרונות על אודות מתבגרים שהכרנו פעם - הילדים שלנו. חזרנו בזמן וזימנו זיכרונות על שנות ההתבגרות של ילדינו, זיכרונות שזה-מכבר נעלנו אי-שם - הרגעים הקודרים, נקודות האור, והפעמים שעצרנו את נשימתנו. אט-אט, חזרנו ונכנסנו אל התחום הרגשי של אתמול והתנסינו מחדש באותן חרדות. ושוב תהינו מה הדבר שעשה שלב זה בחיים כל-כך קשה.

ואי-אפשר היה לומר שלא הוזהרנו. מהרגע שהילדים נולדו שמענו את המשפטים, "תיהנו מהם כל עוד הם קטנים..." "ילדים קטנים, בעיות קטנות, ילדים גדולים, בעיות גדולות." "שוב ושוב אמרו לנו שיום אחד הילד המתוק הזה שלנו יהפוך לזר זועף שיעביר ביקורת על טעמינו, יאתגר את הכללים שקבענו וידחה את הערכים שלנו.

וכך, על אף שהיינו מוכנים במידת-מה לקראת השינויים בהתנהגותם של ילדינו, איש לא הכין אותנו לתחושת האובדן.

אובדן היחסים הישנים, הקרובים. (מי האדם העוין הזה שמתגורר בבית?)

אובדן הביטחון. (מדוע הוא מתנהג כך? האם זה משהו שעשיתי... או לא עשיתי?)

אובדן הסיפוק שבידיעה שאתה נחוץ. ("לא, אתה לא צריך לבוא. החבר שלי יבוא איתי.")

אובדן התחושה של עצמנו כמגינים כל-יכולים שמסוגלים לשמור על הילדים מפני כל פגע. ("כבר אחרי חצות. איפה היא? מה היא עושה? למה היא עוד לא בבית?")

אבל תחושת החרדה היתה עזה מתחושת האובדן. ("איך נעזור לילדינו לעבור שנים קשות אלו? איך נעבור אותן בעצמנו?")

אם זה היה המצב בשבילנו לפני דור, איך זה עלול להיות עבור האימהות

והאבות של היום? הם מגדלים את ילדיהם בתרבות שהיא נבזית, גסת רוח וחומרנית יותר, ספוגת מין יותר, אלימה יותר מאי-פעם. כיצד לא יהיו ההורים של היום המומים? כיצד לא יונעו לקיצוניות?

לא קשה להבין מדוע מקצתם מגיבים בקשיחות יתרה - מדוע הם משליטים את הכללים, מענישים על כל עבירה, קטנה ככל שתהיה, ומחזיקים את מתבגריהם על חבל קצר. אנחנו יכולים להבין גם מדוע אחרים נכנעים, מדוע הם מתייאשים, מסיטים את מבטם, ומקווים לטוב. עם זאת, שתי הגישות - "עשה מה שאני אומר לך" או "עשה מה שאתה רוצה" - מרחיקות כל אפשרות לקשר.

מדוע ירצה הצעיר להיות פתוח כלפי הורה שמעניש? מדוע יבקש הנחיה מהורה שמתיר הכל? והרי שלומם של מתבגרינו - לפעמים עצם ביטחונם האישי - טמון בכך שיש להם גישה אל מחשבותיהם וערכיהם של ההורים. מתבגרים צריכים להיות מסוגלים לבטא את ספקותיהם, להתוודות על פחדיהם, ולברר אופציות עם מבוגר שיאזין להם באורח לא-ביקורתי ויעזור להם להגיע להחלטות אחראיות.

מי, אם לא אמה ו/או אבא יהיו שם למענם יום אחרי יום, במרוצת שנים קריטיות אלה כדי לעזור להם להגיב נכונה למסרים המפתים של המדיה? מי יעזור להם להתנגד ללחץ החברתי של חבריהם? מי יסייע להם להתמודד עם הקליקות ועם מעשי האכזריות, עם הכמיהה למקובלות, הפחד מפני דחייה, האימות, ההתרגשויות, והמבוכה של גיל ההתבגרות? מי יעזור להם להיאבק ברצון לציית למוסכמות מחד-גיסא ובדחף להיות נאמנים לעצמם מאידך-גיסא?

חיים עם מתבגרים יכולים להלחץ. אנחנו יודעים. אנחנו זוכרים. אבל אנחנו זוכרים גם איך נאחזנו באותן שנים תוססות במיומנויות שלמדנו ואיך הן עזרו לנו לנווט דרכנו במים הסוערים ביותר מבלי לטבוע.

עתה הגיע הזמן להעביר לאחרים את הדברים שהיו כה משמעותיים בשבילנו. וללמוד מבני הדור הנוכחי מה יהיה משמעותי בשבילם. צילצלנו למנהלת בית-הספר וקבענו את התאריך לסדנא הראשונה שלנו להורי מתבגרים.

הערת המחברות

ספר זה מבוסס על הסדנאות המרובות שקיימנו במקומות רבים בעבור הורים ומתבגרים, בנפרד ויחדיו. על-מנת לספר את סיפורנו בצורה פשוטה ככל האפשר, תימצתנו את הקבוצות הרבות שלנו לקבוצה אחת ואיחדנו את שתינו למנחה אחת. על אף ששינינו שמות וסידרנו מחדש אירועים, היינו נאמנות לאמת היסודית של חווייתנו.

אדל פייבר ואלין מייזליש

פרק ראשון

לטפל ברגשות

לא ידעתי למה לצפות.

שעה שרצתי ממגרש החנייה אל כניסת בית-הספר, אחזתי בחוזקה במטרייה המתנפחת שלי ותהיתי מדוע ירצה אדם לעזוב בית חם בלילה כל-כך קר ומדכא כדי להגיע לסדנא על מתבגרים. יועצת בית הספר פגשה אותי ליד הדלת והובילה אותי אל כיתת לימוד שבה ישבו והמתינו כעשרים הורים.

הצגתי את עצמי, החמאתי להם על התייצבותם חרף מזג-האוויר הגרוע, וחילקתי תגי שמות לכולם, עם בקשה למלאם. בעת שהם כתבו ופיטפטו זה עם זה, היתה לי הזדמנות להתבונן בקבוצה. היא היתה מגוונת - כמעט אותו מספר גברים כנשים, רקעים אתניים שונים, כמה זוגות, כמה הורים יחידים, כמה בלבוש מקצועי, וכמה במכנסי ג'ינס. כשכולם נראו מוכנים, ביקשתי מהנוכחים להציג עצמם ולספר לנו מעט על ילדיהם.

לא היו היסוסים. זה אחר זה תיארו ההורים ילדים שגילם נע בין שתיים-עשרה לשש-עשרה. כמעט כולם העירו על הקושי להתמודד עם מתבגרים בעולם של היום. אף על-פי כן, נדמה היה לי שהאנשים היו זהירים, לא גילו הכל, וידאו שאינם מגלים דברים רבים מדי ומוקדם מדי, בחדר מלא אנשים זרים. "לפני שנמשיך," אמרתי, "אני רוצה להבטיח לכם שכל דבר שנדון בו פה יישמר בסוד. כל מה שנאמר בתוך ארבעה קירות אלה יישאר פה. אין זה עניינו של אף אחד אחר בנו של מי מעשן, שותה, משתולל, או מקיים יחסי מין הרבה יותר מוקדם ממה שהיינו רוצים. האם נוכל להסכים כולנו על זה?"

האנשים הינהנו בהסכמה.

"אני רואה אתכם כשותפים במשימה מרתקת," המשכתי. "תפקידי יהיה להציג שיטות תקשורת שעשויות להוביל ליחסים מספקים יותר בין הורים למתבגרים. תפקידכם יהיה להעמיד שיטות אלו במבחן - ליישם אותן בביתכם ולחזור ולדווח לקבוצה. מה הועיל ומה לא? מה פעל או לא פעל? על-ידי איחוד כוחות, אנו נקבע מה הן הדרכים האפקטיביות ביותר לעזור לילדינו לעשות את דרכם במעבר הקשה הזה מילדות לבגרות."
הפסקתי והמתנתי לתגובת הקבוצה. "מדוע זה חייב להיות 'מעבר קשה'?" מחא אחד האבות. "אני לא זוכר שסבלתי כשהייתי מתבגר. ולא זכור לי שעשיתי להורי חיים קשים."
"זה מפני שהיית ילד קל," אמרה אישתו, כשהיא מחייכת וטופחת על זרועו.

"כן, אז באמת ייתכן שהיה יותר קל להיות 'קל' כשהיינו מתבגרים, העיר גבר אחר. 'יש היום דברים שאפילו לא שמענו עליהם אז.'"
"בואו נחזור כולנו ל'אז' הזה," אמרתי. "אני חושבת שיש דברים שאנחנו יכולים ללמוד מימי ההתבגרות שלנו עצמנו שיעניקו לנו מידה כלשהי של טובנה במה שהילדים שלנו מתנסים היום. בואו נתחיל בזה שננסה לזכור מה היה הכי טוב באותו פרק בחיינו."
חזי, האיש שהיה "ילד קל", דיבר ראשון. "החלק הכי טוב בשבילי היה ספורט ולבלות עם חברים."

מישהו אחר אמר, "בשבילי זה היה החופש לצאת. לנסוע באוטובוס לבדי. ללכת העירה. לעלות לאוטובוס ולנסוע לים. כיף אמיתי!"
גם אחרים הצטרפו. "זה שהרשו לי לנעול עקבים גבוהים ולהתאפר וכל ההתרגשות הזו בקשר לבנים. אני וחברותי היינו מאוהבות באותו בחור, והיינו אומרות, 'את חושבת שאני מוצאת חן בעיניו או שאת חושבת שאת מוצאת חן בעיניו?'"

"החיים היו כל-כך קלים אז. יכולתי לישון עד הצהריים בחופש הגדול. לא היו דאגות על מציאת עבודה, תשלום שכר הדירה, תמיכה במשפחה. ולא היו דאגות ביחס למחר. ידעתי שתמיד אוכל לסמוך על הורי."
"בשבילי זה היה הזמן לחקור מי אני ולנסות זהויות שונות, ולחלום על העתיד. יכולתי לדמיין כאוות נפשי, אבל היה לי גם הביטחון של המשפחה שלי."

אישה אחת נדה בראשה. "בשבילי," אמרה בעצב, "החלק הכי טוב של ההתבגרות היה לגדול ולצאת ממנה."
הבטתי בתג השם שלה. "רחל," אמרתי, "זה נשמע כאילו זו לא היתה

התקופה הנעימה ביותר בחייך."

"בעצם, היא אמרה, "היתה זו הקלה לגמור עם זה."

"לגמור עם מה?" שאל מישהו.

רחל משכה בכתפיה לפני שענתה. "לגמור עם הדאגה האם אני מקובלת... ולהתאמץ יותר מדי... ולחייך יותר מדי כדי למצוא חן בעיני האנשים... ולא להשתלב ממש... ולהרגיש תמיד זרה."

אחרים הצטרפו עד מהרה לדעתה, לרבות אחדים אשר רגעים ספורים בלבד לפני-כן תיארו במלים חמות את שנות ההתבגרות שלהם.

"גם אני מרגישה כמודך. אנו זוכרת שהרגשתי כל-כך מגושמת וחסרת

ביטחון. היה לי משקל יתר בימים ההם ושנאתי את המראה שלי."

"אני יודעת שהזכרתי מקודם את התרגשותי מבנים, אבל האמת היא שזו היתה יותר מעין אובססיה - לאהוב אותם, להיפרד מהם, לאבד חברות בגללם. בחורים היו כל מה שחשבת עלי, וזה ניכר בציונים שלי. כמעט לא סיימת את בית-הספר."

"הבעיה שלי בימים ההם היתה הלחץ שהחבריה הפעילו עלי לעשות

דברים שהיו לא בסדר או מסוכנים. עשיתי המון דברים שטותיים."

"אני זוכר שהיתי מבולבל כל הזמן. מי אני? מה אני אוהב? מה אני שונא?

האם אני אמיתי או מזויף? האם אני יכול להיות אני עצמי ובכל זאת להיות מקובל?"

הקבוצה מצאה חן בעיני. הערכת את כנותם. "תגידו לי, שאלתי,

"במרוצת העליות והירידות של אותן שנים, היה משהו שההורים שלכם

אמרו או עשו שעזר לכם?"

האנשים סרקו את זיכרונם.

"ההורים שלי מעולם לא צרחו עלי לפני החברים שלי. אם עשיתי משהו

רע, כמו לחזור הביתה באמת מאוחר, והחברים שלי היו איתי, הורי המתונו עד שהחברים הלכו. רק אז הייתי מקבל את המנה."

"אבי נהג לומר לי דברים כגון, 'אבי, עליך לעמוד מאחורי אמונותיך..."

כשאתה בספק, תסתייע במצפונך... אף פעם אל תחשוש לטעות או שלעולם לא תהיה צודק'. נהגתי לחשוב, 'נהנה הוא מתחיל שוב עם הדיבורים האלה,'

אבל לפעמים באמת שתיתי את דבריו בצמא."

"אמי תמיד דחקה בי להשתפר. 'את יכולה לעשות את זה יותר טוב..."

בדקי את זה שוב... תעשי את זה מחדש.' היא לא היתה מוכנה להתעלם

משום דבר. אבי, מצד שני, חשב שאני מושלמת. אז ידעתי למי לגשת בכל

עניין. היה לי שילוב מוצלח.

"הורי עמדו על כך שאלמד כל מיני מיומנויות - איך לנהל פנקס צ'קים,

איך להחליף צמיג. הם אפילו הכריחו אותי לקרוא חמישה דפים בספרדית כל יום. התרעמתי אז, אבל בסופו של דבר קיבלתי עבודה טובה מפני שידעת ספרדית."

"אני יודעת שאני לא צריכה לומר את זה, מפני שבוודאי יש בינינו הרבה אימהות עובדות, כמוני, אבל באמת אהבתי למצוא את אמי בבית כשחזרתי מבית-הספר. אם משהו מרגיז קרה לי במשך היום, תמיד יכולתי לספר לה על זה."

"אם כן," אמרתי, "רבים מכס חוו את ההורים שלהם כתומכים מאוד בשנות ההתבגרות שלך."

"זו רק חצי התמונה," אמר אבי. "בצד אמירותי החיוביות של אבי, היו שם הרבה אמירות מכאיבות. שום דבר שעשיתי לא היה מספיק טוב בשבילו. והוא אמר לי זאת בגלוי."

דבריו של אבי פתחו את הסכר. מבול זיכרונות עצובים שטף החוצה. "קיבלתי מעט מאוד תמיכה מאמי. היו לי בעיות רבות והייתי זקוקה ונאשות להנחיה, אבל כל מה שקיבלתי אי-פעם ממנה היו אותם סיפורים ישנים: 'כשהייתי בגילך...! הימים חלפו ואני למדתי לשמור הכל בפנים.' "הורי נהגו להאשים אותי בדברים כגון: 'אתה בננו היחידי... אנחנו מצפים ממך ליותר... אתה לא מתעלה לפוטנציאל שלך.'"

"צורכיהם של הורי תמיד קדמו לשלי. הם הפכו את בעיותיהם לבעיותי. הייתי המבוגרת בשישה ילדים וציפו ממני לבשל ולנקות ולטפל באחי ובאחיותי. לא היה לי זמן להיות מתבגרת."

"אצלי המצב היה הפוך. פינקו אותי והעניקו לי הגנת-יתר, עד שלא הייתי מסוגלת לקבל החלטות כלשהן ללא אישור מהורי. נדרשו שנים של תרפיה כדי שאתחיל לחוש ביטחון כלשהו בעצמי."

"הורי עלו ארצה מתרבות שונה לחלוטין. בביתי הכל היה אסור בתכלית האיסור. לא יכולתי לקנות מה שרציתי, לא יכולתי לצאת כשרציתי, לא יכולתי ללבוש מה שרציתי. אפילו כשהייתי בכיתות הגבוהות בתיכון, הייתי צריכה לבקש רשות לכל דבר."

אישה בשם חדווה היתה האחרונה שדיברה.

"אמי פנתה לקיצוניות ההפוכה. היא היתה סלחנית יתר על המידה. היא לא אכפה כללים כלשהם. יצאתי וחזרתי מתי שרציתי. יכולתי לא לחזור הביתה עד שתיים או שלוש לפנות בוקר ולאיש לא היה אכפת. מעולם לא הטילו עלי להישאר בבית או כל סוג אחר של התערבות. היא אפילו הניחה לי להתמסטר בבית. בגיל שש-עשרה, שאפתי קוקאין ושתיתי. החלק המפחיד היה באיזו מידה הידרדרתי. אני עדיין חשה זעם על אמי על כך שאפילו לא

ניסתה לתחום לי גבולות. היא הרסה שנים רבות מחיי. אנשי הקבוצה דממו. האנשים חשו במלוא המשמעות של מה ששמעו. לבסוף העיר אבי, "תשמעו, כוונתם של ההורים יכולה להיות טובה, אבל הם באמת יכולים להרוס ילד."

"אבל כולנו שרדנו," מחא חזי. "גדלנו, התחתנו, הקמנו משפחות משלנו. כך או אחרת, הצלחנו להפוך למבוגרים מתפקדים."

"ייתכן שזה נכון," אמרה עטרה, האישה שהתייחסה לתרפיה שלה, "אבל יותר זמן ואנרגיה נדרשו כדי להתגבר על הדברים הרעים."

"ויש דברים מסוימים שלעולם לא מתגברים עליהם," הוסיפה חדווה. "לכן אני פה. בתי מתחילה להתנהג בצורה שמדאיגה אותי, ואני לא רוצה לחזור איתה על מה שאמי עשתה לי."

הערתה של חדווה הניעה את הקבוצה קדימה אל ההווה. אט-אט, החלו המשתתפים להשמיע את דאגותיהם הנוכחיות בקשר לילדיהם:

"מה שמדאיג אותי היא גישתו החדשה של בני. הוא לא מוכן לחיות לפי כלליו של אף אחד. הוא מורד. כפי שהייתי אני בגיל חמש-עשרה. אבל אני הסתרתי את זה. הוא מפגין את הדברים. מתעקש להרחיב את היריעה." "בתי היא רק בת שתיים-עשרה, אבל האגו שלה גורם לה להשתוקק להיות מקובלת - במיוחד אצל הבנים. אני חוששת שיום אחד היא תכניס את עצמה למצב מסוכן, רק כדי להיות פופולרית."

"אני מודאג מהישגיו של בני בבית-הספר. הוא כבר לא מתאמץ כלל. אינני יודע אם הוא שקוע יתר על המידה בספורט או שהוא פשוט עצלן." "כל מה שהבן שלי חושב עליו עכשיו הם החברים החדשים שלו ולהיות 'קולי'. אני לא אוהב את זה שהוא מסתובב איתם. אני חושב שהם מהווים השפעה גרועה."

"הבת שלי היא כמו שני אנשים שונים. מחוץ לבית היא מקסימה - מתוקה, נעימה, מנומסת. אבל בבית, זה מפחיד. ברגע שאני אומרת לה שהיא אינה יכולה לעשות משהו או לקבל דבר-מה, היא מתחילה להתחצף."

"זה נשמע כמו בתי. ההבדל הוא שהיא מתחצפת לאם החורגת החדשה שלה. זה מצב מתוח מאוד - במיוחד כשכולנו יחד בסופי השבוע."

"כל תמונת המתבגרים מדאיגה אותי. הילדים בימים אלה אינם יודעים מה הם מעשנים או שותים. שמעתי יותר מדי סיפורים על מסיבות שבהן הבחורים מכניסים סמים למשקה הבחורה, ועל אונס בעקבות דיסט."

האוויר היה עמוס דאגה קולקטיבית של הקבוצה. רחל צחקה צחוק עצוב. "ובכן, עכשיו אנחנו יודעים מהן הבעיות - אז, מהר, אנחנו זקוקים לכמה תשובות."

"אין תשובות מהירות", אמרתי. "לא עם מתבגרים. אינכם יכולים להגן עליהם מכל הסכנות בעולם של היום, או לחסוך מהם את המהומה הרגשית של שנות ההתבגרות שלהם, או לסלק תרבות פופ שמפציצה אותם במסרים לא-בריאים. אבל אם אתם יכולים ליצור בביתכם את האקלים המתאים שבו ירגישו ילדיכם חופשים לבטא את רגשותיהם, יש סיכוי טוב שהם יהיו פתוחים יותר לשמוע את רגשותיכם. מוכנים יותר לשקול את הפרספקטיבה הבוגרת שלכם. מסוגלים יותר לקבל את ההגבלות שלכם. עם סיכוי טוב יותר לקבל את ההגנה של ערכיכם."

"את רוצה להגיד שעדיין יש תקווה?" קראה חדווה. "עדיין לא מאוחר? בשבוע שעבר התעוררתי עם תחושה נוראית של פניקה. כל מה שיכולתי לחשוב עליו היה שהבת שלי כבר איננה ילדה קטנה ושאין דרך חזרה. שכבתי שם משותקת וחשבתי על הדברים שלא נהגתי נכון איתה, ואז הרגשתי מדוכאת ואשמה כל-כך."

"ואז הבנתי. היי, אני עדיין לא מתה. היא עדיין לא יצאה מהבית הזה. ואני תמיד אהיה אמה. אולי אני יכולה ללמוד להיות אמא טובה יותר. אנא, אמרי לי שזה לא יותר מדי מאוחר."

"מניסיוני, הרגעתי אותה, "אף פעם לא יותר מדי מאוחר לשפר יחסים

עם ילד."

"באמת?"

"באמת."

הגיע הזמן להתחיל את התרגיל הראשון.

"העמידו פנים שאני המתבגר שלכם," אמרתי לקבוצה. "אני עומדת להגיד לכם כמה דברים שאני חושבת עליהם ולבקש מכם להגיב בדרך שמובטח שתכעיס את רוב הילדים. אנחנו מתחילים:

"אני לא בטוחה שאני רוצה ללכת לאוניברסיטה."

ה"הורים" שלי צללו פנימה ללא היסוס:

"אל תהיי מגוחכת. מובן שתלכי לאוניברסיטה."

"זה הדבר המטופש ביותר ששמעתי."

"אני אפילו לא יכולה להאמין שאמרת את זה. את רוצה לשבור את

הלב של סבתא וסבא?"

כולם צחקו. המשכתי להשמיע את דאגותי ותלונותי.

"מדוע זו אני שצריכה תמיד להוציא את הזבל?"

"מפני שאת לא עושה שום דבר אחר פה חוץ מלאכול ולישון."

"למה את צריכה להיות תמיד זו שמתלוננת?"

"למה האח שלך לא מקשה עלי כשאני מבקשת ממנו לעזור?"

"היתה לנו היום הרצאה ארוכה של שוטר על סמים. איזה טמבל! כל

מה שעשה היה לנסות להפחיד אותנו."

"להפחיד אתכם? הוא מנסה להכניס קצת שכל לראש שלכם."

"אם אי-פעם אתפוס אותך משתמש בסמים, יהיה לך משהו שבאמת

כדאי לפחד ממנו."

"הצרה אתכם ילדים בימינו היא שאתם חושבים שאתם יודעים הכל.

אז תרשה לי להגיד לך שיש לך המון ללמוד."

"לא אכפת לי שיש לי חוס. אני לא מוכנה להחמיץ את ההופעה

הזאת!"

"זה מה שאת חושבת. את לא הולכת לשום מקום הערב - חוץ

מהמיטה."

"מדוע את רוצה לעשות דבר טיפשי כזה? את עדיין חולה."

"זה לא סוף העולם. יהיו עוד הרבה הופעות כאלה. מדוע את לא

מנגנת את האלבוים האחרון של הלהקה, עוצמת את עיניך, ומעמידה

פנים שאת בהופעה."

חזי השמיע נחרת זלזול, "אוה, כן, זה באמת יתקבל נהדר!"
"למעשה, אמרתי, "כילדתכם, שום דבר ממה ששמעתי זה עתה אינו
מתקבל נהדר, אצלי. זילזלתם ברגשותי, לעגתם למחשבותי, העברתם ביקורת
על השיפוט שלי, ונתתם לי עצות שלא ביקשתי. ועשיתם את כל אלה כל-כך
בקלות. מדוע?"

"מפני שזה מה שיש לנו בראש, אמרה חדווה, "זה מה ששמענו כשהיינו
ילדים. זה מה שבא באופן טבעי."

"גם אני חושבת שזה טבעי, אמרתי, "שהורים יתרחקו מרגשות מכאיבים
או מדאיגים. קשה לנו לשמוע את המתבגרים שלנו כשהם מבטאים את
מבוכתם או כעסם או אכזבתם או את רתיעתם. איננו יכולים לראותם
אומללים. כך שמתוך מיטב הכוונות אנחנו דוחים את רגשותיהם וכופים
את היגיון המבוגרים שלנו. אנחנו רוצים להראות להם איך הם צריכים
להרגיש."

"אבל הקשבתנו היא שיכולה להעניק להם את הנחמה הגדולה ביותר.
דווקא קבלתנו את רגשותיהם האומללים יכולה להקל על ילדינו להתמודד
איתם."

"אני אומר לך, קרא אבי, "שאם אישתי היתה פה הערב, היא היתה
אומרת, 'אתה רואה, זה מה שניסיתי להגיד לך כל הזמן. אל תיתן להם
היגיון. אל תשאל אותם את כל השאלות האלה. אל תגיד להם מה עשו לא
כשורה או מה הם אמורים לעשות בפעם הבאה. פשוט הקשב!"

"אתם יודעים מה הבנתי פתאום?" אמרה רחל. "רוב הזמן אני אכן
מקשיבה - לכל אחד מלבד לילדי. אם אחת מידידותי נסערת, אני לא חולמת
אפילו להגיד לה מה לעשות. אבל עם ילדי זה סיפור אחר לגמרי. אני ישר
ניגשת לעניין. אולי זה משום שאני מאזינה להם כהורה. וכהורה, אני מרגישה
שעלי להסדיר העניינים."

"זה האתגר הגדול, אמרתי. "להסיט את מחשבתנו מ'איך להסדיר
עניינים' ל'איך אני מאפשרת לילדים שלי להסדיר עניינים בעצמם?"
הכנסתי ידי לתיק המסמכים וחילקתי את האיורים שהכנתי לפגישה
ראשונה זו. "פה, אמרתי, "בצורת קומיקס תמצאו כמה עקרונות ומיומנויות
בסיסיים שיכולים להיות מועילים למתבגרינו כשהם בצרה או כועסים. בכל
מקרה תראו את הניגוד בין צורת הדיבור שיכולה להוסיף למצוקתם לבין
הסוג שיכול לעזור להם להתמודד איתה. אין ערובות שדברינו יפיקו את
התוצאות החיוביות שאתם רואים פה, אבל לפחות הם אינם מזיקים."

במקום להמעיט בערכם של הרגשות...



אמא לא רוצה שאסנת תסבול. אבל בכך שהיא ממעיטה בערך מצוקתה של בתה, היא מעצימה אותה בלא יודעין.

זהי מחשבות ורגשות



אמא אינה יכולה לסלק את כל כאבה של אסנת, אבל על-ידי זה שהיא מבטאת במלים את המחשבות והרגשות, היא עוזרת לבתה להתמודד עם המציאות ולאזור אומץ להמשיך.