

# הורות מנוכרת

קרן אלמוג

הניכור הכאוב ביותר הוא בין הורה לילדיו. יש אמהות שמתקשות להיקשר לתינוקן ומתנכרות אליו. יש הורים שמתנכרים לילדיהם, מתעלמים מהם ומצורכיהם ולא חשים את הבעייתיות במעשיהם. יש ניכור שנובע דווקא מרגש כאוב ובעייתיות, ויש ניכור שנובע מחוסר יכולת רגשית להיקשר, לאהוב ולדאוג. מה ההבדל ביניהם?

ומעבר לו מנדבך נוסף מכריע, רגשי ולא מודע. איננו מודעים לכלל המרכיבים הרגשיים והלא מודעים בחינוך שאנו מעניקים לילדינו.

נבחן את סיפורה של תמר: תמר אינה מסוגלת להיקשר לבנה השני. היא לא יכולה לאהוב אותו וחשה כלפיו רגשות עזים של דחייה. לבתה הבכורה היא נקשרה והרעיפה עליה חום ואהבה. במשפחת המוצא של תמר התרחשה תופעה דומה; האם נקשרה מאוד לתמר ולא הצליחה להיקשר לאחותה השנייה – קושי שעלה לאחות בקשיים תפקודיים ורגשיים לאורך כל חייה.

לא מדובר כאן באשמה שכן האם לא יכולה הייתה לנהוג בניגוד לרגשותיה, אך מדובר במצב שדורש טיפול והתערבות הן ביחס לאם והן ביחס לתינוק שנמצא בתקופה הקריטית של בניית המערכת הרגשית והטמעת הזיכרון הרגשי. אם בתקופה זו הוא לא יטמיע זיכרון רגשי מספק בהמשך ייווצרו אצלו בעיות שנובעות ממערכת רגשית שאינה מבוססת דיה. אלה עלולים להתבטא בתופעות שונות החל בהפרעת קשב, ריכוז והיפר אקטיביות, בליקויי למידה ועד אוטיזם. אין זה מקרה שסמים שמפחיתים את עוצמת הפעילויות של המערכת הרגשית (ולכן יוצרים ליקויים בכל תחומי פעילותה). כך הרואין ואלכוהול יוצרים בדיוק את אותן התסמונות הנפשיות והגופניות שמאפיינות תופעות כאלה, שנגרמות כאמור מליקוי בפעילותה החשובה של המערכת הרגשית. לאבחנה חדשנית ומבוססת זאת השלכות טיפוליות המעוררות תקווה של ממש לגבי בעלי התסמונות האלו.

## יכולות רגשיות וניכור

היכולות שלנו בתחומים נרחבים מבוססות על הבסיס הרגשי שפיתחנו בשנותינו המוקדמות. ואילו השפעתה של המערכת המודעת השוקלת כל דבר באופן נקודתי, אטי ופרטני מצומצמת יחסית. למשל, על כמה שיקולים תוכלו לחשוב בצורה מודעת בסיטואציה חדשה? התשובה היא שעל מעט מאוד שיקולים.

חשבו על סיטואציה חברתית, אתם צריכים להקשיב לכל מילה שנאמרת לכם ולנתח את משמעותה, לחשוב על צורת הישיבה שלכם, על טון הדיבור, על סינון רעשי הרקע ומידע שמסביב, על כל מילה שאתם אומרים ועוד... לא תוכלו לעשות כל זאת באמצעות המערכת המודעת. אתם מודעים לסיטואציה חברתית, אך מנהלים אותה באמצעות המערכת הלא מודעת. אם תנסו לומר ולו משפט אחד באמצעות המערכת המודעת, לחשוב על כל מילה ועל המסר הכולל, הדבר יימשך זמן רב.

בתחומים שבהם יש לנו יכולת רגשית נתפקד ביעילות וברגישות אך בתחומים שבהם לא הטמענו יכולות רגשיות מספקות התפקוד שלנו ילקה בחסר. כך נפגוש בחברה אנשים בעלי קסם חברתי ואילו התנהלותם החברתית של אחרים מגושמת למרות מאמציהם.

יש אמהות שמתקשות להיקשר לתינוקן, הן מתקשות לאהוב אותו, ולהיקשר אליו. אין הן פועלות מתוך חוסר רגש אלא מתוך רגש כאוב ובעייתיות שמכשיל אותן. (תופעה דומה יכולה להתרחש גם אצל גברים).

יש הורים שלא מסוגלים לחוש את ילדיהם, לדאוג להם ולאהוב אותם. הם אדישים ומנותקים מהם ומצורכיהם. יש אבות שבוחרים שלא להכיר בילדיהם, מתעלמים מהם, מתנכרים אליהם ולא חשים כל קושי בעקבות זאת.

במקרים האלה להורים אין כל יכולת רגשית לחוש ולהבין את ילדיהם ואת צורכיהם. הם אינם מרגישים מחויבות לדאוג להם ולא מודעים לתלות המוחלטת של ילדיהם בהם. האנשים האלו נטולי יכולת רגשית לאהוב בכלל ויכולת רגשית הורית בפרט. (הדבר יכול להתרחש אצל גברים ונשים).

## מה ההבדל בין רגש מוטעה, שמכשיל את ההורה וגורם לו להתנהג שלא כשורה לילדו, ובין חוסר יכולת רגשית הורית?

כדי להבין את הסיבות לניכור בכלל ואת הסיבות לניכור הכאוב במיוחד שבין הורה לילדיו נדון בקצרה במאפייניה של המערכת הרגשית. המערכת הלא מודעת שלנו היא המערכת הרגשית רבת העוצמה שמנתבת את חיינו, עומדת מאחורי יכולותינו ותפקודנו בתחומים נרחבים וממהותיים וקובעת את הדרך שבה נתפוס את עולמנו ונבין את מציאות חיינו.

## ניתוב רגשי וניכור

לצד הזיכרון המודע שלנו מוטמע בנו זיכרון לא מודע שהשפעתו על חיינו מכרעת. המערכת הלא מודעת מנתבת אותנו באמצעות רגשותינו ליישם את הזיכרון הרגשי הלא מודע שמוטמע בנו, ללא שיקולי כדאיות ומבלי שאנו מודעים לכך. רגשותינו אינם אקראיים! בתחומים שבהם מוטמע בנו זיכרון רגשי חיובי רגשותינו ינתבו אותנו בהצלחה והצלחתנו תיתפס על ידנו כמובנת מאליו. בתחומים שבהם מוטמע בנו זיכרון רגשי בעייתית המערכת הרגשית תכשיל אותנו שוב ושוב ונראה בקשיינו הנגרמים מכך גזרת גורל. למשל, אדם בעל מוטיבציה שמצליח בתחום המקצועי בהשוואה לאדם בעל כישרונות לא פחותים שהוריו זלזלו בו בילדותו, האחרון נתקף רגשות של קושי ולחץ שגורמים לו להיכשל שוב ושוב בתחום המקצועי.

כדוגמה נוספת נראה אישה שרגשותיה מנתבים אותה להתאהב באדם תומך ואוהב ולקשור את חייה בחייו, לעומת אישה יפה ומוכשרת לא פחות, שגדלה בבית עם אב מכה ונישאת לגבר אלים שמסב לה כאב וצער אך רגשותיה אינם מאפשרים לה לעזוב אותו. היא רואה במצבה גזרת גורל שאי אפשר לשנותה.

המערכת הרגשית מנתבת אותנו בהתאם לזיכרון הרגשי והיחודי שמוטמע בנו. יש קשר הדוק בין משפחת המוצא שבה נולדנו וגדלנו לבין הדרך שבה אנו מחנכים את ילדינו. החינוך מורכב מנדבך מודע



לעומתו אדם שניסיון חיים כאוב ימשיך לפרש בדרך זו את אירועי חייו.

דוגמה נוספת היא כיצד מתייחסים לאירועים אובייקטיביים אנשים משני קצות הקשת הפוליטית, אלה מפרשים בצורה שונה לחלוטין את אותם האירועים בהתאם לאידאולוגיה המוטמעת בהם. זאת מכיוון שאידאולוגיה פוליטית היא זיכרון רגשי בלתי מודע. אנו מודעים לכך שאנו מאמינים באידאולוגיה מסוימת אך איננו יכולים "לקרוא" אותה, בדומה לזיכרון המודע שלנו.

**חלקיות** – לא נקלוט ביעילות מידע שאין לנו זיכרון רגשי רלוונטי לגביו. כך למשל אדם אחד יקלוט ויעבד סיטואציות חברתיות באופן מנוגד לגמרי לאדם אחר. אחד ייתקף חרדה למראה כתם על הרצפה בעוד שחברו כלל לא ישים לב אליו. פלוני יראה הזדמנויות עסקיות וישכיל לנצלן בניגוד לאדם אחר שלא יבחין בהן כלל.

נוכל להבין ולייחס משמעות רק למידע חדש שנקשר למידע רגשי קודם שמוטמע בנו. למשל, אנשים משתי קצות הקשת הפוליטית לא מבינים שיקולים שזרים לאידאולוגיה הפוליטית שמוטמעת בהם ולא יכולים לייחס להם חשיבות אובייקטיבית.

דוגמה קיצונית לכך היא אנשים אנטי סוציאליים שלא מוטמעים בהם ערכים וכללים חברתיים ולא יוכלו להבין מכל וכול את חשיבות ההתנהגות הטובה והערכית. הם יראו בה דבר מה תפל וחסר משמעות.

הורה חסר יכולת רגשית הורית לא יהיה מודע לצורכי ילדיו, לא יבין את מצוקותיהם ויתנכר אליהם. אם ינסו לשוחח אתו על כך הוא לא יבין על מה המהומה, ולא יבין כלל את הבעייתיות במעשיו.

אפשר להטמיע זיכרון רגשי בכל שלב של חייו באמצעים שונים כמו חקר עצמי ועיבוד הרגשות, אימון, שינון, תרגול והתנסויות. גם בתחום ההורות אפשר להשתמש באמצעים שונים כדי להטמיע יכולות רגשיות במהלך החיים אם כי תהליך הטמעה רגשית הוא בהכרח ממושך. כפי שנכחנו לדעת, ידיעה או לימוד מודע לא ישנו את ההתנהגות ההורית אלא רק שינוי העולם הרגשי הלא מודע של ההורה.

**קן אלמוג היא מחברת הספר העוצמה הרגשית.**

גם יכולות מוטוריות הן יכולות רגשיות נלמדות – אנו מודעים להן אך מנהלים אותן באמצעות המערכת הלא מודעת. אדם שהטמיע יכולות רגשיות ספורטיביות יוכל להגיע להישגים ספורטיביים גבוהים, לעומת אדם שלא הטמיע יכולות כאלה ויפגין מגושות למרות מאמציו. אין זה מקרי שהספורטאים הגדולים התחילו להתאמן בגיל צעיר.

הדבר נכון גם בתחום ההורות, אדם בעל כישורים רגשיים תקינים בתחום זה יהיה הורה טוב ודואג. אך מי שלא הוטמעה בו יכולת רגשית כזאת יהיה עיוור לילדיו, לא יהיה ער לצורכיהם, לא יבין ולא ימלא את מחויבויותיו אליהם, ואף יתנכר אליהם בקלות רבה.

### תפיסה רגשית וניכור

כדי להתייחס נכון לאדם אחר עלינו להיות בעלי יכולת רגשית לכך. רק אדם שניחן ביכולת רגשית הורית יהיה מודע לצורכיהם של ילדיו ויוכל למלאם. מי שלא הטמיע יכולת כזו לא יבין את הצרכים הללו או שלא ייחס להם משמעות. כדי להבין זאת נדון בקצרה במאפייני התפיסה האנושית הנחלקת לתפיסה מודעת ולתפיסה רגשית, התפיסה המודעת שלנו אינה יעילה והתפיסה המרכזית והמשמעותית היא זו הרגשית.

התפיסה המודעת היא התפיסה האינדוקטיבית שלנו והיא ניזונה מאיסוף פרטים וצירופם למושג. תפיסה זו אינה יעילה! האם תוכלו לשים לב לכל אות הנאמרת על ידי אדם אחר, לאסוף אותן לכדי מושג ולחשוב על כך ובו זמנית לשים לב לכל רעשי הרקע, לכל פרט בחדר וכדומה? התשובה היא כמובן שלא. כך לא תוכלו לקלוט מידע ביעילות.

התפיסה הרגשית היא התפיסה הדדוקטיבית שלנו – אנו קולטים מאפיינים במצב עכשווי שדומים בעינינו למאפיינים במצבים שכבר חוונו ומשליכים את הזיכרון הרגשי הלא מודע הרלוונטי על המצב הנוכחי. בדרך זו יש לנו תמונת מצב כוללת ומיידית על הסיטואציה ואנו מפעילים בתגובה הרגשית את כל הזיכרון הלא מודע הרלוונטי.

לדרך זו יש שני חסרונות – סובייקטיביות וחלקיות.

**סובייקטיביות** - המצב הנוכחי יקבל פרשנות ויאר באורו של ניסיון חייו. אדם שניסיון חייו מאושר ישליך את פרשנותו זו על המציאות,