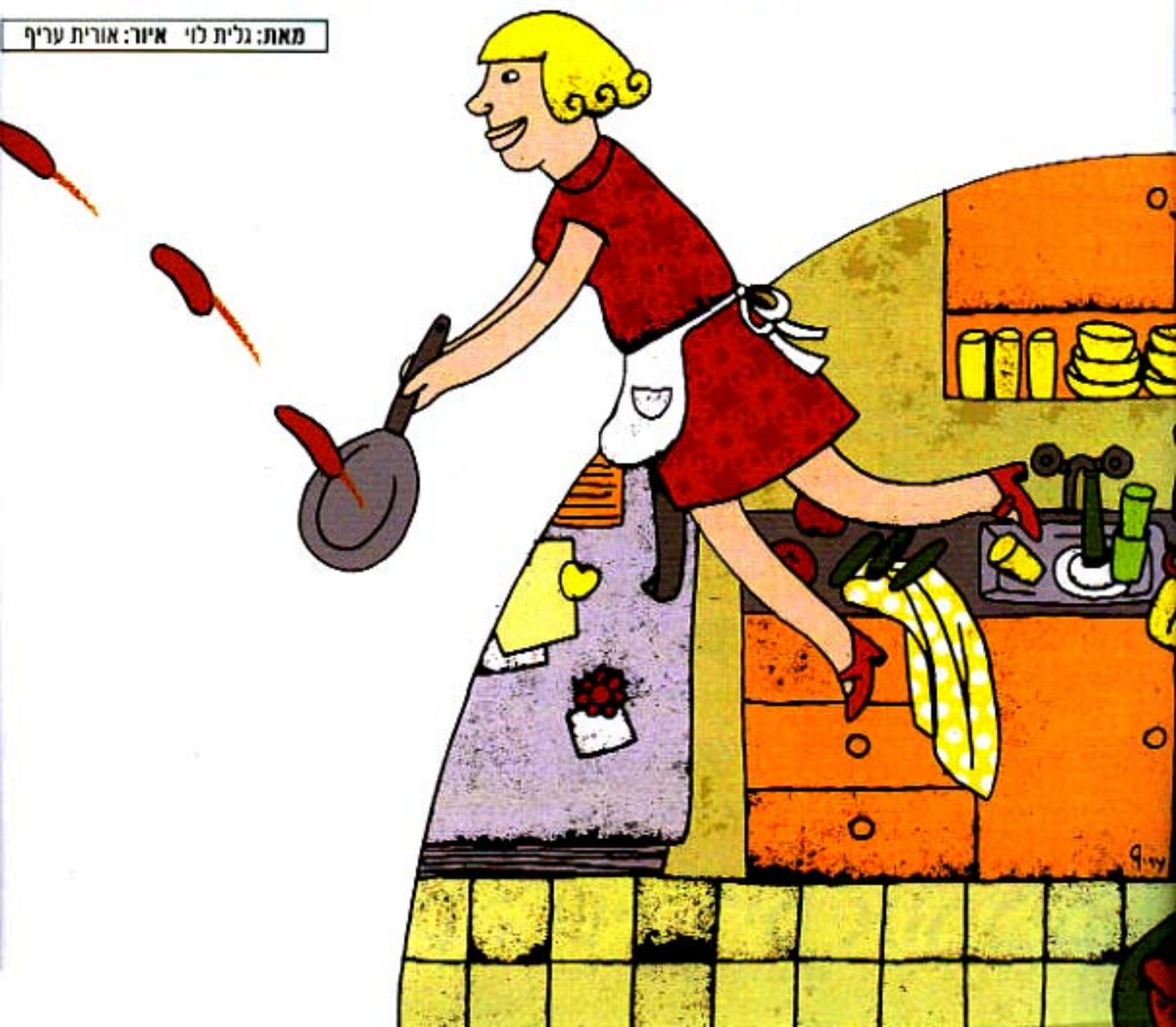


השו אבירי אב

מה מאפיין את הדינמיקה
האם אתם מאלה שיושבים סביב
או הורים ממהרים שמחליטים על הנל
ד"ר חני רם, מומחית לתחום וגדי רוזן
איך לשפר את הדינמיקה המשפחתית

מאת: גלית לוי איור: אורית עריף



לחן הענוני

המשפחתית שלכם?
השולחן העגול ומשתפים בהחלטות,
אחת בדרך החוצה?
מאמן משפחתי, מסבירים:
ולהחליק את מה שחורק אצלכם בבית



יפה אכלתם ארוחת ערב ומי עוד ישב איתכם סביב השולחן? האם ישבתם לאכול מול הטלוויזיה או שמא "חטפתם" משהו בעמידה בין האמבטיה של הגדולה למהדורת החדשות? ואולי ממש עכשיו, תוך כדי עלעול ב"הורים וילדים", אתם נזכרים שהקטן ביקש חביתה שאותה קשקשתם כשאחונכם כרויה לשופרת הטלפון, תוך כדי שיחה חשובה עם חברה מהעבודה או עם בן הזוג שהודיע שגם היום אין מה לחכות לו, כיוון שיגיע מאוחר, וכך יצא שהגדולה אכלה אצל חברה והקטן אכל לבד.

עכשיו אתם מביטים על שולחן המטבח ההפוך בייאוש: על הספה בסלון ישן זולל החביתות, הגדולה נרדמה במיטה שלכם וצריך לכבות את האור ולהחליש את מקלט הטלוויזיה. מבט אחר על המרחב הביתי, יגלה יותר מכפי שאתם חושבים על הדינמיקה המשפחתית המאפיינת אתכם, או במילים אחרות: יש קשר בין הסלון, המטבח וחדר הילדים, לבין היחסים המשפחתיים.

ד"ר חני רם, פסיכותרפיסטית, מרכזת סמינריון שנתי במכללת אורנים בנושא "דינמיקה משפחתית", אומרת שמגמות ארכיטקטורה ועיצוב הבית בבנייה למגורים, משקפות פעמים רבות את המגמות והצרכים של המשפחה בתקופה מסוימת. בשנות השבעים למשל, נפרץ המטבח ונפתח לסלון כחלק מהמפכה הפמיניסטית. בשנות התשעים נוסף למטבח הדלפק לאכילה מהירה, מתוך הבנה שאנחנו אוכלים מהר כדי להספיק לרוץ לחוגים, לפעילויות ולעבודה. דפדוף קל בעיתוני סוף



"התפקיד של ההורה הוא למצוא את הדרך להצטרף לפעילויות של הילדים. לקרוא איתם, לשחק איתם, למצוא סיטואציות שמאפשרות מפגש"

השבוע או ביקור בחנויות לריהוט ועיצוב יגלה לכם מהמגמה היום היא שולחנות אוכל גדולים המוצבים בפינת אוכל פתוחה, בחצר או במרפסת, כדי שכל המשפחה הגדולה תתכנס סביבם. השולחנות האלה משחזרים את השולחנות הגדולים והישנים שהיו לסבים ולסבות שלנו ואולי לדור שלפניהם: שולחנות שבהם היה מקום קבוע לראש המשפחה ומקום קבוע לבעלת הבית וגם לכל אחד מהמסובים. השולחנות של היום לא הצליחו עדיין לחזק את רגליהם של הדלפקים, קל וחומר שלא להחליף את האכילה המהירה מול הטלוויזיה, אבל אולי יש בהם כדי להגיד משהו על השאיפה לחזור ולשבת סביב השולחן המשפחתי. ועכשיו הסתכלו על השולחן שלכם: האם הוא עגול, האם הישיבה סביבו ערוכה בסדר קבוע, אולי היררכי, מתי אתם יושבים סביבו? שולחן האוכל, אומרת רם, הוא נקודת מוצא מצוינת להבנת הדרך שבה מתרחשים הדברים במשפחה שלכם.

יתרונה של שגרה נמישה

תאורטיקנים בתחום המשפחה מגדירים את הצירוף "דינמיקה משפחתית", ככלל ההתרחשויות במשפחה: הקימה בבוקר, היציאה לעבודה ולגן, השיחות בין לבין, הארוחות המשותפות והארוחות הנפרדות, שעת האמבטיה והסיפור, ימי החול וסופי השבוע. ובמילים אחרות – כל מה שקורה: כל החוקים והגבולות, התפקידים וסגנונות תקשורת, האקלים הרגשי, דפוסי קבלת החלטות – כל הגורמים המרכיבים את התפקוד המשפחתי.

כלומר, דינמיקה משפחתית יש בכל בית. השאלה היא האם יש דינמיקה משפחתית רצויה יותר?

רם: "נכון, כל הדברים הנכללים בהגדרה תחת 'דינמיקה משפחתית', מתרחשים ממילא. אבל יש דינמיקה שעוזרת למשפחה לתפקד ולהסתגל טוב יותר לשינויים שמחוץ לבית ובתוכו, ויש דפוסיים שמקשים על משפחות".

למה בדיוק את מתכוונת?

"בעיני, אחד הדברים המרכזיים הוא יכולת הגמישות של המשפחה, קרי – היכולת להסתגל לשינוי מתמיד גם בתוכה: כשילדים נולדים, גדלים ומתבגרים, הצרכים שלהם משתנים כל הזמן והדינמיקה המשפחתית אמורה להיות תואמת את השינויים, כמו שמתחייב גם משינויים תרבותיים, מדיניים וסוציולוגיים, אופנות ומצב כלכלי".

יכולים להיות גם "ילדים לא נמישים" או שזה רק עניין של ההורים?

"הגמישות צריכה לבוא מההורים. הם גם אלה שמכוונים את מה שקורה ומוטל עליהם להכתיב את המבנה ההתנהגותי של הבית: בניית שגרה, חלוקת תפקידים, קביעת חוקים וגבולות של טוב ורע, מותר ואסור. דינמיקה משפחתית מופעלת על פי מערכת אמונות בנוגע ל"איך משפחה צריכה לתפקד". אין שתי משפחות דומות. יש ניואנסים".

הגמישות הדרושה מתבטאת בכל התחומים, סבורה רם: "משפחה צריכה להיות מסוגלת לבנות שגרת חיים שניתנת לשינוי בעת הצורך, ולא להיצמד לדברים שכבר לא עובדים. למשל, התפקידים של ההורים משתנים ככל שהתינוק גדל. במתחלה התפקיד הטיפולי שלהם גדול מאוד: הם צריכים להאכיל, לרחוץ, להלביש וכשהוא גדל מצטמצמים התפקידים הטיפוליים שלהם ולעומת זאת גדלים התפקידים 'החינוכיים' של הוראת הגבולות והטמעת ערכים. הורים שמתעקשים להחזיק בתפקיד הטיפולי, אינם הורים נמישים. במצב כזה עלולות לפרוץ מלחמות על גבולות בינם ובין הילדים. כאשר התפקוד תקין ההורים מסוגלים להבין שיש שינוי בצרכים של עצמם ושל הילדים, ולא לפחד לעשות שינוי ולאפשר אותו תוך הצבת קווים אדומים שאותם לא משנים".

את מדברת על שינוי יזום, או שינויים טבעיים שלא פעם הם מקריים?

"חלק מהדברים אכן 'פשוט קורים', אבל כדאי לתת על כך את הדעת. כלומר, אם בבית מסוים החליטו על שעת חזרה קבועה של הילדים הביתה, ואחר כך השעה משתנה כי הילדים גדלו – מה זה אומר על המשפחה? אפשר למשל לשאול האם מתאים לנו שכל אחד יחזור מתי שהוא רוצה, או חשוב שכל ערב נשב ליד השולחן



מהו אימון משפחתי?

רוח: "זהו תהליך של יצירת שינוי מהותי במערכת היחסים בתוך המשפחה. כל אימון נפתח בשיחה שבה נבדקות אפשרויות של המשפחה, כאשר בשלב הראשון המשימה היא לצאת מהמציאות ולעבור ולהתחבר לחלומות ולפנטזיות (יותר רחוק מזה אף פעם לא נגיע...). בשלב הבא בודקים מה החסרים: מה הפער בין המציאות לחלום וחושבים ביחד איך אפשר לנהל את חיינו, לא מתוך העבר, אלא מתוך העתיד. באימון משפחתי אתה השאיפת המרכזיות היא ליצור מציאות משפחתית חדשה שתהיה מנותקת מהפרדיגמות, מתבניות מחשבתיות, ממה שהבנו או לא הבנו נכון מההורים שלנו".

רוח אומר שהאימון משול למשחק כדורגל. רבים צופים במשחק, אך אינם משחקים אותו. השחקנים מנהלים את המשחק על המגרש ואילו המאמן אינו משחק בעצמו, אך הוא בעל תפיסה רחבה וראייה כוללת, ובעזרתו ניתן למצות טוב יותר את הפוטנציאל של הקבוצה. כך גם באימון: ההורה המוביל בתהליך, והידע של מה טוב ונכון עבורו ועבור משפחתו, מצוי בתוכו ולא אצל המומחה.

"במסגרת האימון מגדירים מטרות ומדדים להצלחה (שאינם כמותיים) ונקבעת תכנית פעולה. האימון מתאים גם כאמצעי מניעה וגם לטיפול בבעיות שמתעוררות. מדובר על מפגשים שבועיים שנערכים עם ההורים ולעיתים רק עם הורה אחד או בהשתתפות הילדים במשך מספר חדשים בהתאם לצורך המשפחה. שיתוף הילדים בתהליך ובשינוי הוא חשוב ביותר, כיוון שמדובר בשינוי נבחר שמבוסס על ערכים דמוקרטיים, כמו כבוד, שוויון, אחריות ואהבה רבה".

ביחד? ואם בחרנו באפשרות השנייה, מה זה אומר עבור הילדים שלנו – האם קבענו שעה שאינה מתנגשת בפעילויות שלהם, האם התאמנו את עצמנו גם לצרכים שלהם?"

תקשורת ממוסדת

בואו נחזור אל המטבח: הורים רבים מספרים שזו אחת הזירות המרכזיות בבית שמאפשרות שיחה ללא הסחות. אבל מה קורה כאשר אוכלים לאורך הדלפק? לא נוצר קשר עין בין היושבים זה לצד זה, וכך מוחמצת הזדמנות לשיחה.

רם: "הורים רבים אינם יושבים עם הילדים שלהם לאכול כי אין להם זמן. אני חושבת שהתפקיד של ההורה הוא למצוא את הדרך להצטרף לפעילויות של הילדים. לקרוא איתם, לשחק איתם, למצוא סיטואציות שמאפשרות מפגש. לזום מפגשים שהם אחד מול השני, ולא אחד ליד השני, בוהים ביחד במסך הטלוויזיה".

רם מדברת על הזדמנויות ליצירת תקשורת בין בני המשפחה. היא מפרידה בין תקשורת סמויה, שמתבטאת בסך כל המבטים, המחוות והחוקים שקיימים ללא מילים, לבין תקשורת גלויה שנאמרת בקול ובאופן ברור. "הבעיה עם התקשורת הסמויה שהיא מבוססת על ציפייה שבינינו אותי בלי מילים. וזה לא תמיד קורה – לא בין בני זוג ולא בין כלל חברי המשפחה. רצוי שבני הבית כולם ירגישו שאפשר לומר את הדברים, ולא יצפו שבינינו אותם ללא מילים".

רם מניעה ליצור סיטואציות תקשורת בין כל בני הבית. "התקשורת לא צריכה להיות אקראית כי במקרה נפגשנו במטבח, אלא תקשורת שיוזמים אותה. למשל, קובעים ארוחה משפחתית אחת ביום או בשבוע. יש מי שמחליט שפעם בשבוע נוסעים לאכול עם אבא צהריים בעבודה. או קובעים שבכל יום שיש אחרי הצהריים, עורכים שיחה על המרפסת או בארוחת הערב השגרתית. רצוי שהשיחות ייערכו בתכיפות, שההזדמנויות לשיחה יהיו ממוסדות ובתדירות גבוהה. ואם אי אפשר כל יום, או בתדירות קצת יותר נמוכה".

המסלול המשפחתי

נדי רוח, מאמן משפחתי (ראו מסגרת), מנחה הורים ונוער במכון



"רצוי לקיים עם הילדים שיחה ממקום של שיתוף, שמספרת גם עלינו, ההורים: על התחושות שלנו כשהצלחנו בעבודה, או להפך, על ריב שהיה לנו"

אדלר, עושה יום יום על מנת להגביר את המודעות העצמית של מי שפונה אליו, לכך שהורות היא מקצוע מורכב שדורש השקעה רבה. "המשפחה בחברה המערבית נמצאת במשבר. אורח החיים המודרני שבו הורים עובדים עד מאוחר ואין להם זמן משותף עם הילדים, ריבוי הטכנולוגיות שמתחרות על תשומת הלב, כל אלה מחייבים בדיקה מחודשת בנוגע למחויבות המשפחתית שלנו. נדמה לי שכל אחד שנשאל בנוגע למחויבות האישית שלו, יגדיר את המשפחה כמחויבות ראשונה בסדר העדיפויות שלו. אבל האם בפועל זה באמת כך, או שאולי שגרת היומיום כל כך תובענית, שהיא גוזלת ופוגמת במחויבות למשפחה?"

כמו רם, גם הוא סבור שהדרך ליצירת יחסים נעשית באמצעות שיחה מתמדת בין בני הבית. רוזן מבחין בין שלושה סוגי שיחה: שיחה על הילד, שיחה אל הילד ושיחה עם הילד. "השיחה על הילד היא בעיקר שיחת הפנטיה על איך היינו רוצים שהוא יהיה/ינהג/ידבר, והיא באה ממקום של ציפיות ולא של קבלה. שיחה אל הילד היא שיחה אינפורמטיבית שמטרתה לקבוע עבורו נהלים וחוקים: מתי אוכלים/ישנים/מבקרים אצל דופא השיניים. ושיחה עם הילד היא השיחה החשובה והמשמעותית ביותר מבחינת הקשר בין ההורה לילד, שחלק גדול מההורים שוכחים או לא יודעים לקיים: שיחה ממקום של שיתוף, שמספרת גם עלינו, ההורים, על התחושות שלנו כשהצלחנו בעבודה, או להפך, על ריב שהיה לנו, על אכזבה על כישלון. זו שיחה שמציגה את ההורה באור אנושי מול הילד."

רוזן מציע להביא את עולמנו הפנימי אל הילדים, ולא לחשוב בטעות שהם אינם מבינים בגלל גילם הצעיר. "לא צריך לפחד לחשוף חולשות ולא להסתפק רק בדברים הטכניים: 'הייתה לי ישיבה, חזרתי מאוחר'. חשוב להביא את האני השלם לפני הילד לצורך ביסוס הקשר, אך יחד עם זאת לא להזניח ולהדגיש את התפקיד המחנך שלנו כהורים מציבי גבולות."

רוזן, כמו רם, מכיר בחשיבותן של ארוחות משפחתיות כהודמנות לשיחה משפחתית פתוחה, בעיקר מכיוון שהערבים או סופי השבוע הם במקרים רבים ההודמנויות היחידות למפגש משפחתי. "אנחנו רוצים שהילדים יישבו איתנו ליד השולחן, אבל מדברים מעל הראש שלהם על פוליטיקה... אם רוצים שהילדים יישבו ליד השולחן בארוחות יום שישי, כדאי לדאוג שגם להם יהיה מעניין. אפשר שכל אחד מבני המשפחה יכין חידות או משחקים שאפשר לשחק ביחד מסביב לשולחן, ולפתוח לילדים אפשרות להשתלב בשיחה שמתאימה לגילם. למשל, כל ילד והורה יספרו על חוויה או הגשמה אחת (הישג, הצלחה) שהשיגו במהלך השבוע."

על מנת לשמור על דינמיקה משפחתית מותאמת, מציע רוזן לדאוג לקיים שיחה משפחתית שגרתית, מתואמת מראש, בה מועלים נושאים משפחתיים שונים לדיון וקבלת החלטות משותפות. כך הילדים יוכלו לחוות, להתאמן ולהפנים את ההליך הדמוקרטי. בנוסף כדאי לקיים גם שיחות יזומות עם כל אחד מהילדים בנפרד. "כל אחד יחליט מה המיטון המתאים לו. אבל חשוב לקיים את השיחות מחוץ לבית, הרחק מהאחים האחרים, מרעשי הטלוויזיה והמחשב. לצאת להליכה רגלית בשכונה, לנסוע לחוף הים, לשבת יחד מדי פעם בבית קפה לשתות ולשוחח, והעיקר – לשמור על קשר של שיח רגשי קרוב שמאפשר שיתוף הדדי בעולם הפנימי."

מד קשר

ההכרה במשמעות הדינמיקה המשפחתית, מחייבת אותנו לבחון את מהות הקשרים עם שאר בני המשפחה. הן מציע להשתמש ב"מד קשר": קחו דף וציירו שני מעגלים במרחק זה מזה. באחד כתבו את שמו של אחד הילדים (או בן הזוג) ובשני את שמכם. עכשיו מתחו קו בין המעגלים וציינו עליו רצף שבין אחד לעשר. סמנו לעצמכם איפה אתם עומדים כרגע ביחס לבן המשפחה המצוי במעגל שמולכם. קשר המדורג כעשר, אופייני להורים ותינוקות כיוון שהתלות

גדולה מאוד. אם מיקמתם את עצמכם מול הילד במקום שבע או שמונה, כל מה שנמצא ברצף שבין אחד לשמונה הם הדברים הטובים שבונים ומבססים את הקשר ביניכם. עתה חשבו מה חסר לכם, מה הייתם רוצים להוסיף לסקאלה כדי להתקרב עוד יותר ולהגיע אל הילד שלכם וגשו לעבודה. ברוב המקרים מה שחסר ומאפשר את ההתקרבות זהו השיתוף בין ההורה והילד."

איך הורה בוחן את עצמו לגבי מידת הקשר שלו עם ילדיו? עד כמה הוא מצליח להגיע ולהתקרב אל הילד שלו? איזה שאלות הוא אמור לשאול את עצמו?

"זה תלוי בגיל הילד. כשהילד צעיר, ההורה יודע עליו הרבה מאוד ועם השנים זה הולך ופוחת. רצוי וחשוב שההורה יידע ויכיר את עולמו של ילדו בכל גיל, מתוך מקום טוב של התעניינות, אמפתיה, תמיכה וקבלה, ולא מתוך הצורך לשלוט ולנהל את חייו של הילד, וגם לא מתוך בילוש או חקירה על חייו. כל אלה עלולים לגרום לילד להסתגר ולהתרחק. הורה צריך להיות בקי קודם כל בחיים של ילדיו: להכיר את חבריהם בשמותיהם, לדעת באיזה חוגים הם מבקרים ומי המורים שלהם. הורה צריך לדעת גם דברים על העולם הפנימי של הילד שלו: על האהבות שלו, השמחות והאכזבות, על העדפותיו ועל פחדיו. אלה מקצועות או איזה חברים הוא אוהב יותר, במה הוא מתקשה, ממה הוא חושש וכו'. אני מניח שהורה שמרגיש שיש לו יותר שאלות מתשובות, ייצא לחפש אותן".

מה שרוזן מציע בעצם, הוא להכיר את הילדים שלנו כפי שהם באמת, ולא כפי שהיינו רוצים לראות אותם. הוא מספר סיפור על אדם שרצה לגדל ברוש בחצר. העץ שצמח לו פרש את ענפיו לצדדים והוא גם אותם לאורכם, כמו ברוש, אך הענפים המשיכו להתפרש לצדדים. חזר אותו אדם וגום, והענפים המשיכו לצמוח עד שהבין כי לא מדובר בעץ ברוש אותו ציפה לגדל, כי אם באורן... "בדיוק כמו העץ שבסיפור: תנו לילדים שלכם להיות מה שהם באמת – אורנים, צפצפות ואלונים, ואל תנסו להפוך אותם למה שאתם רוצים שיהיו, כי בכך אתם מרחיקים אותם מעצמם ויוצרים פתח לתסכולים ומאבקים ביניכם."

רם מוסיפה על הדברים ומציעה שכל הורה יבדוק את יחסיו ואת הדינמיקה במשפחה שלו: "כדאי לשאול את הילד איך הוא מרגיש, לא להניח הנחות. אל תקבלו הכל כמובן מאליו, דעו להעריך. אל תאמינו כי דם סמיך ממים: משפחה נבנית, היא איננה צומחת מעצמה גם אם מדובר בקשרי דם בין אנשים. והכי חשוב – יש המון דרכים להיות הורים טובים: אין דפוס אחד. כל אחד על פי נטיותיו, אבל אם מתעוררת שאלה, אל תחששו לשאול ולהתייעץ."

חזון משפחתי

רוזן אומר שדינמיקה משפחתית היא תוצר משותף של כל בני הבית בכל רגע. הדינמיקה המשפחתית נוצרת מתוך הבנה של ההורים שמה שהילדים רואים ונחיים היום, זה מה שייקחו איתם בעתיד לבתים שיבנו. באימון המשפחתי הוא מציע לנסח חזון משפחתי שבכתיבתו שותפים הילדים וההורים (ראו מסגרת), והוא נבנה ומנוסח במשותף במסגרת השיחות המשפחתיות המתנהלות בבית. "החזון משקף את תפיסת העולם ואת הערכים המשפחתיים, את האווירה שבה יתנהלו היחסים, כולל המחלוקות. זהו חזון שמעיד על האופן שבו אנחנו רוצים לראות את תמונת המשפחה בעתיד, והוא משמש כמצפן וכמפת דרכים שמתווה את כיוון ההתנהלות של המשפחה כולה", הוא אומר.

רם: "דוב ההורים הם הורים טובים דיים. יחד עם זה, יש דברים שכדאי לשים לב אליהם, כי האווירה המשפחתית הרצויה, לא תיווצר מאליה אם לא נשקיע."

רוזן מסכים עם דעתה של רם: "חשוב כל הזמן ללמוד, להתפתח ולצמוח כהורים מודעים, כדי לאפשר את צמיחת הילדים. הורים צריכים להשקיע זמן, אנרגיה ומחשבה רבה, במטרה לתת מענה לאתגרים החינוכיים הקשים הקיימים היום."

