



צילום: Shutterstock/ASAP Creative

סדנאות הורים יש בלי סוף, אבל מה עם הדרכה להורים שילדיהם כבר עזבו את הבית?
הפסיכולוגיות דפנה ברקת ועליזה חושן זיהו שיש כאן נישה פנויה ופתחו סדנה ייעודית. על סדר היום: איך מתמודדים עם ההיעלבויות סביב מפגשי החגים, ומה לעשות כשנמאס לך להכין להם קופסאות אוכל אבל לא נעים לך להגיד את זה

דינה חלוץ | צילום: אביגיל עוזי

בקרב הרבה משפחות ישראליות נרשמת בחודש האחרון דריכות לקראת מפגשי החג הקרבים, בעיקר בין הורים לילדיהם שכבר עזבו את הבית. המפגשים הצפויים מציפים חרדות, מטענים וזיכרונות ומעלים מחדש חשבונות שנרשמו בקפידה בפנקסים המטאפוריים ונכנסים להקפאה בין חג לחג.

עופרה (64), למשל, אם לארבעה, מספרת שהיא מתקשה להירדם בלי לה מרוב מתח. "הפחד שנישאר לבד מציף אותי בכל חג מחדש, ואחר כך בערב החג עצמו יש רגעים שאני נהנית, אבל בסופו של דבר אני רק מחכה שיעבור בשלום ושאוכל שוב לנשום", היא אומרת. "חודש וחצי לפני החג אני נכנסת למתח, מנסה בזהירות להבין מי יגיע. השנה הבן הגדול הודיע שהם יחגגו עם חברים, ודווקא השנה הם היו אמורים לחגוג אצלנו. הבת השנייה, שעם בעלה ממש קשה לי, אמרה שיבואו, הבת השלישית, שחזרה בתשובה, תגיע עם ילדים קטנים ועם כל השיגעון הזה של חג כהלכתו, והקטן לא יגיע, כי הוא מטייל כבר שנה במוזיאון. הבן הגדול מפשר ומחבר בין כולם ודווקא הוא לא יהיה, ואני מתוחה כמו קפיץ, שרק נעבור את החג בשלום בלי מריבות וכלי פרוצופים".

דפנה ברקת, פסיכולוגית קלינית ויוזמת בתחום הפסיכולוגיה, לא מורפת מהתיאור הזה. לפני חמש שנים היא פיתחה, ביחד עם הפסיכולוגית החברתית עליזה חושן, מודל שעוסק ביחסים בין הורים וילדים מעל גיל 25, שאותו הן מיישמות בסדנה של עשרה מפגשים הנקראת "תנאים של חיבה". הקורס מיועד להאיר פינות חשוכות ותחושות קשות כמו תסכול, כפיות טובה, אכזבה, עלבון וכעס ביחסים של הורים עם ילדיהם הבוגרים, כאלה שלרוב נדחקים הצידה כשכבר לא גרים ביחד, מה שמחריף את תחושת התסכול. "תקופת החגים היא מעין ברומטר שמשקף את היחסים בין בני המשפחה", אומרת ברקת, "וההשוואות בינינו ובין משפחות אחרות מתעצמות. הרגשה טובה ותחושה של ערך בקרב הורים מבוגרים נמדדת בתקופת החגים בשאלה אם כולם יגיעו. בתקופה הזאת סוגיות מעוררות מתח צפות ועולות ביתר שאת: למה היא התחננה דווקא עם גבר כל כך מעצבן? למה כל הזמן הם מאחרים? תראו מה היא לובשת! גם הילדים המבוגרים עשויים לחוות אמי ביולנטיות סביב החגים. מצד אחד, הם שמחים להיפגש ולהפגיש את ילדיהם עם המשפחה המורחבת, ומצד שני הם חוששים שהמפגש עלול להוביל להישנות של התנהגויות שהם חווים כפוגעניות, חודרניות ולא מכבדות. "המפגש עלול להתלקח סביב סוגיות פוליטיות ודתיות וביקורת ושיפוט ההורים על הבחירות של הילדים, למשל, נטייה מינית שאולי הם מסתירים, אופיו של בן זוג או היעדר בן זוג, העבודה שלהם, המראה שלהם – משקל עודף, קעקועים, תסרוקת או בגדים שאולי לא הולמים את המעמד. ערב כזה עלול לעורר הרבה תחושות של כאב וכישלון".

"נתתי הרבה, ומה אני מקבל?"

ברקת (58), נשואה לאמיר ואם לשלושה (26, 22, 16), מתגוררת במושב יער שבמועצה האזורית משגב. חושן (56), מתגוררת ברעננה, נשואה ליורם ואם לשלוש (26, 25, 19). הסדנה המשותפת שלהן נולדה כאשר ברקת החליטה להקים מיום חדש שקשור להורות. כשהיפשה כיוון ושותפה, הציעה לה חברה משותפת להיפגש עם חושן. "התחלנו לחשוב מה נחוץ שעדיין אין, והגענו למסקנה שהנישה של הורים לילדים מבוגרים לא מטופלת מספיק", היא אומרת.

חושן: "הילדים שלנו בריוק התחילו לחצות את שנות ה-20, והתחלנו לחוש שההתמודדות מולם נעשית מורכבת ואין לה כל כך תמיכה. הפסיכולוגיה עסוקה כל כך בהורות הצעירה, שהיא הוניחה את ההורות המבוגרת למרות האתגרים הענקיים. חסר פה כלי עוצמתי, למשל, כמו אדלר לגיל הצעיר, שיתן מענה והסבר מה לעזאזל קורה פה, כי אנשים נשארים פעורי עיניים, איך יכול להיות שאהבה כזאת גדולה הופכת פתאום לזרות".

• **איך, באמת?**
 "הקשר בין הורים לילדים נוצר בתוך מבנה איסמטרי באופן קיצוני.

בתחילת חייו הילד תלוי בהוריו לחלוטין. לתלות המוחלטת הזאת יש תהודה ארוכת שנים של התחשבנות ופנקסנות משני הצדדים. מצד אחד, ההורה שאומר 'נתתי כל כך הרבה, ומה אני מקבל?', מצד שני, הילד שמרגיש שהוא לא קיבל בצורה מדויקת ומכווננת לו, וזה שיבש את התוכנה הפסיכולוגית שלו ויצר את הקשיים הרגשיים שלו".

ברקת: "פחות או יותר באמצע שנות ה-20 התלות בהורים יורדת, והילדים מסתכלים עליהם בעיניים קצת יותר ביקורתיות – איך מה שקרה לי בילדות משפיע עליי היום? ואז מתחילים להיכנס ליחסים יותר מתחים וכעסים. זה קורה הרבה פעמים אחרי שהם הכירו בן זוג או שניים, אולי אפילו אחרי שהקימו משפחה ויש להם עוגן אחר בחיים. התפקיד שלנו הוא לעזור להורים להשתחרר מהמבנה האיסמטרי, שאפיין את הקשר כל החיים, ולהגיע למקום הרדי יותר".

• **איך עושים את זה?**
 חושן: "הורים רבים מגיעים אלינו ממקום של מצור. קה. הם מרגישים שהם יורדים כל הזמן במעמד שלהם, מסתכלים על המעטפת שהם בנו מתוך תקווה שהיא תלווה אותם כל החיים, אבל הילדים כבר בסרט אחר.



איפור: סבטלנה קרילי



דפנה ברקת:

”הבן שלי חזר מאוסטרליה אחרי שלוש שנים, ואז נתן תשומת לב לפרטים שהוא לא ראה קודם ולא אהב, למשל, את האופן שבו אני חותכת סלט”

עליזה חושן:

”הפסיכולוגיה עסוקה כל כך בהורות הצעירה, שהיא הזניחה את ההורות המבוגרת. חסר פה כלי עוצמתי, למשל כמו אדלר לגיל הצעיר, שייתן הסבר לכך שאהבה כזאת גדולה הופכת פתאום לזרות”

טוב לי לעמוד כל כך הרבה שעות במטבח. אני יודעת שזה מאכזב אותך, אבל לא אוכל להמשיך לעשות את זה באופן קבוע.”

● **למה היא הייתה צריכה סדרנה בשביל זה?**

”כי אנחנו לא אוהבים לאכזב וגם לא להתאכזב מהילדים שלנו. אנחנו עסוקים כל הזמן בשאלה איך נצליח להישאר אוהבים ולעשות את הדברים שמצפים מאיתנו. בסדרנה אנחנו מלמדות את האמת המרה: אין סיכוי לרצות את כולם כל הזמן, ולכן צריך ללמוד להבין באהבה תחושות של אכזבה, תסכול ועלבון ולהסכים להחזיק אותן כרגשות לגיטימיים.”

חושן: ”צלצלה אליו אמא וסיפרה שהבן שלה נורא מתרחק, ולכן היא הזמינה אותו לעבור על היחסים בטיפול, והוא לא הסכים. הוא אמר לה, 'אמא, משפחה זה אוברייטר, למה את כל הזמן כל כך נעלבת ונפגעת? רוב החברים שלי לא בקשר עם ההורים שלהם'. את שומעת את הכאב של האמא הזאת שרוצה קשר עם הילד, והוא אומר לה בעצם שהנורמות השתנו.”

● **מתי הן השתנו?**

ברקת: ”ברגע שהפסיכולוגיה נכנסה לעולמנו והחליטה לשים את הילד במרכז. לפני כמה עשרות שנים ההורה היה במרכז, והכבוד להורה היה ערך. 'כבר את אביך ואת אמך' זה ציווי שיושב בעשרת הדיברות שעוסקים כולם בסדר החברתי הרצוי, וזה לא נמצא שם סתם, יש לזה משמעות.”

חושן: ”להיות הורה זה אחד הדברים הכי קשים שיש, בטח בשנים שהי פסיכולוגיה נכנסה ואמרה להורים, 'אם אתם רוצים ילדים מוצלחים, אתם צריכים לעמוד בהרבה מאוד משימות, חלקן לא פשוטות למימוש. ההורה שם את החיים שלו בצד לטובת רווחתו והצלחתו של הילד, ובאיזשהו מקום הוא מרגיש קורבן של השיטה. הכי עצוב שלעתיים הוא אפילו לא מקבל את הפרס הגדול – ילד אסיר תודה. בחוויה הקיצונית מאוד יש ילדים שאחרי כל ההשקעה והמחיקה העצמית של הוריו פשוט מתנתק.”

● **למה להורים קשה כל כך להבין שהילד פשוט עסוק מדי בלבנות את חיים שלו?**

זה יוצר בלבול גדול, השלב הראשון של ההורות תובע מהם את המשאבים הכי גדולים שלהם, ופתאום אחרי כמה שנים הם צריכים לעמוד מול ילד שמתחשבן איתם ומעקם להם פנים בריוק בשלב שהם מתחילים להיחלש. הם מבינים שהם הולכים על ביצים וקוקים קודם כל לתמיכה, אבל אנחנו לא רק קבוצת תמיכה, אלא קבוצת לימוד. אנחנו מלמדות מודל שעוזר להורים לראות את הילדים בראייה חדשה ונותן להם אנרגיה לפעול בתוך מערכת יחסים שבה הם מרגישים מוחלשים. המודל שלנו עוזר למשפחות להמשיך את המסע שלהן תוך כדי שינוי בתפקידים, ולהישאר בקשר טוב ומיטיב.”

● **הרגשתן שינוי בייחסים עם הילדים הפרטיים שלכן בשהם בגרו?**
ברקת: ”הבן שלי נתקע באוסטרליה בגלל הקורונה וחזר הביתה אחרי שלוש שנים. בתקופה הזו הוא כבר לא רק טייל, אלא חי ויצר לעצמו חיים אחרים. הוא עבר, החזיק בית משלו, בישל לעצמו וסגל תזונה בריאה יותר. ואז הוא חזר הביתה והבית פתאום לא נראה לו. זה לא האוכל שהוא רגיל לאכול, הוא לא אהב את האופן שבו אני חותכת סלט, נתן תשומת לב לפרטים שהוא לא ראה קודם. מאמא כל יכולה שהוא העריץ, הוא פתאום רואה בן אדם שטועה, והוא צריך לשחרר תבנית שהוא החזיק בה כל חייו. פתאום אני קולטת שהוא מסתכל עליי בעיניים בוחנות שלא היו שם קודם, וזה מכניס אותי למגננה מסוימת, התנהגות זהירה שאני לא רגילה לה בתוך ביתי. וזו דוגמה עם ילד שיש לי איתו יחסים מעולים.”

חושן: ”אכן אחד הדברים שמכשילים את היחסים הם החירשות והעיוורון של הילד לאנשויות של ההורה. כשהוא גדל זה מכה בו, כאילו מפתיע אותו שההורה שלו הוא בן אדם שוקוק לתמיכה רגשית. ההורים מספרים להם דברים על החיים שלהם, והילדים לא מבינים מה הם רוצים מהם. הורים צריכים ללמוד איך לעבור ממבנה אסימטרי והיררכי של הקשר, להורות יותר שוויונית והרדית בין בוגרים.”

ברקת: ”זוהי מה שאנחנו מלמדות בקורס. הדינמיקה שאנחנו מדברות עליה מחזיקה את העבר בתוך ההווה, הילדים גדלו וההורים ממשכים להתייחס אליהם כמו אל ילדים. הם יודעים טוב יותר מה טוב להם וממשיכים לנהל אותם הרבה פעמים, ואז להתאכזב שהם לא מקבלים את דעתם. הקורס עובד על צמצום הפערים האלה ושובר את התבנית של הורה וילד.”

חושן: ”הרבה בעיות נפתרות כשההורים מצליחים לתת לילד לגיטימציה להיות במקום שלו ולא במקום שהם רוצים שהוא יהיה.”

כשהילדים מנתקים קשר

אחד האבות שהגיעו לסדרנה ”תנאים של חיבה” סיפר שבנו, שכבר עבר את גיל 40, חוזר ומבקש ממנו כסף. אפילו כשהאב מתארח בבית בנו, הוא נרשם לשלם את הוצאות האירוח. מצד אחד הוא מרגיש שהוא צריך לרצות את בנו ומצד שני שואל את עצמו עד מתי? זה הגיע למצב שהאב מהסס לענות לשיחות הטלפון מבנו. חושן וברקת מספרות שהאב אמר להן: ”אנחנו רוצים להיות בקשר טוב עם הבן שלנו, אבל מרגישים לא בנוח במערכת היחסים שהתפתחה בינינו, כאילו שבשביל להיות בקשר אנחנו חייבים לעשות משהו בניגוד לרצוננו.”

ברקת במהדירה: ”ביחסים שלנו עם ילדינו הבוגרים המילה 'חייבים' יוצאת מהלקסיקון. כשהם היו ילדים היינו חייבים להיות שם בשבילם, לתמוך ולעזור, ועכשיו אם אנחנו כאן זה כי אנחנו רוצים לעזור, כי אכפת לנו, אבל אנחנו לא חייבים. כאשר אנחנו אומרים כן לכל בקשה של הילד המבוגר שלנו, גם כאשר זה לא מתאים לנו, אנחנו מוחקים את עצמנו ומעבירים מסר שאין צורך לראות את הצרכים שלנו. המסר למעשה הוא 'אנחנו כאן רק בשבילכם', אבל אנחנו כאן גם בשבילנו. כך הילד מקבל את הרושם שהכל בסדר והוא יכול להמשיך ולהתמקד רק בעצמו. כאשר הבחירה שלנו לומר תמיד כן מקבלת מקום של קבע, היא עשויה לתרום לכך שהילד המבוגר יפגין פחות אמפתיה כלפינו.”

● **איך משנים את זה?**

”ההורה צריך ללמוד להציב גבולות ולתקשר את תחושותיו וצרכיו בלי לתקוף ולבקר את הבן. למשל, הייתה אצלנו אמא שבנה ביקש ממנה בקביעות לבשל לו ולהכין לו אוכל בקופסאות למשלוח, והיא אכן עשתה את זה תקופה ארוכה, אבל אחרי שהיא הייתה בסדרה היא שמה לזה סוף. היא אמרה לו, 'אני מבינה שבא לך שאכין לך את כל האוכל הזה, אבל לא

בעל המאה הוא לא בעל הדעה

הטיפים של דפנה ברקת ועליזה חושן להורים שילדיהם בגרו

1. תכירו בעובדה שהילדים שלכם אחרים ושונים מכם.
2. בטאו את הצרכים שלכם בקול ובלי כעס: כך ילדיכם ילמדו לשים לב אליהם.
3. דברו אליהם ולא עליכם: למשל, במקום לשאול "למה אתה לא מתקשר?", אמרו "חשוב לי לדבר איתך יותר". במקום "את אף פעם לא עוזרת לי", אמרו "אני זקוקה לעזרתך".
4. נסו להבין את נקודת המבט שלהם: גם אם אתם לא מסכימים איתם, הימנעו מלשכנע ולהסביר את עצמכם, בוודאי אם אין להם עניין להקשיב. סמכו עליהם ואל תיתנו לדאגה להוביל אתכם.
5. שחררו שליטה: חשוב להבין שאתם כבר לא מחנכים. אם משהו מפריע לכם, בקשו רשות ובדקו אם מתאים להם לשמוע את דעתכם.
6. עזרה כלכלית אינה הצדקה להתערב בחייהם: בעל המאה אינו בעל הדעה. הבחירה אם וכיצד לעזור נתונה בידינו, וגם לבחור לא לעזור זה לגיטימי.

”זה הפרדוקס, מצד אחד הילדים עסוקים יותר ממה שאנחנו היינו בגילם, ומצד שני עובדה שהם יותר תלויים בנו מאשר אנחנו היינו בהורינו.”

● **יש הורים שחווים סוג של נטישה רגשית בשלב הזה?**
חושן: ”לא רק רגשית, יש הורים שחווים נטישה של ממש. תהליך הנפרדות הוא מבורך ונע על רצף שהולך ומתגבר, ילדים מתרחקים כי החיים מבקשים מהם ללכת ולבנות לעצמם מערך כות חדשות. בתהליך הזה הילדים מפחדים שאם הם לא יתרחקו מההורים הם לא יגלו מי הם, והורים מפחדים מנטישה. זה מוביל לעתים למגע רחב של נתקים וקרעים, תופעה שהולכת ונהיית רווחת יותר ויותר.”

”ברגע שהילד נעשה עצמאי, מתחילים לצוף אירועים מהעבר והוא מתחיל להתחשבן על דברים שההורים כבר לא זוכרים. הרבה הורים אומרים, 'אני הייתי הרבה יותר סלחן כלפי ההורים שלי, אפשר לחשוב מה עשיתי'. אני לא מדברת על התעללות או אלימות אלא על דברים קטנים, לעתים זניחים, שבגללם ילדים מחליטים להפסיק את הקשר לכמה חודשים ולעתים גם לכמה שנים. יש המון הורים שזה קורה להם. למשל, זוג הורים בשנות ה-70 לחייהם שהשתתפו בסדרה סיפרו שהבת הוריעה להם שהיא לא מעוניינת בקשר איתם יותר. הם לא ידעו למה וחשבו שאולי זה בכלל יוזמה של בן הזוג שלה. הם כל כך נפגעו, שבהתחלה אמרו לעצמם 'לא רוצה, לא צריך', אבל אז הם הבינו שהם לא רוצים שהמשפחה שלהם תתפרק, ובאו לסדרנה.”

● **איך הסדרנה עוזרת להם?**

”קודם כל באמפתיה כלפי החוויה הכואבת, ושנית בהצעות מעשיות כמו לא לנתק את הקשר מצידם ולהזמין את הבת לדיאלוג בלי להתווכח עם תחושותיה. הם למדו איך לגשת לנושא, ותוך כדי הסדרנה הם החלו בגישושים. הבת התרצתה לפתוח מחדש את הקשר ולאפשר לו להתקיים במיגון מסוים.”

● **המצב הכלכלי ועליות מכירי השכירות החזירו הרבה ילדים לבית ההורים, אחרי שכבר התרגלו לשגרה בלעדירהם. מה לעשות כדי שזה יעבור חלק?**

חושן: ”כשילד חוזר הביתה הוא חוזר לתבניות הילדות המוכרות לו,