

# ההורים של היום מכילים יותר מדי ועלולים לגרום להפרעות נפשיות ובעיות התנהגות אצל ילדיהם, אומרים הפסיכיאטר ד"ר איתן לבוב והפסיכולוגית הילה אלקיים. בספרם "ההורה כמגדלור" הם מסבירים להורים כיצד לכוון את ילדיהם להתנהגות הרצויה ולהישאר נאמנים לעצמם

13:01 03.10.2017 עמוד 14:39 ב:

## שני ליטמן

שרון וגיא (שמות בדויים), בני זוג בתחילת שנות ה-40 לחייהם, כבר היו מעבר לייאוש. הבן הבכור שלהם, יונתן, התחיל את הלימודים בחטיבת הביניים ונקלע למשבר חברתי קשה, שרק החמיר את המצב הנפשי הגרוע שבו היה עוד קודם. הוא נעדר הרבה מבית הספר, לא נענה לסמכות, נטה לסכן את עצמו והחל להסתובב עם צעירים עבריינים. שרון משתמשת במונחים מקצועיים שלמדה במשך שנים של ניסיונות לטפל בבנה, ואומרת שהם שמו לב שהוא מתקשה להבחין בין טוב לרע, שהגבולות שלו היטשטשו, תחושת השייכות שלו נפגעה והוא שידר מצוקה. בשיא המשבר הוא החל לחתוך את ידיו. בבית יונתן היה אלים כלפי שני אחיו הקטנים, צעק על אמו וקילל אותה.

במשך כמה שנים ההורים ניסו סוגים שונים של טיפולים — טיפול בעזרת בעלי חיים, טיפול תרופתי, טיפול באמנות, רפואה הוליסטית ועוד. "הוא קיבל המון עזרה ובכל זאת הלך והידרדר", אומרת שרון. "הבנו שאם נמשיך לעשות עוד מאותו הדבר, לא יהיה שינוי."

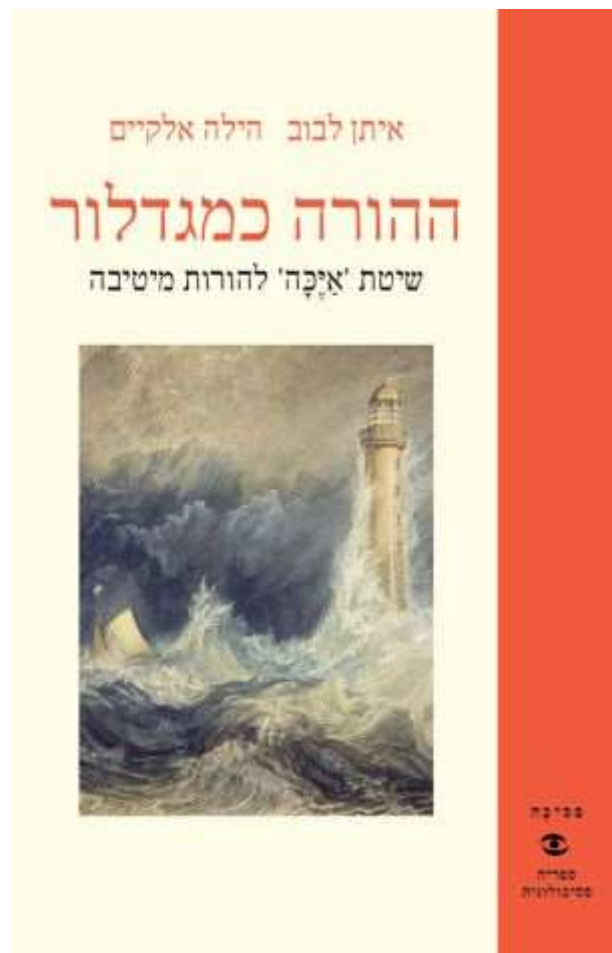
כאשר בגיל 14 יונתן נעצר על ידי המשטרה בגין הסגת גבול לאחר שפרץ לבית ריק, ואחרי שגנב מהוריו מאות שקלים והפיץ באינטרנט את פרטי כרטיס האשראי שלהם — ההורים הגיעו לקצה. חברת משפחה המליצה להם כמוצא אחרון על שיטת אִיִּפָּה, שיטה של הדרכת הורים שפיתח הפסיכיאטר והפסיכואנליטיקאי ד"ר איתן לבוב. לפני שנה וחצי החלו בטיפול. "הגענו שבורים", נזכרת שרון, "לראשונה הסכמנו להודות שאנחנו לא יודעים מה לעשות. כל הבית הושפע מחוסר הגבולות ומהמקום הנמוך שיונתן היה בו, וכמובן גם הזוגיות שלנו. שמתו בצד את כל הגישות השונות שלמדתי והתמסרתי לשיטה הזאת."

ד"ר לבוב פיתח את השיטה בעלת השם הלא כל כך נעים לאוזן ולחך, "אייכה", בשנים של טיפול בילדים ובמתבגרים ואחרי שהבין יותר ויותר, לדבריו, שהדרך הנכונה היא לטפל בהורים ובהתמודדות שלהם עם הקשיים של ילדיהם, ולא בילדים עצמם. שם השיטה לקוח מהפסוק התנכי בספר בראשית, פרק ג', "ויקרא יהוה אלהים אל האדם ויאמר לו אייכה", או במילים לא תנכיות — איפה אתה? את השאלה הזאת מפנה לבוב להורים, כבסיס לכל הגישה שלו. הפנייה עשויה להישמע כמו האשמה סמויה כלפי הורים שנעדרים פיזית ורגשית מחיי ילדיהם, אבל בשביל לבוב המשמעות כמעט הפוכה. מי שנדרש להתייצב מול הילד הוא ה"אני" של ההורה, העצמי שלו והצרכים שלו. לפעמים הנוכחות הזאת פירושה דווקא שלילה של הנוכחות הפיזית או של ההתמסרות לצרכיו של הילד.



ד"ר איתן לבוב (אמיל סלמן)

בספר שראה אור לאחרונה, [ההורה כמגדלור: שיטת אייכה להורות מיטיבה](#), "שאותו כתב לבוב יחד עם הילה אלקיים, פסיכולוגית קלינית שכיום מטפלת גם היא בשיטת אייכה, הוא מסביר את הרקע שהביא, לתפיסתו, לצורך בגיבוש גישה חדשה ליחס בין הורה לילדו. ההגדרות בספר עשויות להישמע מעט מקוממות, משום שהן מתבססות על תפיסות שמרניות למדי, בין היתר לגבי חלוקת התפקידים בין גברים לנשים. אבל אפשר גם להתמקד במהות ולהבליג על הכינויים.



עטיפת הספר ההורה כמגדלור

לבוב מבחין בין מה שהוא מכנה מודל הורות "דגם אב" לבין מודל הורות "דגם אם". העמדה הבסיסית שאיפיינה את ההורות דגם אב, שרווחה עד לפני כ-50 שנה, לטענת לבוב, היתה עמדה הורית ששאלה מה הילד מוסיף להוריו או לעולם בכלל. זו היתה הורות שביקשה לגדל את הילד כך שבבגרותו יהווה נכס למשפחתו ולעמו, מתוך תפיסה שהילד קיים למען ההורה ולמען החברה. העמדה הבסיסית שמאפיינת את ההורות דגם אם, לעומת זאת, שואלת מה ההורים יכולים להעניק לילדם, כיצד הם יכולים לספק את צרכיו של הילד בצורה הטובה ביותר, מתוך ההנחה שהילדים הם הדבר החשוב ביותר ובהם צריך להתמקד.

כוחות היסטוריים וחברתיים שונים הביאו למעבר מהורות דגם אב להורות דגם אם, שמגבלותיו החלו להיחשף, לפי לבוב, בשנים האחרונות. המגבלה העיקרית של הורות דגם אם היא ביטול מוחלט של עצמיותו וצרכיו של ההורה, שמקדיש את עצמו לילדיו לגמרי, נענה לכל דרישותיהם וגחמותיהם ומקפיד לא להעמיד בפניהם שום ציפייה שעלולה לגרום להם לתסכול אם לא יעמדו בה. או במילים אחרות — פינוק יתר והכלת יתר. "הגרסה המוטעית של אהבה בלתי מותנית קנתה לה אחיזה בקרב הורים, מחנכים ומטפלים, והיא מהווה גורם חשוב בהיווצרות מצוקות נפשיות והפרעות התנהגות שמהן סובלים הילדים הגדלים לאורה", כותבים לבוב ואלקיים.

### הילד הלך לאיבוד

ד"ר איתן לבוב: "כהורים יש לנו רפרטואר תגובות שמתאים בדרך כלל רק לאזור של שותפות בין הרצון שלנו לרצון של הילד, אבל כשהילד נמצא מולך בפער, לדבר אליו כאילו הוא בעל ברית זה כמו לשדר אליו בתדר לא מתאים, או להציב מולו תמרור בסינית"

ד"ר לבוב, בעצמו אב לשתי בנות בשנות ה-30 לחייהן — הבכורה רופאה והצעירה היא [השחקנית נעמי לבוב](#) — נולד בירושלים לפני 71 שנה. אביו היה קצין רפואה ביחידה של הצבא הפולני שצורפה לצבא הבריטי והוצבה בפלשתינה, שהיתה אז תחת שלטון

המנדט. ב-1948 שוחרר אביו מהצבא והמשפחה היגרה לבולוניה, איטליה. לבוב גדל שם ולמד שם רפואה. ב-1973 הגיע לישראל, אחרי שקיבל מלגת מחקר לצורך התמחות בפסיכיאטריה. הוא היה אמור לסיים את ההתמחות ולחזור לאיטליה, אבל מה שנתן לו "פוש להישאר", כדבריו, היה מלחמת יום הכיפורים. כשפרצה המלחמה פנה לקצין העיר וביקש להתנדב. הוא צורף כרופא לחוליות המבשרות למשפחות הנופלים על מות יקיריהן. התפקיד של לבוב היה רק להיות שם למקרה שמישהו יזדקק לטיפול רפואי. כאשר הוא נזכר בתפקיד הזה בראיון למוסף "הארץ", תוקפת אותו התרגשות גדולה. "זה היה מאוד עוצמתי. בעצם הייתי רק צופה, לא היה לי שום תפקיד. כשאנחנו מדברים עכשיו, אני פעם ראשונה עושה את החיבור בין הצפייה הזאת מהצד לבין ההחלטה שלי הרבה שנים אחר כך לטפל בהורים וביחסים שלהם עם הילד — רק שהפעם הטיפול הוא ביחסים עם הילד החי, ולא עם הילד המת."

לדברי הילה אלקיים, שותפתו של לבוב לכתיבת הספר, "האסוציאציה שלי מהסיפור הזה היא של טיפול בהורים ממקום שיכול למנוע אסון, מקום שיש בו אפשרות פעולה ולא רק עמידה חסרת אונים. מגיעות אלינו הרבה משפחות שכבר ניסו הכל, וזה המוצא האחרון שלהם". אלקיים, ילידת משמר השרון, גדלה בבאר שבע ולמדה פסיכולוגיה באוניברסיטה העברית בירושלים. היא התמחתה בפסיכולוגיה קלינית של הילד. את לבוב פגשה לראשונה כשהשלים התמחות שנייה, בפסיכיאטריה של הילד והמתבגר, בבית החולים הדסה. כעבור כמה שנים שמעה אותו מדבר על שיטת אייכה בכנס מקצועי. לדבריה, "עפתי מהעוצמה של ההכרה שיש פה משהו חדש בשדה שהשינויים בו בדרך כלל לא מהפכניים. בסוף ההרצאה אמרתי לו שהוא חייב לכתוב ספר". לבוב השיב שהוא לא מסוגל לכתוב ספרים, אבל אלקיים התעקשה והוא העביר לה כמה הרצאות כתובות. היא ערכה אותן, והם החלו לעבוד יחד על הספר כשהיא לומדת את השיטה בזמן הכתיבה.

**לבוב:** "בעונש יש היבט של צמצום האוטונומיה של הנענש. זה משהו שנכפה עליך ואין לך אפשרות לברוח ממנו. בהפסדים שאנחנו מדברים עליהם אין צמצום כזה, אבל יש בהם ביטוי לאוטונומיה של ההורה. אני מחליט מתי אני מכין ארוחה מפנקת ומתי לא, מתי אני זמין ומתי לא"

לדברי לבוב, החדשנות של הגישה שפיתח נעוצה במעבר מהמחשבה שמצוקה מסוימת של הילד או המתבגר נובעת מפתולוגיה, מחלה או לקות, להבנה שהמצוקה נובעת מסיבות אחרות. "אנחנו תופסים את הבריאות כקו ליניארי מסוים ומצפים שההתפתחות תהיה סביב הציר הזה שאנחנו מכנים 'בריאות'. לסטיות מהציר הזה נהוג לקרוא בחשיבה הקלינית בעיה תפקודית, פסיכופתולוגית. כשאנחנו מוצאים את הילד במקום הבעייתי, הלא בריא, התשובה שלנו בדרך כלל היא שכוח כלשהו דחף אותו לשם, או שמהו מקולקל בילד. אני מציע לחשוב שההתפתחות של הילד לא נכונה פשוט כי הוא הלך לאיבוד."

**ומה אתה מרוויח מההגדרה החדשה הזאת, של ללכת לאיבוד?**

"ברגע שמדברים במונחים של ללכת לאיבוד, המיקוד של הטיפול משתנה והשאלה שעולה היא מהם התמרוצים וציוני הדרך שעומדים לרשותו של הילד, ועד כמה הם ברורים. נשאלת השאלה למה הוא איבד את הדרך ועד כמה הסביבה שבה הוא מתפתח בהירה או מעורפלת."

לבוב ואלקיים מדגישים שהם לא מכחישים את קיומם של ליקויים אורגניים, כמו הפרעות קשב, לקויות למידה או פתולוגיות נפשיות, אבל שיש משמעות רבה לאופן ההתמודדות עם הליקוי וההחלטה לקבל אחריות על הניסיון להתמודד איתו. "הדבר הקריטי מבחינתנו הוא לא האבחנה, אלא היחס לאבחנה", מסביר לבוב.

**זה מספיק?**

הילה אלקיים: "הליקוי מכתוב גבולות, אבל תחום האפשרות עדיין רחב. אם אנחנו רואים מישהו שלא מתפקד, לרוב זה לא נובע מהמגבלות האובייקטיביות, אלא ממידת האחריות שהוא מוכן לקבל והיכולת שלו להיעזר בסביבה"

"השיטה שלנו מאוד לא דטרמיניסטית. אין דבר כזה סיבה ותוצאה. מהרגע שיש מידה מסוימת של הכרה בבעיה, השאלה הקריטית היא מה היחס לשיקום, לטיפול בטראומה. אם הילד מקבל את הטיפול המתאים ועדיין לא חזר למסלול, סימן שהוא הלך לאיבוד ואיש לא נתן מענה לצורך שלו לקבל כיוון. במקרה כזה, הדרכת ההורים בשיטה שלנו תגרום לשינוי."

"הליקוי מכתוב גבולות", מוסיפה אלקיים, "אבל תחום האפשרות עדיין רחב. אם אנחנו רואים מישהו שלא מתפקד, לרוב זה לא נובע מהמגבלות האובייקטיביות, אלא ממידת האחריות שהוא מוכן לקחת והיכולת שלו להיעזר בסביבה". המטאפורה המרכזית בתיאוריה של לבוב, שמגדירה את עמדתו של ההורה במערכת היחסים עם הילד וגם נתנה את שמה לספר, היא מגדלור. "המגדלור נמצא שם בשביל הספינות", מסביר לבוב, "הוא קיים עבורן. אין לו משמעות לעצמו. אבל הפרדוקס הוא שהוא מאיר את עצמו, ולא את הגלים. הוא מביא תועלת לספינות בכך שהוא מאיר את עצמו ומגדיר את עצמו, ולא אותן."

באותו אופן, אומר לבוב, מה שמניע אותו כמטפל הוא רווחתם ובריאותם של הילדים, והדרך להגיע אליהן היא הגדרה עצמית ברורה של ההורים. "השיטה עושה שימוש בסובייקטיביות של ההורה לטובת התפתחות הילד. באופן בהיר, מכבד ולא תוקפני. ההורה לא מגדיר את הילד. זו כל הנוסחה."

לטענת לבוב, מכיוון שההורים לא רוצים לדכא את נטיות הלב החופשיות של ילדיהם, יחסם אליהם לוקה בהכלת יתר. "אנחנו חיים בתרבות שמקדשת את החופש של הפרט. הילדים סובלים מחסך חמור במשבים מכוונים. התרגלנו לתפוס משוב מכוון כמשהו שתלטני, מאשים ומבייש. אם אני נתן משוב, אני אומר לך שמה שאת עושה זה לא יפה. ההורה הפוסט-מודרני קולט את האלמנט השיפוטי שיש באמירה הזאת, והמוצא שלו מזה הוא שתיקה. אז מצד אחד, זה יופי שהצלחת להיות לא שיפוטי, אבל מצד שני, הילד שלך זקוק למשוב."

המשימה — וזה נשמע כמעט בנאלי, אבל מתברר שהרבה מאוד הורים איבדו את היכולת הזאת — היא להבהיר את אי הנוחות ואי שביעות הרצון ממעשיו של הילד, בלי לנקוט לשון שיפוטי. השפה החדשה שמבקשת השיטה לנקוט מכונה "שפה מגדלת", והיא אולי העיקרון החשוב ביותר שלה. "אני יכול להרגיש שמהו שמהו במה שקורה בינינו לא בסדר מבחינתי, ואני לא אומר שזה טוב או רע, רק שזה מעורר בי אי-נוחות. כשאני מאיר את האי-נוחות הזאת בצורה בהירה, עקבית ושיטתית, פתאום מתרחש נס והילד תופס כיוון. האם התמרור הזה יורה? לא. האם ההורה בא עם שלשלאות? לא. אבל כשהתמרור בהיר, מה שקודם היה מצב הזוי פתאום מקבל כיוון."



איתן לבוב והילה אלקיים (אמיל סלמן)

## ומה אם ההורה בעצמו לא יודע מה הכיוון?

"שם נמצאת העבודה הקריטית שלנו", אומר לבוב. "ההורה בן זמננו באמת לא יודע. בהמון מקרים הוא לא מחובר לעצמו. יש ממד של שיתוק, של ביטול עצמי, של אי ידיעה ומבוכה. הוא חושב, באיזו זכות אני בכלל אגיד לילד משהו?"

**זה נשמע מאוד אוטופי. מניסיוני, לא מספיק שאני אומרת לבנותי "לי זה מפריע", כדי שהן ישנו את התנהגותן.**

"אם אני אומר לילד שמהו מפריע לי, זו תקשורת שהיא משמעותית רק כאשר הילד נמצא ביחס של התחשבות כלפי ההורה, והבקשה גם לא מפריעה לו. אבל אם הוא נמצא במקום אחר — את יכולה להגיד מיליון פעם שמהו מפריע לך, אבל דיברת אל הקיר. זה להיות מגדלור שמהבהב כלפי ספינה שהיא מחוץ לטווח."

## הפסד שהוא לא עונש

לשיטתו של לבוב, המהלך החשוב שצריך הורה לעשות לפני שהוא מטפל בסוגיה מסוימת מול ילדו, הוא זיהוי נכון של האופן שבו מתייחס הילד לדרישה שלו, בכל נושא בנפרד ובכל סיטואציה מחדש. בהתאם ליחס של הילד נבחרת שיטת הפעולה של ההורה. כדי לעזור בזיהוי היחס, השיטה משרטטת "שושנת יחסים", שנעה מאזור של שותפות בין ההורה לילד, או במילותיו של לבוב, "ילד שרוצה להגיע לאן שההורה רוצה להגיע", לאזור של פער בין הרצונות. יש כמה סוגי תגובות של הילד ששייכות לקטגוריית הפער — הזדהות עם ההורה, למרות הפער, ונכונות לרצות אותו; יחס של נוחות וכדאיות הוגנת, דהיינו, התייחסות אינטרסנטית של הילד להורה והתנהגות אלימה שנעה מביטול ההורה, דרך ניסיון לאנוס אותו לפעול לפי רצונו של הילד ועד לסכנת הרס והכחזה פיזיים של אחד הצדדים.

"כהורים יש לנו רפרטואר תגובות שמתאים בדרך כלל רק לאזור של השותפות", מסביר לבוב, "אבל כשהילד נמצא מולך בפער, לדבר אליו כאילו הוא בעל ברית זה כמו לשדר אליו בתדר לא מתאים, או להציב מולו תמרור בסינית."

**ד"ר איתן לבוב: "אנחנו חיים בתרבות שמקדשת את החופש של הפרט. הילדים סובלים מחסך חמור במשובים מכוונים"**

כאשר יש פער בין עמדת הילד לעמדת ההורה, והילד נמצא ביחס להוריו בעמדה אינטרסנטית, השיטה ממליצה לנקוט מה שמכונה "כדאיות מכבדת". כלומר, לגרום לילד לספוג הפסד כלשהו בגין התנהגותו. לבוב מדגיש שלא מדובר בעונש. "ההורה אומר בעצם, יש משהו ממני, שאת, הילדה, תפסידי. אני לא אתן לך סטירה ולא אסגור אותך בחדר ולא אצעק. אבל אם אני אהיה עסוקה בזה שאת עושה משהו שאני לא רוצה שתעשי, לא אהיה פנויה לעשות יחד איתך משהו נחמד."

## זה נשמע לי הבלדל סמנטי.

"לא, יש כאן הבלדל מהותי. בעונש יש היבט של צמצום האוטונומיה של הנענש. 'לך לחדר' זה ביטול האוטונומיה, וכך גם החרמת רכוש, קנס קטן או גדול או ענישה גופנית. עונש זה משהו שנכפה עליך ואין לך אפשרות לברוח ממנו. בהפסדים שאנחנו מדברים עליהם אין צמצום כזה, אבל יש בהם ביטוי לאוטונומיה של ההורה. אני מחליט מתי אני מכין ארוחה מפנקת ומתי לא, מתי אני זמין ומתי לא. זה לא ממקום אנטגוניסטי, אלה הם חוקי המשחק."

רבים מהמקרים שמגיעים אל מטפלי אייכה כבר עברו מזמן את השלב שבו הילד ניאות לשנות את התנהגותו מתוך הזדהות עם הוריו, כיבוד הגבולות שלהם או אפילו אי רצון להפסיד משהו. בצד השמאלי של שושנת היחסים נמצאים, כאמור, גילויי אלימות ברמות שונות של הסלמה. אלימות, לפי לבוב, היא "דרך פעולה באמצעות מעשים שתכליתם לשתק את הזולת, כדי שישורת בניגוד לרצונו

את המטרות של הצד האלים". הוא מדגיש שילד שמצליח לכפות את רצונו על הוריו באמצעות אלימות גורם נזק והרס קודם כל לעצמו. "ילד שמצליח להפחיד את סביבתו הוא בהכרח ילד שחי בחוויה של בדידות ושל נטישה."

גם כאן, לטענתו, ההורים חייבים להפעיל את החופש שלהם לבחור. "לא סמרטוט, לא נבוט, כי אם חירות", הוא כותב בספר, "רק תגובה הנותנת ביטוי לחירות האדם לא להיות בן ערובה של הצד האלים משנה באמת את כללי המשחק". לבוב מבחין בין שלושה סוגים של יחס אלים, בדרגות שונות של חומרה: ביטול, אונס והרס. במקרה של ביטול, לבוב מציע להורים להשתמש בחירותם כדי להפסיק למלא את התפקידים שנהגו למלא בשביל הילד עד שכללי המשחק משתנים. במקרה של אונס — מצב שבו הילד מנסה לגרום להורה או לעצמו כאב ונזק כדרך לכפות עליו את רצונו — מציע לבוב להכניס הביתה עדים, שמהווים נוכחות שומרת, כלומר אדם שאינו חלק מהמשפחה ועצם נוכחותו עשויה למנוע את המעשים האלימים. אמצעי הגנה אחר הוא שמירה על טווח ביטחון. "אלימות אינה יכולה להתקיים ללא מושא לאלימות", כותב לבוב. ההורים שמגיעים להדרכה מקבלים הנחיה שלא להמשיך במגע ברגע שהם הופכים להיות מושא לאלימות מצד ילדיהם, גם אם מדובר באלימות מילולית.

בסוג האלימות החמור ביותר, המכונה הרס או הכחדה, לבוב מתייחס למקרים שיכולים להגיע לסכנת חיים להורה, ובעיקר לילד, כתוצאה מניסיונות התאבדות, אנורקסיה, נהיגה בשכרות או התנהגויות קיצוניות אחרות, כמו התמכרות לסמים קשים והצטרפות לכת או לעולם הפשע. במקרים הקיצוניים מציע לבוב מערכת פעולות המכונה "חילוץ והדיפה", שיכולה לכלול גיוס של רשויות החוק. מול יחס של הרס והכחדה, זו הפעם הראשונה שלבוב מודה שלעתים עשויה להידרש מהורה פנייה ששוללת את חירות הילד. "לתגובה על מעשה אלים יש כבר דקדוק ותחביר שונים לעומת הרעיון של גרימת הפסד", אומר לבוב. "לפני כל התמודדות עם בעיה אחרת, אנחנו מטפלים במיגור האלימות."

## מאלימות להדדיות

נחזור לסיפור של שרון ובנה יונתן. לפי הנחיות המטפלת של אייכה, שרון החלה לשנות את הגישה כלפי בנה הבכור. לפני הטיפול, לדבריה, היתה משועבדת לחלוטין לצרכיו. "עודדתי אותו הרבה על מעשים טובים, השקעתי בהמון סוגים של מטפלים שהוא לא באמת שיתף איתם פעולה, ובעלי בכלל לא היה מעורב ולא פעלנו מול הילד כצוות. פרשתי עליו חסות יתר. גוננתי עליו מול בית הספר, הכנתי לו את התיק ודאגתי שלא יחסר לו ציוד. היום אני מבינה שלא איפשרתי לו להתפתח ולהיות עצמאי. בגיל 14 הוא בכלל לא הבין מה הקשר בין המעשים שלו לבין התוצאות. הוא לא חווה אחריות אישית, מוטיבציה או תחושת מסוגלות. כדי לעזור לו לבנות את זה, הייתי צריכה להתחיל תהליך כואב של היפרדות ממנו."

לבוב: "אני יכול להרגיש שמשוהו במה שקורה בינינו לא בסדר מבחינתי, ואני לא אומר שזה טוב או רע, רק שזה מעורר בי איינזחות. כשאני מאיר את האינזחות הזאת בצורה בהירה, עקבית ושיטתית, פתאום מתרחש נס, והילד תופס כיוון"

המטפלת הורתה לשרון להפסיק להיות בת ערובה של ההתנהגות התוקפנית של הילד, ולהתרחק בכל פעם שמתחילה סיטואציה אלימה. "הוא היה, למשל, עומד במטבח ומתחיל לדבר על סמים, רצח, דקירות, התאבדות, דברים שהוא יודע שמבהילים אותי. בעצם זו היתה הזמנה לדו קרב. אני הייתי צריכה להימנע מלשתף פעולה עם זה. בהתחלה הייתי צריכה להגיז משהו קצר על איך אני מרגישה כלפי מה שהוא אומר. למשל, אני לא מוכנה לשמוע דיבורים מהסוג הזה. ואם הוא לא מפסיק, לקום וללכת, לא לתת לו לאנוס אותי לשמוע דברים שלא מקובלים עלי. הייתי צריכה כל הזמן להאיר את הגבולות שלי והערכים שלי. נדרשתי לזהות איך אני מרגישה בסיטואציה ולהגיב בשפה מגדלת שלא מאשימה או מתקיפה, ולדבר בצורה קצרה, בהירה ועניינית."

בן זוגה של שרון, גיא, שנעדר קודם הרבה מהבית (לצורכי עבודה) נדרש גם הוא לשינוי ולהפגנת נוכחות משמעותית יותר בבית, כדי לעזור בקטיעת הסימביוזה ההרסנית בין האם לבנה. "לראות את ההורים שלו מאוחדים ולא עוד אמה שקורסת לבד תחת העול, נתן לו הרבה ביטחון והרגיע אותו", מסבירה שרון.

"שנה אחרי תחילת הטיפול הגיע שיא הקושי. ההפרדות לא היתה בטוב, והפכה לנתק. הוא שנא אותי ברמות שלא האמנתי. המטפלת הסבירה לי שהוא כועס כי הפרתי חוזה. החוזה הקודם היה שאני אמא טוטאלית שלא רואה את עצמה. אבל החלטתי שאני לא מוכנה להקריב את החיים שלי וגם שיחררתי אותו מזה. בהתחלה הוא כעס, אבל בשלושת החודשים האחרונים נבנה בינינו אמון מחדש". כיום, היא מספרת, יונתן נשמע לסמכותה, מקיים איתה תקשורת קרובה ויחסים שיש בהם גם הומור ושיתוף. "לפעמים יש לו נטייה לנסות להחזיר את קירבת היתר ואני צריכה לזכור שאני המבוגר האחראי ולהחזיק את הנפרדות בינינו. ממצב של יחסי ביטול ואונס, עברנו למצב של התחשבות והדדיות. יש לו היום תפקידים בבית, הוא מבין שיש לו גם חובות ומכבד אותי."

### מה קורה כשהוא עושה משהו בניגוד לחוקי הבית?

"איפוק וזיכרון ארוך. זה אומר לא להגיב בזמן אמת. השיחה נערכת אחר כך, על קר. זו עבודה קשה שדורשת לכבוש את הזעם, להפסיק להיות צודקת, לרדת מהעץ של האמא המושלמת. זה דרש ממני תהליך נפשי עמוק. זה לא לגמרי מאחורי, אבל הקיץ הזה היה הקיץ המאושר בחיי. בכל 15 שנות ההורות שלי לא נהניתי ככה מהילדים ועם הילדים, וממנו במיוחד."

## הילד בן 30

כמו בסיפור של שרון, במקרים רבים הטיפול של לבוב מתקיים במעמד צד אחד בלבד. לבוב אומר שפיתח את השיטה מתוך טיפול במשפחות שבהן הילד או המתבגר היו סרבני טיפול ובעצם אי אפשר היה לנהל איתם דיאלוג. "הורים באו אלי ואמרו, אולי אתה מוכן לבוא אלינו הביתה לדבר עם הילד, בלי שהוא ירגיש שזוהי טיפול? אמרתי שלא מתאים לי לבוא מחופש לסנטה קלאוס. הילד אומר בצורה ברורה שהוא לא רוצה לדבר עם מישהו שבא מעולם הטיפול. מה שאני יכול לעשות זה לחשוב יחד איתכם איך תוכלו לתקשר איתו."

לבוועז (שם בדוי) יש שישה ילדים. הוא ואשתו פנו לעזרה בעיקר בגלל הבן הרביעי שלהם. כשבועז מתחיל לתאר את הסיבה שבגללה הגיעו לטיפול באיכה, זה נשמע כמו עוד סיפור מוכר על מצוקה של הורים מול ילדיהם. אבל אז מתברר שה"ילד" שבגיניו הגיעו לטיפול היה כבר בן יותר מ-30 ומזמן לא התגורר בבית. במובן הזה, ההגדרה של איכה למושג הדרכת הורים, רחבה ביותר.

עוד לפני שהמשבר ביחסים בין בועז ואשתו לבנם הגיע לשיא, הבן כבר ניתק את מרבית קשריו המשפחתיים והחברתיים. "הקשר היחיד איתנו היה סביב תלות כלכלית שלו ושל בת זוגו. אנחנו תמכנו בהם בצורה מסיבית, והם נתנו לנו הרגשה שכל הקשר בינינו מתמצה בכך. בפגישות המעטות איתו קיבלנו תמיד הרצאות ארוכות על זה שהורים זה אדמה, ואדמה אמורה רק לתת כל הזמן. זה היה מלווה בביקורת תמידית על אורח החיים שלנו, על האמונות שלנו והמחשבות שלנו."

כאשר ההורים ניסו ללחוץ על בנם שילך ללמוד כדי לרכוש לעצמו מקצוע במקום לעבוד בניקיון בתים ולהזדקק לעזרה כספית תמידית מהוריו, הוא התפרץ על בועז בשיחת טלפון ואמר שהוא לא רוצה שום קשר איתו. בועז נסע לביתו כדי לברר את העניין. "היתה לי הרגשה שהוא במצוקה נוראה. הפגישה לא היתה קלה. כשהסתכלתי עליו, הוא נראה לי בהתקף היסטרי."



אחרי הפגישה המיוסרת, בועז פנה למטפלת של אייכה. המטפלת יעצה לבועז, כצעד ראשון, להפסיק את התמיכה הכספית החודשית בבנו. "זו היתה אחת הפעולות הכי משמעותיות לקידום הקשר הבריא בינינו. אחר כך העברנו לו מסר שאמר, אנחנו כהורים מאוד מוטרידים מכך שהבן המוכשר שלנו לא מסוגל לפרנס את עצמו. כשתחליט לשדרג את יכולת ההתפרנסות שלך ותזדקק לעזרה, אנחנו נהיה שם. בשנה שעברה הוא פתאום טילפן והודיע שהוא רוצה ללמוד שיטת טיפול מסוימת כמקצוע. הסכמנו לממן את הלימודים וגם לעזור במימון שוטף בגלל שזה חייב אותו לצמצם את היקף העבודה שלו. עם סיומה של שנת הלימודים הראשונה, אני יכול לומר שחל שינוי דרמטי. הוא לומד, מתמיד ומצליח וגם הקשר איתנו נעשה הרבה יותר קרוב. הוא מעריך את המאמץ שאנחנו עושים. אנחנו חווים היום משפחתיות הרבה יותר טובה."

**אני מודה שאני מופתעת שהורים לילדים שהם כבר מבוגרים בעצמם עדיין נעזרים בהזרכת הורים.**

"אייכה היא דרך נכונה לטיפול או התייחסות לילדים בכל גיל. הרי ההורים שלך לא הפסיקו להיות הורים כשיצאת מהבית. גם המרחק הגיאוגרפי הוא לא פונקציה. אפשר ליצור סביבה מאפשרת גם כשהקשר מתקיים בעיקר בווטסאפ."

**מה היה לא תקין בהתנהלות שלכם מול הבן לפני הטיפול?**

"אנחנו היינו הורים לא־מגדלים קלאסיים, לפי ההגדרה של אייכה. היינו מאוד שיפוטיים. זה מאפיין חזק במיוחד אצל מי שבא מהחברה הדתית, כמוני. אף פעם לא עצרתי לחשוב באיזו עמדת יחס הילדים שלי נמצאים כלפי מה שהטפתי להם."

רונית בן דב: "המורים ובית הספר כולו אמורים לקחת במקרה זה את תפקיד המגדלור. אנחנו עוזרים למורים לראות איך בלי להתכוון הם מבלבלים את הילדים, במסרים לא מספיק מכוונים ולא מספיק בהירים. המעשים תמיד יהיו חזקים יותר מאשר המילים. זה מחזיר למורים תחושת יכולת מאוד גדולה"



רונית בן דב (דודי איבן)

**גם בבית ספרנו**

הרגע שבו לבוב זיהה שהטיפולים שלו מובילים לשיטה סדורה היה, לדבריו, בתחילת שנות האלפיים. לדבריו, עדיין לא נערך מחקר קליני על יעילות השיטה, אבל הניסיון המצטבר שלו מראה שאם ההורים ממלאים אחר ההנחיות של המודל, אחוזי ההצלחה גבוהים ומובהקים. גרעין המטפלים החל בירושלים, שבה התגורר ועבד לבוב עד לפני שלוש שנים, אז עבר לתל אביב. כיום ישנם כ-40 מטפלים בשיטת אייכה, שנמצאים בזיקה כלשהי למרכז של ד"ר לבוב. לאחרונה החל מרכז אייכה להכשיר פסיכולוגים חינוכיים שעובדים בבתי ספר, בעיקר באזור ירושלים, והם עובדים על פי עקרונות אייכה עם מנהלי בתי ספר ומורים.

רונית בן דב, שותפה בכירה במרכז אייכה, אחראית על הפרויקט של הטמעת השיטה במערכת החינוך. מתברר שלא רק ההורים איבדו את היכולת לתת לילדיהם כיוון — בבתי הספר הבעיה חמורה פי כמה. "כל הנושא של הכלה בבתי ספר אמנם מקסים, אבל יש מקרים שנעשה בזה שימוש לא נכון והמנהלים חסרי כלים."

המורים ובית הספר כולו אמורים לקחת במקרה זה את תפקיד המגדלור. "אנחנו עוזרים למורים לראות איך בלי להתכוון הם מבלבלים את הילדים, במסרים לא מספיק מכוונים ולא מספיק בהירים. אם המורה נותנת לילד לדבר בכיתה למרות שהוא לא הכין שיעורי בית, זה מסר לא נכון לגבי חשיבות הכנת שיעורי הבית. המעשים תמיד יהיו חזקים יותר מאשר המילים. זה מחזיר למורים תחושת יכולת מאוד גדולה", אומרת בן דב.

### **זו בעצם סמכות שהיתה פעם ונעלמה?**

"זו לא הסמכות הישנה שבה היו זורקים את הילדה הביתה. זו לא חזרה למשהו כופה ומעניש, אבל השיטה גם לא משאירה את המבוגר כמישהו אילם וחסר כוח מול הילד. זו דרך שלישית, שמתוך כבוד לאוטונומיה של הילד, המבוגר נותן ביטוי לבחירות שלו ולהחלטות שלו. למורים זה מאוד מרענן, כי לרוב הם מבינים את המושג הכלה כזהירות יתר ואז הם אוגרים כעסים ומתפרצים. ואנחנו אומרים, יש עוד אופציה. אפשר להסתמך על ערכים ולא להיות אימפולסיביים."

לבוב מדגיש שלא רק מערכת החינוך יכולה להרוויח מהשימוש בשיטה שלו, אלא כל מערכת יחסים בין בני אדם שיש בה אחריות הדדית — בין הורה לילדו, בין מורה לתלמידו, בין מעסיק לעובד ואפילו בין בני זוג. "אייכה מתחילה איפה שאימגו נגמר. אימגו זו שיטה טיפולית זוגית ומשפחתית, שפיתחה כלים לאפשר דיאלוג לאנשים שרוצים להיות בדיאלוג, אבל לא מצליחים. אייכה זה כלי שמאפשר לשניים לתקשר גם כאשר אחד מהם לא מעוניין בדיאלוג. בכלל, הרעיון של דיאלוג ככלי תקשורת אוניברסלי הוא רעיון חדש לגמרי. חלק מהגדולה של השיטה זה השחרור מחובת הדיאלוג כדי לתקשר. הדיאלוג הזה הפך לסוג של סד. היינו בני ערובה של הדיאלוג, ופתאום מצאנו כאן המון חופש."