

תגובות כיס – איך עונים במצבי חוסר אונים

אבי סלע פסיכולוג חינוכי מומחה-מדריך.

פעמים רבות, כאשר אני שואל מטופל צעיר שלי לשלומו הוא מספר על מצבים בהם הוא חסר אונים, לא ידע כיצד להגיב, שתק או במקרים מסוימים אפילו הגיב בכי. זה קורה בשיעור כאשר המורה פונה אליו בשאלה או בקשה, בהפסקה כאשר אחד הילדים מציע בנדיבות לשחק איתו או להיפגש אחר הצהריים, ובמקרים קשים יותר כאשר ילד מקלל ומשפיל אותו מול כל האחרים. כמובן שהמקרים המטרידים יותר הם אלו של הפגיעה מצד ילדים אחרים. פגיעות פיזיות או מילוליות, השפלה או העלבה, בעיקר כאשר הן מתרחשות בפרהסיה, הן מסוג החוויות שנחרטות עמוק בנפשו של הקורבן והופכות להיות קשות עוד יותר כאשר הוא נותר משותק אל מול התנהגויות אלה או מגיב בכי. לעיתים קרובות אני שומע ממטופל שעבר חוויה כזאת, שעות או ימים לאחר האירוע, תיאור עשיר, יצירתי ומגוון של תגובות בהן היה נוקט אילו זה היה קורה עכשיו. תגובות אלה הן כמובן ניסיון להחזרת שליטה בדיעבד ואולי מהוות נחמה מסוימת אחרי הפגיעה הקשה, אולם לצערי הן אינן מרפאות את הצלקת ובמקרים רבים גם לא משמשות את הילד, כפי שדמיון, באירוע הכואב הבא. תגובתנו כהורים לאירועים מסוג זה קשה לא פחות. הפגיעה בילדנו מותירה גם אותנו חסרי אונים, כואבים ופגועים, לעיתים אף יותר מהילד עצמו. ואז, מתוך חוויית העלבון וחוסר האונים שלנו אנחנו נוטים להציע לילד דרכי התמודדות ולצייד אותו בכלים לפעם הבאה – "אם תתעלם הוא יעזוב אותך" או לחילופין – "תחזיר לו ככה שלא ירצה להתעסק איתך יותר". ההצעות האלה נראות טובות ובעלות פוטנציאל לעזור אבל משום מה זה בדרך כלל לא קורה. הילד נתקל שוב בסיטואציות דומות, אולי מנסה את מה שהציעו לו ההורים, אך בהיעדר שינוי הוא לרוב חוזר לדפוס הראשוני המוכר והמתסכל.

מדוע זה קורה? ניתן לחלק את תגובות הילדים המתקשים בסיטואציות מעין אלה לשתיים: שיתוק והימנעות, או תגובה תוקפנית לא פרופורציונית. כמובן שחלוקה כזו היא דיכוטומית ואינה מתארת את כלל התגובות האפשריות בטווח, אולם תגובות אלה הן לרוב בעלות פוטנציאל להחמרת המצב, דחייה חברתית או פגיעה בדימוי העצמי. אם נתייחס לילדים שחווים שיתוק או מגיבים בהימנעות במצבים בלתי צפויים נוכל לתארם כילדים בעלי רמות גבוהות של חרדה אשר מגיבים בחוסר אונים כאשר מתרחש שינוי במתווה המוכר של ההתנהלות היומיומית שלהם. על רקע זה, הם לרוב ייטו להימנע ממצבים עם פוטנציאל של מבוכה ויישארו קרובים לאזורי הנוחות שלהם. לעומתם, ילדים שנוטים לתגובות תוקפניות, הם לעיתים קרובות בעלי סף תסכול נמוך ורמה גבוהה של אימפולסיביות, חלקם הגדול בעלי הפרעת קשב. לנוכח תגובות בלתי צפויות, לרוב שליליות, מצד אחרים כלפיהם, ילדים אלה נוטים להגיב באופן לא פרופורציוני ובתוקפנות ללא יכולת לשקול חלופות. שתי התגובות, הנמנעת והתוקפנית, אינן משרתות את הילד. ההימנעות היא תגובה פאסיבית שמותירה את הילד חסר אונים ומובילה לעיתים קרובות לתחושת עלבון ופגיעה בערך העצמי. התוקפנות לעומת זאת, היא אמנם תגובה אקטיבית בה הילד מחזיר לעצמו שליטה, אולם היא לרוב בלתי מווסתת, גורמת לפגיעה לא מידתית לאחר ובסופו של דבר הקורבן הראשוני עלול להפוך לאשם. בשני סוגי התגובות נראה כי מתרחשת פגיעה בתהליך השיפוט וההערכה של האירוע: קפיאה ביכולת להעלות תגובות אפשריות עד כדי שיתוק, או לחילופין השתלטות "אלימה" של תגובה אחת וביטוי אימפולסיבי שלה ללא שקילת הרלבנטיות של התגובה או השלכותיה.

אז מה עושים? כבר בפעמים הראשונות בהן נתקלתי כפסיכולוג במקרים כפי שתוארו למעלה, היה לי ברור כי האפשרות של לא להגיב או להגיב בהתעלמות שמורה לילדים בעלי כוחות ודימוי עצמי מספיק גבוה כדי לא להיעלב ואלו לרוב לא היו הילדים שהגיעו אלי לטיפול. גם הרעיון להחזיר בכוח לא נראה לי מתאים ולא רק בשל ההיבטים החינוכיים של אי שימוש באלימות. בהמשך המפגשים חשבתי כי במצב של שיתוק או חוסר אונים, שליפה של תגובה בסגנון "הכינותי מראש" יכולה להחזיר שליטה לילד ולאפשר התארגנות מחדש ואורור של המחשבות. העליתי את הרעיון ואת הרציונל שעומד מאחוריו בפני אחד הילדים שהיה בטיפולי אז ואשר סבל מהצקות והעלבות מצד ילדים בכיתתו. תגובתו היתה נלהבת. הוא העלה שלל רעיונות לתגובות, כתבנו אותם והתחלנו במלאכת ניפוי ושיפוץ של התגובות. נראה היה שעצם התהליך, עוד טרם ניסויו בשטח, מעניק לו כוח ואפילו הנאה. בסופו של דבר אחת התגובות שנראתה לנו הכי הולמת היתה - "אתה לא מצחיק, הגיע הזמן שתתבגר קצת". חשבתי שהתגובה הזו טובה מכיוון שהיא אינה נגררת לאותו כיוון אליו רצה הילד הפוגע להוביל, ושהיא מותירה את המטופל שלי עם חווית שליטה וממצבת אותו בעמדה גבוהה יותר מבחינה התפתחותית ביחס לפוגע. לאחר מספר סימולציות בחדר ועבודה על אינטונציה מתאימה סיכמנו לצאת לדרך. הצעתי למטופל לדמיין שהתגובה הזאת מצויה אצלו בכיס והוא רק צריך לשלוף אותה בזמן הנכון. קראנו לה **"תגובת כיס"**.

בתחילת הפגישה הבאה לא יכולתי לעצור את סקרנותי. נו...?. פניתי אליו. "לא היה שום דבר". הוא ענה, כמעט מאוכזב. "הוא נטפל לילדים אחרים". יכולתי לחשוב על כך שמשהו בבטחון שהשרתה התגובה בכיס הוקרן כלפי חוץ ויצר הרתעה ואולי זו רק היתה מקריות. אבל לא עבר הרבה זמן ובהזדמנות אחרת ידידי הצעיר נאלץ לשלוף. הוא סיפר שהתחושה היתה טובה ושגם אם הניסיונות להעליבו נמשכו הם כבר לא פגעו בו כמקודם כי הילד הזה באמת לא ברמה שלו. מאז ועד היום אני מוצא את עצמי מלמד ילדים וגם הורים להשתמש ב"תגובות כיס". המושג התרחב ומשמש במצבים שונים ומגוונים ומחליף תגובות אוטומטיות לא יעילות ולעיתים מזיקות בתגובות אחרות יעילות יותר. גם הורים שנמצאים במצבי תסכול וחוסר אונים מול ילדם מוצאים את תגובות הכיס משמעותיות, מפחיתות כעס ומחזירות שליטה. ולבסוף, הדבר החשוב ביותר שלמדתי לגבי תגובות כיס הוא שהתגובה צריכה להתאים לכיס ממנו היא אמורה להישלף: תגובה גדולה מדי עלולה להיתקע בדיוק כאשר מנסים לשלוף אותה וליצור מבוכה גדולה. תגובה קטנה מדי עלולה ללכת לאיבוד.

תגובת כיס טובה נוצרת בתהליך של בניה הדדית מטפל-מטופל, הורה-ילד וצריכה להיבחן מעת לעת ולעבור התאמות. עם הזמן היא יכולה פשוט להישכח בכיס ולהיות מיותרת. זאת אולי המטרה שלשמה תגובות כאלה נוצרו.