

## פרק ראשון

# התפרצויות זעם ודמעות

הפרק הזה מוקדש כולו לנושא הבכי: מדוע ילדים בוכים, מהי משמעות הבכי ומה מטרתו, מה העלו המחקרים שנערכו בנושא זה ומה תפקידם של ההורים במצבי בכי. הפרק דן גם בהתפרצויות זעם. רוב הספרים רואים בבכיות ובהתפרצויות זעם "התנהגות בלתי נאותה", ואין הם מבינים את הכוח החיובי הטמון בבכיים של ילדים קטנים. הספר הזה מציע דרך התבוננות חדשה בבכי, על-סמך מחקרים חדשים ותובנות חדשות.

### מדוע ילדים ממשיכים לבכות אחרי שלמדו לדבר?

ההורים חשים אי-נוחות רבה כאשר הילד מתפרץ בבכיות ממושכות אחרי שכבר למד היטב להביע את רצונותיו ואת צרכיו באמצעות הדיבור. כאשר היה תינוק, קיבלו את הבכי שלו כיוון שלא ידע לדבר, והרי ההורים יודעים שהבכי הוא דרכו היחידה של התינוק לבטא את צרכיו.

ואומנם, הבכי הוא ערוץ התקשורת של התינוק, וזו אחת הסיבות שהוא בוכה. אבל יש עוד סיבה לבכיים של תינוקות, שאותה אין מבינים בדרך כלל. מדובר בהתפרצויות בכי המתרחשות אף על פי שכל צורכי התינוק באו על סיפוקם. הדבר קורה, בדרך כלל, בשעת הצהריים המאוחרות או בערב; ויש שהתפרצויות אלה נמשכות שעות אחדות. זה סוג הבכי שמטריד ומדאיג הורים רבים, כיוון שאין הם מצליחים לעשות דבר כדי לעצור אותו. נדמה להם שאין דרך בה יוכלו להסב "אושר" לתינוק. לעשות את התינוק "מאושר".

ככל שהדבר נשמע מפתיע, פרצי בכי אלה הם בעצם תופעה בריאה ומועילה, כיוון שבאמצעותם התינוק מרפא את עצמו מהשפעת חוויות

מצוקה שאירעו לו בעבר. אצל התינוק מצטברים הרבה רגשות כואבים, גם אם זכה להורים הטובים ביותר. הרגשות האלה עלולים לנבוע מחוויות לידה טראומטיות, או מתיסכולים בלתי נמנעים, או מבלבול שמקורו במגבלות של ידע והבנה. במקרים רבים בכיו של התינוק הוא מנגנון לפורקן מתח המאפשר לרגשות האלה לפוג. (בספרי התינוק יודע: גישה חדשה להורות יש תיאור מפורט של בכי מסוג זה המופיע בינקות).

אותו סוג של בכי, שבאמצעותו התינוק מביע את צרכיו, פוחת והולך בהדרגה, ואת מקומו תופסות המילים. הפעוט הרעב לומד לבקש אוכל במקום לבכות. הוא לומד להגיד "קר מדי", כאשר מימי האמבטיה קרים מדי. הצורך בבכי מסוג זה נעלם איפוא. ואולם לבכי מהסוג השני, המרפא כאבים, אין תחליף. אין הדיבור יכול למלא את מקומו. הילדים מוסיפים לחוש צורך לבכות כדי להתגבר על התיסכולים ועל הרוגזות של היומיום. הם לומדים להביע במילים את רגשותיהם ולהגיד: "אני מאוכזב כי אבא לא בא הביתה ליום ההולדת שלי.", אבל הדיבור על הרגשות עוזר רק באופן חלקי לעבד אותם. כדי להתגבר כראוי על רגשות כואבים, הילדים צריכים להביע אותם על-ידי בכי וזעם, וכך הם מרפאים את עצמם מהשפעות החוויות הקשות. יש אי הבנה רבה לגבי מטרתו ומשמעותו של הבכי. בתרבותנו רווחת הדיעה, שבכי משמעו סבל, ולכן ההורים סבורים שהילד ירגיש טוב יותר, אם רק יפסיק לבכות. והאמת היא שההיפך הוא הנכון: הבכי הוא תהליך ההשתחררות מהכאב, והילד לא ירגיש טוב יותר, עד שלא יוכל לבכות כאוות נפשו.

רוב הספרים שנכתבים עבור הורים, משייכים את הבכיות ואת התפרצויות הזעם לסעיף ה"משמעת" יחד עם בעיות אחרות, כגון: הכאה, נשיכה, מילים גסות, שקרים וגניבות. יש בכך משום גישה אומללה כלפי הבכי והתפרצות הזעם, שבעצם הם האמצעים היעילים ביותר של הילד להתמודד עם מצוקה ולהישאר שפוי ובריא. לאמיתו של דבר, הבכי והבעת הזעם ימנעו או ירפאו במקרים רבים את ההתנהגות ה"בלתי נאותה" שאיתה נוהגים לקשרם. (הנושא נידון בהרחבה בפרק החמישי).

## מהן ההוכחות לתועלת שבבכי?

ד"ר וויליאם פריי, ביוכימאי במרכז הרפואי סינט פאול-רמזיי במינסוטה, חקר את הרכבן הכימי של דמעות האדם; התברר לו שדמעות הזולגות מסיבות רגשיות, שונות בהרכבן הכימי מדמעות הזולגות בגלל גירוי כלשהו, כגון זה הנגרם בעת חיתוך בצל. פירוש הדבר שמשוהו מיוחד במינו מתרחש כאשר אנחנו בוכים. הוא טוען שמטרת הבכי הרגשי היא להרחיק פסולת או חומרים רעילים מהגוף באמצעות הדמעות, כפי שאנו מרחיקים את הפסולת באמצעות השתן והצואה. החומרים שהדמעות מרחיקות מצטברים בגוף בעקבות מצבי מצוקה. כמה חומרים כאלה זוהו בדמעות האדם, בייחוד ההורמון ACTH וקאטכלומינים. כמו כן מצאו בדמעות גם מגנזיום, יסוד שעלול להרעיל את מערכת העצבים, אם רמתו גבוהה מדי. וזו מסקנתו של ד"ר פריי: "כאשר אנחנו עוצרים את דמעותינו, עלולים אנו להיעשות רגישים יותר לכל מיני בעיות גופניות ונפשיות." במחקרים שערך על מבוגרים בוכים, מצא שרובם דיווחו על הקלה אחרי בכי הגון (פריי ולאנגסט, 1985).

לא זו בלבד שהבכי מרחיק רעלים מהגוף, אלא הוא גם מפחית מתח. במחקרים על מבוגרים שקיבלו טיפול נפשי, נמצאו לחץ דם, דופק וחום גוף נמוכים יותר ודפוסי גלי מוח מתואמים יותר מיד אחרי שעת טיפול שבה הם בכו או הביעו זעם. השינויים האלה לא נצפו בקבוצת ביקורת, שרק עשתה פעילות גופנית במשך פרק זמן דומה (קארל ואחרים, 1973; וולדנברג ואחרים, 1976).

במחקרים אחרים נמצא שהתפרצויות בכי רבות במהלך הטיפול משפרות במידה משמעותית את מצבו הנפשי של המטופל. אצל מטופלים שלא למדו להביע את רגשותיהם בדרך זו במשך הטיפול, לא חל שיפור במצב, ואילו אצל אלה שנהגו לבכות לעיתים קרובות, חלו שיפורים (פירס ואחרים, 1983).

אם הבכי מפחית מתח ומרחיק רעלים מהגוף, יש להניח שהוא

קשור לבריאות הגופנית. ואומנם נמצא שאנשים בריאים בוכים יותר ומתייחסים לבכי בצורה חיובית יותר ממי שסובלים מכיבי קיבה או מדלקות מעיים (קרפיו, 1980). יש עדויות מתועדות על הקלה בתסמיני אסטמה ועל ריפוי קדחת השחת, אחרי שהחולה מתחיל לבכות (דוסט וליי, 1953; וולף וגראהם, 1950).

התברר שפרולקטין, הורמון הממלא תפקיד נכבד בהסדרת ההריון וההנקה, משפיע במישרין על בלוטות הדמעות וממלא תפקיד נכבד בוויסות הבכי (פריי ולאנגסט, 1985). ככל שעולה שיעור הפרולקטין בגוף, כך גוברת הנטייה להזיל דמעות. בזמן ההריון נשים רבות נוטות לבכות יותר מכרגיל. אולי זוהי דרכו של הטבע לשחרר את גוף האם ממתחים ומרעלים למען העובר המתפתח. ייתכן גם שהנטייה הרווחת לבכי בימים שלאחר הלידה, היא ביטוי לדרכו של הטבע לטהר את חלב האם מרעלים.

יש מחלה תורשתית הקרויה תסמונת ריליי-דיי (Riley-Day) (ידועה גם כדיסאטונומיה משפחתית), והיא תוקפת מספר קטן מאוד של ילדים. ילדים אלה אינם מסוגלים להזיל דמעות כאשר הם בוכים. כאשר הם שרויים במצוקה או בחרדה במידה מתונה, לחץ דמם עולה במידה רבה. הם מרבים להזיע, פיהם מתמלא רוק, והם אף מזילים ריר. במקרים רבים מופיעים כתמים על עורם, והם נוטים להקאות (ריליי ואחרים, 1949). הרי זה כאילו גופם מפצה את עצמו על חוסר הדמעות על-ידי הפרשת רעלים בדרכים אחרות.

גם התנהגותם של ילדים מנותקים מאוד (אוטיסטים) מוכיחה לנו שהבכי מועיל. כמה מטפלים מציינים שיפור עמוק ומהיר אצל ילדים אוטיסטים אחרי שמעודדים אותם לבכות ולהביע זעם בזמן הטיפול (זאסלו וברגר, 1969; ואל, 1955; אלאן, 1977). ספרו של זינוב *IMPRINTS* מביא דוגמא מפורטת של ילד אוטיסטי בן שמונה; אחרי שאימו התחילה לעודד אותו לבכות, פחתו התסמינים שלו בקצב מהיר. למעשה, הילד התקדם במידה כה מרשימה, עד שרופאים רבים תיארו אותה כ"לא תאמן" (זינוב, 1983).

התוצאות שהושגו אצל ילדים אוטיסטים היו מעודדות במידה

## פרק ראשון: התפרצויות זעם ודמעות 17

כזאת, שכמה פסיכולוגים פיתחו גישה דומה לטיפול בילדים אלימים במיוחד. את הילדים האלה מעודדים להביע זעם ולבכות, והטיפול הזה מביא לשיפורים ניכרים (קליין, 1979; מגיד ומקלוויי, 1977).

כל המחקרים שנעשו בתחומים השונים האלה, מאששים את המסקנה שהבכי הוא תהליך פיזיולוגי נחוץ ויעיל, והוא מאפשר לאדם להתמודד עם מצוקות. אפשר לראות בבכי ערכת תיקון טבעית, שכולנו נולדנו איתה. אנשים מכל הגילים מפיקים תועלת מבכייה הגונה.

### על מה ולמה חשים ילדים צורך לבכות?

בחייהם של ילדים צעירים יש הרבה מצבי לחץ, וכולם יוצרים צורך לבכות. לרוב ההורים קל יותר לקבל את בכיו של הילד אם הם מבינים את סיבותיו. לרוע המזל, לא תמיד הילד הקטן מסוגל להביע במילים את הסיבות לבכיו, ולכן להורים לא נותרת ברירה אלא לנחש. ואולם, אין צורך לדעת מדוע הילד בוכה; הדבר החשוב הוא לקבל את בכיו. הבכי מביא תועלת, בין שהסיבות המסוימות שגרמו לו מובעות במילים, ובין שלא.

יש מצבי לחץ הנגרמים שלא במזיד על-ידי ההורים, או על-ידי מבוגרים אחרים. אין הורה מושלם, ולכולנו יש רגעים של קוצר רוח וחוסר מודעות לגבי ילדינו. הרי כולנו נושאים איתנו את עקבות ילדותנו שלנו, ואין לך אדם שלא ידע בילדותו כאב ומצוקה לפחות במידת מה. כל ההורים משתדלים להעניק לילדיהם יחס טוב מזה שהם עצמם זכו לו.

כאשר תקראו על מקורות הסבל והלחצים של ילדים צעירים, תחושו אולי אשמה לגבי הדרך שבה התייחסתם לילדיכם. אם כך, תוכלו לנסות להתמקד בילדותכם שלכם, בדרך שבה אתם נפגעתם. אין צורך להאשים את עצמכם, כיוון שלא הייתם גורמים לילדיכם שום סבל, אלמלא אתם עצמכם נפגעתם בצורה כלשהי. יתרה מזו, חלק גדול ממקורות המצוקה בחייהם של ילדים צעירים אינם נגרמים במישרין על-ידי שום אדם, אלא הם נובעים מתיסכולים בלתי נמנעים ומגדילה

בעולם בלתי מושלם. זיכרו גם שהילדים מסוגלים לרפא את עצמם מפגיעות העבר, ואתם יכולים לעזור להם להתגבר על ההשפעות של חוויות מכאיבות, גם אלה שאתם בעצמכם גרמתם להן שלא במזיד. הפסיכולוגים חקרו הרבה ממקורות הלחצים בחיי ילדים צעירים. אם תרצו לקרוא את המחקרים שנעשו, תוכלו למצוא סקירה טובה במאמר "STRESS AND COPING IN CHILDREN" של אליס הוניג (1986). **פגיעות שמקורן במעשים שליליים.** אלה הם המעשים המכאיבים שעושים לילדים מבוגרים (או ילדים גדולים יותר), המחצינים את כאבם, כעסם, חוסר בטחונם או חרדותיהם על-ידי התנהגות פוגעת באחרים (acting out). הבולטים שבין המעשים האלה הם התעללות גופנית או מינית. ילד שחי עם אב מכור לשתייה, שרוי במצוקה. יש גם צורות שונות של תקיפה מילולית המכאיבות לילדים; והן באות לידי ביטוי כאשר צועקים על הילד, מקנטרים אותו, מזלזלים בו, מביישים אותו, שופטים אותו, מדביקים לו תוויות ומותחים עליו ביקורת. הרבה ילדים סובלים מאפליה על רקע גזעי או על רקע של סטריאוטיפים שונים.

הילד יחוש רגשות כואבים כל אימת שמאלצים אותו לעשות דברים נגד רצונו, או כאשר מכוונים ומתכננים את חייו בצורה מוגזמת. גם חוסר מידע מבלבל ילדים. עונשים עלולים לגרום לילד חרדה ותחושה שאין אוהבים אותו ולהפחית את הערכתו העצמית. ילדים צעירים הם לעיתים קרובות מתלכלכים, פעילים, קצרי רוח, סקרנים מפוחדים ורעשניים. את ההתנהגויות האלה, שהן טבעיות לגמרי, קשה לעיתים להורים לשאת. בכל פעם שהם מגיבים בזעזוע, בגועל, במבוכה, בקוצר רוח, בפחד או בכעס (במקום להגיב באהבה ובהבנה), הילד חש מושפל ופגוע, כי ההורים לא קיבלו חלק מה"אני" האמיתי שלו. הרבה ילדים נאלצים להדחיק את הדחפים הטבעיים האלה, ולכן עליהם להתכחש לטבעם הפנימי כדי להיות מקובלים על הוריהם. ואולם, לעולם אין הם חשים שאוהבים אותם באמת, אם מתייחסים אליהם כראוי רק כאשר הם נקיים, מסודרים, שקטים,

פאסיביים וסבלניים.

לפגיעות הללו יש להוסיף את העובדה, שאין מתירים לילדים לדבר על הנזק שנגרם להם, שהרי במקרים כה רבים הדבר נעשה מתוך כוונות טובות, ומצדיקים אותו על-ידי שמות כמו "משמעת" או "חינוך הילד" (מילר, 1984).

**פגיעות שמקורן באי עשייה.** אלה הן הפגיעות הנובעות מהעדר עשייה נאותה מצד המבוגרים המטפלים בילד, שבעטייה אין צרכיו באים על סיפוקם. לעיתים קשה להבין ולספק את צרכיו של הילד הצעיר. וכאשר אין עושים זאת, הוא סובל מכאב רגשי וממתח. וגם במקרים אלה, כמו בפגיעות הנגרמות על-ידי מעשים שליליים, הילדים מסוגלים לרפא את כאבם באמצעות הבעת זעם ובכי.

הצרכים העיקריים בילדות המוקדמת הם הצורך באוכל מתאים, באהבה ובשפע של קירבה גופנית בצורת חיבוקים וגיפופים. הילדים גם זקוקים לתשומת לב אישית רבה מאוד מצד מבוגרים המתעניינים באמת בעולמם הפנימי ובתחושותיהם, ומסוגלים להקשיב ולהאמין להם, לבטוח בהם ולענות על שאלותיהם בכנות. כל ילד זקוק יום יום למגע עם אדם הסבור שהילד הזה הוא חשוב ומיוחד.

הילד זקוק לגירויים, להזדמנויות להיות עצמאי, להיות שותף בקבלת החלטות המשפיעות עליו וגם לגישה מסוימת אל עולם המבוגרים. צרכים נוספים הם חופש לשחק ומרחב מתאים, יחסי גומלין עם ילדים אחרים ומבוגרים שדואגים לו. ילדים שחייבים לטפל בעצמם במשך כמה שעות אחרי בית הספר, עלולים להילחץ, גם אם למראית עין הם מתמודדים היטב. ילדים צעירים זקוקים לאדם מבוגר שיהיה זמין להם בכל עת. האדם הזה מקבל עליו את האחריות לדאוג להם, להעניק להם קירבה ותמיכה רגשית.

**פגיעות נסיבתיות.** אלה הן הפגיעות שאינן נגרמות במישרין על-ידי שום אדם, אלא על-ידי נסיבות החיים. בקטגוריה הזאת נכללים גם אי-נוחות או סבל גופניים בגלל מחלה או פציעה. היעדרות ממושכת של הורה או מות הורה גורמים סבל רב לילדים צעירים. מריבות בין ההורים, פרידה או גירושין, עלולים גם הם להבעית את הילד ולבלבל

אותו. המודעות הגוברת של הילד למוות וגם ראיית מעשי אלימות או שמעות על מלחמה, עלולים ליצור פחד בליבו. ילדים מפתחים כל מיני סוגים של פחדים, כגון: פחד נטישה ופחד מפגיעה אישית או ממוות. במדינות הנתונות במצב מלחמה, הילדים חוששים מהפצצות או מאובדן בני משפחה. אירועים נוספים העלולים להפחיד את הילד הצעיר הם אסונות טבע, כגון: שריפות, הצתות ורעידות אדמה. ילדים רבים חיים בסביבת מגורים ירודה בגלל בעיות כלכליות. אפילו אירועים בלתי מזיקים כגון סערה או נביחות כלב, עלולים להפחיד ילד צעיר. והליכה לרופא, לרופא השיניים, או לבית חולים, עלולים לעורר בו אימה נוראה.

ילדים הגדלים במשפחות אומנות עלולים לחוש בלבול, כעס וצער, כאשר מעבירים אותם לבית אחר אל הורים אומנים חדשים, ואחת היא עד כמה ההורים האלה אוהבים אותם. ילד צעיר יסבול אפילו משינויים פחות קיצוניים בהסדרי המגורים, כגון: העתקת מקום מגורים, בית ספר חדש, והצטרפות הורה חורג חדש למשפחה. אחד הגורמים הידועים ללחצים הוא ילד חדש במשפחה.

גם כשאין אירועים טראומטיים בולטים, חיי היומיום של ילדים צעירים כרוכים בהרבה כאבים ותיסכולים, ולו רק משום שעדיין אין לילד מידע, ואין לו מיומנויות. הילדים משתוקקים לעשות מה שעושים המבוגרים, אבל במקרים רבים אין הם מסוגלים לכך. הם מפתחים תפיסות מוטעות בגלל יכולתם המוגבלת להבין את העולם. כאשר הדברים אינם מתרחשים על-פי רצונותיהם וציפיותיהם, התוצאה הבלתי-נמנעת היא תיסכול, אכזבה, או בלבול. בגלל הבנה מוגבלת של יחסי סיבה ותוצאה ובגלל מגבלות של יכולת, ילדים צעירים עלולים לפתח רגשי אשמה לגבי אירועים שאינם קשורים כלל למעשיהם, כגון: הפלה או מחלה של האם.

**פגיעות שנשארו מתקופת הינקות.** נוסף לפגיעות החדשות המתרחשות בילדות המוקדמת, אצל רוב הילדים יש מאגר של תחושות ומתחים, שמקורם בחוויות פוגעות או בצרכים שלא באו על סיפוקם בתקופת הינקות. התינוקות יכולים לרפא את עצמם מהפגיעות



## פרק ראשון: התפרצויות זעם ודמעות 21

המוקדמות האלה מייד אחרי התרחשותן. תינוק שחוה חוויית לידה מפחידה, ינסה בדרך כלל לרפא את עצמו על-ידי בכי. ואולם, אם הוריו אינם מבינים את הצורך שלו לבכות, הם ינסו לעצור את הבכי ולהסיח את דעתו על-ידי נידנוד, ציחקוק, או מתן מוצץ. לעיתים ההורים כועסים או מקשיבים לעצת אנשים אחרים, ולכן הם משאירים את התינוק הבוכה לבדו בעריסה. הדבר אינו יעיל, והוא רק גורם לתינוק לחצים ופחדים חדשים, שבעטיים יבכה שוב. וכאשר התינוק בוכה, הוא זקוק לתשומת לב אוהבת ולקירבה גופנית. הסיבות העיקריות לפגיעות בתקופת הינקות (מלבד הטראומה של הלידה) הם צרכים שלא באו על סיפוקם, תיסכולים ועודף גירויים. כאשר התינוק בוכה במשך שעה או יותר, אין בכך שום תופעה יוצאת דופן, בייחוד אם הדבר קורה בחודשי החיים הראשונים.

אין צורך לחוש דאגה או אשמה, אם לא התייחסתם לבכי של התינוק ולא הקשבתם לו כפי שהצענו, כי תמיד הוא יוכל להשלים את החסר כאשר יבכה מאוחר יותר. בכל גיל יכול האדם להתחיל לרפא את עצמו ולפרוק את כאבי העבר באמצעות הבכי.

מה עלי לעשות כאשר ילדי בוכה?

לרובנו לא הרשו לבכות די הצורך בילדותנו. להורינו היו כוונות טובות, אבל המידע שלהם היה מוטעה. לכן הם ניסו להסיח את דעתנו, נזפו בנו, הענישו אותנו, או התעלמו מאיתנו כאשר ניסינו לרפא את כאבי ילדותנו באמצעות הבכי. לעיתים ניסו לעצור אותנו בעדינות: "די, די, מותק. אל תבכה.", ולעיתים עשו זאת בצורה עדינה פחות: "אם את לא מפסיקה לבכות, אתן לך סיבה טובה לבכות." יש שניסו להסיח את דעתנו באמצעות צעצועים או אוכל: "קח עוגייה! תרגיש יותר טוב." (עכשיו, כשאנחנו מבוגרים, אין פלא שרבים מאיתנו חשים מייד צורך לאכול בשעות של מתח). היו הורים שנקטו גישה אחרת ושלחו אותנו לחדרנו כשבכינו, ואז הרגשנו שאנחנו ילדים רעים. הורים רבים שיבחו אותנו כאשר לא בכינו.

בתרבותנו שלנו מקבלים את בכיים של הבנים אפילו פחות מבכין

של בנות. לעיתים קרובות מקנטרים את הבן שבוכה ומכנים אותו בשם "ילדה". מצפים שיתנהג כמו "גבר" ויפסיק להביע את רגשותיו. כתוצאה ממצב זה יש גברים שלא הזילו דמעה במשך שנים. אולי זו אחת הסיבות מדוע גברים נוטים יותר מנשים לחלות במחלות שמקורן במתח, ולמות בגיל צעיר יותר.

רובנו קלטנו את המסר שהבכי איננו רצוי. הדבר גרם לנו לחשוב שיש בנו חלק שאיננו טוב, ולכן התחלנו למחוק צדדים מסוימים של עצמנו כדי לרצות את הורינו. למדנו לעצור את דמעותינו, להתכחש לרגשותינו ולבלום את המהות הבסיסית של הווייתנו. ולכן כיום, כשבגרנו, רבים מאיתנו עדיין אינם מסוגלים לקבל כראוי את רגשותינו העזים. כיוון שאין אנו מחוברים עם הצורך שלנו לבכות, יש בנו דחף עז למנוע את ילדינו מלבכות, כפי שהורינו נהגו בנו.

אם נבין את חשיבות הבכי, ואם נעשה מאמץ מודע, נוכל להעניק לילדינו את הזכות להביע את עצמם, גם אם מאיתנו נשללה הזכות הזו. כאשר ילדכם בוכה, כדאי לומר לו: "תבכה כמה שאתה רוצה", או להכיר בסבלו ולומר: "אתה באמת עצוב עכשיו, נכון?" אתם גם רשאים שלא לומר דבר אם נוח לכם בכך. כל מה שדרוש הוא לשים לב לילד, להקשיב לו, להתבונן בו ולהביע את אהבתכם באמצעות ארשת פניכם. ואם המצב גורם לכם אי-נוחות, אתם יכולים להמשיך במעשיכם ולחייך לילד מפעם לפעם בזמן שהוא בוכה. מבחינת הילד מוטב שתעשו כך, ולא תנסו לעצור את בכיו על-ידי הסחת דעת או על-ידי ענישה.

כאשר תינוקות פורקים מתחים באמצעות בכי, חשוב להחזיקם בזרועותיכם. כאשר הילדים גדלים, לא תמיד צריך לאחוז בהם כאשר הם בוכים. לפעמים הם זקוקים למרחב כדי לעשות תנועות גופניות נמרצות בזמן הבכי, ואם אוחזים בהם, רק מפריעים להם. אבל במקרים אחרים הם יתקרבו אל ההורה ככל האפשר, ייצמדו אליו ויבכו. יש ילדים המתנגדים, לכאורה, שיאחזו בהם, אבל הם מפיקים תועלת מאחיזה תקיפה, כי אז יש להם דבר מה להיאבק בו ולדחוף אותו בזמן הבכי. ואולם, יש מצבים שבהם ההתקרבות אל הילד גורמת

## פרק ראשון: התפרצויות זעם ודמעות 23

לו לדכא את בכיו. יש הרבה סוגי בכי והרבה דרכים לתקשר עם הילד כדי לטעת בו ביטחון שהוא רשאי לבכות. הדבר החשוב הוא – לזכור שהילד צריך לדעת שאוהבים ומקבלים אותו כאשר הוא בוכה. אם הבכי נובע מתיסכול, מאכזבה, או מכאב נסיבתי אחר, צריך להכיר בסבלו של הילד ולקבל את רגשותיו. בדוגמה הבאה אני מראה איך התנהגתי כאשר בתי בכתה בגלל אכזבה:

כאשר הייתה שרה בתי בת שלוש, קניתי לה בגד ים ואמרתי לה שנלך לשחות כאשר מזג האוויר יתחמם בעוד כמה חודשים. מאוחר יותר באותו יום השמש זרחה מבעד לעננים, ושרה מיד דיברה על כך שנלך לשחות מתוך הנחה שנעשה זאת באותו רגע. היא הניחה הנחה הגיונית: עכשיו, כשמזג האוויר התחמם, נלך לשחות, ממש כפי שהבטחתי לה, והיא תוכל ללבוש את בגד הים החדש. הסברתי לה שלא נלך לשחות באותו יום, כי אף על פי שמזג האוויר התחמם, עדיין חורף, ויהיה לנו קר מדי. היא נראתה מאוכזבת מאוד, כאילו לא הבינה. ודאי חשבה ששיקרתי לה או הפרתי את הבטחתי. עדיין לא היה לה מושג ברור לגבי הזמן כדי להבין מה פירוש "כמה חודשים". היא הייתה מוכנה לפרוץ בבכי, ולכן חיבקתי אותה ואמרתי: "את באמת רוצה ללכת לשחות, נכון?" היא התייפחה במשך כמה דקות, ואני אחזתי בה עד שחדלה, ואז הייתה שוב עליזה.

בדוגמה הזאת ברור שלא היה מנוס מתחושת האכזבה של בתי בגלל תחושת הזמן המוגבלת שלה. לא יכולתי לעשות שום דבר כדי לתקן את המצב או כדי לשפר את הרגשתה. משהבנתי זאת, לא היה טעם להסיח את דעתה מרגשותיה, כיוון שהיה צורך לתת להם ביטוי ופורקן. חייו של ילד צעיר מלאים התרגויות ממין זה, ויש לתת פורקן לכל אחת מהן.

אם הילד בוכה משום שאתם הכאבתם לו (פגיעה על-ידי מעשה שלילי), חשוב שתכירו בטעותכם ותתנצלו בפניו, וגם תקבלו את כעסו ואת דמעותיו. לעיתים הדבר קשה מאוד לביצוע, אבל חשוב מאוד לומר לילד שפגעו בו או עשו לו עוול, וכי יש הצדקה מלאה לרגשותיו. אחד האבות שראיינתי תיאר מקרה שקרה לו ולבנו בן השש:

היום טילפן אחד מידידי, שלא דיברתי איתו זמן רב. מיד שקענו בשיחה, אבל בדיוק לפני כן קבעתי עם קווין שנלך לבית חברו. הוא חיכה, איפוא, שאסיים את השיחה ואוכל להביאו לשם. במשך כל השיחה אמרתי לו:

"בסדר, בסדר, רק רגע", ובאמת התכוונתי להפסיק אחרי רגע, אבל השיחה עם החבר הייתה כל כך מהנה שהמשכתי והמשכתי בה. כאשר בסופו של דבר הנחתי את השפופרת, יצאתי החוצה, ושם ראיתי את קווין בועט בריצפה, בוכה ואומר: "אתה שיקרת לי." החזקתי בו כאשר בכה, והוא אמר: "אבל אמרת לי שאנחנו הולכים מיד, ולא הלכנו, ואני חיכיתי וחיכיתי, ואתה המשכת לדבר." היה קשה לי להודות ששיקרתי, משום שבאמת התכוונתי לדבר רק עוד רגע. אך ברגע שהבנתי את נקודת מבטו, הבנתי גם שטעיתי, ואמרת לי: "אני מצטער, קווין. לא הייתי צריך לדבר כל כך הרבה". גישה זו, לדעתי, עוזרת לי ליצור שיתוף פעולה עם הילד ויחס כבוד מצידו; אם הוא עושה דבר מה שפוגע ברגשותיי, הוא רגיש מאוד לכך, ולא נוח לו כאשר הוא פוגע בי.

לעיתים אין אנחנו יודעים מדוע ילד בוכה, ואת ההתפרצויות האלה קשה ביותר לשאת. ואולם צריך לקבל כל בכי של הילד, משום שתמיד טֵעְמו ונימוקו עימו כאשר הוא בוכה.

## ומה לגבי התפרצויות זעם?

התפרצויות זעם אינן אלא בכי חזק המלווה בהרבה כעס. יש בכי שקט; הילד יושב בשקט, והדמעות הגדולות זולגות על לחייו. לעומתו, יש בכי שהוא קולני, עז ומלווה בתנועות יד, ברקיעות רגליים ובהתפתלות של כל הגוף. לסוג הזה אנחנו קוראים התפרצות זעם, אבל אין הוא תופעה בפני עצמה. זה פשוט סוג אחד מתוך סוגים רבים של בכי.

במילה "התפרצות זעם" אפשר להתכוון לדברים שונים. כאן אנחנו מתכוונים לשיחרור אמיתי של כעס ותיסכול, לתרעומת מוצדקת שהילד חש אחרי שפגעו בו, או עשו לו עוול. הילד צועק בקול רם, מיילל ובוכה, מניע בכוח את ידיו ואת רגליו, ומזיל דמעות אמת. אין כאן התנהגות אלימה או הרסנית, ואף לא ניסיון מצד הילד לפגוע במישהו או במשהו. לעיתים אין מבחינים בין התנהגות זו, לבין התנהגות מסוג אחר, שאני קוראת לה "התנהגות מוחצנת" (ACTING OUT) "BEHAVIOUR". כאשר הילד מפוחד או כועס, אבל איננו בטוח די הצורך להביע את רגשותיו בצורה לא מזיקה באמצעות התפרצות זעם אמיתית, הוא נעשה לעיתים קולני, אלים והרסני. אינו משחרר את רגשותיו, אלא מחצין אותם. התנהגות מסוג זה מלווה לעיתים קרובות

## פרק ראשון: התפרצויות זעם ודמעות 25

בצעקות רמות וביללות, בתנועות גוף (כמו בהתפרצות זעם אמיתית), אבל אין הילד מזיל דמעות. טבלה מספר 1 מבהירה את ההבדל בין התנהגות מוחצנת לבין שיחרור אמיתי של כעס.

אם הילד איננו מזיל דמעות, אלא רק צועק, צווח, מכה או בועט, יש להבין שהוא כועס ולנסות לעזור לו להרגיש ביטחון כדי שיוכל לשחרר את רגשותיו מבלי לגרום נזק. אם אוחזים חזק באגרופיו, או במותניו בצורה תקיפה אך אוהבת, עוצרים את האלימות אבל גם מאפשרים לדמעות לזלוג. כך הופכת ההתנהגות המוחצנת לשיחרור אמיתי של רגשות. אף על פי שהילד עלול להתנגד לאחיזת ההורה, חשוב להמשיך לאחוז בו כדי לעצור את הרסנותו (ההבדל בין שיחרור אמיתי של כעס ובין התנהגות מוחצנת לא תמיד ברור לגמרי, כיוון שהילד מסוגל לבכות ולהכות בזמן שהוא מזיל דמעות. במקרים כאלה יש לעצור את האלימות, אבל לקבל את הבכי).

### טבלה מספר 1

האיפיונים של שיחרור כעס אמיתי אצל ילדים לעומת התנהגות מוחצנת.

שיחרור אמיתי של כעס	התנהגות מוחצנת (ACTING OUT)
בכי רם, מלות כעס או קולות כעס	אלימות או יללות קולניות
תנועות פועליות, אבל אין ניסיון לפגוע בשום אדם ובשום דבר	אלימות והרסנות
בדרך כלל מלווה בדמעות (או גורם לדמעות אחרי זמן קצר)	אין דמעות
מופיעה כאשר הילד בטוח די הצורך לבטא את רגשותיו	מופיעה כאשר הילד אינו חש ביטחון מספיק כדי לבטא את רגשותיו האמיתיים
מפיג רגשות כואבים: הילד חש מאושר ורגוע	אינה משחררת מסבל רגשי. לאחריה הילד מוסיף לחוש פגוע ומתוח
עצירה עלולה לגרום להדחקת הרגשות	עצירה תקיפה ואוהבת עשויה לגרום לשיחרור רגשות אמיתי

התפרצויות זעם, כמו בכי רגיל, אינן נמשכות לנצח. הילדים מפסיקים אותן בעצמם כאשר הם מסיימים לפרוק את רגשות הזעם והתיסכול הכבושים בקרבם. רוב ההורים מתקשים מאוד לשאת התפרצויות זעם בגלל הטאבו התרבותי החזק נגד חשיפה כה עזה של רגשות.

יש הורים הסבורים שילדם מתפרק, משתגע, או יוצא מכלל שליטה; ויש המאמינים לספרים הטוענים שהילד מפונק, משום שהוריו נכנעו לדרישותיו יתר על המידה. הורים שומעים את הדיעה שהתפרצויות זעם אינן אלא אמצעי שהילד נוקט במזיד כדי לתמרן את הוריו במאבק כוחות. יש גם הורים הסמוכים ובטוחים שהתפרצויות אלה הן עדות לאופיו הרע, וצריך לבלום אותן מיד בתחילתן.

כל הגישות האלה כלפי התפרצויות זעם הן אומללות, כי במקרים רבים הן גורמות להורים להעניש את הילד, שרק מנסה לפרוק רגשות עצורים כדי להישאר שפוי ובריא. אם לא מרשים לו לבכות ולהביע זעם, הוא עלול להיעשות דיכאוני, תוקפני, או לפתח נטייה למחלות.

האנתרופולוגית הידועה רות בנדיקט נטתה להתפרצויות זעם תכופות בילדותה. אביה נפטר כשמלאו לה שנתיים, ומחלת האדמת שפקדה אותה בינקותה גרמה לה לחירשות חלקית. ברור שהיו לה הרבה סיבות לבכי; אבל אִמָּה, שלא הבינה את ההתפרצויות האלה, באה אליה לילה אחד עם ספר תנ"ך ועם נר, גייסה לעזרה את אלוהים וגרמה לה להבטיח שלא תאבד את השליטה ולא תתפרץ עוד לעולם. ואומנם, התפרצויות הזעם של רות פסקו, אבל את מקומן תפס הדיכאון (סיכום מחיבורם של מופט ופינטר, 1974).

אנו רואים, איפוא, מה עלול לקרות לילד כאשר מדכאים את הצורך שלו לבכות.

רוב הספרים שנועדו להורים מציעים דרכים לעצירת התפרצויות זעם. העצות האלה נעות מהתעלמות מהילד ועד התזת מים קרים על פניו. חבל מאוד שרק ספרים מעטים, אם בכלל, מבינים את הכוח החיובי והמרפא של התפרצויות אמיתיות, שהרי אלה חיוניות עבור הילד כדי לעזור לו להתמודד עם מצבי מצוקה.

## מדוע ילדים בוכים זועמים בגלל דברים של מה בכך?

לעיתים נדמה לנו שעוצמת הבכי והתפרצות הזעם אינה מוצדקת על-ידי מה שגרם לה. הילדה מסוגלת לצווח במשך חצי שעה, משום שאין היא מצליחה למצוא את הציור שציירה, או משום שהגשתם לה את הדייסה הלא נכונה לארוחת בוקר. בדוגמאות האלה קשה לראות התנהגות פוגעת ממש מצד ההורים, ואף על פי כן הילד ממשיך בשלו כאילו מאיימים על זכותו לחיות.

הסיבה לתופעות האלה נעוצה בעובדה שהילדים מנצלים תואנות קלות כדי לפרוק רגשות שהצטברו בתוכם. הדייסה מהסוג הלא נכון היא עילה לבכי ולהתפרצות על כל הפעמים שבהן צרכיה האמיתיים של הילדה לא הובאו בחשבון, והיא לא קיבלה את מה שרצתה. ואפשר שהבכי על התמונה האבודה, הוא בעצם הבעת צער על כל הדברים שהילדה איבדה בעבר.

לעיתים הילד בוכה במשך שעה ארוכה כאשר הוא עומד בפני משימה קלה (כגון: חליצת נעל), והוא אומר שוב ושוב: "אני לא יכול". ההורים תמהים ונבוכים, משום שהם יודעים היטב שהילד מסוגל לעשות זאת; ואולי יש כאן עילה לפרוק את התיסכולים של אותם מצבים שבהם הילד באמת לא היה מסוגל לעשות דברים, שהיו קשים מדי עבורו. התנהגות זו צפויה במיוחד אצל ילדים שלומדים דברים הדורשים רמת ביצוע גבוהה, או שמישהו בסביבתם מצביע שוב ושוב על שגיאותיהם. הדוגמה הבאה מראה איך אירוע קל ערך מעורר בכי המביע מצוקה:

הילד צועק וצווח כאשר סבתו באה לביקור ומנסה לתלות את מעילה בארון. הוא צועק שוב ושוב: "אני לא רוצה שסבתא תתלה את המעיל בארון." אחרי שהוא גומר לבכות, הוא אומר: "אני רוצה את אבא." (שנסע מהבית לפני זמן רב.) הוא מסרב שסבתו תתלה את מעילה בארון שבו נהג אבא לתלות את מעילו, כי אין הוא רוצה שהיא תתפוס את מקומו (סיכום מחיבורו של זינוב, 1973).

הדוגמה הבאה מחייה של בתי מבהירה היטב איך הילדים מנצלים מצב המאפשר להם לבכות על חוויות מכאיבות בעבר:

כשהייתה שרה בת ארבע וחצי שנים נפלה יום אחד פעמיים, פעם אחת מאדן החלון ופעם שנייה מנדנדה. אף על פי שהייתי איתה באותו זמן, לא נתתי דעתי על בכיה, כיוון שהייתי עסוקה עם ילדים אחרים. באותו ערב, כאשר התכוננה שרה לשכב לישון, ישבה על השיש באמבטיה ליד הכיור לאחר שרחצנו את רגליה. עכשיו הגיע הזמן לרדת ולצחצח את שיניה. אבל במקום זה התחילה שרה לבכות ולומר: "אני לא יכולה לרדת, אני אפול". ליד הכיור היה כיסא, והיא הושיטה רגל אחת, נגעה בכיסא, אבל מיד משכה את רגלה חזרה; שוב הכריזה שהיא לא יכולה לרדת, בכתה ואמרה שהיא פוחדת ליפול. אני לא הורדתי אותה, כי ידעתי שבקלות רבה היא מסוגלת לרדת בעצמה. היא צעקה וצווחה במשך חמש דקות, ואז הפסיקה לבכות, חייכה אליי, ירדה מהשיש, ובשלווה רבה התחילה לצחצח את שיניה.

הדוגמא הזאת מראה לנו איך הישיבה על השיש הזכירה לשרה את נפילותיה באותו יום, ואיך היא השתמשה במצב הזה כעילה לבכות על נפילותיה הקודמות.

כאשר הילדים נתונים במצוקה וחשים צורך לבכות או לעזוב בגלל תחושות כאב ותיסכול שהצטברו אצלם, הם משתמשים בתואנה הקלה ביותר כדי לפרוץ בבכי. אחת האימהות שראיינתי, תיארה בפניי את התופעה הזאת אצל בתה בת השש.

היא מוצאת לה תירוצים להתפרץ; למשל כשאני אומרת: "את לא יכולה לאכול את הממתק הזה, הוא מזיק לשיניים", היא בוכה ואומרת שוב ושוב: "אני רוצה את זה, אני רוצה את זה", ואני לא יכולה לדבר איתה בצורה הגיונית. אנחנו לא מגיעות לשום מקום כשאנחנו מדברות, והיא לא רוצה שאחבק אותה, או שאעשה למענה משהו אחר. אחרי שהיא גומרת לבכות, אני מחבקת אותה, ואז הכול בסדר. בדרך כלל אני מבינה שמדובר כאן במתח עצור. לא בגלל הממתק או משהו דומה לו היא בוכה; זה פשוט מאגר של מתחים, שהיא לא שיחררה, ואני מנסה להיות מודעת לכך.

יש הורים שנדמה להם, כי סצינה כזו מעידה שהילד מפונק או עקשן, או שהוא מנסה בכוונה תחילה להרגיז את אימו. אבל האמת היא שהדבר קורה משום שהילדים חשים צורך נואש לשחרר רגשות כואבים הכבושים בתוכם. הם דומים לסיר לחץ, שזקוק לשסתום לשיחרור קיטור. לא תמיד תדעו את הסיבה הבסיסית לבכיו של הילד, אבל עליכם להשלים עם כל תואנה שיבחר לו, ולנסות לקבל את בכיו.



## האם גישה מקבלת כלפי התפרצויות זעם עלולה להגביר את תדירותן?

(איזכור: במילה "התפרצות זעם" אנחנו מתכוונים בספר הזה לתגובת זעם ספונטנית, המלווה במקרים רבים בדמעות אמיתיות, ואין בה כדי לגרום נזק. התנהגות הפוגעת בילד עצמו או בזולתו אינה התפרצות זעם אמיתית, ויש לבלום אותה. הדבר נידון בפרק החמישי ובפרק השישי.)

התפרצות זעם היא תהליך של השתחררות פיזיולוגית, שדומה מאוד להפרשת צואה. כאשר מצטברים אצל הילד מתחים ולחצים רגשיים, הוא חש דחף לשחררם ע"י בכי וזעם, ממש כשם שהוא חש את הדחף להפריש את הצואה, כאשר זו מצטברת במעיים. אם מעודדים את התהליך הזה ומקדישים תשומת לב לבכי, לא גורמים לילד לבכות בתדירות גבוהה מהרגיל, כיוון שכמו בתהליך הפרשת הצואה, כאשר הילד מסיים לבכות, הוא כבר השתחרר מהמתחים ואין לו צורך בהתפרצות נוספת, עד שיצטברו שוב תיסכולים ומתחים. אם מרפים את ידיו של הילד בשעת ההתפרצות, גורמים לו לעצירות רגשית, לחסימת רגשות.

יש ילדים שלוקים בעצירות, ומעיהם פועלים רק אחת לשלושה או ארבעה ימים, משום שהם חוששים להשתמש בשירותים. אחרי שהפחד הזה מתפוגג, פעילות המעיים של הילד נעשית נורמלית ותכופה יותר. בדומה לכך, ילדים שגרמו להם לפחד לבכות, עשויים לבכות לעיתים קרובות יותר, אחרי שההורים נטעו בהם ביטחון שמותר להם לבכות. למראית עין נדמה כאילו ההורים מגבירים את הבכי, וגורמים לו להתרחש לעיתים קרובות יותר, אבל האמת היא שהילד פשוט מתנהג על-פי דפוס נורמלי יותר, כיוון שאין הוא מדכא עוד את בכיו. **ילדים אינם בוכים יותר מכפי שהם צריכים.**

אם אתם עדיין חוששים שמא התפרצויות הזעם תגברנה אם תקדישו להן תשומת לב, צריך להקדיש תשומת לב לילד גם בזמנים אחרים, כאשר אין התפרצויות כאלה. אם תנהגו כך, תוכלו להיות

סמוכים ובטוחים שהוא איננו מזייף התפרצות זעם רק כדי להשיג תשומת לב מצידכם. אי אפשר לזייף דמעות אמת; ואם הדמעות האמיתיות אומנם מופיעות, ברור שהילד משחרר מתחים.

### ומה לגבי התפרצות זעם במקום ציבורי?

התפרצות זעם בסופרמרקט, בגן, או במקום ציבורי אחר גורמת להורים מבוכה רבה. כאשר הילדים גדלים, הם לומדים שיש זמנים ומקומות שאינם מתאימים להתנהגות קולנית, כגון התפרצות זעם, והם לומדים לשלוט בעצמם. אבל כל ילד זקוק לפחות למקום אחד שבו בכיותיו והתפרצויותיו תתקבלנה ללא סייג, ולאדם אחד שבנוכחותו הילד יכול להתפרץ באין מפריע. בשנות הילדות המוקדמת הילדים יוצאים נשכרים אם יש להם קשר יומיומי עם אדם כזה. אם בבית מתייחסים בסובלנות ובקבלה להתפרצויות, הילדים יבכו ויתפרצו בדרך כלל בסביבה הבטוחה הזאת, ולא יחושו צורך לעשות זאת במקומות ציבוריים.

אתם יכולים ללמוד לפענח את איתותיו של הילד ולצפות מראש התפרצות זעם. כאשר יש סימנים להתפרצות הממששת ובאה, תוכלו להימנע מלצאת החוצה, אם אפשר, עד חלוף הסערה. וכפי שאתם דואגים שהילד יילך לשירותים לפני שהוא יוצא מהבית, כדאי גם להשתדל לוודא שאם הוא צריך לבכות, שיבכה לפני היציאה. לעיתים ההורים סבורים שאם ירשו לילד להתפרץ בבית, הוא יבין שמותר לו לנהוג כך בכל מקום. אבל האמת היא, שהתייחסות מקבלת להתפרצויות בבית תשיג תוצאה הפוכה, כיוון שאם הילד משחרר את רגשות הכעס שלו בבית, אין לו צורך לעשות זאת במקום אחר.

אם אתם רוצים שהילדים יתנהגו בשקט במקומות פומביים, לא תוכלו לצפות שיהיו שקטים בבית. ככל שהילד רשאי בבית להיות הוא עצמו ולבטא את כל רגשותיו באין מפריע, כך יעשה רושם של ילד "מנומס" מחוץ לבית. אין זה מציאותי לצפות שהילדים יהיו שקטים בכל מקום.

## 31 פרק ראשון: התפרצויות זעם ודמעות

גם כאשר נוקטים בבית גישה מקבלת כלפי התפרצויות הזעם, הילד עשוי בכל זאת, פה ושם, להתפרץ בפומבי. רוב האנשים אינם מזדעזעים או מוטרדים מהתנהגות כזו, למרות חששות ההורים. בדרך כלל מצפים שילדים צעירים יתנהגו כך לפעמים (אם כי במקרים רבים אין מבינים את הסיבה לבכיים). באמת אין צורך לנסות לבלום את התפרצותו של הילד, אלא אם כן ברור בעליל שהיא מפריעה לאנשים אחרים. אם אינכם חשים מבוכה רבה מדי, הרי התפרצות פומבית כזאת עשויה לשמש הזדמנות מצויינת עבורכם כהורים להדגים גישה רגועה ומקבלת כלפי בכי, ולהראות להורים אחרים שאין צורך לעצור את הילד או לנוזף בו במקרים כאלה.

אם הילד מתפרץ בזמן או במקום שאינם מתאימים בשום פנים (כמו: במסעדה, בקונצרט, בספרייה, או בבית כנסת), תוכלו לקחת אותו הצידה או החוצה למקום שבו לא יפריע לאנשים אחרים. אם אי אפשר להרחיקו, תשתדלו ככל האפשר להשתיקו על-ידי אמצעים של הסחת דעת, אם זה חיוני. אם התפרצות זעם הופרעה מסיבה כלשהי, חשוב לזכור שהיא לא נפסקה לצמיתות, אלא רק נדחתה; הילד יחוש צורך להשלים אותה מאוחר יותר, וככל שיקדים לעשות זאת, כך הוא יהיה נוח יותר לבריות.

### ומה אם הילד למד לדכא את בכיו?

יש ילדים שלמדו לדכא את בכיים בגיל צעיר, כיוון שהוריהם לא הבינו את הצורך לבכות והשתדלו למנוע אותם מכך. כשמדובר בתינוקות, הורים רבים נותנים לילד מוצץ, מנדנדים אותו, מצחקקים איתו, מיניקים אותו בתכיפות רבה, ונוקטים אמצעי הסחה דומים כדי לעצור את הבכי, מתוך הנחה שהרגשת התינוק תשתפר אחרי שיפסיק לבכות. הרעיון האומר שאת הבכי חייבים לעצור בכל מחיר, רווח כל כך בתרבותנו, שיש אפילו רופאים הרושמים תרופות הרגעה לתינוקות כדי למנוע את בכיים. יש סברה שהתינוק יחוש טוב יותר רק אם יפסיק לבכות; אבל האמת היא שההיפך הוא הנכון. הרגשתו

לא תשתפר עד שלא יתאפשר לו להשתחרר ממתחיו באמצעות מנגנון הפורקן של הבכי.

גם כאשר מדובר בפעוטות (TODDLERS), יש אי-הבנה לגבי משמעות הבכי, ויש מי שאומרים להורים שהפעוט הוא "מפונק" או "מתמרן", בשעה שהוא רק רוצה להשתחרר ממתחים או מתיסכולים. לכן ההורים סבורים שתפקידם לעצור את הבכי, ולעיתים הם מצליחים לעשות זאת על-ידי התעלמות מהפעוט או על-ידי הסחת דעתו. הורים רבים נוקטים אמצעים של שיחוד, איומים או ענישה, כאשר שיטות אחרות אינן מצליחות למנוע את הפעוט מלבכות.

כתוצאה מההתניה המוקדמת הזאת לעצירת בכי, ילדים רבים מגיעים לגיל שנתיים עם הצטברות של רגשות ומתחים, אבל ללא דרך נאותה לפרוק אותם. ילדים כאלה אינם בוכים בקלות או בתכיפות, משום שלמדו שהדבר אינו בטוח. במקרים רבים הם פיתחו מנגנוני הדחקה משלהם כדי למנוע מעצמם לבכות בסביבה שאינה מביטה בעין יפה על התנהגות כזאת.

אחת הדרכים המקובלות על ילדים לצורך הימנעות מפורקן רגשי, היא תחיבת דבר מה לפה והתעסקות במציצה ממושכת. הדוגמאות הטיפוסיות הן מציצת אצבע או מוצץ. יש ילדים המתמכרים ליניקה או למציצה מבקבוק; ויש הנמלטים אל אכילת יתר, בייחוד אם בעבר נהגו להאכיל אותם כאשר בכו. עוד מנגנון הדחקה רווח הוא היצמדות אל צעצוע חביב או אל שמיכה אהובה, הידועים כ"חפצי ביטחון" (SECURITY OBJECTS). את החפצים האלה הילד מחזיק קרוב אליו אם הוא חש מתח, אבל אין לו הביטחון הדרוש כדי לבכות.

יש ילדים המותחים את שרירי הפנים, הצוואר והכתפיים כדי להימנע מבכי; ויש אחרים העוסקים בפעילויות של גירוי עצמי. הם חובטים בראשם, מתנדנדים, או מאוננים כדי להסיח את דעתם מהצורך לבכות. ילדים שמניחים להם לצפות בטלוויזיה, מפתחים לעיתים תלות במכשיר כבאמצעי להסיח את דעתם מרגשותיהם.

כל מנגנוני הדיכוי האלה קרויים "דפוסי בלימה", ויש עוד רבים מסוגם שלא הוזכרו כאן. אפשר להפוך כמעט כל דבר לדפוס בלימה,

### 33 פרק ראשון: התפרצויות זעם ודמעות

אם משתמשים בו כבאמצעי לעצור את הרגשות במקום לתת להם פורקן. דפוסי הבלימה האופייניים למבוגרים הם עישון, כסיסת ציפורניים, שתייה, אכילה ומתח בשרירים.

במחקר מקיף על בעיות התנהגות של ילדים נורמליים נמצא כי מציצת אצבע פוחתת בהדרגה בין הגילים 21 חודשים ל-14 שנים. בגיל 21 חודשים מצצו את האצבע 21% מהבנים ו-33% מהבנות. אבל לא נמצא אף ילד בן 14 שעשה זאת. ואולם אותו מחקר עצמו מצא עלייה מקבילה בשיעורי כסיסת הציפורניים. בגיל 21 חודשים רק 5% מכלל הבנים ו-3% מכלל הבנות כססו את ציפורניהם, אבל בגיל 14 33% מהבנים ו-22% מהבנות עשו זאת (מקפרלן ואחרים, 1954). נראה איפוא, שכאשר הילדים גדלים, אין הם מפסיקים לנקוט דפוסי בלימה, אלא פשוט משכללים אותם כך שיהיו מקובלים יותר בחברה. ברור שכסיסת ציפורניים מקובלת יותר לגבי נער בן 14 ממציצת אצבע. שתי ההתנהגויות משרתות אותה מטרה – לעזור לילד להדחיק את רגשותיו בסביבה שאינה מבינה או אינה מקבלת בכי.

ילדים שלמדו לעצור את בכיים בדרכים אלה מגלים לעיתים תסמינים אחרים הנובעים מהדחיקת רגשות (אוקלנדר, 1978). יש ילדים המפתחים תסמינים גופניים, כגון: כאבי ראש, כאבי בטן, או פריחות על העור; ואילו אחרים נעשים תוקפניים או הרסניים. גם הרטבת לילה עלולה להיגרם על-ידי שיחרור רגשות במידה לא מספקת. יש ילדים שעצירת הרגשות גורמת להם לפעלתנות-יתר (היפראקטיביות), ואילו אחרים מנתקים את עצמם ומאבדים את היכולת להתרכז בדבר-מה ולהקדיש לו תשומת לב במשך זמן רב. הדבר נקרא "הפרעת קשב" (ATTENTION DEFICIT DISORDER).

כאשר ההורים מתחילים להבין את חשיבות הבכי, הם רוצים, כמובן, שילדיהם יתחילו לבכות, כדי שיוכלו להשלים את מה שהחסירו בינקותם. השאלה העומדת בפניהם היא איך להפעיל מחדש את מנגנון הריפוי הטבעי, ואיך לשכנע את ילדיהם שאין עוד צורך לכבוש את רגשותיהם. אין זו משימה קלה, כיוון שעובר זמן עד שהילד מפתח אמון ומרגיש בטוח די הצורך לבכות בנוכחות הוריו. ככל שהילד דיכא את

הבכי במשך זמן רב יותר, כך יקשה עליכם לעזור לו לרכוש מחדש את מנגנון הריפוי הטבעי הזה. ואולם אף פעם אין זה בלתי אפשרי לבטל את ההתניה הזאת; וכל המשפחה יוצאת נשכרת, כאשר מעודדים את הילד להיפתח ולהתחיל לשחרר את הכאב ואת המתח הכבוישים בקרבו. הצעד הראשון שיש לנקוט הוא להתחיל להקדיש תשומת לב לילד. יום-יום אתם יכולים להקדיש זמן קבוע להימצאות בחברתו. בזמן הזה אל תכוונו אותו כלל, ועשו כל מה שהוא רוצה. הילד לא יזחל לתוך זרועותיכם ויתחיל לבכות; זה לא הולך כך. יש להניח שהוא ירצה לשחק. אם אתם מסוגלים להקדיש לו תשומת לב מלאה בשעות המיוחדות האלה, לאט לאט הוא יתחיל להרגיש ביטחון ויעלה כמה מהדברים המציקים לו.

ילדים מסתייעים בתשומת הלב של הוריהם בשעת המשחק כדי לעזור לעצמם לעבד תחושות מכאיבות. במקרים רבים הדבר נעשה באמצעות הצחוק. הצחוק חשוב כמו הבכי, הוא מנגנון לשיחרור מתח, שעוזר לילדים לגבור על תחושות פחד, כעס, מבוכה, חוסר ביטחון וחוסר אוניס. כיוון שהצחוק מקובל בדרך כלל בתרבותנו ולא נוהגים לדכאו, הרי כשהילדים צוחקים, הם חשים ביטחון יותר מכפי שהם חשים בשעת בכי (בפרק 2 אנו מרחיבים את הדיבור על הצחוק).

אפשר שהילד ירצה לשחק איתכם במשחק "רופא וחולה" ולשחק מצב של ביקור מפחיד אצל הרופא. אם אתם משתפים פעולה איתו, אולי תעמידו פנים שאתם מפחדים מזריקות. הילד ודאי יתחיל לצחוק, ועל-ידי כך ישחרר כמה מפחדיו. אולי הוא ירצה לשחק משחקי שולחן, ויתחיל לרמות ולהציץ כדי לראות את תגובתכם. אם תבינו שזו דרכו להעלות רגשות, לא תשמיעו מחאה, אלא תביעו את הפתעתכם בצורה מוגזמת ובהומור ותתפעלו מנצחונו המהיר. הילד ודאי יתחיל לצחוק, ועל-ידי כך ישחרר את מה שהוא חש לגבי יכולתו המוגבלת.

גם בבובות מסוגים שונים יכולות לעזור לילדים ולשמש להם אמצעי להעלאת רגשות. הילד עשוי לבקש מכם למלא תפקיד בעוד הוא משחרר במשחק מריבה שהפחידה אותו. ברגעים כאלה אפשר לעודדו לדבר ולצחוק.

## פרק ראשון: התפרצויות זעם ודמעות 35

תשומת הלב הקבועה שאתם מקדישים לילד מכשירה את הקרקע לשלב הבא. אם הנחתם לו להוביל, קיבלתם את רגשותיו ועודדתם אותו לצחוק, לאט לאט הוא יפתח תחושת אמון וירגיש ביטחון די הצורך להעלות את רגשותיו העמוקים בחברתכם.

השלב הבא הוא לגמרי בלתי צפוי. הילד יתחיל לחפש תירוצים קטנים כדי לבכות, והוא יבחן את תגובתכם. אולי הדבר יקרה בשעות הקבועות שבהן אתם נמצאים יחד, ואולי לא. אם הילד קיבל מכה במשחקי היאבקות, הוא יתחיל לייבב. אם אתם מקדישים לו תשומת לב שקטה ברגעים האלה, אפשר שירגיש בטוח די הצורך להניח ליבבה להפוך לבכי של ממש. כך הוא מתחיל להחזיר אליו את מנגנון הריפוי הטבעי; וכאשר התהליך הזה מתחיל לפעול, יש לתגובתכם חשיבות מכרעת. כל הערה שלילית מצידכם, או כל ניסיון להסיח את דעתו של הילד מבכיו עלולים לגרום לו להיסגר שוב, ולהמשיך להדחיק את רגשותיו.

לרוע המזל לא תמיד יבחר הילד זמן מתאים, ולא תמיד תיראה המצוקה שלו הגיונית ומוצדקת. אולי הוא יתרגז כיוון שהגשתם לו בארוחת בוקר את הדייסה הלא־נכונה. עד מהרה תגלו שכל דבר שתעשו לא ישביע את רצונו, והוא ימשיך להתלונן. במצבים כאלה התגובה היעילה ביותר היא לא לעשות דבר, אלא רק לשים לב לילד, כיוון שהוא מחפש תירוצים לבכות. אתם יכולים להבהיר לו שאין שום דבר אחר לארוחת הבוקר, ואחר כך לקבל את כעסו ובכיו. יש להניח ששורשי הבעיה אינם נעוצים בדייסה. אתם יכולים לקבל כל תירוץ שהילד בחר, ולהניח לו לבכות מבלי לנסות לעצור אותו. ברגעים האלה קשה מאוד להבליג ולא לנסות "לשפר את המצב", כך שהילד יהיה "מאושר". אבל אתם ודאי תגלו ששום דבר לא יעשה אותו מאושר, לאורך זמן כאשר אין הוא זקוק אלא לבכי.

אחרי שהילד מרגיש שהוא בטוח די הצורך בבית כדי לשחרר את רגשותיו על־ידי בכי וזעם, ייתכן שיתחיל פרק זמן של מתח והתרגשות, כיוון שהוא ישתמש בכל תירוץ כדי לבכות. וזה סימן טוב, אם כי יש להניח שקשה לעבור את השלב הזה. הילד איננו מתפרק ואיננו מפתח

רגישות יתר, ואף לא נעשה "מפונק" או מתמרן. אין לכם סיבה לדאגה, משום שהוא רק מנסה להשלים את הבכי שדיכא בתוך עצמו מאז ינקותו. כל בכייה היא אות הוקרה לכם, לביטחון ולתשומת הלב שאתם מעניקים לו.

אם הילד עדיין ממשיך לדכא את בכיו אחרי שניסיתם להקדיש לו תשומת לב כפי שתואר, כדאי שתבררו מהם דפוסי הבלימה שלו: האם הוא מחזיק מוצץ בפיו רוב הזמן? אם כן, לא ייגרם לו נזק אם תסרבו לתת לו את המוצץ, בתנאי שתסבירו לו מה אתם עושים ומדוע, ובתנאי שתתמכו בבכיו ותקבלו אותו. הדבר קשה יותר לביצוע כשמדובר במציצת אצבע, שהרי האצבע היא חלק מגופו. המטרה היא להעניק לו ביטחון מספיק, כך שלא יזדקק עוד לתחיבת האצבע לפיו. אתם יכולים לגעת בידו בעדינות כאשר האצבע נעוצה בפיו, כדי להסב את תשומת ליבו לכך, ובאותו זמן להקדיש לו תשומת לב מלאה. אם הילדים מרגישים בטוחים די הצורך, הם מוציאים באופן ספונטני את האצבע מפיהם כדי לבכות. אל תרימו ידיים אם הילד מנסה לדחוף אתכם, או אם הוא מסתכל למקום אחר. הרי זו תגובה נורמלית, שהילד יחוש אי-נוחות כאשר ממקדים בו את תשומת הלב בשעה שהוא נרגז, אם אין הוא רגיל לסוג כזה של תשומת לב. חשוב להישאר איתו ולהמשיך להתייחס אליו.

אם נראה שהילד חש מבוכה כי הוא חושש מתגובות שליליות או מקינטור מצד אנשים אחרים, ההורים יכולים להציע לתרגל את הבכי יחד עם הילד, ואחר כך ליצור אווירה משועשעת, שבה שניכם מעמידים פנים שאתם בוכים. יש להניח שהדבר יגרום לשניכם לצחוק ויעזור לכם ולילד להתגבר על המבוכה הכרוכה בבכי. חשוב שהילד יבין שאין מקנטרים אותו.

אם אתם עצמכם בוכים לעיתים רחוקות או חשים אי-נוחות לגבי אנשים שבוכים, אין סיכוי שהילד ירגיש בטוח די הצורך לבכות בנוכחותכם, כיוון שהוא חש את עמדתכם. כדאי להשתדל להניח לעצמכם לבכות יותר, כפי שמתואר בקטע הבא.



## האם הילדים יכולים להיפטר מרגשות כואבים באמצעות ביטוי אומנותי?

דעה רווחת היא שהבכי הוא דרך לא בוגרת להבעת רגשות. דרך מקובלת יותר היא הביטוי האומנותי. ואולם נראה כי ליצירה האומנותית כשלעצמה, אם היא נעשית בתנאי בידוד, לא תמיד יש ערך טיפולי.

יש בידינו תיעוד על ילדה בת שש שציירה כמות גדולה של ציורים קודרים לפני שהתחילה בטיפול נפשי. אף על פי שציוריה הרבים הביעו את רגשותיה, לא חל כל שיפור במצבה הרגשי. למען האמת, מצבה הלך והדרדר, לכן החליטו הוריה על טיפול. אחרי שנת טיפול אחת, שבמהלכה הופיעו אצל הילדה הרבה התפרצויות בכי ארוכות, נעשו ציוריה מעצמם עליזים יותר וצבעוניים יותר (אוד־פסטל, 1977).

מהדוגמא הזאת ברור בעליל, שהציורים שהביעו את רגשות הילדה לא היו טיפוליים כשלעצמם. הפסיכואנליטית אליס מילר חקרה את תולדות חייהם של כמה סופרים ידועים שהיו נוירוטיים בצורה חמורה. היא הסיקה ש"הביטוי האומנותי של הסבל אינו מבטל את הנוירוזה". רק מי שחווה שוב את הכאב ואת הכעס של ילדותו ומרגיש משוחרר כדי להביע את הרגשות האלה בנוכחות מאזין אוהד, יכול להגיע לכלל ריפוי אמיתי (מילר, 1984). באחד הספרים הסוקר צורות שונות של טיפול נפשי, הגיעו למסקנה שהשתחררות והקטרזיס (הביטוי המלא לרגשות סגורים ופקוקים) "תורמים תרומה ניכרת להשפעה הטיפולית הכללית של הטיפול הנפשי על כל צורותיו" (שופילד, 1964).

אף על פי שלפעילות האומנותית לא תמיד יש ערך טיפולי כאשר היא נעשית בתנאי בידוד, הרי בתנאים מסויימים הציור והצביעה עשויים לתרום תרומה נכבדה לטיפול. אפשר להסתייע בפעילות האומנותית של ילדים כבצוהר להביט דרכו אל רגשות הילד. כאשר המטפל מקבל את רגשות הילד ומשקף אותם כפי שהתבטאו בציוריו, הילד חש שמכירים ב"אני" האמיתי שלו ונותנים לו אישור (אוקלנדר,

1978). אחרי שהילד חש מקובל ובטוח, עשויים רגשות עמוקים יותר לעלות אל פני השטח, והוא מסוגל להתחיל להזיל דמעות. על-פי הציורים יכול המטפל גם לקבל תמונה על התקדמות הילד.

## מה אם אני מתקשה לקבל את בכיו של הילד?

אפשר שבהתחלה תקשו מאוד להשלים עם בכיו של ילדכם, וכמה טעמים לדבר. התרבות שלנו טעתה מאוד בהבנת מטרת הבכי ומשמעותו. כולנו הותנינו במידת מה לראות בבכי הילדים "התנהגות לא נאותה". יש מעט אנשים, אם בכלל, שמגיעים אל ההורות אחרי שבכו כל צרכם כתינוקות וכילדים. וכשבכו, בדרך כלל, הענישו או האכילו אותם, הסיחו את דעתם, התעלמו מהם, קינטרו אותם או איימו עליהם. אף על פי שהרבה אנשים מסוגלים להשיב לעצמם בבגרותם חלק מהיכולת לבכות, הרי יש גם מבוגרים רבים, בייחוד גברים, שלא בכו במשך שנים. ההתניה מהילדות הייתה כה יעילה וכה עמוקה, עד שהם דיכאו כל יכולת לבכי. והתוצאה היא התכחשות וחוסר מודעות לרגשותיהם, וקושי רב לחוש אהדה כלפי ילד המחובר לרגשותיו ומביע אותם.

אל תופתעו ואל תאשימו את עצמכם, אם אתם חשים שבכיו של הילד גורם לכם לתגובות רגשיות עזות, כגון: כעס, תיסכול, עוינות, חוסר אונים, חרדה או מבוכה. אולי אתם מרגישים שהילד מנסה לתמרן או להכעיס אתכם, או להקשות על חייכם. אילו בילדותכם קיבלו תמיד את הבכי שלכם באהבה, לא הייתם מרגישים כך היום. הייתם מבינים שאינכם משמשים מטרה, ואף לא קורבן, וכי הבכי של הילד אינו אלא מה שהוא: שיחרור נחוץ ובריא. הייתם מקבלים אותו ללא קושי, כפי שאתם מקבלים את הצורך של הילד ללכת לשירותים. אם אחת תיארה לי את רגשותיה כאשר ילדיה בכו:

אם מישהו אחר פוגע בהם או מאכזב אותם, אני מסוגלת להיות סובלנית, אוהבת ושלווה; אבל אם הם בוכים או מתפרצים כלפיי כשאינם מסכימים איתי, או כדי להשיג את רצונם, אני נלחצת. במקרים האלה אני נתקפת בכעס. אני רוצה שהדברים יתנהלו על מי מנוחות. כאשר אני מתרגזת כך,

## פרק ראשון: התפרצויות זעם ודמעות 39

אינני ממקדת את תשומת ליבי בילדים, ובמקרים רבים הם מגיבים לכך ברוגז רב. אחרי שזה מתחיל, קשה לי להירגע. המצב מידרדר ומגיע לכדי חילופי דברים קשים, לביטויי רוגז ותיסכול. בסופו של דבר אנחנו נרגעים, משוחחים על מה שקרה, ואני מתנצלת. המקרים האלה מצערים אותי. לא תמיד הילדים מצליחים לתקן במהירות את הדימוי העצמי שלהם, והאמון ההדדי בינינו מלווה במתח.

אם אתם רוצים להיות סובלניים יותר כלפי הבכי של ילדיכם, כדאי שתשתדלו לחדש את יכולתכם שלכם לבכות. תחילה אפשר לשוחח עם בן זוג או עם ידיד על הדרך שבה מנעו אתכם מלבכות בילדותכם. אם אתם מרגישים גוש החונק את גרונכם כשאתם צופים בסרט עצוב, הניחו לדמעות לזלוג במקום לעצור אותן. כאשר אתם מתוסכלים או כועסים, חיבטו בכרית, והרשו לעצמכם לצעוק ולצווח. אם עבר עליכם יום קשה, בקשו מבן זוגכם או מידיד לחבק אתכם ולהניח לכם לבכות. ואם מדובר בהורה יחיד, הוא יכול להתקשר טלפונית למישהו ולבקש ממנו להאזין לו. הצטרפו לקבוצת תמיכה, או מיצאו לכם מטפל שיעודד אתכם לבכות. יש הרבה צורות של טיפול נפשי וקבוצות תמיכה המעודדות אנשים מבוגרים לרכוש מחדש את היכולת לבכות. כל דבר שתעשו כדי להגביר את היכולת הזאת, יועיל מאוד לרווחתכם ולבריאותכם שלכם, וגם יקל עליכם ליצור בבית אווירה סובלנית כלפי הבכי של ילדכם.

אם בכיו של הילד מפריע לכם מאוד ואתם חשים שלא תוכלו לשאת אותו יותר, אפשר למצוא פיתרון זמני ולהסיח את דעתו של הילד מהבכי. אפשר להציע לצאת לטיול, לאכול משהו או לשחק. כאשר אתם נוקטים אמצעי הסחה ממין זה, חשוב לזכור שהבכי לא נבלם, אלא רק נדחה. הילד עדיין חש בצורך לסיים את בכיו בפעם אחרת, כאשר אתם או מישהו אחר יהיו סובלניים וסבלניים יותר כלפיו.

התגובות השליליות לבכי קיימות מזה דורות, ואם רוצים לשנותן, הרי זו משימה עצומה ואתגר עצום. אבל התוצאות שוות את המאמץ; גם אתם וגם ילדיכם תצאו נשכרים.

## האם מותר לי לבכות בנוכחות ילדיי?

הורים רבים תוהים האם הם רשאים לחשוף את רגשותיהם בפני ילדיהם ולבכות או לזעום בטווח השמיעה של הילדים. אם אתם חשים בצורך לבכות כאשר הילדים איתכם, חשוב שתהיו מודעים לאופן שבו אתם עושים זאת.

אין לצפות שהילדים ימלאו תפקיד של יועצים או מטפלים עבור הוריהם; אין זה הוגן לבקש מהם לעשות זאת. אם אתם צריכים לבכות, רצוי שתעשו זאת לבד, או שתחכו עד שמבוגר אחר יהיה זמין עבורכם. מוטב שלא לצפות לתשומת לב מצד הילד. אם אתם בוכים בנוכחותו, נסו שלא להפעיל עליו כל לחץ להאזין לכם או להביע אהדה כלפיכם. כשההורים בוכים, הילדים עלולים להיבהל, בייחוד אם אין הדבר קורה לעיתים קרובות. הם זקוקים לעידוד ולאישור שאתם אינכם "מתפרקים", ושתוכלו להמשיך לטפל בהם. גם רגשי אשמה עלולים להופיע; הילד עלול להרגיש שהוא הגורם הישיר לצערכם או לכעסכם. וגם אם אתם בוכים בגלל דבר מה שהילד עשה, אסור שהוא יחוש אחריות לרגשותיכם.

יש להיזהר מאוד לגבי ביטויי כעס. איומים וצעקות, או ניבולי פה והתנהגות אלימה והרסנית – אינם יעילים, אינם מרפאים, והם מפחידים את הילד. אם אתם חשים צורך לצעוק או לחבוט במישהו, היעזרו בכרית, כל עוד אין הילדים חשים שהם המטרה לצעקות ולחבטות. ואולם, הביאו בחשבון את העובדה שילדים צעירים מאוד, או ילדים שהוכו בידי הורה כועס בעבר (או צפו בכעס המלווה באלימות כלפי הזולת), לא תמיד מסוגלים לשאת ביטויי כעס מפי מבוגרים, גם לא צווחות בלתי-מזיקות לתוך כרית.

אם אתם מודעים להנחיות האלה, הרי בכי בנוכחות ילדים עשוי להיות חוויה חיובית להורה ולילד, כיוון שהילד יראה דוגמא של מבוגר המסוגל להביע את רגשותיו בפתחות. הוא יבין שאנשים בני כל הגילים בוכים, ואין זה מעשה ילדותי. הוא יראה את הוריו נפתחים ומגלים את ה"אני" הפנימי שלהם, והדבר עשוי להדק את הקשר שלו

## פרק ראשון: התפרצויות זעם ודמעות 41

עם ההורה. מלבד זאת, אם ההורים חשים משוחררים לבכות או להתפרץ בצורה בלתי־מוזיקה, יפחת הצורך שלהם להוציא את כעסם על הילדים. ברור בעליל שייטב לכולם אם ההורים יחבטו בספה ולא בילד. שיחרור רגשות באמצעות זעם ודמעות – יאפשר להורים להיעשות עדינים ואוהבים יותר, ולכן יוכלו להקדיש תשומת לב רבה יותר לילדיהם.

## תרגילים

### בחנו את ילדותכם

- 1) מה נהגו הורייכם לעשות כאשר בכיתם בילדותכם? (התעלמו מכם, הענישו אתכם, הסיחו את דעתכם, הרגיעו וכו') באילו מילים השתמשו? מה עשו כאשר התפרצתם בזעם?
- 2) האם ראיתם אי פעם את הורייכם בוכים? באילו הזדמנויות קרה הדבר, ואיך הרגשתם?
- 3) האם אירע בילדותכם אירוע טראומטי הגורם לכם עדיין צורך לבכות?

### הביעו את רגשותיכם לגבי ילדכם

- 1) איך אתם חשים כאשר הילד בוכה? מה אתם רוצים לעשות? (לא תמיד זה מה שאתם צריכים לעשות)
- 2) איך אתם חשים כאשר הילד מתפרץ בזעם?
- 3) האם יש לילד דפוס בלימה (היצמדות לשמיכה, מציצת אצבע, התמכרות לבקבוק וכו')? מה דעתכם על כך?

### טפחו את עצמכם

- 1) הצטרפו לקבוצת טיפול או תמיכה המעודדת בכי.
- 2) הקדישו כל ערב עשר דקות לשיחה עם בן זוגכם או עם ידיד, ואז תוכלו לבכות ולצחוק על ההתרגזויות של אותו יום.
- 3) צפו בסרט עזוב, והניחו לדמעות לזרום באין מפריע.