

# הורות שרואה רחב עבודה טיפולית עם ילדים והורים בגישה הנרטיבית של מייקל וייט

יעל גרשוני

ננסה להיכנס לנעליים של ילד המגיע עם הוריו לטיפול. אדם זר אומר לילד שהוא יעזור לו עם הבעיות והוריו מספרים כמה הם מודאגים לגביו: "אנחנו לא יודעים מה לא בסדר עם הילד הזה", ומתארים את ההתנהגות הבעייתית שלו.

המטפל מתעניין ומגיב בשאלות על הבעיה שלו, "כמה זמן זה קורה? ומתי?". איך זה מרגיש להיות בנעלים של ילד כזה?

המבוגרים מתארים ומפרשים את המוטיבציות שלו דרך העיניים שלהם. הבעיה מייצגת אותו, מגדירה את זהותו. אם נקשיב לשימוש בשפה וניתן לכל אחד מהנוכחים לומר את מה שהוא רואה, נשמע את ההורים אומרים: "נועם מתפרץ וזועם, בועט וצועק ואי-אפשר להתמודד איתו. הוא לא מסוגל לקבל לא".

מה התיאור הזה אומר על נועם? מה זה אומר על "איפה צריך לעזור"? נועם אומר: "אני שונא את בית הספר", "אני מעדיף לשחק בשקט עם עצמי", "המורה והתלמידים לא אוהבים אותי, כי אני לא עושה את עצמי, כאילו שאני מתעניין במה שקורה בכיתה", "הם מציקים לי ואני מציק להם בחזרה". מה זה אומר על נועם? מה זה אומר על איפה צריך לעזור?

נשמע את המטפל: "לנועם אני חושב יש בעיית קשב וריכוז, צריך לאבחן ADHD. נועם מתקשה להתמודד עם מתח, סף התסכול שלו נמוך, הוא לא מתמודד בהתאם לגילו". מה זה אומר על נועם? מה זה אומר על העזרה שהוא צריך לקבל?

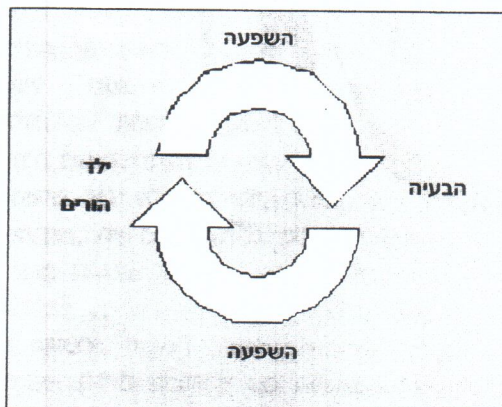
תיאורים אלו מתארים אנשים כבעיות ומציגים אותם דרך הבעיות שלהם. הבעיה היא המשקפת דרכה מסתכלים על אנשים ועל יחסים.

הגישה הנרטיבית מעודדת להפריד בין אנשים לבעיות, ובמקום לתאר אנשים כאובייקט, לעשות אובייקטיפיקציה של בעיות.

את נועם אפשר לתאר בתיאור מוחצן לפי הגישה הנרטיבית. נועם הוא ילד שמצליח לתאר בצורה ברורה מה הוא רוצה. **רוגז וחוסר סבלנות** (החצנה), משפיעים על התנהגותו, כאשר הוא חווה חוסר צדק. מעניין לשמוע מה ההשפעות של זה עליו ועל הקשר שלו עם מוריו וחבריו.

מסקרן גם, מה במשחקים שלו מגרה את התעניינותו. הסתכלות מחצינה, שמפרידה בין נועם לרוגז וחוסר סבלנות, מה היא אומרת על מי הוא נועם ועל מה ואיך לטפל? תיאור זה מאפשר לראות את נועם בנפרד מהבעיה. לראות את ההשפעות של הבעיות על חייו וכמו כן את כישוריו, כמו סקרנות למשחקים, ששונים ממה שהבעיה מאפשרת לראות עליו.

בגישה הנארטיבית מעודדים החצנה, כלומר, הפרדה בין ילד והוריו לבעיה, ובדיקה של היחסים בין הילד והוריו לבעיה, ובין הבעיה לילד.



תצלום מס' 1

כיצד משפיעה הבעיה על הילד, על הוריו ועל היחסים שלהם, וכיצד ניתן להביא לך, שהילד והוריו ישפיעו על הבעיה. הסתכלות זו פותחת מרחב שמאפשר עמדה מול הבעיה וצמצום השפעותיה.

מטפלת ומדריכה משפחתית מוסמכת - מכון ברקאי, טיפול ויעוץ במשפחה, בזוג ובפרט מרכז לטיפול והוראה בגישה הנרטיבית רח' תובל 5 תל אביב טל: 03-6842600 www.barcai.co.il



PP

**"בעיות יוצרות את הסיפור שלנו על עצמנו. בעיות משפיעות על איך אנשים רואים את עצמם ואחרים רואים אותם. בעיות יוצרות חוויה פנימית של "אני לא שווה", "לא מוצלח", "טיפש", "עצלן", "מפלצת". או על המערכת, המשפחה הזו לא מתפקדת".**  
**הבעיה מכוונת למה רואים, למה שמים לב, ולמה נותנים משמעות. אנחנו נוטים שלא לשים לב, ולתת משמעות למה שסותר את הבעיה. אם שמים לב לנקודות מבט אחרות, ונותנים להן משמעות, ובכך נותנים להתפתחויות אחרות מקום"**

תוך עבודה עם ילדים, ניתן לעשות האנשה של בעיות ולהשתמש במשחקיות ויצירתיות בהחצנה. ההחצנה מורידה אשמה ובושה. במקום ילד בעייתי והורים בעייתיים, בודקים את היחסים של ילד ושל ההורים עם הבעיה. בשיחות הטיפוליות בונים אתגר, כיצד הילד יכול להיות בעל תושייה, אחריות ויצירתיות מול בעיות. נוצר מרחב להתבונן על בעיות והשפעתן.

בחיפוש והבנת שורשי הבעיה, צריך לשים לב גם לקונטקסט החברתי והתרבותי בו בעיה מתפתחת. הקונטקסט הזה משפיע על הדרך בה אנו מפרשים את מעשינו. לדוגמה, אימא חד-הורית שמתקשה כאם וכמפרנסת. אם מבינים את הקונטקסט שהיא צריכה לתמרן ולהתמודד בתוכו, ניתן להגיע להבנה אחרת של המצב. הבנה זו יכולה לתרום לתפיסה כיצד בעיות נכנסות לחיינו. לבעיות שורשיות אישיות, פסיכולוגיות, חברתיות וביולוגיות.

נכון שאנו לא יכולים במרבית המקרים לשלוט בבעיות שמופיעות לנו בחיים. למשל, הפרעת קשב היא הפרעה שאנו לומדים לחיות איתה, אבל האמונה של הגישה הנרטיבית היא שתמיד יש שליטה על הדרך שבה חיים עם הבעיה. כשהורים מגיעים לטיפול עם ילד, הבעיה מגדירה את זהות הילד. אומרת לו, ולאנשים סביבו "מי הוא" וקובעת את הדרך בה יתנהגו וייתחסו לילד.

הרעיון שעל-ידי הפרדה של ההחצנה, הנוצרת בשימוש בשפה מוחצנת שמתייחסת לבעיות כנפרדות מאנשים, ניתן יהיה להכיר את הילד בנפרד מהבעיה ולהבין מה היכולות, הידע והאפיונים של הילד, שאותם יוכל לגייס לצורך התמודדות עם הבעיה. המטרה היא לבנות תיאור של הילד שמשאיר את הבעיה בחוץ. המטפל מתעניין בשיחה: "מה אתה רוצה שאדע עליך?"

הרעיון של הגישה הנרטיבית הוא, שהסיפור שלנו על עצמנו, שאחרים מספרים לנו עלינו, ואנו מספרים לעצמנו, הוא לא רק ראי למציאות, אלא גם מתאר ומעצב את החיים. הוא מבנה את הדרך בה אנחנו נותנים משמעויות לדברים ומסתכלים על העולם וקובע איך נתנהג ונרגיש.

בעיות יוצרות את הסיפור שלנו על עצמנו. בעיות משפיעות על איך אנשים רואים את עצמם ואחרים רואים אותם. בעיות יוצרות חוויה פנימית של "אני לא שווה", "לא מוצלח", "טיפש", "עצלן", "מפלצת". או על המערכת, "המשפחה הזו לא מתפקדת". הבעיה מכוונת למה רואים, למה שמים לב, ולמה נותנים משמעויות. אנחנו נוטים שלא לשים לב, ולתת משמעויות למה שסותר את הבעיה. אם שמים לב לנקודות מבט אחרות, ונותנים להן משמעויות, ובכך נותנים להתפתחויות אחרות מקום.

המטרה היא ראייה רחבה. הרבה פעמים ההורים רואים את הילד דרך עיני הבעיה והתרפיסט רואה את ההורים דרך הבעיה. אם מסתכלים על הבעיה כנפרדת, מוחצנת, אפשר לראות את השפעתה על חיי הילד וחי ההורים וגם לראות מה יש מעבר לבעיה. אם רואים רק דרך הבעיה, הבעיה לא מאפשרת להראות אפשרויות ופוטנציאל ולכן, השינוי נראה כבלתי אפשרי והבעיה יוצרת תחושה של חוסר-אונים.

הרעיון הוא להסתכל על הבעיה כפולש חיצוני. לבדוק את השפעת הבעיה על האדם על-מנת לעורר עמדה נגד הבעיה ולעודד כעס עליה גם של הילד, וגם של ההורים.

כאשר אנחנו מפרידים בין הילד והמשפחה ומה שהם מעדיפים, לבין מה שהבעיה עושה, אנחנו מתמקדים במה שאפשר לקחת מהידע והיכולות של בני המשפחה, מה אפשר לקחת מהעבר, על-מנת לחזק כוחות בהווה ולפעול על פי חלומות ותקוות לגבי העתיד.

ההורה בטיפול רואה כיצד הילד מתגייס להשתמש בידע שלו, וביכולותיו, כדי להתמודד עם הבעיה. ההורים משתתפים ברעיונות ובפתרונות כיצד לא להתפתות לבעיה, ולתת לה לנהל את העניינים. על-ידי בדיקת השפעות הבעיה על ההורים, ההורים גם יכולים לבטא את כאבם על הסבל שלהם ושל הילד מהבעיה. האשמה לא שלהם ולא של הילד. מי שיוצר את הסבל זו הבעיה, ואיתה יש להתמודד במשותף.

#### דוגמא:

גלית בת 7 הושהתה מביה"ס כי זרקה חול לעיניים של ילדים, הרביצה להם והתחצפה למורה. גלית קוראת בטיפול, לבעיות איתם היא מתמודדת "צרות" (- החצנה). גלית בוחרת בבובה וקוראת לה "מלה". "מלה" היא הייצוג של ה-"צרות". בודקים עם גלית מה "מלה" רוצה בשבילה, ומה גלית רוצה בשביל עצמה. גלית אומרת: "אני יודעת את החוקים ורוצה לזכור אותם". "אני רוצה חברים ורוצה ללמוד". "אני לא מסכימה שמלה תקלקל לי". "אני לא רוצה לשתף איתה פעולה, זה מקלקל עם מורים וחברים". בתהליך נבנית זהות של גלית ששונה מהזהות של "מלה", הבובה של "צרות". גלית מבחינה שהיא יודעת חוקים ויודעת מה היא רוצה בשביל עצמה. גלית מחליטה שהיא תיתן עצות למלה איך להתנהג לפי החוקים.

גלית חושפת בתוכה, בתהליך של השיחה ידע כיצד ללכת נגד ה-"צרות" ולהרחיב כיוון אחר בחיים. כיוון שלא קשור לשיתוף פעולה עם "צרות".

#### מקרה אחר:

עודד בן 9. עודד מרגיש "לא שווה", "לא רצוי", "שמן". עודד משתתף בחוג כדור-רגל ומתאמן שם כשוער. הוא קורא לבעיות שמנהלות את חייו "גולי המחשבות הרעות" (-החצנה). מחשבות שמעודדות אותו להרגיש רע עם עצמו. הוא שם לב ש"הגולים" האלו מעודדים אותו לתמונה שלילית לגבי מי שהוא. הוא שם לב בעזרת שאלות המטפל, לידע ויכולות שלו כשוער שיכולים לעזור לו, לא להקשיב ל"גולים" של המחשבות הרעות". כדי להגדיל יכולותיו הוא חושב יחד עם אביו - מאמן כדור-רגל ועם אימו, איך דודו אווט, שוער נבחרת ישראל עוצר גולים ואיך הוא, עודד יכול להשתמש בידע וביכולות של שוער כדי לעצור "גולים" של מחשבות רעות". נבנית תמונה רחבה של עודד שלא מצומצמת על-ידי המחשבות הרעות של "אני לא שווה".

בדוגמאות אלו אנחנו יכולים לראות כיצד כשילד מרגיש הפרדה, אפשר לחשוב איזה פעולות הוא יכול לעשות שהבעיות לא ינהלו אותו, ויקבעו בשבילו.

בשיחה מעודדים מטאפורות של יחסים של הילד וההורים, מול הבעיה, כמו להתנגד לבעיה, למחות נגדה, להשתחרר ממנה, לברוח ממנה, ללמד אותה לקח, לדאוג שהבעיה לא תכסה את הילד, לנצח אותה, להחזיר חיים מידי הבעיה וכד'.

ההחצנה מאפשרת ללכת מעבר לדרך בה הבעיה מגדירה את הילד. מהדרך המוכרת בה הילד רואה את עצמו ואחרים רואים אותו, דרך עיני הבעיה ולעבור למה שהוא יכול לדעת על איך הוא יכול לקבוע ולהשפיע על חייו בהתמודדותו עם הבעיה.

הרעיון הוא לחשוף בשיחות המשותפות של הילד וההורים, את הידע והכישורים של הילד, ולאפשר אווירה בה יש מקום לתשומת לב לרב-סיפוריות. לא לדובב רק את הסיפור שהבעיה מספרת על הילד, אלא להבליט ולהרחיב סיפורים שקשורים לזהות המועדפת של הילד, לאיך שהוא מעדיף לראות את עצמו להיות. בעיות הופכות לאתגר מעניין, שדרכם בוחנים את היכולות של הילדים והמשפחה לטפל בבעיות. המטרה ליצור מוטיבציה לילדים ביחס לבעיותיהם, ולהשתמש במשחקיות ויצירתיות בהתמודדות עם בעיות. אנחנו מתעניינים ביכולות של הילד כדי שתהיה תחושה שהוא רואה את השפעות הבעיה, ועושה מעשים כדי לכווץ השפעות אלו.

מתפתחת הסתכלות אחרת ששונה מהדרך בה הבעיה צובעת את הילד והמשפחה. הרעיון הוא לעודד חוויה של סוכנות אישית personal agency, תחושה שאני יכול להשפיע ולקבוע לגבי חיי בהתאם לרצונותי וכוונותי, ולהשתמש בידע והיכולות שלי (Lev Vygotsky 1986). המטרה לעודד תחושה שלילד יכולות לשלוט ולקבוע איך יראו חייו.

הרעיון שהמטפל, ההורים והילד יהיו צוות משותף מול הבעיה. לבנות שיתוף פעולה במקומות שפעם היו מלווים כעסים וויכוחים. הכעס במשפחה עובר לכעס על הבעיה. המטרה ליצור ברית של בני המשפחה והמטפל מול הבעיה. מסתכלים על הבעיה כנוגדת את היכולות של הילד, ושמים לב איך בשימוש ביכולות שלו, באומץ, החלטיות ויצירתיות שלו, הילד יכול להתמודד עם הבעיה.

**תפקיד ההורים בטיפול:**

❁ לתרום רעיונות ופתרונות מול הבעיה יחד עם הילד.

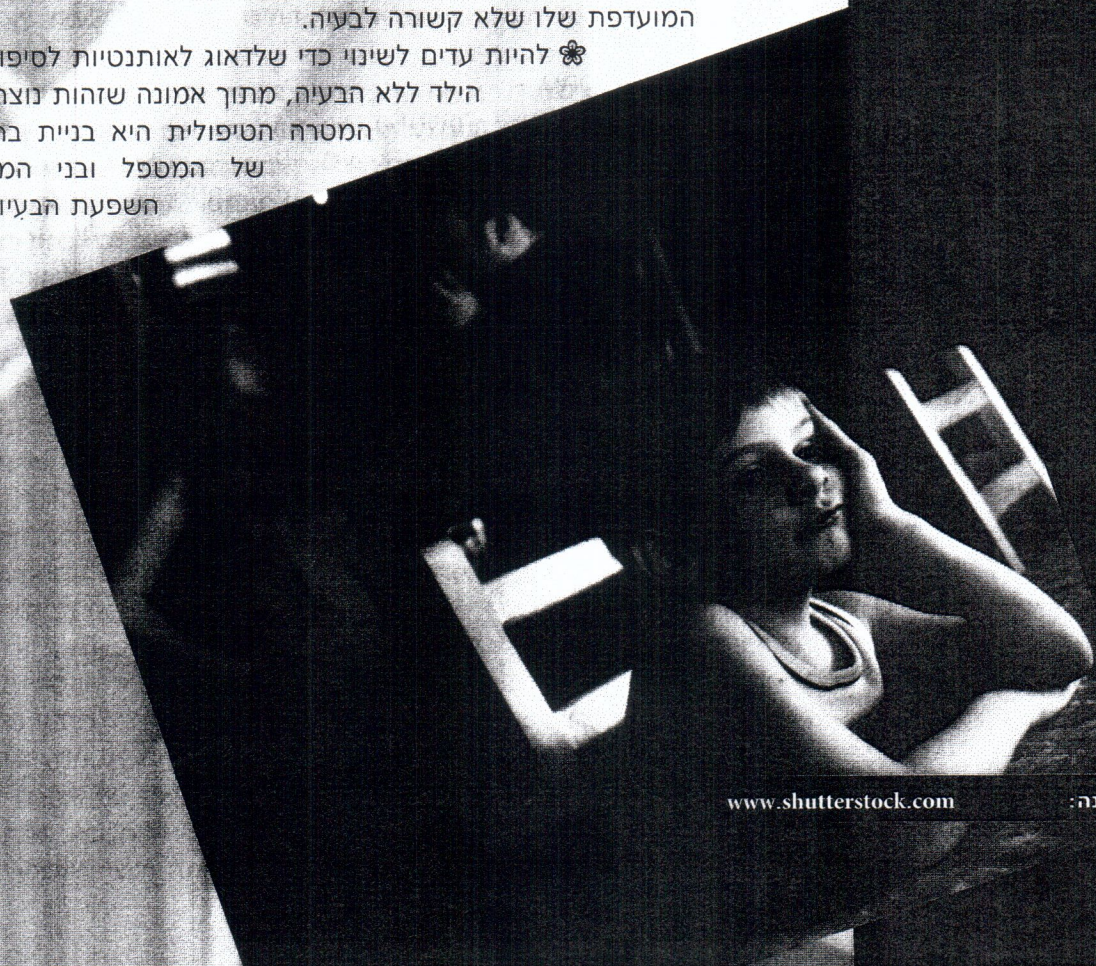
❁ להיות צוות באפוזיציה עם הילד מול הבעיה.

❁ לתרום להרחבה, ולבנות משמעות לכוון המועדף של הילד. כיוון שקשור לזהות המועדפת שלו שלא קשורה לבעיה.

❁ להיות עדים לשינוי כדי שלדאוג לאוטנטיות לסיפור הנבנה של הילד ללא הבעיה, מתוך אמונה שזהות נוצרת חברתית.

המטרה הטיפולית היא בניית ברית שותפות של המטפל ובני המשפחה מול השפעת הבעיות.

**"ההחצנה מאפשרת ללכת מעבר לדרך בה הבעיה מגדירה את הילד. מהדרך המוכרת בה הילד רואה את עצמו ואחרים רואים אותו, דרך עיני הבעיה ולעבור למה שהוא יכול לדעת על איך הוא יכול לקבוע ולהשפיע על חייו בהתמודדותו עם הבעיה"**



www.shutterstock.com

תמונה: