

התקפי- זעם

(כל פרטי האנשים המתוארים הוסוו והשמות בדויים).

עידן חזר מסוף-שבוע אצל אבא והכריז: אני לא הולך אליו יותר: לא מוכן שיצעקו עלי. לא עשיתי כלום, כל הזמן אני רק מנסה להיות בסדר ולא להכעיס אותו אבל הוא "מתפוצץ" על כל שטות.

עידן ילד חכם ורגיש בן 10 שהוריו התגרשו לפני כשנה. התהליך עבר בצורה חלקה, יחסית ולשני ההורים חשוב שהסדרי הראיה יתקיימו באופן סדיר. לכן כשנאווה, אימו של עידן שמעה את האמירה הזאת של בנה היא פנתה אל אורי, בעלה-לשעבר כדי לברר איתו מה קרה.

התגובה של אורי הייתה: אני לא יכול יותר עם הילד הזה: הוא חצוף, לא ממושמע, רק מחפש להתגרות. אני מתכנן שנבלה סוף-שבוע של כיף ביחד ובמקום זה כל הזמן אנחנו רק רבים: הוא לא עושה שום דבר שאני מבקש ממנו, כל פניה שלי אליו נענית ב"תכף", היום עובר ואנחנו לא מספיקים כלום!

נאווה, ששמעה את שניהם לא ידעה למי להאמין: היא מכירה את עידן בנה, יודעת שהוא ילד טוב וממושמע, והיא יודעת שהבילוי עם אבא חשוב לו. היא מכירה גם את אורי ויודעת שהוא לא אדם שמתרגז מכל שטות. מי צודק?

בשיחות עם שניהם התקבלה התמונה הבאה: אורי קם מוקדם עם תכניות ליום בילוי עם בנו. כל השבוע הוא מחכה לשבת המשותפת שלהם וכבר תכנן את היום לפרטים. עידן עייף משבוע עמוס של לימודים, חוגים וחברים, רוצה רק לישון ולנוח. הוא מבין את הרצון של אבא, הוא לא רוצה לפגוע בו ולכן הוא לא אומר לו שאין לו חשק לקום מוקדם ולצאת. הוא מתאמץ לקום ולהתארגן, אבל העייפות וחוסר החשק מתבטאים בהתנהלות איטית.

כשאורי מעיר את עידן ועידן לא ממהר לקום אורי נעלב אבל שותק. כשעידן בוהה מול כוס-השוקו אורי דוחק בו, וכשעידן נשכב על הספה ולא ממהר להתלבש אורי כבר לא יכול יותר ומתפרץ. עידן קם בחוסר חשק, משלים את ההתארגנות ונגרר אחרי אבא לאוטו. הוא פגוע, כועס ולא מנסה להסתיר את רגשותיו. כל המאמצים של אורי להלהיב אותו עולים בתוהו – מה שמגדיל את התסכול של אורי ומביא לפיצוצים נוספים.

מה קרה כאן?

מה שברור זה שגם אורי וגם עידן אוהבים אחד את השני והקשר חשוב להם. אבל הדרך שבה הם מבטאים את רגשותיהם יוצרת אי-הבנות, כעס הדדי וריחוק: אורי משקיע מאמצים בחשיבה ותכנון של בילוי משותף, מוותר על מנוחה בשבת כדי לבלות עם בנו, ואילו עידן לא אומר לאבא מה הוא רוצה כדי לא לפגוע באבא.

ניתן לזהות כאן שני תהליכים מקבילים, בעייתיים: תהליך אחד הוא **קצר בתקשורת**: אם עידן היה יכול להגיד לאבא שהוא עייף, לא רוצה לטייל ורק רוצה שבת שקטה בבית – ייתכן שהפיצוצים היו נמנעים.

התהליך השני הוא **פער בציפיות**: אורי, שכל כך רצה לטייל – לא העלה על דעתו שלבנו יכולים להיות רצונות שונים. כשהבן לא שיתף פעולה עם תכניותיו הוא נפגע וראה אותו ככפוי טובה.

מבחינה פסיכולוגית,

גירושים והפרדת-מגורים יוצרים הרבה פעמים **פחד מאבדן אהבה**: האב שלא גר עם ילדיו ולא נוכח בחייהם כפי שהיה לפני הפרידה – פוחד להפוך ל"לא חשוב, לא משמעותי, לא נחוץ". לכן בשבתות המשותפות עולה לפעמים צורך לפצות על החסר ו"להספיק" את כל מה שלא קורה בימים שבהם לא נפגשים. הבן שרואה את אביו מסדר בית משלו ולפעמים גם יוצר קשר זוגי חדש – פוחד להפוך למיותר בעיני אביו. לכן הוא מתאמץ לרצות אותו ויתור על צרכיו ורצונותיו.

הבעיה מתחילה כשהמאמץ של שניהם יוצר צפייה להערכה מצד האחר, והאחר שמאד מתאמץ ומתוסכל בעצמו לא רואה את המאמץ של השני ולא מסוגל לבטא הערכה כלפיו. אז שניהם יחוו דחייה, הפחד מאבדן אהבת-האחר יתעצם ואיתו גם הכעס והתסכול. שניהם יהיו "טעונים" ואז דברים פעוטים יציתו התקפי זעם.

איך יוצאים מזה?

כמו תמיד הפתרון נעוץ בתקשורת פתוחה, שבה אפשר **להגיד גם את מה שהשני לא רוצה לשמוע**: עידן צריך להרגיש שהוא יכול להגיד לאבא "אני עייף, לא בא לי לטייל" בלי שאורי יחוה זאת כדחייה. אורי צריך להבין שאפשר לבלות ביחד בדרכים שונות והסירוב לטיול הוא לא סירוב לבילוי עם אבא. במציאות שנוצרה בין עידן לאורי הם לא יכולים כרגע להגיע לדיאלוג פתוח כזה והם זקוקים לעזרה. עזרה כזאת יכולה להינתן רק על ידי אדם ששניהם סומכים עליו, שיכול להקשיב לשניהם, להבין את הכאב שמניע אותם ולא לשפוט אותם.

חלי שניר,
פסיכולוגית קלינית בכירה,
מומחית בטיפול פרטני, זוגי ומשפחתי
ובמצבי גירושין.