

הסדרי ראייה: הזוית הפסיכולוגית

מי צריך את אבא

(כל פרטי האנשים המתוארים הוסוו והשמות בדויים).

ערן גבר בשנות ה-30 לחייו. הוא נשוי באושר, יש לו 2 ילדים, מקצוע מכובד ועבודה מעניינת.

לכאורה – כל מה שגבר בגילו יכול לרצות.

כך נראו הדברים גם לו – עד שבנו הבכור חגג את יום הולדתו השישי.

בלי שום הסבר נראה-לעין ערן שקע בדיכאון שלווה בהתקפי חרדה:

הוא איבד עניין בעבודה, בחברים ובפעילויות שתמיד אהב; שנתו התחילה לנדוד, הופיעו סיוטי לילה שבעקבותיהם היה מתעורר שטוף זיעה ורועד; בבית הוא נהיה עצבני, חסר סבלנות, מתפרץ על אשתו וילדיו בלי שום סיבה הגיונית.

הסבל של ערן, והסבל שהוא ראה שנגרם לבני משפחתו הביאו את ערן לפנות לטיפול פסיכולוגי.

"אני לא מבין מה קרה לי: היה לי הכל; שום דבר בחיי לא השתנה ונראה כאילו במו ידי אני הורס את כל מה שיש לי – אבל אני מרגיש שזה לא בשליטתי" כך הסביר בפגישה הראשונה. בהמשך ערן סיפר את סיפור חייו:

הוא גדל במשפחה נורמטיבית; הבן הבכור במשפחתו; היתה לו ילדות מאושרת. כילד הוא העריץ את אביו והיה מרבה לבלות איתו. הוא זוכר איך לקראת כיתה א' אבא הלך איתו לקנות ילקוט וביחד הם הכינו את כל הציוד. אבל ביומו הראשון בבית ספר חייו התהפכו: אבא עזב את הבית.

מאז התחילה תקופה של בלבול, חרדות ומועקה כבדה: אבא היה מגיע במפתיע, רב עם אמא והולך; אמא היתה עצבנית וכעושה. ערן קיווה שאבא לא יבוא כי כל ביקור שלו הביא בעקבותיו למתח ועצב בבית. עם הזמן, בכל פעם שידע שאבא אמור להגיע הוא פיתח התקף חרדה; אילץ את אמא לקחת אותו לרופא ובכך מנע את המריבות. בהדרגה הביקורים של אבא פחתו עד שפסקו לחלוטין. ערן "קנה" שקט בבית במחיר של ויתור על אביו.

במקביל האב הקים משפחה חדשה, ובהרגשתו של ערן אבא ויתר עליו. הזמן חלף, ערן השלים עם זה שאין לו אבא, אבל בתוך תוכו נשאר פגוע: "אבא שלי לא אוהב אותי; יש לו כבר ילדים אחרים והוא לא צריך אותי". המחשבות היו כל כך כואבות שהן הודחקו. הן צפו בחזרה רק בעקבות המשבר הנוכחי, בתוך הטיפול הפסיכולוגי.

מה קרה כאן?

מבחינה פסיכולוגית, ערן הילד חווה פגיעה העמוקה בעקבות האבדן של אביו. כדי שיוכל להמשיך להתפתח בצורה בריאה למרות הפגיעה הוא הפעיל מנגנון של הדחקה. הדחקה היא תהליך לא-מודע שמתרחש באופן ספונטני כשאנחנו נאלצים להתמודד עם מצבים קשים-מנשוא.

אבל הפצע ממשיך להתקיים והכאב יצוץ בנסיבות שיזכירו את הנסיבות שיצרו אותו. במקרה של ערן – יום הולדתו השישי של בנו הבכור החזיר אותו, באופן לא מודע לגיל שש שלו-עצמו, והציף את תחושות החרדה והייאוש שהתקשרו אצלו עם הגיל הזה.

איך ניתן היה למנוע את המשבר?

אבא של ערן חשב שאם ערן מגיב כל כך קשה על ביקוריו – עדיף שלא יבוא וחסוך מבנו את הסבל שבהתקפי החרדה. מה שהוא לא חשב – זה שאת המחיר ערן ישלם בבגרותו – והילדים של ערן ישלמו איתו (כשיאלצו להתמודד עם התקפי הזעם של אביהם).

סיפורים כאלה נשמעים שוב ושוב בחדר הטיפול הפסיכולוגי מפי אנשים מבוגרים שננטשו בילדותם.

הלקח ברור: גם אם הילד משדר ריחוק – אסור לאבא לוותר עליו, ואסור לוותר על הקשר עם אבא: ההכרה ש"אבא ויתר עלי"; והעדר הזדמנות להתפייס אחרי משבר הגירושים – ילוו את הילד עד לבגרותו ויצופו כשהוא יעמוד כהורה מול ילדיו.

לפעמים, כשהליכי הגירושים בין בני הזוג טעונים מאד והילדים מעורבים – נחוצה "תקופת צינון" לפני שאפשר יהיה לשקם את היחסים. אבל המחיר של התמודדות עם הכעס והמצוקה של הילד בעקבות הגירושים תמיד נמוך מהמחיר של ויתור.

חלי שניר,

פסיכולוגית קלינית בכירה,

מומחית בטיפול פרטני, זוגי ומשפחתי

ובמצבי גירושין.