

ד"ר בן-ציון סורוצקין  
פסיכולוג קליני  
ברוקלין, ניו-יורק  
[bensort@aol.com](mailto:bensort@aol.com)  
[www.DrSorotzkin.com](http://www.DrSorotzkin.com)

## השפעת העדר שלום בית על ילדים: מנקודת מבטו של ילד מפוחד<sup>1</sup>

(עודכן ביוני 2020)

מגזין משפחה, 29/08/07, עמ' 64  
מאת הרב יעקב הורוויץ

[הערה מקדימה מאת הרב יעקב הורוויץ: בעת האחרונה פרסמתי הודעה באתר שלי המזמינה בני נוער במצוקה לשלוח מאמרים לכתובת הדוא"ל האישי שלי. במאמרים אלו, הם התבקשו לחלוק את מחשבותיהם ודעותיהם באשר לסיבה שאנו מאבדים כל כך הרבה מילדינו. לאחר זמן קצר קיבלתי מייל מרטיט מבחור שבו הוא מתאר בצבעים חיים את חיי המשפחה שלו ואת האתגרים הנלווים להתפתחותו הרגשית. להלן דבריו, שאותם ערכתי לצורך פרסום.

קריאת שורות אלו הזכירה לי את דבריו של רבנו הגדול, הרב אברהם פאם, שנהג לומר שהנוסחה להצלחה בחינוך ילדים היא 50% תפילה ו-50% שלום בית.]

### חיים על קליפות ביצים

#### מאת: בחור אנונימי

תחושות הבושה נולדו אצלי בתור ילד קטן. הוריי לא הביעו שום אושר מעצם היותם יחד. הם ביקרו זה את זה באכזריות ותמיד מצאו בי נקודות הראויות לביקורת. הוריי התווכחו בנוכחותי בקולות רמים, ופעמים רבות הם צעקו בכעס אחד על השני. הייתי יושב בקרן זווית בדממה מזועזעת, מבועת ממה שעלול לקרות. כשהצלחתי סוף סוף לפתוח את פי, הייתי מתחנן אליהם להפסיק לריב אך הם היו עסוקים בניסיונות להוכיח את צדקתם בעיניי – ניסיונות שנדמו לי כציפייה שאפתור את בעיותיהם.

ברגעים אלו היה לי חשק עז לבכות, אך האנשים היחידים שיכלו לנחם אותי – הוריי – הפחידו אותי עד מוות. ניסיתי נואשות להחזיר את אימא ואבא שלי, משום שהייתי זקוק להרגעה ולאישור שהכול בסדר.

התחלתי לחיות את חיי בניסיון לגרום לאנשים לחשוב שאני אדם טוב, כל זאת כדי להפסיק להרגיש את הבושה הכואבת. הפכתי לתלמיד מצטיין שתמיד מקבל את הציונים הגבוהים ביותר. הייתי ילד אידיאלי שתמיד התנהג כראוי ועשה את המוטל עליו. המחמאות הרבות שקיבלתי במשך השנים על מעשי הטובים אפילו לא חדרו לאוזניי משום שהן היו מכוונות ל"אני המזויף". ה"אני האמתי" היה תחושות הבושה שלי.

<sup>1</sup> פורסם בספר "Living and Parenting: A Down-to-Earth Guide" (2008, מסורה, עמ' 233-240) מאת הרב יעקב הורוויץ.

לו רק הוריי היו רואים את הכאב שלי בימים אלה, בהיותי ילד קטן הזקוק להרגעה. לו רק הם היו מבינים שהקטנות והמריבות שלהם ממררים את חיי, ושהחרבת האושר של ילדם האהוב הוא מחיר גבוה מדי לתחושת ניצחון בוויכוח. אולי אז הם היו מפסיקים לריב ומשלימים זה עם זה כדי להתמקד יחד בילד הקטן והפגיע, הזקוק כל כך לאימא ולאבא. אולי אז הם היו עומדים לצדי ועוזרים לי לגדול בריא ושמח. אולי אז לא הייתי חי בבושה ובבדידות עמוקה במשך שנים כה רבות, במחשבה שכולם נטשו אותי ולאיש לא אכפת ממני.

אני מספר לאמי ששנות הבגרות היו קשות, והיא המומה ומאוכזבת שמעולם לא שיתפתי אותה בשום פרט על חיי. היא מלאת חרטה על כך שלא יכלה לתמוך בי. אבי משתדל כל כך לשמח אותי וגם לו אכפת ממני, אך גם אותו לא שיתפתי אף פעם ברגשותיי. כיום אני בחור ישיבה "רגיל" בן 19, ולכן לא קיבלתי שום תמיכה מאחרים כפי שהייתי מקבל לו הייתי יורד מהדרך.

ברוך ה', מצאתי אנשים בחיי המעניקים לי תמיכה והדרכה. אני משוחח עם מטפלים ועם אחותי שאתה יש לי קשר קרוב, והם אומרים לי שאני באמת אדם טוב ושעליי להתמקד בכל הדברים הטובים שאני עושה. הלוואי שיכולתי לעשות זאת, אך זה לא כפתור פלא שאני יכול ללחוץ עליו בכל רגע נתון. פה ושם יש לי רגעים של תקווה שאולי עוד אשתנה, ומשם אני שואב את האומץ להמשיך הלאה. כמו כן, אני מתחיל להפנים שיש אנשים שאכפת להם ממני ושאני לא רע לגמרי. אני מתחיל לחשוב שאולי, רק אולי, מגיע לי להיות מאושר ושאנשים ינהגו כלפיי באכפתיות.

אני כל כך בודד, ומיחל להתחתן עם מישהי שתהיה לי חברה אמיתית. אך אני חושב ללא הרף על החיים של הוריי ועל הנישואין שלהם, והמחשבה על שחזור הסביבה המעורערת שבה העברתי את שנות ילדותי הכואבות מעוררת בי חרדה. לכן אני עובד על שינוי התחושות שלי, כדי שאוכל להתכונן לבניית בית בריא משלי.

אנא, הורים, התבוננו היטב בילדיכם. במקום כלשהו יש ילד קטן שאינו מבין למה אימא ואבא שלו עוזבים אותו לפעמים לבד עם הכאב שלו, כאילו לא מגיע לו שיחזיקו אותו כשהוא בוכה. אם לא תפעלו עכשיו, בגיל מאוחר יותר כל פעולותיכם יהיו לריק ותיאלצו לעמוד מן הצד ולראות את המתבגר שלכם מתמודד עם משא כאב כבד מדי לכתפיו הצעירות. תשאלו את ההורים שלי איך זה מרגיש לדעת שלא היית מסוגל לעזור לילד שלך עם מאבקי ההתבגרות שלו. תשאלו אותם איך זה מרגיש לדעת שהם היו הגורם לסבל שלי. אנא, הבינו שכשאתם בעימות עם בן או בת הזוג, אתם לוקחים מהילד שלכם את אימא ואבא שלו. הבינו זאת עכשיו, בטרם יהיה מאוחר.

ניתוח קליני של המכתב "חיים על קליפות ביצים"

### מאת ד"ר בן ציון סורוצקין<sup>1</sup>

**[הערה מקדימה מאת הרב יעקב הורוויץ: במרכז הטור הקודם שלי עמד מכתב קורע לב שקיבלתי מבחור בן 19, שבו הוא מתאר בצבעים חיים את חיי המשפחה המתוחים שלו ואת האתגרים הנלווים להתפתחותו הרגשית.]**

על מנת להעניק לקוראינו נקודת מבט של מומחה לבריאות הנפש אודות מכתב זה, ביקשתי מד"ר בן ציון סורוצקין, פסיכולוג קליני מהשורה הראשונה, לשתף את הקוראים בניתוח שלו אודות המכתב של הבחור – ואת השלכותיו לכלל ההורים. להלן ההערות שלו:

מכתבו של הבחור, המתאר את התמודדותו כילד במשפחה נעדרת שלום בית, נגע ללבי. תמיד ידעתי שהעדר שלום בית בין ההורים פוגע בילדים פגיעה עמוקה, אך דבריו הרהוטים והכנים של הקרבן עצמו מחדירים את המסר ביתר שאת.

לפי ההיגיון הפשוט, ילדים הנחשפים לעימותים בין הוריהם במשך תקופה ממושכת היו אמורים להתרגל לתופעה. אולם, מחקרים רבים מוכיחים שלא כך הם פני הדברים. הסיבה לכך היא שחשיפת ילדים לעימות ההורי מגבירה את תחושות חוסר הביטחון הרגשי שלהם, פוגמת ביכולת הוויסות של רגשות ודפוסי התנהגות, ומותירה אותם חשופים יותר לתחושות פחד, מצוקה וכעס.

למעשה, קיים גוף נכבד של מחקר וראיות קליניות המצביע על הקשר בין סכסוכים כרוניים בנישואין לבין קשיי הסתגלות של ילדים. ישנם גורמים רבים, כגון מזגו של הילד והנסיבות המסוימות של המצב, המעצבים את תגובתו של הילד לקונפליקט ההורי. למשל, מידת **האיום הנתפס** (המידה שבה הילד מאמין שהקונפליקט יחריף, יגרום לפגיעה בעצמו או בבני משפחתו, או יאיים על קיום המשפחה) **וההאשמה האישית** (המידה שבה הילד לוקח אחריות אישית על מריבותיהם של ההורים) הם גורמים מכריעים בעיצוב תגובותיהם הפנימיות והחיצוניות של ילדים לעימות ההורי. ילדים הנשאבים אל תוך הסכסוכים של הוריהם הם בעלי סיכון מוגבר להפוך ליעד של עוינות הורית, העלולה להגביר את תפיסת האיום.

פעמים רבות, הורים מעצימים את ההשפעה השלילית של המריבות שלהם על ילדיהם באמירה שהם (הילדים) אשמים בקונפליקט ההורי, ובפגיעה בביטחון של ילדיהם ביכולת ההתמודדות שלהם על ידי ביקורת בלתי פוסקת.

מכשול חמור העומד בפני ילדים המתמודדים עם הורים נעדרים שלום בית הוא ההכחשה הרווחת – הן בקרב ילדים והן בקרב הורים – באשר לרצינות של הקונפליקט הזוגי. גם במקרה שהמטפל חושף תמונה של עימות זוגי חמור, הכולל אגרסיביות מילולית ופיזית (חשוב לציין שהורים המתעללים בבני זוגם הם בעלי סיכויים גבוהים יותר להתעלל בילדיהם), ההורים מאשרים את הפרטים אך מתנגדים במרץ לתיאור שמציע המטפל (קרי: משפחה ללא שלום בית). "לאף זוג אין נישואין מושלמים!" הם טוענים, כאילו ניתן להשוות בין מערכת נישואין עוינת ונטולת אהבה למערכת נישואין טובה ואוהבת אם כי בלתי מושלמת. ההכחשה הופכת לצורמנית במיוחד כשמישהו מצביע על קשר אפשרי בין קשייו של הילד לסביבה המסוכסכת והעוינת שבה הוא גדל.

למרבה האירוניה, אותם הורים התולים בחפץ לב את ההתנהגות השלילית של ילדיהם בהשפעתם של "חברים גרועים" או מורה לא מוצלח מזדעזעים למשמע הרעיון שההתפתחות של ילדיהם מושפעת במידה

<sup>1</sup> הודפס עם עריכה קלה בטור החינוך של הרב יעקב הורוויץ במגזין משפחה, 24/09/07, עמ' 144.

רבה מהסביבה הביתית שבה הם גדלו!! אף אחד אינו פוצה פה כשהורים זוכים למחמאות על חלקם בהצלחות של ילידיהם, אך רבים מגיבים בזעם כאשר חוסר הצלחה נזקף אף הוא להשפעה הביתית. גורמים רבים בקהילתנו ממהרים לזקוף דפוסי התנהגות מרדניים של בני נוער להשפעות חיצוניות (כגון האינטרנט), אך הם מגיבים בהאשמות של "הלקאת הורים" כאשר אי מי מציע שהקונפליקט ההורי עשוי לשחק תפקיד מכריע.

לעומת זאת, הרב שמשון רפאל הירש אינו מהסס ליצור אסוציאציה זו. בפירושו בפרשת כי תצא (דברים כ"א, י"ח) בעניין בן סורר ומורה, שם נפסק להלכה שכן זה נידון למוות אך ורק אם אביו ואמו מדברים בקול דומה, מזהיר הרב הירש: כאשר ההורים עובדים יחד בהרמוניה ובשיתוף פעולה מלא, רק אז ניתן לבצע את התפקיד ההורי של חינוך ילידיהם, וניתן לתלות את האשמה בטבעו הבלתי נשלט של הבן... בהשפעתה של מערכת חינוכית טובה ואמתית יותר מצד האב והאם, ייתכן שהילד היה שונה.

בנימה דומה, כותב הרב חיים פנחס שיינברג זצ"ל את הדברים הבאים: אני מסכים עם המחנך שאמר שילד משתית את תמונת העולם שלו על החוויות שלו עם אמו. בהתאם לגישתה האוהבת או הבלתי אוהבת של האם, ירגיש הילד שהעולם הוא מקום אוהב או לא אוהב. כאשר הוא אינו אוהב, הוא אינו לומד לאהוב. ילדים כאלה גדלים להיות אנשים המתקשים מאוד להבין את משמעותה של אהבה... הראה לי... את העברייני הצעיר... וכמעט בכל המקרים אראה לך אדם הנוקט אמצעים נואשים כדי למשוך את החום הרגשי ותשומת הלב שהוא לא קיבל, אף שהוא זקוק להם כל כך. התנהגות אגרסיבית, כשמבינים אותה במלואה, אינה אלא אהבה מתוסכלת. זוהי טכניקה לכפיית אהבה, וכן אמצעי לנקמה בחברה שאכזבה את האדם והותירה אותו מפוכח, עזוב ונטול צלם אנוש. הדרך הטובה ביותר לטיפול בהתנהגות אגרסיבית בילדים אינה בהתנהגות אגרסיבית כלפיהם אלא באהבה... אם אתה מוצא מורדים בחברה כיום, הרי זה משום שמעולם לא נתנו להם אהבה ראויה.<sup>1</sup>

נחזור למכתבו של הבחור, שבו מוטיב הבושה עובר כחוט השני לאורך דבריו. מחקרים וראיות קליניות מוכיחים שכאשר הורים אינם מסוגלים או אינם רוצים להיות קשובים לצרכים הרגשיים וההתפתחותיים של ילידיהם, הם יוצרים קרקע פורה להתפתחות תחושות בושה עזות בקרב ילידיהם. הדבר נכון שבעתיים כאשר הילדים נמצאים במוקד הקונפליקט ההורי, לא כל שכן כאשר הם סובלים מביקורת כרונית. הילד מפתח תחושה בלתי מודעת שכמיהותיו ההתפתחותיות הבלתי ממומשות הן התגלמות של פגם נתעב או רוע פנימי מולד. תגובותיו של הבחור – נסיגה רגשית וניסיון לבלום את המחלוקת בין ההורים – הן תגובות טיפוסיות. הוא מבטא היטב את הדילמה הקשה של ילדים שהוריהם גורמים להם לפחד נורא, אך הם אינם מסוגלים לפנות לאותם אנשים שהקב"ה ייעד כדי לספק להם נחמה, עידוד והרגעה.

תגובתו של הבחור לבושה (דהיינו, הניסיון להיות מושלם ופיתוח "אני מזויף"), וכן הפחד שלו מפני נישואין הן לצערנו תגובות מצויות ומובנות מאוד לחוויות הילדות שלו בבית נעדר שלום בית.

שמחתי לקרוא שהוא מצא אנשים המספקים לו את התמיכה שהוריו כנראה לא היו מסוגלים לתת. ניתן רק לקוות שכל ההורים הקוראים את מכתבו יתייחסו ברצינות לתחינתו הנרגשת במטרה למנוע את הטרגדיות הללו.

<sup>1</sup> בספר *Heart to Heart Talks* (ניו יורק: ארטסקרול/מסורה, 2000), עמ' 139 [תרגום חופשי].  
וכן בספר ארחות יושר לרבי חיים קנייבסקי (עמ' לח'): אם אביו ואמו אין משתווים בדבריהם... והבן עד ראה ועד שמיעה למחלוקות ולמריבות של הוריו, אז אין מגיע לו מיתה כשהוא בן סורר ומורה, כי לא הוא האשם במעשיו... כלל גדול וראשון במעלה בחינוך הילדים הוא ההנהגה שנהגים ומנהיגים ההורים בביתם... כי רוב הבנים דרכם לחקות את האבות... [ואם הם לא נותנים דוגמה חיובית לילדים] אין הבן עצמו אשם כל כך. את האשמה והאחריות יש לתלות במי שהיווה עבורו הדוגמא לדרכו ולמעשיו.

[לאחר פרסום שני המאמרים האלה באתר של הרב יעקב הורוויץ ([www.RabbiHorowitz.com](http://www.RabbiHorowitz.com)), פורסמה ההודעה הבאה ב-14/10/07:

אני כתבתי את המאמר המקורי, ונראה שד"ר סורוצקין ממש קרא את מהשבותיי. כך בדיוק הרגשתי..." ]

#### מקורות

- Cummings, E. M. & Davies, P. T. Effects of marital conflict on children: Recent advances and emerging themes in process-oriented research. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 2002, Vol. 43 (1), pp. 31-63.
- Davies, P. T. & Cummings, E. M. Marital conflict and child adjustment: An emotional security hypothesis. *Psychological Bulletin*, 1994, Vol. 116 (3), pp. 387-411.
- Gerard, J. M., Buehler, C., Franck, K., & Anderson, O. In the eyes of the beholder: Cognitive appraisals as mediators of the association between interparental conflict youth maladjustment. *Journal of Family Psychology*, 2005, Vol. 19 (3), pp. 376-384.
- Grych, J. H. & Fincham, F. D. Children's appraisals of marital conflict: Initial investigations of the cognitive-contextual framework. *Child Development*, 1993, Vol. 64 (1), pp. 215-230.
- Morrison, A. P. & Stolorow, R. D. Shame, narcissism, and intersubjectivity. In M. R. Lansky & A. P. Morrison (Eds.), *The widening scope of shame* (pp. 63-87). 1997, Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Sorotzkin, B. Understanding and treating perfectionism in religious adolescents. *Psychotherapy*, 1998, Vol. 35, pp. 87-95.