

ד"ר בן-ציון סורוצקין
פסיכולוג קליני
ברוקלין, ניו-יורק
bensort@aol.com
www.DrSorotzkin.com

משמעת וריפוי

(פברואר 2023)

רבים ממאמריי מדגישים את הסיכונים הטמונים בביקורת יתר, במשמעת נוקשה כלפי ילדים ובמסגרות חינוכיות בלתי גמישות. בעקבות כך, ישנם הסוברים שאני מתנגד למשמעת ולגבולות. למעשה, ההיפך הוא הנכון. מכיוון שאני מעריך את התפקיד המרכזי של משמעת וגבולות בחינוך, אני מדגיש את הצורך ביצירת משמעת נכונה!

גבולות ומשמעת הם ללא ספק מרכיבים חשובים בחינוך מן השורה. כפי שמדגיש המחנך הישראלי הנודע הרב יחיאל יעקבזון בספרו החשוב:¹ "אף מערכת חינוכית אינה יכולה לפעול ללא תחושת סמכות. בבית או בכיתה... קבלת סמכות היא מרכיב חיוני למערכת מכל סוג. בלעדיה, כל הדינאמיקה בין הורים לילדים ובין מורים לתלמידים תקרוס כליל. חינוך מכל סוג יהיה בלתי אפשרי".

יחד עם זאת, גישתם של ההורים והמורים המציבים את המשמעת והגבולות הנחוצים חיונית לא פחות. כך כותב הסופר והפסיכיאטר גאבור מטה לגבי ילד הצמא לתשומת לב:

על ההורה להיות מסוגל לומר 'לא' תקיף אף נעים בכל פעם שהוא אינו יכול להיענות לדרישות הבלתי פוסקות של הילד לתשומת לב. מותר לו לומר לילד: "אני פשוט לא יכול לעשות את זה כרגע"... האמירה הזאת קשורה להורה ואינה מביעה דעה לגבי הילד או הפעילות המדוברת. מילת המפתח כאן היא "נעימות". במקרים רבים, הבעיה אינה הסירוב הלגיטימי של ההורה לכשעצמו אלא העצבנות הנקמנית שבה מועבר המסר [עמ' 174]. זכרו את הנחייתו של סטנלי גרינספן:² "יצירת קשר והצבת גבולות הולכות יד ביד". ככל שמגבירים את הצבת הגבולות, כך יש להגביר את האמפתיה [עמ' 207].³

להלן משנתו של גאבור מטה לגבי אהבה וקבלה בלתי מותנות:⁴

תפקידם העיקרי של ההורים, מעבר לסיפוק הצרכים ההישרדותיים של הילד, הוא להקרין כלפי הילד מסר פשוט באמצעות דיבור, מעשה ובעיקר נוכחות אנרגטית שהוא או היא הם בדיוק האדם שהם אוהבים, מקבלים בחום ורוצים. הילד אינו צריך לעשות שום דבר או להשתנות במשהו כדי לזכות לאהבה זאת – למעשה הוא **אינו יכול** לעשות דבר, משום שהאהבה הנצחית והבלתי תלויה הזאת אינה דבר שאפשר להרוויח, או, לחילופין, לבטל. היא אינה תלויה בהתנהגותו או באישיותו של הילד; היא פשוט קיימת...

האם זה אומר שעלינו להעלים עין מהתנהגות מסוכנת או בלתי מקובלת? לא ולא. התעלמות כזאת אינה מעשה של אהבה, משום שצרכי הילד כוללים הדרכה ואוריינטציה, כולל הצבת גבולות. אנו

¹ Spare the Child (2019) (תרגום של הספר 'אל תחטא בילד') מאת הרב יחיאל יעקבזון. ראה בפרט פרק 2, חלק 1.

² פסיכיאטר אמריקאי מוביל בתחום ההתפתחות.

³ Maté, G. (1999). *Scattered: How ADD originates and what you can do about it*.

⁴ Maté, G. (2022). *The myth of normal: Trauma illness and healing in a toxic culture*.

עושים ככל יכולתנו לפקח על מעשים בלתי רצויים ולהגביל אותם ממקום של אהבה בלתי תלויה. זהו מצב שבו ילדים מבינים שאף מעשה שהם יעשו אינו יכול לאיים על מערכת היחסים, גם אם הוא גורם לכעס רגעי או דורש תיקון. התנהלות מתוך גישה כזאת עשויה אף לאפשר לנו לראות את "התנהגות הסוררת" של הילד מנקודת מבט רחבה וסלחנית יותר – אולי היא משקפת צורך שבוטל, תקשורת שלא נשמעה או רגש שלא עובד. אנו מבינים ומגיבים לצרכים ולרגשות שהילד מחזין במקום פשוט להעניש אותו על התנהגותו ולגרש את ההרגשה [עמ' 127].

חז"ל מדגישים את חשיבותה של גישה נכונה כליווי לענישה. הרב יצחק קירצנר מצטט את הרמב"ם (סנהדרין טז:ט) הקובע שנציג בית הדין האחראי על נתינת מלקות חייב להיות "יתר בדעה וחסר בכוח". מובן מדוע עליו להיות "חסר בכוח" (מתוך רחמנות כלפי מקבל המכות), אך איזו "דעה" נדרשת לתפקיד ההלקאה? הרב קירצנר עונה שיש צורך בתבונה כדי להבין את גישת התורה לענישה (דהיינו: העונש אינו אמצעי נקמה אלא לטובת החוטא).⁵ "ככל הנראה, הבדלי הגישות האלו מועברים במלקות עצמן – יש אנרגיה מסוימת שזורמת מהשוט אל גבו של המוכה. הוא יכול להבחין בהבדל בין מלקות של אהבה ותיקון לבין מלקות של הרס ודחייה".⁶

גם הרב מתתיהו סלומון מדגיש נקודה זאת:

כתוב בתורה: "וַיִּדְעֶתָ עִם לִבְכָּךְ כִּי כָאֲשֶׁר יִסֵּר אִישׁ אֶת בְּנוֹ ה' אֱלֹהֶיךָ מִסִּפְרָךְ".⁷ מה המשמעות של פסוק זה? הוא בוודאי אינו מתכוון לאופן שבו אבות מסוימים מטילים משמעת על ילדיהם – מתוך כעס, שליליות ונקמנות. אילו זאת הייתה המשמעות, מצבנו היה חמור. לא ולא – ריבונו של עולם מטיל עלינו משמעת כמו שאבא אוהב מטיל משמעת על ילדו.⁸

תיקון מערכות יחסים שנפגעו

למרבה הצער, ילדים מסוימים קיבלו משמעת מתוך "כעס, שליליות ונקמנות". בהתנהלות מול תלמידים או ילדים שהוטל עליהם משמעת באופן לא סביר, לא עקבי, נוקשה או מתעלל, יכולתנו להטיל משמעת באופן פרודוקטיבי נעשית מוגבלת מאוד. בגלל הטראומה שלהם, הם חווים אפילו ביקורת בונה מתונה או חוסר שביעות רצון קל כביקורת נוקשה. כמו כן, הם רגישים יתר על המידה כלפי כל מה שעשוי להתפרש כשיפוטיות או דחייה.⁹ אמנם חינוך אידיאלי שם דגש על אהבה וגם על יראה, אך ביחס לתלמידים אלו הדגש צריך להיות בעיקר על אהבה.

הרב אייזק שר כתב מאמר המסביר מדוע הסבא מסלבודקה שינה את גישת המוסר שלו מזו של הרב ישראל סלנטר. ר' ישראל הדגיש במשנתו את המושג של יראת העונש. הסבא סבר שבתקופתו של ר' ישראל אנשים

⁵ בספר מכתב מאליהו (רבי אליהו דסלר, ח"ג עמ' 247): "... במעשיו הרעים האדם יוצר מחיצה בינו לבין בוראו, ועל ידי זה מונע מעצמו אור חסדו יתברך. העונש בא לעורר וללמד אותו, לזכור ולטהרו מהחטא. מטרת כל עונשי שמים היא תיקון המעוות, כמאמר הכתוב: כאשר ייסר איש את בנו... אך גם אב ומורה טוב מראה את עצמו לפעמים ככועס ומתנקם, לתועלת בנו ותלמידו... [וראה רבי מתתיהו סלומון בספר מתנת חיים, מועדים עמ' פ' ורבי חיים פרידלנדר בספר שפתי חיים, מועדים א' עמ' צט].

⁶ Making Sense of Suffering, ArtScroll 2002, p. 64, fn.

⁷ דברים ח:ה.

⁸ With Hearts Full of Love, ArtScroll, 2009, pp. 39-40.

⁹ ראה Complex PTSD: From Surviving to Thriving by Pete Walker – ספר מצוין המסביר את הקשר בין טראומת ילדות לבין קושי בתפקוד יומיומי בהווה.

היו איתנים יותר באמונתם, ולכן הם יכלו להתמודד עם התמקדות תמידית ביראת העונש. בתקופתו המצב כבר לא היה כך, ולכן הוא שינה את גישתו והתחיל לשים דגש על אהבת השם וגדלות האדם.¹⁰

אדם בעל אמונה איתנה מאמין באמת שכל מה שהשם עושה הוא לטובה,¹¹ ושעונשיו של הקדוש ברוך הוא נועדו לתקן את הדרוש תיקון ואינם מעשה של נקמה. עבור בעל אמונה כזה, התמקדות ביראת העונש היא גישה נכונה ופורייה.

ילדים רבים חוו משמעת שנכפתה יותר כדי לספק את צרכיו של מטיל המשמעת מאשר לטובת מקבל המשמעת. משום כך, מעטים הסיכויים שהם יאמינו שהמשמעת היא באמת לטובתם – גם אם זו האמת כרגע. עבור אדם חסר אמונה כזה, התמקדות ביראת העונש תשיג את המטרה ההפוכה.

גם הרב מתתיהו סלומון עומד על חשיבות המניע של המחנך או ההורה:

בשונה ממערכת היחסים שלנו עם בורא העולם [שבה יש ערך לעשיית מצווה ממניע חיצוני], למאמצי החינוך שלנו אין כל ערך ללא מניעים וכוונות נכונים ... 'שלא לשמה' הוא חסר ערך בחינוך [כלומר כשההורה מונע מצרכים אישיים]. למעשה, הוא הרסני...¹²

ילד מתמודד... חייב להיות משוכנע שהרצון של הוריו שהוא ישתפר נובע מתוך שיקולים טהורים של הטוב ביותר עבורו ולא מהבושה שלהם עקב תדמיתו בעיני הציבור.¹³

משמעת עצמית בלתי מספקת

גם ביחס לילדים שלא בוקרו בצורה נוקשה או בלתי סבירה אלא "רק" סבלו מהזנחה רגשית, יכולתם לפתח משמעת עצמית תהיה מוגבלת ביותר. בספרה בעל השם ההולם "נוסע על ריק",¹⁴ דנה ד"ר נוב במה שחלק מהילדים לא קיבלו בילדותם; בדברים שהיו אמורים להיות שם ולא היו: הדרכה, התכוונות מדויקת לצרכיו של הילד, ובמקרים מסוימים גם אהבה. הזנחה רגשית היא "גורם סמוי" מהילדות המונח כאבן כבדה על אנשים בוגרים. היא מנשלת אותם משמחת החיים שלהם, גורמת להם להרגיש מנותקים או בלתי ממומשים ועשויה גם לגרום לקושי במשמעת העצמית. מרכיב זה מילדות הוא כל כך עדין ובלתי מורגש שאנשים כמעט אינם מבחינים בו – אך הוא מחולל את הנזק השקט שלו בחייהם של הסובלים.

פיתוח משמעת עצמית

¹⁰ ספר לקט שיחות מוסר מאת רבי אייזיק שר (ח"ג, עמ' רצג-רצד): "הגאון רבי ישראל סלנטר האריך לבאר... את דבר החובה להתבונן תמיד ביראת העונש... אולם האדמו"ר [הסבא מסלבודקא] זצ"ל, היתה דרכו בהנהגתו עם הרבים... להשפיע עליהם להתחזק תמיד במעלת האהבה לד' יתברך, מתוך הכרות עמוקות בחסדיו הנפלאים והכרת גדולת האדם, רום ערכו וגדול חביבותו לפני הקב"ה."

ומפני מה נטה אדמו"ר זצ"ל מדרכו של הגרי"ס...? משום שלא כדורות הראשונים דורות האחרונים. הראשונים... היו חזקים ואיתנים באמונתם... וכיון שכן, היו יכולים להתחזק תמיד ביראת העונש...

אבל האחרונים... שנתגדלו בעולם של הפקר... והיה עמוד האמונה צריך חיזוק גדול, לפיכך ראה אדמו"ר זצ"ל חובה להתמקד בדבריו על עניני האמונה והאהבה... אשר על ידה תקנה האמונה שביתה בלבם. וכיון שמשך את לבות הצעירים לאהבת ד' יתברך, שוב היה בכוחו להרגיל אותם להבין ולהרגיש במוח ובלב את עניני היראה.

¹¹ כל דעביד רחמנא לטב עביד (ברכות ס).

¹² With Hearts Full of Love, ArtScroll, 2009, pp. 45-47.

¹³ With Cords of Love, Ezriel Tauber, p. 134.

¹⁴ Running on Empty: Overcome Your Childhood Emotional Neglect by Dr. Jonice Webb with Dr. Christine Musello (2013).

נדרשת זהירות יתר לא לעורר מחדש את הטראומה בילדים אלו באמצעות ציפיות שהם מעבר ליכולותיהם הנוכחיות. יחד עם זאת, אל לנו להזניח לחלוטין את הצורך של הילד לפתח גבולות ומשמעת עצמית. הרב מתתיהו סלומון מדגיש נקודה זאת כשהוא דן במושג של "עול מלכות שמים". כשאנשים שומעים ביטוי זה, רבים מהם מדמיינים עול של עבדות ושעבוד. למעשה, מסביר הרב סלומון, עול הוא כלי¹⁵ – אמצעי לבצע משימה בדרך יעילה יותר (כמו תיק הגב הנוקשה שבו משתמשים מטיילים כדי לשאת את חפציהם באי נוחות מינימלית).

"עול" המשמעת העצמית הוא בעל יתרונות גדולים לאלו שמאמצים אותו. בניסויים שהתחילו בסוף שנות השישים של המאה הקודמת, הפסיכולוג וולטר מישל העמיד ילדים בגיל הרך ב"מבחן המרשמלו": הם נדרשו לבחור לקבל מרשמלו אחד עכשיו, או שני מרשמלו בעוד חמש עשרה דקות. כאשר הוא ביצע מעקב כעבור עשרות שונים, הוא גילה שבני הארבע שהמתינו לשני מרשמלו גדלו למבוגרים שהסתגלו לחיים בצורה טובה יותר, והיו בעלי סיכויים נמוכים יותר לצריכת סמים, ערך עצמי טוב יותר ומערכות יחסים טובות יותר. כמו כן, הם התמודדו בצורה טובה יותר עם מתחים, קיבלו תארים גבוהים יותר והרוויחו יותר כסף.¹⁶

כיצד נעזור לתלמידים אלו להרגיש נוח יותר עם גבולות, ציפיות סבירות ומשמעת עצמית, זאת כדי שיוכלו להצליח לאחר היציאה מהסביבה הטיפולית המגוננת אל "העולם האמיתי"?

אני סבור שיעיל יותר לדון בנושא עם ילדים אלו על ידי הדגשת הערך והחשיבות של פיתוח משמעת עצמית, ולא בדיבור על יראת השם.

ראשית, עלינו לעזור להם להבין מדוע הנושא של משמעת עצמית וגבולות מאתגר אותם כל כך. מזהים לגלות שגם ילדים העוברים התעללות בוטה וחמורה אינם קושרים בין הקשיים שלהם בהווה לבין ההתעללות בעבר. כאשר הם מנסים להשתפר על ידי התעוררות בזמן, הגעה בזמן לעבודה ולראיונות עבודה, התגברות על התמכרויות וכו', ומאמציהם נכשלים, הם אינם מבחינים בקשר לטראומה שהם חוו.¹⁷ במקום זאת, הם יוצאים מתוך נקודת הנחה שהם פגומים, עצלנים וחסרי אחריות מעצם מהותם, חווים הצפה של רגשות אשם, ועם הזמן מתייאשים.

מומלץ לעזור להם להבין שאולי ההתנגדות שלהם למשמעת הייתה נצרכת בהיותם צעירים וחסרי אונים, שכן זאת הייתה הדרך היחידה ליטול מעט שליטה על חייהם. עם זאת, יתכן שהמגננה הזאת כבר אינה נחוצה כל כך.

פעמים רבות יש לרסן את הנחות היסוד האופטימיות מדי שלהם – למשל, שהם מסוגלים לקום בבוקר בזמן, להגיע בזמן לתורים וכו'. הדבר קורה כי הם חושבים שזה רק עניין של כוח רצון, והם (כמו רבים אחרים) ממעיטים מאוד באתגרים שנוצרו בעקבות הטראומה. כאשר הם יפנימו באיזו מידה רגשות של בושה, פחד מביקורת, תחושה שהם אינם ראויים להצלחה וכו' עלולים לשתק, תשתפר היכולת שלהם להסכים לנסות להתקדם בצעדים קטנים בדרך להצלחה. חשוב באותה מידה לפתח את היכולת להרגיש גאווה בכל צעד, משום שזה הדלק להתקדמות בעתיד.¹⁸ בתחילה הם עשויים לבוז להתקדמות שלהם ולא לייחס לה כל ערך.

מטרה נוספת היא לעזור להם להבדיל בין משמעת הנכפית באופן חיצוני (שממנה הם סולדים עמוקות בגלל ההיסטוריה שלהם) לבין משמעת עצמית. אם הם יוכלו לקבל את העובדה שסובלנות כלפי גבולות (סבירים) ומשמעת עצמית היא מטרה ראויה, ובה בעת יכירו בכך שהקושי שלהם מובן ואמיתי, עם הזמן הסובלנות

¹⁵מתנת חיים (רבי מתתיהו סלומון, ימים נוראים, עמ' עה) - נפש החיים (שער ד' פרק ד') ע"פ הזה"ק.

¹⁶מחקרים אלה מסוכמים על ידי וולטר מישל (2014) בספרו *"The Marshmallow Test: Understanding Self-control and How to Master It."*

¹⁷ראה "Complex PTSD".

¹⁸ראה מכתב מאליהו ח"ה עמ' 262: "עבודת השם בלי נתינת ערך נכון לתורה ומצוות שאנחנו עושים מיועדת לכישלון".

הזאת עשויה להתפתח בהדרגה. אולם, כל עוד הם אינם מעריכים את ערכה, סביר מאוד שהיא לא תתפתח כלל והם יישארו ללא כישור חיים בסיסי.