

מלי סולן פסיכולוגית קלינית ויועצת ארגונית

קליניקה: רח' עיר שמש 48 א', צהלה, תל אביב

טלפון לפניות: 052-9966643 פקס: 03-6493601 דואר אלקטרוני: malysolan@gmail.com

<http://www.malysolan.co.il>

מאפיינים הוריים וסמכות הורית בגיל ההתבגרות

מבט מתוך תיאוריית ההתקשרות

מהם דפוסי ההתקשרות?

תיאוריית ההתקשרות פותחה לראשונה על ידי Bowlby והינה תיאוריה כללית לאישיות. דפוסי ההתקשרות נקבעים בשנות הינקות, בהתאם לדפוס היחסים של הפעוט עם הדמויות הקרובות במשפחתו כגון אם, אב, מטפלת משמעותית, אח בכור, אחות או סבתא. בהווצרות דפוסי התקשרות יש משמעות רבה לקביעות ולנוכחות ההורית בעת הטיפול בילד בשנים הראשונות. לאחר גיל הינקות, דפוסים אלו עקביים ומלווים את האדם לאורך כל חייו, ויכולים מעט מאוד להשתנות הן לחיוב והן לשלילה. פגיעה קשה במערכת יחסים מתמשכת, אירוע טראומטי כגון תקיפה או אונס בעלי פוטנציאל להשפיע עם דפוסי ההתקשרות בכיוון השלילי, ולעומת זאת התמדה בתהליך טיפולי בבגרות יכולה להשפיע על שינוי דפוסי ההתקשרות לחיוב.

זוהו שלושה סגנונות התקשרות: "בטוח", "נמנע", ו"חרד". ילדים "בטוחים", ינהגו בצורה נוחה הן בקירבה והן בפרידה מהאם. הם יהיו בטוחים בזמינות האם ובהענותה. בעת מצוקה, הם יחפשו אחר מגע הדמות, המהווה עבורם אמצעי הרגעות, ויתפסו אותה כבסיס בטוח. הם יטו לגלות עצמאות בהתרחקות מהאם לצורך אקספלורציה והתחברות עם זרים. ילדים נמנעים, לעומת זאת, ישמרו על מרחק מהאם וידגישו עמדה של הסתמכות על עצמם. הם תופסים את האם כפחות זמינה ואינם רואים בה בסיס בטוח. נטייתם תהיה להפגין עצמאות יתר והישגיות, תוך התרחקות והמנעות אקטיבית ממגע עם האם. לבסוף, הילדים החרדים, יערכו ניסיונות לא עקביים למגע עם האם ויתקשו לסבול אפילו אפיזודות קצרות מועד של פרידה. גם הם יגלו חוסר ביטחון בדבר נגישותה של האם וזמינותה אך בניגוד לנמנעים ייטו לחפש מגע על חשבון הפעילות האקספלורטיבית ויגיבו בכעס, יאוש וחרדה בדרישתם לקירבה. בעת הפרידה מהדמות יגיבו במחאה ובמצוקה אך בשובה יפגינו התנהגויות אמביוולנטיות שתבואנה לידי ביטוי בניסיונות התקרבות ודחייה לסירוגין. דפוסי ההתקשרות פעילים גם בבגרות, ולמשל, רלוונטיים לצורך הבנת יחסים בין אישיים קרובים, יחסי אהבה רומנטית ותפקוד בתחום העבודה. אנשים בעלי סגנון התקשרות בטוח הינם בעלי גמישות וכושר הסתגלות גבוה במצבי מצוקה. נראה כי הם מתמודדים באופן קונסטרוקטיבי ופונים בצורה אקטיבית לקבלת תמיכה מאחרים. לעומתם, הנמנעים נוטים להתכחש כליל למצוקה, אינם פונים לקבלת עזרה ומסתמכים בלעדית על עצמם. החרדים, מגלים לעומת זאת תלות מופרזת באחרים ומרוכזים מאוד בעצמם וברגשות המצוקה והחרדה שלהם, עובדה המונעת מהם לעשות שימוש מועיל במערכות היחסים למען הפגת החרדה ופיתוח תחושת הביטחון.

לסיכום, התקשרות בטוחה מהווה משאב פנימי שיכול לעזור לאינדיבידואל להתמודד בהצלחה עם מצוקות החיים. הביטחון בהתקשרות מגלם בתוכו ציפיות אופטימיות, תחושה חזקה של שליטה, יעילות, וביטחון בחיפוש אחר מקור עזרה חיצוני בזמנים של צורך.

הפעלת סמכות

כעת נעבור לחלק שקשור להפעלת הסמכות. פרנץ' וריבן הגדירו שישה בסיסי סמכות, המתחלקים ל- 3 בסיסים שמקורם חיצוני ובלתי אישי הנקראים בסיסים קשים: סמכות מתגמלת שהיא סמכות הנובעת מיכולתו של סוכן ההשפעה להעניק לזולת תגמולים בעבור הענותו; סמכות קוארסיבית שהיא סמכות הנובעת מיכולתו של סוכן ההשפעה להעניש את הזולת על אי ציות; סמכות מעמדית שהיא סמכות הנובעת מתוך מעמד, היררכי פורמלי, או חברתי של סוכן ההשפעה; ובנוסף 3 בסיסים שמקורם אישי, פנימי ונקראים בסיסים רכים: סמכות רפרנטית (הזדהותית) שהיא סמכות הנובעת מרצונו של הזולת להדמות לדמות הסמכות ומלווה ברגשות של הערכה או הערצה כלפיו, שאיפה להתקרב אליו ותחושת אמון כלפיו; סמכות של מומחה שהיא סמכות הנובעת ממומחיותו ומכישוריו של סוכן ההשפעה בהשוואה לזולת; וסמכות של מידע שהיא סמכות הנובעת מיתרון של מידע שיש לסוכן ההשפעה ומהטיעונים שהוא מביא.

הורים למתבגרים

הורים בעלי דפוסי התקשרות לא בטוחים נוטים להעדיף בסיסי סמכות "קשים" ופחות בסיסי כוח "רכים", בהשוואה להורה הבטוח. באופן ספציפי יותר, הורה שהוא בעל דפוס התקשרות חרד, לנוכח הסיטואציה שבה עליו להפעיל את סמכותו מול הילדים הוא יחוש חוסר ביטחון, חרדה, וחוסר אונים. ניתן להניח שלמול ילדים בגיל ההתבגרות רגשות אלה מוקצנים עוד יותר - כיוון שהמתבגר הוא בשיאו של הצורך באוטונומיה, הוא אינטליגנטי ומשקיע משאבים רבים במחשבה מעמיקה לגבי זהותו ורצונותיו אין הורה שאינו מרגיש חלש למולו ברגעים מסויימים...

בכדי לחוש יותר קומפלטני ההורה החרד יעשה שימוש עודף בכוח ובהפגנה של כוחניות. במצב שבו החרד מפעיל את מרותו, יקרה אחד מבין השניים: תהליך ההשפעה על הילד יהיה בלתי יעיל או מתחנחן מדי, מרצה (הפעלת סמכות מתגמלת), או לחילופין תהליך ההשפעה יהיה כרוך בהפעלת כוח יתר והענשה. שני דפוסים אלה אינם יעילים לגבי ילדים והופכים לבעייתיים עוד יותר כשמדובר במתבגרים. המתבגרים יבוזו להתחנחנות וימרדו בכוחנות.

כאשר הורה בעל דפוס התקשרות נמנע יפעיל את סמכותו בכדי להשפיע על הילדים, כמו הטיפוס החרד אף הוא יחוש חסר אונים וחלש בהשוואה למתבגר העומד מולו ויטה להשתמש בכוחניות יתרה, אך יחד עם זאת הוא ינסה להמנע ככל האפשר ממגע ומקירבה עם הנתונים למרותו, ויעשה שימוש בסמכותו בצורה בלתי אישית. המתבגרים יחוו בדידות וחוסר אונים, תחושות שממילא אופייניות בתהליך ההתפתחותי בגיל זה ועשויות להיות מוקצנות בעקבות דפוסי הקשר עם ההורים.

דרך יעילה יותר תהיה הפעלת סמכות מתוך הביטחון בסמכות האישית כמו שנוהג הורה הבטוח בסמכותו. ניתן להסביר וכך להשפיע, או להביע עמדה ברורה וחד משמעית אך עדיין לאפשר למתבגר להפעיל את שיקול דעתו. אם מדובר במצב בו לדעת ההורה יש בו סכנה אמיתית יש להציב גבול חד משמעי וברור ובאופן מעורר פליאה אם זה אכן מגיע בצורה חד משמעית גם המתבגר יקבל זאת לבסוף, וגם אם לא הבין באותו הרגע, מתוך יחסי האמון שלו עם ההורה וההבנה שאם ההורה אוסר עליו באופן כה ברור כנראה שקיימת סיבה משמעותית לכך אותה יוכל להבין ולראות בעצמו.