

הפילוסוף הסיני מנציוס אמר שאמיץ הוא מי שברגע של זעם משליט שלום בעולם. השכנת שלום? נערים שנוהגים באלימות עושים זאת לרוב ברגעי עלבון וזעם, מתוך שאין בידם מיומנות פשוטה, אלמנטרית כמעט, של שיח רגשי. לילי הלפרין מלמדת איזו עוצמה טמונה ביכולת להמיר זעם בכאב, אלימות בגילוי לב

לילי הלפרין

כעילות עם צעירים במסגרת סדנאות למניעת אלימות מראה שמעטים מהם נוהגים לבטא את רגשותיהם הפגועים בדיבור. את העלבון והכעס הם נוטים לפרוק באלימות מילולית או פיזית ובניתוק הקשר עם הפוגע, גם כשברור שתגובתם האלימה תסלים את המצב. רובם מתנגדים לניסיון להסביר לפוגע ולאחרים את ההשפעה השלילית של התנהגותו, והרוב גם מתנגדים לשימוש במילים מסוג "נפגעת" או "זה מעליב".

לא מדברים על רגשות

"תראו לי משהו שמדבר ככה!" העיר, במידה של צדק, מתבגר באחת הקבוצות. ואכן, הרטוריקה הגלויה והסמויה של מרבית המבוגרים בישראל אינה כוללת לרוב גילויים של תחושות ורגשות פגועים והיא ממעיטה בייטוי פיוס והידברות. שיח ה"מבוגרים" נוטה לשיפוטיות, להכללות ולחוסר סבלנות לתהליכים.

זאת ועוד, פעמים רבות דווקא תגובות תוקפניות וזכות לתמיכה ולגיבוי. לשם כך מגייסים אמירות מוכרות המשקפות עמדות אלו, למשל "חשוב שלא לצאת פראיר", "לא כדאי לוותר", "אסור לשמור בבטן".

דיבור על פגיעה נתפס אפוא כביטוי של חולשה. "לא מספיק שהיא פגעה בך? אתם עוד מצפים שאשפיל את עצמי ואודה בפניה שנפגעת?" קראה משתתפת צעירה, תוך כדי הטחת שמות גנאי לעברה של נערה שלעגה לה קודם בשל העברית הלא תקנית שלה ("לא אומרים שתיים, אומרים שניים").

נערים ונערות רבים טוענים כי דיבור גלוי על רגשות עשוי להתפרש כ"כניעה" ולהציג אותם כחלשים במיוחד מול קבוצת השווים. "להפך", אמר מתבגר, "צריך להעמיד אותם (הפוגעים) במקום. אני לא ילד מסכן, בי אי אפשר לפגוע בקלות". זהו גם אחד ההסברים שנותנים קורבנות האלימות הסמויה לסירוב שלהם לדווח על פגיעה.

לא רק על המאמץ הרגשי הנדרש מהם כדי להתאפק קובלים הצעירים, אלא גם על הזמן המבוזבז, לדעתם, בחיפוש אחר מילים מתאימות המתארות את תחושותיהם: "חבל על הזמן, צריך לעשות

לילי הלפרין היא יו"ר מרכז אמת לסובלנות ומעבירה סדנאות תקשורת ודיאלוג למתבגרים ולעובדי הוראה



צילום: שאטרטוק

תראו לי משהו שמדבר ככה

מה שמרגישים, וזהו" (הכוונה במקרים אלה היא לפגיעה באחר). שכן, בניגוד לקושי בריסון עצמי, "התקפה" על אופיו או אישיותו של הפוגע אינה דורשת דיוק או תכנון. היא בדרך כלל גם קצרה ומספקת תחושות הקלה: "כשאני אומר את מה שאני חושב עליו [על הפוגע], באותו הרגע ועל המקום, אני מרגיש יותר טוב, כאילו הוצאתי אבן מהלב".

בשבה הספונטניות ונגד הזיוף

יש המשבחים ספונטניות, גם אם היא אלימה, בטענה שתגובה אינטואיטיבית שאינה מתוכננת מראש היא אמיתית וכנה. ולהפך: ביטוי של רגשות עלבון או כעס מבלי לפגוע בתוקף הוא לדעתם תגובה מזויפת.

מבחינת צעירים רבים המילה אמת על הטיותיה השונות מצדיקה את השימוש באלימות מילולית. "אני אמיתית, אני לא צבועה ולא מזויפת, אני אומרת לאנשים את האמת בפנים", הכריזה בגאווה

צעירה. יש הנאחזים בטיעון לוגי, לכאורה, שאמירת האמת על אישיותו של האחר היא מעשה חיובי המסייע לקורבן להכיר נכון את עצמו ואז גם להשתנות. "אם הוא טיפש, כדאי מאוד להגיד לו את זה. גם בגלל שזו האמת, וגם בגלל שככה הוא יוכל לעבוד על עצמו ולהשתפר", קובעת צעירה. "אני לא מתייפפת ולא משחקת במילים גבוהות", הצהירה נערה שלדעתה דיבור על תחושות ורגשות נתפס כ"דיבור גבוה" המאפיין תלמידים מקובלים פחות או בעלי דימוי חברתי שלילי.

צעירים רבים חושבים שההודאה בפגיעה מיותרת, שכן ברוב המקרים הפוגע מודע למעשיו ולנזקים שגרם. הכחשת התנהגותו היא האמצעי להסרת אחריות ואשמה. "מה, הוא לא הבין שפגע בך? אין דבר כזה ואם כן, אז יש לו בעיה רצינית", הוא יודע טוב מאוד מה הוא עשה, אני לא צריך להגיד לו".

קשה להשתנות

"האמת? הלוואי שיכולתי לדבר ככה", מתוודה צעיר במהלך תרגול. יש צעירים המבינים את היתרונות של דיבור פתוח אך נכשלים בשלב היישום. הם מייחסים את הקושי בשינוי לכוח שיש בהרגל להשיב בתוקפנות, או במילותיהם "אנחנו רגילים ככה לדבר". במהלך ויכוח באחד המפגשים השתדלה נערה לשתף את רגשותיה הפגועים, אך ללא הצלחה: "אי אפשר לדבר ככה, כשכולך כועס ורועד", והוסיפה "תעזבו אותי מהשיטה, אני רוצה להירגע".

להימנעות או להתנגדות של צעירים לדיבור גלוי על רגשות יש לעתים סיבות "מוצדקות". יש מקרים שבהם חשיפת רגשות פגועים לא הועילה, ואף העמיקה את הכאב: "ניסיתי להסביר לה עד כמה נפגעת כי שלא הוזמנתי יחד עם כולם למפגש, והיא ענתה לי בולזול שאני סתם בחורה רגישה". כך גם הרגיש תלמיד בן 14 שסיפר למחנכת הכיתה כמה נפגע כאשר נענש שלא בצדק (כולם דיברו, אך רק הוא נענש). בתגובה הוא זכה לדבריו להטפת מוסר מעליבה בפני כל הכיתה: "טוב מאוד שנפגעת, אולי ככה תחשוב פעמיים", מה שגרם לו כמובן להצטער שביטא את פגיעתו. זה היה גם ניסיונה של נערה שיוזמות הפיוס שלה זכו לתגובות מרגיזות כגון "את לא צריכה להרגיש ככה".

מאוכזבים אחרים הם אלה שמצפים כי דיבור על רגשות יביא לתיקון כללי ומיידי, בכל הקשר ומול כל אחד. האפקטיביות של המסר הגלוי ועוצמת השינוי אצל הפוגע תלויים בגורמים נוספים - סוג הקשר והיסטוריית היחסים בין הפוגע לקורבן, למשל. כישלונה של שיטת הכנות, אפילו אחרי התנסות אחת, גורם לרבים לבטל את כולה בלי לתת לה הזדמנות שנייה.

טון הפנייה ומסרים כפולים

רבים מן הצעירים אינם חשים במתח שבין תוכן לטון. העברת מסרים על רגשות פגועים בטון מאשים ובהבעה כעושה אינה מצליחה כמובן. התוצאה השכיחה היא תגובה מתגוננת או התקפה נגדית. כדי לחולל שינוי חייבת להיות התאמה בין המסר המילולי ובין המסר הלא מילולי. מפליא עד כמה תובנה זו אינה מובנת מאליה.

אחד התנאים לתקשורת אפקטיבית הוא שימוש במסרים ברורים שאינם מותירים מקום נרחב לפרשנויות. מסרים אלה מפחיתים את הסיכוי שהפוגע שאליו מכוונים הדברים יפרשם שלא כהלכה. ואולם השימוש במסרים מדויקים ורהוטים קשה במיוחד בגיל ההתבגרות, תקופה המאופיינת בשימוש בביטויים כוללניים ומוקצנים, כאלה שמשקפים הבחנה דיכוטומית בין טוב לרע. כלומר, יש לעתים בעיה של שימוש מדויק בשפה, בעיה שמשקפים חיצוניים יתקשו להביאה בחשבון.

קהלי היעד של המתודה: רשמי התנסויות

בניגוד לקושי המתגלה בפעילות עם תלמידים בני 14 עד 18, הצלחה יוצאת דופן נרשמה אצל קבוצת הגיל 10-13. אמירות מסוג: "פוגע כי שאתם צוחקים עליי כאשר טעיתי בתשובה" או "זה מעליב שאת מנתקת לי באמצע השיחה", שנשמעות בפעילות עם תלמידי כיתות ה'-ו' - נדיר לשמוע אצל הבוגרים יותר.

ייתכן שהדמות הבוגרת שמציגה את השיטה נתפסת אצל הצעירים כבעלת כוח וסמכות בהשוואה ליחס המורכב כלפיה בקרב המבוגרים יותר. הסבר אחר קשור לחשש מביקורת על שיתוף פעולה עם הדמות הבוגרת, במיוחד בנושאים מסוג זה, אצל המבוגרים יותר.

יש הבחנה חשובה בין בנים לבנות. מתבגרות מקבלות בקלות רבה יותר את הסגנון הרגשי החדש. הן נוטות לבטא טווח רחב של רגשות, וגם לחוות אותם בעוצמה רבה. בנים לעומת זאת נוטים, אף שהטענה נשמעת סטריאוטיפית, להמעט בביטויים של פגיעה, כאב או פחד. צעירים וצעירות דיווחו על קושי גדול יותר לבטא רגשות קשים בקבוצת בני גילם לעומת ביטוי רגשי כלפי מבוגרים, ובמיוחד כלפי נציגי הממסר. תלמידת כיתה י' אמרה לרכז השככה כי זה פוגע בה שהוא שוכח שוב ושוב את שמה. זה נאמר לעיני כול, ובלי חשש מתגובת השומעים. לא כך היה כאשר היתה צריכה להגיד דבר דומה לבן כיתה.

בין הבעת רגשות לצמצום אלימות

הממצאים מראים שדיבור על רגשות מצליח לשפר אווירה של מתח ותוקפנות. הוא מחזק את היכולת האמפתית ואת האפשרות לקדם דיאלוג בין הקורבן לתוקף. מתברר ששימוש בביטויים המביעים רגשות פגועים תורם מאוד ליכולת של התוקף להבין את הנזק הטמון בהתנהגותו ומדרבן אותו, במודע או לא במודע, להגיב בצורה דומה. למשל: תלמיד מתלונן בפני מנהלת בית הספר על תחושות קיפוח לאחר שפניותיו החוזרות לקבל את חולצת בית הספר אינן נענות. המנהלת מופתעת, מפני שהיא רגילה לסגנון בנוסח: "אתם יודעים לקחת כסף, אבל לא דואגים שאקבל את מה שמגיע לי".

הניסיון המצטבר בעבודה עם קבוצות מתבגרים מלמד שפנייה ישירה לנפגע בבקשה שיתאר את תחושותיו לא הצליחה ורובם דחו אותה. "מה זה? שיעור פסיכולוגיה פתאום?", ענה בלגלוג מלאכותי מתבגר לבקשת שיתוף ברגשות שהפנתה אליו מחנכת הכיתה.

• • •

מבלי להתיימר לספק "מתכון מנצח" לפיתוח שיח רגשי, הנה שתי עצות שעומדות במבחן הניסיון המעשי:

1. חידוד המודעות של מבוגרים לחשיבות השימוש שלהם עצמם בביטויי רגשות הוא תנאי ראשון להצלחה. כאשר מבוגרים נותנים ביטוי לרגשותיהם באירועים שנפגעו בהם, במיוחד כאשר הפגיעה בהם נעשית מצד תלמידיהם, הם משמשים מודל לחיקוי. חשוב להתחיל שיח מסוג זה במצבי חיים פשוטים או ניטרליים כדי שהיה אפשר להפעילו ביתר קלות בתקופות לחץ, שיש בהן נטייה לחזור לסגנון הקודם והמוכר.
2. הימנעות מביטויים רגשיים מוגזמים: יש להפחית את השימוש בביטויים רגשיים מוקצנים ממשפחת הפניקה, ההיסטריה, הדיכאון והשנאה. ביטויים כאלה מעוררים אצל הצעירים תחושות שליליות ומובילים לרחייה של המסר כולו, על חלקיו האובייקטיביים. ■