

מה עובר לך בראש?

על הפסיכולוגיה של
המתבגר הישראלי

עדנה כצנלסון ועמירם רביב

עורכת: חמוטל ילין

עמ

הקדמה

ספר זה מיועד לסקרנים ולסקרניות הרוצים להכיר טוב יותר את עצמם ואת האנשים הסובבים אותם – בני גילם ומבוגרים כאחד. אמנם לא תהיו פסיכולוגים גם אם תלמדו את הספר הזה בעל פה, אבל אנחנו מקווים שתלמדו משהו על הפסיכולוגיה כמדע וכתחום ידע חשוב לחיי היומיום וגם לא מעט על עצמכם כבני אדם.

הפסיכולוגיה היא מקצוע המנסה להסביר את התנהגות האדם, את רגשותיו ואת תחושותיו. מקור המונח "פסיכולוגיה" בשתי מילים יווניות: Psyche, שמשמעותה נפש, ו־Logos, שמשמעותה לימוד, חקירה. כלומר, פסיכולוגיה היא חקר הנפש. הנפש היא נושא מורכב, ואפילו לשאלה מהי בכלל נפש ואיך היא קשורה לגוף שבתוכו היא נמצאת אין תשובה פשוטה. השאלות ששואלת הפסיכולוגיה הן השאלות הגדולות, הקיומיות: מי אנחנו? מה זו נפש? מה זו תודעה? מה פשר החיים שלנו? מה דוחף אותנו לחיות את חיינו בצורה מסוימת? למה אנחנו מתנהגים כפי שאנחנו מתנהגים? מרגישים כפי שאנחנו מרגישים? חושבים כפי שאנחנו חושבים? מתי אנחנו צודקים? מה גורם לנו לטעות? איך מתפתחות אצלנו כל התכונות שלנו? ועוד שאלות רבות ושונות. קשה לומר שהגענו במסגרת חקר הפסיכולוגיה לתשובה אחת מוסכמת לשאלות האלה, אבל עצם המחקר לימד אותנו המון דברים מפתיעים ומעניינים.

ספר זה הוא ספר עיון שמטרתו להסביר תופעות ומצבים המאפיינים את התנהגותם של בני האדם. הוא בא ללמד על יחסי הגומלין בין אנשים, אבל גם על מה שמתרחש בראשנו, או אם תרצו, בתוך נפשנו. ספר זה אינו מתכוון להיות ספר הדרכה בסגנון "עשה זאת בעצמך", כלומר, לא ננסה ללמד אתכם מהם כללי ההתנהגות המתאימים לכל מיני מצבים, אבל כן הצבענו מפעם לפעם על מסקנות מעשיות שניתן

מה עובר לך בראש?

להסיק מהמחקר הפסיכולוגי וסיפקנו בין דפי הספר כמה הצעות ועצות. בספר כמה פרקים שהם יותר מעשיים-יישומיים, ואחרים שהם יותר תיאורטיים באופיים, אך ברצוננו להדגיש שפסיכולוגיה היא בהחלט תחום דעת מעשי, שמעשיותו מתבטאת לא רק בעצות שימושיות אלא בעיקר בהמשגה – הצעת תיאוריות שונות המסבירות את התנהגות האדם בנסיבות שונות.

בשפה היומיומית אנשים נוהגים להבחין בין "מעשי" לבין "תיאורטי", כשהמעשי נחשב תכליתי, ענייני ומועיל, ואילו התיאורטי נחשב מופשט, בלתי מעשי ואפילו תלוש מהמציאות. אבל בעולם המדע יש למילה "תיאוריה" משמעות אחרת ושמור לה מקום של כבוד. כשמדען מדבר על תיאוריה, הוא מתכוון למערכת של חוקים, כללים ורעיונות המסבירים תופעת טבע, תופעה חברתית או תופעה המתרחשת במוח. בכל ענפי המדע יש תיאוריות שהתגבשו במשך השנים על ידי חוקרים ומומחים לתחומים שונים. תיאוריות מחפשות חוקיות ומנסות "לעשות סדר" בדברים. חשבו למשל על מפת דרכים המודפסת על נייר או מופיעה על צג. הרי מפה היא דבר שאינו המציאות הממשית אלא דימוי גרפי שלה; היא אינה השטח עצמו אלא תיאור מופשט שלו. ואף על פי כן המפה עוזרת לנו למצוא את הדרך כשאנו רוצים להגיע ממקום למקום. תיאוריה עשויה להסביר דבר שכבר קרה, אבל עשויה גם לנבא התרחשויות עתידיות. בזכות התיאוריות הפסיכולוגיות פותחו כללים שעוזרים בהבנת ההתנהגות האנושית. תיאוריות אלה פותחו על סמך תצפיות על התנהגות בני אדם במצבים שונים. חלק מהתיאוריות האלה מארגנות את התצפיות ומסבירות לנו מה עומד מאחורי ההתנהגויות שנצפו. מסוף המאה התשע-עשרה הפסיכולוגיה עוסקת גם במחקר אקספרימנטלי (ניסויי), ובכך משכללת עוד יותר את התיאוריות שהיא מפתחת ובודקת את יכולתן להסביר את התנהגותם של בני האדם ולחזות אותה מראש. כשאוספים תצפיות, כלומר כשרואים איך אנשים מגיבים במצבים שונים, ניתן גם ללמוד מה מאפיין את התנהגות רוב בני האדם (כלומר נחשב לנורמלי) ומה מתרחש רק אצל יוצאי דופן מעטים (ולפיכך נחשב ללא נורמלי).

מכלול המחקר בפסיכולוגיה שנעשה עד כה התפרסם במאות אלפי

הקדמה

מאמרים וספרים, שאפילו המומחים הגדולים ביותר בתחום מכירים רק חלק קטן מהם. דבר זה נובע הן מריבוי החומר שנאסף במשך עשרות רבות של שנות לימוד ומחקר והן מהתפתחות של מאות תחומים ותת-תחומים בעולמה הכולל של הפסיכולוגיה. הידע הפסיכולוגי משתנה ללא הרף, ומה שמתפרסם היום עשוי להתיישן בעוד זמן קצר. בספר זה עשינו מאמץ לכלול ידע קלאסי ותיק יחסית וכן ידע חדש ועכשווי ולתאר את תהליך התפתחות התחום מראשיתו ועד היום. בתוכן העניינים תוכלו לראות אילו תחומים ונושאים בפסיכולוגיה נרצה להסביר לכם, ואנו מקווים שלאחר שנציג בפניכם את התשתית להבנת הנושאים המרכזיים בפסיכולוגיה בכלל ובפסיכולוגיה של גיל ההתבגרות בפרט, תמשיכו להתעדכן ולחפש חידושים.

מכיוון שספר זה הוא רק מעין ספר מבוא לפסיכולוגיה, אין באפשרותנו להקיף כאן את כל התיאוריות הפסיכולוגיות שפותחו אי-פעם, אלא רק חלק מצומצם מהן. בספר זה כללנו חלקים נבחרים מן המחקר והתיאוריה שאליהם התוודענו במהלך לימודינו לאורך השנים ומהניסיון הקליני שרכשנו במהלך חיינו המקצועיים. בחרנו להביא לכם נושאים שרובם קשורים לתחומים המעסיקים אנשים צעירים, ועשויים לעניין אתכם ולתרום לטיפוח חשיבתכם. כל אחד מכם מוזמן לבחור באילו מהנושאים שפרשנו לפניכם הוא מעוניין להתמקד, איזה ידע רלוונטי לשלב שבו הוא נמצא בתהליך הצמיחה האישית שלו, אילו נקודות הוא רוצה לשפר ובאילו נקודות הוא מעוניין למצוא חיזוק לדרך שבה הוא כבר הולך. אתם יכולים לקרוא את הספר ברצף, אבל בהחלט אפשרי ורצוי לעיין בכל פעם בפרק או בתחום שמעניין אתכם במיוחד, או לשוב ולקרוא על נושאים שמעסיקים או מטרידים אתכם.

מטרה נוספת שעמדה לנגד עינינו היא יצירת ספר הדרכה וייעוץ שיעזור לכם בהכנה לחייכם הבוגרים ואף ילווה אתכם בשלביה השונים של ההתבגרות. לכן לצד סקירות של ספרות מחקרית כחומר למחשבה, היו פרקים שבהם התמקדנו גם בהצעות התמודדות מעשית בתחומי התפתחות וקושי שונים. יש להביא בחשבון שבני אדם, ומתבגרים בכללם, שונים מאוד זה מזה, ולכן כל הכללה על שלב זה בחיים אינה מדויקת ולעתים אף אינה נכונה. לפיכך אולי תגלו שלא כל המסקנות

מה עובר לך בראש?

רלוונטיות או מועילות לכם. בחרו בעצמכם את אלו מהן שיוכלו לשמש אתכם.

אנו מאמינים שהמידע המוצג בספר עשוי לתרום רבות לשיפור איכות החיים שלכם בכך שהוא יספק לכם דרכי התמודדות יעילות ויצביע על מכשולים שאפשר להימנע מהם, אך עלינו להכין אתכם מראש לכך שבמקביל הוא עלול גם להקשות עליכם. הוא עשוי לעורר בכם התלבטות, לערער אצלכם אמונות ותפיסות מושרשות ולפתח בכם מודעות למגרעותיכם. שני התהליכים הללו הם בלתי נפרדים, אך אנחנו מאמינים שתגלו שככל שתצליחו לשפר ולתקן את חייכם בעקבות הידע שתרכשו, התועלת תעלה על המחיר שתאלצו לשלם כשכר לימוד.

עד כאן פנייתנו לקורא הצעיר. חשוב לנו לכתוב גם כמה מילים לקוראים המבוגרים – הורים, מורים, מטפלים ודמויות חשובות אחרות בחיי המתבגרים. אף שקהל היעד העיקרי לספר זה הוא בני הנוער עצמם, חשבנו גם עליכם – המבוגרים המשמעותיים בחייהם. אנו משוכנעים שיש בספר מידע שיהיה חדש גם עבורכם ועשוי לעניין אתכם ואולי אפילו לספק לכם כמה תובנות שיסייעו בהבנת התנהגותם של המתבגרים שבחייכם. אנו מאמינים שאם תשתמשו בפרקי הספר ליצירת דיאלוג עם בני הנוער, גם אתם וגם הם תצאו נשכרים.

מבוא לגיל ההתבגרות

גיל ההתבגרות הוא תקופה ייחודית בחיי האדם. בגיל זה קיים מתח מתמשך בין השאיפה לעתיד חדש לבין הנסיגה אל העבר המוכר, בין התלות הילדית לבין הרצון בעצמאות, בין תחושת ה"כול-יודע" לבין הרגשת החולשה ואי-הוודאות, בין העדפת החברים לבין הצורך במשפחה המגוננת. זהו מעין פסק זמן בין ילדות לבגרות, שבו החברה עדיין לא מצפה מבן הנוער לתפקד תפקוד מלא ומעניקה לו הזדמנות להתלבט ולטעות, תוך מתן רשת ביטחון רגשית וכלכלית.

גיל ההתבגרות הוא התקופה שיש בה הרבה כוח, אומץ ויצירתיות בחיי האדם, אך זוהי גם תקופה המציבה בפני המתבגרים אתגרים גדולים ומעמידה בפניהם סכנות גדולות. למרות הביטוי המוכר "משבר גיל ההתבגרות", ההתבגרות אינה מוכרחה להיות משברית. אמנם עשויים להיות בה סערות וקונפליקטים, רגעים קשים ומאיימים, אך במקרים רבים הקשיים נותרים נקודתיים ולא בהכרח מצטברים לכדי משבר מתמשך. הפגיעות בגיל ההתבגרות רבה בגלל השינויים המשמעותיים שמתרחשים במהלכו, אך רוב בני הנוער מצליחים לווסת את התהליכים, ובמצבי מצוקה יודעים לקבל עזרה מחברים וממבוגרים. רבים מהמתבגרים חווים שלב זה בחיים כשלב של חוויות חיוביות והתמודדות מעצימה, וחשים שיש להם יציבות רגשית וקשר מספק עם הורים ועם מבוגרים אחרים. רוב המתבגרים מצליחים במהלך מסעם מההתבגרות אל הבגרות לשמור על קשר משפחתי מספק, לגבש זהות בוגרת וייחודית ולקיים קשרים חברתיים ורומנטיים.

גישתם של המתבגרים לתהליך ההתבגרות שונה ומגוונת. ילדים מסוימים משתוקקים כבר להיות מתבגרים כדי לקבל עצמאות רבה יותר, לפתח זהות נפרדת מהמבוגרים בחייהם, לזכות בפריבילגיות השמורות

מה עובר לך בראש?

למבוגרים ולהשתחרר ממגבלות הילדות. לפעמים מתלוות אל התחושה הזאת פנטזיות על נעורים חופשיים מנטל סמכות המבוגרים, פנטזיות שאינן תמיד עומדות במבחן המציאות וגוררות אכזבה וכעס על המבוגרים, ובעיקר על ההורים, שאינם מאפשרים זאת. מנגד, יש כאלה שפוחדים לגדול. הם מתאבלים על הילדות האבודה, שאפשרה להם לחיות בעולם שיש בו דמיון ומשחק ואין בו דרישה לאחריות עצמית, ומודעים לעובדה שככל שהשנים חולפות מתקרב גם סוף חייהם של הסבים, ההורים ובעצם גם של עצמם. מתבגרים אלה עשויים לרצות לדחות את הגדילה וליהנות עוד קצת מזכויות הילדות, והם נלחצים עם הופעת סימני ההתבגרות והשינוי ביחס הסביבה אליהם. לעתים הפחדים ממוקדים בחשש מפני שינוי מוגדר: בנות שפוחדות לקבל מחזור או שחוששות שיצחקו על ניצני השדיים שלהן, בנים שחוששים שאיבר המין שלהם לא גדול מספיק או שלא ידעו איך לתפקד מינית. בין שתי האפשרויות הקיצוניות – ילדים שרוצים כבר לגדול וילדים החוששים מכך – יש רבים שנמצאים אי-שם באמצע הסקאלה: ברגעים מסוימים הם משתוקקים כבר לעבור שלב בהתפתחות, וברגעים אחרים מתגבר החשש שלהם מכניסה לעולם המבוגרים.

דרך אחת למתן את החרדות ולהפוך את הציפיות למציאותיות היא לדעת יותר על ההתבגרות. ידע זה יכול לבוא מדיאלוג עם מתבגרים ומבוגרים על התבגרותם, מקריאת ספרים המתארים את חוויות ההתבגרות וממידע פסיכולוגי שנאסף ממחקרים, וכן מניסיון טיפולי ומתיאוריות בנושא, כפי שתוכלו למצוא בספר זה.