

## גיל ההתבגרות- מאפייניו ואתגריו

גיל ההתבגרות מגשר בין תקופת החביון המיני (מגיל 6-5) לבין הבגרות (12-11). החל מתקופת החביון, הילד תלוי בהוריו ומתוך הזדהות איתם, מגבש את האני שלו ורוכש מיומנויות להמשך חייו. בשלב התפתחותי זה מתרחשים בעיקר שינויים במבנה הגוף, שינויים רגשיים והתמודדות עם תפיסה עצמית גופנית ופנימית חדשה. בלוס תיאר מנגנון הגנה חשוב בתקופה זו- "האוניפורמיזם", בעזרתו מוחצנים היצרים המיניים בצורה אחידה. כלומר, ההתקשרות הרגשית של הבנים והבנות הוא לרוב בין בני אותו המין. כך נוצר מימד השוואתי חשוב. השינוי הפיזיולוגי שקשור בהבשלת אברי המין, ומתרחש בגיל 11, 12, הוא תחילת גיל ההתבגרות. בגיל זה המתבגר עסוק במיניותו ומגלה כוחות ודחפים שעד כה לא היו מוכרים לו. באותו הזמן שואף המתבגר לקיום אוטונומי מהוריו. שני כוחות אלו: ההתפתחות המינית והצורך בעצמאות, גורמים לבלבול בזהות ולצורך לגבש אותה.

בגלל המשבר בזהות, המתבגר מוצא לו גיבורים בקבוצות שאיתם הוא מזדהה עד כדי אובדן הזהות האינדיבידואלית שלו. דהיינו, קשרים משרתים פונקציה של ניסיון להגדיר את הזהות העצמית על ידי השלכתה על הזולת. המתבגר משליך את רגשותיו על הזולת ובכך מגדיר את עצמו ויוצר אשליה של זהות עצמית מגובשת. ההתנהגויות הקיצוניות האופייניות לגיל זה כמו אנטגוניזם, מופנמות, הסתגרות, דימוי עצמי נמוך ועיסוק בדימוי גוף, נובעות מהצורך במציאת זהות עצמית ועל ידי התנהגויות קיצוניות אלו, יכול המתבגר לבדוק את גבולותיו בתחום החברתי, המיני והאישי (אליצור, 2006).

\* \* \*

מתוך ניסיוני בעבודתי השנה עם מתבגרים לקויי למידה, נוכחתי לראות שתקופת יצירת האמון בתהליך הטיפולי, הינו תהליך ממושך בו המתבגר מתקשה או נמנע מלהביע את בעיותיו באופן מילולי. המילים מחייבות מידי וחד משמעיות, וגורמות לו להסתגרות. בגלל שהמתבגר חש בלבול בזהות, הוא מעדיף להביע את עצמו באופנים שאינם חד משמעיים, אמביוולנטיים. במקרה של מטופלת מתבגרת שלי -נסרין (שם בדוי), הקושי בביטוי מילולי נבע גם מלקות למידה ותסכוליה, וגם מהחרדה הראשונית והטבעית מעצם הגעתה לטיפול. באמצעות המוסיקה בטיפול, התאפשר לה לעלות רגשות ותחושות ללא פירוש או הסבר. בתוך מסגרת זו, הופיעו אלמנטים של חקירה ועניין, ובמקביל- של חרדה וחוסר אמון. אלו היו- כמו נסרין עצמה- סמויים ומסווים בתחושת של שיתוף פעולה שקט, בהסכמה ובעשייה. לכן, היה חשוב שהמסגרת הטיפולית תהיה לעיתים מובנית ולעיתים חופשית יותר, ותכיל איזון בין מסגרת לחופש. כך, הייתה בחדר תחושת שליטה, קיום וחשיבות עצמית (שחשובים לתחושת הזהות) ובו בזמן תחושת שחרור, הנאה וספונטאניות. אלו הלכו והתחזקו עם התקדמות התהליך הטיפולי והיווצרות אמון בינינו.

אריקסון מדבר על שמונת השלבים הקשורים בהתפתחות האדם ורואה את הראשון- שלב האמון לעומת חשד בסיסי, כשלב המשפיע ביותר על משבר הזהות בגיל ההתבגרות. לפיו האמון תלוי "בנוחות הזנתו ובעמקות תרדמתו ובהקלת מעיו. אותה חוויה של ויסות הדדי בין כשרי קליטתו הגדלים והולכים לבין טכניקות הטיפול של האם המסייעות לו לאזן את אי הנוחות שמחמת חוסר הבשלות של ההומיאוסטזיס (שיווי משקל פנימי) משעת לידתו"(אריקסון, 1960). חוסר האמון שאריקסון רואה "כטיפוסי פחות או יותר לכל המתבגרים בשלב זה או אחר" נובע מתוך חוויות של אי סיפוק צרכים בסיסיים סדירים של התינוק בשלב הראשון. "בשעות ערותו המתרבות בהדרגה הוא מגלה יותר ויותר הרפתקאות חושיות המעוררות בו הרגשת קירבה והיכרות, הרגשת תיאום זמנים וכן סיפוק פנימי" (שם: 184). דחייה חוזרת ונשנית או אי סדר סיפוק צורכי יסוד התינוק מובילים לחוסר אמון בזמן, בזולת ובעצמו. הבסיס לתחושת הזהות בילד נוצרת ותלויה באיכות האימהות בכך שהיא דואגת לסיפוק צרכיו באופן רצוף וקבוע ומאפשרת לו להפנים את נוכחותה המספקת. "הישגו החברתי הראשון של התינוק הוא בנכונותו לתת לאימו להתרחק מתחום ראייתו, ללא חרדה או חימה מופרזת מצידו וכל כך משנהפכה לוודאות פנימית לא פחות מאשר עובדה חיצונית צפויה" (שם: 184). מחסור בחוויות המוליכות להתפתחות האימון בילדות המוקדמת, יכול לגרום לקושי בהיווצרות אמון וזהות בגיל ההתבגרות. גיל ההתבגרות מתאפיין בבלבול בזהות שנובע מהשינוי הפיזיולוגי שקשור בהבשלת אברי המין ובאי הוודאות ביחס לתפקידים המצפים להם כמבוגרים. הזהות המתגבשת נעשית על ידי מציאת עיסוקים אופנתיים. גיל ההתבגרות מקשר בין תקופת הילדות לתקופת הבגרות. אריקסון, בספרו "זהות, נעורים ומשבר (1987) מוסיף:

"תוך כדי חתירה לתחושה של המשכיות ושל אחידות חדשה החייבת לסלול מעתה גם את הבשלות המינית. נאלץ חלק מהמתבגרים להתמודד מחדש עם יתרת משברים קודמים משום שרק לאחר מכן יהיה מסוגל לאכלס את עולמו ב"אלילים" ובאידיאלים מארכי ימים שהם נוטרי הזהות הסופית ". כביטוי למשבר בזהות, למתבגר צורך באמון עצמי ובאמון בזולת. לפי אריקסון, מה שמאפיין גיל זה הוא ההתנכרות מערכים ואנשים קודמים הנובע מספק עצמי, מבלבול בזהות בעצמית, האתנית והמינית. במעבר מילדות לבגרות ישנו בלבול תפקידים: ההסתגרות במצבי רוח מוזרים נובעת מחוסר יכולת של המתבגר למלא תפקיד שמצופה ממנו. בגלל המשבר בזהות המתבגר מוצא לו גיבורים וקבוצות שאיתם הוא מזדהה עד כדי אובדן הזהות העצמית שלו. אי הסובלנות כלפי השונה והזר שלפעמים מופיע אצל מתבגרים משמשת כהגנה מפני תחושת אובדן הזהות. אריקסון מדבר על משבר האינטימיות בו יש עימות וגם מיזוג של זהויות והוא אפשרי רק עם גיבוש הזהות הגיע לשלב מתקדם. "אדם שאינו מגיע ליצירת יחסים אינטימיים עם אחרים ועם עצמו בגיל סוף ההתבגרות או בראשית בגרותו, עשוי לחוות יחסים בין אישיים סטריאוטיפיים ולשמור בתוכו תחושת בידוד עמוקה" (אריקסון, 1987). ולכן המטרה הטיפולית הגלובלית תהיה לתת למטופל כלים ליצור קשר עם המשאבים הפנימיים שלו כדי שיוכל ליצור יחסים אינטימיים עם עצמו ועם הזולת. וכן, חיזוק תהליך בו ההזדהויות החדשות עוברות דרך יצר המשחק הילדותי המתלהב ואל "בחירה בין אפשרויות וקבלת החלטות אשר יוליכו אותו במהירות למחויבות לכל החיים" (אריקסון, 1987). לכן חשוב לתת למתבגר לפחות בתחילת הטיפול את היכולת לשלוט בחדר הטיפול.

פטר בלוס (Blos, 1970) קרא לגיל ההתבגרות תהליך הספרציה והאינדיבידואציה השני שהאדם עובר בחייו. תהליך זה נשלם לראשונה לקראת סוף השנה השלישית של הילד, תהליך שבסיומו מושגת קביעות אובייקט, היכולת לשמור על קשר רגשי קבוע עם אובייקט כאשר הוא מתסכל, והיכולת להבחין בין מציאות פנימית וחיצונית ובין האני לאחר. תהליך הפרידה הראשון מתמקד בהפנמה של אובייקטים המייצגים אהבה ושנאה, אולם בגיל ההתבגרות מתחיל החיפוש אחר אובייקטים חיצוניים והתנערות קיצונית מאובייקטים מופנמים ילדותיים. המתבגר יוצר עולם שבו הערכים, התפקוד וההתנהגות החברתית מהווים ראי הפוך של האובייקטים הילדותיים הקדומים. הוויתור על אלה יוצר אצלו חלל, ריק ודיכאון וכתוצאה מכך, אבל על מה שאבד. שאלות של זהות עצמית מתחילות להופיע ובעקבות כך יחס של דחייה, התנגדות ואנטי קונפורמיסטיות. בילדות, ההורים מספקים לילד את כוחות האגו שחסרים לו כדי להתמודד עם פחדים וכך תומכים בביטחון ההולך ונבנה אצלו. המתבגר אולם, מוצא דרכי התמודדות אחרות ומתנגד לעברו ולמשפחתו עד אשר הוא מצליח לחוש בזהות העצמית שלו.

גיל ההתבגרות הוא נושא מרתק ורחב יריעה, שהיה לי חשוב להעלותו, כאמא וכמטפלת המלווה הורים לילדים מתבגרים ומתבגרים, מודעת לקשיים ולאיתגרים הרגשיים, הפיזיים והתקשורתיים ויודעת שבפני ההורים ובפני הנערה/משימות רבות כדי לצלוח שלב זה המפגיש אותם עם תכנים מגוונים מציפים את הגוף ואת הנפש:

- התמודדות עם שינויים גופניים: מעבר מגוף של ילד/ה לגוף של נערה/ה, גיבוש זהות מינית ותפישה עצמית כאישה/גבר. התמודדות עם דחפים מיניים והבדלים בין המינים.
  - השלמת תהליכים רגשיים: בניית זהות אישית, פרידה מההורים, חידוד גבולות האני.
  - התרחבות קוגניטיבית: חשיבה מופשטת ומוסרית, גיבוש ערכים.
  - השתלבות חברתית: ציפיות הסביבה ונוכחות נכונה בקבוצת השווים.
- הטיפול במתבגרת/ת דורשים ראשית המון סבלנות וסובלנות, הקניית כלים ותיווך בדרך שונה ויצירתית שבתוכה יש גם מרחק ומרחב רגשי ופיזי בשונה מהילדות, תקשורת מקרבת ולא מבטלת ולעיתים גם הכוונה מקצועית אם עולה הצורך בכדי לאפשר דרך ברורה, סלולה יותר של ההורות ובאופן מקביל, של המעבר מילדות להתבגרות, התמודדות המזמנת אתגרים רבים ובעיקר הרבה נשימה.

כרמית קולץ נהיר , מטפלת במוזיקה ו-CBT

נייד 0507933236 , [kcarmit@gmail.com](mailto:kcarmit@gmail.com)

