

מעגל חיי המשפחה

המשפחה הינה מערכת דינאמית, העוברת תהליכים מתמידים של שינוי המושפע מהאישיות וההיסטוריה של כל אחד מבני המשפחה, מהסביבה ומההקשר התרבותי. הבנה של מחזור חיי המשפחה ושל המשימות הניצבות בפני המשפחה בכל שלב ושלב, מעניקה למטפל מפה לזיהוי תהליכים דינאמיים ו"מפתחות" להתבוננות ולארגון המידע העשיר והמורכב, המתקבל ממפגשים טיפוליים.

בסיכום הבא נתייחס למשימות הניצבות בפני המשפחה בשלבים השונים של מחזור חייה לפי המודל של קרטור ומקגולדריק (Carter & McGoldrick, 1989), החל משלב הבוגר הצעיר, התגבשות המערכת הזוגית, המעבר להורות, דרך השלבים השונים של גידול ילדים קטנים ומתבגרים ועד לשלב הקן המתרוקן והמשפחה בחייה המאוחרים.

לאורך מעגל חיי המשפחה נראה הסתגלות ותזוזות על הצירים של קרבה-מרחק ותלות-עצמאות. בכל שלב, מתקיים "משא ומתן" על חוקי המשפחה החדשים. עם התזוזות הללו המשפחה נדרשת להתארגנות מחודשת. המעבר לשלב חדש מוביל לשינוי בהומיאוסטזיס ו"דורש" שינויים הן בחלוקת תפקידים והן בעיצוב מערכת הכללים, הגבולות והסדרים בבית. בכל שלב ושלב נדרשת הגעה לאיזון מחודש, היות וכל מעבר יוצר ערעור בשווי המשקל.

מעגל חיי המשפחה מתייחס למעברים לאורך התפתחות חיי המשפחה ולמשימות הניצבות בפני המשפחה בכל שלב ושלב. כל משפחה עוברת שלבים אלה ומנווטת את המשימות האלה בדרכה הייחודית. לא כל משפחה עוברת את אותו השלב במעגל החיים באותו הזמן, אבל כולם מושפעים מהמעברים השונים שהם עוברים בשלב כזה או אחר.

התהליכים המשפחתיים נמצאים ביחסי גומלין עם תהליכי ההתפתחות של היחיד. התמורות במערך המשפחתי, לפי המודל של קרטור ומקגולדריק (שם) מתרחשות במקביל לתהליכי ההתפתחות המשפחתיים כגון הולדתו של הילד הראשון ותהליך גמילתו, ההשתלבות במערכת החינוך וכו'. לידות נוספות מחוללות שינויים איכותיים בטיבם של היחסים בין בני המשפחה ויכולות "לבלבל" את הרצף של המשימות. כך למשל, יתכן שהמשפחה צריכה להתמודד במקביל עם חתונה של אחד הילדים, ובו זמנית עם ילד בביס יסודי או מתבגר. במצבי מעבר קיים סיכון מוגבר לקונפליקטים. אם קונפליקטים אלה לא באים על פתרונם יש סיכון שבני המשפחה ימשיכו "לסחוב" את הבעיות האלה לשלבים הבאים בהתפתחות. הטבלה שלהלן מתארת את השלבים במעגל חיי המשפחה על פי המודל של קרטור ומקגולדריק (1989):

שלבים במעגל חיי המשפחה – לפי קרטור ומקגולדריק, 1989

השלב במחזור חיי המשפחה	משימות	שינויים הנדרשים במשפחה
הבוגר הצעיר	גיבוש כיוון וקבלת אחריות רגשית וכלכלית	• דיפרנציאציה של העצמי ביחס למשפחת המקור. • התפתחות קשרים אינטימיים • גיבוש עצמי (בהקשר לעבודה ועצמאות כלכלית).
הזוג החדש/הקמת המשפחה החדשה	מחויבות למערכת החדשה	• גיבוש המערכת הזוגית. • היערכות מחדש של היחסים עם המשפחה המורחבת וחברים כדי לכלול את בן הזוג.
משפחות עם ילדים קטנים	קבלת חברים חדשים לתוך המערכת	• התגמשות המערכת הזוגית כדי לפנות מקום לילדים. • שיתוף פעולה בין בני הזוג בגידול הילדים, פרנסה ובמשימות הבית. • הערכה מחדש של הקשרים עם המשפחה המורחבת (כולל תפקידי הורות וסבים/סבתות)

• שינוי ביחסי הורים-ילדים לאפשר למתבגר לנוע אל ומחוץ למערכת. • מיקוד מחדש על נושאים הקשורים לקריירה ולנישואים. • התחלת המעבר לקראת טיפול בדור המבוגר	גמישות מוגברת של גבולות כדי לאפשר יתר עצמאות של הילדים וקבלה של קשיים של סבים וסבתות	משפחה עם מתבגרים
• ניהול משא ומתן מחדש במערכת הזוגית. • התפתחות קשרי בוגר-בוגר ביחסים שבין ילדים להוריהם. • היערכות מחדש של מערכות היחסים לכלול חתנים וכלות ומחותנים ונכדים. • התמודדות עם מחלות, מוגבלויות או מוות של דור ההורים	קבלה של מגוון יציאות מתוך/כניסות אל תוך המערכת המשפחתית	התרוקנות הקן/שלב ה"שיגור"
• שמירה על התפקוד הזוגי ואו יחידי ועל תחומי עניין נוכח ירידה בתפקודים פיזיים/קשיי בריאות • בירור אופציות חדשות של תפקידים משפחתיים וחברתיים • תמיכה בתפקיד המרכזי של דור הביניים. • פינוי מרחב במערכת לחוכמה ולניסיון של המבוגרים, תמיכה בדור הבוגר ללא תפקוד יתר. • התמודדות עם אובדן של בן זוג/חברים • סקירת חיים ואינטגרציה	קבלת התפקידים הבין דוריים המשתנים	משפחות בגיל מאוחר

שלבים במעגל החיים במשפחה-

1. שלב הבוגר הצעיר- בין שתי משפחות-

השינויים הנדרשים: הצעיר הבוגר מתחיל בשלב זה להתמודד בכוחות עצמו ולקבל עליו בהדרגה אחריות ולהתפתח בכיוון של עצמאות רגשית וכלכלית

מצב זה נחשב שלב ביניים כשהצעיר עדיין לא בנה לו משפחה משלו, אך הוא מבסס את הנפרדות שלו ממשפחה המקור. לפיכך מה שיצבע את "ההצלחה" של ההתמודדות עם שלב זה הוא מידת הדיפרנציאציה שפיתח וקשריו עם משפחת המקור: הורים ואחאים. בארץ, ניתן להתייחס לשלב זה כמאפיין צעירים עם שחרור מצה"ל. אפשר לראות במסעות ברחבי העולם שצעירים רבים עורכים אחרי צבא כחלק מה"מורטוריום" עליו דיבר אריקסון (במודל של שמונה שלבים במעגל החיים של הפרט) כשכתב על הדרך לגיבוש זהות. היכולת של הבוגר הצעיר לפתח יחסים בין אישיים מחוץ למשפחת המוצא, אף היא מהווה היבט חשוב של ההתמודדות בתקופה זו. קשיים לפתח קשרים אינטימיים ומשברים כתוצאה מפרידות ממערכות יחסים הם בין הסיבות השכיחות לפניה בשלב זה במעגל החיים, לצד קשיים בקבלת החלטות, בגיבוש ובמימוש של תכניות בתחום הלימודים, קריירה ומשפחה.

Carter & McGoldrick (בספרן The Changing Family Life Cycle) מתייחסות למורכבות המשימה של הפרדות ממשפחת המוצא ולתהליכים של גיבוש זהות, לפי אריקסון. הן מציינות כי בשלב זה נמצא גם את אלה הנשארים כמתבגרים מעוכבים, אלה שהינם "תקועים" יחסית ביחסים של תלות יתר ופיתוח זהות. גם בעודם נפרדים במובן הפיזי, יכולים אלה להמשיך לגשש ולנוע בצורה "מגושמת" למדי בתחום המקצועי והבינאישי. יש המתקשים לקבל החלטות ולגבש כיוון המתאים להם, או שהם עוקפים את התהליך ההתפתחותי של גיבוש העצמאות ע"י נישואין בלתי-בשלים.

מבחינת המערכת המשפחתית על ההורים לשחרר את ילדם, הבוגר הצעיר, מ"נאמנויות סמויות" למשפחה ומקשרי משולש הורי; עליהם להרפות מדרגת ההשגחה ושליטה שאפיינה את היחסים בשלבים קודמים, ולאפשר לילדם לקבל החלטות ולבחור את הבחירות שלהם (בן/ת זוג, לימודים, עבודה).

2. הזוג החדש –

השינויים הנדרשים:

- גיבוש היחידה הזוגית ומערכת יחסים המשלבת בין אינטימיות ואוטונומיה.
- היערכות מחדש של היחסים עם המשפחה המורחבת וחברים כדי לכלול את בן הזוג

את שלב "הזוג החדש" ניתן לחלק למספר שלבים המתחילים בשלב ההתאהבות, למרות שלא כולם עוברים את השלבים הללו. תקופת ההתאהבות מהווה שלב בו הנטייה היא להתמזגות וראייה פחות "מציאותית" של בן הזוג. לכן, קל לכל אחד להניח בתקופה זו, שהאהובה/ה מסכים לאותם "תנאים" של חוזה הקשר. עדויות לניגודים נדחפות הצידה ונוטות להיות מוכחות, סימני האזהרה מודחקים ו"מדוכאים", ויהיו נושאים עליהם יסכימו בני הזוג באופן מודע להימנע מלדון בהם. קונפליקטים יכולים להתעורר סביב סוגיות הקשורות לחיפוש אחר איזון בין מרחב אישי ובין אינטימיות ו"ביחד", לקשר עם משפחות המקור ולקשר עם החברים של כל אחד מבני הזוג.

בשלב ראשון בבניית זוגיות חדשה נוצר אצל חלק מהזוגות שכרון של "אנחנו גדולים מן החיים". בלהט ה"ביחד" בני הזוג יכולים להשכיח שונות בין-אישית, חילוקי דעות, טעמים אישיים או אף לטשטש את ההבדלים בתכונות שונות לעתיד, מה שמכונה בספרות ה-HONEYMOON EFFECT: לכל זוג יש קצב שונה במעבר משלב אחד למשנהו. לא כל הזוגות "מלקקים דבש" בתחילת דרכם הזוגית. יש זוגות שכבר מתחילת דרכם מתגלים אצלם מתחים וקשיים. יש כאלה המדלגים על שלב ה"דבש" ויש המקצרים אותה לכמה ימים או שבועות.

השלב השני: התפכחות וחזרה אל המציאות- בשלב זה חוזרים בני הזוג למציאות ואל הצרכים האישיים שלהם בתוך ה"ביחד" ("איפה אני בתוך היחד הזה?"). בנקודה מסוימת עיוורון האהבה פוחת מעט, ואנו מתחילים לראות את בן זוגנו, על פגמיו וחולשותיו, וזה מבחן חשוב להמשך הקשר. בשלב זה נבחנת היכולת לקבל את הזולת כפי שהוא ולהכיר במגבלות ההתאמה. ההתמודדות בשלב זה יכולה לבוא לביטוי ב"פנקסנות", ההתחשבות והבדיקות של מידת ההגינות בקשר. על הזוגיות החדשה לכלול מרחב לדיון בבעיות, לתיאום ציפיות, להעלאת חששות התייחסות לחרדות נטישה, פחד לפגוע ולהיפגע. אחת המשימות בשלב זה הינה - יצירת דפוסי תקשורת וגיבוש יכולת לקבל החלטות.

לסיכום, בשלב הראשון הקשר הזוגי נוטה להתמזגות. עם הזמן וביסוס הזוגיות ניתן גם מקום למעגלים האחרים כמו משפחה מורחבת וחברים ונבנים דפוסי הקשר עם המשפחה המורחבת, של גבולות עם קשר בו זמנית. בשלב זה עולות לא מעט בדיקות אמון. בני הזוג מתוודעים להבדלים ביניהם. תהליך זה מלווה לא אחת בחרדות, בכאב ובתחושה קשה, סביב התערעורת האידיליה וההרמוניה. בני הזוג מגבשים במרוצת הזמן את הדפוסיים הזוגיים- את הדרך בה הם מתקשרים ביניהם כדי לפתור מחלוקות ואת אופן ההתמודדות עם אי הבנות ופערים. משימה נוספת הינה פיתוח דפוסי תקשורת (בשונה מ"קריאת מחשבות") ומרחב המאפשר את פיתוח אוטונומיה והעצמאות של כל אחד מבני הזוג. שלב זה סולל את הדרך לשלב הבא של צמיחה זה לצד זה. במונחים של תיאורית ההתקשרות, נוכל לומר שזוגיות המהווה בסיס בטוח, מאפשרת אקספלורציה. הבסיס הבטוח מאפשר התפנות להגשמת משימות בתחומים השונים - קרירה ועבודה, חברה והרחבת משפחה.

משימה מערכתית נוספת בשלב זה היא יצירת **גבולות מתאימים בין המערכת החדשה, הזוג, לבין משפחות המוצא**. כינון מחדש של יחסים עם ההורים כך שיכללו את בת הזוג. המצב הרצוי הינו שהזוג יוצר דפוסי התנהגות שמונעים חדירת יתר למערכת הזוגית, אך עם זאת מקיימים קשרים הדדיים ופתוחים יחסית עם משפחות המקור. חשוב גם לקחת בחשבון את ההשפעה המעצבת של חוויות ממשפחת המקור על הזוגיות (כולל דפוסי תקשורת וניהול קונפליקטים). קשיים בהיבט זה יכולים להתגלות, למשל, אצל משפחות שמצפות מילדיהם לנאמנות למשפחת המוצא ולא מכבדות את הפרטיות והצורך של זוג טרי לבנות לעצמו מרחב משלו. במצבים של ניתוק של בני הזוג (או אחד מהם), מיזוג או אמביוולנטיות גבוהה של הזוג הצעיר כלפי המשפחה המורחבת, עלולים להתעורר קונפליקטים בין הפרט לבין חברי המשפחה המורחבת, קונפליקטים שעלולים גם להקרין אל המערכת הזוגית. תהליך האינדיבידואציה של כל אחד מבני הזוג ממשפחת המוצא חיוני על מנת לאפשר את המרחב הרגשי הייחודי של בני הזוג כיחידה מובחנת ונבדלת מהמערכת הרגשית של משפחת המוצא.

קרטר ומקגולדריק מונות מספר אפיונים שהם מוקשים לגיבוש הזוגיות:

- חיבור מתוך אובדן (וצפייה כי בן הזוג ירפא, ישקם, או יהיה תחליף)
- הנישואין כאמצעי להתרחק ממשפחת המקור (בריחה ממשפחה בעייתית/ מתעללת).
- העדר נפרדות ממשפחת המקור.
- הרקע המשפחתי של כל אחד מבני הזוג שונה באופן משמעותי (דת, השכלה, מעמד חברתי, קבוצה אתנית, גיל בני הזוג, וכדו')

"חוזה הנישואין" הוא הציפיות שיש לפרטים לגבי בני זוגם, כיצד היו רוצים שיהיו היחסים ביניהם, מה יקבלו מבן הזוג ומה יעניקו לו. ציפיות אלו מושפעות מהפנמות ועולם הייצוגים הפנימי שהתגבש בילדות. הציפיות לרוב בלתי מודעות, לפעמים סותרות, הן כמעט לא נבדקות ע"י בני הזוג או מובאות למודעות של שניהם. איזה מרחב אני צריך? האם אני יכול להתחלק בכוח? וכדו': סביב כל אלה נערך "משא ומתן" שלא בהכרח מדובר. מתוך הציפיות והפנטזיות של כל אחד מבני הזוג, על מה היה רוצה שקשר הנישואין יענה, מגבש לו הזוג חוזה נישואין משותף. ה"חוזה" אינו בהכרח תוצר של שיחות או חוקים ברורים, אך שיחות פתוחות בין בני הזוג, עשויים לתרום ליצירת "חוזה" שמתאים יותר לצרכים של בני הזוג ולנסיבות חייהם.

3. מעבר להורות ומשפחות עם ילדים קטנים.

השינויים הנדרשים -

- התגמשות המערכת הזוגית כדי לפנות מקום לילדים, כמו גם שיתוף פעולה בגידול הילדים ובמשימות הבית.
- הערכה מחדש של הקשרים עם המשפחה המורחבת באופן שכולל תפקידי הורות וסב/תאות.

במעבר להורות ובהתמודדות עם האתגרים הכרוכים בהורות, אפשר לראות כשלב בחיי הפרט שיש בו פוטנציאל משמעותי לצמיחה. הולדת הילד הראשון יכול להיות אירוע שמח ומלכד בחיי הזוג, אך זה יכול לערער את האיזון שנוצר מבחינת המערכת הזוגית. ככל שבני הזוג הם ברמת ארגון אישיות נמוך יותר כך יתקשו לעבור למצב של שלישייה ולתת מקום בחייהם לילד. האשמות וכעס יכולים להתעורר, ויש שיחוש כי התינוק פולש למרחב שלהם.

קשה יהיה יותר לזוג שילדו ילד עם טמפרמנט קשה. כאשר ההתמודדות קשה יותר ומעוררת חרדה ותסכול, אשר לא לגיטימי להפנותם אל התינוק, אזי הכעס יופנה לערוצים אחרים. הולדת ילד מצריכה התארגנות מחדשת עם שינוי במאפייני הזוגיות. טבעי שנראה עם הולדת ילד הפחתה בהשקעה בזוגיות, כאשר מירב ההשקעה הרגשית והמעשית היא בילד.

מחקרים רבים מראים כי איכות הנישואין פוחתת באופן מתון, אך יציב, מהתקופה שבין, לפני, ואחרי לידת הילד הראשון. מגמה זו בולטת יותר עבור נשים בהשוואה לגברים. חלוקת התפקידים בין ההורים השפעה על שביעות הרצון וההסתגלות למעבר להורות.

אמהות ואבות- יש אימהות אשר מתמסרות כל כולן לילד והבעל נדחק הצידה. נשים אלו גם עלולות להתקשות, בשלבים מאוחרים יותר, לתת לאב מקום בחיי הילד. לעומת זאת, נמצא אבות אשר יחוש כי מקומם כ"ילד של בת הזוג" נדחק ונעלם, יש שיגיבו בזעם; חלק מהגברים הנוטים לחוסר בטחון בהתקשרות מתקשים לקבל את העובדה שהם לא במקום הראשון עתה, וניתן לראות הסלמה בקונפליקטים בהיות האישה בהריון, או עם הולדת הילד.

סבים וסבתות- הולדת נכד ראשון הופכת את הזוג המבוגר לסבים. בהתאם לרמת הדיפרנציאציה של הזוג, כך הם יוכלו להיעזר בסבים מבלי לחוש כי הם חווים "פלישה", או מבלי היתלות עליהם תוך תחושת חוסר אונים והצפת חרדה.

הילד- כאשר התינוק מתחיל לנוע מתפתח תהליך דיאלקטי של קרבה-מרחק ועצמאות-תלות. מחד ההורים רוצים שהילד יגדל, יתפתח ויהיה עצמאי. מאידך ההורים רוצים להגן על ילדם. רגשות סותרים אלו יוצרים לא אחת אמביוולנציה הורית. יש הורים שסירבו מוקדם מדי את "מטריית" ההגנה שלהם ויאפשרו לילד "לנצח" במאבקי העצמאות וההתרחקות שלו או שלה, אך בו זמנית המחיר שהילד ישלם הוא תחושת נטישה. הורות, לאורך שלבי גידול הילדים, יכולה לעורר קונפליקטים מהעבר של ההורים. למשל, הורה אשר חווה הורות מזניחה או מתעללת יכול לחוות את הבכי של ילדו כטריגר. עם זאת, ההורות מהווה גם הזדמנות התפתחותית לתיקון פצעי עבר.

4. משפחה עם מתבגרים –

השינויים הנדרשים:

- הגדרה מחודשת של התפקידים במשפחה, כמו גם גמישות מוגברת של גבולות כדי לאפשר עצמאות של הילדים, יחד עם שמירה על לכידות המשפחה וערוצי תקשורת פתוחים;
- איזון מחודש ביחסי הורים- ילדים, כדי לאפשר למתבגר לנוע לתוך ומתוך המערכת;
- התמקדות מחדש של הזוג בנושאים הקשורים לקריירה ולנישואים;
- התחלת המעבר לקראת טיפול בדור המבוגר יותר.

(הרחבה מתוך סיכום של ריקי פינצ'י) - מנקודת מוצא מערכתית, השינויים הבולטים במשפחה כרוכים בשינוי החוקים, בשינוי הגבולות, בחלוקת אחריות ובשינוי במידת הסמכותיות והשליטה שיש להורים כלפי המתבגר. ככל שגוברת שאיפתו של המתבגר להפגין עצמאות כלפי הוריו, כך הוא עלול להתרחק מהם, מה שמוביל למשברים במערכת היחסים.

המשימה של משפחה שבה ילדים בגיל ההתבגרות היא לספק סביבה שמעודדת את תהליך האינדיווידואציה, תוך מציאת איזון חדש של מערכת היחסים, אשר מצד אחד אינה נוטה לניתוק ומצד שני אינה נוטה למיזוג.

הקשיים של הורים ביחסיהם עם ילדיהם בולטים בתחילת גיל ההתבגרות ונוגעים בעיקר בנושאים הקשורים לתלות – עצמאות ולקבלת החוקים בבית. מתבגרים ומבוגרים חלוקים ביניהם לעתים קרובות על ההגדרה של "אוטונומיה". ההורים סבורים כי אוטונומיה פירושה לקיחת אחריות, בעוד המתבגרים מגדירים זאת כחופש מהסמכות של מבוגרים או התמרדות כנגד הערכים ואורחות החיים של ההורים. להרגשתם, האוטונומיה שאליה הם חותרים משמעותה חופש רב יותר לקבוע את סגנון חייהם (כללי התנהגות, בחירת חברים, בחירת סגנון לבוש ומידת ההשקעה בלימודים).

בתקופה זו מצופה מההורים לעבור מדפוס יחסים שבולטת בו הפעלת סמכות, לדפוס יחסים שיש בו מידה רבה יותר של שיתוף פעולה והדדיות. אחד הגורמים המשפיעים בצורה משמעותית על אופן האינטראקציה בגיל ההתבגרות הוא איכות הקשרים הרגשיים בין המתבגרים להורים. בתקופה שקדמה לגיל ההתבגרות. במשפחות המתפקדות כהלכה המתבגר ממשיך להיענות לסמכות ההורים ולבקש את עצתם, אך הוא עושה זאת מתוך תחושה של חופש רב יותר, ההורים מבטאים את סמכותם על ידי מתן חופש למתבגר מתוך הכרה בצרכים וביכולות שלו. השינוי באופי היחסים משקף שינוי בדימוי שיש למתבגר על הוריו ולהורים על המתבגר. ההורה אינו נתפס עוד כדמות כול-יכולה ואילו המתבגר אינו נתפס עוד כדמות חסרת יכולת.

הגישות המקובלות כיום מדגישות את חשיבות **תחושת הביטחון בהתקשרות** הרגשית של המתבגרים עם ההורים והשפעתה על יכולתם לאינדיווידואציה ולוויסות עצמי רגשי. ההורים מעניקים למתבגר תחושת ביטחון זו באמצעות הסמכות ההורית, המוגדרת כיכולת ההורים לשלב מתן חום ומתן אוטונומיה פסיכולוגית למתבגר יחד עם דרישה להתנהגות בוגרת, היענות לכללים ולחוקים המקובלים במשפחה והימנעות מעשיית מעשים העלולים לפגוע בו. אחד המבחנים המשמעותיים של ההורים היא היכולת להפעיל את סמכותם, כדי להבטיח את היענות המתבגרים לכללים שנקבעו. הפעלת הסמכות אין פירושה השפלת המתבגר או תוקפנות כלפיו, שעלולה להתפרש כאיום על האינדיווידואליות וההערכה העצמית שלו.

המטרה צריכה להיות הפעלת סמכות הורית מיטיבה, שתורמת להסתגלות טובה של המתבגרים. המאפיינים של סמכות זו הם: הצבת סטנדרטים ברורים להתנהגות, אכיפת כללי ההתנהגות ללא ענישה, מתן הסבר מצד ההורים לתביעותיהם, מתן אפשרות למתבגרים לשאת ולתת על כללי ההתנהגות, סובלנות לאי-הסכמות, מתן מידע לגבי סיכונים שהמתבגר עלול להיות חשוף להם ומעורבות של ההורים בחיי המתבגר - אך הכול תוך אמפתיה, מתן מודל של פתרון בעיות, עידוד הנפרדות והעצמאות, כדי שהמתבגר יוכל לפתח דעות משלו בתוך סביבה תומכת.

פתרון הקונפליקטים הורים-מתבגרים הוא בידי ההורים. הורים שיכלו להקשיב מה באמת רוצים המתבגרים, מהי המשאלה האמיתית, ולא הטענה המוצהרת יוכלו להתמודד טוב יותר עם

תקופה סוערת זו בחיי ילדיהם ובחיי המשפחה. מתוך המודל הזה של ההורים יוכלו גם המתבגרים לשמוע את הוריהם. רק מתוך הקשבה "דו-צדדית" זו ניתן יהיה להבהיר את אי ההסכמות ולמצוא הסכם משותף.

הורים אשר ישכילו להשתמש בהקשבה, בשיתוף ובהסכמים לצד תקיפות אדיבה ושמירה נכונה על הגבולות, יוכלו לבסס עם ילדיהם יחסים ארוכי טווח, אשר ישמשו אותם גם בתקופה שבה הילדים יהיו בוגרים לכל דבר.

המתבגרים, בשל צרכיהם בהגדרת זהותם וביסוס נפרדותם, המתבטאים בין השאר בביקורת על ההורים ועימותים, יכולים לאתגר בדרכים שונות את ההורים. השינוי ביחסים במשפחה עלול להוביל את ההורים להתחרות עם המתבגר/ת, ו/או להשלכות והזדהויות עם המתבגר/ת. ברמה המשפחתית שוב מאותגרת ה"קואליציה" ההורית.

הורים למתבגרים מתמודדים עם תחושת דחייה מצד ילדיהם. התעניינותם בשלום ילדיהם נהדפת לעיתים על ידי המתבגר החווה את דאגתם כחודרנות או כעדות לכך שאין ההורים סומכים עליו/ה. ההורים דואגים, אך לעיתים חוששים לשאול פן יקבלו תשובה פוגעת. להורים, לעיתים קשה לעכל את השינוי שחל בילדם; יש שינסו להתמודד עם השינוי ע"י הפיכתם לחברים של ילדיהם, ולהתנהג כמו מתבגרים בעצמם. הורים אלה מקשים מאד על ילדיהם, כיוון שהמתבגרים צריכים לגבש להם משהו שונה מהוריהם, וכשההורים עצמם מתנהגים כמתבגרים יאלצו הילדים להקצין את תגובות גיל ההתבגרות.

אצל הורים רבים הולכת ומתעמקת תחושה של כשלון כהורים בשל הפגיעות שהם חווים מילדיהם והתחושה כי הם לא מצליחים להגיע אל ילדיהם. ישנם הורים הצמאים לדעת מה קורה עם ילדם המדוכדך, אך נענים בדחייה מצד ילדיהם. פגיעותם גוברת כשהמתבגר פונה לתנות את צרותיו בשיחות טלפון אין-סופיות עם בני גילו. ניסיונות רבים של ההורים להגן, לפקח להתערב נהדפים, אך להורים יש תפקיד חשוב ביותר במתן תמיכה לתהליכי ההתפתחות שהנערה/עוברם בגיל זה. הורים רבים נאבקים עם הקושי של ילדיהם להשקיע בלימודים כשהם עסוקים "בשיא פעילותם ההורמונאלית".

ההורים מוצאים את עצמם לא אחת במקום בו הם מבוקרים ע"י ילדיהם, לעיתים תחת שבת לשון חדה וחריפה. קשה להם לעמוד בדחיית ערכיהם ע"י הילדים; אך עליהם להבין כי הזהות העצמית מתחילה היכן שמסתיימת ההזדהות שלא בוחנים אותה.

נושא מאתגר נוסף עבור הורים בשלב זה הוא צורת התקשורת בינם לבין ילדיהם. ההורים צריכים לנסות לשמור על תקשורת פתוחה. ההורים חשים כי איבדו את אחיזתם בילדיהם ועימותים רבים פורצים מתוך הניסיון הנואש של ההורים שלא לאבד שליטה על ילדיהם.

ככל שההורים נושאים איתם משקעים לא פתורים משלבים מוקדמים מחייהם, רואים בילד כחלק מעצמם, כך קשה יהיה להם יותר להתמודד עם ניסיונות העצמאות של ילדיהם, והם יתקשו לעודדם במסע של גיבוש זהותם הנפרדת. אחרים "משליכים" את הקונפליקטים הבלתי פתורים שלהם מגיל זה על ילדיהם.

מרכיב נוסף הוא ההתמודדות של ההורים עם המיניות המתפתחת של ילדיהם. גיל ההתבגרות של הילדים מפגיש את ההורים עם דילמות וקונפליקטים הנוגעים למיניות, תפיסות המעצבות את המסרים שיעבירו לילדים. בנות רבות נאבקות עם "המוסר הכפול" של הוריהם, "לבן מותר ולבת אסור". אבות יכולים להתקשות לקבל את החבר של הבת.

המתבגרים: מה הם צריכים?

יחד עם תחושת בגרותם, המתבגרים בכל זאת זקוקים להכוונה ולגבולות של הוריהם, אך הגבולות צריכים להיות מושמים בדרך דמוקרטית יותר. החוזים עם המתבגרים אמורים להיות פחות סגורים ונוקשים, ויותר בסגנון של מו"מ, תוך הידברות פתוחה. עקב הצורך של המתבגרים לקחת סיכונים ולהתנסות בכל (עם תחושה אומניפוטנטית שלא יקרה להם דבר) עולה השאלה עד כמה ההורים יתערבו ויפקחו ועד כמה יעמדו בצד ולא ינקטו עמדה.

במקביל לחיפוש הזהות של המתבגרים, מתרחשים גם תהליכים של חיפוש זהות אצל ההורים, העסוקים פעמים רבות בשאלות לגבי ביטחונם בבחירותיהם, בבחירת בן הזוג, הקריירה וכדו'. לעיתים ישנה תחושה כי "זוהי ההזדמנות האחרונה בשבילם לשינוי". חשבון הנפש של ההורים מועצם ע"י חשבון הנפש של ילדיהם המתבגרים בתהליך זה של חשבון נפש הם עלולים להשליך על ילדיהם את חרדותיהם וקשייהם הורים רבים יתארו כי הם חשים לכודים: בהתלבטויות שלהם, בהתמודדות עם ילדיהם המתבגרים, ובצורך לטפל בהוריהם

עפ"י אריקסון - המתבגרים עומדים מחד מול אפשרות של פיתוח תחושת זהות קוהרנטית לעומת בלבול, ואילו ההורים מאידך נמצאים לקראת סוף שלב ההתחדשות שלהם. המתבגר מחד

מנסה להשלים את הפאזל של האינטגרציה של הזהות האישית שלו מול ההכרה שההורים השיגו או לא השיגו את ההגשמה של זהותם כ-caregivers וכבוגרים. ואילו ההורים מאידך, מתמודדים עם ההתנסויות שלהם ובכלל זה הכישלונות וההצלחות שלהם.

5. הקן המתרוקן-

השינויים הנדרשים:

- מו"מ מחודש של הזוגיות עם התרוקנות הקן המשפחתי;
 - יחסי בוגר-בוגר ביחסים שבין ההורים לילדיהם;
 - הערכות מחודשת של מערכות היחסים בכדי שיכללו את החתנים/ כלות, מחותנים, ובהמשך נכדים;
 - דאגה לדור המזדקן עם הזדמנות ליישב יחסים עם ההורים המזדקנים.
- בשלב זה הקן המשפחתי מתרוקן וההורים פורשים, על פי רוב ממעגל העבודה. בניגוד לשלבים הקודמים שהיו ממוקדים בדאגה לילדים, הגנה, וסוציאליזציה, בשלב זה ההורים באופן אופטימאלי משחררים את הילדים לעצמאות, מבלי לכידתם בקונפליקטים של ההורים בהתמודדות עם מטלות שלב זה. ההורים בשלב זה אמורים לתמוך (ברקע) במידת הצורך, הם מתמודדים עם קבלה של ההחלטות שעושים הילדים הבוגרים (גם אם לא מסכימים עמן), וכן קבלת בני הזוג של הילדים

בשלב זה נישואי ההורים משנים את פניהם, **על הזוג למצוא לו משמעות מעבר לגידול הילדים**; ישנם זוגות אשר ייהנו מהחופש ויראו בשלב זה כהזדמנות שנייה להתגבש כ"זוג צעיר" ובקצה השני של הרצף יש שיחוש ריקנות, ושאין דבר המחבר ביניהם. כשבמשפחה יש של גירושין, חשוב לקחת בחשבון את התהליכים הכרוכים בהתמודדות עם חווית הגירושין, התפיסות לגבי הגירושין וההתפתחויות שחלו במשפחה אחרי גירושיו ההורים כגורם שמשפיע על ההתמודדות עם השלב של הקן המתרוקן (ראה טבלה 1.2).

במקביל, ההורים צריכים להתמודד עם כניסת דמויות חדשות למשפחה, שלא הם בחרו; יש שירגישו מנושלים מחיי ילדיהם הבוגרים, מיותרים ושלא זקוקים להם יותר. יש שיחוו תחושת סיפוק המתלווה ליכולתם של הילדים לעמוד על רגליהם ולהתמודד כוחות עצמם עם הניווט בעולם של עבודה, יצירת קשרים אינטימיים ויתר המשימות של חייהם כבוגרים.

ההורים שהתחילו את מעגל חיי המשפחה הופך עתה לסבים ולסבתות עם כל התוכן שייצקו לתפקיד זה.

במקביל, הורי ההורים פעמים רבות מוצאים עצמם חולים/תשושים מנטאלית ונזקקים להגנה והתערבות של בני דור הביניים אשר עושים החלטות עבור הוריהם. עליהם לפתור קונפליקטים ישנים ולבסס קשר אחר עם הוריהם, שיכולים להפוך יותר ויותר תלויים בהם. מות הוריהם של בני דור הביניים שם אותם במקום חדש, שהרי הם עצמם מעתה הדור המבוגר ביותר.

6. משפחות בגיל המאוחר

השינויים הנדרשים:

- קבלת התפקידים הבין דוריים המשתנים כשמוקד הכוח עובר לדור הביניים.
- שמירה על תפקוד זוגי ו/או אישי ועל תחומי תעסוקה, טיפוח עניין ומשמעות נוכח הירידה הפיזית; בדיקת אופציות חדשות של תפקידים משפחתיים וחברתיים.
- תמיכה בדור הביניים.
- התמודדות עם אובדן (בן זוג, ירידה פיזית ומחלות).

על השלב הזה כתוב יחסית מעט בספרות המקצועית ואין ספק שלאור התארכות תוחלת החיים חשוב להעמיק בהבנה של הדינאמיקה של מערכות יחסים והאתגרים המאפיינים את הגיל

במבוגר יותר. כיום מקובלת חלוקה של השלב הזה לשני שלבים. מפגשים משפחתיים רב דוריים עשויים במצבים שונים לתרום בשלבים אלה לקבלת החלטה משותפת במצבים של חולי, אשפוז או התלבטות לגבי דיור מוגן. דרך השיחה, יכולים, למשל, לעלות פתרונות חדשים שעשויים לתמוך בהמשך הישארות בבית ולהיפתח דרכים חדשות להתמודדות אחרת עם העומס הפיזי והרגשי. ארגונים שונים בקהילה עשויים להועיל באספקת שירותים בבית ואספקת מידע למשפחות על השירותים הזמינים בסביבה. השינויים בתוחלת החיים מאתגרים אותנו להתמודד עמם, לאתר ולפתח גישות טיפול מתאימות לגילאים מבוגרים, תוך התייחסות לסוגיות של יחסים רב דוריים, זהות ומשמעות בחיים בכלל.

סיכום:

- הדינאמיקה של היחסים בין חברי המשפחה משתנה במעבר משלב לשלב ושונה ממשפחה למשפחה. עם כל שלב ושלב שהמשפחה עוברת במהלך חייה מתעוררים אתגרים חדשים המחייבים היערכות, התארגנות מעשית, התגמשות בתפקידים ותקשורת בין בני המשפחה. תקשורת פתוחה מסייעת הן להתארגנות המעשית והן לעיבוד הרגשי וליבון הקשיים שמתעוררים סביב המעבר
- קשיים לא פתורים בשלב זה או אחר, יכולים להוביל ל"סחיבת" דפוסים לא פונקציונאליים. בנקודות המעבר יכולים להתנקז לחצים.
- כשנכנסים גורמי דחק נוספים במעברים נורמטיביים של משפחה (כגון: עולים חדשים הנאלצים להתרגל לאובדן סטאטוס, שינויי תעסוקה, שפה וחברה חדשה), קיים סיכון מוגבר להצטברות לחצים (pile up) של סטרים. מה שיכול להקשות על שחרור משאבים להתמודדות עם המשימות ההתפתחותיות האופייניות לשלב בו נמצאת המשפחה
- הפרספקטיבה האקולוגית: חשוב לקחת בחשבון גורמים **הקשריים** המשפיעים על הדינאמיקה התוך אישית והבין אישית, ובכלל זה לקיחה בחשבון של גורמים תרבותיים. בישראל, למשל, אפשר להוסיף שלב נוסף אצל רוב המשפחות, עם התגייסותם לצבא של בן/בת.
- בכל מעבר טמון "סיכון" אך גם "סיכוי"

לדיון בכיתה-היתרונות והחסרונות של מודלים של "שלבים" והמשפחה במציאות משתנה. מרחב של שונות במציאות משתנה