גיל ההתבגרות - אפשרויות חדשות והשפעתן על פיתוח זהות

טלי גוגול-אוסטרובסקי, MSW ואנדריאה לזר, MA
עובדות בגישה הנרטיבית, מדריכות ומטפלות מוסמכות בטיפול משפחתי וזוגי

מתבגרים מצויים בתהליך מרגש, שבו היכולות החדשות מאפשרות להם לחקור את עולמם, להתנסות באפשרויות חדשות, לפתח תפיסת עולם ודרכי חיים ייחודיות ולהשפיע באופן ממשי על עולמם.
כמו כל למידה אחרת בחיים, התנסות זו כרוכה בלמידה מטעויות ואומץ להמשיך ולנסות.
במפגש שלנו כאנשי מקצוע וכהורים עם התנסויות אלה, יש לנו ההזדמנות לקחת חלק משמעותי בסיפוק הזדמנות לצמיחה, אתגר, תחושת בטחון, שייכות והחשוב מכל - פיתוח זהות חיובית.

גיל ההתבגרות נקשר אצל רובנו עם הבניה אקטיבית של זהות. זהותנו כבני אדם נוצרת נבנית ומשתנה לאורך כל חיינו, ובגיל ההתבגרות תהליך זה הופך מרכזי ודרמטי. הסיבות לכך קשורות להתפתחויות פיזיולוגיות וקוגניטיביות, המזמינות את המתבגר לסוג חדש של קשר עם העולם, המשפיע על תפיסת העצמי ועל האפשרויות שהיא פותחת. בנוסף, התפתחויות אלו מתרחשות בהקשר של ציפיות חברתיים ותרבותיים המשפיעים על הבניית הזהות.

ניתן להתייחס לזהות במטפורה של סיפור - הסיפור של האדם על עצמו, על יכולותיו, על מה שמניע אותו בפעולותיו, על המשמעות של החוויות, הרגשות, המחשבות והמעשים שלו (1). סיפור זה נוצר לאורך חיי האדם, תוך כדי התנסויותיו, שרובן קורות בהקשר של אינטראקציות חברתיות. כך למשל, כאשר נערה בת 15 מתקשה להתעורר בבוקר לבית הספר, פעולה שבעבר לא היוותה בעיה, היא עשויה לפרש אירוע זה במספר דרכים. האופן שבו יתפרש האירוע קשור לתגובה של האנשים המשמעותיים לה. הם עשויים להגיב בנערה, כעס, לחץ, חיוך או הבנה. תגובה זו תעצב את תפיסת הנערה את עצמה כ"לא אחראית", "מאכזבת", "כשלון", או כ"גדלה". ניתן לשער שהאופן שבו תתפוס את עצמה ישפיע על ההתנהגות שלה ועל יחסיה עם הסביבה. עיצוב זה של הסיפור על הזהות מתרחש בתוך קונטקסט תרבותי. התגובה אליה בחיוך או בגערה קשורה לרעיון הדומיננטי בחיי המשפחה. האם גיל ההתבגרות פירושו מרדנות, שבירת מוסכמות וזלזול בחוקים ובמבוגרים, ולכן צריך להקפיד עימה שבעתיים או שפירושו צמיחה ולכן צריך להגיב בגמישות.

גיל ההתבגרות מספק לנערים ונערות שפע של אירועים התורמים לעיצוב זהותם, לצד אפשרויות חדשות לפירוש האירועים. זו תקופה בה חלה התפתחות קוגניטיבית דרמטית.

יכולת הפשטה

אחת היכולות המרכזיות המתפתחת היא יכולת ההפשטה. יכולת זו מאפשרת הכללה של ארועים קונקרטיים, ומתאפשרת חשיבה על דברים שמתרחקת מה"כאן ועכשיו" ומדוגמאות ספציפיות. חשיבה אבסטרקטית מאפשרת למתבגר להתייחס לארועים

מתבגרים נמצאים בסיכון מוגבר לניצול מיני, דבר שיכול לבוא לידי ביטוי בסימנים של פגיעה בגוף דרך הרזיה או השמנה קיצוניים, השחתת הגוף או פגיעה בו

ורעיונות בעלי מכנה משותף אשר חולקים את אותם יחסים. כך למשל אם ילד יכול להבין שאסטרטגיה טובה במשחק כדורגל היא להשתמש בשחקנים הטובים ביותר בקבוצה, כמתבגר, החשיבה האבסטרקטית מאפשרת לו לראות שזה דומה ליכולת להשתמש במקסימום יכולת הריכוז שלו בעת לימוד למבחן מאתגר. החשיבה המופשטת מאפשרת ליצור שרשראות של הפשטות המתרחקות מהמקור הקונקרטי שהתחיל אותן (2). החשיבה מאופיינת ביכולת אדפטציה, גמישות, שימוש במושגים והכללות. פתרון בעיות מושג על ידי הסקת מסקנות לוגית מאוסף של תצפיות, הנחת הנחות ובחינתן.

שאילת שאלות...

התפתחויות אלה מזמינות את המתבגר לשאול שאלות על מה שעד עכשיו היה מובן מאליו. דוגמא לכך היא דניאל, בת ה-13, המתמודדת עם סוכרת נעורים כבר מספר שנים. מאז גילוי המחלה למדו דניאל ומשפחתה לנהל אורח חיים מותאם לסוכרת תוך מינימום של הפרעות לתפקוד היומיומי, החברתי והרגשי. לאחרונה דניאל החלה לדלג על ארוחות מחוץ לבית, היא מרבה לשכוח

לקחת את ארוחת העשר שהוכנה עבורה בבית ומעדיפה לקנות בקפיטריה של בית הספר בורקס וקרואסונים. נסיונות להסביר לה את חשיבות שמירת האיזון והסכנות הכרוכות באכילה לא מוקפדת, מובילים לויכוחים רבים עם ההורים המסתיימים תוך זמן קצר בייאוש הדדי וכעס. השמירה על התפריט שנתפסה כסט קונקרטי של כללים ברורים נבחנת מחדש על ידי דניאל. עם המעבר לחטיבת הביניים חוקים רבים השתנו בחייה של דניאל. מסתבר שחוקים יכולים להשתנות, מה המשמעות של הבנה זו לגבי כללי התזונה? בהעדר שיח בנושא זה דניאל נותרת לגלות משמעות זו בעצמה. היא מחפשת את תשובותיה שלה להתנהלות שנקבעה בעבר בהנחיית המומחים וההורים. מערכת היחסים עימם משתנה מקבלה אוטומטית של חוקים לבחינתם וקבלתם מתוך הבנה. למצב זה הפוטנציאל להפוך להזדמנות נפלאה לשיח פתוח המרחיב את האפשרויות של דניאל להכיר את עצמה ולבנות את כללי התזונה בדרך המתאימה לה. דרך המתיישבת עם הבנותיה. ככל שיותר אנשים יהיו שותפים לתהליך תוכל דניאל להסתייע בידע ובנסיון של אחרים למציאת דרכה. פוטנציאל זה מצטמצם כאשר המשמעות הניתנת למעשים שלה היא שלילית - פירוש של מרדנות, זלזול וחוסר אחריות, עלול להותיר אותה מבודדת. במצב זה דניאל תצטרך "להמציא מחדש את הגלגל" בהבנת ומציאת דרכה.

אם בשיחה משותפת עם דניאל והוריה נפעל להבין את שהניע את השינוי בגישתה של דניאל, נעדיף לשאול שאלות המזמינות את דניאל להבין את התנהלותה ולפתוח מרחב שבו דניאל תוכל לשאול את השאלות שחשובות לה ולקבוע את עמדתה בדרכים שאינן פוגעות בבריאותה ומרחיקות אותה מהתמיכה החשובה של המבוגרים המשמעותיים בעולמה: הוריה, הדיאטן הקליני, הרופאה המטפלת. שאלות כאלה עשויות להיות: אילו מחשבות יש לך על כך שהתחלת לשכוח את האוכל בבית? איך זה משפיע על ההרגשה בבית הספר? איך זה משפיע על היחסים עם חבריך? על היחסים עם ההורים? על הרגשתך הפיזית? מה מוצא חן בעיניך בהשפעות אלה? מה לא מוצא חן בעיניך? איך היית קוראת לשינוי הזה שמתרחש?

שאלות אלה מזמינות את דניאל לשים לב להתפתחות, להכיר בהשפעות שלה ולחוות את הדעה של עצמה על ההתפתחויות. בתהליך זה היא תוכל לבחור באלמנטים הפועלים לטובתה ולהרחיק מעצמה את האלמנטים המזיקים לה. ייתכן ותחליט לשוחח שוב עם הדיאטן על אפשרויות ליתר גמישות ולאכילה חברתית במסגרת ההגבלות של הסוכרת.

אחד מהשלבים של התפתחות יכולת השיפוט היא ראיה של "שחור - לבן". אם משהו הוא "כן" אז כל האחרים הם "לא". תופעה זו מלווה אותנו כל חיינו

התפתחות חשיבה פילוסופית

התפתחות חשובה נוספת בשלב זה היא של חשיבה פילוסופית. בתהליך זה החשיבות של המשמעות של המתרחש בחיים תופסת מקום מרכזי יותר, גם היכולת לתת משמעות לדברים מתרחבת. מתבגרים מאמצים רעיונות מעצם היותם רעיונות. זו הסיבה שבגיל זה נבחרים עקרונות פילוסופיים המנחים את ההתנהלות כגון צמחונות. כעניין עקרוני ולא רק כי "טעים לי" או "מגעיל אותי". במקביל מתפתחת יכולת השיפוט אשר לוקח בחשבון יותר מרכיבים ממה שנלקח בחשבון בשנים המוקדמות. מוסר הוא גורם שנלקח בחשבון כעת כגורם שיש לו משמעות אישית רחבה ולא רק כהיענות לדרישות חברתיות (3). הבחירה בצמחונות, אכילה בריאה, עישון וצריכת אלכוהול נעשית מתוך תפיסה מוסרית וערכית ולא רק עפ"י המקובל המשפחתי או הסביבתי (4).

אחד האתגרים בשלב התפתחותי זה הוא שהתפתחות אינה ליניארית ועקבית. ההתפתחות היא הדרגתית ונעה לכיוונים שונים בזמנים ובהזדמנויות שונות. יתכן שבנושא מסוים תנקט עמדה מורכבת הלוקחת בחשבון אספקטים שונים של הנושא ובתחום אחר החשיבה תהיה חד מימדית יותר ומצומצמת. התנועה בין חשיבה מורכבת לצד חשיבה חד מימדית מאתגרת את היכולת של המבוגרים להבין מה קורה. כשמגלים שיכולת ההפשטה והראיה הפילוסופית המורכבת מתפתחת בתחום מסוים, ישנה נטיה של המבוגרים הסובבים את המתבגר לצפות שהיא תופיע בכל התחומים. ציפייה זו היא בסיס לאי הבנות, אכזבות ושיפוט לא נכון של סיטואציות.

התפתחות יכולת השיפוט

אחד מהשלבים של התפתחות יכולת השיפוט היא ראיה של "שחור - לבן". אם משהו הוא "כן" אז כל האחרים הם "לא". תופעה זו מלווה אותנו כל חיינו. על מנת להבין משמעויות של דברים עלינו להבין מה הן כוללות ומה נשאר מחוץ להגדרתן. אנו רואים דמות בזכות הבולטות שלה על הרקע שלה כבר מינקות. בגיל ההתבגרות היכולת להבחנה מתחדדת ומתקיימת בהקשרים רחבים של החיים. בסיס זה תורם לשינוי באיכות של יכולת השיפוט וארועים נשפטים מעבר להקשר המיידי שלהם. המשמעות של צליאק לילד המתמודד עם השפעותיה היא שאינו יכול לאכול עוגה ביום הולדת של חבר כמו כולם. גם כמבוגר המשמעות של צליאק תכלול את מה שמבחין בינו לבין האחרים בהקשר של מה שמותר לאכול, למשל, ובנוסף יש לכך משמעויות נוספות המייצרות הגדרה עשירה של זהותו האישית ביחס למחלה. הבחנה זו היא חיונית בכדי שנוכל לעשות סדר בעולמנו ולתת משמעות להתרחשויות בחיים שלנו. הזהות שלנו מורכבת ממה שאנחנו "כן" שהופך ברור ביחס למה שאנחנו "לא" (4-5). ככל שמתפתחת האפשרות הקוגניטיבית לשיפוט ה"כן" וה"לא", ה"שחור" וה"לבן" הופכים לעשירים ומגוונים יותר. דניאל תוכל לעבור מהתנערות טוטאלית מהארוחות המוכרות, המקובעות שמביאה עימה מהבית לטובת פיתוח דרכים לשילוב אכילה חופשית, ספונטנית וחברתית עם הדרישות של ההתמודדות עם סכרת.

אינטראקציה עם הסביבה

תהליך זה של התפתחות החשיבה אינו מתרחש בוואקום. הוא מתרחש באינטראקציה עם הסביבה, באמצעות קשר ודיאלוג עם בני הגיל ומבוגרים שונים. ויגוצקי (7) התייחס להתפתחות קוגניטיבית כתהליך אינטראקטיבי. תהליך זה מאפשר לאדם להתפתח ממה שמוכר וידוע אל מה שאפשרי לדעת. למשל, דניאל יודעת שהיא רוצה לבלות עם חבריה בקפיטריה בביה"ס. מה שדניאל יכולה לדעת הוא שהיא רוצה להיות חלק מההוויה החברתית בהפסקות, שהתרחשות זו משמעותית להקלטות בחברה החדשה בביה"ס, שהיא נהנית לנסות דברים חדשים, שיש לה יכולת לשקול שיקולים ענייניים ולקבל החלטות עבור עצמה, שהגוף שלה הוא בעל משמעות עבורה. המעבר בין מה שמוכר וידוע למה שאפשר לדעת, הוא הדרגתי וקורה כאשר התהליך מקבל המשגה בשיח עם אנשים שונים כשדניאל נשאלת שאלות כמו איך קיבלת את ההחלטה? למה קיווית? האם יש לך מחשבות נוספות על כך? למה התהליך הזה קשור?

האופן שבו אנשים אחרים יתייחסו לפעולה של דניאל יקבע את המשמעות של הפעולה בעיניה. אם צעדיה יתקבלו אך ורק כצעדים של חוסר אחריות, יש סיכוי סביר שדניאל תפרש את הרצון שלה להשפעה על חייה כחוסר אחריות ויש סיכון שתאמץ זהות זו. לעומת זאת, אם צעדיה יתקבלו בסקרנות כאקט של התפתחות מערכת יחסים חדשה עם הסוכרת שבה היא רוצה להיות אקטיבית בעיצוב חייה, דניאל תוכל לשקול את ההשלכות של פעולותיה,

להיעזר בדיאטן שלה לבחינת הגמישות המתאפשרת במצבה וקביעת הגבולות הנכונים לה. בתהליך כזה אפשר יהיה לדבר איתה גם על הדאגות של הסביבה, על הסכנות של התנסות לא מבוקרת, הרצון של ההורים להמשיך להיות שותפים, להצטרף להתנהלות החדשה שלה ולהמשיך ולתמוך בה תוך התייחסות גם לקווים האדומים שלהם. השיח, התגובות וההכרה החברתית חיוניים בהתפתחות יכולת השיפוט.

לדעתנו, ההתפתחות הדרמטית המתרחשת בגיל זה דורשת התנסות מרובה באינטראקציות חברתיות ולכן קבוצת השווים מקבלת מקום כה מרכזי בחיי המתבגר. הם מספקים כר נרחב לתרגול ופיתוח יכולות דיאלקטיות אלה. אחד הפרושים המקובלים לתופעה זו בשיח החברתי המערבי הוא הרעיון שמתבגרים אינם מעריכים עוד את דעתם של המבוגרים ושל הוריהם בעיקר. תפיסה זו מביאה לבידוד של מבוגרים וצעירים כאחד. המבוגרים חווים חוסר יכולת להשפיע על ילדיהם, תסכול, עלבון ודאגה לשלומם ולעתידם. המתבגרים נותרים מורחקים מהידע, האכפתיות והתמיכה של המבוגרים, בזמן שהם מאוד זקוקים לה. כפי שאמרה לנו שלי בת ה-17 כשהסבירה מדוע התחרטה שלא ניגשה לבחינה: "ההורים פתחו לי את העיניים. אני רוצה להצליח, להגשים את החלומות שלי, שיהיה לי שמח וטוב, להיות מאושרת, שתהיה לי קריירה, לגדל משפחה, להצליח כלכלית. אמרתי לעצמי שאם לא אלמד עכשיו זה אבוד. עוברות לי מחשבות בראש, אכפת לי ממה שאני עושה. זה שההורים לא צעקו עלי, התייחסו אלי כאל אדם בוגר, הבהיר לי שאני עכשיו תלויה בעצמי, יותר קל לי לקחת אחריות. אם אצטרך משהו אפנה אליהם. במידה."

שלי המשיכה לדבר על הקושי בכך שלא תמיד הפעולות שלה מקבלות הכרה חיובית: "אני תמיד יוצאת הרעה... ככה הם רואים אותי... אח"כ אני מאשימה את עצמי... יש זמנים כאלה ויש גם זמנים טובים. המוח של כל אדם סלקטיבי, אני גם זוכרת תקופות טובות. כל גיל ההתבגרות, המעבר מילדה לנערה, גורם לי להיות יותר רגישה לדברים שאומרים לי, עושים לי."

לעיתים קרובות הדחייה של המתבגרים היא לא את המבוגרים אלא את השיפוט המכאיב והשלילי של מעשיהם וכוונותיהם. בגיל בו מתפתחות גם האפשרויות לבקורת, החיצים החדים ביותר שלה מופנים פנימה. תחת בקורת עצמית מכאיבה, מתבגרים משוועים לתמיכה, קבלה וליווי. האתגר שלנו כמבוגרים הרוצים להשפיע באופן חיובי על חייהם הוא לפתח דרכים שונות לתקשורת המסתקרנות לגבי ההתפתחויות בחייהם ועוזרות להם להפיק את המיטב מהתפתחויות אלה.

הקשר עם הגוף

תחום נוסף שבו חל שינוי בתקופה זו הוא בקשר עם הגוף. הגוף עצמו עובר שינויים דרמטיים, מהירים שהקצב והסדר שלהם שונים אצל כל אחד, מה שמוסיף לבלבול. בנוסף, שינויים אלה נמצאים במוקד של התעניינות חברתית מאוד גדולה. יש לחץ לפרופורציות ספציפיות הנחשבות ל"נכונות" ומושכות. יש התייחסות שלילית לכל מה שחורג מפרופורציות אלה. הפרעות אכילה הן תוצאה קיצונית של הפנמת קריטריונים חברתיים אלה, אך נושא זה מעסיק והופך מטריד ומקור לסבל וחוסר שביעות רצון מהזהות עבור מתבגרים רבים.

התעוררות המיניות מחזקת את היות הגוף מקור להנאה, סטטוס חברתי ובה בעת לבושה, לחץ וחששות. העיסוק של החברה המערבית במיניות הוא מבולבל. מצד אחד יש עיסוק פומבי אובססיבי וקישור שלה לכל נושא החל ממודעת פרסומת לסבון כלים וכלה בהדחת נשיא, מצד שני מיניות אמורה להיות תחום דיסקרטי ואפילו סודי. השיח עליה מלווה במבוכה ובושה. הפער בין האישי והציבורי מעמיד סטנדרטיים בלתי אפשריים למיניות.

גם ההתפתחות המינית של מתבגרים אינה ליניארית ומצטרפת לבלבול הקיים ממילא. זה גם השלב שבו מתבגרים נמצאים בסיכון מוגבר לניצול מיני והרבה פעמים הדבר יבוא לידי ביטוי בסימנים של פגיעה בגוף דרך הרזיה או השמנה קיצוניים, השחתת הגוף או פגיעה בו.

ההשפעות החיוביות של התעוררות המיניות הן של חיזוק הקשר עם הגוף. להתפתחות זו יש פוטנציאל להוות בסיס לעניין גובר בלקיחת אחריות על תהליכים חשובים כמו מאבק בהשמנת יתר, פיתוח הרגלי אכילה בריאים ושמירה על כושר גופני.

לסיכום

להתפתחויות מקבילות אלה, שהזכרנו רק את חלקן, השפעה על רגשותיהם של מתבגרים והסובבים אותם. מצבי הרוח מתחלפים במהירות ורגשות מבוטאים בקיצוניות: בכי, כעס, שמחה, תסכול והתלהבות יכולים להחוות במלוא עוצמתם בפרק זמן קצר ביותר. המתבגרים נדרשים לתת משמעות למכלול החוויות החדשות והעוצמתיות. גם כאן תקבע תגובת הסביבה את המשמעות שלהם. זהו תהליך מרגש שבו היכולות החדשות מאפשרות להם לחקור את עולמם, להתנסות באפשרויות חדשות, לפתח תפיסת עולם ודרכי חיים ייחודיות ולהשפיע באופן ממשי על עולמם. כמו כל למידה אחרת בחיים, התנסות זו כרוכה בלמידה מטעויות ואומץ להמשיך ולנסות. במפגש שלנו כאנשי מקצוע וכהורים עם התנסויות אלה, יש לנו ההזדמנות לקחת חלק משמעותי בסיפוק הזדמנות לצמיחה, אתגר, תחושת בטחון, שייכות והחשוב מכל - פיתוח זהות חיובית. כדי לעשות זאת עלינו לשמור על סקרנות, עניין, הומור, גמישות ואורח רוח ולחפש יחד איתם דרכים להעשרה הדדית תוך שיתוף פעולה.

לעיתים קרובות הדחייה של המתבגרים היא לא את המבוגרים אלא את השיפוט המכאיב והשלילי של מעשיהם וכוונותיהם. בגיל בו מתפתחות גם האפשרויות לבקורת, החיצים החדים ביותר שלה מופנים פנימה. תחת בקורת עצמית מכאיבה, מתבגרים משוועים לתמיכה, קבלה וליווי

References

1. White M. Maps of Narrative Practice. New York: W.W.Norton & Company, 2007.
2. Power FC, Higgins A, Kohlberg L. Lawrence Kohlberg's Approach to Moral Education. New York: Columbia University Pres, 1989.
3. Brucculeri, MA, Gogol-Ostrowsky T, Davis M. Clinical and Substance Abuse Treatment: Applications in the Trenches. In: Clark,H.B., & Davis, M. Transition to Adulthood ≠ A Resource for Assisting Young People with Emotional or Behavioral Difficulties, Baltimore, Maryland: Paul Brookes Publishing Co., 2000.
4. White M. Reflections on Narrative Practice. Dulwich Centre Publications. 2000.
5. White M. The International journal of narrative therapy and community work. 2005. ;3&4:15.
6. Vygotsky L. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978.