



אבחון, ייעוץ וטיפול הילדים ונוער  
רח' ברטל 14 פתח תקווה 49552  
טלפקס: 03-9218286 נ"ד: 0524-797279

## מתבגרים ש(לא)מבקשים סליחה

ד"ר דליה אלוני

### פסיכולוגית חינוכית מומחית

הימים שבין ראש השנה לבין יום כיפור, שמכונים בין השאר עשרת ימי תשובה, מוקדשים בדרך כלל לחשבון נפש, לחרטה ולבקשת סליחה. אנו מתבוננים פנימה ובודקים מה הספקנו, מה השגנו, במה הצלחנו, למי הועלנו, וגם איפה נכשלנו, מה החמצנו, במי פגענו.

ביום כיפור אנו מבקשים מחילה מאלוהים על חטאים שחטאנו לפניו, באמצעות תפילה; ואילו על חטאים שבין אדם לחברו, אנו אמורים לבקש סליחה בדיבור ובמעשה, ישירות ממי שנפגע אולם, נדמה שלמתבגרים קשה מאוד לבקש סליחה. לרוב, אנו שומעים משפטים כמו: "מה כבר עשיתי?", "למה מה, מיהו שאני אבקש סליחה ממנו?", "למה, הוא ביקש ממני סליחה?". אלא, ש'סליחה' היא לא רק מילת נימוס שגורה. סליחה היא ערך פרו-חברתי, מידה טובה שיש לה מחיר מסוים, אך גם הרבה רווחים ברמה האישית והבין-אישית. מדוע למתבגרים קשה לבקש סליחה? איך כהורים נסביר למתבגרים את החשיבות של היכולת לבקש סליחה ו/או לסלוח?

### מה המשמעות של סליחה?

הסליחה היא רגש וגם תהליך. לעיתים מדובר בתהליך לא קל עבור האדם המבקש סליחה- הפוגע, ולעיתים לא קל לאדם שממנו מבקשים סליחה- הנפגע. סליחה דורשת למעשה שינוי במוטיבציות של האדם. כאשר מישהו מאשים אותנו במעשה שלא עשינו או פוגע בנו במילים או במעשים, הדחף המיידי שלנו, לעיתים, הוא לכעוס, להיעלב ולפגוע בחזרה. לא פעם שומעים הורים לילדים שאומרים: "האמת, אמרתי לכן שלי, הרביצו לך-תחזירי!"; עין תחת עין, שן תחת שן!". אכן, לרוב כאשר אנו נעלבים או נפגעים התגובה הראשונית היא של כעס, תוקפנות ולעיתים נקמה. כאשר אנו סולחים למישהו שפגע בנו, אנו למעשה, בוחרים לעשות שינוי במחשבות שלנו, ברגשות- ובהמשך גם בתגובות שלנו. במקום להתחפר בכעס, להעצים אותו באמצעות דיבור פנימי, אשר משכנע אותנו ש"בחיים לא נסלח", אנו בוחרים לוותר על המקום הפגוע, הכועס והנעלב, לוותר על המחשבות שמעסיקות אותנו לגבי אותו אדם שפגע, לוותר על הדרישה לעונש, פיצוי או נקמה. אנו בוחרים לתעל את הרגשות השליליים לאפיקים בונים ומיטיבים יותר, להיות נדיבים ואמיצים. אנו בוחרים לסלוח לאחר וגם לעצמנו.

**מדוע חשוב לדבר עם מתבגרים על היכולת לבקש סליחה ולסלוח? למה להתערב ביחסים שלהם עם החבר או החברה? למה לא לעזוב אותם לנפשם ושיסתדרו בעצמם?**

הסליחה חשובה בכל גיל. חשוב לנו לחנך ילדים כבר מגיל צעיר להתנהגות חברתית, לערכים של כבוד לזולת, התחשבות באחר, שיתוף פעולה וסובלנות. ערכים אלה משמשים תשתית לחיים במשפחה, בחברה ובקהילה. בנוסף, גיל ההתבגרות הוא אבן דרך משמעותית בעיצוב האישיות והזהות- ה'אני' של האדם. ההתבגרות מסמלת את תום הילדות ומשמשת בסיס לעיצוב אישיותו של הבוגר ותפקודו בחברה. כלומר, הערכים שאותם נקנה לילדינו היום, ישמשו לו כמגדלור בקשרים הבין-אישיים וביחסים שירקום אתנו, ההורים, עם האחים, החברים, בני/ות הזוג והסובבים אותו.



**אבחון, ייעוץ וטיפול הילדים ונוער**  
**רח' ברטל 14 פתח תקווה 49552**  
**טלפקס: 03-9218286 נוי: 0524-797279**

יש לציין, שמחקרים מצאו שלתהליך בקשת סליחה יש מחיר, אך גם רווחים רבים: כאשר אנו מבקשים סליחה אנו נדרשים קודם לכל להכיר בפגיעה. לא להתעלם, לא להכחיש ולא להדחיק את העובדה שפגענו באחר או שפגענו בנו. שנית, עלינו לגלות בגרות, לקבל על עצמנו אחריות אישית על מה שעשינו. בנוסף, המעמד שבו אנו יוזמים את בקשת הסליחה או שבאים לבקש סליחה מאתנו, עלול להיות כרוך בעימות, ובאי נעימות.

יחד עם זאת, לסליחה רווחים רבים. במחקרים נמצאו קשרים חיוביים בין סליחה לבין שביעות רצון מחיי הנישואין, לאמון, למחויבות ולאינטימיות ביחסים בין-אישיים. נמצא שהסליחה לא רק תורמת לשיפור היחסים הבין-אישיים, אלא אף תורמת לבריאות הפיזית והרווחה הנפשית של האדם. היכולת לסלוח משחררת; משחררת אותנו ממועקה, מעומס נפשי, בין שפגענו באחר ואנו מבקשים סליחה, ובין שפגענו בנו מבקשים מאתנו סליחה.

אכן לעיתים, לא קל לנהל שיחה עם מתבגרים ועל אחת כמה וכמה לדבר אתם על נושאים טעונים רגשית כמו הערך של סליחה, היכולת ליזום ולבקש סליחה או לסלוח למישהו. כמו כן, הילד גדל והציפיות שלנו כהורים הן שהוא יתנהג כמו בוגר, אחריות שיקבל אחריות ושינהל את היחסים והקשרים החברתיים שלו בעצמו. כהורים, אנו אומרים לעצמנו, שהנה, הגיע הגיל בו אנו כבר לא צריכים להתערב בכל ריב, עימות או מחלוקת של הילד עם החברים שלו. מנגד, כהורים קשה לנו לראות את הילד שלנו פגוע, מלא טינה זעם, או מסוכסך. אך דווקא לשיחה משותפת בגיל ההתבגרות קיימת השפעה על עיצוב עמדות המתבגר באופן כללי, כמו גם על השקפת עולמו הפוליטית.

### **מדוע למתבגרים כל כך קשה לבקש סליחה?**

סליחה הוא תהליך שכלי ורגשי שבו חדל אדם מלחוש עלבון או כעס כנגד אדם אחר שפגע בו מתכוון או בשוגג. חשוב לזכור, שבכל גיל, ישנם מצבים מסוימים, אשר בהם קשה לבקש סליחה. הפגיעה הכי קשה היא זו שבין אנשים קרובים ואוהבים. כאשר מישהו זר פוגע בך, זה כואב ומכעיס אבל קל יותר לסלוח. אתה לא חייב לראות אותו שוב. אבל כאשר מישהו שמכיר אותך טוב, שאתה אוהב אותו וקרוב אליך מאוד, פוגע בך, העלבון הרבה יותר עמוק וצורב. אתה מופתע, מאוכזב והכאב גדול הרבה יותר, כי אתה לא מצפה מאנשים כל כך קרובים שיפגעו בך, שינצלו את ההיכרות שלכם והמידע שיש להם עליך וישתמשו בזה נגדך. לכן, הפגיעות הכי כואבות הן בין חברים טובים, בין קרובי משפחה, בין הורים לבין ילדים, כאשר הורה פוגע בילד או ילד פוגע בהורה.

לגיל ההתבגרות קיימים מאפיינים ייחודיים, קוגניטיביים ורגשיים, אשר מקשים עוד יותר על בקשת סליחה. מבחינה קוגניטיבית, מתבגרים נוטים לפתח חשיבה קוטבית (הכול שחור או לבן) ודוגמטית יותר, מאשר בגילים אחרים. זאת משום שרמת החרדה גבוהה באופן יחסי בתקופת ההתבגרות, ונובעת ממקורות רבים. או שהכול "סבבה" - מעולה, נהדר והם מצאו את החברים הכי טובים בעולם, או שהכול נורא, מגעיל והחבר הזה הוא "זבל". בנוסף, נקודת המבט של מתבגרים לעיתים אגוצנטרית ונוקשה - הם צודקים והעולם פשוט לא מבין אותם. עם השנים אנחנו בדרך כלל מבינים שהחיים הם מורכבים ושהתמונה בדרך כלל יותר רחבה, ומוכנים לעיתים למחול על כבודנו ולא להגיב על כל פגיעה קטנה, כל מילה או כל מעשה שפוגעים בנו. אולם, אצל מתבגרים, כל מילה, כל הערה או בדיחה ישר נתפסת כפגיעה בכבודם. כמו כן, מבחינה רגשית, גיל ההתבגרות מאופיין ברגישות מוגברת, שינויים במצב הרוח ועיסוק מוגבר בעצמי - מה אני חושב ומרגיש, רוצה ולא רוצה - ובדימוי החברתי, איך אני נתפס בעיני החברים - "יצאת גבר!"; לכבוד עצמי שלהם, ישנה חשיבות רבה.



**אבחון, ייעוץ וטיפול בילדים ונוער**  
**רח' ברטל 14 פתח תקווה 49552**  
**טלפקס: 03-9218286 נ"ד: 0524-797279**

אז איך בכל זאת לשוחח עם מתבגרים על סליחה? להלן חמש נקודות מבט שיסייעו להבהיר למתבגר למה חשוב לבקש סליחה:

- דיאלוג-** ההנחה הבסיסית שצריכה ללוות כל דיאלוג עם מתבגר היא שה'איך' חשוב יותר מה'מה', וכי תקשורת נחשבת לאמצעי המשמעותי ביותר של סוציאליזציה במשפחה. לכן, עצם ההתעניינות, השיחה עם המתבגר, החלפת הדעות, ההתלבטות המשותפת ובדיקה של מה שקרה, מה אמר, מה אמרו לו, למה נפגע או פגע, לכל אלה יש ערך רב בעיצוב האמונות, הדעות וההתנהגות של המתבגר
- אמפתיה-** כדי לבקש סליחה או לסלוח למישהו אתה צריך לפתח רגישות כלפי האחר. להבין מה הוא חשב באותו הרגע שאמרת או עשית לו משהו, מה גרם לו לומר משהו שפגע בך, להבין את הצד של האחר, להרגיש את הכאב שלו. כאשר אתה אמפאתי לאחר, אתה מוותר על העלבון ועל הכבוד שלך, אתה מודע לעוצמת הפגיעה שפגעת, בכוונה או לא בכוונה, וידיעה זו מלווה ברגשות אמיתיים של צער וחרטה, ואז אפשר לבקש סליחה אמיתית. לא רק כזו שמן השפה לחוץ, אלא סליחה מהלב. בקשת סליחה משמעותה הודאה שאכן טעינו ושגינו, גרמנו נזק והכאבנו.
- צמיחה והתפתחות אישית-** ליכולת לסלוח לאחר ולעצמנו קיים ערך ברמה האישית. כהורים, חשוב לנו הצמיחה וההתפתחות ברמה האישית של הילד שלנו על מנת שיהיה לו חוסן נפשי והוא יוכל להתמודד עם מה שהעמיד צופן לו. לכן, מומלץ לנהל שיחה אישית עם המתבגר על מקום הכעס בחייו. מה מכעיס אותו, ועל מי הוא כועס בדרך כלל; עד כמה הכעס מוביל אותו למקומות לא טובים, לסכסוכים עם הסובבים אותו, למעגלים של ריבים ואובדן של קשרים עם אנשים משמעותיים. עד כמה הכעס מקבע וכובל אותו לעבר, לאן המצבים האלה של עלבון וכעס הובילו אותו עד היום, עד כמה הוא נותן לכעס להשפיע על חייו. מומלץ לבחון איתו את אותם מצבים מזוויות שונות ולבדוק את הפרשנות שנותן למצב, מה יכול היה להיות אחרת, עד כמה יכול לסלוח, לשחרר את העבר ולהסתכל לעתיד שלו.
- לקיחת אחריות-** יש מקרים בהם נפגענו וגם פגענו. חשוב לדבר על קבלת אחריות אישית. על מה אני אחראי? מה אני לא עשיתי בסדר? מה אני אמרתי שעלול היה לפגוע?
- מחויבות מוסרית-** יש מקרים שבהם כהורים, חשוב לנו להבהיר למתבגר שלנו שיש לנו מחויבות מוסרית להכיר תודה או לבקש סליחה. כאדם בחברה, יש לנו לעיתים מחויבות מוסרית להודות בטעות ולבקש סליחה.

לסיכום, היכולת לסלוח היא בחירה אשר אינה מצטמצמת רק ליום אחד- יום כיפור או לחודש אחד-תשרי, אלא מלווה את חייו לאורך כל השנה. כהורים אנו שואפים להקנות לילדנו ערכים וכלים אשר יסייעו להם בעיצוב אישיותם אמונותיהם ועמדותיהם, יתרמו להם ברמה האישית ויאפשרו להם השתלבות תקינה בחברה; ובהם נכללת גם היכולת לבקש סליחה או לסלוח לאחר. לכן חשוב להקדיש לה תשומת לב בדיאלוג שבין הורים לבין ילדים.

\*המאמר נכתב בלשון זכר, אך מופנה לשני המינים באותה המידה