

מחוננות כחוויה א-סינכרונית ותרפיית הגשטלט

טלי מירקין, פסיכולוגית, יועצת במרכז "מעוף" למחוננים ולמצטיינים בבאר שבע

"הפחד העמוק ביותר שלנו הוא לא זה שאנחנו לא מסוגלים.
הפחד העמוק ביותר שלנו הוא שאנחנו בעלי כוח בלתי נדלה.
האור שלנו, לא החושך שלנו, הוא זה שמפחיד אותנו.
אנו שואלים את עצמנו, מי אני שאהיה מבריק, נפלא מוכשר ונהדר?
בעצם, מי אני שלא אהיה?"

מריאן ווליימסון

מבוא

בקבוצת גשטלט הנערכת ב"מעוף" הושמעו הדברים הבאים:

"לפעמים אני בכוונה מתנהגת ממש רע. אני לא רוצה להשתמש במילים גבוהות, אפילו כשהן עומדות לי על קצה הלשון. אם אני אשתמש במילים יפות, הבנות בכיתה לא ירצו להיות חברות שלי. אני שונאת את עצמי בגלל זה כי אני לא יודעת מי אני באמת".

"אפילו לפני שהגעתי ל'מעוף' הילדים בכיתה אמרו שאני חכם מדי ותמיד יודע את כל התשובות. עכשיו, לפחות, יש לי את 'מעוף' שבו אני יכול להגיד בחופשיות מה אני חושב ואף אחד לא יצחק עלי ולא יקרה לי חנון".

"רוב הזמן אני לא מרגיש קרוב לילדים אחרים. אני מנסה, אני צוחק כשהם צוחקים, אבל הבדיחות שלהם לא מצחיקות. אני מרגיש שהם לא מבינים אותי ואני לא חלק מהם".

איך ניתן להבין ציטוטים אלו, ואיך אפשר לעזור לילדים לאזן בין רצונם להיות שייכים לחברת הילדים לבין רצונם להביע את ייחודם ומחשבותיהם? אנסה לענות על שאלות אלו על ידי תיאור הקשר בין א-סינכרוניזם לתאוריית הגשטלט ואציג דוגמאות מקבוצת הגשטלט שאני מנחה ב"מעוף".

מחוננות כא-סינכרוניזם

כשמתייחסים למחוננות לא על פי ההגדרה המסורתית המתמקדת בהישגי הילד במבחני מנת משכל, אלא מאמצים את נקודת מבטם של סילברמן ומילר (2007), רואים במחוננות

בעיקר מצב של התפתחות א-סינכרונית. לפי גישה זו למחוננים יש צרכים מיוחדים, בדומה לילדים שהתפתחותם מעוכבת.

הגדרת מחוננות כא-סינכרוניזם נובעת מראייתה כתופעה אוניברסאלית המתארת התפתחות מואצת של ילדים לעומת בני גילם. ילדים אלה מגלים סקרנות, יצירתיות, התפתחות ורבליט, מרחבית ומחשבתית מואצת. הסתכלות זו מגדירה את המחוננות כהתפתחות א-סינכרונית שמשמעה התפתחות בקצב שונה גם באופן תוך-אישי (פיזי לעומת קוגניטיבי, למשל) וגם באופן בין-אישי (ההשוואה היא בין הילד לחבריו). התפתחות א-סינכרונית מציבה את הילדים בעמדה פגיעה הדורשת התאמות מיוחדות בהורות, בהוראה ובייעוץ (Columbus Group, 1991). אוריינטציה זו מדגישה את מרכזיות הילד וחוייתו.

המודעות לאתגרים המיוחדים הניצבים בפני ילדים שעצם הגדרתם מדגישה את השוני שלהם מהסביבה, מחזקת את הצורך להתייחס ברצינות רבה להיבטיהם הרגשיים-החברתיים.

תיאוריית הגשטלט מדגישה אף היא את החוויה הסובייקטיבית של האדם, את ייחודו ואת ההשפעה ההדדית בינו לבין הסביבה. שיטת הגשטלט מציעה דרכים להעלאת המודעות ולשיפור יכולת ההסתגלות למצבים בין-אישיים מורכבים.

מטרתנו היא לעזור לילד המחונן לאזן בין רצונו להביע את ייחודו וידיעותיו הרבות לבין הצורך הטבעי להישאר שייך ודומה לחבריו. אחת הדרכים להשיג איזון זה היא בעזרת הגמשת מרכיבי הדימוי העצמי.

דימוי עצמי כדמות-רקע

את הקשיים העלולים להתעורר בדימוי העצמי של המחונן ניתן להבין בעזרת המושג **דמות-רקע** הלקוח מתיאוריית הגשטלט. דימוי עצמי מתייחס לתדמית שיש לנו בעיני עצמנו. הוא כולל היבטים שונים, כגון יכולת מחשבתית, תפיסתית, רגשית, גופנית ועוד.

אצל רוב האנשים, דימוי עצמי חיובי מבוסס על מרכיבים שונים. אדם יכול לחשוב על עצמו כטוב בכמה תחומים שונים: "אני חכם", "אני ספורטאי טוב", "אני חבר טוב" וכדומה. כשאדם חווה כישלון באחד מהתחומים הוא יכול "להישען" על תחום אחר.

ילדים מחוננים רבים מסתמכים בעיקר על יכולתם הקוגניטיבית כדי לשמר דימוי עצמי חיובי. כאשר תחום זה מאוים או נפגע, עלול להיווצר קושי, מכיוון ששאר התחומים נמצאים ב"צל" (ברקע) והילד המחונן מתקשה להעבירם לקדמת הבמה (להפכם ל"דמות"). פעמים רבות

הילדים המחוננים מייחסים חשיבות מזערית ליכולותיהם האחרות. את הדימוי העצמי של רוב האנשים אפשר לדמות לשולחן בעל מספר רגליים. כשרגל אחת נפגעת, עדיין קיימות הרגליים האחרות שיכולות לייצב את השולחן. ילדים מחוננים רבים נשענים על רגל אחת מרכזית (התחום הקוגניטיבי) בעוד שאר הרגליים הן חלשות ובלתי נראות. כאשר הרגל הדומיננטית נפגעת, הילד חווה קושי להישען על הרגליים האחרות. אחת ממטרות קבוצת הגשטלט היא לשפר היכולת להעביר יכולות אחרות לקדמתה של במת המודעות (להגמיש את המעבר בין דמות לרקע של יכולות שונות).

קבוצת גשטלט

בקבוצת גשטלט המתקיימת ב"מעוף" בבאר שבע, שמטרתה לעזור לילדים להתמודד עם היותם מחוננים בחברה "רגילה", אנו משלבים נושאים קבועים מראש עם חומר שהילדים מביאים לקבוצה מחייהם ועם ניתוח היחסים בין ילדי הקבוצה "בזמן אמת". את הפגישות אנו מתחילים ב"מד-לחץ רגשי". אם עולה נושא טעון במיוחד, ייתכן שנבלה את השעה בהתנסות חווייתית סביב נושא זה. בעזרת ההתנסויות המכוונות אנו מגבירים את המודעות לנושאים כמו דימוי עצמי, רגשות קוטביים ועוד. אנו נעזרים בטכניקות של דמיון מודרך, ציור ו"הכיסא הריק" כדי לחזק ולהגמיש גבולות בין-אישיים. להלן מספר דוגמאות:

(א) בעקבות שיחה על רגשותיהם בכיתתם הרגילה, התבקשו הילדים להביע זאת בציור.



הילדה שציירה אותו אמרה: "יש לי מטרות שונות מאלו של החברים שלי. אני נראית דומה להם אבל מרגישה שונה. אני רוצה להשיג את המטרה שלי אבל מרגישה שחלק מהילדים רוצים לעצור אותי. הם רוצים שאהיה כמותם."
על פי הבנתנו: עד כמה עלי לפעול כדי להשיג את מטרותיי לעומת עד כמה לעצור את עצמי, למנוע מעצמי מלבטא את רצונותיי ולהתאים לסביבה.

(ב)

במהלך פגישה שבה התבקשו הילדים לבצע משימה בקבוצות קטנות, פרץ אחד הילדים בבכי והתיישב בפינת החדר. כשניסיתי לברר את הסיבה לבכי הוא ענה: "אף אחד אף פעם לא מקשיב לי. כל פעם שיש לי רעיון פשוט לא שומעים אותי. זה כאילו שאני מדבר אל האוויר. אני לא מבין למה זה קורה לי".

הקשבתי וניסיתי להראות לו שאני מבינה את התסכול והבדידות בלהיות "בלתי-נשמע". הוא המשיך, "זה כמו בבית עם האחים שלי. הם אף פעם לא מקשיבים לי. הם מתעלמים ממני שאני אומר, כאילו שהרעיונות שלי לא טובים מספיק או זרים. אין לי שום סיכוי שיקשיבו לי". אמרתי לו שאני מבינה כמה זה צריך להיות קשה וכמה זה דומה למה שקרה הרגע עם החברים בקבוצה. בשלב זה הוא היה מוכן לחזור לקבוצה הקטנה, ועם תמיכה מצדי לתרגל דרך דיבור כזו שאי-אפשר להתעלם ממנה. הוא התנסה בדרכים שונות של העלאת טון הדיבור, של קצב מילים שונה ותנוחת גוף שונה. לאחר מכן התייחסנו לחלקם של ילדים אחרים באירוע, ובעזרת הטכניקה של "החלפת כיסאות" חוו הילדים את נקודת המבט של האחר. כשעיבדנו את ההתנסות, חלק מהילדים בקבוצה שיתפו את הקבוצה בחוויה של להיות "בלתי-נשמע" בכיתה או בבית, במיוחד במצבים שהם מביעים רעיונות שונים והסביבה מבטלת את דבריהם.

סיכום

לעיל ניסיתי לתאר על קצה המזלג את הקשר בין מחוננות לתאוריית הגשטלט. התיאור וההסבר ביתר פירוט מופיעים במאמרי שהתפרסם ב-BRITISH GESTALT JOURNAL ב-2010 ונלמד בהשתלמות יועצות למחוננים בהנחיית גב' אלן קשטכר ואנוכי.