

# בדידות

הרצאה להורים ולמורים.

מרצה: פסיכולוג ביה"ס, לירון



# מדוע "בדידות"?



- בדידות היא חוויה אוניברסלית המשותפת לכל אדם באשר הוא אדם.
- בדידות היא חוויה הכרוכה לא פעם בסבל, אך יש בה גם היבטים של סיפוק עצמי והעצמה.
- בדידות היא חוויה התפתחותית היא משתנה ומתעצבת על פי הגיל, המטלות ההתפתחותיות והתנסויותיו של האדם.
- חווית הבדידות היא חוויה הפוגעת במיוחד באוכלוסיות בעלות משאבי חוסן נמוכים- צרכים מיוחדים, לקויות ונכות.
- במקביל- גם העובדים עם אוכלוסיות אלו סובלים לא פעם מתחושה של בדידות במעמדם עם מידת

# "כל האנשים הבודדים..."

- ענת, בת 9 ש', מתלוננת על כך שהיא בודדה בביתה"ס ואין לה חברות.
- × שי, תלמיד כיתה ז', יש לו חבר דמיוני וכך הוא לא משוטט לבד בהפסקות.
- × אבי, בן 16 ש'. בן יחיד להוריו. עבר לאחרונה לבי"ס חדש. מתלונן על תחושות בדידות ושעמום. יוצר קשרים עם חברים בעיקר דרך המחשב.
- × נתן, בן 22 ש', ממעט מאוד בקשרים חברתיים, מצוי רוב הזמן בבית אל מול המחשב. יש לו חברה שהכיר באינטרנט, עמה הוא משוחח מדי יום. מעולם לא נפגש עמה. הם מכירים למעלה משלוש שנים.
- × ילדיה של שוש בני 12 ו 14 הגיעו עמה ארצה לפני כשנתיים לאחר גירושה מאביהם. הילדים חיו את רוב חייהם בחו"ל. מזה כשנה הם לא הולכים לביתה"ס וממעטים מאוד בקשרים חברתיים עם בני גילם.
- × בנם של ציון ונעמה בן 18. הם מתארים כי מאז ומעולם היה חריג בחברת הילדים. הגעתו לביתה"ס התיכון הייתה בלתי עקבית. הוא מנהל חיים שלמים דרך האינטרנט. למשך כמעט שנה זכה לעדנה חברתית לאחר שהצטרף לחבורה של מעריצי "מופע הקולנוע של רוקי". לפני כחצי שנה שככה ההמולה והוא שוב מבלה את שעותיו הפנויות מול המסך.



# Eleanor Rigby- The BEATLES.



Ah, look at all the lonely  
people  
Ah, look at all the lonely  
people

Eleanor Rigby, picks up the  
rice  
in the church where a wedding  
has been  
Lives in a dream  
Waits at the window, wearing  
the face  
that she keeps in a jar by the  
door  
Who is it for

All the lonely people  
Where do they all come from?  
All the lonely people  
Where do they all belong?

Father McKenzie, writing the  
words  
of a sermon that no one will

All the lonely people  
Where do they all come  
from?  
All the lonely people  
Where do they all belong?

Ah, look at all the lonely  
people  
Ah, look at all the lonely  
people

Eleanor Rigby, died in the  
church  
and was buried along with  
her name  
Nobody came  
Father McKenzie, wiping the  
dirt  
from his hands as he walks  
from the grave  
No one was saved

All the lonely people

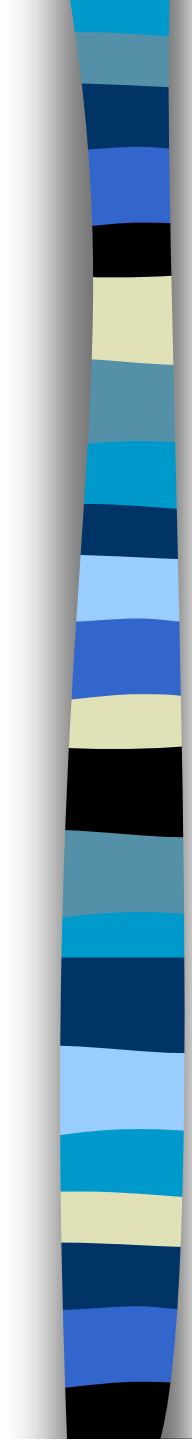


# מהי בדידות?



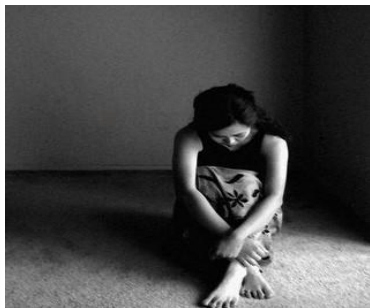
# קצת הגדרות...

- תחושת הבדידות מוגדרת כהתנסות לא נעימה של נתק או משבר ביחסי הגומלין החברתיים; התנסות זו מלווה בתחושה של חוסר תמיכה חברתית ושל ניכור במערך החברתי, והיא משקפת את הפער שבין מערכות היחסים הבין אישיים שיש לפרט ובין מערכות הקשרים שהוא שואף אליהן; במילים אחרות תחושות הבדידות מעידה, כי הפרט רוצה משהו "נוסף", או "שונה", ממה שעומד לרשותו במערכת החברתית.
- בדידות היא חוויה סובייקטיבית בעלת ממדים חברתיים, קוגניטיביים והתנהגותיים. אירועים או שינויים מסוימים מחריפים את תחושת הבדידות, ומאפיינים אישיותיים עשויים גם לתרום להיווצרותה ולהתמשכותה למשך זמן.



# בדידות חברתית ובדידות רגשית

- מקובל להבחין בין שני היבטים מרכזיים של תחושת הבדידות: בדידות חברתית ובדידות רגשית. שניהם קשורים אלו באלו.
- בדידות חברתית נובעת מהתנסויות בקשרים לא מוצלחים עם ילדים אחרים, מתחושת דחייה או התעלמות, ממחסור בחברים או מתחושת אי השתייכות לקבוצה החברתית הרצויה.
- בדידות רגשית משקפת את הרגשתו של הפרט, גם כאשר הוא נמצא בחברת אחרים. תחושה זו עלולה לגרום לחרדה, עצבות ותסכול כאשר הילד מנסה ליצור קשרים חברתיים קרובים.



# סיבות לתחושת בדידות

א. לקות בידע חברתי:

1. קושי בהבנה של מצבים חברתיים מורכבים.
2. העדר ידע של מוסכמות חברתיות.

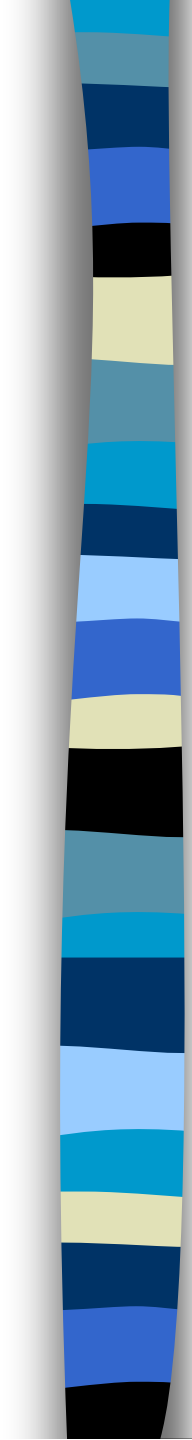
ב. לקות בביצוע חברתי:

1. העדר התנסויות חברתיות.
2. קשיי ויסות התנהגותי, המגבירים דחייה חברתית.

ג. קשיים רגשיים ואישיותיים:

1. תפיסה עצמית כילד נכשל ודחוי.
2. תפיסת האחרים: ילדים ו/או מבוגרים כעוינים או בלתי נענים לצרכיי.





# לבדי / מרים ילן –שטקליס.

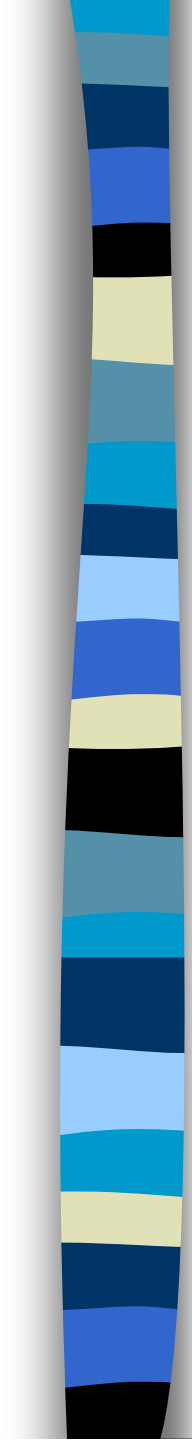
דוב כמוך אסור לו לבכות,  
גם על הדלת אסור להכות.  
דוב גדול אף פעם לא יבכה,  
דוב גדול ישב בשקט ויחכה.  
דוב גדול אינו דובון קטן,  
טיפשון...

נכון?  
נכון, מחמדי?

אבל למה אימא שלי הולכת  
ואני לבדי?  
לבדיתי – לבדיתי-  
ובכיתי.

אימא אמרה: שלום לילדי  
שלום מחמדי.  
והלכה, ואיננה. ואני לבדי.  
לבדיתי, לבדיתי –  
ובכיתי.

אחר –כך אמרתי לדוב:  
די. עכשיו דבי –דוב  
יהיה דבי טוב.  
שב על ידי,  
שב, מחמדי,  
אימא תשוב בקרוב.



# בדידות במהלך ההתפתחות

- כל ילד נולד כשהוא מצויד במנגנון בסיסי המאפשר לו ליצור קשר עם זולתו, לעורר בזולת תחושות חיוביות ואהבה כלפיו.
- המיומנות הראשונה שמפתח התינוק היא מיומנות חברתית – היכולת להשפיע על הסביבה ולהפעילה לסיפוק צרכיו.
- כבר בהיותו בן מספר ימים לומד התינוק לקשר בין בכיו להופעתה של האם ולהענקת מזון.
- עד גיל חצי שנה מפתח התינוק את היכולות ליצור קשר (באמצעות בכי, קשר עין, חיוך וצחוק), ולנתק קשר-שתי המיומנויות החברתיות הבסיסיות.



## פשר הקשר

- על אף היכולת המולדת ביצירת קשר הרי שהתינוק זקוק לסביבה מעודדת קשר על מנת לתרגל ולפתח את יכולתו.
- שדה התרגול הראשון הוא הקשר בין התינוק להוריו.
- באמצעות הקשר עם האם והאב לומד התינוק להבנות בהדרגה זהות עצמית, הערכה ותחושת שליטה.
- ההורה מספק לתינוק פונקציה של שיקוף, (MIRRORING). באמצעות שפת הגוף של ההורה, חיוכו, קריאות ההתפעלות או החרדה והכעס שלו, לומד התינוק "מה הוא שווה", ומה הוא מעורר באחר.
- תינוק שאינו זוכה בשל מגבלותיו ו/ או המגבלות של הוריו בשיקוף חיובי או בשיקוף ככלל חווה פער בין יכולתו לעורר אהבה לבין סיפוק צרכיו הרגשיים והגופניים. כתוצאה מפער זה חש התינוק כי הסביבה אינה יכולה להעניק לו את איכות או כמות הקשר המתבקשת על ידו- זוהי תחושת בדידות.

# מעגל הבדידות: מכעס לדיכאון

- חווית הבדידות מניבה תסכול ובעקבותיו תחושות מגוונות.
- בקצה האחד מצוי הרצף: כעס, תוקפנות, עצב ודיכאון.
- תינוק המביע תוקפנות מעורר בדרך כלל פחות אהבה מצד הוריו ובכך מעצים את מעגל הבדידות בו הוא מצוי. אם המעגל לא ייפרץ התוקפנות שהופנתה החוצה תופנה פנימה. התינוק יחוש אשמה, חוסר ערך, חוסר שליטה בסביבה ובעקבותיהם – עצב ואף דיכאון.
- תינוקות אשר מלכתחילה נולדו עם מומים או ליקויים שונים מצויים בסיכון גבוה בהרבה לעורר בסביבה המשפחתית והכללית תגובות בלתי מותאמות ומכאן- למצוא עצמם בודדים מגיל רך.

# מעגל הבדידות: מעוררות לדיכאון

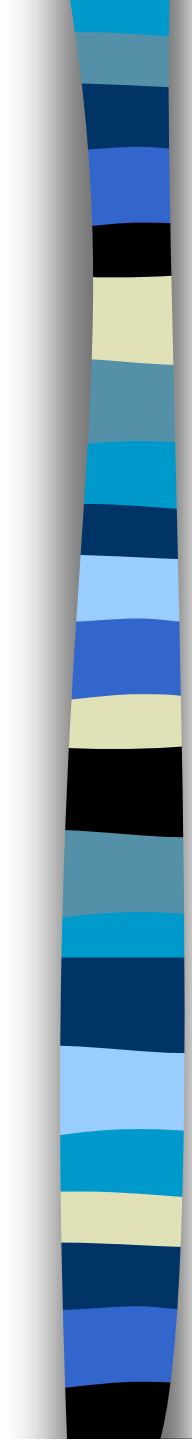
- תגובה אפשרית אחרת של התינוק להעדר התגובה הרגשית המספקת מהוריו היא לנסות ולהשתדל חזק יותר.
- התינוק המרצה: לעיתים קרובות מוצאים כי תינוקות לאמהות שסבלו מדיכאון לאחר לידה מעוררים במתכוון את האם. הם משתדלים להיות קולניים יותר, מחייכים יותר, תנועתיים יותר מאשר מצופה מגילם.
- תינוקות אלו לומדים כי מבלי שיהיו פעלתניים ומעוררים, איש לא יתעניין בהם. הם הופכים לעיתים לילדים אחוזי תזזית. ילדים אשר אינם מאמינים ביכולתם להפעיל מיומנויות חברתיות ולכן תמיד משתדלים לרצות את חבריהם או את המבוגרים גם במחיר של כניעה, או הפיכתם לקורבנות.
- על אף שיכול להיות להם לכאורה חוג חברים רחב, הם יכולים לחוש בודדים פעמים רבות.

# לו היה לי קרנף/ נורית אלטוביה

מבטיחים לי יותר לא נצחק  
לא נלעג  
לא נגיד איזה ילד מוזר.  
אבל אין לי שרשרת  
ואין לי גם סרט  
ואין לי קרנף  
וגם אין לי חבר  
ואף ילד אינו מתעניין בי יותר.



- לו היה לי קרנף  
הייתי שם לו קולר ושרשרת,  
על הקרן קושר לו יופי של סרט  
והולך אתו סביב השכונה  
לטיול.  
אז מכל הבתים היו מתאספים  
ובאים ילדים סקרנים,  
שואלים: - מאיפה קבלת?  
- ומה הוא אוכל?  
- גם אנחנו רוצים עם קרנף לטיל.  
- מסכים לליטוף?  
- תקבל ת'אולר או חפץ אחר  
נוצץ ויקר.



# סיכום ביניים

- בדידות יכולה להיות חוויה על רקע חברתי: אדם החש בפער או בין כמות הקשרים החברתיים שיש לו לבין הכמות אליה הוא שואף, או בין איכות הקשרים, (עמוקים/ שטחיים), שיש לו ביחס לשאיפותיו.
- בדידות יכולה להיות חוויה על רקע רגשי: תחושה פנימית של חוסר קשר גם כשהאדם מצוי בחברה.
- ילדים מתמודדים עם תחושת בדידות בשני אופניים מרכזיים:
  - א. התמודדות אקטיבית: נקיטת יוזמה, ניסיונות לעורר תשומת לב, הבטחת "שוחד" ו"תגמולים".
  - ב. התמודדות פסיבית: הסתגרות, הימנעות, משחק עם קטנים או עם מבוגרים, קושי בגילויי אסרטיביות וקיום קשרים חברתיים שטחיים.

# "אדם בתוך עצמו" – בדידות קיומית



ואת, ואת.. כמה טוב שבאת.  
בלעדייך ריק הבית, והלילה קר.  
אז אני שומר עלייך כמה שאפשר...  
ועם כל זאת - האם אמצא אותך מחר?

אדם קרוב אצל עצמו.  
אדם בתוך עצמו הוא גר.



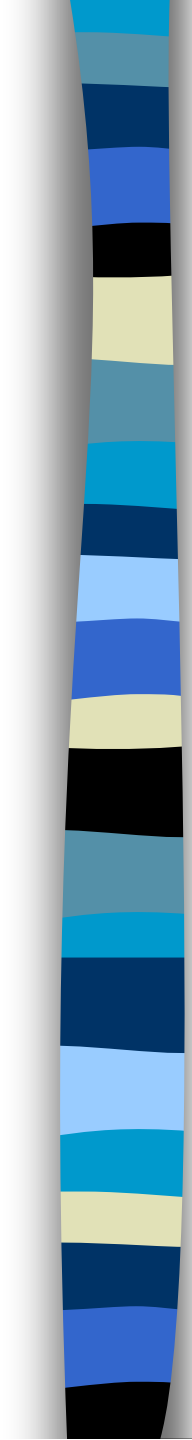
מילים: שלום חנוך.  
לחן: מתי כספי

אדם בתוך עצמו הוא גר,  
בתוך עצמו הוא גר.  
לפעמים עצוב או מר הוא,  
לפעמים הוא שר.

לפעמים פותח דלת, לקבל מכר.  
אבל... אבל לרוב - אדם בתוך עצמו נסגר.

אדם בתוך עצמו הוא גר,  
בתוך עצמו הוא גר.  
או באיזו עיר סוערת, או באיזה כפר.  
לפעמים סופה עוברת, וביתו נשבר.  
אבל... אבל לרוב - אדם גם לעצמו הוא זר.





# בדידות קיומית

■ "אנו באים לעולם ביחידות ועוזבים אותו ביחידות",  
(פריד).

■ "אני חושב, משמע אני קיים" (דיקארט).

■ המהלך הגדול של התקופה המודרנית, שהחל במאה ה-16, היה להעמיד את האדם, מחשבתו ובהתאם לכך- חירותו במרכז הקיום. מאמץ זה הצריך ניתוק ממסגרות דתיות וקהילתיות מקובלות, והעמדת העצמאות והאינדיבידואליות כערך.

■ בהדרגה ובמיוחד עם כישלון המהפכות החברתיות והלאומיות הגדולות שליוו את שלוש המאות האחרונות הובהר כי לא הרציונאליות ולא האידיאולוגיות הלאומיות מסוגלות לתת מענה הולם לצרכיו של האדם.

■ נותרנו אם כך בודדים- ללא מערכת תמיכה קהילתית ודתית וללא האמונה בהושעתו של השכל או הלאום.

■ נמצא כי "המחיר" של הקדשת ערכי העצמאות והאינדיבידואליזם של התרבות המערבית הוא הדגשת בדידותו הקיומית של האדם.

# כשנכנס אדם / מאיר ויזלטיר



כשנכנס אדם לעולם, הוא בודד  
הוא בודד מכולם,  
הוא עדין אינו יודע  
כיצד כולם בודדים כמוהו  
ואיך מבודדים את הבדידות  
מתוך הדברים האחרים,  
וקובעים אותה כשצובעים אותה  
על המזווה  
כאגרטל יווני עתיק.



# בשבת הבדידות.

## ■ היכולת להיות לבד כמשימה התפתחותית

תהליך ההתפתחות מכוון לגדילה מתוך הקשר המוגן והעוטף עם ההורים בתחילת החיים לעבר עצמאות התנהגותית, מחשבתית ורגשית.

כחלק מתהליך זה לומד הילד את היתרון וההנאה שהוא יכול להפיק מתחושת היחידות. הוא לומד את ההנאה החושנית שהוא מפיק גופו, את הסיפוק והשליטה שמקנה לו הפעילות המוטורית העצמאית, את החירות שיש במחשבות ובתחושות שאינן מוכתבות על ידי הוריו.

■ בגילאי 2-4 בולטת מאוד מגמה זו של חיפוש הנאה, שליטה ועצמאות בקרב ילדים.

■ בגילאי 4 ואילך לאחר שהושגה תחושת העצמאות המוטורית חווה הילד הנאה רבה מן העצמאות המחשבתית ומתחיל לפתח את העולם הדמיוני והרגשי.

■ בגילאי 5-6 ואילך מתווספת לתחושה זו גם תחושת העצמאות הקוגניטיבית, שהילד רוכש תוך למידת מיומנויות הקריאה והכתיבה.

# סיפור על אהבה וחושך / עמוס עוז



ובאמת לא היה לי איכפת כי בין בדידות-העונשין בתוך חדר האמבטיה הנעול מבחוץ במפתח לבין בדידותי הרגילה, בחדרי או בחצר או בגן הילדים, כמעט לא היה שום הבדל: רוב ימי ילדותי הייתי ילד לחוד, בלי אח ואחות וכמעט בלי שום חברים.

חופן של קיסמים, שני סבונים, שלוש מברשות שיניים ושפופרת מעוכה למחצה של משחת שיניים, ועימם גם מברשת שיער, חמש סיכות-ראש של אמא, ונרתיק כלי הגילוח של אבא, וכן השרפרף וחפיסת האספרין וסליל הפלסטר וגליל נייר הטואלט, כל אלה יכלו להספיק לי בשפע ליום שלם של מלחמות, מסעות, מפעלי בנייה עצומים והרפתקאות מופלגות, שבהן הייתי לסירוגין, רום מעלתי, ועבד של רום מעלתי, וצייד וניצוד ונאשם ומגיד עתידות ושופט ויורדים ומהנדס הפורץ תעלת פנמה ותעלת סואץ תוואים הרריים קשים כדי לחבר בין כל הימים והאגמים שבחדר האמבטיה הדחוק ולהשיט מסוף העולם עד סופו ספינות מסחר וצוללות ואוניות מלחמה וסירות של שודדיים ושולות מוקשים ואוניות של צידי לווייתנים וספינות של מגלי יבשות ואיים נידחים אשר רגל אדם לא דרכה בהם.

ואם גזרו עלי גם חושך-צינוק, אני לא נבהלתי: הייתי סוגר לי בחושך את מכסה האסלה, ומתיישב עליו, ועושה את כל מלחמותי ומסעותי בידיים ריקות. בלי סבונים ובלי שום מסרקים וסיכות-ראש ובלי לזוז ממקומי. הייתי יושב ועוצם עיניים, ומדליק בתוך ראשי כמה אור שרציתי, ובכך הייתי משאיר את החושך כולו בחוץ, בעוד פנים-ראשי מואר לו באור יקרות...

# קדושת הבדידות





# ר' נחמן מברסלב אמר:

■ "מי שרוצה לטעום טעם האור הגנוז, ירבה בהתבודדות. ובזה יסורו מעליו כל הפחדים. ועל ידי זה שמתבודד מפנה ליבו מכל עסקי העולם הזה ומבטל הכל עד שמבטל עצמו לגמרי. שלא יהיה בו שום גאות ושום ממשות. ועל ידי זה נכללת נפשו בשורשו. ועל ידי זה נכלל כל העולם עמו בשורשו. דהיינו שנכלל עמו הכל באחדותו יתברך. יכולים לצעוק בקול דממה דקה, בצעקה גדולה מאוד, ושום אדם לא ישמע כלל."

- בדתות רבות, ובעיקר בדתות המזרח הרחוק נחשבת הבדידות כגולת הכותרת של היכולת לחיות חיים בעלי משמעות.
- האדם העוסק במלאכת ההתבודדות הוא אדם המתרחק מהבלי העולם הזה, נזיר, המקדיש את חייו לעבודת האל, (בדת הנוצרית), או לחילופין- להתייחדות מן הדרגה הגבוהה ביותר עם מהותם של הדברים.
- הבדידות מקושרת בכל הדתות לאלוהות, לאחדות, ולהתמזגות עם הטבע.
- טקסים רבים ושיטות תרגול רבות פותחו הן במזרח הרחוק והן בקרב זרמים דתיים אחרים המתבססים על התבודדות. את הנזיר- המתבודד ליתובנה דתית.



# לסיכום-

## כיצד ניתן לעזור לילדים בודדים?

- צריך לברר עם הילד מתי הוא לא מרגיש בודד, ומה מסייע לו להפחית את תחושת הבדידות.
- צריך לזכור, כי ילדים בעלי לקויות למידה או נכויות מועדים יותר לפתח תחושת בדידות.
- צריך לזכור, כי בנות מועדות יותר לחוש בדידות, וזאת על אף שבדידותן אינה מתבטאת באופן מוחצן ולכן קל שלא להבחין בה.
- מסוגלות הורית, התקשרות בטוחה עם ההורים ועיסוק נוסף של הילד, (תחביב)- כל אלו נמצאו כקשורים לפיתוח חסינות כנגד תחושות בדידות.
- בדידות היא תהליך התפתחותי המשתנה גם לאורך שנה"ל וודאי לאורך החיים.
- יש ילדים ומבוגרים בודדים שקיומה של טכנולוגיה של קשרים וירטואליים מקטינה מאוד את תחושת הבדידות שלהם.



## בדד / זוהר ארגוב



בדד, כמו השמש אנדודה  
בדד, במדבר הלוחט  
בדד, גם דמעות הן רק הבל  
שיר מזמור אין לסבל  
שיר מזמור של אילמים.

בדד אלך גם תפילה אין לי  
בדד בלי עתיד בלי תקווה בלי  
חלום  
בדד אלך גם תפילה אין לי  
בדד בלי עתיד בלי תקווה בלי  
חלום.



לחן: עוזי מלמד  
מילים: עמשי לוין

בדד, במשעול אל האין  
בדד, בנתיב ללא כלום  
בדד, עם הזמן הבורח  
והזמן לא שוכח להציב את הגבול

בדד, בלי כף יד מלטפת  
בדד, ללא שכם ידיד  
בדד, כמה טוב לא לדעת  
שידך כבר נוגעת  
בידו של אחר

בדד אלך גם תפילה אין לי  
בדד בלי עתיד בלי תקווה בלי  
חלום  
בדד אלך גם תפילה אין לי  
בדד בלי עתיד בלי תקווה בלי  
חלום