**Siblings in law:** The effect of new addition to the generic family on the quality of sibling relationships in context of differentiation, parenting attitudes and interpersonal communication.

Lilach Shwartz-Peleg

Haifa, Israel

השפעת הצטרפותם של גיסים /ות למשפחה הגנרית על יחסי אחים בהקשר של מובחנות(דיפרנציאציה), גישות הורים ותקשורת בין אישית.

בשנים האחרונות עלתה המודעות בכלל ובקרב משפחות בפרט בנושא יחסי האחים והשפעתם. מבדיקה בספרות המקצועית עולה שגישות פסיכואנליטיות מרכזיות מאז פרויד ועד תחילת שנות ה80 של המאה עשרים לא נתנו מקום משמעותי ליחסי אחים בתוך התאוריות ההתפתחות הנפשית השונות. פרויד שאיבד את אחיו בן השמונה חודשים(יוליוס) כשהוא (פרויד) היה בן שנה וחצי תיאר בכתביו האוטוביוגרפיים שאובדן אחיו השפיע עליו באיבה והקרבה שחש לאחיינו שגדל לצידו כמו אח וכמו כן השפיעה גם עליו ביחסיו עם קבוצת השווים בחייו הבוגרים(אלטמן, 2013).גם בזרמים פסיכואנליטיים שהופיעו אחרי פרויד היה יחס מנוגד עם סתירות לנושא אחאי בניהם מלאני קליין, וויניקוט קוהוט. בשנות השמונים של המאה העשרים החלה מגמה של כתיבה על יחסי אחים למודעות המקצועית, גם בישראל החל הנושא לצבור תאוצה ולשמש מוקד לדיון. הראשונה והיחידה עד כה שפתחה תיאוריה התפתחותית של הנפש הייתה מיטשל שכתבה בשוויון על ציר אנכי(הורה -ילד)ועל ציר רוחבי(יחסי אחים) כצירים משתלבים ונארגים זה בזו ומרכבים את הזהות הנפש ועוזרים בגיבושה(אלטמן, 2013)

גם מינושין (1974) ממציא התפיסה המערכתית בטיפול המשפחתי, טרם רבות להבנת חשיבות הקשר האחאי בכך שהוא המספק קרקע בטוחה לחקירה והתנסות חברתית שבה אפשר לחקור בבטחה ולערוך ניסויים בקבוצת השווים: לרכוש חברים, להתחרות, להפסיד, להכיר בכישוריהם, משא ומתן ועוד.

ההכרה בהשפעתם של יחסי אחים בילדותם חשובה ביותר לתפיסות הטיפול העכשוויות בשדה המקצועי הפרקטי אך גם בשדה הכללי הנרחב עבור הורים במשפחות נורמטיביות שמטרתם החשובה והמאתגרת להשתית יחסי אחים טובים ובריאים. בבסיס המחקר הנוכחי ארצה לפתח הבנה אחידה לשני מושגים מרכזיים: האחד, "יחסי אחים" (sibling) המתייחס לשני המינים(אחים ו/או אחיות),הכוונה לאנשים הקשורים גנטית זה לזה, בעלי קשרים משפחתיים וחיים בהקשר חברתי והיסטורי נתון, כפי שהגדיר וואלקה במחקרו על השפעת יחסי אחים לאיכות חיים לאורך טווח חיים (Walecka-Matgja, 2015) הגדרה נוספת ניתן למצוא במחקרה של גור (2007) "יחסי אחים הינה סך האינטראקציות (פיסיות מילוליות ולא מילוליות) של שניים או יותר החולקים ידע, תפיסות, ערכים, אמונות ורגשות האחד כלפי השני. מכאן נובע שיחסים אלה יכולים להמשיך ולהתקיים גם שהם נפרדים פיזית ואין אינטראקציה מתמשכת". המאפיינים הייחודיים של יחסים אלו יהיו, ראשית, מערכת היחסים הארוכה ביותר (גם במקרים של אחים חורגים או מאומצים), נקבעת עם לידת האדם, לא ניתן לרכוש אותה ולא ניתן להתירה, מאפיין נוסף, יחסי האחים בילדות אינטימיים ויומיומיים בניגוד לתקופת הבגרות שלרוב מתרחש ריחוק מאפיין חשוב נוסף שעל אף שקיימים יחסי כוח והבדלי סטטוס (גיל, ידע, אינטליגנציה, כישורים חברתיים, הישגים ועוד) לרוב מערכת היחסים תאופיין בקבלה אחד את השני ובכך יתקיימו יחסים שוויוניים כשווים (גור, 2007). מושג שני שחשוב לפרט הינו, "מערכת יחסים חיובית בין אחים" או בשמה ""warmth מושג שקיבל קונצנזוס בקרב החוקרים הבא לפרט את המשתנים שיקבעו את איכות יחסי האחים על ידי קבלה, ידע זה על זה, דמיון, הערצה, הבנה ותמיכה רגשית ואינסטרומנטלית זה לזה.

מתוך הבנה אחידה של מושגים אלה במחקרי ארצה לבדוק - מה קורה בחיי המשפחה הגנרית הבוגרת כאשר נכנסים "תוספות" מבחוץ? מה קורה ליחסי האחים בחייהם הבוגרים שמצטרפים גיסים/ות?

כמו כן, בהנחה שהורים שיחסי אחים בסדר עדיפותם העליונה לרוב משקיעים משאבים רבים בגיבוש האחים בשלבי המשפחה ההתחלתיים החל מטיולים משפחתיים, משחקים, בילויים משפחתיים ועד לארוחות משפחתיות.

אך האם זה מה שבהכרח יעזור ביחסי האחים בחייהם הבוגרים? ובכלל חלק ניכר וארוך מטווח החיים המשפחתיים יהיה שיצטרפו בפועל אנשים מבחוץ בצורת גיסים\ות. האם האחים והוריהם הקדישו לכך מספיק משאבים בהתכוננות למה שנראה כשלב טבעי בהתפתחות משפחה? האם הוטמעו מספיק מיומנויות שיספקו תשתית רחבה ואיתנה לשלב התפתחותי זה?

מחקר זה נולד בראש ובראשונה מהיותי אמא שצוואתה העיקרית כמו להורים רבים ברחבי העולם שילדי יישארו ביחסי אחים טובים גם בבגרותם. הפעם הראשונה שההבנה לגבי משמעות כניסה של מצטרפים מבחוץ הייתה שביתי הבכורה והמתבגרת ניהלה מערכת יחסים עם בן זוג ולראשונה הייתה נוכחות משמעותית גם פיזית וגם ריגשית של "מישהו מבחוץ " אירוע זה השפיע על הדינאמיקה המשפחתית בעיקר ביחסיה עם אחיה. אירוע זה זרק את מחשבותיי לשאלות חשובות לנוגע למשפחת המוצא שלי- כבת שלישית מתוך ארבע בנות סיקרן אותי להבין כיצד כניסת הגיסים למשפחתנו השפיעה על יחסינו האחיות? והאם בכלל?

דוגמא נוספת שקיבלה חשיפה רבה בנושא מגיעה מבית המלוכה בבריטניה, שם שני הנסיכים הארי וויליאם שהתייתמותם מאימם, הנסיכה דיאנה, נגע בלבבות רבים . כמו כן אורך החיים הייחודי והמורכב בלגדול כנסיכים השאיר אותם בשותפות גורל ובמציאות שמוכרת רק להם ובניהם. עם התבגרותם וכניסת הכלות (קייט מידלטון ומייגן מרקל )נכתב הרבה בתקשורת ובעיתונות על הקונפליקטים בין הגיסות מה שטרם רבות לקרע בין ביתר ביחסי האחים שגרם לרבים ברחבי בעולם לחמיצות הלב שבסופו הנסיך הארי ומייגן מרקל עזבו את בית המלוכה והעתיקו את מגוריהם לארה"ב. כפי שנכתב ב"גרזיה" המגזין האינטרנטי בכתבתה של ג'סיקה ביילי על פרסום ספר בשם "" Finding Freedom שנכתב על ידי הכתבים המלכותיים המכובדים אומיד סקובי וקרולין דוראנד ומצליח לפרט את מירב הפירוט שהיה לנו עד כה על מערכת היחסים של המרקל עם מידלטון .הספר מנסה לענות לשאלה: "איך היו היחסים בין קייט מידלטון למייגן מרקל כששתיהן חיו תחת קורת גג אחת?" ובתשובה זהירה אך מסכמת נכתב באופן מעניין מידלטון עשתה מעט מידי לגשר על הפער בין הנסיך וויליאם לנסיך הארי כתוצאה מכך הנסיכים הסתכסכו." או כפי שנכתב בThe New Yorker"" על הופעתם האחרונה של הדוכס והדוכסית מסאקס כחברים פעילים במשפחת המלוכה בטקס השנתי ה 62 של חבר העמים הבריטי שנערך במנזר וסטמיניסטר ועל המתח במשולש היחסים של ויליאם-הארי-מייגן(אחים וכלה): "מצלמות טלוויזיה שהוצבו בתוך המנזר תיעדו את האחים המלכותיים מתיישבים במבוכה על מושביהם בזמן שהמתינו למלכה. על פי דיווחים, הקשר הקרוב לשעבר בין הארי לוויליאם נבחן על ידי בחירתו של הארי במה שהוא כינה, בראיון לאפריקה-טריפ, "דרך אחרת". קמילה טומיני כתבה סיפור שבו חשפה כי "קורא השפתיים המומחה" של הטלגרף חקר את האינטראקציות המלכותיות והגיע למסקנה שהארי אמר למייגן, "הוא ממש אמר, 'שלום, הארי', וזהו זה". זה היה דורש מקורא מחשבות מומחה להבחין אם הנסיך התכוון לנסיך וויליאם או לבוריס ג'ונסון, שהיה בקו המקבל, או למישהו אחר לגמרי. לאחר הטקס, תהיה יותר שפת גוף לנתח, אבל, במקום לחכות שבני המלוכה יעזבו את המנזר, חציתי את לונדון, כדי לחלוק כבוד לדוכס הראשון מסאסקס" (Mead, 2020).

משפחה אחרת שזכתה להכרה בינלאומית הינה משפחת קרדשיאן האמריקאית שסיפקה לא מעט כותרות וביניהן חיי הנישואים המורכבים של קים קרדשיאן (בת השנייה) עם בן זוגה (לשעבר)ואב ארבעת ילדיה, קניה וסט, הראפר האמריקאי שטלטלה ויצרה מתח ביחסי אחיות כפי שתועד בסדרה שעוקבת אחרי חייהם ולרבות ברשתות החברתיות ובעיתונות כפי שמתואר היטב על ידי דסק (Desk, 2022), אחותה של קים קרדשיאן, קלואי, מראה כנראה תמיכה בגיסה הבעייתי קניה ווסט. לואי קרדשיאן השאירה את המעריצים מנחשים עם הצעד שלה כשהיא במפתיע לבשה נעלי ספורט של Yeezy כדי ככל הנראה לתמוך בקניה ווסט בתוך הקרע המתמשך של הראפר עם קים קרדשיאן ופיט דוידסון. אחותה של קים קלואי ככל הנראה הראתה תמיכה בגיסה הבעייתי כשהופיעה בנמל התעופה ואן נויס ביום ראשון"

ההתעסקות האישית שלי וכך גם העולמית באיכות יחסי אחים בבגרות שבעיקרו אירוע הצטרפות גיסים/ות עוררה בי נחישות גדולה לנסות לשפוך עוד אור על נושא רגיש וחשוב להמשך שושלתי ולהמשך חיי משפחה מיטיבים ואיכותיים באשר הם.

מערכות יחסים עם אחים הן הקשר החזק והארוך ביותר בחיי אדם (Walecka-Matgja, 2015). הקשר האחאי משמש כבמעבדה ראשונה ומוגנת לחוות ולהתנסות כישורים חברתיים כגון: לחלוק, לשתף, ליזום, להתחרות, ועוד מיומנויות שעתידות להכינם לחיברות עם בני גילם לאורך חייהם ( מינושין, 1974).

רק לאחרונה חשיבות יחסי אחים בכלל ויחסי אחים בבגרותם עלתה למודעות הקהילה המחקרית וגם בהיקף מצומצם למדי. סקירה לאורך ציר הזמן מעלה שעוד מימי פרויד ויורשיו לא נתנו מקום משמעותי ליחסי אחים והשפעתם ועוד פחות ליחסי אחים בבגרותם(אלטמן , 2013) פרויד עצמו התייחס להשפעה שהייתה ליחסים עם אחיינו שגדל כמו אח לאחר אובדן אחיו התינוק. מלאני קליין בעיקר שמה דגש על הקשר אם-תינוק ותרומתה ליחסי קנאה בין אחים הייתה עקיפה בכך שהבחינה בין 3 מושגים :צרות עין envy , קנאה jealousy , חמדנות greediness .ויניקוט הדגיש את הקשר עם הוריו כגורם מרכזי ויחסי אחים כמשני (אלטמן, 2013 )בעת האחרונה נכתב יותר על יחסי אחים בפרט ועל יחסי אחים בבגרותם אך גם זה מצומצם למדי.

כאמור מתוך טווח חיים של המשפחה הגנרית ,לרוב, רק שני העשורים הראשונים לחיי הילד במשפחה יהיו במסגרת המשפחה הגרעינית וכל השאר יהיה כשהוא יוצא לחיים העצמאים בדרך כלל עם בן/בת זוג לעבר הקמת תא משפחתי משלו. אז איך ייתכן שהדגש ביחסי אחים הוא רק בשלב הילדות? פרק חיים שלם וארוך שבו הפרט(הילד)במשפחה מתחתן עם בן/ת זוג אינו מקבל את ההתייחסות והחקירה הראויה לו. כיצד הצטרפותם של אנשים מבחוץ משפיעה על יחסי אחים? האם אפשרי להתכונן לשלב זה? סבורני שיש חשיבות קריטית להעלאת המודעות בנושא שמטרתה העיקרית תהיה לתרום רבות לשיפור יחסי אחים בבגרותם על אף האתגר של שינוי הרכב המשפחה על ידי הצטרפותם של גיסים וגיסות.

 ולצ'קה-מטיה (Walecka-Matgja, 2015) התייחס מהן הסיבות שבגינן אין הרבה מחקר בנושא , לדעתו, קיימים קשיים באוניברסליות של חיי משפחה המושפעים מגודל המשפחה סדר הלידה הפרש הגילאים מגדר מאפיינים אישיותיים ועוד.

על מנת לשפוך אור בנושא מחקר חשוב זה שעתיד להשפיע על משפחות בכלל ויחסי אחים בפרט אנסה במחקרי להתמקד בשלושה הקשרים: גישות הורים, דיפרנציאציה, ותקשורת בין אישית (פתרון קונפליקטים)והשפעת על יחסי האחים לאחר הצטרפות הגיסים/ות למשפחה.

גישות הורים-גישתם של ההורים העומדים בראש התא המשפחתי ישפיעו רבות על ילדיהם וכמו כן, על יחסי האחים. במחקרו של ולצ'קה-מטיה (Walecka-Matgja, 2015) תקשורת שנבנו על ידי הוריהם המשותפים של האחים השפיעו על יחסי אחים בבגרותם. בבחינה כרונולוגית על ציר הזמן ניתן להבחין שחל שינוי משמעותי בחברה המערבית משנות השישים של המאה העשרים ועד ימינו. באותם ימים התפיסה לפיה המבוגר הוא הסמכות הבלתי מעורערת הוחלפה לגישה מתירנית מצד המבוגרים באשר לגידול ילדים. הספרות המקצועית בעיקר מבחינה בכל סגנון הורות לשני ממדים: היענות ודרישתיות. בממד ההיענות, מבחינים בין היענות אפקטיבית הכוללת חום והבעת רגשות, לבין היענות קוגניטיבית המתייחסת לשיח עם הילד, עידודו להבעת דעה וסיפוק גירויים אינטלקטואלים. מימד הדרישתיות, מתייחס להקפדה על משמעת ומילוי מטלות ונכונות לייצוגן של דרישות החברה מול הילד. מממדים אלו נגזרים שלושה סגנונות הורות עיקריים: הורה סמכותני (authoritarian)-הורה המאופיין בשליטה הורית גבוה ובתמיכה הורית נמוכה, פועל לעיצוב ושליטה על התנהגות הילד בהתאם לסטנדרטים ברורים אותם מציב ומצפה כי הילד יציית להם .הורה מתירני- (permissive)הורה המאופיין בשליטה הורית נמוכה ובתמיכה גבוה בילדו, מתייחס לרצונותיו ופעולותיו של הילד ואינו מענישו או מחייבו לציית לעקרונות מוגדרים .הורה סמכותי authoritative))-הורה המשלב ניסיונות שליטה גבוהים ותמיכה הורית גבוה, מציב עבור הילד חוקים ברורים ופועל לאוכפם אך גם מכיר ברצונותיו ובדעותיו של ילדו. הורה זה מנסה לכוון את פעולות הילד תוך מתן הסברים רציונליים ושימוש במשא ומתן.(גור, 2007) עומר, פסיכולוג ופרופסור, סבור כי בעידן המודרני הסמכות המסורתית התערערה. סמכות מסורתית זו התבססה על תמימות דעים של מרבית מגורמי החברה והקהילה כי להורים מגיע ציות וכבוד מעצם היותם הורים. למעט מהפכנים שוליים הכול האמינו כי יש לגנות ולדכא כל ביטוי של אי ציות ומרדנות. גישת הסמכות החדשה אותה פיתח עומר מבוססת על ההנחה כי- תפקידו של בעל הסמכות )הורה, מורה( הוא לשמר את סמכותו תוך שמירה על כבודו של הילד ושמירה על מסלול התפתחותו ותפקודו התקין. הסמכות החדשה אינה מבוססת על הכנעת הילד והשגת שליטה מלאה בהתנהגותו אלא על העברת מסר ברור: "אנו מכבדים את פרטיותך ובחירותיך, אך מאחר ואנו אוהבים אותך, לא נוכל לאפשר לך לפגוע בעצמך מבלי לעשות דבר"(עומר חיים, לקראת הסמכות החדשה, הד חינוך של המאה ה12, 2007 ). מחקרים נוספים מהעת האחרונה התייחסו גם לגישות הורים נוספות כגון שיויון מגדרי-קבוצת חוקרות אנגליות חידשו במחקרן שהתמקד בגישת הורית בעלת שיויון מגדרי קבע שחלוקת עבודות הבית בצורה שוויונית בין ההורים (לא בהכרח עמדות מגדריות) הייתה קשורה ישירות לאיכות יחסי אחים, נראה ששביעות רצון מחיי נישואין בהקשר של חלוקת עבודות הבית בצורה שוויונית בין ההורים זולגת מחלחלת ומשפיעה גם על יחסי הורה ילד ואחר כך גם ליחסי אחים. במחקר זה נמצא גם קשר גישה הורית חמה של הורה ילד ליחסי אחים קרובים יותר. (Dawason et al, 2015)מחקר אחר בדק כיצד גישה של הורות דיפרינצאלית (לא שיוויונית,מפלה) משפיעה על המודל הפנימי של הפרט, הורים שהביעו יותר חיבה בהשוואה לאחיהם הובילה אצל האחים הלא מועדפים הערכה עצמית נמוכה יותר , הלא מועדפים יפתחו מחשבות שליליות על עצמם ועל אחרים וירגישו לא אהובים מאשר המועדפים. הביטוי הבולט של הילדים במשפחה שבתפיסתם גישת הוריהם אינה שוויונית תיהיה -קנאת אחים. הכוונה למכלול רגשות, קוגניציות, והתנהגויות הנובעות מאיום או אובדן של מערכת יחסים אהובה עם יריב. לצורך העניין, ביחסי אחים האהוב הוא ההורה של האדם והיריב הוא האח שלו עצמו. זאת אומרת, שהורות דיפרנצאלית תוליד יותר קנאה שיולידו הערכה עצמית נמוכה ותשפיע בעתיד על איכות נישואין, מחקר זה מוסיף ומחדש שגם כאשר האדם התופס עצמו כמרוויח מחיבה רבה יותר בהשוואה לאחיהם, עלול להיתקל בקושי רב לבסס ביטחון ולהיות אהוב במערכת יחסים כמבוגר צעיר (Rauer & Volling, 2007) .

לאור לעיל, הספרות המחקרית מבססת את חשיבות הגישה ההורית והשפעתה על יחסי האחים ועל הפרט גישות ההורים זולגות ומשפיעות באופן ישיר על יחסי אחים. לנוכח חשיבות רבה זאת, במחקר נוכחי אנסה ולהרחיב את הפריזמה ולבדוק כיצד מצטרפים חדשים למשפחה ישפיעו על יחסי אחים בהקשר של גישות הורים.

תקשורת בין אישית/פתרון קונפליקטים- כאמור, מערכת יחסים בין אחים בפרט היא מערכת היחסים הארוכה והמשפיעה ביותר בחיי אדם. במערכת יחסים זו תתפתח גם היכולת לפתור קונפליקטים. השימוש באינטראקציה עם האחים הוא מיקרוקוסמוס לעולם החברתי שבחוץ. מיומנויות לניהול קונפליקטים חיוניים להצלחת כל מערכת יחסים וחיים זוגיים בחיינו הבוגרים (Shalach et al, 2013). עוד במחקרו של שלח Shalach) ) מציין כי הדרך להתמודד עם קונפליקטים בין אחים יכולה להיות בונה אך גם הרסנית. הוא מצא כי יש קשר מובהק בין סגנון פתרון קונפליקטים של האינדיבידואל מול אחיו בילדותם לסגנון פתרון הקונפליקטים של האינדיבידואל בחייו הבוגרים מול בן/ת הזוג. דבר המעיד על החשיבות המרובה שיש לתת לסגנון פתרון הקונפליקט מאשר לשכיחותם של הקונפליקטים בין אחים בילדותם.

מחקרי ינסה לחדש להתעמק ולחקור ,בין היתר, האם היכולת לפתור קונפליקטים בצורה מיטיבה תסייע בשמירת קשר אחים טוב בבגרות גם לאחר הצטרפותם של הגיסים/ות ושינוי הדינאמיקה וההרכב המשפחתי עקב כניסה של "אנשים מבחוץ" למשפחה הגרעינית.

דיפרציאציה/מובחנות- מובחנות הינה תהליך נפשי הנקרא מובחנות, (differentiation) אשר קובע כיצד אנחנו מתפקדים כלפי עצמנו וכלפי אחרים בתוך מערכת יחסים משמעותית. מי שזיהה, הגדיר את התהליך ויישם אותו במודל חדשני בטיפול משפחתי מערכתי הוא הפסיכיאטר ד”ר [מוריי בואן](http://www.thebowencenter.org/), בשנות ה – 70 וה- 80, ואחריו, החל משנות ה- 90 , הפסיכולוג ד”ר [דייויד שנארש](http://crucibletherapy.com/%22%20%5Co%20%22%D7%94%D7%90%D7%AA%D7%A8%20%D7%A9%D7%9C%20%D7%93%D7%99%D7%99%D7%95%D7%99%D7%93%20%D7%A9%D7%A0%D7%90%D7%A8%D7%A9%20%28%D7%90%D7%A0%D7%92%D7%9C%D7%99%D7%AA%29), שפיתח ויישם את התהליך באופן ספציפי יותר לתחום של יחסים בזוגיות ובמיניות Schnarch et al, 2012 ) )

שנארש פיתח את "גישת כור ההיתוך"( Crucible approach) שמרחיבה ומדייקת ארבעה יסודות שיתארו מהי מובחנות- תחושת ערך עצמי יציבה: רמת המובחנות שלנו קובעת עד כמה אנו מסוגלים לתת לעצמנו תוקף – לשמר ולתחזק את תחושת הערך העצמי הבריאה שלנו. ברמות גבוהות של מובחנות, תחושת הערך העצמי שלנו אינה מבוססת או תלוייה במה אחרים חושבים, מרגישים או מתנהגים כלפינו. היכולת להרגעה עצמית: אלמנט נוסף של מובחנות הוא היכולת שלנו להרגיע את עצמנו – לנהל את רגשותינו בדרכים בריאות ויעילות, כאשר אנו נחשפים לרגשותיהם של אחרים. ברמות גבוהות של מובחנות אנחנו יכולים לשמור על יציבותנו – לא להגיב קיצונית או לחליפין לנתק מגע, ולהיות מסוגלים להישאר קרובים בזמן שאחרים מבטאים את רגשותיהם כלפינו, ויכולים להישאר מחוברים רגשית לבן הזוג גם כאשר לא נוח לנו או איננו אוהבים מה שהוא מבטא כלפינו. צמיחה והתפתחות: העלאת רמת המובחנות שלנו הינו תהליך של צמיחה. אספקט נוסף של מובחנות הוא הנכונות לשאת אי נוחות לצורך צמיחה. גדילה אישית ואינטימיות כרוכים לעיתים קרובות בקונפליקטים, חרדות ומחשבות ורגשות בלתי נעימים. הגדלת הסיבולת לסוגים אלו של אי נוחות ולחץ מגדילה את יכולתנו לצמיחה ולאינטימיות. ע”י דחיפה של עצמנו לעשות דברים הנראים לנו קשים (למשל להיות אסרטיבי עם מישהו אפילו אם אנחנו צופים לקונפליקט ולהתנגדות) – אנחנו לומדים כישורים חדשים וצומחים. הצבת גבולות לאחר ולהיות נאמן לעצמי: רמת המובחנות שלנו קובעת את יכולתנו להגדיר ולבטא את תחושת הזהות שלנו (תחושותי לגבי מי אני, מה אני חושב, מה אני מרגיש ומה אני רוצה) ולהיות פתוח וסובלני לאחרים המגדירים ומבטאים את עצמם כלפי. היכולת להיות אסרטיבי ולשמור על גבולות בריאים (היכולת לשים גבול לאחרים, לומר לא כאשר משהו לא מתאים לי) הינה חלק מתהליך המובחנות. רמת המובחנות שלנו קובעת עד כמה אנו מסוגלים לשמר ולהגן על תחושת האינטגריטי הפנימית שלנו (האמונות המוסריות והאתיות שלנו). ברמות נמוכות של מובחנות נהיה יותר מוכנים לוותר ולהקריב את האינטגריטי שלנו ולהסכים עם דברים המפריעים לנו על מנת להימנע מן החרדה הכרוכה בהתנגדות ובקונפליקט. ברמות נמוכות של מובחנות יש סיכוי גבוה יותר שנהיה מעורבים בפעולות המפחיתות חרדה בטווח הקצר כגון שקרים, הסתרות, אי נאמנות, התמכרויות למיניהן Schnarch et al, 2012)).

מובחנות כשלעצמה בעת האחרונה היא כלי חשוב ביותר בשדה הטיפולי בכלל ובטיפול הזוגי בפרט אי לכך, יש חשיבות רבה לבדוק גם את המובחנות ביחסי אחים והאם היא מפתח וחשוב נוסף שיעזור בשמירה על יחסי אחים בחייהם הבוגרים .

**ביבליוגרפיה**

אלטמן, ר' (2013). 'מי בא אחרי?': יחסי העברה אחאים בפסיכותרפיה פסיכואנליטית. *מארג, 4,* 68-43.

גור-בוסתנאי, ט' (2007). *תרומת איכות יחסי אחים לעבריינות מתבגרים בהקשר של גישות הורים תמיכה חברתית וקשר עם קבוצת בני הגיל* [חיבור לשם קבלת תואר דוקטור לפילוסופיה, אוניברסיטת חיפה].

עומר, ח' (2007). לקראת הסמכות החדשה. *הד החינוך, 81* (9), 36-32.