

עולם חדש

**התקשרות מופלאה בין שניים נפרדים ושונים,
אך גם דומים ומוכרים, שזורה בפרידה לשלום עם
ברכת דרך הדדית עד למפגש הבא.**

ההתנסויות המשותפות הרבות של עובר, תינוק, ילד והוריו מעצבות את היחסים ביניהם, את אישיותו של הילד, את יכולותיו או את קשייו להתמודד עם החיים ולמצוא איתותי הסתגלות למשפחה, על פי מה שספג. הסובלנות שלנו כלפיו; התמיכה בנפרדות של התינוק בביטויי ההירגעות שלו או לחילופין בביטויי הבהלה, הכעס או הבכי; הקשב לאיתותיו והסבלנות אליו כשיגדל - משתלמים במהלך התפתחותו. כך הוא יוכל לבטא את צרכיו ואת רצונותיו בקצב שלו. בדרך זו נוכל להנחיל לתינוק ולילד הגדל הרגלים ברורים ועקביים, והוא ילמד להביע את עצמו, את רגשותיו האמיתיים ואת צרכיו. יתרה מכך הוא ילמד לשמור הן על הייחודיות והנבדלות שלו מהסביבה, על הדומה והמוכר שבה, ולתאם התקרבות-התרחקות ב"יחד" המתגמל עם הסובבים אותו. ילדים מסתגלים להרגלי משפחה, לטוב ולרע. דומה הדבר לנגני תזמורת, שכל אחד מהם מכוון את מיתריו כיווןן עדין ביותר שרק הוא שומע ומכיר, אך בסופו של דבר צליליו יהיו תואמים לצלילי התזמורת כולה. במפגש חברות עם ילדיהן הקטנים בגן השעשועים משוחחות

האמהות "על איך נפרדים מהילדים". אחת האמהות סיפרה שהיא נוסעת לחופשה עם בעלה בלי הילדות (בת חמש ובת שנה) והיא לא יודעת איך להכין אותן. למעשה היא בכלל לא רצתה לנסוע, כי היא פחדה להשאיר את הילדות בלעדיה, אבל בעלה לחץ עליה. היא זכרה מילדותה שכל פרידה מהוריה היתה בעייתית מאוד. היא לא זוכרת שהיה לה קשה, אבל היא זוכרת שתמיד היה לה חום גבוה יום לפני שהם היו צריכים לנסוע, והיא שמעה אותם מדברים בכעס עליה, שתמיד היא מקלקלת להם, כי איך יעזבו אותה כשהיא חולה... למעשה במקום להתמודד עם פרידה, הגוף שלה הגיב במחלה. והנה חששותיה חזרו עתה, שמא כאשר תיסע עם בעלה, גם הילדות שלה יחלו כמוה ולא יהיה מי שיטפל בהן.

אם אחרת סיפרה על טקסי הפרידה המשפחתיים בילדותה. בתור ילדה היה לה תמיד חשוב לדעת שהוריה הולכים. והם אכן אף פעם לא נעלמו לה פתאום, תמיד הם יידעו את הילדים על כוונותיהם ללכת, גם אם זה היה ללכת מחדר המשחקים למטבח. בעיקר כאשר הם יצאו מהבית, היא זוכרת שליוותה את הוריה לדלת עם חיבוק ונשיקה וסגרה מאחוריהם את הדלת בתחושת ניצחון. אביה, היא אומרת, אסר עליה לטרוק את הדלת שמא הטיח יפול, והיא למדה לסגור את הדלת והרגישה כאילו היא שולטת בפרידה. אותה אם הוסיפה שהיא העבירה צורת פרידה זו גם לילדיה. כבוגרת היא שמה לב שכאשר מישהו יוצא מביתה חשוב לה ללוות אותו לדלת בדרכו החוצה, ולא משנה אם זה בעלה, ילדיה, או אפילו השמרטפית. לבעלה, לעומתה, זה כלל לא היה חשוב. והיא סיכמה: "אז ייצרנו יחד עם הילדים טקס פרידה אחר (לאו דוקא ליד הדלת), באמירה של כל אחד מתי יחזור, "ביי ביי" עם חיבוק ונשיקה. זה היה הטקס שלנו".

אם נוספת בגן השעשועים אמרה שלא חשבה עד אז איך היא

נפרדה בילדותה, אבל עכשיו היא נזכרת שאמה תמיד אמרה לה ליד הדלת: "כשאחזור אביא לך הפתעה קטנה" וזה היה לה תמיד נעים. ואמה אכן היתה מביאה לה כל מיני מתנות סמליות. אולם פעם אמה שכחה להביא, וזו היתה דרמה שלמה. היא נזכרת את הזעם על אמה. מאז היו לה, לדעתה, קשיי פרידה. היא פחדה שאמה תשכח אותה כשהיא הולכת, לא את המתנה אלא אותה. "אולי זו הסיבה שתמיד אני אומרת לילדיי שאני הולכת, מחבקת ומנשקת אותם ואינני מבטיחה מתנה". היא מרגישה שהפרידות מהם עוברות בשקט, והיא מוצאת את הילדים שמחים כאשר היא חוזרת.

**כל אחד (תינוק, פעוט, ילד, מתבגר ובוגר)
משתוקק וזקוק לתדלוק באהבה אצל היקר לו,
בטרם ייפרד שוב לדרכו עד שייפגשו מחדש.**

התינוק שלנו זקוק, כמו כל אחד מאיתנו, שנקבל אותו כמו שהוא. לעיתים הוא בוכה כשאנחנו עם חברים, ואנו מרגישים שהוא מבייש אותנו. האכזבה האישית גוברת מול הצורך של התינוק לתשומת לב ולתדלוק אהבה.

**יאיר בן השנתיים וחצי משחק בהתלהבות עם אחיו.
הוא שם לב שאמא ניגשת מדי פעם לאחיו בן החצי שנה המיילל בעריסה. וכך, באמצע המשחק גם הוא רץ מפעם לפעם אל אמא לתדלוק: הוא מקבל ונותן חיבוק ונשיקה, ונפרד לדרכו בחזרה, ונפגש שוב במשחק עם אחיו.**

כמבוגרים אנו מוצאים לעיתים דרך לתדלוק באמצעות מסרונים קצרים שאנחנו שולחים זה לזה, בסמיילי, בשיחת טלפון קצרה

וכדומה. כמה חשובים לכולנו סממני תדלוק אלה! חבל שיש בינינו כאלה המתביישים להרגיש צורך בסיסי זה של החיים, והם מוותרים עליו, במקום למצוא דרכים לממשו גם בבגרותם. ואכן, מאגר אהבה לא מתודלק מספיק גורם לתחושות מרמור, לקושי בהתקשרות ובפרידה, להתפרצויות זעם על האחר, לכעס שמטריד את מנוחתם. למעשה הם כועסים, בלי לדעת, על שהאחר לא ניחש את צורכי התדלוק שלהם. וכיצד ינחש האחר צורך בסיסי זה אצל בן הזוג שלו, אם זה לא נאמר גלויות? וכיצד מי שמעז לבקש לא יפחד מתגובות הבוז על צרכיו הכביכול פרימיטיביים?

**כאשר אנו זקוקים לתדלוק אהבה, רצוי שלא
נחכה שהאחר יתדלק אותנו מיוזמתו,
כי אז נהיה תלויים בו.
ילד או בוגר, בואו לקרובים אליכם בבקשה
לתדלוק אהבה ולהעניקה הדדית של חום.**

מסתבר שהרבה יותר קל לנו להרוס קשרים מאשר לשמור עליהם ולתדלק אותם. ולמה? מאחר שכל אחד מצפה מהאחר (ולעיתים גם מעצמו) את מה שהוא מכיר. ציפייה זו לפגוש במוכר אצל האחר היא טבעית, ואכן כאשר הזולת מתנהל על פי המוכר לנו, אנו נמשכים אליו. אולם הזולת (ילד או בן זוג, או אפילו הורה לילדים הגדולים) אינו יכול תמיד להתנהל על פי המצופה ממנו, שכן לו יש מוכר אחר.

כולנו נוטים, כמעט אינסטינקטיבית, להגיב בחוסר סובלנות לנפרדות ולאחרות של היקר לנו. המערכת החיסונית הרגשית שלנו דוחה כל זרות. לעיתים אנו כאילו מאוימים מהזרות הנחשפת באחר המוכר ואנו מגיבים כלפיו בביקורת, בכעס מתפרץ, באכזבה,

בדחייה או בזלזול. ביקורת כזו מושפעת מהמוכר לנו, בעוד האחר, שהוא בן הזוג או העמית שלנו, גם הוא יתפרץ עלינו בביקורת על פי ציפיותיו מאיתנו והמוכר שלו.

תגובות ביקורתיות אלה ליקרים לנו עלולות להיות פוגעניות. הן עלולות לפגוע באחר עד עמקי נשמתו, בעיקר אם הוא ילד המפרש את תגובות הוריו כסימן שהוא לא אהוב, לא ילד טוב וכדומה. תגובות אלה של הוריו עלולות ללוות אותו כל החיים כאילו היו עובדות חיים - לא אוהבים אותי כמו שאני.

כל ההתקשרויות והפרידות הנחווות בילדות, אלו המכוננות ואלו המעוררות אי־נחת או חרדה, נשמרות בתוכנו כעקבות זיכרון ומהדהדות כל פעם מחדש ומשאירות את חותמן גם בהווה.

הצורך בתדלוק באהבה הוא צורך אינסטנקטיבי הישרדותי בריא. כאשר הילד הקטן ניגש אלינו כדי לתדלק עצמו באהבתנו, אנחנו מתמוגגים. אולם כלפי הבוגרים יותר דרושה ערנות, כי לא תמיד ידוע לנו כיצד ניענה. ביטוי אהבה לא מוכר כרוך בדרך כלל במאמץ של תשומת לב, ולו קטן, גם למבקש וגם למקבל. מאמץ זה נדרש כדי לאזן בין הדחייה הרגעית המתפרצת לבין האהבה שאנחנו חשים בה באופן קבוע.

אבא משחק עם תומר במשחק מכוניות מהנה. ברגע מסוים האב אומר לתומר: "אני צריך ללכת לעבוד". תומר מתחיל לייבב: "לא, אבא, אל תלך! אני לא רוצה להישאר לבד בחדר! מתי תחזור? איך אדע מתי תחזור? אולי כשתחזור תהיה עייף ולא תרצה להמשיך במשחק הכיפי הזה?" האב מתחיל לכעוס על תומר שמייבב וההרגשה הטובה

מתפוגגת, ואצל שניהם עולה טעם רע של כעס. תומר נאחז באבא, ולאב לא נעים להוריד בכוח את ידיו של תומר ממנו. בסוף האב הולך, ותומר חש ננטש, עזוב ונבגד.

גדי, ילד בן שנתיים, רץ אל אמא/אבא לתדלוק רגעי וחוזר למשחקיו. הוא אינו מחכה שיגיעו אליו, הוא הולך אל ההורה לתדלוק.

ואכן, גם כשאנחנו כבר בוגרים וצריכים להיפרד, למשל ממקום עבודה מוכר, כדי לצאת לדרך חדשה, מתקיים בתוכנו אותו תהליך של פרידה: הכול מתחלף - הדרך, המקום, האנשים, ההרגלים, סוגי היחסים ואיכותם. עתה מהדהדות בתוכנו החוויות הקודמות שלנו, קולות וזיכרונות מפרידות וממפגשים קודמים, מוצלחים יותר ומוצלחים פחות. תהליך כזה עובר עלינו בעוצמה מוגברת כאשר אנו הורים לתינוק חדש שנולד לנו.

**פרידה היא תמיד מורכבת: במוכר יש ודאות
וביטחון ואילו החדש, זה שבא אחרי הפרידה,
הוא זר ולא ידוע.**

למיכל שני ילדים. בתה הבכורה, עדי בת השלוש וחצי, היתה "תינוקת למופת": היא התעוררה לאכול כל שלוש שעות בדיוק, כמעט ללא חריגות, ובכך גרמה להוריה נחת רבה. מיכל הרגישה איתה התאמה מלאה. והנה נולד תינוק חדש, יובל, שלא תאם את ההרגלים של מיכל והביא עימו סדרים חדשים: הוא מתעורר בבכי בצורה לא סדירה, פעם אחרי שעה ופעם אחרי שעתיים, ומיכל מרגישה שהיא לא יכולה

לתכנן דבר והתסכול שלה גובר לבכי. מיכל מנסה לדחות את מתן הארוחה כך שיובל יהיה דומה לאחותו ויאכל כל שלוש שעות, אבל הקטנצ'יק רוצה אחרת, הוא לא עדי, הוא יובל. הוא ממשיך בשלו, וכשאינו מקבל את מנת האוכל שלו הוא מרגיש מתוסכל ובוכה.

מיכל ניסתה לגרום לתינוק להתאים את עצמו למוכר הקבוע שלה, למנהגיה של עדי התנוקות ולצרכיה שלה, כך שיאכל כל שלוש שעות. היא התקשתה להתחשב בכך שיובל אחר מעדי, להתייחס לנפרדות שלו, להקשיב לצרכיו השונים משלה ולמצוא דרך לגשר בין השניים – והדבר גרם לה לתסכול.

אכן, גם להורים קשה לעיתים לשנות הרגלים מוכרים ולהתאימם לדייר החדש בבית.

ומה חש יובל? הרעב מציק לו והוא בוכה. הוא חש את התנועות החדות של אמו ושומע את קולה העצבני: "מה עכשיו? הרי רק אכלת!" הוא ממשיך לבכות ביתר חוזקה והיא נרגנת: "מה אתה רוצה ממני?" היא דוחפת לו מוצץ לפה בעצבנות ומנענעת אותו בחוסר סבלנות. בחושיו מרגיש התינוק שאין תיאום בינו לבין אמו, אמא כאילו לא איתו. הוא מרגיש רעב ואינו מוצא סיפוק במוצץ, אך הוא גם לא רוצה לאכול כאשר הוא חש שאמו כועסת עליו. בסופו של דבר, התינוק נבהל מעוצמות תגובותיה של אמו ומפסיק לבכות, חש שלא מבינים אותו ובורח לשינה עמוקה.

עדי, אחותו הגדולה של יובל, הלמה את האם. היא הרגישה כנראה מן ההתחלה שאמה איתה, היה ביניהן תיאום מיידי. לעומתה, יובל לא חש את אמו איתו במצבים אלה. כדי להרגיע את כעסה ולספק את רצונה, הוא התאים את עצמו אליה והפסיק לבכות, אך נאלץ

בשל כך "לזייף" את עצמו ואת צרכיו האמיתיים. ייתכן מאוד שהדינמיקה הזו בין האם לבין תינוקה תהפוך לתהליך שיחזור על עצמו ויהפוך להרגל טבוע במסכת יחסיהם, וכיחסיו של יובל עם הסוכבים אותו, שבהם הוא ייאלץ לזייף את צרכיו האמיתיים כדי לספק רצונותיהם של האחרים. כאשר הרגל זה ייטמע, המצב יקשה על יובל להכיר את עצמו האמיתי. ככלל, תינוקות מסתגלים מהר מאוד להרגלים שאנחנו מנחילים להם, בעיקר כאשר ההרגלים הללו תואמים את הצרכים הנפרדים שלהם.

בבית של טליה נוהגים לשמוע הרבה מוזיקה בווליום גבוה. היא התרגלה לכך עוד בהיותה עובר ברחם אמה, והמוזיקה מעולם לא הפריעה לה גם לאחר שנולדה. והנה, כשבאה גלי התינוקת לבקר עם הוריה בביתה של טליה, המוזיקה התנגנה כתמיד, וגלי פרצה בבכי קורע לב.

שני תינוקות, כמו גם בני זוג, עשויים להגיב בצורה הפוכה לאותו גירוי עצמו, בהתאם להרגלים הרווחים במשפחותיהם. כשהתינוק עדיין קטן, כמעט בלתי אפשרי להכין אותו מראש למציאות חדשה שהוא אינו מורגל אליה, ולכן יש לצפות שהוא יבכה. כך הוא מבטא את הבהלה שלו, או המחאה למה שלא מוכר. זה מה שקרה לגלי, שלא היתה מורגלת בשמיעת מוזיקה חזקה כמו טליה, והגיבה בהתאם. אמה של גלי כיבדה את תגובתה של בתה, וביקשה מהוריה של טליה להנמיך את הווליום של המוזיקה.

התינוק מגיע לביתו ופוגש מבוגרים, הורים, שיש להם הרגלים קבועים ומגובשים, איש-איש בדרכו, ובתהליך לא פשוט עליהם לתאם מחדש הרגלים וציפיות.

גלית סירבה ללבוש בגדים חדשים. המגע עם הבגדים הישנים המוכרים נעם לה, וריחותיהם היו לגביה טריטוריה מוכרת. בגד חדש, שאריגו אחר, ואולי גם ריחו לא מוכר, השליך אותה לחוויית זרות. אמה ניסתה להרגיל אותה לדברים חדשים, אך ללא הצלחה.

והנה סבתה של גלית קנתה לה פיג'מה חדשה. היא שיחקה איתה ב"קו-קו" עם הפיג'מה לפני שהלבישה לה אותה (משחק אהוב על קטנטנים) עד שלבסוף גלית היתה מוכנה ללבוש אותה.

מדוע סירבה גלית ללבוש בגדים חדשים? ומדוע הסכימה בסופו של דבר לקבל את הפיג'מה החדשה שהביאה לה סבתה? גלית היתה תינוקת שקשה לה מאוד להיפרד מהרגלים מוכרים וידועים שנוסכים בה ביטחון. העובדה שסבתה הפכה את הפיג'מה קודם כול למשחק, לחפץ ששתיהן נגעו בו, מיששו אותו והריחו אותו, איפשרה לה להתגבר על הפחד. היא הרגישה שהפיג'מה מוכרת, שכן כבר מיששה את האריג, שהיה קשור עכשיו לקול ולריח של סבתא האהובה עליה, והיא כאילו "לבשה את סבתא" עם הבגד החדש הזה, ואז יכלה לקבל ולאהוב גם אותו. סבתה היתה רגישה לקשייה, ומצאה דרך איך לחבב את הפיג'מה על התינוקת. באמצעות המשחק היא הרגילה את נכדתה בהדרגה לשינויים. ההתנגדות של הילד מתגברת כשהשינוי נכפה עליו, תוך התעלמות מהקושי שלו.

**כאשר רוצים לעזור לילד להיפרד מהרגל ישן
ולאמץ הרגל חדש, יש לעשות זאת בהדרגה, תוך
הקשבה לצרכיו ובהתאם לגילו וליכולתו.**

יש ילדים שאינם מוכנים ללבוש בגד חדש, או בגד צמוד בשל תופעה פיזיולוגית הנקראת "קושי בוויסות רגשי". אלה ילדים אשר תחושות העור שלהם קיצוניות, וחויית הבגד על הגוף בלתי נסבלת עבורם. להורים קשה לעיתים להבין תופעה זו של ילדם, המגיב בתחושות גוף שונות מהמוכר להם, הם מתקשים לכבד את נפרדותו, את חווייתו השונה משלהם (שבעצם הם אינם מבינים אותה), והם נוטים לבטל את נפרדותו של הילד, כלומר לומר לו שהבגד בסדר, או "אתה סתם קפריזי" וכדומה.

במצבים אלה הילד מרגיש שההורה אינו מבין אותו, אינו מאמין לו, והוא חש חוסר אונים. הסבל שלו הולך ומתגבר שכן לא רק קשה לו עם הבגד על גופו, קשה לו גם שכופים עליו להישאר בתחושות בלתי נסבלות אלה. ייתכן שבידור בין ההורים, אולי גם במשפחתם, יביא לגילוי כי למי מהם היו תופעות חושיות דומות, שיש אריגים שאינם נעימים להם. גילוי זה מקל על ההורים להבין את בעייתם של הילדים ולהיות סובלניים יותר כלפיהם, שהרי זה מוכר במשפחה. כאשר ההורים נותנים תוקף להרגשה הקשה של הילד, מכבדים את נפרדותו וקשובים לתחושותיו, הילד מוכן לשתף פעולה עם עזרה לבעיה שלו. הורה וילד ינסו יחד למצוא בגד שאינו מציק לילד, יחפשו דרכים להתיידד עם בגד זה או אחר, או יעזרו בריפוי בעיסוק כדי לעזור לילד להתגבר על הגירוי הקיצוני הפיזיולוגי שהוא חש בעור.

**תשומת הלב לנפרדות הזולת חשובה.
לעיתים ילד, הורה או בן זוג חשים ומגיבים בשונה
מהמוכר לנו. שיתוף פעולה יאפשר את
פתרון הבעיה.**

אנחנו לומדים להכיר שילדינו גם דומים לנו וגם שונים מאיתנו והם בעלי ייחוד משלהם. לכן אחת מהצורות המכוננות ביותר לפרידה מהזולת ולהתחברות עימו היא לשחרר את הילד שלנו להיות הוא, לשחרר אותו מלהיות חלק מעצמנו, לשחרר אותו להיות ייחודי ואוטונומי, ואז נוכל גם להתחבר יחד לשיתוף ולשותפות במטרות המחברות בינינו כמו: אהבה, אינטימיות, משחק, תוכנית משותפת וכדומה.

אם נסתכל על החיים תוך בדיקת הגדילה וההתפתחות, נראה שכל שינוי דורש פרידה מהשלב הקודם לו, צעד שלעיתים אינו פשוט כלל. עם זאת מסתבר שאנחנו שומרים בתוכנו עקבות זיכרון מהשלב הקודם שנפרדנו ממנו ונשמרת ההמשכיות בין החוויות שחוינו בכל השלבים. כלומר הפרידה מאפשרת התקדמות להתנסויות חדשות, שיש בהן מידה מסוימת של מוכרות, שכן השלב הקודם ממשיך ללוותנו בצורות שונות - וזו דרכינו "להיפרד בשלום".

**בכל פרידה והיקשרות, גם כשאנחנו כבר בוגרים
ובוחרים בעצמנו את השינוי הרצוי לנו, עדיין
מהדהדות בתוכנו בלא יודעין חוויות הילדות.**