

פרק י – אכילה סלקטיבית (בררנות באכילה)

מירב הייתה אמנם חיילת בת 20, כשפנתה אלי וביקשה שאעזור לה בבעיות האכילה שלה, ובכל זאת ביקשתי להיפגש קודם עם הוריה. הפגישה התבררה בדיעבד כהכרחית להבנת הרקע לבעיה. האם, נעמי, אישה בגיל העמידה, מורה למדעים בבית ספר יסודי, עקרת בית למופת, השקיעה מאמץ בחינוך ובטיפוח הבית. האב, גיל, איש גבוה ומטופח, איש הייטק שעובד שעות רבות, משקיע את הפנאי המועט שיש לו במטבח. מאז שהיה צעיר הוא חובב בישול ומדי פעם הוא מזמין חברים לארוחת גורמה במרפסת ביתם.

מירב הייתה הצעירה במשפחה בת שלושה ילדים, אחות קטנה לשני בנים בוגרים. כאשר מירב נולדה, לא היו מאושרים כהוריה. האם ציפתה שנים שתיוולד לה בת, האב היה מאוהב בתינוקת היפיפייה ואפילו שני הבנים הבוגרים טיפלו בה ושמרו עליה.

בחודשי חייה הראשונים מירב ינקה והתפתחה יפה ובמהירות, אבל אז, כשהייתה בת שלושה חודשים, חלתה האם לפתע במחלת כליות קשה ואושפזה לזמן ממושך. המשפחה עברה טלטלה קשה. האב עבד רק באופן חלקי ונעזר במטפלת, הבנים היו חלק מן הזמן בבית ובחלק מן הזמן אצל הסבים והסבות, והפרו את כללי המשמעת, הן בבית והן בבית הספר.

מיניקה מלאה עברה מירב לפורמולה לתינוקות, אלא שאז התברר שהיא אלרגית לחלב. לאחר ניסיונות רבים הסתגלה מירב בסופו של דבר לפורמולה צמחית. היא ירדה במשקל והפכה לתינוקת בכיינית ולא רגועה.

כאשר חזרה האם מן האשפוז, עדיין חלשה ונזקקת לעזרת מטפלת, היא הייתה מלאה רגשות אשם על ש"זנחה" בעל כורחה תינוקת בת שלושה חודשים. בגיל חצי שנה, ניסתה האם להציע למירב אוכל מוצק, אבל היא סירבה. האם לא חשבה שצריך להכריח אותה והמשיכה להזין אותה בפורמולה, מעובה במעט דייסה.

המעבר לאכילת מוצקים היה ממושך וקשה. גם האם וגם האב היו מערסלים אותה בזרועותיהם שעות ארוכות, כדי שלא תבכה.

מירב גדלה והתפתחה, אולם האכילה הפכה בעייתית יותר ויותר. בילדותה הרכה היה צורך להאכיל אותה תוך כדי סיפור, והיא העדיפה אוכל רך, מתוק, הכולל בעיקר פחמימות. ככל שהתבגרה, מגוון המזון שאותו הסכימה לאכול התמעט והלך: "זה לא טעים, את זה אני לא רוצה, לא בא לי". בהתחלה ניסו ההורים לשכנע אותה להרחיב את האפשרויות. האב הכין בעבורה אוכל מפתה במיוחד, אך בסופו של דבר ויתרו שני ההורים ואפשרו לה לאכול מה

שהיא רוצה. התפריט שלה כלל: מעדן שוקולד, דגנים בחלב, פסטה, פיתה ובמבה. היא הייתה ילדה מלאה שמחת חיים, נמוכת קומה ושמןמנה. היו לה פחדים רבים, היא סירבה להישאר לבד והייתה תלויה מאוד בהוריה, אבל הם קבלו זאת מתוך הבנה שהיא הצעירה והמשיכו לגונן עליה.

בבית הספר היסודי הייתה תלמידה בינונית והחל מחטיבת הביניים חלה הדרדרות במצבה הלימודי. החלו בעיות קשב, חרדות וקשיים במבחנים. הוריה התגייסו לסייע לה. לדברי האב: "היא לא הייתה מסיימת את בחינות הבגרות אלמלא היינו שנינו יושבים איתה באופן קבוע ועוזרים לה בלימודים". בנוסף לכך, פניה התמלאו בפצעונים.

היא סיימה את הבחינות, התגייסה לצבא, בעבר שירתה במרכז וחזרה כל יום הביתה, אבל כיום היא משרתת הרחק, בבסיס בצפון.

מירב הגיעה בדיוק בשעה שקבענו, היישר מן הבסיס בצפון. היא נכנסה למכון בחיך שובה לב. ויצרה תקשורת בקלילות בנעימות. היא התיישבה על הספה באנחת רווחה: "הלך לי בקלות עם התחבורה. אפשר מים?" ביקשה.

"הורי ודאי ספרו לך על הבעיה שלי עם האוכל", ניגשה לעניין. "עד השרות הצבאי, אף פעם לא הפריע לי שאני לא אוכלת אוכל מגוון. זה בעיקר הפריע להורים שלי, בעיקר לאבא, שהוא סוג של שף, וקצת לחברות שלי. אבל אני התרגלתי לכמה מאכלים - וזהו".

"ומה קרה כעת שהעניין התחיל להטריד אותך? שאלתי." "תראי, קודם שירתתי במרכז והגעתי כל יום הביתה. לאחרונה העבירו אותי לבסיס בצפון. אני מגיעה הביתה רק לחמשוש, כך שכל יום אני הולכת לאכול עם חברים. הם מזמינים כל מיני דברים ואני מגיעה תמיד עם פיתה בשוקולד. לא פעם חברים מציעים להזמין אותי, הם חושבים שאין לי כסף לקנות אוכל. אף אחד לא מבין את הבעיה. אני מנסה להסביר שאין סיכוי שאוכל דברים אחרים והם פשוט לא מאמינים ומגחכים. שלא לדבר על דייטים. זה ממש הזוי. כשאני יוצאת עם חבר לדייט אני תמיד אומרת שאינני רעבה. לפעמים אני שותה קפה וזהו, אבל אני לא נכנסת למסעדות. ויש גם עניין החצ'קונים. הקוסמטיקאית אומרת לי שאם אוכל יותר ויטמינים ירדו לי החצ'קונים.

"בשבוע שעבר זה הגיע לשיא. היה לי יום הולדת והחבר'ה במשרד הכינו לי הפתעה. הם הזמינו, בלי להגיד לי כלום, פיצות וקולה לכולם. אפילו המפקד הוזמן. כשנתנו לי את הפיצה הייתי כל כך נבוכה, שאפילו טעמתי קצת. אבל כשכולם הלכו זרקתי הכול. כשהגעתי הביתה סיפרתי להורי. התפרקתי. בכיתי המון. ההורים עזרו לי להחליט להתחיל טיפול.

יש עוד סיבה שאני רוצה לשנות את עניין האוכל. אפילו שאני לא בטוחה שיש קשר בין הדברים, כבר שנים אני סובלת מכאבי ראש ועייפות.

"עד כמה את באמת רוצה לשפר את התזונה שלך?" שאלתי.

"120 אחוז רצון", ירתה מיד. "אני ממש חייבת לגוון את האוכל שלי. אני לא יכולה להמשיך ככה. זה מביך אותי כל פעם מחדש, אבל אני פשוט לא מסוגלת לעשות זאת בעצמי."

"האם את יכולה למנות את כל המאכלים שאת אוכלת מדי יום?" שאלתי. היא צחקה "זה קל" ורשמה על דף:

- ארוחת בוקר- דגנים בחלב.
- ארוחת צהריים- פסטה בקטשופ ולפעמים שניצל תירס.
- ארוחת ערב- פיתה עם שוקולד או גבינה לבנה.
- חטיפים – במבה, שוקולד וממתקים.
- שתייה- נס קפה עם חלב, קולה.

עלה על דעתי שאולי שכחה משהו, ולכן ערכתי אני רשימה משל עצמי: האם היא בכל זאת צורכת בשר? דגים? עוף? ביצים, פרות, ירקות, אגוזים, קטניות, לחם? - התשובה הייתה חד משמעית: לא. שום דבר מכל אלו.

הייתי המומה. קשה להניח שמירב הצליחה לשרוד ולהתפתח מפעוטה לילדה, ומילדה לנערה, בלי שום מקור לוויטמינים, ומעט מאוד חלבונים. אבל גם אם הזכירה שלה הייתה סלקטיבית והרשימה שהציגה בפני הייתה נכונה לשנתיים האחרונות, שבהן שירתה בצבא, היה ברור שנדרשת התערבות מיידית.

טיפולתי בהרבה ילדים צעירים בררנים באכילה, אך לכולם היה רפרטואר רחב בהרבה מזה של מירב. שאלתי את עצמי אם אוכל להתמודד עם בררנות כה חריפה ולא הייתה לי תשובה ברורה. שיתפתי אותה בכנות: "את מאוד מוגבלת במגוון המאכלים שלך, זה מאוד מאתגר. יהיה על שתינו לעבוד קשה ובשיתוף פעולה".

הבנת הבעיה:

"אכילה בררנית"- הינה תופעה שמטרידה הורים רבים ומאופיינת בחוסר נכונות לאכול מזונות לא מוכרים או לנסות מאכלים חדשים, צמצום סוגי המאכלים, או העדפה למזון בטעם או מרקם מסוים. בררנות באכילה עלולה לגרום להתעסקות רבה סביב האוכל, מאבקי כוחות ועלולה להוביל לחסרים תזונתיים.

זיהוי, וטיפול נכון בגיל צעיר חיוניים למניעת השלכות לטווח הרחוק.

מאחר שהבעיה של מירב החלה בגיל צעיר מאוד והשפעתה ניכרת עד היום, היה צורך להתייחס אליה באופן רטרואספקטיבי, כפי שמקובל בטיפול פסיכו-דינמי. השיטות החדישות, DBT, CBT ודומיהן, מסייעות בהעלמת התסמין. אולם מאחר שהתסמין, שהוא הגילוי החיצוני של הבעיה, מקושר לאירועים טראומטיים מראשית החיים - היה חשוב לי להיעזר בשיטות הקלאסיות של פרויד, יונג, אדלר, אריקסון וממשיכיהם. שיטות אלו משתמשות באנליזה של שנות החיים הראשונות. באמצעותן ניתן למצוא את מקור הבעיה בעבר הרחוק ולחוות אותה מחדש, מתוך הבנה בוגרת. סיכמתי עם מירב כי רק לאחר שנגלה תובנות לגבי מקור הבעיה בגיל הינקות, נוכל להמשיך באופן מעשי בשיטות החדישות יותר שיביאו לשינוי התנהגותי.

מירב שיתפה פעולה במפגשים ויחד אבחנו שלוש בעיות משמעותיות מגיל צעיר שהיו, ככל הנראה, את המוקד להיווצרות הבעיה:

- **הפסקה טראומטית של היניקה:** מירב התינוקת נותקה מן היניקה באופן פתאומי, עם אשפוז של אמה. מיד אחר כך חוותה תסכול נורא, כאשר ניזונה מפורמולה שלא התאימה לה על רקע של אלרגיה. כך נוצרה בעיה, שפרויד כינה "קִיבֵעוֹן בשלב האוראלי". השלב האורלי הוא שלב הינקות, שבו הסיפוק מגיע בעיקר דרך הפה. באמצעות הפה התינוקת יונקת או דוחה אוכל. והשלב הזה, של הסיפוק הראשוני, התערער אצל מירב, והיא הפכה לתינוקת בכינית, מרדנית, שבהמשך סירבה לעבור לאוכל מוצק.
- **נטישה:** בגיל שלושה חודשים עברה מירב טראומה, כאשר האם עזבה אותה באופן פתאומי עקב אשפוז. זה עלול להיות תחילתו של תהליך הפוגע בביטחון הקיומי, הבסיסי, שמתואר על ידי פרויד, אדלר ואריקסון. בשלב זה הילד תלוי בעיקר באם. הורים שקשובים לצורכי התינוק, שמספקים את צרכיו ועקביים בתגובותיהם, נוטעים בו אִמּוֹן בַּסִּיסי, בעוד שהורים שאינם עקביים ביחסם אל התינוק, נוטעים בו חֲרָדָה בסיסית. וכך, בשל הנסיבות, החלה מירב התינוקת לפתח סכימה של חרדה: "העולם הוא מסוכן". היעלמותה של האם וחוסר העקביות בתזונה היוו איום, שנתפשה כמעוררת חרדה.
- **היענות יתר של האם בשל רגשות אשמה:** לאחר היעדרות ממושכת, כתוצאה מן המחלה והאשפוז, חשה אמה של מירב רגשות אשמה. כפיצוי, נענתה לכל בקשותיה, ומנעה ממנה את ההסתגלות. באופן זה, חיזקה האם את סכימת החרדה של מירב: התמודדות עם מאכל שאינו מוכר זו הסתגלות חדשה ומעוררת חרדה, לעומת אכילה סלקטיבית (לאכול רק את המוכר), שמסייעת בהפחתת החרדה. כלומר, מירב למדה להשתמש במנגנון ההגנה של הימנעות

כנגד התמודדות חדשה או קשה. כך סיגלה לעצמה כפעוטה הימנעות מאכילה של מוצרים חדשים, ובהמשך - הימנעות מלמידה שבה התקשתה.

הטיפול

הטיפול כלל, כאמור, שני חלקים: החלק הראשון, האנליטי, מטרתו הייתה לברר את מקורות הבעיה החל מן הגיל הצעיר ביותר. החלק השני, הפרקטי, נועד לסייע למירב להתמודד עם החרדה המתלווה לאכילה הסלקטיבית ולהנחות אותה בהרחבת מגוון המאכלים. בטיפול האנליטי גילתה מירב תובנות, והפנימה את המקור העמוק להיווצרות הבעיה. היא גילתה עניין וסקרנות בחוט הנסתר המקשר את ינקותה המוקדמת עם מי שהיא היום, וגילתה אמפתיה לתינוקת שעברה נטישה "הייתי כל כך קטנה כשאמא עזבה אותי, לא מפתיע שעשיתי שביתת רעב", העירה בנימה צינית. מאידך גיסא, לא הבינה "איך ייתכן שדברים שקרו כל כך מזמן, שאני כלל לא זוכרת אותם, יכולים להשפיע עלי כיום." זוהי אכן שאלה פסיכולוגית מהותית. דנו בה יחד, וכדי לתת חיזוק לטיעון היה עלי להציג בפניה סדרה של מחקרים על הפגיעה בביטחון הבסיסי ועל החרדה שהתפתחו אצל תינוקות אשר התייתמו בגיל צעיר מאוד. לבסוף הסכימה לקבל את דברי, בהסתייגות מסוימת: "אוקי, אני מוכנה לקבל שהבעיה שלי קשורה לימים שהייתי תינוקת, אבל ההבנה הזאת עדיין לא מביאה אותי לאכול דברים נוספים, והרי זאת המטרה שבשבילה אני כאן."

מדבריה הבנתי שאנחנו יכולות לעבור לחלק השני של הטיפול - לתוכנית הפרקטית. בחרתי בטיפול קצר מועד מתחום ה-CBT המטפל בחרדה. שאלתי את מירב מהן הרגשות שעולים בה כאשר יש לפניה מאכל חדש. "אני נגעלת, חוששת שתהיה לי בחילה, פוחדת שאקיא, מרגישה צמרמורת." כלומר: לנוכח מאכלים חדשים, חוותה מירב סימני חרדה. "ומה את חושבת במצב כזה?" שאלתי. "שלהקיא זה מסוכן. שאני ממש לא רוצה להקיא, זה יעשה לי בושות מול החברים ובכלל: להקיא זה כמו מחלה." "זוהי מחשבה אוטומטית שלילית", הסברתי לה בשפת ה-CBT. "מחשבה מוטה. כדי להגן על עצמך, כדי להימנע מן המחשבה על הקאה ומרגשות החרדה שמתלווים לכך, את מגיבה בהימנעות. אם את לא אוכלת – את לא חווה חרדה. כאשר תלמדי לשנות את החשיבה השלילית", הוספתי מיד, "הרגשות שלך ישתנו בהתאם. האם את באמת מאמינה למחשבה שלך שלהקיא זה מסוכן?" שאלתי. מירב צחקה: "זה רק בדמיון שלי." "מחשבות מפחידות מתעצמות בדמיון", חיזקתי את דבריה. "אנחנו ננסה להתווכח עם המחשבות הללו וננסה להגמיש אותן."

"את מחשבה לא אמיתית, את דמיונית", הצליחה מירב לתאר לי את הוויכוחים שלה עם המחשבות שבדמיון, ומיד נתנה מקום גם לתשובה שהתקבלה מן הדמיון: "אני אמיתית. את תקיאי אם לא יהיה לך טעים". בנוסף לוויכוח עם המחשבה שבדמיון, מירב נהנתה להגמיש את המחשבות המפחידות באמצעות תרגול ציורי – כשהיא מגדילה אותן ומקטינה אותן לחלופין.

בפגישות הבאות המשכנו עדיין עם העבודה באמצעות הדמיון. עבדנו על **חשיפה בדמיון**. מירב תיארה לי באופן פלסטי איך היא יושבת עם חברותיה במסעדה ואוכלת להנאתה. היא תיארה את האוכל, את הצבעים, הטעמים ואת ההנאה שהיא מפיקה מכל רגע. היא תיארה את פניה הנקיות וחלקות מפצעונים, את שיערה המתחזק ומבריק ואת ההרגשה שהיא בריאה ואינה סובלת עוד מכאבי ראש. חשתי את הכמיהה של מירב להיות כבר בסוף התהליך ולא רק באופן דמיוני. אולם החשיפה בדמיון היא חלק מתהליך ההחלמה, חלק שמאפשר להגיע לשינוי של החשיבה במציאות.

לכן המשכנו לתרגלו, שוב ושוב, את החשיפה בדמיון. כאשר חשה שהיא מתקדמת היטב בדמיון ומצליחה להתמודד עם תחושת החרדה מפני מאכלים חדשים, ביקשה מירב שנתחיל עם החלק של **החשיפה במציאות**.

אבל, עוד היה עליה להבין את **גל החרדה וגל הטעימה**.

גל החרדה הסברתי, הוא בדיוק כמו גל בים: יש לו גובה שיא, שאחריו מתחילה ירידה הדרגתית. כאשר אנו עומדים בפני מחשבה מפחידה, רמת החרדה עולה ועולה עד לשיא שבו היא נעצרת, ומשם היא מתחילה לרדת בהדרגה. אם תרשי לעצמך לחוות חרדה מופחתת, תוכלי לעמוד במהלך העלייה, להיעצר בתהליך ההתרגלות ואז לחוות את ירידת הגל. בסוף התהליך תרגישי הקלה משמעותית בחרדה. לדוגמה: אם את מפחדת מכלב ולא תברחי, אלא תישארי עוד רגע ותביטי בו, תתרגלי אליו, ורמת החרדה שלך תתפוגג בהדרגה, כך שתוכלי להישאר לצידו עוד ועוד.

אותו רעיון מתבטא ב**גל הטעימה**.

גל הטעימה: כאשר את טועמת מאכל שאת לא מכירה, ואת חוששת שהוא "בטח לא טעים" - זוהי החרדה. אם תטעמי ממנו עוד טיפה, ולא תפסיקי מיד, תגיעי לפסגת הגל, ושם תתרחש פעולת ההתרגלות לטעם החדש – זוהי ההרגעה. את לא תקיאי, ובהדרגה המאכל יהפוך לסביר, ואחר כך לטעים יותר ויותר.

כאשר הודעתי למירב שבשבוע הבא נתרגל אכילה חדשה, במציאות, כאן במכון, בחדר הזה ממש, היא הייתה נסערת, סקפטית אך יחד עם זה סקרנית ומאותגרת.

זו הייתה פגישה בלתי שגרתית וכמובן היה עלי להכין הכול מראש. מירב נתנה את הסכמתה שאצלם אותה בעת הטעימה, כדי שתוכל לקבל את המשוב המצולם בעצמה.

היה חשוב לי שהניסיון הראשון יצלח. הרבה מאוד מן התהליך שתכננתי בהמשך היה תלוי בהצלחתו. ניסיתי לבנות אותו על טעמים שמוכרים למירב ואהובים עליה. המכנה המשותף ברשימת המזונות השגורה של מירב היה ללא ספק מתיקות. הכנתי קערת פירות יפהפייה ובה ממיטב פירות העונה: בשלים, צבעוניים ומעוררי תיאבון: ענבים ירוקים ואדומים, מנגו, אפרסק, תפוח, מלון, אבטיח, בננה. הכנתי לכל אחת מאיתנו צלחת וסכו"ם.

מירב הגיעה לפגישה ההיא, לראשונה, בלבוש אזרחי. "היום אני מתחילה להיות כמו כולם, אזרחית מן השורה", הכריזה. התלהבתי מיזמתה, הרגשתי את רצונה האמיתי להשתנות, שינוי שהחל בבגדים. מירב התיישבה מולי. כיוונתי אליה את חצובת המצלמה. "את עדיין יכולה להתחרט, אם את לא רוצה שאצלם – לא אצלם." היא חייכה. "לא, לא, אני רוצה לראות את זה אחר כך וגם להראות להורי... אבל צלמי קודם את הפרות הם ממש יפים!"

היה חשוב שהצעד הראשון יצלח, ועל כן השתמשתי בתרגיל משיטת ה"מינדפולנס". "קחי עינב אחד אדום ביד. חושי אותו. מששי, הריחי והביטי בו בעין בלתי שיפוטית. הוא כדור קטן ואדום וטעמו מתוק ומיצי. את יכולה לנגוס בו ולומר לי מה את מרגישה בפה?". מירב נגסה בעינב בלי להסס, מעט מן המיץ ניגר על ידה. היא אמרה: "זה מתוק", ומיד נגסה שוב. "המשיכי לנגוס, נגיסות קטנות. נסי להתמקד במרקם ובטעם". ואז, ההנחיה החשובה ביותר - "חושי את המתיקות. **את לא חייבת ליהנות מימנה**, רק לשים לב אליה, להיות מודעת לטעם." המסר שרציתי להעביר לה היה להתמקד ב**טעם של העינב**, בניגוד למסר הפנימי שלה – חייב להיות **טעים לי**. ידעתי שבהמשך מירב תתנסה בטעמים אחרים שאולי לא יערבו לחיכה כמו המתוק, ולכן **היה חשוב לי להעביר את המוקד מן החוויה הסובייקטיבית לטעם האובייקטיבי**. תטעמי, תתמקדי ותפתחי מודעות למגוון של טעמים.

במהלך הפגישה מירב טעמה מכל הפירות. אחר כך ביקשה שאראה לה בווידיאו כיצד היא לועסת ולא מקיאה. שתינו היינו מאושרות.

בתום הפגישה, רצה מירב אל הוריה, שבאו לאסוף אותה ברכבם, כשהיא צועקת בהתפרצות ספונטנית. "קרה לי נס! אכלתי המון פרות!!" ביקשתי שבמהלך השבוע עד למפגש הבא תאכל כל יום מעט מהרבה פירות. החשיפה לשוני בטעמים ובמרקמים הייתה חשובה - הכמות לא היתה רלוונטית.

את הפגישה הבאה ייחדנו למוצרי חלב, תוך שאנחנו משוחחות על אבות המזון ועל תזונה בריאה. מן הפירות והירקות אנחנו מפיקים ויטמינים ומינרלים, מוצרי החלב

מספקים חלבון וסידן. התחלנו עם המעדן המוכר לה - מעדן שוקולד. המשכנו במעדנים אחרים. היוגורט גרם לה לתחושת דחייה - "זה חמוץ לי". היא השתנקה ועשתה קולות של בחילה. "את זה אני לא אוכלת!" פסקה. היא ניסתה סוגי גבינות אחדים: קשה, רכה, מלוחה, צהובה וחצי רכה. היא אכלה ללא היסוס. סיכמנו שהטעם החמוץ הוא הקשה לה ביותר והחלטנו להימנע ממנו כרגע. בהמשך דירגנו את הגבינות ואת הפירות לשלושה סוגים: טעימים, ניטרליים ופחות טעימים, וסיכמנו שאפשר לאכול גם מאכלים שאינם טעימים מאוד, כל עוד הם בריאים. פעמים רבות מאכל שאינו טעים בהתחלה הופך לטעים בהמשך. כך הצליחה בהמשך לאכול אבוקדו, אפילו שתחילה אמרה אין לו כל טעם ובהמשך התרגלה ומצאה גם בו טעם. אשר ליוגורט, גם עליו לא ויתרתי. הצעתי לה להמתיק אותו. "כשמשוהו חמוץ לך מדי, את יכולה להוסיף מעט סוכר, דבש או סילאן." ללא מחשבה נוספת נטלה כפית סוכר וערבה ביוגורט. למרות חששותיה, הצליחה לאכול כפית אחר כפית, ולדרג את היוגורט כמאכל ניטרלי.

בעוד שבמכון הייתה מירב טועמת מזונות חדשים ללא הסתייגות, בבית, כך טענה, קשה לה לטעום מאכלים שלא ניסתה קודם ליד. קיוויתי שתלות זו תיעלם בהמשך, אך בשלב זה הדרכתני אותה לנסות בבית רק את המאכלים שניסתה במכון. בשלב הבא היה עליה להביא מתכונים לארוחה שתוכל לבשל לעצמה. כאן החלה פריצת דרך נוספת. הבישול הביא איתו הנאה חדשה. החידוש בלשבת עם כל המשפחה ולאכול סביב השולחן היה בעבורה חוויה חיובית. המשוב מההורים ומהאחים היה מעודד והיא נסחפה לבשל גם מאכלים שטרם הכירה ושלא טעמה במחיצתי. בראשית הדרך, בני המשפחה אכלו והיא רק הביטה בהם, אולם בהדרגה החלה לטעום ולאכול באופן מגוון מהר יותר מאשר שיערה. האימון האקטיבי בבישול והעיסוק באוכל, סייעו לה להתנסות במזונות שטרם הכירה. האם צירפה אותה למטבח באופן קבוע ומירב נהנתה מן העיסוק החדש.

במפגש האחרון היא הביעה ייאוש... "מה לעשות, אני ממש לא מסוגלת לאכול עגבנייה." "בואי נכין ערימה דמיונית קטנה", הצעתי, "שבה נשים את כל המאכלים שאולי אף פעם לא תאהבי ולא תאכלי: פלפל חריף, חציל, חומץ, עגבנייה. בהמשך תוכלי להוסיף עוד כמה מזונות שאינם אהובים עליך, לרוב האנשים יש העדפות במזון, וגם דברים שהם לא אוכלים. אבל זכרי: אדם בריא אינו מקיא כאשר האוכל אינו טעים לו. הוא פשוט מודע להעדפות שלו."

האם התקשרה לאחר חודש: "מי היה מאמין מירב אוכלת כמעט הכול. הוויכוחים בבית פחתו מאוד, אין לה פצעונים בפנים ולא כאבי ראש, חזרה לה שמחת החיים היא חזרה לחייך! יש רק דבר אחד שמטריד אותה - היא עדיין לא מסוגלת לאכול עגבניות..."

מתכון לנפש

אכילה סלקטיבית (בררנית) נפוצה מאוד בין ילדים בימינו. ניתן לתלות את תדירות הבעיה בתקופת השפע, שבה אפשר לתת לילד תחליף מידי כאשר הוא מסרב לאכול. אני מרבה לשמוע הורים שמתלוננים כי הבררנות של הילד גורמת לוויכוחים אינסופיים בבית. הורים אחרים מתוודים בפני: "הרמתי ידיים", "ויתרתי לו". "הוא אוכל רק שניצל ופסטה", או "הוא מסכים לאכול רק את הקציצות של סבתא".

בקרב אנשי המקצוע יש הטוענים שסרבנות אכילה מתחילה בגיל צעיר ביותר, כפי שקרה אצל מירב, אך יש סבורים כי היא יכולה להתפתח גם בגיל מאוחר יותר. כאשר הבררנות מתבטאת בגיל צעיר (3-5) והיא קיצונית, כפי שהייתה אצל מירב, חשוב לפנות לעזרה מקצועית. אבל כדי לפתור בררנות קלה שמתפתחת במהלך השנים ניתן לנסות את ה"מתכונים לנפש" להלן.

- **מודל לחיקוי:** הקפידו על ארוחות בזמנים קבועים, במקום קבוע, ליד שולחן האוכל, ללא הסחות (טלוויזיה, טלפונים). חשוב שהארוחות יכללו את כל חברי המשפחה הנמצאים בבית. רצוי שלפחות בערב כולם ישבו יחד. כאשר ילד מתבונן בהוריו ובאחיו הבוגרים, הוא סופג את היחס לארוחה, לטעמים, לגיוון וגם לנימוסי השולחן.
- **בחירה:** שימו על השולחן את המאכלים בקערות הגשה מרכזיות, כך שכל אחד יוכל לקחת מן האוכל בעצמו (או בעזרת ההורים). כך תדגישו את אפקט הבחירה וההחלטה העצמית של לילד במסגרת ההצעות שעל השולחן.
- **אסתטיקה:** הקפידו, ככל האפשר, על אסתטיקה בהגשת המזון. הצלחות, הסידור, הקישוט והשולחן. המשפט העממי "אוכלים בעיניים" הוא כנראה נכון.
- **הסתגלות:** בתקופה בה הילד מתחיל לאכול ארוחות עם המשפחה עליו להסתגל בהדרגה למאכלים הנהוגים בבית על פי המדינה, העדה, המסורת וההרגל המשפחתי. יש לעשות זאת בהדרגה, בסבלנות וללא לחץ. מתחילים עם טעימות קטנות וממשיכים במנות מגוונות ומותאמות לילדים.
- **בין הארוחות:** לילדים בררנים אין לתת חטיפים או תחליפים בין הארוחות. רק כך יש סיכוי שיגיעו לארוחה רעבים ויאכלו את המוצע להם.
- **מגוון:** חשפו את הילד מגיל צעיר למגוון מאכלים ומרקמים, אפילו בכמות קטנה. כך יוכל לבחור בהמשך את הטעמים האהובים עליו.
- **סיפוק:** אין צורך לספק את טעמו של הילד באופן מלא בכל ארוחה. יש ארוחות שאוכלים כדי לספק את הרעב, או כדי לאכול אוכל בריא, או כדי

לגרום נחת לאמא, אבא או לסבתא. כלומר, הסיפוק העצמי וההנאה השלמה אינם בעלי חשיבות עליונה.

- **התפריט:** מי שמבשל בבית הוא זה שמחליט על התפריט בארוחה. רצוי מאוד לא ליצור נוהל קבוע שבו ההורה מתייעץ עם הילד מה לבשל. "מה בא לך לאכול לארוחת ערב", צריכה להיות שאלה נדירה, בעיקר לכבוד אירוע מרגש כמו יום הולדת.
- **אי לחץ:** כאשר ילד מסרב לאכול מאכל מסוים, יש להניח לו ולחכות שיתבגר מעט, ואז יש להניח שיטעם אותו שוב. לחץ או שכנוע, בנוסח "כדאי לך זה טעים", מעוררים אצל הילד לחץ נגדי (ותחושת ניצחון כשלא נענה).
- **למידה:** יש להתייחס לאכילה כמו אל כל למידה של דבר חדש. כלומר, יש להקנות את הרגלי האכילה בליווי הסברים של ההורים על תזונה: על הצורך באבות המזון, על חשיבותה של תזונה בריאה, על חשיבותו של תיאבון לאכילה, על נימוסי שולחן, אכילה בסכ"ם ועל תפקידו של האוכל כדלק של הגוף. זאת, לצד הדגשת ההנאה שבאכילה והחיבור שהיא יוצרת בין אנשים.
- **הסחות:** מומלץ להקפיד על ארוחה ללא הסחות דעת כמו טלוויזיה, טלפונים ניידים וטאבלטים. כאשר הילד אוכל ללא הסחות, הוא פנוי יותר להתנסויות חדשות וממוקד בארוחה.
- **מעורבות בהכנה:** מעורבות של הילד בהכנת הארוחה, מאפשרת לו להיות שותף פעיל. הוא נחשף למגוון התנסויות כמו: לגעת, לחוש, ויוצר הזדמנויות להעז לטעום. אף נוכל לקחת אותו לקניות ולבחור יחד מבין המגוון המוצע.
- **חשיפה חוזרת:** דרושות חשיפות חוזרות למזון חדש. נאפשר לילד לפתח את הטעמים שלו, בקצב שלו. מומלץ להתחיל בהדרגה, כאשר בכל שלב נבחר חשיפה אחת לטעימה חדשה.