

"אמא רואה את תינוקה כיצור אנושי בעל תכונות, כמשהו אהוב. היא מתפעלת ממנו, יש לה עמדה בסיסית חיובית שבעזרתה היא מצליחה לאסוף את 'הכאוס' החווייתי והתחושתי שלו. ההחזקה (holding), כפי שקרא לזה וויניקוט, תורמת למעשה לביסוס תחושת העצמי של התינוק. ככל שהרגישות והמסירות של האמא גדולות יותר, כך העצמי יהיה יותר אותנטי או אמיתי.

"תינוק זקוק לאמו על מנת שתברא את העולם סביבו, והיא עושה את זה בפשטות – על ידי יצירת סדר בפעולות השגרה של היומיום, דיבור רך שמסביר מה קורה עכשיו או מה עומד להתרחש: 'עכשיו בוקר. תראה את קרני השמש שחודרות מבעד לתריס. בוא ונרענן אותך עם קצת מים'. או: 'אתה בודאי רעב אחרי הלילה. בוא אלי, אני אתן לך את ארוחת הבוקר שלך'. הדיבור, התנועה, הנהגת השגרה, עוזרים ביצירת הסדר ובגיבוש האני העצמי של התינוק. התנהגות כזו של האם מצליחה לאסוף ולהחזיק את ריבוי התחושות החדשות והמבלבלות שחוזה התינוק".

פרישוף מסבירה שוויניקוט כינה את חודשי סוף ההריון ואת החדשים הראשונים בחיי התינוק כתקופה שהיא Primary Maternal Preoccupation ובתרגום חופשי: העיסוק האמהי הראשי. "התקופה הזו מאופיינת בהתמסרות גדולה של האם לחוויית האימהות, למטלות הכרוכות בכך ולתינוק עצמו. בתקופה הזו נכון לה להיות מכווננת לצרכים של התינוק. היא מפנטזת עליו כל הזמן, קשה לה לתת לאחרים לגעת בו. היא עסוקה בו ללא הרף. בכל הקשר אחר, ההתעסקות הזו הייתה נחשבת למחלה, אבל בהקשר האמהי זה בריא ונחוץ. וויניקוט תיארה את התקופה כמעין חולי בריא וסבר שההתמסרות הטוטלית הזו היא קריטית. האמא נמצאת בסינכרוניזציה מלאה עם התינוק: היא יכולה לקרוא את המחשבות והצרכים שלו על פי רמזים קטנים ביותר, בגלל שכל כולה מכוונת לעשייה האמהית". חשוב מאוד להבין שהשאלה איננה האם האמא מצליחה לספק את צורכי התינוק בעיתוי ובמינון הנכון. לא תמיד היא תצליח, למרות שההתכוונות העמוקה אל התינוק עוזרת לה. וויניקוט האמינה שהניסיון לא פחות חשוב. "כל אמא יכולה לשגות בסיפוק תמידי של כל הצרכים בעיתוי ובמינון הנכון. וויניקוט התייחס לכוונה ולניסיון להכיל את הצרכים של התינוק כפונקציה אחת של האם הטובה דיה", מסבירה פרישוף ומוסיפה: "מי שלא חווה כתינוק את אותו איסוף והחזקה מצד המטפל העיקרי, עלול לגדול למבוגר שיש לו התפרצויות זעם. סיפוק הצרכים של התינוק בזמן ובמידה עוזר לו להתחבר לצרכים שלו ולהרגשות שלו ולפתח 'אני אמיתי', מושג מרכזי בתיאוריה של וויניקוט, להבדיל מ'אני מוזיף'. אחת המשמעותיות החשובות מבחינת הטיפול בתינוק היא שאין 'תינוק מפונק', או תינוק ש'רוצה יותר מדי' – כשנותנים לתינוק רך את כל מה שהוא צריך (ככל שאפשר כמובן) – זו בדיוק הדרך לעזור לו לגדול לאדם המאמין בעצמו ובזולתו".

"אמא, לבד"

עקרון המינון או המידה הנכונים, תקף במיוחד בכל אותם זמנים שבהם התינוק לא זקוק לדבר מסוים או לסיפוק צורך מיידי. אלה הזמנים שבהם אין הוא רעב או עייף. הוא חש בטוב ומתבונן בכתם האור על הקיר או במובייל התלוי מעל המיטה. פרישוף: "על האם הטובה דיה מוטל לדעת מתי התינוק שלה לא רעב, מתי הוא רוצה או צריך להיות לבד. ברגעים האלה, אומר וויניקוט, האם צריכה להניח לתינוק. לא לתבוע ממנו לשחק איתה, אם הוא רוצה להתבונן בשקט בדובון שבמיטתו, ולא לכפות עליו את עצמה. עקרון המינון הנכון תקף גם בכל מה שקשור להאכלה ולסיפוק הצרכים הטיפולים הראשוניים: החלפת חיתול, שינה, הנקה. וויניקוט יצא נגד שעות האכלה או הנקה קבועות והציע להקשיב לאיתותי הרעב של התינוק ולהיניק אותו כשהוא מגלה רעב".

הפונקציה השנייה של האם הטובה דיה היא לזהות את העיתוי שבו התינוק זקוק לה, ואת סדר הזמנים שבהם היא נדרשת להיות בשקט לצדו ולהציג את נוכחותה. המגע הגופני וסיפוק הצרכים הראשוניים צריכים להיעשות תוך רגישות לתינוק והבעת הרצון שלו. פרישוף: "כששני אלה נעשים בצורה הנכונה, נוצרת אצל התינוק אשליה

שהתבקשתי לכתוב על "האם הטובה דיה", חשבתי מיד על האמהות המקראיות: על שרה שלא הפגינה אהדות אמהות וגירשה את הגר ואת ישמעאל. אותה שרה שנתנה לבנה יצחק (ביודעיין או שלא ביודעיין? שאל המדרש) לעלות עם אביו על הר המוריה. חשבתי על רבקה שהייתה לה העדפה ברורה לאחד מבניה ("עלי קללתך בני"), ועל לאה שנראה היה כי הבנים שימשו אמצעי לזכות באהבתו של בעלה, יעקב, ותו לא. חשבתי על רחל שלא הספיקה לחוות את אימהותה שכל כך חיכתה לה. המקרא וגם המדרש ממעטים לדבר על אימהותן, ומן הפרטים שהם מספקים קשה לדעת מי מבין ארבע האמהות הייתה אם טובה דיה. חשבתי על אמא מקראית אחרת, על יוכבד, אם משה, ששלחה תינוק בסירת גומא, כיוון שלא יכלה לגדל אותו ובאה להניק אותו במסווה. האם היא אם טובה דיה, כזו שמתאימה עצמה לצורכי המציאות ולא מוותרת על תפקידה האמהי?

האם הטובה דיה הוא מושג שטבע הפסיכואנליטיקאי דונלד ו' וויניקוט. למושג הזה קודמת התפיסה העקרונית של מי שהתחיל כרופא ילדים והפך לפסיכיאטר ילדים: אין דבר כזה תינוק בלי אמא. האמא היא שהופכת את התינוק לקיים. "המבט של האם מקיים את התינוק. התינוק רואה את אמו מתבוננת בו, ורק אז מבין או מרגיש שהוא קיים", מסבירה הפסיכולוגית הקלינית, רוני פרישוף.



וויניקוט ביקש להבחין בין "אם טובה דיה" לאם שאינה "טובה דיה". אבל אי אפשר להתעלם ממשמעות הצירוף "טובה דיה" או Good enough, בהשוואה לצירוף "אמא מושלמת". ואם אתם חושבים שמדובר בדרגה פחותה – הרי שאתם טועים. מי שמתוודע למרכיביה של האם הטובה דיה, על פי וויניקוט, יגלה שמדובר בתפקיד תובעני לא פחות מזה של האם המושלמת, תפקיד שדורש תזמון נכון והקשבה פנימית אינסופית.

אמא בוראת

החוויה הראשונית של התינוק, על פי וויניקוט, היא אוסף של רשמים, בליל של תחושות ותנועות מוטוריות. פרישוף: "אחד התפקידים הראשונים של האם הטובה דיה הוא לאסוף את כל הכאוס הזה לכדי חוויה של עצמי. אפשר לחשוב בהקשר זה על התווה ובהו שקדם לבריאה ולאמירה האלוהית: 'יהי אור' – אמירה שיצרה אבחנה בין שתי מהויות, מהות האור ומה שאינו אור. במובן מסוים החוויה של התינוק דומה: הוא נתון בתוך 'תווה ובהו', ואמו – בהתנהגותה, במילותיה – יוצרת אצלו הבחנות הולכות ומתחדדות של העולם".

איך כל זה בא לידי ביטוי הלכה למעשה?

אין תינוק
מפונק, או תינוק
ש'רוצה יותר
מדי - כשנותנים
לתינוק רך את
כל מה שהוא
צריך - זו בדיוק
הדרך לעזור לו
לגדול לאדם
המאמין בעצמו
ובזולתו

אב טוב דיו

טובות במשך פרק זמן מוגבל. הם יכולים לסייע בהגנה על האם והתינוק מפני נסיגות מכל סוג שהוא להתערב בקשר ביניהם" ("הילד משפחתו וסביבתו", ספריית פועלים 1988).
וויניקוט גודס כי כשהאם והאב כאחד נוטלים על עצמם אחריות על קיום הילד, מנחים היסודות לבית טוב.

פרישוף: "למרות כל כובד התפקיד שהעניק וויניקוט לאם, הוא לא זלזל בתפקידו של האב. להפך היה לן מקום חשוב וכבד כתומך, כמי שעליו יכולה האם להישען. עליו להיות נוכח מספיק כדי שהילד יחוש כי הוא אמיתי וחיי. הוא אמור לקחת חלק בטיפול השוטף ולבלות זמן בחברת ילדיו".
וכך כתב וויניקוט: "תפקיד האבות אינו מצטמצם בכך שביכולתם לשמש אמהות

העולם והצגתו. לאט לאט האמא מכניסה לדיאדה, לזוגיות האינטימית שבינה לבין התינוק, מרכיבים שונים של העולם: אנשים ותסכולים. פרישוף: "וויניקוט דיבר על הצגת העולם באופן המותאם לצרכיו ולהתפתחותו של התינוק. בשלב מסוים מחליפה את הנוכחות הקבועה של האמא נוכחותו של חפץ המעבר שעליו יכול הילד לחוש בעלות וכוו, בדומה למה שחש כלפי אמו בחודשים הראשונים. חפץ המעבר מספק לו את הנחמה כשאמו רחוקה ועוזר לו להתמודד עם התסכולים הקטנים".

בשלב שבו האם מציגה לתינוק את העולם, היא מציגה לו את התחליף ואת הגבולות. זהו תהליך שמתרחש בעצמו ככל שהילד גדל. כך, כשהוא בן חצי שנה או שנה ומביע אותות רעב, היא יכולה להגיד לו: "הנה אני מכינה לך אוכל", או: "אני שוטפת ידיים ובאה להיניק אותך, זה ייקח כמה דקות". זה חלק מהצגת המציאות. "וויניקוט לא מציג לתסכול את התינוק באופן מכוון. להפך, הוא מציג להרעיף הרבה אהבה ועידוד, התבוננות חיובית ומשבחת. התסכולים הקטנים יתרחשו מאליהם", מבהירה פרישוף. וויניקוט האמין בשיקול הדעת של האמהות. הוא קרא לאמהות לסמוך על האינטואיציות הבריאות שלהן. "האם הטובה דיה היא זו שידעת לפעמים לעשות דברים שיתור מתאימים לה. היא יודעת לדאוג לעצמה, מכירה במגבלות של האימהות המושלמת, מודעת לעצמה ועורכת חשבון נפש על המידה שבה היא מספקת את הצרכים של ילדה", הוא כותב.

ההבנה שעולה כשקוראים את הדברים שכתב וויניקוט, היא שלא כל התינוקות נזקקים לאותם דברים ולא כל האמהות יכולות לתת את אותם דברים. אין אמא טובה דיה אחת. פרישוף: "וויניקוט נתן לגיטימציה להרבה סגנונות של אימהות, אבל מעמיד לאמהות דרישות גבוהות בנוגע למקומן בפיתוח העצמי האמיתי של הילד. וויניקוט קורא לאמהות להניח את הציפיות שלהן בצד בכל תחום: החל מתגובה לבכי של התינוק, תזונה או גמילה מחיתולים, וכלה בהתנהגות חברתית. הוא בעצם אומר – אל תכתיבו לילדים את הרצונות שלכן. תנו להם לפתח את 'האני' שלהם".

רנשות אמהיים

למרות שהתחושות והרגשות של האם הטובה דיה לא נמנו במפורש עם שלוש הפונקציות של החוקה, טיפול והצגת העולם, הרי שוויניקוט הכיר בכך שיש לאמהות מגוון של תחושות ביחס לתינוקן. פרישוף: "בתקופת עבודתו כרופא ילדים הוא פגש המון אמהות. הוא ידע לזהות את האמהות שחשו אשמה על כך שאינן מתפקדות מספיק טוב וביקשו לתת פיצוי יתר. הוא נתן לגיטימציה לרגשות הזעם של אמהות אחרות שחשו כי התינוק לוקח מהן את עצמאותן ומשתמש בהן ללא התחשבות. הוא הבין שאמהות חשות שצורכיהן לא באים לידי סיפוק מרגע שהפכו לאמהות. הוא נתן לרגשות האלה ביטוי בכך שנתן להן את הלגיטימציה להאמין באינטואיציות של עצמן, לתת מקום גם לצרכים שלהן במידה ובעיתוי הנכונים. הוא גילה את ההקשר שבין תלות לעצמאות: גם של האם ביחס לתינוק, וגם של התינוק ביחס לאם.

"הקשר זה עובר כחוט השני לאורך כל החיים. בהתחלה העצמאות של התינוק מצומצמת וכך גם עצמאותה של האם. לאט לאט היא לומדת לזהות את מקומות הכוח והעצמאות של התינוק, את הרגעים שבהם הוא רוצה וצריך להיות לבד. עם הזמן היא לומדת לאפשר לעצמה את אותם רגעים של 'לבד' או את אותם רגעים שהיא 'ללא תינוק'. האם הטובה דיה, מתאימה את עצמה באופן פעיל לצורכי תינוקה. בתחילת חיי התינוק התאמה זו מושלמת ומתמטת בהדרגה – ובאופן מתואם ומקסים בין האם לתינוקה".

חשובה לבריאות הנפשית: האשליה שהוא כל יכול (אומניפוטנציה): התחושה שלו כשהוא רעב והזזה את השד – שהשד מגיע אליו. התינוק מרגיש שהוא 'ברא' את השד, ובשלב ההתפתחותי הזה החוויה מאוד חשובה".

וויניקוט הציע לאמהות להכיר וללמוד את תינוקן בשני מצבים: כשהוא מרוצה, נינוח ולא נרגש, וכשהוא נרגש. הוא זקוק לאם במעבר ממצב למצב: משינה או ערות שלווה, להתקף רעב חזק, למשל. כאשר האם נותנת מענה מוצלח לצורכי התינוק ולהתנהגות, היא מאפשרת לו לפתח את תחושת הכל יכול של הבריאה.

איזה טעויות יכולות לקרות בדרך?

"וויניקוט מבחין בין שני סוגי כשלים: האחד, חוסר היכולת להיענות לצורכי התינוק כאשר הוא במצב ערות. כלומר, חוסר היכולת של האם לזהות מתי הוא רעב או עייף. הטעות השנייה היא התערבות במצב מנוחה או ניסיון כפייה. הכישלונות בטיפול האימהי נחווים עבור התינוק כהתערבות מפחידה וחודרנית, ועלולים להוביל ליצירת עצמי מזויף ומלווים בתחושה קשה שה'אני' לא ברור או לא קיים.

"למעשה, על פי וויניקוט, האם הטובה דיה איננה זו שמספקת לתינוק כל הזמן הכל, אלא זו הקשובה לצרכיו ומספקת אותם במידה, בזמן הנכון. זו גם האם שידעת למה התינוק מצפה, גם אם תחליט בדיעבד לא להעניק לו זאת".

זאת דרישה לא פשוטה. ודאק כאילו צריך להיות אמא מושלמת כדי להיות אמא טובה דיה?

"וויניקוט הביא בחשבון ששום הורה לא יכול לעשות את מלאכת ההורות בלי לשנות אף פעם בפידוש הרצונות של התינוק או בהיענות לצרכים שלו. אם התינוק יקבל את כל הזמן את כל מה שהוא הורה עליו ואם האמא תדע תמיד לפרש במדויק את כל רצונותיו, התינוק לא ילמד להבין שיש מציאות שמעבר לו, ולכן גם ל'משגים' הקטנים האלה או 'הפספוסים' – יש תפקיד חשוב ומשמעותי בהתפתחותו".
מה קורה לתינוק שאמו איננה רגישה לרמזים שלו באופן עקבי?
"במצב שבו האם לא מספקת באופן עקבי סביבה מתאימה או לא מצליחה להתרחק באופן הדרגתי מתינוקה, היא מחלישה את התפתחותו הרגשית. כדי להבין שהילד זקוק ל'לבד' או לזמן 'יחודי', כפי שהגדיר אותו וויניקוט, הוא מציג לאמהות לשחרר את עצמן מהמחשבה שהן צריכות לעצב את התינוק ולחוש אחריות לגבי התוצאה. 'אם תצליחי להכיר בכך שהתינוק מתקיים ומתפתח באופן טבעי, תוכלי למצוא עניין במעקב אחרי התפתחותו וליהנות מן הצורך להיענות לצרכיו או לצרכיה', הוא כותב" ("הילד משפחתו וסביבתו", ספריית פועלים, 1988).

אמא לא מושלמת

פרישוף מצביעה על התהליך הטבעי שבו ככל שהזמן עובר, גם האמא "מחלימה" מאותה מחלה שאפיינה את החודשים הראשונים להולדת התינוק. "עם הזמן האמא חוזרת את אט אט לחיים שמעבר לגידול התינוק. היא חוזרת לעבודתה, מתעניינת בדברים אחרים. היא פחות ממוקדת ושקועה בתינוק. השלב הזה מאפשר לילד להתנסות גם בגבול של המציאות שבה אמא הולכת לפעמים (ושבה), הוא מתחיל להכיר בנפרדות וחווה תסכולים קטנים הקשורים בכך. הרגעים האלה חשובים כיוון שהם דוחפים אותו לעצמאות. וויניקוט אומר לאמהות שהן לא חייבות להרגיש אשמה אם לא קלעו לרצונות של הילד, כי הוא זקוק לרגעים האלה שבהם הוא חווה 'כשלונות', כדי ללמוד על הנפרדות".

הפונקציה השלישית של האם הטובה דיה המשלימה את תפקיד האיסיף והטיפול היומיומי בסיפוק הצרכים של התינוק, היא הכרת



וויניקוט הביא בחשבון ששום הורה לא יכול לעשות את מלאכת ההורות בלי לשנות אף פעם בפידוש הרצונות של התינוק. ולכן גם ל'משגים' קטנים או פספוסים יש תפקיד חשוב בהתפתחותו