

## פרק 1

### אימהות ואבלות – הכוח להחלים

השעה שבע וארבעים בבוקר, והבית נכנס להילוך גבוה. יש לנו עשרים דקות עד שמאיה ועוזי יצטרכו לצאת לתחנת האוטובוס, ואחריהן עוד חצי שעה עד שאסיע את עדן לגן. בינתיים עלי למלא תיקי אוכל, לשטוף את כלי ארוחת הבוקר, להלביש שתי ילדות ולהתלבש בעצמי, ולסרק שני ראשים, או בעצם שלושה, אם מביאים בחשבון גם את שלי, אם כי לפעמים אני נאלצת לדלג עליו.

"אימא!" צועקת מאיה מלמעלה. "איפה הנעליים הוורודות הגבוהות שלי?"

"בסל שעל יד הכניסה! תביאי סיכת ראש כשאת יורדת!"

עוזי יורד במדרגות, משפשף את סנטרו שזה עתה גולח. הוא נעצר לפני כיסאה של עדן ונושק לה על ראשה.

"עשרים דקות, אני אומרת לו.

"את צריכה עזרה עם זה?" הוא מכוון את ראשו אל שורת פרוסות הלחם, בשר התרנגול־הודו והממרחים הפרושה על השיש במטבח. אני שוקלת את ההצעה. אם יכין את ארוחתה של עדן, אוכל להרתיח לעצמי כוס תה. אחרת לא אספיק. אלא שאני זאת שיודעת בדיוק איך להוריד את הקרום מן הלחם של עדן, וכמה פרוסות של בשר לשים בכריך. אלה פרטים שאימהות יודעות. מכיתה א' ועד י"א הכינה לי אמי כריך מדי בוקר. זה מה שאימהות עושות.

"אני אעשה את זה, אני אומרת.

"ראית את ארנק הכסף שלי?" שואל עוזי.

"הוא כנראה נשאר במכנסיים שלבשת אתמול."

מאיה נכנסת בריצה למטבח, נועלת נעלי התעמלות ורודות גבוהות. "אימא!" היא אומרת. "איפה הסיכה עם העניבה מזהב?"

"על השיש במקלחת שלך, במקום שהשארת אותה אתמול בערב."

שיעורי בית. תיקי אוכל. תרמיל גב. סיכת הראש המזוהבת, סווטשירט עם רוכסן, נשיקת פרידה לעוזי, והם יוצאים מהבית. אני מוציאה את עדן מכיסאה ומושיבה אותה על ירכי הימנית.

"עשיתי את זה, אני אומרת.

"עשיתי את זה, היא אומרת.

"יו, אני אומרת.

"יו, היא אומרת.

כשהייתי תלמידת בית־ספר באחד מפרוורי ניו־יורק, אסף אותי האוטובוס בשמונה וחמישה בבוקר. כל בוקר, כשיצאתי מן הבית בשמונה וארבע דקות, נעצרתי על המדרגה הקדמית והסתכלתי אחורה לומר שלום אחרון. זה היה מין טקס קטן שלי.

"אימא!" הייתי צועקת. "שלום!"

"שיהיה לך יום טוב, היא היתה קוראת בתשובה מבפנים.

כשאמרה לי שיהיה לי יום טוב, היה לי יום טוב. כשלא אמרה זאת, היה יומי גרוע. אני עדיין לא בטוחה לגמרי איך זה פעל, אבל זאת האמת.

עכשיו אני האם שנשארתי בריק הפתאומי של השקט, כשאחת הילדות יוצאת לבית הספר או לגן. איך זה ייתכן, כשאני עדיין הבת התקועה ב"שלוש"?

עדן ואני עומדות בשקט בסלון ומקשיבות לתקתוקו השקט של שעון המטבח. זה עדיין לא נגמר. אנחנו שומעות את הרעש לפני שאנחנו רואות אותה. הדלת הקדמית נפתחת, ומאיה מגיעה בריצה לחדר, סופה בגובה מטר ועשרים של תלתלים חומים ונעליים ורודות ותרמיל גב של ה' לו קיטי". "אימא!" היא מתנשפת ורצה אלינו במהירות. "שכחתי חיבוק ונשיקה." אני מתכופפת, כדי שהיא תוכל לאחוז בצווארי. אנחנו מתנשקות בפה, והיא מטביעה נשיקה גם על מצחה של עדן. "ביי, היא אומרת וממהרת חזרה החוצה.

"שיהיה לך יום נפלא!" אני קוראת אחריה.

"ביי, מאיה!" צועקת עדן.

"יהיה!" צועקת מאיה מן השביל הקדמי.

עוזי פותח למענה את הדלת האחורית של המכונית, ואני רואה אותם נוסעים בין הדקלים לצידי שביל הגישה שלנו. הנסיעה לתחנת האוטובוס בכביש החוף נמשכת כרבע שעה. כשאני הייתי ילדה, האוטובוס נעצר ממש בפתח ביתנו. ודקלים! כדי להגיע לדקל הקרוב ביותר, נאלצנו לטוס שלוש שעות. עדן ואני מנופפות בידינו מבעד לחלון, כשמכוניתו של עוזי יורדת מן הגבעה ויוצאת מטווח הראייה שלנו. כל בוקר אותו טקס. וכל בוקר הוא נגמר באותה תחושה מוזרה ומתוקה של פליאה, איך בבית הזה, בהרי סנטה מוניקה, במקום הזה שיש בו שריפות טבעיות ומרחצאות חמים, אבל אין בו שלג בכלל, מצליחות בנותי ילדות קליפורניה להחזיר אלי את החלקים הטובים ביותר של אמי.

מה יש באימהות, שכל כך מרפא את הבת ללא אם, שמתקן בתוכה משהו במקום עמוק ששום אזמל, תרופה או טיפול אינו יכול להגיע אליו? רבות מן הנשים שרואיינו לספר הזה דיברו על האימהות כעל חוויה ששיקמה את האיזון שלהן, את הערכתן העצמית, את אמונתן. "בשבילי להיות אם לילדים זה כמו לגלות את החוליה החסרה," מסבירה שרון בת השלושים וחמש, אם לשניים, שהיתה בת אחת עשרה כשמתה אמה. "יש בחיי שלמות שלא היתה בהם לפני כן."

"בפעם הראשונה שבני שם את ידו בידי כשטיילנו," נזכרת קורין בת השלושים ושמונה, שהתיימרה משני הוריה בגיל אחת עשרה, "ובפעם הראשונה שהוא רץ אלי וחיבק אותי, להוכיח שהוא מעדיף אותי על פני כל אדם אחר, האהבה שהוא מחזיר לי ללא עכבות וללא תנאים מילאה בתוכי איזה חלק שלא חשבתי שיוכל אי פעם להתמלא."

מצטיירת אולי תמונה ורודה של אימהות, אבל יש כאן יותר מאידיאליזציה פשוטה - אף על פי

שאלוהים יודע שהתרבות שלנו מעמיסה די והותר על אימהות בימינו. בנות האלה, האימהות היא התיקון הסופי בתהליך ההתאבלות וההחלמה מן ההתייממות בגיל צעיר. מה שנשבר בעברן חוזר להיות שלם, מה שנחסך מהן מוחזר להן.

כשהאימהות משיקה לתהליך ארוך הטווח של ההתאבלות, התוצאה גדולה פי כמה. האימהות עשויה לתת לבת ללא אם גישה לשלב מוגבר, מעמיק, עשיר, מלא תובנות, ובכמה מקרים סופי של האבל על אמה. שלב שעשוי תחילה להיות כואב, אבל בסופו של דבר מוביל אותה להשלמה בוגרת ושלווה גם עם עצמה וגם עם אובדנה.

מומחים לשכול רואים כיום באבל תהליך נזיל, מחזורי ומתמשך, ולא מסלול קשיח בן ארבעה או חמישה שלבים, שהיו מקובלים בשנות השבעים והשמונים. גם אם רוב הבוגרים המתאבלים אכן עוברים דרך שלבים ברורים של כעס, הכחשה, חוסר ארגון והתארגנות מחדש מייד אחרי האובדן, אין זה דבר חד־פעמי. אותה סדרת רגשות עשויה לחזור ולהופיע בעתיד בנקודות ספציפיות שונות, ולפעמים צפויות, כאשר חסרונו של המת מורגש.

ילדים, לעומת זאת, אינם עוברים תהליך אבלות מובנה אחרי מותו של הורה. במקום זה, הם מתאבלים בקטעים פזורים לכל אורך ילדותם והתבגרותם, ככל שיכולותיהם הרגשיות והתודעתיות מתבגרות. ילדה שמתיתמתמא. ם בגיל שבע, אינה מסוגלת עדיין לחשוב על המוות באופן מופשט, ואינה סובלת מאותו רגש עז שבת ארבע־עשרה עשויה להתמודד איתו. אותה ילדה בת שבע, סביר שתסבול מתגובות.ַּ בל זמניות במהלך שנות ההתבגרות, כשהיא נעשית מסוגלת בהדרגה להבין ולעבד היבטים חדשים של האובדן במשך הזמן. באותו אופן תלמידת תיכון בת שש־עשרה אינה יכולה להתאבל על מות אמה מנקודת מבט של אם או של רעיה. יידרשו לה עוד חמש־עשרה שנים להינשא, ללדת ולפתח את אותן נקודות מבט. זאת הסיבה שכל כך הרבה בנות ללא אם מדווחות על אפיזודות עזות של אבל אחרי הולדת ילדיהן הבכורים. אינך יכולה להתאבל כאם ללא אם, כל עוד אינך אם ללא אם.

סוג זה של הצפה מחודשת נקרא באנגלית STUG, ראשי תיבות של Subsequent Temporary Upsurge of Grief (הצפה זמנית, מחודשת, שלא. בל). בשנות הבגרות מתרחשות ההצפות האלה בדרך כלל כאשר תזכורת - □ כמו תאריך, פיסת מידע, או אירוע חשוב - מעוררת הבנה חדשה של מה שאבד, ומעלה את הבת האבלה לרמה של מודעות שלא היתה מסוגלת להגיע אליה לפני כן. כשההצפות נובעות מאירועים של מחזור החיים (כגון נישואים או אימהות), או מחוויות חדשות (כגון גירושים או מחלה), הן נחשבות לצורה של "אבל התבגרותי". שינויים כגון אלה מעוררים לעתים קרובות רצון לסגת ולהיות מטופלת, והגעגועים לאם שמתה יכולים להתעצם ולכאוב באותם זמנים. במקום לקבל תיוג פתולוגי, כפי שנעשה בעבר, כיום מוכרות ההצפות האלה לכלאָב. ל, בפרט לאלה שאיבדו הורה בגיל צעיר. בטווח הארוך הן נחשבות אפילו למועילות. מאחר שהצפה כזאת מאפשרת לאישה לעבד את האובדן מזוויות חדשות ושונות במשך הזמן, רואים בה כיום מנגנון בריא לעיבוד האבל.

תופעות אלה, כואבות ככל שהן, לא ישאירו אתכן תקועות במקום גרוע, מבטיח ד"ר ג' ויליאם וורדן, אחד המנהלים השותפים של המחקר הידוע על הילד האבל, ומחברם של כמה ספרים, ביניהם Children in Grief ("ילדים באבל"). "הן מעבדות שאריות של עניינים לא גמורים", הוא מסביר. "חשוב לשים לב לרגשות האלה, וכדאי לצלול לתוכם ולראות לאיזו מחשבה, תמונה, או זיכרון הם לוקחים אתכן." למרבה הצער, כשהצפות כאלה מתנגשות באימהות החדשה, הן מגיעות בזמן מאוד לא נוח. בתקופה שלאחר הלידה יש עליות ומורדות גם בלי שמוסיפים.ַּ בל לתערובת. אם אישה מרגישה שהיא פשוט אינה מסוגלת להתמודד עם תגובה של אבל בזמן הזה, מציע וורדן שהיא תנסה "להכניס אותה לסוגריים" לזמן מה. "לא רע להכניס משהו לסוגריים אם בעקבות השקיעה ברגשות (האבל) תהיי פחות כשירה לטפל בילדך", אומר וורדן. "במקום לשקוע בהם, עלייך להכיר בהם כרגשות חשובים, אבל להבין שזה אינו הזמן להתמודד איתם." אחר כך, כשהתנאים ישתנו, או כאשר יחזור אליה האיזון הרגשי, תוכל הבת לשוב אל המצוקה ולעבד אותה.

אחד הפרדוקסים הגדולים ביותר של תהליך אבלות ארוך טווח הוא שכאשר אנחנו מרשים לעצמנו לחוש את כאב הפרידה והאובדן, אנחנו מוצאים את עצמנו במקרים רבים מחוברים יותר אל האדם האהוב בסופו של דבר. זאת אחת הסיבות לכך שאם נעדרת יכולה להיות כל כך נוכחת וכל כך נעדרת

בר־זמנית. הגעגועים אליה מעלים זיכרונות ממוקדים מן הימים שבהם ביליתן יחד, והיא שוב חוזרת לחזית הקדמית של תודעתך.

"המעבר לאימהות הוא הדרך, בה"א הידיעה, לזכות שוב בתחושה של קשר עם אמך, " אומרת ד"ר תרז רנדו, יועצת־בל בוורוויק, רוד איילנד, שכתבה כמה ספרים, ובכללם *How to Go On Living When*

*Someone You Love Dies* ("איך ממשיכים לחיות אחרי מותו של אדם אהוב"). רנדו מדברת גם מניסיונה המקצועי וגם מניסיונה האישי: היא התייתמה משני הוריה בגיל ההתבגרות, ועכשיו היא אם לשני ילדים. "ההזדהות עם אמך, כאם, היא חלק מן החוויה, אבל היא יותר מזה, " היא אומרת. "יש גם תחושה של השתתפות בקשר הזה של אם־ילד, שהוא כל כך מיוחד. ואם חשנו את הקשר הזה פעם אחת, כשנחוש אותו שוב - ולו גסבא... ולא כילדה - זו תהיה חוויה מאוד ממלאת. החוויה הזאת עוזרת לא, בל, לא כיוון שהיא מעלה עצב עמוק, אלא כיוון שהיא מביאה תחושה של... האם זה נשמע רוחני מדי לומר תחושה של התחברות נפשית? התחברות טובה עם מישהי שאהבת, וכנראה גם אהבה אותך."

רוב הפסיכולוגים מסכימים כי הקשר אם־ילד הוא הקשר הראשוני והמהותי ביותר שאדם יכול לחוות, ואובדנו הוא אחד האירועים הרגשיים הכואבים ביותר שילד עלול לעבור. עם זאת, לא נערכו דיונים רבים על ההשפעה שיצירתו המחודשת של הקשר הזה משפיעה על ההורה. רוב המחקר בנושא אם־ילד מתמקד בהשפעה שיש לאימהות על ילדים, ואינו שואל איך מושפעות אימהות מילדיהן, דבר שיוצר את הרושם שהצמיחה הפסיכולוגית של האישה כבר הושלמה לפני שילדה את ילדיה.

תיאורטיקנים של ההתפתחות סבורים אחרת. החיים, הם אומרים, הם תהליך מתמשך של שינוי והסתגלות, שבו רוב סימני הדרך הבוגרים, כגון נישואים, הורות, יציאה לגמלאות והתאלמנות מאפשרים לאישיותנו ולמושגים שלנו על עצמנו להמשיך להתפתח. כל אם יודעת שההורות משנה אותה בדרכים בסיסיות ודרמטיות. מרגע שהבאת ילד לעולם, או קיבלת אחריות מלאה להישרדותו של תינוק, איך ייתכן שלא תשתני?

ההיריון, הלידה וגידול הילדים משנים את כל האימהות, אבל אצל אימהות ללא אם, סביר שהאימהות וההתאבלות ישתלבו זו בזו. כאשר האימהות מובילה לשלב חדש של החלמה, דבר המתרחש בדרך כלל מאחת הסיבות המתוארות להלן, או יותר.

### תיקון הסיפור

לפני האימהות, יש בסיפורה של בת ללא אם הפרדה ברורה בין לפני ואחרי: בין כל מה שקרה לפני מות האם ובין כל מה שקרה אחריו. האימהות, לעומת זה, ממסגרת את האובדן במסגרת מושגית. קודם כול היתה לה אם, אחר כך היא התייתמה ממנה, ואחר כך היא הפכה אם בעצמה. האובדן כבר לא מחלק את סיפורה לשניים. האימהות מעגלת אותו.

שבר במרכזו של סיפור חיים נקרא "קטיעה ביוגרפית", מסבירה ד"ר לין דווידמן, פסיכולוגית מאוניברסיטת בראון. בגלל קטיעה זו מתנתק הסיפור מספור החיים הקווי, המסורתי, שרוב בני האדם יכולים לספר. כשראיינה דווידמן שישים גברים ונשים ללא אם לספרה *Motherloss* ("אובדן אם") שיצא בשנת 2000, התברר לה שלא רק חיי היומיום של אותם בני אדם השתבשו כשמתה אמם, אלא שהם גם בנו את סיפוריהם באופן שמביע כי משהו השתבש באופן טרגי בסיפוריהם.

דווידמן הבחינה, עם זאת, שאותם בנים ובנות ניסו לתקן את סיפוריהם המפורקים - תהליך שנקרא "תיקון ביוגרפי" - בכך שפעלו גם ברמת המציאות, למשל על ידי הקמת משפחות משל עצמם, וגם ברמת הסיפור, בכך שדיברו על ניסיונם לתקן את השבר. ליותר ממחצית המרואיינים של דווידמן, בפרט הנשים,

לידת הילדים וגידולם היו אמצעי רב עוצמה לתיקון ביוגרפי.

"זאת היתה דרך ליצור מחדש את מה שאבד להם," אומרת דווידמן. "ומה שאבד להם, לדבריהם, היה 'משפחה נחמדה ומאושרת'. בעצם הניסיון להקים משפחה הם תיקנו בדיוק את מה שנלקח מהם." אהבת אם, שנעלמה בבת אחת מסיפורי הנשים האלתָּן, הוּפיעה כנושא מרכזי כשהן נעשו אימהות בעצמן. "אין זה שכפול מושלם," מסבירה דווידמן, "כי ברור שהן אינן מקבלות אהבת אם. אמך איננה. אבל כשאת מפעילה מחדש את מה שהיא נתנה לך, או עושה אידיאליזציה של מה שנתנה לך, את מחזירה את זה. לא בדיוק, אבל בצורה לא פחות כוללת."

סמנתה בת העשרים ושמונה, שהתייתמה מאמה חולת הסרטן כשהיתה בת עשרים ושלוש, התאבלה קשות על אובדן הקשר הקרוב שהיה ביניהן. כעבור כמה חודשים היא נכנסה להיריון עם ילדה הראשון. היא זוכרת את הרגע שבו קיבלה את הבשורה.

"הייתי ממש מאושרת, אבל גם חשתי גל של הקלה בפעם הראשונה מאז שאמי מתה," היא מסבירה. "הקשר אם ילד היה חסר בחיי, וחשבתי שהדרך היחידה לקבל אותו שוב היא להיות בצד האחר שלו. אני לא אהיה הילדה, אבל אקבל שוב את מערכת היחסים הזאת. חשבתי שאולי ברגע שהתינוק ייוולד ארגיש אחר. יק של מערכת היחסים הזאת, וכך אוכל לקיים שוב את הקשר הזה עם מישהו. עכשיו יש לי שני בנים, והקשרים איתם חזקים מכל מערכת יחסים אחרת בחיי. זה לא קשר עם בנות, ואני בצד האחר שלו, אבל קרוב ממנו לא יכול להיות, אלא אם כן תיוולד לי בת בעתיד."

האם בת ללא אם חייבת להיות? כדי לחוות את צורת התיקון הזאת? לא בהכרח. דווידמן גילתה שמבוגרים שבחרו שלא להוליד ילדים, או שעדיין לא היו להם ילדים, מצאו דרכים משלהם לתקן את סיפוריהם. שבירת השקט האופף אובדן - אם באמצעות דיבור עליו או באמצעות שמיעת בני משפחה אחרים מדברים עליו - עזרה לרבים מן המרואיינים שלה. גם כאשר ניתנה לאימהות המתות נוכחות סמלית על ידי ביקור סדיר בבית הקברות, הצגת תצלומים או חפצים אהובים, או ביצוע טקסים משפחתיים דתיים, תוקן הסיפור בצורות אחרות. גם טיפוח אחיינים ואחייניות, תלמידים, חיות מחמד או לקוחות, הכניס לחייהן של נשים אלה יסוד אימהי שהיה חסר בחייהן זמן רב כל כך.

הפעלה מחדש של הקשר המקורי

כמעט בלתי אפשרי שבת ללא אם תעבור היריון או תלד בלי לחשוב על חוויותיה של אמה. האם סבלה מבחילות בוקר? האם כאב לה כששמעה את תינוקה בוכה? לרוב הבנות ללא אם לא היתה הזדמנות להתייחס אל אימותיהן כנשים. הן הכירו אותן רק כאימהות, מנקודת מבטן של בנות. האימהות יוצרת נתיב למערכת יחסים חדשה ומורחבת עם האם. מערכת היחסים, שקפאה בזמן עם מות האם, הופכת שוב דינמית כשהבת מתייעצת עם אמה בזיכרונה ומדמינת את סוג הקשר המעודכן שהיו יכולות לחלוק כאימהות וכחברות. "רוב האנשים אינם מתמודדים באופן סדיר עם גירוים כאלה, שמאפשרים לזיכרונות לעלות אל פני השטח," אומרת מקסין האריס. "לכן, הזמן שהיה לך עם אמך נראה לפעמים אבוד מאוד. אחד הדברים שקורים כשאת נהיית אם לילד, זה שאת שקועה בעולם של גירוים, שבו דברים רבים מעלים קטעים קטנים של זיכרון. זו אחת הדרכים שבהן אישה מבינה שיש לה עדיין קשר עם אמה, הרבה יותר משהעלתה בדמיונה."

אחרי שאישה נהיית אם, היא כבר אינה רואה את אמה בדיוק כפי שראתה אותה לפני כן. האשמות מסוג "למה היא עשתה כך?" ו"למה היא לא עשתה כך?" מפנות את מקומן להבנה שמתבטאת ב"אה, לכן

היא עשתה כך, "ו" לכן היא לא עשתה כך. " הדבר מאפשר לבת להבין יותר (ובכמה מקרים פחות) את התנהגות אמה. ולסלוח יותר (או פחות) על מעשיה.

יותר ממחצית הנשים שנשאלו, אלה שהיו להן אימהות וכאלה שלא היו להן, אמרו שאחרי שהפכו אימהות בעצמן, גברה הערצתן לאימהות שלהן. יותר מארבעים אחוזים אמרו גם שאחרי הלידה גברה גם אהדתן כלפי אימותיהן. פחות מחמישה אחוזים בשתי הקבוצות אמרו שיש להן פחות הערצה או פחות אהדה כלפי אימותיהן, שהיו אמורות לעשות עבודה טובה יותר. למקצת הנשים מציעה האימהות הזדמנות ראשונה אחרי שנים, ואפילו עשרות שנים, לתת לדימוי האם שנשאר בזיכרון להבשיל ולהתבגר. רוב האימהות הטרויות יכולות לשוחח עם אימותיהן על הדעות החדשות האלה שהתגבשו אצלן, או לסגל את התנהגותן כך שתשקף את נקודת המבט החדשה שלהן. לבנות ללא אם, לעומתן, חסר סוג זה של קשר ישיר, והן צריכות לשלב את המודעות החדשה הזאת עם הזיכרון. זה יכול להיות אתגר לא פשוט לנשים שהיו צעירות מגיל שתיים עשרה כשאימותיהן מתו, היות שלא הגיעו לשנות ההתבגרות שלהן, שבהן בדרך כלל מאבדת האם את מעמדה הרם בעיני הבת.

"עשרים שנה חשבת על אמי כעל דמות חזקה, גדולה מהחיים, " אומרת לורן בת העשרים ותשע, שהיתה בת שמונה כשמתה אמה. "עכשיו יש לי תינוק, ואני מבינה כמה מעט יודעת בעצם האם בהתחלה. אפשר ללמוד את זה רק תוך כדי עשייה. אני מבינה שאמי, כנראה, הרגישה כמוני, מבולבלת ולא מיומנת. לכן נאלצתי למצוא דרך להתאים את הדימוי החדש הזה לדימוי הקודם שלה שתמיד היה לי, דימוי של אישה שיודעת הכול ויכולה לעשות כל דבר. לקח זמן להתרגל לזה, אבל עכשיו אני מרגישה יותר קרובה אליה."

לנשים שהיו בגיל ההתבגרות כשמתה אמן, יש בדרך כלל תגובה שונה, בפרט כאשר הקשר בין האם לבת הסתיים בשלב של עימות או חילוקי דעות. עד שילדתי את בתי, לא היה לי מושג - ממש שום מושג - מה זה אומר לגדל ילד אחד מאושר ובטוח, שלא לדבר על שלושה. כשהייתי רווקה ובעלת מקצוע, ראיתי את אמי כאישה שנטשה את ה"אני" האמיתי שלה כשעזבה את ההוראה כדי לגדל את ילדיה. עכשיו, כשיש לי שתי בנות משלי, אני חושבת עליה כמנהלת בית ומשפחה בת חמש נפשות במשרה מלאה, בלי להשתגע, ובעיני היא כמעט גיבורה.

זה אחד הדברים שהאימהות עושה לנו. היא מתקנת לגמרי את ההיסטוריה שלנו. היא גם מורידה את אמך לרמה של אישה רגילה, שיש לה תקוות, חלומות ופחדים משלה. וברגע שהיא בגובה שלך, אינך יכולה עוד לראות את האובדן רק מעמדה של בת נטושה. בשביל טרודי בת השלושים ושמונה יצרה הפרספקטיבה החדשה הזאת שלב נוסף באבל על אמה, שאותה בקושי הכירה. טרודי היתה רק בת שלושה חודשים כשאמה נהרגה בתאונת דרכים. שנים אחדות גידלו אותה סבה, סבתה, ודודתה של אמה, ואחר כך אביה ואמה החורגת שהתעללה בה. איש לא דיבר איתה על אמה, כי כנראה חשבו שאם טרודי היתה כל כך קטנה, האובדן בקושי השפיע עליה. התוצאה היתה שמעולם לא ניתנה לטרודי ההזדמנות להתאבל על אמה כילדה או כמתבגרת. "לא התאבלתי על אמי עד שהגעתי לשנות השלושים המוקדמות שלי, " מסבירה טרודי. "ואז נישאתי וילדתי את בתי. התאבלתי עליה מחדש בתור אם."

הגל השני של האבל עלה כשטרודי עצמה היתה מעורבת בתאונת דרכים כמעט קטלנית. המכונית התגלגלה שלוש פעמים לתוך תעלה בכביש מהיר, ואחד הנוסעים נפצע קשה. באותו זמן היתה בתה של טרודי רק בת חמישה חודשים.

"אני ממש מרגישה שקיבלתי הזדמנות שנייה להיות האם שמעולם לא היתה לי, " היא אומרת. "אבל בגלל התאונה התאבלתי על אמי מְּ מדה של אם. הבנתי שקיבלתי את ההזדמנות שלא היתה לה, לראות

את בתי גדלה. "טרודי נהיתה פתאום מודעת לכל מה שאיבדה אמה במותה, וגילתה שעליה להתאבל גם על האישה הזאת - אישה שעכשיו, בדמיונה, היתה דומה לה מאוד.

מערכת היחסים הפנימית והחדשה הזאת עם האם, מרפאת ככל שתהיה, לעולם אין היא יותר מתחליף טוב לדבר האמיתי. כשאם ללא אם רואה את חברותיה מתקשרות ברמה בוגרת עם אימותיהן החיות, היא מצטערת שאין ביכולתה לעשות כך בעצמה. במסיבות יום הולדת של פעוטות, היא בקושי מצליחה לעמוד ולהסתכל על הסבתות המצלמות או מחלקות את העוגה. **למה לילדים שלי אין סבתא כזאת?** היא תוהה. **למה לי אין?** התהליך הארוך של האבל אינו רק על מה שבאמת אבד. הוא גם על מה שלעולם לא יהיה.

תחליף לטיפול האימהי שאבד

הייתי אחת מבנות המזל. שבע־עשרה שנים היתה לי אם יציבה שאפשר לסמוך עליה. אחר כך איבדתי אותה לשש־עשרה השנים הנוספות. עד שנולדה בתי הבכורה, לא הבנתי אפילו כמה היא אבודה בשבילי. ואז שבה אמי ובשקט הופיעה מחדש, נוכחות שקטה, תמידית, בחדר הילדים. זה הרגיע אותי. כשטיפלתי היטב במאיה, הרגשתי לעתים קרובות כאילו אמי מטפלת בי בו בזמן. די הרבה נכתב על "שחזור האימהות", התהליך שבעזרתו האימהות הטרויות מוצאות תחליף - באופן לא מודע ואוטומטי - להתנהגויות הטיפוליות שקיבלו כשהיו צעירות מאוד. לדברי פסיכואנליטיקנים כמלאני קליין וננסי חודורוב, זכרו של הטיפול המסור והאוהב נשאר מוצפן בתוכנו עד שהילדים שלנו נולדים - בהנחה שקיבלנו טיפול כזה - ואז הוא עולה ונכנס לפעולה.

דבר כזה יכול לנחם במיוחד נשים שהיו צעירות מאוד כשאימותיהן מתו או עזבו את הבית, נשים שאין להן שום זיכרונות מודעים מן הטיפול שקיבלו מאימותיהן. "אנחנו זוכרים בצורות רבות ושונות, ולא רק במילים ובתמונות, " מסבירה מקסין האריס. "אנחנו זוכרים גם בגופנו. אם בתך צורחת, ואת רוכנת אליה ומתרפקת עליה בצורה מסוימת, הביטוי הגופני הזה הוא בעצם זיכרון. אפשר להתנחם בידיעה שתחושה כזאת היא בעצם קשר עם אם שהכרת אולי רק שנים ספורות."

לרבות מן האימהות ללא אם חוויית הטיפול בילד משלהן מוכפלת גם כצורה של טיפול עצמי. כשאני מורחת משחה אנטי־בקטריאלית ושמה פלסטר על ברכה של עדן, אני עושה יותר מהגשת עזרה ראשונה. היותי אם אכפתית ואוהבת מביא לחדר את רוחה של אם אכפתית ואוהבת, אם שדואגת ל"אני" שלה, שהוא כמו ילד שנאלץ להסתדר בלי טיפוח הולם בעבר.

"זה דומה לסוג של עבודה שיקומית שהייתי עושה במרפאה עם מישהו שעבר התעללות בילדותו, " אומר ג' ויליאם וורדן. "הבוגרת חוזרת ומטפחת מחדש את הילדה הקטנה שבתוכה. ההבדל הוא שאימהות ללא אם אינן עושות זאת במרפאה. הן עושות זאת עם ילדיהן."

זה מה שחוותה אלזה אחרי הולדת בנה. אלזה, שעכשיו היא בת חמישים ותשע, היתה בת תשע כשאמה מתה מסרטן. ילדותה הסתיימה באותו יום. הטיפול באחיה ואחותה הקטנים הוטל עליה, והיא לא זכתה להרגשה שהיא מוגנת או מטופלת מאותו יום ואילך.

"אבי היה הרוס לגמרי מכל זה, " נזכרת אלזה. "אמו מתה כשהוא היה בן שנתיים. אחר כך הוא התחתן והוליד שלושה ילדים, ואשתו מתה. הוא היה ממש הרוס. לכן הוא לא ממש עזר לגדל אותנו. גדלנו פחות או יותר לבד. הייתי חותמת בעצמי על התעודות שלי, ונהגתי שנים בלי רישיון. הוא בכלל לא שם לב לעובדה שאין לי רישיון נהיגה."

אלזה נישאה בגיל עשרים כדי לברוח מבית אביה, וילדה את בנה כעבור ארבע שנים. הטיפול שהעניקה לו בילדותו, הגבולות שהציבה למענו בגיל ההתבגרות, המבנה שיצרה למענו, אף שלה לא היה כזה מעולם,

מבנתשא. פשר לו לזכות בילדות מלאה ושלמה, הועילו לה מאוד, היא אומרת. "במבט לאחור, אני רואה שהדברים שעשיתי בשבילו נתנו גם לי להרגיש מוזנת ומטופחת, " מסבירה אלזה. " יכולתי להיות אם לעצמי, במובן מסוים. "

כל אם שמסתכלת על ילדה אינה יכולה שלא לראות בו גרסה צעירה של עצמה, אבל אם ללא אם, שמסתכלת על ילדה לראשונה, רואה את הגרסה שנוקקה להגנה, לתשומת לב ולאהבה. ההורות שלה מבוססת על מה שלדעתה צריך ילד בשביל לגדול - שזה בדרך כלל מה שאבד לה, או מה שמעולם לא קיבלה מלכתחילה - והדבר הזה מקבל אצלה קדימות מעל לכול.

"האם שתמיד רציתי זאת האם שדאגתי שתהיה לבתי, " מודה לואיז בת החמישים וחמש, שהיתה בת שש כשאמה מתה. לואיז יצאה עם בתה לטיולי בית הספר, עזרה לה בשיעורי הבית, התנדבה להדריך בצופים והקדישה מחשבה רבה לכל החלטה הורית שהחליטה. " כולם אמרו לי שאני אם למופת, כי הייתי כל כך מחוייבת, כל כך מסורה וכל כך מעורבת בחייה, " אומרת לואיז. "אני חושבת שבתי היתה חולקת על כך, " היא מוסיפה בצחוק. " בכמה מובנים, אני חושבת שהייתי האם שבתי רצתה, ובמובנים אחרים, כנראה לא הייתי. היא אומרת שלא היתה לה די עצמאות. קשה לי לדעת. אני חושבת שיש משהו טבעי בבת שרוצה את אמה שונה מכפי שהיא, אבל זה משהו שאני לא ממש מבינה. הדבר היחיד שרציתי אי פעם, זה שתהיה לי אם חיה. "

כריסטין בת השלושים וחמש היתה גם היא בת שש כשאמה מתה, אבל בניגוד ללואיז, כריסטין נמצאת עכשיו בתחילת מסעה כאם. שתי בנותיה הן בנות ארבע ושנה. אחרי שבתה הבכורה נולדה, בחרה כריסטין לעזוב את עבודתה ולהיות אם במשרה מלאה. מטרתה העיקרית כאם היא להיות זמינה וקשובה, כמו האם שהיא זוכרת, שמתה מסרטן לפני כמעט שלושים שנה.

לכריסטין, הרביעית מתוך שישה ילדים, יש זיכרונות מוקדמים מלאי חיים של אמה התופרת את רוב בגדיהם, מבשלת ארוחות ועובדת בגינה. לפני שמחלת אמה הפכה סופנית, משפחתם היתה מאושרת וחמה, נזכרת כריסטין, והילדים הרגישו בטוחים. ואז התהפך עליהם עולמם הבטוח. אחרי שמתה אמה, טופלו הילדים לכאורה על ידי סוכנות בית שונות במשך היום, ועל ידי האב בשעות הערב. "אבא היה מגיע הביתה, וסוכנת הבית היתה הולכת, " היא נזכרת. "על השולחן היתה מוכנה ארוחת הערב, אבל אותה אישה לא היתה מטפלת. היא סיימה את עבודתה והלכה הביתה. ואבי היה אוכל את ארוחת הערב שלו. הוא היה מותש. אני חושבת שהיתה לו עבודה נוספת. אחר כך הוא היה שותה, החל משבע בערב. ואני, שהייתי בת שש, השכבתי את עצמי לישון, ציחצחתי את השיניים, התרחצתי וקמתי בעצמי בבוקר. סוכנת הבית האחרונה עזבה כשהייתי בכיתה ג', ואחי הקטן היה בבית הספר כל היום. את יכולה לתאר לעצמך איך מרגישה ילדה בכיתה ג', שצריכה פעם בשבוע להכין ארוחת ערב לכל המשפחה. " כריסטין זוכרת את עצמה בפרק זה של ילדותה בודדה מאוד. הדבר היחיד שהקל עליה היה הקשר הקרוב שלה עם אחותה ואחיה הקטנים ממנה. בבית הספר התיכון היא פיתחה חברות קרובה עם אחת המורות, אבל אף פעם לא היה מי שמילא את מקום האם באותה תשומת לב לפרטים ובאותה רמת מחויבות שלהבנתה אם היתמם. ס. פקת.

גם כשבילדותה המוקדמת של בת ללא אם מסופקים לה צרכיה הבסיסיים, רבים הסיכויים שאיש לא ישים לב אילו ירקות היא אוהבת, או אילו תחתונים עדיין עולים עליה. עם זאת, כאשר מישהו שם לב לפרטים הקטנים בחייה, הילדה קולטת את המסר שכל צרכיה חשובים, ובהרחבה, שהיא חשובה ומוערכת. כריסטין יודעת זאת מניסיונה, מאחר שאותו סוג של ביטחון רגשי אבד לה כשאמה חלתה במחלה קשה ומתה.

כיום, בביתה, כריסטין היא. לת הפרטים הקטנים, זאת ששמה לב ומקטלגת פרטים זעירים, כיוון

שאלה היו הדברים שהתעלמו מהם בילדותה. "לפעמים אני כועסת על בעלי כי הוא סתם מניח אוכל על השולחן, " היא מודה. "ואני אומרת: 'לא, הן אוהבות כמות כזאת של גבינת שמנת, לא יותר.' " כשאני לוקחת את קירה מבית הספר, היא אוהבת את החלב שלה חם בספל עם קשית, וכשהיא נכנסת למכונית ורואה את הספל הזה מונח בשקע, על יד הכיסא שלה, עולה חיוך גדול על פניה. ואני חושבת לעצמי: 'אלוהים, אני כל כך שמחה שגרמתי לה אושר, בדבר הקטן הזה.' "

"כשאני פותחת את הארון של קירה, וכל הבגדים שלה נקיים ומקופלים, כשאני יודעת מה היא אכלה לארוחת בוקר, ושהיא ניזונה מתפריט בריא, אני מרגישה כל כך טוב בתוכי, " ממשיכה כריסטין. " היא בדיוק בגיל הזה, ארבע וחצי, שהדברים נעשו ממש רעים אצלי. בגיל הזה הבגדים כבר לא כובסו, ואיש כבר לא דאג לי. אני אומרת לבעלי: 'אני עושה למען קירה ומלאני את מה שלא נעשה למעני.' אם פירוש הדבר שעלי להקריב לשם כך, זה לא קורבן מבחינתי. כי בעצם הנתנה שאני נותנת להן את מה שלא קיבלתי, אני בעצם נותנת לעצמי. הכאב החד הזה מוקחה סוף וסוף ונרגע. הטיפול הטוב ביותר בעולם הוא להיות מסוגלת לגדל ילד ולתת לו את מה שלא קיבלת. "

### ביקור חוזר בעבר

התמונות, אחרי יותר משלושים שנה, חיות עד כדי כך, שאני עדיין מתכווצת מהן. זוג מספריים כסופים. ספרית צעירה. שפתיה החשוקות של אמי משתקפות בראי. ותלולית של שערי החום מונחת פתאום על אריחי הרצפה הלבנה.

בעיני ילדה בת שמונה זאת היתה בגידה שאין גדולה ממנה. הספרית הסתכלה על תערובת הקשרים שהיתה תלויה על גבי, ראתה את הקטע הקטן, שנגזז לאחרונה אחרי שנדבק אליו מסטיק, וידעה מה לעשות. כשהתחלתי לצעוק, כבר הייתי במחצית הדרך לתספורת נערית קצרה. כשהכול נגמר, נראיתי כמו גמד קצר־ראוי. שבועיים הסתרתי את שערי מתחת לכובע צמר כשהלכתי לבית הספר.

בתי הבכורה, מאיה, ירשה את אותו סוג שיער שהיה לי בילדותי: עדין, מתולתלומועד לקשרים. אני יודעת עכשיו מדוע נכנעה אמי. כל בוקר אני נאבקת עם הקשרים כשאני מסרקת אותה.

"איי!" היא צועקת, ומנסה להרחיק את ידי.

"כמעט גמרתי, " אני משקרת. מדי בוקר היא מניחה את ידיה על ראשה כדי לחסום אותי. מדי בוקר אני מתנצלת וחוזרת על אותו תירוץ קלוש, שלי זה כואב בדיוק כמו לה.

לפעמים, כדי להסיח את תשומת ליבה, אני מספרת לה את הסיפור איך אמי אמרה לספרית לגזוז את כל שערי. המשמעות הנסתרת שלו היא, כמובן, הייתי יכולה לעשות לך את זה, אבל לעולם לא אעשה. וזה גם נכון. אפילו אם ארצה בזה מאוד, לעולם לא אחליט באופן חד צדדי לגזוז את שיערה של בתי. ראשית, כיוון שהיא לא מעוניינת בזה. ושנית, כיוון שמדי בוקר, כשמאיה עולה על האוטובוס לבית הספר כששערה מוברש, אני חשה ניצחון קטן בתוכי, צעד אחד נוסף לקראת שחרור מאותה פקעת של חרדה מן העבר. מדי בוקר אני חוזרת להיות גם הילדה בת השמונה במספרה, וגם האם שהפעם משאירה את ידיה לצידי גופה.

הפסיכואנליטיקנית תרז בנדק היתה הראשונה שטענה כי חוויות כגון אלה הן שעושות את ההורות לשלב התפתחותי בזכות עצמו. לא רק חוויית הטיפול בתינוק מבגרת את ההורה, היא אומרת, אלא גם החוויה של חזרה על ילדותנו אנו, קטע אחר קטע, כשאנחנו עוקבים אחרי ילדינו הגדלים. לדברי בנדק, סוג מיוחד של עסקה פסיכולוגית מתרחשת בין אימהות לילדיהן, בפרט כשהילדים מגיעים ל"תקופות קריטיות" של התבגרות, כגון היום הראשון בבית הספר, או תחילת ההתבגרות המינית. ברגעים אלה, עימותים מתמשכים מרגעים מקבילים בעברה קמים לתחייה, והיא מקבלת הזדמנות לעבד מחדש את

הסיבוכים הרגשיים שלה. הפעם, לעומת זאת, היא זוכה לעשות זאת מנקודת מבט של בוגרת וליישם את כל התובנות והחויות שצברה מאז ועד עתה.

אם רגשותיה של האם מאותו תקופה בילדותה עדיין לא פתורים, היא אולי לא תוכל לעזור לילדה. ייתכן שאפילו תתפרץ או תיסוג כשהילד יגיע לאותן נקודות גירוי. ברוב המקרים האם מסוגלת לעבוד דרך משקעי הצער, המרירות או האבל, שנותרו מאותה נקודת זמן בעברה. במובן זה, ההורות אינה רק הזדמנות לשכתב את ההיסטוריה. היא הזדמנות לבקר בה מחדש ולתקן אותה בזמן אמת. "ההורות היא הצורה היחידה של מסע בזמן שחוויתי אי פעם," אומר ד"ר מייקל שוורצמן, פסיכולוג קליני בניו יורק, שמתמחה ביחסי הורה-ילד. "הקו שאני משתמש בו לשם כך - וזה נשמע קצת רוחני, למרות שלא זאת הכוונה - הוא שאלוהים נותן לנו ילדים כדי לעזור לנו לפתור את הבעיות הפרטיות שלנו. זאת הסיבה שגיל ההתבגרות הוא זמן כל כך פרובוקטיבי להורים, כי כל כך הרבה ממה שלא פתור אצלנו נובע מאותה תקופה."

בשביל אם ללא אם, פירוש הדבר חזרה לימים שבהם נוכחות האם הורגשה, כגון הווסת הראשונה, סיום הלימודים בבית הספר, או יום הולדת מיוחד. תקופה חשובה אחרת מתרחשת כאשר ילד, בפרט בת בכורה, מגיע לגיל שבו היתה האישה כשאמה מתה או עזבה את הבית. סוג זה של יום שנה, מעלה מחדש את אותם רגשות - הלם, כעס, עצב, אבל - שהאם חוותה באותו גיל, ואולי לא היתה מסוגלת לבטא באותו זמן.

יישור מהמורות רגשיות מן העבר אינו תמיד תהליך קל. קורה לפעמים שמשבר התפתחותי של הילד פותח כספת רגשית של האם, והתחושות שעולות חזקות מכדי שהיא תוכל לשלוט בהן בעצמה. זה הזמן שבו דרושים מטפלים, קבוצות תמיכה, בני זוג רגישים או חברות קרובות. נשים שלא קיבלו תמיכה כזאת, או לא הרגישו נוח לבקש אותה, דיווחו על החזרת הרגשות לכספת למועד מאוחר, או על שקיעה בדיכאון שבסופו של דבר אילץ אותן לבקש עזרה.

גם בנים וגם בנות עשויים להחזיר אם לרגעים בלתי פתורים בעברה, אבל בנות בדרך כלל מעניקות לאימהות מסלול ישיר יותר אל ילדותן, כיוון שכל כך הרבה אירועי התבגרות של הילדים מוגדרים על פי מינם. התבגרות מינית של בת, הווסת, תחילת החיזורים והפעילות המינית, והמעבר לתפקידי רעיה ואם - כל אלה עשויים לגרות זיכרונות ורגשות של האם מאותם ימים.

אלמה בת הארבעים ושתיים, שהיתה בת עשר כשאמה מתה מסרטן, זוכרת את שנות ההתבגרות שלה, שבחלקן הראשון גרה עם דודה ודודתה, ואחר כך עם אביה ואמה החורגת, כתקופה של עצמאות שנכפתה עליה. "הגישה שלי, מרגע שעזבתי את בית החולים אחרי מות אמי, היתה ש'אף אחד לא יעזור לי, אף אחד לא ילמד אותי, ומה שעלי ללמוד, אנסה להבין בעצמי," היא נזכרת. הווסת הראשונה בגיל שלוש עשרה עוררה בה גאווה מרה. היא התגעגעה לאמה נואשות, ובכל זאת עמדה על כך שביכולתה להתמודד עם השינוי בגופה בכוחות עצמה.

כיום אלמה היא אם לשלוש בנות, בגיל ארבע עשרה, שתיים עשרה וחמש. היא קרובה במיוחד לבתה הבכורה, צ'לסי, שלאחרונה קיבלה את הווסת בפעם הראשונה. "היא היתה בפלורידה, בביקור אצל קרובים, וצילצלה אלי חמש או שש פעמים כל יום, עד שהגיעה הביתה," אומרת אלמה. "חשבתי בליבי: 'כמה טוב שאני נמצאת כאן בשבילה,' כי בשבילי זאת היתה תקופה נוראה. הייתי כל כך עצמאית, והתנהגתי כאילו לא נחוץ לי אף אחד."

התמיכה בבנותיה בכל שלבי המעבר בחייהן חשובה לאלמה מאוד, אבל היא הניבה תוצאה בלתי צפויה: היא החזירה אותה להלך רוח של מתבגרת גאה ועקשנית שהיתה בעבר. הבדידות והמבוכה מאותן שנים החלו לבעבע ולעלות שוב על פני השטח. "מן המעקב אחרי בנותי הגדלות, אני לומדת הרבה על הילדה

שהייתי ומה שאותה ילדה הפסידה, "אומרת אלמה. "זה טוב, אבל גם קשה. זה מעציב אותי מאוד. גדלתי תוך כדי מחשבה: 'אני בסדר, אני יכולה להתמודד עם כל דבר. אני יכולה להבין הכול.' כיום אני מבינה את המאבקים שנאלצתי לעבור כל אותן שנים."

זמן מה לפני ששוחחנו, החלה אלמה להיפגש עם פסיכולוג כדי לעבד את העצב העמוק הזה. היא החלה לנהל יומן של רגשותיה וזיכרונותיה ולדבר בחופשיות על ילדותה, כפי שלא היתה מסוגלת לדבר לפני כן. "לידת הילדים יוצרת אצל האם מגע עם ילדותה באופן שאי אפשר להגיע אליו בלעדיתם", אומרת תרז רנדו. "לידתם מאפשרת לך לחזור אחורה ולהסתכל על הדברים, לעבד אותם מחדש ולעשות אותם שונים הפעם." דרך ההורות אנחנו חוזרות ומבקרות בתקופת האובדן ובשנים שבאו אחריה. בזכותה אנחנו מקבלות הזדמנות להתאבל באופן שונה - בוגר ושלם - בפעם השנייה.

#### אימהות חורגת

מכל הנשים בסקר של "אימהות ללא אם", 23 אחוזים היו פרודות, גרושות, או נשואות פעם שנייה ושלישית. למקצת הנשים האלה, האימהות החורגת היא מציאות, או תהיה מציאות. כמחצית מהן יהיו בעלות חוויות קודמות של אימהות חורגת שעברו בעצמן, ואלה יפעלו ברקע, בעת שיחליטו להיות אימהות חורגות בעצמן.

פטרה בת השלושים ושבע שייכת לקטגוריה זו. פטרה היתה בת אחת־עשרה, בת בכורה מבין שלושה ילדים, כשאמה נהרגה בתאונת מטוס. כעבור שלוש שנים נשא אביה אישה, שפטרה פגשה רק פעם אחת לפני כן. "בהתחלה היא השתדלה והיתה נעימה מאוד, "נזכרת פטרה. "לא היה דבר שערור התנגדות מיידית, אבל די מהר היא הרגישה שעליה לאכוף סדר ומשמעת בבית. אבי נתן לי כרטיס אשראי כדי לקנות בגדים כשהייתי זקוקה להם, וזה הסתיים די מהר. היא הטילה עלינו המון מטלות. נשאה אצלנו העוזרת ששכרנו אחרי שאמי מתה, אבל אמי החורגת היתה משכפלת דפי משימות שעלינו לבצע, דברים שכבר נעשו על ידי העוזרת. זאת אומרת שכל דבר נעשה פעמיים. היא הפכה קשוחה ושתלטנית, ותוך שנה היא נכנסה להיריון."

פטרה זוכרת את ארבע השנים הבאות כשנים של עימותים, כעס ותגובות־יתר. אמה החורגת היתה מתרגזת עליה ועל אחיה הקטנים וצועקת על אביהם בגלל התנהגותם. הוא, בתגובה, היה צועק על הילדים. "כל כך פחדנו (בבית) שאף פעם לא הבענו שום רגש בנוכחותם", אומרת פטרה. "הבית מעולם לא היה מקום בטוח לכעוס בו או להיות עצובים. ניסינו תמיד להיזהר שאף אחד לא יכעס עלינו." בשנות העשרים לחייה, כשפטרה נישאה לגבר שהיו לו שני ילדים קטנים מנישואים קודמים, היא החליטה להיות אם חורגת טובה מזו שהיתה לה. היא שיחזרה את מה שהצליחה לזכור מההורות של אמה לתפקידה כאם חורגת, והשתמשה באם החורגת שלה כדוגמה שלילית. היא למדה להכיר את ילדיו של בעלה לאט לאט, עודדה אותו להיות יותר פעיל ומעורב בחייהם, ואף פעם לא רצתה לומר דבר שלילי עליהם.

"חלק גדול מן הגישה שלי כלפיהם נבע ממה שעשתה אמי, " היא אומרת. "להיות מעורבת בבית־הספר שלהם, לוודא שיש להם מורים טובים. הייתי בכל ישיבה של ועד ההורים, ובכל ערב של 'חזרה לבית־הספר'. והיו דברים קטנים שעשיתי בשבילם, כמו שאמי עשתה בשבילי. למשל, בפעם הראשונה שיצאנו כולנו יחד לחופשה, אמרתי: 'אנחנו חייבים להדליק מדורה ולצלול מרשמלו!' זה יצא לי מהפה לפני שחשבתי בכלל, לכן אני מתארת לעצמי שזה משהו שהיא נהגה לומר לנו."

פטרה אפילו מצאה יתרון באימהות החורגת. לדבריה, לא היה עליה לחכות שנתיים או שלוש שנים

לתינוק שיגדל כדי ליהנות מסוג הפעילויות שחלקה בעבר עם משפחתה המקורית. האימהות החורגת איפשרה לה כניסה מיידית למשפחה שאהבה לבלות יחד, אף על פי שיכלו לעשות זאת רק כמה פעמים בחודש. "לא חוויתי את זה כ'משהו שעשיתי כשהייתי קטנה', אבל זאת היתה הזדמנות בשבילי לחזור למצב משפחתי חיובי, אחרי כל כך הרבה שנות חיים במשפחה מלאה עימותים וכעס, " היא אומרת. "לכן, אם אני באמת כנה בקשר לזה, המאמץ שלי לא נועד רק לעזור להם לקיים מערכת יחסים טובה יותר עם אביהם, אף על פי שגם זה בהחלט היה חלק מכל העניין."

אחד מחסרונות האימהות החורגת בעיני בת ללא אם, מודה פטרה, היה מידת ההשפעה שהשפיעו עליה השנים שבאו בעקבות נישואיו השניים של אביה. פטרה כל כך השתדלה להיות דמות מופת של אם חורגת, ובכך להוכיח שאמה החורגת היתה, למעשה, לא מתאימה לתפקיד, עד שלפעמים לא הבינה למה באמת נזקקו ילדיה החורגים. היא ניסתה להיות האם החורגת שהיא נזקקה לה, וקיוותה שתהיה לה, אבל ילדיה החורגים לא התייטמו מאמם, ולא נכפתה עליהם אישה אחרת שתמלא את תפקידה. הם הופרדו מאביהם עקב גירושי ההורים, ועכשיו היו להם שתי נשים בתפקיד האם - מצב שונה לגמרי, הדורש מערכת שונה של טקטיקות. פטרה גם יצרה, שלא בכוונה, עימות עם אמם של הילדים, שכעסה על רצונה של פטרה להיות מעורבת בחייהם.

לפני שש שנים ילדה פטרה בן, וגידולו בשבילה הוא עוד שלב בהחלמתה בתור בת ללא אם. למרות זאת, היא הצליחה לפתור חלקים אחרים של ילדותה באמצעות ההורות החורגת. היותה אם חורגת אוהבת ומעורבת, המתנסה בקשיים הקשורים לתפקיד, עזרה לה להבין שגם לאמה החורגת היו בעיות משלה, ולא שהיא, כנערה מתבגרת, לא היתה ראויה לאהבתה.

כיום היא מקיימת יחסים קרובים עם שני ילדיה החורגים, ומנסה להיות מקור השפעה יציב ותומך בחייהם. "יש לי חברה שיש לה בת חורגת, " היא אומרת, "והיא אמרה לי: 'אני לא עד כדי כך משקיעה בה.' לא יכולתי להתחבר לזה. ממש חשוב לי להיות אם חורגת טובה."

### סבתאנת<sup>0</sup> הזדמנות שנייה לאימהנת

נטלי בת השישים ותשע אינה מתפעלת מן ההיבטים המרפאים של האימהות. שלושים השנים שהקדישה לגידול שני בנים ובת לא היו קלים מבחינתה. למען האמת, נטלי גילתה כי ההורות היא אודיסיאה קשה ומאתגרת.

כילדה, נטלי מעולם לא חיה עם אמה, שהתאשפזה לעתים קרובות עד שמתה משחפת כשנטלי היתה בת תשע. מאחר שלא היו לה שום זיכרונות של טיפול אימהי כדי לשאוב מהם, ולא תמיכה ממשפחה, הרגישה נטלי לעתים קרובות אבודה ולא מוגנת כאישה בוגרת. כאם היא היתה נבוכה ומלאת פחדים, היא אומרת. "כל כך פחדתי מכל דבר שהילדים עשו, " היא נזכרת. "כל הזמן אמרתי 'אל תעשה את זה, אל תפגע בעצמך', 'אתה לא יכול לעשות את זה!' הייתי נשואה לאלכוהוליסט ארבעים שנה, וגם זה לא שיפר את המצב. בתי מספרת לי שלא הייתי אם טובה, וזה ממש כואב. לכן אני אומרת שניתנה לי הזדמנות נוספת עם הנכדים שלי. אף על פי שהם לא גרים איתי, אני יכולה לתת להם אהבה של סבתא. אני רואה אותם כמה שאפשר. אני מהללת אותם ומאפשרת להם לדעת כמה הם חשובים לחיינו. ואני לעולם לא מותחת עליהם ביקורת. לילדים שלי לא היתה סבתא משום צד, אבל אני יכולה להיות סבתאלנכד<sup>י</sup>."

סיפורה של נטלי אינו נדיר. כדי לחוות אימהות כחוויה מרפאת, אישה צריכה להתאבל על מות אמה במידה מסוימת, ויש נשים בוגרות שלא קיבלו את התמיכה הרגשית, את האמצעים הכספיים, או את הביטחון הפנימי שאיפשרו להן לעשות זאת לפני שנולדו לילדיהן. בנות ללא אם כאלה מתחילות את

האימהות כשהן עדיין שקועות בצרכים משלהן שלא מומשו, או פוחדות להיות שוב פגיעות רגשית. לנשים אלה, הסבתאות ולא האימהות עשויה להיות החוויה האימהית שתאפשר להן להתחבר מחדש לילדות שהיו בעבר ולהתאבל באופן מלא על האימהות שאבדו להן.

כמו נטלי, גם קרוליין בת החמישים וארבע מתארת את עצמה כסבתא אוהבת. "אני מגלה הרבה אהבה לנכדים שלי, היא אומרת. "אני סבלנית. אני מוכנה להקדיש להם זמן. אני חושבת שזה נכון ביחס לכל הסבתות, אבל זה בעיקר נכון בקשר אלי."

מערכת היחסים של קרוליין עם בתה בת השלושים וחמש, לעומת זאת, ניזוקה קשות מחוויות המשפחה המוקדמות של קרוליין. קרוליין היתה בת שש כשאמה התאבדה, לאחר שסבלה מאלימות מצד בעלה, והיא הופרדה מאחיה וגדלה אצל כמה משפחות אומנות. כשנפגשו לראשונה, חששה קרוליין שמא אני מתכננת לכתוב ספר על נפלאות האימהות. מבחינתה האימהות לא היתה נפלאה, אמרה. היא היתה קשה מן הרגע הראשון.

"עם כל האלימות בבית שלי, פשוט לא הרגשתי נוח להיות אם, " היא מסבירה. "תמיד ציפיתי לעוד אלימות בחיי, ותמיד חשבתי שמישהו יילקח ממני. הייתי האם שניגשת כל פעם למיטת התינוק כדי לוודא שהוא נושם. מעולם גם לא ראיתי פעילות גומלין נורמלית בין אם לילד. לא היתה לי שום דמות מופת. לא היתה סבתא. לא היה אבא. לכן לא היה לי מושג איך עושים את זה. נאלצתי לגשש באפלה וללמוד מן השגיאות שלי. בתי כועסת עלי מאוד בגלל זה. אף על פי שמבחינה רציונלית היא יכולה לומר לי עכשיו: 'אני מבינה שעשית כמיטב יכולתך בהתחשב בנתונים,' מבחינה רגשית היא לא מסוגלת להשלים עם זה." מאחר שלקרוליין מעולם לא ניתנה ההזדמנות כילדה או כמתבגרת להתאבל על אובדן משפחתה המקורית, ומאחר שאובדנה היה כה דרמטי ומבלבל, היא נכנסה לאימהות בלי משאבים רגשיים מוצקים להורות. כשהחלה בעקבות טיפול נפשי לחזור אל אותן שנים אבודות, כבר היתה קרוליין אישה מבוגרת, ובתה כבר גדלה.

"אני חושבת שהעיתוי שבו בסופו של דבר אנחנו מקבלים הזדמנות להתאבל או להביע את האבל שלנו, קשור מאוד לשאלה איך אנחנו מתקדמים הלאה, " היא אומרת. "אני חושבת שהיום אני יכולה לקיים מערכת יחסים קרובה עם הנכדים שלי, כי הם נולדו אחרי שעשיתי חלק גדול מן העבודה בנושא האבל. בתי, לרוע המזל, נולדה לפני שבכלל התחלתי בזה."

פעם אמרתי לקבוצה של נשים, "לעולם לא מאוחר להתחיל להתאבל על אם." לפי מספר הסיפורים ששמעתי מנשים בנות שמונים ותשעים, שרק לאחרונה החלו להתאבל, מתברר שצדקתי, אם כי בכמה מובנים ייתכן שאפשר לאחר את המועד כשמדובר בהתאבלות. קרוליין ובתה כנראה לא יצליחו לתקן את עברן הרגשי השבור. נכדיה של קרוליין, לעומת זאת, נולדו כשהיא כבר יכלה להציע להם מערכת יחסים מטפחת, בלי הכעס והבלבול שגזלו את שנות אימהותה. בתור סבתא, היא יכולה לבטא את האהבה האימהית שלא היתה מסוגלת לבטא כאם, כיוון שאיבדה אותה בגיל כה צעיר בעצמה.

השעה עכשיו 8:20 בערב, ואני מכינה את הבנות למיטה. אנחנו באזור המעבר הלא צפוי הזה, בין שעת האמבטיה לצחצוח השיניים, כשטכניקות ההשהיה של הבנות נוטות לבוא לידי ביטוי. בכל רגע מישהי עומדת להתעקש לקבל תפוח חתוך, או כוס מים, או להתחיל לשאת ולתת על עשר הדקות האחרונות של 'צ'ייד התנינים" בטלוויזיה.

עוזי לוקח את מאיה לחדרה, כדי שתלבש פיג'מה, ואני מורידה את ספרי שעת השינה של עדן מן המדף. כשאני פותחת את המגירה התחתונה בשידה שלה, היא יוצאת בריצה למסדרון. כך היא עושה כל ערב. היא

מתחבאת בחדר השינה שלי, אני עושה הצגה גדולה בניסיון למצוא אותה, ואז אני מגלה אותה במיטתי ומלבישה לה פיג'מה. כל ערב היא צוחקת כאילו זה המשחק המצחיק ביותר שהשתתפה בו אי פעם. כשאנחנו מגיעות לחדר האמבטיה, אני נותנת למאיה את מברשת השיניים שלה, שעליה דמותו של שאמו הלווייתן, ואת משחת השיניים שהיא אוהבת. לעדן יש משחת שיניים כחולה, מיוחדת לילדים, וספל ריק שהיא אוהבת למלא ולשפוך כשהיא לועסת את מברשת השיניים שלה. אני מנסה להגניב מברשת שיניים רזרבית כדילן כות את שיניה בצחצוח נאות. מאיה ממלאת את פיה מים, יורקת אותם על הברז ופותחת את פיה לבדיקה. "יפה מאוד," אני אומרת.

אנחנו חוזרות לחדרה של עדן, שם נקרא את אותם ספרים מדי לילה, "לילה טוב ירח" ו"קוקו חיפושיות", כי היא אוהבת להרים את קיפולי הניר שבהם. שני ספרים, שיר אחד, ועדן במיטתה עם כוס מים על ארונית הלילה שלה. מאיה מקבלת גם היא שני ספרים. אחד היא קוראת לי, ואחד אני קוראת לה. אחר כך האור כבה, ואני שרה לה שיר - הערב אני שרה את כל המילים שאני מצליחה לזכור משירה של ג'ודי קולינס Both Sides Now, והיא נרדמת לפני שאני מסיימת. אחר כך אני חוזרת אל חדרה של עדן לראות אם עיניה עצומות. בלילה מוצלח, שתיהן ישנות ב-8:45.

לפני שהייתי לאם תהיתי איך אצליח לסבול את החדגוניות שבהורות, את אותה שגרה מדי בוקר ומדי ערב. חשבתני שזה יהיה סופה של הספונטניות שלי, וזה היה נכון. אבל האמת היא שאני מקבלת מן השגרה הזו שלנו לא פחות מבנותי. הן זקוקות למבנה הקבוע כדי להרגיש מרוצות ובטוחות, ולקצב הצפוי כדי להיתלות בו. אני זקוקה לו כיוון שהמבנה עוזר לי להרגיש חלק ממשפחה יציבה ואמינה, משפחה שמתפקדת.

אני יורדת לנקות את המטבח, לעבוד על המחשב, לקרוא כתב־עת, או לעשות כל מה שאימהות עושות בפרק הזמן הקטן בין שעת ההשכבה של ילדיהן ובין שעת השינה שלהן. בדרך אני חוזרת לחדרה של עדן כדי לוודא שמעקה מיטתה סגור היטב. אחר כך אני נזכרת לסגור את חלון חדרה של מאיה, כדי שיללות זאבי הערבה לא יעירו אותה בלילה, ואני רואה שכוס המים שלה ריקה. אני יורדת שוב למלא את הכוס, שוב עולה, ואחר כך חוזרת למסדרון. ילדה אחת ישנה בחדר לשמאלי, השנייה לימיני. שני מחזיקי הספרים הקטנים שלי. הן מכילות אותי.

האם כל האימהות שואבות סיפוק רב כל כך מהובלת ילדיהן בבטחה דרך עוד יום? יש להניח שכן. האם גם הן ממיינות את האהבות והשנאות של ילדיהן, את המוזרות והייחודיות שלהם, לדרגה כל כך מפורטת? הידיעה איזו מברשת שיניים תמצא הן בעיני מאיה יותר מכול, או איזה עמוד בספר "קוקו חיפושיות" יעלה חיוך על פניה של עדן בכל פעם, ממלאת אותי אושר שגובל בהתלהבות. היא מקלה עלי מאוד. סוף סוף מישוהו כאן שוב שם לב לפרטים הקטנים. למרבה ההפתעה זו אני.