

"שלושה שבועות אחרי שאריאל נולד המשפחה שלי שלחה אותי לחו"ל, ומאז כבר לא הצלחתי יותר להתחבר אליו. אם בשלושת השבועות הללו היה עוד רסיס, גחל של חיבור ביני ובינו, בחו"ל הוא כבר נמוג ונעלם. היום, שנה אחרי הלידה של אריאל, אני נאבקת על הקשר איתו, על היכולת שלי להתחבר אליו ואל האימהות. כל דבר בקשר בינינו הולך קשה. הניסיון להבין אותו, את מה שחסר לו ואת מה שנכון ולא נכון עבורו, הוא מייסר. אני אכולת אכזבות, תסכולים וכישלונות. זה כאילו שאני צריכה ללדת בתוכי אדם חדש, אמא. וזה כואב ומייסר לא פחות מהלידה".

"ומה שמוסיף לכל העבודה הקשה הינו שבמקביל, אני צריכה להתמודד עם אמא שלי. עם העיניים הביקורתיות שלה, שמתבוננות על כל צעד וכל תגובה שלי מול אריאל. היא פשוט נמצאת בתוך הוורידים שלי. לא מרוצה, ספקנית, מלאת עצות וידע הורי. אין לי ולאריאל כמעט רגע אחד לבד. היא תמיד שם. אני יודעת שבבסיס היא עושה זאת מתוך דאגה לי ולאריאל, וזה מה שעושה את הכעס האין סופי שלי כלפיה עוד יותר קשה ולא לגיטימי עבורי".

דלית, מהנדסת בת שלושים ושתיים, פנתה לטיפול בעקבות עימותים בלתי נגמרים בינה לבין אמא שלה, שהובילו למצב בלתי נסבל עבור שתיהן, שבמסגרתו כמעט ולא הצליחו לדבר ללא התפרצות או מריבה. מרבית המריבות נסבו סביב סוגיות הוריות, בהתייחס לאופן הטיפול בתינוק.

שבוע לפני שדלית צלצלה, היא ביקשה סופית מאמה לא להגיע יותר לביתה ולתת לה להתמודד עם אריאל לבד. עוצמת העימות היתה מבהילה עבור שתיהן, מכיוון שעד הלידה הקשר ביניהן היה לרוב טוב.

"אני ממש לא רגילה להיות מי שאני מאז הלידה", לחשה דלית ודמעות בעיניה. "אני כאילו אדם אחר".

"איך את אחרת?" שאלתי.

"לפני הלידה הייתי אדם בעל ביטחון עצמי. הכול היה בשליטה. הייתי מה שקוראים 'תקתקנית'. כל דבר שעשיתי היה נעשה באופן הטוב ביותר. תמיד ידעתי להיות 'ידידותית למשתמש', כלומר נעימה, אדיבה, נכונה לעזור. כל מטלה שנתבקשתי לעשות בעבודה תמיד נעשתה באופן הטוב ביותר.

"תמיד ידעתי לתכנן את הדברים מראש. לא היית מוצא אותי לא מוכנה. לא סתם קיבלתי לאורך חיי כמה וכמה פרסי הצטיינות. בתיכון — על עבודת הגמר. בצבא הייתי גם חיילת וגם קצינה מצטיינת. באוניברסיטה סיימתי, כמובן, את לימודיי בהצטיינות. לעומת זאת, מאז הלידה אני רק נכשלת. אני לא מצליחה כמעט כלום עם אריאל. לא הצלחתי להניק. לא הצלחתי באמת להתחבר אליו. אני כמעט תמיד לא מבינה מה הוא רוצה ואיך לעזור לו.

"כמובן שכלפי חוץ אני לא מראה כלום. חברות שואלות מה שלומי, איך הולך. אני משדרת 'מיליון דולר'. 'הכול נהדר', אני עונה ומספרת בהתלהבות צבועה כמה האימהות נהדרת ותפורה עלי. אבל בפנים, בתוכי, שממה. והקטע הזה של הרגשות בכלל מפיל אותי פעם אחרי פעם.

לפני הלידה הייתי אדם מאופק — יודעת לווסת את עצמי, להיות נחמדה ונעימה לסביבה, מקפידה שהכול יהיה ברוח טובה, מאוד ייצוגית. מאז הלידה, אני בלתי נסבלת לעצמי ולכל מי שבאמת קרוב אלי, כלומר לאמי ולבעלי. אני מוצאת את עצמי מוצפת ברגשות של חוסר אונים, עצב, ייאוש, פחד ושנאה, שבחיים לא הכרתי. ואני לא יודעת מאיפה זה נפל עלי ואיך מתמודדים עם הדבר הזה."

"זה נורא קשה להתמודד עם שינוי כל כך דרמטי באישיותך, שכאילו נפל עלייך מהשמים ללא התרעה. מה את מוצאת שהכי קשה לך?" שאלתי.

דלית הפנתה את מבטה הצדה, אך ענתה מיד: "למרות שמה שהביא אותי בסוף לכאן, אליך, זה המריבות עם אמי, החלק הקשה הינו מה שקרה לקשר עם יריב, בעלי, ול'אין קשר' מול אריאל. מול אריאל, התינוק, אני חשה כל כך הרבה אכזבה, ממני וממנו, ונורא לא נעים לי על כך מול יריב. היו לי כל כך הרבה ציפיות מהלידה ומההורות. הייתי בטוחה שכמו כל דבר שאני עושה, כך גם ההורות והחיבור אל אריאל יהיו מדהימים."

"בתחילת ההיריון באמת נראה שזה הולך בסדר. הכול התפתח כמו שצריך, כל הבדיקות היו טובות. המשכתי לעבוד כרגיל, שחיתי הרבה כדי שאני והוא נהיה בריאים. תכננתי ביחד עם יריב הכול מראש — את חדר הילדים, הכנו את הבית כך שיהיה מותאם. הלכנו לסדנה להכנה לקראת לידה. אפילו תכננו ביחד איך נתנהל כהורים ובכלל בתקופה אחרי הלידה. ידעתי בדיוק מתי אני אחזור לעבודה. אפילו הלידה היתה מדהימה. כמו שכולם ציפו, הייתי כמו אמונה, ללא אפידורל, נשימות עמוקות, ודי מהר הוא היה בחוץ."

"אבל ברגע שאריאל נולד הכול השתנה. פשוט לא הצלחתי להתחבר אליו. ההנקה לא הלכה טוב. כאב לי. היה לי רע. כל מפגש עם אריאל היה כישלון, עד שממש התחלתי לשנוא את הרגע הזה שיריב היה מביא אותו. התביישתי נורא שאני לא מצליחה, ובכלל על זה שאני מרגישה שאני לא רוצה לראות אותו. איזו אמא נוראית, חשבתי לעצמי. נורא השתדלתי להסתיר את מה שאני מרגישה וקיוויתי שלא רואים עלי. בכל פעם שהיתה באה לבקר אותי חברה, הייתי שמה עלי את החיוך הייצוגי ומספרת כמה הכול מדהים. אבל בפנים הרגשתי זועה. התפרים כאבו לי והחזה שרף. רצייתי רק לישון ושיעזבו אותי."

"נוסף לכל הצרות, בהתחלה היתה לאריאל גם קצת צהבת, אז בכלל הרגשתי נורא. הייתי בטוחה שזו אשמתי ושם הייתי מניקה זה לא היה קורה. תמיד הייתי אדם אופטימי. לא הייתי מתעכבת לעסוק בכל מיני שאלות קיומיות. פתאום מצאתי את עצמי מתמודדת עם שאלות של משמעות החיים, רצון למות וכל מיני מחשבות כאלו. והכי גמר אותי זה השנאה."

"כלפי מי חשת שנאה?" שאלתי.

"כלפי כל מי שקרוב אלי", ענתה דלית מיידית תוך השפלת עיניה. "קודם כל, כלפי עצמי. אחר כך כלפי אמי. שלישי בתור היה יריב, בעלי. ובעיקר, וזה הכי מביך, כלפי אריאל. מה יש לי לשנוא תינוק כל כך קטן שלא יודע מהחיים שלו, ושאני אמורה להיות זו שמגינה עליו? היית מאמין? אני, שבחיים שלי לא עסקתי בשנאה למשהו, פתאום מוצאת עצמי כל כך מוצפת בדבר הזה."

"על מה שנאת את אריאל?" שאלתי.

דלית המשיכה במונולוג, כאילו כל השנה שעברה מאז הלידה היא רק חיכתה לרגע זה, בו יכלה לפתוח את סגור לבה ללא צנזורה וללא מחסומים.

"כעסתי עליו שהוא הרס לי את החיים. לא רק שהוא הרס לי את הגוף — הבטן הגדולה, הגוף שהשתנה, המותניים שהתרחבו, השיער שנושר, השיניים שנפגעו — הוא גם כאילו לקח לי את החיים הקודמים ואת מי שהייתי. היו רגעים שחשתי ש'הלך עלי', שלעולם לא יוחזרו לי החיים הקודמים שלי שכה אהבתי. היה לי נורא שאלו הן התחושות שלי כלפיו. היו רגעים שריחמתי עליו, וגם עלי. איזה מסכן התינוק הזה, שרק נכנס לעולם וכבר הוא מקבל כזאת מקלחת קרה, ועוד מאמא שלו. היו רגעים שממש רציתי לתת אותו לאימוץ".

האמירה האחרונה של דלית חיברה אותי מיד אל חוויותי כמדריך של העובדות הסוציאליות העובדות ב"שירות למען הילד", הגוף האחראי במדינה על כל נושא האימוץ. במהלך עבודתי עימן, נתקלתי לא פעם אחת בסיפור דומה לזה של דלית, כשאמהות שסבלו מדיכאון לאחרי לידה בעקבות לידת ילדן הראשון כה חששו מהסיכוי להופעה נוספת של דיכאון, שהעדיפו לפנות לאימוץ, למרות כל הקשיים הנלווים לתהליך זה.

במקביל, דלית המשיכה בשטף דיבורה. "פחדתי להישאר איתו לבד. פחדתי שלא אדע איך לטפל בו, והאמת הנוראית הינה שגם פחדתי ממה שאני עלולה לעשות לו. אל תיבהל", נזכרה לרגע דלית להרגיע אותי, ואולי בעצם את עצמה, "בחיים לא הייתי עושה לו משהו, אבל יד על הלב, היו רגעים שפחדתי ממה שאני עלולה לעשות לו. את זה לא סיפרתי אפילו ליריב".

"זה נורא לחוש בתוכך רגשות כה קשים, בעיקר כשזה כלפי תינוקך, שמבחינתך ומבחינת כל העולם היית אמורה לחוש כלפיו רק אהבה, עדינות וקרבה גדולה", אמרתי.

"כן", נאנחה דלית. "מי שמע על אמא ששונאת את תינוקה? ובתוך כל הדבר הזה, הכי נורא היה מה שקרה לי מול יריב. לפני הלידה היינו זוג מהסרטים — אוהבים, חיים, עובדים. הכול זרם, הכול ביחד. שותפים. אבל כשאריאל נולד, כל זה נגמר. אני בתוך הניסיון הזה להיות אמא, הכאבים, ההנקות, הבכי האין סופי. והוא, אחרי שבוע כבר חזר לעבודה. אני עם הטרינינג, הסיכה בשיער, בלי איפור ועם משקפיים, והוא מגולח למשעי, לבוש מיליון דולר, אפטר־שייב. חוזר לחיים. רציתי לומר לו, רגע, אל תעזוב אותי פה לבד עם אריאל, תן לי עוד שעה לישון. אבל הוא הגיוני — יש חיים, יש עבודה, יש פרנסה, אין מה לעשות".

"שנאתי את זה שהוא יכול לחזור לחיים הקודמים שלו, לעבודה, לחברים, לבגדים, ואני תקועה כאן עם אריאל ועם עצמי. ושלא תבין לא נכון, בהיגיון, יריב היה בסדר גמור. כמובן שגם לו היו כל מיני 'באגים' ונפילות, אבל אפשר להבין זאת. לא רק שגם הוא נפל לתוך ההורות מבלי להבין מה זה באמת, גם אני נפלתי עליו עם הבכי והקפריזות שלי, שהופיעו יש מאין. הרגשתי שזה לא פייר. שאם עד עכשיו היינו שותפים בכול, פתאום השותפות הזו נגמרה. והרגשתי שעם כל ההיגיון שבו הוא היה מצטייד מולי, בתוך הספק שיחות־ספק נהמות שהיו בינינו באותה תקופה, הוא ממש לא הבין אותי ואת מה שעובר עלי".

"בטח הרגשתי נורא לבד", אמרתי.

"הכי לבד בעולם", נאנחה דלית. "הרגשתי שאני משתגעת, ושלא אני ולא אף אחר מבין מה בעצם קורה לי. וכמובן, אסור היה לומר זאת בקול, כי במשפחה שלי תמיד הכול בסדר וכולם על הכיפאק. זה ממש לא פייר", הפנתה דלית את עיניה לעברי.

"כן", חייכתי חיוך עצוב, "זה באמת לא פייר. כאילו יש כאן עולם שלם של חוויות, רגשות והתמודדויות, שלא מספרים לנו עליו לפני שאנחנו נכנסים לגילדת ההורים. ואז זה כבר מאוחר מדי, ואת מרגישה שאת היחידה, הרעה, המשוגעת שעוברת את החוויות האלו כך. כאילו, מה שיוצא החוצה לציבור הרחב זה רק החלקים הנהדרים של חוויית ההורות".

"מה יש לי?" שאלה דלית במישרין, "אני משוגעת? ולמה זה קורה לי? שלושים ואחת שנים הייתי ממש בסדר, ופתאום נפל עלי משהו כזה. ואני ממש כבר לא יודעת מי אני..."

ממה סובלת דלית? האם היא אכן משתגעת?

האם זה נורמאלי לחוש כזאת שנאה, ועוד כלפי תינוק?

מדוע מתרחשת אותה תופעה, ומהו הדבר שגרם לדלית לעבור שינוי אישיותי כה קיצוני?

התיאוריה הדינאמית של ויניקוט שמה במוקד את התהליכים ההתפתחותיים שהתינוק עובר במסגרת יחסיו עם אמו, ככאלו שמעצבים את מבנה אישיותו. המושגים המרכזיים שויניקוט פיתח, כגון אמהות טובה דיה (Good enough mother), אובייקט מעבר, החזקה (Holding), עצמי כוזב (False self) ועוד, מהווים כיום אבני יסוד בהבנה הפסיכולוגית של תהליכי התפתחות התינוק והאדם. בישראל נחשב ויניקוט כתיאורטיקן מאוד אהוב ומקובל על הקהילה הטיפולית, והיחס אליו הינו רומנטי ובעל מאפיינים של אידיאליזציה. הגדרה מדויקת ליחס זה, ששמעתי מקולגה יקרה, הפסיכואנליטיקאית חיה קריגר, הינה שויניקוט הוא ה"שלמה ארצי" של המטפלים בישראל.

בהשוואה לפרויד, ששם דגש על מקומו של האב (תסביך אדיפוס) ומלאני קליין, שעסקה בעיקר באם הנמצאת בפנטזיה של התינוק, ויניקוט הדגיש את החשיבות של האם הממשית. ויניקוט מאוד האמין בכוחות הפוטנציאליים הטמונים באם. הוא סבר שאם האם תסמוך על עצמה ועל האינטואיציה שלה, בדרך כלל היא תצליח לספק הורות טובה. בכתיבתו מנמק ויניקוט עמדה זו תוך התבססות על תהליך ייחודי, שלדבריו חווה האם הבריאה בנפשה באופן טבעי במהלך ההיריון. תהליך זה מייצר בה מסירות פנימית לתינוק ויכולת אינטואיטיבית להתחברות והבנה כלפיו (Winnicott, 1958/1975).

לתהליך ייחודי זה קרא ויניקוט: "המחלה הנורמאלית של האם" (Normal Illness). לדבריו, תהליך זה נוצר על רקע התהליכים ההורמונאליים שהאם עוברת במהלך ההיריון, בעיקר לקראת סופו, ובחודשים הראשונים לאחר הלידה. תהליכים אלו מאפשרים לאם להיכנס למצב רגשי ייחודי, הדומה במאפייניו למחלת נפש, וכך למעשה מאפשרים לה להימצא בעמדה רגשית המקבילה לעמדה הרגשית של התינוק. כך, מחלה נפשית נורמאלית זו מסייעת לאם להיות האדם המתאים והמותאם ביותר לטיפול בתינוק.

מהו תהליך דמוי מחלה זה?

ויניקוט מתאר תהליך המתחיל שלושה חודשים בערך לפני הלידה ונמשך עד ארבעה חודשים בערך לאחר הלידה, במסגרתו האם עוברת תהליך של שינוי חריף באישיותה, הכולל שינויים ברגישות החושית (שינויים בטעם, בריח, במגע), שינויים מהירים וחדים במצב הרוח, רגישות יתר, איבוד עניין בעולם החיצוני, ניתוק כמו בנסיגה נרקסיסטית וירידה בכישורים הקוגניטיביים, המתבטאת בקשיים בחשיבה ובזיכרון (מה שקרוי בשפת העם: "טפשת היריון"). מרבית האמהות בחודשים האחרונים טרם הלידה שקועות בעיקר בבטן, בתינוק שברחם ולאחר הלידה — בתינוק עצמו, כמובן. מאפיינים אלו ניתן אכן לראות הרבה פעמים במצבים נפשיים אקוטיים ובמחלות נפש (למשל, בדיכאון לעתים קרובות נראה איבוד עניין בעולם, שינויים בחישה, האטה בתהליכי החשיבה).

המחלה האימהית, לפי ויניקוט, הינה מחלה נורמאלית מפני שכל האמהות הבריאות חוות אותה, ומפני שמצב זה הינו טבעי ופונקציונאלי ומטרתו היא לאפשר לאם הכנה לקראת התינוק בהיבט הנפשי (Winnicott, 1958/1975).

המצב של Normal illness מאפשר וגורם לאם להשתעבד לחלוטין לתינוקה ולייצר בתוכה התמסרות פנימית ייחודית, לה קורא ויניקוט "עיסוק יתר אימהי ראשוני" (Primary maternal preoccupation). במסגרת תהליך זה האם, באופן טבעי, מתחילה לאבד את החיבור לעולמה החיצוני. עיסוקים שעניינו אותה בעבר, כגון עבודה, בן זוג או חברים, הופכים לשוליים, ועיסוקה המרכזי מתמקד בתינוק (אשר עתיד להיוולד או שנולד כבר).

מכיוון שקיים קושי רב לתקשר עם תינוק ולהבין את צרכיו, יש לעזוב את השפה המילולית ולהתחיל לתקשר דרך סימנים, ג'סטות, שפת גוף, סוגי בכי שונים ועוד. מצב זה מצריך הקשבה שונה. בכדי שהאם תצליח להבין את התינוק ולספק את צרכיו, היא חייבת לערוך שינוי מהותי באורח חייה ובקשב שלה. עליה להניח את החלקים הרציונאליים מעולמה בצד ולהתנתק מהעולם החיצון. מצב זה של ניתוק חיצוני, רגישות יתר והתמקדות טוטלית בתינוק, מאפשר באופן פוטנציאלי לאם להזדהות עם תינוקה.

לפי ויניקוט, בעקבות תהליך זה האם מפתחת במהלך התנסויותיה עם התינוק יכולת לדעת מה הוא רוצה ללא שפה. דרך ההזדהות מתגבשת בתוכה הידיעה. רמת הזדהות זו אמורה להיות תקופתית ולהיחלש לאחר מספר חודשים. מצב זה, בו התינוק חש מובן ומסופק ללא שפה וללא תסכול רב יתר על המידה, הינו, לפי ויניקוט, הכרחי על מנת שלאחר מכן תפתח בריאות נפשית. זהו איננו מצב שמופיע מיידי, אלא יכולת שמתפתחת בהדרגה בקשר אִם־תינוק (Winnicott, 1958/1975).

חוויה התמזגותית זו שהאם מספקת הינה חוויה שאליה אנו מחפשים לחזור כל חיינו. אנו שואפים להיות מובנים בלי מילים ומסופקים באופן מותאם לצרכינו, ללא צורך שנדבר ונסביר את עצמנו. שאיפה זו מתבטאת במשיכה שלנו לקוראות בקלפים, בקפה וכו', ואף במשיכה שלנו לבן זוגנו במהלך ההתאהבות. בשלב ההתאהבות נוצר לעתים מצב של oness, בו אנו חשים אחדות רבה עם בן זוגנו — עד סימביוזה. הוא כאילו מבין אותנו ומספק אותנו בלי מילים. כמיהה זו מתבטאת בשירי אהבה רבים. השיר האולטימטיבי שמשקף כמיהה זו, וזוהי לדעתי גם אחת הסיבות המרכזיות לכך שהוא כה אהוב בציבור, הינו השיר של עוזי חיטמן "לכל אחד יש":

ואת הנשמה המתוקה שלי  
היחידה שמדליקה אותי  
ואיתך אני כל העולם  
ואיתך אני כל היקום  
בלעדייך אני חצי בן אדם  
בלעדייך אני בעצם כלום

אפשר לקרוא שיר זה כאילו תינוק כותב אותו לאמו, מתוך אותה כמיהה לחוויה סימביוטית.

האם נמצאת בתהליך של התאמה חושית־מגעית לתינוקה. היא עוברת תהליך חושי מקביל לתינוק (לדוגמה, אמהות מיניקות מספרות לעתים שכאשר התינוק ישן וכואב להן החזה, הן יודעות שעוד מעט הוא יתעורר לאכול. כאשר הוא יונק הרבה נוצר יותר חלב...). התינוק והאם עסוקים באופן אינטנסיבי בגוף, בסנסוריות, במיקוד פנימי. מצב זה מחזק את החיבור וההזדהות הרגשית ביניהם. ויניקוט סבר

שבשלב זה התינוק צריך מולו דמות חיה וספונטאנית, ולא תחליפים. המשמעות של גישה זו הינה שיש לאפשר לאם ללמוד ולפעול מול התינוק כמו שהיא מרגישה אינטואיטיבית, ולא אך ורק לפי עקרונות שרירותיים של נכון ולא נכון, אסור ומותר. כל זאת, בהנחה שהאם היא בעלת בריאות ובשלות נפשית.

מה, אם כן, קרה לדלית?

ויניקוט מתאר מספר סוגי קשיים ופתולוגיות בהתייחס לתהליך זה. חלקם קשורים לקושי בכניסה למחלה האימהית, וחלקם קשורים לקושי ביציאה מהמחלה האימהית. הפתולוגיה המרכזית הקשורה לקושי בכניסה למחלה האימהית, ושככל הנראה הינה הבסיס לסבלה של דלית, היא דיכאון לאחר לידה. במצב זה אין שום חלק באם שמצליח להזדהות עם התינוק, ואז היא חווה את התינוק כגוף זר שמפריע לה בחייה. היא מתקשה להתחבר למקום התלתי מאוד והפגיע בו נמצא התינוק.

אם הסובלת מדיכאון לאחר לידה ממוקדת ומרוכזת בעצמה. הכניסה למצב הרגרסיבי של Normal Illness מעורר בה חרדה גדולה. היא חייבת לרפא ולהחזיק את עצמה, ולכן אינה פנויה רגשית להיות במיזוג מלא עם התינוק. הכול כואב לה והיא מאוד עייפה מהמאמץ האדיר של ההיריון והלידה. התינוק אמנם משתמש בה, אבל היא לא נמצאת איתו רגשית באופן מלא. ויניקוט טוען, שאחת הטעויות במצבים כאלו הינה לחפש אדם חלופי שיטפל בתינוק. לדעתו, צריך שתהיה שם סביבה ודמויות אימהיות עבור האם, שיטפלו, יאכילו וידאגו לאם. כך מעט הכוחות שמצויים במצב רגיש זה בתוכה, יוכלו להיות מופנים ברובם אל התינוק.

מדוע חלק מהנשים (בערך 15%), וכיום אף מדברים על חלק מהגברים (בערך 7%), מתקשים להיכנס למחלה האימהית וכתוצאה מכך מפתחים דיכאון לאחר לידה?

אליבא דויניקוט, הכניסה למצב נפשי של המחלה האימהית הינו, למעשה, רגרסיה דרמטית לחוויות הינקות של ההורה. בכדי להתחבר אל התינוק באמצעות המחלה האימהית, אנו משתמשים באופן לא מודע במנגנון של הזדהות. מנגנון זה הינו מנגנון המטשטש את השונות והנפרדות בין האדם לזולתו. במהלכו על האם, ראשית כל, להתקרב באופן לא מודע לחוויות התינוקת שבה, כלומר, למפגשים הראשונים שלה עם חוויות התלות וחוסר האונים שחווה כתינוקת. ויניקוט סבר שמתוך תהליך הזדהותי זה תוכל האם להזדהות עם חוויות התלות וחוסר האונים של תינוקה. באופן טבעי, לעתים קרובות חוויית הגידול של תינוק בן יומו הינה מורכבת ולא קלה. הצרכים הטוטליים והאין סופיים של התינוק יכולים "לבלוע" את ההורים, אשר לעתים לא מוצאים זמן אפילו לאכול, להתקלח, ללכת לשירותים וכמובן — לישון לילה רצוף. חוויות אלו יכולות, באופן טבעי, לעורר בהורה תחושות קשות של תסכול, מחיקה ואף כעס. למרבה המזל, חוויות ההזדהות מצליחות לרוב לגייס את האם, למרות כל הקושי והכאב, להתמסר לצרכיו האין סופיים של התינוק ולהניח בצד באופן זמני את צרכיה שלה.

לרוע המזל, כאשר ההורה אינו מצליח להיכנס למחלה האימהית הוא מתקשה ליצור את ההזדהות עם התינוק, ואז נשארות בעיקר חוויות המחיקה, התסכול והכעס כלפי התינוק. אליהן מתלוות ההתקפות הפנימיות של הסופר-אגו, שמעוררות אשמה ובושה המייצרות דה-לגיטימציה לחוויות אלו. בחברה המערבית ככלל ובישראל בפרט יש אידיאליזציה של תינוקות ושל ההורות להם. בפרסומות לתחליפי חלב ולטיטולים תמיד נראה תינוק יפה, נקי ומחייך, ומולו אם רחוצה, רעננה ושופעת אהבה. כך, כולנו גדלים על מיתוס של התאהבות הורית מלידה, ללא תנאים הקשורים בתינוק — באופיו, יופיו ומזגו. אין פלא שהרבה אמהות ואבות חשים לעתים בושה על תחושות הזעם והכעס הטבעיות שהם חווים בקשר עם

תינוקם.

ההנחה לפיה קל לאם לשכוח את עצמה, להתמסר ולשקוע באימהות, אינה מובנת מאליה. הנחה זו נמצאת בהלימה עם המיתוס החברתי על אהבת אם בלתי מותנית, שנוצר הן על רקע אבולוציוני שמטרתו שימור הגזע, והן משום שכל אחד מאתנו היה פעם תינוק או תינוקת שלהם אם ואב, והמחשבה שלעתים הם זעמו עלינו ולרגע רצו "לתת אותנו לאימוץ" הינה מאיימת וקשה מנשוא. בניגוד למיתוס זה, סבר ויניקוט שהקשר בין תינוק להוריו אינו רק רווי ברגשות אהבה והרמוניה. מציאות הקשר הורה-ילד מורכבת יותר מהמיתוס האימהי, המתעלם מהצד "האפל" והנורמטיבי של האימהות. כתוצאה מכך, מרבית האמהות והאבות מתביישים ומסתירים את אותם רגשות "קשים", שאינם בהלימה עם המיתוס האימהי.

במאמרו המיתולוגי על שנאה ביחסי העברה נגדית (Hate in the counter transference) (1958/1975), מתאר ויניקוט 18 סיבות אובייקטיביות וטבעיות לשנאת האמהות את תינוקן. לדוגמה:

התינוק בהיולודו לרוב לא מתאים לציפיות שלנו (שעיר, מקומט, בוכה, לא רגוע, גוף לא פרופורציונאלי). התינוק הורס לאם את גופה — הגוף לא חוזר לממדיו, קמטים בבטן, אגן רחב, נשירה של השיער, פגיעה בשיניים. נשים מספרות לעתים שהן מרגישות בתקופה זו כמו פרה ולא כמו אישה.

התינוק מפריע לחיים הפרטיים של האם, ולמעשה לא מאפשר כאלו.

התינוק חסר אכפתיות ודאגה, מתייחס לאם כמו משרתת ללא תשלום, כמו עבד נרצה. אחרי שהוא לוקח ממנה מה שהוא רוצה, הוא זורק אותה ובמקרה הטוב לא מתייחס אליה, ובמקרה הרע לא מפסיק לבכות ולשקף לה עד כמה היא אמא גרועה.

אחרי לילה ללא שינה רצוף בכי, כשבאות המטפלת או הסבתא, הוא מאוד נחמד אליהן ואיתן הוא שקט ומתוק.

כלומר, לפי מאמר מיתולוגי זה, החוויה האימהית וההורית כוללת בתוכה באופן טבעי ונורמטיבי גם חוויות קשות כלפי התינוק, שתהליך הכניסה למחלה האימהית מאפשר טוב יותר להכיל ולשאת כחלק ממכלול רחב יותר, הכולל גם הזדהות ורגשות אהבה לאותו תינוק. ויניקוט סבור שאמהות בריאות בנפשו מסוגלות באמצעות תהליך המחלה האימהית להכיל בתוכן רגשות קשים אלו. הבעיה שבה הוא פחות מתמקד בהקשר זה, הינה השפעת המיתוס של אהבת האם על יחסה של הסביבה הקרובה, ובהמשך על יחסם של האם והאב לרגשות אלו, המופיעים באופן טבעי בתוכם. כתוצאה מכך נשארים ההורים החדשים בודדים, אשמים, מבווישים על עוצמת הרגשות הללו, וללא תמיכה ולגיטימציה מהחברה ומתוך עצמם.

עקב מיתוס אהבת האם, לחברה המערבית קשה לקבל את כל מכלול הרגשות שהאם והאב חווים. למעשה, אחד הדברים שהכי מאיימים על החברה הינו שנאת אמהות ואבות, מכיוון שההכרה בשנאה זו מאיימת כביכול על ההמשכיות. אנו חוששים שאם ניתן לגיטימציה לרגש השנאה, הדבר יספק גם חופש ועידוד לפעול רגש זה. לכן, אנו שמים את שנאת האמהות אצל האמהות החורגות והחריגות. ניתן לראות זאת במוטיב החוזר בסיפורים ובאגדות ילדים כגון סינדרלה ושלגיה, שבמסגרתם האם החורגת מלאה רגשות שנאה ועוינות כלפי הילדה התמימה, ואילו האם הביולוגית מלאת אהבה.

דוגמה מעניינת לכך ניתן לראות בסיפורו המפורסם של צ'כוב: "לישון". בסיפור קצר זה מסופר על משרתת צעירה, שבמהלך כל היום עובדת בעבודות ניקיון ואחזקה של בית אדוניה, ובלילה צריכה להתמודד עם בכיו הבלתי פוסק של תינוקם, בו היא מטפלת במהלך הלילה. לבסוף, באחד מתוך אותם לילות לא נגמרים, שבהם היא כמעט ולא מצליחה לישון, ברגע של חצי שנה-חצי שיגעון היא חונקת את התינוק וחוזרת לישון שינה ערבה. ניתן לראות שגם בסיפור זה, שמהווה אלגוריה לחוויה

האימהית-הורית הטבעית, העובדה שמדובר ברגשות קשים אך טבעיים לכל אם היא קשה לעיכול והסופר בוחר לפצל בין דמות האם לדמות המשרתת, שלמעשה מסמלת את האם. כך, הסופר בוחר להעתיק את הרגשות הקשים של השנאה לתוך דמות המשרתת, שעובדת ביום ומטפלת בתינוק בלילה.

במחקרים שונים בחברות שונות נמצא פעם אחר פעם שנשים מבצעות אחוז קטן מהפשעים השונים (גניבות, מעילות, רמאיות), אך במרבית מדינות המערב כמעט מחצית ממקרי הרצח של תינוקות מתבצעים על ידי אמהות, ומחציתם על ידי האבות, לרוב בשנת חייו הראשונה של התינוק. למרות זאת, בהשוואה למרבית האבות שרצחו את ילדיהם, שכמעט תמיד מוכנסים לכלא, מרבית האמהות הרוצחות מוגדרות כחולות נפש ומועברות לבתי חולים לחולי נפש. כלומר, קשה לחברה לקבל את המחשבה שאם שפויה יכולה לרצוח את ילדה. לעומת זאת, כשמדובר באב, זו מחשבה שיותר מתקבלת על דעתנו.

ההנחה המוצעת כאן הינה שרגשות קשים כגון תסכול, אכזבה, כעס ואפילו שנאה הינם טבעיים ולגיטימיים כחלק אינטגרלי מחוויית ההורות, למרות שהם אינם מקובלים חברתית. ההורה הבריא מסוגל להכיל בתוכו רגשות סוערים אלו.

ובחזרה לדלית. מדוע דווקא אצלה הופיע הקושי להיכנס לאותה מחלה אימהית ויניקוטיאנית, וכתוצאה מכך היא נכנסה לדיכאון?

אחרי מספר חודשים של טיפול חל שינוי משמעותי לטובה במצבה של דלית. היכולת שלה לחוות, בתחילה ממני ולאחר מכן מתוך עצמה, לגיטימציה והבנה לרגשות ההוריים הכה קשים ולקושי להתחבר לאריאל שליוו אותה, הקלו עליה באופן הדרגתי וניכר שיפור בקשר עם בנה. בנוסף, דלית הצליחה בהדרגה ובאופן נחוש לנתב את הקשר של אמה עם אריאל לזמנים ולגבולות יותר ברורים והגיוניים. ניתן לשער שעבור דלית, שתמיד תפשה את עצמה כאישה חזקה, מוצלחת ובשליטה, עצם הפנייה לקבלת עזרה נפשית היוותה ככל הנראה את התחלת הקבלה שיש בה חלקים פחות מתפקדים ומוצלחים. אך העמדה הבסיסית שלה מול חולשה ותלות עדיין לא טופלה ולא היתה מעובדת רגשית, עד לפגישה אחת שהיתה משמעותית במיוחד עבור דלית ועבורי. פגישה זו התרחשה לאחר חצי שנה מתחילת הטיפול, כאשר, כאמור, מצד אחד מצבה של דלית השתפר מאוד, ומצד שני היא החלה לעשות מה שאני מכנה: "זיגזוג על ה-Setting" (מסגרת הטיפול). כלומר, היא התחילה לבטל פגישות, לאחר, או לנסות לדחות ולשנות את זמן פגישות מדי כמה שבועות.

לפגישה זו דלית הגיעה לאחר מריבה קשה נוספת עם אמה, כרגיל סביב ענייני ההורות והקשר הסבוך בין שתיהן בהתייחס לטיפול באריאל.

"לפעמים אני כל כך שונאת אותה. מוציא אותי מהדעת שהיא תמיד חושבת שהיא צודקת בכל דבר. כאילו שכל האינטליגנציה ההורית הקיימת בעולם נמצאת בבעלותה".

"אולי את גם כועסת עליה, כי לפעמים היא באמת צודקת לגבי מצבים שאת לא בטוחה בהם?" שאלתי. עיני פגשו את עיניה של דלית, ומבטה התרכך והפך לחיוך קל.

"נכון. זה שהיא צודקת מוציא אותי מדעתי. לעתים אני חושבת שאולי לעולם לא אוכל להסתדר בלעדיה בהורות לאריאל, והמחשבה הזו מקפיצה לי את כל הפיוזים. אז אני באמת יוצאת עליה ונכנסת בה, והיא כמובן לא שותקת לי".



המחשבה אודות תהליכי העברה אפשריים, בהם מתחבר זעמה של דלית על התלות הבלתי נמנעת באמה עם תחושות דומות אך פחות מודעות כלפי הטיפול וכלפי, עקב התלות שהתפתחה כאן, הובילה אותי להבנה אחרת של איחוריה וביטוליה שהופיעו בתקופה האחרונה.

"את יודעת, דלית, אני שומע כמה מחרידה אותך המחשבה על כך שפיתחת תלות כרונית באמך, ואני שואל את עצמי, על רקע מספר הפגישות שביטלת או איחרת אליהן בתקופה האחרונה: אולי גם התלות שהתחילה להתפתח עבורך כאן, בי ובטיפול, איננה כל כך נוחה ופשוטה לך?"

דלית נעצה בי עיניים מופתעות. מהיכרותי אותה יכולתי לראות איך תחושת הזעם הראשונית שלה בתגובה לאמירתי, שאולי נחוותה אצלה כהתעקשות טרחנית על הפרטים הקטנים, מוסווית אצלה בארשת הייצוגית של "הבחורה הטובה" שכה אופיינית לה. נזכרתי איך בפגישה הראשונה שלנו סיפרה דלית על ההסתייגויות שיש לה מאנשי טיפול ומכל הקונספציה של טיפול נפשי. כשניסיתי לברר זאת איתה יותר לעומק, אמרה שהנטייה הטרחנית של אנשי טיפול להיטפל לפרטים הקטנים ולבדוק מדוע המטופל מאחר, מפקק או בחר היום ללבוש בגדים אדומים, תמיד נראתה לה מאולצת ולא במקום.

"יכול להיות שאתה צודק, לא ממש חשבתי על כך", היא מלמלה.

"יתכן", הוספתי, "שחווית התלות, כמו גם דבריי כעת, מעוררים בך זעם מידי שלא כל כך מובן לך".

"אני שונאת לכעוס", מלמלה דלית, "ומאז שאריאל נולד אני כועסת המון".

"את זוכרת עוד תקופה כזו בחיים, שבה כעסת הרבה?" שאלתי.

"לא", אמרה דלית, "כמו שסיפרתי לך, אני לרוב שמחה ומאירת פנים לעולם".

חייכתי. "יש הבדל משמעותי בין שימחה לבין הארת פנים לעולם, במיוחד אצלך, כפי שכבר אפשרת לי להכיר. למשל, קודם, כששאלתי אותך על משמעות האיחורים והביטולים שלך בזמן האחרון, ראיתי לרגע שכעסת עלי ועל שאלתי הטרחנית, ובכל זאת ענית באופן ענייני ואדיב".

"נכון", חייכה דלית במבוכה, "באמת הבאת לי לרגע את הקריזה, וכן, לשאלתך הקודמת, במחשבה שנייה, באמת היתה תקופה בעבר שבמשפחה שלי טוענים ומזכירים לי מדי פעם שהייתי בה די מפונקת ובלתי נסבלת".

"תספרי יותר", ביקשתי.

"לא סיפרתי לך זאת, כי זה נראה לי לא קריטי ולא רלוונטי לעניינים בהם התמקדנו, אבל כשנולדתי סבלתי מבעיה של צמיחה עקומה של הרגליים. בגיל אחת עשרה בערך, הרופאים החליטו שחייבים לנתח אותי ונכנסתי לסדרה של ניתוחים מורכבים שדרשה מגני לשכב כמעט חצי שנה בבית חולים, בלי יכולת ללכת באופן עצמאי. כלומר, מרבית היום שכבתי במיטה מבלי יכולת לזוז באופן עצמאי. ההורים והאחיות שלי טוענים שהפכתי להיות מפונקת ודי בלתי נסבלת באותה תקופה".

"בטח היה לך נורא קשה, ילדה בת אחת עשרה שחוזרת להיות תלויה בהוריה כמו בינקותה, מבלי יכולת ללכת או לשרת את עצמה..."

"כן", חייכה דלית בחוסר נוחות, "כמו שכבר הכרת אותי, אני אוהבת להיות עצמאית ולא להזדקק לאף אחד, אז ברור שנורא סבלתי מכך שלכל דבר, אפילו ללכת לשירותים, הייתי צריכה עזרה מאמא שלי. זה היה נורא מביך ומתסכל. האמת היא שכל המשפחה הלוחמת שלי, ואמי במיוחד, היו נהדרים ומאוד התגייסו, כפי שיודעים טוב אצלנו, לעזור בתקופה מגעילה זו".

"אמא, אבא, או מישו אחר מהמשפחה דיבר איתך על התחושות הקשות האלו שחשת אז?" שאלתי.

"לא, השתגעת?" חייכה דלית. "כפי שכבר הסברתי לך, אנחנו משפחה מתגייסת, אבל לא משפחה שמדברת, כלומר מדברת באמת על מה שמרגישים".

"אני שומע שחילדה בת אחת עשרה נשארת לבד עם כל הרגשות המבלבלים האלו. מצד אחד, תלות נוראית עקב החזרה למצב של כמו תינוקת התלויה באופן כה טוטלי בסביבתה, והתסכול והכעס שהופיעו על כך, ומצד שני הכרת תודה והערכה בעיקר כלפי אמא על התמיכה וההתגייסות".

"זה נכון", אישרה דלית. "עכשיו כשאנו מדברים על כך, אני נזכרת שבתקופה זו היו רגעים לא מעטים שהרגשתי שאני משתגעת ורוויה בתסכול, זעם ואפילו שנאה, אבל לא היה ברור לי על מי ולמה ולא היה לי עם מי לדבר על זה. אז זה יצא דרך זה שהייתי כל הזמן עצבנית ולא 'ידידותית למשתמש'. כך לפחות תיארו אותי במשפחה בתקופה ההיא".

"התלות, התסכול, הזעם ואפילו רגעי השנאה שאת מתארת ממש מזכירים את מה שקרה לך כשאריל נולד", אמרתי, תוך התבוננות מרוכזת בדלית.

"מה, זה נראה לך קשור?" השתוממה דלית.

"מאוד מאוד", הנהנתי.

כלומר, שניתן לשער שהאישיות העצמאית, מכחישת התלות והביצועיסטית שפיתחה דלית, וטופחה במשפחתה על ידי הדגשת חשיבות התפקוד והייצוגיות, בנוסף לחווית הניתוח והשיקום הארוך והקשה שחוותה כילדה, ללא עזרה בעיבוד הרגשות שמצב קיצוני זה העצים בתוכה, הובילו להעצמה של הקושי הראשוני שדלית חוותה כתינוקת בהחזקתה ובהיענות לה, ע"י "אם טובה דייה", במצב התלות הטוטלית הטבעי בינקות. בגיל אחת עשרה קונפליקט זה הוחיה מחדש לנוכח הניתוח, שהחזיר אותה לתלות מוחלטת המעוררת באופן טבעי זעם ותסכול.

וכך, רגישויות היסטוריות אלו, בנוסף למערך הציפיות והפנטזיות לגבי האימהות שלה, ליוו את דלית למפגש עם המחלה האימהית הנורמלית ועם תינוקה יחד עם קושי רב וחרדה אימתנית מפני התלות שאלו דורשים ממנה. לא פלא שקשייה הברורים להיכנס לאותה "מחלה אימהית" הפכו לדיכאון אחרי לידה, ולקושי רב בהתחברות לאריאל התינוק.

Winnicott, D. W.

Hate in the counter transference. (1958/1975). In *Through pediatrics to psycho-analysis*. London: Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis. pp. 194- 203.

Primary maternal preoccupation. (1958/1975). In *Through pediatrics to psycho- analysis*. London: Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis. pp. 300-305.