

## מבוא

התקשרות בין תינוק לכל אחד מהוריו, כמו גם כל התקשרות בין בני זוג או בין עמיתים, מתרחשת במעין מרחב רגשי שביניהם. זה מרחב הנרקם בין אנשים נפרדים, שיש ביניהם הרבה מהמשותף. המרחב הרגשי מוגדר על פי האינטרסים או העניין של הנפגשים בו, ועל פי מצב-הרוח שלהם. זה יכול להיות מרחב משותף של משחק בין הורה לילד, אינטימיות ביניהם, או מרחב משותף של אינטימיות בין בני זוג וכדומה. כאשר אנו נפגשים, אנחנו זורים סביבנו מעין תבלין רגשי שהשותפים חשים בו, נהנים בו יחד ומתקשים להיפרד ממנו.

לקראת כל מפגש כל אחד כאילו יוצא מקונכייתו, ויוצר עם רעהו מרחב רגשי משותף. קשה לנו לצפות איך תהיה איכות המפגש, אם נהנה כמו בפעם שעברה, או שמא מי מאיתנו יבטא איזה תסכול, עלבון או מרירות שעלולים להתפרץ כהרגע סמוי של כעס.

**כל אחד נהנה להיכנס למפגש ה"יחד" רק אם הוא בטוח שהוא גם יוכל להיפרד ממנו.**

כניסה להתקשרות היא מפגש מכונן, המייצג "יחד" בין שני אנשים - כל אחד אמור להיות קשוב לעצמו, לקולות הפנימיים שבתוכו אך גם לכבד את השונות של רעהו, עד שהאחרות, שכל אחד חש מזולתו,

מאיימת פחות. בדרך זו חל במפגש גישור בין השניים (או יותר), שהם גם דומים אך גם שונים. כל אחד משתוקק שיוכל להתקשר אך גם להיפרד מרצונו החופשי.

### **פרידה מכוננת**

פרידה מכוננת מייצגת את ברכת הדרך שאנחנו משדרים למי שרוצה להיפרד וללכת לדרך. זו פרידה שמייצגת את החופש להיכנס ולצאת מהמפגש, ולהתחבר לאיך ספור מפגשים עם אחרים. זו פרידה שמעוררת אמון כי היקר לנו "ישמור עלי בתוכו" (כלומר, נוכחות פנימית) גם כאשר הוא נהנה במפגשים אחרים, ויהיה שם בשבילי אם אדקק לו או אם ארצה בקרבתו. הפרידה המכוננת עם ברכת הדרך מאפשרת לכל אחד לשמור בחובו את האחר עם תבלין אהבה.

במהלך המפגש נוהג כל אחד על פי תחושותיו כדי להתאים את מידת ההתקרבות או ההתרחקות לאחר. ההתאמה כמובן אינה מודעת, אלה הן תחושות הבטן המכוונות לזהות את טקסי ההתקרבות, את החיבוק או את החיוך הפותח, ולזהות את מצב־הרוח של האחר. בו בזמן, כל אחד מכין את הפרידה המלווה באמירת שלום, בחיבוק וכדומה.

כך למשל, אמא או אבא מלווים את הילד לגן, ואחרי טקס פרידה קצר הוא אומר להם "ביי ביי" ורץ לחבריו. ההורה עונה לו בברכת הדרך ומזכיר מתי יבוא לקחתו. שניהם נפרדים בהרגשה טובה המלווה בגלי אהבה. אבל אם ההורה ילווה את הילד לגן בחרדה שמא איזה ילד יכה או ינשוך את ילדו, או שהגננת לא תשים לב אליו – הילד ירגיש בחרדות של ההורה ויתקשה להיפרד.

פרידה מכוננת מתאפשרת כאשר נפרדים בברכת התפייסות, וכל אחד מרגיש שיוכל לשמור זיכרונות מהמפגש מבלי שהקשר יתערער. כך למשל ניפרד לשנת לילה רק לאחר שהתפייסנו וגילינו סימני

אהבה זה אל זה. פרידה לאחר מריבה שאין בצידה התפייסות אינה נותנת מנוח, מעוררת אשמה ופחד, וכן דמיונות תוקפניים והרסניים.

אמא לוקחת את אייל בן הארבע לפארק, למגלשות, לסולם החבלים ולקרוסלה. אייל אוהב מאוד ללכת עם אמא לפארק. אחרי זמן של כיף, אמא מכינה את אייל: "עוד שלוש החלקות במגלשה ואנחנו נלך הביתה". אייל סופר מגלשה אחת, שתיים ושלוש, וקורא לאמא ללכת הביתה.

זו פרידה מכוננת. שניהם מתכוונים לקראת הפרידה מהכיף שהיה להם, ומגיעים הביתה בתחושה טובה של אהבה הדדית, וכל אחד נפרד לעיסוקיו.

הקושי העיקרי בפרידה, מסתבר, הוא כי מי שהולך לדרכו כאילו יוצא משליטתנו ואיננו יודעים מה יקרה לו, אנחנו כאילו מאבדים תחושת בלעדיות עליו. אנחנו משתמשות כאן במילה "כאילו" משום שבעצם אין לנו בלעדיות על מישהו, גם לא על הילד שלנו, אבל היינו רוצים בכך. עם זאת, איננו יודעים איך ומתי ובאיזה מצב־רוח נפגוש בו שוב, אם בכלל.

האם במפגש הבא במרחב המשותף נחוש נטושים, או אולי תחושה עילאית של קרבה? האם נשכיל להשקיע יחד ולהפיק את המרב ואת המיטב כך שההתקשרות תהיה מהנה, מעניינת ומקדמת? אי הוודאות הזו לא פעם משתקת ומעוררת חרדה בנפרדים, וככל שאנחנו יכולים להכין עצמנו הן למפגש והן לפרידה, מצטמצמת אי הוודאות ומשתחזרת המופרות לקראת המפגש או לקראת הפרידה. התבוננות בניסיונם של אחרים עשויה להועיל לכולנו כהורים החווים חוויות דומות. בין פרקי הספר התייחסנו למצבים מגוונים

של פרידה ושל התקשרות מתוך חוויות של הורים. כל אחד מאיתנו הוא נשא של חוויות פרידה אישיות, המוטבעות ביודעין ושלא ביודעין באופני הפרידה שמחכים לנו בגידול ילדינו. אנחנו מקוות שבזמן הקריאה בספר זה תאפשרו לעצמכם להיזכר בפרידות שאתם חוויתם לאורך ילדותכם, ותוכלו לטייל עם זיכרונותיכם בשביל החדש שבו אתם צועדים עתה, במסע הארוך של ההורות. בדברינו באנו לעורר מחשבות, הדהודים, היזכרויות, לעורר את תשומת הלב למצבים פרוזאיים, כמו הליכה לישון, להדגיש את חשיבות האופן שבו נפרדים ומתקשרים מחדש. לאחר ניסיון של שנים רבות, כאמהות וכמטפלות, הספר שלפניכם מייצג את מחשבותינו ואת ניסיוננו. מן הסתם, כל אחד מהקוראים יבחר בגישה ההולמת אותו.

**יש תהליכי פרידה מכוננים ויש פרידה מעוררת חרדות גם לקטנים וגם לגדולים. אין התקשרות טובה ומהנה אם אין נפרדות ויכולת להיפרד.**

## היריון

סיפור החבירה יחד בהתקשרות, והפרידה שלאחריה, מתחיל כבר בהיווצרות החיים בהפריה, והוא משמש דגם להתפתחות הרגשית. התחלת החיים היא בפלא הגדול: היווצרות העובר היא פרי מפגש והתחברות בין הביצית לזרע, שני מרכיבים שלצורך זיווגם כל אחד מהם נפרד ממקומו - הביצית נפרדת מהשחלה והזרע נפרד מהאשך. ההתקשרות ביניהם מתחוללת במרחב חדש, ברחם, והיא צופנת בחובה שלל אפשרויות לחיבור, כאשר לכל חיבור שכזה עשוי להיות מטען אחר ותוצאה שונה: מיליוני זרעונים מתרוצצים ליד ביצית אחת, ורק אחד מהם יצליח להפרות אותה וליצור את העובר.

הביצית והזרע, שני תאים שנוצרו משני אנשים שונים, נפרדים אך גם דומים, כאשר כל אחד מהם תורם מתכונותיו הייחודיות לחיבור החדש שייווצר מהמפגש ביניהם. כך גם נוצר קשר חדש ומופלא, הקשר בין אם לעוברה. כאן בעצם מתחילה הדרך הארוכה והמורכבת מהתחברויות של נפרדים ומהפרידות שלהם, דרך אשר מתמשכת לאורך כל החיים, הן בפן הפיזי והן בפן הפסיכולוגי.

כבר בראשית, כשהעובר נמצא עדיין ברחם אמו, הוא עצמאי מבחינה מוטורית והוא נע ונח כרצונו ועל פי צרכיו. באותו אופן גם אמו עצמאית בדרכה: היא עובדת ומסתובבת כרצונה, אוכלת על פי צרכיה ועל פי טעמה, מתעמלת, נחה, דואגת (או לא) לבריאותה

ולבריאותו. האם מה שהיא עושה נכון תמיד עבורה ועבורו? האם בריא לו שתעשן, למשל? או שתאכל אוכל שומני?  
במהלך ההיריון כל אם נוהגת על פי דרכה, בהתאם להרגליה ולאישיותה. לא תמיד תהיה לאם היכולת (או הרצון) להתאים את עצמה לצרכיו של העובר, שהרי בסופו של דבר היא נפרדת ממנו - הוא ישות אחת והיא ישות אחרת. עם זאת, כיוון שהעובר ברחם מכיר בעיקר את התחושות השייכות לאמו, ברור שהוא יהיה מושפע מהמצבים הרגשיים והגופניים שלה.

לא פעם ידיעה זו מעוררת אצל האישה ההרה מעין ניגוד אינטרסים בינה לבין צרכיו של העובר. האם היא תתאפק ולא תאכל הרבה סוכרים לטובתו? או האם היא תאכל לטובתה שלה, כי היא מרגישה שזו דרכה להירגע?

במהלך תשעה חודשים, שבהם המערכת החיסונית לא זיהתה את העובר פְּזֹר ולא דחתה אותו, גם האם התרגלה לכך שהעובר הוא שלה, חלק מגופה וממלא את רחמה. היא חשה אותו בתוכה, היא חשה את תנועותיו וכאילו יש לה שליטה עליו, כאילו היא יכולה לגונן עליו ברחמה, כאילו היא מכירה אותו, גם אם היא מכירה בנפרדות שלו.

האישה ההרה בדרך כלל אמביוולנטית. מצד אחד היא רוצה כבר ללדת כי קשה לסחוב את העובר בגופה והיא כבר רוצה לחבק אותו בזרועותיה ולתת לו לצאת לדרכו בעולם כנפרד וכשלם בזכות עצמו; ומצד שני היא חרדה מתהליך הלידה וממצבו של התינוק לאחר הלידה (בריא, שלם, מוכר לה ולאב וכדומה). היא השקיעה בו רגשית כל כך הרבה במהלך ההיריון, והיא חוששת לאבד אותו ולחוש ריקנות בבטנה עם הלידה. היא עומדת להיפרד ממנו כעובר מוכר, ולהכיר בו כתינוק שאין לה שליטה עליו כמו כאשר היה

בגופה. הרגשות סותרים: מצד אחד להחזיק בו בבטנה ובזרועותיה כתינוק שלה, ומצד שני לתת לו לצאת לדרכו כאדם נפרד וכשלם בזכות עצמו.

בדרך כלל אמהות נהנות מתחושת העובר המצוי ברחמן במהלך ההיריון, מחצינות את בטנן התופחת ובכך מזמינות גם את האחרים בסביבתן לחלוק עימן את האושר הגדול שבהיריון. הן שואפות למצות עד תום את תשעת החודשים, להימנע מכל מה שעלול להקדים את הלידה, ובהדרגה הן מכינות את עצמן לתהליך הלידה-פרידה, לעיתים אף באמצעות קורס הכנה ללידה - תהליך המקל על שני בני הזוג את הפרידה מהעובר וההתקשרות החדשה אל היילוד הנפרד.

עם זאת, לעיתים ההנאה מההיריון ומתחושת העובר ברחם דווקא מגבירה את ההתקשרות אל העובר עד כדי הכחשת היותו נפרד מהאם. מצב זה מקשה על האם את ההתייחסות לנפרדותו של התינוק. לעיתים נשים מתקשות לקבל את השינוי החל בגופן המשמין עם ההיריון, והן נוטות להסתירו עד כדי הכחשת ההיריון או הלידה-פרידה הקרבות.

לעיתים אמהות חרדות מאי-הוודאות לשלומו של העובר שבתוכן, והן חוששות להתקשר אליו שמא ייאלצו להיפרד ממנו בטרם עת, לכן הן גם חוששות ליהנות מההיריון ומתחושת העובר המתפתח בתוך גופן.

יש עוד כהנה וכהנה תחושות מנוגדות במהלך ההיריון, שהן נורמליות, אך מגבירות את הסתירה בין הרצון להשאיר את העובר לנצח ב"גן-העדן של הרחם" לבין הרצון להיפרד ממנו ולהתחיל התקשרויות חדשות עימו, בחיים שמחוץ לרחם.

ומה מתרחש אצל העובר במהלך ההיריון?

העובר חש בטוח בתחום הרחם המוכר לו. הוא נע ונד שם על פי צרכיו, לא תמיד כאשר זה נוח לאם. פתאום הוא לוחץ על שלפוחית השתן שלה, או מעיר אותה משנתה, או מגהק. לעיתים האם מקבלת תחושות אלה באהבה, ולעיתים היא מתכווצת והוא חש בכך. אלה מצביעים על הנפרדות בין העובר לאמו, למרות היותם מחוברים בגוף אחד למשך חודשי ההיריון.

יש פה תהליכים מקבילים של הגוף ושל הנפש, תהליכים מרתקים שילוו אותנו כל החיים. חשבו על העובדה שגוף העובר הוא גוף זר בגופה של האישה, אולם המערכת החיסונית הביולוגית שומרת אותו בתוכה ואינה דוחה אותו במשך ההיריון, ואף מאפשרת את התפתחותו של העובר כנפרד. כך גם יכולה האם לכבד את הנפרדות של עוברת בתוכה, לאהוב אותו ולהכין עצמה לאהוב אותו כנפרד עם לידתו.

במשך ההיריון נרקמים אצל ההורים חלומות על ילד מושלם, נוח, מתרפק, מפנק ומתפנק על פי המוכר לכל אחד מהם. גם המערכת החיסונית הרגשית מאפשרת להורים לרמיין את התינוק שיוולד כאידיאלי, ואינה מזהה רגשית את האחרות שבו ואינה דוחה אותו מעליה בעיקר במשך השנה הראשונה לחייו.

הגירויים החושיים, מעת שהותו של העובר ברחם אמו ומרגעי לידתו, נחקקים בקרבו למשמרת עולם, כתשתית רגשית לזיהוי המוכר ולדחיית הזר בעולמו החדש. כך למשל, החל מהחודש הרביעי להיריון העובר שומע. לכן כאשר האם נוהגת בקביעות לשיר לעוברת שיר מסוים שהיא אוהבת, העובר שומע וזוכר אותו עם היוולדו. המוכר מהווה מקור משיכה הישרדותי, שהתינוק חובר אליו, למשל, כאשר הוא מצוי בזרועות אביו וחש אותן כגבולות הרחם, או כשהוא בזרועות אמו ושומע שוב את הלמות ליבה.



היילוד נמשך אל כל רמז מוכר, בתוכו או בסביבתו, כדי לחוש בטוח ומוגן מפני פלישת זרות - נגיעה בגופו שאינה מוכרת לו, רעש בלתי מוכר, או אפילו אור חזק. לפתע היילוד נושם בכוחות עצמו ובכי פורץ מגרונו - אלה זרים לו ועליו להתייחד איתם כדי לשרוד, לנשום ולאכול. הוא מתגונן מהזרות על ידי התרחקות ממנה והתכנסות בתוך עצמו, או על ידי התייחדות עם גורמים מסוימים שהוא מזהה כמוכרים.

## לידה: ההתחלה

### הלידה היא חוויית הפרידה הראשונה לתינוק שזה עתה הגיח לעולם.

הלידה היא ראשית תהליך ההיפרדות שחווים כל רך נולד וכל אם יולדת.

פרידה ראשונה זו הינה פרידה דרמטית לשני השותפים בה. לאחר תשעה חודשי היריון, העובר התפתח דיו, כל אבריו החיצוניים והפנימיים הבשילו ועוצבו עד כדי כך שהוא מסוגל לשרוד באוויר העולם ולהיפרד מהחממה של הרחם. עתה המערכת החיסונית-ביולוגית של האם מזהה את העובר כגוף זר בתוכה. גוף האם מפריש "צווי גירוש" הורמונליים כלפי הגוף הזר כביכול, שגורמים להתכווצויות ברחם; אלו בתורן דוחפות את העובר לעבר תעלת הלידה, ומשם החוצה - אל העולם.

לעומת האם, היילוד אינו יודע כלל לקראת מה הוא הולך. אף אחד לא הכין אותו לקראת לידה-פרידה מהמקום המוגן שלו. הוא בעצם כלל אינו נפרד מהרחם, אלא יחוה את הלידה כנדחף החוצה בעל כורכו.

התינוק הקטנטן שלנו, שמשקלו רק כשלושה קילוגרמים, בוקע מרחמה של אמו, מרחב מוגן ונעים, ונדחף אל תעלת הלידה, מנהרה צרה, ומשם אל החלל העצום שמחוץ לרחם. הוא יוצא לעולם

כמעט בלי הכנה (מלבד, כפי שהיו אומרים אולי הגינקולוגים, צירי הלידה והסימנים שמשדר לו גופה של האם במהלך הלידה עצמה). התינוק נדחף בדרך קשה זו אל עולם זר שהוא אינו מכיר ושאינו מוגן בו. הוא מנותק מחבל הטבור, שחיבר בינו לבין אמו, והשניים נפרדים זה מזו. היילוד יוצא לדרך עצמאית, והאם ממשיכה את דרכה הנפרדת.

מרגע פרידה זו מזומנות ליילוד התנסויות לא מוכרות: הוא מתעמת בבת־אחת עם כוח המשיכה, לראשונה הוא צריך לנשום לבד, הוא חש מגע זר, מסתנוור מאורות, שומע קולות שטרם שמע, חלקם בוודאי מבהילים, ועוד ועוד.

הלידה – התכווצויות הרחם הדוחפות את היילוד לתעלת הלידה – היא פרידה – יציאה של התינוק מהרחם המוכר אל העולם הזר. פרידה זו נחווית ברגעים הראשונים כחוויה מבלבלת, לא מוכרת ואף טראומטית. כמו התחושה שהיתה עשויה להיות לנו היום, אילו היינו נוחתים על כוכב־לכת אחר ומגלים שכולו מלא חיזורים. ואכן, כשאסטרונאוטים מתאמנים לקראת היציאה לחלל, הם עוברים סדרה ארוכה של תרגילים, שמטרתם להתאים את גופם ואת נפשם לתנאים החדשים והשונים שהם עומדים לפגוש מחוץ לכדור־הארץ.

פרידה ראשונה זו נחווית כטראומה, אשר תישאר חקוקה כעקבות זיכרון דרמטיות אצל כולנו. עקבות אלה יהדהדו בתוכנו, בלי דעת, במצבי לחץ של פרידה, במעבר בעל כורחנו, נדחפים מהמקום המוכר לעבר מקום זר, מבלי שהיתה לנו השהות להתכונן לכך. אם כן, הלידה היא אכן דרך ראשונה ומשמעותית בתוך רצף הפרידות וההתקשרויות של כל אחד מאיתנו לאורך החיים.

הבכי הראשון של התינוק, מייד עם תום הלידה, הוא כורח הישרדותי. חבל הטבור נחתך, הוא נושם בכוחות עצמו עד שהריאות מתמלאות בחמצן, ואז הוא בוכה! זוהי פעולה אינסטינקטיבית הישרדותית שמצילה את חייו. יש גם תינוקות שבכיים מתעכב, עד שצריך להכות קלות על גבם כדי לזרוז את הבכי. האם זו בכלל חוויה אוניברסלית, או שמא כל אחד מאיתנו חווה את הבכי הראשון אחרת? ושמה הבכי הוא מחאה על האילוץ לצאת מגן-העדר הרחמי? ואולי כל אחד יפרש זאת על פי עקבות הזיכרון מחוויות חייו, וכך ייתן פירוש ייחודי לחוויית הלידה?

מכל מקום, אין ספק בכך שחוויית השהות ברחם, תהליך הלידה, הנשימה הראשונה, ההיפרדות - כל אלה מהווים עקבות זיכרון ראשוניות לחיים, חלקן חיוניות יותר וחלקן פחות.

ומה קורה אצל האם? - היא דוקא יכולה להכין את עצמה ללידה, אך למעשה רק לפני שתהליך הלידה התחיל. עם תחילת הלידה התהליך קשה לה (בעיקר בלידה ראשונה), עד שאין לה תמיד האפשרות להכין את עצמה לפרידה זו. עם זאת, כאבי הלידה הממושכים והתכווצויות הרחם המתישות מזרזים את רצונה של האם לשלוח את פרי בטנה לדרכו, כלומר להיפרד ממנו. כאילו היתה אומרת לו: "הרי כבר גדלת, המקום צר לך ואתה צריך מקום גדול יותר. צא החוצה לדרכך! ואני אגדל אותך כילד שלי, אחבק אותך, אך גם אתן לך להתפתח ולהיות מאושר..."

תחילת החיים, עצם הלידה, היא הפרידה הראשונה המשמעותית לאם ולתינוק. עקבות הזיכרון מהתקופה התוך-רחמית משתמרות אצל כל אחד מהם, בצורה מודעת או בלתי מודעת. בעקבות

הפרידה מהרחם העובר הופך לתינוק, היולדת הופכת לאם, ובן זוגה הופך לאב\*.

**מספרת ניצה, שהיא פסיכיאטרית לילדים:**

"היו לי חודשי היריון מקסימים. כל כך אהבתי להתלבש כך שיראו שאני בהיריון, אבל בלי הגזמה. הבטן לא היתה חשופה בחוץ, אך חשופה דייה מבעד לבגדי היריון צמודים. כולם אמרו לי כמה שאני נראית טוב. ואני התמוגגתי מאושר. לאט-לאט התחיל משא הבטן להכביד, תשעת החודשים התקרבו לצערי לסיומם, הכנתי כבר את החדר החדש לתינוקי שלי. הרגשתי שאני כמו ציפור המכינה את הקן לגוזלים שלה. ואז כשהכול היה מוכן, הבנתי שעלי להיפרד מחווייה מופלאה זו של ההיריון ולהתכונן לחווייה אולי קשה אך לא פחות מופלאה.

רציתי בכל מחיר להרגיש את הלידה, ושגם בעלי יהיה שותף מלא לה. הוריי סיפרו לי שבזמנם לא היה נהוג שהבעל יהיה נוכח בלידה, ולמעשה הקשו בכך על האבות להתקשר אל התינוק שלהם. היום, כמה טוב שהוא היה איתי, גם לקשר הזוגי שלנו וגם לקשר שלו עם דני. היה לי גם חשוב שאלד כאשר הגינקולוג שלי יהיה איתי. הוא אמר לי שהוא יוצא לחו"ל בתאריך מסוים, ושבלילה הוא לא נהוג לבוא ללידה. רציתי מאוד להרגיש בנוכחותו המשרה עלי ביטחון ולא להיות בחדר לידה מנוכר לגמרי. כאילו אם הם איתי, אני יכולה להתפנות לחוויית הלידה ולא להיות מוטרדת מתחושת הניכור.

---

\* זה נכון לגבי כל משפחה, מסורתית או מה שמכונה "המשפחה החדשה", כולל משפחות חד-הוריות, משפחות מהקהילה הלהט"בית - אצל כולן ההתרחשות דומה, ובתוכה יש גם שינויים כמו בכל המשפחות.

ואכן הצלחתי לעכב את הלידה עד הבוקר, וכך גם הגינקולוג שלי וגם בעלי היו שם איתי, ואני הכנתי את עצמי להרגיש הכול, בעיקר את המעבר של דני בתעלת הלידה, ולא לפחד מהכאבים. עבדתי על עצמי לעשות כל מה שלימדו אותי ואת בעלי בקורס הכנה ללידה. זו היתה חוויה עילאית, שבסופה המיילדת שמה את דני בזרועות בעלי, ולא היתה אישה מאושרת ממני לראותם כך יחד.

היו לי כאבים חזקים, אך היה לי חשוב יותר להתמקד בתחושות של היציאה של התינוק ממני. הנה, נולד ממני יצור חי, זה פשוט לא ייאמן. הרי כל ההיריון הזה הוא פלא אחד גדול, וגם בפרידה הזו יש משהו מדהים. זה משהו עוצמתי שאין מילים לתאר.

אחרי דקות ספורות המיילדת לקחה את דני מאבא שלו, כן הוא פתאום אבא, שקלה ועטפה את דני שלי ושמה אותו בזרועותיי. אז כבר הרגשתי את התשישות שלי, ושרתי לשנינו את השיר ששרתי לו בהיריון, והתמוגגנו יחד בשלווה סטואית. אני יודעת שמרבית הנשים היולדות לא עוברות כך את התהליך הארוך הזה, ואולי לא יאמינו לי כשאספר זאת. אבל אני כל כך רציתי ללדת כך, והכנתי עצמי לכל דקה בתהליך הזה. גם אמי חוותה כך את הלידה שלי ושל אחי, היא סיפרה לי על כך לא פעם, ואולי גם בכך היה משהו מההכנה המכוננת לקראת הפרידה מדני. עכשיו מעניין אותי לדעת האם גם עבור דני התהליך היה פחות דרמטי או טראומטי? זה כמובן יישאר בגדר אניגמה, כי הוא הרי לא יכול לספר לנו. על כל פנים הוא תינוק רגוע, אולי זה קשור בלידה שלו, או אולי אני רוצה להאמין שזה קשור."

תופעה מוכרת היא שכאשר נשים שרות בהיריון לעוברן שיר קבוע האהוב עליהן, השיר פועל על התינוק (לאחר שנולד) כבמטה קסם ומרגיע אותו במצבי מצוקה, בכי או פרידה.

צוות חוקרים מאוניברסיטת פלינדר באוסטרליה גילה כי נקבת הציפור גדרון אוסטרלי כחול נוהגת לשיר בקביעות לעובריה בעודה דוגרת על הביצים. ציוץ־קוד זה, כך התברר, מהותי עבורה בהמשך לזיהוי גוזליה לאחר שבקעו, ולהבדילם מגוזלי קוקייה זרים הפולשים לקן. כשהוקלטו ציוצי הגוזלים הרעבים, נצפה לכל קן גוזלים ציוץ שונה, שהיה זהה לשירת הדגירה של הנקבה האם. הגדרונים הצעירים השתמשו בקוד ההזדהות שלמדו מאמם עוד טרם בקעו, כדי שיהיו "זכאים" לקבל ממנה מזון.

אם כן, כאשר היילוד מזהה את השיר שאמא שרה לו עוד כשהיה ברחם, הוא מזהה, נהנה, וגם נרגע ממצוקה. השיר המסוים הזה, המושר לעיתים קרובות, הופך להיות קוד ההתקשרות בין האם לתינוקה.

ההורים עוטפים באופן אינסטנקטיבי את ילדם בזרועותיהם, ומשחזרים לו ולעצמם (מאז היותם הם עוברים) את התחושה המוכרת מהרחם. למעשה הזה, שהוא כה ספונטני ופשוט לכאורה, יש משמעות עמוקה: היילוד, שהיה עטוף בדופנות הרחם, מזהה את המוכר בזרועותיו של אביו/אמו כאותו מְכַל רחמי שעטף אותו, ובו הוא גם קשוב להלמות הלב של המחזיק בו, הלמות קצבית שגם אותה הוא מכיר. הוא גם יכול לשמוע את השיר שאמו שרה במהלך ההיריון והוא בוודאי משמש אותו כמפלט לזיהוי תחושה מוכרת בסביבה זרה וכך הוא יכול להירגע בנינוחות המוכרת לו. מחקרים מגלים היום עד כמה אנו נמשכים לשמוע מוזיקה עם קצב קבוע, שאולי דומה להלמות הלב המהדהדת בתוכנו, כמקור מוכר להירגעות.

מחקרים מראים שמתהליך הלידה מוטבעות בנו עקבות זיכרון, שמלוות אותנו לאורך החיים בצורה לא מודעת, ומשמשות אבני דרך מוכרות המבצבצות ומהדהדות בנו במצבים שונים ומעוררות תחושת מוכרות.

לאורך כל החיים, במהלך כל שינוי משמעותי, אנחנו חוזרים וחוויים את החוויות הקמאיות של פרידה מהמוכר, של הידחפות לחלל זר ומזר, ושל חיפוש אחרי עקבות הזיכרון המוכרות שירגיעו אותנו. כך גם היילוד מחפש את המוכר לו מהרחם, משהו שיעניק לו תחושת הַכָּלָה, כמו הבגדים שעוטפים אותו, החיתולים, העריסה, זרועות ההורים ובעיקר התדלוק באהבתם - כל אלה עוזרים לו להגדיר את עצמיותו הנפרדת. גם אנו הבוגרים ממשיכים להתעטף ולהתכרבל בשמיכה נעימה לשנת הלילה, כנראה כהדהוד לתחושות ארכאיות של דופנות הרחם אשר עטפו אותנו בחום. גם התינוק וגם ההורים נרגעים כשאנחנו פוגשים את המוכר.

אפילו גן השעשועים המוכר והתמים לכאורה, הגן הציבורי עם הסולמות והמגלשות, מעוצב במתכונת עקבות הזיכרון הרחמי של כל אחד מאיתנו, שהחליק ויצא לאוויר העולם מתוך מנהרה משתלשלת. בדרך זו, ילדים ומבוגרים כבר לא נדחפים החוצה מהמנהרה, אלא שולטים בהחלקה־פרידה. זו אולי מעין שליטה בטראומת הלידה, שכבר אינה מודעת אך ממשיכה להדהד בתוכנו. בו בזמן, בכל מצב שדוחפים אותנו החוצה בעל כורחנו אנחנו מרגישים אימה וחרדה, אולי כהדהוד לאותן עקבות קמאיות של תהליך הלידה. לכן כל כך חשוב, כאשר הדבר רק אפשרי, להתכונן לפרידה ולחוות אותה עם ברכת הדרך, עם תדלוק באהבה המאפשרת התפנות ליחודיות של כל אחד ומכשירה את הקרקע להתקשרות הבאה.



אין מאושרים יותר מהורים שהלידה של ילדם עברה בשלום, וההיפרדות מהתינוק היתה מוצלחת לשני הצדדים. התינוק חי ונושם, משוחרר להתחיל לחיות חיים עצמאיים כדרכו. עתה עליהם להכיר בו כישות נפרדת, כאיש קטן, חדש ולא מוכר, שיש להתחיל ולהכיר אותו כמו שהוא: צבע עורו, ריחו, התנהגותו, מזגו וכדומה. לאחר הלידה ההורים היו רוצים לשמור את היילוד לעצמם, אפילו קטן, בין אם מתוך דאגה, בין אם מתוך הצורך בשליטה. כל אחד מההורים רוצה לאפשר לילד שלו עצמאות משלו, כדי שיוכל להכיר את העולם שמסביבו, ועם זאת רוצה לשמור עליו מכל משמר לידו. רגשות מנוגדים אלה הם בצבוצם הראשון של רגשי האשם, שמלווים את תהליך ההורות.

**הקונפליקט שבין הרצון לבלעדיות על התינוק שלנו, כמו גם על בן הזוג שלנו, ובין הצורך בהיפרדות ובפרידה למען החופש האישי - מלווה אותנו לאורך כל החיים.**

אמא מניקה את יונתן. לפתע יונתן התינוק שומע קולות, האם אלה קולות מוכרים לו או שמא זרים? אבא נכנס. יונתן מסב את מבטו, אכן הוא חש תחושות מוכרות למרות שעדיין אינו מכיר באבא כאביו אלא כקולות וריח מוכר. ברגע הראשון נצבט ליבה של האם על הפסקת האינטימיות והיניקה, אך מייד אחר כך ליבה מתרחב מהנאה ואושר כשהיא רואה את האב מנשק את בנו בחום ואף מנשק אותה.

בעלה סיפר לה כי מעולם לא חש תחושה עוצמתית כמו ברגע שיונתן הגיח לעולם והוא החזיק אותו בזרועותיו. זו היתה התקשרות ראשונית

מיוחדת במינה, ועכשיו הוא כמו אומר לה בחיבוקו: "אני מקווה שאהיה אבא טוב ושנוכל שנינו לגדל אותו להיות עצמאי ומאושר". אמו של יונתן ודאי משדרת ליונתן את אושרה וכן את ברכת הדרך, כאשר הוא נפרד מזרועותיה ועובר לזרועותיו של אביו. זו פרידה מכוננת עבורו. אפשר לעבור ברוגע ממצב מוכר אחד למצב מוכר אחר. כאשר עקבות הזיכרון מחויה זו יהדהדו בו בחוויות דומות אחרות, יוכל יונתן להתקשר ולהיפרד בכיטחון ובהנאה.

\*\*\*

ברור לנו כי במהלך חייו לא תמיד נצליח להתקשר ולהיפרד בדרך מכוננת. לכן חשבנו להביא בפניכם כמה דוגמאות להתקשרות או לפרידה שעברו בצורה אחרת, אולי כואבת יותר:

אמו של גל (בן כחודשיים ימים) מניקה אותו ומתמוגגת ממבטי העיניים שביניהם. ברגע מסוים, בלי ששמה לב לכך, מופיע האב ואומר לה: "אם גל סיים לינוק, בא לי קצת לקחת אותו לזרועותיי". האם מרגישה מעין חטיפה. היא לא יכולה לשאת את כאב אוכדן האינטימיות והבלעדיות. באופן ספונטני, ברגע שגל שומע את קולו של אבא, הוא מפנה את ראשו אל אביו. אמא מנסה להפנות חזרה את פניו כלפיה. וכשגם זה לא עוזר, היא כועסת על בעלה ודורשת שלא יפריע לה.

מתגובותיה החוזרות של אמו, גל חש מהר מאוד שצרכיו להכיר את ה"זרים", קרי האב, אסורים. מוטב שיתעלם מאבא ויישאר צמוד רק לאמא, אחרת אולי יאבד את אהבתה.

אמו של גל פועלת, בוודאי, מכוונה טובה: חשוב לה לשמר את רגעי האינטימיות שלה ושל גל, כדי לחזק את הקשר הקרוב ביניהם. מן הסתם, היא גם מעוניינת שיווצרו קשרים טובים בין גל לבין אביו, אך לא עכשיו. האם מתקשה כרגע לחשוב מה תגובתה מחוללת אצל

האב, וגם אצל גל, היא לא שמה לב לדחייה שהוא חווה, ותשומת ליבה נתונה כולה רק למחשבה שעכשיו גל צריך להיות איתה בשלווה.

**הדוגמה הבאה היא סיפור אמיתי מעולמה של כלבה:**  
הוטרניר קבע שהכלבה מותק תיאלץ לעבור ניתוח קיסרי, שכן המלטה טבעית עשויה לסכן אותה ואת הגורים. כשהתעוררה מותק מההרדמה לאחר הניתוח, היא התנכרה לגוריה וסירבה להניק אותם. אולם הנקודה המרכזית בסיפור היא שלמעשה הכלבה המשיכה להתנהג כאילו היתה עוד בהיריון. היא לא היתה מסוגלת להיפרד מתחושת ההיריון שלה. מבחינתה, היא לא נפרדה מהוולדות שברחמה בתהליך הטבעי של הלידה, ולכן ככל הנראה התקשתה להתחבר אליהם כגוריה.

אמנם מדובר בכלבה, אך אלו הם אינסטינקטים אמהיים שמצויים אצל היונקים. אמהות רבות אשר ילדו בתנאים דומים, כמו בהרדמה מלאה או אימוץ, מרגישות לפעמים רגשות ניכור דומים ונורמליים אלה; אך להבדיל מהכלבה מותק, הן משתדלות להתגבר על תחושת ניכור זו ובדרך כלל גם מצליחות. ואכן היום ניתוחים קיסריים מתבצעים רק בהרדמה חלקית, כך שהיולדת ובעלה שותפים מלאים לתהליך הפרידה מההיריון ולהתקשרות מיידית עם היילוד שלהם. החוקר הרלו חקר תופעה דומה אצל קופים. הוא בנה קופות מברזל, אחת היתה לבושה בפרווה והתנוודדה מצד לצד, וכאשר הקופיפה באה לשתות מבקבוק החלב שהיה מונח בחזה שלה, היא נהנתה ממגע הפרווה ומהנדנדוד המערסל הנעים. קופה אחרת היתה רק עם פרווה ובלי הנדנדוד, ואחרת היתה בלי הפרווה ובלי הנדנדוד, היא היתה רק רשת ובחזה שלה בקבוק חלב. התברר שכאשר נולדו

לה קופיפים קטנים, הקופיפה שגדלה עם אמא ברזל לא טיפלה  
בוולדות שלה; ואילו הקופיפה שגדלה עם אמא ברזל מכוסה בפרווה  
ומתנדנדת כשבבוק החלב בחזה שלה טיפלה בגוריה במסירות.

## היכרות ראשונה

נולד לנו ילד.

- הוא הגיח לעולם, הוא שלנו אבל הוא גם זר, חדש.
- איזה חמוד הוא? אני כבר אוהבת אותו.
- למי דומות העיניים שלו? והאף?
- אף של אמא? של אבא? ואולי של סבא?
- ואילו שפתיים מצוירות יש לו? שלי? שלך?
- איך זה שצבע העור שלו הוא לא כמו שלנו, ההורים?
- האם הוא יפה בעינינו?
- ואולי אנחנו מאוכזבים?
- הוא לא דומה לנו בכלל, עכבר קטן...
- איך מחזיקים אותו? הוא כזה קטן ושברירי!
- למה הוא בוכה? מה קרה לו?
- איך עושים לו אמבטיה?
- הוא ינק, החלפנו לו והוא עדיין בוכה... מה עושים?
- לא חשוב, העיקר שהוא בריא והוא שלי!

ברגע הזרות האלה מחפשים ההורים את המוכר. גם האורחים הראשונים שבאים לבקר מחפשים את המוכר: למי הוא דומה? ההורים מביאים את נתן הביתה, שניהם מאושרים. אמנם הם מכירים את הבית וכבר הכינו את כל הדרוש לרך הנולד, אך בשבילו

הכול חדש, זר ומוזר. ההורים מנסים לעשות הכול כדי לסוכך עליו באהבתם. הם מניחים אותו בעריסה שבחרו עבורו, אמא שרה לו את השיר הידוע לשניהם עוד מתקופת ההיריון, ונתן שוכב בעריסה קשוב לשיר, רגוע, ולאט-לאט נרדם.

ההורים מסתכלים עליו באושר, מתקשים להיפרד ממנו אפילו לרגע ולהתארגן בבית. האם תשושה ונשכבת במיטה ליד העריסה. עוד מעט נתן יבכה ויאותת להורים שהוא רעב. האב נכנס לחדר לראות מה שלומם של האם ובנם, הוא נותן נשיקה לשניהם ויוצא לסדר את מה שנחוץ בשביל הבית. גם האב לקח שלושה חודשי חופשה כדי להיות איתם בתחילת היכרות חדשה זו עם חיי בנם. השינוי משמעותי בביתם. פה גרים עכשיו בעלי תואר "אמא, אבא והבן נתן". ההתרגשות אוהזת בהם מדי פעם בפעם.

ההורים מסתכלים על בנם. איש קטן נכנס הביתה לגור איתם, הוא שלהם, אך הם עדיין לא מכירים את אורחותיו. הם מסתכלים עליו ומשתאים מהפלא: פנים חמודות, זוג עיניים, אף קטן, פה ורדרד, ראש על הכתפיים, בדיוק עשר אצבעות בידיים, בדיוק עשר אצבעות ברגליים, בנויות לתלפיות, הטבור באמצע הבטן - כל דבר במקומו. הוא אכן יצא בריא ושלם כפי שקיוונו, איזה פלא שכך נולד, כל כך מורכב ושלם.

וכל זה שלנו? כמה נעים להחזיק אותו, לחוש בו, כל כך ריחני וחלק. איזו התפעלות! איזו התרגשות! אנחנו מסתכלים על היצירה שיצרנו, היצירה שדמיינו במשך תשעה חודשים והנה היא כאן בידינו.

- כמה הוא קטן!

- ולמה הוא ישן כל הזמן?

- ולמה הוא בוכה?

- תראו הוא מחייך... למה פניו מתעוותות?  
- איך יצרנו יצירה כל כך שלמה?  
- איך שומרים עליה, מטפחים אותה ולא מקלקלים אותה?  
ההורים מסניפים את הריח הממכר של התינוק שלהם, מתענגים על העור החלק, הרך, מאושרים למראהו, וכך משחזרים את רגעי העונג הזכורים להם, בלי דעת, מינקותם. שוב ושוב הם מסתכלים עליו, והפעם גם מרגישים, משום מה, צורך לשחזר את תקופת ההיריון שזה עתה נפרדו ממנה. אולי כך הם מנסים להתחבר למוכר שהיה, ולצאת ממנו לתקופה חדשה בחייהם, להתקשר לתינוק שהביאו לביתם באושר גדול אך גם בתהיות איך יצליחו להיות אמא-אבא טובים בשבילו.  
במהלך ההיריון, הם חושבים, האם היה אז קל יותר מאשר עכשיו, כשהם צריכים לנחש את צרכיו של התינוק?

"אתה זוכר", אומרת האם לאב, "שבהיריון קרה שנתן ישן שעות ארוכות, ואני כל כך דאגתי בשל חוסר התנועה שלו ברחם, שאולי קרה לו משהו. הייתי מטרפת... אך לאט-לאט למדנו לחוש ולהכיר באופי תנועותיו ולתת לתנוחות שלו פירושים שונים. למדנו מהם הרגליו, וגילינו למשל ששוקולד מעורר אותו וגורם לו לזוז - אתה זוכר? וכשהיידק התקיף אותי, אתה דאגת שלא יסכן את נתן שלנו.  
"שם ברחם", מוסיפה האם, "נתן קיבל את כל צרכיו באופן מיידי. סיפקתי לו מזון ואמצעי נשימה ללא מאמץ, באופן אוטומטי, ולא הייתי צריכה לחשוב אם הוא רעב, אם קר לו וכדומה."  
כהורים, לא היה לנו צורך לחשוב איך עושים מה. דרך הפירושים

שנתנו לתנועותיו ברחם, ניסינו להכיר ולהבין אותו. ניסינו לתקשר איתו דרך שיר, מוזיקה או מגע יד שלך. כל דאגתנו התמקדה בכך שהעובר שלנו יתפתח כראוי, שייולד שלם ובריא. "ועכשיו כשהוא איתנו, אנחנו לפעמים נתקפים בבהלה שאיננו מכירים אותו מספיק, ומתחילים לדאוג".

"את היית בהיריון," אומר האב, "ואני הרגשתי משהו שונה. לי כרגע יותר נעים, אני מרגיש מחובר אליו גם אם יש לי דאגה מפעם לפעם. בהיריון את כנראה היית הרבה יותר מחוברת אליו ממני. אותי," מוסיף אבא, "הרבה יותר מאתגר איך נדע להיות הורים טובים, הורים שמפענחים את צרכיו ורצונותיו? איך נגן עליו ונגדל אותו לשמור על עצמו, להצליח ולקיים את עצמו בעולם מורכב זה שאליו נולד? לפעמים אני אפילו מרגיש אשם שילדנו אותו לעולם כל כך לא בטוח. אף פעם לא חשבתי מחשבה כזו לפני שהיינו בהיריון".

"מתברר", אומרת האם, "שכל אחד מאיתנו חושב על דברים אחרים בגידול שלו. מטריד אותי מאוד איך אדע שהוא ינק מספיק? איך אבין למה הוא בוכה? למה הוא לא רגוע? או למה הוא מסרב לאכול ברגע מסוים? איך אדע אם טוב לו? אם אנחנו עושים כרגע את מה שהכי נכון בשבילו?"

מבחינה זו, חוויית הנשימה העצמאית הראשונה של הרך הנולד היא שיעור מצויין עבור ההורים: התינוק הטירון, חסר האונים לכאורה, יודע מייד לנשום. הוא עושה זאת אינסטינקטיבית, באופן הישרדותי לגמרי, ובכך הוא רומז לנו שהוא יידע להסתדר גם במצבים אחרים. הוא יידע להודיע לנו מתי הוא רעב, מתי לא נוח לו, מתי כואב לו. אנחנו רק צריכים להקשיב, להכיר את יכולותיו ואת תגובותיו.



### **רצוי להקשיב לתינוק:**

**לנסות לסמוך עליו כבר מהימים הראשונים לחייו.  
ללמוד לזהות כשהוא מודיע לנו כשהוא רעב,  
כואב, חולה, שמח או צריך פינוק.  
לחכות, שיאותת לנו בעצמו, בדרכו.  
להקשיב לו ולכבד אותו כנפרד וכאחר.  
כך התינוק ילמד לתקשר עם סביבתו, להודיע על  
צרכיו ולשמור על עצמו כשיגדל.**

היום עבר יום קשה על בני המשפחה של נתן. נתן בן החודש בכה בכי קורע לב ובלתי צפוי. האב ממחר לקחת את התינוק על הידיים, מנסה להרגיע אותו, אך הוא בוכה ובוכה. חוסר האונים מתעורר בהורים והם אינם יודעים מה לעשות כאן ועכשיו, בתגובה לבכי התובעני של תינוקם, שאינו נרגע גם כשלוקחים אותו על הידיים, והוא ממשיך וצורח. הם מרגישים אבודים ומחפשים עזרה מבחוץ.

כיצד אדם אחר יידע טוב יותר מה לעשות? וכיצד יידע איך הגור הקטנטן שלהם מרגיש?

אולי גם הקטנטן, בדיוק כמו הוריו, מחפש בכאוס הזה את המוכר והידוע כדי להירגע?

ופתאום, בעוד אמו חובקת אותו בזרועותיה, ומתחילה לשיר לו את השיר הקבוע, הוא מפסיק לבכות, קשוב לקולה ולשיר המוכר לו עוד מהרחם. איך בתוך המצוקה שלה, שואלת אמא את עצמה, לא חשבה על השיר? ונתן העטוף בזרועותיה של אמו, מרגיש את חמימותה, מרגיש מוגן. וכך במוכר לו הוא יכול להירגע.

אמו עדיין מוטרדת מסיבת בכיו. הוא אמנם נרגע, אבל הציק לו משהו והיא לא יודעת מה.

\*\*\*

החודש הראשון הוא מורכב: קשה ביותר ומאושר ביותר גם להורה וגם לתינוק. השמחה גדולה, כולם מתגודדים סביב התינוק, ההורים המאושרים ממששים את עורו העדין כאילו לא מאמינים שהוא אמיתי, ההתרגשות רבה.

הם נזכרים שבבית החולים הם היו באופוריה אשלייתית במידת מה. היו הרבה יועצים, מדריכות הנקה, אחיות, מיילדות ושלל חברות שמספרות מניסיונן. אבל כשחוזרים הביתה עם התינוק החדש, התמונה משתנה. אנחנו והתינוק שלנו נטו. כל זמן שהוא רגוע, או נרגע בקלות, אין בעיה. אולם כשהוא בוכה בלי הפסק, אנחנו דואגים ומודאגים בלי גבול. כאילו מאבדים את יכולת התפקוד שלנו.

"אני, " אומר האב, "אני לא מכיר את עצמי פתאום, אני נתקף חרדה, חוסר אונים ולרגעים גם כעס, ובהרגשה המפחידה שלא על הילד הזה חלמתי. איזה מין אבא אני, שלא יכול להרגיע את התינוק שלי? טיילתי איתו על הידיים הלוך ושוב, מנענע אותו, מדבר אליו, והוא בוכה ובוכה. וכשסוף־סוף הוא נרגע ואני כבר מותש, אני מניח אותו בעריסה, והוא שוב פורץ בככי".

אלה הם רגשות טבעיים, מוכרים, שמלווים את כל ההורים בצורה כזו או אחרת. חשוב לאפשר להם להיות ולא להכחישם. פעמים רבות הורים מרגישים אשמים על שטף הרגשות הלא־צפויים, השליליים, שפורץ מהם ברגעי חוסר האונים, ואז הטיפול בתינוק הופך להיות קשה עוד יותר.

**הורות היא מפגש מתמיד עם הילד שבתוכנו  
וגם עם הילד שלנו, פגישה עם אבני דרך חיוביות  
מילדותנו וגם עם קשיים שהיו לנו כילדים.**

הורות היא ההזדמנות של כל אחד מאיתנו לעיבוד אחר, נכון יותר, ואולי אפילו נוח וזורם יותר, של עקבות הזיכרון מהילדות של עצמנו. הכוונה היא לשים לב שעקבות זיכרון חיוביות נשכחו, וכן שעקבות זיכרון שליליות האפילו על החיוביות והשתלטו בלי דעת על חיינו בהווה, והן מכבידות לא פעם על היכולת שלנו ליהנות. כך למשל, לעיתים בוקע מאיתנו קול שלא היה אהוב עלינו בילדותנו – תלונה דרשנית, או ביקורתיות שנבעה מהורינו, והנה עתה היא מתפרצת מגרוננו כלפי ילדינו. אך כמו שחוויה שלילית פורצת, כך גם נוכל לחוות מחדש חוויות חיוביות שנשכחו.

גם תהליכי ההיכרות הראשוניים של היילוד עם הוריו ועם סביבתו הם פלא הבריאה, תהליכים הישרדותיים המתקיימים באמצעות החושים. היילוד מזהה את מה שמוכר לו מתוך עצמו. כמו היכולת לנשום לבד, למצוץ ולינוק, וכך ההיכרות עם עצמו מתרחבת.

לעיתים התינוק חש כאב או אי־נוחות שלא כמוכר הקבוע, כלומר הוא מזהה משהו זר, ועל כך יגיב בבכי. זה בסיס חשוב ביותר להתפתחות הרגשית שלנו, היכולת לזהות את עצמנו ולא פחות מכך לזהות את מה שאינו העצמי המוכר שלי. כך היילוד מכיר בחושיו את קולה של אמו כלא־עצמי מוכר לו, את ריחה הוא מתחיל לזהות כמוכר, את תחושות החלב כשהוא יונק וכדומה. זו היכרות ראשונית עם האם, עדיין הוא לא מכיר אותה כאמא, אלא כקול וריח והלמות לב כשהוא בזרועותיה. המשך ההיכרות הזה מלווה כל תינוק במשך כל החיים.

כבר בינקות המוקדמת ביותר, ואולי החל מהלידה ממש, התינוק מזהה דרך חושיו כל אחד מבני משפחתו ומהמטפלים בו, והוא אינו מתבלבל ביניהם. יש לו סימנים משלו: ריח, זיהוי טון של קול, צורת אחיזה, טיב המגע הפיזי, ביטויי חום, רוגע וביטחון, ביטויי חרדה, אי־שקט, צורת

תזווה, קצב הלב וכדומה. על פי סימנים אלה, ידוע שכאשר האם לוקחת בזרועותיה את התינוק היונק, הוא יחפש תמיד את השד, והדבר לא קורה כשהאב לוקח אותו בזרועותיו. תינוק יוצר בדרכו "תעודת זיהוי" לכל אחד מהמטפלים בו, ומזהה את היחסים הייחודיים שיש לו איתו.

הוא יודע שאבא לוקח אותו על הידיים ומניף אותו,

אמא מחבקת אותו בעוצמה מיוחדת,

וסבתא משמיעה קולות גרגור ואומרת: "שלי, שלי, שלי".

כאשר היילוד חש מישהו זר לו לחלוטין, הוא יגיב כלפיו כאל זר ויפרוץ בבכי. כל הזרים יעוררו בו מצב של דריכות לסכנה אפשרית, בעוד שבין המוכרים יש לו טווח רחב של הבדלים ביניהם. כלומר התינוק, כמו כולנו הבוגרים, נמשך למוכר ודוחה את הזר או בורח מפניו. הכול בשליטתו, להתחבר אל מי שמוכר לו או להיפרד מהתחברות זו, מכל סיבה התואמת את צרכיו הנפרדים. כך יוצר הרך הנולד עם כל אחד מההורים קשר אחר, תוך שהם מטפלים בו ומזינים אותו, כל אחד בדרכו.

**התינוק הוא איש קטן בפני עצמו, שונה מאביו ומאמו וגם דומה להם, ויש לו צרכים משלו.**

גם בעלי־חיים נסמכים על "טקסי זיהוי" בדרכם. כלבלבים נוהגים לרחרח כל מי שנכנס הביתה, נובחים על זרים ומחפשים מרחב מוכר. חתולים אוהבים לישון באותו מקום, לציפורים יש טקסי חיזור קבועים. וגם אנחנו, לכל אחד מאיתנו יש בדרך כלל מקום קבוע ליד השולחן, והוא יישב בו גם כשהמקומות האחרים פנויים. כאשר הכלב שוקו יוצא לטיול, הוא מרחרח ומחפש את המקום המוכר לו שבו יוכל להשתין. ביום גשם, כשהגשם שוטף את סימניו, שוקו

מחפש ומחפש, ומתאפק זמן רב עד שיסכים להכשיר מקום מוכר אחר. שוקו רגיל לאכול את הארוחה שלו כשבעליו נמצאים בסביבה, באותה שעה לערך, וכשנסעו והוא נשאר עם מחליף - הוא כמעט לא אכל. שמירת סדר יום וטקסים קבועים מקלה על התינוק לפתח את הביטחון בעצמו, ואת התחושה שהוא מכיר את עצמו, את ההורים שלו ואת משפחתו. כך מתפתח האמון של הילד בהוריו, הביטחון שלו ביכולתו להיקשר אליהם וגם הביטחון שלו ביכולתו להיפרד מהם. עם זאת חשוב להדגיש כי ככל שהקביעות חשובה, חשוב לא פחות לפתח את היכולת להתגמש ולהסתגל לשינויים, רק לאחר שנוצר הקבוע. התינוק חש שיש טווח גיוונים: בדרך כלל יש זמן קבוע לרחצה ולשינה, אך לפעמים הוא משתנה. הזמן האחר אינו תקלה, אלא הרחבת טווחי הקוד שנבנים על הבסיס הקבוע. אך רצוי גם להכין אותו לקראת שינויים. עינב היתה רגועה ושלווה בעריסה הקבועה שלה, אך כשהיו מעבירים אותה ללול, היתה פורצת בכי. את העריסה היא מכירה - היא מזהה את גבולותיה ואת גודל החלל שמסביבה; כלול, שחללו לגביה גדול ולא מוכר, היא הולכת לאיבוד ונצמדת לדפנות. הוריה של עינב שמו כלול צעצועים של עינב, בעיקר מוצץ ושמיכי, ובהדרגה הרגילו את עינב ליהנות גם כלול.

יונתן בן התשעה חודשים מכיר את הריח של אמא שמאכילה אותו בדרך כלל, אבל נחשף גם להאכלה של אבא ושל אחותו הגדולה, ולמד ליהנות מכולם.

הביטחון שאמא העניקה ליונתן בקביעות הקודים ביניהם איפשר לו להסתגל לקודים נוספים, שנרקמו בינו לבין האב והאחות.

\*\*\*

ארז בן עשרה חודשים. הוא בן להורים מסודרים ונוקשים מאוד, שחוששים בעצמם משינויים ומקפידים על סדר יום קבוע. ארז רגיל לאכול על הכיסא שמוצב במקום קבוע, עם הצלחת שלו והכפית הכחולה.

יום אחד אבדה הכפית הכחולה. האם הגיבה בפאניקה, וארז שחש את הבהלה של אמא, הגיב כמוה. הוא בכה ודחף את הצלחת עם האוכל. אמא הרגישה אבודה, ובעקבותיה הרגיש כך גם ארז. היא לא היתה מסוגלת להרגיע אותו.

כשאחותו של ארז נכנסה לחדר בטבעיות ובביטחון, נתנה לארז כפית אחרת ושרה לו תוך כדי כך שיר מצחיק, נרגעה האווירה. ארז התחיל להתיידד עם הכפית החדשה והדרמה שככה.

ארז הקטן הגיב על אוכדן הכפית הכחולה בדומה לאמו, כאוכדן משמעותי. חרדת האוכדן התקבעה בתוכו בהשפעת תגובותיה הלא-מודעות של האם, ששיררה לו שאין תחליף לקבוע ואין גמישות למצוא ממלא מקום חלופי. לעומת זאת, גישתה של אחותו לאירוע עוררה בארז הדהוד של עקבות זיכרון של ביטחון, של גמישות ונכונות למציאת תחליפים, ושל ידיעה ברורה ש"העולם לא נחרב".

התחשבות בנפרדות של התינוק מאפשרת להקשיב לאיתותיו על צרכים שונים שלו. כשהוא רעב, הבכי שלו שונה מהבכי כשכואב לו משהו. אם נקשיב לו, נוכל להכיר מתי הוא רוצה להיפרד, ומתי הוא מאותת שהוא רוצה להתקשר כדי לתדלק עצמו באהבת מי מהוריו. התינוק יאותת לנו כשהוא רוצה לישון, או אולי להפסיק לאכול,

ואולי לעבור לזרועותיו של אבא. במילים אחרות, ככל שנחזק את המערכת החיסונית של התינוק על ידי כיבוד הנפרדות ועל ידי שמירה על מוכר קבוע שמשתנה לעיתים, כך התינוק שלנו יכיר יותר ויותר את הכמעט מוכר ואת החדש בסביבתו, יעשיר את העולם הרגשי ואת מקורות האושר בחיים, בעודו נשאר קשוב דיו ללא-עצמי זר העלול לאיים על המוכר שבתוכו. על המשמעות של הפרידות הקטנות שמתרחשות במהלך היום, כמו השכבה מהידיים של אמא למיטה שלו, ראו בפרק "לילה טוב" על המוצץ (ראו בעמוד 109).