

"אני אדם: וכל מה שאנושי אינו זר לי"
"Homo Sum: Humani nihil a me alienum puto"
(Cicero, de Officiis I, 9)

מבוא

בשעת בוקר מוקדמת מפלס שחר את דרכו אל עולם חדש. יילוד חמוד בעל עיניים גדולות, פנים חלקות, משקל גבוה יחסית. ברחם אמו עוצבו רמ"ח איבריו וכישוריו המוטוריים והחושיים, עד שהבשיל לבקוע אל אוויר העולם. שחר מגיח ממרחב הרחם המוכר והמוגן דרך מסדרון, צוואר הרחם הצר, לחלל אחר, למרחב בלתי מוכר, לאטמוספירה חדשה, לעולם מלא אור שכל תנאי המחיה שבו שונים מאלה שהורגל להם. באחת משתנים כל תנאי חייו ואי־ודאות שולטת בהם. הגירויים החושיים המוכרים לו מרחם אמו ומרגעי לידתו, נחקקים בקרבו למשמרת עולם, כעקבות זיכרון של חוויות חיים ראשוניות מוכרות וכתשתית לאיתור המוכר ולזיהוי הזר בעולמו החדש.

אם ננסה להעריך כמה הכנות ומאמצים משקיעים אסטרונאוטים בחלל כדי להגיע לשליטה מרבית בתנועותיהם, בתחושותיהם ובסובב אותם בהיעדר כוח משיכה בתוך החללית ומחוצה לה, אולי נבין מעט את התהליכים העוברים על התינוק בעת המעבר הפתאומי מתחום הרחם הצר והמוכר לחלל עולם נרחב, לא מוכר, בעל חוקים חדשים, שהדמיון בו זרות ועליו לחלוק את חייו איתן.

שחר נולד ובחובו טמון פוטנציאל ענק להתפתחות ולגדילה. הוריו עוטפים אותו באהבתם ובדאגתם ומשתוקקים להיות שותפים לכוח החיות הייחודי שבו, לתת לו סיכוי לא רק לשרוד אלא גם ליהנות מחייו, בלבד' - ביחודיותו ובתחושותיו; וב'יחד' - במגוון עשיר של התקשרויות עם שותפיו לחיים.

הרעיון לכתוב ספר נבע אצלי מהצורך לשמר ולחלוק עם הקוראים דיאלוג פורה שהתקיים במשך שנים רבות בסמינר שהנחיתי בנושא 'ההתפתחות הרגשית מהלידה ועד בגרות' במסגרת לימודי המשך לפסיכולוגים, לפסיכיאטרים ולעובדים סוציאליים בחוג לפסיכותרפיה באוניברסיטת תל־אביב. תוכני הסמינר גלשו הרבה מעבר ללימוד תיאורטי תודות לנכונות משתתפי הסמינר לדורותיהם לחלוק נושאים שעלו במהלך עבודתם, נושאים שנבעו מהסיפור האישי שלהם ושל ילדיהם, כ"דוגמאות מהחיים" לתכנים התיאורטיים. תודות לפתיחות שגילו המשתתפים, תודות לרעיונות חדשים ולהקשבה זה לזה בלי לבקר או לייסר את מי מהם, היו הדיונים פוריים, מקדמים ובלתי מאיימים. הסמינר קיבל בכל שנה צביון של חוויה רגשית משותפת שונה, שבה "פגש" המשתתף את התינוק שלו ואת הילד שבו, היטיב להבין את התנהלותו כבן־זוג, כהורה וכמטפל, ואימץ לעצמו גישה תיאורטית, חינוכית וטיפולית המתאימה לאישיותו. זו עבורי הזדמנות נאותה להודות למאות המשתתפים בשנות קיום הסמינר על תרומתם האישית לעיצוב תפישותי התיאורטיות בנושא ההתפתחות הדינמית של הילד, כפי שהן באות לביטוי בספרי זה, ולא פחות על החוויות הרגשיות שחלקו עימי ואשר איפשרו לנו ליישם במשותף את מודל ה'יחד'.

"עם כמה מילדיך תהיה בר־מזל - אם דרך טיפולך בהם תאפשר להם במהרה להשתמש בסמלים, לשחק, לחלום ולהיות יצירתיים בדרכים שיש עימן סיפוק; ואפילו אז תהיה הדרך עד שלב זה רצופה במהמורות. ובכל מקרה תעשה שגיאות, ואלה יראו ויורגשו כהרות אסון; וילדיך ינסו לטעת בכך הרגשת אחריות לכישלונותיהם, גם לאלה שבעצמם אינך אשם בהם... על גמולך תבוא אם תבקש ממך בתך יום אחד שתהיה שמרטף לתינוקה, ובכך תביע את דעתה שאתה מסוגל לעשות זאת כהלכה; או כשיבקש בנך להידמות לך בדרך כלשהי... רק בעקיפין בא הגמול, ואתה יודע, כמובן, שלא יודו לך" (ויניקוט, משחק ומציאות, עמ' 157).

בכתיבת הספר הינחתה אותי התפישה שכל אחד מאיתנו, כל בוגר, אוצר בחובו את התינוק ואת הילד שבו, על

ההיסטוריה הסובייקטיבית הייחודית שחווה, ודרכו הוא משפיע על התהוות הרשומון האישי של ילדיו. הכרת התהליכים הרגשיים, המתקיימים בכל אחד מאיתנו מאז הינקות, עשויה לפתוח צוהר למודעות טובה יותר לעצמנו ולתפישתנו הסובייקטיבית את המציאות, ולאפשר להורים ולאנשי מקצוע נגישות טובה יותר לתהליכים הרגשיים של עצמם, של ילדם, של בן-זוגם ושל המטופל, כמו גם הבנה טובה יותר שלהם.

בספרי זה אני מתכוונת לשפוך אור על תהליכי עיצוב האישיות בשלבי החיים המוקדמים ועל תרומת ההורים לגיבוש ייחודיות (אינדיבידואציה) ילדם ולמימוש הפוטנציאל המולד שבו, לשותפות ב'לבד' וב'יחד'. אני מזמינה את הקוראים להצטרף אלי למסע היכרות אינטימי עם רגשותיהם ועם מרכיבי הווייתם, מסע שהוא חוויה רגשית, מלווה בהבנות העשויות לגעת בנימי נפשם ולעזור להם לגלות ולהכיר "אוצרות נפש" הטמונים בהם ובתינוקם. מאמץ מיוחד הקדשתי לכך שהמובאות הקליניות והתיאורטיות יהיו נגישות לקהל קוראים רחב. אני ממליצה לקוראים להתמיד עם לבטיהם ועם חיפוש דרכם במבוכי האיודאות שבבגרות ובהורות, להקשיב ל"תחושות הבטן" שלהם, ומשאירה להם חופש לבחור בכלים המתאימים להם אישית לגידול ילדיהם ולחינוכם, ליצירת זוגיות עשירה או לניהול טיפול נפשי פורה. כוונתי שהספר ישמש לקוראים מורה נבוכים ביחסיהם עם ילדיהם ועם זולתם, כאובייקט מתווך בינם לבין הילד החבוי בתוכם, ויגרום לחיזוק קשרי הרעות של הקוראים עם זולתם בתחומי ההתקשרות שהם מקיימים.

הימנעותי מהכתבת מרשמים וממתן עצות מחייבות אינה מקרית. גם בעבודתי הטיפולית אני נמנעת מלתת עצות למטופלים. גישתי הבסיסית הינה לעזור למטופלי לעזור לעצמם, לעורר אותם להיות קשובים לתכנים הפנימיים, לנתח ולהסיק מסקנות רגשיות ולא לקבל פתרונות אינסטנט. מרב ההורים הם "טובים מספיק" (good enough, כפי שהגדיר זאת ויניקוט, ועושים למען ילדם כמיטב יכולתם, על פי אישיותם, הבנתם ואהבתם אותו. נהיר לי כי עצה שהיא טובה להורה אחד עלולה שלא להתאים להורה אחר, גם כשהנסיבות דומות, שהרי לכל אדם אישיות ייחודית ונפרדת. על פי תפישתי, יש למנוע מצבים שבהם מי מההורים, המטפלים או המטופלים מצפה לפתרון לבעיותיו, מפסיק לחשוב בעצמו ונמנע מלנסות להגיע להישגים יצירתיים ייחודיים, שמרב הסיכויים כי טובים הם מעצותי. אני בטוחה כי באמצעות אינטראקציה בין-אישית של מטפל-מטופל, באמצעות דעות ורגשות בין בני-זוג, במפגשי הורים ובדיאלוג פנימי בעקבות קריאת ספרי הדרכה ומקצוע, ניתן למצוא תשובה הולמת למרב המצוקות. אני מאמינה שהבנת המסרים שבספר תאפשר לקורא לברור דרכי התמודדות יעילות עם הקשיים הבין-אישיים. על אף האמור, צירפתי כמה "טיפים" () לגישה כללית מומלצת כלפי הילד (לא מתכון מחייב), על פי הבנתי את התהליכים הרגשיים העוברים עליו, והקורא יוכל לבחור את אלה המתאימים אישית לו ולילדו בידיעה שהם אינם מוכיחים את עצמם בכל הנסיבות ואצל כל הילדים.

ההתפתחות הרגשית של הילד מושפעת מדרגת ההבשלה האישית של המערכות הביולוגיות והרגשיות, מאיכות ההרמוניה בפעילות הגומלין בין המערכות, מאפיוני השפעות ההורים והסביבה ומרשומון ההתנסויות האישיים. חשוב לזכור כי בחיי היומיום היבטים אלה משולבים זה בזה, וקיים קושי אובייקטיבי להפריד ביניהם. אי לכך ההפרדה בין ההיבטים השונים של ההתפתחות הינה בחלקה שרירותית ונעשתה מתוך כוונה דידקטית להבהרת התהליכים. ניסיתי לפשט את התיאוריה ככל שניתן, לרככה בעזרת דוגמאות ומובאות קליניות. כל זאת עשיתי כדי שהספר יהיה נגיש גם לקהל קוראים שאינו בקי בניתוח תהליכים רגשיים ואינו מורגל בעבודה קלינית.

במושג השגור והמוכר 'אמא' אני מתייחסת בספר לכל מטפל אשר איתו חווה התינוק התנסויות רגשיות קבועות ומוכרות, המטביעות חותם על תחושת מוכרות העצמי ומוכרות ההורה. זהו מטפל המפתח מערכת רגשית מוכרת וקבועה והמטביע את חותמו בנפש התינוק כייצוג אובייקט ראשוני מוכר וקבוע. לעיתים המטפל הדומיננטי והדמות המשמעותית הם אבא או סבתא, ולא אמא. בכל זאת העדפתי לכנות דמות מרכזית זו בשם 'אמא', מאחר שלרוב האם היא הדמות הראשונית והקבועה המטפלת בתינוק.

ישנם תינוקות המקדימים בהתפתחותם ואחרים המאחרים על רקע השפעת גומלין בין הפעילות הרגשית לפעילות הביולוגית, והכול בתחום הנורמה. לאור האמור, הגילים המוזכרים בהקשר לשלבי ההתפתחות הרגשית, מתייחסים לממוצע גיל מקובל, וחריגות ממנו עשויות להיות נורמטיביות. המעבר משלב התפתחותי אחד למשנהו כולל מופע מאפיינים רגשיים חדשים בחפיפה עם מאפייני השלבים הקודמים, כך שמאפיינים משלבי ההתפתחות המוקדמים ממשיכים להתקיים במהלך החיים בקביעות.

תרומתי התיאורטית להבנת תהליכי ההתפתחות הרגשית של הילד בשנים הראשונות לחייו, ממוקדת בהגדרה שונה עם תכנים חדשים לשלושה מושגים:

נרקסיזם - מבט חדש על תפקידו כמערכת חיסונית למוכרות העצמי

'יחד' - מבט ייחודי על יחסי אובייקט בין ישויות נפרדות. השלב האוראלי מאופיין באינטימיות שבין התינוק להורה והשלב האנאלי - ביחסי משא ומתן ביניהם

חזות העצמי - מבט חדש על התפתחות הייחודיות (האינדיבידואציה) והשתקפות הרגשות והכישורים כלפי חוץ

החידושים בהגדרות התיאורטיות שאני מציעה נוגעים להמשגת תהליכי התפתחות, והם נבטו בערוגות "אבותי" בתחום הפסיכואנליזה, בהמשך וברצף לפועלם. לנגד עינינו נחשפים תהליכים נעלמים תודות למאמציה המולדים של הנפש האינדיבידואלית:

א. לחסן את עצמה נוכח זרות המאיימת לערער אותה [פעילות הנרקיסים].

ב. לשמור על יחסיה עם הזולת ב'לבד' וב'יחד' נוכח ניגודי אינטרסים [יחסי אובייקט]

ג. לווסת את הסיעור הרגשי ולמנוע משברים [פעילות האגו]. לתהליכים מרתקים אלה הקדשתי את עיקר הספר.

אני מודעת לכך שכל חידוש תיאורטי מעורר ראשית לכול זרות והתנגדות, שהרי זה נושא הספר. עם זאת, אני מקווה שדרך הצגת גישתי התיאורטית הינה נגישה דיה ומאפשרת פתיחת ערוצים רגשיים לקליטת המוכר ולהתיידידות עם החידוש, בלי להתבצר בעמדות תיאורטיות מוכרות. כל קורא יוכל לבחון באופן אישי את התיאוריה שהצגתי הלכה למעשה, בהתייחס לתהליכים הרגשיים שהוא עד להם בילדו, בתוכו ועם בן-זוגו, בלי שיזדקק לאישורים, למתאמים ולתקיפות ממחקרים סטטיסטיים רבי-היקף. בסופו של יום נותר כל הורה עם עצמו, עם ילדו ועם בן-זוגו ומחפש דרך להיות איתו, לאהוב אותו, להיות אהוב על ידו ולהשפיע על התפתחותו.

מגוון של תינוקות, ילדים ובוגרים יאישו את פרקי הספר; חלקם מדגימים תהליכי התפתחות נורמטיביים ואחרים לקויות רגשיות. התיאורים והמובאות מהטיפולים נסמכים על תצפיות רבות שערכתי בתינוקות ובילדים ועל עבודה קלינית, אבחנית וטיפולית בילדים, במתבגרים, בבוגרים ובזוגות. עיבוד הדוגמאות נעשה על בסיס ניסיוני אישי במשך שנים רבות, ללא מדגמים סטטיסטיים, על רקע התיאוריה הפסיכואנליטית והפסיכודינמית, ועל פיהם גיבשתי תובנות חדשות בהקשר לתהליכים הרגשיים בשלבי התפתחות השונים. בחרתי בדוגמאות מהיותר מוצלחות להמחשת גישתי, אך לא אסתיר, שספגתי לא פעם גם כישלונות. סבלנות אין קץ נדרשת כדי ליהנות מפרי ההצלחה.

קורות החיים של מטופלי שוננו לבלי הכר ואין כל אפשרות לזהות את הנוגעים בדבר, כל זאת במטרה להסוות את המעורבים ולשמור על סודיות מקצועית מוחלטת. אולם תיאור התהליכים הרגשיים ורצף הנרטיב האישי נאמנים למקור וצמודים לדרך התרחשותם - כך נשמרות המהות והמשמעות הרלוונטיות של אותם תהליכים. באופן זה, על ידי אזכורם בלא לחשוף את זהותם, אני רוצה להודות למטופלי ולמודרכי, שמהם למדתי רבות.

בספרות היפה, הישראלית והזרה, ניתן למצוא תיאורים נפלאים של חוויות רגשיות, ומהם בחרתי כאלה השופכים אור על תהליכים נפשיים עמוקים, כפי שהם עולים מהתיאוריה שהצגתי. בכך הם מגוונים את הדוגמאות הקליניות שהבאתי ומתבלים את פרקי הספר בצבעים חושיים חיים ומרגשים. ברצוני להודות לסופרים ולמו"לים שהרשו לי לצטט מאותם תיאורים.

זכות גדולה היתה לי להימנות עם תלמידיהם של גדולי הפסיכולוגים והפסיכואנליטיקאים בדורנו ואזכיר רק אחדים: ז'אן פיאז'ה (Jean Piaget) באוניברסיטת ז'נבה, רנה שפיץ (René Spitz) במכון הפסיכואנליטי השווייצרי, רנה הני (René Henny) במרכז לבריאות הנפש בלוזאן (שווייץ) ואריך גומבל (Erich Gumbel) במכון הפסיכואנליטי בירושלים, אשר פתחו לפני את שערי העולם הקסום של נבכי הנפש. אסירת תודה אני למרסל רוק (Marcel Roch) מלוזאן (שווייץ), המנטור האישי שלי, שאלמלא הדרכתו, שהיא כה יקרה לי, לא הייתי עולה על מסלול הפסיכואנליזה כמקצוע לחיים. אני נרגשת על שביכולתי להביא בספרי זה תרומה תיאורטית אישית להבנת התפתחות הרגשית של הילד והבוגר, הנשענת על מורשת מורי. זו דרכי להודות לכל מורי, גם לאלה שלא הזכרתי את שמם, על השקעתם הרבה בהעברת מכמני הידע שלהם אלי.

ושלמי תודה ליקירי. ברצוני להודות לחיים, אישי, על תרומתו האדירה והמאתגרת בעיבוד הלשוני, בהמשגה ובהפיכת כתב-היד לספר נגיש, תרומה שאיפשרה לנו להגיע לשיאים חדשים של שותפות יצירתית בזוגיות. לבתי, ענת בן-ארצי, שתרמה רבות לעריכה מקצועית וביקורתית בחשיבה דינמית-התפתחותית ואינטגרטיבית; לילי, צחי סולן ושירה סולן שוהם ולבני-זוגם של השלושה - שי, מלי ואבישי - על עידודם החם והאהוב ותמיכתם לאורך כל הדרך. אהבתי ותודתי לכל נכדי על הזכות להיות שותפה קרובה בחוויותיהם ועל שאיפשרו לי מעקב מרתק מקרוב על נפלאות התפתחותם. תודה למירה ברק, העורכת, על תרומתה האישית בהדהוד תואם וביכולת להתיידיד על נקלה עם חידושים. ולבסוף הוקרה נרגשת לשולה מודן, אשר בעקבות השתתפותה בסמינר (בחוץ לפסיכותרפיה) יזמה את רעיון הכתיבה, ליוותה, עודדה אותי וניתבה את כתיבת הספר, כך שיהיה מכוון לאנשי מקצוע, נגיש להורים ולכולי עלמא.