

יש שיחות שאמורות להסתיים בזה שאני אגיד, "יש לי הרגשה שאני מבינה אותך", ויש שלב שבו אני לא אמורה לשאול את השאלה הבאה כי היא תכאיב מדי, אז אני שותקת ומעבירה נושא. אבל אני באמת מבינה אותו, ולפעמים נראה לי שבגלל זה הוא אוהב אותי. כי יש לנו "שיחות פרטיות" לא רעות בכלל.

אז איך מלמדים ילדים להקשיב? מקשיבים להם ממש טוב, הרבה שנים, מהיום שהם נולדים. מקשיבים למילים שלהם, להתנהגות שלהם, לגוף שלהם.

### הקשבה לבכי

"עוד לא הרגשתי רעב, עוד לא בכיתי, והיא כבר מאכילה אותי". [מיומנו של תינוק בן שלושה חודשים]

המסע הארוך של התפתחותנו והיכרותנו את עצמנו מתחיל בהקשבה. התינוק הקטן, שרק הרגע הצטרף לעולם, מצויד ביכולת לתקשר עם העולם דרך בכי: כשהוא בוכה הוא שולח קריאה לעולם, והעולם מגיב. הידיעה ששיגרתי קריאה ליקום, והיקום שלח לי בחזרה את מה שביקשתי, נותנת לי תחושה של אמון – אמון בעצמי שאני יכול להגיד ליקום שאני רעב, ואמון ביקום שמגיב לבקשתי. נסו לדמיין את עצמכם משגרים בקשה ליקום, ומיד מתחילה תנועה של הטבע בניסיון להבין מה ביקשתם ואיך ניתן לספק אתכם. נשמע טוב, לא? נחיתות האיברים שבני האנוש נולדים איתה לא מאפשרת כמעט כלום מלבד התקשורת הזו. אם בצד השני יש מי שמקשיב – התחלנו טוב.

יש הבדל דרמטי בין אימא שנותנת בקבוק או שד בכל פרק זמן קבוע, בלי קשר לסימן או לאיתות מהתינוק, לבין אימא שמגיבה לבכיו של התינוק ואז חולצת שד. האימא הקשובה היא לא זו שמספקת לפני הבכי, והיא גם לא זו שיודעת להבין ישר למה התינוק שלה זקוק (רעב, עייפות, כאב בטן), אלא זו שמקשיבה לתינוק ומגיבה אליו במסר שמשמעותו "אני ואתה מחפשים עכשיו ביחד בדיוק את



מה שאתה זקוק לו, ואני לא אשקוט עד שנפתור את הבעיה. אתה תדבר, ואני אקשיב".

## הקשבה לכאב

"נפלתי בגינה, אבא רץ לקראתי, הוא תמיד שומר עליי, אבל אז הוא הסתכל בשפשוף של האספלט ובעיניים הבוכות שלי ואמר 'לא קרה כלום, חמודי, לא קרה כלום'. אבל קרה!" [מיומנו של ילד בן שלוש]

חלק מתהליך ההקשבה שאנחנו, ההורים, מופקדים עליו הוא הקשבה לכאב, לתסכול, לחוסר הצלחה, לעצב, לקנאה ולעוד המון כאבים נפשיים ופיזיולוגיים של ילדינו. אינסטינקטיבית, הדבר הראשון שאנחנו רוצים לעשות זה להגיד לעצמנו, "לא קרה כלום". לא קרה כלום שלא שיחקו איתה היום בהפסקה, לא קרה כלום שצחקו עליו שהוא שמן, לא קרה כלום שהמורה הענישה אותה, לא קרה כלום שהיא נפלה בחוג וירד לה קצת דם, לא קרה כלום שהוא נורא התגעגע היום הביתה, לא קרה כלום שכתבו עליה דברים נוראיים ברשת החברתית. לא קרה כלום!

אנחנו ממש רוצים להגיד את זה לעצמנו כי כרגע אנחנו בעיקר חייבים שמישהו ייקח מאיתנו את כאב הלב, או לחלופין יגיד לנו איך לעזאזל אנחנו מרפאים את כאב הלב שלו. אז נגיד לו "לא קרה כלום" או "מה אתה עושה עניין" או "בוא נסתכל על החצי המלא של הכוס", ואז אולי נצליח להגיד את זה גם קצת לעצמנו.

אבל כן קרה. כל הזמן קורה. וכשאתם אומרים שלא קרה כלום, אתם חוסמים את ערוץ האמון בין הילד לבין החיים. אני לא קוראת לכם לבכות איתם ביחד, כי שם אנחנו לא מועילים ואפילו מזיקים. אבל אפשר בשלב הראשון להכיר בכך שקרה משהו. בלי להיבהל, בלי לחשוב על עצמנו או לדאוג להם נורא, פשוט להסתכל על השפשוף בדרך או בלב ולהגיד: "קרה פה משהו".



### הקשבה בלי עצות

"כשסיפרתי היום לאימא על הבנות שלא שיתפו אותי במשחק בהפסקה, היא ישר אמרה: 'תגידי להן שההפסד כולו שלהן ופשוט תלכי לשחק עם מישהו אחר'". [מיומנה של ילדה בת שבע]

"כשסיפרתי לאבא שעידו דחף אותי היום בגן ונפלתי, הוא שאל 'נו? החזרת לו?'". [מיומנו של ילד בן חמש]

"כשסיפרתי לאימא שאני לא יודעת איך אני הולכת היום לבית ספר כי פישלתי ולא הכנתי את העבודה שאני אמורה להגיש היום, היא אמרה: 'אולי זה ילמד אותך סוף סוף לקחת אחריות על הלימודים שלך'". [מיומנה של בת 14]

בואו נתחיל בסוף. יש לנו המון מסרים חינוכיים, המון רעיונות שעקרונו לנו שילדינו יפנימו. אבל כשמזדמנת לפתחנו סיטואציה של הקשבה, כשהילד כבר בוחר לשתף אותנו במה שלא הצליח לו, בכישלון, בתסכול, במה שקרה לו בגן – הדבר האחרון שהוא פנוי לשמוע זה את המסרים החינוכיים שלנו.

אם אני אתקשר לחברה לשתף אותה בריב שהיה לי בבוקר עם בעלי, והיא תרצה לי על חשיבות הנישואין, איפוק ומה הייתי אמורה לעשות, סביר להניח שאסיים את השיחה וארגיש מחוללת. למה? כי לא הרגשתי שבאמת הקשיבו לי, הבינו אותי, הכירו במצוקתי. הרבה פעמים אנחנו רואים ילד שדקה אחרי שהוא סיפר מה קרה לו, הוא כבר פנוי להמשיך בענייניו ואין לו שום רצון או יכולת להקשיב למה שיש לנו להגיד. ברגע שהסיפור יצא, רק מעצם העובדה שהוא חלק אותו איתנו, הוא כבר מרגיש הקלה. אין צורך בחפירות.

ולגבי עצות: כשאנחנו נותנים לילד שלנו עצה בגיל הרך, אנחנו נותנים לו פתרון לבעיה. משמע, לבעיה יש פתרון אחד, ולא רק שיש אחד, הוא נמצא בידיו ולא בהכרח בידיו. למשל, "מרכיצים לך – תחזיר!". אבל כשהורה שולח לחיים ילד שלא מסוגל להחזיר, כי הוא פשוט לא כזה, הוא יוצר לו עוד בעיה. עכשיו, בנוסף למצוקה מכך שהרכיזו לו



או דחפו אותו, עליו להתמודד עם מצוקה חדשה – הידיעה שהוא לא מסוגל לבצע את מה שההורה מצפה ממנו, שהוא גם כנראה הפתרון היחיד למצוקה הראשונית שלו.

אם ממש דחוף לכם לתת עצות, הקפידו לשאול קודם את הילד מה הוא חושב שאפשר לעשות. תתפלאו, כשהם מחוץ לסיטואציה יש להם לרוב רעיונות מצוינים, ובעיקר כאלה שמתאימים להם. וגם אם אתם מחליטים לתת עצה, שאלו קודם את הילד אם הוא היה רוצה שתייעצו לו, ואז תגידו שיש הרבה אפשרויות ותנסו למנות עוד כמה מעבר לזו המצוינת שלכם.

### הקשבה ללא הזדהות יתר

"כשסיפרתי לאימא שהייתי עצובה בטיול השנתי והרגשתי לבד, העיניניים שלה התמלאו בדמעות. הן לא זלגו, רק מילאו את חלל העין. היא התאפקה. שברתי לה את הלב". [מיומנה של ילדה בת עשר]

הסיפור שהם מספרים כשאנחנו מקשיבים להם הוא הסיפור שלהם. זאת לא את בטיול השנתי לבד, זה לא אתה שהציקו לו וקראו לו בשמות גנאי. זה הסיפור שלהם – נקודתי, קטן, מורכב, אפילו קשה, אבל שלהם. קצת כמו שההורים שלכם זה לא אתם. בכל פעם שאתם מזדהים איתם, תדעו שזה מכביד נורא, ויכול להיות שהם לא ישתפו יותר. וכשאתם מרחמים עליהם, יכול להיות שהם ילמדו לרחם על עצמם. וכשאתם דואגים וחוסים, יכול להיות שהם יסיקו שהעולם מסוכן מדי עבורם. אז מה כן? נסו לדמיין שהבן של השכנה מספר עכשיו את הסיפור – ילד ממש חמוד, שאכפת לכם ממנו – ועכשיו תקשיבו. פשוט תקשיבו. בלי להתערב.

### הקשבה מתוך הקשבה

"כשאני מספר לכם משהו, לפעמים כל מה שאני צריך זה שתהיו שם. תעצרו את מרוץ היום, את כל מה שזה לא יהיה שאתם עושים באותו רגע, ופשוט תקשיבו לי. כשאתם מקשיבים לי נכון, כשאתם מבינים אותי



באמת ומצליחים לראות, להריח ולהרגיש את מה שחוויתי – בלי ביקורת, בלי שיפוטיות, בלי עצות חכמות, רק שואלים שאלות, עוזרים לי לברר מה קרה לי שם באמת, איך הרגשתי – אז אני מרגיש לרגע שאנחנו קרובים. אני מרגיש מובן לעצמי. אני יכול לארגן לעצמי בראש, דרך ההקשבה שלכם, את כל הבלגן, ובעיקר, אני מודה לכם שאתם נותנים לי את ההרגשה שאני חשוב, שווה ערך, שאפשר לסמוך עליי, שאני יכול לסמוך על עצמי. אז אם חשבתם שכשאתם מקשיבים נכון אתם פאסיביים, תחשבו שוב. זאת העבודה הכי קשה שתהיה לכם, אבל אני זקוק לזה כדי לגדול, ללמוד מהחיים, וכדי לסמוך על עצמי ולהקשיב לעצמי. ואם תעשו את המלאכה מספיק טוב, לא ירחק היום שגם אני אוכל להקשיב לכם". [מיומנם של ילדים בכל הגילים]

לפעמים אנחנו חושבים שהילדים שלנו קטנים מדי, לא יודעים מספיק, טועים או סתם לא משתמשים בהיגיון. זה קורה בשיחות החולין הכי קטנות, אלה שמתגלגלות בינינו לבינם בשגרת החיים, שיחות שבהן אנחנו לא אמורים להיות דרוכים או מחנכים או דואגים, אלא רק פנויים. שיחות מתנה. דווקא שם הם לומדים עלינו, על עצמם, על החיים כל כך הרבה.

כשילד בא לספר לנו שהוא קיבל מכה ומראה לנו איזה שפשוף או אדמומיות קלה בעור, אנחנו לא אמורים להעביר לו את הכאב; אנחנו לא אמורים ללמד אותו מה הוא צריך לעשות להבא כדי שזה לא יקרה שוב; אנחנו לא אמורים לתת לו פרופורציות. אנחנו בסך הכול אמורים להתרגש מכך שהוא בחר לבוא אלינו ולספר שקיבל מכה (שימו לב, אם ניצר תגובה לא נכונה הוא לא בהכרח יבוא שוב), ולשאול אותו בדאגה רגועה, "איך זה קרה?". ילדים אוהבים לספר איך זה קרה, זה מרגיע אותם. הם משחזרים ומרגישים שאנחנו מלווים אותם ברגע המפתיע והמעליב הזה שבו הם קיבלו מכה.

בזמן שהם מספרים איך זה קרה, אני אוהבת לשאול שאלות קטנות: "זה יותר כואב או יותר שורף?", "רגע רגע, אז המגירה הייתה פתוחה ורצת ולא ראית שהיא פתוחה ואז התנגשת בה פשוט? איפה



בדיוק? במצח? ". הירידה הזאת לפרטים נראית לפעמים חסרת תכלית (בעיקר משום שכבר הבנתי בדיוק מה קרה וזו לא פעם ראשונה שזה קורה, ושילמד כבר לסגור את המגירה הזאת קיבינימט!), אבל היא מאפשרת להם לקחת אוויר, להתנתק לרגע מהסיטואציה שבה הם נמצאים, להסתכל על עצמם ועל מה שקרה מבחוץ, להרגיש שיש אדם בעולם הזה שמבין ורואה אותם, להבין את עצמם, לקבל פרופורציות – ולהרגיש הקלה. ואגב, זה גם השלב שבו אם זה לא באמת כואב להם מאוד הם כבר ימשיכו הלאה, לפעמים בלי לענות לכם, וזה לא אומר שהם לא מכבדים אתכם אלא שעשיתם טוב, שאפשרתם להם להתגבר.

מרגע שהם יודעים לדבר או לתקשר הם יודעים מה יכול לעזור להם, אז דקה לפני שאתם קופצים עם פתרון ("בוא אני אתן לך חיבוק", "בוא ניתן מכה למגירה ונגיד לה פויה", "בוא נאכל שוקולד") שאלו אותם אם יש משהו שיכול לעזור. ואחרי שהם התגברו וחזרו לשחק, לחשו להם באוזן כמה הם גיבורים – איך הם ידעו לבוא לספר לכם בדיוק מה קרה, איך הם ידעו בדיוק מה הם צריכים, איך הם התגברו על הכאב/ההפתעה/העלבון.

מכות לא מקבלים רק ממגירות. מכות מקבלים גם מחברים, ממורים, מאחים וגם סתם מהחיים. אין שום הבדל בין המכה מהמגירה למכה שהוא יקבל כשיוציא ציון נמוך במבחן, לזו שהיא תחטוף כשתנסה לקבוע עם חברות ואף אחת לא תענה, למצוקה של בן ה-16 שיספר לכם עם דמעות בעיניים שאין לו כוח לעוד שנה בבית הספר.

אתם לא צריכים להיות הכוח שלו, להזכיר לו איזה חופש ארוך היה לו וכמה בית ספר זה דבר חשוב, וגם לא להאיר לו על כל מה שיש לו ועל הדברים שהוא אמור לשמוח או להודות עליהם. אתם גם לא צריכים לתת לו טיפים איך לשפר לעצמו את מצב הרוח, או לשוחח איתו על זה שאין לו כוח לבית הספר כי הוא נכשל ופישל בשנה שעברה, אז אולי אם יעשה משהו אחרת השנה יהיה לו יותר כוח. כל מה שאתם צריכים זה לשאול את השאלות הנכונות כדי שהוא יעשה טיול קטן אל תוך עצמו וינסה להבין כמה חזקה ההרגשה הזו; מה זה יותר, מלחיץ



או מבאס; האם יש בזה גם צדדים טובים? רק לעצור לרגע ולהגיד שזה ממש קשה, שאתם מבינים, לשאול אם יש משהו שהוא יכול לעשות אחרת, אם יש משהו שאתם יכולים לעשות כדי לעזור לו. רק תבינו אותו, תקשיבו לו, ותזכרו שחינוך להקשבה שווה הרבה יותר מכל פתרון או עצה שתיתנו, כי זה מה שמייצר חוסן. זה מה שיהפוך אותו לחבר טוב יותר, לבן זוג טוב יותר, לאדם טוב יותר.



## תעשו מקום לאבא

לפני עשור ישבו בהדרכות הורים בעיקר אימהות. בשלב האבולוציוני הבא נגררו הגברים אחרי הנשים, החביאו פיהוקים, שמרו על קשר עין רציף עם הסמארטפון ובמקרה הטוב הנהנו. אבל זה כבר כמה שנים שיש באוויר ריח של אבא חדש. לאט לאט מזדחל לו המודל הגברי המשודרג, זה שכבר לא מסתפק בתרומתו הביולוגית אלא לוקח ברצינות ובתשוקה את יחסיו עם צאצאיו.

פעם האבא הזה היה "אב". ה"אב" לא נכנס למטבח אלא אם הגישו לו שם אוכל, לא מעז לשאול איך מגיעים ליעד כי הוא הרי נולד עם יכולות ניווט עליונות, וכשהילדים מתנהגים "לא יפה" מיד נשלף המשפט "חכה חכה שאבא יחזור מהעבודה". אם היינו אומרים לאב הזה שבעוד כמה עשורים הוא יהפוך ל"אבוש", יחכה מחוץ לחוג בלט, ילך לקורס הכנה ללידה, יחתוך את חבל הטבור, יחליף חיתולים ויקצוץ סלט לארוחת הערב – סביר להניח שהוא היה מעדיף לקצוץ את עצמו. שלא תתבלבלו, גם אבוש מחזיק במשאלת לב שילדיו יישאו אליו עיניים, יצייתו לו, יעמדו בציפיות הגבריות שלו, יתקדמו, יחזירו, לא יוותרו, ישיגו ויכבשו – ורצוי עם כמה שפחות בכיינות ודיבורים על רגשות. אבל, וזה אבל גדול, האבא הזה כבר מוכן ורוצה להתייעץ. הוא כבר מוכן להבין ולפצח את המערכת המורכבת הזו של היחסים בינו ובין ילדיו, והוא בעיקר רוצה להיות נוכח, להיות



שותף בחינוך, בדילמות ואפילו בקשיים היומיומיים שפעם היו נחלתן של נשים בלבד.

אז אני כמובן הראשונה לברך את האבות החדשים ולצפות בסקרנות לשלב הבא. ויחד עם זאת, תקראו לי אולד פאשן, אני לא נבהלת כשקופץ לו האב הישן: זה שמרים את הקול מדי פעם (צורח על הילדים), לא מוותר (מתעקש איתם על שטויות), מסמן את הגבול בנוקשות קצת מוגזמת (הילדה כבר כחולה מבכי, אולי תיגש?) – בעיקר כשלצדו יש מודל אימהי קשוב ומכיל. הילדים שלנו אומנם זקוקים לזוג הורים שמחליט ביחד ומגבש חוקים וגבולות, אבל הם גם צריכים לראות שונות, גיוון, צורות התמודדות אחרות, ובעיקר לראות איך אפשר לכבד סגנון שונה של אדם אחר. אז דקה לפני שאנחנו קופצות ומנסות להפוך את "אבוש" ל"אימוש", בואו ניזכר בשלושה יתרונות שמביא איתו המודל הגברי.

### משימתיות

אולי בשל היעדר חוש אופנתי ואולי בגלל אי שימת לב לפרטים – מבחינת אבא, בדרך כלל, בגדים הם רק בגדים. ברור שיש אבות עם

חוש אופנתי מפותח ביותר ואימהות שלא אכפת להן בכלל, אבל בואו נתמקד רגע ברוב המקרים. כשאבא מלביש ילד, הוא לא חושב מה יחשבו עליו ההורים האחרים או הגננת. הוא לא מנסה לכוון את הילד בעדינות לחולצה השווה בעיניו, הוא לא מתאכזב כשהילד בוחר את המכנסיים האהובים שקטנים עליו בשתי מידות או

לובש לבדו את החולצה הפוך. מבחינתו צריך להתלבש כי לא מקובל ללכת בלי בגדים, ואם זה היה תלוי בו לא היו חמישים אופציות בארון אלא שבע, אחת לכל יום בשבוע.

האווירה בזמן ההתלבשות היא משימתית והחלטית, ושני הצדדים – ההורה והילד – נמצאים באותו צד של המגרש. לעומת זאת, כשאנחנו ניגשים לסיטואציה עם רצון לשלוט גם בקצב שלה, גם במה שהילד

כשאבא מלביש  
ילד, הוא לא חושב  
מה יחשבו עליו  
ההורים האחרים  
או הגננת



ילבש בסוף וגם באווירה – הכותרת היא "שליטה" ואנחנו בצד השני של המגרש, ממש כמו במשחק טניס: הם חובטים, אנחנו מחזירים, הם חובטים חזק יותר, אנחנו מצליחים איכשהו להחזיר כדור, הם לא מוותרים, וכך נמשכת המערכה, שבסופה או שנפסיד או שנצא מותרים. כשאנחנו עוברים למגרש של הילדים ואנחנו נלחמים ביחד, חובטים נגד הזמן, מתלבשים כמה שיותר מהר, אין מאבק של שליטה. וזה יכול להצליח רק אם באמת לא אכפת לנו מה הם לובשים, איך הם נראים וכמה פריחות זה עושה לנו.

"הלבשת ילדים" היא כותרת שניתן להחליפה בקלות במשימות אחרות משגרת היום: יציאה מהבית, כניסה לאמבטיה, קבלת טיפול רפואי או פרידה בבוקר. לכולן משותפת העמדה הבסיסית שההורה לא מתערבב רגשית עם הילד. אנחנו שנינו פה כדי לבצע את המשימה, גם אם היא לא כיפית, ואני לא נגדך, אני רק עוזר לך לבצע אותה. לכן אני לא כועס, לא מרחם, לא מנסה לפצות או לשכנע, וגם לא מתרגש מזה שאתה מתבלבל. ואולי אם אנחנו, הנשים, נלמד מהם קצת ונשחרר את כל מגוון הרגשות שאנחנו חשות ברגעים מסוימים (אשמה, פחד, רחמים, חסות יתר, חרדות, דעות קדומות) – נבלבל את הילדים קצת פחות.

## סינון

לגברים יש יכולת מדהימה לשהות בחלל אחד עם ילדים ולהצליח לעשות משהו אחר – לקרוא עיתון, לדבר בטלפון, לכתוב מייל, לגזור ציפורניים, להחליף סוללות – וכל זה לצד היכולת לסנן בקשות מיותרות, התבכיינות, ריבים, קריאות לעזרה וכל שאר קולות רקע. אנחנו, האימהות, קשובות, עוטפות, בעלות תודעת שירות גבוהה ויודעות בדיוק מה הילדים צריכים או רוצים בכל רגע נתון. אבל לרגע אחד אנחנו לא מצליחות, גם כשמדובר במשבר חירום בעבודה, לנהל את עניינינו המקצועיים או האישיים ללא הפרעה כשאנחנו בסביבת הילדים. אז דקה לפני שאנחנו אומרות להם כמה הם עלובים, בואו נודה שאנחנו קצת מקנאות ושגם הילדים מרוויחים משהו על הדרך. המודל של ההורה שיש לו חיים, מפתח ילדים שיודעים שהעולם לא



בהכרח סובב סביבם. ההורה אינו קשוב 24 שעות ביממה לכל גחמה, הפעלה או העסקת יתר, מסוגל להגדיר את הגבול שלו ומאותו הרגע להיות עסוק במשימה שקשורה רק בו – ולכן הילד לומד עם הזמן להעסיק את עצמו, לפתור בעיות, לריב ללא התערבות ולפעמים גם לחסל קופסת עוגיות בלי שאף אחד שם לב.

תנו להם לראות אתכם מתרכזים במשהו שהוא לא הם: מדברים עם חבר שלכם, אוכלים ברעב בלי שהסתפקתם בשאריות שלהם, מתקשים במשהו ומנסים לפצח אותו, נכנסים לשירותים וסוגרים את הדלת. כשהם יתרגלו לראות בכם בני אנוש, יהיה להם יותר קל עם הקשיים שלהם. הם ילמדו להתחשב באחרים, להתמודד עם שעמום (בלי שתצטרכו לספק להם בידור) ולשאת תסכולים טוב יותר. ומה שייצרב להם בזיכרונות הוא כל הפעמים שבהן דווקא כן התפניתם אליהם – בלי מרמור מצטבר כי אתם את שלכם כבר לקחתם לעצמכם – והלכתם לשחק איתם, לאכול ביחד גלידה או להמציא להם סיפור. וזה הכי שווה.

### אומץ

אבא שלי היה איש צבא. הוא היה גבוה וחזק, היו לו סולם וכלי עבודה והוא ידע לתקן הכול. אבא שלי אף פעם לא בכה, וכשהוא כעס זה היה מפחיד נורא אז ממש השתדלנו לא להכעיס. הוא לא שאל אם נעלבתי או למה אני כועסת או אם קשה לי. כשחיתוך הדיבור שלו הפך קצר ניסיתי נורא להזדרז, ופעם בשבוע, בשבת בבוקר, היה מותר להיכנס למיטה שלו אחרי השעה עשר, להכניס את הראש מתחת לבית השחי שלו ולהתחבק. הוא קרא לי "אומץ", ולא מפני שהייתי אמיצה. בכל פעם ששמעתי "אומץ, קדימה! לא מתייאשים", ידעתי שאין אופציה לוותר. שגם אם נפלתי עכשיו מהאופניים וכואבת לי הברך, גם אם בלעתי קצת מים בבריכה, גם אם לא הצליחו לי חמישה תרגילים רצוף במתמטיקה – עכשיו אני "אומץ", ו"אומץ" לוקחת אוויר, בולעת רוק וממשיכה. כי מה שמגדיר את אומץ הלב הוא לא היעדר הפחד או היעדר הייאוש, אלא היכולת לחוות את הפחד ואת הייאוש ובכל זאת להמשיך לנסות. כשאבות זורקים ילדים גבוה לשמים יש כמה שניות, כשהגוף



הקטן שוהה באוויר, שהמבט על פניו של הילד משתנה מעט, הוא מפחד – ואז הידיים של אבא תופסות אותו חזק. אני לא יכולה לסבול את מראה הילד המונף באוויר, זה מכאיב לי בבטן. גם כשהם בולעים מים בניסיון לשחות או לצלול אני רק רוצה להוציא אותם מהבריכה, לעטוף אותם במגבת ולנשק את גופם נוטף הכלור. מבחינתי זה ממש בסדר שהם לא ידעו לרכוב על אופניים בלי גלגלי עזר, ואני גם מבינה אותם כשהם רוצים לחזור באמצע הטיול השנתי כי עלה להם געגוע והגיע עד הגרון ותכף הם יבכו ליד כל החברים. ואז אני נזכרת. הם צריכים להרגיש אומץ מהו. הם צריכים מישוהו שלא ירחם עליהם כדי שהם יוכלו להפסיק לרחם על עצמם. הם צריכים שיזרקו אותם באוויר לכמה שניות של פחד, ואז יתפסו אותם בחזרה.



## במיטה אחת

שלושים לילות ישנו זה לצד זה, אבא שלי ואני, מיד לאחר הלידה. אימא הייתה חולה, מותשת מכדי להיות שם בלילה, והוא ואני ישנו בחדר נפרד. אני בעריסה, והוא מוזנק לחמם בקבוק בכל פעייה שלי, מערסל אותי ומגיש לי אותו בטמפרטורה נעימה. קרוב קרוב עם גופייה גברית לבנה, שערות חזהו משתלבות בחום גופו, פעימות ליבו המרגיעות חודרות עמוק והופכות לזיכרון רגשי של אהבה וביטחון.

בגיל שלוש, ארבע, חמש, אני זוכרת את רגליי על רצפה קרה, לוקחות אותי באמצע הלילה למיטה שלהם אחרי כל חלום רע, מחשבה מפחידה או סתם רעש. הייתי מזדחלת באמצע, בינו לבינה, והגוף מיד נרגע, כאילו קיבל תרופה של שקט. זה תמיד היה עם הגב אליה ועם הפנים, האף, הלחי, אליו. הגוף זכר. עד היום, כשנופלים השמים, בימים ממש שחורים, יש לי לפעמים תחושה שאם הוא רק יחבק אותי עם הגופייה הלבנה, הכול יהיה בסדר.

בגיל אפס עד תשעה חודשים אנחנו מגדלים גורים. הגורים שלנו, אלה שהונחו עלינו שנייה אחרי הלידה ונרגעו ממגע עור בעור ומצלילי הדופק שלנו, הם אותם גורים שניקה איתנו הביתה אל מיטת סורגים מעוצבת ונטולת דופק. כשהם יתעוררו בלילה אנחנו ניגש אליהם, נאכיל אותם, נחבק ונשכיב בחזרה, ונקווה שיסתגלו למגע המזרן במקום למגע של אימא, לריח המצעים הנקיים במקום לריח גוף מוכר ואהוב.



הסתכלו רגע על הטבע, הדבר הזה שהיינו חלק ממנו לפני שעברנו לבתים והתחלנו לשתות קפוצ'ינו. אין חיה בטבע שמניחה את הגורים שלה כשהם בני חודשים ספורים במקום מרוחק, מצפה שידעו להרדים את עצמם ופורשת לישון במקום אחר.

בראשית חייו של הגור הביטחון שלו בעולם תלוי באופן בלעדי בדמות שתשמור עליו ותגן עליו מכל סכנה. שום דבר לא יכול להתחרות בתחושת הסמיכות אל האם השומרת, בנשימות המוכרות שלה או בריח גופה. חשבו עליהם כמו על תיירים במדינה שבה השפה לא מובנת, גם לא הרעשים והאורות, אפילו תחושת הגוף שלהם עצמם לפעמים מפחידה אותם. כל מה שעומד לרשותם הוא

מדריך התיירים שהוצמד להם בשדה התעופה, ההורה השומר מכל רע, שאת ריחו הם מכירים ואת אחיזתו הם מקבלים בהכנעה ומפרשים כאהבה וביטחון.

אנחנו, מדריכי התיירים, כבולים לפתע לתייר הזעיר שלנו והופכים לנותני שירותים פיזיים ורגשיים 24 שעות ביממה. אין הורה שלא חווה את האינטנסיביות המתישה

של גידול תינוקות ומתן מענה לצרכים שלהם. חוסר בשינה הוא אחד הקשיים הכי נפוצים בהורות בתחילת הדרך, וחויית העייפות מטלטלת ומוציאה מאיזון אפילו את הדלאי למה שבהורים. הורה שלא ישן מספיק לאורך זמן חשוף לדיכאון ולחרדה, סף התסכול שלו נמוך במיוחד ורמת התפקוד שלו זהה לזאת של אדם שיכור ולא הייתה עומדת בשום מבחן ינשוף. עכשיו לכו תגדלו ילדים באהבה.

מעבר לקשיי התפקוד של הוריו, חוסר בשינה מזיק גם לתינוק, להתפתחותו ולשגרת חייו. אין ספק שלתינוק שישן טוב יותר יצפו חיים נוחים יותר. וכאן נכנסות לתמונה שיטות ההרדמה למיניהן, שמבטיחות להורים שבע שעות של שקט ביממה. השאלה לעולם

אין חיה בטבע שמניחה  
את הגורים שלה כשהם  
בני חודשים ספורים  
במקום מרוחק, מצפה  
שידעו להרדים את  
עצמם ופורשת לישון  
במקום אחר



תהיה שאלת המחירים – כי תינוקות לומדים הכול, מדובר ביצורים סתגלניים, שמסיקים מסקנות באופן הישרדותי לא רע בכלל; בבתי יתומים נידחים אף תינוק לא זקוק לליטוף או למגע, הם מנענעים את עצמם לתוך שינה עמוקה ורציפה. אבל מה המחיר?

אז חלק מהתינוקות באמת מסתגלים מהר, משדרים לנו וליקום שהם בסדר; קל להם להירדם, כשהם מתעוררים באמצע הלילה, קל להם לחזור לישון, הם לא זקוקים להרגעה אמיתית, לא מתעוררים בבכי היסטרי, מסמנים לנו את הצרכים שלהם ומאפשרים לנו מנוחה בין לבין. אבל מה עם כל הגורים המתקשים, הרגישים, אלה שמגע הפיג'מה המתוקה עם הכוכבים שהלבשנו להם באהבה אחרי המקלחת פשוט לא נעים או לא מספיק להם? מה עם אלה שלא נרדמים בקלות, לא ישנים רצוף, אלה שאנחנו מוצאים את עצמנו מאכילים שבע פעמים בלילה רק כי אין לנו מושג מה ירדים אותם כבר, אז יאללה עוד בקבוק, עוד הנקה? מה שהעיר את התינוקות האלה מלכתחילה זה לא הרעב אלא הגעגוע, חוסר הנוחות, שן חדשה שבוקעת, משהו שמציק בחיתול, קפיצה בלתי רצונית של הגוף. לכל אלה בטבע יש רק תרופה אחת: מגע. ודווקא התינוקות האלה, הגורים הקטנים המתקשים האלה, הם אלו שמביאים את ההורה המודרני להדרכת השינה הקרובה למקום מגוריו.

היום כבר יש מדריכי שינה שמכירים בצרכיו של הגור. הם לא יסבירו לכם למה כדאי שהוא יבכה את עצמו להירדם וכמה מהר הוא יתרגל ולא יעבדו עם טבלאות שינה. הם ישאלו שאלות מקיפות שינסו לשרטט תמונה רחבה יותר על התינוק שלנו – כן, גם בגיל שנה וחצי הוא עדיין תינוק, וגם בגיל שנתיים כשנולד לו אח והוא מרגיש לכם כבר ענק הוא עדיין תינוק, תינוק עם פחדים, כאבים, רגשות סוערים שהוא חווה במהלך היום ובלילה חוזרים אליו, חלומות רעים וחרדת נטישה. התמונה הרחבה שישרטט יועץ השינה תאפשר בעיקר לזהות את השירותים המיותרים שאנחנו נותנים בשעות הלילה (כמו גם את השירותים המיותרים שאנחנו נותנים במהלך היום), משום שאנחנו רוצים להתחיל ברף הנמוך ביותר ומשם לטפס למעלה, אם הוא עדיין לא נרגע ונרדם.



אז אנחנו מנסים כל מיני דברים, וכשאנחנו מנסים עם תינוק, אנחנו בדיאלוג מתמיד. הוא בוכה ואנחנו מיד מתחילים לבדוק מה יכול להקל עליו: לפעמים זה שד או בקבוק, לפעמים זה חיבוק עם ליטוף בעורף, לפעמים מספיקים מוצץ ונשיקה ולפעמים נצטרך לעבור לתנועות הגלים המוכרות מהרחם. ויש המון תינוקות שברגע שנוריד חולצה, ניכנס איתם למיטה, נשכב לצידם או נשכיב אותם עלינו (בהנחה שאתם לא מאלה שמשתוללים מתוך שינה או ששום דבר לא מעיר אותם) – לא יישאר ספק שזה כל מה שהם צריכים.

עם תינוקות המגע האלה נפגוש את "המדרון החלקלק" שמתחיל בלהכניס אותם למיטה שלנו ומסתיים בלילה רצוף של שינה מתוקה ומפתיעה. המדרון הזה יהפוך להיות הרגל שמאפשר לשני הצדדים לנוח קצת; אנחנו מהעבודה הכל כך קשה של להיות הורים, והם מהעבודה הכל כך קשה של להיות יצור חסר ישע. כי שם, בין אזהרות הרופאים ואיומי המומחים, שוכן הטבע: גור קטן והורה שומר מכל רע.

הרגלים אפשר לשנות. בני אדם משנים הרגלים כשהם מגלים שהמחיר שלהם כבד יותר מהרווח שהם מספקים. הדרכת שינה, הדרכת גמילה ועוד הדרכות נפלאות ורגישות לצורכי הילד וההורה תמיד יהיו זמינות, אז אפשר להירגע עם הפחדות בסגנון "אתם לא רוצים ילד בן שבע במיטה שלכם" או "כשהוא ירצה לצאת לטיול שנתי יהיה לו מאוד קשה", ולזכור שהרבה יותר קל ללמד ילד להירדם לבד כשהוא כבר מבין שפה, כשאפשר להסביר לו את משמעות הלילה, לעשות לו הכנה, להקשיב לפחדים שלו, להבין מה יכול לעזור לו, להריע לו עם כל שיפור ולחגוג את הלילה הראשון בחדר הנפרד במיטה הנפרדת. כן, גם אם זה רק בגיל שנתיים וחצי. ככל שהגור יגדל, ככל שיתחזק ויהפוך לנפרד, עצמאי ומתפקד, הוא יוכל להישען ביתר קלות על עצמו כדי לשרוד, לעצום את עיניו ולדעת שהוא לא בסכנה כי יש לו את עצמו. פחד הנטישה הוא לא פחד שהגורים שלנו אמורים לפגוש בחודשי חייהם הראשונים.

אני לא נכנסת לשיקולי הורות ולייפסטייל. ברור שגם אני, כמו כולכם, הייתי שמחה עם ילד שישן לילה שלם מגיל חודש ו"טפו טפו,



בכלל לא היינו צריכים לעבוד קשה בשביל זה". אבל מה לעשות שכל תינוק נולד עם שק של תכונות, רגישויות, מערכת ויסות, מחשבות, ריתמוס, קשיים, פחדים ומבנה אישיות משלו? האם ההורה הטוב הוא בהכרח זה שילדיו יושבים בשקט בעגלה, ישנים לילה שלם ונרדמים באוטו מיד כשמתניעים? התשובה: ממש לא.

במרחב שבין מיטת הסורגים בחדר הנפרד לבין ילד שישן עד גיל שבע עם הוריו – יש עוד כמה נקודות לבדיקה, והן שוות בדיוק בלי רגשות אשמה, בלי הפחדות ממדרונות חלקלקים, בלי השכנה ש"עברה ארבעה לילות של גיהינום וצרחות אבל מאז הוא ישן כמו תינוק". עם מה כן? עם הקשבה לתינוק שלכם, עם הבנה עמוקה שהלילה בשביל תינוק חייב להיות נטול חרדה, שמגע יכול לרפא מחלות וכאבים, שהורות לתינוק היא עסק קשה ושתינוקות לא מחנכים. תאמינו לי, עוד לא נולד המתבגר שמזדחל אל מיטת הוריו, וגיל ההתבגרות מגיע כל כך מהר ששווה לקחת אוויר. הם הגורים שלנו גם בלילה, אז אולי כדאי להקשיב להם כשהם פועים ולהתחייב, ללא מילים, להיות עבורם עולם שלם ובטוח.



## פרידות של החיים

כשנפרדתי מאימא שלי כבר הייתי גדולה. היו לי שני ילדים, בעל, חיים משל עצמי. הפרידה נעשתה בשלבים, כמו שכל מחלה קשה מפליאה לעשות: היא מכינה אותנו, מרחפת באוויר שנים, ריחוף של מוות, מפיצה ריח של געגוע גם כשכולם נמצאים.

בדרך חזרה מהלוויה – הביחד האחרון שלנו, אם ובת – ניסיתי בכל הכוח להיזכר בימים שבהם היא אספה אותי מהגן, מבית הספר, מתחנת האוטובוס. ניסיתי ולא הצלחתי. דרך חלון המכונית הבטתי בעמודי החשמל שעברו – אחד, שניים, שלושה, ארבעה – כאילו חזרתי להיות הילדה הקטנה במושב האחורי; לא בדיוק יודעת לאן נוסעים, לא יודעת מתי נגיע, רק סופרת עמודי חשמל.

אחר כך היה לי ברור שנשוב וניפגש, אבל ידעתי שהפעם הפגישה תתרחש רק בתוכי. כמו שאני הייתי בתוכה תשעה חודשים, עכשיו אצטרך למצוא אותה בתוכי, רק שהפעם לא יהיו חיים בסוף אלא רק געגוע. אימא בתוך בת במקום בת בתוך אימא.

בחיים של הילדים שלנו שזורות אלפי פרידות קטנות. פרידות טובות, פרידות מחזקות – אבל קשות. לא סתם אומרים שכל פרידה היא מוות קטן. פרידה מצעצוע שנחטף על ידי ילד אחר; פרידה בבוקר בכניסה לגן; פרידה בלילה כשהולכים לישון; פרידה מחבר כשאימא אומרת שצריך ללכת; פרידה מאבא כשנגמר היום שלי איתו לפי