

אימא (כאשר) מושלמת



ללא ספק, אמשוך אותו במהירות שיא...
ה' מרחם עליי, ועל אף שרירי המכווצים מפחד אני
נופלת אל שינה עמוקה, מלאת חלומות ביעותים, אוגרת
מעט כוחות ליום ארוך ומלא רגעים מלחיצים, מדאיגים
או מעוררי חרדה.
אז אכסה על כל אלו בחיוך רחב וחביב, ועוד אטפח
למארגנת על השכם: ממש תודה! כמה נחמד לצאת
לפעמים, כמה טוב להתאווור.

משתפת: ש' פולק, מחנכת בכיתה י"א
אימא ל: שישה חמודים
אם רק לא הייתי: מושלמת,
אז הייתי האם המושלמת

אם בראש חודש לא ימתינו לילדים סעודה חגיגית,
הפתעה מרשימה וסיפור מתח חדש שילוה את מהלך
האכילה - זה אסון.
אם בחופשה הגדולה, מייד כשתאיר החמה, לא יתלה
שלט מאיר עיניים בחדר הילדים - ובו תוכנייה בנויה,
אטרקציות, חוויות והוי - זה איום.
אם לא תהיה בכל יום שעת איכות עם כל ילד, שתכלול
משחק אהוב, שיחה אישית ושיתופים - זה נורא.
החתירה הבלתי מתפשרת אל השלמות כוללת את
הקופסאות המאורגנות במקפא (שלא יהיה חסר כאן
אוכל), הניקיון המבהיק (ילד צריך בית מפקסס!), הביגוד
המושלם (ילדה עם חור בגרב?! וכל מה שיעניק לילדי
את כל צורכיהם באופן מקסימלי.
הרי אימא יש רק אחת! עלי להעניק להם את כל
החוויות, לפתוח להם אינספור אפשרויות ולתרום להם
את מלוא אהבתי, באופן מושלם.
בסוף יום מתז, מתיש וסוחט, מלא סיפוק, אני
משתוקקת להעניק להם דבר מה נוסף: אימא שלוה.

מכירות אימא שאינה שואפת להיות 'האימא
המושלמת'?? בכל זאת, בפועל, רגעים של תסכול
לוחשים לנו בזעם כי אנו רחוקות מן הכתר האימהי.
תחושות של רפיון וחולשה מול תפקוד בלתי מושלם
שלנו, כאימהות, עלולות לצבור תאוצה בימים של
חופשה, ימים שבהם מטבע הדברים מתארכת השהות
שלנו בצוותא עם ילדינו, ונדרשות מאיתנו 'שעות נוספות'
בתפקודנו כאימהות.
שלוש אימהות פתחו את ביתן ולחשו לנו סוד, סיפרו
בכנות על האופי האישי שלהן, שיתפו בחשש כי אולי הוא
מעכב אותן מלהיות האימהות המושלמות.
הקשבנו להן, רשמנו בתשומת לב על הדף, והגשנו 'לגב'
ח' אטינגר, מטפלת אישית וקבוצתית בגישה דינמית.
היא הגיבה לכל אחת ונתנה פרספקטיבה בהירה על פי
האופי המדויק שלה. פתחנו עיניים, הרחבנו ליבנו באושר,
טפחנו להן על השכם: את האם הטובה ביותר!

משתפת: ל' רוטמן, מזכירה בסמינר
אימא ל: יוסי, מוטי ולאה'לה
אם רק לא הייתי: בעלת חרדות,
אז הייתי אם מהאגדות

מחר יוצאים לטיול.
הילדים הלכו לישון מאושרים, מדמיינים רכבת ארוכה,
מתפתלת בין הרים גבוהים וצמחייה מרהיבה. רק אני
מתפתלת בין הרים של פחדים, מסתבכת בצמחייה
עבותה של חששות.
הטיול המתוכנן מצייר בתוכי תיאורים פסימיים ואפילו
מחרידים. אנו בתחנת הרכבת, ולפתע, כמו בכל סיפורי
הבלהות, מוטי נופל אל הפסים. אני מצטמררת במיטתי,
שקועה בסיטואציה, שומעת מאי שם צפירת רכבת.
אויה! הרכבת שועטת, ומוטי--- מוטי!
אני בונה תרחישים, מתכננת חילוץ: אקפוץ אל הפסים,

**חי אמר
שאימהות
מוכרחות
לסחוב על
הגב שק של
תסכולים
ורגשות
אשם?? •
שלוש אימהות
ניאותו לחשוף
את החלק
המאתגר
באימהות
שלהן, וגבי
ח' אטינגר,
מטפלת אישית
וקבוצתית,
הגיבה במענה
חקצועי • אין
כמו אימא
בעולם**

"אימא, מתי נצא?"

"המ... ברור שנצא, בואי רק נבדוק מתי מתאים לי".

יומן נעמד מולי, מנופף בידיים נמרצות: ראשון בהנהלת המועדון, שני בהדרכת טיול, שלישי - אירוע סוף שנה, רביעי - הנחיית התעמלות מים, חמישי: שוב במועדון. מתי נצא, אימא?

לא הייתי רוצה לוותר על מלאי העיסוקים או להסיר את אחד הכובעים, מעניין לי לנתר מענף לענף. אך כן חולמת לפעמים להיות בקו האישני קצת יותר, עם הגוזלים שפורחים אוטוטו גם הם. יש להן חיים עמוסים, לנערות, ולפעמים הן מבקשות עוד קצת אימא: שתקשיב, שתכיל, שתשתתף. אך התאריכים שלי קשוחים, מעמידים אותי בפני דד ליין שחייבים לעמוד בו. אני מחויבת לדרשות, מבקשת מבנותיי להמתין מעט. כך פגים להם רגעים של יחד, נעלמים במרוץ החיים.

משתפת: מ' רחמים, רכזת מועדון גמלאיות, מדריכת טיולים, מורה להתעמלות מים
אימא ל: נשואים ושתי נערות סמינר
אם רק לא הייתי: כזו דינמית, הייתי האם האידאלית

נעים להכיר: זו אני

ח' אטינגר, מטפלת אישית וקבוצתית בגישה דינמית:

יש כאן שלושה תיאורים של שלוש נשים, ובעצם, אני רואה כאן סיפור אחד. הסיפור הזה נקרא: **חוסר קבלה עצמית.**

מה קורה לנו כשאנחנו לא מקבלים את עצמנו? כדי להבין זאת נלך אחורה מעט: לכל אחד מאיתנו יש נטיית אופי משלו. האופי הזה מורכב מאינסוף חלקים: חלקם חיוביים - אלו המעלות שלנו, החוזקות שלנו, המקומות שבהם אנחנו יכולים לתרום ולהעניק, וחלקם מאתגרים - אלו המקומות החלשים, הפגועים, הרגישים. כל החלקים הללו יוצרים יחד את השלמות המיוחדת שלנו.

כשאנחנו שלמים עם עצמנו, אנחנו מסוגלים לחיות בהרמוניה עם המעלות, החולשות, הרגעים היפים וגם המשברים. אבל כשאנחנו לא מקבלים את עצמנו - העיניים מסתבכים, ביקורת עצמית מתמדת משתלטת עלינו, ומדהים עוד יותר: אנחנו מושכים אלינו ביקורת גם מהסובבים, וכאן מתחיל לגלג לא פשוט:

1. אני לא מקבלת את החולשות שלי. 2. אני מרגישה אשמה. 3. כעת אני זקוקה להגנה ולחזק. 4. מרוב תסכול אני בורחת מעצמי. 5. כעת, למרבה האבסורד, אני נמצאת בבעיה גדולה ומורכבת בהרבה מהבעיה הראשונית...

ככה זה נראה בשטח

נסה לפרט על פי שיתופי הנשים:

ל' רוטמן היא אישה שעולם הרגש שלה מפותח ומחודד מאוד. נקודות החוזק שלה: עמוקה, חכמה, אינטואיטיבית, מסוגלת להבין את הזולת לעומק, מתמסרת לזולת, מן הסתם גם בעלת חוש אסתטי מפותח. האתגרים של ל': נשאבת, פגיעה יותר, נתונה לתנודות במצבי הרוח, לעיתים קרובות נתונה לפחדים ולחרדות.

כאשר ל' מקבלת את המקום שלה, היא מגייסת את העוצמות המדהימות והייחודיות שלה ומשתמשת בהן לדברים נפלאים! עם זאת, היא גם לומדת לחיות עם החולשות ולא בורחת מהן. היא יכולה, למשל, להציב כנתון את העובדה שהיא לא מסוגלת לצאת עם ילדיה למסלול מאתגר ומסוכן, או לחילופין לשלוח את הילדים עם מלווה אחר, כך לפחות לא תהיה בתוך זירת הפחד. אני בטוחה שגב' ל' יכולה למצוא אף פתרונות טובים ומדויקים יותר לסיטואציה שלה, אך העיקרון שיוביל אותה יהיה: אני אימא ל' היקרה, עם מעלותי וחסרונותי. למטבע שלי יש שני צדדים: באחד מהם הכלה, אמפתיה, מסירות, סבלנות. ילדיי היקרים, שנהנים מכל זה, משלמים גם את המחיר - הצד השני של המטבע.

ש' פולק מחנכת ואם לשישה, נאבקת ברצון לשלמות. כן, אישה שמסוגלת להגיע לרמת ביצועים כמו שלך משקיעה אנרגיות

רבות בדרך, זה בסדר. זה היופי של ש'! ש' אוהבת להשקיע, להגשים חלומות לעצמה ולאחרים, ליצור סביבה מרתקת, מעצימה, מטפחת. כן, זה מקסים! ההשקעה הזו ודאי מצמיחה פירות - ילדים מושקעים, מטופחים, אינטליגנטיים, בית שכולם משתוקקים להתארח בו. אבל קיים גם צד שני למטבע - אימא שהיא בסופו של דבר רק בן אדם, אימא שהבטרייה שלה נגמרת, ואז היא נותרת סחוטת וחסרת אנרגיה. זה בהחלט חלק מהעסקה.

אז שוב, כמו שאמרנו, אם ש' מקבלת את המכלול הזה, חיה איתו בשלום ולא בורחת מעצמה - היא לומדת איך להשתמש באנרגיות הייחודיות שלה, ועם זה לא לפחד להתייבב מול המחיר: האם היקרה שהעניקה לכם שעות של חוויות עוצמתיות כל כך היא לא האם הרגועה ביותר בעולם, ויש לה גם שעות של תשישות גדולה. נכון שיש אימהות אחרות, רגועות ושלוות יותר, אבל מן הסתם, אני מנחשת, החיים במחיצתן אפורים יותר...

מ' רחמים היא אישה בעלת ראש גדול ממש. מספיק לקרוא את רשימת העיסוקים של מירי כדי להבין זאת. כן, גם לאופי של מירי, כמו לכולנו, יש חוזקות וחולשות: למירי יש ים של אנרגיות: מעוף, כוחות פיזיים, מרץ, שמחת חיים, כושר שכנוע, מנהיגות, יכולות ביצועיות מעולות, הישגים גבוהים, וכן, יש למטבע הנפלא הזה גם צד שני (ונפלא לא פחות): תחושות ריקנות שתוקפות לעיתים, קושי להגיע לשקט פנימי, קושי בהצבת גבולות, חוסר סדר, צורך באישורים מהסביבה. אולי הצד שנוכח פחות, מתמסר פחות באינטנסיביות. כן, זה חלק בלתי נפרד מהאופי המדהים והייחודי של מירי!

ואיך הסובבים נהנים מזה? נראה לי שהילדים של מירי מן הסתם גאים באימא המוצלחת שלהם. הם גם נהנים מהחופשיות במחיצתה, מאימא שיודעת לעגל פינות ולהחליק, מאימא שדורשת פחות וגם מתרגזת פחות...

רגע של השלמה

כשאדם מקבל את עצמו, על מכלול מעלותיו וחסרונותיו, לא בורח מהחולשות, מודה בהן ומקבל אותן, אז קורה דבר מדהים: החולשות נעשות קטנות יותר. פתאום גב' רוטמן תמצא את עצמה בחרדה עוצמתית פחות, גב' פולק תהיה סחוטת פחות, וגב' רחמים - מתוסכלת פחות. אולי היא גם תמצא את עצמה, אינטואיטיבית, מפנה זמן רב יותר לילדים.

למה? כי ה'לא בסדר' שלנו הוא כמו בלון נפוח, ענק וחוסס. כשמורידים ממנו תסכול, רגשות אשם, בריחה, הכחשה וחוסר קבלה עצמית - רוב האוויר יוצא מהבלון ונשאר משהו קטן, קליל, משהו שניתן בהחלט לחיות איתו בשלום.

וגם אם הבלון עדיין נראה לנו ענק, נלמד לקבל גם את זה.