

מקום לדאגה: על מתן מרחב לפחדים של ילדים באינטראקציה הורה - ילד

התבוננות על מסע הגיבור בסיפור הילדים "אל תדאגי רותי" מאת דויד גרוסמן

מאת: ד"ר חגית פולק, ביבליותרפיסטית - מטפלת ומדריכה. מרצה במכללת "אוהלו" ובמכללת "אורנים".

כאמצעי מווסת של האני המכשיר את האדם לשאת מצבים גורמי חרדה ולהתמודד איתם. כך גדלים כושר הקיבול וההכלה של האני והיכולת לפתח מגוון מנגנוני הגנה והתמודדות יעילים בתחום רחב של אפשרויות מסוכנות (אליצור וויצמן, 1992). ההורה, אליו פונה הילד במצוקתו, נתון בלחץ רגשי, שהרי ילדו סובל ודוחק בו שיגן עליו בפני האיום ויפעל להקטנה מיידית של סבלו. במצב כזה, על ההורה לפעול בצורה תומכת ולא מגוננת (עומר ולייבוֹבִיץ, 2007). בעמדה המגוננת, המתאימה למצבים של סכנה מיידית ומוחשית, ההורה הוא האחראי לתפקוד, והילד מקבל את ההגנה באורח פסיבי. ההורה התומך, לעומת זאת, מאפשר לילדו לאסוף את כוחותיו ולהתחיל, הדרגתית, להתמודד באופן עצמאי עם הבעיה. ההורה התומך ער לכך שהילד זקוק לעזרה, כלומר שהוא עדין אינו מסוגל להתגבר על הבעיה בעצמו, והתמיכה מיועדת לחיזוק התמודדותו העצמאית.

התנסויות נשנות בנוכחות זמינה (availability) ורגישה (sensitivity) של דמויות ההתקשרות, מופנמות כ"דגמי עבודה פנימיים" של בטחון בהתקשרות. דגמים אלה כוללים ייצוגים של העצמי ושל האחר, המוכללים, בבוא העת, גם למערכות יחסים אחרות, ומהווים מודלים של "מה זה יחסים", באמצעותם אנו חווים את עצמנו, את האחר ואת העולם (Bowlby, 1988). הביטחון בזמינות דמויות ההתקשרות ובהיענותן לצרכי התלות, מאפשרת לצאת לעולם ולחקור אותו ואת עצמנו. זמינות והיענות רגישה לצרכי התלות מהוות בסיס להתפתחות אוטונומית (פרדס, 2014).

אנשים שומרים בזיכרון ייצוגים של מצבי מצוקה בהם זכו לנוכחות זמינה ורגישה מצד אחר משמעותי, כ"תסריט" המוכלל לסיטואציות בין-אישיות אחרות (Waters & Waters, 2006). תסריט של בטחון בהתקשרות הוא בעל מרכיבים התנהגותיים, רגשיים וקוגניטיביים, המאפשרים לאדם לסמוך על משאבים פנימיים (הייצוגים המופנמים) וחיצוניים (מקורות תמיכה) בעת מצוקה. תסריט בטוח כולל: מכשול או קושי המעורר מצוקה; פנייה לדמות התקשרות לקבלת תמיכה או

עולמם של ילדים רווי בפחדים וחרדות מפני המוכר והמאיים, ומפני שאינו-מוכר. מרחב האינטראקציה בין ההורה לילד סביב פחדים אלו, יכול להיות מרחב בו ניתן להבנות ייצוגים פנימיים של תחושת בטחון, שיאפשרו לילד להתמודד עצמאית עם פחדים ומכשולים אחרים. המאמר מתבונן על סיפור הילדים "אל תדאגי רותי" לדויד גרוסמן, כעל מסע פנימי המתקיים במרחב של קשר בין הילד להורה, ומאפשר עיסוק בדאגות ובפחדים תוך בניית כוחות להתמודדות עמם.

מילות מפתח: אינטראקציה הורה-ילד, גן ילדים, התמודדות עם פחדים, מסע הגיבור, ביבליותרפיה.

פחדים של ילדים

פחד הוא רגש טבעי הנחוץ לשמירה על קיומנו, ומהווה מנגנון הגנה, מערכת אבולוציונית שמחלצת ממצבים מסוכנים, ומונעת כניסה אליהם (יובל, 2014). במהלך חייו אנו לומדים ממה להיזהר וממה לחשוש. בבסיס תגובות הפחד מול סכנה ממשית עומד מנגנון התרעה, המאפשר לנו להיזהר ולדאוג למחסה או למילוט מבעוד מועד (עומר ולייבוֹבִיץ, 2007). מרבית הפחדים והחרדות הם אדפטיביים ומהווים חלק משלב התפתחותי נורמאלי (Gullone, 2000). בגיל הגן (3-5), עולם הדמיון העשיר מקשה על ההבחנה בין מציאות לדמיון ומתעוררים פחדים מפני יצורים דמיוניים ומפני סכנות שאינן מציאותיות (סגל, 2014). הפחד הינו תגובה לסכנה ואיום ממשי מהעולם החיצוני. מקור האיום וטיבו מוכרים לאדם והוא מגייס מנגנוני התמודדות כמו התקפה, נסיגה או הימנעות. החרדה, לעומת זאת, היא תגובה לאיום הנובע ממקור ומטיב לא ידועים, לעיתים קרובות מקורה באיום הבא מהעולם הפנימי. לחרדה ביטוי רבגוני בעל מאפיינים פיזיולוגיים, התנהגותיים ונפשיים, הנוצר נוכח עוצמת גירויים מסכנים חסרי מובחנות, למול אי-הספיקה של כוחות האני להתמודד עמם. מצבים כאלו שכחים בילדות, עקב חוסר בשלות האני. לחרדה תפקיד מרכזי בהתפתחות נורמלית, כשהיא משמשת

מאיים, שאינו רק מחוז גיאוגרפי אלא גם פנים-נפשי. בשלב הבא הגיבור מתנסה במחוז האחר בחוויות חדשות ובתכנים לא-מודעים ומתמודד עם, לנוכח מכשולים, קשיים, פיתויים, וחוויות חדשות שטיבן לא ידוע. השלב האחרון במסע הינו שלב השיבה, בו הגיבור מטמיע בחייו את האיכויות החדשות שרכש ("האוצר"), כישורי אגו שהתחשל ופוטנציאלים חיוביים של כוחות הלא-מודע, ומגיע לאינטגרציה חדשה, גבוהה יותר, בנפשו (קמפבל, 1998). סיפור 'שיבת הגיבור המיתית' מעניק לאדם ביטחון שניתן לצאת למחוז אחר של התנסות ולשוב ממנו. המסע אינו בהכרח יציאה למסע גיאוגרפי. הוא מתקיים ביום-יום, בהתמודדות עם קשיי החיים, בכל התרחשות חדשה שבה אנחנו פוגשים מחדש את עצמנו, את הרגשות, היצרים והדחפים שטרם פגשנו, או שלא היינו מודעים להם (נצר, 2011).

המסע: הדרך אל גן הילדים

מאמר זה מציע התבוננות על הסיפור "אל תדאגי רותי" (גרוסמן, 1999א), דרך התמה של מסע הנפש של הגיבורה, רותי, במקביל למסע החיצוני שעובר אביה, ומזמין את הקורא לפסוע לצדה תוך קריאת המאמר. מסע גיבורי הסיפור מוצג בהמשך בהתאם לשלושת השלבים במסע המיתולוגי: פרידה, התנסות ושיבה.

הסיפור "אל תדאגי רותי" (גרוסמן, 1999א), שייך לטרילוגיית "סיפורי רותי" שכתב דויד גרוסמן, ובה גם הספרים "ג'ירפה ולישון" (גרוסמן, 1999ב) ו"רותי תישן ותישן" (2004). הסיפורים מציבים במרכזם את הילדה רותי ואביה, ומאפשרים לקורא הצצה לנבכי מערכת היחסים ביניהם. באחד אנו מתוודעים לטקס שמתקיים בין האב לבתו, מידי ערב, לפני השינה. בשני, אנו מתוודעים לשגרת הבוקר של רותי ואביה, שמשכנע אותה לקום מהמיטה וללכת לן, ובספר זה, "אל תדאגי רותי", אנו פוגשים את הבת ואביה בשעות היום, בגן הילדים, ובדרך אליו.

שלב ראשון: יציאה למסע – פרידה מהמוכר והמוגן

הסיפור נפתח בסיטואציה יומיומית בגן הילדים: רותי וחברתה הטובה, מיקי, יושבות בחצר הגן בזמן שהילדים משחקים. הן דנות בסוגיה חשובה, בעלת מספר רבדי משמעותי. אבא שכח את תיק האוכל של רותי בצאתם בבוקר לן, והילדות עסוקות בשאלות שנקודת מוצא זו מזמנת עבורן. בעוד מיקי עסוקה בניסיון לפתור את הבעיה הקונקרטית - מה תאכל רותי לארוחת עשר, ומציעה לה מהכריך שלה, רותי טרודה במשמעותיות עמוקות יותר. בעמוד הפתיחה של הסיפור

שדמות ההתקשרות מגיבה מעצמה למצוקה ומסייעת להפגתה; המצוקה יורדת וניתן לחזור לפעילויות אחרות. תסריט של ביטחון בהתקשרות אינו רק אמון באחרים ובאפשרות להיעזר בהם, אלא גם אמון בעצמי וביכולתי לגייס כוחות פנימיים (פרדס, 2014).

מפגשו של הילד עם "מסע הגיבור" במרחב דמיוני של סיפור,

כדרך לעיבוד והתמודדות עם האיום

ילדים מקבלים חיזוק באמצעות האזנה לסיפורים בהם הגיבור יוצא למסע בעולם אחר, שאינו אלא עולם הדמיון שלהם עצמם. הגיבור מתמודד עם קשיים, ומנצחם בסיוע ישויות מופלאות, ואז שב הביתה מוכן להתמודדות היומיומית (הופ, 2003). הילד הקורא מזדהה עם הגיבור במסע הדמיוני, כאילו הוא מתרחש ממש. באמצעות הגיבור הנאבק, מתחזק אצל הקורא היסוד האקטיבי והתחושה שהוא בעל תושייה. העולם הדמיוני-יצירתי של הילד הוא המרחב המעברי, שמאפשר התמודדות דמיונית בעולם הפנימי, כהכנה להתמודדות במציאות (נצר, 2011). בחלק גדול מהסיפורים ומהסרטים האהובים על ילדים ומבוגרים כאחד, לגיבורים כוחות על אנושיים, כוחות מאגיים או כוחות המתבססים על מדע בדיוני. מדוע קיים צורך פסיכולוגי לספר סיפורים המבוססים על שיטות לא הגיוניות, שהנחשף להם לעולם לא יוכל ליישמן? בחיים אנו מתמודדים עם סכנות בשני אופנים מרכזיים. לנוכח סכנות ממשיות מהעולם החיצוני (כלב מאיים), ניתן להשתמש בשיטות אנושיות: כוח פיזי, זריזות, עורמה ופיקחות. על סכנות שמקורן לא ידוע, או פנימי, לא ניתן להתגבר בשיטות אלו ואנו חסרי אונים מולן. בכדי להתמודד עם סכנות מהסוג השני, מחברי העלילות היקנו לגיבוריהן כוחות על אנושיים. באופן דומה, חכמי השבט בימי קדם, עזרו לבני שבטם להתגבר על פחדים ממצבים מסוכנים, בעזרת סיפורי מעשיות. המאזינים, שהזדהו עם גיבורי העלילה, דמיינו שהם המשתמשים בכוחות אנושיים או על אנושיים, בהתאם לסכנה, כדי להתמודד עם פחדיהם השונים (אליצור, 2008).

מיתוס מסע הגיבור מתאר תהליך מתמיד של התהוות וטרנספורמציה, שבו המודע והלא-מודע נאבקים ומעצבים זה את זה, במסע החניכה לחיי החברה הבוגרים. החניכה היא מעבר מ"ממלכת האם" אל "ממלכת האב", הגברים והחברה, והיא כרוכה במשימות (נצר, 2011).

שלושה שלבים מאפיינים את מיתוס מסע הגיבור, ומהווים תשתית מבנית במאמר זה להתחקות אחר מסע הגיבורה בסיפור: שלב ראשון בו הגיבור נפרד ממקומו, מביתו, מאמו ומהתודעה הקיימת, ביוצאו אל מחוז חדש, לא ידוע, מרהיב או

לאחר שמוצגות ההנחות של רותי על העולם, הסיפור מציג שאלה שמעירה את הצורך לצאת למסע: "מה יהיה?". מה יהיה, כגרעין הפחד של רותי, ואולי של הפחדים כולם. שאלה זו בסוף העמוד הראשון של הסיפור היא המפתח להתרחשות בעולם הנפשי של רותי וילדי הגן. "מה יהיה", או מה יקרה לי עכשיו כש"סדר העולם" משתבש? זו שאלה גורלית עבור ילדים בגיל הגן.

על השלב ההתפתחותי של הילדים בסיפור אנו למדים באמצעות המשחקים והשיח שלהם, בנוגע לדברים שעלולים לקרות לאבא של רותי. הבנים רוכבים על סוסים שעשויים ממקל של מטאטא - הם עדיין בשלב הדמיון בתוך המשחק, ומסוגלים לראות במקל של מטאטא "סוס". הם משחקים "תופסת-טובים-ורעים" - עולמם דיכוטומי ומבחין בין טוב ורע, כשאין עדיין מקום לגוונים האפורים, למה שבין טוב לרע, למה שהוא לא "רע מוחלט" או "טוב מוחלט". כך גם בנוגע לתשובה לשאלה: "מה יהיה"? מה שיהיה יקרה בתוך עולם המושגים הזה, או שייגמר בטוב מוחלט, או ברע מוחלט. זו גם הסיבה שרותי אינה יכולה להסתפק בהצעה של מיקי לחלוק את הכריך. הבעיה אינה שרותי תישאר רעבה, ולכן הפתרון לא יכול להיות ברמה הקונקרטי של אוכל. הבעיה עוסקת בשאלות מהותיות שנוגעות ליכולת של אבא (ושל עולם המבוגרים) לשמור על הילדים, לקיים הבטחות, לתקן "קלקולים", ולשאלה כזו יכולה בשלב זה של החיים להיות רק תשובה אחת: או שכן ("הטוב המוחלט") או שלא ("הרע המוחלט"). רק בשלב מאוחר יותר של התבגרות, הילד בשל לראות מנעד רחב יותר בהוריו, ולקבל את העובדה שלפעמים הם מסוגלים לתקן, ולפעמים לא, ושלפעמים הוא יצטרך להתמודד ולמצוא פתרונות לבד, וההתפתחות הכואבת מכולן תהיה בהכרה שיש דברים שלעולם לא נוכל לתקן. לא אנחנו ולא עולם המבוגרים.

כותרת הספר "אל תדאגי, רותי" לא מופיעה בספר אך מהדהדת אצל הקורא, ואצל השומע הצעיר לאורך הקריאה, בדומה למלמול של הורה שמרגיע: "יהיה בסדר, אל תדאגי". המילים עצמן הרי אינן מרגיעות כשאנו דאוגים. זו החזרה המונוטונית עליהן, שמרגיעה, שנושאת בחובה הבטחה כמוסה שיהיה בסדר, שהקלקול יסתדר. ממה רותי כל כך צריכה לדאוג? הרי ברור שכריך אינו מעורר דאגה (זו סיטואציה יומיומית בגן ויש לה פתרונות קונקרטיים). אז ממה רותי באמת דואגת? מתעוררת דאגה הקשורה להזנה ההורית, ולשאלה האם היא עלולה להיפסק, וכן דאגה להבטחה ההורית - האם יתכן שתופר. הדאגה המרכזית הינה האם משהו יכול להשתבש בקשר של רותי עם אביה, ובביטחון והאמון שיש לה בעולם ובעצמה דרך הקשר הזה?

מתבררות ההנחות של רותי, ועולם המושגים שלה על הסדר בעולם ועל יחסי הורים-ילדים:

1. "אבא שכח". לרותי ברור שהאחריות לתיק האוכל היא של אביה. בעולמה יש משימות שהן באחריות ההורים, כמו לדאוג לאוכל לילדים, ובעיקר - לא לשכוח. לא לשכוח את ארוחת העשר מידי יום, ובמובן הרחב יותר: לא לשכוח ולא להפסיק לרגע לדאוג לילד. כשאבא שוכח את תיק האוכל, ההנחה הזו בעולמה של רותי נאלצת להיבדק מחדש, והיא עושה זאת בשיח עם מיקי.

2. אבא "הבטיח שעד ארוחת עשר יבוא". רותי נאחזת בהבטחה של אביה להביא את התיק בזמן. בהבטחה זו טמונה הנחה נוספת של רותי על עולם המבוגרים ועל יחסיה עם אביה: אבא יכול לתקן. ילדים שגדלים עם מבוגרים שניתן לסמוך עליהם, לומדים שיש הרבה דברים שההורים יכולים לתקן. אפילו "קלקולים איומים" כמו הורה ששוכח להביא לילד אוכל. רותי נאחזת בהבטחה לאורך ההמתנה הארוכה מנשוא שהיא עוברת עד שאבא מגיע. מדובר בילדה שניסיון העבר לימד אותה שכאשר אבא שלה מבטיח - הוא מקיים. המשימה ההתפתחותית הראשונה של התינוק היא רכישת אמון (לעומת חשד בסיסי). הישגו החברתי הראשון, הוא ביכולתו לתת לאמו להתרחק ללא חרדה. מידת האמון שלו בעולם, תלויה באיכות היחס האמהי, או ההורי, המאופיינת בדאגה רגישה וקבועה לצרכיו (אריקסון, 1998). כך, נוצר "הבסיס לתחושת זהות, שבה יתאחדו לאחר מכן תחושה של "היות בסדר", של היות הוא-עצמו, ושל היעשותו מה שהסיבה מצפה כי ייעשה" (אריקסון, 1998, עמ' 186). כשאיכות הטיפול ההורי מתאפיינת בקשיי קשב לצרכי התינוק והוא אינו יודע לאיזו תגובה לצפות - מתפתח חשד בסיסי בעולם. הסיפור מקיים דיאלוג עם שלב התפתחותי זה והאתגרים שהמצאות מעמידה להישגיו, בהציגו את רותי, ילדה שרכשה בטחון ואמון בסיסי בעולם ובדמויות ההוריות שבו. זה מה שמאפשר לה לשרוד את ההמתנה לאבא. אולם השאלה האם אבא יצליח לקיים את שהבטיח, היא שאלה שמערערת את המיקום שלה, של ילדי-הגן ושל הקוראים, על פני הציר שבין אמון בסיסי לחשד בסיסי.

3. "כולם שמעו". אבא מבטיח לרותי הבטחה, אך זו למעשה הבטחה קולקטיבית של מבוגר לילדים כי "כולם שמעו". מעין הבטחה לכל הילדים בעולם, שהורים יכולים "לתקן" דברים "שהתקלקלו". זו גם הבטחה שלהתפתח ממנה היא רגע של גילוי מכאיב, שכולנו עוברים בהתפתחות ובהתבגרות שלנו, בהכרה שלא כל "קלקול" ההורים יכולים לתקן, גם לא "קלקולים" שהם אשמים בהם.

מרבית האימונים אינם ריאליים במציאות חייו של ילד ההולך לגן, וכך גם טיבם של הפתרונות להתמודדות איתם. מעניין לבחון את פירווי הטבעול, שיש בהם קריצה הומוריסטית למבוגר שמלווה את הילד בעודו מקריא את הסיפור. הדאגה של רותי מתעוררת לאחר שהארוחה שלה נשכחה בבית. בהתייחס למשמעות ההזנה ההורית עבור ילדים, והפחד לאבדה, האריה הטורף מסמל את האפשרות שאיום חיצוני יפסיק את ההזנה ההורית (יטרוף את אבא), והפתרון הוא להזין את האריה במשהו אחר. הרי מגוחך לחשוב שפירווי טבעול (תחליף לבשר) ישביעו וירגיעו אריה, שרצה לבלוע אבא שלם, אולם בעולמו של הילד זה מספיק ומרגיע. אבא היה מוכן עם פירווי טבעול בכיס, והילדים, שלא ביקשו לשמוע את השריקה, או לראות את הליכת הקסם, כן מבקשים לראות את פירווי הטבעול. הילדים מקבלים תחושה שזה פתרון שיכול לעזור גם להם, לא רק לאבא, שיודע מילות קסם, והליכות קסם. פירווי טבעול בכיס, זה משהו שיכול להיות גם להם. מה שחשוב זה שאבא עומד מוכן מול האימונים, ויותר מכך, שרותי מצוידת מראש בכל הפתרונות ומתגלה התואם ביניהם.

משימה אופיינית במיתוסים רבים היא התגברות על חיות נוראות או מפלצות. במסע הגיבור קיימת הבחנה בין מלחמה בחיות, שמסמלות את ההיבט היצירתי-חייתי שבנפש, שהוא בגבולות העולם הטבעי והמוכר, לבין מלחמה במפלצות, שהן הכוח הארכאי וההרסני של הלא-מודע. להרוג את המפלצת או להתגבר עליה אין פירושו להרוג את הלא-מודע או את הדחפים והיצורים, משימה בלתי אפשרית ממילא, אלא להתגבר על כוחם ההרסני, כדי להיפתח אל כוחם החיובי. בעוד שאת המפלצת יש להרוג או להכניע, לחיה יכולות להיות גם משמעויות חיוביות, המסמלות את האינסטינקטים המנחים של הנפש, ולכן יש להתיידיד איתן (נצר, 2011). גם בסיפור את המפלצות (המכשפה, הענק), אבא מכניע באמצעות הליכה מיוחדת ומילת קסמים, בעוד שעם החיות (הכלב, האריה), אבא מתמודד באמצעות שריקה מרגיעה או פירווי טבעול מזינים. כאן המקום לחזור להבחנה בין פחד המיוצג בסיפור על ידי הכלב, אותו אנו מבייתים ומתיידידים עמו, בעוד את החרדה, המיוצגת בסיפור על ידי המכשפה והענק, יש להכניע ולהכחיד, שהרי אינה משרתת תפקוד תקין, ואף משבשת אותו.

רותי מתמודדת באומץ רב, עם הפחדים של הילדים, או שלה, המיוצגים דרך קולותיהם. היא מתעמתת עם הפחד ושולפת מעצמה את הפתרון. הפתרון אינו כזה שהמציאה באותו רגע. זה פתרון שהפנימה ביחסים עם אביה. האבא שמאחר, האבא שהבטיח, הוא גם אבא שיש לו שפה פנימית

רותי צריכה לצאת למסע, להיפרד מהמוכר והמוגן, אל שלב של התנסות והתמודדות עם מכשולים. אך היא לא עושה את המסע לבדה. מסעה הנפשי מקביל למסע הקונקרטי שעושה אביה בדרכו אל הגן. היא יכולה לצאת למסע לאחר שרכשה אמון בסיסי בעולם, וכשהיא עטופה בהבטחה המרגיעה "אל תדאגי רותי".

שלב שני במסע: פרידה - התנסות והתמודדות עם פחדים

השלב השני במסע הגיבור, לאחר הפרידה מהמוכר, הוא שלב ההתנסות במחוז אחר, בו עליו להתמודד עם מכשולים. כש"סדר העולם הקבוע" משתבש, צפים הפחדים. אנחנו מכירים זאת מניסיון חיינו - מישהו מאחר לפגישה שקבענו, הילדים לא חזרו הביתה בזמן - שינויים בסדר העולם שאנו מנסים לשלוט בו, מעירים ומציפים אצלנו פחדים. ילדי הגן מבטאים את הפחדים: שודדים שלא נותנים לעבור, כלב זאב מפחיד שעלול לנשוך, אריה טורף, מכשפה שיכולה לכשף את אבא שישכח וע-נ-ק.

הפחדים והאיום שלצידם מופיעים בהדרגה במסע אל גן הילדים: *השודדים* רק לא נותנים לאבא לעבור, ויכולים לקחת לו את האוכל, אבל *הכלב* כבר עלול לנשוך את אבא, *האריה* לטרוף אותו. *המכשפה*, יכולה לכשף את אבא כך שהוא ישכח, זהו הפחד שהורים יכולים לשכוח את ילדיהם ואת ההבטחות שנתנו להם. *הענק* - אפילו לא מספיקים להגיד מה מפחיד בענק כי בדיוק אבא נכנס. הענק, כמייצג את הפחד הערטילאי והעצום שמשלט על הכל ולא ניתן להכילו. כניסתו של אבא לגן ברגע זה, דומה לחוויית ההתעוררות מחלום, כשהאיום גדול מידי, ואפילו בחלום אי אפשר לשאתו. מתעוררים ממנו למציאות שיש בה הקלה - אבא הגיע. השודדים, הכלב והאריה קיימים במציאות הקונקרטי, בעוד המכשפה והענק מקורים בפנטזיה, בדמיון, בעולמם הפנימי של הילדים. הם הפחדים שמקורם בלא-מודע, ומה כבר אפשר לעשות מולם, כשמדובר בסכנה הנשקפת לאבא? רותי מתמודדת עם הפחדים. יש לה "פתרון" לכל אתגר שהילדים מציבים במסע שאביה עושה בדרך אליה. היא שולפת ארסנל "טריקים" שיש לאביה להתמודד עם המכשולים (הפחדים) שבדרך: יגיד לשודדים להסתכל אחורה, ישרוק שריקה מיוחדת נגד נשיכות של כלבים, פרווי טבעול שיתן לאריה הטורף, הליכה מיוחדת נגד "הכשפות של מכשפה", ומילת קסם להילחם בענק. הפתרונות מותאמים לסוג האיום. לנוכח איום קונקרטי - שודדים, כלב ואריה - הפתרון קונקרטי - להסתכל אחורה, שריקה מיוחדת, פירווי טבעול. לנוכח איום מאגי - מכשפה וענק - נמצא פתרון מאגי - הליכת קסם, מילת קסם.

את מידת הביטחון שההפנמה ההורית שרותי עשתה עד היום היא נכונה, שרירה וקיימת.

אבא של רותי משתף פעולה עם הקסם, או אולי מאפשר לו לקרות, כשהוא מכיר את כל ה"טריקים" נגד האיומים שבדרך. לוקח לו רגע להבין מה קרה בגן עד שהגיע, ומרגע שהבין הוא בתוך השפה הפנימית, בתוך התפקיד ההורי שמכיר את פחדי הילדים, ואת הדרך לעזור להם להתמודד איתם. רותי פותחת את השיח, היא זו שצריכה לבדוק מה קרה לאביה בדרך, עד שהגיע אליה עם האוכל.

"נכון שלא היו שודדי-ים בדרך?" שואלת רותי. בשאלה זו יש אולי משאלה שאבא יבטל את הפחדים במחי משפט. אלו משפטים שאנחנו מכירים מהורים: אין מכשפות, אין מפלצות, אין שודדי ים. אבא של רותי כמעט "נופל לשם", למקום שמבטל את פחדי הילדים: "שודדי ים!" מתפלא אבא, "מה פתאום שודדי ים?.. אבל לאחר רגע היסוס, הוא צולל באומץ של מבוגר שמאמין בכוחם של הילדים להתמודד עם הפחדים שלהם, וביכולתו שלו לעזור להם לצלוח את המסע הזה וממשיך: "אה... דווקא כן היו... בוודאי. שלושה. אבל אמרתי להם להסתכל אחורה, ובינתיים אני ברחתי." "וכלב זאב היה?" שואלת רותי, "הכלב השחור, שקופץ נורא כשעוברים?" "בוודאי שהיה," אומר אבא, "אבל אני מכיר שריקה מיוחדת, שאם כלב שומע אותה, הוא תיכף נהיה טוב". "מה, וגם אריה היה?" שואל שי הגייגני. השאלה של שי מציבה בפני אבא אתגר, האם להגיד לילדים שבאמת יש אריה בדרך לגן. אבא משתהה לרגע, ומוצא את התשובה שבה הוא גם מוצא פתרון לפחד מהאריה, גם לא מבטל את החשש של הילדים שאכן יש שם אריה, אך גם לא אומר באופן ודאי שאכן היה שם אריה: "אבא מגרד קצת את הראש: "אני כמעט בטוח שראיתי אריה אחד מתחבא בשיחים שליד הדואר, אבל אני הרי שומר בכיס כמה פרורים של טבעול, בדיוק בשביל אריות רעבים". פירווי טבעול הינם תחליף בשר, הניתנים לאריה לא אמיתי. לאיום האריה ניתן פתרון אלגנטי, שמכיל את האפשרות שאין מדובר באריה אמיתי. אבא ממשיך לספר לילדים על הדרכים להתמודד עם האיומים והפחדים שבדרך, פתרון אחרי פתרון הוא חוזר על הפתרונות של רותי, וזה מין רגע קסם שנוצר בעולמו הפנימי של הילד. רגע שבו יש תואם מוחלט בין העולם הפנימי של הילדה, לעולם הפנימי של אביה. רגע קסם שמעניק את הביטחון שהורינו יכולים לקרוא אותנו, להבין את הפחדים והצרכים שלנו, ולתת להם מענה, בדיוק כמו לתינוק שבוכה מרעב ומקבל הזנה. יש רגע בסיפור שבו מתעורר חשש שהקסם יתפוגג ויופר, כשמגיעים לאיום האחרון במסע, הענק. "והענק?" שואל ארז הקטן, והשוקו כמעט נשפך לו. "אה, הענק... חושב

ייחודית עם בתו. שפה שעוזרת לה לשרוד את ההמתנה בלי להתפרק לנוכח הפחדים המציפים אותה.

רותי הולכת מידי יום לגן עם אביה באותו מסלול, עם אותם איומים בדרך, וחווה התנסויות חוזרות עם דמות התקשרות זמינה ורגישה. ההתנסויות מופנמות כ"דגמי עבודה פנימיים", המשרתים אותה כשעולמה מתערער. במאבק בין הפחדים המציפים שמאיימים עליה, לבין הייצוגים ההוריים שהפנימה בקשר עם אביה, היא מצליחה "להיזכר" בייצוגים ההוריים ולהשתמש בהם: "רותי נבהלת ופתאום נזכרת", "לרגע אחד רותי שותקת, לא יודעת מה להגיד, אבל אז היא נזכרת", "לרותי כבר יש שתי דמעות בעיניים... ואולי בגלל הליטופים של מיקי היא נזכרת".

ואז אבא מגיע, ברגע האחרון, או אולי בדיוק בזמן. "ממש לפני שאירית הגננת אומרת בתאבון". אבא מגיע פרוץ ומזיע כמו אחרי מסע (או קרבות מול איומים וסכנות), אבל מנצח: "מחזיק גבוה גבוה את תיק האוכל האדום", כגביע ניצחון שזכה בו, או שאולי הגביע מגיע לרותי, שעמדה בגבורה במסע הנפשי של התמודדות עם פחדיה.

השלב האחרון במסע: השיבה - חזרה למרחב הבטוח עם כוחות חדשים

התגובה של רותי אינה לאוכל שאבא הביא, אלא להבטחה. היא אומרת לו "לא שכחת". זה מה שחשוב בסיפור הזה, הביטחון שאבא לא שוכח אותי. רותי חוזרת למרחב הבטוח שלה שבו אבא לא שוכח אותה, ולא שוכח לאורך המסע את האסטרטגיות שהיא ורותי בנו יחד לעיתות מצוקה. אבא מגיע לגן ו"מתקן את הקלקולי". רותי דואגת גם לשלומה של אבא. בעוד היא נמצאת במקום בטוח (בגן), אבא לבדו, במסע המסוכן והקונקרטי. יש כאן גם חילופי תפקידים מסוימים בין רותי ואביה, סביב השאלה מי דואג למי. לרוב, ההורה הוא הדואג לילד שיוצא מהבית, מהמרחב הבטוח ומשמירת ההורה. כאן, רותי היא הנמצאת במרחב הבטוח, ומהדהדת את הפחד היומיומי של ההורה, שדואג לילד היוצא למסע המסוכן לבדו לגן, בעוד ההורה מקווה שיזכור את כל האסטרטגיות שלימד אותו על מנת להתמודד עם סכנות.

כשאבא והילדים נמצאים במקום הבטוח: אחרי שההבטחה קוימה, אחרי שברור שהורים שמבטיחים לא שוכחים, אחרי שברור שאבא הצליח להגיע למרות הכל, הם יכולים לבחון את הפחדים והאפשרויות להתמודד איתם. זהו עיבוד התהליך שעברו קודם, שנעשה עכשיו כשאפשר לדבר על מה שהרגשנו, על מה שפחדנו ממנו. בשיחה עם ילדי הגן, נבחנת גם השפה הפנימית המשותפת לרותי ולאבא. הילדים והקוראים בודקים

והמשאלה שאכן נצליח להבנות ייצוגים של בטחון וחוסן פנימי שישמרו עליהם כשלא נהיה לידם. בהמשך להתבוננות זו, ניתן לראות בתיק האוכל הנשכח, "מבחן" ליכולתנו כהורים להרגיע את פחדינו. אולי אבא "שכח בכוונה" את תיק האוכל כ"תיורוץ" לבוא לגן באמצע היום, כדי לשמור עליה ולבחון האם הצליח במשימה ההורית ללמד אותה להתמודד.

מסע אינטרא-פסיכי

בהתבוננות על עלילת הסיפור אנו מתודעים לעולמם הנפשי של הילדים באמצעות התנהגויות ושיח. התבוננות אחרת היא על העולם האינטרא-פסיכי (הפנים-נפשי) של הגיבורה, לפיה כל דמות בסיפור מייצגת קול פנימי, או חלק באישיותה, איתו היא בדיאלוג.

הגנת מייצגת עולם מבוגרים שלא מתערב, שנותן לילד להתמודד לבד עם השיח, הפחדים וההתמודדות אך נמצא בסביבה, שומר על גבולות המשחק, והחזרה למציאות.

האבא מהווה ייצוג הורי. קול הורי שהופנם, שמכיל את היכולת להתמודד, להתגבר על האיום. לעשות מסע, ולעמוד מול הפחדים והמכשולים שהעולם מציב ממקום בטוח, מתוך ידיעה שאינני לבד בעולם, שיש הורים שדואגים לי, ויש לי כוחות ויכולות.

הילדים בגן מייצגים את הפחדים של רותי. פחדים קונקרטיים (מאנשים רעים, מחיות מאיימות) ופחדים מאגיים (ממכשפה, מענק). הפחד הגדול בבסיס הסיפור הינו שאבא ישכח אותי, ייעלם, ייטרף. הילדים כולם מחזיקים בפחד שמשוהו יקרה לאבא, והוא לא יהיה יותר עבורי.

מיקי החברה, מייצגת את החלק שמחזיק את התקווה והנחמה. מיקי תיתן לה אוכל, כפתרון קונקרטי, שמשמעו שיש בי חלק שיכול לדאוג לעצמי שלא אשאר רעבה. מיקי מלטפת ומנחמת אותה ומייצגת חלק שמציע החזקה של עולם הרגש, שיכול למצוא תקווה וניחומים ולא להישאר לבד במצוקה וברגעים קשים.

סיכום: הסיפור כמתווך את מסעו הנפשי של הילד

מאמר זה מציג התבוננות על הספר "אל תדאגי רותי", כמסע מטאפורי של הילד המתמודד עם פחדים, בו צועדים במקביל גיבורי הסיפור והקוראים בו. אבא של רותי במסע קונקרטי בחוץ, בדרך אל הגן, ורותי והילדים, יחד עם הקוראים, עושים מסע נפשי במקביל לו. מסע שבו מפגש עם פחדים, התמודדות וגדילה. הקורא עובר יחד עם רותי, את המסע והדיאלוג הפנימי עם הפחדים שקולות הילדים מייצגים, עם התקווה והנחמה שהקול של מיקי מייצג, עם האפשרות למצוא כוחות ודרכי התמודדות באמצעות הייצוגים ההוריים שהופנמו, וקולו של אבא. לקולו של אבא בסיפור, יש הדהוד חיצוני עבור הילד

אבא של רותי, "רגע רגע... מה באמת עשיתי עם הענק?!"... והוא מסתכל על רותי, מביט לה עמוק עמוק בעיניים, וזוכר, ומתחיל לחייך: "הענק – אמרתי לו 'פנאק'!". זה אבא שמכיר לא מהיום את הפחדים והעולם הפנימי של בתו, והוא יצר עבורה, אולי יחד איתה, "רשת בטחון" שמדברת את השפה הזו של הפחדים. הוא לא אמר לה: "אל תפחד ממכשפות כי אין מכשפות", היות וזו אינה רשת בטחון אמיתית לילד שפחד ממכשפות. אבא נמצא שם עבור רותי עד הרגע האחרון, ולא מפספס כלום. יש תחושה שהוא ורותי הם "יחידה אחת" מול ילדי הגן, אבל גם מול כל העולם ואימויו. הוא אבא שמכיר בכך שיש פחדים בעולם, גם לילדים וגם למבוגרים (ואז הם מקבלים שמות אחרים), ואפשר להתמודד עמם.

היכולת של אדם לשמור בתוכו well being לאורך זמן, ולהצליח לעבור את הפגיעות שהחיים מזמנים לו, ובמטאפורה של הסיפור: שודדי ים, כלב, אריה, מכשפה, ענק, תלויה רבות בקשר ממושך שיש לאדם (או אין לו) עם דמות מטפלת שנתפסת כ"אידיאלית", כ"גדולה מהחיים" (Kohut, 1971). לרותי יש מין אבא כזה, "גדול מהחיים". אצל תינוק שיש לו הורה כזה, נוצרת תחושת ביטחון קיומי, שבונה בהדרגה את ה"עצמי" כאינטגרטיבי ויציב. לדמות ההתקשרות שני תפקידים, האחד להיות חוף מבטחים, עוגן ומקום מקלט שאפשר לחזור אליו לקבל נחמה, הרגעה והגנה, והשני, להוות בסיס בטוח ממנו אפשר לצאת לעולם, להעז ולנסות אפשרויות חדשות (Bowlby, 1988). אבא של רותי מתפקד בשתי הפונקציות הללו ורותי יכולה לצאת ולחזור אל חוף המבטחים והמקום הבטוח, לחקור את העולם, לגדול ולהתפתח.

במהלך הסיפור רותי עושה מסע פנימי, בעוד אבא עושה את המסע בחוץ. שניהם נמצאים בו זמנית במסע, וכשאבא מגיע כמו שהבטיח, אפשר לאכול, להירגע ולחזור לשגרת הגן, העבודה והמשחקים. אפשר כעת גם לחזור לקריאה נוספת של הכותרת "אל תדאגי רותי", כי את יכולה לבד, כי את יודעת להתמודד עם הפחדים, כי הפנמת ייצוגים הוריים שאת יכולה להשתמש בהם כשאת צריכה.

השילוב בין המסע הפנימי של רותי והחיצוני של אביה מעלה את השאלות – של מי המסע, ומי הגיבור. לתפיסתי, הסיפור מאפשר לפסוע במסע הגיבורה, הילדה, במקביל למסע הגיבור המבוגר, שצועד עם בתו לגן הילדים, אך גם צועד, פעם נוספת, לבדו, באותה הדרך. אפשר לראות במסעו ביטוי לפנטזיה הורית מוכרת להגיע באמצע היום לגן, לראות מה קורה עם הילד, ואיך הוא מסתדר כשהוא בלעדיו וחשוף לסכנות. אם נרחיב זאת, מסע האב מייצג את המסע שאנו כהורים עוברים, המלווה בפחדים (וחרדות) סביב ילדינו,

מכשפות', ויאין לך מה לדאוג'. ביטול המשאיר את הילד לבד בעולם פחדים, ללא מבוגר שקשוב לעולמו הפנימי. הכותרת "אל תדאגי" מזמינה את הקוראים לפנות מרחב לדאגה, ולצאת למסע לחקירת הדאגה על היבטיה השונים. בסיום המסע, המתאפשר באינטראקציה עם מבוגר מיטיב, אולי אפשר יהיה להרגיע קמעה את הדאגה. בהנחה שהסיפור מיועד לילדים בשלב טרום-קריאה, הילד המאזין יוצא למסע עם מבוגר - הורה, גננת, או אדם קרוב - בסיטואציה אינטימית, במרחב בטוח ומוגן. הסיפור מציע לקורא הצעיר (ולמבוגר) לצאת, או רק להתלוות, למסע שבו מפגש עם פחדים והתמודדות איתם, במרחב קונקרטי בטוח ושמור.

המאזין לסיפור, באמצעות קול ההורה (או מבוגר אחר) המקריא את הסיפור. הסיפור מציף פחד קונקרטי, וברמה לא-מודעת גם איום נוראי לגבי הקשר עם ההורה, ויכולת ההורה לשמור על הילד, להזינו, לקיים הבטחות, לתקן קלקולים. אך הסיפור מציף את הפחד בנוכחות מבוגרים מיטיבים, ובתוך גבולות שמורים ומוכרים לילד. גבולות אלו מאפשרים לגיבורים ולקוראים לבחון את עולם הפחדים במרחב שמור. ההורה המקריא לילד את הסיפור, שכותרתו מהדהדת ומוכרת עוד בבחירת הספר מהמדף, "אל תדאגי רותי", מספק בקולו ובנוכחותו ליווי של הילד במסע ובהתמודדות עם תכנים המעוררים פחד.

גבולות המרחב: המסע מתרחש בתוך גבולות מרחב מוכרים ומצומצמים. מרחב הגן, שבו מיקי החברה הטובה כל הזמן לצידה, מחזיקה את קול התקווה והנחמה, וכן המרחב הגיאוגרפי שבין הבית לגן - דרך מוכרת ויומיומית. זהו האזור בו תחומים הפחדים. במרחב הגן, ההתרחשות כולה נעשית במקום אחד: הספסל שבחצר. רותי ומיקי יושבות על ספסל ומסביבן התרחשות של משחק. הילדים יוצאים לרגע מגבולות המשחק ומגיעים "לספסל". הספסל כ"מרחב" ייחודי בגן, שלא ברור אם שייך לגבולות המציאות או לגבולות מרחב המשחק הדמיוני שסביבו, וב"מרחב הספסל" מתקיים השיח הנוגע לפחדים.

גבולות הזמן: המסע כולו אורך כשעתיים בסיפור, מהבוקר עד ארוחת העשר, וכעשר דקות עבור הילד המאזין לסיפור. ילד לא יכול לשהות זמן ממושך במצב של פחד, עמימות וחוסר וודאות. הסיפור תחום לזמן קצר במרחב מוכר, ומאפשר לילד לצלוח את התהליך, לפגוש את פחדיו, ולהתמודד איתם.

גבולות השיח: רק ילדים מדברים ביניהם, ללא התערבות מבוגרים, בנוכחות מבוגר שתפקידו לשמור. הגננת לא מתערבת בשיח. אינה אומרת לרותי אל תדאגי, אבא יגיע. יש פה מבוגר שמבין שהילדים צריכים לפגוש ולהכיר את הפחדים שלהם, וגם למצוא בתוכם את היכולת להתמודד איתם. אלו פחדים שבאופן טבעי צצים בגיל הזה, והם חלק מתהליך התפתחותי שהילד צריך לעבור.

לסיום, אחזור לכותרת המאמר: "מקום לדאגה - על מתן מרחב לפחדים של ילדים באינטראקציה הורה - ילד". לעיתים אנו מנסים לטשטש ו"לטאטא" את הדאגה אל מחוץ לחיינו, תוך שימוש באמירה הבנאלית שכותרת הספר עושה בה שימוש חכם "אל תדאגי". הסיפור שם במרכזו אפשרות הפוכה: לתת מקום ומרחב לדאגה, להתבונן בה, לתת לה ביטוי, ולמצוא דרכים להתמודד איתה. מבוגרים חוטאים בביטול הדאגה, הפחדים והחרדות של ילדים באמירות כגון: 'אין דבר כזה

ביבליוגרפיה

- אליצור, א. וויצמן, ש. (1992). פסיכופתולוגיה בגיל הילדות וההתבגרות. בתוך: ח. מוניץ (עורך), *פרקים נבחרים בפסיכיאטריה* (עיי"מ 351-394). תל אביב: פפירוס.
- אליצור, ב. (2008). טיפול קצר מועד בפחדים ובסיוטים בשינה, בשיטות הדמיה אנושית ועל אנושית. [גרסה אלקטרונית].
נדלה מאתר פסיכולוגיה עברית :
<http://www.hebpsy.net/community.asp?id=96&cat=article&articleid=1768>
- אריקסון, א. ה. (1998). *ילדות וחברה*. (תרגום: א' רפ.). תל אביב: ספרית הפועלים.
- גרוסמן, ד. (1999א). *אל תדאגי רותי*. תל אביב: עם עובד.
- גרוסמן, ד. (1999ב). *גירפה ולישון*. תל אביב: עם עובד.
- גרוסמן, ד. (2004). *רותי תישן ותישן*. תל אביב: עם עובד.
- הופ, ד. (2003). אתה הקורא ואתה הנקרא - מסע לארץ פנטזיה. *שיחות*, ז (3), עמ' 227-233.
- יובל, י. (2009). בית ספר לרגשות: האימה שבלב. [גרסה אלקטרונית]. נדלה מאתר פסיכולוגיה עברית :
<http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=1788>
- נצר, ר. (2011). מסע הגיבור. בן שמן: מודן.
- סגל, י. (2014). פחדים התפתחותיים. [גרסה אלקטרונית]. נדלה מאתר קליניקה :
http://www.drtal.co.il/%D7%A4%D7%97%D7%93%D7%99%D7%9D_%D7%94%D7%AA%D7%A4%D7%AA%D7%97%D7%95%D7%AA%D7%99%D7%99%D7%9D
- עומר, ח. ולייבוויץ, א. (2007). *פחדים של ילדים: איך לתמוך במקום לגונן*. צפת: ספרים.
- פרדס, א. (2013). בטחון ואקספלורציה בראי תיאורית ההתקשרות. [גרסה אלקטרונית]. נדלה מאתר פסיכולוגיה עברית :
<http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2977>
- קמפל, ז'. (1998). *כוחו של המיתוס*. בן שמן: מודן.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Gullone, E. (2000). The development of normal fear: A century of research. *Clinical Psychology Review*, 20(4), pp. 429-451.
- Kohut, H. (1971). *The Analysis of the Self*. New York: International University Press.
- Waters, H. S., & Waters, E. (2006). The attachment working models concept: Among other things, we build script-like representations of secure base experiences. *Attachment & Human Development*, 8, 185-197.

לפניות בנוגע למאמר זה:

ד"ר חגית פולק, דוא"ל:

hagitpollak@gmail.com