

## פתח דבר

לפני כמה שנים התוודתה אמי באוזני: "כשהיית מתבגרת פחדתי ממך, ואני חושבת שהמשכתי לפחד ממך גם המון שנים אחרי זה." היום אני מבינה שכשאמא שלי נכנעה לפחדים שלה, היא ויתרה על הקשר שלנו למשך כמה שנים, אולי עד לזמן שבו נעשיתי אמא בעצמי.

כשהייתי ילדה, אמי היתה האמא המושלמת בעיני. היא היתה הכי יפה, הכי טובה והכי מיוחדת. בדרך לגן נהגתי להכניס את ידי לכיס מעילה הארוך, לשלב את אצבעותי הקטנות באצבעותיה ולהתחכך בגופה. שוחחנו על המון דברים עד שהגענו לגן. כשהייתי בבית ספר יסודי אמא שלי היתה לוקחת אותי בשני אוטובוסים לחוג לתיאטרון בובות, לריקוד ולסדנת כתיבה, וצירפה אותי לקניות בשק"ם הגדול בגבעתיים, על אף שידעה שזה יעלה לה הרבה כסף.

בגיל ההתבגרות, כשהשתניתי ונושלתי ממעמדי החברתי והדימוי העצמי שלי התערער, משהו השתנה גם בקשר עם אמא – בעיקר איתה, שכן היא היתה בבית יותר.

גיל ההתבגרות הפרטי שלי עדיין זכור לי היטב, ואינו מלווה בגעגוע. נפרדתי בצער מהילדות, שבה ידעתי רגעי אושר רבים, תקופה שבמהלכה נהניתי מביטחון עצמי גבוה וקצרתי הצלחות – או כך לפחות חוויתי אותן – ונהדפתי לתוך מנהרה חשוכה של ייאוש ותסכול שסופה לא נראה באופק. הגוף המשתנה, פצעי הבגרות שעיתרו את פני וגרמו לי להלך בראש מורכן, הלחצים החברתיים שהובילו אותי לעשות דברים בניגוד לרצוני. האהבות הראשונות שחוסר מימושן נטע בי ייאוש ופסימיות – כל אלה צבעו את

תקופת התיכון בצבעים קודרים למדי. אמנם היו גם רגעים אחרים, של תחושת הגשמה ושייכות, בצופים למשל, ורגעים מהנים של גילוי הנשיות (שהובילו אותי להתאמן בנשיקות על מראות, כדי שאהיה מוכנה בבוא העת...), אבל רגעים אלה בטלו בשישים בתוך המים הגועשים שהקיפו אותי מכל עבר. התנהגותי, רגשותי ומחשבותי באותה תקופה שיקפו את השאלות שבהן עסקתי: מי אני? מה אני רוצה לעשות כשאהיה גדולה? אילו חיים אני מבקשת לעצמי? מי החברים שלי? מה אני חושבת על הורי? האם אהיה כמוהם? למעשה, התשובות לשאלות אלה היו ברורות לי, וקיבלתי אותן כמובן מאליו וללא עוררין עד שהגעתי לגיל ההתבגרות, אז נוסחו מחדש בתוספת סימני שאלה.

כמתבגרת הרביתי למתוח ביקורת על הורי, ובייחוד על אמא שלי, מן הסתם מפני שהיא גילמה את מודל הנשיות הקרוב ביותר שהכרתי. כל מה שפעם הערצתי בה, או לכל הפחות, חשבתיו לנכון – הפך לפסול בעיני ואפילו עורר בי כעס. ביקרתי אותה בלי סוף על איך שהיא נראית ואיך שהיא מדברת ואיך שהיא חושבת. נהניתי להפגין בחברתה הערצה כלפי נשים אחרות, ולראות כיצד משתנה מבע פניה. אמא שלי, שמרגע הולדתי היתה הדמות המשמעותית בחיי, הלכה וקטנה בעיני, ואני התרחקתי ממנה. הרגשתי שנקודות התורפה שלה גלויות לפני, ושכשאני מתקרבת אליהן, עוצמת הרגשות שלי מכלה והורסת אותה. ואולי זה רק חלק מהסיפור. אולי במקביל להתרחקות שלי גם אמא שלי התרחקה ממני?

רק בדיעבד אני מבינה שעוצמת הרגשות שלי היתה שקולה לעוצמת הצורך שלי בקשר עם אמא, אלא שלא ידעתי לבטא זאת. ואמי, לאחרדה, הרגישה שהיא מאבדת את היכולת לספק לי את הצרכים החדשים שלי, אבל עדיין לא ידעה מה יש לה להציע במקום מה שתמיד נתנה. היו צריכות לעבור עוד כמה שנים, עד שסערת גיל ההתבגרות חלפה, כדי שהקשר ביני לבין אמי ישתנה שוב ונתקרב זו לזו.

אבל הנה, דווקא כשהייתי בהיריון הראשון שלי, שבתי לריב עם אמא.

תשעת חודשי ההיריון הראשון דומים לשנות גיל ההתבגרות, מעצם היותם תקופת מעבר שמכילה שינויים פיזיים, הורמונליים, חברתיים, רגשיים ומשפחתיים, שבמהלכה נפרדים מזהות קיימת, וחווים תהליך של בנייה מחדש של הזהות. מעל עשר שנים חלפו מאז הייתי מתבגרת, ושוב מצאתי את עצמי משליכה על אמי את ייסורי הגדילה שלי, בוחנת בדקדקנות את המודל האמהי שהציבה בפני, ובודקת – מה הייתי רוצה לחקות, מה ארצה לעשות אחרת. אלא שהפעם אמא לא נבהלה ממני, ובתבונה אינטואיטיבית, בוגרת ובטוחה יותר, השכילה להשתנות ולהתאים את עצמה בשבילי.

אחרי הלידה אמי ידעה להיות בדיוק האמא שהייתי צריכה באותו זמן. באמהותה המתחדשת מצאתי שילוב של חום וחיבוק אמהיים, עם מידת השחרור והמרחק שיאפשרו לי לגדול כאם בעצמי. הפעם האחרונה שבה חוינו התאמה כזו היתה כשהייתי ילדה. אז ידענו שתינו כל אחת את מקומה, והקשר היה ברור ומיטיב.

כיום הקשר בינינו הוא קשר של אם ובת שהן גם שתי נשים בוגרות, שתי אמהות, עם מידת הקרבה שמתאימה לנו. אני חושבת שהיום אמא שלי כבר לא מפחדת ממני...

אחרי שהפכתי לאם, והבנתי שגורלה של בתי כרוך בגורלי לנצח נצחים, רק אז, לראשונה בחיי, התחלתי לתהות: איך היה בשביל אמא שלי להיות אמי? ומה עבר עליה בתקופות שאני השתנית? ובמיוחד, איך הרגישה כשהייתי בהיריון וגם אחר כך, אחרי שילדתי והפכתי לאם בעצמי? בעקבות השאלות הללו יצאתי למחקר, שבסיומו כתבתי את ספרי הראשון, "הולדת סבתא". כאשר כתבתי את "הולדת סבתא", המספר את סיפורן של אמהות שבנותיהן הופכות לאמהות, הלכה והתחדדה בי התבונה שכאשר הילדים נמצאים בתקופת מעבר לקראת שינוי, הוריהם, שעדים לתהליך ומלווים אותם, בהכרח עוברים טלטלה ושינוי במקביל. לכאורה תובנה בנאלית, ברורה מאליה, אך מה שהייתי עדה לו מקרוב היו עוצמת הרגשות שהתלוו לשינויים, ועומק הפחדים מפני השלכותיו של השינוי על מעגלי חיים רבים.

\*\*\*

כשעבדתי על ספרי השני, "מאה אמהות, מאה זיכרונות" – אסופת זיכרונות מאמא שכתבו בנות ובנים בגילים שונים, אשר התבקשו לבחור אפיזודה אחת מחייהם, שלדעתם ולתחושתם משקפת את הקשר בינם לבין אמם – בחרתי לסדר את הזיכרונות לפי שערים: ילדות/התבגרות/בגרות/פרידה. לאחר שמיינתי את הזיכרונות לארבעת השערים, שמתי לב לשני אפיונים מעניינים. ראשית, מספר הזיכרונות הקשורים בילדות היה הגבוה ביותר (49) ושנית, מצאתי שנושאי הזיכרונות של ילדים מאמותיהם השתנה בהתאם לגיל הילד: בדרך כלל, הזיכרונות מתקופת הילדות המוקדמת תיארו קשר עם אמא שמספקת (או לא מספקת) להם את הצרכים הבסיסיים: אוכל, בית, נוכחות הורית, חיבוק. לעומתם, הזיכרונות מגיל ההתבגרות תיארו מצבים מורכבים יותר מבחינה חברתית ומשפחתית, והציגו תקופה שבה משתנה ומתעצבת הזהות של הילד דרך גילוי עצמי ודרך אינטראקציות עם אנשים בסביבה; מורים בבית הספר, חברים, הורים וכיוצא באלה.

להבנתי, השתנותם של נושאי הזיכרונות מפרק הילדות לפרק ההתבגרות משקפת את השינויים שחלים בנו כשאנו גדלים, ומאחר שהזיכרונות כולם מתארים את אמא, או את הקשר איתה, הם בהכרח מתארים את השתנות הקשר. במילים אחרות, התמונה שניבטה אלי מקריאת זיכרונות גיל ההתבגרות סיפרה לי על השתנות הצרכים והציפיות של ילדים מאמותיהם: ציפיותיו של בן שבע, שזקוק לאמא מלטפת, חמה ואוהבת, שונות מציפיותיו של בן 17, שזקוק לאמא שתיתן לו גב בהתמודדות שלו עם מנהלת בית הספר או תיתן לו אישור כשהוא מגלה את נטיותיו המיניות. מהזיכרונות גם עולה שכאשר אמהות ממשיכות לספק למתבגר/ת רק את הצרכים ה"ישנים", מתעוררים כעס ואכזבה.

הצד השני של השתנות הילדים הוא ההשתנות של האמא, או ה"תזווה" שהיא עושה באמהות שלה כתגובה להשתנות הציפיות ממנה, וגם לנוכח שינויים בילד שהיא רואה (הוא יותר בוגר, חזק, מבין וכו'), למשל, דרך חשיפה של פרטים על חייה, או רצון שלה להיתמך על ידו. מיותר לציין,

שהשתנות האם גוררת גם היא תגובה מצד הילד, וחוזר חלילה, ולמעשה, השניים נמצאים בתהליך מעגלי של בדיקה הדדית, שינויים ובדיקת התגובה. הקשר נמצא בתזווה.

\*\*\*

קריאת הזיכרונות עוררה את סקרנותי: למול סיפורי הבנות והבנים, מה היו מספרות האמהות שלהם? איזה הקשר אישי ומשפחתי הן היו מוסיפות? איך היו מסבירות את התנהגותן? מה עבר עליהן באותה תקופה? ומה עשתה להן האכזבה או הגאווה שהקרינו כלפיהן הילדים? בעיקר חשבתי על האמהות למתבגרים, ועל ההורות המורכבת שנדרשת בגיל זה, כפי שהתגלתה דרך הזיכרונות. איך הרגישו האמהות לנוכח השינוי שעברו ילדיהן? איך זה להיות אמא לילד שגדל ומתרחק? גם על האבות חשבתי. איך הם חווים את השתנות ילדיהם? איך מגיב אב לעובדה שבתו הופכת לאישה? ולכך שבנו כבר עולה עליו בגובה?

\*\*\*

התקופה שבה בתי עמדה בשערי גיל ההתבגרות "תפסה" אותי בתחילת שנות הארבעים שלי. אחרי שני עשורים שבהם השקעתי משאבים עצומים בלימודים, בטיפוח הזוגיות, בגידול ילדים קטנים ובבניית קריירה, בית וחיי חברה, הרגשתי שדברים מתחילים להשתנות. התפנה לי זמן, שוב התמלאתי מרץ וכוח, הודות לכך שחזרתי לישון לילות שלמים. אבל בעיקר, מצאתי את עצמי בוחנת את חיי ואת ההישגים שלי לאור הציפיות שהיו לי מעצמי כשהייתי צעירה יותר, ובהשוואה לבני גילי ולאחיי: האם אני מממשת את עצמי? האם אני חיה את החיים שאני רוצה? מה עוד אני רוצה? תוצאות ההשוואה שערכתי העלו בי תחושות שונות ואף מנוגדות: בלבול, איזודאות, פחד, אובדן, אבל גם שביעות רצון ושמחה. כשהסתכלתי קדימה אל העתיד שלי ושאלתי את עצמי מה עוד אני רוצה לעשות בהמשך חיי, נמלאתי התלהבות והתרגשות, אבל גם דאגה וחששות. "ברוכה הבאה

למשבר גיל הארבעים", אמרה לי גיסי, המבוגרת ממני במעט, ואז הרגשתי יותר מובנת לעצמי.

העובדה שבתי וגם אני נכנסנו בערך באותו זמן לתקופה של שינוי – עוד חוליה בשרשרת ההתבגרות שלנו – גרמה לי לחשוב רבות על התהליכים המקבילים שמתחוללים במשפחות שבהן יש ילדים מתבגרים. תהיתי איך מתנהגת משפחה שרוב בניה נמצאים בתקופת מעבר. איך עוברים ביחד שנים של חוסר יציבות? ואיך מוצאים מחדש את האיזון?

מכל הסיבות שמניתי לעיל, החלטתי לצאת שוב למסע מחקר, הפעם מושא ההתעניינות שלי היה: כיצד חווים הורים למתבגרים את תקופת גיל ההתבגרות. במשך שנתיים נפגשתי לשיחות עם הורים, אמהות ואבות (לעיתים זוגות), שאחד מילדיהם מתבגר. ביקשתי שיספרו לי על החיים בבית אחד עם מתבגר או מתבגרת – מחשבות, רגשות, אירועים, התלבטויות. ההנחיה היחידה שלי היתה, שיתמקדו בעצמם, וכל פרט שיבחרו לספר בנוגע לילדיהם ישמש כרקע לסיפור שלהם.

ההורים למתבגרים של ימינו, שלכאורה רק לא מזמן היו מתבגרים בעצמם, מצוידים כיום בידע רב על גיל ההתבגרות, שמקורו בסרטים ובטלוויזיה, בספרים ובכתבות באינטרנט ובעיתונים. ההתמודדות שלהם עם המתבגרים משמשת נושא לא אכזב לשיחות עם חברים ועם אנשי מקצוע. כל זה לא מקטין את עוצמת החוויה (ולעיתים, הקושי) שהם חווים. מתברר שאי-אפשר להיות מוכן באמת למה שמתרחש ברוב הבתים כאשר הילדים מגיעים לגיל ההתבגרות.

\*\*\*

הנושאים שהעסיקו את ההורים עלו בדרכים שונות. אירועים "טריים" וטעונוים רגשית סיפקו לפעמים קצה חוט לשיחה על סוגיות כבדות משקל, בפעמים אחרות נצבעו הנושאים בצבעים רגשיים במהלך השיחות. סיפור על דילמה, על קונפליקט או על אירוע שהתרחשו או שעדיין מתרחשים,

שיקפו את הלך הרוח בבית המשפחה וחיידו תמה מרכזית. בחלק מהשיחות, דווקא הנושא שלא דובר בו ישירות והיה צריך להגיע אליו בזהירות, התגלה כציר המרכזי. ההורים שנעתרו להזמנה לדבר בקול את הדיבור הפנימי שלהם מול נוכחותי הסקרנית והחקרנית חשו שהשיחה סייעה בידם לעצור לרגע, להירגע מעט ולארגן את המחשבות הסותרות לעתים. אני הרגשתי שהקשבה להורה בתור הגיבור הראשי בעלילה, תוך הכרה בקשיים ובכאב העמוק שלו שנחשף, ומתן לגיטימציה לדבר עליו ולבדוק את שורשיו, הביאה עמה הקלה ברוכה. לאט לאט, השיחה אפשרה להורים להתרחק מהחוויה המקומית ולרגע קל להתבונן במתרחש מן הצד, למצוא משמעות לאירועים ולחוויות, ולאתר בתוכם את הכוחות להתמודד. להתבוננות מהצד היה ערך נוסף של הבנת התהליך הטבעי שהם נמצאים בו ולאן הוא מוביל: לזהות מגובשת ולקשר מחודש.

אחת המחשבות שליוותה אותי במהלך הדרך היתה, שכשם שגידול ילד קטן מעורר את ההורים לחזור לילדות, להתחבר לשמחת החיים נטולת הדאגות, לשחק על השטיח, להתפעל מחרקים, לצחוק ולשיר בקול רם, להתחפש ועוד, גיל ההתבגרות של הילד (אם ההורה חווה את משבר גיל הארבעים ואם לאו), מזמין אותם לתהליך מקביל של התבוננות פנימה ובנייה מחודשת של הזהות ההורית ובכלל.

בחרתי להביא את דברי ההורים כמונולוגים שמשקפים את זרימת המחשבות החופשית. בתחילת כל מונולוג מופיעות תגיות: מילות מפתח, שמציגות את הנושאים שעלו בשיחה. מטרת התגיות היא לכוון את הקריאה, כך שבנוסף לחוויה הרגשית, תתעורר בכם הקוראים, הסקרנות לבדוק אם הנושאים הללו מעסיקים גם אתכם, ובאיזה אופן.

בהמשך לפרק המונולוגים יופיע סיכום, שבו אספתי כל הרשמים שהצטברו אצלי מכל הראיונות שערכתי (גם מאלה שלא מופיעים כאן בשלמותם). במהלך הדרך נפתחה בפני הזדמנות להנחות קבוצה להורים למתבגרים בתחנה לטיפול במשפחה בחדרה, וגם משם אספתי תובנות ומחשבות.

כשנתיים אחרי שקיימתי את השיחות עם ההורים, חזרתי אליהם

ושאלתי אם חל שינוי ביחס למה שהעסיק אותם במועד שיחתנו, ואיך כיום הם רואים את הדברים שעליהם דיברו. אני מוצאת את תשובותיהם מרתקות וחשובות, והן מובאות כלשונן בסוף הספר.

אני מזמינה אתכם, ההורים/הקוראים, לקרוא את המונולוגים מנקודת מבט של עדים ולא של שופטים, וללוות את חבריכם למסע ההתבגרות בעיניים חומלות. אני מזמינה אתכם לקרוא תיגר על סיפור ההורות שלכם שאתם מספרים לעצמכם בתקופה זו, ולחקור אילו סיפורים נוספים קיימים ומשפיעים.