



להיות אמה של דנה

החלטתי למען לך, יקירי, את המיכתב הזה, כיוון שהגיע הזמן שמישהו יכניס אותך לעניינים. כתבתי אותו לאישתך, האם החדשה, אבל כשניו, משפחתי אותך עד כאן, לא תעזוב אותי באמצע. הרי אתה רוצה לדעת פעם לתמיד — מה הסטוץ שלה, ומה קורה לכם. אז בבקשה, חציץ לנו בשיחה.

יקירתי, סוד חיינפנש בריאים, זה לחוש באופן משוחרר דברים. רגשות הכי שליילים לא הורגים באמת אף אחד, כשמוותר לחוש אותם המתחלה, לפני שהם מצטברים כמו הר געש. הם יותר מויקים — אם אסור לדעת מהם, אם הם מודחקים ולא עולים לתודעה, כי אסור לתת להם מוצא במחשבת — זה חוק היים אלמנטרי.

הרשי לי לעשות לך סדר במחשבות. ראשית, אני רוצה לספר לך, שהקריוזה במוח חודש לאחר הלידה אינה המצאה שלך. זה נופל על כל אות, ולא, בגלל הורמונים" בלבד, אלא מסיבות מעשיות. כאשר עושים סדר בעניינים המעשיים הרי אלה — הכל מסתדר פיתאום יותר טוב, כולל הורמונים ה"משועים".

הסיפור הוא לשים את האצבע באמת על המוקד. והמוקד זה לא הבעל. זה התינוק החדש. אין כמו תינוק חדש וראשון במישפחה חדשה לזעזע את הנפש, נסמעה כבר על מימנחות כלשהם. זה נופל על הבן-אדם פיתאום, כאחריות כה גוראה, עד שדבר ראשון בא לחבר מיכתב התפטרות, ודבר שני — מהרמהה ללבוש "בג" דים של ילד בטוחים", לעוד כמה שנים הגונות. מישחקים של אבא-אמא משע-שעים כשלא צריך לפרוע את השטר.

מה לעשות, אבל המכה הזו נופלת כבד יותר על האישה מאשר על האיש. הבחור — מישתתף ככל שיהיה בגידולו של הדי צ'ופציק החדש — מוגן בתכלית ממריטת העצבים היומיומית עליידי תפקידו הבטוח כמפרנס העסק. עמל יומו מוגדר ומתוחם. כשהוא דופק את כרטיס העבודה, יומו אכן מסתיים.

זה מילכוד, כי הוא צודק, למרות ש- התחושה האמיתית שלנו לא כליכך מאשרת את הצדק הזה. יוצא מזה, שהגבר ממשיך בעצם את חייו הקודמים, ורק נוספת לו תוספת קצפת ושימחה בחיים — בדמות עולל, שעל רוחתו הדקה-דקית (זה כמו יומיומית, אבל בדקות) לא הוא טורח.

עכשיו יקפוז לי במחאה איזה קדוש נדיר, שבא הביתה, ומיד עוזר לאישתו עם התינוק. עדיין מצבו יותר טוב, כיוון שלפחות היה לו צ'אנס, חצי יום, להחליף אטמוספירה.

לא, אני לא סבורה שבעל מלקק רק דבש. תענוגו של המיסכן מהילד וממעמדו קצת עדיף מתקונו בעליל בגלל אישיתו המנופחת, שקשה לו להבין את "הראש" שלה, כיוון שהוא הרי כליכך מאושר! הן לא היתה גם היא אמורה להיות מאושרת כמותו?

כל אדם חושב במושגים של עצמו, ובעלים, זה בניאדם. הוא עצמו, עמוק בלב, מופחד כהוגן. האמיני לי, מי יודע איך מתנהגים עם פסיכי?

או הוא "מבין" אותך, דבר שמטריף לך עוד יותר את השכל, כיוון שאת חשה שזאת לא הבנה אמיתית, שמתייחסת באמת אל מה שמרגיז לך בחיים, אלא הקרבה נפשית סבלנית של בוגר עם אורררוח — לילד מופרע, כך גובר התיס" כול, והמילכוד מושלם. יש תחושה של "קצר" עם הבעל, שרק אתמול היה כזה חבר, ונשמה תאומה ותואמת.

הבעל מצידו, באמת לא מבין מה אוכל את אישתי. הוא לא אשם. באמת חסר לו ניסיון החוויה המורטת עצבים — הזו, הצוברת תאוצה — של להיות אחראי ומפקד רגוע-רגוע לרווחתו של יצור אחר, גם כשאוכלים במיטבה, גם כשקוראים ספר כשהילד ישן, יושבת לך לבנת-האחי ריות, המעיקה והנוראה, על הלב, נטי להסביר לך את זה. מעשית, אולי יש לך פמפרס בשפע ולוכוס, וחימום בלי

מיכתב לאבא של תינוק חדש

אדירים, אם כי לא תמיד כליכך מעשי לאימוץ.

בכדי להוריד את הלחץ, חשוב לנוכור שזה עובר! זה לא מצב לנצח. ככל שקשה הלחץ, חישובי על כך ברגעים קשים. והם רבים. אני יודעת, התינוק בוכה, וגזול תשומת-לב, וקשה לסחוב. אבל זו תקופה קשה קצרה של שנה, שנתיים. לא יותר, עצם הידיעה שזה לא לנצח באמת נותנת כוח. חלק גדול של הבאסה, זו התחושה ש"עכשיו תקועים כך לכל החיים", ובכן, זה לא לכל החיים. בהחלט. הביטי גם מטר רחוק יותר מהאף, לקדימה.

עוד דבר שמוריד לחץ זה לשים את הפנס הפרטי על התחושות של עצמך. הקשיבי לעצמך מבפנים, תני לכל מחשבה, ולו גם הכי מטורפת, זכות עליה לתודעה. אחרי כך את תעשי עם זה כלום! לא מוכי רחים מיד, "מסקנות", איש לא ימות מזה, אבל אותך זה יפסיק לאכול מבפנים.

מחשבות רעות הן כמו רודן קטן של במה. ברגע שאת אומרת: "אויקי מפילצת שכמוך, תעלה על הבמה" פיתאום אין לו כבר מה להגיד. את מבינה? הוא רק רצה לזכות בתשומת-לב. אחרי שזה עולה לתודעה, סרבי להרהר בכך!!! אבאני כל מחשבה מרגיזה — כחומצה הרטנית לחיים, וסרבי לעזור לה לעשות זאת! לא בתקופה הזו. בהחלט לא.

נסי לא להיכנס לנעליים של אלוהים בקשר לתינוק, כשהתינוק בוכה, מציק לו משהו, או כואב, יש לאימהות צעירות, והלוואי ותגיעי למידת השיחרור של מודר-עות לעסק — תחושה של אחריות כלי יכולה על העניין. אם משהו לא טוב לו, אז עמוק בלב זה משהו שיכולנו לעשות ולא עשינו כביכול. הופ אני לא בסדר — הופ אשמה כבדה תקועה בנשמה — הופ מירשם בדוק לטרוף איטי. לא הכל אנו יכולות לעשות למען אף אדם. יש דברים שאסור לרצות להתיימר אפילו בתתי-ההכרה לבצע — כי זה לא בתחום השגתנו, ומוטב לחנך את ה"ראש" מראש.

בכל פעם שיש לך, נעצבים" ואיישקט כללי, שאלי את עצמך בעצמך, באופן חברי, "מה מרגיז אותך מותק?" ותני לעצמך תשובות מפורטות, דביליות וקטנור-ניות ככל שתהיינה סיבות הרגז. התייחסי אליהן ברצינות.

עוד טכניקה זה ללכת לישון בליה עם בקשה לחלום על מה שמציק. אחרי כמה לילות של "אימוני בקשה" כאלה (הזמן תלוי בכמות הפתיחות לעצמך), יבואו הר סיבות, ותחושות הרגז האמיתיות שלך בחלום. זו טכניקה ליצור תיקשורת עם נפשך, החולמת בליה את אשר לא מעזה לחשוב ביום.

כעת, נפי את העסק. לא לשחק בפרוייד קיצוני, ולא לפרש קטלני חלומות. צריך לחשוב "חיובי", שום-דבר לא צץ בחלום בכדי להרוס. זה צץ בכדי לצוץ, ברגע שרואים דברים, ולא חתים מזה, זה כבר לחץ פחות במוח. זה לא סיאנס ספירי-טואליסטי. זה כמו שבן-אדם מבקש לקום בבוקר בשעה מסויימת, ובאמת הוא קם. אפשר לכוון את הנפש, יש לה כוחות!!! זה לא תמיד כזה פשוט. אבל באימונים באמת תשיגי תוצאות. כשהחלום סימבולי ולא מובן, הרי שהאסוציאציה הראשונה שעולה לך בקשר לעסק תרמו על מהות העניין.

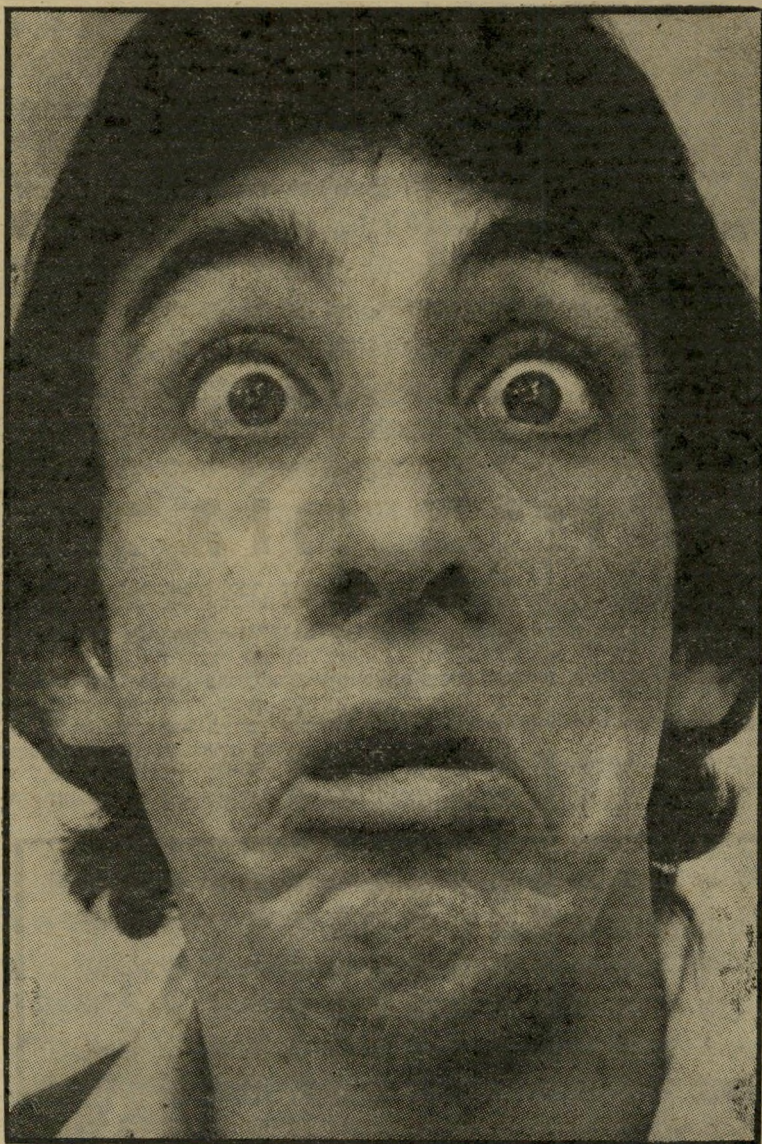
תביני, שהבעל מפרש מאוד לא נכון את הלחץ הזה של האישה, שבעצם נובע מסידור העבודה עם התינוק, ונשפך על ראשו, כאילו היה האשם הבילעדי. גם לו יש לחצים פסיכולוגיים חדשים להתמודד איתם. הראש של האישה, התפוס כנישוריים שאינם מפורשים נכון, הם בדיוק התגלי-מות בלהותיו של הברוש. אשר יגור, הופיע. בניגוד לסברה הרומנטית מטושפת, לקרוא מחשבות ה"לדעת" אינם חלק מכישוריו של אהב"אמיתי". אם לא מספרים לו בדיוק, אין לו מאיפה לדעת!

מוכרחים להקריץ אינו עורה — אפילו

כי על מחשבת מדיאה שכזו לוקים ב- גיהינום. אבל מהתינוק האהוב, בעצם ממנו — עמוק בנשמה — עמוק מכדי להודות — רוצים קצת חופש.

מותר להודות בתחושה שכזו, וצריך לעזור לה לעלות לתודעה — ואז באמת לא תזיק. המון פעמים ישנה נטיה לעשות השלכה פסיכולוגית מהתינוק אל הבעל. אישביעות-הרצון מעניין התינוק האהוב (שאסור להודות באישביעות-הרצון ממנו, הוייש!!!), הופך ולובש מעטה בטוח ור-לגיטימי של אישביעות-הרצון מהבעל, שממנו, בניגוד לתינוק, החברה מרשה אפילו להתגרש. בעל הוא שסתום פליטה וניקוז, "בטוח" לרגשות שליילים, בצורה מותרת כביכול.

מה שאני רוצה להגיד, זה שלא צריך להתגרש מאף אחד בכדי לשפר את החיים (אם הם היו בסדר עד הלידה). צריך



אבא חדש

שמישהו יכניס אותו לעניינים

לעשות רק סדר במוח, ולהבין מאיפה הדג משתין. המוקד הוא לא בבעל, אלא ב- תינוק, שהאבה הענקית אליו לא תיפגם כהוא זה, אם מסכימים להודות גם ב- "קצת" תחושות שליליות אליו. (למה זה בסדר לאהוב ולשנוא גם יחד, לפרקים, את כל העולם, חוץ מאשר לגזול לנו את החיים, באופן כימעט טוטאלי?)

מובן שאם פלום מטפלת ועוזרת צמודות סביב השעון פטורה מהתחושות האלה, כי אז גם היא, כבעלה, ממשכה בעצם לזרום כמקודם, בתוספת השימחה בדמות תינוק שאפשר לאהוב אותו "נטו" בלי העבודה השחורה. זה אחד הפיתרונות ה-

הגבלה, ואז כולם שואלים: "מה חסר לזאת?" ספרי, שמילבד חופש נפשי ונשי-מות משוחררות ממועקה, אז כלום. באמת כלום.

התחושה הזו, וכאן נכנסת לעסק הפיסי-קה הראשונה של "ההודות בתחושות", מטריפה. ביהוד כשמגלים, או כשדמה ש"אני היחיד בעצם שסוחב בעול המעשי הזה", כי זה התפקיד שהחיים הועידו לי כ"נורמאלי" בתור אישה. זה נורא מתסכל. להיוולד עם אבר מין נשי, אין פרושו להיוולד עם כישרון מיוחד להיות חמור-הסולו-שליההורות. אבל אלה החיים.

מה התגובה של כל נפש נורמאלית? להרים את הרגליים על הגב, ולברוח מכל זה — לקרוא יגיר על הגורל — להתמרד. ומה ההיפך הכי גמור מ"להיות תקועה"? — להיות את החיים של הכי רווקה. אז קצת מטרפדים את החיים עם הבעל, ומת-חילים להיות בהקיץ על גברים אחרים המתעופפים ונחתים במיטה, מסיבות פרו-

אני יודעת ש"נורא" לעזו לחשוב כך,