

# הסגר הפנימי

גיא פלביאן

**ה**מהפך הווירטואלי, אשר מתעצם עוד יותר בתקופת הקורונה, לא פוסח על חיי המשפחה שלנו. מצד אחד יש לנו הרבה שקט כאשר הילדים עסוקים ברשתות החברתיות והטלוויזיה, ומהצד השני יש ניכור מסוים שבו כל אחד במסך שלו, באזור הנוחות שלו. חיי משפחה שמתנהלים כך הם חיי משפחה שבהם האינטראקציה בין בני המשפחה היא מצומצמת, ובמצב כזה יותר קשה להגיע לילדים שלנו ולדבר איתם על מה שהם מרגישים באמת.

למרות הצמצום באינטראקציה אנושית, הילדים שלנו לא מפסיקים להיות יצורים חברתיים ולא הופכים לגושי קרח. התקשורת עם החברה משתנה והופכת לתקשורת מרוחקת יותר בגבול המרחב האישי, אך עדיין יש לילדים שלנו צורך בה. כולנו יכולים להעיד שבמפגשים משפחתיים וחברתיים בזום קיים האלמנט החברתי, אך הם לא מספקים את אותה רמה של ריגוש שבמפגש האמיתי. המפגשים האלה אולי יכולים להיות נוחים יותר לחלקנו כמו שמחקרים על אינטרוברטים מראים, אבל חלק גדול מאיתנו מרגישים בחוסר. ייתכן שהתרגלנו למציאות פחות וירטואלית, ומי שיורגל למציאות וירטואלית מתקדמת וחדשה לא ירגיש בחוסרים אלו. רק בעתיד, כנראה הרחוק, נדע אם אי פעם נוכל לחוות את חיי המשפחה והחברה רק בצורה וירטואלית.

בתור חברה ובתור משפחה אנחנו צריכים לאזן בין הצורך להגן על הילדים שלנו מתחושות ורגשות לא נעימים, בין היתר על ידי הסתגרות בעולמם, לבין הצורך שלהם בקשר ובמגע אנושי חיצוני. שני המופעים הללו – ההסתגרות בעולם הפנימי מול הצורך במגע חברתי חיצוני – יכולים להתנגש זה בזה מכיוון שפתיחות דורשת פעמים רבות פגיעות. ילדים החוששים להיפגע, עלולים לוותר על הקשר והמגע החיצוני כדי להגן על עצמם.

אם נאפשר לילדים שלנו לחוש גם רגשות שליליים ולא להתעלם מהם או לנסות להחביא אותם, הם עשויים לחוש טוב יותר את הצורך בקשר אנושי אמיתי ויסקימו לצאת יותר מאזור הנוחות המסוגר שלהם.

אנחנו מדברים הרבה על ההשלכות של הסגר החיצוני. אבל לילדים שלנו יש גם "סגר פנימי" שיש לו השלכות משמעותיות. פתיחות לעולם הפנימי שלהם יכולה להביא ליותר פתיחות לעולם החיצוני. ■





# הקורונה העניקה לי את החופש מחרדה



שירה סבג

**כ**בר שמונה שנים שהיא חיה לצדי ומלווה אותי בכל צעד ושעל בגידול שלושת ילדי הנפלאים והמאתגרים: החרדה.

אז מה קרה פתאום שדווקא בתקופה הלחוצה ביותר, "קייטנת הקורונה" הביתית שנכפתה עלינו, היא החלה לנטוש אותי ובמקומה חלחלה תחושת חוסר פחד, ואפילו תחושת ניצחון קטנה שלי במלחמת החרדה היומיומית, שהתבטאה בשבירת גבולות?

ההבנה המוחלטת של היעדר שליטה במתרחש בעולם ובאופן שבו מתנהלים הדברים ברמה הגלובלית, הציבה מולי מראה גדולה. לפתע חדרה ההכרה שביכולתי לשחרר ולהתנתק מסיטואציות שאין לי שום שליטה פיזית ונפשית עליהן.

הכל החל כאשר התוכניה של "הקייטנה" החלה לחזור על עצמה במונוטוניות. נגמר לי כל הפעילויות האפשריות ביקום והילדים החלו להשתעמם, לריב והכי חשוב, להפריע לי. לא הצלחתי לבצע אף פעולה בסיסית בלי לשמוע ברקע את ה"אמא!!!" הטורדני.

הייאוש מהמצב החל לקבל ביטוי מעשי כשהסכמתי להכניס טרמפולינה ענקית לחצר. מיותר לציין שבימים כתיקונם אמא עם חרדות כשלי לא היתה מוכנה לשמוע על רעיון עיוועים שכזה. בשגרה אני מהנדסת בטיחות ללא תואר אבל עם הישגים מרשימים, בעיקר בשלילת הרישיון של ילדיי. כל פעולה בסיסית נבחנת ונסרקת בקפידה, כולל מפרט הסיכונים העתידי. טרמפולינה? רק זה חסר לי, שנגמור את היום בבית חולים עם רגל שבורה.

אבל כמה ימים של בכי בלתי פוסק בבית, מלחמות התשה ובקשות חוזרות ונשנות לאוכל מסביב לשעון גרמו לי להיכנס לאינטרנט ולהזמין טרמפולינה ענקית לחצר. כן מסוכן, לא מסוכן – לפחות זה יותיק אותם קצת.

קיבצתי את ילדיי לשיחה והודעתי להם חצי חגיגות, שהזמנתי טרמפולינה ומחר היא תגיע. ביצעתי תדריכים מפורטים שלא היו מביישים את חברת הביטוח הכי יקית – אבל אחרי ההנחיות לגבי זוויות קפיצה, נפילה והתנגשות – הצלחתי לשחרר אותם להתפרע. הילדים הסתכלו עליי חצי המומים ושאלו אם אני "עובדת" עליהם ולקח זמן לשכנע אותם שאני רצינית לחלוטין. פרצי השמחה שהגילוי הזה הפיק היו שווים את הכל. הטרמפולינה הגיעה וברקע רצות המחשבות והחזיונות: איברים שבורים, שיניים מרוסקות. זה לקח כמה ימים אבל בסוף נכנעתי, והפלא ופלא לא קרה כלום. זכיתי בשקט שלי להתפנות לפעולות הבית, הפוגה מהדריכות המכווצת שאינה מרפה. לראשונה זרמתי ונתתי לילדיי ולי חופש.

ההבנה שאין לי את היכולת לשלוט בסיטואציה ושלא הכל תלוי בי, הרצון לשחרר מעליי את עול החרדה, הדאגה והפחד – כל אלה אני זוקפת לזכות מגפת הקורונה. בזכותה הילדים שלי קיבלו אימא משוחררת יותר. ■

# יהיה בסדר, ילד

שלום שי תנעמי



הביתיות והעדויות ברשתות החברתיות, אנשים מבליים זמן איכות עם המשפחה, ומוצאים דרכים לשקם את התא המשפחתי בלי להזדקק לאמצעים חיצוניים כמו קניונים, טיסות לחו"ל או בזבוז כספים. אולי דווקא כעת סביב השולחן אפשר להיפתח יותר, להכיר יותר, להבין יותר את נפשם של הילדים שלנו.

הסמיכות של ההסגר לחג הפסח פגעה במשפחתיות של החג, אבל זה רק במובן הרחב של המשפחה הגדולה עם הסבתות והדודים והגיסים. גם כאן, הסדר במסגרת המשפחתית המצומצמת יכול להחזיר את הילדים למרכז השולחן, ולהעצים אותם.

ברומן הבדיוני **הדָּבָר** (1946) מתאר אלבר קאמי התפרצות של מגפת דבר בעיר אוראן שבאלג'יריה ואת ההשלכות הפסיכולוגיות והחברתיות על התושבים. הוא משקף כיצד משפחות נתלשות ואיך אנשים משתנים כדי לשרוד, ואיך המבנה של המשפחה המסורתית משתנה בעקבות זאת. תהליכים קיצוניים כאלה מתוארים גם בסדרות טלוויזיה רבות כמו "המתים המהלכים", "הגשם", "12 הקופים" ועוד. בכלן הסדר המשפחתי נחרב.

במציאות אנחנו רחוקים מאוד מאנרכיה כזאת אבל במישור הפרטי של כל אדם, הפחד מההתמודדות עם הלא ידוע והלא צפוי מסכן את שלומו ואת בני משפחתו. הילדים החשופים לכל אמצעי התקשורת מוצפים במידע מרתיע המערער את האידיליה המוגנת שבה התרגלו לחיות קודם. הפחד של ההורים מההתמודדות הכלכלית הכפויה, שמטילה אימה על היציבות הכלכלית כפרט וככלל מקרין על הילדים.

בשעה שכזאת דווקא אלה שיחזקו את המשפחה למרות הקשיים והפחדים, אלה שישאבו כוח זה מזה, שיצליחו להפנים כי המצב הזה זמני, וכי יש להם הזדמנות לזמן איכות עם בני משפחתם – יוכלו לייצר הזדמנויות חדשות בכל מיני אפיקים. רק אלה שיבינו את הפוטנציאל וישכילו להשתמש בו בתא המשפחתי, יוכלו להתבונן בעיני ילדיהם בכנות ולהגייד: "יהיה בסדר, ילד". ■



Importland/Getty Images

**כ**מה חודשים אחרי התפרצות נגיף הקורונה ובניסיון לעצור את התפשטותו, מדינות העולם הטילו סגר על תושביהן. וכמו באפקט הדומינו הנגיף הפיל מדינה אחר מדינה וריתק את אזרחיה למרחב הפרטי שלהם: אין אירועים משפחתיים, אין לימודים, אפילו ההלוויות מאוד אינטימיות.

חודש מרס ממילא נחשב לחודש "משוגע" בגלל מזג האוויר ההפכפך שלו, אפילו הימאים לא אוהבים להפליג בים התיכון בתקופה זו בשנה כיוון שהים קשה לחיזוי. לשיגעון הרגיל התווספה השנה תחושת חוסר יציבות הגדולה ביותר מזה עשרות שנים, וזו זימנה אתגרים קשים לתא המשפחתי, בעיקר הריחוק הפיזי המאפשר רק לשמור על קשר דיגיטלי "קר", ללא מגע אנושי או קרבה פיזית.

אבל בכל מה שקשור לתא המשפחתי המצומצם – אבא, אימא, ילדים – יש לתקופת הסגר גם יתרונות. בעיקר הורים שמעידים על יותר זמן שהם יכולים להקדיש לבילוי משפחתי משותף עם הילדים. אנו נתקלים בשבועות האחרונים בדרכים יצירתיות להעביר את הזמן יחד "בין ארבעה קירות", בהתאם למגבלות שנוצרו.

יש כאלה שבוחרים לצחוק על המצב המשפחתי החדש: שלט על מרפסת בבניין שכתוב בו "למכירה 3 ילדים ללא תיווך" או "אשתי ואני החלטנו שאנחנו לא רוצים ילדים... נודיע להם הערב". אך לפי התמונות

# משפחה גרעינית

יעקב פרידלנד



AleksandarNakic/Getty Images

31

בתוך הקפסולות המשפחתיות האלה, המשפחה הגרעינית הישראלית גילתה את הצדדים הטובים שלה: מתנדבים צצו מכל עבר, הילדים דרשו מהמבוגרים לשמור על ריחוק, הקונים המתינו באיפוק בתור המרווח, הילדים מיהרו לגונן על הוריהם הקשישים, המשמעת בליל הסדר, כיבוד הצוות הרפואי, וההבנה שזמנים קשים דורשים התנהגות מיוחדת. כל אלה הם חלק מהגילויים המרשימים של המשפחה הגרעינית הישראלית בזמן הקורונה.

אם כך, המושג "משפחה גרעינית" הוא יחסי למרחב שאנו מסתכלים עליו. הוא יכול להיות מאוד אישי ומקומי, והוא יכול להיות לאומי ומדינתי. עבור מי שהמושג משפחה גרעינית ניבט בעיקר מתחתית שקית הפיצוחים שחיסל, יש לי המלצה: בפעם הבאה, פחות גרעינים ויותר משפחה. ■

**ה**שורות הללו נכתבות בסיומו של הסבב הראשון במאבק האדיר בין נגיף הקורונה לבין המין האנושי. בזכות סבב הקורונה הזה גילינו הרבה מאוד דברים על עצמנו, הוא יצר שפה חדשה והעניק לנו הזדמנות להכיר פינות חשוכות שהתעלמנו מהן בשטף החיים, ועל אחת מהן אני רוצה להתעכב – על המשפחה הגרעינית.

במהותה, המשפחה הגרעינית היא המשפחה הקרובה ביותר – בני משפחה הדרים באותו בית וחיים יחדיו. במושגים של קורונה: בני המשפחה הגרעינית שלך הם אלו שמצד אחד אתה שומר עליהם מפני הקורונה; ומצד שני – אם אחד מכם יחלה בקורונה, אז סביר שכולכם תידבקו. הגורל שלך ושל בני ביתך כרוכים זה בזה. בתקופת הקורונה למדנו על אנשים הקרובים לנו, חיינו במחיצתם של הרגליהם מסביב לשעון מבלי שתהיה לנו יכולת לברוח למקום העבודה או הלימודים. למדנו במה הם מתעניינים, מה הם לומדים, מה שובר את רוחם ומה מעודד אותם. נפתח לנו צוהר לשגרת היום-יום של הקרובים לנו, שגרה שנעלמת כאבק ברוח בקצב החיים הרגיל, מבלי שנשים לב אליה כלל.

אבל המושג "משפחה גרעינית" יכול לקבל משמעות אחרת בהקשרים שונים לחלוטין.

אם בעבר חשבנו שהעולם הגלובלי כולו הוא סוג של "משפחה גרעינית" בלי גבולות ועם שמיים פתוחים, אז לפתע הגיעה המציאות החדשה וטפחה לנו על הפנים. בבת אחת התברר שגם בשנות האלפיים העולם מחולק למשפחות קטנות ומסוגרות. פתאום כל מדינה נראתה יותר כמו שבט: מסוגרת בתוך עצמה, הגבולות החלו להיסגר ובשדות התעופה סרבו להכניס אנשים שאינם אזרחי המדינה. כל מדינה התכנסה בתוך עצמה והפכה למשפחה גרעינית אחת גדולה, שבה דואגים, באופן טבעי, רק לבני המשפחה הגרעינית עצמה: גונבים ציוד רפואי ממדינות אחרות, לא מושיטים יד למשפחות (למדינות) אחרות, ודואגים להשטחת העקומה הפרטית בלבד.