

לפעמים, נראה לנו שבית ואוכל חד הם. האחד מקיים את השני: כיצד את רואה את פני הדברים?

אוכל הוא אחד מהדברים היותר משמעותיים ועל כן הוא מגיע למקומות כ"כ עמוקים רגשית. המפגש הראשון בחיים, בד"כ בנוי על הקשר שנעשה בין האם לתינוק – באמצעות האוכל, ההנקה. ובמיוחד בתקופה הראשונית של חיי התינוק, זהו חיבור כמעט בלתי אמצעי בינו לבין אימו. וע"כ הגישה הראשונית והפנימית של הילד היא: שבת ואוכל הם אכן שני צדדי המטבע של האהבה. כי: כשאוהבים אותי / דואגים לי/ אכפת ממני – אז מכינים לי אוכל.

אנחנו יכולים למצוא מהסיבה הזו, פעמים רבות קשיים שעלולים להתפתח על רקע של הפסקת הנקה, עקב המוטיבים הרגשיים שנמצאים כאן.

בשלבים המתאימים כבר לגמילה, פעמים רבות ההנקה היא כבר פחות משמעותית מבחינה תזונתית, ויותר מתבססת בהדרגה על תזונה נוספת. אך היונק פעמים רבות לא ירצה לוותר על ההנקה, עקב הקשר שהוא מקבל שם, ואינו זוכה לו בשום מקום אחר, וע"כ הוא עלול להתקשות לוותר על כך פעמים רבות.

כמו"כ, בעיות של שנת תינוקות (ואימהות:), ג"כ עלולות להתפתח בעקבות הנקה ליילית שנמשכה גם כשלא היה צריך אותה, והיא פשוט מילאה את החסר בקשר- באופן זה.

במקרים בהם אימהות פונות לעזרה עקב הקושי בגמילה, המטרה שלנו, היא לעזור לתינוק/הילד, להרגיש אהוב גם כשהוא לא יונק. ז"א גם בתחומים אחרים בחיים. וכמובן להגביר את המודעות אצל האם, לנתינת הקשר והחום במקומות אלו, ולא להחמיץ אותם, כמו שקורה פעמים רבות בתקופות עמוסות ואצל אימהות עובדות בדור שלנו...

מאד חשוב שילד שנגמל, ייצא עם כוחות ותחושות של הגנה וחום, ושהתחושה שתישאר לו בלב היא: "שהוא נשאר בלב של אמא". אם הוא אכן, מצליח לקבל את התחושה הזו, במקום פנימי ועמוק (לא בשכל כמובן), הוא מרגיש שהוא לא מתנתק, שהוא לא דחוי והוא יציב ומוגן.

ככל שילד (בכל הגילאים), יותר זקוק או רעב יותר לקשר ואהבה, פעמים רבות ייתגלו אצלו, גם קשיים שונים בתחום התזונה.

זו יכולה להיות בררנות יתר. בעיות אכילה כמו: יתר אכילה (בולמיה) או מניעת אכילה (אנורקסיה) כי אוכל נשען על תחושה בסיסית ופנימית של קשר עמוק לאמא.

איזו קונוטציה עולה לכן כשאת שומעת את המילה אוכל של אימא?

אצלי... אוכל של אמא, זוהי קונוטציה לחמימות. בית. הגנה. ואכפתיות.

כבת לאמא "הונגריה", האוכל המבושל אפשר לאמר תפס מקום וברמת התודעה שלי, במיוחד כשהילדים היו קטנים: אוכל מבושל בבית, זו היתה קונוטציה לבית שמתפקד היטב. (אמנם היום זה כבר פחות חזק ותובעני).

האם את מקפידה לבשל באופן תדיר? איזה סוג ארוחות?

אפשר אצלי לחלק את תקופות החיים כמעט עפ"י אופן הבישול:

שנים רבות, עבדתי בעבודות פחות שגרתיות (הרצאות וסדנאות בארגוני קרוב) והייתי יותר בבית בשעות הצהריים, והיה לי גם זמן יותר להספיק ולבשל. כמו"כ, השתדלתי מאד לבשל בריא יותר, לספק תזונה טבעית יותר, הרבה ירקות וכד'.

ובשלב מאוחר יותר, התחלתי לעבוד מחוץ לבית בעבודה תובענית, בת שעות רבות (בניהול התנדבות בעזר מציון), ולצדדי, זה התבטא גם בבישול, איך לא?

רמת הבישול ירדה ממש פלאים.. פחות ירקות (שדורשים הרבה זמן התעסקות), פחות השקעה בטעם... (פחות בצל:)

וגם רמת הקביעות שהיתה לי, ירדה.

ומאז שעזבתי משרה זו, לטובת ההדרכה והייעוץ, גם הבית השתנה, הילדים בגרו, חלקם נישאו, חלקם עברו לשיבות.

החיים דינאמיים כ"כ...

והיום עם העומס שיש לי, אני יכולה לוותר לפעמים על ארוחה מבושלת. אבל תמיד בשאיפה לשם.

מדוע לדעתך חשוב לבשל באופן תדיר?

אני מרגישה שאוכל מבושל בבית, מספק חום תרתי:

בנוסף לכך

אוכל מבושל, אין אפס... הוא משרה רוגע. הוא משביע. ובלעדיו... צריך לצרוך כמויות גדולות יותר של לחם ותחליפיו ויש להם את החסרונות שלהם.

ובנוסף לכך, מבחינה בריאותית, אני מרגישה שזה בהחלט עדיף מאשר לאכול, 3 פעמים ביום ארוחה "קרה" שמתבססת על לחם (וקמחים).

כשיש אוכל מבושל... זה עוזר לגוון את התזונה וזה בהחלט בד"כ, מתקבל בברכה ע"י כל בני הבית.

מה דעתך בעניין הצהרונים, לימד את הילדים לאכול או לא?

לעניות דעתי, בהרבה מאד צהרונים, לצערי, האוכל לא באמת מזין (למעט מקומות פרטיים שמשקיעים יותר), והחברות השונות די מנצלות את האפשרות לרווחים בנושא. הן שולחות אוכל ברמה נמוכה מאד, כדי לחסוך בעלויות. וזה כ"כ חבל שילדים שכ"כ זקוקים לכך. ואלו שנות הגדילה שלהם, מקבלים ארוחות כאלו. ובמיוחד ילדים, שאחרת, לא יקבלו זאת.

ישנם ימים, בהם כולם יודעים שהכל נשאר, מרוב שאף אחד לא ממש אוהב את זה...

אמנם, ברעיון, הצהרונים היו אמורים להביא ברכה רבה לאימהות עובדות ומשפ' רבות, ועדין אני מאמינה שזה מסייע, אבל פחות ממה שהיה יכול.

כמובן ואין שום עוררין על כך: שאין תחליף לארוחה מבושלת מזינה וחמה מלב של אמא (פנויה): במטבח פרטי וקטן יותר... יחד עם הסיפורים על מה היה היום בחיידר... ואיך היה המבחן של הבת בהקבצה...

ולכן, איך שנראה לי: הצהרונים הם: הרע במיעוט!

ולסיום, כמה עצות וטיפים עבור ילדים שמפתחים קשיי אכילה או סרבנות אכילה:

1. מאד כדאי להיזהר ולא לגרום למאבקי כח בנושא זה, כדי שלא להגדיל בעיות שעלולות להתעצם ולהחריף בגיל ההתבגרות.
2. כדאי במצבים אלו, להשתדל, ולא 'ללעוס' מדי את הנושא' ולא להנכיח אותו מדי באויר... חשוב שלא תיהיה שימת לב רבה מדי לסרבנות האכילה של הילד.
3. כן חשוב כ"כ, לחפש את המקומות שבהם נוכל לספק לו חום ואהבה, אך לא בזירה הזו, שהופכת פעמים רבות למקום שבו הוא זוכה לקשר נכסף, אך לא המקום הנכון, מאחר והוא משתמש בו באופן שלילי (כמובן לא מודע).
3. רצוי מאד לגוון במידת האפשר בארוחות ולהשתדל שיהיו בארוחה לפחות חלק מהמאכלים שהילד אוהב אותם. לא נכון לאמר "הוא כבר ייתחנך לא להיות מפונק", בד"כ זה לא עוזר. ומביא לבעיות קשות בעתיד. כמובן שאינני מתכוונת למקומות שבהם יצרנו מעצמנו פינוק שלילי. בכל אופן, אני יכולה לאמר זאת בודאות: אם נעבוד נכון על נתינת קשר איכותי, זה יפחית או יעלים לחלוטין בעיות אכילה!
4. האוכל, יכול פעמים רבות להוות אמצעי לשליחת מסרי אהבה, וזהו דבר שמתקבל מאד טוב – ויכול לעזור בקשרים מול הילדים. לדוגמא: "חשבת עליך היום ובמיוחד בשבילך, הכנתי את הרוטב הזה/ הקציצות הללו..." זה מאד מחמם את הלב ומומלץ! (כמובן חשוב שזה יהיה אמיתי!).

רוצה לשתף אותנו בזכרון מיוחד שיש לך מהמושג הזה?

אני זוכרת שכאשר אמי היתה מכינה מטעמים מסוימים שאהבתי במיוחד, היתה לי תחושה של אהובה וחשובה מספיק כדי לזכות בכך! (גם אם היא אמרה וגם אם לא תמיד אמרה! כי זו תחושה שעוברת באינסטינקט)

אוכל. ריחות וערכים:

מאחורי מאכלים יש המון תחושות, צלילים וריחות. ריח הוא דבר רוחני בעליל!

לא בכדי לכל חג יש את המאכלים שלו. וזה מאד מחבר אותנו לשם.

לדוגמא: הכרוב ממולא, שאמי הכינה לכבוד פורים (אני גם עדין מכינה את הכרוב... אבל קצת יותר קל:). ה"קרפלך" שאמי טרחה כה רבות עליו, עבור הושענה רבה (אני לפעמים קונה:). ושלושה קוגלים שהיו מכינים לכבוד חנוכה ושבת ר"ח שייצאו בו זמנית (משתדלת בערך:). כ"כ זכורים לנו עם הריחות והטעמים – בזכרונות הילדות הטבועים בנו, יחד עם כל הערכים שנמסכו בנו...

יש להם כח עצום של חיבור והתנייה.

ולסיום:

זכור לי משפט ששמעתי מקרובת משפחה (בשם חמותה):

כשמריחים את הסלק והתפו"א במטבח ... מבינים שפסח אכן סוף סוף מגיע.

מיכל וילמן / "חלום של אמא"

מחברת אימהות לחוויית הורות גבוהה ופנימית

ומומחית לילדים רגישים ולמתבגרים צעירים