

קו התפתחות מיניקה עד לאכילה רציונלית / גוני לוין (2014) (נכתב בהשראת המושג "קו התפתחות" של אנה פרויד)

קו ההתפתחות מיניקה לאכילה רציונלית מתאר את תהליך התפתחות היחס לאוכל ולאכילה. בראשית החיים יש תלות מלאה באם וזיהוי מלא בין "אמא" לבין "מזון". הזיהוי הזה דועך בהדרגה והאכילה מושפעת ממאבקים פנימיים בין רצונות ורגשות לבין כוחות אגו ותפיסות תרבותיות וערכיות. סופו של התהליך בוויסות האכילה באופן רציונלי ואקטיבי, בהתאם לצרכים ולתאבון, וללא קשר ליחסים עם מספק המזון ובשחרור ממאבקים פנימיים. כאשר נותן המזון המשמעותי רגיש לרצונותיו וצרכיו של הילד ומסייע לו לתווך בין נטיותיו לדרישות הסביבה, הילד יסגל לעצמו את עמדת ההורה.

הבנה של ההורה לשלבים השונים והתפתחות איטית, מדורגת, דרך כל השלבים נתפסת כערובה להתבססות יחס בריא, גמיש ומותאם לאוכל. בעבר נטו לחשוב שהגישה לאוכל תשפיע ותוכל לתחומי חיים ולדחפים אחרים. פתיחות, סקרנות, הרגלים טובים והנאה ספונטאנית מאוכל יביאו לגישה דומה בתחומים נוספים. כך גם לגבי גישה הפוכה של בררנות, דבקות במוכר, התנגדות והימנעות. כיום טענה פחות גורפת מקשרת את היחס לאוכל ואכילה לוויסות עצמי כללי. דרך היחס לאוכל מתעצבים דפוסי הוויסות הרגשי הראשוניים. עשויה/ עלולה להיות להם השפעה רבה ולא תמיד מודעת בעתיד. עם זאת גם היחס לדחפים ויצרים אחרים (מיניות, תוקפנות, שליטה, חקרנות...) נע מיחס שתלוי באופן מלא בדמויות המשמעותיות שמספקות בעודף או מקפחות אותו, דרך נפרדות, דו ערכיות, קונפליקטים פנימיים, ולבסוף יחס רציונלי, מותאם לסביבה ולנטיות האישיות.

1. ((0-1 ש')) **תלות מלאה במספק המזון** ובתנודות של מערכת העיכול (רעב, שובע, גזים, כאבי בטן). ביסוס היחס החיובי ליניקה, מציצה ומזון תלוי באופן מוחלט באם. הזנה מותאמת, עקבית, בטוחה, ללא חסך או עודפות, מטפחת יחס חיובי לאכילה. הרעבה, האכלה בכוח, קיצוב מזון, המתנת יתר לאוכל, תחושת עודף, טראומות סביב אכילה/ בליעה/ חנק פוגעות ביחס הראשוני למזון. קיים זיהוי מלא בין האוכל, ההאכלה והאם. דחיה של מזון ובעיות באכילה עלולות לבטא בעיות בקשר עם האם. וגם ההפך – בעיות באכילה עלולות לגרום לבעיות בקשר עם האם.

2. ((1-3 ש')) **נפרדות חלקית**. גמילה מהנקה והכנסת מגוון מאכלים בטעמים וטקסטורות שונות; שימוש בכלים והקניית הרגלים ראשוניים יוצרים אבחנה מסוימת בין אמא למזון. אך הזיהוי בין המזון לנותן המזון נמשך. היחס לאכילה תלוי בזהות נותן המזון. עליה במודעות לרצון ("בא לי!") ויכולת להתעקש ולהתמיד בהתנהגות מכוונת מטרה מציתים מאבקים עם נותן המזון. גמילה פתאומית, הקפדה נוקשה על ניקיון, הגשה של אוכל לא רצוי בתנאים לא מיטיבים פוגעת ביחס לאוכל ומעוררת מאבקים עם נותן המזון. היחס לאוכל מושפע מיכולתו של מגיש האוכל להגדיר כללים ברורים ולתת הנחיות עקביות לצד מענה וויסות הולם לסערות ולרצונות של הילד. כאשר האם עצמה מזהה בין אכילה = אימהות ורואה בכל סירוב של הילד לאכול כמכוון נגדה וכדחייה של אימהות המאבקים מחריפים. בשלב זה ניתן להתגבר באופן זמני על בעיות האכילה על ידי מישור אחר שמאכיל את הילד (אבא, מטפלת, סבתא).

3. (3-4 ש') **קביעות והתבססות היחס לאוכל**. הגישה של הילד לאוכל נעשית קבועה מעבר לנותני המזון וסביבות האכילה השונות. ילדים מפתחים גישה של פתיחות, סקרנות, קבלת מרות, גיוון והנאה מאוכל לעומת חשדנות, בררנות, דבקות במוכר והצטמצמות. כוחות האני של הילד (הכוח להתאפק, לדחות סיפוק, לאכול במידה, להתחלק, להתפשר, לשמור על כללים מקובלים) נבנים בהדרגה תוך השענות על כוחותיו של המבוגר. מדי פעם תתרחשנה נסיגות זמניות בדפוסי האכילה (הן חשובות כדי לבסס סכמה מנטלית ראויה). עדיין יש זיהוי חלקי בין אמא = מזון. התקשרות ופרידה משפיעים על האכילה אבל לא על היחס לאוכל בכלל. סירוב לאכול בגן יכול לבטא דחיה של תחליף האם. זליה מרובה יכולה להצביע על שימוש באוכל כתחליף אם או כנחמה ודיסוציאציה.
4. (4-5 ש') **דו ערכיות** קובעת את יחס הילד לאכילה. הארוחה משמשת שדה קרב ומוקד לחילוקי דעות ומאבק על צרכים מנוגדים בין ההורה והילד. מאבקים על אכילה עצמית, סוג האוכל, כמותו, נימוסי שולחן ועוד שואבים כוח ממאבקים על אוטונומיה, נפרדות ודומיננטיות. כאשר ההורה רגיש לרצונותיו וצרכיו של הילד ומסייע לו לתווך בין נטיותיו לדרישות הסביבה, הילד יסגל לעצמו את עמדת ההורה כלפי האכילה. הילד לומד לנהל משא ומתן עם הזולת כדרך לפתור אמביוולנטיות. כאשר הוא אינו מצליח לפשר בין עמדות מנוגדות (להכיל דו ערכיות) נראה תנועת מטוטלת בין הימנעות להסתערות על אוכל, בין קבלת מרות והתרסה. לדפוסי ההתקשרות (בטוחה/ דו ערכית/ חרדה/ עוינת) השפעה על הסכמה הרגשית שנבנית כלפי אכילה. אכילה לפי דרישותיה של האם יכולה להיתפס בעיני הילד כביטוי אהבה וקשר שהוא מגיש לאם במתנה. סירוב לאכול לפי תכתיבי האם מבטא כעס, אכזבה ועוינות. הדפוסים של לפתוח/ לסגור בעד/ נגד הולכים ומתבססים כלפי האוכל. (ראה מאמר "וויסות כתמה התפתחותית" /גוני לוין).
5. (5-7 ש') **מאבקים תוך אישיים**. הזיהוי אמא=מזון דועך. בעיות והפרעות אכילה נובעות ממאבקים פנימיים שאינם קשורים בהורה ותמשכנה גם שלא בנוכחותו. היעדרות או נוכחות ההורה לא מעצימה או מגמדת את הבעיות. הן נובעות מגישות לא רציונליות לאוכל: פחד להשמיין/ רצון להשמיין ולהיות גדול ומאיים/ פחד להיכנס להריון/ פחד מחיידקים/ פחד מרעל/ פחד מתוקפנות/ חשש לגדול ועוד. בעיות אכילה שמבטאות מצוקה פנימית, הטיות חשיבה ותכנים מודחקים תחלופנה עם מתן הפשר והתובנה למשמעות הסמפטומים.
6. (7-12 ש', חביון). **גישות רציונליות לאוכל** הולכות ונבנות. ילדים נפתחים למידע אובייקטיבי ונטרלי אודות אכילה בריאה. מתפתחת הגדרה עצמית וייחוסים עצמיים סביב ענייני אוכל (מה אני אוהב/ לא אוהב/ מעדיף...). התרופפות התלות הרגשית בהורים מאפשרת אימוץ גישות שונות לאוכל מאלו של ההורים. תיאבון בריא והנאה מאכילה מושפעים גם מקפיצות של גדילה פיזית. עדיין מתקיימים מאבקים פנימיים בין משאלה מודעת לאוכל בריא/ מגוון/ מוסרי לבין העדר כוחות אגו שיתמכו באכילה הבריאה, קושי לוותר על סיפוק מיד וקונפליקטים מודחקים שממשיכים לשבש את האכילה. הילד עדיין מפקיד בידי ההורה את התפקיד לשמור עליו כאשר הוא נוהג בחוסר הגיון ולמנוע ממנו לפגוע בעצמו.
7. (טרם התבגרות התבגרות). **נסיגה זמנית** בהרגלי האכילה בגלל שינויים הורמונליים ועליה ביצירות ובמאבקים עם ההורים. אכילה רגשית, חרדות סביב אוכל והחיבור בין אוכל ויחס להורים מתחדשים. זוהי הזדמנות לפתור בעיות אלו מהעבר באופן יותר טוב. בעיות אכילה

יכולות לנבוע ממאבק על אי תלות ועל עצמיות בוגרת, ולשקף קושי בקבלת המיניות הבוגרת והדימוי העצמי הגופני החדש.

8. (בגרות) **אכילה רציונלית**. עיצוב הרגלי תזונה ודאגה פעילה למזון, לכמותו, לאיכותו והכנתו. מתפתחים הרגלי אכילה סבירים ווויסות האכילה בהתאם לצרכים ולתיאבון, ללא קשר למספק המזון ולתנודות רגשיות.