

אֶפְשָׁר חֲבוּק?

רחלי ראובני

Can I have a hug? Racheli Reuveni

עריכת טקסט: ???
איור: ענת זוהר כהן
גרפיקה: איריס סמליאן
עיצוב עטיפה: ???
דפוס: ???



כל הזכויות שמורות לרחלי ראובני

reuveni.racheli@gmail.com

טלפון **054-2229696**

אתר הבית: www.intimiut.com

אין להעתיק, לצלם או לתרגם את הספר או כל חלק ממנו
בצורה כלשהי או באמצעים כלשהם, לרבות הקלטה ואחסון
במאגר מידע, אלא באישור בכתב מבעלת זכויות היוצרים.

לליאור, רואי ורותם
אהובים שלי

לקוראת הבוגרת,

חיבוק הוא מגע שנעים מאוד לקבל מאנשים שאנחנו אוהבים ואוהבות.

ההסכמה למגע היא צורך בסיסי אצל כולנו, הן בילדותנו והן בבגרותנו, והיא מאפשרת לנו להרגיש בטוחים. היכולת לממש את ההסכמה והרצון לקבל מגע מבטאת גם את המסוגלות שלנו לקבל אחריות ואוטונומיה על גופנו.

חלקנו לא נרצה לקבל חיבוק מאישה לא מוכרת או לא אהובה. זהו רצון טבעי והחלטה אישית ופרטית מאחר שקרבה גופנית כזו מצריכה אינטימיות ורצון לחלוק את הדבר הפרטי ביותר שלנו – גופנו.

גדילה בתרבות שבה יצירת מגע עם אישה בוגרת מהמשפחה או הסביבה הקרובה היא סימן להבעת הערכה ורחשי כבוד מאלצת אותנו פעמים רבות לחוות קרבה המלווה באי־נוחות. עבור ילדים וילדות, מפגש עם נשים וגברים שהם לא פוגשים. יום־יום או אשר נתפסים. בעיניהם. כדמות סמכותית, יכול להציף אותם. ברגשות שליליים כמו מבוכה ואי־נוחות, גם אם מדובר בדוד נחמד או בסבתא אהובה.

קבלת חיבוק מבלי שנתנו רשות, או הנחיה של ההורים שנחבק מישהו. אחרת מבלי שנרצה בכך, יכולות להיחוות כפלישה למרחב האישי ולפעמים אף כפגיעה בפרטיות ובאוטונומיה. לא

כל שכן, מקווה ששאיפתנו תהא חיבוק מתוך רצון חופשי ולא רק מתוך הסכמה, שכן חינוך למגע חשוב שיכלול את הרצון של הפרט ולא רק את היכולת שלו. להסכים לכך!

ילדים.ות לומדים.ות לשמור על מרחב אישי, להסכים למגע ולכבד את פרטיות האחר.ת דרך צפייה באחרים.ות, קבלת דוגמה אישית מאחרים.ות משמעותיים.ות וצבירת חוויות מהבית ומהסביבה.

אם נשכיל ללמד.םן שפרטיות ושמירה על מרחב אישי נתונות לבחירת.םן, ה.םן יוכלו להמשיך ולבחור בבטחה וללא רגשות אשם ובושה את הקרבה הרצויה לה.םן, יהיו בטוחים.ות יותר בעצמ.םן, יבינו הסכמה למגע מהי וידעו גם לכבד את המרחב האישי ורגשותיו.ה של האחר.ת, ובחייהם הבוגרים ידעו להבחין בין הסכמה לבין רצון שכן הסכמה למגע לא בהכרח מבטאת רצון.

נזכור וגם נלמד – חיבוק הינו דבר נהדר. רק כשהוא רצוי ומחמם.

לכן נשאל: אפשר חיבוק?

"אָבא, אָנִי אֹהֵב שְׂאֵתָה מְחַבֵּק, פֹּרֶשׁ יְדֵים וּמְרִים עַד הַשְּׂמַיִם.

הַחֲבֹבֶק שְׂלֵךְ גְּדוֹל וּמְלַבֵּב,
כְּשֶׂאֵתָה מְחַבֵּק אָנִי מְרַגֵּי שְׂאֵתָה
אֹהֵב."

"אמא, אני אוהב שאת איתי ומחבקת

—

החב וקן ששק עוטי ומחמם;

אני תש את הלב הפועם, מרגיש את

החבה

ומתמלא באהבה."

"גם הגננת מורן

מחבבת אותי כל בקר עם בואי

לגן."

"טַבְתָּא אֵלֶּה, כְּשֵׁאֲוֹתִי הִיא מְחַבֶּקֶת

—

לְפַעֲמַיִם אֲנִי בּוֹרֵחַ,

לְפַעֲמַיִם עָלֶיָּהּ רֹאשׁ מַנְיָח. "

"סבא אלון, אותי מחבק המון."

שר שירים

ומספר לי ספורים."

"אַבֵּל לֹא תָמִיד מְתַחַשֵּׁק לִי

חֲבוּנִים... .

לְפַעֲמִים אֲנִי לֹא רוֹצֶה שְׂיִהְיֶוּ אֵלַי

כָּל כָּךְ קְרוּבִים."

"לְהִיטוֹת עִם עֲצָמַי אִו לְהִיטוֹת עִם
אֲחָרַיִם?"

נָעִים לִי לְהַבְיט,
לְהַקְשִׁיב וְלְהַשְׁיב

כִּי יִחַדְדוּ לְצַחֵק, אֶפְשָׁר גַּם מִרְחוֹק. "

" וְכִשְׁלֵא בָּא לִי לְהַיּוֹת כָּל כָּן
קָרוֹב ,
אֲנִי מְתַרְסֵק ,
לְפַעֲמַיִם מְחַיֵּד , פְּעַמַּיִם מְשַׁתְּתֵק .

מְאַחֲזֵרִי אֲבָא וְאִמָּא מְתַחַבָּא ,
מְצִיץ מִדֵּי פַעַם ,

וְאִם מְרַגֵּשׁ יוֹתֵר נוֹחַ ,
לוֹחֵץ אֶת הַיָּד בְּכָל הַכּוֹחַ . . . "

וְאִם שׁוֹאֲלִים אֹתִי "לָמָּה?"
אָנֹכִי אֹמֵר "זֶה הַחֲבוּק הַפְּרָטִי
שְׁלִי!"

"פְּרָטִי שְׁלִי?"
לְפָעַמִּים מוֹסִיפִים וְשׁוֹאֲלִים,

וְאֵז אֲנִי אֹמֵר "כֵּן . הוּא שְׁלִי ."

"גַּם אִם אֹתוֹ לֹא רוּאִים ,
לֹא מְרִיחִים וְלֹא שׁוֹמְעִים כְּשֶׁהוּא
כָּאן ."

"הוּא נִמְצָא בֵּין שְׁתֵּי יָדַי ,
וְכִשְׁאֲנִי רוּצָה ,
מְחַנְנִי הַחֲבוּק יוֹצֵא ."

"אָמאָ וואבא אָמרו וְשִׁמְרוּ לִי לְהַחֲלִיט

אֶת מִי אֲנִי מְחַבֵּק —

וְעַל מִי אֲנִי רֶק מְבִיט;"

"וְהַחֲבִיבֵק הוּא פֶּרֶטִי וְשִׁלִּי

כִּי הוּא אֶצְלִי, בֵּין יְדֵי, בְּגוֹפִי;"

וְכַשְׁתּוֹאֵל יָם

"אֶפְשָׁר אֲבִיבֵךְ?"

בֵּרַק אָם אֲנִי רוֹצֶה וּמְסַכֵּיִם,

אֲנִי אֹמֵר "אֶפְשָׁר",

וּמְחַבְּבֵךְ אֲבִיבֵךְ תּוֹמֵיִם.

"אמא ואבא מלפנים ומחבקים
ואני מחבקים וזרה,

לפעמים מוסיף גם נשיקה.

כשאני מבקש רק לטור,
הם מביןים

שגופי הוא שלי ואני זה שמחליט
ממי אני מקבל ולמי אני מעניק."

אַפְּשָׁר אָב וְקַן?

