

## משקיעים בפוטנציאל האנושי מראשית החיים

12 עקרונות מנחים של פסיכולוגיה ראשונית

דמיינו עולם...

בו כל תינוק מתקבל בברכה, נאהב, מטופח ומתקבל כפי שהוא באמת: ישות מדהימה, מודעת וערנית מהרגע הראשון לחייה. ככל שתינוקות אלה גדלים, כך גדלה גם יכולתם לאהוב, לגלות אמפטיה כלפי אחרים, לקיים מערכות יחסים בריאות ולחיות מתוך שמחה. כאשר הדור הראשון שלנו יתבגר, אנו נראה את השפעת עבודתנו הולכת ומתרחבת ומתחילה להקיף תחומים: יכולת למידה מוגברת, יותר אינטליגנציה רגשית ויצירתיות, הופעתם של מנהיגים חדשים ושל משפחות וקהילות בריאות יותר. הפוטנציאל שלנו איננו מוגבל. הגיע הזמן להתלכד ולהחדיר לתרבות שלנו את החזון, המשאבים והמחוייבות לתמוך בכל חבר חדש במין האנושי, למן הרגע הראשון לחייו. הגיע הזמן לתת לילדים לדעת שהם חיוניים לקהילתנו וראויים למחוייבות הזו.

## טיפוח הפוטנציאל האנושי ומערכות יחסים מראשית החיים

### 12 עקרונות מנחים של פסיכולוגיה ראשונית\*

#### 1. התקופה הראשונית

התקופה הראשונית להתפתחות אנושית מתרחשת מטרם ההתעברות ולאורך שנת החיים הראשונה לאחר הלידה. זהו הזמן הקריטי ליצירת יסודות קיומנו בכל רמות ההווייה: פיזית, רגשית, מנטלית, בין אישית ורוחנית.

#### 2. יצירת תבנית הליבה (Blueprint)

ההתנסויות במהלך התקופה הראשונית יוצרות את התבנית הפנימית לתפישות שלנו, לאמונות היסוד שלנו ולדרך שבה אנו חיים בעולם עם עצמנו ועם אחרים.

יסודות בסיסיים אלה אינם מודעים, אולם ניתן לצפות בהם בתינוקות והם שיצרים את הדרך שבה אנו עתידים לחיות כל חיינו.

דפוסי ליבה לא מודעים אלה מעצבים את כל הווייתנו ויכולים להיות בעלי השפעה מעצימה או מחלישה על חיינו.

#### 3. רצף ההתפתחות

ההתפתחות האנושית היא רצף אחד הנמשך מהתקופה הפרהננטלית אל תוך החיים שאחרי הלידה. דפוסי פוסטננטליים נבנים על החוויות הפרהננטלית וחוויות הלידה.

ניתן לצפות ליסודות אופטימליים לגדילה, לגמישות מחשבתית ולכושר עמידות, כולל התפתחות המוח, אינטליגנציה רגשית וויסות עצמי, כאשר קיימים תנאים אופטימליים במהלך התקופה שלפני ההתעברות, ההיריון, הלידה והשנה הראשונה לחיים.

יסודות אופטימליים להיקשרות איתנה ולמערכות יחסים בריאות צפויים, כאשר מערכות היחסים הן אופטימליות במהלך התקופה שלפני ההתעברות, ההיריון, הלידה והשנה הראשונה לחיים.

#### 4. מסוגליות ויכולות

בני אדם הינם בעלי תודעה ומודעות, בעלי כושר חישה ותחושת עצמי, אפילו בתקופה הראשונית ביותר. בחיינו כבני אדם, אנו שואפים לבטא יותר ויותר צמיחה ומלאות פנימית. דחף מולד זה הוא אשר מנחה אותנו ומפיח חיים בהתפתחותנו האנושית.

מתחילת החיים, תינוקות קולטים, מתקשרים ולומדים בדרכים שונות הכוללות תקשורת חושית, גופנית ותקשורת על-חושית.

#### 5. מערכות יחסים

ההתפתחות האנושית מתרחשת למן ההתחלה בתוך מערכת יחסים, והקשרים האנושיים והסביבה משפיעים עמוקות על איכות ההתפתחות של התינוק בכל היבטיה.

למן ראשית החיים, התינוק חווה ומפנים את מה שאימו חווה ומרגישה. עבור התינוק, מערכת היחסים של האב או בן הזוג עם האם והתינוק מהווה חלק בלתי נפרד מיסודות חיי הראשוניים, וחיונית לבנייתם האופטימלית.

כל מערכות היחסים והמפגשים עם האם, התינוק והאב במהלך התקופה הראשונית משפיעים על איכות חיי התינוק ועל בניית התשתית לחייו. מערכות יחסים תומכות, אוהבות ובריאות חיוניות לעיצוב יסודות ראשוניים אופטימליים.

## 6. צרכים מולדים

הצורך המולד בביטחון, בשייכות, באהבה והזנה, בתחושה שאנו רצויים, מוערכים ונתפסים כעצמי ייחודי, מצוי בנו למן הרגע הראשון לחיים. היענות לצרכים אלה ויצירת סביבה מתאימה, תומכות בהתפתחות אופטימלית.

## 7. תקשורת

תינוקות אינם חדלים לתקשר ולחפש קשר. התייחסות והיענות לתינוק בדרך שמכבדת את יכולותיו הרב-צדדיות לתקשורת, תומכות בהתפתחותו האופטימלית ובשלמותו ההוליסטית.

## 8. הקשר ההדי-אם-תינוק

כיבוד וטיפוח אופטימלי של הקשר בין האם לתינוק, והקשר ההדדי ביניהם במהלך ההיריון, הלידה ותקופת הינקות עומדים בראש סדר העדיפויות.

## 9. ההיקשרות לאחר הלידה (Bonding)

הלידה וההיקשרות הינם תהליכים התפתחותיים קריטיים עבור האם, התינוק והאב והם יוצרים דפוסי ליבה בעלי השלכות לכל החיים.

התוצאה הטובה ביותר של הקשר בין אם לתינוק מתקבלת כאשר האם חשה מועצמת ונתמכת ותהליך הלידה הטבעי מורשה להתרחש עם התערבות מינימלית ובלא כל הפרעה לקשר-אם-תינוק ולמגע הפיזי ביניהם. אם נאלצים להפריד את התינוק מהאם, יש לעודד מגע וקשר רציפים של האב עם התינוק.

תינוקות מגיבים ומשגשגים באופן הטוב ביותר כאשר מערכת היחסים עם האם אינה מופרעת, כאשר מתקשרים עם התינוק ישירות וכאשר תהליך הלידה תומך ביכולת התינוק להתמצא במה שקורה ולהטמיע את סדרת האירועים.

## 10. התרת הקשיים ומרפא

פתרון ורפוי של קונפליקטים מהעבר וההווה, סטרס ובעיות המשפיעות על איכות החיים של כל חברי המשפחה הנם בסדר עדיפות וחשיבות עליון. הטוב ביותר הוא לעשות זאת לפני ההיריון. כאשר הדבר נדרש, מומלצת תמיכה טיפולית באם, בתינוק ובאב מוקדם ככל האפשר במהלך התקופה הראשונית והחיונית הזו, לקבלת תוצאות אופטימליות.

## 11. דפוסים לא מודעים

סוגיות לא פתורות או תנאים וחוויות לא אופטימליים שהתרחשו במהלך ההתעברות, ההיריון, הלידה והשנה הראשונה לחיים יכולים להוביל להתפתחות דפוסים בעליה השפעה מחלישה. אלו יבוא לידי ביטוי בהופעתן של בעיות בריאות, ביטוי מתח, קשיים בוויסות עצמי, הפרעות היקשרות, קשיי למידה וליקויים אחרים לאורך מעגל החיים.

## 12. תמיכה מקצועית

דפוסים מחלישים אלה מצויים מתחת לרמה של המיינד, של ההכרה המודעת, בתוך מערכת הזיכרון התת-מודעת ובדפוסים גופניים. אנשי מקצוע שהוכשרו בפסיכולוגיה ראשונית (פסיכולוגיה פרהנטילת ופרינטילת) מסוגלים לזהות את הדפוסים הללו ולעזור לתינוקות, לילדים, להורים ולמבוגרים לרפא דפוסים ראשוניים ולהחליפם בדפוסים מעצימי-חיים, בכל גיל. כאשר הורים מרפאים בעיות לא פתורות מתקופת ההיריון והלידה, ילדיהם מרוויחים מכך בכל גיל.

## פסיכולוגיה ראשונית

במהלך שלושים השנים האחרונות, הפסיכולוגיה הפרהננטלית והפרינטלית חוקרת נמרצות כיצד מערכות היחסים המוקדמות ביותר נחוות מנקודת המבט של התינוק וכיצד חוויות אלו יוצרות את הבסיס להתפתחותם של דפוסי חיים. התחום החדש של פסיכולוגיה ראשונית משתמש בנקודת מבט זו על מנת להתמקד בחוויות האנושיות המוקדמות ביותר מטרום ההתעברות ובמהלך שנת החיים הראשונה של התינוק ואת תפקידה ביצירת ילדים שמשגשגים והופכים למבוגרים אוהבים ובעלי כושר הסתגלות.

פסיכולוגיה ראשונית הינה סינרגיה של פסיכולוגיה פרהננטלית ופרינטלית ותחומים אחרים הנמצאים בחזית המדע כיום כמו אמבריולוגיה-ביודינאמית, בריאות הנפש של תינוקות, היקשרות, טראומות מוקדמות ונירולוגיה ההתפתחותית, מחקרים בנושא תודעה ותחומי מדע חדשים נוספים.

12 העקרונות מוצעים כקווים מנחים להורים ולאנשי מקצוע בתחום הקליני, התיאורטי והמחקרי וכדרך לתמוך בפוטנציאל האנושי ובמערכות יחסים מראשית החיים. עקרונות אלו מניחים את היסוד לדרך חדשה לקבל את פני התינוק ולדאוג לרווחתו. לכל אחד יש תפקיד בשינוי.

Santa Barbara Graduate Institute – אקדמיית סנטה ברברה –  
525 E. Micheltorena St., Suite 205  
Santa Barbara, CA 93103  
805.963.6896 [www.sbgi.edu](http://www.sbgi.edu)

חיי משפחה טבעיים~החל מהרגע הראשון - Natural Family Living~Right from the Start  
פרויקט קהילתי מטעם המרכז ללימודים קליניים ומחקר של אקדמיית סנטה ברברה.  
מנהלת, וונדי אן מקרטי, D.CEP, RN, PhD  
[www.naturalfamilylivingsb.org](http://www.naturalfamilylivingsb.org)  
[wmccarty@sbgi.edu](mailto:wmccarty@sbgi.edu)

## החזון שלנו

Natural Family Living~Right from the Start מספקת מידע, חינוך, מחקר, הכשרה ותמיכה למשפחות, אנשי מקצוע, תכניות קהילתיות וקבוצות הקובעות מדיניות במטרה להביא למיצי פוטנציאל אנושי וטיפוח מערכות יחסים מראשית החיים.

ניתן לרכוש עלוני מידע אלו בשפה האנגלית בכמויות גדולות דרך [www.naturalfamilylivingsb.org](http://www.naturalfamilylivingsb.org). מותר לצלם או לצטט באופן ישיר מתוך העלון והעקרונות כל עוד מציינים את Natural Family Living~Right from the Start כמקור למידע.

פרויקט זה התאפשר הודות לנדיבות הקרן על שם James S. Bower.

\*תרגמו מאנגלית לעברית: מור נוה (מתמחה בפסיכולוגיה פרינטלית), סיגל הלפרין (פסיכולוגית קלינית), עמיר כרמל (מתורגמן) ואיימי שפירא (מתמחה בפסיכולוגיה פרינטלית ופרינטלית).