

## הורות זוגיות



יוני, אב מסור ודואג, הביט בי במבט שכולו ייאוש. "החלום שלי," אמר, "זה לצאת לסופשבוע בבית מלון עם אשתי. רק היא ואני, בלי הילדים." יוני ולבנת, הורים לשלושה ילדים בגילי חמש עד שתיים-עשרה, עסוקים בהורות על כל היבטיה. דיור ראוי לילדים, חינוך טוב, טיפול מוקדם, צליחת משברים, השתתפות בחוגים, אירוח חברים ואפילו חיסכון לעתיד. אבל בתוך כל אלה יוני ולבנת זנחו את הזוגיות ועולות בהם תחושות של פספוס, החמצה, חוסר סיפוק ולעיתים אפילו חוסר תקווה.

עבור זוג הורים, הזוגיות הטובה היא בסיס להורות טובה. במקרים של משפחה חד-הורית, מציאת הזוגיות יכולה לספק בסיס לרווחה נפשית ולתפקוד הורי טוב יותר של ההורה היחיד, ועל כן חשוב שלא יותר על האפשרות ולא יזניח את המאמצים להגשים זוגיות.

קל מאוד להיסחף אחר מטלות ההורות ולהקפיד על כל פרט כשמדובר בצרכים של הילדים. עם השנים, עלול זמן האיכות של ההורים להסתכם בצניחה למיטה בסוף יום, כאשר הם מותשים ועייפים. המיטה תהיה למקום שבו נחים ואוגרים כוח למשימות יום המחר, ולא ייוותרו בחדר השינה זמן ועניין לזוגיות. במצב כזה ילוו את בני-הזוג רגשות של תסכול, ייאוש, בדידות, אי הצלחה ואי הגשמה של חלום הבית המאושר. אלה עלולים להוביל להאשמות הדדיות של ההורים, למתחים, לוויכוחים ולמריבות.

זה לא חייב להיות ככה!

דינה, אם חד-הורית לילד בן אחת-עשרה, היא אם דואגת ומיטיבה. סדר היום שלה מורכב מעבודה ומטיפול מסור בבנה. לפעמים היא מוצאת פנאי למפגשים עם מעט החברות שלה. כששאלתי אותה על זוגיות, ענתה בחיוך מריר: "איך אפשר?"  
האומנם אי אפשר?

מודל הדבש אינו מציע בנושא זה פתרונות קסם ואבקת פלאים, אבל הוא מציע לבחון כל פעם מחדש האם אנחנו כהורים נאמנים לדרך ולמטרות שהצבנו לעצמנו בתחילת הזוגיות. האם אנו ערים לרגשות שלנו? האם המחשבות שלנו הן אכן מחשבות מוחלטות שלא ניתנות לערעור ולהגמשה? האם ניצלנו את כל אפשרויות הסיוע והעזרה בתחום ההורות? ולבסוף, האם יש בחיי ההורות שלנו מרחבי הפגה מספיקים לעצמנו ולזוגיות שלנו? האם למדנו מתי לבכות בגלל סיטואציה ולהתעטף בייאוש, ומתי לצחוק בגלל אותה סיטואציה בדיוק?  
פרק זה רואה במודל הדבש מגן לזוגיות.

**הגדרת המטרה** – כאשר יצאתם לדרך המשותפת הבטחתם הבטחות לבני-זוגכם וגם לעצמכם. הגדירו את המטרות בכתב. הזכירו לעצמכם מה היה החלום שלכם כשיצאתם לדרך! אל תתנו לכל אירוע חולף להשכיח מכם את המטרות.

**שיתוף במחשבות וברגשות** – שתפו זה את זה במחשבות. בדקו האם המחשבות שלכם תורמות לרווחה שלכם או מעמיסות ומייצרות תחושת מצוקה ומועקה. השיתוף במחשבות לא יעלים בעיות או קשיים, אבל ימנע מכם תחושת בדידות ויאפשר לכם למצוא נקודות מבט פחות מחמירות מזו שלכם.

כשאנו שקועים בתוך אירוע והכול חשוך וקודר, אנו עלולים, כבני-זוג, להזין את הבדידות, החרדות והייאוש שחש כל אחד מאיתנו. אם נעשה כך, נגביר את המועקה. לעומת זאת, אנו יכולים לשאול זה את זה שאלות שיסייעו לנו להתרומם: מה מוכיח את התחזית הקודרת? האם היו לנו בעבר מצבים דומים שצלחנו? מה יקרה בטווח הרחוק אם התסריט הרע יתגשם? האם באמת יגיע סוף העולם? האם ישנן עוד אפשרויות?

"הוא כבר לא אוהב אותי, אחרת היה רואה כמה קשה לי", התלוננה לבנת שהזכרנו קודם.

"אכפת לה רק מהילדים. היא שכחה שאני קיים," טען יוני בעלה. שתי הטענות הללו הן ביטוי לכך שאת הזוגיות החליפה ההורות. אבל לא חייבים לבחור. אפשר גם וגם.

כיצד נשמור על זוגיות גם בימי ההורות ובימים של עומס ותסכול? את הכלי שקראתי לו בשם מח"מ הזכרתי בפרקים קודמים: מחמאה, חיוך ומגע (חיבוק). החמיאו זה לזה, חייכו וחבוקו.

עינת צנחה מותשת על הכורסה לאחר שהתאומים נרדמו. היה זה יום ארוך. היא התעוררה מוקדם, ארגנה יחד עם נפתלי את התיקים של הילדים לגן, הלבישה אותם, הכינה ארוחת צהריים ומיהרה לעבודה. נפתלי לקח את התאומים לגן בדרכו לעבודה. בשובה מהעבודה מיהרה עינת לאסוף אותם מהגן. ארבע שעות לאחר מכן כבר צנחה על הכורסה. "אני שמחה שהצלחת להגיע לשעת ארוחת הערב ולמקלחות," אמרה לנפתלי. "אני לא מאמינה שהייתי מסתדרת איתם לבד."

"אלופה," החמיא לה בחיוך.

"איך הצלחת להגיע?" שאלה, "אמרת שתתעכב ושיש יום עמוס."

"לא יכולתי להישאר אדיש להודעה שכתבת בצהריים."

עינת כתבה לו בצהריים, "חושבת עליך". שתי מילים שמחזיקות את הזוגיות במקום משמעותי גם בימי ההורות.

פעמים רבות נפתלי חוזר מהעבודה עם מחווה כלשהי. לפעמים פרח קטנטן מהשיח שבגינה הציבורית, ולפעמים זר פרחים או קינוח מתוק. עינת אוהבת לפנק בחיבוק ובפתקים שהיא משאירה לו על המקרר. היא נדיבה במילות החיבה.

"לא חשוב כמה אנחנו עייפים, אף פעם לא נלך לישון בלי חיבוק

ארוך ובלי שנזכיר האחד לשנייה כמה אנחנו אוהבים."

"תמיד?"

"כמעט תמיד. כשאנחנו כעוסים ועצבניים זה פחות מצליח, ואז אנחנו מנסים לתקן בבוקר או בהודעה בצהריים, כמו ההודעה האחרונה ששלחתי שככתבתי לנפתלי שאני חושבת עליו."

"זה לא היה ככה תמיד."

"נכון. בתחילה, אחרי שנולדו התאומים, היו לנו טענות הדדיות. כל אחד מאיתנו היה עסוק בכמה הוא עושה יותר וכמה האחר אשם." "מה עשה את השינוי?"

"ערב אחד ישבנו ושאלנו אם זה חייב להיות ככה. כל אחד אמר מה הוא היה רוצה שיהיה אחרת וסיכמנו על כמה עקרונות." "מה למשל?"

"לחייך יותר, להתלונן פחות, לא לפתוח שיחה בשאלה למה, כי אם פותחים ככה את השיחה הצד השואל הוא המאשים והצד הנשאל הופך לנאשם שמתגונן." "מה עוד?"

"אומרים זה לזה בכנות איך אנחנו מרגישים ומה יכול לגרום לנו להרגיש יותר טוב. אחר כך זה שהקשיב אומר מה הוא הבין מדברי האחר. זה מגביר הקשבה ונותן תחושה של אמפתיה. החלטנו גם שיהיה נכון אם נחייך יותר, נחמיא יותר ונגביר את המגע בליטוף ובחיבוק." "זה לא חייב להיעצר שם, הוסיף נפתלי בחיוך."

"הזכרתם פתקים על המקרר. מה את כותבת שם?"

"דברים קטנים כמו 'יש סלט במקרר, הוכן באהבה רבה במיוחד עבורך'. או 'אהוב שלי, תנוח בעבודה כי יש המון משימות לעשות היום בבית'..." "לא משנה כמה אני אהיה רעב, עייף או כועס, אחרי פתק כזה אני מתעטף ברגשות נעימים."

אם החיוך, המחמאה והמגע יהיו לשפה מדוברת בבית, הם יהיו לשפה גם בימי ההורות ויסייעו בשימור הזוגיות. זה לא יבטל קשיים ומשברים, אך בהחלט יחזק את יכולת הזוגיות להתאושש מהם.

**הבעת אמפתיה** – הבעת האמפתיה היא תעודת הביטוח לזוגיות בתקופת ההורות. הביטחון שאנו נותנים לבני-זוגנו בהבטחה שאנחנו

איתם, מבינים ללבם ומקשיבים להם, יעניק להם את התחושה שאכפת לנו. הם ירגישו אהובים ומוגנים.

"אני מרגישה שאני הולכת לאיבוד. מתרוצצת, לא מספיקה, מוותרת על המון דברים שנהגתי לעשות בעבר עבור עצמי. בנוסף לכול אני מרגישה אימא לא מספיק טובה, כי עניתי היום בחוסר סבלנות לתאומים." כיצד ניגשים לאמירה כזאת של בת-הזוג ברוח האמפתיה? "אם הבנתי נכון, למרות כל המאמצים את מרגישה שיכולת לעשות יותר. למה התכוונת כשאמרת שענית בחוסר סבלנות?"

התייחסות כזאת של בן-הזוג נותנת תחושה שהוא מקשיב. "לא נעים ללכת לישון בתחושה כזאת של רגשי אשם. חשוב לי שתסיימי את היום בהרגשה יותר נעימה. יש משהו שהיית רוצה שאני אעשה?"

אל תבטלו את מה שמרגישים בני-הזוג. זה בדיוק ההפך מאמפתיה. אם תבטלו את מה שמרגישה בת-הזוג, למשל, היא תתעטף בתחושה שלא רואים אותה ולא מבינים אותה, ומכאן יתפתחו רגשות של תסכול ובדידות. בן-זוג אמפתי ידע להיכנס לנעליו של שותפו לחיים ולהפריד בין מה שהוא עצמו מרגיש לבין רגשותיהם של בן-הזוג או בת-הזוג. הקשבה פעילה, שמירה על קשר עין בזמן שיחה, שיקוף מה שהבנתם וחזרה על רגשות שביטא בן-הזוג, ישרו תחושה אמפתית שתקל על מצבו ותשמר את הזוגיות במציאות הורית תובענית.

**בקשת עזרה** – הקשיים בהורות הם טבעיים ונורמאליים. ההורות מגיעה בחבילה ארוזה של עומס וההתמודדות עם כמה מערכות חיים כמו בית, עבודה, משפחה מורחבת, חברים ובעיות זמניות כמו מחלה או מעבר דירה. אנו רוצים להספיק ולעשות הכול הכי טוב שאפשר. לא פעם תורמת היכולת שלנו לבקש עזרה לשימור ולטיפוח הזוגיות. בכל זאת, אנו נמנעים מלבקש עזרה ולהיעזר באנשים שאוהבים אותנו ורוצים בטובתנו. מדוע כל כך קשה לנו לבקש עזרה?

קשה לנו בגלל מחשבות כמו אלו:

"אני לא רוצה להעיק."

"מה יגידו עלי שאני לא מצליחה להתמודד לבד."  
"זה מפחיד לאבד שליטה. אני רוצה לשלוט בכל מערכות החיים שלי בעצמי."

"אם יגידו לי לא, אני ארגיש דחייה. לא רוצה להיות במצב הזה."  
"לא רוצה להיות חייב טובה לאף אחד."  
אלו מחשבות פוגעות ומזיקות! סמנו אותן לעצמכם והקפידו לערער עליהן ולהפריך אותן. היזכרו כמה נעים לכם כשאתם עוזרים לאחרים והם אומרים לכם כמה עזרתכם הייתה חשובה להם ועד כמה סייעה להם. נהגו באותה דרך, היעזרו באחרים וספרו להם כמה עזרתם הייתה חשובה לכם. הודו להם.

לא תמיד נעים וקל לבקש עזרה. לפעמים ממש קשה לנו, אבל כמו שכבר נוכחנו, לפעמים הקשה והנכון הם אותו הדבר.

**זמנים להומור ולהפגה** – בתחילת הזוגיות, השימוש בהומור יצר אצלכם משיכה וביטחון והיה לביטוי משמעותי של הקשר והאמון שהתפתחו ביניכם. אל תוותרו על הצחוק, הוא יאפשר לכם להתמודד טוב יותר עם העומס.

נסו למצוא חוג או פעילות שיתאימו לשניכם ולכו יחד.  
פעם בשבוע קחו חלק במשהו שהוא שלכם. קנו מנוי לתיאטרון, צאו למופעים ובלו עם חברים. נסו לוותר על מפגשים תכופים עם החברים שאוהבים לקטר. יש לכם מספיק משל עצמכם.  
שחקו משחק שאהבתם פעם וזנחתם עם הזמן. שחקו ביניכם, או כזוג עם זוגות אחרים.