

# זוהי זריחתה

לילות לבנים, הורמונים משתוללים, שיחות אינספור על חיתולים, והנה לכם מתכון מוצלח לחיסול

רינה וייסגלס • איור: מיכל פרומר



הורות היא תפקיד קשה, על זה אין ויכוח. קשה אך מספק, קשה אבל מעשיר, קשה אבל שכרו בצדו. מה לא קשה בנוגע להורות? ממש לא קשה להוניח את הזוגיות.

קצת לילות לבנים, הורמונים משתוללים, הרבה שיחות על חיתולים, תוספת לחץ כלכלי, שינויים בהרגלי הצריחה, בתוספת עבודה, שגרה, גיל, חמות ועוד חוכמות... והנה לנו מתכון מוצלח לחיסול הורמונטיקה. אין קל מזה ואין פשוט מזה, מה שהיה פוצי-מוצי, הופך למוצצי, את אור הנרות שומרים למקרי הפסקת חשמל, וחופשות ספונטניות הופכות לאקט הכי מתוכנן שיש.

לא, אין כאן אשמים, יש כאן בעיקר הרבה מאוד תנאים אובייקטיביים שמהווים קרקע פורייה להזנחת האהבה. ובכל זאת, קודם כל בשבילנו, וכמובן, בשביל הילדים, כדאי לפנות זמן, אנרגיה ובעיקר רגשות לטיפוח ושימור אותו רבק שחיבר בין אמא ואבא מלכתחילה. אז אולי אין לנו אור נרות, אבל יש מי שיאיר את עינינו בכל הקשור לסיבות שגורמות לטלטלה הגדולה, ולא פחות חשוב, פתרונות והסברים איך לעבוד אותה בשלום: גדי רוזן, מאמן משפחתי, זוגי ואישי, מנחה הורים וילדים ומנהל שותף בביה"ס לאימון אדלריאני ב"מכון אדלר".

"כשתינוק גולד, בעיקר תינוק ראשון, הוא הופך למרכז, הכול מתגלגל סביבו וסביב הצרכים שלו, והמבנה הזוגי משתנה", מסביר רוזן את מה שכולנו יודעים, אבל לא תמיד מפנימים. "הלילות לבנים, הפעילות המינית יורדת, כבר אי אפשר לעשות מה שרוצים מתי שרוצים, ויש נטייה לשכוח ולוותר על הצרכים שלנו כזוג וכבני אדם. יש תחושה של אוברן שליטה בחיים, כי משהו קטן ובכיין פתאום מנהל אותך. "הספונטניות הולכת לאיבוד, פחות יוצאים, פחות חברים, ולוונות שהיו רגילים לחופש וקלילות מדובר בהלם. הורים טריים רבים נתפסים לא מוכנים אל מול פער הציפיות בין החלום הגדול לבין המציאות".

– שנשנה את שם המגזין ל"לא להיות הורים"  
"חס וחלילה. תינוק זה אושר גדול, אבל בהתחלה צריכים להיות מודעים לכך שכמו לכל דבר בחיים, יש מחיר ויש רווח, ויש אנשים שרוצים רק את הרווח. חשוב להבין שזה זמני, והמצב משתפר ככל שהילד גדל. זו תקופת הסתגלות קשה, טלטלה, אבל היא תולפת".  
– לאם כבר היו כמה חודשים של הסתגלות במהלך ההריון, האם יש לכך יתרון?

"זו לא תקופת הסתגלות אלא התחברות, כי בהריון האם שולטת ומובילה את התינוק, אבל כשהוא יוצא לעולם כל זה מתהפך. אך הפער בין אבא לאמא ברמת ההתחברות בהחלט מהווה קושי נוסף. יש גברים שממש נכנסים לריכאון, הם מרגישים שהם נדחקו הצדה, הם לא מבינים את הקושי של בת זוגם, הם יוצאים לעבודה בבוקר ומצפים שהכל יהיה כרגיל. הם לא עוברים שינויים הורמונליים וכאבים פיזיים, אך הם נדרשים ללוות ולתמוך. לפעמים הם גם קצת כועסים על התינוק, כי בגללו התגיגה נגמרה".

מאתר שאי אפשר להבנים אותו חזרה לרחם, איך מתקדמים הלאה?  
"מה שניתן לעשות זה לשנות את ההסכם הזוגי. ההסכם של ירח הדיב בש כבר לא יכול לעבוד. זהו מבחן הצמיחה של הזוגיות. כשקל ופשוט זו לא חוכמה להיות ביחד, אחרי שנולד תינוק זה חלון הזדמנויות לצמיחה משותפת. זהו שינוי בחיים שמחייב שינוי זוגי ואישי, ואם אתה לא משתנה, אתה מגותק".

"מעבר לעייפות, האינטנסיביות, השחיקה, הלחצים ואוברן החופש,

עולה כמובן גם הנושא הכלכלי – ההוצאות עצומות בחודשים הראשונים, והלחץ הכלכלי בטח לא עוזר".

מעבר לכך מופיעים לראשונה פערי חינוך בין ההורים, מוסיף רוזן. "כל אחד מהם בא ממשפחה אחרת, ואך טבעי שיהיו חילוקי דיעות. כתוצאה מכך לעתים הנשים אינן סומכות על בן זוגן, וזה ממש סיפור הביצה והתרנגולת, ופוגע בערך העצמי של האב. נוסף לזה את החתנת, שלצד העודדה הגדולה בדרך כלל מוסיפה מתת, בעיקר כשהיא נמצאת איתם בבית".

– בוא נדבר רגע על חיתרונות שתינוק חדש מביא לזוגיות.  
"קודם כל תינוק הופך שני בני זוג למשפחה. ילד מביא אושר גדול וצחוק וביטחון ורבק לזוגיות. אי אפשר לקום וללכת, זה מחבר, וזוג יציב יותר על מנת להישאר יחד. גם הקטע שיושבים יותר בבית בשקט הוא בכלל לא רע. לומדים ליהנות מהדברים הפשוטים, הקטנים, מכוס קפה בנחת. מעבר לכך, יש הרבה יותר בילויים משפחתיים משותפים, טיולים, הליכה לפארקים – זהו ביחד חזק יותר מהביחד הזוגי. ילדים גם



# של השקיעה

לחץ כלכלי, שינויים בהרגלי הצריחה, כמה חוכמות של החמות, הרומנטיקה. כך נציל את הזוגיות

"הסוד של טיב הקשר הוא לא הגיל או הוותק, אלא אופיים של ההורים ורמת התקשורת ביניהם. כשיש פתיחות, כנות ותמיכה, אז יש סיכוי להתגבר על כל קושי. נכון שצעירים הם יותר סתם גלנים, אבל מצד שני הגיל בכל זאת גורם לאנשים להיות יותר מיושבים. אני משער שלהיכנס להורות בשנות השלושים, פלוס מינוס, זה יותר מוצלח מבחינת היכולת לשמר את הזוגיות".

## חמשת הדיברות להישרדות זוגית

**1. להציב גבולות להורות:** זה לא שאחרי שמונה חצי בערב מפסיקים להיות אבא ואמא, אבל כדאי לאמץ גישה נטולת נקיפות מצפון – עכשיו זה הזמן שלי ושל בן/בת הזוג. לא לוותר על בילויים או לאפשר לילדים להישאר ערים כל הערב. התפקיד של ההורים הוא ללמד את הילדים איך להיפרד מהם. כדאי להימנע מהגישה של הורות טוטלית, מעבר לכך, רק כך ילמדו הילדים מהי זוגיות נכונה.

**2. להפנים שההורה אינו הורג את ההסוב:** אנחנו מקריי בים את היחסים עם בני הזוג לטובת דברים פחות חשובים מהזוגיות, אבל כביכול רחופים (תחביבים, עבודה, סידור רים וכיוצא באלה). גם אם אין זמן או כוח, חשוב לפנות זמן על מנת ליצור כף ביחד.

**3. להרחיק רסוסי ביטחון ושיפוט:** זה נושא ששווה לעיבוד עליו עוד לפני שיש ילדים, על מנת להקל על ההתמודדות. כמו הכנת מבנה לפני רעידת אדמה – כשהבסיס חזק יותר, קל לשרוד. זו לא חוכמה להיות סבלניים וקשובים כשישנים ביום שבת עד 12 בצהריים.

**4. לספח את הביתה:** אסור לשכוח לרגע שעל טיפוח הוריות צריך לעבוד קשה. את בני הזוג שלנו אנחנו בחרנו, בניגוד לילדים או להורים שלנו. זו בחירה שעשינו, ועלינו לוטש אותה. ממש ברמה היומיומית כל אחד צריך לחשוב ולשאל את עצמו "מה עשית היום למען הזוגיות?" כדי לחיות במערכת זוגית צריך להתאמן ביחסים, בתקשורת, בתמיכה, זה לא משהו שלומדים בבית הספר, וזה לא תמיד באופן טבעי, בטח לא כשיש ילדים. אני מציע, בדומה לספורטאי שרוצה להגיע למצוינות, להתאמן – ודווקא כשיש זמן וכוח, ולא אחרי הלידה, ממקום של מצוקה ועייפות. אני תמיד מציע לזוגות להשקיע קצת פחות בחתונה, והרבה יותר בימי הנישואין.

**5. למכלל את הדיברות על האישור הארשי:** חשוב מאוד לזכור שאדם חייב לדאוג לאושר של עצמו, זו אחריותו האישית ליצור אותו ולא לחפש אותו באמצעות בן הזוג או הילדים. אף אחד לא יעשה אותך מאושר לאורך זמן. אם לאורך זמן בני זוג מרגישים שיש פער בין המצוי לרצוי, שהם אינם מאושרים, כדאי מאוד לא לחכות, אלא לבצע תהליכים של העצמה אישית. את המקלט לא מכינים בזמן אועקת אמת, אלא דואגים מראש שיהיה כל מה שנדרש למצב חירום על מנת להתגבר.



מכניסים סוג של סדר וארגון למשפחה ומעמידים בפני ההורים משימה משותפת ומאתגרת שלא נגמרת, ורק הם, ההורים, יכולים לבחור אם המשימה הזו תרחיק או תקרב אותם.

"ההורות מביאה איתה מאגר שלם של נושאים שזוג יכול להתחבר עליהם. זה טבעי ואף רצוי שילדים ייחשפו לדיעות שונות, אלה החיים. השאלה היא המיגון ואיך מטפלים בו. הרעיון הוא להגיע ממקום של הקשבה זה לזה, לא להיגרר לוויכוחים ובסופו של דבר כן להגיע להסכמה לגבי נקיטת עמדה אחידה, על מנת לא לבלבל את הילדים. כי כשהילדים מגלים חולשה הורית, הם מרגישים מאוימים ומבוהלים. לכן ההמלצה היא לא להירתע מחילוקי דיעות, אבל כמו בכביש, השאלה היא אם להיות צודק או חכם. על מנת לשמור על אווירה טובה במשפחה, מוטב להיות חכמים".

– עד כמה גיל ההורים ומשך הקשר ביניהם משפיעים על יכולת שימור הזוגיות?