

בעלי, הפכת לאבא!

העלנו סוגיות אלו לקדמת הבמה בשיח עם פסיכותרפיסט ויועצת זוגית, והתובנות שנקלטו מעניינות אך יותר מכל, חשובות!

חיה מולד, מטפלת זוגית העובדת בתחומה מעל ל-30 שנה טוענת להנחת יסוד בסיסית ש"גבר עובר הריון מחוץ לרחם!" הוא שונה מההריון שהאישה עוברת אך לא פחות רציני. לא בכדי מתבטאים כיום זוגות ונוהגים לומר "אנחנו בהריון..."

מה בבחינת הריבט הרגשי שעובר על הגבר מרגע נביסת אשתו להריון, במהלך הלידה ובייחוד לאחריה?

מולד מסבירה כי "אחד ההיבטים הראשיים מתייחס לעניין השייכות. תחושת השייכות של הגבר, עד כמה הוא חלק אם לא מרכזי אז לפחות קרוב למרכז - תקבע את מה שעובר עליו. זה גם יקבע מאוד איך יבחר להיות חלק מההורות מיד עם לידת הילד.

מידת תחושת השייכות יכולה להיקבע מתוך מעורבותו המעשית או מתוך התגובה של בת הזוג ומגדירה את מידת השייכות שלו.

לא תמיד יש התאמה בין מידת השייכות שהגבר רוצה לבין מה שהאישה נותנת. לפעמים הגבר רוצה להיות שם יותר ממה שהאשה מאפשרת לו ואז הוא מתרחק או להיפך.

לגבר יש גם רובד של קונפליקט פנימי בתוך עצמו כאשר מצד אחד הוא רוצה להיות שייך ומצד שני לא. זה קובע מה עובר עליו תחושתית ותפקודית.

בנוסף, יש את עניין הנורמה החברתית שהשתנתה בשנים האחרונות. לא לכל אחד זה מתאים. כמו שהנורמה הקודמת לא התאימה לכל אחד, גם הנורמות החדשות היום לא מתאימות לכל אחד. נורמות שנכפות לא מביאות לתוצאות טובות.

למשל, כיום מקובל שהבעל נוכח בלידה. אם הבעל לא מסוגל לראות את אשתו סובלת או לא מסוגל לראות דם וכו' אשתו עלולה לחשוב שהוא הבעל היחיד בסביבה שלא נמצא שם איתה כי היא חושבת על הנורמטיביות, אבל יתכן והוא דווקא יכול לתמוך בה בכל כך הרבה דרכים אחרות...

דוגמה נוספת היא דווקא מזוג שהגיע אליי לאחר 8 שנים של משבר זוגי. הגבר הרוויח טוב מאוד, הוא פירנס את משפחתו בכבוד ויחד עם זאת הרגיש שלא העריכו את מה שנתן וגם באו אליו בטענות. בהיעדר הכוונה אחרת או תקשורת ברורה יותר, הוא העניק את מה שידע ויכול היה. צריך להכיר את האדם שנמצאים איתו ולא לבקש ממנו משהו שהוא לא יכול לתת. לכל אדם יש את היתרונות היחסיים שלו ואת דרכי הביטוי המיטביות, אז למה לא ליהנות מהן בדיוק?"

מהו הפרופיל הפסיכולוגי הטיפוסי של בעל שמתווסף לו סטטוס האבא?

שמוליק סגל-קינר, פסיכותרפיסט העוסק בפסיכותרפיה של מבוגרים בקליניקה בתל אביב ובתל"ם מסביר לנו כי בפני הגבר, שאמור להפוך לאב, ניצבות משימות לא פשוטות.

"בהנחה שההריון היה מתוכנן ורצוי, קיימות בוודאי תחושות טובות על הצלחת הכניסה להריון, על ההמשכיות שמסמל התינוק המצופה, הגאווה הצפויה מפנטזיות ותוכניות עתידיות לגבי בילוי משותף בעתיד (כגון הליכה לסרטים או משחקים ביחד), אולם לצידן, ככל שההריון מתקדם, עשויים להופיע

גם רגשות של קנאה ואובדן תשומת הלב הבלעדית שקיבל עד כה מבת הזוג. עוצמת הרגשות הללו עשויה להיות גבוהה במיוחד, כאשר הגבר נושא עמו תחושות של צרכים רגשיים לא מסופקים מילדותו שלו ומהקשר הזוגי עד כה. כך, ככל שבת הזוג מתכנסת לתוך עצמה ועסוקה מבחינה רגשית ופיזית בלידה הקרובה, בן הזוג, האב, עשוי להרגיש "נטוש" יותר. נטישה זו מתעצמת עם אובדנים מעשיים כגון הפחתת תדירות יחסי המין לקראת סוף ההריון והשקעת כספים רבים בהכנות ובהתארגנות לקראת התינוק. ככל שה"אופוריה" הראשונית סביב הלידה מתפוגגת, מתבררים קשיים נוספים כמו מטלות ביתיות נוספות, אובדן זמן פנוי, צורך לפרנס יותר מאחר והאם בחופשת לידה. יתרה מכך, ההתכוונות הטבעית של האם היא לתינוק ופחות לצרכיו של האב.

גם זוגיות ההורים דורשת הסתגלות מחודשת לאחר הלידה, ההתאוששות הפיזית ממנה, היכולת לאינטימיות תוך כדי מחזורי שינה לא סדירים של התינוק, עייפות, התמודדות עם האחריות הכרוכה בתלות המוחלטת של התינוק החדש בהוריו, הסכמה הדדית על ההרגלים החדשים, כללי ההתנהגות ועוד. זהו כמובן רק תסריט אפשרי אחד. אובדנים אלה עשויים להיות מורגשים בעוצמות פחותות מאוד, ויש שונות בין אישית גדולה בחוויות של האבות החדשים. לדעתי, היכולת לספוג את השינוי המשמעותי הזה, תלויה כמובן באישיותם, בטיב הקשר הזוגי, במידת התקשורת והפתיחות ששררו טרם הלידה וביכולת שלהם להיות מעורבים, לקחת חלק במטלות הטיפול היומיומי בתינוק (חוץ מהנקה...), וכך להרגיש חלק מ... וגם, לא פחות חשוב, היכולת להתפשר ולוותר לטובת מישהו אחר, אפילו אם באופן זמני."

מולד מוסיפה: "עבור גבר, קיימות שלוש מערכות פסיכולוגיות שהוא מגיב אליהן כאשר נולד לו ילד.

במערכת הראשונה הוא פוגש את אבא שלו, במערכת השנייה הוא פוגש את בת הזוג שלו ובמערכת השלישית הוא פוגש את החברים שלו.

בעצם, המעבר העיקרי הוא מילדות לבגרות. היום במיוחד גברים דוחים את זה כי הם מרגישים שהם צריכים עוד לגדול וזה בסדר... כל עוד זה קורה בסוף!

במעבר הזה הוא נתקל באיך אביו עשה את זה, איך אשתו רוצה שהוא יעשה את זה ואיך החברים שלו עושים את זה. בכל אחת מהמערכות האלה יש דברים שתורמים ונותנים לך כוח, ויש דברים שמלחיצים.

למשל, אם היה לו אבא שנהג לחזור הביתה מאוחר ושיחק או לא שיחק איתו. האם הוא יהיה כזה?

כאשר נולד לך ילד, כל המרכיבים של הילדות שלך "מרימים ראש" - אבל אז הם גם צריכים עיבוד מחדש.

עם לידת הילד שלך, אתה חוזר לילדות שלך - על הרע והטוב שבה.

בהתייחס לאישה, יש נשים הרוצות יותר שיתוף ביתי ויש כאלו הרוצות יותר בטחון כלכלי. יש גברים היכולים גם להרגיע ויש כאלו שהם "רק" תגובתיים למצבה. הכל קיים ואפשרי.

בהתייחס לחברים - יש כאלו הצוחקים עליך ויש כאלו אשר ינסו למנוע ממך את הטעויות שהם עשו.

על הגבר לעשות גלגלינג בין שלוש המערכות האלו. למעשה, הוא צריך להוציא מעצמו את הרכב הזהות הפרטית שלו כאבא. איך ומה הוא רוצה להיות?



צילום: סטודיו ארטו נבו - מעיר נתניה



מתי, אם בכלל, מתחלפת הקנאה בגאווה?
מולד: "אם הזוגיות מצליחה להתגבר על הקנאה, אז יש פתיחות לשייך את הילד אליך כחלק ממך והקנאה הופכת לגאווה. אגב, באותה מידה, גם האישה יכולה לקנא כי יש גברים שפתאום מתייחסים יותר לילד ושוכחים אותה. קיימים שני סוגי גאווה: גאווה נרקסיסטית, דהיינו חשיבה ש"הילד שלי הוא מה שאני צריך שיהיה. הגאווה על הילד שלי היא אני. הוא עושה מה שאני רוצה שיעשה, מה שחשוב לי". וגאווה מסוג שני היא גאווה עם נפרדות, דהיינו חשיבה ש"אני גאה בילד שאפשרתי לו להיות מה שהוא צריך להיות. על כך גאה בילד ובעצמי. זה הפרס".

האם קיים הבדל אם התינוק הוא בן או בת?
סגל: "השאלה של בן או בת נושאת צביון חברתי יותר, תלוי בעדה, בקבוצה החברתית המצומצמת וכו'".
מולד: "בן או בת - שונה מאוד. עניין המגדר מעלה אצל האבא אסוציאציות על היחסים עם דמויות נשיות או גבריות מחייו. הורים או אחים. הוא מגיע עם זיכרונות, ולכן מין הילד מעלה כל מיני אפיונים נוספים מהסטוריית חייו. גם המיקום של האב בהיררכיית הלידה במשפחה המקורית שלו, יכול להגביר או לקבוע דברים רבים בהתייחסות שלו לילד".

האם יש הבדלים בין ההתייחסות לילד הראשון לבין הגעתם של ילדים נוספים?
מולד: "ברור שכן. הראשון משנה את התמונה. מגיבים אליו יותר והגעתו משנה את הסטטוס המשפחתי. בעיות שלא נפתרו עם הראשון מתגלגלות לשני. לפעמים הן נפתרות ולפעמים הן מתגברות".
סגל: "הגעת ילדים נוספים לאחר הילד הראשון פחות מעוררת רגשות עזים מכיוון שיש מושג ראשוני לקראת מה הולכים".

בנימה אישית
חיה מולד: "לצערי הגדול, אין בי"ס לטרומ הורות. אני חושבת שבנושא הזה אפשר לחסוך כל כך הרבה בעיות אם תהיה התייעצות לפני שההורים נעשים הורים ולא אחרי, על מנת לא לאבד את הזוגיות אלא להרחיב אותה מבלי לשלם את המחיר הכל כך יקר שרובנו משלמים. חשוב לעבור מזוגיות לזוגיות הורית ולא למשפחתיות בלבד. בשנה הראשונה אחרי הלידה נעלם מושג הקיום של שני ההורים כי התינוק הוא הראשון בחשיבות, שינוי המקשה באופן הכי אובייקטיבי על כל מערכת יחסים - טובה ככל שתהיה.

טיפ קטן לאשה:
 עלייך להיות קשובה למה שעובר על הגבר שלצידך שהפך להורה גם כן ומבעל לאבא. ♥

האם נושא הקנאה בתינוק הוא לגיטימי?
סגל: "הקנאה בתינוק לגיטימית והיכולת להרגיש אותה אך לא לפעול על פיה - חיונית".
מולד: "קנאה היא רגש שעולה בנו כאשר אנחנו לא בטוחים במשהו לגבי עצמנו ומשליכים או מרגישים את חוסר הביטחון שיש בנו דרך משהו שקורה בחוץ או אצל מישהו אחר. למשל, בתקופה שבה יש לי פחות כסף, לא נוח לי עם זה, אז אני מקנא בחבר שיש לו. קיימים שני סוגים של קנאה: הסוג האחד - מקנא באחר בצורה שאני רוצה לקחת לו את מה שיש לו כדי שיהיה לי. הסוג השני - מקנא בלי לרצות לקחת, אלא, רוצה שיהיה לו גם מבלי לרצות לפגוע. ככל שגבר מרגיש שייך, יש בו פחות קנאה. על פי רוב, אין צורך לפחד מקנאה כי בסה"כ היא חושפת צרכים של מה הוא צריך או חסר לו. זה אומר שבעצם האישה עדיין מאוד חשובה לו והיחס שלה כלפיו מאוד חשוב לו. אם מבינים את זה, יש פה פתח להידברות".
 יש רובד נוסף שחשוב לתת עליו את הדעת והוא ההשוואה לאימא הביולוגית. אבות שנשותיהן טובות ומוצלחות יותר מאמם. כל החסרים שלהם ימצאו את ביטויים בתוך הסיטואציה החדשה".

קנאה פיזית
 "הרבה מהביטחון בין בני זוג מושגת על מגע פיזי וקרבה ביניהם". אומרת מולד, "הלידה היא תהליך בעל עוצמה חזקה ביותר שעובר על האישה. יש לה, למעשה, רומן פיזי חזק עם עצמה ועם התינוק - עובדה היכולה לעורר הרבה חוסר בטחון אצל בן הזוג הרגיל לקבל הרבה תשומת לב מינית, אישית או אחרת. פתאום היא לא מתייחסת אליו יותר. היא עסוקה וטרודה. החושניות שלה אינסטינקטיבית ורגשית מופנית לתינוק בצורת חוויה אחרת - מצב שהוא נכון לפחות לפרק זמן מסוים. זוהי טלטלה מאוד גדולה. לפעמים הגבר נעשה ילד כי הוא מגיב מתוך הצרכים שלו וצריך שיהיה לו הרבה כוח ותבונה כדי להישאר קרוב. זה יכול לקחת בין חצי שנה לשנה. מאוד חשוב שגם האישה תהיה מודעת לכך שבלי להתכוון היא לוקחת מבעלה משהו שהוא היה רגיל לקבל ממנה קודם לכן".