



מאת: ד"ר דניאלה קראוזה

המעבר מזוגיות להורות

להיות פנוי וולא מעמסה ובשלב מסוים יתעוררו כך רגשי טינה ולא תזכרי את תפקידך המרכזי בגיבוש דפוס התנהגות זה...

חלוקת העבודה והאחריות מהווה דרך נהדרת לבניית זוגיות חזקה ומיוחדת מהסוג המתאים למבנה החדש של משפחתכם, על כל האתגרים העומדים עדיין לפתחכם.

והחשוב ביותר לזכור לשמור על פרופורציות וסדר עדיפויות נכון.

הרי בעלך הוא בחיר ליבך, ובזמנים בהם את טרודה עם התינוקת, דווקא אז חשוב עד כמה שניתן, להעניק לו את התחושה שלמרות שיש עכשיו תינוק קטן בבית, כלום לא השתנה בבסיס, ברמת האהבה, המחויבות והאינטימיות שלכם. מצאי דרכים שונות כדי להראות לו שהוא בראש מעיינייך - חיבוק, נשיקה, מילה טובה. אל תוותר על הזמן שלכם ביחד אפילו אם לפעמים יהיו רק מספר דקות חטופות בין הנקה להנקה... וחזרה אליך, גיורא, תן לקארין לדעת שאתה מעריך מאוד את כל הזמן והמאמצים שהיא משקיעה בטיפול במאיה. אפשר לה "מרווח נשימה" מידי פעם, בו תוכל להיות עם מאיה לבד. זכור שהן ביחד תשעה חודשים יותר ממך, וחודשים אלה בנו קשר מיוחד וחשוב בין אימא לבת. קשר שצריך לאט לאט לשנות את מרכז הכובד שלו.

אם לא תרגיש שעליה "להתחבא" ממך כדי לחזור ולהיות מידי פעם שוב לבד עם מאיה, ואם לא תרגיש חובה לתת דין וחשבון על כל רגע שאינה



איתך, יהיה לקארין יותר קל לבנות את הזמנים היפים שלכם שניכם אליהם אתה כל כך מתגעגע. החמא לה על אימנותה, על ה צ ד ד י ם החדשים והיפים פיזית ורוחנית שאתה מגלה בה מאז הפכה לאם.

אין כמו מילה טובה ומפרגנת להעלות מורל ובטחון עצמי. ואתה תראה שתצא נשכר! שלכם, עם מיטב האיחולים להצלחה בדרככם החדשה,

דניאלה

ד"ר דניאלה קראוזה, M.A., הינה מומחית בטיפול זוגי ומשפחתי העוסקת בתחום 25 שנה, מנהלת ביה"ס "לפתרון משברים בזוגיות, מיניות וחיי משפחה", ועורכת שבועות להכנה לזוגיות. מרפאותיה בבית שמש, ירושלים ותל-אביב.
054-5359072, 02-9916521

למלא כל אחד את צרכי השני. עכשיו יש בינינו מתחים קטנוניים.

גיורא כותב: אני יודע שקארין תקרא את מה שאני עומד לכתוב, ואני מקווה שהיא תקבל את דברי ברוח נכונה ולא תיפגע (שוב?...!)

אני מלא התרגשות על כך שהפכתי להיות אבא לילדה כה מקסימה ומתוקה, ואני מאוד גאה במאיה שלנו. אני מרגיש שקארין גורמת, ללא כוונה, לנתק ביני לבין ילדתי. היא כל כך מגוננת עליה, עד כדי כך שאינה מאפשרת לי גישה אליה. אני רוצה להשתתף בטיפול במאיה, אבל הצעותיי לעזרה נדחות שוב ושוב. ניסיתי כבר מספר גישות - התנדבתי לרוחץ אותה, לקחת אותה לטיול, אבל קארין לא סומכת עלי ואומרת שאינני מנוסה, ושהיא עוד קטנה מידי. אני מבין שהיא אימא טרייה וחוסרת בטחון - אבל גם אני אבא טרי ואני מוכן לקבל על עצמי אתגרים חדשים ומלהיבים עם כל האחריות הנדרשת מכך. אני חושב שאני מסוגל, ומה שאני לא יודע אני מוכן ללמוד. זאת זכותי, לא?

מאז שנולדה מאיה אני מרגיש שאני כבר לא ממש חשוב. נראה לך שאני ילדוטי? האם באמת עלי לשכוח מכל מה שהיה לנו עד עכשיו ולקבל בהשלמה את מקומי (המשני) במשפחה?

קארין וגיורא

במאיה. בדרך זו הוא יבנה איתה קשר עמוק ובריא, החיוני להתפתחותה התקינה. מגע של אב הוא אחר מזה של אם, ולא פחות חשוב. אין זה הוגן לזולל מילדתכם חוויה זו. וחשוב כמובן לזכור שאין דרך אחת נכונה לטיפול בתינוק רצוי מאוד לתת לגיורא להשתתף בדברים כמו החתלה, הלבשה והשכבה של מאיה. רק תוך כדי עשייה יתחזק בטחונו העצמי. הדבר חשוב לא רק לו: כשיחוש שאת סומכת עליו, הדבר יתרום ביותר לזוגיות שלכם. ולכן, היזרי מאוד ממתחת ביקורת כאשר הוא מטפל בה אחרת ממך.

מותר לתינוק אפילו לבכות! זו זכות בסיסית של כל ילד, ואין להתרעם על האב אם בזמן טיפולו התינוק בוכה לפעמים.

אני מציעה לך תרגיל: צאי מהחדר, והניחי לו לטפל במאיה במשך שעה. באותו זמן, פנקי את עצמך עד הסוף- מגיע לך! את כבר תשושה לגמרי מהימים והלילות של טיפול בתינוקת. עשי לך אמבטיה מפנקת, לכי למספרה או סתם לכי לישון. כדאי, קארין, שתלמדי להיעזר באחרים. אם את מקרינה מסר שרק את מסוגלת לבצע את התפקידים, וכי כל האחרים אינם מספקים את רצונך ואת הסטנדרטים הגבוהים שלך, עם הזמן הדבר יתקבע ותישארי לבד עם כל העבודה. אז יהיה כבר קשה לשנות הרגלים, בעלך יתרגל

דניאלה שלום!

את בוודאי מתפלאות לקבל מכתב תחום ע"י שני אנשים...

החלטנו לכתוב לך מכתב משותף: אנו זוג צעיר בגיל 30, נשואים שלוש שנים וחצי וזה עתה נולדה לנו תינוקת חמודה בשם מאיה. שנינו אוהבים אותה כל כך, ומאוד אוהבים ומחויבים אחד לשנייה, אבל מאז נולדה ביתנו הקטנה, אנו מוצאים את עצמנו הולכים ומתרחקים האחד מרעותו. מצב זה מדאיג ומבהיל אותנו. היינו מלאי ציפיות לאושר מושלם, ובמקום זה אנחנו עייפים, חסרי סבלנות ומתוחים. מה קרה לנו? איפה טעינו?

קארין כותבת: אני כבר לא מבדילה בין יום לבין לילה. אני מרגישה שהרורית - לא מכירה את עצמי ובוודאי שלא מזהה יותר את גיורא. תמיד הערצתי אצלו את העצמאות, הבריות ואת הביטחון העצמי שהפנין, אך לאחרונה הוא מתנהג כמו ילד קטן, מקבא ומפונק! בכל פעם שאני מניקה את מאיה הוא מתכנס לתוך עצמו.

קשה לי להגיד זאת, אך נדמה לי שהוא מקבא בה ובתשומת הלב שאני מעניקה לה. לפעמים אני תוהה אם יש לי שני תינוקות בבית... אני מרגישה שסועה - אני לא יודעת במי לטפל קודם.

קודם היינו רק שנינו. הכרנו מצוין וידענו

קארין וגיורא שלום רב!

איזה כיף לקבל מכתב משותף מזוג הורים טריים. זהו רעיון מקסים של שיתוף פעולה וכבוד הדדי!

אני מרגישה, שכשם שהייתה בכם הבגרות והאחריות לכתוב מכתב רגיש וכן שכזה, אין ספק שתוכלו למצוא פתרונות מלאי רגישות וקבלה ל"מצוקה" הזמנית שלכם כהורים חדשים. קודם כל - חשוב לציין שהמעבר מזוגיות להורות הינו מעבר רציני ומשמעותי ביותר, ואין להקל ראש בצורך בהכנה מספקת לקראתו. אתחיל בך גיורא, כל הכבוד לך על שאתה כה מעוניין להיות שותף פעיל ומשמעותי בטיפול במאיה. הרבה אבות בישראל יכולים ללמוד ממך. עצתי אליך - אל תתיישא! רצונך העז והעיקש ישמש אותך מצוין!

קארין יקרה,

הינך ברת מזל על שיש לך בעל כה מסור וכה מעוניין להתחלק בטיפול בילדתכם. חשוב שתראי את מאמציו של גיורא מנקודת מבט חיובית, ולנצל לטובה את נכונותו להיות שותף פעיל. אין לי ספק שאת רוצה רק את הטוב ביותר עבור בתך, אך חשוב להיזהר שלא תהפכי לפרפקציוניסטית מופרזת.

גם בעלך זקוק להדמיוניות להתנסות לבד בטיפול