

זוגיות טובה היא הבסיס להורות טובה

הרב אוהד תירוש



זוגות רבים חושבים שהשקעה בילדים, תפתור את הבעיות הזוגיות שלהם, הטענות הן: "זה לא הולך בנינו, אז אולי ילך עם הילדים" או: "אנחנו לא מסתדרים, אבל למה שהילדים יסבלו...". התוצאה היא שהמאמץ הבן-אישי מועתק מהתחום הזוגי ומושקע, רובו ככולו, בילדים. תשאלו, מה הבעיה? התשובה היא, שהמצב הזה לא טבעי ויוצר מציאות מקולקלת: הילדים מאבדים את מקומם כילדים, והופכים למקום מקלט לקשיים של ההורים, בנוסף לכך מתפתחת תחרותיות סמויה בין בני הזוג, אוהבים יותר את אימא או את אבא? הילדים סובלים מהמעמד הזה ולא ירחק היום והם יתרחקו נפשית וייתכן שגם פיזית מהוריהם. וכשהילדים יגדלו ויעזבו את הקן, הזוגיות המתפוררת של ההורים תתמוטט סופית.

כדי לבנות בית אוהב, עיקר המאמץ הנפשי, צריך להיות מושקע בקשר בין ההורים. ככל שהאיש והאישה משקיעים יותר אחד בשני, כך נבנית הזוגיות שלהם. האהבה, הקרבה והרצון להיטיב זה לזו מתעצמים. והאהבה הבין-זוגית זורמת בעוצמה וללא מילים לילדים.

לילדים יש חוש מיוחד, הם יכולים להבין בדיוק באיזה מצב הזוגיות של הוריהם. ילדים חשים ללא מילים את מצב התקשורת בין ההורים, ההורים מדברים? יוצאים לסיבוב בשכונה מדי פעם? קובעים פגישה זוגית? ההורים עובדים על הזוגיות שלהם? משקיעים בפיתוח האהבה? הסיסמוגרף של הילדים קולט הכול.

הכושר לאהוב

תשאלו "מה הקשר בין עבודה ואהבה? אהבה היא רגש או שיש או שאין, לעבוד על האהבה-מה זה???" ובכן ידידי תורת ישראל מלמדת אותנו חידוש נפלא – אהבה היא תכונה, וכמו כל תכונה אחרת, אפשר לעבוד ולשפר אותה.

למשל אם מישהו כועס על ימין ועל שמאל, כולם מעצבנים אותו, ובאופן כללי הוא 'רותח' מכעס' על 101 דברים. התורה באה ואומרת לו, "המצב לא אבוד, לא נגזר עליך להיות עצבני עד זקנה ושיבה. ניתן לעבוד על התכונה [=מידה] הזאת", יש דרכים ללמוד איך להתגבר על הכעס ולבסוף אפילו להגיע למצב בו דברים שפעם הרתיחו אותך, אט אט מפסיקים לעורר כעס ואתה משתנה מבפנים, בלשון חז"ל קוראים לזה "עבודת המידות".

נחזור לענייננו, גם על אהבה אפשר וצריך לעבוד. העבודה על אהבה דומה לאימון כושר הגופני. ככל שעובדים, מתאמנים ומשקיעים, רמת היכולת והביצוע עולה ומשתכללת. לכן אם בני הזוג "מתאמנים" בלאהוב זה את זה, הם מגיעים לקשר עם הילדים מתורגלים באהבה. הם יותר מנוסים בלאהוב ולהכיל את השונה, המעגל האישי שלהם מתרחב, הנפש מתרחבת, תכונת האהבה נבנית.

בדורנו, אנשים מצפים לקסמים, לא רוצים לעבוד על פיתוח האהבה, רוצים שהכול ילך בקלות דמיונית, "אהבה ממבט ראשון". אך כמו כל דבר אחר בחיים, גם אהבה דורשת תהליך, בניין הדרגתי ואימונים. אהבה שבאה בקלות, גם הולכת בקלות...

צריך להתאמן בפיתוח האהבה; אם לא טבעי לאיש להיכנס הביתה עם חיוך וברכת שלום לבית-עליו להתאמן. לעמוד מחוץ לבית ולחייך לפני שהוא פותח את הדלת. להתאמן להביא לאישה פרחים לכבוד שבת, גם אם ההרגשה מאולצת ולא טבעית, להתאמן באמירת 'תודה' ובאמירת מילה טובה.

"קשה באימונים- טוב בחיים"

אם בני הזוג מתאמנים ומצליחים לבנות תקשורת נפשית ופיזית, טובה וקרובה, אז בטווח הארוך, הם יצליחו גם ליצור קרבה בקשר עם ילדיהם.

האדם במצבו הגולמי נוטה לאהוב את עצמו ומתקשה לפנות מקום לזולתו. אחרי החתונה, בעזרת האישה, לומד האדם להרחיב את ה'אני' ולחיות כזוג. אחרי החתונה, לומדים לחיות בשניים, לחשוב על השני, לדאוג לו, לנסות לשמח אותו. לומדים להקשיב ולהבין עולם אחר עם מחשבות ורצונות אחרים. מתרגלים את היכולת להרחיב את הלב, וכשהלב לומד לגדול, הוא גדל ואוהב את הילדים, השכנים, הזקנה על הספסל בגינה, החברה מהמילואים, העם, הארץ ובסוף אם זוכים – אוהבים את המציאות כולה.

כל הורה צריך לתרגל את האהבה גם ביחס לילדיו. לחלק מההורים אהבה, חיבוק ונשיקה הם דבר טבעי, הורים אחרים צריכים להתאמן בתחום הזה. החום הביתי הוא יסוד נפשי מאוד חשוב בחיי משפחה. כשהילדים חוזרים מבית-הספר צריך להתרגל לעבור מילד לילד ולתת נשיקה. אם לא נשיקה, אז ליטוף על הראש. חלק מתקשורת האהבה 'נאמרת' בשפת המגע הפיזי. בדרך כלל לאמהות קל יותר ליצור את הקשר המחבק עם הילדים, האבות נדרשים לתרגל. כשאבא חוזר מהעבודה, הוא צריך לעבור בין החדרים ולשאל "מה נשמע?" ליצור קשר עין, גם עם המתבגרת שמסתגרת בחדרה ו"נוהמת" שלום מנומנם בחזרה. קטנים כגדולים, בנים כבנות, זקוקים לקשר החם.

כלים מעשיים

ישנם דפוסים של קשר אותם ניתן לקיים במערכת ההורית ובחיי הזוגיות, דפוסים אלה מפתחים את הקשר, יוצרים קרבה ומבססים את האהבה.

הראשון מבניהם הוא השיחה הזוגית. בני זוג צריכים לקיים בכל שבוע 'פגישה'. אמנם הם נפגשים בכל יום ומדברים, אלא שהשיחה הזוגית השבועית, מיוחדת לשיחות שאינן עוסקות בפרטים טכניים. הפגישה מאפשרת לזוג זמן איכות אישי, ללא הילדים, ללא טלפונים, בזמן זה הזוג בונה את הקשר. לא נכון לסמוך על השיחות הספונטניות, כי בשיחות הספונטניות השוטפות, מדברים על הכול, מלבד על הדברים המשמעותיים והמהותיים של החיים.

בהמשך לפגישה הזוגית, יש לקיים פגישה אישית עם כל ילד פעם בשבוע. לכל ילד צריכה להיות שיחה פתוחה עם אחד ההורים, שיחה בה ההורה יושב עם הילד ופתוח להקשיב לכל דבר שחשוב לילד. ההורה שואל – על מה אתה רוצה לדבר? בגיל הצעיר – הפגישה תוקדש להרכבת פאזלים וסיפורים על הגננת. חשוב להתחיל בפגישות הללו כבר בגיל צעיר, גם הילדים הקטנים צריכים ורוצים לדבר והדיבור קושר אותם להורים. כשהילדים מתבגרים הם מתורגלים בלשוחח עם אבא או אימא. במיוחד בעידן המודרני, צריך ליחד זמן לדיבור. להקדיש זמן ומאמץ בפיתוח הקשר האישי בין בני הבית.

בזמן השיחה יש להשתדל להקשיב. **הקשבה היא סוג של תקשורת נפשית**, והיא מרכיב מאוד מרכזי, הן בהיבט הזוגי והם בהיבט ההורי. ההקשבה מפנה מקום לאחר וקושרת בין אנשים.

בנקודות מחלוקת, דנים על הנושא, מתווכחים, מביעים דעות שונות. עיקר העניין אינו האם הצלחנו להגיע להחלטה, אלא האם הצלחנו לברר דברים ודרכם להתקרב אחד לשני? האם הצלחתי להבין מה קורה בתוך נפשו של הזולת? כשם שבני זוג דנים בניהם, כך גם אפשר לפתוח דיונים עם הילדים. אנחנו מרגילים את הילדים שקשיים ובעיות ניתן לברר. החוויה הזוגית מועתקת אל הילדים והילדים חווים מציאות בה אנשים חלוקים בדעותיהם וחיים ביחד בשלום. השדה הראשון שבו הילדים מתאמנים על חיים חברתיים הוא הבית. אם הילדים פגשו חברה תקינה בבית, הם רכשו את הכלים לחיי שיתוף והתחשבות בזולת. מבית כזה הילדים יכולים לצאת לחברה הכללית, ולהצליח להיקשר אל חבריהם. ובעתיד גם עם בן זוגם.