

כמה מילים על... 15... אשמה

ישנם מאפיינים המשותפים לרבים רבים מכם. ההורים לילדים צעירים. אתם נושאים באחריות על ילדים רכים אשר זקוקים עדיין לטיפול, השגחה והעסקה אינטנסיבית. לחלקכם ילדים נוספים בגילאים שונים הזקוקים למענה דיפרנציאלי. במקביל אתם בשלב בחיים בו אתם בונים קריירה. הדרישות המקצועיות אינן פוחתות אלא רק הופכות תובעניות ומעיקות יותר, הדאגה והאחריות הכלכלית יושבות על הכתפיים. אתם מתרוצצים סביב מטלות היומיום של ניהול בית, קניות, סידורים, ניקיון, אוכל, מקלחות, הסעות, חוגים ועוד ועוד ועוד. כל זה מטיל על כתפיכם אתגרים מורכבים. זאת עוד מבלי שדיברנו עדיין על סיפוק הצרכים הרגשיים של הילדים. זמן איכות, הקשבה, משחק, הנאה, חינוך, תרבות, שיחה.... ו... איפה אתם? מי אתם? למה אתם זקוקים? מתי יהיה לכם רגע לנשום? זמן לעצור? זמן להתבוננות פנימה?

ישנם כמה קווי דמיון בין רבים מההורים בעידן הזה. אחד הבולטים הוא רגשות אשם. המרוץ היומיומי מרכז אותנו ב doing ולעיתים לא נותר לנו זמן או כח לאמונות ולערכים שציפינו מעצמנו להניח בראש סדר העדיפויות.

בימי הקורונה חזרנו קצת הבייתה. אותם ימים הפגישו אותנו עם ממדי זמן אחרים. הם זימנו מפגש מחודש של בני המשפחה זה עם זה, הם יצרו אילוצים שחיבו התאמות, יצירתיות, גמישות ומציאת פתרונות חדשים. אנו נושאים איתנו את מה ש"קיבלנו" מאותם ימים, את שינוי הקשרים בתוך המשפחה, את ההבנה מה זמן ופניות יכולים לעשות לקשר ואת הכלים שהאילוצים הללו העניקו לנו. אך בהתאמה אנו גם מבינים כמה אנו מחמיצים ואילו מחירים גובה המרוץ שחזרנו אליו מאיתנו ומהילדים. החזרה לשגרה מעמידה אותנו שוב במצב בו אנחנו מספקים לילד את כל השירותים ההכרחיים אבל מרגישים שאנחנו מחמיצים את העיקר- ומרגישים אשמים. אשמה מולידה ברובנו דחף לפצות. רגשות אשם מנהלים אותנו. הם "כתובים לנו על הפנים" ומתבטאים באופן בו אנחנו מתנהלים במאבקי כוחות (שמים\לא שמים גבולות). הם מקשים עלינו לשקול עניינית את המטרות ההוריות שלנו ובעיקר את טובת הילד. הפיצוי מרגיע מעט את האשמה אך הוא כמובן מלכודת דבש. הילד מזהה מהר מאד את נקודת החולשה הזו והיא הופכת למקור ל"סחטנות"... ואז אנו מרגישים מתוסכלים ואשמים יותר. לצערנו אשמה היא חלק מחוויית ההורות. אלא שהיא אינה צריכה לנהל אותנו אלא רק להזכיר לנו לנהל חשיבה ביקורתית ולדייק את המטרות ותוכניות הפעולה. כאשר היא מופיעה היא מסמנת לנו שחשוב שנחדד את סדרי העדיפויות שלנו ונהיה נאמנים להם. ובעיקר ש.... אי אפשר הכל, אי אפשר תמיד, ואי אפשר מושלם. הורות מורכבת מכל כך הרבה פיסות שמרכיבות את השלם. אם נתייחס לתפקיד באחריות מלאה אך גם מתוך חמלה וסלחנות לעצמנו ונראה את חצי הכוס המלאה, לא נצטרך לקנות את הילד ולרצות אותו - אלא נוכל להיות ההורים המנהיגים שלו.