



## הזעקה לחופש

איך יתכן ששלב כה טבעי בחיים יכול להיות כל-כך קשה? איך לא קלטנו את זה ואיך מתכוננים מראש? כל אלו הן שאלות לא רלוונטיות. מה שנתבע היום מאמהות, ומה שהן תובעות מעצמן, זה הרבה יותר מאי פעם, כאשר הסביבה אינה מאוד ידידותית.

• [הדפסה](#)

• [שיתוף](#)

יסלחו לי כל האבות הנפלאים אבל הכתבה הזו מיועדת לאמהות, ואם יש חריגים שיזדהו איתה, נוריד בפניהם את הכובע ונגלה שהדברים רלוונטיים גם להם, למרות שהם כתובים בלשון נקבה. תחושת העבדות מוכרת גם בקרב נשים שהגיעו להיות אמהות מתוך בחירה ובשלות, גם אצל אלה שזוכות לתמיכה ועזרה וגם אצל אלה שהכל הולך להן בקלות. כולן חוות בדרגה זו או אחרת, לרגע קצר או ממושך, את הרצון שתבוא פיה עם מטה קסם ותשחרר אותן מן הפרך.

### הזעקה לחופש

איך יתכן ששלב כה טבעי בחיים יכול להיות כל-כך קשה? איך לא קלטנו את זה ואיך מתכוננים מראש? כל אלו הן שאלות לא רלוונטיות. מה שנתבע היום מאמהות, ומה שהן תובעות מעצמן, זה הרבה יותר מאי פעם, כאשר הסביבה אינה מאוד ידידותית.

החמולה כבר לא קיימת, סבתא עובדת והיא גם לא ממש קרובה, גן השעשועים בשכונה לא תמיד מספק תחליפים ובטח לא הקניון. הלחץ להיות "אמא טובה", אבל גם אדם נשי בזכות עצמו, מגיע מבחוץ ומבפנים ולא קל ולא נכון להתעלם ממנו. צריך ליצור איזון מחדש בחיים שיש בהם הרבה מרכיבים, דרישות וציפיות.

הרצון להיבלע אל תוך שגרת הטיפול בתינוק שאך נולד, מתאים לצורך של הרך הנולד להיבלע בחיקה של אמא ולא לזוז משם, העניין הוא שזה לא יכול להימשך לעד. מי שנשבר קודם זו בדרך כלל אמא. היא יודעת שיש לחיים דברים נוספים להציע, מה שהתינוק עדיין לא גילה. היא פשוט היתה שם קודם. קשה וגם לא נכון לה לוותר על כל מה שהיא, לשים את כל השק הזה בצד ולהיות רק "אמא של". בהתחלה זה מכרסם בה ובהדרגה זה יכרסם גם בילד שלה ובסביבה הקרובה לכן חשוב לא להתעלם מההרגשה הזו, ולטפל בה מיד כשהיא צצה. ככל שמחזיקים יותר זמן בבטן את התחושות של "אין לי חיים" או "אני צריכה חופש", מתבשלת לה התפרצות או אפילו משבר של ממש, ולכן חשוב עוד לפני כן, לשמור על איזון.

תחושת החופש היא אישית מאוד, מה שעבור מישהי הוא החופש בהתגלמותו, למשל להסתובב בקניון ולשתות קפה עם חברה, יכול להיות עונש למישהי אחרת שחופש עבורה הוא ספר טוב על חוף ים לבדה.

את לא לבד

טוב תעשו אם תכינו לעצמכן את רשימת החופש האישית שלכן. ואז, בחכמה, בהחלטיות וביעילות בהן אתן עומדות בשאר המטלות תוסיפו בהדרגה אלמנטים מן הרשימה לתוך חייכן. זה יכול להתחיל מהגדרה של חצי שעה ביום, שעתיים בשבוע וכן הלאה, עד שתגיעו לתחושה טובה יותר.

זכרו, שינוי כזה לא ניתן לעשות לבד, הרי אף אחד לא ייתן לכן את זה ולכן, חשוב לשתף את כל מי שנוגע לעניין. בן זוג, סבא וסבתא, שכנה, חברה, בייביסיטר. כדאי לזכור שהעזרה שתצטרכו כדי לצאת ממשבר של ממש תהיה גדולה יותר, מאשר בנייה הדרגתית של מערך חיים חדש. אין טעם לקבע דברים במסמרות, בנקרה הזו, תרגול של גמישות אף הוא חשוב כי הצרכים של אמא וגם של התינוק משתנים.

כדאי לשים לב, בהזדמנות זו, גם לבן הזוג וצרכיו, וכמובן לא להתעלם מהזוגיות. מומלץ לשתף קודם כל את בן הזוג בתחושות, לבדוק אם גם הוא מרגיש חנוק ויחד לבנות תכנית שתאפשר לכל אחד מכם ולשניכם יחד להרגיש טוב יותר. גם תינוק קטן שיונק יכול להסתדר שעה או שעתיים בלי אמא ואבא, ולאמא ואבא הזמן הזה חשוב כדי להמשיך ולטפח את עצמם כזוג.

כאשר מגיעים רגעי ה"קצה" נסו לא להתלונן אלא לשנות. השתדלו לא להוציא על הילד את הקיטור ("תראה כמה עבודה אתה עושה לי", "כבר אין לי כוח ל..."), גם אם הוא עדיין תינוק ולא ממש מבין את משמעות המילים, המסר עובר וזה לא מסר רצוי. זה שאת מותשת ממנו, זו לא ממש אשמתו ועדיף לא לתת את התחושה שהוא עשה משהו עד כדי כך לא בסדר שגרם לאמא להרגיש קורבן או לרצות לברוח מהבית.

אם החופש האישי של אמא נבנה בהדרגה ותוך הקשבה, גם הילד ירוויח מלראות איך אמא בונה לעצמה חיים מלאים, עם חלקים שבהתחלה הם עלומים אבל מתבררים כטובים לה ולכולם. וגם הפעוט ילמד שזה טוב שאמא הולכת מדי פעם וחוזרת מחוייכת ומתגעגעת עם אנרגיות טובות, וככל שיגדל גם ילמד בעקיפין מן הדוגמא, ויפנים מודל של אדם חופשי.

נכתב על ידי כנרת גולן עבור נענע אמא

[קראו עוד](#)