



מאמר

אימא מספיק טובה - על רגשות אשם בהורות

מיד כשנולד קראת כל מה שאפשר על טיפול בתינוק. הקפדת להניק משני הצדדים, לחתל בחיתול הסופג ביותר ולחטא את המוצץ בכל פעם שנפל על הרצפה. נדנדת, ערסלת, הלבשת בשכבות, התייצבת בטיפת חלב, כיבסת בנפרד, שמת את הקריירה על אש קטנה ועדיין... את מלאה ספקות ורגשות אשם. האם את עושה מספיק? האם זאת הדרך הנכונה?

נשים רבות מייסרות עצמן ברגשות אשם כשהן מג'גלות בין המשימות הרבות הכרוכות בגידול התינוק, מטלות הבית ושמירה על עצמאותן. נדמה כי הן חייבות לתפקד באופן מושלם בכל החזיתות. להיות אמהות מופלאות, רעיות נהדרות, בעלות קריירה מפוארת ועם כיוור נקי מכלים.

כולן מוותרות על משהו

תכירי את תמי. תמי ילדה את תינוקה הבכור לפני כשנה והיא עדיין אינה מדמיינת למסור אותו למסגרת כלשהי. כל יום הוא הרפתקה חדשה והיא מתמסרת לגמרי לגידולו ומתענגת על כל רגע. היא עדיין מניקה ואינה חושבת להפסיק בקרוב. היא מאמינה גדולה בעיקרון הרצף וחשה מחוברת בכל נימי נפשה לתינוק. היא זנחה את הקריירה שלה בעולם ההייטק ורוקמת מדי פעם חלומות על עסק פרטי קטן בתחום הלבשת ילדים. אך בכל זאת, הספקות מנקרים בה, בעיקר כשהיא מתבוננת במראה ורואה משהו מטושטש שהיה פעם היא: האם באמת קיבלה את ההחלטה הנכונה? האם היא מוותרת יותר מדי על צרכיה שלה? מה יקרה כשתינוקה יגדל והיא תצטרך לחפש מקום עבודה חדש? גם ענת היא אם טרייה. גם היא אוהבת אהבת נפש את תינוקה. אולם ענת חשה שאינה יכולה להעניק לבנה את מלוא הרענונות והסבלנות שלה במידה ותהיה סביבו 24 שעות ביממה. היא חשה מחנק וניוון ללא חברה של אנשים בוגרים מסביבה. לכן, בגיל 4 חודשים סיימה את חופשת הלידה שלה, מסרה את תינוקה למשפחתון עליו קיבלה המלצות חמות והיא מרוצה מאוד. למרות זאת, ליבה נצבט לעיתים קרובות כאשר היא נזכרת בבנה הקטן שעה שהיא בעיצומה של ישיבה: האם דואגים להאכילו בזמן? האם הצליח להירדם? אולי הוא בוכה עכשיו ורוצה אותה...

תמי וענת בחרו כל אחת בפתרונות שונים, ויתרו על דבר אחד והרוויחו דבר אחר. אך יחד עם זאת לשתייהן רגשות אשם: תמי הפסידה קריירה ופרנסה בטוחה. ענת ויתרה על זמן רב יותר עם בנה וקטעה את ההנקה. שתייהן בחרו במודע, אם כך מדוע הן אינן שלמות עם החלטתן?

נעים מאוד ☺ סופרוומן

את בטוחה שאת חייבת לעמוד בציפיות של הסביבה, של הבעל, של החמות ושל המומחים הגדולים להורות. כולם יודעים מה נכון. כולם יכולים לספר לך מהי נוסחת הקסם. איך מגדלים ילדים מאושרים ומה נכון גם בשבילך. את קוראת על נשים בתפקידים בכירים שמצליחות גם לגדל ילדים קטנים וכך מקבלת מסרים כפולים: גם אמהות מושלמת וגם קריירה משגשגת.

אבל הנוסחה לא תמיד עובדת במציאות. את יכולה לשמוע מכולם שלא להרדים את התינוק על הידיים אבל כשהוא מתפתל מכאבי בטן ונרדם רק בזרועותייך זה בדיוק מה שתעשי כדי להקל עליו. בתוך מערבולת הציפיות הזו נמצאים את והתינוק שלך ורק את יודעת מה טוב ונכון לשניכם.

וכאילו שלא מספיק הציפיות של הסביבה, בסוף היום את גם צריכה לעמוד בציפיות של עצמך. האם בחרת את הגן הטוב ביותר? האם זכרת לתת ויטמין D וברזל? האם הלבשת אותו טוב מספיק? האם אינך קשוחה מדי בהצבת הגבולות? האם את מגינה עליו מספיק?

האם את נותנת לו די תשומת לב? ובל נשכח שצריך גם לדאוג לאוגיות, לפרנסה, לעבודות הבית ולקריירה... סופרוומן כבר אמרנו?

"לאמא טובה יש רצפה מלוכלכת, כלים בכיור, בלגן בחדר וילדים מאושרים"

אז איך תפסיקי להרגיש אשמה? ותרי מראש על הצטיינות והכירי בכך שתמיד יהיו מגבלות. זמן הוא משאב שתמיד יחסר ולכן טבעי שהבית לא יהיה כל הזמן נקי והארוחות לא תמיד יהיו מוגשות בזמן. יש בהחלט מקום לחלוק את המטלות עם הבעל, לקחת עזרה בתשלום וגם לדאוג לעצמך מדי פעם. בכל הקשור לגידול הילדים וטיפול המשפחה והקריירה - אין נוסחת פלאים ולכן חשוב שתהיי שלמה עם הדרך שבה בחרת לגידול ילדייך והפתרונות שמצאת לאחר בחינה מעמיקה של כל האלטרנטיבות שעומדות לרשותך. הידיעה שבחרת את הטוב ביותר באותו רגע עבורך ועבור התא המשפחתי שלך היא הכרחית כדי שתוכלי להירגע מהמרוץ המטורף. וגם אל תשכחי שרוב ההחלטות שלך הן לגמרי הפיכות ואם מתישהו בדרך זה יפסיק להתאים, תמיד תוכלי לשנות. אין ברירה, את חייבת לסמוך על עצמך - יש דברים שאמא יודעת הכי טוב.