

מזוג למשפחה: על המעבר להורות והשפעתו על חיי הנישואין

ד"ר עמי שקד¹

זוגיות הנישואין, אפיוניה וקווי המתאר של זהותה נבחנים באמצעות מודל רב מימדי מרכיביו השונים הם:

1. המימד המערכתי הבוחן את הדינמיקה של התלות ההדדית, האינטראקציה הבין אישית והשפעת הגומלין של בני הזוג על מערכת הנישואין.
2. המימד הבין דורי המתאר ובודק את השפעתן ומעורבותן של דמויות מרכזיות במשפחת המוצא (בדרך כלל ההורים) על חיי הנישואין של בני הזוג.
3. המימד התוך אישי המאבחן מרכיבי אישיות, נטיות, רגשות, עמדות ואמונות, יכולת עמידה והתמודדות ומרכיבים נוספים בפסיכולוגיית ה"עצמי" של כל אחד מבני הזוג, והשפעתם על ברית הנישואין ואפיוניה.
4. המימד ההתפתחותי הרואה בברית הנישואין ישות מתפתחת ודינמית, שלא מגיעה לעולם "מוכנה להפעלה" באופן מיידי. ההנחה היסודית עליה מושתת מימד זה היא שכשם שהאינדבידום (הפרט) עובר שלבים מוגדרים ומובחנים בהתפתחותו – מינקות לילדות, להתבגרות, לבגרות צעירה, ובגרות מאוחרת, כך גם תא זוגיות הנישואין עובר שלבים מובחנים של צמיחה והתפתחות מתוך בנייה מתמדת, התמודדות עם מעברי חיים ותנועה פרוגרסיבית להשגת מטרות הפרט, הנישואין והמשפחה.

הסתכלות מרחבית על התפתחות תא הנישואין במעגל החיים מגלה שלושה מעברים עיקריים, המעבר הראשון הוא המעבר לחיי נישואין, בו הפרט עובר מסטאטוס אישי של "רווק" ל"נשוי"; המעבר השני הוא המעבר להורות, בו בני הזוג שהיו "אישי" ו"אישה", מוסיפים לעצמם סטאטוס חשוב נוסף ונכבד של הורות. המעבר השלישי הוא זה המתהווה, אמנם בהדרגה, עם עזיבת הילדים שבגרו את "קן השילוח" המשפחתי להקמת משפחות גרעיניות משל עצמם. מעבר זה, על פי רוב, מוסיף לבני הזוג ביחידת הנישואין סטאטוס של סבאותבמאמר זה נבחן מקרוב את מעבר "הבניניים" – המעבר להורות.

הולדת הילד הראשון מהווה, לצד השמחה וההתרגשות, גורם המשנה את האיזון שהיה קיים בין בני הזוג באשר לזמן שהוקדש לזוגיות ולעבודות הבית, קשרים משפחתיים וחברתיים, לוחות זמנים, חלוקת תפקידים וכדומה. אין ספק שיש בו, במעבר להורות, מרכיבים סטרוגוניים, הגורמים לתחושת מתח ולחץ. לידתו של התינוק הראשון אל תוך תא זוגיות הנישואין, אשר במקרים רבים עדיין נמצא בשלבים מוקדמים של התפתחות והשתתה, מהווה גורם מרכזי ומשפיע המחייב היערכות מחדש והסתגלות נאותה מצד שני בני הזוג שהפכו להורים. השניים

¹ ד"ר עמי שקד, מנהל אקדמי, מרכז י.נ.ר. ללימודי נישואין ומשפחה וראש החוג לפסיכולוגיה, המרכז ללימודים אקדמיים.

שפעלו במשותף לביסוס קשר הנישואין, עיצובו וייצובו, נדרשים להפנות אנרגיות רגשיות ופיזיות לטיפול ראוי ואחראי בתינוק, שחיו תלויים בהם באופן מוחלט, כך שהשמחה המאפיינת את הולדת התינוק הראשון נמהלת בדאגה, חשש ותחושת לחץ.

בני הזוג נדרשים לפנות "מקום" במרחב הרגשי שביניהם על מנת לקלוט אל תוכו את הדרך הנולד, מה שעלול להשפיע על האיזון הרגשי שהושג בטרם הפכו להורים. לא בכדי, רבים מההופכים להורים בפעם הראשונה מרגישים מידה מסוימת של ריחוק רגשי, המלווה עם תחושת סטרס (לחץ, דחק) נוכח המעבר המחייב התמודדות עם מצבים לא מוכרים. נציין כי במחקרי אורך הבודקים זוגיות לאורך תקופת חיים ארוכה נמצא כי בסמוך להולדת התינוק הראשון בני הזוג חווים עלייה מסוימת בשביעות רצונם מהנישואין. לאחר זמן קצר, יחסית, בעומדם מול התערערות המאזנים ותחושת הלחץ המאפיינת את המעבר להורות, נרשמת ירידה בשביעות הרצון מחיי הנישואין. תופעה זו מוגדרת בשם "Baby Honeymoon – מעין "ירח דבש" שני הקורה עם הולדת הילד הראשון, וכמו הראשון, גם ירח דבש זה מוגבל בזמן. בהתבסס על מחקר ועבודה קלינית טיפולית, ניתן לזהות מספר מקורות השפעה על בני הזוג וברית הנישואין במעבר להורות:

מצב הנישואין שקדם להולדת התינוק הראשון: במידה ובני הזוג השכילו לפתח תשתיות איתנות של תקשורת, תהליכים הולמים לפתרון קונפליקטים ואי הסכמות, וקרבה רגשית איתנה ויציבה, הרי שאז תצטמצם ההשפעה השלילית באופן ניכר ביותר, ובחלק מהמקרים המעבר להורות עשוי גם לחזק את הקשר עוד יותר.

מקורות וחוזקים אישיים ומשפחתיים: במידה ולכל אחד מבני הזוג יש כוחות נפש ומקורות חוזקה אישיים להתמודדות במצבי משבר ומעברים סטרוגניים, יקל הדבר על בני הזוג להסתגל היטב למעבר להורות. הדבר קשור גם עם יכולתם של בני הזוג להתמודד היטב עם מטלות חדשות, ושינויים בחלוקת תפקידים ועול הבית והמשפחה מתוך תחושה עמוקה של אחווה, חברות ומלוכדות.

מידת המחויבות האישית לברית הנישואין ואחד לשני: כאשר בני הזוג פועלים למען ברית הנישואין מתוך מחויבות אישית עמוקה: הנישואין מאוד חשובים עבורם, בן/בת הזוג יקרים בעיניהם, הם מוכנים לעשות הכל להצלחת הנישואין, הרי שאז המעבר להורות יהיה חלק, מתוך הסתגלות בוגרת וראויה ותוך שמירה על המאזן הרגשי ביניהם.

גורמים קוגניטיביים – תפיסתיים: המידה בה בני הזוג תופסים בתודעתם את הולדת הילד הראשון כגורם מאיים, המעוררת תחושת משבר, מתח ודאגות, תשפיע באופן שלילי על ההסתגלות למעבר להורות, וההיפך: בני הזוג התופסים מעבר זה כמאתגר ומחזק יהפכו "משבר" ל"מבשר". דהיינו, במקום לשקוע אל תוך משבר של מתחים וריחוק רגשי, לידת התינוק הראשון תבשר עבורם מעבר מרגש ומקרב.

קשר חיובי עם משפחות המוצא: תמיכה פיזית ורגשית מצב משפחות המוצא הניתנת באופן המקובל ורצוי על בני הזוג הצעיר, תוך שמירה על גבולות פרטיותם, ומתוך יחס של מעורבות אך לא התערבות, מהווה גורם המשפיע באופן חיובי ומסתגל במעבר להורות.

הכנה רגשית ומחשבתית: גורם נוסף המשפיע באופן חיובי על המעבר להורות הוא המידה בה בני הזוג הכינו עצמם לשלב חשוב זה בחייהם. כשבני הזוג מתכוונים היטב למעבר זה מתוך מודעות לשינויים הנורמאליים שמעבר זה ישית עליהם, ושיציפיותיהם במעבר להורות ברורות, כל אלה

ישפיעו באופן חיובי על הסתגלותם. אלה ישכילו להפנות תשומת לב קוגניטיבית מחשבתית ורגשית לאספקטים החיוביים והמשמחים של לידת התינוק הראשון, ולא דווקא להתמקד על ההשפעה הסטרסוגנית והמלחיצה של מעבר זה. הכנה ראויה למעבר להורות תאפשר לבני הזוג לערוך שינויים נדרשים בסולם העדפות של חייהם. השניים ימקדו אנרגיות למימוש וביצוע תפקידים ומשימות חשובים כך שתותר באמתחתם אנרגיה רגשית – פיזית שתופנה לאפיקים החשובים ביותר בחייהם העכשוויים - הדאגה המשותפת לחיי הרך הנולד, וחיזוק תשתיות ברית הנישואין והקרבה הרגשית – פיזית. חוקרים ומטפלים רבים סבורים כי מנגנון ההסתגלות החשוב והיעיל ביותר במעבר להורות הוא להעמיד, מתוך מכלול מרכיבים, תפקיד אחד או שניים בראש סולם החשיבות והעדפות, כמו לדוגמה תפקיד האישה והאם, האיש והאב. כפילות תפקידים זה לא מחייב שיהיו בקונפליקט אינטרסים ביניהם. ניתן לקיימם בהצלחה גם כשהם כרוכים זה בזה ומשלימים זה את זה. הדבר מחייב את בני הזוג לראייה גמישה וזורמת בחופשיות של המעבר להורות. עליהם לדעת להניח לתפקידים ומטלות שאינם במרום סולם העדיפויות והחשיבות כמו למשל התחייבויות חברתיות, פעילות עם משפחות המוצא וכדומה, ולהתמקד במשימות החשובות ביותר. הדבר יתאפשר רק אם בני הזוג יתקשרו בפתחות וכנות, וישכילו להיות גמישים ומאורגנים לעבור שלב זה באופן מסתגל ובונה.

תחומי ההשפעה של המעבר להורות על חיי הנישואין

החוקרת לינדה הרימן (Harriman) אספה ממצאים ממחקרים רבים שבדקו את השפעת המעבר להורות על איכות חיי הנישואין ומצאה מספר תחומי השפעה, שינוי והסתכלות. להלן תמצית ממצאי המחקר:

1. המעבר להורות גורם לשינויים במימד הזמן המוקדש ע"י בני הזוג לרווחת נישואיהם והקשר ביניהם.
2. קיימים שינויים במאזן הצרכים האישיים, זוגיים ומשפחתיים, ותוספת הצרכים המתבקשת על ידי המעבר להורות (דאגה לתינוק ורווחתו).
3. נוצר הצורך להסתגלות חדשה לעול, תפקידים, משימות ומטרות הפרט, הזוג והמשפחה.
4. על בני הזוג לפעול להחזרת הבית והמשפחה לשגרת חיים זורמת ומאוזנת בעקבות שיבושים והפרעות נורמאליים שחלו עם המעבר להורות. על בני הזוג לפעול על מנת לחזור לבילוי משותף ומהנה וזאת למרות השינויים בלוחות זמנים, המטלות ומשימות הבית והמשפחה. חזרה לפעילות חברתית ומשפחתית תוך שמירה על איזון עם הדאגה ההורית לרך הנולד הינה צורך חשוב.
5. חזרתם של בני הזוג לתחושת פרטיות זוגית וקרבה רגשית ופיזית.
6. חיזוק הביטחון של בני הזוג באשר ליכולתם להיות הורים ראויים ואפקטיביים עבור התינוק החדש.
7. פינוי זמן הולם לפעילות משותפת תוך שימת לב לשינויים מתחייבים בתפקידים, כשהאיש נוטל על עצמו אחריות לביצוע תפקידים ומשימות שיתכן כי לא בצעם קודם לכן. כמו כן, מן הראוי שהבעל יגלה מעורבות גבוהה בטיפול בתינוק החדש ויהיה "דמות התקשרות" עבור אשתו הזקוקה בדרך כלל, בשלב זה של הנישואין, למלוא התמיכה וביטויי הקרבה. על מנת שהאיש יהווה "דמות התקשרות" ראויה, עליו להיות נגיש

ותגובתי לדרישותיה ולהיות עבורה "בסיס בטחון" באמצעותו תוכל לבצע את תפקידיה החדשים כאם ומתוך תחושת בטחון ויציבות והרגשה שיש לה על מי לסמוך וממי לקבל תמיכה רגשית והשתתפות מלאה בחוויית הזוגיות וההורות.

הכנה למעבר להורות

הפסיכולוגים אליסון שפירא וגיוהן מרדכי גוטמן מאוניברסיטת וושינגטון מדווחים על ממצאי מעקב שערכו עם זוגות שעברו סדנא להכנה למעבר להורות. הרעיון לפתח ולהעביר סדנא מעין זו עלה בדעתם נוכח ריבוי המחקרים המראים כי המעבר להורות טומן בחובו סכנות ליציבות חיי הנישואין ומהווה באחוז ניכר גורם המפחית מאיכות חיי הנישואין ורמת שביעות הרצון של בני הזוג בהופכם בפעם הראשונה להורים. החוקרים מסכמים ממצאי מחקר רבים המראים כי (1) קיימת עליה משמעותית ברמת הקונפליקטים והמתח בקרב זוגות במעבר להורות. (2) קיימת ירידה מסוימת באיכות חיי הנישואין בקרב 40% עד 76% מזוגות, ירידה המתחילה עם הולדת הילד הראשון.

(3) למרות שניכרת עליה ברמת שביעות הרצון מהנישואין לקראת הטרימסטר האחרון של ההיריון, קיימת ירידה בשביעות הרצון לאחר לידתו של התינוק הראשון.

(4) קיימת שונות באיכות הטיפול והדאגה לתינוק החדש ולקשר הנרקם איתו על ידי בני הזוג. אלה שגילו יחס חיובי וטיפול נאות ורגוע ברח הולדתו היו בעלי איכות נישואין גבוהה יותר, מה שבא לידי ביטוי, בין היתר, בתקשורת חיובית ויכולת נאותה לפתרון קונפליקטים אי הסכמות.

(5) התגלתה שונות נרחבת בקשר למידת מעורבותו של הבעל – האב בטיפול ובדאגה לתינוק החדש. במקרים בהם הבעל גילה מעורבות אינטנסיבית, והיה חלק אינטגרלי בדאגה לתינוק, איכות חיי הנישואין לא נפגעה במעבר להורות, ואפילו עלתה.

בהתבסס על ממצאים אלה ואחרים, תכננו שפירא וגוטמן סדנת הכנה למעבר להורות שיועדה לזוגות נשואים שהיו לקראת הפיכתם להורים בפעם הראשונה. לתכנית קראו השניים בשם Bringing baby home (הבאת תינוק הביתה) והיא כללה הרצאות, פרזנטציות, הקרנת סרטי הדרכה לטיפול בתינוקות, דיונים קבוצתיים ועבודה זוגית שמטרתה שיפור חיי הנישואין ואיכותם בטרם יעברו לשלב הפיכתם להורים. הסדנא כללה דיונים והדרכה בנושאים מגוונים:

- מה ניתן לצפות במעבר בני הזוג הנשוי להורות?
- מהם הסימנים הראשוניים של תחושת מתח, מצוקה, ואיך ניתן להתגבר עליהם?
- איך ניתן למנוע קשיים ומתחים מלכתחילה?
- מהם צרכיו של התינוק הנולד ואיך למלאם באופן בריא ואפקטיבי?
- פיתוח תקשורת אפקטיבית בין בני הזוג ושכלול יכולתם לפתור קונפליקטים ואי הסכמות.
- חיזוק קשר הנישואין, טיפוח החברות והעמקת תחושת האינטימיות בין בני הזוג.
- פיתוח אווירה רגשית חיובית בין בני הזוג.

איכות חיי הנישואין ורמת שביעות הרצון של בני הזוג שהשתתפו בסדנא נבדקו כשהתינוק היה בן 3 חודשים, וכאשר היה בן שנה. החוקרים מדווחים כי לסדנא שמטרתה העיקרית מניעת קשיים ובעיות, הייתה השפעה חיובית על הזוגות שנטלו בה חלק. תכנית המניעה השפיעה באופן חיובי על

המעבר להורות באופן שהמעבר היה אפקטיבי והסתגלותי ומנע מתחים ומצבי משבר. זאת בהשוואה לקבוצת הביקורת שכללה זוגות שלא קיבלו הכנה והדרכה למעבר לחיי הורות.

לסיכום

המעבר להורות, למרות שבאופן מובנה עשוי לגרום לתחושת לחץ ודאגה, יש בו גם אתגר, המבשר הזדמנות להמשך פיתוחה וטיפוחה של ברית הנישואין והעמקת הקשר בין איש לאשתו, תוך שהשניים חובקים אל תוכם את הרך הנולד במזל טוב.

מקורות

Shapiro, A.F and Gottman, J.M Effects on Marriage of Psycho-communicative-Educational Intervention with Couples Undergoing the Transition to Parenthood, Evaluation at 1 year Post Intervention. The Journal of Family Communication, 2005, 5 (1) , 1-24

. Worthington, E.L. and Buston, B.G. The Marriage Relationship During the Transition to Parenthood: A Review and a Model. Journal of Family Issues, 1987, 7(4) 443-473

. Harriman, L.C. Personal and Merital Changes Accompanying Parenthood. Family Relations, 1983, 32, 387-394.

Mitnic, D.M, Hehman, R.E, and Smith Slep, A.M. Changes in Relationship .5 Satisfaction across the Transition to Parenthood: A Meta-Analysis. Journal of Family Psychology, 2009, 23(6), 848-852.