

מתוך הספר:

"93 כלים לאושר" / רחל בר-יוסף-דדון

כלי שישי: האושר שלך - מיוחד לך

לכל אדם יש את האושר האישי והמיוחד שלו. במילים אחרות: כל אחד צריך לחפש את הגורמים הייחודיים לו לאושר. לחברתי גרמה הפלגה הפרתקנית ביאכטה לקפריסין לאושר שכמותו לא חוותה שנים – אבל אין זה אומר, שגם אם אני אסע ביאכטה לקפריסין אהיה מאושרת. האושר, שנגרם לי מקריאת מדורי בישול, אין משמעו, שגם חברתי תתרגש ותיהנה מקריאת מדורי בישול.

לפי הנחה זו - הרי חלק ממלאכת חיינו הבלתי-נפסקת היא לזהות שוב ושוב מהו האושר עבורנו. תפקידנו הוא להבין את עצמנו בכל תקופה ותקופה של חיינו, ובכל תחום ותחום של חיינו, ולעיתים גם בכל יום ויום של חיינו – מה יגרום לנו אושר.

בעצם, גם תחום מחקר האושר הגיע למסקנה, שלכל אחד יש את האושר הייחודי לו, לאחר כמעט כ-20 שנה של מחקרים. במאמרו הראשון והחשוב שלי, דיינר מ-1984, המאמר שריתק אותי כל-כך בעת שכתבתי את עבודת התיזה שלי, עובר דיינר על פני אוסף גדול של מחקרים, ומנסה לבדוק: מה גורם לאדם להיות מאושר? האם ישנם תנאי חיים מסוימים שעוזרים להיות מאושרים יותר? אני עצמי קראתי את המאמר בסקרנות גדולה: "הנה, עכשיו אדע את הכללים לאושר", חשבתי לעצמי, כשאני מרותקת, יושבת באמצע הספרייה הענקית של האוניברסיטה בהר-הצופים.

ובמאמר שקראתי דיינר אכן בדק עד כמה משתנים כמו עבודה, גיל, מין, יחסים זוגיים ומשתני אישיות – משפיעים על "התחושה הטובה הסובייקטיבית" (subjective well being). אז הבנתי ממאמרו, שישנם שני משתנים חשובים שמשפיעים על האושר: יחסים זוגיים טובים ומאפייני אישיות, כמו מוחצנות ונטייה לראיה חיובית. אבל, כמעט 20 שנה אחר-כך, אחרי שגם אני וגם דיינר עשינו דרך ארוכה בלימוד האושר, כל אחד מאיתנו בשיטותיו הוא, פרסם דיינר (1) סיכום של 19 שנות מחקר בנושא האושר.

במאמר הגדול והאחרון הזה מ-2003 הגיע דיינר למסקנה מעניינת: המשתנים המשפיעים ביותר על אושרו של האדם – הם המשתנים החשובים לו עצמו ביותר. כלומר, אם לאדם הערך החשוב ביותר בחייו הוא בריאות – הרי פגיעה בבריאות של אדם זה תפגע באושרו מאוד. ואם לאישה מסוימת יש לזוגיות ערך מרכזי בחייה – הרי עבודה הצלחה בזוגיות היא מרכזית לאושרה. ערכיו של

האדם כל-כך קובעים מה ישפיע על אושרו, עד כדי כך שזה מתבטא גם בהבדלים מדהימים בין תרבויות שלמות: כך למשל בתרבויות מסורתיות יותר, כמו במזרח-אירופה או במזרח הרחוק – אושרו של אדם מושפע מאוד מיכולתו להתאים עצמו לחברה ולצרכי הזולת, מפני שאלו הם הערכים התרבותיים בחברות אלו. באירופה ובארצות-הברית, לעומת זאת, אושרו של אדם מושפע מאוד מיכולתו לפתח את עצמו כאינדיבידואל – מפני שהיחיד בחברות המערביות אימץ לעצמו את הערך של פיתוח העצמי כאינדיבידואל שנפוץ בחברות אלו.

במובן זה, הערכים, שלפיהם אנו קובעים את אושרנו, הם ערכים המשולבים מצרכינו האישיים המיוחדים לנו, בשילוב עם ההשפעות התרבותיות של החברה שבה אנו חיים.

המסקנה, שאליה הגיעה דיינר, שהמשתנים המשפיעים ביותר על אושרו של אדם הם מיוחדים לו, ונקבעים על-פי סולם הערכים שלו – היא מעניינת במיוחד מפני שדיינר, כחוקר וכפסיכולוג חברתי, שמנסה למצוא גורמים שמשותפים לאושרו של האדם באשר הוא, מגיע בסופו של דבר למסקנות של פסיכואנליטיקאים מתחום שונה לגמרי בפסיכולוגיה: הפסיכואנליזה.

בתחום הפסיכולוגיה הקלינית, עוד לפני התעוררות תחום "מדע האושר" כותב וויניקוט, פסיכולוג ופסיכואנליטיקאי חשוב ביותר, על **הצורך החיוני של היחיד לפתח ולהכיר את "האני האמיתי"** שלו, באופן יצירתי, בתוך מרחב שמאפשר זאת (2). המאמר הזה, העוסק בעצמי האמיתי ובעצמי המזויף, הפך למאמר נקרא וחשוב ביותר עבור דורות של מטפלים.

גם הילדה ברוק (3), פסיכולוגית שטיפלה בפציינטיות, הסובלות מהפרעות אכילה, כתבה על הצורך של האישה לדעת מהם צרכיה האמיתיים. היא תיארה מצב שבו ילדה צעירה לומדת מגיל קטן שלא לזהות את צרכיה ורצונותיה. קושי זה, לפי ברוק, הוא קושי בסיסי וראשוני באישיותה של הילדה, והוא שמביא אחר-כך להתפתחות של הפרעות אכילה. שוב, אנחנו מוצאים כאן דמיון בין התיאור של ברוק, פסיכולוגית מתחום הפסיכולוגיה הקלינית, לבין מחקריו האקדמיים של דיינר. שניהם מדברים על הצורך החיוני של האדם להכיר את צרכיו הפנימיים, ולפעול לפיהם.

ובכלל, ההסכמה הזו בין שני תחומים שונים כל-כך בפסיכולוגיה, התחום הפסיכואנליטי ותחום המחקר החברתי, מזכירה לנו, שדורות רבים לפנינו ניסחו את אותן אמיתות, רק במילים אחרות: הפילוסופים יצטטו את אריסטו, שיותר מאלפיים שנה לפני הולדת הפסיכולוגיה המודרנית, כתב על הכניסה למקדשו את האמרה: "דע את עצמך".

אם כך, יש הסכמה בין מדעים שונים ובין תקופות שונות, שחשוב שאדם יכיר את עצמו היטב: שיידע מי הוא, למה הוא זקוק, מהם ערכיו, ומהם צרכיו.

אבל, ישנן כמה בעיות, המפריעות לנו לחפש את אושרנו המיוחד לנו, בעזרת הכרת עצמנו.

הבעיה הראשונה היא, שלא תמיד אנו יודעים שעלינו לחפש את האושר המיוחד שלנו, ולא את האושר של האחרים. מדע הסטטיסטיקה יש לו גם חלק בבעיה זו: מדע הסטטיסטיקה חוקר ומפרסם נתונים, על מה נכון לרוב האנשים. אנחנו קוראים ומתלהבים מהפרסומים החדשים, ומנסים להתאים את חיינו למה שנמצא בתוצאות המחקרים על האושר, אבל לא תמיד תוצאות המחקרים נכונות עבורנו, אישית. במבון הזה תוצאות המחקרים מפריעות לנו לחפש בתוך עצמנו את התשובות המתאימות. במקום להתאמץ ולחפש מה נחוץ לנו, באופן אישי וייחודי, אנחנו מנסים "לקצר את הדרך", ולהבין, לפי המחקרים על אושר המתפרסמים חדשות לבקרים בתקשורת הפופולרית - מה גורם לאושר.

בעיה שנייה, שמקשה עלינו את חיפוש האושר מיוחד לנו, היא החיפוש עצמו: כיצד אדע מה מתאים לי? יכול לשאול אותי קורא, "אני לא יודע מה טוב לי. האם עלי לפנות למגדת עתידות כדי שתדע מה טוב לי?"

ואכן, זוהי שאלה טובה. קל לכתוב על כותרת המקדש "דע את עצמך", אבל איך נכיר את עצמנו?

כפסיכולוגית קלינית יש לי דווקא תשובות לשאלה הזו. קודם כל כי פרויד, אבי הפסיכואנליזה, כבר כתב לפני יותר מ-100 שנה, על הדרכים להפוך את הלא-מודע למודע. למשל, באמצעות "דיבור בשיחה" עם אדם אחר. כי הרי הפיכת הלא-מודע למודע אינה קשורה רק לתסביכים ולבעיות שלנו. לפעמים באמת צריך טיפול פסיכולוגי על מנת לזהות מהם גורמי האושר שלנו. על מה אנחנו חולמים, מה אנחנו רוצים, מהם צרכינו.

בספר שבידיכם ארחיב על דרכים הכיר את עצמנו, אבל אתחיל כאן בתיאור שאלה, שבעיני היא דרך חשובה להכיר את עצמנו. שאלה זו היא למעשה בעיני "נייר לקמוס" חשוב גם בתחילת טיפול פסיכולוגי, במובן שהיא עוזרת לאבחן את האדם בצורה קצרה ומדויקת.

השאלה החשובה הזו היא: **"לו הייתי נותנת לך יום דמיוני, שאותו תוכלי לחיות כפי שאת רוצה, איך היית חיה אותו? הכל אפשרי. תארי לי סדר יום דמיוני כזה."**

לרוב מטופלים, שאני מציגה בפניהם את השאלה הזו, קצת נרתעים ונבוכים מולה. הם לא יודעים מיד מה לענות, ומגיבים: "הכל אפשרי???" ואז הם שוב

נעצרים, ושואלים: "אבל בדמיון, את מתכוונת, כן?" ואז לרוב המטופלת (או המטופל) מתאמצת על מנת לברר לעצמה, ועל מנת להשביע את רצוני, לענות תשובה. ועצם יצירת התשובה היא חשובה. יצירת התשובה קודם כל מספרת למטופלת, וגם לי – מה היא באמת רוצה. מה היא באמת צריכה. אחר-כך, כמובן, צריך טיפול שלם בשביל לברר מה מעכב את המטופלת מלהגיע לחיים דומים לאלו שתיארה בחיים הדמיוניים האלו, ואיך ליישם את מה שתיארה בצורה הטובה ביותר עבורה ועבור היקרים לה.

אבל גם אם יש לנו ידע מסוים על מה שיכול לגרום לנו אושר, קיימת עוד בעיה, והיא **הביקורת, שאותה אנחנו עלולים להפנות כלפי הידע החדש שלנו על גורמים אפשריים לאושרנו**. במילים אחרות, אנחנו צריכים לתת לגיטימיות ותוקף לידע החדש שיש לנו על צרכינו ועל גורמים אפשריים לאושרנו. אנשים רבים אינם מסוגלים לתת לגיטימיות ותוקף לידע זה. אצל מטופלות מסוימות (רובן נשים, אבל יש גם גברים) הקושי לתת לגיטימיות לצרכיהן המיוחדים ולגורמים מיוחדים לאושרן הוא גדול – מפני שכבר בילדותן ביקרו אותן מאוד כשהן ביטאו צרכים ורגשות שלהן. ליינהן (4), המרבה לטפל בנשים כאלו, קוראת לתהליך זה - תהליך של invalidation, כלומר אי-תיקוף. ההורים, שלא תיקפו את הרגשות והצרכים המיוחדים של הילדה, גרמו לה גם כמבוגרת לא לכבד את צרכיה ורצונותיה המיוחדים, ולסבול מדיכאונות ומהפרעות רגשיות גדולות.

אז איך מתגברים על תהליך זה, שבו אנחנו לא מאפשרים לגורמי האושר שלנו, להיראות בעינינו מוצדקים וראויים?

קודם כל, כמובן, מודעים לכך שתהליך כזה קורה. ברגע שאנחנו מזהים שאנחנו "קוטלים", בלשון העם, את צרכינו וחלומותינו, גם את אלו הקטנים, הניתנים למימוש בקלות יחסית – אנחנו נשים לב כש"נקטול" את רעיונותינו שוב. וניתן לעצמנו, ב"קטילה" הבאה שלנו של חלום, לחשוב היטב: "האם הקטילה הזו מוצדקת? האם בצדק שמתי בצד כמיותרת את השאיפה המוזרה, שעולה בי לאחרונה, להחליף את הוילונות בסלון שלי? האם זו באמת שאיפה חומרנית, מיותרת, שרק תגרום לדאגות, טרטורים, הוצאת כספים ואכזבה מהתוצאה הסופית? ואולי זה דווקא כן חשוב לי לשנות את וילונות הקרם האנמיים לוילונות בגווני סגול ותכלת, מסיבה שהיא עלומה בעיני כרגע, אבל היא כנראה שוכנת בעמקי נפשי, ולכן גם תגרום לי להיות מרוצה, כשיהיה שם וילון מיוחד סגול-תכלת שכזה?"

אני יודעת, שאולי אתם צוחקים על הדוגמא הזו, אבל בכוונה הבאתי אותה, כדוגמה לרצון, שנראה בהתחלה כגחמה מיותרת, שאין לה קשר לאושר של אישה או של גבר כלשהו. אבל "גחמות" ורצונות, שנראים מיותרים ומוזרים לאחד – יכולים להיות משמעותיים לשני, ולהיפך.

מה למשל, בנוגע לגבר, שבגיל 45 מחליט, אחרי שהביא עם אשתו שלושה ילדים, שהוא מאוד רוצה ילד נוסף? ומה עם אישה, שרוצה מאוד, בגיל 68, כשהיא חולת-סכרת, לנסוע ולטייל בעולם? או נער, שרוצה מאוד לקרוא מה שמעניין אותו. הוא לא מצליח בלימודים, חברתית הוא לא משהו, אבל הוא נהנה מאוד להשיג ספרים שמעניינים אותו, ולשבת ללא סוף, רק הוא והספר, צמודים, ולקרוא.

בדוגמאות האלו תיארתי אנשים, הרוצים דברים, שנשמעים לא מתאימים במיוחד למצבם או לגילם. אבל הם רוצים בהם מאוד. והרי לכולנו יש דברים כאלו, שאנחנו רוצים מאוד, בין אם אלו דברים גדולים או קטנים. דברים קלים להשגה או דברים קשים להשגה.

ולעיתים קרובות דברים אלו שאנחנו רוצים, שיכולים לגרום לנו לאושר, הם לכאורה מנוגדים לערכינו הברורים והמוכרים לנו. האישה, שרוצה וילונות, יכולה להיות אישה אינטלקטואלית מאוד, שלא מבינה מדוע מטרידים אותה הווילונות בסלון – מה חשיבות יש לחומר? הגבר, שרוצה כל-כך בילד נוסף, יכול להיות אדם מצליח ועסוק מאוד בתחומו, שלכאורה יכול בהחלט להסתפק בשלושה ילדים. מדוע שירצה לקלקל את חייו הנוחים עם תינוק, שמכניס מהומה ולחץ לביתו?

אבל השאיפות הלא-ברורות האלו, שיכולות להביא לאושרנו, יש להן כנראה משמעות וחשיבות עבורנו. אחרת הן לא היו מציצות במחשבותינו ובדמיוננו. ואולי דווקא הסתירה בין שאיפות אלו לבין הערכים המוכרים לנו – מראה שהן חשובות. כי לעשות את המוכר והידוע – זה כמו שאומרים באנגלית – "עוד מאותו דבר". **אנחנו זקוקים כנראה, בשאיפותינו הכמוסות והלא-מתוקפות לאושר, לדברים, שאנחנו לא מרשים לעצמנו לאהוב ולעשות.** אולי דווקא שם, בדברים שמהם אנחנו נמנעים/מפחדים/מזלזלים – שם טמון משהו, שבאמת חשוב לנו. ואם לא ננסה, ואפילו ננסה מעט - לא נדע. אם לא נערער מעט את המוסכמות הפנימיות שלנו על מה טוב ואפשרי, ומה רע ובלתי-אפשרי עבורנו, לא נגלה פיסות מהאושר האפשרי שלנו.

ואין זה כמובן אומר, שאנחנו חייבים לממש כל רצון ורצון, שנראה לנו, שיכול להביא לאושרנו. יש רצונות, שעיון מעמיק וארוך בהם באמת יביא למסקנה,

שמימושם אינו אפשרי, או שאפשר לממשם – אבל לא בהיקף שעליו אנחנו חולמים בדימיוננו, אלא בהיקף קטן יותר.

אבל גם המימוש הקטן יותר – יכול כבר להגדיל את אושרנו.

ואולי גם זהו לקח חשוב בדרך לאושרנו – שגם הגשמה חלקית או דומה של צרכינו – יכולה להגדיל את אושרנו. אין צורך למלא את רצונותינו לחלוטין על מנת שנהיה מאושרים יותר. ולפעמים גם אי-אפשר למלא את רצונותינו לחלוטין. אבל אפשר להתקרב, להיות ליד, ופעמים רבות זה כבר מספיק, וזה כבר הרבה.

כמה הצעות טובות להכרות עם האושר המיוחד לכם:

1. רשמו ביומנכם יום דמיוני אידיאלי עבורכם, על כל פרטיו: היכן אתם מתעוררים בבוקר ועם מי, ומה אתם עושים במהלך כל היום. שמרו רישום זה – הוא חשוב. הוא יכול לשמש לכם נייר לקמוס ומצפן כאחד, מפני שהוא מזהה את צרכיכם, ויכול לשמש לבניית מטרות חשובות עבורכם. רשמו אחת לכמה חודשים יום אידיאלי כזה עבורכם, משום שייתכן, שצרכיכם ישתנו, ובהתאם לכך – מטרותיכם.

2. רשמו צרכים שלכם, שסותרים אמונות שלכם או של הקרובים שלכם. רשמו את הצורך, ואחריו את האמונה המקובלת שהוא סותר. כעת רשמו ליד כל צורך עד כמה הוא חשוב עבורכם, בסולם שבין 1 ל-10.

כלי חמישים ואחד: התכוונות מתקנת

בשנים האחרונות הרביתי לקרוא על זוגיות ועל טיפול זוגי, ולא במקרה: חשתי, שהטיפול הזוגי, כפי שלמדתי – אינו טוב מספיק. הרגשתי, שאני לא מצליחה מספיק לעזור לזוגות כפי שרציתי. כשהתחלתי לקרוא ספרות אחרונה בתחום הבנתי, שאיני לבד בתחושת אי-שביעות הרצון שלי מעבודתי בטיפול הזוגי – באופן כללי התוצאות של טיפול זוגי אינן טובות (1). הטיפול הזוגי פשוט אינו "מביא את הסחורה" – הוא אינו עוזר מספיק לזוגות לתקן את הקשר שלהם. נדהמתי לגלות את הממצאים האלו: טיפול שמחפשים אותו כל-כך – טיפול זוגי הוא הטיפול המבוקש ביותר – אבל תוצאותיו אינן טובות מספיק... מצד אחד חשתי הקלה, שאיני לבד, אבל מצד שני – בכל זאת רציתי לעשות עבודה טובה יותר.

כך התחלתי לקרוא כל מה שיכולתי למצוא על טיפול זוגי. מבין כל מה שקראתי אימצתי גישת טיפול, שהתאימה לי ביותר, ושנחשבת היום, על-פי מחקרים, לגישת הטיפול הזוגי היעילה ביותר, הן מבחינת תוצאות הטיפול והן מבחינת העמידות של התוצאות לאורך השנים.

בהמשך לקריאה האינטנסיבית, שעשיתי בשנים האחרונות על זוגיות וטיפול זוגי, אספר לכם על שתי התיאוריות החדשות ביותר והמעניינות ביותר שקיימות היום על זוגיות.

התיאוריה הראשונה החשובה על זוגיות היא התיאוריה של ג'ון גוטמן (1), הידוע כחוקר מ"מעבדת הנישואים". כפי שתיארתי בקצרה בפרק הקודם - פרופסור ג'ון גוטמן חקר לבדו, ובעזרת עמיתים, במשך עשרות שנים, זוגות שונים, תוך שהוא מצלם את התקשורת ביניהם ומתעד את מצבם הגופני. בהמשך למחקרים האלו הוא גם בדק אילו זוגות בסופו של דבר חיו היטב, ואילו זוגות נפרדו. במובן הזה לגוטמן יש את המידע הרב ביותר, מבחינת תצפיות אמיתיות – על זוגות בימינו.

על-סמך המידע הזה יצר גוטמן תיאוריה על זוגיות טובה, שהתפרסמה לראשונה בספרו עב-הכרס The Marriage Clinic.

פרופ' גוטמן מונה בספר שבעה מרכיבים, שהם חיוניים לזוגיות טובה, והם:

1. **היכרות** – עד כמה בני הזוג מכירים היטב זה את זה? עד כמה הם יודעים מה כל אחד מהם אוהב לאכול לארוחת בוקר, מי היה החבר הטוב שלהם בילדות, מה החלום החוזר שלהם, ולאילו דודה הם קשורים ביותר?
2. **בילוי יחד** – עד כמה בני-הזוג מבליים יחד, רק שניהם, במצבים שונים: בשיחה, בקניות יחד, במיין, בצפייה בסרטים אהובים. במילים אחרות אפשר לקרוא למרכיב הזה – "זמן איכות".
3. **אהבה והערכה** – עד כמה בני הזוג אוהבים ומעריכים זה את זה. עד כמה הם יודעים לציין תכונות טובות אחד של השני, עד כמה הם חשים אהבה.

כפי שאתם רואים, שלושת המרכיבים הראשונים הם מרכיבים, הקשורים ליסוד החברות בין בני-זוג: עד כמה בני-הזוג הם בעצם חברים טובים?

מרכיבים אלו בונים את היסוד הרביעי של זוגיות טובה, והוא שהרגש החיובי רב יותר מן הרגש השלילי שבה:

4. **הרגש הדומיננטי הוא חיובי** - בזוגיות טובה, כותב גוטמן, מותר שיהיו רגשות שליליים, אבל הרגשות החיוביים צריכים להיות רבים יותר.

ומהם שלושת המרכיבים הנוספים של זוגיות טובה?

5. **היכולת לפתור בעיות פשוטות** – בעיות פשוטות הן בעיות, שניתנות לפיתרון, כמו: מי יביא היום את הילד מהגן אם האב אינו יכול להביא אותו היום, או איך נרהט מחדש את סלון ביתנו. מדובר בבעיות, שאינן עולות על נקודות רגישות במיוחד של בני-הזוג, ובעזרת שיחה ושיתוף-פעולה ניתן לפתור אותן.

6. **היכולת לפתור בעיות בלתי-פתירות** – לכל זוג ישנן בעיות, שעולות על נקודות מאוד רגישות לשני בני-הזוג, כמו: היא אוהבת לקנות דברים יפים ויקרים, והוא מאוד חסכן. בעיות אלו אינן תמיד פתירות, אבל היכולת להתמודד איתן לאורך השנים – היא חשובה.

7. **חזון דומה לעתיד** – מרכיב חיוני בזוגיות הוא התוכניות המשותפות לעתיד לגבי מה שמשמעותי: האם שני בני-הזוג רוצים לגור באותו אזור, לחיות אורח-חיים דומה, לגדל ילדים לפי חינוך דומה?

בעזרת התיאוריה על שבעת המרכיבים של גוטמן יכול כל זוג יכול לברר מהו מצבו, ומה המרכיבים הדורשים תיקון לפי נקודות אלו: האם יש לו קושי בבילוי יחד, או אולי באהבה והערכה, או בפתרון בעיות בלתי-פתירות, או אולי בחזון משותף?

גוטמן גם הוציא בהמשך ספר פופולרי (3), המסביר לזוגות כיצד ניתן, בעזרת תרגילים, לחזק כל אחד מהמרכיבים האלו. גם בטיפול הזוגי, הנגזר משיטתו, גוטמן מציע תרגילים כאלו, שמחזקים ברמה הקוגניטיבית, החווייתית וההתנהגותית כל אחד מהמרכיבים האלו. גוטמן בדק את התוצאות של הטיפולים שלו, ודיווח אז על תוצאות טובות יחסית לטיפולים זוגיים אחרים, במיוחד אם יש חזרה ומעקב טיפולי אחרי הזוגות לאחר סיום הטיפול.

אבל שתים-עשרה שנים אחרי פרסום הספר עב-הכרס, The Marriage Clinic, פרסם גוטמן ספר עב כרס נוסף, בשם מעורר-העניין The Science of Trust (4). בספר האחרון הזה כותב גוטמן, שלא היה מספיק מרוצה מתוצאות הטיפולים שהיו בנויים על התיאוריה של שבעת המרכיבים שלו. ישנו מרכיב מיוחד וחשוב אחר, שהוא למעשה המרכזי ביותר בזוגיות, כותב גוטמן ב-2011.

אם מרכיב זה חסר – הזוגיות לא תתפקד היטב. מרכיב זה הוא **מרכיב האמון, ומרכיב האמון יכול להיבנות בעזרת התכווננות רגשית (emotional attunement) בין בני-הזוג.**

גוטמן טוען, שלבני-זוג יש אינספור מצבים בהם הם נפגעים זה מזו ולהיפך. רוב הפגיעות הן על דברים קטנים ומטופשים ביותר, חסרי-משמעות, אבל עדיין – הפגיעות מכאיבות, והן קשורות למה שקורה ביחסים, ולכן הן משמעותיות. **אם בני-הזוג רגישים זה לזו ולהיפך, הם מתקנים את הפגיעות האלו, באמצעות התכווננות זה לזו ולהיפך, ואז הפגיעות שקרו נשכחות ומתפוגגות כלא היו.** כשהמצבים הפוגעים נשכחים - נוצרת תפיסה, שבן הזוג הוא "אדם טוב ודואג לי". לעומת זאת, אם אין עיבוד רגשי של הפגיעות האלו, באמצעות ההתכווננות - הרי שהאירועים האלו מצטברים ולא נשכחים, והופכים יחד להצטברות של תפיסה, שבן-הזוג הוא "אדם אנוכי, שאינו דואג לי".

ומה כוללת ההתכווננות הרגשית?

ההתכווננות הרגשית היא התייחסות הכוללת: מודעות של בן-הזוג לרגש של בן-הזוג הפגוע, פנייה של בן-הזוג כלפי הרגשות של בן-הזוג הפגוע, סובלנות של בן-הזוג לחוויית הרגש של בן-הזוג הפגוע, הבנה של בן-הזוג את הרגש של בן-הזוג הפגוע, האזנה לא הגנתית של בן-הזוג לרגש של בן-הזוג הפגוע, ואמפתיה של בן-הזוג כלפי הרגש של בן-הזוג הפגוע.

באנגלית אפשר לגזור מהמילה attune את רצף המרכיבים הזה:

Awareness of the emotion

Turning toward the emotions

Tolerance of the emotional experience

Understanding of the emotion

Nondefensive listening to the emotion

Empathy toward the emotion

גוטמן, המפרק את ההתכווננות למרכיביה המפורטים, טוען, שניתן ללמד התכווננות את בני-הזוג. בסדנאות ובטיפולים שלו גוטמן מלמד זוגות כיצד להתכוון זה לזו, כך שיוכל להיווצר אותו יחס של אמון ושל תחושה, שאפשר לסמוך על בן-הזוג שלי, שיהיה שם בשבילי.

מעניין, שהממצאים של גוטמן כחוקר מתחברים היטב לידע, שיש לנו היום בתחום הפסיכואנליטי בפסיכולוגיה הקלינית. יותר ויותר תיאוריות ומחקרים בגישה פסיכואנליטית בפסיכולוגיה הקלינית היום מדגישים את חשיבות הרגישות לזולת כמרכיב מרכזי ביחסים טובים, בין אם מדובר ביחסים בין אמה לתינוק שלה, או ביחסים בין חברים טובים או בין בני-זוג.

כך למשל סטרן, במחקריו על הקשר בין תינוקות לאמהות, מראה, שיכולת ההתכווננות והקריאה של הרגשות של הזולת קיימת אצל התינוק עוד מהגיל הצעיר ביותר (5), ושקיים **משחק התכווננות לא-מילולי בתקשורת בין האמא לתינוק שלה מהגיל הצעיר ביותר**. במשחק ההתכווננות הזה האם קוראת את הבעות פניו של התינוק שלה, ומבלי להרגיש מגיבה אליו בהבעות פנים דומות משלה, תוך שהיא בעצם משוחחת איתו, מבלי שתהיה מודעת לכך אפילו, בהבעות פניה ובתנועות הגוף שלה. התינוק רואה את תגובותיה של אימו אליו ומשיב לה בהבעות משלו ובתנועות גופו, וכך הם מנהלים התכווננות שכזו, שבה הם נמצאים בתקשורת מתואמת. בתקשורת המתואמת הזו כל אחד מהם מנסה לקרוא את השני, ולהגיב לו. במשחק התכווננות אחר האם יכולה לקרוא הבעת פנים אומללה של התינוק בהבעת פנים שואלת ודואגת מצידה, וגם להרים אותו. היא ממשיכה להביט בו, והתינוק מצידו מגיב בכך שהוא נרגע, או בבכי ובפנים סובלות, הרומזים שעדיין לא טוב לו. האם מגיבה בהמשך ניסיונות שלה להרגיע אותו, והתינוק בחזרה משיב לה בתגובות, המשדרות לה, מבחינתו, האם הבינה אותו או לא.

משחק ההתכווננות הזה בונה את הקשר החיוני כל-כך להתפתחות התקינה של התינוק. כאשר המשחק הזה אינו קיים או אינו מתואם – התפתחות התקינה של הילד נפגעת. קוהוט כתב על הצורך של האדם בזולת עצמי, כלומר באדם, שיהיה לפעמים רגיש לרגשותיו וגמיש לצרכיו (6). סטרן וקוהוט, ואחרים שכתבו בעקבותיהם, מדגישים את ההתכווננות העדינה והמתחשבת, הדרושה כדי לחיות טוב עם הזולת. למעשה הם חוזרים על מה שמצא גם גוטמן בתצפיות שלו אצל זוגות שהסתדרו היטב ביניהם: הרגישות וההתכווננות אל הזולת היא קריטית לקשר טוב.

בפרקים הבאים אתיחס להתכווננות המתחשבת הזו מנקודות זווית שונות.

כמה הצעות טובות לבדיקת הזוגיות שלכם לפי "מעבדת הנישואים":

1. בדקו עצמכם לגבי שבעת המרכיבים של הזוגיות של גוטמן – אילו מרכיבים מתוך השבעה עובדים טוב בזוגיות שלכם? חשבו: כיצד אתם יכולים לשפר את המרכיבים שאינם עובדים טוב?

2. בדקו עצמכם לגבי היכולת להתכוונות רגשית: האם אתם מסוגלים להתכוון בזוגיות שלכם רגשית זה כלפי זה ולהיפרך? האם הייתם רוצים לנסות ללמד זה את זה להתכוון רגשית? גוטמן טוען, שהתנהגות זו אינה קשה ללמידה!

כלי תשעים ושלושה: הבנת הפסיכולוגיה של עבודות הבית

הכלי האחרון הוא כלי, שלכאורה קשור בנושא לגמרי לא פסיכולוגי: עבודות הבית. לכאורה בעבודות-הבית אין פסיכולוגיה כלל: מדובר בטאטוא הרצפה ושטיפתה, ברחיצת כלים, כביסה, סידור הבית, קיפול כביסה, ניקיון אבק, בישול, ועוד.

אם כך, מדוע בכל זאת אני כותבת על עבודות הבית?

אני כותבת על עבודות הבית כי בעבודות הבית, על כל הצדדים המעשיים והטכניים שבהן, יש צדדים פסיכולוגיים משמעותיים. כאשר נבין את הפסיכולוגיה של עבודות הבית, וכיצד הן משפיעות עלינו ועל מצב-הרוח שלנו – נוכל להיות מאושרים יותר.

ואולי אתחיל בנתונים סטטיסטיים על עבודות הבית, ובסקירה של כמה נתונים סטטיסטיים בסיסיים על עבודות הבית (1).

הנתונים מראים, כי נשים משקיעות בממוצע 18.2 שעות בשבוע בעבודות הבית, ואילו גברים משקיעים בממוצע 6.7 שעות בשבוע בעבודות הבית. גם בבתים שוויוניים יחסית מבחינת המטלות הרי אישה משקיעה פי 2.5 יותר מגבר בעבודות הבית. הנשים אחראיות לבד, או במשותף, על מטלות מרכזיות בתפקוד השוטף והיומיומי, ואילו הגברים אחראיים על משימות גבריות ולא-יומיומיות.

מבין הנשים, קבוצת הגילאים של 31-50 משקיעה הכי הרבה בעבודות הבית, והכי מעט משקיעה בעבודות הבית קבוצת הנשים עד גיל 30. המחקר מראה, כי למרות אי-השוויון בין גברים לנשים, הרי בדרך כלל יש מעט אי-הסכמות בין גברים לנשים בנוגע לעבודות הבית.

בנוגע לקשר בין עבודה מחוץ לבית לבין עבודות הבית, הרי נשים, אשר עובדות מחוץ לבית יותר מ-35 שעות בשבוע - משקיעות 13 שעות בשבוע בעבודות הבית. נשים, העובדות עד 20 שעות בשבוע מחוץ לבית - משקיעות 20 שעות

בשבוע בעבודות הבית. לעומת זאת אצל הגברים, אלו אשר עובדים מעל 35 שעות עבודה מחוץ לבית - משקיעים 6 שעות בשבוע בעבודות הבית, והגברים אשר עובדים עד 20 שעות מחוץ לבית – משקיעים רק 7 שעות בשבוע בעבודות הבית.

מה בעצם מראה לנו המחקר? מלבד ההבדלים הברורים בין הגברים לנשים - הרי המחקר מראה, כי אישה ממוצעת משקיעה כ-18 שעות בשבוע בעבודות הבית, או בטווח שבין 13 ל-20 שעות בשבוע, כלומר אישה ממוצעת עוסקת בין שעתיים לשלוש שעות ביום בעבודות-בית. וזוהי כמות שעות גדולה, ללא ספק. פעילות יומיומית, הדורשת כמות שעות גדולה כזו – משפיעה, ללא ספק, על רמת האושר של האישה. בהמשך הכלי אכן נברר כיצד פעילות יומיומית זו של עבודות הבית יכולה להשפיע על רמת האושר.

כדי להבין טוב יותר את הפסיכולוגיה של עבודות הבית אתן מעט רקע היסטורי ובין-תרבותי בנושא זה. מנקודת מבט היסטורית חשוב לצטט את ההיסטוריונית רות שוורץ-קוון (2), המתארת מצב, שבו עד סוף המאה ה-19 גם הגברים וגם הנשים מהמעמדות הלא-גבוהים עבדו רבות במשק-הבית. הגבר חטב עצים, הביא מים, ואילו האישה כיבסה, בישלה ועשתה את עבודות הבית הקלות יותר. עבודותיהם היו שזורות זה בזה. שוורץ-קוון אומרת, כי המיכון גרם לכך, שהגברים השתחררו מהעבודות הקשות, שהיו מוטלות עליהם, ואילו רוב העבודות הקלות, כמו הטיפול בבית, הבישול והטיפול בכביסה – עדיין נותר בשביל האישה.

הרושם שלי מקריאה בספרים ומצפייה בסרטים היסטוריים הוא, שעד לפני 100 שנה בערך כוח העבודה היה זול יותר, וכמעט בכל בית מהמעמד הבינוני ומעלה היתה משרתת, לפחות אחת. גם משפחות, שהתקיימו בצניעות יחסית – החזיקו משרתת אחת בבית, והיא שטיפלה בניקיון, בבישול, בתפירה, בכביסה ובכל שאר עבודות הבית. גם בארצות אחרות בתקופתנו, כמו למשל בארצות מסוימות באפריקה, שבהן כוח העבודה זול יותר, אין צורך להיות בעל אמצעים על מנת להחזיק בבית לפחות עובד או עובדת אחת, שיעזרו בעבודות הבית. העזרה הזו, שהיתה נהוגה בתקופות קודמות, פטרה נשים רבות, שהיו שייכות למעמד הבינוני ומעלה, מהצורך לעשות עבודות בית. רוב עבודות הבית נעשו על-ידי המעמד הנמוך, ובשכר.

היום אנו יודעים, שגם הטכנולוגיה המודרנית, שהקלה רבות על עבודות הבית בהכנסת מכונות חשמליות, שמקצרות את עבודות הבית - לא צמצמה לגמרי את השעות, שעלינו להשקיע בעבודות-הבית. מחקרים מראים, שיש ירידה במספר שעות לשבוע שמשקי הבית משקיעים בעבודות הבית מאז הכנסת המיכון, אבל בהחלט לא צמצום משמעותי במספר שעות אלו.

בדיעבד, המצב היום בעולם המערבי הוא, שבניגוד לתקופות קודמות – הרי גם נשים מהמעמד הבינוני או הבינוני-גבוה עוסקות בעבודות הבית. עול זה נופל על נשים אלו לרוב גם במקביל לעול העבודה הנוספת שהן עובדות, עבודה שיש עמה שכר. אין בידי עובדות בדוקות, אבל לפי התרשמותי רק נשים מעטות בחברה שלנו מחזיקות עובדת משק-בית על בסיס יומיומי וכך גורמות לעצמן להיות פטורות מעול רוב עבודות-הבית, גם אם לא מהאחריות להן. לרוב רק בתים מבוססים ביותר ומעלה מחזיקים עובדת משק-בית על בסיס יומיומי, וזה מפני שהשכר לשעה של עובדת כזו הוא יקר מדי למשפחות רגילות. במקרה הטוב מחזיקים משקי הבית עוזרת על בסיס שבועי, למספר שעות בשבוע, ועבודתה של העוזרת מכסה רק חלק קטן מהעבודה שיש לעשות בבית.

לאור הנתונים שהבאתי לגבי עבודות הבית עולה השאלה: כיצד תופסת האישה את עבודות הבית? מה הן עמדותיה ורגשותיה לגבי עבודות הבית?

ובמאמר מוסגר: אני משתמשת כאן במילה "אישה" ולא במילה "אדם" או "גבר ואישה" מכמה סיבות:

1. ברוב הבתים, כפי שמראים הנתונים, נופל רוב עול עבודות הבית על הנשים.
2. גם כאשר הגבר עוזר בבית, הרי האחריות והניהול של עבודות הבית הן על האישה, והגבר נוטה יותר לעבודות הפחות דחופות ויומיומיות.

עם זאת, ולמרות שאני משתמשת בלשון נקבה - הרי כל הכתוב מכאן והלאה אינו נוגע רק לנשים, אלא לשני המינים. גם גברים לא מעטים נושאים בעול עבודות הבית, במיוחד בתקופתנו, שבה הגברים נוטלים על עצמם יותר ויותר את התפקידים של גידול הילדים ושל עבודות הבית. ובהקשר זה חשוב לצטט שני מחקרים רלוונטיים: מחקר אחד מצא, כי גברים החיים בזוגיות וממלאים את חלקם במטלות הבית מרוצים יותר מחייהם ונהנים מאיזון בריא בין עבודה לפנאי (3). מחקר שני מצא, כי גברים הנוטלים יותר חלק בעבודות-הבית הפכים למושכים יותר בעיני נשותיהם (4).

ואם נחזור לשאלה של העמדות והרגשות כלפי עבודות הבית, הרי ניתן לחלק עמדות ורגשות אלו לשתי קבוצות עיקריות: קבוצה אחת מסתמנת כעמדות ורגשות חיוביים כלפי עבודות הבית, והקבוצה השנייה היא של עמדות ורגשות שליליים כלפי עבודות הבית.

בהקשר זה, של העמדות והרגשות השונים, קשה יהיה לקבוע, שאישה מסוימת מרגישה עמדה או רגש אחד וקבוע כלפי עבודות הבית. סביר להניח, שכל אישה מרגישה במקביל כמה עמדות ורגשות שונים וסותרים כלפי עבודות הבית, ושעמדותיה ורגשותיה גם משתנים ומתפתחים לאורך השנים.

ואתחיל בפירוט העמדות והרגשות החיוביים כלפי עבודות הבית:

1. עבודות הבית כביטוי לנשיות – האישה מרגישה, שהמהות הנשית שלה מקבלת ביטוי בכך, שהיא מבשלת, מנקה מסדרת ומטאטאה. מקורה של התחושה הזו יכול להיות בחינוך מגדרי, או בדפוסים מיתיים וארכיטיפיים. ארכיטיפ האישה, לפי עמדה זו, קשור לאדמה, לשורשיות, לדאגה ולטיפול בבית ובבני-הבית, הן חומרית והן רגשית. כשהאישה מבצעת את עבודות הבית היא למעשה מגשימה את עצמה ומממשת את הזהות הנשית שלה, של דאגה לביתה ולבני-ביתה. את הזהות הזו היא גיבשה עוד בילדותה, כאשר שיחקה עם חברותיה בתפקידים של אימא המטפלת בתינוקות, מבשלת לכולם, ומסדרת את הבית.

במובן זה עבודות הבית עוזרות לאישה להתחבר לנשיותה כמו שהלידה, המין, או גידול הילדים עוזרים לה להתחבר לנשיותה. עבודות הבית עוזרות לה להתחבר לא רק לנשיותה האישית והפרטית, אלא לנשיות הכללית והארכיטיפית: כך האישה יכולה להתחבר בדמיונה, כשהיא קוצצת פטרוזיליה, לאישה אחרת, שקצצה פטרוזיליה בפרובנס לפני מאות שנים, לבושה סינר לבן ושביס, בעומדה מתחת לחלון ובהכינה ארוחה מזינה למשפחתה. האישה הקוצצת היום פטרוזיליה יכולה גם לחשוב על אישה תימניה, שאותה אינה מכירה כלל, המקלפת כעת תפוחי-אדמה במטבחה, שנמצא אולי בבית-חמר, ומצפה לשוב בעלה כהה-העור מפעילויותיו האלימות. מחשבות דמיוניות כאלו של נשים, המתחברות כך לנשיותן, גורמות לתחושות של הנאה ונחת מעבודות הבית, וגורמות למשיכה חזקה, מודעת או שאינה מודעת, לעבודות אלו.

2. עבודות הבית כפעילות מנחמת – בעמדה זו האישה מעריכה את הפעילות הגופנית, שיש בעבודות הבית, ורואה בה פעילות הגורמת למצב-רוח טוב, ועוזרת להתגבר על מצבי-רוח רעים וקשים. אין ספק, שבעבודות הבית יש בהחלט פוטנציאל טוב לנחמה ולשיפור מצב-הרוח: עבודות הבית דורשות פעילות ותנועה, שידועות כנחוצות, גם ברמה הכימית, לשיפור מצבי-רוח. פעילויות אלו יכולות להוציא את האישה מהקיפאון ואי-התנועה, המאפיינים דיכאון ומצב-רוח רע. נוסף לכך עבודות הבית כוללות מגע עם חומרים, כמו מזון, או חומרי-ניקוי עם ריחות נעימים, ועצם המגע עם החומר – יכול להקל על מצבי-רוח. עבודות הבית גם מביאות איתן תוצרת מוחשית: תבשילים מוכנים, או בית נקי, או כביסה מסודרת. תחושת היצרנות עוזרת גם היא לשפר את

מצב-הרוח ולהעלות את הדימוי העצמי. ובנוסף, עבודות הבית לרוב נעשות עבור מישהו, ובכך יש בהן נתינה ומחשבה על הזולת. נתינה ומחשבה על הזולת גם הם מרגיעים ומשפרים מצבי-רוח, ויכולים לעזור לאישה להעביר את המיקוד שלה מעצמה לזולתה.

עמדה זו, הרואה בעבודות הבית אמצעי להתמודד עם מצבי-רוח באה לידי ביטוי גם ברשימותיה של העיתונאית מרלה סילי, הכותבת כיצד היא יצאה ממשבר של דיכאון בעזרת השקעה יומיומית בעבודות-הבית (5). ברשימותיה היא מייעצת לנשים אחרות כיצד לטפח את הבית, וכיצד הטיפוח היומיומי של הבית, למשל באמצעות שמירת כיוור נקי או עבודות קצרות באורך של 15 דקות - יכול לעזור להן להפוך ל"פליי לידי", כלומר לאישה, שיכולה לעוף, ולהשיג את משאלותיה.

3. עבודות הבית כ"עבודת האדמה" - עמדה זו רואה בעבודות הבית עבודת כפיים, הדורשת פעילות, מאמץ פיזי, עיסוק עם חומרים פשוטים של הטבע ופעולות ותנועות בסיסיות. כך, עבודות הבית עוזרות להתחבר ליסודות פשוטים ואמיתיים של הטבע ושל הגוף. האישה יכולה להרגיש, שעבודות הבית עוזרות לה להתנתק מאופני חשיבה אינטלקטואליים מדי, או מורכבים מדי, ולפעול בקיום פשוט בסיסי וחיובי. העמדה הזו מזכירה את שיטתו של א.ד. גורדון, שהיווה מורה דרך רוחני לרבים בציונות המודרנית (6). לפי שיטתו של א.ד. גורדון, הנתק מהעבודה היצרנית הוא השורש של כל הרע שבעם היהודי, ותיקון ההוויה יכול להתקיים דרך עבודת כפיים. לדעתו, העשייה והחוויה הן הקושרות את האדם עם הצדדים העלומים שבטבע ובהוויה. א.ד. גורדון ראה בעבודת האדמה ערך מקודש ליחיד ולכלל, ואין ספק שהיה רואה גם בעבודות הבית הפשוטות מרכיב חיוני בתיקון ההוויה האישית והחברתית.

4. עבודות הבית כפעילות יצרנית ואסתטית - עבודות הבית מאפשרות יצרניות רבה, והיצרניות הזו מביאה בסופו של דבר תוצרים אסתטיים, הנעימים לעין, או לחושים אחרים, ותורמים להרגשה הטובה של האישה ושל המשפחה כולה. כך למשל האישה יכולה להכין מאכלים מקוריים ויצרניים, לשטוף את הבית עם מים בניחוח מיוחד, או לסדר פינה בסלון מחדש בעזרת הצבת אגרטל עם פרחים וכריות תואמות. גם פעולות שגרתיות, שקשה להכניס בהן חידוש, כמו סידור וניקוי השיש במטבח, יכולות להיתפס כיצירה של מקום חדש: קודם השיש היה מלוכלך ולא נעים במראהו, ולאחר מגע ידי האישה - השיש "נחשף", והמקום נברא מחדש - הוא נראה כעת יפה, מסודר ומאיר פנים

ומצב-רוח למי שמתבונן בו ובמטבח. האישה יכולה לחוש, שבאמצעות עבודות הבית היא בוראת עולם חדש, בית חדש. גם אם זו יצירתה הפעוטה והקטנה, וגם אם יצירה זו שלה לא תיתלה במוזיאון ותיחשב כיצירת אמנות, הרי בחוויה שלה היא יצרה מציאות חדשה: היא יצרה מראות חדשים, ריחות נעימים וחוויה נעימה לעצמה ולאנשים שיקרים לה במשפחתה.

5. עבודות הבית כפעילות מעניקה לאנשים אהובים - עבודות הבית מתבצעות מול חומרים דוממים, ובכל זאת - בעבודות הבית האישה משקיעה מחשבה רבה בטיפול כל אחד מבני המשפחה, וכך בעבודתה בבית היא מעניקה הזנה ויחס לאנשים האהובים עליה. כך, למשל, האישה מבטאת דאגה לסיפוק הצרכים הבסיסיים ביותר של ילדיה, צרכי התזונה, בכך שהיא מבשלת להם אוכל מזין וטעים. האישה חושבת על החוסרים של ילדיה ובעלה כאשר היא בוחרת אילו בגדים תכניס היום למכונת הכביסה, והיא גם עסוקה בהבנת הרגשות של בני המשפחה כאשר היא מסדרת את סלון הבית. תוך כדי סידור הכריות בסלון וטאטוא חלקי של הרצפה היא חושבת כיצד יהיה נוח לשבת יחד בערב, איך תסדר שיהיה מקום לכולם על הספות, והיכן תניח את השמיכה החורפית - כדי שיוכלו להתכסות בה, בזמן שיצפו יחד בטלוויזיה. נראה, שאין זה מקרי, שדווקא הנשים, המחונכות ומורגלות מילדותן לקשר חברתי ושיתופי, נוטות לעבודות הבית, אשר מהוות כולן עשייה למען אנשים.

גם לאנשים, שאינם ממשפחתה, דואגת האישה בזמן עבודות הבית: היא יכולה לסדר את הבית לפני שאורחים מגיעים על מנת להראות, שהיא יודעת היטב לדאוג לבית, וכדי להעביר מסר לאורחים, שיש לה בית נעים ומיוחד... האישה יכולה לאפות עוגה לחברים על מנת שיהיה נעים לשבת יחד וכדי ליצור אווירה טובה. גם לעצמה האישה יכולה לדאוג באמצעות עבודות הבית: היא יכולה לבשל לעצמה מרק ירקות כדי שלא תשמין, או לסדר את חדר השינה שלה ושל בעלה, כך שיהיה לה נעים להיכנס ולישון בו לעת ערב.

אם כך, דרך עבודות הבית האישה חשה שהיא מקיימת נפשית וגופנית את האנשים היקרים לה וגם את עצמה, מרשימה אותם ומשמחת אותם. נשים רבות עושות את עבודות הבית מבלי שהן מכירות במפורש במשמעות העמוקה של עשייתן החשובה, אבל בנפשן פנימה הן בהחלט מאמינות שעבודות הבית חיוניות לבני משפחתן. התחושה הפנימית של נשים, שדרך עבודות הבית הן מקיימות, גופנית ונפשית, את משפחתן, יכולה להסביר את הלחץ הגדול, שנשים לעיתים חוות סביב עבודות אלו. בחוויה של נשים רבות - אם הן לא תספקנה לבשל בזמן, או אם הכביסה לא תתייבש עד הערב - בני משפחתן ייפגעו. לכן הן מנסות ומשתדלות, שהמשימות תושלמנה בזמן ובצורה הטובה

ביותר, גם אם המחיר של השתדלות זו סביב עבודות הבית הוא לחץ נפשי מוגזם שלהן, שמרגיז ומרתיח לעיתים את בני המשפחה. עד כאן התייחסתי לעמדות כלפי עבודות הבית, שהן עמדות חיוביות. אבל כלפי עבודות-הבית אין רק עמדות חיוביות.

אפרט כעת את העמדות השליליות כלפי עבודות הבית:

1. עבודות הבית גוזלות זמן - קבוצת הגיל של הנשים של 31-50, שהיא קבוצת גיל עסוקה במיוחד, מורכבת מנשים, שיש להן מספר תפקידים חשובים: הן בדרך כלל עובדות לפרנסתן, מגדלות את ילדיהן, דואגות לזוגיות ולעצמן, ובנוסף לכל אלה - אחראיות על עבודות הבית. לא לחינם השתרשו ביטויים, הממחישים תופעה זו של האישה, העסוקה במיוחד: כך נקרא הזמן בו נמצאת אישה עובדת בבית "משמרת שנייה", ותפקיד האישה כונה "לוליינית". שמות אלו מעידים על כך, שהאישה, העובדת ומגדלת ילדים, נמצאת בעומס עצום מבחינת המטלות המוטלות עליה.

אם נזכור את הנתונים, שעבודות הבית אורכות בין שעתיים לשלוש שעות ביום, הרי ברור, שעבודות הבית גוזלות זמן ניכר מזמנה המצומצם של האישה. הזמן הזה גם כך צריך להתחלק בין עבודה, טיפול בילדים וקשר עמם, קשר עם הבעל, טיפול של האישה בעצמה, שעות פנאי, פעילות חברתית ושינה. למרבה הצער, עבודות הבית פעמים רבות הן הכרחיות ודחופות, ולא ניתנות לדחייה כמו תפקידים אחרים של האישה. כך קורה, שנשים רבות מוצאות עצמן מגיעות הביתה אחרי יום עבודה ארוך, לא מספיקות לנוח, ומיד אצות-רצות להשלים את עבודות הבית, שמחכות להן. פעמים רבות הריצה הזו אחר עבודות הבית הדחופות היא על חשבון המנוחה של האישה, על חשבון הזמן שלה עם ילדיה או בעלה או חברה, או על חשבון שעות הפנאי שלה. וכך, עבודות הבית גורמות לאישה להיות לחוצה, להזניח את ילדיה, את בעלה או את עצמה, ולהיות מותשת מדי.

בנקודה זו חשוב לציין, שישנן נשים, המשקיעות בעבודות הבית השקעה מוגזמת ומיותרת, אבל לרוב ההשקעה, שרוב הנשים משקיעות, היא באמת הכרחית: מישהו חייב לכבס, לקפל כביסה, לבשל אוכל לארוחה הקרובה, ולשטוף את הכלים שהצטברו בכיור.

בעבודה הטיפולית אני נתקלת לא פעם בנשים, שמספרות: "הייתי רוצה לשבת מחובקת על המרפסת עם הבת המתבגרת שלי אחרי-הצהרים ולא לעמוד

ולרחוץ סירים כשאני מגיעה אחרי העבודה - זה בעצם החלום שלי לשעות שאחרי העבודה", או " אחרי שהרדמתי את הילדים וקצת הייתי עם עצמי מול הטלוויזיה עוד קיפלתי כביסות, תליתי כביסה, ושמתתי עוד מכונה, והנה הגיעה שתים-עשרה בלילה, ואני קמה ב-5, אבל מי יעשה את זה?? יש כביסה לעשות!"

2. עבודות הבית גוזלות אנרגיה גופנית – עבודות הבית דורשות פעילות גופנית. לא במקרה ישנן טבלאות, המציינות כמה קלוריות כל אחת מעבודות הבית – שטיפת רצפות, רחיצת כלים, ניקוי אבק – צורכת (7): הטבלאות האלו נועדו להמחיש לאנשים, הרוצים להפחית במשקלם, שעבודות הבית גורמות להוצאת קלוריות ואיבוד משקל. עם זאת הטבלאות האלו ממחישות גם, שעבודות הבית דורשות מאמץ וכוח גופני כמו פעילויות ספורטיביות. פעמים רבות כמות עבודות הבית הנדרשות ביום מסוים היא גדולה יותר מהכוח הגופני, שיש לאישה באותו יום, והיא אינה יודעת כיצד להתמודד עם המעמסה הזו. מצד אחד – היא רוצה לספק את צרכי המשפחה לאוכל, בגדים ובית נעים, ומצד שני – היא תמצא את עצמה מותשת, וכתוצאה מכך במצב-רוח רע, אם תבצע את כל המשימות, שהיא תופסת כהכרחיות.

כך עבודות הבית יכולות להיתפס כמטלה, המעייפת את האישה ופוגעת לכן גם במצב-רוחה, וביכולתה לתקשר ולדאוג לבני-המשפחה. כמו לגבי הזמן, כך גם הוצאת האנרגיה בעבודות הבית, שהן הכרחיות, מגבילה את האישה מביצוע פעילויות אחרות, החשובות לה, הדורשות גם הן אנרגיה. כך, לאחר שהאישה מתעייפת מעבודות הבית לא נשאר לה כוח גופני לדברים אחרים, החשובים לה, ושהיתה רוצה לעשות, כמו: לקחת את ילדיה לגן המשחקים שבחוץ, ליהנות במיטה עם בעלה, לשחות בבריכה כדי להירגע, או כל פעילות פנאי מהנה אחרת כמו טיול או ריקוד או הסתובבות במרכז קניות.

3. עבודות הבית כשיעבוד האישה או ההורה – האישה, עליה לרוב מוטל רוב עבודות הבית, יכולה להרגיש, שחלוקת התפקידים בבית אינה צודקת: היא מחויבת לעבודות הבית ומשקיעה בהן זמן ואנרגיה הרבה יותר יחסית לבעלה או לילדיה. היא היתה רוצה להתנער מעול זה, אבל אין לה למי להעביר אותו... האישה יכולה לחוש, שאחריותה לעבודות הבית היא אפליה, הקשורה להיותה אישה, ועבודות הבית נתפסות אז כביטוי לשעבוד שלה לגבר או לילדים.

אי-השוויון הזה יכול ליצור כעסים של האישה על בעלה, או על ילדיה, או על מחזור הכלים והכביסות, שאין לו סוף. בגללם היא משועבדת לעבודות בלתי-

נגמרות, שאחרים לא נוטלים בהן חלק כמוה. האישה רואה עצמה אז כמי שנכנעת למוסכמות חברתיות, הקובעות, שהאישה תטפל בבית יותר מאשר הגבר.

הכעס שלה יכול להיות מופנה אז לגבר, אשר נח בהגיעו הביתה לאחר העבודה, בעוד היא ממשיכה בהגיעה מן העבודה להשקיע בבית. האישה גם יכולה לראות עצמה כקורבן של הילדים: בעוד שהיא עובדת קשה, הן בעבודה והן בבית, הילדים מוצאים זמן למנוחה ולמשחקים, ואינם משתתפים מספיק בעבודות הבית.

4. עבודות הבית כשיעבוד מעמדי – אישה יכולה גם לראות בעבודות הבית "עונש", שמוטל עליה משום שאין בידה מספיק כסף לקחת עזרה בבית, שבועית או יומית. האישה תחלום אז על בתים, או על תקופות, שבהן משרתות או עוזרות-בית סייעו בעבודות הבית בתשלום, ולא כל עול עבודות הבית נפל על האישה. האישה רואה אז בעבודות הבית הכרח, שהיתה מוותרת עליו, לו היתה מבוססת יותר (5).

הבאתי עמדות שונות אפשריות של נשים לעבודות הבית, חלקן חיוביות, וחלקן שליליות.

כיצד נשים שונות מתמודדות, בסופו של דבר, עם עבודות הבית, ברמה המעשית?

ישנן דרכים שונות להתמודדות עם עבודות הבית, והן:

1. האישה שמשקיעה יותר מדי בעבודות הבית –בקצה אחד של הרצף ישנן נשים, שירגישו מחויבות גדולה לעבודות הבית השונות, והן משקיעות בהן יותר מדי. לעיתים האישה תשקיע יותר בעבודה מסוימת, כמו בישול, או סידור הבית, ולפעמים בכולן. המחויבות וההשקעה הגדולות האלו מתורגמת לרוב אצל נשים אלו לעבודה קשה מדי שלהן סביב עבודות הבית. המאמץ הרב שלהן גוזל מהן משאבים נפשיים וגופניים רבים, שבאים לרוב על חשבון ועל חשבון בני-ביתן. אישה כזו יכולה בסופו של דבר להגיע למצבים של תשישות גופנית ונפשית. בני-ביתן של נשים אלו אומרים להן משפטים כמו: "אין צורך שהבית יהיה כל-כך נקי, את מגזימה בטיאטוא של הבית, באמת..." או: "אל תבשלי לסוף השבוע כך שתיפלי מהרגליים, אנחנו זקוקים לך במצב-רוח טוב ולא מותשת, תעשי פחות

סלטים לארוחת שישי בערב!" בני-הבית יכולים להרגיש, שבמקום להשקיע בהם – האישה יוצרת סדר עדיפויות מוטעה, ומשקיעה יותר מדי בעבודות הבית. אישה כזו יכולה כמובן גם לפתח תחושות שליליות, בסופו של דבר, כלפי עבודות הבית.

לאישה כזו, המשקיעה יותר מדי בעבודות הבית, יעזור אם תאפשר לעצמה חופש מסוים מתחושת השעבוד הפנימי לעבודות הבית.

ולמה אני מתכוונת ב"תחושת שעבוד"?

מניסיוני האישי ומניסיוני המקצועי בקליניקה אני מתרשמת, שיש לנשים רבות תחושת חובה גדולה וחזקה כלפי עבודות הבית. לא במקרה מראה המחקר, שהנשים אחראיות על רוב עבודות הבית, וגם על הדחופות והיומיומיות שבהן. האישה למעשה אחראית על כך שהבית יתפקד. האישה חשה, ולעיתים קרובות בצדק, שהקיום הפיזי, הבסיסי ביותר של בני המשפחה שלה, תלוי בעבודות-הבית שלה. סולם הצרכים של מסלואו מראה, כי על האדם למלא קודם את צרכיו הגופניים, ולאחר מכן צרכי ביטחון – לפני שיוכל להתפנות למילוי צרכים אחרים כמו שייכות, הצלחה ועוד (6). כפי שציינתי קודם - בהיותה האחראית העיקרית על עבודות הבית, האישה חווה עצמה אחראית על סיפוק הצרכים הבסיסיים ביותר של האנשים הקרובים לה. היא מספקת לילדיה, לבעלה ולעצמה את הצרכים הבסיסיים והחיוניים ביותר של הקיום, שהם הצרכים הגופניים: מזון, מקום נקי ומסודר לישון בו, וביגוד. עבודות הבית מאפשרות גם מימוש צרכים גבוהים יותר, כמו בילוי חברתי או תחושות נפשיות טובות, אבל הן בראש ובראשונה עונות על הצרכים הבסיסיים של הקיום.

הצורך לספק את הצרכים הבסיסיים האלו של המשפחה מסביר את תחושות המחויבות והאחריות החזקות, שמפתחת האישה לגבי עבודות הבית: היא אינה רוצה, שמשפחתה תהיה רעבה, היא אינה רוצה, שלילדיה לא יהיה מה ללבוש לבית-הספר, היא אינה רוצה, שלא יהיה לילדיה מיטה נקייה לישון בה. היא חשה, שאם לא תספק עבורם צרכים אלו, הם יהיו במצב לא-נוח ברמה הבסיסית ביותר של הקיום: הם יישארו רעבים, ללא בגדים, ללא מקום מסודר לישון בו...

הבעיה היא, שתחושות מחויבות ואחריות אלו של האישה הופכות לא פעם להיות מוגזמות, וגורמות לה להשקיע יותר מדי בעבודות הבית. לא פעם אני משוחחת בקליניקה שלי עם נשים, שמתברר שהן משקיעות יותר מדי מזמן וממרצן בעבודות הבית, מעבר לדרוש באמת עבור בני-ביתן. לעיתים ההשקעה המוגזמת הזו ממש מקבלת אופי של הפרעה אובססיבית-קומפולסיבית, כאשר

האישה אינה מפסיקה לעסוק בניקיון, בבישול, או בסידור הבית – עד כדי נזק לעצמה ולאחרים.

כאן עולה שאלה חשובה: עד כמה אישה יכולה להרשות לעצמה חופש מסוים בנוגע לעבודות הבית? עד כמה היא יכולה להרשות לעצמה להשאיר את הבית יום אחד לא נקי, ולנקות אותו רק למחרת, או להשאיר חפצים רבים מפוזרים בבית כאשר היא מותשת או אין לה זמן, ולגשת ולסדר אותם רק כאשר יהיה לה כוח? ועד כמה הבית צריך להיות נקי ומסודר בשביל שאפשר יהיה לחיות בו, פיזית ונפשית? עד כמה האוכל צריך להיות מושקע בשביל שאפשר יהיה להיות מוזנים ממנו, פיזית ונפשית? כי הרי ברור, שאפשר להביא את הבית למצב מסודר מאוד, או פחות, או הרבה פחות. אפשר גם להכין אוכל בהרבה השקעה, או במעט השקעה, או בהשקעה בינונית.

חשוב, שלאישה יהיה סדר עדיפויות פנימי, שבו הזמן שלה למשל לבילוי, או להיות עם ילדיה, יהיו חשובים לא פחות מסידור הסלון. חשוב גם, שהצורך של האישה לשמור על אנרגיה גופנית מינימלית יהיה חשוב לא פחות מהצורך לבשל הרבה תבשילים לשבת.

חשוב, שכאשר אישה חשה, שעליה להשקיע בעבודות הבית, היא תהיה מסוגלת במקביל להרגיש את נפשה ואת גופה, ולענות לעצמה אם היא מסוגלת כעת, נפשית וגופנית, לבצע את מה שהיא חושבת, שצריך לבצע בבית. וזאת כדי, שמלבד עבודות דחופות ביותר – כל עבודת בית תתבצע רק אם נפשית וגופנית האישה מרגישה מסוגלת לכך. חשוב, שאם האישה חשה, שכעת אין בכוחותיה הנפשיים או הגופניים לעשות את עבודות הבית – היא תהיה מסוגלת לומר לעצמה ולאחרים, את מילת הקסם: "מניאנה" (מחר – בעברית). או במילים אחרות, שהאישה תהיה מסוגלת לומר לעצמה ולאחרים: "המשימה הזו תחכה. אני לא עובדת בחדר מיון. העולם לא יתמוטט אם לא אטאטא עכשיו את הסלון". משפט קסם אחרי אפשרי הוא: "הבית לא צריך להיות בית-מרקחת". אלו משפטים חשובים, שיכולים לעזור לנשים רבות לרדת ברמת המושלמות, שהן דורשות מעצמן בנוגע לתחזוקת הבית. רמת מושלמות גבוהה מדי בנוגע לעבודות הבית מביאה יותר מדי נשים לתשישות גופנית ונפשית.

וכמובן, שחלק מההתמודדות עם הצורך למושלמות בנוגע לעבודות הבית יכול להיות גם בעזרת הקלות שונות, שאישה יכולה לארגן לעצמה, כמו: לקחת עזרה חלקית בעבודות של עוזרת-בית, לגייס את בעלה או את ילדיה לעזור לה, או לקנות יותר מוצרים מוכנים לאכילה לבית. האישה יכולה להחליט, שהיא תעמוד בבית, שהוא לא מסודר במשך כמה ימים – עד שיהיה לה כוח לסדר. היא יכולה גם לחלק את עבודות הבית על פני הימים השונים של השבוע, כך

שתצטרך כל פעם לעשות רק מעט עבודה, וכך לא תתעייף ולא תתרגז יותר מדי מול העומס של עבודות הבית.

2. האישה שמזניחה את עבודות הבית – בקצה השני של רצף ההתמודדות עם עבודות הבית נמצאות נשים, המזניחות את עבודות-הבית. הן נוטות לפעמים להזניח עבודה אחת יותר מהשנייה, אבל בסך הכל הבית לא נקי, לא מסודר, ולא תמיד יש משהו טוב לאכול. בני-הבית של אישה כזו נוטים לפעמים להתלונן על המצב באמירות כמו: "למה אין לי היום שום בגד נקי ללבוש", או "אין שום לחם בבית להכין לילדים היום לסנדוויצ'ים לבית-הספר". תחושת החוסר הפיזי בבית כזה, שבו עבודות הבית לא נעשות מספיק, הופכת לא פעם לתחושה של הזנחה נפשית.

אישה כזו, שמזניחה את עבודות הבית, היא כנראה אישה, שמלכתחילה עמדותיה שליליות כלפי עבודות הבית. לעיתים זו אישה, שאינה מכירה בחשיבות הצדדים החומריים של החיים, ומזלזלת בהם, לעומת צדדים אחרים, כמו הצדדים הנפשיים או האינטלקטואליים. אישה כזו כמובן מתעלמת מהצרכים הבסיסיים יותר, כפי שמציין אותם מסלואו, שהם הצרכים הפיזיים. לעיתים זו אישה, שמזניחה גם צדדים אחרים בחייה, ולעיתים הזנחתה את הבית נובעת מבעיות של דיכאון או של כעסים שונים כלפי ילדיה, בעלה או כלפי תפקידה בתא המשפחתי.

לאישה כזו חשוב להראות את המשמעות, שיש לעבודות הבית, מעבר למשמעות הפיזית הפשוטה של ניקוי הבית. חשוב להראות לה את היתרונות שבעבודות-הבית, את המשמעות הנפשיות החשובות שיש לבית שמתחזק היטב – הן לה והן ליקרים לה. לפעמים צריך בכלל לעזור לאישה כזו להתמודד עם נושאים של מוטיבציה, התגברות על דחיינות וקושי בהתחלה של משימות.

אישה, המזניחה את עבודות הבית, יכולה לעזור לעצמה באמצעות גורמים עוזרים המקלים על עבודות הבית, כמו עזרה של עוזרת-בית, של בני-הבית או שימוש במוצרי-מזון מוכנים.

לאחר שכתבתי על הנשים, שנמצאות בשני הקצוות של טווח ההתמודדות עם עבודות הבית, חשוב לי לציין, שיש להניח, שרוב הנשים נמצאות ברצף שבין שני הקצוות: רוב הנשים אינן משקיעות יותר מדי ולא פחות מדי, אלא נעות, בתקופות שונות של חייהן, ובמשימות הבית השונות, בין השקעה רבה להשקעה מועטה, ולרוב משקיעות בדרך סבירה ומתאימה.

יש כמובן מקום להוסיף ולשאול: מה גורם לאישה מסוימת לפתח עמדות או התמודדות כזו או אחרת כלפי עבודות הבית? מהו כאן מקום החינוך שקיבלה בביתה, הדוגמאות שראתה סביבה, האישיות שלה, יחסה לעצמה ולמשפחתה? כל אלו גורמים חשובים בקביעת העמדות וההתמודדות של האישה עם עבודות הבית.

אשאר שאלות אלו כנקודות למחשבה לכם, ולי. אסיים את הכתיבה על כלי זה בתקווה, שהוא תרם לכולנו להבין מה קורה לנו מול עבודות הבית וכיצד להתמודד עימן – נושא מעניין כל-כך, וקשה לא פחות, שבו אנחנו עוסקות לא פחות משעתיים-שלוש ביום...

כמה הצעות טובות לשיפור ההתמודדות שלכם עם עבודות הבית:

1. האם זיהיתם בפרק דפוסים, המאפיינים אתכם בנוגע לעבודות-הבית? מהם? רשמו אותם.
2. לו הייתם יכולים לבנות תכנית עבור הבית שלכם, של ההתמודדות האידיאלית מבחינתכם עם עבודות הבית, איזו תכנית הייתם בונים? דוגמאות אפשריות לתוכנית אידיאלית הן: תהיה עוזרת שמגיעה כל יום הביתה כשאנחנו לא נמצאים ותטפל בעבודות הבית כמה שעות, כל בני הבית יטפלו בעבודות הבית יחד, בעלי ואני נטפל בעבודות הבית יחד, וכו'.
3. האם אתם יכולים ליישם חלק מהתוכנית האידיאלית, שהייתם רוצים שתהיה בביתכם? נסו ליישם מה שאפשרי ומציאותי, גם אם זה דורש שינוי מנהגים של חלק מבני הבית או הוצאת סכום מסוים עבור עזרה נוספת.

כל הזכויות שמורות למחברת ©