

תוֹחֶזֶר הַרֹמַנְטִיקָה!

שיחה עם ד"ר רבקה נרדי ומומחים

מאת טל אלעזר

לפני חודשיים הצעתי לעורכת מדור יחסים כתבה בנושא החזרת הרומנטיקה לחייהם של הורים. אין כוונתי לאותם זוגות צעירים, האוחזים בהתרגשות בתינוקם הראשון, כזוג ילדים שקיבלו צעצוע משוכלל. אני מדברת על אנשים שעוד רגע סוגרים עשור של הורות, הם שחוקים, שחוטים, הרוסים ומרוטים, ובקושי זוכרים את עצמם כזוג לפני שהיו הורים. אנשים כמוני.

העורכת אמרה שהרעיון נחמד, בתנאי שאמצא לפחות זוג הורים אחד, שמצליח להיות רומנטי, ושיספר איך עושים את זה באמת. כי אין טעם לפרסם עצות של מומחים איך להחיות את הזוגיות, אם אין עדות ממשית לכך שהן ישימות בחיים האמיתיים.

קלי קלותרא, חשבתי לעצמי (אחרי תשע שנים כאמא גם אוצר המילים משתנה). במסגרות החינוכיות של בנותי יש כשבעים זוגות מתפקדים. לבטח יש ביניהם כאלה שעונים על הדרישה. אי לכך שלחתי להם מייל בזאת הלשון:

"חברים יקרים, האם אתם או חבריכם עונים להגדרה הבאה: למרות שאתם הורים (יותר משתי דקות) אתם מצליחים להתייחס זה לזו כאל מושאי אהבה רומנטית ולא כאל שותפים לנטל? אם כן – האם תוכלו לחלוק את סודכם עם העם?"

התגובות היו מפתיעות בעוצמתן, כשהשורה התחתונה הייתה שאף אחד לא הרגיש שהוא עומד בקריטריון. היו כמה שהתנדבו לשאול חברים, וישבו עם הדיווח שהם צחקו צחוק חלול. דיווחתי לעורכת שזה המצב, ושלדעתי זו רק הוכחה שצריך לדבר עם מומחים מצוינים שיידעו לעוץ עצה. "אז תדברי איתם, תנסי את העצות על עצמך, ונדבר עוד חודשיים. במילא המוטיבציה שלך לכתבה היא להציל את נישואיך", חתמה את השיחה, ונפתה לערוך כתבות אחרות. טוב, לא הייתי אומרת **להציל**. אין פה שום דבר בסכנת כליה, שצריך ממש **להציל**. אבל להחיות, לעורר, להפיח חדווה... זה כן. בהחלט.

אדבר גלויות: הרגשתי שנגמר לי הכוח. אני אוהבת את בעלי, בנותי, בתי, עירי, ועבודתי. אבל החיים כהורה, כלומר כמבוגר אחראי, ממש קשים. היום מתחיל בשש בבוקר ומתנהל כרצף של מטלות, שברובן לא הייתי בוחרת מרצוני החופשי: להעיר, להלביש, לצעוד להסעה, להסיע לגן, לעבוד, לקנות, לנקות, להחזיר מהמסגרות, לקחת לחוגים, להחזיר מחוגים, לארח חברים של הילדים, לסדר, לכבס, לקפל, לבשל, לקלח, לסרק כינים... מה הטעם לשחת מילים? כולנו מכירים את המרכיבים של שגרת חיינו. הכסף אף פעם לא מספיק לכל הצרכים, וגם הזמן לא. כמו אצל שוליית הקוסם, זה תמיד גולש מצד אחד לפחות. כשהילדים סופסוף נרדמים, עדיין צריך להעמיד (עוד) מכונת כביסה, ולמלא (שוב) מדיח. בסוף היום קורסים למיטה רק כדי לקום בשש בבוקר ולהתחיל הכול מהתחלה. כשהחיים נראים ככה, והימים

מצטרפים לשבועות, לחודשים, ולשנים, מה הפלא שנעלמת הרומנטיקה? העניין הוא, שאהבה רומנטית היא שהביאה אותנו לחיים האלה מלכתחילה; כשמאבדים איתה מגע, לפעמים כל העסק נראה לא הגיוני.

פניתי לשלושה מטפלים מנוסים וחכמים, ד"ר רבקה נרדי, סופרת ומטפלת אישית וזוגית, ד"ר חן נרדי, מטפל אישי וזוגי ומנחה קבוצות גברים, שחיבר ביחד עם ד"ר רבקה נרדי את הספר "שיחה זוגית", וחגית רנרט, יועצת להתנהגויות במשפחה, וביקשתי מהם משימות לביצוע, ששייבו את הרומנטיקה לנישואי, בהתחשב בכך שאנחנו מגדלים שתי בנות, ואין לנו לא זמן ולא כסף. בחודשיים האחרונים השתדלתי ליישם אותן. ברור שהחיים לא השתנו מן הקצה לקצה, אבל כל דבר קטן שעשיתי הניב תשואה גדולה בהרבה מהמאמץ שדרש. לכן, לכבוד חג האהבה, קבלו עשר משימות ששווה לכל אחד ואחת מכם לנסות, את המחשבה מאחוריהן, כפי שהסבירו אותה המומחים, ואת החוויה שלי כשיישמתי אותן. אני כותבת אותן כפי שניתנו לי, אישה שחיה עם גבר, אבל ברור שהן מתאימות באותה מידה לגברים ולזוגות חד מיניים.

משימה מספר 1:

קומי כל יום חצי שעה לפני שאת מתחילה את מטלות יומך, כדי לקרוא ספר או להקשיב למוזיקה. **הסיבה:** בעידן שלנו, מוטל על האדם כזה עומס, שהוא הופך למכונה - רובוט של מטלות. אסור לנו להישחק, עד שאין לנו מה לתת. בבסיס המשפחה נמצא האינדיבידואל, שבחר להקים משפחה עם אינדיבידואל נוסף. אם לא שומרים על הבסיס הזה, כל הבניין מתמוטט. כשאדם מזין את עצמו, הוא מפנה את האנרגיה שנוצרת לבן זוגו, ואהבתם נותנת להם את הכוח לתת לילדיהם.

היישום: לקום עוד יותר מוקדם אין מצב, אבל גיליתי שילדות בנות תשע וחמש מקבלות בטבעיות את המשפט: "עכשיו אני רוצה לקרוא חצי שעה". בעצם זה הגיוני; גם הן אוהבות לקרוא ושיקריאו להן. בחודשיים האחרונים קראתי יותר מאשר בשנתיים שקדמו להם. לפעמים כשאני יושבת וקוראת, בזמן שהילדות משחקות, יש לי דמעות בעיניים לא בגלל מה שכתוב, אלא כי אני מתרגשת שחזרתי להיות אדם שקורא.

משימה מספר 2:

לרוב, כשהורה חוזר הביתה, דבר ראשון הוא מחבק את ילדיו, שעטים עליו. אל תעשי זאת! גשי קודם כל לבן זוגך, תני לו חיבוק ונשיקה אמיתית על השפתיים, ושאלי אותו מה שלומו. רק אחר כך, חבקי את ילדיך.

ובכל בוקר, כשאתם נפרדים, תני לבן זוגך חיבוק ונשיקה אמיתית על השפתיים.

הסיבה: הורה פועל במערכת מורכבת, בה עליו לנווט בין צרכים של הרבה אנשים. ילדים מבטאים ללא הרף את צרכיהם המידיים. להורה שכל הזמן נענה לדרישות ילדיו לא נשאר כלום לעצמו ולבן זוגו, ובכך

הוא מזיק לילדיו כי התוצאה היא שיש להם הורים לא מאושרים. לעומת זאת, ילדים שחיים בבית בו ההורים מתחבקים, מדברים, וצוחקים, שתולים בקרקע יציבה, ממנה הם שואבים הזנה בריאה. **היישום:** בפעם הראשונה הילדות היו קצת בהלם. הן לא התקוממו, רק הביטו בי מחבבת קודם כל את אביהן בעיניים עגולות. למחרת, בדרך לגן, בת החמש אמרה: "את יודעת מה הדבר שאני הכי אוהבת בעולם? כשאבא ואמא מתחבקים ומתנשקים".

משימה מספר 3:

יש בלי סוף מטלות שקשורות בבית ובילדים. אין טעם להתווכח בכל פעם מחדש מי עושה מה, מתי, וכמה. עשו רשימה (ארוכה) של כל מטלות הבית והילדים, חלקו אותן ביניכם, ואל תדברו על זה יותר. ברור שזה דורש את שיתוף הפעולה ולקיחת האחריות של שני בני הזוג, אבל זה נכון לגבי כל דבר; כשעובדים על זוגיות, אי אפשר שאחד יעשה את כל העבודה. **הסיבה:** שעות הערב מאופיינות במתח בין ההורים. שניהם עייפים אחרי יום עבודה, ומצפות להם עוד המון משימות לפני שיוכלו לנוח. בבתים רבים, התוצאה היא שהאישה יורה פקודות על הגבר, שעושה כמיטב יכולתו לדחות ולהתחמק, ובכך לבטא את עצמאותו לכאורה. כשזה קורה, היחסים בין בני הזוג מפסיקים להיות יחסים בין גבר לאישה, והופכים ליחסים בין אמא נודניקית לנער מתבגר ומתמרד. נשים צריכות לסמוך על גברים שהם מסוגלים לנהוג באופן הגון ושוויוני, וגברים צריכים להוכיח שהם ראויים לאמון.

טיפ! גם אם היו ביניכם חיכוכים במהלך הערב, סיימו כל יום בשתייה משותפת של כוס תה, ולכו לישון ביחד. ובקשר לכוס התה: כששניכם הרוסים מעייפות, וכל מה שאתה רוצה זה שהיא תביא לך כוס תה – תעשה את זה אתה בשבילה. בלי מילים.

היישום: לי ולבן זוגי יש חלוקת עבודה ברורה, ובכל זאת היה לי הרבה מה לישר, כי אני מודה שאני מהנובחות והפוקדות. מאוד השתדלתי להפסיק, למרות שקשה להיגמל. מה שבטוח – כשאני מצליחה, הרבה יותר קל לו לאהוב אותי. הבעיה היא מה עושים כשהוא לא עושה את מה שהוא צריך, או שהוא לא עושה את זה טוב (לדעתי). הפתרון שלי: לעשות את זה בעצמי. זה עובד רק אם התחנת עם בחור טוב, שלא ינצל לרעה את טוב ליבך.

משימה מספר 4:

העניקי לבן זוגך תשומת לב על בסיס יומיומי. מחוות קטנות עושות הבדל גדול: העירי אותו עם כוס קפה במקום עם טלטול בכתף. כשאת בחנות, בחרי גם לו (ולא רק לילדים) ממתק שהוא אוהב. עשי כל הזמן דברים שמטרתם להראות לו שהוא נוכח במחשבותייך כאדם, ולא רק כספק שירותים. **הסיבה:** כשלא נותנים ומקבלים תשומת לב על בסיס יומי, מרגישים נורא בודדים. קשה ועצוב להרגיש בדידות בחיי הנישואין; זה קורה לכל האנשים לפעמים, ולאנשים רבים כל הזמן. פעם ערך המשפחה היה כל כך מרכזי, שאנשים קיימו אותו גם כשחשו בדידות איומה. כיום אנשים רוצים לממש את הערך, ולא להקריב עצמם למענו. זה אומר שאם החברות לא אמיתית, זה לא יחזיק. ובאמת – יותר ממחצית הנישואין

מסתיימים בגירושין. המסגרת כבר לא מספיקה. כדי שנישואין יחזיקו מעמד, צריך שבני הזוג ירגישו אהובים.

טיפ! ימי ההולדת של בני הזוג ויום הנישואין (או תחילת החברות) הם הזדמנויות להזנה ולתשומת לב. תעשו מזה עניין ואל תסתפקו בציון סמלי של המאורע.

היישום: כן, זו עצה בנאלית, ושמעתם אותה אלף פעם. השאלה אם אתם **עושים** את זה. כשהערתני אותו עם כוס קפה זה לא עבד, כי לא בא לו קפה, והתעצבנתי. אבל כשקניתי לו בחצי חינם שלושים חבילות שוקולד זה עבד מעולה. אמנם לא החבאתי את זה מתחת לכר והסתפקתי ב: "הנה, קח. קניתי לך", ובכל זאת זכיתי בחיוך ממים-בטן ובמבט מרעיד-ברכיים.

משימה מספר 5:

פעם בשבוע יוצאים לדייט **בשעות הערב המוקדמות**. אין טעם לצאת בתשע בערב, אחרי שעושים את כל המטלות, ולהרגיש כמו סמרטוט למחרת כי לא ישנתם מספיק. תנו לבייבי סיטר או לסבתא להתמודד עם ארוחת הערב, הרחצה, וההשכבה; שובו הביתה בתשע וגלו שיש לכם עוד ערב שלם לעצמכם. **הסיבה:** תקופת גידול הילדים הוא ריצה למרחקים ארוכים, שנמשכת עשרים שנה. אנשים יוצאים לדרך מלאי מוטיבציה, אבל בהורות יש עייפות מצטברת. אי אפשר לא להשקיע בעצמכם ובזוגיות עשרים שנה, ולצפות שיישאר מזה משהו. כדי לתת לילדיו בלב שלם, הורה צריך לדעת שבקרוב יגיע תורו לבלות ולהעשיר את עצמו.

טיפ! כדי להיכנס לעניינים, חזרו לקרוא את העיתונים שמדווחים על סרטים והופעות. זה עושה חשק לצאת.

טיפ! נחמד להביא לילדים מהדייט מתנה קטנה, למשל עוגייה מבית הקפה, כדי לשתף אותם בכיף של הבילוי הזוגי, ולהודות על שיתוף הפעולה.

טיפ מיוחד לגברים! הגברים סוגדים לאלוהי הנוחות. הם חושבים שאם הולכים לסרט או למסעדה, זה לא משנה מי מפיק את הבילוי. בכך הם טועים טעות מרה. נסו פעם לארגן בעצמכם את הבייבי סיטר, לקנות את הכרטיסים לסרט, ולהזמין את המקום במסעדה, ותראו איך זה משפיע על האירוע ועל מצב הרוח של בת זוגכם.

היישום: הרעיון לצאת מוקדם הוא גאוני, בין השאר כי הוא חוסך בעלויות: סבתות אוהבות ללכת לישון מוקדם, ויותר קל להן לשמרטף כשאתם מבטיחים לחזור בתשע; זה מאפשר להזמין במצפון שקט בייבי סיטר בגיל תיכון, שלוקחת פחות כסף; ואפשר גם לעשות עם השכנים עסקה של "שמור לי ואשמור לך". מאוד כיף להמליץ להורים בגן על סרט חדש ולשמוע אותם אומרים: "מה, אתם הולכים לסרטים?.."

משימה מספר 6:

פעם בשבוע עושים עם הילדים ערב פנוי ממטלות: ארוחת ערב חפיפניקית (העשירים יכולים להזמין פיצה) ו**בלי מקלחות**. כל בני המשפחה רובצים מחובקים מול הטלוויזיה, חסרי דאגות.

הסיבה: לפעמים מרוב ניסיון להספיק, אנחנו שוכחים שהילדים שלנו הם הכי מדליקים, מצחיקים וכיפיים ביקום. המשמעות של הקמת משפחה אינה המטלות, אלא האהבה, הכיף, הביטחון, והחמימות שאתם מביאים זה לחיי זה. בריא להורים להיזכר בזה, ובריא לילדים לראות את הוריהם נינוחים, במקום "מתקתקים" ללא הרף.

היישום: קל וקסום. מפתיע שהם לא נראים ממש שונה כשלא רוחצים אותם יום אחד.

משימה מספר 7:

אמרי לבן זוגך דברים לא צפויים: "אתה חתיך, אני מתה עליך, אני רוצה להיות איתך לבד, אתה מושך, אתה גברי". אפשר גם באס אם אס או במייל. געי בבן זוגך נגיעות בעלות גוון ארוטי מחוץ למיטה: ליטוף סקסי. נגיעה חטופה מתחת לבגד. היצמדי אליו חזק. שלחי לו מבטים שיבהירו לו שאת חושקת בו.

הסיבה: בן הזוג משתנה לנגד עינינו בהתאם לאופן בו אנחנו רואים אותו. אישה מסוגלת בכוח מבטה להפוך את בן זוגה לגבר או לסמרטוט. גבר מסוגל בכוח מבטו להפוך את בת זוגו לסקסית או למהוהה. תנו להתנהגות שלכם לבטא את זה שאתם יצורים מיניים, מה שלא בהכרח אומר שאתם עושים המון סקס. רומנטיקה זה יצירה של תשוקה וגעגוע, ובשביל זה צריך לשזור את הארוטיקה לתוך רצף החיים.

היישום: לא הצלחתי ליישם את המשימה הזאת. זה יותר מדי מביך. אולי זה נשמע מוזר שאישה מתביישת לפלרטט עם גבר שהיא נשואה לו עשר שנים, ושבלתי אפשרי עבורה לומר לו דברים יפים (ונכונים). אבל זאת עובדה. המקסימום שהצלחתי להגיע אליו בינתיים זה: "אני אוהבת אותך" בלוויית חיך ביישני שלא היה מבייש נזירה.

משימה מספר 8:

עושים סקס מתוכנן פעם בשבוע, **כשהילדים לא בבית**. יום שישי בבוקר, כשהילדים במסגרות ואתם לא עובדים, זה זמן טוב. גם בחורף, אין להיכנס למיטה לבושים כמו בצלצל, שצריך לקלף חמש שכבות כדי להגיע אליו.

הסיבה: אם אתם עושים סקס ספונטני פעם בשבוע לפחות, ושניכם מרוצים מאיכותו – אתם לא צריכים לתכנן זמן לסקס. אם לא – זאת הסיבה.

טיפ! רשמית, המנהג שבני זוג ישנים במיטות נפרדות חלף מן העולם. בפועל, הוא קיים בהמון בתים. ילד פולש למיטה הזוגית, נהיה צפוף, ואחד ההורים עובר למיטה של הילד, לפעמים לשנים. אל תוותרו על מקומכם במיטה הזוגית!

היישום: הקטע שהילדים לא יהיו בבית הוא קריטי. כשהילדים בבית, אתם הורים שעושים סקס, וזה – מה לעשות – אוקסימורון. כשהם אינם, העובדה שאתם הורים היא תיאורטי בלבד.

שתי משימות למתקדמים, שבינתיים לא ניסיתי.

משימה מספר 9:

לוקחים חבילת פתקים צבעוניים, ועל כל פתק כותבים סיבה אחת שגורמת לך לאהוב את בת הזוג. למשל:
"אני אוהב את החוש האסתטי שלך, ונורא גאה בבית הצבעוני והיפה שלנו".

"מה שאהבתי בטיול שלנו בשבת זה את הצחוק המצלצל שלך".

רושמים על גבי הפתקים את כל מה שאתה אוהב בהופעתה, התנהגותה, חוכמתה, כישרונותיה, אימהותה. מתייחסים לאיך שהיא מדברת, מריחה, נוגעת. כשבאמת חושבים על זה, אין בעיה למלא שלושים-ארבעים פתקים. מטמינים כל פתק במקום אחר: במגירת הקוסמטיקה, בין המצעים, בתוך הספר שהיא קוראת, בתיבת התכשיטים.

הסיבה: כי זו רומנטיקה: התפעלות מבן או בת הזוג, חיזוק והעצמה שלהם, והימנעות מביקורת. רומנטיקה היא לעזור לבן הזוג לאהוב את עצמו.

משימה מספר 10:

בכל שנה נותנים לזוגיות במתנה חוויה מעשירה משותפת: קורס טעימות יין, סדנת בישול, סדרת הרצאות, מנוי לתיאטרון וכו'.

הסיבה: זה נותן לכם עניין משותף חדש, ומכניס טרמינולוגיה חדשה ליחסים. כשאתם עושים ביחד דברים חדשים, אתם מגלים זה את זה מחדש. את רואה איך הוא קולט חומר חדש ומעבד אותו. אתה רואה אותה דרך עיניהם של אנשים אחרים, וכתוצאה מכך גם המבט שלך עליה מתרענן. מאחר שאנשים כל הזמן משתנים, הניסיון להכיר ולהבין את האחר צריך להיות מאמץ מתמשך, והרבה פעמים יותר קל לעשות את זה במצב שחורג מהשגרה.

בוקסה: הקונפליקט הבסיסי בין יציבות לריגוש – או בין נישואין לרומנטיקה.

"הביטחון והשגרה נחוצים לנו כדי לתפקד ולגדל ילדים, אבל ביטחון ושגרה זה בדיוק מה שמוציא את המיץ מהתשוקה והרומנטיקה", אומרת ד"ר רבקה נרדי, סופרת ומטפלת אישית וזוגית, שנשואה מזה 34 שנים לד"ר חן נרדי. "הרומנטיקה ניזונה ממצבים של אי ודאות וריגושים חדשים. הרצון שלנו לחוות לאורך שנים רומנטיקה במסגרת נישואין יציבים הוא ניסיון לרבע את המעגל".

אז איך פותרים את זה?

"יש אנשים שמנסים לפתור את הקונפליקט באמצעות בגידות. הם אומרים: "את אשתי אני אוהב כמו אחות, ואת הריגוש והרומנטיקה אני מוצא מחוץ לנישואין". אבל החיים בפיצול יוצרים בעיות חדשות, ולמי שיש גרגר של מצפון זה פתרון לא מוצלח. רובנו מתמודדים עם קונפליקט מתמיד: אנחנו רוצים את מסגרת הנישואין, אבל מתקשים לקבל את העובדה שהיא חונקת את התשוקה. אין פתרון מושלם. אבל דבר אחד בטוח שאם נמשיך לקחת זה את זה כמובנים מאליהם – מה שנשאר בינינו ימשיך ויישחק עד דק. ולכן חשוב שלא נזניח את עצמנו כבני אדם בתקופת גידול הילדים. נקצה זמן להתפתחות האישית שלנו. בני הזוג שלנו יצטרכו להמשיך ולעשות מאמץ כדי לדעת מי אנחנו. אנחנו אנשים משתנים ויש לגלותנו. זו טבעה של הרומנטיקה שהיא מבוססת על מסתורין וחדתיות". אנשים נבהלים מהפתרון הזה כי הוא מאיים על הביטחון והמוכר. ולכן רבים ורבות יעדיפו לקטר ולא להתמודד. אבל אם בני זוג יודעים

להעניק את הביטחון הרגשי במחוות קטנות בחיי היומיום הם לא יחוש צורך להיצמד למוכר, ולחסום את דרכם שלהם ואת דרכו של בן/בת זוגם להתפתחות והרפתקאות רוחניות."

"לפי הגדרה, הרומנטיקה מתקיימת על רקע השיממון", מוסיף ד"ר חן נרדי, מטפל אישי וזוגי, מנחה קבוצות גברים, וסופר. "מאחורי השאיפה לחיים רצופי כיף, הנאה, זוהר, ורומנטיקה מסתתר מיתוס האורגזמה המתמדת של החיים. אין דבר כזה. אין זוגיות שהיא תמיד מאושרת, כי אין חיים שהם תמיד מאושרים. מצבו הקיומי האדם אינו האושר אלא הפגיעות והחרדה. לכן חשוב לשמור על המסגרת הבטוחה של הנישואין המונוגמיים, ועם זאת ליצור מתח אירוטי שפירושו, "אני לא מובן מאליו בשבילך", "אני לא מובנת מאליו בשבילך" – חיזור הדדי הוא התשובה .