

# למה זה מגיע לוי?



בהתנהגויות שניתן לראות להרגיש ולמדוד)

**ה** כתבה הזאת מוקדשת לאימי ז'ל שעשתה מה שיכלה בכל רגע נתון והאמינה בזה בכל ליבה, היא נפטרה לאחר מחלה קשה לפני כשנה וחצי.

יום האם הוא 360 ימים בשנה, 24/7 האם יש ימים שבהם אנו לא אמהות הראויות להערכה? וכן, גם אם אנו לא תמיד מושלמות – המדד שלי הוא "האם בכל רגע נתון את יכולה לאמר לעצמך ביושר >אני עושה את המיטב שאני יכולה?" "זה לא משנה אם זה לא הדבר הנכון או הדבר שאת גאה בו, או אולי ברפלקציה לאחור היית נוהגת אחרת ואת ממש מצטערת על איך שהתנהגת/ פעלת/הגבת/תיפקדת... הכל בסדר אם את מודעת לאיך פעלת ויכולה ביושר להבין מה עשית ולמה. זה לא תירוץ אבל אמרת שאת מודעת להסבר של כיצד פעלת ואם את בכלל מסוגלת לחשוב כשאת פועלת באופן מסויים ולתת לעצמך דין וחשבון על פעולותיך.

את בסדר, את אמא, בת אדם, לא "Super mom" לא "Wonder mom" ובוודאי שלא "גברת מושלמת". אנחנו יודעות שאין דבר כזה ומתוך ספרי הפסיכולוגיה אזכיר את המושג "אמא מספיק טובה" שטבעה וויניקוט בשנות החמישים המאוחרות.

גם אני אמא לשלוש בנות מקסימות והכי שיכולתי לאחל לעצמי. זה לא אומר שהן מושלמות, אבל אני אוהבת אותן בכל ליבי, גאה בהן ובמה שהן עושות ומלווה את מסע חייהן, שתיים מהן כבר אמהות, כל אחת לשתי בנות ובן משלהן, והבת השלישית מתחילה את מסע חייה העצמאיים בימים אלה ואני מאחלת לה הצלחה בכל שתבחר לעשות.

בחרתי היום לפנות אליכן הקוראות והקוראים הנאמנים ולהאיר מנקודת המבט שלי את מערכת היחסים הכי מורכבת בתולדות האנושות. אז לפני הפעם הבאה שאת אומרת לעצמך: "אני לא מאמינה שאנחנו שוב רבות על השטויות האלה..." או בווריאציות מגוונות ואחרות, מיצאו זמן שקט, זמן ביניים שבו הגלים רוגעים ולא גבוהים, תנו לעצמכן פסק זמן לנשימה עמוקה ושאלו את עצמכן את השאלות הבאות, כאן אני פונה גם לאמהות וגם לבנות מפני ששנים רבות אנו נמצאות בדור הסנדוויץ' כאשר אנו עדיין בנות אך גם אמהות ולעיתים אם התמזל מזלנו גם סבתות וכדות.

1. אני גאה בבת שלי/באמא שלי כאשר.....
2. הייתי רוצה שהבת שלי/אמא שלי ..... יותר...
3. אני רוצה להתנצל בפני הבת שלי/אמא שלי על.....
4. לעיתים אני נבוכה/כועסת/מתוסכלת כאשר

1. הבת שלי/אמא שלי.....
2. כשאני מוטרדת ממהו אני רוצה שבתי/אימי תעשה..... (תגידו – אל תסיקו שהצד השני יודע, ואז כשהן עושות בכל פעם אותו הדבר אתן אומרות "למה היא לא מסוגלת סתם להקשיב בלי לשפוט...).
3. כאשר אנחנו מתווכחות או רבות בפעם הבאה אני..... (הגידי במפורש מה את מבקשת מפני שפעמים רבות האם/הבת פשוט לא יודעת מה את רוצה/צריכה, וברוב המקרים אם רק תבקשי – תקבלי).
4. כשאני אחיה אמא לעולם לא.....
- אני יודעת שאני מסיימת באמירה הכי נדושה שקיימת אבל אם לא נגיד ונשבע פעם אחר פעם שכשאנחנו נהיה אמהות לא ננהג כאימהותינו, נשנה את ההיסטוריה.
- אני בעד לשפר ולהשתפר אבל כאמא וכסבתא אני יכולה להבטיח לכן בנות ואמהות יקרות שהכל צפוי והרשות נתונה. ●

5. אני מרגישה קרובה באופן מיוחד לבת שלי/לאמא שלי כאשר.....
6. רוב הקונפליקטים / חילוקי הדעות / חוסר ההסכמות והוויכוחים שלנו הם על.....
7. הייתי יכולה לתפקד טוב יותר כבת/כאמא אם הייתי.....
8. העצה הטובה ביותר שאני יכולה לתת לבת שלי/לאמא שלי היא.....
9. החלק הקשה לי ביותר בלהיות אמא/בת הוא..
10. לעיתים אני..... וזה מה שהבטחתי לעצמי כילדה לא לעשות לביתי/לאימי.
- אלה עשר השאלות הראשונות שהייתי מציגה בכדי להביא ליותר מודעות עצמית. כעת לאמירות ולפעולות שאתן רוצות לכתוב או לאמר לעצמכן / לביתכן/לאמכן, על מנת להביא לשינוי ושיפור מערכת היחסים:

1. יהיה לי/לנו לקיותר, נוכל לחיות טוב יותר ולשפר את מערכת היחסים עם בתי/אימי אם..... (רשמו כאן רשימה מוגדרת של התנהגויות שאתן מסוגלות לעשות – זיכרו להגדיר ברור ולנקוב

ד"ר בילי מתמחה בתחום הפרעות קשב וריכוז, קשיי זיכרון, ליקויי למידה ובעיות התנהגות. [billi@weinamerica.com](mailto:billi@weinamerica.com)