

כשהילדים עוזבים את הבית- שלב ה"קן המתרוקן"

מאת

[ד"ר שרה ברסלרמן יענץ פרטני, זוגי ומשפחתי](#)

שלב ה"קן המתרוקן" הינו השלב המשפחתי בו הילדים הבוגרים עוזבים את הבית, ופונים לחייהם הנפרדים. בבית נשארים בני הזוג, שסיימו את תפקידם ההורי הפעיל, ומאותגרים בשינויים האישיים, הזוגיים והמשפחתיים הנובעים מכך. שלב זה הינו נקודת מפנה דרמטית בזוגיות, והוא נמשך עד פרישת בני הזוג מעבודה, או מות אחד מהם. בדרך כלל זוהי התקופה הארוכה ביותר במחזור חיי המשפחה, והמשימה ההתפתחותית של ההורים בה הינה ל"שחרר" את הילדים לדרכם החדשה.

עד לפני כשני עשורים, שלב זה תואר בתיאוריות הפסיכולוגיות והמשפחתיות כשלב המאופיין בקושי של ההורים לשחרר את הילדים לדרכם, בעיקר של האמהות. ההסבר הפסיכולוגי והסוציולוגי שניתן לקושי זה, התבסס על העובדה שנשים רבות עסקו בעיקר בגידול וחינוך הילדים, ופחות בעבודה מחוץ לבית. ברור מכאן שאשה שעיקר תפקידה ודימוייה האישי והמשפחתי מתבססים על תפקידה האמהי, עלולה לחוות את שלב היציאה של הילדים מהבית כשלב קשה ומדכא, המותיר בה חלל ריק.

לקראת סוף המאה הקודמת, כאשר יותר ויותר עדויות מחקריות הצביעו על כך ששלב ה"קן המתרוקן" אינו בהכרח קשור עם ירידה בתפקוד, במצב הרוח ובשביעות הרצון של נשים וגברים מהחיים- הפסיקו הפסיכולוגים המשפחתיים להתייחס לשלב זה כאל שלב משברי ובעל פוטנציאל לכניסה לדיכאון, בעיקר אצל נשים.

אפילו המונח "הקן המתרוקן"- מונח שטומן בתוכו אווירת דכדוך כלשהי, הומר במונח אופטימי יותר- שלב יציאת הילדים מהבית....

השינוי בתפיסת שלב זה קשור בשינויים שהתרחשו בעשורים האחרונים:

- יותר ויותר נשים עובדות מחוץ לבית, ותפקידן המקצועי חשוב להן ומשמעותי עבורן, לא פחות מאשר תפקידן האמהי. לכן, יציאת הילדים מהבית, תופעה המציינת גם את הצמצום בתפקיד האמהי, אינה מותירה אותן נטולות תפקיד ואינה פוגעת בתחושת הערך העצמי.
- בשל תמורות חברתיות וכלכליות, יותר ילדים בוגרים נשארים בבית ההורים גם כאשר הם כבר היו אמורים לעזוב אותו לדרכם העצמאית. מכיוון שכך, הורים רבים מוצאים עצמם משתוקקים כבר ליציאת ה"ילד" מהבית, וכאשר הדבר סוף-סוף קורה, ההורים בשלים יותר לתהליך זה.

- תוחלת החיים המתארכת יצרה מצב בו הגיל הממוצע של הורים שילדיהם עזבו את הבית, אינו נחשב כגיל מבוגר באותה מידה שהיה לפני עשורים אחדים. גיל חמישים, שהוא הגיל הממוצע של הורים לידיים עצמאים, נחשב מבחינות רבות לגיל בו עדיין אפשר להגשים חלומות...

הזוגיות

עזיבת הילדים את הבית מותירה לבני הזוג פרק זמן של כשלושים שנה להיות עם עצמם, במעין חזרה לתחילת הנישואין, ללא ילדים בבית. זה פרק זמן ארוך למדי, ובו יש צורך לבחון מחדש את היחסים הזוגיים לכשעצמם, ללא המיסוך של התפקיד ההורי, ללא הילדים כ"מבודדים" בין ההורים במצבי קונפליקט. אם היחסים בין בני הזוג לא היו טובים, או שהנישואין החזיקו מעמד רק בגלל הילדים, זהו הזמן בו מתערערים יסודותיהם. זוגות שלא פיתחו במשך השנים מערכת יחסים שאינה תלויה בהורותם, עלולים למצוא עצמם עם תחושה זרות וניכור כלפי בן הזוג וריקנות בחיים הזוגיים.

כיצד קורה שלאחר 25-30 שנים של הורות פעילה, עלולים בני זוג לחוש ניכור זה לזה? נראה כי התהליך עלול להתחיל את דרכו עם כבר עם לידת הילד הראשון. כבר שם, עלולה הזוגיות לקבל תפקיד מישני בחיי בני הזוג, ואילו התינוק הנולד הופך למרכז המשפחה. צרכיו מקבלים מענה לפני צרכי ההורים, והזוגיות הופכת להיות משהו ש"כרגע אין זמן אליו". אולם מרגע שהזוגיות הפכה לפחות חשובה מההורות- הקשר הזוגי מתחיל להינזק. שיחות בין בני הזוג נסובות ברובן על ענייני הילדים; חופשות הופכות להיות למשפחתיות; הקשר המיני נפגע אף הוא בשל תקופות של לידות, עייפות, חוסר פרטיות ועוד.

במידה ובשלב "התרוקנות הקן" מוצאים בני זוג עצמם מנוכרים זה לזה, יתכן, כי הם יעדיפו לנסות ולהציל את עשרות השנים שעדיין נותרו להם, על ידי גירושין ומציאת זוגיות חדשה, או אפילו בהסתפקות בחיים לבד, מאשר להמשיך בחיים זוגיים נטולי קרבה ומשמעות אמיתית.

זוגות אחרים עשויים להחליט כי הם מעוניינים לשקם את הזוגיות שהוזנחה במשך שנות ההורות הפעילה- ויפנו לטיפול זוגי. יתכן כי הרוב ימשיכו בחיים הקיימים- ויתנו מקום מרכזי לילדים הנשואים ולנכדים- ממש כמו פעם...

מעבר לכך, שלב ה"קן המתרוקן" מתרחש לרוב כשבני הזוג נמצאים סביב העשור החמישי לחייהם- תקופת גיל המלווה בשינויים ואתגרים אישיים המתקשרים לעיתים למה שמכונה "גיל המעבר". גיל זה עלול לכשעצמו להשפיע על הזוגיות, בשל השינויים האישיותיים, הפיזיים והמיניים שהוא מביא עימו. האתגרים מולם עומדת הזוגיות- אינם פשוטים בתקופה זו.

יחסי הורים- ילדים

יחסים תקינים ונכונים בין הורים וילדים הינם יחסים המותאמים בגמישות לשלבי ההתפתחות המשתנים של הילדים. יכולתם של ילדים לדאוג לעצמם- משתנה עם גדילתם, וההורים אמורים לספק להם תנאים נאותים לעבור בגמישות ובבטחון משלב לשלב.

בשלב הראשון של היחסים, הילדים הקטנים תלויים לחלוטין בהורים. התינוק והילד הצעיר לא יוכלו להתקיים ללא אהבה, מזון, חימום, בטחון וכו'. בשלב השני, טרום גיל ההתבגרות, הילדים מכינים עצמם לעצמאות, ועל ההורים לספק להם את התנאים לכך.

השלב השלישי הינו שלב הביצוע של היציאה לעצמאות- המתחיל בגיל ההתבגרות ונמשך עד שלב התרוקנות הקן. בשלב זה חיוני שההורים יתמכו ויעודדו את היציאה של הילד/ה הבוגר/ת לדרכו העצמאית. בשלב זה על ההורים להתמודד עם האתגר הקשה של מעבר מתפיסת הבן או הבת כ"ילד" לתפיסתם כאנשים בוגרים, חכמים ואחראיים לעצמם.

שלב התרוקנות הקן, לכשעצמו, אינו מבטיח יציאה לעצמאות מלאה, ואינו מסמן את הנפרדות הרגשית והחומרית של ילדים מהוריהם. יתכנו, כמובן, מקרים בהם הילדים עזבו את הבית, אך עדיין מסתמכים על הוריהם רגשית או כלכלית. ישנם מקרים בהם הילדים הצליחו לעשות כראוי את הנפרדות מההורים, אלא שההורים מקשים עליהם להיפרד כראוי, ומציפים אותם בטלפונים ו/או ברגשות אשמה. על ילדים כאלו אנו אומרים- "הילדים עזבו את הבית, אך הבית לא עזב אותם".... כאן יש להבהיר באופן הנחרץ ביותר: ילדים אינם אמורים למלא תפקיד וחלל בחיי הוריהם! ההורים חייבים לקבל את השינוי ביחסים כשינוי טבעי וכהוכחה לכך שהם עשו את תפקידם ההורי בהצלחה, ולכן ילדיהם יכולים לעבור ועצמאות ונפרדות.

הבדלים בין גברים ונשים

שלב גיל המעבר של נשים וגם של גברים- מקביל בדרך כלל גם לשלב "הקן המתרוקן". שני שלבים אלו דורשים הערכות מחודשת במישורים רבים- אישיים, תעסוקתיים, רגשיים, זוגיים וכו'. יתר על כן, במחקרים סוציולוגיים נמצא שגיל המעבר מלווה בסטיגמה חברתית שלילית ופסימיות.

לרוב הגברים, גיל זה מהווה חשבון נפש לגבי ההישגים התעסוקתיים, מאחר ורובם כבר הגיעו לשיא ההצלחה האפשרית מבחינתם. מכאן ואילך, יתכן כי מה שמצפה להם בתקופה זו של החיים הינם פיטורין ממקום העבודה או יציאה לגמלאות. ההכרה בשינויים אלו עלולה לגרום לפגיעה בדימוי ובערך העצמי, דיכאון, שלילה עצמית, קיפאון ודריכה במקום.

נראה כי דווקא בתחום התעסוקתי, נשים רבות שהתפנו מעיסוקן האימהי הפעיל, מוצאות שלב זה כשלב בו יש העצמה ופריחה תעסוקתית. לעומת זאת, נשים שכל חייהן סבבו סביב גידול הילדים ועבודות הבית, עלולות לחוש בשלב זה חסרות ערך ומיותרות. נשים אחרות יהיו מוטרדות בשלב התפתחותי זה מהשינויים הגופניים והנפשיים שהן חוות סביב גיל המעבר. מהתהליכים השונים אותם עוברים גברים ונשים בתקופת חיים זו, ניתן להבין כי התרוקנות הקן נתפסת באופן שונה על ידי האמהות והאבות שחווים אותה. בנוסף, מי שבתקופת עזיבת הילדים את הבית נמצא בשלב משברי בעבודה או בתחום הרגשי, עלול לחוות את התרוקנות הקן אחרת ממי שנמצא בתקופת פריחה תעסוקתית.

היבטים חיוביים ושליליים של שלב התרוקנות הקן:

ההיבטים השליליים:

כאשר יציאת הילדים לעצמאות מתפרשת כאובדן ממש, ההורים- שניהם או אחד מהם, עלולים להיכנס לתחושת אבל, דיכאון, וקושי רגשי לשחרר את הילדים. עזיבת הילדים את הבית עלולה לעורר תחושות של חרדת נטישה ובדידות. כאשר שלב זה נתפס בהיבט השלילי שלו, הוא עלול ליצור אצל ההורה תחושת חוסר נחיצות ואובדן ערך עצמי. מכאן, עלולים להתרחש שינויים אישיותיים במצב הרוח, בדימוי העצמי ובביטחון העצמי, במערכות יחסים זוגיות, משפחתיות וחברתיות, ועוד.

ההיבטים החיוביים:

שלב זה יוצר בית שקט יותר, המחייב פחות מטלות של כביסה, בישול, קניות וניקיון. הורים שילדיהם יצאו מהבית מגלים שההוצאות הכלכליות הנוגעות לבית הצטמצמו.

שילוח הילדים מהבית משנה את התיפקוד ההורי, אך גם את התיפקוד הזוגי, האישי והחברתי. מכאן, מתפנה לכל אחד מבני הזוג זמן רב יותר לפעולות פנאי ומשימות חברתיות, אישיות וזוגיות.

עצם העובדה שהילדים יצאו מבית לדרכם העצמאית, מהווה הוכחה להורים שהם ביצעו את תפקידם ההורי היטב, וגילו ילדים שיכולים לתפקד באופן עצמאי ונאות.

טיפים:

- אל תילחמו בשינוי, קבלוהו בברכה!
- היו מודעים ומחוברים לרגשות המתחוללים בכם. מותר גם לבכות...
- היו גאים שתפקידכם נעשה בהצלחה, ובכך אפשרתם לילדיכם להיות עצמאיים ונפרדים מכם.
- חזקו את הילדים באמונה שלכם שהם יסתדרו בכוחות עצמם מחוץ לבית.
- שחררו והשתחררו
- מצאו תפקידים חדשים בחיים בכלל, ובחיי הילדים- בפרט.

ד"ר שרה ברסלרמן- יעוץ זוגי, משפחתי ואישי

www.family.co.il