

"מוח של אבא" באמת קיים

מחקרים חדשים מספרים לנו על תקופת המעבר לאבהות, ולמה אבות זקוקים

ד"ר סקסבי

פרופ' לפסיכולוגיה

אוניברסיטת דרום קליפורניה

לוס אנג'לס, ארה"ב

(Alloparenting)¹: תינוקות אנושיים משגשים כשהם זוכים לקבל טיפול מכמה וכמה "הורים", ובהם הורים ביולוגיים, מאמצים או הורי אומנה, וגם מבני המשפחה המורחבת, מטפלות, גננות וצוותי הטיפול במסגרות חינוכיות לגיל הרך. תינוקות זקוקים לדמות אחת יציבה וקבועה שאליה הם נקשרים – תפקיד שממלאות האימהות, בהתאם לציפיות תרבותיות ארוכות שנים. מעבר לכך, אופן הלמידה הטוב ביותר לילדים נעשה באמצעות חשיפה למגוון דמויות טיפוליות, כולל אבות. הורות קהילתית גם מאפשרת לילדים קטנים ליהנות מהיתרונות של סגנונות טיפול שונים.

כיצד האבהות משפיעה על המוח?

במעבדה שלי באוניברסיטת דרום קליפורניה ערכנו מחקר דימות מוחי ראשון מסוגו על אבות – אחד ממחקרי האורך הבודדים באוכלוסייה זו שמשלבים דימות מוחי (Saxbe, D. and Martinez- Garcia, 2024). האבות שהשתתפו במחקר גויסו במהלך ההיריון של בת הזוג שלהם ומוחם נסרק לפני ואחרי לידת הילד או הילדה. גילינו שמוחם השתנה באופן ניכר, בדרכים שנצפו גם אצל אימהות טריות. בפרט, ראינו הצטמצמות של נפח החומר האפור בקליפת המוח שלהם – השכבה החיצונית של רקמת המוח, שמלאה בנוירונים ואחראית למיומנויות חשיבה מסדר גבוה כגון ניתוח ביקורתי ופתרון בעיות. אף שהתכווצות של המוח נשמעת כמו דבר שלילי, מחקרים משערים כי אובדן הנפח של החומר האפור מייצג את יכולתו של המוח לעבוד בצורה יעילה וחלקה יותר, המאפשרת לו כדי להתמודד עם האתגרים הקוגניטיביים הקשורים באבהות.

האם מוחם של גברים מחווט לטיפול בילדים קטנים? אף שגברים רבים מאמינים שהם אינם מתאימים לחיי ההורות, ממחקר שערכתי על הניירוביולוגיה של האבהות עולים ממצאים אחרים. גיליתי שהורות משנה עמוקות את גופם ואת מוחם של גברים ומשפיעה על כל דבר – החל ממבנה המוח שלהם, דרך ההורמונים ועד בריאותם הנפשית ותחושת הזהות שלהם. אנחנו מכנים את תקופת ההסתגלות וההתאמה המהירות הללו בשם Patrescence: תקופת המעבר לאבהות. השינויים הללו מספרים לנו שהטבע עיצב את הזכרים האנושיים כך שיהיו שותפים מלאים בהורות. הם גם מספרים לנו שבדומה לאימהות, המעבר להורות הוא תקופה משמעותית לגברים, שמלאה בסיכונים ובהזדמנויות כאחד.

רשת ההורות הקהילתית

אבות אנושיים הם יוצאי דופן בקרב יונקים, כיוון שהם מטפלים בילדיהם באופן מעשי. ב-90% ממיני הציפורים ישנם אבות פעילים שעוזרים לבנות את הקן, לדגור על הביצים ולספק מזון והגנה לגוזלים. בקרב מיני דגים שונים לרוב האבות הם חד-הוריים, ששומרים בעצמם על הביצים ומשגיחים על הדגים אחרי שבקעו. אולם רק 5% מהזכרים היונקים משתתפים בטיפול בילדים. בני האנוש בולטים במיוחד בזכות העומק והיקף התרומה ההורית שלהם. לדעתי, המעורבות של גברים בטיפול היא חלק ממה שהופך את האנושיות לגמישה, ייחודית ועמידה כל כך.

תינוקות אנושיים דורשים תשומת לב והשקעה מתמשכות כדי לחיות ולשגשג. לעיתים קרובות, המשמעות היא שאנחנו זקוקים ליותר מדמות מטפלת אחת. התפתחנו לכדי מה שאנדרופולוגים מכנים "מין עם מאפיינים של הורות קהילתית"

1 ניקיל צ'אודרי (Nikhil Chaudhary) ואני סונופואל

(Annie Swanepoel) מסבירים מהי "הורות קהילתית" במאמר

Hunter-gatherers teach us that supporting mothers has deep roots

(ציידים-לקטים מספרים לנו על ההיסטוריה של התמיכה באימהות),

במגזין Early Childhood Matters לשנת 2023.



תחושת הבטן שלי לגבי הממצאים המעורבים הללו היא שכיוון שהורות דורשת זמן ואנרגיה, שינויי המוח שמלווים אותה משקפים את המאמצים האלה. במילים אחרות, נשיאה באחריות גדולה יותר בכל הנוגע לטיפול בילדים עשויה להוביל ליצירת קשר חזק יותר עם הרוך הנולד, אבל גם לבעיות שינה רבות יותר. היא גם עלולה לייצר יותר תחושות של בדידות, שעמום ועצב. אם מוחם של גברים משתנה בדרכים הדומות לאלה שנצפו אצל אימהות, ייתכן שגברים חווים את אותה תערובת של אושר, תשישות ובדידות שידוע כי אימהות טריות חוות. נוסף על כך, הם פגיעים יותר ללחצים שמלווים את הטיפול בילדיהם, בתרבות שאינה מותאמת היטב לתמיכה בהורים.

כיצד נוכל לתמוך בבריאות הנפש של אבות?

הורות היא עבודה תובענית וחשובה ומגיע לה לקבל הכרה ככזו. בסופו של דבר, מחקרים רבים מציינים כי גם התינוקות וגם האימהות מרוויחים כשהאבות מעורבים יותר בעבודת ההורות. כשהאבות זוכים לתמיכה הראויה, גם הם עצמם מרוויחים מההורות. אבות רבים מדווחים כי ההורות היא אחת הפעילויות המשמעותיות ביותר שעסקו בה אי פעם. למעשה, אבות, בדומה לאימהות, נוטים להגיד שההורות היא ההיבט החשוב ביותר, או אחד החשובים ביותר, באישיותם ובאופן שבו הם מגדירים את עצמם (Schaeffer, 2023).

מתן תמיכה לאבות דומה מאוד למתן תמיכה לאימהות: חופשת אבהות ארוכה ונדיבה יכולה להפחית את המתחים בקרב אבות וליצור הזדמנויות רבות יותר ליצירת קשר בינם לבין הרוך הנולד – קשר המועיל מאוד לרווחתם של ההורה והילד בטווח הארוך. למרבה הצער, כללי מדיניות הנוגעים לחופשת הורות בתשלום אינם אוניברסליים: כ-40% מהמדינות בעולם אינן מציעות כלל חופשת הורות בתשלום, כולל ארצות הברית. גם במדינות המציעות חופשת הורות, הגברים אינם תמיד יוצאים לחופשה כזו בעצמם מטעמים תרבותיים. יוזמות ומסרים שניתנים במקום העבודה ומעלים את ערך האבהות יכולים להילחם בסטיגמה הזו. לדוגמה, מנכ"ל Reddit אלכסיס אוהניאן זכה לפרסום כשיצא לחופשת אבהות בת 16 שבועות לאחר לידתה של ביתו ב-2019 (Ohanian, 2020). מובילי דעה בעלי חשיפה גבוהה כמו אוהניאן יכולים לעזור לעובדים שלהם להרגיש בטוחים יותר בעצמם ולקחת את חופשת ההורות המלאה שמוצעת להם. במקומות שבהם עובדים יכולים לקחת חופשת הורות, נראה כי תמריצים או תוכניות עידוד מצליחים לחזק את המעורבות של האבות בטיפול בילדיהם. אחד המקומות שבהם נוסו תמריצים כאלה, למשל, הוא פינלנד מצליחות לעודד מעורבות גדולה יותר מצד האבות (World Economic Forum, 2020).

כשאני נשאלת לגבי השפעתם של האתגרים הללו על אבות, אני משתדלת שלא להשתמש במילים כמו "טוב" או "רע". במקום זאת, אני מעדיפה להגיד "מסתגל" – מוחם של גברים משתנה בדרכים שעשויות לעזור להם להסתגל לטיפול בתינוק, אך עדיין לא נקבע אם השינויים האלה תורמים או מזיקים לרווחתם של הגברים.

בנוסף, המחקר שלנו מצא כי השינוי במוחם של גברים קשור לשלל השפעות מעורבות. בדומה למחקרים שנערכו בהשתתפות אימהות, מצאנו כי כשנפח מוחם של הגברים הצטמצם, המוטיבציה שלהם להיות מעורבים בהורות גדלה (לדוגמה, הם אמרו לנו שהם קיוו לצאת לחופשה ארוכה יותר אחרי הלידה); הם נהנו יותר מההורות; והם בילו זמן רב יותר עם התינוקות שלהם, בעיקר בתפקיד המטפל הראשי. עם זאת, גברים שנפח מוחם הצטמצם ציינו גם שסבלו יותר מבעיות שינה ודיוחו על יותר תסמינים של מצוקה ודיכאון אחרי לידה.



↑ דרבי סקסבי ליד מכונת MRI

קודם כול שכמין עם מאפיינים של הורות קהילתית, לכולנו יש תפקיד בעבודה המשותפת של גידול הדור הבא. במקום להניח שנשים מחוטרות באופן מולד למתן טיפול בעוד שגברים אינם מחוטרות כך, החברה יכולה להכיר בכך ששני המינים מסוגלים לעבור התאמה נורובילוגית כדי לתמוך בהורות. במילים אחרות, אנשים אינם נולדים כמטפלים טובים – הם נעשים מטפלים טובים.

סקר שערך האו"ם ב-2023 במדינות המזרח התיכון וצפון אפריקה מצא כי 86% ממשתתפי הסקר תמכו במדיניות חופשת הורות מורחבת בתשלום, ו-76% מהגברים שהשתתפו בו אמרו כי בילו זמן מועט מדי עם ילדיהם. עם זאת, רק 23% מהם האמינו כי גברים שייצאו לחופשת הורות בתשלום יזכו ליחס חיובי במקום העבודה. האו"ם ממליץ להגביר את המודעות הציבורית לגבי תפקידם החשוב של האבות בחיי הילדים, כדי לפתור את ההטיה הזו ולעזור לשפר את האופן שבו החברה מתייחסת לאבות שבחרים להיות הורים ומטפלים לילדיהם כפי שהם רוצים (UN Women, 2023).

מבחינה מסוימת, התמיכה באבות יוצרת אתגרים שונים מאלה שקשורים לתמיכה באימהות, כיוון שישנן פחות קהילות הורות מובנות שתוכננו במיוחד ליצירת קשר בין אבות. לאחרונה שוחחתי עם פסיכולוג שמתמחה בטיפול בדיכאון לאחר לידה אצל גברים, והוא סיכם את העניין במשפט אחד: "בן אדם, אל תהיה מבודד." בדיוק כפי שידוע שאימהות נתרמות מהשתתפות בקהילה עם אימהות אחרות, האבות יכולים להרוויח מבניית קשרים וקבלת תמיכה מהורים אחרים.

אנחנו נמצאים בעיצומה של מגפת בדידות, ונדמה שהיא פוגעת באופן קשה במיוחד בגברים. ראיות מצטברות מראות כי המעגלים החברתיים של גברים מתכווצים במהירות גדולה יותר מאלה של נשים (Cox, 2021). התמסרות לתפקיד האב יכולה לעזור לגברים לבנות קשרים חזקים יותר עם הקהילות שלהם, עם בני ובנות הזוג ועם ילדיהם. כדי לעשות זאת, עלינו לזהות

↪ לקריאת המאמר ברשת בקרו באתר earlychildhoodmatters.online/2025-4

מראי מקום

UN Women (2023) Survey shows high support for paternity leave across North Africa and Middle East. Available at: <https://www.unwomen.org/en/news-stories/feature-story/2023/09/survey-shows-high-support-for-paternity-leave-across-north-africa-and-middle-east#:~:text=The%20survey%20found%20that%2086,little%20time%20with%20their%20children> (accessed December 2024).

World Economic Forum (2020) Finland will extend paternity leave to nearly seven months. *The Agenda*, 7 February. Available at: <https://www.weforum.org/agenda/2020/02/finland-gender-equality-parental-leave/> (accessed October 2024).

Saxbe, D. and Martínez-García, M. (2024) Cortical volume reductions in men transitioning to first-time fatherhood reflect both parenting engagement and mental health risk. *Cerebral Cortex* 34(4). DOI: <https://doi.org/10.1093/cercor/bhae126>.

Schaeffer, K. (2023) Key facts about dads in the U.S. *Pew Research Center*, 15 June. Available at: <https://www.pewresearch.org/short-reads/2023/06/15/key-facts-about-dads-in-the-us/> (accessed October 2024).

Cox, D.A. (2021) Men's social circles are shrinking. *Survey Center on American Life*, 29 June. Available at: <https://www.americansurveycenter.org/why-mens-social-circles-are-shrinking/> (accessed October 2024).

Ohanian, A. (2020) Paternity leave was crucial after the birth of my child, and every father deserves it. *The New York Times*, 15 April. Available at: <https://www.nytimes.com/2020/04/15/parenting/alexis-ohanian-paternity-leave.html#:~:text=When%20I%20was%20born%20in,and%20led%20at%20the%20time> (accessed October 2024).