

# זוגיות אחרי לידה

ילדים זה שמחה, גם היריון ולידה, אבל אף אחד לא מכין אותנו לפצעים שהתקופה הזו עלולה להעלות על פני השטח ולקשיים שהיא מזמנת לזוגיות שלנו. דפנה דריאל במבט מפוכח ומלא חמלה, על הכאבים ועל הפוטנציאל לחיזוק ולחיזוק הקשר

דפנה דריאל

**כל אחד מבני הזוג עלול לגלות שהוא נאבק בודד בסערה, נאחז בקרש הצלה ולבסוף מוצא עצמו בודד ונטוש. שני בני הזוג, כמו על שני איים רחוקים זה מזה, אוקיינוס סוער ביניהם, ואין סירה שתוכל לגמוא את המרחק**

כשאני שואלת יחידים וזוגות על רגעים משמעותיים בחייהם, הם מציינים את הלידה כאחד הרגעים המכוננים. מעבר לחוויה המפעימה והבלתי נתפסת של הגעת אדם חדש לעולם, זהו אירוע חשוב בחייו של זוג. הלידה הופכת את השניים למשפחה וקושרת את גורלותיהם. אולם, וזה משהו שרובנו לא מצפים שיקרה, לידה גם מציפה אל פני השטח מעין קפסולה מרוכזת של הזיכרונות, המחשבות, הפחדים והתחושות של כל אחד מבני הזוג כלפי החיים והעולם. תמי, אישה חרדית שפגשתי, אמא ל-16 ילדים, סיפרה לי שהחוויה הפכה להיות משמעותית יותר ויותר מלידה אחת לשנייה, כך שבלידה האחרונה שלה, כשהיא כבר בעצמה גם סבתא, רק אז החלה להבשיל בה היכולת להבין את גודלו של הרגע. אבל בחיים, בדרך כלל, גילאי הפוריות מקדימים את גילאי התודעה, ורובנו נפגוש את הלידה עוד בטרם התחברנו לכל ההיבטים של ישותנו.

המופלא ביותר בחייו של זוג, אולם בתקופה שאחרי הלידה ישנם כמה קשיים בסיסיים שזוגות מתמודדים איתם.

במישור הפיזי, הזמן והכוחות המוקדשים לתינוק החדש, חוסר השינה המצטבר, הנקה ועוד, הם גורמים ידועים המתישים את ההורים. פחות ידוע שבמישור האתרי התינוק נשען על האם וניזון מכוחות החיים שלה עוד שנים ארוכות אחרי הלידה. גם אם האם נעזרת בגן או במטפלת, עדיין התינוק נסמך על כוחותיה האתריים, ומאמציה להתנהל בחזיתות נוספות במקביל, עלולים להביא אותה לתופעה שאותה תיאר יופ ואן דאם, רופא אנתרופוסופי הולנדי, "תשישות אתרית" אצל נשים בגיל הפוריות. תופעה זו יוצרת פער בין בני הזוג. גברים הלוקחים על עצמם טיפול בתינוק לא יחוו זאת. אם נהיה מודעים לזה, כחברה, ניטיב להבין את הקושי שלא תמיד נראה לעין.

ההבדלים המולדים בין גברים לנשים יכולים ליצור גם הם פערים בתקופה שאחרי הלידה. אחד מהבדלים אלו מתואר בספר **עיקרון הרצף** של התרפיסטית האמריקנית ג'ין לידלוף, שמדברת על התנהגותם של קופים אחרי לידה: הנקבות יוצרות מעגל סביב היולדת והגור, והזכר עומד מרוחק מעט, "צופה אל הסוואנה". מפה ניתן לדבריה ללמוד על הנטייה האבולוציונית של נשים לפנות פניהם, לטפל בבית ובתינוק, בעוד הגבר יוצא החוצה, אחראי על הפרנסה ועל הסכנות האורבות מבחוץ. מה עושים עם תיאוריות כאלה בעידן

זכורה לי החוויה שלי עצמי כאישה צעירה המצפה לילד, נמצאת בתחילתה של דרך, והדבר הגדול, המתרגש ובא, נפרט לעשרות משימות נקודתיות, שכל אחת מהן נדמית כיתד סימון בתוך מסלול. ממקלון הבדיקה דרך הבדיקות שאחרי, הזמן נספר בשבועות, ומציאות שלמה שוקדת משיקוליה המערכתיים לנתק אותי מהאינטואיציה שלי. לצידי עמד האב לעתיד הצעיר, עסוק בסלילת דרכו המקצועית, מחייך בגאווה, כשבאופק מרחוק חושרים עננים כבדים המבשרים סערות, אחריות, פרנסה ומשפחה. נרגשים ומלאי שמחה, אף אחד משנינו לא עמד על מלוא גודלם של האירוע ושל הפערים שהוא עשוי לפעור בינינו.

## אמא תשושה ואבא צופה אל הסוואנה

תקופת ההיריון יכולה להיות תקופה של חסד עבור זוג. בחסות הטבע והקינן אפשר לחוות חיבור ישיר לגוף ולאינטואיציה וליהנות מרוגע ונחת. בהמשך יהיה גידול הילדים כנראה המסע



צילום: ליהי עמיצור לובל

אחד הגורמים שמעלים את הציפיות שלנו מהאחר, הוא מידת המחויבות בקשר. כשאנחנו רחוקים מספיק ממישהו, אין לנו ציפיות ממנו ואנו מלאי תודה על כל מחווה שלו כלפינו. כשאנו קרובים מאוד למישהו, כמו בין בני זוג, גם רמת המחויבות עולה ואיתה פוטנציאל האכזבות והפגיעות.

אי ההבנות, מריבות, שתיקות ומניפולציות, כל אלו הם מדרון תלול אל זוגיות של מאבקי כוח, שיתישו עוד יותר את הזוג, דווקא בתקופה בה הוא זקוק למלוא כוחותיו.

כל אחד מבני הזוג, שנפגש לפעמים לראשונה בחייו עם פצעי העבר, ומתמודד עם חששות מהעתידי, עלול לגלות שהוא נאבק בודד בסערה, נאחז בקרש הצלה ולבסוף מוצא עצמו בודד ונטוש. שני בני הזוג, כמו על שני איים רחוקים זה מזה, אוקיינוס סוער ביניהם, ואין סירה שתוכל לגמוא את המרחק.

לכן חשוב כל כך שנתייחס אל כל הקשיים הללו כאל הזמנה לבנות גשר, וזה בדיוק תפקידה של תקשורת בטוחה, עמוקה וכנה, שבעזרתה אפשר להיזכר, גם ברגעים חשוכים, שבסופו של דבר, מתחת לפני המים, אנחנו מחוברים.

כי מתחת לפני המים אנחנו יבשת אחת.

יעזור אם נזכור שמצבי מעבר, כמו היריון ולידה, הם קרש קפיצה חשוב בהתפתחות שלנו. זו הזדמנות לפגוש כאבים שמבקשים ריפוי. אין זה אומר שתפקידו של בן הזוג לרפא את הפצעים שלנו או שתפקידנו לרפא את שלו, אך התבוננות חומלת היא התחלה טובה.

יעזור גם אם נזכור שכנראה בן הזוג, לא הוא שיצר את הפצעים שלנו, אלא עורר כאבים עתיקים מתרדמתם, וההתעוררות הזו היא הזדמנות נהדרת לרפא אותם.

ובעיקר יעזור לזכור שאם נדע להיות אוזן קשבת לבן הזוג שלנו, אם נדע להקשיב למה שעולה, רק להקשיב, בלי להיחפז לתת מענה, בלי הצורך להתגונן, בלי הדחף לדחות מעלינו את החוויה שלו, נוכל להגיע למקום בו יכולות לדור יחד שתי החוויות השונות כל כך, בלי להילחם זו בזו ובלי להתחרות. אז נוכל לייצר בינינו מרחב אמפתי של שיחה עמוקה וכנה: כוח המזרים חיים למרחב הזוגי בתקופה שאנו זקוקים לכך ביותר.

זו הזמנה להיזכר בטוב, לבחור בו באופן אקטיבי ומודע יותר, ולהוליד חיבור מחודש, עמוק יותר.

.....

דפנה דריאל יועצת ביוגרפית ומגשרת, מלווה יחידים וזוגות.

www.dafnadariel.com

תודה מיוחדת לנועה ברקת על חלקה בעריכת המאמר.

שלנו, בו לעיתים צפייה ב-CNN מחליפה את הצפייה בסוואנה או כאשר יולדות אינן מוקפות בקהילת נשים? זו שאלה חשובה. מומלץ להשתמש באינטואיציה שלנו ולבחון כל מקרה לגופו.

## אמא על אי, אבא על אי, וביניהם אוקיינוס

ממש כשם שהתינוק עובר בתעלת הלידה הצרה, פעולה המעסה את איבריו ומזרימה את דמו לקראת היציאה לאוויר העולם, כך עובר גם הזוג אחרי הלידה במעבר צר שהוא מעין כור היתוך המפגיש כל אחד מהם עם חוויות האצורות בגופו. עוצמת האירוע מפגישה את הזוג עם רגשות שעברו מדור לדור, כאבים וזיכרונות שלא עובדו, משאלות, חלומות ורצונות. יש לנו מערכת שלמה של הנחות מוקדמות וציפיות מבן הזוג שלנו, חלקן מודעות וחלקן לא. ייתכן, למשל, שהגבר מצפה שבת זוגו תקום כל לילה אל התינוק, תבשל, תכבס ותישא בכל מטלות הבית כפי שהיה נהוג בבית הוריו. וייתכן מאוד שלאשתו יש רשימה שלמה של ציפיות משלה, ואולי אף כזו המנוגדת לשלו. מכיוון שאנחנו לא נוהגים לדבר בפרטי פרטים על הציפיות הללו מבעוד מועד, ולרבות מהן אנחנו אפילו לא מודעים, הדבר יוצר פערים כואבים. כל אחד מבני הזוג עסוק בחוויה שלו, בכאב הציפיות הלא ממומשות שלו. לא תמיד אפשר להבין זאת בזמן אמת, ועוד פחות מכך לתקשר את זה.