

לידה ומוות שני אירועים מעצבי חיים.

ההריון לוקח תשעה חודשים. מרגע היוודע דבר קיומו של אדם חדש, אנו מתכוננים לבואו. מדברים על שמות, מתכננים את החדר, הולכים לבחור ריהוט, קורס הכנה ללידה ובטוחים שאנו עושים הכל על מנת להתכונן לאירוע המיוחל. כשהוא מגיע אנו חשים שדבר לא היה יכול להכין אותנו לרגע הזה..... לידה ומוות שני אירועים מעצבי חיים. ההריון לוקח תשעה חודשים. מרגע היוודע דבר קיומו של אדם חדש, אנו מתכוננים לבואו. מדברים על שמות, מתכננים את החדר, הולכים לבחור ריהוט, קורס הכנה ללידה ובטוחים שאנו עושים הכל על מנת להתכונן לאירוע המיוחל. כשהוא מגיע אנו חשים שדבר לא היה יכול להכין אותנו לרגע הזה. לידה אולי יכולה להימשך שעות רבות, שעות של צירים, שעות בחדר לידה, אבל רגע הלידה עצמו, רגע יציאת התינוק לאוויר העולם הוא משהו שמתרחש בדקות בודדות, וכך ברגע אחד, נולד תינוק. לרוב אחרי לידת הילד הראשון יחול בנו השינוי הגדול ביותר, בתוך דקות ספורות אנו הופכים להורים, לאבא ואמא ועולמנו משתנה ברגע. צרכינו ורצונותינו נדחקים לפינה וצרכיו של התינוק תופסים את רוב הזמן ביממה. כובד האחריות שמוטלת עלינו היא כזו שלא הכרנו עד היום, אחריות לחיי אדם אחר, אחריות מלאה לחיי הילד, או הלידה שלנו, ברמה שקיומו הפיזי תלוי אך ורק בנו ואנו עסוקים בדאגה בלתי פוסקת לשלומנו, אנו חשים חובה להעניק לו את הטיפול הטוב ביותר שאנו מסוגלים לתת. בנוסף, בגלל שהוא שלנו ובגלל שרצינו אותו, וגם אם לא רצינו, אבל בחרנו ללדת אותו, נוצר בינינו קשר, קשר שאין את המילים לתאר אותו, קשר שהוא מעבר לאהבה, מעבר להתקשרות, משהו שהוא עמוק לאין שיעור, משהו שהוא צורך מחד, געגוע תמידי מאידך, אהבה אין סופית, שכן אין כמו אהבת הורים לילדיהם. תעצמות הרגש הללו שאנו חווים ברגע שנולד לנו ילד, הם בגדר רגשות חדשים, משהו שלא הכרנו קודם, משהו שצריך להסתגל אליו, משהו שלפעמים לוקח לנו זמן להבין ולעכל. במקביל ובקצה השני (ניגודיות), אנו חווים קושי גדול, לפעמים אפילו מצוקה, ויתור אין סופי, שמגיע עד תחושה של אובדן קשה, אובדן העצמאות שלנו, אובדן החיים שלנו כמו שהכרנו אותם קודם ולא תמיד אנחנו יודעים מה לעשות עם זה. זה לגיטימי להתאבל על אובדן החיים שלנו לפני הגעת התינוק, אבל לא פעם אנו מוצאים את עצמנו שואלים האם זה בסדר שאנו חווים את שני הדברים במקביל, הטוב והרע? שמחה ועצב, קושי עצום מול סיפוק אין סופי? איך הם דרים יחד שניהם? האם זה אפשרי? לפעמים החיבור לתינוק לא מתרחש ברגע הלידה ואז האמהות שבינינו מוצאות את עצמן שואלות האם זה לגיטימי לא לחוש את הרגשות הללו שכולם מדברים עליהם? האם זה לגיטימי שאני לא אוהבת את התינוק הזה שכל הזמן צורח, רעב, ורק דורש, דורש, דורש? האם זה לגיטימי להרגיש ככה? אז כן כל הרגשות הללו הם לגיטימיים. לא פעם אחרי לידה ראשונה מתעורר המון קושי, הלידה מציפה הרבה מאוד דברים, אישיים, זוגיים ומשפחתיים. הקונפליקטים צפים והטוב והרע נפגשים. עם הזמן אנו לומדים להתנהל עם התינוק החדש, עם עצמנו, עם הזוגיות שלנו וגם עם המשפחה המורחבת. אנו לומדות להכיר אותו, להניק אותו, לחתל אותו, להאכיל אותו, לארגן את התיק לטיפת חלב, לכבס את בגדיו, אנו לומדים להתנהל מחדש את/וה ועם עצמנו. הקושי הולך ומתמעט או שמשנה את צורתו. לאט, לאט אנו מתחילים להסתדר עם השינוי שנוצר, עם הרגשות החדשים שלנו. לא פעם תיארתי את הסיטואציה של הולדת ילדי כך: בלידה הראשונה הרגשתי כאילו גדל לי איבר נוסף בגופי, אבל הוא לא נשמע לי, יש לו אישיות עצמאית משלו. אחרי לידת בני השני שאל אותי פעם מישהו: "תגידי איך את מסתדרת עם שניהם?" ענית: "מה זאת אומרת? אחד זה יד ימין ואחד זה יד שמאל, אם ייקחו לי אחת מהן אני אהיה נכה, לא אוכל לתפקד." הצמיחה הזו של אותם שני איברים חדשים בגופי (ילדי), היתה כמו לארגן את חיי מחדש, ללמוד להתנהל מחדש, להתחשב בצרכים שלהם, להאכיל אותם, להשכיב אותם ולאהוב אותם אהבה בלתי מותנית ואין סופית. המושג של ארגון החיים מחדש הוא דווקא מושג שקשור בשלבי האבל באובדן של אדם קרוב. מוות, גם הוא מתרחש ברגע אחד. אדם יכול להיות חולה מזה זמן, הידיעה על כך שימיו הולכים ואוזלים קיימת ויש אנשים שמתחילים להתכונן לרגע הזה. עושים יחדיו טיול אחרון, מנסים לתפוס עוד כמה רגעים של ביחד, עושים הכנה מנטלית איך יראו חיינו ללא אותו אדם. ובכל זאת כאשר זה מגיע זה מכה בנו בעוצמה. הכאב שאנו חשים ותחושות האובדן הקשות מנושא מהממות אותנו. הרבה פעמים אנו מוצאים את עצמנו אבודים לנוכח עוצמת הרגשות, המומים מגודל האובדן ולא

מוצאים מנוחה ומרגוע לנפשנו. לפעמים הכאב כל כך גדול שאנו מרגישים אותו פיזית בגופנו כאילו ומישהו כרת איבר מגופינו, חתיכה מלבנו. לרוב נעבור את שלבי האבל באופו מסוים כמו שמופיע בתיאוריה (לקריאה נוספת על שלבי האבל "מה שלא הורג מחשל?"). אבל השלב המעניין לעניינינו הוא שלב ארגון החיים מחדש. רגע לפני שאנו מגיעים לשלב ההשלמה, קבלה, אנו נאלצים לארגן את חיינו מחדש. להשקיע את כל האנרגיות שעוד נותרו בנו ולחשוב, איך להמשיך לחיות? איך להכיל את הכאב? את הגעגוע? איך להיות עוד פעם שמחים? האם אפשר בכלל להרגיש גם רגשות חיוביים בתוך כל האבל הזה? הרבה מאוד אנשים שחווים אובדן פתאומי וכואב, כזה שמוגדר גם כאובדן טראומטי, מוציאים את עצמם הרבה פעמים עושים שינויים משמעותיים בחייהם. הם משנים מקצוע, משנים את הסטטוס האישי שלהם, הולכים להרבה מאוד מקומות שלא חשבו שיגיעו אליהם אי פעם, השינוי הזה הוא חלק מאותו ארגון החיים מחדש, מאותה הסתגלות ויצירת משמעות מחודשת לחיים לאחר האובדן. בתוך השינוי הזה, בתוך ארגון החיים מחדש הם חווים רגשות אחרים. נוספים רגשות גם של סיפוק, של משמעות, רגעים של שמחה ואושר. ובתוך כל האבל הם נאלצים למזג את שני הקצוות הטוב והרע, החיים והמוות, האובדן והצמיחה לתוך מציאות אחת קוהרנטית. מציאות שבה אנו לומדים למזג את שני קצוות הקשת של הרגשות שלנו. לידה ומוות מזמנים עבורנו ניגודיות של רגשות, עוצמה של רגשות שרק אירועים מעין אלו בחיינו יכולים לזמן. שני אירועים מנוגדים ושונים אלו מלמדים אותנו להכיל בתוכנו את הניגודיות הזו, את הטוב ואת הרע, את האושר ואת האבל ושניהם בתוך מין אירוניה לא ברורה מביאים אותנו לצמיחה כמו שרק אירועים מסוג זה יכולים. לא פעם אירועים אלו אינם מסתיימים בצמיחה ובחוויות משמעות וסיפוק. פעמים רבות אנו רואים דיכאון אחרי לידה, או אבל פאתולוגי – אבל שנתקע באחד השלבים, או אנשים שאינם מסוגלים לשחרר את יקיריהם ולקבל את עובדת מותם. במצב כזה יומלץ עם טיפול פסיכותרפויטי בו יעברו המטופלים תהליך של עיבוד האבל, במקרים של אובדן, וימצאו דרכים להיפרד ממושא אהבתם, להמשיך את חייהם ולארגנם מחדש. בו בזמן שבתהליכי טיפול בדיכאון אחרי לידה יעברו המטופלים תהליך דומה מאוד של עיבוד האבל על חייהם שאבדו ואירגון חייהם תוך קבלת מושא אהבתם החדש.

פארדוקסלי?.....

עטרה ברק שרם - Sc.M .A.M

פסיכותרפיסטית

www.atarabarak.co.il

052-4258461