

היחס של רז"ל לנושא הדיכאון מאד קשה. המושג דיכאון בפי רז"ל נקרא: עצבות¹⁴⁷.

ר' נחמן והרב קוק זצוק"ל כותבים ברמה שנותנת לך תחושה שכשאת בדיכאון, את יכולה להרגיש שאת עושה את הדבר הגרוע ביותר.

מהי עצבות? נתחיל מה"פלא יועץ"¹⁴⁸, אשר כותב:

עצבות – גם כן מידה רעה מנפש ועד בשר יכלה, כי משורש נחש יוצא, כי נחש עפר לחמו, והעצבות הוא בא מיסוד העפר, והיא מדת פלונית והאיש הזה לחלקה תקח לה כי כן שמה ילה ומביאו לידי קרי ואתנח סימנא עצב מזריע זרע, וכמה רעות מובאות אחריה, שעובד את ה' בעצבות ופנים זועפות וקרא כתיב תחת אשר לא עבדת את ה' אלוקיך בשמחה ובטוב לבב מרוב כל, וגורם מחלוקת וקטטה, שאם שלום יזכרו להם באותה שעה המה למלחמה...

במקום אחר אצל ר' נחמן¹⁴⁹: "כי העצבות מזיק מאד מאד" – ממש מזעזע.

הרב קוק¹⁵⁰:

כל המידות אפשר להעלותן מפני שיש להן שורש בקדושה, חוץ מהעצבות, שאין לה שורש כלל (אז איך היא קיימת?) כי עוז וחדווה במקומו (אם אין עוד מלבדו והקב"ה מקור הכל,

¹⁴⁷ הערה: יש להבחין בין צער לעצבות. צער משובח ומביא לשמחה. עצבות שנואה ומביאה לרע. ואין כאן מקום לפרט.

¹⁴⁸ פלא יועץ ערך עצבות

¹⁴⁹ ליקוטי תנינא עמי קנד

¹⁵⁰ אורות הקודש ג' דרך הקדש עמי רמ"ג

זוגיות לאחר לידה הרבנית אהובה צוקרמן תחי

שכתוב של שיעור שנמסר בבית אל

מה שקורה לנו אחרי לידה קורה לכולן. אמנם לא באותה עוצמה, אבל על כולנו עובר משהו אחרי לידה. אנחנו אחרי לידה ויש לזה הרבה השלכות גם על הצד הנפשי. לעיתים אנו חושבות שעם הלידה נגמר הסיפור, אך באמת מתחיל סיפור אחר.

מניסיון שלי ושל אחרות ברור שישנה תזווה נפשית ברמה זו או אחרת.

מה שקורה בו זמנית באופן מפתיע, את מרגישה שילדת, אך הוא "אחרי לידה"...

"שלום! מה שלומך? איפה אתה? דווקא עכשיו אני צריכה אותך במיוחד."

אך לא. הוא בלחץ, הוא בדיכאון לפעמים, לעיתים הוא פשוט נעלם מהשטח. הוא לא יכול לשאת את המציאות החדשה והמורכבת שמחכה לו בבית. ואז אנו מוצאים בעיות בזוגיות, או כל מיני בעיות אחרות.

ניתן כאן עקרונות שניתן להשליך אותם לחיים בכללם:

נושא השמחה והעצבות הוא לא נושא חדש. התמודדות של שמחה ודיכאון היא התמודדות מתמדת של כל אישה כל הזמן, ושל כל אדם. גם איש גם אישה.

העצבות לא ממנו? אז מאיפה היא באה? כיוון שהשורש מתעלה, גם היא עולה. (כאן הרב מסביר איך מתקנים מידה זו) והשורש של כל העצבות: פגם גאווה, כעס, ודאגה.

מקור אחר של הרב קוק¹⁵¹:

שנואה היא העצבות מפני שהיא נובעת מהמקור היותר מושחת שבדעות והרגשות.

העצבות היא דיכאון. זה דבר שנוא לפני ה' יתברך. למה? כי זה מגיע מהמקום היותר מושחת של הדעות והרגשות. ה' שונא את זה. לא אותך. אותך הוא אוהב.

"אין לה שורש בקדושה כלל". לכל מידה יש שורש בקדושה, אם כן, אתה אומר בוא נעלה אותה. אך כאן אין לה שורש כלל. זה מזיק מאד מאד.

מה מקור העצבות? צריך להבין, אישה אחרי לידה, אם תזכה נכון תוכל לכוון את עצמה.

"כי עוז וחדווה במקומו". אי אפשר להעלות אותה, אך אפשר להעלות את סיבתה.

מה סיבתה? גאווה, כעס, דאגה. כך מסביר הרב קוק.

איך אפשר לומר, שאישה לאחר לידה גאוותנית יותר?

הרי אדם בדיכאון מרגיש חוסר ערך.

אדם מרגיש מייאש בתוך סיטואציה קיימת.

למה את מיואשת? מה הבעיה שלך?

¹⁵¹ אורות הקדש ג' מוסר הקדש פסקה ע"ב

לפעמים יש לך הכל. את לומדת, את בריאה, יש לך ילדים, יש לך תינוק חדש, אבל מבחינתך אין לך כלום. כאילו שאת אומרת כל זה איננו שווה לי¹⁵².

יש לך המון דברים, אבל בעיניך שום דבר לא שווה, וכל דבר הופך לחסר ערך.

לא רק שאת הופכת להיות חסרת ערך בעיניך, הכל הופך להיות חסר ערך.

אתה מנסה לשמח אדם בדיכאון, שיראה דברים טובים שבו, וזה לא עוזר. שום דבר לא מזיז אותו מהתחושה הקשה הזו. כי זה תלוי במשהו פנימי. מהו הדבר הפנימי הזה?

כל דבר שעובד נגדנו בחיים, תמיד מתחיל בגאווה שהיא השורש של יצר הרע.

המקום שנותן לי תחושה של ערך עצמי, בעצם אומר לי: אני שווה, אני קיים, באתי לכאן, לעולם הזה, היה שווה להשקיע בי, היה שווה להחיות אותי.

לכל אדם יש מין תנאי כזה, בין אם הוא מודע לו ובין אם לא, שהוא קריטריון שלפיו הוא בוחן את הערך שלו. את הכדאיות להולדה שלו, ושל מציאות חייו. הרבה פעמים אותו קריטריון, או תחושת הערך העצמי, נותן גם מוטיבציה.

אם הערך שלי הוא: אני שווה אם אני בעלת ידע – זה נותן לי מוטיבציה להחכים, לדעת וכו'.

¹⁵² כהמן בשעתו שיש לו כל חוץ ממרדכי שלא יכרע ולא ישתחוה, אז הכל לא שווה לו.

אם הערך שלי הוא: להיות בעלת חסד – זה נותן מוטיבציה לעשות חסדים. זה באמת יכול להיות נפלא, כאשר כמוכן התנאי מתקיים. אך כשהתנאי לא מתקיים, אתה מרגיש אפס.

זו נקודה שנותנת לי דימוי עצמי ותחושת ערך עצמית, והיא מאד ספציפית. כי יכול להיות שיש לי עשרים אלף דברים טובים ונפלאים שהולכים לי נהדר, אך אם אותה נקודה שבחתי (שלא במודע), שתיתן לי תחושת ערך עצמי, לא תתקיים, אני מרגישה כאילו אני לא שווה כלום.

וניתן דוגמא: אישה שבעלה מדבר אליה בצורה לא מכובדת. אישה שתחושת הערך העצמית שלה מותנית ביחס הטוב כלפיה, התגובה שלה יכולה להיות: הוא מזלזל בי, הוא עושה אותי אפס, והיא מתרחקת.

אישה שתחושת הערך העצמית שלה לא מותנית, תציין את העובדה. הוא לא דיבר אלי יפה. היא לא מזדעזעת.

מה הבעיה בכך שארגיש טוב אם אני טובה? מה הבעיה בכך שארגיש מצוין אם מתייחסים אלי יפה? הבעיה היא שרק בתנאי שאני מרגישה טוב, אני מרגישה שווה. אם התנאי הלא מודע הזה לא מתקיים, כל זה איננו שווה לי (המן).

איך ארגיש טוב בכל מקרה, כשזאת יותר מוצלחת ממני? כשהשכנה שלי עם שבעה ילדים הבית שלה תמיד נקי ומסודר, ואצלי עם שלושה וזה לא כך? וזאת ממש חכמה ויודעת, ואני – לא. איך אני יכולה להרגיש שווה בכל מקרה?

בפשטות הכי פשוטה; האם יכול להיות שהערך שלנו תלוי במשהו? האם יכול להיות שאם אני מוצלחת בדרך כלל, אז כשאני נכשלת לפתע אני לא שווה כלום? האם יכול להיות שאני תלויה במשהו בעולם חוץ מריבוננו של עולם?

כשאני מוקפת חברים אני שמחה ומרגישה שווה. וכשאני לא, אני לא מרגישה שווה. אז מה אני אהיה בלי זה? כלום. אני לא אהיה אני. מה זאת אומרת?!

מכיוון שאם את מחוברת למעלה, את שווה בכל מיקרה. אמנם, לא במקרה קיים המקום בתוכנו שרוצה תחושת ערך עצמית. מה זה "שווה"? מה הייחוד שלי? מה האות שלי בתורה? אני רוצה לעשות משהו טוב במציאות!

אל תדאגי. הייחוד שלך לא יברח. מי שעשה אותך יודע מדוע עשה אותך. אם את קיימת, כנראה שמישהו רצה בך.

אך בשביל מה הוא רצה בי? בשביל מה ה' רצה בי? זה מאד מסקרן. ואז אני הולכת לכל מיני בדיקות גרפולוגיות שיגידו לי מי אני ומה אני. מאד קשה לי לוותר על תחושת הערך העצמי, על היכולת, ולומר: אה! אני יודעת למה באתי לעולם, יש לי יעוד כזה וכזה. בשביל זה אני פה. זה להצביע על נקודה מאד עמוקה בנפש.

הקבייה לא עזב אותך. הוא הביא אותך לעולם עם כישרונות מסויימים, יכולות, מטען גנטי ומראה חיצוני מסויים. הוא לא יודע מה את שווה? יודע, ברור שיודע. אז מה את דואגת? את חושבת שהוא יפספס אותך? את חושבת שהוא ברא אותך לתכלית מסויימת, ובסוף לא ישתמש בך כפי שהוא תכנן מראש? לא. אין מצב. הוא צריך אותך כמו שאת.

אנחנו חושבים או רוצים להיות כמו X. המטרה שלי היא להיות כמו אחותי, כמו אמא שלי וכי. אני לא שווה, חכמה, יפה כמוה... את לא בכיוון הנכון. מה שלך נדמה שאת שווה רק כש... זה בדיוק להחטיא את המטרה.

ביקשו שתהיי את!

לדוגמא: את חושבת שאת שווה רק אם יש לך שליטה במצב. אסור לך לאבד שליטה, מכירות את זה? מרוב רצון לשלוט במצב את בדיוק מפספסת את הדבר שלשמו באת לעולם. אתן יודעות שלהתחנן זה ממש לאבד שליטה... ויש כאלה שמרוב פחד לאבד שליטה, לא מתחננים. מה, אי אפשר לשלוט בו? אי אפשר שיעשה בדיוק את מה שאני מצפה? ואז אנשים פותרים לעצמם את הבעיה ולא מתחננים. כך לא יאבדו שליטה.

אדם יודע שיש לו מגמה כללית שהוא צועד לקראתה.

אני רוצה לעבוד את ה', להיות בדבקות בה', חשובה לי טובת עם ישראל.

יש לנו מגמות כלליות שמובילות אותנו בחיים.

לעיתים אנחנו מורידות אותן לפרטי פרטים כמו: מה כדאי שאני אעשה, אשאר בבית או אלך לעבוד? מה חשוב יותר ממה?

יש לך מגמות משלך שמהן את גוזרת את ההחלטות שלך כאן ועכשיו. אבל בעקרון את לא אמורה להגדיר מטרה וללכת אליה, אלא את אמורה לפעול נכון במצב נתון. וכאן צריך מוכנות לוותר על תחושת הערך הפרטית.

התחושה שאני רוצה להרגיש את הערך של עצמי בזכות עצמי, בזכות הישג כלשהו שהשגתי – זה הקשר לגאווה. "לי יאורי ואני עשיתי" – כדברי פרעה. אני עושה את עצמי ולוותר על זה מאוד קשה... כי תחושה זו נותנת לכאורה בטחון עצמי ותחושה של כוח, אך הביטחון הזה תלוי. זה נדמה כביטחון, אך הוא מאד תלוי. ונסביר.

אני מרגישה מוערכת כי עשיתי משהו, כי קרה משהו, כי אמרו לי שאני נפלאה, כי אמרו לי שאני מוצלחת וכו'. והתחושה באמת נפלאה. אך מה קורה אם יגידו שאני לא? נוצר בתוכי חלל, מקום מאד לא בטוח. הפכתי להיות משועבדת. פיתחתי תלות.

אבל "עבד ה' הוא לבדו חופשי". חופשי בעיקר מהיצר הרע של עצמו. זה הכלא הכי גדול שאפשר לייצר במציאות. רק הכלא שלנו עצמנו, שהוא כלא דמיוני. בע"ה בזכות התורה אפשר לאבחן אותו, אפשר להשתחרר ממנו.

אז אמרנו שבאופן לא מודע תחושת הערך העצמי שלי נובעת מגאווה, דבר שיכול לגרום לתחושת כעס.

- "לא מעריכים את מה שאני עושה"

- "אנחנו כן מעריכים"

- "אז למה אתם לא אומרים את זה? אני רוצה שכל יום תגידו לי... ולמה אתם לא מספקים את מה שאני רוצה? זה צורך בשבילי".

וזאת הטעות הכי גדולה. נדמה לנו שזה צורך. זה דמיוני.

איזו אישה לא רוצה שבעלה יעריך את מה שהיא עושה? רוב הנשים מאד מעוניינות בהערכה מבעליהן. אך מה קורה כשלא מקבלים אותה? אישה שכל היום טיפלה בילדים, בישלה, סידרה, טאטאה – בעלה הגיע הביתה ואמר: "חדר הכביסה מפוצץ". היא התמוטטה.

למה בחרת להגיב ככה? אולי אפשר שתגיבי אחרת. לכי לחדר כביסה, תראי, ותגידי לו: "וואלה, נכון, מפוצץ. אתה מוכן להכניס מכונה?" תתמקדי בציון העובדה. לאן לקחת את המשפט שלו? לא, אם זה מה שהוא אמר לי זה אומר שהוא לא מעריך את מה שעשיתי. מי אמר? למה זה הרגיו אותך בכאלה רמות? הוא צודק או לא צודק? למה לא הפרדת בין העובדה לפרשנות שאת נותנת למציאות?

מתי את מתפוצצת? מתי את כועסת?

כשאת חייבת שיתנו לך התייחסות. כשאת חייבת לקבל הערכה למה שעשית. כשאת חייבת שיתנו לך את המקום שלך.

כשאת מייבת לקבל את מה שאת חושבת שאת חייבת, זה לא עובד. הביטוי הראשוני למצב כזה הוא כעס והאשמה של הסביבה. אתם לא באמת מעריכים אותי, אתם באמת לא מכילים אותי, אתם לא מספקים את מה שאני צריכה.

זה מתחיל מתנאי מדומה שיש לך. זה דימוי עצמי מדומה, שהיצר הרע ניפח לנו את הראש איתנו. וכשהוא לא מתממש אז התגובה:

שלב א' – כעס. וכשהבנת שהכעס לא מוביל אותך לשום מקום, ורק מחריף את המצב, מגיע שלב ב' – תסכול ודאגה. מה יהיה? לאן זה יגיע? איך ארגיש אי פעם בעלת ערך אם כך בעלי מתייחס אלי?

מתי מגיע דיכאון? בשלב ג'. כאשר את מגיעה למצב שאת חושבת שאין סיכוי שהתנאי הזה יתממש. זה כמו לטפס על קירות זכוכית. מה שלא תנסי לעשות, שום דבר לא יעזור. זה מקום מאד עצוב. את מרגישה גמורה, שאת לא שווה שום דבר, שאפשר לוותר עליך.

ואז אפשר לעשות את השלב של חזרה אחורנית. להבין שהדבר שגרם לי לחוסר הרגשת ערך עצמי, זה שתליתי עצמי במשהו מיותר. משהו שנראה לי כצורך, אך הוא באמת לא.

בספר "לוחמי התמורות" של הרב ארז משה דורון, הוא כותב: "לכל עצב יהיה מותר" – מותר מלשון מיותר. תמיד עצבות תהיה סביב משהו מיותר. אתה שבו בדבר המיותר, ואתה כועס שאתה לא מקבל אותו. עד שאתה מגיע לייאוש מהסיכוי שתקבל אותו.

הרב קוק אומר: "שנואה היא העצבות מפני שהיא נובעת מהמקור היותר מושחת שבדעות והרגשות".

יש כאן שני דברים: דעות – הכוונה לדעות לא נכונות. חוסר הבנה של דעה, של תוכן של מידע מוטעה. והבעיה השניה – הרגשות שנובעים מהעצבות.

יש לך נתון בחשיבה, מעין הנחת יסוד לא מודעת, שהיא תחושת הערך הפרטית הדמיונית שלנו.

הרי באמת באמת, אין עוד מלבדו. בכלנו, כל עוד אנחנו קיימים, יש חלק אלוה-ממעל. אבל אני בכל זאת רוצה להרגיש משהו בפני עצמי, אני מדמיינת שאני פרטית, ואני מדמיינת מה הערך הפרטי שלי. זה היצר הרע שנותן לך תחושת קיום מדומה, שנותן לך תחושת גאווה.

בספר אורות הקודש ג', מוסר הקודש, פיסקה עב', "שמחת הרצון החופשי" כותב הרב כך:

שנואה היא העצבות מפני שהיא נובעת ממקור היותר מושחת שבדעות ורגשות. הידיעה שהאדם בהתגלותו בתור בעל רצון, אופיו משתלם כולו בנקודת רצונו דווקא, האושר שלו הוא רצון טוב. כל קווי האושר וההצלחות הרוממות, שלב כל אדם כ"כ עורג להם, אינם כי אם תולדות מנקודת חיים מלאים, זו נקודת הרצון הטוב, הקדוש והבהיר, ובתוכן זה דומה האדם בחופשו ליוצרו, ליוצר כל בחפצו המקיף והחופשי מכל מועקה. כשידיעה זו מתבררת, מיד מוצא האדם את עצמו מלא חדווה, מסולק מכל עצבות.

הוא מכיר שהוא אינו צריך כי אם לאמץ את רצונו לטוב, וזה מסור בידו בכל עת ורגע. ותיכף כשרצונו מתעלה, הרי הוא מתעלה, וכל הספירות העולמיות התלויות בו מתעלות עימו. ואיך לא יהיה האדם מלא תמיד עוז וחדווה, אם טובת הטובות, עושר העשירות, הצלחת ההצלחות, מסור ונתון בידו. והוא מושל בכל

המכמנים הנפלאים האצורים באוצר נחמד ושמן זה.

המחשבה שהאושר תלוי במה שהוא חוץ ליכולתו של האדם, ממה שהוא חוץ להוויתו, וחוץ לרצונו, מחשבת פיגול הוא. רשעות וסכלות היא מרופדת. והיא מעוררת את כל התכונות השפלות וכל המיזות הרעות שביסוד הרשעה, שכחת ה' וטובו, אורו וישעו, חכמתו, חסדו, וגבורתו. על כן ישרי לב שמחים תמיד, שמחו בה' וגילו צדיקים, והרינו כל ישרי לב.

מה הרב כותב כאן? למה העצבות כל כך שנואה?

לאדם יש רצון. האדם הוא טיפוס רוצה. זה צלם האלוקים שבקרבנו. זה הדבר הכי בסיסי באדם. אנחנו יכולים להטות את הרצון לטוב או לרע. זה קיים רק באדם. אין יצור עלי אדמות או מעל האדמה שיכול לעשות כך חוץ מריבונו של עולם. בזה אנחנו כמו ריבונו של עולם. האופי של האדם הוא פונקציה של הרצון שלו.

האושר שלו הוא רצון טוב. אדם מאושר זה בעצם אדם שרוצה טוב. תרצה טוב תהיה מאושר.

בדרך כלל אנחנו חושבים שהאושר תלוי במציאות, בנתונים. והרב לכאורה אומר: עוזב את כל הנתונים, שכח מהם, הם לא פונקציה. הפונקציה היחידה שתעשה אותך מאושר זה רצון טוב או לא. בזה אדם דומה ליוצרו, בחופש לבחור. מה יהיה תוכן הרצון שלך, חיובי או שלילי, תלוי בך ולא בשום גורם אחר.

אמרנו שעצבות זה מקום של יאוש. מכאן ואילך אין טעם לחיי. אני לא שווה כלום. צריך לדעת שזה בידיים שלך, שזה תלוי ברצון, שרצון טוב יעשה אותך לאדם מאושר, ולהיפך יעשה אותך אדם מדוכא. אם

הדבר תלוי בי אזי אני לא מיואש. זה אמונה ביסוד של הבחירה החופשית, וגם אמונה בקב"ה.

עצם הידיעה שאנחנו חופשיים לגמרי, כמו שה' לא מוגבל, אנחנו גם כן לא מוגבלים, עושה אותנו למאושרים. צריך מאמץ להיות אמיץ, כדי שהרצון שלי עכשיו יהיה טוב.

מישהו יכול לשלוט ברצון שלנו? האם הרצון באמת חופשי או לא?

יכולים לשלוט עלי הרבה דברים, למשל מבחינה כלכלית, יכולים לקחת ממני את כל החפצים שלי, אך מה שיש בתוכי אף אחד לא יוכל לקחת ממני.

תורה שבכתב יכולים לקחת מאיתנו, אבל תורה שבעל פה אי אפשר.

הרב כותב: עוז וחדווה. זו לא שימחה מעושה ומאוסה. כשהרב כותב חדווה, זו הגדרה של שימחה. כל סוג של שימחה יש לו ערך מיוחד. יש גילה, דיצה וחדווה. מה זו חדווה? חדווה זו שימחה בלי סיבה.

כשאדם חושב שהאושר שלו תלוי במשהו חיצוני, זה מחשבת פיגול. האדם הזה מרגיש קורבן, וקורבן פסול.

אם הבעל שלי היה כזה וכזה, או הילדים שלי היו יותר מחונכים, או כלכלית לא היו לי בעיות, אז הייתי מאושרת. זו גם רשעות וגם סכלות. זה חוסר הבנת המציאות.

שכחת שהחיים לא יוצאים משליטה? שכחת שריבונו של עולם מסדר את העולם ומשגיח עליו? אם ריבונו של עולם סידר שחסר לך משהו, או שאין לך משהו, או שיש לך משהו יותר מידי – זה לא מדוייק? הכל בשליטה. "שעשה לי כל צרכי".

מהו הרצון הטוב? יש רצון טוב ויש רצון רע. אין רע. הרע הוא רע רק כשהוא לעצמו¹⁵³. יש מצבים שהוא לא רע. תחליפי את המילה רע למילה

¹⁵³ ע"פ אורות התשובה להראי"ה

פרטיות. הפרטיות היא רעה כשלעצמה. זאת אומרת, הפרטיות מאד חשובה. אדם חייב לדאוג לעצמו (לרקוד, ללכת למכון כושר, לשמוע שיעורי תורה וכו'). הפרטיות צריכה טיפוח וטיפול. השאלה היא מה המטרה של הכל? הפרטיות, הדאגה לעצמי ולתחושת ערך הקיום שלי, הפיזי והנפשי – מהי מטרתן הסופית.

האם המטרה היא אני עצמי, ותחושת הערך שלי? או שאני מבינה שאני חלק מכלל ישראל ואני רוצה להופיע את אותו דבר שלשמו נועדתי, ולשמו באתי לעולם? אם לא תהיה פרטיות, אז לא יהיה מי שיופיע את שם ה' בעולם. אנחנו צריכות להיות לגמרי עם כל כוחות הגוף והנפש שלנו, כדי להופיע את הטוב הזה שאמור לעבור דרכינו, את האידיאלים האלוקיים, והרצון האלוקי בעולם, שאמורים לעבור דרכינו. לכן הפרטיות חשובה מאד אך לא כמטרה העיקרית של האדם.

וזה נבחן לפי מה שקורה כשתחושת הערך והקיום המדומה שלי לא מתממשת. האם אני נגמר, מתרחק, מיוחד, לחוץ, וכו', או ממשיך עם המטרה המרכזית.

איך כל זה מתקשר לאחרי לידה?

סיפרה לי אישה צדיקה, שיש לה גם בעל צדיק:

"הזמן היחידי שבו אני רבה עם בעלי הוא אחרי לידה. ולא משנה על מה. יש את הנתונים הפשוטים, עוד לפני הורמונים וכו'. עברנו משהו מאד לא פשוט, גם פיזית וגם נפשית. משהו שמבלבל אותך. זה טראומטי. חז"ל אומרים ששנתיים לאחר לידה אבריה של האישה מתפרקין. הכוחות שלך פתאום מתקטנים נורא. את לא מכירה את עצמך.

התחושה שלנו אחרי לידה: יש כאן שינוי האישיות שלי. כתוב בגמרא ששלושה צריכים שמירה: חתן, חולה, ויולדת. מה שקורה לכל אחד מהאנשים הללו, זה שנקודת המבט על החיים שלו משתנה. בן אדם

חולה – קודם רצתי, עשיתי, ופתאום אני לא מסוגלת חלילה. יש לי חולשה, לא יכולה לקום מהמיטה. מה קורה לי? אני מאבדת את נקודת המבט הרגילה שלי על החיים.

כל הר נראה פי גדול שניים, הכל נראה בלתי אפשרי, כל המציאות פתאום מקבלת פריזמה חדשה, פתאום אנחנו קטנים על העולם. לכן החולה צריך שמירה, צריך תמיכה.

חתן חושב שאם הוא מצא את הכלה שלו, אז עכשיו הוא מלך. לא, אתה צריך שמירה.

מה פשר השמירה הזו? זה לא לאבד פרופורציות. כשאתה לבד אתה לא שם לב שהראיה שלך סובייקטיבית, ולא אובייקטיבית.

כשאתה לבד אתה יכול לחשוב שמה שאתה רואה זו האמת. כשיש מישהו לידך, הוא נותן לך פידבק, הד, למה שאתה מרגיש וחושב, ואז אתה מקבל פרופורציות. ואז אתה מבין שאתה לא מבין. אתה מבין שהנקודה שדרכה אתה שופט את המציאות לקויה. השיפוטיות שלך לוקה בחסר. הפרשנות שאתה נותן למצבים משתנה. היא לא הפרשנות הרגילה, היא פרשנות של נקודת מבט קטנה, של נקודת מבט של חולשה. עצם המודעות לעובדה שאת לא רואה את המציאות באופן אובייקטיבי היא עצמה כבר מעלה.

משהו קורה פה. ילדת. עשית דבר גדול. רמת הציפיות שלך גוברת פלאים באופן מוצדק.

מול בן הזוג: ילדתי עכשיו את הילד שלך, אני רוצה שתהיה קרוב אלי, שתבין אותי, שתעשה במקומי מטלות מסויימות, שתעזור לי עם הילדים וכו'. את מרגישה שמגיע לך. שהעולם חייב לך.

עכשיו ילדת ואת בעמדה שברור שמגיע לי, ועצם זה מבלבל את כל המערכת.

אני חוזרת לעניין הזוגי.

אומרים שהדרך לגיהנום רצופה כוונות טובות. ואני אומרת "רצופה ציפיות טובות, ומוצדקות..." אין הכוונה גיהנום בעולם הבא, אלא גיהנום בעולם הזה.

ילדת, ואת חשה שהוא חייב לך המון, שהוא יבין אותך, ויקשיב לך, ויטפל בך נפשית ורגשית ופיזית. הציפיות באמת מוצדקות וטובות. וזה שורש הגיהנום.

תורידי ציפיות. אז הבית לא יהיה "מתוקתק" כמו שהיה עד שילדת, אל תשכחי שילדת.

את מצפה ממנו אבל הוא לא יכול. הוא נורא עמוס, בדיוק עכשיו הוא עסוק בענייני כלל ישראל וכו'.

המשפט החסידי שאני אוהבת לצטט: "אדם חייב לדאוג לעולם הזה של חברו, ולעולם הבא של עצמו".

אנחנו נמצאות כל הזמן בשני צדדים, דין וחסד. דין זה מה שאדם דורש לעצמו, וחסד זה מה שאדם דורש מעצמו. חובות וזכויות. ואין אדם שיכול להיות כל היום בעמדה של זכויות בלבד, או כל היום בעמדה של חובות בלבד. כלומר אין אדם שכל היום נמצא בעמדה של תעשו לי, מגיע לי, וחייבים לי, כי אני זכאי. אדם צריך איזון, הוא צריך את שני הצדדים הללו.

אז מה ההצעה שלנו? במקום שתדאגי כל היום למה שחייבים לך, את תדאגי לתחושת הערך הפרטית שלו, ולזכויות שלו. וכשהוא ירגיש שהזכויות שלו מובטחות, הוא יוכל להתפנות להתעסק גם בחובות שלו, שהן הזכויות שלך.

את צודקת! מגיע לך הכל. ככל שתצעקי את זה יותר, תתאכזבי יותר, לא תקבלי.

אבל איך אוותר? אנחנו לא אומרים שתהרגי את עצמך אחרי לידה, אלא תורידי ציפיות. וגם מעצמך. אז הילדים יראו קצת יותר מוזנחים, אז מה? בסוף הם יחזרו לתלם.

אל תחיי בהלקאה עצמית, וגם לא בהלקאת בעלך.

התקופה הזו לא רציונאלית. פתאום הילדה הקטנה שבנו עולה לבמה ודורשת את שלה. הדרישה מאד תובענית, ועם הרבה הצדקה לכאורה. ומה שאת מקבלת אלו תגובות הפוכות, של חוסר שימחה, דיכאון לאחר לידה.

להוריד ציפיות לאפס. תנסי.

לא מדברים על צדק, מדברים על הנכון מבחינה זוגית. מדברים על השלב הזוגי הזה שהוא לא פשוט לאף אחד, ורוצים לעבור אותו הכי טוב.

אני זוכרת שהייתי אחרי לידה, והרפיתי לגמרי ציפיות. ניגשתי לחדר הכביסה לתלות כביסה, ואת מי אני פוגשת שם? את בעלי. הי, מה אתה עושה פה? אם את מוכנה לקבל את המציאות הלא מושלמת, יכול להיות שתפגשי אותו שם...

גם הוא אחרי לידה. קשה לשנינו. לא פשוט להיות אבא לעוד ילדים. הוא מרגיש אחריות, לחץ וכו'. את רואה שהוא בלחץ, קצת בורח, תאפשרי לו. שחררי, תרפי שליטה.

את צודקת, את צריכה. תבואי לא ממקום תובע, תבואי בעמדה אחרת. "אני יודעת שקשה לך, אבל אולי אתה יכול..." הסיכוי שדברים ייעשו גבוה יותר.

תהיי במוכנות לקבל אותו כפי שהוא. גם את הנקודות החלשות שבו, לא רק את החזקות.

זה לא דין שמגיע לי, זה חסד.

שייך. כשהגיע לגיהנום ראה שולחן ארוך עם צלחות מלאות כל טוב, ואנשים שיושבים אחד מול השני. אותו חסיד מבחין במשהו מוזר. כל המרפקים של הידיים של המסובים נעולים. הם רואים את המטעמים, אך אינם יכולים להכניסם לפה. החסיד אמר: "וואלה גיהנום".

הלך לגן עדן. ושם הוא רואה אותו מראה, שולחנות מלאים כל מעדני העולם הזה, וכל המסובים יושבים אחד מול השני, וגם המרפקים שלהם נעולים. הוא ראה שזה נראה אותו דבר, אך בכל זאת האנשים נראים יותר צדיקים ורגועים.

הוא מתיישב קרוב למישהו ושומע אותו אומר: "יש לי כל כך הרבה אוכל בצלחת וידי נעולות, אני לא יכול לאכול. אך אני יכול להאכיל את זה שיושב מולי". והוא מאכיל אותו. אדם ממול נדהם ואמר: "אני לא יכול לאכול בעצמי, אך פתאום משהו מאכיל אותי ואני שבע". אחרי שבע הוא אומר לעצמו, "יש פה כל כך הרבה אוכל ואני שבע, מולי יושב יהודי רעב, לא אתן לו!" והוא מאכיל את הראשון...

המשל הזה הוא משל לזוגיות. הצלחת הזו נקראת צלחת הציפיות.

את רוצה: שיקנה לי, שיעשה לי, שלא יעשה לי, שיחבק, שיחייך, וכו'. את יכולה להאכיל את עצמך? לא. המרפקים שלך נעולים.

הוא גם רעב. את יכולה להאכיל אותו? כן. וכך, את יושבת מולו.

מטבעו של דבר, כשהוא יהיה שבע, הוא ירים עיניו מהצלחת, יראה שאת גם רעבה, ואולי גם את זקוקה למשהו...

נשים אומרות: ברור לי שאם הוא היה עושה לי כך וכך, הייתי נותנת לו את כל הנשמה.

את חיה בגיהנום עם הציפייה הזו. הרי בגיהנום יושבים הרשעים, אך הם לא טפשים. מן הסתם מישהו מהם חשב על הרעיון הזה, ואמר לחברו: "תקשיב, נכון שאתה לא יכול לאכול את האוכל שלך? תאכיל

פיזית אנחנו מרגישות חלשות, אבל לעיתים הפה שלנו עובד יופי. במקום לעבוד בכיוון של דרישה, אפשר לעבוד בכיוון של פירגון: "איזה כיף שיש לנו עוד ילד", "איזה אבא טוב אתה", "אני רואה שהתארגנת יופי עם הילד". תמצאי איפה לפרגן ולהגיד מילים טובות.

אחרי לידה אנחנו עייפות, והדבר שחסר לנו זה לחשוב על אחרים.

גם אחרי לידה עדיין יש לנו בחירה חופשית, עם ההורמונים, ועם החולשה, ועם זה שאנחנו תופסות את המציאות בצורה לא פרופורציונית, אנחנו יכולות לבחור אחרת.

אני זוכרת שאני מגיעה הביתה אחרי לידה, פתאום כל הלכלוך של הבית כל כך צועק, דברים שלא ראיתי אותם. פתאום אני חייבת לנקות את זה ואת זה... פתאום אני רואה...

מאבדים פרופורציות של ראייה נכונה, את לא בראיה האובייקטיבית המוחלטת. הלכנו לאיבוד קצת. עצם המודעות זה חלק מהשמירה.

נקודה נוספת זה הפחד מכל דבר. לחזור לעבודה אחרי לידה, זה נראה בלתי אפשרי.

תהיי בהרפיה. קבלי את החוסר מושלמות שלך. אז לא תהיי עכשיו מורה מושלמת, עוייטית מושלמת, וכו'.

הרב קוק כותב: "לאמץ רצונו לטוב". לאמץ – מלשון מאמץ. כדי להיות בעין הטובה הזו על הזולת, על בעלי, ללמד זכות, צריך להתאמץ.

להבין שהדברים לא יהיו כמו שאני רוצה שיהיו, צריך אומץ וגבורה. המאמץ הזה והאומץ הזה, אסור לזלזל בהם.

משל חסידי ששמעתי בלימוד אצל בלהה שפר ואני אוהבת להביא אותו בקשר לזוגיות:

היה היה חסיד שאחרי מאה ועשרים לא ידעו איפה לשבץ אותו, בגן עדן או בגיהנום. אמרו לו תעשה סיבוב ותחליט לבד, תראה לאן אתה

הכנה רוחנית לאחר הלידה

אותי ואני אאכיל אותך". עונה רשע ב': "מצויין, אבל בוא נתחיל הפוך. אתה תאכיל אותי, ואז אני אאכיל אותך. " עונה רשע א': "אבל זה רעיון שלי! ואם אתה תלך אחרי שאני אאכיל אותך?" עונה לו רשע ב': "ואם אתה תלך?" עד היום הם רבים מי יתחיל ראשון. מתים מרעב, בגיהינום ממש...

ההבדל הגדול בין גן עדן לגיהינום הוא המוכנות להתחיל את המהלך! מעצמך!

את רוצה חיי גן עדן? תני לשני מה שהוא צריך – ובלי ציפיות.

כך תוכלי להגיע לשמחה השלמה, בעזרת השם - שנוכה.