

## הרב יוני לביא

### נשמה שנתת בי – שו"ת דברי עידוד אחרי אבדן הריון

#### שאלה:

אני כותבת את השורות האלו בדמעות. חזרתי עכשיו מבדיקה שגרתית בשבוע השמיני להריון והתברר שלעובר אין דופק! הרופאה שלחה אותי מיד לאולטרסאונד נוסף שאישר את האבחנה. התברר שהוא הפסיק להתפתח כבר לפני שבועיים. הייתי בשוק טוטאלי ופרצתי בבכי. לא האמנתי שקורה לי דבר כזה. אני בת 26, יש לי ולבעלי בן אחד בריא ויפה, ומאד מאד רצינו בת. שמחנו כל-כך כשהתברר שאני בהריון, ואפילו את הבחילות וההקאות סבלתי באהבה. ופתאום מתברר שזה נגמר. שהכול היה סתם. אני מרגישה מפורקת, מרוקנת ומאוכזבת. הלב שלי בוכה...

#### תשובה:

שלום לך.

ראשית, אני רוצה להשתתף בצערך. אובדן הריון הוא חוויה כואבת ומטלטלת. התחושה שאני נושאת בקרבי חיים חדשים היא מקור של כוח ושל שמחה, ולגלות פתאום שכל זה נפסק זו בשורה מעציבה ומחלישה מאוד. לפעמים זה מרגיש כאילו משהו ממני מת פתאום, ואיך אוכל עכשיו להמשיך הלאה?! לצערי, לא אוכל לקחת ממך את הכאב העמוק, וגם לא להשיב את החיים שאבדו. ובכל זאת, אשתף בכמה מחשבות, בתקווה שאולי יקלו במשהו את ההתמודדות.

למרות שלא מרבים לדבר על כך, את לא לבד בחוויית האובדן הזאת. אחד מכל חמישה הריונות מסתיים בהפלה טבעית בשבועות הראשונים להריון. זה אומר שכמעט כל אישה תעבור הפלה במהלך חייה (לפעמים אפילו לא תדע על כך ותחשוב שה דימום מחזורי רגיל). מחקרים גם מראים שאחוזים גבוהים מאוד מאותם עוברים שנפלו סבלו מליקוי כרומוזומאלי ולא היו יכולים לחיות גם לו היו מסיימים את ההריון. ריבונו של עולם ברא את גופנו בחוכמה כך שמנגנון פנימי עוצר מעצמו הריון שאינו תקין. כל זה אינו מעלים את הכאב, אך עוזר לראות את האסון הפרטי שקרה לנו במבט רחב יותר.

סיפרת גם שכבר יש לכם ילד בריא. זה רק מלמד על כך שיש בך את היכולת להביא חיים לעולם, ואאחל שבעזרת ה' עוד תזכו את ובעלך לבנים ובנות מאירים ומשמחים. אובדן כמו זה שחוויית מזכיר לנו לא להתייחס למה שעובר עלינו כמובן מאליו. כל ילד הוא נס מהלך, וכל הריון הוא פלא מדהים באופן שקשה לתאר.

ובכל זאת כרגע הכאב קשה מנשוא, כשבלב דוקרת התחושה שכל מה שעבר עלי בשבועות האחרונים היה לחינם. בנקודה הזו נדמה לי שבתור אנשים המסתכלים על העולם במבט של אמונה, יש קרן אור שזורחת באפילה. איננו מבינים הכל והחיים שלנו רצופים סימני שאלה מהדהדים, אבל ברור לנו ששום דבר ממה שעובר עלינו אינו לשווא. לכל דבר יש מטרה ותכלית עליונה, גם אם היא שונה מזו שאנחנו תיארנו לעצמנו. מסופר על הבעל שם טוב שפנתה אליו אישה דואבת על מות בנה הקט. היא התייסרה בכאב וגעגועים הציפו אותה. הבעל שם טוב גילה לה שהילד שלה היה בגלגולו הראשון בן מלך, שאביו לקח לו כמורה חכם גדול מיהודי הממלכה. הילד המוכשר התעניין בעולמו הרוחני של מורו, התחיל ללמוד תורה ובהמשך אף התגייר וחי בצדקות גדולה. כשנפטר אותו גר צדק הגיעה נשמתו להיכלות הגבוהים ביותר אך לא הורשה להיכנס אליהם כי נולד לאם נוכריה. לכן פסקו עליו משמים שייוולד שוב לאם יהודיה שתלד אותו בקדושה ובזוה יבוא לתיקונו. כששמעה האם מפי הבעל שם טוב את הדברים נחה דעתה.

תראי, אנשים פשוטים אנחנו. איננו מבינים בסודות של נשמות ובתיקונים נשגבים. אך ברור לנו, שריבון העולמים, שגבהו דרכיו מדרכינו ומחשבותיו ממחשבותינו, יודע טוב מאיתנו מה נכון שיקרה. אין ספק שגם הריון שכזה, היה חשוב ונצרך, ומי יודע האם התועלת והברכה שחולל בעולם אינן גדולות לאין שיעור מאשר לו היה מסתיים כמו שאנחנו דמיינו לעצמנו.

מעבר לזה, יש לדעת שגם הריון קצר עד מאד, מביא את אותה נשמה יקרה אל העולם הבא (אגרות משה יו"ר, ג, קלח). אנו מצטערים שלא זכינו לראותו ולגדלו, אך יכולים לשמוח על כך שקיבלנו פיקדון והחזרנו אותו טהור ומושלם למי שנתן לנו אותו. במשך כמה שבועות זכית שגופך היה כמו ארון קודש שבתוכו ספר תורה – "נר ה' נשמת אדם", ובדיק ברגע בו הסתיים התיקון בא אדון הנשמות ואסף אותה אליו. הטעות שלנו היתה שחשבנו שהנשמה הזו אמורה היתה להיוולד כמו תינוק רגיל, וממילא יש תחושה של חמצה על כך שזה לא קרה. אבל ברגע שמבינים שלנשמה הזו היה ייעוד אחר, ואני זכיתי להגשים אותו, ויום אחד, אחרי מאה ועשרים, עוד אזכה להיפגש גם עם "ילדי" הזה – ההרגשה היא אחרת לגמרי.

הנסיון מלמד שאחד הדברים שיכולים לעזור ברגע הכואב הזה הוא להתגבר על הנטייה להסתגר ולשמור בסוד את מה שקרה, ולעשות בדיק את ההפך. אין לך במה להתבייש ואין הצדקה להסתיר את מה שעובר עליך. תופתעי לגלות עד כמה הדבר נפוץ, וכמה נשים מחוג מכריך עברו אירוע דומה וזכו אח"כ לעוד ילדים בריאים. כאשר עברנו זאת לפני כמה שנים, התברר שכמעט כל מי ששיתפנו אותו, סיפר שגם הוא עבר אירוע דומה. לכן כדאי לשתף את הנשים הקרובות אליך במה שקרה. הן יעטפו אותך בחום ואהבה,

בעזרה טכנית (ארוחות וכו'), ובכלל יהיו רגישות כלפיך בדיבורים והתנהגויות. לצד זה, נסי ללמד זכות על כאלו שאינם יודעים להגיב נכון, ופולטים לפעמים אמירות חסרות טקט ורגישות. יש המורגלים להתמודדות עם אובדן של אדם מוכר, אך לא עם הריון שנפל. הם פשוט נבוכים ומבולבלים מהסיטואציה, ולפעמים מנסים לעודד בדרכים מגושמות ולא מוצלחות.

אם את מרגישה צורך לבכות ולכאוב על מה שקרה, אל תעצרי את עצמך. אם פתאום יהיו לך התפרצויות בכי או גלי צער בלתי מוסברים – אל תיבהלי. זוהי תגובה טבעית ובריאיה של הנפש למצב של אובדן, וחלק מתהליך הריפוי והחזרה לחיים.

בכל מקרה, אל תניחי למחשבות כזב של האשמה עצמית, להתארח אצלך אפילו לרגע ("אולי זה בגלל ההליכה שעשיתי אתמול", "אולי זו הקרינה של הסלולארי", "אולי..."). גרשי אותן באופן מידי. זה קרה מפני שזה רצון ה'. נקודה.

אחרי כל זאת דעי שגם הזמן עושה את שלו, ולחיים עצמם יש כוח מחזק ומרפא. אם אחרי שבועיים-שלושה לא מצליחים לחזור לחיים רגילים והתחושות הקשות לא ירפו, כדאי יהיה להיעזר במישהו מקצועי (כשמדובר בהריון שהסתיים בשלבים מאוחרים יותר – ייתכן שתידרש גם תקופה ארוכה יותר להתאוששות. אל תלחצי את עצמך, ואל תרגישי לא בנוח. הזמן הזה נחוץ כדי שתוכלי לחזור לעצמך).

נוסף גם כמה מילים לבעל – מצד אחד אתה שותף עם בת זוגך לבשורת האובדן ולהתמודדות איתה. יחד עם זה עליך לדעת שכמה שתשתדל ותתאמץ – ספק אם תוכל באמת להבין את מה שעובר עליה. גברים רבים חוזרים די מהר לשיגרה בעקבות ההריון שכשל ("היה ונגמר, מה היא עושה מזה כזה עניין?"), בעוד בת זוגם מתבוססת בכאבה וקשייה. דע שאשתך זקוקה לך עכשיו יותר מתמיד. התמיכה, הרגישות והסבלנות שתקרין כלפיה, חיוניים כדי שתצלחו ביחד את האתגר הזוגי שהקב"ה הביא לפתחכם. ייתכן שזמן ההיטהרות יהיה ארוך ממה שאתם רגילים. ייתכן גם שבהריון הבא בעז"ה אשתך תהיה מיוחדת ומלאת חששות יותר מבעבר. תפקידך הוא להיות שם בשבילה. נסה לחשוב על דרכים שיחזקו וישמחו אותה עכשיו. ייתכן שבהמשך יהיה כדאי אף לנסוע לחופשה זוגית מהנה ומעצימה.

לסיום, מקורות נוספים מהם ניתן לשאוב כוח הם פורים 'תמיכה לאחר אובדן' באתר 'כיפה' (ודומים לו ב'תפוז'), וספרים העוסקים בנושא (כולם מאנשים שחוו זאת בעצמם) – כחלום יעוף (הרב אברהם סתיי), התמודדות עם אובדן תינוק (הרב ימין לוי), חיי אישה (ד"ר חנה קטן, עמ' 77), קשר אמיתי (ורד סער).

הקב"ה ימלא חסרונכם ויישלח ברכתו לביתכם. חזקו ואימצו.