

פריון ופוריות בראי הפסיכותרפיה ההוליסטית

מבוא

כבר בראשיתה של האנושות, מרפאים מסורתיים ושאמאנים השתמשו בטקסים, ריקודים, צמחי מרפא, טראנס ובעוד טכניקות רבות ומגוונות, בניסיון לשפר את יכולת הפוריות של יחידים או של חברי השבט כולו. כיום עומדת הרפואה המערבית והרפואה ההוליסטית לרשותם של אלה המתקשים להביא ילדים לעולם. בסדרת מאמרים זו אנסה לתאר מנקודת מבט הוליסטית של גוף ונפש את ההיבטים הפסיכולוגיים-רגשיים של בעיות הפרייון. כמו כן אתייחס לביטויים הרגשיים של אי-פרייון, ולהשפעתם על יכולתיהם של האישה, הגבר והזוג להתמודד עם הקשיים ולצמוח מתוכם. המאמרים אינם מתייחסים לאספקטים רפואיים הקשורים לנושא הפוריות אלא מתמקדים בהצגת האספקטים הרגשיים הקשורים לנושא והדרכים שפיתחתי כדי לתמוך בנשים, בגברים ובזוגות במסעם להיות הורים.

פוריות ופריון

בספרות הרפואית, אי-פרייון מוגדר כחוסר היכולת להרות אחרי לפחות שנה של קיום יחסי מין סדירים ללא אמצעי הגנה. ואכן הרופאים מנחים אישה שרוצה להרות לנסות קודם כל במשך שנה שלמה לפני תחילת הטיפול הרפואי. אך פרק זמן זה יכול להוות בעיה כאשר האישה מרגישה שמשהו לא בסדר ורוצה להתחיל את הטיפול מיידית.

ההגדרה הרפואית של פוריות היא היכולת להרות וללדת באשה, והיכולת של הגבר להכניס אישה להריון. אולם מהי אותה היכולת? האם זאת יכולת פיזית (כלומר איברי רבייה בריאים המבטיחים ילודה), יכולת מנטאלית ("זה הכול בראש"), יכולת רגשית או יכולת אחרת? איך בעצם משיגים את אותה יכולת? האם יכולת הבאת ילדים היא באמת פרמטר המצביע על פוריות של אישה או של גבר, או שישנם גם פרמטרים אחרים? האם יכול להיות שהמושגים פוריות ואי-פוריות משקפים משהו גדול יותר הקשור לחיים עצמם, לעוצמות הקיימות בנו, למקום המאוזן, הבריא והרגוע שנמצא בתוכנו? כדי לענות על שאלות אלה ואחרות, נבחן את ההגדרות המילוניות (Babylon Hebrew Thesaurus):

"פוריות - פרייון, מתן פרי, הנבת פרי, יכולת להעמיד צאצאים, כושר ההתרבות, כוח יצירה רב, יצירתיות."

"פרייון - תנובה, ברכה, יעילות, כושר ייצור, יצרנות, תועלת, פרודוקטיביות, נשיאת פרי, פוריות, התרבות."

מתוך ההגדרות הללו ניתן לראות כי ישנו קשר בין הבאת ילדים לעולם לבין יצירתיות, חיות, וויטאליות, ברכה, עשיה, פרודוקטיביות ויעילות.

הרבה מיתוסים מוטעים רווחים לגבי הסיבות והפתרונות לאי-פרייון. למשל, טעות נפוצה היא שחוסר פוריות קורה לעתים רחוקות. מיתוסים רבים נוגעים להיבטים הפיזיים של אי-הפוריות, כמו למשל היותה

מצב בלתי הפיך, או שהיא נגרמת ממחלת מין, או שהיא "בעייה של נשים", או שהזוג משתמש בתנוחות לא נכונות בקיום יחסי המין, וכהנה וכהנה. מיתוסים נפוצים נוספים, מצביעים על כך שאי-פוריות נגרמת מבעיות פסיכולוגיות, למשל יש שיגידו ש "זה הכול בראש", "אם את רוצה להיכנס להריון אז צאי לחופשה" ואפילו שאימוץ הוא הריפוי הטוב ביותר לאי-פוריות.

לאמיתו של דבר אי-הפריה יכול להיות קשור לאישה, לגבר או לבעיה משולבת של שניהם, ובמקרים רבים לא נמצא לו הסבר במונחים מדעיים. בכדי להתקדם אל מעבר למיתוסים ולהסברים המדעיים אל מקום של ריפוי ומרחב פורה, עצם ההגדרה של אי-פוריות ופוריות צריכה להיחקר על ידי האדם עצמו, כלומר, השאלה שצריכה להישאל היא: "מהי פוריות או חוסר פוריות בשבילי?". ברוב המקרים המושג פוריות קשור לא רק לאי מסוגלות להביא ילדים לעולם, אלא להיבטים רחבים יותר בחיינו. פוריות משפיעה על האופן שבו אנחנו מרגישים עם עצמנו, על מערכות היחסים שלנו ועל פרספקטיבת החיים כולה.

אחת השאלות שאני שואל מטופלים היא, האם המציאות הפנימית והחיצונית פוגשות אצלם זו את זו ויוצרות אהבה, זוגיות, קריירה וכדומה? כל אספקט כזה משקף פוריות מול אי-פוריות בחיים. בספרה של ד"ר כריסטיאן נורת'רופ - "גופה של אישה, תבונתה של אישה", היא כותבת כי לא ניתן לצמצם את נושא אי-הפריה לדיון רפואי בלבד. הנושא מורכב מאוד ומכיל גורמים גופניים, רגשיים ונפשיים. אם בעבר ניסו לעשות הפרדה בין גוף לנפש, היום המצב השתנה. הטיפול הקונבנציונאלי הרפואי מתייחס לגוף כאל מכונה הורמונלית ולא לוקח בחשבון היבטי חיים אחרים שיש להם ביטויים גופניים והורמונליים. הזוגות שיזכו להצלחה בהתעברות או בריפוי יחסייהם עם הפריה, הם אלה שבנוסף להיבטים האחרים של הפריה יבדקו גם את הקשר בין גוף לבין נפש.

התמודדות רגשית עם טיפולי פוריות וקשיי פריה

ישנה דעה רווחת הגורסת שכאשר ומתי שרוצים, אפשר בקלות להביא ילדים לעולם. אך כשנכנסים לדקויות של התהליך, מבינים שהרבה דברים עלולים להשתבש בדרך. להיכנס להריון ולהביא חיים חדשים לעולם זה בכלל לא דבר פשוט ומובן מאליו. בכדי שהדבר יתממש, עשרות תנאים צריכים להתקיים בעת ובעונה אחת. כאשר ישנם קשיים בכניסה להריון, הכאב והאובדן יכולים להיות עצומים, ולא במפתיע, לקשיי פוריות יכולה להיות השפעה הרסנית על חיי הפרט וחיי הזוגיות. מלבד השפעה ישירה על האינדיבידואל ועל מערכת היחסים, התופעה מתפרשת על פני תחומים רבים אחרים: ביולוגיים, רגשיים, פסיים, חברתיים, כלכליים ונפשיים. הקושי להיכנס להריון מתעצם כתוצאה מהשפעות פנימיות וחיצוניות: שאיפתם של בני הזוג לילד ולמשפחה, השפעת החברה והסביבה, ניסיון העבר, ההיסטוריה המשפחתית, מערכות היחסים בעבר ובהווה, אמונות, מסורת ותרבות, וכמובן ההתייחסות האינדיבידואלית וההתייחסות של כל אחד מבני הזוג לבעיות פוריות. עם ההחלטה על התחלת טיפולי פוריות, מתחיל לו תהליך של בדיקות רפואיות לפי לוח זמנים מוגדר, שמוסיף לחץ ומעלה את סף הרגישות של בני הזוג.

לפעמים האבחון יצביע על בעיות פוריות אצל אחד מבני הזוג, אך במקרים רבים האבחון יכנס לקטגוריה של "בעיות פוריות בלתי-מוסברות". הפתרון הרפואי הוא לפעמים מהיר אך במקרים אחרים הבעיה תהפוך למשבר חיים משמעותי. מי שלא חווה זאת לא יכול להבין את הקושי, המצוקה והכאב. למעשה,

נשים רבות טוענות כי זו החוויה הקשה ביותר שעברו בחייהן. חלק גדול מהאנשים אשר מגיעים לטיפול מרגישים שנכשלו בדבר בסיסי וטבעי שרבים אחרים מצליחים בו ללא מאמץ. המציאות שלהם מתעצבת סביב קשיי הפוריות, עד כדי כך שהם חווים את עצמם ואת המציאות באופן שלילי. ההבדל בין גבר לבין אישה, ללא קשר לסיבת חוסר הפוריות, הוא בהשפעה השונה על כל אחד מהצדדים. לרוב, בני זוג שעוברים טיפולי פוריות חווים תחושות של חרדה, עצב, דיכאון, כישלון, אי ודאות, ואיום על עתיד היחסים ביניהם. נשים יחוו טלטלות רגשיות, פגיעה בהערכה העצמית ובדימוי הגוף ותחושות אשמה. גברים יחוו פגיעה בגבריות. אלה הם תיאורים כלליים בלבד, אולם במאמרים הבאים אתייחס לנושא המיגדר ואנסה לתאר את החוויה הרגשית הייחודית העוברת על כל אחד מבני הזוג.

על הדרכים של הפסיכותרפיה ההוליסטית לטיפול בבעיות פוריות

הפסיכותרפיה בכללותה מתמקדת בטיפול במשברים, הפרעות ובמצוקות נפשיות באמצעים פסיכולוגיים. לעומת זאת הפסיכותרפיה ההוליסטית מתייחסת לריפוי בדרך הוליסטית, כלומר ריפוי שלם (Whole) לגוף ולנפש. הפסיכותרפיה ההוליסטית מרפאה דרך תפיסת האדם השלם את גופו, נפשו ורוחו. גישה טיפולית זו יוצאת מתוך הנחת יסוד שפגיעה במצבו הבריאותי של האדם נובעת מפגיעה באחד משלושת אלה או בכלם יחד, שהרי הם מצויים ביחסי גומלין כל הזמן (באופן מודע או בלתי מודע). הפסיכותרפיה ההוליסטית מטפלת בכל הרבדים באופן שווה: הרובד הפיזי, הרובד המנטאלי והרובד הרוחני-אנרגטי. אם נבחן את הקשר בין הרבדים, נמצא השפעה של המחשבות על הרגשות והשפעה של המערכת האנרגטית על כל הרבדים.

הכלי העיקרי של הפסיכותרפיה הקונבנציונאלית הוא השיח הטיפולי (כלומר המילים). הגישה ההוליסטית משתמשת בכלים נוספים מתחומי הגוף, הנפש והרוח, כמו הילינג, דמיון מודרך, שימוש בתרגילי נשימה, תנועה, קול, צבע, התבוננות ומדיטציה. השימוש בכלים אלה נועד להשיג שתי מטרות עיקריות: האחת, להגיע אל שורשי הבעיה המצויים ברמה הלא מודעת ולעלות אותם למודעות. המטרה השנייה היא הקניית כלים להתמודדות עם מצבי מתח וקונפליקטים פנימיים, שמירה ותחזוקה של אורח חיים בריא, וכל זאת תוך שימת דגש על הגשמה עצמית והתפתחות אישית.

בספרה "גופה של אישה, תבונתה של אישה", ד"ר כריסטיאן נורת'רופ כותבת שלרגשות ולמחשבות יש השפעות עמוקות עלינו, מכיוון שהם קשורים לגופינו באמצעות מערכת החיסון, המערכות ההורמונליות ומערכות העצבים. לכל הרגשות, גם אלה המודחקים ושאינם מבוטאים, יש השפעות על הגוף. רגשות שאין להם ביטוי נוטים 'להישאר' בגוף כמו פצצות זמן מתקתקות. אלה הן מחלות בתקופת דגירה. אנסה להסביר זאת בהתייחסות לגישת הגוף-נפש: אם נתמקד ברמה הלא מודעת, הגוף הוא מעין "מכשיר הקלטה", המקליט את חוויות החיים. הוא שומר ברמה התאית כל חוויה שאי פעם חוונו, וכמובן גם את הרגשות הקשורים לאותה חוויה.

באופן מעשי, אולי לא נזכור אירוע מסוים או את הרגשות שחוונו כלפי אדם זה או אחר, אבל הגוף "זוכר" את התגובות הרגשיות שלנו, ואלה יכולות פתאום לצוף בצורה של בעיות גופניות כאלה ואחרות (כגון קשיי פוריות). חשוב לזכור, שאין פה עניין של אשמה, עונש או "שיעור", אלא התעוררות של מודעות לאינטליגנציה טבעית מולדת ויכולת הריפוי הטבעית של כל אחד מאיתנו.

אותה אינטליגנציה שיצרה את הגוף על כל תהליכיו המורכבים ושגורמת לליבנו לפעום מבלי התערבותנו, היא גם זו שיכולה לרפא את הגוף. מחשבות הנתפסות כשליליות, גורמות לגוף לשחרר כימיקלים שיגרמו לרגש הניתפס כשלילי להתעורר. אלה יובילו למחשבות שליליות נוספות, וחוזר חלילה. לעומת זאת רגשות כגון תיקווה, אמן ואמונה יהוו תועלת לגוף ולנפש. לכן, הדבר הראשון החשוב בתחום הפוריות הוא יצירת שפה חדשה. אין תווית מזיקה יותר מן התווית: "הוא עקר", "היא לא פורייה", "הוא לא מסוגל להכניס אותה להריון", "היא לא יכולה להביא ילדים לעולם".

לא רק שתוויות כאלו פוגעות בלב ליבו של הכאב, אלא שהן גם גורמות לפגיעה בדימוי העצמי ובהערכה העצמית, מעכבות את הריפוי, ומעצימות תהליך של עונש ואשמה. תוויות אלו גורמת לאנשים להרגיש פגומים ואשמים במצבם, וכך נוצר מעגל קסמים שרק מחריף את הבעיה. נסו כעת, בזמן שאתם קוראים את המאמר להגיד לעצמכם את המילים: "אני לא פורייה" או "אני עקר" בקול רם (או שתכתבו אותן). בדקו את עצמכם: אילו מחשבות עולות? האם יש תחושות חדשות בגוף? שימו לב לרגשות שמעוררות המילים. עכשיו חשבו על המילים "אני פורייה" או "אני פורה" – איך זה מרגיש עכשיו? האם יש הבדל? האם מתעוררות מחשבות שונות? רגשות אחרים?

המחשבה על "חוסר פוריות" מתקשרת בדמיוני עם אדמה צחיחה ויבשה שאינה נושאת פרי. איך בכלל ניתן להצמיח פרי במקום שכזה? לכן, בשלב ראשון, במקום המשפט "אני עקר" או "אני לא יכולה להביא ילדים", נחליף זאת למשפט: "אני אדם חושני, מיני ופורה עם הרבה אהבה ויכולת לתת לאחרים ולקבל לעצמי". איך זה מרגיש עכשיו? האם אתם חשים בהבדל? אילו מחשבות ורגשות מתעוררים אצלכם כעת?

הפנמת הרגשות הנלווים לשינוי בשפה יעזרו לשינוי התפיסה העצמית. חשוב להבין: השינוי אינו מתחולל בין לילה, אלא מדובר בתהליך מתמשך. המטרה של כל הליך טיפולי הוליסטי הקשור לפוריות, היא לסייע ביצירת חיים חדשים, שמחה ושפע. המטרה מתמקדת בזוג האוהבים זו את זה וזה את זו, ורוצים לממש את אהבתם על ידי הרחבת המשפחה.

כאן ובמאמרים הבאים אשתמש במונח "קשיי פוריות" (או חוסר פוריות) כי זה המונח המקובל שבו מגדירים זוגות המנסים להיכנס להריון במשך שנה (או חצי שנה, תלוי בגיל) ואינם מצליחים. אך במהלך הטיפול אני מתמקד במילים המעצימות את המחשבה הפורייה בכל תחומי החיים.

בספר שפת הפוריות (Niravi B. Payne), נכתב שהפוריות במובן האמיתי ביותר שלה, משקפת מערכת יחסים המבוססת על חיוניות, חיות וויטאליות עם עצמך והעולם, בין אם הדבר נתפס באופן מודע או שאינו מודע. כשהאישה נהנית מחייה וחיה אותם באופן חיוני, מפסיקה לשפוט את עצמה או להשוות את עצמה לאחרים, מקבלת את עצמה כפי שהיא ומתמודדת עם לחץ בצורה בריאה - הגוף קוצר את הפירות.

במהלך הטיפול אנסה לבדוק אצל המטופל היכן יש פוריות בכל תחומי החיים שלו: זוגיות, משפחה, עבודה ופנאי. אין פה בהכרח מבחן של הצלחה במובן המקובל. הגישה להריון היא לא דרך התייחסות כאל מירוץ או הספק, אלא יותר בכיוון של ריפוי דרך הקשבה, הכלה, תמיכה. לאפשר ולעזור למטופל לזהות את רצונותיו האמיתיים, להתחבר לקצב הפנימי שלו ולעבד את הפחדים והכעסים, בעזרת עבודה עם כלים כגון הילינג אנרגטי, חיבור לתחושות גוף באמצעות נשימה, מדיטציה ודמיון מודרך. יחד אנחנו עובדים על הרפיה ועל נשימה, כדי לנסות ליצור שקט פנימי ודימוי עצמי חיובי. הקשבה לצרכים מבלי לנסות לתקן, יוצרת אמן והיא המפתח לעורר את כוחות הריפוי הטבעיים הטמונים באדם.

ביבליוגרפיה

Christiane Northrup, *Women's Bodies, Women's Wisdom*

Amanda Wallace, *The Mind/Body Approach for Fertility*

Jo Perkins, *The psychological impact of infertility*

Niravi B. Payne, *The Language of Fertility: The Revolutionary Mind-Body Program for Conscious Conception*

Babylon Hebrew Thesaurus

מוריס עוז – 052-6713540 - www.morisoz.com

מלווה תהליכי ריפוי, העצמה ומודעות דרך עבודת גוף-נפש-רוח, באמצעות הילינג, דמיון מודרך ופסיכותרפיה. בוגר רידמן בהילינג אנרגטי עם התמחות בתחום הפוריות. חבר בצוות ההוראה במכללת רידמן במסלול פסיכותרפיה הוליסטית.