

الجزء الخامس

الزوجان

الفصل الثاني والعشرون

تغير الزوجين

ينتهي زواج من أصل ثلاث زيجات في فرنسا بالطلاق (زواجان من أصل ثلاثة في المنطقة الباريسية)، ويكون الانفصال في معظم الحالات في السنوات التي تلي ولادة طفل. لماذا؟

يغير مجيء الطفل، وخاصة الأول، العلاقة بين الزوجين. إذ يصبح الحب والوقت والطاقة موزعة على ثلاثة أفراد، وتنتهي خصوصية الزوجين. وتؤدي المسؤوليات المادية والمعنوية وضرورة التنظيم وصعوبة بل واستحالة الارتجال بالزوجين إلى إدراك ترابطهما، وقد يبدو هذا تقييداً لهما. ويجعل التعب، الفرد سهل الإثارة، وتكثر أسباب الاختلاف والخصام. وقد تظهر نزاعات جديدة كنا نعتقد أننا حللناها، وخاصة فيما يتعلق بالقيم والقرارات الهامة مثل الدين أو التربية. لذا ليس من

الغريب أن تقول الكثير من النساء أنهن أقل سعادة في حياتهن الزوجية بعد ولادة الطفل.

عند تغير الأجيال، وعندما أصبح آباء بعد أن كنا أطفالاً، تدور أحداث القصة القديمة من جديد. إذ تعيد ولادة الطفل كلا والديه إلى ولادته وطفولته. إنها تنعش في اللاوعي آلاماً أو مسرات قديمة، وقد نكون دون أن ندرك بحاجة إلى ترميم الماضي، أو نخشى أن نعيش ثانية شيئاً منه، فيعاني كل من الزوجين حينئذ قلقاً لا يستطيع التعبير عنه لأنه لا يعرف ماذا يجري، ولكن يمكن أن نلمسه في تصرفاته ومزاجه وردود أفعاله.

سي تدخل عامل آخر في علاقة الزوجين الجديدة: ستقيم المرأة زوجها وفقاً لمعايير جديدة، وحسب قدرته على أن يكون «أباً صالحاً». قد تدفع غريزة حماية الطفل المرأة الأكثر هدوءاً إلى أن تصبح كثيرة النقد إذا لم يستجب زوجها لتوقعاتها. إذا كان المجتمع صالحاً، وكان كل فرد قادراً على التعبير عن رغباته، وحريصاً على تلبية حاجات الآخر، فما من سبب حتى يخلق مجيء الطفل للزوجين أزمة في حياتهما الزوجية. ولكن إذا كانت المرأة لا تعرف ماذا يريد زوجها، أو لا تعرف كيف تعبر عن رغباتها، تكون المشاكل الزوجية غالباً مضخمة.

من المؤسف أن انعدام الحوار شديد وصارخ، إذ يشعر الأب

في البداية أنه مستثنى من العلاقة السحرية بين الأم والطفل. وقد يعاني من الحرمان الجنسي، ويشعر أنه أخرق، ولا يعرف كيف يتصرف مع طفله، ولا يتجرأ على الإفصاح عن ارتبائه لزوجته. أما الأم، فقد تشعر أنها مرهقة بسبب متطلبات الأمومة وآلامها الجسدية والعاطفية وقلقها، ولا تتجرأ على التعبير عن حاجتها الكبيرة للحنان والدعم.

ولعنصر المفاجأة دوره أيضاً. يتقبل الوالدان تقبلاً سيئاً مدى التغيير الذي سيطرأ على عالمهما. كما لاحظت القابلات أنه من النادر أن يطرح الأزواج أسئلة تتعلق بهذا الموضوع أثناء دروس الاستعداد للولادة.

غير أن غريزة الحماية هذه هي نفسها التي تجعل من الأم متشددة، تفعل كل شيء لتؤمن لطفلها محيطاً متناغماً وسعيداً. ولهذا السبب فإنها ستعمل على تجاوز هذه الصعوبات مما يقوي زواجها.

ردود أفعال امرأة أصبحت أما

تتنوع مشاعر الأم تجاه زوجها كما تتنوع مشاعرها تجاه مولودها الجديد - فهي ليست دائماً إيجابية. ومرة أخرى بسبب توقعاتها المبالغ بها تكون خيبة أملها كبيرة. وعليه فإن الأم الشابة يمكن أن تواجه عدة احتمالات.

احتمال شعورها بالضيق النفسي

تصبح ذكرى العفوية والحرية الماضية فجأة شيئاً مثالياً في نظر المرأة، وقد تبدو لها الرابطة التي تربطها بزوجها بعد أن قويت بمجيء الطفل رابطة خانقة. ولما كانت حساسة جداً فقد تفاجئ زوجها بطلبات غير عادية بغية اختبار قدراته على أن يكون «أباً صالحاً». قد تدفعها عزلتها مع طفلها أثناء النهار، وبقائها في المنزل بعيدة عن النشاطات المهنية تنتظر مجيء الأب مساء كنسمة هواء منعشة من العالم الخارجي. فإذا كان الأب يشعر أنه لا علاقة له بما يحدث في البيت، في حين تستمر الأم في تركيز اهتمامها على الطفل فقط، فإن تبايناً بين حياتيهما قد يؤدي إلى توتر في الحياة الزوجية.

كانت معظم النساء اللواتي مارسن فيما مضى نشاطاً مهنيّاً محفزاً تخشين أن تخسرن الاتصال بالعالم الخارجي وأن يصيبهن الضجر من جراء بقائهن مُلزمات ببيوتهن مع أطفالهن. يخرج 90٪ من الأزواج الذين جرى استجوابهم أقل بكثير بعد ولادة طفل، فتصبح قلة النشاطات الترفيهية خارج المنزل أمراً مزعجاً وخانقاً وخاصة للزوج.

احتمال تركيز الاهتمام على الطفل فقط

لا يحل الطفل محل الرجل والرفيق والزوج على الإطلاق،

ولكن بعض النساء الحساسات اللواتي تشعرن بعدم تقديرهن، يتخذن من الطفل عنصر تقدير لهن، وأسباب ذلك معقدة وغالباً ما تعود إلى طفولة الأم.

إن العلاقة بين الزوجين
(بين الرجل والمرأة
الراشدة) ضرورية للأم
أيضاً.

تدرس دانييل باستيان⁽²⁶⁾ في كتابها «اللذة والأمهات» أسباب ضعف الرغبة الجنسية عند الكثير من الأمهات بعد ولادتهن الذي

قد يستمر سنتين. فدرست طبعاً الأسطورة (التي مازال البعض يعتقد بها) أن الطفل يشبع كل رغباتنا. وصف الكثير من الأدباء ابتداء بفرد علاقة الأم المثيرة إلى حد ما بطفلها، والتي تستثني الأب غالباً. وتبين دانييل باستيان أن الواقع يثبت أن رغبات النساء لا تشبعن بشكل كامل من خلال هذه العلاقة الجديدة. فشعور المرأة أنها مرغوب فيها هو الذي يمنحها أنوثتها.

احتمال كثرة اللجوء إلى الطبيب

يحتل الطبيب أحياناً مكانة مميزة جداً لدرجة أن هذا الأمر قد يعقد العلاقة بين الزوجين، وخاصة في حال ولادة تدخل الطب فيها كثيراً، إضافة إلى الدور الذي قام به طبيب النسائية. يجب على الطبيب في فرنسا توثيق إدعاء المرأة قبل إعلان الحمل: فيصبح الوسيط اللازم بين المرأة والمجتمع، وتجعل منه كفاءته

المهنية - خاصة عند مقارنته بالأب الذي يبدو أخرقاً وغير مبال - عظيماً في نظر الأم الشابة. إن دفع الأب للمشاركة في مجريات الأمور وعدم اعتباره شخصاً ثانوياً طريقة جيدة لتحقيق التوازن في هذه العلاقة.

احتمال استخدام الأمومة كمصدر وحيد للتعريف بالذات

تقول باسكال روزفلتر: «تلاعب بعض النساء لعبة المهارة المعصومة عن الخطأ التي يفترض أن تتحلى بها كل أم، وذلك بالتركيز على سوء تصرفات الزوج لتدعمن في أنظارهن أمومتهن القادرة على كل شيء». ويفضل بعض الرجال أن يعهدوا بكل شيء يخص الأطفال إلى زوجاتهم كما فعل في الماضي آباءهم مع أمهاتهم.

تشعر الأمهات الشابات غالباً أن أزواجهن يعتبروهن أمهات مثاليات ومعصومات عن الخطأ، متجاهلين مخاوفهن وتعبهن وارتياجهن، ولكن لابد من التواصل بين الطرفين. لا يستطيع الرجل في مثل هذا الوضع الجديد أن يتنبأ بتوقعات زوجته، خاصة إذا كانت تعتمد على شكوكها. فكم من الآباء يشكون: «لا أعرف ماذا تنتظر زوجتي مني. لقد أصبحت لغزاً كبيراً في نظري». يظنون أن المرأة تعرف بغريزتها ما يجب فعله، في حين قد تشعر هي في الواقع أنها محتارة مثله.

♦ نصيحة

لا تحكمي على الأب من خلال قدرته على العناية بالطفل فقط. إن الحكم على العلاقة بين الزوجين من خلال تغيير حفاظ الطفل وتحضير قوارير الحليب خطأ جسيم يرتكبه الكثير من الأزواج الشباب: إذ لا تشعر المرأة بالعاطفة تجاه زوجها إلا إذا كان يعتني بالطفل جيداً.

احتمال عدم إدراك ما يحصل للأب

من الخطأ أن نظن أن الحمل والولادة لا يؤثران إلا على النساء جاعلين من الأبوة والأمومة حدث جسمانياً فقط. إننا ننتظر من الأب أن يكون على قدر المسؤولية وأن يلبي كل الحاجات المتوقعة. إنه من الجهل أن نظن أن دخول الرجل في مرحلة الأبوة لا يجعله مضطرباً، وأن لكل فرد طريقته في رد الفعل على هذا الوضع الجديد، فلا يمكننا إذن أن نحكم سابقاً على المستقبل.

ردود فعل الرجل الذي أصبح أباً

تعرض المرأة لتسعة شهور من التبدل التدريجي. فهي قد حملت الطفل في جسدها وفكرها، وبمجرد أن يولد الطفل فإنها تعيش معه علاقة حميمة جداً. أما الأب، فالأمر أكثر غموضاً، فمعلوماته عن الموضوع غير صحيحة، ولا يكون

حاضراً أثناء العناية بالطفل في قسم الولادة، ولا يقرأ إلا القليل من الكتب حول هذا الموضوع، ولا يشارك في الأحاديث النسوية. مع أن الطفل وأعراضه تبدو في كل مكان في البيت، ويُطلب منه أن يكون قريباً من دائرة الأم وطفلها وليس ضمنها، وأن يكون له دور في الاهتمام بالشؤون المنزلية، وأن تكون رغبته في تغيير حفاظ طفله كبيرة، وأن يُغسله بمهارة عندما يُطلب منه ذلك، وأن يحافظ على علاقة الأم بطفلها باقي الوقت. ليس من العجيب إذن أن يشعر الأب أنه مستثنى. كما أن الرجال قليلو الكلام (وهذا مأخذ النساء عليهم)، لذا فليس لديهم الوسيلة ليعبروا عن عواطفهم عند ولادة أطفالهم مع أنها جياشة (ليس من المفروض أن تُذرف دموعهم...). قد لا يعانون من اضطراب هرموني، ولكنهم يتأثرون بالأمني التي لم تتحقق والتعب والوحدة ومشاكل التأقلم مثلهم مثل النساء.

ومع هذا فإن الأم الشابة تنتظر من الزوج الحنون الدعم والعرفان، فكم من أم حديثة الولادة اشتكت: «حتى إنه لم يشكرني». وهو أيضاً الشخص الذي يمكنها أن تشاركه مخاوفها. في الحياة الزوجية لابد أن يكون أحد الطرفين مطمئناً للآخر، ولكن هناك جدلٌ غير محسوم: تبحث كل امرأة تمر بوقت عصيب عن دعم شريك قوي وواثق من نفسه، فهذا جزء من تصورنا عن الرجل الذي توارثناه أباً عن جد. إذ يعد الاعتراف بالمخاوف قديماً مؤشراً على الضعف.

يصعب على كثير من الآباء أن يتحدثوا عن همومهم. مع أن هذه التصريح لا يقلل من أهمية الرجل في نظر الزوجة، ويقرب الزوجين بعضهما من بعض.

يعيش الآباء أيضاً تسعة شهور مع طفل خيالي، وقد يحتاجون إلى بعض الوقت ليتقبلوا الطفل الحقيقي. فإذا كانت الأم تجد صعوبة في التأقلم مع مولودها مع أنها حظيت بتسعة شهور من الحمل، لتقبل فكرة الطفل الذي تشعر به يتحرك في بطنها،

فماذا يمكننا أن نقول عن انتقال الرجل إلى مرحلة الأبوة؟

مشاعر متضاربة

قد يشعر الرجل كالمرأة برغم فرحه بأحاسيس متضاربة:

- الشعور بالتهديد من قبل الطفل بعد أن أصبحت كل القرارات المهمة تؤخذ بناءً لمصلحته. ويشغل بال الآباء الأكبر سناً تأثير الطفل على نظام حياتهم.
- الغيرة من قدرة المرأة الإنجابية التي تمنحها على ما يبدو السعادة واهتمام الآخرين بها.
- في الوقت الذي يمنحه الشعور القوي بالمسؤولية قيمته، وكذلك الضغط المهني والمالي القوي، فإنه يقلقه.
- الانزعاج بسبب عدم اهتمام زوجته بنفسها، وعدم تفرغها له عند عودته من عمله، فيلومها لأن هذا يزيد من شعوره بلا مبالاتها به.

- الغيرة بسبب الوقت والاهتمام اللذين تخصصهما الزوجة لطفلها بعد أن كانت تعامله معاملة الأم لطفلها.
- قد يتأثر بمظهر الطفل الحساس جداً والضعيف، فلا يجروء على لمسه أو مداعبته.
- قد يربيه اعتماد زوجته عليه من جديد بعد أن جعلها حملها أكثر مطالبة سواء على المستوى العاطفي أو الجسدي.
- الغضب لكون المولود ليس ذكراً: عندما لا يبالى الأب بابنته تغضب الأم من زوجها، فنرى الأم وابنتها الصغيرة في جهة، والأب في جهة أخرى.

ردود أفعال غير مقبولة

هذا الخليط من المشاعر يجعل الأب يتصرف بطريقة تبدو غير مفهومة.

- ♦ اللجوء إلى العمل: إنها وسيلة لنسيان قلقه في عالم لا يشعر بالراحة فيه، وطريقة ليبدع ويخلق شيئاً بنفسه. كما يزداد غالباً شعوره بالمسؤولية المالية، وقد يشعر أيضاً أنه مستثنى من العلاقة بين الأم والطفل.
- ♦ قد لا يُظهر أي اهتمام بطفله، فلا يرغب بالعناية به، أو على الأقل أمانك. ولكن من المحتمل أن يدع نفسه إذا لم يكن هناك شهود وكان وحده مع الطفل، فيعتني به إذا كان

الأمر ضرورياً. فإذا لم يكن يحسن تغيير حفاظ الطفل مثلك، فهذا غير مهم، فالطفل يعتاد بسرعة أن يكون لكل من والديه طريقته في العناية به.

♦ يعبر عن اهتمامه المبالغ به بحسابات المنزل: مازال المجتمع يولي الأب مسؤوليات الأسرة المادية. قد يركز الأب الذي تساوره الشكوك في قدراته الأبوية على مصاريف المنزل ليهرب من قلقه العميق.

♦ لكي يساعد ويشارك فإنه يقوم بكل شيء بنفسه، وكأنه لا يثق بزوجه في العناية بالطفل. إنه يتقمص شخصية الطفل دون شك، لذا لا بد من جرعة من الحزم لتدفعه عن دورك، ولا تدعيه يخل بالتوازن حتى وإن لم تكن الثقة بالنفس كبيرة.

♦ يرى في منامه كوابيس، أو يمرض، أو يحصل له حادث: قد يحيي مجيء الطفل صعوبات منسية. إنها طريقته في المطالبة بمكانته، وجلب الانتباه الذي لم يعد يحظى به، وقد تظهر منه مثل هذه التصرفات أثناء الحمل أيضاً.

♦ يميل إلى الهرب والابتعاد عن الأم، فيضاعف الأعذار لغيابه (العمل، الرحلات، الأصدقاء)، أو يعيش مغامرات غرامية لكي يبرهن لنفسه أنه مستقل، أو لأنه يشعر أنه مستثنى من العلاقة بين الأم والطفل، ولكن هذا الأمر يكون عابراً في الغالب. وقد يعاني في بعض الأحيان من عدم نضج عاطفي

حقيقي، نتيجة صعوبات عاطفية تعود إلى طفولته، فيخاف من فكرة النهوض بأعباء طفل... فيرحل.

◆ يقترح نشاطات ونزهات يصعب تحقيقها مع طفل صغير: يريد أن يقوم برحلة في نهاية الأسبوع في الوقت الذي مازال الطفل يرضع من ثدي أمه، ويقترح على زوجته المرهقة من سهر ليلال متتالية الذهاب إلى ملهى ليلي. إنه يتنافس مع الطفل، ويريد أن يؤكد على مكانته بجانب الأم. أو أنه يحضر أصدقاءه معه إلى المنزل في كثير من الأحيان غير مبال بتعب شريكة حياته.

◆ قد تخف رغبته في ممارسة الجنس مع زوجته: وهذه حال الكثير من الرجال أثناء الحمل (خوفاً من أن يؤذي الطفل، أو يشعر بالضيق من التغيرات التي طرأت على جسم زوجته، أو يخاف ألا يرضي رغبة زوجته التي تزداد رغبته الجنسية في الثلث الثاني من الحمل). وما إن يولد الطفل لا يتقبل أن تكون المرأة أمّاً وشريكته جنسياً في آن واحد. صحيح أنه في المقابل هناك رجال آخرون تزداد رغبتهم مما يصدّم بعض النساء، ولكن أليس من الطبيعي أن يشتهي الرجل زوجته؟

◆ إذا كان الطفل «صعباً» فقد يضع اللوم على زوجته ويتخذ من هذا عذراً له ليكثر من غيابه عن المنزل.

لا تشكل ردود الأفعال هذه رفضاً معظم الوقت، وإنما مرحلة

عابرة تستغرق الزمن الذي يحتاجه الرجل ليتأقلم مع دوره الجديد كأب. لذا فإن المشاحنات والاعتراضات لا تعمل إلا على الدخول في حلقة مفرغة من الغضب والهرب. في حين أن مجرد اجتناب عدم التحدث إلا عن الطفل، والاهتمام بأفراد العائلة الآخرين بعض الشيء، وقبول الخروج مع الزوج، وترك الطفل بعهدة إنسان ثقة، أو تنظيم مشروع نزهة في نهاية الأسبوع يساعد على إزالة جو التوتر العائلي، ويعني أن هناك مكان للجميع في هذه الأسرة.

الأب والطفل

مع اختفاء العائلة الكبيرة، وعمل المرأة خارج منزلها، أصبح المجتمع ينتظر من الأب أن يقوم بدور الحضانة: فيساهم بكل مهام الأمومة، ويتناوب معها في العناية بالأبناء الآخرين، ويدير المنزل، ويهتم بتعكر مزاج زوجته، مع استمراره بمزاولة نشاطاته المهنية. لقد أصبح الأب ممزقاً بين ثقل مهمته التقليدية، وما أصبح يُنتظر منه حديثاً.

باستثناء بعض الحالات علينا أن نتوقع كثيراً أن يخيب أملنا إذا كنا ننتظر مثل هذا التحول في أزواجنا. فإذا كان الأب يحس أنه يقوم بدور المرأة، ونجبره على المساهمة في الأعمال المنزلية، فلن يعجبه هذا الأمر، وإن شعر فيما بعد بالرضى عن نفسه. في حين هناك دوران مهمان بإمكانه القيام بهما وهما فوق

حاجات أسرته المادية:

♦ مهمة الفصل الرمزي فيما يتعلق بالطفل: الأب هو الذي سيساعد الطفل ليباشر استقلاله وينفصل عن أمه. عندما يكبر الطفل سيكون من أهم مهمات الأم أن تعلمه استقلالته بلطف وحزم. إن هذه المهمة المؤلمة بعض الشيء أحياناً ستصبح أسهل إذا قام الأب بدوره في عملية الفصل، فإذا لم يقم به ولم يكن كما تذكر باسكال روزفلتر⁽²⁷⁾ «مستقيلاً ولا ظالماً ولا عاجزاً ولا متسلطاً، ولكنه حاضر ويشارك، قد ترى المرأة أن لطفلها، الذي ولد من هذا الارتباط، أصل في سلالة أخرى وفي قصة أخرى ليست بقصتها». في الواقع تميل النساء إلى نسيان أن أطفالهن ليسوا منهن فقط، وإنما «منهن ومن أزواجهن» وتستطرد دانييل باستيان قائلة: إنه من الضروري أن يتدخل شخص ثالث في علاقة الأم بطفلها، هذه العلاقة التي تأخذ بعداً استحوادياً واغرائياً إلى حد ما، حتى تشبع المرأة رغبتها الجنسية على نحو طبيعي مع زوجها، والشخص الثالث يجب أن يكون الأب.

العلاقة بين الأب والطفل مختلفة جداً عن العلاقة بين الأم والطفل، فالأب يتحدها ويجعله يشعر بمشاعر قوية في طريقته في اللعب والاتصال بالآخرين. فعلى سبيل المثال،

لا يتفهم الأب تأتأة ابنه، ويجبره على التحدث بوضوح أكثر. إنه سلوك الأب المختلف والحيادي هو الذي يكون الطفل. يعيش الطفل مع الأب ويكتشف ظروفًا جديدة على نحو أقل إثارة وقلقاً. إن وظيفة الأبوة ليست مرتبطة بالضرورة بالوظيفة البيولوجية - قد يكون هذا الدور مقتبساً من شخص آخر من الذكور - ولكن يحتاج الطفل دائماً إلى مُحرضات تزوده بها أمه، وإلى محرضات ذكرية تزعجه من وقت لآخر.

♦ مصدر حب ودعم وعرفان للأم: وهذا يعني تقبل مخاوفها وتعبها وتسابقها مع الوقت وتشجيعها ومساعدتها. إذ تكفي غالباً نظرة خارجية - وهي حال الأب بالنسبة لعلاقة الأم بالطفل - حتى يخطر الحل على البال. من المهم جداً ألا يتوارى الرجل ويساعد على إيجاد الحل.

العودة إلى الحوار

من المهم أن يرى الطفل في والده رفيقاً لأمه، وإنساناً وجوده أمر ضروري لسعادتها. ولكي يتجاوز هذه المرحلة القلقة تتجاوزاً متناغماً قدر الإمكان عليك أن تحاولي تبني هذه المواقف:

♦ لا تبقي أبداً أسيرة الأفكار المقولبة: يمكن حل جزء كبير من الخلافات الزوجية بعد الولادة بتجنب التقيد بالأعراف المقررة («الأب الحاضن» وانشغال الأم بمولودها فقط على

سبيل المثال) والحوار الصريح والانفتاح. فلا تكتبي ما يزعجك في نفسك، حديثه عما تعانيين منه، فإن هذا سيقربكما من بعضكما، وقد يطمئن عند معرفة مخاوفك وشكوكك وأحلامك، فهناك احتمال كبير أن يشعر زوجك بما تشعرين به، ولكن احرصي أن توضحي له أن قلقك ليس مظهراً من مظاهر الرفض.

♦ راعي مخاوفه: إذا بدا لك الرجل غير مبال بتفاصيل الأمومة الخاصة، فقد يعود السبب إلى عدم شعوره بالأمان. لذا عليك ألا تنظري إلى هذا الأمر كسلوك عدواني تجاهك وتجاه طفلك. لا تجبريه على فعل أي شيء، ولا تحاولي لومه إذا لم يرغب المساهمة في كل مظاهر تجربة الأمومة.

♦ تفهمي وضعه الحرج: واسألي نفسك دائماً: «ماذا كنت سأعمل لو كنت مشاهدة فقط ولست فاعلة؟» إن الشعور بالتفوق، وإبداء شيء من الازدراء لا يعمل إلا على تقوية مشاعره بعدم كفاءته ويبعده عنك أكثر فأكثر.

♦ اعترفي بحقيقة الأشياء: لا تنسي أنه تبين إحصائياً أن الآباء في فرنسا يخصصون 70٪ من وقتهم لعملهم و30٪ منه لأسرهم. ويعلن بعض الآباء أنهم ينوون التدخل أكثر عندما يتعلم الطفل التكلم والمشي. في الواقع قد تهتم الجدة - أم الأم - بالطفل أكثر من اهتمام أبيه به.

يظن الآباء الذين يقترحون البقاء في البيت أنه سيكون لديهم

متسعيناً من الوقت. ولكن تكرر الأعمال وقلة الاحتكاك بالراشدين الآخرين يضجرهم سريعاً. إنه أحد الأسباب التي تجعل القليل من الرجال في فرنسا يطلبون إجازة أبوية. فإذا أخذ الأب بضعة أيام إجازة نجده سعيداً عند استئناف عمله.

♦ نصائح

- دعي زوجك يعتني بطفله وحده بدل أن تطلبي أن يكون حاضراً دون القيام بأي عمل، فهذا يجعله يشعر بعدم فائدته.
 - غادري الغرفة، ولا تبقي قريبة منه تعلقين على حركاته أو تبتسمين بتعجرف.
 - تجنبي أن تناوليهِ الطفل عندما يبكي جوعاً، ويمكن للأب أن يعطي صغيره زجاجة الحليب ليتمتع بسروره بعد أن يشبع.
 - لا تمسكي بفكرة أن من واجبه العناية بالطفل.
- اللقاء بين الطفل ووالده لا يكون بالضرورة عن طريق العناية الجسدية به، ولا بالطريقة وفي الوقت الذي تريده الأم. إنه لغز خاص بهما فقط، كما أن العلاقة بين الأم وطفلها ليس نتيجة حسابات.

♦ اعرضي عليه مهام واضحة ومعينة: ليس بإمكان الأب أن يخمن ما تنتظرين منه، فاطهري له حاجتك لحبه ودعمه. يقلل الرجال عادة من أهمية الحب الذي في مقدورهم منحه.

♦ خصصي وقتاً لزوجك: يعرف الأطفال غريزياً كيف يجذبون

كل الانتباه إليهم، فعليك إذن أن تخصصي بعض الوقت لشريك حياتك - وأن يفعل هو بالمثل. يجب ألا تختفي العلاقة الزوجية لحساب الطفل، فمن مصلحته أن يبقى والداه زوجان.

العقبات التي يجب تجنبها

من جهة الأب

- يهتم المرأة كثيراً استعادة الرجل الذي تحبه وتعرفه، والرجل أيضاً عليه أن يتجنب القيام ببعض التصرفات الخرقاء.
- النوم وحدك بحجة أن على زوجتك الاهتمام بالطفل أثناء الليل، وعليك أن تعمل في اليوم التالي.
- أن ترفض النهوض لإعطاء الصغير زجاجة الحليب ليلاً متتابعة، أو أن توقظ زوجتك إن فعلت لتنهض وتغير حفاظه وتعيده إلى سريريه.
- أن تشتكي بمرارة إذا عدت في المساء إلى منزلك ولم تجد ما تأكله. إذ على زوجتك أن ترضع كل ثلاث ساعات والوقت يجري بسرعة، وقد تكون زوجتك مرهقة فتنام عندما ينام صغيرها.
- أن تدفع زوجتك باستمرار لتتحرك: امنحها بعض الوقت، وراع أن وزنها قد زاد أثناء الحمل، فلا تطلب منها السرعة

في الحركة. ولا جدوى، بل من الخطر أن تبدأ حمية سريعة لتخفف وزنها، فاصبر عليها.

لا تنس أبداً أن وظيفتك هي دعم وطمأننة زوجتك، حيث إنها بحاجة إلى اللطف والاهتمام والعطف والتفهم. وهي أيضاً بحاجة إلى أن تعترف بوظيفتها الجديدة كأم.

هذا يتطلب منك بعض التنازلات بعضاً من الوقت، ويمكنك بعد عدة أسابيع، أو فيما بعد أن تهنيئ نفسك بالنتائج.

إذا كانت زوجتك متوازنة وسعيدة بفضلك، فأنت من سيقطف الثمار. إذن تحلّ بالشجاعة والصبر.

من جهة الأم

ما يجب عليها تجنبه:

♦ المطالبة بالالتزام الشديد ورصد كل تصرفات الأب أثناء عنايته بالطفل بغية نقده.

♦ مطالبته بأن يكون أباً ممتازاً - فلا وجود لأب ممتاز - بدلاً من تقبله كما هو، وإعطاؤه الوقت الكافي ليجد طريقته في التعبير عن أبوته.

♦ عدم التسامح عندما تظهر منه مواقف غير معتادة، والتي ليست إلا تعبيراً عن الاضطراب الذي يعيشه الرجل عند دخوله في مرحلة الأبوة

♦ لومه لكونه سبب ألم الولادة والشعور برغبة في جعله يدفع الثمن.

باختصار

القاعدة هي نفسها للرجل كما هي للمرأة: التسامح والرفق والصبر والدعابة. إنه أقل ما يمكن فعله ليعيش الزوجان هذه المغامرة الرائعة وهي إنجاب طفل وتربيته.

الفصل الثالث والعشرون

عودة العلاقة الجنسية

القليل من الصبر

لتحريم الديانات الجماع 40 يوماً بعد الولادة أساس طبي: إذ يحتاج عنق الرحم إلى 6 أسابيع ليلتئم كاملاً. ترغب بعض النساء استئناف العلاقة الجنسية قبل هذه المدة. ولكن يفضل أن يكون هذا على نحو تدريجي وبلطف بعد 6 أسابيع من الولادة على الأقل. من المفيد معرفة أن أول علاقة بعد الولادة مزعجة لأكثر من ثلثي النساء، وأن حياة الزوجين الجنسية تبقى 7 أشهر بعد الولادة أقل نشاطاً مما كانت عليه أثناء الحمل، وأنه قد يحتاج الأمر إلى سنة حتى تعود العلاقة مرضية كما كانت عليه قبل الحمل.

برودة جنسية فيزيولوجية

إنها أمر طبيعي جداً في الأسابيع الثلاثة إلى الأربعة التي تلي الولادة. إذ يبدو المحور العصبي الذي يصل الدماغ بالمبيض كأنه مخدر. ويبقى المهبل ممتدداً، وتستمر كل منطقة الحوض مخدرة بعد ما تعرضت إليه من تبدل كبير. وقبل كل شيء قد يستمر الخزع المهبلي مؤلماً عدة أسابيع وتحتاج الكدمات والتخثرشات الناجمة عن سحب الطفل بالملقط إلى وقت طويل لتشفى في بعض الأحيان.

قد تؤثر اضطرابات أخرى سلباً في الجماع:

- تشقق في الأوعية الدموية التي تغذي المهبل، ومنه ضعف في الاحتقان الدموي الذي يسمح بالاستجابة الفيزيولوجية للإثارة الجنسية وكذلك برطوبة المهبل.

- ترقق الجدران المهبلية، ومنه ضعف في الاستجابة للإثارة.

- وضعية الرحم المنخفضة، ومنه احتمال أن يتأذى العنق أثناء الجماع.

إضافة إلى أنه في حال الرضاعة يؤخر البرولاكتين ظهور الرغبة ومنه اللذة. كما إن فقر الدم يمكن أن يكون من أسباب البرودة الجنسية إذ يرافقه غالباً عجز في folates الضرورية لتكوين الجزيئات في نقل الرغبة إلى المستوى المخي.

وقد تكون اضطرابات أخرى عائقاً: زيادة كبيرة في الوزن، عملية قيصرية، اكتئاب بعد الولادة، برودة جنسية قديمة قبل الحمل.

لحسن الحظ أنه في معظم الحالات تتحسن الأمور مع الوقت. لهذه الأسباب غير مرغوب باستئناف العلاقة باكراً. كما بينت الدراسات أن ثلثي النساء تفضل الملاعبة والملاطفة أكثر من الجماع وذلك لعدة أشهر.

ضعف في الرغبة الجنسية

أثناء مرحلة بعد الولادة لا تفكر النساء بمثل هذه المواضيع. إنهن متعبات ولا يحبين أجسادهن، ويبدو لهن إرضاء الزوج إزعاج إضافي في الوقت الذي تشعرن أنهن منهكات لا يكفيهن الوقت لتلبية متطلبات الطفل. كما لن الأمومة تمنح الأم اتصالاً جسدياً وحسياً مع الطفل حتى إن بعض النساء تشعرن بالشبع (فلقد كان الاحتكاك باللمس قبل إنجاب الطفل خارج نطاق الجنس أمراً نادراً).

ضعف رغبة المرأة الجنسية بعد الولادة أمر مألوف وطبيعي جداً.

إن الحكمة من هذا الضعف في رغبة الأم الوالدة أن تتفرغ بشكل كامل لطفلها. لا يعني فقدان الرغبة زوال الحب، إلا أن النساء تقلقن غالباً من عدم استطاعتهم من تأدية «واجبهن تجاه أزواجهن». كما أن المجتمع اليوم يشجع الجنس كثيراً حتى

أصبحنا نظن أنفسنا شواذاً إذا مررنا بأوقات تضعف فيها رغبتنا إلى الجنس.

الخوف من التآلم

ثم هناك بكل بساطة الخوف، وخاصة بعد الخزع المهبلي. إذ وفقاً لدراسة إنكليزية، تتآلم 80٪ من النساء أثناء الجماع بعد إجراء خزع مهبلي لهن؛ و تقرر 19٪ منهن أن الجماع يستمر مؤلماً أكثر من 3 أشهر بعد الولادة. في حين تستأنف النساء اللواتي لم يجر لهن خزع مهبلي العلاقة الجنسية قبل شهر وتقول 40٪ منهن أن الجماع لم يكن مؤلماً.

تميل بعض النساء إلى تحميل المولّد المسؤولية «كأن تكون الغرز متقاربة جداً». إلا أن السبب في ضيق فتحة المهبل يعود باستثناء خطأ جراحي كبير إلى التئام الندبة.

كما يعتري النساء غالباً مخاوف أخرى: أن تنفتح ندبة القيصرية أو الخزع المهبلي، أو الحمل ثانية. وقد ترفض بعض النساء فكرة العلاقة الجنسية بتاتاً مادامت ترضع.

الوقت العصيب

بين عمر 3 أسابيع و 3 أشهر، يبكي الطفل كثيراً في المساء تماماً في اللحظة التي يعود فيها الأب من عمله. كما يمتلك

الأطفال قدرة غير عادية على البكاء في «اللحظة الحرجة»!
من الممكن أن يزعج الزوجين وجود شخص آخر تحت نفس
السقف (أم أو حماة أو مربية) جاءت لتساعد في العناية بالطفل.

موقف الأب

يطالب بعضهم «بحقهم»، ويتعد بعضهم لأسباب دينية أو غيرة
من أطفالهم. وقد تضعف الرغبة الجنسية للآباء الشباب في
بعض الأحيان بسبب التعب ولأسباب انفعالية: يصعب على
بعضهم نسيان الولادة التي حضروها، أو يرون في المرأة التي
أصبحت أما، شيئاً مقدساً لا يلمس.

ويشد بعض الرجال المتأثرين بالولادة لطف وعذوبة الأمومة.

تضغط الكثير من النساء على أنفسهن لاستئناف الحياة الجنسية
بدافع الواجب بغية إرضاء الزوج (وخاصة إذا كان يبدو غيوراً
من الطفل)، أو خوفاً من رحيله يبحث في مكان آخر. وهذا
مؤسف.

باختصار

لا تستأنفي علاقتك الجنسية إلا عندما تشعرين بالرغبة، وعلى
كل حال:

- ألا يكون هذا قبل نهاية النفاس (لاحتمال الإصابة بانثان
وصعوده من الفرج إلى الرحم عن طريق العنق).

- ألا يكون هذا قبل الالتئام الكامل لخزع المهبل.
- ألا يكون هذا قبل الالتئام الكامل لندبة القيصرية (20 يوماً)
- ألا يكون هذا بدون استخدام مانع للحمل.

استعادة الخصوصية

علاقة جنسية انتقالية

تتطلب العلاقات الجنسية بعد الولادة علاقة جنسية انتقالية. إذ تتغير أحاسيس ونقاط الإثارة في جسم المرأة، إضافة إلى إن جسمها مازال ضعيفاً. وقد لا تثيرها حركات كانت تثيرها كثيراً من قبل. لذا قد يكون من الضروري اختراع مداعبات جديدة ووضعيات جديدة. إثبات الرجل نفسه كمحب مهمة صعبة عندما لا توجهه زوجته. وقد تفاجأت بعض النساء عندما يطالبهن أزواجهن بعلاقة جنسية وهن مازلن غارقات في الأمومة.

الشهوانية والجاهزية مرحلتان ضروريتان قبل مباشرة العلاقة الجنسية. بالإمكان تشجيع الطرف الآخر على اللمس دون السعي إلى الإثارة. المهم أن يكون هذا تدريجياً: إذ يفضل البدء بالمداعبات والتدليك قبل انتعاز البظر، ثم الإيلاج.

يكون التحضير لاستئناف العلاقات الجنسية المتناغمة عندما يسترجع الزوجان خصوصيتهما. لهذا لا بد من خلق ظروف تسمح بعيش مرحلة يسميها بعضهم «الخطوبة».

الإغراء

تشعر الأم الوالدة في معظم الأحيان بالضيق من جسدها. لذا من المحتمل ألا تكون هي من سيخطو الخطوات الأولى. إلا أنها قد تحاول أن تكسر الجمود لتخلق جوّاً جيداً لاستئناف العلاقات الحميمة. ويكون هذا غالباً بعد أول عشاء لها مع زوجها أو نزهة بدون الطفل.

إذا كان لك أطفال آخرون ولم تفكري بعد في وضع قفل على باب غرفة نومك، فلقد أصبح الوقت مناسباً للقيام بهذا الأمر حتى تكوني مرتاحة مع زوجك لا يقلقك تطفل أحد الأولاد تكونان أكثر راحة في البحث عن اللذة. عليك ألا تشعرى بالحرَج في الشرح لأولادك أن الأب والأم بحاجة لأن يكونا وحدهما ليتعانقا ويتحابّا.

الرضاعة والجنس

تكفي الرضاعة الكثير من النساء لإشباع رغبتهن في الجنس. كما إن الرضاعة بحد ذاتها تزيد جفاف المهبل وتطيل زمن الاستجابة للإثارة. لذا تحتاج الحياة الجنسية حينئذ إلى وقت أطول لتعود كالسابق. إذا لم تستطع المرأة الرضاعة، فقد ترى في هذا حرماناً تظهر آثاره في العلاقة الجنسية. وقد يشعر الأب بالغيرة من العلاقة الحميمة بين زوجته والطفل. فيعمل على

فرض علاقات جنسية كوسيلة ليؤكد فيها على مكانته. إلا إنه عند بعض النساء، يرافق الرضاعة تألق جنسي وتقوى شهوانية الزوجين.

عندما تشعر المرأة أنها جاهزة للعلاقة الجنسية

- غذي طفلك قبل العلاقة حتى لا يزعجك. ثم ضعيه في غرفة أخرى.
- أرضعي أو اسحبي حليبك قبل مباشرة المداعبة، حتى لا يمتلئ ثدياك بالحليب كثيراً.
- احتفظي بمنشفة في متناول يدك لأن الأوكستين - هرمون الحب - يسيل الحليب.
- اطلبي من زوجك أن يغسل عضوه الذكري، وخاصة إذا كانت العلاقة باكرة.
- ادھني المهبل جيداً (بمرهم يمكن شراءه من الصيدلية بدون وصفة طبية). إذ إن انخفاض معدل الأستروجين يسبب جفاف في جدران المهبل يستمر حتى عودة الدورة الشهرية.
- اجتنبی اجراء مغطس للفرج، فهذا يزيد من جفاف المهبل.
- اعملي على أن تستمر المداعبة وقتاً أطول من العادة حتى تتركبي للمهبل وقتاً ليصبح رطباً.

- في البداية قد يكون الإيلاج مؤلماً، ولكن يختفي الألم عندما يصبح الإيلاج كاملاً. لذا من المهم الاستعداد له (الدهن، اللطف، الوضعية). على الرجل عندما يدخل أن ينتبه إلى إشارة زوجته قبل المتابعة.
- الوضعية التقليدية غير مريحة بعد الولادة، خاصة إذا كان الشديان ممتلئين بالحليب. كما يحثك ذكر الرجل بمؤخرة الفرج حيث تكون ندبة الخزع المهبلي. لذا لا بد أن يكون الذكر عمودياً قدر الإمكان حتى لا يؤذي عنق الرحم المتضرر، وأن يستند على جانب الفرج المقابل لندبة الخزع. وفي حال إجراء قيصرية يكون الضغط على البطن غير مرغوب به.
- في الوضعية التي تعلو فيها المرأة الرجل تتحكم تحكماً أفضل بالإيلاج. كما تسمح لها هذه الوضعية عدم الشعور بالسيطرة عليها دفعة واحدة.
- إذا كانت الولادة صعبة، يجب عدم اتخاذ نفس وضعية الولادة. إذ قد تثير هذه الوضعية ذكرى مؤلمة فتقل الرغبة. إذ تشعر بعض النساء أنهن تقمن برحلة في الاتجاه المعاكس عند أول علاقة جنسية. لا بد من الصبر واللطف لاستعادة الثقة الضرورية شيئاً فشيئاً لاستكشاف اللذة ثانية.

إذا استمر الألم

تحتاج عقابيل ولادة صعبة عدة أشهر لتشفى - وقد لا تختفي تماماً في بعض الأحيان، كما يحدث لأسباب نفسية. إذا استمر الجماع مؤلماً بعد عدة محاولات، لا بد حينئذ من استشارة الطبيب. إذ إن فساد العلاقة الجنسية بين الأزواج وراء 70٪ من حالات الطلاق. إنها مشكلة هامة: لا يكفي أن نتأمل أن تنحل مع الوقت.

- لا يمنع السلس البولي الجماع، ولكن يفضل أن تنبهي زوجك: قد يكون هذا الأمر مزعجاً أثناء حركات تأرجح الحوض وعند الوصول إلى الرعدة.

- بعد خزع المهبل، من الممكن الشعور كأن هناك كرة في قاعدة المهبل. لتجنب الضغط والفرك أثناء الإيلاج يجب أن يتأرجح الحوض نحو الأعلى (ضعي وسادة تحت أسفل الظهر والحوض) حتى لا يحتك القضيب بالجزء العلوي للمهبل وبقاعدة البظر.

- عند الشعور بألم شديد، من المفيد فحص الفرج بمساعدة مرآة. سترين هناك خطأ أسود أو أحمر، إنه غرزة لم تنزع أو لم يمتصها الجسم. بإمكان الطبيب نزعها في بعض ثوان.

- عندما تكون الندبة حمراء أو منتفخة أو راشحة مؤشر لإنتان اتصلي مباشرة بطبيبك الذي سيصف لك العلاج المناسب.

- إذا كان مكان الألم محدداً تماماً ويستحيل الجماع بسبب الألم، قد يكون هناك التهاب عصبي (كرة من الأعصاب) في مكان الخزع. يمكن إزالته جراحياً إذا كان شديداً.
- قد يحصل أن تتقلص عضلات المهبل لا إرادياً وتقاوم أي إيلاج. تسمى هذه الظاهرة «تشنج مهبلي»، وهذا مؤشر إلى أن الجسم ليس جاهزاً بعد للجماع. إذا استمر الحال على ما هو عليه، لابد من استشارة معالج نفسي (ويفضل أن يكون امرأة).