



אלפרסי ונצא

עלים סגולים, דובדבנים אדומים
מתנה לאימהות, עם סיפורים קצרים, יומן וערכת כלים

הספר זכה בארבעה פרסים בינלאומיים, ובהם הפרס היוקרתי Nautilus, המוענק לסופרים שספריהם מקדמים צמיחה רוחנית, חיים מודעים ושינוי חברתי חיובי.

מתנה אידיאלית לאימהות טריות ולאימהות לילדים קטנים
סיפורים קצרים • יומן • ערכת כלים

אימהות מספרות את סיפוריהן:

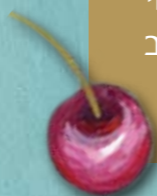
- ✦ "הדבר המתוחכם ביותר שעשיתי כל השבוע הוא לאכול שוקולד מריר."
- ✦ "אני צריכה פיפי, בכיתי. בצלילות, שנבעה מלילה שלם של שינה, השיב בעלי: 'פשוט תניחי אותו במיטה ולכי!'"
- ✦ "בשלוש לפנות בוקר, כשהיא צמודה לשדי, אני צוללת לניחוח התינוקיות הטהורה והמושלמת שלה, ומוצאת שלוה."
- ✦ "וכשאני עירומה, בזוויות מסוימות, באור עמום ובעיניים מצומצמות, אני מדמיינת לעצמי שחזרתי לימי התהילה העלזים."

עלים סגולים, דובדבנים אדומים חושף כיצד משפיעה האימהות על חייהן של נשים.

- גלו כיצד אימהות מתמודדות עם מערכות היחסים שלהן, עם העבודה, הציפיות, חיי המין ועוד, בעזרת 48 סיפורים קצרים מעוררי השראה ומגרים למחשבה.
- תעדו את חוויותיכן הייחודיות ביומן היפהפה, הכולל הנחיות לכתבה.
- התמודדו עם השפעת האימהות על חייכן בעזרת ההצעות המעשיות והפעילויות בערכת הכלים לאם.

נועד לאימהות
עסוקות

קחי אותי ליד, הניחי אותי וקחי אותי שוב כשהתינוק יירגע.



עלים סגולים, דובדבנים אדומים
מתנה לאימהות, עם סיפורים קצרים, יומן וערכת כלים

טניה אלפרסי ואנדריאה כצמן | איורים: נומי מלול אוהד



מדיה 10 הוצאה לאור בע"מ
Media 10 Publishing Ltd

מחיר: 99 ש"ח



1 0730000027 0
דאנאקוד 1073-27



מוקדש באהבה לילדינו

Purple Leaves, Red Cherries: A Gift for Mothers with Short Stories, Journal & Toolkit

Tania Elfersy & Andrea Katzman

Illustrations: Nomi Melul Ohad

Visual concept and design: TitanBrandWise.com

Text Copyright © 2011 Tania Elfersy

Illustrations Copyright © 2011 Nomi Melul Ohad

First published in English by Flower Cap Press, Rhode Island, USA

All Rights Reserved

Hebrew Language Copyright © Media 10 Publishing House and Tania Elfersy



כתיבה: טניה אֶלְפֶרְסִי ואנדריאה כצמן

איורים: נומי מלול אוהד

תרגום: יעל ענבר

עריכה לשונית: מורן שין

ענבל גיל

מדיה 10 הוצאה לאור בע"מ

אתר ההוצאה: www.media10.co.il

ניהול מסחרי: דורון קריספין | 050-2633766

krispindoron@gmail.com

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני או אחר חלק כלשהו מן החומר שבספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט, אלא ברשות מפורשת בכתב מהמוציא לאור.

© כל הזכויות בעברית שמורות למדיה 10 הוצאה לאור בע"מ ולטניה אֶלְפֶרְסִי

מהדורה ראשונה, נדפס בישראל תשע"ג / 2013

ספר זה מכיל מידע המבוסס על חוויותיהן האישיות של הכותבות. היצירות המופיעות בספר אינן אמורות להוות תחליף לייעוץ רפואי, פסיכולוגי, פיננסי או לכל ייעוץ מקצועי אחר. המוציא לאור והמחברות לא יישאו בשום אחריות לכל פעולה שינקטו קוראים כלשהם כתוצאה מקריאת ספר זה. המוציא לאור והמחברות אינם נושאים בכל אחריות אישית, ישירה או עקיפה, לעצות ולמידע המוצגים בספר.

תוכן העניינים



מתנה	7
הקדמה: בהשראת אלה	9
מבוא: נס שמשבש את החיים	11
תורמות הסיפורים	14
מסע האימהות: הסיפורים	
בהתחלה	
השינוי	18
מאז ומעולם	19
רסיסים	20
זיכרון	21
גבולות ואיזון	
צורך טבעי	26
מעבר לטיפות	27
זמן אימהות	28
כולי	29
גוף	
פרשיית אהבים	34
לעשות את זה נכון	35
תרגילים	36
על הרצפה	37
מי הייתי, מי אני עכשיו	
להגדיר את עצמי	42
עולמות חדשים	43

משהו לתקן	44
משמרת	45
אהבה	
אימא	50
מקום לאהבה	51
מה למדתי	52
אנחנו מתאימות!	53
[אין] שפיות	
מחר	58
שוקולד מריר	59
תלוי באוויר	60
ניקוי רעלים	61
מערכות יחסים	
כלים מלוכלכים	66
הולי	67
מהצד העמוק	68
בין המְצָרִים	69
ימים קשים	
האימא הזאת בגינה	74
ער	75
מוצר יקר ערך	76
מתנדנדת	77

עבודה	
פשוט אימא	82
מחוץ לחיי	83
עוצמתו של הפיפי	84
אימא היי טק	85
יחסי מין	
עוצמת החמוקיים	90
קֶבֶע	91
רצון	92
לבצע את המלאכה	93
מהי אם טובה? ציפיות	
וידויים	98
הבקבוק	99
לצאת מהבית	100
קשה להיכנס לנעליה	101
נשים חכמות	
עד לב השמים	106
לעולם	107
היא אמרה	108
משפחה	109

תגליות: יומן וערכת כלים

יומן

איך ליצור סיפורים משלך 115

ערכת כלים לאם

מגילת זכויות האם 130

עזרה תמיד תתקבל בברכה 132

נסים קטנים בחמש דקות 134

עסקת חליפין למען השפיות 136

טיפול נייר האורז 138

היום אני אסירת תודה 139

עיטורי ציטוטים 140

רגעי דובדבן אדום 142

תודות 145

הרשאות 146

הצטרפו אלינו ברשת 147



מתנה

לאימהות טריות ולכל האימהות

ברוכות הבאות לעולם של עלים סגולים, דובדבנים אדומים

עולם שמעלה על נס את חייכן כאימהות

עם עלים סגולים

עמודים שמזמינים אתכן להרהר במורכבותה של האימהות, מעוררים בכן השראה
באמצעות מילותיהן של אימהות אחרות ומעודדים אתכן לחבר סיפורים משלכן.

ועם דובדבנים אדומים

רגעים של הארה פנימית המופיעים כשאתן בוחנות כיצד שזורה האימהות בחייכן.

מתנה שחוגגת את האימהות בדרך מיוחדת.

טניה אֶלְפֶרְסִי ואנדריאה כצמן
www.purpleleavesredcherries.com

מתנה





נס שמשבש את החיים

מאת טניה אלפרסי ואנדריאה כצמן

כל אחת מאיתנו זכתה להיקרא "אימא" ברגע שבו קידמה את פניו של תינוקה הראשון, אך אף לא אחת מאיתנו ידעה מהי המשמעות הטמונה בשם זה. שתינו עדיין מגלות את מלוא משמעותה של המילה בעודנו עורכות את המסע בעולם האימהות, וחווות את התמהיל הייחודי של השמחה, האהבה, התסכול, הפחד והפליאה שעולם זה מכיל.

לעתים קרובות תפקידה של האם סמוי מן העין; רק לעתים נדירות אנו מבחינות בו לפני שאנו הופכות לאימהות. כשהתחלנו לטפל בתינוקות, יצאה האימהות לדרכה האטית והשקטה. השפעותיה חילחלו דרך הסדקים שבחיינו וזרמו למאגרים תת קרקעיים – ומדי פעם גרמו לשיטפון בזק, שתמיד הותיר את חותמו.

במבט לאחור אנחנו מבינות כי העובדה שהפכנו לאימהות דרשה שנמציא את עצמנו מחדש לגמרי; לא זו בלבד שחבקנו תינוק חדש, גם זכינו בזהות חדשה. האימהות דרשה שנשתנה בדרכים מורכבות ביותר; שום חלק בחיינו לא נותר על כנו. אט אט הגדרנו את עצמנו מחדש – לעצמנו ולאחרים.

היום, כשאנחנו חולקות את הזיכרונות זו עם זו, אנחנו מבינות שבתחילת הדרך לא היו לנו הזדמנויות רבות להרהר במשמעותה של האימהות עבורנו. כל רגע פנוי לקריאה הוקדש להרחבת הידע שלנו על התפתחות הילד ועל השפעת הטיפול האימהי על הילדים – על ההערכה העצמית שלהם, על לימודיהם, על מערכות היחסים שלהם, על יכולתם לצמוח ולהיות מבוגרים יציבים ומאוזנים. ועם זאת, קראנו מעט מאוד על השפעת האימהות על ההערכה



שנישחק לגמרי. אנו מאמינות בחשיבותן של ציפיות מציאותיות מעצמנו ובחשיבותה של היכולת לתת ביטוי להכרת תודה. מתוך אמונות אלה יצרנו את עלים סגולים, דובדבנים אדומים.



בספר זה תמצאו מקומות שבהם תוכלו להרהר, להתבטא, לשתף ולהתחבר. כללנו בספר קולות של אימהות אחרות – ארבעים ושמונה סיפורים קצרים, מחולקים לשנים עשר מדורים. אנחנו מקוות שתקראו את הסיפורים הללו שוב ושוב בשעה שאתן עוברות את מסע האימהות, ותגלו רגעי "דובדבן אדום" חדשים ושונים בסיפורה של כל אישה. במאה העשרים ואחת עשויה האימהות לעורר לפעמים תחושת בדידות, אבל אנו מקוות שהקולות האלה יזכירו לכן שכאימהות – אינכן לבד.

נוסף על כך, יצרנו ערכת כלים פעילה שמכילה שיטות מעשיות שיכולות לסייע לכן לעסוק באימהות בצורה יצירתית, והשארנו מרחב רב לכתיבת יומן אישי לכל אורך הספר. אנו מקוות שהסיפורים, ערכת הכלים והיומן יעזרו לכן לפתח הבנה אינטימית ומספקת יותר של חוויות האימהות שלכן.

ספר זה **אינו** עוד דבר שאתן "מוכרחות" לעשות או להשלים. יתרה מזאת, אנחנו מקוות שהוא יהיה מקור השראה, מרחב מוגן שבו אתן יכולות לתת ביטוי לרגשות, ומשאב שיעזור לכן לשמור על שפיותכן ולהעצים את אושרכן.

אין קריאת חובה; הרגישו חופשיות לצלול פנימה בזמנכן החופשי.

אתן מוזמנות ליהנות מהמסע ומהתגליות. ליהנות מהעלים הסגולים ומהדובדבנים האדומים שלכן.



1. Maushart, Susan. (2000). *The Mask of Motherhood: How Becoming a Mother Changes Our Lives and Why We Never Talk About It*, pp 9-10



העצמית שלנו, על הקריירות שלנו, על מערכות היחסים שלנו ועל יכולתנו להישאר מבוגרות יציבות ומאוזנות.

לעתים קרובות מאוד עמדה בראש דאגותינו השאיפה להיות אימהות "טובות" עם ילדים מאושרים, שאיפה שהובילה אותנו להתמקד בדרכים "הכי טובות" להיות הורים. היא לא השאירה לנו מקום רב לשוחח בפתיחות על השיבושים שהכניסה לחיינו האימהות; נאלצנו לאמץ דפוסי חשיבה שונים מאלה של הימים שקדמו לה.

חוקרים מספרים לנו משהו שגם אנחנו הבחנו בו: האימהות עשויה להיות קשה לנשים. למשל, במחקר אחד הגיעו החוקרים למסקנה כי מחצית מכל הנשים שיש להן ילדים מתחת לגיל חמש חוות דרך קבע מצוקה רגשית עזה.¹ בשיחתנו עם אימהות אחרות, גילינו עד מהרה חוסר שביעות רצון בתחומים רבים. ועם זאת, אסור לנו לשבת בחיבוק ידיים ופשוט להניח שכך צריך להיות.

אנו מאמינות בעוצמתן של אימהות שיוצרות קשר זו עם זו וחולקות את חוויותיהן. אנו מאמינות שאנחנו יכולות לחזור ולהשיג שליטה בחיינו לפני

בהתחלה



השינוי

הגיע היום. לאורך כל ההיריון טבעתי בעבודה, ובדיוק לפני שהתחילו הצירים גמרתי את אחרונת המשימות שלי. עדיין לא הייתי מסוגלת להאמין שמגופי יצא תינוק.

לא הייתי מוכנה.

ואז החזקתי את מאיה בפעם הראשונה. שמחה עילאית הציפה אותי והותירה אותי חסרת נשימה.

כשאחזתי בה והצמדתי אותה אל חזי, כבר לא היתה שום חשיבות לצירים המתישים, לכאב העז, לתלאות גופי המדמם.

כשחזרנו הביתה הרגשתי כאילו הכול היה חלום. שוב ושוב קמתי מהמיטה כדי להסתכל על מאיה הישנה בעריסה שלה, לוודא שהיא אמיתית.

התרוממות הרוח היתה עזה מכפי שיכולתי לדמיין לעצמי אי פעם. הפכתי לאם, השתנית.

נטלי, אימא לשלושה



מאז ומעולם

כשהייתי בחודש התשיעי להיריון יצאתי בחוסר סבלנות מופגן באמצע סדנת הנקה.

"אני פשוט לא מסוגלת לשבת ולהקשיב לזה יותר," אמרתי לבעלי. "כמה קשה זה כבר יכול להיות? הרי נשים הניקו מאז ומעולם!"

כעבור שלושה שבועות מיררתי בבכי בחדר ההמתנה של רופא הילדים שלנו. התכוננתי להיכנס ולומר לו שאני פשוט לא מסוגלת להמשיך להניק.

בלי שעות שינה. עם חתכים ענקיים על הפטמות. להצמיד לשד. לנתק מהשד. שוב להצמיד. למרוח משחה. להסתובב בבית בחזה חשוף.

התינוק, דיווח רופא הילדים, עולה יפה במשקל והוא בסדר גמור.

"אבל," ייבבתי, "אני לא."

ליז, אימא לשלושה



רסיסים

היעדר השינה הכריע אותי לגמרי.

התייסרתי כשהעירו אותי, שוב ושוב, בדיוק כששקעתי בשינה עמוקה. את השינה האמיתית החליפו נמנומים קלים וקצרים, אבל הם לא יכלו לרפא את תשישות הגוף הכללית.

התינוק שלט לחלוטין בלוח הזמנים שלי והייתי פשוט חסרת אונים. לא יכולתי לשנות את זה.

מרוב ייאוש התחלתי לתעד את זמני התנומות, לחבר את רסיסי הזמן כדי שלפחות יעשו רושם של משהו שדומה לשינה. חשבתי שאולי ארגיש טוב יותר אם אצליח לשכנע את עצמי שאכן ישנתי חלק מהלילה החולף.

רק כשילדתי את ילדי השני ויתרתי על הנסיונות לשלוט בזמני השינה. השלמתי עם העובדה שיום אחד אחזור שוב לישון... יום אחד...

לליב, אימא לשניים



זיכרון

תמיד דמיינתי לעצמי שכשאביט לאחור על הולדת ילדי תעלה בזכרוני תחושת אושר, אבל ללדת את התאומות שלי הייתה החוויה המפחידה ביותר שעברתי בכל חיי.

הבנות נולדו מוקדם מדי, כמעט שלושה חודשים לפני הזמן. אף אחד מאיתנו לא היה מוכן, ובמיוחד הן.

הכריחו אותן לצאת מגופי חסר ההכרה, ואת השבועות הראשונים של חייהן הן בילו באינקובטור, מוקפות באחיות וברופאים, במוניטורים ובציוד רפואי.

ביום שהשתחררתי מבית החולים, במקום לצאת בידיים מלאות בתינוקות, אחזתי בידי חבילה ובה משאבת חלב חשמלית. שנים רבות גרם לי הזיכרון הזה להשתנק.

אבל עכשיו, אחת עשרה שנה לאחר מכן, אני כבר לא רואה שתי בנות קטנטנות ושבריריות, אלא שתי נערות חזקות, מקסימות, אהבות ונבונות.

היום, סוף סוף, אין שום חשיבות לדרך שבה באו לעולם.

ג'ו פ', אימא לשלושה



ההתחלות שלי





၇၇

פרשיית אהבים

כשהייתי בשנות העשרים לחיי, אהבתי את השדיים שלי.

עשר שנים אחר כך, עם ההיריון, הסתיימה פרשיית האהבים. אחרי שבמהלך ההיריון התנפח החזה שלא תיאמן, הגיעה צריבה קשה מנשוא עם התחלת ייצור החלב.

"אפונה קפואה", הציעה האישה השלווה מדי מליגת לָה לְצָה. "תעשי שזה יפסיק!" צרחתי בזעם כשהחזייה שלי פתוחה לרווחה, פטמותי בוערות, ובידי לפותה שפופרת לנולין.

לאט לאט נעשתה ההנקה קלה יותר ושוב למדתי להעריך את שְדִי, אבל בדרך שונה. לא סתם כלי משחק; כוח החיים!

כשבתי הפסיקה לינוק, התמלאתי צער. לא זו בלבד שאיבדתי את הרגעים האינטימיים שחלקנו מדי יום, עכשיו היו לי בלונים רופסים במקום אפרסקים עסיסיים.

למרבה המזל, חזיות בטכנולוגיה מתקדמת ומוכרות מועילות ויעילות השיבו לי את צורתן, לפחות כשאני לבושה. וכשאני עירומה, בזוויות מסוימות, באור עמום ובעיניים מצומצמות, אני מדמינת לעצמי שחזרתי לימי התהילה העליזים.

ליסה ז', אימא לשניים

לעשות את זה נכון

למרות שהיו לי ציצים זקופים, עור מתוח ובטן שטוחה, הייתי ממש חסרת ביטחון. כשקיימתי יחסי מין, דאגתי אם אני עושה את זה נכון.

אחר כך הגיע הרגע שהייתי על ארבע, עירומה, נוהמת ולוחצת, יולדת את תינוקי הראשון, ובעלי היה שם וצפה. מי יכולה שלא לבטוח בגופה אחרי כל זה?

ההיריון, הלידה והאימהות לימדו אותי להרפות, ולשאוף לאושר – לא לשלמות. התובנות הללו נחקקו בגופי ולקחתי אותן איתי לחדר המיטות.

גופי הפגין נחישות וכוח כשעמד בהתרחבות, בלידה ובהתכווצות שנכפו עליו. האימהות הותירה בי סימנים פיזיים והעניקה לי ביטחון בגופי.

ברגעים אינטימיים עם בעלי אני חופשייה להתמסר להנאות הרגע. אני פשוט אוהבת יותר את הגוף שלי.

וכך גם בעלי, לכו תבינו...

אנדריאה, אימא לשניים



תרגילים

אני לא יכולה יותר להשתמש בטמפונים.

קרה לי כבר (למשל, בתור בסופרמרקט) שהטמפון החליק פתאום החוצה, ואני נתקעתי עם משהו תלוי לי מתוך הנרתיק.

אחרי שלוש לידות נרתיקיות, נחלשו לי השרירים שם למטה.

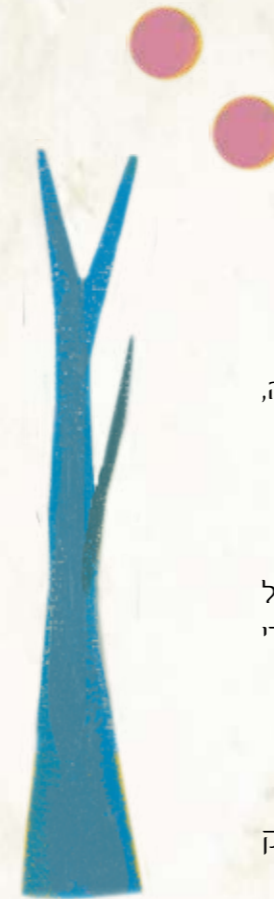
לא מספיק שהשדיים מוכי הגרביטציה שלי הצטמקו חזרה לגודלם מגיל ההתבגרות? שהבטן שלי נראית כמו מפה טופוגרפית של הרי ההימליה, ושוורדי הרגליים החליטו להיראות בציבור?

יש משהו מהמאפיינים החדשים שלי שאני יכולה להתגאות בו?

אימא לשלושה עם שדיים קטנים יותר, בטן גבשושית, רגליים מעוטרות ונרתיק שלא יכול להחזיק טמפון!

אה... אימא לשלושה. אולי לעת עתה אתעלם מכל השאר ואחשוב על שלושת המתוקים שלי. ומתישהו בטח אזכור לעשות את התרגילים לחיזוק שרירי רצפת האגן.

ליליאן, אימא לשלושה



על הרצפה

אני מתקרבת לארבעים. הברכיים קצת מציקות והגב כואב.

כשבן החמש שלי רוצה לשחק איתי במשחק כלשהו, אני מתחננת שנשב על יד השולחן, בצורה מתורבתת, על כיסא.

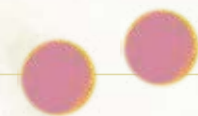
"לא", הוא אומר, "אנחנו חייבים לשבת על הרצפה!"

וכך, בעצמות חורקות, אני מורידה את גופי לרצפה ואנחנו מתחילים לשחק. אנחנו מפטפטים, צוחקים, שרים וקובעים חוקים חדשים תוך כדי משחק. הוא ממשיך כמה תורים ברצף מתוך מחשבה שאני לא זוכרת שהוא זרק את הקובייה בפעם האחרונה, או שהפך עשרה קלפים בבת אחת. הרגליים שלו משוכלות, שלי פשוטות קדימה. אנחנו נמצאים פנים אל פנים, בגובה העיניים, באותו מגרש משחקים.

אלה הרגעים היפים ביותר, ואני זוכרת היטב איך התחננתי בפני אבא שלי שישב על הרצפה וישחק איתי – ועצמותיו חרקו כשהנמיך את גופו ארצה.

רנה, אימא לשלושה







אני מוכנה לוותר על:

אני רוצה:



עסקת חליפין למען השפיות

לפעמים, כשאנחנו כורעות תחת הנטל, אולי יש דרך ללהטט בתקציב ובסגנון החיים שאנו בוחרות כדי לשמור על שפיותנו. התבונני בתקציב שלך, בהחלטות ובנסיבות. השתמשי בדמיוןך. ערכי רשימה של דברים שאת זקוקה להם ודברים שכבר יש לך ואת מוכנה לוותר עליהם. בדקי כיצד תוכלי לבצע עסקת חליפין.

עסקת החליפין של טניה למען השפיות:

עם שני ילדים ועוד אחד בתכנון, יותר מכול הייתי זקוקה לעזרה בהישג יד. ויתרתי על מגורים בשכונה עירונית שאהבתי, כדי לגור בקרבת מקום לחמי וחמותי התומכים (בשכונה המזדקנת, הפחות אופנתית שלהם).

עסקת החליפין של אנדריאה למען השפיות:

רציתי לעבוד שני בקרים בשבוע, אבל מטפלת היתה יקרה מדי. מצאתי קבוצה של אימהות שגם הן היו זקוקות להשגחה על הילדים, והקמנו והפעלנו גנון מאולתר משלנו. ויתרתי על שהות עם שני ילדי למען יציאה לעבודה, ופעם בשבועיים שמרתי על שישה ילדים רעשניים (וניקיתי אחריהם את ההריסות!)