

בשורה משמחת!!

ספר שלום הבית
שכולם ציפו לו
יצא לאור וניתן
לרכוש אותו
ישירות מהרב
פ"ל-
0543359848

שלום בית פנינו

פרשת בהר
בחוקותי
מפטירין:
ה' עוזי

הצהרה!
למען הסר ספק,
מכשיר הפ"ל
נוקיה פשוט,
המספר להודעות
סמ"ס בלבד
לצורך עבודתי,
ובאישור הרבנים
שליט"א!!

לרפואה ולהצלחה!!

משפחת תמיר מן משה, צדוק בן ג'יה
משפחת יעקב, משפחת דוד
יונה בת לונה, טוהר בת אסנת
דוד אשר, שאול סלם, ערן בן ציונה רחל
ששון בן סביחה, אברהם בן שרה
לירן בן יונה ומשפחתו, שי בן תמר
דניאל בן ג'וליה, אברהם חי בן לולו
שמואל יצחק שי בן חנה, מאור בן חנה
רונית בת דליה, שלמה רפאל בן יוכבד

ע' 638 - לגישור ויעוץ לפני ואחרי הנישואין הרב אליהו יעקב 0543359848

מקבלים יחס, התענינות ותמיכה רגשית, גואים מתוכנו פגיעות ורגשות שליליים שלא היה לנו את האומץ בעבר להוציאם כי חשנו דחויים ומרוחקים. אולם בזמנים טובים כשאנו מרגישים בטוחים עם בן זוגנו, מקבלים אומץ ובטחון לחשוף רגשות כאובים שדחקנו במשך שנים כדי לשחרר ולהשתחרר מהם. זהו תהליך טוב ודי טבעי אצל כולם ואין להיבהל ממנו, אך התוצאה: א. תגובתנו קשוחה וחריפה ולא קשורה למצב ב. השלכת אשמה כלפי בן/ת זוגנו כאשר תשעים אחוז מכאבנו קשור לעבר ומושלך ישירות על ההווה ג. בן זוגנו אינו מסוגל להבין, להכיל ולקבל מצבים של תגובות רגשיות מושהות שמגיחים החוצה בעוצמה ובתגובה חריפה ד. בן הזוג חש מואשם וקורבן במצב. אם נזכה לתובנה חדשה זו ונסביר לבן/ת זוגנו שרגשות אלו קשורות לעבר ויוצאות בהווה וכעת אנו זקוקים להבנה והכלה, יהיה לו/ה קל יותר להבין ולהכיל תגובות מושהות שמופיעות במפתיע. ישנה סיבה נוספת עמוקה להוצאת רגשות מושהות, על עצם השגת מבוקשנו. **נקדים- במסגרת עבודתי אני נתקל בתופעה מעניינת, כאשר אחד מבן הזוג גילה נכונות לעשות שינויים לטובת בן זוגו, הצד הפגוע לפתע נעשה קר, אדיש ומזלזל במאמציו תופעה שלא היתה קודם לכן. הפלא הגדול שאותו צד שסבל במשך שנים מייחס מזלזל ומשפיל מבן/ת זוגו, המתין בסבלנות ע"י תפילות ובכיות על מנת לעוררו לשינוי, וכשסוף סוף תפילותיו נענו וזכה לקבל תמיכה, הערכה וכו', נעשה אדיש וקר כלפיו וברוב המקרים פוגע ומשפיל אותו מה שלא עשה כן בעבר. **עומק העניין- כאשר אחד מבן הזוג מחליט לעשות שינויים לטובת בן זוגו, עולים וגואים ללא שליטה לצד הפגוע אותם פגיעות ורגשות כאובים של העבר על מנת להירפא ולהישלח החוצה. הוא פשוט מרגיש כעת בטוח עם בן זוגו ומקבל אומץ לשחרר את כל כאביו, כדי להשתחרר מהם ולקבל אמון חדש. מי שאינו מודע לסוד יקר זה- מפרש את בן/ת זוגו באופן מוטעה, וחושב כאילו שהוא מעוניין לנקום בו על אותם שנים שסבל בגינו ומגיע למסקנה מוטעית שהיה מעדיף להישאר עם כל מגרעותיו בלי לעשות שינוי כדי לא לקבל רעה תחת טובה. בעיקר כשבעבר התנהג בצורה****

מספר גורמים לחסימות רגשיות: א. אופי סגור ומופנם ב. חינוך כפייתי בילדות ג. בטחון וערך עצמי נמוך ד. פגיעות חברתיות או מהבית ה. זוגיות המלווה בהשפלות ופגיעות, ופעמים כל הסיבות הנ"ל. ברור שלא ניתן לטפל ברגשות וחסימות ע"י קריאה ולימוד מתוך ספרים ועלונים בלבד, אלא חייבים לפנות לסמכות מקצועית וכל נושא נידון לגופו. בדרך כלל כשהאיש חסום וקשה לו להביע רגשות, הוא מרצה בפני הגשמי. במידה והאשה חסומה, נהפכת לנותנת כפייתית ומרצה באמצעות ריבוי ניקיון, סדר, אוכל ועיקר התמיכה והתעניינות בילדים מאשר בבן זוגה. כאשר האיש חסום או פגוע מהאשה, הוא מתעלם ממנה ומרצה באופן גשמי והיחס אליה התנהלותי, קר ויבש, מה שאין כן עם הילדים. אם החסימה מצד אופי או מידות, כלפי החברה פתוחים יותר ובבית סגורים. אם החסימות מחינוך כפייתי או פגיעה רגשית מהבית, זה בא לידי ביטוי בזוגיות בעיקר בעניינים של בינו ובינה. במידה והפגיעה היא מבן/ת הזוג, בדרך כלל נעשים להגנתיים וסגורים, כדי להישאר מוגנים בעיקר כשיש רגישות יתר. כי ריבוי החסימות נובע מפחד שלא להיחשף כדי לא להיפגע שנית. במידה והאיש בעל אופי קר ומופנם, זה בא לידי ביטוי ביחסו אליה כל החודש ביחס ליום החודש. אך עבורה גילויי החיבה והחיזורים חשובים לה כל החודש יותר מיום החודש ומפרשת את חיזוריו על מנת להשיג מטרות ודי למבין. בעיה עמוקה זו קיימת אצל כל מי שאינו מודע לנפש האשה, בנוסף אם קיים בו חסימות רגשיות. **יצוין- שהאשה בטבעה רגשית יותר מהאיש ועיניה נשואות דווקא לקרבה נפשית תומכת ויחס חם ואוהב יותר מכל מגע. אמנם אם קיים יחס ריגשי, היא משתוקקת גם לקרבת הבעל. במידה והוא אינו מגלה קרבת דעת תומכת ולא משנה מה הן החסימות או הסיבות, היא סולדת מכל מגע וקירבה עימו. מאחר שקירבה שאין בה תמיכה רגשית תומכת, מכאיבה ומצערות אותה ביותר. אולם מאחר שטבע האיש לרצות בפני הגשמי ובאופן חיצוני, על האשה לנקוט במשנה זהירות כדי לא לפגוע בו כי זה טבעו, ובזמן אחר לעוררו לתמוך בפני הריגשי. **יצוין- שעיני הזמנים שמעלים בנו זיכרונות ורגשות שליליים, הם דווקא ברגעים מיוחדים של חיבור ואהבה. עומק העניין- כאשר אנו****

בלתי הולמת כלפי בן זוגו וקיבל בתמורה יחס והערכה טובה. מובן שאין כוונה לצד הפגוע להעניש את הצד הפוגע על השתפרותו ובוודאי לא לנקום בו על העבר, אלא הוצאת כאבים עמוקים מושהים במשך שנים, שקיבלו כעת את האומץ לצאת ומבקשים רשות להירפא. **יתרה מכך** - ככל שמערכת היחסים משתפרת - בהערכה, חיבור, יחס, חום ואהבה, רגשות מושהים עמוקים עולים על פני השטח. כגון: בושה, פחד, הזנחה, נטישה, אלימות נפשית, פיזית, מילולית וכו'. מאחר וקיים בנו פחד לשחרר רגשות בזמני נטישה, אנו נשארים תקועים עם פסולת רגשית ומוציאים אותה בזמנים טובים כאשר מערכת היחסים משתפרת, אך לא בצורה רגועה, אלא בעוצמה וללא פרופורציה ומצפים לפתרונות מידיים. כמו כן - תסכולים מהעבר שאינם קשורים לזוגיות, מתערבבים עם רגשות ההווה ומשליכים הכל על בן זוגנו. **עצתי** - שבזמנים הללו הצד הכאוב יתמקד בבעיה אחת ולא יגלוש לעוד תחומים, ורק לאחר שיקבל תמיכה מבן זוגו ויגיעו לתובנות, לעבור לנושא חדש. להשתדל לא לפתור את כל הבעיות בשיחה אחת [בעיה תקשורתית]. כמו כן הצד המואשם יגלה סבלנות ואורח רוח על מנת לשחרר לצד הפגוע תרעומות וכאבים שהצטברו במשך שנים, בלי לחוש מואשם כמו המגשר ויחסוך להם המון עגמות נפש וכספים מיותרים. כמו כן ע"י שנקבל על עצמנו אחריות חלקית במצב, יהיה קל יותר להבינו והכילו. במידה ומכל סיבה שהיא אנו פוחדים לחשוף רגשות בפני בן/ת זוגנו, זה הזמן לשתף יועץ, רב או כל בר סמכא, כדי להוציא רגשות כאובים ולא להיתקע עם פסולת רגשית זו שתוקעת לנו את החיים. במידה ואין לנו את האומץ להוציאם, אנו עלולים לסבול מתופעות קשות כמו - פחדים, דיכאונות, חרדות, חולשה ותשישות כח ללא סיבה נראית לעין וליפול למרה שחורה. תסמינים הללו מצביעים על פסולת רגשית חסומה שכמהה לצאת כדי להירפא ואנו לא מאפשרים לה. בדרך כלל התגובה הראשונה להימלט ולברוח מהתחייבות וקשר זוגי רגשי כלשהו, או לחילופין מגבירים התמכרויות על מנת לברוח ולהימלט מאותם רגשות שליליים. ישנם גם מצבים שאנו חשים אומץ ובטחון לומר לבן הזוג את הכל ומצד שני אנו נתקפים בפחד בנוכחותו ולא מסוגלים להעלות את כאבנו. במצבים הללו חובה להיוועץ עם בעלי מקצוע או עם כל אדם אחר שיכול לתמוך בנו ולשחרר את מצוקותינו, [רצוי לא מבני המשפחה]. במידה ואין לנו תמיכה מספקת, אחת הסיבות שאנו לא מבקשים מספיק, או בצורה הנכונה. בקשת עזרה היא הכרחית להצלחת כל מערכת יחסים ובעיקר בזוגיות, לכן אם ברצוננו לקבל עלינו פשוט לבקש. לנשים וגברים כאחד יש קושי לבקש תמיכה ובעיקר נשים חשות תסכול ואכזבה יותר מהגברים כאשר הן נאלצות לבקש עזרה או תמיכה כל שהיא. נשים סבורות בטעות שאין צורך לבקש תמיכה, מאחר שהן חשות באופן מידי את צורכי זולתם ומעניקות להם בלי שיבקשו מהן, לכן הן מצפות שהגברים ינהגו כמותן. משפט כמו - "אתה אמור לדעת מה מפריע לי או מה חסר לי", הוא משפט די חוזר ונדוש בקרב נשים. ככל שהן מחוברות יותר, כך גדלה המודעות וההבנה שלהן להעניק לילדיהן ולבן זוגן

את צורכיהם, לכן הן מצפות שגם בן זוגן ינהגו כך. אולם התפיסה הגברית מי שזקוק לעזרה עליו לבקש. נשים מעניקות באופן טבעי בלי שנתבקשו, לכן לדעתן אין כל סיבה לבקש תמיכה כי הגברים אמורים לדעת מעצמם. לפי הבנת הגברים מי שזקוק לתמיכה או לעזרה הוא אמור לבקש ואם בכל זאת אינו מבקש, זה סימן שהוא מסתדר נפלא וכל עזרה שהיא, רק תפריע למהלך התקין שלו. לא פלא שבחסרון מודעות בהבדלים הפשוטים בין גברים לנשים, נוצר מתחים וקצר תקשורתי. יתרה מכך - המבחן עבורה כדי לבדוק אם בן זוגה אוהב ואכפת, זה האי צורך לבקש ממנו תמיכה או עזרה כל שהיא. כי לדעתה אם הוא אוהב בכנות, הוא אמור להבין מעצמו מה חסר לה ולהעניק לה. היא גם עשויה לבחון אותו במכוון ולא לבקש את עזרתו כדי לדעת את מידת רגישותו והתייחסותו כלפיה. גישה זו במערכת היחסים אינה עובדת אצל גברים, כי הם בנויים בטבעם שאם האשה מעוניינת בעזרה או בתמיכה כלשהי, עליה לדרוש ולבקש אולם בצורה מכובדת. במידה והיא אינה מודעת לשוני ולהבדלים ואינה מבקשת תמיכה רגשית למשל, היא עשויה לקבל מעט או לא כלום, ולפרשו בטעות שאינו אוהב דיו. אך במידה ומחליטה לדרוש בכעס ובתביעה, הוא עשוי להיפגע, להמציא תירוצים והתחמקויות ובסוף לאבד עניין בקשר זוגי. עוד נקודה - ישנן נשים בעיקר "נותנות כפייתיות", אשר מעניקות במשך שנים ומצפות שבמוקדם או מאוחר הוא יתעורר מעצמו וידביק את הקצב ואף ישיג אותה. אך האיש מבחינתו חש שהוא מעניק די ויותר, והראיה שהיא ממשיכה להעניק לו בלי להתלונן או לבקש תמיכה מיוחדת. הוא אינו מעלה בדעתו שהיא מצפה ממנו שיתעורר מעצמו ויתמוך בה יותר, כי הוא סבור שאילו הייתה זקוקה ליותר, היא הייתה מפסיקה להעניק או לחילופין לבקש את תמיכתו כפי שהוא רגיל בכך. יוצא שהיא משקיעה בלי סוף ומצפה שיעניק לה בלי שתבקש, והוא מבין שהוא נותן במידה משיבועה. ישנן נשים שלבסוף מבקשות תמיכה, אולם עד אז הן מעניקות כל כך המון ועקב כך הן צוברות המון כעסים ומשקעים והבקשות נהפכות לתרעומות ותביעות. ישנן גם שמתרעמות על בעליהן, על עצם זה שהביאו אותן למצב שהן צריכות לבקש את תמיכתם. מובן שתסכולן מקורו מיסוד מוטעה - שאם הן צריכות לבקש תמיכה, אין לזה שום ערך וזה לא שווה. גברים אינם מגיבים בצורה יפה לדרישות ותביעות, בעיקר אם יש איומים מצד האשה, כגון: "זה נגמר, מחר ברבנות וכו'". הפחדות ואיומים מניבים שקט לזמן קצר, אולם לתווך ארוך גורמים לתוצאה הפוכה. כי בן הזוג מתרגל לאיומים ויום אחד קם ועושה מעשה, או שנכנס למערתו ומאבד חשק להשקיע. בכל אדם קיים נכונות להעניק ולהחזיר תמיכה, אך תביעות ואיומים גורמים לחסימות וסירובים. אכן גברים חייבים ללמוד את צורכי הנשים, בעיקר שקיים בהן חסימה לבקש תמיכה רגשית, ואם ימתינו עד שהן יבקשו, יהיה מאוחר ומלווה בכעסים ותרעומות, כאשר יכלו למנוע ריבים ע"י הבנה ותמיכה מועטה, כעת יצטרכו להשקיע המון על מנת להחזיר את האמון והשלום ולא תמיד זה אפשרי, **שבת שלום ומבורך**.