

בשורה משמחת!!

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

שלום בית פנינו

פרשת

ניצבים וילך

מפטירין:

שוש אשיש

הצטרף!

למען חסר 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 גנ'ה
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' 655 - לגישור ויעוץ לפני ואחרי הנישואין הרב אליהו יעקב 0543359848

תיקון וכו', תמיכתו תהיה נצרכת, נשמעת ותתקבל ברצון. כמו כן בכל הצרכים הבסיסיים של האשה, על הבעל לעשות כל שביכולתו למען לדאוג לצרכיה ולצורכי הילדים והבית, ולא להסתפק בתמיכה רגשית. לכן עליו להתאמץ ביותר וישתף עם תמיכתו הפיזית תמיכה רגשית, כמו-יחס, חיזורים הערכה וכו'. כעת איני דן בכמות התמיכה, כי זה משתנה מזוג לזוג ואין לערוך השוואות והכל נידון ע"פ הנפשות הפועלות. טבע האשה כשהיא מחוברת לבן זוגה, מרגישה אחריות כלפיו וכלפי חינוכו כדוגמת בנה הקטן, ותנסה בכל דרך לשפרו ולשנות את מנהגיו. היא סבורה שמטפחת אותו והוא חש שחונקת אותו. הוא זקוק שתקבלו כפי שהנו והיא רוצה שיתנהג ע"פ השקפתה. טבע האיש לעשות שינויים ולהגיע להישגים בכוחות עצמו ללא סיוע מבחוץ ובעיקר לא מאשתו, כי זו היא גאוותו. לכן לעוץ לו עצות שלא ביקש במפורש, הוא יחוש נחות וחלש, ויפרש שאין סומכים עליו שיסתדר בכוחות עצמו ואינו מסוגל לרצותה כראוי. עיקר תלונות הנשים על הבעל-הוא מתעלם ואינו מנסה להבין ולרדת לסוף דעתו". בעיקר כאשר היא משתפת אותו בדבר מה ובטרם סיומה מציע לה פתרון. האשה נפגעת ונחסמת כי חשה שאינו מבינה והאיש שציפה לשחרורה ולשיפור הרגשתה, ניפגע מאופן תגובתה ואינו מבין מדוע תמיכתו נידחת ללא הערכה. ציינו בעבר שהאשה זקוקה בעיקר שהבעל יקשיב ויזדהה בכאבה בלי עצות ופתרונות. **דוגמאות: א.** האשה מספרת לבעל שעברה יום קשה עם הילדים ובמקום להבין את כאבה, הוא מבטיח לה לטפל בילדים כראוי [תומך בה באמצעות הילדים] **ב.** היא מספרת שלא הצליחה לנוח כי התינוק בכה, צרח וכו', במקום להבין את צערה, מתעניין בשלום הילד [תומך בה באמצעות התינוק] **ג.** היא משתפת אותו על הילדים שלא ממושעים וכו', במקום להבין את כאבה ולתמוך בה, מבטיח לה שיטפל בילדים [תמיכה באמצעות הילדים] **ד.** היא משתפת אותו בקושי מסוים בבית, בעבודה וכו', במקום להבין את מצוקתה, מבטיח לה לפתור את הבעיה או מציע להתקשר למנהל העבודה ולטפל בבעיה [תומך בה בפתרון הבעיה] **ה.** מתלוננת על קושי ועל חוסר בבית, במקום להבין את המצוקה ולהשלים לה את הצרכים, מחזק אותה באמונה

כידוע שמצות "ואהבת לרעך כמוך" היא כלל גדול בתורה, אך היא אומרת-קודם תאהב את עצמך. כלומר אם אינך שלם ושמה במה שהשם העניק לך כולל המראה החיצון, האופי המידות וכו', אזי לא תוכל לאהוב את השני, ככתוב- "כמוך". בטיפולים אני מגלה שיש כאלו שאינם מסוגלים להסתכל על עצמם במראה [בעיקר נשים]. במקרים הללו הטיפול הוא נפשי ועמוק וכל עת שלא מצליחים להגיע לשורש ולעקור אותו, האדם ישאר ממורמר ומתוסכל כל חייו ולא יעריך מאומה ממה שמקבל וממלא לא יהיה מסוגל להחזיר הערכה ואהבה. לאהוב את השני משמער- לתת ולהעניק לו את מה שהוא צריך וזקוק באמת ולא את מה שאנו חושבים. אולם כדי להעניק לשני את מה שהוא זקוק, צריך לדעת ולהכיר אותו. באופן כללי-עיקר הצורך של האיש לקבל סמכות, כבוד והערכה מהאשה לפני ילדיה, הוריה וכל יועץ או רב אחר. ועיקר הצורך שלה- לקבל הערכה, חיזורים והרגשת מקום ראשון לפני הוריו, ילדיו וכל אדם אחר. כמובן שמדובר-כאשר האיש מילא את הצרכים הגשמיים לאשה וחסר לה את הצרכים הרגשיים. אולם אם קיימים קשיים או בעיות לאשה שניתנים לפתרון באמצעות תמיכה פיזית, כספית וכו', והוא תומך באופן ריגשי במקום לפתור לה את הבעיה, הרי זו בדיחה מעליבה מאוד. **דוגמא:** האשה מספרת שהיה לה חם מאוד ולא הדליקה את המזגן בגלל שכיבדה את בקשתו, כאן וודאי לא תועיל התמיכה הרגשית אם לא יאפשר לה במצבים הללו להדליק ללא רשותו וכמובן יביע לה את כאבו והתנצלותו. כי לא יתכן שייתן לה תמיכה והזדהות בכאבה ויאסור עליה להשתמש במזגן ע"פ הצרכים שלה. מפני שעשה צחוק מעצמו, וגילה חוסר התחשבות בצרכים הבסיסיים שלה והתברר למפרע שתמיכתו שקר וזיוף מהשפה ולחוץ. **דוגמא נוספת-**הכיוור סתום או המנורה במטבח שרופה וכו', והאשה רודפת אחריו שיתקן את הטעון תיקון ובמקום זה הוא תומך בה באמצעות תמיכה רגשית. מובן שהתמיכה אינה מועילה במאומה [אלא אם היה אנוס], כי גילה למפרע שלא מעניין אותו ממנה ועם כל מה שעובר עליה. הוא פשוט הראה בתמיכתו שהוא עושה כיבוי שריפות לצורך מרחב זמן ושקט עבורו. כמובן לאחר שיתקן את הטעון

ובטחון, [תומך באמצעות חיזוק באמונה] ו. מספרת על הקשיים שעוברת, במקום לתמוך בה ולהבין את כאבה, מטיף לה מוסר על חוסר אמונה ומאשים אותה במצב כי בחרה בעל אברך ולא עסקן [תומך באמצעות האשמות]. משתפת אותו על היחס הקר שיש לה ממשפחתו, במקום להבין ולתמוך, מגן על משפחתו ומאשים אותה במצב או מעביר לה ביקורת והשוואות בין המשפחות וכו', [תומך באמצעות השוואות וחלוקת ציונים]. משתפת אותו בילדות שלה ובעבר, במקום להכיל ולתמוך, מאשימה שאינה מסוגלת להשתחרר מהעבר [תמיכה באמצעות ביקורת ושפיטה]. ט. משתפת אותו בשגרה היומית, במקום לתמוך ולעודד, מזלזל ומבטל את דבריה [תמיכה באמצעות הקטנת הבעיות]. י. מתלוננת על עייפות ועומס יתר, במקום לעודד ולהבין, מציע לה להוריד שעות עבודה ולנוח יותר [מאשימה בתפקוד]. יא. מתלוננת על כאבים, במקום להבין ולהשתתף בכאבה, מציע לה ללכת לרופא להיבדק [תמיכה באמצעות המרפאה]. יב. מתלוננת על חוסר יחס, הערכה, תמיכה, חיזורים וכו', תומך באמצעות פתרונות וטוען שלא מחסיר לה מאומה [בפן הגשמי]. ומאשימה שהיא כפזית טובה. לעתים גם מציע לה שתלך לטיפול רגשי [הוא גם מוכן לממן, העיקר שלא תאשימו בעצבות ובחוסר שמחה שלה] או שממליץ לה על כדורי הרגעה או שתצא לעבוד כדי שתלמד להעריך אותו יותר [תומך בה ע"י שמרסק לה את הנפש או שבורח למערתו ומשליך את הבעיה עליה, בעיקר בעלי אופי OCD]. מבחינתו הוא מבין שנתן את התמיכה הטובה ביותר ובתמימותו הוא גם עשוי לשבח את עצמו בפני חברים, משפחה, יועצים וכו', על היותו בעל טוב שתומך ומעניק מעל ומעבר. הוא עשוי גם לגנות אותה ולקרוא לה קוטרת ובכיינית, בשעה שהיא מרוסקת לרסיסים על שאין מי שיכיל ויבין אותה, כאשר היא בעצם נלחמת על השפיות והחיים שלה. עבודה כל עת שכן זוגה לא יורד לסוף דעתה, הבין והזדהה בכאבה, היא נושאת את כל צערה ומצוקתה לבד ומרגישה שכל העולם חשך בעדה. בעיקר אם יש לו לשון חלקלקה והחברה ובני המשפחה שאינם מבינים בנפש האשה מצדדים לטובתו, עולמה חרב בעדה וטוב לה מותה מחייה ועשויה לשים יד בנפשה. המכנה המשותף של כל המקרים הללו-האשה מצפה מהבעל שישמש לה למשענת תומכת, יכיל ויבין את כאבה ומצוקתה, והוא תומך באמצעות עצות ופתרונות או ביטול והמעטה במצוקותיה ומאשים אותה במצב. ציינו שבעת שהיא זקוקה לתמיכתו, הוא מחליט שזה הזמן המתאים ביותר לחזק אותה באמונה וביראת שמיים. ענין זה גורם לה לסלוד ולהיגעל ממנו ומהתורה שלו ובצדק! יתכן שכל העצות והפתרונות נכונים ומגיע לו ברכת "חזק וברוך" לפחות על הרצון הטוב, אולם הם לא במקום ובזמן הנכון. כל עת שהוא לא הבין והכיל את מצוקתה, כל פתרון וגם המושלם ביותר ידחה על הסף ותרגיש אומללה ומסכנה יותר. כי הצער יצוף לה ותחושה אותו שנית ביתר שאת, כי אין מי שיבין וישא איתה בעול והכאב. לכן רק לאחר שהאיש יתמוך בה כראוי והיא תרגיש שהבין אותה וירד לסוף דעתה, הלהץ ירד ותחושה שהוא סוחב עימה את הכאב ובהדרגה היא תשתחרר. מובן שלאחר תמיכה ראויה, כל עצה ופתרון שיציע לה, יתקבל ברצון על עצם

השתתפותו בסבלה ובכאבה. יצוין שעבור האיש לשמוע אודות בעיה מסוימת פירושו בקשת עזרה, לכן הוא יחוש כבוד גדול בהענקת יעוץ ועזרה לזולת. לכן כשהוא שומע את האשה משוחחת אודות תסכוליה, הוא מיד קופץ ומציע פתרון עוד בטרם סיימה לומר את דבריה, כי הוא מבין שהיא זקוקה לפתרון כפי שהוא למוד. אולם האשה שונה ממנו בנקודה זו וזקוקה בעיקר להאזנה, שיתוף והכלה יותר מכל עצה טובה. יצוין-כאשר האשה מוציאה רגשות באימוציות חזקות, האיש נסגר ונאטם כי הוא חש מותקף ומואשם, ועל מנת לשחרר אותה ממצוקתה ומצוקתו קופץ ומציע פתרונות, ואינו מבין שהיא זקוקה להבנה והזדהות. גם כשהיא מאשימה אותו לא יתרגש, כי מטרתה שישא איתה בעול ולא בהכרח שהוא אשם. **דוגמאות לתמיכה:**

א. האשה מספרת על היום הקשה שעברה, תמיכת האיש- יזדהה בכאבה באמצעות-קולות "וי", "פשש וכו'". **ב.** היא משתפת בקושי שהיה לה עם הילדים, כך יתמוך- "חשוב לי לשמוע איך עבר עלייך היום, בטח היה לך יום קשה וכו'". **ג.** היא מספרת על קושי בעבודה או בבית הוריו, כך יתמוך- "מעניין לשמוע איך הרגשת, כל הכבוד שעמדת בניסיון ספרי לי עוד זה מעניין אותי וכו', וחשוב שתדעי שאת חשובה לי מכולם". **ד.** היא משתפת אותו בקושי ובחסרים שיש לה או לילדיה, כך יתמוך- "ספרי כיצד התמודדת, איך הרגשת, צר לי מאוד, איך אני מבין אותך, את צודקת, אין עלייך וכו'". כמובן שאם יכול להתאמץ למלאות את החסרים בבית וכו', חייב לפעול ולא להסתפק בתמיכה ריגשית בלבד. **ה.** היא מספרת על מקרה טראגי, כך האיש יתמוך- "וי וי, צר לי מאוד, איך הרגשת ואיך הצלחת לתפקד, אני לא יודע אם אני הייתי עומד בניסיון, כואב לי על צערך, אני מבין אותך יקירתי ואני איתך בכל מצב וכו'". **ו.** היא משתפת אותו על הילדות שעברה, כך האיש יתמוך- "וי וי עם תנודות ראש לצדדים, איך החזקת מעמד ואיך הרגשת, את גיבורת על, אני מצטער שלא הבנתי אותך די הצורך ולא ירדתי לסוף דעתך, כעת אני מבין את כאבך, ספרי לי עוד איך התמודדת וכו'". [גם אם חזרה על הסיפור מספר פעמים, כי הכאב עדיין תקוע ולא השתחרר]. ישתדל בכל עת להפיח בה אמון, בעיקר לאחר הזנחה של שנים שמלוות בפגיעות רגשיות מצידו, וצריך המון סבלנות לריפוי פצעים רגשיים. **ז.** משתפת אותו בקשייה, יתמוך- "וי וי עם תנודות ראש, בטח היה לך קשה, ספרי איך הרגשת, מה עברת, איך התמודדת חשוב לי לדעת הכל וכו'". חשוב לא להקטין את מצוקותיה ובוודאי לא לבטל אותם בנפנוף ידיים ובזלזול אלא ההיפך- להעצים לה את הכאב באמצעות קולות ותנודות ראש כדי שתרגיש שהבנת אותה. חשוב שהתמיכה תהיה כנה ואמיתית כדי שתרגיש אותך נושא עימה בסבל ושהיא לא לבד במערכה. יצוין- ככל שהתמיכה תהיה אמיתית וכנה, הכאב ייחלש וישתחרר. **ח.** מתלוננת על כאב, יאמר- למדתי עזרה ראשונה אשחרר לך אותו אך לא לקיום מצוה, כעת זה לא הזמן כי היא רוצה לחוש שאתה אוהבה ומבין לליבה ולא לצורך תאוה. גם אם קשה לאיש לתמוך בכנות, לא ימנע מלתמוך והאשה תקבל ותעריך את מאמציו ולא תדחה אותו, **שבת שלום ומברך.**