

**בשורה
משמחת!!**

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

שלום בית פנינו**פרשת
שופטים
מפטירין:
אנכי אנכי
הצחקתי!**

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

לרפואה ולהצלחה!!

משפחת תמיר בן משה, צדוק בן נג'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' 652 - לגישור ויעוץ לפני ואחרי הנישואין הרב אליהו יעקב 0543359848

מעבוד פרטים לפתרון בעיותיו, כך היא נהנית מדשדוש ופירוט בעיותיה. ניתן להקל מעליו ולספר לו מראש את סוף הסיפור ולאחר מכן לחזור ולהתעכב בפרטים. מראש תאמר לו שאינה זקוקה לעצות, אלא רק להכלה והבנה. מידי פעם תעצור ותודה על הקשבתו ותקל מעליו את הסבל וכך תלמד אותו להיות מאזין מקצועי, כי הוא אינו מדוע לסוד ההקשבה. לעומת זאת- נשים אינן מודעות לדרכי התמודדות הגברים בבעיות ולחצים, לכן מצפות מהם שיפתחו וידברו אודות בעיותיהם כדרך שהן רגילות ולא יברחו למערתם. כאשר גבר תקוע במערתו, האשה מפתחת כלפיו תרעומות וכעסים על שאינו משתפה כפי שהיא למודה ומפרשת את בריחתו מסיבתה. היא אינה מבינה כיצד הוא מעדיף ללמוד עד מאוחר, לעבוד, לבלות עם חברה, משפחה וכו', ולהתעלם ממנה. לדרוש מהאיש הכלוא במערתו להיות בן רגע פתוח, משתף ומגיב, זה אינו מציאותי. זה כמו לצפות מאשה שרגשותיה יהיו תמיד תחת שליטה, בתבונה והגיון. כאשר האשה אינה מבינה את הצורך הנפשי של הבעל ללכת מידי פעם למערתו, היא עלולה להיפגע ולדרוש עזרה ותמיכה בנימה וגישה תובענית ולחוש צורך להילחם על זכויותיה- "עם הבעל הלא אכפתי". על האשה להבין שדרך התמודדות האיש בקשיים ולחצים שונה ממנה. כלומר אותו צורך עמוק שקיים בה לתמיכה ולאזון קשבת לשחרור מצוקות ולחצים, כך על אותו משקל האיש זקוק למערה שקטה על מנת לשחרר מתחים ולחצים ובעיקר כאשר דוחקים אותו לשווח ולהיפתח. הוא פשוט זקוק להתנתק זמנית כדי לחזור ביתר שאת עם כוחות חדשים להיפתח ולהעניק לה עזרה ותמיכה רגשית ראויה. אם האשה תשכיל להניחו בזמן התנתקותו, היא תשיג את מבוקשה לאחר זמן שישתף אותה בבעיותיו וספקותיו במקום לברוח ולהתעלם ממנה ולהעדיף אנשים זרים שנותנים לו את היחס והמקום הראוי שהוא זקוק לו. גברים נהנים על עצם התבודדותם במערתם ובעיקר בעלי "קשב וריכוז". עצם הידיעה שיש סוג של בריחה ומילוט למערה שקטה, מסיעת לבעלי קשב לשחרר לחצים, פחדים ואף חרדות. בזמן שהותם הלחץ יורד באופן ניכר והיכולת היצירתית שלהם לטפל במצב ולפתור

אשה שזכתה לבעל תומך שמאפשר לה לשתף ולשחרר רגשות ולחצים, אין לה צורך בשום הנאה אחרת כי הוא מספק וממלה לה את כל עולמה. גם אין לה צורך לדשדוש בבעיות ולשתף אחרים על מנת לשחרר מעליה לחצים ומשקעים, כי בלאו הכי הבעל משמש למאזין, מכיל ותומך. אם האיש היה מודע לצורך הנפשי הרב של האשה להקשבה והכלה, לא היה חש מותקף ומואשם, ובנקל היה לה לעזור רב ללא עצות ופתרונות, והיה חוסך להם המון עגמות נפש, מגשרים והוצאות מיותרות, וזוכה שתכתיר אותו לרב והמטפל האישי שלה. יצוין-אשה שמאשימה את הבעל בחוסר הצלחה וכו', זה רק מפאת הוצאת תסכולים שאינו מקשיב, מבין ויורד לסוף דעתה. כל שכן כשהוא מתגונן ומצדיק את עצמו [טבע הגברים], היא נהפכת לנסערת יותר ותאשים אותו בכל מצוקותיה ובצדק! על האיש להבין שהיא אינה זקוקה לתירוץ והסברים וגם לא לעצות ופתרונות, אלא רק שירד לסוף דעתה, יבין, יכיל ויאפשר לה לפרוק מטענים ומשקעים ויתחבר אליה בכנות. ישנן נשים שמלאות בזעם וכעס כלפי בעליהן ובכל קושי ובעיה מאיימות בגירושין. תגובות אלו נובעות בדרך כלל מפחדים ולחצים על הזנחה וחוסר הערכה מספקת מצד הבעל, וגם כדי לבדוק עד כמה הוא מוכן להילחם עבודה. איומים מצד שני בני הזוג אין בהם שום תועלת אלא דחיה וריחוק, לכן במצבים הללו יש לשווח בזמנים רגועים על הפחדים והמתחים ללא חשש איום ופחד. פעמים האיש עשוי לאבד סבלנות כאשר האשה מדברת בפירוט יתר על בעיותיה, מפני שהוא מניח בטעות שנחוצה לה עצות. כאשר הוא מציע את עצותיו והם נדחים, הוא נפגע וחש מתוסכל ודחוי. בעיקר כשהיא עוברת באקראיות גמורה מבעיה לבעיה ומסיפור לסיפור ללא קשר ביניהם, מאבד קשב ונעשה מבולבל עקב ניסיונו למצוא קשר הגיוני בין המקרים כדי לפתור את בעיותיה ואינו מבין שזו דרך השחרור שלה. טבע האיש לחתור בשורה האחרונה של כל סיפור ולהציע פתרונות, וכל תוספת פרט מהווה עבורו סיוט. על האיש להבין שאת עיקר שחרורה והנאתה היא מפיקה באריכות הפרטים ולא מפתרונותיו, לכן יהיה רגוע וסבלן וזה סוד יקר של המטפלים! כפי שהאיש שואב סיפוק רב במערתו

בעיות באופן שקט ורגוע משתפר במיוחד. אחרת הוא עלול לצבור מתחים ותסכולים ולהידרדר נפשית ובריאותית, כמו אותה אשה שביקשה את עזרתי בעניין בריחות הבעל, וכששוחחתי עימו אמר לי- "היא לא נותנת לי מנוח, תן לי בבקשה למות בשקט". אולי זה נשמע הזוי, אולם תופעה של חוסר הבנה של האשה בצורך של האיש להתנתק על מנת לשחרר לחצים וכו', יכולים להביאו למצב הנ"ל. במידה והאיש בורח לעתים קרובות למערתו ובעיקר בזמני לחץ, לפני שמעריבים איש מקצוע, עצתי לאשה לשוחח עימו ולהבהיר לו שהיא מעריכה אותו ומרוצה ממנו ותעלה את הערכתו ובטחוננו. יש להיזהר מלומר לו אתה מוכשר אך לא מנוצל, זה עשוי לגרום לתוצאה הפוכה, שיחוש לחסר תועלת ויטיאש מעצמו. גם בחינוך הילדים יש להיזהר מביטויים כאלו- "שאתה מוצלח אך לא מנוצל". אלא להחדיר לו בטחון ואמונה שהוא מוכשר ומוצלח, וע"י עידודה יאמין בעצמו וישתדל ליותר. במידה והאשה תוריד צפיות ותצליח לשכנעו שהיא שבעת רצון ממנו למרות שהוא עדיין לא מושלם [ואין אדם מושלם], כפי שהטיבה בתחילת הנישואין, ישתחרר לו עומסים ולחצים ולא ירגיש צורך לברוח למערתו כדי לחזק את בטחוננו, כי מקבלים אותו כפי שהנו וזה **סוד יקר**. דווקא מנקודה חשובה זו יעשה כל שביכולתו להוכיח את מסוגלותו כדי להיות ראוי לעידוד ולאמון שמעניקה לו, כי הוא זקוק לזה לא פחות מבנה הקטן ואף יותר, [בפרט בדורנו שהגברים רגשיים והנשים שכליות]. לעומת זאת הגברים חייבים להיות מודעים אך במעט, עד כמה הם נעשים אכזריים ומכאיבים לנשיהן בשעה שפורשים למערותיהם ללא הסבר. הן פשוט נתקפות בפחד נטישה וחשות מוזנחות, דחויים וחסרות אונים. אלו רגשות שאין להן שליטה עליהן ובעיקר נשים שחוו נטישה בילדות ומי לא. לכן על האיש להתייחס בהבנה וכבוד לרגשותיה ולהסביר לה שבריחתו אינה קשורה אליה, [אלא אם יש סיבה כזו והיא מעוניינת לשמוע], וישתדל בזמן מועט לחזור אליה ולחיק המשפחה. כאשר האיש מתנתק והאשה מגלה חוסר הבנה וסבלנות כלפיו, הוא עשוי לפרשה כאשה ביקורתית ובלתי מתחשבת, ולהיכנס למערה חשוכה ולטווח ארוך מהרגיל. גברים אינם מודעים למהירות שבה הם עוברים ממצב של אנשים חמים, רגישים ומבינים, למרוחקים, מנותקים ולא מגיבים. בזמן שהותם הם אינם מודעים לכאב שבו נשיהן חשות ביחס להתרחקותם. כאשר האיש מתנתק, עיקר פגיעתה מפני שמיחסת את התרחקותו בגללה. אולם עצם הידיעה שזה חלק נכבד בתהליך הנפשי שהוא חייב לעבור וזה לא בהכרח קשור אליה, תובנה זו עשויה לסייע לה להבין אותו ולהעניק לו את הזמן הנדרש. אולם האיש חייב להבין שדווקא בזמנים שהוא מתנתק, מתעורר בה צורך לפתוח ולדבר על רגשותיה ולקבל אופן קשבת, הבנה ותמיכה ריגשית. לכן יש לגלות רגישות יתר ולהשתדל להכיר בזכותה לדבר על תסכוליה וחוויותיה, כי כעת היא חשה נטושה וחסרת אונים כאמור. עצתי לאיש לאפשר לאשה בזמנים שהיא חשה צורך רב לשוחח על חוויותיה ולשחרר תסכולים, להעניק לה הבנה ותמיכה ותמורת זה היא תעניק לו הבנה בזמן שהותו במערתו. עצתי לאשה

ללמוד להוציא רגשות שליליים בצורה מכובדת ללא האשמות ותכבד את הדחף שלו לפרוש למערתו בעת הצורך, בלי להיפגע או לחוש נטושה. כאשר האשה מוציאה רגשות שליליים האיש נהפך להגנתי כי חש מואשם במצב, ובמקום לתמוך בה ולהזדהות בכאבה, מסביר לה מדוע היא לא צריכה להיות כעוסה. זו טעות איומה שגורמת לה לחוש לא מובנת וחסרת אונים. יצוין שאין כוונת האשה להאשימו [למרות שכך היא מציינת] אלא זו הדרך שלה לשחרר רגשות לצורך קבלת תמיכה והזדהות. לכן תפקיד האיש להקשיב, להזדהות וגם להעצים את הכאב וכך הוא משתחרר. יצוין שהעצמת הכאב לא מבטאת הסכמה לדעתה אלא הבנה והזדהות בכאב, "כי עם רגשות לא מתווכחים". ציינו-במידה ויש צורך לאשה לשתף בתסכוליה היא אינה מייחסת קדימה משמעותית לבעיותיה. למשל-אם היא בלחץ בעניין מסוים, היא תחוש סערה ומתח ביחס לכל הבעיות, קטנות וגדולות כאחד. בזמנים הללו היא אינה מעוניינת בדרשות ופתרונות, אלא לחוש הקלה בדרך של מתן ביטוי לרגשותיה באמצעות קבלת יחס, הבנה והזדהות בכאב ורק כך הלחץ משתחרר. לאחר שהיא תחוש שהבין אותה וירד לסוף דעתה, היא תהיה גם פתוחה לקבל את עצותיו. ניתן לנסות להשחיל עצה ואם קיבל דחייה, סימן שעדיין יש לה מה לומר או שמרגישה שעדיין לא ירד לסוף דעתה, לכן יחזור לעמדת הקשבה עד שתאפשר לו. לעומת זאת כאשר האיש נתון בלחץ, הוא נוטה להתמקד בבעיה אחת ולשכוח את שאר הבעיות, היפך האשה אשר שחרור כל הבעיות האפשריות בלי להתמקד בפתרונות, משפרים את הרגשתה. במהלך השיח היא בוחנת את רגשותיה ונעשית מודעת יותר לדברים שמטרידים אותה בעיקר ורק לאחר הוצאתם תרגיש הקלה מלחציה. היא עשויה להעלות חוויות מהעבר, ההווה והעתיד כדי לשחרר מתחים ולחצים. ישנה חשיבות רבה לשמוע אותה למרות שזה נשמע שטותי ולא ענייני, כי עבורה זה ריפוי נפשי עצום. בנקודה זו היא תעריך אותו, תתחבר אליו במיוחד ותגלה הבנה כלפיו בעתים שיש לו צורך להתבודד במערתו. מעשה באשה שהתלוננה שאין לה הקשבה והבנה מהבעל. שאלתי- כבודו מעוניין שרעייתך תהיה מטופלת שלי או שלך? השיב- "בטח שלי". המלצתי לו שישמע אותה ויעניק לה תמיכה רגשית ללא עצות ויפתור את בעיותיו ללא מגשרים והוצאות מיותרות. ענה- "היא מדברת בעניינים שלא קשורים וגם מכשילה אותי בלשון הרע". שאלתי-ולי מותר לשמוע לשון הרע? ענה- "כן אתה הרב היועץ". עניתי-אני מסמיך אותך ליועץ אישי ופסיכולוג לרעייתך לכל בעיותיה, מאחר שהקשבה אחת שלך עולה פי אלף מונים מהאזנות שלי ותמיכה אחת שלך חשובה לה מכל התמיכות שלי ככתוב- "אל אשך [הבעל] תשוקתך והוא ימשול בך"-האשה משתוקקת ליחס והבנה מהבעל דווקא ולא משום אדם אחר. הסברתי- שהיא בנויה לקבל תמיכה והבנה דווקא ממנו ובמידה ויחליט להתעלם ממנה וממצוקותיה ולא ישמע אותה- החברות, המשפחה וכו', יתמכו בה וישיאו לה עצות שאינן הוגנות ובסוף יגיעו לרבנות ואזי כל העולם ישמע, ויתקיים בו הפסוק-'המחלל שם שמים בסתר נפרעים ממנו בגלוי', **שבת שלום ומבורך**.