

**בשורה
משמחת!!**

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

שלום בית פנינו

**פרשת ואתחנן
מפטירין:
נחמו נחמו**

הצהרת!
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 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' 649 - לגישור ויעוץ לפני ואחרי הנישואין הרב אליהו יעקב 0543359848

ויחסום בעדנו להקשיב לסבלם של אחרים. במידה ואנו חשים חסרי סבלנות והבנה כלפי אחרים ובעיקר כלפי בן/ת זוגנו כאשר הם נותנים ביטוי לרגשותיהם השליליים, זה מצביע על אופן שבו אנו מתייחסים לעצמנו. כדי להעניק תמיכה רגשית לאחרים, עלינו לתמוך ראשית בעצמנו. שלב ראשון לא להתכחש לרגשות! כלומר עלינו להכיר בעובדה שקיימים בתוכנו חלקים רגשיים כואבים הנוטים מדי פעם להתעורר ואף לצעוק, גם כאשר תודעת הבוגר אומרת שאין שום סיבה הגיונית להיות נרגש. פשוט עלינו לבדוד את אותו חלק ריגשי שבתוכנו ולשמש לו למאזין אוהב ותומך. לאחרונה ביטלתי מספר שידוכים שכן הזוג הכחיש את בעייתו. יצוין שרוב בעיות שלום הבית מבוססות מבעיות רגשיות ונפשיות למרות שיש טיפול לכל בעיה, חוץ מהכחשה! שלב שני עלינו לברר מדוע הנפש לא רגועה? מדוע אני פגוע? מדוע אני ממורמר? מה מעציב אותי? מה מפחיד אותי? מה כואב לי בדיוק וכו'? במידה ונצליח לזהות את שורש הכאב ונקשיב לו מתוך חמלה והכלה, נשלים עימו ולא נתבייש בו, בדרך פלא הוא יתרכך ויחלש ונגיב בצורה רגועה, מתונה ושקולה יותר. בהבנה וקבלת רגשות שליליים, נפתחים לנו דלתות בפני רגשות חיוביים. אם למשל בילדות היה לנו אוזן קשבת לרגשות שליליים, בבגרות לא היינו נתקעים עם רגשות אלו. מאחר שלא זכינו לתמיכה ראויה, עלינו להעניק לעצמנו, או ע"י בקשת תמיכה מבן/ת זוגנו, מאוהבים, או מאנשי מקצוע. טיפולתי בזוג שסבלו בילדות מחינוך כפייתי ומאחר והם בעלי מידות נעלות, דאגו לשדר כלפי חוץ רוגע ושלמות, אך סבלו בשקט מפחדים ומרמורים. לאחר שקיבלו העצמה ולמדו לקבל את עצמם ולתבוע את זכויותיהם, הצליחו להשתחרר מאותם חרדות ומשקעים. ישנם כאלו שעברו פגיעות בילדות ולא טופלו ונהפכו לנטולי רגשות ומציאים כעסים ושליטה בחוץ, בבית ובעיקר על בן/ת הזוג על מנת לשכך פצעים רגשיים. בדור הקודם החינוך היה בעיקר באמצעות צעקות, ענישה, אלימות מילולית פיזית ועוד. ביטויים אלו נחשבו בעיני ההורים לחינוך תומך ואוהב אשר מטרתו לעזור לילדים להתחנך באופן הנכון. בעקבות חינוך כפייתי דיכאנו רגשות

בימנו התרבו הנרקסיסטים, אך אין צורך להיבהל מאחר שניתן לטפל בבעיה, חוץ מהכחשה עצמית. כיום עיקר הטיפול שלי להביא את המטופל למודעות עצמית בבעיה ובמידה והצלחתי שמונים אחוז מהטיפול מאחורינו ומה שנותר להעניק למטופל כלים ועצות כיצד להתמודד, בהתמדה ותפילה מנצחים. אך טבע האדם להכחיש כאבים ורגשות ולהחליף אותם בדמיונות כוזבים. להלן מספר דוגמאות כיצד אנו מתחמקים מהכאב האמיתי והחסור נעימות ברגשות שקריים. **יצוין-** התהליך מהיר, בזמן אמת ותת-הכרתי א. האם זכור לכם מקרים שמצאתם את עצמכם מחייכים כאשר אתם נורא כעוסים? **ב.** האם התנהגתם אי פעם כאדם כועס כלפי חוץ בעוד שבתוככם חשתם פחד גדול? **ג.** האם אתם נוהגים לחייך, לצחוק או להתבדח, כאשר אתם בעצם עצובים, נבוכים או פגועים? **ד.** האם מיהרתם אי פעם להאשים אחרים כאשר חשתם מפחדים או אשמים? **ה.** האם יצא לכם לדרוש את זכויותיכם מתוך כעס ושליטה כאשר חשתם בתוככם פחד ואימה? כל אחד יכול להוסיף עוד מקרים שהתנהג באופן מסוים וחש הרגשה הפוכה. אך המכנה המשותף לכל המקרים- שרואים בחוש כיצד אנו נוטים להכחיש רגשות אמיתיים ולהטמין שוב עמוק בתוך הנפש. ישנם גם כאלו שנמנעים מלהרגיש את הכאב באמצעות בריחה למערה, חברה, עיסוקים, לימודים, תרופות התמכרויות וכו'. אך למרבית הפלא דווקא ניסיון ההתחמקות מעניק לאותן רגשות כח ועוצמה לשלוט בחיינו. החברה מציעה לנו ים של תענוגים והנאות כדי לברוח ולהשתיק פצעים רגשיים, אך פותרת את הבעיה רק באופן זמני. הצריכה בתרופות עוזרת להשתקה זמנית במערכת העצבים, אולם לאחר שעוברת ההשפעה חוזר הכאב להציק ובגדול, ובמקום לפתור את הבעיה מגבירים עוד ועוד התמכרויות. איני שולל טיפול תרופתי במקרים מסוימים, אך חייב להיות בשילוב טיפול רגשי, על מנת להבריא את הנפש מהפצעים הרגשיים ולשחרר פסולת רגשית שתוקעת לנו את החיים. במידה ואנו לומדים להקשיב לרגשות ולא מתנגדים להם ומטפלים בהם כראוי, הם מאבדים בהדרגה את אחיזתם ומשתחררים החוצה. יצוין- ככל שנתנגד להרגיש את הכאב, הוא יגדל יותר

כאובים והחלפנו אותם ברגשות של כעס, דחייה וניקור למשפחה, לדת ולכל הסביבה. בדורנו יש מודעות רבה לנושא, לכן בבגרותנו קבלנו אומץ לחשוף רגשות שליליים אלו, אולם הם עולים וצפים מתוך חוסר שליטה באימוציות רגשיות מגוונות, אך בדרך כלל לא על הכתובת הנכונה. אילו הדברים היו אחרת, כיום לא היינו נעזרים בטיפול בכעסים, בפחדים וחרדות, ובכל מיני טיפולים מגוונים על מנת לשחרר רגשות שליליים בצורה נכונה. אין כוונתי חלילה להאשים את ההורים או את הדור הקודם ולתלות את כישלונותינו וחוסר הצלחותינו בהם, כי גם הם חונכו באופן הזה וגם לנו לא חסר טעויות וכישלונות שגרמנו לעצמנו, לבן/ת זוגנו ובחינוך ילדינו. מטרת הדברים כדי להוכיח שאנו לא אשמים וכמו כן אין להאשים את אחרים במצב. אולם וודאי שאנו חסרים בתקשורת רגשית תומכת והאפשרות לתקשר עם בן/ת הזוג בצורה רגועה ותומכת בעיקר בזמנים שעולים רגשות שליליים, נראית לנו כמשימה קשה ובלתי אפשרית. הבשורה שאכן ניתן ללמוד תקשורת בריאה ותומכת, אך יש להשקיע עבודה רבה ושווה כל מאמץ. **שלב א'** להשלים עם החסרים שלנו ולהיות שלמים עם עצמנו. **שלב ב'** להשלים עם הסובבים ולא להאשים את הורינו, בן זוגנו, ילדינו או כל אדם אחר. קבלת אחריות חלקית על מעשינו באמצעות משפט- "סליחה טעיתי", יש בו כח עצום לחולל מהפכה בנפש האדם ולסובבים, ולאפשר התחלה חדשה טובה יותר. על מנת לבנות אמון חדש ובניית תקשורת תומכת, עלינו לשחרר את העבר השחור ולהאמין בעתיד וורוד ולהתמקד בתכלית. כמו כן יש להעלות את רגשותינו בצורה מכובדת, כנה ואמיתית ללא שום פחד ואיום משום גורם. אולם כדי שנצליח להחליש ולשכך את הכאב הפנימי, עלינו להרגיש את ארבעת ההיבטים של הסבל הריגשי והם- הכעס, העצב, הפחד והחרטה. באמצעות מתן ביטוי לכל ארבע רמות הסבל הריגשי שמנינו, משתחרר הכאב והנפש משתחררת. התעסקות אודות רגש שלילי אחד או שניים אינה יעילה, אלא תגרום לנו לשקוע באותו כאב. רוב תגובתנו מנגנוני הגנה שקריים על מנת לברוח ולהתחמק מהכאב האמיתי, לכן יש לכלול ולהרגיש את כל רמות הרגש. מידת הווייתור וההבלגה היא טובה ומצוינת בזמן כעס ומריבה כדי שנוכל לתקשר בזמן אחר בצורה טובה ורגועה. אולם אסור בתכלית האיסור לשמור רגשות שליליים בבטן עבור שלום בית או למען רווחת האחר. מפני שכל כאב שדוכא בנפש ולא השתחרר בזמן ובאופן הנכון, לאחר זמן הוא מתפרץ בחולי הנפש והגוף. בנוסף אם צברנו עוד פגיעות במשך השנים, אנו עלולים להגיע לחוסר שפיות ואיזון עד כדי איבוד הדעת. לכן יש לשוחח בזמן רגוע ולשחרר את כל המשקעים והרגשות השליליים וחובת בן/ת הזוג להקשיב, להכיל ולתמוך. במידה ומכל סיבה שהיא לא מצליחים לתקשר באופן רגוע, חובה לערב סמכות מקצועית בכל מחיר. מבדיקה מקיפה שערכתי עם נסיון מעל ארבעים שנה, מתברר שמרבית בעיות שלום הבית נובעות מחסכים שהזוג מושך מהבית ומהילדות. כאשר לא מטפלים בזמן ובאופן הנכון, בעיות אלו

מתפרצות בנישואין על בן/ת הזוג ומושכים את הכאבים לדורות מבחינת העתק הדבק ועיקר הקורבנות הם הילדים. **נחזור**- מודעות לקיום רגש הכעס בלבד, עלול להזיק ולהפוך אותנו לנסערים ולחסרי סבלנות כלפינו וכלפי אחרים. מרמור ובכי לימים ארוכים עלול להותיר אותנו מרוקנים ותשושים, אם לא נרפא את עצמנו באמצעות סיפוק ותענוג [ע"פ ההלכה] הסבל רק יעלה ויגבר. פחד מתמשך עלול לגרום לטראומות ופחדים ואף מדברים של מה בכך, אם לא נעצים את עצמנו ונחזק בטחוננו. הרגשת חרטה ממושכת עשוי לעורר בנו רגשי אשם, בושה והורדת הבטחון העצמי, אם לא נציב גבולות ונעמוד על זכויותינו. המאמץ התמידי להעניק ולתת חום ואהבה לבן/ת זוגנו, לילדנו והסביבה, ללא קבלת עידוד, תמיכה והערכה, יגרום לנו לדכא רצונות וכעבור זמן נתרוקן ונהפוך לנטולי רגשות. טיפול מוקדם ונכון בהוצאת תסכולים ורגשות כאובים יסייע לנו להשתחרר ולהירפא מהן. קיים בת מודע מנגנון הגנה שפועל באופן מהיר [אינסטינקטיבי] להסתרת רגשות. טבע האדם לרמות את עצמו כאמור לתחילת המאמר [הכחשה עצמית]. על מנת לא לחשוף רגשות כאובים ומחליף אותם ברגשות שקריים כדי לא להתמודד בכאב ובפחד מפני החברה, המשפחה ובעיקר מבן/ת הזוג. **יצוין**-שלאחר זמן האדם מתרגל לשקרים שלו ומניח בטעות שזו האמת. לכן רצוי מאוד לשתף אדם נוסף ברגשותינו ולקבל תמיכה ראויה על מנת להשתחרר מאותן רגשות שליליים ולא להחליפם בדמיונות כוזבים. מומלץ מאוד לשוחח עם אותו אדם שפגע בנו או שפגענו בו, על מנת להתפייס עימו ולשחרר משקעים. אם זה לא אפשרי ניתן לחלוק רגשות עם בן/ת הזוג ואם גם זה לא אפשרי, אזי עם יועץ או כל אדם תומך. אם גם זה לא אפשרי, להעלות רגשות על הכתב וזה יועיל לנו להשתחרר ממצוקות ורגשות שלילים. אולם חייבים להעלות את כל ארבע רמות הסבל הריגשי וע"י כך משתחרר הכאב. כתיבה אודות רגש שלילי אחד אינו מועיל, כי אנו עלולים לשקוע ולהתמרמר יותר. אנשים הנוחים לכעוס הם בדרך כלל מסתתרים מפני רגש העצב והחרטה. במידה ויהיו מסוגלים לחשוף רגשות רחמים וחמלה, הכעס יעלם ויהפכו לאוהבים יותר. אלו שבוכים בקלות-מפני שמתקשים לכעוס, אולם במידה ויהיו מסוגלים לחוש את רגש הכעס ויעניקו לו ביטוי נכון, הרגשתם תשתפר ויהיו מאוזנים יותר. אלו שסובלים ממרירות ומרמור, יצטרכו לחוש רגשי כעס ולעמוד על זכויותיהם וכך העצב יסתלק, [חוץ מהסובלים מרחמים עצמיים]. מי שסובל מרגשי אשם, חייב לתת ביטוי לרגשות פגועים ולמידת הצדק שלו וכך ישתחרר מהרדיפה העצמית. אלו שמגלים יכולת אהבה והעניקה ללא גבולות, אך תוהים מדוע הם מדוכזכים וקחי חושים, צריכים לעמוד על זכותם לקבל פירגון והערכה. פעולה זו תסייע ליצור מגע עם רגשות הדיכאון וחוסר התחושה. ניתן להשתמש בעצה נפלאה זו בכל היבטי הרגש שצינו, ולהעלות את הרגשות השליליים על הכתב או מול אלו שפגעו בנו וכך הכאב ישתחרר, ובתנאי שנקבל הבנה ותמיכה מהאחר ונשחרר את הכאב, **שבת שלום ומבורך**.