

ע"ג: מר' הרב עובדיה יוסף בן גורג'יה
הרב יורם אברג'ל, יוסף חיים בן מרים
נג'יה בת נעימה, דניאל בן חתון
מתוך בן נג'יה, סבה בן סלימה
סעדיה סעיד בן נג'יה, דוד בן נחמה
סביחה סלחה בת טובה, אורן בן פרידה
דוד בן גורג'יה, יצחק בן נעימה
שרה בת נעימה, נג'י בן נעימה
אסנת בת ירדנה, אברהם בן בלנקה
דוד בן מזירה, מרים בת לונה ויקטוריה

לרפואה ולהצלחה!!

תמיר בן משה, אברהם בן סולטנה
משפחת יעקב, משפחת חמרה
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

פרשת קרח
מפטירין:
ויאמר שמואל

ניתן לצפות
ביוטיוב,
בשיעורים של
הרב אליהו
יעקב שליט"א,
שלום בית
פנימי!!



בשורה
משמחת!!

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

ע' 594 - לגישור ויעוץ לפני ואחרי הנישואין הרב אליהו יעקב 0543359848

מאחר והיא רגישה במיוחד ובנויה בטבעה לחוש בעיני הבעל במקום הראשון מעל הכל ולפני הכל. יצוין-ככל שמתחברים ובונים את האמון, אנו נעשים רגשיים יותר לפגיעות, לכן יש לפגיעה כוח להתניע ולעורר את הכאב מהעבר ולהוסיפו להווה, ברמה שתשעים אחוז של הפגיעה קשורה לעבר ועשר אחוז להווה, אך נדמה לנו שהכאב של הפגיעה נוצר לנו כעת. בילדות לא היה לנו הבנה ומודעות שאנו חפים מפשע מהפגיעות שחוונו וזה לא באשמתנו. אולם אותם פגיעות רגשיות שוכנים בתוכנו וכתוצאה מכך אנו נעשים לרגשיים במיוחד ונפגעים מכל ביקורת, דחייה ואשמה באופן משמעותי. קיום שיחות בגרות בזמני לחץ, התפרצות והוצאת כעסים, קשות עלינו במיוחד והפרשנות בדרך כלל שלילית מלווה בביקורת והאשמות. בתחילת ההכרות אנו מופנמים יותר ומצליחים להסתיר רגשות שליליים ובאים עם צפייה שבן/ת זוגנו יבין, יתמוך ויפצה אותנו על פגיעות העבר. אולם לאחר הנישואין אנו מתחברים ומתרגלים למציאות החדשה ונעשים פתוחים יותר לאותם רגשות ומטבע הדברים אנו לא מגיבים בכבוד ורגישות כלפי בן הזוג כפי שהגבנו בעבר. עיקר האכזבה שמגלים שלא התממשו הציפיות, לכן מאשמים את השני בכל המצב. זו אחת הסיבות העיקריות לאלו שטוענים שבתחילת הנישואין היה הבנה וחיבור ואחרי כשני אויבים יש שסבורים בטעות שמחמת שלא הכירו ולא בדקו מספיק וגם אלו שמשכו את ההכרות לאורך זמן [כעת איני מדבר באיסור ההלכתי]. מכאן מובן כיצד רגשות שליליים של העבר שהיו מוסתרים עמוק בתוך הנפש, התעוררו לאחר שחשנו מאוהבים ובטוחים וקבלנו את האומץ להוציאם ובעיקר בצפייה לקבל הבנה, הכלה ותמיכה ראויה מבן הזוג. אך אנו שוכחים שגם בן זוגנו הוא עולם בפני עצמו שמלא רגשות, חוויות וציפיות שלא נענו. במידה ורגשות שליליים של האיש גואים ואין לו מענה, הוא פונה למערתו על מנת להיות עם עצמו. באותו עת הוא רגיש ביותר וזקוק לפרק זמן להיות לבד ולאחר שישתחרר יתקרב שנית וחשוב לקבלו ללא חקירות ושאלות מציקות, [אולם אם הוא מתנתק לעתים קרובות ולטווח ארוך יש לאבחן וכל מקרה נידון לגופו]. כמו אותו סיפור שהתקשרה אשה וסיפרה שהבעל מתנתק

החיבור והאהבה פותחים את הלב ומעניקים בטחון ואומץ לבני הזוג להיפתח ולהיות רגשיים ותובעניים זה מזו. לכן באופן טבעי צפים תסכולים ורגשות בלתי מטופלים מהעבר ומשליכים את הסבל והכאב על השני, אולם לא מגיעים לפתרונות. זו הסיבה שזוגות מעדיפים להתגרש כדי לברוח מבעיות ולא להתמודד, מעבר למידת האגו והניצחון. ציינתי בעבר שבטיפולים הזוגיים אני מודיע לזוג מראש שאין אשמים ואין צודקים, אך יש בעיות וצריך לפתור. בזמנים שאנו שמחים ומאושרים ובעיקר בעתים שהכל מתנהל כשורה וחשים שבעי רצון מעצמנו ומהזוגיות, עלולות לפרוץ מריבות חריפות במערכת היחסים שאין להם לכאורה הסבר הגיוני. עומק העניין- באותם זמנים טובים צפים רגשות מודחקים ואנו אוזרים כח לשחרר אותם כדי להשתחרר ולהירפא מאותם כאבים. במידה ולא נקבל טיפול ומענה נכון, הם שוב ידחקו בתוכנו ויצופו שנית בזמנים שנחוש בצורך להתחבר ולתת אמון חדש. מעשה בבחורה שהתפללה במשך שנים לשידוך ראוי, אולם כל משודך שהופיע נבדק בקפדנות ובעת ההכרעה, החיבור וההתרגשות פגו וחלפו לה ותפסו את מקומם פחד ודחיה ובעקבות כך בטלה את השידוך מכל מיני סיבות ותירוצים. לאחר שאובחנה וקבלה טיפול נכון, התברר לה למפרע שהדחיה לא קשורה למשודך, אלא בכל פעם שהשיגה את מבוקשה צפו לה פחדים, דחיות ורגשות בלתי מטופלים של העבר, אולם בחסרון מודעות סברה שהדחיה מחוסר התאמה. יצוין שפעמים אנו מסוגלים לקבל, להכיל ולהיפגע מעט, ופעמים אנו מגיבים בצורה חריפה על דברים קטנים של מה בכך. הסיבה לכך-באותו יום רגשות שליליים צפו והתפרצו ללא שליטה, בנוסף אם עברנו יום קשה תגובתנו תהיה קשה בהתאם למצב רוחנו. כמו כן במידה ואנו ביקורתיים כלפי אחרים או שיש לנו רגישות יתר לקבל הערות וביקורת מאחרים ובפרט מבן/ת הזוג, הסיבה לכך- בילדות סבלנו מהערות וביקורת חריפה אם מצד החברה, הורים פרפקציוניסטים [דורשי שלמות] שתבעו מאיתנו שלמות או שחוונו מערכת יחסים לא נעימה בין הורים וכו'. כידוע שביקורת וההערות יתר במערכת הזוגית מכאיבה במיוחד ואפילו המוצדקת ביותר ובעיקר לאשה,

לתקופות ארוכות ואינו מתקשר והשבתי לה שהוא צריך
אבחון מידי. כאשר רגשות האשה צפים, היא שוקעת בתוך
עצמה וזקוקה בזמנים הללו להבנה ותמיכה רגשית מהבעל
יותר מכל זמן אחר וחובת הבעל להעניק לה, בעיקר
שבזמנים הללו נמדדת הערכתו, חיבתו ואהבתו כלפיה.
במידה וצצים רגשות שליליים בעת ובעונה אחת לשני בני
הזוג, [בעיה מאוד נפוצה והסברנו בעבר את הסיבות], האיש רץ
למערתו והאשה זועקת לאוזן קשבת. בטרם תתעמתו נסו
להגיע להסכמה לשיעור זמן מסוים שהוא זקוק להיות לבדו
ואותו זמן שהבעל העניק לעצמו, לאחר שיצא ממערתו
יעניק לבת זוגו יחס, הערכה ותמיכה רגשית ראויה. הבנת
עקרון תשעים האחוז של כאב העבר המושלך על ההווה,
עשויה להיות לנו לעזר רב בזמנים שאנו מגיבים ברגישות
יתר כלפי בן זוגנו. הידיעה שהתנהגותנו מושפעת מן העבר,
תסייע לנו וודאי להיות מבינים, סבלנים ותומכים ובעיקר
בעתות הללו שבן/ת זוגנו זקוק לנו יותר מתמיד. ישנם
מקרים כשהאיש נמצא במצוקה וזקוק להבנה ותמיכה מבת
זוגו, היא עשויה לשפוט ולדון אותו ולחשוב שהיא תומכת
בו, בזמן שהוא זקוק לתמיכה ועידוד ושתקבלו כפי שהנו.
גם האיש עשוי לשפוט ולתת עצות ופתרונות לאשה
כשהיא במצב של מצוקה וכו', בלי להתחשב ברגשותיה
ולחשוב שהוא עוזר לה ותומך בה, בזמן שהיא זקוקה כעת
להבנה והזדהות בכאב ללא עצות ופתרונות. אך טבע האשה
בזמן הפגיעה לשכוח את כל הטוב שהעניק לה בן זוגה,
בעיקר אם צפו לה רגשות העבר ומאשימה אותו על הכל.
עצתי - שהאיש יבין שתגובתה זמנית על הרגשת צער וכאב
חולף, והאשה תשדל לא לפוסלו על הסף כי עבורו זה
אכזרי ומתפרש לו פעמים כארוך ונצחי. סיפר לי אחד
המטופלים שלקח לו שנים לשנות לגישה חיובית כלפי בת
זוגו, אולם כשהחליט להיות בעל תומך, מכיל ומבין, לפתע
אשתו שינתה לגישה שלילית כלפיו, פוגעת ולא מרחמת
עליו. בכל פעם שהוא מנסה לתמוך ולהבין, חוטף על
ראשו טענות, האשמות ופגיעות שלא חלם עליהם ושאלתו
בנפשו - "האם הוא צריך להמשיך לחטוף ולשתוק או לחזור
למנהגיו האנוכיים והבלתי מתחשבים בה כבעבר כדי לקבל
יחס הגון?" הצעתי לו שימשיך להאזין ולתמוך, והסברתי
שזו תופעה טבעית לחלוטין שעשויה לקרות גם לו במצב
ההפוך. מפני שדווקא בעתות כשורה כאשר אנו מרגישים
מאוהבים ובטוחים עם בן הזוג, מתעוררים לנו רגשות
שליליים בלתי מטופלים ולפתע אנו מתרחקים או מרחיקים
את בן הזוג מבחינה רגשית, או שתגובתנו מעידה על אי
רצון של יחס וקרבה. הבטחתי לו שאם הוא ימשיך לתמוך
מתוך סבלנות, הבנה והכלה ללא התגוננות, ויאפשר לה
לשחרר משקעים ותסכולים שצברה מהעבר, הוא ירפא לה
את הפצעים הריגשיים ויבריא לה את הנפש יותר מכל
מגשר, יועץ וכו', ויחסוך לו ולה עוגמת נפש והוצאות
מיותרות כי היא זקוקה דווקא ממנו ולא משום אדם אחר.
פשוט ישמש לה כפסיכולוג ושהיא המטופלת, כדי שיבין
ויכיל אותה ותוך זמן קצר יקצור את הפירות וכך היה.
ציינו בתחילת המאמר שאנו מושפעים ממצבי רוח משתנים
ופעמיים בלתי מוסברים מפאת שאנו צוברים משקעים

ותסכולים ופורקים אותם בעתים כשמערכת היחסים בין
הזוג בעליה ומשתפרת. **דוגמאות:** יום אחד אנו חשים
הערכה כלפי בן הזוג ולמחרת רואים בו מטרד או דחיה.
יום אחד חשים בטוחים עימו ולמחרת אנו כעוסים וחשים
בצורך של ריחוק. יום אחד חשים שבלי בן הזוג אין חיים
ולמחרת חושבים על גירושין. בן הזוג משתדל לרצות
ולפייס ואנו חשים כלפיו כעסים ותרעומות. מצד אחד אנו
חשים קירבה וגעגועים, ובנוכחותו דחיה וריחוק. יום אחד
מצפים לבן זוגנו בקוצר רוח וכשנפגשים מיד חשים
תחושת אכזבה, דכאון ודחיה, ועוד רשימה.. תופעה זו של
שניים מחוברים ואוהבים ולמחרת רבים ומרוחקים, טבעית
לחלוטין. אכן שינויי מצבי הרוח מבלבלים ומתסכלים,
אולם הם אנושיים וטבעיים ואין להיבהל מהם. מי שאינו
מודע לסוד ההתרחקות והשינויים הקיצוניים, עלול לחשוב
שדבר מה לא כשורה עמו או עם בן זוגו ולהסיק מסקנות
מוטעות שאין כאן חיבור והתאמה ולמרבה המזל קיים
הסבר. קיימים בכל אחד [וגם בין] משקעים, טראומות וחסכים
מהעבר, ואותם רגשות בלתי מטופלים עולים וצפים דווקא
בזמנים טובים כאמור, כשאנו חשים רגועים ובטוחים עם בן
זוגנו. זיכרונות כאובים וחוויות של דחיות ופגיעות מהעבר
צפים על פני השטח דווקא בשעה שאנו עומדים לתת אמון,
תמיכה ואהבה. חסכים אלו הם לאו דווקא שחוינו בעצמנו,
כי יתכן שהיינו עדים להם בילדות, בחברה, בבית הספר
ובמערכת היחסים בבית. זו הסיבה שאנו עלולים להתהפך
מידי פעם ממצב של רוגע למצב של מרמור וכעס על
עניינים פעוטים ולחוש חסרי רגש כלפי אחרים ובעיקר
כלפי בן זוגנו ללא סיבה נראית לעין. יוצא שהחיבור
ואהבה במערכת היחסים מפשירים רגשות בלתי מטופלים
ופסולת רגשית זו מתערבת לנו במערכת הזוגית ומערערת
לנו את הבטחון. אם נהיה כנים ונגלה שכולנו סובלים
מרגשות מודחקים, נזכה למודעות חשובה ולא נאשים
אחרים. בזמנים הללו אנו לא חוששים לחוש את אותם
רגשות שקנו שביתה בתת מודע וכעת אנו מעוניינים
להירפא ולשלוח פסולת רגשית זו החוצה. אמנם אם נוציא
רגשות אלו באופן הנכון ונקבל מענה מתאים, הנפש
תתרפא, ההרגשה תשתפר ונוכל לחזור לאהוב כבראשונה.
רגשות שהודחקו אינם מכריזים על בואם. במידה
ומתעוררים רגשות הכרוכים בפחד נטישה, נחוש לפתע
נטושים ודחויים והכאב מן העבר מושלך ישירות על
מערכת היחסים בהווה. בעתים הללו אנו נעשים רגישים
במיוחד לפגיעות מבן/ת הזוג, אולם חשוב לזכור שעיקר
הכעס והתסכול מסערת נפשינו מקורה מהעבר ואחוז קטן
מהוה. יוצא שבמשך שנים אנו מדכאים רגשות ויום אחד
אנו מתאהבים והחיבור יוצר תחושת הרגל ובטחון שמותר
להיפתח ולשפוך את כל הסבל והכאב על השני. כאשר
בטיפול אני מגלה בעיות הכרוכות בפצעים רגשיים, אני
בודק את העבר ומגלה שהכל חוזר מבחינת העתק הדבק.
מודעות חדשה זו יכולה לעזור לנו בהחלט לשלוט יותר על
הכעסים והרגשות, ולאפשר לנו לעשות בדק בית מעמיק,
שעשוי לאזן אותנו בעיקר במצבי לחץ וכעס, למרות שאיני
שולל טיפול מקצועי, פרטני וממוקד, **שבת שלום ומבורך.**