

בשורה משמחת!!

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

שלום בית פניו

פרשת נשא
מפטירין: ויהי
איש אחד

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 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' 640 - לגישור ויעוץ לפני ואחרי הנישואין הרב אליהו יעקב 0543359848

את בעיתו. יש לי המון סיפורים בעניין, אציג אחד. התקשרה אליי אשה לפני כשנה לערך וסיפרה שיש לה צער רב אך שחרור גדול. מדובר בזוג שטיפלתי לפני כשש שנים וגילתי שהאיש נרקסיסט, אך מכחיש את הבעיה ופסקתי לאשה להתגרש כי אין פתרון. היא התעקשה והתחננה שאטפל בו [מדובר בכלה חדשה ואינה מעוניינת לחוות גירושין]. לאחר מספר טיפולים בניסיון להוריד למודעות שלו את בעיתו ולא הצלחתי, פסקתי גירושין לאלתר. היא המשיכה להתעקש וטיפלה בו אצל אנשי מקצוע במשך חמש שנים וכאשר לא צלח, התגרשה. לכן התקשרה והודתה שבדיעבד אם היתה שומעת לעצתי הייתה חוסכת לה שנים של צער רב ומצד שני לאחר הגירושין יש לה שחרור גדול. ציינו בעבר שדווקא בזמנים רגועים כשבני הזוג מחוברים ומאוהבים מתעורר להם רגשי דחיה וסלידה מבחינה רגשית או ממגע. **דוגמאות: א.** יום אחד חשים געגוע לבן הזוג ולמחרת רואין בו מטרד וכעס **ב.** יום אחד חשים אהבה וסבלנות ולמחרת נעשים תובענים ובלתי מרוצים **ג.** יום אחד חשים שלמות עם בן הזוג ולפתע מתלקח ויכוח ומעוניינים לסיים. **ד.** בן הזוג מעוניין לחזור ולרצות ואנו חשים כעס כלפיו **ה.** יש לנו צורך להתחבר וכזוה קורה, אנו נהפכים לקרים **ו.** בזמני רוגע מתעורר לנו צורך של קירבה, וכשמגיע הזמן מרגישים ריחוק **ז.** יום אחד חשים רגועים עימו ולמחרת פחד וחוסר בטחון **ח.** יום אחד חשים מלאי בטחון עימו וכשנזקקים לדבר מה, חשים מיואשים וחסרי בטחון **ט.** אנו מעניקים אהבה בנדיבות ולפתע מתרחקים ומרחיקים **י.** אנו מתכננים להתחבר ולבנות אמון חדש, וברגע האמת המשיכה פגה והלכה כאילו לא היתה **יא.** לעתים יש לנו דעה טובה על עצמנו ולפתע חשים נטושים וחסרי ערך **יב.** אנו מצפים לכן הזוג בקוצר רוח וכשנפגשים חשים אכזבה ודחייה **יג.** מצד אחד אנו מרוצים מהזוגיות ולפתע מתפרץ וויכוח, ומעוניינים להתגרש **יד.** מצד אחד אנו מרוצים מבן הזוג, עד שאחד מבני המשפחה או החברים דיבר בגנותו ושכחנו מכל הטוב **טו.** בשיא החיבור חשים לפתע בצורך של הגנה, ריחוק ודחיה [תופעה שכחה בקרב נשים] **טז.** לאחר השיא מתעורר לנו רצון להתרחק ולהתנתק [תופעה הגברים] ועוד דוגמאות. זוגות שואלים כיצד יתכן שלפני הנישואין

בעבר הזמנתי את בני בכורי במטרה להתפייס עימו ולבקש סליחה על החינוך הכפייתי שלי. בקשתי שישיר [שר מדהים] ותוך כדי שירה זלגו לי דמעות והתפרצתי בבכי. מיד הפסיק את המוזיקה ושאל-אבא מה קרה הכל בסדר? עניתי-"אני מבקש ממך סליחה על כך שהתנהגתי איתך בילדות בקשיחות ובחוסר הבנה". ענה-"מה פתאום אתה אבא טוב וכו', אני הייתי ילד בעייתי". "לא נכון אתה ילד מיוחד, אך היו לי המון ציפיות ולא התנהגתי איתך כהוגן ואני מבקש סליחתך". התפרץ גם הוא בבכי וביקש סליחה על התנהגותו, התחבקנו והתנשקנו ומאז אני זוכר שעלה על דרך טובה וחיים חדשים. חובת השעה בדורנו לכל ההורים לקיים עצה נפלאה זו עם ילדיהם ויצילו את נשמתם ונשמת ילדיהם מרדת שחת ובעיקר בדור כזה חיצון ויתום, [בעבר עשיתי המון טעויות בחינוך ילדיי ודאגתי לפייס את כולם בדרך זו, וזכו לחיים חדשים]. מובא ברבינו האריז"ל זצק"ל שדורנו סובל מחיצוניות ואנוכיות, ונקרא "דור עקבתא", חיצון. לכן ישנה תופעה נפוצה בעיקר בקרב גברים נרקסיסטים בעלי תכונות: **א.** לא מודים בטעויות **ב.** כל בעיה או מצוקה שהאשה תציג, יהפכו אותה עליה ויצדיק את עצמם **ג.** מי שיזהה הפרעה זו אצלם על מנת לעזור להם, יפסלו ויכניסו אותו לרשימתם השחורה **ד.** אינם מסוגלים לקבל אחריות ולבקש סליחה **ה.** כאשר יש להם מה להפסיד לוקחים סוג של אחריות ולאחר מכן יפעילו מניפולציה ויאשימו אותה במצב **ו.** כלפי חוץ משדרים שלמות, אך בנפש פנימה סובלים מאוד **ז.** עשויים לפתח בכינות יתר- "רחמים עצמיים" כדי שירחמו עליהם **ח.** בעיניהם הכי חכמים וצודקים וכולם טועים ולא מקבלים משום אדם ובעיקר מבעלי מקצוע שזיהו את התופעה **ט.** אהבה עצמית מופרזת **י.** ידאגו תמיד לרדת על האשה ולשלול אותה כדי להצדיק את התנהגותם. בתחילת הקשר הם מרעיפים אהבה, חיזורים והערצה רבה, וכשנשיאים בעיית החולי מתגלה. רובם מכחישים את הבעיה ואינם מוכנים להודות ובנוסף משליכים על האשה, במצב כזה לא ניתן לטפל, אך רק באמצעות מודעות בבעיה ניתן לעזור למטופל ולהציל את הבית. יצוין- שלאחרונה פסלתי מספר שידוכים כשגילתי את הבעיה אצל המשודך מפאת שהכחיש

היה חיבור והתרגשות ולאחר זמן קצר נהפכנו למרוחקים ומנותקים. תופעה זו של שניים אוהבים ומחוברים ולמחרת מרוחקים, זו מציאות טבעית לחלוטין ונפוצה ואין להיבהל ממנה. אמנם שינויי מצבי רוח קיצוניים מטעים ומבלבלים, אולם הם טבעיים ביותר ואין צורך להילחץ. מי שאינו מודע לסוד נפש האדם של התרחקות והתקרבות, עשוי לחשוב שבן זוגו אינו אוהבו, אין חיבור והתאמה או להגיע למסקנה מוטעית שהוא חולה נפש, אולם למרבה המזל קיים הסבר. **עומק העניין:** קיים בנו טראומות, פגיעות וחסכים מהעבר מהבית ומהחברה. אותם רגשות שליליים ובלתי מטופלים עולים וצפים דווקא בזמנים שאנו חשים בטוחים או בצורך להתחבר עם בן הזוג. זיכרונות כואבים מהעבר של דחיות, פגיעות וכו', צפים ועולים על פני השטח בשעה שאנו עומדים בפני הצורך לקבל או לתת אמון, תמיכה ואהבה לבן הזוג. טראומות אלו הם לא דווקא שעברנו בעצמנו, אלא יתכן שחוונו אותם בילדות, בחברה ובעיקר בבית עם ההורים וכעת הם צפים. בזמנים הללו אנו חשים בצורך של הכלה והבנה ומצפים מבן הזוג לתמיכה מעבר לרגיל. בעתים הללו רגשות צפים ללא שליטה על מנת להשמיע את קולם כדי להשתחרר ולהירפא מהם. זו הסיבה למעשה שאנו עלולים לפתע לחוש בצורך של הגנה, לבקר, להאשים ולתבוע ובעיקר את בן הזוג. יוצא שמצד אחד האהבה מעניקה לנו בטחון להתחבר ולאהוב, ומצד אחר היא מפשירה לנו רגשות מודחקים שהורסים ומשבשים את מערכת היחסים. כולנו סובלים מרגשות בלתי מטופלים [גם אני] ואלו פצעי העבר הרדומים שמתעוררים בזמנים טובים כשחשים בטוחים, במטרה לשחרר ולהשתחרר מהם. במידה ונצליח לשחרר משקעים אלו בצורה נכונה ונקבל הכלה ואוון קשבת, ההרגשה תשתפר והיכולת היצירתית תשוב לנו כדי לאהוב ולהעניק מחדש ביתר שאת. במידה ולא מצליחים להתמודד באופן הנכון ומחליטים להאשים את האחר במצב, או לאיים בגירושין [בעיה נפוצה], יתכן שלזמן קצר נרוויח שקט ונרגיש טוב, אולם אותה פסולת רגשית תחזור ותרעיל לנו את הנפש והסביבה. יתכן שגם נוח לנו להרגיש אומללים ומסכנים כדי שירחמו עלינו ולא נתאמץ לעשות שינויים וזהו גדר של-"רחמים עצמיים". תופעה זו מצויה בקרב ילדים ונשים בעיקר, כדי לקבל צומי והערכה מרובה ללא מאמץ מיוחד. רגשות שהודחקו אינם מכריזים לפני בואם- אם למשל מתעוררים רגשות הכרוכים בפחדי נטישה, נחוש לפתע נטושים ודחויים ע"י בן הזוג. הכאב מן העבר מושלך ישירות על ההווה ובעניינים שאין צורך לעשות ענין גדול, מתעוררת מריבה גדולה כאשר אין סיבה מוצדקת נראית לעין. אולם סערת נפשנו נובעת מתשעים אחוז מהעבר ועשר אחוז מההווה. אך הקושי הרב שנדמה לנו שסערת נפשנו נגרמה מפאת המצב בהווה. יוצא למסקנה שבמשך שנים אנו מדכאים רגשות ומשקעים ויום אחד אנו מתאהבים, והאהבה יוצרת לנו בטחון להיפתח ולהיות מודעים לרגשותינו ומחוסר דעת וכלים נכונים, משליכים את הכאב על השני בחושבנו שהוא הגורם. רגשות העבר מתפרצים לפתע פתאום לא רק כשאנו מתאהבים וטוב לנו, אלא גם בתקופות של גיל מעבר או

כאשר אנו עוברים שינויים מהותיים בחיים. כגון-מעבר דירה, החלפת עבודה, קידום משמעותי בעבודה ובחיים, או קבלת עצות והעצמה לא נכונה [בפרט לאשה]. כמו כן מעורבות מצד החברה, המשפחה או התמודדות חדשה בחינוך, בפרנסה וכן לאחר תקופת הזנחה. בזמנים הללו עלולים לפרוץ מריבות קשות בין בני הזוג שאין להם הסבר הגיוני. באותן תקופות מתעורר בנו פחד שמערער את ביטחוננו וגורם להעלאת רגשות כאובים שדחקנו עמוק בתוך הנפש וכעת הן מעוניינים להשתחרר ולצאת החוצה. במידה ולא נקבל הבנה מהסביבה ובעיקר מבן/ת הזוג או טיפול ראוי, הם שוב ידחקו בתוך הנפש ויצפו בעתות עליה כשאנו מלאי בטחון או בתקופת ירידה כאשר אנו חשים פחדי נטישה. פעמים אנו מסוגלים לקבל ביקורת מבן הזוג ולהיפגע מעט ופעמים אנו מגיבים בצורה חריפה על דברים קטנים של מה בכך. עומק העניין-באותו יום רגשות שליליים מהעבר התעוררו ורוצים להשתחרר. בנוסף אם עברנו יום קשה, הנטייה להיפגע ביתר קלות מביקורת ותגובתנו תהיה ע"פ מצב הרוח של אותו היום. ביקורת עשויה להכאיב לנו במיוחד, בעיקר אם בילדות היינו נתונים תחת ביקורת מצד החברה, משפחה וכו'. ביקורת של בן הזוג מכאיבה במיוחד ואפילו הכי מוצדקת, מפני המעורבות הרגשית של הזוג. ככל שאנו אוהבים יותר אנו נעשים לרגישים יותר כלפי בן הזוג והפגיעה מתניעה ומעוררת את הכאב של העבר ומושלכת ישירות על ההווה. בילדות לא היה לנו מודעות וכלים להבין שאנו חפים מפשע והפגיעות שחטפנו לא באשמתנו, לכן נהפכנו לרגישים והגנתיים לכל ביקורת ופגיעה באופן משמעותי. כשמתעוררים רגשות העבר, אנו מרגישים את הביקורת של בן הזוג ברמה המכאיבה ביותר ותגובתנו בהתאם, כאשר עיקר הפגיעה היא למעשה שייכת לעבר ויוצאת כעת בזעם, אך לא על הכתובת הנכונה. במצבים הללו רק אמונה ומודעות עצמית חזקה שעיקר הכאב הוא שייך לנו ולעבר, עשוי להציל את המצב. קיום שיחות בוגרות בעתות מעין אלו קשות במיוחד וכל שיחה מסתיימת בפיצוץ. בתחילת ההכרות אנו סגורים בתוך עצמנו ומדכאים את רגשות העבר בצפייה שיום אחד נקבל הבנה ותמיכה טובה מבן זוגנו. אך זמן קצר לאחר הנישואין אנו נעשים בטוחים ופתוחים לאותם רגשות וכאשר הם צפים אנו מגיבים בצורה שונה ממה שהגבנו בתחילת הקשר. מכאן תשובה-כיצד יתכן שלפני הנישואין היה רגש וחיבור ואחרי הנישואין כשני אויבים. רגשות אלו היו מודחקים כאמור ולאחר שחשנו בטוחים, צפו ללא שליטה ומושלכים ישירות על בן הזוג. כאשר רגשות האיש צפים בדרך כלל הוא פונה למערתו להיות לבד עם עצמו. באותה עת הוא רגיש יתר על המידה וזקוק לזמן להיות עם עצמו ללא הפרעות ובעיקר לא מבת זוגו, ורק לאחר שימצא פתרונות או שחרור והקלה, יתקרב ויתחבר שנית. רגשי האשה מתעוררים בדרך כלל כשנפגעה ונזנחה והערכתה העצמית קרסה. היא עשויה לשקוע בבאר רגשותיה וזקוקה כעת להבנה ותמיכת רגשית כנה. **עצתי**-לסלוח כדי לשחרר פסולת רגשית ובמידה ולא הגיעו להכלה והבנה, יש להיעזר דחוף באנשי מקצוע ללא פשרות, **שבת שלום ומבורך**.