



מרכז אלקים מושיב יחידיים ביתה

גיליון חודשי בענייני זוגיות ומשפחה ♡ אלול תשפ"א | גיליון מספר 17

בדיקת מאזן שנתי בזוגיות

סוף השנה מגיע, והעיניים נשואות לשנה הבאה עלינו לטובה. כשאנו בוחנים היכן אנחנו נמצאים כעת ביחס לתקוות שהיו לנו בתחילת השנה, אנו עלולים לחוש אכזבה מרה: הרצונות והחלומות שהיו לנו נגוזו, התוכניות וההחלטות הטובות נשחקו בשטף החיים, והיאני הפנימי שהתעורר בנו באלול הקודם חזר לתרדמתו בין כל טרדות היום-יום. יתר על כן, כשיום הדין מתקרב ואנחנו מקווים שהי ידון אותנו לשנה טובה ומתוקה, דברים שליליים שעשינו במשך השנה פתאום ניצבים לפנינו מאיימים. מתחשק לנו לברוח לאיזה מקום שקט ומוגן... מתברר שלכך בדיוק נועד חודש אלול, האוסף אותנו אליו בסוף השנה.

חודש אלול, חודש התשובה, הוא עיר מקלט. הוא מגן עלינו מתוצאות החטאים ומאפשר לנו את השקט הדרוש לתיקון חטאי העבר, ובעיקר לשיפור מעשינו מכאן ולהבא. הדבר נכון לגבי כל אחד מאיתנו, וכמובן גם לגבי הזוגיות שלנו. חודש אלול הוא גם רגע לפני חודש החגים, שידוע כחודש עם פוטנציאל נפיצות זוגית גבוה. אז רגע לפני שמתחילים שנה, בואו נתבונן על הזוגיות.

מאחר שהזוגיות מורכבת משני בני אדם שונים, אשר כל אחד מהם עובר תהליכי התפתחות אישיים, באופן טבעי כל אחד מושפע מהשני של בן הזוג וגם הקשר ביניהם מושפע מכך. לכן בכל מקרה, גם אם נשבו, נחשוב ונדבר על זה וגם אם לאו - בכל מקרה הזוגיות תושפע, בעל היותה חלק בלתי נפרד מהחיים שלנו. לכן חשוב, כשאנחנו מאחלים לעצמנו חיים טובים יותר בשנה החדשה, להשקיע גם מחשבה ועשייה בתוך הזוגיות. שינויים שאתם מייחלים להם יוכלו לקרות רק אחרי שתדברו על כך.

חודש אלול מתאפיין בסיכומים רבים, הזדמנות לחשבון נפש. זו הזדמנות לחשוב לאן אנחנו רוצים להתקדם יחד ואיך אנחנו יכולים להתחדש ולהגשים את עצמנו בתוך הזוגיות. לדוגמה: לדבר על עוד משהו חוץ מהילדים; להקדיש זמן לזוגיות; אולי אפילו להשקיע כסף במשהו שהוא רק של שניכם.

יש בכלל דבר כזה 'מימוש עצמי' כשאני נמצא בתוך זוגיות? יש דבר כזה מטרה או יעד בזוגיות? האם אפשר בכלל להתקדם בתוך הזוגיות או שיש מקום מסוים שמגיעים אליו וצריך לשמר אותו?

לרוב, החלטות טובות שאנחנו מקבלים על עצמנו לקראת השנה החדשה תלויות אך ורק בכוח הרצון שלנו. לדוגמה: לראות את הצרכים הרגשיים של האחר, לשמוח יותר. קבלות לעתיד, כמו גם עבודה על המידות, הן אישיות. אולם בזוגיות החלטות כאלו תלויות בשני בני הזוג. לצורך מימוש החלטות אלו יש צורך בשיחה, מכיוון שכאמור, הזוגיות מורכבת משני בני אדם, איש ואישה. לכל אחד מבני הזוג יש שאיפות וחלומות משל עצמו, ומלבד זאת - לכל אחד יש גם שאיפות ומטרות עבור הזוגיות. חשוב לדעת: הזוגיות היא ישות שיש לה צרכים בסיסיים כדי להמשיך לחיות. היא כמו חייט מחמד, דג לדוגמה, שאומנם לא משמיע בקול את הצרכים שלו, אבל בחלט צריך יחס מינימלי כדי להתקיים.

לכן עם חשבון הנפש האישי של חודש אלול והימים הנוראים - מה עשיתי, מה לא הספקתי לעשות ומה חבל שעשיתי - כדאי לחשוב גם על הזוגיות. מה השקעתי בזוגיות? מה פספסתי? לאן אני רוצה שהקשר הזוגי יגיע בשנה קרובה? למשל אם אני רוצה להרגיש שיותר שומעים אותי ומתחשבים בדעתי, או שאני רוצה לתת ולקבל יותר מחמאות גם על הדברים הקטנים והיומיומיים.

אחד המיתוסים הגדולים במערכת היחסים הזוגית הוא המחשבה שבן הזוג שלנו אמור לקרוא את המחשבות שלנו, לדעת בדיוק על מה אנחנו חושבים וגם לחשוב כמונו. לכן יש מעין אקסיומה שכזו, שאם אחד מבני הזוג רוצה שהשנה ישתנה השיח בנושא מסוים, למשל שהוא רוצה שהשיח יעסוק בעוד דברים מלבד הילדים, מספיק שהוא רק יחליט, לא צריך לדבר על זה, וזה יקרה.

מה, לא? לא! מי שחושב כך צפוי לנחול אכזבה, משום שבן הזוג בכלל לא יודע שחשוב לו לדבר על נושאים אחרים.

כדי להתחדש בזוגיות חשוב ראשית כול לשבת ולחשוב מה הציפיות שלנו מהזוגיות: איך אנחנו רוצים לראות את הזוגיות שלנו בשנה החדשה? מה החזון האישי שלנו לגבי הזוגיות? השלב הבא הוא לשתף את בן / בת הזוג בכך שאנחנו רוצים לקיים שיחה בנושא ונשמח שגם הוא / היא יחשבו עם עצמם, לקראת השיחה, מה הם היו רוצים מהזוגיות. לאחר מכן יש לקבוע זמן שקט, שבו יש לשניכם יישוב הדעת שמאפשר לשבת יחד ללא הפרעות ועם יכולת להקשיב וסבלנות לשמוע ולהשמיע את אשר על ליבכם. יתר כך תבטיחו את סיכויי ההצלחה הגדולים ביותר לזוגיות, כי הזוגיות מורכבת משניים.

בחודש אלול ניתנת הזדמנות לחישוב מסלול מחדש, ולכן כל נפספס את הזדמנות הניתנת לנו לבחור בדרך חדשה לקראת השנה הבאה עלינו לטובה.

כיצד נרענן את הזוגיות

היה למה כן לסייג

שני'ת לזוג

איך נוותר בלי להתקרבו?

חלקי

ידעת ומצאת

היה למה לזוגיות

לפייס נכון או בכלל לא

יודע לזוגיות - היה בניחין

טיפ טיפה לזוגיות



ייעוץ זוגי ומשפחתי

קליניקות מ"א בנימין - ירושלים - מרכז

לקביעת פגישת ייעוץ

058-7211235

מיל: avidclinic1@gmail.com

דיסקרטיות מלאה

עיצוב: שגית עטיה 050-7267797

למה לזוגיות למה לזוגיות למה לזוגיות

“זוגיות טובה היא מתכון מנצה לא רק להיים שקטים ושמחים אלא גם לברכתו של בורא העולם”



כיצד נרענן ייחד את הזוגיות ?

היום למחרת בהן לילי

התאווורות

כדי שאדם יוכל להתמיד במשימות חייו, הוא זקוק לחידוש והתרעננות. לכן כל מערכת, תעשייתית או לימודית, יוצרת הפסקות בפעילות הסדירה, כדי שעם סיום ההפסקה תחל תקופה חדשה שתעזור לפתח רצון רענן להתאמצות ולחדירה מחודשת לנושא הלימודים והעבודה. כדי להקל על יכולת הקליטה משתדלים בישיבות לגוון את מערכת הלימודים וללמוד מסכת נוספת על המסכת העיקרית.

חז"ל דרשו את הפסוק בתורה: "אשר אנכי מצווך היום - מלמד שבכל יום יהיו בעיניך כחדשים". התאווורות דרושה, כאמור, במסגרת לימודית, בעבודה לצרכי פרנסה ובוודאי בעבודות הבית. זאת משום שהפעילות בין כתלי הבית הינה רצופה וחוזרת על עצמה. לכן עקרת הבית עשויה לחוש צורך ביצירת הפסקות ברצף עבודתה. ללא הפסקות אלה היא עלולה להיכנס לתחושת מתח, ולהתנהגות כעסנית כלפי בעלה וילדיה, וככל שאינה מוצאת חשיבות במטלות הבית, לחציה הרגשיים ילכו ויגברו.

כדי שהאווירה בבית תהיה רגועה, כדאי שאשה הנתקלת בקשיים מסוג זה, תצא לפחות פעם בשבוע לשיעור תורה, להרצאה או לקורס. בנוסף למגפת האוויר הקיימת ביציאה מן הבית, יספק השיעור מזון רוחני לנפשה לאחר שבמשך כל השבוע היא עוסקת בדברים טכניים ופעולות הנראות כגשפיות.

סיוע להתאווורות

אין כותב השורות זכאי, לקבוע מה על הבעל לעשות כדי לאפשר לרעייתו לצאת לשיעור, וכיצד על האשה להתארגן כדי שיציאתה לשיעור לא תכביד על בעלה. אשתדל להתמקד בציפיות שיש לבני הזוג בקשר ליציאה זו, וביצועם של הדברים ישאר תלוי במידת יראת השמים של כל אחד מהם ובפדת רצונם לקיים את מצות "ואהבת לרעך כמוך".

כיון שבגפת היציאה לשיעור היא להתעלות ברוחניות, ליצור הפסקה בעבודה החד-גונית, ובעיקר בהתאמצות המתמדת להספק יום-יום, ושעה שעה, כדי להשלים את עבודות הבית, הרי ככל שהפסקת הרצף תהיה מוחלטת יותר, כך תהיה תועלתית יותר. ההפסקה תעזור לעשות לאחר מכן את עבודות הבית ביעילות ובלא תחושה של 'פנוצלת'. לכן, אשה היוצאת לשיעור מצפה



שאלה:

לכבוד מערכת ביתך

שלום, אני פונה כי אני מרגישה שאני באופן כללי בחיים מאוד זקוקה להיות בשליטה. תמיד חזקה ובוחרת, תמיד פה בשביל בעלי, 'אישה טובה' מעודדת ומחזקת וכו'. זה נראה שזה נוח לי ומשרת משהו ואינני יודעת מה. נראה שזה משרת גם את בעלי, שיותר נזקק, יותר 'עושה לעצמו הנחות'. לפעמים אני מרגישה קצת 'לא שווה' וכמוכן שזה משפיע גם על התקשורת בנינו ומקשה על היכולת שלי להיות חלשה נזקקת. אשמח לכיוון, איך נוכל לצאת מהמעגל הזה ? תודה!

תשובה:

שלום וברכה

זה נפלא שיש לך מודעות לתכונות כל כך טובות באישיות

מבעלה שיסייע לה במספר דברים:

א. היא מצפה שישוב הביתה זמן מה לפני צאתה, כדי שישגיח על הילדים ויסייע להם, והדבר יאפשר לה להתארגן מתוך רגיעה וללא הטרדות מצד הילדים.

ב. היא מצפה שבעלה ידאג לילדים - יתן להם לאכול, ישפור על הסדר בבית, ישכיב אותם לישון, וייצור מצב שלא ישארו לה עבודות קשות לבצע לאחר שובה מהשיעור. מגמה זו בנויה על כך שאם הרעיה תדע מנסיונות קודמים שהמערכות בבית אינן פועלות כראוי בעת שהיא מצויה בשיעור, ויש לה עדיין מטלות לעשות כאשר תשוב הביתה, הרי בכל עת שהותה מחוץ לבית היא נמצאת במתח סמוי שימנע ממנה רגיעה מוחלטת.

עם זאת, כדאי שהרעיה תפרט בפני בעלה בפדויק על מה היא תודה לו אם יעשה בבית בעת העדרותה. בלא בקשה מפורטת זו, עלולים הם למצוא את עצמם במצב מביך בזמן שובה הביתה. הרעיה רקמה צפיות שהבעל יבין מעצמו שצריך לטפל בדברים מסויימים, אולם היא מגלה שהוא כלל לא נגע בהם. לעיתים, אחת החברות שהיא פוגשת בהרצאה מספרת שבעלה הבטיח שהוא יסדר את כל הבית, והסיפור יוצר ציפיה למצב דומה גם בביתה, אך בפציאות העגומה הכל מתנפץ.

לעומת זאת, מצידו עשה הבעל את מה שהיה נראה לו כמירב שביכולתו לעשות, והוא סבור שפגיעה לו על כך תודה בהתלהבות רבה. אף על פי כן הוא נתקל ברעייתו מלאת הזעם והרוגו על שדבר מסויים לא נעשה, וחושב לעצמו "היא כפויית טובה, וכל מה שאעשה עבורה לא יספק אותה".

עד כמה שאפשר, כדאי שהאשה לא תשאיר לבעלה מטלות רבות לטפל בהן בעת העדרותה, כדי שלא תיווצר אצלו הרגשה שרעייתו מנצלת את יציאתה לשיעור כדי להטיל עליו עבודות שונות.

כדי להגביר את רצונו של הבעל שרעייתו תצא לשיעור, כדאי שבשובה הביתה תפגין מצב רוח מרומם, הוקרה לבעלה על פעליו, אפילו היו מינימאליים, ואם כוחותיה עומדים לה תגיש לו כיבוד קל.

אם עיסוקיו של הבעל מקשים עליו לסייע לרעייתו, כדאי שהרעיה תארגן את עבודתה בבית באופן שלא ישארו עבודות לעשייה לפני היציאה לשיעור - אם אפשר לעשותן לפני כן, וזאת כדי שלא ייווצרו מצבי לחץ בעת יציאתה מהבית, כי דבר זה יקשה עליה להתרכז בשיעור.



שלך, את מדברת על הצורך שלך בשליטה בחיים ועל התמיכה שאת נותנת לבעלך.

זה כנראה משרת לשניכם משהו בזוגיות.

את "בוחרת" וכנראה, (למרות שלא ציינת), שבעלך מאוד אוהב אותך ומעריך אותך ומאפשר לך "לבחור" מסכים לך "לשלוט" אבל את מרגישה שחסר לך את החלק שלו בבחירה שהיא תהיה אולי שילוב של רצון שלך ושלו ביחד הצורך שלך לשלוט לא חייב לסתור את הצורך שלך להיות מקבלת (בלשונך: נזקקת) הקב"ה ברא אותנו עם הרצון לקבל, ואת מרגישה שאת רוצה לקבל, רק לא יודעת איך לממש את הצורך החשוב הזה, כדאי שתקחי מחברת ותעשי לך רשימה באלו תחומים את מרגישה שהשליטה טובה לך וטובה לבית ולסובב אותך. ובאלו תחומים השליטה אינה טובה. וכך תוכלי "לשלוט" בשליטה ולנווט אותה לדברים טובים.

בזוגיות בריאה אין מצב רק של "רק לתת", צריך לדעת לקבל, להיות מהקבלה ולתת לשני את ההרגשה שהוא אכן נותן ואת זקוקה לו רק כך שניכם תהיו באמת מאושרים.

איך נוותר בלי להתקרב?

חלק ב'

שלא דומה בשום דבר למה שהיה עד עכשיו - אנחנו מוכרחים לוותר על הרגלים ישנים. זה הפסד לטווח הקצר, אך מזנקה אדירה לטווח הארוך. כי אם לא תשכח - איך תצמח?

מוותרים, אבל ביחד

מצד שני, ויתורים חייבים להיות הדדיים. הויתור יכול להוות פעולה של התקרבות רק כאשר הוא מגובה משני הצדדים במקביל.

בני זוג שמנהלים זוגיות בריאה יודעים לחוש ולזהות את רגשות הצד השני, ואם צד אחד מרגיש שהוא מוותר יותר מדי, על הצד השני לגלות אמפתיה ולהתקרב בחזרה לקראתו, לבטא את ההערכה העמוקה שלו על המוכנות לוותר ולא לקבל את הדברים כמוכנים מאליהם. כך הויתור הופך להיות רגע של התעלות שמביא את הזוגיות לגבהים חדשים.

תכל'ס: אל תתקרבו ואל תחששו להתקרב. מצד שני, בכל פעם שצד אחד נאלץ לוותר על משהו, תפקידו של הצד השני להחזיר בהתקרבות משלו. אל תקבלו את הרגע כמוזר מאליהו, הדגישו את הערכתכם לבן הזוג על המאמץ שעשה לקראתכם.

השראה: צדיק אחד יצא ליער וראה איכרים חוטבים עצים ועורמים את הגזירים זה על גבי זה. הצדיק התקרב אל חבורת האיכרים, והבחין שרק אחד מהם מצליח לערום את העצים לערימה מהודקת ויציבה, בעוד שחבריו נאבקים עם הגזעים הכבדים ומנסים בחוסר הצלחה להצמיד אותם זה לזה ולייצב אותם.

"מה הסוד שלך?", שאל הצדיק. "מה אתה יודע שהם לא?". ההסבר היה פשוט:

"בגזעי העצים יש בליטות חדות שיוצרות מרווחים ומפריעות להם להתחבר אחד לשני. החברים שלי משייפים את ה'שפיצים' ומנסים ליצור גזע חלק, אבל בסוף, מה לעשות, אף אחד מהם לא יוצא חלק עד הסוף והגזעים לא מצליחים להיצמד אחד לשני.

"לי יש פטנט אחר. אני לא מנסה להסיר את הבליטות בגזעים, אלא יוצר שקע בגזע המקביל, וכך שני הגזעים משתלבים זה בתוך זה כמו תקע לשקע..."

הצדיק הסיק מכך לקח חשוב לחיים: במקום לשייף את הבליטות של השני, עשה בתוכך בקע מקביל. כך תחוו מיזוג מושלם.

יצירה חדשה מתחילה בויתור

תורת החסידות מרחיבה עוד יותר את המבט, ומעוררת תשומת לב לעובדה מרתקת: לא רק האדם נדרש להקריב לפני שהוא מתקרב; כך זה בכל עולם הטבע. ככה הדברים עובדים. כל יצירה חדשה מתחילה בהקרבה עצמית, בשביל לצמוח צריך לוותר. כשגלעין אפרסק נזרע באדמה, הוא לא יצמיח עץ ולא יטען פירות לפני שהוא עצמו נרקב לחלוטין בבטן האדמה. מדוע זה כך? האדמה מכילה אנרגיית הצמחה אדירה, וכדי להתמזג בה בשלמות - הוא חייב לוותר על הקליפה שעוטפת אותו ולהירקב אל תוך האדמה. ההרקבה היא ההקרבה שיוצרת את הקרבה בין הגלעין והאדמה ומחוללת את הצמיחה. זה צעד אחורה כדי לזנק חזק קדימה.

תופעה מרתקת דומה מתרחשת גם בעולמנו שלנו, בני האדם. הביטוי הנפוץ ביותר לתיאור אדם יצירתי ומקורי הוא "טיפוס שחושב מחוץ לקופסה". מהי בעצם חשיבה מחוץ לקופסה, ולמה רק אנשים מעטים באמת מסוגלים לה? חשיבה יצירתית היא כזו שזורקת הצידה את כל תבניות החשיבה הקודמות, ולכן מסוגלת לייצר מוח צלול ונקי, סביבת עבודה אידיאלית להארה. היכולת ליצור דורשת מאתנו לצאת מאזור הנוחות, לזנוח את כל ההנחות המוקדמות ואת כל הטקטיקות המוכרות לפתרון בעיות, ולגבש מבט חדש ומבריק על הנושא.

דוגמה חזקה ויפה לכך מופיעה כבר בתלמוד. הגמרא מספרת על החכם הבבלי רבי זירא, שעלה מבבל לארץ ישראל וניסה להצטרף ללימודם של החכמים הירושלמים, אך לא הצליח לתפוס את הלך החשיבה שלהם. הוא היה חדש זר עבורו כעולה חדש מעולם הלימוד הבבלי. רבי זירא לא ויתר. במשך מאה ימים רצופים, למעט הפוגות אוכל קלות בלילות, הוא לא אכל דבר, פשוט צם. הצום הממושך השכיח ממנו את שיטות הלימוד הישנות, הפך אותו ל'טבולא ראסה', לוח חלק, ואחרי שהכוונן הפנימי שלו עבר 'פרמוט' ואתחול מחדש - הוא נפתח לקליטת רעיונות חדשים, והיה מסוגל לזרום עם צורת החשיבה הירושלמית.

זה אותו תהליך בדיוק: כדי ליצור 'מאסטר-פיס', לחולל יצירה חדשה באמת,

הרב שמואל אריה אזואלוס | מו"ץ מטעם בית הוראה 'אפיקי מים' | יועץ נישואין ומדריך חתנים | Shmuelazwa@gmail.com

מאוכזבי שידוכים

את התשובה לכך ניתן למצוא בדברי הרמב"ם, לגבי מחילת העוונות ביום כיפור. וכך הוא כותב, יום הכיפורים מכפר ומוחק את העוונות. רק למי שמאמין באמונה שלימה בעיצומו של יום ובכפרתו. אבל לאדם שאינו מאמין שהקב"ה סולח לו, למרות שהוא עומד ומתפלל כל היום ומתודה על חטאיו, הם אינם נמחלים, והוא נשאר עם כל עוונותיו.

האמונה היא הכח של העם היהודי מאז ומעולם. האמונה היא הבסיס ליכולת לשנות ולהשתנות. כאשר אדם מאמין, שהקב"ה לבדו מנהיג את כל הברואים והוא לבדו עשה ועושה את כל המעשים. ולאף אחד אין שליטה על מה שעומד להיות בעתיד. ברור לו שאין ביכולתו לקבוע "שמה שהיה הוא שיהיה". שהרי העתיד בידי שם הבורא ובהנהגתו.

כאשר בכל זאת חולפת בראש מחשבה של 'יאוש', הדבר הנכון לעשות הוא, לבחון בתוכנו את המחשבה הזו, ולשאל את עצמנו את השאלה הפשוטה, האם באמת יש הכרח כלשהו, שהעתיד ימשיך להיות כמו העבר. האם יש מה שמחייב שכך יהיה. האם מי מאיתנו הוא נביא שיודע עתידות וצופה מה עומד להיות?

כידוע, יעקב אבינו ע"ה עבד קשה מאוד בשביל הזיווג שלו. אחרי שנים של ציפייה לנישואיו עם רחל ועבודה קשה אצל לבן הארמי הגיעה אכזבה גדולה. לבן לא מקיים את הבטחתו ונותן לו את לאה. ויעקב ממשיך הלאה ולא מתייאש. בכך

האמונה, ההבנה והידיעה שיש מנהיג לבירה. שהקב"ה מנהל ומכוון את העולם כולו, ומוליך את כל אחד ואחד בדרך הייחודית שלו, שתביא אותו אל היעד ואל תכלית החיים שלו.

וזה ההבדל בין האדם המאמין לזה שאינו מאמין. כי המאמין משליך את יהבו על ה' אלוקיו, מבין שהוא מנהל את חיו, ובכך הוא "מאפשר" לשינויים להתרחש. ברור לו שהעתיד לא בידיהו. ואין לו מושג וידיעה מה עומד להיות. הוא תולה את עיניו למרום מתוך תקווה וציפייה לעתיד טוב ושונה. ואילו האדם חסר האמונה, מרגיש שהוא שולט בחייו ומנהל אותם, הוא יודע מה יהיה. הוא תולה את עתידו בעבר, ובכך הוא לא "מאפשר" לשינוי להתרחש.

זוהי העבודה של חודש אלול, להיות "מאפשר". להתחזק בתשובה ולהאמין שאפשר לשנות ולהשתנות. להפנים שהקב"ה בורא ומנהיג, ובידיו הכל תלוי. ו'מה שהיה לא הוא מה שיהיה'.



אנו עומדים בפתחו של חודש הרחמים והסליחות. ימים המסוגלים לתשובה. הלב מתעורר, והרצון הפנימי שנמצא בכל יהודי לעשות את רצון ה' מתגלה.

יחד עם שאר הרצונות הטובים והרהורי התשובה, מתעוררים לעיתים גם מחשבות פחות טובות. אנו רוצים לקבל קבלות טובות, רוצים לתקן את מעשינו ולהשתנות. אך נתקלים במחשבות של ייאוש. חוסר אמון באפשרות לעשות שינוי. ותחושה פנימית שהשנה הזו לא תהיה באמת אחרת מהשנה הקודמת. במקום שהלב יתמלא בציפייה, בתקווה ובאמונה. אנו יכולים למצוא את עצמנו שקועים במחשבות של ייאוש, ובתחושת חידלון. לא מאמינים בעצמנו שאנו מסוגלים לנהוג אחרת. והתחושה הכללית היא, שהרצונות והמחשבות להיות טובים יותר, יישארו כנראה רק בחלום.

הסיבה לכך שמחשבות אלו מצליחים לחדור אלינו פנימה, לתפוס את מקומם אצלנו כל כך חזק. לנהל לנו את סדר היום. זה "הנסיון העשיר" שיש לנו מהעבר. אנו שבעי כישלונות ואכזבות. כמה פעמים השתדלנו, ניסינו, רצינו, אך מאמצנו לא עשו פרי. ההיסטוריה שלנו כמו זועקת "מה שהיה הוא שיהיה".

חבל להתאמץ ולנסות שוב. הקריאות הללו חוסמות אותנו וגורמות לנו להינעל, ולא "מאפשר" שום ניסיון חוזר ליצור עתיד שונה.

מעניין, שאת המצב הזה בדיק אני פוגש שוב ושוב אצל "מאוכזבי שידוכים". לאחר שיצאו שוב ושוב לפגישות, שלא התקדמו לשום מקום. הם מוצאים את עצמם חסרי אמונה שיש מישהו בעולם שיכול להתאים להם. ועם תחושה קשה של אכזבה ויאוש. כתוצאה מכך, הם מאבדים את היכולת והרצון לצאת להיפגש ולנסות שוב. גם כאשר שדכן מוכשר צלח להפעיל עליהם לחץ ולגרום אותם לפגישה, הם מגיעים מראש עם המחשבה "שזה לא זה", ולא נותנים כל סיכוי להצלחה. כמוכן, שכשאר מגיעים עם תחושות ומחשבות כאלו, הנבואה הזו מגשימה את עצמה, ושום דבר לא קורה.

אם כן, איך ניתן לייצר תקווה חדשה למרות "העבר העשיר" עמוס הכישלונות והאכזבות?

לפנים נכון או בכלל לא.

י"ד / ינואר - ה'תשפ"א

סך הכל מדובר בבני אדם שלעיתים פוגעים, אבל יחד עם זאת גם יודעים להתפייס. ולכן למרות המעידות, עדיין המצב טבעי ונורמלי לחלוטין". ההחלטה לקבל את הסליחה, מקנה תחושת שחרור וניתוק מהכאב. הרי ברור שחיים מלאי כאב וטינה מובלים לאומללות. לזמן והאנרגיה שאנו משקיעים או יותר נכון מבזבזים על טינה יש ערך נעלה. אי קבלת הפיוס היא בעצם המשכת הפגיעה. וכאשר אנו נמנעים מלקבל את הפיוס אנחנו מונעים מהחיים שלנו להיראות טובים ושלווים יותר.



אך כדי שהנפגע ישחרר את כאבו ויהיה מוכן לקבל את סליחתו של הפוגע, ראשית, על הפוגע לקחת אחריות על מעשיו ולהכיר בחטאו על כך שנהג שלא כשורה. שכן במידה ואינו מכיר בחטאו, עדיף שלא יביע את סליחתו. בעיני מצב של סליחה הוא בעצם מצב של קונפליקט שכן הפוגע מעוניין לפייס אך מאידך הנפגע מתקשה לסלוח. וכמו בכל קונפליקט לפני שעוסקים בפתרונות חשוב ורצוי להיות להכיל ולהבין את רגשותיו של הנפגע, ועל מה שעבר עליו בשעת הפגיעה. ולכן גם אם במידה והפוגע נושא בליבו את תחושת הצדק עמו, כרגע היא איננה רלוונטית, שכן תחושת הרגשת הפגיעה אצל הנפגע חיה ונושמת. ולכן למרות תחושת הצדק, בשלב הזה על הפוגע לא לנסות להצדיק את התנהגותו אלא לנסות להזדהות עם הכאב של הנפגע ע"י שיאמר לו "אני מבין שנפגעת באופן שהתנהגתי כלפיך". בשלב הבא, כדאי שהנפגע יברר מה המניעים שגרמו לפוגע להתנהג מתוך התנהגות פוגענית כלפיו. לאחר מכן יחד דרך חדשה שתמנע מצבי פגיעה מעין אלו בפעמים הבאות. שהרי פגיעה לאחר בקשת מחילה כואבת כפליים.

חודש אלול או בשמו הנוסף חודש הרחמים והסליחות הוא זמן של הזדמנות פז לבקש סליחה ולהתפייס. הסליחה היא מתנה עוצמתית ואדירה מאת הבורא יתברך, אשר ביכולתה לברוא מציאות חדשה, ולרפא את העבר הכואב. מתנת הסליחה היא כל כך חשובה באינטראקציה בין בני אדם ובעיקר בין אדם לאשתו. שכן ככל שבני אדם קרובים זה לזה, יהיו בניהם אינטראקציות רבות יותר שסביר להניח שחלקם יהיו שליליות ואף כואבות יותר. לעיתים הפגיעה כ"כ קשה עד שאיננו מסוגלים לסלוח. מתוכנו עולות אמירות של תסכול וכאב 'איני מסוגל לסלוח, לא יתכן שהוא התנהג כלפי בדרך הזאת, לא בא בחשבון'. במקרים רבים הפגיעות קשות עוד יותר עד שהן דורשות פעולות תגמול.

כדי שבני הזוג יוכלו להתרומם מעל משברים שפוקדים אותם מעת לעת באופן טבעי, יש להבין שהסליחה אינה מתרחשת מתוך מקום של הכרח ואונס אלא מתוך תהליך בחירה שבסופו יחדלו בני הזוג מלהרגיש כאב כעס או טינה, לו רק אם ידעו לטפל בפגיעה או לעבד אותה נכון. כאשר בני הזוג מדחיקים או אינם משוחחים על רגשותיהם סביב הפגיעה או "הפציעה הרגשית" כפי שמכנה זאת הד"ר גון גוטמן, "הרי שהעבר איננו נעלם אלא הוא ממשיך להתקיים בגופנו בהווה, כמו אבן בנעל שדורכים עליה כל הזמן". סליחה איננה אמירת קסם שמוחקת עבר כואב. כדי לרפא עבר כואב יש לבצע תהליך פיוס דרכו הנפגע יגיע להכרה ולתחושת שחרור מתוך הבנה כי עליו לא להשקיע אנרגיות ומחשבות בעבר ע"י שימוש בפנקס הווירטואלי שלו, בו הוא שומר את הטינה והכאב, אלא לתת הזדמנות לעתיד הצופן בחובו אושר ושלווה.

עיבוד נכון של פגיעה מתרחש ברגע שהנפגע מתחיל להתייחס ברחמים כלפי הפוגע אשר מבקש את סליחתו. לא לחינם מכונה 'חודש אלול' חודש 'הרחמים והסליחות' שכן כדי לקבל את סליחתו של הפוגע יש להתייחס אליו ברחמים ולא בדין. ואדרבא יש לראות בבקשתו של הפוגע לסליחה, הזדמנות לרפא את הפגיעה הקשה, ע"י כך שהנפגע יאמר לעצמו "נכון נפגעת, אבל

הרב בנימין זר מו"צ בית ההוראה שוה"ס ושלמות המשפחה,

מרצה ויו"ר מרכז עזר לענייני נישואין משפחה ופסיכותרפיה | דוא"ל m.ezez0502823679@gmail.com

לדעת לקבל מחמאה

מחמאה היא לא חלון להתבונן דרכו על המחמאי, אלא מראה להתבונן דרכו על עצמך

כדי ללמוד לקבל מחמאות בצורה טובה, שתעניק לנו אנרגיה ותחושת ערך - ננסה להתאמן על נתינת מחמאות כאלו. נמצא הזדמנות להחמאי לזולת על מנת לשקף לו את הטוב הקיים בו, בלי שום אינטרס אחר. ככל שנתרגל להעניק מחמאות כנות, כך נתרגל לראות את הכנות במחמאות שמופנות אלינו.



לתגובות והערות כתבו את הכותרת "הצטרפות לגיליון" baitacenter@gmail.com 058-7211235 מיי7

כל הזכויות שמורות למערכת 'ביתה' ©

*ניתן להוריד את הגיליון מאתרי לדעת ודרשו

התחזקתם מהגיליון? שתפו את הקרובים לכם ותזכו להרבות שכינה בעוד בתיים

