



מרכז

בס"ד

# אלקים מושיב יחידי ביתה

גיליון חודשי בענייני זוגיות ומשפחה ♡ שבט תשפ"ג | גיליון מספר 35

## האם אנחנו תלתיים בזוגיות?

תלות רגשית כשמה כן היא - מצב שבו הרגש שלי תלוי באדם אחר. אם אני שמח, עצוב, מאושר או מדוכא - הכול ביחס אליו. אם הוא דיבר איתי היום אני מרגיש טוב, אך אם הוא דיבר גם עם מישהו אחר אני מרגיש לא טוב. הרגשות, הדעות והמחשבות שלי מושפעים ממנו במידה רבה.

האם מוכרת לך הרגשה של חוסר ביטחון בזוגיות? צורך חוזר ונשנה לשמוע שוב ושוב שאוהבים אותך - צורך שלעולם לא נרגע ולעיתים הוא מגיע לרמות אובססיביות עד כדי מועקה ובדידות בקשר?

תלות רגשית בבן / בת זוג היא טבעית, נכונה ואפילו מועילה לקשר. קשר זוגי הוא הקשר הקרוב ביותר של האדם, זוהי השותפות המשמעותית ביותר בחיים. לכן חשוב מאוד להיות בקשר שבו מרגישים שמקשיבים לך, מבינים אותך, מעריכים אותך ומספקים את הצרכים שלך, גם במקרים שבהם יש חוסר הסכמה וחילוקי דעות.

מתי התלות הופכת למוגזמת ובעייתית?

כאשר הצורך באישור ובהוקרה הופך להיות צורך מתמיד. הדבר עלול לנבוע מחוויה של ערעור וספקות פנימיים שהתעוררו בתקופת הילדות או ההתבגרות ולא עובדו כנדרש. אם לא היה בסביבה הקרובה מישהו שיזהה את הקשיים, ייתן את המענה הנכון לספקות ויחזק את הביטחון מול החוויות הראשוניות המערערות, האדם עלול לפתח תלות רגשית בעייתית. החוויה הזו, של חוסר מענה לתחושת הערעור, תמשיך ללוות אותו גם בבגרותו, ואז בתוך הזוגיות יופיע שחזור של החוויה הלא פתורה. גם אם בן / בת הזוג מלאי רצון טוב ואהבה ועושים כמיטב יכולתם להרגיע את הספק והערעור, לרפא את הפצע הפנימי הזה, העובדה שמקור הפצע אינו קשור לאירועי ההווה אלא לעבר גורמת לך שהחוויה הפנימית של חוסר הביטחון והערעור אינה משתנה. גם אם בטווח המיידי ישנה הרגעה מסוימת, בטווח הרחוק יותר המילים מאבדות מכוחן להרגיע, ולמרות כל הניסיונות והאמצעים להבטיח שוב ושוב אהבה, לתת אישור ולהוקיר נוצר מצב נפשי הדומה לבור בלי תחתית שלעולם אינו מתמלא.

בהמשך מתפתח תהליך עצוב שבו בן הזוג מתחיל להתעייף ולהרגיש חוסר אונים ותסכול מכך שכוונותיו הטובות ומאמציו הכנים אינם מובילים לתוצאה הרצויה. התגובות הופכות להיות פחות פחות סבלניות ומתפתח צורך במרחב אישי, רחוק מנטל ההוכחה הבלתי נגמר בדבר אהבתו. כתוצאה מכך חלה התרחקות שמגבירה את הערעור והספקות ואת הצורך באישור ונוצר מעגל הרס שבסופו של דבר מגביר את החוויה של חוסר הביטחון והספקות העצמיים אצל האדם התלתי, וכך הוא משחזר בהווה את חוויית העבר. בני הזוג פגועים ומאוכזבים, המרחק ביניהם גדל והסבל רב.

הדרך לריפוי אפשרית וידועה.

בשלב הראשון, לאחר שמזהים את תלותיות היתר, את הצורך המתמיד באישור מבן הזוג, האדם נדרש לעשות עבודה פנימית ולחפש בתוכו את מקורות החוויה של חוסר הביטחון והספקות הפנימיים בילדות המוקדמת או בגיל ההתבגרות - להבין מתי היא החלה ומול איזו דמות סמכותית היא התפתחה. הבנה זו לגבי האירוע הראשוני שיצר את החוויה היא העוגן לתהליך המודעות שהולך ומתפתח ומאפשר לעשות את ההפרדה בין העבר להווה: להבין מתי הצורך והעוצמות שלו מחוברים ותואמים את הסיטואציה בהווה ומתי לא; לפתח מודעות לכך שהרגישות הגדולה והעוצמות הן בעצם תגובה לאירוע מן העבר, ורק הדמיון לסיטואציה בהווה מספיק בשביל לעורר את חוויית הערעור והספק במלוא עוצמתה. לעיתים החיפוש הפנימי הזה הוא קשה מכדי לעשותו לבד ויש צורך בליווי ובהנחיה מקצועית כדי להגיע לתוצאות.

השלב השני של הריפוי הוא השלב שבו האדם מקבל את חוזקותיו ואת מגבלותיו ומפתח יכולת של הערכה וחמלה עצמית. בתהליך זה מתפתחת לאט לאט מודעות, כך שבכל פעם שחוויית העבר משפיעה על התנהגותו של האדם התלתי בהווה והוא מגיב בעוצמות שאינן תואמות למציאות הוא לומד לזהות את המנגנון הפנימי, לבחון אותו בהקשר של הסיטואציה בהווה, ועם הרבה הבנה וחמלה עצמית להרגיע את הכאב באופן עצמאי. משמעות הדבר היא שהאדם מתחיל לנסות לקחת אחריות על הרגשות הקשים שעולים בו ולחפש הרגעה עצמית ופנימית קודם כול. גם תהליך זה הוא תהליך לא קל עבור אנשים המתאפיינים בחוסר ביטחון ביחסים ובערך עצמי נמוך. הם זקוקים לליווי כדי לסלול את דרכם להרגעה עצמית בעזרת תפיסת עולם נכונה, ולכן גם בתהליך זה מומלץ להיעזר בגורם מקצועי.

מדור חדש  
**מעצם היותך:**  
יפה אילוף

**שן"ת זוגי**  
א. אהוד / א. רובין

**ידעת ומצאת**  
א. אהוד / א. רובין

**"לגעת ברגש"**  
א. אהוד / א. רובין

**טיפ טיפה**  
א. אהוד / א. רובין



ייעוץ זוגי ומשפחתי

קליניקות מ"א בנימין - ירושלים - מרכז

לקביעת פגישת ייעוץ

058-7211235

מייל: aviclinic1@gmail.com

דיסקרטיות מלאה

עיצוב: שגית עטיה 050-7267797

א. אהוד / א. רובין יועץ נישואין ומשפחה

**"זוגיות טובה היא מתכון מנצה לא רק לחיים שקטים ושמהים אלא גם לברכתו של בורא העולם"**

# מעצם היופיך

## סוד השפע הנשי | חלק ב'

"איך רזית", במקום להגיד "זו לא אני, זאת השמלה" תגידי תודה ותרגישי שמחה;

כשמציעים לך עזרה אל תגידי: "לא, אני מסתדרת", אלא קבלי זאת בתודה; כשמזמינים אותך לשבת, התגובה הראשונה לפני התודה לא צריכה להיות "מה אני יכולה להביא?" או לחשוב בראש מתי אני אחזיר לה כי אני רוצה לגמול לה על זה - תגובות כאלה מעידות על כך שאני לא יכולה להיות בעמדת מקבל, כלומר שאני לא מרגישה ראויה לקבל. למה במסעדה אני פתוחה לקבל? כי שם אני משלמת. משמע שהשדר הוא "כשאני משלמת מחירים כבדים - אז מגיע לי".

אם כן, כשמחמיאים לך - קודם כול תגידי "תודה", לפני שאת אומרת: "גם את נראית טוב", ותני לתחושה הטובה שעולה בך את כל הזמן שבעולם; כשמזמינים אותך - קודם כול תודי על כך, בלי להציע עזרה; נתנו לך מתנה? קבלי אותה, בלי לחשוב שאת צריכה להחזיר.

**למיטיבות לכת: בקשי!!!** בקשי מחמאות, בקשי עזרה, בקשי כל מה שאת רוצה. בלי לתרץ למה זה מגיע לך. הנאה מקצרת תהליכים. כשאנחנו חשים הנאה זה מקדם אותנו לעשייה ומקרב אותנו אל עבר מילוי השליחות שלנו בעולם.

**זכות נשים צדקניות** נגאלנו ובזכותן אנחנו עתידין להיגאל. כשאת בגאולה פרטית זה מביא גאולה וברכה לעולם כולו.

**לסיכום**, רק כשאת מקבלת את עצמך תוכלי לקבל מאחרים, ואז תוכלי לקבל מהי יתברך. כל מה שאת רוצה נועד עבורך! את רק צריכה לפתוח את הדלתות ולתת לשפע להיכנס. במאמר הבא נרחיב בע"ה על הלקאה עצמית והשלכותיה.

כדי שאוכל למלא את התפקיד שלי בעולם אני זקוקה למשאבים. כפי

שראינו בגיליון הקודם, ישנם שלושה ערוצי קבלה למשיכת השפע לחיינו. כעת נרחיב בעניין זה.

ראשית כול, יש להכיר בכך שהיהדות רואה ערך בחיבור בין חומר לרוח, כפי שאפשר לראות, בין היתר, במקורות הללו:

- "עתידי אדם ליתן את הדין על מה שראו עיניו ולא אכל" (תלמוד ירושלמי)
  - "שלא חיסר בעולמו כלום וברא בו בריות טובות ואילנות טובים להנות בהם בני אדם" (ברכת האילנות)
  - "והתענג על ה'" (תהילים לז, ד)
- עלינו לייחס חשיבות להנאה ולא לראות בה "תופעת לוואי" של המציאות.

כשאת פתוחה לקבל את עצמך את נאמנה לעצמך, את נוכחת ברגע. את לומדת לקבל את עצמך גם בנפילות, מפסיקה להלקות את עצמך ומתחילה לאהוב את עצמך.

כשאת פתוחה לקבל מהחוששים שה' ברא בך את מרגישה את הרוח הנעימה על הפנים, את טועמת את עוגת השוקולד לאט ומתמסרת לטעם, שומעת מוזיקה שאת אוהבת בזמן סידור הבית, מריחה את הפרחים שבדרכך. את דואגת שהאוכל יוגש בצורה יפה בצלחת, מסדרת את שולחן העבודה בצורה יפה שנעימה לך בעין, מתמסרת למגע המים החמים במקלחת.

כשאת פתוחה לקבל מאחרים את מקבלת מחמאות בלי להדוף אותן. כשמחמיאים לך





**שאלה:**

ברצוני לשאול, כל פעם שאני מנסה לדבר עם בעלי על משהו שמפריע לי אצלו, מיד הוא מאשים אותי. כתוצאה מכך נוצר בינינו המון מריבות ואי אפשר לפתור בעיות ככה, מה עליי לעשות?

**תשובה:**

מדברייך ניכר שהדבר מעיק עלייך מאוד ועל הזוגיות בפרט. חשוב להקדים ולומר שמעטים האנשים שיודעים לקבל ביקורת בצורה נכונה... לכן חשוב לשים לב האם האדם

השני בכלל פנוי לשמוע, ולא טרוד במשהו אחר. בנוסף: הערות כדאי לומר רק בזמן רגוע. וכדאי לומר את הביקורת בצורה כזו: לומר לבעל שבח שנוגע לאישיות שלו (בצורה כנה), למשל: כמה הוא טוב ועוזר וכד', ואז לומר לו: מה שיכול עוד יותר לקדם אותך זה אם... (לומר בעדינות את מה שאת חושבת שכדאי שישפר), ואז לסיים שוב בשבח על האישיות שלו: ואת כל זה אני אומרת כי אני באמת חושבת שאתה מיוחד. לצורה הזו קוראים "משוב סנדביץ", בו את מתחילה ומסיימת בשבח ומשחילה באמצע בעדינות את ההערה. בדרך כזו יש סיכוי הרבה יותר גבוה שהוא יסכים לשמוע.

אם גם לכם יש שאלה או קונפליקט בזוגיות אנו כאן בשבילכם ..... [aviclinic1@gmail.com](mailto:aviclinic1@gmail.com)

**חלק ב'**



**עוצבים, לא נפרדים**

הרב שמואל אריה אזולוס

את הכול. בגיליון הקודם שאלנו: הרי הפסוק מדבר על האיש, שעליו המצווה להינשא, ומתאר איך עליו להתייחס לעזיבה מביתו, אבל איך האישה אמורה להתמודד עם הקושי של לעזוב בית? עלינו לעשות הפרדה בין הרגשה של חוסר רצון להינשא ובין פחד להינשא. על האישה לדעת שמכיוון שהאישה נוצרה "עצם מעצמי" ונלקחה מאדם הראשון, טבע האדם להימשך לצור מחצבתו ולשאוף להתחבר בחזרה למקור, כמו שהנשמה מתאוה לחזור ולהידבק לכל דבר שבקדושה באופן טבעי. יש לנו רצון לעשות כל מיני דברים, אבל יש גורמים, לרוב לא מודעים, שעוצרים אותנו מלהתקדם ולממש את הרצונות שלנו. עצם המודעות לכך שיש רצון טבעי להינשא, הטבוע בשורשה של האישה, והגורמים המפריעים הם חיצוניים, עוזרת להרגיע את הפחד מפני עזיבה של הבית.

**ידעת ומצאת**  
הכנה לחיי נישואין

בפעם הקודמת הסברנו שהתורה הקדושה, המדייקת בלשונה הטהורה, כתבה: "עַל פֶּן יֵעָזֵב אִישׁ אֶת אָבִיו וְאֶת אִמּוֹ וְדָבַק בְּאִשְׁתּוֹ", ולא כתבה: על כן 'יפרד' איש מאביו ומאימו. הרחבנו בהדלי המשמעות בין עזיבה לפרידה וראינו שפרידה היא לזמן ארוך יותר ואפילו לתמיד, ואילו עזיבה היא לזמן קצר יותר ועם אפשרות לחזור. מלבד זאת, יש פירוש נפלא ביותר לפסוק. ישנה משמעות נוספת למילה "לעזוב" - מלשון "עזבון", שפירושו "ירושה". כאשר האדם עוזב את ביתו והולך להינשא הוא לוקח איתו את כל מה שההורים שלו הורישו לו, דהיינו חינוך, אהבה, תמיכה, ביטחון וכו'. כל זה בא איתו, וכל הירושה הזו היא מה שמאפשר להגיע לשלמות ולבנות בית נאמן עם ביטחון ושמחה, בדיוק הפוך מההרגשה שאנו מרגישים כשיוצאים ועוזבים



# "לגעת ברגש"

גרגש/א/ו/ג/א

מה זה קשור לכעס אתם שואלים? אז בואו נמשיך ..

כאשר אנחנו כועסים שימו לב שפעילות הלב שלנו מתחילות לעלות לקצב של מאה ועשרים לדקה ואפילו יותר רעד בגוף ולפעמים זיעה קרה תלוי ברמה ובעוצמת הכעס. למעשה הם בדיוק הסימטומים לחרדה מי שידע מהי תחושת חרדה זהו מצב לא נעים שמתמשך לזמן מסויים עם סימטופים של רעד בגוף, דופק מהיר, זיעה קרה, תחושת עלפון, רעד ברגליים, קושי בדיבור, לחץ דם שעולה צפופים באזניים ועוד. ומדוע זה קורה, מכיוון שהגוף נכנס למצב של הלחם או ברח או קיפאון (בהזדמנות ארחיב על חרדות) ולכן כאשר אנחנו כועסים אותם תחושות לרוב יוצו מכיון שהאמיגדלא (המערכת הסימפטטית) פועלת, ומדוע היא פועלת מכיוון שהמוח זיהה קושי הישרדותי. כאשר הילד מרגיש קושי הישרדותי ובגיל הרך ילדים רבים חווים קושי הישרדותי ואפילו בדברים שנראים לנו פשוטים הם נוטים לכעוס הרבה ולהתלונן כמובן שזה לא הגורם העיקרי לכעסים אצל ילדים, במידה וזה בלופ צפוף מעל חודש מומלץ לפנות ליעוץ מקצועי כדי לשלול תסמינים למצוקה נפשית במאמר הבא ארחיב יותר על כעסים

אז קצת ידע על המוח שלנו בכל אחד מאתנו יש חלק במוח שנקרא האמיגדלא החלק הזה הוא בעצם אחראי על "מצבי החירום" כאשר המוח קולט מצב חירום מיד האמיגדלא מקבלת אישור לפעול וכשהיא פועלת הגוף נכנס למצב חירום ובמצב חירום יש לגוף שלשה דפוסי התנהגות שעליה לבחור ולפעול זה משתנה מאדם לאדם, 1 זה הילחם. 2 זה ברח. 3 קיפאון בטח כבר יצא לכם להסתובב בטבע ולהיתקל באיזה שהוא חיה או יצור מפחיד או מגעיל ואם לא אז בבית באיזה מקק או בכלב מרטיט לב ואם שמתם לב שבאותם רגעים נכנסתם למצב חירום, יש כאלו שיקפאו במקום מתחושת הפחד, יש כאלו שיצרחו ויברחו, וישנם אנשים שפשוט ילחמו, כאשר המערכת האמיגדלא פועלת, כל המערכות בגוף שאינם חיוניים כל כך במצב הנוכחי מתחילות להאט את תפקודן וכולם נרתמות לתהליך. בשביל לסבר את האוזן למעשה כל האנרגיה של אברי הגוף מובל למקור אחד, כח הישרדות שלנו.

## איזה ילד מעצבן!

כהורים אחראים אנו חווים לא פעם ולא פעמיים ולא... התפרצויות זעם וכעס של ילדים ובעצם אנחנו שואלים את עצמנו, מה אתה כועס? על מה יש לך לכעוס? אתה בסה"כ ילד עוד התחלת את החיים שלך ואתה כבר כועס, מתעצבן! גם אנחנו כאנשים מבוגרים ונערים בוגרים מוצאים את עצמנו עשרות פעמים שאנו כועסים, ולפעמים כנשאל את עצמנו למה בעצם כעסנו לרוב יהיה סיבה שאינה מוצדקת כל כך לכעס שלנו אז מה בעצם גורם לכעס לפרוץ, מהיכן מגיע הכעס. אז אם מעניין אתכם? התקדמו איתי לשורה הבאה רובי הוא ילד קטן וחמוד, בעצם חמוד בערך. כל הזמן אתה כועס אומרת לו אמא, די מספיק. וכשהיא שואלת אותו מדוע הנך כועס עכשיו? התשובה הרגילה והמעצבנת שאנו כהורים פעמים רבות חווים כי הוא עשה לי! כי הוא הרביץ לי! כי הוא ... והוא.. כל היום מתלונן וכולם מציקים לו ועשו. בקיצור ילד עצבני.

תנאל ארגמן | יועץ ומומחה לנידוי חברתי והעצמה אישית לילדים ובני נוער | מייל: NA0527687576@GMAIL.COM



## צורך זוגי

לפעמים בן/ת הזוג מעוניין סתם לדבר לשאול ולהתייעץ, רק כדי לחוש את התחושה של "הביחד" ולא באמת כדי לקבל רעיון, עצה או פתרון. לכן עלינו אח ורק לשמוע, להקשיב ולגלות התעניינות.



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

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

כל הזכויות שמורות למערכת 'ביתה' ©

\* ניתן להוריד את הגיליון מאתרי לדעת ודרשו