



מרכז

בס"ד

אלקים מושיב יחידיים ביתה

גיליון חודשי בענייני זוגיות ומשפחה ♡ אדר תשפ"ג | גיליון מספר 36

מילה קטנה, נזק גדול

מה עלינו לעשות כאשר אנחנו נפגעים, חשים מתוסכלים, מאוכזבים, פגועים, כועסים וכל רגש בלתי נעים שצף בנו כלפי אדם הקרוב אלינו? כשם שאנחנו לא מעוניינים במריבה או ויכוח, יש להניח שגם האדם הקרוב אלינו אינו איש מדנים ואינו רוצה לפגוע. אף על פי כן אנחנו נפגעים ופוגעים ללא הרף.

יש מילה אחת ויחידה שבאמצעותה אנחנו יכולים ליצור תקשורת מקרבת או לחלופין להרוס אותה. אין עוד מילה בשפה שיכולה גם לבנות וגם להרוס. המזור ביותר הוא שזאת אחת המילים הכי נפוצות בדיבור. כולנו משתמשים בה מאות פעמים ביום, בלי שיעלה על דעתנו שאנחנו משתמשים במילה בעלת כוח שכזה להשפיע על התקשורת שלנו.

המילה המדוברת היא "אבל". מילה קטנטונת, שנשמעת תמימה מאוד, כאילו היא בסך הכול מאפשרת לנו לומר במשפט אחד גם משהו חיובי וגם משהו שלילי, אולם הדבר האחרון שאפשר לומר על המילה "אבל" הוא שהיא מילה תמימה. זאת מילה מניפולטיבית מאוד, שעוזרת לנו לומר את הדברים השליליים ביותר בתחושת החיובית ביותר.

מה בסך הכול אמרתי?

אולי נדמה לנו שאנחנו בסך הכול אומרים את מה שאנחנו חושבים, אבל בלי שנרגיש בזה אנחנו משתמשים ב"אבל" כדי לפגוע. למשל: "אני מבין מה את מרגישה, אבל אני לא יכול לקבל את זה". שמתם לב למניפולציה המתוחכמת? הבעתי הבנה, כאילו אכפת לי מתחושותייך, והשארתי אותך עם הרגשה שלמעשה לא אכפת לי מהן.

תקשורת מקרבת ללא מסרים שליליים

סדר המילים במשפט עשוי לקבוע אם התקשורת תהיה מקרבת או להפך. לדוגמה: מסר שלילי - "אולי את מתכוונת לטוב, אבל מה שאת עושה לא עוזר לי" - קטלתי את מה שאת עושה; מסר חיובי - "מה שאת עושה לא עוזר לי, אבל את מתכוונת לטוב" - הערכתי את מה שאת עושה.

עוד מסר שלילי: "אני מעריכה את זה שאתה נשאר בבית בשבת למרות שהורייך הזמינו אותנו, אבל זה לא שווה כשאתה עושה את זה בלי חשק". ולעומת זאת מסר חיובי: "אני יודעת שאין לך חשק להישאר בבית בשבת, אבל אני מעריכה את זה שאתה נשאר בכל זאת".

האם אנחנו מתכוונים לבנות או להרוס?

משפט הורס יתחיל בחלק החיובי ויסיים בחלק השלילי, ואילו משפט בונה יתחיל בשלילי ויסיים בחיובי. אם אנחנו מתחילים בחלק החיובי ומסיימים בחלק השלילי, אנחנו כמו אדם שנותן מתנה ונותן מכה במקומה; ולהפך - אם אנחנו מתחילים בחלק השלילי ומסיימים בחלק החיובי, אנחנו כמו אדם שנותן מתנה למישהו שציפה לקבל מכה.

בקשר הזוגי התקשורת היא החוליה המחברת או המפרידה. אם השיחות בין בני הזוג אינן מקדמות יש לבחון את האופן שבו הן מתנהלות. בתקשורת שלילית בני הזוג נוטים לדבר אך ורק על מה שמטריד אותם, ואילו בתקשורת חיובית בני הזוג משוחחים על מה שחשוב לשניהם. כדי להשיג הסכמה מהצד השני יש לזכור דברים שגם בן הזוג השני רוצה, למשל: "שנינו רוצים באותה המידה שהילדים יקבלו את החינוך הנכון להם ביותר..." כך אנו מביאים את שני בני הזוג לאזור של הסכמה, אזור של שיתוף פעולה, שבו אף אחד לא צודק / מבין / חכם יותר, אלא הבירור נעשה סביב הדרכים המקדמות את השגת האינטרס המשותף לשני בני הזוג.

מדור חדש
מעצם היותך.
ישיב בולל

שונ"ת זוגי
א. גרונר / לוי

ידעת
ומצאת
לוי / אריה / זנון

לגעת ברגש
גרונר / לוי

טיפ
סיכה
א. גרונר / לוי



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. גרונר / לוי יועץ נישואין ומשפחה

זוגיות טובה היא מתכון מנצח לא רק לחיים שקטים ושמהים אלא גם לברכתו של בורא העולם

מעצם היוותך

הלקאה עצמית - חלק א'

הם רצו שאני אזכור לקחת את המפתח; כשהמורה אמרה "תקשיבי, במדעים פשוט לא הולך לך" היא רצתה שאבין שאני צריכה להשקיע, כדי שאצליח. כלומר, כשמבקרים אותנו ואומרים לנו מה לא טוב, בעצם זה מתוך מטרה לדייק אותנו. מרצון לשינוי. אז מאיפה מגיעה הביקורת על עצמנו? מאותו מקום. מרצון לשינוי.

אולם כמו שראינו, כשמישהו מבקר אותי זה רק מקבע את המצב, אם כל הזמן אמרו לי שאני לא אצליח בתחום מסוים, אני אפילו לא אנסה כי אהיה בטוחה שאני לא יכולה להצליח, הרי זה מה שאמרו לי. כלומר, הביקורת מקבעת את המצב ויוצרת את התקיעות שאותה היא באה לתקן.

חשוב להבהיר: רגשות אשם אינם רגש, הם מחשבה מקטינה: "אני אימא לא טובה"; "אני בן אדם שכל הזמן מאחר".

אז מתי אני מבקרת את עצמי? בואו נשאל מתי אני לא מבקרת את עצמי. כשהכול הולך טוב כמו שאני רוצה - אין לי צורך לבקר את עצמי. מתי מופיעה הביקורת? כשאני חווה תקיעות. אם לא הלך לך בדיוק - "את צריכה להיות יותר זורמת". מה זה בעצם אומר? שאני רוצה להיות יותר זורמת! אני רוצה לחולל בעצמי שינוי ולהתקדם.

כאשר יש לי מצב של תקיעות בחיים, מצב שאני רוצה לצאת ממנו - אני מבקרת את עצמי, אני באה ואומרת מה לא טוב בי, והפלא ופלא - במקום לחולל שינוי, זה מה שמשאיר אותנו במקום.

חשוב להבין שההלקאה העצמית באה לנו בטבעיות. זה לא שאנחנו רעות, זה מגיע ממקום טוב. כל מנגנון שיש לנו בגוף ובנשמה הוא מנגנון שבא ממקום אוהב. כשנבין מאיפה זה מגיע יהיה לנו קל יותר לתת חלופה בריאה ומקדמת יותר.

למה זה מגיע ממקום טוב? כי לקבל את עצמי כמו שאני, בלי הלקאה עצמית, זה מפחיד ממש. למה? כי אם קרה משהו שלא רציתי שיקרה, ואני אומרת לעצמי שאני לא צריכה להשתנות - איך המצב ישתנה? ואיך ננהג כדי שזה לא יקרה שוב? נעסוק בכך במאמר הבא.

במאמרים הקודמים דיברנו על סוד השפע הנשי.

החסם הגדול ביותר לקבלת השפע הוא הלקאה עצמית.

ראשית כול אקדים ואומר שההלקאה עצמית מגיעה ממקום טוב, מרצון לשינוי. במקרים רבים אפשר לראות שהקולות הפנימיים הביקורתיים התפתחו אצלנו כבר בילדות, והם פועלים בתוכנו לאורך השנים דווקא ממקום שרוצה להגן עלינו, למשל לדרוש מאיתנו להיות מוצלחים יותר כדי שלא נרגיש נכשלים. הבעיה היא שההלקאה עצמית לא רק שאינה מקדמת אותנו לשום מקום, אלא היא גם מקבעת את המצב, מנציחה את ההתנהגות שאיננו רוצים להמשיך בה.

תחושת אשמה וההלקאה עצמית מופיעה אצלנו הנשים ביום גם בלי שנשים לב לכך. כשאני פוגשת סיטואציות שלא הייתי מספיק טובה בהן אני אומרת לעצמי: את חייבת להיות טובה יותר! אם צעקתי על הילד אני אומרת לעצמי: איזו מין אימא את? היית צריכה לדבר אליו באופן רגוע יותר! אם איחרתי לפגישה - מה קורה איתך? למה את תמיד מאחרת?

כל הזמן קריאה לשינוי, שמתחפשת למחשבות: "אני צריכה לשנות את מה שאני", או: "אני מרגישה נורא על מה שהייתי".

כל הדיבור הפנימי הזה, קרי ההלקאה העצמית ותחושת האשמה שאני לא מספיק טובה, יוצרים אצלי תחושה קשה והמון כאב. כאשר אנו חווים ביקורת חיצונית - אם זה מהמורה, מהבוס בעבודה, מהורה או מכל אחד שמבקר אותנו - בסוף אנחנו מאמינים לו, ואם נרצה לא להאמין לו יידרשו מאיתנו כוחות נפש עצומים כדי לשבור את כל מה שאמרו לנו על עצמנו. הביקורת החיצונית מעוררת בנו רגשות אשם. ומה קורה בעקבות זאת?

אם ההורים שלי אומרים לי כל הזמן: "עוד פעם שכחת!" זה יחלחל אליי ואני אחשוב שאני שכחנית. האבסורד הוא שכשההורים שלי אמרו לי "עוד פעם שכחת!"





שאלה

שאלה:

שלום וברכה. אני נשוי לאשתי קצת יותר משנה מיד בהתחלה היה קשה מאוד אבל אחרי מאמצים רבים הצלחנו לסדר אך יש בעיה אחת שאני לא מצליח לפתור, אני חוזר הביתה מהכולל אין לי על מה לדבר אני מדבר איתה 20-10 דקות על היום שהיה ואחרי זה נהיה שקט מה אפשר לעשות?

תשובה:

ראשית אפתח בברכת מזל טוב לרגל נישואיכם בשעה טובה. כן, שנה וחצי זה עדיין פרק זמן קצר מאוד בחיי זוגיות, וטבעי מאוד שחבלי ההתחלה עדיין יהיו מוחשיים וכואבים. אכן, יש לך ציפייה שהמפגש עם אשתך יהיה מפגש מרתק, מפגש שיעמיק את החיבור הנפשי ביניכם עוד ועוד. אך תחת זה אתה מרגיש שהקשר שלכם לא מצליח להתפתח, והוא נותר מעט אפור וישנוני. אך בד בבד עם הכאב, שמחתי מאוד לראות את הנכונות שלך לא להשלים עם המצב. זוגות רבים מתמודדים עם הקשיים אותם אתה מתאר, אך יש רבים שמשלימים עם המצב, או גרוע מכך מטילים את האשמה על בן הזוג. העובדה כי אתה מיוזמתך פונה כדי לנסות לשפר את המצב, היא עצמה יש בה כדי להוכיח כי אתה בעל טוב ואכפת. חשוב שנבין יחד את מהות הקשר בין איש ואשה:

איש ואשה מטבע ברייתם הם אנשים שונים. הם שונים לא רק מבחינה חיצונית, אלא גם מבחינה נפשית. תפיסת המציאות של איש שונה מתפיסת המציאות של אישה. גבר ואשה יכולים לראות את אותו הדבר בדיוק, אך הגבר יחווה אותו באופן אחד ואשה תחווה אותו באופן אחר לגמרי. איש ואשה הם יצורים שונים מאוד, שלא לומר מנוגדים. החיבור בין שני הניגודים האלו הוא בנייה של שלמות, אך זהו חיבור לא פשוט בכלל. זוהי עבודה קשה מאוד, עבודת חיים ממש. כדי להביא את האיש והאישה לרצות להתאמץ, וליצור להם תמריץ להתאמץ ולהתקרב אחד לשני, יצר הבורא ברוב רחמיו את התשוקה הטבעית בין האיש והאישה. חייבים להפנים כי הזוגיות דורשת מאמץ. היא לא דבר טבעי שאמור להיווצר מאליו. אם לא נשקיע בקשר הזוגי שלנו - הוא פשוט לא יקרה. זוג יכול לחיות שנים רבות יחד, מבלי שהם בנו ביניהם קשר אמיתי. לפעמים זוג יכול להיראות כלפיי חוץ כזוג מושלם, וכמי שמנהלים בית למופת, בעוד שבמציאות הם אינם חיים זה עם זה, אלא זה לצד זה. מי שלא טורח בבניית הקשר הזוגי שלו, הקשר שלו פשוט לא מתרקם. אם אין בנייה, אין בניין. מי שלא עמל על העמקה של הזוגיות שלו, הזוגיות שלו תישאר רדודה. אבל איך באמת בונים? מה הדרך לבנות זוגיות בריאה? כמובן שאין נוסחת קסם, ואין דרך מדויקת וסלולה שניתן להצביע עליה במדויק. אך בכל זאת יש עיקרון כללי שאין ספק שיישום

שלו יכול להביא לזוגיות קרובה, ולחיבור אמיתי. התשובה היא אחת: נתינה מילדת אהבה!! מה הסיבה לכך? מדוע באמת כשנותנים יותר למישהו אנחנו אוהבים אותו יותר? התשובה לכך היא, שכשאנו מעניקים למישהו, הוא הופך לפרויקט אישי שלנו. כשאנחנו מגדלים מישהו, משקיעים בו, וחפצים בהצלחתו, הצלחתו הוא הצלחתנו. וזו גם בדיוק הדרך לבנייה של הזוגיות שלך, כדי שתוכל להתעניין באשתך, עליך להפוך אותה לחלק מחייך! נסה להתעניין בחייה של אשתך, נסה להבין מה הם הקשיים שלה, עם מה היא מתמודדת, תהיה בשבילה כותל דמעות, ואזון קשבת. אשה זקוקה לבעל שישמע אותה, שיקשיב לה, שיהיה האדם שבאמת אכפת לו ממנה, שיכאב את כאבה, שישמח בשמחתה. תהיה שם בשבילה. תן לה את עצמך. אך כדי שהתהליך המופלא הזה יתחיל, עליך להניע אותו. אתה חייב להעניק לה ללא תנאי. להתעניין בה, לדאוג לה אם טוב לה, לעמוד לצידה בכל חווייה, וכל אתגר. במידה ולאורך זמן אתה רואה שהדברים אינם משתפרים, כדאי לך לשקול פנייה לייעוץ זוגי. אך בכל מקרה דע לך, כי שיפור הזוגיות תלוי בך. ככל שתתן מעצמך יותר, ככל שתבליג יותר, ככל שתאהב יותר, כך תגרום לזוגיות שלכם לפרוח יותר, ולכם כבעל ואשה לחיות טוב הרבה יותר.

אם גם לכם יש שאלה או קונפליקט בזוגיות או כן בשבילכם aviclinic1@gmail.com



לעשות זה להיות

הרב שמואל אריה אזואלוס

השמחה היא כנראה המוצר המבוקש ביותר בעולם. היום יש טרנד של סדנאות צחוק למיניהן; אנשים פשוט מחפשים דרכים להיות שמחים ולצחוק. זה נשמע עצוב מאוד שאף על פי שלאדם יש אפשרות להיות שמח באופן עצמאי ובכל רגע, רבים משלמים עבור השמחה וטורחים ללכת ולהקשיב לאדם שבסך הכול אינו מחדש כלום אלא רק משקף איך החיים שלנו נראים. בעקבות השיקוף הזה אנחנו מתגלגלים מצחוק ושמחים, חוזרים הביתה ומרגישים משוחררים ואפילו עם כוחות מחודשים להמשיך בחיי השגרה, עם כל האתגרים העומדים לפתחנו.

יש הרבה סיבות להיות שמחים בחיים, ואילו היינו מתבוננים במה שיש לנו ויורדים לפרטי פרטים היינו שמחים למרות הדברים הלא טובים שעוברים עלינו. אבל לא בזה אני רוצה לעסוק, בפרט שדברים אלה ידועים לכולם ורק צריך לשנן אותם ולהעלות את המודעות ואת תשומת הלב אליהם. ברצוני לשתף אתכם באחת הסיבות העמוקות המסתתרות בתוך נפש האדם ומונעות ממנו לחוות שמחה ולהרגיש כמו אחרי סדנת צחוק. נקדים בידיעה חשובה מאוד שלא כולם יודעים: השמחה תלויה במידה רבה במידת הריכוז שלנו. אנחנו חושבים שכאשר נאכל קוביית שוקולד, לא משנה באיזה אופן ובאיזו מהירות,

תמיד נחוה ונרגיש את הטעם של השוקולד. אולם האמת היא שלרוב אנשים אינם מצליחים להגיע לטעום את הטעם המקסימלי בשוקולד, והסיבה היא שכאשר הם אוכלים הם אינם מרוכזים במאה אחוז בחוויית הטעם של השוקולד - אוכלים מהר, לא לועסים מספיק, לפעמים אוכלים תוך כדי שיחת טלפון. המציאות מוכיחה שאם נאכל בריכוז ונהיה מחוברים לחוויה של אכילת השוקולד נגלה טעמים חדשים שלא ידענו שקיימים. יש משפט באנגלית - Doing is being - שתרגומו: "לעשות זה להיות". במשפט עמוק זה טמון הסוד של השמחה. אם תשימו לב, בדרך כלל אנשים אינם מרוכזים במה שהם עושים, למשל כאשר מתפללים / אוכלים / מדברים - לא נמצאים מאה אחוז כאן ועכשיו, הראש חושב על מה צריך לעשות אחר כך, וזה פוגע ישירות בחוויה המקסימלית של מה שאנו עושים באותו רגע. אולי זה הפירוש של הפסוק "כל עצמותי תאמרנה" - כאשר כל גופו של האדם יהיה שותף בעשייה, רק אז הוא יוכל להרגיש את הקרבה והחוויה בעבודת ה' ובכל דבר שהוא בוחר לעשות.

הרבה פעמים בתקופת הפגישות הבחור או הבחורה מתלוננים שהם אינם מרגישים חיבור או רגש כלשהו. אחת הסיבות לכך היא שהם לא נמצאים, או במילה אחרת לא שוהים בחוויה של הפגישה. אומנם פיזית הם נמצאים, אבל הראש לא נמצא - עוברות בו מחשבות ושאלות רבות תוך כדי השיחה, וזה פוגע בחיבור לחוויית הפגישה, שאמורה להיות מהנה. מומלץ מאוד לקבל החלטה להגיע לפגישה כדי "להיות" שם במאה אחוז, ואת השאלות שעוברות לי בראש לחלוק עם בן / בת השיח. אם נעשה זאת נרגיש מחוברים רגשית ושמחים יותר.

ידעת ומצאת

הכנה לחיי נישואין

"לגעת ברגש"

גורן/א/רש"ח

אנחנו המראה של ילדינו, הם תמיד מחקים אותנו. עלינו להיות ערניים ולזכור שילדינו כל הזמן לומדים מאיתנו, אנחנו מודל לחיקוי בשבילם, אנחנו המגדלור שלהם. בכוחנו

להעניק להם, להבין ולשמע אותם. כאשר הילדים רגועים ושלווים האווירה רגועה ושלווה יותר, יש פחות ויכוחים ומריבות בין האחים, הם מרוכזים יותר בעצמם, הם נהיים יצירתיים יותר. כתוצאה מכך אנחנו ההורים מוציאים פחות אנרגיות, התגובות שלנו ביחס לילדים נעשות פחות חדות וביקורתיות, ההרגשה בסוף היום היא תחושה של הענקה ושל שליחות, תחושה שעשינו את הדבר הטוב עבור ילדינו. זו עבודה שדורשת מאמץ, אבל שימו לב לרווחים שיש לנו מזה.

שיקוף: ילד שמתלונן - נקשיב לו, נשמע מה יש לו להגיד, נחזור על דבריו ונשאל: "האם זו כוונתך? עד כמה זה מפריע לך?" נשאל שאלות שיגרמו לו להרגיש שמקשיבים לו. שיקוף של הנאמר מוריד לו את תחושת הכעס, הילד מרגיש מקום של הכלה והבנה לדבריו וזה מביא לתחושת רוגע ושלווה. אומנם זה דורש מאיתנו סבלנות בהתחלה, אבל כאשר הילד יבין שיש מענה לבעיותיו הוא פחות יתלונן ויחפש בעיות. לפני השינה ניצור איתו חוויה נעימה, נשמיע מנגינת רקע מרגיעה ונלמד אותו לנשום נשימות עמוקות.

הארת הטוב שבו: נציף עם הילד את הדברים המיוחדים שיש בו - במה הוא שונה מאחרים, מה יש לו שאין לאחרים. חיזוק תחושת השייכות: כאמור, ילדים רוצים להרגיש שייכים. לכן נפרגן להם, נקשיב להם ונזדהה איתם במצבים שאיתם הם מתמודדים.

והכי חשוב זה אנחנו - כיצד אנחנו מגיבים למצבים מסוימים.

כעסים של ילדים

במאמר הקודם ראינו שהגורם לכעס אצל ילדים הוא תחושת ההישרדות. במאמר זה נכיר כלים יעילים ומעשיים להורדת מפלס הכעס, אשר יגרמו לילדים להיות שלווים, שמחים ורגועים.

מנגנון ההגנה

כל ילד בעולם רוצה להרגיש שייך - להורים, למשפחה ולחברה. זהו למעשה צורך נפשי בסיסי להתפתחות של הילד, שכאשר אינו מקבל מענה עלולים להיות נזקים קשים (גם אצל המבוגרים קיים הצורך הזה). לעיתים יש גורמים המקשים על הילד לחוש את תחושת השייכות, ועל כן עלינו לעשות כמיטב יכולתנו כדי לעזור לילד לחוש שייך. כיצד נוכל לעזור לילד בכך?

עידוד שינה בריאה: מחקרים מראים ששינה לא טובה משפיעה על הרמה הקוגניטיבית (יכולת החשיבה) אצל ילדים ולכן הם נוטים לכעוס, הם מנתחים את המצב לא כמו שצריך וכל דבר מערער אותם. ילד זקוק ל-8-10 שעות שינה, בשונה ממבוגרים הזקוקים ל-6-8 שעות.

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



הכרת הטוב

שמחה מתחילה בתחושת הכרת הטוב, הודיה. זה מכנה משותף של כל אדם חיובי ושמח. הערכה לא באה רק כשהכל מצליח. המשימה שלנו היא לאסוף את תחושת התודה הזאת, כתחושה מובילה ותמידית. איך עושים את זה?

התאימו את נקודת המבט שלכם לראות טוב. ביהדות קוראים לזה 'עין טובה'. במקום להתמקד במה שלא בסדר, אמנו את עיניכם לראות מה טוב. שימו לב כמה פעמים ביום יש לכם תגובה שלילית, ביקורת או תלונה. כשמישהו עושה משהו עבורכם, האם אתם מוצאים במה הוא טעה במקום להודות לו? כשאתם יוצאים לאכול במסעדה, האם בסופו של דבר אתם מקטרים על האוכל או על השירות? עבדו על הרגעת הצד השלילי הזה ועל בניית החיובי, ותגלו שיותר נעים להיות בחברתכם, שאתם מכירים תודה יותר והופכים לאנשים שמחים יותר.



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

כל הזכויות שמורות למערכת 'ביתה' ©

*ניתן להוריד את הגיליון מאתרי לדעת ודרשו

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