



מרכז

בס"ד

אלקים מושיב יחידיים ביתה

גיליון חודשי בענייני זוגיות ומשפחה ♡ סיון תשפ"ג | גיליון מספר 39

חסימה רגשית-חלק א'

כשאדם אומר "משהו חוסם אותי!" הוא מתכוון לכך שהוא שואף להגשים יעד כלשהו, אך אינו מצליח בכך. הוא מעוניין להתפתח או לעשות שינוי מבחינה אישית, זוגית או מקצועית, אבל לא מסוגל לפרוץ את תקרת הזכוכית החוסמת אותו.

קשיים רגשיים יכולים להיגרם מחוויות, התנסויות, מערכות יחסים בעבר ובהווה, אירועי חיים ומצבים רגשיים שאדם חווה בחייו. לא תמיד פשוט להצביע על הסיבות להיווצרות המחסום הרגשי מתוך שלל החוויות והאירועים שהאדם חווה. לרוב, המחסום הרגשי אינו תוצאה של אירוע טראומטי אחד, אלא של כמה אירועים שיצרו דפוס מסוים של רגש או התנהגות, ומאז האדם פועל על פיו ולא מצליח להשתחרר ממנו. כך, ממש כמו במעגל סגור, הוא חוזר שוב ושוב על אותן התנהגויות ואינו מבין מדוע אינו מצליח לבצע את הנדרש בכל פעם מחדש. ניתן להשוות זאת להכנת עוגה שאינה מצליחה, משום שכל פעם נעשית אותה טעות בסיסית בהכנתה (למשל טמפרטורה גבוהה מדי של התנור). רק אם תתבשר הטעות ותתוקן - דהיינו יוסר המחסום הרגשי - תיפתח הדרך להצלחת העוגה.

מהי חסימה רגשית?

לכולנו מערכת רגשית שדרכה אנחנו חווים את החיים. מערכת זו כוללת קשת רחבה של רגשות, הנעה בין מצבים חיוביים, הגורמים לרגש של שמחה, אושר ואפילו התעלות, לבין מצבים קשים המחברים אותנו לרגשות של עצב, כעס, תסכול ואכזבה.

מחסומים רגשיים הינם מעין מעצורים שגורמים לנו פחד, מתח, לחץ ודאגה המעיבים על חיינו. עם חלק מאותם מחסומים אנחנו מצליחים להתמודד, אך עם חלקם ההתמודדות קשה והם משפיעים על חיינו באופן משמעותי, מנהלים אותנו ופוגעים באיכות חיינו בתחומים רבים.

החסימה הרגשית היא אותם קשיים רגשיים, שהם אינדיבידואליים ומשתנים מאדם לאדם, אך יש להם מנחה משותף זהה - תחושת המועקה, התסכול, הכעס וחוסר האונים שהם מעוררים.

מהם הגורמים להיווצרות מחסום רגשי?

כשאדם חווה אירוע כואב או משבר בחייו הרגשות הקשים נטמעים בנפשו. בפצע הרגשי הזה קשה וכואב לגעת. האדם חש שאינו יכול להתמודד עם המצב ולהכיל אותו. לפעמים החסימה הרגשית נחווית כחוסר אונים ולפעמים כחוסר רגש, אך תמיד היא תהיה קשורה למצבים כואבים מהעבר. כשאדם בוחר שלא לשתף ברגשותיו ולא להיות במגע עם פצעי העבר, הוא מנסה בעצם לנתק את הקשר עם החוויה ומאפשר לה להישאר גנוזה בנפשו. הבעיה היא, שכאשר הרגשות הקשים נשארים בנפש ללא עיבוד ואינם יוצאים החוצה - האדם משלם מחיר נפשי כבד.

להבהרת הנקודה הזו ניתן להשוות את הרגשות לצנרת מים. ברגע שמצטבר במערכת הצינורות לכלוך או קורוזיה - נוצרת סתימה. הסתימה אינה מאפשרת זרימת מים תקינה, וכל עוד לא ייעשה משהו כדי להוציא את הכלוך החוצה - לא יחול שיפור בזרימת המים. כך גם החסימה הרגשית - כמו מים שרוצים לצאת החוצה ומחפשים בכל מחיר דרך להשתחרר. כשהרגשות האצורים אינם משתחררים דרך הנפש, החסימה מתחילה להתבטא בגוף. האיתות על המצוקה נעשה חזק יותר, המים (הרגשות) מחפשים בעקשנות דרך כלשהי לזרום החוצה ובעקבות כך יופיע חולי כרוני המתבטא בכאבים ובמחלות. במאמר הבא נעסוק בע"ה בהשפעת החסימות הרגשיות על הזוגיות ובאופן ההתמודדות איתן.

מדור חדש
מעצם היותך ישיב בולל

שונות זוגי
א. שוהם לרובני

ידעת
נמצאת
הרב לראוי/אליה לזוולוס

לגעת ברגש
גרניאל/אושמן

טיפ
טיפה לזוגיות
א. שוהם לרובני



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

לרבים א. שוהם לרובני יועץ נישואין ומשפחה

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

מעצם היוזמן

גבולות - חלק ב'

לעומת זאת כשאנחנו קשובים ומודעים לרגשות שלנו, אנחנו שמים לב למקום הנפגע שבנו. המקום הזה דומה מאוד

לילד או ילדה שזקוקים להורה אוהב שיהיה איתם, שיגן עליהם, שיהווה מגן וגשר בינם לבין העולם החיצוני.

מתוך הקשבה ומודעות לרגשות שלנו אנחנו לומדים להציב גבולות בריאים, גבולות שמבהירים לילד או לילדה שבנו שהם במקום ראשון, שאנחנו מגנים עליהם, שהנאמנות וההעדפה שלנו היא קודם כול לעצמנו, מכיוון שלאותם ילד או ילדה בתוכנו אין אף אחד חוץ מאיתנו.

הקשבה כנה לרגשות שלנו מאפשרת לנו ליצור תקשורת טובה. היא מאפשרת לנו לא להאשים את הצד השני, שסביר להניח שאינו עושה דבר כדי לפגוע בנו, ויחד עם זאת להגן על עצמנו ולהסביר מה אנחנו באמת צריכים ורוצים.

כשאנחנו מציבים גבול בריא, הצד השני מבין (גם אם לא מיד) שאנחנו לא נגדו אלא בעד עצמנו. שאנחנו מציבים את הגבול לא כדי להעניש, לפסול או להתעלם ממנו אלא כדי להגן עלינו, כדי למנוע מעצמנו כאב ופגיעה ובעצם לאפשר לנו להיות ביחסים טובים איתו.

איך נוודא שהגבול אינו פוגע בצד השני? זוהי הנקודה המשמעותית ביותר: גבול בריא בא מתוך נאמנות שלנו לעצמנו, מתוך אמירת 'כן' לעצמנו ולא מתוך אמירת 'לא' לאחר או ניסיון לשנות אותו. מהם גבולות שאינם בריאים?

גבולות לא בריאים, או במילים אחרות - גבולות לא נעימים, מגיעים מתוך קושי להקשיב לעצמנו, לרגשות שלנו ולצרכים הרגשיים שלנו. גבולות לא בריאים הם למעשה התעלמות מהרגשות שלנו ודרישה מהצד השני לספק ולתת לנו משהו (אישור ותחושת ביטחון) שאנחנו לא יודעים לתת לעצמנו.

אז איך יודעים שהגבול לא בריא או לא נעים? פשוט - כשזה מביא לתחושה לא נעימה, כשזה גורם למאמץ רב, כשזה בא מתוך תסכול, כעס והאשמה, כשאנחנו מבקרים ומאשימים את הצד השני ובסוף מרגישים אשמים ולא מובנים.

או בצורה אחרת - כשאנחנו לא באמת מציבים גבול, לא אומרים מה לא נעים לנו, מדחיקים ומוותרים על עצמנו או פשוט מתעלמים מעצמנו או מהאחר. שתיקה או התעלמות היא גבול מאוד לא נעים לעיתים קרובות.

במצבים כאלה יש תחושה של מתח, חוסר אמון הדדי וימבחיני נאמנות שלרוב מובילים לכאב ולעלבון. במאמר הבא נלמד לומר 'לא' בלי להרגיש תחושת אשמה ובצורה נכונה, כזו שלא תפגע בצד השני.

במאמר הקודם הבנו שלהציב גבול זה לא דבר רע, וזה אפילו הכרחי בכל

מערכת יחסים. ראינו שאפשר להישאר אינדיבידואליסטים ונאמנים לצרכים האישיים שלנו, ובו זמנית קשובים ופתוחים לקרבה ולהתמסרות לעולם המשותף שמתגלה מתוך אהבה ותקשורת בין שני אנשים.

גם בין בני זוג מותר לנו להציב גבול בריא. מותר ואף רצוי לומר מה נעים ומה לא נעים לנו, מותר לנו לשתף בפחדים ובצרכים שלנו, ברגשות וברגישויות שלנו. כשמדובר ביחסים בין בני זוג ויש אהבה ותקשורת כנה, הגבול שלנו, כשהוא בא מתוך כנות, לא ירחיק אלא דווקא יקרב בינינו. גם תקשורת בריאה ונעימה בין הורים וילדים מתאפשרת מתוך הצבת גבולות בריאים.

מובן שביחסי הורה-ילד התפקיד של ההורה הוא להציב גבולות מול הילד, ועליו להציב אותם באופן כזה שהילד יבין את הסיבה להצבת הגבול ואת התועלת שבהצבתו.

הדבר החשוב ביותר הוא שהילד יבין שהצבת הגבול אינה נגדו, היא לא נועדה לבטל, לדכא או לגנות אותו או את הצרכים שלו, אלא להיפך - הצבת הגבול נועדה לאפשר לצד ההורי להתקרב לעצמו ולהיות נאמן לעצמו, ומתוך כך ליצור קרבה אמיתית אל הילד ולשמור על הלב של ההורה פתוח לאהוב את הילד.

הצבת גבולות כאלה לילדים מלמדת אותם להציב גבולות בריאים בעצמם, לכבד את עצמם ולבטא את הצרכים שלהם באופן נעים ובריא, וזו מתנה מדהימה לתת לילדינו.

אז מהם גבולות בריאים?

גבול בריא במערכות יחסים הוא גבול שבא מתוך מודעות והקשבה לרגשות שלנו ולצרכים הרגשיים שלנו, כמו הצורך בביטחון, אישור, קבלה ואהבה. כשמשהו פוגע בנו, משתמש במילים קשות ומכאיבות או דורש שנשתנה, שנחשוב או שנרגיש אחרת, אנחנו חווים עלבון, פגיעה, כאב ופחד. אנחנו מרגישים צורך להגן על עצמנו ועל העולם הרגשי שלנו.



תשובה:

מזל טוב, ברוכים הבאים לעולמם של זוגות הנשואים. קרוב לוודאי שההתייעצות לפני הנישואים הועילה לכם. עובדה: אתם נשואים! האם יכול להיות שבתוכך, באשתך או בשניכם יש יצר שדורש מכם להתנצח זה עם זה מפני בדרך הזאת אתם מרגישים שווים יותר? לחילופין, האם שניכם חשים שבן הזוג לא מספיק מעריך אתכם ולכן משודר מסר כמו "אקבל את דבריך בתנאי שתתן מקום לדברי"? נסו לחשוב מה באמת קורה. האם יש בניכם אמון מוחלט וכל אחד סומך על השני, או שצצים בקעים בחלק הזה? האם, אתה לדוגמה אינך סומך עליה שהיא בשלה לפי הטעם שלך כי היא לא מקבלת את מה שאתה אומר? והיא אינה סומכת עליך שתקום בזמן? חשוב לבדוק לעומק את הנושא של האמון ההדדי בינכם. ובמקום להתעכב על ויכוחים תמידיים - פשוט לעבוד עליהם

שלוש וברכה למערכת 'ביתה' אנחנו נשואים טריים. נגשנו לשידוך לאחר התייעצות ובשיקול דעת. אז מה קורה עכשיו? למה איננו מסוגלים להסכים על שום דבר? ולמה כל שיחה שלנו גורמת לי לדריכות יתר? איך נרגעים ומנהלים חיים נעימים ביחד?

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



ספונטני או מתוכנן

הרב שמואל אריה אזולאי / יו"ר / אגודת אשכנז

ואיך נפרדים, בקיצור "רובוט". כך לאורך כל הפגישה הם מתוכננים, מקובעים על כל האפשרויות שיכולות להיווצר תוך כדי הפגישה.

מתוך ניסיון רב בתחום, המציאות מוכיחה שהספונטניות מועילה ומשרה רוגע, נוחות, שמחה, אותנטיות, זרימה בדיבור ופתיחות יותר מלבוא מתוכנן ומקובע. ב"ספונטניות" אין הכוונה שאין לי מושג על מה נדבר בפגישה, אלא שאני לא חושב או מתכנן את השיחה מראש אלא מאפשר גמישות בשיחה, גם אם זה ילך למקומות אחרים משחשבתי. עיקר הפגישה הוא לזהות ולשמוע מי האדם היושב מולי, מה התכונות שלו, אישיותו והשקפת חייו. מתוך השיחה אשמע אם הוא מתעניין בתחומים אחרים, שלא חשבתי לדבר עליהם. בשיחה פתוחה אפשר לשמוע ולזהות מי האדם ומה פנימיותו.

טיפ להשרות רוגע וספונטניות: מקום המפגש וצורת הלבוש משפיעים במידה רבה על אופי הפגישה. אם הבחור מגיע לכל פגישה מעונב בעניבה והבחורה מגיעה עם עקבים, הפגישה תהיה בהתאם - מסודרת, זהירה, סגורה ורשמית. לעומת זאת אם הבחור יגיע בלי עניבה, בלבוש קליל יותר, והבחורה תגיע עם נעל שטוחה או אפילו נעל ספורט, תהיה תחושה של זרימה וספונטניות. נסו זאת! וכן המקום - אם זה מקום פורמלי, לובי של מלון שקט ורגוע, יהיה קשה מאוד להרגיש פתוח ולזרום. לעומת זאת בטיוול באוויר הפתוח השיחה והאווירה תהיה אחרת.

אחד הדברים שמשפיעים מאוד על כל תהליך הפגישות הוא התרגשות. הבחור והבחורה מתרגשים, בפרט בפגישות הראשונות, שלא לדבר על הפגישה הראשונה ועל אחת כמה וכמה כאשר מדובר בפעם הראשונה בחיים שנפגשים למטרת שידוך.

אחת הסיבות העיקריות להתרגשות זו היא שהתחנכנו לחיים של צניעות, חיים בצורה שבה יש הפרדה בין בנים לבנות כבר מהגן ובכל האירועים דואגים שחס וחלילה לא תהיה התערבות בין בנים לבנות. לכן כאשר באים בחור ובחורה שומרי תורה ומצוות שגדלו בצורה שמורה להיפגש זה עם זה, למרות שחס ושלוש אין בזה איסור, זה מצב שהם מעולם לא היו בו, וגם אם זה לא הפעם הראשונה שהם נפגשים, בכל אופן זה לא המקום הטבעי שלהם, ולכן יש תחושה של ביישנות, אי-נעימות והתרגשות. לעיתים אחד מהצדדים לא רואה אצל האחר את הביישנות,

שמירת המרחק והצניעות וזה מעורר אצלו תהיות ושאלות - אולי הוא או היא לא באמת נמנים על אלו ששמרו על עצמם והקפידו על קלה כבחמורה במשך חייהם?

כתוצאה מכל ההתרגשות הזו והלחץ יש כאלה שמוצאים פתרון: הם באים מסודרים ומתוכננים מהכניסה לפגישה - איך אני אגיד שלום, איך אני אשב,

על מה נתחיל לדבר, מה יקרה אם יהיה שקט, מה אני אענה אם הוא יגיד כך וכך, עד סיום הפגישה

ידעת
ומצאת

ג'מנ'א/א/ויס'מ

"לגעת ברגש"

הפיתוח הרגשי והחברתי של הילדים

לו כלי להתמודד עם רגשות כמו כעס או עצבות עשוי להפגין התנהגות אגרסיבית, ועלולים להיות לו קשיים ביצירת קשרים חברתיים ובינאישיים. כמו כן, מחקרים מראים שילדים הסובלים מבעיות רגשיות קשות עשויים לסבול מדיכאון ומחרדה, ואף להיות בסיכון להתאבדות.

כך שפיתוח רגשי הוא חשוב ביותר לבריאות הנפשית והחברתית של הילדים. בעזרת הפיתוח הרגשי ילדים מתחילים להבין ולהתמודד עם רגשות שונים, להביע את רגשותיהם בצורה בריאה, ובהתאם לכך לפעול כדי להתגבר על קשיים ולהצליח בחיים. זה גם יכול לסייע להם להתאים לאספקטים שונים של החיים, כגון להתחבר לחברים חדשים, למצוא פתרונות לבעיות ולהיות בריאים יותר.

מה עם ההורים?

חוסר פיתוח רגשי אצל ילדים יכול להשפיע גם על הוריהם. הם עשויים להרגיש תסכול ואי-נוחות כלפי הילד כי הם לא מצליחים להבין את הצרכים הרגשיים שלו ולסייע לו לפתח את כלי ההתמודדות שלו עם הרגשות. נוסף על כך, הם עשויים להיות מותשים ולהרגיש אי-יכולת לטפל בצורכי הילד בצורה הנדרשת. לכן חשוב לעודד פיתוח רגשי נכון אצל הילדים כדי לספק להם ולהוריהם תנאים מתאימים לגדילה ולהתפתחות בצורה בריאה יותר.

אז איך נפתח את היכולת הרגשית אצל ילדינו?

כלי עזר חשוב לפיתוח רגשי הוא התרגול והאימון. כמו שאנו צריכים להתאמן ולתרגל כדי לפתח את הגוף והמוח, כך גם צריך לתרגל ולאמן את הרגשות והמחשבות שלנו. ניתן להשתמש בטכניקות כמו התכנסות, ריכוז, תרגול נשימה ועוד כדי לפתח את יכולתנו לנהל רגשות בצורה בריאה ויעילה.

כמו כן, חשוב לייצר סביבה תומכת ובטוחה לילדים כדי לאפשר להם לפתח את רגשותיהם בצורה בריאה ולכבד את רגשותיהם כפי שהם. לילדים צריכה להיות תחושה שיש להם זכות להרגיש כל מה שהם מרגישים. הורים ומבוגרים צריכים להיות מכוונים להקשיב לילדים ולתמוך בהם במהלך התפתחותם הרגשית ולהוביל אותם לפתרונות בריאים ויעילים. לשם כך חשוב כמובן גם להתייעץ איתם.

מה הן ההשלכות של חוסר מודעות רגשית?

ילדים שאין להם פיתוח רגשי מתארים כאבים רבים וחמורים. למשל, ילד שאין

המחקר הבא הוא בשבילכם:

מחקרים מצביעים על חשיבותו של החינוך הרגשי והחברתי להתפתחותם ולצמיחתם של ילדים בצורה בריאה. התמודדות עם רגשות היא יכולת להסתגל למצבים חדשים, יכולת לתקשר ולבנות יחסים חברתיים המהווים אבני יסוד בחייהם הפיזיים והנפשיים של הילדים.

ולמה זה חשוב?

הפיתוח הרגשי חשוב כי הוא תהליך חיוני בפיתוח האדם כולו. הילדים צריכים ללמוד כיצד להתמודד עם רגשות שונים וכיצד לזהות את הרגשות שלהם ושל אחרים כדי להתקשר בצורה בריאה עם סביבתם. הפיתוח הרגשי מאפשר לילדים להיות יצירתיים, לתפקד במצבי לחץ ולהתמודד עם מצבים קשים ומאתגרים בחיים.

בנוסף, ילדים עם יכולות פיתוח רגשי טובות יותר נוטים להיות מסוגלים יותר להתמודד עם דפוסי חשיבה שליליים ולהתנהל בסיטואציות חיים שונות באופן חיובי יותר. כל יכולת רגשית שהילדים מפתחים בילדותם תסייע להם להיות אנשים בוגרים בטוחים ומאוזנים יותר, עם מערכות יחסים טובות יותר ויכולת גבוהה לתפקד ולהצליח בחיים.

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



שלוש מילות קסם הפותחות שערים תודה בַּבְּקָשָה סְלִיחָה תורמות לבית, למשפחה ולעצמנו

גיליון זה טעון גבייה

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

