



מרכז

בס"ד

אלקים מושיב יחידיים ביתה

גיליון חודשי בענייני זוגיות ומשפחה | אלול תשפ"ג | גיליון מספר 42

הגיליון מוקדש לע"נ אסתר בת רחל ע"ה

חסמים בביטוי הצורך הפנימי

לפעמים אפשר לראות אדם שבמנגנון שלו "מחלקת ההזמנות" אינה מתפקדת כראוי, ואולי אף סגורה. תפקידה של מחלקת ההזמנות הוא להוציא הזמנה ברורה בהתאם לצרכים ולרצונות שמתעוררים אצל האדם. כלומר, אותו אדם מתקשה לספר על הרצונות והצרכים שלו ומצפה שהסביבה תראה מה הוא צריך ורוצה ותבין לבד מה הוא מעוניין "להזמין". ציפייה זו מובילה בדרך כלל לאכזבה ותסכול, שהרי העולם החיצוני לא תמיד יכול להבין ולזהות מהם הצרכים שמתעוררים בנו.

מהיכן נובע הקושי לספר על הצרכים שלנו? מדוע אנו מתקשים להוציא הזמנה ברורה שמתארת את הצרכים והרצונות שלנו? ניתן להתבונן בכמה סיבות אשר מהוות סוג של חסם בביטוי הצורך הפנימי.

סיבה ראשונה: ראיית הצורך כלא לגיטימי - אחת הסיבות לקושי היא שהצורך שעולה בתוכנו נתפס בעולמנו הפנימי כלא לגיטימי. לדוגמה: "מה, אני אגיד שאני רוצה שיחגגו לי יום הולדת? זה צורך ילדותי... איזו מחשבה מטופשת עלתה לי, מה זה השטויות האלה? מה, אני ילד קטן?"

סיבה להניח שאלו הם קולות מהעבר הקשורים לדמויות המשמעותיות שגידלו אותנו. קולות אלו, המבטאים ביקורת, שיפוטיות וביטול, מופנמים בעולם הפנימי ומנהלים את אותו אדם בוגר ללא ידיעתו. בדוגמה זו אפשר לראות את שני הקולות הפנימיים: קול אחד מספר ומצביע על הצורך (המהות), ואילו הקול השני מבקר ושופט את הצורך, ובסופו של דבר מתגבר על הקול הראשון ומבטל אותו. מודעות לקיומם של שני הקולות מאפשרת להעניק כוח ומקום לקול שעמבט את הצורך.

סיבה שנייה: קושי להתמודד עם עימות - הרצון לשמור שהכול יהיה בסדר, רגוע ושקט ולהימנע מאי הסכמה שיכולה להוביל לעימות ולתחושת מתח במרחב הביתי.

אנשים אשר חוששים מעימות מפתחים חיישנים רגישים במיוחד לחוסר שביעות רצון של הסביבה מהם. הם קוראים את טון הדיבור, שפת הגוף, הבעות הפנים ומבטי העיניים. כאשר הם מזהים שיכול להיווצר חוסר נוחות אצל הזולת כתוצאה מצורך שיש להם, הם מעדיפים לוותר על עצמם ועל הצורך שלהם. בדרך כלל הם נשארים עם תחושה קשה כלפי עצמם, כלפי רגשותיהם וכלפי הצרכים שלהם. תחושה קשה זו מוקרנת למרחב הזוגי ואפשר לחוש ולקלוט אותה באוויר, גם אם לא נאמרת אף מילה. כאשר הזולת מנסה לברר אם קרה משהו הם נשארים בעמדתם ומשיבים שהכול בסדר. באותו זמן המאזין שומע שהכול לא בסדר, ותחושת הריחוק וחוסר הביטחון נכנסת למרחב. משם הדרך למאבק כוחות ואף להתפרצות היא קצרה.

סיבה שלישית: הרגלים ישנים מתקופת הינקות - לכולנו יש איזה שהוא חלום שבן או בת הזוג שלנו ידעו מה שאנחנו רוצים וצריכים עוד לפני שנאמר זאת מפורשות. חלום זה קשור לתקווה שבה היינו פטוטות - אז אימא או אבא ידעו בדרך כלל לענות על הצרכים שלנו בלי שנדבר יותר מדי. בכי קל הספיק וכבר ההורה ידע אם צריך להחליף חיתול, להאכיל, להשכיב לישון או לקבוע תור אצל הרופא. אולם לא כך הדבר במציאות שלנו כבוגרים, וככל שנקדים להבין זאת כך יקל לנו ונתמודד עם פחות תסכולים, חוסר אונים, אכזבה וכעסים מיותרים.

סיבה רביעית: פחד להיתפס כחלש - יש אנשים שעבורם לומר: "אני צריך" או "אני זקוק" - זוהי חולשה. יחד עם זאת, המהות שלהם עדיין צריכה וזקוקה. במצב זה נוצר קונפליקט פנימי. מצד אחד יש צורך, ומצד שני יש תחושה ש"אם אבקש את מה שאני צריך באופן ישיר איתפס כחלש". הפתרון הלא מוצלח הוא להציג את הצורך כשהוא עטוף בביקורת. לדוגמה: "למה אתה מגיע כל כך מאוחר הביתה?" - אם ננסה לנתח איזה צורך יושב מאחורי משפט זה, אפשר לשער שהוא חסר לה, היא זקוקה לעזרה שלו או אפילו מרגישה לבד ומתגעגעת אליו. במקום כל התחושות החמות והמקרבות שמגיעות מהמהות שלה, יצא השריון שנועד לשמור עליה מלהיראות ולהיתפס בעיני הסביבה כ"חלשה".

חשוב לציין כי סיבות אלה בדרך כלל אינן מודעות, ולעיתים יש צורך בגורם מקצועי כדי להתבונן בחסמים השונים. כמו כן, כדי להיות ברורים ובהירים לגבי הצרכים והרצונות שלנו לא פעם אנו נדרשים לגייס אומץ רב, שהרי ניתן לראות את הפחדים השונים שיכולים ללוות אותנו בדרך לביטוי הצורך.

לסיכום: כאשר אנו נמנעים מביטוי שלם של הרצונות והצרכים שלנו אנו חוסמים את עצמנו, במרחב הזוגי שבו אנו חיים ובכל קשר עם הזולת. המסר שאנו משדרים הוא שהאחר חלש מדי מכדי להכיל אותנו ואת צרכי.

כאשר אנו מצליחים, בסופו של דבר, להביא את הצרכים שלנו לידי ביטוי באופן שלם וברור - אנו מחזקים את עצמנו וחשים ביטחון. כדי להעלות את תחושת הביטחון גם במרחב הזוגי ולהופכו נקי מביקורת, האשמות ושיפוטיות הקשר צריך להיות יציב, קבוע, עם מחויבות ונאמנות לקשר. כל אחד מבני הזוג צריך להיות פנוי בשביל משנהו כשהוא זקוק לו, להיות שותף לחייו, למחשבותיו, לרצונותיו, לרגשותיו, לציפיותיו ולחלומותיו.

ל"א.ס. / א.ה.ה. / א.ה.ה. / יועץ נישואין ומשפחה

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

מדור חדש



הפתרון הלא מוצלח הוא להציג את הצורך כשהוא עטוף בביקורת. לדוגמה: "למה אתה מגיע כל כך מאוחר הביתה?" - אם ננסה לנתח איזה צורך יושב מאחורי משפט זה, אפשר לשער שהוא חסר לה, היא זקוקה לעזרה שלו או אפילו מרגישה לבד ומתגעגעת אליו. במקום כל התחושות החמות והמקרבות שמגיעות מהמהות שלה, יצא השריון שנועד לשמור עליה מלהיראות ולהיתפס בעיני הסביבה כ"חלשה".

חשוב לציין כי סיבות אלה בדרך כלל אינן מודעות, ולעיתים יש צורך בגורם מקצועי כדי להתבונן בחסמים השונים. כמו כן, כדי להיות ברורים ובהירים לגבי הצרכים והרצונות שלנו לא פעם אנו נדרשים לגייס אומץ רב, שהרי ניתן לראות את הפחדים השונים שיכולים ללוות אותנו בדרך לביטוי הצורך.



ייעוץ זוגי ומשפחתי

קליניקות מ"א בנימין - ירושלים - מרכז
לקביעת פגישת ייעוץ
058-7211235

מייל: avidclinic1@gmail.com

דיסקרטיות מלאה

עיצוב: שגית עטיה 050-7267797

מעצם היוותך

דאגות חלק ב

ודאגה מקננת בליבך: האם עברת והצלחת במבחנים או לא? האם תצטרכי להיבחן שוב על החומר ולהיות שוב

צמודה לספרים ולוותר על דברים אחרים?

אישה לפני לידה מתחילה לפחד, היא שמעה על מקרים קיצוניים והמחשבות מחלחלות לתוך ליבה: "מה יהיה?" כל אלה דוגמאות למקרים שהמחשבה עליהם והדאגה בגינם לא תועיל, כי הם דברים שאינם תלויים בנו. לכן במקרים אלו העצה היא "שיחנה" על שני פירושיה - הסיחי מדעתך על ידי עשיית פעולות משמחות ושוחחי עם חברה לקבלת עצה טובה ולהפגת מתחים.

שנית, חשוב להבין שדאגות הן בדרך כלל על זמן עתיד - מה יהיה; או מחשבות על דברים שקרו בעבר ולא הצליחו לנו. לכן העצה תהיה להתמקד ולנכוח בהווה, במקום שהדאגות לא נמצאות.

אז איך יוצאים מזה? הרי אם אני אתחיל להילחם בדאגות ולהגיד לעצמי "אל תדאגי" - זה רק יחמיר. אנחנו לא בעד להילחם, אז איזה מענה אני יכולה לתת? המענה הוא זמן ההווה. בהווה אין שום דאגה. כשאני חיה את ההווה אני נוכחת לחלוטין. אני מתמלאת ביטחון בה' ולא טרודה בעבר או בעתיד. פה גם אם אני ארצה לא יוכלו להיכנס דאגות ואני אקבל הרבה מעבר. לא רק שאני אהיה נוכחת בהווה ולא יהיו לי דאגות, כשאני בהווה אני מאפשרת לעצמי להשיג את השפע שאני רוצה גם בעתיד.

מה זה אומר להיות נוכחת בהווה? כשאני עושה משהו - לעשות דבר אחד, כלומר להיות נוכחת וממוקדת ברגע. אם אני עכשיו עם הילדים שלי אז לא כדאי לי לשוחח בטלפון בזמן הזה; אם אני בעבודה אז לא להתעסק עכשיו בחשבונות מים שלא שילמתי בבית. להיות נוכחת במה שאני עושה ולא בדברים אחרים. איך אני נוכחת ברגע? להיות נוכחת זה אומר לצאת מהראש. הראש זה דאגות. הראש אינו פותר את הבעיות. הבעיות והתקיעויות נפתרות בגוף, בעולם הרגש. אנחנו רוצים ליצור פה חוויה נוכחת.

כשאני לא נוכחת בהווה אני גוזלת מעצמי את היכולת לקבל - הכלי שלי מצומצם מאוד, וגם אם ירעיפו עליי המון שפע אני לא ארגיש אותו. לא איהנה ממנו, לא אקבל אותו. ברגע שאני כאן ועכשיו, חופשיה מדאגות, זה אומר שכבר יצרתי לעצמי חוויה חיובית היום, לפחות לזמן מה. הגוף זוכר את התחושה המדהימה שהייתה לו כשהוא נכח בהווה, נטול דאגות, ובכך אנחנו יוצרות כלי לקבלת השפע של כל מה שאנחנו רוצות להשיג בע"ה.

במאמר הקודם נתנו כמה כלים להתמודדות עם דאגות. כעת נרחיב בנושא הפתרונות של היסח הדעת ונוכחות בהווה.

ראשית כל, יש להבין שדאגה - כמו כל המידות שיש באדם - גם היא מגיעה מצורך להיטיב. **מטרתה לסייע לנו לחיות מתוך שמירה על בריאותנו ובריאות ילדינו ומשפחתנו, להימנע מחובות ומסכנות.** בזכות הדאגה אנו משתדלים להבטיח את עתידנו הכלכלי, דואגים לימי מחסור, לעת זקנה וכו'. גם בפן הרוחני - אנו דואגים לחיי העולם הבא, והדאגה גורמת לנו לשפר את מעשינו, לדאוג לסובבים אותנו ולהימנע מעבירות.

אולם לעיתים איננו מפיקים את התועלת שעשויה לצמוח מן הדאגה אלא מדחיקים אותה. לדוגמה אם הלכנו לביקורת אצל רופא שיניים, ולאחר בדיקה מקיפה הרופא אומר שיש כמה חורים שיש לטפל בהם בהקדם, אחרת המצב עלול להתפתח לבעיות קשות יותר, לטיפולי שורש ואף גרוע מכך - בדרך כלל כל עוד האדם אינו מרגיש כאבים עזים שיאלצוהו ללכת לרופא השיניים הוא לא יטפל בעצמו. אומנם הוא יודע שצריך לטפל בבעיה והוא גם מודע להשלכות של ההזנחה, אך מאחר שהוא חושב על הכאבים הכרוכים בטיפול או על ההוצאה הכספית הגדולה הוא מדחיק זאת עד כמה שאפשר, וממילא דאגה זו אינה מקננת בראשו ולא מפריעה לסדר יומו. התנהלות כזאת היא התנהלות בלתי אחראית. "אין שכל - אין דאגות..." שיטה זו של הדחיקת הדברים עלולה לגרום להרבה בעיות להיראות כפחותות ערך ולא חשובות ולגרום לנו לא לטפל בהן.

אנשים שמדחיקים בעיות הכניסו לעצמם לראש שהם לא ייתנו לכל בעיה המבצבצת ועולה לשבש להם את מהלך החיים, ואם נשאל אותם "מה יקרה אם..." - הם ימצאו משפטים אופטימיים כדי להתחמק מהתמודדות עם המציאות. "כשנגיע לגשר - נעבור אותו" או "דיה לצרה בשעתה". בכך הדחיקו את המחשבה על הקושי, וזה כבר לא מטריד אותם, על כל פנים לא באופן חריג, ולכן הם גם לא יטפלו או יבצעו כל פעולה.

ומהצד השני -

יש מי שכל היום חושבת על הקשיים, החובות, על מה יהיה בעתיד ומה יאמרו עליי, עד כדי כך שהיא אפילו לא מצליחה לישון בלילה.

את מצפה לתוצאות של מבחנים חשובים שעשית

שאלה:

רציתי לשאול, תמיד הייתי מופנמת והיה לי קשה להסביר את עצמי, אולם כאישה נשואה אינני יכולה לפעול בלי הסברה. איך אני מביאה את עצמי למצב שבו במקום להתחפר ולהיעלב פשוט אדבר?

שלום וברכה, ניכר מדבריך הקושי שאת חווה מול בעלך. במשפחות רבות שבני הבית מופנמים, אפשר להבחין שההתנהלות הקיימת היא בדרך של פעולות, לא דיבורים, ומסיבה זו יש ילדים שגדלים לתוך מציאות שאין מי שמסביר להם אותה. יש בני זוג שלעולם אינם יודעים מה הצד השני חושב, כי הצד השני אינו מרגיש צורך להסביר. ההסברה היא פעולה מצוינת לחיזוק קשרים הדדיים. ככל שלמישהו יש מסוגלות ורצון להסביר, כך החיים נהיים הרבה יותר נעימים בחברתו, וכך כל אחד מבני הבית נהיה מודע לאג'נדה המשפחתית ולמחשבות של כולם. שימי לב מה קורה איתך: את מתחפרת לתוך עצמך, במקום לשמוע את הדברים שבעל העניין. האם את במצב של 'נעלבות', האם ייתכן שבעלך במצב של 'שותק' או מנסה של הזמן לרצות אותך עד שתסבירי? ייתכן שהמופנמות שלך יוצרת רווחים. נהדר להיעלב ולקבל התחננות אין סופית לדיבורים. האם בדרך הזו את מרגישה חשונה ומבוקשת? ומנגד, האם ייתכן שבעלך ילמד את דרך הפעולה שלך ויפסיק לבקש שתדברי? למה לך כל הבלגן הזה? לא עדיף להסביר? אה... את מופנמת! מי אומר שזה גזרת גורל? היתכן שאת יוזמת מופנמות? נכון שיש רווחים, אבל האם יש גם הפסדים? נסי לאזן בין שניהם. להסביר את עצמך כשזה עוזר ולשתות אם אין ברירה.

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

הרב שמואל אריה אזולאי



לצאת מהסיבוק

וכי מעלת הייחוס תחפה על כיעורה? הרי זו המציאות. יש כאן מסר עצום מדברי חז"ל הקדושים איך לגשת לבחור את השידוך המיוחל בצורה הנכונה. בדרך כלל אנחנו מגיעים עם רשימות וציפיות, וכתוצאה מכך נגרמים תסכול ובלבול, פגישות מיותרות, ייאוש ועיכובים ללא צורך, ולפעמים זה גורם "להפסיד את השידוך שלנו בידיים" (כדברי הסטייפלר זצ"ל). מה הדרך להקל על כל מסע ומשא השידוכים? "שא נא עיניך וראה, מה אתה בוחר לך". הסתכל פנימה בתוכך וברור לך מה אתה מחפש, מה השאיפות שלך, מה חשוב לך יותר ומה פחות, מה הערכים שלך ומה אתה צריך כדי לשמור עליהם. תברר טוב טוב, הדק היטב, היטב הדק, ואז תוכל לקבל בקלות את הבחירה הנכונה בשלמות, בלי להרגיש ש"זה מה יש, אין הרבה הצעות, מה לעשות", אלא בחירה ערכית מתוך שאני יודע מה הלב פנימה רוצה. אם חשוב לי הייחוס אני לא כל החיים אתמרמר על כך שהיא לא יפה, כי אצלי הכול מבורר. בצורה כזו של בחירה יש "חן אישה על בעלה" - גם אלו שלא לקחו אישה בגלל יופייה, ימצאו חן מיוחד באישה שבחרו. שבו עם עצמכם, ערכו בירור מעמיק פנימה, ואז יעזור ה' שתזכו לבחירה טובה, אמיתית ומושלמת עבורכם.

ידעת ומצאת

אמר רבן שמעון בן גמליאל: לא היו ימים טובים לישראל כחמשה עשר באב וכיום הפורים, שבהן בנות ירושלים יוצאות בכלי לבן שאולין, שלא לביש את מי שאין לו. ובנות ירושלים יוצאות וחולות בכרמים. ומה היו אומרות? בחר, שא נא עיניך וראה, מה אתה בוחר לך. אל תתן עיניך בנוי, תן עיניך במשפחה. (משנה תענית ד, ח)

הנשים הנאות והיפות שבהם היו אומרות "בחר, שא נא עיניך וראה מה אתה בוחר לך, שאין אשה אלא ליופי". והמיוחסות, כשלא היו נושאות חן בעיני רואיהן, היו אומרות "אל תתן עיניך בנוי תן עיניך במשפחה, שאין אשה אלא לבנים". (פירוש הרמב"ם למשנה, שם) כל המשנה אומרת דרשני. ראשית כול, זה נשמע כמו שוק - כל אחת צועקת ומשכנעת ומנסה לפצות על החיסרון שיש לה. שנית,

"לגעת ברגש"

ג'מ"א / יו"מ

סליחה

בטח כבר מבין למה".
זה מקרה אחד מתוך עשרות מקרים של אנשים שיושבים אצלי בקליניקה, אנשים שנאחזים בעבר ופגועים ממנו, ובצדק.

"תגיד, האם חשבת לוותר לעצמך ולסלוח לעברך?" שאלתי את דוד.
"מה פתאום? שאני אוותר? תראה כמה אני סובל מזה!"
"ואם תוותר, מה אתה חושב שיקרה?"
"אז לא יהיה לי את מי להאשים..."
"ואם תאשים, מה תרוויח?"
"שקט מצפוני".
"והמציאות שלך תשתנה?"
"לא!"

העברתי את דוד תהליך מדהים של יצירת רשת נורונים חדשה במוח ושינוי דפוסי חשיבה. התמקדנו בחשיבה חיובית וראינו כמה כדאי וחשוב לשחרר את העבר ולהתמקד בעתיד.
דוד הבין שכל עוד הוא נאחז בעבר הוא אכן פוגע בעצמו, ואולי גם בילדיו, וזה נהפך לכדור שלג מתגלגל.
כאשר הוא נאחז בעבר הוא לא מתקדם הלאה אלא פוגע בעצמו, אחוז תסכול ועסוק כל הזמן בשלילי, שזו הבחירה הכי פחות הגיונית שיכולה להיות.
בבחירה לסלוח לעבר אתה סולח לגוף שלך ומבריא אותו, וכך אתה הופך להיות בריא וחזק יותר.

גופני לרגש שלנו, הגוף שלנו משחרר כימיקלים שחוסמים את המעבר בין התאים ואין לתאים יכולת לתקשר ביניהם. כתוצאה מכך שאנחנו לא משחררים את הכעס, העצב או התסכול המערכת החיסונית נפגעת ואנחנו חשופים למחלות.
שימו לב למקרה הזה:

"די, נמאס לי כבר, זה מלווה אותי כל החיים. זה פשוט דפק לי את החיים. מה אני אשם שההורים שלי פגעו בי, היו ביקורתיים כלפיי, כל היום רק העירו לי הערות? והנה עכשיו אני יושב מולך בגלל כל הטחות האשמה חסרות השחר. הייתי בסך הכול ילד קטן ושובב, בעצם כמו כולם. אבל כל דבר היה מפריע להם.

הם שמרו עליי כמו על תינוק, מכל דבר פחדו, לא סמכו עליי, תמיד נתנו לי הרגשה של מסכן, לא דחפו אותי קדימה. והיום אין לי ביטחון.
אני מרגיש שזה פוגע בי בכל תחומי החיים שלי. אני מנסה לפרוץ ולא מצליח. אני יודע שיש בי דברים טובים, אני אפילו עוזר לאחרים, אבל אני פשוט לא מאמין בעצמי, ואתה

אלו ימים שבהם אנו מבקשים סליחה - סליחה מה' וסליחה מבני המשפחה, מהחברים ומהמכרים. סליחה זו מילה עם המון רגש ומשמעות.

מה בעצם יש בה, בסליחה? מדוע היא חשובה כל כך, ומה מיוחד בה?
יש לשים לב לכך שכאשר אנחנו מבקשים סליחה, לאחר שפגענו במישהו או הזקנו למישהו, הסליחה היא גם עבורנו, בינינו לבין עצמנו. בסליחה יש כוח אדיר לשחרר מאיתנו רגשות אשמה או כעס. כאשר אנחנו סולחים לאחר אנחנו מרפאים את הנפש שלנו, ואולי תתפלאו לשמוע - גם את הגוף שלנו.
איך בדיוק זה מרפא את הגוף שלנו?

בארצות הברית נערך מחקר על ידי קבוצת מדענים גדולים, שחקרו מהן ההשלכות שנגרמות כתוצאה מכך שאדם נפגע רגשית. החוקרים נדהמו לגלות כי במצבים של פגיעה רגשית הכימיה בגוף כולו מתחילה לחרוג מהאיזון הבריא והטבעי שלה. המחקר הראה שאם אנחנו חווים פגיעה רגשית כל שהיא ואנחנו מגבילים אותה, לא נותנים ביטוי

נתנאל ארגמן | יועץ ומומחה להעצמה אישית לילדים ובני נוער דרך ההורים | מייל: NA0527687576@GMAIL.COM



סיכום שנה

חודש אלול הוא הזדמנות לחשב מסלול מחדש

כיצד עושים זאת ?

- * מנקים את הלב מכל הכעסים האחד על השני
- * מוחלים וסולחים
- * מקבלים החלטות טובות לשנה החדשה

מתפייסים ומפלסים דרך למסע חיים שימלא את ימינו בנקודות טובות של אושר.



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

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