



מרכז

בס"ד

אלקים מושיב יחידי ביתה

גיליון חודשי בענייני זוגיות ומשפחה ♡ אייר תשפ"ג | גיליון מספר 38

הגיליון מוקדש לע"נ ר' שמואל בן קלמן זצ"ל

ניהול רגשות נכון - המפתח לקירוב לבבות? חלק ב'

בגיליון שעבר עסקנו בהשפעתה השלילית של שיפוטיות הנובעת מרגשות שליליים כלפי התנהגותו של בן הזוג.

כאשר אנו שופטים את האהובים שלנו אנו מעוררים התגוננות והתנגדות בליבם של האנשים שאותם אנו הכי אוהבים ושהכי אכפת לנו מהם. גם אם לעיתים הם יסכימו להתנהג בהתאם לדרישות שלנו, סביר להניח שיעשו כך מתוך תחושת פחד, אשמה או בושה. בהמשך הדרך אנחנו נשלם מחיר יקר על כך שצרכינו לא נענו מתוך נתינה ורצון טוב אלא בלית ברירה, ולאט לאט יתחיל להיווצר ריחוק בין בני זוג או בין הורים לילדיהם.

מרכיב נוסף הגורם לריחוק במקום קרבה הוא אי לקיחת אחריות. הצורה שבה אנחנו מדברים מצביעה על חוסר המודעות שלנו לאחריות אישית.

למשל, אני עלול להגיד לאשתי: "את מעצבנת אותי", במקום לומר לה: "אני מרגיש מתח כאשר את מדברת בקול רם"; "את מאכזבת אותי" במקום "אני מרגיש מאוכזב שלא הגעת בזמן".

אנחנו צריכים לזכור שרגש הוא תמיד באחריות האדם שמרגיש אותו - הרי ייתכן שבמצב אחר לא ארגיש אכזבה מהאיחור של בן זוגי, כי במקרה זה יתאים טוב יותר ללוח הזמנים שלי.

כשאנחנו לא לוקחים אחריות על מה שאנחנו מרגישים אלא מאשימים את האחר ברגשותינו, יש בכך מסר סמוי הדורש מן האחר להתנהג באופן שלא יגרום לנו להרגיש מאוכזבים או כועסים. "דרישות" הן תוצר של מערכת יחסים לא שוויונית שבה החזק יכול לדרוש או לחייב את הנתון למרותו - למשל במקום העבודה, בבית הספר, בזוגיות שבה לאחד מבני הזוג יש מעמד כלכלי גבוה יותר מלואו או בין הורה לילד. הדרישה מאדם לנהוג בניגוד לרצונו, צרכיו, יכולותיו או ערכיו היא ביטוי של כוחנות, וזוהי דרך נוספת לגרום לריחוק בקשר במקום לקרבה.

מאחורי כל התנהגות שלנו עומד צורך. כאשר הצורך שלנו נענה אנו חשים רגשות טובים ותחושות נעימות, ואילו כאשר הצורך אינו נענה אנו חשים רגשות כואבים ותחושות קשות.

מי מאיתנו לא היה רוצה לחיות בהרמוניה עם עצמו ועם העולם סביבו? מי מאיתנו לא רוצה לראות עצמו כאדם בעל יכולת נתינה, מתוך רגשות האהבה והדאגה לאחר הקרוב לו? כמה עצובה היא המציאות שבה אנו מתנהגים באופן המרחיק

אותנו מסובבינו ואהובינו ומביא למצבים של קונפליקטים קשים.

היכולת לשנות את ההתנהגות שלנו טמונה בנו, והיא יכולת שניתן ללמוד ולשפר. ברגע שמבינים אותה וחיים על פיה, כל מערכות היחסים שלנו משתפרות.

זוהי השקעה שווה ביותר, ויש לה השפעה אין סופית על איכות החיים שלנו ושל סביבתנו הקרובה, כמו אבן הנופלת למים ויוצרת מעגלים-מעגלים של אדוות סביבה.

ללא ר"א, אברהם לוי, יועץ נישואין ומשפחה

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



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

מעצם היותך:

גבולות - חלק א'

הוא בעצם נותן לנו מתנה. הוא מאפשר לנו להבין אותו ואת המקום שלנו מולו, וכך משהו בנו נרגע. כך אנחנו גם לומדים לתת

מענה לצרכים שלנו, להקשיב לעצמנו ולא לוותר על עצמנו בניסיון מאומץ ולא נעים להיאחז במשענת חיצונית, לחפש מקור חיצוני של ביטחון ואישור. זוהי בעצם תחושה של עצמאות ואי-תלות באחר שמתפתחת לאט לאט ככל שאנו לומדים להציב גבולות ולקבל גבולות של אחרים.

האם גבולות חוסמים את החופש שלי ומאלצים אותי להרגיש מוגבלת ולא לממש את מלוא הפוטנציאל בקשר? לא! יש חופש ויש כאוס, ואלה שני דברים שונים מאוד.

חופש הוא הרגשה של ביטחון, של הכרה רגישה במה שנעים ומדויק לנו ואינו פוגע בנו ובאחרים. כשאנחנו מכירים ברגשות שלנו ושל האחר אנחנו חופשיים לנוע, להתבטא ולעשות מה שמרגיש לנו מדויק בכל רגע.

בשונה מהחופש, כאוס הוא מה שקורה כשאנחנו לא מודעים לרגשות ולרגישויות שלנו ושל האחר. במקרים אלה אנחנו לא שמים לב מתי אנחנו פולשים למרחב של האחר, מתי אנחנו נותנים לאחר לפלוש אלינו, מתי אנחנו מנסים לקחת משהו בכוח ממישהו שאינו רוצה לתת לנו ומתי אנחנו מוותרים על עצמנו ומקריבים את הביטחון והנאמנות שלנו לעצמנו כדי לרצות מישהו אחר ולזכות באישורו או בקרבתו. זה כמובן מצב מאוד לא נעים, והרבה פעמים מבלבל ומתסכל מאוד.

למעשה, חופש בלי גבולות הוא בלתי אפשרי. חופש אפשרי רק ביחס לגבול, ביחס למשהו שמראה לנו שכאן עוצרים, מקשיבים ושמים לב. אחרת גם ה"חופש" הופך לכאוס ובלבול.

הצבת גבולות בריאים אפשרית מתוך מודעות והקשבה לעולם הרגשי שלנו - הקשבה לצרכים ונאמנות אוהבת כלפי עצמנו. זה אומר, למשל, לא לתת למישהו אחר לרמוס אותנו, לקחת מאיתנו ולהכאיב לנו מתוך ניסיון לרצות אותנו או לייצר תחושה מזויפת של "ביטחון". מודעות אמיתית מראה לנו שאין שום דבר בעולם שמצדיק פגיעה בנו ונטישה של עצמנו.

במאמר הבא נרחיב על גבולות בריאים וגבולות שאינם בריאים.

לפעמים לומר "לא" יכול להיות מאתגר. זה יכול להישמע נוקשה ולא נעים. אולם

במאמר זה ובמאמרים הבאים נגלה שדווקא הגבולות הם אלה שמאפשרים לנו להיפגש באמת עם אנשים וליצור מערכת יחסים בריאה לאורך זמן.

גבולות בריאים יוצרים בסיס טוב לכל מערכת יחסים אוהבת. מערכות יחסים בלי גבולות בריאים נוטות לקרוס אל מקומות של היסחפות, בלבול, חרדה, אשמה ואובדן תחושת הביטחון. הגבולות הבריאים שאנו לומדים להציב באהבה מאפשרים לנו לראות בבהירות, לתקשר בחברות ולהרגיש ביחד. גבולות מאפשרים קרבה, ביטחון והפריה הדדית.

המילה "גבול" עלולה להיות בעלת קונוטציה שלילית עבורנו, משום שלרוב היא מתקשרת להפרדה לא נעימה וכוחנית שמבודדת אותנו. אבל הצבת גבולות בריאים נועדה דווקא לאפשר לנו להיות ביחד. גבול בריא הוא כזה שמאפשר לי לראות את עצמי ואת האחר, לא להתעלם מהצרכים ומהרגשות שלי, ובזכות זה להיות מסוגלת להראות את עצמי לצד השני שזקוק לכנות שלי, לתקשורת איתי, ליכולת שלי לשתף אותו ולומר לו מה אני צריכה ומבקשת, מה אני רוצה לתת ומה חשוב לי לקבל. זה תקף לכל סוג של מערכת יחסים - הורים וילדים, בני זוג, חברים, שותפים לעבודה ועוד.

חשבו לרגע כמה נעים להיות בקשר עם מישהו שמדבר בכנות, מראה לנו מה הוא באמת מרגיש, מבקש את מה שהוא באמת רוצה; לא מנסה לרצות אותנו או לבטל את עצמו מולנו, ויחד עם זאת מכבד את הצרכים והרצונות שלנו.

נכון, לפעמים ברגע הראשון כשמציבים לנו גבול הנטייה שלנו היא להתגונן, להרגיש נטישה, עלבון וכעס.

אבל כשמי שנמצא מולנו עושה את זה מתוך כנות אמיתית ורגישות ומראה לנו שהגבול נועד רק כדי להגן עליו ולא כדי לפגוע בנו,



תשובה:

שלום,

באמת קשה ללכת על ביצים כל הזמן ולהיזהר שאף אחת מהן לא תישבר, ולכן אפשר להבין אותך בעל יקר שאתה מתעייף. לא פשוט לחיות כך שנים ארוכות, ובשלב מסוים אכן עלולה להיגרם שבירה ויותר מזה, ולכן חשוב שאתה מברר מה אפשר לעשות כדי לא להגיע למצב כזה. ציינת שאשתך עברה חיים לא פשוטים ולכן כנראה יש בה חלקים שקיבלו מכה, ואולי עדין לא הבריאו מאז. אני לא יודע מה אתה עושה לא נכון, ואולי אתה עושה הכל הכי טוב שאפשר, אבל זה לא נכון לאשתך. ברור שיש אצל אשתך נקודה שאתה עדין לא יודע לזהות, וכשאתה נוגע בנקודה זו בלי משיש, היא מקפיצה אצלה מערכת נורות מהבהבות שקוראות: 'יש כאן סכנה' או 'שוב הגעתי למקום שאי אפשר לתת אמוץ'. ואז היא מתנהלת, כמו שאת המכנה כיפגיעה: מה אתה יכול עשות? ללכת עם אשתך לטיפול זוגי. יחד תגלו בעדינות, באיטיות, בהנחיה והדרכה של איש מקצוע. את המקומות שבהם צריכים לשים לב יותר..



שלום וברכה למערכת 'ביתה'. יש לי שאלה רגישה מאוד. אנחנו נשואים מספר שנים ואני עוד לא יודע תמיד מה לא להגיד או מה לא לעשות כדי שאשתי לא תיפגע. אני יודע שהיא עברה חיים לא קלים ולא פשוטים, אבל היום ברוך השם לא חסר לנו כלום והחיים שלה ושלי טובים. למה היא עדין כל כך רגישה? ומה עלי לעשות? כי מעייף אותי לחשוב אלף פעמים על כל דבר כדי שיהיה בסדר..

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



נהגו כבוד

הרב שמואל אריה אזולאי / אריה אזולאי

ומכבדה יותר מגופו". אצל נשים מוצאים דבר מיוחד במינו, שהן צריכות לכאורה יתר כבוד, והדבר הזה צריך הסבר. כמו כן, יש להבין כיצד זה קשור לנושא של הכנה לחיי נישואין. ראיתי מובא בשם הרב שלמה הופמן זצ"ל שאין פירוש הדבר שהנשים צריכות יותר כבוד מהגברים, אלא שכמות הכבוד שאישה צריכה כדי להרגיש מכובדת כמו גבר היא כמות כפולה, אבל התוצאה היא בדיוק מה שהגבר מרגיש באמצעות מינון נמוך יותר. בדרך משל - אדם אחד מכין כוס קפה עם כפית סוכר אחת, והשני עם שתי כפיות סוכר. מי מרגיש יותר מתיקות בקפה? התשובה היא ששניהם מרגישים אותו דבר, רק שאחד צריך שתי כפיות כדי להרגיש את המתיקות והשני מרגיש את אותה המתיקות באמצעות כפית אחת בלבד. למה לאישה יש צורך במינון כפול ויותר כדי להרגיש מה שלגברים מספיק במינון נמוך? כי האישה מטבעה כנועה וחלשה יותר מהגבר, ובנוסף לכך אמרה התורה - "ואל אישך תשוקתך" - יש לה צורך והשתוקקות לבעלה, וזה לא תלוי בבחירה שלה. במצב כזה צריך הרבה כבוד, יותר מאהבה, כדי שהאישה תרגיש כבוד עצמי אמיתי.

הבחור שיוצא לפגישות צריך להבין שכבוד אינו משהו פסול או ילדותי, או אפילו גאווה או סתם לתת 'צומי'. גם אם הבחור יהיה הכי כישרוני, הכי שפיץ, ממשפחה עם כל המעלות - כל זמן שהבחורה לא תרגיש בפועל מכובדת היא לא תרצה אותו, למרות כל המעלות הטובות. לכן עלינו לשים לב שאנו מקפידים לכבד, ואני לא מתכוון לתת לה להיכנס ראשונה בדלת, אני מדבר על כבוד וערך לאדם ולמעלותיו, ולא להיות חס ושלום ציני ומשפיל או פוגע.

חשוב שגם הבחור ירגיש את כל זה, אבל כאמור, אצלו המינון

אנו בעיצומם של ימי ספירת העומר. בימים אלה נהגו עם ישראל מנהגי אבלות על פטירתם של עשרים וארבעה אלף תלמידי רבי עקיבא - טרגדיה בלתי נתפסת. על מה קרה האסון? על שלא נהגו כבוד זה בזה. קשה מאוד לדבר על אנשים גדולים שכאלה, אבל מחובתנו ללמוד מוסר השכל.

רובנו, אני מאמין, אנשים מכבדים - אם זה כלפי ההורים, האישה או הבעל והחברים; אבל אם נשים לב, לכבוד הזה קוראים 'כבוד סלקטיבי'. יש כבוד אמיתי שאנו אמורים לכבד כל אדם באשר הוא, לא משנה מה חוות דעתנו לגביו, מה המעמד שבו אנו מדרגים אותו ומה הערך שאנו מייחסים לו. דבר זה אינו תלוי כלל בהחלטה שלנו, לכל אדם מגיע כבוד.

אם אנו בוחרים למי לתת כבוד ולמי לא - זו משמעות האמירה "שלא נהגו כבוד זה בזה". כבוד הוא הבסיס והצורך של כל אדם. אנו מחויבים לכבד לא מפני שאני החלטתי, אלא מפני שכל אדם ראוי לכבוד. למעשה כל חלק מהיצירה של רבש"ע ראוי לכבוד, על אחת כמה וכמה האדם שנברא בצלמו. אנו מוצאים בשולחן ערוך הלכות המדריכות אותנו כיצד לכבד הורים, תלמידי חכמים ואדם מבוגר. רבו הדינים המבטאים את הכבוד המיוחד שבו התורה דורשת שננהג כלפי אנשים מסוימים. העולם בנוי ומתקיים על הכבוד שאנו נותנים זה לזה.

ידועים דברי הרמב"ם לגבי איש ואשתו - "אוהבה כגופו

ידעת
ומצאת

"לגעת ברגש" לקיחת אחריות

גרמני / אידיש

סוג ב", שאלתי אותו: "יעקב, תגיד לי, מדוע אתה מרגיש כך?"
הוא השיב לי: "מה זאת אומרת? זה מה שאמרו לי כל חיי, וזאת המציאות, שאני כזה!"
המציאות הזאת כל כך כואבת, מפני שיש בינינו הרבה אנשים שמסתובבים עם הרגשות ותחושות כאלו כי...
לשמחתי הרבה, לאחר תהליך מדויק של "שיחה עם החלק", "מעגל המצוינות" שאותו אני מבצע עם המונחה, יעקב יצא עם תחושה נהדרת.
הורים יקרים,
נשים לב לגודל האחריות שלנו כהורים על המילים הנאמרות, ובכך נמנע המון סבל וכאב שעלול להיגרם לילדינו וללוות אותם לאורך שנים. ילדינו הם פיקדון שנמצא אצלנו ועלינו לשמור עליו. נרבה חוס ואהבה ונמעט במילים ואמירות שעלולות לפגוע.
נשאל את עצמנו: האם הייתי רוצה שיאמרו עליי את המילים הללו? האם אני מבין את משמעות האמירה שאני רוצה להגיד לילד שלי, כמו: אתה סוג ב' / חלש / אין לך סיכוי וכד' נשקול את המילים ונחכה מעט לפני שנגיב.

אך קושי אחד היה לה. היא פחדה מאוד לעשות 'בייביסיטר', לשמור על אחיה הקטנים. תמיד היא דמיינה מציאות שההורים שלה לא בבית והאח הקטן יבלע משהו והיא לא תדע כיצד להגיב. בדמיונה היא ראתה את עצמה צועקת ומשתוללת עד שאט אט אחיה מפסיק לנשום, נופל ארצה ומאבד את הכרתו. היא התביישה מאוד לספר להוריה על המחשבות הללו.

בכל צוהריים אימה הייתה נוהגת לנוח והייתה מבקשת מסופי להשגיח על הילדים, אך סופי הייתה מסרבת בכל תוקף ואימה הייתה מגיבה: "את ילדה אכזרית!"

אט אט התיאור הזה גלש לעוד מקרים בחייה, עד שבכל פעם שסופי הייתה נמנעת מלעשות משהו התואר הזה נצמד אליה בליבה, כך במשך שנתיים. סופי הייתה מתוסכלת מעצמה שהיא אינה מסוגלת להתגבר על הפחד הזה, עד שבסוף היא הסיקה שהיא אכן ילדה אכזרית ושהעולם בנוי משני סוגי אנשים: עצלנים / חרוצים; יפים / מכוערים; רחמנים / אכזרים, וזה משהו שלא ניתן לשנות אותו.

במקרה אחר, כשישב אצלי יעקב בקליניקה ואמר לי: "אני מרגיש חלש,

כאשר פונים אליי הורים בבקשה להנחות את הילד שלהם הסובל מבעיה ספציפית, לרוב בעיה של חוסר ביטחון ודימוי עצמי נמוך, אני מבצע אבחון מעמיק עם הילד. לעיתים אני מגלה בסופו של דבר שלהורים יש חלק ניכר במצבו של הילד, ולכן ההנחיה נעשית בשילוב הנחיה טיפולית להורים. להלן תיאור קצר מכיתה ה' בבית ספר במרכז הארץ:

אחת הבנות בכיתה הייתה שמנה באופן קיצוני לגילה. בנות כיתתה לא ממש התחשבו ברגשותיה, אבל היו שתי בנות שממש 'התלבשו' עליה. המורה שמה לב לעניין, לקחה את מלוא האחריות לנושא ודיברה בכיתה על החשיבות של התנהלות נאותה בין אדם לחברו.

לפתע הבחינה המורה בסופי (שם בדוי), אחת התלמידות העדינות בכיתה, שישבה בשולחן האחורי ודמעות שוטפות את פניה. בהפסקה פנתה המורה לאותה ילדה ושאלה: "סופי, מדוע את בוכה? מה קרה? דבריי בוודאי לא היו מכוונים אלייך!"

לאחר כמה רגעים אמרה סופי למורה: "אני אכזרית! וזה נורא!"

המורה הייתה המומה. "את אכזרית? את הילדה הכי נעימה ורכה שהכרתי! למה את חושבת כך?"
"אני לא חושבת, אני יודעת שאני אכזרית!" אמרה סופי וטמנה את פניה בין ברכיה.

סופי אכן מימיה לא הזיקה לשום ילדה בעולם,

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



עקביות



חשבנו שעקביות זה פשוט? כנראה שטעינו. להיות עקבי זה דורש מאמץ ויזע, אבל זה שווה בסופו של דבר.
בן אדם עקבי הוא בן אדם עם רגליים על הקרקע.
הוא שומר על מה שהוא חושב שצריך לשמור, הוא מקפיד ועושה מדי יום את מה שצריך לעשות, הוא יודע לא לסטות, לא לשנות, הוא עקבי בהליכותיו.
בן אדם שמבין עקביות מהי, יבין שלהחליט החלטות זה לא מספיק. להחליט החלטות זו רק תחילתה של הדרך, אבל המשכה טמון בעקביות אכיפת ההחלטה.
אם לא יהיה עקבי - הדברים שעליהם עמד - ימוגו. ההחלטות שהחליט - ימחקו.

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