



מרכז

בס"ד

אלקים מושיב יחידיים ביתה



גיליון חודשי בענייני זוגיות ומשפחה ♡ כסלו תשפ"ג | גיליון מספר 33

התורה

מבט נכון לזוגיות

אחד המשפטים הנפוצים לגבי חיי הנישואין שבוודאי רובנו נתקלנו בו הוא: "נישואין זה עבודה קשה!" - משפט המבטא את הקושי והעמל הנדרשים מאיתנו כדי ליצור שותפות והתאמה טובה וחיובית. יחד עם זאת, לא פעם יוצא לי גם לשמוע משפט הפוך כמעט: "נישואין - זה הפתרון לכל הבעיות!"

איך זה מסתדר? אם זו עבודה קשה, איך זה פותר את כל הבעיות?!

שני משפטים אלו, כך נראה, מבטאים שתי עמדות מעט קיצוניות ביחס לחיי הנישואין והזוגיות. ברור שנישואין הם לא רק "עבודה קשה", כמו שהם לא רק "פותרים את כל הבעיות". חיי הנישואין אכן דורשים מאיתנו עבודה עצמית וזוגית, ואם חיי הנישואין טובים הם יכולים להוות מקור כוח להתמודדות בתחומי חיים נוספים.

אולם מה העורש של התפיסות הקיצוניות שהזכרנו לעיל?

אחד המשברים הנפוצים בשנה הראשונה לנישואין הינו המשבר הנובע מהפער שבין הציפייה, הדמיון או החלום לבין המציאות. בדמיון שלנו לא פעם אנו מתארים את הזוגיות שניצור כמשהו מושלם - אישה מופלאה, חרוצה, לבבית, מטופחת ונעימה; איש חם ואוהב, קשוב, רגיש ובעל חוש הומור. מתוך הציפייה הזו, נדמה לנו כי הנישואין הם הפתרון לכל הקשיים... נתחנן וכל הקשיים ייעלמו. אלא שמחשבות אלו עלולות להפיל אותנו לאכזבות ולתסכולים.

פעמים רבות אנו מגלים כי אותה אישה עדינה ולבבית היא לפעמים גם עצבנית או בכינית, ואותו איש רגיש וקשוב לפעמים פשוט אינו מסוגל להבין, להקשיב או לתמוך. ככל שהדמיון מפותח ומוגדר יותר, כך האכזבות עלולות להיות קשות יותר.

לפני זמן מה נערך מחקר שציין את הגורם העיקרי לשביעות רצון מהנישואין. במחקר התגלה כי ככל שהציפיות שלנו מהזוגיות הן נמוכות, הגיוניות וסבירות יותר, כך גם שביעות רצוננו ואושרנו; ולהפך - כשהציפיות הן בשמיים והדמיונות מרקיעים שחקים, גם האכזבות וחוסר שביעות הרצון גדלים בהתאם.

אך מעבר לכך יש עניין שחשוב להבין: נישואין אינם פותרים בעיות. נישואין טובים בהחלט נותנים כוח, מסייעים בחיזוק הביטחון העצמי, השמחה או ההרגשה הטובה, אבל הם לא משנים את חיי, את הוריי או את עצמי. כאשר יש לנו קשיים והתמודדויות בתחומים שונים בחיים ואנו חושבים כי כשנתחנן הכול ייפתר - זוהי אשליה. אשליה שעלולה להוביל לאכזבה גדולה יותר.

וכאן אנו מתחברים גם למשפט האחר. חיי הנישואין בעצמם דורשים מאיתנו כוחות. וכוחות של יותר, סבלנות, הקשבה, רגישות, ובעיקר של מוכנות ללמוד ולהשתנות בעבור הקשר המשותף. בייחוד בשנים הראשונות, כשאנו מבססים את יסודות הבית המשותף שלנו, לא פעם נדמה כי לא רק שהזוגיות לא פתרה את הבעיות, היא גם הוסיפה קשיים ודורשת עוד כוחות. ייתכן כי מתוך כך נוצר המשפט: "נישואין זה עבודה קשה!" אך גם זה אינו מדויק. בזוגיות אומנם יש עבודה, אך זוגיות אין פירושה עבודה. העבודה היא אמצעי חשוב לבנייה ולהתפתחות הקשר, אך היא בוודאי לא משקפת את מהות הזוגיות. זוגיות היא חיבור, היא שמחה, היא שלמות, היא אהבה. היא הרבה מעבר לעבודה. מתוך כך יוצא שהאמת נמצאת אי שם בין שתי האמרות הללו.

אחד הדברים שמשתנים מיד בתחילת הנישואין הוא העובדה שאיננו לבד. כמו שאמר פעם חתן בשבת שבע ברכות: "פתאום אני קולט שמעכשיו הכול נעשה במשותף..."

אינני לבד, קודם כול מבחינה טכנית וגשמית. יש לנו בית משותף, אנו מבליים יחד, ישנים יחד, אוכלים יחד, מבקרים את ההורים יחד, מארחים יחד (לפחות כך בדרך כלל). וכשאני לא לבד זה כבר מעניק כוחות ומחזק את היכולת שלי להתמודד עם ניסיונות אחרים בחיי. כשאני יודעת/שבוסף היום אני חוזרת לבית שלי, לפינה החמה, לזוגיות, לביחד שלי - זה נותן כוח. אני לא לבד. וכאן נכנסת גם העבודה. העבודה המשמחת והחשובה היא - ליצור ולחזק את הביחד הנפשי והעמוק יותר. ביחד יש בו שותפות רגשית ופנימית; ביחד שיש בו הבנה, אהבה, הקשבה, חיבור פנימי המיוחד רק לנו.

כי נישואין במובן הכי עמוק הם שלמות מהותית וקרבה גדולה.

לפיכך, אהבה לרגע יועץ נישואין ומשפחה

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

הכל תלוי בעיניים שלנו חלק ב' רוב למה בין

מהי לקיחת אחריות בנישואין? רוב צניא/אישא פנאסא

שונות זוגי אהבה לרגע



ידעת ומצאת למה אהבה לרגע



לגעת ברגש רגש אהבה לרגע



טיפ טיפה לרגע אהבה לרגע



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

לכאורה נוצר, אדם מתחיל לבחון ולחפש מה הוא הרוויח מפעולת הנישואין, ותמיד נראה לאדם שהוא נותן יותר ממה שהוא מקבל.

ברור שבאדם יש תכונות חיוביות ויש תכונות שליליות. אם נבחן את הדבר בזוגיות, לכאורה אנו עומדים בפני תופעה בלתי מובנת. בזוגיות יכולים להיות ימים שבהם בני-זוג מאוד אוהבים זה את זה, וימים אחרים שהם חשים עוינות ולעיתים אף שנאה האחד לשני. האהבה והשנאה אינה נמדדת רק בימה קיבלתי משותפי לנישואין אלא אם איזה אדם אני חי, איזה תכונות חיוביות או שליליות יש לו. ולכאורה האדם כמעט אינו משתנה. אך במצב של אהבה אדם אמנם יודע שיש לבן-זוגו תכונות שליליות אך הוא מתמקד בתכונות החיוביות שיש לו, ומפחית מערכן של התכונות השליליות. כתוצאה מכך כאשר האדם שאותו הוא אוהב עומד מולו הוא מאופיין בעיניו כאדם חיובי ששווה לאהוב אותו. לעומת זאת, ברגעים של עוינות, אדם אמנם יודע שיש לבר-שיחו תכונות חיוביות אך הוא מתמקד רק בשליליות, ומפחית מערכן של התכונות החיוביות, וכשאותו אדם עומד מולו הוא מאופיין בעיניו כאדם שלילי.

לכן, בחיי הזוגיות השוטפים אנו מוזמנים לפקוח בכל יום מחדש את שתי העיניים: לחפש את הטוב בבן זוגנו, ובמקביל לעבוד על עצמנו. אם נעשה זאת מובטח לנו שנחזה בשיפורים גלויים במערכת היחסים שלנו.

ננסה להציץ למצב נוסף. כאשר שני אנשים נפגשים לא רק לשם היכרות לנישואין, הם מנסים למצוא חן זה בעיני זה. במילים אחרות הם מנסים לכבוש את רגשותיו של הזולת ולהרשים אותו. הם חניניים איש אל רעהו, מחייכים זה לזה, הם מוקירי טובה אחד לזולתו וממוקדים בתכונות החיובית שיש לזולת, יותר מאשר בחסרונותיו, זאת כדי להצדיק את הרצון לכבוש אותו. כלומר: קיימות בזולת גם תכונות שליליות, אך כרגע הם מוצאים עניין להתמקד בתכונות החיוביות יותר מאשר בשליליות.

פעמים רבות לאחר הנישואין סבור כל אחד מבני הזוג כי בן זוגם פחות טוב ממה שחשבו עליו לפני הנישואין אך האמת היא שלא בן-הזוג השתנה, אלא הראיה שלנו עליו. הסיבה לכך היא שאמנם אדם לאחר נישואין מחשבתו עושה חשבון חיובי מול השלילי שיש בבן הזוג, אבל החיובי נתפס כמובן מאליו, כמינימום אנושי נדרש, כמחויב המציאות ואין בו משהו מיוחד, לעומת זאת השלילי נתפס כמעצבן, מפריע לחיים, לא אנושי, בלתי נסבל שמחייב שינוי דחוף. לפני הנישואין בני-הזוג התמקדו בניסיון הטבעי ליצור חיבור וקשר, וחיפוש סיבות המצדיקות את הקשר. בעוד שלאחר הנישואין כשהקשר

108/1011 - הרב מנחם כהן

מהי לקיחת אחריות בנישואין?

עד כמה אנחנו משתפים אותם, והיכן אנחנו מותחים קו". תשובה כזו שמכבדת את הצרכים של שני הצדדים, לא מאפשרת למריבה להתקיים. הכל ברור וענייני, אין אשמים ואין ויכוחים, צריך רק לשבת ביחד ולהחליט מה עושים.

לעומת זאת, הבעל עשוי להגיב בצורה אחרת: "למה את כל כך קשורה למשפחה שלך? זה פשוט לא הגיוני. התחתנת, את אישה נשואה, את לא יכולה להתנהל כאילו את עדיין גרה שם, עכשיו את צריכה להשקיע בתא המשפחתי הפרטי שלנו". ואז כמובן, מתחילים ויכוחים, חילופי האשמות וטענות.

הבעיה בגישה זו היא, שבמקום להגדיר מה הבעיה, להסביר מה מפריע לו, ולנסות למצוא פיתרון, הבעל מתחיל לחפש אשמים. הוא מודד את הדברים על פי המוסכמות שהוא מכיר, על פי מה שראה בבית שלו, על פי מה שחבריו הנשואים אמרו לו, על פי מה ששמע בהרצאה של פלוני או אלמוני. לפי ההיגיון שלו, אשתו מתנהגת בצורה שגויה שפוגעת בזוגיות שלהם, ולכן היא האשמה, והיא צריכה להבין את טעותה ולהתיישר לסולם הערכים שלו.

בצורה זו, של ניסיון למצוא אשמים ולהסביר לצד השני את טעותו, לא מגיעים לשום מקום. אבל אם הבעל ינקוט בגישה הראשונה, הוא יראה תוצאות בהדרגה. נכון שהשינוי לא יקרה תוך שבוע או חודש, אבל הוא יקרה. לעומת זאת, הגישה השנייה רק תרחיק את אשתו עוד יותר, ותגרום לבעיה רק להחריף. וגם אם יוכיח לה בהוכחות ברורות שהיא טועה, הוא לא יצליח לשכנע את הרגשות שלה.

ר' חיים שמואלביץ' נהג לומר: שגדלותו של האדם נמדדת בגודל מידת האחריות שלו. כי לקיחת אחריות מעידה על בשלות ובגרות. שוטה וקטן פטורים מהמצוות, משום שהם אינם אחראיים למעשיהם. אדם שנושא את האחריות ופועל על פיה ולא מתעלם ממנה, זה מוכיח שיש בו סימני גדולה.

אלא שבעיית ההתחמקות מאחריות, היא מוקש ידוע במערכות יחסים. אנחנו לא אוהבים לחשוב שטעינו, שעשינו משהו לא בסדר, ועל כן יש לנו נטייה טבעית להדוף את האחריות מאתנו והלאה, ולהאשים את כולם חוץ מאת עצמנו. תפקידו של אדם בוגר ורציני, הוא להתגבר על הדחף הזה ולשאת באחריות. צעד מהותי בפתרון קונפליקטים הוא לקיחת אחריות, כי ללא לקיחת אחריות, אי אפשר להתקדם הלאה.

ניקח לדוגמה בעיה רגילה: לאישה יש קשר חזק והדוק מאוד עם משפחת המוצא שלה. לבעלה לא נוח עם זה, הוא רוצה להיות יותר עצמאי ומנותק, ולא אוהב את המעורבות הצפופה והאינטנסיבית. כאן ישנה בעיה נורמטיבית בחיי הנישואין, שאפשר לפתור אותה עם קצת מאמץ ורצון טוב.

הבעל יכול לומר לאשתו: "אני מבין כמה חשוב לך להיות בקשר עם המשפחה שלך, ואני מבין שאת שואבת מהקשר הזה אנרגיות ותמיכה. יחד עם זאת, אני אדם יותר פרטי ועצמאי, ואני כן הייתי רוצה שנשים גבולות, ונחליט ביחד



שאלה:

ונכנסו לבנות ביתם ללא ידע וניסיון, ובלא הכרת נפש האישה, ובלא הכרת תפקידיו כראש המשפחה. (והדברים שייכים במידה שווה אף לאישה) ומחוסר הדרכה זה, מתחילות אין סוף בעיות.

על כן חייבים כל זוג באשר הוא לעבור הדרכה יסודית לקראת החיים החדשים והמשותפים. שאם לא יעשו כן, עלולים לגרום עוגמת נפש רבה לעצמם ולזולתם. ונתקלתי במלוא מעט אנשים הנשואים שנים רבות, שאמרו שאילו הייתה להם הדרכה נכונה לפני החתונה החיים היו נראים אחרת.

משאלתך הנתונים מצביעים על בעיה אחת והיא **שאשתך רוצה שתיקח פיקוד!**

היא רוצה שתנהיג אותה! זהו צורך נפשי בסיסי אצל האישה. הרב שלמה וולבה זצ"ל, ניסח זאת בצורה הנכונה ביותר: **"כל אישה רוצה שבעלה יהיה הקובע בענייני הבית, ואפילו תהיה האישה ברמה גבוהה ובעלת השכלה אף על פי כן מטבעה היא רוצה להישען על בעלה ולראותו מנהיג בחייה"** - ישנו צורך נפשי עמוק שטבע הבורא באשה, בו היא רוצה שהבעל יקבע הנהגות, יציב גבולות, יתמוך ויוביל, יהיה לה למשענת, ייקח החלטות, ויכוון אותה בחייה ועוד. וללא זה, יהיה לה קשה מאוד למצוא אושר בנישואין.

לכבוד מערכת 'ביתה'

אני נשוי כבר 3 שנים, אני משתדל מאוד להיות בעל טוב ולכבד את אשתי. אני מרגיש שאשתי אינה מרוצה ממני (בלשון המעטה) ואיני מבין מה בדיוק הטענה שיש לה עלי, האמת היא, שהיא בעצמה לא יודעת להסביר היא טוענת רבות כמו: אתה לא יוזם... אתה לא מעורב מספיק, לא אכפת לך ממני ועוד. אך איני מבין בדיוק מה שורש הבעיה שיש לה איתי. מדבריה אני מבין שחסר לי משהו, ושיש אצלי בעיה, אך איני מצליח להבין מהי. אשמח לדעתכם בעניין.

תשובה:

פעמים רבות נשאלתי שאלות דומות לזו שאתה שואל, כאשר המכנה המשותף לכולן שבין השורות אפשר להבין, שהשואלים לא קיבלו הדרכה מספקת קודם הנישואים

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



הרב שמואל אריה אזואלוס

68 מן האור דוחה מן החושך

חוויות טובות. האדם עצמו בנוי מחלקים טובים וחלקים פחות טובים, בחיצוניות ובפנימיות. אנו יוצאים ונפגשים עם אנשים ורואים בהם את החלקים הטובים והפחות טובים. יש אנשים שרואים רק את החלקים הלא טובים ויש אנשים שיודעים לראות רק את החלק החיובי באדם, אולם בדרך כלל אנו רואים את שני הצדדים. מה גורם לנו לשינוי ההסתכלות בין אדם לאדם, פעם לראות את החלק החיובי ופעם לראות את השלילי? התשובה לכך נעוצה בשאלה איפה אנחנו שמים את האור, אם בכלל. האם אתה מצליח לראות איזו נקודת אור באדם, או שהכול חשוך בעיניך? האם אנחנו מאפשרים לאור שיש באדם להתרחב למקומות אחרים אצלו, או שאנחנו נצמצם ונאמר שרק בנקודה מסוימת הוא טוב אבל בשאר הדברים הוא לא? אין אדם בעולם שאין לו נקודה של אור,

כלומר דבר טוב וחיובי. עלינו לאפשר לו להתרחב ולהגיע גם למקומות אחרים, שנראים לנו חשוכים. ברור שהיהודים חוו הרבה דברים שליליים בזמן היוונים, אבל האור הקטן שימש כפנס שהסתובבו איתו והאירו בו גם את המקומות האפלים והחשוכים. כאמור, בכל אדם יש מעלות וחסרונות. זכרו לקחת את המעלות שיש באדם ולהשתמש בהן כפנס, להאיר את החלקים הפחות טובים. בפגישה ובבחירת בן או בת זוג תמיד יהיו דברים שלא מוצאים חן, או לפחות דברים שלא רצית אותם. עלינו ללמוד לקחת את המעלות כפנס ולהאיר את מקומות הפחות טובים, ורק אז לקבל החלטות אם זה מתאים לי, לסגנון החיים שלי ולאישיות שלי.

ידעת ומצאת

הכנה לחיי נישואין

חודש כסלו מבטא את האור והניסים שנעשו לעם ישראל בימים ההם, ואנו תפילה שגם בזמן הזה נזכה לאורו הגדול של משיח צדקנו, אמן.

הנס שאירע בימי החנוכה שאנו חוגגים היה סביב פך קטן שמצאו עם חותמו של הכהן הגדול, ובו שמן זך וטהור. הדבר הזה מפליא אותי בכל שנה מחדש - הרי היוונים רצו להשמיד רוחנית את כל היהודים; מתתיהו הכהן הגדול ובניו שהיו קומץ קטן יצאו למלחמה נגד היוונים שגזרו לא לקיים את מצוות השבת, ברית המילה וקידוש החודש; היה אסור ללמוד תורה - ופתאום מוצאים פך שמן טהור, מתחילים לחגוג ומודים לה' על הנס הענק, וכאילו כל שאר הצרות שרדפו אותם פשוט נעלמו כלא היו! איך פך קטן של שמן מוחק שנים של פחד ועינוי?

התשובה היא: מעט מן האור דוחה הרבה מן החושך. ישנו כוח באור שאין בשום דבר אחר. כדי להאיר האור אינו חייב להיות יחסי לחושך. אפילו אם החושך הוא גדול, תמיד נוכל לראות את האור. נוסף על כך, ההארה אינה פרופורציונלית, דהיינו כמות האור הנצרכת להאיר אינה נמדדת לפי החושך, אלא אפילו מעט מן האור דוחה הרבה מן החושך. יש מערכת וכלי מידה שונים למדידת כמות האור הנצרכת להארת חדר או אולם, אך תמיד נראה שהתאורה תופסת הרבה פחות מהשטח שהיא מאירה.

לאורך חיי האדם יש אתגרים לא קלים, ומצד שני יש

"לגעת ברגש"

ג'מ"א / י"א

המסית נגדך מגיע שוב תראה לו מי הגבר!
(אין לי אפילו את האומץ, אני רועד מפחד).
כך סיכם לי דני את מצבו בשיחה שהייתה
בינינו.

המחירים שאותם ילדים משלמים הם
כבדים ביותר. הם מושפלים בכיתה יום
יום, הביטחון שלהם דועך, אין להם אומץ
לעשות שום דבר. יותר מזה - הם מוכנים
להשפיל את עצמם ולעשות דברים מזוירים
רק בשביל טיפת יחס, אבל מה שקורה הוא
שכולם נהנים מהברדק או מהסטנד-אפ
שהזדמן מולם, והם הופכים להיות ממש
"ילדי הכאפות" של הכיתה, כמו שמקובל
לכנות אותם.

לפניכם כמה כללים שיעזרו לכם לזהות אם
ילדכם תחת בריזנות כיתתית:

- אם שמתם לב ש...
- הילד אינו מוזמן לפעילויות חברתיות, כגון
מסיבות יום הולדת
- הילד חווה השפלות בכיתה
- הילד חווה אלימות מילולית קשה, לעג,
הקנטה, הלשנה, הצקה, שימוש בשמות
גנאי, עלבונות
- ילדי הכיתה מתעלמים מנוכחותו של הילד
- האנרגיות ושמתח החיים של הילד
מדוכאות
- הילד נוהג באימפולסיביות יתר
- הילד מתרחק פיזית מחברים שהיו עד
עכשיו קרובים לו
- היו ערניים והגישו עזרה מיידית, שלא יהיה
מאוחר.
- "לגעת ברגש" נותן מענה במקרים ספציפיים
אלו.
- נתנאל אגרמן, מטפל רגשי, יועץ ומומחה
בהעצמה אישית של ילדים ובני נוער, "לגעת
ברגש"

שלי, מלאי סבל".
עיניו מושפלות.
כמה עצוב.

המחיר שהילד שילם בתקופת החרם היה
שהיה לו ביטחון עצמי נמוך מאוד, דימוי
עצמי ברצפה, פחדים, טראומות, חוסר
אמון בחברים ואמונות ותפיסות קשות
על החיים שלו.

רק דמיינו לעצמכם איך ילד גדל בצורה
כזאת.

הילד כמובן עבר איתי תהליך אישי
ומדויק, וב"ה הוא יצא מאותו מעגל
שילדים רבים מתמודדים איתו. אז כיצד
נזהה חרם חברתי אצל ילדינו?
נחזור שוב לדני.

"זה שוב חוזר על עצמו: אני נכנס בבוקר
לכיתה, הלב שלי דופק חזק. אני זוכר
שהמורה למדעים הסביר שדופק רגיל
אצל ילדים הוא בין 70 ל-110 פעימות
לדקה, אבל אצלי שמת לי לב שהדופק
היה חזק ומהיר במיוחד. התחלתי להזיע
והרגשתי שפחד חזק אוחז בגוף שלי. את
האמת? נמאס כבר לבוא לבית ספר. כל
יום אותו סיוט. אני מרגיש שאף אחד לא
מבין מה אני עובר.

אתם יודעים? אפילו ההורים שלי לא
מבינים מה אני עובר. הם מנסים לעזור
לי, אבל זה רק מחליש אותי, אני רואה
את העצב שלהם בעיניים ואני מרגיש
כבר ממש אבוד.

כן, כולם מרחמים עליי במשפחה. כל מיני
משפטים כמו 'אני אבוא לבית הספר ואני
אחנך את הילד הזה שמציק לך!'; 'אני
אדבר עם המנהל ואעמיד אותו במקום!';
'תקשיב מה תעשה: בפעם הבאה שהילד

חרם חברתי

כל כך כואב לפגוש את אותם ילדים
שמתמודדים עם חרם חברתי, ילדים עם
ביטחון עצמי נמוך, עם סיפורים שאפשר
להתמוטט רק מלשמוע אותם. כחלק
מתפקידי אני מחויב להיות קשוב ורגוע ולא
להיכנס לסערת רגשות, להיות מקצועי ולתת
100% עבור אותם ילדים מתוקים ומיוחדים
המתקשים נפשית עם מצבם. מדובר בילדים
שהעולם שלהם ממש כולו סבל; בזמן שאנחנו
נהנים וצוחקים הם מתמודדים עם כאב קשה
מנשוא, והם בסך הכול ילדים.

כאשר יושב מולי אותו ילד או נער אני מיד
שם לב לתנועות העיניים שלו - לאיזה כיוון
הן זזות, כך אני נחוש לראות ולדעת עד כמה
הכאב שלו חזק וצורב.

שאלתי את דני: "תאמר לי בבקשה, מה הדבר
שהכי כואב לך כשאתה מגיע לכיתה?"

- "ששוב אותו ילד מעצבן קורא לעברי
'שטינקר' [מלשן] וכל הכיתה צועקת
ומחזקת את אותו משפט שנזרק באוויר."

באותו רגע עיניו היו מופנות לצד שמאל בצורה
אופקית, ואז דמעה קטנה ירדה מעינו. ילד בן
10 בסך הכול.

- "ומה אתה אומר לעצמך באתו רגע?"

- "מתי זה ייפסק? למה כל כך שונאים אותי?
נמאס לי כבר! במה אני שונה מהחברים
האחרים?"

פה עיניו היו מושפלות כלפי מטה, ועוד דמעה
צנחה על לחיו. הוא ניגב אותה בידו. הפחד
שאחז אותו היה כל כך שקוף...

- "ממה אתה מפחד, דני?"
"שזה אף פעם לא יהיה שונה, אלה החיים

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



הכל מתחיל ומסתיים בתקשורת בנינו.

תקשורת בכלל והתקשורת הזוגית בפרט, היא הנדבך לכל
זוגיות, וככל שיש יותר תקשורת, אנו רואים זוגות יציבים יותר
לאורך שנים. דברו ברור אל בני הזוג, אל תמלמלו משהו ותלכו.
ראו שאתם מקשיבים ולא עסוקים בעוד משהו במקביל כשהיא
או הוא מדברים אלייך. שאלו שאלות, כדי להבין טוב יותר.
לא תמיד צריך להתגונן. מדוע ולמה, הן שאלות לגיטימיות
המאפשרות לבני הזוג לתת ולקבל יותר מידע.

