בס״ד

סיכום תמציתי של שיעורי
הרה״ג אליהו בן סימון שליט״א

קורס מדריכי חתנים מכון ינ״ר מחזור 19

סיון תשפ״ב

- פנימי -

מיועד למשתתפי הקורס בלבד

נערך על ידי אהרון גרוסברג

טלפון 052-7618366

<u>תוכן עניינים</u>

מבוא

חלק א – הדרכה לזוגיות מיטבית

שיעור 1 6

למה אנחנו מתחתנים? * כמה אחוזים מהזוגות מרוצים מחיי הנישואין שלהם? * האם לניהול נישואין מאושרים מספיק שכל ישר ומידות טובות? * מבוא כללי על פסיכולוגיה ויהדות * מודל התערבות בן ארבעה שלבים * מה תפקידו של מדריך החתנים?

שיעור 2 13

מודל שי״ח – שביעות רצון, יציבות, חוסן * זוגיות של שותפות לעומת זוגיות היררכית * שנינו יחד וכל אחד לחוד

שיעור 3 19

משולש האהבה – מחוייבות, אינטימיות, תשוקה * מרכיבים נוספים בזוגיות מעולה * תחזוק הקשר * עדכון הקשר * הפקדות ומשיכות * הבעת רגשות אהבה והערכה * חיזור ומציאת חן * רחוקים אך קרובים * הדגשת הטוב והיפה

שיעור 4 29

חמש שפות לאהבה * נאמנות כפולה * משולש התפקוד * סגנונות תקשורת קלוקלת – סור מרע * תקשורת חיובית * אמנות ההקשבה * אמפטיה

שיעור 5 38

שיקוף תכנים * הכלה רגשית * מודל אפר״ת * פתרון קונפליקטים * פשרה לעומת וויתור

שיעור 6 47

ניהול מריבות * חוקי המלחמה * נסיון תיקון * אחרי המריבה

שיעור 7 54

צרכים כמערכת הפעלה * כאשר צורך לא מתממש * רצון לעומת צורך * כעס וכעסנות באספקלריא יהודית * התמודדות עם כעס

שיעור 8 - פרקטיקה ודידקטיקה 61

חלב ב – הדרכה לחיי אישות

הלכה והנהגה 67

חשיבות הגישה היהודית לחיי אישות * הרמב״ם לעומת הרמב״ן – חוש המישוש חרפה או נקי וקדוש * המשגל כמאכל – פרופורציה * חלק מענין הקדושה – להיות שבע מההיתר * האופן שאינו ראוי * ביאור דברי השו״ע על הנהגת רבי אליעזר הגדול * בני תשע מידות * ברצון שניהם ובשמחתם * עקרונות יסוד במצות עונה * זמן התשמיש * תשמיש ביום * אור הנר * הסתכלות באשתו טהורה * כיסוי * דיבור בשעת תשמיש * הסתכלות ונישוק באו״מ * תנוחות.

הדרכה מעשית מליל כלולות ועד זקנה ושיבה..... 79

מפגש המדריך עם החתן * גישה כללית נכונה שיש לשוחח עליה עם החתן * סיפוק מיני * חגיגי, רגיל, חפוז * מעגל התגובה המינית * הבדלים בין גברים לנשים בקצב התגובה המינית * חיבוק ונישוק – משחק מקדים * אורגזמה * הדרכה לביאה ראשונה ללא כאב * אופנים שונים של קשיים בתפקוד * הנחיות לחתן

חלק ג – נספחים 93

נישואין שניים – מורכבות והדרכה

מדריך חתנים כמחנך לא פורמלי

זיהוי פגיעות מיניות והפניה לטיפול

הדרכה לשידוכים

מבוא

המטרה של הקורס היא להכשיר מדריכי חתנים עם יכולת התערבות לשלושת השנים הראשונות פחות או יותר.

ספרים חשובים:

חשוב ללמוד את הספר של הרב שמחה כהן **הבית היהודי** שני חלקים, בעיקר החלק הראשון, למרות שזה לא הגישה הכללית של הקורס, הספר מציג את הגישה היותר מוכרת בנושא, של הבדלים בין גברים לנשים, אף שבקורס שלנו נתייחס לזה כמו תבלין ולא כמנה עיקרית, הגישה שלנו היא להתייחס יותר לזוג הספציפי ולא להלביש עליהם מיטת סדום של גישה כללית, ובכלל עדיף לא להתייחס לאנשים מתוך תבניות. ספרו של הרב שמחה כהן מבוסס הרבה על הספר הכללי והמפורסם 'גברים ממאדים ונשים מנוגה', שהוא ספר פופולארי אבל לא מדעי ומקצועי.

יש ספר מקצועי שעוסק בחקר ההבדלים בין גברים לנשים שנקרא 'המוח הנשי', אבל כאמור אצלנו זה רק תבלין.

ספר חובה שהרבה מהקורס מבוסס עליו - **שבעת העקרונות לנישואין מאושרים**, ג'ון גוטמן, מבוסס על מחקרים בשטח ממש מה עושה את ההבדל בין זוגות מאושרים לשאינם.

ספר נוסף מומלץ מאוד: **טובים השנים** של ד"ר קלייר רבין, נכתב לפני כארבעים שנה, חלוצה בתחום של טיפול זוגי ,שזה תחום חדש יחסי בפסיכולוגיה, ספר יסודי להבין את המבנה הבסיסי של זוגיות.

בגדול ילמדו שלושה נושאים, שמהם בנויה הדרכת חתנים:

א. החלק ההלכתי, שילמד בתמצית, אבל חייבים ללמוד ספר מקיף על הלכות טהרה. מומלץ ספר אפיקי מים של הרב פנירי. ספר מראה כהן מיועד רק לאשכנזים ולכן מבחינת ההכשרה של הקורס הוא לא מתאים, וצריך ספר שמתאים לכל המגזרים. בסוף הקורס מבחן על הספר, ציון עובר 75%. יש ללמוד גם החלק של הלכות אישות וצניעות. בעיקר צריך לזכור את האחריות שיש על המדריך להעביר את ההלכות בצורה מדוייקת, לפעמים המדריך הוא מקור הידע היחיד של המודרך להלכות אלו במשך החיים.
ב. החלק של שלום בית, זוגיות נכונה.
ג. מיניות בריאה, הדרכה לחיי אישות.

מומלץ מאוד שאותו מדריך ילמד את כל החלקים הללו אם זה מתאפשר, כי כך המדריך מעביר משהו כללי ושלם.

תהיה הדרכה מיוחדת מעו"ס להדרכת חתנים של נפגעי פגיעה מינית, או נישאים לכלה כזו, לצערנו זה דבר שקורה.

יהיה גם חצי שיעור של הדרכה לנישואין שניים. תהיה גם הדרכה לקראת שידוכים. תהיה גם הדרכה מיוחדת לנוער בסיכון.

יש משהו במדריך שהוא קצת כמו רב, קצת כמו בעל מקצוע, וקצת כמו אח גדול, צריך לבוא בגובה העיניים עם עקב קטן של 20 ס"מ... צריך לבוא עם אוזן קשבת.

חלק מהתפקיד הוא ליווי אחרי החתונה, בסבלנות[1].

[1] סיפר לי השבוע יהודי שדיבר עם הג״ר אשר ווייס על אהבה, ושאל אותו אם צריך לעצב הדרכה מיוחדת לזוגיות לבעלי תשובה. דעתי היא שאין הבדל מהותי אלא הבדל בהנגשה, בהדגשות במושגים ובשפה. כל הדרכה צריכה להתאים לתרבות שממנו בא המודרך.

חלק ראשון – הדרכה לזוגיות מיטבית

שיעור מספר 1

כמה נקודות פתיחה

למה אנחנו מתחתנים?

בתורה כתוב 'לא טוב היות האדם לבדו', זו הפעם היחידה שהקב"ה אומר על משהו שהוא 'לא טוב'. למה זה לא טוב? אפשר לדבר הרבה על כך, בכלי יקר כתוב: **'והאדם מדיני בטבע צריך יותר אל האהבה והאחדות מכל שאר בעלי חיים'**, הצורך של מין האדם באהבה, חברות, קשר קרוב, הוא גדול מאוד.

הטור בפתיחה לאבן העזר סימן א מתחיל: 'יתברך שמו של הקדוש ברוך הוא שהוא חפץ בטוב בריותיו, שידע שאין טוב לאדם להיות לבדו ועל כן עשה לו עזר כנגדו. ועוד כי כוונת הבריאה באדם כדי לפרות ולרבות, וזה אי אפשר בלא העזר ועל כן צוהו לדבק בעזר שעשה לו'.

הוא מעמיד את הפריה והרביה כדבר משני, והדבר הראשון הוא זוגיות טובה, לא להיות לבד, זה מענה על הצרכים הרגשיים שלנו,

זוגיות היא דבר לא סטטי, הוא בתנועה כל הזמן, או שהוא הולך בכיוון חיובי, או להיפך, ואז זה הופך להיות דבר קשה ומכאיב.

בקנדה יש בכל מחלקה קרדיולוגית יועץ נישואין, המתח, הלחץ והכאב הרגשי של זוגיות לא מיטיבה מביא לתוצאות בריאותיות קשות. באופן כללי יש מחקרים שזוגיות לא מיטיבה גורמת לחמישים אחוז של חולי יותר בהרבה תחומים, אם בתחום הלב, הסוכר, ואם בתחום הנפשי, חרדות דכאונות בעיות שינה.

נישואין זה חרב פיפיות ואי אפשר להיות אדישים כלפי המערכת הזו, זו מערכת מאוד חזקה, שלמה המלך טבע את הביטוי 'עזה כמות אהבה', הקב"ה קבע שיש השפעה עצומה לנישואין על כל מערכות החיים שלנו. לכן חשוב וכדאי לעשות עבודה על הקשר הזה, גם אם לא תמיד הוא יהיה זוהר ויפה, לפעמים יפה ולפעמים קשה, אבל בלי עבודה לא נצליח להיות במקום טוב.

יש מחקר של פרופ' שקד על בדידות בחיי נישואין, שמראה שחווית הבדידות בתוך נישואין יותר קשה מבדידות של מי שלא נמצא בנישואין. אמר פעם מישהו שמעולם לא פחד מבדידות, הוא פחד מאנשים שגורמים לו להרגיש בודד. כשאדם נמצא בתוך מערכת שאמורה להביא את הטוב ואינה מביאה את זה, זה גורם לתוצאה קשה.

כמה אחוזים מהזוגות מרוצים מחיי הנישואין שלהם?

יש נתונים עדכניים [בציבור הכללי] שרק שליש מהזוגות מרוצים מחיי הנישואין שלהם, שליש לא מרוצים אך נשארים, אם מחוסר אמון במערכת נישואין בכלל ואם מסיבות צדדיות, ושליש מתגרשים.

מה עושה את ההבדל בין זוגות מאושרים לשאינם מאושרים? האם זה תלוי בהתאמה?

מישהו אמר שהאושר מגיע מציפיות נמוכות, אבל זה נכון בחלק של הסוחבים הלא מאושרים, אדם לא מצפה ממערכת שאין לו אמון בה, אותם המאושרים יש להם בהחלט ציפיות.

מישהו אמר תכונות גנטיות, וזה נכון חלקית, במדעי האושר אומרים שחמישים אחוז מהאושר הוא גנטי וחמישים אחוז נרכש, יש לנו אם כן יכולת לרכוש אושר ולהשפיע על הרמה שלו בחיינו.

התשובה הנכונה היא: **דפוסי מחשבה ודפוסי התנהגות נכונים ומתאימים**, שאותם צריך לרכוש ולהתלמד.

האם לניהול נישואין מאושרים מספיק שכל ישר ומידות טובות?

יש שחושבים שמספיק מידות טובות, או שכל ישר, או שניהם יחד, כדי לנהל חיי נישואין טובים, האם חתן וכלה עם שכל ישר ומידות טובות יש להם ערובה לחיי נישואין מאושרים?

האמת שזה לא מספיק. ניקח את המידה של ויתור למשל. אחת הטעויות המסוכנות שמייחסים לזוגיות טובה היא ויתור, ככל שנוותר יותר נהיה מאושרים יותר, וזה לא נכון. יכול לבוא אדם עם מידות טובות ואמונה שלוותר זה דבר חשוב ובמו ידיו יהרוס גם את עצמו וגם את האינטרקציה הזוגית. בטיפול בנפש ויתור מתמיד כדרך חיים (לאפוקי מויתור מושכל שנעשה עם החלטה מקומית) נחשב לגורם סיכון, רצונו של אדם זהו כבודו כלשון הירושלמי (פאה פ"א ה"א), וצריך לדעת להשתמש בויתור במידה ובמשורה, ובמקומו נרצה לתת משהו אחר. זוהי דוגמא לכך שמידות טובות לא מספיקות.

גם שכל ישר עם כל חשיבותו, אינו מספיק בשביל לנהל את המערכת המסובכת של נישואין, וקל וחומר של אישות שהיא מסובכת עוד יותר.

את ה'המצאה' של הדרכת חתנים הביאו לציבור החרדי אחרי השואה, רבי אליהו לאפיאן, החזו"א ועוד, לפני זה חשבו שהידע הזה טבוע בנו מלידה, מידות טובות, שכל ישר וזהו.

ראה קטע יפה בספר טובים השנים עמ' 63 על המיתוס שאין צורך בהכנה לחיי נישואין, או שיש לך את זה או שאין לך, אולם העולם עבר תהליך בענין, הן בחקר הנושא המיני שהוא נושא חדש בעולם שהתחילו לחקור אותו בצורה מקצועית, והן בנושא הזוגיות והמגע הרגשי.

אנחנו באים לחתן ואומרים לו בשפה שלנו: נישואין טובים או לא זה דבר שמשפיע מאוד על בריאות הנפש שלנו, על רמת האושר, [אפשר להוסיף: על הרמה הרוחנית, על השראת השכינה בביתנו], ובשביל זה אתה בא להדרכה כדי לקבל ידע.

אפשר לשאול חתן שבא להדרכה לאחר שאלות הכירות ראשוניות: למה באת, יש כאלו שאומרים שלא יודעים, ויש כאלו שאומרים ששלחו אותם. חשוב ליצור שיחת מוטיבציה, שיבין שמה שהולך ללמוד הוא חשוב מאוד עבורו.

מבוא כללי על פסיכולוגיה ויהדות

שאלה שחשוב לשאול, מה אמור להיות מקור הידע שלנו לגבי הדברים שיכולים ליצור זוגיות טובה ומאושרת? האם ועד כמה מותר לנו להיעזר בידע ממקורות שאינם תורניים מובהקים?

רמב"ם בהקדמה לאבות 'שמע האמת ממי שאמרה', בעברית מודרנית – גילוי נאות, הרמב"ם לא מסתיר את המקורות שלו לחיבורו המדהים, וכותב שליקט בין מדברי חז"ל אבל לא רק מבית המדרש אלא גם ייבא מידע ממקורות אחרים, כי מבין שיכול לקבל אמת באשר היא ממי שאמרה.

מתאים למדרש באיכה רבה ב, יג אין תורה בגויים אבל יש חכמה.

יש למשל שיטת שנים עשר הצעדים שעובדים עם בחורים מכורים לתאוות, יש שם עקרונות שסותרים לתורה לכאו'. שם זו שיטת טיפול רוחנית שמתיימרת להיות תורה, וזה 'תורה בגויים'. ולכן אנו צריכים להבחין בין 'חכמה בגויים', ידע והכרת המציאות, לבין 'תורה בגויים', שמתיימרת להתוות דרך חיים, סדר ערכים, כך אמר הרב זילברשטיין בשיחה עמו בנושא זה.

לעומת זאת, יש הסבורים אחרת, יש תשובה של הרב שטרנבוך בתשובות והנהגות א, תסה שנשאל 'האם נכון ללכת לפסיכולוגים', וז"ל:

שאלה: האם נכון הוא ללכת לפסיכולוגיים וסייקרטיסט להתרפאות.

דרשתי כמה וכמה פעמים ברבים נגד ההולכים להם, שדרכם להיפך מהתורה, ורואים כרפואה לעצבים לתת לכל אחד תאות לבבו למלאותו, ולא להגבילו כראוי, רק להציע לו ר"ל תאוות העולם הזה, ותאוה מביאה עוד תאוה, ואין לדבר סוף, ולא מתרפא רק מוסיף ומחמיר מצבו, ואפילו הטובים שבהם אין בידם להתעסק באלו אשר מפני עונותיהם הגיעו למרה שחורה, או עצבות וכדומה, שצריכים עזר מחכמי התורה שהם רופאי נפשות דוקא.

ובמדינה כאן רובם הולכים להתייעץ באלו ומוליכים אותם שולל, ודרכם להיפך ממש מדעת התורה, שע"פ התורה יש להסביר לאדם שהצרות ונסיונות הם לטובתו וכפרתו, ומפיחים באדם רוח בטחון שהסוף בזה ובבא יהיה טוב וצריכים להתחזק שהקב"ה יעזור, ובזה יתחזק ויגיע לידי שמחה שזהו עיקר רפואתו, וישכח לגמרי מהעבר והעיקר להבא לעבוד ה' ולשמוח בקיום מצוותיו, והם דורשים ר"ל לא להפריע לאדם רק לתת כל תאותו ורצונו ומדמים שמיישבים דעתו לרגע קט שנותנים לו הכל בהיתר, ובזה גוזלים ממנו גם ממון הרבה ומדמים לו כאילו בזה יתרפא.

והתורה גופא רפואה לגוף ונפש, ועיין רמב"ם פרק ד' דתשובה (הלכה ב') "לפיכך צריך להעמיד בכל קהל וקהל מישראל חכם גדול וזקן וירא שמים מנעוריו ואהוב להם שיהא מוכיח לרבים ומחזירם בתשובה" הרי פירש להדיא לבחור לזה אדם המתאים שאהוב להם, וכן כאן צריכים למצוא ירא שמים חכם ונבון שמתאים לחולה וישפיע עליו בס"ד לטובה. עכ"ל.

הוא אומר כאן דברים מאוד קשים: א. מאמין שבחדר הטיפולים מעודדים להפקרות מוחלטת. ב. גם כאלו שהגיעו ל'מרה שחורה' – בלשון המקצועית דכאון מז'ורי, לדעתו צריך ללכת רק לחכמי התורה שיעודדו אותו באמונה ובטחון ולא לרופאים.

הרב עומד מאחורי דבריו עד היום הזה, זו עמדתו גם היום, התשובה נכתבה לפני כחמישים שנה, זו אחריות עצומה שלוקח על כתפיו. הגם שדכאון הוא מחלה מסוכנת, והרבה מתים ממנה – מהתאבדות. אבל הרב מאמין בשני דברים, גם שהפסיכולוגים מביאים להפקרות, וגם שיש יכולת לרבנים לטפל בדכאון, גם כשזה יכול להיות סכנת נפשות ממש שמחללים עליו שבת.

הרב חוזר על הדברים גם בסי' תתסז, אך שם מוסיף משפט: 'ואולם אלו שבחרו בדרך החושך כשלא היה צורך לכך והלכו לפסיכולוגים כשלא יעצו להם כן חכמי התורה, לא ראו בזה ברכה, כי רק התורה היא דרך החיים ואין לזוז ממנה. (ואף שלפעמים רואים שהחולה נח דעתו ומשתפר מצבו לקצת זמן כשמשוחח עם פסיכולוג, אבל האמת שעיקרו פרי דמיון, וברגע שיסבירו לו שבדביקות לת"ח וצדיקים הוא הדרך הנכון, ימצא שבזה יונעם לו ויוטב מצבו, וילך בדרך הישר, הטוב והאמת)'. במשפט זה הוא כן נותן פתח במקרים מסויימים להגיע לטיפול פסיכולוגי, אם כי אינו לכתחילה לדעתו (כך אמר בשיחה אישית).

הציבור החרדי עובר מהפכה בתחום בריאות הנפש בעשורים האחרונים, ומכון ינר הוא חלק ממנו, פעם לא היה דבר מובן מאליו שמתקשרים לרב והרב שולח למטפל רגשי.

הרב שטרנבוך השתמש בביטוי 'ילכו אצל רופאי הנפשות', המקור הוא ברמב"ם הלכות דעות. אולם יש לומר: א. יתכן ש'רופאי הנפשות' אצל הרמב"ם הכוונה לרופאים המומחים בתחום הנפש ולאו דווקא גדולי ישראל. ב. יש להבחין בין חולי פשוט במידות לחולי פתולוגי.

שו"ת אגרות משה ח"ה יו"ד נז, נשאל האם האם מותר ללכת לטיפול פסיכולוגי אצל מינים וכופרים. כבר בשאלה רואים שר' משה לא מערער על פסיכולוגיה כדרך טיפול, על חכמת הגויים, הסיפור אצלו היא ללכת אל כזה שאינו שומר תו"מ,

בתשובתו הוא כותב שכיון שאינו מטפל בתרופות אלא בשיחה ויעוץ, יש לחוש שהטיפול יהיה בעצות שהם כנגד התורה, ובודאי יש לחוש לכך, וכותב שמ"מ אם הם רופאים מומחים והבטיחו להורים שלא ידברו דברים של כפירה והיפך הצניעות, יש להקל במקום הדחק, ולכן לכתחילה יש לחפש מטפל יר"ש, ואם אינו מוצא יתנה עמו כנ"ל, דאומן לא מרע אומנותיה. עכ"ד.

בשפה טיפולית, יש מה שנקרא חוזה טיפולי, וחלק מהחוזה לפי ר' משה הוא שצריך להתנות שהטיפול יהיה 'רגיש תרבות' בשפה של היום, כלומר שצריך להתנות עם הפסיכולוג החילוני שעליו לזהות היכן הוא נוגע במקומות רגישים, שנוגעים לאמונה, לצניעות, למצוות, ושם הוא לא מנחה או

מוביל למקום שהוא נגד התורה אלא אומר לשאול את הרב. גם אצל המטפל החרדי המטפל לא אמור להיות רב אלא להפנות לרב בשאלות הלכתיות.

יש כאן הבדל קיצוני בגישה, בעוד שהרב שטרנבוך מתנגד למושג פסיכולוגיה, ר' משה אין לו בעיה אתה, אלא לו בעיה נקודתית עם מטפל שאינו רגיש תרבות, ואם נפתור את זה יכול לחיות עם זה בשלום. תפיסה שמסתדרת עם התפיסה של חכמה בגויים שמאפשרת לקבל ידע ממקורות שמחוץ לבית המדרש.

הגרש"ז אוירבך ועלהו לא יבול עמ' קלד וכן בספר התורה המשמחת עמ' 155: מותר להיעזר בחכמת הגויים בטיפול ואף מצוה יש בדבר. כנראה כוונתו ל'ורפא ירפא'.

הרב וולבה במאמרו 'פסיכיאטריה ודת', מובא בקובץ 'בשבילי הרפואה' סיון תשמ"ב, עם כל הפתיחות של הרב וולבה ניכר אצלו תחושות לא נוחות ביחס לפסיכולוגיה, הוא מתייחס במאמר שם בעיקר לפסיכולוגיה עתיקה בשיטת פרויד, והוא מביע חוסר אמון ביכולת של פסיכולוג כזה לטפל באדם חרדי. מביא דוגמא של פסיכיאטר שיעץ לאשה חרדית שסבלה מחוסר סיפוק לחפש חבר לצאת אתו, וטוען שעצה כזו לא רק אסורה אלא גם לא נכונה מקצועית כי יביא את האשה לרגשי אשם וכו'.

אולם גם הרב וולבה עם כל חריפותו במאמר זה לא שופך את המים עם התינוק, אלא מדבר על זהירות נדרשת בטיפול שהוא רגיש תרבות.

ספר אשר חנן ו, מ – ת"ח בן דורנו מביתר, ממליץ על אנשי מקצוע דווקא ולדעתו אפי' ת"ח לא מספיק לכך. תפיסה הפוכה וקיצונית מהרב שטרנבוך. כמובן שאינו באותה רמה, והבאנו רק כדי להמחיש את הניגוד הקיים בנושא זה, וכנראה האמת היא היכן שהוא באמצע.

בגדול הכיוון שלנו הוא לקחת מחכמת הגויים, אבל עם סינון ופיקוח, לראות שהדברים משתלבים ולא סותרים.

לאורך ההסטוריה אנו מוצאים את גדולי ישראל גם במקום של מטפלים, אהרן הכהן מובא באבות דרבי נתן פי"ב שהיה משים שלום בין איש לאשתו, ומוכיח את ישראל לא בדרך של הטלת אשמה, 'לא אמר לאיש שסרחת ולא לאשה שסרחת, לכך נאמר ויבכו אותו כל בית ישראל. אבל משה שמוכיחן בדברים קשים נאמר ויבכו בני ישראל את משה'.

מעניין שיש מחקרים שרואים בעולם אצל אנשי דת לא יהודים, שכ-15% מזמנם מוקדש ליעוץ נפשי בקהילה. אמריקאים מתיעצים עם אנשי דת יותר מאשר עם אנשי מקצוע. מסבירים זאת בכמה אופנים, רואים באיש הדת מישהו שרוצה לעזור ולא רק את הכסף, זמינות, אמון, חום, דאגה. אצל יהודים יש גם את הענין של 'דעת תורה', סומכים על הרב שדבריו באים מהתורה וברוח התורה.

יש מחקר של גב' מיכל פיקסלר על הנושא של רבנים כמטפלים, והגיעה למספר מדהים שרבנים בישראל מקדישים כ 40% מזמנם ליעוץ בקהילה. בפילוח של נושאים, העסק הכי גדול הוא נישואין וגירושין.

מצד שני למטפלים יש מיומנות טיפולית, גבולות ברורים בטיפול, וכן התשלום יוצר יותר מחוייבות מצד מקבל הטיפול, 'אסיא במגן מגן שויא',

יש דברים שרק רבנים יכולים לעשות, ומטפלים לא יכולים או שיכולים לעסוק בזה שנים, בנושא כפייתיות למשל, מאוד עוזר שיתוף פעולה בין מטפל לרב. בנושא עזרה להורים בהתמודדות עם נוער נושר וכו'.

יש מחקר שעוסק בהתמודדות של אנשי דת, לאו דווקא יהודים, עם פסיכולוגיה, ומוצא שלושה מודלים:

א. מודל ההפרדה, לא מערבבים את העולם הדתי עם הנושא המקצועי, ומסוגלים להגיע לסתירות גלויות בין העולם הדתי של המטפל לתפיסתו הטיפולית. כמובן שזו גישה שגויה ליהודים מאמינים שיודעים שהקב"ה נמצא בכל מקום.

ב. מודל האינטגרציה – פסיכולוגיה באספקלריה יהודית, יש חכמה בגויים, ננסה לחבר אותה ליהדות, נכון שאנחנו לא יכולים לקחת אחריות מפשט ברמב"ן על הפרשה להפוך זאת למודל טיפולי בחרדה, אך אנחנו לוקחים כלים שיודעים ממקורות בדוקים שעובדים, ומנסים לחבר אותם למושגים ביהדות שאנחנו מכירים.
ג. מודל שמנסים לפתח שיטת טיפול רק מתוך התורה, יש אבולעפיה, הרב בויאר, תורת החיים של הרב טל, הרב גינזבורג, ועוד.

האם יש שיטת טיפול יהודית מובנית? לדעתי [-דעת מוסר השיעור] יש הרבה תובנות טיפוליות בחז"ל, במוסר, בחסידות, אבל אין לנו שיטת טיפול סדורה ומובנית, וכמו שחז"ל לא עשו פנצילין יהודי, כנראה גם בחלק הזה של רפואת הנפש [הטבעית] בחרו להשאיר את זה לחכמת הגויים. הלואי שעוד יהיה, אבל עד היום אין אף שיטה שעבדה עם בדיקת מהימנות בסטנדרטים המקובלים ובירור שלא מזיקה, וכל עוד אין לנו שיטה שנחקרה ומאידך יש שיטות בדוקות ומנוסות, לכאו' חסר אחריות ללכת על כיוון כזה. תמיד אפשר לקחת שיטה בדוקה ולהלביש אותה במאמרי חז"ל, אבל צריך לדעת על מה מסתמכים.

יש שיטה שפיתח פרופסור רוטנברג עפ"י קבלה וחסידות, שנחקרה ועובדת, אבל אמר לי על כך אליהו האקרמן, פסיכולוג חסידי, שאינו יכול לקבל את ההבנה של אותו פרופ' בחסידות וקבלה, אולי זה פסיכולוגיה אבל לא אלמד ממנו חסידות ובודאי לא קבלה, הוא לא הלך למקווה לפני שלמד את הספרים...

בקיצור, קשה מאוד לבנות שיטה טיפולית שלימה ובדוקה רק מתוך מקורות היהדות שלפנינו, וחובת ההשתדלות שלנו היא לקחת את הדברים הבדוקים והרציניים עם סינון ופיקוח הדוק.

באופן כללי, היום הפסיכולוגיה הרבה פחות מסוכנת מאשר פעם, אם כי ברור שעדיין כדאי ללכת למטפל שומר תו"מ, ובעיקר אנו יכולים לקחת כלים בדוקים וידע ברור באספקלריה יהודית, ועם לימוד ביקורתי.

באופן כללי חשוב מאוד מידת הביקורת, חז"ל באבות אמרו ארבע מידות ביושבים לפני חכמים, והמשובח הוא המוציא את הקמח ומקבל את הסולת, ואם ביושב לפני חכמים כך, קל וחומר בלימוד ממקורות אחרים, חשוב להיות ביקורתי ולסנן את הדברים.

הרב וולבה במאמרו כותב שיש צורך דחוף לצייד רבנים ומדריכים בידע מקצועי, וזה חלק ממה שאנחנו עושים כאן.

כל זה הקדמה שתאפשר לנו לגשת בגישה רכה יותר לכל הנושאים שילמדו בהמשך.

<u>מודל התערבות בן ארבעה שלבים</u>

יש מודל שנקרא 'מודל פליסיט', הרעיון שלו הוא שגם מטפל שעבר הכשרה משמעותית מאוד של הרבה שנים וקריאה והדרכה, אינך חייב וגם לא כדאי שתשתמש בתותחים בכל התותחים שלך בכל טיפול שיגיע אליך. יש רמות מסויימות של התערבות רכה יותר שלפעמים מספיקה, ואנחנו כמדריכים חשוב שנבין את המודל הזה לעומק, כי נצטרך לדעת ליישם זאת באחריות, לא נוכל לתת טיפול אינטנסיבי כי איננו מטפלים, אבל את הרמות הנמוכות יותר נוכל לעשות ולתת הרבה מאוד עזרה, ובתנאי שנדע להבחין בין הרמות השונות.

אנשים שבוחרים במקצוע טיפולי הם בדר"כ אנשים עם תודעת הענקה גדולה, צורך גדול לתת, לעזור, להשפיע. זה דבר מיוחד, אבל לפעמים קצת מסוכן, כי לפעמים כל מה שהאדם צריך מאתנו זה רק שנהיה נוכחים שם בהקשבה אמפטית מלאה, להשאיל את עצמך לשעה הטיפולית. אדם במצוקה יכול לשמוע את עצמו דרך ההקשבה שלנו, כמו תיבת הדהוד, וזה יעזור לו להבין את עצמו, הנטייה למהר לתת עצות עלולה להיות מוקדמת מדי.

המודל הוא כך:

1. **הקשבה** – נתינת רשות למודרך לשוחח על כל נושא, ישנם מטופלים רבים שמבקשים רק לשוחח על החששות על מנת להבין את עצמם ואז להתמודד ולהתגבר בכחות עצמם, ולעתים קרובות ללא צורך ברמות גבוהות יותר של מודל ההתערבות. אוזן קשבת ולא שיפוטית מאפשרת למטופל לשוחח על נושאים שבמקומות אחרים היו מרגישים נבוכים לשוחח עליהם. המטופל צריך להרגיש בטוח בחברתי שלא אכעס או אבהל, ואז ירגיש בנוח לספר, לשאול. בהמשך נלמד יותר על הקשבה אפקטיבית.
2. **הפניה למידע** – לפעמים מספיק להעביר מידע עקרוני, אפילו בשליחה לקרוא מאמר או ספר מסויים, או לדבר עם מישהו מסויים, בחלק מהמקרים זו עזרה מספיקה.
3. **המלצה ממוקדת** – לפעמים נדרש יותר מזה. בא חתן ומספר על מריבה גדולה איפה לגור. צריך לתת לו כלים איך לנהל קונפליקטים, איך להעביר מסר, איך רבים, איך מתפייסים.
4. **טיפול אינטנסיבי** – זו דרגת ההתערבות הגבוהה ביותר, אם אנחנו רואים שלא הספיק הקשבה, לא מידע, וגם לא כלים ממוקדים, אם פעמיים שלוש זה לא עבד, צריך להפנות למטפל מקצועי שיתן טיפול עמוק יותר.

אנחנו לא עומדים בקורס הזה להיות מטפלים, אבל נוכל לתת עזרה משמעותית ביותר בשלושת השלבים הראשונים, ונקבל בעז"ה כלים משמעותיים לכך.

<u>מה תפקידו של מדריך החתנים?</u>

אנחנו כאן כדי ללמד כלים, בדרגת ההתערבות השלישית, בשפה מקצועית זה נקרא התערבות פסיכו חינוכית. את אותם כלים שניתן למטופלים בקליניקה, יש לנו את ההזדמנות לתת לחתן לפני שהגיעו לשם, וזה דבר גדול מאוד שמדריך חתנים טוב יכול לעשות. הדרך הקלה ביותר לטפל בשריפות היא פשוט למנוע אותם מראש בצורה פשוטה ביותר.

זה גם חלק ממה שאנו רוצים לומר לחתנים, שאנו רוצים למנוע את השריפה. אם תנהלו לכתחילה את חיי הנישואין על פי הכלים הללו לא תגיעו למצב של משברים חלילה, ותתחברו לטוב שהקב"ה כיוון אליו.

משה ברלינר, אחד הפסיכולוגים החרדים הראשונים, כותב, נדפס בקובץ על מדין עמ' 70 , כי כל טיפול ועזרה לזולת מעוגנת בתפיסה שיש להביא את המטופל לידי אחריות למעשיו. למשל, חתן מתקשר שהוא רב עם אשתו, לפני נתינת עצות אשאל אותו, אתה זוכר מה שדיברנו על פתרון קונפליקטים וכו', כדי לעזור לו לעזור לעצמו. עזרה לזולת אינה רק לתת לו עצה טובה, אלא לתת לו משהו שיאפשר לו גם למחרת להתמודד עם בעיות דומות בכחות עצמו, התפיסה היא העברת האחריות ולא להוכיח שאני המומחה שיכול לפתור את בעיותיו.

אז התפקיד שלנו הוא קודם כל להיות לידו, דמות של בוגר, אח קרוב, לא מדי סחבק אבל גם לא מרוחק, צריך הרבה סבלנות והתגייסות לעזור בתהליכים, להעביר כלים שיאפשרו למודרך להתמודד בעצמו, ולדעת היכן השלב שצריך להפנות לטיפול.

שיעור מספר 2

מודל שי"ח – שביעות רצון, יציבות, חוסן

כאשר אנו באים להדריך, חשוב שהמידע שניתן לא יהיה רק מנסיון אישי שלנו אלא יהיה מידע מהימן ומבוסס. חלק מבסיסי הידע שלנו על זוגיות טובה הוא על ידי מחקרים שנעשו על אותם שליש מהזוגות שטוב להם. חלק חשוב מהמחקרים הללו הם בספרי של גוטמן, ומשם הבסיס העיקרי למה שנלמד.

בחלק מהדברים נדבר על דפוסי חשיבה, תפיסות, וחלק יהיה דפוסי התנהגות.

המודל הראשון שנלמד הוא מודל שי"ח של פרופ' עמי שקד. גם הוא מהחלוצים של התחום בארץ ובעולם.

שי"ח ראשי תיבות: **שביעות רצון, יציבות, חוסן.** הדברים הללו מגדירים את האופן שבו נראים זוגות שטוב להם, הם כבר תוצאה של מכלול שלם של דברים, אבל זו התוצאה האופטימלית. **זה מגדיר להיכן אנו רוצים להגיע.**

גם הזוגות שטוב להם יש להם קונפליקטים ולא תמיד מסכימים על כל דבר, אבל הזוגות שהם שבעי רצון מנהלים את הקונפליקטים בדרך מסויימת, והתוצאה של כך היא שבאופן כללי הם שבעי רצון.

שביעות רצון, זה נקרא שבדרך כלל ובסך הכל בני הזוג מרגישים מרוצים. יש מושג שטבע הפסיכולוג ויניקוט בנוגע לטיפול בילדים שאין לדבר במושגים של שלימות, אלא 'אמא טובה דיה', גם בזוגיות אנו לא מצפים לשלימות נוצצת, אלא השאיפה היא ל'זוגיות טובה דיה', שבסך הכל מרגישים מרוצים.

יש לפעמים הפרעה אצל חתנים או כלות שאפשר לקרוא לה 'רומנטיזצית יתר', שגיאה מחשבתית שזוגיות צריכה להיות תמיד נוצצת ומרשימה, ולא היא, היכן שיש אהבה יש כאב, כשאוהבים מרגישים חשופים יותר, מצפים יותר, זוגות שהתרחקו מאוד לפעמים כבר לא רבים, וזה גרוע מאוד. ולכן המודד שלנו היא הסך הכל של שביעות הרצון.

המרכיב השני הוא **יציבות**, נלמד בהמשך השיעורים שכמו שיש צרכים ביולוגים בסיסיים, כך יש צרכים נפשיים, והצורך הנפשי החשוב ביותר הוא להרגיש יציבות, מקום בטוח. יש לפעמים זוגות שנראים כמו גרף של אק"ג, לפעמים עולה מאוד ולפעמים יורד ממש, בעיניים לא מקצועיות אפשר לחשוב שזה מצב סביר, יש אהבה ויש גם כאב, אבל זה לא נכון, אם מישהו מאוד אוהב וכשהוא כועס הוא ממש מתרחק זה לא מצב טוב, זה טלטלות קיצוניות מדי שגורמות לסבל רב. מצב של יציבות אומר שאין הרבה טלטלות קיצוניות.

ומכאן מגיע הענין השלישי של **חוסן**. יש מצבים בין זוגות שעלולים לגרום לשבר אמון, האשה תפסה אותו צופה בפורנוגרפיה, או סתם מצב שמערער יציבות, בעיות בפרנסה וכדומה. יש זוגות שזה ירסק אותם לגמרי, צריך אחר כך לעבוד קשה כדי לצאת מהפיגוע, ויש זוגות שיש להם יותר חוסן שזה יאפשר להם לעבור את המשבר הזה.

מה שעושה את ההבדל בין זוגות הם דפוסי חשיבה ודפוסי התנהגות. כולם פוגשים את אותם אתגרים בדרך, אלא שדרך ההתמודדות שלהם שונה לחלוטין! מה שמאפשר לנו להגדיר דרכי עבודה נכונים.

זוגיות של שותפות לעומת זוגיות היררכית

נתחיל עם דפוסי חשיבה – אמונות יסוד, שהם הבסיס לכל התנהגות.

ללא ספק אנו מוצאים אצל זוגות שטוב להם תפיסה שזוגיות היא בדרך של **שותפות וחברות**, בבחינת 'והיא חברתך ואשת בריתך' (מלאכי ב, יז), לעומת תפיסה היררכית שבנויה כפירמידה, יש מנכ"ל ויש תחתיו, שזו תפיסה שהיתה רווחת יותר בעבר. לא נבוא לדון כאן איזה תפיסה צודקת יותר עקרונית, וכנראה זה דבר שמשתנה לפי התרבות, אולם זאת נוכל לומר שיש לנו כיום ידע מחקרי שצורה כזו מיטיבה יותר עם הזוגיות.

התפיסה הזו של שותפות אומרת שאנו שני אנשים בוגרים עם רצונות ועקרונות, ובוחרים להיות שותפים, ולכן בכל מקום שהאינטרסים שלנו מתנגשים התפיסה הבסיסית שלנו היא שלכל אחד יש חצי מכח ההשפעה, ולא ארצה לעולם לגזול כח השפעה ממישהו אחר ולהפוך אותו ללא רלוונטי.

דוגמא, בא זוג בחודש התשיעי להריון עם מריבות עד לב השמים איך לקרוא לילד, הוא רוצה שם שמרני והיא רוצה שם מודרני יותר, האשה טוענת שהיא סבלה מההריון ולכן יש לה הזכות המוחלטת על קריאת השם. בזוגיות מיטיבה אין השתלטות על מוקדים של החלטות, אלא נקודת המוצא שלשנינו יש כח שווה ולכן אנחנו צריכים להגיע להסכמה. אם נגיע לחלוקה של תפקידים והחלטות זה בסדר, אולם השאלה היא מתוך איזו תפיסה בסיסית זה מגיע.

אם לא נהיה ערים לכך שדרושה בינינו הוגנות בסיסית, שותפות הוגנת, לא תוכל להתפתח אהבה אמתית, כי הבסיס של התפתחות רגשות חיוביים היא הוגנות בסיסית, כח השפעה שווה, וחלוקת מטלות הוגנת.

'עזר כנגדו', מסביר הרש"ר הירש בספרו האשה היהודית עמ' טז, לא כעומדת תחתיו בהיררכיה ועוזרת לו, אלא המלה 'כנגדו' מעמידה אותה כמקבילה אליו ומשלימה אותו בשיתוף פעולה, **'מעמיד את האשה בקו שיווי עם האיש, ומייחד לו ולה שדה פעולה אחר'**, ומבאר שם שכל אחד מבני הזוג צריך להשתמש בחוזקות המיוחדות שלו, וכך יגיע ביתם לשלימות.

זה לא שיעור על פמיניזם ויהדות, אנו לא מדברים כאן על תפיסת נשיות מול גבריות בכל המרחב הציבורי, אלא על תפיסה פנימית בתוך המערכת הפרטית שלנו.

הרעיון הוא שתהיה הרגשה בסיסית של הוגנות בין בני הזוג, שירגישו שותפות הוגנת לפי המושגים שלהם, ומשם יוכלו להתקדם בצורה שתתאים להם בחלוקת התפקידים. ולא לבוא מתוך תפיסה היררכית מקובעת שמונעת מבני הזוג מלהבין את המקום הסגולי של כל אחד, את הכחות המיוחדים שלו.

ומכאן נעבור להדרכה מעשית של הרב וולבה, מאמרי הדרכה לחתנים עמ' 12. הוא מדבר על ניהול הבית וכותב שאין להנהיג שררה שהבעל ינהל את המשק הכספי ויתן לאשתו בצמצום להוצאת הבית, ואולי אף אינו מודיע לאשתו היכן הכסף מצוי ואינו רושם את חשבון הבנק על שם שניהם. הוא כותב: 'הנהגה זו מגוחכת היא במקרה שגם האשה עובדת ואולי רוב פרנסת הבית במעשה ידיה, אולם גם אם אינה עובדת באיזו משרה והוא המפרנס, יש לנהל את הכספים בשותפות ובהתיעצות על ההוצאות'.

זאת אמירה מאוד פשוטה שמורידה את העקרון שדיברנו למעשיות פשוטה.

יש תפיסה שמחנכת ואומרת 'אשה רוצה וצריכה שבעלה ישלוט עליה, יחליט בשבילה, והוא ימשול בך, זה חלק מהבסיס שלה, אבל צריך לעשות את זה בצורה דיפלומטית כדי שלא תרגיש השתלטות, אבל בסופו של דבר אתה תחליט', יש גם ת"ח שאומרים כך. זו אמירה מסוכנת, כך מחנכים אנשים שתלטנים.

היה אפשר לפלפל שלכאו' זה נגד דין תורה, מה שקנתה אשה קנתה בעלה, ולכאו' מנוגד להרבה מקורות ביהדות, שהאשה מתחת הבעל ומכבדת אותו באופן שיראה מפניו וכו' כמבואר ברמב"ם.

כדאי לראות את המאמר 'כבוד כערך גמיש ומשתנה', ששם הראינו לדעת שדברים השתנו בדורנו, הבסיס ההלכתי לכך הוא המושג 'אשה חשובה' שגורם לה להתחייב בהסיבה כי אין לה אימת בעלה, וזה גורם שגם יחס הכבוד בדורנו שונה. ונביא כמה שורות סיכום משם:

'ומ"מ אחר כל הדברים האלה נמצאנו למדים שפרטי הדינים בצורת ואיכות ההתנהגויות הראויות שבין איש לאשה אינם יכולים להיות קבועים ומקובעים , אלא מוכרחים להיות תלויי תרבות ומתאימים ומותאמים לציפיות ולצרכים של הזוג הספציפי. ועל כן ברור שבזמנינו שנשים שלנו חשובות, ונשים שבכל העולם חשובות הן , ומעמד ותפיסת האשה השתנה לבלי הכר בתהליך מתמשך החל מתקופת חדר"ג ובעטיו (יעויין הליכות שלמה פסח עמוד רל"ה בשם הגרש"ז אוירבך), ונמשך בתהליכים חברתיים עמוקים שבאו לידי ביטוי גם במעבר מנישואין בעלי אופי פטריארכלי, לתפיסת זוגיות שותפותית יותר והיררכית פחות, וזאת בהתאמה לפירושו של הרש"ר הירש (האשה היהודית עמוד ט"ז) להגדרת ולהבנת המושג "עזר כנגדו" כמקבילים ומשלימים בשיתוף פעולה, ובלשונו הזהב: "מעמיד את האשה בקו שיווי עם האיש", א"כ שוב אינו נכון ואינו שייך להדריך את הזוגות לסגנון כבוד

ומורא הרלוונטיים כיום רק בארצות האיסלם ובתרבויות המושפעות מהן, אלא עלינו לפקוח את העיניים ולהיות קשובים לדור דור ודורשיו, כל דור ואופיו , הרגליו והנהגותיו במושגים ובמונחים של כבוד. ע"כ.

איך אנו מתמודדים עם מאמרי חז"ל שלא כ"כ מתאימים לגישה הזו. למשל 'אשה כשרה עושה רצון בעלה', 'מה שקנתה אשה קנה בעלה', זכות בהלכה מי יקבע את השם, התחייבות בכתובה, האשה לא רוצה להיות שותפה בפרנסה, האשה מחליטה בענייני הבית, הבעל מחליט בחינוך?

כדאי לקרוא את הספר טובים השנים שמתאר את המעבר בעולם מנישואין מוסדיים לנישואין של שותפות. הגדרת נישואין מוסדיים היא שהבסיס של הקשר הוא ערך מוסדי, למשל מקובל בעולם שהגבר מפרנס ונותן בטחון כלכלי, ולפעמים גם שם ומעמד, והיא צריכה לטפל בבית, לגדל ילדים, כך היה מקובל בעולם פעם. המרכיב של הרגש לא היה מרכיב עיקרי בנישואין. גם היום יש חסידויות שאומרים לנשים את לא חייבת לאהוב אותו, אין קשר מובהק בין אהבה לנישואין, נישואין זו חלוקת תפקידים.

ולעומת זאת יש נישואין של אהבה, רגש, נקרא לזה אהבה אחוה שלום ורעות.

במשפט אחר, נישואין רגשיים לעומת נישואין משפטיים של אבן העזר.

מעשה בזוג שהתקשר, נשואים חודשיים וחצי, ערב חג השבועות שאחריו שבת, ויש להם ליל טבילה שני שיוצא בחג או בשבת, האשה נלחצה שתצטרך להישאר בבית ולהכין לבד שבת וחג. אמרתי להם שאם ימחלו אחד לשני יכולים לדחות את הליל טבילה. במוצאי שבת אני רואה 12 שיחות שלא נענו, חוזר אליו והוא מספר שהיו בבית כי לא הסכים למחול על זכותו, אבל היא היתה עצובה כל השבת, והלכה למקווה כמי שכפאה שד וכו'.

אמרתי לו שיש שני מסלולים, והם צריכים לבחור באיזה ללכת, יש מסלול של התחייבות ושעבוד, ויש מסלול של אהבה ושותפות ודיבור, אתה בחרת ללכת על מסלול משפטי, אבן העזר, שעבוד, וציפית לקבל מסלול רגשי, שתחזור מהמקווה עם אהבה ושמחה, אי אפשר לרקוד על שתי החתונות.

או למשל, אדם מממש את זכותו לקרוא שם לבנו, נגד רצון האשה, ובסוף היא לא יכולה חצי שנה להסתכל על התינוק הזה... מוטב להפסיד מלחמה ולנצח קרב.

הרעיון הוא שלכתחילה אנו אומרים לזוג, בואו תסתדרו לבד, תפעילו את כל האינטלגנציה שלכם כדי להגיע לפשרות ולהסתדר, אבל אם לא תצליחו יש חלק אבן העזר בשו"ע, החלק הזה מיועד לזוגות של בית הדין, אלו שלא מסתדרים וצריכים הכרעה על כל דבר, כי בכל אופן רוצים להיות ביחד בשביל הילדים וכדומה, אז יש שם הכרעה מי צריך לעשות קניות, איזה אוכל הוא מחוייב לתת לה, כמה בגדים לקנות לה, יש תשובות הלכתיות לכל דבר, אבל זה לזוגות של חינוך מיוחד. הקב"ה לא אמר שאם נתנהג לפי הכללים המשפטיים של אבן העזר יהיה שלום בית, ממש לא. השו"ע מציב קו אדום לזוגות שלא מצאו את הדרך לבד, אבל מוטב שלא להגיע לכך.

<u>שנינו יחד וכל אחד לחוד</u>

נקודה נוספת בענין של תפיסת הנישואין, שגם היא רגישה ומאתגרת, במיוחד בציבור התורני והחרדי, שצריך לדבר עליה ולהגדיר אותה.

מה המקום בזוגיות של ביחד ומה המקום של לחוד. זה נושא חשוב ומהותי בהרגשת הקשר.

רואים שדווקא זוגות שנדבקים יותר מדי ביחד סובלים מבעיות בזוגיות, יותר מזוגות שכל אחד מכיר את מקומו,

זוגות מאושרים וברי שיח מרגישים מצד אחד נוח להיות תלויים אחד בשני ואינם פוחדים להיות נזקקים זה לזה, כמו שאומר המשפט העממי 'אם לא נהיה תלויים אחד בשני נהיה תלויים אחד ליד השני', יש

סיסמא יפה: 'אני מספיק חזק כדי להיות חלש'. אם זה במובן הפשוט שנזקקים זה לזה בצרכים קיומיים, ואם במובן הרגשי, שמסוגל לומר אני זקוק לאהבתך, זקוק ליותר זמן ביחד וכדו', ברמה הרגשית זה דורש חשיפה, מצב שעלול להיות פגיע, אם אני לובש שריון אי אפשר להתחבק כך. זה דבר קצת מורכב, אפשרות להיות תלוי אבל לא תלותי.

במצב אידיאלי מצליחים לשמור על האוטונומיה של שני בני הזוג, ברור לכל אחד שיש לכל אחד צרכים משלו, ויכול להיות לו תחומי עניין שהם מחוץ לקשר הזוגי, לא צריך להסתיר ממנה חלקים שהם שלי. זוגיות טובה זה לא לקחת תות ובננה ולערבב בשייקר ולהוציא משהו שלישי, יש אני יש את ויש אנחנו, ואנחנו מובחנים [להיפך ממעורבבות], מכירים במקום המיוחד של כל אחד. זו תפיסה עקרונית שאומרת שזה שנישאנו כדת משה וישראל לא אומר שאיבדתי את המרחב האישי שלי ואת העצמיות והעצמאות, כי הדברים הללו הם צרכים. רק זוגיות שמאפשרת למרחב האישי להיות נינוח, שלא צריך להילחם עליו כל הזמן, המרחב הזוגי שלהם יהיה טוב יותר. כי יש לנו צורך גם בלחוד וגם בביחד.

בדרך כלל בתחילת הקשר הזוגי יש יותר כניסה וערבוב, וכעבור שנה שנתיים יוצאים יותר לכיוון של עצמאות, וזה עלול ליצור משבר. לפעמים חלק מהמשבר הוא שאחד הצדדים עדיין באורות והצד השני חזר לעבודה ולעניינים שלו.

רובד נוסף שיש לזה הוא שמקבלים זה את זה כאינדבדואל ולא מנסים לעצב את השני כדמותם. כמה זוגות עדיין חיים בחלום בעתה שמנסים לשנות אחד את השני. אנחנו לא יכולים לשנות את מרכיבי האישיות של האדם, אלא למצוא את הדרך איך מתנהלים עם הפער הזה. הגיעו זוג לטיפול עם פער מנטאלי עצום, שניהם אנשים טובים אבל שונים מן הקצה אל הקצה, הבעל מאוד עדין והאשה מאוד עניינית ועוצמתית, חודשיים לקח רק לעבור תהליך של אבל, השלמה של כל צד שאין לי ולא יהיה לי בדיוק מה שרציתי, ואז אפשר לעבור תהליך של להכיר, לכבד, ואולי בסוף גם לאהוב. זה תהליך של מובחנות.

צריך להיות קשובים, מתי מתאים ביחד ומתי לחוד, כמה ביחד וכמה לחוד, מתי מתגייסים יותר להיות ביחד. מאוד רגוע כאשר החיים מתנהלים בצורה כזו, והרבה קונפליקטים נמנעים.

יש שריטה אצל חרדים צעירים שכאשר מתחתנים הוא מעיף לה את כל המלתחה, או שהיא מתחילה להלביש אותו, מכנסיים צמודות וכל זה, זה ערבוב נוראי, חוסר מובחנות, אתה לא חייב לאהוב כל מה שהיא לובשת, היא לא בובה שלך שאתה מלביש אותה כרצונך, מקסימום תלך אתה לחנות ותבחר אתה בגד אחד שאתה אוהב, או תבקש ממנה מדי פעם להתלבש בשבילך במשהו שאתה אוהב במיוחד. לא צריך להלביש אחד את השני, אתם אנשים עצמאיים ונפרדים שבוחרים ליצור ביחד מתוך כבוד. **הרבה לפני אהבה צריך שיהיה כבוד**, אהבה היא דבר חמקמק, בכי ושירות מעורבבים זה בזה, אבל הכבוד צריך להיות צוק איתן, לא משנה אם רבים או כועסים, זה המקום הבטוח והיציב של הזוגיות, ואחד המרכיבים החשובים שלו הוא המובחנות ונתינת המרחב האישי לכל אחד.

כאשר מדברים עם חתנים צריך להעביר את המסר הזה, בצורה כמה שיותר פשוטה.

קטע מדברי הרב פינקוס תפארת אבות עמוד יד: הדרשות בשבע ברכות מרבות לדבר על ה'אחד', אבל באמת הם אחד שהם שניים, הרבה קלקול בשלום בית נגרם מטעות במחשבה שהבעל והאשה הם אחד ממש, הרי במציאות הממשית הם שני גופים נפרדים, ולעולם לא תשתנה המציאות שיהיו אחד. לבעל יש את הרגלי בית הוריו ולאשה את הרגלי בית הוריה. ולכן יש לחדד את ההבנה וההרגשה שבתוך בית אחד חיים שני אנשים נפרדים, בתוך האחדות קיימות הרגשות נפרדות וגישות שונות, וההבנה הזו היא אחת מהנסיונות הקשים של חיי הנישואין. ואפילו שנים אחרי החתונה יש בזה עבודה. עכ"ד.

[רומנטיזציית יתר תבוא לידי ביטוי במקומות האלו, לפעמים יש קונפליקט לאיפה ללכת ועולה רעיון להתפצל, אני אלך לבר מצוה הזו ואת לשניה, אולם בגישה של רומנטיזצית יתר לא עולה על הדעת רעיון כזה].

רמב"ן בראשית ב, יח על הרעיון ההיפרדות וההתחברות:

'אבל יתכן לומר כי היה כדברי האומר (ברכות סא -) דו פרצופים נבראו, ונעשו שיהיו בהם טבע מביא באיברי ההולדה מן הזכר לנקבה כח מוליד, או תאמר זרע, כפי המחלוקת הידוע בעיבור והיה הפרצוף

השני עזר לראשון בתולדתו, **וראה הקב"ה כי טוב שיהיה העזר עומד לנגדו, והוא יראנו, ויפרד ממנו ויתחבר אליו כפי רצונו**, וזהו שאמר אעשה לו עזר כנגדו'.

כלומר, בתחילה נבראו באופן של חיבור מוחלט בלי מובחנות, וראה הקב"ה שאינו טוב, אלא מוטב שהעזר יהיה 'כנגדו', פעם נפרד ופעם מתחבר. זהו תמצית הרעיון של 'כל אחד לבד ושנינו יחד'.

<u>מנהגים שונים</u>

ניכנס למקום יותר רגיש. מנהגים. אצל הורי הבעל אומרים שלום עליכם בצורה מסויימת, כבדה יותר, ואצל הורי האשה בצורה אחרת נעימה וקלילה. האם צריך לדון איזה מנהג עדיף, או אולי לאפשר שני מנהגים, פעם כך ופעם כך, זה דבר תקין בבית יהודי? האם ניתן להנהיג בבית יהודי מצב שאבא אוכל שרויה ואמא לא אוכלת, אבא אוכל חתם סופר פתח תקוה ואמא לא.

תשובות והנהגות ב, רלא:

שאלה: נשאת לבעל שאוכל שרויה בפסח אם גם היא מחוייבת כן.

נראה שהאשה משועבדת לבעלה ויכול לכופה לבשל ולנהוג אצלו כאורח חייו, אבל כשהיא נוהגת באיזה חומרא לעצמה, ולבעלה לא כופה לנהוג להחמיר, שמבשלת לו כרצונו, אין הוא זכאי לכופה לבטל מנהג בית אביה.

ולא מסברא אני אומר כן אלא עובדא ידענא, בן תורה אחד התחתן עם אחת ממשפחת חסידים שמקפידים מאד על שרויה, והיא אמרה שמוכנה לבשל עבורו כרצונו, אבל היא לעצמה לא תטעם משרויה, וזה לא יזיק לבעלה כמלא נימא, ורבו זה עם זה, עד שהסכימו להכרעת רבינו החזון איש זצ"ל, והוא השיב שאינו רואה טעם למה הבעל מתעקש שהיא תאכל שרויה, ועליו להניח לה כמנהג בית אביה כשאינה מפריעה לו במנהגיו, וכנראה אף אם מעיקר הדין הבעל יכול לכופה לנהוג כמותו בכל דבר, מ"מ תמה רבינו החזון איש זצ"ל למה לו לכופה לשנות מנהגה ולריב עמה אם אין רצונה בכך.

והאמת שאין לבעל כאן טענה שזהו בזיון לו שהיא לא תאכל והוא יאכל, דידוע שיש בישראל בזה מנהגים יש גדולים שנהגו לאכול שרויה, ויש שמחמירים מאד בזה, וכל אחד נוהג כמשפחתו, ולכן בנידון דידן דעתי שאם לא מפריעה לו גם הוא לא יפריע לה, ובס"ד שלום יהיה באהלם תמיד, אבל אם מתעקש או ברצונה לנהוג כמוהו לגמרי ולעזוב מנהגי בית אביה הזכות בידה. (אבל לא תוכל לנהוג כקולות שניהם וככסיל בחושך יהלך רק אם רצונה תמיד כבעלה אף להקל, פשיטא שצריכה לנהוג כמוהו גם להחמיר). ע"כ.

גם בבית היהודי יש מקום ליותר ממנהג אחד כאשר האשה לא מצליחה להתכופף למנהגי הבעל. אם אתה רוצה נישואין מוסדיים לך עד הסוף ותממש את זכותך ההלכתית לכפייה, אבל אם אתה רוצה אשה מרוצה לך לקראתה היכן שאפשר. ואיך יגדלו הילדים? לתוך בית ליברלי, בודאי שצריך החלטה משותפת איך לחנך ילדים, אבל אפשרי שיראו את האמא לעצמה נוהגת אחרת. במה שנוגע לשנינו יחד יש החלטה משותפת, ובמה שנוגע לכל אחד לחוד אפשרי הנהגה שונה[2].

שבט הלוי ז, י:

'ואשר שאלת בענין המנהג שבכל ילד הנולד מוספת האשה נר בהדלקת נר שבת, ואצל אבות הצדיקים שלכם אין המנהג כן וקשה לך לשנות ממנהג אבותיך, אבל התבוננת היות כי הדלקת הנר מוטלת על האשה, אולי הצדק אתה ושוב העירות מדברי הב"ח או"ח סי' רס"ג כ' שמצוה על הבעל רק דהטילו על האשה ואין כאן גדר מצוה בו יותר מבשלוחו וכו'.

יראה דאין בכחה לחייב אותו בזה, ואם היא מדלקת מממונה וכה"ג ורוצה להדר עוד במצוה בהוספת נר, יראה דאין בידו לעכב אותה הגם שמנהג אבותיו לא הי' כן, אבל היות כי נר שבת נקרא שלום בית

---

[2] לענ"ד הכותב, זו מציאות מורכבת מידי, ועדיף לחתור כמה שיותר למצב שהאשה מקבלת את מנהגי הבעל כמו עיקר ההלכה, ובמקום הזה טוב יותר ללכת לשו"ע ולרב, זה לא נושא כל כך אישי, ומוטב להשאירו להכרעת ההלכה, מלבד במקרים יוצאי דופן שלאשה יש קושי רגשי גדול מאוד לנהוג כך.

כמבואר בשבת כ"ג ע"ב ושם כ"ה ע"ב ותזנח משלום וגו', גם זה בכלל המובן של שלום שיניח לה מנהגה בענין הדלקת נרות גם מממון שלו, ויוסיף שלום ובנים בני תורה'.

זו דוגמא לכיבוד המרחב האישי של האשה, מותר לבעל לוותר על מנהגו כאשר חשוב לאשה משהו מסויים, בפרט בנושא לא עקרוני אצל האיש, ולאשה הדבר חשוב מאוד. הגם שיתכן שבדין תורה היה יכול לכפות עליה.

אגרות משה ח"ב אבן העזר יב לגבי ויכוח בין בעל לאשה על פאה נכרית: 'ולכן לדינא אין כתר"ה יכול למחות ביד אשתו הרבנית החשובה מללבש פאה נכרית, שאף אם כתר"ה רוצה להחמיר אינו יכול להטיל חומרותיו עליה שזהו רק דין שלה, וכיון שהיא עושה כדין שהוא כרוב הפוסקים ושגם נראה כמותם, אינו יכול להחמיר עליה אף אם לא תכסה כלל הפאה נכרית, וכ"ש כשרוצה להלביש כובע עליה שיכסה רוב מהפאה נכרית שאין לכתר"ה להקפיד כלל'.

מדובר כאן על ענין אישי של האשה ולא קשור למרחב הזוגי, ולכן אין הבעל יכול לכפות אשתו בזה. [וראה עוד אגרו"מ ח"ד לב: הנה ברור כדכתבתי באו"ח ח"א סימן קנ"ח דאשה נשואה צריכה להתנהג במנהגי הבעל בין לחומרא בין לקולא שהרי היא ברשות הבעל ואין לך אין דעתו לחזור כזה, והא דכתבתי באה"ע ח"ב סימן י"ב לענין פאה נכרית שאין הבעל יכול למחות ביד אשתו מללבוש פאה נכרית הוא משום שדין שלה הוא ולא שייך זה למנהג הבעל, וגם בפאה נכרית ליכא מנהג ברור כל כך מאחר שהוא כמעט בלא טעם כדכתבתי שם].

בקיצור, אחדות אינה אחידות, ויש מקום לשיקול הדעת ולגוונים שונים כדי ששני הצדדים ירגישו טוב.

אתמול ישבו זוג חרדי, האשה יש לה וואצאפ והבעל מחטט לה כל הזמן, ניסינו לדבר על מרחב אישי וזה לא עזר. ולכן עברתי להתערבות טיפולית יותר חזקה, והתברר שהבעל חושש שהאשה הולכת ומתרחקת ממנו, מרחיבה את מעגל החברות שלה והולכת למקומות שאינו מכיר, ולכן מנסה להחזיק אותה. יש דברים מורכבים. אבל כנראה שברוב המקרים עם שכל ישר ויושרה פנימית אפשר להבין לבד עם החתן והכלה הצעירים מה אישי ומה זוגי, איפה המקום של הקשר הזוגי שצריך להגיע למשהו הדדי, ואיפה המקום האישי של כל אחד. אם האשה רכלנית והבעל לא מסוגל לשמוע לשון הרע, הנסיון לחנך אותה לא יעבוד, אין תפקידו לאכוף אלא להסביר, הוא יכול לכל היותר לבקש ממנה שלא תדבר לידו ולכבד אותו.

ספר נפלא להרחבת הנושא שנקרא **טיפול זוגי מבוסס מובחנות** של אמיתי מגד.

<u>הרחבת העצמי</u>

מחקרים מראים שדווקא אצל זוגות שיש אצלם מובחנות, ולכן הזוגיות רכה יותר והחיבור עמוק יותר, בשלב מסויים משהו ב'אני' של כל אחד נעשה מושפע יותר מבן הזוג.

הקשר עם בן הזוג מאפשר הרחבת העצמי באמצעות הכלת האחר אל תוך העצמי. במלים פשוטות, כאשר אני בטוח אני פתוח, כשאני לא צריך לפחוד על מקומי האישי ואני בטוח בו, יש קבלה מוחלטת שלי כמו שאני, מתוך כך מתאפשר לי להרחיב את עצמי, ונוצר עם הזמן תהליך עמוק של השפעה עמוקה אחד על השני. האיכויות של בן הזוג נכנסים זה בזה.

אבל התהליך הזה נבנה רק מהמקום שהאני שלי מוגן, אם מנסים לדחוף לי ולשנות אותי יקרה בדיוק להיפך. ההתכנסות פנימה תהיה גדולה יותר.

מחקרים אצל זוגות שטוב להם הראו שהם מצליחים לשכנע אחד את השני בקרוב לשליש מהמקרים, כלומר מצליחים להעביר את בן הזוג מהתנגדות להסכמה פנימית, שזה דבר קשה, ויכול לקרות רק כשזוגות מעצבים אחד את השני. זה תהליך בריא והטוב ביותר שקורה לבני זוג.

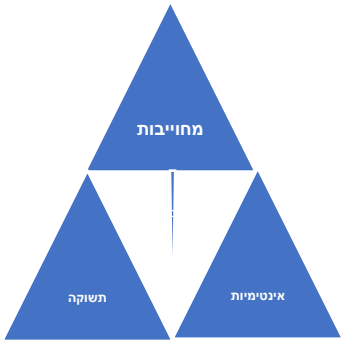
אבל זה דבר שקורה לבד, והתהליך שמניע זאת הוא רק אם מאפשרים את המרחב הבטוח, מצד אחד מרחב זוגי בטוח וברור עם הרבה ביחד, וקבלת הסכמות משותפות, ומצד שני מרחב אישי, זמן לעצמי מחוץ לזוגיות, זה יכול להיות התפתחות מקצועית, אפי' טיפול, וכשזה יקרה מספיק זמן יתחיל תהליך של התמזגות ועיצוב, ואז תהיה רומנטיזציה אמתית.

<u>שיעור מספר 3</u>

<u>משולש האהבה – מחוייבות, אינטימיות, תשוקה</u>

פרופ' סטרנברג, בספרו **'החץ של קופידון'**, ספר מומלץ מאוד לקריאה, מציע מודל שקורא לו משולש האהבה, מודל זה בא לתאר מה הם המרכיבים של האהבה, מה יוצר את התחושה המיוחדת הזו שנקראת 'אהבה', בלי להיכנס לפילוסופיה איך מגדירים אהבה, אנחנו מתכוונים בעיקר לאהבה במושגים של תחושת קשר ושייכות (הגדרה של הפסיכולוג אדלר), ולכן הפוך מאהבה אינה שנאה אלא אדישות, הרגשה של לא קשור ולא שייך, שנאה אינה להיפך מאהבה כי היא עשויה לבוא מקשר.

המשולש שלו נראה כך:



בראש הקדקוד עומד הערך **מחוייבות**. הגדרתה הבסיסית היא שאני נמצא בתוך הקשר גם כשקשה לי, עם מוטיבציה לעשות ולתקן ולשאת את כאב הגדילה ואת המחירים של הקשר. לעומת מי שנמצא בקשר רק על מנת להנות ולחוות בלי תחושה פנימית של מחוייבות. מחוייבות לא אומר להישאר על מנת לסבול, לפעמים לא מתאים להישאר במערכת, ראה מאמר 'למחות את דמעותיו של המזבח', אלא מחוייבות זה מחוייבות לעבודה ומאמץ כדי להישאר. בדרך כלל ככל שרמת הבחירה בקשר גבוהה יותר כך יכולת ההתמודדות והעמידה בקושי גבוהה יותר.

מרכיב נוסף הוא **אינטימיות – קירבה**, תחושה של קשר קרוב.

מרכיב שלישי הוא **תשוקה**, הצורך להיות בקשר.

נתחיל מהמרכיב של ***מחוייבות*** על פי הגדרותיו של סטרנברג: מחוייבות היא היכולת להישאר בקשר לאורך זמן גם כאשר הזוהר התעמעם, והיא באה לידי ביטוי דווקא ברגעי משבר, והיא מכילה מרכיבים של נאמנות ושל אחריות, יש צרכים ומצבי חיים שאנו נמצאים אחד בשביל השני, רק אני והיא יכולים לתת. כמובן שמחוייבות זה לא כן או לא, אלא יש בזה רמות שונות, וככל שרמת המחוייבות גבוהה יותר כך רמת האהבה תהיה יותר גבוהה ומושלמת.

גם אדם שלא מרגיש מחוייבות יכול ליצור אותה, כי זה דבר של הכרה.

קלייר רבין בספרה טובים השנים כותבת כי רק זוגות שיש אצלם תודעה של עבודה ומשחק, יהיו מאושרים, בלי עבודה זה לא יעבוד, כי זוגיות זה דבר רציני ומורכב, וזה בא יחד עם משחק, יכולת ליהנות יחד. היכולת 'לעבוד' בזוגיות באה מהכרה של מחוייבות.

המרכיב השני הוא **אינטימיות**. אינטימיות והרגשה קירבה, זה דבר שנבנה בהדרגה. חתן וכלה יכולים להרגיש לפעמים תחושות עילאיות, אולם זה מתנה, יש לזה גם הסבר פסיכיאטרי, התרגשות מיוחדת שמשפיעה הורמונלית, גם על העוררות המינית, וגם זה לא חובה, יש כאלו שאין להם את זה, אבל זה לא מחזיק מעמד הרבה זמן, בדר"כ אחרי שנה או לכל היותר שלוש שנים זה עובר. זה דבר מאוד טוב,

אבל צריך לדעת לא להיבהל כשזה עובר, סה"כ האהבה עברה מאהבה בוערת לאהבה בוגרת עמוקה יותר. ההבדל הוא שהאהבה הראשונית קורה לבד, ואילו האהבה האינטימית זה דבר שצריך לייצר.

מה מייצר אינטימיות? לדברי פרופ' שקד, המרכיב העיקרי הוא המצב שבו אפשר לדבר על הכל ולחוש קירבה בלי לחשוש שישתמשו בזה נגדי, כי אם יש כזה חשש לא אהיה בקירבה כי אחשוש, יכולת לדבר ולהיחשף. זו יכולת **שנרכשת** בהדרגה, והיא יוצרת גם תמיכה הדדית, הרקמות הרגשיות שלנו מצליחות להתאחד, 'והיו לבשר אחד' מבחינה נפשית. [בן זוג צריך לרכוש יכולת גם לשתף ולחשוף, וגם להיות מכיל ולא ביקורתי ושיפוטי כלפי דברים שחושף בפניו בן הזוג, כי שיפוטיות תחסום את בן הזוג ולא ירצה לשתף].

המרכיב השלישי הוא **תשוקה** - רצון באיחוד עם אדם אחר מבחינה פיזית ורגשית. יש אנשים שמרגישים 'לא בא לי לחזור הביתה', ולכן מחפשים מה לעשות, לעומת אדם שמתחשק לו לחזור הביתה, לשמוע לספר. גם בזה יש מה לעשות ואפשר לייצר את זה.

סטרנברג בנה על פי זה כמה מודלים של מצבים שחסר אחד המרכיבים, יכול להיות רק מחוייבות בלי אינטימיות ותשוקה, ועל דרך זה יכולים להיות כל שאר המצבים שלא בשלימות, נפרט חלק להלן:

העדר אהבה – מערכת יחסים שאין בה אף אחד מהמרכיבים האמורים, מחוייבות אינטימיות ותשוקה, היא מערכת יחסים שטחית, לצערנו יש לא מעט זוגות שחיים בחושך הזה.

יש **'אהבה רומנטית'** שהיא מערכת יחסים שיש בה אינטמיות ותשוקה אך בלי מחוייבות. בעולם שלנו זה דבר שקורה יותר ויותר, היום נתוני הגירושין יורדים, כי פחות מתחתנים... אנשים לא רוצים מחוייבות, רוצים רק אינטימיות ותשוקה, הם חברים טובים, אבל בלי להיות מחוייב לקשר.

יש אהבה שיש בה הרבה תשוקה, וגם מחוייבות, אבל אין בה אינטימיות, אין קשר עמוק, ולכן אין שם מרכיב רגשי יציב. הוא קורא לזה אהבה חסרת הגיון, כי אין שם את הרגש הבוגר.

יש **'אהבה ריקה'** מערכת זוגית שמבוססת על מחוייבות בלבד, זו מערכת שיכולה להחזיק הרבה שנים. פעם היה מצוי יותר זוגיות כזו בלי אינטימיות ורגש.

<u>מרכיבי המחוייבות</u>

נרחיב קצת במרכיב המחוייבות לברית הנישואין.

מחוייבות היא בחירה עמוקה שמקומי בתוך הקשר, ושם נפתור את הבעיות. זה יכול לבוא ממקום ערכי, אמונה שמצאתי את זיווגי, וזה יכול לבוא ממקום נפשי, שמרגישים שלא טוב להמשיך לחיות בספיקות וחיפושים, אלא להרגיש שהגעתי למקום ופה אני נמצא. לעומת תסמונת של היושב על הגדר שבודק כל הזמן אם מתאים לו או לא. זה בסדר להתלבט אבל צריך לדעת מתי לעצור.

הרב שמחה כהן אמר בסדנא לפני 16 שנה: כמעט כל בחור יכול להתחתן עם כל בחורה ולהיות מאושרים דיים, ובלבד שינהלו נכון את חיי הנישואין שלהם. זה משפט מקומם שקומם אותי בזמנו, אבל היום אני מודה לו. נכון שזה רק 'כמעט' כי יש מקרי קצה, אבל בגדול ככל שאני מתבגר אני רואה שזה נכון. אדם לא יכול לבחור על סמך הבירור שלו, אפילו במערכות יחסים פתוחות אי אפשר לצפות מה יהיה אחר הנישואין עם מערכת מחוייבת, ולכן הקב"ה נתן יכולת לבנות קשר, אבל זה דורש דבר ראשון מחוייבות.

מצאתי פעם שאלון מחוייבות, שאלות שעוזרות להבין את רמת המחוייבות:

א. מה זה בשבילך נישואין, עד כמה הם חשובים לך ברמה האישית.
ב. האם אתם כבני זוג מביעים הזדקקות זה לזו. אנשים שאינם מחוייבים מביעים פחות הזדקקות כדי לא להרגיש חייב.
ג. מהי רמת המוכנות להקרבה אישית מצדך למען הנישואין. עד כמה אתה מבין שנישואין מאושרים וחלק מבריאות הנפש שקשורה לנישואין היא עבודה ומשחק. 'טוב לגבר כי ישא עול בנעוריו' – עול אשה. יש מרכיבים של הנאה וחוויה אבל יש גם הרבה מחוייבות. נישואין זה

כמו לבשל, צריך לקנות ולסחוב ולהכין ולבשל, ואז יוצאת תוצאה לפי מה שבישלת. ד"ר טל בן שחר כותב בספרו על מדע האושר 'צריך הרבה לעבוד כדי להיות מאושר', כך זה בכל תחום. יש אשליה של חתנים וכלות של 'רומנטיזצית יתר', אנחנו לא מפוצצים להם את זה לגמרי אבל כן מנסים להעביר להם את ההבנה האמתית שבשביל להיות מאושרים צריך לעבוד.

ד. באיזו מידה הבן זוג שלך חשוב לך, מה מקומו בחייך.
ה. האם קיימת על השולחן אלטרנטיבה לנישואין אחרים.
ו. אם חוזרים להתחלה האם תבחר בה שוב. זו שאלה חשובה, אבל יש מחקרים שמלמדים שגם זוגות מאושרים 80% מהם לא היו עושים את הבחירה הזו פעם נוספת, זה מראה שזוגות מאושרים יש להם מחוייבות עמוקה, וזה מלמד שברוב המקרים אפשר לייצר זוגיות מספיק טובה, אולי נצטרך להיפרד מכמה חלומות, ראה מאמר 'לפעמים חלומות לא מתגשמים', אבל תמיד אפשר לבחור מחדש בקשר. לפעמים חלומות משתנים אחרי שמצליחים להיפרד מחלום ישן.

<u>מרכיבי האינטימיות:</u>

נעבור לנושא של אינטימיות, שהגדרתה היא:

קשר קרוב ומתמשך.

קירבה רגשית עמוקה.

תחושת הערכה ואמון. כל אחד מעריך דברים אחרים.

קירבה מינית. בלי קירבה רגשית אין קירבה מינית. יש תפיסה פרימיטיבת שאומרת שהכל מתחיל בחדר השינה, זוג כועסים דוחפים אותם לחדר השינה ומאמינים שזה יפתור את הכל, אך בדרך כלל זה עושה להיפך. אבל כשיש מספיק קירבה רגשית זה מביא לקירבה מינית, וזה יוצר מעגל ומחזק את הקירבה.

חשוב להבין שכאשר מדברים על קירבה מינית לא מדברים דווקא על גוף המעשה, אלא העיקר הוא היכולת לחוש פתיחות ויכולת לחוות חוויה חושנית, לתת יד ללטף וכו'. יש זוגות שמפסיקים להתנשק הרבה שנים לפני שהפסיקו לקיים יחסים מלאים, וכמובן שהיחסים שלהם לא פתוחים. היכולת להיות בתוך החוויה, בתשוקה, לתת ידים, זה מרכיב מאוד משמעותי באינטימיות.

<u>יצירת אינטימיות:</u>

מה עושים כאשר זה לא קיים? הכלל הוא שקירבה יוצרת קירבה, זה מעגל.

אומר פרופ' שקד, גילוי אישי של רגשות ותעוזה להיפתח ולספר, מספרים לאט לאט, עוד דבר ועוד התלבטות, זה כמובן תלוי בתגובה שמקבלים.

קבלת תגובה חיובית ומאפשרת לגילויים החיוביים, מאפשרת גילוי נוסף. ולכן כדי ליצור אינטמיות חשוב גם להקשיב לבן הזוג ולתת תגובה חיובית ומעודדת לגילוי העצמי שלו.

לא תיתכן אינטימיות ללא מימד הגילוי העצמי!!!

יש מרצים וספרים שמדריכים תהיה גבר בבית, אל תספר חולשות, היא תדרוך עליך, או שאומרים לאשה גברים לא אוהבים נשים מתלוננות, זה נכון שאין להגזים בזה, אבל בלי הדברים האלו כלל לא נוצרת אינטימיות. אין מה לעשות, כדי להגיע לאינטימיות צריך להיכנס למקום קצת פגיע. אם תשים על עצמך כל הזמן את השריון של הגבר החזק והבלתי פגיע ולא תסכים לחשוף חלקים פנימיים רגישים ופגיעים יותר, לא תיווצר אינטימיות.

אמר ר' שמחה כהן, יש תכונה אצל גברים שרוצים להרגיש שאשתו מאושרת בגללו, ואשה זקוקה שהאיש יסכים אתה שקשה לה, היא תתלונן ותהיה חלשה רק כדי שתתן לה הרשאה להרגיש לא טוב,

אינטימיות מאפשרת להיות רגיש ופגיע, כביכול חלש, אני מספיק חזק כדי להיות חלש, ולכן זה מאפשר להם להיות תלויים זה בזה, מרגישים נוח לקבל תמיכה, זה בסדר להביא גם קושי וכאב וחולשה לתוך הקשר, ומשדרים זה לזו אני אהיה שם בשבילך.

ולזה מצטרפת תשוקה, תשוקה להיות ביחד עם כל המרכיבים של הביחד, שיחה, חוויה משותפת וכו'.

מרכיבים נוספים בזוגיות מעולה

שורשים וכנפיים: בספרה טובים השנים כותבת רבין שהנישואין נוצרו כדי להתפתח ולא לשקוע בקיבעון, כאשר יש שורשים זוגיים עמוקים אפשר לפרוש כנפיים ולממש חלומות ושאיפות, להגיע למימוש עצמי מלא.

היה זוג בטיפול שהאשה חלמה להיות אחות, ובעלה והרב שלו אמרו לה שזה לא מתאים, היא צריכה להיות בבית וכו', היא הגיע לטיפול עם חרדת מות, ויש לזה קשר מובהק לויתור על חלומות וחוסר מימוש, זה מופיע בספרי טיפול שחוסר מימוש עצמי עשוי להביא לחרדת מות.

זוגיות טובה אמורה לתת רוח גבית לכל אחד להתפתח בתחומו, לא שמישהו כופה את עצמו, אלא בן הזוג נמצא כדי לעזור ולאפשר. זה אופן שבו ה'שנינו יחד' מתחזק ומעצים את החלק של 'כל אחד לחוד'.

הזנה תמידית: אחת התפיסות החשובות של זוגות שטוב להם, היא אמונה שפיתוח הקשר והזנה תמידית שלו הוא אתגר יסודי ובסיסי מבחינת היכולת להיות מאושרים. להלן נרחיב בזה יותר.

עיסוק ברגשות: בזוגיות טובה, המשקל שנותנים לרגשות הוא גבוה, לא מזלזלים ברגשות, רגשות מביעים כאב ומצוקה, ולכן אם האשה מביעה רגשות חשוב להכיר בלגיטימיות שלהם. זה חלק מהקשר האינטימי. וזה בלי קשר להחלטה, ההחלטה צריכה להיות משותפת, אבל חשוב להכיר בערך של מרכיב הרגש שהרבה פעמים האשה היא זו שמביאה אותו.

דוגמא שהגיעה: בני זוג עמדו לקנות רכב, האיש הסתכל על החלק ה'פונקציונלי', עלות, חסכון בדלק וכו', ולאשה היה חשוב מרכיבים רגשיים, צבע, מראה וכו', גם אם הבעל חושב שהוא צודק והגיוני, לא נכון להניח שרק זה נכון ולבטל מכל וכל את שיקולי האשה, אלא צריך לתת משקל סגולי גם לרגשות שהאשה מביעה. זה לא אומר שאם מקשיבים לאשה צריך לעשות תמיד כל מה שהיא רוצה, אבל זה כן מחייב להקשיב ולנסות להבין את המקום שלה.

לא מתווכחים עם רגשות: כשמי שהוא מתווכח עם הרגש שלנו אנו מרגישים בדידות, אפשר להתווכח על פילוסופיית חיים, על פוליטיקה, אבל עולם הרגש לא מכיר את המנגנון של וויכוח, הוא רק רוצה הכרה בקיומו, אם אני פוחד או מוטרד ממשהו, ובן הזוג לא מרגיש כך, ואינו נותן לי את ההבנה וההרגשה הטובה, מרגישים בדידות, רצון להסתגרות, ההיפך הגמור מאינטימיות.

דוגמא: הילד לא הגיע מהישיבה ב12 בלילה כשהיה אמור לחזור ב11, האשה דואגת, רוצה להתקשר לראש הישיבה, והאיש לא דואג, אני צריך מצד אחד לאפשר לה להרגיש מה שמרגישה ולהרגיש נוח עם זה, ולא לתת לה הרגשה שהיא ילדותית ודרמטית, ומצד שני לנהל את זה בצורה של קבלת החלטות שמתאימה לי.

זהו אחד המרכיבים הקריטיים ביותר לזוגיות שיש בה אינטימיות.

סקרנות ופתיחות: מרכיב נוסף חשוב ביותר הוא לבוא עם סקרנות ופתיחות. אני בא עם ענווה, לא חושב שיודע הכל על בן הזוג, ולכן אני משתדל פחות לפרש אותו ויותר לברר אתו מה באמת עובר עליו ומה מרגיש.

חלק מהפתיחות זה לבוא עם עמדות גמישות ביחס לתפקידים, תפקידי גבר ואשה, רואים מה מתאים להם, או מה מתאים להם ברגע זה.

לפעמים מדברים עם זוג שיש אצלם תרעומת אחד על השני, ושואלים אחד מהם, האם דיברת עם בן הזוג על מה שמפריע לך, והוא משיב עזוב זה לא יעזור, הוא לא מבין, הוא נכה רגשית, מקובע בתפיסותיו. כשיש פתיחות מסוגלים לדבר ומאמינים שזה יוכל לשנות.

ניהול קונפליקטים: זוגות שטוב להם מתייחסים לקונפליקט כמצב נורמלי ולגיטימי, לא חושבים שאם אנחנו לא מסכימים סימן שלא מתאימים. הם יודעים גם איך לנהל את הקונפליקט, לקבל החלטה משותפת שתרגיש הוגן ונוח לשניהם, וגם איך לסגור אותו ולהשאיר אותו מאחוריהם, לעומת זוגות שנמצאים במתח ומשבר שיש אצלם תמיד קונפליקטים לא פתורים שסוחבים אותם מאחוריהם כל הזמן. אמר ר' שמחה כהן, הרבה פעמים יש בעיה קטנה שיוצרת מצוקה גדולה.

יש להם גם פתיחות לפתוח את 'חוזה הנישואין', אולי כשהם נפגשו והיה בחורצ'יק בן עשרים, אמרו שהוא יהיה אברך כל החיים ולא יהיה להם מחשב, ופתאום הוא מרגיש שלא ממצה את עצמו ורוצה משהו אחר, זוגות שחיים טוב לא אמורים לסחוב חוזה שלא מתאים לצרכים, לא מדברים על אונאה ומקח טעות, אלא דבר ראשון אנחנו חברים ושותפים, ויודעים שהחיים הם דינמיים ומשתנים.

בהמשך נלמד יותר איך פותרים קונפליקטים.

זיהוי חוזקות אחד של השני: זוגות שחיים טוב יודעים לזהות כל אחד את החוזקות של השני, ולתת להם ביטוי בתוך הבית. למשל יש אדם שעושה חסד בחוץ, ואשתו מתלוננת שבבית לא עוזר כלל. אפשר להגיד לו את דברי ר' חיים ויטאל שדנים את האדם קודם כל על החסד בתוך הבית... אבל אפשר לנסות לראות מה באמת מפריע לו לממש את תכונת הנתינה שלו בתוך הבית.

שותפות והדדיות לא אומר סימטריות, יכול להיות זוג שהשותפות שלהם בהכנות לשבת היא שהבעל עושה קניות, מכין את המיחם לשבת, חותך נייר טואלט, ומבחינתה זה הוגן והדדי, למרות שזה לא סימטרי, לא חמישים חמישים, והיא עושה הרבה יותר, העיקר שברמה הרגשית זה מרגיש שותפות, כי כל אחד עושה את מה שהוא טוב בו.

הימנעות ממרכיבי סיכון: ידיעה שזוגיות זה דבר רגיש מאוד, אפילו מסובך במידת מה, ויש מרכיבי סיכון לזוגיות, שבעז"ה נלמד אותם בהמשך, ולכן זוגות ברי שיח משתדלים להימנע ממרכיבים כאלו, יש להם רמת מודעות גבוהה לזהות את אותם דברים מסוכנים, וגם להימנע מהם כמה שאפשר.

<u>תחזוק הקשר</u>

נרחיב את הנושא של תחזוק הקשר.

אם זוגיות היא דבר שחשוב לנו, מוצאים את הדרך לתחזק אותה, לטפח אותה, זוגיות היא ברייה בפני עצמה שזקוקה להזנה וטיפוח תמידי, אפילו יום אחד אין להזניח. ברור להם שאי אפשר לעמוד במקום, אם זה לא מתקדם זה מתדרדר. אגב גם ברמה האישית זה כך, אדם שלא מטפח את היכולות שלו הוא בהכרח מתנוון ומשהו בו הולך ונסוג.

כיצד מתחזקים:

דבר ראשון מייצרים מפגש, אם אין קשר אפילו טכני לא יכול להיווצר קשר רגשי. לפעמים אנו שואלים זוגות מתי פעם אחרונה ישבתם יחד במיוחד כדי לשבת, לשתות קפה יחד. 'זמן איכות'.

כמה זמן? לא צריך הרבה זמן כדי לתחזק קשר, יש מחסידי שיטת המובחנות שיאמרו שזה אפילו לא טוב מידי הרבה זמן, אבל הזמן הזה צריך להיות איכותי: א. בלי מסיחי דעת. ב. שיהיה רצף וקביעות. דברים חשובים לא אומרים עליהם 'לכשאפנה אשנה', אלא קובעים להם זמן. אגב, זה אחד מהעקרונות של פסיכולוגיית האושר, אנשים מאושרים הם כאלו שיש להם טקסים קבועים כל יום של דברים שחשובים להם. יתכן שזה גם העקרון של קביעת עתים לתורה, מלבד החיוב לעסוק בתורה בכל רגע פנוי יש חיוב לקבוע זמן ביום ללימוד תורה, כי הקביעות היא דבר חזק ביותר.

מה עושים במפגש היומי? דבר ראשון הפגישה חשובה מעצם קיומה, קשר יוצר קשר, תפטפטו על דא ועל הא, זה חלק מחוויות החיים שמחברות. אבל מלבד זה זה הזדמנות לשתף, לנקז חוויות, או לדבר על דברים חשובים שהיינו רוצים לעבוד עליהם.

המעגל השני הוא **מפגש שבועי**, הנושא שלו הוא חוויה זוגית משותפת. סבורני שהמון העם לא יודע לייחס משמעות מספיקה לחוויות חיוביות. אנו לא סבורים שאושר נובע מריבוי הנאות, אוכל, מין, רכב חדש, כבר ראינו הרבה פעמים שזה לא מביא לאושר, אחד המחקרים הראשונים על אושר נעשה על אנשים שזכו בפרס הראשון בלוטו ובדקו את רמת האושר לפני ואחרי, וכן בדקו אנשים לפני שעברו תאונה ונעשו נכים ולאחר מכן, והתוצאות היו שלאחר החוויה הראשונה, הטובה או הקשה, רמת האושר חזרה בדיוק לאותו מקום שהיתה לפני, מה שמלמד ששום דבר חיצוני לא משנה את רמת האושר. מה שעושה אותנו מאושרים זה לא הצריכה, אלא החוויה, אם הלכנו למסעדה מה שעשה את ההרגשה הטובה זה לא ההנאה בלבד אלא החוויה שהתלוותה לזה, ולכן יש חשיבות לייצר פעם בשבוע מפגש שמהותו הוא חוויה משותפת, לא צריכת הנאות בלבד, אלא משהו שיתן לנו להרגיש חוויה, אפשר ללכת למסעדה בשביל ליהנות סתם מהטעם של האוכל, ואפשר ללכת וליהנות מהבילוי המשותף שהאוכל עוזר להרגיש אותו, זו חוויה יותר משמעותית.

הדבר הזה כתוב לכאו' ברש"י על הפסוק 'ודבק באשתו', מה זה דבק? אפשר לומר שזה מה שאנו קוראים 'אינטימיות', ועל זה אומר רש"י על פי הגמרא 'באשתו ולא בזכר', שכיון שאין הנשכב נהנה אין כאן דיבוק. מכאן רואים את החשיבות של ההנאה המשותפת.

לפעמים באים זוג אחרי 25 שנה ואני שואל אותם מה אתם אוהבים לעשות ביחד, והם לא יודעים להגיד, זה לא קיים בכלל, וזה חסר מאוד, ההנאה המשותפת מביאה לדיבוק.

מאוד חשוב החיבור לא רק ברובד הגופני, או הרגשי, אלא גם ברובד גבוה יותר, בקומת השכל, חיבור אינטלקטואלי, ללמוד משהו יחד, זה חשוב לפגוש אחד את השני גם במקום הזה, בטוח שיש לזה השפעה גם ברובד הרוחני, אבל רואים את זה גם ברובד של המחקר.

בנוסף על כך ההמלצה היא פעמיים בשנה חופשה זוגית, בלי הילדים, זה חוויה מסוג מיוחד. זה גם אחד ממרכיבי האושר, אנשים שיש להם טקסים של חופשות, הם יודעים לעצור משגרת החיים ולעשות את זה באופן קבוע. אבל צריך לעשות את זה עם מודעות, מה מתאים לנו, איזה סוג חופשה. לפעמים שולחים זוגות לחופשה לחו"ל והם חוזרים עם מטוסים נפרדים, זה היה יותר מדי בשבילם...

<u>מודל חמש השעות של ד"ר ג'ון גוטמן:</u>

גוטמן בספרו שבעת העקרונות לנישואין מאושרים, טוען שמספיק חמש שעות בשבוע כדי לתחזק את הקשר... הוא מצא גם כמה זמנים מיוחדים שנותנים מסגרת לקשר.

פרידה בבוקר – זוגות אוהבים יש להם משהו כמו שתי דקות בבוקר לפני שנפרדים איש איש לדרכו שמדברים על תוכניות ומה הולך להיות וכדו'.

פגישה בערב – כעשרים דקות בסיום יום העבודה.

ישבו אצלי פעם זוג צדיקים מאוד שבתם פרקה עול והסתובבה בבית בצורה מזעזעת, והתברר שהוא הזניח די הרבה את הזוגיות, מרוב התמדה לא היה לו זמן לשוחח עם אשתו כל יום, ודיברתי אתו על עשרים דקות כל ערב, ואז האשה התחילה לבכות, וסיפרה שלמדה בסמינר אור החיים בבני ברק והלכה להתנדב לעזור בבית של רבי חיים קנייבסקי, וראתה שכל ערב בשעה קבועה ר' חיים נכנס למטבח ומדבר עם הרבנית ומצחיק אותה בערך עשרים דקות, אוכל מברך וחוזר ללימודו, ואילו בעלה המתמיד של אותה אשה לא היה לו את העשרים דקות הללו.

יש מכתב של הרבי מליובאויטש שכותב שמקפיד לשבת עם אשתו כל יום 20 דקות עם כוס תה... והם חשובות אצלו כמו הנחת תפילין בבוקר.

בלי לשבת זמן ביחד לא יתפתח קשר, קשר יוצר קשר.

מרכיב נוסף שגוטמן מדבר עליו, זה **ביטויי הערכה וחיבה**, הוא מדבר על כמה דקות ביום וזה קשה, אבל אפשר לעשות את זה בכמה מלים כמה פעמים ביום.

דבר נוסף הוא **מחווה גופנית**, נשיקה חיבוק. יש קהילות חסידיות שלא מקובל אצלם חיבוק ונישוק שלא בשעת תשמיש, לעומת החזון איש שהתיר. יש לזה השפעה הורמונלית, זה גורם להפריש אוקסיטוצין, הורמון האהבה, זה מסייע ליצור אינטימיות, מגע, ליטוף, חיבוק ממש ולא רק חיבוק לשניה של 'אחי מה נשמע', זה מסייע הרבה לבריאות הנפש. אבל כאמור זה דבר 'רגיש תרבות', צריך להיזהר לא להדריך כך מי שבקהילתו לא מקובל.

בנוסף הוא ממליץ על שעתיים בשבוע יציאה זוגית להיכן שהוא. ובנוסף פעמיים בשנה חופשה זוגית.

זה המרשם של גוטמן, וגם אם לא ניקח את זה בצורה מדוייקת זה נותן לנו מושג על חשיבות העיקרון של קביעת זמנים משותפים על בסיס קבוע.

<u>דברי ספר החינוך על ענין שנה ראשונה</u>

כותב ספר החינוך תקפב על מצות נקי יהיה לביתו שנה אחת:

'שנצטוינו שישמח החתן עם אשתו שנה אחת, כלומר, שלא יסע חוץ לעיר לצאת למלחמה ולא לענינים אחרים לשבת זולתה ימים רבים, אלא ישב עמה שנה שלמה מיום הנישואין, ועל זה נאמר [דברים כ"ד, ה'], נקי יהיה לביתו שנה אחת ושמח את אשתו אשר לקח.

משרשי המצוה, כי האל ברוך הוא עלה במחשבה לפניו לבראות העולם, וחפצו שיתישב בבריות טובות הנולדות מזכר ונקבה שיזדווגו בהכשר, כי הזנות תועבה הוא לפניו, על כן גזר עלינו העם אשר בחר להיות נקרא על שמו שנשב עם האשה המיוחדת לנו להקים זרע שנה שלמה מעת שנשא אותה, **כדי להרגיל הטבע עמה ולהדביק הרצון אצלה ולהכניס ציורה וכל פעלה בלב, עד שיבא אצל הטבע כל מעשה אשה אחרת וכל ענייניה דרך זרות, כי כל טבע ברוב יבקש ויאהב מה שרגיל בו**, ומתוך כך ירחיק האדם דרכו מאשה זרה ויפנה אל האשה הראויה לו מחשבתו, ויוכשרו הוולדים שתלד לו ויהיה העולם מעלה חן לפני בוראו'. עכ"ל.

החינוך מגדיר לנו בתמציתיות את הרעיון של 'שנה ראשונה', טבע האדם לאהוב מה שרגיל בו, ולכן חשוב להתרגל, להיות הרבה ביחד, וקשר יוצר קשר. ואגב מקובל מרבותינו שמי שלא עשה שנה ראשונה, יעשה זאת גם אחרי עשרים שנה, בטיפול אנו אומרים לזוגות שרוצים להתחיל את הנישואין מחדש לעשות שנה אחת אינטנסיבית, ואחר כך מספיק פחות.

ומה עושים כשאין זמן? מגיעים לסוף היום עייפים ולא מוצאים כח למפגש זוגי? התשובה היא שדברים חשובים קובעים אותם דבר ראשון, אחר כך מגיע תור הדברים האחרים. כמו הסיפור המפורסם על אותו מרצה ששם תחילה בספל אבנים גדולות ואחר כך קטנות ואחר כך חול ואחר כך מים וכו', והסביר שניהול זמן תלוי בסדר נכון, קודם מכניסים את הדברים הגדולים והחשובים ואחר כך נמצא זמן להכל. כל השאלה היא מה האבנים הגדולות שלנו בחיים, השאלה היא האם זה חשוב ועד כמה.

<u>עדכון הקשר - מפת האהבה:</u>

בני אדם הם כמו כרוב, יש הרבה רבדים, אתה מקלף אחד ומכיר עוד אחד, והוא גם צומח ומתפתח כל הזמן, לכן חשוב כל הזמן לעדכן את הקשר, להכיר את בן הזוג עכשיו, לפעמים אנשים מזניחים את זה, ועוברות עשר שנים כל אחד מתפתח לאיזה כיוון, ופתאום רואים שלא מכירים, לא יודעים איך להפעיל אחד את השני. גוטמן כותב בספרו שחשוב להכיר לעומק גם בדברים הפשוטים, איזה קפה אוהבת, מה מרגיע אותה, מה החלומות שלה, איזה אירועים עברו עליה, היכרות יוצרת אינטימיות,

רש"י בראשית יח, יט על הפסוק 'כי ידעתיו' כותב: 'כי ידעתיו - לשון חיבה, כמו (רות ב א) מודע לאישה, (שם ג ב) הלא בועז מודעתנו, (שמות לג יז) ואדעך בשם, ואמנם עיקר לשון כולם אינו אלא לשון ידיעה,

שהמחבב את האדם מקרבו אצלו ויודעו ומכירו'. אם לא מכירים לא יכולים לאהוב, ולכן אחד האתגרים החשובים בזוגיות הוא להכיר אחד את השני, בדברים מהותיים ושאינם.

גוטמן חיבר 60 שאלות של היכרות. אפשר לעשות את זה בצורה של משחק. ראה קובץ מצורף.

יש גם שאלון של פרופ' ארתור ארון, זהו ניסוי שעשו על סטודנטים בארה"ב, לקחו שני אנשים באופן מקרי, עם רקע שיכול להתאים, והושיבו אותם עם שאלות די אישיות ומהותיות ששאלו אחד את השני, ראה קובץ מצורף. וכאשר קמו התברר שנוצרה ביניהם אינטימיות. מה שמראה את הדבר הפשוט, שכאשר עוסקים בלהכיר אחד את השני נוצר קשר. היכרות יוצרת קשר.

<u>הפקדות ומשיכות</u>

מושג נוסף שגוטמן מלמד בספרו. בכל זוגיות יש חשבון עובר ושב כמו חשבון בנק, כל דבר שאני עושה שגורם קורת רוח לבן הזוג נחשב הפקדה, וכל דבר שאני עושה שמרגיז את בן הזוג נחשב משיכה. סידרתי את הבית שימחתי אותה, זרקתי את הגרביים על הרצפה הרגיז אותה.

חשוב מאוד שתהיה מודעות מה הפקדות ומה משיכות. לפעמים אני נותן לבני זוג שיעורי בית, תלמדו אחד על השני מה משמח אותו ומה להיפך, תחשבו תשאלו, תבדקו מה הערך הסגולי של כל דבר, כמה משמח וכמה מרגיז.

'הנותן מתנה לחברו צריך להודיעו שמתוך כך אוהבו' (שבת י:), וראה תוספות שם שזה נאמר דווקא בנותן מתוך אהבה שאז אין הנותן מתבייש, אבל הנותן לעני צריך להסתיר. אנחנו נותנים לבן הזוג מתוך אהבה ולא כי הוא עני, ולכן כאשר משקיעים מאמץ חשוב 'לשווק' את זה, לספר שידעתי שזה חשוב לך ולכן התאמצתי, זה עוזר להספיג את ההפקדות שעשינו, זה כמו צלופן ששמים על המתנה.

חשוב גם לאזן את ההפקדות והמשיכות, כשיש בן זוג שנותן ונותן ולא מקבל זה שוחק את היכולת שלו, וזה לא מצב טוב, צריך לדבר על זה ולאזן את זה. ראה מאמר 'הענקה אלטרואיסטית בנישואין האמנם', ששם התווכחנו עם דברי הרב דסלר (מכתב מאליהו ח"א עמוד 39)שברגע שבני זוג מבקשים אחד מהשני ולא רק נותנים זה לא טוב, אולם אנו לא סבורים כך, בדרך כלל בני אדם זקוקים לקבלה ונתינה יחד מתוך איזון, שותפות, אמנם לאו דווקא סימטרית, אבל שותפות[3].

עוד משפט חשוב של הרב דסלר, יותר משנתינה היא תולדת האהבה, אהבה היא תולדת הנתינה. וזה דבר שרואים אותו, ולכן כל 'הפקדה' שלנו יוצרת תוספת אהבה לחשבון.

ועם זאת, אנו מסתייגים ממצב שבן זוג נותן יותר מידי ומרגיש שלא מקבל מספיק, זה יוצר חוסר איזון בקשר, אנו שואפים להגיע להדדיות.

חשוב מאוד לדבר עם חתנים, שגם אם הוא מאוהב זה דבר זמני, ובסוף כל הזוגות חוזרים לשגרה ברוכה, פרופ' שקד קורא לזה מעבר מאהבה בוערת לאהבה בוגרת, וצריך לעבוד ולתחזק כדי שזה יקרה בצורה טובה, זו תהיה אהבה שמבוססת על אהבה ועשייה. מי שלא יודע את זה עשוי לחוש פחד שמא עברה לנו האהבה, או שלפעמים אחד מבני הזוג עבר את השלב ועסוק יותר בנפרדות לעומת בן הזוג האחר שעדיין נמצא בשלב ההתאהבות, וחשוב לשים לב לשלבים הללו ולהיות רגישים זה לזה.

במצב ראשוני של התאהבות מצוי שמרגישים שרוצים לתת בלי סוף ולא חושבים על לקבל, אבל אחר כך נוחתים וחוזרים למצב הטבעי, ושם צריך להתנהל נכון.

אפשר לומר לחתן שאם הוא מרגיש שזקוק ליותר 'אור חוזר', תדבר, תבקש, מותר לך לרצות. הדרשנים הצליחו להכניס קצת בתודעה הציבורית שזה לא בסדר לקבל, ובפרט לא בסדר לתת על מנת לקבל, אבל הגישה הטיפולית שלנו אינה כך.

---

[3] דברי הרב דסלר מבוססים על תפיסה כללית בעבודת ה' שכל נתינה טובה וכל קבלה רעה, וכבר הרחבנו במאמר 'רצון לתענוג ועבודת ה' לשמה' לבאר שאין כן דעת רוב רבותינו, אלא הנתינה והקבלה שניהם יחד הכרחיים ונחוצים.

<u>הבעת רגשות של הערכה ואהבה</u>

בהמשך השיעורים נלמד על הצרכים כמערכת הפעלה. ובשלב זה נזכיר שני צרכים שהם בסיסיים מאוד בתחזוק הקשר, וזה הצורך **בהערכה ואהבה**. אלו דברים שכל אחד זקוק להם, ולאו דווקא בתוך זוגיות, אבל ככל שאנחנו מגיעים לקשר זוגי שנוגע במעגל פנימי מאוד בנפש, הצרכים הללו נעשים מאוד משמעותיים, ויש להם ביטוי יחודי בזוגיות, של צורך באהבה והערכה מבן הזוג שלי.

שומעים הרבה לצערנו שמישהו או מישהי יכול להגיד, בכל מקום מעריכים אותי, ורק בבית בן הזוג אינו מעריך אותי, זה סוג של אמירה 'וכל זה איננו שווה לי'.

הצורך שלנו בהערכה ואהבה הוא לא רק בעצם הדבר, אלא גם שיראו לנו את זה כל הזמן, זה צורך יותר ילדותי ו'פרימיטיבי', אבל הוא קיים בצורה חזקה. כולם מכירים את הבדיחה על אותו אחד שאמר לאשתו תחת החופה 'אני אוהב אותך מאוד, ואם זה ישתנה אני אודיע לך'. כביכול מה הצורך לדבר על זה כל הזמן, אבל אנו יודעים שמשהו בנו זקוק כל הזמן לאישור שאנחנו ראויים מוערכים ואהובים, ולכן חשוב מאוד לצורך תחזוק הקשר להביע הערכה ואהבה.

איך מביעים הערכה ואהבה? (שאלה של גברים...)

אז דבר ראשון זה ללמוד אחד על השני, להכיר. במפת האהבה של גוטמן יש שאלה חשובה, האם אני יודע באיזו צורה בן הזוג שלי ירגיש מוערך ואהוב. אם אני לא יודע את זה אני עלול להביע הערכה ואהבה בדרך שהתאימה לאמא שלי אבל לא מתאימה לאשתי. למשל, אולי אשה הגיעה מתרבות שאוכל מבטא אהבה, והיא מנסה להביע לו אהבה דרך ארוחה מיוחדת, ואילו האיש הגיע מתרבות אחרת ולא מבין את השפה הזו.

כמו כן חשוב לדעת שהביטויים צריכים להגיע בצורה של טפטוף ולא מרוכזת, כמו שלא לוקחים ויטמינים בבת אחת לכל החודש, צריך לעשות את זה בצורה של טפטוף, מילה פה, משפט שם, רק בצורה כזו זה ממלא את הצורך התמידי והמתמשך.

<u>חיזור ומציאת חן</u>

חלק נוסף שחשוב לחיזוק הקשר, זה חיזור ומציאת חן תמידית. כאשר אנחנו הולכים לפגישה אנחנו מנסים לכבוש את לבו של הזולת, מתלבשים יפה, מתרחצים, מדברים יפה, והנה עוברים ימים אצל זוגות ומשהו במרכיב הזה נעלם. אז ברור שאנחנו לא במצב של ההתחלה, אנחנו כבר מכירים, אבל חשוב להמשיך את החיזור כל הזמן, אחד הדברים שבני זוג מתלוננים הוא שהוא או היא לוקחים אותי כמובן מאליו.

לפעמים מדברים על קושי בקירבה של אישות, והיא אומרת שהוא נכנס למטה בלי להתקלח, עושה גרפסים, מפיח בבית, והוא אומר מה את רוצה, אני בבית שלי. אבל מה לעשות שהנפש האנושית היא כזו שיש לה צורך בחיזור, לכן חשוב הטיפוח גם בתוך הבית, גם לנשים יש היום מודעות לטיפוח של גברים.

יש סיפורים על גדולי ישראל שלפני שנכנסו לבית היו מנקים את החליפה, ר' שלמה זלמן אויערבך ז"ל למשל, זה מכבד ויוצר קירבה, 'וארשתיך לי לעולם'.

<u>רחוקים אך קרובים</u>

זוגות ברי שיח לא מתקררים לגמרי אחרי קירבה גדולה, אלא שומרים על טמפרטורה מסויימת של חום, לפעמים היה לילה מדהים ובבוקר נפרדים ושוכחים לגמרי אחד מהשני, ואחר כך נפגשים שוב בלילה וכבר התקררו, כמו סיר שהורידו אותו מהאש והוא הולך ומתקרר גם אם לא קרה כלום.

זה מאוד יפה אם שומרים על קירבה מסויימת גם כשלא נמצאים על האש הבוערת, לשמור על איזו נוכחות של בן הזוג בלב, כמו הרבה סיפורים על גדולי ישראל שהלכו בדרך וקנו משהו קטן יפה לאשה. זה דבר שחשוב גם בימים האסורים.

<u>הדגשה של הטוב והיפה</u>

אחד המאפיינים של אנשים מאושרים, לאו דווקא בהקשר הזוגי, הוא תחושה של הודיה, של יש, הקב"ה ברא אותנו באופן שהתודעה מכוונת למה שחסר, מרגישים מאוד חזק את החסרונות ופחות את היש, אם כואבת לי רגל שמאל התודעה נמצאת שם, ולא ברגל ימין שלא כואבת. אנשים מאושרים עושים הדגשות עם 'מארקר' על החיוביות שיש להם בחיים, מדברים קטנים ועד גדולים.

לא מדובר דווקא על דרגות באמונה שהכל לטובה וגם הרע הוא טוב, אלא על משהו פשוט יותר שיודע להבחין בין הטוב לבין הרע הקיים בחייו, קוראים לזה בטיפול 'יכולת לפצל את המסך', לראות על מסך התודעה בצד ימין את הדברים הטובים ובצד שמאל את הדברים הקשים, זה לצד זה, לא מתעלמים מהדברים הקשים אלא מנסים לטפל בהם, אבל גם לא מתעלמים מהדברים הטובים, ומשתדלים לחוות גם אותם.

יהודי פוקח את עיניו בבוקר ואומר 'מודה אני' על שאני חי וקיים, אם מכניסים את זה לתודעה מגיעים למקום מאושר הרבה יותר.

נדבר בהמשך על כך שאנחנו מעודדים זוגות לטפל בבעיות ולא להתעלם מהם. 'גם אם תתעלם הבעיה לא תיעלם'. בשפת הטיפול זה נקרא 'זוגות נמנעים', פוחדים לפגוש קושי ולכן בורחים כל הזמן, או מייצרים ברוגז כדי לא לריב, או מספרים לעצמם שזה לא נורא ,ככה זה נשים או ככה זה גברים, אבל בסופו של דבר צוברים מתחים ויש לזה מחיר. אחת העבודות בקליניקה היא ללמד זוגות לריב, לשפשף אצלם משהו כדי שיצא מהם מה שמפריע להם אפילו בצורה של מריבה.

אבל מה שקורה זה שלפעמים עושים את זה כל כך טוב שעושים רק את זה, כל הזמן הם בתודעה של בעיות וטיפול בהם, יוצאים לטייל וגם שם עוסקים בזה. ולכן אנחנו אומרים, דבר ראשון חשוב להדגיש את הטוב והיפה בקשר, קודם כל תעשה את זה בפני עצמך, תסתכל על הדברים הטובים בקשר ולא תתעלם מהם. אם שמים טיפת צבע שחור בכוס מים צלולים הכל נעכר, ואנחנו לא רוצים שזה יהיה כך, אלא להפריד, לדעת שיש חלקים טובים וחלקים פחות.

שיעור מספר 4

חמש שפות לאהבה

כהמשך לנושא הקודם של ביטויי הערכה ואהבה. ד"ר ג'רי צ'פמן חקר את הנושא, ומצא שישנם חמש שפות שבהם אנשים מביעים הערכה ואהבה. יש שפות שאצל אדם אחד יחשבו כביטוי אהבה, ואצל אחר לא יחשב ביטוי של אהבה כלל. כמובן יכולים להיות אנשים שדוברים כמה שפות של אהבה, אבל חשוב להכיר את המבנה כדי לזהות מה השפה שלנו ושל בן הזוג שלנו.

הדבר החשוב כאן, הוא שאין שפה נכונה ושפה לא נכונה, אלא יש את השפה שאתה רגיל אליה ושאינך רגיל, ולכן חשוב לעשות מה שאנו אומרים הרבה בטיפול זוגי, והוא לעשות תנועת מלקחיים, כל אחד עושה מהלך לכיוון האמצע. לאיש אנחנו אומרים לעשות צעד לכיוון של האשה, אם האשה רואה בפרחים ביטוי אהבה ואתה לא, תגמיש את עצמך, ומצד שני אומרים לאשה אל תתקעי בכך שהדרך היחידה שלך לקבל אהבה היא עם פרחים, אלא תנסי ללמוד גם את השפה של בעלך שבה הוא מביע אהבה. תמיד קל יותר לאדם בשפה שהוא מכיר, אבל יש גם שפה נרכשת.

עצם ההכרה של שפות האהבה מאוד מרגיעה, זה מאפשר לפרש סיטואציות תקולות בצורה נכונה יותר, כאשר מסבירים את זה לזוגות תקועים זה כמו כדור וואליום.

לפעמים שומעים ממטפלים זוגיים לא מקצועיים שמקטינים את הצד השני, הגברים הם אוטיסיטים, ונשים הן הורמונליות, ולא היא, מדובר סך הכל על שפות שנות.

1. **השפה המילולית:** שפת אהבה זו משתמשת בעיקר בביטוי מילולי לרגשות, היא אופיינית בעיקר לנשים, אך לא רק. שפה זו שמה דגש על אמירות רומנטיות, שיחות עומק, הקשבה, כתיבת מכתבים שופעי מחשבה, שירים ודימויים, אנשים שדוברים שפה זו יחושו מתוסכלים מול בן זוג הממעט לבטא את אהבתו בדרך זו, ועשויים לפרש אי ביטוי זה כאילו בן הזוג שלהם לא מספיק אוהב אותם.
2. **שפת המגע:** השפה הקיצונית לשפה המילולית היא שפת המגע, זו שפה שאופיינית יותר לגברים. יש אנשים שאינם חזקים כל כך בקטע המילולי, הוורבלי, אבל יתכן שיש לו דרך אחרת להביע אהבה דרך החום של המגע. אם אשתו לא מבינה את זה, זה תסכול נורא, יכול להיות לפעמים שאשתו מאוכזבת מכך שהוא לא מדבר מספיק ולא מבטא אהבה בדיבור, וכאשר הוא נוגע בה אחר כך היא עוד יותר מתוסכלת ומרגישה כמו חפץ, גוש בשר. אבל צריך להבין שמגע זה שפה, יכול להיות בן זוג שאחרי מריבה לא ירצה לדבר על הדברים אלא יחבק, ילטף, או יזום מגע מיני מלא תשוקה, זו שפת אהבה אופיינית לאנשים שמילים אינם הצד החזק שלהם ומרגישים מוגבלים ונטולי יכולת לבטא עצמם דרכם, ולכן ישתדלו לבטא את עצמם באמצעות מחוות גוף. [אגב, בטיפול רואים הרבה את הריקוד הזוגי, שככל שהאשה יותר וורבלית ומשתמשת בדיבור, הוא נעשה יותר מגעי].
3. **שפת המתנות:** זו עוד שפה שקשורה למחוות ולא למלים, מתנות הן לא רק עצם הקניה של משהו אלא ביטוי של מחשבה, דרך המתנה מנסה בן הזוג לומר בשפה שלו, חשבתי עלייך, זכרתי שרצית את זה, ראיתי משהו ועלית במחשבותי, [אז תגיד... למה אתה לא אומר? כי אני לא מכיר את השפה הזו. יש זוגות שאם היא מקבלת מתנה ולא כתב היא לא מקבלת את זה, תכתוב ואחר כך תביא לי... זו השפה שלה בשלב זה של ההתפתחות שלה]. אם המתנה היתה יכולה לספר היא היתה מספרת על הרגשות שעומדים מאחורי זה, אבל מה לעשות שלא תמיד יש את היכולת לתמלל את הרגש, יתכן שבן הזוג נוטה לזלזל בשפת המתנות ולבטל אותם כמחווה שטחית או בלתי ראויה, לחשוב שזו שאיפה לקנות אותה או אותו בכסף או לרדד את רגשותיה למוצרי צריכה, אך חשוב להבין ששפת המתנות היא גם כן שפה, ולזכור ששפת המתנות אינה מתמצה במוצר עצמו אלא במחשבה שעומדת מאחוריו.
4. **שירותים וטיפול:** בן הזוג שלך לא מתנצל אחרי מריבה, לא קונה לך מתנות ולא אומר לך כמה הוא אוהב אותך, אבל בכל זאת בשבת האחרונה התעוררת פתאום ב10 בבוקר לתוך שקט מופתי ולא הבנת מה שקרה פה, לאן נעלמו הילדים, ואיך ישנת כל כך טוב? הבעל לקח אותם בשקט בתפילה כדי לאפשר לך לישון, נראה כי מישהו ניסה להגיע אלייך בשפת השירותים, להראות אהבה על ידי נתינת שירות עבורך, גם השפה הזו רוויה מחוות, רק שהן קשורות הפעם בקריאת הצרכים של בן הזוג והיענות להם מתוך שאיפה להתקרבות בדרך זו.

דיברנו בעבר על כך שבזוגיות טובה כל אחד משתמש בחוזקות שלו, ולכן יתכן שאחד מבני הזוג ישתמש בשפת שירות שהוא חזק בה יותר, והשני יביע את הערכתו בדיבורים.
מעשה שהיה, זוג שהגיעו לטיפול, האיש עו"ד ומתלונן שהאשה קרה ולא מביעה אהבה, ומרגיש שהוא רק מספק לה כסף ומעמד, ויום אחד האשה פונה ומספרת שאתמול המכונת כביסה התקלקלה והיא יודעת שמחר הוא צריך חולצה לבנה, ולכן היא חיפשה של החולצה שהכי אוהב וכיבסה לו אותה ביד, ואחר כך גיהצה לו 'עם הפסים', ואם זאת לא אהבה מה זאת אהבה? והוא מסתכל בזלזול ואומר לה '25 שקל שעולה מכבסה, בזה את קונה אותי'? והיא ממש התפרקה מזה. אפשר לעשות לו נו נו נו, אבל הם למדו באותו ערב את חמשת השפות של צ'פמן, והבינו את עצמם טוב יותר. היא נתנה לו שירות וטיפול וזו הדרך שלה להביע אהבה, פחות מחבקת ומנשקת ומדברת, אלא מביעה אהבה דרך נתינת שירות, גם עם הילדים אגב, ובשפה שלה ככה היא אומרת 'אני אוהבת אותך', אני עושה את זה כי אתה חשוב לי, נכון שאתה יכול לעשות את זה ב25 שקל במכבסה, אבל זאת הדרך שלי להביע אליך אהבה.

5. **זמן איכות:** בן הזוג לא כותב מכתבים נוטפי אהבה, לא קונה מתנות ולא מחבק אחרי מריבה, אבל הוא מבטל ערב חברים שקבע לפני שבועיים, מבטל פגישות לא דחופות ומפנה לזוגיות שלכם זמן ניכר. הבן זוג הזה מדבר בשפת זמן האיכות, וכדאי להאזין לה היטב, בן זוג כזה אוחז באמונה שזמן יקר מכל דבר, ושאם רק יהיה לכם מספיק מרחב להיות יחד תוכלו להתקרב ולהעצים את הזוגיות.

מה שצ'פמן אומר זה שכולנו אנשים רגישים, יש לנו אהבה והערכה בלב, ואנו גם מביעים אותה, אלא שיש בני אדם שמביעים אותה בדרך אחרת. לא כמו שנוטים לומר על אנשים לא מילוליים שהם 'לא רגישים' או 'לא יודעים להביע אהבה'.

היתה אשה בטיפול שהתלוננה על בעלה, 'כל היום מדבר מדבר, אני אוהב אותך חולה עלייך, אם אתה אוהב אותי מה עם השולחן בסלון שאני רוצה חדש'? זו אשה שהשפה שלה היא שפת שירות, היא גדלה בבית שבו אמרו 'תעשו, אל תדברו', לכן היא רואה רק במעשים ביטויי אהבה, ונוטה לזלזל במלים.

כמו שאמרנו, חשוב מאוד ללמוד את השפה של האשה ולהשתדל לדבר אתה בשפה שלה, אבל ככל הנראה אם השפות הם שונות זה יהיה בית עם שפה דו לשונית, היא תצטרך להכיר את השפה שלו והוא יכיר את השפה שלה.

[הערה שלי הכותב: ההבנה של שפות האהבה השונות חשובה מאוד. אבל צריך לזכור שאי אפשר 'לעבוד' על בן זוג, כשיש אהבה בפנים היא יכולה להתבטא גם במגע, או עשייה, אבל כשאין אהבה והמניע הוא אחר, השדר לא יעבוד. ועוד דבר, המפתח לאינטימיות בריאה הוא דיבור דווקא, אחרי הכל זהו מותר האדם, ותמיד מומלץ לפתח את יכולת ההבעה בדיבור כדי להגיע לתקשורת טובה יותר].

<u>נאמנות כפולה</u>

זהו אחד הדברים הרגישים ביותר. לפעמים החיים מפגישים עם מצב של נאמנות כפולה, הנאמנות לבן הזוג מתנגשת עם ערך אחר.

דוגמא מצויה כיום היא אצל בני זוג שאחד חזר בתשובה, והנאמנות מתחלקת בין בן הזוג לה', היו זוג בטיפול מאוד משכילים שהאשה חזרה בתשובה, והבעל נשאר חילוני מאוד, והוא טען שמרגיש ש'היא בוגדת בי עם אלוקים', היא הכניסה משהו מאוד משמעותי לחיים שהוא מרגיש שזה מתנגד אליו.

מצוי לפעמים גם התנגשויות עם ההורים או המשפחה, האשה מרגישה שפגעו בה במשפחת הבעל, ולכן לא רוצה ללכת לשבתות לחגים לשמחות. והוא נמצא במקום שבו הוא נקרע בין הנאמנות והאהבה שלו לאשתו, לבין הנאמנות והאהבה לאמא שלו או למישהו אחר.

בתפיסה הלא מקצועית של הרבה רבנים דרשנים ומרצים יש תודעה גבוהה במקרים כאלו לחשיבות של הבחירה בנאמנות לבן או בת הזוג, והיד קלה על ההדק לומר 'תתנתק מההורים שלך, ודבק באשתו'.

חשוב להבין שהמקום הזה הוא רגיש מאוד מאוד, ולא רק מבחינה ערכית אלא גם מבחינה רגשית, החיבור להורים הוא דבר חשוב לא רק בילדות, ויש מחירים מאוד כבדים לניתוק של קשרים, ובסופו של דבר רואים מהנסיון שברוב ככל המקרים, אם יש מישהו מספיק חכם שמלווה את בני הזוג ונותן כלים מספיק טובים, כמעט תמיד נוכל למצוא את הדרך לאיזונים בין הנאמנויות ולא נצטרך לבחור באחת מהם, 'אל נא תעקרו נטוע', אנו תמיד משתדלים לא להגיע לנקודת הקצה.

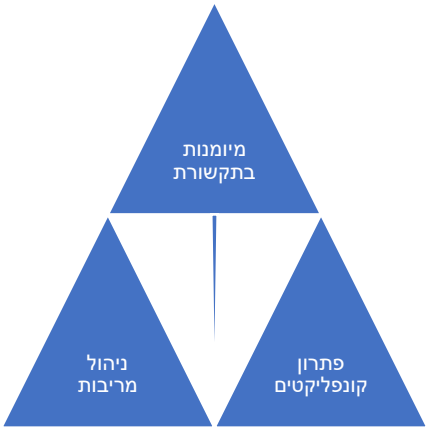
אבל בכל אופן כאשר הגענו למקרה קצה וישנה שאלה של נאמנות כפולה, אצל זוגות ברי שיח, לעולם בן או בת הזוג יבוא קודם, גם לפני ההורים.

זה חשוב קודם כל ברמת התפיסה וההצהרה, אשה צריכה לדעת ברמת ההצהרה שאם נצטרך לבחור בינה לבין כל דבר אחר, הבחירה תהיה בה. ואחרי זה בואי ננסה לפתור את הבעיה. אם התפיסה הזו קיימת באמת ולא כמניפולציה, עשינו כבר את רוב הדרך.

משולש התפקוד

בשיעורים הבאים נלמד על דברים חשובים לתפעול וניהול הקשר, שאנו רואים שהם חסרים מאוד אצל זוגות שבאים לטיפול, ולכן אנו רוצים ללמוד עליהם מראש, כדי למנוע בעיות בעתיד.

המשולש הוא כזה:



בראש הקדקוד מיומנות בתקשורת.

לאחר מכן פתרון קונפליקטים. ולאחר מכן מיומנויות שקשורות למריבה, כעסים, רגשות שליליים, איך מתנהלים אתם.

כל אחד מהנושאים האלו ידובר בהרחבה בהמשך בעז"ה.

נתחיל בנושא של תקשורת.

מבוא לתקשורת אפקטיבית

רוב האנשים מדברים הרבה, אבל לא תמיד בצורה יעילה. אנו מדברים על תקשורת ככלי תחבורה, אני רוצה להעביר איזה מסר, בקשה או משאלה, ומשתמש בתקשורת כדי לעשות את זה. ברמה הרוחנית זה מותר האדם מן הבהמה.

בזוגיות אנו זקוקים לתקשורת בעיקר בשלושה מישורים: טכני. רגשי. מיני.

יש חלקים טכניים שצריך לדבר עליהם, מה נקנה, איפה נהיה בשבת, וכן הלאה.

יש חלקים רגשיים שצריך שם הרבה מיומנויות של תקשורת, להעביר רגשות בצורה נכונה ומדוייקת.

גם בהקשר המיני זקוקים לתקשורת. להיפך ממיתוס מקובל שמיניות טובה היא ספונטנית, כזו שלא מדברים עליה. אולם היום יודעים שצריך ללמוד על כך וגם לדבר על זה בתקופות החיים, האם המינון והדרך טובים לנו, וכן הלאה.

יש כלי תחבורה יעילים שמביאים יעד, ויש שאינם, וכך יש סגנונות של תקשורת שלא מביאים למטרה, המסר לא מצריך לעבור, יש הודעת שגיאה, הוא לא הבין מה רציתי להגיד. אבל יש גם סגנונות תקשורת שלא רק שלא מביאות למטרה אלא הם גם מסוכנות, שייכות לקטגוריה של 'מרכיבי סיכון' שצריך מאוד להיזהר מהם. אחד ממרכיבי הסיכון הקשים ביותר זה תקשורת רעילה, קשה, פוגענית. המטפלים הזוגיים קוראים למרכיבי הסיכון 'נחשים ארסיים' ותקשורת רעילה היא אחד מהקשים שבהם.

<u>סגנונות תקשורת קלוקלת – סור מרע</u>

לפני שנדבר על תקשורת אפקטיבית, חשוב לזהות את החלק של הסור מרע, שהם הרסניים ביותר, בבחינת סור מרע לפני עשה טוב. ישנם ארבעה סגנונות של תקשורת מסוכנת: **ביקורת. האשמה. סרקזם – ציניות. תלונות.**

שלושת הראשונים צריך להימנע מהם לגמרי. תלונות זה דבר שיש לו מקום לפעמים, אבל להיזהר ממינון מוגזם.

אנו חיים במדינה ותרבות שחלק מהסגנון שלה זה ביקורת, דוגריות, להגיד בפנים. חשוב לדעת שביקורת זה דבר הרסני בזוגיות. אנו יודעים שחלק גדול מהאנשים שהגיעו למצבים פסיכוטיים, שהכלים הנפשיים שלהם התפוררו, זה אנשים שחיו בתוך ביקורת מתמדת, חיו ליד אנשים שהקטינו אותם, וריסקו את הנפש שלהם.

מהי ביקורת? **ביקורת הינה כל אמירה או התנהגות שמהותה באופן ישיר או עקיף, עיסוק, הארה והדגשה, של חלקים שאינם מתפקדים אצל הזולת ואינם טובים ומחמיאים.**

הביקורת יכולה להיות מופנית כלפי התנהגותו של הזולת, או כלפי אופיו ואישיותו, שיקול הדעת שלו, מידת החכמה או היכולות שלה. 'איך חשבת להיכנס כאן בחניה, מה את אופנוע'?

אף אחד מאתנו אינו מושלם, אבל גם כשמדובר על אמת אבסולוטית, שאין לי ספק מבחינת המציאות שהדבר לא טוב, וגם ברור לי שהכוונות שלי הם לגמרי טובות, ואני רק רוצה להאיר את עיניו, לא להשפיל ולבזות ולקלקל, כל עוד האמירה שלי עוסקת בדבר שאינו טוב אצל הזולת זוהי ביקורת. גם 'ביקורת בונה' היא שלילית. אנו מתייחסים לביקורת כסוג של אלימות, גם אם היא נעשית באלגנטיות עם עניבה ופפיון, 'אני לא הייתי עושה כך וכך'. למשל אשה מתלוננת כמה קשה לה השכבת הילדים בערב, ויום אחד היא נסעה והוא בא מוקדם, וכשהיא חוזרת היא שואלת 'איך היה לך', והוא משיב 'האמת, עברנו חוויה מאוד מדהימה של סיפורים וחוויות, ומאוד התפלאתי מה גורם לך לקושי הגדול'. זו סוג של ביקורת אלגנטית.

מצד שני, בזוגיות טובה ובריאה מדברים על הכל, לא שאפשר לדבר, אלא צריך לדבר על מה שמפריע, ומנצלים הזדמנויות לדבר עליהם. שווה גם לפעמים 'לקלקל' רגע בזמן של אוירה טובה כדי לדבר על מה שמפריע, אדרבה, רק בזמן נעים כשקרובים מתאים לדבר על בעיות. ולכן נלמד בהמשך איך עושים זאת בצורה טובה.

ביקורת היא לעולם אלמנט שלישי, פוגעני, מרעיל מקטין, מחבל ביחסי אנוש, ומסרס מערכות יחסים!

זו התפיסה המקצועית על ביקורת. אנו צריכים להתעמת עם המיתוס שאנשים צומחים וגדלים מתוך ביקורת. נכון שיש כאלו שמצליחים להתמודד עם ביקורת ולהתגבר עליה, אבל הביקורת עצמה היא אלמנט שלישי.

באבות דרבי נתן יב, ד כתוב על אהרן הכהן שהיה משים שלום, מומחיותו היתה במערכות יחסים, וכתוב עליו שמעולם 'לא אמר לאיש שסרחת ולא שאשה שסרחת'. לא השתמש בדרך של ביקורת.

וזה נכון בכל מערכת יחסים מכל סוג שהוא, בין איש לאשה, בין הורים לילדים, בין מחנכים למתחנכים, ובין מעסיקים ועובדים.

הנושא הוא לא 'על מה מדברים', אלא 'איך מדברים', ועל זה נדבר בהמשך בחלק החיובי.

ננסה להבין מה קורה לנו כאשר מעבירים עלינו ביקורת.

הביקורת מעבירה מסרים קשים מאוד לנפש האנושית. וכאשר היא תדירה היא נחווית כמצוקה משמעותית.

חלק מהמסרים שביקורת מעבירה היא 'אתה לא בסדר', 'אני לא מרוצה ממך', לפעמים זה יוצר דירוג 'אני יותר טוב ממך'. אבל עיקר המסר שעובר בביקורת הוא 'אני לא מקבל אותך כמות שאתה, אני מעוניין לשנות ולעצב אותך בצלמי כדמותי'. יש לנו צורך אמיתי וקיומי בקבלה, שיקבלו אותי כמות שאני. זה לא אומר שלא יכולים לבקש ממני בהקשרים חברתיים מסויימים לשנות התנהגות, אבל אני צריך להרגיש שבבסיס מקבלים אותי, ובזוגיות הצורך הזה חזק מאוד, להרגיש שמקבלים אותי ולא מנסים לעצב אותי מחדש. וזהו הרעל שעובר בביקורת, המסר שאני לא מקבל אותך כמו שאתה.

כאשר מישהו מפעיל עלי ביקורת, המוח הקטן שלנו הפרימיטבי, שאחראי על ההישרדות, מזהה סכנה, הוא מפעיל מנגנון הישרדות, זה לא עובד עם אינטלגנציה, אלא זו תגובה הישרדותית, כמו אנשים שקפצו ממגדלי התאומים בזמן הפיגוע, זה מגיע מהישרדות. התגובה היא לתקוף או לברוח, או לקפוא על המקום כשאני לא יודע להחליט ביניהם. כאשר מעבירים ביקורת על בן אדם, אם יבדקו עם מכשירים יראו שהחלקים ההישרדותיים פועלים.

ולכן במקום שמקבל הביקורת יאמר למבקר: איזה דברי חן וענווה, כמה אתה צודק, באמת אני דפוק, מוזר שלא אמרו לי את זה קודם, חן חן לך. זה פשוט לא עובד כך, הביקורת לא נכנסת לתודעה האינטלגנטית שלנו, כי אנחנו מרגישים מאויימים, ולכן מה שקורה בדרך כלל הוא שהמבוקר מגיב בביקורת – התקפה, ביקורת מולידה ביקורת. אנו לחילופין הוא בורח ומתכנס.

וכבר אמר רבי טרפון (ערכין טז) 'תמהני אם יש בדור הזה שמקבל תוכחה, אם אמר לו טול קיסם מבין שיניך, אמר לו טול קורה מבין עיניך'. כלומר, בדור הזה, אם אתה נותן ביקורת אפילו על דבר קטן, יש לך קיסם במקום מוסתר בין השיניים, התגובה תהיה ביקורת חריפה, לך יש קורה ולא רק קיסם, ולא רק זה אלא הקורה שלך היא במקום גלוי בין העיניים. הוא לא מצליח לקבל אפילו ביקורת קלה, ונכנס למגננה והתקפה.

לכן לא רק שביקורת היא פוגענית והרסנית ומרעילה, אלא גם ברמה הפרקטית המסר לא יכול לעבור כך, ביקורת זה מתכון בדוק להציב מחסום אצל הצד השני, כי המנגנון האנושי שלנו לא מאפשר לנהל שיח ותקשורת כאשר השפה היא שפה של ביקורת.

מצאתי פעם מדרש על הפסוק שאמרה לאה 'כי שמע ה' כי שנואה אנכי'. וכבר המפרשים מדברים על כך איך יתכן שלאה היתה שנואה, ואם כן בניה היו בני שנואה. האור החיים כותב שלא היתה שנואה אלא לא אהובה כמו רחל, כמו שכתוב 'ויאהב גם את רחל מלאה', וכאשר אשה מרגישה שהיא לא הכי אהובה אצל יעקב, בחוויה שלה זה כמו להרגיש שנואה.

אולם מובא דבר מעניין בדעת זקנים מבעלי התוספות, וכעין זה במדרש רבה, ונתרגם את זה לשפה שלנו, בלי ח"ו להתיימר לדבר על אבותינו. מובא שם שיעקב אמר ללאה בבוקר, רמאית בת רמאי, קראתי לך רחל בלילה וענית לי.

במלים שלנו: ביקורת חריפה, וגם עירוב של ההורים...

ומה התגובה של לאה: ממשיך המדרש שהיא עונה לו, ממך למדתי, אביך קרא לך עשיו וענית, אין לך ספרא דלית ליה תלמידא. כלומר, התגובה היא התקפה בחזרה.

ממשיך המדרש: ומתוך דברים הללו התחיל יעקב לשונאה.

כלומר, עד הדיבור הזה היו יכולים להסתדר עם השקר הזה, זוגות עוברים משברים יחד, אבל כאשר הגיעה ביקורת, ובתגובה התקפה חוזרת, נכנסה השנאה.

<u>המרה של תקשורת שלילית בתקשורת חיובית</u>

למדנו איך לא מדברים, ועכשיו נדבר על איך כן. הרי חשוב לדבר על כל דבר שמפריע.

הנקודה החשובה ביותר היא לעבור מלדבר על הזולת, אתה לא בסדר, אתה בעייתי, אל דיבור על עצמי, אני מדבר רק עלי, מה מפריע לי, מה מתסכל אותי, ובורח מלעסוק באישיות של בן הזוג שלי ובמהותו. ברגע שאני מדבר על עצמי יש ערוץ קשר פתוח, המוח של בן הזוג לא מפעיל אותות מצוקה כי אני לא תוקף, ואז יכול להיות קשב.

יתכן שאם יש רקע היסטורי של ביקורת, ונוצרה אצל בן הזוג 'דלקת', גם אמירות כאלו יתפרשו כביקורת, ולכן אם אנו רואים שבן הזוג מגיב במגננה או התקפה, להדגיש חזור והדגש שאני לא מעביר ביקורת, רק מספר את הקושי שלי.

לא להגיד למה את לא סוגרת את המקרר, אלא מפריע לי שהמקרר פתוח, חשוב לי שהוא יהיה סגור כי כך וכך. אגב, שמונים אחוז ממסרי הביקורת מתחילים במלה 'למה'. למה יאמרו הגויים.

<u>חמשת המוטיבציות</u>

כאשר אדם קורה לו משהו ורוצה להעביר ביקורת, יש חמש מוטיבציות שיכולות להפעיל אותו. א. טכני. ב. הגיון. ג. רגש. ד. ערכים. ה. סיפור חיים. המוטיבציות הללו הם כלל הדברים שמפעילים אותנו.

לפעמים זה טכני בלבד, הוא צריך משהו טכני. לפעמים זה בא מהגיון, מפריע לו משהו שלא מסתדר עם ההגיון שלו, ולפעמים מרגש, יש הרבה סוגי רגשות, וחשוב להכיר רגשות ולתת להם שמות. לפעמים הביקורת היא על נושא ערכי, קרה משהו שמנוגד לערכים שלו. ולפעמים זה 'סיפור חיים', מלה יפה למה שנקרא 'שריטות', או רגישויות, לפעמים יש לנו ביקורת על דברים שנעשו או נאמרו בגלל רגישות מיוחדת שיש לנו לנושא הזה, וחשוב להכיר בכך ואף להסביר את עצמי, יש לי רגישות כזאת וכזאת. למשל, אשה שיש לה רגישות לעודף משקל, ובעלה אמר לה בחיבה 'שמנה', היא חוותה השפלה, וחשוב שתהיה מודעות לנושא.

כאשר מדברים על נושאים רגישים, חשוב מאוד להבין את עצמי, מה המוטיבציה שלי, מה מניע אותי או מפריע לי, האם זה נושא טכני, רגשי, יושב על סריטה ורגישות וכו'.

כאשר מעבירים מסרי 'אני', כדאי למקד זאת ברגשות, רגש זה דבר אנושי טבעי שקל לגייס אליו אוזן קשבת, ויש לזה סיכוי טוב לעבור.

<u>הנחיה לעתיד</u>

נקודה נוספת חשובה בביקורת ב'שפת האני': לא להתבוסס במה שהיה ואיך היה, הרבה פעמים משקיעים אנרגיה בויכוחים אם כן היה כך או לא היה, וזה לא טוב, מוטב להתמקד בהנחיה לעתיד, לתת להבין מה אני רוצה שיקרה ולדבר על זה בצורה של בקשה.

אפשר לדבר על כל הרגשות, מפריע לי, קשה לי, מעצבן אותי, מעליב אותי, מקטין אותי, ואחר כך להציב בקשה לעתיד.

מודל 123

המודל המובחר לביקורת נקרא 123: תיאור האירוע, תיאור הרגש, בקשה לעתיד.

1. לתעד את האירוע יבש, אתמול היינו בשמחה וניגשתי למחיצה ואמרת לי כך וכך. בלי להכניס רגשות ופרשנות.

2. לתאר מה זה עשה לי, למשל זה העליב אותי, או לדבר על רגישות, אמא שלי עשתה כך לאבא שלי ויש לי רגישות גבוהה לזה. אני מתאר מה שעבר עלי תוך מיקוד ברגש.

3. בקשה לעתיד. לכן אני מבקש ש... למשל גם אם אני מאחר אל תבואי לקרוא לי אלא תשלחי לי הודעה וכדו'.

זה יכול להיות קל ופשוט אם נלמד לדבר כך, זה יכול לבוא באופן טבעי לגמרי, פשוט לא לימדו אותנו איך לדבר. מנסיון מחדר הטיפולים המעבר משפת ביקורת לשפה של 'אני' עובד מהר וגם משפיע מהר על התקשורת.

לסיכום במלים פשוטות: תדבר על עצמך ולא עליה, ככל שתדבר עליה תחסום אותה. זה נקרא תקשורת חיובית, כי אני לא עוסק במה לא אלא יותר במה כן, מה אני רוצה שיקרה.

לפעמים אם לא חשוב לי לדבר על הרגש, אפשר לדלג על שני השלבים הראשונים, ולדבר ישר על השלב האחרון מה אני רוצה שיהיה. אבל אם מפריע לי וכואב ומרגיש, חשוב לספר ולדבר על זה.

שיטת הסנדביץ

יש שיטה שפיתח אותה הרב שמחה כהן, שאם רוצים להעביר ביקורת, לאלחש אותה עם מחמאה לפני, לתת את הביקורת, ולסיים עם מחמאה נוספת.

לדעתנו אין בכך צורך, זה מידי מלאכותי, ובכל אופן מי שכן עושה את זה, זה חייב להיות אמיתי ולא מלאכותי, כי אם לא כן זה לא יעבוד, ורק ירגיז.

ומכל מקום, כאשר אנו מזהים שיש אצל הבן זוג דלקות, וגם דיבור על 'אני' מייצר התנגדות, אפשר לנסות להשתמש בשיטת הסנדביץ, וגם בזה כדאי שהמחמאה תהיה ממין הטענה, ולא על משהו שלא קשור. ניקח את זה ככלי צדדי, אבל הכלי הפשוט והחזק יותר הוא 'מסרי אני'.

צמצום הבקשות

מה שהופך את הביקורת למרכיב סיכון זה בעיקר המסר שאני לא מקבל אותך כמו שאתה ומנסה לשנות ולעצב אותך. מה שקורה הוא שלפעמים אנשים לוקחים את הכלי של 'מסרי אני' ומנסים דרך זה לשנות ולעצב את האחר. ועל זה נאמר 'אפוכי מטרתא למה לי'.

הרעיון הוא שגם כאשר אני מדבר בשפה חיובית, על עצמי, להקפיד שהבקשות יהיו רק על נושא ספציפי, על התנהגות מסויימת, אני לא יאמר לה 'חשוב לי תהיי יותר עדינה', אלא לבקש על התנהגות מסויימת בזמן מסויים, להגביל את הבקשה.

וגם חשוב לדבר רק על מה שקשור למערכת היחסים ולא דברים שקשורים לחיים האישיים שלה. היה זוג שהאיש היה מודע מאוד לאיסור לשון הרע, והתחתן עם אשה רכלנית ביותר, הוא לא יכול לבוא לחנך אותה, אלא לכל היותר לבקש ממנה לא לדבר לידו או ליד הילדים או משהו כזה. בודאי לא להגיד ביקורת כללית על האישיות. הבקשה באה על התנהגות מסויימת בזמן מסויים.

וגם אחר כך חשוב לזכור שלא תמיד המשאלות מתקיימות... יכול להיות שהוא יאמר לה 'מאוד חשוב לי שתהיה ארוחה חמה בצהריים', והיא תגיד 'גם לי חשוב'... פה מגיעים לנושא של פתרון קונפליקטים שנדבר עליו בהמשך.

<u>שלושת מרכיבי התקשורת האפקטיבית – ישירה, ברורה, מדוייקת</u>

תקשורת טובה היא ישירה. הרעיון הוא שיש הרשאה לדבר על כל דבר שמפריע לי או כל דבר שהייתי רוצה שיקרה.

ישנם מיתוסים שיש דברים שלא נכון לדבר עליהם. אנשים באים ומספרים על דברים שמפריעים להם בקשר, וכאשר שואלים אותם אם דיברתם, משיבים שלא מקובל לדבר על זה.

יש למשל אנשים שקשה להם לדבר על רגשות, חסר להם חום מהאשה, אבל הם לא יודעים איך לדבר על זה. מה, אני אבקש ממנה לנשק אותי? יש שחושבים שאם נדבר על זה זה כבר לא שווה, שווה לי רק אם הוא יבין לבד. זוגות שטוב להם מדברים על כל דבר שמפריע להם.

דבר נוסף הוא להעביר מסר ברור ולא עקיף. כולנו שמענו את הדרשן או המדריך שאומרים שאם אשתך עשתה אוכל שאתה לא אוהב אל תגיד לה שאתה לא אוהב, אלא בפעם הבאה שהיא עושה אוכל שאתה אוהב תחמיא עליו מאוד, ומזה תבין. ויש המגזימים שתאכל את זה כך וזהו.

היה פעם בטיפול זוג חסידיים שאפילו בשבילי זה היה הזוי, הבעל כל הזמן סיפר לה סיפורים על אשה שבגדה בבעלה, ואיש שנפל בקדושה, וזוגות שהתגרשו, והיא נכנסה ללחץ, מה הוא בא להגיד לי בזה? והתברר הוא ניסה להעביר לה מסר שהוא לא מסופק בחדר המטות, ולהבנתו זה מה שגרם לכל הדברים שהוא סיפר עליהם, ובמקום להגיד פשוט אני לא מרוצה מחיי האישות שלנו הוא מעביר מסרים עקיפים ומתוסבכים. זה סיפור קיצוני, אבל קורה הרבה כיוצא בזה.

לפעמים לא נעים להגיד מסרים בצורה ברורה ומדוייקת, ולכן מנסים להעביר מסרים עקיפים, אבל הטוב ביותר הוא לעשות את הדברים בצורה מדוייקת, באופן שיהיה כמה שפחות כואב, עם מסרי אני, ולהסביר ברור מה אני רוצה שיהיה. וצריך לזכור שלא תמיד אפשר להימלט לגמרי מהכאב, כל כניסה למקום רגיש עלולה להיות כרוכה בכאב, אבל לא כדאי לברוח מקצת כאב בדרכים עקיפות.

[גם לגבי תפילה, מצאנו במדרש אסתר רבה ז, כד שחשוב מאוד הדיוק: 'משל לאחד שהיה מהלך בדרך, מן דוחקא דאורחא איתסבע קם ליה קרסוליה, אמר הלואי הוי לי חד חמר, עבר עלוי חד רומאי דילדית חמרתיה א"ל סב ארכיב הדין עולאי, א"ל הא לא צלו דאישתמעית, ברם אנא לא שאילת כהוגן או למרכב או למרכבה בך'][4].

<u>אומנות ההקשבה</u>

אם לדבר זה מורכב וצריך לארגן את זה נכון, הקשבה זה מורכב עוד יותר.

ככל שאנחנו יצורים יותר אינטלגנטים יותר קשה לנו להקשיב, נדמה לנו שכבר הבנו הכל מראש. אבל מה לעשות שכשלא מקשיבים לא באמת מבינים.

אז דבר ראשון זה **להקשיב עד הסוף** ברמה הטכנית כאשר בן הזוג מדבר. והכוונה בעיקר למקום שיש שיח רגשי משמעותי. בטיפול בבני זוג אנו לפעמים משתמשים בטכניקת השלט, קובעים שמי שמדבר מחזיק את השלט או חפץ אחר, וכך המדבר יודע שלא יפריעו לו.

מעבר לכך, ישנם נושאים או מצבים רגשיים, וישנם בני אדם, שהיכולת להבין אותם נכון, או היכולת של המדבר להרגיש בטוח שמבינים אותו, היא רק כאשר מקשיבים לו הקשבה מלאה, וצריך לאפשר את זה גם אם הוא מדבר קצת ארוך ומספר את כל ההשתלשלות מבראשית וכדו'.

דבר יותר מורכב זה **הקשבה על מנת להבין**. לפעמים יש בנו משהו שפוחד להבין, כי אם נבין אולי נצטרך להסכים וזה יפגע בנו, ולכן אנו משתדלים לגרום לו לא להיות מובן. וזו חוויה מאוד קשה שאדם

---

[4] א. ה. חשבתי לעצמי שאפשר ללמוד הרבה מאופן התקשורת שהתבאר כאן גם לתקשורת עם הקב"ה בתפילה. א. בלי ביקורת. גם אם קשה וכואב לא באים לקב"ה ואומרים 'למה', למה עשית כך, למה זה קרה לי, אלא מדברים על התחושות שלי, זה קשה לי, כואב לי, אני לא מבין, בצורה כזו אפשר לדבר על הכל בפתיחות. ב. דיוק. להשתדל להגיד דברים מדוייקים, לתאר את הרצונות, את הצרכים, את ההרגשות.

שמספר משהו יכול לחוות. אנו צריכים להשתדל לתת חוויה של מובנות, הבנתי את מה שסיפרת, אל הרגש שלך, את הרגישויות שלך, את הערכים שלך. גם אם אחר כך לא אסכים, ואסביר שאני מבין אחרת.

הרב בן ציון אבא שאול כותב במכתב לאיזה דיין: לעולם אל תדחה שום אדם בתוקף, כי אין צד שאין לו צד. הקב"ה ברא אותנו עם הרבה סוגים של הגיון, אבל לפעמים מתוך פחד להיחשף לסוג הגיון אחר אנו לא מוכנים להיכנס לראש שלו ולנסות להבין אותו. ודווקא אנחנו כאנשי בית המדרש אמורים להיות מאוד מיומנים בזה. 'תלמידי חכמים מרבים שלום בעולם', אולי כי הם כל היום מתווכחים, ודווקא לכן הם אמונים על 'אלו ואלו דברי אלוקים חיים', שומעים שני צדדים ויודעים שאין אמת או שקר מוחלטים, אלא כל אחד מביא את הדעה שלו. גם הם עצמם לומדים עוד פעם ומשנים את דעתם. שאלו פעם את הרב בן ציון למה לא כותב ספר, והשיב שלפעמים משנה את דעתו, ואם יכתוב ספר משעבד את עצמו לתפיסה של פעם. תלמידי חכמים הם המומחים הגדולים ביותר בעולם לחשוב בכמה צדדים וכמה פנים, ולכן הם מרבים שלום.

לכן אם האשה אומרת משהו, והיא בריאה בנפשה, אתה לא יכול לדחות ולומר 'איזה מעוות זה', אלא תטה את האוזן ותנסה להבין אותה. אין אדם שאין לו צד, כל אחד משקף בהגיון וברגש שלו משהו אמיתי שיש לו מקום.

הבנה מאפשרת אמפטיה. אם הבנו מה שבן הזוג אמר אנו יכולים להרגיש אמפטיה כלפיו. כשאני מבין את הרגש או ההגיון או הערך שעומד מאחורי מה שנאמר, אני מצליח ליצור חיבור רגשי אפילו תוך כדי וויכוח, אני יכול להיכנס לחוויה שלה.

[אמפטיה אינה בהכרח הזדהות, הזדהות זה צעד נוסף של להיכנס ממש לאותו מקום, בבחינת 'הרגל של אשתי כואבת לנו', לא תמיד זה טוב, זה יכול להביא לערבוב].

סוד הצמצום. היכולת להיות מסוגל לצאת קצת מעצמך לאותם דקות שאתה רוצה להקשיב, לצמצם את עצמך ולהניח את החלקים שלך בצד, ו'להשאיל' את עצמך להקשבה.

הקשבה אקטיבית. הקשבה צריכה להיות אקטיבית ולא רק פסיבית, לתת מלות קישור, הנהון בראש, לא להתעסק בעוד דברים, לשאול שאלות הבהרה בלבד ולא חפירות וויכוחים. וכל זה כדי שמספר יקבל הרגשה שמקשיבים לו ומבינים אותו.

<u>אמפטיה</u>

נרחיב יותר במושג של אמפטיה, שזה נושא מאוד משמעותי בקשר.

אמפטיה היא תהליך פסיכולוגי שמשלב שכל ורגש, שבו אדם קולט ומבין **במידה מסויימת** את מצבו הנפשי של הזולת. העצב, הפחד, ההתרגשות. בדגש על מידה מסויימת, כי אין יומרה להבין לגמרי, גם את עצמו אדם לא מבין לגמרי.

תהליך זה דורש יכולת לקלוט ולהבין מצבים נפשיים של הזולת.

בהליך האמפטי מתפתחת רגישות וקירבה כלפי הזולת. זה מאוד משמעותי ביצירת אינטימיות.

אמפטיה מופיעה לעתים קרובות כתגובה למצוקה אצל הזולת, אך מתאימה גם לרגשות חיוביים.

אמפטיה ברמה גבוהה כוללת לא רק את קליטת מצבו הנפשי של הזולת והבנתה, אלא גם את העברתה לזולת. מאוד חשוב להעביר לזולת את הרגש האמפטי שלנו.

יש לעשות הבחנה בין אמפטיה להזדהות.

אמפטיה היא יכולת מולדת. רואים את זה גם אצל תינוקות שכאשר אחד בוכה גם השני בוכה. או אנשים שמפהקים כתגובה לפיהוק, או מגיבים באאוץ' לכאב של הזולת.

עם זאת אמפטיה היא גם נרכשת, ואחת הדרכים היא על ידי הקשבה מלאה והתבוננות באנשים. וכן על ידי הקבלה של מצבים דומים שעברו עלי בעבר.

כשאתה רואה אנשים בכל מיני מצבים, שאל את עצמך מה הם מרגישים, איזה יום עבר עליהם, במקום לבקר אותם ולתייג אותם, נסה להבין את מצבו הרגשי ומה שעבר עליו. זה עוזר גם לפיתוח הרגש שלנו, דרך חשיפת המניעים של האחר אנו לומדים גם על עצמנו, מגלים מכנה משותף, ומרחיבים את עולמנו הפנימי.

דיוק אמפטי: בני זוג מיטביים מפתחים הכרות מעמיקה עם עולם החשיבה האמונות והדעות של בן הזוג.

עם הזמן מפתחים דיוק אמפטי, זו יכולת לקרוא בין השורות, להבין רמזים, לזהות מה עובר על בן הזוג, צפייה מראש של מצבים. הם יכולים להיות בשולחן עם חמישים איש משני צידי השולחן והם מתקשרים עם העיניים. זו יכולת שמתפתחת.

<u>שיעור מספר 5</u>

שיקוף תכנים – הגיון ורגשות

אחד הכלים החשובים בתקשורת הוא שיקוף.

הרבה פעמים אנחנו לא באמת מבינים מה בן הזוג אמר, ולכן חשוב לפני שמגיבים לבדוק שהבנתי, את ההגיון, את הרגש, את הערכים, או כל מה שבא להביע. ולכן חשוב לשקף: אני מבין שאתה חושב כך וכך, שהרגשת כך וכך.

השיקוף הוא גם דרך חשובה לגלות אמפטיה, כניסה לרגש וההגיון של הזולת.

ככל שרמת האינטלגנציה שלנו גבוהה יותר כך הנטייה שלנו להשלים מידע לבד גבוהה יותר, המוח שלנו רגיש למצוקה של חוסר ידע ולכן משלים לבד את המידע. אולם בהרבה מקרים לא רצוי לסמוך על ההבנה האינטואטיבית שלנו, וחשוב להבין שאכן הבנו כמו שצריך.

החידוש הוא שלפעמים יתגלה שלא הבנו בדיוק למה הוא התכוון, וגם אם אכן הבנו, עצם השיקוף מביע כבוד לבן הזוג, ומביע אמפטיה.

הדבר הכי חשוב אצל אנשים אינו שיסכימו אתם אלא שיבינו אותם. אם הזולת קיבל את האישור שהבנת אותו, הוא כבר נעשה רגוע יותר, ויוכל גם לשמוע מה יש לנו לומר.

כמובן, לא בכל שיחה צריך להשתמש בזה, רק בנושאים 'כבדים' וחשובים, אבל צריך לזכור את הכלי הזה.

בטיפול זוגי אנו משתמשים הרבה בכלי הזה. רואים אנשים אינטלגנטים שפשוט לא מבינים אחד את השני. אז מבקשים מאחד, תבדוק בבקשה עם בן הזוג האם זה מה שהוא התכוון.

מקור נפלא לרעיון של השיקוף אנו מוצאים במלכים א' במשפט הזונות של שלמה המלך:

וַתֹּאמֶר הָאִשָּׁה הָאַחֶרֶת לֹא כִי בְּנִי הַחַי וּבִנֵךְ הַמֵּת וְזֹאת אֹמֶרֶת לֹא כִי בִּנֵךְ הַמֵּת וּבְנִי הֶחָי וַתְּדַבֵּרְנָה לִפְנֵי הַמֶּלֶךְ:

וַיֹּאמֶר הַמֶּלֶךְ זֹאת אֹמֶרֶת זֶה בְּנִי הַחַי וּבִנֵךְ הַמֵּת וְזֹאת אֹמֶרֶת לֹא כִי בִּנֵךְ הַמֵּת וּבְנִי הֶחָי:

וכתב הרד"ק: אמרו רבותינו ז"ל (ירושלמי סנהדרין פ"ג ה"ח), מכאן שצריך הדיין לשנות טענות בעלי הדין, [והטעם הוא] כדי שישמע בעלי הריב שהבין טענותיהם ועליהם ישפטם.

וכן נפסק בשו"ע חו"מ יז, ז: צריך הדיין לשמוע דברי הבעלי דינים ולשנות אותם, שנאמר: ויאמר המלך זאת אומרת בני החי וגו'.

וכתב הסמ"ע שם שני טעמים: א. כדי שדעת בעלי הדינים תהיה נוחה, ולא יחשבו שמא הדיינים לא הבינו טענתם. במלים אחרות: מובנות. הצורך של אדם להרגיש מובן.

ב. שמא באמת הדיינים לא עמדו היטב על טענותיהם, וכאשר יחזרו עליהם יחדדו את טענותיהם.

כלומר, גם דיין מומחה שכל עיסוקו הוא בשמיעת טענות ואין לו נגיעות בדבר, עלול להיות שלא הבין כראוי את הטענה, ולכן עליו לשקף את הטיעונים.

הכלה רגשית

גם אחרי שהקשבנו ושיקפנו ואנו בטוחים שהבנו כראוי את המקום שלו, ואנו באים להגיב, אני חייב שבתגובה שלי תהיה הכלה רגשית – נתינת מקום ולגיטמציה לרגש מכל סוג שהוא, בלי תחושת התנשאות שהרגש הזה ילדותי, לא חשוב, לא רציני, אין לו מקום.

והכי חשוב, **לא מתווכחים עם רגשות**. אפשר לעשות מזה סטיקר, זה אחד הדברים הכי חשובים בזוגיות וביחסי אנוש. אפשר להתווכח על פוליטיקה וכלכלה והרבה דברים, אבל לא על רגש, רגש זה מנגנון שאינו מכיר במושג ויכוח, ואם אנו אומרים למישהו אתה סתם פוחד, סתם לוקח קשה מידי, משהו אצלו נאטם ונסגר, וחווה בדידות וחוסר מובנות. אחד הטעויות והנזקים הגדולים ביותר היא הויכוח עם רגשות.

חשוב גם **לשהות במחיצתו הרגשית** של בן הזוג. יש נטייה מצויה אצל גברים לפתור את הבעיות של האשה מיד, זה מגיע ממקום טוב, הוא רוצה שתהיה מאושרת. אבל זה בכלל לא מה שהיא רוצה, השלב הראשון הוא לשהות מעט במחיצת בן הזוג, להרגיש איך היא מרגישה עכשיו. 'עמו אנכי בצרה'. ולכן אנו נמנעים ממעבר מהיא לשלב הפתרונות. לא להיות 'שיפוצניק', אלא להיות חבר, להיות שם, להיות מכיל, אמפטי, להציע עזרה אם היא רוצה. זה קשור גם למובחנות, יש את החלק שלי ואת החלק שלה, אני לא פותר לה את הבעיות, אלא נמצא פה בשבילה, מאפשר לה לשמוע את עצמה דרכי.

יש מודל עסקי שנקרא 80 20, שמונים אחוז מהכסף יגיע מעשרים אחוז מהלקוחות, אפשר לקחת את זה גם למקום שלנו, שמונים אחוז מהאנרגיה שלנו אמורה להיות במקום של 'עמו אנכי בצרה', לפי מודל פליסיט הרבה מהמטופלים צריכים רק את הדבר הזה, מעין תיבת תהודה, אחרי שיהיה להם את זה הם ימצאו לבד את הפתרון. אחר כך יש את העשרים אחוז של העצות והפתרונות שיש לנו להציע.

הדבר הזה הוא קריטי ובסיסי מאוד בתקשורת טובה.

עקרון 'פרה אדומה': הגם שאנו מאמינים ביכולת האנושית של אמפטיה, להבין את הדעות והרגשות של הזולת גם אם איננו מסכימים, וברוב הפעמים כנראה נצליח להבין עם מאמץ קטן, עם זאת יתכן לפעמים שגם אחרי שנתאמץ להבין לא נצליח, לא נצליח להבין את ההגיון או את ההקשר הרגשי. כאן מגיע מקום של כבוד, של ענווה, יש כאן משהו שאני לא מבין, ואף על פי כן אני חי עם זה בשלום.

אני יכול להיות כנה ולהגיד בפירוש שאינני מצליח להבין, ואף על פי כן אני מכבד את הדעה או הרגש או המעשה שלך, יש בזה אמירה מאוד מכבדת. חוסר הבנה לא מחייב חוסר כבוד. גם אם היא לא תרגיש מובנת, היא תרגיש מכובדת.

ככלל, כבר דיברנו שאחד המרכיבים החשובים בזוגיות הוא נתינת מקום חשוב לרגש. לזכור שללב יש הגיון משלו גם אם ההגיון לא מכיר אותו. עקרון שלפעמים גברים נוטים לשכוח.

אמר ויקטור פרנקל: 'הרגש יכול להיות רגיש בהרבה מיכולתו של השכל להיות הגיוני'. האינטלגנציה הרגשית היא חזקה מאוד בנפש, וצריך לתת לה מקום.

בפרט כאשר פוגשים בחורים קשוחים שעברו טירונות של הישיבה, ועכשיו הם נכנסים לחיי נישואין וצריכים שם כלים אחרים מהכלים שעבדו אצלם יופי בהתמודדות בישיבה. חשוב לדבר אתם על הנושא של חשיבות הרגש בחיי הנישואין.

מודל אפר"ת

עוד אחד מהכלים החשובים בתקשורת, שזה אחד מהעקרונות של טיפול קוגנטיבי התנהגותי. (אגב, ספר מוצלח שכדאי לקרוא: **בוחרים להרגיש טוב**. ספר נוסף: **סי בי טי בטיפול זוגי**).

אפר"ת – אירוע, פרשנות, רגש, תגובה.



קורים לנו בחיים הרבה אירועים, שהם גורמים לכל מיני סוגי רגשות, לפעמים רגשות שליליים, ולכן אנו מגיבים באופן מסויים.

המחבר בין האירוע לרגש זה פרשנות. לא בהכרח האירוע יגרום לרגש זה אלא תלוי כיצד פירשתי אותו.

היכולת לשאול שאלות ולאתגר את הפרשנות שלנו היא מאוד חשובה. לשאול את עצמי האם בטוח שזו הפרשנות הנכונה, ואולי יש פירוש אחר חיובי יותר? האם זה שהוא לא חזר אלי לשיחת טלפון חייב להיות קשור למשהו שהיה בינינו אתמול, ואולי לא? אני לא חייב להיות שבוי בתפיסות והפרשנויות של עצמי, ויכול לנהל את הרגשות שלי ולבחור בפרשנות אחרת.

אדם נכנס הביתה ורואה שאין אוכל, הוא יכול לפרש את זה כזלזול בו, ולכעוס או להיעלב, והוא יכול לפרש פירוש אחר, היה לה עומס או כל דבר אחר, ואז התגובה שלו תהיה אחרת.

יש מודל אפר"ת בזוגיות שאומר כך: אירוע גורר פרשנות, רגש, תגובה. אך התגובה השלילית בעצמה מהווה אירוע חדש, שגם הוא גורר פרשנות רגש ותגובה. וכן הלאה...

החוליה החלשה בשרשרת הזו היא הפרשנות. עם האירוע אנו לא מתווכחים, גם לא עם הרגש, ועם התגובה קשה להתווכח, אבל עם הפרשנות אנו יכולים להתמודד, ולנסות לחשוב אם יש פירוש אחר.

דוגמא למודל אפר"ת: **אירוע** – ילד פגע בילד אחר. **פרשנות**: הפוגע רע, לא אכפת לו. **רגש**: כעס, זעם. **תגובה**: תוקפנית.

לעומת זאת אפשר לתת פירוש אחר: הפוגע חלש, קשה לו. 'אין ילד רע יש ילד שרע לו'. ואז הרגש הוא אחר: אמפתיה חמלה. והתגובה: חברתית, מקרבת.

בירור לעומת פרשנות: כלי חשוב מאוד לשינוי פרשנות שלילית היא על ידי בירור, אם אתה כועס על מישהו תברר אתו מה קרה, מדוע עשה לך כך. הרבה מקרים מסתיימים כך.

יש רמב"ן (ויקרא יט, יז) שמסביר כך את הלאו 'לא תשנא את אחיך בלבבך הוכיח תוכיח את עמיתך':

לא תשנא את אחיך בלבבך, בעבור שדרך השונאים לכסות את שנאתם בלבם כמו שאמר (משלי כו כד) בשפתיו ינכר שונא, הזכיר הכתוב בהווה.

ואמר הוכח תוכיח את עמיתך - מצוה אחרת, ללמדו תוכחת מוסר וכו'. והנכון בעיני, כי "הוכח תוכיח", כמו והוכיח אברהם את אבימלך (בראשית כא כה) - ויאמר הכתוב, **אל תשנא את אחיך בלבבך בעשותו לך שלא כרצונך, אבל תוכיחנו מדוע ככה עשית עמדי, ולא תשא עליו חטא לכסות שנאתו בלבך ולא תגיד לו, כי בהוכיחך אותו יתנצל לך, או ישוב ויתודה על חטאו ותכפר לו'**.

גם אם הפרשנות שלך נכונה, אם תדבר אתו תגלה לפעמים שהוא מתנצל לך.

האם מודל אפר"ת זה לדון לכף זכות? יש רמה רוחנית של אנשים שמצליחים תמיד לראות טוב ולדון לכף זכות, אבל גם אנשים רגילים שלא ברמה הזו, מומלץ לקיים 'אל תדון את חברך עד שתגיע למקומו', וכיון שלא תגיע, מוטב שלא לדון בכלל, אלא לברר.

כמו כן, מומלץ להתרגל לחשוב על אירועים בצורה של 'ייחוס מצבי' במקום 'ייחוס אישי', כלומר לייחס את האירוע למצב זמני שעבר עליו, ולא לאישיות כולה.

פתרון קונפליקטים

נעבור לחלק השני של משולש התפקוד – ניהול ופתרון קונפליקטים.

בני אדם מלאים בניגודים, וגם זוגות שטוב להם יכולים להיות ביניהם ניגודי דעות. מה שעושה את ההבדל הוא מה התפיסות שלהם לגבי קונפליקטים ואיך הם מתנהלים אתם.

קונפליקט הוא מצב שבו דעות או אינטרסים של שני אנשים או יותר מגיעים להתנגשות. זה יכול להיות בנושאים טכניים, באיזה צבע לצבוע את הקיר, יכול להיות בנושאים כלכליים, חינוכיים, רגשיים, דתיים. ממש על כל נושא אפשרי.

קונפליקטים יכולים להיות גם בין אדם לעצמו. אני רוצה גם ללמוד תורה, וגם לעזור לאשתי, וגם להתפרנס, יש ערכים או רצונות שמתנגשים.

החילוק הגדול לגבי ניהול קונפליקטים הוא כזה: אצל זוגות של טוב להם הקונפליקט ונושאי הויכוח הם כמו פצע פתוח, נוכחים בחיים כל הזמן ומציקים לשניהם, ואילו זוגות שטוב להם יודעים איך לסגור אותם גם אם לא הגיעו להסכמה.

בספרו של גוטמן עמ' 186 הוא כותב ש69% מהקונפליקטים (גם אצל זוגות שטוב להם) אינם ברי שכנוע, גם לאחר נסיונות שכנוע הניגוד ישאר! אלא שבסוף הם יסכמו: בוא נסכים שאיננו מסכימים.

אולם אצל זוגות שלא טוב להם, אם יש להם איזה ויכוח, יכולים שלושים ארבעים וחמישים שנה להישאר בזה, עד שמישהו יתעייף וישחרר.

אומר גוטמן: כל נישואין הם איחוד של שני אנשים נפרדים הנושאים עמם את הדעות שלהם, את המוזרויות שלהם ואת הערכים שלהם, לכן אין פלא שגם בנישואין מאושרים צריכים בני הזוג להתמודד עם שפע בעיות בחיי הנישואין. במחקר מצאנו שכל הקונפליקטים בחיי הנישואין, החל בדברים קטנים של היום יום וכלה במלחמות העולם, מתחלקים לשני סוגים. או שניתן לפתור אותם, כלומר לשכנע את הצד השני, או שהם קבועים וימשיכו להיות חלק מחיינו בצורה זו או אחרת.

למראה הצער רוב הקונפליקטים שייכים לקטגוריה השניה. בשיחות המעקב שלנו אחרי זוגות אחת לארבע שנים אנו מוצאים שזוגות מתווכחים על אותו דבר בדיוק.

כמו שאמרנו בשיעור על כל אחד לחוד ושנינו יחד, זוגות שאין להם מאבקי כח ויש לכל אחד את מקומו וכבודו, מצליחים הרבה פעמים לשכנע זה את זה ולהגיע לעמדה זהה, ובודאי כדאי לנסות את הדרך הזו. אבל לא תמיד זה מצליח, לטענת גוטמן ברוב המקרים זה לא מצליח, לפעמים נשארים עם הניגוד.

ניהול קונפליקט בצורה לא מוצלחת

מה שקורה אצל זוגות שלא טוב להם במצב של קונפליקט הוא אחד מהשנים, ונייבא את השפה מעולם הגישור:

אפשרות אחת היא **ויתור**, צד אחד פשוט מוותר. כבר אמרנו שלמידת הויתור יש יחסי ציבור מאוד טובים אצלנו, לוותר לאח, לחבר. אולם בוויתור מתמיד שהופך להיות דרך חיים, כאשר זו מערכת ההפעלה היחידה להחזיק זוגיות, אנו יודעים שיקרו בסופו של דבר תוצאות רגשיות קשות.

ויתור פירושו נסיגה, לא להתמודד, הימנעות, פחד לפגוש את הקונפליקט.

אפשרות שניה היא שימוש בכוחניות, משהו חד צדדי, קצת אלים, יתכן שאחד קובע עובדה בשטח.

היו זוג שבמשך 12 שנה לא הצליחו לקבל החלטה איזה חדר שינה לקנות, ישנים על מזרנים. יום אחד מספרת האשה שתוך כדי שהיא עושה ספונג'ה דופקים לה מובילים ומביאים לה חדר שינה, ואחר כך הבעל אומר הבאתי את הכי טוב, הכי יקר... זה אקט אלים, פעולה חד צדדית בלי משא ומתן. זה לא חייב להיות כך, זה גם יכול להיות שמישהו מייצר ברוגז או בכיות בצורה של מניפולציה, כדי לקבל את שלו.

בשפה הגישורית זה נקרא ש-או יש מישהו מנצח והשני מפסיד, או ששני הצדדים מפסידים ומוותרים, פעם זה מוותר ופעם זה.

בדרך כלל זוג שאין לו כלים לפתרון קונפליקטים ואחד משתמש בויתור, הצד השני גם משתמש בויתור, והכל נהיה חשבונות, את ויתרת פה ואני ויתרתי שם. בבחינת לקה ושילם, גם מוותרים וגם נשארים עם תחושות קשות ואף אחד לא מרוצה.

ויתור מתמיד כדרך חיים לשימור אוירת בית חיובית, הנו 'מרכיב סיכון' ברור לזוגיות בריאה חברית ואוהבת.

ומדוע?

ויתור מתמיד יוצר תחושה של מרמור, תסכול, ותחושה של קרבנות. יש כאן פגיעה ב'צלם אלוקים' של האדם, רצונו של אדם זהו כבודו כלשון הירושלמי פאה ג:, זה לא סתם ויתור על 'אגו' מנופח, אלא משהו בסיסי באדם שהוא חלק מה'אני', ואם כדי להחזיק בתוך הקשר אני צריך להכחיד את האני ולוותר על עצמי, קורה תהליך רגשי קשה של התכנסות, הימנעות, יתחילו בדרך כלל 'שקרים לבנים' כדי לא להיפגש עם הקונפליקט.

מה קורה עם אדם שאוהב לוותר? כנראה מדובר בדברים שלא מפריעים לו ואינם מתנגשים עם בסיס האישיות שלו, וזה בסדר לוותר במקרה כזה. הוויתור שאנו מדברים עליו הוא כאשר הוא נוגע לדברים שבאמת חשובים לי, אבל אני כופה את עצמי לוותר כדי לשמור על שלום הבית.

הרב וולבה במאמרי הדרכה לחתנים עמ' 4 כותב:

'עול אשה' – האשה עם כל הזר לנו ועם כל המרגיז אותנו, טוב לגבר כי ישא עול בנעוריו, בסבלנות ובאורך רוח, ולא יכעס ולא ידרוש ממנה להשתנות, ועל כל פשעים תכסה אהבה.

האם זה אומר כי הבעל חייב תמיד לוותר וכי אין לו לדרוש מאומה מאשתו? ודאי שלא! אין איפה לנהל את הבית בויתורים תמידיים לרצון האשה'...

מעניין. הרב וולבה היה בדור שפחות היה מקובל לומר כך, היום יותר יודעים את זה, ההבנה שלו הגיעה מתוך מקום של בריאות הנפש ומחשבה ישרה ופשוטה, ולכן היה לו פשוט שזה כך.

היעד שלנו הוא להגיע למצב של שני מנצחים, וזה על ידי **קבלת החלטות משותפת, שמרגישה גם נוח וגם הוגן לשני הצדדים**. כמו בישיבת הנהלה שיש דיון ולבסוף מגיעים להחלטה משותפת.

<u>תפיסות מסייעות לניהול קונפליקט כראוי</u>

ישנם שלוש אמונות יסוד שמסייעות לפתרון קונפליקטים, שהם בעצם הסודות של המגשרים:

א. **תפיסה פנימית של נורמליזציה ולגיטמציה של הקונפליקט**. אצל הרבה זוגות יש הרבה מתח ולחץ מעצם התעוררות הקונפליקט, יש להם אמונה שאומרת שאם אנחנו לא מסכימים סימן שאנחנו לא מתאימים או לא אוהבים, סימן שיש לנו בעיות בקשר ואנו לא יכולים להסתדר. וזו שגיאה, כי גם זוגות שטוב להם לא תמיד חושבים אותו דבר, וברוב המקרים גם אינם מצליחים לשכנע אחד את השני כמו שהראה גוטמן במחקרו. הרבה פעמים כאשר נצליח לשכנע זוגות שעצם הקונפליקט הוא נורמלי, אנו נותנים להם בזה ידע מקצועי שעוזר מאוד. וברגע שנרגעים יכולים להיות יצירתיים ולעבוד כצוות ולהביא רעיונות.

ב. **תפיסת הזוגיות כשותפות.** אנו לא מעודדים זוגיות של בית הדין, שהולכים על זכויות וחובות על פי הדין, הם ממילא לא באים לדבר אתנו. אלא אנו מעודדים זוגות שיש להם נישואין רגשיים וחבריים, עם יחסי כחות שווים, לכל אחד 50% על ההשפעה, ועל בסיס זה באים לדבר על קונפליקטים.

ג. **הבנה וכבוד למרחב אישי לעומת המרחב הזוגי.** ברגע שאנו מזהים שהקונפליקט יושב בתוך המרחב הזוגי אנו יכולים לעשות משא ומתן ולקבל החלטה משותפת. אולם אם מזהים שהקונפליקט נוגע למרחב האישי, אנו מקבלים את זה שכל אחד יעשה מה שנוח לו ולכבד את הבחירה של השני. לא מנסים להשתלט אחד על חייו האישיים של השני.

<u>בירור העמדה בהבחנה מהאינטרס</u>

בכל קונפליקט יש עמדה ויש אינטרס. עמדה היא **מה**. מה אני רוצה? ואינטרס הוא **למה**. למה אני רוצה כך?

בכל נושא אפשר לדבר עליו בצורה רחבה וכוללת, אבל זה מתאים להתווכח בישיבה או בכולל ולא בבית. אנו צריכים לעשות ככל יכולתנו להביא את הנקודה המעשית של נקודת המחלוקת, ואז לפעמים מגלים שזה לא כל כך רחב אלא נקודתי. זהו בירור העמדה.

השלב השני הוא לברר את המוטיבציה שלי ושל בן הזוג, למה אני או היא רוצים כך. מאוד קשה לנהל משא ומתן עם אדם שאיני מבין מה מניע אותו. דיברנו על חמשת המוטיבציות, טכני, הגיון, רגש, ערכים, שריטה.

צריך להשקיע הרבה בהבנת ה'למה', לא להסתפק באמירה של סתם כי בא לי, אלא להבין באמת למה. זה יכול לעזור הרבה:

א. עצם ההבנה שלנו את המניע של הצד השני נותן לו הרגשת **'מובנות'** וגם מרגיע מאוד את הקונפליקט.

ב. כאשר אני מבין למה השני רוצה כך, אני יכול **לשכנע** אותו ולהסביר לו צד אחר.

ג. לפעמים כאשר מבינים את ה'למה', אני מבין שאצלי מדובר בפינוק, משהו לא מאוד משמעותי, ואצל השני מדובר בצורך ממש, או יושב על חרדה גדולה, ואז אני מסוגל לוותר.

דוגמא קטנה: אשה שבאה ממוצא מרוקאי מבאר שבע, והבעל בני ברקי ישיבישר, ויש 'חינה' אירוסין, והאשה רוצה לשים מעטפה של 300 שח, והוא מזדעזע, מה, אנחנו גבירים? אם הם ינהלו שיח והוא יבין למה בשבילה זה כל כך חשוב, שבשבילה לבוא לאירוע בלי מעטפה זה כמו להיכנס לכבשן האש, אולי הוא יהיה מסוגל לוותר.

או דוגמא, איש שאוהב לנהוג בצורה מבצעית עם עקיפות וענייינים, וזו חווית הנהיגה שלו, והאשה ממש פוחדת מזה. אם הם מבינים את המניע, בשבילה זה חרדה ובשבילו זה חוויה, הוא יהיה מסוגל לוותר על חוויה שלו שהיא תוספת נחמדה, לעומת פחד גדול שלה.

זה קצת מסוכן, כי אצל זוגות לא בשלים כל צד יכול להפוך רצון לצורך ולעשות את עצמו מסכן כדי שיוותרו לו, ולכן צריך להיזהר בזה.

מעבר לכך, כאשר מבינים את המניע, אני יכול להציע **תחליף**, משהו אחר שיתן מה שהיא רוצה, ובזה לפתור באופן קונקרטי את הקונפליקט. הרבה פעמים עושים את זה בחדר הגישור, המגשר מנסה להבין מה באמת רוצים שני האנשים שצורחים כאן, ואז מנסה להביא פתרון מבחוץ שיענה על האינטרס של שני הצדדים.

רגילים להשתמש במשל התפוז כדי להמחיש את זה: שני שותפים מתווכחים על תפוז אחד, כל אחד רוצה את התפוז. מנסים לברר ומגלים שאחד רוצה את התפוז כי הוא רעב, והשני רוצה אותו כי חסר לו ויטמין סי, ואז הרעב מציע, תן לי את התפוז כי אני רעב עכשיו, ועוד שעתיים אקנה לך כדור של ויטמין.

היה אצלי סיפור על שלושה אנשים שנלחמו על תפקיד של ראש מועצה, מלחמת עולם, הממונים עליהם נלחצו מאוד כי זה היה רע מאוד למערכת, ושלחו אותם לגישור, ומתוך הקשבה היה מובן שאחד מה שחשוב לו זה המשכורת של ראש מועצה, ואילו השני מה שחשוב לו זה המקפצה, הוא חושב על 'הארצי', והשלישי בכלל מגיע ממקום פגוע, הוא מרגיש שפגעו בו ולקחו לו ורוצה את זה כדי להרגיש מוערך. וזה יכל להיגמר מאוד רע. הפתרון היה לדבר עם הממונים מלמעלה שרצו שקט ולמצוא לכל אחד מה שהוא צריך, את הראשון למצוא לו איזו משרה כל שהיא שיש בה משכורת, ולתקוע אותו שם לכל החיים, כמו 'מסמר בלי ראש' שתוקעים בקיר, השני למצוא לו משהו ברמה הארצית, ולשלישי לתת את המשרה.

יש משפט יפה שאומר 'חשבון טוב עושה חברים טובים'. חברים טובים עושים חשבון של נתינה ולקיחה. זוגות 'מוארים' לא יאהבו לשמוע את זה, אבל במהלך החיים לומדים את זה שכל צד צריך לקבל את שלו ולא להרגיש פראייר.

יוסי הוא איש עסקים ישראלי צעיר, יצא לטיסת עסקים לסין לכמה חדשים לפתח משהו, והשאיר בבית אשה הרה בהריון ראשון. יוסי חוזר לארץ אחרי הטיסה הארוכה, שכר רכב ספורט עם שני מקומות ובא לצאת מהטרמינל והתברר שאין תחבורה ציבורית ואפשר לנסוע רק ברכבים פרטיים, פתאום דופק לו על החלון מתנדב של עזר מציון ומספר לו שנחתה טיסה מבוסטון עם אשה זקנה שמחוברת לדיאליזה ולא מצליחים להוציא אותה, בבקשה ממך קח אותה אתך ישר לבית חולים. רגע אחרי זה דופק על הדלת רופא, ד"ר כהן, שהכיר אותו מהשירות הצבאי, יוסי נפצע במלחמה וד"ר כהן חילץ אותו במסירות. ד"ר כהן מספר לו שהוא חייב להגיע למשמרת שלו לבית חולים, אם לא אגיע מיד יפטרו אותי. עכשיו יוסי בקונפליקט, האם להציל את האשה הזקנה, או לקחת את ד"ר כהן שיש לו הכרת הטוב אליו ולהציל את הפרנסה שלו, את הזקנה אני לא מכיר, ואילו לד"ר כהן אני מחוייב. ופתאום הוא רואה שגם אשתו נמצאת שם בטרמינל מחכה לו, ונותנת בו מבט של 'נראה אותך משאיר אותי כאן לבד'.

לפי המודל של בירור האינטרס, יהיה אפשר להבין שמה שחשוב לאשתו זה להיות אתו, ולכן אפשר למשל לתת לרופא לנסוע לבית חולים עם הזקנה, והוא ישאר עם האשה.

היו זוג שהבעל לא רצה לנסוע להורי אשתו לשבת. התברר שמה שמפריע לו זה מיטת הברזל שם שאינה נוחה. אחרי שהבינו את זה היה אפשר למצוא פתרון, אולי לקנות להורים מיטה חדשה במתנה, אולי לישון בליל שבת במקום אחר.

<u>אמנות הפשרה</u>

עד עכשיו עוד לא הגענו לפשרות. ניסינו למצוא פתרון של זה נהנה וזה לא חסר, למצוא פתרון ששום צד לא יפסיד את רצונו. אולם לפעמים לא מצליחים למצוא פתרון כזה של שני מנצחים, וכאן אנו עוברים לאמנות הפשרה.

דבר ראשון חשובה התפיסה. פשרה איננה חצי ויתור. אם אנחנו שותפים בעסק ויש לכל אחד חמישים אחוז, כאשר אנו מחלקים וכל צד מקבל חמישים האם הוא ויתר לשני על חמישים? ממש לא, מעולם לא היה לו יותר.

כך גם בויכוחים זוגיים, כאשר ברורה לנו תפיסת השותפות, אנו מבינים שמעולם לא היה לכל צד בעלות מוחלטת כל הנושא, אין זכויות יתר, אלא אנו חולקים בינינו את כח ההשפעה, ומחלקים את המשאבים.

בעל הטורים כותב על הפסוק 'ואלה המשפטים אשר תשים לפניהם': 'המשפטים אשר' ראשי תיבות – הדיין מצווה שיעשה פשרה טרם יעשה משפט אם שניהם רוצים.

גם בשו"ע חו"מ יב, ב נפסק שמצוה לומר לבעלי דינים לעשות פשרה ולשאול אותם האם אתם רוצים דין או פשרה, אם רצו בפשרה עושים פשרה, וכל בית דין שעושה פשרה תמיד הרי זה משובח.

רואים מכאן עיקרון מאוד חשוב, הקב"ה אוהב את אמת אבל יותר מכך אוהב את השלום, את הפשרה, גם בעלי דין שכבר הגיעו לדין ולא הצליחו להסתדר מציעים להם קודם את הפשרה.

סוגי פשרה

ישנם כמה סוגי פשרות, ונציע כמה מהיותר שימושיות.

הפשרה הקלאסית היא **חצי חצי**, זה אומר כולה שלי וזה אומר כולה שלי יחלוקו. זו פשרה מאוד יבשה ולא רומנטית. האיש רגיל בחול המועד להיות בבית, קצת אורחים, בית המדרש, והאשה רגילה מהבית לצאת, לנסוע לטיולים. לפעמים פשוט לעשות פשרה של חצי חצי, חלק מהימים נעשה כך וחלק נעשה כך.

סוג אחר הוא **החלפת אינטרסים**. סביר להניח שאצל כל זוג יש יותר מקונפליקט אחד, ואז יכולים להחליט יחד בואו נחליף, אני אוותר לך בזה ואני בזה. זה אולי נשמע קצת קטנוני, אבל הערך שעומד מאחורי זה זה שרצונו של אדם זהו כבודו, הסיפור הוא לא רק הטכני אלא גם עולם הרגשות שמפעיל אותנו, הצורך האמיתי בכבוד. זוגות שטוב להם עסוקים בתחושה של הוגנות.

ויש אפשרות שלישית שאני יותר אוהב לעבוד אתה, וזה **מנגנוני פיצוי**, לגייס את הנפש על ידי דברים אחרים. האשה מאוד לא רוצה לבוא לברית, ואני מציע לה פיצוי לנסוע אחר כך לטיול שמאוד רצתה. מה קרה שם? משהו בנפש התגייס לטובת הענין ברגע שקיבל את הפיצוי.

יש לנו פירמידה על זוגיות שאומרת כך:



הבסיס הרחב של זוגיות היא יחסי אנוש, בין אדם לחברו, התנהגות מכובדת, דרך ארץ, אמינות, שזה לא קשור דווקא לזוגיות. מעל זה יש את העולם של הרגשות. בדרך כלל הספרים והשירים מדברים בעיקר על הקומה הזו, שם נמצאת האינטימיות, הרומנטיקה. אבל אם יספרו לנו שיש זוג שהם מאוד אוהבים אחד את השני אבל אין להם יחסי אנוש תקינים, לא נאמין, הקומה השניה לא אפשרית בלי הקומה הראשונה. ורק על בסיס שני הקומות הללו מתקיימת התפיסה שעוסקת באישות, הפוך מתפיסה שקיימת ברחוב, ולפעמים גם אצל חלק מהרבנים, שהכל מתחיל מחדר המטות, כאילו שם פותרים קונפליקטים, ולא היא, דווקא בנושא של אישות מתגלים הבדלים מאוד גדולים בין גברים לנשים, ודווקא לכן אישות לא יכולה להיות מנותקת מעולם של רגשות.

לכן גם אם לא נעים לנו לעסוק בהוגנות, כי זה נשמע לפעמים קטנוני ולא רומנטי, זה חשוב מאוד, כי זה יוצר את הבסיס של יחסי אנוש, שהם הבסיס ליחסים רומנטיים.

<u>מתי ויתור ראוי</u>

אמרנו שויתור כדרך חיים הוא מסוכן, רצונו של אדם זהו כבודו. אולם לפעמים ויתור הוא ראוי, בתנאים הללו:

א. הויתור בא ממקום של **כח ובחירה חופשית**. אני לא מרגיש שכופים אותי לוותר, ולא פוחד לשאת את המתח של העמידה בקונפליקט, וגם לא נהיה קדוש מעונה מהויתור.
ב. תפיסת הויתור כהפקדה, סוג של מתנה שאני נותן לבן הזוג שלי, ובן הזוג מבין שהיינו אמורים לעשות משא ומתן, אבל אני מסכים לתת את זה כמתנה.
ג. לפעמים ישנה **שעת חירום**. יש מצב שלא מאפשר עכשיו לנהל משא ומתן, זה בסדר לוותר במצבים כאלו, זה נספג בתוך מערכת שלימה שהיא הוגנת ומאפשרת, זה לא הופך לדרך חיים.
ד. **שינוי פראדוקסלי – שינוי שבא על ידי שחרור ושלווה, שינוי שנעשה על ידי ויתור על השינוי**. זה שם של מאמר של הרב אביחי כהן. לפעמים זוגות מנסים לעבוד על משהו פעם אחר פעם ולא מצליחים לשנות, ואז אני מבין שנכון לי יותר במקום להילחם על זה, לשחרר, זה ויתור מול החיים, מול הקב"ה, ואז אני מבין שהתיקון שלי הוא לשחרר את הנקודה הזו. כמו סוג המאמר 'לפעמים חלומות לא מתגשמים', הויתור על החלום הישן שלא יכול להתגשם מאפשר לי לחלום חלום חדש.
יש תפילה יפה, לא מבית המדרש, אבל בהחלט יפה. **'קלי, תן בי את השלוה לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנותם** [וגם את הדברים שיש ביכולתי לשנותם אבל המחיר של השינוי הוא כבד מידי ועדיף לי להשקיע בדברים אחרים]. **את האומץ לשנות את אשר ביכולתי. ואת התבונה להבדיל בין השנים'.**
זה מקום של ויתור על איזה רצון מתוך שלווה, מתוך הבנה שלא כדאי לא להתעקש בנושא הזה, אני לא יכול לשנות או לא יכול לשלם את המחיר. זה לא ויתור כדרך חיים אלא ויתור ראוי.
יש דבר דומה במבחר הפנינים של רבי שלמה אבן גבירול שער יז: 'אמרו, ראש השכל – ההכרה בין ההווה והנמנע, והנחמה במה שאינו ביכולת'.
כלומר, תחילת התבונה היא לדעת לזהות את ההבדל בין הדברים שבשליטתי למה שנמנע, ואחר כך לקבל שלווה ונחמה על מה שאין ביכולתי.

<u>סיכום תהליך פתרון קונפליקטים:</u>

א. הרגעה ונינוחות. זה בסדר שיש קונפליקט.
ב. הצגת העמדות.
ג. הצגת האינטרסים, למה אני רוצה כך.
ד. שיקוף הצד השני, תוך הכלת הרגש שעומד מאחורי עמדתו.
ה. נסיון שכנוע.
ו. הסכמה שאיננו מסכימים. מה שלא הצלחנו לשכנע אחרי פעמיים שלוש ארבע, לא ישתנה פתאום, זה סימן שהנושא הזה הוא חלק מאותם 69% שלא מגיעים לשכנוע.
ז. העלאת מספר רב ככל הניתן של פשרות.
ח. סגירת הקונפליקט. זהו דבר חשוב מאוד, אם עשינו מחרוזת פנינים ולא קשרנו בסוף, הכל יתפזר. הרבה זוגות עושים את כל התהליך אבל לא מוכנים לוותר על הפונצטיאל שאחר כך נצליח לשנות. צריך לשאוף לסגור את הדברים, לתת מלה של כבוד, הסכם הוגן שהגענו אליו, ולכל היותר אם יבוא הזמן נפתח את זה שוב, זוגות שטוב להם יש להם גמישות ומסוגלים לפתוח כאשר צריך.
ט. שינוי פראדוקסלי. לפעמים יש מקום לויתור על הרצון ולשחרור וכניעה.

שיעור מספר 6

מריבות

נעבור לחלק השלישי במשולש התפקוד: ניהול מריבות. נראה כמה כללים איך מנהלים מריבה עם אינטלגנציה רגשית נכונה, באופן שמריבה לא תפגע בקשר האינטימי, ואדרבה, נוכל למנף אותה לצמיחה בקשר.

נורמליזציה ולגטימציה: אחד המסרים החשובים שצריך להעביר בענין מריבות הוא הנרמול.

דבר ראשון להבין שמריבות זה דבר נורמלי אצל בני זוג שחיים ביחד. להיפך, בזוגיות הפחד ממריבה, ההימנעות, המחשבה שמריבה מראה שיש לנו בעיות ולכן אנו צריכים להימנע ממנה כמה שיותר, היא בעצמה פוגעת בזוגיות. בקשר בריא ונורמלי תהיינה מריבות ויהיו גם רגשות קשים ושליליים. השאלה היא לא האם, אלא איך ננהל אותם. הימנעות ממריבה באופן מוחלט היא הימנעות מאינטימיות.

יש מושג המיוחס לרבינו תם 'ימי אהבה וימי השנאה' בעבודת ה'. במושג הזה הוא נותן לנו לגיטמציה, להבין שאין צורך לפחוד מעליות וירידות, זה לא מראה שאין יציבות, אלא זה מראה על מציאות של חיים. גם בזוגיות יש ימי אהבה וימי שנאה, וזה נורמלי[5].

פרופורציה: יש משפט יפה ביחס למריבות: זכרו את האתמול וחשבו על המחר. בשעת מריבה הפרופורציות משתנות, יש משקפיים שליליות, הטוב נראה חסר משמעות והרע נראה גדול, חשוב להיות מודעים שאנו כרגע לא במצב שפוי, שיש כאן משהו זמני שמטשטש לי את היכולת לראות את המציאות נכוחה, האתגר הוא להתחבר לרגש ולהיות בו, אבל שיהיה משהו בראש שאומר, אתמול היה טוב, וגם מחר יהיה טוב, המריבה היא משהו זמני, היא גשר בין מצב טוב למשנהו.

אפשר לתת הנחיה מעשית על פי הרעיון הזה, לא לקבל החלטה מעשית בשעת מריבה. אל תמהר להתקשר לאמא ולסבתא, כי אחרי זה מצטערים על זה. תזכור שאתה נמצא עכשיו במצב רגשי מיוחד.

חוקי מלחמה: ישנם עקרונות אוניברסליים שנקראים חוקי מלחמה, שמטרתם לקבוע איזו צורת התנהגות שהם קוים אדומים גם בשעת מלחמה. לא יורים על אוכלוסיה אזרחית או בית חולים או צות הומניטרי. גם בזוגיות צריך לדעת מה הם הקוים האדומים שגם אם אנחנו כועסים מאוד אנחנו לא עוברים על החוקים האלו.

גם אם ההחלטה מה הם חוקי המלחמה לא תעבוד בכל מצב, היא מועילה מאוד ליצור מודעות לגבולות. הרבה פעמים זו עזרה ראשונה שאנחנו נותנים לזוגות במצבים של מריבות קשים, קביעת חוקים שלא עוברים אותם, מי שעובר אותם שורף את המועדון.

יש שני סוגי חוקים, יש **חוקים בסיסיים** שמקובלים בכל העולם שאמור להיות ברור לכל אחד שלא עוברים אותם. ובנוסף ישנם **חוקים פרסונליים**, חוקים שכל זוג קובע לעצמו. לדוגמא, האם לריב ליד אנשים, זוג בלחץ ביום ששי לפני שבת ופרצה מריבה, האם צריך להסתיר ליד ההורים ולעשות פרצוף שהכל בסדר, או לא, יש זוגות שלא אכפת להם לריב ליד אנשים, ויש שמפריע להם מאוד. או לדוגמא, אמרה פעם אשה: כשבעלי רב אתי ועושה לי איזו תנועה עם האצבע, או העיניים, זה משגע אותי, זה פוגע לי בבטחון, יש שלא ישימו לב לזה, אבל אצל אותו זוג יתכן שהם יכולים לעשות חוק כזה.

או למשל לריב ליד הילדים. יש שמפריע להם ויש שלא. אגב, פעם התפיסה היתה בשום אופן לא לריב ליד הילדים, אבל היום טוענים מנחי הורים להיפך, אם לא נריב ליד הילדים איך הילדים ילמדו לריב בצורה נכונה, הילדים קולטים את המתח שבין ההורים, יושבים חמורי סבר ליד השולחן ולא מחליפים

[5] דיברנו באחד השיעורים הראשונים על **יציבות** בקשר כאחד משלושת המרכיבים של זוגיות מאושרת [שי״ח – שביעות רצון, יציבות, חוסן]. כאשר המריבות נעשות בהתאם לכללים שנלמד להלן הם לא יפגעו ביציבות של הקשר, ואדרבה, יוכלו לשמש כמקפצה להעצמת הקשר.

מלה, ולא יודעים איך מנהלים את זה. אבל אם יודעים לריב נכון, איך גם במריבה שומרים על כבוד ולא פוגעים, הילדים לומדים גם איך לריב נכון.

משל המסמרים: לפני שנפרט את חוקי המלחמה נספר את משל המסמרים. המשל הזה בא לתאר כמה אנו צריכים להיזהר בשעת מריבה, זה נכון לגברים ונשים כאחד, אבל לפעמים רואים שגברים נוהגים פחות באחריות בשעת מריבה, 'אז אמרתי לך שאת מטומטמת בשעת מריבה, אז מה, את חושבת שאני מתכוון לזה'? אנו צריכים ליצור אצל החתן שלנו אחריות ודריכות לדעת כמה משמעותי ומסוכן להפר חוקי מלחמה בשעת מריבה.

המשל מספר על זוג שהאיש היה מאוד מעליב דורסני, גס, פוגע, והאשה ניסתה הכל, דיברה עם הרב שלו, עם חמותה, ושום דבר לא עזר, והיא בחרה להישאר ולא להתגרש, אך היתה זקוקה לפרוק את הכאב שלה, והדרך היצירתית שלה היתה לתקוע מסמר בעץ שבחצר כל פעם שנעלבה מבעלה, וזה הרגיע אותה באותה שעה, על פגיעה קטנה מסמר קטן ועל פגיעה גדולה מסמר גדול. וכך העץ הלך והתמלא במסמרים. יום אחד באחד הימים היותר רגועים ישבו ושתו לימונדה תחת העץ, והוא שואל אותה, מה זה המסמרים האלו, והיא אומרת לו, עזוב, זה ירגיז אותך, אבל הוא התעקש והיא סיפרה לו, אתה רואה את המסמר הזה, זה כשאמרת לי שאני שמנה אחרי הלידה, וזה כשאמרת לי ביום הנישואין שאין צורך לחגוג והלכת לשחק, וכן הלאה. [אגב, ישבו אצלי פעם לטיפול הזוג המבוגר ביותר, הבעל בן 83 והאשה בת 80, האשה החליטה שהיא הולכת מהבית, והתעקשה לבוא לטיפול ולדבר על הכל, והיא הוציאה סיפורים עוד מהשבע ברכות שהיא נפגעה ממנו, והוא לא הבין בשביל מה לדבר, אנחנו הולכים כבר למות, אבל היא רצתה לדבר, הכל ישב אצלה ולא נשכח]. ואז האיש התרגש, ואמר לה, אני רוצה להשתנות, אשתדל מהיום לעבוד אצלי, אבל אני צריך שתעזרי לי בשביל המוטיבציה, כל פעם שתראי שאני מתגבר, לא כועס לא עוקץ, תוציאי מסמר אחד, והיא הסכימה. ואז הגיע הרגע שכל העץ התרוקן ממסמרים, והוא רצה לחגוג אתה, אבל אז היא התחילה לבכות, והוא לא הבין על מה, הרי כל המסמרים יצאו. ואז היא אמרה: **נכון שאין מסמרים בעץ, אבל החורים נשארו...**

הנפש היא רגישה, פגיעות יוצרות חורים בנפש, ויש דלקות ושריטות, אמירות פוגעות זה לא דבר של מה בכך.

מצד שני אנחנו מאמינים בתשובה, יש תיקון, וגם לפגיעות יש תיקון, גם בפגיעה גופנית הגוף מרפא את עצמו, לפעמים צריך עזרה, אבל בדר"כ אפשר לתקן, גם בנפש זה כך. אבל זה מורכב. היה אצלי פעם סיפור שהרגשתי ממנו מאוד, אדם גס ואלים שנהג בצורה מאוד לא יפה באשתו וילדיו, והגיע לגיל קרוב לשבעים, בעיות בריאותיות ושאר צרות, ופתאום קלט את הטעות שלו, הוא נשאר בודד, הילדים לא באו, והוא התחיל גם לפחד מהמוות, ופשוט עשה שינוי, ביקש סליחה מהילדים, והם רצו לדבר על הכל, והלכו לטיפול משפחתי, ואחר כך בא לטיפול זוגי. אנשים יכולים להשתנות, יש תשובה, אלא שלפעמים מדובר בתהליכים ארוכים וגם קשים. קל לקלקל וקשה לתקן.

<u>אלימות:</u>

יש בזה פלוגתא בין מדריכי חתנים האם נכון להכניס את המושגים לחתנים צעירים, אבל דעתי היא שצריך ללמד חתנים מושגים של אלימות במשפחה. היה אדם שאשתו עשתה ריצה כל יום והיו לה נעלי ניו בלנס, והוא אמר לה כל הזמן תקני חדש והיא לא רצתה כי כבר התרגלה, יום אחד הוא זרק לה את הנעליים וקנה לה חדשות הכי יקרות, ב900 שח, וחשב שהוא הגבר הכי מדהים בעולם, אבל בתפיסה שלנו הוא נהג באלימות, לקח רכוש של אשתו והשחית אתו. האחריות שלנו היא ללמד מושגים כדי שאנשים לא יגיעו למצבים שנוהגים באלימות ואפילו לא יודעים שזה כך.

ישנם כמה סוגי אלימות. דבר ראשון **אלימות פיזית**, זה לא רק לתת סטירה, אלא גם לגעת בצורה קשה, לתפוס את היד חזק, השני חווה חוויה של אלימות. אני אומר לזוגות, כשאתם במריבה אל תגעו אחד בשני. יש גם אלימות מכוונה טובה, אני סוגר לה את הדלת ואומר לה, את לא הולכת עכשיו עד שאנחנו מדברים על זה, שבי כאן. יש לטרוק דלתות חזק או לשבור משהו. אלימות היא התנהגות היוצרת אימה. אנשים אלימים הם לאו דווקא כעסניים אלא עם צורך חזק בשליטה, שמשתמשים באיום כדי להשיג שליטה.

אלימות היא לא רק פיזית, אלא גם **מילולית,** ביזוי והשפלה, קללות. יש גם **אלימות רגשית**, לרדת למישהו לחיים ולדאוג שירגיש אפס [אגב, נשים נוטות להשתמש בזה יותר, זו אלימות מתוחכמת יותר

רגשית]. יש **אלימות כלכלית**, למשל לשלול משאבים כלכליים, זה יכול להיות מרצון טוב, הוא חושב שהוא לבד קובע בזה, ולכן לא נותן לאשתו כרטיס אשראי, ואומר לה שיתן לה כסף מזומן כמה שצריכה, אבל אם זה בלי הסכמה זו אלימות כלכלית. יש גם אלימות הפוכה, כשהאשה מוציאה הרבה כסף בלי אחריות כדי לנקום בו.

יש **אלימות מינית**, המצב הקיצוני הוא אונס. ביהדות היה אסור תמיד לאנוס את אשתו, ובעולם זה נכנס לחוק לפני 60 שנה, שזה נחשב עבירה פלילית. אבל זה לא רק אונס מלא, זה כולל כל מצב של נגיעה וכדומה נגד רצונה. יהיה לנו שיעור בהמשך שנדבר על הנושא של 'רצון שניהם ושמחתם'.

ויש גם **אלימות דתית**, מושג די חדש בעולם המטפלים, אבל מצוי. היה אדם שרצה לנקום באשתו, ואמר לה לפני הבדלה 'אני לא מוציא אותך בהבדלה', האשה בקהילה שלהם לא עושה הבדלה לבד, ועכשיו היא תקועה. זו אלימות דתית. גם להגיד לאדם 'לא שווה כל התורה והתפילה שלך אם כך אתה נוהג' זו אלימות דתית. שימוש בדת כדי לפגוע.

צעקות הם גם כן אקט אלים, הם יוצרים אימה. אבל יש להבחין בין סוגי צעקות, יש כעס שמבטא רגשות והוא בסדר, כמו 'מתקיף לה' בגמרא, ויש כעס שיוצר אימה, וכאן צריך לעצור. צריך לשים לב איפה לעצור.

ביקורת האשמה ציניות, ביזוי, השפלה, הם גם כן אלמנט אלים. כשזה קורה יותר מידי וזה חלק משגרת החיים והשפה, זה עושה חורים בנפש, ובקצה אנשים מאבדים שפיות. אנחנו צריכים לעשות לחתן הסברה יסודית על החומרא של ביקורת בזוגיות.

ביזוי והשפלה זה גם כלפי **המעגל המשפחתי**. צריך מאוד להיזהר בזה. גם אם מישהו מבני הזוג מעביר ביקורת על הורה שלו, אם מישהו אחר יגיד את זה זה יקומם, זה משהו ביולוגי. לכן אנו צריכים לומר לחתן, אל תתפתה, לעולם אל תוציא מלה רעה על הורה של אשתך, לפעמים זה גם אחים, וגם דודים. ביקורת על משפחה זה תקיעת מסמר גדול, וצריך להיזהר ממנו.

זו הדרכה מאוד חשובה בזיווג שני, כשמגיעה אשה עם ילד, אם הבעל מעביר ביקורת על הילד הביולוגי של האשה זה יכול לעורר אצלה תחושת פגיעה גדולה, גם אם האשה בעצמה עושה את זה, אם הבעל שהוא לא אבא יעשה את זה, זה ירגיש לה אחרת.

העלאת גירושין כאופציה: עוד מרכיב סיכון גדול מאוד בשעת מריבה, הוא **העלאת גירושין** כאופציה. אנו אומרים לחתנים, יעבור לך עשרות פעמים בראש האופציה של גירושין, זכרנו את השומים והבצלים שאכלנו בישיבה, ולמה לי כל זה... אבל לעולם לא מוציאים את זה מול האשה. זה פוגע עמוקות בתחושת הבטחון. גם אם מחר תחבק אותה, ותגיד שמה שאמרת זה שטויות ולא תיקח את זה ברצינות, כבר נוצר חור עמוק.

אבל זה לא רק כלפיה, גם לעצמך לא טוב להעמיק במחשבה כזו, אנחנו צריכים להתמקד בדרך לפתור את המצוקה ולא בבריחה ממנה, ההשתעשעות במחשבה על גירושין משולה לאדם רעב שיקח כדור נגד רעב, שרק יקח לו את האמביציה לאכול אוכל אמיתי, ולא יתן לו מה שהוא צריך. וכך המחשבה על הגירושין, זה מפתה לחשוב על זה כדי להרגיע את המצוקה, אבל באמת זה לא פותר שום דבר אלא רק גונב את האמביציה לפתור את הבעיה. לכן כאשר עולה מחשבה על גירושין, חשוב להעלות את הצד השני, שלא טוב היות האדם לבדו, ואם צריך עזרה, לבקש עזרה.

שימוש בחולשות: עוד דבר שקשור לתחושת הבטחון זה **שימוש בחולשות**. זה אחד מהנחשים המסוכנים והמכוערים בנישואין. אם ברגע אינטימי וקרוב האשה סיפרה לך כמה היה קשה לה עם אמא שלה, לעולם אל תשתמש בזה בשעת מריבה, 'אפילו אמא שלך לא מסתדרת אתך'. זה פוגע באמון ובאינטימיות בצורה איומה. מהיום והלאה היא לא תוכל להיות פתוחה אתך, ותצטרך לשקול כל מלה מה להגיד ומה לא כדי שלא תשתמש בזה נגדה. זה דבר שקשה לתקן, וצריך להיזהר מאוד לא להגיע לזה.

שבירת כלים. זה עוד חוק מחוקי המלחמה שלא שוברים הסכמה. אם סיכמנו שנוסעים, לא שוברים את ההחלטה כדי לנקום. הכלל הוא **עולם כמנהגו נוהג**, צריך להמשיך עם הקניות והסידורים כמו מקודם, לא חורגים מתפקידים וצורת החיים, החלק הרגשי יפתר מחר, אבל שבירת כלים מסלימה את המלחמה. לא לטבוע בביצה, להישאר עם רגל יציבה מחוץ לביצה. יש יכולת שנקרא לה **'למדף'**, להניח על המדף. יש לנו מריבה וצריך עכשיו לעשות משהו, אז נניח בינתיים את המריבה על המדף ונטפל בה אחר כך.

איומים והענשה. לא מאיימים ולא מענישים.

דיסקרטיות. לא רצים מיד לספר לאנשים מבחוץ, זה שובר את הבטחון בתוך הבית, אם האיש עשה משהו לא בסדר והאשה רצה לרב, הוא לא ירגיש בטחון בתוך הבית. אלא אם כן מדובר באלימות בתוך המשפחה שכאן צריך עזרה מבחוץ. אבל צריך להרגיש שהסודות שלנו הם שלנו ולא מוציאים החוצה, אם מחליטים לקבל עזרה הולכים ביחד ליועץ באופן מוסכם.

לא משתמשים **בטרור נגד טרור**. גם אם בן הזוג הפר את חוקי המלחמה, לא נשתמש באותה מטבע כי זה רק מסלים את הענין.

הצבת גבולות: מצד שני, כאשר אחד מבני הזוג מפר את כללי המלחמה, צריך וחשוב להציב גבול ברור, כי אם לא נציב גבול זה עלול לייצר מפלצת, אדם חייב שיציבו לו גבולות, והשתיקה מעודדת את ההתנהגות האלימה. אם כשצועקים עלי אני לא יודע להציב גבול, ולהגיד שאלי לא מדברים כך, זה מעודד את ההתנהגות הזו. בבתים שיש אלימות אנו נוהגים לומר שיש אחריות לשני הצדדים, גם על הצד הנפגע ששתק, 'וְהוֹצֵאתֶם אֶת שְׁנֵיהֶם אֶל שַׁעַר הָעִיר הַהִוא וּסְקַלְתֶּם אֹתָם בָּאֲבָנִים וָמֵתוּ אֶת הַנַּעֲרָ עַל דְּבַר אֲשֶׁר לֹא צָעֲקָה בָעִיר וְאֶת הָאִישׁ עַל דְּבַר אֲשֶׁר עִנָּה אֶת אֵשֶׁת רֵעֵהוּ'. אנשים מטבעם מכבדים גבולות, ואם אני שם מראה לשני על ההתנהגות שלו ושם גבול, אני אומר לה, שימי לב את צועקת עלי, ואם צריך מוסיפים אני לא יכול להתנהל כך כשצועקים עלי, בדר"כ זה יעבוד. ואם זה לא יעבוד, זה כבר מקום לטיפול עמוק יותר.

תיוג והכללה. להיזהר בשעת מריבה מאמירות 'את אף פעם' או 'תמיד', וכן לא לשים תגיות, אתה כזה וכזה, להטיח אתה כעסן, אחרי זה קשה לתקן את זה.

שקרים והסתרות. כשיש יותר מידי שקרים והסתרות בין בני זוג, גם אם השני לא יגלה, האנרגיה שזורמת היא לא פתוחה. נכון שלפעמים יש דברים קטנים שלא נספר, אבל אם משקיעים בזה יותר מידי אנרגיה וזה מרחף הרבה באויר, זה לא טוב. המסר שלנו לבני זוג הוא להשתדל לשתף כמה שיותר במה שאפשר, מיותר להסתיר וגם מסוכן.

ויכוח על עובדות. זהו אחד מהדברים שזוללים אנרגיה בחינם. ברגע שיש ויכוח על עובדות מהר לעבור על זה, לא להטיח: אתה משקר, או את משקרת, לא כל כך חשוב בדיוק העובדות, אני זוכר כך ואת כך, אז בואי נראה מה אנחנו עושים עם זה פעם הבאה.

אלימות פאסיבית. יש סוג של אלימות אחרת, של התנתקות, ברוגז, שתיקה רועמת, זה סוג של פעולה אלימה. החוויה של הצד השני היא השפלה, המסר הוא שאתה לא שווה אפילו שאריב אתך, או רגש של בדידות.

אלימות פאסיבית היא בריחה ללא אחריות כדי לגרום לשני השפלה. אולם לפעמים אדם מרגיש שהוא לא מסוגל עכשיו להיות באינטרקציה, או שפוחד שעלול להתפרץ, ואז זה בסדר גמור להגיד שהוא צריך פסק זמן, להסביר שאני עייף מידי, עצוב מידי, צריך לארגן את המחשבות שלי. ברגע שמישהו מבקש פסק זמן, זוגות טובים אמורים לאפשר את זה, חשוב לדבר על זה וליצור יחד את החוק הזה שמאפשר לקחת פסק זמן כאשר צריך.

אבל חשוב שמי שביקש את הפסק זמן יקח גם את האחריות להפסיק אותה, חוקרי מוח טוענים שכאשר אדם נכנס לכעס ואנרגיה שלילית, לוקח למוח בערך ארבעים דקות כדי להירגע, לחץ הדם, והשרירים, לכן כדאי לקחת איזו שעה כדי להתאפס, ואז לחזור. יש גם מצבים יותר דרמטיים שלוקח גם שלוש שעות, ולפעמים אדם צריך שנת לילה כדי להתאפס. אבל אף פעם אין סיבה אמיתית לפסק זמן של

יותר מ-24 שעות, והאחריות של מי שלקח את פסק הזמן להחזיר, אף אחד לא צריך לרדוף אחריך ולהתחנף אליך כדי שתחזור, אלא זו אחריות שלך לחזור.

ומכאן אפשר לאתגר את המושג שהמציאו מדריכות כלה ש'אסור לישון עם מריבה', אולי לקחו את זה מהגמרא שאמר אחד התנאים שלעולם לא ישן עם הקפדה. אולם זה ממש לא נכון באופן גורף, אם אדם חוזר הביתה באמצע הלילה עייף ואשתו תתעקש לברר אתו עכשיו מה שהיה לפני שנסע, זה פשוט לא יעבוד, לפעמים צריך דווקא לישון ורק בבוקר לפתור. ולכן ההוראה הזו כפשוטה לא נכונה. אם אנחנו יודעים להתנהג לפי 'חוקי המלחמה' של עולם כמנהגו נוהג, ולא שוברים כלים, לא קרה כלום אם עבר לילה, העיקרון אינו **לא לישון** עם מריבה אלא **לא להזניח** מריבה.

יש גם חוקים פרסונלים – אישיים, שקובעים בני זוג. יש שמפריע להם דבר זה ויש דבר אחר, יש שלא מסוגלים לדבר כשהם רעבים, ויש שמפריעה להם מאוד שפת גוף מסויימת. אלו דברים שצריך לדבר עליהם ולקבוע אותם.

אז עם מה נשאר לריב אחרי כל הכללים הללו? אפשר להוציא את כל הרגשות שלי, אפילו לכעוס, כואב לי, מעצבן אותי, לא צריך להיות מתוקים בשעת מריבה, אפשר להוציא, את הרגשות השליליים, אגב זה גם עוזר בטיפול לכעס כאשר מדבררים אותו, אני כועס מאוד שחיכיתי שעתיים ולא ענית לי לטלפון.

השמירה על חוקי המלחמה הם **הבסיס לחיים שפויים ונורמליים**, ולכן חשוב מאוד ללמוד את זה וליישם את זה בחיים.

<u>נסיון תיקון – חיישן מצוקה</u>

זהו מושג שטבע גוטמן בספרו, הוא קורא לו 'הנשק הסודי של זוגות מאושרים'. אם חוקי מלחמה הם כללים אוניברסליים, נסיון התיקון הוא סוג של נשק עדין שמפתחים זוגות, שמאפשר להם לתקן מריבות.

גוטמן מתאר מצב של בני זוג שרבים על נושא מסויים, איזה רכב לקנות, ופתאום תוך כדי הויכוח האשה שמה ידים על המותנים ומוציאה לשון בצורה מצחיקה... וגם הוא מגיב כך.

לזוג הזה יש חיישן מצוקה שיודע לזהות שהמריבה עומדת לצאת מהמסלול, כמו נהג ברכב שקולט שהוא לפני סיבוב מסוכן והוא חייב להאט, הם מזהים את זה לפני שזה קורה ונותנים ברקס. זה יכול להיות גם פחות דרמטי מהדבר המצחיק הזה, זה יכול להיות אחד שיאמר: בואי נרגע, הכל בסדר, יכול להיות מבט מרגיע, או לאחוז את היד. או אמירה, 'טוב, אני רוצה קפה, רוצה גם'?

אולם נסיון התיקון מתקבל רק אצל זוגות ברי שיח, צריך שבן הזוג יבין את השפה, אם לא הוא עלול להגיב: מה אתה מנסה לברוח, בוא נדבר. נסיון התיקון יתקל בדחייה. ראה במבוא של יורם יובל לספר 'שבעת הדרכים לנישואין מאושרים'.

לדברי גוטמן ההצלחה או הכשלון של נסיון התיקון הוא מרכיב חשוב ביציבות הקשר, והוא תלוי ברמה המוקדמת של החברות ביניהם.

<u>אחרי המריבה...</u>

רבנו, כעסנו, הוצאנו במלים, תוך כדי שמירה על חוקי המלחמה. מה השלב הבא?

בתפיסה שלנו כל מריבה היא הזדמנות לצמיחה. אם עברנו מריבה ולא למדנו ממנה משהו, זה בזבוז של אנרגיה לריק.

מכל מריבה יש מה **ללמוד ולהפיק לקחים**. אם רבנו בשבע ברכות על איחורים, כי היא לא הסתדרה עם הפאה או המייק אפ, צריך ללמוד מזה אחר כך משהו, למשל להתכונן יותר זמן מראש, או להכיל התנהגות שונה שלא הכרתי.

התפקיד של המריבה הוא לחדד את ההיכרות עם בן הזוג ולדייק אותה.

בחלק מהמריבות הפקת הלקח הוא **לקיחת אחריות על מה שקרה ובקשת סליחה**, להודות שמה שאמרתי היה פוגע ולבקש על זה סליחה.

אבל כאן צריך להיזהר, לא לדרוש מהשני את בקשת הסליחה, זה ענין שלו, אני יכול לומר שנפגעתי.

ועוד דבר: אל תחללו את קדושתה של הסליחה. לפעמים אנחנו מאוד נדבנים בבקשת הסליחה, מתוך עצלות או רצון להיראות טוב, ומבקשים סליחה בלי לקחת באמת אחריות ולהתכוון אליה ברצינות. באורחות חיים להרא"ש כותב שצריך לבקש מהקב"ה 'סלח לנו' על זה שאנו אומרים 'סלח לנו' בלי כוונה. סליחה זה דבר רציני, זה פיוס.

אפשר לקחת את העקרונות מתשובה כלפי הקב"ה. דבר ראשון זה הכרת החטא, כלומר להכיר בכך שעשיתי טעות. לפעמים אני לא באמת חושב כך, ואני אומר לאשתי, אכפת לי מאוד מהכאב שלך אבל אני לא חושב שעשיתי משהו לא בסדר, ולכן אני לא מתכוון לשנות את ההתנהגות, אני סבור שזה קשור למרחב אישי שלי. אין ענין לבקש סליחה אם אתה לא באמת חושב שנהגת שלא כהוגן.

אחר כך יש חרטה, אני מתחרט שנהגתי כך, ואחר כך גם קבלה לעתיד, לוקח על עצמי לשנות את ההתנהגות. ואז מגיע הוידוי שזה הפיוס ובקשת הסליחה.

פיוס זה דבר רציני ולא סתם חיבוק או נשיקה או אמירה ערטילאית של סליחה.

הפקת הלקחים היא הדבר המרגיע ביותר אחרי מריבה, וזה חלק חשוב בפיוס.

להיות היוזם של הפיוס: חשוב לזכור שגם בויכוחים הכי קשים ובמריבות והסכסוכים הקשים ביותר עם האנשים שאנו אוהבים, תמיד יש מישהו בתוכנו שרוצה להשלים, לפייס, לגשר. ולכן תמיד כדאי להיות זה שיוזם את זה, ומסכים כביכול להתחנף ולא להתבצר, כי באמת שנינו רוצים את זה, ולכן כדאי לעשות מאמץ כדי להתקרב בחזרה.

יש יצירת אמנות יפה מאוד שמראה שני בני זוג יושבים ומפנים גב זה לזה, וביניהם כמין סורג, ובתוכם יש דמויות קטנות שעומדות בכיוון הפוך, ומנסות לתת יד ולהתקרב דרך הסורגים. זה מגדיר מאוד יפה הרגשה של בני זוג שנתונים במריבה.

<u>חוק הביטוח ההדדי</u>

ישנו ספרון שנקרא 'חוקי הזוגיות' של יצחק מנדלבאום, והוא כותב שם עקרון יפה: **חוק הביטוח ההדדי.** החוק הזה אומר שגם אם אתה אשם ולא במיטבך, אני מכבד אותך ומקבל אותך.

מקור המושג ביטוח לקוח מתחום תאונות הרכב, חברת הביטוח מפצה את הנהג גם אם הוא אשם בתאונה, בהקשר של הביטוח שאלת האשמה אינה רלוונטית. בין אם אתה אשם ובין אם לא אתה מבוטח. ואפשר לאמץ את המושג גם בהקשר של זוגיות, גם אם אתה אשם ואני כועס עליך, יש לך מקום בטוח אצלי, האהבה שלנו היא לא על תנאי, זה לא אומר שלא נטפל ולא ננסה לתקן, אבל המקום הבטוח נשאר. [כמובן שאם מדבר באלימות ובחריגה מכללי המשחק צריך להציב גבולות].

לסיכום ענין המריבות: למדנו איך אפשר לריב, עם הרגש רגש ואמוציות, אבל עם שמירה על כללים, עם חכמה ואיטלגנציה רגשית, ששומרת שהמריבה לא תצא משליטה, ותוכל להביא לצמיחה.

<u>אלימות במשפחה</u>

אלימות במשפחה נובעת מדימוי עצמי נמוך, ובחירה להתנהל בדרך של אלימות כדי להשיג שליטה וכח. האלימות כוללת כמה אופנים כמו שלמדנו.

מיתוסים נפוצים: הכאת נשים, או הכאת גברים היא דבר נדיר. וזה לא נכון.

אנשים מתעללים הינם אכזריים ושייכים לשולי החברה. גם זה לא נכון, יכולים להיות אנשים שנראים נורמטיביים לגמרי בחוץ, אבל בתוך מערכת היחסים יוצאת מהם אלימות.

אלימות מופעלת גם על ידי נשים נגד גברים, וגם נגד ילדים.

יכולה להיות אהבה יחד עם האלימות, אבל זו אהבה סימביוטית, ללא מובחנות וכבוד הדדי.

אלימות כלכלית: השתלטות על המשאבים הכלכליים של המשפחה. החזקה בלעדית בכרטיסי אשראי ושיקים. מחייב דוח על סכומים קטנים. רושם את כל החובות על שמה. מקבל החלטות כלכליות משמעותיות על דעת עצמו בלי להתיעץ. מסתיר את המצב הפיננסי. מכריח אותה לבצע עבירות כלכליות.

אלימות רגשית: השפלות, דרישות קטנוניות. הפגנות כח למיניהם. ביקורת משמעותית. איומים. נתינת הרגשה של אפס. השתלטות על הדעות והרגשות.

אחד הסימנים לאלימות הוא כאשר אחד מבני הזוג מבודד את בן הזוג השני, לא מרשה ללכת למשפחה, או גובה מחירים על זה. האימה של אדם אלים הוא מטפל זוגי.

הרבה פעמים משתמשים בדת בשירות האלימות, אוסר עליה לצאת לעבודה, להחזיק טלפון.

אלימות רוחנית: לא מאפשר מרחב רוחני לבן הזוג. הכשלה באיסורים.

<u>מעגל האלימות</u>

זהו אחד המושגים הבסיסיים באלימות במשפחה, זה מעגל שחוזר על עצמו.

שלב ראשון הוא **שלב המתח**, בני הבית מרגישים במתח בבית, הולכים על ביצים כדי לא להרגיז את האלים.

אחר כך יש את **פורקן האלימות**, אירוע אלים כזה או אחר.

אחר כך מגיע **שלב הפיוס**. זה דבר מדהים שאנשים אלימים הם המפייסים הגדולים ביותר בעולם, כי הם חסרי ביטחון ולא יכולים לסבול את הריחוק. הערבים אלופים בזה, מאופיינים באלימות גדולה, ואחר כך מפייסים מאוד, כך הם כובשים הרבה בנות ישראל, יש להם המון מילים בערבית של פיוס, ואז היא מתבלבלת, הוא אוהב אותי רק עצבנתי אותו. וכך המעגל חוזר על עצמו, צובר מתח, אלימות, ופיוס, וזה הולך וגובר.

זה דבר שחשוב שחתנים וכלות ידעו את העקרונות הללו כדי ליצור מודעות. ובנוסף, ללמוד להציב גבולות מיד כאשר מתחיל להיווצר דפוס של אלימות מהצד השני, כדי לא לתת לאלימות להתפתח.

שיעור מספר 7

צרכים כמערכת הפעלה

פירמידת הצרכים של אברהם מאסלו:



כאשר צורך לא מתממש

אנו צריכים להבחין בין רצון לבין צורך, יש רצון שאפשר לדחות אותו, ויש צורך שהוא דבר דחוף יותר. הקב"ה סידר שכאשר יש לנו צורך איננו יכולים להיות אדישים אליו ונהיה חייבים להיות מודעים אליו ולתת לו מענה.

מה קורה כאשר אנחנו מנסים לדלג על צורך? נניח אנו מאוד עסוקים ומדלגים על אכילה. בשלב הראשון נרגיש **אי נוחות**, לא נעים אבל לא נורא. עדיין מתפקדים, נאמנים לערכים שלנו. בשלב הבא נרגיש **תסכול**, האי נוחות תגדל ותהפוך לתסכול, הצורך באוכל יתפוס את התודעה יותר ויותר, נרגיש רעב.

מה קורה לאדם מתוסכל? אדם מתוסכל הרגש הדומיננטי שיוצא ממנו הוא **כעס**. כעס הוא תמיד רגש משני, הוא אנרגיה משמעותית שיוצאת החוצה, אם הכעס יוצא החוצה באיזו שהיא דרך הוא מתאוורר, אבל אם מאיזו סיבה הוא לא יוצא, הוא מתכנס פנימה, ובקצה הקיצוני הוא יהפוך להיות **דיכאון**. חלק גדול מדכאונות שאנשים מפתחים שאינו על רקע פסיכיאטרי הוא בגלל הרבה כעסים שיש להם בבטן שלא הצליחו להוציא, זה יכול להיות גם לא ממש דכאון קליני אלא דכדוך, אנרגיה נמוכה.

כעס זה רגש שאין לו יחסי ציבור טובים, הוא נתפס כפוגעני, הכועס נראה לנו חזק ותוקפני, ואנחנו לא אוהבים לראות אנשים כועסים ומיד אומרים להם 'תירגע תירגע'. אולם חשוב להבין שכעס זה לא משהו שקורה כך סתם, אלא הוא תוצאה של תסכול, של צורך שלא קיבל מענה.

כשבאים בני זוג לטיפול ואחד כועס מאוד, אנו מבינים שיש לו צרכים שלא קיבלו מענה. צריך לבדוק על איזה צורך זה יושב. בכל סיפור ומצוקה שיש כעס יש צורך שנפגע שיצר תסכול לאורך זמן עד שזה הגיע לכעס או לדכאון. כעס הוא אמצע התהליך ולא ההתחלה.

חשוב גם ללמד את זה, שכאשר אתה רואה את זוגתך כועסת, אל תסתגר אלא תפרש את הכעס כסוג של זעקת מצוקה, יש איזה צורך חשוב שחסר לה, וחשוב להבין את זה.

<u>מעגל הדרדור</u>

כשיש כעס בתוך מערכת יחסים מה זה מייצר בדרך כלל במערכת היחסים? ניכור והסתגרות. כעס יוצר ריחוק רגשי. וכתוצאה ריחוק גם בתחום של האישות. זו אחת המערכות הראשונות שיפגעו, כי האישות בנויה על קירבה ואהבה. זו הסוגיא של תשע מידות.

אולם הנפש שלנו לא יכולה להיות במצב של ריחוק לאורך זמן, ואז נכנסים למקום של מצוקה מאוד גדולה, יש רעש בנפש ובלגן, זו הדרך של הנפש לקרוא לעזרה, מתחילים לעלות רגשות שליליים, שהקשה שבהם הוא **שנאה** לבן הזוג, טינה, רצון לנקום.

אחר כך מגיע השלב האחרון הקשה מכולם. לנפש קשה להחזיק רגשות קשים כאלו לאורך זמן, ואז מתפתח רגש שהוא ההיפך הגמור מאהבה – **אדישות לקשר**. משהו מתנתק, נהיה ריק מבפנים. שנאה איננה הקצה ההפוך מאהבה, יש גרוע מכך וזו האדישות, זה כבר שלב הקצה של ריחוק.

הקב"ה שם לנו מערכות הגנה של רגשות, כדי שנטפל בצרכים וניענה להם, לכן לא מתעלמים מאותות מצוקה אלא מחפשים מה עומד מאחוריהם ומנסים לטפל. אנו לא רוצים להגיע למצבי קיצון.

היו השבוע זוג שהאשה היתה באדישות מאוד גדולה, דכאון, ותוך כדי הטיפול יצאו ממנה צעקות נוראות, וזה היה התקדמות, הצורך מקבל ביטוי על ידי כעס.

<u>בין צורך לרצון</u>

כיצד אנו מבדילים בין צורך לרצון בתוך המסגרת הזוגית. ננסה להגדיר כמה מהצרכים הבסיסיים בתוך מערכת זוגית. זהו אחד המיומנויות של מדריך, מטפל, לשמוע תלונות ולתרגם אותם לצורך, איזה צורך נפגע כאן.

יציבות ובטחון: הצורך החשוב ביותר של אשה בזוגיות הוא יציבות ובטחון. יש 'זוגות לונה פארק', מעברים רגשיים מאוד חדים בין טוב מאוד לקשה מאוד, הנפש שלנו בנויה באופן שהיא זקוקה ליציבות ובטחון, זה לא אומר קו ישר, אלא תנועה מידתית, פה קצת עלייה ופה ירידה, אבל לא תנועות קיצוניות. לפעמים כשהאשה מתלוננת על בעלה שהוא מתנהג בצורה לא יציבה, יום אחד קם בנץ ויום אחר מגלגל תפילין בשקיעה, יום מלאך ויום כומר... כמו שאומרים באידיש, לא תמיד נוכל לפטור זאת באמירה ש'את לא משגיחה שלו', וזה ענין שלו מול הקב"ה, כי זה עלול להוות פגיעה ביציבות ובבטחון.

אותו דבר בנושא הכלכלי, כשאין יציבות כלכלית, אין עיסוק מסודר שמביא הכנסה מסודרת, יום אחד הוא מסתובב עם 100,000 שח, ויום אחר הוא צריך הלוואה לקנות לחם, זה עלול לפגוע בתחושת היציבות. יציבות היא צורך ויש לה חשיבות גדולה. לפעמים האיש נהנה לעסוק בעיסוק פחות יציב, ולאשה חשוב דווקא יציבות והכנסה צפויה ובטוחה. זה סוג של קונפליקט, וצריך לפתור אותו, אולי לדאוג להכנסה צפויה בסיסית, שתוכל לתת רשת בטחון, ואת העיסוק הלא צפוי לעשות מעבר לכך.

חוף מבטחים: זה אחד הצרכים החשובים ביותר לגבר. כשהוא יוצא מהבית הוא יוצא לסוג של מלחמה, ללכת לעשות להספיק, למצוא חניה וכו', ובבית הוא מצפה למצוא מקום בטוח. אבל אם כאשר הוא חוזר הביתה אין לו את זה, הבית הוא לא חוף המבטחים, או שהוא לא יכול להיות בטוח שהוא יהיה כזה, הצורך הזה נפגע.

כבוד והערכה: כל אחד מבני הזוג צריך להרגיש שמכבדים אותו, שמזהים את החוזקות שלו, ושמביעים הערכה על מה שהוא. בתוך זה קיים צורך להיות 'הכי חשוב' והכי משמעותי עבור בן הזוג. אצל זוג צעיר מאוהב זה לפעמים קורה לבד, אבל כשאין את ההתלהבות הזו זה יכול לקחת זמן. הרבה פעמים כאשר שומעים תלונות 'הוא הולך יותר מידי לאמא שלו' וכדומה, זה יושב על הצורך שלא ממומש הזה, היא מרגישה שהיא לא הכי חשובה בשבילו.

ביטוי נוסף של כבוד והערכה הוא להרגיש שיש לי מקום בבית, כח השפעה.

שותפות: זהו צורך של להיות 'ביחד' לא טוב היות האדם לבדו, אני צריך מישהו להיות אתו, לחלוק אתו חוויות, במובן היותר עמוק זה צורך להרגיש חום ואהבה.

לאשה יש צורך גדול יותר להרגיש אהובה, רצויה, מחוזרת, לא רק שאוהבים אותה אלא להרגיש שבעלה מרוצה ממנה[6], שהוא מחזר אחריה.

צרכים נוספים: להרגיש שיש לבן הזוג מקום עבורי, אכפתיות, מקבל ומכיל אותי.

עצמאות ומרחב אישי: כמו שכבר למדנו על לחוד וביחד, שזה לא סותר לזוגיות, יש גם צורך במרחב אישי.

שינוי ומשחק – ריגוש: אם דיברנו על צורך ביציבות ובטחון, לפעמים יש גם צורך בשינוי ומשחק, בדברים מרגשים, שוברים שיגרה.

אפשר לכלול את הצרכים בשני נושאי ליבה: חום ואהבה, ובטחון ויציבות.

ישנם צרכים פרדוקסליים שצריכים איזון. למשל יציבות ובטחון לעומת שינוי וריגוש, עבודה ורצינות לעומת משחק וקלילות, שותפות וביחד לעומת עצמיות ומרחב אישי. קירבה ואינטימיות לעומת נפרדות (ראה בספר טובים השנים).

עוד צורך מאוד חשוב הוא להרגיש בחירה, בחרתי ואני בוחר בקשר. אם זה חסר, זו בעיה משמעותית, לפעמים צריך לשלוח במקרה כזה לטיפול משמעותי.

כשאנחנו שומעים על סימפטומים, אנחנו צריכים לזהות מה הצורך שמאחוריו. אם הוא מתלונן שאשתו מנדנדת לו ונדבקת אליו, נברר אולי היא לא מרגישה מספיק משמעותית ומחוזרת.

כעס וכעסנות באספקלריה יהודית

דיברנו עד עכשיו על המקום החשוב שיש לכעס, שמהווה ביטוי לאנרגיה אצורה, וכאשר לא נותנים לו ביטוי זה עלול להביא למקום לא טוב.

ביהדות מוצאים הרבה שלילה של הכעס. שלמה המלך אומר 'הסר כעס מלבך ורעה מבשרך', או 'כעס בחיק כסילים ינוח', ובגמרא כל הכועס כל מיני גיהנם שולטים בו, או כל הכועס אם חכם הוא חכמתו מסתלקת, וברמב"ם דעות ב, ג כל הכועס כאילו עובד עבודת כוכבים, ובאגרת הרמב"ן 'שהיא מידה רעה להחטיא בני אדם'.

ראשית אנו צריכים להבין מה הבעיה בכעס, האם החוויה של הכעס, או איך אני מתנהג כאשר אני כועס.

הרמב"ם בהלכות דעות ב, ג כותב 'כל הכועס כאילו עובד עבודת כוכבים', ובהקדמת פירוש המשנה לאבות ב, י כתב שמקורו מהגמרא שבת קה: שאומרת המקרע בגדיו בחמתו והמשבר כלים בחמתו והמפזר מעותיו בחמתו יהא בעיניך כעובד עבודה זרה, שכך אומנותו של יצר הרע, היום אומר לו עשה כך ומחר עשה כך עד שאומר לו לך עבוד עבודה זרה. וא"כ צריך לכאורה להסביר את כוונת הרמב"ם 'כל הכועס' דווקא שנוהג באופן כזה שמוזכר בגמרא, אבל לא הרגש עצמו.

מצד שני, בתניא אגרת הקודש פכ"ה מדבר על השלילה בעצם הרגש של הכעס שהוא מנוגד לאמונה, ולדעתו זהו החומר של 'עבודה זרה' שיש בכעס, וז"ל: 'בהקדים מאמר רז"ל כל הכועס כאילו עובד עכו"ם

---

[6] חזון איש במכתב: טבע שלה למצוא חן בעיניו. נצי"ב בהעמק דבר על הפסוק 'ואל אישך תשוקתך': ואל אישך תשוקתך. לפי הפשט, האשה משתוקקת תמיד שתהא נושאת חן בעיני אישה. וזהו דיוק לשון אל אישך. והכי פי' חז"ל בב"ר פ"כ. ד' תשוקות הן אין תשוקתה של אשה אלא לאישה וכו'. בזה מובדל האיש מן האשה, האיש אינו חושש שיהא נושא חן בעיני אשתו, והאשה כל מעיינה שיהא האיש נוח ממנה.

וכו'. והטעם מובן ליודעי בינה לפי שבעת כעסו נסתלקה ממנו האמונה כי אילו היה מאמין שמאת ה' היתה זאת לו לא היה בכעס'. נראה שהבין פשט ברמב"ם שעצם הכעס חמור כ"כ עד שנחשב לעבודה זרה, לא רק לא לכעוס בהתנהגות, אלא לייצר אמונה כ"כ חזקה שתגרום שלא תכעס.

אולם ישנם גישות אחרות. נראה למשל ספר החינוך מצוה שלח על המצוה שלא להונות אחד מישראל בדברים:

ואולם לפי הדומה, אין במשמע שאם בא ישראל אחד והתחיל והרשיע לצער חבירו בדברים הרעים שלא יענהו השומע, שאי אפשר להיות האדם כאבן שאין לה הופכים, ועוד שיהיה בשתיקתו כמודה על החירופין, ובאמת לא תצוה התורה להיות האדם כאבן שותק למחרפיו כמו למברכיו, אבל תצוה אותנו שנתרחק מן המדה הזאת, ושלא נתחיל להתקוטט ולחרף בני אדם, ובכן ינצל אדם מכל זה, כי מי שאינו בעל קטטה לא יחרפוהו בני אדם, זולתי השוטים הגמורים, ואין לתת לב על השוטים.

ואם אולי יכריחנו מחרף מבני אדם להשיב על דבריו, ראוי לחכם שישיב לו דרך סלסול ונעימות ולא יכעס הרבה, כי כעס בחיק כסילים ינוח, וינצל עצמו אל השומעים מחירופיו וישליך המשא על המחרף, זהו דרך הטובים שבבני אדם.

ויש לנו ללמוד דבר זה, שמותר לנו לענות כסיל, לפי הדומה, מאשר התירה התורה הבא במחתרת להקדים ולהורגו, שאין ספק שלא נתחייב האדם לסבול הנזקין מיד חבירו, כי יש לו רשות להנצל מידו, וכמו כן מדברי פיהו אשר מלא מרמות ותוך, בכל דבר שהוא יכול להנצל ממנו.

ואולם יש כת מבני אדם שעולה חסידותם כל כך שלא ירצו להכניס עצמם בהוראה זו להשיב חורפיהם דבר, פן יגבר עליהם הכעס ויתפשטו בענין יותר מדי, ועליהם אמרו זכרונם לברכה [שבת פ"ח ע"ב] הנעלבין ואינם עולבין, שומעין חרפתם ואינם משיבין, עליהם הכתוב אומר [שופטים ה', ל"א] ואוהביו כצאת השמש בגבורתו.

החינוך טוען שכאשר 'מתחילים' עם מישהו, לא רק שמותר לו לכעוס ולהתקומם, אלא מותר לו גם להשיב ממש, לענות לו לעקוץ אותו, ענה כסיל כאיוולתו, כי זה טבע העולם ולא ציוותה התורה על האדם להיות כאבן, זה דבר טבעי ואנושי לחוות רגש שלילי כאשר מישהו עשה לי משהו, למרות האמונה שלנו בבורא עולם, לא בהכרח זה מייצר כזה 'והשבות אל לבבך' עד שאינני מרגיש כלום. מלבד כת מבני אדם שהם חסידים כ"כ שאינם רוצים לענות שמא יתגבר עליהם הכעס, וזו מידת חסידות ואינה מידת כל אדם.

החפץ חיים בפתיחת הספר לאוין באר מים חיים ח-ט פסק לדינא כדברי החינוך, וכתב שבשעת מעשה מותר להשיב על חירופין מן הדין, וגם אין בזה משום לא תיקום. וכתב לחלק שכל זה בשעת מעשה שרוגזו בתוקף, אבל אח"כ כשכבר נח רוגזו אסור לעורר רוגזו ולנקום, אלא צריך לשכח הדבר מלבו.

בשפה שלנו, כאשר אתה חווה פגיעה, זה טבעי ונורמלי להיפגע ולהיעלב למרות האמונה שלנו בקב"ה, זו מידת חסידות אך לא מידת כל אדם. אבל, לא להזכיר בכח, הקב"ה עשה בטבע שרמת הכעס שוככת, וצריך לתת לזה להירגע, היו פעם בטיפול זוג שהאשה היתה כל הזמן בכעס, ותמיד ברמה גבוהה של כעס, התברר אתה שהיא לא נותנת לעצמה להרגיע את הכעס, היא אומרת לעצמה 'לא מגיע לו שאשכח לו', בבחינת זכור את אשר עשה לך עמלק. צריך לתת ללב להירגע, לא להעיר את הכעס בכוונה. אחרי שסערת הרגש נרגעה אפשר להכניס את האמונה וזה עוזר מאוד.

הרמב"ם בפירוש המשנה אבות פ"ד מ"ד מביא סיפור ששאלו אחד מהחסידים מהו היום השמח ביותר בחייו, והשיב שהיה בספינה והיה מקומו במקום השפל ביותר בספינה, בין חבילות הבגדים, והיו שם סוחרים ובעלי ממון, ואחד מאנשי הספינה קם להשתין ומרוב שהייתי שפל בעיני, עד שגילה ערוותו והשתין עלי. ואמר על כך החסיד: 'ותמהתי על התחזק תכונת העזות בנפשו, אך לא כאבה נפשי למעשהו כלל, ושמחתי שמחה גדולה כשהגעתי לגבול שלא יכאיבני ביזוי החסר ההוא ולא הרגישה נפשי אליו'.

זו מדרגה של חסיד, שאפילו החסיד התפעל ושמח על שהגיע לכזו מדרגת חסידות, לא רק שאינו משיב על חרפתו, אלא לא הרגיש בכלל בעלבון, ממה 'כאבן שאין לה הופכין' של החינוך.

האם כולם מסכימים שמדרגה כזו רצויה?

במסכת אבות נאמר 'קשה לכעוס ונוח לרצות חסיד'. וכתב המדרש שמואל שבא לומר שלא נאמר שרק מי שלא כועס כלל נקרא חסיד, אלא גם מי שכועס לעתים רחוקות, קשה לכעוס, אלא שנוח לרצות, גם זה חסיד יקרא, 'לפי שמי שלא יכעוס כלל נקרא מלאך, שזה לא ימצא רק במלאכים. וראיה לדבר, כי מי לנו גדול ממשה ועם כל זה כעס, שנאמר 'ויקצוף משה על פקודי החיל'.

גם רבינו יונה על אבות ה, יא כתב: 'אין צריך שלא יכעוס כלל לעולם, כי לפעמים צריך האדם לכעוס לקנאת ה' כפנחס... שאין לו רשות להיות ללא כעס'. והביא על זה פתגם יפה: 'ועל זה אמרו חכמי המוסר, אל תהיה מתוק פן יבלעוך'.

כשאנו כועסים אנו מביעים התנגדות לחדירה לפרטיות שלי, לכבוד שלי, אבל אם אנחנו מתוקים מידי עלולים לבלוע אותנו. אם כן היכולת של הכעס היא יכולת חשובה ונצרכת, לא רק שאי אפשר בלי לכעוס אלא לפעמים אין רשות להיות בלי כעס. הדוגמא שלו בתפגם הזה מדברת על כעס לאו דווקא בעבודת ה' אלא ביחסים בין אישיים.

גם ברמב"ם אנו מוצאים שכתב כך בהלכות דעות א, ד, שמדבר שם על הדרך הבינונית, וכותב לגבי הכעס: 'לא יהיה בעל חימה ונוח לכעוס ולא כמת שאינו מרגיש, אלא בינוני, כדי שלא ייעשה כיוצא בו פעם אחרת'. אם כן גם הרמב"ם מוצא תועלת בכעס, לא להיות מתוק מדי פן יפגעו בו פעם אחר פעם, לא להיות כמת שאינו מרגיש. [ידוע שהרמב"ם לקח הרבה מדבריו בהלכות דעות מדברי אריסטו, וכאן כך כותב אריסטו בספר אתיקה, שאף שהכעסנות היא מידה רעה, אדם שאינו כועס כלל רואים אותו כטיפש, שאינו יודע להתגונן, זה מזכיר את דברי הרמב"ם 'כדי שלא ייעשה כיוצא בו פעם אחרת'].

מקור נוסף שסותר לכך, בהלכות דעות ב, ג, שם כותב: ויש דעות שאסור לו לאדם לנהוג בהן בבינונית אלא יתרחק מן הקצה האחד עד הקצה האחר וכו'. **וכן הכעס מדה רעה היא עד למאד וראוי לאדם שיתרחק ממנה עד הקצה האחר, וילמד עצמו שלא יכעוס ואפילו על דבר שראוי לכעוס עליו,** ואם רצה להטיל אימה על בניו ובני ביתו או על הציבור אם היה פרנס ורצה לכעוס עליהן כדי שיחזרו למוטב, יראה עצמו בפניהם שהוא כועס כדי לייסרם ותהיה דעתו מיושבת בינו לבין עצמו כאדם שהוא מדמה כועס בשעת כעסו והוא אינו כועס, אמרו חכמים הראשונים כל הכועס כאילו עובד עבודת כוכבים, ואמרו שכל הכועס אם חכם הוא חכמתו מסתלקת ממנו ואם נביא הוא נבואתו מסתלקת ממנו, ובעלי כעס אין חייהם חיים, לפיכך צוו להתרחק מן הכעס עד שינהיג עצמו שלא ירגיש אפילו לדברים המכעיסים וזו היא הדרך הטובה, ודרך הצדיקים הן עלובין ואינן עולבין שומעים חרפתם ואינם משיבין עושין מאהבה ושמחים ביסורים, ועליהם הכתוב אומר ואוהביו כצאת השמש בגבורתו.

כאן כתוב שאין לכעוס כלל גם במקום מוצדק, ורק כעס הפנים ראוי במקומות מסויימים, הצגה כאילו כועס, אבל לא כעס פנימי.

מה אם כן האידיאל לדעת הרמב"ם, החסיד שבספינה, שהוא מתואר גם כאן, או בעל הדרך הבינונית שכועס ומתקומם לפעמים?

הלחם משנה עומד על הסתירה בהלכות דעות, וכותב שני יישובים, דרך אחת שמה שכתב בדרך הבינונית לכעוס זה רק על דברים חמורים מאוד, כגון חילול שם שמים. ותירוץ שני [שהוא בדר"כ התירוץ העיקרי], שדבריו בפ"ב נאמרו על מי שהוא חולה במידת הכעס, שהוא צריך ללכת לצד השני, אבל מי שאינו חולה הנפש לא צריך שירחיק עצמו אלא עד האמצע, ורק מידת חסידות היא הקצה האחרון.

יש לנו כלל שאין הכרעת הלכה במחלוקות בענייני אמונות ודעות (רמב"ם בפירוש המשנה). אבל עכ"פ למדנו שיש מקורות ביהדות שתומכים ברגש של הכעס שמתעורר בשעת פגיעה.

<u>התמודדות עם כעס</u>

ויקטור פרנקל בספרו 'האדם מחפש משמעות' כותב על הזכרונות שלו ממחנה הריכוז, וכותב שלמד משם שאדם מסוגל לשמור על חופש בחירת הפעולה גם בתנאים הנוראים ביותר, 'אדם מסוגל לשמור על שארית של חירות רוחנית, של עצמאות המחשבה, אף בתנאים נוראים של סערה נפשית וגופנית'.

זה הדבר הבסיסי ביותר, אדם איננו קרבן של נסיבות אלא הוא יצור בחירי שבידו לבחור את התגובות וההתנהלות שלו מול הנסיבות. זה דבר שנוגע לא רק להתמודדות עם כעס אלא לכל התמודדות בחיי הנישואין ובכל דבר וענין.

זה אחד מהדברים שאנו אומרים לחתנים כבר בפגישה הראשונה: השאלה אם יהיה לכם טוב או לא תלוי בכם, לא במזל ולא במתנת חינם, אלא כמה תקחו אחריות לנהל נכון את חיי הנישואין שלכם.

אחד הדברים החשובים כאשר אנו כועסים הוא להשתמש במודל אפר"ת, ננסה להבין מה האירוע שגרם את הכעס, מהי הפרשנות, מהו הרגש, אולי יש אפשרויות אחרות שלא הבנתי.

חשוב לעשות בחינה על עיוותי חשיבה, הרבה פעמים עיוותי חשיבה יוצרים כעס, כמו אם אני מרגיש כך סימן שזה נכון, או הכל או לא כלום.

חשוב גם להבחין האם הכעס שלנו יושב על צורך שלא התממש, או סתם על רצון ילדותי שאוכזב. אשתי לא הכינה ארוחת צהרים בזמן ואני כועס, זה סתם כי השתבשו לי התוכניות, או שאני מרגיש באופן קבוע זלזול וחוסר תשומת לב? אולי יש כאן משהו קבוע שחסר לי, אולי אני מתוסכל שאני לא ממומש, או חסר לי בקביעות תשומת לב מאשתי. אפשר למנף את הכעס ולהגיע ממנו לשינוי חיובי.

ההתנהלות עם הכעס: חייבים לשמור על מסגרת בריאה, חוקי מלחמה, המשבר כלים בחמתו כעובד עבודה זרה. בשם אחר אפשר לקרוא לזה 'חוזה הכעס', זוגות יכולים לעצב עקרונות לעצמם, מה אני מצפה כשאני כועס, ומה הגבולות.

הכי חשוב, **איוורור הכעס** על ידי הבעת רגשות שליליים. הטיפול הכי יעיל לכעס הוא הדיבור שלו, הבעת רגשות שליליים – במסרי אני כמובן. להגיד את כל הרגשות הללו. שפוך חמתך. אלא אם כן אתה יודע שאתה עלול לאבד את עצמך, ואז צריך לקחת פסק זמן.

זיהוי וניטור: זה כלי בטיפול בכעס, מחלקים את הכעס לפי שעון מספרים, יש חלק אחד נניח מאחד עד שלוש שהוא בשליטה מסומן בצהוב, יש חלק שהוא כבר רגש חזק יותר, מארבע עד שבע, מסומן בצבע כתום, ויש את החלק המסוכן הצבוע באדום חזק משבע עד תשע, זה שלב שאדם מתנהג בלי שליטה, כשהוא מתקרב לאזור הזה אנו אומרים לו: תעצור, לך תעשה הליכה, מקלחת, אל תהיה באינטרקציה עכשיו, זה מסוכן. אבל כל האזור שעד שם, חשוב לנצל את האנרגיה שמתעוררת שם, תדבר, תוציא אנרגיה, תהיה שם, זה מצויין, זה מעורר אינטמיות, זו עוררות רגשית גבוהה, זה מביא את המקום האמיתי שלך, רק תשים לב אם אתה מתקרב למקום המסוכן, ששם צריך לפרוש ולקחת פסק זמן.

בעיקר צריך לשים לב בזמנים דרוכים, יש כאלו שהקימה בבוקר היא שלב של טריגר בשבילם, הם קמים הפוכים, זה לא זמן אצלם לדיבורים, או למשל יום ששי, יש כאלו שכאשר הם רעבים הם יותר כועסים, או נושאי שיחה מסויימים. בזמנים כאלו חשוב במיוחד לשים לב שלא מגיעים לחלק האדום בשעון הכעס.

כמה סוגי עיוותי חשיבה:

הכל או לא כלום. אם אין לי בדיוק את מה שאני רוצה, הכל לא שווה. לא רואה את כל הדברים החיוביים. מיקוד בשלילי.

קריאת מחשבות וניבוי העתיד, איזו אמונה שלא יעזור מה שאעשה, אני כבר יודע שהוא לא יסכים.

רציונליזציה של הרגשות. לפעמים אין אומץ לעמוד מול הרגש שעולה בי, אז מכניסים את זה לאיזו תבנית, אסור לעשות כך, או צריך לעשות כך, במקום להגיד 'אני רוצה' 'אני מרגיש'.

הצמדת תוויות לעצמי ולזולת, אני לא מוצלח, את כעסנית.

אחריות יתר, מחשבות של 'מה זה אומר עלי', אני בעל רע, אם אני לא מצליח לשמח אותה אני לא שווה, לקיחת אחריות יתר משתקת אותנו ולא מאפשרת צמיחה.

אפשר לקרוא יותר על כך בספר 'בוחרים להרגיש טוב', וסי בי טי בזוגיות.

מאוד עוזר להתמודד עם כעס, וכן עם כל סוג של יצר הרע, על ידי דיבור פנימי, הרגעה עצמית, להזכיר לעצמי שאני מסוגל להתמודד, לא להיבהל, מה אני רוצה להשיג, מה יהיה אחר כך, להסתכל בהומור, לקחת נשימה עמוקה, להירגע.

שיעור מספר 8

פרקטיקה ודידקטיקה

ההמלצה שלי היא להדריך חתנים כ- 10-15 שעות, כולל הלכות, אנו עובדים בקבלנות, יש לנו חבילה של חומרים שאנו צריכים להעביר.

זמן הפגישה הוא כשעה, לא מומלץ יותר, אנו יודעים מהתחום הטיפולי שאחרי שעה הקשב יורד, לא מומלץ יותר מפעמיים בשבוע, אלא אם כן יש לחץ של זמן.

הדרכה טיפולית יכולה לקחת יותר זמן, אבל בשלב ראשון כנראה לא נעסוק בזה,

החלק של ההלכות מחולק לחמש שיעורים:

1. איך אשה נאסרת לבעלה. 2. הרחקות. 3. סדר הטהרה. 4. פרישה בעונה הסמוכה לווסת. 5. יצירת חזקה שאינה רואה מחמת תשמיש, ודיני בתולים. לוקח בערך 4-5 שעות.

יהיה קובץ מסודר של הלכות שנקבל.

החלק של ההדרכה לזוגיות יקח גם הוא כחמש שיעורים, להלן ניתן את התבנית. כמו כן סמוך לחתונה הדרכה לחיי אישות של כשעה וחצי.

הדרכת חתנים מורכבת משני חלקים: 1. למידה מובנית, שבה כל מדריך מאמן את עצמו בדרך שבה הוא מעביר את הידע. 2. שיח עם החתן, אנו לא עמדה של קול הלשון שרק מעמיסים חומר, אנו רוצים להקשיב לו, לדעת מה קורה עם הזוגיות שלהם, הזוגיות הרי לא מחכה לטבעת נישואין אלא מתחילה מיד מהפגישה הראשונה, אנו רוצים לדעת מה קורה, עד כמה הוא שלם עם הבחירה, מה האינטרקציה ביניהם, איפה האתגרים שלהם, אנו יודעים שחלק מהמשברים שנוצרים אחרי עשר שנים אפשר לראות את הניצנים שלהם לפני הנישואין, אלא שיש מערכת של הקטנה שעושים חתנים וכלות שנוטים לגמד בעיות.

באופן כללי, חשוב להטעים ולהסביר כל דבר שאנו מלמדים עד כמה שאפשר, להסביר למה זה כך, להבין את המנגנון, שהחתן לא יצטרך לסמוך עלינו שככה זה כי המדריך אמר, אלא שיצליח **להתחבר** לדברים הגיונית ורגשית.

אצלי כל פגישה שחתן מגיע אנו פותחים בשאלה מה קורה, איך היה השבוע עם הכלה, איך הסתדר הענין של הדירה, אנו רוצים להיות מעורבים עד כמה שמתאפשר. בהגדרת התפקיד שלנו אנו אמורים להיות שם בשבילם כל עוד הם צריכים, לא להעמיס מידע וללכת, ולכן אנו משתדלים ליצור תשתית של קשר מעורב עם אמון.

אני רואה תועלת גדולה מאוד להזמין את החתן, או את החתן עם הכלה למי שרוצה לעבוד עם זוג, לפגישה בודדת שלושה חדשים אחרי החתונה, זה חלק מההדרכה וכלול במחיר. הרוב לא באים, אבל חשוב להציע את ההצעה הזו. יש בזה תועלת מאוד גדולה.

מחיר – לא מומלץ לקחת פחות מ-1000 ש"ח לעשר שעות, לכל הפחות 100 שח לשעה, אבל זה בעיקר שליחות ולא כ"כ כלכלי, כי יש הרבה עיסוק שכרוך בזה, יכולים להיות טלפונים באמצע הלילה וכו'. אגב, גביית המחיר הופכת את זה גם למשהו מקצועי, ולא רק למישהו בשטיבל שמדברים אתו.

סדר ההדרכה

אנו רוצים לעשות את הדברים כמו מקצוענים, ולכן יש כללים איך לעבוד, יש לנו אג'נדה, אני יודע מה אני רוצה לומר.

זה מתחיל בשיחת הטלפון הראשונית:

אני מסביר מה כוללת ההדרכה, שלושה חלקים, הלכה, זוגיות, אישות.

אני קובע מחיר ברור, מחיר לחבילה, ומחיר ליחידה אחת מתוכם. ואומרים זאת בצורה ברורה.

קובעים לפגישה מקום נעים, אישי וסולידי. אחד מהדברים הלא טובים שקורים בהדרכה לא מקצועית היא שחושבים שזה בסדר לשבת בבית כנסת באיזה מקום, בעזרת נשים, או בבית בסלון עם ילדים מתרוצצים, וזה לא רציני, זה לא מזמין פתיחות, צריך למצוא מקום שקט, אישי.

הדרכה אישית לעומת הדרכה קבוצתית. אנו מתנגדים מאוד ללמד חתנים בקבוצה, ניחא הלכות, וגם זה לא כל כך מתאים, כי צריך לראות אם החתן הבין ומה הקצב שלו, אבל כשמגיעים להדרכה זוגית זה חייב להיות אישי. אגב, גם מלימוד הלכות אפשר להגיע לדיבור על זוגיות.

כמו כן חשוב לשמור על **הופעה מכובדת ונינוחה** שלנו, להיות נקי, נעליים נקיות, לא חייב לשים עניבה, אבל הופעה נקייה ומכובדת, יש לזה השפעה גדולה על היכולת שלנו להשפיע. כמו כן חשוב להגיע לחדר נינוח, להשאיר מחוץ לחדר את כל העניינים והלחצים שיש לנו, כדי שנוכל להעביר את המסר בצורה מיטבית.

היכרות עם החתן ועם הזוגיות המתפתחת - זהו הדבר הראשון שחשוב לנו לדעת, באיזה ישיבה הוא לומד, ספר לי קצת על המשפחה שלך, מה הרקע, מה מסלול חייו בערך, הוא בחור ישיבה רגיל, נוער בסיכון, עובר דברים, אנו רוצים לדעת גם על הכלה. אפשר לשאול למשל, ספר לי על הבחירה שלך, למה בחרת בה, כמה היה לך קל או קשה לבחור, לפעמים אפשר לשמוע שמישהו דחף אותו, והוא לא שלם לגמרי, ואנו נרצה לדבר על זה.

תיאום ציפיות – אנו רוצים לברר עם החתן מה הציפיות שלו, למה הגעת להדרכה? דרך השאלה הזו אפשר גם ללמוד על אופי החתן. נאמר לו גם את הציפיות שלנו, נניח עמידה בזמנים.

בירור נושאים שמעניינים או מטרידים - נשאל האם יש לך שאלות מיוחדות שמסקרנות אותך, לגבי זוגיות, אישות.

זיהוי קשיים ואתגרים – נאמר בבירור שגם זוגות שיש להם יש להם קשיים ואתגרים. אפשר לספר נתונים שדיברנו בשיעור הראשון. אפילו שהרבה פעמים זוגות בשלב ראשון נמצאים באופוריה, אנו מאמינים שחשוב ליידע אותם שיהיו קשיים בעתיד, עליות ומורדות. נשתדל לברר גם את רמת שלימות הבחירה. לא תמיד מדריך חתנים יכול לטפל בנושא הזה, אבל אפשר כן להקשיב ולומר מה שאנו יודעים, לפי מודל פליסיט, אפשר גם להתיעץ. אנו **לא פוחדים** לשאול את השאלות, ההתלבטויות לא יהיו פחות אם לא נשאל את השאלות, אדרבה, זה יאפשר לו לארגן את הדברים.

אנו גם לא מתיימרים לפתור בעיות, אין זוגיות מושלמת, היכולת שלנו להתמודד תלויה באופן ישיר ברמת הבחירה שלנו, ראה במאמר 'בחירה באחריות'. אנו גם לא לוקחים אחריות,

נמליץ כאן על ספר של יוסי קדמי בשם **'להיות אמן בלשאול שאלות'**, זה ספר מתחום ה-NLP, ומלמד איך שואלים שאלות כדי להגיע לדברים משמעותיים. ספר נוסף על יצירת שיחה טיפולית שנקרא **'הראיון המסייע'**.

בא אלינו חתן ומספר שכלתו צעקה עליו. מה אני אומר לו? אנו לא ניקח אחריות ונאמר לו 'הכל יהיה בסדר', או לדחוף לחתונה. אלא לפי ארגז הכלים שלמדנו אנו יכולים לעשות בירור, לשאול שאלות, להעלות חשיבה נוספת, למשל, לומר דבר כמו 'לא תמיד הנשים העדינות הן הטובות, והחריפות הן הבעייתיות, אלא צריך ללמוד איך להתנהל", אבל לא להגיד 'הכל בסדר, שטויות'.

אפשר לעבוד עם הכלי של 'עיוותי חשיבה', זה לא מה שרציתי, אין את כל מה שהיה בדמיון שלי, אבל עדיין יש הרבה דברים משמעותיים. להסביר את העיקרון של מחיר ותמורה, לכל תכונה יש מחיר ויש גם תמורה.

באופן עקרוני, אנו מתנגדים מלקבוע לאנשים להתחתן או להתגרש, הרב שמחה כהן הוא אחד החלוצים של הגישה הזו, אנו יודעים על מקרים מסובכים מאוד שהגיעו לטיפול כתוצאה מדחיפה להתחתן.

קרה שהגיע חתן שבוע לפני החתונה והעלה ספקות, והיה מובן שמדובר על דברים משמעותיים, ואמרנו לו שהוא לא בשלב כרגע שהוא מסוגל לקבל החלטה מושכלת, ונכון יותר ללכת לחתונה ואז לבחון מבפנים. אולם זו מורכבות גבוהה, לא מומלץ למדריך חתנים בתחילת הדרך, מומלץ לשלוח הלאה לטיפול מקצועי עם ליווי להמשך.

השיעור הראשון שאנו מלמדים אחרי ההיכרות הראשונה, הוא – **מוטיבציה לעבודה על נישואין**.

המטרה שלנו בסופו של דבר היא להביא את העקרון של הצורך בעבודה מתמדת בנישואין, בנוסף על המשחק. ליצור אצלו תפיסה שהשאלה אם יהיה טוב או לא תלוי רק בכם, במחוייבות לקשר ולעבודה עליו, בדפוסי חשיבה והתנהגות נכונים.

נסביר שהפעלת הנישואין באופן נכון דורשת ידע שאינו בהכרח קיים אלא נרכש, נדבר גם על כך שחשוב להמשיך בלמידה גם אחרי הנישואין כדי להתפתח, אפשר להמליץ על ספרים שאנו מאמינים בהם, ניתן גם לגיטמציה לגשת ליעוץ בשעת הצורך, לדאוג שלא יהיה עוד גבר סרבן טיפול בעם ישראל...

נדבר על כך שנישואין בנויים מ'בכי ושירות', וזה לגיטימי. קורה הרבה בשנה ראשונה שחלומות מתנפצים, וכמה טוב לחתן שהגיע מוכן ויודע שעדיין יש תקווה לחיים טובים ומאושרים, ולא יתנפץ על קרקע המציאות...

ניצור מוטיבציה לנישואין משביעי רצון. נדבר על לא טוב היות האדם לבדו, הצורך האנושי הבסיסי בזוגיות, ההשפעה על בריאות הגוף והנפש. זוגיות טובה מאפשרת שורשים וכנפיים – פיתוח התכונות וצמיחה.

נסביר גם שחשוב כבר בתקופת הנישואין הראשונה להתחיל לעצב הרגלי נישואין טובים, גם אם קל יותר לוותר, אנו נרצה לשים דגש על הכרה אחד של השני, וללמוד לנהל קונפליקטים בצורה הוגנת. זה מאוד חשוב להמשך כי אז הכל רך וקורה בצורה יותר קלה, ואפשר לקבוע תבניות בריאות, כדי שלא יקרה מצב שההתלהבות תיגמר ונמצא את עצמנו בלי הרגלים מועילים.

כדי ליצור הפנמה חשוב ליצור חוויה, לספר איזה סיפור, להביא מדרש קשור, להקשיב לו, ובעיקר לעשות הטמעה אצלנו ולומר את הדברים מבפנים, מה שלא מגיע אצלנו מבפנים עדיף לא לומר.

מאחר והכלה לא נמצאת אצלנו ואנו לא יודעים מה היא שומעת, יכולים להיות הרבה דברים שלא מתאימים להדרכה שלנו, אנו קודם כל מבררים שיש לה מדריכת כלה, ואם לאו, אציע מישהי שמתאימה לסגנון שלנו, גם אם לא, אנו נותנים לחתן את האחריות להיות סוכן שינוי בנישואין, ההדרכה שלנו היא לזוג, לא הדרכה נפרדת לחתן ולכלה, ולכן אנו מציעים לחתן לדבר גם עם הכלה על הדברים שלמד, ולעצב יחד את התפיסה שלהם, אפשר לדבר על זה אפילו בפגישות שלפני החתונה.

בזה הגדרנו שיעור אחד – היכרות ויצירת מוטיבציה.

<u>מפגש שני: תחזוק הקשר. עדכון הקשר</u>

אנו מאמינים שזוגיות טובה תלויה בהבנה שזוגיות הינה ברייה שזקוקה להזנה ותחזוק תמידיים. אם לא נזין את הקשר שלנו בכל אבות המזון שהוא זקוק להם, לא נוכל להיות במקום טוב. אנו רוצים ליצור אצל החתן תפיסה שצריך להשקיע בזוגיות.

נעביר את המסר שאי אפשר לסמוך בזוגיות על 'לכשאפנה אשנה', אנשים ספונטניים פחות אוהבים לשמוע את זה, אבל כך אנו מאמינים.

נדגיש שההדרכה שלנו היא עד זקנה ושיבה ולא רק על השבע ברכות ושנה ראשונה, ונסביר שיבואו מהר ימים שלא יהיה כל כך זמן להיפגש ולדבר, כי קצב החיים הוא מאוד חזק, ולכן חייבים ליצור מעגלים של זמן איכות. דיברנו בשיעורים על שלושה מעגלים: עשרים דקות ביום זמן איכות, חמש פעמים בשבוע. אפשר לפטפט סתם, אפשר להעלות נושאים לגבי הקשר, אפשר לדבר על נושאים אישיים. מעגל שני, חוויה משותפת טובה, בתורה כתוב 'ודבק באשתו', ורש"י אומר על ידי הנאה, הנאה משותפת

יוצרת דיבוק, ומומלץ על שעתיים בשבוע. חשוב לדעת שיש זוגות שזה קל להם, ויש שזה אתגר גדול בשבילם, היה זוג בטיפול שהאיש מאוד אהב הנאות, לצאת לנסוע, והיא אוהבת רק לשבת בבית, לדבר, לשתות כוס תה, והוא מרגיש עם זה כמו במושב זקנים. חשוב לייצר חוויה משותפת, ללמוד אחד את השני מה גורם לנו הנאה, וחשוב להעביר לחתן שזה מרכיב חשוב בנישואין. ומעגל שלישי – חופשה דו שנתית בלי ילדים, בלי חברים, ובלי משפחה. [חשוב גם לצאת עם הילדים, זה אחד הדברים שמחזיקים ילדים קרובים להורים, שיוצרים חוויות משפחתיות משותפות].

בנוסף, חשוב לייצר גם פעילות זוגית עם תוכן שכלי-רוחני, שהחיבור יהיה לא רק גופני ורגשי, אלא גם ברמה השכלית והרוחנית.

עדכון הקשר: בשפה של גוטמן זה נקרא מפת האהבה, העקרון הוא שככל שאנו מכירים אחד את השני יותר לעומק כך רמת האינטימיות תהיה יותר גבוהה. זה העקרון של שנה ראשונה בשפת החינוך, כך יוצרים אינטימיות.

היו בטיפול לאחרונה זוג שנשואים ארבעים שנה, הנושא היה פערים במיניות, והתברר שהוא לא יודע עליה שום דבר, לא מה מהנה אותה ולא מה לא מהנה, והוא פשוט חשב שיש לה בעיה וצריך לתקן אותה, ועל ידי שאלות מכוונות הוא הבין שיש לו הרבה מה ללמוד עליה. אגב, מיניות זה משהו שחשוב להתעדכן עליו כל בזמן, כי היא משתנה עם השנים, וצריך להתעדכן כל הזמן זה על זו מה הם הצרכים והמשאלות והחוויות.

חלק נוסף בהיכרות הוא היכרות עם היום יום של הבן זוג, מה הסדר יום שלו, מתי הוא בלחץ, מה קורה בעבודה. נזכיר את הפסוק 'והאדם ידע את חווה אשתו', ופירש רש"י שידיעה היא חיבור, כאשר אני אוהב את השני אני יודע ומכיר אותו.

הפקדות ומשיכות: זהו סעיף נוסף בתחזוק הקשר. אנו יוצאים מנקודת הנחה שבכל זוגיות יש תנודות, החוסן של הזוגיות מבוסס על האיזון באופן כללי.

אנו צריכים דבר ראשון על בן הזוג שלנו מה נחשב אצלו הפקדות ומה משיכות, זה שלב חשוב בהיכרות. לדעת מה משמח אותה, שוקולד ישמח אותה או רק יהרוס לה את הדיאטה, אם יש לי זמן מה ישמח אותה, שאסדר קצת את הבית או יעשה שיעורים עם הילדים, הכלל הוא 'מילתא דלא רמיא עליה דאיניש לאו אדעתיה', צריך שתהיה אצלנו חשיבות להיכרות ברמה הזו, ואפשר גם לשאול, וגם לספר על עצמי מה חשוב לי, כדי שתדע מה לתת לי במקום שחשוב לי. חשוב להבין גם את הערך הסגולי, עד כמה זה חשוב, או להיפך עד כמה זה פוגע, כך אדע יותר להיזהר, או אם נפלתי שם, לפצות ולפייס.

בטיפול רואים אצל זוגות שקשה להם ורבים מאוד, עד כמה הם לא מכירים אחד את השני, הם מאוד מעורבבים אחד עם השני אבל ממש לא מכירים.

אפשר להציע שלוש הפקדות ביום.

כאן אפשר להשתמש באימרה של הרב דסלר שהאהבה היא תולדת הנתינה יותר מאשר נתינה תולדת האהבה. נסביר שאם אתה רוצה לאהוב – תעשה, כך זה מתפתח.

נדגיש גם שחשוב לדעת לשווק את ההפקדות, נספר לבן הזוג מה עשינו בשבילו, וגם נודה על מה שעשה בשבילנו. 'הנותן מתנה לחברו צריך להודיעו', אומר רש"י שמתוך כך אוהבו, וזה במקום שהנתינה מתוך אהבה ולא בצדקה כמו שכתבו תוספות.

הפקדה היא גם בדברים קטנים ובאופן יומיומי. גברים נוטים להסתכל לפעמים דרך השווי הכספי ומה עושים עם זה, אבל אשה מסתכלת בדרך כלל דבר ראשון על הרגש, איזה חמוד שעשית בשבילי, לכן אנחנו לא צריכים דווקא הפקה גדולה של אירוע, או הכנת ארוחה שלימה, אלא כל דבר קטן, לקנות משהו קטן, לתת לה לנוח קצת, העיקר זה המסר 'חשבתי עלייך, אני אוהב אותך, אכפת לי ממך'. נדגיש גם שזה כיף לגבר לפנק את האשה, זו הרגשה מאוד טובה.

נזכיר שחשובה הרגשת ההדדיות, אם אתה מרגיש מרוקן, נראה לך שאתה נותן הרבה ומקבל מעט, חשוב להיות קשובים לזה, כאן אנחנו מתווכחים עם הרב דסלר שאומר לא לדרוש אלא רק לתת, ולא היא, אם אני זקוק ליותר קבלה אני צריך לדעת לבקש את זה, לפעמים דווקא הנתינה ללא גבולות יוצרת תסכול, ואנו רוצים להגיע להדדיות, זה לא חייב להיות סימטרי, אבל חשוב להרגיש שאני גם מקבל.

אפשר להכניס כאן את הנושא של ההוגנות. זוג חייבים לברר האם חלוקת המטלות ביניהם הוגנת, זה חשוב באופן כללי בזוגיות, וגם כאן בהקשר של ההפקדות.

הבעת רגשות: זהו הדבר האחרון בפרק של הזנת הקשר. וחשוב ללמד אותו בעיקר גברים. יש לנו צורך בהערכה ואהבה וגם שיראו לנו את זה. ולכן חשוב להיות לא כמו הבדיחה הידועה שאמר לה שאוהב אותה ואם ישתנה יודיע לה, אלא לתחזק ולתת אישור כל הזמן להערכה ואהבה, וללמוד גם על מה בן הזוג שלי זקוק להערכה, על חכמה, על תפקוד. זה צריך להיות באופן יומיומי ובלי קשר לאירוע מסויים.

חשוב לדבר גם על חמשת השפות של האהבה, מילולית, מגע, מתנות, שירות, זמן איכות. אנו צריכים ללמוד את הדרך של כל אחד מבני הזוג להבעת אהבה.

לתחזק גם את החיזור ומציאת החן, רגשית ופיזית, לא לקחת הכל כמובן מאליו,

רחוקים וקרובים – גם בשעת נדות להישאר בקירבה.

הדגשה של הטוב והיפה והחזק – אמנם אנחנו מדברים על לדבר על בעיות ולא להזניח, אבל לפעמים דווקא זוגות רציניים כאלו שוכחים שיש להם הרבה טוב ועסוקים בבעיות, ולכן חשוב לנו מאוד לראות הרבה ובעיקר את הטוב והיפה, להשאיר את הבעיות לנושא שצריך לפתור, אבל חיים את החיים עם הטוב.

<u>מפגש שלישי – תקשורת</u>

משולש התפקוד: פתרון קונפליקטים, ניהול מריבות. אלו שלושת הדברים שאנו חושבים שהם החשובים ביותר בזוגיות.

תקשורת – מדברים על הכל, גם על קושי וכאב, לא מקבלים תירוצים כמו כבר דיברנו על זה או מה זה יעזור, אם זה לא עזר שואלים את עצמנו למה זה לא עזר.

מצד שני אנו שוללים בכל תוקף ביקורת, יחד עם שאר הנחשים הארסיים, ציניות, האשמות, תלונות. מגדירים ביקורת כאמירה שבאה להדגיש חלקים לא טובים לא מתפקדים באישיות של בן הזוג, גם לא לתועלת ומתוך כוונה טובה.

אנו רוצים לעשות דה לגיטמציה לביקורת ולהגדיר אותה כמרכיב סיכון. נסביר למה ביקורת כל כך מסוכנת, יוצרת תחושה של איום, אני רוצה לשנות אותך, ולכן גורם להתגוננות או לביקורת חוזרת, האומר טול קיסם מבין שיניך מקבל בחזרה טול קורה מבין עיניך. הכלל שזו הדרך הכי גרועה לשנות משהו.

אז מה כן? מסרי אני. לדבר על המאורע, על הרגש שלי, ועל השינוי שאני רוצה. לדבר על חמשת המוטביציות.

כאן ההזדמנות לפתח קצת אינצלגנציה רגשית אצל החתן שלנו, להסביר שזה בסדר לדבר על הרגשות שלנו, זה לא ילדותי, זה לא אגואיזם, להיפך, זו דרך להיפתח ולתקשר.

להדגיש כמה מדהים הפער בין שפה ביקורתית לבין דיבור על עצמי, בשפה חיובית, שבה אני מבהיר מה מפריע לי, בהגיון, ברגש, בערכים, בשריטות, זה יוצר אינטימיות וקירבה ומעודד שינוי במקום ריחוק והתבצרות.

להדגיש שגם בדיבור בשפת אני אנו לא מנסים לשנות את הזולת, ולכן ממעטים בשימוש בכלי הזה, ולא מכלילים את האישיות.

עקרונות נוספים בתקשורת: ישירות – מדברים באופן ישיר על כל דבר שמפריע לי או שאני רוצה שיקרה, בשפה ישירה וברורה, ללא סיפורים ורמזים, וגם להציע פתרון.

מודל אפר"ת: כלי חשוב בתקשורת, אינטלגנציה רגשית כללית. לתת איזו דוגמא שתים לפרשנות שאפשר להתעמת אתה. לא תמיד הפרשנות שגויה, אבל חשוב ללמוד את הכלי הזה ולבדוק את עצמנו, לפעמים אפשר גם להשאיר בספק, לערער אולי לא בטוח שהפרשנות השלילית נכונה, אנו לא מעודדים דווקא נאיביות.

במקום פרשנות – בירור, תברר ותשאל, זה כלול ב'לא תשנא את אחיך בלבבך'.

אחד הדברים שעוזרים לנו הוא לייחס את המאורע למשהו מסויים שקרה, ולא לכל האישיות.

אמנות ההקשבה: כאשר עולה נושא מורכב חשוב ללמוד להקשיב **הקשבה מלאה**, לתת את הכמה דקות שבן הזוג צריך שיקשיבו לו. **הקשבה אקטיבית**, עם הנהוני ראש, הסתכלות, שאלות קישור קטנות על מנת להבין, אבל לי להסיט את הנושא למחשבות שלי. לפעמים זה קשה, כשאשתי כועסת עלי קשה להקשיב על מנת להבין, אבל זה חשוב עד כמה שאפשר, כי להבין זה לא להסכים, הוא לא צריך שאסכים אתו על כל דבר אלא בעיקר שנבין, ויש לנו יכולת להבין גם גישה ששונה מאתנו. לזכור שאין צד שאין לו צד, ת"ח מרבים שלום בעולם כי יודעים לשמוע צדדים שונים. וכל זה מביא למה שנקרא **אמפטיה**, יכולת להבין מישהו אחר, שזה דבר קריטי בהתפתחות התקשורת.

אני בודק שהבנתי, עושה **שיקוף**, אולי חסר דיוק, המקור בשו"ע וסמ"ע. משתדל **להכיל רגשות** ולא להתווכח אתם, כשרגש מופיע צריך לתת לו מקום ולא להקטין או להתווכח.

דבר נוסף, שהה במחיצתה הרגשית במקום להציע מיד פתרונות. זו תכונה גברית אופיינית להציע מיד פתרונות, יש לזה גם הסבר שאומר הרב שמחה כהן, אצל גבר נוצרת מצוקה כשאשתו בקושי הוא רוצה לראות אותה מאושרת, אבל צריך לא להתפתות, לא נותנים עצות מיד. הכלל הוא 80 20, שמונים אחוז מהזמן זה להיות עם השני, אחר כך בעשרים אחוז הנותרים אפשר לברר האם מעוניין לשמוע ממני עצה, אחרי שקיבל הכלה.

<u>מפגש רביעי</u>

פתרון קונפליקטים: כאן מסבירים שכשם שפרצופיהם שונים כך דעותיהם שונות, גם בזוגיות הטובה ביותר יכולים להיות קונפליקטים בכל שטחי החיים, אם בדברים טכניים, ואם בדברים העומדים ברומו של עולם.

בעולם יש שני דברים, ויתור לעומת כוחנות. אפשר לשאול את החתן מה דעתך על ויתור, זה דבר טוב או לא, מה המחירים של ויתור. נסביר שהבעיה בויתור תמידי אינו אגו במובן השלילי, אלא רצונו של אדם זהו כבודו, האישיות בעצמה באה לידי ביטוי ברצונות. ולכן אנו צריכים למצוא פתרונות שיביאו לידי ביטוי את הרצון של שנינו.

התפיסות שמאפשרות פתרון קונפליקטים הם: **נורמלזיציה**, להאמין שזה בסדר שיש קונפליקט. יש אצלנו בתרבות אמונות שגויות שאם אנחנו לא מסכימים סימן שאנחנו לא מתאימים, לא חברים, לא אוהבים. קודם כל צריך להרגיע.

דבר שני **תפיסת הזוגיות כשותפות** שאחד הביטויים שלה הוא כח השפעה שווה והוגן על כל נושא. כאן המקום לדבר על זה לפי הענין של כל חתן.

ודבר שלישי, **הבחנה בין המרחב האישי למרחב הזוגי**. הרבה פעמים הקונפליקט נוצר מחוסר הבחנה ביניהם. כל אחד זכאי להחליט לעצמו, גם אם אני לא כ"כ אוהב את החברה של אשתי או שהיא לא אוהבת את החבר שלי, זה בסדר שיש לכל אחד את המרחב שלו. אם הבעל אוהב לשחק כדורסל במוצ"ש והאשה לא אוהבת את זה, חשוב לזהות שזה ענין של מרחב אישי. לפעמים אותו סיפור יכול להיות אצל זוג אחד נושא אישי ואצל השני זוגי, אולי מפריע לה הצורה של הבית, מה הילדים רואים, צריך להבין על מה זה יושב. רצוי להשתמש בחמשת המוטיבציות כדי להבין על מה זה יושב. או הדוגמא של לשון הרע, אל תנסה לשנות את החיים שלה, אבל אפשר לבקש אל תדברי לידי. ההבחנה הזו יוצרת **כבוד**, שהוא המרכיב הבסיסי בקשר, יש לי את הזכות להיות אני בדרכי שלי במקום הפרטי שלי, כבוד הוא בסיס לאהבה.

הפתרון: הפתרון מורכב משלושה מרכיבים, **מה, למה, ופשרה**.

דבר ראשון להבין מה כל אחד רוצה, מגדירים עמדה קונקרטית ומדוייקת, זוגות מדברים בשפה רחבה ולפעמים רואים שבפועל מדובר על כמה נקודות בלבד.

אחר כך לברר את האינטרס, למה זה כל כך חשוב לך.

אחרי שהבנו את האינטרס אפשר לנסות בדרך של זה נהנה וזה לא חסר, משל התפוז,

לפעמים גם אחרי שהבנו את הלמה, משהו נרגע, ומצליחים לשכנע אחד את השני. אבל לא להגזים בזה, אחרי פעמיים שלוש, להסכים שאיננו מסכימים, אחרת זה מוציא מאתנו הרגשה רעה להיות יותר מידי במקום הזה.

אם לא הצלחנו, עוברים לשלב של פשרה, וכאן אנו מסבירים לחתן למה פשרה אינה ויתור, אנחנו שותפים, פועלים באהבה ואחוה ויש לנו כח השפעה שווה, ואנו חולקים אותו על ידי פשרה. סוגי הפשרות: פשרה קלאסית של חצי חצי, פשרה עסקית של אני אתן בזה ואתה בזה, ויש מנגנוני פיצוי.

חשוב גם לתת תחושת בטחון שאנו נעמוד בהסכם, לסגור את הקונפליקט ולקבל החלטה. ולצד זה להיות בגמישות לפתיחת החוזה, יש מקום לפתוח דברים מפעם לפעם ולבדוק אם עדיין הם מתאימים.

ויתור: ויתור נכון הוא כאשר בא ממקום של בחירה וכח, לא שמאלצים אותי, אני יכול לעשות משא ומתן אבל אני בוחר לתת לה את המתנה הזו שהיא ביקשה. אבל לעשות את זה בשמחה ובלב שלם, ולראות שזה מתקבל כהפקדה ולא כמשהו מובן מאליו.

יש גם ויתור של שעת חירום, קורה שאין זמן להיכנס למשא ומתן, וזה בסדר אם קורה פה ושם ויתור שלא בלב שלם, אבל חשוב לא להתרגל לזה. קורה גם שהנושא לא כ"כ חשוב לי ואני מעדיף לוותר עליו מאשר להיות עליו במשא ומתן ופשרות.

לזכור גם את העקרון של שינוי פרדאקוסלי, לפעמים חלומות לא מתגשמים,

<u>מפגש חמישי</u>

מריבות:

- פרופורציה - דבר ראשון אנו אומרים לחתן אל תיבהל ממריבות, מריבות זה שם כולל לכעסים, רגשות שליליים. בכי ושירות. [בשונה מקונפליקט שלא חייב להיות מריבה עם רגשות טעונית, אלא רק ויכוח או חוסר הסכמה. מריבה יכולה להיווצר מקונפליקט שהתנהל לא נכון, ויכולה להיות מרגש של פגיעה וכעס או כל התפרצות של רגש שלילי אחר].
- זכרו את האתמול חשבו על המחר.
- חוקי מלחמה אוניבסליים ואישיים.
- לספר את משל המסמרים, כדי להדגיש את האחריות שיש דברים שלא עושים. להדגיש שאפשר גם לתקן אבל זה מורכב, ועגלון טוב לא נכנס לבוץ.

אנחנו לא צריכים להיות עו"ס שמדבר על אלימות במשפחה, אבל אנו כן רוצים לתת מושגים, לפעמים הוא מפעיל אלימות בלי לדעת שזה נקרא אלימות, ויש גם גברים שסובלים באלימות ואינם יודעים מכך. מחקרים מראים שגברים ונשים סובלים באופן שווה מאלימות, אמנם מסוגים שונים, נשים בדר"כ פחות אלימות פיזית אבל יכולות להפעיל אלימות רגשית. נזכיר את סוגי האלימות שלמדנו עליהם. וכן את שאר חוקי המלחמה.

להדגיש שכאשר מישהו מפר חוקי מלחמה אנו צריכים להציב מראה וגבול, זה מסוכן, אנו צריכים להציב גבול, לומר בתוקף שאני לא מסכים להתנהלות כזו.

חלב ב – הדרכה לחיי אישות, הלכה והנהגה

חשיבות הגישה החיובית לחיי אישות

ישנם כמה סיבות להיווצרות נסיגה בתשוקה המינית – סקסופוביות

יכול להיות גורמים פיזיולוגים, כאב וכדומה, לפעמים יש הסטוריה מינית טראומטית, או הסטוריה זוגית בעייתית, ובציבור התורני יש עוד חלק שזה **השקפות תורניות לא בריאות**. ועל זה אנו רוצים כרגע לדבר, על השפעת המקורות התורניים על התפיסה המינית שלנו. ויש בזה מסרים סותרים.

יש גמרא מפורסמת במסכת ברכות סב. על רב כהנא שנכנס תחת מטתו של רב ושמע ששק ושחק, ופירש רש"י שיחה בטלה של ריצוי תשמיש, 'ועשה צרכיו' – שימש מטתו, וכאן רב כהנא התערב ואמר דמי פומיה דאבא כדלא שריף תבשילא – כאדם רעב שלא שמשת מטתך מעולם שאתה נוהג קלות ראש זה לתאוותך. כלומר, זה לא התאים לו עם התפיסה שלו עם רב כאדם קדוש ופרוש.

כשאדם לומד את הקטע הזה בגמרא זה יוצר לו תפיסה חיובית מאוד על אישות.

גמרא נוספת בנדה דף לא: שהיה רבי מאיר אומר, מפני מה אמרה תורה נדה לשבעה? מפני שרגיל בה וקץ בה, אמרה תורה תהא טמאה שבעה ימים **כדי שתהא חביבה על בעלה כשעת כניסתה לחופה**. זה אחד הקטעים הנדירים בגמרא שעוסק בטעמי המצוות.

נתרגם את זה לשפה שלנו, לקב"ה לא הספיק לתת מצוה של פריה ורביה, אלא היה לו חשוב גם החשק והחביבות שלהם, וזהו הטעם שנותן רבי מאיר למצוה של פרישה. זה גם מאמר שנותן תפיסה מאוד חיובית, ואלו רק דוגמאות.

מצד שני, יש גמרא בשבת קנב. אשה חמת מלא צואה ופיה מלא דם והכל רצין אחריה. זו גמרא שמראה את הצד ההפוך [אגב, יש נושא טיפולי בגברים שאיבדו את התשוקה אחרי שראו לידה, והתפיסה שלהם על מקום התשמיש התחלפה ממקום נחשק למקום מדמם ודוחה].

יתירה מזו, יש סעיף בשו"ע שבנוי על הראב"ד, או"ח רמ, ט, ונעתיק את לשונו: וישמש באימה ובירא, כמ"ש על ר"א שהיה מגלה טפח ומכסה טפח ודומה כמו שכפאו שד, פי' באימה וביראה כאלו כפאו שד.

ויש מפרשים מגלה טפח ומכסה טפח, שלא היה ממרק האבר בשעת תשמיש כדי למעט הנאתו, ודומה כמו שכפאו שד, שעושה הדבר באונס. [אגב, אחת ההפרעות הקשות לטיפול זה אי אורגזמה של הגבר, יש לו גירוי וזיקפה, אבל לא מצליח להגיע לשפיכה – שפיכה ואורגזמה אצל גבר בריא הולכים ביחד. כמו אדם שרוצה להתעטש ולא מצליח, כמעט כל המטופלים בהפרעה הזו זה גברים יהודים, דתיים, חסידיים, ועולם הטיפול די התיאש מהם, וזה מגיע מתפיסה של רתיעה פנימית עמוקה מלהגיע לאורגזמה, זו תפיסה סקסופובית עמוקה שהגיעה מתפיסות נוקשות שחלחלו במשך שנים שהמוח הפנים אותם ולא נותן לזה לצאת. הרבה פעמים מגיעים בעיות כאלו ומתגלה שהם לא יודעים שצריך לעשות תנועת דישה, ולכן חשוב ללמד חתנים שעושים תנועת דישה].

ויש מפרשים: מגלה טפח, שבאשה, כלומר עכשיו מגלה אותה לצורך תשמיש, ועכשיו מכסה אותה, כלומר שלא היה מאריך באותה מעשה ודומה לו כמו שבעתו השד ונבעת והניח המעשה, כל כך היה מקצר בתשמיש.

ויש מפרשים: מגלה טפח, על הסינר, שהיתה חוגרת בו, שאף בשעת תשמיש היה מצריכה לחגרה ומגלה רק טפח ממנה, ומכסה מיד כדי למעט הנאתו; וכולהו פירושי איתנהו, וצריך בעל נפש ליזהר בהם. ע"כ.

השו"ע לוקח ארבע פירושים שונים בהנהגת רבי אליעזר שמוזכרת בגמרא כהנהגת חסידות, ומעתיק את כולם לבעל נפש.

אז עכשיו צריך להבין, הדרך היא כפי שכפאו שד עם כל ארבעת הפירושים, או שח ושחק ודמי כדלא שריף תבשילא?

כאן צריך למסורת, ויש בזה תפיסות שונות ביהדות ואנו מכבדים את כולם, אבל אנחנו נעביר כמובן את מה שקיבלנו מרבותינו.

<u>הרמב"ם לעומת הרמב"ן – חוש המישוש חרפה, או נקי וקדוש</u>

יש תפיסה של אריסטו שהרמב"ם קיבל אותה שאומרת 'חוש המישוש חרפה היא לנו', כלומר כל הסיפור הזה הוא בושה וחרפה. הרמב"ם במו"נ ח"ג פ"ח נותן משל על זה מאדם שהמלך ציוהו להעביר זבל ממקום למקום כדי להשפילו, ומי שהוא בן חורין עושה זאת בהצנע שלא יראוהו ונזהר שהזבל לא יטנף אותו מדי, וז"ל:

כאדם שכעס עליו המלך וצוהו לפנות זבל ממקום למקום לבזותו, שהאדם ההוא ישתדל בכל יכלתו להסתתר בעת הבזיון ההוא, ואולי יפנה דבר מועט למקום קרוב, כדי שלא יתלכלכו ידיו ולא בגדיו ושלא יראהו אדם - כן יעשה מי שהוא בן חורין. אמנם העבד ישמח בזה ויראה שלא עמסו עליו טורח גדול וישליך כל גופו בזבל ההוא וילכלך פניו וידיו ויפנה בפרהסיה, והוא יצחק וישמח וימחא כף. כן עניני בני אדם - כי מבני אדם אנשים, כמו שאמרנו, שכל צרכי החומר אצלם חרפה וגנות וחסרון, התחיבו בהכרח, ובלבד חוש המישוש, אשר הוא חרפה עלינו (כמו שזכר אריסטו), אשר בעבורו נתאוה למאכל ולמשתה ולמשגל - כי צריך למשכיל למעט מהם מה שאפשר ולהסתר בהם ולהצטער בעשותו אותם, ושלא ידבר בהם ולא ירחיב בהם המאמר, ולא יעשו חבורות לאלה הדברים; אבל יהיה האדם מושל על אלה הצרכים כולם, לקצר בהם כפי יכלתו, ולא ישיג מהם אלא מה שאי אפשר זולתו. ע"כ.

יש כאן שני חלקים, יש את **ההנהגה למעשה**, להרבות או למעט, להצניע או לגלות, שזה יכול להיות מוסכם על כולם, אולם יש את **התפיסה על מיניות** שעומדת מאחורי זה, שמדובר בדבר מגעיל ובזוי.

ועוד במו"נ בח"ב פל"ו שמשבח מאוד את דברי אריסטו בגנות חוש המישוש, וז"ל: החוש הממשש, אשר באר אריסטו במדות ואמר בשזה החוש - חרפה לנו - ומה טוב מה שאמר! כי באמת הוא חרפה, מפני שהוא לנו מאשר אנחנו בעלי חיים, לא דבר אחר, כשאר הבהמות, ואין בו דבר מענין האנושות.

חשוב לנו להבין עד כמה התפיסה האריסטוטלית שהרמב"ם הכניס אותה ליהדות יש לה השפעה נפשית על היחס למיניות, לעוררות. אנחנו פוגשים לפעמים אנשים שאוחזים בתפיסה הזו, וצריך לדעת שיש לה בסיס ומקור.

לעומת זאת, בא הרמב"ן באגרת הקודש, שעליו אנו מעצבים את התפיסה שלנו, וכותב:

דע כי חבור זה הוא **ענין קדוש ונקי** [לא מלוכלך ולא טמא], כשיהיה דע הדבר כפי מה שראוי ובזמן הראוי ובכוונה הנכונה. ואל יחשוב אדם כי בחבור הראוי יש גנאי וכיעור חס ושלום, שהחבור הראוי נקרא ידיעה, ולא לחנם נקרא כך (שמואל-א א, יט) וידע אלקנה את חנה אשתו וגומר, וזהו סוד טפת הזרע כשהיא נמשכת ממקום הדעה והבינה והוא המוח. ודע שאילו לא היה בדבר קדושה גדולה לא היו קוראין אל החבור ידיעה. [בזה בא הרמב"ן להתווכח עם הרמב"ם ואריסטו, ולטעון שהחיבור בא דווקא מהמקום הגבוה שלנו ולא מהמקום הנמוך].

והשם יתברך ברא את הכל כפי מה שגזרה חכמתו ולא ברא דבר שיהיה גנאי או כיעור שאם יאמר שהחבור הוא דבר של גנאי הנה כלי המשגל הם כלי הגנות, והרי השם יתברך בראם במאמרו, דכתיב (דברים לב, ו) הוא עשך ויכוננך וכו', והוא ברא איש ואשה וברא כל אבר ואבר שבהם והכינם על מתכונתם ולא ברא בהם דבר גנאי.

ואין הדבר כאשר חשב הרב המורה ז"ל במורה הנבוכים בהיותו משבח לאריסטו על מה שאמר כי חוש המישוש הוא חרפה לנו, חלילה! אין הדבר כמו שאמר היווני, לפי שדעתו היווניית יש בה שמץ מינות שאינו מורגש וכו'. אבל כל בעלי התורה מאמינים שה' יתברך ברא הכל כפי מה שגזרה חכמתו ולא ברא דבר שיהיה בו גנאי או כיעור. ומסיים שכאשר החיבור הוא כראוי הרי זה כמו הידים בעת שכותבים ספר תורה שהם משובחות ומכובדות, וכאשר עושות דבר מגונה הם מגונות, וכך הם כלי התשמיש. הכלי בעצמו הוא קדוש וטהור, וכל הענין שקשור לזה יכול להיות קדוש מאוד, ויכול להיות פחות ומגונה.

הרמב"ן לא משאיר מקום לדעת הרמב"ם בכלל, וטוען שדעת כל בעלי התורה היא דלא כהרמב"ם.

[אפשר לקשר זאת למדרש תנחומא פקודי ט בענין המראות הצובאות, שהיה ויכוח בין משה רבינו לקב"ה האם לקבלם, למשה היה נראה דבר של גנאי, כי השתמשו במראות לתאוות תשמיש, והקב"ה אמר לו להיפך. וז"ל המדרש שם: כשראה משה אותן המראות זעף בהן אמר להם לישראל טולו מקלות ושברו שוקיהן של אלו המראות למה הן צריכין א"ל הקב"ה למשה משה על אלו אתה מבזה? המראות האלו הן העמידו כל הצבאות הללו במצרים טול מהן ועשה מהן כיור נחשת וכנו לכהנים שממנו יהיו מתקדשין הכהנים. אולי הויכוח היה בנקודה הזו].

היה סיפור אצל אדמו"ר בירושלים שידוע כאיש צדיק ופרוש [הרבי מאמשינוב], והיו זוג שאבי הכלה הוא תלמיד שלו, ואחרי כמה שבועות מהחתונה חזרה הכלה הביתה בוכיה, ולא מצליחה לדבר, ובסוף סיפרה שבעלה ביקש ממנה שתקנה הלבשה תחתונה מושכת, והיא מבחינתה זה מחוץ לתחום והוא סוטה וכו', ואבא שלה הסכים איתה, ובאו לשאול את הרבי, יחד עם עוד עסקן, והרבי אמר 'זה רק תכשיט, מה זה שונה מתכשיט', כלומר מה שאתם אומרים יצה"ר מכוער ומגעיל, זה ברחוב, אבל כאן הבעל רוצה רק תכשיט, כשזה בין איש לאשתו זה סיפור אחר.

למעשה, אנו יוצאים מתוך נקודת הנחה זו שהרמב"ן כותב שכל בעלי התורה מסכימים עליהם, שחוש המישוש, תאוות המשגל, מיניות, וכל שם וחניכה דאית ליה, זה דבר טוב וקדוש ביסודו, ורק תלוי אם משתמשים בו במקום הנכון ובצורה והכוונה הנכונה.

עוד כמה מקורות לדוגמא: הדרכת הרוקח בהלכות תשובה יד למי שנכשל בעריות, ונותן לו תשובה שאחר טבילת אשתו ישמחנה ויחבקנה וינשקנה וישתעשע עמה במשמושים ובכל מיני חיבוק **למלאת תאוותו ותאוותה,** ולא יהרהר באחרת כי אם עליה. [אגב, זה קשור דווקא להלכות תשובה, כי בדר"כ אדם נורמלי שמתנהג עם אשתו כמו שצריך, לא צריך לצאת לחפש את זה בחוץ, וא"כ התשובה צריכה להיות במקום הזה. יש מכתב של הרב וולבה לאברך שמתלונן על קושי בימים האסורים, והרב וולבה משיב לו שאם אוכלים טוב בימים המותרים בעיקר באיכות, קל בימים האסורים, ומציין את הרוקח].

יש ספר חסידים סי' שסב שבשעת ביאה הדרך היא לא להרהר ביראת שמים, אלא ברבות התאווה יהיו הבנים צדיקים, לפי שהרהור התורה מבטלת התאווה. [לפי הלכה מותר לחשוב בדברי תורה בשעת תשמיש, ויש גם צדיקים שלימדו כך, בעיקר בקבלה וחסידות, אבל בעולם הישיבות מקובל יותר ההדרכה של ספר חסידים, שנותן לגיטמציה להנאה ולזרימה עם הכחות הטבעיים, ולא לנסות לחנוק אותם].

וכן הרמב"ן באגרת הקודש כותב: 'שבאותו החיבור אם אינו נעשה **ברוב חשק** ואהבה ורצון אין השכינה שורה בו'. כלומר צורת המצוה הזו היא בריבוי אהבה וחשק. [מזכיר את האגלי טל על מצות תלמוד תורה שצריכה לבוא דווקא עם ריבוי עריבות מפני שכך מתחבר לתורה, וכך במצות עונה, המצוה היא דווקא באופן של ריבוי חשק והנאה].

מנורת המאור אות קפה: אל ישמש להנאתו בלבד אלא **גם** להנאתה.

בסידור בית יעקב לגר"י עמדין כותב שהאהבה לא תהיה כי אם מן התאווה, מבחינה מקצועית יש בזה סיכון ונדבר על זה, אבל בכל אופן כתוב כאן שריבוי התאוה והחשק מעורר גם רגשות חבויים של אהבה.

שו"ת תורה לשמה סי' עב נשאל באדם שהגיע זמן תשמיש ואין לו כ"כ חשק, האם כדאי לעורר חשק כדי לשמש בריבוי תאוותה, או אדרבה, עדיף לשמש לשם שמים כמי שפורע חובו. והשיב שאין טוב לשמש בלא רצון אלא צריך שיהיה לו רצון ותאווה מצד עצמו, והביא מהגמ' בנדה יז. שהזכירום לשבח על ששימשו ביום, ופירש רש"י אונס שינה שאינו מתאווה לה כ"כ וכו', וכן מביא את הגמ' בברכות על רב כהנא, וכתב 'וכוונת רב היתה בעבור לעורר התאוה שלו כדי שיהיה לו רצון לתשמיש ולא יהיה קץ בה ח"ו, אעפ"י שצריך לכוון עשות מצות ה', צריך שיהיה לו בזה תאוה ורצון בכל לבו.

יש חיבור נפלא של ר' אייזיק שר ראש ישיבת סלבודקה שנקרא 'קדושת ישראל', שבו מעמיד בצורה נפלאה ביותר את ענין קדושת הזיווג, וכתב באות ט' לדקדק מלשון רש"י בנדה שם לגבי המשמש כדי

לקיים מצוה ואין לו תאוה, **'שהאמת שהמשמש בלא תאוה רבה, הוא עובר על עונתה לא יגרע'**. כלומר מרכיב יסודי של מצות עונה הוא לשמש בתאוה.

ועוד קטע ממכתב הרב וולבה: 'בני תורה בחורים רגילים להיתפס למחשבה כי ודאי התורה מתכוונת לקיום מצות זיווג בלי תאוה, או לכל הפחות במיעוט תאוה כל מה שאפשר... וזו טעות גמורה'.

<u>המשגל כמאכל - פרופורציה</u>

מי שעושה סדר יסודי בכל הענין הוא הראב"ד בבעלי הנפש, והטור מעתיק חלקים ממנו בסי' רמ.

הראב"ד מדבר 'איזו מחשבה נכונה שתהיה לאדם בשעת תשמיש', והוא לא מתכוון למחשבה שחושבים באותו רגע, אם על צדיקים או על אותיות התורה או על אהבת אשתו וכדו', אלא כוונתו ל**מוטיבציה** שמביאה למעשה. ומבאר שיש ארבע כוונות טובות, שלוש טובות יותר, והרביעית קרובה לקיבול שכר ושכרה מועט מן השלוש.

הראשונה לשם פריה ורביה. הוא יודע שאשתו יכולה היום להיכנס להריון, ולכן הוא מייצר לעצמו חשק לזיווג [לא משמש בלי חשק כדי לקיים פו"ר שזה לא מעלה כמדובר, אלא המוטביציה שלו לייצר חשק היא פו"ר]. השניה לתיקון הולד. השלישית שאשתו משתוקקת.

והרביעית שהוא מכוון לגדור עצמו בה מן העבירה כדי שלא יתאווה לעבירה. ומשווה זאת לאדם שיכול להתענות בלי טורח גדול וגם לא יחלה, ואעפי"כ הוא אוכל מעט כדרך בני אדם, שאין האכילה הזו דבר שלילי והוא מקבל עליה שכר.

והנה הכוונה כאן היא לא שעוד רגע יוצא ממנו זרע לבטלה, שזה מצב חריג, אלא הכוונה שצריך לספק לגוף את הצרכים שלו, כמו אדם שרעב אומרים לו תאכל, תברך לפני ואחרי ותאכל כמו בן אדם והכל בסדר, וכך גם בענין האישות, המילוי של הצורך באופן נורמלי הוא מצוה, אמנם מצוה פחותה כי יכולת לא לעשות את זה, אבל זה ג"כ מצוה. העקרון שיוצא מהראב"ד הוא שיש להתייחס לצורך הזה כמו אל אכילה ושתייה מבחינת תנועת הנפש, לתת את ההיענות הטבעית למה שהגוף והנפש צריכים, כשאתה רעב תאכל, כשאתה צמא תשתה, וכשאתה מרגיש צורך ביחס אישות תעשה זאת, בצורה נורמלית.

בהמשך מדבר הראב"ד על איכות לעומת כמות באכילה, לא צריך לאכול הרבה אבל שיהיה איכותי וטעים, ואז לא יצטרך לאכול הרבה. ורומז שכן הוא בענין הזיווג. ובענין זה כותב הרב וולבה את מכתבו לאחד שהיה לו קשה בזמנים האסורים, וכותב שהדבר תלוי כמה הוא משביע את עצמו בימים המותרים, ואין הדברים אמורים בכמות הפעמים אלא באיכות הזיווג. [אגב, המשפט שכותב שם הרב וולבה שע"י זיווג טוב צריך להיות שכל הנשים שבעולם יהיו בעיניו כתרנגולות ואין לו שום ענין להביט בהן, יש לסייג אותו, שכן גם אנשים נשואים שטוב להם יש להם התמודדות, וזה נאמר בדרך גוזמא, והכוונה שיש לאדם נשוי בסיס מספיק טוב כדי שיוכל להתמודד, לפני הנישואין זה היה התמודדות לא הוגנת, ועכשיו היא כבר הוגנת].

<u>חלק מהקדושה – להיות שבע בהיתר</u>

אחת הזוויות של קדושה היא לדאוג להיות מאוזן ולא להיות במצב של רעב, וזה שמירה לא להגיע לאיסור. ויש כמה מקורות בספרי חסידות לזה:

ישמח משה פרשת קדושים: קדש עצמך במותר לך (יבמות כ' ע"א), מתקיים על פי שני דרכים, או שממאס במותרות, ולפעמים ההיפך, כמבואר בשו"ע שמשביע עצמו מן ההיתר כדי שלא יבא לידי איסור, והכל לפי מה שהוא אדם באותה שעה ובלבד שיהיה כונתו לשמים. והיינו גם כן קדש עצמך במותר לך, **שעל ידי המותר הוא מקדש על עצמו שלא יבא לידי איסור**, וגם אם עושה לכונה זו, הוי עבודה לשם ב"ה וב"ש ומקדש עצמו, והבן.

ומקור נוסף בדרך פיקודיך מצוה לה שמבאר שבכלל 'לא תנאף' הוא לא רק לא לעשות, אלא גם כן לעשות דברים שיביעוהו מההיתר: בכלל האזהרה [של לא תנאף] לעשות פעולות שלא יבא לידי עבירה, היינו בעת המצטרך ומתיירא מיצרו שלא יתגבר עליו ישביע מן ההיתר, כמו שמצינו ברבא במעשה דחומא דביתהו דאביי דאזל לביתיה ותבעה לבת רב חסדא [כתובות סה.], וכמו שמצינו באבא חלקיה שהלכה אשתו מקושטת לקראתו [תענית כג ע"ב], ומצינו בחכמים ראשונים דפקיע שמייהו דמכרזי מאן הוה ליומא [יומא י ע"ב], ומי שאינו נזהר ומפקח על דרכיו בענינים כאלה לשם שמים הוא בכלל אזהרת לא תנאף, לא תגרום ח"ו ניאוף.

בסיפור של רבא, אם הוא היה בימים האסורים הוא היה מסתדר עם עצמו, שוקע בלימוד או עושה משהו אחר, אבל בימים המותרים הכלל הוא שאם אתה רעב תאכל, תשבע מן ההיתר, לא עושים משחקים, וזה בכלל אזהרת לא תנאף לדברי מהרצ"א מדינוב.

יש מכתב נורא של הקה"י שכותב שידוע בחוש שאנשים שהתנהגו בצורה של פרישות קיצונית ולא בריאה, נכשלו בסוף בעריות ממש.

כל זה מחבר אותנו למקום של לגיטמציה, וקבלה טבעית של תאוות שלנו, ושימוש בהם באופן בריא ונכון.

<u>האופן שאינו נכון</u>

יש סוג של תאוה שאותה היהדות מתעבת, וזה כתוב בטור בשם הראב"ד, מי שאינו צריך לדבר ואין יצרו מתגבר עליו, והוא מעורר תאותו ומביא עצמו לידי תאוה וקישוי כדי להשביע יצרו ולמלא תאוותו, והוא עצת היצר הרע, ומן ההיתר יסיתנו אל האיסור. וזה דומה לאדם שהוא שבע ואוכל ושותה יותר מדאי עד שמשתכר ומקיא.

כלומר, המצב הרע הוא אדם שמשעמם לו והוא מעורר את עצמו לתאווה כדי למלא תאוותו. זה יצר הרע. במקום לעסוק בדברים עם תוכן, ללמוד תורה, לעשות מעשים טובים, הוא מעורר את עצמו לתאוה כדי למלא את עצמו.

החינוך כותב על כהאי גוונא שהקובע עצמו לתאוות מבטל עשה של אהבת ה' ועובר על ולא תתורו.

הכלל הוא שאם אתה רעב תאכל, ואם אתה צמא תשתה, זקוק לכיף מידי פעם תיקח, אבל אל תייצר לעצמך תאוות שאתה לא צריך, שציר החיים לא יסבוב סביב ההנאות, ליצור חשיפות חדשות ולחפש להם מילוי.

גם ביחסי אישות, אם הכל בסדר ושבע, אין צורך לייצר צרכים חדשים. לפעמים צריך לייצר כדי שיהיה חשק וזה בסדר, אבל להיות שקוע כל הזמן בייצור הנאות כדרך חיים זה פגם. יש לזה שם בעולם המקצועי – הדוניזם, נהנתנות, ויש לא מעט אנשים כאלו שמחפשים לייצר הנאות כדרך חיים.

<u>ביאור דברי השו"ע על הנהגת רבי אליעזר הגדול</u>

ומכאן נעבור לביאור השו"ע רמ, ח שמזהיר בעל נפש בכל החומרות של רבי אליעזר הגדול, ותחילה צריך להתבונן במקור, כמו שכתבו הפוסקים שכדי להבין את ההלכה בשו"ע צריך ללמוד את המקור. המקור בגמ' הוא ששאלו את אמא שלום אשתו של רבי אליעזר הגדול מפני מה בנייך יפהפיים ביותר, ואמרה להם כמה סיבות, ואחת מהם כשהוא מספר מגלה טפח ומכסה טפח ודומה עליו כפי שכפאו שד, ואמרתי לו מה טעם שאתה נוהג כך, והשיב לי כדי שלא אתן עיני באשה אחרת. והנה הוא לא אמר לה שזה כדי שלא יהנה וחוש המישוש חרפה לנו, אלא דיבר על חשש שהיה לו שמא יתן מחשבתו בשעת מעשה על אשה אחרת, ולכן מצא פתרון לצמצם את זמן ההתמודדות. אין כאן א"כ אמירה עקרונית, אלא פתרון טכני לבעיה טכנית, ומי שאין לו הבעיה הזו אינו צריך את הפתרון הזה.

כעין זה כתב הטור שם בשם הראב"ד שהקשה על הנהגת ר"א מה עם הענין שאמרו חז"ל להשהות עצמו על הבטן כדי שתיהנה האשה ויהיו בניו זכרים, ותירץ שכל לבבות דורש ה', והכל תלוי במעשיו

לשם שמים, ומי שאצלו יש חשש שיכנס בו מחשבה באשה אחרת ינהג כר"א וגם יש לו מצוה, ומי שיכול לשהות יעשה כך. עכ"פ מבואר כאן שהענין כאן הוא לא לתפוס את ההנהגה כפשוטה, אלא זו רק תקנה לבעיה שעלולה להתעורר.

ובכלל חשוב לדעת שהדרכת השו"ע נאמרה לבעל נפש, ואין זה בגדר הלכה. וראה גם בספר תורות אמת אהע"ז כה שכתב על דברי השו"ע 'לא יכוון להנאתו', שתימה הוא כיצד יהיה זה, וסיים 'אין כל זה כי אם חסידות גדולה' וכו'. ויש גם הערה של הקה"י באגרת שכל זה תלוי בהסכמת האשה, ואם לאו עובר באיסור גמור.

ובספר משכן ישראל עמוד סט הערה 3 הביא ששמע מהגרי"ש אלישיב שאין צריך ללמד לאברכים בימינו דברי השו"ע בס"ח, ואמר שאם יבוא כמי שכפאו שד האשה תהיה אנוסה. והוסיף: 'כן שמעתי מעוד גדולים וצדיקים שאין הנהגת ר"א בצורת הזיווג אפשרית בימינו'.

<u>בני תשע מידות</u>

זה נושא שיש בו חיבור בין הלכה להשקפה. תשע מצבים שבהם התשמיש אסור אף שהאשה טהורה כי אין בו חיבור נכון.

תשע המידות מפורטים בגמרא נדרים כ ובשו"ע. נזכיר את היותר מצויים.

המצוי ביותר הוא **בני אנוסה**, וכתב המשנ"ב שאפי' אינה אנוסה בכח רק שאינה מרוצה מפני כעס שיש לה עליו, לכן יפייס ואח"כ יבעול. כלומר, גם אם היתה הסכמה ולא הביעה התנגדות פיזית או מילולית, אלא הביעה הסכמה למשל מפני כעס שיש לה עליו, אלא שאינה רוצה [א.ה. נראה שמדובר דווקא על הסכמה שנגרמת מפחד, אבל אם מסכימה כי רוצה לתת לו אין כאן אונס].

בני שנואה – כתב הטור דהיינו ששנואה בשעת תשמיש, אבל אם התפייסו באותו זמן ועכשיו היא רצויה, אף שלא פתרו את כל המצב אין זה בני שנואה. ובזה הסבירו הפוסקים איך שימש יעקב עם לאה.

כאן שייכים דברי היעב"ץ שהתאווה עשויה לעורר אהבה, ע"י התעוררות התאוה מתעוררים רגשי אהבה חבויים, אף שאח"כ זה יעלם.

בני מורדת – אשה שאומרת לבעלה אינני רוצה אותך לבעל, אבל אני רוצה להיות אתך, זה מצב של זנות, זה לא אישות.

בני שכרות – דווקא שנתבלבלה דעתם, ולא ע"י שתייה מועטת – פמ"ג.

בני גרושת הלב – שבדעתו לגרשה, אעפ"י שהוא אוהבה כגון מאותם שכופים להוציא (משנ"ב יט). יש היום שאלה בזוג שעומדים בהליכי גירושין ורוצים לשמש, הרב פנירי מתיר כי סומך על הפוסקים שכאשר שניהם יודעים מותר, ושמא זה יסייע להם להתפייס.

בני עירבוביה – לשמש עם אשתו ולחשוב על אשה אחרת.

בני חצופה – שתובעת בפה, אבל אם מקשטת ומרצה אותו שיתן דעתו עליה, אדרבה זהו משובח (משנ"ב כא). חשוב לדעת שלהתקשט וללבוש בגד יפה זו לא הצורה היחידה, הרי לאה אמרה 'אלי תבוא', וכתב הפרישה שהעקרון הוא לדבר במלים שסובלות גם משמעות אחרת[7], בשפה שלנו זה נקרא שהיא יכולה לומר 'אני רוצה אותך', 'אני מתגעגעת אליך', ואולי אפילו 'בא נלך למטה', זה חשוב לדעת את זה כי יש שמלמדים נשים רק דרך מסויימת ואח"כ הן מתוסכלות שלא מבינים את הרמז.

---

[7] ז"ל הפרישה שם: קצת קשה הא לאה אמרה 'אלי תבא' ותבעתו בפה? וגם לשון הגמרא (עירובין ק:) הכי משמע, שקאמר ז"ל אמר רבי שמואל בר נחמני אמר רבי יוחנן כל אשה שתובעת בעלה לדבר מצוה הויין לה בנים כיששכר, ופירש רש"י יששכר לאה תבעה את יעקב לדבר מצוה ותאמר אלי תבא כי שכור שכרתיך (בראשית ל טז). וי"ל כי אלי תבא הוא לשון נקייה, כי סובל פירושו תבא אלי לחדרי, והראיה שלא אמרה 'עמי תשכב' כמו שנאמר לפני זה (שם ל טו) בדבר רחל עמה שנאמר 'לכן ישכב עמך הלילה', וגם אח"כ כתיב 'וישכב עמה בלילה הוא'. ומה שכתוב שחצופה היא שתובעתו בפה, רצה לומר **שפירשה בדבריה התשמיש**.

הדיבור של חצופה הוא בלשון ברורה וישירה שבדר"כ נשים נורמליות לא ידברו כך, 'תבעל אותי', זה דיבור גס. כמו כן אחרי שכבר נכנסו לענין מותר לאשה לדבר ולהגיד 'אני רוצה שתיכנס' וכדו', כי החוצפה היא רק לעורר את הענין באופן כזה.

יש גם גמ' בעירובין ק: על מעלת אשה היוזמת יחסי אישות, כל התובעת בעלה לדבר מצוה הווין לה בנים שאפי' בדורו של משה לא היו כמותן. אולי זה בגלל הצורך שיש לאיש להרגיש ג"כ נחשק. ומסבירה הגמ' שאף שהאשה תובעת בלב ולא בפה, וזו מידה טובה בנשים, מ"מ הכוונה כאן דמרצייא ארצויי קמיה.

יש קטע יפה בשבט מוסר פכ"ד על מעלת האשה שרואה את בעלה עצוב בגלל איזו סיבה שאירעה לו, והיא באה ומדברת על לבו דברי תנחומים ומציעה לו להשתעשע באהבים כל הלילה [הרבה גברים מתפייסים דרך מגע], וכותב שם כמה גדולה מעלתה, ולאיזה בנים תזכה.

לסיכום: יש מקום חשוב שהאשה תיזום, אלא שאין לומר זאת בשם המפורש בלשון בעילה, רק בלשון מרומזת יותר, ורק אח"כ בשעת מעשה יש מקום גם לזה.

חומר איסור תשע מידות: הראב"ד כותב שיש לבטל מצות עשה של פריה ורביה שמחוייבים בה מן הדין כאשר המצב הוא של אחד מתשע מידות כגון שנואה או אנוסה, ונראה שזה אסור מן הדין. וכתב הב"י שגם אם לא ראויה להריון יש בזה פגם כי גם הזוג נפגמים מכך ולא רק הילדים.

<u>יחסי אישות ללא אהבה – נחשב כזנות</u>

מה הוא העקרון של תשע מידות? לשון הטור על בני מריבה 'דהוי ביאה כמו זנות **כיון שאינה מתוך אהבה'**. וכ"כ הראב"ד 'שמאחר ואין הביאה מתוך אהבה הרי היא כביאת זנות'. כלומר, יחסי אישות קשורה עם אהבה, ואילו ביאה מתוך הורמונים בלבד בלי כוונת אהבה הוי כמו זנות.

יחסי אישות לפי היהדות וגם לפי הגישה המקצועית שאנו מאמצים אינה אוננות בהיתר, אלא משהו שמקושר עם אהבה!

מכאן נולד המודל שדיברנו עליו שקומת האישות היא הקומה העליונה שבאה אחרי כבוד ואהבה, ולא כאלו האומרים שדרך זה פותרים בעיות, זו דרך של זנות ולא של אישות.

הגר"א על תיקוני זוהר נג פירש מה שאמרו חז"ל על יקדש עצמו בשעת תשמיש, שזה ע"י זהירות בבני תשע מידות. ור' אהרן קוטלר מביא ג"כ קבלה מהגר"א שעיקר הקדושה היא על ידי אהבה והתאחדות. ובאמת זו עבודה גדולה וקשה לפעמים, יותר מלתפוס מלאכים.

רש"י נדה יז. כותב שהמשמש לשם מצוה ולא מתאווה הוא אחד מבני תשע מידות, ולא פירש איזו מידה, ואולי הוא בני אנוסה. ויש מי שאמר שזה השורש של כל התשע מידות.

<u>ברצון שניהם ובשמחתם</u>

הרמב"ם (דעות ה, ד) מרכז את התמצית של תשע מידות במשפט מחץ אחד: **ברצון שניהם ובשמחתם**. שיהיה לשניהם רצון של תאוה, וגם שמחה, הרגשה טובה.

הרב וולבה במאמרי הדרכה כותב שלזיווג שהיא שיא הקירבה חייבת להיות התפתחות, קירבה גופנית בלי קירבה נפשית מעליבה מאוד את האשה, היא סולדת מקירבה גופנית בלי שקדמה לה קירבה נפשית, **'ודבר זה כל אדם צריך לדעת, שזהו יסוד חיי האישות'**.

זה הרעיון של בני אנוסה. וצריך לדעת שכמו שיש נדה הלכתית יש גם **נדה רגשית**, אם המצב הרגשי לא מתאים, לא מקיימים יחסי אישות.

נזקים ותופעות לואי מקיום יחסים שלא מרצון האשה עפ"י מחקרים:

- ירידה הדרגתית בחשק, 'הפרעת חשק'.
- פגיעה ביכולת האשה להגיע לפורקן.
- פחד והימנעות מאינטימיות, היא לא יודעת להיכן תביא הקירבה ולכן מתנתקת.
- במקרים קיצוניים יותר, התנתקות של הנפש בשעת קיום יחסים, דיסוסיאציה.
- מחלון מין, מפטריות ועד סרטן צואר הרחם, זו דרך של הגוף להגן על עצמו. ועוד ועוד.

מצות עונה

שו"ע או"ח רמ, א: אם היה נשוי, לא יהא רגיל ביותר עם אשתו, אלא בעונה האמורה בתורה. הטיילים, שפרנסתן מצויה להם ואין פורעין מס, עונתן בכל יום; הפועלים שעושים מלאכה בעיר אחרת ב ולנין בכל לילה בבתיהם, פעם אחת בשבוע; ואם עושים מלאכה בעירם, פעמים בשבוע; החמרים, אחת בשבוע; (ה) הגמלים, אחת לל' יום; הספנים, אחת לששה חדשים; א) ועונת * (ו) ג ת"ח * (ז) מליל שבת ללילל שבת.

העקרון של מצות עונה הוא שיש מחוייבות אחד לשני לענין זה, וההלכה מגדירה מהו שיעור המחוייבות. אמנם צורת המצוה היא ברצון שניהם ובשמחתם, אבל יש גם שעבוד מצד האשה ומצוה מצד האיש להביא את עצמם ברצונם לענין בשיעור העונה האמור, האיש צריך להשקיע בפיוס וריצוי, כעקרון הוא זה שאמור ליזום, והאשה אינה חייבת, אלא יש לה זכות אם רוצה ליזום, והאשה צריכה להיות מוכנה להביא את עצמה לענין.

המעיל צדקה לפני כמאתים חמישים שנה תיקן גם לת"ח שיהיו כמו פועלים, פעמיים בשבוע, בגלל שיש יותר פריצות, והמשנ"ב מביא את זה להלכה, בפשטות זו המלצה, והאגרו"מ טוען שאחרי שכך התקבל זה הפך להיות חיוב, כי על דעת זה נישאו, וכך למעשה נוהגים להמליץ ברוב הקהילות.

עקרונות יסוד במצות עונה

מצות עונה הוא חיוב שמשועבד האיש לאשתו.

הזמנים שקבעו חכמים מבוססים על הערכת המסוגלות של האיש. והעריכו שהאשה מסתפקת במה שהאיש מסוגל.

למרות השימוש במלים חיוב, שעבוד, מצוה, ההתנהלות צריכה להיות במסגרת של ברצון שניהם ובשמחתם, (רמב"ם דעות ה, ד), אלא שהמצוה והחיוב מגדירים את החיוב לייצר מצב שיוכלו להגיע לכך, אם זה פיוס רגשי, ואם זה להגיע פנויים ולא עייפים. האתגר הוא לא להישאר עם המחוייבות בלבד, אלא להגיע לברצון שניהם ובשמחתם.

ככלל, חשוב ללמוד את הקצב של אשתו, ובעקרון לדעת שיש הבדל גדול בין גברים לנשים, וכמו שנדבר בהמשך על המודל של פרופ' רוזמרי, שפעם היו מאפיינים מהר נשים עם הפרעות חשק, ואילו עפ"י המודל שלה שמאוד מקובל היום, הרבה פעמים זה לא הפרעת חשק, אלא ענין של קצב אחר, וכמו שהגדירה זאת אחת המטפלות:

גבר הוא כמו גפרור, נדלק מהר ונכבה מהר, אשה היא כמו סיר גדול של מרק, צריך לחכות לאט לאט ולערבב ולהוסיף תבלינים ולהנמיך ולהגביר, ולבדוק כל הזמן מה קורה.

כותב הטור או"ח רפ: ויהא זהיר לקיים עונתו. וכתב הב"ח לבאר מהו ענין ה'זהירות': ונראה דאתא לאורויי שצריך ליזהר שקודם שיגיע הלילה חייב להראות תוספות חיבה ואהבה עם זוגתו ואין צריך לומר שלא ירגיל שום קטטה מערב שבת ואם היה לו עמה איזה קטט שיפייסנה מקודם שנכנס שבת, וזהו שכתב ויהא זהיר לקיים עונתו דזהירות הוא קודם מעשה ורצה לומר בזהירות זה שירדוף בינו לבינה אהבה ואחוה כל ערב שבת כדי שלא יגיע שום ביטול לעונת שבת.

חיובי עונה הם:

1. הזמנים שקבעו חז"ל. מקובל פעמיים בשבוע. אגב, זה בערך השיעור הממוצע בעולם אצל זוגות שטוב להם.

2. בליל טבילה.

3. יוצא לדרך.

4. בא מן הדרך (שעה"צ תקנד, מו).

5. משתוקקת. וכתב האגרו"מ שזו העונה הכי חמורה, כי כל העונות זה רק השערה שהיא רוצה, וכאן יודע בבירור שהיא רוצה. וכתב החכמ"א קכח, יט שגם כאשר מתקוטטת עמו, לפעמים זה בגלל שמשתוקקת. כמובן שלא תמיד [אגב, יש תופעה אצל זוגות שלפעמים מייצרים מריבה כי רוצים את הפיוס שאחרי זה].

בשו"ע אבה"ע עו, ג כתב שזה דווקא בבריא, אבל אם אינו בריא אומדים אותו לפי מה שיכול לקיים. במשכן ישראל עמוד פד בשם משכן ישראל כותב בשם הגרי"ש אלישיב שעייפות לבד לא פוטרת, אלא רק אם התשמיש מזיק לו ומחר לא ירגיש טוב ולא יוכל לעשות ענייניו.

יש מח' בפוסקים אם יש השלמה למצות עונה, ודעת רוב הפוסקים שחייב להשלים (ראה אגרו"מ אבהע"ז ג, כח).

איסור ביטול העונה: כתב השו"ע אבהע"ז עו, יא: אסור לאדם למנוע מאשתו עונתה, ואם מנעה כדי לצערה עובר בלא תעשה דעונתה לא יגרע. ביטול העונה מעבר לכך שהוא איסור 'עונתה לא יגרע', אלא זה גם גזל של זכות שמגיעה לה.

הבאר היטב מביא משו"ת מהרי"ט שדווקא אם כיוון לצערה עובר בלאו [אגב, חדר השינה הוא מקום שמתנקזים לשם כל המריבות ויכולים להיות שם הרבה מאבקי כחות ועונשים הדדיים], וכתב שלכן נוהגים בני אדם ללכת בדרכים וסחורות יותר מזמן עונה בלי לבקש מחילה. אולם מהר"ם אלשיך (שו"ת סי' נ) האריך להוכיח שאפי' אינו מכוון לצערה עובר. וכך למעשה נוהגים להורות שאין לבטל עונה בלי לבקש מחילה.

חיובי עונה לאשה: כתב הרמב"ם (אישות טו, יח) לא תמנע מבעלה כדי לצערו עד שיוסיף באהבתה, אלא נשמעת לו **בכל עת שירצה**. לכאו' משמע שחיובה של האשה הוא יותר מהאיש, הוא חייב לה רק פעמיים בשבוע ומשתוקקת, והיא חייבת לו בכל עת שירצה. ואולי זה הקבלה למשתוקקת. וכן מבואר באגרו"מ שיש שעבוד אשה לאיש כאשר משתוקק ויש לו צער מהמניעה. אולם בשו"ת מהרי"ט א, ה כתב שאין טענת מורדת אלא באומרת מאיס עלי או מצערנא ליה, אבל אם טוענת בעונה האמורה בתורה, לא כופים אותה על יותר, שאינה כשבויית חרב להזדקק לו בכל שעה.

אז מה ההבדל לדעת המהרי"ט בין גבר לאשה, מדוע הוא חייב לה בכל עת שמשתוקקת אליו? אולי כי לגבר יותר קל לגייס את עצמו למצות עונה בדר"כ[8].

[אגב, מבחינת המציאות, כשהאיש רוצה והאשה מסרבת הוא נפגע ולוקח את זה אישית יותר מהאשה שמקבלת יותר בקלות סירוב נקודתי, אבל זה לטווח הקצר, משא"כ בטווח הארוך, אשה שלא מקבלת לטווח הארוך נפגעת הרבה יותר וצריכה שיקום ארוך].

מחילה: שו"ע אבהע"ז עו, ו כותב שאשה יכולה למחול על עונתה, [אבל צריך מחילה אמתית ולא מחמת הבושה], אולם לגבי מצות פו"ר לא מועילה מחילה.

---

[8] א.ה. לענ"ד יתכן שהמהרי"ט מדבר על אופן קיצוני שהבעל רוצה ממנה הרבה מאוד, יותר מעונת טיילים שהיא בכל יום, שזה כבר נקרא שבויית חרב, אבל אם הוא רוצה כמו עונת טיילים אינה נקראת שבויית חרב, שהרי רואים בחז"ל שהבינו שזה דבר נורמלי אם יש לבעל כח. ויש לעיין.

הוספה על העונה: כמובן שאין איסור להוסיף, אלא מש"כ בשו"ע לא יהא רגיל ביותר הכוונה לגדרי קדושה. וכאן שייך הכוונה הרביעית של הראב"ד.

בציץ אליעזר ח"י מילואים עמ' רנב ושו"ת דברי יציב ב, רעד ואורחות רבינו ח"א הוספות עמ' יג כתבו שבשנה הראשונה יכול להוסיף. הכוונה לאו דווקא לשנה אלא לתקופה הראשונה עד שמתרגלים. [יש הדרכות חסידיות שדווקא בשנה הראשונה מצמידים מדריך שמקפיד מאוד שלא יעברו את המינון של העונה הקבועה כדי שיכנסו לדפוס קבוע, אפי' אם האשה משתוקקת אומרים לה לאכול שוקולד כדי להירגע, אנחנו כמובן לא מדריכים כך].

יש בעל הטורים דברים כד, ה על הפסוק 'ושמח' שכ' 'מנין ימים של ושמח חייב בשתמיש המטה בשנה שהן כל ימות השנה חוץ מיום הכפורים'. אין הכוונה שיש ענין בשנה הראשונה שיהיה כל יום, אלא שאפשרי.

כמו כן אפשר להוסיף כדרך להתמודד עם **מצב רוח נמוך** (סידור בית יעקב פ"ז חוליה א, וכן אגרת הקה"י), הקה"י היה ממליץ על זה לאנשים שסבלו ממצבי רוח דכאוניים.

ידוע שבזמן אורגזמה המוח מפריש חומרים הדומים לחומרי הרגעה.

עצה טובה לזה היא לעשות הליכה ספורטיבית, זה מרגיע את המוח ומשמש תחליף לפעילות מינית כשאי אפשר.

[הרב וולבה כותב כדרך התמודדות לבחורים לימוד תורה, וחיי חברה בריאים].

ראוי לשמש בליל שבת כמבואר בשו"ע רפ, א. אמנם כתב האגרו"מ שאין בזה חובה כסעודת שבת רק הידור ותוספת של עונג שבת. ולכן אם יש עייפות אינו כדאי, ועדיף לדחות.

זמן התשמיש: בשו"ע רמ, ז כתוב לא בתחילת הלילה ולא בסופה כדי שלא ישמע קול בני אדם ויחשוב באשה אחרת. במס' כלה כתוב שהכוונה לשליש השני של הלילה [לא חצות]. וכ' המג"א בשם מהרש"ל שאם אינו חושש שיחשוב בנשים אחרות אינו צריך להמתין. אולם כ' בשם הזוהר שיש סודות נוראות לשמש דווקא בחצות. בפשטות זה רק בזמן הראוי להריון. וכ' המשנ"ב שאם רואה שיצרו מתגבר עליו ובא לידי הרהורים לא יחמיר בזה. ובפלא יועץ ערך זיווג כ' שגם אם זה פוגע ברצון שניהם ושמחתם לא ימתין, ובפסקי תשובות הערה 48 כ' שרק באופן שלא יגרום ביטול תורה ובאורחות רבינו ח"א עמ' צא כתב שלא על חשבון שעות שינה.

תשמיש ביום: בגמ' נדה טז: מובאים ג' טעמים שאסור לשמש ביום, מצד ההריון שלילה ניתן להריון ולא היום, שמא יראה בה דבר מגונה ותתגנה עליו, ונקרא בוזה דרכיו, או שיעבור בזה על ואהבת לרעך כמוך. ורב הונא אמר ישראל קדושים הם ואינם משמשים ביום משום צניעות, שלא יסתכלו. ומשמע מסקנת ההלכה לרב הונא שאין איסור באור יום, אלא רק מידת קדושה. [נפק"מ לאנשים שלא מצליחים לתפקד כראוי בחושך, שאין איסור לשמש באור יום].

אמר רבא, אם היה בית אפל מותר. ות"ח [שהוא צנוע] מאפיל בטליתו ומשמש. וכן פסק השו"ע רמ, יא כרבא שמותר בבית אפל, ולא הזכיר דין ת"ח, והרמ"א הוסיפו. [לא נראה שהשו"ע חולק. יש כמה דוגמאות שהשו"ע משמיט הלכות שאין לאומרם בפני ע"ה]. אולם הרמב"ם משמיט את הדין של הגמ' שמותר לשמש בבית אפל, אלא כותב רק 'אסור לשמש מטתו ביום שעזות פנים היא לו', והשו"ע מעתיקו באהע"ז כה, ה. ולדעת הרמב"ם אין להקל בזה אלא לצורך גדול היינו שיצרו מתגבר עליו, אך משמעות השו"ע שאין בעיה עקרונית, רק מצד התאורה, ואם פותרים הבעיה אין בזה חשש גם לא מצד ישראל קדושים.

מקרים שיש מעלה בתשמיש ביום: וראה עוד ב"מ קז: אחת המעלות של פת שחרית שנזקק לאשתו ואינו מתאוה לאשה אחרת, וכ' רש"י אם בעל הרהורים הוא, מתוך שלבו טוב בבקר שאכל קצת - תובע לאשתו, ובצאתו לשוק ורואה נשים - אינו מתאוה להן.

ועוד במאירי נדה יז. עפ"י הגמ' שם שמשבחת את בית מונבז ששימשו ביום: אף על פי שאסור לאדם לשמש מטתו אלא בלילה, כל שרואה עצמו מצד טבעו נאנס בשינה בלילה ואי אפשר לו לרצות או שהיא מצד טבעה נאנסת בשינה בלילה ואינה מתרצית מותר לו לשמש מטתו ביום בהצנע על הדרכים שהזכרנו כדי שיהו ביאותיו ברצוי ובחבה ולא דרך דריסה וטירוף. ע"כ. כלומר, יש להעדיף את המעלה של ריצוי וחיבה 'ברצון שניהם ובשמחתם', מאשר המעלה של לילה.

גדר האפלה, כתב במשכן ישראל עמ' עט שרואים מטושטש את הפנים ולא בבירור. ויש מקורות שהגדר אחר, שלא יכול לראות בה דבר מגונה, כגון שערה, לכלוך.

אור הנר: כל זה לגבי אור יום, אבל לגבי אור הנר מלבד הענין של דבר מגונה שקיים באור יום, יש בעיה נוספת של סכנת בנים נכפים כמבואר בגמ' פסחים קיב:, ועל כן כ' השו"ע רמ, יא שאסור לשמש לאור הנר גם אם מאפיל בטליתו,

[יש תשובה מקילה של רבי יוסף משאש שלפי אותם שלא מאמינים בשדים כיום, אין לחשוש בזמן הזה משום כפייה, ומה גם לפי חכמת הרפואה כיום שהוכיחו שמחלת הנפילה קשורה לדברים אחרים, ולכן כתב שאין לחשוש לזה אלא משום צניעות, וזה היה בזמנם שדרו כמה בעלי בתים בבית אחד, אך בזמן הזה אין לחשוש מעיקר הדין אלא משום פרישות וצניעות. וביביע אומר ח"י או"ח נד, י כתב עליו שהתפלא עליו נוראות שכתב דברים שלא ניתנו להיכתב. וכן בשו"ת ישכיל עבדי תקף אותו מאוד].

יש עוד ויכוח האם אור חשמל נחשב כאור הנר לענין הסכנה הסגולית של בנים נכפים.

כשמקור האור מחוץ לחדר ולא מאיר עליהם להדיא כ' השעה"צ כו שמותר לכו"ע ע"י האפלת טלית.

בשו"ת תורה לשמה קד מתיר לשמש לאור הנר בליל כלולות כדי שיהיה בירור גמור על הבתולים. והרבה חלקו עליו.

הסתכלות באשתו טהורה ודאי מותרת מן הדין, ומה החילוק בין שעת תשמיש לקודם לכן? כתב המשכן ישראל עמ' עט שחכמים חששו רק על זמן תשמיש עצמו שאז אדם מקפיד יותר, וגם החסרון בואהבת לרעך כמוך אמור רק אם תתגנה בעיניו בשעה שמשמש.

אפשר להסביר את זה בנוסח אחר, שחז"ל הצריכו רמה מאוד גבוהה של חיבור בשעת החיבור עצמו, ולכן דווקא שם חששו יותר לשמא תתגנה.

כיסוי: כתבו תוס' נדה יז. בשם המדרש שהקב"ה שונא המשמש מטתו ערום, זה לא מוזכר בגמ' ולא ברמב"ם וטושו"ע. אך כמה אחרונים מביאים זאת, וכ' המשנ"ב לו שאם מכסה עצמו מלמעלה ליכא חשש, ובשעה"צ דעדיף באופן זה מאשר להישאר בבגדים עפ"י המקובלים.

מקובל להורות שדי בכיסוי עד הכתפיים, ויש מקילים עד החלציים.

יש הרבה שקשה להם להתכסות וזה מסבך אותם, ויש מקום לשאול אם אפשר להקל בזה.

דיבור בזמן תשמיש: זה אחד מההלכות החמורות ונוגע לתשע מידות, שאחד מהם הוא בני ערבוביה, ולכן כ' השו"ע לא לספר עמה בדברים שאינם מעניני תשמיש, שלא יתן דעתו באשה אחרת.

מצד שני, כתוב בס"י שאם היה לו כעס עמה אסור לשמש עד שירצנה, ויכול לספר עמה קודם תשמיש כדי לרצותה. משמע שמותר אפי' דיבורים על אנשים אחרים כאשר זה מועיל לרצות אותה.

הסתכלות ונישוק באו"מ: זו אחת השאלות הנשאלות ביותר בדור הזה. בפשטות הסוגיא נדרים כ. מבואר שלדעת חכמים מותר, וכן הורה רבי למעשה כחכמים דלא כיוחנן בן דהבאי. וכן פסק הרמב"ם, רק ממידת חסידות כתב להימנע.

אולם הראב"ד בבעלי הנפש כתב שדברי רבי יוחנן הם רק להתיר הפיכת השולחן, אבל כל הדברים האחרים אסורים. זה פשט מאוד מחודש בגמ' שבקריאה פשוטה לא נראה כן לכאו'. הראב"ד הוא יחיד בראשונים שמפרשים כך.

[הראב"ד לא השיג על הרמב"ם במשנה תורה, וכתב זאת רק בבעלי הנפש, וצ"ע].

מעניין שהשו"ע רמ, ד פסק כהראב"ד שאסור להסתכל באו"מ ולנשק שם, ומקורו בראב"ד שחידש איסורים אלו שאין לו בושת פנים ועובר על והצנע לכת, ומגרה יצה"ר בנפשיה, ועובר על בל תשקצו.

ואילו הרמ"א באהע"ז כה, ב העתיק את הרמב"ם שמותר לנשק בכל אבר שירצה. אך באו"ח לא השיג כלום על השו"ע. אמנם הב"ש כ' על דברי הרמ"א בכל אבר לאו דווקא אלא חוץ מאו"מ, אך בגר"א כתוב שמקורו מהרמב"ם ומתיר אף באו"מ, וכך פשטות הדברים.

לפי הדברים הללו, לכאו' לבני ספרד אסור להסתכל ולנשק באו"מ, ולאשכנזים מותר.

אמנם שמעתי מאחד מגדולי הפוסקים ששמע בעצמו מהרב אלישיב, שאמר שפשוט לו שהמחבר לא התכוון לאסור מן הדין, אלא ממידת חסידות, ולכן השמיט זאת באבן העזר ששם כותב דברים מעיקר הדין, ובין השו"ע ובין הרמ"א פסקו כהרמב"ם. ולימים שאלתי להרב ישראלזון נכדו של הרב אלישיב על שמועה זו, ואמר ששמע זאת בעצמו מהרב אלישיב עשרות פעמים. וכיו"ב יש שמועה בשם הרב עובדיה יוסף, וכך העיד הרב חגי שושן ששמע זאת ממנו.

לכן להלכה יש לתפוס שענין זה של הסתכלות ונישוק באו"מ אינו אסור מעיקר הדין, אלא ממידת חסידות והתקדשות, ועם זאת אינני נוהג לומר היתר זה לחתנים, אלא לומר איך שמקובל שלא מנשקים ומסתכלים שם.

מהו הגדרת או"מ? יש נוב"י תניינא כג וחת"ס ב, צה לגבי הגדרת או"מ לענין ביאת איסור, וכתבו שהוא פתח הנרתיק ולא השפתיים. ואמר הרב פנירי שיתכן שגם לענין הסתכלות הכוונה דווקא לפתח הנרתיק, ואף שאין ראיה ברורה, מ"מ אין ראיה ברורה לאסור יותר מזה, וכיון שזו הוראה של חומרא עפ"י הראב"ד, דיינו להחמיר בכך. והיינו שאו"מ האמור כאן הוא אותו מקום שמתכוון השו"ע כשאומר לעשות בדיקה באו"מ. וכך אני אומר לחתנים.

[רוב ככל המצבים שבהם אנשים זקוקים לכך, אינו לפתח הנרתיק, אלא אזור השפתיים והדגדגן]

הסתכלות ונישוק באו"מ של האיש: סתימת הפוסקים שאין איסור, ויש שהחמירו בזה.

דבר נוסף, כותב העזר מקודש על שו"ע כה, שגדר הסתכלות הוא רק במעיין ותוקע דעתו בזה, משא"כ דרך העברה בעלמא אין שום קפידא.

[על שלא כדרכה אנו לא מדברים בכלל עם חתנים, אם מישהו שואל על זה אני מנסה להבין מה הענין שלו, בפשטות אדם לא אמור להזדקק לכך, יש בזה גם סכנה של פציעה רצינית].

תנוחות: עקרונית כל התנוחות מותרות מדינא, ובלבד שהזרע יגיע לנרתיק. אולם המלצת חז"ל היא הוא למטה והיא למעלה, ומה שאמרו חז"ל שזה 'דרך עזות' הכוונה כאשר זה נעשה ממקום של עזות, מאבקי כח, וכמו שהיה לאדם וחוה הראשונה כמבואר במדרש, אבל אם זה בהסכמת שניהם וברצון כי כך נוח להם מסיבות שונות, זה בסדר. וה"ה פנים נגד עורף, אלא שעפ"י קבלה קדושת הזיווג הוא פנים מול פנים.

ההדרכה היא לשמש בצורה הפשוטה, אלא שאומרים שאם רוצים באופנים אחרים יש לזה מקום [ובליל טבילה שראוי לעיבור יש להקפיד יותר].

הדרכה מעשית לחיי אישות בריאים ומספקים – מליל כלולות ועד זקנה ושיבה

הנושא שלנו הוא הדרכה למיניות בריאה. לא נעסוק הרבה בפתרון בעיות כי זה כבר דורש ידע רחב יותר, אבל יש לנו כמדריכי חתנים הרבה ידע חשוב להעביר בכל מה שקשור לתפקוד מיני בריא.

ההדרכה מתחילה מליל הכלולות ועד זקנה ושיבה. חשוב למדריך חתנים לחזור אחורה להתחלה, אנחנו כבר רגילים, אבל ההתחלה היא קשה, זה כמו לנהוג ברכב שמה שנהג וותיק עושה בקלות בלי מחשבה, לנהג מתחיל זה קשה מאוד, זוגיות היא כמו מסע שנמצא בתנועה מתמדת וכל שלב במסע יש לו את המאפיינים שלו. ולכן ההדרכה שלנו תעסוק במיניות בריאה לאורך כל החיים עם המאפיינים השונים של כל שלב.

הדרך שבה ההרצאה הזו בנויה היא בדיוק הדרך שבה אני מציע להבנות את ההדרכה האחרונה לחתן, כמובן שכאן זה יהיה בהרחבה, ומול החתן זה יהיה בקיצור, מתומצת לכשעה וחצי. מובן שם שחשוב להתאים את הדברים לכל חתן, ולא לחזור על הדברים אוטומטית עם כל חתן.

אנחנו מתחילים מלמעלה עד למטה, מאמונות ותפיסות, ועד המערכת הגופנית.

מפגש המדריך עם החתן

נתחיל מהמפגש של המדריך עם החתן. יש בזה משהו קצת מביך. החתן מן הסתם סקרן אבל גם קצת נבוך, וחשוב קודם כל לדעת מה קורה אתנו במפגש הזה. חשובה מאוד הרגשת הנינוחות של המדריך בשיח על הנושא, זה לא תמיד קל, וצריך למצוא כל מיני דרכים איך להתאמן על זה עד שמרגישים בנוח, כי החתן קולט את המסרים העקיפים, ואם אנחנו משתמשים בשפה עקיפה ומדברים על 'זה' ומתייבש לך הגרון, עובר המסר שזה נושא מביש. יש מדריכים או מדריכות שמודיעים לחתן או הכלה שעל 'זה' לא נדבר, אלא תקשיב לשיחה מוקלטת שלי, ואם יהיה לך שאלות תבוא לשאול, זה יוצר נזק בהבנייה הפנימית של הנושא אצל החתנים והכלות, שזה משהו לא נעים ולא מדברים עליו.

השפה הברורה והישירה שנדבר עם החתן על הנושא תעביר מסר חשוב להמשך החיים, שאפשר לדבר על הנושא ולהרגיש עם זה בנוח, וזה דבר חשוב מאוד בזוגיות, להרגיש בנוח לדבר עם בן הזוג על הנושא, מה כמה, איך.

עם זאת חשוב לנו כמדריכים לשמור על שפה מקצועית, לדבר יותר על עקרונות ולא להיכנס לפרטים פלסטיים מיותרים, זה לא ענין של שמרנות או בושה, אלא זוהי הדרך הנכונה יותר להעביר מסרים מדוייקים, תוך שמירת איזון בין העברת המסר מצדנו לבין לסמוך על האינטלגנציה של העומד לפנינו שיבין דבר מתוך דבר, ככל שרמת המשכל נמוכה יותר כך צריך לדבר יותר 'ברחל בתך הקטנה', אבל באופן נורמלי אנחנו מדברים בשפה של עקרונות ברורים, לא בקודים וברמזים, אבל גם לא בירידה לפרטים מיותרים.

נושאים שקשורים לגישה כללית נכונה שעליהם נדבר עם החתן:

דיבור על תפיסה נכונה של מיניות – להעביר בקצרה מסר השקפתי שהחיבור הוא דבר קדוש ונקי, הרמב"ן לעומת אריסטו. אפשר להדגיש שיתכן שתפגוש בעצמך חלקים שירגישו לא בנוח עם חיי האישות, וזה בסדר כי מגיל צעיר התרגלנו להילחם בדחף הזה, אבל עכשיו היצר מגיע לתכלית הקדושה שלו, ולפעמים זה נראה בהתחלה קשה ומוזר. יש שמרגישים אחרי החתונה נפילה ברוחניות, וזה מגיע מהמקום הזה. גם ההנאה והתשוקה היא קדושה ורצויה, היה רבי מאיר אומר מפני מה אמרה תורה נדה לשבעה, כדי שתהיה חביבה עליו כיום כניסתה לחופה.

ברצון שניהם ובשמחתם – להעביר את המסר החשוב הזה שהוא כלל הזהב של חיי אישות בריאה, שהחיבור צריך להיות ברצון שניהם ובשמחתם, והרבה פעמים יש בזה פערים, כמו בכל דבר בחיים. כאן גם אפשר להכניס לחתן שההתמודדות עם קדושה לא נגמרת אחרי החתונה, כי לא תמיד הכל זמין, יש זמנים שאסורים, וגם בזמנים שמותרים יכול להיות שאתה תרצה והאשה לא, ותצטרך להתמודד, ההתמודדות תהיה רק יותר הוגנת ועם יותר כלים, אולם חשוב להבין שחלק ממיניות בריאה היא כאשר לומדים להכיל גם תשוקה מינית לא ממומשת, גם אנשים שיש להם סיפוק מיני בדרך כלל, יש זמנים או חלקים בתוכם שלא מגיעים למימוש, והיכולת של האדם להכיל זאת **ולשמוח במצבו** ולהרגיש שזה נורמלי ובסדר [ולא להרגיש כאילו לקחו לו שלא בצדק משהו שמגיע לו], היא זאת שעוזרת לו להרגיש את תחושת הסיפוק והשמחה בחלקו.

מחוייבות הדדית - נאזן את הדברים שלצד ברצון שניהם ובשמחתם יש גם מחוייבות הדדית לאישות, בהלכה זה מוגדר בשעבודי עונה הדדיים, אנחנו נשואים אחד לשני ותלויים אחד בשני בכל התחומים, ובודאי בתחום של חיי האישות, ולכן כל אחד לוקח אחריות על הצורך של בן הזוג, ולוקח אחריות לייצר רצון ושמחה בענין, וגם אם באופן נקודתי כרגע זה לא מסתדר, אנחנו נדבר על הנושא וננסה למצוא את דרך המלך עבורנו איך נגיע שנינו באופן כללי לסיפוק באופן של ברצון שניהם ובשמחתם. הענין היא ליצור איזון בין ברצון שניהם ובשמחתם לבין מחוייבות מינית. אי אפשר להגיד משפט כמו 'האשה תמיד צריכה **לתת** לבעלה כשהוא רוצה', ומצד שני אי אפשר להגיד 'תסכימי/תסכים רק כשבא לך, וכשלא בא לך תסרב', אנחנו צריכים למצוא איזון בין שני הקצוות הללו כדי ליצור חיי אישות בריאים נפשית ומספקים.

זאת הזדמנות משמעותית לדבר על זה, כי יתכן שאנחנו נהיה האדם היחיד בעולם שיאמר לחתן את הדברים האלו, ולאפוקי ממחשבה שהרבה חושבים ש'פת בסלו' ו'מצילה אותנו מן החטא' הכוונה לזמינות תמידית, וכאשר מגלים שזה לא כך עוברים הרבה כעס ותסכול, ומסתבכים.

הקדמת קירבה רגשית לקירבה פיזית – חשוב לדבר על זה שהמערכת הגופנית עובדת בשיתוף פעולה עם הנפש, אצל אשה זה באחוזים גבוהים יותר. [הרב שמחה כהן כותב שזה 80 20, אצל אשה המערכת הרגשית מפעילה הרבה יותר את הגופנית, שמונים אחוז רגש ועשרים גופני, ואילו אצל גברים – בעיקר צעירים, זה הפוך, שמונים אחוז גופני ועשרים אחוז נפשי]. האתגר של הגבר הוא לחזק את הקירבה הנפשית כבסיס להתקרבות הגופנית ולא להישאר רק עם החלק הגופני.

גבולות בקשר המיני – לכבד את הגבולות אחד של השני. יש לכל אחד מגע שנעים לו ומגע שלא נעים, גם לך וגם לה, חשוב להכיר ולשים לב. לפעמים אחד משתוקק לסוג מגע מסויים ובן הזוג ממש סולד ממנו, וחשוב להכיל את זה, זה כמו שיש הרבה סוגי סלטים על השולחן ומישהו לא אוהב סלט מסויים, וחשוב ללמוד ליהנות משאר הסלטים.

ללמוד שאפשר גם לסרב ליחסי אישות או מגע מיני בצורה רגישה ומכבדת, ולהרגיש בטחון ביחס לזה, שהתגובה לא תהיה כעס וריחוק.

בחלק הזה יש בדר"כ הבדל גדול בין גברים לנשים. לאשה יותר קל להכיל אירוע חד פעמי של דחייה, לעומת גברים שלוקחים את זה יותר ברצינות ומרגישים עם זה קשה, ומעבירים את זה הרבה פעמים לפרשנות אישית, היא לא אוהבת אותי, לא רוצה אותי. ואפשר לספר לחתן שסביר מאוד שזה יקרה לפעמים, קצת או הרבה, וזה באמת קשה, כי בטבע העולם יש פערים בתשוקה בין אנשים בכלל, וגם בין גברים לנשים [אמנם לפעמים האשה היא זו שרוצה יותר וגם זה דבר שקורה], אבל חשוב לא לפרש זאת כדחייה אישית, אלא בדר"כ זה משהו אצלה שלא קשור אליך, יש לה סיבות משלה שהיא לא רוצה עכשיו, וצריך להתמודד עם זה.

<u>סיפוק מיני</u>

המושג סיפוק מיני הוא אחד המרכיבים החשובים במיניות בריאה. אם נעשה השוואה לעולם המזון, זה כמו תחושה של שובע. [יש לזה גם משמעות של 'קדושה', על פי הראב"ד בבעלי הנפש הקדושה היא להרגיש מסופק, ואז הענין לא מעסיק אותו כל הזמן].

מה צריך לקרות כדי להרגיש מסופקים? הגבר הצעיר מהרחוב מן הסתם יענה מן הסתם שככל שיהיו יותר יחסים כך יהיו יותר מסופקים. וזה לא נכון במציאות, 'משביעו רעב', ההגזמה יוצרת אנרגיה מינית זמינה כל הזמן, והנפש לא מתמלאת אף פעם. [סטטיסטית אנשים מסופקים מקיימים יחסים בממוצע פעמיים בשבוע, זה מתאים גם לענין של עונה פעמיים בשבוע, כמובן שזה משתנה ואי אפשר להציב כלל].

יש שלושה עקרונות לסיפוק מיני, והחלק ההכי פחות חשוב הוא **כמה** פעמים נהיה ביחד ביחסי מין מלאים. העקרונות הם: יציבות, אהבה, אירוטיקה.

1. **יציבות.** יחסי מין מלאים באופן רציף וסדיר עם תחושת פתו בסלו – הבטחון שיהיה לנו את הענין בצורה קבועה ויציבה, אם לקבל את ההמלצה של פעמיים בשבוע, ואם סדר של זמן אחר שקובעים שמתאים להם.
יש מיתוס שיחסי מין טובים צריכים להיות ספונטניים, אבל בעולם שלנו זה בדר"כ לא עובד כך, בגלל הטירדות הרבות וחוסר הזמינות, מומלץ יותר לנהל חיי אישות מתוכננים, ואז הנפש והגוף מתכוננים לשם מראש, ויש הרבה פחות מתח מסביב לענין. אפשר גם לשלב ספונטניות, אבל חשוב שיהיה בסיס מתוכנן. לפעמים התכנון הוא על ימים קבועים, ולפעמים התכנון הוא שמדברים באותו יום בבוקר שהיום בערב נסדר לנו את הזמן ביחד.
2. **אהבה.** שהקשר הגופני יתפתח על בסיס רחב וכולל של אהבה. בטיפול מיני, כאשר באים עם בעיה של פער בתשוקה המינית, הרבה פעמים אנחנו בודקים עד כמה זה שרוצה יותר מרגיש אהוב ומחוזר, האם יש מגע, זמני איכות, האם הוא מקבל אהבה בשפה שלו, כי חלק משמעותי בצורך המיני הוא לא דווקא לפעולה אלא לאהבה, וכאשר זה חסר הולכים הרבה פעמים, בעיקר גברים, למקום הכי פשוט ומעשי של האהבה במובן הגופני שלה, וזה לא עוזר אלא רק מגביר את הצורך. ולכן אנחנו לפעמים מניחים בצד את הנושא של המיניות, אלא עוסקים בזוגיות עצמה, והפלא ופלא התשוקה המינית נכנסת לפרופורציה.
3. **אירוטיקה.** המרכיב השלישי שאותו הרבה פעמים זוגות מפספסים בגלל קצב החיים המטורף שלנו, הוא אירוטיקה – גירוי מיני מתמשך מתוך משחק, דיברנו על עבודה ומשחק בנישואין, כאן המקום להביא את המשחק, להיות בענין במשך זמן על אש נמוכה ולשחק לאט לאט ובסבלנות. יש זוגות שיש להם את שני החלקים הקודמים, יציבות ואהבה, אבל אין את החלק של המשחק ביחסי האישות, וזה חסר להם מאוד.
חלק מהאירוטיקה זה **אווירת חדר**. כשבאים לטיפול ומשהו לא זורם, אחת השאלות החשובות היא איך נראה חדר השינה שלכם, חלק מהענין זה לייצר מרחב אירוטי, שיש בו פרטיות, וגם אווירה מתאימה ומזמינה, אם יש הררי כביסות על המיטה וצריך לדלג עליהם זה לא מייצר חשק, הריח, האבזור, האור, המיזוג, אלו דברים שחשובים לא רק לזוג בשבע ברכות, אלא הם מרכיב חשוב כל החיים.
חלק ממרכיבי האירוטיקה זה מגע מיני חלקי, יש מגע שהוא לאו דווקא מיני, אבל יש גם מקום למגע מיני יותר גם שלא בשעת תשמיש [לפוסקים שמתירים זאת], זה מעורר עוררות מינית לא ממומשת שצריך להתמודד אתה, אבל זה מייצר מרכיב חשוב בזוגיות שנותן מקום לאירוטיקה בפני עצמה.

ראה עוד מכתבו של הרב וולבה (מכתב רביעי) במענה לאברך שיש לו כשלונות אחרי החתונה, שכותב לו שמתקבל הרושם שחסרה לו הדרכה בחיי אישות, כי הזיווג צריך לתת חוויה שיהיה בה כדי שביעה גם לזמן ההרחקה, ואין הכוונה בכמות של הזיווג אלא באיכות הזיווג. ומסיים: 'יראה איפה **להעמיק חווית הזיווג**, שלא יהיה רק לצאת ידי חובה וכדומה, ובטוחני שעל ידי זה יוצא כ"כ סיפוק ואושר ואף התעלות'.

<u>חגיגי – רגיל – חפוז</u>

עוד כלי חשוב מתוך ארגז הכלים שאני מעביר אותו לחתנים. לא תמיד היחסים צריכים להיות עם כל האריכות. אפשר להמשיל זאת לעולם האוכל, יש אירוע חגיגי עם כל הסדר של המנות והקינוחים, אבל אם נשתתף באירוע כזה כל יום זה יצא מהאף, לפעמים מתחשק לנו דווקא ארוחה פשוטה ומהירה.

גם ביחסי אישות, לפעמים נכון לנו יחסי אישות ארוכים וחגיגיים שהמרכיב האירוטי הוא מאוד משמעותי, זה יכול להיות ארוך, או מרגש או עמוק במיוחד, ולפעמים מתחשק רגיל, ולפעמים אפילו חפוז ומהיר, העיקר הוא שהכל ברצון שניהם ובשמחתם. הידע הפשוט הזה מאפשר לפתור קונפליקט באופן פשוט, כי לפעמים הוא היה רוצה משהו ארוך ומשמעותי והיא לא פנויה לזה עכשיו, אבל למשהו חפוז יותר היא מסוגלת להגיע ברצון ושמחה, וזה יכול להספיק גם לו.

<u>עקרונות בחוויה המינית</u>

- מיניות היא מסע, יש בה הרבה למידה והתפתחות.
- ללמוד להתמקד בחוויה של המגע. גברים נוטים להתמקד במטרה הסופית, כאילו כל מה שעושים בדרך זה רק כדי להגיע לשם. והאתגר הוא ללמוד לייצר יכולת לשתף את כל החושים בחוויה המינית ולא להתמקד רק במטרה הסופית, אלא ליהנות גם מהדרך. היכולת הנשית יותר מפותחת בזה, ויש לגברים אתגר להתלמד בזה.
- כל הגוף מגיב לחוויה המינית, אבל יש חלקים רגישים יותר.

<u>מעגל התגובה המינית</u>

יש הרבה הגדרות בין החוקרים בהבנת מעגל התגובה המינית, ואנחנו נלמד את העקרון הבסיסי עם התוספת של החוקרת רוזמרי בסון שהציבה מודל מאוד מדוייק בענין.

השלב הראשון הוא **הדחף** – עוררות התחלתית, אצל הרבה גברים זה קיים רוב הזמן, לעומת אשה שבאופן בסיסי רוב הזמן הדחף לא נוכח, לכן הרבה פעמים מתייחסים לנשים כסובלות מהפרעת חשק, אולם טוענת רוזמרי בסון שזה פשוט לא נכון, כי האשה בנויה בצורה שצריך משהו שיעורר את הדחף המיני. מה שאומר שבדר"כ התפקיד של היוזמה וההפעלה צריך לבוא מצד הגבר, כי הוא נמצא שם ברמה האנרגטית, והוא אמור להפעיל את השלב הראשוני ולגרום לאשה להיות במקום של דחף, כמובן שיש מקום לאשה ליזום וזה אפי' חשוב, אבל באופן טבעי רוב הפעמים כך טבעו של עולם שהגבר הוא זה שדוחף ומעורר לענין.

לאחר שהדחף מתעורר לפעולה, מגיעה **עוררות מוגברת**, הטמפרטורה עולה ועולה, עד שמגיעה לשיא, ואז מגיע שלב ה**אורגזמה** שזה הפורקן של המתח המיני [כמו להתעטש], אצל גבר זה דבר פשוט, יציאת הזרע, ואצל האשה זה מורכב יותר. אח"כ מגיע שלב ההרגעה, שבו הגוף חוזר לרגיעה.

השלבים האלו משותפים לכולם, לכל בני האדם, לגברים ולנשים, אלא שכמובן אצל כל אחד העוצמה משתנה וגם הצורה וההתנהגות.

<u>הבדל בין גברים לנשים בקצב התגובה המינית – חשק תגובתי לעומת חשק ספונטני</u>

העקרון של מעגל התגובה המינית נכון בין אצל גברים ובין אצל נשים, אולם יש בזה הבדל גדול מבחינת הקצב, גברים יכולים לעבור מהר מאוד ממצב למצב ולהגיע מהר לאורגזמה מלאה, ואילו לנשים לוקח בדר"כ יותר זמן, כמו להרתיח סיר מרק על האש, שצריך לערבב ולהגביר את האש ולהנמיך, המערכת יותר מורכבת.

נעמיק קצת במחקר של רוזמרי בסון על מעגל התגובה המינית אצל נשים:

המצב הבסיסי של אשה, רוב הנשים רוב הזמן, הוא נייטרלי, היא לא מינית.

אחר כך מגיעה מודעות קוגנטיבית לצורך להיות מינית, יש לה איזו סיבה שהיא **רוצה** להיכנס לענין, אם כדי להתקרב, או לשמח את בעלה, או כל סיבה אחרת, ואז יש לה **בחירה מודעת** להיכנס לחוויה.

הבחירה הזו יוצרת את הדחף הראשוני, ומכאן היא ממשיכה לעלות ברמת העוררות, עד שמגיעה לאורגזמה, וזה יוצר רווחה פיזית, זה גורם להפריש הורמונים מרגיעים.

יש מחקרים שלאשה לוקח כחצי שעה להירגע מהאורגזמה, ויש גם הדרכה בכף החיים בשם ספר אור צדיקים לשהות ליד האשה חצי שעה, והדברים מתאימים.

גברים קל להם מאוד לעבור ממצב רגיל ליחסי מין - מהעבודה ישר למיטה, אבל לאשה יש הרבה הסחות דעת באמצע שמפריעות לה להתחבר לענין, טרדות, רעשים, עייפות, נקיונות בית, ילדים. לכן ההגדרה הכללית שאמרנו על זוגיות שהיא עבודה ומשחק יחד נכונים מאוד גם על חיי אישות, יש מקום גדול לחלק של המשחק האירוטי, אבל יש גם הרבה מקום של עבודה.

<u>חיבוק ונישוק – משחק מקדים – יצירת אירוטיקה</u>

הקדמה כללית לענין של 'חיבוק ונישוק' שיש שקוראים לה 'פיוס', או בשפה אחרת 'יצירת אירוטיקה'.

הן מבחינה תורנית והן מבחינה מקצועית, אנחנו לא יורדים לפרטי פרטים, אלא מדברים על עקרונות. יש מדריכי חתנים שמדברים על פרטי פרטים בנושא, וזה נשמע ממש פורנוגרפי, חתנים וכלות חווים את זה לפעמים כפגיעה מינית, כי הדיבור הזה לא מותאם להם. לכן אנחנו נדבר על עקרונות ולא על פרטים.

העקרונות שאותם נרצה להעביר מתומצתים להלן:

כל סוגי המגע - ישנם סוגי מגע שונים. חזק, חלש, לחיצה מסאג'ית, ליטוף, עם הציפורניים, עם השפתיים, עם הלשון, עם שמן, בלי שמן, עם קרם, עם פודרה, ועוד רעיונות כיד הדמיון הטובה, יש בזה מקום ליצירתיות.

בכל מקום בגוף – כל הגוף אירוגני – מגיב לגירוי מיני, אין מקום שמחוץ לתחום, תבדקו מה נעים בכל מקום בגוף, כל מקום בגוף מותר בנגיעה, אם זה נעים. אפשר להעביר לחתן את רשימת המקומות האירוגניים יותר בגוף, עם הדגשה שזה לא תמיד עובד, וגם שחשוב לא להתמקד רק במקומות האלו. [המקומות הם מלמעלה למטה: עור הקרקפת, מאחורי האוזניים, השדיים בהדגשת המקומות הקרובים יותר לפטמות והפטמות, אזור הירכיים התחתונות, אזור פי הטבעת (ללא חדירה עם האצבע שהיא כואבת), וכמובן הדגדגן ותוך הנרתיק, כפות הרגליים].

מן הקל אל הכבד – כאן בא לידי ביטוי ההבדל בין גברים לנשים. גבר מבחינתו לגשת מיד לגירוי הכי חזק באברים הכי רגישים, אבל כדי ליצור אירוטיקה חשוב ללכת מהקל אל הכבד, להתחיל אפי' עם בגדים, עם מגע באברים פחות רגישים, ובעוצמה נמוכה יותר, כדי לייצר מתח מיני שיתפתח לאט לאט. [זו בעצם הדרכת רב חסדא שבת קמ.].

לפזר את ההשקעות – הרבה פעמים גברים מזהים חלק בגוף של האשה שנהנה ונתקעים שם הרבה זמן, ואז מהר מאוד ההנאה נגמרת. הרעיון הוא לפזר ולא להתמקד יותר מידי במקום אחד, אלא להשאיר עם טעם של עוד, כמו גרף שעולה קצת ואז יורד, ואז עולה עוד יותר, ולא לעלות באופן חד. וכן להיות ביותר ממקור אחד של גירוי, אפשר לשלב נגיעה וגירוי ביותר ממקום אחד.

- הכלל הוא שככל שרמת העוררות המינית עולה, רמת הרגישות של הגוף יורדת, למשל כשאשה לא מעוררת מינית והאיש יגע בפטמות זה לא יהיה מהנה ואפילו מעצבן, כי הגוף רגיש, אבל כשרמת העוררות המינית עולה היא עשויה ליהנות מאוד ממגע בפטמות, ואפי' מנשיכה קלה.

- ישקני מנשיקות פיהו – יש כאלו שלא יודעים שמותר וחשוב לנשק מפה לפה, זה נראה להם אולי כמו משהו רחובי, יש ענין לומר את זה לחתנים, אפשר להוסיף את רש"י בשיר השירים שזה נשיקת חתן וכלה. [ככלל, שום דבר לא מובן מאליו שחתן יודע בכל מה שקשור למיניות, וכל דבר שחשוב שידע, כדאי להגיד].

<u>הוספת החלק הרגשי</u>

להדגיש שחשוב לא להיות רק בחלק הטכני, אלא לשמור תוך כדי על קשר עין, שיחה, בידור, או בסגנון של אשת חיל – שבחים, או בסגנון של שיר השירים – כמה את יפה וכדומה, ודברי אהבה ותשוקה, [רבי אייזיק שר על דברי הרמב"ן שכניסנה בקצת דברי עגבים שהכוונה לדבר ביופיה], וקשב כללי לקצב שלה. רבי יעקב עמדין כותב בסידורו לשים לב לנשימות ולעיניים שלה.

[ניבול פה שאסור לדבר, אלו דיבורים שנחשבים לפי התרבות באותו דור דיבורים רחוביים וניבול פה].

<u>אורגזמה</u>

אצל גבר הפרקטיקה של האורגזמה מאוד פשוטה, יש חדירה, דישה, ויציאת זרע.

אצל אשה האורגזמה מורכבת יותר. באופן כללי יש אורגזמה דגדגנית לעומת נרתיקית. לא כל הנשים מגיעות לאורגזמה דרך חדירה, יש אומרים שזה רק 20% מהנשים, לפעמים זה גם משתנה אצל אותה אשה מזמן לזמן, אבל בדר"כ רוב הנשים ברוב הזמן מגיעות לאורגזמה דרך הדגדגן.

טעות לחשוב שהאורגזמה של האיש והאשה צריכה להגיע באותו שלב, בשעת השפיכה של האיש, יתכן בהחלט שהאשה תגיע לזה בזמן אחר, לפני או אחרי.

לפני שנסביר איך אשה מגיעה לאורגזמה, חשוב להדגיש שעל פי קבלת רבותינו, שעל פיהם נבנית ההדרכה בישיבות, אשה שצברה מתח מיני בקדושה ובטהרה על ידי בעלה והיא רוצה להגיע לאורגזמה – פורקן, חובה ומצוה על בעלה לסייע לה בזה, ואף ללמד אותה את המבנה. והרבה פעמים נשים מפתחות הפרעת חשק כי לא מצליחות להגיע לסיפוק, כי כל השרירים מתכווצים ואין פורקן. ובאמת זו סברא פשוטה דאורייתא ומובן מהלכות דרך ארץ שזה מרכיב יסודי בבריאות מינית.

אז איך אשה מגיעה לאורגזמה? מסתבר שבשביל זה ברא הקב"ה לאשה אבר מיוחד שזהו כל תפקידו, והוא הדגדגן, או בשמו הלועזי קליטוריס, הדגדגן הוא אבר גדול שנמצא בתוך גוף האשה, וחלקו החיצוני נמצא מעל השפתיים החיצוניות, כאשר יש זרימת דם משמעותית לעבר הדגדגן אשה מגיעה לאורגזמה. וזה נעשה על ידי עיסוי איטי של הדגדגן, עד שמגיעים למגע רוטט וחשוב שהוא יהיה מונוטוני וקבוע בלי שינוי, תוך כדי תנוחה נוחה, ואם האשה נמצאת במצב של גירוי מיני ובמנוחה זה יכול לקרות.

אולם לא תמיד, הגוף של אשה עשוי להגיב כל פעם אחרת, לפעמים היא תהיה מסופקת גם בלי אורגזמה. רק כאשר היא רוצה להגיע לאורגמה ולא מצליחה אז היא תהיה עצבנית ולא מסופקת ואז חשוב לעזור לה להגיע לכך.

אגב, הרבה פעמים גברים מתלוננים על שפיכה מוקדמת, במקרים כאלו חשוב קודם כל לברר על מה מדובר, לפעמים הכוונה רק למה שמכונה 'טיפות קופר', שאלו טיפות שאינם זרע בכלל אלא מגיעות מבלוטה אחרת בגוף, יש אומרים שמטרתם הוא לנקות את צינור הזרע מטיפות השתן שהן חומציות, ומקובל מרבותינו החזו"א ועוד שאין זה זרע לבטלה, אף שבאריז"ל כתוב לכאו' שזה כן זרע לבטלה אך גם זה לא ברור אם הכוונה לזרע לבטלה ממש, או למשהו שצריך תיקון אף שאין בו איסור. אמנם לפעמים הכוונה בתלונה על שפיכה מוקדמת זה הציפייה שהאשה תגיע לאורגזמה תוך כדי החדירה וזה לא מצליח, כמה שהם מנסים להאריך את זה, והפתרון לזה הוא פשוט לדעת שהאשה **לא אמורה** להגיע לאורגזמה דרך החדירה, וכך המציאות אצל רוב הנשים בעולם, זה ענין של מבנה אנטומי, יש שהמבנה של הדגדגן שלהם יש לו בליטה אל הנרתיק ואז החיכוך של האבר יוצר את הגירוי, ויש שאין את הבליטה הזאת ואז מגיעים לגירוי רק דרך עיסוי של הדגדגן. מי שדווקא חשוב לו שיהיה אורגזמה משותפת אפשר למצוא תנוחה שתאפשר עיסוי של הדגדגן תוך כדי הזיווג, אבל כמובן שאת זה אנחנו לא צריכים ללמד, ומה שחשוב זה ללמד את העקרון של אורגזמה נרתיקית ואורגזמה דגדגנית.

ככלל, מקובל מרבותינו שחלק ממצות עונה של האיש הוא לסייע לאשתו להגיע לאורגזמה **אם היא רוצה בכך**, ולא תמיד היא רוצה, לכן חשוב לאיש לשים לב למקום שבו אשתו נמצאת ולעזור לה במה שהיא צריכה ורוצה, וזה מהמרכיבים היסודיים של מצות עונה. מי שכתב על זה בצורה מסודרת הוא ר' אייזיק סילבר בספרו יסודות הבית וקדושתו.

המשך הדרכה לחיי אישות בריאים – ליל כלולות

בעילת מצוה

המסורת של ההדרכה היא להדריך להשתדל שבעילת מצוה תהיה בלילה הראשון, ולא לדחות מסיבות שאינם קשורות לעצם הענין, כמו הרצון להמשיך להיות מותרים, ויש היום חתנים שבאים עם הטיעון הזה, אלא ההדרכה היא שברגע שאתם בשלים ומוכנים תעשו את זה. לא לעכב בעילת מצוה, וגם לא לעכב את הבעילה הגמורה של הסרת הבתולים, לעשות בעילה חלקית שלא אוסרת, על זה כתוב ברמ"א בעל נפש לא ישחוק בתינוקות[9], הטעם כי זה עלול להגיע לזרע לבטלה מחמת שהוא לא בקי מספיק, וכך נוהגים להדריך, אי אפשר להגיד על זה אסור, אבל ההדרכה המקובלת היא לא לנהוג כך.

יש כאלו שמרחיבים את הבתולים באצבע, כדי שאחר כך לא יאסרו בבעילה אם לא יצא דם, וסומכים על הדעות שיציאת דם בתולים שלא מחמת בעילה אינה אוסרת. אנחנו לא נגלה לחתנים את הפטנט הזה, כי אין דעת חכמים נוחה מכך, אף שאין בזה איסור.

אמנם למעשה הקצב משתנה בין זוג לזוג, יש כאלו שמגיעים לזה מיד, ויש כאלו שלוקח להם יותר זמן ואפילו ימים או שבועות.

ההמלצה לחתן היא לפתוח שיחה כאשר מגיעים הביתה, לדבר אתה איך את מרגישה עם זה, ואיך מתאים לנו, לבוא עם מודעות לקצב שלנו.

במציאות, זה נורמלי שזה קורה בלילה הראשון בצורה מושלמת, ונורמלי גם שלא מגיעים לחדירה מלאה עד כמה חודשים, העיקר הוא שפועלים בלי לחץ ומוצאים את הדרך המתאימה לשנינו.

יש שמדריכים בדיוק מה צריך לעשות, תתן נשיקה מיד בחדר יחוד, אולם לדעתנו זה לא נכון ולא מתאים לכל אחד, ההדרכה צריכה להיות להתקדם בקצב המתאים לכם.

[ככלל, בחדר יחוד לא נכון להיכנס למגע חודרני מדי מעבר לבגדים כי זה לא מתאים, נשיקה על הלחי או על הפה לפי הענין, וחיבוק, ודי בכך].

בתולים

חשוב מאוד לדעת ולהעביר את המסר שיחסי אישות אמורים להיות נעימים **גם בפעם הראשונה**, אנחנו לא מדברים עם החתן על 'ביתוק הבתולים' שזה משהו מאוד דרמטי, אלא אנחנו מסבירים

---

[9] ראה רמ"א יו"ד רצג שכתב: 'ובעל נפש יחוש לעצמו שלא לשחוק בתינוקות'. וראה סדרי טהרה שם שכתב: 'ואפשר דר"ל שיגמור ביאתו בפעם אחת'. ובפרדס רימונים שם כתב: כוונתו פשוטה, שבא לומר שלא יבא עליה מתחילה בהעראה לבד דהיינו בהכנסת עטרה וכמו"ש בש"ך סק"א ויפרוש ממנה ועי"ז יוכל לבעול אותה כמה פעמים, דבהעראה לא חיישינן לחיפוי שכבת זרע וכמו"ש הרב מקודם, ועל זה הזהיר הרב שבעל נפש לא יעשה כן, דהגם דמקילינן בהעראה אם לא מצא דם וכנ"ל, הטעם בזה דאמרינן שמא בעל בהטיה וכמו"ש הסדרי טהרה הבאתיו בש"ך ס"ק הנ"ל, אמנם כמו כן איכא למיחש להיפך שמא לא היטה ושיבר בתוליה במה שהערה בה וכמו"ש בסנהדרין ע"ג ב' וכמו"ש בש"ך שם, אך מפאת דאינו רק חשש איסור דרבנן אזלינן לקולא בהעראה, וכל זה בדיעבד אבל לכתחילה יזהר כל בעל נפש שלא יבא לידי כך ויבעלנה מיד ביאה גמורה וכו'. וכן כתב הכרתי ופלתי שנמשך מזה מכשלה גדולה שהחתן בועל את הכלה פעמים רבות כל זמן שלא תמצא דם בסדינה ותולה שלא בעל בעילה גמורה, ובאמת לא כן הוא, וראוי ליתן לב על זה ולמחות בידן.
וראה עוד ש"ך יו"ד רצב, יא שמביא שהיה מנהג בזמנו שמעכבים את הבעילה יומיים או שלושה לאחר הנישואין [ואולי הוא כדי שיתרגלו קודם זה לזה, או כדי שלא תאסר מיד מחמת דם בתולים], וכתב על כך הש"ך 'שהוא מנהג של שטות ויש בו איסור מכמה טעמים', ושמא הטעם מחמת חשש הוצאת זרע לבטלה. וראה עוד של"ה שער האותיות עמק ברכה מ שכתב בחריפות כנגד מנהג זה וז"ל: 'עוד באתי להזהיר בכיוצא בזה מנהג שהוא גהינם, שעושין חופה בערב שבת, והכלה אף אם היא כשרה שוכב החתן אצלה איזה לילות קודם שבועל בעילת מצוה, ואז בא לידי חטא, כי מסתמא שוכבין שניהם ערומים, והוא מתאוה וחושק בה ויצרו תוקפו ואינו בועל אותה, ועל הרוב בא לידי הוצאת זרע לידי קרי. על כן יהיה שם שמים מקודש על ידכם, שתעשו חתונה לבניכם כציווי רז"ל (כתובות ב, א) בתולה נישאת ליום רביעי, ויבעלנה בעילת מצוה בלילה ההוא'.

לחתן על המבנה של הבתולים שזה רקמת עור קרוב לפתח הנרתיק סביב הפתח שבאמצעם יש נקב וצריך פשוט להרחיב את הנקב הזה, בדר"כ הרקמה של הבתולים היא מאוד דקה ועדינה, ואם פועלים בצורה נכונה זה לא אמור לכאוב וגם לא יצא דם. בדר"כ כשיוצא דם זה סימן שקרתה טראומה לרקמת הבתולים, בגלל חדירה בזווית לא נכונה, או חדירה בשעת התכווצות.

<u>הדרכה לביאה ראשונה</u>

ההדרכה לבעילת מצוה היא כדלהלן:

דבר ראשון חשוב להבין את מיקום פתח הנרתיק, אפשר להיעזר באשה במציאת הפתח, אם מתאים לכלה היא יכולה לכוון ממש את החתן אל מקום הפתח, ואם לא מתאים לה, החתן מוצא את המקום במישוש היד, ממשש עם היד מלמטה באזור פי הטבעת ועולה לעבר הבטן עד שמוצא את מקום הפתח.

עכשיו אנחנו רוצים להגיע למצב שהפתח יהיה כמה שיותר פתוח ורחב. האופן הוא כזה:

1. הכלה שוכבת על הגב ומרימה את הברכיים מקופלות לכיוון החזה, כמה שאפשר באופן טבעי אבל בלי שיכאב.
2. **פיסוק** של הרגליים כמה שאפשר בלי שיכאב.
3. **הגבהה** קלה מתחת לאגן, כדי שפתח הנרתיק יהיה קצת יותר גבוה ואז הזווית של הכניסה תהיה מתאימה יותר.
4. מאוד חשוב להשתמש ב**חומרי סיכה**, למרות שהגוף מפריש חומר סיכה טבעי, אבל אי אפשר בפרט בפעמים הראשונות לסמוך על כך, ורצוי להשתמש בחומרי סיכה מלאכותיים. יש שני סוגי חומרי סיכה, המפורסם זה קיי וואי ג'ל ועוד סוגים שהם מבוססים על **מים**, ויש חומרי סיכה על בסיס **שמן**, כמו שמן שקדים טבעי, או שמן נבט חיטה, וואזלין לא טוב כי הוא חומר שלא בריא להכניס לגוף. יש יתרונות וחסרונות לכל דבר, השמן הוא מאוד נעים וחלק, אבל לפעמים הוא מחליק מדי ולא מצליחים למקד את האבר בפתח הנרתיק, מצד שני הג'ל מאפשר שליטה טובה יותר בחדירה, אבל מתייבש די מהר ואז נוצרת תחושה לא נעימה, וצריך לחדש את הסיכה. הרבה פעמים כאב נוצר כתוצאה מחדירה על יבש.
5. הדבר שאולי הכי חשוב, זה **הרפיה של שריר הנרתיק.** באופן טבעי, בפרט כשהכלה מפחדת הנרתיק מתכווץ באופן רפלקסיבי, כמו שהעין נסגרת כשעובר אבק, כאשר השריר מכווץ והוא מנסה לחדור, או שלא יצליח [הוא יחשוב שיש לה בתולים קשים, והרב ישלח אותו להסרת בתולים, אבל הרבה פעמים זה פשוט כיווץ], ואם זה נכנס זה אומר שהוא מפעיל יותר כח מהכח שהיא הפעילה, ואז זה כואב ולא נעים. מה שצריך במקרה כזה זה להרפות את שרירי הנרתיק.
אבל איך עושים את זה? מפי הטבעת עד אבר המין זה שריר אחד, אפשר פשוט להתאמן על כיווץ וסגירה של פי הטבעת, זו פעולה שאנחנו עושים הרבה כדי לשלוט על הסוגרים, וכאשר אנחנו עושים את זה, אוטומטית גם השריר של אבר המין מתכווץ ומתרפה. בשפה המקצועית זה נקרא תרגילי קיגל, עושים את זה לחיזוק שרירי האגן אחרי לידות וכדומה.
העיקר הוא שהחתן יסביר לכלה את העקרון של הרפיית שריר הנרתיק, ושעושים את זה על ידי שריר פי הטבעת שאתו אנחנו יודעים איך לעבוד, ויאמר לה, כאשר את מרגישה מכווצת תגידי לי ואמתין, וכאשר את רפויה תגידי לי ואחדור.
6. מציאת תנוחת חדירה נוחה, החתן בא מלמעלה, אפשר לשים את שתי הידים מצדדי הגוף, והכלה מכוונת את האבר ומכניסה לפתח הנרתיק, ואם היא מתביישת הוא יכול לעשות זאת בעצמו, למשש עם האצבע את פתח הנתיק, ולכוון את האבר לשם תוך כדי.
7. **חדירה איטית ומודעת:** לא להיכנס בפעם אחת, לגמור עם זה בבום, זה ודאי יכאב ויהיה לא נעים, כמה צרות יש מהטבעות גרועות מליל כלולות, המוח לומד שזה משהו טראומטי וזה יוצר הרבה בעיות בהמשך החיים. נכנסים לאט לאט תוך כדי שיחה ורגישות ושימת לב למקום שהיא נמצאת, אם כואב לה עוצרים, לא צריך לצאת אלא רק לעצור, ואחר כך להמשיך.

<u>יציאת זרע לבטלה</u>

לפעמים תוך כדי התהליך ישפך לחתן זרע לפני החדירה, בענין הזה אנחנו צריכים לא להלחיץ אלא להרגיע, זה זרע שיוצא תוך כדי יחסי אישות ולא ממש זרע לבטלה.

יש תשובה של ר' משה פיינשטיין באגרו"מ על אדם שנשפך לו מוקדם, והוא מציע לפייס את האשה שתסכים שקודם יכנס ואחר כך יפייס, אבל אם האשה לא מסכימה או שזה לא מועיל, על זה ר' משה לא מדבר, ויש על זה תשובה של האז נדברו שאומר שאין בזה איסור זרע לבטלה, עיי"ש[10].

[אמנם ברור הוא שיש להשתדל להימנע מכך, ואם מרגיש שעומד להגיע לנקודת האל חזור, לא להשהות את הביאה].

<u>קשיים בתפקוד</u>

הרבה פעמים 'לא מצליחים' בגלל כל מיני קשיים, ואנחנו צריכים להבין מה הגורם.

לפעמים הבעיה היא ב**מיקום**, לא מוצאים את המיקום, כאן יש אפשרות לחזור על ההדרכה, להיעזר באשה, או במישוש האצבע, להתחיל מפי הטבעת ולהמשיך לכיוון הבטן עד שמוצא את המקום.

כאב: אם כאב צריך להפסיק, יחסי אישות לא אמורים להיות כואבים. צריך למצוא את הסיבה לכאב, אם בגלל יובש, או זווית חדירה לא נכונה, או התכווצות, ולהדריך איך לעשות את זה נכון, כמו שהסברנו קודם.

אפשרות נוספת היא שהיא תהיה למעלה והוא למטה, ואז היא יכולה לשלוט על צורת הכניסה, הזווית והעומק.

שפיכה מוקדמת: יש שני מצבים עיקריים בשפיכה מוקדמת, זה יכול להיות לפני החדירה, ויכול להיות שחודר ומיד שופך, או שלא מיד אבל לא מספיק מתעכב כמו שהיו רוצים.

בשלב זה של החיים אנחנו לא מתעסקים עם החלק השני, מה שיכול להטריד אותנו זה המצב הראשון של שפיכה לפני החדירה, שזה בודאי דבר שמפריע. וגם בזה אנחנו אומרים שכאשר זה קורה בתקופה הראשונה, בחודשים הראשונים, זה נורמלי ויכול לקרות, במיוחד בליל טבילה, במקרה

---

[10] ז"ל האז נדברו חלק ח סי' סא:

ואם המדובר באיש כזה שגם כל הנ"ל אינו מועיל ותמיד בא לידי קישוי ותיכף בא לידי הוצאת ז"ל, ואף שיכול להביע צערו להאשה לוותר על הדיבור קודם צ"ל דמדובר נמי שבכל זאת היא לא מוותרת ולא מרשה לו לגשת אליה, זה בודאי רחוק מהמציאות ואם הי' יתכן דבר כזה יש לדון ולהיקל בזה. ומה שמביא בשם היעב"ץ דיש לדבר אתה עד שיקשר דעתה לדעתו זה בודאי ליתר שאת ואין זה דוחה חשש הוצאת ז"ל ח"ו. וגם נשיקה סמוך לתשמיש ממש אינו גורם הוצאת ז"ל.

הועתק על ידי אוצר החכמה

וראה עוד בספר אנציקלופדיה הלכתית רפואית (ערך מיניות) שכותב: 'מי שמחמת חולשתו בא לעתים לידי הוצאת זרע קודם הכנסת האיבר מכל מקום מותר לשמש עם אשתו'. ומציין בהערה שם להרבה פוסקים שהעלו כן [אם מטעם דבר שאין מתכוון ואינו פסיק רישא, ואם מטעמים אחרים], שו"ת פרי השדה ח"א סי' עז, שו"ת מהר"י אסאד חיו"ד סי' רלח, שו"ת אמרי אש חיו"ד סי' סט, שו"ת אמרי בינה מ אויערבאך ח"ד סי' ח, שו"ת חשב האפוד ח"א סי' ס, וראה בס' נשמת אברהם חאבהע"ז סי כג סק"ז מה שנסתפק בנידון הגרש"ז אויערבאך. וראה עוד בקונטרס הדרכת חתנים 'שלום וקדושה באהלך' שחיבר הג"ר אלתר הלפרין שכתב הרבה להרגיע חששות של החתן מיציאת זרע לבטלה בפעמים הראשונות שאינו בקי כל כך, ולגבי הענין ההלכתי כתב: 'קרוב לודאי הוא שאין כאן נדנוד עבירה, ואינו נקרא אפי' כשוגג, ואונס גמור הוא'.

כזה אנחנו אומרים לא להתרגש מזה יותר מדי, עוד חצי שעה תהיה זיקפה חדשה ואפשר לקיים שונה ובועל.

בכל אופן נלמד על עקרון בסיסי חשוב שקשור לשפיכה מוקדמת.

הרבה פעמים גברים אומרים, היינו ביחד ו**פתאום** יצא לי זרע. אז זהו שזה לא קורה פתאום אלא יש תהליך שגורם לזה ורק הם לא מודעים לכך.

רמת העוררות עולה כמו סולם עד שמגיעים לנקודת האל חזור, הכלל הוא שככל שנמצאים במקום נמוך יותר בסולם העוררות כך המעבר משלב זה לשלב הבא איטי יותר, ואילו ככל שעולים בסולם כך העלייה מהירה יותר. ולכן חשוב שתהיה מודעות לרמת העוררות שאנחנו נמצאים בה, וכאשר מגיעה רמה מסויימת של עוררות, להוריד את הרגל מהגז, לרדת לפעילות פחות מעוררות, לפעמים גם הזיקפה תרד על מנת לשוב, או להתכונן לחדירה, ולפעמים צריך ממש לעצור, ויש בזה הרבה טכניקות שאנחנו לא נכנסים אליהם ברמת ההדרכה, אבל הכלל הוא שמודעות לרמת העוררות עוזרת לשלוט על התהליך.

יש כאלו שאין להם כח לטפל בשפיכה מוקדמת שלהם, ומשתמשים בחומרים מאלחשים שאפשר לקנות בבית מרקחת בלי מרשם, החסרון הוא שלא מתפתחת יכולת של מודעות טבעית ונאלצים להיעזר בחומרים, וחסרון נוסף שזה מוריד את התחושה וההנאה אצל הגבר, וגם זה מאלחש לפעמים גם את האשה. [לפעמים ממליצים לנשים להשתמש בחומר מאלחש כשיש כאב].

יש משהו יותר דרמטי שזה תרופות מקבוצת ה ssri אלו תרופות שנועדות לדכאון, אבל יש להם תופעת לוואי של שפיכה מאוחרת, יש כמה תרופות מהקבוצה הזו שרופאים יכולים לתת כדי לעכב שפיכה.

אבל הנסיון מלמד שכאשר לומדים מיניות בריאה הצורך בביצועים מאוד יורד, ולומדים לחיות טוב בלי להשתמש בדברים הללו.

מבחינה הלכתית, אם מרגיש שעומד לצאת זרע ולא מספיק להיכנס למקום, יש הידור שיגע בה באבר באחד מאבריה, ואז זה נקרא ביאה דרך אברים שיש בה היתר לחלק מהדעות.

שפיכה מעוכבת: מצב שלא מצליח לגמור את השפיכה, אנו כמדריכי חתנים לא אמורים לטפל בזה, זה מורכב מידי, אולם דבר מאוד חשוב שאנחנו צריכים להדריך חתנים זה שלא מספיק חדירה אלא צריך תנועות משגל, מוליך ומביא, אפשר בהדרכה לעשות תנועות עם האצבע כדי שנהיה בטוחים שהחתן הבין, הרבה לא יודעים את זה ובגלל זה השפיכה מתעכבת.

בעיה אמתית של שפיכה מעוכבת אינה קיימת הרבה בעולם, ומעניין שכמעט כל הסובלים ממנה הם יהודים, חרדים, חסידיים, זה מגיע מחינוך מיני מאוד נוקשה שגורם למעצורים נפשיים חזקים, ואין הרבה מטפלים שיש להם נסיון וידע בזה, אלא בעיקר מטפלים מתוך הציבור החרדי שפיתחו שיטות פסיכולוגיות בזה. [יש לפעמים סיבות רפואיות שהגוף לא מצליח להוציא זרע, ומטפלים בזה במרפאות פוריות על ידי החדרת מכשיר בניתוח לפי הטבעת שגורם להוצאת זרע].

איבוד זיקפה: הזיקפה נעלמת, אם מגיעה בעיה כזו אנו צריכים לברר אתו האם מכיר את המערכת של קישוי וזיקפה כאשר לא נמצא עם אשתו, או שזה לא קיים אצלו אף פעם, אם הוא מכיר אז מדובר ב**חרדת ביצוע** ולא בבעיה רפואית, אם זה לא קיים זו כבר בעיה רפואית.

צריך להבין איך נוצרת זיקפה. יש בתוך האבר חללים ספוגיים, וברגע שאנחנו נמצאים בחוויה מינית המוח שולח פקודות שחוזרות על עצמם לשלוח לשם דם וכך נוצרת זיקפה, אבל ברגע שאדם מפסיק להיות במצב של חוויה חושית, ועובר לתודעה של ביצוע, יש לו משימה שהוא חייב לבצע עכשיו, והוא לחוץ לבצע אותה, ולא נמצא בתודעה של הנאה ושחרור, המוח קולט שהוא כבר לא בענין ומפסיק לתת את הפקודה לשלוח לשם זרימת דם, ולכן הזיקפה יורדת.

לכן הפיתרון הוא להמשיך את החוויה החושית גם לפני ותוך כדי החלק הביצועי, שהכל יהיה בצורה של חוויה, ולא לעבור להיות מנהל עבודה שצריך להפיק תוצרת, להמשיך לנגוע, לדבר, להיות בחוויה.

כמו כן חשוב להכין מראש את הציוד שצריך, שלא יהיה הפסק, לא להתחיל עכשיו ללכת לסגור את התריס ולהביא את המגבת או השמן, שזה יהיה כמה שיותר טבעי וחווייתי.

לפעמים יש **פחד** שגורם לצאת מהחוויה, אולי הוא מרגיש פחד שזה לא יצליח, או לא יהיה קישוי מספיק חזק ולא מספיק זמן, או שאשתו מלחיצה אותו, והכלל הוא שככל שמשחררים את הלחץ ונמצאים בתוך החוויה, זה יצליח.

לפעמים צריך להפסיק לנסות להגיע לביאה, רק חיבוקים ונשיקות, לפעמים טוב במצב כזה שהגבר יהיה למטה והיא למעלה, והוא לא יצטרך לעשות כלום, וכך יהיה יותר במצב של חוויה ופחות במצב ביצועי.

יש מצבים רפואיים שמפריעים לזיקפה, כמו סוכר גבוה, בעיות לב. יש כדורים שרופאים נותנים כדי ליצור זיקפה כמו ויאגרה, תרים. מומלץ כמה שפחות להזדקק לדברים הללו, וללמוד איך להגיע לחוויה מושלמת בצורה טבעית ככל הניתן.

<u>בעיות אצל נשים</u>

יש בעיה רפואית קשה אצל נשים שנקראת וגיניסמוס, התכווצות או כאב סביב פתח הנרתיק שהופך את החדירה לקשה עד בלתי אפשרית, לפעמים זה נגרם ממצבים רפואיים ולפעמים ממצבים נפשיים, מטראומה או משהו אחר, ולפעמים בעקבות לידה.

במקרה כזה צריך לפנות לפיזיותרפיה של רצפת האגן, וגם לפסיכותרפיה מינית.

לפעמים יש **כאב בזמן קיום יחסים למשך תקופה קצרה**, יש היום הרבה ידע רפואי בנושא, בהתחלה יש לנסות סיכה למניעת יובש, ושינוי תנוחת חדירה, ואם לא עוזר, לפנות לרופא נשים.

<u>בעיות אצל שני בני הזוג</u>

יש מצבים שלא קשורים לאברי הרבייה שמשפיעים על החשק המיני, יכול להיגרם מסוכרת, תרופות נוגדות דיכאון ועוד. במקרים כאלו ניתן לבקש תרופה חילופית, או לקחת תרופה שנוגדת את ההשפעה על החשק המיני. אפשר גם לנסות מיניות בצורות אחרות, פחות סוערות, שאולי יהיו מתאימים ומספקים יותר במצבים אלו.

לפעמים יש מצב של רתיעה ממגע, בעיקר מיני, או חלומות בלהה בעלי אופי מיני, זה מגיע לפעמים כתוצאה מפגיעה מינית. ובמקרים אלו צריך ללכת לטיפול נפשי בהקדם.

בעיה נוספת שמצויה היום לצערנו: ציפייה לחיי מין תואמים לסרט, יש היום חשיפה גדולה לסרטים עם תוכן פורנוגרפי, וזו מחלה קשה שיש לה הרבה השפעות שליליות, שאחת הקשות בהם היא הטבעה נפשית איך נראים יחסי מין, ציפייה לא מציאותית לדברים שאין במציאות חוץ מהסרט. גם מי שנפל לשם יכול לצאת, אם צריך יש ללכת לטיפול, ולדבר עם בן הזוג, לפעמים בן הזוג חווה דבר כזה כבגידה, וצריך כאן דיבור פתוח, ובמקרה הצורך טיפול זוגי, אפשר להגיע לריפוי זוגי גם אחרי בגידות ממש, אבל זה מצריך עבודה קשה.

<u>סיום ההדרכה לחתן, והוראות מעשיות:</u>

יש הדרגה במפגש בין החתן לכלה בליל הכלולות.

הינומא: הפעם הראשונה שחתן בא במגע עם הכלה הוא בהורדת ההינומא, ומקובל בישיבות לומר לכלה משהו באוזן ברגע הזה, לא לעשות את זה סתם טכני. אחד יכול להגיד לה התגעגעתי אלייך, ואחד יכול להגיד איזה דבר תורני, או ברכה, והיה אחד שאמר לה 'אני הראשון במקלחת'... העיקר הוא שיגיד משהו שמתאים להם.

חופה: רצוי לשמור על איזה קשר עין מידי פעם, לא להיעלם.

חדר יחוד: בלי מגע חודרני מתחת הבגדים, רק חיבוק, נשיקה על הלחי, על המצח, על השפתיים אם מתאים להם, חיבוק קטן.

כניסה לבית: חיבוק, נשיקה, ודיבור, אתה אחראי לקחת את הכלה כאשר נכנסים לבית, לשבת על הספה ולדבר ולהרגיע, ולהסביר שזה לא חייב לכאוב, זה אמור להיות נעים, ויסביר לה את הענין של רקמת הבתולים שזה לא חייב להיקרע בצורה כואבת, ואת הענין של ההרפיה.

שמלת כלה: להציע בעדינות עזרה בפתיחת השמלה, הרבה פעמים היא תעדיף להוריד את השמלה לבד באמבטיה.

מכאן ואילך אנחנו לא מדברים יותר מדי על פרטים, אלא אומרים לחתן שנותנים לדברים להתפתח לבד. אפשר להציע לחתן רעיון אם דברים לא מתפתחים, כמו להציע לעשות מסא'ג, אפילו על הבגדים, משהו נעים ולא מחייב, שיכול להביא להתקדמות.

<u>הלכות הקשורות לאישות שצריך ללמד את החתן:</u>

ככלל, הכל מותר חוץ ממה שאסור.

הסתכלות ונישוק באותו מקום – הלכה למעשה מדריכים לא לעשות כן, אם יש צורך מיוחד יש בהחלט מקום להקל בזה, גם לגבי ההגדרה של או"מ אמרנו שזה רק הפתח ממש ולא השפתיים והדגדגן.

התנוחה המומלצת לפי ההלכה היא הוא למעלה והיא למטה, אבל אין איסור בשום תנוחה כל עוד הזרע נכנס במקומו[11].

חושך: צריך שלא יהיה אור בחדר, אור הנר חמור יותר מאור חשמלי. אם נכנס אור מבחוץ ואינו מאיר עליהם בהדיא מותר.

כיסוי: צריך כיסוי עליהם, עד הצואר, ולפחות עד המתניים. זה אמנם מובא בפוסקים, אבל במקור זה מידת חסידות, וצריך לדעת את הפרופורציה.

טיפות קופר – יש טיפות שרגילות לצאת אחרי זמן מסויים שהאבר בקישוי, לרוב הפוסקים אין בזה שום איסור, וכך היא המציאות, שטיפות אלו אינן זרע אלא מגיעות מבלוטה אחרת לגמרי, יש אומרים שתפקידם הוא לנקות את שביל הזרע משאריות טיפות השתן שהן חומציות ופוגמות בזרע, כעין נוזל ניקוי טבעי שהקב"ה עשה.

ספר מקצועי: המיניות החדשה של הגבר. אבל הוא לא ספר נקי.

---

[11] ראה עוד בקונטרס שלום וקדושה באהליך שכותב: 'ובאמת קשה למצוא שום מעשה באשתו הטהורה שתהיה אסורה מן הדין, כי אפילו האופנים שפסל רבי יוחנן בן דהבאי לא מחמת איסור פסלם, ואעפ"י שאין לעשותם דרך כלל, נפקא מינה למי שבטבעו יוצא מן הכלל ואי אפשר לו בלאו הכי, שלכאו' יש להתיר לו לכתחילה ובקביעות'.

חלק ג - נספחים

הדרכה לנישואין שניים – הרב בנימין זר

נישואין שניים הם דבר מורכב יותר, אנשים עושים הרבה טעויות בגלל חוסר מודעות. נלמד כמה דברים יחודיים לנישואים שניים, בנוסף על ההדרכה הרגילה.

תפקיד ההדרכה לנישואין שניים

התפקיד שלנו כמדריכים לנישואין שניים זה דבר ראשון ליצור מודעות, להתאים ציפיות, שלא יתאכזב יותר מידי, לפעמים אנשים נופלים לנישואין שניים מתוך כאב ואכזבה, עם הרבה ציפיות מדומיינות, והתפקיד שלנו הוא לעזור להם לראות את הדברים ואת המורכבויות בצורה יותר ריאלית, כך גם ההחלטה תבוא ממקום בריא יותר, וגם יגשו מראש עם פחות ציפיות ויותר מוכנות לעבודה.

מה הם תנאי הצלחה של נישואין שניים?

דבר ראשון **לקיחת אחריות** על הנישואין הקודמים הכושלים, להבין שהפרידה מתא הזוגיות הראשון היא גם באחריותי, ולכן עלי להשתדל לתת מעצמי, ללמוד ולפתח טוב יותר את החלקים החלשים שלי.

דבר שני **להעשיר את הידע** בתחום נישואין שניים, אין הרבה ספרים בנושא, יש ספר מוצלח על נישואין שניים של רבקה נרדי שנקרא 'נישואין שניים'.

דבר שלישי **להציב גבולות**, לשוחח מראש על נושאים מיוחדים שחשוב להגדיר בהם גבולות ברורים, כפי שנלמד בהמשך.

שפת הזוגיות

חשוב לנו מאוד ששני בני הזוג ידברו באותה שפה, אם אנחנו מסבירים לחתן עקרונות כמו שאפשר לחשוף מקומות חלשים, ואינטימיות וכדומה, והכלה לא מכירה את השפה הזו, זה לא ילך, לכן חשוב לנו לומר לחתן שישתף גם את אשתו בעקרונות שלמד.

בזוגיות שנייה זה עוד יותר קריטי כי כל אחד הכיר כבר שפה אחרת של זוגיות, וחשוב שעכשיו יתחברו לשפה משותפת.

מרכיבי סיכון בנישואין שניים

יש הבדל מהותי בין נישואין שניים על רקע אלמנות לבין על רקע גירושין. כאשר הרקע הוא אלמנות, היה טוב בזיווג ראשון, יש השוואות בין העבר להווה, 'בעלי הקודם היה הרבה יותר טוב ממנו', זה עלול ליצור אכזבה אצל הצד השני, כי כמה שהוא משקיע משווים אותו למישהו אחר.

הרגשה נוספת, לפעמים יש תחושת בגידה בבעל שנפטר, האשה תרגיש 'איך אני עושה לו את זה', הסבל קורה לי כי שברתי את האמון מולו בכך שנישאתי לאחר, ומה שקורה בעקבות תחושת האבל הוא שהרבה פעמים זה שמרגיש כך לוקח את כל האחריות על עצמו, ולאורך שנים זה פוגע בזוגיות.

שֵם – איזה שם נותנים למשפחה, לפעמים קשה לאשה לשנות את שם המשפחה לאחר שהיתה במערכת אחרת הרבה שנים.

כאשר הרקע הוא גירושין, יש הרבה ציפיות וחלומות שמה שהיה לא יהיה, כל הכאבים הם נחלת העבר ועכשיו יהיה טוב יותר. לפעמים פועלים מתוך לחץ ואימפולסיביות כדי שיהיה טוב.

לפעמים מרגישים תסכול מהעבר וקושי להשתחרר מתחושת הכשלון, עוד לא הצליח לעבד את תחושת האבל ממה שקרה לו, מהשנים הקשות שהלכו לאיבוד, וזה גם דבר שיכול להשפיע על התגובות. אנחנו ננסה לשאול אותו איפה הוא נמצא, האם אתה שלם עם התחושות שלך, אם אנחנו רואים שהוא תקוע בהרגשת הכשלון, נשאל אותו איך יתמודד עם מצבים מורכבים בנישואין שניים, ואם נראה שהוא תקוע בקושי, נפנה אותו לטיפול בסי בי טי.

מה הדרך להתמודד מול תחושת הכשלון או האבל? יש את מודל חמשת השלבים של אליזבט רוס.

כמובן אנחנו לא מטפלים, פועלים על פי מודל פליסיט, אבל מנסים להסביר. דבר ראשון להסביר על מנגנון ההכחשה, לא מאמין שזה קורה לי, סיבת ה**הכחשה** היא מנגנון הגנה ללקיחת פסק זמן כדי להתארגון מחדש. את השלב הזה עוברים על ידי שמסכימים לקבל מציאות שאני לא יכול לשנותה.

אחר כך מגיע שלב **הכעס**, לא הוגן שזה קרה לי, למה דווקא לי, הסיבה היא קושי בקבלת האובדן מפני פער שנוצר בין המצוי לרצוי.

אחר כך מגיע **מיקוח**, נסיון לדחות את הקץ, גם במצבים של אל חזור.

אחר כך מגיע **דכאון**. ואחר כך השלב של **הקבלה**, כאן המקום של הבחירה, את המצב לא נוכל להחזיר, אבל הבחירה בידינו האם להתמסכן או לקחת את המצב בידיים, גם אדם שאיבד יד או רגל מתמודד, וצריך לתת לעצמו את ההזדמנות לבחור בחיים.

הרבה מטפלים בסי בי טי משתמשים בשאלות של זיהוי חשיבה, זה נקרא שאלות סוקרטיות [פילוסופיות, ד"ר אהרן בק]: מה עובר לך בראש כשאתה חושב על הכשלון, מה זה אומר עליך. לפעמים יגיד שמרגיש שהוא כשלון, לא יוצלח. אם מזהים חשיבה קיצונית, אנחנו צריכים לעזור לו לתת משקל נורמלי לדברים, לא כל מי שהתגרש דפוק ולא כל מי שנשוי מוצלח.

אפשר לשאול שאלה של הוכחות, תנסה להסביר את הצד השני, להוכיח נגד המחשבה שלך.

אפשר לשאול, מה היית ממליץ לחבר שנמצא במצב שלך, שכל אמירה שלך משפיעה עליו.

מה קורה כאשר אחד מבני הזוג גרוש והשני אלמן, אצל אחד הציפייה הוא שמה שהיה לא יהיה, ואצל השני הציפייה שמה שהיה ימשיך. אנחנו צריכים דבר ראשון להציף את זה, לתת מודעות לנושא הזה.

חשוב לברר למה התגרשת, איך היו הנישואין הראשונים. לפעמים דווקא המקום שכל כך ברחו ממנו הופך להיות המקום הכי נפיץ. דוגמא, הגיעו זוג לפני החתונה שניהם גרושים, הוא מספר שחווה בגידה, והיא מספרת שחוותה אלימות, שאלנו אותם מה יקרה אם היא תתכתב עם חברה עד שעות מאוחרות, מה הוא ירגיש, יתכן שהוא יגיב בצורה די תקיפה, כי עולה לו החוויות מהאשה שבגדה, והיא תרגיש בתגובה התקיפה שלו הנה עוד פעם הבעל השתלטן והאלים.

<u>הורות וזוגיות בתחרות</u>

כשיש ילדים בתמונה זה הופך להיות עוד יותר מורכב.

יש שני סוגי הורים חורגים, יש הורה שלא מעוניין בילדים ורואה בהם מטרד, הוא מקבל אותם רק כדי לחיות אתה, ויש את זה שלא רואה בילדים מטרד ומנסה לקבל אותם כמות שהם, אבל עדיין זה יהיה מורכב.

כאשר בן הזוג רואה בילדים מטרד, ההורה הביולוגי נקרע בין שני עולמות, מצד אחד היא רוצה את טובת הילדים, לפעמים הם יתומים, וקשה לה לראות שהוא לא מתנהג אתם כמו שהיא מצפה, ומצד שני היא צריכה להסתדר עם בעלה.

גם הורה שלא רואה בילדים מטרד, יהיה הרבה קונפליקטים סביב הילדים, ירגיש שמבזבזים לו מידי הרבה כסף וכיוצא, אין הרגשה של אבא וזה מאוד משמעותי.

ישנם כמה גורמי תחרות בין הורות לזוגיות:

1. חלומות של ההורה הביולוגי מההורה החורג, רוצה שיהיה ממש כמו הורה. שידלג על כל השלבים של גישוש ובדיקת אמון ויאהב מיד כאילו היה ילד שלו, ולפעמים מדובר בילד בוגר בן 13 שלא מתחבר מיד, או שהוא מצפה שיכנס לנעלי ההורות באופן טבעי, 'אמרת בפגישות שאתה רוצה להיות אבא', ולא מבינים שזה תהליך שלוקח זמן והסתגלות. זה לא עובד כך מיד, זה לא טבעי, כל דבר צריך לשקול, האם אני יכול להעיר לילד בשולחן שבת על זה שהוא אוכל עם הידים, לא תמיד אפשר להתנהג כמו אבא רגיל.

2. לפעמים יש חלומות של ההורה החורג כלפי הילדים של ההורה הביולוגי, יש צורך בחווית אבהות, הוא רוצה שיכנו אותו בשם אבא, ולהוכיח לעצמו או לאשתו שהוא אבא טוב לילדים, אבל הילדים לא שם, ולא מוכנים לקרוא לו אבא, הם מעדיפים את הזכרון של האבא הקודם.

חלוקת הזמן: קושי נוסף בנישואין שניים, שיש את הילדים שלה, הילדים שלי, והילדים של שנינו, וצריך לחלק את הזמן בין כולם, לפעמים הוא נוסע לראות את הילדים שלו מנישואין קודמים, וזה על חשבון דברים בבית. צריך מודעות שזה הולך להיות דבר מורכב.

סיטואציה בנישואין שניים: זוג ישנים בלילה, והילד קורא לאמא, והאבא אומר, אם הוא רוצה שיקום. איך זה נשמע כאשר מדובר באבא חורג, האם האשה לא תרגיש 'איפה הרחמנות שלו על הילד'? דבר שהוא טבעי מאוד בנישואין ראשונים, בנישואין שניים זה לא יעבור בשתיקה.

לפעמים אדם **ירגיש בודד** בתוך הנישואין, האשה מדברת עם הבת המתבגרת שלה והוא מחוץ לתמונה, הוא יצטרך להכיר מבנה אחר של משפחה ששונה ממבנה רגיל, יצטרך ללמוד לאפשר את השיחות האלו ולא להידחק לשם.

הרבה פעמים יש **מסר כפול** של ההורה הביולוגי להורה החורג, מצד אחד מקבל משוב ביקורת מרעייתו על התנהלותו מול הילדים, מצד שני משדרת לו משובי מצוקה ובקשת עזרה על התנהלות הילדים כלפיה. מצד אחד משדרת מצוקה ומצד שני לא מאפשרת לעזור. במקרים כאלו צריך הרבה תקשורת, לנסות להבין אותה, לתת אמפטיה, ולתאם ציפיות, כיצד את מצפה שאעזור לך, אם אבא אצלך זה הטלת סמכות, או יד מלטפת.

יש הרבה **חוסר בהירות** לגבי תפקידו של ההורה החורג, מצד אחד הוא אבא ואמור להיות ראש המשפחה, ומצד שני ה'חריגות' שלו שמה אותו במקום שולי.

חשוב לדבר כבר בשלב של הפגישות, מה זה אומר שאהיה אבא לילדים שלך, או את תהיי אמא, מה הציפיות.

לפעמים יש **התניה**, האשה מוכנה להתמסר רק אם בן הזוג יתמסר לילדיה. חשוב לדבר על זה שהזוגיות לא יכולה להיות מותנית בכך.

האם יש הבדל בין אבא חורג לאמא חורגת?

אמא בצד החיובי שלה נותנת תשומת לב וטיפוח. ובצד השלישי היא בוחנת את הנשיות שלה מול האמהות והחיכוך עם הידים, והמצבים האלו עם התואר חורגות יוצרים עומס ומתח נפשי. חוסר הצלחה בתקשור עם הילדים החורגים עלול להשפיע על כל התפיסה שלה עם עצמה.

דמות האבא נוטה יותר להיות שוטר, להשליט סדר בין הילדים לאם. במצב של אב חורג הוא יתקשה להשליט משמעת בעניני כספים וחינוך, ובעקבות כך ירגיש מנוצל.

<u>ההדרכה</u>

ההדרכה היא להגדיר מחדש את הגבולות ולתאם ציפיות, לדבר על כל הנושאים. וכן להעלות בפניהם את הצורך בהגמשת הגבולות, צריך הרבה גמישות כדי להקים מערכת שנייה.

צריך להשקיע הרבה בללמד ניהול קונפליקטים, כי הכמות של הקונפליקטים בזיווג"ש הם הרבה יותר.

כיצד מגדירים גבולות:

מפתחים שיח על נושאים עקרוניים לפני שנכנסים למערכת:

מדברים על דרך חינוכית, יחס למדיה, ועוד נושאים עקרוניים.

איך יש להתנהל מול הורי בן הזוג לשעבר.

איזה יחס יקבלו ילדים חורגים הגרים בבית והבאים לביקור.

נאמנות האשה בין הבעל הקודם [במקרה של אלמנות] לבעל הנוכחי.

נאמנות בין בן הזוג לילד הביולוגי.

כלכלת המשפחה. חשוב לעשות הסכם ממון לפני הנישואין בנישואין שניים, שאם חלילה יהיה גירושין יש הסכם מה כל אחד יקח. זה פותר הרבה בעיות בהמשך.

הגרת תפקיד ההורה החורג, איזה סוג אבא או אמא יהיו.

ישנם הרבה מחדלים בתהליך ההיכרות שלא נותנים לדבר על הגבולות.

אחד מהם הוא מיקוד בתחושת הכאב של מועד א', מרוב כאב מרגישים שהעיקר להתחתן ולא שמים לב לדברים מסביב. נכנסים בפזיזות למועד ב'.

לפעמים זה מגיע מתחושת בדידות או מדימוי עצמי נמוך שגורם להחלטות פזיזות.

<u>דרכי התמודדות בנישואין שניים</u>

קודם כל חשוב לברר כבר בשלב ההיכרות על מעגל חיים דומה, בתפיסות, ביכולות, לחשוב על שני הצדדים, למה כן ולמה לא.

לא להתכחש לעבר הכואב, אלא לחבר בין העבר להווה. לאפשר לילד להסתכל באלבומים, אנחנו לא יכולים למחוק את העבר.

להגיע עם ציפיות שונות ממועד א'.

לברר עד כמה העבר של כל אחד מבני הזוג יכול להוות מוקד למתח, כמו הדוגמא על הבגידה והאלימות.

להכין את הילדים לקראת התהליך, בפרט אם היו ללא אבא או אימא תקופה ארוכה, לעשות היכרות מוקדמת, לדבר על שינויים, אפשר לערב גם מנחה הורים או עובד סוציאלי כדי לעשות את התהליך בצורה נכונה.

לקנות את האמון של הילדים בהדרגה, זה דורש בהתחלה הרבה ידידות והענקה ללא תמורה, והרבה סבלנות.

חשוב שההורה החורג יתן להורה הביולוגי להיות נפרד ממנו ולייצר קשר עם ילדיו לפי הצורך. זה מקום של הנפרדות.

למעט להשתמש בהורה הביולוגי כמתווך, כדאי להורה החורג ללמוד מיומנויות תקשורת מול הילד. אפשר להתיעץ, אבל לא לשלוח 'תגידי לו'.

למרות הקושי לא לוותר על שנה ראשונה, חשוב מאוד לתת זמן להתרגל, לצאת הרבה ולהקדיש זמן.

התנהלות כלכלית: לפי הצרכים של בני הזוג, אם טוב להם לנהל חשבון אחד, אם לא לנהל שתי חשבונות, העיקר שזה לא יהיה מתוך מריבה אלא בשקיפות.

כמו כן לעשות הסכם ממון. אם יש יכולת לאשה, כדאי שתדאג למקור פרנסה משלה.

מדריך חתנים כמחנך לא פורמלי – הרב...

מדריכי חתנים הם החוליה האחרונה בשרשרת החינוכית, אנחנו במקום שבין מדריך תורני למטפל תומך.

עפ"י נתונים של עמותת על"ם יש 26% נשירה בציבור החרדי ממערכת החינוך. השאלה האם בעולם שמחוץ למערכת החינוך ימצאו את מקומם.

אנחנו צריכים להיות מדריכים לחיים גם לכאלו שלא מחוברים לחינוך הפורמלי, לעזור לו להגיע למקום טוב בחיים.

הדבר הראשון הוא ליצור אמון ופתיחות כדי להגיע לאדם שמולנו, ומתוך כך לרתום אותו למסרים שלנו, בתקווה שיוכל ליישם אותם.

כל חתן שמגיע אלינו הוא ביצת הפתעה, הרבה דברים יכולים לצוץ שם, אנחנו צריכים לא לברוח מסיפור מורכב, גם אם אנחנו שומעים על 'סיפור מורכב', חתן שעברו עליו דברים, לא כדאי לנו לברוח משם.

המצב שבו אדם לא היה בתוך מסגרת זמן מסויים, זה סיפור, יש לזה משמעות.

מדריך חתנים כאיש חינוך בלתי פורמלי

כאנשי מקצוע אנחנו צריכים לנטרל שיפוטיות, אם הוא מספר לנו משהו שקרה לו ואנחנו עושים לו פרצוף נבהל, הוא נסוג. אנחנו צריכים לבנות זהות מקצועית שיש בה הכלה, הקשבה, חוסר שיפוטיות, להסתכל על האדם ולא על הפוזה שלו. זה חשוב לכל חתן ולא רק חתן בלתי פורמלי.

לפעמים מגיע חתן שלא עשה הרבה לפני החתונה, לא היה בפנימיה, לא הסתגל, חסרים לו הרבה כלים בסיסיים להצליח בחיים.

אנחנו צריכים להשקיע בהסברה של ערכים ולא רק בכללים. להסביר למה, ואז אפשר להתמודד עם הכללים, לאנשים קשה להכיל כללים, בלי שהם מתחברים לערך שעומד מאחוריהם.

מאוד חשוב לאדם שנמצא על קו התפר למצוא לעצמו חברה טובה, קהילה תומכת, שיעור, יש לנו תפקיד לדבר על זה, לשאול שאלה קטנה, איפה אתה עומד לגור, לעורר חשיבה על הצורך לסדר לעצמו איזו קהילה.

יש דבר שמאוד חסר בחינוך פורמלי והוא בחירה, ה' ברא את האדם כבוחר, וזה המניע העיקרי, אנחנו צריכים לשאול את החתן האם הוא **רוצה** לנהל את הנישואין שלו כמו שצריך, והאם הוא רוצה לקחת אחריות על זה.

מה שעובד על חתנים רגילים לא עובד בדר"כ על חתנים מורכבים, אבל מה שעובד על מורכבים עובד על כולם.

מוטיבציה

דבר מאוד חשוב הוא לעורר אצל החתן **מוטיבציה** לעבודה.

מוטיבציה היא מכלול תהליכים אשר מעוררים מכוונים ומשמרים את ההתנהגות לעבר מטרה מסויימת. היא תהליך פנימי שקורה בתוך האדם, אי אפשר לתת אותה אלא רק לעורר אליה.

אדם לא עושה שום דבר בלי שיש לו תגמול, יש תגמול לחלק הגבוה שבאדם ויש לחלק הנמוך, אבל תמיד יש תגמול. אדם עושה או לא עושה כי יש לו תגמול בכך.

מוטיבציה לשינוי חיובי נקבעת לפי שני דברים: מידות החשיבות של ההצלחה בעיני + סיכויי ההצלחה שיש לי לדעתי. אם אני לא עושה משהו זה או בגלל שאני לא רואה בו חשיבות, או שאני לא מרגיש מסוגל.

לכן כדי ליצור מוטיבציה גבוהה אנו צריכים לעזור לו לראות את החשיבות של הדבר, וגם לתת לו הרגשה שהוא מסוגל.

יש מוטיבציה חיצונית ומוטיבציה פנימית, עם חיצונית עובדים בעיקר עם ילדים וזה לא מחזיק הרבה, מערכת החינוך עובדת הרבה עם זה. אבל אנחנו מכוונים למוטיבציה פנימית, עשייה מתוך הנאה מהדבר או תחושת ענין מהפעולה עצמה.

למשל, כשאנחנו מדברים על להקשיב לאשה, יש הבדל גדול בין מי שהמוטיביציה שלו היא חיצונית, כי צריך, לבין מי שלמד ליהנות מההקשבה, מיצירת הקשר. וכן כל ערך שאנחנו מדברים עליו כמו כבוד למשל, נדגיש בעיקר את ההרגשה הטובה של להיות אדם איכותי ומכבד, ופחות את המוטיבציה החיצונית כמו לכבד כדי שלא יהיו מריבות ובעיות.

מוטיבציה פנימית מתקשרת עם רצון עצמי ובחירה, אנו רוצים להביא את החתן למצב שיהיה לו רצון משלו בדברים שאנחנו מלמדים.

מצד שני צריך גם מחוייבות, זה גם מנגנון ששומר עלינו, לא תמיד יש לנו מוטיבציה פנימית, אנחנו צריכים ללמוד לשלב בין שתי המוטיבציות, מסגרת של מחוייבות שבתוכה אנו מוצאים חיבור.

<u>כלים וסגנונות לא פורמליים</u>

- מדריך חתנים מגיע בשלב מאוד קריטי לחתן, וכל **מילה טובה** שלו יכולה לשפר את הדימוי העצמי, ולגרום לו להעריך יותר את המסוגלות שלו. אפשר לתת אמירות משמעותיות, והם נכנסות, כמו: רואים את הרצון שלך להשקיע, את החכמה, את טוב הלב.

- כשאנו גומרים מפגש עם חתן, **נבקש ממנו להגיד איזה דברים משמעותיים הוא שמע כאן**. קודם כל זה מנגנון בקרה שלנו לדעת מה עבר ואיך עבר, ובנוסף ברגע שהוא מוציא את זה מפיו הוא מתחייב לזה יותר.

- חשוב לנו שתהיה לו **בחירה** בכך שבא אלינו, ואם לא בחר, לדבר אתו על זה, עד שיבחר.

- חשוב גם שתהיה **הדדיות**, כמו שאנו אומרים לחתן דברים, אנחנו רוצים שגם הוא יגיד לנו מה שיושב לו בלב, מה יעזור שהוא לא יאמר אם זה ישאר לו בלב, גם אם אין לנו תגובה באותו רגע, אנחנו יכולים להקשיב ולומר אני מבין אותך, זה קשה, צריך לדבר על זה ונעשה את זה בהמשך, אבל לא סותמים לחתן את הפה, חשוב לתת תחושה שאפשר לדבר ולשאול כל מה שיש לו בלב.

- כדי שדברים יתבשלו אצל החתן לא מספיק שכל אלא צריך גם **רגש**. תובנות מתקבעות דרך הרגש, לכן חשוב להביא איזה סיפור, להקריא קטע שיש בו רגש.

- הרבה מהדברים שאנו לומדים בהדרכת חתנים הם כלים משמעותיים מאוד לחיים בכלל ולא רק לזוגיות, הם ערכים חשובים בפני עצמם, וחשוב לנו להדגיש את זה לחתן, אמפטיה, מודעות עצמית, יכולת לכבד את הזולת, להקשיב, לתת, לאהוב, להיות מחוייב לקשר, ועוד ועוד.

בתור מדריכי חתנים יש לנו מקום חשוב ויכולת לתת לחתן הדרכה משמעותית וכלים חשובים לחיים, כאשר הוא נמצא בצומת האחרונה של עולם החינוך, לפני שהוא יוצא למים העמוקים של החיים!

זיהוי פגיעות מיניות והפניה לטיפול

אברהם רקובסקי – עו"ס ומטפל במרכז עלמ"ה לנפגעי טראומה מינית מהחברה החרדית - למבוגרים

לא מעט מדריכי חתנים פונים אלי כאשר דווקא אצלם התגלתה פגיעה מינית אצל החתן או הכלה, זה מבהיל הרבה חתנים, והתפקיד של מדריך חתנים הוא מאוד משמעותי, זה נכון שצריך להפנות אבל להיבהל לא חייבים.

נדבר היום בחלק הראשון מה זה פגיעה מינית ומה משמעותה, ולמה זה יכול לפעמים להיות כל כך חמור, מה ההשפעות. ובסוף נתמקד היכן מדריכי חתנים יכולים להיפגש עם זה, ומה יכולים לעזור בזה.

נפגעי תקיפה מינית במספרים: הסטטיסטיקה במספרים של ילדים נפגעים היא אחד לכל חמש.

מתחת גיל 1 אין הבדל בין בנים לבנות. מעל גיל 12 מתחיל פער, מקובל שהסטטיסטיקה היא בנות 1/3 ובנים 1/6. יתכן שבחברה החרדית בנים לא נפגעים פחות, משום שנמצאים בישיבות ופנימיות בין בנים בלבד.

איך יתכן ש20% מהחברה נפגעו מתקיפה מינית, ונראה שאנשים ממשיכים בחייהם? התשובה היא שלא כל פגיעה מינית גורמת להפרעה משמעותית, כשמונים אחוז מהאנשים ימשיכו בחייהם על אף החוויה הקשה שעברו ולא מרגישים שצריכים עזרה, או אפי' מרגישים שצריכים עזרה אבל מתגברים לבד בלי שזה מערער להם את החיים, רק אצל כעשרים אחוז מהם הפגיעה תשפיע בצורה דרמטית על חייהם.

יחסי הפגיעות מגברים ונשים – מי פוגע יותר. לכאו' ברור שגברים פוגעים יותר, יש שני סוגי מחקרים בארה"ב שנעשו בענין, מחקר אחד מדבר על 80/20 לטובת הגברים, ומחקר אחר מדבר על 98/2 לטובת הגברים. ההבדל בין המחקרים הוא שהמחקר של 80/20 נעשה במרכזי טיפול אצל אנשים שהגיעו לטיפול, והמחקר השני נעשה אצל רשויות החוק בדיווחים למשטרה. אפשר לשער שפגיעות מיניות שנעשו על ידי נשים יש להם הרבה פחות לגיטימציה ומודעות, ופחות חוששים לבוא לדווח לרשויות החוק, אבל אולי המציאות היא שיש הרבה יותר.

אצלי היה בטיפול אדם מבוגר עם רקע של פגיעות מיניות, ואחרי הרבה זמן עלה בטיפול שהפעם הראשונה שנפגע היה על ידי אמא שלו, והיה לו קשה לזהות את זה. הנפק"מ היא שאם מישהו אומר שזה היה, צריך להבין שיתכן שזה אכן קרה.

לגבי אוכלוסיות שונות בארץ, חרדים, ערבים, דתיים, חילונים, אין מספרים ברורים. אבל לטענת אחת החוקרות הבכירות בתחום, אין כנראה הבדל מספרית. אבל כן יש הבדל בסגנון ובאופי, למשל מה שדיברנו שבחברה החרדית יש יותר סיכון לפגיעה אצל בנים מעל גיל 12, וכן בגלל כבוד לרבנים ומבוגרים יש סגנון מסויים של פגיעות שקיים בחברה החרדית.

ילדים פוגעים – יש גם דבר כזה, ילדים שפוגעים בילדים, והטיפול בהם הוא שונה, כאן גם הילד הפוגע נזקק לטיפול.

השלכות של פגיעה מינית

ההשלכה יכולה להגיע עד כדי מצבים פסיכוטיים, זה תלוי ברמת הפגיעה, גיל הנפגע, משך הפגיעות, דמות הפוגע, תנאים סביבתיים, ועוד.

כמטפל, לפעמים הסיפור של הפגיעה עצמה אינו רלוונטי כל כך, כמו דברים מסביב, מה היה לפני ומה אחרי ומי הפוגע וכו'. אנשים שהיה להם סיפור חיים מורכב עוד לפני הפגיעה, הפגיעה מתלבשת על זה, והטיפול הוא מורכב ומתייחס לא רק לסיפור של הפגיעה אלא לסיפור הכללי.

<u>פגיעה שיוצרת טראומה</u>

הנזק לטווח הארוך מפגיעה מינית היא כאשר נוצרת טראומה סביב האירוע.

טראומה הוא אירוע שבו חש אדם סכנה ממשית לחייו לשלמותו ובריאותו הפיזית או הנפשית, שלו או של מישהו קרוב אליו. כשאדם עובר איזה אירוע מפחיד, למשל תאונה קלה, מה שמרגיע אותו זה המחשבה שיהיה בסדר, אני אסתדר איך שהוא, אבל כשאדם מרגיש חוויה שבה הוא לא חושב שיהיה בסדר אלא רואה את הנורא מכל הולך לקרות, זה מייצר טראומה.

נדמיין איילה ששותה מהמים של הנחל, ופתאום שומעת רשרוש מהשיחים מאחוריה, היא מיד קופצת ובורחת, יכול להיות שאחרי חמישים מטר תקלוט שזה היה רק רוח, אבל אם היא תעצור לסובב את הראש ולבדוק, יתכן שכבר לא תחיה, יש לה אינסטקינט שכאשר יש רעש שמזכיר לה סכנה היא מיד בורחת וזה מה שמגן עליה, האינסטקינט הזה נמצא גם אצלנו, זהו המוח ההישרדותי, פעולות שהמוח מעורר לנו כאשר מרגיש סכנה, המוח השני הוא מוח מודע שיודע לנתח מצבים בצורה מושכלת, יש לנו במוח חלק שנקרא אמיגדלה שפועל כעין פעמון אזעקה שהוא מתריע על מצב של סכנה, ואז המוח ההישרדותי לא נותן לנו לחשוב אלא מגן עלינו על ידי אחת משלוש אפשרויות, בריחה, מלחמה, או קיפאון.

המטרה של המוח ההישרדותי היא גם כדי להגן על השפיות שלנו, המצב של הסכנה הוא מסוכן לנפש, מערער את הבטחון, והמוח ההישרדותי לוקח את האדם למקום של פעולה כמו בריחה או מלחמה, או כיבוי המערכת – קיפאון. לפעמים אנשים שהיו במצב טראומתי ונלחמו כמו חיילים בשדה קרב, לא זוכרים אחר כך מה היה, אפי' שנלחמו היטב.

אולם לפעמים יש מצב של פוסט טראומה – אחרי טראומה, המוח משחזר שוב ושוב את האירוע הטראומטי. המוח שלנו יותר מכל זוכר חוויות, הזכרון של פרטים שייך יותר למודע, אבל ה**חוויה** נחרטת במוח, כשהמוח מזהה חוויה של סכנה לפני שהמודע ניתח אותה, נשאר לו כל מיני אירועים שקשורים לחוויה שמזכירים את הסכנה, רעש ריח צבעים קולות, הוא יזהה ריחות מסויימים כריח של מוות וכדו', וגם אם במודע הוא יודע שזה לא, הוא דבר ראשון יברח כי המוח ההישרדותי הרבה יותר חזק.

בהקשר של פגיעה מינית, הפוסט טראומה תוכל להתעורר על ידי חשיפה לחיי אישות או אינטימיות.

יש גם פוסט טראומה מורכבת. טראומה מורכבת נוצרת מחשיפה כרונית למצבי קיצון והתעללות. כאן המוח התרגל כבר להיות בתוך מצב טראומתי מתמשך, וזה גורם למוח שלו לפעול על מנגנוני טראומה שעובדים כל הזמן. זה יכול לגרום לתופעה שפעם איבחנו אותה כפיצול אישיות, והיום מבינים שזה יכול להיגרם גם מטראומה מורכבת, כשהמוח שלו בתוך הטראומה הוא לא רואה דברים מסביב. מדובר על סבל יום יומי.

מה שאנחנו מבינים מכל זה שטראומה הוא מנגנון הרבה יותר חזק מהמודע, שהסברים לא ממש עוזרים להם.

<u>התנהגות שצריכה להדליק נורות אדומות:</u>

איך קורים פגיעות מיניות? הסיפור של אשה שהולכת בסימטא חשוכה בלילה ומישהו פוגע בה היא לא הסיפור הקלאסי. אלא רוב הפגיעות נעשות בתוך מסגרת של קשר עם מישהו מוכר, ונעשות בעקבות הקשר ועם ניצול, וזה גם מורכב, לפעמים הקשר הוא גם טוב וגם לא טוב, למשל יש אבות שפוגעים שהם גם טובים לילדים ודואגים להם ומפנקים אותם, אבל גם פוגעים, והילד לא מסוגל להבין את המורכבות, האבא הוא טוב או לא טוב, וזה יוצר בלבול מאוד גדול לגבי קשר אינטימי בכלל.

לפעמים זה גורם לכל מיני התנהגויות שיכולות להיות קשורות לטראומה. נזכיר כמה למשל:

ניתוק חברתי. המוח ההישרדותי עשוי להבין כל קשר קרוב כסכנה. ולפעמים רק מדיבורים בהדרכת חתנים על קשר קרוב הוא נכנס ללחץ.

התנהגות אלימה. התנהגות פרועה ומסכנת. צדיקות וחריצות יתר, באופן קיצוני ולא מוסבר. לפעמים זה בא ממקום שעושה זאת כדי לא לחשוב על עצמו דברים רעים.

נסיגה התפתחותית. לא רק אצל ילדים אלא גם אצל מבוגרים שמתנהגים באופן לא מותאם.

ניתוקים, פלשבקים. פתאום בן אדם מתנתק ולא נמצא כאן בהרגשה, זה כי המוח רגיל לנתק. או לפעמים הוא רואה משהו ומדמה לראות בזה משהו אחר שקשור לטראומה.

שינויים לא מוסברים במצבי רוח.

כעס בלתי נשלט.

פחדים לא מוסברים מאנשים וממקומות.

התנהגות מינית לא מותאמת. למשל, ילד שמתפשט בסלון, לא מותאם לגיל ולסביבה.

מה עושים כשנדלקת נורה אדומה? אנחנו לא יודעים אם באמת היתה פגיעה, אבל יש כאן מקום לבירור, יכול להיות גם מצוקה נפשית אחרת.

אם רואים למשל חתן שכל פעם שמדברים על יחסי אישות הוא מתנתק או נכנס לחרדה, זה צריך להדליק נורה אדומה. יכול להיות גם תופעה של חתן שמחפש את הדעה המחמירה בכל נושא, ולא בגלל שהוא מקהילה כזו. וצריך לשאול שאלות, למשל, נראה לי שהנושא הזה טעון אצלך, אולי אתה רוצה לדבר על זה. נלמד בהמשך יותר איך שואלים.

<u>השפעת טראומה מינית על הנישואין:</u>

דבר ראשון זה משפיע על הקשר האינטימי, שהוא מחייב חשיפה ולהיות במקום פגיע. כיון שרוב הפגיעות נעשות מתוך קשר קרוב, זה עשוי לפגוע בעצם היכולת להיות בקשר אינטימי, כי הקשר האינטימי מעורר את חוויית הפגיעה.

וכמובן זה יכול לגרום לקשיים בחיי אישות. והכוונה אפי' ברמה הפיזית, לא רק פחד, אלא המערכת פשוט לא עובדת. כי בסופו של דבר המוח מפעיל את כל הגוף, ואם המוח התרגל להשתיק זה יכול לא לעבוד.

ההתמודדות של בן הזוג עם בן זוג או בת זוג נפגע מטראומה מינית אינה קלה, זה גורם לבלבול, פחד, תחושת דחייה, חוסר שיח. גם אם למדו להבין שהנושא רגיש אצל בן הזוג שנפגע, זו תחושה מאוד קשה עבור בן הזוג, כי נכנס לכאן משהו מאוד קשה לתוך הקשר האינטימי.

יתכן שהחתנים שלנו יפגשו עם מציאות כזו, נישואין עם בת זוג שנפגעה.

אצלנו למרכז מגיעים הרבה פעמים חתנים לפני שנכנסים לשידוכים, וזה לא פשוט כי טיפול עמוק לוקח בממוצע שנתיים וחצי. לפעמים מגיעים נשואים טריים שהצליחו להחזיק את עצמם בתור תלמידים מצויינים וקשרים חברתיים, ונפגשו עם הקושי שלהם רק אחרי החתונה בתוך הקשר האינטימי וחיי האישות, יש גם כאלו שמגיעים אחרי שנולד הילד הראשון, זה עורר להם את הפחד על הילד.

<u>איך מדברים על טראומה מינית?</u>

החברה נוטה להכחיש את הסיפורים האלו כי זה מפחיד. וחשוב להיות מודעים שיש לנו פחד או אי נעימות לשמוע כזה סיפור.

אנחנו כמדריכי חתנים צריכים להיות מודעים קודם כל לכך שלא נעים לנו לשמוע על זה, ואם חתן נפתח ומספר את זה אנחנו נוטים להרגיש, עזוב אותי תספר למישהו אחר. חשוב להיות מודעים לזה, כדי לא להגיב מתוך הפחד הזה ולנסות לבטל ולהגיד שזה לא נורא והוא כבר יסתדר איך שהוא.

הדבר החשוב ביותר הוא **להסכים להיות במוכנות לדבר על דברים קשים**. אם אני לא בטוח שאני רוצה לשמוע, גם אז התגובה צריכה להיות לא לבטל את הסיפור, אלא להגיד, זה סיפור מאוד משמעותי אבל לי קשה להיכנס לזה, ואני אפנה אותך למישהו אחר שיוכל לשמוע אותך ולעזור לך.

כדי לדבר על הנושא חשוב להאמין שזה חשוב.

לזהות את הרגעים המתאימים להעלות את הנושא, לא תוך כדי שהחתן נמצא בלחץ, אלא אחרי שהוא נרגע כבר.

חשוב לדעת שמה שאנחנו אומרים זה לא שמעורר את הטראומה, אם יש טראומה היא קיימת גם בלעדינו. גם אם נגיב לסיפור 'זה נשמע לי מאוד קשה', בצורה אמפטית, אין בזה שום בעיה.

אם חתן מעלה סיפור שהיה לו אבל חושב שהוא בסדר עם זה, יתכן בהחלט שהוא צודק, אבל אפשר להציע לו את האפשרות של להתיעץ עם איש מקצוע, לפעמים מספיק פגישה או שתים, ויקבל הדרכה מתאימה, ולפעמים יעזור לו לדעת שיש אפשרות לטיפול בהמשך.

<u>הכנה למפגש עם טראומה:</u>

לפני שאנחנו מגיבים, חשוב לברר עם עצמנו מה עושה לנו המפגש עם הטראומה. לפעמים לא נוח לדבר על דברים לא צנועים, ולפעמים קשה לי הסיפור. ככל שנבין את עצמנו נוכל להיות יותר מדוייקים בתגובות שלנו.

כמה אנחנו נבהלים, כמה אנחנו פתוחים לשמוע?

האם אנחנו עושים צמצום של האירוע, כמו 'זה היה לפני חמש עשרה שנה', 'הרבה אנשים עוברים את זה'? זה גם לא נכון וגם מקטין את הנפגע.

לתת לעצמנו לשהות בהצפה על מנת לחוש מה שהנפגע חש, אפשר לשתוק קצת לפני שמגיבים.

ברוב המקרים של פגיעה מינית אין סיפור מאורגן, המוח מטשטש את הפרטים, וזוכר רק את החוויה, זו אחת הסיבות שכל כך קשה לנפגעים בבית משפט, כי הרבה פעמים מצליחים לבלבל אותם בחקירה הנגדית בפרטי האירוע. התפקיד שלנו הוא לנסות לעשות סדר, להגיע לאיזה סיפור מאורגן.

זה נראה בערך כך: זה נשמע סיפור לא פשוט, אני מבין שאינני מבין את כל הסיפור, אבל אני מבין מדבריך שלאורך כל כתה ג' חווית פגיעה, ואתה הולך עם זה הרבה זמן, והנה הצלחת לספר את זה כאן פעם ראשונה.

מה שקורה לנפגע כשאנו מארגנים לו את הסיפור במילים הוא שתוך כדי שהוא מספר וסביר להניח שחווה איזו טראומה בשעת הסיפור, בא מישהו ושמע את הסיפור ועשה לו סדר בסיפור, עם התחלה וסוף, שהיה משהו והוא נגמר ועכשיו אנחנו במקום אחר. אין שום צורך לדייק בפרטים, אבל כן חשוב לתת לסיפור התחלה וסוף.

לתת מילים – ללא מילים ישארו חוויות, אירועים, שברי ריח, רעש ומידע בלתי מעובדים ובלתי נגישים, ולכן בעלי השלכה קשה על ההתמודדות.

מילים ישירות יותר טובות, כי המטרה היא להיות אתו.

לשאול תמיד יותר טוב מלקבוע.

לבדוק את רמת הוויסות. אדם סיפר סיפור קשה שיושב לו על הלב. לשאול אותו איך אתה מרגיש עכשיו? אתה רוצה כוס מים? מה קורה בתוך הגוף, מתאים שנמשיך, שנפסיק. יש בזה גם תיקון מאוד גדול לחוויה השלילית.

הנכחה ותיקוף: חשוב מאוד לתקף את החוויה ושהחוויה היא נוראית והיא מובנת. כי הנפגע עצמו לא תמיד יודע לקשר בין התגובות שלו לבין האירוע, וכאשר הוא מרגיש מובן זה עוזר לו. למשל אנחנו עוזרים לו להבין את הקשר בין האירוע שעבר לבין הלחץ שלו מהחתונה, מחיי אישות.

להיזהר לא להכניס מילים, מחשבות ופחדים **שלנו**, לא להעצים את מה שלא קיים. יכול להיות שהוא מספר משהו, ובגלל שלמדנו בקורס שזה יכול לעשות בעיות בחיי אישות אנחנו מכניסים את הפחדים שלנו, בעוד שבמציאות יש הרבה סיכויים שהוא יצליח להסתדר. הכל יכול להיות ושום דבר לא ברור מאליו. אם הוא מעלה את זה ופוחד מה יהיה בחיי אישות, אנחנו לא נסתיר מידע, ונאמר לו שלפעמים זה משפיע, אבל גם אם כן יש טיפול ואפשר לעזור בזה.

להשתמש בשאלות פתוחות ולא בשאלות של כן ולא, כי זה שאלות שסוגרות את החשיבה ולא מאפשרות ביטוי עצמי מורכב יותר.

להבין שאנחנו לא באמת מבינים עד הסוף, אבל אנחנו משתדלים להיות אמפתיים לכל מה שהוא מביא, ולנסות להבין עד היכן שידינו מדעת. זו עמדה טיפולית כללית מאוד יסודית.

לתת תקווה – חשוב מאוד. התקווה היא זו שעוזרת לעבור משברים. להגיד לאנשים אני מאמין שיהיה בסדר.

אנחנו לא קובעים לנפגעים מה יעשו, והאם ילכו לטיפול או לא, נותנים להם את השליטה במצב.

דוגמאות לתגובות מיטיבות: מה שסיפרת כל כך לא נורמלי, עברת משהו נוראי, באמת שקשה אפי' לשמוע את זה.

התחושות שלך ומה שעובר עליך מאוד מוצדקות, וזה נורמלי. [יש תגובה נורמלית למצב לא נורמלי, אדם שעובר טראומה ויגיב בצורה נורמלית מראה להיפך, שמשהו לא תקין אצלו].

אני מאוד מעריך אותך שהעזת לספר.

אעשה מה שביכולתי כדי לעזור לך.

הפניה לטיפול: מטפל מקצועי הוא מומחה בתחומו. כעיקרון, מטפל שהוא מטפל ביותר משלושה תחומים הוא לא מקצועי. חשוב להפנות למישהו שהתחום שלו הוא טיפול בפגיעה מינית. טיפול לא מותאם יכול לגרום נזק.

איך אפשר לעזור: בתור מדריך שאינו מטפל יש חלק שאנחנו יכולים לעזור. לספק הסברים מהי טראומה, ומדוע מתרחשת התנהגות שנראית לא נורמלית. יכול להיות שהוא חושב על עצמו שהוא משוגע, והוא לא מבין שהוא עבר טראומה וזה מנגנון נורמלי של טראומה.

חשוב להסביר לנפגע איך **להסביר** את עצמו לבת הזוג. הוא זה שיקבע האם ומתי לספר, ולא הכל אפשר לספר, יש דברים שמתאימים רק לחדר הטיפול, אבל חשוב לעזור לו לסדר את הסיפור שלו, ולהסביר לבת הזוג מה זה טראומה וכיצד זה משפיע עליו, כי ההתמודדות היא משותפת.

האתגר הוא זוגי, כי בן או בת הזוג מרגישים דחייה ויכולים לחשוב שזה בגללם, וחשוב מאוד ליצור מודעות ממה זה נגרם. גם אם יהיו דברים שהוא לא מצליח להסביר, מאוד יעזור אם הוא ידע להגיד: אני בעצמי לא יודע למה אני מתנהג כך, אבל זה לא קשור אלייך.

לעומת זאת, אם בן הזוג מצליח להכיל ולתמוך את הנפגע, ההתמודדות תהיה הרבה יותר טובה, ולפעמים גם תשפיע לטובה על הזוגיות. תהליך הריפוי כאן הוא מאוד ברור, היה כאן אדם שהמפגש שלו עם אינטימיות ומיניות היה טראומתי, וכאשר הוא לומד שאינטימיות ומיניות יכולים להיות

מיטיבים, עם בן זוג שמצליח להכיל את הפחד ולהרגיע, זה מרפא. אמנם זה לא קל ופשוט, ומצריך הרבה אורך רוח וסבלנות, אבל טובים השנים מן האחד.

לא לשתף בלי ידיעתו. גם אם החתן החליט לשתף זה לא אמור שאנחנו מרימים טלפון למדריכת כלות לספר, אלא זו החלטה שלו האם הוא רוצה שנעביר את המידע וכיצד, אם הוא לא רוצה אנחנו לא חייבים לספר וגם אסור לנו. אם אנחנו חושבים שחשוב לספר ננסה להסביר לו את העמדה שלנו, אבל לא לוקחים את השליטה לידים, כי המשמעות של זה היא פגיעה נוספת. אלא חשוב למצוא יחד אתו את הדרך הטובה ביותר לשתף ולרתום את בת הזוג, להסביר שיהיה יותר פשוט אם יספר, ומה ההשלכות אם לא יספר.

יש עוד שיקולים, אולי אם יספר היא תיבהל מאוד, ותספר להורים והשידוך יתבטל. במקרים כאלו עדיף שאיש מקצוע שיודע איך לספר יעשה זאת. פגיעה מינית זה שם כולל של משהו מפחיד, אבל באמת זה לא חייב להיות כך, ולכן חשוב לדעת איך לספר את זה, על מה מדברים ועל מה לא. יש דברים שלא חייבים לספר, אבל יש דברים שבודאי בן הזוג ישים לב, כגון אם הוא מתעורר כמה פעמים בלילה, ודברים כאלו חשוב לספר כדי ליצור מובנות.

אם לאדם קשה לספר והוא מרגיש שיכול להתמודד, לא נדחוק אותו לספר, אבל כן חשוב לומר לו להיות עירני שאם מרגיש קושי מיוחד, יש מחיר לאי הסיפור.

<u>חובת דיווח:</u>

יש חובה בחוק לדווח על עבירה שנעשתה בקטין מתחת גיל 18 או בחסרי ישע, בעלי מוגבלות וכדו', שנעשתה על ידי בן משפחה או איש חינוך או סמכות במוסד החינוכי.

אם הנפגע הוא למעלה מגיל 18 אין חובת דיווח, וגם אסור למטפל לפגוע בחסיון ולדווח על הפוגע, ההגיון הוא משום שהנפגע הוא אדם בוגר שיכול לדאוג לעצמו. [אלא אם כן מדובר בפגיעה הנמשכת עכשיו, שאז ודאי חובה לעשות הכל כדי להפסיק את הפגיעה מיידית].

וכל זה כאשר הפוגע הוא בן משפחה, כי אם לאו, הגיוני להניח שההורים מטפלים בזה.

נפק"מ למעשה, אם אנחנו נפגשים בחתן שמספר לנו שהוא פגע בבן משפחה כגון אחים וכדו' שהם למטה מגיל 18, יש חובת דיווח לפי החוק, ואם לאו יש עונש מאסר עד 3 חודשים. הדיווח יכול להיות למשטרה או לרווחה, ועדיף לרווחה ששם יש וועדות פטור, שהרבה פעמים עובדים בשיתוף פעולה עם המשפחה ולא מגישים תביעה במשטרה. אפשר לפנות למרכזי סיוע ולהתייעץ.

הדרכה לשידוכים – הרב מנחם חפץ, מחבר ספר להצליח להשתדך ברוגע

מעשה שהיה: מתקשר בחור בשעה עשר בלילה ומספר שהוא סיים פגישה רביעית ורוצה לסגור שידוך, הוא מתיישב באוטובוס ופתאום רובצת עליו עננה שחורה כבדה, ושם לב שתוך כדי שהוא מהרהר בפגישה שהיתה, עולה בחורה לאוטובוס ועוברות לו מחשבות, אולי היא טובה יותר... ומי אמר שהשידוך שרציתי לבחור בו זה מה שמתאים לי, ומרגיש עכשיו מבולבל.

עם השאלה הזו ננסה להתמודד בהרצאה הזו, איך אנחנו בתור מדריכים יכולים לעזור לסייע בבירור האם זהו השידוך המתאים. מה הם השאלות שצריך לשאול, ואיך לבחון.

מודל גילוי התאמה:

השידוך מורכב משלושה שלבים, השלב הראשון הוא היכרות בסיסית, אחר כך היכרות השקפתית, ואחר כך היכרות אישית.

המטרה בשלב הראשון הוא להכיר ברמה הראשונית מיהו האדם שעומד מולי, מה הוא עבר בחיים שלו בקווים כלליים.

השלב השני מטרתו היא להכיר את כיווני החיים שלו, הרצונות, השאיפות, ולבחון האם יש התאמה השקפתית.

השלב השלישי הוא התאמה אישית, מבחינה השקפתית אפשר לקחת מאה בחורים ומאה בחורות שהתחנכו במוסדות מסויימים ולמצוא התאמה השקפתית, אבל התאמה אישית היא פחות אחידה ומבטאת יותר את האישיות המיוחדת של כל אחד.

בדרך כלל הפגישות אמורות להתנהל בצורה הדרגתית, לא מתחילים מיד עם חשיפה אישית, אלא הולכים דרך ההיכרות הבסיסית וההשקפתית, ואחר כך מגיעים להיכרות האישית.

נפרט יותר את התהליכים הללו. כמובן שלא תמיד הדברים הולכים בדיוק בסדר הזה, וגם לא תמיד הם מובחנים ולפעמים הם מעורבים זה בזה.

שלב ההיכרות הראשונית מטרתו היא לתת צ'אנס לשידוך, לבוא עם **לב פתוח**, ולהציג את עצמנו בדרך נאותה ומכובדת בצורה שתומכת במיועד. בנספח שנשלח יש הדרכה איך להציג את עצמי בדרך נכונה ותוך כדי כך לא לבלוע את השני ולאפשר לו את המקום שלו.

מה הופך את הפגישה הראשונה לחיובית? יש בזה שתי נקודות. א. התחושה שנוכל לקבל ממערכת היחסים הזו את מה שאנו צריכים. התרשמות ראשונית חיובית נוצרת כאשר אדם מרגיש שיוכל לקבל מהאדם שנפגש עמו את מה שהוא זקוק לו. ב. המיועד גורם לי להפיק מעצמי את המיטב וגורם לי רצון להשקיע בקשר.

כשאנו רוצים לעזור לאדם לבחון את התאמת השידוך עבורו, נוכל לשאול אותו שאלות מכוונות, האם הוא מרגיש שיוכל לקבל מהנישואין האלו את מה שהוא זקוק, צריך כמובן מודעות לצרכים, בהמשך נפרט כמה צרכים גבריים ונשיים. וכן אפשר לשאול האם הוא מרגיש שהבחורה הזו עשויה לגרום לו להוציא מעצמו את המיטב, האם הוא מרגיש שיוכל לגרום לה אושר וזה גורם לו להוציא מעצמו את המיטב. השאלה אצל הבחור הוא האם מה שיש לי להציע זה מה שהם זקוקה לקבל, והשאלה אצל בחורה היא האם מה שיש לו לתת זה מה שאני צריכה לקבל, בהמשך הם גם יחליפו תפקידים והוא ירצה גם לקבל והיא תרצה לתת, אבל בבסיס כך זה מתחיל.

לב פתוח: למרות שאנחנו בשידוך בוחנים את המיועד, חשוב לבוא בצורה פתוחה ולא שיפוטית וביקורתית, וגם בלי לשפוט את עצמי, אלא להרגיש חופשי ומשוחרר, כך אפשר להפיק מהפגישה הרבה יותר מאשר הטקסט שנאמר בלבד.

ככל שאנו יותר חרדים כך אנו פחות משוחררים, וממילא מתעוררים יותר חששות ופחדים לגבי השידוך בכלל.

מעשה בבחורה בשידוכים שבאה לפגישת יעוץ, כל שידוך שמציעים לה מסתיים בתשובה שלילית אחרי שתי פגישות, ולא מבינה למה היא לא מצליחה להגיע לרמה מתקדמת בשידוך. נפגשה עם 17 בחורים, 14 מתוכם נתנו תשובה שלילית. מתוך שיחה אתה על אופי הפגישות עלה שהיא באה לפגישות עם הרבה ביקורת, ותופסת את מטרת הפגישה כבחינה על המיועד, אני חייבת לדעת מה קורה כאן, האם מה שאמרו בבירורים באמת נכון או שעובדים עלי, ושאלתי אותה האם הגעת פעם לפגישה בלי ביקורת, עם נכונות לבוא להיכרות מהנה בלבד, ולנהל שיחה חברית עד כמה שאפשר, ורק אחרי הפגישה תשב עם עצמה ותשחזר את מה שהיה. התברר שאופן ניהול הפגישות גרם לכשלון שלהם, כי המחשבות היו עסוקות כל הזמן במה הוא מסתיר ממני.

ישראל ביישנים, אבל לפעמים הבושה חוסמת את היכולת להתקדם בשידוך, ולכן גם מי שהוא ביישן בטבעו, חשוב לבוא עם מודעות לכך שהמטרה כעת היא להיפתח כמה שאפשר, כדי להציג את עצמו ולאפשר שיווצר איזה שהוא קשר.

<u>התלבטות</u>

כאשר מוצאים ענין בקשר ומעוניינים להתקדם אתו, מתחילה תחושת ההתלבטות. חשוב מאוד להבין שלא כל התלבטות ואפי' התלבטות קשה היא סימן לקשר לא טוב, יש הרבה שנכנסים לשידוכים עם מחשבה שאם יש התאמה נפתחים שערי שמים ומצלצלים הפעמונים, ואם יש התלבטות סימן שאין התאמה, וזה ממש לא נכון, כי הרבה פעמים דווקא כאשר זה הולך להיות אמיתי והמצב הולך להשתנות בפתאומיות זה יכול להיות מאוד מפחיד, ויש חוויה של אי וודאות והתלבטות, וזה חלק בלתי נפרד מהתהליך, זה בונה את היסודות של השידוך. לא צריך להיכנס לספיקות מיותרים, אבל כן חשוב לאפשר לעצמנו לחיות בתוך אי הוודאות, ולא לדלג על השלב הזה מתוך פחד, והרבה מהלבטים שנוצרים אחרי שאדם סגר שידוך בין האירוסין לחתונה, נוצרים מכך שדילגו על שלב הטלת הספק תוך כדי השידוך עצמו, וחיפשו רק חיזוקים להתאמה שקיימת, ולכן זה חוזר אחר כך ואז זה הרבה יותר קשה להתמודדות, כי המעלה בשידוך היא שעוד לא נוצרה מחוייבות, והטלת הספק מאפשרת גם את הצד השני של הנסיגה בלי לשלם מחיר, אבל סגירת השידוך היא כבר כמו אחרי שקנית, ואז הפחד מאי הוודאות הוא כבר יותר גדול.

לכן חשוב לשאול חתן שבא להתיעץ על סגירת שידוך, האם היה רגע שהטלת ספק, שעבר לך בראש צד שני של אי וודאות. הוודאות שנוצרת אחרי שהיינו באי הוודאות היא יותר חזקה.

התחושה של אי הבטחון גורמת גם להפעיל את המחשבה ולהתחבר יותר לאמת הבהירה, וזה מאפשר גם לרדת מהשידוך במקרה שנראה כך, ולהימנע מלהינשא לאדם הלא נכון.

חלק מהפחד מאי הודאות היא הידיעה שתקופת השידוכים היא תקופה לא מוגדרת, ויכול להיות שאשאר רווק לעולם, וזה מאוד מפחיד, אבל זה עלול לגרום לעצום עינים ולא להסכים להסתכל על דברים שעלולים לערער את הבטחון בהחלטה.

כשאדם מאפשר לעצמו את המקום של אי הודאות הוא מסוגל לאפשר את זה גם לצד השני, ולא להפעיל לחצים ולאפשר לצד השני להתלבט, שזה דבר מאוד חשוב, זכותו של הצד השני להתלבט וטוב שיתלבט, לפעמים כאשר מפעילים לחץ ואדם מרגיש שלא מאפשרים לו להתלבט, זה משבש לו את יכולת ההחלטה, ולפעמים שידוכים יורדים רק בגלל זה, שלא אפשרו לאדם להתלבט ולכן הוא נאלץ להוריד.

לפעמים קורה שאחרי שלוש פגישות או יותר, לא מוכנים להיכנס לתהליך של בניית קשר, אלא ממשיכה ההתלבטות, במקרה כזה חשוב ליידע את הצד השני שאני נמצא עדיין השלב ההתלבטות כדי שלא יהיה מצב שאחד כבר בשלב יצירת הקשר ואחד עדיין בהתלבטות. קודם כל זה ענין של הוגנות, זה בסדר להתלבט, אבל לא בסדר אם הוא חשוב שאנחנו כבר בשלב של יצירת הקשר, זה

גם יכול לפגוע באמון ולחבל אחר כך ביצירת הקשר. לכן חשוב ליידע את השדכן ולבדוק אתו שהעביר את המסר הזה, לפעמים שדכנים לא מעבירים מסרים, לפי מה שנראה להם.

התחלת קשר: בשלב זה מתחילים לחשוב על עתיד משותף, על מחוייבות הדדית. כששני הצדדים הגיעו לשלב הזה הם מעוניינים להמשיך להיפגש כדי להעמיק יותר את ההיכרות, והם מתחילים לבנות את תחושת הביחד, שזה יהיה הבסיס לקשר בהמשך.

כל פרטי התכונות שקיימים בזוגיות טובה מתחילים לרקום עור וגידים בשלב הזה, ההבנה, הקבלה, הסלחנות, האמון.

צבירת חוויות חיוביות: חשוב מאוד במהלך השידוך לצבור כמה שיותר חוויות חיוביות, זה לא אומר דווקא לצאת למסעדה וכדו', אלא שהזמן שהם מבלים יחד יהיה נעים עבורם, העברת מסרים של כבוד והערכה, ניהול שיחה בוגרת, הדברים האלו נותנים חוסן לכל ההמשך, ולגרום לאדם להאמין שהנסיגה שתהיה בהמשך היא נסיגה זמנית, ותמיד יוכלו לחזור ליצור את החוויות החיוביות שהיו בהתחלה. זה חשוב דווקא בהתחלה כי חוויות של התחלה נצרבים בתודעה בצורה ראשונית שמנסים אחר כך לשחזר אותה.

אחר כך מתחיל שלב של **העמקת הקשר**. הם נהיים כנים יותר אחד עם השני, חושפים יותר את האישיות שלהם, משתחררים יותר מהמתח שעשוי לאפיין את המפגשים הקודמים, התחושה שהם מקבלים אחד את השני גורמת תחושת הקלה.

מה גורם לזוג שנפגשו להיכנס לתהליך של העמקת הקשר? כאשר הם מזהים התאמה, וזה גורם להם **משיכת הלב**, לרצות להתקרב יותר אחד לשני.

<u>מרכיבי ההתאמה</u>

ארבעת מרכיבי ההתאמה הם:

א. תחומי ענין משותפים ושונים. תחומי ענין שונים לא רק שאינם מפריעים, אלא מבשרים על אפשרות של התרחבות.
ב. צרכים שיכולים להתמלא. הרגשה שמשהו בבסיס האישיות של השני משלים צורך מהותי שלי.
ג. רמת בגרות שווה. הזוג יודעים שאם רוצים לנהל חיים תקינים עליהם לוודא שהבגרות השכלית והרגשית של בן הזוג צריכה להיות פחות או יותר באותה רמה, וכאשר יש פערים משמעותיים בענין הזה זה מייצר חוסר ענין בקשר.
ד. ערכים משותפים. המרכיב הזה יוצר חיים מלאים הרמוניה ויצירה משותפת, שעובדים כצוות עבור הערכים המשותפים שלנו, ועל ידי זה יכולים להבליג גם על דברים שמהווים התמודדות בהמשך החיים.

תחומי ענין משותפים: נרחיב יותר את ארבעת הנקודות הללו. באופן טבעי תחומי ענין משותפים יוצרים הרבה ענין בקשר, חתן וכלה נלהבים לא אומרים החלטנו להתחתן כי מצאנו כל כך הרבה דברים מנוגדים, אלא הם מספרים על הדברים המשותפים שמצאו, אולם יחד עם זה חשובה גם הימצאותם של תחומי ענין שונים כי זה מעשיר ומרחיב. הרבה זוגות מגלים את התחומי ענין השונים בשלב מאוחר יותר, וזה מוסיף להם הרבה.

למה אנשים נמשכים למה שאין בהם? יש בזה כמה נקודות:

1. השוני שבאחר הוא מיוחדות עבורנו, משהו מסתקרן ומתעורר על ידי החידוש שיש אצל השני. לכן לפעמים דווקא בחור נמרץ ופעיל ויוצר פרוייקטים ימצא ענין בבת זוג ביתית יותר.

2. השוני עשוי להיות השלמות שלנו. דרך החיבור לתכונה השונה אצל בת הזוג אני מקבל קשר למשהו שהייתי רוצה גם כן ועוד לא הגעתי אליו.
3. השוני יכול לייצר בטחון, התכונה המנוגדת אצל בת הזוג תשמור עליו לא להגיע להקצנה של התכונה שלו.

לפעמים השוני הוא קיצוני. נניח מקרה שהגיע של בחורה ששקועה ראשה ורובה במוסיקה, ואילו הבחור לא מתעניין בתחום. אחרי בירור התברר שהבחור אינו שונא את תחום המוזיקה, והקשר הכללי ביניהם הוא חיובי ויש הרבה מרכיבי התפתחות, וזה הדבר היחיד שהפריע להם, כמו כן הוברר שהבחור הוא בר שיח היודע להקשיב ולהתעניין, למשל הוא אמר שאף שהמוזיקה לא חשובה לו, כיון שהאשה חשובה לו הוא יכול להקשיב לה כי היא חשובה לי ומה שחשוב לה חשוב לי, כמו כן הוברר שיש להם נושאי שיחה ותחומי ענין אחרים משותפים, ושניהם אינטלגנטים עם רמה גבוהה של מוטיבציה ליצור קשר תומך ומספק. במקרה כזה נראה שהשוני בתחום הענין לא אמור לפגוע בקשר, כי עם קישורי תקשורת טובים ובסיס זוגי טוב אפשר לגשר על הפערים.

דוגמאות נוספות לתחומי ענין שונים ואף שינויי אופי:

הוא חסכוני וממעט בהוצאות, והיא פזרנית ומפרגנת לעצמה ולאחרים.

הוא מאוד אינסטינקטיבי ומפתיע והיא מאוד מתוכננת וצפויה.

הוא אוהב להישאר בבית בערב והיא אוהבת לאכול בחוץ.

הוא אוהב ליצור שינוי, והיא אוהבת שגרה ויציבות.

הוא הרפתקן ולוקח סיכונים והיא מאוד זהירה.

הוא רעשן והמוני והיא שקטה ואוהבת לבד.

<u>השלמת צרכים:</u>

כאשר מרגישים משיכה יודעים שמשהו באישיות של בן הזוג משלים צורך שלי.

איך יודעים האם המשיכה בריאה ולא סתם התלהבות? ראשית על ידי היפטרות מדרישות לא מציאותיות, לכל אחד יש פנטזיות לא מציאותיות על משהו מושלם, אבל כאשר נפגשים עם בן אדם מציאותי ומרגישים משיכה אליו, מתחילים להיפטר מפנטזיות.

חשוב מאוד להכיר מה הם הצרכים שלי, כדי שנדע האם בן הזוג ממלא אותם, הרבה פעמים זה קורה בלי מודעות ויכולת להגדיר במלים, פשוט מרגישים בהרגשת הלב שהמיועד ממלא מה שאני צריך, אולם כאשר יש התלבטויות חשוב שנדע לבטא במלים מה הם הצרכים ולנסות לבחון האם המיועד עונה עליהם. להלן כמה צרכים כלליים שישנם לגברים ונשים בנישואין:

<u>צרכי הגבר בנישואין:</u>

גבר רוצה אשה שתשים לב למאמצים שלו.

שתדע להעריך אותו ואת מה שהוא עושה.

שתקבל אותו בדיוק כמו שהוא.

שתדע להעניק לו את הבטחון הדרוש לו.

שיוכל להעניק לה בטחון רגשי וכלכלי.

שמה שהוא יוכל לספק יהיה טוב עבורה והיא תהיה מרוצה ממנו.

שמצד אחד תהיה דומה לו ומצד שני תהיה קצת שונה ממנו.

שתהיה ראויה לכבוד שהוא רוצה לתת לה.

שתאהב אותו והוא יאהב אותה.

שתאמין בו וביכולות שלו.

שתדע לסלוח לו על שגיאותיו ולקבל אותו על אף שגיאותיו.

שתדע להכיר ולהעריך בכישוריו ותכונותיו הטובות.

שלושה צרכים מרכזיים: **צורך באהבה,** לאהוב ולהיות נאהב. **צורך בהערכה**, להעריך ולהיות מוערך. **צורך בכבוד**, לכבד ולהיות מכובד.

<u>צרכי האשה בנישואין:</u>

אשה רוצה בעל שישים לב אליה שיאהב אותה ויעריץ אותה.

שיתן לה הרגשה שהיא יקרה וחשובה לו.

שמתחשב בצרכיה ורצונותיה. שיעזור לה, שלא תרגיש שעושה הכל לבד. שיבין מה היא אוהבת לעשות, שיצפה מראש את הצרכים והרצונות שלה, ויציע לעזור בלי שתצטרך לבקש, למרות שזה לא תמיד מציאותי.

שיהיה אכפת לו ממנה, שיבין מה היא עוברת, ויכיר בתקפות הרגשות שלה. ועוד ועוד.

שלושת הצרכים המרכזיים הם: **צורך ברגישות ומיוחדות**, לחוש שיש לו רגישות ויחס מיוחד אליה. **צורך בשותפות**, הקשבה ועזרה. **צורך באהבה**, לאהוב ולהיות נאהב.

רמת בגרות שווה: בגרות זה עומק מסויים שנרכש על ידי התנסות בחוויות החיים, זה לא רק בגרות שכלית אלא גם בגרות נפשית ורגשית. רמת הבגרות קובעת את תפיסת העולם הכללית, וגם את התגובות שלו על מאורעות שונים. יכול להיות אדם גאון שכלית, שמתנהג כמו תינוק שאם נגעו לו במשהו הוא מתחיל להשתולל, רמת הבגרות שלו אינה תואמת את החכמה.

באופן אוטומטי אנחנו נרגיש חיבור עם אנשים שמשקפים את אותה רמת בגרות כמו שלנו, כשאין רמה שווה ירגישו פער וחוסר משיכה.

הבגרות גורמת לפתיחות מחשבתית, להבנה שאיננו מבינים הכל, ולכן מסוגלים יותר לקבל ולהכיל שוני.

ישנם ארבע סוגי משיכה: שכלית, רגשית, פיזית, ונפשית. המשיכה השכלית יוצרת ענין בקשר, והיא תלויה הרבה ברמת הבגרות.

ערכים משותפים: זוגות שיש להם ערכים דומים זה מביא השראה להיות הטובים ביותר שהם יכולים להיות. ערכים דומים הכוונה שמה שמאוד חשוב לך דומה מאוד למה שמאוד חשוב לי, זה מסייע לחוות את הטוב אחד של השני ולכבד ולהעריץ אחד את השני.

ערכים עליונים דומים מאפשרים לבני זוג להתפשר מתי שצריך בלי להרגיש שהם מוותרים על מה שהכי חשוב להם. אם יש למשל פער ברמה הדתית, ומישהו ירגיש שהוא צריך להתפשר שם, זו בעיה מאוד משמעותית.

ערכים דומים זה לא אומר שהם חושבים בדיוק אותו דבר על כל נושא, אלא שהם מעריצים את המניע שעומד מאחורי העמדה. למשל, שני בני זוג שלשניהם יש ערך גדול לתת חינוך טוב לילדים, זה לא

אומר שתמיד יסכימו על הגישה החינוכית, אולם גם כאשר יהיו ביניהם חילוקי דעות, הוא יותר רך והיא יותר נוקשה, כיון שהם מכירים בכך שגם השני חשוב לו מאוד החינוך, יהיה להם קל יותר.

ערכים משותפים בין בני זוג מחדירים בשניהם את המוטיבציה להירתם למען הגשמתם.

חשוב לא לצפות לערכים זהים לגמרי או דרך חשיבה זהה להגשמת הערכים, ומה שחשוב זה שתהיה הקבלה ביניהם.

אם ניקח את הבחור המתלבט שסיפרנו עליו בתחילת השיעור, אפשר לברר אצלו האם קיימים ארבעת המרכיבים הללו, איזה דברים משותפים ושונים גיליתם, האם אתה מרגיש שהצרכים שלך יוכלו להתממש, האם רמת הבגרות שווה, האם יש ערכים משותפים.

<u>תהליך ההחלטה</u>

זהו השלב האחרון בשידוך. התהליך הוא קבלת החלטה פנימית, וביטוי מפורש של הרצון להינשא.

הקושי בשלב ההחלטה הוא ברור, והוא מאופיין ברגשות מעורבים של חשש והתרגשות.

החשש מקבלת החלטה הוא חיובי בעיקרו כשהוא במידה הנכונה, ותפקידו לעורר להיות זהיר ושקול בהחלטה.

ההחלטה נבנית על ידי שקלול כל הדברים שעלו בפגישות, ולבדוק האם הם מתאימים למה שהייתי רוצה.

אפשר לחלק זאת כך:

1. איסוף אינפורמציה והערכת המועמד לאורך כל הפגישות.
2. חלוקת הנתונים לחיוביים ומתאימים, לעומת הנתונים השליליים מבחינתך.
3. שקילת אפשרויות של חלופות אחרות, למשל לקיים פגישות נוספות, להמשיך לברר.

שתי נקודות חשובות שצריך לדעת כדי לסגור שידוך: שבן הזוג יהיה **בר שיח**. ושתהיה **משיכת הלב**.

בר שיח – הדרך היחידה שלנו לפתור בעיות אחד עם השני הוא על ידי שיחה משותפת, ולכן חשוב שיהיה בן זוג בר שיח.

משיכת הלב מושפעת הרבה גם ממראה חיצוני, מה שמפריע עכשיו לאחר שלב הפגישות יפריע בדרך כלל גם אחר כך, ולכן אין טעם לשכנע כאשר יש קושי בנושא הזה.

מאפייני משיכת הלב: תחושת הערכה כלפי המיועד, רצון להתקרב נפשית, הרגשה בטוחה בסביבתו, הרגשה בטוחה להיפתח, הרגשה חיבה, תחושה שמשדרים באותה רמת בגרות, תחומי שיחה משותפים וענין בקשר, תחושת התאמה. לא חייבים להרגיש ממש הכל, כאשר ישנה משיכה רגשית המיועד יחוש חלק מהמאפיינים הללו או רובם.

שאלות מבררות שעוזרות כאשר יש קושי בהחלטה:

עד כמה המיועד גורם לך לרצות להיות טוב?

אלו תחושות הקשר הזה ממלא אותך?

עד כמה יתכן שיש לך מה שנדרש כדי לגרום לו להיות מאושר?

עד כמה הוא יקר לך?

לא צריך שכל דבר יקבל ציון עשר, והעיקר הוא שהכיוון חיובי.

מכתב הרבי מליובוויטש אגרות קודש ח"ד בהדרכה לשידוך: אי אפשר למצוא דבר שלם, ואי אפשר להביא בחשבון את כל התוצאות, ואם הדברים העיקריים הם בסדר, מהנכון לוותר על עניינים טפלים שנראים כלא מתאימים, ובפרט שלפעמים זהו דמיון בלבד.

<u>הצעת נישואין</u>

כאשר באים להציע נישואין, כדאי לפעול על פי התכנית הבאה:

לא להעלות את הנושא בתחילת הפגישה, וגם לא בסוף, אלא בערך באמצע כדי שיהיה זמן לדבר על הנושא אם יהיה צורך, או להחליף נושא שיחה.

להדגיש שיתכן שהנושא הבא שאעלה יכול להלחיץ, אבל אין זו כוונתי, אני לא מחכה לתגובתך, אינך חייב להגיב מיד.

לבאר ולמנות את מעלות המיועד, אני רואה בך כך וכך, ולכן רוצה לבנות אתך בית.

להדגיש בסיום הדברים שאתה מכבד כל החלטה שהוא יקבל, ואתה נותן לו את כל הזמן הדרוש לו להחליט, ומבחינתך אתה מוכן ושלם עם החלטתך.