

רגע להתבונן

הרב יחזקאל שובקס

מסר שבועי קצר
פרשת בלק תשפ"ה

אורח לרגע

תגובות הקוראים

תגובות על גליון חוקת בענין 'רגשי משפחה'

אנשים שגדלו ללא רגשות משפחתיים, לפעמים זה באמת תוצאה של אובדן וכו', ואז זה נופל על הגדרת "הדחיקת רגשות" כדי להימנע מרגשות אובדן. אבל לפעמים זה יכול להיות הרבה יותר קשה. לאחרונה חקרתי את הנושא של "משפחה רעילה". זה כמובן מושג מאד רחב, וצריך מומחיות וניסיון כדי לאפיין את זה. לדעתי, תופעה זו מצויה הרבה יותר ממה שנראה. והיא משפיעה מאד על הדורות הבאים. וכדי לעצור את שרשרת הדורות, חייבים להבין, ולעבוד על זה קשה.

*

מרגיש שכל מילה נכתבה בשבילי. באמת גדלתי בבית קר בלי חום, בלי להרגיש אהבה, שלהיות טוב זה מובן מאליו, ולהיות רע זו טרגדיה ואכז"ל. שפכת לי פה אור על כל הנושא הזה. יישר כח.

*

אני חוויתי את הדינמיקה שתיארת, באופן שונה. דווקא אובדן כואב מאוד - גירושין. הניסיון הזה עורר בי פחד עמוק: אולי עדיף לא להתקרב יותר מדי, כדי לא להיפגע שוב. הייתי דרוך כל הזמן, מחפש סימנים למה שעלול לקרות - וזה הכניס אותי להישרדות. ברוך ה', עברתי תהליך, התחנתי מחדש, ואני במקום טוב. אבל כשקראתי את המאמר, זלגו לי דמעות, על כל אלו שלא מבינים מה מפעיל אותם.

תגובות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

אפשר רגע

שו"ת קצר

שאלה: הילד שלי (בן 11) מבקש מאיטני כל הזמן תשובות לשאלות כאשר ברור שהוא יודע את התשובות. גם בלימודים, וגם בשאר התחומים. הנה משהו שקרה מקודם: "מתי חל י"ז בתמוז?" - כבר שאל את זה אתמול. מה זה אומר?

תשובה: ניתן לתת שני כיוונים שונים לתופעה, וכנראה ישנם כיוונים נוספים.

אחד - הילד חש חוסר ביטחון כללי. יש לו ספקות בפנים. לא בטוח בשום דבר. תוכלו לזהות את זה, כי הוא אמור לבטא סימני חרדה.

אם כן, הוא צריך לקבל עזרה מקצועית.

שניים - הילד מחפש תקשורת איתכם. הוא לא כל כך יודע כיצד ליצור את זה. ייתכן שזה קשור אליי, כי הוא לא מספיק מיומן בתקשורת, בהבניית שיחה זורמת. וייתכן שזה קשור לחוסר הזמינות והפניות שלכם, כך שהוא כאילו מאלץ אתכם לדבר איתו.

שאלות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

קרוב או אדוק? קשר או תלות?

"אוי, מה עוללת לי!"

כך פותח שרוליק את המכתב שלו. הנה: (בשנינו השם הפרטיים מזהים, כמובן)

"אמא שלי העבירה את המסר שלך השבוע לכל המשפחה, וכתבה לנו בכותרת 'תקראו את זה טוב טוב!!!' "נהיה לי רע. כל החיים היא מטיפה לנו על זה, שאנחנו צריכים להיות יותר בקשר. וכל פעם היא מחפשת סימוכין וראיות לכך. המאמר שלך שירת אותה כראוי. אותי הרבה פחות."

בהמשך המכתב הוא הולך ומפרט איך זה נראה בפועל.

*

במאמר הקודם דיברנו אודות "חרדת האובדן" של אנשים שיבואו אסון נוסף של אובדן המשפחה, ולכן מלכתחילה לא רצו לייצר קשר משפחתי עמוק, כדי שלא יכאב שוב.

וכמו בכל חרדה, יש את הקצוות. כתבנו על הקצה של ה"ניתוק". בקצה השני של החרדה, זו "השליטה האין סופית". מתפתח מנגנון הגנה של שליטה. לאמר: נחזיק אתכם צמוד אלינו, ולא נאבד אתכם יותר!

זה יכול להתפתח לכל מיני כיוונים. ונפרט מן המוחשי למופשט:

מרחבית - הצורך שכל הילדים יהיו בקירבת מקום. עדיף שכולם יגורו קרוב. לראות אותם כמה שיותר. הרבה הזמנות לאירוח. מפגשים משפחתיים רבים. כל סיבה הופכת למסיבה.

משפט נפוץ: "לא מאמין לך שעברת ברחוב ולא קפצת לרגע."

תודענית - הצורך לדעת כל הזמן, מה קורה אצל כל אחד. מישור התחיל עבודה חדשה, חגיגה לכל המשפחה. כולם יודעים הכול. מדברים שידוכים לנכד הבכור, כולם מעורבים החל מהשלב הראשון. אשתו של מישור התאשפזה, בבקשה כל הפרטים. מה, כמה, למה.

תחושתית - זה יכול להיות הרבה קירבה פיזית. מתבטא בהרבה מגע, לחיצות ידיים, נשיקות וחיבוקים, וכדו'. הכול בהתאם לגבולות ההלכה - כמובן, אך בתוך הגבולות, המגע הוא חלק בלתי נפרד מהקירבה.

רגשית - הצורך לדעת כל הזמן על הרגשות של האחרים. הצורך להרגיש את פעימות הלב של כולם. כל מסתורי הלב חייבים להיות גלויים.

משפט נפוץ: "לא יודע אם אתה שמח במה שקרה אתמול או עצוב. אני חייב לדעת!"

*

על מה יושב הצורך?

ייתכן סיבות רבות לצורך הזה, אך אולי הסיבה המרכזית היא "חרדת אובדן". יש חרדה שקטה, סמויה, שאנחנו עלולים לאבד את קרובי המשפחה. כדי להתמודד עם החרדה, צריך להרגיש את המשפחה כמה שיותר. כפי שחז"ל אומרים: "אדם עשוי למשמש בכיסו בכל שעה". ככל שהחרדה היא גדולה לאבד, יש צורך למשמש בכל שעה. זה מרגיע את החרדה. הנה הם קיימים.

כל אחד מהמרכיבים דלעיל, והכול יחד, יש בהם יכולת לספק תחושת רוגע. ככל שאנחנו יודעים בכל

שעה ושעה, איפה הילדים נמצאים? מה הם עושים? איך הם נראים? ומה הם מרגישים? - זה נותן תחושת רוגע.

ומה הבעיה בזה?

יש כמה וכמה בעיות, שכל אחת מהן ראויה למאמר בפני עצמו:

אחת. זו הפרעה לחיי השיגרה. יש אנשים שמוצאים את עצמם מבזבזים את מרבית חייהם על הצורך להרגיע את החרדה של קרובי המשפחה. אלה מפגשים, מסיבות, שיחות טלפון, ועוד ועוד.

שתיים. זו הפרעה לחיי משפחה תקינים. כל עוד האיש קשור כל כך למקור מחצבתו ומשפחתו, אין לו נוכחות משל עצמו. קשה לו להיות בעל לאשתו, אבא לילדים, וגם חבר לחברים. הוא רק חוליה קטנה מתוך... ולא יישות בפני עצמה. ועל כך נאמר: "על כן יעזוב איש את אביו ואת אמו..."

שלוש. זה מעכב התפתחות. ולפעמים, דווקא ההורה שאמור לשדר עצמאות - נשאר בתוכו ילד תלתי. לא לא יכול להרחיק נדוד, לא יכול לפתח רגשות משל עצמו, לא יכול לבנות לעצמו בית משל עצמו, נפרד, בלתי תלתי. כל תזוזה שלו הצידה מעוררת חרדות.

ארבע. פעמים רבות זה מוחק גבולות נחוצים. המשפחה מתערבת איפה שלא צריך וגם איפה שאסור. על ההשלכות של זה, נייחד מאמר בעז"ה בשבוע הקרוב.

כמה טובה האחדות במשפחה: "הנה מה טוב ומה נעים שבת אחים גם יחד".

אך יש טוב נוסף. הטוב של הצניעות. של ההתכנסות פנימה לתוך הבית הפרטי. בפרשת השבוע בלעם ברך את ישראל: "מה טובו אוהליך יעקב" - הוא שיבח את העובדה. "שאינ פתחים מכוונין זה כנגד זה שלא יציץ לתוך אהל חבירו" (רש"י)

*

ואם אכן זיהית שיש אצלכם מאפיינים כאלו, אז מה עושים עם זה?

הצעד הראשון זו למידה. זה הצורך ללמוד על המקום המאוזן מאנשים מבחוץ, אולי חברים, אולי אנשי מקצוע, לדעת מהי ההגדרה של קרוב ולא צמוד. של קשר ולא תלות. של מעורב ולא מעורבב.

הצעד השני זו הצבת גבולות. אחרי שהבנו איפה עובר קו הגבול, לדעת להציב גבולות ולהיות חזק בזה. **הגבול אינו ביטוי של ריחוק** - אלא ההפך: הוא המרחב שבתוכו הקשר יכול להיות אמיתי, ולא חונק.

כיצד נראית הצבת גבולות?

זו היכולת לומר: זה מתאים וזה לא מתאים / בשמחה אוכל להגיע עכשיו, אך בערב לא אוכל להגיע / יש כאן משהו אישי שאני לא יכול לשתף / לא כל כך נעים לי שאתה עומד כל כך צמוד אלי. וכן הלאה.

חשוב לדעת, שבגלל שמדובר בחרדה, התגובה הנגדית עלולה להיות קיצונית מאוד. "אתה עוזב אותנו! מפקיר אותנו! לא צריך אותנו!" ואז פורץ מבול של שיחות טלפון מכל עבר. כולם מבקשים לדעת "מה קרה לך?" השתבש לך משהו?"

ושוב אנחנו פונים ללמידה, כדי להבין איפה עובר הקו המאוזן של שיתוף, ואז לעבור להצבת גבולות. מה אני יכול להסביר על עצמי, ומה התפקיד שלהם להבין.