



# חוזרים הביתה!



לאחר תקופה ממושכת של שהות מחוץ לבית, הגיבורים שלנו מתחיל לשוב הביתה. החזרה מלווה בשמחה גדולה, אך מאידך גם מתגלים קשיים... מודעות לקשיים ולאתגר החזרה הביתה, יכולים להועיל להתאקלמות מחודשת יעילה יותר.





יש לנו ויכוחים אחדים על שאלות שהיא (מט) היא  
 בחוץ לאהיה כאלו שצמינו...  
 "כל כך חייבים אחדים וזוגיות, אבל כלשהי סוף  
 סוף קרה, כך נלמדת אחדים אצלך..."  
 "נלמדת אצלך את הדין שאם הייתי, אבל נשאלת  
 לאיך יתקדם זה כך הלאה את הדין זינוו"

המלחמה אליה נקלענו תפשה את כולנו בהפתעה בכל  
 ההיבטים. במדריך זה נתמקד בהיבטים הזוגיים. הניתוק  
 הזוגי הארוך לו נקלענו, חריג בהיקפו ובהשלכותיו. עם  
 חזרתם הביתה של אנשי מילואים, אנו מגלים שנוצרו  
 פערים שכדאי להכיר.

השלכותיו של המשבר עלולות להשתנות מזוג לזוג, שכן חוויותיהם שונות.  
 חלק מהגברים נסעו כבר ב 7.10, חלקם מספר ימים אחרי. יש המצליחים  
 לשמור על קשר ואף להגיע הביתה באופן תדיר יותר, ויש שהיו או הינם  
 מנותקי קשר עקב תפקידי לוחמה אינטנסיביים. ישנם זוגות עם ילדים, ישנם  
 בלי ילדים, חלק הינם זוגות צעירים וחלק זוגות מבוגרים וכו'. בנוסף, היציאה  
 למלחמה לא הייתה מחלל ריק, נכנסנו אליה עם כל מה שהיה ביננו לפני כן.

**יחד עם זאת, אנו מגלים יותר ויותר שרוב הזוגות עוברים אתגרים דומים.**

**ככל שניטיב להתבונן על המשבר הנוכחי, להבין אותו ואת  
 השלכותיו על הקשר הזוגי, נוכל לצלוח אותו באופן מיטיב  
 יותר.**

אפשר למנף את התקופה הזו כהזדמנות להתגעגע קצת,  
 לעשות חושבים, ולזכור כמה אנחנו אוהבים. ייתכן והתקופה  
 הזו תעצים את הזוגיות שלנו, אולי אפילו תרפא אותה. מצד  
 שני, ייתכן והיא תעצים פערים שהיו קיימים לפני כן, או  
 לחילופין תייצר פערים ומתחים חדשים.

המדריך הזה נועד, כדי לעזור לכם להבין מה התהליכים  
 שקורים בין זוגות בתקופה הזו. אני מקווה שיהיה לכם  
 לתועלת. שלכם, *ע' יהודאי*



יש לנו היקלסנו אחני 24 קצות שהאקטיבי וצדי נחונך למהווה כלאו לצמיינו..."



● אני מחכה לחזור, אבל....

החזרה הביתה מלווה באמביוולנטיות משני הצדדים. הוא בציפיה גדולה לשוב הביתה, אך מצד שני המעבר ממלחמה לבית מהווה אתגר. גם היא מחכה שיחזור, אבל הרבה פעמים החזרה מלווה במתחים כפי שיפורט בהמשך.

● אמפתיה - למי?

למי מגיע אמפתיה? במלחמה חיילים רבים חוו תנאי שטח קשים ומורכבים. תקופה מאתגרת שמגבירה צורך באמפתיה. מצד שני, היא החזיקה את הבית, את הילדים, את העבודה וגם את עצמה, וכל זה מתוך תחושת בדידות וחוסר וודאות. בסופו של דבר, שני בני הזוג מצפים לאמפתיה, גם את וגם אתה.

● חוויות

שנינו חווינו חוויות בכל התקופה ושנינו רוצים לשמוע וגם להשמיע.

● הכי חשוב!

לזכור שאנחנו ביחד בסיפור הזה.  
אנחנו לא בתחרות מי היה מסכן יותר  
או למי היה יותר קשה. כל אחד חווה את החוויה שלו.

אז מה עבר עלינו בתקופה הזו,  
ומה ההשלכות לזוגיות שלנו?



”כל כן חיכיתי אחזני ובימי, אבל כלפי סוף סוף רני, כן ילמי אחזני אל...”

מצד אחד שמחה גדולה עם החזרה הביתה. ניתן לראות השתלבות מחדש בתפקידי הבית, חזרה לעבודה ונסיון לחזור לשגרה הברוכה. מאידך, אנו גם רואים אצל חיילים רבים שחוזרים לביתם תחושת דכדוך, ריקנות ועצבנות שלא מאפיינים את התקופה שקדמה למלחמה. יש סיבות שונות לתחושות אלו, כפי שיפורטו להלן:



### מעברים

מעבר קיצוני בין שני עולמות 'מקבילים'. מעבר מלוחמה לשגרה. מדריכות ועשייה-לנינוחות ומנוחה. משגרה מתוחה ואף אלימה לשגרה במקצב אחר... בנוסף המעבר ממקום בעל משמעות בלחימה/עשייה ותחושת שליחות גבוהה, יכול לתת תחושה של חוסר משמעות. אנו שומעים על תחושה של תפישת החיים באופן שונה. חוויות חיים שונות מאבדות את טעמן, במיוחד למי שחווה חברים שנהרגו. דברים שנתפשו כחשובים מאבדים את ערכם. גם החדשות עלולות להיות מעצבנות ולחזק את תחושת חוסר המעש. גם קצב החיים משתנה. יש להבחין בין התפקידים השונים במלחמה. יש מי שהיה סטטי רוב הזמן עקב תפקידו, ודווקא הבית בקצב מהיר יותר, ויש מי שהיה רוב הזמן באדרנלין גבוה והבית מהווה קצב איטי יותר.

### שפות שונות

השפה הצבאית ברורה חותכת וחד משמעית. שפה של פקודות, נוקשות, קשיחות, ממוקד מטרה. השפה של הבית שונה, מענה רך, קשוב ושואל. ייתכן ויש צורך בזמן על מנת להתרגל מחדש. בנוסף בצבא ישנה זירה אחת ברורה – יש משימה. בבית יש מספר זירות, לא תמיד ממוקדות, דבר שיכול להוות קושי.

### פרידה

החזרה הביתה עלולה להיות מלווה בתחושה של אבדן ופרידה מתפקיד חיוני, מהצוות ומחברים. אם הוא השאיר אותם עדיין בתוך הלוחמה הוא עלול להרגיש לא נוח עם זה, אולי גם תחושת אשמה או בושה. במידה ונהרגו חברים ללחימה, העיבוד יתחיל כנראה רק עם החזרה הביתה.



”נלית אנלוגיא ויצאן לאא וייגו, אלא ופכני לאזיינות צה יך ואלה אה וואגה זילנו”



נכון שהיינו רוצים להישאר אופטימיים, אבל בעקבות התופעות שכתבנו, אפשר לראות התנהגויות של חוסר סבלנות וקוצר רוח, עייפות, ניתוק וחוסר כוחות. אצל חלק מהגברים החוזרים לביתם ניתן לראות קשיים בשינה, דריכות ואדרנלין גבוה – זה תלוי מאד מה היה תפקידו במלחמה.

### ● אז חזרה לעבודה?

אל תמהרו! מצד אחד זה טוב להיכנס ישר לעשייה, אך מצד שני אנחנו ממש טובים בהדחקות, בעיקר הגברים... **תנו לעצמכם זמן**. זמן לעיבוד האירועים שהיו, זמן לשהות קצת לפני שחוזרים לעבודה. וגם כשחוזרים, לעשות את זה בהדרגה עד כמה שאפשר.

גם בתוך הבית, יש נטייה לגברים רבים להגיע ולהיכנס ישר לעשייה ועזרה גם מתוך תחושת ריצוי ופיצוי על כל הזמן שהיו מחוץ לבית. תופעה זו עלולה לגרום בהמשך להתמוטטות או כעס, ולכן גם כאן כדאי לתת זמן ההסתגלות.

### ● עסקים כרגיל?

אז זהו שלא. לעצמאים שביננו, ייתכן והמלחמה גרמה לפגיעה בעסק עד כדי התרסקות. התסכול בעקבות פגיעה בעסק גם מקשה על ההתאקלמות מחדש לשגרת החיים.

### ● חוסר וודאות לגבי ההמשך

אנחנו לא יודעים כמה זמן תמשך המלחמה. חלק מהגברים חוזרים הביתה בידיעה שיצטרכו לצאת שוב בעוד מספר שבועות. חלקם אף לא יודעים בדיוק מתי. אי הוודאות מקשה על ההשתלבות מחדש וחזרה לשגרה.



”אין ליהוה היץ, ויתן קנה! לא יהיה אי כח אכאוס.  
קם לא אליו... כל יהוה חזק אצלו היינו בלתי אונאי”

גם נשות החיל עברו/עוברות תקופה מאתגרת של שהייה ממושכת ותפעול הבית לבד. זה לא קל לאף אחת, ובנוסף לדאגה היומיומית לשלום האיש שבחזית, אפשר להבין תופעות של קוצר רוח וחוסר סבלנות. של קושי עם השגרה בבית, כעס, מתח ובקורת.



### מאיפה נפלת עלי פתאום?

הנשים מצאו לפתע את עצמן לבדן בניהול העורף. בהתחלה זה היה הלם וגם התפקוד היה בהתאם. עם הזמן, הן הצליחו לייצר שגרה חדשה עם אבא שנמצא בחזית. תכל'ס - התרגלתי לחיות בלעדיו! מאיפה נפלת עלי פתאום? משפטים שאנחנו שומעים מנשים:

”אני מוצאת את עצמי אומרת לו, את זה לא עושים אצלנו בבית”

”בניתי סדר חדש, וכשהוא הגיע עם המדים והלכלוך זה ממש הפריע לי”

”כשהוא מגיע ל24 שעות, אני אפילו מעדיפה שלא יבוא, כי זה רק מייצר באלגן. הוא מגיע, מתרגלים שוב מחדש, ואז שוב הוא הולך והכל מתחיל מהתחלה”.

אנו מוצאים נשים שלא מאפשרות לו השתלבות מחדש, דבר שמייצר גם אצלו תסכול גבוה. נוצרת תחושה שהוא ”מתערב” לה בניהול הבית. מצד שני ישנן נשים שעם הגעתו ישר מפילות עליו את נטל הבית ומאפשרות לעצמן להתאוורר. הצורך שלה ברור, אך הצורך שלו נעלם... ישנם בתים שהתרגלו להתנהל בלעדיו, ולעומת זאת ישנם הרבה דברים שקרסו בגלל ההיעדרות שלו.

### עסקים כרגיל?

האם היא הצליחה לעבוד בתקופה הזו? סביר להניח שגם העבודה שלה נפגעה? אולי יש לה עסק עצמאי תקוע?

### שגרה?

אחזקת הבית לבדה ותפעול השוטף של הילדים, תחושת בדידות, ודאגה מתמדת. כל אלה הם חלק מהקושי איתם היא מתמודדת בתקופה הזו. וכשהוא מגיע, יש צפייה שיחזור לתפעול ולעזור, אבל הוא עדיין במקום אחר.....





צני, מלחמות (מאוס) הוא ממש!!!  
יש לו זמן, הוא נולד אצבי עם הילדים...אוי!!!  
ישו (עם בניו בטלפון)

אם הוא עדיין בצבא,  
קחי כמה טיפים קטנים:

● טלפון

"הריבים שלנו דווקא בטלפון, כשאני גמורה בערב ואין לי כוחות להכיל אף אחד" – צריך להיות מודעים לזה. אם הוא עדיין בשירות, לא תמיד שיחות הטלפון מועילות. אפשר להסתפק בשיחת טלפון קצרה ואפילו בהקלטה. אל תתנו לשיחות הללו להיות מערכת הגשת תלונות יומית שעלולה לרוקן אתכם לגמרי. תנו לעצמכם כוחות.

גם העיתוי של השיחות חשוב. ערב הוא לא תמיד זמן מוצלח לשיחה. כדאי לתאם מראש מתי נוח, ואם זה לא אפשרי - לבדוק בתחילת שיחה אם זה זמן טוב לדבר. ואם לא, לקבל באהבה ובהבנה.

● עשייה יומיומית

למלא את הזמן בדברים טובים ולא להתרוקן. תאפשרו לעצמכן להתפנק ולהשתחרר בתוך הגבולות הנכונים לכן.

● שגרה?

ישנן בנות ישנן בנות...

תוודאו שהחברות שלכן עושות לכן טוב. מפרגנות, תומכות ולא מורידות. אם אתן מרגישות שהן מורידות אתכן, תדברו איתן על זה ותאמרו להן מה אתן צריכות כרגע.

● מה הסיפור שלך?

הוא יצא בשליחות המדינה ועסוק בדבר גדול. גם את חלק מזה וגם הילדים. תדברי על זה עם הילדים, עם עצמך, זה נותן כוחות.





## ● תזהרו מהפנטזיה!

תזהרו מהפנטזיה של חזרה לשגרה מלאה באופן מייד. תנו לעצמכם זמן התאקלמות מחדש.... אל תבהלו מהקושי שאתם חווים, זה נורמלי להתרגל ולהסתגל מחדש.

## ● תאום ציפיות על ידי תקשורת פתוחה

לכל זוג קצב משלו. צריך לאפשר זמן על מנת להתקרב מחדש. גם ביניכם הקצב יהיה שונה. ייתכן והוא יסתגל מהר יותר, ייתכן והיא. חשוב לגלות סבלנות לקצב של כל אחד ואחת מכם. הדבר נכון גם להתקרבות ביניכם, אך גם לחזרה לשגרה. תזכרו, אין נכון ולא נכון. כל אחד מכם נע באופן ובקצב שלו.

**הימנעו משיפוטיות** - הזהרו מביקורת על אופן ההתנהלות שלכם בתקופה הזו. "למה לא התקשרת?!", "בכלל לא התעניינת בי?!" "תראי איך הבית נראה!" שניכם עברתם תקופה קשה, ואף אחד מכם לא התכוון אליה. **מותר לטעות, אסור לשפוט**. את בטח קורסת וזקוקה לעזרה, חיכית שכבר יחזור. תמתיני קצת לפני שאת מעמיסה עליו הכל. זה יוצר תסכול הדדי.

## ● שיתוף

**תקדישו זמן אחד לשניה**. אפשר בזמן הזה לשתף חוויות, אך גם להיות קשובים לעצמכם. האם זה עושה לכם טוב? או מגביר מתח. גם השיתוף יכול להמתין קצת.

**תנו מרחב**. תקופה לחוצה פעמים מצריכה גם התכנסות. אל תלחצו אחד על השניה. אם אתם מרגישים שההתכנסות כבר ארוכה מדי או מופרזת, תתייעצו עם גורמי טיפול מה הם ממליצים.

**תשתפו** – בזמן המתאים תשתפו מה אנחנו צריכים זה מזו? מה הכי יעזור לי כרגע. ולבדוק מה היכולות אחד של השניה.

## ● הערכה!

הבעת הערכה הדדית על כל התקופה.  
מאד מאד מאד חשוב!!



הרבה זמן לא היינו ביחד. אנחנו נעבוד על זה מחדש עם כל המשתמע מכך. יציאות לבד, זמן זוגי, וגם חופשה זוגית תעשה לכם טוב (גם כאן צריך לבדוק שהעיתוי מתאים לשניכם. שמענו על חיילים שיצאו לחופש עם נשותיהם והיו כל כך מכונסים בתוך עצמם שהנזק היה רב על התועלת). תשקיעו בעצמכם, תקדישו לזה זמן ומחשבה.

## state of mind תודעת צמיחה ●

יש הרבה כח לתודעה אותה אתם מסגלים לעצמכם. תשקיעו בגישה חיובית ותכנסו לתודעת צמיחה במקום תודעת קרבן. תאמרו את זה לעצמכם. התקופה הזו יכולה למנף את הזוגיות והמשפחה למקומות חדשים.

## כמה עצות ליציאה לאפטר ●

אל תבנו צפיות גבוהות...  
עדיף לא לייצר ציפיות גבוהות מאפטר. קחו הכל בגדר מתנה. אתן לא יודעות איך הוא יגיע, באיזה מצב צבירה...גם באיזה מצב אתן תהיו? לפעמים הוא מפתיע בהודעה שהוא בדרך (אגב, המלצה קטנה – אל תפתיע אותה בדלת...לא מומלץ) ואת בדיוק בדרך לעבודה שאי אפשר לבטל. זה בסדר. תהיו סלחנים אחד כלפי השניה, וגם כלפי עצמכם. תשאלו את עצמכם – מה אנחנו רוצה שיהיה באפטר הזה. אולי הוא זקוק למנוחה, אולי היא. אולי שניכם כמהים לטיול טבע קצר. ולכן...  
**סנכרון** – קחו לכם כמה דקות לשבת ולעדכן אחד את השני על המצב בו אתם נמצאים. ייתכן ולאחד מכם יש תכניות גדולות לאפטר, אבל החצי השני לא בנוי לזה כרגע. תהיו מוכנים לשמוע את זה.

מותר לומר – הייתי רוצה לפנק אותך, אבל אין לי כוחות.

חזרה למילואים אחרי אפטר – אל תתנו לזה לתפוש אתכם לא מוכנים. אתם פחות או יותר יודעים מתי הוא חוזר, תנו לעצמכם את הזמן המתאים לשבת לפני כן ולהגיד שלום באהבה אחד לשניה. תגיעו מוכנים לפרידה.

מה

עושים?

המשך

## ● טיפול זוגי, העצמה זוגית, מפגשי הסתגלות מחדש

זה לא משנה איך תקראו לזה...  
אל תוותרו על זה.

תנו לעצמכם מתנה, ותפגשו מספר מפגשים עם איש מקצוע כדי לעבד מחדש את החזרה הביתה. אתם רק תרוויחו מזה. גם אם אתם זוג מוצלח ותמיד הכל טוב אצלכם, עברתם תקופה קשה לכל הדעות. תפרגנו לעצמכם כמה מפגשי העצמה, לחזור זה לזו בצורה נכונה. המדינה נותנת לכם מימון כדי לעשות את זה נכון. תנצלו אותו.

## ● נעים להכיר



עבדתי קשה להכין להם את הקובץ הזה. אשמח שתפיצו אותו לכל מי שהוא רלוונטי עבורו. שמי שי יהודאי, עו"ס קליני (M.A), מטפל זוגי ומשפחתי כבר שנים רבות. אתם מוזמנים לקבוע איתי פגישה. מומלץ שתקבעו עם איש/אשת מקצוע הקרובים למקום מגוריכם. אני מקבל בעלי זהב ובפתח תקווה. אם לא תמצאו מישהו קרוב אליכם, אני עושה גם פגישות בזום.

מוזמנים להצטרף  
לקבוצת ווצאטאפ  
לקבלת עדכונים  
וחומר איכותי זוגי



לפרטים נוספים  
לחצו כאן -



לחצו כאן להזמנה



מוזמנים לקבל מגנט 20\*15 שמסכם את החוברת!  
 המגנט יגיע אליכם הביתה.  
 לאחר התשלום נא לשלוח הודעה עם הכתובת למשלוח  
 למספר 052-6582248

בס"ד

~~22/12/2019~~  
 הוי"א / הוי"א

<p><i>I love you</i></p> <p>תחשבו חיובי, תודעה בריאה, מייצרת מציאות בריאה!</p> <p>שבו לשיחה גלויה, מה אתם מצפים שיהיה.</p> <p>שניכם עברתם תקופה מאתגרת, גלו אמפתיה זה כלפי זו.</p> <p>שניכם חוויתם חוויות, ושניכם זקוקים לשמוע ולהשמיע</p> <p>תמיד חשוב, ועכשיו במיוחד. בנו את הקשר מחדש צעד אחר צעד.</p> <p>היא החזיקה את הבית בהעדרותך. הוא נלחם למען האומה - תפרגנו!!</p>	<p><b>הכל בראש!</b></p> <p><b>תאום צפיות</b></p> <p><b>אמפתיה</b></p> <p><b>שיתוף</b></p> <p><b>זוגיות</b></p> <p><b>הערכה</b></p>	<p><b>שהייה ממושכת ותפעול הבית לבד</b></p> <p>אחזקה ותפקוד במספר חזיתות במקביל קוצר רוח, עייפות, חוסר סבלנות, קושי עם שיגרת הבית. בדידות, מתח, דאגה, שבתות לבד</p> <p><b>ביקורת סמויה/גלויה</b></p> <p>איפה היית? התרגלנו בלעדך יאללה תתחיל לעזור!</p> <p><b>הילדים שלנו מקסימים, אבל...</b></p> <p>בתקופה מאתגרת גם הם מאותגרים. היה קשה... מחלות חורף</p> <p><b>מצב כלכלי</b></p> <p>קושי מול מעסיק, ריבוי העדרויות, עסק שנתקע או קרס עקב המלחמה</p> <p><b>חוסר וודאות</b></p>	<p><b>מעברים</b></p> <p>מלחימה לשיגרה ממקום של משמעות נבוהה לחוסר משמעות? פרפורציות לחיים שינוי קצב מהמילואים שפה שונה פרידה מחברים/תפקיד</p> <p><b>מצב רוח</b></p> <p>קוצר רוח עייפות חוסר סבלנות קשיים בשינה דריכות</p> <p><b>מצב כלכלי</b></p> <p>קושי מול מעסיק או עסק שנתקע או קרס עקב המלחמה</p> <p><b>חוסר וודאות</b></p>
--	--	--	--

**לא לעשות!**

אל תהיו שיפוטיים אחד כלפי השני,  
אין נכון ולא נכון!  
אל תכנסו לשגרה מהר מדי. קחו את הזמן  
הדרוש לכם, בקצב הייחודי שלכם. וזכרו שגם  
ביניכם, לכל אחד מקצב משלו.  
המנעו מתחרות מי מסכן יותר...

כל אשכנז הוא אשכנזי!

[www.shaiyehuday.co.il](http://www.shaiyehuday.co.il)  
 052-6582248

טיפול זוגי ומשפחתי