



על אחת קמה



הגאון רבי דוד לייבל שליט"א, נשיא 'אחוות תורה'



צילום: שלומי כהן

לדרכה של אחת

ותתצב אחותו מרחק לדעה מה יעשה לו. ברגע הגורלי שבו גואלים של ישראל מושלך ליאור, מרים עומדת ולוקחת אחריות, בדיוק כמו שעשתה כשאביה התיאש מקושי השעבוד.

עלינו אפוא לברר את השאלות היסודיות של חיינו: מי אנחנו? איך אנחנו רוצות שייראו ילדינו? מה הזהות שלנו מול העולם? כיצד נהיה מעורבות בלי לזנוח על ערכינו? מהם מקורות הכוח שלנו? לשם כך יש צורך לפתח את ארגז הכלים הרוחני שלנו. עלינו לייצר חיבור למקורות, לבסס שפה רוחנית שאפשר לסמוך עליה את דמותה של האישה יראת ה' בדורנו.

כל זה לא יקרה מאליו. נדרשת עבודה, ואין לנו ספק שתהיינה אלה שוב הנשים שתתייצבנה למשימה,

העמידה הנשית הזו הייתה סימן לדורות: וכן גם במתן תורה: ה' פנה תחילה אל הנשים, כשהוא בונה על נאמנותן ומסירותן. מציאות זו נשמרה בתודעה הלאומית ונמסרה מדור לדור. כל פעם שאבדנו והושפלנו, הרי בשכר נשים צדקניות נמצאו ישראל ראויים לגאולה; הנשים הן אלה ששמרו וטיפחו את גרעין התחייה. (רש"ר הירש ויקרא כג, מג)

בכל דור ודור נדרשת התייצבות נשית לדעה מה ייעשה לו, גם בדורנו. מציאות חיינו המורכבת הציבה את האישה בתווך שבין הבית לחוץ. היא יוצאת החוצה לחיי המעשה, פועלת ומתקנת; ובד בבד שומרת על תפקידה הביתי, האימהי: אין תחליף לראת השמיים ולערכים שהאם יכולה להעניק לילדיה בחיקה החם, אך היא גם אינה יכולה לוותר על השפעתה בחוץ.

וכן גם במתן תורה: ה' פנה תחילה אל הנשים, כשהוא בונה על נאמנותן ומסירותן. מציאות זו נשמרה בתודעה הלאומית ונמסרה מדור לדור. כל פעם שאבדנו והושפלנו, הרי בשכר נשים צדקניות נמצאו ישראל ראויים לגאולה; הנשים הן אלה ששמרו וטיפחו את גרעין התחייה. (רש"ר הירש ויקרא כג, מג)

כמו בכל פעם שאתגר גדול עמד בפני עם ישראל. זהו החזון של 'אחת' – מבית ומחוץ: להיות קהילה עבור נשים שרוצות לבנות בסיס רוחני איתן, כזה שיאפשר להן להיות אחת, בשלמות רוחנית, מבית וגם מחוץ.

כדרכנו בארגון 'אחוות תורה', אנו רואים באתגר הרוחני הזה הזדמנות כבירה. לנגד עינינו מתהווה ומצטיירת דמותה של אשת החיל המתוארת בספר משלי, כזו שמביאה לחמה ממרחק אך גם פותחת פיה בחכמה; מביאה טרף לביתה, ובלי שום סתירה יראת ה' היא אוצרה.

יהי רצון שתזכרו לברכת שמיים בכל מעשיכן, ותבאנה ברכה לכל עם ישראל.

המפגש עם החוץ מחייב לבנות קומה רוחנית מתאימה. הערכים התורניים וההשקפות שספגנו בסמינר, כוחם יפה, אך יש להעמיק את היסודות ולהוסיף קומות בהתאם לאתגרי הזמן. אישה הפועלת בבית וגם בחוץ אינה יכולה להסתפק במועט בכל מה שנוגע לעולמה היהודי. דמותה של האידישע מאמע, שכוחה בפשטותה, הוא ציור נפלא, אך מציאות חדשה מחייבת מעשים חדשים. סט הכלים הרוחני וההשקפתי מוכרח להתאים לסדרי הגודל של אתגרי החיים. במידה שבה אישה גדלה ומתפתחת בחייה, במידה שבה היא נעשית מעורבת בעולם המעשה, כך עליה להצמיח עמוד שדרה אידיאולוגי.

שו"ת מפסקי הגאון רבי עמרם פריד שליט"א | כתיבה ועריכה: הרב יהודה קופרמן

← מרוץ נגד השעון

הבוקר היה עמוס במיוחד עם הילדים וההתארגנות לעבודה. 'זמן תפילה' עומד לעבור, אבל עכשיו אני ממחרת ממש לעבודה. האם אוכל להתפלל שחרית בשעה מאוחרת יותר?

תשובה: ניתן להתפלל תפילת שחרית עד חצות. אישה שאין לה זמן רב להתפלל, תאמר כדלהלן: ברכות התורה והשחר, פרשת התמיד, ברוך שאמר, אשרי, ישתבח, פסוק ראשון של שמע וברוך שם (טוב לומר את כל הפרשה הראשונה), ומ"אמת ויציב" עד אחרי שמונה עשרה.

← שבת יומולדת

לבת שלי יש יום הולדת בשבת ואני רוצה להשקיע ולזלף קצפת על העוגה. האם מותר להשתמש במזלף (צנתר) כדי למרוח את הקצפת בצורה יפה ואחידה, או יש בזה איסור מלאכת 'בונה'?

תשובה: אם כוונתה רק לזלף את הקצפת בצורה נוחה על העוגה, מותר, אך אין לזלף בצנתר בעל צורה מיוחדת, אלא רק בצנתר פשוט שנועד לכסות את העוגה בשכבה יפה.

← הקפוצ'ינו שלי

רכשנו למשרד מכונת קפה חדשה ויוקרתית, אך היא טרם עברה טבילה. האם מותר להכין בה קפה?

תשובה: לכתחילה יש לטבול את מכונת הקפה או להביא טכנאי שיפרק וירכיב חלק מהותי במכונה, כך שייחשב שיהודי יצר את המכונה ולא גוי. כשזה לא מתאפשר, אפשר בדיעבד לסמוך על השיטות שמקילות לא לטבול מכונת קפה (מכיוון שהיא לא עומדת לשימוש ביתי היא מוגדרת 'כלי סחורה' שאינו צריך טבילה).

← להניח כוס על השיש

הכנתי תה רותח בעבודה, ואין לי מושג מה הניח על השיש לפניי. האם מותר להניח את הכוס ישירות על השיש, או יש חשש לבליעת טעם?

תשובה: מותר להניח על השיש כשהוא יבש, מכיוון שגם אם השיש אינו כשר, הטעם לא עובר ממנו לתוך הכוס.

מותר 'לייפות' קורות חיים כדי להתקבל למשרה נחשקת?

רוצה לדעת?
יש מקום לשאול!

קבוצה שקטה
בל חפירות
בנושאים אקטואליים

הלכה קצרה
בנושאים אקטואליים

שו"ת
וכפתונות מעשיים



סרקי והצטרפי לקבוצת
ההלכה השקטה של 'אחת'



אחת ויחידה

אנחנו נאחזות באבני דרך, בסימנים שהוא השאיר לנו. כשכל אחת מאיתנו לבדה במדבר הזה, מחפשת בתוכה מקור מים חיים להרות בו את צמאונה, 'אחת' פותחת את דלתותיה לרווחה.

קהילה אחת גדולה, ששופעת תכנים, עומק ומשמעות, ומסתעפת לקהילות רבות שקמו ונפרשו על פני הארץ. לקהילה כולה לב פועם של אישה יהודייה החיה במציאות שהקדוש ברוך הוא ארגן לה, בתוך עולם שבו כל חודש מרגיש כמו פרק מספר היסטוריה עברית, והיא מתמרנת בין זירות דינמיות רבות, ומסתבר שהיא העלילה, היא הסיפור, והיא אימא של הבית הזה.

קהילת 'אחת' נולדה להיות רלוונטית במפגש מתמיד בין עולם ערכי מחויב לבין מציאות חיים מורכבת של עבודה, עשייה ומעורבות. המתח הזה הוא זירה הדורשת התבוננות כנה, בהירות ופיתוח חוסן.

במקום של שייכות וגדילה ניתן לבנות קומה רוחנית להתמודדות יציבה עם עולם המעשה, דרך שפה תורנית שמדברת את החיים בשאיפה לצמוח ולהוביל.

'אחת - מבית ומחוץ' - זו הזמנה לאחריות על ההתפתחות הרוחנית, על בניית זהות יציבה ועל נוכחות פעילה בעולם. הקהילה מציעה לחברותיה תכנים ערכיים במגוון דרכים ואפשרויות הצטרפות שונות בתחומי הובלה, חשיבה ופיתוח מקצועי.

מתישהו סיפרנו לעצמנו סיפור. איך החיים שלנו צריכים להיראות, עם מי נתחתן, איך ייראה הבית, איך ייראו הילדים ואיפה תשב צנצנת החמוצים על השיש.

מתישהו, החיים התחילו. מאורעות היומיום הסיטו את התמונה מהסיפור. קצב החיים, במהירות של סופת טורנדו, העיף את הדפים. ספלי הקפה שלא הספיקו להילגם נשפכו כי לא החזרנו אותם לכיור, והכתימו את התמונה שכמעט דהתה.

היו זמנים שניסינו לארגן את הכול מחדש. מהדק נמרץ חרץ בסיכות מתכת את שולי הכריכה ואיגד בקפדנות את מקבץ הדפים הסורר. ניסינו ליישר את הקמטים בכוח עד שכמעט נקרע הדף. אבל התמונה, התמונה לא הצליחה לחזור ליופיה המקורי. וגם הסיכות, נשחקו עם הזמן.

שם, ברגע הזה מול הדפים הקמוטים והתמונה הדהויה, אנחנו מכנימות. אולי זה בכלל סיפור חדש. סיפור שנובע מהמיית החיים. סיפור שמתחדש, כי הוא חי ופועם. סיפור שהמילים שלו עשויות מהיומיום שלנו. סיפור שאת הפרקים שלו המציאות שלנו כתבה, זו שאנחנו חורשות בה תלמים, והיא חוזרת ומדברת אלינו. סיפור שמספר את ההליכה שלנו, היומיומית, הפשוטה, הבלתי הירואית, אל הבלתי נודע, אל המקום אשר יראה לנו האלוקים. אנחנו יודעות שהעלילה שלו תתברר רק במבט לאחור, אבל

מוסיפות והולכות

בראש הקהילות אני פוגשת שוב ושוב אתכן, הנשים אשר בחרו להוביל אותן, המאירות את אור הנר ברכות, במסירות אינסופית, בעמקות ובתחושת השליחות הפנימית, ברגישות ובבינה ובמקצועיות הנרכשת בהכשרות עבורן.

כזו היא תנועת הנשים של 'אחוות תורה', אשר נעשית מדויקת יותר ללא הרף ואשר באה מן השדות אל הקהילה, מן האפר אל האור.

"מוסיפה והולכת" - תנועה זקופה, מחברת, נוסכת כוחות מחודשים, מאירה ומבהירה.

את המילים האלו אני כותבת לאור נרות החנוכה, ומה שידעתי תמיד מואר כעת ביתר שאת.

בתוך כל אחת דולק נר מופלא ואין נר אישה אחת מאיר כמו זה הדולק בחברתה ורק לאור כולן נלך. בעזרת ה', עד שיגיעו המילים לעיניכן יתעבה האור ותסמיק הבשורה. אנחנו הולכות ביחד, הולכות באחת.

נשמח לראותך אחת מאיתנו!

להצטרפות לקהילה קיימת או להובלת קהילה חדשה, כתבי לנו: achat@achvat.co.il

הייתי איתכן במקום שבו התחיל הכול: בשדות, באדמה החשופה, בידיים העמלות בחריצות בקטיף, במסיק ובאריזה.

בימי מלחמת 'חרבות ברזל' יצאנו, נשות חמ"ל 'אחוות תורה' אל השדות לעזרת החקלאים, למגע ישיר עם הקרקע, לעשייה פשוטה ומלכדת.

בדיוק כמו האפר שבתחתית הפתילה. שם, בין שמיים לארץ ובריח ההדרים, במקום שבו דרכו רגלינו עלו שאלות ורצון עז לתת להן מענה, להיטיב את האור.

כאן באו לידי ביטוי תכונותיה המופלאות של הפתילה:

היכולת להישאר זקופה, לא לנטות הצידה ולא להישמט, להתבהר באומץ בהתמדה, בנחישות ובנאמנות לדרך.

ביציבות המתהווה, החל להיספג השמן. ההתבוננות המשותפת העלתה צורך עמוק לתנועה נשית מדויקת, מחוברת לשורשים, מאמינה, כזו שמזרימה חיות ערכית ומשמעות אל החיים עצמם החלה להאיר.

קהילות הנשים קמו זו אחר זו ברחבי הארץ, מפגישות, מטעינות בערכים, מחברות וקשובות.

 20 כשהנערים שרים	 10 זוגיות 2.0	
 26 קריאת השכמה	 17 אחת שקורעת	 39 טובה דיה
 43 אחת אחת	 36 קהילה על רגל אחת	

הוצאה לאור **אחוות תורה ע"ר** | עריכה והפקה **בלימי זונאבנד**
ניהול קריאייטיב **רחלי פרייפלד** | עיצוב גרפי **רחלי גליק** | עריכת לשון **מירי קופילוביץ**



תורת חיים הליכה לפעשה



הציפור הקדושה שלך

חנה שפיגל

מה זה העולם הזה? ציפוי. את המילים "וכל עין לך תצפה" מסביר ה'בעל שם טוב' הקדוש: כל מה שמשיגה העין האנושית זה רק ציפוי. קליפה. טפט יפהפה המסתיר עולמות נעלמים.

במתן תורה מוסט הווילון, והקדוש ברוך הוא נגלה לעינינו במעמד נורא ונשגב. ההפטרה של פרשת יתרו, שבה מתואר מעמד מתן תורה - פותחת בהתגלות נוספת, פרטית, אל הנביא ישעיהו.

בין אוסף הפסוקים הנשגבים מבינתנו, הנעלמים מהשגתנו, שבאמצעותם מתאר ישעיהו הנביא את החיזיון הנורא בו ה' נגלה אליו, מופיעים כמה פסוקים שאנחנו אומרות יום-יום:

"קדוש קדוש קדוש ה' צב־אזות מלוא כל הארץ כבודו".

קדוש - מובדל, נעלה, נשגב מעל לכל תפיסה.

מלוא כל הארץ כבודו - נוכח בכל הוויות חיינו, נמצא בכל פרט מפרטי המציאות.

אוקסימורון לכאורה, סתירה פנימית, אך בפועל - תמצית ההווה היהודית.

תנועת הנפש מול קדושתו של ה' יתברך, המופיעה ונכפלת ומשולשת בפסוקים, היא תנועה של יראה, התכוונות, ענוה ומחויבות. תנועה המדגישה את גודלו ותוקפו של הקדוש ברוך הוא מול אפסיותנו שלנו.

לעומתה ניצבת הקריאה "מלוא כל הארץ כבודו" ומולידה בנו תנועה של קרבה ואהבה, חיבור ושמחה. הקדוש ברוך הוא חלק מאיתנו, אנחנו חלק ממנו, הוא נמצא איתנו פה ממש.

חיבור שתי התנועות הללו לכדי אמירה אחת לא משאיר מקום לספק: שתי התנועות הללו מוכרחות לבוא שלובות זו בזו. אהבה ללא יראה גולשת מהר מאוד לפנטזיה רוחנית מתקתקה ומעורפלת מטרה.

יראה ללא אהבה מותירה אותנו רובוטים משוכללים המתוכנתים להנפקת קבלות - עשה ולא תעשה.

יראת ה' צריכה לאהבת ה', אהבת ה' צריכה ליראתו.

"קדוש קדוש קדוש" מפרה את "מלוא כל הארץ כבודו" - ולהפך.

הזהרה הקדוש מכנה את האהבה והיראה בשם "גדפין" - כנפיים. האהבה והיראה אלו הן שתי כנפיים של

אותה הציפור רבת הגוונים המעופפת בין ארץ לשמיים ומשכינה ביניהם שלום. אין לה, לציפור שבנו, אפשרות להתרומם, לרחף ולעוף בכנף אחת. היא זקוקה לשתי הכנפיים.

הוויית החיים הנשיים היא הוויית "מלוא כל הארץ כבודו" - העשייה הנשית-יהודית יורדת למעמקי הקיום החומרי, החשוך לעיתים, ומגלה בו את רצון ה'.

"כה תאמר לבית יעקב" - אלו הנשים, נשות ישראל מזוהות עם שמו של יעקב. נשאות הן בתוכן את העקב המתחכך עם ארציות החיים וגשמיות הדברים, סדר יומנו גדוש בעשייה חומרית סזיפית - משכורת ושיבת צוות, מקלחת ומסרק צפוף, שינון משפטים באנגלית וריצה בהולה לרופא. הפשרת כבר עוף לצוהריים? זכרת למלא את הטפסים? אך אל העקב המחוספס, הנושא עליו את עול הגוף כולו, זוכות נשות ישראל להביא את ה"ד", שמו של ה'. רצונו ואהבתו נופחים נשמה בכל מה שנראה רק חומרי, מגלים שבדיוק שם מבקש ה' להתגלות.

בספרים הקדושים כתוב שכל קבלת התורה כיוונה למעלה הגדולה של החדרת יו"ד אל העקב, שהרי ב"דברות יש בדיוק עק"ב תיבות. אל המסע הזה במעמקי הקיום הגשמי, קחי איתך את ה"ד". במשכן החומר שאת בונה בעמל, בכוננת לב טהורה, פתחי חלונות רחבים אל המעבר - חללי פניות והקשבה אל הנשגב.

פתאום הקיום כבר לא סזיפי כל כך, ופתאום זורח אורה של ה"ד האלוקית ומתבהרת המשמעות, שמי התכלת נשקפים אלייך ומזכירים כי יש תכלית.

לא תמיד נפתחים החלונות בקלות. מהר כל כך מתכסה זגוגית חיינו בשכבת אבק שאוטמת ממנו את מראה השמיים, וקול חריקת הציירים לועג לנו אם נבקש יותר רוח.

בת החמש הקשיבה לבעלי בריכוז כשביקש לספר סיפור מהפרשה, אך מרגע לרגע הלכו הפנים הקטנות והתכעסו, הלכו והחמיצו: "אתה סתם אומר, אבא", היא התקצפה, "אתה סתם ממציא דברים, בכלל אין את הסיפור הזה בפרשה שלנו". "בטח שיש!" צעק האח הגדול, אך היא בעיקשותה: "אין. אין. הגנת בכלל לא סיפרה את זה בג'".

אני שומעת את זה שוב ושוב בשיעורים לנשים, הגילוי הזה שאני גדלתי אך התורה לא גדלה איתי, שההבנות

שלי הן אותן ההבנות המוגבלות של ילדה בגן או נערה בת ארבע עשרה. העמידה מול רבדים על רבדים של תורה רלוונטית, פועמת חיה, והתדהמה - איך כל זה היה כאן לידי, ולא הכרתי?

בערב חנוכה מסרתי שיעור במדרשה מקסימה לבוגרות סמינר, סיפרתי את סיפורם של יהודה ותמר שהוא סיפור הולדתו של משיח (הוא היה חדש עבורן לגמרי, המורה הרי מדלגת על מה שמביך ומתי כבר יוצא להגיע לבית הכנסת ולשמוע את קריאת התורה?). באמצע דבריי אחת המשתתפות עצרה אותי בשאלה: "רגע, זה יהודה-יהודה? יהודה הבן של יעקב אבינו?" כשנעניתי בחיוב היא אמרה: "אוי, אל תהרסי לי את התמימות, אני לא אוהבת סיפורים כאלה". בסיומו של השיעור, כשהואר הסיפור באור פנימי, כשהבנו משהו חדש לגבי ההתמודדות של כולנו ואורו של חנוכה, שאלתי את המתוקה הזו: "מה את אומרת על הסיפור הזה עכשיו?" והיא אמרה: "שאני מחכה כבר לחנוכה..."

סיפורים וחלקים רבים כל כך יש בתורה ועוד לא פגשנו בהם, אמירות רבות כל כך שיאירו את חיינו באור חדש, שישפכו בהירות, שייתנו משמעות. התורה מספרת את הסיפור שלנו, אבל איך ביומיום התובעני, בתיזוז בין כל המשימות, נוכל לשמוע את הקריאה שלה?

בתוך מדבר העולם ישנה באר. מים חיים, צלולים וזכים שנובעים ומחכים להרוות את הצימאון שלנו, צימאון שאנחנו נוטות לכסות במתוק ובקפה ובגלילה ובקניות, בשינה, בדיבור על משהו אחר, בהצצה סקרנית לחיים של אנשים אחרים. בתוך מדבר החיים ישנה באר ואבן גדולה על פיה.

דמייני נשים כמוני וכמוך מתאספות פעם בחודש, גוללות את האבן ושותות. נשים כמוני וכמוך מגלות פעם בחודש כי הבאר הזו נובעת בתוכן והיא נגישה כל כך. נשים כמוני וכמוך מסירות את מה ששותם, שמספר להן שחיבור רוחני הוא סתם ודמיון ואשליה וניתוק, שחיבור רוחני הוא לא בשבילן, ומבעירות בתוכן אש שמחממת אותן באשר תלכנה.

אנחנו רוצות אותך איתנו, מבקשות גם את האות שלך בתורה.

מחשבות טובות

תמר קציר

ואולי גוג ומגוג הוא בכלל AI?

שני דברים אני יודעת לעשות היטב בחיי המקצועיים: לתכנת ולכתוב, והנה, עודנו בראשיתה של מהפכת ה-AI, והבינה המלאכותית כבר עושה את שניהם טוב ממני. היא מוכיחה בעקביות, ובשיפוע הולך ועולה, את יתרונה המובהק על האנושות שיצרה אותה. זהו רגע של מבוכה עמוקה; תקופת דמדומים ייחודית. כמו בזמן המהפכה התעשייתית, גם עכשיו אנחנו ניצבים על סיפה של מהפכה שבה הכלים שבינינו מתחילים להגדיר אותנו מחדש.

באחד הקורסים בתואר למדנו תיאוריה ושמה 'דטרמיניזם של המדיה'. דטרמיניזם מלשון קביעה. התפיסה היא כי המדיה הדומיננטית היא גורם קובע, בעל השפעה קריטית על עיצוב סגנון החיים. היא אינה רק כלי נייטרלי בידי האדם, אלא כוח עוצמתי המכתיב ומעצב את פניה של החברה ואת אופן החשיבה שלנו באופן כמעט בלתי נמנע. לדוגמה, המצאת הדפוס והפצת המילה הכתובה חוללו מעבר ממסורת של זהות קבוצתית סביב מדורת השבט, אל התכנסות אינטימית של האדם עם הספר. כך הן יצרו את האדם הפרטי החושב, את האינדיבידואל. לעומת זאת, הטלוויזיה החזירה את 'מדורת השבט' בכך שכולם צופים באותן התמונות ובאותם האירועים בשידור חי, היא שחקה את הדיון המעמיק לטובת הדימוי הוויזואלי. היא התמקדה ברצון 'ש'נרגיש' יחד, וכך צמצמה שוב את המרחק שנוצר בין האנשים. האינטרנט, מצידו, הוליד את הגלובליזציה, הוא הפך את המרחב הגיאוגרפי לחסר משמעות, כשדעות ותרבויות מקצות

תבל חוצות גבולות בלחיצת כפתור. בזמנו, הרעיון הזה נשמע לי כתיאוריה נחמדה בעלת גרעין קטן של אמת ותו לא. אולם בעידן ה-AI, התפיסה הזו מקבלת תפנית דרמטית, ואפילו מפחידה.

בעמק הסיליקון ניטש היום ויכוח דתי כמעט בין ה'אקסלרציוניסטים', המאמינים שהבינה תביא גן עדן עלי אדמות, לבין ה'דומרס' (Doomers), המתריעים מפני חורבן. אך בין אם אתם חוזים פתרון לכל תחלואי האנושות ובין אם אתם חוששים מכליה, על הדטרמיניזם של הבינה המלאכותית יש תמימות דעים. שני הצדדים מבינים שה-AI, בניגוד לכל טכנולוגיה קודמת, עומד לשנות את ה'חיווט' האנושי באופן שאין ממנו חזרה.

במשך גלות ארוכה נרקמו מיתוסים סביב מלחמת גוג ומגוג, הקטסטרופה שבסופה תבוא אחרית הימים ואשר מעט כל כך מובא לגביה בכתובים. דמיינו נשקים קטלניים, דם ואויב אנושי, אך התחזיות האפוקליפטיות סביב ה-AI יוצרות תסריט אימה חדש: מלחמה באויב בלתי אנושי, שאינו פועל לפי חוקי המשחק המוכרים לנו.

הטריטוריה החדשה: קודש הקודשים של הזהות

מה הופך את ה-AI למכונת גוג ומגוג דטרמיניסטית? ההבדל טמון בטריטוריה. אם המהפכה התעשייתית החליפה את השריר האנושי והאינטרנט ביטל את מרחק המקום, הבינה המלאכותית פולשת אל קודש הקודשים של הזהות: היכולת לחשוב, ליצור ולנסח משמעות.

מהפכת הנאורות הפכה את היוצרות הפוליטיים והאמוניים, היא העבירה את מוקד הכוח משלטון המלכים, שנתפס כשליחות מכוח האלוקים, אל העם שהפך לריבון. אך ברובד העמוק יותר, הריבונות הזו הוענקה למי שמרכיב את העם, לאדם הפרטי. הכוח כביכול עבר (ח"ו) מהאלוקים אל האינדיבידואל, והאינדיבידואליות המערבית יצרה אדם שנדרש לבחור, ליצור ולהצדיק את קיומו ללא הרף דרך פועלו והישגיו.

אולי, אם כן, אין זה קודש הקודשים של האדם באשר הוא, אלא של האדם המערבי בלבד. ה-AI הוא פגיעה אנושה באינדיבידואליזם המקדש הגדרה עצמית שנובעת ממה שאנחנו עושים, ולא ממי שאנחנו. הורגלנו

כל כך לחשוב בראש מערבי, עד שאנו רואים את העולם כולו דרך עדשותיו. אלו עדשות ייחודיות מאוד, ואפילו מוזרות במקצת, השונות בתכלית מהאופן שבו מסורות עתיקות תפסו את הקיום לאורך מאות שנים. עבור מי שזהותו נגזרת מהתוצר שלו, ה-AI הוא אכן חורבן, אך עבור מי שזהותו נטועה בהיותו חלק ממשפחה, מקהילה ומשרשרת דורות, המכונה הזו עשויה דווקא לפנות מקום למהות האמיתית.

כשכל המעדנים יהיו כעפר

המבוכה המערבית מול ה-AI מחזירה אותי אל חזון אחרית הימים של הרמב"ם. הוא מתאר עולם שבו "לא יהיה שם לא רעב ולא מלחמה. ולא קנאה ונתחרות. שהטובה תהיה משפעת הרבה. וכל המעדנים מצויין כעפר. ולא יהיה עסק כל העולם אלא לדעת את ה' בלבד."

הבינה המלאכותית מבטיחה לנו בדיוק את ה'עפר' הזה. היא הופכת את היצירה, התוכן והידע למוצר זמין, זול וחסר מאמץ. אך כאן טמון הפרדוקס המבהיל: אם המעדנים הם כעפר, מה נשאר לאדם לבקש? אם הכול פתור ונגיש, האם יישאר מקום לכיסופים ולהשתוקקות? האנרגיה האנושית נולדה תמיד ממחסור, מעמל הדרך.

חז"ל מתארים את העולם הבא: "אין בו לא אכילה ולא שתייה..."

אלא צדיקים יושבים ועטרותיהם בראשיהם ונהנים מזיו השכינה". זהו תיאור של עולם שאין בו 'ייצור', אלא רק 'קיום'.

הבירור הסופי

אולי זוהי המלחמה האמיתית של גוג ומגוג: לא קרב פיזי בין צבאות, אלא הבירור הסופי של הזהות. המכונה מעמידה אותנו מול הגרעין הפנימי שלנו ושואלת: מה בתוכך הוא רק אלגוריתם שניתן למיכון, ומהי ה'עטרה' שמונחת על ראשך? העטרה היא לא מה שייצרת - היא מה שהפכת להיות. היא העמל הרוחני, החוכמה, הסקרנות, הלמידה לשמה, השייכות והנשמה, חלק אלוך ממעל.

הבינה המלאכותית לא באה להחליף אותנו, אלא להשיב אותנו לעצמנו. לא בזכות הפרודוקטיביות שלנו, אלא בזכות הקיום האנושי הפשוט, המבקש ליצור קשר וחיבור עם יוצרו.



מאות עד 15 כמה את רוצה להשפיע?

בכל חודש, עשרות מעגלי הנשים של קהילת אחת נפגשות לשיח אותנטי ותוכן ממלא מצברים סביב מעגל השנה.

רוצה להוביל מעגל כזה בסביבה שלך? תארגני כ-15 חברות, אנחנו נדאג לכל המעטפת

הדרכה מקצועית כלים פרקטיים להחזקת מרחב והנחיה מיטבית.	ערכת תוכן מלאה נושאים מובנים ושאלות מנחות
---	---

מחכות לך, אחת ויחידה!

מבית ומחוץ
קהילת נשים מבית ומחוץ

להצטרפות ליחידת המובילות

או כתבי לנו במייל: Achat@achvat.co.il

סרקי את הברקוד ומלאי את הטופס



**שלושה קלות על אתגרים משותפים, הבנה
לכאבים, אחריות אישית והאפשרות לחיות בבית
ששכינה שורה בו בלי להתכחש למציאות**

בלימי זנאבנד

בין הידיעה איך בית 'אמור' להיראות לבין המציאות בפועל, נוצר לעיתים מרחב שקט של בלבול. שם חיות שאלות שלא תמיד מוצאות מקום. הכתבה הזו בנויה משלושה קלות: קול אחד מגיע מהשטח הכואב, מהשאלות שנכתבות בלילה בלי שם ובלו כתובת. קול שני מבקש ללמוד זוגיות כהליך אישי של צמיחה ואחריות. הקול השלישי עוצר בקליניקה ומשרטט את גבולות הטיפול. שלוש מומחיות בשיח מרתק.





שלום 'אקשיבה', אתם לא מכירים אותי אבל כואב לי בזוגיות שלי

עם תמר נכטילר, מנהלת אתר 'אקשיבה'

מהי מצוקת הזוגיות השכיחה ביותר שעולה מהשאלות שאתם מקבלים היום?

"ממה שאני מרגישה ורואה מצוקת הזוגיות העמוקה ביותר היא כשלא מרגישים אהבה. פניות רבות כל כך הן סביב זה: 'אני לא מרגישה אהובה, לא אוהבת'. אני מתבטאת בלשון נקבה, כי בשאלות זוגיות תשעים עד תשעים וחמישה אחוז מהפניות הם של נשים.

גם כשאני שומעת את הסיפור של הבעל דרך הסיפור שלה, פעמים רבות זה יושב על חוסר קרבה רגשית. התחושה שלי היא שכשיש אתגרים קשים בזוגיות זה פעמים רבות כיסוי לרגש שלא נמצא שם. כשאני

מתארת לי שהיא אוהבת מאוד את בעלה, אני רגועה הרבה יותר להמשך הקריאה. אני אומרת לעצמי: אוקיי, יש כאן קרקע. כי כשלא אוהבים מישהו, הוא מציק לנו הרבה יותר, מעצבן אותנו הרבה יותר ואנחנו נהיה ביקורתיים יותר כלפיו.

זה מה שעלה לי אינטואיטיבית, ואני מאוד בעד להשתמש במחשבה הראשונה שעולה. יש לי עוד מחשבות, אבל אני מרגישה שזו הליבה".

תמר עוצרת לרגע ומבקשת להוסיף את המחשבה

תמר נכטילר, מנהלת אתר 'אקשיבה': כל אישה שנייה אומרת שהבעל שלה נרקיסיסט, ואין בעולם גברים נרקיסיסטים רבים כל כך כמו שזה נשמע. גם מטפלים גורמים לזה

השנייה שעולה בה, ואולי היא המשך למחשבה האינטואיטיבית שבה פתחה:

"אני גם מרגישה שאנשים מאבדים קצת את המקום הרומנטי, ואני לוקחת את זה אפילו אחורה, לשלב השידוכים. בשיטת השידוכים יש תנועה כלשהי של לקחת את הדברים לצד הרציונלי מאוד וה'כלכלי' שלהם, שזה חשוב מאוד ומייצר באמת גישה מפוכחת ובטוחה לעניין. אבל יש גם מקום להביט על הרגש, לא לזנוח אותו. אפשר בהחלט להיפגש פגישות ספורות, לגלות את הניצוץ ולהתחנות באושר, אבל לא לוותר על הניצוץ. היום, עם כל הניסיון שלי בשאלות שנוגעות לשידוכים וכן באלו שמגיעות מזוגות בהמשך החיים - אני רואה עד כמה

הוא קריטי, ועד כמה יש מקום להורה לעודד את הילד או הילדה שלו לחוות, לחפש את הרגש העמוק הזה ולא להתמקד רק במעשים ובמחויבויות, שהם ממילא תופסים את העיקר בעוד הזוג יושב חנוט, מי בעקביה ומי בחליפתו הטובה, בלובי מלון. זוגות צריכים לדעת שהרגש חשוב".

דבר נוסף שהיא מבקשת להדגיש הוא איכות החיים הפרטנית של כל אחד מבני הזוג. בעוד נשים מביעות מצוקות זוגיות, מחקרים מראים שהנתון המשמעותי ביותר לאיכות הזוגיות הוא איכות החיים האישית של כל אחד.

"כשמישהו בעצמו מבולבל, כאוב, חסר, עם משקעים לא פתורים ונאבק בעצמו, הסיכוי שיהיה לו טוב בזוגיות נמוך מאוד מאוד. חלק מהעבודה על זוגיות טובה זה עבודה על חיים טובים לעצמך, על איך אני חיה כאדם מווסת, מובחן, מגשימה את עצמי, נטענת בכוחות".

יש שאלה שחוזרת שוב ושוב וגורמת לך להרגיש שמשהו שונה בדור הזה?

"כן. אני מרגישה שמה ששונה בדור הזה זה עודף אבחון. כל אישה שנייה אומרת שהבעל שלה נרקיסיסט, ואין בעולם גברים נרקיסיסטים רבים כל כך



כמו שזה נשמע.

פעמים רבות גם מטפלים גורמים לזה. השבוע ממש הייתה לי שיחה כזאת, שבה המטפל בפגישה ראשונה כבר נתן רשימת אבחונים על הבעל. זה מגיע ממקום טוב, יש מודעות גדולה יותר, אנשים נחשפים לחומר מקצועי רב, מדברים, מציפים בעיות, אבל זה לא תמיד מבוסס, לא מידתי ולא בהכרח נכון, וברגע שאישה שמה על בעלה תווית של אלים או נרקיסיסט - מה הסיכוי שלה לחיים טובים איתו?"

לתמר יש פתרון למאפיין המטריד. הוא חלק מהגישה העדינה של המשיבים בארגון, שמיומנים להקשיב בין השורות.

"אני משתדלת לא להתייחס לניסוחים האלה, כמעט להתנהג כאילו לא שמעתי, ולהתמקד במה שהיא מרגישה, במה שהיא שם, במה שהיא עשתה לפני שזה קרה. כי הרי יש דינמיקה, דברים מובילים לדברים וחשוב לא פחות לדעת מה שאר המרכיבים של הסיטואציה מאשר לדבוק בתווית הטיפולית הבלתי מקדמת.

במקביל, האתגר שלי הוא גם לא ליפול לצד השני - לא להתעלם מרמזורים אדומים. יש מקרים שהם אדום בוהק; סכנת גוף ונפש, אלימות מובהקת, נרקיסיסט מובהק. האתגר הוא להחזיק את שני הדברים יחד.

יש משהו נוסף שבולט בשאלות שאנשים מציפים: שאנשים לא מקבלים את הבעיות, האתגרים, ה'שריטות'

של בן הזוג שלהם, ורואים בהם כמעט אתגר אישי שלהם. אישה מספרת לי, למשל, שבעלה קם מאוחר, מאחר לכולל, לא מנצל את הזמן, ואז אני מנסה להבין: באיזה אופן זה קשור אלייך? שאלתי אותה אם זה היה נראה לה הגיוני שמישהו יבדוק לה כמה זמן היא 'מבזבזת' בעבודה ומתי היא מגיעה. יש כאן ערבוב חזק. אני מאמינה מאוד בגישת המובחנות, ואנשים רבים פשוט לא מובחנים. זה בא לידי ביטוי בשתלטנות, אבל גם בסבל עמוק מאוד. אנשים לוקחים את הבעיות של בן הזוג והופכים אותן לבעיות שלהם. זה מסב סבל רב כל כך.

דוגמה שחוזרת המון היא נפילות של בעל בצפייה בתכנים פסולים. יש גישות רבות איך להתייחס לזה, אבל כשאני מנסה להבין איפה זה כואב לה באמת, אני מגלה שקשה מאוד לקבל את הבעל כבן אדם שעשוי לטעות, כאילו אין מקום 'לפרגן לו' להיות אדם: אדם שנופל, שנכשל, שטועה".

תמר מציינת כי אין פירושה של הנקודה הזו לדכא את הכאב שיש לאישה כשבעלה נכשל וטועה, אלא להיות נינוחים הרבה יותר מול חולשות, חסרונות ו'שריטות' של בן הזוג. לדבריה, סבל רב יכול להימנע אם תהיה שימת לב לא 'להתערבב'.

מתי את מרגישה שהשאלה בעצמה היא כבר זעקה, לא בקשה לפתרון?

"פעמים רבות. נשים מתארות סיפורי חיים כואבים מאוד. יש לי תחושה חזקה מאז השנתיים האחרונות, עם כל מה שהיה סביב החטופים, משהו שכולנו חוונו ופתאום אני מצליחה לתמלל אותו ביחס לשאלות שעולות: נכון היו רגעים שבהם אמרנו לעצמנו: 'יש יהודים שסובלים נוראות, אוי, שנמקים אי שם במנהרות', ואז כשחלק חזרו הייתה הקלה מסוימת והיה אפשר לחזור לחיים? אבל האמת היא שיש יהודים שסובלים נוראות כאן, בארץ, בחיים הרגילים שלנו, אנשים שמתארים מסכת חיים של עשרים ושלושים שנה, בעלים ונשים אימים, מצוקות נפשיות קשות. זו כבר לא שאלה, זו זעקה. לפעמים פתחתי פניה ולא הייתה שם שאלה בכלל, רק כאב.

בדרך כלל תמיד יש משהו מעבר לתוכן, אבל כאן זה ברור מאוד. זעקה זו מילה מתאימה ממש".

מה היית רוצה שהשואלת תחווה כשהיא כותבת את השאלה?

"אני רוצה שהיא תאמין שמישהו יכול לעזור לה ושהיא סומכת עלינו, וגם - שהיא סומכת על עצמה שתדע להסביר מה היא מבקשת. פעמים רבות אנשים כורשים סיפורי חיים ולא נותנים כיוון למה שהם מחפשים, כמו הביטוי 'שאוני והטילוני' - פסיביות שמאריכה את הדרך לתשובה. את רוצה שנעודד אותך? את רוצה שנעזור לך בהתלבטות ספציפית? אני חושבת שבשביל השואלת בעצמה כדאי שיהיה קצה חוט, שתרגיש שהיא יודעת מה לשאול ותספר מה היא צריכה".

אנשים פונים בסקפטיזם או מצפים לפתרון אמיתי? ומה מוביל אותם לשאול ולא ללכת לטיפול?

"יש סקפטיזם גדולה. אנשים כותבים: 'אני יודעת שאין תשובה, אני לא מאמינה שמהו יעזור לי', ואני תמיד אומרת לעצמי: אם לא היית מאמינה בכלל, לא היית פונה. יש שם חלק קטן שמאמין. אל החלק הזה אני פונה.

אנשים מבינים שאי אפשר לברוא את החיים מחדש בשרביט

אקשיבה - אלפי שאלות באתר הן קצה הקרחון לשאלות שונות בצל

אתר 'אקשיבה' הוא אחד המקומות החריגים במרחב החרדי: פלטפורמה אנטימית שבה גברים ונשים יכולים לשאול את מה שלא תמיד יש להם למי לומר בקול. אלפי שאלות שעולות באתר מדי שנה בענייני זוגיות, אמונה, נפש, התלבטויות משפחתיות ועוד, הן רק קצה הקרחון של מצוקות שנושאות ביקשו שלא להעלות לאתר, או שאופייני לא מאפשר דיון כומבי לגביהן. שאלות אלו נענות בפרטיות, ולעיתים מתקיימת התכתבות חוזרת וממושכת בין המשיב לשואל.

מאחורי האתר עומד צוות רחב של כמאה ועשרים משיבים ומשיבות מעולמות שונים: רבנות, חינוך, טיפול וליווי רגשי ועוד. כל תשובה נכתבת בניסיון לשלב הקשבה עמוקה עם אחריות, ולתת מענה שלא מצטמצם רק לפתרון טכני אלא מתייחס גם למה שמבצע מתחת לפני השטח.

"תספרי כמה הם מדהימים", מבקשת תמר נכטילר, מנהלת 'אקשיבה', "המערכת חיה בזכותם. אני אולי האינסולין שמכוון את הזרימה", היא אומרת, "אבל הם הדם. ההשקעה בכל תשובה היא גדולה מאוד, המשיבים מסורים ותורמים ממקצועיותם, והשאלות נענות בדרכים מגוונות: באימייל, בתשובות ארוכות באתר או בצ'אט אונליין שפעיל במשך כל שעות היום".





קסמים, אבל אולי אפשר למצוא נקודה אחת להתנהל בה אחרת. אנחנו עזרה ראשונה. אני מדמה את זה לפצוע בשטח: לפעמים עזרה ראשונה בשטח מספיקה, ולפעמים צריך להפנות למיון.

יותר מחמישים אחוז מהתשובות שלנו מסתיימות בהמלצה לטיפול, אבל חשוב לי שגם אז האדם יצא עם משהו ביד, שלא התשובה תהיה רק 'לכי לטיפול'. המשיבים שלנו יודעים שצריך לתת מענה, הקשבה, הכוונה, משהו שאפשר לקחת גם אם טיפול לא אפשרי כרגע.

זה לא אוראן. כמו כשאת חולה: את שותה תה, לוקחת אקמול, שואלת את צ'אט ג'יפיטי וגם הולכת לרופא. אלה ערוצים מקבילים, ויש מקום גדול לשאלה ולתשובה."

מה את עושה כשמבקשים ממך עצה ברורה או הכרעה?

"אני לא אומרת לאנשים מה לעשות. אני שואלת שאלות

רבקי לרנר, עורכת דין ומגשרת, מרצה לגישור במכללה ירושלים, מייסדת ומנחת מעגל הנשים 'שבות' לצמיחה במרחב הזוגי: אם הן אמיצות מספיק הן הולכות אפילו לילדות, ואנחנו מבינים שלא הבעל המציא את תחושת הבדידות הזו

טובות, שעוזרות להם להבין מה הם רוצים. בשידוכים, למשל: 'אם הוא היה אומר עכשיו לא, היית מרגישה יותר הקלה או יותר החמצה?' לא 'הקלה או החמצה' אלא 'יותר' - זה ניסוח שפותר את הדעת. גם בהתלבטויות קשות יותר, כמו גירושין, השאלות האלה עובדות. אני יכולה להגיד מה ראוי בעיניי - שאת ראוייה לחיים טובים, שאסור לפגוע בך, שמגיע לך כבוד - אבל לא להגיד לאדם מה לעשות בפועל.

ללמוד זוגיות במעגל

עם רבקי לרנר, עורכת דין ומגשרת

מרצה לגישור במכללה ירושלים, מייסדת ומנחת מעגל הנשים 'שבות' לצמיחה במרחב הזוגי, מנהלת בתוכנית 'מעוררות אהבה' להעמקת התודעה וההתפתחות בזוגיות.

רבקי, את עורכת דין ומגשרת. מה לך ולעיסוק בזוגיות?

"אכן, עולמות של דין, אמת וצדק הם הבית המקצועי שלי כבר יותר מעשור. אבל כמו אצל כל זוג, גם בזוגיות שלי היו שעות קשות, רגעים שבהם הפער בין הרצוי למצוי כאב באמת. באחד מהרגעים הללו נחשפתי

לפודקאסט ששמו 'המערה - זוגיות מזווית גברית'. לעומת מדורי זוגיות שטבעיים כל כך במרחבים נשיים, נקודת מבט גברית הייתה חידוש גדול עבורי. מהרגע שלחצתי על ההאזנה, תפיסות עולם שהיו חלק ממני שנים רבות התחילו להשתנות.

מהמקום הזה נכנסתי ללמידה עמוקה של תחום האימון הזוגי, והבנתי שצדק לבדו לא מייצר קרבה. עם השנים התרחב ארגז הכלים שלי. לצד השפה המשפטית המדויקת נכנסו מושגים של רכות, הקשבה, חמלה ואחריות אישית. אלו כלים שמסייעים לי בכל מערכות היחסים ובזכותם התרחבו היכולות שלי גם בשדה המקצועי של עריכת הדין.

אחד הרעיונות שנגעו בי במיוחד, שאותו שמעתי מהמטפל הזוגי אילן יפרח, הוא הדימוי של הזוגיות לבריכה משותפת. בתחילת הדרך המים חמים - מחוות קטנות, תשומת לב, עיניים טובות, אבל החיים עצמם עושים את שלהם: עבודה, ילדים, עומס ודאגות, והמים מתקררים בלי כוונה רעה.

בשלב הזה נולדת הציפייה שמישהו אחר יפתח את ברז המים החמים - שהוא ייזום, שהיא תבוא לקראתו, וכל אחד ממתין שהשני יחמם את המרחב. הלמידה המשמעותית עבורי הייתה המעבר מעמדת ההמתנה לעמדת היוזמה: לשאול איזה ערך חסר לי במרחב הזוגי ואיך אני מזרימה אותו פנימה ומחממת את המרחב המשותף

שלנו. אחרי כמה שנים וכמה השתלמויות בתחום - התחלתי לחלוק את היכולת הזו לחמם מים ולקחת אחריות על הזוגיות - עם נשים נוספות במעגל 'שבות' שייסדתי, בתוכנית 'מעוררות אהבה' שבה אני מנהלת ובטור הזוגיות הקבוע שלי בעלון 'אחוותא'."

את רואה מכנה משותף עמוק בין האתגרים שנשים מעלות?

"כן. קודם כול, ברובד החיצוני שאלות רבות מאוד חוזרות על עצמן: 'בעלי לא מספיק בבית', 'בעלי לא מספיק נותן לי מילים טובות', 'בעלי לא שותף'. יש משהו עמוק מאלו ומעניין מאוד: אצל כל אישה שאני צוללת איתה קצת לעומקם של דברים, אני מגלה בור שהוא בכלל לא 'בעלי לא מספיק, בעלי לא נותן לי'. יש כאב בזוגיות, ומתחתיו יושב רגש עמוק יותר, למשל - 'אני מרגישה בודדה, אני מרגישה שלא רואים אותי, אני מרגישה עלובה'. אצל כל אחת יושב שם איזשהו רגש, וכשאני מבקשת מהן לחפור עוד ושואלת: 'האם את מכירה את הרגש הזה מלפני הנישואים?' הן מגלות שזאת בדידות שהן מכירות מהבחרות, ואם הן אמיצות מספיק הן הולכות אפילו לילדות, ואנחנו מבינים שלא הבעל המציא את תחושת הבדידות הזו, אלא הוא מעורר אותה. כאדם עם היחסים הקרובים ביותר אלינו, הוא בעצם טריגר להצפת כאב עמוק.

נשים רבות מחכות שהאיש שלהן יהיה הרופא שלהן

ויתקן להן את כל הכאבים מהעבר. האיש הוא לא רופא ולא אחראי על ריפוייך ותיקונך. האיש הוא כמו מוניטור שמשקף לנו מה שיש בתוכנו. כשיש בתוכנו כאב עבר, לעיתים תכופות הכאב יידלק כתוצאה מחיכוכים עם הבעל. קל מאוד להתפתות, לנתח אותו ואת ההתנהגות שלו ולהגיד איפה הוא לא בסדר. אבל אז לא נפתור את הכאב מהשורש ולא ניגע באמת העמוקה שנמצאת בתוכנו. לכן מה שצריך זה לשאול את עצמנו איזה כאב עמוק קיים בי כשאני מרגישה רע מול בעלי, ושם, במקום הילדי הזה - לעשות את העבודה האמיתית, שאותה אנחנו מתרגלות בקבוצות.

התעסקות ברובד החיצוני היא החמצה של התיקון במקום העמוק."

עבודה במעגל נשים היא לא טיפול. מה היא כן?

"טוב שאת שואלת כי היא גם לא מתאימה לכל אחת. במקרים של אלימות פיזית, חציית גבולות נאמנות בסיסיים, מחלה נפשית פעילה לא מטופלת או בעיות הימורים - מקומה של האישה אינו במעגל נשים והזוגיות שלה צריכה טיפול אחר. אך לשאר הנשים, אפילו כאלו שקיימת אלימות מילולית בתוך המערכת שלהן - השיטה יכולה להתאים. אם כבר הזכרנו אלימות מילולית, לעיתים היא תגובה לאלימות שהאישה מפעילה, למשל בדפוס של פסיב-אגרסיבי שבו נשים שותקות או נעלמות כדרך תקשורת, ולכן גם במקרים שהזוגיות נראית סוערת או מדכדכת מאוד - יש מקום לאישה להיכנס למעגל ולהתחיל למלא את המרחבים שלה בקשר.

זוגיות זו דינמיקה בין שניים ולכל אחד מהשניים יש בה חלק. כמו משוואה שאם נשנה בה ערך אחד - התוצאה בהכרח תשתנה גם אם הערך השני יישאר כשהיה, כך אם אישה תשנה משהו בהתנהגות שלה זה עשוי להביא להפסקה של דינמיקה קשה.

במקרים רבים העבודה יכולה ליתר טיפול. המטפלים הזוגיים אילן והילה יפרח אומרים שרוב הזוגות לא צריכים טיפול, הם צריכים הנחיה. כמו שמי שמקפידה על שגרה של ספורט כנראה לא תסבול מכאבי גב שיצריכו ניתוח ומי שמקפידה על צחצוח שיניים וביקורת שגרתית במרפאה כנראה לא תזדקק לטיפול שורש - כך גם הזוגיות דורשת שגרת טיפוח מתמידה שכוללת מעקב אחר מה שקורה, שמירה על עקרונות חשובים, רפלקציה תמידית ועוד.

בשיעור הראשון שלמדתי בהיותי כלה אצל מדריכת הכלות אסתר בלוי, היא אמרה לי: 'החיים הם כמו גינה. מה שצומח מעצמו אלו רק הקוצים ופרחי הבר', ואני



מוסיפה: את רוצה פרחים צבעוניים וריחניים בגינת החיים שלך? הקפידי על שגרה של השקיה וטיפול והמרחב ביניכם יוכל להישמר חי ומשמח.

למידה מונחית במעגל נשים יכולה לתחזק את הקשר באופן שמזין אותו לאורך זמן והופך אותו למתחדש וקרוב. רעיון יפה שמעתי מרוחמה בן יוסף: כתוב 'חכמות נשים בנתה ביתה', פסוק שמתחיל בלשון רבים ומסתיים ביחיד. עם חוכמות רבות ממקבץ נשים שיושבות לשיחה של לב - כל אחת יכולה ללכת לבנות את ביתה."

אומץ בקליניקה

עם אסתי בראון, עו"ס

קלינית

מטפלת זוגית ומשפחתית,

מטפלת ב-EMDR, מומחית

לתהליכי צמיחה בפרט

ובמשפחה

איך נראית זוגיות שמגיעה לקליניקה?

"זה מגוון מאוד, וזה גם מה שמעניין.

יש זוגות שמגיעים סוערים מאוד, גם חיצונית, אבל האמת היא שרוב הזוגות שמגיעים דווקא מנסים לשמור על איזשהו פאסון. עצם ההגעה לטיפול זוגי היא דבר מיוחד. פעמים רבות רק אחד מבני הזוג רצה בזה והוביל את זה, ויש מין תחושה כזאת של: אל תראי אותנו ככה, אל תחשבי שאנחנו כאלה. יש גם רגע כזה של בלבול: רגע, אם הגענו לטיפול זוגי - זה אומר שהכול גרוע? כי הרי 'בסך הכול הכול בסדר', או 'אשתי מתלוננת עליי, אבל אני טוב בדברים אחרים'.

אבל אז, כשמתחיל תהליך משותף וכשמתחילים לדבר באמת על הדברים, יש הרבה כאב, יש גם הרבה צחוק, יש בכי, יש דמעות, הכול יחד. יש שם יופי, ולא יופי של חיצוניות ופולסטיק. בקליניקה יש לב."

מה קורה בנפש של אישה שחיה בפער מתמשך?

"פער מתמשך גורם פעמים רבות לפיצול.

גם אישה שאומרת לעצמה: טוב, לא מעניין אותי, יאללה, אני אחיה את החיים שלי - זה פיצול. כי כשאנחנו מפצלים את הנפש שלנו מפני כאב, אנחנו גם מפצלים אותה מפני טוב.

כשמישהי בוחרת להגן על הלב שלה כדי לא להרגיש רע, היא גם לא באמת מרגישה טוב. המקום הזה של ניתוק, של 'לא אכפת לי', הוא מקום שפעמים רבות מאוד הוא הרסני מאוד. הוא אולי שומר בטווח הקצר, אבל גובה מחיר עמוק לאורך זמן."

הדברים של אסתי חדים, לא מנחמים, אך מזמינים לעבודה

אחת שקורעת

הריאיון המלא



השם שלה מופיע בגדול על מודעת האירוע והיא יוצרת ציפייה עזה לחוויה של הומור איכותי. **הניה שוחט**, הסטנדאפיסטית שביללות ממלאה אולמות ומצחיקה נשים, מייצרת בבקרים תובנות רציניות לא רעות. ריאיון חשוף על כאב וצחוק, על מה עושים כשיוצאים מהופעה ואיך זה קשור לאופן שבו נשים מחנות מכוניות, על מסכות ועל צרות משותפות, על צמיחה ועל שרידה. המצחיקה הנשית הרשמית במילים מהלב.

שירה אברזל



יסודית.

טיפול הוא זמן, כסף, מאמץ וחשיפה. מה ה'למה' שמביא נשים אלייך?

"קודם כול חשוב לי להגיד שגם גברים רבים יוזמים טיפול זוגי. זה קורה. אבל פעמים רבות נשים הן אלה שלא מסוגלות להשלים עם המצב כמו שהוא. גבר, איכשהו, מצליח להחזיק את החיים שלו: הוא הולך לעבודה, לחברים, לבית כנסת. אישה, בסופו של דבר, זקוקה מאוד לבעל, היא זקוקה לרצות אותה, היא לא מוותרת על החלום הזה.

היא רוצה לנסות לסדר את הדברים כדי שבסוף יהיה להם טוב, כדי להיות מאושרים, וזה מקום שמרגש אותי מאוד. אמרתי את זה לא מזמן לזוג שהגיע אליי: היא כועסת מאוד על משהו, אבל במילים

מצומצמת מאוד, וגם בחלקים בציבור שבהם מקובל להיפגש יותר, עדיין זו היכרות שטחית, ובגלל זה החלום שלי הוא שזוגות רגילים, מקסימים, יבואו אחרי החתונה לבנות את הזוגיות שלהם: ללמוד תקשורת, ללמוד לדבר צרכים. לא להגיע רק כשיש בעיה. בפועל, רוב הזוגות מגיעים לטיפול כשכבר יש קריסה, כשהם כבר לא יכולים יותר, לפעמים כשכבר חושבים על פרדה או אחרי משבר מאוד גדול, וזה המקום שבו הקליניקה פוגשת אותם ומתחילים לעבוד יחד. יש מקרים שבהם באמת אי אפשר לעבוד. במצבים הרסניים שנמשכים גם תוך כדי טיפול - אין אפשרות לעשות תהליך אמיתי".

מה המחיר הנפשי שנשים משלמות כשהן אומרות לעצמן לאורך זמן: 'אבל אני אמורה להסתדר עם זה'?

"כולנו משלמות

מחירים בזוגיות. השאלה היא אם אנחנו עושות את זה במודע, אם זו בחירה ואם היא מלווה בהקשבה, בתמיכה, לפעמים גם בטיפול.



אחרות היא בעצם אומרת לך 'אתה חשוב לי. המעשים

אסתי בראון, עו"ס קלינית, מטפלת זוגית ומשפחתית, מטפלת ב-EMDR, מומחית לתהליכי צמיחה בפרט ובמשפחה: היא כועסת מאוד על משהו, אבל במילים אחרות היא בעצם אומרת לך - אתה חשוב לי

שלך משמעותיים עבורי. כשאתה מגיב בצורה מסוימת זה פוגע בי, כי זה נוגע לי בלב'. פעמים רבות מאחורי הכעס יש בקשה עמוקה לקשר, לא יותר עליו".

איך את מבדילה בין קושי זוגי שאפשר לעבוד איתו לבין מצב שבו נדרש שינוי עמוק יותר?

"אני חושבת שכמו בדברים רבים בחיים, זה עניין של מינון ושל עוצמה. לכולנו יש כאבים, פערים, ויכוחים, קונפליקטים. זה נורמלי. זוגיות תמיד כוללת מורכבות. הרגע שבו אני אומרת שכדאי לפנות לטיפול, הוא כשהמינון והעוצמה של הקונפליקטים כבר לא מאפשרים לחיות חיים טובים, כשאי אפשר לנשום בקשר.

אני גם אומרת את זה מהמקום שממנו אני באה, מהעולם החסידי, שבו ההיכרות לפני החתונה

לכל בחירה יש מחיר: להישאר, להיפרד או 'להסתדר', אבל זה חייב לבוא ממקום של מודעות. בין השאר מודעות לעובדה שיש דברים שלא ניתן לנרמל ולומר 'אני אסבול פיזית כל כך - ואסתדר עם זה'.

אני חושבת שבסוף זוגיות תמיד תהיה מאתגרת. תמיד יהיו פערים ותמיד זה לא יהיה פשוט, אבל היא אמורה להיות מקור של עוגן, מקום שמחזיק. אם אישה מזהה שהזוגיות שלה לא מעניקה אלא בעיקר שואבת, זה סימן שצריך לעצור ולבדוק, ולא להישאר עם זה לבד".

ומה את מאחלת לאישה שקוראת את הכתבה הזו, מזהה את עצמה בין השורות ועדיין מתלבטת אם לבקש עזרה?

"שלא תישאר לבד.

שלא תבטל את מה שהיא מרגישה ושלא תגיד לעצמה שאלו שטויות או שזה אמור להיות ככה. זוגיות היא דבר מורכב והיא דורשת אומץ. לפעמים האומץ הוא לא להחזיק עוד, אלא להסכים לבקש עזרה, להכניס מישהו מבחוץ שיראה את התמונה ושייתן מילים כדי לאפשר חיים טובים יותר".

היא ידעה שהיא הניה המצחיקולה אבל השאירה את זה בפינת הקפה עד שהסכימה להתקלף. מוקדם מאוד בחייה נצרכה בה ההקלה של ההומור, והיא מדברת על זה כעת.

הניה, מתי מתחילה היסטוריית ההומור שלך?

"גדלתי בבית של צחוקים. באמת. מגיל צעיר אנחנו עושים צחוק מכל דבר כמעט, וגם כשעצובים צחוקים. זו מתנה אדירה שקיבלתי מאימא שלי. גם כשעצוב לנו אנחנו מתקשרות, מדברות על משהו קשה, ותוך כדי כך צחוקות. אפילו אם הובכתי, אם עשו לי בושות - אני מוצאת את עצמי צוחקת על זה. ההורים שלי התגרשו כשהייתי בת ארבע, והיו אתגרים, מן הסתם. אבל בכל המורכבות הזאת תמיד היה לנו הקסם הזה, הכוח הזה לצחוק. אני באמת חושבת שזה כוח על, כי צחוק

תמשיכי. תמשיכי, עוד, עוד. את לא מפריעה. את לא תופסת יותר מדי מקום, קחי עוד, תדאגי לעצמך



לוקח סיטואציה ושם אותה רגע בפרופורציה, כאילו מנער אותה קצת.

בעיניי, הומור מכניס נשימה לתוך סיטואציה. כשכואב - האינסטינקט הוא לעצור את הנשימה, אבל כשנושמים - באמת כואב קצת פחות. ככה אני מרגישה שהומור עובד.

אז תמיד ידעתי שאני הניה המצחיקולה, אבל לא העזתי לעשות מזה מקצוע. יש הבדל עצום בין להצחיק בפינת קפה את החברות שלך או להצחיק בבית הספר, לבין לעמוד על במה ולהתפרנס מזה. זה שמיים וארץ. צריך לעבור דרך חתחתים כדי להצליח לעשות את זה בטבעיות."

מה השביח אותך עם השנים?

"אני חושבת שזה הקילוף, קילוף של להבין שאני יכולה יותר ויותר להיות אני. פעם הייתי מגיעה לקהלים ומתכווננת: היום זה קהל כזה אז אני אהיה כזאת, היום זה קהל אחר אז אני אהיה אחרת קצת. חשבתי שלהיות זיקית זה מה שמייחד אותי, שאני שורדת, שאני יכולה להיות כל מיני דגמים. אבל עם הזמן הבנתי שככל

שאני אותנטית יותר ומביאה את עצמי בלי לצבוע את עצמי בצבעים של אחרים - אני אהובה יותר. דווקא לא להתאמץ ולא להתרפס.

יש משהו בזה שבן אדם מנסה להיות כמו מישהו אחר, וזה פשוט לא עובד. גם אם אנשים לא חכמים במיוחד - הגוף שלהם מרגיש כשמישהו מתאמץ מדי, כשמישהו רוצה יותר מדי להתקבל. עם השנים שמתי לב שככל שהפסקתי לנסות להתכבד - וזו ממש מחלה מגזרית - 'להתכבד', הדברים דווקא התחילו לעבוד טוב יותר.

ברור שגם היכולת לספר בדיחה, להיות בטיימינג הנכון, להחזיק במה, משתפרת עם השנים, כמו בכל מקצוע. זה בסדר, צריך את זה, אבל בעיניי, ההשבחה האמיתית היא בעומק, בהסכמה להיות אני".

בסטנדאפ שלך את נוגעת בנקודות החשופות ביותר של היומיום שלנו, שהן בסוף הזירות המרכזיות שבהן אנחנו עוסקות: זוגיות, הורות, קריירה, ערכים והתפתחות אישית.

למה, לדעתך, אנחנו חייבות את המרחב הזה שבו אפשר להוריד מסכות ולהגיד: זו המורכבות שלי, וזה הפלא שלי?

"אנחנו חיות בעולם שמקדש מושלמות.

בין אם אנחנו רוצות בין אם אנחנו לא רוצות, בין אם אנחנו מחליטות לאהוב את עולם התקשורת או לשנוא אותו ואת אושיות הרשת שהוא כולל - אנחנו חשופות למודלים של מושלמות.

אז כן, האושיות תצחקנה על עצמן: 'חבר'ה, לא הכל מושלם, אני מראה לכן את החיים האמיתיים', אבל כמה אושיות חרדיות שמדגמנות בית כעור וחרב את מכירה?

בסוף כולנו זולגות למקום הזה של 'בואו נראה רק אסתטיקה ויופי'.

ואני חושבת שהמתנה של הומור היא לאפשר למציאות מורכבת לנכוח במרחב בלי שזה מאיים, מכחיד או אומר משהו על מישהו.

ההומור ממש מאפשר את ההכלה של המורכבות הזו. אפשר לשבת בחדר עם כמה נשים וכל אחת פתאום מביאה את הכאב הכי עמוק שלה וכולן מגלות שהן לא לבד.

אנחנו חייבות את הקילוף הזה כי אנחנו מסתובבות בעלמא דשקרא, שאומר 'כנות, כנות!' 'את חייבת להיות כנה!' ובאותה הנשימה הוא מייצר מצב שבו אנחנו לא באמת כנות.

העולם שלנו מקדש את המראה היפה, את הילדים היפים הלבושים יפה, את השולחן הערוך ביום חמישי, את הזוגיות המדוגמת, את ההרמוניה המשפחתית, ואני חושבת שזו ממש מתנה, לשבת בתוך אולם עם מאה, מאתיים, שש מאות נשים ולגלות שכולן נשברות מאותן הנקודות."

ליפול ולקום

בואי וצלול קצת אישי: לקראת אירוע 'אחת שנוטעת', מה השורש שמחבר אותך לקרקע?

"קראתי לפני תקופה בטורה של סיוון רהב מאיר, שהרב עובדיה היה מגיע לכנסים עצומים של אלפי אנשים, ליתר דיוק עשרות אלפי אנשים, שהיו מחכים רק לו והריעו לו עם הגעתו, והמשמשים שלו היו שומעים אותו ממלמל לעצמו 'עפר ואפר, עפר ואפר'.

אני מרגישה שהקדוש ברוך הוא נותן לי עפר ואפר באופן טבעי.

אני חוזרת לפעמים מהופעה באחת בלילה, גמורה, ולא משנה כמה נשים מחאו לי כפיים - בסוף אני מוצאת עצמי מכינה טונה לילדה שממש ביקשה ממני היום, ולא בא לי שהיא תקום מאוכזבת כי אין לה סלט טונה לסנדוויץ'. דבר כזה מכניס אותך לפרופורציות טבעיות.

ובכלל, החיים כמרוץ מספקים הזדמנויות רבות להתקרקע - יש הופעות מדהימות ואז פתאום יש הופעה ש-וואלה, היא מדהימה פחות, ולא משנה מאיזו סיבה, ואני מרגישה שהאיזונים האלה ממש משאירים אותי על הקרקע."

אם אני נוטעת אותך, מה הסמוכה שזוקפת אותך?

"מה שמשאיר אותי זקופה זה שמתקופה לתקופה במשך שמונה השנים האחרונות, יורדות הקליפות האלה של 'אני שווה רק אם ימחאו לי כפיים / רק אם יצחקו בקול רם'. אט אט ניטעת בתוכי דמות שאומרת: 'אני שווה. נקודה'.

אני מביאה את מרכולתי, מי שרוצה לקחת - מהמם, מי שלא רוצה? גם טוב. מה גם, שיש לנשים דרכים שונות לקחת את המרכולת או המרכול שלך.

מישהי יכולה לפגוש אותי ולהגיד לי: 'אני עוקבת אחריך שנים, בחיים לא כתבתי לך כלום' ואני לא יודעת בכלל שהאישה הזו רואה את התכנים שלי.

אולי טוב שאני לא יודעת את זה, ואני יכולה להמשיך להיות אני ולהניח את הדברים שלי באותנטיות.

הזקיפות הזו מרגיעה ממש, כי כשאת תלויה מאוד מאוד בחסדם של אחרים, בחיך, בפידבק, במחייאות הכפיים האמיתיות או הווירטואליות - את פשוט אומללה, כי לכל אחד היה יום אחר, והוא חווה חיים אחרים ומגיב אחרת, ומאוד מאוד קשה להישען על זה בלי לבנות בסיס חזק בתוכך."



מה באמת את חושבת על להיות אחת בצמיחה ולא רק בשרידה? איך והאם אפשר להצליח?

"אני חושבת שלצאת מהישרדות זו עבודת חיים. יש אנשים שנולדו בתחושת שפע. אין רבים כאלה בדור שלנו, אולי הדור הבא. אנחנו דור שידע עולם בלי טכנולוגיית אינסטנט ועם, דור שידע מה זו הישרדות ומה זה שפע. אנחנו מכירים את שני הצדדים של המטבע.

אני אישית עושה עבודה של ממש לא להיות בהישרדות, וזה בדברים הקטנים ביותר שיש. לאפשר לעצמי, לתת לעצמי וגם לא להתנצל על זה - זו חתיכת שיעור.

אני רואה נשים נוסעות לנופש ומייד אומרות: 'היה מבצע', 'בעלי קיבל מהעבודה'. כאילו חייבת להיות התנצלות. הישרדות היא ברבדים רבים.

פעם שמעתי מורה לשפע שאמרה משהו שתפס אותי חזק: 'אפילו כשאת צריכה לשירותים ולא הולכת, הגוף שלך מבין שאת בתחתית סדר המשימות'. יש שפע בלאפשר לעצמך

כשאת תלויה מאוד מאוד בחסדם של אחרים, בחיך, בפידבק, במחייאות הכפיים האמיתיות או הווירטואליות - את פשוט אומללה

צרכים. לא כמו ילד שלא יכול לחכות, אלא כמו מישהי שמכבדת את עצמה ומתייחסת לעצמה באופן ראוי.

עם השנים למדתי לעצור, גם אחרי הופעות. פעם הייתי מסיימת הופעה וטקטק רצה הביתה. היום אני אומרת לעצמי: שנייה. אני צריכה לשהות. לבהות. להחזיר את עצמי לעצמי. נתתי את הנשמה שלי למאות נשים ואני צריכה רגע גם בשבילי.

למדתי להציב גבולות, להגיד: וואלה, אני צריכה לנסוע הביתה לבד. לפעמים מבקשים ממני טרמפים, וזה לא מתאים לי. אני צריכה להיות עם עצמי. דברים שפעם לא העזתי להגיד בקול רם, לבקש, לדרוש.

אני יודעת שזה נשמע נרקיסיסטי קצת, אבל זה לא. פעם מישהי שאלה אותי אחרי הופעה אם הדיבור על ערך עצמי לא מסליל נשים לגאווה. אמרתי לה: 'הערך העצמי שלנו בתחתית כל כך, שמה שאנחנו צריכות זה שמישהו יגיד לנו כמו שגברים אהבים להגיד לנשים בחניה: יש לך עוד, תמשיכי, עוד, עוד'. את לא מפריעה, את לא תופסת יותר מדי מקום, קחי עוד, תדאגי לעצמך. קחי את עצמך לנופש, ללילה, לטיול. תקני לעצמך משהו טעים - לא בשביל הילדים, באמת. אני חושבת שאנחנו נתקמט הרבה פחות אם נצליח לצאת מהישרדות ולחיות יותר בצמיחה, זה יפה הרבה יותר."



כשהנוערים שרים

להקשיב למתבגרים שלנו זו יכולה להיות משימה מורכבת. הם לא תמיד ישתפו ואנחנו לא תמיד נדע להבין אותם. יש מי ששומע אותם בלי פילטרים דרך תכנים שהם צורכים, בתנועת הנוער שבה הם משתתפים או על הכורסה הנגדית בקליניקה. כתבה מלאה הבנה ומשמעות לעולמם של נערים (ונערות בעיקר)

בלימי זנאבנד

רעיונות וערכים פוגשים בני נוער

היא יוצרת תכנים יהודיים-ערכיים, ובין הסטודנטיות שלהן היא מרצה למערכי התוכן הקהילתיים שהיא מכינה - היא מסמנת עוד קהל, ייחודי בגילו הצעיר, שצורך את תכניה באופן עקבי.

חנה שפיגל, מרצה ויוצרת התוכן לתנועת הנוער 'אחוזה', על המחשבה שמאחורי הרעיונות הגדולים והפישוט שלהם לאוזניים צעירות.

כשאת יוצרת תוכן ערכי-יהודי לנוער, איפה את מרגישה את המתח הגדול ביותר בין מה שהיינו רוצות להעביר למה שהם מסוגלים לשמוע?

"חינוך לנוער מתאפיין בהחזקת ערך אחד מוחלט, בדיכטומיה המתאימה לבני הנעורים. זהו מאפיין חזק אף יותר בתנועות נוער. תנועת הנוער 'אחוזה', המבקשת לחנך לחיים של יראת שמיים המפרים ומטפחים את עולם המעשה, מחזיקה למעשה במורכבות, ומורכבות היא יכולת קשה להנחלה, בעיקר לנוער המבקש לצעוק סיסמאות ולשרוף את העולם בלהט הערך הגדול שבו הוא מחזיק. אבל דווקא הקונפליקט הזה הופך את המסרים שלנו להיות כאלה שאפשר להנחיל בחיים בעצמם. 'לא בשמיים היא' - להיות חבר אכפתי יותר, להיות בת שמכבדת יותר, לעבוד על המידות שלנו, להשקיע במה שחשוב, לקדש שם שמיים בכישרונות הייחודיים לנו, לקיים את 'לעולם יהא אדם ירא שמיים בסתר ובגלוי

ומודה על האמת ודובר אמת בלבבו".

חנה מציינת כי המדריכות מעבירות לה קולות מהשטח, והקולות מבקשים פעילויות קלילות ואינטראקטיביות ככל הניתן, מה שגורם לה לדייק את המיומנות של העברת רעיונות מופשטים וגבוהים באמצעים הקרובים אל הלב. היא שולפת מערך תוכן שכתבה על עשרה בטבת, ומספרת כי הבנות שלה היו לנגד עיניה כשכתבה את הפעילות, הממחישה מצור ערכי ונותנת בידי המשתתפים כלים לפרוץ אותו. "רציתי שיחוו את הצום לא כסבל חסר פשר, אלא כהשתדלות אקטיבית ומועילה, כפרה לתיקון עצמי שיתקן את העולם".

יש דברים שאת חושבת שהנוער יכול ללמד אותנו טוב יותר?
"יש בנוער שלנו נקודת אמת חזקה מאוד ורגישות גבוהה לזיוף, הם מלמדים אותנו לדבר בגובה העיניים ולהיות ראויים לאמון שלהם. מה שנתפס לעיתים כחוסר כבוד מצד הנוער הוא למעשה בקשה לקשר לבבי, פתוח ורלוונטי - לא כזה שיש בו הבטה מגבוה והטפת מסרים, אלא מסע משותף של למידה וצמיחה. אם מקשיבים למה שמאחורי החספוס וקריאת התיגר, מוצאים הזמנה יקרה מאוד לקשר".

"רציתי שיחוו את הצום לא כסבל חסר פשר, אלא כהשתדלות אקטיבית ומועילה, כפרה לתיקון עצמי שיתקן את העולם".

כשאת חושבת על אימהות שקוראות את הכתבה הזו ומרגישות לפעמים שהן לא מצליחות להעביר לילדים שלהן את מה שחשוב להן באמת - יש לך מה ללמד אותן?

"יש לי קלפים יפים שעל אחד מהם כתוב: 'הילדה שלי היא הילדה שבי'. כילדות זיהינו אצל ההורים שלנו את המניעים הנסתרים והפחדים, ידענו לומר מה מפעיל אותם באמת ומה הם מייקרים באמת. כל הדברים הללו לא היו בהכרח מה שההורים אמרו לנו, אלא מה שהם הרגישו בלב - ולעיתים אפילו בלי מודעות לכך. הנחלת הערכים היא נחל הזורם כשהמבוע מלא ונשפך על גדותיו. תמלאו את המעיין שלכן באמת, תחיו את החיים שאתן מאמינות בהם, הנחלים לא יפסיקו לזרום".

לעזור להם להיות משמעותיים

במסגרת תפקידה היא פוגשת מאות נערות ויכולה לשרטט קווים משותפים שמתגלים במסגרת חינוכית בלתי פורמלית אך תקפים לכל זירה בחיי הנער או הנערה.

חיה רוזנברג, יזמת חינוכית, מייסדת ורכזת ארצית בתנועת הנוער 'אחוזה'.

מה הדבר הראשון שנוער בודק אצל מבוגר חדש שהוא פוגש?

"מהניסיון שלי בעבודה עם נוער, הדבר הראשון שנבדק

הוא אם עומד מולם אדם אמיתי - לא מישהו שמדבר בסיסמאות חינוכיות, אלא אדם שהערכים שלו ניכרים בהתנהלות היומיומית, באופן הדיבור וביכולת להיות נוכח ולהקשיב.

בנות מרגישות מהר מאוד אם יש מולן מבוגר שיודע לראות אותן, לתת מקום לדרך האישית של כל אחת ולהתייחס ל'חנוך' לנער על פי דרכו' כאל עיקרון חי שמתווה דרך וגורם לרכזת לאפשר לנערה שמולה להתפתח באופן שנכון לה.

כשהנוער מרגיש שמאמינים בו ושנותנים בו אמון גם כשהוא עדיין באמצע הדרך, נוצר חיבור שמאפשר צמיחה ואחריות ויש השפעה לטובה בכיוון הרצוי - מבפנים החוצה".

איך מבוגר הופך למשמעותי לנער או לנערה?

"לאורך העבודה עם נוער פגשתי שוב ושוב את הרגע שבו מבוגר הופך למשמעותי דווקא כשהוא לא ממהר לתקן, העצירה, ההקשבה והשתיקה, שנראות פסיביות, אם הן מגיעות מתוך אמון ואפשרות הן מסייעות לנערה לעבור תהליך בקצב שלה.

ברגעים שבהם נערה חשה שמישהו מאמין בה גם כשהיא מתבלבלת, אולי שואלת בצורה מסויימת, או נופלת, נבנה בה כוח פנימי לבחור בטוב ולשוב ולקום.
חז"ל מלמדים שגדילה אמיתית נבנית מעמל ומבחירה, ולא מכפייה.

המבוגר המשמעותי הוא זה שמלווה מהצד במבט מאמין ונותן מקום לכוחות שטמן הקדוש ברוך הוא בנערה - גם אם הדרך עוד לא הושלמה".

יש משפט של נער או נערה ששמעת בשטח, ואימהות חייבות לשמוע?

"בתנועה אני שומעת שוב ושוב משפטים כמו: 'יש לי מקום להשמיע את הקול שלי ויש מי שמקשיב לו, ויחד אנחנו יכולים לעשות טוב בעולם'. המשפט הזה, בגרסאות השונות שלו, מראה על רצון שאנחנו לא תמיד מכירים בילדים. נערות לא מחפשות רק חופש או עצמאות, הן מחפשות משמעות. הן רוצות שהקול והמעשים שלהן ייחשבו, ולדעת שהן חלק מדרך שעושה טוב לאחרים. כשהן מרגישות שמקשיבים להן ותומכים בהן, נבנית בהן מנהיגות שמאפשרת להן לפעול, לבחור וליצור שינוי משמעותי סביבן".

העבודה העדינה של להיות ולא להיות, ולדעת שאת האם הנכונה

אתי הייזלר, יועצת חינוכית ופסיכודרמטיסטית, פוגשת בקליניקה נערות ואימהות שהן לגמרי בסדר, רק שהן לא מספיק יודעות את זה.

מה מאפיין את הכאבים שאת שומעת מאימהות לנערות בקליניקה?

"הכאב מספר אחת זה עודף הדרכות, רגולציות, סדנאות, סטטוסים, חוברות. יש סוגים רבים כל כך של הדרכות או פייק-הדרכות על כל דבר שזך, עד שזה גורם לאימהות להיות קודם כול חסרות ביטחון, לא כולן כמובן, ביחס למה שהם שמעו ממאמנת הקשב האחרונה או מהמנחה הסלבת האחרונה.

מרב שיש הדרכות רבות כל כך הן הולכות לאיבוד, יש הרבה כל כך מבחוץ ואני לא מצליחה לעמוד בכל הדברים האלה מבפנים. זה בעיניי אחד הכאבים המשמעותיים ביותר.

חשש נוסף הוא החשש לקשר. היא לא משתפת אותי, היא לא מספרת לי, אני לא יודעת מה קורה לה, היא מסתגרת. מה יהיה, איך אני יכולה לייצר יותר הקשר וכולי".

את השיח שגורם לחשש מכגיעות מגדירה אתי "חוצה את גבול הטעם הטוב".

"כל שיח הפגיעות בעיניי כבר חצה לחלוטין את רף הטעם הטוב והפך את האימהות למבוהלות, למבולבלות ולמפחדות. אני לא מזלזלת בכל התיקונים הגדולים שהדור הזה עושה ביחס לפגיעות, אבל יש משהו שגם קורה - ויש כל הזמן חרדה לילדות שלנו בהקשר הזה.

החשש האחרון, שהוא אולי הראשון, זה החשש על העתיד שלה. מה יהיה, איך היא תגדל, איך היא תנהל בית, איך היא תמצא עבודה, איך היא תמצא שידוך.

חששות רבים לכיוון העתיד והאופק של העתיד, בזמן שגיל ההתבגרות הוא גיל של מורטוריום, בסך הכול ארבע

חמש שנים שבהן המתבגרות לא לוקחות כל כך בחשבון את העתיד ולא חושבות עליו.

בסוף, רוב רובן של המתבגרות מצליחות יפה מאוד למצוא בעל וגם למצוא עבודה וגם איכשהו להירגע אל תוך המציאות.

יש מחקר יפה שאני אוהבת מאוד לצטט, שאומר שהמתבגרות פעמים רבות בצורה חיצונית נראות שונות מהאימהות שלהן, משהו בקו האופנתי, משהו בשיח שהולך היום כשאני צעירה ואימא שלי בפער של עשרים שנה ממני לפחות. אבל בסוף מבחינת מערכת האמונות, האידיאלים, הרצונות והמוטיבציות, הרחוניות וגם התרבותיות, זה ברוב רובם של המקרים דומה ממש לאם, אם לא כמעט זהה. אז רק נשימה ארוכה של כמה שנים בסבלנות וזה מסתדר".
הכנסת שותפים נוספים למשוואת הדאגה מיותרת ומזיקה, ואתי דורשת כנות בעיניי.

"משהו שמלחיץ מאוד את האימהות ויוצר פעמים רבות מתח בין אימא לבת זה איך הבת שלי בעיני העולם. איך היא תיראה כשהיא תגיע לסמינר, איך היא תיראה כשהיא

תגיע לחתונה. אני חושבת שהן צריכות מאוד לשחרר. הבת שלי כרגע לא חלון ראויה ולא כרטיס ביקור במסגרת זהב. מותר לי לחלוטין לרצות שהיא תישא חן בעיני כל מי שיקר וחשוב לי, אבל זו אני. לבת שלי יש חיים משלה וחוקים מעקמות את האף.

דבר אחרון: חוסר היכולת לראות דברים מורכבים. יש תפיסה דיכוטומית מאוד של העולם בשחור ולבן. אם מה שהמורה אומרת נכון, אז מה שאימא אומרת לא נכון, ולהפך. אפשר למנוע חלק מהכאב הנגרם בעקבות כך, אם האם מודעת לעובדה ולא מנסה לשנות סדרי בראשית. אם החלטת לשלוח אותה למערכת מסוימת שיש לה מסרים מסוימים בגיל שבין חמש-עשרה לתשע-עשרה, אל תנסי להגיד אחרת ושונה. זה מייצר לחץ ובלבול. קשה לה מאוד לראות דברים מכמה כיוונים ומכמה זוויות".

מה מאפיין את הכאבים של הנערות בעצמן?

"אני חושבת שהכאב המשמעותי ביותר של נערות הוא כאב על חברות. בגיל של חברת השווים נערות רוצות להרגיש מקובלות, יפות, שוות, ראיות. כל מעגל חברתי והסגנון שלו - אם זה מקום של צדקות, אם זה מקום של נראות, אם זה מקום של הצלחה לימודית. פעמים רבות לאימהות אין הרבה מה לעשות בהקשר הזה. המתבגרת צריכה לעבור ניסוי וטעייה ולהבין לבד איך היא יוצרת חברות ואיך היא נשאת חן בעיני נערות אחרות. לא להלחץ, לא לנסות לתת עצות. להגיד תצאי ותעשי כך וכך - זה רק מייצר עוד משקולות על הכובד שהנערה הזאת חווה גם ככה.

להבין את הדחיפות, להבין את הבהילות להיות עם חברות. לא לצחוק, לא להגיד המשפחה קודמת. המשפחה תגיע. כרגע זה הזמן להיות עם חברות".

אתי מספרת על נערות שמפתחות תסמינים פיזיים כגון קוצר נשימה. הסיבה, כפי שעולה בבירור - הנערה טרם מצאה את החברה הטובה. היא מדגישה שזהו צורך של ממש ויש לאפשר לה במידת הניתן.

"עוד מה שמתבגרות זקוקות לו וכואבות אותו, ושוב - זה לעולם לא יהיה שלם וזה תמיד יהיה דיכוטומי ואוראן: מצד אחד הן רוצות מאוד מאוד חירות וחופש ואחריות, תתני לי להחליט ותתני לי להכריע, ומצד שני הן רוצות מאוד את אימא: להרגיש אותה. שהיא לא שעות רבות מדי במסכים, שהיא לא עובדת הרבה מדי, שהיא עדיין ברקע ובאופק ומחזיקה אותי ואכפת.

זה פעמים רבות מאוד מבלבל, כי אם את רוצה חירות אז הנה, זאתי אחורה, קחי את החירות שלך. אבל זאת לא באמת התזוזה שהן רוצות - הן לא רוצות שתיעלמי להן מהחיים, אלא רק משהו במיניון עדין מאוד מאוד, כמעט כמו מנתחים בפעולה כירורגית.



אחוזה - תנועת נוער משלנו

מסגרת ארצית - מפעלים בתנועה

- במקביל לפעילות בסניפים, 'אחוזה' מפעילה מפעלי תנועה ארציים לאורך השנה:
 - ← חודש הארגון - חודש השיא בתנועה. פעילויות ערכיות, התנדבות ומפגש להורים.
 - ← אירועי שיא ארציים - חיבור בין הסניפים והעצמת תחושת שייכות.
 - ← מסע פסח - חוויה קבוצתית עם משמעות ערכית.
 - ← מחנות קיץ - פיתוח עצמאות והעמקת ערכים.
 - ← מפעלי תנועה נוספים - יישום ערכים ומיומנויות תוך כדי חוויה משמעותית.

נוער מדריך נוער

- המדריכות עוברות הדרכה, סמינרי הכשרה וליווי מקצועי, ומובילות את הבנות בתהליך חינוכי חווייתי ומעמיק, תוך כדי פיתוח מנהיגות, יוזמה והובלת קבוצה.
 - ← הערכים מתורגמים ליוזמות מוחשיות וחוייטיות:
 - ← פעילויות התנדבות ופרויקטים קבוצתיים.
 - ← מפגשים העוסקים בגבורה ובעבודת המידות באמצעות משחק, יצירה ושיח משמעותי.
 - ← הזדמנויות לפיתוח מנהיגות, קבלת החלטות ובחירה מתוך אחריות.
- 'אחוזה' מעניקים לבנות כלים לחיים של תורה, ערכים, יוזמה ומנהיגות, בחוויה משמעותית לאורך כל השנה.**

למה תנועת נוער?

תנועת נוער היא מסגרת לחינוך בלתי-פורמלי, שבה ערכים נלמדים דרך עשייה, חוויה וקבוצה. היא מאפשרת לילדים ולבני נוער להתנסות באחריות, שייכות ויוזמה, ולתרגל ערכים כחלק מהחיים בעצמם. תנועת הנוער החרדית 'אחוזה' מחנכת לערכי תורה ומצוות מחיבור, מבחירה ומאהבה, ומדגישה מעורבות, שותפות ואחריות. התנועה מעודדת את חבריה לקום ולעשות, להוציא מן הכוח אל הפועל ולפתח מנהיגות ויוזמות כבר מגיל צעיר.

אז מה זה בעצם?

הפעילות מתקיימת לאורך כל השנה במסגרת מפגשי סניף דו-שבועיים המשלבים כמה ערכים:

- שיח ערכי - עבודת המידות, חיבור לזהות.
- מיומנויות חברתיות ופיתוח אישי - אחריות, נתינה, יוזמה ומנהיגות.
- חוויה חברתית מהנה המחזקת שייכות ושיתוף פעולה.

 כל מפגש הוא חוויה חינוכית משמעותית שמאפשרת הפיכת ערכים למעשים.

משתמשים בה כדי להסביר איך אנשים צריכים להיפרד ולעמוד ברשות עצמם, וניסיון להיות אהובה מדי על הבת שלך - הוא בזבז אנרגיה. בכל מקרה תהיה לה ביקורת, וטוב שתהיה לה ביקורת, זה מראה שהיא בתהליך בסופו תעמוד בפני עצמה.

הרב הירש כותב על המילים 'הנה הוא נער', שהנערים רוצים להתנער מהעול של המבוגרים וזו ראשית צמיחתו המוסרית של המתבגר. אני לא רוצה מתבגרת שאינה ביקורתית. אני לא רוצה מתבגרת שאין לה דעה אישית, כי אחרת היא עוד עציץ בחדר. אני רוצה שהיא תפעל בעולם, שכשהיא תראה עוולה היא תוכל למחות עליה ושתהיה לה דעה אישית והיא תעמוד על שתי רגליה.

לכן אותנטיות חשובה מאוד. כשאימא מזייפת - היא מלמדת את הבת לזייף. כנות, כשהיא במידה ולא דוגריות בועטת, תמיד מקדמת תהליכים הרבה יותר מכל דבר אחר."

מה את מאחלת לאימהות שיקראו את הכתבה הזו?

"אני מאחלת לאימהות לדעת שהאימהות שלהן היא חסרה, חלקית ולעולם לא תהיה מושלמת (כמו בזוגיות, הסיר כמעט תואם למכסה אבל תמיד יש סרח עודף). שלא תייסרנה את עצמן יותר מדי. שתהיינה קצת פחות במסכים. שנקיפות המצפון לא ינהלו אותן. שתהיינה בסבלנות ובנינוחות עד כמה שניתן, וגם אם הן עצבניות - שתמצאנה חברה טובה לחלוק איתה.



ושתדענה שבסופו של דבר, אחרי סבלנות של ארבע, חמש, שש שנים - לרוב המתבגרת חוזרת. רוצה לאכול אצלך, רוצה לשתות, רוצה להישאר אחרי לידה עוד ועוד. שואלת אם יש לך בגד להשאל לה כי כלום לא עולה עליה, אם יש לך פנטנים לסימני מתיחה, אם את יכולה לארוז לה שניצלים.

אני מאחלת להן לחיות בנשימה עד כמה שניתן, וגם מה שלא בנשימה - להסכים שהוא כזה ולהמשיך הלאה. ולא לאבד את ההומור. בשום פנים ואופן לא לאבד את ההומור.

ולא לקרוא יותר מדי הדרכות ביחס לגיל ההתבגרות. אם זה מקרה אקוטי והבת שלך עומדת לנשור מהעץ בעוד דקה, לכי לטיפול ונסי להבין, אבל באופן כללי לא להקשיב לכל גוראיות מזדמנת שאומרת לך איך לגדל את המתבגרת, וזה כולל אותי. אם את מצטערת שהקדשת חמש דקות לריאיון הזה - יכול להיות שאת צודקת. בפעם הבאה פשוט תדפדפי למדור של המתכונים או של ה-איך להכין פילינג מחומרים ביתיים."

יש גם כאבים שתלויים בשאלה איפה את על הסקאלה. אם את נערה על הסקאלה החסודה והשמרנית יותר, אז יש כאבים רבים של איך לעבוד את ה' באופן שהוא לא מדי הרבה גיהינום, ושאלוקים הוא לא מציק לי ומרע לי ומחכה לי בפנינה, אלא שהוא יידי נפש.

בסקאלות המאפשרות, המשוחררות והפתוחות יותר, לפעמים נדמה לנו שאנחנו יכולים לעשות שינוי גדול בעולמה של המתבגרת, אבל באמת המבנה הנפשי נשאר אותו הדבר. אז הטוטליות, אם היא לא הולכת למקומות של מה שהם' רוצים ממני, הולכת למקומות של איך אני נראית ואיך אני נתפסת בעיני החברה, והשיער שלי קצת מקורזל, והאקנה שלי קצת יותר מדי מושך עין.

בכל מקרה יש טוטליות כלשהי שהן רוצות מאוד שנעזר להן להחזיק אותה, והיא תתחיל להיפרם רק בגיל מאוחר יותר. ואין עצה ואין תבונה נגד הטוטליות הזאת - ואולי זה גם מה שטוב כל כך במתבגרות."

איך נראית תקשורת טובה עם מתבגרת?

"מתבגרות צריכות שני דברים בו זמנית: הן צריכות הכלה והן צריכות הובלה. הכלה זה שדר עמוק מאוד שאני כאן בשבילך, שזה בסדר, שמותר להיות עצבנית, מותר להתבאס. אמפתיה, אבל לא יותר מדי פסיכולוגיסטי, כזו עם משקפיים שמוטים על קצה האף. אמפתיה זהירה של:לא קל, אני מבינה אותך.

מצד שני הן צריכות הובלה, שיגידו להן פעמים רבות מה לעשות. אבל ההובלה הזו צריכה להיות לא מצווה ומנחיתת, אלא שואלת. אז מה את אומרת? נראה לך שכדאי לעשות כך? אולי תלכי לשם? והיא תנבא. היא תגיד מה פתאום, אני רוצה כך. אבל זה מחלחל, זה שוקע כמו קפה שחור אחרי הערבוב, לאט לאט זה שוקע אל קרקעית התודעה ומצמיח כיוון."

את השתיקה רואה אתי כסימן לכך שהמתבגרת רוצה

"ואם בין שתיקה לשתיקה יש נביחות, יש המהומי שפתיים של 'מה אוכלים היום' ואני צריכה כסף', אז נראה לי שאנחנו במצב טוב פחות או יותר."

מרחב.

"ואם בין שתיקה לשתיקה יש נביחות, יש המהומי שפתיים של 'מה אוכלים היום' ואני צריכה כסף', אז נראה לי שאנחנו פחות או יותר במצב טוב."

מה קורה לנועה כשאימא מנסה להיות מעודכנת מדי?

"אני חושבת שכשאימא מנסה להיות מעודכנת מדי, זה כמו כל דבר שאנחנו מנסים להיות לא אנחנו. זה מיותר, זה פייק. השאלה היא למה אימא צריכה להיות מעודכנת מדי. את כבר עברת את תחנת החיים הזאת, ובכל מקרה המתבגרת תבקר אותך. גם אם תנסי להיות כך או כך כדי לגדול ולצמוח, מתבגרות צריכות לנסר את עצמן ממך. נסירה, למרות הצליל הקשה שלה, זו מילה שהמקובלים





"כבר עשר שנים לא קראתי ספר", אמרה לי קולגה בעיצומו של פינג-פונג ציטוטים נוסטלגיים מספרי הילדות שלנו. התעניינתי מדוע, והיא ענתה: "תעשי לי טובה, עברתי את הגיל לספרים מתנחמדים, אין ספרים טובים. אני קוראת רק ספרות מקצועית".

ניסיתי להביא לה כמה דוגמאות מספרים טובים, טובים ממש, והיא הבטיחה לקרוא בהזדמנות - הבטחה בלתי מחייבת שנשארה איתי. היא מייצגת דור של קוראות חרדיות שכבר לא מסתפקות באופן אוטומטי בהיצע השוטף ומחפשות ספרות שתכבד את האינטליגנציה שלהן.

אך האם בעוד ידיתי מואסת בספרים שגדלה עליהם, הספרות החרדית לא מצליחה להדביק את הפער? האם היום יש מקום לכאב, לשאלות ולשטחים אפורים בעולם של ועדות רחניות? ומי באמת קובע מה ייכנס לנו לסלון?

כשהמציאות מבקשת להיכנס לסיפור, והקוראת החרדית בודקת מה יש לשוק להציע ולאן מכוון מצפן הספרות

בתיה פלדמן

יצאתי לשוחח עם שולמית אורבך ובאשי ווייל, שתי נשים שחוקרות את גבולות המילה הכתובה, על כתיבה, קריאה, ומה שביניהן.

בקריאה ראשונה

תגדירי ספר חרדי טוב.

שולמית אורבך, עורכת תוכן, מרצה לכתיבה, סופרת ומשוררת, מייסדת כתב העת 'יחידה': "כשהספרות החרדית החלה את דרכה היא הייתה מגויסת מאוד לאידיאלים. המציאות שהוצגה בספרים הייתה יותר מהרצוי ופחות מהמצוי, מה שפגע באמינות ובאותנטיות. לא כל הגיבורים חוזרים בתשובה בסוף, ולא תמיד יש הכי אנד. שולחן השבת הוא לא תמיד מעין עולם הבא, גם ילדים חרדיים רבים ומתנהגים לא יפה, וההורים אינם דמויות מופת ללא דופי. הספרות הייתה מוקצנת מאוד, היה טוב ורע, שחור ולבן, פחות שטחים אפורים. גם היום יש ספרים כאלו, בטח, אבל היום יש בהחלט תנועה משמעותית להציג מציאות יותר מורכבת, להראות דרך, תהליך, להאמין בקורא הבוגר שידע להתמודד גם עם ספר פחות חד-משמעי."

אני חושבת שכותבת חרדית מחויבת הרבה יותר לקהל הקוראים שלה. הסיפור שלה צריך לכלול ערכים רבים יותר, דילמות ערכיות יותר, שטח בחירה גבוה יותר, הרבה יותר עומק."

באשי ווייל, מבקרת ספרות ומנהלת קהילת 'קוראות': "בצורה היבשה ביותר אומר שספר חרדי הוא ספר שנכתב בידי סופר חרדי ומיועד לקהל יעד חרדי. אבל את שאלת על ספר חרדי טוב אז אני רוצה לדבר על ספר טוב באופן כללי, אחר כך נדבר על הספר החרדי הטוב."

ספר אמור לעשות תהליך של אסקפיזם. אם הספר מצליח לטפל בכל נושא, גם בנושא מורכב או רגיש, ומותיר את הקורא במקום חיובי יותר, הרי זה ספר טוב. ספר טוב יכול בדרך כלל כתיבה טובה, תחקיר טוב,

באשי ווייל, מבקרת ספרות ומנהלת קהילת 'קוראות': גם ספרים פופולריים ביותר בשוק לא נמלטים מההגדרות האלו, ועובדת היותו של סופר נערץ - אינה מעידה על בריאות ספריו.

עלילה הגיונית ואמינה. ספר טוב הוא ספר שכיף לקרוא אותו.

בנוגע לספר חרדי, אני חושבת שזאת הגדרה חברתית, בדומה להגדרת האדם החרדי. יש מוסכמות תלויות קבוצה, קהילה או עיתון איך כתיבה חרדית אמורה להיראות."

בעוד שולמית מדברת על מחויבות ערכית עמוקה, באשי מדגישה את חוויית קריאה, ואולי המתח הזה הוא לב השאלה: האם ספרות חרדית נמדדת במה שהיא מחנכת אליו או במה שהיא מאפשרת לקורא לעבור?

מהן אמות המידה המוסריות של כותבת חרדית? אסור או מותר, טוב או מוטב, ראוי או שמא לא. מי קובע את הכללים, או מי אמור לקבוע אותם?

ואם עד כה עסקנו בפרשנות אסתטית של הספרות, מגיעות התשובות של המרואיינות ומציגות תמונה של גבולות חיצוניים והמחויבות אליהם, לעיתים גם כאשר הם אינם קיימים בפועל.

באשי: "שאלה טובה. ישנה הצנזורה של העיתונים, מה שנקרא בלשון העם 'מבקר'. המבקר עושה את עבודתו נאמנה ודואג שלא תסתנן לעיתון שום מילה שאינה ראויה לטעמו, בדגש על 'לטעמו'. מה שמתקבל בסופו של דבר הוא ספרות שמתאימה לגיל שתיים עשרה. אין כתיבה על נושאים רגישים, הכתיבה מקוצרת ומרומזת מאוד, לפעמים אפילו מסורסת. אני יכולה לנסות להבין את השיקולים שלו, אין לו שליטה על גיל הקוראים ולכן הוא חרד על כל מילה. בסופו של דבר, המפסידות העיקריות הן הקוראות הבוגרות, שצריכות לרדד את הציפיות שלהן לחומר קריאה טוב."

תשאלו אותי למה הכותבות מפרסמות בעיתון? מסיבה שיווקית בדרך כלל. המציאות בשטח מוכיחה כי ספר שהתפרסם בעיתון

נמכר בעותקים רבים יותר, שלא לדבר על התשלום שהכותבת מקבלת עבור כל פרק, מה שמכסה לה את שעות הכתיבה. פעם חומר הקריאה הזה סיפק את הצרכים, אבל עכשיו - לא עוד.

אני חושבת שנושאים רבות מחפשות חומר קריאה ברמה גבוהה ויש מענה. החומרים שמתפרסמים בפלטפורמות הדיגיטליות הם מצונזרים פחות. בבמות האלו כותבים על נושאים רגישים ומורכבים יותר, נכתבת ספרות נהדרת, נקייה וערכית אבל מותאמת לקהל יעד בוגר ומגוון יותר.

לשאלתך מי קובע מה אסור ומה מותר:

ההלכה בלבד. לא מוסכמות, לא כללים חברתיים, רק ההלכה. בהתאם להלכה אפשר לכתוב על הכול, זה רק עניין של איך כותבים."

שולמית: "כעורכת תוכן במגזינים, אוכל להעיד שכל מילה שמתפרסמת בהם עוברת עין של ועדה רוחנית, ואני חושבת שכל סופרת צריכה 'ועדה רוחנית' משל

עצמה, מישהי או יותר מאחת שהיא סומכת על שיקול הדעת המוסרי שלה, מישהי שתוכל באופן ענייני לחלוטין לחוות דעה על הנכתב. אני למשל הראיתי כל חומר בספרי השירה שלי לשתים נשים שאני מעריכה מאוד - מבחינה ספרותית ותורנית, אחת עורכת עיתון ואחת מנחה סדנאות כתיבה. אני חושבת שמבט מבחוץ הוא אמיתי וכן יותר. מה לעשות, אדם קרוב אצל עצמו, קשה מאוד לכותבת להתבונן על היצירה שלה במבט אובייקטיבי. כותבת אוהבת כל מילה שכתבה ומחוברת אליה, מישהו חכם מבחוץ יוכל להאיר את עיניה ולשים את האצבע על מה שכדאי למחוק או לשנות."

לכל כותבת יש אחריות ענקית על כל מילה כתובה שלה, היא לא יכולה לשער את מידת ההשפעה של החומרים שלה על קהל הקוראות ולכן היא צריכה להיזהר מאוד. מצד שני היא גם צריכה לכבד את הקוראות שלה ולספק להן תוכן רלוונטי ומעניין, לכבד את האינטליגנציה שלהן. אני רוצה לספר לך שאני מתראינת לא פעם לבמות שאינן דתיות, והטענה שאני שומעת שוב ושוב היא: 'אבל יש נושאים רבים שאתן לא יכולות לכתוב עליהם...' בעיניי זה ממש לא נכון. דווקא צורת הכתיבה שלנו, הנקייה והעדינה, יוצרת אומנות אדירה. אני נותנת להם דוגמה של אומן שמצייר בכל הגוונים לעומת אחר שצריך ליצור יצירה רק משני גוונים. הוא יצטרך לעמול הרבה יותר אבל התוצר הסופי יהיה גם מיוחד הרבה יותר."

פליטות מקלדת

ככל ששוק הספרים גדל, גדל גם נתח הספרים הלוקים בפגמים. צלילה לנבכי הבעיות הרווחות מציגה מגוון שחלקו מושפע באופן ישיר מהיות הספרות חרדית, וחלקו עשוי להימצא בכל חנות ספרים בגלובוס.

מה מן הספרות החרדית מוטב היה שלא נכתב?

שולמית: "כתיבה מעושה ומאולצת. זה שאת כותבת לחרדים לא אומר שאת צריכה לציין על כל צעד ושעל בספר שלך הלכות או מצוות. קראתי פעם ספר שמתאר איך מישהי נכגשה עם איש מקצוע בשעות הערב וכדי לא לעבור על איסור ייחוד היא הגיעה עם בעלה ויש כמובן תיאור איך הוא נכח בפגישה. כל הקטע הזה לא שירת את העלילה משום כיוון, היא יכלה לוותר עליו ולכתוב פשוט שהיא נכגשה בשעות היום וזהו. זאת דוגמה לפרט מאולץ ומיותר. אפשר לכתוב באופן טבעי יותר על

חינו כחרדים."

באשי: "ספרים שכוללים תהליכים נפשיים בעייתיים, ספרים אפלים, ספרים מניפולטיביים. ספר שלא מוביל את הקורא לחשיבה חיובית, שמשאיר אותו במועקה. גם ספרים פופולריים ביותר בשוק לא נמלטים מההגדרות האלו, ועובדת היותו של סופר נערץ - אינה מעידה על בריאות ספריו."

צריך לדייק את השקפת העולם של הגיבורים.

נתקלתי בספרים שמתארים גיבורים מימי הביניים, אבל בהשקפת עולם חרדית-ליטאית. מגוחך למדי."

יש משהו שכתבת בעבר והתחרטת עליו?

באשי: "אני סוקרת ומבקרת, לא כותבת. אבל כן, בהחלט התחרטתי על שהמלצתי פעם על ספר גרוע. זה היה בתחילת דרכי כסוקרת, השתכנעתי להמליץ על הספר הזה, עד שלמדתי לא לבקר בכלל ספר שאני לא אוהבת. אני מכבדת את זמנן של חברות קהילת הקוראות שלי, הן סומכות עליי שאמליץ להן על ספר טוב ושווה, וכשזה לא קרה - הפריע לי מאוד. הטעות הזו לימדה אותי מהם הגבולות שלי בסקירת ספרים, ועל אילו ערכים אני לא מתפשרת בהמלצות."

שולמית: "פעם כתבתי שיר על תאונה עם המילים 'אישה הרה' קיבלתי תגובה שזה לא ראוי. אני לא מסכימה עם העמדה הזאת, אבל היה לי אכפת שהתבטאות שלי צרמה למישהו אף שיכולתי למצוא תחליף למילה."

ועוד סיפור: את הספר הראשון שלי כתבתי בגיל חמש עשרה והוצאתי בגיל שבע עשרה. זה היה מותחן בוסרי שנע בין פיגוע במגדלי התאומים לבין ערבים טרוריסטים בישראל ועד אפגניסטן. את כתב היד הראיתי למורתי האהובה להבעה מסמינר שצ'רנסקי, גב' סימה הכהן, והיא שאלה אותי כעבור שנתיים למה אני לא מוציאה אותו כספר. שאלתי אותה בתמימות איך מוציאים ספר. היא נתנה לי מספר של הוצאה לאור שכבר איננה פעילה היום. הלכתי למו"ל עם חברה טובה וכתב היד שלי. הוא סגר איתי עסקה, קנה ממני את זכויות הספר בסכום מסוים פלוס כמה עשרות ספרים מתנה. החלטתי שאני מעצבת לבד את הכריכה... למדנו אז את תוכנת פוטו דרו שהייתה אז להיט. אני זוכרת את עצמי יושבת בבית של חברה שלי, בוחרת תמונות מפיחיות של מחבלים ושותלת אותן על גבי הכריכה. אחותי ראתה את הכריכה ונבהלה, היא ניסתה להניא אותי, אמרה לי שזה מפחיד קצת ובוטה קצת. דבריה נפלו על אוזניים ערלות של בת טיפש עשרה שמבניה טוב יותר מכולם."

ביום שהודפס הספר צעדתי נרגשות עם אימא לחזות בפלא. חברותיי המפרגנות קנו את הספר והשווייצו לכולן שחברתן סופרת. לקחתי עותק בלב הולם והלכתי לספרייה של הסמינר שלי להמליץ לספרנית לרכוש כמה עותקים. הייתי בהלם כשהיא אמרה





מילת הקסם

עדינה שוורץ

ממילה לא מוכרת הפך הריטריט לדבר נפוץ במחוזותינו. האם מדובר בתופעה שכאן כדי להישאר או בטרנד חולף? מה הצורך שמביא נשים אל הריטריטים הפורחים בחצרות וילות כפריות או באוהל במדבר, עם תוכניות לבריאות הגוף או מעגלים להאזנה לנשמה? **תמונות, צלילים וריחות מעוררי השראה עם נועה לוינגר וכיפייג וולקן, מייסדות ומפעילות ריטריטים שונים.**

ריחות של סבתא מלאה רחמים

עם נועה לוינגר - יועצת, מדריכת כלות ומנחה לנשיות בריאה

אני חושבת שהקורונה והמלחמה פשוט חשפו לנו באיזה רעש אנחנו חיות, באילו רעשי רקע, באיזו קולניות, רעש בלתי פוסק. פתאום הנפש כאילו מזדקפת ואומרת: רגע, עכשיו תורי, גם אני רוצה להיות כאן, גם אני רוצה שישמעו אותי.

אני חושבת שזה מספר על תהליך שקורה בנפש, הקולקטיבית וגם האישית.

חיפוש של מקומות פנימיים יותר, להיות עסוקות פחות בחיצוניות כל הזמן.

ישנו גם הסיפור של תרבות החרס. זה נרטיב מרכזי מאוד בתרבות המערבית. כל השינוק ותרבות הצריכה מבוססים על חסר אינסופי. גם אם משהו מתמלא, זה מתמלא לרגע ואז שוב מתחסר, ובריטריט יש תנועה הפוכה ממש - לחזור רגע למה שכבר יש, להתמקד בו,

"אני לא רואה את זה כטרנד בכלל. הריטריט פשוט נהיה חלק מהמציאות שלנו, משהו שנכנס מאוד לחיים בעצמם.

אחרי הקורונה ראינו אנשים רבים שעברו למושב, שטיפחו גינה, שבילו יותר בטבע. יש תנועה כזאת. ריטריט באנגלית זו נסיגה, אבל כשאני אומרת נסיגה אני לא מתכוונת לנסיגה אחורה אלא לנסיגה פנימה, וזה בעיניי הבדל משמעותי מאוד. לא לברוח מהחיים, אלא רגע להתכנס פנימה.

את הצורך הזה אנחנו מרגישות כולנו, כל אחת ברמה שלה. גם מי שגרה בקומה שלישית בלי מעלית מרגישה איך השנים האחרונות הביאו אותה לנקודה שבה היא מחפשת יותר שקט, טבע, מרחבים רגועים.

היו אוסרים עליי לקרוא ספרים מסוימים הייתי מוצאת דרך לעקוף את האיסור, הרי ההורים לא תמיד היו לידי וספרים הסתובבו סביבי בכל מקום, כך שבמקום פיקוח בלתי יעיל, קיבלתי כלים לקריאה ערנית וביקורתית ובהם אני נעזרת עד היום".

לסיום, איזו מגמה היית רוצה לראות בעתיד בכתיבה החרדית? יש ז'אנר מסוים שהיית שמחה שיתפתח?

שולמית: "הבייבי שלי: ספרי שירה. זוכרת את עצמי מגיל צעיר מאוד כותבת שירים מחורזים ברמת 'הבלון עף מהחלון' וכדומה. השיר הראשון שלי שגרף התפעלות משפחתית היה על סבתא עליה השלום, נכתב בשבעה שלה ועבר מיד ליד. הגדילה לעשות אחת הדודות שירדה ל'קופי פרינט' וציפתה אותו בלמינציה... קיבלתי עידוד רב ותמיכה לכתוב שירה. שלחתי גם לעיתוני הילדים שירים והם זכו לכרסום. לפני למעלה מעשר שנים הקמתי את כתב העת 'יחידה', שהוא כל כולו שירת נשים חרדיות בנות זמננו. אני מאמינה בשירה, מאמינה שהיא כלי נפלא לביטוי ולהעברת מסרים. סיפורת היא דבר נהדר אבל שירה חודרת כמו קרן לייזר מבעד לשכבות ההגנה שאנו עוטפים את עצמנו בהן. אי אפשר להישאר שוות נפש מול שיר טוב, אז כמובן אשמח לראות ספרי שירה רבים יותר בחנויות הספרים החרדיות. היום ההיצע אפסי, ולמה? בהחלט מגיע לדור שלנו ספרי שירה טובים. למה יגרע חלקנו ממקומות אחרים שבהם השירה תופסת מקום גדול? יש פרסי שירה, תחרויות וערבי שירה במגזר הכללי. למה שזה לא יקרה גם אצלנו? הרי השירה שלנו היא קודש".

באשי: "רומן היסטורי. הז'אנר חסר מאוד עד לא קיים אצלנו. אני יודעת שבאנגלית יש יותר, אבל בעברית אין כמעט. אני מכירה אחד.

מה שהייתי רוצה עוד הוא שהציבור יהיה בשל יותר לביקורת ספרות אמיתית, ביקורת שבאה לשפר ולקדם. הרי אין שלמות, גם לגדולי הסופרים הבינלאומיים יש מה להעיר, אז בטח לסופרות אצלנו. אני זוכרת שכתבתי ביקורת על ספר. זה היה ממקום מעריך ומכבד, כי ספר שאני לא מעריכה אני לא מבקרת. הסופרת נפגעה כל כך ושלחה אליי אנשים שהוכיחו לי באותות ובמופתים שהביקורת שלי לא צודקת, ואני אומרת: 'סופרת יקרה, אם את רוצה להתקדם ולצמוח, תשמחי על כל מילה של ביקורת'. במאמר מוסגר אוסיף שהביקורת מקדמת את מכירת הספר. אם מדברים על הספר - פחות משנה התוכן - אנשים רבים יותר יקנו אותו. אבל נעזוב את השינוק רגע בצד, ביקורת ספרות היא המפתח לשיפור והבשלות של ההבנה הזאת עדיין חסרה".

לי שהכריכה אינה תואמת את רוח המקום. היום אני מבינה אותה לגמרי... על בשרי למדתי שאי אפשר הכול להחליט לבד ושכדאי להקשיב לאחרים".

מהעבר אל העתיד

איזה ספר ילדים הותיר עלייך את רישומו?

שולמית: "האמת היא שקראתי המון ספרים, המון פעמים כל ספר. אני זוכרת את עצמי בכיתה ז' לומדת למבחן אצל חברה שהייתה בביתה ספרייה ענקית. היא עשתה לי מבחן: שלפה ספר מהמדף בלי שראיתי, הקריאה ממנו שורה אחת והצלחתי לזהות מאיזה ספר היא לקוחה. אני לא זוכרת בספר ספציפי שהותיר בי רושם, זוכרת שאהבתי מאוד את ספריה של שרה קיסנר: הנערה בעלת המזוודה הכחולה



שולמית אורבך, עורכת תוכן, מרצה לכתיבה, סופרת ומשוררת, מייסדת כתב העת 'יחידה': כל סופרת צריכה 'ועדה רוחנית' משל עצמה, מישהי או יותר מאחת שהיא סומכת על שיקול הדעת המוסרי שלה.

ותעלומה בחדר שבע. הם היו על המדף שלי וקראתי אותם רבות".

באשי: "הכמויות של הספרים הותירו בי חותם, לא ספר ספציפי. גדלתי בבית של תולעי ספרים שקראו בקצב בלתי הגיוני. היו לנו ארבעה מינויים בספריה, כל מינוי הקנה זכות לשישה ספרים... החוויה שצורבה בי היא געגוע לימי הילדות חסרי העול ומלאי הזמן לקריאה בגלוי ובסתר (פנסים מתחת לשמיכות היו הדרך לעשות את זה בלילה).

יש משהו שהייתי רוצה להמשיך גם אצל ילדיי - העידוד לקריאה ביקורתית. ההורים שלי לא עברו על הספרים, לא בדקו ולא אמרו מה לא לקרוא. הם עודדו מחשבה ביקורתית וקריאה ערנית, ואפשרו וגרמו שיח רב מאוד על הספרים שקראנו - אם זה איתם ואם בין האחים. היום אני יכולה לומר שזה הבסיס החשוב בהקניית הרגלי הקריאה לילדים, מפני שאם

צלילים עמוקים סביב הבריכה

**עם פייגי וולקו -
מוזיקאית, מנחת
קבוצות ומעגלים ומלווה
נשים לחיבור וריכוי
במסע הנשמה.**

נשים, אפשר ממש להרגיש איפה השכינה עומדת - איפה יש פצע פתוח, איפה משהו מחלים ואיפה פתאום נולד אור. בריטריט האחרון זה תפס אותי במיוחד. היה כבר לילה, שעות מאוחרות, והיה ירח מעלינו. נשים פשוט דיברו.

אני לא הייתי חלק מהשיחה, רק הקשבתי מהצד. שתי נשים שלא הכירו קודם ישבו זו מול זו. אחת התחילה לדבר על הזוגיות שלה והשנייה ענתה לה, ופתאום ראיתי שהן מדברות אותה השפה בדיוק. כל אחת חשבה עד לפני רגע שהיא לבד בסיפור שלה, ופתאום קורה רגע כזה של הדהוד."

"זה רגע של צמרמורת", היא אומרת, "כשאישה מבינה שהיא לא לבד, שיש עוד מישהי שמהדהדת אותה".

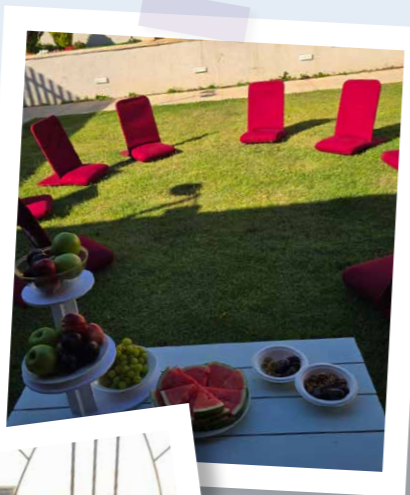
לתפיסתה של פייגי העיתוי לפריחת הריטריטים הוא לא מקרי.

"אנחנו בעידן של גאולה. לא משהו ערטיילאי ומופשט, אלא משהו

שהוא כאן מאוד. החיפוש שלנו את עצמנו, הרצון לרפא את הניתוק מהגוף, מהשבט, מהנשמה. הגלות אצל נשים פעמים רבות התבטאה בניתוק הזה, ועכשיו הקול הנשי קם. אישה היא זאת שפותחת את הפתח, את הקול של השכינה, את הקול של הריפוי. זה לא קורה דרך רעיונות גדולים, אלא דרך גוף ולב".

חיבור של הריטריט, מבחינתה, לא נגמר כשנגמר.

"יש קבוצות שממשיכות, שיתופים, תובנות שממשיכות לנבט. זה כמו זרע שנשתל בפנים וממשיך לעבוד. בסוף, נשים לוקחות איתן את עצמן: חיבור עמוק יותר לעצמן, לציר שלהן, וכשאישה מחוברת לשם, זה מקרין על הכול - על הזוגיות, על האימהות, על כל מערכות היחסים שלה".



"נשים בדור הזה חוות לידה עצמית, כל אחת מהמקום שלה, אבל יש משהו משותף - הצורך הזה לחזור רגע לשבט נשי, לקבל חיבוק, נראות, מקום, מרחב נשימה. ביומיום של עבודה, ילדים, בית, כל העיסוקים, אין כמעט מקום לעצור ולשאול מי

אני בכל הדבר הזה. הריטריט בשבילי הוא קודם כול עצירה. רגע לנשום, רגע לחזור לסנטר, פנימה, לאדמה האישית. יש נשים שמגיעות כי הן כבר בתוך עולם של התפתחות ורוצות להעמיק,

ויש נשים שזה פשוט חמצן בשבילן, רגע לעצור ולהיות. חלק גדול מהעבודה שלי נשען על המעגל. שכחנו את התנועה המעגלית שלנו כנשים. גדלנו בעולם מפורק מאוד, קובייתי מאוד, הישגי, ושכחנו את השפה הזאת של נשים שיושבות יחד.

זו שפה של לב, של רחם, של בית. בריטריט, כשזה נפרש על פני כמה ימים, קורה משהו אחר. זה לא מכגש חד-פעמי. הלב נפתח אחרת, נשים פתאום מוצאות חיות שאבדה להן, ערות פנימית, הבנה שהן לא לבד".

הרבה ממה שקורה שם, היא מדגישה, לא עובר דרך מילים.

"יש מים יש צלילים, יש קול, יש יצירה בידיים. יש תדרים מסוימים שהנפש נרגעת בהם. האופנים יכולים להיות מגוונים, הביטוי הוא זה שחשוב. זה כמו לעבור תהליך של חודשים בתוך כמה ימים - לא במובן של טיפול קלאסי, אלא במובן של ריכוז תהליך. משהו בפנים זך, משהו נפתח".

כאן פייגי קושרת בין החוויה במעגל לבין השפה הרוחנית שמלווה אותה.

"יש תורה של רבי נחמן שאומרת שמהשיח של נשים אפשר לדעת את מעמד השכינה, וכשפגשתי את המשפט הזה הרגשתי שהלב שלי מתרחב, כי זה בדיוק מה שאני רואה. כשאני מקשיבה לשיחה של

פשוט לישון יומיים טוב, לאכול טוב, וזה בסדר. השתתפתי בתהליכים ובמעגלים רבים. נהיית, נתרמתי, דברים בחיים שלי השתנו. אבל תמיד היה לי חסר השבט שלי - הנשים שמבינות את השפה שלי, את הניואנסים. חודשיים לפני הריטריט הראשון זה פשוט התחיל להופיע לי - עם השם, עם השותפה שלי אלישבע, עם הכול. כאילו זה ירד לעולם".

מעניין להתעכב על שם הריטריט שנולד מהאינטואיציה הזו.

"אני קוראת לריטריטים שלי 'יא בינתי'. אני אשכנזייה מדורי דורות, אז באותה המידה זה יכול להיות גם 'מיידלע'. זה המקום של סבתא - זאת שפותחת זרועות, שיש בה רחמים, שמדיפה ריח של אוכל ואומרת לך: בואי, שבי, אני אחמם לך צלחת מרק.

האוכל הוא חלק מהסיפור. אני לא קוראת לזה אוכל, אני קוראת לזה מזון. בניתי תפריט שמספר סיפור - אילו כלים, אילו חומרי גלם, אם זה בשרי או חלבי, חשבת על הצבעים, על הטקסטורות, על המרקמים בפה. הכלים כבדים בכוונה, כדי שירגישו שמכבדים אותן, שרואים אותן, שעוטפים אותן.

הייתה מישהי שישבה באמצע הארוחה ובכתה, בקטע טוב. היא אמרה שכבר שנים איש לא בישל לה והכין לה צלחת. עוד מישהי בריטריט אלול אמרה לי משפט שלא עזב אותי: 'לא ידעתי שגם הגוף שלי יכול לחזור בתשובה'. אנחנו רוצות לדבר על עומק, על רוח, על עונג, על פתיחות, אבל אם הגוף מכווץ וחנט - איך אפשר בכלל לדבר על זה? הגוף צריך מקום, מזון, הקשבה".

כאן נועה מסמנת את גבול הציפיות מהריטריט.

"אני לא חושבת שריטריט משנה חיים במובן הדרמטי. זה לא קסם. אבל הוא מנביט. אחריו, אחת פתחה סדנה לאימהות, אחרת העזה יותר בעסק שלה. דברים קטנים. החיים בעצמם קורים בחיים בעצמם, והריטריט רק מאפשר רגע של שקט שבו משהו יכול להתחיל לזוז"

להתרחב בתוכו, לחזור למקום שכבר מלא. נשים רבות מגיעות לריטריט בשפה צרכנית: מה יהיה שם, אילו תוכניות, אילו פעילויות, עם מה אני אצא מזה. זה לא ממקום רע, פשוט זו השפה שהתרגלנו אליה. לכן לפעמים קשה להירשם, כי נשים באמת לא מבינות מה אני רוצה מהן, וזה משהו שצריך לחוות. אין דרך אחרת להבין את זה".

כאן נועה עומדת על ההבדל בין ריטריט לחופשה, הבחנה שחוזרת אצלה שוב ושוב.

"נשים רבות מבלבלות בין ריטריט לחופשת נשים או לקייטנת אמהות. חופשות כאלה באות לענות על צורך מסוים מאוד, שהוא חשוב - צורך של מילוי. עמוס לך מדי, עייף לך מדי, אז בואי נמלא. זה מילוי חשוב, אבל הוא זמני. ריטריט לא בא בהכרח למלא, אלא לגלות בתוכך מרחב נפשי שכבר קיים.

אני מאמינה באמת שבתוך כל אחת מאיתנו ישנה כבר האישה הרגועה, הנוכחת, היודעת, המחוברת. החלק הילדי יותר, המשוחרר יותר, המפוחד פחות

והחרדתי פחות. הריטריט הוא כמו איזשהו מרחב, כמו רחם, שמאפשר לחזור לשם. לכן גם אין שם דרמות ואין רגעי שיא. בעיני ריטריט זה קודם כול לנטרל את הצורך שלנו בדברים גדולים ומפוצצים מאוד כדי להרגיש, ולחזור דווקא למקום ראשוני ופשוט יותר.

גם התנאים הגשמיים אצלי לא מפוצצים, וזה בכוונה. פחות רעשי רקע, יותר טבע, יותר שקט. יש פינוקים מהלב, שמרגישים נכון. לכן מי שמרגישה שמה שחסר לה עכשיו הוא חופשת סקי או אטרקציות - ריטריט יכול לאיים עליה, כי הוא מזמין לכגוש את עצמן. לכגוש את עצמנו זה מסע, ולא תמיד זה מתאים. לפעמים כל מה שאת צריכה זה





התכנים הנשיים האהובים מעלון 'אחות' כפי שהתפרסמו לפני שנה | נוסטלגיה

עורכת: נועה לוינגר
אחות נשים

עורי
דיבור על פרשת השבוע

ימים שעברתי בחושך

אחת הדרכים להתחיל לצאת מהמיצר, להתחיל להיגאל, הוא לבנות בתוכי "אני" שיכולה לעצור רגע את העבודה הקשה ולנשום

אחת המכות הקשות ביותר, ממש רגע לפני הסוף, היא מכת חושך. לפי רוב הפרשנים, מכת חושך התחלקה לשניים: שלושה ימים ראשונים חושך אפלה ברמה שחוש הראיה יצא מכלל תפקוד, ושלושה ימים נוספים בהם גם שאר החושים למעשה קפאו מעוצמת החושך, והמצרים לא יכלו לזוז. חושך הוא אכן דבר לא פשוט לרובנו. אנחנו יודעים שכל ילד עובר את השלב שבו הוא מפחד להישאר בחושך לבד, פן יצוצו מיני חיות ויצורים החפצים ברעתו. הפחד מהחושך הוא כל כך עתיק וקדום, שאפילו אדם הראשון התמודד עימו.

אחת המכות הקשות ביותר, ממש רגע לפני הסוף, היא מכת חושך. לפי רוב הפרשנים, מכת חושך התחלקה לשניים: שלושה ימים ראשונים חושך אפלה ברמה שחוש הראיה יצא מכלל תפקוד, ושלושה ימים נוספים בהם גם שאר החושים למעשה קפאו מעוצמת החושך, והמצרים לא יכלו לזוז. חושך הוא אכן דבר לא פשוט לרובנו. אנחנו יודעים שכל ילד עובר את השלב שבו הוא מפחד להישאר בחושך לבד, פן יצוצו מיני חיות ויצורים החפצים ברעתו. הפחד מהחושך הוא כל כך עתיק וקדום, שאפילו אדם הראשון התמודד עימו.

אחת המכות הקשות ביותר, ממש רגע לפני הסוף, היא מכת חושך. לפי רוב הפרשנים, מכת חושך התחלקה לשניים: שלושה ימים ראשונים חושך אפלה ברמה שחוש הראיה יצא מכלל תפקוד, ושלושה ימים נוספים בהם גם שאר החושים למעשה קפאו מעוצמת החושך, והמצרים לא יכלו לזוז. חושך הוא אכן דבר לא פשוט לרובנו. אנחנו יודעים שכל ילד עובר את השלב שבו הוא מפחד להישאר בחושך לבד, פן יצוצו מיני חיות ויצורים החפצים ברעתו. הפחד מהחושך הוא כל כך עתיק וקדום, שאפילו אדם הראשון התמודד עימו.



תמונה ארם צובא (תמונה ד' מקור: הרב ש"ך ממחאה העשירית)

ממצרים / אסתי ליסצין

החשך הזה לכם ראש
כבר חדשים
ושאלה אשה משכנתה אור
ועור של פיל
ופיל בחדר חדק שבי
ועקה גדולה בכל הארץ
ויהי בחצי הלילה
אפלה גדולה על
לבנה מתחדשת
מקדשת ממששת
גאלה מטשטשת
גלות משתקפת במי
תהום כפולה מסמאת
עם שלם
ושאינו יודע לבכות את פתח
לו שער דמעות לא נעלף

נשים כתבת שירה בעיתון תפוז ולחברתה דודית חשיחות מבט

ליהודים הייתה אורה ושמחה

הדרך להיזכר, להדליק את האור בחזרה בתוך החיים שלנו, היא להחזיר אותם אל מסלול האור, אל הקדושה. לכל אחד מההיבטים של החושך שדיברנו עליו, ישנו צד המנוגד לו, הצד של האור, בו טמונות מתנות ורפואה עבורנו:

א להתחיל להעניק לסביבה, לראות את השני ולהקדיש זמן שבו אני יוצאת מהמקום הצר שלי וחושבת איך אני יכולה להיטיב לאחר (שמעתי מאבי שלי א"ט: עני חשוב כמת, ואכן מוות הוא שיה הטומאה, משום שאין ביכולתו להעניק לאחר וממילא חסר בחייו ממד של משמעות).

ב לעשות צעד אחד קטן שהוא יציאה מאזור הנוחות שלי. לא חייב צעד דרמטי או שינוי מרחיק לכת, רק עצם האמירה: הנני מוכנה לצאת לדרך ואני עושה מעשה קטן עבור זה. חזקה על הבורא שיפתח לך פתחו של אולם.

ג להזכיר לעצמנו את הטוב הגמור שהגנו, את האור הגדול שטמון בתוכנו ורק מחכה לפרוץ החוצה ולהאיר לאחריים. לא לדבר לשון הרע על עצמנו או מילים מקטינות ומרעילות.

הד.נ.א. של האור שגם כאשר הוא קטן, יש בכוחו להאיר את החשיכה הגדולה.

שנזכה לחדש נעורינו וכל הימים שעברנו בחושך יתוקנו ויהפכו לקדושה ואור גדול!

תובנות או הארות? לתגובות: 4183435@gmail.com

הסיפור היהודי / דבורה אייזנבך (בלוך)

הקווים המתכנסים בתמונה, שמתחילים בתנ"ך הפתוח ומסתיימים בנקודה דמיונית מעל ראשו של הקורא, כאילו מספרים את סוד ההמשכיות שלנו. הכל מתחיל בטקסט ומסתיים במימטיקה של כל אחד ואחת, להיות חלק מהסיפור; "ולמען תספר באזני בנך ובן-בנך". (שמות י, ב)

התורה שלה
הצצה לחזון של נשות אחוות תורה

והשבוע: חסי טאו

בת 31 | נשואה ואמא ל-5 ילדים | רמת בית שמש | קהילת בית ה'

השיחה עם חסי גרמה לי לחשוב על נשים צדקניות ועל כל אחת מאיתנו שמסכימה לצאת מהמיצר לדרך חדשה.

ובאופן כללי, איך זה השפיע על העולם הרוחני שלך? היציאה לעבודה של בעלי בעצם העמידה אותי במקום שכבר לא היה לי את הטייטל של "אשת אברך", על כל המשתמע מכך. עבודת ה' הפכה לפנימית ואמיתית ביני ובין הבורא. לימוד התורה והחיבור לקב"ה זה הדבר הכי חשוב בחיינו כמשפחה, בעבודת המידות, גידול הילדים ובכלל. אך ההתמקדות היא פנימה, ולא תלויה בגורם חיצוני.

שתי איתנו בסיטואציה שזכורה לך במיוחד בהקשר הזה. זכור לי ערב שבועות אחד לפני שנתיים. כשבעלי יצא ללמוד, ישבתי וחשבתי עם עצמי שכל השנים, השבועות שלי יהיה עצם זה שאני מחזיקה תורה. ואיזה זכות שזכיתי להחזיק כל כך הרבה לימוד תורה! והנה, החג קיבל משמעות גדולה יותר, כי הרי אני שומרת תורה ומצוות, יש לנו משפחה שכל חייה הם בדרך ה'; אני גם הייתי במעמד הר סיני, הרוחניות שלי היא היותי חלק מעם ישראל. ולכן מה שהתחדד לי זה שחשיבות התורה רחבה הרבה יותר מהלימוד.

מה את ממליצה למי שעוברת מסע דומה? ברמה הזוגית, שיחפשו את מה שהם מעריכים ואוהבים אחד בשני ויתמקדו בזה. התמקדות בדברים חיצוניים כמו אם הוא עובד/לומד וכו' יוצרת "אהבה תלויה בדבר" ומעוררת המון תסכול ואכזבה מיותרים.

כשמורידים את כל הקליפות מאפשרים לראות מי עומד מולנו, אולי בן הזוג עובר קושי מסוים, עובר תהליך, ולפעמים זה לא דווקא בעייתי. ובכלל, ברגע שנאפשר לעצמנו לרכך את הלב ולראות את הצד השני נוכל לחזק את הקשר.

ברמה האישית, שאישה תמצא דרכים לחזק את עצמה ולמלא את התוכן הרוחני שלה. וכן, למצוא חברה טובה שתוכל להבין את התהליך שאת עוברה ולהיות שם עבורך.

תובנה מההפטרה
חנה שפיגל (טוניק)

לצאת ממעגל המצוקה

עגלה יפהיפיה. כך מכנה הנביא ירמיהו את מצרים בהפטרת השבוע. את דימוי התנין מן ההפטרה הקודמת קל היה להבין בהקשר של מצרים, אך נראה שדימוי העגלה מצריך יותר התבוננות והעמקה (ספוילר: בסוף זו אותה מצרים עם אותו דפוס הרסני).

מצרים סוגדת לכח האנושי, מצרים סוגדת לניצרה לתבונה האנושית, ליצירה האנושית. מצרים כבולה לחוקי הטבע. הטבע הוא יפה, הטבע הוא הרמוני ומושלם, הטבע הוא פלא של ממש. אך הטבע הוא טבעתי. מחזורי. עגול. "סובב סובב הולך הרוח... ואין כל חדש תחת השמש". תפיסת המעגל היא תפיסה שאין בה מקום להתחדשות, אין בה אפשרות להתערבות אלוהית, אין בה פריצה לנס.

בעומק גילולי מצרים, דווקא שם נגלה ה' אל משה ומצווה אותו במצווה הראשונה: החודש הזה לכם. התחשו. השלב הראשון ביציאה ממצרים היא שבירת מעגל הקסמים בו הכל צפוי וידוע מראש, היא פתח מילוט לאפשרות של בריאה חדשה. לכיוון שונה. קו.

קווה אל ה', את יכולה להרים עיניים מתוך גלגולי החיים ולבקש? להאמין קיווי שגם אם אין סיכוי בדרך הטבע, יש סיכוי? את יכולה מתוך המה שהיה הוא מסוגלת לצפות, לחזק את ליבך ולקוות שוב ושוב?

הקדוש ברוך הוא גילה אלינו באנכי - קו אנכי המשתלשל ויורד מן השמיים אל הארץ, מענה לאותו קיווי שלנו. אך כשגבר החושך ובושש משה תקף אותנו הפחד, התייאשנו. במקום למתוח קו ברחנו חזרה אל הדפוס המוכר של מצרים, בוראים עגל מזהב וחגים סביבו.

זוהי נקודת המאבק שלנו מול מצרים: קווה אל ה'. לצעוד במעגלי החיים עם אחיזה באנכי, להיות בתוך עולם שחוקי טבע ולהחזיק בכל הכח גם בנס.



מילה על הקהילה

ציפורה שרייבר

"קהילת 'די שול' היא סמל להליכה אמיצה בדרך בלי לחשוש מן המורכבות ומן האתגר.

אני זוכרת אתכן, מובילות הקהילה, לוקחות חלק בהכשרות בהתמדה ובחריצות, בקשב וברצון כן ללמוד ולהתקדם.

העשייה הזו התפתחה לקהילת נשים עשירה ברוח ובמידות, עם פעילות קבועה ופירות ניכרים. קהילה אחת שהיא דוגמה".

חברה אחת

עם מירי, חברת קהילה ב'די שול'

"כל המפגשים החודשיים הם אירוע בשבילי. כל מפגש נותן לי ממש אוויר לנשימה. כאימא, לא תמיד יש זמן לחברות, מה גם שבמקור אני מבני ברק, ובביתר אין לי חברות ילדות או מעגל טבעי. המפגשים בקהילה הפכו עבורי למקום של חברות שמעניקה משמעות וחיבור עמוק.

זו שכונה חדשה שהקמנו לפני כשבע שנים. הגיעו אליה משפחות מכל גווי הקשת, ממש קיבוץ גלויות, ועם הזמן נוצרה תחושה שכולן חברות של כולן: יש כאן נתינה, פתיחות וטוב אינסופיים.

האחוה מורגשת מאוד, והמובילות, גיטי ושרי, מתמסרות מכל הלב ושאיפו גדול להן. תמיד יש בקבוצה תחושה שכל אחת נותנת מעצמה, ומן השותפות הזו הדברים קורים. זו קהילה שמרגישה כמו משפחה אחת מלוכדת עם לב פועם".

משפט אחד:

"להודות. להודות לכל השותפים בעשייה ולהכיר תודה על כל מה שיש לנו כאן - קהילה שמעניקה כוחות וחיות".

לתאר את ההתרגשות בכניסה לבית הכנסת - מבנה פשוט בעל רצפת בטון וארבעה כתלים, אך עבורנו הוא סימל הרבה כל כך: סוף סוף יש לנו בית. הקריאה בשבת זכור, שאליה התקבצו אנשים, נשים וטף, הייתה עוצמתית מאוד. הרגשנו 'יש' גדול והבנו שכאן עומד להיות הבית של כל אחד ואחת מאיתנו".

משהו שלמדנו מקהילה אחרת:

"לסדר מקומות ישיבה באופן יזום, כך שבכל פעם אישה תשב במקום אחר ותכיר לעומק מישהי שטרם הכירה. חיפוש מקום הישיבה הוא בעצמו עניין נחמד..."

משהו שרק בקהילה שלנו יבינו:

"הודעות 'למי יש מקום ברכב בשבילי?' שרצות בקבוצה עד רגע לפני המפגש".

מה שאחרים יכולים ללמוד מאיתנו:

"אנחנו לא קהילה של סגנון אחד. יש כאן נשים מכל גווי הקשת, ומי שהייתה בטוחה שלא תסתדר - גילתה לעיתים ידידות נפש מפתיעה.

המגוון גדול: חסידי וגם אחר, ויש זרימה טבעית שמאפשרת לחברויות להיווצר בלי תנאים מוקדמים.

התחושה היא של עושר אנושי, נשים שונות מאוד זו מזו ומחוברות כמו אחיות".



קהילת 'די שול', ביתר עילית

עם מובילת הקהילה גיטי אייזנבך

היא בת 31, נשואה ואימא לשלושה. גבעה C היא הצעירה בשכונתיה של ביתר עילית, ושם קמה קהילת 'די שול', תחילה כרעיון ואז כעובדה ממשית. הקהילה כלל חסידיית אך יש בה סגנונות מגוונים. גיטי אייזנבך על ימי בראשית, שליחות ואחוה.

אירוע משמעותי בקהילה:

"אירוע לא דרמטי אבל משקף: הגיע זוג חדש לגבעה, ללא קרובי משפחה. הזמנו את האישה למפגש הקהילה, היא הגיעה והיה ניכר עליה החשש, הבדיקה הזו של 'מי אתם ומה אתם רוצים'.

חודש חלף, במהלכו הייתה הדינמיקה הקבועה של הקהילה וקיוויתי שהיא זורמת איתה. למפגש הבא היא הגיעה מוארת ומחוברת, נשים ותיקות ניגשו אליה והיא הפכה להיות אחת משלנו.

זה היה מומנט מרגש, שבו הרגשתי את השליחות שלי. אמרתי לעצמי: 'גיטי, זו בדיוק הסיבה שבשבילה את עושה את הפעילות. הנה, לעוד אחת יש בית והיא מגיעה לבית הכנסת כשהיא רצויה ואהובה, מוערכת ושייכת".

חוויה משמעותית בקהילה:

"התפילה הראשונה בבית הכנסת. בתחילת הדרך היינו קהילה עם לב גדול אך ללא גוף, לא היה לנו בית כנסת. התפילות נערכו בביתנו. אין



קהילה על רגל אחת

ציפורה שרייבר

טובה דיה

נעמי זיסמן

סיפור



ובחלומי אני האדם הבוגר היחיד בעולם, וכל הברואים סביבי תינוקות עד גיל חמש גג. והם בוכים וצועקים ומושכים בשולי שמלתי וידיהם הקטנטנות אוחזות בי. אני צריכה להאכיל אותם, ואני צריכה לחבק אותם כדי שיתפתחו באופן תקין, ואני צריכה לאהוב אותם כדי שיהיו להם מסוגלות עצמית וביטחון ויכולת לאהוב אחרים. אני צריכה לעשות את כל זה ואין לי מסוגלות וביטחון ויכולת.

בכל פעם אותה הרוטינה. בליל שבת אני יושבת עם הגיסות שלי, כולן אימהות או כמעט אימהות או מחכות להיות אימהות. גם אני מחכה. ברור שאני מחכה. הילדים סביבנו קופצים ומשתוללים, אני מחייכת אליהם, אבל אני מרגישה שהם מזהים. הם מזהים שאני לא יודעת מאיזה כיוון מסתכלים עליהם. שרה מרימה את מיכאל בן

חיכינו שלוש שנים עד שהבן הגדול שלי נולד. ההיריון שלו היה סוג של נס, ילד של תפילות. רגע אחרי שילדתי אותו האחות הניחה אותו עליי, ואז, בדיוק כמו בסרטים, פרצתי בבכי, ערסלתי אותו קרוב אליי ולחשתי: "שמישהו ייקח אותו ממני כבר, הוא מלוכלך נורא ואני רוצה לישון".

לא הרגשתי אותו, את הקסם הזה, את האהבה המטורפת הזו שכולן מדברות עליה. זה פשוט לא קרה לי. בכיתי כי כאב לי כמו שבחיים לא כאב לי, כי הייתי עייפה, כי הרגשתי שמהו דפוק בי, כי החזקתי את הילד שחיכיתי לו כל כך וכל מה שרציתי זה לישון.

האמת היא שאף פעם לא התחברתי לגיל הניו בורן. מעולם לא הבנתי את אלו שכן. "זה מרגיע כל כך". זה לא. זה מלחיץ, זה קטן, זה שברירי, זה לא נותן לישון, זה מחליק באמבטיה, זה יכול להפסיק לנשום בכל רגע, זה צורח. זה כל הזמן צורח. אמרו לי שכשיהיה לי אחד משלי - אבין. לא הבנתי, עד היום לא הבנתי.

"זה הורמון שמופרש בלידה". לא אצלי. גם לא אחרי יום, ושבוע, וחודש. הרגשתי כאילו קיבלתי את כל החבילה של האימהות - את החרדה, את הדאגות, את הלקום כל שתי דקות כדי לבדוק אם הוא נושם, את הלא להיות מסוגלת לעזוב אותו לרגע - אבל

בלי החלק המתגמל. לקח לי בערך ארבעה חודשים עד שהוא הגיע. בסוף זה תמיד מגיע. האהבה הזו שמרגישה כמו כאב פיזי בגוף, הלחכות שהוא יקום כבר כדי לשחק איתו, הלהרדים אותו מהר רק כדי לצפות בסרטונים שלו בלופ. בילד הראשון דאגתי כי חשבתי שמהו דפוק אצלי, בשנייה - עדיין דאגתי אבל קצת פחות, בילד האחרון הבנתי שפשוט לוקח לי זמן, ושמהו דפוק אצלי בלי קשר.

אני שונאת חוכשות לידה, אין בהן שום קסם וחוויה מבחינתי, רק קושי. אני שונאת את ההנקה, את הלילות ללא שינה, את השברירות הזו, את החרדות, את הכאבים, את ההנקה - אמרתי? את ההנקה. זאת התקופה הכי קשה בעולם בשבילי ואני רק מחכה שהיא תעבור. אם אני כותבת את הטור הזה, זה אומר שהיא מאחוריי, ברוך ה'.

למה כתבתי אותו? לא יודעת, אולי כדי לשחרר את זה מהסיסטם. אולי כדי לתת לזה מקום. אני כאן רק כדי להזכיר: זה בסדר. מותר לך להרגיש את זה. את הקושי, את העייפות, את החרדות, את השנאה להנקה ולסימני המתיחה. להכול יש מקום. כי בסוף מה שחשוב זה דבר אחד: אני אוהבת את הילדים שלי. הם הדבר הכי טוב שקרה לי בחיים. הם הסיבה שלי לקום בבוקר. כלומר באחת בלילה, ושוב באחת וחצי, ובחמש.



השלוש, מושיבה אותו עליו. תגיד שלום לדודה. אני מנסה לחבק אותו אבל הוא נרתע ממני, נו ברור. גם אני נרתעת ממנו. שלא אלחץ לו בטעות על כפתור שיפעיל משהו שלא אדע איך מכבים.

יונתן בצד השני של הסלון. אני מסתכלת עליו, הוא משחק עם האחיינים שלו בלב קל, הם קופצים עליו, מחבקים אותו, לא מהססים ולא בודקים ולא נרתעים. ברור להם הרצון וברורה האהבה. יונתן קורן, נטול דאגה. אני רואה בעיניים שלו כמה הוא משתוקק לילד משלו. משלנו.

חנה מספרת בגאווה שהפסיקה לעבוד, ילד צריך את אימא שלו צמודה עד גיל שנתיים לפחות. התינוק שלה בן חצי שנה. כולן מהנהנות בהסכמה, מביטות בה בהערצה.

גם אני מהנהנת. יש לי ברירה? חנה היא אדריכלית, היא אוהבת את העבודה שלה אבל הפסיקה לעבוד כי זה מה שצריך. גם אני אצטרך להפסיק לעבוד, אני חושבת בבעתה. חייבים להפסיק כדי להיות אימא טובה. לא קשה לך להיות בבית כל היום? אני מעיזה לשאול. חנה מביטה בי בתמיהה.



קשה? זה כיף כל כך. הלוואי ויכולתי להישאר איתם בבית לנצח. מתישהו אחזור לעבוד כי צריך פרנסה, היא מחייכת בענווה, אבל כל עוד אנחנו מסתדרים אני בבית.

איזה כיף יהיה לך, שרה אומרת לי. עם בעל שעובד חצי יום, תוכלי להישאר בבית כמה שתרצי. שרה חושבת לפתוח בבית עסק של עוגות, ככה תוכל לטפל בילדים וגם להכניס קצת כסף.

נהיה לי קר. ואז חם. אני לא רוצה לפתוח עסק של עוגות. אני שונאת עוגות. אני אוהבת את העבודה שלי, אני אוהבת לצאת בכל יום למשרד ולפגוש את החברות שלי, אבל יונתן עובד חצי יום. איזה תירוץ יהיה לי לחזור לעבודה? עוד אין לי ילדים ואני כבר מתכננת לנטוש אותם. אני אימא מזניחה והן אימהות טובות. מוותרות על הכול בשביל הילדים ואפילו לא מרגישות ויתור. ומה אני? אנוכית, אני לא כשירה לאימהות.

אני רוצה להיות אימא הכי טובה. אני הכי טובה, בכל דבר שאני עושה, וגם בזה אהיה. לכל תחום בחיים יש כללים והכלל עם ילדים הוא שצריך לעזוב הכול ולהתמסר. אם העבודה תהיה חשובה

יותר מהילדים שלי הם ירגישו את זה וישרטו לכל החיים. ילדים מרגישים. אולי כדאי שאעזוב את העבודה כבר מעכשיו, שאתרגל לזה. שלא אתרגל לזה.

שנתיים אנחנו נשואים ועוד לא זכינו. כולם מתפללים בשבילי, ממלמלים את ה"בקרוב אצלך" של המסודרות, ואני רק חושבת השם תודה השם תודה שקיבלתי את המשרה שרציתי. בקרוב אצלי התואר הראשון. זו בעיה. יש לי בעיה. אני עסוקה בדברים בטלים. מי שלא מכוונת לא נהיה לה. אני צריכה לרצות מאוד, אני צריכה להתפלל חזק. יש אנשים שלא זוכים, שמייבבים עכשיו בכותל או בקבר רחל. אני לא בוכה מספיק.

אני הולכת לחדר שהיה פעם של יונתן. אני

אני האדם הבוגר היחיד בעולם, וכל הברואים סביבי תינוקות עד גיל חמש גג. והם בוכים וצועקים ומושכים בשולי שמלתי וידיהם הקטנטנות אוחזות בי. אני צריכה להאכיל אותם, ואני צריכה לחבק אותם כדי שיתפתחו באופן תקין

בוכה ולא כי אין לי ילדים. יונתן הולך אחריי, קולט שמשוהו לא בסדר. שואל בעדינות מה קרה. מה קרה? מה שקורה בכל פעם. האחיות המושלמות שלך שגורמות לי להרגיש אימא רעה בלי שיש לי ילד. ולמה שיהיה לי? אני מתייפחת. לא מגיע לי ילד. אני אוהבת את העבודה שלי. אני איכנס לדיכאון בלעדיה. אני לא אוכל לגדל ילדים. אני אהיה אימא מזניחה שנוטשת את הילדים שלה במעון והם ייפגעו ואני לא רוצה לפתוח עסק של עוגות ואני לא מסוגלת להיות בבית שנתיים!

לרגע אחד יונתן מביט בי בתדהמה, ואז פתאום, בלי שום קשר ושום הכנה, הוא צוחק. אני מביטה בו בתדהמה דומעת, מנסה לארגן בראש המתייפח שלי משפט כועס שיסזוף בו על חוסר הרגישות הגברית הקלאסית. אבל במקום כעוס ורהוט כל מה שיוצא ממני זה צחוק מעורבב בבכי. יונתן מדביק אותי בצחוק שלו. וזה מכעיס אותי יותר, וגורם לי לבכות יותר וגם לצחוק יותר.

אחר כך הוא אומר, אולי לא טוב כל כך בשבילך

לשמע את הדיבורים האלו. את לא חייבת להקשיב. הוא מוחה דמעות של צחוק מפניו ושל בכי מפניי. וחופף מזה, כשהיה לנו בעזרת השם ילדים אני די בטוח שזה יבוא לך בטבעי.

אני לא מבינה מה יבוא לי בטבעי. להישאר איתם בבית שנתיים? ואם זה לא יבוא? אולי הטבע שלי אחר? ויונתן שוב צוחק ומרגיע ואומר לא לא, התכוונתי האימהות. האימהות תבוא לך בטבעי, ואיך שיבוא לך ככה יהיה. ואם אני ארצה לחזור לעבוד כשתתיים חופשת הלידה?

אז תחזרי. מזל שאני עובד חצי יום ואת תוכלי לעבוד בחצי השני. נסדר את זה. אנחנו נסתדר.

אני נושמת קצת ונרגעת קצת.

ומה יחשבו עליי במשפחה שלך? שאני ככה אנוכית

נהיה לי קר. ואז חם. אני לא רוצה לפתוח עסק של עוגות. אני שונאת עוגות. אני אוהבת את העבודה שלי, אני אוהבת לצאת בכל יום למשרד ולפגוש את החברות שלי, אבל יונתן עובד חצי יום. איזה תירוץ יהיה לי לחזור לעבודה? עוד אין לי ילדים ואני כבר מתכננת לנטוש אותם.

ומשליכה את הילד שלי ל...

לאן? לידיים של אבא שלו? מה רע? וגם גן זה לא רע. מותר לילד לפגוש את העולם, שתהיה לו חברה בגילו. ומותר שתהיה לנו גישה שונה. טוב.

וסתם שתדעי, הוא מוסיף בקריצה, שחנה שאלה אותי אם אני מכיר מקום שאפשר לעבוד בו בערבים אחרי שהילדים ישנים כי היא משתגעת.

באמת? עכשיו אני זאת שצוחקת ויונתן הוא זה שנדבק. באמת.

אני חוזרת לסלון. העיניים שלי עדיין אדומות, אבל הלב שלי רוד. אני מסתכלת על המשפחה הזו, שהפכה לחלק ממני. שהפכתי לחלק ממנה. היא שלי עכשיו. יש בה אימהות וילדים והורים ונכדים, הפנים שלהם מאירות. אני שומעת צחוק תינוקי, ידיו הדביקות של מיכאל אוחזות בי, אני מחייכת אליו. הוא מחייך אליי. יונתן תופס את מבטי, פתאום אני סקרנית לדעת איך ייראו הילדים שלנו.

אחת אחת



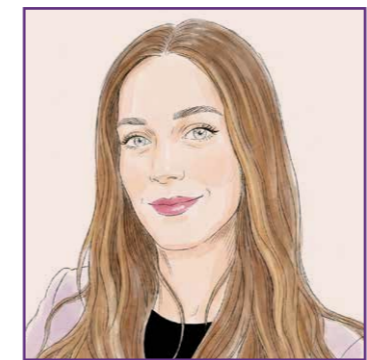
אינדקס המומחיות של קהילת 'אחת'

אסתר הורוביץ מטפלת מוסמכת (M.A) ויועצת קלינית במרכז סיוע 'מגן'

M.A. בטיפול, קליניקה פרטית בירושלים. טיפול פרטני לנשים ונערות, טיפול זוגי ומשפחתי, יועצת קלינית במרכז סיוע 'מגן' ויזמית חברתית.
0548808488 / 0548808488
ester506@gmail.com

אסתי בראון עו"ס קלינית, מטפלת זוגית ומשפחתית

עובדת סוציאלית קלינית, מטפלת זוגית ומשפחתית, מטפלת ב-EMDR, מומחית לתהליכי צמיחה בפרט ובמשפחה.
0538314720



אתי ברקוביץ מעצבת ומפתחת אתרים לעסקים

מרצה ומנחה בתחום העיצוב וחווית לקוח, מעצבת ומפתחת אתרים אסטרטגיים לעסקים, כי לכל עסק מגיע להיראות ברמה הגבוהה ביותר ולספר את הסיפור שלו לעוד ועוד לקוחות מרוצים.
e207206@gmail.com | 0527109880
etibercovitch.co.il

אודיה פייבלזון מטפלת באומנות ומנחת קבוצות

מטפלת באמצעות אומנות חזותית ומנחת קבוצות טיפוליות.
0527663843
f0527663843@gmail.com

אתי הייזלר יועצת חינוכית ופסיכודרמטיסטית

נפגשת עם נשים ונערות שמבקשות לצמוח, לדעת את עצמן קצת יותר לעומק ולקחת אחריות על עולמן הפנימי והחיצוני. מרצה על חיבורים בין נפש לבין רוח יהודית ומנחה מעגלי שיח לחוסן, לזהות ולקשב.
esterzi53@gmail.com



אתי משי זהב עוסקת בהורות, בזוגיות ובמודעות ומנחת סדנאות

יועצת ומנחת תהליכי עומק לאנשים, זוגות והורים. מלווה יחידים, זוגות ומשפחות המבקשים לעצור, להתבונן וליצור תנועה חדשה בחיים בחיבור פנימי, אמון ובהירות. בעבודתי אני משלבת הקשבה עמוקה, כלים מעשיים ותודעה אמונית, המאפשרים להפוך תקיעות לדיוק, עומס לזרימה וקשרים למרחב חי ונושם. מנחת מעגלי שיח וסדנאות היוצרים קרקע בטוחה לשינוי עדין, אמיתי וברקיימא.
etimeshi@gmail.com | 0547601492
מקבלת בקליניקה בביתר או בזום.

גיטי גרינספלד קלינאית תקשורת, מדריכת צוותי חינוך ומנחת הורים בתחום האוטיזם

מדריכת צוותי חינוך והורים בתחום האוטיזם ומנחת הורים בגישת אייכה.
Gittygreen@gmail.com
0534718534 / 0527629064



נאשי ווייל

מנהלת קהילת 'קוראות'

קהילת 'קוראות' היא קהילה נשית אינטליגנטית העוסקת בקריאה ושיח ספרותי מחובר לחיים. באמצעותה אני פועלת לקידום תרבות קריאה עמוקה, ביקורתית וערנית. באמונה שהקוראת החרדית היא קוראת פעילה, ואקטיבית - בוחרת, מסננת שואלת ומגיבה - אני שואפת שהספרות תהיה ראויה לה ותמשיך להשתפר ולהתמקצע, כי קריאה היא לא רק פעולה, היא דרך חיים.
קהילת 'קוראות' בוואטסאפ:
0515190529
korut051719@gmail.com



ברוריה לאופר

מנהלת מרכז 'מאירים' לקידום ילדים עם אתגר התפתחותי

מרכז 'מאירים' הוקם מאהבה לילדים עם אתגר התפתחותי ואמונה גדולה ביכולות שטמונות בהם, גם אם הן עדיין חבויות מתחת לפני השטח. תוכנית 'מאירים' מיועדת להורים שמלווים את ילדיהם במסע לשיפור הפעילות המוחית, בהבנה שזהו המפתח

להתקדמות בכל התחומים. במסגרת התוכנית ההורים לומדים מגוון כלים אפקטיביים לקידום יכולות למידה, קוגניציה, קריאה, תקשורת ומוטוריקה. הטכניקות של שיטת 'מאירים' הן פרקטיות, כך שאפשר ליישם אותן בחיי משפחה פעילים. אנחנו רואים את ההורים כדמויות מפתח בתהליך ההתקדמות של ילדיהם ומנגישים להם ידע וכלים משני חיים, שבעזרתם ניתן לייצר שינוי משמעותי בתפקוד ובאיכות החיים של הילדים.
meirimcenter.co.il
0542210332

חוי קליין

יועצת תעסוקתית, M.A. בפסיכולוגיה תעסוקתית

ייעוץ והכוונה לימודית ותעסוקתית לנשים בגילאי 18 ומעלה, בראייה הוליסטית של זהות, ערכים ושאיפות. עבודתי משלבת זיהוי כישורים, נטיות תעסוקתיות, מוטיבציות ומערכת השיקולים האישית של הנועצת, באמצעות כלים מקצועיים ושיח מעמיק. התהליך מאפשר היכרות מעמיקה עם עצמי, חידוד כיוון תעסוקתי והיכרות עם מסלולים רלוונטיים, ובסיומו גיבוש החלטה לימודית או תעסוקתית והמלצות יישומיות להמשך הדרך.
0504964471
ck.maslul@gmail.com

חנה שפינגל

יוצרת תוכן ומרצה

מרצה למחשבת ישראל וחסידות במדרשות, במכללות ובמעגלי נשים, יוצרת תוכן בתחומים של חינוך, נשיות יהודית וערכים, כותבת שירה והגות בבמות שונות, בעלת טור קבוע ב'המקום'.
0544484811
chanatunik@gmail.com

לאה שטראוס

מורה ומעבירת סדנאות חינוכיות

מורה ומעבירת סדנאות, מדריכת
חינוך בספרייה הלאומית
leah29909@gmail.com
0548429909



חיה רוזנברג

יזמת חינוכית, מייסדת ורכזת ארצית בתנועת 'אחוה'

יזמת חינוכית ומנהיגה בתחום
החינוך הבלתי-פורמלי בחברה
החרדית. מייסדת תנועת הנוער
'אחוה' והרכזת הארצית של סניפי
הבנות, העוסקת בבניית מסגרות
חינוכיות ערכיות שמשלבות עומק
רוחני, חוסן אישי וחיבור לקהילה.
יזמת ומפתחת תוכניות חינוכיות
בלתי-פורמליות המכוונות לחיזוק
זהות, לתחושת שייכות ולמעורבות
חברתית, בשילוב ליווי צוותים
חינוכיים והובלת תהליכים ארוכי
טווח בקרב ילדות ונערות.
Chayasb19@gmail.com
0584450145

חני פלדהיים

יזמת חברתית ומנהלת פרויקטים

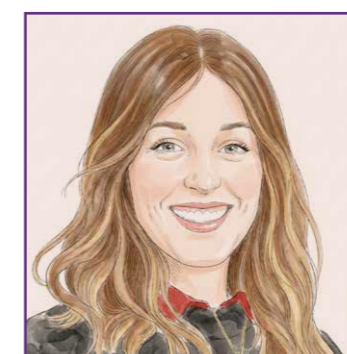
בעלת ניסיון עשיר בהובלת מיזמים
בעלי אימפקט חברתי משמעותי.
כמייסדת ומנהלת ארגון 'לידך',
צברתי מומחיות בהקמת מערכי

תמיכה, בניהול מתנדבות ובהפקת
כנסים מקצועיים.

מנהלת שותפויות ופרויקטים
בתוכנית יע"ל של קרן רש"י, מביאה
איתי ניסיון רחב בניהול, בשיווק
ובהנעת פרויקטים לגופים ציבוריים
ועסקיים. אני משלבת ראייה
אסטרטגית עם יכולת ביצועית
גבוהה, במחויבות למציאות
ולעשייה ערכית.

0552752046

chanib49@gmail.com



חני כהן

מנהיגה חינוכית (מובילת שינוי)

אני מאמינה בחינוך אמיתי, כזה
שרואה את הילד, מאמין בכוחות
שלו ונותן לו מעטפת שתאפשר לו
להגשים את כל העוצמות שבו, בלי
לזדהות עם סביבה חרדית המקנה
לילד ערכי תורה ויהדות בחיבור
לזהות החרדית שלו. זה אפשרי,
רק לפתוח את הראש והלב!

Chaniariel@gmail.com

0552462225

נחמי רובין

זמרת יוצרת

כותבת שירה, זמרת יוצרת.
מופיעה לנשים עם שירים מקוריים
ומוכרים, בשילוב שיח מעצים.

0527110490

nechamirubin1@gmail.com



יהודית וגנר

מטפלת רגשית M.A.

מטפלת רגשית מומחית בטרואמה
ובפגיעות מיניות, מדריכה ומכשרה
מטפלות באומנות, בעלת המיזם
'כמים ליבך', העוסק בחיבור רגשי
למצוות טהרת המשפחה במתן
ידע מקצועי, בשיח ובשיתוף.

0547220494



נועה לוינגר

יועצת, מדריכת כלות ומנחה לנשיות בריאה

קצת עליי: נשואה ואמא לשלושה,
ירושלמית בלב, אוהבת ליצור, ללמוד,
לשיר, לכגוש נשים ולקבל מהן כוח.

יועצת, מדריכת כלות וזוגות צעירים
ומנחה למיניות בריאה. מעבירה
סדנאות והרצאות לנשיות שמחה
ומחוברת.

זכיתי ליצור ולהנחות את מעגלי
'עורי' - מרחב נשי ללימוד תורה,
להתפתחות ולצמיחה.

מנהלת את קהילת נשות בית הכנסת
'נועם ה'.

gmail.com@4183435 | 0584183435



צפורה שרייבר

רכזת קהילות הנשים ב'אחוות תורה'

במסגרת ריכוז קהילות 'אחת'
מבית 'אחוות תורה', פעילה לגיבוש
והעצמת נשים ברחבי הארץ, תוך כדי
חיזוק זהות וערכים משותפים. קשר
שוטף עם מובילות קהילה, ייזום
והפצת תכנים ערכיים, יצירת מרחבי
שיח וחיבור נשי וליווי תהליכים
קהילתיים.

0549911237



פיגי וולקן

מוזיקאית, מנחת קבוצות ומעגלי נשים לחיבור וריפוי במסע הנשמה

אני מאמינה שכל אישה נושאת
בתוכה שכינה נוכחת - קול פנימי זך
שמבקש מקום, ביטוי וראויות.

בעשייה שלי אני מייצרת מרחבי
שכינה מקודשים המיועדים לנשים
המבקשות לצעוד במסע של ריפוי,
חיבור ותמיכה פנימית.

כמורה לדרך ומרפאה בתדרים
התהליכים שלי משלבים כלים

מעולמות הנפש והרוח בשפה של
לב, סאונד, הילינג ושירה מרפאת,
המאפשרים חיבור לעומקים שאין
בהם מילים.

במרחבים שאני מנחה - ריטריטים,
קורסים וסדנאות - אנו לומדות
לדבר את 'שפת הנשמה': הקשבה
פנימית ונוכחות, המאפשרת
להניח משקלי כאב ישנים, לחוות
ערך עצמי, רכות ואהבה, להסכים
לראות את מי שאת באמת, לנשום
ולהשמיע את קולך.

0507769961

F0527699641@GMAIL.COM



תמר נכטילר

מנהלת אתר 'אקשיבה'

אני מנהלת של אתר 'אקשיבה' מיום
הקמתו לפני אחת עשרה שנים.
תפקידי: לדאוג שכל שאלה המגיעה
לאתר תקבל מענה על ידי אחד ממאה
ועשרים המשיבים המתנדבים באתר,
או על ידי באופן אישי. כמנהלת, אני
גם מנתבת את הפניות בצ'אט אונליין
שפעיל מהבוקר ועד חצות, ודואגת
שכל השעות יאוישו במשיבים ושכל
פנייה תקבל מענה מקצועי וראוי. זכיתי
במהלך השנים לענות לאלפי שואלים
ולמאות שיחות, ולזכות להיות שותפה
לעשייה בעלת משמעות לעשרות
אלפים הפונים ל'אקשיבה'.

כתובת האתר: <https://akshiva.co.il/>

מייל לשאלות: ask@akshiva.co.il



רבקי לרון

עורכת דין ומגשרת

בעלת תואר LL.M במשפטים
בהתמחות במשפט ציבורי-בינלאומי
מהאוניברסיטה העברית. שותפה
במשרד העוסק במשפט אזרחי-
מסחרי, מייסדת ומנחת מעגל
הנשים 'שבות' לצמיחה במרחב
הזוגי, מייסדת ומנהלת את קהילת
'מישירות מבט' לנשים חרדיות
כותבות שירה, מרצה לגישור
במכללה ירושלים, ולאזרחות, תרבות
ומורשת עם במכללת הרצוג.

מנהלת בתוכנית 'מעוררות אהבה'
להעמקת התודעה וההתפתחות
הזוגית, כותבת מאמרים וסיפורת,
בעלת טור קבוע העוסק בזוגיות
בעלון 'אחוותא', משיבה ב'אקשיבה'.

0584110157

shavot.r@gmail.com

מימי ראם

יועצת זוגית ומנחת קבוצות

את ראוייה להרגיש אהובה, רצויה
ומחוברת. נעים מאוד, מימי ראם!
יועצת זוגית ומנחת קבוצות. נלמד
איך ליצור מציאות שבה את מרגישה
בטוחה, שלמה וקרובה באמת -
בדרך של תורה, אהבה ושמחה.

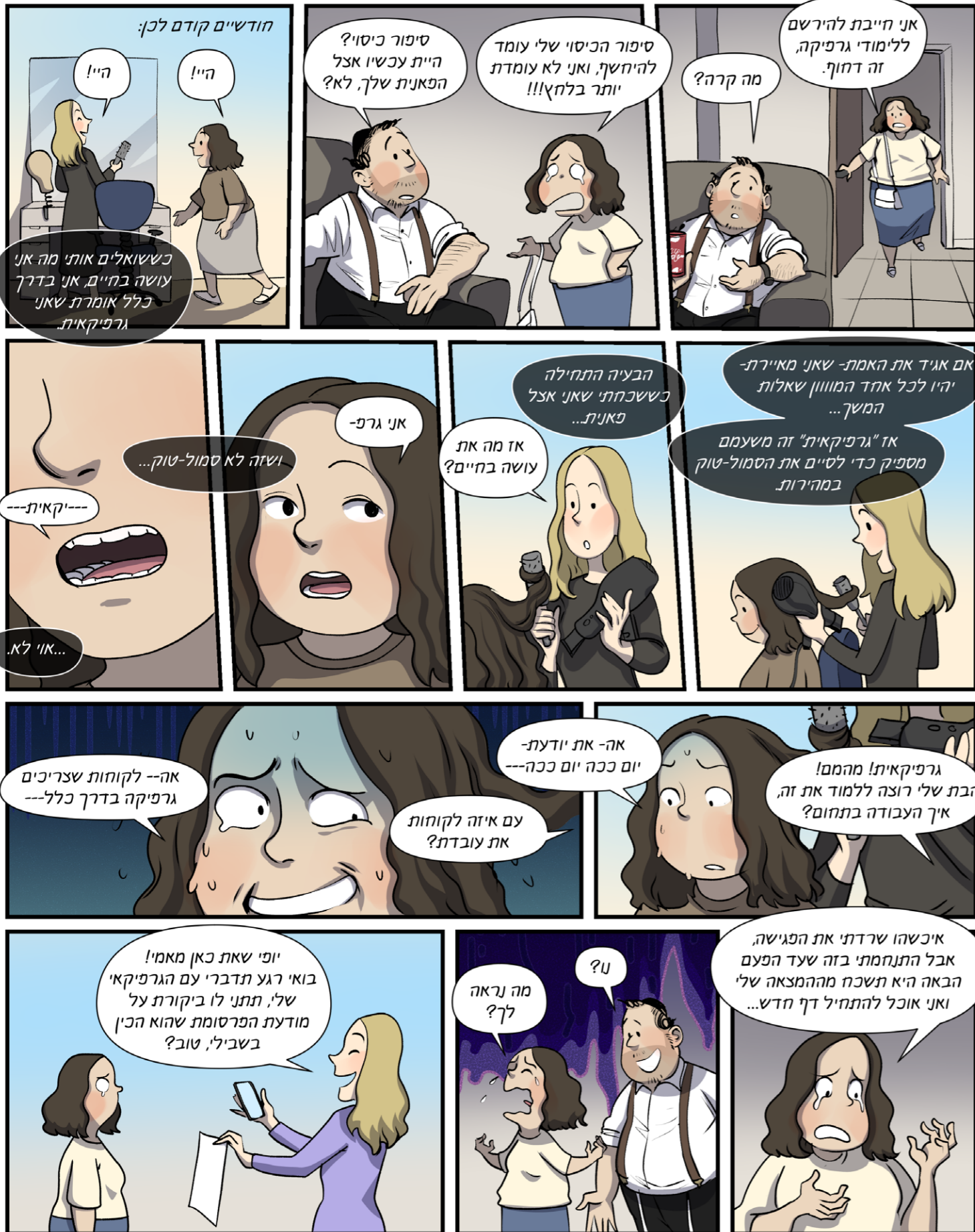
אני מזמינה אותך לגלות את הכלים
שבך לבניית קשר איתן ומלא חיות.

0527695520

mimi.rehem@gmail.com

סמולטוק

כתבה ואיירה: מרים יניל



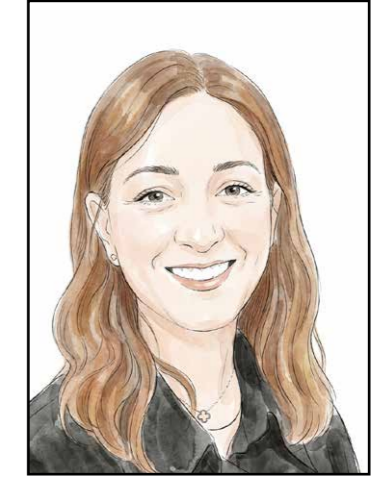
חגית מלכה

מאמנת להתפתחות אישית

בעלת תשובה מזה כ-17 שנה, מלווה נשים במסע התשובה להקשיב מחדש לקול האישי שלהן. מרצה, מנהלת פרויקטים ובעלת ניסיון עשיר בחינוך הפורמלי והבלתי פורמלי, בהנחיית קבוצות ויצירת תוכן, בעלת טור קבוע באתר הידברות ומביאה את כל הניסיון הזה אל עולם האיומן.

לעיתים רבות נשים בעלות תשובה (ונשים בכלל) מאבדות את האותנטיות שלהן ומעדיפות להקשיב לאחרים, מחשש שהקול הפנימי שלהן אינו מספיק נכון או ראוי לחיי תורה. מתוך כך הן חיות בתחושת יובש, ריקנות, חוסר סיפוק ושמחה, ולעיתים אף בהשרדות יומיומית. בתהליך האיומן נוצר מרחב בטוח להקשבה פנימית, חיבור ואותנטיות, המובילים לחיים של שמחה, אנרגיה וסיפוק - ומתוכם מתברכים כל תחומי החיים.

052-7766378
MALKAHAGIT777@GMAIL.COM



תמר קציר

מובילה טכנולוגית במגזר הציבורי, בוגרת תואר ראשון במדעי החברה והרוח (סוציולוגיה), משוררת וכותבת

השילוב בין הובלת מערכות טכנולוגיות לבין הרקע האקדמי בסוציולוגיה, מאפשר לי לבחון תהליכים חברתיים ותרבותיים, בדגש על החברה החרדית, במבט בין-תחומי. אני מרצה וכותבת על הממשק שבין קדמה טכנולוגית, ובראשה מהפכת הבינה המלאכותית, לבין הזהות והרוח האנושית, בשאיפה לחבר בין עולם הקוד והנתונים לבין שאלות של חברה, אתיקה ומחשבה.

kztamar@gmail.com
0504674248

שולמית אורבך

מרצה לכתביה שיווקית ומנחת סדנאות לכתביה יוצרת

סופרת, משוררת ועורכת תוכן, מרצה לכתביה שירה, פרזיה ותוכן שיווקי.

מייסדת ועורכת כתב העת "חידה" לשירת נשים חרדיות ומלווה כותבות בתהליכים פרטניים וקבוצתיים במבחר סוגות כתיבה.

0509901260
shulyshin@gmail.com

