

בדור אל האופור

"אני ממליץ בחום להתחדש,
לצאת מאזור הנוחות, לחפש
אתגרים חדשים, ללמוד
ולפעול". פרופ' יורם יובל

בשלב מסוים יש סיכוי שתרגישו שכבר עברתן
מסלול חיים משמעותי, אבל לפניכן עוד
דרך ארוכה, אתגרים רבים ופסגות חדשות
לכבוש. איך עוברים את הדרך הזאת בטוב,
ומה צריך לעשות כדי ליהנות מתחושות
של הצלחה ואושר? לפרופסור יורם יובל,
פסיכואנליטיקאי, פסיכיאטר, חוקר מוח,
וגם האיש שעשה מהשאלה הזאת סדרות
טלוויזיה מרתקות, יש תשובה

שרית לוי אשכנזי • צילום: טלי שמל

את
פרופסור יורם יובל
(63), פסיכואנליטיקאי,
פסיכיאטר וחוקר מוח
מוביל בתחומו, אין
צורך להציג. בשנים האחרונות הוא מככב
בתקשורת באינספור תוכניות כמנחה
וכמראיין, עוסק בנושאים הקרובים לעולמו
המקצועי ומפיץ ידע וכלים שיוכלו לסייע
לכל דורש. בעקבות ההופעות הרבות יצא לו
מוניטין של "פסיכיאטר סלב", ולמען האמת,
התואר הזה קצת מצחיק אותו.
יובל הוא איש שיחה מרתק, שופע ידע מחקרי
וניסיון מקצועי בתחומים רבים. לולא מגבלות
הז'אנר, הריאיון היה יכול למלא את המגזין
מכריכה עד כריכה. אני מציינת זאת משום
שהתחושה שלי במהלך הכתיבה הייתה שלא
את כל הנושאים שעליהם דיברנו הצלחתי
לכלול בכתבה. בקיצור, האיש כל כך גדוש
בידע, שזה פשוט מפליא.
הסיבה לפגישתנו היא גיליון 300 של מגזין
"נשים", מעין חגיגת יום הולדת על ציר הזמן,
שבה אפשר לחוש שכבר נעשתה כברת דרך,
אבל לפנינו עוד דרך ארוכה וטובה ופסגות
חדשות לכבוש. אם כבר הספקתן לעשות





שולי מועלם רפאלי

חברת כנסת לשעבר

"לנשים' חלק חשוב ומשמעותי במהפכת לימוד התורה לנשים, שמובילות נשות הציונות הדתית בשני העשורים האחרונים ולהשפעות המדיניות שלה על כלנו. מגזין 'נשים' נותן במה לנשים שלא מקבלות מקום בפלטפורמות תקשורתיות אחרות והדבר יוצר גיוון ואתגר מחשבות וחברתי. 'נשים' מעלה נושאים שפחות מדברים עליהם, ובזכותו הם הופכים לחלק מהשיח של נשים וגברים בחברה הישראלית על כל גווניה. 'תודה אישית למגזין 'נשים' על העמידה האיתנה מאחוריי כשליחה ומנהיגת ציבור. אני מברכת אתכן לכבוד הגיליון ה-300: 'אחתנו את ה'י' לאלפי רבקה'. צריכות וצריכים שתמשיכו".



מי?

קורן פלס ציטוט נבחר

"זמן לקחת צד חד-משמעי בכל העיסוק של דימוי הגוף הנשי. לדעתי, אישה צריכה לאכול, ליהנות מהחיים ולאהוב את עצמה. כבר בתור נערה הבנתי שמספיק לי, וחתכתי מהמשחק הזה. אם יש דבר מטופש בעיניי זו אנוקסיה. אני מכירה לא מעט בנות שמאושפזות או הורגות את עצמן בשביל להיות רזות, זה דבר מיותר ביותר".

בחירת המערכת

פלס היא זמרת, כותבת ומלחינה, שופטת מוזיקה שקוראת תיגר על תעשיית הרזון וגם על תרבות הניכור. בשיאה של הקורונה לקחה את הדואט שלה עם רוני אלטר "באת לי פתאום" וריגשה את כלנו כשצילמה אותו מחדש בעזרת צילום של נשים מרחבי העולם.

כתבה: תמי פולק • צילום: אוהד רומנו

"אחד הממצאים החזקים שמאפיינים אנשים מצליחים הוא, שהם מוציאים את עצמם באופן שיטתי מאזור הנוחות שלהם גם כשהם לא צריכים"

כמו כפית סוכר

חקר האושר לא היה חלק מתוכנית העבודה של יובל. מסלול ההתפתחות המקצועית שלו כלל בתחילת הדרך לימודי רפואה, ומאז תחום המחקר שלו הוא נירוביולוגיה ונירופסיכולוגיה של רגשות. אלא שלפני כעשור פנו אליו משידורי קשת והציעו לו לייעץ לתוכנית "איך להיות מאושר בשישה שיעורים?", ויובל עשה את הדבר הכי בסיסי שהוא ממליץ עליו: יצא מאזור הנוחות. "כדי שלא יהיו פדיחות בטלוויזיה קראתי מאות מאמרים שעסקו במדעי האושר ובחשיבה חיובית. ממש למדתי את הנושא".

ומה המסקנות שלך?

"לאושר יש לאורך הדורות שתי הגדרות, שבמובנים רבים סותרות אבל בעצם משלימות זו את זו. ההגדרה הראשונה היא שאושר הוא הנאה ממקור חיצוני שמבוססת על תחושת עונג. ההגדרה השנייה מופיעה בספר משלי בפסוק 'עץ חיים היא למחזיקים בה ותומכיה מאושר'. הפירוש שלי הוא שהאדם מאושר לא מפני שהתורה עושה לו 'נעים בגב' אלא כי הוא מרגיש שהוא עושה את הדבר הנכון. מקור האושר על פי ההגדרה הזאת פנימי, והוא נובע מפעולה משמעותית ולא מתחושה מענגת.

"לאורך כל החשיבה האנושית יש מתח בין שני הקטבים האלה של הגדרת האושר. אני לא חושב שהגדרה אחת נכונה יותר מהאחרת, אבל חשוב לדבר על שתיהן. אם נדבר בהכללה, רבות מהרעות החולות של חברת השפע המערבית כיום נובעות מכך שנשטנו את ההגדרה של אושר שנובע מעשיית הדבר הנכון שמאמינים בו, והצטמצמו בחיפוש אחר האושר שמזוהה עם הנאה ותענוג. אני לא נגד תענוג, הוא חשוב. אבל ברגע שהופכים את התענוג לעיקר נוצר רצון למקסם את ההנאות והתענוגות בחיים. מי שהולך בדרך זו מנסח באופן תיאורטי משוואה, שלפיה אושר שווה הנאה, והנאה שווה אושר. זה פשוט לא נכון, ומה שחמור אף יותר - זה מתכון בדוק לאומללות".

ואיך הגענו למצב הזה?

"כל תעשיית המיתוג והשיווק פועלת על פי התפיסה הזאת. הפרסומות האולטימטיבית היא: 'רוצה להיות מאושרת? תקני את המותג שלנו, תרגישי נפלא ותהיי מאושרת'. זה המסר שמפמפמים לנו כל הזמן וזה לא נכון. מי שמגביל את תחושות האושר שלו

כברת דרך בעולם, את הנמשל הפסיכולוגי לחיים מן הסתם כבר הבנת. ופסיכולוגיה היא לגמרי המומחיות של פרופ' יובל. אנחנו בגיליון ה-300, כשבנו פסגות, וכמו כל העולם המערבי במאה ה-21 אנחנו שואפות אל הדבר הטוב הבא ולהתחדש. הרצון להתחדש כל הזמן הוא טוב? "בגדול כן. אני ממליץ בחום להתחדש, לצאת מאזור הנוחות, לחפש אתגרים חדשים, ללמוד ולפעול. ההתחדשות היא אחד המפתחות החשובים ביותר לא רק להצלחה בחיים אלא גם לאושר. זה המרשם: להוציא מהכוח אל הפועל את הסקרנות והלמידה, בייחוד כשזה מוציא אותנו מאזור הנוחות. זה אומר באופן יזום והתנדבותי לעשות את החיים שלנו יותר קשים. זה טוב במבחן התוצאה, כי זה מוסיף לאנשים שנים טובות לחיים.

אחד האתגרים הגדולים שלנו בחברת השפע המערבית המודרנית אינו להאריך את תוחלת החיים, אלא את תוחלת החיים הבריאה של המוח. רבים מהמבוגרים כיום סובלים מדמנציה. האמצעי החזק ביותר להקטין את הסיכוי לדמנציה בגיל השלישי ולהעלות את תוחלת החיים הצלולה הוא להמשיך לאתגר את עצמנו כל הזמן. אני חושב שנשים צריכות לברך על ההחלטה שהתקבלה בנוגע להעלאת גיל הפרישה של נשים. אמנם אישה שרוצה לפרוש לא צריך להכריח אותה לעשות מה שאינה אוהבת, אבל לדעתי צריך להעלות את גיל הפרישה בצורה גלובלית לכולן ואז לתת פטור למי שצריכה. ואני אומר את זה לא מתוך הסתכלות על קופת האוצר אלא מתוך הסתכלות על בריאות הציבור.

"נוסף על כך, אחד הממצאים החזקים שמאפיינים אנשים מצליחים הוא, שהם מוציאים את עצמם באופן שיטתי מאזור הנוחות שלהם גם כשהם לא צריכים. אלו אנשים שכל הזמן עסוקים בלמידה של דברים חדשים ולא נשארים בתחום שאותו הם יודעים לעשות טוב. זה נכון לא רק ברמה האישית אלא גם ברמה הארגונית. ארגון שבו כל אחד עושה בצורה מיטבית את מה שהוא יודע לעשות - יצליח, כל עוד דברים לא משתנים, אבל בימינו שינויים קורים כל הזמן וכך ארגונים קורסים. הם פשוט מקובעים בשגרה שלהם ואינם מסוגלים להתמודד עם מטלות חדשות ונסיבות חדשות. ולבסוף, מחקרים גם הראו שאנשים שמתנסים בחוויות חדשות הופכים מאושרים יותר".



בשבילך.

"משמעות היא המרכיב הדומיננטי ביותר ביצירת אושר. העוצמה של ההנאות כל הזמן דועכת ולכן צריכים להעלות את הרף וכך מגיעים להתמכרויות, אבל המשמעות לעומת זאת אינה נגמרת לעולם. לתובנות הללו יש השפעה על סגנון החיים. למשל, התמכרות להנאות היא בעצם הדוניזם, ופעם מי שהפרוטה הייתה מצויה בכיסו ניסה לחיות כך. היום זה כבר לא נכון, אנחנו רואים לדוגמה את גדולי מפתחי ההייטק כמו ג'ף בזוס וביל גייטס, שלא צריכים לעבוד עוד יום אחד עד יום מותם, אבל הם ממשיכים לעבוד קשה, והם צודקים".

כשאני שואלת את פרופסור יובל אם הוא עצמו מאושר, העיניים שלו מאירות והוא מחייך בפה מלא. "כן, כן, אני מרגיש מאושר. זה לא אומר שבכל שנייה מהחיים שלי טוב לי, כמו כולנו. אם אדם רוצה לדעת אם הוא מאושר כדאי שישאל את עצמו כמה שאלות: הראשונה, 'האם כל בוקר כשאני מתעורר אני שמח שקמתי?'; אחר כך שיביט על מי שלידי ויחשוב: 'האם אני שמח להתעורר ליד האדם הזה שאיתו אני חי?'; וכשהוא

"בפודקאסט אני בעצם משחזר חוויות נהדרות שהיו לי עם סבא". יובל עם בתו נעמי

אליהם כאל העיקר ומנסים להשיג עוד ועוד מהם בכל מחיר זה כמו לאכול סוכר בכפית, ואז לא רק שנהרוס את השיניים ויהיה כאב בטן, גם נצטרך כל הזמן להעלות את המינון. גם דתות ופילוסופיות שונות בעולם שלא מסכימות ביניהן על שום דבר, מסכימות שהדרך אל האושר אינה להרבות בתענוגות". אז מה כן?

"ההגדרה השנייה - אושר כפעולה שבה את מקנה משמעות לחיים שלך: פעולה שיש לה משמעות עבורך, כשאת מוציאה מעצמך את המיטב ויוצאת מאזור הנוחות שלך; כשאת מנסה לעשות פעולה בשביל משהו שאת מאמינה בו ושחשוב לך, למשל הילדים, התורה, החברה, המדינה - העיקר שיהיה בשביל מה להתאמץ, לשקוד, להשקיע ואפילו להקריב, והעיקר שזה יהיה משמעותי



לתחושות נעימות, סופו שיהיה אומלל. אני לא מטיף לנזירות או סגפנות, ממש לא. אבל צריך להבין שתענוגות הם התבלין שיכול לתת טעם לתבשיל, וברגע שמתייחסים

"משמעות היא המרכיב הדומיננטי ביותר ביצירת אושר. העוצמה של ההנאות כל הזמן דועכת ולכן צריכים להעלות את הרף וכך מגיעים להתמכרויות, אבל המשמעות לעומת זאת אינה נגמרת לעולם"

"יש זוגות שלא רבים ויש להם חיים טובים יחד, אבל זה נדיר מאוד. רוב מוחץ של הזוגות רבים. בהרצאות כשאני שואל מתברר שכמעט כולם רבים"

בטוח. דני היה חייכן ומתוק, ובהתחלה הוא התפתח באופן רגיל, אז הוא אובחן קצת באיחור. אמנם היו לי חששות וחשדות עוד לפני האבחון הרשמי אבל בכל מקרה זו התמודדות מאוד קשה. "כיום דני נמצא ב'כפר שמעון' שבשריגים, ליד בית שמש, ומגיע אלינו לסופי שבוע, ואני אוהב את המקום הזה מאוד. כי בניגוד להוסטלים רגילים, שם זה לא רק בייביסיינג, שם באמת מפתחים אותו. אם דיברנו על לצאת מאזור הנוחות, הוא כבר בן 25 ועדיין מלמדים אותו כלים חדשים ומנסים לשפר את התפקוד שלו. מטפחים שם כישרונות אמנותיים, מעוררים ומשקיעים בזה". יובל, אדם אופטימי מטבעו, נשוי בשנית לתמר, הצעירה ממנו בכ־20 שנים, ויחד הם מגדלים שלוש בנות (4, 6.5, 10). הוא מספר שהוא נהנה מההורות המאוחרת. הבנות למעשה הופכות אותו לאדם שמחובר לדור הצעיר. "לא בהכרח", הוא צוחק. "אני בעיקר מנסה

חושב על מה שהוא הולך לעשות היום עליו לשאול את עצמו: 'האם אני שמח שכך הולך להיראות היום שלי? שזו העבודה שלי? שאלה הילדים שלי?'; אם רוב הזמן התשובה חיובית לרוב השאלות האלה אז אפשר לומר שהוא מאושר. פרויד אמר שאדם צריך להיות מאושר באהבה ובעבודה, ואני חושב שזה נכון. אלה הדברים המהותיים".

תריבו, אבל נכון

לא מובן מאליו לשמוע את יובל אומר שהוא מאושר, כשהביוגרפיה שלו כוללת שתי חוויות קשות ומעצבות חיים. כשהיה בן 14 נפטר אביו, פרופסור אורי ליבוביץ, ממחלת הסרטן, ומאז בילה רבות בחברת סבו, הפרופסור ישעיהו ליבוביץ. כעבור שנים, נולדו לו מנישואיו הראשונים שני בנים, ובכורו, דני, אובחן כאוטיסט. כאבא, העובדה שאתה פסיכולוג ופסיכיאטר עזרה בהתמודדות? "הלוואי שיכולתי להגיד שכן אבל אני לא

"אחד הגדולים שלנו בחברת השפע המערבית המודרנית אינו להאריך את תוחלת החיים אלא את תוחלת החיים הבריאה של 'פרופ' יובל"



צילום: אריק סולטן

ד"ר ברכה זיסר

מנהלת חטיבת הסרטן והמאגר הלאומי לתורמי מח עצם של "עזר מציון"

"ברכות למגזין ולקוראותיו לציון הדרך העגול. לצוות המגזין אני מאחלת להמשיך להביא אל הבמה הזאת נושאים מרתקים, חדשניים ומעוררי דיון. ולקוראות היקרות, נשים שמנווטות בין בית, קריירה, ילדים - שתמיד תמצאו לכן איים של שקט וזמן פנוי לקרוא ולעשות דברים שמרחיבים את הלב ומעניקים רגעים של שלוה. והכי חשוב - כמי שנוגעת יום־יום ברגעים הפחות יפים של החיים, אאחל לכולם בריאות, בריאות ושוב בריאות".



מי?

לינוי בר גפן

ציטוט נבחר

"את מרגישה שהחיים שלך לא זזים ותקועים?"

"לכי תנקי סירים במוסד סיעודי. תעשי את הפעולה הסיזיפית הזו אלף פעם, תקבלי פרופורציות בחיים ותסתכלי על החיים שלך קצת אחרת. היו לי בעיות נורא קשות עד שגיליתי שיש לי בעיות אמיתיות, ואז גיליתי שהבעיות שלי לא כאלה קשות".

בחירת המערכת

אין עין שנותרת יבשה כאשר שומעים את סיפורה של בר גפן, עיתונאית, מייסדת ומנכ"ל "חמ"ל בר גפן" - חברה לניהול משברים רפואיים שהתמודדה כבר משלהי ההיריון עם בן זוג משותק בעקבות אירוע מוחי. אישה כריזמטית ומעוררת השראה.

כתבה: חן גלעד • צילום: שי פרנקו



"אני מסתכל
לאחור וחושב
איפה יכולתי
לעשות אחרת
ולחיות אחרת."
פרופ' יובל
ובנותיו נעמי,
איילה ויעל

"לא טוב שאותו צד יותר תמיד, ובאופן סטטיסטי גברים נוטים לוותר פחות מנשים. גוטמן נותן לכך עצה קונקרטית ומנסח אותה בלשון זכר בכוונה: 'תן לאשתך להשפיע עליך'. זה קצת כמו 'כל אשר תאמר אליך שרה שמע בקולה'. והוא מדריך איך לעשות את זה ספציפית. כשיש ריב על משהו שמאוד חורה לאחד מבני הזוג, למשל: כשבן הזוג הוא יקה שאוהב שהכל מסודר, ובת הזוג קצת מפורזת, משאירה דברים בכל מיני מקומות והוא מסדר אחריה - זה לא ישתנה. הוא לא יתחבר להתנהגות שלה, אבל מה שאולי יעזור לו יהיה להתחבר לחלום הלא מודע שמאחורי ההתנהגות שלה. היא הרי לא רוצה לצער אותו בכוונה, אז למה כל כך קשה לה לסדר את הדברים? אולי מפני שיש שם חלום על חופש. היא רוצה לחיות באופן ספונטני, לא רוצה שיממסרו אותה או יכניסו אותה למסגרות, היא רוצה לתת לדברים להתנהל באופן טבעי. כלומר, להתנהגות אתה לא תתחבר, היא מחרפנת אותך, אבל תנסה להתחבר לחלום הסמוי שמאחוריה. כי כך תוכל להבין את בת הזוג יותר, וההבנה הזאת תקל עליך לקבל את ההתנהגות, בלי מטען נוראי בבטן".

לאהוב ולאבד

אף על פי שהעצות של גוטמן מתאימות לרוב הזוגות, חשוב לציין שלז'אנר ספרי העזרה העצמית פרופ' יובל פחות מתחבר. "אני לא נגד לכתוב שלושה דברים טובים שקרו לך היום", הוא מבהיר. "אבל לא ראיתי מישהי בדיכאון שזה עוזר לה וזה מה שהציל אותה. מה זה 'תחשוב חיובי'? אם הייתי יכול הייתי חושב. את הספר של גוטמן אני מאוד אוהב כי יש בו תובנות שמבוססות על מחקרים וזה באמת עובד. הוא לא כתב למי שצריך טיפול, הספר לא יעזור למי שהנישואים שלו עלו על שרטון והוא במשבר. הספר מיועד לאנשים שחיים בזוגיות שהיא בסדר אבל מרגישים שאינם חיים בהרמוניה כפי שהיו רוצים לחיות, ואז התובנות יכולות להיות מועילות. באופן אישי הרווחתי מאוד מהתובנות שלו. זוגיות שנייה היא לא טריוויאלית. אנשים חושבים שכבר למדו את הלקח ושהזוגיות יציבה יותר, אבל הסטטיסטיקה מראה בדיוק הפוך".

בסדרה "לב שבור", ששודרה בהוט 8 לפני כשנה, נדמה ששוב עסקת באושר, אבל מצדו השני.

"לגמרי נכון. אגב, אני לא חושב שמטרת חיינו היא למנוע לב שבור. הדרך היחידה למנוע לב שבור היא לא לאהוב, כי ברגע שאתה אוהב אתה חשוף ללב שבור. הטיפול היחיד הוא מניעת - לא להתאהב ולא

אילו מסקנות נוספות קיבלת ממחקרו? "התובנה, שלי אישית שינתה את החיים, היא שבממוצע 69% מהסיבות הרגילות שבגללן זוגות רבים לא ניתנות לפתרון כלל. למה? מפני שהן באמת נוגעות להבדלי גישות או תפיסות או סגנונות חיים שונים ומהותיים של בני הזוג, ולא יפתרו לעולם. רק 31% מהנושאים למריבות פתירים, למשל מי שוטף כלים, והתור של מי להחזיר את הילד. ורוב הזוגות אכן מצליחים לפתור אותם. רוב הזוגות נתקעים ב-69 אחוזים בעניינים שאינם פתירים. אם אני רוצה לגור בירושלים ובת הזוג בניו יורק, אז אין אמצע - זה לא פתיר ומישהו צריך לוותר. "התובנה של גוטמן מבחינתי פורצת דרך: הריב לא יסתיים כשיהיה פתרון, כי אין. הריב יסתיים כשימאס לנו לריב. ברגע שנבין שהשאלה אינה 'איך נפתור את העניין' אלא 'כיצד נפסיק לריב על זה' - הסיפור נראה אחרת. כשלאחד מבני הזוג נמאס לריב, הוא שולח בלון ניסוי, עושה ג'סטה ומפריח יונת שלום, לדוגמה: 'די ממי, נמאס לי לריב, אני מכין קפה, רוצה גם?'. ופה המבחן של בני הזוג: האם בת הזוג תאמץ את היד המושטת לשלום או תנשוך אותה? האם כשיציע סוכר היא תכעס ותענה: 'איך שניים סוכר? אני לא שותה סוכר כבר שנה ואתה אפילו לא שמת לב, לא אכפת לך ממני', או תגיד לו: 'כן תעשה לי בלי סוכר'". אבל אם מישהו צריך לוותר, ובמקרים רבים זה תמיד אותו צד שמוותר - זה נחשב פתרון של הבעיה?

"כשמישהו אומר 'כואב לי הלב', הוא צודק! רק שלא כואב לו מהלב אלא מהמוח, אולי הוא מרגיש את זה כמו משקל כבד על הלב. בכל אופן השימוש במוח הוא באותם אזורים ממש"

להשיג אותו ורודף אחריו בסופרמרקט, וזה מה ששומר אותי צעיר". אתה מרצה גם בנושא זוגיות. כדי לחיות בזוגיות מאושרת, האם יש דרך להימנע ממריבות או שהחיים עם אדם נוסף מזמנים חיכוך בלתי נמנע? "יש זוגות שלא רבים ויש להם חיים טובים יחד, אבל זה נדיר מאוד. רוב מוחץ של הזוגות רבים. בהרצאות כשאני שואל מתברר שכמעט כולם רבים. בעניין הזה אני למדתי רבות מדוקטור ג'ון מרדכי גוטמן, מתמטיקאי ופסיכולוג, יהודי שומר תורה ומצוות מאוניברסיטת ושינגטון בסיאטל, שהקדיש את חייו לחקר הנושא וכתב את הספר 'שבעת העקרונות לנישואים מאושרים'. "גוטמן לא חקר זוגות שנפרדו כשדם רע זורם ביניהם אלא זוגות בתחילת חיי הנישואים שלהם כששניהם מחויבים לקשר ומלאים רצון טוב ואהבה. הוא עקב אחריהם במשך כ-20 שנים, ובין הממצאים שגילה היה שכמות המריבות אינה מנבאת גירושים. בעזרת משתנים שונים שאסף הוא הצליח לנבא בדיוק של 94% אילו מהזוגות יישארו יחד.

"אבל גוטמן לא רק אבחן אלא גם טיפל והצליח להביא לשינוי ולהקטין את שיעורי הגירושים. אחד הטיפים החשובים שגילה למשל הוא, שיש דרך 'לריב נכון'. הוא אמר: 'אפשר לריב בצעקות אבל תשמרו על עצמכם טוב טוב, שלא ייכנסו לריבים בוז ולזול'. גברים ונשים מביעים זלזול בדרכים שונות. גברים בדרך כלל מעירים הערות סרקסטיות, שהם חושבים שהן מצחיקות ושנונות אבל בעצם מעליבות ומשפילות את בת הזוג; ונשים לדוגמה מגלגלות עיניים באופן שמעביר את המסר: 'אני לא מאמינה שאני נמצאת עם האידיוט שאמר את השטות הזאת'. הדברים האלה נעשים לפעמים בקול דממה דקה אבל הם הדברים הכי מרעילים וארסיים בקשר".



שרה ב"ק

מגישה בערוץ 14 וראשת מיזם חכימא – סיפורים ורוח מחכמי המזרח

"פרחה (פלורה) עשון הייתה אשת עסקים, פילנטרופית ותלמידת חכמים יודעת ספר, שהעמיקה בספרות התלמוד וההלכה. כשנשאלה מה דעתה על הוויכוח שהתחולל על לימוד תורה לנשים בתקופתה, השיבה: 'אני יותר מודאגת ממה שהנשים אינן לומדות מאשר ממה שהן לומדות'.

"ידע הוא כוח ואני חושבת שכבר שנים עיתון 'נשים' מספק הרבה מאוד ידע שהוא כוח לנשים: בתחום העסקים, הזוגיות, החינוך וגם סתם השראה ליופי, אסתטיקה וטעם, מתוך עין יהודית וציונית. מאחלת למגזין עוד הרבה שנים של התפתחות."



מי?

צופית גרנט ציטוט נבחר

"אני הכי דתייה. עם ג'ינס ונוסעת בשבת אבל דוסית בנשמה. רק אתמול קיימתי בבית הפרשת חלה. יש בי הכרה בכוח העצום שבאמונה וביופי האדיר שיש בתורה ובמצוות. אני מתייחסת אליהן כעצות חכמות. שנים אני לומדת קבלה ומחוברת לדרך הלימוד של הרב יובל אשרוב. המון כלים שיש לי היום באים מתוך הלימוד. אני לא מבינה איך אפשר להעביר את החיים האלו ללא רוחניות ואמונה."

בחירת המערכת

הריאיון התקיים שנים רבות לפני שגרנט ושולי רנד נישאו. גרנט, שמובילה ברגישות ובהצלחה את התוכנית "אבודים" כבר 12 עונות, גילתה כבר אז שהיא אדם מאמין.

כתבה: תמי פולק • צילום: אילן בשור

להיפתח לאף אחד, ואז גם לא להיפגע ולכאוב. אבל לעניות דעתי הטיפול גרוע יותר מהמחלה. אז צריך להיפתח ולהבין שזה יכול לקרות, גם אם זה חלק קשה מהחיים, לומדים מהניסיון. אבל להתנזר מזה, זה לא להתנסות בדברים הכי יפים שיש לחיים להציע". בעצם גילית שיש ביטוי ביולוגי למה שאנו קוראים "לב שבור".

"ב־30 השנים האחרונות הייתה קפיצה בהבנה שלנו בתחום מדעי המוח והתגלו מנגנונים ביולוגיים של כאב נפשי. הצלחנו לראות במוח החי פעילות של נתיבי הכאב הגופני. לא מדובר במסלול יחיד אלא במערכת שנקראת 'רשת הכאב'. אנחנו מכירים את נקודות המפתח לאורך הדרך הזאת ואפשר למדוד מה קורה במוח של אנשים שחווים כאב, ורואים שחלקים רבים מהמערכת הזו ממש מופעלים בזמן כאב נפשי. אז כשמישהו אומר 'כואב לי הלב' הוא צודק! רק שלא כואב לו מהלב אלא מהמוח, אולי הוא מרגיש את זה כמו משקל כבד על הלב. בכל אופן השימוש במוח הוא באותם אזורים ממש".

בנושא הזה יש לך ויכוח עם הגישה של סבך, פרופסור ליבוביץ, לא? הוא לא היה בטוח שיש קשר בין גוף לנפש.

"הוא היה בטוח לחלוטין שיש קשר בין הגוף לנפש, הרי לא ייתכן אחרת. אבל הוא גם היה בטוח שהבעיה כיצד מתבצע הקשר הזה נשגבת מבינתנו. אני חושב שהוא חשב שלעולם לא נצליח לפתור את הבעייתיות הזו".

הוא היה דמות שנויה במחלוקת הרבה שנים. מה זה עשה לך? הרגשת צורך לייצג או להסביר אותו?

"הרגשתי צורך לברוח. נולדתי בשם ליבוביץ, ואחרי קורס קצינים בצבא הרגשתי אדם מבוגר, סגן משנה בצה"ל. אז באחת החופשות הלכתי למשרד הפנים ברחוב שלומציון בירושלים, שילמתי את האגרה ושיניתי את השם ליובל. סיפרתי לחברים הטובים שלי והם אמרו 'יורם, מה עשית? הליבוביץ היה בסדר, את היורם היית צריך להחליף'. "אז הייתי צעיר וחמום מוח, היום לא הייתי עושה את זה. חשבתי בטעות שאפשר לשנות זהות על ידי שינוי שם. באמת לא רציתי להיות מקושר אליו, בכל מקום היו אומרים לי: 'סבא שלך אמר ככה וככה', אמרתי להם: 'לכו תשאלו אותו'. היום אני רואה ומבין

לעומק איזו זכות זאת הייתה לגדול בבית של איש כזה רחב אופקים".

כשיובל מספר על ילדותו בבית סבו, דוק של נוסטלגיה מכסה את עיניו. החיוך שלו נעשה רך ונדמה שהוא חוזר לרגע להיות הילד שהיה.

איזה סוג של קשר היה לכם?

"קשר חם מאוד. אבא שלי היה הבן הבכור של סבא שלי והוא נפטר בגיל צעיר מסרטן. אני איבדתי אבא, וסבא איבד בן. כל אחד מאיתנו חיפש ואיפשהו התחברנו. אז מגיל 14 עד גיל 18, פעם או פעמיים בשבוע הייתי בא אל סבא וסבתא מבית הספר, אוכל איתם ארוחת צהריים ואז יושב עם סבא לשיחות של שלוש וחצי-ארבע שעות. היום אני מבין איזה צ'ופר זה. שוחחנו על הכל, ובניגוד למופע הציבורי שלו, שבו כשמישהו היה שואל שאלה שלא נראית לו הוא היה מגיב בחריפות, דווקא ב'אחד על אחד' הוא הסביר בסבלנות אינסופית. הוא היה קרוב וחם ולבבי".

מתי התחולל אצלך השינוי האמוני?

"אחרי שאבי נפטר. בשנים האלה חוויתי סוג של משבר אמוני. כיום אני מסורתי, מקיים מצוות אבל באופן יותר סלקטיבי".

בתקופה שהפסקת לקיים מצוות, סבא שלך לא ניסה להשפיע עליך מבחינה אמונית? "לא. הוא קיבל, רצה לשמוע, העליתי שאלות באמונה גם מולו וקיבלתי את התשובות הכי טובות שהיו לו, אבל שלא בהכרח סיפקו אותי. היה אפשר לדבר על זה, וזו זכות גדולה. לא הרגשתי שהוא לוחץ עליי. גם היום יש לא מעט מצוות שאני משתדל לקיים".

חיים עם חרטות

לפני כחודש עלה לאוויר הפודקאסט "בואי נדבר על זה", שיצר יובל עם בתו בת ה־10. "מדובר בשיחות שלי עם נעמי, היא שואלת ואני עונה, ומזה מתפתח דיאלוג על עולם ומלואו. למשל, למה שימוש אינטנסיבי בסמארטפונים לא טוב? מה זו פנסיה? למה יש מלחמות בעולם? ומהי ההתחממות הגלובלית?

"את יודעת", הוא מתוודה לפתע, "בעקבות השיחה שלנו אני מבין שבפודקאסט אני בעצם משחזר חוויות נהדרות שהיו לי עם סבא. אני לא חושב שאפשר להוציא ממני את

"אנחנו יודעים של־IQ יש מרכיב תורשתי, אבל יותר מזה חשובה בעיני הילדות. אחד מכל חמישה מקבלי פרס נובל הוא יהודי, לא מפני שאנחנו זרע קודש עם ניצוץ גנטי אלא בגלל תרבות ומסורת עמוקה"

"סבא היה מסוגל לשאת אנשים שלא מסכימים איתו בתוך המשפחה, והראיה היא שלא כל הילדים והנכדים נשארו שומרי מצוות כמוהו, ולא עלה על דעתו לנתק את היחסים או להעכיר אותם"



"לא רציתי להיות מקושר אליו. היום אני רואה ומבין לעומק איזו זכות זאת הייתה לגדול בבית של איש כזה. רחב אופקים" יובל וסבו פרופ' ישעיהו ליבוביץ, 1988

בטוח שהדבר הנכון הוא לחיות חיים שאין בהם חרטה מפני שאנחנו לא מושלמים, יש בנו פגמים והחיים מלאים פקשונים וקשיים, והחרטות דווקא נותנות לנו כוח ללכת ולעשות שינוי."

אולי צריך לדאוג שיהיה גם במה להתגאות ולא רק על מה להתחרט?

"בדיוק. אנשים גאים בדברים שיש להם משמעות בשבילם. זה אותו המתח בין הנאה למשמעות - שני מרכיבי האושר שעליהם דיברנו. מה שמאפיין הנאה הוא שקונים אותה. קונים ארוחה במסעדה, חופשה או אוטו חדש. אבל משמעות לא קונים, זה משהו שאדם צריך לחשוב מתוך לבו. כל אדם צריך לעשות את חשבון הנפש שלו ולהיות מסוגל לומר מה משמעותי בעיניו בחיים ואיפה הוא מוצא את המשמעות לחיים שלו."

"יש נתון סטטיסטי מדהים שמצביע על כך שבאופן כללי בעולם המערבי אנשים זקנים מאושרים יותר מאנשים צעירים, וזה מפליא, הרי לימדו אותנו שהכי טוב להיות צעירים ויפים והנה מסתבר שעדיף להיות זקן ומקומט. אז האמת היא, שעבור צעירים התקופה של גידול ילדים היא תקופה קשה. כחברה טאטאנו מתחת לשטיח את הקושי והמצוקה של השנים האלה ואת המחיר הגבוה שמשלמות בעיקר הנשים. צריך להישיר את המבט לתקופה הזו ולחשוב איך משנים את זה אבל במקביל לזכור שבסופו של דבר, הקשיים חולפים והמשמעות נשארת. ובגיל מבוגר יש תחושות של גאווה ומשמעות על כל מה שעשינו, מה שתרמנו ולאן שהגענו." ■

saritgim@gmail.com

העומק והתובנות שהיה אפשר להוציא ממנו, הוא באמת היה גאון והיה תענוג לדבר איתו, אבל אני מבין שבאופן מסוים זה מה שאני מנסה לעשות עם נעמי. כשילד סקרן שואל, זה מאוד מעניין מה שעולה בשיחה."

במשפחה שלך יש הרבה פרופסורים ואנשי דעת. זה משהו שעובר באווירה המשפחתית ובציפיות מהילד או שיש גם מרכיב גנטי? "אני נוהר עם הגנטיקה. אנחנו יודעים של-IQ יש מרכיב תורשתי, אבל יותר מזה חשובה בעיניי הילדות. אחד מכל חמישה מקבלי פרס נובל הוא יהודי, לא מפני שאנחנו זרע קודש עם ניצוץ גנטי אלא בגלל תרבות ומסורת. עמוקה של כבוד למילה הכתובה, להעמקה. נוסף על כך, יש דברים שאנשים לא מאמינים שהם יכולים לעשות אבל כשאתה גדל בבית שמסביבך רופאים ואנשי הגות ופרופסורים, אתה יודע שזה אפשרי ויש יתרונות אדירים לבית שבו מעודדים לקרוא."

"נוסף על זה, סבא באמת נתן חופש מחשבות. בייחוד ילדים ומתבגרים רגישים לזה שמנסים 'לסובב' אותם. סבא היה מסוגל לשאת אנשים שלא מסכימים איתו בתוך המשפחה, והראיה היא שלא כל הילדים והנכדים נשארו שומרי מצוות כמוהו, ולא עלה על דעתו לנתק את היחסים או להעכיר אותם. הוא הצטער, אבל בעומק לבו הוא כיבד את החופש המחשבותי לחשוב אחרת ממנו וזה עודד לחשוב באופן עצמאי."

יש משהו בחיים שאתה מתחרט עליו?

"אני רואה ככישלון אישי את העובדה שהנישואים הראשונים שלי התפרקו, ואני מנסה להסיק את כל המסקנות ממה שקרה שם כדי שימשיך להיות לנו טוב עכשיו, בנישואים הנוכחיים. אני מסתכל לאחור וחושב איפה יכולתי לעשות אחרת ולהיות אחר."

יש דבר כזה - חיים בלי חרטות?

"אני לא יודע אם זה היעד, אם האידיאל בחיים הוא לא להתחרט, בכנות. יש אימרה שמי שלא מתחרט על שום דבר בחיים שלו, כנראה לא עשה הרבה. אני מאמין בזה, כי אם אתה עושה משהו ונותן את הלב שלך, יוצא מאזור הנוחות שלך ומנסה לעשות גם מה שקשה לך - אז מדי פעם אתה תיכשל ומדי פעם תסתכל אחורה ותגיד 'אוי ואבוי, מה עשיתי'. והתרופה אינה לנסות להימנע מזה, התרופה היא לנסות לצמצם כמה שאתה יכול את הטעויות שלך בזמן אמת וללמוד מהן ולנסות לתקן מה שקלקלת. אבל לא



ד"ר עליזה לביא

אשת ציבור, סופרת, מרצה ויזמית חינוכית

"ברכות חמות למערכת 'נשים' על 300 גיליונות. המשיכו להצליח ולספר את הסיפור בקול המיוחד הבהיר והססגוני שאתן מביאות לנוף התקשורת הישראלי, מנעד קולות רחב החושף פעמים רבות לראשונה את תרומתן הייחודית של נשים לחברה הישראלית ולשיח הציבורי. ראו ברכה והצלחה בעמלכם."



מי?

נפגעות תקיפה מינית

ציטוט נבחר

תרזה פרנקל: "הסיפור הזה עיצב את החיים שלי לטוב ולרע. אני אדם מורכב ומבין יותר, אבל זה גם גרם לי להרבה סבל. לא מחלימים מזה. בדומה להלם קרב, את נושאת את זה לכל החיים. יש עליות וירידות וזה מחייב טיפול מתמיד ואי אפשר לשאת הכחשה, בטח לא של הסביבה."

בחירת המערכת

הביטו בהן - נשים אמיצות שעברו מסכת עינויים והחליטו לא לשתוק ולא להתבייש! על כל אחת שהסכימה להתראיין היו עוד חמש שסירבו כי הרגישו שעדיין אינן בשלות לחשיפה, עדיין הן מתביישות במה שעשו להן, אף על פי שהן מבינות שלא הן אלו שצריכות ללכת מבוישות בעולם.

הפרויקט הזה נולד מתוך הבנה שרק אם נסיר את מעטה הבושה יש סיכוי שהפוגעים יפסיקו להלך בעולם ללא חשש, יש סיכוי שתקטן הקלות הבלתי נסבלת של מקרי האונס, ההתעללות והפגיעות המיניות.

כתבה: חגית ששר • צילום: רמי זרנגר