בס"ד

HEADS UP

THE EMOTIONAL HEALTH MAGAZINE

When the Mind Speaks

Perspectives on emotional wellbeing and resilience

BIKUR CHOLIM
D'SATMAR LONDON

ISSUE 3 // JAN 2026

Service Managers
Mr B Rieger
Mrs H Scher
Mrs R Gluck

Clinical Supervisors
Dr Brian Rock
Dr Jenny Taylor
Dr Lisa Shostak
Dr Malka Kagan
Dr Shanni Soloman

Therapists
Rabbi Daniel Glass
Mr Dovid Weiss
Mr Mechel Spitz
Mr Shmuli Noe
Mr Yitzi Posen
Mrs Alli Sturgess
Mrs Avigayil Cantor
Mrs Channi Kampf
Mrs Esther Rosenberg
Mrs Hindy Schlesinger
Mrs Malka Sonnenberg
Mrs Nina Landau
Mrs Ruti Glatt
Dr Malka Kagan
Dr Shanni Solomon

bacp collective mark | Accredited Service
#00218738

headsup@bikurcholim.co.uk
The contents of this magazine have been reviewed and endorsed by local Rabbonim.

BIKUR CHOLIM, GROUND FLOOR, 2A NORTHFIELD ROAD, LONDON N16 5RN
TEL: 020 8800 7575 EMAIL: RECEPTION@BIKURCHOLIM.CO.UK

Editor's Letter

Dear Friend

Welcome to the third edition of *Heads Up*. Reaching this milestone reflects the powerful concept of *chazakah* — that when something happens three times, it becomes established. This publication has now become a recognised and valued community resource: strong, needed, and here to stay.

We are living in fascinating times of paradox. On one hand, we are experiencing a mental-health awakening. Stigma is reducing, awareness is rising, and conversations are happening more openly than ever before. Yet at the same time, a gap in understanding and support remains — leaving far too many people suffering in silence.

This is why, at Bikur Cholim, mental-health awareness continues to be our mission. We challenge stigma by creating conversations, sharing clear and compassionate messaging, and providing support, advice, information and services. Mental illness is no different to physical illness, and those facing this challenge deserve the same dignity, care and support — without judgment of any kind.

Boruch Hashem, our efforts are making a real impact.

Our **Let's Talk About It** campaign encouraged openness around emotional struggle, helping people feel safer to share what's on their minds. Our **Mental Health Advice Line** now supports dozens of callers each week, providing clarity, guidance and information when they need it most. And our first two *Heads Up* magazines have reached thousands, spreading understanding, compassion and practical help.

We are deeply grateful to all our contributors — the professionals who have shared their expertise, and the courageous community members who have shared their personal experiences. Your openness brings comfort and connection to others.

As we move forward, we remain committed to expanding awareness, deepening understanding, and ensuring that no one in our community ever feels alone with their struggle.

We warmly welcome your involvement in shaping future editions. Please consider contributing your insights, experiences or ideas. If there is a topic you would like to see addressed, we would love to hear from you.

You can contact us at **headsup@bikurcholim.co.uk** or call **020 8800 7575 ext. 218**.

Benzion Rieger
Jan 2026

Mental Health

Everyone struggles with something. Sometimes, that struggle lives in our minds—our thoughts, our emotions, our inner world. It can be difficult to talk about, even embarrassing at times, but it simply means our brains are wired a bit differently. The pain we experience is real, even if it's not visible.

At times, it can feel overwhelming—like our heads might explode under the pressure. The weight of it can make life feel like pure torment. We may worry that others will judge us or look down at us, but mental health challenges are nothing to be ashamed of. Just like someone can break a bone, our minds can also need healing and support.

Try to picture life as a train moving through a tunnel. It may feel dark, cold, and endless—but eventually, the train emerges into sunlight. The warmth returns. You see butterflies, beauty, and hope. That’s what recovery can feel like. You will get through this, and when you do, you might find that your appreciation for life is deeper than ever—because you've survived something truly hard, and come out stronger on the other side.

TABLE OF CONTENTS

Editor's Letter	3
What Brings People To Therapy?	6
Male Tears	9
“I Can’t Say No, Even When I’m Drowning” #1	12
“I Can’t Say No, Even When I’m Drowning” #2	15
I’m Fine	18
Boundaries	21
Fuel For The Soul	24
A Yosom Forever	28
Helping Children Make Sense Of Their Feelings	31
Dear Mummy and Tatty	35
When Crisis Strikes	37
Why Do Small Things Hurt So Much	41
Did You Know?	44
Do I Need Therapy Or A Good Friend?	46
The Power Of Showing Interest In Your Child	50
My Journey	53
The Paradoxical Theory Of Change	56
“Why Am I Still Not Myself?”	59
Siblink	63
Reflections from the Mental Health Advice Line	66

MRS CHANNI KAMPF

"What brings people to therapy?"

This is a question that many of us grapple with, and there isn't a single reason why someone might choose to go to therapy.

Let's try and understand why people seek therapy, and why embracing therapy is a courageous and life-affirming choice.

We all go through challenges and painful emotions in our lives. Some of these struggles last for hours, days, weeks, months or unfortunately even longer. Many of them are part of life and human development. But if we are no longer able to cope with our challenges because they may be disrupting our eating, our sleeping, our ability to work and our interpersonal relationships, and if these difficulties are causing intense and consistent emotional turmoil, now might be the right time to consider going to therapy.

Thankfully, there has been a positive shift in the way people view therapy. While previous generations often endured emotional anguish and pain silently because of the stigma around therapy, today no-one needs to suffer alone and in silence. Today, people are no longer willing to argue with their spouses, struggle with their children or ignore friends. They don't want to be afraid of flying, or of germs or of leaving their homes. Instead, they want to acquire the tools to enable them to live a happier and more fulfilled life.

Through the therapy process we can learn to better understand our thoughts and emotions and become more able to cope with the painful issues in our lives.

Let's try and answer some common questions about therapy.

Q 1. I often get extremely anxious when things go wrong at home and I am unable to do anything about it. It's hard to manage these negative feelings, and I become depressed and feel horribly guilty. Surely, as an adult with a large family, I should be able to snap out of it.

You are certainly not alone in feeling this way. The responsibilities of raising a family in today's world, can be overwhelming at times. Therapy is for grown-ups like us, who want to grow and make the best of the situations we find ourselves in.

As therapists, we work on building a relationship of trust with you. This enables us to listen in a non-judgmental, supportive and confidential space. In that space, we try to help contain your anxieties so that you are able to express your issues and difficulties. We then try together, to gently untangle what is going on for you through reflection, observation, and noticing patterns and repetitions of behavior that may be contributing to your overwhelming feelings of anxiety and guilt.

Therapy is not only a brave and courageous step; it's one of the biggest gifts you can give yourself, and, by extension your family.

> *"While previous generations often endured emotional anguish and pain silently because of the stigma around therapy, today, no-one needs to suffer alone and in silence."*

Q 2. I am currently going through a big life change- should I consider therapy?

Hashem has designed life to be very challenging at times, and we will be troubled by some situations, whether it's relationships, financial stress, or as Jews feeling increasingly vulnerable in the world today. But somehow, we manage to be okay despite life's problems and continue with our daily routines.

However, there are some situations in life that overwhelm us. When one experiences a major life change such as a miscarriage, a parent's passing, or a serious medical diagnosis, people may say "move on''. But moving on may imply leaving something precious behind. This can make one feel very alone, and increase feelings of sadness. No-one should suffer alone; we need to safeguard our mental health. Just as we would not ignore our physical health, we should not ignore our emotional pain.

Rather than suffering in isolation, being able to talk privately and safely without judgement when one feels ready, is essential. With therapy, the intense stress and overwhelmingly emotional strain is released slowly and gently with care and compassion. We look at the loss and together we try to see how to integrate it into the person's life, so they can move forward into a less frightening, more comfortable space, with greater peace of mind and emotional resilience.

Q 3. I find myself struggling with my relationships. I'm not sure if it's me or them. Can therapy help?

If you find yourself constantly arguing, feeling disconnected, or unsure about the dynamics of your relationships, therapy can be a powerful tool for healing. Therapy provides a space for you to learn healthier ways to communicate, set boundaries, and build stronger, more fulfilling relationships.

Rather than assigning blame, therapy can help provide insight into how we relate to others, and what patterns might need addressing. It encourages vulnerability and honest conversations, which are essential for nurturing deeper connections and growth.

Q 4. I think therapy might be for me, but I am terrified of those first few steps.

Take it slowly – therapy needs to touch on

core issues in order to lead to progress. Our emotional issues make us feel very vulnerable and emotionally exposed. Think of a bottle of soda that's been shaken up – it needs to be opened slowly and carefully.

It's the therapist's role in a warm, friendly and caring manner to encourage you to trust and be open and authentic for the purposes of self-discovery, emotional clearing and growth as well as connection. You will discover that another human being can safely listen, accurately reflect, validate and attune to you. Through this modelling, you will hopefully feel both enabled and empowered to build a better and more loving relationship with yourself and others.

Q 5. One final question.

How will I know that the therapy is working?

That's a great question.

Certain core ingredients are necessary for good therapy, namely genuine care, the ability to listen with sincere interest, and valuing the client as a person.

Therapy doesn't always provide instant results but you may notice that:

- You start reacting differently to stress or triggers.
- You notice recurring patterns in your relationships - and begin to try and shift them.
- Your relationships begin to feel less strained.
- You sleep better and feel less anxious.
- You begin to understand yourself with compassion rather than with judgement.

Let's get back to our original question:

What brings people to therapy?

Sometimes we face challenges that feel overwhelming, that leave us feeling stuck or lost.

Therapy provides a safe place to explore your thoughts and feelings, providing essential tools for managing anxiety, depression or overwhelming life situations. By bravely facing these challenges head-on, we unlock the potential for growth and recovery.

Therapy can also be a catalyst for self-discovery and learning new interpersonal skills. This combination can empower you to take risks and build stronger relationships, enabling you to navigate both life's storms and its opportunities with greater resilience and authenticity.

Therapy is a choice of strength not weakness - a courageous act of self-care which exemplifies a commitment to personal growth.

So, if you feel therapy might be for you, don't hesitate to reach out for support - it could be the first step to unlocking your full potential.

> *"Therapy is a choice of strength not weakness"*

Mrs Channi Kampf has core training in Psychodynamic Theory and Practice, experience in working in school settings and with adults. She has additional training and expertise in Perinatal Mental Health and works for Menucha.

MR SHMULY NOE

Male Tears

Crying. Who even invented it? What is it even useful for? How and why do we cry?

On a basic level, we know the answer. Crying is for little children, and especially for babies. It lets their parents know that they need something. Before children can talk, this is their way of communicating with their caregivers that they need something or that they are in distress. Famous twentieth century British Psychiatrist and Psychoanalyst John Bowlby considered an infant's crying to be an 'attachment behaviour'; a signal to the parent that they need to be noticed and cared for.

But then does that mean that crying is for children and not adults? And if it is for adults too, is it just for ladies? Men don't cry, right?

Well, not quite. Crying does not just serve a purpose for the infants in this world. Crying is one of the ways in which we human beings express our emotions, regardless of age. Tears can be shed out of sadness or happiness, worry or excitement, loss or gain, in private or in public.

Dr Ad Vingerhoets is a Dutch professor and Psychologist who has spent the last thirty years researching crying and emotional tears, exploring the impact that crying has on our emotional wellbeing and on those around us. He writes how crying is a uniquely human behaviour, and that there have been no adequately documented cases of crying in the animal kingdom. Clearly then, crying is a very real and human behaviour, an exclusive gift and ability that is uniquely ours!

We do not need to look further than the Torah itself, to see how crying was used by our holy *Avos* and *Imahos*. Avraham Avinu cried when his wife Soroh was niftar (*Bereishis* 23:2). Yaakov Avinu cried when he first met Rochel (29:11). Yosef cried when meeting his brothers (45:2), and when he was once again reunited with his father Yaakov (46:9). The Torah recounts numerous times how *Klal Yisroel* as a whole cried together. And the Midrash tells us that Hashem Himself cries on the loss of the *Beis Hamikdash* (*Eichah Rabbah* 1:16).

So why does it seem that 'men don't cry'? Why does it seem as if crying has been designated as a form of emotional expression uniquely for women and children?

Biology does have something to say about this. Several studies over the years have found that men have larger tear ducts in their eyes than women. These larger tear ducts are able to hold more tears, so it is less likely for men's tears to well up to the point of spilling over the eyelid and onto their cheeks.

However, it goes beyond just the biology. As a society, we have portrayed crying and tears as signs of weakness. 'Be brave, don't cry', is a refrain that we often hear parents telling a child after a fall in the park. We stuff pacifiers, sweets, lollies and chocolates into the mouths of crying children. We have programmed ourselves to view remaining stoic and composed as signs of strength, of power, and of coping. We retell stories and anecdotes of people who never shed a tear, never cried, no matter the circumstances, training ourselves from a young age to believe that crying is for the feeble. Crying is for the frail and delicates amongst us, for those who cannot 'hold it all together', we say.

Boys and men absorb these messages the most. Dr Ad Vingerhoets' research found that 'males, especially boys, suffer from more environmental pressure, in particular from their peers, to control their tears'. This is because boys and men have more pressure and expectation from society to appear strong, capable, and perhaps even unbreakable.

In an article published by Harvard Medical School, American author and social worker **Leo Newhouse** argues that 'when these boys grow up, they may stuff their feelings deep inside and withdraw emotionally from their loved ones'. They have never learnt that it is acceptable to express emotion, upset, and pain, and have just swallowed their tears in the name of bravery and strength. This can leave them struggling to cope with difficult emotions, and unable to share and express their feelings, their pain, and their turmoil. Never being allowed to cry, or being taught that crying is silly and weak, can leave men feeling embarrassed and scared of facing their emotions and learning to deal with them appropriately.

Crying can actually be really beneficial to our health. Crying can allow us to release stress and emotional pain. Crying can serve a therapeutic role, which people

"Never being allowed to cry, or being taught that crying is silly and weak, can leave men feeling embarrassed and scared of facing their emotions and learning to deal with them appropriately."

sometimes refer to as having 'a good cry'. Emotional crying, which tends to make you feel better, may be a part of the healing process. And crying often connects people, whether it's out of grief, love, passion, or another strong emotion.

Obviously, not every situation or context is socially appropriate to cry in. Sobbing openly in the streets is not something that should really be done on an average Wednesday. But tears do have their time and place. It can be in conversation with a close friend or family member, in *Tefilla* to Hashem, or when alone in your own company. They can be tears of sadness, tears of gratitude, or tears of pain. Or perhaps, you may cry without even fully understanding why.

Rather than looking at tears as a sign of weakness, we need to look at tears for what they are: an expression of emotion and a biological response to our heightened feelings. Tears have their time and place, and do not need to be dried up and wiped away from our society. We need to allow ourselves and those around us to cry if they wish. So next time you catch yourself saying 'be brave, don't cry', consider that perhaps crying would actually be braver. You can tell yourself, 'be brave, do cry'. And you may even feel better afterwards too.

Mr Shmuly Noe has core training in Integrative Counselling with adults, focusing on person-centred and solution-focused skills. He has subsequent trainings in CBT and compassion-focused skills.

“I CAN’T SAY NO, EVEN WHEN I’M DROWNING”

One Story, Two Perspectives.

A mother of four children under age 10, known in the kehilla as someone who’s always helping and never says no, is asked to prepare food for another event. She agrees—despite being completely sleep-deprived due to a teething baby. That night, she snaps at her children and collapses into tears, wondering: *Why do I keep pushing myself until I break? Why can’t I say no?*

Let us explore what might be driving this mother emotionally and how she can begin to set healthier boundaries.

MRS AVIGAYIL CANTOR

PERSPECTIVE #1

It's completely understandable that you're feeling overwhelmed right now. You're carrying an immense load—caring for four young children, including a teething baby who's keeping you up at night—while still showing up for your kehilla.

Helping others sounds like a part of who you are, and it makes perfect sense that saying "no" feels difficult—especially when you're known as someone who's always there for others.

However, it's important to begin noticing the thoughts and beliefs that may be driving this pattern. Often, we think: *"If I say no, I'm letting people down,"* or *"Good people always help,"* or even *"They'll think I'm selfish if I turn them down."* The struggle to say no—even at the expense of our own health, sleep, or presence with our children—can come from thoughts rooted in guilt, fear of rejection or disapproval, or the need to maintain an identity of being the one who's *always there.*

While these thoughts are entirely understandable, they can lead us to override our own needs—until we reach a breaking point.

Next time someone makes a request, it might be helpful to pause and check in with yourself. What physical or emotional signals come up? Does your stomach clench, your jaw tighten, your brow furrow? Do you feel a wave of resentment, anxiety, or guilt? These internal cues can serve as indicators that a boundary is being pushed.

Noticing the thoughts that drive our behavior—and the emotions that follow—is a key step in creating change. For example, when asked to cook for another event, a thought like *"They're counting on me; I can't say no"* may automatically arise. That thought likely triggers feelings of guilt or anxiety, which then lead to saying yes—despite being completely exhausted.

CBT offers tools to gently challenge and reframe these automatic thoughts. In this case, a more balanced and compassionate reframe might be: *"I truly care about helping with this event, but it's okay to prioritise my own well-being so I can be fully present for my children. Saying no this time doesn't minimise all the times I've said yes."*

One helpful practice is thought journaling—writing down a triggering situation, the automatic thought it brings up, the emotion it evokes, and then working to reframe that thought using evidence and self-compassion. Over

> **"They'll think I'm selfish if I turn them down." Give yourself time to reflect before committing by saying, "Let me think about it."**

time, this process can loosen the grip of unhelpful thinking patterns and help build a healthier, more sustainable way of being there for others—without neglecting yourself in the process.

Healthy boundaries are essential for protecting your time, energy, and overall well-being. Your ability to continue being there for your children and your community depends on having enough rest, emotional space, and energy to give.

This is why it's so important to begin taking small, intentional steps toward setting boundaries. That might mean practising simple acts of boundary-setting, such as saying "no" to a minor request or giving yourself time to reflect before committing by saying, *"Let me think about it."*

The goal is to retrain your mind to understand that saying "no" doesn't lead to disaster. Instead, it creates space for sustainability and self-care. It's natural to feel guilt or discomfort at first—especially if you're used to always saying yes. But those feelings are not indicators that you're doing something wrong. They're simply growing pains, part of building emotional strength and resilience.

The goal is to retrain your mind to understand that saying "no" doesn't lead to disaster.

It's also true that some people may push back when you begin asserting your needs. That's okay. Try to not let that stop you and surround yourself with those who respect and support your boundaries.

By identifying unhelpful thinking patterns, reframing them, and practicing new boundary-setting behaviours, you can begin to reclaim your energy, patience, and peace of mind.

You are enough—even when you say no.

Mrs Avigayil Cantor holds a postgraduate qualification. She has experience working within an NHS service, along with additional experience working with teenagers.

MRS HINDY SCHLESINGER

"I CAN'T SAY NO, EVEN WHEN I'M DROWNING"

PERSPECTIVE #2

Response from an Inner Child / Inner Torah Perspective

When this mother, already stretched to her limits, agrees to prepare food for yet another event, she isn't simply responding to a request in the here and now. She is responding from a much deeper place inside herself. An *Inner Torah* lens invites us to pause and ask: *Which part of me made that decision?*

Very often, it isn't our grounded, adult self who overcommits. Instead, a younger, vulnerable part—what we might call the inner child—gets triggered and takes over. This younger self may have learned long ago that love, approval, or even safety depended on pleasing others and never disappointing them. For her, saying "no" feels dangerous, as if rejection or abandonment will surely follow. That

child's voice rises up: *If I don't keep giving, I won't be worthy of love. I have to agree to this chessed.*

From the perspective of *Inner Torah*, the collapse that follows—snapping at her children, then breaking into tears—is not failure but a communication. A younger vulnerable part is saying: *See me. Care for me, too.*

It is about getting to know, support and heal that younger vulnerable part that lives inside of her and strengthen her adult self.

The first step is to meet the younger part. In the moment of snapping or even after it happened with curiosity and compassion, she can turn inward and ask: *What am I feeling—fear, overwhelm? Where do I feel it—in my chest, my throat? How old does this part feel? What is she afraid of? When is the earliest time I remember feeling this way?* This gentle inquiry helps trace present reactions back to earlier experiences. When the inner child whispers, *I'm afraid people won't love me if I don't say yes,* the adult self can get to know this part. With time, the younger self begins to relax and trust that the adult self is now present to guide and protect her.

The next step is to offer perspective. From her grounded adult self—the part connected to truth and to Hashem—she can reassure her inner child: *Growing up, you believed your worth depended on what you did. But now I know differently. You are loved no matter what. Your worth*

"This younger self may have learned long ago that love, approval, or even safety depended on pleasing others and never disappointing them"

is not in what you do, but in who you are. Each of us has intrinsic value and a unique role in Hashem's world.

Finally, she can act from alignment. With her younger part soothed, the adult self is free to choose how to respond in line with her values. She may recognise that her primary responsibility is to herself and her family, and that boundaries are not selfish. They are sacred structures that allow us to give authentically. Hashem does not ask us to erase ourselves in the name of chessed; He asks us to serve from fullness, not depletion.

Her sense of self is no longer tied to what others think, nor to how much she does. She is rooted in inner truth, living in deeper alignment with herself and Hashem's will.

And so, the struggle becomes a gift. Each time she goes within, meets her vulnerable younger part, and responds from her adult self, she grows in wholeness and integrity.

Note: Due to word constraints this is a very brief and incomplete overview of Inner Torah work. For more information you can buy the Inner Torah books or visit Innertorah.com

Mrs Hindy Schlesinger is registered with BABCP. She has a master's degree in CBT with adults and additional training in Couples Therapy for Depression (CTfD) and DBT skills.

MR YITZI POSEN

I'm fine.

I ALWAYS HAVE TO BE FINE.

The listening ear. The shoulder to cry on. The person everyone turns to for comfort and support.

There are people that others gravitate towards when things are tough because they always say the right things or know exactly when it's best to say nothing at all. They know how to soothe the pain, share the burden, and help those around them navigate issues that would otherwise seem insurmountable. Theirs is an essential role that makes the world a better place for all.

But because others see them as safe, dependable and strong, they may feel like they always have to appear invincible in order to be there for their friends, family and community. They don't have the luxury of allowing their own personal struggles to affect them, because if they do, there will be no one there to catch them and no one there to pick up the pieces for everyone else. It can leave them emotionally drained, overwhelmed and with an intense feeling of loneliness. And every time they are praised for their resilience there is a little voice that wishes they wouldn't have to be so strong.

Being good at helping others doesn't mean you don't have the same emotional needs as the rest of the world. There are many reasons why you may be more comfortable with others needing your help than you yourself requiring it. You might view turning the focus on yourself as being self-centred. You could feel that you don't deserve support when there

are others with far greater issues. Or you may think that being vulnerable is a display of weakness, and you equate weakness with deficiency or failure. Whatever it is that's pushing you to be emotionally invincible, it is likely to be based on false assumptions. Everyone has difficulties in life, and there is nothing selfish or deficient about admitting that. Real strength is doing what is needed to work through your own difficulties until they improve.

> *"Everyone has difficulties in life, and there is nothing selfish or deficient about admitting that."*

Emotions are always trying to send you a message, telling you what you should be doing. Ignoring them or trying to lock them away won't make them disappear. It will make them stronger and more likely to come out in ways and at times that are less than ideal. Snapping at a child. Being rude to a neighbour. Breaking down about something small because it comes on the back of many other incidents that you didn't allow yourself to react to in the way you wanted. That little voice we mentioned, that keeps begging for attention, needs you to make looking after yourself more of a priority.

The in-flight safety instruction to first put on your own oxygen mask before trying to help others is a good motto for many areas of life. It seems counter-intuitive. You are sitting next to a young child who can't put on their own mask, surely you should help the helpless rather than taking the selfish, 'me first' approach? And this is how you live your life. Everyone else is desperate for your help, and supporting them is more important, more crucial than considering your own needs. But your ability to care for those around you will be severely diminished if you don't stop to make sure you have looked after yourself. If we don't ensure we have enough 'oxygen', we will be in no position to be useful to others.

So how to get that oxygen?

First there are the basics of self-care that apply to everyone, that are essential for good 'emotional hygiene.' Making sure you are getting the right nutrition and hydration, both in amount and substance. Maintaining a healthy sleep schedule. Getting sufficient exercise, including some time outside in nature. And having a fulfilling social life (that is not centred around other people telling you their problems).

Beyond those elements, there are two parts that should be tweaked to improve things.

One of those involves challenging the notion that you always need to be ok. Your feelings must be recognised and addressed, especially when they are the more 'uncomfortable' kind. Everyone has times when they need help, you of all people should know that. There is no shame in accepting this human reality. Once you have come to terms with it, you need to become skilled in naming and understanding what you are feeling. If you find yourself getting worked up about something, take a moment to figure out what emotion you are experiencing and what has brought on that emotion. If you are feeling resentful when someone shares a problem with you, is that based on feelings of loneliness stemming from the fact you would never be able to share your problems with this person?

Once you have honed in on the feeling and found a reason for its appearance, it's time to address what the feeling would like to see corrected in order to improve the situation for you. It would help to think about what a productive outlet for your issues could be. Although you are used to keeping things inside, is there a trusted person in your life who would be willing and able to hear you out, be it a spouse, friend or parent? You may be pleasantly surprised when you attempt this route, but it makes

> *"Your ability to care for those around you will be severely diminished if you don't stop to make sure you have looked after yourself."*

sense that you are hesitant to try. Perhaps you could start by discussing something small and relatively inconsequential and seeing how they react.

If you are reluctant to attempt this at the beginning, or cannot think of a suitable person, many people find journaling extremely helpful. Journaling is the practice of regularly recording your thoughts, feelings and actions, which helps you become more aware of your inner workings. This can be done in a physical notebook, a file on a computer, or in emails to yourself, whichever feels safest to you and allows you to be as open as possible. Your journal is a place for you to process the feelings that arise in you so that you are more attentive to your needs, even if others may not be. Set aside specific, regular times, and a relaxing, quiet setting to check in with yourself and write in your journal. It is important to stick to the time you decide on, and not give in to the part of you that may try and convince you there are more important things to be done right now. If journaling is your oxygen, there is nothing more important than doing this for yourself.

If neither of these approaches produce the desired result, consider attending a course of therapy to gain the tools you are looking for.

The second part that should be tweaked centres on how you show up for others. You may have people in your life that sap you of all your emotional energy and it’s vital that you are able to put boundaries in place with them. If certain interactions drain you more than others, find a way to limit those exchanges in length and/or frequency. Work out how much is too much for you and don’t allow yourself to give more than you have. You don’t have to make yourself available just because someone is looking to you for help. Think about your own needs as well as those of the other person. If you’re wondering how to look after yourself in these instances, consider what you would advise a good friend who came to you with this issue and do that.

It's ok to not be ok. It’s ok to ask for help. And it’s important to remember that you can’t pour from an empty cup. Only through looking after ourselves are we best able to give to others. It may seem selfish but is ultimately for the benefit of everyone.

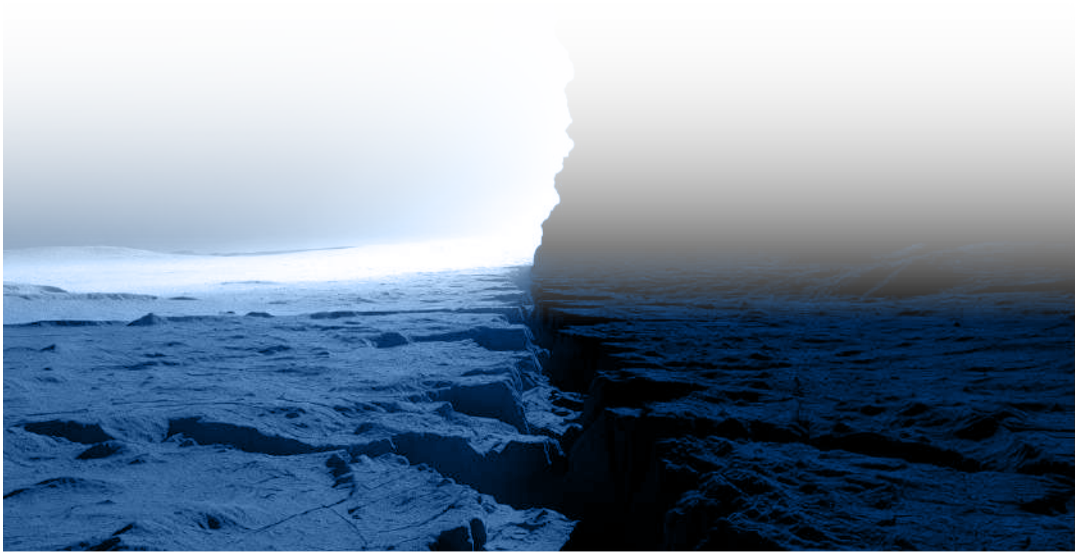
And if this article isn’t about you but sounds like someone you know, try opening up a conversation with them about how they juggle everything, letting them know they have someone to share with when things become a bit too much.

Mr Yitzi Posen has core training in Integrative Psychotherapy, Systemic Practice and additional training in Internal Family Systems Therapy.

MRS YOCHEVED EIGER

Boundaries

THE INVISIBLE LINES THAT MAKE HELPING ACTUALLY HELP



Miriam has been helping her friend, who is going through a difficult divorce, for many months. She answers every late-night call, drops everything when there's a crisis, and offers advice on every decision. She genuinely cares and wants to help. Yet something feels wrong. Her friend seems more anxious than ever, calling more frequently and seems unable to make simple decisions without checking in first. Miriam realises with growing unease that her constant availability might not be helping at all—it might be making things worse.

This is the dilemma that many caring people face. We want to support others, but somehow our efforts seem to create more dependency rather than empowerment. We feel drained and frustrated, while the people we're trying to help appear less capable of managing on their own.

As I've grown older and observed the difference between effective helpers and those who inadvertently make people more dependent, I've discovered something crucial: the most caring thing we can do is often the thing that feels the most uncomfortable—setting clear boundaries.

Here's a truth that might surprise you: boundaries are not barriers to caring—they are the foundation that makes truly effective help possible.

What Boundaries Really Are

Personal boundaries are the invisible lines that separate us from the people we care about. They define where you end and others begin, marking the limits around your time, energy, emotions and values.

Understanding the difference between effective helpers and those who make people more dependent reveals that these lines provide crucial clarity. When we come to help another person—either because we've been invited or because our moral duty has directed us—it's easy for those lines to become blurred. And when those lines are blurred, we can, in an effort to help, believe we understand what's best for someone else, make choices on their behalf, and even disrespect their personal space.

Boundaries exist in many forms: physical (protecting your body and space), emotional (protecting your feelings and mental energy), time (honouring your schedule), and helping boundaries (protecting both you and those you assist).

Why Boundaries Feel So Hard

If boundaries are so important, why do they feel so difficult? The answer lies in our deep-seated fears:

Fear of abandonment: We worry that saying no will cause people to reject us.

Fear of being seen as uncaring: Many of us have internalised the belief that good people are always available, always willing to help.

Cultural values: We may have grown up with values like putting others' needs before our own, where caring for ourselves felt selfish or wrong.

Lack of modelling: If we didn't see healthy boundaries in our families or communities, we may not know what they look like in practice.

The Cost of Living without Boundaries

When we consistently fail to set boundaries, blurred lines create a messy picture and a zigzag of hope and disappointment that make relationships unsafe and unreliable:

Relationship resentment: Without boundaries, we may feel angry at others for "taking advantage"—even when they don't realize that they're doing so.

Enabling unhealthy behaviour: When we consistently rescue others from consequences, we prevent their growth. This kind of help may feel rewarding in the short term – making us feel needed – but often it doesn't create lasting change in the other person.

Ineffective helping: When we don't set clear limits, we often end up making people more dependent rather than empowering them toward independence.

Emotional exhaustion: Without boundaries, we become emotional sponges, absorbing everyone else's feelings and losing touch with our own.

Reframing Boundaries: The Gift of Independence

What if we viewed boundaries not as barriers to love, but as expressions of love? What if the greatest gift we could give someone was their independence?

Healthy boundaries actually enhance our relationships and our ability to help others by:

Creating clarity: People need to know what to expect. When we're clear about our limits, others can make informed choices about how to interact with us.

Encouraging growth: When we stop rescuing others from natural consequences, we create space for their own development. We help them believe in their own strengths and recognize that whatever strengths they had before they needed our help still exist.

What if we viewed boundaries not as barriers to love, but as expressions of love? What if the greatest gift we could give someone was their independence?

Making help more effective: Clear boundaries ensure that our support actually empowers rather than creates dependence.

Preventing resentment: By being honest about our limits, we avoid the slow burn of resentment that can damage relationships.

Practical Steps for Setting Boundaries

Be Clear: If you're going to be a helper, set this up correctly from the beginning. Explain your role, what you're here for, when you're available, and how you'll know when to end. Set goals together and give the person you're helping ownership and autonomy.

Be Honest About Your Limitations: If you can't give the time and commitment you've agreed to, be honest. Don't do half measures, which means the person doesn't know what to expect. Don't answer a call if you're going to be distracted or have to end it suddenly. Let the person know you're not available now and set up a new time that works.

Use "I" Statements: Frame boundaries in terms of your own needs: "I need to leave by 8 PM" rather than "You always keep me too late." Over time, the person you're helping may begin to use the same respectful language themselves, which gives them back ownership of their feelings and helps them create their own boundaries.

Listen and Collaborate: Just because you're the helper, doesn't make you the one who calls the shots. Listen to what the person you're helping wants, what works for them, and how and when they want your involvement.

When Boundaries Are Challenged

People may test your limits, guilt-trip you, or escalate their demands when you start setting boundaries. This is often a sign that boundaries are especially needed. Many people will actually appreciate your clarity and honesty, even if they're initially disappointed.

It's okay if you need to redefine those lines as long as you communicate this clearly. The key is maintaining clarity and consistency.

Supporting Independence, Not Dependence

Even if someone has needed help during a rough spot, the goal should be to help them through the rough patch and support them to continue their journey independently. Help them believe in their own strengths and that they can continue without becoming dependent.

This kind of help may not earn you the accolades that make you feel like a saviour, as the more people believe in their own strengths, the less likely they are to feel they can't manage without you. But if you want to make a real and lasting difference, this is the way to go.

Moving Forward

Boundaries aren't about caring less. They're about caring more effectively. They're practical tools that help you be the kind of helper who actually helps, rather than the kind who accidentally creates more problems.

Remember that the people who truly care about you will respect your limits, even if they need time to adjust. And remember that helping someone become more independent is often the most valuable thing you can do for them.

If you're struggling with boundary-setting, consider reaching out to a mental health professional who can provide personalized support and guidance.

MR BENZION RIEGER

Fuel for the Soul

HOW TAKING CARE OF YOUR BODY HELPS YOUR MIND AND HEART FEEL BETTER

Looking after your body is one of the simplest and most powerful ways to care for your mental and emotional health. Here are ten science-backed ways that exercise and nutrition can strengthen both body and soul:

#1 The Right Exercise for Your Personality Boosts Mental Health

Not everyone enjoys the same kind of workout — and that's okay. A 2025 study found that when people choose exercise that fits their personality, they gain more mental health benefits and are more likely to keep going long-term. Outgoing people often thrive in lively group fitness classes or team sports, while quieter people might feel calmer with solo walks, yoga, or swimming. The key is matching movement to *who you are*, so exercise feels enjoyable rather than forced

#2 Exercising with Others or Outdoors Feels Better Than Alone Indoors

It turns out *where* and *with whom* you exercise can make a big difference. Researchers at the University of Georgia found that people feel happier and more motivated when they exercise outdoors or with friends. The fresh air, sunshine, and social interaction provide an extra boost that goes beyond the workout itself. Even something simple, like walking with a neighbor or joining a small exercise group in the park, can leave you feeling more connected and uplifted.

#3 Regular Exercise Helps Older Adults Worry Less

Exercise is not only for the young — it's vital for older adults too. A large study of people over 60 found that those who exercised regularly had lower levels of depression and anxiety. Movement improves blood flow to the brain, sharpens memory, and offers opportunities for social contact — all of which protect emotional well-being as we age. Whether it's gardening, gentle stretching, or a walk with friends, staying active helps keep both mind and mood strong.

#4 Both Cardio and Strength Training Can Lift Mood

Cardio workouts like brisk walking, cycling or swimming get your heart pumping, while strength training builds muscle and stability. Research shows that both forms of exercise are highly effective in reducing symptoms of depression and anxiety. In fact, regular exercise has been shown to work as well as therapy or certain medications for some people. Mixing the two — perhaps alternating walking days with light weights or resistance bands — can create a balanced routine that supports both body and mind.

#5 Exercise Actually Changes Your Brain

The benefits of exercise go deep into the brain itself. Physical activity increases levels of a protein called BDNF, which helps brain cells grow and stay healthy. It also strengthens the hippocampus — the part of the brain that supports memory — and the prefrontal cortex, which helps with focus, decision-making, and emotional control. These brain changes are like long-term investments: the more you move, the more resilient and mentally sharp you become.

#6 Even Short Workouts Make a Difference

You don't need to spend hours at the gym to feel better. Studies show that even short bursts of moderate activity — like a 10-minute brisk walk or climbing a few flights of stairs — can boost mood, sharpen focus, and improve sleep. This makes exercise more accessible for busy schedules. Think of it as sprinkling small "energy snacks" of movement into your day.

#7 Foods and Nutrients That Support Mood

What we eat directly shapes how we feel. Omega-3 fats, found in fish, nuts and seeds, reduce inflammation and help brain chemicals work properly. Diets rich in fruits, vegetables and whole grains provide steady energy and protect against burnout. Researchers also note the benefits of traditional diets, such as the Japanese way of eating, which includes plenty of fish, vegetables and fermented foods. Natural supplements like saffron and St. John's Wort may help lift mood for some people. And probiotics — the "good bacteria" found in yogurt, kefir, and kimchi — are increasingly linked to better mental health outcomes.

#8 How Probiotics Affect the Gut–Brain Connection

Your gut and brain are in constant conversation through what's called the "gut–brain axis." When your gut bacteria are balanced, they can influence mood, stress and sleep in positive ways. Scientists are now studying special probiotics known as *psychobiotics*, which appear to support mental health by calming the body's stress response and producing mood-boosting chemicals. While research is still growing, early results are promising — suggesting that caring for your gut can help care for your mind.

#9 Extreme Dieting Can Backfire

While eating well supports mental health, taking it too far can do the opposite. Studies show that extreme calorie-cutting or unbalanced diets can increase depression, especially in men and people who are overweight. This may be because the body isn't getting the nutrients it needs, and constant hunger stresses the system. The takeaway: nourishment, not restriction, is what helps us feel and function at our best.

#10 Fruits and Vegetables Improve Tomorrow's Mood

Adding more fruits and vegetables to your plate doesn't just protect your long-term health — it can lift your mood almost immediately. Research shows that people often feel more energy, calmness and happiness the very next day after eating produce. Even small changes, like adding an apple to lunch or a side of salad at dinner, can ripple into how you feel tomorrow.

In Short:

Caring for your body is one of the most powerful ways to care for your mind and heart. Whether it's moving in a way that feels natural, eating foods that nourish, or finding joy in short daily activities, every small step is fuel for the soul.

A READER'S CONTRIBUTION

A Yosom Forever

The Journey of Loss, Strength, and Eternal Legacy

A LOSS THAT NEVER FADES

"כִּי אָבִי וְאִמִּי עֲזָבוּנִי וַה' יַאַסְפֵנִי" — "Though my father and mother have forsaken me, Hashem will gather me in." (Tehillim 27:10)

Over forty years have passed since that painful turning point in our lives, when we lost our beloved father, and later, our precious mother. Yet the passage of time has not dimmed the memories, nor softened the ache. Each day, as I rise in the morning, their absence is the first thing in notice. The loss of parents never truly leaves you. It becomes a part of you—a quiet companion on the path of life.

CHILDHOOD CUT SHORT

We were a large family, many siblings, all still living at home. Some were very young, too young to comprehend the full weight of what had happened. I, as one of the older ones, was pushed overnight into a world of responsibility. My childhood ended in a moment. There was no time to process, only to act—to be strong when strength was not yet in my grasp.

A MOTHER'S SILENT STRENGTH

But if our father was taken from us, Hashem left us with a pillar of courage and faith: our mother.

“עוז והדר לבושה” — Strength and dignity were her garments (Mishlei 31).

She carried the crushing weight of widowhood with silent strength and unshakable faith. She remained cheerful—not because she had no pain, but because she knew that her happiness was our healing. She gave us chizuk when she had none left for herself. She nurtured our spirits, built our character, and forged within us resilience, kindness, and unity.

OUR FATHER, A SURVIVOR WHO BUILT

Our father was a man of quiet dignity. He was a young war child, left without parents, forced to grow up alone. He carried that pain with deep silence, and used it to build—not destroy. He raised us with a strong hand and a soft heart. He never complained, never looked for pity. He simply lived with purpose, with honesty, and with Torah. His emunah p'shutah and the warmth of his presence laid the foundation of our home.

UNITY THAT CARRIED US

What made our family remarkable, even in such difficult times, was the atmosphere of equality and love. No sibling dominated another. We were one unit, bound together not only by blood, but by the shared mission of building a home despite the loss.

B'shalom u'b'achdus, we grew, each one respecting and lifting the other.

Even decades later, that unity remains. We've stood by each other at chasunos, brissim, and moments of pain. Our bond has only deepened with time. Though we no longer live under one roof, our hearts remain connected through shared memory, shared values, and shared strength.

THE GIFTS WE RECEIVED

And Hashem, the Avi Yesomim, did not forget us.

In our vulnerability, doors opened to us that might have remained closed. We merited closeness to Rabbonim, Roshei Yeshivos, and even Gedolei HaDor. Their wisdom became our light, their encouragement our oxygen. Our parents had taught us to look up to Gedolei Yisroel with reverence, and now, in our time of need, we saw that they looked upon us, not with pity, but with genuine care and belief in our potential.

“עֵץ חַיִּים הִיא לַמַּחֲזִיקִים בָּהּ” — “It is a tree of life to those who grasp it” (Mishlei 3:18). Torah and those who uphold it were our tree of life, and we clung to it with both hands.

THE CHUPPAH WITHOUT A FATHER

And yet, the pain of being a yosom followed us into every milestone of life. Each one of us siblings stood under the chuppah without a father at our side. There was no hand placed lovingly on our shoulder, no proud embrace, no warm smile to signal: "You made it." Those moments were bittersweet. The joy of building our own families was real—but the absence was just as real. And we carried that absence in our hearts.

OUR MOTHER'S STRENGTH IN SIMCHA

And what can be said of our mother? She stood alone at each chasunah, her eyes moist with longing and pride. She guided us through shidduchim with quiet wisdom and strength, never allowing her broken heart to break ours. She gave each of us the confidence to build a bayis ne'eman, even when she bore the full weight of loss. Her presence at those milestones was itself a source of bracha—her tears, her tefillos, her silent endurance.

THE MISSION THAT REMAINS

Still, the true lesson comes with what we do with that pain.

“ה' שֹׁמֵר אֶת גֵּרִים יָתוֹם וְאַלְמָנָה יְעוֹדֵד” — “Hashem protects the stranger, encourages the orphan and widow” (Tehillim 146:9).

Hashem watches over each yosom with a special, unique love.

And we, too, must reflect that love.

Even as a yosom, I cannot fully understand another yosom. Each child experiences the loss differently. Each heart breaks in its own way. We must never assume we

know what a yosom feels. The only certainty is this: we must do our utmost to bring them happiness, to lift their spirits and to give them constant chizuk. That is our sacred duty.

THE CRY THAT ECHOES FOREVER

I carry a memory that has haunted me for nearly sixty years. I was a young child when I saw another boy teasing a yosom. In the midst of the quarrel, that orphaned child broke down, crying at the top of his voice, calling out to his father in Shamayim. That scream has never left me. It pierced the heavens—and it pierced me. Even as a child, I knew I had seen something holy and tragic.

That moment taught me a lesson I carry with me always: never let a yosom cry alone.

BUILDING ON THEIR SHOULDERS

Today, Baruch Hashem, we are all married, with children and grandchildren. We have been blessed with generations, *doros yesharim mevorachim,* yet the legacy of our parents is present in every moment. Their voices echo in our davening, their values live in our homes, and their strength is the root of everything we've built.

Yes, the identity of a yosom remains. But so does the greatness of the mission that comes with it.

A CALL TO OTHERS

And now, dear reader—whether you are a yosom or not—know this: you can make a difference.

If there is a yosom in your community, in your class, in your shul—notice them. Smile at them. Speak to them. Give them confidence and love. Even the smallest word of encouragement can be a turning point in a broken heart. Never assume they are fine just because they are quiet. Their silence may be carrying the weight of worlds.

A BLESSING FOR GENERATIONS

To our children and grandchildren:

May you always walk proudly in the footsteps of those who came before you.

May you know that your roots were planted in strength, and your future is built on the tears, tefillos, and triumphs of a generation that refused to fall.

Never forget who you are, and never forget whose shoulders you are standing on.

The tears of a yosom are heard in the highest heavens. But so are his tefillos, his triumphs, and his mitzvos. The chizuk he gives others is eternal. The kindness he shows is magnified. And the light he brings into the world shines all the brighter because it comes from a place of pain transformed into purpose.

We are still their children.

We still walk with them.

And we still build for them.

May Hashem, the Avi Yesomim, bless every orphan and every grieving heart with healing, dignity, and endless strength.

And may we all soon merit the day when “ומחה ה' דמעה מעל כל פנים” - “Hashem will wipe away the tears from every face.” (Yeshayahu 25:8)

And we will be reunited in joy, forever.

Written by a son who continues to walk with the love, the pain, and the legacy of devoted parents. In eternal memory of a father and mother who gave us everything—even after they were gone. May their memory continue to be a source of strength and blessing for generations to come.

MRS MALKA SONNENBERG

HELPING CHILDREN MAKE SENSE OF THEIR FEELINGS

"Feelings are like laundry – it's better to sort them early rather than deal with a messy pile later on."

For many people, the words 'mental health' feel heavy. They may ask themselves,

"Should I talk about this at all?"

"Will it frighten my child?"

"What if I don't know what to say?"

Giving our children a healthy way to understand mental health is a priceless gift.

What Is Mental Health?

Just like everyone has a body, everyone also has a mind and feelings. Sometimes our bodies are strong and healthy. Other times a person might catch a cold, sprain an ankle, or even develop more serious illnesses. The same is true for mental health. Most of the time we feel okay, sometimes we feel a bit sad, worried, or stressed, and occasionally people face bigger struggles that need more help.

Think of it this way. Just as you would go to the doctor for a throat infection, you might also seek help if you're weighed down by constant worry. It doesn't mean that you've failed or that you're weak, it simply means that you need support, treatment and care, the same way that you would need antibiotics for strep.

So how do you know when it's more than just 'everyday nerves'? A useful rule of thumb is what therapists call the *functionality test*. A little stress before a big yomtov or before giving a shiur can be totally normal, it might even sharpen your focus. However, if you can't go to the shops, find it hard to concentrate at work, or come home realising you remember nothing because you were 'too anxious all day' then that can be a red flag. If worry motivates you to prepare well for Yom tov or an exam, that is wonderful. However, if it leaves you sleepless, panicked, and exhausted, then that's a sign it may be time to reach out for support.

So how should I speak to my child about mental health?

You should explain to your child that just like there are doctors, medicines and professionals to help our bodies get better, there are also doctors, medicines, and professionals who can help our minds and our feelings get better too. This simple comparison normalises the whole spectrum, from everyday worries to serious conditions, without overwhelming the child.

The importance of non-judgmental communication

Parents may have concerns that talking about uncomfortable emotions to their children could reinforce these feelings, or even worsen the situation. Some parents might even quietly wonder: Is this modern emphasis on emotional awareness and mental health really aligned with our Torah values?

Shlomo Hamelech advises in Mishlei, *"Da'ago b'lev ish, yashchena"*, when one is troubled, one should speak about it. The Gemara explains this as encouragement to unburden ourselves by speaking about our worries with others. We see that discussing our inner world is no recent phenomenon; on the contrary, it's deeply rooted in our mesorah, and can be a powerful path toward clarity, calm, and resilience.

Children notice a lot more than we give them credit for. When they know that they have an adult to turn to, someone who will not judge or criticise them, but simply provide a safe space for them to be heard and validated, they can be helped to make sense of the world around them.

> *Children who can say 'I'm sad', instead of showing it only through their actions and behavior, begin to feel calmer and more understood."*

Naming Feelings

Feelings can be confusing for children, so it can be really helpful when their parents support them and help them make sense of and process their experiences. This can be achieved in many ways, such as by engaging in gentle conversations and learning to name emotions (is it joy, disappointment, frustration, anger?) and most importantly, truly listening. When we are able to give children their own understanding and language for their experiences, we help them manage big feelings in healthier ways and reduce the overwhelm that can otherwise take over.

Child psychiatrist Dr. Dan Siegel teaches that when we name feelings, we tame them. *Children who can say 'I'm sad', instead of showing it only through their*

actions and behavior, begin to feel calmer and more understood."

A feelings wheel can help. For young children, a simple one with happy/sad/angry/scared faces works best. Older children can use a more detailed version showing that "angry" might mean "frustrated," "left out," or "disappointed." Sit beside your child and ask: "Can you point to the face or word that feels most like you right now?"

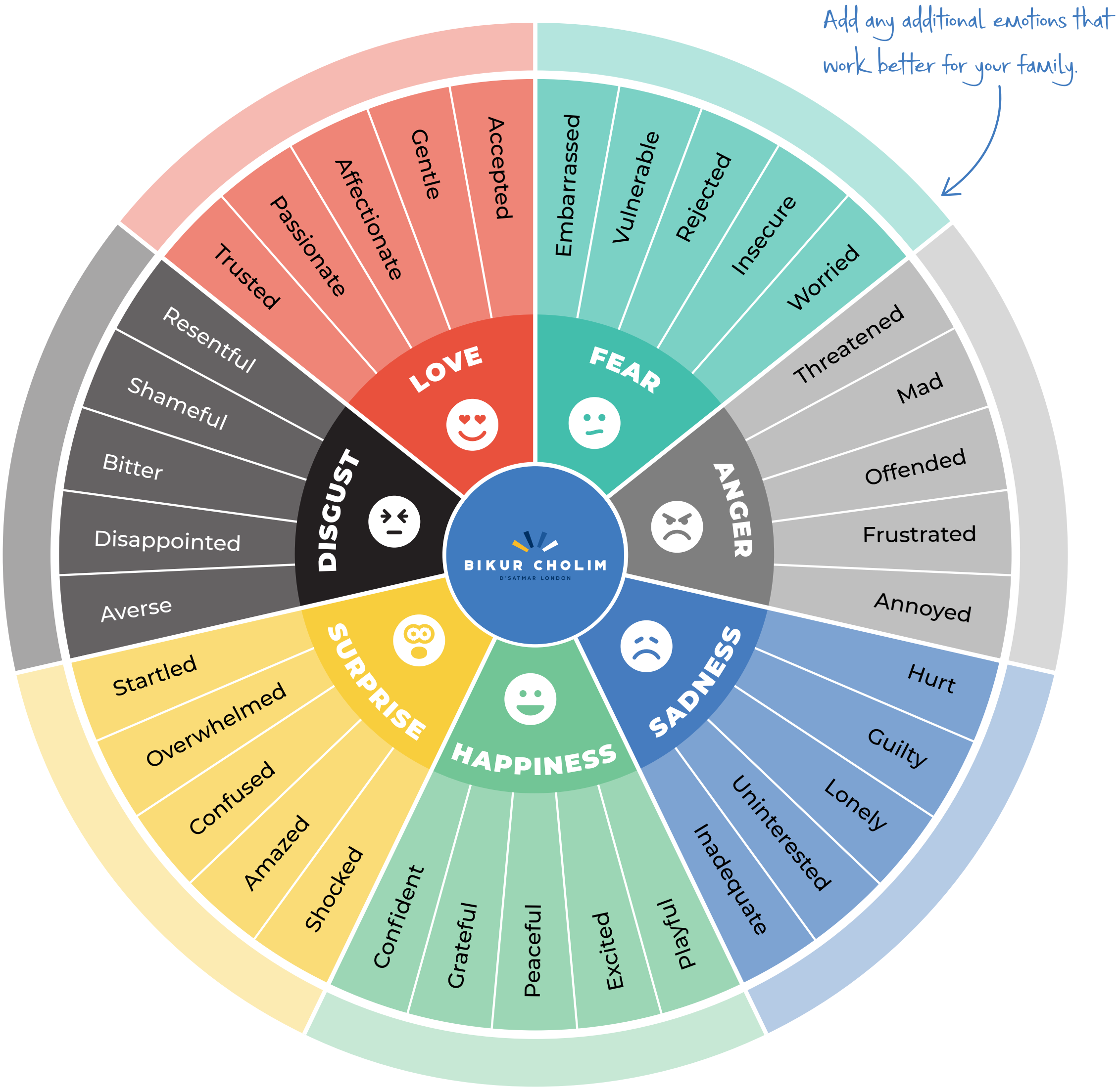
This makes big, confusing feelings manageable, and opens the door for conversation.

Presence Matters More Than Perfect Words

When children notice something worrying about a close family member, or feel unsettled by what they've seen or

Help your kids learn to identify their feelings with this emotion wheel.

Start with the **inside wheel** for younger kids, then move to the **outer wheel** as they get older to help them understand their emotions better.



heard, parents may feel pressured to give a full explanation. In reality, what children need most is our calm presence. A gentle, "I'm here, I want to listen," is more powerful than a long lecture.

Admitting, "I don't have all the answers, but I'm here with you," builds trust and safety.

> *"Giving our children a healthy way to understand mental health is a priceless gift." "When we name feelings, we tame them"*

Most importantly, our children need to feel that we are approachable and that no question will be judged. By explaining mental health in simple, relatable ways, by naming feelings, and by showing calm presence, we give our children the tools to face the world around them.

They learn that feelings can be spoken about, not hidden. That just as bodies heal, so do minds. That help is available. And most of all, that they are never alone.

In that safe space, resilience and confidence quietly grow.

By giving our children the gift of open conversations about mental health, we plant the seeds of strength, trust, and hope that will carry them through life's challenges.

Mrs Malka Sonnenberg has a Postgraduate Certificate in Systemic Skills to Therapy, and additional training in CBT, Trauma Focused CBT and DBT skills.

MRS AIMEE SANDLER

Dear Mummy and Tatty,

I'm your oldest. Your precious girl. You always say that you've 'loved me the longest'; I made you parents, and I know you adore me.

I'm the one you count on. The one you remind to "set the example," who's supposed to always know better. I try to live up to that. Really, I do. And sometimes I even feel proud of it.

But I need you to know something. I may be the oldest — but I'm still just a child.

Of course, Mummy, I love to help you. I love reading stories to the little ones, putting them in the bath, tucking them into bed. You love the help, and they love me, too. They ask for me every night! Sometimes, it makes me feel like a hero.

But sometimes, Mummy, I just need space. To do homework. To read. To relax. Or to simply sit and let my mind wander. After a long day at school, with the noise and the pressure, it can be hard to come home to more voices calling me. Wanting me. Needing me.

Mummy, I know you're tired. I see what you have to do every day, making sure the house is clean, we are all fed and noses are wiped. You make sure all of us are happy, healthy, and have everything we need. You barely get a second for yourself Mummy, and I see how happy you are when I offer to shoulder some of your heavy load.

I want to help, I really do. But... I also have my own needs. It doesn't make me selfish or lazy. It just makes me human.

Most nights, I'm home to babysit. You trust me with the kids, and I do my best. But Tatty, when the house gets quiet and I'm the only one in charge, I get scared. I know I'm supposed to be big, but inside I'm not always so brave. My heart pounds: What if someone knocks on the door? What if there's an emergency and I don't know what to do?

And when you go away for Shabbos, I know it's easiest for you that I stay with the kids. But sometimes it feels so lonely. And dark. And quiet. I tuck everyone else into bed, but then I miss being tucked in myself. I miss your zemiros, Tatty. I miss your goodnight kiss, Mummy. I may be the big sister, but I still want to be your little girl.

I carry so much responsibility. I know

you've told me how special it is to be the one everyone looks up to. Sometimes, I feel it too. But sometimes… it's heavy. If I'm cranky, everyone copies me. If I slip, I hear, "You should know better" or that I should just "pull myself together". That's a lot of pressure for shoulders that are still small.

There are times I want to be free. To laugh loud. To act silly. To be wild, just for a moment. To not always be the example. To not always be the responsible one. To just… be.

When I forget something, please don't let disappointment be the first thing I hear. I'm not perfect, even if it sometimes seems like you expect me to be. I'm still learning, still growing, I still need guidance. And when I do get it right — when I rise to the challenge, when I carry more than my share, when I put my own feelings aside to help — please don't brush it away. Please see me. Please notice the effort, the heart, the child beneath the responsibility.

Appreciate me — not only for what I *do*, but for who I am.

Tatty, sometimes I think about what you told me — that the Torah says the oldest gets a "Pi Shnayim"; the bechor inherits twice as much as his brothers. Not because he's loved more, but because he carries more — more responsibility, more pressure, more of the family's weight on his shoulders. Mummy, Tatty, Hashem gives the oldest more because He knows we carry a double load. And I also want you to remember that I can't carry it all yet. I still need you to carry me, too.

I'll keep trying, I promise. I'll keep helping, and leading, and making you proud. But please, every once in a while, hold me close and remind me that you know — I may be the oldest, but I'm still just a child.

Love,
Your Oldest

> *"I want to help, I really do. But… I also have my own needs. It doesn't make me selfish or lazy. It just makes me human."*

Mrs Aimee Sandler is a Child and Adolescent CBT Therapist (PgDip.).

MRS YOCHEVED EIGER

When Crisis Strikes

UNDERSTANDING TRAUMA SUPPORT

What is Trauma Support?

Trauma Support, more formally known as Psychological First Aid (PFA), is a short and targeted intervention provided in the immediate aftermath of trauma or crisis. Unlike long-term therapy, it focuses on reducing distress, promoting safety and calm, and helping people connect with resources and support systems during those crucial first hours and days.

The Birth of a Community Response

About ten years ago, a local tragedy involving the sudden death of a young person highlighted a critical gap in our community's support systems. The grieving family desperately needed urgent guidance on how to break the devastating news to younger siblings, grandparents, and extended family members. Despite reaching out to international experts, they struggled to connect with the right professionals when they needed them most.

This crisis revealed an uncomfortable truth: we couldn't rely on organisations abroad when our community faced immediate trauma. We needed local expertise, available at a moment's notice.

After extensive consultation, we partnered with Chai Lifeline in the United States, internationally recognized experts in trauma support with branches across America. Following rigorous evaluation to ensure we were the right people to deliver this vital service, they agreed to help us establish our own trauma support teams.

Building the Foundation

We established two separate teams—one for Stamford Hill and one for North West London—each with its own referral system and independent operations. However, we train together and support each other, creating a strong, unified network of trauma specialists.

The initial training was intensive: 20 hours over four full days, led by Rabbi Dr. David Fox from Los Angeles, Clinical Director and Supervisor of Project Chai, with additional specialised training for team leaders. This rigorous preparation ensured our trauma support specialists were equipped to handle the most challenging situations with professionalism and compassion.

How the System Works

Today, we're well-established within the community and maintain strong partnerships with organisations like Hatzola and MARS. When crisis strikes, we're typically called immediately. However, we always verify that families are aware of our involvement and expect our arrival—even in times of crisis, respecting people's choices and autonomy remains paramount.

When a call comes in, team leaders quickly assess the situation and determine how many specialists are needed. Our professionals always work in teams, never alone, and sometimes multiple teams are required simultaneously—perhaps one at home and another at the hospital or school.

Understanding Trauma's Impact

To understand how trauma affects us, imagine our memories as a house. The most important information—our names, what just happened—sits at the front door. Yesterday's events and details about family and friends might be in the front hall. Recent occurrences and cherished memories could be in the kitchen, while less critical information and older events rest in the bedrooms. Finally, the dark cellars and far attics contain long-ago memories, some painful, that we must consciously search for when we want to remember them.

When trauma strikes, it's as if the entire house is violently shaken. All the traumatic events suddenly crowd the front door and garden path, taking up all available space, leaving no room for anything else. These intrusive memories can overwhelm victims, making it impossible to think about anything else or function normally.

The Trauma Support Approach

Our approach emphasises meeting people exactly where they are—emotionally and practically—without pushing them to process or analyse their experiences immediately. This isn't about diving deep into feelings or memories; it's about stabilisation and safety.

The intervention involves establishing genuine human connection, ensuring basic needs are met, gathering information about immediate concerns, offering practical assistance, and connecting individuals with their existing social supports and community resources. The approach is deliberately flexible, adapting to different age groups, cultural contexts, and types of traumatic events.

We support and guide the adults closest to the trauma to gently share the heartbreaking news with their children, grandparents or other loved ones themselves. Hearing it from someone familiar that they know and trust, is often far less traumatic than from an outside professional, and helps them feel safer and more supported in a painful moment.

Who Needs Support?

Trauma affects people in concentric circles, like layers of an onion. At the centre are the primary victims—the immediate family most directly affected. But trauma

ripples outward, potentially impacting parents, grandparents, siblings, cousins, friends, schools, and witnesses. Our model recognises all these layers and provides support to anyone affected, though the most immediate response targets those closest to the centre.

The Evidence for Early Intervention

Research consistently shows that appropriate trauma support can reduce acute stress symptoms, prevent the development of more severe psychological complications, and improve long-term recovery outcomes. By providing immediate stabilisation and support, we help individuals regain a sense of control and begin their natural healing process.

Remarkably, evidence suggests that when people receive appropriate support following trauma, nearly two-thirds will not require longer-term therapeutic intervention. The human capacity for resilience, when properly supported, is extraordinary.

The Intervention Process

Our guidance allows for up to three sessions, each typically lasting one to one and a half hours. The goal isn't to provide ongoing therapy but to help people get back on their feet when they've been knocked down, giving them tools to continue their healing journey with their own support networks—family and friends who can be there for them in the days, weeks, and months ahead.

Timing is crucial, typically starting in the first few hours after a crisis occurs. Initial shock and trauma usually subside within the first 72 hours, making this the optimal window for beginning support. However, we accept referrals up to one month after a traumatic event.

Supporting Schools and Communities

Our specialists receive particular training to support educational institutions. We focus heavily on supporting school staff because when they're well-supported, they're best positioned to help their students. We provide psychoeducation, guidance and

IT REALLY HAPPENED

After the sudden and heartbreaking loss of a young child, the trauma team was called in to support the devastated parents. After first ensuring the family felt comfortable with the interventionist, we went to the hospital to meet with the grieving mother and offer her immediate emotional support. The grandparents, who were also present, were deeply affected and in need of additional care. We therefore arranged for more team members to join us so that each family member could receive individual attention, understanding, and guidance. Together, we helped them reflect on how to gently share the tragic news with their other children at home, ensuring the message would come from the people they know and trust most.

Following the shiva, we provided further guidance to help the family support the siblings as they began reintegrating into school and cheder, focusing on creating stability and reassurance during this deeply painful time.

advice, and help schools communicate effectively with parents. A coordinated approach between school and home, delivering consistent messages to children, is essential.

Messages That Matter

We emphasise that parents should be sensitive and understanding of their children's needs, taking all concerns seriously regardless of how trivial they might seem. Honesty is crucial—never lie to children about what has happened. Don't worry if children are on high alert, have trouble sleeping, or need constant reassurance after a traumatic event. These reactions are completely normal, and providing extra time and support helps children navigate through this difficult period.

Practical Support

Beyond emotional support, trauma specialists often provide crucial practical assistance. This might include helping inform family members about sudden or unexpected deaths, preparing them for levayos, or providing clear, accessible information about relevant halachos. We've developed specialised resources to ensure families have the practical guidance they need during these overwhelming times.

When Additional Help is Needed

If after three sessions someone isn't managing well and requires ongoing professional help, our specialists support them in identifying appropriate resources. However, we typically don't recommend immediate therapy after trauma—people usually aren't ready to process and discuss their trauma in a structured way. Instead, they may benefit from more flexible, ad hoc support as needed rather than committing to regular weekly sessions.

Trauma support serves as a crucial bridge to more intensive mental health services when necessary, ensuring that trauma survivors don't fall through the cracks during the critical early period after an event.

Looking Forward: Building Resilience in Our Communities

The work of trauma support teams demonstrates something profound about human resilience: with the right support at the right time, most people have a remarkable capacity to heal and recover from even the most difficult experiences. By providing immediate, compassionate intervention in those crucial first hours and days, we're not just helping individuals—we're strengthening the fabric of our entire community.

For families and individuals who may one day need these services, knowing that trained professionals are available can itself be a source of comfort. And for those who want to support others, understanding the principles of psychological first aid—staying calm, listening without judgment, and connecting people with appropriate resources—can make anyone a more effective helper in times of crisis.

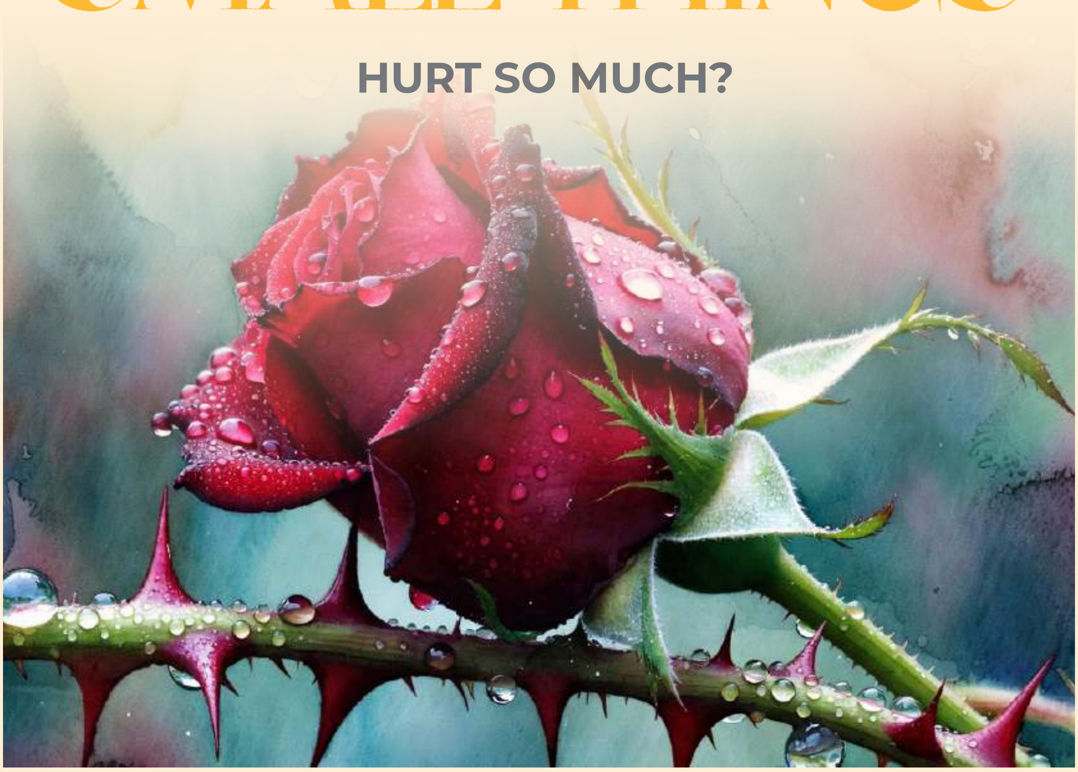
The goal isn't to eliminate trauma from our lives, which is impossible, but to ensure that when difficult things happen, no one has to face them alone. In a world that can feel increasingly disconnected, trauma support reminds us of our fundamental need for human connection and our capacity to care for one another when it matters most.

The contact number for Bikur Cholim Trauma Support is 0208 800 7878 and is available 24/6.

MRS ESTHER ROSENBERG

WHY DO SMALL THINGS

HURT SO MUCH?



It's a calm Monday evening. Supper is over, the house is clean, the children are asleep and you've wrapped up your work for the day. You are feeling really pleased with yourself and are looking forward to a peaceful evening with time to talk on the phone. And then your sister does not respond to your call when she had reassured you she was going to be available. Or maybe you are having an even better evening – you're eating out with a good friend, laughing and sharing a good conversation - and then she cuts you off mid-sentence, or says a misplaced comment.

Suddenly, you're flooded with frustration or disappointment or maybe anger that feels *way bigger* than the moment deserves. And that emotion lingers with you, souring the rest of your afternoon and taking away the pleasure you just had, and it may continue to impact whatever else comes your way.

Logically, you know nothing much happened. But emotionally, it feels like a sudden blow, like something big has happened. You may wonder, "Why am I overreacting? Why am I feeling like this?" Here's the truth, these small moments are rarely just about the present. They are

often echoes of something deeper, something stuck somewhere, which comes rushing out by the triggers of the moment.

> *"These small moments are rarely just about the present. They are often echoes of something deeper, something stuck somewhere"*

Why do small things hurt so much?

This article will help you understand 'Why do small things hurt so much?' 'Why do I find myself reacting so intensely to events or comments which are seemingly insignificant?' Let's explore and gain insight why we sometimes find ourselves deeply affected by small moments - an offhand comment, a subtle rejection, or something seemingly minor that triggers an outsized emotional reaction.

When we react strongly to something small, it's usually because the moment taps into a deeper emotional memory — something our human mind remembers, even if our conscious brain does not. Maybe being interrupted now, reminds yourself of not feeling heard as a child. Or being forgotten by your friend, stirs up a memory of being unimportant.

To gain further understanding it is helpful to get to know the theory of the 'Magic Slate' brought to us by Sigmund Freud, the founder of psychoanalytic therapy. Freud compared the human mind to a child's *magic slate* — a toy with a plastic sheet that lets you draw images or writings, and then lift the plastic sheet to erase what you have done; and then you can repeat this over and over. You can keep on writing, drawing, lifting the sheet to clear it and then do the writing again. But actually underneath, the marks never fully disappear. If you look carefully as you lift the plastic, you will notice the marks and creases created by what you have done and it stays there, underneath the sheet even as you erase the writing above. Likewise, although, we seemingly forget events and we move on, our human mind keeps an imprint of past experiences, even as we lift the plastic and our conscious memory can no longer see what has happened. Those "erased" memories are all there in our unconscious memory quietly stored away. We don't see them, we often don't even know they're there, but they shape how we feel and respond to similar events, quietly influencing our reactions without us realising why this is happening.

For example, someone who grew up with unpredictable parents might feel a surge of anxiety when a friend doesn't reply right away — not because of the text, but because deep down, that silence feels like abandonment. The slate has been wiped clean, but the original lines are still there, etched beneath the surface and can cause a person to react to the memory which has just been brought up.

Why it matters?

Understanding this doesn't mean we're broken — it means we're finally seeing the *whole picture*. When we realise that our big reactions often come from previous experiences and hidden wounds, we begin to understand ourselves in a new way. We stop asking, *"What's wrong with me?"* and start asking, *"What happened to me — and what is this moment reminding me of?"*

We learn that we can lift the plastic cover and get to see what is underneath. To understand that what we discover there, often links well with how we are in the present and can explain our responses. Instead of blaming ourselves — or the people around us — we can get curious. And curiosity is what opens the door to healing and brings us to a place of improved self-awareness.

Fritz Perls, the founder of Gestalt therapy, famously said, *"Awareness is like the sun. When it shines on things, they are transformed."* In other words, simply becoming aware of what's happening inside us — our triggers, fears, and past wounds — begins the process of change. His core idea is that simply increasing awareness of one's current thoughts, feelings and behaviours, even without trying to change them, can

itself be a catalyst for spontaneous change and personal growth. The ability to lift the plastic cover, to reveal what our unconscious is holding, brings about this awareness and opens the opportunity for transformation. When we bring gentle attention to our feelings instead of pushing them away, we give ourselves a chance to respond differently. Awareness doesn't erase the past, but it changes our relationship with it and allows us to change the way we respond.

That shift is huge. It can soften the inner critic, create space for self-compassion, and most importantly, it can help us understand and navigate emotional triggers without getting swept away.

How can I help myself?

The marks on the slate may never fully disappear, but learning to see them clearly can change everything. We don't have to keep reliving old stories and reacting to past experiences — we can start writing new ones and creating new pathways for our responses.

If you find yourself often triggered by small things, there are ways to support yourself in the moment:

» **Pause and breathe.** Take a few slow, deep breaths to calm your nervous system before reacting.

» **Name the feeling.** Try to identify what you're actually feeling beneath the surface — is it fear, sadness, loneliness? Putting a name to it can reduce its power.

» **Practice self-compassion.** Remind yourself it's okay to feel this way and that your reactions are valid.

» **Reflect later.** When you feel calm, journal or think about what triggered you and what memories or fears it might be connected to.

Alongside these strategies, reaching out to a therapist can provide deeper support to reveal the under layer, and to help bring awareness to understand and heal old wounds. This will allow you to go forward on this journey. Therapy can help you lift the sheet and allow you to access what your unconscious is holding, with the goal of responding to the present, whilst being aware of what lies beyond that.

Remember, healing is a process — and seeking help or practising self-care is a sign of strength, not weakness. Healing isn't about never getting triggered; it's about knowing what to do when you are. Each small step you take towards understanding yourself and building awareness brings you closer to living more peacefully with emotional freedom, where you're less affected by the small things that once caused you pain.

"Awareness is like the sun. When it shines on things, they are transformed." "Remember, healing is a process — and seeking help or practicing self-care is a sign of strength"

Mrs Esther Rosenberg holds a Postgraduate Diploma in Counselling Children and Adolescents, as well as an Advanced Diploma in Psychodynamic and Integrative Psychotherapy.

MR BENZION RIEGER

Did You Know?

The mind and body are full of fascinating surprises. Scientists keep discovering how small choices — from sleep to food, from kindness to sunshine — shape how we think, feel, and connect. Here are some facts that may inspire you to see your health a little differently:

Your Brain & Healing

- **Your brain can change after trauma.** Stress and trauma can alter DNA expression — a process called epigenetics. The hopeful news is that healing experiences and therapy can help reverse some of these changes.
- **Your brain loves learning.** Trying something new stimulates neuroplasticity, keeping your mind young and flexible. *Try one small new thing this week — a new recipe, even a new route home.*
- **Sleep helps erase emotional pain.** During deep sleep, the brain reprocesses memories and softens the emotional charge of painful events. *Protect your sleep like medicine — tonight, can you give yourself an extra half hour?*
- **Music changes your brain.** Listening to your favourite song can activate the brain's pleasure centres just like eating chocolate.

Connection & Relationships

- **Eye contact builds connection.** Just 30 seconds of genuine eye contact can release oxytocin, the hormone that deepens trust and bonding. *Next time you talk to someone you love, pause and really hold their gaze — notice how it feels.*
- **Loneliness is as harmful as smoking.** Chronic social isolation raises the risk of early death as much as smoking 15 cigarettes a day. *Is there one person you could reach out to today, even with just a quick text?*

The Power of Kindness

- **Helping others, boosts your mood and eases pain.** Acts of kindness release endorphins, that activate the same reward pathways in the brain as when you receive a gift, and can actually reduce physical pain. *Look for*

one small kindness you can do today — a smile, a message, a helping hand.*

- **Your inner voice shapes you.** Speaking to yourself with kindness rather than criticism lowers stress and builds resilience. *What would it sound like if you spoke to yourself the way you would comfort a friend?*

Daily Wellness Practices

- **Nature calms the mind.** Spending just 20 minutes in green spaces can lower cortisol (the stress hormone) and ease anxiety. *Could you step outside for 20 minutes today — even just a walk around the block?*
- **Deep breaths change chemistry.** Slow breathing activates the vagus nerve, lowering heart rate and calming the nervous system.
- **Writing down your worries works.** Journaling for just 10 minutes a day can reduce anxiety and improve sleep quality. *Try jotting down one thought before bed tonight and see if your sleep feels lighter.*
- **Laughter is medicine.** A good laugh triggers endorphins, relieves stress, and instantly improves mood.
- **Daylight fights sadness.** Exposure to natural light boosts serotonin and helps prevent seasonal depression.
- **Reliving gratitude changes mood.** Simply remembering a moment you were truly thankful, can lift your spirits almost instantly. *Close your eyes and recall one moment you were truly grateful — let yourself re-feel it.*
- **Hydration affects happiness.** Even mild dehydration can cause irritability, low mood, and poor focus. *Have you had a glass of water today?*

Mind-Body Connections

- **Your gut influences your mood.** The gut produces about 90% of the body's serotonin, showing how digestion and emotional health are linked — though the gut-brain connection for mood is complex and still being studied.
- **Smells trigger memories.** The brain area for smell is directly linked to memory and emotions — which is why scents often feel so nostalgic. *What scent brings you comfort? Smell a spice that connects you to a good memory.*

It's amazing how small actions — a walk in the park, a kind word to yourself, or even a glass of water — can create powerful ripples in the brain and heart. Which small step will you try today?

MRS AVIGAYIL CANTOR

Support Systems: Do I Need Therapy or a Good Friend?

EXPLORING DIFFERENT SOURCES OF SUPPORT

When life feels heavy, our first instinct is often to reach out for support. For some, that means calling a trusted friend. For others, it means scheduling an appointment with a therapist. But how do we know which one we really need? Can a warm conversation over coffee heal the same way a therapy session does? Or is professional therapy the only path to real change?

The truth is, both friends and therapists offer valuable forms of support—but they serve different purposes. Knowing the difference can help us lean on the right source at the right time and avoid feeling frustrated or misunderstood.

1. The Power of a Good Friend

A good friend can be a lifeline in difficult times. Friendship brings a sense of belonging, love, and mutual care that no professional relationship can fully replace. When you call a friend to share your struggles, you get:

Emotional Comfort: Friends offer empathy, warmth, and presence. Just hearing, "I get it. I'm here for you," can make the weight on your chest feel lighter.

Shared Experience: Friends often understand the context of your life. They've been there through your highs and lows, and they know the characters in your story—your family, your co-workers, your quirks—without explanation.

Instant Availability: Unlike therapy sessions that are scheduled weekly or biweekly, a friend might be just a phone call or text away in a moment of need.

Mutual Support: Friendship is a two-way street. Supporting each other can deepen the bond and provide a sense of purpose and connection.

Friendship, however, has its limits. A friend may want to help, but they might not have the tools, time, or emotional energy to guide you through deep pain or patterns that keep repeating. Sometimes friends can unintentionally give unhelpful advice or feel overwhelmed if the burden becomes too heavy—and this may even lead to the friend subconsciously pulling away or avoiding future calls, leaving both people feeling hurt or confused.

2. The Role of Therapy

Therapy offers something different. A therapist is not a friend—but that's precisely why therapy can be so transformative. A therapist's role is to create a safe, structured space where your inner world can be explored without judgment or expectation.

Benefits of Therapy Include:

Professional Guidance: Therapists are trained to identify patterns, trauma responses, and underlying issues that friends may never notice. They can guide you toward understanding why you feel the way you do and how to shift it.

Confidentiality and Neutrality: Unlike friends, therapists have no personal agenda in your life—they are fully present for you, without bringing their own expectations or biases into the room. They are neutral, non-judgmental, and bound by confidentiality, allowing you to express your deepest fears and truths without fear of gossip or judgment.

Structured Progress: Therapy is goal-oriented. Over time, sessions build on each other to help you recognize patterns, develop coping strategies, and create real change.

A Space Just for You: In friendship, support is mutual. In therapy, for 50 minutes, it's entirely about you—your feelings, your growth, your healing.

Help in Crisis or Complexity: If you are experiencing depression, trauma, anxiety, or are stuck in patterns that affect daily functioning, therapy can provide the professional tools that friendship simply cannot.

3. When to Lean on Friends, When to Seek Therapy

Both therapy and friendship are crucial. They do not compete—they complement each other. The question is not either/or but when and how.

Lean on a Friend When:

You need emotional comfort or someone to listen

You want to share everyday stress, small victories, or frustrations

You're looking for connection, laughter, or perspective from someone who knows your life intimately

Seek Therapy When:

Your feelings are overwhelming, persistent, or confusing

You notice patterns that keep repeating (like constant anxiety, relationship issues, or self-doubt)

You've tried talking to friends, but it hasn't led to lasting relief

You need tools to cope, heal, or grow that friends can't provide

4. Why You Might Need Both

Imagine you're climbing a steep hill. A friend can walk beside you, cheer you on, and hand you water when you're tired. But if you sprain your ankle on the way up, a cheer won't fix it—you'll need a professional to help you heal and get moving again.

The healthiest support system often combines friends for comfort and companionship with therapy for deep healing and growth. A therapist can even help you strengthen your friendships by teaching communication skills, emotional awareness, and boundaries—making your connections richer and more fulfilling.

5. Overcoming the Stigma

Many people hesitate to seek therapy because they think it means they are "weak" or "broken." In reality, therapy is not a last resort—it's a resource. Just as you wouldn't wait for a tooth to fall out before seeing a dentist, you don't need to wait for life to fall apart to see a therapist.

In fact, therapy can be most effective when used proactively—to prevent crises, build self-awareness, and improve emotional resilience. Seeing a therapist does not replace the need for friends; it simply adds another layer of support.

6. Building Your Personal Support System

Support doesn't happen automatically. It's something we create intentionally. Here are steps to strengthen your support system:

Nurture Friendships: Reach out regularly, be present for others, and invest time in relationships that feel safe and uplifting.

Identify Your Needs: Reflect on whether you need someone to listen, practical advice, or professional tools. This clarity will guide you to the right source of support.

Normalize Therapy: See therapy as part of taking care of yourself—like exercise or nutrition.

Mix and Match: Use friends for connection and shared experiences, and therapy for guidance and healing.

Friend vs. Therapist: At a Glance

Friend	Therapist
Offers empathy and companionship	Offers professional tools and guidance
Knows your life and shared experiences	Neutral, confidential, no personal agenda
Comforts you in the moment	Helps you heal and create lasting change
Mutual support—you listen to each other	100% focused on you during sessions
Best for everyday stress or needing to feel connected	Best for deep struggles, repeated patterns, or emotional growth

Tip:

The strongest support system often combines **both**—friends to walk beside you, and a therapist to help you move forward.

Conclusion: You Don't Have to Choose

Support is not one-size-fits-all. Friends and therapists serve different but equally vital roles. Friends remind us we are loved; therapists help us understand and transform ourselves. When life gets hard, you don't have to choose one over the other—you can lean on both.

Because in the end, the strongest support system is the one that surrounds you from all sides: the friends who walk with you and the therapist who helps you find the path forward.

Mrs Avigayil Cantor holds a postgraduate qualification. She has experience working within an NHS service, along with additional experience working with teenagers.

MR MECHEL SPITZ

You Matter to Me
The Power of Showing Interest in Your Child

HOW SIMPLE EMOTIONAL ATTUNEMENT BUILDS STRONG, RESILIENT CHILDREN

Imagine a child rushing home, eager to share a new story, a drawing, or a tune they've just learned. Their face shines with anticipation, waiting for someone to notice.

Now picture the moment when a parent bends down, smiles, and says: *"That sounds wonderful - tell me more."* In that instant, something profound happens. The child doesn't just feel heard, they feel important.

It may seem like a small exchange, but to a child, it carries tremendous weight. Those simple words whisper: *"You matter. What you do matters. And you are worth listening to."*

This raises an important question: why do some people navigate life with confidence and self-assurance, while others struggle to feel comfortable in their own skin? Much of it begins in childhood - with the ways we learn, often quietly, whether we are seen, valued, and interesting to the people around us.

Every Child Needs to Feel Seen

Every child has a deep emotional need that goes beyond food, shelter and safety. They long to feel wanted. To feel noticed. To know that they are not alone.

When children sense that they are not important, they begin to internalise that belief from an early stage. Gradually, they build a self-image of being "not significant." This quiet message can shape their lives, leaving them with low self-esteem, difficulty forming relationships, and a constant struggle to believe in their own worth.

The good news is that this pattern can be changed. And it often begins with one simple act: showing **genuine interest**.

Why Interest Matters

Decades of research into child development show that when children feel their parents are consistently responsive and emotionally engaged, they develop a strong and secure sense of self.

As a therapist, I often see the long-term impact when a child has not felt emotionally "seen." Not because of mistreatment, but through the quiet absence of curiosity or meaningful engagement from those around them.

> *"Those simple words whisper: 'You matter. What you do matters. And you are worth listening to.'"*

The good news is that it doesn't take grand gestures to make a difference. Small, sincere acts of interest can transform a child's inner world and help them feel capable, confident, and valued.

What Does Showing Interest Look Like

It can be as simple as asking a question and really listening to the answer. You ask: *"How was school today?"*

Your child replies: *"Good, B"H."*

You follow with: *"Tell me more - what did you learn?"*

That second question carries real emotional weight. It tells your child: *I don't just want polite conversation. I am interested in your experiences, because I truly care about you.*

Some children respond particularly well to physical connection, such as a hand on the shoulder, a gentle hug, or verbal praise. These gestures are important and often come naturally to parents. But while hugs and compliments are easy to give, **showing genuine interest takes more effort, focus, and attention**. That effort itself communicates something profound: *"I am really curious about you, your thoughts, and your world."*

These small but intentional acts - questions, attentive listening, curiosity - often leave a deeper imprint than affection alone. They show the child that they are not just lovable, but also **truly seen, understood, and valued**.

Appreciating Your Child's Unique Expression

Sometimes, it's the little things your child says or does that reveal who they are at their core. A parent can help a child feel valued by noticing and appreciating **how** they express themselves, not just **what** they say.

For example, your child might tell a story with excitement, curiosity or a funny twist. Instead of simply hearing the story, try to focus on **their style and energy**: "I love the way you explained that - it really shows how curious you are," or, "The way you described that made me laugh - I can tell you have a great sense of humor."

By highlighting the child's **character, creativity or passion**, you are teaching them something important: *"Your way of being matters. How you think, feel, and express yourself is interesting and worthy of attention."*

Even small acknowledgments like these—noticed details, thoughtful comments—can leave a lasting impression and strengthen the emotional bond between parent and child. Over time, children learn that it's not only their achievements that matter, but also who they are and how they share themselves with the world.

Entering Their World

Another powerful way to show interest is to step into your child's world.

If your child loves music, you might ask: *"What song is that? Who composed it? What instrument do you hear?"*

These questions send a powerful message: *I find your world interesting. And if your world is interesting, that means you are interesting*.

Even small moments like this - shared curiosity, attentive listening, playful questions - signal that your child is valued. Over time, these interactions shape how they see themselves: capable, interesting, and worthy of attention.

> *"Small, sincere acts of interest can transform a child's inner world and help them feel capable, confident, and valued."*

Interest and Discipline

Parenting also involves setting boundaries, giving feedback, and sometimes offering criticism. Criticism can sting - unless it comes from a foundation of trust, love, and genuine interest.

An educator in Israel once told me: *"The best compliment you can give a child is criticism."*

Why? Because criticism takes effort. It's sometimes easier to give empty praise than to say *"You could do better"*. But when a child feels secure in your love and interest, criticism feels like care - not rejection. It communicates: *"I believe in you. You are capable of more. And I am here with you."*

By building this foundation of attention and appreciation, children are able to hear guidance constructively. The connection and trust you cultivate allow criticism to feel supportive, rather than hurtful.

Parenting in this way - showing interest, noticing the small nuances, and appreciating your child's unique expression - is deeply rewarding for the parent too.

Instead of simply feeding, disciplining, or managing behavior, you are embarking on a shared journey of discovery. You begin to notice the little things that make them who they are - their humor, curiosity, creativity, and unique perspective.

This makes parenting more engaging, enjoyable, and meaningful. By truly connecting with your child, you not only help them grow, but also gain a deeper appreciation for their individuality. Moments of shared curiosity, laughter and insight become as fulfilling for you as they are for your child.

A Gentle Invitation

Showing interest in your child is not a luxury - it is a gift that builds a sense of worth from the inside out. You don't need to make grand gestures; small moments of attention, curiosity, and appreciation can leave a lasting imprint.

Notice their thoughts, their passions, the way they share themselves with the world - and tell them what you see. In doing so, you give them something priceless: the belief that they matter, just as they are.

Mechel Spitz is an IFS (Internal Family Systems) therapist.

A READER'S CONTRIBUTION

My Journey

OF THERAPY

I still remember the day I finally picked up the phone to book a therapy session. My hands were sweaty, and my heart was racing as if I was doing something dangerous. It sounds dramatic, but at that moment, making that call felt like standing at the edge of a cliff, unsure of what was below.

I had been carrying a quiet heaviness for years—sometimes it showed up as sadness, other times as irritability, and often as an endless exhaustion that no amount of sleep could fix. Friends told me to "talk to someone," but the idea of therapy felt foreign. I grew up believing that if you were strong enough, you should be able to handle life on your own. Therapy was for people with "real problems," I thought—people who had experienced trauma or couldn't function. I wasn't "the type" of person who needed therapy—or at least that's what I told myself.

The stigma felt heavy. What would people think if they knew? Would they see me as weak or unstable? I worried about the cost, about finding the right therapist, about whether it would even help. For months, I researched therapists online, reading their bios and wondering

if any of them would understand someone like me. I bookmarked websites, saved phone numbers, and made mental notes—but never actually made the call. Eventually, I found Bikur Cholim's Therapy Service and something about their approach felt right for me.

TAKING THE FIRST STEP

When I arrived for my first session, I almost turned around at the door. What would I even say? What if the therapist thought I was being silly? What if I cried? What if I didn't cry and she thought I wasn't serious enough about being there?

But the room surprised me. It was quiet, calm, and soft in a way that made me want to exhale. I noticed the tissues on the side table and felt both nervous and oddly reassured—they were there because people like me came in with feelings too heavy to carry alone.

That first session, I mostly rambled. I talked about work stress, about feeling "stuck," about not knowing what was wrong but sensing something wasn't right. My therapist listened—really listened—in a way I wasn't used to. She wasn't waiting to jump in with advice or to fix me. She simply held space for me to find my own words, my own truth.

I left feeling lighter, though I couldn't explain why. It was as if simply being heard without judgment had opened a small window in a room I didn't know was suffocating me.

> *"What would it mean for you to stop trying to understand yourself better ?"*

FACING MYSELF

I expected therapy to be like taking a broken watch to a repair shop—you hand it over, and the expert fixes it. What I didn't expect was that therapy was more like opening a box of tangled wires and patiently sorting through them together, one wire at a time.

The process was slower and more complex than I had imagined. Some weeks were easy; I would leave feeling hopeful, as if I had gained a new lens on life. Other weeks were raw and exhausting. I would sit in silence, trying to put words to emotions I had buried for years.

Therapy meant looking at memories I had avoided—not necessarily big traumas, but moments of shame, disappointment, or hurt that I had filed away and tried to forget. It also meant acknowledging patterns in my relationships that I had always blamed on others, only to realize I played a part too.

There were moments of resistance. I remember one session where I spent the entire time insisting I was "overthinking everything" and maybe I should just stop coming. My therapist listened calmly and then asked, **"What would it mean for you to stop trying to understand yourself better?"** The question stopped me in my tracks.

I began to see that much of my life had been spent avoiding feelings I didn't want to face. I stayed busy. I said, "I'm fine," when I wasn't. Therapy became a place where I could finally practice honesty—not just with my therapist, but with myself.

DISCOVERING THE SMALL SHIFTS

I used to imagine that therapy would bring one dramatic, life-changing breakthrough. What I discovered instead is that therapy often works in quiet ways. It's built on small shifts, subtle understandings, and gentle changes that slowly accumulate. Then one day, you realize you're standing in a different place in your own life—more grounded, more aware, and a little lighter than before.

I started noticing these changes after a few months:
- I was less reactive in conversations; I could pause and respond instead of snapping.
- I became more aware of my triggers and why certain situations made me anxious or defensive.
- I learned that feelings don't have to be feared—they can be noticed, named, and

eventually, they will pass.

One of the biggest lessons I learned was that self-compassion is not weakness. I had always believed being hard on myself would make me stronger. Therapy taught me the opposite: the softer I could be with my own pain, the easier it became to move forward.

Beyond the practical tools—breathing techniques for anxiety, ways to challenge negative thoughts, strategies for setting boundaries—it was the relationship itself that healed me. Having someone witness my struggles without trying to fix them, someone who believed in my capacity to grow even when I didn't, changed everything.

Letting Others In

As I grew more comfortable with my own emotions, I noticed my relationships changing. I could open up a little more to friends, even just by admitting, "I've had a tough week." I didn't need to pretend as much.

For the first time, I understood that asking for help doesn't make you a burden—it makes you human. My therapist once said, "**We are wired for connection. Healing often happens in the presence of another person** ." That line stayed with me.

The ripple effects surprised me. I became more patient with colleagues, more present with friends, and more honest in my relationships. I stopped apologizing for taking up space or having needs. When friends asked how I was doing, I started giving real answers instead of the automatic, "I'm fine."

I began to see therapy not as a sign that I was broken, but as a gift I gave myself: the gift of being truly seen . It felt like having a skilled guide while hiking through unfamiliar terrain—someone who knew the landscape and could point out both the beautiful views and the potential pitfalls along the way.

LOOKING BACK, MOVING FORWARD

It's been a while since that first anxious phone call. I won't say I'm "done" with therapy because, for me, therapy isn't just about solving a problem—it's about learning to live with more awareness, honesty, and grace.

I still have hard days, but now I meet them differently. I notice my emotions instead of running from them. I reach out instead of isolating. I can sit with discomfort without immediately trying to fix or escape it. And when life feels overwhelming, I remember the room with the soft chairs and tissues—where my words were enough, and where my journey toward myself truly began.

"We are wired for connection. Healing often happens in the presence of another person ."

If you're thinking about starting therapy, I won't pretend it's easy. It takes courage to face the parts of yourself you've avoided, and some sessions will leave you feeling heavier before you feel lighter. But the journey is worth it—not because therapy magically erases pain, but because it gives you the tools, the insight, and the support to carry that pain in a way that doesn't crush you.

You don't have to wait for a crisis. You just have to be willing to show up and be honest about where you are. Therapy is, in many ways, a journey back home—to yourself. And that, I've learned, is the most meaningful journey of all.

RABBI DANIEL GLASS

THE PARADOXICAL THEORY OF CHANGE

A while back, I had a fascinating experience with a client....

Moishe*, a man in his mid-40's, came in, sat down and launched into his history of anxiety. As a child, he would lie awake at night worrying about everything. Would his friends remain friends with him? Would he grow taller? He had tried to push the thoughts away, but they kept recurring, not only at night but also during the day, when his thoughts and concerns would often affect his ability to work and to relax with friends.

This anxiety continued, into his marriage, into his working life. He had been for some brief courses of therapy and was also taking a low level of medication for anxiety. But nothing had helped much. And now he found himself in my consulting room.

What could I do to help? How could we work together to help reduce his anxiety?

One detail from his childhood, in particular, stood out. His family had moved many times when he was very young and this had been very unsettling, possibly leaving him with a sense of instability, of

details changed in order to conceal the client's identity

not knowing what he could rely on and a feeling that things were always about to change.

We started to work. We focused on his thinking. One of his thoughts were, 'Why do I always get so anxious? Is it normal?' Now he could tell himself: 'Maybe I get anxious because of those unsettling experiences as a child, never having a room I could call my own, always starting anew somewhere else, maybe they've left their mark on me. That makes sense.'

We then discussed how that should lead to, since my anxiety could possibly be as a result of those experiences when I was young, I shouldn't be feeling so anxious anymore. That situation is well in the past. B'H I have my own house, a good job, a family, there's no reason to believe that things will suddenly become unsettled again. I shouldn't be feeling anxious anymore.'

This way of thinking proved quite helpful for him in the moment of feeling anxious, and helped him to deal with his thoughts, but it was hard work for him on each occasion, and the thoughts and feelings would come up again soon afterwards. Sometimes, if he was feeling really anxious, this new train of thoughts didn't help much at all, even in the moment.

We'd reached into the toolbox and were working hard to change things. We'd had some success, but Moishe was still experiencing a lot of anxiety even though he was working very hard to overcome it.

One day Moishe was telling me about a time when he'd felt anxious that week. I noticed that I could actually feel the anxiety coming from him in that moment, as he related what happened.

'How do you feel?' I asked.

'I felt really worried, I was worried that...'

'No, how DO you feel, right now?'

'I don't know...'

'You're definitely feeling something – I can feel it myself. Try, to describe what you're feeling.'

'Er... I don't know..'

'What about your body? Do you feel anything physically?'

Moishe started to say that he felt an icy, sickly churning in his stomach. He felt it turning, and churning and he wanted to move away from it.

I encouraged him to stay with the feeling, if he could.

He did, and as the session progressed he became more and more aware of the feeling, and was able to describe it. He also became aware of how much he didn't want to stay with the feeling, he was scared and wanted to run away from it. Strangely, at the same time, staying with the feeling in the session, also felt good, like he was somehow getting in touch with himself, not running away.

In the next few sessions, we continued with this type of work. We stayed with and become aware of the sickly feeling of anxiety in his stomach, of the panicky fear of this feeling and the desire to run away from it. We stayed with the feelings, and allowed them to exist.

He started trying this out in real life. He lay awake and allowed himself to feel his anxiety and not to fight it, to be aware of the other part of him that wanted to fight or ignore it. The more he allowed himself simply to feel the feelings and to stay with them – not to run away from them, not to try to explain them, just to feel them – the more life started to feel manageable. Yes, he continued to feel anxious, but the anxiety was no longer overwhelming, it felt like it was one part of him, along with other parts of him.

And quite amazingly, he also became

'Maybe I get anxious because of those unsettling experiences I had as a child'

'He is no longer in a battle to try to 'defeat' the enemy of anxiety, depression etc, and he starts to accept the different parts of himself'

increasingly aware of some other parts of himself, of what he really likes, what he needs, his thoughts and feelings about all sorts of things.

What happened?

For over 30 years, Moishe had been fighting his anxiety, and trying to block it out. But the more he tried to block out his feelings, the more terrifying they had become, and the more he lost touch with the rest of who he was. Now, when he started to actually allow his feelings of anxiety, they were still there, but they weren't as overwhelming, and he started to become so much more aware of himself and the richness of who he was.

This is called, 'The paradoxical theory of change'.

Classically, we might think that therapy works as follows: a person comes in with a 'problem' and the therapy seeks to 'remove the problem'. The aim is to change something about the person. This all seems to make a lot of sense.

However, this approach can often run into difficulties. One difficulty is called 'resistance'. The client refuses to acknowledge what's really going on inside themselves, as an attempt to defend themselves against having to change. Another difficulty is that sometimes the very attempt to change can create a fight, either between therapist and client and/or within the client themself. The more change is on the agenda, the bigger the fight!

As Dr Arnold Beisser put it in his article entitled, 'The Paradoxical Theory of Change',

> *The person seeking change by coming to therapy is in conflict with at least two warring intrapsychic [internal] factions. He is constantly moving between what he "should be" and what he thinks he "is," never fully identifying with either. The ...therapist [should] ask the person to invest himself fully in his roles, one at a time. Whichever role he begins with, the patient soon shifts to another. The ...therapist asks simply that he be what he is at the moment*

Instead of fighting with himself or his therapist, the client is encouraged to accept all his different parts and fully experience them. This means, for example, fully experiencing his anxiety, or his low self-esteem. This then starts to help him to fully experience the other parts of himself aswell. He is no longer in a battle to try to 'defeat' the enemy of anxiety, depression etc, and he starts to accept the different parts of himself and allow them all to be there, even if some of them are uncomfortable or don't fit his picture of who he 'should be'. He allows himself to just be who he is.

The crazy – or 'paradoxical' – thing is, that the more someone allows himself to be who he is, the more he actually changes! Because he is no longer a person at war with himself, living in terror of the parts of himself that he doesn't like, those parts become less overwhelming, and other really positive parts of himself start to emerge.

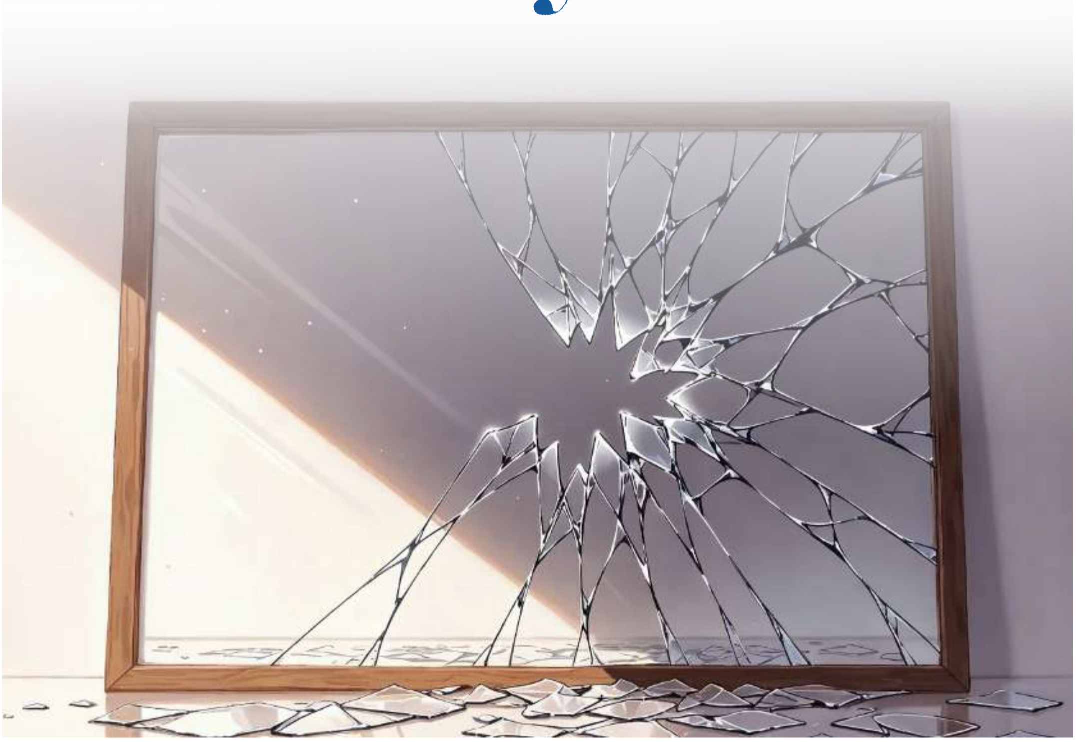
And this, it seems, is what happened with Moishe. For over 30 years he felt he 'shouldn't' be anxious and therefore fought his anxiety. And when, at last, he started to accept his anxious feelings, they became so much more manageable and, as a result, he started to flourish as a person.

The paradoxical theory of change is certainly not the only helpful approach to therapy, but it is one that can sometimes make a huge difference in a person's life.

Rabbi Daniel Glass has core training in Integrative and Existential Psychotherapy and Couples Therapy for Depression (CTfD).

MRS. NINA LANDAU

"Why Am I Still Not Myself?"



Grief is not just about death; it's about change, loss, and transition. It can stem from various experiences, such as:

Miscarriage or pregnancy loss:

These are losses that are often shrouded in silence, leaving parents or parents to be, without a clear outlet for their emotions. It may be that there was no levaya or shiva. No formal grieving. Often, some space is forged for the mother to rest and be taken care of, or the children are sent out for a day or two yet somehow it is hoped or expected that the mother will 'pull herself together'. But no space is thought of or acknowledged for the father. It seems society somehow expects parents to brush themselves down and carry on almost as if nothing occurred. They are expected back to work, learning and shul almost immediately. Yet the grief can linger for both parents. Or for grandparents. Certain dates and anniversaries will forever carry significance - though there is no official Yahrzeit.

Chronic illness or pain:

Living with ongoing health issues can lead to grief over lost abilities, changed relationships, or an altered sense of identity. The spouse of the unwell probably also feels intense grief at the loss of what they had imagined life to look like and the insecurity of the future, whilst they are still expected to be supportive as well as carry on as normal. Siblings also find that they carry invisible grief; that of their own loss of normality such as if the sibling is physically or mentally unwell. Their grief is often invisible to the outside world, as they feel the burden of supporting their parents and other siblings, as well as needing to maintain the outward expression that all is well.

Sudden moves or relocation:

Leaving behind familiar environments, friends, and support systems can cause profound feelings of disorientation and loss. Silence from observers who imagine all is in hand or assume that these issues are part of the normal expectations of life; the usual ups and downs we all experience and the 'wake' around the person that we grant for other types of loss, is not deemed necessary. Convention has it that one keeps quiet and carries on.

Relationship changes or breakups:

The end of a relationship can trigger grief over the loss of a partner, of shared dreams, and a sense of security. There may be a feeling of shame in grieving a broken friendship or moving away from school, sem or Yeshiva, or home when one gets married. Divorcees often describe the invisible grief and loneliness they experience, with society giving more support and attention to widows and widowers.

> *"Convention has it that one keeps quiet and carries on."*

Loss of an elderly parent or spouse after a long marriage:

There may be assumptions on all fronts that this is part of what is to be expected in life; part of the 'human condition', and after the shloshim the spouse or grown-up child should have, 'recovered by now' so that life can resume for the other relatives and friends, who love and care but hope for a return to normality. So often people carry the notion that this grief must be borne privately and in silence. They think that when others question 'how are you?' it needs to be met with 'fine thank you'. The grievers may feel that others either cannot tolerate their grief or do not really want to hear about it. What they wish for is for the bereaved person to be recovering and getting back on their feet. No wonder people in this situation often do not feel themselves and cannot get back to normal. They may, perhaps, have less opportunity to process the loss which is helpful for recovery.

Other quiet losses:

Job changes, retirement, or significant life transitions can also spark feelings of grief and disorientation.

Invisible grief like these can be particularly challenging because it often lacks the clear markers and support that accompany more traditional forms of grief. Without a defined endpoint or public acknowledgment, individuals may feel like they're stuck in limbo, unsure of how to process their emotions.

This type of grief can manifest in various ways, such as:

- **Emotional numbness:** Feeling

“Invisible grief can be a lonely experience. By acknowledging the weight of quiet losses, we can begin to find comfort and clarity.”

disconnected from oneself and others.

- **Fatigue and lethargy:** Struggling to find energy or motivation.
- **Disorientation and confusion:** Feeling lost and uncertain about the future.
- **Physical symptoms:** Experiencing headaches, stomach issues, or other physical complaints without a clear medical cause.
- Complex grief that does not lift.
- Depression or low mood.

One of the most significant challenges of invisible grief is finding the words to describe it. By acknowledging and validating this experience, either with friends and family or a therapist we can begin to break down the beliefs and stigma surrounding quiet losses and give language to the experience.

While everyone's grief journey is unique, below are some gentle tools that may help with understanding and processing the grief:

1. Journaling; Writing down thoughts, emotions, and experiences can provide a safe outlet for processing grief.
2. Mindfulness and self-care: Engaging in activities that promote relaxation and stress reduction, such as meditation, yoga, or being in nature can help manage emotional overwhelm.
3. Support networks; Connecting with others who have experienced similar losses can provide a sense of community and understanding.
4. Creative expression: Engaging in creative activities like art, music, or writing can help express emotions and find meaning.
5. Patience and self-compassion: Allowing oneself time to grieve and being gentle with one's emotions can facilitate the healing process.

Invisible grief can be a lonely experience. By acknowledging the weight of quiet losses, we can begin to find comfort and clarity.

Remember:

- Although it may feel like you are alone – you are not. Many people experience invisible grief, and there is support available.
- All Your feelings are valid; there is no right or wrong - It's okay to feel overwhelmed, sad, or confused. You can be **both** deeply sad and happy. It's not black and white.
- In your own time: Grief is a process that unfolds at its own pace and is different for everyone.

"Grief is a process that unfolds at its own pace and is different for everyone."

People report that they often find themselves saying 'I am fine Baruch hashem', when asked how they are but that does not meet their authentic sense of self. However, encountering friends and family and other people, is hard from both sides, the griever who knows the enquirer means well and the inquirer who means well but does not know quite how to manage the situation. The griever often feels that despite knowing the other means the question in good faith, they will not be prepared, or be able to bear, the extent of the grief. It is for the griever to give permission; either to open up and talk about how they are really feeling or say fine because they do not wish at that moment or place to engage in a deep and meaningful conversation. It is tricky.

And what of 'why am I still not myself?'

Whose question is this?

The griever who is uncomprehending of his/her grief process?

Or is it family and friends and society who wish for the griever to return to the person they remember from before?

It would be helpful to find a way to hold ourselves gently and not expect a return to what was before, but with time find a way to live around the new reality.

Often if one recognises these feelings and begins to process them with some of the gentle tools as mentioned, one may find that the heaviness of the grief lifts somewhat, and it is easier to go on.

In conclusion, Invisible grief may not have a clear beginning or end, but by giving language to this experience, we can begin to understand and process it. By acknowledging the weight of quiet losses, we can offer comfort and clarity to those who may not even know what they are carrying. Remember, you're not yourself right now, and that's okay. Take your time, be gentle with yourself, and know that you're not alone on your journey.

Some resources.

If you're struggling with invisible grief, consider reaching out to:

- **Mental health professionals:** Trained therapists or counsellors can provide guidance and support.
- **Support groups:** Online or in-person groups can connect you with others who understand your experience.
- **Online resources:** Websites, forums, and blogs can offer valuable information and community.

By sharing our stories and supporting one another, we can find a way to heal and move forward, even in the face of invisible grief. It's ok to say, 'I'm not okay.'

Mrs Nina Landau BA(Hons.) holds an Advanced Diploma in Psychotherapy and Counselling with core training in Integrative Skills as well as having completed Level 3 training in EMDR.

SibLink

A project of Bikur Cholim

BECAUSE SIBLINGS MATTER TOO

"I remember coming home from school and hearing that my sister was admitted to a psychiatric ward. It was after some time of her refusing to leave her bed or do anything. I felt scared, lonely, anxious. I felt my family was falling apart, but I already knew that my feelings weren't part of the conversation. Everyone's energy was focused on my sister who was unwell. I loved her deeply, but I felt invisible. My fear, anger and confusion were buried deep inside my little heart, tucked away safely where no one would know. It was a family secret, and I was irrelevant."

This experience is not unusual. When mental illness enters a home, it often takes centre stage. Parents carry heavy responsibilities, and the unwell child understandably receives most of the attention. But what about the other children? Too often, they grow up hiding their questions, fears, or loneliness, quietly carrying burdens they feel unable to share.

That's why SibLink was created. We wanted to give the sisters of people with mental illness a place where they feel seen. A place that says, *your feelings matter too.*

The idea for SibLink began with two sisters who noticed a gap in support within the community. When their sibling became seriously unwell, they were left wondering, *"Are there others like me?" "Are these feelings normal?"* They watched as their younger siblings were growing up with preoccupied parents, when their older sister suddenly became the focus of the house, at ages when they should have been the focus of their parents' attention. And so, SibLink was born.

This Tu BiShvat, SibLink will be celebrating its two-year anniversary. In that time, SibLink has grown to support more than 50 members across London. Behind the scenes, a dedicated team of five volunteers keeps everything running, ensuring that siblings feel remembered and cared for. SibLink has produced 11 beautifully designed *InSync* magazines created especially for siblings, filled with relatable stories, humour, inspiration, and practical guidance. Members have contributed to the magazines themselves, sharing their stories, artwork, and reflections. SibLink has also shared 17 thoughtful gifts, each one reminding members that they are not forgotten.

Themes of the magazine are usually based on something to do with the upcoming Yom Tov, woven together with a psychological message, for example, the Tu BiShvat issue, *"Growth Doesn't Shout, It Whispers,"* combined the themes of trees and growth with messages about resilience and emotional growth, and the Sukkos edition links the sukkah to ideas of the importance of support, and feeling "held" even in challenging times. The magazines feature articles and ideas from various Rabbonim, Rebbetzens, therapists, and teachers.

Gifts are also tied into the theme and are usually personalised to add a personal touch. Amongst their many gifts, members have received bedside lights for Chanuka's theme of light in darkness, personalised pencil cases for back-to-school, and personalised throw blankets for Sukkos.

Siblings often feel torn between love and worry, loyalty and frustration. Many grow up too quickly, trying to protect their parents and never wanting to add more stress. SibLink gives them a place to feel understood, to know they are not alone.

Glimpses into the difference that SibLink is making:

"The girls were so excited with the unexpected surprise last night. We are all so worn out from the difficult summer holidays and start of school, with my son making everyone so tense, it was such a nice treat for them! They really feel so validated. My daughter's friend

was here when the gifts arrived, she told her that she wishes she also had a crazy brother!!"

"Thanks so so much, you've been making my daughters extremely excited every time they received something from you😀. You really gave them so much chizuk, despite the challenges they face from their sibling with mental illness. I wish you all the very best, and may Hashem pay you millions back for all the good work you do"

"Thanks for the gift you sent my kids for Tu Bishvat, it was unexpected and very appreciated! The magazine is really validating for the kids, as there's nowhere else that they read about this sort of thing, and they have always felt that no one else in the world is going through what they are. It's really been amazing for them to realise that they're not the only ones! Thank you!:-)"

How to Join:

If you are a sister of someone with mental illness, know that you are not alone and that your feelings matter. SibLink was created to give sisters a space where they feel seen, understood, and truly special.

Joining is simple: Parents can call 07999976735 or email siblink@bikurcholim.co.uk to receive an application pack to sign up their daughters to receive our newsletters and thoughtful gifts.

We can't wait to welcome you because you're not just a sister, you're special too 🩶 🩶.

Reflections

from the Bikur Cholim **Mental Health Advice Line**

A conversation with the Bikur Cholim Mental Health Advice Line Team

When Something Feels Off...

We all experience times when we feel overwhelmed, unsure, or simply not ourselves — and don't know where to turn. Six months ago, Bikur Cholim launched a mental health advice line: not only for crises, but for questions, concerns, and those in-between moments that are harder to define. In the following Q&A, we sat down with **Reb Benzion Rieger** to discuss the range of calls coming in— and how it is becoming a valued source of support, clarity and guidance.

» What is the purpose of the Mental Health Advice Line?

The **advice** line is a confidential phone line where callers can speak to an advisor, without giving their name or any other personal details. **Callers contact the advice line when they are facing emotional challenges and are unsure how to move forward.**

Some callers feel low or anxious. Some are overwhelmed or confused, and others just want to talk things through before the issue becomes something bigger. There's no right or wrong reason to pick up the phone.

» Do you have to be in crisis to call?

Not at all. Many of the calls we receive are from people who are simply unsure. They might say, "I don't know if this is a mental health issue…" and that's more than enough. There are times when a conversation can help to bring calm, direction or even just the feeling that someone understands.

» Who is calling the line?

People from every part of the kehilla call. Parents, teenagers, school and yeshiva staff, professionals, or anyone just going through a rough patch. Some call about their children, some about a spouse or sibling. Some start off asking about another person, then slowly open

up about themselves. All of this is welcome.

» What kinds of concerns do people share?

The range is wide, from anxiety to sleep issues, parenting questions, burnout, therapy concerns or how to help a friend. Sometimes it's something recent. Sometimes it's been bubbling under the surface for a while. **At times, individuals experience emotional unease or uncertainty that may not be linked to a specific issue — yet still feels difficult to carry. The advice line offers a space to explore these feelings before they intensify.**

» So it's not a therapy line?

That's right. This isn't therapy, nor is it about labels or diagnoses. One thoughtful conversation can bring surprising clarity. Many callers say they feel a greater sense of direction by the time the call ends.

» Are all callers referred to therapy?

Not at all. The purpose of the line is to help each caller figure out what makes sense for them. This might include therapy, but often it doesn't. Sometimes all that's needed is a new way of thinking, or being pointed toward a service, organisation or professional who can offer more specific help. This kind of signposting is a key part of what the advice line offers.

» What if someone is in real distress?

The line is staffed by trained operators who recognise when someone is in crisis. They'll stay on the line, offer reassurance and guide the caller toward the help they need.

» What if I'm worried about someone else?

That happens a lot. We guide people in how to approach the person they're concerned about, choosing the right moment and using the right words. People feel more confident just knowing how to start that kind of conversation.

» What would you say to someone who's hesitant to call?

Sometimes people feel their issue is too small. But what's "small"? If it's taking up space in your mind, if it's making life more challenging, then it matters. Often, the things we ignore end up becoming the things we wish we'd spoken about earlier.

» One message you'd like people to walk away with?

Emotional wellbeing is a part of life. You don't need to wait for things to fall apart before reaching out. Seeking support at the right time is a proactive step toward greater clarity, stability and emotional wellbeing.

BIKUR CHOLIM
D'SATMAR LONDON

Anonymous. Supportive.
A place to get advice, signposting and information for any mental health concern.

The Bikur Cholim Mental Health Advice Line is open **Monday to Thursday, 12–4pm.**
020 8809 8400

ער איז, וויבאלד ער האט פרובירט אזוי שטארק צו דערשטיקן זיינע געפילן, וועלנדיג אנטלויפן פונעם פחד.

יעצט, אז ער האט אנגעהויבן צו פילן די פחדים, כאטש עס איז אים נאכאלץ געווען שווער, אבער עס האט אים שוין נישט איבערגענומען אזוי שטארק. אזוי האט ער אנגעהויבן צו זיין מער באוואוסטזיניג צו זיך אליין און אלע זיינע אינערליכע חלקים.

די טעאריע אונטערן דורכברוך

אט דער געוואלדיגער מהלך, ווערט אנגערופן 'די קעגנזייטיגע טעאריע פון טויש' (The paradoxical theory of change).

לאמיר דאס אביסל מסביר זיין. ווען מען טראכט אויבן-אויף, קען זיך עס דאכטן אז טעראפי ארבעט ווי פאלגנד: א מענטש קומט אריין מיט א פראבלעם, און דער טעראפיסט פרובירט אוועקצונעמען דעם פראבלעם. דאס באדייט אז דער ציל איז צו טוישן עפעס אין דעם מענטש. דאס וואלט אויסגעזען די גלייכע וועג.

אט דער מהלך, קען אבער אפטמאל זיין שווער צוליב עטליכע פאקטארן. איין שווערעריגקייט וואס קען זיך מאכן ביים גיין מיט דעם צוגאנג, איז עפעס וואס ווערט אנגערופן 'ריזיסטענץ', דאס מיינט אז דער קליענט ערלויבט זיך נישט צו אנערקענען וואס טוט זיך באמת אינעווייניג, ווייל ער וויל זיך נישט דארפן טוישן. נאך א שווערעריגקייט איז, אז דער עצם געדאנק פון זיך טוישן, קען ברענגען א געוויסע סארט קאנפליקט, אדער צווישן דעם טעראפיסט און דער קליענט, אדער/און ביים קליענט אליין, און ווי א גרעסערע טויש עס דארף געטון ווערן, אלץ גרעסער וועט זיין דער קאנפליקט!

דאקטער בייסער'ס קלארקייט

כדי דאס בעסער צו פארשטיין, לאמיר איך דא ברענגען איין פאראגראף פון אן ארטיקל וואס דר. ארנאלד בייסער האט פובליצירט, אונטערן נאמען 'די קעגנזייטיגע טעאריע פון טויש' (The paradoxical theory of change) – מיר ברענגען דאס אין אידישע איבערזעצונג.

דער מענטש וואס זוכט א טויש ביים זיך ווענדן צו טעראפי, איז אין קאנפליקט מיט כאטש צוויי אינערליכע קעגנזייטיגע צדדים; ער האלט זיך אין איין רוקן פון דאס וואס ער 'וויל' זיין צו דאס וואס ער 'איז', און ער קען זיך קיינמאל נישט אידענטיפיצירן מיט קיין איינס פון זיי. דער טעראפיסט דארף בעטן דעם קליענט זיך אינגאנצן אריינצולייגן אין איינע פון די צדדים, איינס אויף א מאל. אבער מיט סיי וועלכע פון די ראלעס ער הייבט אן, וועט דער קליענט זיך גלייך טרעפן לויפן צו די אנדערע. דער טעראפיסט דארף אים פשוט דערמאנען צו בלייבן ביי דאס וואס ער האט אנגעהויבן.

דער הערליכער פאראדאקס

וואס געשעט דא איז, אז אנשטאט זיך צו שלאגן מיט זיך אליינס אדער מיטן טעראפיסט, לערנט זיך דער קליענט אויס אנצונעמען אלע זיינע אנדערע חלקים, און צו פילן יעדע איינס באזונדער. דאס מיינט לדוגמא, אינגאנצן שפירן מיינע פחדים, אדער פילן מיין נידעריגע זעלבסט-שאץ. דאס מאכט אז איך זאל שוין יעצט אויך קענען פילן די אנדערע חלקים פון זיך; איך בין מער נישט אין א שטענדיגע קאמף צו הרג'ענען דעם געפערליכן 'פיינט' פון פחד, דיפרעשאן א.א.וו., און איך פאנג אן אנצונעמען אלע טיילן פון זיך, און איך לאז זיי זיין דארט, אפילו אויב זיי מאכן מיך פילן אומבאקוועם, אדער שטימען נישט מיט דאס וואס איך 'וויל' זיין. איך לאז זיך זיין 'זיך'.

די אומגלויבליכע – קעגנזייטיגע - וואונדער איז, אז ווי מער איך לאז זיך זיין 'זיך' אליין, אלס מער וועל איך זיך למעשה טוישן!

דאס איז וויבאלד איך לעב שוין מער נישט אין א מלחמה מיט זיך אליין, איך בין מער נישט דער מענטש וואס האט מורא פון געוויסע – נישט אזעלכע געשמאקע – חלקים אין מיר, דעריבער נעמען אט די חלקים ווייניגער איבער מיין לעבן, און די אנדערע בעסערע חלקים הייבן אן ארויסצוקומען.

די גרויסע טויש

דאס איז וואס איז דא געשען מיט אונזער משה! פאר איבער 30 יאר האט ער זיך געפייניגט אז ער 'טאר נישט' זיין אנגעצויגן און באזארגט און ער האט זיך כסדר געקריגט מיט זיינע פחדים. יעצט, ווען ער האט ענדליך אנגעהויבן צו אקצעפטירן זיינע שווערע געפילן, איז עס סיי געווארן גרינגער, און סיי זיינע אנדערע חלקים האבן אנגעהויבן ארויסצושיינען.

צום שלוס לאמיר נאכאמאל קלאר מאכן, אז אט דער געוואלדיגער מהלך פון מאכן א גינסטיגע טויש איז אוודאי נישט די איינציגסטע וועג פון טעראפי, אבער עס איז זיכער גאר א שטארקע מעטאד, וואס קען אסאך מאל מאכן א ריזיגע טויש אין א מענטש'ס שווערעריגקייט.

בלייבן מיט דעם געפיל. ער האט שטארק געציטערט פון דעם און געוואלט שטיין דערפון ווי ווייטער. עס קען זיך אפשר הערן אינטערעסאנט, אבער מיט די צייט האט דאס בלייבן מיטן פילינג אויך אנגעהויבן שפירן גוט פאר משה! ער האט געפילט אז ער האט נאך אלעס באוויזן צו שאפן א קשר מיט זיך אליינס, ער דארף נישט אנטלויפן פון זיך.

אין לויף פון די קומענדיגע סעסיעס, האבן אונז ממשיך געווען מיט אט דעם סארט ארבעט; משה איז געבליבן מיט דעם פילינג פון בויך-דרייעניש, ער האט געקענט אנצייכענען די ענקזייעטי געפילן אין זיין מאגן, ער האט פארשטאנען אז ער פארמאגט א געוויסע פחד פון פילן אט דער פילינג און א ווילן צו אנטלויפן דערפון. אבער ער האט זיך געשטארקט און זיך אנגעהויבן מער און מער צו באקענען דערמיט און בלייבן מיט איר.

אין אנדערע ווערטער; ער איז געבליבן מיט דעם פילינג, און דאס געלאזט עקזיסטירן.

די דורכברוך

נאך עטליכע סעסיעס וואו משה האט מצליח געווען מיט דעם נייעם גאנג, האט משה דאס אנגעהויבן אויסצופרובירן אין זיין עכטע לעבן... ער איז געלעגן אין בעט און זיך געלאזט פילן די באזארגנדע געפילן אן זיך שלאגן מיט זיי. צו די זעלבע צייט האט ער אויך אנערקענט די צווייטע זייט; ער האט געפילט די חלק אין אים וואס וויל זיך שלאגן מיט די ענקזייעטי אדער אנטלויפן דערפון, און ער האט געגעבן פלאץ אויך פאר דעם חלק, ער איז פון דעם אויך נישט אנטלאפן.

ווי מער ער האט אנערקענט און זיך געגעבן די ריכטיגע פלאץ צו פילן וואס ער פילט און בלייבן מיטן געפיל – נישט אנטלויפן דערפון, נישט זיך פארהוילן פון זיי און אפילו נישט פרובירן דאס צו מסביר זיין, נאר פשוט פילן וואס ער פילט – אלץ מער איז זיין לעבן געווארן בעסער און רואיגער, און ער האט דאס אנגעהויבן צו קענען אדורכטראגן.

יא, ער האט נאכאלץ געפילט ענקזייעטי, און ניין, די זארג איז נישט פלוצלינג אנטלאפן פון אים, אבער עס האט אים מער נישט איבערגענומען, ער האט געפילט אז דאס איז איין חלק פון זיין לעבן, איין חלק וועלכע איז צוזאמגעשטעלט מיט נאך פילע אנדערע חלקים.

און אלץ א זייטיגע באנוס, האט ער אנגעהויבן ווערן מער באוואוסטזיניג צו אט די אנדערע חלקים פון זיך, ער האט אנגעהויבן איינזען וואס ער האט באמת ליב, וואס ער דארף, זיינע מחשבות און געפילן צו פארשידנארטיגע זאכן אין זיין לעבן. ער האט געגעבן די ריכטיגע פלאץ פאר יעדע מחשבה און געפיל.

וואס האט דא פאסירט?

דאס הערט זיך מורא'דיג פאנטאסטיש, און דאס איז באמת אזוי. לאמיר אבער אריינגיין אביסל טיפער, און פארשטיין וואס איז טאקע פשט פונעם גינסטיגן טויש? וואס איז דער הסבר פארוואס דאס האט אזוי שטארק געהאלפן משה'נען?

דער ענטפער איז זייער פשוט; פאר איבער 30 יאר האט משה אזוי מורא געהאט פון זיינע פחדים, אז ער האט געהאלטן אינאיין אנטלויפן פון דעם. אבער ווי מער ער איז אנטלאפן, אלץ שטערקער איז געוואקסן דער פחד פון דער פחד, און אלס מער האט ער אויפגעהערט צו פילן וואס און ווער

ווי מער ער האט אנערקענט און זיך געגעבן די ריכטיגע פלאץ צו פילן וואס ער פילט און בלייבן מיטן געפיל – נישט אנטלויפן דערפון, נישט זיך פארהוילן פון זיי און אפילו נישט פרובירן דאס צו מסביר זיין, נאר פשוט פילן וואס ער פילט – אלץ מער איז זיין לעבן געווארן בעסער און רואיגער, און ער האט דאס אנגעהויבן צו קענען אדורכ-טראגן

די קורצטערמיניגע סוקסעס

אט די דערמאנטע ארבעט און וועג פון טראכטן, צוזאמען מיט אנדערע געדאנקען און מהלכים וועלכע מיר האבן אין אים אריינגעלייגט בס"ד, האט זיך ארויסגעשטעלט צו זיין שטארק בייהילפיג אין די ריכטיגע מינוט, אין א צייט ווען די ענקזייעטי און זארג האט אים באפאלן, און עס האט אים געהאלפן זיך צו פארמעסטן מיט זיינע מחשבות.

טראץ וואס עס האט אים שטארק געהאלפן, איז דאס אבער געווען גאר א שווערע ארבעט יעדעס מאל באזונדער, וויבאלד ער האט געדארפט ארייַנלייגן אסאך ענערגיע צו בארואיגן זיינע מחשבות, און צומאל האט דאס געהאלפן נאר קורצטערמיניג, איז די זארג צוריקגעקומען א קורצע צייט שפעטער. אין שווערערע פעלער, ווען די באזארגנדע געדאנקען איז געווען אויף א הויכע שטאפל, האט זיך געקענט מאכן אז די נייע וועג האט אים נישט געקענט העלפן אפילו אויף קורצטערמיניג.

אונז האבן ווי פארשטענדליך געטון וואס מיר האבן געקענט צו העלפן משה'ן, מיר האבן גענוצט פארשידענע ארבעט-געצייג צו מאכן זאכן בעסער, און מיר האבן בס"ד געהאט א געוויסע סוקסעס מיט משה. אבער דאך, האט מען נישט געקענט זאגן אז משה איז א געהאלפענער, ער האט נאכאלץ געליטן פון די שווערע ענקזייעטי געדאנקען און ער האט געברויכט ארבעטן זייער שווער דאס בייצוקומען.

די פלוצלינגדיגע קלארקייט

איין טאג, איז משה געקומען צו מיר פאר א סעסיע, און האט ווי געווענליך פארציילט איבער די פארגאנגענע וואך. צווישן אנדערע האט ער אנגעהויבן רעדן איבער איינע פון די מאלן וואס ער האט געפילט זייער באזארגט די וואך. די זארג איז געווען אזוי שטארק, אז איך האב באמערקט אז איך קען יעצט פילן די שווערע געפילן וואס ער האט דאן געפילט, ווי עס שוועבט יעצט אין צימער ווען ער דערציילט עס איבער.

"ווי אזוי פילסטו?" האב איך אים געגעבן א פרעג אינמיטן זיין שילדערונג.

"איך האב געפילט זייער באזארגט. איך האב זיך געזארגט אז..."

"ניין, ניין," האב איך אים איבערגעהאקט. "ווי אזוי פילסטו יעצט?"

"איך ווייס נישט."

"דו פילסט עפעס," האב איך געזאגט. "אפילו איך קען עפעס פילן. פרוביר משה - אויב דו קענסט – זיך צו לאזן פילן וואס דו פילסט יעצט."

משה האט געטראכט אביסל, אבער די 'איך ווייס נישט' ענטפער האט זיך אין די ענדע איבערגע'חזר'ט.

"וואס טוט זיך מיט דיין גוף?" האב איך באשלאסן צו גיין פון דעם ריכטונג. "פילסטו עפעס אויסערארדנטליך אין דיין גוף?"

דא האט משה אנגעהויבן צו פארציילן אז ער פילט ווי זיין מאגן איבלט אים און די קישקעס דרייען זיך. אבער דאן האט ער זיך געוואלט דערווייטערן דערפון און עס נישט פילן.

איך האב אים אבער געשטארקט און צוגערעדט ער זאל בלייבן מיט דעם פילינג, אויב ער קען.

די שטארקייט פון פילן די געפילן

משה האט מסכים געווען דאס צו טון, ער האט נישט אוועקגעשטופט דעם פילינג פון זיינע בויך-דרייעניש, און ווי טיפער די סעסיע איז געגאנגען, איז ער געווארן מער און מער באוואוסטזיניג צום דאזיגן פילינג, און ער האט אפילו מצליח געווען דאס מער צו אראפמאכן.

ער האט אויך אנגעהויבן צו כאפן ווי ווייט ער האט געזוכט דערפון צו אנטלויפן, און קיינמאל נישט געוואלט

אט די דערמאנטע ארבעט און וועג פון טראכטן, צוזאמען מיט אנדערע געדאנקען און מהלכים וועלכע מיר האבן אין אים אריין-געלייגט בס"ד, האט זיך ארויס-געשטעלט צו זיין שטארק בייהילפיג אין די ריכטיגע מינוט, אין א צייט ווען די ענקזייעטי און זארג האט אים באפאלן, און עס האט אים געהאלפן זיך צו פארמעסטן מיט זיינע מחשבות

משה'ס לאנגיעריגע קאמף

מיר טוען דא איבערגעבן דאס ווארט פארן טעראפיסט הר"ר דניאל גלאס, וואס ביי אים איז די מעשה געווען, און ער וועט אונז שילדערן דאס גאנצע געשיכטע וויאזוי דאס האט זיך אפגעשפילט, און אונז ברענגען די ריכטיגע דברים כהווייתן.

עס איז געווען מיט א צייט צוריק, ווען א איד אין די מיטעלע 40'ער יארן – וועם מיר וועלן דא רופן משה – האט ביי מיר באשטעלט אן אפוינטמענט, ווענדיג זיך קומען היילן אויף געוויסע מענטעל העלט שוועריגקייטן וועלכע האבן אים געפלאגט.

אריינקומענדיג צום ערשטן סעסיע, האט ער אנגעפאנגען פארציילן איבער זיין לעבן און די שוועריגקייטן וועלכע לויפן אים שוין נאך זייט אלץ קינד.

אלץ יונג קינד איז משה'לע שטענדיג געווען פאר'דאגה'ט און פיל מיט ענקזייעטי. ער פלעגט ליגן ביינאכט אין בעט און זיך זארגן אויף וואס עס איז אים נאר אונטערגעקומען. ער האט זיך געזארגט צי זיינע חברים גייען בלייבן נאנט מיט אים, צי ער גייט וואקסן אדער וועט ער בלייבן נידריג א.א.וו.. דאס האט ממשיך געווען אין די בחור'ישע יארן, ווען מוישי מיט ענקזייעטי זענען צוויי חברים וואס קענען זיך נישט שיידן.

ווי פארשטענדליך האט משה'לע/מוישי פרובירט כסדר אוועקצושטופן אט די דערקוטשנדע מחשבות און געדאנקען, אבער אן קיין ערפאלג; עס האט אויסגעזען ווי די דאגה איז דא צו בלייבן און האלט נישט ביים גיין אין ערגעץ. די זארגן האבן זיך אויסגעשפרייט אויך צו די בייטאג שטונדן, און דאס האט אים זייער שטארק געשטערט צו פאקוסירן אויף וויכטיגע זאכן. גאר אפט האט ער געפילט ווי ער קען נישט דאווענען /לערנען / פארברענגען וכו', צוליב די שווערע ענקזייעטי.

די דאזיגע ערשיינונג האט זיך נישט אפגעשטעלט אויך ווען משה האט שוין חתונה געהאט. יא, ער האט שוין געהאט א ווייב און קינדער, ער האט געהאט א פיינעם דזשאב, אבער קיין לעבן האט ער נישט געהאט, די דאגות און זארגענישן האט אים צוגערויבט יעדעס ביסל מנוחה, און האט אים באגלייט 24 שעה א טאג.

אין לויף פון די פארלאפענע יארן איז משה געווען עטליכע מאל פאר קורצע טעראפי-סעסיעס ביי געוויסע מומחים, ער האט אויך גענומען א נידעריגע דאזע פון ענקזייעטי-מעדיקעישאן, אבער גארנישט האט נישט געהאלפן קיין סאך, ר' משה האט שוין אנגעפאנגען חתונה מאכן קינדער און די דאגות נעסטיגן נאכאלץ אין אים.

אין אט דעם שטאפל איז ר' משה אנגעקומען צו מיר, בעטנדיג איך זאל אים העלפן איבערקומען די שוועריגקייטן.

די טראדיציאנאלע צוגאנג

ווי פארשטענדליך האבן מיר זיך אריינגעלייגט אינעם ענין, צו זען וויאזוי מען קען ארויסהעלפן משה אין זיין מצב. די ערשטע זאך איז, צו פארשטיין זיין לעבן, זען וואס איז אויף אים אריבער, און פרובירן צו טרעפן דעם עק פאדעם, וואס ס'קען זיין אז יענע עק שלעפט נאך מיט זיך דאס גאנצן פעקל.

איין חלק פון זיין לעבנ'ס געשיכטע וואס האט זייער ארויסגעשטארצט, איז געווען דער פאקט, אז אלץ קינד האט זיין משפחה זיך זייער אפט געצויגן דירות. מיר האבן אנגעהויבן צוזאמען צו פארשטיין, אז דאס איז געווען עפעס וואס האט אים אסאך באזארגט, און האט אים גאנץ מעגליך איבערגעלאזט מיט א געפיל פון 'אומוויסנדיגקייט', נישט וויסנדיג אויף וואס ער קען זיך פארלאזן, און ער האט שטענדיג געהאט אין זיך א געפיל אז זאכן קענען זיך כסדר טוישן.

מיר האבן אנגעפאנגען צו ארבעטן אויף דעם. מיר האבן פאקוסירט אויף זיינע מחשבות און געזען וויאזוי מען קען דאס טוישן. לדוגמא, איינע פון זיינע שווערע מחשבות איז אייביג געווען דאס זיך זארגן איבער זיין זארגן... ער פלעגט טראכטן: 'פארוואס בין איך שטענדיג אזוי באזארגט? ס'דאך נישט נארמאל!' מיר האבן אים אויסגעלערנט צו טראכטן ריכטיג, און אריינגעגאנגען אין די טיפקייט פונעם מח, צו זען פון וואו די מחשבות קומען און וואס איז די לעזונג דערצו.

זינט דאן, יעדעס מאל וואס עס איז אים ארויפגעקומען אט דער מחשבה, האט ער זיך אליינס געענטפערט: 'אפשר האב איך ענקזייעטי צוליב מיינע באזארגנדע איבערלעבענישן, דאס אז אלץ קינד האב איך קיינמאל נישט געהאט א צימער וואס כ'האב געקענט זאגן אז 'דאס איז מיין צימער', איך האב נישט געהאט מיין פריוואטקייט און אייגענע הויז וויבאלד מען האט כסדר געמופט, אפשר דאס האט געלאזט א סימן אויף מיר. דאס מאכט שוין סענס.'

מיר זענען אבער אוודאי נישט געבליבן ביי דעם. איינמאל ער האט שוין פארשטאנען און איז באקוועם געווען מיטן דערמאנטן געדאנק אז ער איז נישט שולדיג און עס איז א נארמאלע זאך, האבן מיר ממשיך געווען ווייטער, און זיכער געמאכט אז דאס זאל אים ברענגען צום קומענדיגן געדאנק, טארכטנדיג אז 'וויבאלד מיין ענקזייעטי קומט מעגליך פון יענע איבערלעבענישן פון אלץ קינד, דארף איך שוין יעצט זיך מער גארנישט זארגן. ב"ה די דעמאלטסדיגע מצב איז שוין אריבער, איך פארמאג שוין אן אייגענע הויז, איך האב א גוטן דזשאב, א פיינע משפחה א.א.וו.. דעריבער איז נישט דא קיין שום אנגעבליכע סיבה צו קלערן אז יענע טעג וועלן צוריקקומען און זאכן וועלן פלוצלינג אנהייבן גיין כאדראם. נא, אויב אזוי דארף איך זיך שוין מער נישט זארגן.'

די וואונדערליכע קעגנזייטיגע מהלך

וואס איז גאר א שטארקע מיטל צו מאכן א גרויסע טויש ביי אזעלכע וועלכע פלאגן זיך מיט שווערע מחשבות און געפילן

אריינפיר:

די פעלד פון טעראפי איז זייער גרויס, עס לאזט זיך אפילו זאגן אז דאס איז גרעניצלאז, עס זענען פאראן זייער אסאך מהלכים און שיטות, וואס יעדע איינס איז אוודאי גוט און ריכטיג פאר זיך. די קונץ פון א גוטער טעראפיסט איז, צו צושטעלן פאר יעדן קליענט און פאר יעדן סיטואציע די ריכטיגע שניט און מהלך, וואס וועט אים/איר דאס מערסטע העלפן.

אינעם פאלגענדן ארטיקל ווערן מיר אייך באקאנט מאכן מיט איין ספעציפישן – גאר שטארקן – טעראפי מהלך, וואס אין ספעציפישע פעלער קען דאס זיין ווי א רעטונג'ס ברעט פאר דער וואס ברויך זיך היילן. דאס האט שוין געברענגט זעלטן גינסטיגע רעזולטאטן פאר אומצאליגע מענטשן וועלכע האבן זיך געפלאגט מיט גייסטישע פראבלעמען, און נאך וואס זייער טעראפיסט האט אנגעהויבן צו ארבעטן מיט זיי אויף אט דעם מהלך, זענען זייערע שוועריגקייטן דראסטיש פארמינערט געווארן.

מיר וועלן אייך דא ברענגען אן אמת'ע געשיכטע פון איינעם וועמען דער מהלך האט גאר שטארק געהאלפן, וואס דורכדעם וועט איר זיך באקענען מיטן מהלך און דאס פארשטיין. עס לאזט זיך זאגן, אז 'איין מעשה רעדט מער ווי טויזנט הסברים'... און נאכן ליינען דעם געשיכטע וועט איר בעז"ה ארויסהאבן דעם מהלך מיט א קלארקייט. ווי פארשטענדליך זענען מינדערוויכטיגע דעטאלן געטוישט געווארן כדי צו היטן אויף די פריוואטקייט פונעם בעל המעשה.

צו זיין אונטער'ן באוואוסטזיין, "אפשר בין איך גארנישט ווערד..." און דאס קען ח"ו ברענגען פון איין עבירה צו דער צווייטער.

ס'איז באקאנט דאס ווארט פון צדיקים אויף והסר שטן מלפנינו ומאחרינו, אז דער יצר הרע קומט צו א מענטש פארן זינדיגן אים איבערצורעדן עובר צו זיין אויף אן עבירה חלילה, און דערנאך קומט ער ווידער, אים אראפצוקלאפן ווי שוואך ער איז אז ער האט נישט געקענטביישטיין דעם נסיון. דעריבער איז מען מתפלל אז דער אויבערשטער זאל אונז אפהיטן פון ביידע יצר הרע'ס - סיי פון פאר דער עבירה, און סיי פון נאכדעם, וויבאלד די עצבות געפילן פון נאך דער עבירה איז אויך גאר א שווערער נסיון, און דאס איז וואס דער יצר הרע וויל טאקע, ווי צדיקים האבן געזאגט אז עצבות אליין איז אפשר נישט קיין עבירה, אבער צו וואס עצבות קען צוברענגען, קען קיין שום עבירה נישט צוברענגען. ווייל ווען א מענטש איז בעצבות, ער פילט זיך אראפגעקלאפט און האט נישט קיין זעלבסט רעספעקט, דאן איז אים כמעט אוממעגליך צו טון מצוות ומעשים טובים.

חז"ל זאגן (משנה סנהדרין פ"ד מ"ה), כל אחד ואחד חייב לומר: בשבילי נברא העולם. דאס איז גאר א שטארקע לשון וואס חז"ל נוצן דא, די הייליגע חכמים זאגן אונז אז א מענטש איז 'מחויב' צו זאגן אז די גאנצע וועלט איז באשאפן געווארן נאר פאר מיר! דאס איז ח"ו נישט גאוה מיט וואס א מענטש זאל זיך גרויסהאלטן, נאר אן אחריות וואס א מענטש האט, צו טון זיין תפקיד אויף דער וועלט. יעדער מענטש האט זיך זיינע מעלות און כשרונות וואס ער דארף אויסנוצן צו דינען דעם רבוש"ע.

פראקטישע עצה: גיבט אכטונג אויף אייער זעלבסט-רעספעקט און אנערקענונג, גיבט אייך א קאמפלימענט ווען איר טוט עפעס גוט, לערנט מיט אייערע קינדער זיך אליין צו רעספעקטירן, ווייל יעדער איד איז א חלק אלוק ממעל. ווי פארשטענדליך פארמייד אויך דאס פארשעמען אדער דערנידערן אנדערע, אדרבה, גיב קאמפלימענטן פאר אנדערע אז זיי זאלן אויך וויסן זייער חשיבות.

עררייכן דעם גרעסטן פאטענציאל

די העכסטע מדריגה צו וואס א מענטש קען צוקומען איז צו ווערן די בעסטע ווערסיע פון זיך אליין, צו זיין אין קאנטראל אויף זיך אליין און קענען באמת בוחר זיין בטוב.

ווען א מענטש האט אלעס, ער האט גענוג עסן און טרינקען, ער האט ב"ה קליידער אנצוטון ווי אויך האט ער זיין זיכערקייט, דאן קען ער פרעגן, "ווי אזוי קען איך וואקסן צו זיין א בעסערער מאן צו מיין פרוי אדער א בעסערער טאטע צו מיינע קינדער, און וויאזוי קען איך וואקסן צו זיין א בעסערער איד און א בעסערער עובד ה'?"

אבער אויב איינער איז ח"ו הונגעריג, אויסגעמוטשעטע און אראפגעקלאפט, ער פילט זיך ווערדלאז, דאן איז גאר שווער פאר אים זיך צו קאנצענטרירן צו דינען דעם רבוש"ע ווי ס'דארף צו זיין, וויבאלד עס זענען פארהאן צופיל לעכער וואו דער יצר הרע קען אריינקריכן און פארפירן דעם מענטש וועלכער האט נעבעך נישט די כוחות בייצושטיין נאכן זיין הונגעריג און פארמאטערט.

עס איז באקאנט וואס דער הייליגער רבי ר' זושא האט געזאגט, איבער'חזר'נדיג יעדן טאג דעם אני מאמין, האט ער זיך אויסגעדרוקט: "איי איך האב דאך שוין נעכטן אויך געזאגט דעם אני מאמין? אבער היינט גלייב איך באמת!" די געדאנק דערפון איז, אז יעדן טאג דארף א מענטש שטייגן און אנקומען צו העכערע מדריגות. עס ווערט טאקע געברענגט אין חסידישע ספרים, אז א מענטש דארף זען דערצו אז יעדן טאג זאל ער גיין א קליין טריט פאראויס אין זיין עבודת ה'.

פראקטישע עצה: מאכט זיכער יעדן טאג צו וואקסן אביסל, זייט אייך מתבונן אין אייערע קוואליטעטן, און זעט צו ארבעטן יעדן טאג אויף די מדות און ארויסהעלפן אנדערע.

צום שלוס

די תמצית היוצא איז, אז א מענטש דארף פיל מער ווי בלויז עסן און שלאפן, א מענטש דארף אויך זיין רואיג און פארזיכערט צו קענען שטייגן. די תורה זאגט דאס אויך, נאר די תורה גייט מיט נאך א שטאפל ווייטער: "מיר זענען הייליגע נשמות מיט א שליחות! מיר זענען עבדים פארן אויבערשטן, און מיר דארפן זיכער מאכן אז מיר זענען אין א מצב וואס מיר קענען טאקע שטייגן מיט א רואיגקייט און דינען דעם אויבערשטן אן זייטיגע שטערונגען וואס נעמען אוועק דעם קאפ און מח פון עבודת ה'!"

די פיזישע געברויכן פון א מענטש ווי עסן און טרינקען ווערן דערהויבן דורכ'ן מאכן ברכות און בענטשן ערליך. די געפילישע געברויכן פון א מענטש ווי זיכערקייט, כבוד, זעלבסט-רעספעקט און אזוי ווייטער, ווערן דערהויבן צו השי"ת דורכ'ן אנערקענען דעריין און מיטן ארויסהעלפן אנדערע. דאס איז א טרעפל אויפן לייטער צו עבודת ה' יתברך.

די תורה בויט א לייטער אויף וואס א מענטש דארף זען ארויפצוקריכן - יעדער שריט אויף דעם לייטער ברענגט א מענטש נענטער צו ה' יתברך און העלפט אונז מענטשן צו טון וואס דער אויבערשטער וויל אז מיר זאלן טון.

דער נסיון פון א מענטש איז צו וואקסן און נישט בלייבן שטיין. ווען א מענטש בלייבט שטיין, עקזיסטירט ער טאקע - אבער ער לעבט נישט. מ'דארף זען צו לעבן, שטייגן און אנקומען צו דער העכסטער מדריגה פון ווערן די בעסטע ווערסיע פון זיך אליין, דורכ'ן טון מצוות און מעשים טובים. אט דאס הייסט געלעבט ווי א ריכטיגער איד.

ווען ער נעמט אריין אין זיך אז ער איז א חלק אלוק ממעל, דאן פילט ער אין זיך א חשיבות, עס בויעט אויף זיין זעלבסט רעספעקט

זעלבסט-אנערקענונג

ווי דערמאנט איז זעלבסט-אנערקענונג און זיך פילן חשוב די קומענדיגע טרעפל וואס א מענטש דארף האבן צו קענען פונקציאנירן געהעריג. אנדעם קען א מענטש נישט זיין א גוטער מאן צו זיין פרוי אדער א גוטע פרוי צו איר מאן, מען קען נישט זיין א גוטער טאטע צו זיינע קינדער, און אפילו נישט א ריכטיגער עבד ה'.

תוספות (סוטה י.) זאגט, אז דערנידערן א מענטש איז איינע פון די הארבסטע עבירות (ער שטעלט זיך טאקע פארוואס ס'ווערט נישט אויסגערעכנט צווישן די הארבע עבירות), ווייל ווען א מענטש איז דערנידערט און פילט נישט ווי מ'איז אים מחשיב, קען מען נישט דינען דעם רבוש"ע, און דער וועלכער איז דאס גורם איז עובר אויף גאר א הארבער עבירה.

א מענטש איז א חלק אלוק ממעל! און מען מוז דאס וויסן און אנערקענען, דאס העלפט א מענטש צו אויספירן דעם רצון ה' און שטייגן העכער אין עבודת ה', און אויך קענען אנגיין מיט די אנדערע טאג-טעגליכע פעולות. ווען א איד פילט ווי ער איז בלויז איינער פון 8 ביליאן מענטשן אויף דער וועלט, אדער אפילו איינס פון 17 מיליאן אידישע קינדער, פילט ער נישט קיין שום חשיבות און עס איז אים זייער שווער אנצוגיין מיטן לעבן, נישט פארשטייענדיג פארוואס ער פעלט בכלל אויס דא אויף דער וועלט, און וואס איז אזוי וויכטיג פארן באשעפער זיין פשוט'ע עבודה. אבער ווען ער נעמט אריין אין זיך אז ער איז א חלק אלוק ממעל, דאן פילט ער אין זיך א חשיבות, עס בויעט אויף זיין זעלבסט רעספעקט, און אזוי ארום פארשטייט ער אז די עבודה וואס 'ער' קען געבן פארן באשעפער קען קיינער אין די וועלט אים נישט געבן, און אזוי ווייטער מיט יעדע פעולה זיינע, בין אדם למקום אדער בין אדם לחבירו.

חז"ל זאגן (אבות ד, ב): שכר מצוה - מצוה, שכר עבירה - עבירה. דאס איז נישט סתם א שכר, נאר ס'גייט פיל טיפער ווי דעם: ווען א מענטש טוט א מצוה פילט ער אז ער איז עפעס, ער זאגט צו זיין אונטער'ן באוואוסטזיין: "אויב האב איך געארבעט אויף מיר און אינוועסטירט צו טון א מצוה, דאן מוז זיין אז איך בין עפעס ווערד, און אויב איך בין עפעס ווערד, לוינט זיך מיר צו טון נאך א מצוה". און אזוי וואקסט א מענטש פון איין מצוה צו דער צווייטער, צו איין מדריגה העכער ווי דער צווייטער.

אזוי איז אבער אויך ח"ו פארקערט, ווען א מענטש פאלט אדורך און טוט אן עבירה חלילה, דאן זאגט ער

זאכן וואס א מענטש דארף האבן, און דאס איז פון די ערשטע און וויכטיגסטע טרעפלעך אויפן לייטער.

די תורה הקדושה לערנט אונז ווי שטארק א מענטש דארף אכטונג געבן און ח"ו נישט טון זאכן וואס קענען אים חלילה שעדיגן, ווי דער פסוק זאגט 'ונשמרתם מאד לנפשותיכם' - אז מען דארף זיך זייער אפהיטן דאס גוף, די תורה הקדושה דרוקט זיך אויס מיטן ווארט מאד ארויסצוברענגען ווי וויכטיג דאס איז.

דאס איז אויך וואס אלע ספרים הקדושים רעדן איבער די געשמאקע געפיל פון איינער וואס האט אמת'ע בטחון, וואס אויסער די מצוה און חיוב דערפון, אז א מענטש מוז גלייבן און זיך פארזיכערן אין באשעפער, פארמאגט דאס אויך א פראקטישע בענעפיט, אז אזא איינער פילט זיך פארזיכערט און רואיג און לעבט א געשמאקע סטאבילע לעבן. דער חובת הלבבות אין שער הבטחון איז פיל מיט די סארט רייד, איבער די פארזיכערטע געפיל וואס א בעל בטחון האט, וואס גארנישט אין דער וועלט קען דאס צושטעלן.

אן זיכערקייט ווערט א מענטש ארומגענומען מיט אן אומזיכערן געפיל און דאגות, וואס ברענגט אז ער זאל נישט קענען דינען דעם רבוש"ע ווי ס'דארף צו זיין. ווידעראום ווען א מענטש פילט פארזיכערט, געבט דאס אים די שלות הנפש צו קענען דינען דעם אויבערשטן.

פראקטישע עצה: מאכט זיכער אוועקצושטעלן אייער לעבן אויף א סטאבילע וועג. מאכט זיכער צו זיין אין א זיכערן געגנטווארט, זיך דרייען אין פארזיכערטע ערטער, און אכטונג געבן נישט צו טון זאכן וואס ברענגען ח"ו צו אומזיכערקייט. זיכערקייט ברענגט רואיגקייט צו קענען שטייגן.

ליבשאפט און באלאנגען

מענטשן דארפן אויך האבן א פארבינדונג מיט אנדערע, א שטייגער ווי פאמיליע, גוטע פריינט און א געפיל אז ער באלאנגט ערגעץ, ווי די תורה זאגט 'לא טוב היות האדם לבדו'. חתונה האבן און בויען א פאמיליע איז א פונדאמענטאלער יסוד אין אידישקייט, חז"ל איז פיל מיט מאמרים איבער די גרויסקייט פון חתונה האבן, ווי עס שטייט אין גמרא (יבמות ס"ב:) 'כל אדם שאין לו אשה שרוי בלא שמחה בלא ברכה בלא טובה' און ווייטער ווערט דארטן אויסגערעכנט נאך זאכן, ווייל ווען מען האט חתונה, פילט מען א נאנטן קשר, מען פילט ווי איינער זארגט זיך פאר מיר, עס איז דא אהבה ואחוה ושלום ורעות.

ווי אויך ווארנט אונז די תורה 'ואהבת לרעך כמוך', וואס ווייזט ווי וויכטיג ס'איז פאר א מענטש זיך צו פילן באליבט, אזוי ווייט אז ר"ע האט געזאגט אויף דעם פסוק 'זה כלל גדול בתורה', ווייל כדי צו קענען שטייגן אויפן לייטער פון עבודת ה', מוז מען פילן באליבט, מען מוז וויסן אז עס איז דא איינער פאר וועמען עס גייט אן פון מיר און ער זארגט זיך פאר מיר.

אויך זאגט אונז די גמרא (סנהדרין כ"ז:), 'כל ישראל ערבים זה לזה', וואס ברענגט ווידער אמאל ארויס די נקודה, אז יעדער איד איז א חלק פון איין גרויסע משפחה, און ווען פאר איינעם גייט ח"ו נישט גוט דארף זיך יעדער זארגן פאר אים, און דאס מאכט אום פילן באליבט און אנגענומען.

פילן אז מען באלאנגט ערגעץ, אז מ'איז א חלק פון א סביבה, א חלק פון כלל ישראל, העלפט שטארק ארויס צו דינען דעם רבוש"ע. ס'געבט א געפיל וואס דאס מיינט א צווייטער, און ס'העלפט אונז באגרייפן ווי שטארק השי"ת האט אונז ליב.

פראקטישע עצה: העלפט ארויס איינער דעם צווייטן, קניפט אן ווארעמע באציאונגען מיט פאמיליע און גוטע פריינט, און טאקע מיט אזעלכע וועלכע קענען אייך געבן דעם געפיל פון ליבשאפט און באלאנגונג. אזוי וועט איר סיי באקומען אייערע געברויכן, און איר וועט אויך קענען צוריקגעבן פאר זיי דעם זעלבן געפיל.

דער לייטער ארויף

אין דער וועלט איז פאראן א געדאנק, אז מענטשן וואקסן אין שטאפלען. דאס מיינט אז עס זענען פאראן מינימאלע געברויכן וואס א מענטש דארף האבן, איידער ער קען זיך קאנצענטרירן אויף גרעסערע זאכן, און הערשט נאך וואס ער פארמאגט יענע געברויכן, קען ער אנהייבן זיך קאנצענטרירן צו וואקסן, שטייגן און ווערן בעסער.

צום אלעם ערשט דארף א מענטש האבן עסן, טרינקען, שלאפן, קליידער און א דאך איבער'ן קאפ. דערנאך דארף א מענטש האבן זיכערקייט און שייכות מיט אנדערע, פילן ווי ער באלאנגט ערגעץ. איינמאל א מענטש האט די פשוט'ע געברויכן, דאן קען ער זיך ארייננטון און שטרעבן צו זעלבסט-אנערקענונג און וואוקס.

די הייליגע חז"ל, לערנען אונז אויף אן א שיעור פלעצער איבער אט די געברויכן פון א מענטש, און ווי פארשטענדליך קומען זיי אונז נישט סתם פארציילן איבער די געברויכן פון א מענטש, נאר זיי קומען אונז אויסלערנען וויאזוי די אלע געברויכן קענען אים העלפן שטייגן אין עבודת ה' און זיך דערנענטערן צום רבוש"ע.

עס איז באוואוסט וואס עס ווערט געברעגנט אין די ספרים הק', וויאזוי קען זיין אז די תורה זאגט צו אלע גוטע ברכות אויב מען וועט היטן די תורה, אונז ווייסן דאך אז שכר מצוה בהאי עלמא ליכא? ענטפערן זיי אז די אלע השפעות איז נישט קיין שכר אויפן מצוה, עס איז פשוט אן אמצעי צו קענען דינען דעם באשעפער, ווייל ווען איינער האט נישט זיינע מענטשליכע געברויכן ווי ס'דארף צו זיין קען ער נישט דינען דעם באשעפער, דעריבער אז איינער טוט די מצוות, וועט דער באשעפער זיכער מאכן אז ער פארמאגט אלעס וואס ער דארף, אים צו קענען ווייטער דינען.

אינעם קומענדיגן ארטיקל וועלן מיר אויסשמועסן יעדע פון די געברויכן, און מיר וועלן פרובירן ברענגען עטוואס פון די מאמרי חז"ל וואו מען זעט דעם געדאנק.

פיזישע געברויכן

צום אלעם ערשט איז וויכטיג אז דער גוף זאל זיין געזונט, ווייל אנדעם קען מען דאך גארנישט טון. די מערסט פונדאמענטאלע געברויכן פארן גוף זענען עסן, טרינקען, קליידער אנצוטון, ווי אויך א דאך איבער'ן קאפ. אן די אלע זאכן קען זיך א מענטש נישט קאנצענטרירן אויף עפעס אנדערש, אפגערעדט פון וואקסן און שטייגן.

חז"ל לערנען דאס מיט אונז אין פארשידענע מקומות, ווי צום ביישפיל: א מאן איז פאראנטווארטליך צו שפייזן זיין פאמיליע, ווי אויך איז די מצוה פון צדקה און פארזארגן פאר ארימעלייט גאר חשוב און טייער. הונגער, מאטערניש אדער אומבאקוועמליכקייט איז א געוואלדיגע שטער און ס'מאכט אז א מענטש זאל נישט קענען דינען דעם אויבערשטן ווי ס'דארף צו זיין, וויבאלד ס'איז נישטא די ריכטיגע ישוב הדעת.

די תורה איז גאר שטארק מחשיב דאס עסן פון א מענטש און לערנט אונז וויאזוי אומצוגיין מיטן עסן, און אפילו דאס פשוט'ע עסן פון א איד ווערט דערהויבן ווען מ'מאכט ערליך ברכות, דאס דערהייבט דאס גאנצע עסן.

מ'זעט טאקע אין חז"ל (ב"מ קז:) די חשיבות און וויכטיגקייט פון פת שחרית, אז דאס ברענגט פארן מענטש דרייצן מעלות, צווישן זיי: ס'ראטעוועט פון קרענק און מזיקין, ס'מאכט קלוג, מ'איז זוכה צו לערנען און אויסלערנען תורה, זיינע רייד ווערן אויסגעהערט, ויש אומרים אז ס'נעמט אויך ארויס קנאה און ברענגט אריין אהבה אינעם מענטש.

ס'איז באקאנט וואס דער הייליגער קדושת ציון פון באבוב זי"ע האט אמאל געזאגט פאר א בחור וועלכער האט אים געזאגט אז ער האט שוין געענדיגט דאווענען אבער ער האלט נאך פאר פרישטאג, אז דאס דאווענען איז נישט פארטיג וויבאלד מ'האט נישט געגעסן און געבענטשט ברכת המזון, וויבאלד דאס עסן און בענטשן איז נאך א חלק פונעם דאווענען. בלויז ווען מ'האט געגעסן און געדאנקט דעם אויבערשטן אויפן עסן, הערשט דאן האט מען געענדיגט דאווענען.

דאן זענען פאראן נאך עטליכע פיזישע באדערפענישן וואס א מענטש דארף האבן איידער ער וויל אנהייבן ארבעטן אויף זיך און וואקסן, א שטייגער ווי א דאך איבער'ן קאפ, קליידער אנצוטון און געזונט.

דאס זענען אלע זאכן וואס כאטש זיי זעען אויס ווי פשוט'ע גשמיות'דיגע זאכן, זענען זיי אבער פונדאמענטאלע יסודות וואס זענען אין א בחינה פון דרך ארץ קדמה לתורה, וויבאלד אן די אלע זאכן האט מען נישט די מינימאלע ישוב הדעת צו קענען שטייגן ווייטער.

פראקטיש עצה: געבט אכטונג אויף אייער געזונט, מאכט זיכער צו עסן, טרינקען, זיך אפרוען און אזוי ווייטער. א געזונטער גוף העלפט דעם מענטש שטייגן.

זיכערקייט געברויכן

איינמאל א מענטש איז מסודר מיט די וויכטיגע געברויכן, דארף א מענטש זיך פארזארגן מיט זיכערקייט און סטאביליטעט.

זיכערקייט איז אויך איינע פון די פונדאמענטאלע

סֻלָּם מֻצָּב אַרְצָה וְרֹאשׁוֹ מַגִּיעַ הַשָּׁמָיְמָה

דער לייטער צו העכערקייט

ליינט וויאזוי אונזערע פיזישע געברויכן זענען די אונטערשטע טרעפלעך פונעם לייטער וואס נעמט אונז ארויף צו שטייגן העכער און העכער אין עבודת ה'

יענקל שפאצירט אריין אין קאווע שטיבל און זעט ווי עטליכע אידן זענען פארמישט אין א העפטיגן דיסקוסיע.

"איך פארשטיי בכלל נישט דער היינטיגער דור!" שרייט חיים היציג. "אלע רעדן וועגן עמאציאנאלע געזונטהייט און טעראפי. פארוואס קענען מענטשן נישט זיין אביסל ערוואקסן, און פשוט אנגיין ווייטער מיטן לעבן?"

"פארוואס רעדט מען אזויפיל וועגן די געפילן פון א מענטש, כאילו דאס מאכט עפעס אויס," לייגט יוסל צו.

רבי ישעי' האט ארײנשפאצירט אין קאווע שטיבל און זיך צוגעהערט פונדערזייט, ווען מיטאמאל רופט ער זיך אן: "מ'קען נישט דינען דעם רבוש"ע ווי ס'דארף צו זיין אויב מען איגנארירט די געפילן. דאס איז אמת סיי בין אדם לחבירו און סיי בין אדם למקום. ווען די תורה זאגט ואהבת את ה', מיינט עס די געפילן דערפון, נישט בלויז די טרוקענע ווערטער - נאר פאקטיש ליב האבן דעם אויבערשטן, און דאס זעלבע איז נוגע אנבאלאנגט דעם ואהבת לרעך כמוך."

אט די געשפרעך אין קאווע שטיבל ברענגט ארויף גאר א וויכטיגער שמועס: ווי אזוי שטעלט מען צוזאם די מענטשליכע געברויכן און געפילן מיט עבודת ה'?

צוביסלעך קען מען אריינגיין טיפער און ברייטער. רעדן האט א מורא'דיגער כח, אז עס טוט מצמצם זיין א ריזיגע איבערלעבעניש, און עס טוט עס צוביסלעך אריינלייגן אין א געוויסע פארעם, וואס גיבט קלארקייט פאר די ליידנדע צו אנהייבן פארשטיין וואס ס'איז אריבער אויף אים.

מ'קען דאס אויסרעדן מיט נאנטע צי מיט א טעראפיסט, מ'הייבט אן רעדן פון וואס עס דרוקט, און צוביסלעך קען מען אנקומען צו פארשטיין פארוואס עס טוט אזוי וויי. די הויכע ווענט פון סטיגמע וואס האבן זיך געבויט, וועלן צוביסלעך ווערן נידריגער און לייכטער.

מיטלען צו עפענען

מ'קען זיך באנוצן מיט פארשידענע מיטלען וואס זאלן העלפן דורכברעכן די דיקע געשאפענע ווענט.

שרייבן - ווען רעדן איז נאך זייער שווער, קען מען נוצן די פענע צו אנהייבן מאכן סדר אין מח, זיך זעצן צום פאפיר און אנהייבן פירקלען מחשבות און אינערליכע נאטיצן, וועט צוביסלעך אנהייבן בויען א בילד אין קאפ, וואס וועט ברענגען קלארקייט.

מיינדפולנעס - טרעפן מיטלען מיט וואס צו באוואויגן די מח און געפיל, דאס קען זיין כאפן א שפאציר צווישן גראז אוןביימער, עס קען זיין א ווינקל וואו מ'קען פראקטיצירן פארשידנארטיגע עקסערסייזעס, וואס טוען אפשטעלן די מח פון דאס געלויף, און טוט עס אריינלייגן אין פלאץ צו זיין הונדערט פראצענט דאה', און פרעזענט אין די הוה, און אזוי אנהייבן באגרייפן וואס עס גייט פאר מיט די אייגענע לעבן.

נעטווארקינג - טרעפן א צירקל וואו מ'קען רעדן מיט אזעלכע וואס זענען אריבער ענליכע מצבים, דאס וועט זיין א געוואלדיגער מהלך מיט וואס צו קענען אנהייבן שפירן אז מ'איז נישט איינער אליין, זעענדיג אז נאך אזויפיל זענען דאס אריבער, און צוביסלעך וועט מען קענען ארויסקומען פון די שעלטער אין וואס די נפש ליגט שוין אזויפיל יארן.

שטארק זיך

דער עיקר איז, אז מ'זאל נישט האבן קיין טענות צו זיך אליין, זיך געבן צייט, און נישטווארטן אויף קיין רעזולטאטן פון היינט ביז מארגן. ווי אויך איז וויכטיג צו באקומען די געפיל אז מ'איז נישט אליין אין די מיטמאכעניש, אזויפיל אנדערע האבן דאס שוין מיטגעמאכט, און בעז"ה מיט די ריכטיגע הילף און געדולד וועט מען זיך קענען ארויסזען פון די אינערליכע נידערגעשלאגנקייט וואס האט זיך איינגעגעסן טיף אינערליך.

יעדע מיטמאכעניש איז אנדערש, און יעדע נפש איז אנדערש, יעדער האט זיך זיין אייגענער מהלך וויאזוי זאכן פירן זיך, און מיטן גיין טריט נאך טריט, וועט מען בס"ד אנקומען גאר ווייט. ביים אנהייבן עפענען דאס הארץ קאמערל מוז מען נאכגישט וויסן וויאזוי די ענדע פון די טונעל וועט אויסקוקן, בלויז מיטן אנהייבן שפאנען פאראויס וועט מען זיך צוביסלעך דערנענטערן צו די ליכטיגקייט.

מ'טאר נישט מורא האבן פון גיין זוכן הילף אין צייטן ווען מ'נויטיגט זיך דערין, אויב זעט מען אז מיטן שמועסן מיט די נאנטע רוקט מען זיך נישט ווייטער, זאל מען זיך פארבינדן מיט פראפעסיאנאלן וואס זאלן קענען אנצייגן די וועג ווייטער.

דו ביסט קיינמאל נישט אליין.

און נישט טרעפן מיט וועמען צו אויסרעדן די ביטער שווערע איבערגאנג.

אפילו אויף א פיזישע פארנעם וועט מען זייער אפט נישט באקומען קיין געהעריגע באהאנדלונג, אז מ'רעדט ווייניג וועלן די נאנטע אפילו נישט באגרייפן די שוועריגקייטן, און וועלן נישט אנבאטן די הילף וואס מ'טוט געווענליך פארשלאגן ביים מאכן א שמחה.

עס גייט אריבער עטליכע טעג, און מ'הייבט אן קלערן אז די זאך איז שוין אריבער, מ'וויל צוריקגיין צו די רוטין, אבער מ'נעמט נישט אינאכט אז די וויטאג ליגט נאך אין הארצן און ס'איז נאכנישט אויסגעגעבן. די שוועריגקייט איז פשוט אריין הינטערן קארפעט, מיט די האפענונג אז עס זאל פארגעסן ווערן, אבער פון נאטור אויס איז נישט דא אזא סארט מציאות אז וויטאג זאל ארויסגיין פון די נפש, אנדעם וואס מ'זאל עס ארויסגעבן.

עס זענען אפילו פאראן מצבים וואס זענען נישט גאר דראסטיש, אבער ס'איז פונקט גענוג אריינצולייגן דעם נפש אין א שווערע דורכגאנג, אנדעם וואס די נאנטע זאלן פארשטיין און באגרייפן די געוויכט וואס עס טראגט.

עס קען זיך מאכן ווען א מענטש האט געהאט א נאנטער חבר מיט וועמען ער פלעגט פארברענגען אלע יארן, און מיט די צייט זעט ער ווי יענער הייבט אן גיין אין אן אנדערע ריכטונג, און ער וויל נישט פארזעצן מיט די נאנטע פריינטשאפט, דאס איז א שווערע פיל אראפצושלינגען.

די ארימיגע בויען אויף די סעקיורעטי סיסטעם פאר'ן נפש, דאס מאכט שפירן פארזיכערט, זיך צו טרעפן מיטאמאל אן די נאנטע איז גאר שווער.

ווער רעדט נאך אז מ'גייט אריבער א שווערע צעטיילונג, אפילו די משפחה וועט פארשטיין די שוועריגקייט, און וועלן זיין בייהילפיג מיט אלע טעכנישע טיילן, וועט מען אבער נישט אייביג משיג זיין די פארלוסט וואס מ'האט געהאט, און מ'וועט קענען בלייבן מיט אנגעלייגטע וויטאג וואס טוט זיך אויסבאהאלטן טיף אינערליך.

סימפטאמען און נאכווייען

שלעפן וויטאג פארשלייערט, טוט איבערלאזן טיפע קריצן אויפן נפש, וואס קען צוברענגען שאדנס אויפן לאנגער טערמין.

מ'ווייסט אליין נישט פארוואס מ'שפירט צעבראכן, מ'קען זיך נישט צוזאמקלויבן, און ס'איז שווער צו טרעפן די ריכטיגע ערקלערונגען און ווערטער מיט וואס צו קענען פארשטיין געבן וואס מ'שפירט.

פון איין זייט שפירט זיך אז מ'מוז עפעס טון זיך צו נעמען אין די האנט אריין, פון דער צווייטער זייט שפירט מען און ווי מ'איז אנגעקומען צו א פארמאכטע וועג, וואס צייגט נישט די וועג פאראויס. מיט די צייט קען עס אנהייבן אויסקלאפן אויף פארשידענע פראנטן.

עס קען צוברענגען אז מ'זאל אנהייבן שפירן פארמאכט, א פארשלאסנקייט וואס האלט אפ פון זיך קענען אויסדרוקן, ווערנדיג מער איינגעגעסן אין זיך אליין, דאס טוט אפעקטירן סיי די באציאונגען מיט אנדערע, און סיי די באציאונגען מיט זיך אליין.

עס קען אויך גורם זיין אז מ'זאל ווערן פארלאשן, אומעטיג, פארלירנדיג דאס חיות אנצוגיין, מ'שטייט אויף אינדערפרי, און מ'האט פשוט נישט די כוחות זיך צו אריענטירן, און אנגארטלען מיט די כוחות פאר די טאג.

ווי אויך קען עס אנברענגען פיזישע וויטאג, מ'הייבט אן ליידן פון שטארקע קאפ-שמערצן, דער דאקטער וועט נישט אנהייבן כאפן וואס ס'ליגט דערינטער, ווייל ס'איז פארבינדן מיט עמאציאנאלע דרוק, און נישט קיין ביאלאגישע פאקטורן.

דאס הייסט אז די שווערע איבערלעבעניש וואס מ'רעדט זיך אליין איין אז מ'איז שוין לאנג אריבער, קען זיך נאך געפינען אין די הארץ קעמערלעך, זיך לאזנדיג הערן דורך פארשידענע אומאיינגענעמע סיגנאלן.

ברעך די שטילקייט

דער איינציגסטער עכטער מהלך זיך צו קענען ארויסזען פון די נאכווייען, איז דורך אנהייבן רעדן, ברעכן די שטילקייט, און עפענען א דיאלאג, צו אנהייבן ארויסברענגען וואס עס ליגט באגראבן און פארשלייערט.

האלטנדיג די שוועריגקייט אין הארץ יארן לאנג, קען זיין ביטער שווער צו אנהייבן טרעפן ווערטער אין די לעקסיקאן מיט וואס צו פארשטיין געבן פאר די נאנטע וואס ס'ליגט אויפן הארצן. מ'האט דאס שוין געשוויצט אזויפיל יארן אויף די אייגענע פלייצעס, און מ'ווייסט אפילו נישט מיט וועלכע שפראך צו אנהייבן רעדן וואס עס דרוקט.

אויף עפעס א וועג מוז מען אנהייבן, מ'קען אנהייבן רעדן פון וואס מ'קען יא רעדן, און

ווען מ'קוקט אריין אין פסוק וועט זיין אינטערעסאנט צו אנמערקן, אז שלמה המלך רעדט ארום וועגן וויינען און שמייכלען, דאס זענען ביידע מצבים מיט וואס מ'גיבט ארויס וואס מ'שפירט, די זעלבע איז מיט קלאגן און טאנצן, ביידע איינס פארקערט פונעם צווייטן, ביידע זענען מצבים פון ארויסברענגען פון די אינערליכע הארץ קאמערלעך דורך אופנים פון קלאגן און טאנצן.

ס'איז דא 'וויינען' און ס'איז דא 'קלאגן', קלאגן מוז נישט מיינען 'וויינען מיט טרערן', אמאל קען מען זיצן און רעדן וועגן א שווערקייטן, קלאגן איבער א פארלוסט מיט ווערטער, רעדן איבער די גוטס וואס יענער האט איבערגעלאזט, און מיט דעם ארויסברענגען די געפיל פון טרויער. ס'איז דא א מצב פון וויינען, ווען מ'האט נאכנישט קיין ווערטער צו די שווערקייט, און מ'קען בלויז וויינען, און ס'איז דא א מצב פון טרויערן, ווען מ'האט שוין ווערטער צו די שווערקייט, און מ'קען זיך שוין זעצן רעדן דערוועגן.

ס'איז אבער דא איין טרויער פון וואס שלמה המלך רעדט נישט, ער רעדט נישט פון א טרויער וואס מ'טוט האלטן אין הארצן, אנדעם וואס מ'זאל עס ארויסברענגען מיט ווערטער צי מיט געפילן, ער טוט בכלל נישט דערמאנען אין קהלת אז ס'איז דא א צייט פון זיך געפינען אין א מצב פון טרויער באגראבן אין זיך אליין. פארקערט גאר, די פאקט אז ער טוט רעדן איבער די צייטן פאר יעדע סארט מצב, טוט אונטערשטרייכן צו אויסנוצן יענע צייט, און ארויסברענגען די געפילן, כדי אז ווען די צייט גייט אריבער זאל מען זיך קענען שטעלן אויף די פיס, און רוקן אין ריכטונג פון א בעסערע מצב.

שלעפן די טרויער אינעווייניג איז אן ענדלאזע שפיל, און עס טוט ברענגען שווערע וואג וואס איז ממש אומדערטרעגליך, עס טוט צערייסן די נפש און מאכט שפירן אז די וועלט איז פינסטער, עס טוט פארמאכן די וועגן פון קענען גיין פאראויס, און עס איז ווי א גרוב אין וואס מ'טוט אריינפאלן, אנדעם וואס מ'זאל זען א שטריק מיט וואס זיך צו ארויסריקן פון דארט.

אומזעבארע טרויער

עס זענען פאראן שווערע מצבים ווען די ארומיגע נאנטע און געזעלשאפט וועלן פארשטיין אז ס'איז א צייט פון טרויער, און מ'וועט זיין אפן און צוקומען רעדן און שמועסן צו זען וויאזוי מ'קען זיין בייהילפיג.

ווען עמיצער פארלירט א נאנטע ל"ע, וועלן די ארומיגע פארשטיין אז ס'איז א מצב פון טרויער, מ'וועט אריבערקומען צו די הויז וואו מ'איז מתאבל, און מ'וועט זיצן, געבן אן אויער צו אויסהערן, און אזוי געבן די מעגליכקייט פאר די נאנטע זיך צו קענען אויסגעבן, קלאגן, אויסוויינען, אזוי אז ווען די צייט פון טרויער גייט אריבער זאלן זיי קענען צוריקגיין צו די רוטין.

עס זענען אבער אויך פאראן מצבים ווען די געזעלשאפט איז ווייניג באקאנט מיט די אינערליכע שווערקייטן, די ארומיגע זענען בכלל נישט משים אל הלב אז דא איז פארגעקומען עפעס גרויס, און זיי וועלן נישט כאפן אז די נאנטע זענען אריבער א גרויסע געשעעניש אין זייער לעבן, וואס קען ממש אויפטרייסלען דאס גאנצע עקזיסטירונג, און עס פארלאנגט זיך צו געבן אן אויסהערנדע אויער, כדי איר/איר צו געבן די מעגליכקייט זיך צו קענען שטעלן אויף די פיס.

אין מצבים וואס די ארומיגע זענען בכלל נישט וואכזאם צו די סיטואציע, וועט זייער אפט זיין די צוגאנג, אז אנשטאט זיך צו עפענען און אנהייבן רעדן, כדי די ארומיגע זאלן אנהייבן כאפן וואס עס גייט פאר, וועלן זיי טון פונקט דאס פארקערטע, זיי וועלן פארמאכן די וועג, און דייקא נישט רעדן, צוליב וואס זיי שפירן נישט אז ס'איז דא אויערן דערפאר.

עס הייבט אן ווערן ווי א קייט אהין און צוריק, די נאנטע ווייסן נישט צי מ'איז באקוועם צו רעדן צי נישט, דעריבער וועלן זיי בכלל נישט אנהייבן פרעגן, און אויב פרעגט מען יא, קען מען שפירן אז יענער שטעקט אריין די נאז וואו ער באלאנגט נישט, דאס טוט ממש צעברעכן די קאמוניקאציע, און מ'ווייסט נישט וויאזוי צו שטעלן די קומענדיגע טריט. נאטירליך וועט די גאנצע סיטואציע גיין אונטער די קארפעט, מ'וועט פרובירן צו פארהוילן אז עפעס איז בכלל פארגעקומען, מ'וועט זיך פרובירן איינרעדן אז די זאך איז מסודר, און מ'וועט פרובירן אריבערמישן די בלאט, אבער עס גייט נישט ממש אזוי.

צעבראכן איינער אליין

עס זענען פאראן צייטן ווען די אייגענע וועלט איז ממש פינסטער, אבער מיט דעם אלעם וועט מען פשוט נישט האבן צו וועמען צו רעדן דערוועגן, פאר סיי וועלכע סיבה באקומט מען די געפיל אז די סיטואציע איז א לעבנ'ס ערפארונג וואס מ'דארף אליין דורכשוויצן.

דאס מאכט זיך צב"ש ווען א פאמיליע איז אריין אין א צייט וואס זיי קוקן שוין ארויס צו קענען מאכן א שמחה למזל טוב, מ'איז שוין געווען אזוי צוגעבונדן דערצו, און מיטאמאל ווערט די וועלט פינסטער ווען מ'גייט אריבער א שווערע פארלוסט, די בראך איז ביטער שווער, ס'איז א פארלוסט וואס האט נישט קיין ווערטער.

אינדערצווייט וואס די פארלוסט איז ריזיג גרויס, איז עס אבער אויך גאר א פריוואטע איבערגאנג, ווייניג ווייסן דערפון, און אפילו ווען מ'ווייסט יא דערפון וועט מען נישט שפירן אז מ'קען צוקומען רעדן דערפון, דאס ברענגט צו אז מ'זאל זיך אנהייבן איינעסן אין זיך אליין,

זיי נישט צעבראכן

ביסט קיינמאל נישט אליין, אפילו ווען עס קוקט אויס אז יא

אריינבליק אין די וויכטיגקייט פון נישט לאזן מיטמאכענישן הינטער די קארפעט, דאס קען צוברענגען ערנסטע נאכווייען פון זיין נידערגעשלאגן און אומעטיג, ביזן פארלירן דאס גאנצע חיות, שוין נאכן פארגעסן פארוואס מ'איז בכלל צעבראכן

'טרויער' איז טייל פון די עמאציאנאלע וואוילזיין - א לעבנ'ס וויכטיג מענטשליכער געפיל מיט וואס צו אויסדריקן וואס עס זיצט אינערליך אויפן הארצן. ווען עפעס שווער גייט אריבער, קען מען דאס אויסדרוקן מיט טרויער געפיל, וואס דאס גיבט א געוואלדיגע מעגליכקייט פארן נפש זיך צו קענען ריכטיג אויסגעבן, און אזוי זיך צו קענען אנגארטלען מיט פרישע גייסטישע כוחות.

דער חכם מכל האדם, שלמה המלך, זאגט אין קהלת: עֵת לִבְכּוֹת וְעֵת לִשְׂחוֹק, עֵת סְפוֹד וְעֵת רְקוֹד - דאס מיינט אז עס איז דא צייטן ווען עס איז געמאכט צו וויינען, צייטן צו שמייכלען, צייטן צו קלאגן, און צייטן צו טאנצן.

צו אויסדרוקן טרויער אין די פאסיגע צייט, איז די זעלבע וויכטיג ווי אויסדרוקן פרייד אין אנדערע צייטן. זיי זענען צוויי זייטן פון די עמאציאנאלע וועלט, אבער ביידע פון זיי זענען דא פאר די זעלבע צוועק, אז מ'זאל קענען ארויסברענגען וואס עס ליגט אינעווייניג, ווען די געפילן ווערן ריכטיג ארויסגעגעבן איז א ברכה צו מאכן, מ'גיבט זיך אויס פאר א געוויסע צייט אפשניט, און אזוי קען מען נאכדעם צוריקגיין צו די געווענליכע לעבנ'ס שטייגער.

רפואה פאר די מכה

אפגעזען וואס די סיבה זאל נאר זיין, איז קלאר אז אין די היינטיגע טעג איז דא א ריזן אויפשטייג פון שוועריגקייטן וואס פלאגט מענטשן אין די עמאציאנאלע טיילן, אידן קענען זיך ארומדרייען מיט א ריזן שמייכל פון אינדרויסן, אבער אינעווייניג קען זיין פארלאשן מיט א חשכות, וואס טוט פארשווארצן דאס גאנצע עקזיסטירונג, פון אינדרויסן קען מען זיך ארומדרייען מיט די גרעסטע רייכטום און גלונגענקייט, אבער אינערליך קען זיין ארעם ווי די נאכט.

אינדערצייט וואס ס'איז זייער קלאר אז די געברויך פאר נפשיות'דיגע באהאנדלונגען איז גאר שטארק געוואקסן אין די לעצטערע יארן, לאזט זיך זאגן אז דער אויבערשטער האט באשאפן די רפואה פאר די מכה - אין די לעצטע הונדערט יאר איז אראפגעקומען א געוואלדיגע חכמת הרפואה מיט וואס מ'קען היילן נפשיות'דיגע שוועריגקייטן, זאל עס זיין פסיכישע שוועריגקייטן, וואס שטאמט פון אן אומבאלאנסירונג אין מח אין קריטישע כעמיקאלן, צי זאל עס שטאמען פון שווערע טראומעס און נאכגעלאזטע ערציאונג.

אפגעזען פון וואו די שוועריגקייטן זאלן שטאמען, און וועלכע קאלירן די שוועריגקייטן זאלן טראגן, איז דא היינט א וועלט מיט א רייע מעגליכקייטן צו היילן, עס נעמט אריין א וועלט מיט מערערע טעראפי מעטאדן, וואס האט שוין באוויזן צו היילן און באלייכטן די לעבנס פון אזויפיל, עס נעמט אויך אריין א ברייטע וועלט פון מעדיצינישע מעגליכקייטן.

לאז עס נישט לויפן

נאכן מאכן א לאנגע הקדמה, איז וויכטיג צוצוקומען צום ווארט, און ארויסברענגען זייער קלאר, אז אין פאל ווען איינער שפירט אז זאכן זענען נישט בסדר, איז וויכטיג צו גיין זוכן הילף בעוד מועד, פראפעסיאנאלן וואס געבן זיך אפ צו היילן דורך יעדע סארט פראקטיצירונג און מעטאד, וועלן וויסן צו זאגן, אז ווי פריער מ'קומט זוכן הילף, אלס שנעלער און לייכטער וועט מען קענען אויפטון גדולות ונצורות.

דער אויבערשטער האט באשאפן די וועלט עס זאל זיין געשמאק און זיס, לעבן דארף זיין ערפאלגרייך, לעבן דארף זיין לעכטיג, ס'איז נישט דא קיין שום סיבה אין דער וועלט פארוואס מ'זאל זיך ארומדרייען מיט יארן פון ווייטאג אין הארצן, ס'איז נישט דא קיין שום סיבה אין דער וועלט אז די ארומיגע זאלן דארפן האנדלען מיט א נאנטער וואס מוטשעט זיך מיט זיין עבר, אלעס צוליב וואס ער גייט נישט זוכן הילף.

ס'איז היינט דא א וועלט וואס איז גרייט צו היילן אלעמען בס"ד, ס'איז דא אזויפיל סארט מעגליכקייטן וואס קענען צופאסן די ריכטיגע היילונג פאר יעדע סארט שוועריגקייט, ס'איז ממש א שאד עס צו לאזן לויפן. טעראפיסטן און פסיכאלאגן זענען מעיד, אז זיי האבן שוין געזען אזעלכע וואס זענען אריינגעקומען אין גאר שווערע מצבים, און מיט אביסל יגיעה זענען זיי אנגעקומען גאר ווייט אין לעבן, אזש זיי בענטשן די טאג ווען זיי האבן באשלאסן צו איבערלאזן די שוועריגקייטן און גיין זוכן פאר הילף.

דאס לעבן אזויפיל יארן מיט שוועריגקייטן אין הארצן קען מאכן שפירן אז לעבן קומט אזוי, און אויב מ'וועט זיך גיין העלפן וועט מען שפירן ליידיג אין זיך, אבער ס'איז זייער קלאר, אז נאכן אריבערגיין די אנדערע זייט ים, און זען די לעכטיגקייט ביים ענדע פון די טונעל, וועט מען דאנקען השי"ת פארן אונטערנעמען די יגיעה. אם לא עכשיו אמתי. אז ס'טוט ווי גייט מען זוכן הילף.

אטמאספערע מיט אזויפיל נייע מושגים וואס טוט זיך אויסברייטערן מיט גאר שנעלע אימפעט, ברענגענדיג אן א שיעור מעגליכקייטן און מעלות, אבער אין דער זעלבער צייט איז דער מענטש געבליבן דער זעלבער מענטש ווי אין די מיטל-אלטער, דער מענטש האט די זעלבע געברויכן און באדערפענישן. דער מענטש טראגט זיך ארום מיט די זעלבע גייסט און נפש וואס דארף זיין סטאביל און אוועקגעשטעלט אויף צו קענען האבן א געזונטע לעבן.

די שכל וואלט ווען געזאגט אז לעבנדיג אין א וועלט וואו מ'איז ארומגענומען מיט אזויפיל באקוועמליכקייטן טוט דער מענטש לעבן ממש אין א גן עדן התחתון, וואו אלעס איז מסודר, און ס'איז מער נישט דא קיין שוועריגקייטן, אבער ס'איז גאנץ ארויסשטארבאר אז ס'איז ווייט נישט אזוי, און אויב עפעס איז עס פונקט פארקערט.

די וואס זענען אביסל באקאנט אין די וועלט פון העלפן אנדערע וועלן וויסן צו זאגן, אז ווי מער פארגעשריטן און באקוועמער די וועלט טוט ווערן אנטוויקלט, טוט עס בלויז הייבן די פראצענטן פון מענטשן וואס הייבן אן אנטוויקלען שוועריגקייטן צו קענען פירן א געזונטע לעבן בנפש. נישט אז אמאל האט מען זיך נישט געמוטשעט, אבער היינט צוטאגס איז די פארלאנג פאר הילף געווארן אסאך שטערקער.

אמאל האט מען אויך גערעדט דערפון

צוליב וואס מ'רעדט היינט אסאך מער פון דער נושא פון העלפן די נפש, זענען דא אזעלכע וואס מאכן אוועק דער גאנצער נושא פון גיין העלפן דעם נפש, זאגנדיג אז מ'האט דאס נישט געזען ביי די פריערדיגע.

דערפאר איז וויכטיג צו מדגיש זיין עטליכע נקודות וואס טוען קלארשטעלן פארשידענע ריכטונגען וויאזוי צו באטראכטן דער נושא.

ערשטנס איז וויכטיג צו מדגיש זיין, אז אויך אמאל איז געווען אזא באגריף אז די נפש איז געווען אויסגעמוטשעט און ערשעפט מיט פארשידענע סארט שוועריגקייטן אויף וואס מ'האט געדארפט זוכן הילף, מ'קען דאס אסאך זען אין די פריערדיגע ספרים, וואו אונזערע רבי'ס האבן אסאך ארומגערעדט איבער די וויכטיגקייט פון האבן א מיושב'דיגער נפש, דאס קען מען זען סיי אין די ספרים פון די חסיד'ישע חדר, און סיי פון די גדולי חכמי המוסר, אלע רעדן ארום איבער די וויכטיגקייט פון האבן א מיושב'דיגער נפש מיט וואס צו דינען השי"ת, און איבער פארשידענע עצות והדרכה וויאזוי מ'קען ארבעטן אויפן נפש.

ס'איז קלאר אז היינט רעדט מען אסאך מער דערפון, און דאס ברענגט צו אז געוויסע זאלן זיך זוכן צו אפשאקלען פון גיין זוכן הילף, זיי באטראכטן דאס ווי אן אבסעסיע, און ווילן נישט הערן דערפון, אבער אינ'אמת'ן זענען די שוועריגקייטן טאקע געווארן אסאך גרעסער ווי אמאל.

ס'איז דא פארשידענע סיבות פארוואס היינט איז אנדערש ווי אמאל, ערשטנס לעבט מען היינט אין א וועלט וואו ס'איז דא א געוואלדיגע שפע, דאס אליין גיבט א מעגליכקייט פארן נפש זיך צו לאזן הערן ווען עפעס איז נישט בסדר. אין צייטן וואס מ'פלעגט דארפן אופשטיין פרי פארטאגס צו מעלקן די קו, און מ'איז געווען די גאנצע טאג אויפן פעלד צו אקערן, זייען און שניידן, איז פשוט נישט געווען די מעגליכקייט צו טראכטן איבער די נפש.

אנדערש איז אבער היינטיגע טעג מיט אירע אלע שוועריגקייטן איז דא מער צייט פון אמאל, יעדער האט ברויט צו עסן, מערסטנס זענען נאר פארנומען וויאזוי זיי קענען באקומען לוקסוס, און זענען כמעט נישט פארנומען צו טראכטן וויאזוי זיי גייען קענען לייגן ברויט אויפן טיש.

> **אנדערש איז אבער היינטיגע טעג מיט אירע אלע שוועריגקייטן איז דא מער צייט פון אמאל**

פון דער צווייטער זייט איז דא א טייל אין אונזער וועלט וואס האט זיכער צוגעברענגט אז מענטל העלט זאל ווערן אזא ריזיגע נושא, מ'לעבט אין אן ארטיפישל עפאכע, ווען אלעס איז געווארן אוועקגערוקט פון די נאטירליכקייט אין די בריאה, און אנשטאט דעם איז געווארן אריינגעברענגט אלטערנאטיווע מהלכים מיט וואס צו קענען פראדוצירן אסאך בעסער און שנעלער.

לאמיר רעדן פון אזא קליינע פשוט'ע נושא ווי צוויי מענטשן זאלן שמועסן, אמאל האט מען באקומען אלע אינפארמאציע פון מענטש צו מענטש, עס האט געקענט זיין א מענטש וואס זאל טרעפן חיות בלויז פון טרעפן זיין חבר יענקל, און ער זאל אים קענען דערציילן איבער וואס ער האט געהערט נעכטן, אבער היינט ווען מ'טרעפט דעם יענקל'ען ווייסט ער שוין אלעס, און ס'איז מער גארנישט דא וואס צו דערציילן.

דאס איז נאר איין ביישפיל וויאזוי די ארטיפישל וועלט האט געטוישט די גאנצע סאציאלע פארבינדונגען צווישן מענטשהייט, און דאס לאזט איבער טיפע שפירן אין דעם נפש.

ס'איז דא הילף

פארוואס דארף מען היינטיגע צייטן מער טעראפי?

היינטיגע טעג איז די וועלט גאר סאפיסטיקירט, עס אפערירט בליץ-שנעל אויף א מאסיווע פארנעם, ממש אין יעדע עספעקט און אין יעדע הינזיכט איז די וועלט פארוואנדלט געווארן צו א העכסט פארגעשריטענער מקום, די מעגליכקייטן וואס די וועלט האט געברענגט מיט זיך היינטיגע טעג האט געברענגט פאר די מענטשהייט די מעגליכקייט צו קענען לעבן מיט אלע סארט באקוועמליכקייטן פון וואס מ'וואלט אמאל אפילו נישט געקענט קלערן דערפון.

פון די אמאליגע קליינטשיגע כאטקעס און ביידלעך זענען אויסגעשטיגן הויכע וואלקן קראצערס וואס נעמען איין ריזיגע שטחים. די אמאליגע פערד און וועגענער איז ערזעצט געווארן צו העכסט פארגעשריטענע קארס און פליגערס וואס קענען פארן ווייטע שטרעקעס ביז א קורצע צייט. פון די אמאליגע טעלעגראמען און ארעמע קאמוניקאציע מיטלען איז ערשינען אן עפאכע וואס די גאנצע וועלט איז געווארן ווי איין גרויסע קוגל.

ווען מ'זאל ווען אויפוועקן פון קבר א נישט לעבעדיגער פונעם נישט ווייטן אמאל, און אים צייגן וואס ס'איז געווארן אנטוויקלט פון די וועלט וואס ער האט איבערגעלאזט, וועט אים די וועלט אויסקוקן ממש ווי א הוילע פאנטאזיע אינעם עולם התוהו, עס וואלט אים גענומען וואכן לאנג בלויז צו קענען אנהייבן באגרייפן וואס ס'האט פאסירט מיט די אמאליגע וועלט.

אבער כאטש וואס ממש יעדע ווינקל אין די וועלט איז אריבער א גענצליכע טראנספארמירונג, איז פארבליבן איין חלק וואס האט זיך בכלל געטוישט - די רעדע איז פון די וואונדערליכע בריאה פאר וועמען די גאנצע וועלט איז באשאפן געווארן - די מענטשעלע.

די מענטשהייט געפינט זיך טאקע אין א פרישע

צייטן וויאזוי אויפצובויען א שטארקע עמאציאנאלע סיסטעם און צו פארמיידן קריזיסן וכדו'.

לב יודע נפשו:
אויפבויען די אייגענע סופארט סיסטעם

ווי עס איז זעלבסט פארשטענדליך, איז יעדער מענטש אנגעוויזן אויף סופארט. די פראבלעם איז נאר אז סופארט געשעט נישט אויטאמאטיש פון זיך אליין, עס איז עפעס וואס מיר דארפן ארבעטן דערויף און דאס דירעקט אויפבויען.

פאלגענד זענען עטליכע עצות וויאזוי צו פארשטערקערן אייער סופארט סיסטעם.

- **זייט משקיע אין חברותא'שאפט:** רעדט כסדר צו גוטע פריינט, זייט גרייט ווען דער חבר דארף אייך, און זייט משקיע אין א רילעישנשיפ וואס פילט פארזיכערט און געשמאק.
- **אידענטיפיצירט אייערע געברויכן:** טראכט זיך דורך צו וויסן וועלכע סארט סופארט איר דארפט; צי איר זענט אנגעוויזן אין איינער וואס זאל אייך אויסהערן, איר זוכט פראקטישע עצות אדער נויטיגט איר זיך אין פראפעסיאנאלע כלים. ווען איר וועט זיין קלאר דערין, וועט אייך דאס העלפן צופירן צו די ריכטיגע סופארט קוואל.
- **נארמאליזירן טעראפי:** קוקט אן טעראפי אלע חלק פון זיך אפגעבן מיט אייערע געברויכן (סעלף-קעיר), א שטייגער ווי עקסערסייז אדער עסן און טרינקען.
- **יעדער האט זיין פלאץ:** באנוצט זיך מיט פריינט פאר א גוטע קשר און געמיינזאמע עקספיריענס, און מיט טעראפי פאר קלארע כלים און פראפעסיאנאלע היילונג.

תמצית היוצא:
דארפסט נישט אויסוועלן איינס

נאכן ליינען דעם ארטיקל, לאמיר צוזאמנעמען אין איין ווארט וואס איז דא ארויסגעברענגט געווארן.

סופארט איז נישט עפעס וואס איז געמאכט פאר יעדן די זעלבע. נאנטע חברים און פראפעסיאנאלע טעראפיסטן ערפילן ביידע אנדערע ראלעס, אבער ביידע זענען קריטיש וויכטיג. חברים טוען אונז דערמאנען אז מיר זענען באליבט און אנגענומען, אין צייט וואס טעראפיסטן העלפן אונז זיך צו בעסער פארשטיין און מאכן די נויטיגע טוישונגען.

ווען דאס לעבן ווערט אביסל שווער, דארפן מיר נישט אויסוועלן איינס אנשטאט דאס צווייטע, מיר קענען נוצן ביידע יעדער פאר זיין שטארקייט! און לאמיר געדענקען אז די שטערקסטע סופארט סיסטעם איז אזוינס וואס נעמט ארום פון אלע זייטן: די גוטע פריינט וועלכע טוען דיר באגלייטן אויפן וועג, און דער טעראפיסט וואס העלפט דיר אויסצוטרעטן דעם ריכטיגן וועג פאראויס.

פאלגענד שטעלן מיר אייך אהער א טשארט, וואס ברענגט ארויס אין קורצן די מעלות פון א חבר און פון א טעראפיסט

פריינט	טעראפיסט
שטעלט צו סימפאטיע און גוטע קשר	שטעלט צו פראפעסיאנאלע כלים און ריכטיגע הדרכה
ער קען דיין לעבן און געמיינזאמע עקספיריענסעס	איז נייטראל, קאנפידענטיאל און אן קיין פערזענליכע אגענדעס
קען דיר בארואיגן אויפן מינוט	העלפט דיר זיך היילן און שטעלט צו לאנגטערמיניגע טוישונגען
צוויי-זייטיגע סופארט - איר העלפט זיך ארויס איינער דעם צווייטן	איז הונדערט פראצענט פאקוסירט אויף דיר דורכאויס דעם סעסיע
שטארק געאייגנט פאר טאג טעגליכע סטרעס אדער ווען איר ווילט פילן קאנעקטעד	שטארק געאייגנט פאר טיפע פלאגענישן, איבערשפילנדע שוועריגקייטן און צו ערריי‌כן עמאציאנעלע פארשריט

טובים השניים
צומאל פעלט אויס
סיי א חבר און סיי טעראפי

שטעל זיך פאר דו קריכסט ארויף א הויכן שטוערן בארג. עס איז ביטער שווער צו מאכן דעם וועג אליינס, דו ברויכסט האבן א גוטער פריינט צו די זייט, וואס ער זאל דיר העלפן מיט גוטע סופארט ווערטער און חיזוק, און אויך דערלאנגען א גלעזל פרישע קאלטע וואסער ווען דו ווערסט צו אויסגעמוטשעט.

וואס געשעט אבער אויב אינמיטן וועג צוקלאפסטו זיך, און דו צעברעכסט זיך א ביין? דאן וועלן אלע שטארקע חיזוק רייד און שטיצע נישט העלפן, און אפילו דאס גלעזל קאלט וואסער וועט נישט אויסהיילן דיין ביין. אין דעם פאל דארפסטו אנקומען צו איינער וואס פארשטייט אין די זאכן, א פראפעסיאנאל וואס ווייסט וויאזוי צו פארעכטן ביינער און ער וועט דיר העלפן זאלסט קענען אויסהיילן דיין ביין און ווייטער ממשיך זיין צו גיין.

ווען עס קומט צו עמאציאנאלע היילונג איז דאס גארנישט אנדערש, עס קען זיך צומאל אויספעלן סיי א חבר צו שטיין אויף דיין זייט און צושטעלן סופארט און אַן אוזן קשבת, און פון צווייטן זייט אויך א פראפעסיאנאל וואס זאל העלפן אויסהיילן די קלעפ און פארעכטן דאס נפש.

די געזונטסטע סופארט סיסטעם, טוט אפט קאמבינירן צווישן ביידע, נוצנדיג חברים פאר באקוועמליכקייט און גוטע בארואיגונג'ס געפילן, און טעראפי פאר א טיפע היילונג און העלפן צו וואקסן.

דאס גייט נאך טיפער; דער טעראפיסט קען דיר גאר העלפן צו פארשטערקערן די פריינטשאפט, דורכן דיר אויסלערנען די ריכטיגע קאמיוניקאציע סקילס, עמאציאנאלע אווערנעס און ריכטיגע גרעניצן, וואס דערמיט ווערט די קאנעקשען צווישן דיר און דער חבר אסאך רייכער און ריכטיגער.

מה יאמרו הבריות:
איבערקומען די סטיגמע

'סטיגמע' - איין ווארט וואס זאגט אזויפיל. וויפיל אידן זענען געבליבן מיט זייערע פראבלעמען צוליב דעם 'סטיגמע' פחד, וויפיל אידישע קינדער האבן אנשטאט זיך גיין העלפן און ארויסקריכן פון זייערע שוועריגקייטן באשלאסן זיך צו פלאגן אויף א טעגליכע פארנעם, אלעס צוליב דעם שרעקעדיגן 'סטיגמע'.

עס איז נישט קיין סוד אז די סטיגמע פחד איז עפעס וואס האלט אפ מענטשן פון זיך גיין העלפן, עס איז אבער שוין היינט אויך נישט קיין סוד, אז די סטיגמע איז שוין געלויבט גאט אסאך שוואכער, און מערסטנס מענטשן וועלן ענדערש אראפקוקן איינער וואס ברויך הילף און ער גייט זיך נישט העלפן, ווי איינער וואס גייט יא פאר הילף. ווי האט יענער געזאגט; האלב כלל ישראל גייט פאר טעראפי און די אנדערע האלב זענען די וואס דארפן עס די וויכטיגסטע...

ווי פארשטענדליך קומען מיר נישט זאגן אז יעדער מענטש מוז גיין פאר הילף, אבער דאס איז זיכער אז עס זענען דא זייער אסאך מענטשן וואס עס וואלט זיי זייער שטארק צונוצגעקומען, זיי וואלטן זיך געקענט אסאך העלפן דורך טעראפי, נאר זיי האבן מורא צו גיין, זיי פארכטן זיך פונעם 'מה יאמרו הבריות'. דעריבער איז טאקע זייער וויכטיג אויסצושמועסן, אז ווען איינער גייט פאר פראפעסיאנאלע הילף, מיינט דאס אויסדרוקליך נישט אז עפעס איז מיט אים נישט בסדר, עס קען צומאל זיין א קליינע 'בובו' וואס מיט אביסל הילף קען מען דאס גרינג היילן, אבער טאמער העלפט מען זיך נישט, דאן ווערט די בובו פארגרעסערט און מער אייטערדיג, און דאן איז שוין אסאך שווערער זיך צו העלפן.

ווען עס טוט איינעם וויי א צאָן, אויב איז ער א קלוגער מענטש, וועט ער גלייך באשטעלן אן אפוינטמענט ביים דענטיסט, אויסטשעקן וואס די פראבלעם איז, און קעיר נעמען דערפון ווען די פראבלעם איז נאך קליין און עס איז גרינג דאס צו פארעכטן. אויב אבער איינער גייט נישט צום ציין-דאקטער, נאר ער ווארט ביז די יסורים זענען אומדערטרעגליך און די צאָן איז שוין האלב ארויסגעפאלן, דאן ווען ער גייט צום דענטיסט וועט די באהאנדלונג זיין פילפאכיג שווערער און קאמפליצירטער. ווייל ווען מען נעמט קעיר פון א פראבלעם באצייטנס, מען טוט די נויטיגע רפואה מיטלען מבעוד מועד, דאן איז די היילונג דערפון אסאך גרינגער.

דאס זעלבע איז ווען מען פלאגט זיך מיט עמאציאנאלע שוועריגקייטן; טעראפי איז נישט געמאכט אלץ לעצטע מיטל פאר קראנקן ח"ו, טעראפי איז געאייגנט צו העלפן א מענטש מיט עמאציאנאלע אישוס, זאל עס זיין ווי קליין אדער גרויס עס איז.

נאכמער, די אפעקטיוויסטע טעראפי איז ווען מען טוט דאס אין די פריע שטאפלען, דאן קען מען זיך בויען אויף א שטארקע פארנעם, און זיך לערנען אין גוטע

מבין נפשות:
די ראלע פון א טעראפיסט

אז מיר האבן שוין פארשטאנען די מעלות און שטארקייטן וואס זיך אויסרעדן צו א חבר פארמאגט, לאמיר אצינד אריבערגיין צום צווייטן צד און זען דעם טעראפיסטישן זייט, צו פארשטיין וואספארא מעלות א טעראפיסט ברענגט מיט זיך, און וואס ער טוט אנטראגן וואס א חבר קען נישט.

טעראפי איז געגנזליך אנדערש ווי א חבר, אין איין ווארט: דער טעראפיסט איז נישט דיין פריינט!

טראץ וואס מיטן ערשטן בליק קען דאס אויסקוקן ווי א נעגאטיוון פאקטאר, איז אבער טאקע דאס די אורזאך פארוואס טעראפי קען זיין אזוי ווירקזאם און הילפבאר. דער תפקיד פון א טעראפיסט איז, דיר צו אהערשטעלן א פעסטע פאריזיכערטע פלאץ, וואו דיין גאנצע אינערליכע וועלט – ארייגערעכנט א-ל-ע-ס – זאל קענען ארויסגעברענגט ווערן אן קיין היכא ערוואראטונגען אדער דזשאדזשמענטס.

פאלגנד זענען עטליכע מעלות פון גיין פאר טעראפי:

פראפעסיאנאלע ראט: טעראפיסטן זענען טרעינירט צו אידענטיפיצירן אזעלכע סארט שוועריגקייטן וואס לאזן נישט נאך, סימנים פון טראומא און יסודות'דיגע פראבלעמען, וואס א חבר וועט דאס ווארשיינליך קיינמאל נישט באמערקן. א טעראפיסט קען פארשטיין און דיר מסביר זיין די סיבה פארוואס דו פילסט דאס וואס דו פילסט, און די ריכטיגע וועג וויאזוי דו קענסט דאס טוישן.

נייטראל און קאנפידענטיאל: אנדערש ווי פריינט, האבן טעראפיסטן נישט קיין שום פערזענליכע אגענדעס אין דיין לעבן, זיי זענען דא בלויז פאר דיר! און זיי ברענגען נישט מיט קיין שום פריערדיגע מיינונגען אדער ערוואראטונגען פון דיר אינעם סעסיע-צימער. זיי זענען נייטראל, זיי זענען נישט דזשאדזשמענטל און זענען פארפליכטעט צו שטרענגע קאנפידענטיאליטי צו האלטן פריוואט זאכן בסוד, דאס ברענגט דערצו אז דו זאלסט קענען ארויסגעבן אלעס וואס דו באהאלטסט אין דיר, די טיפסטע זארגן און פחדים, אן וואס דו זאלסט מורא האבן אז דאס וועט ווייטער ארומגיין אדער אז דו וועסט אנגעקוקט ווערן אין וועג אדער א צווייטע.

כסדר'דיגע פארשריט: טעראפי איז געבויט צו מאכן פארשריט און דיר ברענגען צום ציל. מיט די צייט, ווערן די סעסיעס געבויט און געפלאכטן איינס מיטן צווייטן, דיר צו העלפן אידענטיפיצירן די שורש פון די פראבלעמען וואס קומען כסדר צוריק, צו דעוועלעפן סטראטעגיעס וויאזוי דורכצוגיין די שוועריגקייטן און צו שאפן א ריכטיגע טויש.

בלויז דיין צייט: ווען עס קומט צו פריינט, איז די סופארט א צוויי-זייטיגע, ווידער ביי טעראפי איז די גאנצע זאך פאר דיר, אין לויף פון די פופציג מינוטיגע סעסיע איז אלעס איבער דיר; דיינע פילינגס, דיין פארשריט, דיין היילונג אא"וו.

הילף ביי א קריזיס אדער קאמפליצירטע סיטואציעס: אויב ליידט איר פון דעפרעסיע, טראומא, ענקזייעטי אדער זענט איר סטאק אין איבערשפילנדע שוועריגקייטן וואס טוען אפעקטירן אייער טאג-טעגליכע פונקציאנירונג, קען טעראפי אייך צושטעלן פראפעסיאנאלע כלים וויאזוי זיך צו ספראוווען דערמיט, עפעס וואס א חבר – זאל ער זיין דער געטרייסטער און נאנטסטער – קען פשוט נישט צושטעלן.

למי ולמי הולכים:
ווען צו נוצן דעם חבר און ווען צו גיין פאר טעראפי

לויט וואס מיר האבן געזען ביז אהער, פארשטייען מיר שוין זייער קלאר אז דא איז נישט דא קיין פראגע ווער איז בעסער – א פריינט אדער א טעראפיסט, די שאלה איז נאר ווען איז דאס זיך אויסרעדן צו א חבר די ריכטיגע שריט און ווען ברויך מען זיך ווענדן צו א טעראפיסט.

רעד זיך אויס צו א חבר ווען:

- דו דארפסט איינעם דיר צו אויסהערן אדער ברויכסט עמאציאנאלע רואיגקייט.
- דו ווילסט מיטטיילן מיט איינעם טאג-טעגליכע סטרעס, קליינע געווינסן אדער קאמפליקאציעס.
- דו זוכסט א קאנעקשען, א גוטע לאַך אדער פערספעקטיוו פון איינער וואס קען דיין לעבן פון אינעווייניג.

גיי פאר פראפעסיאנאלע הילף ווען:

- דיינע פילינגס זענען צו שטורעמיש, עס האלט אן פאר א לאנגע צייט אדער טוט אייך עס שטארק שטערן.
- איר באמערקט שוועריגקייטן וואס שפילן זיך כסדר איבער (א שטייגער ווי כסדר'דיגע ענקזייעטי, רילעישנשיפ אישוס אדער שווערע ספיקות).
- איר האט שוין פרובירט צו רעדן צו חברים, אבער דאס האט נישט געברענגט קיין לאנגטערמיניגע בארואיגונג.
- איר ברויכט כלים דורכצוגיין די שוועריגקייטן, זיך היילן אדער וואקסן, עפעס וואס פריינט קענען נישט צושטעלן.

דערינען; צו וועם איז ראטזאם זיך צו ווענדן אין אזא סיטואציע – צו א פראפעסיאנאלער טעראפיסט אדער א נאנטער חבר??? איז דען פארהאן אזא מציאות אז א חבר זאל קענען העלפן אויף א טיפע פראפעסיאנאלע אופן אזוי ווי אן ערפארענער טעראפיסט? פון צווייטן זייט – קען דען זיין א וועג אז א טעראפיסט זאל קענען מיטפילן און פארשטיין יענעמ'ס שוועריגקייטן אויף אזא פארנעם ווי א נאנטער חבר וועלכער קען שוין דעם מענטש פאר לאנגע יארן?

דער ענטפער אין דריי ווערטער איז: עס ווענדט זיך. יעדער מענטש און בעיקר יעדע מצב איז אנדערש, ווען אין געוויסע סיטואציעס וועט דווקא א רואיגע שמועס מיט א גוטן פריינט זיין די ריכטיגע שריט, און אין אנדערע פעלער וועט א טיפע סעסיע ביים טעראפיסט ברענגען נענטער צום ציל וואס מען וויל ערגרייכן.

אינעם דאזיגן ארטיקל וועלן מיר זיך אלזא אריינטון אין דעם נושא בס"ד, מיר וועלן פרובירן צו פארשטיין די מעלות פון ביידע, מיר וועלן ארויסהאבן ווען דער פריינט איז דער ריכטיגער צוגאנג און ווען טעראפי איז די זאך, און בס"ד וועט איר נאכן דורכליינען דעם באשרייבונג קענען מאכן א קלארע החלטה ביי יעדע סיטואציע וואס עס איז די פאסיגע שריט צו נעמען אויף יענע מינוט, צי א חבר, א טעראפיסט, און צומאל קען זיין אז ביידע צוזאמען זאלן מאכן די זאך.

וקנה לך חבר
די מעלות פון א גוטער פריינט

לאמיר אנפאנגען מיטן חבר'ס מעלות. א גוטער פריינט קען זיין אן אויסגעצייכנטע רעטונג'ס ברעט אין פאל פון א שווערע דורכגאנג. דאס פריינטשאפט ברענגט א געפיל פון חברותא'שאפט, שייכות, ליבשאפט און א צוויי-זייטיגע-זארגשאפט, וואס קיין שום פראפעסיאנאלע רילעישנשיפ קען נישט גענצליך ערזעצן.

לאמיר אויסשמועסן עטליכע מעלות וואס מען פארדינט ביים מיטטיילן מיט א חבר די שוועריגקייטן וואס מען גייט אדורך.

עמאציאנאלע באקוועמליכקייט: גוטע פריינט טוען צושטעלן סימפאטיע, ווארעמקייט און טוען דיר אויסהערן. דאס בלויזע הערן פון א חבר אזעלכע ווערטער ווי: "איך פארשטיי דיר! איך בין דא פאר דיר!" קען גאר שטארק פארגרינגערן די שווערע לאסט מיט וואס דו שלעפסט זיך ארום.

געמיינזאמע עקספיריענס: אין פילע פעלער וועלן חברים פארשטיין דיין לעבנ'ס ערפארונג און היסטאריע. זיי זענען געווען ביי דיינע בעסטע צייטן גענוי ווי ביי די שווערע מינוטן, און זיי קענען געוועהנליך אלע פארמישטע אין דיין אייגענע מעשה; דיין משפחה, דיין בעה"ב, דיינע ארבעט-קאלעגעס, און אפילו דיינע משוגעת'ן... אָן וואס דו זאלסט עס דארפן מסביר זיין.

באלדיגע גרייטקייט: אין קעגנזאץ צו טעראפי סעסיעס - וואס קומען געוועהנליך פאָר איין מאל אין א וואך אדער אין צוויי וואכן, וועט א חבר זיין גרייט פאר דיר צו סיי וועלכע צייט, ווען בלויז א טעלעפאן קאל אדער טעקסט מעסעדזש טיילט אפ צווישן אייך.

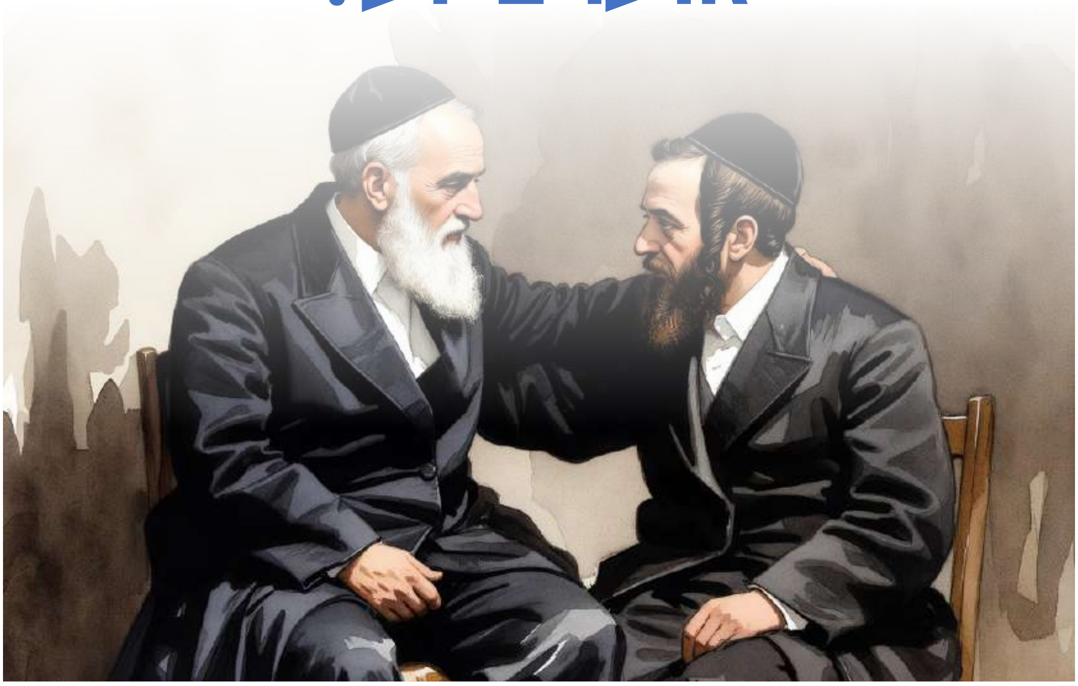
צוויי-זייטיגע סופארט: א חברותא'שאפט, איז א צוויי-זייטיגע הילפ'ס מיטל, דאס באדייט אז יעדער העלפט ארויס דעם צווייטן, און כאטש וואס יעצט העלפט דיין חבר דיר ארויס, אבער אין דיין חבר'ס שווערע מינוט וועסטו שטיין צו זיין הילף. אזא סארט מהלך קען שטארק פארשטערקערן די קשר צווישן אייך, און עס מאכט אויך בעסער פילן מיט זיך.

די צווייטע זייט מטבע: נאכן דורכגיין די פילע מעלות פון א גוטן חבר, לאמיר שנעל דורכלויפן געוויסע חסרונות וואס זיך אויסרעדן צו א חבר קען צומאל ברענגען מיט זיך.

א גוטער ידיד, טראץ זיין גאר שטארקע ווילן דיר צו העלפן, איז זייער אסאך מאל שטארק געצוימט מיט זיין מעגליכקייט דיר צו ארויסהעלפן. צומאל פארמאגט ער נישט די ריכטיגע כלים, די נויטיגע צייט אדער די פאסיגע עמאציאנאלע ענערגיע דיר צו מדריך זיין דורכאויס טיפע פיין וואס דו גייסט דורך.

צומאל קען עס גיין נאך ווייטער, אז דער חבר קען – אוודאי אומווילנדיג – שענקען אומהילפבארע עצות, וואס קען מער קאליע מאכן ווי אויפטון. ווי אויך קען א פריינט זיך פילן צו אנגעשטרענגט ווען די עול ווערט אים צופיל, וואס קען ברענגען דערצו אז דער חבר זאל הינטערן באוואסטזיין (סוב-קאנטשעסלי) זיך אנפאנגען צו דערווייטערן פון דיר און איגנארירן דיינע טעלעפאן רופן. אזא סארט סיטואציע קען צום סוף איבערלאזן דיר מיט דיין חבר מיט אומאנגענעמע געפילן איינער אויפן צווייטן, וואס קיינער וויל אוודאי נישט אנקומען דערצו.

א חבר, א טעראפיסט אדער ביידע?



'אדם לעמל יולד' זאגט אונז דער חכם מכל אדם. יעדער מענטש גייט אין זיין לעבן אדורך געוויסע שוועריגקייטן. דער באשעפער זאל אוודאי העלפן אז קיין איין אידיש קינד זאל נישט געפרואווט ווערן מיט צו גרויסע נסיונות, אבער דאס איז דער מציאות וויאזוי די וועלט איז אויסגעשטעלט, אז מען גייט דורך פארשידענע זמנים און מצבים, ווען זאכן זענען עטוואס מער אנגעשטרענגט ווי געווענליך.

די שוועריגקייטן זענען פארשידנארטיג, יעדער מיט זיין פעקעלע, אבער הצד השוה שבהן אז ווען א מענטש גייט עפעס אדורך קלאפט עס אויס אויף פארשידענע אספעקטן פון זיין לעבן, און א דורכשניטליכער מענטש וועט אין אזא סיטואציע דארפן האבן איינעם צו וועם ער זאל זיך קענען אויסרעדן און אויסגיסן זיין הארץ.

וואס גייט דער מענטש פארדינען פונעם זיך אויסרעדן? דא ווערט עס צעטיילט אין עטליכע חלקים. צום ערשט האבן מיר דער מאמר חז"ל, אז 'דאגה בלב איש ישיחנה לאחרים', דאס באדייט אז דאס בלויזע זיך אויסרעדן פאר א צווייטן מאכט שוין גרינגער אויפן הארצן (וואס פינקטליך ברענגט דערצו אז מען זאל זיך פילן בעסער – צי דאס איז דער ארויסגעבן פון זיך, אדער דאס וואס מען פילט אז איינער פארשטייט מיר וכו' איז א שמועס פאר זיך אין וועלכע מיר וועלן יעצט נישט אריינגיין).

דאס איז איין סארט ציל פון זיך אויסרעדן, דערנאך איז דא אמאל וואס די מטרה וואס מיר ווילן פארדינען פונעם אויסרעדעניש איז צו באקומען טאט און ראט, הערן א צווייטנ'ס פערספעקטיוו און באקומען עצות וויאזוי זיך צו ספראווען מיט די שוועריגקייט פון איינער וואס זעט דאס פון א דרויסנדיגער בליק. דאס איז שוין מער א בחינה פון 'איש את רעהו יעזורו ולאחיו יאמר חזק', דאס מיינט אז ווען מען שמועסט זיך דורך מיט איינעם איבער די שוועריגקייטן וועט יענער קענען ארויסהעלפן און מחזק זיין.

איינמאל מיר קומען אן צום מסקנא אז אין זייער אסאך פעלער דארף א מענטש האבן אן 'אויער', פרעגט זיך די שאלה וואס פילע פון אונז שטויסן זיך אסאך אן

זיך אויסרעדן צו איינעם, אדער די קענסט נישט אויפקומען מיט א נאמען פון א פאסיגער פערזאן, איז דא דער עצה פון שרייבן פאר זיך אליינס. זייער אסאך מענטשן זעען דאס שרייבן א דזשורנאל פאר זיך אליינס אלס א מאכטפולע געצייג זיך אויסצוגעבן.

עס איז באוואוסט די פשט וואס צדיקים האבן געזאגט אויף די ווערטער פון די משנה 'וקנה לך חבר', אז דער פעדער [קָנֶה] זאל זיין דיין חבר. דאס הייסט אז עס איז נישט קיין היינטיגע נייע זאך, עס ווערט שוין געברענגט אין ספרים דער געדאנק פון זיך ארויסגעבן אויפן פאפיר. עס איז אויך ענליך צום געדאנק פון אראפשרייבן יעדן טאג א 'חשבון הנפש'.

דזשורנאלינג איז דער פעולה פון פשוט אראפשרייבן פאר זיך געדאנקען און מחשבות, געפילן און זאכן וואס מען האט געטון, און דאס העלפט צו ווערן מער וואַך צו דיינע אינערליכע געפילן און עמאציעס. ס'קען זיין מיט א פיזישע ביכל אדער א פייל אויפן קאמפיוטער, שרייבן אן אימעיל צו זיך אליינס, דער עיקר איז צו געפינען די זיכערסטע וועג וואס וועט דיר ערלויבן זיך ארויסצוגעבן אויף די בעסטע און אפנסטע וועג שייך. דיין דזשורנאל איז א פלאץ פאר דיר צו פראצעסירן דיינע געפילן וואס קומען דיר ארויף, אזוי אז דו ווערסט מער באוואוסטזיניג צו דיינע געברויכן וואס דו דארפסט.

מאך זיך אפ א ספעציפישע צייט, א שטילע רואיגע פלאץ מיט ישוב הדעת וואו דו קענסט זיצן און שרייבן. עס איז וויכטיג צו באשטימען פון פאראויס א צייט אפשניט ווילאנג דו גייסט שרייבן, און זיכער מאכן זיך צו האלטן צו דער צייט, מען טאר זיך נישט לאזן פונעם געדאנק וואס וועט טענה'ן אז עס איז דא וויכטיגערע זאכן וואס דו האסט צו טון אין די צייט... געדענק, אויב דאס שרייבן א דזשורנאל איז דיין אקסידזשען איז נישטא גארנישט וואס איז וויכטיגער ווי דעם. דו טוסט עס פאר דיר אליין.

אויב קיין איינע פון די מהלכים ארבעטן נישט פאר דיר און ברענגען דיר נישט קיין געוואונטשענע רעזולטאטן, נעם אין באטראכט צו אנטיילנעמען אין א 'טעראפי גרופע' אדער 'טעראפי טעלע-קאנפערענץ' וואו דו קענסט קונה זיין די כלים וואס דו זוכסט.

דער צווייטער חלק:
אוועקשטעלן געזונטע גדרים

עס איז זייער חשוב און וויכטיג צו העלפן אנדערע אידן, און זאלסט וויסן אז דו טוסט א געוואלדיגע מצוה דערמיט. פארט אבער איז מעגליך אז דו האסט מענטשן וואס שעפן דיר אויס אלע דיינע גייסטישע כוחות און ענערגיע, און עס איז קריטיש וויכטיג אז דו זאלסט אוועקשטעלן גדרים וואס יא און וואס נישט. דו מוזסט מקיים זיין דעם 'הגבל את ההר' זיך מאכן קלארע צוימונגען, און דערנאך וועט קענען זיין 'וקדשתו'.

אויב א געוויסער מענטש שעפט דיר אויס מער ווי נארמאל, טרעף א וועג וויאזוי צו מינימיזירן דיין שייכות מיט יענעם. שנייד די צייט ווילאנג דו רעדסט מיט יענעם, ווי אפט דו רעדסט מיט יענעם, ארבעט אויס א וועג וואס זאגט דיר קלאר וואס איז שוין צו סאך און וואס איז פונקט גוט. עפעס וואס דו מאכסט אפ אז עס איז צו סאך קענסטו נישט איבערגיין, ערלויב דיר נישט צו געבן פאר יענעם מער ווי דו קענסט.

דו דארפסט זיך נישט צושטעלן צו יענעם און זיין עוועילעבל בלויז ווייל איינער זוכט דיין הילף. טראכט וועגן דיינע אייגענע געברויכן פונקט ווי יענעמ'ס. אויב ביסטו נישט קלאר וויאזוי אוועקצושטעלן אזא סארט גדר, וואס מיינט צו סאך און וואס איז גוט, פרוביר צו טראכטן וואס דו וואלסט געענטפערט פאר דיין חבר ווען ער קומט דיר פרעגן אזא פראגע....

א ווארט צום שלוס:
רשות נישט צו זיין פערפעקט

תמצית היוצא וואס איר דארפט ארויסנעמען פון דעם ארטיקל, צו געדענקען אז ס'איז אקעי צו נישט זיין אקעי. ס'איז נארמאל צו בעטן הילף פון א צווייטן. עס איז וויכטיג צו געדענקן אז דו קענסט נישט גיסן פון א ליידיגע גלאז, און נאר מיטן אכטונג געבן אויף זיך אליינס און בעטן הילף ווען דו דארפסט, קענסטו משפיע זיין ווייטער און העלפן אנדערע. יא, עס הערט זיך מעגליך סעלפיש און געטראכט נאר פון זיך, אבער דאס איז למעשה ענדגילטיג די טובה פון יעדן איינעם.

און אויב דער ארטיקל איז נישט וועגן דיר, דו שפירסט זיך נישט אין די שורות אבער עפעס דערמאנט עס דיר פון איינעם וועם דו קענסט, פרוביר אנצופאנגען א דיאלאג מיט יענעם איבער וויאזוי יענער גיבט זיך אן עצה מיט אזויפיל אנדערע זאכן, און צווישן די ווערטער לאז יענעם וויסן אז דו ביסט דא פאר אים און ער קען זיך צו דיר אויסרעדן ווען עפעס דרוקט אים און זאכן הייבן אן ווערן 'טו מאטש'....

גוי'אישע וועלט האט אויסגעטראפן, אונזערע הייליגע חז"ל האבן אונז שוין מיט טויזנטער יאר צוריק געלערנט דעם כלל אז 'חייך קודמין' – דיין לעבן קומט ערשט. עס איז באוואוסט די מעשה מיט א חסיד וועלכער איז געווען דארשטיג, און זיין חבר וואס איז געווען נעבן אים האט אויך געברויכט א טרונק. דער חסיד האט צום ערשט אנגעגאסן זיין גלעזל און נאר דערנאך געגעבן פארן חבר, ער האט דערביי מסביר געווען זיין אקט, אז נאכן נעמען פאר זיך, געבט ער דעם טרינק פארן חבר 'מיטן גאנצן הארץ'...

עס קען אמאל אויסזען פונקט פארקערט, דו זיצסט נעבן א קליין אומבאהאלפן קינד וואס דו מוזסט אים העלפן אנטון זיין מאסקע, זיכער זאלסטו יענעם העלפן איידער דיר אליינס, זיי נישט סעלפיש, און נאך אזעלכע סארט מחשבות.

געווי' די סארט מחשבות שפירט דער העלפער און כלל-טוער. יעדער ווארט אויף מיין הילף, העלפן א צווייטן איז וויכטיגער ווי העלפן זיך אליינס אא"וו. אבער ער פארגעסט אז כדי צו זיין ביכולת צו העלפן יענעם און זיך צו זארגן פאר יענעם מוזטו זיך קודם העלפן, אנדערש וועסטו פארלירן דיין אייגענעם אטעם און מער נישט קענען העלפן, נישט זיך און נישט יענעם.

טרעף דיין אקסידזשען: די וויכטיגסטע

אלזא מיר פארשטייען שוין אז כדי צו העלפן יענעם מוז מען קודם זארגן פאר זיך. יעצט איז די שאלה ווי אזוי זארגט מען פאר זיך? וויאזוי באקומט מען אקסידזשען פאר זיך אליינס?

צום ערשט איז דא די פשוט'ע סעלף-קעיר זאכן וואס איז נוגע פאר יעדעם, און וואס איז גאר וויכטיג פאר א גוטע 'עמאציאנעלע היגיענע'. צווישן אנדערע דארף מען זיכער מאכן אז מען באקומט די ריכטיגע נערונג און היידרעישן ביידע אויף א געזונטע שטאפל, מאכן זיכער אז מען שלאפט גענוג און אין די ריכטיגע צייטן ווען מען דארף שלאפן. מען מוז זיכער מאכן צו טון גענוג איבונגען וויפיל עס פעלט אויס פארן געזונט און אין די פאסיגע פלעצער, אריינגערעכט אינדרויסן אין די נאטור. אזוי אויך ברויך מען אנהאלטן א געזונטע סאציאלע לעבן מיט חברים און משפחה (אזעלכע חברים וואס זענען נישט פארנומען צו דערציילן זייערע פראבלעמען אין די סאציאלע-צייט...).

איינמאל מען איז שוין מסודר מיט די סעלף-קעיר, זענען דא פרטים וואס באשטייען פון צוויי חלקים וואס מען דארף קענען איינציען מיט די צייט צו מאכן אז זאכן זאלן ווערן נאך בעסער.

דער ערשטע חלק:
מאך שלום מיט דיין מענטשליכע רעאליטעט

דער חלק נעמט אריין צו קענען לייגן דעם גאנצן הנחה אז "איך בין אלעמאל אקעי" אונטער פראגע צייכן.

דיינע געפילן מוזן ווערן אדרעסירט! בפרט אזעלכע וואס זענען מער פון די 'אומבאקוועמע' סארט און וואס שפירן אומגעוואונטשן צומאל. יעדער איינער האט צייטן וואס מען דארף הילף, און דו דארפסט דאס וויסן. ס'איז נישטא קיין שום בושה צו אנערקענען די מענטשליכע רעאליטעט אז יעדער דארף אמאל הילף.

איינמאל דו מאכסט שלום מיט דעם פאקט, דארפסטו זיך אויסשארפן צו קענען אידענטיפיצירן דיינע געפילן, און אנרופן די געפילן ביים נאמען, דו דארפסט פארשטיין וואס דו שפירסט; אויב שפירסטו אז א געוויסע זאך מאכט דיר אויפגערעגט, נעם דיר א מינוט און פרוביר צו דערגיין וועלכע געפיל דו שפירסט און וועלכע זאך האט דיר געברענגט צו דעם געפיל.

אויב דו שפירסט א געוויסע ביטערניש וואס נאגט דיר ווען איינער דערציילט דיר זיין פראבלעם, פרוביר צו טראכטן; איז דאס צוליב א געפיל פון איינזאמקייט וואס דו שפירסט? איז עס געבויט אויף א קנאה געפיל אז דו וואלסט קיינמאל נישט געקענט דערציילן דיין פראבלעם פאר יענעם מענטש? ווי נאר דו ביזסט קלאר מיט דעם געפיל און דו ווייסט שוין פון וואו דער געפיל שטאמט און די סיבה פארוואס דער געפיל קומט ארויף, איז יעצט צייט צו אדרעסירן וואס דער געפיל וואלט געוואלט זען פארראכטן, מיטן ציל אז די סיטואציע זאל זיך פארבעסערן.

א שטארקע הילף קען זיין צו טראכטן ווער וואלט געווען דער ריכטיגער מענטש זיך צו אויסרעדן איבער דיין פראבלעם. דאס הייסט כאטש וואס דו ביסט געוואוינט צו זיין פארמאכט און האלטן דיינע געפילן אינעווייניג, אבער וועלכער מענטש אין דיין לעבן וואלט יא געווען וויליג און ביכולת צו אויסהערן און פארשטיין דיין פראבלעם. איז עס דיין ווייב/מאן? דיין חבר? עלטערן? דו וועסט זיין איבערראשט פון דיינע געפינסן ווען דו נעמסט דעם מהלך.

און אפשר קענסטו דאן פרובירן צו אנפאנגן א דיסקוסיע מיט יענעם אויף א שוואכע פארנעם איבער א קליין פראבלעם, און זען וויאזוי יענער רעאגירט דערצו און וויאזוי דו פילסט זיך נאכדעם. איינמאל דו וועסט זען אז יענער רעאגירט ווי ס'דארף צו זיין און דו באקומסט א געשמאקע זיכערע געפיל, איז צייט זיך צו עפענען פאר יענעם אינגאנצן.

דא קומט אריין נאך א גאר וויכטיגע און פראדוקטיווע מיטל. אויב ישוב'סטו זיך צו פרובירן דעם מהלך פון

לחבירו יותר ממשקהו חלב – עס איז אסאך גרעסער דאס ווייס מאכן די ציינער פאר א צווייטן, דאס מיינט אים בארואיגן און מאכן שמייכלען, ווי אים צו געבן צו טרינקען מילך. דאס מיינט אז אט די אידן וועלכע זענען אייביג דא צו העלפן אנדערע שאפן זיך אומשאצבארע זכותים.

די פראבלעם ווערט אבער, אז וויבאלד יעדער זעט זיי אלס די רעטער, די אומאפהענגיגע, די שטארקע, וועלן זיי שפירן ווי זיי דארפן אלעמאל טאקע זיין אט דאס. זיי וועלן שפירן אז זיי דארפן טאקע זיין שטארק פאר זייער פאמיליע, פריינט, און קהילה, און קענען נישט ארויסווייזן קיין שום צייכן פון שוואכקייט.

זיי האבן נישט דעם לוקסוס פון לאזן זייערע פערזענליכע שוועריגקייטן זיי צו אפעקטירן, ווייל אויב יא וועט דאך נישט זיין קיינער וואס זאל זיי מחזק זיין און אויפהייבן, און עס וועט נישט איבערבלייבן איינער צו מחזק זיין אנדערע. גענוי ווי א צעבראכענע פלאש קען נישט אנגיסן יענעמ'ס בעכער, קען נישט איינער וואס האט פערזענליכע שוועריגקייטן און איז אליינס צעבראכן, ארויסהעלפן אנדערע.

דער געפיל קען לאזן די מענטשן אויסגעמוטשעט און ערשעפט, און זיי שאפן א שטארקע געפיל פון איינזאמקייט אז קיינער פארשטייט זיי נישט. און אלעמאל וואס זיי ווערן אויסגעלויבט אלס די געלונגענע אידן וואס העלפן אנדערע איבערקומען זייערע צרות, וועט א שטילע קול זיי גרידזשען אין אויער און זאגן "הלוואי וואלט איך נישט געווען דער שטארקער נפש"...

איך וויל נישט זיין קיין דורכפאל

פאר אט די אידן איז קריטיש וויכטיג צו געדענקען: צו זיין גוט צו אנדערע און העלפן אנדערע מיינט נישט אז דו האסט נישט די זעלבע עמאציאנאלע געברויכן ווי יענעם!! נאכמאל, עס איז נישט קיין סתירה דאס אז דו ביסט א חשוב'ער איד און דו ביסט פון די גרעסטע עסקנים, מיט דעם אז דו אליין האסט אויך אייגענע געברויכן און שוועריגקייטן.

עס זענען פאראן פארשידענע סיבות פארוואס איינער זאל זיין באקוועם צו העלפן א צווייטן אנשטאט ער אליינס זאל זיין דער וואס דארף הילף. אמאל קען מען אנקוקן דאס צוקומען צו הילף פון אנדערע ווי כאילו מען איז א 'סעלף סענטערד' מענטש, אמאל קומט דאס ווייל מען שפירט אז עס קומט זיך מיר נישט די הילף אין די צייט וואס עס זענען דא אסאך גרעסערע נצרכים ווי מיר און ענדערש זאל מען זיי העלפן, אדער פשוט ווייל מען האלט אז צו זיין א נצרך איז א צייכן פון שוואכקייט, און שוואכקייט מיינט - לשיטתו - א דורכפאל.

אפגעזען וואס שטופט איינעם נישט צו וועלן נעמען הילף, איז עס אבער ווארשיינליך צוליב אן איינרעדעניש וואס מען האט אין קאפ, געבויט אויף פאלשע יסודות און מחשבות.

יעדער מענטש אויף דער וועלט האט שוועריגקייטן אין לעבן, דער 'אדם לעמל יולד' האט נאך קיינעם נישט אויסגעשלאסן, און עס מאכט נישט דעם מענטש שוואכער אדער א דורכפאל, דאס מיינט ס"ה אז ער איז א 'מענטש' פון בשר ודם. ווי אויך איז עס בכלל נישט בעל-גאווה'איש, סעלפיש און 'טראכטן-נאר-פון-זיך' דאס צו אנערקענען.

לאמיר דאס גוט געדענקען: ריכטיגע שטארקייט מיינט טון וואס מען האט צו טון ווען עס פעלט אויס, און צו ארבעטן איבערצוקומען די שוועריגקייטן, צי מיט הילף פון אנדערע צי אליין, אלעס וואס פעלט אויס דאס צו אדורכמאכן.

ווען געפילן פארלאנגען אז מען זאל זיי אויסהערן

די געפילן פרובירן אלעמאל דיר צו מרמז זיין וואס דו זאלסט טון. סתם איגנארירן די געפילן און זיי פרובירן צו דערשטיקן גייט נישט העלפן אז זיי זאלן אוועקגיין, ס'גייט זיי נאר מאכן שטערקער און העכסט ווארשיינליך גייען זיי אויספלאצן אין צייטן און אין פלעצער וואו דו ווילסט נישט אז זיי זאלן ארויסקומען. ווי למשל דער אויסברוך וועט גיין אויף א קינד, אדער וועסטו זיין שארף צו דיינע חברים אא"וו. זיי קענען האבן געטון א קלייניגקייט, אבער וויבאלד דו האסט אן אנגעלייגטע ווייטאג וואס זיצט אין דיר און זוכט זיך צו באפרייען, וועט עס אויספלאצן אויף זיי.

דער אינערליכע שטימע וואס מיר האבן פריער דערמאנט וואס בעט זיך פאר אויפמערקזאמקייט דארף דיר, און דו קענסט זיך נישט פארהוילן פון דער שטימע.

דער אקסידזשען מאסקע פרינציפ

אויף יעדן פליגער איידער מען הייבט זיך, שפילט מען אויף די זיכערהייט רעגולאציעס וואס מען זאל טון אין פאל פון אן עמערדזשענסי. איינע פון די רעגולאציעס לויטעט, אז אויב די לופט אין דעם פליגער פאלט און מען דארף אנטון אן אקסידזשען מאסקע, זאל מען קודם אנטון דעם מאסקע פאר זיך איידער מען העלפט א צווייטן.

דער שפריך ווארט "העלף דיר אליינס איידער דו העלפסט א צווייטן", איז גאר א גוטע געדאנק און קומט צונוץ אין אסאך תחומים אין לעבן.

און עס איז נישט קיין היינטיגע אויסטרעף וואס די

א העלד

נאר פאר יענעם אדער אויך פאר זיך?

די ריכטיגע וועג וויאזוי זיך ארויסצוברעכן פון דעם לאסט פון כסדר זיין שטארק, און אנערקענען אז א שטארקער מענטש האט אויך זיינע אייגענע געברויכן

די שטארקע העלדן צווישן אונז

יעדער קען דער סארט מענטש וועלכער וועט אייביג זיין דער אפענער אויער, דער אקסל אויף וועמען מען קען זיך אנלאנען, דער מענטש צו וועמען מען וועט זיך אלעמאל ווענדן פאר הילף און חיזוק.

עס זענען אלעמאל דא די טיפ מענטשן וואס וועלן ציען אנדערע צו זיך ווען זאכן גייען שווער. זיי וועלן אלעמאל האבן דעם ריכטיגן גוט ווארט אויפן פלאץ, און צומאל ווען עס איז דאס בעסטע גארנישט צו זאגן נאר אויסהערן וועלן זיי דאס אויך קענען. זיי ווייסן וויאזוי צו בארואיגן פיין און מיטטיילן די עול פון די שוועריגקייטן מיט די באטראפענע, און ארויסהעלפן זייערע ארומיגע צו אדורכשווימען די שווערע תקופה וואס אן זייער שטיצע וואלט עס געווען גאר שווער. אין איין ווארט, זיי האבן א פראמינענטע ראלע זייענדיג די וואס מאכן די וועלט א בעסערע פלאץ פאר אלעמען.

הלוואי וואלט איך נישט געווען אזוי שטארק

דאס איז אלץ זייער גוט און חשוב, אונז ווייסן פון חז"ל די גרויסקייט פון ארויסהעלפן אנדערע, און טאקע די גרעסטע הילף איז מיט א גוט ווארט אדער חיזוק. די גמרא זאגט אונז (כתובות קי"א:) טוב המלבין שיניים

הרעש? וואס קען שוין געשען אז מען האלט זיך אביסל איין פון וויינען?

דער ענטפער איז זייער פשוט, לויט ווי פילע שטודיעס צייגן, איז דאס זיך איינהאלטן פון וויינען א דירעקטע גורם פון פילע פראבלעמען וואס מאכט זיך ביי קינדער און ערוואקסענע אנבאלאנגט געפילן און קאמיוניקאציע.

ווען א קינד ווערט אויפגעצויגן אז אפילו ווען עפעס גייט אים נישט גוט און באמת וואלט אים יעצט געקומען צו וויינען, טאר ער דאס אבער נישט טון וויבאלד די 'סאסייעטי' לאזט נישט, עס איז נישט אנגענומען אזוי, ווערט דאס אויסגעטייטשט ווי: באהאלט דיינע געפילן, ווייז נישט ארויס גארנישט וואס דו פילסט יעצט. און אז מען באהאלט די געפילן פון פרעמדע, נעמט נישט קיין לאנגע צייט ביז מען באהאלט דאס פון זיך אליין אויך. עס ווערט אוועקגעפאקט אין די טיפסטע קעמערלעך אינעם הארץ, עס ווערט דערשטיקט און קיינער האט דערצו נישט קיין צוטריט.

דאס ברענגט דערצו אז מען זאל זיך נישט קענען פארמעסטן מיט שווערע געפילן – וואס איז א חלק פון א מענטשנ'ס לעבן. יעדער מענטש דארף זיך צומאל ספראווען מיט געפילן וועלכע זענען נישט אויפן גינסטיגן זייט, און אז ער האט נישט קיין שום שייכות מיט זיינע געפילן קען דאס גאר שווער אויסקלאפן.

ווען עס קומט צו קאמיוניקאציע טוט דאס אויך גאר שטארק אפעקטירן די באציאונגען צווישן נאנטע מענטשן. עס איז ווי אוממעגליך אויפצובויען א גוטע נאנטע קשר מיט א מענטש ווען געפילן שפילן נישט קיין ראלע, יעדע באציאונג צווישן צוויי מענטשן ווערט אויפגעבויט דורך געפילן, און אז עס איז קיין געפילן נישט פארהאנען איז קיין געזונטע קאמיוניקאציע נישטא.

אבער וואס פעלט אויס צו רעדן איבער די נעגאטיווע זייט, לאמיר ענדערש רעדן פאזיטיוו. ווי זאך-קענער זאגן, איז וויינען גאר א געזונטע זאך פאר א מענטש. עס טוט ערמעגליכן דעם מענטש צו באפרייען פון זיין אינערליכע פיין און עמאציאנאלע ווייטאג. וויינען קען אפילו צומאל דינען ווי א טעראפי סעסיע, ווי מען קען אמאל הערן פון מענטשן אז זיי האבן געהאט א 'גוטע געוויין'. און אויך ווען איינער גייט פאר טעראפי, קען דאס וויינען זיין א חלק פונעם היילונג פראצעדור, ערלויבנדיג ארויסצוגעבן באהאלטענע איינגעגעסענע ווייטאג וועלכע ווערט אוועקגעוואשט מיטן שטראם פון די טרערן.

וויינען קען אויך אפט דינען ווי א מיטל צוזאמצוברענגען נאנטע באציאונגען מיט מענטשן, צי זאל דאס זיין וויינען פון צער, ליבשאפט אדער סיי וועלכע אנדער סארט וויינען.

בְּכִיָּה שֶׁל חִנָּם

אונזער מטרה מיטן דאזיגן ארטיקל איז נישט צו זאגן אז איר זאלט יעצט גיין אין א גרינעם דינסטאג אינמיטן דעם דזשאנקשאן און זיך נעמען וויינען, דאס איז נישט וואס מיר ווילן דא אויפטון. אבער דאס יא, מען דארף וויסן אז טרערן האבן זיך זייער צייט און פלאץ, און ווען מען געפינט זיך אין אזא סיטואציע איז די געזונטסטע וועג צו לאזן די טרערן באנעצן דעם פנים און אזוי ארום מאכן דער אנגעלאדנטער נפש אסאך לייכטער.

דאס וויינען קען גענוצט ווערן ביים שמועסן מיט א נאנטער חבר אדער משפחה מיטגליד איבער אן עמאציאנאלע נושא, עס איז פארשטייט זיך גאר פאסיג ווען עס קומט צום דאווענען, ביים זינגען א ווארעמע ניגון איז אויך נישט קיין אפגעפרעגטע געדאנק צו נוצן דאס געזאלצענע טראפ אא"וו.

דער נאמען 'טרערן', כאטש דאס איז אייביג א פליסיגקייט וואס קומט ארויס פון די אויגן.. טראגט דאס בכלל נישט שטענדיג די זעלבע באדייט, עס זענען פארהאן טרערן וואס קומט אין רעזולטאט פון טרויער, עס איז דא דמעות של שמחה, עס קען זיין פיינפולע טרערן און עס קען אמאל אפילו זיין אז מען וויסט ניטאמאל פארוואס מען וויינט; עס מאכט זיך אז מען שפירט אן אינערליכע דראנג צו וויינען, אן קיין קלארע הסבר, און טאמער לאזט מען זיך וויינען פילט מען נאכדעם אסאך בעסער.

עֵת לִבְכּוֹת וְעֵת לִשְׂחֹק

צום שלוס: אנשטאט צו אנקוקן וויינען און טרערן ווי א צייכן פון שוואכקייט און קינדעריש, לאמיר טוישן אונזער בליק, לאמיר אריינגעמען אין זיך – און דאס אויך איבערגעבן פאר אונזערע ארומיגע – אז טרערן איז פשוט א וועג וויאזוי ארויסצוגעבן אינערליכע געפילן, פונקט ווי קיינער שעמט זיך נישט צו לאכן ווען ער איז פרייליך, איז נישט קיין שום בושה צו וויינען ווען מען איז טרויעריג אדער סיי וואס אימער. פונקט ווי לאכן האט זיך זיין צייט און פלאץ, האט וויינען אויך זיין צייט און פלאץ, און סתם לאזן די טרערן אויסטרוקענען איז נישט גוט און נישט געזונט.

לאמיר אלזא טוישן אונזער שפראך, אנשטאט צו נוצן דעם סלאגאן פון: "זיי שטארק און וויין נישט." לאמיר טוישן צו: "זיי שטארק און וויין!"... און אז איר וועט דאס טון וועט אייך גוט זיין און איר וועט האבן אסאך א געזונטערע נפש!

(און יעצט, גייט צוריק צום קעפל, און מעקט אויס דעם סימן שאלה פון 'א טאטע וויינט?!' און טוישט עס צו: 'א טאטע וויינט!'.....)

פון וואו שטאמט דאס און וואס איז די ריכטיגע בליק דערויף.

אין אן אינטערעסאנטע קרישקעלע, פאר מיר גייען אריין אין די עמאציאנאלע חלק דערפון, איז אינטערעסאנט אנצומערקן אז עס איז אויך דא דערפאר א ביאלאגישע ערקלערונג. עטליכע שטודיעס אדורכגעפירט אויפן גוף פון א מענטש, האבן געצייגט אז מענער האבן גרעסערע 'טרערן סטארעדזשעס' אין די אויגן ווי פרויען, וואס קען אנטהאלטן מער טרערן.

דאס ברענגט דערצו אז א מאן זאל קענען בעסער האלטן די טרערן אינעווייניג און עס קומט נישט אזוי אפט ארויס אינדרויסן. (קומענדיגע מאל דו טשעפעסט די רביצין אז זי וויינט אסאך, געדענק אז דו האסט באמת מער טרערן ווי איר....)

מְנְעִוּ קוֹלֵךְ מִבֶּכִי

ביאלאגיע אין א זייט געלייגט, איז קלאר אז דאס נוצן די טרערן איז עפעס וואס ווערט אנגעקוקט אין די סאסייעטי ווי א שוואכע זאך. דאס פאנגט זיך שוין אן אין די פריע שטאפלען פון א יונג קינד, און ווי מער מען וואקסט אויף, ווערט דאס וויינען מער און מער אנגעקוקט ווי עפעס אן אבנארמאלע אַקט.

און ווער איז דערין שולדיג? אונז אליינס! וואס טוען אונז ווען א קינד פאלט אראפ און טוט זיך וויי? געווענליך – אפגערעדט ווען דאס איז אין פארק וואו עס זענען דא אסאך פּאָר אויגן – ווען מיר אים זאגן: "זיי שטארק (ברעיוו בלע"ז), וויין נישט!" מיר ווען גען פארן קינד אלעס אבי ער זאל נישט וויינען; פאר א קלענערן קינד וועלן מיר ארייגשטופן זיין צאמי אין מויל, א גרעסערער וועלן מיר פארגיטיגן מיט א שפיל אדער נאש, דער עיקר איין זאך: וויין נישט!

מיט אט די פעולות טוען מיר אויטאמאטיש ארייגלייגן אינעם קינד'ס מח (און אין אונזער אייגענע..), אז וויינען ווייזט אויף שוואכקייט, און אויב וויל מען זיין א שטארקער מענטש דארף מען זיך איינהאלטן פון וויינען און דערשטיקן די געפילן אינעווייניג. מען לערנט אויס די קינדער אז א שטארקער מענטש קען פארנעמען אסאך, ער דארף נישט וויינען, ער האלט זיך 'שטארק'.

דאס ברענגט דערצו אז ווי עלטער מען ווערט וויל מען דאך מער ווייזן ווי שטארק מען איז, וואס דאס באדייט דאך – לויט די איינגערעדטע שיטה – אז מען טאר נישט וויינען.

מיט דעם ווערט אונז פארענטפערט ווערן פארוואס מענער האבן אסאך מער מורא צו וויינען. מענער זענען דאך אייביג די שטארקע, אזוי האט דער באשעפער באשאפן די וועלט אז א מאן איז דער שטארקער – והוא ימשול בך. נו, אויב א שטארקער מענטש טאר נישט וויינען, מיינט דאס אז מענער זענען נישט ערלויבט צו נאס מאכן זייערע אויגן אפילו ווען זיי פילן אז דאס איז וואס וואלט נאטורליך יעצט געדארפט געשען.

רָאִיתִי אֶת דִּמְעָתֶךָ – הִנְנִי רוֹפֵא לָךְ

דא וועלן מאנכע פרעגן א הארבע פראגע: וואס איז דער פראבלעם דערפון? יא, איך בין שוין איבערצייגט געווארן אז אונז טוען אליינס אנברענגען די סטיגמע אז וויינען ווייזט אויף שוואכקייט, איך בין שוין איינשטימיג מיט דיר אז דאס איז נישט די אמת'ע מציאות און בוכה'נען איז א העכסט נארמאלע זאך, אבער מה כל

וועג פון קאמיוניקירן האט ער נישט. ביי גאר קליינע בעיביס איז וויינען טאקע די סאמע איינציגסטע מיטל פון קאמיוניקאציע, ניטאמאל ווייזן מיט די הענט קענען זיי. דעריבער איז זייער איינציגסטע וועג וויאזוי צו לאזן וויסן אז עפעס טוט זיי ווי / זיי זענען הונגעריג / זיי דארפן עפעס, איז דורכן וויינען.

ווי מער דאס קינד אנטוויקלט זיך, פאנגט ער אן צו באקומען נייע וועגן וויאזוי זיך צו ארויסגעבן. אנגעהויבן מיטן ווייזן, דערנאך מיטן פרובירן מסביר צו זיין אָן ווערטער אז ער וויל יעצט עפעס, און פרובירט פארשטיין צו געבן אויף שטום לשון וואס זיין באגער איז (יא יא, די פראבע וואס פאלט אייביג דורך..). אפגערעדט ווען א קינד קען שוין געהעריג רעדן, דאן איז וויינען מער נישט קיין וועג פון קאמיוניקאציע.

וּמָחָה דִּמְעָה מֵעַל כָּל פָּנִים

דאן, ווען עס איז מער נישט קיין קאמיוניקאציע מעטאד, ווערט אבער דאס וויינעראציע פארוואנדלט אין א גענצליך אנדערע צוועק, פון דעמאלט אָן דינען די טרערן צו ארויסגעבן עפעס פון זיך, עס איז געאייגנט אפצולאָדענען די אייגענע געפילן - טרויעריגע און פרייליכע צוגלייך - און זיי ארײנלייגן אין עפעס א כלי.. עס זאל נישט בלייבן בלויז ביי א געפיל.

און דאס איז די שרעקעדיגע מאנסטער פון וואס מיר ערוואקסענע האבן אזוי מורא. וואס?! איך וועל גיין מודיע זיין מיינע אינערליכע געפילן קבל עם ומלואו? מען וועט מיר דאך אנקוקן ווי א משוג.... און אפילו וויינען צווישן מיר און מיין ליבע דאכענע איז אויך נישט אזוי פשוט, ווייל דאס גייט מיר דאך מאכן זיין א שוואכער, כ'מיין א שטארקער מענטש וויינט דאך נישט, נישט אזוי?

וואס זאל מען אבער טון אז טראץ וואס אונז לעבן אין א וועלט וואס פרובירט צומאל אראפצומאלן וויינען אלץ א קינדערישע שוואכטשינקע זאך, טוט דאס מציאות פאטשן אין פנים, און מען זעט סיי פון מקורות חז"ל און אויך להבדיל פון אלגעמיינע שטודיעס און פארשונגען, אז וויינען איז א העכסט נארמאלע און געזונטע וועג פון ארויסגעבן געפילן, און יא, אפילו פאר גרויסע טאטעס.

וְיִבְכּוּ... כָּל בֵּית יִשְׂרָאֵל

לאמיר צום ערשט עפענען א חומש און אנדערע ספרים הק', און זען וויאזוי אונזער אנגענומענער 'וויינענפאביע' שטימט נישט מיט די מקורות חז"ל, וואו מען זעט אז די גרעסטע 'שטערקסטע' מענטשן האבן זיך ארויסגעגעבן דורך וויינען (ווי פארשטענדליך האבן מיר נישט קיין השגה אין די הייליגע צדיקים, אבער תורה היא וללמוד אני צריך).

און לאמיר טאקע אנפאנגען מיט די הייליגע אבות הקדושים. ווען שרה אמינו איז נפטר געווארן, שטייט אין די תורה אז אברהם אבינו האט... געוויינט! (לספוד לשרה ולבכותה – בראשית כ"ג ב'). ווען אונזער הייליגער טאטע יעקב האט זיך צום ערשטן מאל געטראפן מיט רחל, האט ער געוויינט (וישא את קולו ויבך – בראשית כ"ט י"א).

ווען דער הייליגער יוסף צדיקא האט זיך געטראפן מיט די ברידערס נאך אזויפיל יארן האט ער עטליכע מאל געוויינט – סיי באהאלטן און סיי באתגליא (ויבא החדרה ויבך שמה – בראשית מ"ג ל', און שפעטער ויתן את קולו בבכי - מ"ה ב'). אזוי אויך ווען ער האט זיך געטראפן מיט זיין טאטן יעקב נאך די אלע יארן האט ער אים ארומגענומען און געוויינט (ויבך על צואריו עוד – בראשית מ"ו כ"ט, און ווי רש"י זאגט האט ער זייער אסאך געוויינט).

מיר וועלן ווי פארשטענדליך דא נישט אויסרעכענען די אלע פלעצער וואו מען זעט איבער דאס וויינען, וויבאלד מיר קענען ארויסגעבן א גאנצע בוך נאר איבער דעם. לאמיר אבער דערמאנען אויפן שפיץ גאפל עטליכע מקורות, וללמד על הכלל כולו יצא.

אין די תורה ווערט אסאך מאל דערמאנט אז 'כלל ישראל' האבן צוזאמען געוויינט, א שטייגער ווי ויבכו אותו כל בית ישראל און פיל נאך. אין גמרא טרעפט מען אָן א שיעור איבער תנאים ואמוראים וואס האבן געוויינט; בכה רבי (עבו"ז י"ז.), בכה רבי עקיבא און נאך. ווען עס קומט צום חורבן ביהמ"ק שטייט אז מען דארף וויינען און פארלאזן טרערן דערויף. פונעם אר"י הק' שטייט אז איינער וואס וויינט נישט ימים נוראים איז 'אין נשמתו שלימה'.. ביי הל' שבת שטייט אז מען טאר נישט וויינען אום שבת, אבער אויב דאס מאכט דעם מענטש רואיגער איז עס מותר. אויף מיתת צדיקים שטייט אז מען דארף מוריד דמעות זיין, וכו' וכו' וכו'.

כביכול אויפן באשעפער שטייט אויך אז ער האט געוויינט אויפן חורבן ביהמ"ק, (איכה רבה א' ט"ז) אדער ווי עס שטייט בשעה שהקב"ה זוכר את בניו ששרויים בצער בין אומות העולם, מוריד שתי דמעות לים הגדול (ברכות נ"ט.)

נַחֲלֵי דְּמָעוֹת

נא, איז נאך דא איינער וואס טראכט אז וויינען איז א קינדערישע זאך? כ'גלייב נישט אזוי. אויב די אבות הקדושים און פילע צדיקים האבן זיך נישט געשעמט צו וויינען, און טאקע גאר אין פובליק, ווייזט דאס אז וויינען איז נישט קינדעריש און ווייזט נישט אויף קיין שום שוואכקייט.

לאמיר אויב אזוי פארשטיין, פארוואס איז דאס צווישן אונז אנגענומען אז וויינען איז עפעס וואס געהערט נאר פאר קינדער און פרויען? (אפשר אויב ביסטו אן אונגארישער האסטו נאך א שטיקל היתר צו מעגן אמאל וויינען...)

רָאִיתִי אֶת דִּמְעוֹתֶיךָ

א טאטע וויינט?!

"וואס?! א טאטע קען וויינען???" פרעגט מיר מיין אינגעלע מיט א תמימות נאכן הערן פון זיין שוועסטערל איבער א טאטע וועלכער האט געוויינט ביי א לויה.

נא, וואס זאגט איר? קען א טאטע וויינען? פאסט עס בכלל פאר א טאטע צו וויינען?

אינעם דאזיגן ארטיקל וועלן מיר ארייננקריכן אביסל טיפער אינעם עולם הבכי. וואס איז דאס וויינען? פאר וועם איז עס באשאפן געווארן? וואס מאכט א מענטש וויינען? איז עס א גוטע זאך צו וויינען אדער פארקערט? טוען טרערן וויזן אויף א שוואכקייט? און נאך פילע אינטערעסאנטע קרישקעלעך ארום די טרערן אינדוסטריע

וְהִנֵּה הַנַּעַר בֹּכֶה

בעפאר מיר וועלן ארייננקריכן אביסל טיפער אין אייערע אויגן צו באהאנדלען די געזאלצענע פליסיגקייט וואס געפינט זיך דארטן און ווען עס איז יא אדער נישט פאסיג דאס ארויסצולאזן, לאמיר ערשט אנהייבן פון א' און פארשטיין פאר וועמען איז דאס מושג פון וויינען באשאפן געווארן.

ווי ווייט איך ווייס, איז וויינען באמת א קינדערישע זאך, עס איז געמאכט פאר בעיביס וועלכע קענען נאכנישט רעדן און אויך אביסל פאר קלענערע קינדער. איך זאג נישט, אביסל האבן די נשים צדקניות אויך גע'לקח'נט פונעם היכל הטרערן, אבער ערוואקסענע מענער? מאן דכר שמיה, רעד אפילו נישט דערפון ווייל ס'איז בזיונות...

לאמיר דא אצינד צונעמען אביסל די זאך, און לאמיר טאקע אנהייבן פון א קינד'ס געוויינערייען, וואס דאס איז דאך כולי עלמא מודי אז עס איז א 'נארמאלע' זאך.

א בעיבי נוצט זיך גאר אסאך מיטן וויינען, ווייל קיין צווייטע

אסאך סיבות, ס'איז דא א ביכל, געשריבן געווארן דורך א לאנג-יעריגער טעראפיסט, 'די באדי קיפס די סקאור', וואס שילדערט זיינע פערזענליכע עקספערימענטן וואס ער האט געזען דורכאויס די יארן, בפרט ווען ס'איז געקומען צו האנדלען מיט אזעלכע וואס זענען אריבער טראמאטישע איבערלעבענישן.

שרייבט ער דארט, אז ער איז צוגעקומען צו די אנערקענונג אז 'רעדן טעראפי' איז נישט קיין גענצליכע לעזונג פאר אלעמען, עס זענען דא אזעלכע וואס דארף נוצן אנדערע סארטן טעראפי, ווי צום ביישפיל סאמעטיק טעראפי, EMDR, סאונד היילונג אא"וו.

ס'איז וויכטיג צו דערמאנען וואס מ'האט שוין פריער ערוועגט, אז אויב שוין נאכן גיין צו טעראפי פאר א ווילע שפירט מען נאכאלץ אז מ'ריקט זיך נישט פאראויס זאל מען זיין אפן דערוועגן, און מ'זאל עפענען א דיאלאג מיטן טעראפיסט צו הערן וועלכע נאך סארטן טעראפי מאדעלן עס קען מעגליך זיין א ריכטיגע טויער אין וואס די הארץ זאל זיך קענען אינגאנצן עפענען.

קען מען ווערן געהאלפן ביי טעראפי אויב קומט מען ווייל א צווייטער שיקט?

מ'קען נישט ווערן געהאלפן אויב מ'וויל נישט אליין ווערן געהאלפן, עס גייט אויף אזוי ווייט, אז אפילו ווען מ'קומט אליין צו טעראפי אנדעם וואס א צווייטער זאל שיקן קען אויך זיין א מציאות אז מ'זאל קומען צו טעראפי בלויז אויף צו באקומען א גוטע געפיל פון דעם טעראפיסט, רעקיגנישען און וועלידעישן, אנדעם וואס מ'זאל זוכן צו אנקומען צו א ציל. דאס וועט אוועקנעמען יעדע מעגליכקייט פון קענען זען סיי וועלכע טוישונגען לטובה.

פארוואס זאל מען נישט וועלן ווערן געהאלפן?

דאס ווארט 'טויש' קען מאכן דערשראקן די מח, און עס קען צוברענגען אז מ'זאל נישט וועלן פרובירן, בלויז דאס אז מ'איז שוין צוגעוואוינט פון יארן לאנג מיט די סטאטוס-קווא איז שוין גענוג סיבה פארוואס נישט צו זוכן אז דאס לעבן זאל זיין אנדערש אפילו ווען די יעצטיגע מציאות איז ארומגענומען מיט שוועריגקייטן.

עס קען גיין אויף אזוי ווייט, אז א קליענט קען אריינקומען צו א טעראפיסט און זיך אליין איינרעדן אז ער איז דא זיך צו העלפן, אבער אין פאקט חוש'ט ער מיט זיך אליין, און ער איז בכלל נישט אינטערעסירט, ער וועט איינרעדן זיך אליין מיטן טעראפיסט איינאיינעם.

כדי צו קענען זען עכטע שינויים אין טעראפי פארלאנגט זיך צו זיין גאר אפן מיט זיך אליין אנדעם וואס מ'זאל זוכן צו באהאלטן חלקים פון זיך. מ'מוז נישט זיין גרייט צו רעדן וועגן אלעס שוין אין די ערשטע סעסיע, אבער מ'דארף יא זיין גענוג אפן זיך צו קוקן אין פנים אריין, און אזוי צו האבן די מעגליכקייט צו קענען צוביסלעך אריינגיין טיפער און טיפער.

וואס איז אייער מיינונג איבער פארשידענע אלטערנאטיווע היילונג מיטלען וואס קומט אריין שטערקער אין די לעצטערע יארן?

איך האב נישט קיין סאך אינפארמאציע דערוועגן, איך ווייס יא אז עס קען זיין געפארפול און מ'מוז וויסן וואס מ'טוט, מ'קען נישט בלויז נאכלויפן יעדע אנאנסירונג וואס טוט פאמפען א נייע היילונג מיטל וואס פארשפרעכט צו מאכן ניסי ניסים.

ביים גיין צו טעראפי איז א טובה צו מיטטיילן פאר ארומיגע דערוועגן אדער איז בעסער דאס צו האלטן פריוואט צווישן זיך?

ס'איז זייער גוט צו מיטטיילן מיט אנדערע, אבער בלויז וויפיל מ'טוט פאר די אייגענע בענעפיט, ווען עס הייבט אן ווערן א פרעשור צו מיטטיילן ווייל די ארומיגע ווילן הערן וויאזוי עס איז געווען קען עס ברענגען אן אנגעשטרענגקייט.

עס קען צוברענגען אז בשעת'ן זיצן ביי די סעסיע זאל מען אנהייבן שפירן א דרוק, און נישט קענען זיין זיך אליין ווייל מ'גייט דאך שפעטער דארפן געבן א דין וחשבון. מ'דארף זיך אויסלערנען וויאזוי צו לייגן גרעניצן איבער זיך אליין און וויסן וואס מ'וויל דערציילן און וואס נישט.

וואס קען מען זאגן פאר אזעלכע וואס וואלטן זיך ווען געוואלט גיין העלפן אבער זיי האבן מורא דערפון, און שטיפן עס שוין אפ לאנגע יארן?

איך וואלט געזאגט אז ס'איז בכלל נישט אזוי שרעקעדיג ווי מ'שטעלט זיך פאר. טעראפיסטן זענען געלערנט וויאזוי צו אהערשטעלן אן ענווייראמענט וואס זאל געבן די אפנקייט אז מ'זאל זיך צוביסלעך קענען עפענען אנדעם וואס מ'זאל שפירן אז דער טעראפיסט וועט חלילה אראפקוקן אדער דן זיין.

די טעראפי צימער איז א מקום וואו אזויפיל האבן שוין געטראפן די ליכטיגקייט מיט וואס זיי האבן געטראפן א נייע שאנס אין לעבן, און האבן אנגעהויבן לעבן אן אמת'ן לעבן, זיי האבן איבערגעלאזט די שוועריגקייטן אין די עבר, און האבן אנגעהויבן לעבן אן אנגעפילטע לעבן מיט סיפוק.

איך האב שוין פערזענליך געזען אזויפיל קליענטן אנקומען גאר ווייט, אז איך בין קאנפידענט צו זאגן פאר אלע וואס מוטשענען זיך מיט זייער מענטל העלט אז זיי זאלן געבן א שאנס פאר טעראפי.

א דאנק ר' דניאל פארן אונז אויסקלארן אזוי קלאר אלעס ארום טעראפי. מיר זענען זיכער אז דאס וועט זיין א תועלת פארן ציבור.

אין אנדערע, אבער אזוי לאנג ווי דער קליענט וועט זיין אפן אין די שוועריגקייט, און וועט אנערקענען אז ער מאנגלט אין קענען טראסטן אנדערע, וועט דאס אים געבן די מעגליכקייט זיך צו קענען צוביסלעך צוריקכאפן אויפן וואגן, און אזוי קענען מיט די צייט אנהייבן זען פארשריט.

די רעצעפט צו זען אן עכטע טויש, איז מיטן באקומען א שטארקע צוטרוי אין דעם טעראפיסט, מ'דארף שפירן באקוועם אין די טעראפי צימער, אז מ'זאל באמת קענען ארייגגיין אין זיך אליין ביז אין די טיפעניש.

אודאי זוכט מען נישט צו ווערן באזונדער באקוועם אין די טעראפי צימער, ס'איז נישט א פלאץ צו אפזיצן לענגער ווי עס פארלאנגט זיך, אבער אזוי לאנג ווי מ'איז דארט, פארלאנגט זיך צו שפירן אז מ'איז אין א פארזיכערטע זאנע וואו מ'קען זיך עפענען.

ווִיאזוי באקומט מען די צוטרוי?

דער טעראפיסט מיטן קליענט מוזן זיין צוגעפאסט, זיי מוזן אויפבויען א געוויסע פראפעסיאנאלע רילעישנשיפ וואס זאל ברענגען די צוטרוי איינער אינעם צווייטן. דער קליענט מוז שפירן אז דער טעראפיסט זעט נאך א גוטע עתיד פאר אים, און דער טעראפיסט מוז שפירן אז דער קליענט גלייבט אז זיין זיצן דא גייט אים מאכן פאר א בעסערע מענטש.

פון די אנדערע זייט איז אוודאי נישט גוט צו האבן בלינדע צוטרוי, וויאזוי מאכט מען זיכער צו האבן די ריכטיגע באלאנס?

האבן צוטרוי מיינט אז מ'גיבט אויף קאנטראל, און מ'לאזט זיך עפענען צו קענען אנהייבן די ארבעט, אבער דאס קומט זיכער מיט א תנאי, אז נאכן זיין אין טעראפי עטליכע חדשים זאל מען זיך אליין קענען ענטפערן וואס מ'האט אויפגעטון דורכאויס די פראצעדור.

אויב מ'האלט שוין נאכן זיין עטליכע חדשים אין טעראפי, און מ'קען זיך נישט אליין ענטפערן וואס מ'האט אויפגעטון, דעמאלס איז גאר וויכטיג דאס ארויפצוברענגען אין די טעראפי סעסיע. ס'איז וויכטיג צו זיין אפן, אמאל וועט מען טוישן די ריכטונג און צוגאנג, און דאס וועט ברענגען בעסערע פארשריט, אין אנדערע פעלער וועט דאס צופירן צו א מסקנא אז מ'דארף גיין זוכן אן אנדערער טעראפיסט, אדער אנדערע סארט מיטלען.

וויאזוי קען מען מעסטן הצלחה? דארף מען תיכף זען טוישונגען אויף א למעשה'דיגע פארנעם?

אמאל וועט הצלחה באדייטן מער משמעות'דיג וואס מ'קען אנכאפן מיט ווערטער. צום ביישפיל ווען מ'זעט אז זינט מ'האט אנגעהויבן גיין צו טעראפי טוט די טאג

גיין גרינגער, עס שטייט זיך אויף לייכטער, מ'קומט זיך בעסער אויס מיט די נאנטע.

אבער נישט אייביג וועט דאס זיין די כלל, עס קען אמאל פארלאנגען מער צייט צו אנקומען צו הצלחה, אבער טיף אינערליך פארלאנגט זיך יא צו שפירן א טויש, אויב הייבט מען נישט אן שפירן רואיגער מיט זיך אליין, און מ'שפירט נישט אז די ארבעט טוט ווירקן אויף די אינערליכע קאמערלעך, דעמאלס איז וויכטיג דאס ארויפצוברענגען אויפן טיש, צו זען וויאזוי מ'קען יא אנהייבן פארן אין א בעסערע ריכטונג.

פון דער זייט פונעם טעראפיסט פארלאנגט זיך אויך אן אחריות צו שטיין על המשמר, און זיכער מאכן אז מ'גיבט נישט אויס קיין איבריגע צייט און געלט. א קליענט וועט נישט אייביג וויסן וואס צו ערווארטן, און וועט נישט וויסן וויאזוי צו נעמען אן עקזיט פלאן, אבער דער טעראפיסט האט די גרעסערע ראלע צו זען די טויש געשען.

ס'איז דא אזויפיל סארט טעראפי מעטאדן, יעדער טעראפיסט האט זיך זיין אייגענע מאדעל מיט וואס ער ארבעט, וויאזוי ווייסט א קליענט צו וועמען זיך צו ווענדן? וועט א קליענט גלייך רופן א טעראפיסט, אדער איז דא א סיסטעם פון רופן א כללות'דיגע האטליין, און פון דארט באקומען קלארע אנווייזונגען וועלכע סארט טעראפי ס'איז בייהילפיג?

אין די פריוואטע סעקטאר איז נישט דא קיין עכטע וועג וויאזוי צו באקומען אזעלכע סארט אינפארמאציע, אין 'ביקור חולים' ארבעט מען יא שטארק אויף אזא מהלך, צו ארייננקוקן אין די שוועריגקייטן פון פארדעם, און אזוי זען וועלכער טעראפיסט עס וועט זיין די מערסטע פאסיג.

פערזענליך האלט איך אז ס'איז אסאך מער אנגעהאנגען אין די ענווייראמענט צווישן דעם טעראפיסט און דעם קליענט ווי אין די מעטאדן וואס מ'נוצט. ס'איז אמת אז יעדער טעראפיסט האט זיך זיין אייגענע מאדעל, אבער מ'קען געהאלפן ווערן מיט אסאך סארט מיטלען, און ס'איז נישט דא בלויז איין מעטאד וואס מ'קען דורכפירן ביזן טרעפן די ליכטיגקייט ביים ענדע פונעם לאנגען טונעל.

ס'זענען דא אזעלכע וואס זאגן אז זיי גייען שוין יארן צו טעראפי, אבער נאכאלץ זעען זיי נישט די ליכטיגקייט ביים ענדע פון די טונעל, וואס איז פשט דערפון? איז דא אזא מציאות אז געוויסע סארט מענטשן קענען נישט ווערן געהאלפן דורך טעראפי?

ס'איז זייער א טרויעריגע שאלה, עס קען שטאמען פון

רעזולטאטן, אבער ווען עס קומט צו טעראפּי איז די מעשה אינגאנצן אנדערש, מ'רעדט דאך פון א נשמה שפראך, וואס פארלאנגט בעיקר אז דער טעראפּיסט זאל זיין הונדערט פראצענט אריינגעטון אין זיין אויפגאבע, דעריבער איז וויכטיג אז די מעטאד וואס מ'באנוצט זיך זאל רעדן צו די אייגענע הארץ, און נאר אזוי קען מען מצליח זיין בס"ד.

אין קורצן וואלט איך געזאגט, אז די מעטאד וואס איך נוץ איז א צוזאמשטעל פון די יארן ערפארונג, איניינעם מיט מיין פערזענליכע צוגאנג צו טעראפּי, וואס מיט די ביידע איניינעם האב איך ב"ה אויסגעבויט א וועג וויאזוי צו קענען העלפן מערערע.

אויפוואכונג איבער מענטל העלט

■ אין די לעצטערע יארן איז די טעמע איבער מענטל העלט אין די היימישע וועלט אריבער א גרויסע טראנספארמירונג, מ'קען שוין הערן ווי חברים און נאנטע רעדן צווישן זיך איבער זייערע טעראפּיסטן, די סטיגמע איז נאכאלץ גרויס, אבער אויסערליך קוקט אויס אז זאכן האבן זיך געטוישט לטובה, זעט מען די טויש אין די טעראפּי צימער אויך?

ס'איז א גוטע פראגע, איך קען זאגן אז מ'זעט היינט ווי קליענטן קומען אריין מער קאנפידענט און פרייליך. אמאל ווען מ'איז שוין יא געקומען צו טעראפּי איז עס געווען ארומגענומען מיט אסאך מער בושה און זארג, היינט איז עס מער פראדוקטיוו און לכתחילה.

ס'איז אויך אינטערעסאנט צו אבזערווירן, אז אין מיין פראקטיצירונג אין די היימישע וועלט זע איך בעיקר יונגע קליענטן, דאס הייסט אז מ'זעט אז די יונגערע דור וויל זיך מער העלפן, נאכן ווערן ערצויגן אין א דור וואס מ'האט שוין מער גערעדט וועגן טעראפּי, און ס'איז וויניגער סטיגמאטיזירט.

איך זע אויך אז קליענטן ווילן זיין מער אקעי צו מיטטיילן זייער פארשריט מיט ארומיגע פאמיליע מיטגלידער, און ווילן וויניגער מורא האבן פון די אייגענע שאטן, אבער אין דער זעלבער צייט זעט זיך נאכאלץ אן א שטארקער פחד ארום די טעראפּי וועלט, ביים אריינקומען האט מען מורא אז קיינער זאל נישט זען, ס'איז נאכאלץ נישט אינגאנצן אנגענומען, און ס'בלייבט איבער צו האפן אז עס זאל ווערן אפילו מער אקצעפּטירבאר.

■ איז א טובה אז מ'רעדט אזויפיל פון זיך גיין העלפן, ברענגט עס נישט אז מ'זאל ווערן אבסעסירט מיטן זיך גיין העלפן?

עס האלט נאך זייער ווייט פון דארט, הלואי זאל מען קומען וויפיל מ'דארף, און נאכדעם וועט מען זיך אנהייבן זארגן אז מ'זאל זיך נישט העלפן צופיל.

איך וואלט נישט געזאגט אז די פאקוס זאל זיין צו רעדן אסאך איבער טעראפּי, ס'איז אבער יא וויכטיג צו רעדן אפן איבער געפילן, און געבן א שפראך פאר קינדער און ערוואקסענע צו קענען אויסדריקן וואס זיי שפירן, כדי עס זאל נישט מיט די צייט פארוואנדלט ווערן אין מער ערנסטע שוועריגקייטן.

איך זע קלאר, אז ווען עס קומט צו אויסדרוקן געפילן, איז דא א שטארקע צוריקגעהאלטנקייט, ווען מ'ווערט נישט ערצויגן מיט א שפראך איבער געפילן וועט מען נישט וויסן צו זאגן וואס מ'שפירט, און מ'וועט אליין נישט קענען דעפינירן וואס ס'טוט וויי.

■ ווען איז וויכטיג פאר א מענטש צו גיין זוכן הילף?

די ריכטיגע וועג צו קומען פאר הילף וואלט געווען ווען מ'הייבט אן באמערקן אז ס'איז דא פריע צייכענעס פון עמאציאנאלע שוועריגקייטן, און נישט ווארטן אויף ווען מ'געפינט זיך שוין אין א קריזיס. מערסטנס מענטשן קומען ווען זיי געפינען זיך שוין אין קריזיס, אין א צייט ווען זיי שפירן ווי אלעס אין דער וועלט האט זיך אפגעשטעלט, און זיי קענען נישט מאכן קיין ווייטערדיגע פארשריט.

ס'איז קלאר אז ווען מ'איז פראדוקטיוו, טוט עס לייכטער מאכן די גאנצע היילונג פראצעדור, און מ'קען זיך אסאך שנעלער ארויסזען פונעם קלעם, אבער מ'דארף זיין גרייט זיך צו קומען העלפן, און מ'קען נישט אריינברענגען קליענטן מיט א רעדער שטול.

מצליח זיין ביים זיך גיין העלפן

■ וואס איז די ריכטיגע שליסל צו מצליח זיין אין טעראפּי?

צו מצליח זיין פארלאנגט זיך אסאך כלים, אין קורצן וואלט איך געזאגט אז ס'איז שטארק אנגעוואנדן אין די צוטרוי צווישן דעם קליענט אין דעם טעראפּיסט, אויב דער קליענט שפירט זיך פארזיכערט ביי די סעסיע, וועט עס אים געבן א געוואלדיגע אפנקייט צו קענען אריינגיין טיפער, אבער אויב די גאנצע סעסיע איז ארומגענומען מיט חשדות, נעמט עס אוועק די מעגליכקייט צו קענען זיין פראדוקטיוו.

די שוועריגקייט וואס געשעט זייער אפט איז ווען א קליענט האט געהאט א שווערע עבר, און דאס נעמט אים אוועק זיין מעגליכקייט צו קענען אויפבויען צוטרוי

א געפיל צו העלפן אידן

■ **א גוטן ר' דניאל, ווען זענט איר אריין אין דער וועלט פון טעראפי?**

איך האב אנגעהויבן פופצן יאר צוריק.

■ **היינטיגע טעג זעט מען פון אלע זייטן ווי אידן גייען זיך לערנען, אבער פופצן יאר צוריק איז נאך געווען ממש אנהייב פון די ווינט, וואס האט אייך געברענגט אריינצוגיין אין אזא פארצווייגטע וועלט וואס איז בכלל נישט לייכט?**

איך האב געהאט זייער א שטארקע געפיל צו קאנסולטן מענטשן, ווען אימער איך האב דאס געטון האט עס מיר געגעבן די געפיל אז דאס איז מיין חוב אויף דער וועלט, און דאס האט מיר געפירט צו ווערן אנטשלאסן זיך צו גיין לערנען וויאזוי צו העלפן אנדערע.

■ **היינטיגע טעג זענט איר אויך באקאנט מיט די צענדליגע שעות וואס איר גיבט אוועק פאר 'ביקור חולים', ווילאנג זענט איר שוין פארמישט אין ביקור חולים, און וואס האט אייך געשטופט דאס צו טון ווען איר קענט אין דער זעלבער צייט פראקטיצירן פריוואט?**

איך ארבעט שוין נאנט צו צען יאר אין ביקור חולים, די סיבה פארוואס איך טו עס איז זייער פשוט, ווי געזאגט שפיר איך א געוואלדיגע התחייבות צו העלפן אידן, אודאי דארף מען פארדינען געלט, אבער דאס איז בכלל נישט מיין דרייוו, זיין א טעראפיסט קען נישט זיין קיין ביזנעס מאדעל, ס'מוז זיין א טיפע אנערקענונג אז מ'קען טוישן לעבנס פון אנדערע און דאס גיבט די חיות.

אראפגיין ביזן שורש

■ **טעראפי איז א ריזן ווארט, וואס נעמט אריין אין זיך א ברייטע ספעקטרום פון צענדליגע סארט מיטלען און מעטאדן, וויאזוי וואלסטו דעפינירט די מאדעל מיט וואס דו ארבעטסט מיט קליענטן?**

ס'האט מיר גענומען א לאנגע צייט צו אויפבויען מיין מהלך און צוגאנג, ס'איז שווער צו שילדערן אויף א ספעציפישע פארנעם, אבער בכלליות קען איך זאגן אז איך ארבעט זייער שטארק אויף א 'האליסטיק מאדעל'.

דאס הייסט אז איך וועל ווייניגער קוקן אויף די ספעציפישע לאקאלע אישו וואס האט זיך געמאכט, נאר איך וועל אנקוקן דעם קליענט ווי א קומה שלימה, און זוכן צו דערגיין דער שורש וואו דער מענטש מאנגלט, וואס דאס טוט גורם זיין שוועריגקייטן.

לאמיר נעמען א משל, ווען א קליענט קומט אריין און זאגט אז ער שפירט דעפרעסט, וועל איך זיך ווייניגער אפגעבן צו ארבעטן אויף די דעפרעסיע, נאר איך וועל אריינקוקן אין די נפש מיט א ברייטע בליק, און זוכן צו פארשטיין דער שורש הדבר וואס האט צוגעפירט צו די דעפרעסיע.

די דעפרעסיע איז שוין די רעזולטאט פון א טיפע קריץ אין דעם נפש, אנשטאט אויסגעבן כח אויף די רעזולטאט וועל איך אריינגיין טיפער, און ארבעטן צו פארבעסערן די יסודות אינעם נפש, וואס דאס זאל געבן די מעגליכקייט פאר דעם נפש זיך צו קענען היילן אליין.

די סיבה פארוואס איך האב גענומען אזא מהלך, איז געקומען פון מיין עקספיריענס נאכן האנדלען מיט אזויפיל קליענטן. ס'איז מיר אויסגעקומען צו זען אז ווען מ'טוט זיך אפגעבן מיט די שוועריגקייט אנדעם וואס מ'טוט זיך דערגרינטעווען, איז עס בלויז א צייטווייליגע היילונג, און בלויז ווי א באנדאזש אויף א מכה וואס פארלאנגט באהאנדלונג.

דער מהלך פון אריינגיין טיפער און אפלערנען די ברייטע יסודות אינעם נפש צו טרעפן וואו עס שטעקן די שוועריגקייטן, קען צומאל זיין א דרך ארוכה, עס קען נעמען צייט ביז ווען דער קליענט וועט אליין אנהייבן כאפן און זיך עפענען, אבער ווען מ'קומט אן צו קלארקייט עפנט זיך אויף א נייע וועלט, און עס גיבט די מעגליכקייט צו ברענגען א ליכטיגקייט אין לעבן בס"ד.

■ **נאכן האבן א ברייטע בליק וויאזוי צו אנקוקן א שוועריגקייט אין די מענטל העלט צושטאנד, איז דא אזויפיל סארט מעטאדן מיט וואס זיך צו באנוצן, ס'איז דא אלע סארט מיטלען, אנגעהויבן פון פארשידענע סארטן 'רעדן טעראפי' אא"וו, וויאזוי איז א טעראפיסט מחליט וועלכע מעטאד ער וועט נוצן צו היילן קליענטן?**

ס'איז גאר א שווערע פראגע וואס וועט ליגן ביי יעדן טעראפיסט אין קאפ, און עס וועט זיך האלטן אינאיין אויסברייטערן לויט די ערפארונג וואס מ'האט.

טעראפיסטן וועלן דארפן קענען ארבעטן מיט מער ווי איין מעטאד, און וועלן געווענליך אויסבויען אן אייגענע שניט וואס איז א צוזאמשטעל פון עטליכע מעטאדן, און מ'וועט דאס בייגן געוואנדן לויט די צושטאנד פון דעם קליענט.

אין די מאטריאליסטישע וועלט ווען מ'וויל וויסן וועלכע לעזונג צו נוצן פאר א געברויך, וועט מען מאכן ריסוירטש צו זען וואס ס'ברענגט די מערסטע

טעראפי קען
טוישן דיין לעבן

לאנגיעריגער היימישער טעראפיסט הר"ר **דניא-ל גלאס** הי"ו, נעמט אונז אריין אין די טעראפי צימער, צו פארשטיין געבן וויאזוי טעראפי קען זיין די געוואונטשענע אונטערנעמונג מיט וואס צו קענען אויסהיילן יארן פון וויטאג, ביזן זען די ליכטיגקייט ביי די צווייטע זייט טונעל

אין די נישט ווייטע פארגאנגענהייט איז טעראפי געווען ווילד פרעמד, מ'איז אוועקגעשטאנען דערפון און אירע אומבאשרייבליכע בענעפיטן. די סטיגמע וואס האט ארומגענומען דער גאנצער נושא ארום און ארום, האט אפגעהאלטן מערערע פון גיין נעמען די נויטיגע הילף.

א גרויסע טייל פון די זארג איז באשטאנען צוליב וואס אין יענע יארן איז נאכנישט געווען קיין גרויסע אויסוואל פון היימישע טעראפיסטן זיך אפצוגעבן מיט די האקעלע ארבעט, און דאס האט געברענגט שטארקע זארג זיך אריינצולאזן אין דער גאנצער נושא.

אין די היינטיגע וועלט איז אבער אנטשטאנען א גרויסע רעוואלוציע אין דעם געביט, מיט די אויפשטייג פון אזויפיל היימישע טעראפיסטן, וואס זענען זיך געגאנגען לערנען אויף א פראפעסיאנאלע פארנעם, און מיט א גרויסע אויפוואכונג איבער די וויכטיגקייט פון באהאנדלען די גייסטישע געזונט גענוי ווי מ'באהאנדלט די פיזישע געזונט, האט זיך דער גאנצע נושא געגעבן א שטארקע ריק.

איינער פון די היימישע טעראפיסטן וואס האט שוין געהאט די זכיה צו העלפן פילצאליגע אידן איז הר"ר דניאל גלאס הי"ו - ער איז פון די נחשונים וואס האבן שוין לאנגע יארן צוריק אנגעהויבן פראקטיצירן טעראפי, ער טוט דאס סיי אין די פריוואטע סעקטאר, ווי אויך אונטער די שירעם פון 'ביקור חולים', ווי ער שענקט אוועק צענדליגע שעות פאר אידן וואס דארפן צוקומען צו עמאציאנאלע הילף.

צוליב דעם וואס ער איז שוין אריינגעטון אין דער וועלט פון מענטל העלט פאר אזויפיל יארן האבן מיר זיך פארבינדן מיט אים כדי צו באקומען א כלליות'דיגע טיפע אריינבליק אין דער וועלט פון טעראפי, כדי ארויסצובאקומען קלארקייט מיט וואס צו קענען פארשטיין וויאזוי מ'קען בס"ד מצליח זיין מיטן זיך גיין העלפן.

העלפט פארמיידן די ספעציפישע דעפרעסיע וואס קומט מיט די סעזאנען (seasonal depression).

איבערלעבן דאנקבארע געפילן טוישט די מוט. דאס עצם איבערלעבן א מינוט וואס איר האט געפילט מורא'דיג דאנקבאר, קען דערהייבן אייער מוט אויפן פלאץ. טוט עס 'יעצט' למעשה – מאכט צו אייערע אויגן, דערמאנט זיך אין א מינוט ווען איר האט געפילט שטארק דאנקבאר צו איינעם, און פילט עס נאכאמאל איבער פון פריש. גערענדיגט? אהה, ס'פילט זיך גוט יעצט!

זיך האלטן נאס טוט אפעקטירן פרייליכקייט. א מענטש ברויך אייביג זיכער מאכן אז ער פארמאגט אין זיך גענוג פליסיגקייט, וויבאלד אפילו א לייכטע אויסגעטרוקנטקייט קען ברענגען נערוועזקייט, א שלעכטע מוט און שוואכע פאקוסירונג. נו, גייט יעצט און טרינקט א פיינעם גלעזל וואסער. אהה, להחיות בהם נפש כל חי.

די שייכות צווישן די גוף און די מח

די פארדייאונג סיסטעם איז משפיע אויף די מוט. די מאגן טוט פראדוצירן אזויפיל ווי 90 פראצענט פון די גוף'ס סעראטאנין. דאס ווייזט וויאזוי די פארדייאונג סיסטעם איז געקניפט און געבינדן מיט די עמאציאנאלע געזונט, כאטש וואס די פארבינדונג צווישן דעם מאגן/מח מיט א מענטש'נס מוט ווערט נאך געפארשט דורך סייענטיסטן.

א שמעק טוט אויפוועקן זכרונות. די חלק אינעם מח וואס איז געאייגנט פאר שמעק, איז דיירעקט פארבינדן מיט די זכרון און עמאציעס. דאס איז די סיבה פארוואס א שמעק פילט צומאל פיל מיט נאסטאלגיע. טראכט אריין א מינוט – וועלכע ריח ברענגט אייך א באקוועמליכקייט געפיל? גייט שוין שמעקן די געווירצן וואס ברענגען אייך גוטע זכרונות.

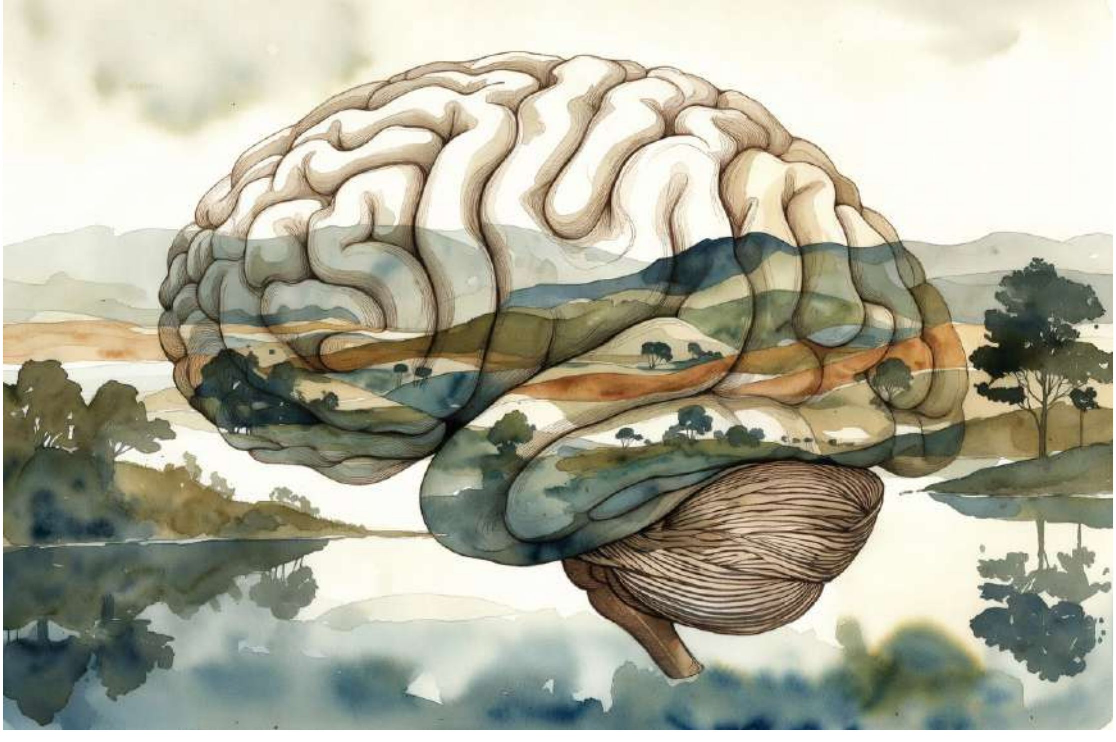
הלכה למעשה

אז איר האט דורכגעליינט דעם ארטיקל, זענט איר אן קיין ספק ערשטוינט געווארן וויאזוי יעדע קליינע פעולה וואס מיר טוען האט אזא ווייטגרייכנדע אפעקט אויף אונזער מח, און כאטש וואס עס קען צומאל אויסקוקן ווי קליינע אומאפעקטירנדע פיזישע מעשים, דאך טוט דאס האבן גאר א שטארקע השפעה אויף אונזער מח און הארץ און די גאנצע עמאציאנאלע חלק פון א מענטש.

מען רעדט דא פון א קליינע שפאציר, א שיינע קאמפלימענט צו זיך אליינס, א גלעזל וואסער, א גוטע שמעק אא"וו, און דאס קען אפעקטירן אייער גאנצע טאג.

אלזא, לאזט דאס נישט בלויז ביים ליינען, נעמט אריין די אלע זאכן אין אייער קאפ, און פרובירט דאס צו טון למעשה. איר מוזט אוודאי נישט טון אלעס אויף איינמאל, אבער פרובירט יעדן טאג צו טון כאטש איין פעולה וואס זאל אייך ארויסהעלפן און מאכן דעם טאג גרינגער.

אסאך הצלחה!



טון היינט, וואס זאל אייך מאכן גרינגער, לייכטער און געשמאקער אויפן הארצן.

איבער אייער מח און איר היילונג

אייער מח קען זיך טוישן נאך א טראומא. צי האט איר געוואוסט אז סטרעס און טראומא קענען טוישן אייער DNA אויסדרוקן! דאס געשעט דורך א געוויסע פראצעדור וואס ווערט אנגערופן עפידזשענעטיקס (epigenetics). די גוטע נייעס איז, אז טעראפי און היילונג עקספיריענסעס קענען העלפן צו איבערדרייען געוויסע פון אט די טוישונגען.

אייער מח האט ליב זיך צו לערנען. ווען איר פרובירט אויס עפעס ניי, טוט דאס ערוועקן די נאוראפלעסטיסיטי (neuroplasticity) און דאס האלט אייער מח יונג און בויגזאם. לאמיר עס נעמען אויף למעשה: פרובירט אויס עפעס א קליינע נייע זאך די וואך; דאס קען אפילו זיין א נייע וועג אהיים, צי א נייע רעצעפט ביים קאכן/באקן וכדו'.

שלאפן העלפט פארמעקן עמאציאנאלע ווייטאג. דורכאויס א טיפע שלאף, טוט אונזער מח איבערגיין און נאכאמאל פראצעסירן זכרונות, און טוט ווייכער מאכן די עמאציאנאלע אפעקטס פון ווייטאגליכע געשעענישן. דאס באדייט אז שלאפן איז ווי א מעדעצין פאר אייער מח. פרובירט אויב איר קענט דעם נאכט צולייגן א האלבע שעה צו אייער שלאף.

מוזיק טוישט אייער מח. צוהערן צו אייערע באליבטע ניגונים, קען אקטיוויזירן די מח'ס הנאה קעמערלעך גענוי ווי ווען איר עסט א גוט שטיקל טשאקאלאד. נא, גיימער הערן אביסל מוזיק?...

נאנטקייט און רילעישנשיפ

אויגן-קאנטאקט בויט א קשר. בלויז דרייסיג סעקונדעס פון ריכטיגע אויגן-קאנטאקט (eye contact) קען באפרייען א געוויסע הארמאן מיטן נאמען אָקסיטוסין (oxytocin), וואס דער הארמאן ברענגט א טיפע טראסט און קשר. קומענדיגע מאל איר רעדט מיט מיט איינעם וועם איר האט ליב, שטעלט זיך אפ א מינוט און טוט קאנטאקטירן מיט אייערע אויגן, און לייגט צו קאפ ווי גוט און טיף דאס פילט. אה, א מחי'...

איינזאמקייט איז אזוי שעדליך ווי רייכערן. א כראנישע סאציאלע איינזאמקייט טוט ארויפברענגען די סכנה פון שטארבן פריצייטיג, גענוי ווי רייכערן 15 ציגארעטלעך א טאג!. בלייבט נישט איינזאם — נעם א מינוט און טראכט אויב איז דא איינער צו וועם דו קענסט זיך היינט פארבינדן, אפילו געציילטע מינוטן.

די שטארקע כח פון א גוט הארץ

העלפן אנדערע טוט פארבעסערן אייער מוט און פארגרינגערט ווייטאג. ווען איר טוט פעולות פון גוטהארציגקייט און זיין שיין צו אנדערע, טוט דאס באפרייען ענדארפינס (endorphins) [דאס איז א געוויסע כעמישע באשטאנדטייל אינעם מח וואס פארמאגט א גרויסע ראלע אין די הנאה'ס וואס א מענטש האט], וואס טוט אקטיוויזירן די זעלבע גוטע פילינגס אינעם מח ווי ווען איר באקומט א מתנה, און דאס קען ווירקליך פארגרינגערן פיזישע ווייטאג. דאס באדייט אז טראץ וואס עס קוקט אויס ווי איר זענט א נותן, זענט איר גלייכצייטיג אויך א מקבל. נא, לאמיר עס טון למעשה – זוך אויף איין קליינע גוטהארציגע אקט וואס דו קענסט היינט טון מיט אנדערע; א שמייכל, א גוט ווארט, א שיינע מעסעדזש אדער אביסל פיזישע הילף.

דיין אינערליכע קול טוט דיר אויספארעמען. ווען דו רעדסט צו דיך אליינס שיין און פאזיטיוו אנשטאט זיך צו קריטיקירן, טוט דאס נידערן סטרעס און אויפבויען אינערליכע שטארקייט. טראכט אריין א מינוט – וויאזוי וואלט דאס געפילט ווען דו רעדסט צו זיך די זעלבע שיינע ווערטער ווי דו וואלטסט בארואיגט א גוטער חבר?...

טעגליכע געזונטע פעולות

נאטור בארואיגט דעם נפש. פארברענגען בלויז צוואנציג מינוט א טאג אין גרינע נאטורליכע פלעצער, קען רעדוצירן קארטיזאל (cortisol) – די סטרעס הארמאן – און פארגרינגערן ענקזייעטי. נעמט עס יעצט אויף למעשה – פרוביר צו ארויסגיין היינט פאר א צוואנציג מינוטיגע שפאציר, אפילו נאר ארום דיין גאס!

טיפע אטעמען טוישט כעמיסטרי (chemistry). שטייטע און טיפע אטעמען, טוט אקטיוויזירן די וואגוס נערוו, עס נידערט די הארץ ראטע און טוט בארואיגן די גאנצע נערוון סיסטעם.

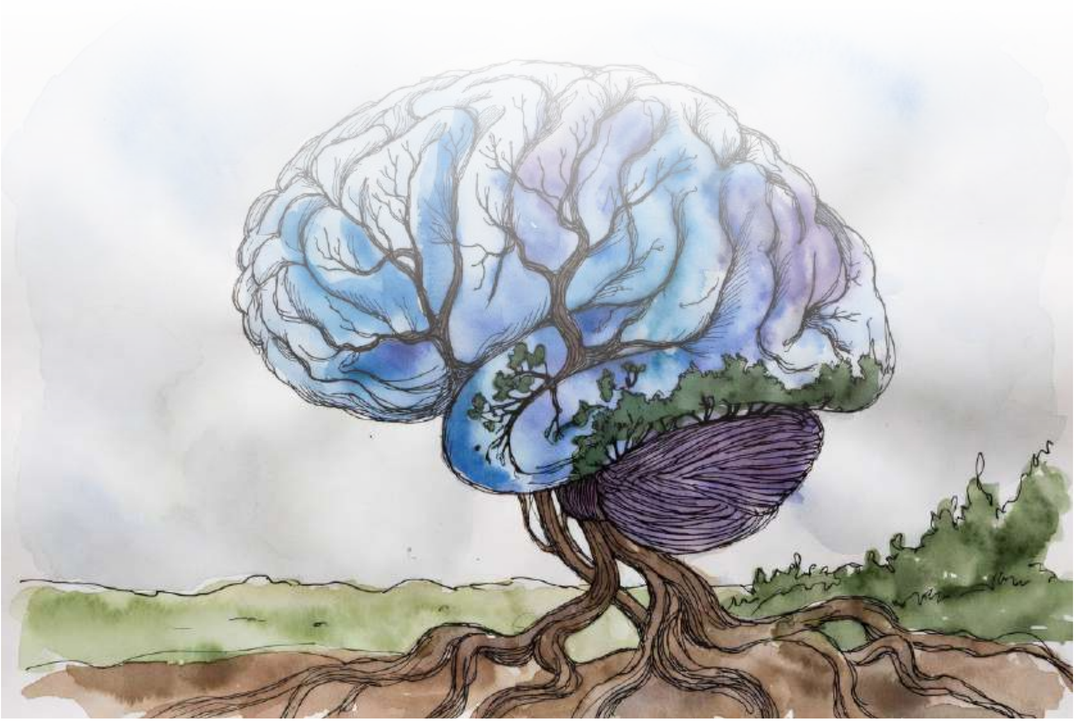
אראפשרייבן זארגן ארבעט ווירקליך. דאס שרייבן אין א טאג בוך (אדער אויף סיי וועלכע צעטל...) פאר בלויז צען מינוט א טאג קען רעדוצירן ענקזייעטי און פארבעסערן די שלאף קוואליטעט. לאמיר טון למעשה – פרובירט היינט נאכט אראפצושרייבן כאטש איין מחשבה וואס איר האט, און זעט דערנאך אויב אייער שלאף פילט גרינגער און געשמאקער.

לאכן איז א מעדעצין. א גוטע לאַך טוט אויפוועקן ענדארפינס (endorphins), עס באפרייט סטרעס און טוישט דעם מענטש'נס מוט אויפן פלאץ.

טאג ליכטיגקייט אין א קריג מיט טרויערדיגקייט. דאס זיין ארויסגעשטעלט צו נאטורליכע ליכטיגקייט טוט פארשטערקערן די סעראטאנין (serotonin) און

פיזיש אדער גייסטיש?

ליינט וויאזוי אונזערע פיזישע טאג טעגליכע פעולות טוט אפעקטירן אונזער גייסטישן געזונט, און וויאזוי פילע קליינע פיזישע מעשים קענען מאכן א גרויסע טויש אין אונזער מח



אונזער גוף, ביינאזאם מיטן נפש און דער מח, זענען פיל מיט וואונדערליכע סורפרייזעס.

סייענטיסטן האלטן אינאיין אויסטרעפן נייע וועגן, וואו אונזערע טעגליכע אויסוואלן טוט אויספארעמען די וועג וויאזוי אונז טראכטן, פילן און קאנעקטן זיך.

מען רעדט דא פון פילע קליינליכע פעולות וואס א מענטש טוט דורכאויס דעם טאג, וואס טוט אפעקטירן זיין עמאציאנאלער מצב. דאס נעמט אויך אריין פשוט'ע פעולות, א שטייגער ווי עסן און שלאפן, און נאך טעגליכע זאכן וואס מיר טוען, צי אפילו בלויז זיין אויסגעשטעלט צו די זון שטראלן, וואס אויב ווייסט מען דערפון און מען טוט דאס אויפן ריכטיגן וועג, דאן קען אונז דאס אסאך ארויסהעלפן אין אונזער עמאציאנאלע רייזע.

פאלגענד טוען מיר אייך ברענגען עטליכע פון די דאזיגע פאקטן, וואס קען אייך באאיינדרוקן אנצוקוקן אייער געזונט מיט אביסל אן אנדערע בליק. ליינט עס דורך מיט א רואיגקייט און ישוב הדעת, און פרובירט דאס צו נעמען אויף למעשה, צו זען וועלכע זאכן פעלט אייך דאס מערסטע אויס און וועלכע פעולה איר קענט

פארשטענדליך נישט אריינגיין דא אין אלע טעראפּי סעסיעס און וויאזוי פּינקטליך עס האט מיר געהאלפן, אבער איך וועל עס בלויז אראפּלייגן אין קורצן, כדי מענטשן וואס זענען נאך אינעם פּראבלעם זאלן פארשטיין אז עס איז דא א וועג פאר זיי, א וועג וואס איז טאקע אביסל שווער אין אנפאנג, אבער איינמאל מען הייבט אן דארט צו שפּרייזן עפּנט זיך א נייע אור וואס מען קען שיעור פארבלענדעט ווערן פון די שטארקע ליכטיגקייט.

די ערשטע פאר סעסיעס איז געווען קאנצענטרירט מער איבער די טאג טעגליכע דרוקענישן, ווי די ארבעט, משפּחה, נעמען אחריות או"וו, אבער ווי טיפער אריין אינעם טעראפּי האבן זיך די נושאים געטוישט און מען איז אריין טיפער אין זאכן. עס זענען געקומען צו גיין אזעלכע שאלות ווי: וואס מיינט דאס זיין שטארק? ווען האסטו באשלאסן צו באהאלטן די ווייטאג אינעווייניג? וואס מיינט 'זיין גוט צו זיך'? און נאך.

דאס אלעס האט אנגעהויבן אריינצוגראבן טיף אינעווייניג פון מיין נפש, איך האב אנגעפאנגען צו באגרייפן וויפיל איך האב ביז היינט אוועקגעשטופּט אין די זייט, ווי ווייט איך האב נישט געגעבן קיין שום פלאץ פאר מיינע געפילן, אנגעהויבן מיט טרויעריגע געפילן ווי שרעק, איינזאמקייט וכו' וכו' אבער עס איז אויך געגאנגען צו פרייליכע שמחה'דיגע געפילן וואס האבן נישט באקומען זייער מקום וואו ארויסצוקומען. די סעסיעס האבן געדינט ווי א צייט וואו מען שטעלט זיך אפּ אביסל פון די געווענליכע געלויף, מען פארשטייט וואס טוט זיך אינעווייניג, און מען נעמט מיט חומר פאר די גאנצע וואך.

מען קומט איבער שטרויכלונגען דורכאויס די רייזע

איך גיי דא נישט באגראבן די קאפּ אין זאמד און זאגן אז אלעס איז די גאנצע צייט געפארן גלאטיג און אלעס האט געשיינט און געגלאנצט. עס זענען געווען שווערע מינוטן, עס זענען געווען פעלער ווען איך האב געקלערט אז איך געב אויף. אבער איך האב זיך בעז"ה שטענדיג צוריקגעכאפּט און צוריק אויפן גוטע וועג, און ווי ווייטער אריין אין די רייזע האב איך ווייניגער געהאט די שווערע צייטן, ווייל איך האב געזען וויאזוי זאכן טוישן זיך צום גוטן, און איך האב געוואוסט אז איך דארף נאר אביסל געדולד ורפואה קרובה לבוא.

איך האב אנגעהויבן ווערן א רואיגערער מענטש, מער געדולדיג, מער צייט פאר די משפּחה, מער אפעקטיוו ביי די ארבעט, און אויך נענטער צום באשעפער.

און ווען איך בין נישט געווען אין א גוטע מצב האב איך עס געוואוסט און געזאגט! די ווערטער 'היינט איז געווען א שווערע טאג' וואס האט אמאל נישט עקזיסטירט אין מיין ווערטער-בוך האב איך אנגעהויבן צו נוצן ווען אימער דאס איז געווען די מציאות. אויב פלעג איך אמאל מיינען אז דאס זאגן אז אלעס איז גוט און זיין פארמאכט אין מיר שטעלט מיר אוועק אלץ א 'שטארקער מענטש', האב איך אנערקענט אז דאס איז בכלל נישט די מציאות, פארקערט גאר; אז מען ווייסט וואס עס באדערט און מען אנערקענט וואספארא שוועריגקייט איך האב יעצט, דאס מאכט מיר פאר א שטארקער מענטש.

> **אז מען ווייסט וואס עס באדערט און מען אנערקענט וואספארא שוועריגקייט איך האב יעצט, דאס מאכט מיר פאר א שטארקער מענטש**

די רייזע זעצט פאר

טייערע ליינער, איך האלט נאכאלץ אינמיטן די רייזע, ס'מאכט זיך נאך שווערע טעג און איך בין נאך נישט אינגאנצן געהאלפן. אבער - און דאס איז די וויכטיגסטע - היינט צוטאגס ווען איך האב שוועריגקייטן נעם איך עס אנדערש אן און איך ווייס וויאזוי זיך צו ספּראווען דערמיט! איך האב רחמנות אויף מיר, איך אנערקען אין די שוועריגקייט, און דערנאך איז אסאך גרינגער ארויסצוקריכן דערפון בס"ד. ווען איך קוק צוריק צו יענעם שבת, ווייס איך אז יענץ איז געווען די טאג וואס עס איז געווען מיין פערזענליכע תחיית המתים, דארטן איז איינגעפלאנצט געווארן די קערנדל צו מיין פערזענליכע בוים - האדם עץ השדה - וועלכע האלט אצינד אינמיטן שפּראצן און בליען אויף די לענג און די ברייט.

צום שלוס וועל איך ענדיגן מיט דעם וואס איך האב אנגעהויבן: אויב ביסטו טייערער איד/אידענע אין אזא מצב אז איר ליידט אינעווייניג פון יסורי הנפש און איר האלט עס ביי זיך באהאלטן, זייט וויסן אז עס איז דא שטיצע! עס איז פארהאן הילף! און עס ווארט אייך א גלענצנדן עתיד בס"ד!

געדענקט: בעטן פאר הילף מאכט נישט א מענטש שוואך, עס מאכט אים גאנץ!

אויסגעשווענקט און פרישע ווארעמע געפילן פארפלייצן מיין מיטגעמאכטע נשמה.

עכטע שטארקייט באדייט נישט אז מ'האלט אלעס אינעווייניג!

לאמיר אצינד אריבערשפרינגען צו מוצאי שבת, וואו דארטן איז געשען די עיקר דורכברוך, דעמאלט איז געווען די מינוט וואס האט געטוישט - און האלט נאך אינמיטן טוישן - מיין לעבן אויף אייביג.

ביים מלוה מלכה האט איינער פון די רעדנערס - וועלכער איז געבענטשט מיט א שטארקע לשון לימודים און א שטארקער פארשטייער צו א מענטשנ'ס נפש - אויפגעטרויטן מיט א דרשה וואס האט מיר צונומען אדורך-און-אדורך און דורכגעשניטן מיינע אלע שלייערס ביזן זיבעטן ריפ אריין.

"אסאך פון ענק," האט ער דאן געזאגט, "טראגן מיט זיך באהאלטענע ווייטאג שוין פאר יארן. יא יא, אינדרויסן שמייכלען ענק, ענק גייען אן ווי כאילו גארנישט וואלט פאסירט. אבער אינעווייניג, דארט וואו נאר איר אליינס האט צוטריט, קענטס עטס שווער שלעפן דעם שווערן לאסט. טייערע אידן! עכטע שטארקייט באדייט נישט אז מען שוויגט און מען האלט אלעס פארמאכט אינעווייניג. עכטע שטארקייט מיינט אז מען טיילט מיט מיט אנדערע, דאגה בלב איש ישיחנה לאחרים, מען לאזט זיך העלפן, דאס מיינט שטארק!"

וואס זאל איך ענק זאגן, איך האב געדארפט ארבעטן שווער אז די ארומיגע זאלן נישט זען די מאס פון טרערן וואס מיינע אויגן האבן דאן באפרייט, איך האב זיך נישט געקענט בארואיגן פון די ווערטער וואס זענען געווען אזוי צום פינטל. איך בין געווען זיכער אז ער מיינט דא מיר פערזענליך, ער זאגט דאך גענוי וואס איך פיל.

אבער דא איז געווען מיין טיר צום ישועה, טרינקענדיג דעם חמין במוצאי שבת קאווע נאכן דרשה האב איך געוואוסט ביי מיר אז דאס וואס איז געווען וועט מער נישט זיין, עס איז א פארגאנגענהייט: איך. גיי. גיין. זוכן. הילף. בס"ד.

איך האב אלעס אויסגעפאקט

ווען מען האט געענדיגט דעם מלוה מלכה האב איך באמערקט אין א שטילע מינוט דעם בעל דרשן, כ'האב גענומען די קוראזש וואס איך האב דורכאויס דעם שבת אנגעזאמלט און צוגעגאנגען צו אים.

כ'האב אנגעהויבן מיט די פארמאלע "ש'כח כ'האב זייער הנאה געהאט", טאפנדיג די פולס צו זען אויב ער איז איינער צו וועם איך קען מיך עפענען. זעענדיג אז ער איז צוגעלאזן און פארשטענדליך האב איך אביסל פארברייטערט די שמועס מיט אים, ווען ביז עטליכע מינוט האב איך אים שוין מיטגעטיילט אויפן שפיץ גאפל מיינע פראבלעמען. דאן האט ער מיר פארציילט אז ער דינט אלץ טעראפיסט ביי ביקור חולים, און ער האט מיר מציע געווען אז איך זאל זיך צו זיי ווענדן, זייענדיג די פיאנערן ווען עס קומט צו גייסטישע געזונט, און מיר פארשפראכן אז זיי וועלן שטיין צו מיין זייט מיט א מורא'דיגע געטריישאפט.

איך וועל נישט זאגן אז איך בין גלייך געלאפן צו זיי, ווי-נישט-ווי האב איך נאך מורא געהאט; וואס?! איך זאל גיין צו ביקור חולים?! מען וועט דאך מיינען אז איך בין ח"ו א ....., אבער נאך אפאר טעג פון איבערטראכטן דעם שבת און זיך דערמאנען פון די אלע דרשות און בפרט די אויבנדערמאנטע מלוה מלכה שמועס און מיין פריוואטע שמועס דערנאך, האב איך באשלאסן אז יעצט איז די צייט! איך גיי עס טון פאר מיר, איך גיי עס טון פאר מיין ווייב און פאר מיינע קינדער.

ביז א קורצע צייט האב איך זיך געטראפן זיצן פארנט פון הר"ר בנציון ריגער הי"ו. ביים אריינקומען האבן מיר הענט און פיס געציטערט, איך בין געווען צושאקלט עד עמקי נשמתי. אבער ווי נאר איך האב מיך אראפגעזעצט קעגן ר' בנציונ'ס ווארימע שמייכל און מיטפילנדע בליקן האט ער מיר געזאגט: "פארצייל וואס גייט פאר. דא קוקט מען ח"ו קיינעם נישט אראפ און אלעס וואס ווערט דא פארציילט בלייבט צווישן די פיר ווענט, גארנישט טרעט נישט אריבער די שוועל פון דעם צימער." און... איך האב מיך געעפנט פאר אים אינגאנצן, עס האט גענומען א שיינע פאר מינוט ביז איך האב געקענט רעדן געהעריג, אבער ווען דאס איז געקומען האב איך אלעס אויסגעפאקט דארטן, גארנישט האב איך נישט באהאלטן, ווען די גאנצע צייט הערט מיר ר' בנציון אויס אן צו שטערן אינמיטן, מיט א מיטגעפיל וואס לאזט זיך גארנישט שילדערן.

ענדיגנדיג האב איך געשפירט אז ר' בנציון פארשטייט מיר הונדערט פראצענט, און ער האט מיר צוגעזאגט צו טרעפן די ריכטיגע הילף פאר מיין מצב. איך בין ארויס פון יענעם צימער מיט א געוואלדיגע גרינגקייט און רואיגקייט, פילנדיג אז איך האב איינער וואס 'נעמט קעיר' פון מיר.

> **איך בין ארויס פון יענעם צימער מיט א געוואלדיגע גרינגקייט און רואיגקייט**

די רייזע פאנגט זיך אן

עטליכע טעג דערנאך האב איך אנגעהויבן טעראפי. איך וועל ווי

דערשראקן און נישט באקוועם צו זיין צווישן עולם האב איך זיך געזעצט אינעם הינטערשטן שורה. כ'האב צוגעגרייט א סידור און גענומען א חומש אין וואס איך האב מעביר סדרה געווען ווילאנג דער עולם איז צוביסלעך אנגעקומען אין שול, אזוי האב איך געקענט האלטן מיינע אויגן צוגענאגלט אינעם חומש...

די דאווענען איז געווען דערהויבן. מיט א הארציגער חזן און געשמאקער בעל תפילה האט דאס געדינט אביסל זיך צו 'קענעקטן' צו העכערס און 'דיסקאנעקטן' פון אלע וואכעדיגע פלאגעניש. ביי בואו בשלום איז געווען אפאר שרעקעדיגע סעקונדעס, ווען איך האב מיך פלוצלינג געכאפט אז איך שטיי דא אויבן-אן און אלע בליקן זענען געווענדן צו מיר... אבער בס"ד האב איך זיך שנעל אריענטירט און צוריק אריינגעשווימען אינעם דאווענען.

אהבה טרערן האבן זיך געגאסן

נאכן ענדיגן דאווענען איז מען געגאנגען צום עס-זאל, וואו עס איז געווען צוגעגרייט א רייכע סעודת שבת מיט כל מיני מטעמים. צום ערשט האב איך זיך אויך אויפגעזוכט א 'קארנער' אינעם עס-זאל וואו זיך צו באהאלטן, זיך פילנדיג ווי איינער וואס האט בטעות אריינגעוואנדערט ביי די נישט ריכטיגע שמחה.. לאמיר מסביר זיין בקיצור פאר דער וואס פארשטייט עס נישט; אלע יארן האב איך געציטערט פון די מענטשהייט, ביי יעדע מעמד אין ביהמ"ד האב איך געזוכט די ווייטסטע ווינקל, ביי סיי וועלכע שמחה בין איך געווען נערוועז פון די פילע מענטשן וואס כ'וועל אנטרעפן און אזוי איז מיר די גאנצע לעבן געפארן אויף דעם גאנג, ווען די 'מה יאמרו הבריות' (פיע"ר פרעשער"ר בלע"ז) האט מיר באגלייט אויף טריט און שריט.

אבער ברוך וועלכער האט מיר געטראפן זיצן אין ווינקל האט מיר איינגעלאדנט צו זיצן נעבן אים האב איך זיך געבראכן און געקומען צום צענטער פונעם זאל.

די שלום עליכם און רבון העולמים האט געגעבן נאך עפעס א קיצל פאר מיין פארוויינטאגטע נפש. כ'האב מיך געטראפן מיט צוגעמאכטע אויגן, צום ערשט ווייל כ'האב נישט געוואלט זען קיינעם, אבער איינמאל ס'איז געווען פארמאכט האב איך מיך געטראפן מיט טרערן-רינענדע אויגן, פילנדיג א קרבת אלוקים וואס כ'האב שוין יארן נישט געשפירט. איי, דער 'וזכינו לקבל שבתות מתוך רוב שמחה', דער 'והסר ממני.. כל מיני חולי וכל מיני מדוה' האט מיר געקאסט אסאך דמעות, אבער דערנאך האב איך זיך געשפירט אויסגעוואשן און מיט א פרישקייט וואס איז שווער פארצושטעלן.

מען האט געמאכט קידוש, זיך געוואשן און געגעסן. די ערשטע האלבע סעודה איז אריבער פיין, אנהייבנדיג אנצוקניפן א שטיקעלע קשר מיט מיינע שכנים, שמועסנדיג על דא ועל הא.

א פרישע געפיל פון התחברות

דאן איז געקומען אן איבערראשונג. האלטנדיג נאך די זופ געבט זיך דער בעל דרשן א רוף אן: "רבותי, לאמיר ענק שטעלן א טשעלענדזש; יעדער איינער זאל זיך אויפשטעלן פון פלאץ און זיך זעצן נעבן איינעם וואס ער קען נישט, און מען זאל זיך אויסטוישן איינער מיטן צווייטן א שיינע מעשה, א טרעפליך ווארט וכדו'." די ערשטע סעקונדע האב איך געפילט ווי איך ווער פארפרוירן אויפן ארט; קוים קוים כ'האב זיך שוין טעוואס באקוועם געמאכט און שוין קומט מען מיר טשעלענדזשן... אבער דאן האב איך זיך דערמאנט פון ברוכ'ס באנק-שמועס, 'זיי אפן זיך צו לאזן העלפן' האבן זיינע ווערטער געקלינגען אין מיינע אויערן, און כ'האב באשלאסן מיטצוארבעטן.

כ'האב זיך געזעצט נעבן אן אומבאקאנטן און יענער האט פארציילט א שיינע מעשה פונעם בעשטה"ק. איך האב אים צוריק מיטגעטיילט א פערזענליכע השגחה פרטית וואס כ'האב געהאט א קורצע צייט בעפאר, און אזוי האבן מיר געעפנט א לייכטע שמועס. דער שמועס איז נישט טיף געווען, אבער עס איז געווען אמת'דיג! דאס האט מיר געגעבן א געפיל וואס כ'האב שוין א לאנגע צייט נישט געהאט: מחובר! כ'האב געפילט ווי איך באלאנג ערגעץ, איך בין א מענטש צווישן מענטשן.

> **עכטע שטארקייט באדייט נישט אז מען שווייגט און מען האלט אלעס פארמאכט אינעווייניג**

איך וויל אייך דא נישט באלמוטשענען טייערע לייענער מיט די גאנצע סדר השבת, ווייל מיין פעדער פארמאגט נישט אזויפיל טינט. אזויפיל וועל איך אייך זאגן, אז יעדע מינוט פונעם שבת איז געווען מיט א ציל און איז געווען עפעס וואס מען האט 'געפילט', עס זענען געווען מינוטן פון טשעלענדזשעס, מינוטן פון דערהויבנקייט, מינוטן פון שווערקייט, מינוטן פון פארשטענדניש, מינוטן פון פרייליכקייט אא"וו, אבער דאס איז קלאר; ווי ווייטער אריין אין שבת האב איך געפילט ווי איך ווער

צו זיין קרעדיט האט ער אבער נישט אויפגעגעבן. ער האט מיר געפרעגט איינמאל און נאכאמאל, פארשטייט זיך זייער איידל און סענסיטיוו, מיר פרובירט צו בארואיגן און מסביר געווען אז דאס וועט טאקע נישט זיין קיין גענצליכע היילונג, אבער עס וועט אן קיין ספק זיין א שטארקע אויסלופטערונג, און נאכן זיך אויסטשוכען און הערן די ריכטיגע דיבורים קען מען אנהייבן צו טון געוויסע פעולות צו קענען ברענגען א ישועה בעז"ה.

כ'האב אים די גאנצע צייט אפגעשטופט אז כ'דארף נאך טראכטן וכו'. מיטוואך נאכמיטאג רופט ער מיר אן: "שלמה, זיי פארמאכן יעצט די רעגיסטראציע – קומסט אדער נישט?" איך געדענק נישט קלאר די פינקטליכע ווערטער וואס כ'האב אים געענטפערט, אבער ס'נישט געווען קיין קאטעגארישע ניין, און אין זיינע אויגן איז עס געווען א קלארע יא.. דאנערשטאג צופרי האט ער מיר געלאזט וויסן אז ער האט מיר איינגעשריבן און מיר שטארק בארואיגט אז איך וועל הנאה האבן און אהיימקומען מיט דאזעס פון חיזוק און פרישע כוחות.

לאמיר שוין צוריק אהיימפארן...

ויהי ערב ויהי בוקר יום הששי.
פרייטאג האט מען זיך ארויסגעלאזט צום האטעל, ווען ברוך נעמט מיר מיט זיין קאר, מיר געבנדיג עטוואס א בארואיגונג אז איך בין נישט אליין דא.

אנקומענדיג אין האטעל – נאכן דורכפארן הערליכע אויגפארכאפנדע סצענעס על אם הדרך – האב איך געכאפט א פרישע פחד פון זיך געפינען ביי דעם שבת און כ'האב זיך אנגעפאנגען נישט גוט צו שפירן, אין פולן זין פון ווארט. איך האב געפילט ווי איך האלט עס נישט אויס, די קאפ האט געזעצט, די הארץ האט געבאמבעט, די אויגן האבן קוים געזען און איך האב געגעבן א טראכט צו מיר: אין וואס האב איך זיך דא אריינגעלייגט? וואס גיי איך שוין באקומען דא? איך פיל זיך נישט באקוועם צו זיין דא, לאמיר זיך שוין אויסדרייען און צוריק אהיימפארן.

ברוך האט אבער געהאלטן מיין האנט, ער האט מיר געשטארקט און מחזק געווען, און נאכן זיך אריינטשעקן האבן אונז אראפגעלייגט די פעקלעך אינעם צימער.

דאס איז געווען א שמועס וואס האט מיר אריינגעגעבן פרישע גייסט, מיר האבן נישט גערעדט קיין ווארט איבער מיינע שוועריגקייטן

א שמועס צווישן גראז און הימל

פונעם צימער האט מיר ברוך גענומען פאר א קורצע שפאציר אינעם גרויסן שיינעם גארטן הינטערן האטעל. אה, די קלארע בלויע הימל, די ווייכע גרינע גראז, די שיינע הויכעביימער האט געגעבן אזא רואיגן געפיל וואס כ'האב שוין לאנג נישט געפילט.

אין א פארשטופטן ווינקל אינעם גארטן האמיר געטראפן א באנק, מיר האבן זיך אראפגעזעצט און געשמועסט. דאס איז געווען א שמועס וואס האט מיר אריינגעגעבן פרישע גייסט, מיר האבן נישט גערעדט קיין ווארט איבער מיינע שוועריגקייטן, מיר האבן בלויז גערעדט איבער די געוואלדיגע אטמאספער וואס וועט זיין ביי דעם שבת און די אויסנאמליכע געלעגנהייט אביסל צו אפלאדענען די שווערע פעקלעך און פארגעסן פון דעם פאר א קורצע צייט.

"אין לויף פונעם שבת, הער נישט צו צו די דרשות אלץ א שיינע אויפטריט מיט גוטע געדאנקען. נעם זיי אריין אין דיר, לאז זיי פרייערהייט אריין אין דיין הארץ אן קיין חשבונות. אזוי אויך זיי אפן זיך צו לאזן העלפן און אויסלופטערן, נעם עס אן גרינג און לייכט," האט ברוך געטריפט באלזאם אויף מיין אייטערדיגע נפש, און איך האב געפילט ווי עפעס אין מיין שטייפע שלייער הייבט אן זיך רירן פון פלאץ.

מען פאנגט אן צו קאנעקטן

מיט באנייטע כוחות און א פרישע מוט בין איך זיך געגאנגען גרייטן פארן שבת קודש. כ'האב צום ערשט געכאפט א דרימל - זעענדיג אויפן זמנים צעטל אז די באטע איז ערווארטעט זיך צו אריינציען ביז די שפעטע נאכט שעות, דערנאך בין איך געגאנגען אינעם מקוה'לע וואס מ'האט דארט צוגעשטעלט און זיך מלבש געווען מיט די בגדי שבת.

מיטן שטריימל און בעקיטשע האב איך צושפאצירט צום שול, וואו איך האב געטראפן א שיינע זאל צוגערישט מיט אויסגעלייגטע טישן און בענקלעך איינס נעבן צווייטן. כ'האב גלייך אנערקענט אז דא גיי איך זיך נישט קענען איזאלירן... אבער זייענדיג היבש

די קאשמארישע נעכט

געווען איז דאס געציילטע יאר נאך מיין חתונה, איך בין געלויבט גאט געווען פיין אוועקגעשטעלט; געהאט א פיינעם דזשאב, גוטע חברים, א ווארעמע היים און וואס נישט. אבער אין איין שיינעם (?) טאג האבן זיך די יסורים אנגעהויבן. ניין, איך רעד נישט פון פיזישע ווייטאגן, איך רעד פון גייסטישע ליידן וואס איז אסאך ערגער ווי פיזישע.

אוי, ווען איך דערמאן זיך די קאשמארישע טונקעלע נעכט, ווען איך טראכט איבער די לאנגע שעות וואס איך האב זיך געוואלגערט אין בעט, טראגנדיג די גאנצע וועלט'ס זארגן און פילנדיג ווי אט-אט גיי איך קראכן ח"ו, קומט מיר טרערן אין די אויגן. מיינע צעמישטע מחשבות זענען דאן געפארן אויף 150 מייל א שעה, נישט געבנדיג קיין געלעגנהייט זיך אפילו אפצושטעלן פאר א קורצע ווייל'ע צו נעמען אביסל גאזאלין. אנגעהויבן פון זיך זארגן אויף מיין אייגענע פרנסה און שטוב, ביזן זיך פארכטן איבער די מלחמה צווישן רוסלאנד און אוקראינע און אלעס אינצווישן האט גענעסטיגט אויף מיין שוואכע הארץ, מיין קאפ האט געזעצט העכער ווי די סירענעס פון דורכפארנדע אמבולאנסן און מיינע אקסלען האבן זיך געהאלטן ביים אונטערברעכן.

ווי אט-אט גיי איך קראכן ח"ו, קומט מיר טרערן אין די אויגן

מיטן דיקן שלייער

בייטאג בין איך ווייטער אנגעגאנגען ווי קיינמאל גארנישט; כ'בין אויפגעשטאנען, געגאנגען אין ביהמ"ד, געשמועסט אין קאווע שטיבל, געגריסט דעם עולם מיט א שמייכל, געדאווענט, געגאנגען צום ארבעט אא"וו. אבער אינעווייניג בין איך געווען א שבר כלי. אין צוגאב צו די ביינאכט-קאשמארן, האב איך די גאנצע צייט געהאט די זארג אז קיינער טאר חלילה וחס נישט באמערקן ג-א-ר-נ-י-ש-ט אויף מיר; איך בין דאך א נארמאלער מענטש, ווי אזוי וועלן מיר מענטשן אנקוקן ווען זיי וועלן זען מיין אמת'ע מצב. איך האב געפילט ווי איך דריי זיך ארום מיט א דיקע שלייער פון קאפ ביז פיס, אכטונג געבנדיג אז גארנישט פון מיינע אינערליכע מיטמאכענישן זאל זיך נישט ארויסזען אינדרויסן אפילו א משהו.

איך האב נישט מיטגעטיילט מיין מצב מיט קיין שום באשעפעניש אויפן וועלט; נישט מיין ווייב, חברים, דיין, רב וכו'. איך האב זיך געשעמט מיט אזעלכע מחשבות און זיך געשפירט ווי א דורכפאל, אדער ווי א קליין קינד וואס קען זיך נישט באהערשן אויף זיינע געפילן. ניטאמאל האב איך געהאט אין מיין קאפ די ריכטיגע ווערטער וויאזוי דאס ארויסצוברענגען.

עס איז געקומען צו א פונקט וואס איך האב געפילט אז איך האלט דאס מער נישט אויס. איך האב נאכאלץ נישט געוואלט ארויסזאגן די פראבלעם פון מיין מויל, כ'בין נאכאלץ נישט געווען גרייט מיטצוטיילן מיין מצב מיט קיינעם, אבער איך האב מורא געהאט אז איין טאג וועט דאס פלאצן, און ווען עס וועט פלאצן וועט זיין אסאך ערגער. אט די געדאנקען זעלבסט האבן צוגעגעבן נאך א שיכט צו מיינע זארגן, און מיר געגעבן נאך שטאף פון וואס צו טראכטן אין די שרעקעדיגע נעכט...

צוויי טעג פון חיזוק קען מיר אויסהיילן?!

און דאן האט דאס פאסירט. איין טאג קומט צו צו מיר א נאנטער חבר מיינער מיטן נאמען ברוך, וועלכער האט וויזט אויס געשמעקט אין די לעצטע צייט אז זאכן זענען מיט מיר נישט אין ארדענונג און זאגט מיר: "שלמה, אפשר קומסטו קומענדיגע וואך פאר א געשמאקע שאבאטאן אין א הערליכע רואיגע פלאץ."

אין אנפאנג האב איך נישט פארשטאנען פינקטליך צו וואו ער צילט, אבער נאכן שמועסן אפאר מינוט האט זיך ארויסגעשטעלט אז קומענדיגע וואך גייט אפגעהאלטן ווערן א היימישע שאבאטאן מיט אויסגערופענע בעלי דרשנים, מען גייט ארויספארן צו א געשמאקע שבת צוגעשטעלט אויף גאר א רייכע פארנעם, אין א זעלטן רואיגע אטמאספער, אין א לאקאציע ארומגענומען מיט שיינע פאנאראמעס, צו מחיה זיין אביסל די עצמות היבשות, און ברוך האט געהאלטן אז דאס קען מיר פערזענליך אסאך ארויסהעלפן זיך צו ספראווען מיט מיינע יסורי הנפש.

אין אנפאנג האב איך אים קאטעגאריש אפגעזאגט; וואס?! איך זאל גיין פאר א שבת מיט אנדערע אידן?! ס'נישט פאר מיר, און אויסער דעם האב איך אים גע'טענה'ט: "דו מיינסט טאקע אז צוויי טעג פון חיזוק וועט מיר אויסהיילן פון יארן פלאגענישן און דרוק?"

מיין טעראפי רייזע

פערזענליך פארציילט דורך: שלמה וו.

אידן גייט אייך היילן!

'צעמישט', 'פארלוירן', 'מיואש', 'אומקלארקייט', דאס זענען נישט געווען מיינע געפילן אין יענע תקופה, נאר דאס בין 'איך' געווען. ס'איז נישט אז ס'געווען א 'איך' און איך האב געפילט פארלוירן, מיין גאנצע איך איז געווען פארלוירן און צעמישט.

ס'גאנץ מעגליך אז דו – וועלכער ליינט יעצט די שורות – קענסט מיך גוט, איך שמועס אסאך מיט דיר, אבער דאס איז זיכער אז דו האסט נישט געהאט דעמאלט קיין בלאסן אנונג וואס איך גיי אלץ אדורך. לאמיר אלזא פאר אייך אראפגעבן אביסל פון מיין שווערע דורכגאנג – אויף ווי ווייט די קאלטע טינט קענען ארויסברענגען שטורעמישע געפילן, ווי אויך וועל

איך אייך מיטטיילן די ערשטע חלק פון מיין גליקליכע הילף רייזע (די פרייליכע ענדע וועל איך בעז"ה פארציילן ווען איך וועל האלטן דארטן, האפנטליך בקרוב..).

לאמיר נאר קלאר שטעלן, אז די מטרה פון דאס ארויסקומען אין די עפנטליכקייט מיט מיין געשיכטע איז בלויז איינס: אז אויב דו – יא יא, איך מיין טאקע דיר – גייסט דורך די זעלבע אדער אן ענליכע סיטואציע, זאלסטו וויסן אז ס'איז דא הילף! און יעדן טאג וואס מ'שטופט אפ דאס זיך גיין העלפן איז א שווערע פארלוסט.

טייערע אידן, ווען איך וואלט געהאט כח (און קוראזש...) וואלט איך געלאפן אין די בתי מדרשים און איך וואלט געשריגן הויעך ביים באלעמער: אידן גייט אייך היילן! עס איז נישט קיין מצוה צו ליידן!

אינהאלט

פארווארט 2

מיין טעראפי רייזע 6

פיזיש אדער גייסטיש? 12

טעראפי קען טוישן דיין לעבן 15

א טאטע ווײנט?! 20

נאר פאר יענעם אדער אויך פאר זיך? 24

א חבר, א טעראפיסט אדער ביידע? 28

ס'איז דא הילף 33

זיי נישט צעבראכן 36

דער לייטער צו העכערקייט 40

די וואונדערליכע קעגנזייטיגע מהלך 45

מענטעל העלט

יעדער מענטש סטראגלט מיט עפעס אין לעבן און האט זיך זיינע נסיונות. צומאל זענען די נסיונות אין קאפ – אין די מחשבות, אין אונזערע געפילן, אין אונזער אינערליכע וועלט. עס איז נישט אלץ גרינג צו רעדן דערפון, און אמאל שעמט מען זיך אפילו דערמיט, אבער דאס ברענגט פשוט ארויס אז דער באשעפער האט יעדן מענטש באשאפן אויף אן אייגנארטיגן וועג. די פּעין וואס מיר שפירן איז אמת, אפילו ווען מען קען עס נישט זען מיט די אויגן.

צומאל ווערן די שוועריגקייטן אזוי שטארק, אז עס פילט ווי דער קאפ קען עס מער נישט אויסהאלטן און גייט אט אט קראכן. דאס לעבן קען דאן אויסזען שווער און ביטער. מען קען דאן מורא האבן, אז אנדערע וועלן אונז דזשאדזשן אדער אראפקוקן. אבער נפשיות'דיגע שוועריגקייטן זענען נישט קיין בושה! גענוי ווי א מענטש קען צוברעכן א ביין און דארף אנקומען צו פּראפעסיאנאלע באהאנדלונג, דאס זעלבע איז מיטן מח, עס קען אמאל פאדערן באהאנדלונג און סופארט.

ווען איר גייט דורך א שווערע צייט, פרובירט צו אנקוקן אייער לעבן ווי א באן וואס פארט דורך א טונעל. אינעווייניג איז טונקל און קאלט, און עס קוקט אויס ווי דאס האט נישט קיין ענדע. אבער עווענטועל קומט די באן ארויס צו די ליכטיגקייט! די ווארעמקייט קערט זיך צוריק און מען זעט די שיינקייט פון די בריאה. גענוי די זעלבע קען אויסקוקן גייסטישע היילונג; דורכאויס דעם וועג איז עס טונקל און שווער, אבער מען דארף געדענקען אז מען קומט צום סוף אן צום ענדע פונעם טונעל! געדענקט: איר וועט דאס בעז"ה דורכגיין, און ווען איר וועט האלטן דערנאך, וועט איר געוואויר ווערן אז די שעצונג צום לעבן איז אסאך שטערקער ווי בעפאר, ווייל איר האט דורכגעמאכט א שווערע נסיון, און איר זענט ארויסגעקומען דערפון אסאך שטערקער און געזונטער. געדענק: **אין חכם כבעל הנסיון!**

עס קומען וועכנטליך אריין צענדליגער רופן אהין, וואו אידן גייען ארויס מיט א קלארקייט אין זייערע פארנעפלטע שווערע זמנים.

דערנאך זענען מיר געגאנגען א שטאפל ווייטער, מיטן ארויסגעבן צוויי גאר רייכע 'מענטעל העלט מאגאזינען', מיט אינטערעסאנטע און אינפארמאטיווע ארטיקלען איבער עמאציאנאלע הילף און אלעס ארום.

מתוך שבח והודי' פארן הייליגן באשעפער טוען מיר אייך אצינד אהערשטעלן דעם דריטן דזשורנאל אין אונזער סעריע. דריי איז א חזקה, און דאס שטעלט עס אהער אלץ א שטארקע וועקגעשטעלטע מאגאזין. מיר דאנקען דעם אויבערשטן וואס האט אונז באגלייט אויף טריט און שריט דאס צו קענען ארויסברענגען מן הכח אל הפועל, און העלפן אידישע קינדער אין זייערע שווערע מצבים.

אינעם דאזיגן מאגאזין איז אריינגעגאנגען הונדערטער שעות ארבעט, די גרעסטע טעראפיסטן און בעסטע שרייבער האט מען איינגעשפאנט אז עס זאל ארויסגיין א דבר נאה ומתקבל, א מאגאזין וואס זאל איבערשטייגן די פריערדיגע צוויי מיט א שמוץ אריבער, און זאל זיין אינפארמאטיוו און אינטערעסאנט, תוכנ'דיג און אויף א הויכע און רייכע קוואליטעט.

אינעם מאגאזין וועט איר באגעגענען פילע פארשידנארטיגע ארטיקלען איבער די נושא פון מענטעל העלט, וואס וועט אייך זיכער צונוץ קומען און ארויסהעלפן אין אייער לעבן.

מיר האבן אריינגעלייגט אסאך קאפ און מח אז דער מאגאזין זאל זיין א דבר השוה לכל נפש, עס זאל זיין געאייגנט פאר יעדן איינציגסטן ליינער, אפגעזען צי יענער ליידט פון עמאציאנאלע שוועריגקייטן אדער נישט, צי יענער האט נאנטע מיט נפשיות'דיגע פראבלעמען אדער נישט, און צי זיינע אישוס זענען אזעלכע וואס אפעקטירן שטארק זיין לעבן אדער עס רעדט זיך בלויז פון אביסל שווערע געפילן וואס ער ווייסט נישט וויאזוי זיך צו ספראווען דערמיט.

מיר האבן ספעציעל געברענגט א רייכע אויסוואל פון ארטיקלען, וואס יעדע איינס רירט אן אן אנדער נקודה און אן אנדערן קוק ווינקל כדי יעדער ליינער זאל קענען טרעפן תועלת אינעם מאגאזין, און מיר זענען זיכער אז איר וועט הנאה האבן דערפון.

אלזא, נעמט אייך ביטע די צייט אין די טינקעלע לאנגע ווינטער נעכט, ליינט דורך דעם מאגאזין און ווערט בארייכערט מיט פילע וויכטיגע ידיעות און עצות. גייט אדורך ארטיקל ביי ארטיקל, ליינט דאס גוט דורך און זעט וואס איר קענט ארויסנעמען דערפון הלכה למעשה פאר אייער לעבן.

דא ווילן מיר מעלדן אז דער דאזיגער מאגאזין איז נישט דאס לעצטע, און מיר פלאנירן בס"ד ממשיך צו זיין מיט די עבודת הקודש אייך צו ברענגען נוצליכע אינפארמאציע איבער מענטעל העלט. אויב האט איר א געוויסע נושא וואס איר וואלט געוואלט זען באשריבן אין די קומענדיגע אויסגאבעס אדער פאר קאמענטארן איבער די יעצטיגע אויסגאבע, ביטע שיקט אן אימעיל צו headsup@bikurcholim.co.uk אדער רופט אריין 020-8800-7575 עקסטענשאן 218 און לאזט איבער א מעסעדזש.

צום שלוס טוען מיר זיך באדאנקען פאר אלע וועלכע זענען געווען פארמישט אין דעם מאסיוון פראיעקט, וואס האט אריינגענומען פילע מענטשן יעדער אין זיין תחום, כל אחד בשמו הטוב יבורך. ספעציעל דרוקן מיר אויס אונזערע דאנק געפילן פאר די חשוב'ע טעראפיסטן **הר"ר שמואל נאה** הי"ו, **הר"ר מעכיל שפיטץ** הי"ו, **הר"ר דניאל גלאס** הי"ו און **הר"ר יצחק פאזען** הי"ו, וועלכע האבן אריינגעלייגט גאר אסאך ארבעט אינעם מאגאזין און געשריבן עטליכע פון די ארטיקלען, זאל זיי דער באשעפער באצאלן מיט אלעם גוטן.

החותם בברכה

בן ציון יצחק ריגער

headsup@bikurcholim.co.uk

דער תוכן פון די מאגאזין איז איבערגעקוקט געווארן און בהסכמת לאקאלע רבנים שליט"א.

BIKUR CHOLIM, GROUND FLOOR, 2A NORTHFIELD ROAD, LONDON N16 5RN
TEL: 020 8800 7575 EMAIL: RECEPTION@BIKURCHOLIM.CO.UK

פארווארט

אונז שטייען אין אן אינטערעסאנטער תקופה, ווען צווי קעגנזייטיגע פאקטארן זענען צוזאמגעשטעלט צוזאמען, און פארעמען אויס א קוריאזע מציאות.

פון איין זייט איז היינט א וועלט פון 'מענטעל העלט אויפוואכונג', יעדער איז פארנומען מיט עמאציאנאלע הילף, טעראפיסטן היילן אויס קליענטן מיט מענטעל העלט שוועריגקייטן, און באזונדער פרובירט מען אראפצונעמען די סטיגמע וואס פלעגט פאר לאנגע יארן זיין ארויפגעזיגלט אויף סיי וואס אנבאלאנגט מענטעל העלט.

אבער פון צווייטן זייט שטייט מען ווייט פון אן עולם התיקון, צום גרויסן ווייטאג זענען נאך פארהאן א היבש ביסל אידן וועלכע קוקן אָן עמאציאנאלע פראבלעמען ווי עפעס וואס מאכט דעם מענטש וואס ליידט דערויף מיט א דרגא וויניגער, און דאס ברענגט צום ווייטאגליכן מציאות אז אסאך פון די מענטשן וואס פלאגן זיך דערמיט שעמען זיך צו גיין העלפן, מען האט מורא פונעם 'מה יאמרו הבריות' און מען ציטערט פון 'דעם' און 'יענעם'.

אט די קעגנזייטיגע פאקטארן, ברענגען צו א גאר אינטערעסאנטע מציאות, ווען פון איין זייט זעט מען טאקע אז אידישע קינדער גייען זיך העלפן, די טעראפיסטן זענען פיל מיט ארבעט, אבער פון צווייטן זייט זענען דא אסאך וועלכע האלטן זיך צוריק בלויז צוליב 'פיער פרעשור', און מאנכע פון די וואס גייען זיך יא העלפן וועלן דאס האלטן אין שטרענגן געהיים.

דאס איז די סיבה פארוואס מיר אין 'ביקור חולים' טוען כסדר רעדן דערפון, מיר לייגן אריין שטארקע כוחות צו ווייזן פארן עולם אז שווערע געפילן זענען נישט עפעס וואס מאכט דיר שוואכער, נפשיות'דיגע שוועריגקייטן איז נישט קיין חסרון וואס טוישט דיין פערסאנאליטי, און מענטעל העלט אישוס צייגט נישט אויף קיין שום שוואכקייט אינעם באטראפענעם. פונקט ווי יעדער פארשטייט אז ווען איינער ליידט אויף א פיזישע קרענק ווערט ער נישט דערפאר אראפגעקוקט, די זעלבע איז מיט גייסטישע קרענק, וואס איז עפעס וואס האט באטראפן דעם ליידנדער, אבער דער מענטש פאר זיך האט זיך גארנישט געטוישט.

געלויבט דעם באשעפער האבן מיר געהאט די געוואלדיגע זכי' גאר אסאך צו אויפטון אין דעם הינזיכט, מיר האבן אין די לעצטערע יארן אסאך געטוישט די דעת הקהל פון לאנדאנער אידן, צו אנערקענען און פארשטיין אז עס איז נישט קיין שום בושה זיך צו גיין העלפן ווען דער באשעפער שיקט אונטער א שוועריגקייט...

מיר האבן גאר אסאך אינוועסטירט דערין, אנגעהויבן פון די גאר סוקסעספולע 'לאמיר רעדן' קאמפיין, וואס איז געווען א מאסיווע אויפוואכונג קאמפיין אז מענטשן זאלן נישט שטופן שווערע געפילן אונטערן קארפעט, ווייל איין טאג וועט דער קארפעט זיך צערייסן און אלעס וואס ליגט דארט באהאלטן קען ח"ו עקספלאדירן אויף א שווערע פארנעם.

אזוי אויך האבן מיר געעפנט די 'מענטעל העלט עדווייס ליין', וואו סיי ווער אימער קען אריינרופן אנאנאמיס און פרעגן זיינע פראגן אנבאלאנגט מענטעל העלט און א שטאב פון גאר געניטע עקספערטן שטייען גרייט איס צו ארויסהעלפן. דער ליין האט זיך בס"ד ארויסגעשטעלט אלץ גרויס סוקסעס, און

רבני המוסד

הרה"ג רבי **זאב פעלדמאן** שליט"א
רב ור"מ דק"ק עץ חיים
וחבר הבד"ץ דהתאחדות קהילות החרדים

הרה"ג רבי **משה מנחם ווייס** שליט"א
רב ור"מ דקהל יטב לב דסאטמאר

הרה"ג רבי **שלמה דוד קליין** שליט"א
דומ"ץ קהל מחזיקי הדת בעלזא

חברי ועוד המוסד

הר"ר **יושע חיים גריססגאט** שליט"א

הר"ר **שלום יצחק שערה** שליט"א

הר"ר **אהרן אויבערלאנדער** שליט"א

הר"ר **משה גראסקאפף** שליט"א

הר"ר **שלמה ראנד** שליט"א

ביקור חולים
ד'סאטמאר לאנדאן

בס"ד

נפשותינו

היימישער אויסגאבע צו ברענגען א "מענטל-העלט" אויפוואַכונג

ווען דער מח רעדט

א בליק אריין
אין עמאָציאָנעלער
געזונט און
שטאַרקייט

ביקור חולים
ד'סאטמאר לאנדאן

גליון ג' // שבט תשפ"ו לפ"ק