

July 30, 1987

BERGEN JEWISH NEWS

Page 7

Israelis Pay a Price To Live in America



Dr. Motig Peleg, Hackensack psychotherapist, author and musician, who grew up in Israel.

By ROY CAMPBELL

Special to the BJJN

Israelis who come to live in America — "the land of opportunity" — pay a high emotional price for that opportunity, according to a Hackensack psychotherapist who has completed a doctoral study at Yeshiva University's Wurzweiler School of Social Work on the subject of Israelis in the U.S.

"In America, Israelis live in limbo," Dr. Moti Peleg said, "spending years and years wrestling with feelings of guilt and depression, and they never really come to terms with having left their homeland."

Dr. Peleg is executive director of the Associated Psychotherapists of New Jersey in Ridgewood, an agency that provides counseling services. He is also director of the chemically dependent program at Bergen Pines Hospital in Paramus.

He grew up in Israel, so he knows first-hand the kind of heart-sick longing Israelis feel when they think of friends and family they left behind.

'Returning' home

Sometimes, when Dr. Peleg feels that kind of longing, he picks up his guitar and starts to sing.

"My music helps me," the accomplished performing artist said. "When I sing the songs of Israel, I feel I return home temporarily."

Those Israelis who cannot sing their own songs might gain solace from Dr. Peleg's album, *Songs From Home*, which he recorded eight years ago.

Dr. Peleg received his Doctor of Social Welfare degree from Wurzweiler in 1986. He had made his doctoral study available to the

ments to love objects (people, places, and things) in Israel, and commitment to the national ideology of return.

The study's sample represented a fairly high economic status.

What Dr. Peleg discovered was that, even though the commitment to the ideology of return was strong, attachment to things, families, and places in Israel was even stronger.

"The existence of depression was evident in these people," said the psychotherapist.

Dr. Peleg's empirical speculation was that "the Israeli immigrants experience a discrepancy between what they are expected to obtain from material gain and what they actually receive. The sense of separation, loss and a broken ideological commitment, though perhaps not consciously acknowledged, appears to haunt the immigrants and create within them an unmitigated void and discontent."

Sense of loss

"Even the economic advancement they obtain may not alleviate this emotional void," Dr. Peleg said. "Neither does it meet a more deeply felt need for fulfillment."

For the next several years, Dr. Peleg will himself remain in the United States, he said. "I, too, hope to return some day."

But he has already experienced the special sense of loss that many Israelis feel. That happened when his father died in Israel just as Dr. Peleg was completing his doctoral dissertation at Wurzweiler.

"My father had been the main inspiration in my life," the psychotherapist said. "But he hadn't been able to see his *nachas* close-up for years. It was only when he died that I fully realized what a price I had paid in coming to America."

Dr. Peleg was born in Poland and came to Israel when he was three years old. His parents — both of whom were Holocaust survivors — had lost their families in the concentration camps.

"So they started a second family together," Dr. Peleg said, "my two sisters, my brother, and me."

Dr. Peleg grew up on a dairy farm on a *moshav*. His father had been in merchandising before

World War II, Dr. Peleg said, "but he started a dairy farm because he thought it was the right thing to do in Israel. He wanted to be a true pioneer. He wanted to cultivate the land and work with animals and the soil of Israel."

From Israel to New York

After serving in the Israeli Air Force during the Six-Day War, Dr. Peleg came to America in 1970 to study psychotherapy at Queens College of the City University of New York. He earned his Bachelor's degree at Queens College and then enrolled at Wurzweiler.

During his long years as a student, Dr. Peleg did return to Israel numerous times to visit with his family. During one of these visits, he met his wife.

"I wanted to marry an Israeli girl," he said, "but things didn't work out that way. I fell in love with an American girl who was visiting Israel too."

Today, that American girl — now Mrs. Toni Peleg — is a guidance counselor at Teaneck High School. She and Dr. Peleg live in Hackensack with their two children, Edan, 5, and Sivan, 3.

Dr. Peleg speaks to his children only in Hebrew, he said, "because I want them to know they are Jewish. I want them to understand the language of Judaism, the language of Israel."

Two vocations

While he was still in Israel, Dr. Peleg took voice lessons. He entertained his fellow troops during the 1967 War, was sometimes heard on Israeli radio, and served as youth director for the Labor Party in Israel.

He continued to study voice when he came to the United States, and he started to perform regularly — sometimes as often as three times a week — while he was a student at Queens College and Wurzweiler.

"It was a way to make money while I was in graduate school," he explained. "I don't perform so

Today, as he makes a career as a psychotherapist in Ridgewood, Dr. Peleg is careful to keep his two vocations separate.

"I do not sing to my patients," he said, "but I do sing to my children."

Including The
**Jewish
Times**

WEEKLY!

רובא למחלות עור ומין
[212] 247-1700

ישראל שלנו

ISRAEL SHELANU

The Largest Jewish Newspaper in USA and Canada

יום שישי, ל' בשבט, תשנ"ד. Vol. 15 No. 26, Week of Feb. 11 to Feb. 17, 1994

העימות העברי הגדול ביותר בארה"ב וקנדה

Main Office: (718) 252-8950 • LA: (818) 761-1800

Newsstand Price

N.Y. State & California \$1

Other States: \$1.75

Canada \$2

In Israel (Shekel) 5

הבריאנות



ד"ר
מוטי
פלג

פינת הפסיכולוג / זאת ד"ר מוטי פלג

פינת הפסיכיאטר הוא מדור חודשי לייצוץ פסיכולוגי המוגש לקראי "ישראל שלנו"

המסדרון והנערה

שאלה: אני רווק נאה בן 26, המועסק כמהנדס מחשבים כעיר. בבניין שבו אני עובד, ממש במסדרון שממול למשרדי, עובדת בחורה צעירה ויפה, שחולפת על גני במסדרון לעיתים תכופות.

אמנם אנו מחליפים מבטים קצרים, אבל אף פעם לא העותי לומר לה שלום או לשאול אותה מה נשמע.

בעיני היא ממש יפה ואני מרגיש משיכה חזקה אליה. אינני יודע אם היא רווקה או נשואה, והסקרנות לדעת מי היא גוברת מיום ליום, אבל כל פעם שאני חושב לעצור אותה במסדרון ולשאול אותה על עצמה, תוקפים אותי דפיקות לב חזקות. אני חש זיזה בידי ובלכול. ברגע שזה, מעצור אוטומטי שאין לי עליו שליטה, בולם אותי ומונע ממני לאמר שלום או ליוס איוה שיחה ספונטאנית קלה.

אני מרגיש תקוע. רוצה לעשות משהו בנדון וחש שאין לי שליטה על הסקרנות והמשיכה לנערה הזו, אך גש לא על הרגשת חוסר האונים והפחד. מה אתה מציע לי לעשות. והאם משהו באמת "לא נורמלי" איתי?

יוסי ממנהטן

תשובה: מי מאיתנו לא חש בנערותו בהודמנויות מסוימות בדפיקות-לב של פחד והתרגשות כשללא הסבר הגיוני התפתחה עמוק בתוכנו חיכה או "התאהבות" במישהו שהכרנו. ובמשך השנים בהודמנויות אלו או אחרות ומבלי הבדלי גיל חורה חוויית המשיכה הזו (אולי אותה גברת אבל כשינוי אדרת), עם ההתרגשות, הפחדים והלבטים של "להתחיל", "להכיר" או "להתנדע".

כולנו התנסינו ומתנסים בחוויית אלו כל חיינו. יש שמתגברים על פחד ההיכרות הראשונית ומתנסים בחידה ממשית, ויש שמוצאים עצמם עדיין נאבקים בהתרגשות בתקופת מחצית. הזיקה לאחבה, התקבלות, ומאידך הפחד מפני דחיה והשפלה, הם אולי סוגי הרגשות הנוצמתיים ביותר בנפש האדם. ביחסים שבינו לבניה דחיה של יוזמה אינטימית עלולה להתחוות ככשלון אישי מכאיב, כעיקר כשהיוסם

התנסה בעבר בדחיות מוכרות ומכאיבות. הלבטים והפחדים, ובעיקר דפיקות הלב וההוצה שהזכרת במכתבך, יכולים להיסוג להפרעה פסיכולוגית של חרדה ריאקטיבית.

גורם החרדה הוא לא בהכרח הנערה היפה שמשכת אותך, אלא מה שהיא מסמלת עבורך כדימוי מהעבר. תגובתך לדימוי יכולה בהחלט להיות ריאקציה למאורעות טראומטיים מכאיבים ומודחקים של השפלה ודחיה. ואו הנערה היפה מעלה מעל לפני השטח את החוויית הכללית נעימות שעברת, היא משמשת כעין קטריו להעלאת המתח הדחוק שדך.

לפחד יש היבטים שונים. אם למשל קיימת כאישיותך הנטייה של צפיה לשלמות או לביקורת עצמית, שמכה כך ללא רחם, סטיואציה שכוו במסדרון עם הנערה, לא בהכרח תקל על הפרשת הקיפאון שלך. במצב כזה תצפה בוודאי שהתקשורת האינטימית הראשונית עם הנערה הזו תהיה מסוכנת, כבדה וקשה, וזאת משום הפחד מפני שגיאות. ואתה הרי יודע שבמציאות שלום חברותי וספונטני ללא מחשבות יתר יכול כמעט בוודאות לשכור את הקרח, ואת הסכך והדורמת.

טיפול קצר מועד יכול לעזור לך להעין ולקחת צעדים. הטיפול יעזור לך לפרק דימויים טעוני טח שנערה זו מעוררת מתוך תת ההכרה שלך. עם פירוק הפחדים תשיג מידה מסוימת של חושש נאשוש וספונטניות שנקטו עוזך בתקשורת אינטימית עם נערה במסדרון או מרחצת לו.

ד"ר מוטי פלג הוא פסיכולוג מורשה ומדופלם בפסיכותראפיה. הוא בעל מרמח לטיפול בנפש בניו-ג'רסי, ומתמחה בתקשורת אינטימית, מצבי כמיה ובתסמונות זכאוניות.

מדור רופאים

21D009

ד"ר מוטי פלג
Moti Peleg D.S.W.

Licensed Psychologist
Diplomate Psychotherapist

פסיכולוג מורשה
רישיון מס' 2931 S.I.
רישולט בפסיכותרפיה

יעוץ במשכר חיים ויבאן והרדה.
התמחות בלבטים הקשורים לניתוק מהארץ

משרד ראיני
530 N. Maple Ave. Ridgwood, NJ Tel: (201) 652-6843
1675 York Ave. NYC משרד במנהטן

ישראל שלנו

ISRAEL SHELANU

The Largest Jewish Newspaper in USA and Canada

ה'עיתון העברי הגדול ביותר בארצות הברית וקנדה

Vol. 15 No. 28, Week of Feb. 25 to Mar. 3, 1994 חנוכה, יום שישי, יד באדר, חנוכה, יום שישי, יד באדר, חנוכה, יום שישי, יד באדר

Main Office: (718) 252-8950 • LA: (818) 761-1800

Newsstand Price

N.Y. State & California \$1

Other States: \$1.75

Canada \$2

In Israel (Shekel) 5

פורים
לכל
בית ישראל
(שלנו)

דואר למחלוק עור ומין
[212] 247-1700

הבריאות



פינת הפסיכולוג / מאת ד"ר מוטי פלג

מינת הפסיכיאטר הוא מדור חודשי ליעוץ פסיכולוגי המוגש לקוראי "ישראל שלנו"

אחרי הפיחוי

שאלה: אני צברית רווקה, בת 29, חטובה ומושכת, ומועסקת בחברה ליצור תמרוקים בניו-יורק. מערכת יחסי עם גברים נוטה בדרך-כלל להיות שטחית וקצרת חיים. אמנם אני נהנית מיחסי ידידות עם גברים בעבודה ומחוצה לה, אבל משום מה מעבר לזה עם אף אחד איני מצליחה לרקום יחסים אינטימיים משמעותיים.

לעיתים קרובות הגברים מחמיאים לי על הופעת המושכת, וכשגבר מחמיא לי ורומם על כוונתו להתקרב אלי או ליוזם פגישה, משתלט עלי לפתע מין כעס משונה, ואני מרגישה טנונה לתוך עצמי. כל מה שעולה בראשי באותו רגע, שהנה צברתי עוד הוכחה שבגברים רוצים רק לשכב איתי, חומדים לגופי ותו לא. אפיוודה כזו מסתכמת בדרך-כלל בדחיית הגבר וקץ ההיכרות. קשה לי עם המצב הזה. להיות מועסקת עם מראי החינוכי המפתה גברים, ולכעוס כל הזמן. חייתי בטיפול פסיכולוגי במשך שנה וחצי, ולמרות שלמדתי המון על עצמי, נאלצתי הפסיק את הטיפול משום שהרגשתי שהבעיה שלי לא נפתרה. מה קורה איתי, ד"ר פלג, ואיך אוכל לפתור את בעייתך?

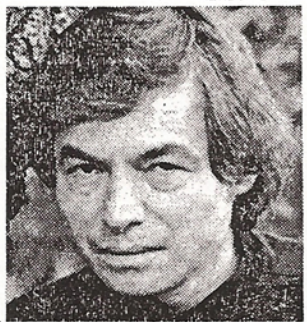
אילנה מקווינס

תשובה: אילנה יקרה,

ראשית, פנייתך למדור היא חיובית ומצביעה על מודעות לבעיה ורצונך לפתור אותה.

בעייתך אינה הגברים החומדים אותך, אלא הדרך שאת רואה את עצמך, ואת מערכת היחסים שלך עם הסובבים אותך. מכתבך מגלה שאת סובלת מניכור שמתבטא בנתינת מסר כפול לסביבתך. מצד אחד משהו בלתי ברור לך מושך אותך ללא הפסקה להתעסקות בהופעתך "המושכת" והבשפה שיש למיניווד על המין החוק ובאחת את מוצאת עצמך כועסת על תגובתו להופעתך מגברים מחמיאים.

קרוב לוודאי שמקורו של ניכור זה בעבר הרחוק בסך התקשורת האינטימית שלך עם הורייך. מתוך מכתבך מצטיירת נטייה לחשוש מיחסים משמעותיים, והכעס הכמוני מכיון לגברים החומדים אותך, הוא מנגנון הגנה משומן



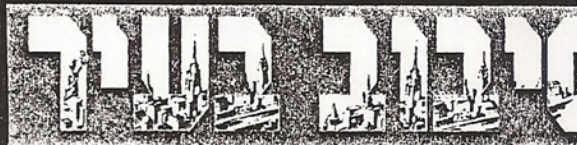
ד"ר מוטי פלג

שפיתחת לעצמך מתת ההכרה ושהשתמשת בו עד כה למניעת התפתחות קשר אינטימי ומשמעותי יותר.

כעס זה שמטרף תחילתו של קשר עמוק יותר, מסתיר בתוכו דימויים של מצבי כעס אחרים בעבר הרחוק. בדרך-כלל הרגשה שכזו קשורה לרגשי נחיתות ודימוי עצמי ירוד המתחווה בהרגשת חוסר שליטה. כפי שכתבת, את מודעת ליופייך, באמצעות כוח משיכתך הפיזית את אולי נוהלת הישג ריגעי, סיפוק שטחי, מין אלוויה של שליטה רגעית על גברים, אך הבעייה היא שלשיטה זו היא אכן שטחית וחולפת, ומה שנוטר לאחר מכן הוא כעס עצמי, וכעס על הגברים שנופלים לתוך רשת הניכור שלך. כשאת כותבת "משתלט עלי כעס משונה", משתמע שאת אכן חווה מצב כפייתי ואובססי שניתן לטיפול, לכן למרות שהיית בטיפול בעבר, אני ממליץ לך לפנות לפסיכולוגית שיעזור לשחרר אותך מבעייתך המעיקה והמתמשכת. אל תרמי ידיים. למרות שטיפול קצר מועד הוא הטיפול המועדף היום, טיפול של מעל שנה וחצי אינו חריג כלל וכלל.

כד בבד עם הטיפול שיתמקד בהמסת הפחדים והדרמה הכפייתית שיערת לעצמך, כדאי שתרחיבי את מעגל התקשורת היצירתית שלך, כלומר, בומך הפנוי הצטרפי לחוגים שאת אוהבת, כמו אמנות, מוסיקה, פעילות גופנית או קורס אקדמי באוניברסיטה. התעסקויות אלו יתנו לך מרחב חברתי גדול יותר, ויחזקו את דימויך העצמי כאותה עת, ויקטינו את השפעת הכפייתיות ההרסנית שלך.

ד"ר מוטי פלג הוא פסיכולוג מורשה ומדפולס בפסיכותרפיה. הוא בעל מרפאה לטיפול בנפש בניו-יורק, ומתמחה בתקשורת אינטימית, מצבי כפיית ובתסמונות דכאוניות.



ד"ר מוטי פלג מני-גרסי מוכר כפסיכולוג קליני

שכתב דיסרטציה על הנתק הנפשי של הוודדים מהתא המשפחתי בישראל. אך המקורבים אליו יודעים שהוא גם זמר מתוסכל. בעבר הירבה פלג להופיע עם הניטרה והבריטון שלו וגם הצליח להצדיק שיר במצעד גלי-צה"ל. לאחרונה החליט להלחין הימנון לירודים. אי-לכך פנה לאבי קורן, וכך נולד השיר הנהדר עם עתיד: "שוכב אני חורוי. השיר הולחן בקצב הסמבה הים-תיכונית: "שוכב אני לטף במבטי את הנופים אשר תמיד אתי..." שר פלג ומתרפק על העבר וטוען: "הנופים והירחות בארץ לעולם לא ישתנו". בינתיים אנו מחכים בכמיהה לתקליטור - הימנון.

The Relationship of Separation from Love Objects, and a Severed National Ideology, to Depression, Among Israeli Immigrants In the United States. I

MOTI PELEG, DSW, is a native Israeli and a psychotherapist in private practice. He is the executive director of Associated Psychotherapists of New Jersey, Inc. in Ridgewood, New Jersey, and a staff clinician at the Bergen Pines County Hospital in Paramus, New Jersey. Dr. Peleg also serves as a state evaluator for the New Jersey Alcohol and Drug Certification Board. A Board-certified Diplomate in Clinical Social Work, Dr. Peleg received his B.A. in Psychology from Queens College and his M.S.W. and D.S.W. from the Wurzweiler School of Social Work at Yeshiva University, where he wrote the dissertation upon which this paper is based.



ABSTRACT: The present research is concerned with reactive symptomatology of depression experienced by Israeli immigrants who have remained in the U.S. despite their recognized intention to return to their homeland.

The research is directed towards the emotional reaction of this immigrant group that is set off by its physical separation from love objects remaining in the homeland, and by a broken ideological commitment to return.

This study is designed to answer the following research questions:

1. Is there a relationship between attachment to love objects still in the homeland and the Israeli national ideology of return?
2. Is there a relationship between separation from love objects remaining in the homeland and depressive experiences?
3. Is there a relationship between the broken ideological commitment to return and depressive experiences?

One hundred and seven immigrants responded to questionnaires on attachment to love objects, commitment to a national ideology of return and a questionnaire on depression.

This article is based on a doctoral dissertation submitted by the author to the Wurzweiler School of Social Work at Yeshiva University, New York, in September, 1986. The dissertation is dedicated to the memory of the author's father, Moshe Flug, a Jewish immigrant and a Holocaust survivor, a man of pride and compassion whose love of Israel, stoic patience and belief in the completion of this work helped the author endure the long years of their separation. Requests for reprints should be sent to Dr. Moti Peleg, Associated Psychotherapists of NJ, 530 N. Maple Ave., Ridgewood, NJ 07450.

אהבת סתיו



רונית רינת, שנות ה-70. מימין: על שער "לאשה" ב-1964



היא הייתה האשה הכי יפה בארץ. הוא חלם עליה מרחוק וכתב לה שירים בסתר. ואז, בגיל 60, נפגשו לראשונה **רונית רינת, פעם מלכת היופי, והפסיכולוג ד"ר מוטי פלג, ואוֹטוֹטוֹ הם מתחתנים**

מאת צפורה רומן

לא נסחפתי מיד. זה קרה לאט ועמוק. הוא פסיכולוג לוג מצליח, זמר, אדם מלא קסם, מישהו שרגיל להיות על הבמה, ואני, בגילי ובמצבי, מחפשת יותר עומק. רציתי לגלות מה יש מעבר לקסם. מצד שני, כשאדם אומר 'אני אוהב את מלכת היופי', היה חשוב לי שיראה אותי, את הבכררם שבי, את הנשמה, הילדה, האשה.

"שאלתי אותו אם הוא מוכן לעשות איתי 'מעגל זוגי', שיגלה אותנו אחד לשני לעומק. ישכנו שלוש שעות אחד מול השני ודיברנו, חשד פים ולא שיפוטניים. הבאתי לשיחה שלנו את הילדה הקטנה המבוהלת שבי ואת השאלה מה אני עושה כאן. הוא הביא את הילד בן ה-17, והתחברנו מהמקום הזה ולא מהמקום של צורך להקסים. הורי דנו המון קליפות ואנחנו ממשקים לעשות זאת. "נשארתי בניוירוק ארבעה ימים, ואחרי שחזר רתי לישראל הקשר הפך לאינטנסיבי מאוד. בשנה האחרונה התחלנו גם לעבוד ביחד על מעגלי הזור גיות, בהנחייתו של ג'ק צימרמן, המורה הרוחני שלי. כשאני באה לניו־ג'רסי, אני מצטרפת עם הכלים שלי למוטי, לפגישות עם מטופלים, ואנח נז בונים מסגרת שנעבוד עליה ביחד גם בארץ."

● ועכשיו אתם גם מתחתנים.

"כל החיים רציתי גבר שיכיר ברוחניות שלי וגם יתחבר אליה. לא מצאתי אדם כזה. בעלי המנחם הגיע לזה רק בתקופת מחלתו, בסוף חייו. הקשר המרגש ביני שאנחנו רוצים לחלוק אותה עם אחרים, לחבר אנשים לעצמם ולהעמיק את הקשר בינם ובין הסדר בביתם, ממקום של הקשבה ודיבור מהלב, בלי שיפוט."



"רציתי גבר שיכיר ברוחניות שלי"

● איפה תדוּוּ?

"הבית יהיה בישראל. נחיה ונעבוד פה ומרי כמה שבועות מוטי ייסע לקליניקה שלו בניו־ג'רסי, שתמשיך לתפקד עם אנשי המקצוע העובדים לפי שיטתו. אני אצטרף אליו וגם אסע לבקר את הילדים והנכדים בלוס־אנג'לס, אבל מרכזי חובד יישאר כאן."

לפני שנה וחצי ביקש מזרודי ישראלי לברר מה קורה עם רונית רינת. הוא לא ידע אז ששנתיים קודם לכן נפטר בעלה ואבי ילדיה, הגינולוג ד"ר ג'ק ויינטראוב, וכי היא חזרה לישראל, מחלקת את זמנה בין לוס־אנג'לס לחיפה. הוא גם לא ידע שהיא עוסקת ב"מעגלי הקשבה", סדנה לשיפור הווגיות והקשבה ההדדית.

"היריד אמר לי: 'הוא עדיין יפהייה, אין לך סיכוי', אבל הפעם החלטתי להגיד שים את החלום. התקשרתי אליה, הצגתי את עצמי, וישר הרגשתי שאנחנו שתי נפשות תאומות שתעו בחלל והתחברו מהרגע הראשון. הרגשתי שהיא מגיבה כמו שציפיתי, שהיא מרגישה איתי בבית."

רונית: "כשהוא התקשר וסיפר לי שהוא מאוהב בי כבר למעלה מארבעים שנה, אני דווקא חשבתי לעצמי שהוא עוד איזה נורניק, אבל הוא התקשר שוב ושוב, ובכל שיחה הקשבת קצת יותר ונפתחתי. התחלנו לתקשר באימיילים ובטלפון, ולאט לאט הקשר נעשה חם. לפני כשנה נסעתי לילד דיי בלוס־אנג'לס וברדך לשדה התעופה לקחתי ברואר חבילה שהוא שלח אליי. היה שם דיסק עם שירים שהוא כתב ושר לי, והמילים 'איפה את איפה את ילדה? איפה את הנשמה שאותה חיפשת?' גרמו לי צמרמורת. החיבור אשה ילדה־נשמה זה בדיוק 'מעגלי החיים' שבהם אני עוסקת. אבל כשהוא חזר בטלפון על זה שהוא אוהב אותי, אמרתי לו, 'אתה מאוהב בתמונה, ברמות שראית לפני ארבעים שנה. אתה כלל לא מכיר אותי ואין לך מושג מי אני באמת'."

בכל זאת, היא אומרת, עצרה בניוירוק בדרך חזרה ארצה. "האמת? בפעם הראשונה שנפגשנו בביית־הספר הטכני של חיל האוויר, צפה בצילר מיה והתאהב. 'חלמתי אז שיום אחד אהיה מישהו ושאתחנן עם האשה הכי יפה בארץ, כלומר רונית. העיניים שלה היפנטו אותי'. הוא נשא את דמותה מאז, המשיך לחלום, כתב לה שירים ופינטז עליה. היא, מצדה, לא ידעה בכלל על קיומה. 42 שנים אחרי כן, ב־13 באפריל השנה, ייב שאו רונית רינת (60) וד"ר מוטי פלג (59). היא אלמנה, אם לשלושה וסבתא לשמונה נכדים שמתגוררים בלוס־אנג'לס, שם חייתה מרבית חייה. הוא גרוש, פסיכולוג בעל קליניקה משגשגת בניו־ג'רסי, אב לבן ולבת בגילאי עשרים פלוס. הם נפגשו לראשונה לפני כשנה, אבל הקשר הרוחני ביניהם, לדבריו, החל ביום שראה אותה לראשונה. "למעשה, לא עשיתי כלום עם ההערצה אליה. לא הייתי מעריץ מטריד. הייתי רומנטי וביישן. חשבתי עליה המון והאמנתי שיום אחד הגורלות שלנו יצטלבו, אפילו שזה היה רחוק מכל היגיון". לפני 36 שנה נסע לארצות־הברית, למד פסיכולוגיה ("בלי אנגלית, בלי כסף, רק עם רצון חזק ונחישות") והתפרנס מהופעות על במות בשירים ישראליים. עם הזמן עשה קריירה מקצועית מכובדת והקים משפחה עם אשה אמריקאית, "אבל כל השנים האלה המשכתי לעקוב ב'לאשה' אחרי מה שקורה עם רונית. הלהבה תמיד הייתה שם".



בינואר 1964 נבחרה רונית רינת מחיפה למלכת היופי של ישראל. מוטי פלג, מושבניק בן 17 מגניווחזן והניח בבית־הספר הטכני של חיל האוויר, צפה בצילר מיה והתאהב. "חלמתי אז שיום אחד אהיה מישהו ושאתחנן עם האשה הכי יפה בארץ, כלומר רונית. העיניים שלה היפנטו אותי". הוא נשא את דמותה מאז, המשיך לחלום, כתב לה שירים ופינטז עליה. היא, מצדה, לא ידעה בכלל על קיומה. 42 שנים אחרי כן, ב־13 באפריל השנה, ייב שאו רונית רינת (60) וד"ר מוטי פלג (59). היא אלמנה, אם לשלושה וסבתא לשמונה נכדים שמתגוררים בלוס־אנג'לס, שם חייתה מרבית חייה. הוא גרוש, פסיכולוג בעל קליניקה משגשגת בניו־ג'רסי, אב לבן ולבת בגילאי עשרים פלוס. הם נפגשו לראשונה לפני כשנה, אבל הקשר הרוחני ביניהם, לדבריו, החל ביום שראה אותה לראשונה. "למעשה, לא עשיתי כלום עם ההערצה אליה. לא הייתי מעריץ מטריד. הייתי רומנטי וביישן. חשבתי עליה המון והאמנתי שיום אחד הגורלות שלנו יצטלבו, אפילו שזה היה רחוק מכל היגיון". לפני 36 שנה נסע לארצות־הברית, למד פסיכולוגיה ("בלי אנגלית, בלי כסף, רק עם רצון חזק ונחישות") והתפרנס מהופעות על במות בשירים ישראליים. עם הזמן עשה קריירה מקצועית מכובדת והקים משפחה עם אשה אמריקאית, "אבל כל השנים האלה המשכתי לעקוב ב'לאשה' אחרי מה שקורה עם רונית. הלהבה תמיד הייתה שם".

● אשתך ידעה?

"היא ידעה שאני מטורף על ישראל ועל ישראלים. לים. אפילו את הדוקטורט שלי עשיתי על הרגשות החצויים של המהגרים הישראלים באמריקה, שזה למעשה סיפור חיי. אשתי לא ידעה על הדמות שאני נושא בלבי, אבל הנישואים עלו על שרטון. לפני שמונה שנים התגרשנו."

Dr Peleg and wife Ronot Rinat in an interview for one of the most popular Israeli Magazines "LaIsha" about their extraordinary "love story"

Made for each other?

The Record
LIVING

SUNDAY, JANUARY 14, 2007

NEW JERSEY PRESS ASSOCIATION GENERAL EXCELLENCE WINNER

The Record

FRIEND OF THE PEOPLE IT SERVES



Weighing the value of compatibility tests

By **ABIGAIL LEICHMAN**
STAFF WRITER

"Are you dating a mirror? You and your mate are perfectly compatible!"

So came the computer-generated comments from planetpsych.com after Fairview newlyweds Adrienne and Doug Kelly completed its online compatibility quiz.

Good thing the Kellys took the quiz only for laughs. Because they thought it was ridiculous.

"Mirror image? We're so *not*," said Adrienne.

In fact, the Jung Marriage Test they took at humanmetrics.com indicated the two are wildly dissimilar, leading to an "unsatisfactory" match index.

Adrienne's an extrovert; Doug's an introvert, the survey revealed. She's perceptive; he's judgmental. Makes you wonder why they ever got together.

It also makes you wonder if there's any value in compatibility tests.

"If we were wondering if we should go forward and get married, these tests wouldn't tell us," said Doug, who tied the knot with Adrienne in August. "Gut instincts tell you more."

Though quizzes can be fun, some professionals say they offer little more than entertainment.

"There are so many ways they fall short of understanding the depth of a relationship," said Dr. Moti Peleg, director of the Psychological Group of New Jersey in Ridgewood. "They don't address things

like authenticity, compassion and humbleness that are in the soul of the relationship."

Some of the quizzes are nothing more than horoscope reports, or focus solely on one issue, such as finances.

Others rely on general true-false questions about musical preferences and religious practices.

On a quiz for married couples offered at divorcenet.com, you lose points for not rating your spouse on issues that may be irrelevant (for instance, "Treats kids from former marriage well").

Alain Espinosa of Nutley and Emily Johnson of West Orange — who are attending premarital classes with their pastor and his wife ahead of their
See **COMPATIBILITY** Page F-2

Compatibility: Tests may not tell couples the whole story

From Page F-1

planned engagement — felt the online surveys were one-dimensional.

"Emily and I scored differently and by some standards we are not compatible," said Espinosa. However, they view their dissimilarities positively. "Our differences are what make the relationship interesting and promote growth in each other."

He added that he and Johnson did score well on questions of shared values. "It makes me wonder if the majority of people that take these surveys are aware that ... compatibility is more based on core values than personalities," he said.

Some of the better quizzes could get potential mates talking about key practical concerns, said social psychologist Marci

differences don't matter."

Joyce Artinian of wedalbert.com, a Hackensack-based wedding planning site, said a recent survey of newlywed users confirmed the usefulness of premarital counseling such as the

Catholic Pre-Cana program.

"[Respondents said] it got things out on the table so there weren't as many surprises when they got married," Artinian related.

According to an article

reprinted on the site by marriage-prep workshop directors Patty and Greg Kuhlman, a good program should address compatibility, but it also should explore expectations, personalities, families of origin, communica-

tion, conflict resolution, intimacy/sexuality and long-term goals. In their admittedly amateur opinion, the Kellys suggest a simpler method for predicting the success of a budding relationship.

"Make sure your friends like the person," Adrienne advised. "Go to lunch with your partner's best friend. You need that third person to say you're not crazy."

E-mail: leichman@northjersey.com

"If you think you've met your mate, delay the wedding and go for six months of counseling to focus on communication skills to sustain the relationship and help it flourish."

Dr. Moti Peleg

Gleason, formerly of Bayonne.

"If the tests show differences of opinion on savings, for example, you might want to see if that's a deal-breaker for you," she said.

Relationship expert Michael Webb offers a publication called "1,000 Questions for Couples" at theromantic.com to help couples uncover issues like past criminal activity and unrevealed illnesses.

"There are important questions that most people don't even think of asking but are absolutely necessary if you want to have a happy relationship," he said.

Gleason stressed that although people with similar personality traits are more likely to end up together, similar backgrounds are a larger factor in a marriage's chances for success.

"If a quiz shows you have 50 percent compatibility, that doesn't mean you shouldn't get married," she stressed.

After Adrienne and Doug had been dating more than three years, she consulted a psychic for pointers on marrying a guy who was clearly not her mirror image.

"She didn't predict anything but she told me that based on his cards, Doug's a free spirit so I shouldn't push things or make decisions for him or tie him down," said Adrienne. She has found the advice to be worthwhile.

A second-time newlywed himself, Peleg urges couples to go for premarital counseling or workshops designed to help foster healthier interactions and banish egotistical or narcissistic tendencies.

He and his wife, Ronit, do spiritual counseling sessions based on a group communication approach espoused by social psychologist Jack M. Zimmerman.

"If you think you've met your mate, delay the wedding and go for six months of counseling to focus on communication skills to sustain the relationship and help it flourish," Peleg said.

"Whether you're opposites or not becomes unimportant when you do this," he added. "Even if

ישראל שלנו

ISRAEL SHELANU

The Largest Jewish Newspaper in USA and Canada

העיתון העברי הגדול ביותר בארה"ב וקנדה

עם המוסף

המהגר הישראלי הממוצע

חי בקונפליקט תמידי

בשל הריחוק מהארץ.

ההצלחה החומרית, על פי

הפסיכולוג מוטי פלג,

אינה מפצה אותם.

למסקנה הזאת הגיע

בעקבות מחקר שנערך

אצל ישראלים הנמצאים

בארה"ב לפחות חמש

שנים. 88 אחוז מהם

העידו כי הכנסתם עולה

על 45 אלף דולר בשנה



מוטי פלג: "צריך להעלות את הרגשות למודע"

לא יוצאים מהדיכאון

80% מן המשתתפים היו אשכנזים ו-12% ספרדים. 45% הגדירו עצמם כחיי לוניים, ו-18% הגדירו עצמם כרפורמים. באשר להשכלה, 72% מן הנשאלים היו בעלי תארים אקדמיים, רובם היו מבוססים כלכלית. 80% העידו כי הם בעלי הכנסה העולה על 45 אלף דולר בשנה, בעוד ש-48% דיווחו כי הכנסתם עולה על 60,000 דולר בשנה.

המסקנה אליה הגיע ד"ר פלג היא, כי יורדים ישראלים רבים בארה"ב חיים במצוקה נפשית. הם חיים עם רגשות אשמה על הניתוק מהארץ וההצלחה החומרית, עפ"י פלג, אינה מצליחה לפצות אותם.

"קיים קונפליקט", אומר פלג וחושף ציור של עץ שאחד מענפיו שבור ותלוי באוויר. מחקר או לא מחקר, מוטי פלג אינו מוותר על הלירות. בשפה ציורית למדי הוא מסביר: "היורד הישראלי הוא כמו הענף הזה, המחובר בגידו אל העץ. הענף אינו מנותק מהעץ, יש שמחברים אליו בעורקים, יש שמחברים רים בגידים, ויש שמחברים בנימים. במסגרת החיבור הזה מצא פלג זיקה חזקה בין געגועים לחפצים אהובים שננטשו, לתופעות דיכאוניות ובין מחויבות לאידיאולוגיה של שיבה למולדת לבין תופעות דיכאוניות.

פתרון לבעיה אין, אבל מוטי פלג בטוח שחשוב לדבר על זה. "צריך להעלות את הרגשות למודע", הוא אומר, "להבין שקיימת בעיה", ואז יש לשוחח עליה, להיפתח, לנסות להרגיש רגוע, לנסות ולמצוא את השלווה הנפשית". ומה ת'כלס? מוטי פלג נרתע מן השאלה. "אין ת'כלס", הוא אומר. ואולי הוא צודק. מי שרוצה ת'כלס, שיתעסק בראיית-חשבון ולא בפסיכולוגיה.

רית, הוא אומר ללא היסוס שהוא עדיין מרגיש קרוע. "במשך כל השנים הרגשתי עצבות מסויימת. נכון שהיתה התלהבות מן הרעיון שפתאום הדלתות נפתחו, התקבלתי לשיבה יוניברסיטי ובמקביל התחלתי להופיע בנגינה ושירה של שירים ישראליים שחלקם חיברתי בעצמי.

"למרות שהכל נראה מושלם, נותרה התחושה של חוסר השלמות, התקפי הגעגועים למשפחה, למקומות, לחפצי צים ישנים. הייתי מוכרח לבדוק מדוע זה קורה לי ומצאתי עצמי משוחח עם חברים ישראליים החיים בארה"ב."

כך החל המחקר הפסיכולוגי, שניסה לתאר את מצבו הנפשי של המהגר הישראלי, מחקר אותו הגיש פלג במסגרת עבודת הדוקטורט שלו.

בערבים בהם הינחה שירה בציבור לחבר'ה, עורר שיחה, שאל שאלות מן התשובות, הרגשתי שיש פה תחושת מצוקה. דיברו שם על געגועים, על כך שצריך לגדל את הילדים בארץ ולמרות זאת, בסופו של דבר, הם נשארים."

"ההישארות הזאת", מציין ד"ר פלג, "מלווה בתיסמונת דיכאון. "זה יושב להם בפופיק", הוא אומר, "זה לא דבר שאפשר לשכוח או להשלים איתו. קיבלתי תשובות ותיאורים בטפסי השאלון שחילקתי". כדוגמא לתיאור,

מצטט פלג את אחד הנחקרים: "הוא כתב לי: 'אני חש כמי שהחיים בארה"ב שללו ממנו משהו. אני חש מרומה, כאשר אני חושב שהורי אינם יכולים לשמש סבא וסבתא שלמים לנכדיהם. אני רוצה להיות ליד הורי כאשר יזדקנו ויזדקקו לעזרתי, תמיכתי ואהבתי". רוב משתתפי המחקר, שמנו 135 איש ואשה, היו בעלי משפחות בגילאי 22-55, הנמצאים כ-5 שנים בארה"ב.

מאת מיכל דניאל

בקליניקה הפרטית שלו בניורג'רסי, מטפל הפסיכותרפוט לוג הישראלי מוטי פלג במיגון רחב של לקוחות. "אנשים עם בעיות חרדה, קשיי תקשורת, מכורים לסמים, לאלכוהול", הוא אומר.

רוב המטופלים שלו אמריקנים. כשמדובר בישראלים הוא מבין את תיסמונת הדיכאון האופפת אותם בשהותם בארה"ב. לדבריו, המהגר הישראלי הממוצע חי בקונפליקט תמידי, הנוצר בשל הריחוק מהארץ והוא אשר יוצר את הדיכאון.

מוטי פלג הגיע לארה"ב לפני 19 שנה. הוא עלה לישראל מפולניה כשהיה בן 3 ועזב את ישראל בן 24, עם תחושת מרירות, היות ולא מימש שני אתגרים שהציב לעצמו: ללמוד פסיכותרפיה באוניברסיטה ולהיות זמר. הוא יצא מישראל עם זיכרון סרוב לתת לו צ'אנס להופיע בתוכנית "תשואות ראשונות" ועם כשלוש הקבלה לאוניברסיטת סיטי. הוא יצא משם נחרץ בדעתו להוכיח שהוא יכול להגשים את עצמו בשני המישורים.

מוטי רצה להיות פסיכולוג וזמר. לאחר 19 שנה בבית המרווח שבניורג'רסי, בחיק המשפחה החם (אשה אמריקנית ושתי בנות), עם תעודת דוקטורט בפסיכולוגיה משיבה יוניברסיטי, ותוכניות לחדש את מסע ההופעות שלו עם שירים ישראליים, נעלמה המרירות ובמקומה נותר העצב ותחושת שות דיכאון, הצעות ועולות מדי פעם.

19 שנה לאחר היציאה מהארץ, כשהאנגלית בפיו רוטטה יותר מהעבר



ד"ר מוטי פלג בראיון ל-7 ימים 3/II/95

ממה אנחנו פוחדים ?

צדוק יחזקאלי, ניו יורק

מה מפחיד את האמריקנים? להיתקע ברכבת התחתית? ליפול קורבן לפשע בסמטה חשוכה?

גם זה, אומר הפסיכולוג הישראלי ד"ר מוטי פלג מניו-ג'רסי, שב-20 השנים האחרונות טיפל בלקוחות אמריקנים וישראלים. "אבל אם יש משהו משותף לאמריקנים - הן במרכז אורבני גדול כמו ניו-יורק והן בעיירה קטנה במערב - זה החשש מחדירה לפרטיותם. "החדירה לחייהם יכולה להיות חוקית: מס הכנסה למשל, ביטוח לאומי או מצב הכלכלה. הם חדורים פחדים שכל אלו, או אחד מהם, יסכנו את בטחונם הפיננסי, ישפיעו על יכולתם לשלוח את הילדים לקולג' וכדומה. זה פחד שכל הזמן רודף אותם".

חדירה אחרת לחייהם-פרטיותם היא החדירה הלא חוקית. זה כולל את החשש מפשע מאמיר (בעיקר בערים הגדולות), ובאחרונה יותר ויותר - פחד גזעי. מה שיעולל להם בן הגזע האחר. "היום זה חזק מאי-פעם", טוען פלג.

בעיני אמריקנים רבים, הוא טוען, קיים פחד מהמהגרים, 'מוצצי דם האומה', בעיניהם. "הם סבורים שהמהגרים מתייחסים לאמריקה כאל פרה חולבת, על חשבונם. מפחיד אותם כיצד זה ישפיע על איכות החיים שלהם".

האמריקנים החיים במרכזים אורבנים, אומר ד"ר פלג, משקפים בהתנהגותם את פחדיו מהסביבה. "אתה בהחלט רואה נטיה להסתגרות, הרבה פחות פתיחות וחשדנות כלפי זרים. במקומות אחרים בארה"ב התנהגות זו פחות בולטת, אבל היא קיימת ומחריפה".

כמי שבא במגע עם ישראלים רבים, הוא סבור שהפחד העיקרי אצל הישראלי-היורד הוא שמא לא יצליח 'לעשות את זה' מבחינה פיננסית.



October 16, 2002

Dr. Moti Peleg,

*Only with people like you can the
Academy make a difference for those
suffering pain.*

*Thank you for renewing your commitment
To multidisciplinary pain management.*

*Together, we are the American
Academy Of Pain Management.*

Respectfully,

Kathryn Weiner

Suburban News

"Your community in print"

Price 25c

Zone 1 Franklin Lakes ▼ Wyckoff ▼ Midland Park

June 23, 1993

HEALTH

Short term psychotherapy reviewed

With rapid changes in the world's economy and technology, a growing need to treat emotional stress via cost effective, short term psychotherapy has emerged. Spurred by limits on the number of sessions financed by third party payment, people opt to seek more result-oriented short term psychotherapy.

Keeping up with these recent trends in the field, the multi-disciplinary clinic of Associated Psychotherapists of NJ, located in Ridgewood, has set its goal to apply a swifter more effective and innovative clinical intervention to individuals in need of psychological help.

"This is a totally unique method," says Dr. Moti Peleg, licensed psychologist and the president of Associated Psychologists of NJ, Inc. "It is a psychological approach which has helped hundreds of people to achieve, within a short time, a better state of mental health."

The newly developed intervention is a form of cognitive-hypnotherapy. It was founded by the clinic's medical director, Daniel Kuhn, M.D., a psychiatrist with a practice in New York.

The approach applies combined cognitive therapy, hypnotherapy, and guided imagery to the treatment of various emotional disorders.

During the process of treatment, the patient releases negative emotions which in turn brings about immediate relief and renewed awareness of self.

The method engages the patient in a series of repetitive processes of creating and diffus-

ing visions of emotionally charged subjects and by repeatedly verbalizing these emotionally charged key phrases. By dissolving these emotionally distressing themes, the patient experiences a renewed ownership of the self from which he/she removed themselves. Thus, it is a recovery of the original identity. It is a therapeutic method in which the patient is actively involved in the process of treatment while the therapist serves as an active guide towards the resolution of the problem.

An important component of the process is the patient's ability to reduce and/or dissolve a myriad of mental conditions while bringing an inner calm and a better alignment of thoughts, perceptions, and emotions. This short term treatment (3 weeks up to 6 months) brings about a stable state of well-being, enhanced creativity and a recovery of functional skills. In most cases, the method has been extremely effective in bringing on immediate relief and resolution to chronic anxiety, reactive depression, inhibitions, post traumatic stress disorders and compulsions including substance abuse, over-eating, smoking, and addiction to a person.

This new approach was developed initially while treating soldiers who were traumatized on the battlefield. It was successfully applied later on in cases of dissociative disorders, phobias and obsessive compulsive disorders as well as in certain types of personality disorders and a wide range of psychological conditions.

Dr. Peleg, who has worked since 1987 closely under the direction of Dr. Kuhn, quickly recognized the tremendous value of this new treatment method and applied it successfully in the treatment of many of his patients.

This new center, with its advanced approach, consists of a multi-disciplinary team made of a neuro-psychiatrist, psychologists, and clinical social workers.

Dr. Kuhn also supervises a state-of-the-art, non-invasive brain mapping test, which measures the electric activity of the brain and detects subtle brain dysfunctions which correspond to both neurological and psychiatric conditions.

These tests assist in the differential diagnosis of diverse conditions like learning disability and hyperactivity disorder, different types of depression and dementia, as well as neurological conditions like stroke and multiple sclerosis.

Many neuro-psychiatric conditions like learning disability, hyperactivity, schizophrenia, manic depressive illnesses, dementia and depressions have both neurological and psychiatric components to them. The brain activity of patients can now be tested and measured quantitatively and then analyzed diagnostically.

This test battery can detect and quantify, with high probability, functional brain abnormalities and strongly suggest the diagnosis of a wide variety of neuropsychiatric conditions.



פלג כזמר, בהופעה אול קהל של יהודים בוז גרין

גומי פלג, "שוב חזרו לאתם גראות, קולות, ריחות..."

Handwritten signatures and notes in Hebrew, including "גומי פלג" and "כאשר אני יודע..."

עם שני החלומות האלה הגיע מוטי פלג לארה"ב לפני 20 שנה ■ הצליח לו: הוא בעל קליניקה פרטית, הוציא תקליט ארוך נגן ועובד על מופע של שירי ארץ ישראל ■ עבודת הדוקטורט שלו עוסקת בבעיות הנפשיות, המיוחדות למהגרים ישראלים בארה"ב. מתברר שיש לנו כמה בעיות, שלא מטרידות את קהילות המהגרים האחרות

גם פלג - ישראלי, כמו כל ישראלי - רוצה לחזור יום אחד. החזרה שהוא מדבר עליה היא מהסוג השלישי, כשהוא עדיין בשיא הכושר. "היום אני בשיא כושרי", הוא מוסיף, "וכאן בא היאבולי המוכר, 'אבל יש בעיות. בעיות כלכליות, בעיות... אין טעם להיכנס לזה'. יש לו חברים שהצליחו כאן, חזרו לארץ והצליחו גם הם. אני קצת מקטא בהם. אם היה לי בישראל את המצב שיש לי כאן..."

אולי אפילו בשנה הבאה. פלג מבדיל בין כמה סוגים של חזרה. "חזרה בארון, להיכר בארץ, חזרה מתקומת המסייה וחזרה אידיאלית, כשאתה עדיין בשיא הכושר". זו האחרונה היא החזרה שהרבה מקווים, לא תמיד באופן ריאלי, שיוכלו לעשות יום אחד.

למד לתואר ראשון ושני ב"קווים קוליג". את הלימודים מימן בעזרת הופעות שנתן בפני קהילות יהודיות ובסמינרים ישראלים. "כבר אז היו די הרבה מועדונים. היבוס הגדול של ההגירה לארחיב התחיל באמצע שנות ה-70, אחרי מלחמת יום כיפור, אבל גם קודם היו מה די הרבה ישראלים. אחר כך המסך לתואר שלישי בשייבה ויניברסיטי. עבודת הגמר שלו, שלפני מספר חודשים פורסמה במלואה בכתב העת "פסיכולוגיה ויהדות", עוסקת בדברים שהרגשתי על בשרי ותיארו לי לעצמי שגם אחרים מרגישים. העבודה, העוסקת במהגרים מרגישים בארה"ב, נקראת "יחסי הגומלין שבין פרידה מאובייקטים אהובים ושבייתה של אידאולוגיה לאומית של חזרה, לתופעות דיכאוניות בקרב ישראלים באמריקה".

"אנחנו עדיין קשורים לישראל ולא מפרידים, כמו אותם תינוקות, בין עצמנו לבין המדינה"

היבט נוסף של הבעיה: פלג מתייחס במחקרו ליתאוריה של הניתוק התפוק מהוריו והליכה בדרך עצמאית, ומשלך ממנה על המצב הישראלי-יהודי. "כל תינוק, בהודשה חייו הראשונים, חייב ללמד שהוא ישות נפרדת מהוריו ושעליו ללכת בדרך עצמאית. אלא שיש לנו תינוקות, שאינם מתגברים על השלב הזה, מה שגורם להם להיות דיכאוניים, להסתובב עם הרבה כעס מדחוק. ילדים כאלה גדלים להיות אנשים אימפולסיביים". הישראלים כעס, הוא טוען, "לא התגברו על השלב הראשוני הזה. אנחנו עדיין קשורים לישראל ולא מפרידים, כמו אותם תינוקות, בין עצמנו לבין המדינה".

פלג תישאל במהלך המחקר כ-150 יורדים. "הגעתי אליהם בשיטת כדור השלג. אחד הביא את השני. הוא הגיע למסקנה, שלישאליים ישנן סיבות נוספות למתח דיכאוני וחזרות, כתיצא. מהניתוק מהבית - סיבות שאינן קיימות כקבוצות מהגרים אחרות. הישראלים, מתברר, סובלים יותר. 'למרות שמרבית המהגרים הישראליים התנתקו פיזית, אולי סופית, מהבית ומסקנות השייכות הקודמות שלהם, במדענותם הסובייקטיבית הם מאמינים אחרת, כאילו עדיין לא איבדו את מולדתם. הם מאמינים שהם חוזרים, כל מי שדיבר עם ישראלים, החיים מספר שנים בארה"ב, יודע עד כמה הטענה הזו מוגזקת. קשה למצוא מישהו שיגיד בפה מלא, 'אני כאן ואני נשאר כאן'. סינים, הודים, מורטוריקנים, אולי יגידו דברים כאלה וישארו את הבית מאחוריהם, עניין שנפרד וזהו. ישראלים לא בטוחים, כולל כלשהו

מה יהיה מייץ לישראל, שמי כאן כמה שנים וחוזר לארץ. פלג: "קודם כל לקצץ בצמיחה. לא לחשוב שהכל יהיה קל ויפה". אהך התגברת אתה על אותן בעיות, שגרמו לך להתחיל במחקר? "למתי שיש סדר עדיפויות חשוב מאוד לדעת מה בא קודם ומה אחר כך. אני לא נותן לאשמה לעלות עלי. מרוכז בקריירה. החלק שלא התנתק, נותן תרופות, מופיע בהתנדבות, קונה את העיתונים הישראליים, שומע מסיקה ישראלית. פעם בשבוע, בשבת בצהריים, הוא מגיע למכון היופי של אחותו, במיד-סאון מנהטן. לשלוש אווירה. לנקות קצת את הראש, הוא אוסר, מעט נכך. עור מיו נראה חלק, נקי, עור של אחד, שלאחרתי יש מכון יופי. כשלא יוצאת לחופשה, מטייל לוקח לדיי את ניהול המכון. אחריו על העובדים, מורגן, אפילו מסליץ ללקחות על הטיפול לו הם יקוקים - מתאים מסכות ותכשירים. אני לא מוחשה, אבל יש לי קצת מוטי, הוא אוסר.

פלג הגשים את שני החלומות איתם הגיע לארה"ב. למד פסיכולוגיה ופיתח קריירה שניה של זמר. בנוסף להופעות, הקליט תקליטון ארוך נגן עם אילן מוכיח ואלכסנדר פיטמנטה. מקווה להוציא מתישהו, בקרוב, תקליט נוסף. את שתי הקריירות שלו מקשרים הגעגועים לישראל. את המחקר נדך על יורדים וכומר הוא שר על ארץ ישראל. "זה נכרך, הוא מסכים. 'הקשר לישראל מסכים אותי כמו ענה כן, שנתתי לי

לאטי". שירי ארץ ישראל הישנה והחדשה, אריק איינשטיין, אריק סיני, השלושים, צביקה פיק, אוסר פלג ומנמנן "להתראות" לאחת הלקוחות, שראתה אותו דרך חלון המסדר ונכנסה להגיד כמה מילים.

"אני לא נותן לתחושת האשמה לעלות עלי. מרוכז בקריירה. החלק שלא התנתק קונה את העיתונים הישראליים, שומע מוסיקה ישראלית"

הוא הגיע לארה"ב לפני 20 שנה, ממושב גן יוחנן בדרום הארץ, "סרייה הרפת, הפלחה והעדריים. היו לו שני חלופות - 'שלא יתנו לימוס בארץ' - לעסוק בפסיכולוגיה ולהיות זמר. 'הפסיכולוגיה בעדיפות ראשונה והשירה בעדיפות שניה'.

איל איצקוביץ'

"מה המילים של השיר? אני שואל את מוטי פלג, 43, פסיכולוג, במסדר קטן במכון היופי של אחותו, לוא שור. הוא מתחיל לשיר, אבל במקום לדקלם, פשוט קורן ללחן שלו עצמו. השניים, דוברי פלג, עובדים יחד די הרבה. את השיר 'שוב אני חוזר', חיברו בשיחת טלפון. פלג וזיסום את המנגינה וקורן, בו במקום, חיבר את המילים.

פלג שר (קול מיומן, מקצועי): "שוב חזרו לאתם מראות, קולות, ריחות... שילנו אותי עד יומי האחרון... ריח הדמים שלה עד מעם בשרון... מחזיר אותי כמו פעם לאתם מראות, קולות, ריחות...".

מרכז לפסיכולוגיה של ההגירה - בירושלים

יש לו חלום, למתוח בירושלים מרכז לפסיכולוגיה של ההגירה. "יש דבר כזה, כאן, בסטטן איילנד. הגעתי אליו תוך כדי הלימודים בשייבה ויניברסיטי, כשחיפשתי לקרוא ספרות מקצועית בנושא שמעניין אותי.

"הרי מדינת ישראל, לא נחות מארה"ב, היא מדינה של הגירה. מישהו שם מקדיש מחשבה לדברים האלה? קולטים עכשיו את הרוסים, אז אני כבר לא מדבר על בעיות כלכליות ואחרות, אבל מישהו חושב על הבעיות הנפשיות שלהם?

"אפשר, למשל, לעשות סימפוזיון על הפסיכולוגיה של ההגירה, בהשתתפות אנשים שמתמחים בנושא, ויש כאלה. שאנשי המקצוע בארץ יידעו יותר על מה שקורה בתחום. לא עושים את זה. הייתי מוכן לנסוע לישראל אפילו חמש פעמים בשנה כדי לעזור."

במרכז, שאותו הוא חולם להקים בירושלים, "יהיו סדנאות לסטודנטים ובלגורי פסיכולוגיה, תהיה ספרייה גדולה, כמו בסטטן איילנד. אווה ספרייה יש עסקי בנייה"

AMERICAN DREAM

THE SINGLE'S BEST FRIEND

BY: DR. MOTI PELEG

RELATIONS & INTIMACY

Every day millions of unattached singles, at their places of employment, on their lunch breaks, on their evenings out, or at vacation spots, carry within them a silent sentiment, a desire to meet someone special to whom they feel attracted and connected, someone who cares about and understands them. This is a yearning capable of an awakening of dormant emotions and eliciting hope. At the same time, however, the reality of time passing, and the still unsuccessful search for that special person, can evoke feelings of sadness often associated with low self-esteem and lack of personal fulfillment.

How single people feel about themselves and about the fact that they are actively "searching" for intimacy will affect the quality of the search and its outcome. Many singles, though aware of their desire to bond with "someone" in a meaningful relationship, are less aware of the ambivalence they may feel about such a prospect and of the unconscious emotional blocks which may keep them from fulfilling their wish to find that special person.

GUILTY OR NOT

In many years of clinical practice with singles, I have observed common traits which appear to perpetuate the unsuccessful search for intimacy. Complex emotions such as fear of rejection, anger, shame, guilt, and feelings of inadequacy, appear to be associated with

poor life skills and inadequate social communication. Such may be debilitating results of unresolved problems of self-esteem stemming from relationships within the family while growing up. For example, single individuals raised with a rigid attitude toward sexuality may find themselves inhibited, guilty, and shameful about experiencing compassion and / or sexual drives.

Furthermore, fear of rejection may be manifested by single men who go to singles bars and drink excessively in order to feel comfortable approaching a single woman to whom they feel attracted.

The mass media complicates this process by promoting stereotypical images that substitute for the meaningful exchange of emotions, attitudes, values, and common interests necessary for the growth and development of mutual intimacy. In packaging simplistic points of view of the singles' world, the media offers an ideal notion of intimate relationships as common and expected. This in turn evokes in many singles feelings of unworthiness in comparison to the ideal images of intimacy and / or melodramatic affairs seen in the media. In a "Noah's Ark" society; i.e., one in which acceptance is granted to couples rather than to individuals without partners, it is still considered a sexual stigma, particularly for women, to be without a mate. This is so despite the changes that have taken place in the cultural milieu.

SEX: A STATEMENT

Another psychological stumbling block can be seen in the sexual attributions to the status of the singleness. Descriptive statements such as "eligible", "looking for someone", "all alone", "interested", make the single person acutely conscious of his / her unhappy status as "single". The negative connotations of such deceptively neutral phrases are deeply embedded in the single individuals consciousness and sense of self, making him / her feel vulnerable and open to public scrutiny. This is certainly an understandable reaction to such labelling which reminds the single individual that his / her position as single has been designated by society as an undesirable aberration. And this reinforces the single person's low self-esteem, which further increases the likelihood that he or she will meet with failure in the search for a mate.

In therapy singles tend to think of their search for intimacy as a weakness and as evidence of an inadequacy. Without success in this search singles tend to personalize their failure: "Whats wrong with me that I can't find someone who will love me?" Feelings of unworthiness, shame, and guilt coming from low self-esteem, appear to make singles extremely sensitive to how others perceive their search for intimacy. Often they sense an underlying sexual attack implicit in other's perception of them: "maybe they view my outings as overactive and / or sexually motivated, "I feel uncomfortable having to market myself", "I feel like a sexual commodity". Other effect is withdrawal to a passive emotional attitude based on a belief or

faith in the mythology of falling in love. This is evidenced by minimal dating rather than actively searching: "I know if I just wait long enough it will happen to me too", "I know I am destined to find someone".

ULTIMATE RELATIONSHIPS

Becoming aware of these and other dynamics can be useful for those singles who experience frequent frustration in search for intimacy. The quality of the search and its outcome, therefore, depend to a great extent on how they understand the effects of their family upbringing and society's values on their sense of self. The negative image one has of him / herself and the images he / she absorbs from society's ideal views on intimate relationships may therefore, keep his / her from experiencing real deep intimacy based on respect and trust.

In sorting out these and other emotional stumbling blocks, the single person will be in a better position to maximize his / her existing opportunities for finding the relationship he / she seeks. In the process he / she will reduce the anxieties due to feelings of guilt, shame, unworthiness, and fear, thus paving the way for a more comfortable planning of the search, the choosing of appropriate activities in dating, and a more positive and successful experience in intimate relationships.(C)

Moti Peleg.



ד"ר
מוטי
פלג

הפסיכולוג שלך

האם אני לסבית

אני גרושה נאה בגיל 31 ואמא לשני ילדים בגיל בית הספר העממי. אני מועסקת כגריפסאות בניו יורק וגרה בארד"כ מה 10 שנים. לאהדונה, זמן קצר לארץ גירוש, נכנסתי למערכת יחסים אינטימית לא דווקא עם גבר, אלא עם אשה. בפעם הראשונה האהדונה שהייתי ביחסים אינטימיים עם אשה, זה היה עם אותה אשה לפני נישואי, חמן סבר לארץ גירושדים של הורי. מערכת יחסי עם גברים היתה תמיד מעוררת ומבאיבה. היא הנאמינה בשליפתם של הגברים על רגשותי ותלתי בום. תמיד הייתי אני המשרתת את צרכים ומצאת את עצמי ריקה מבפנים ובלי סיפק ממשי. בעלי, בריוק כמו אני, היה גבר שתלטן ואנטי, שהמעיט בערכי והשפיל אותי בכל הדמנות. ביחסי הדושים עם חברתי תפסתי פיקוד, אני היא העונת את המון. חברתי היא אשה רכה ומבינה וטוב לי איתה. כעיייתי היא שאני עדיין מפנטז על סקס עם גברים, וכן על יחסים משמעותיים איתם. לא ברור לי מי אני מנית, והאם אכן אני לסבית. עמליה מסטאטן איילנד.

ד"ר מוטי פלג משיב: עמליה היקרה, בחירה או ההודות מינית נקבעים על בסיס טננים תורשתיים, דרך תהליך התפתחותי מרכיב המתמשך לאורך שנות הילדות והנבנות. הנטיה המינית, בהתאם, מסתקפת כמנוע של השפעות ביולוגיות ופסיכולוגיות, כאשר מרכיב חשוב המשפיע על ההודות המינית היא הסביבה ונטיבות חיים מסיבות, היכולים ליצור משקעים רגשיים קטבים שישפיעו במידה מסוימת על תודעת הבהרה המינית. היות ובגיל ההתבגרות קיימת מעין א' יציבות בהתנגשות המינית, "פצעים רגשיים" יכולים להשת במידה זו או אחרת את מידת המשכה לכיוון מיני מסויים. יש אנשים שמטיבות מורכבות לא גיבשו סופית את נטיבתם או ההודות המינית גם שנים רבות מאוד אחרי גיל ההתבגרות.

מתוך מתבך משתמע בלבול, או חוסר ההלטיית ברומה לזה. אין ספק שבחירתך לחיות עם גברים שתלטינים כאכד, גברים בעלי אופי אנורטי ונרקטיסטי (התעסקות עצמית המבטלת אחרים) יצרה אצלך משקע של כעס רב כלפי גברים ואולי כלפי עצמך שנתת לעצמך להמשיך אל לגברים בעלי אופי קשה ופוגע. מאידך, אינני בטוח כלל שהיית מוצאת סיפוק אילו היית גולשת לקצונות אדית "תופסת פיקוד", כדברך, כמערכת יחסים עם גבר פותת שתלטן, רגיש ומכין יותר. זאת גם מעידים יחסך עם חברתך שהיא אשה רכה ופאסיבית ואצלה "תופסת פיקוד" אך למרות זאת מוצאת ביחסך עימה את הרספת ההבנה וההכרות שהיפשת, את אינך מסופקת ותולמת על יחסים עם גברים. ההקצנה ביחסך האינטימיים מתבטאת ב-"או להיות המפקדת או להיות המסכנת המסודרת".

חשוב, עמליה, שתשימי גם לב לגורם ה"ריאקציה", שמחזק את התנהגות שבחירתך יחסך עם האשה שאיתך, משפעת במידה לא מבוטלת מפצעים אמוציונליים כעבר. זה מתבטא בכך שמיד אחרי גירושדים של הוריי, בודת להבנס ליחסים אינטימיים עם חברתך ואחת תמריט תור על עצמי שנים לארץ מכן, מיד אחרי גירושך מבקעל. בכל פעם שאת כמערכת יחסים או בתקשורת אינטימית עם גבר שתלטן ואנורטיבי, את מוצאת מפלט ביחסים עם חברתך. האם וזה ריאקציה לפצע העבר, לפחד מהתנהגות מלהשאר לבד, האם זה צעד עצור המתפרץ בהתנהגות מקצנת והקשור לטראומת עיבת הנגר את האשה? שאלות שכאלו ואחרות יכולות להבחן באמצעות טיפול פסיכולוגי, אותו אני מציע לך לשקלל בכובד ראש.

• ד"ר מוטי פלג הוא פסיכולוג מורשה העוסק בפסיכותרפיה. הוא בעל מרפאה לטיפול בנפש ברינגווד, ניו יורק ומתמחה בתקשורת אינטימית, מצבי כפייה ובתיסמונת