

קושי נפשי שגורם לאדם לרצות לא לאכול

יצחק שפירא¹

לפעמים יש לאדם קושי נפשי שגורם לו לרצות לא לאכול. התופעה הזו מצויה במיוחד בגיל הנערות, ושכיחה אצל בנות יותר מאשר אצל בנים, כאשר גם בתוך הבנות ניתן לחלק ולראות שהתופעה הזו קיימת יותר אצל בנות רגישות. אם כן, בשביל להבין את הקושי הזה, עלינו לשים לב להבדלים בין בנים לבנות, שבאים לידי ביטוי גם בנושא האוכל, וגם להבין למה רגישות גבוהה גורמת את הקושי הזה.

א. רגישות

בנות יותר מחפשות הצדקה לרצונות שלהן

בפעולת האכילה יש משהו גס ולא עדין, מכמה סיבות: ראשית, כאשר האדם אוכל הוא משתלט על משהו. הוא משתמש באוכל בשביל צרכו הוא. שנית, האדם אוכל כי ברור לו שזה טוב ומוצדק שהוא יחיה, והוא יכול לדרוש לחיות. כלומר כאשר האדם אוכל הוא משדר שהצורך שלו לחיות הוא צורך שברור שהוא טוב, והוא לא צריך להצדיק אותו.

הרבה פעמים לבנים קל יותר לרצות משהו בלי להרגיש שהם צריכים להצדיק זאת. לעומת זאת בנות, ועוד יותר בנות רגישות, מרגישות שכאשר הן רוצות משהו, הן צריכות לזה הצדקה, והן לא יכולות לדרוש זאת כאילו זה ברור מאליו.

¹ עריכה: אביחי אביעזר.

לתגובות ניתן לפנות לאביחי אביעזר למייל: kenig1986@gmail.com

ה' ואנחנו, הורים וילדים

ההבדל הזה בין בני לבנות, דומה קצת להבדל בינינו לבין ה': ה' רוצה לברוא את העולם, הוא בורא אותנו, ואין לו צורך להצדיק את עצמו. לעומת זאת כנסת ישראל, אנחנו, מרגישים שבשביל לרצות לחיות אנחנו צריכים שה' ירצה אותנו. אם ה' לא ירצה אותנו ולא יאהב אותנו, נרגיש שאין לנו טעם לחיים, ואנחנו לא יכולים לחיות.

לא רק על הרצון לחיות זה כך, אלא על הרצון בכלל. אנחנו רוצים שה' ירצה את הרצונות שלנו, ומרגישים שאם ה' לא ירצה את מה שאנחנו רוצים, ולא ישמח ברצונות שלנו - לא יהיה לנו כח לרצות.

ביחס לקדוש ברוך הוא, גם האיש וגם האשה הם כמו אשה; אבל באופן פרטי, האיש הוא דוגמה ומשל לקדוש ברוך הוא, והאשה היא דוגמה ומשל לכנסת ישראל.

גם היחס בין הורים לילדים דומה ליחס של הקדוש ברוך הוא אלינו, כמו שאנו מכנים את הקדוש ברוך הוא 'אבינו': ההורים מוליכים את הילדים כי הם רוצים, והילדים זקוקים לראות שההורים אוהבים אותם ושמחים בהם וברצונות שלהם.

רגישות בגיל הנעורים

אם כן, ילד מטבעו זקוק לראות שרוצים אותו ואת הרצונות שלו, ובת, ובעיקר בת רגישה, עוד יותר זקוקה לזה. כאשר נערה לא רוצה לאכול, היא מבטאת את התחושה הזו, שהיא לא יכולה ולא רוצה לבטא בעצמה את הרצונות שלה, אלא מחכה לראות שרוצים אותה ונהנים ושמחים מהרגישות שלה.

מצד אחד לנערה יש רצונות, אבל מצד שני היא מפחדת להביע אותם, כי היא מרגישה שזה גס לרצות. בדרך כלל, כאשר ההורים שמחים בנערה ושמחים ברצונות שלה, היא מרגישה שזה בסדר לרצות. אבל כאשר מדובר בנערה רגישה, לפעמים היא מרגישה שלרצות זה גס, ואז היא מכניסה את כל כח הרצון שלה אל תוך הרצון לא לרצות, הרצון להיות אחת שלא רוצה.

כאשר אדם רגיש לשני, הוא גם רוצה ממנו משהו, וגם רוצה את זה בצורה עדינה ומתחשבת. האיזון בין הרצון לבין העדינות שונה בין אדם לאדם, ואצל נערה רגישה העדינות היא גדולה יותר, וממילא הרצון מוחבא יותר. אבל אין זה אומר שהרצון נחלש. להיפך, ככל שהנערה רגישה יותר, כך כח הרצון שלה מתחזק, שכן הרגישות כוללת גם את הרצון וגם את העדינות.

אלא שכיוון שיחד עם הרצון החזק קיימת אצל הנערה גם עדינות רבה, הנערה עלולה להתבלבל ולחשוב שהעדינות מבטאת את הרגישות, והרצונות לא מבטאים את הרגישות, ולכן היא מחביאה את כח הרצון החזק שלה בתוך העדינות. אבל באמת אין זה כך. לנערה שעליה מדובר יש גם כח רצון חזק וגם עדינות גבוהה, ושניהם מבטאים את הרגישות שלה.

בגיל הנערות, הרצון של הנערה לחוש שרוצים אותה ואת הרגישות שלה, יכול להתפרץ בצורה חזקה בכל מיני ביטויים. הסיבה לכך היא שבגיל הילדות האהבה של ההורים לילדים גלויה, ובגיל הנערות היא מוסתרת יותר. ההורים רוצים שהנערה תפתח אישיות עצמאית, ולכן הם כבר לא רוצים ולא יכולים לבטא את האהבה שלהם בדרך שהם ביטאו אותה בגיל הילדות. אבל דווקא בגלל שהנערה בגיל הזה אכן מתחילה לפתח אישיות עצמאית, חשוב לה מאוד שההורים ירצו וישמחו באישיות העצמאית שלה, שאותה היא מפתחת. הרגישות של הנערה היא חלק מהאישיות שלה, ולכן חשוב לה להרגיש שכאשר ההורים רוצים אותה, הם רוצים גם את הרגישות שלה.

כאשר מדרבנים ומשכנעים נערה כזו לאכול על מנת לגדול ולהתחזק - בעצם משכנעים אותה לרצות ללא רגישות. היא רגישה, ולכן היא לא רוצה לרצות ללא שהיא חשה שרוצים בה וברצונות שלה. אבל לפעמים להורים כבר אין סבלנות לרגישות הזו, והם רוצים שהבת שלהם תרצה ברצון טוב וחזק וללא רגישות. לכן הם מדרבנים אותה לרצות לאכול, בלי לשאול על זה שאלות. הנערה חשה שרוצים שהיא לא תהיה רגישה, וממילא לא רוצים אותה, וזה רק גורם שהיא תחוש עוד פחות רצויה, ותחוש עוד יותר שהיא לא יכולה לרצות. לכן לפעמים דרבון כזה מחריף את הקושי, ולא פותר אותו.

ב. היחס לפרישות בדברי חכמינו

השאלה האם טוב לפרוש על מנת לא להיות גס נמצאת גם בדברי חכמינו:

מצד אחד חכמינו אומרים "נדרים סייג לפרישות". פרישות היא התרחקות מענייני העולם הזה, שמחספסים את האדם ועושים אותו לגס יותר. האדם רוצה לפרוש ולא להיות גס, ולכן הוא נודר שלא ללכת למקום מסויים שמושך אותו לענייני העולם הזה, וכדומה.

וכך אומר הרמב"ם בהלכות נדרים:

מי שנדר נדרים כדי לכונן דעותיו ולתקן מעשיו הרי זה זריז ומשובח. כיצד כגון מי שהיה זולל ואסר עליו הבשר שנה או שתיים. או מי שהיה שוגה ביין ואסר היין על עצמו זמן מרובה. או אסר השכרות לעולם. וכן מי שהיה רודף שלמונים ונבהל להון ואסר על עצמו המתנות או הניית אנשי מדינה זו. וכן מי שהיה מתגאה ביופיו ונדר בנזיר וכיוצא בנדרים אלו. כולן דרך עבודה לשם הם, ובנדרים אלו וכיוצא בהן אמרו חכמים "נדרים סייג לפרישות"²:

כאשר האדם רואה שעיסוק מסויים או אוכל מסויים עושה אותו לגס מידי, והופך אותו לרודף בצע או זולל או שיכור, ולכן נודר לפרוש ממנו - זה דבר טוב.

אבל מצד שני חכמינו אמרו גם שלא טוב לידור ולא טוב לפרוש. וכך אומר הרמב"ם בהלכות דעות:

שמה יאמר אדם: הואיל והקנאה והתאוה והכבוד וכיוצא בהם דרך רעה הן, ומוציאין את האדם מן העולם, אפרוש מהן ביותר ואתרחק לצד האחרון, עד שלא יאכל בשר ולא ישתה יין, ולא ישא אשה, ולא ישב בדירה נאה, ולא ילבש מלבוש נאה, אלא השק והצמר הקשה וכיוצא בהן, כגון כהני העובדי כוכבים - גם זה דרך רעה היא ואסור לילך בה. המהלך בדרך זו נקרא חוטא... לפיכך צוו חכמים שלא ימנע אדם עצמו אלא מדברים שמנעתו התורה בלבד. ולא יהא אוסר עצמו בנדרים ובשבועות על דברים המותרים. כך אמרו חכמים לא דייך מה שאסרה תורה אלא שאתה אוסר עליך דברים אחרים. ובכלל הזה אלו שמתעניין תמיד אינן בדרך טובה. ואסרו חכמים שיהא אדם מסגף עצמו בתענית. ועל כל הדברים האלו וכיוצא בהן צוה שלמה ואמר "אל תהי צדיק הרבה ואל תתחכם יותר למה תשומם"³:

² נדרים יג, כג.

³ דעות ג, א.

אם כן, האם טוב לפרוש על מנת שלא להיות גם, או שאין זה טוב?

התשובה היא שזה תלוי בכל אדם לגופו. זה גם טוב וגם לא טוב, והאיזון שונה מאדם לאדם, ועל כל אדם להכיר את עצמו, ולפי זה להחליט האם ועד כמה עליו לפרוש. לכן אומר הרמב"ם שצוטט בהלכות נדרים "מי שנדר נדרים כדי לכונן דעותיו ולתקן מעשיו הרי זה זריז ומשובח... ובנדרים אלו וכיוצא בהן אמרו חכמים "נדרים סייג לפרישות": אם האדם נודר ופורש על מנת לכוון את דעותיו, וליצור בתוכו את האיזון הנכון - זה דבר טוב.

על מנת לכוון דעותיו

מהי כוונת הרמב"ם באומרו "על מנת לכוון את דעותיו"? מתי נכון לידור ולפרוש ומתי לא? במילים "על מנת לכוון דעותיו", הרמב"ם מתכוון למה שהוא עצמו מרחיב ומבאר בהלכות דעות:

כפי שהובא לעיל, בהלכות דעות הרמב"ם כתב שאל לו לאדם לנדור ולפרוש. אמנם את הדברים הללו הרמב"ם כתב כ'דרך האמצע', ה'מידה הבינונית' שהאדם צריך לכוון אליה. וכפי שהוא כותב שם, בתחילת הלכות דעות:

דעות הרבה יש לכל אחד ואחד מבני אדם... ויש שהוא בעל תאוה, לא תשבע נפשו מהלוך בתאוותה, ויש שהוא טהור גוף ביותר, לא יתאוה אפילו לדברים מעוטים שהגוף צריך להם... הדרך הישרה היא מידה בינונית שבכל דעה ודעה, מכל דעות שיש לאדם, והיא הדעה שהיא רחוקה משני הקצוות ריחוק שווה, ואינה קרובה לא לזו ולא לזו.⁴

האדם לא צריך להיות בעל תאוה מצד אחד, ומצד שני לא טוב שהאדם לא יתאוה "אפילו לדברים מועטים שהגוף צריך להם". אבל כל זה מצד דרך האמצע. לפעמים על האדם להטות את עצמו לצד אחד, על מנת להגיע לדרך האמצע, וכמו שכתוב הרמב"ם שם בהמשך דבריו:

בני אדם שנפשותיהם חולות, מתאוים ואוהבים הדעות הרעות; ושונאים הדרך הטובה, ומתעצלים ללכת בה, והיא כבדה עליהן למאוד, לפי חוליים... וכיצד היא רפואתם: מי שהוא בעל חמה - אומרים לו להנהיג עצמו שאם הוכה וקולל, לא ירגיש כלל, וילך בדרך זו זמן מרובה, עד שתיעקר החמה מליבו. ואם היה גבה לב - ינהיג עצמו בכיזיון הרבה, וישב למטה מן הכול, וילבוש בלויי סחבות המבזין את לובשיהן, וכיוצא בדברים אלו. עד שייעקר גובה הלב ממנו, ויחזור לדרך האמצעית, שהיא דרך הטובה; ולכשיחזור לדרך האמצעית, ילך בה כל ימיו. ועל קו זה יעשה בשאר כל הדעות:⁵

⁴ דעות א, א-ד.

⁵ דעות ב, א-ב.

כלומר על מנת שהאדם "יכוון את דעותיו" עליו לנטות מדרך האמצע על מנת למצוא בתוכו את האיזון הנכון. לכן כתב הרמב"ם בהלכות נדרים שמי שנודר על מנת לכוון את דעותיו הרי זה זריז ומשובח. בנוסף, לפעמים באמת ראוי לאדם להיות נוטה מעט לצד אחד, וכפי שכותב הרמב"ם שם:

כל אדם שדעותיו כולן דעות בינוניות ממוצעות, נקרא חכם; ומי שהוא מדקדק על עצמו ביותר ויתרחק מדעה בינונית מעט לצד זה או לצד זה, נקרא חסיד.⁶

אם כן, השאלה האם טוב לאדם לנדור ולפרוש על מנת שלא להיות גם - תלויה בכל אדם בפני עצמו.

אמנם להלכה נפסק שאסור לנדור כלל, וכמו שכתוב בשוהן ערוך "כל הנודר, אף על פי שמקיימו, נקרא רשע ונקרא חוטא"⁷. אבל לפעמים האדם לא נודר, אלא מכוון את עצמו בצורה חזקה לצורת חיים מסויימת על מנת לפרוש ולא להיות גם. הכוונה כזו יש בה צד טוב ויש בה צד לא טוב, וכל אחד צריך ליצור את האיזון הנכון בתוכו.

נזיר חוטא, נזיר קדוש

שני הצדדים של הפרישות נמצאים בצורה חזקה באחת הדוגמאות שהרמב"ם הביא - שתיית יין. מצד אחד יין "משמח אלוקים ואנשים", ולכן כוס של ברכה נתקנה על היין; אבל מצד שני יין עלול להביא את האדם למצב נמוך וגס מאוד, ועל האדם להתרחק מכך, וכמו שאמרו חכמינו "...יזיר עצמו מן היין"⁸, ומפרש רש"י "שהיין מביא לידי קלות ראש".

לכן לגבי יין, השאלה האם טוב שהאדם יפרוש ממנו או לא, מצויה בדברי חכמינו ביתר שאת ובצורה קיצונית יותר, כאשר לדעה אחת על הפורש מן היין נאמר בתורה 'קדוש', ולדעה אחת על הפורש מן היין נאמר בתורה 'חוטא':

ר' אלעזר הקפר ברבי אומר: מה תלמוד לומר "וכפר עליו מאשר חטא על הנפש"⁹? וכי באיזה נפש חטא זה? אלא שציער עצמו מן היין. והלא דברים קל וחומר: ומה זה שלא ציער עצמו אלא מן היין נקרא חוטא, המצער עצמו מכל דבר ודבר על אחת כמה וכמה. ר' אלעזר אומר: נקרא קדוש, שנאמר "קדוש יהיה, גדל פרע שער ראשו"¹⁰. ומה זה שלא ציער עצמו אלא מדבר אחד נקרא קדוש, המצער עצמו מכל דבר על אחת כמה וכמה.¹¹

⁶ דעות א, ד-ה.

⁷ יורה דעה רג, א.

⁸ סוטה ב, א.

⁹ במדבר ו, יא.

¹⁰ שם, ה.

¹¹ תענית יא, א. אמנם הרמב"ם בהלכות דעות (ג, א), פסק כר' אלעזר הקפר, אבל מצד שני פסק במפורש בהלכות נדרים שהמזיר עצמו מן היין על מנת לכוון את דעותיו הרי זה זריז ומשובח, וכפי שהוסבר בפנים.

אם כן, אפילו ביין, שעלול למשוך את האדם להיות גם מאוד, מצינו בדברי חכמינו דעה שלא טוב לפרוש ממנו, וכן להיפך: אפילו ביין, שהוא משמח אלוקים ואנשים ומרכזי מאוד בלוח השנה היהודי - מצינו בדברי חכמינו דעה שטוב לפרוש ממנו. המחלוקת הזו עוד יותר ממחישה את הנאמר לעיל, שהשאלה אם פרישות היא דבר טוב או לא טוב תלויה בכל אדם בפני עצמו, וכל אחד צריך למצוא את האיזון הנכון בתוכו.

נדרי עינוי נפש

בדרך כלל, מי שנדר נדר עליו ללכת לחכם על מנת להתיר את נדרו. אמנם יש נדרים מיוחדים בהם גם הבעל והאבא יכולים להפר את הנדר, והם נקראים 'נדרי עינוי נפש'. נדרים שיש בהם עינוי נפש הם נדרים על הנאות כמו אכילה ורחיצה וסיכה וכדומה. נדרים כאלו קשורים לצרכים הבסיסיים של האדם, ולכן גם הבעל והאבא יכולים להפר אותם, ולא רק החכם יכול להתיר אותם¹².

כפי שנכתב בתחילת המאמר, קושי נפשי שגורם לאדם לרצות לא לאכול שכיח יותר אצל נערות. ההקבלה במאמר הזה בין ההחלטה לא לאכול לבין נדר, מתאימה לכך שבנדרי עינוי נפש יש דינים מיוחדים אצל נערה ואשה. אצל אשה, ועוד יותר אצל נערה, שכיחים יותר נדרי עינוי נפש, ולכן יש דינים בדיני נדרים שמכוונים אליהן.

¹² ראה יורה דעה רלד, נח.

ג. על כל 'קערה' של תשומת לב - כפית אחת של אוכל

הרצון של הנערה שלא לאכול נובע מרגישות ורצון שלא להיות גסה. על ההורים לשים לב לצדדים הטובים שיש ברגישות הזו, ולא להתעלם מהם.

כאמור, כיוון שהנערה רוצה שההורים ירצו אותה וירצו את הרגישות שלה, אי אפשר לומר לה רק לאכול. על ההורים בעיקר לתת הרבה יחס ותשומת לב ואהבה, כך שהנערה תרגיש שרוצים אותה, וכך היא תוכל לרצות בלי לחוש שזה גס. אפשר לומר שעל כל 'קערה' של תשומת לב, צריך לתת כפית אחת של אוכל.

כאשר ההורים יתנהגו בצורה כזו, הם ישדרו לנערה שהם רוצים אותה, ורוצים את הרגישות שלה. הם לא חושבים שלאכול זה יותר חשוב מאשר רגישות, אלא להיפך: בגלל שהם אוהבים אותה ורגישים אליה, לכן הם רוצים שהיא תאכל. כלומר בצורה כזו ההורים משדרים לנערה שני דברים: גם שהרגישות שלה היא מאוד חשובה, וגם שרגישות גורמת לרצות ולא גורמת לא לרצות, שהרי בגלל שהם אוהבים אותה הם רוצים אותה, ורוצים שהיא תרצה.

שני הדברים הללו שההורים משדרים, נובעים משני החלקים של ההדרכה 'לתת על כל קערה של תשומת לב כפית אחת של אוכל'. תשומת הלב משדרת לנערה שרוצים אותה ואת הרגישות שלה, ולא רק מדרבנים אותה לאכול; כאשר יחד עם התשומת לב ההורים גם רוצים שהנערה תאכל כפית של אוכל הם משדרים לה שטוב לרצות, ורצונות חזקים הם הבעה של רגישות ולא של חוסר רגישות.

לרצות זה דבר טוב ורגיש

כפי שנכתב למעלה, מצד אחד הנערה רוצה לא לרצות כי נראה לה שלרצות זה גס ולא רגיש, ומצד שני הנערה מחליטה לא לרצות בתוקף מאוד גדול. הרצון לא לאכול הוא לא רצון פסיבי, אלא רצון אקטיבי וחזק, אלא שהוא חבוי בתוך הרגישות.

כאשר ההורים רוצים לשדר לנערה שהם מאוד רוצים אותה, הם צריכים לשדר זאת גם ביחס לרגישות שלה, וגם ביחס לרצון התקיף שחבוי בתוך הרגישות:

מצד אחד על ההורים לשדר לנערה שברגישות שלה יש דברים טובים, וזה לא טוב להיות גס, ולכן הם בעיקר מקדישים לה הרבה תשומת לב, ולא רק אומרים לה שהיא צריכה לאכול. אבל בתוך הרגישות הזו ההורים צריכים לשדר לנערה גם שזה טוב לרצות בתוקף, שכן גם זה חלק מהאישיות שלה. אבל כיוון שאצל הנערה הרצון התקיף חבוי בתוך הרגישות, גם אצל ההורים הרצון התקיף צריך להיות חבוי בתוך הרגישות, ולכן כפית אחת של אוכל צריכה להיות טמונה בתוך 'קערה' של תשומת לב.

כיוון שעל ההורים לשדר לנערה גם שאפשר וטוב לרצות, לכן טוב שדווקא האבא יהיה דומיננטי ועיקרי בהתייחסות לנערה. כאמור, אצל האישה התוקף של הרצון גלוי יותר מאשר אצל האישה, והוא מרגיש שטוב לרצות, בלי שיהיו לו שאלות על זה. כאשר האבא גם מעניק לנערה תשומת לב, אבל גם בסופו של דבר אומר לה לאכול - הוא משדר לה שטוב לרצות, ורצונות חזקים ותקיפים יכולים להיות גם טובים ורגישים. האבא מטפח גם את הרגישות שלה וגם את הרצונות שלה, וזה משדר לנערה שאין סתירה בין הרגישות לבין הרצונות.

לכן כאשר האב מפר את נדרי בתו, כפי שהובא לעיל, יש בזה שתי התייחסויות: בכך שהאבא שומע את הנדר של בתו ומתייחס אליו, הוא מראה בזה אכפתיות ורגישות, ובכך שהאבא מפר את הנדר הוא משדר לנערה שלענות את הנפש זה לא טוב, ואין צורך לנדור¹³.

צריך לדון בכל מקרה לגופו

עד כאן עסקנו בקושי נפשי בו נערה (בעיקר) רוצה לא לאכול. אמנם בדרך כלל הבעיה הזו 'יושבת' על בעיה קודמת לה, כאשר החרפה של הבעיה הראשונה יוצרת את הרצון שלא לאכול. כלומר לנערה יש קושי עם ההורים או קושי עם הסביבה או תפיסה לא נכונה, או שהיא עברה איזו אירוע קשה וכדומה, וזה מה שגורם את הרצון שלא לאכול.

לפעמים, בגלל הזיקה החזקה שיש בין שתי הבעיות, כאשר מתייחסים בצורה נכונה לרצון לא לאכול, כפי שהוסבר כאן במאמר - זה יכול לפתור לגמרי גם את הבעיה הראשונה, שיצרה את הקושי הזה. אבל לפעמים אין אפשרות לטפל רק בבעיה השנייה, וצריך לטפל בבעיה הראשונה, כאשר בבעיה הראשונה צריך להתייחס לכל מקרה לגופו¹⁴.

תוך כדי שההורים מעניקים תשומת לב, ותוך כדי הדיבורים של ההורים עם הנערה, אפשר לפעמים להרגיש איזה מקום או איזה אירוע גורמים לנערה לרצות לא לאכול, ולהתייחס אליו.

הפרת הנדר והתרת הנדר

תשומת הלב לכל מקרה לגופו מקבילה להתרת הנדר על ידי החכם.

¹³ וראה לקוטי תורה לפרשת מטות פה, א, שמצד בחינת אמה טוב לנדור על מנת לפרוש מתאוות ולעשות 'אתכפיא', אבל מצד בחינת אבא אין צורך לנדור, כי הרצונות התהפכו לרצונות טובים שה' רוצה בהם "וזהו שהאב מפר ומהפך חשוכא לנהורא".

¹⁴ לדוגמה: לפעמים ההורים מתמודדים עם קושי רציני בחייהם. הנערה שמה לב לקושי של ההורים, וזה גורם לה להיות רגישה אליו. ההורים לא רוצים שהנערה תהיה שותפה לדאגה שלא קשורה אליה והיא לא יכולה לעזור בה, ולכן הם מנסים להעלים את הקושי מהנערה, ובכך הם משדרים לה שעליה לא להיות רגישה, אלא להתנהג כרגיל. כאשר כך ההורים נוהגים, לפעמים מעבר לקושי של ההורים, נוסף כאן קושי של תקשורת לא טובה בין ההורים לנערה, כאשר ההורים משדרים לנערה לא להיות רגישה, וזה עלול לגרום לרצון לא לאכול. אם כן, יש כאן שתי בעיות שכרוכות זו בזו: הבעיה הגלויה יותר לעין היא הרצון לא לאכול, שנגרם לנערה רגישה מכך שדוחקים בה לא להיות רגישה. הבעיה הזו 'יושבת' על קושי נוסף, ההתמודדות המשותפת של ההורים והנערה עם הקושי של ההורים. לפעמים אם מטפלים ברצון שלא לאכול בצורה טובה, וההורים משדרים לנערה שזה טוב להיות רגישה, הבעיה הראשונה נפתרת ממילא: הרי אם ההורים מאפשרים לנערה להיות רגישה, ממילא הם לא משדרים לה שעליה לא להיות רגישה לקושי שלהם, ושתי הבעיות נפתרות כאחת. אבל לפעמים יש צורך למצוא את הקושי שגורם לבעיה השנייה, כי הטיפול בבעיה השנייה לא פותר את הבעיה.

כפי שהוזכר לעיל, בדרך כלל חכם מתיר את הנדר, ואצל נערה שנודרת נדרים שיש בהם עינוי נפש - גם בעלה ואביה יכולים להפר את נדריה. אלא שיש הבדל בין התרת הנדר על ידי החכם לבין הפרת הנדר על ידי הבעל והאב:

בעלה ואביה של הנערה יכולים להפר את הנדר ללא קשר לסיבה שגרמה לנדר. לעומת זאת, חכם צריך להבין את הסיבה של הנדר, ולהסביר למה באמת אין צורך בנדר. כלומר הפרת הנדר על ידי הבעל והאבא מתייחסת לנדר עצמו, ולעומת זאת התרת החכם מתייחסת למה שגרם את הנדר, והסיבה שגרמה את הנדר היא בכל מקרה לגופו.

כאמור, בדרך כלל קושי שגורם לנערה לרצות לא לאכול, נובע מקשיים ומחוויות לא נעימות. אם הנערה היתה יודעת בעצמה להגיב בצורה נכונה לחוויה, היא לא היתה צריכה 'לנדור' ולהכניס את עצמה לצורת חיים כזו. על ההורים, או על היועץ שאליו פונים, למצוא את הנקודה שמעוררת את הקושי הזה, בכל מקרה לגופו, ולמצוא את הדרך להסביר לנערה שבאמת הנדר הזה לא נצרך. הנטיה הנפשית להיות רגישה ולא גסה היא נטיה טובה ונכונה, ואפשר להגיע אליה גם בדרכים אחרות.