



## שאלות ותשובות ותובנות בענייני שלום בית

השאלה:

אני מרגיש 'משרת' של אשתי.

בחנוכה הזה, למשל, יש איזו פעילות בקהילה שאני זה שאמור לנהל אותה. אני גם אוהב לעשות את זה. ואני יודע, שלאשתי זה יהיה קשה. היא ביקשה שלא לעשה את זה, כי זה גוזל מהזמן שלי איתה. וזה באמת 'לוקח' אותי מאוד.

התיעצתי עם מישהו חכם, והוא אמר לי שאשתי קודמת. זה מה שעשיתי.

אבל ההרגשה שלי, שאני רק מחפש איפה יהיה לי פחות כואב. האם כשאפסיד את הפעילות, או כשאפסיד את היחס מאשתי.

בסופו של דבר אני חושש מהיחס של אשתי אלי. זה מה שהוביל אותי בהחלטה הזו, וזה מה שמוביל אותי בכל הפעמים בהם אני מקריב עבורה.

אני רוצה שהיא תהיה שמחה, שתתיחס אלי יפה, וה'תשלום' על זה הוא – שאעשה עבורה.

אינני חושב שהיא יוצרת את המצב הזה. זה כנראה רק אצלי בפנים. אולי גם המשפט הזה עצמו הוא סוג של 'ריצוי'... אבל כשאני משחזר את מה שקורה, נראה לי שזה נכון.

– איך מתגברים על זה?

קראת לזה – 'ריצוי'.

ולפי מה שניתן לראות בשאלה שלך, אתה באמת – מְרַצָּה אותה.

מה זה 'מרצה'?

כדי להסביר את המושג הזה, נחזור על אחד מהכללים שלנו:

– אף אחד לא חייב לשני כלום.

ונשוב גם להסתייגות: יש חיובים הלכתיים, ויש גם חיובים מוסריים; אבל היחס הנכון בבית הוא – שלא חייבים. זו צריכה להיות ה'אווירה'. כל מה שהאחד עושה – זו התנדבות למען השני.

ומעתה. יש מצבים, שבהם האחד מחייב את השני. הוא מרגיש שהשני באמת חייב לו, והוא משדר את זה. או במילים, או בהתנהגות, או בפגיעות יתירה וכדומה.

הוא 'דורש' את שלו, והשני – 'נתבע' ונותן.

כולנו מכירים את דברי הרב דסלר זצוק"ל, שנתינה – מולידה אהבה.

– אבל אנחנו פחות מכירים את המשמעות של 'נתינה' לדעתו.

נתינה – זה רק כשזה התנדבות. כשאתה לא חייב. כשאף אחד לא דורש את זה ממך.

וכשזה כך – זה באמת 'מוליד' אהבה.

אבל אם זו חובה, אז אולי זה נקרא 'יראה'; אהבה זה לא. כך מסביר הרב דסלר עצמו, בשני מקומות לפחות. ומכאן – ל'ריצוי'.

התחושה של מי ש'מרצה' את השני היא – שהוא חייב. שאם הוא רוצה יחס מהשני, הוא צריך להתנהג בצורה מסויימת. 'לרקוד לפי החליל' של רצונות השני.

וזה לא תמיד בגלל התנהגותו של השני!

פעמים רבות האחד בכלל לא דורש את 'שלו', והשני – בכל זאת מרגיש 'חייב'. זה משהו שנמצא אצלו, בפנים.

זה גבול דק. לפעמים השני באמת דורש, וזה רק בגלל שהנותן העניק לו את התחושה הזו של 'אני חייב לך'. אז אם אתה חייב – אז תעשה.

בדרך כלל צריך שני צדדים בשביל זה.

– האחד מחייב, והשני מרצה.

ומי 'התחיל' – זה לא באמת משנה כעת. זו המציאות.

וגם זה, לא מוליד אהבה – אלא להיפך. זה מטפח מצב לא בריא בבית, שתוצאותיו – לא טובות.

ריצוי – זו טעות. לא חיים כך.

[ואגב, גם זה שמקבל – לא מרגיש שהוא 'קיבל', כשזה 'ריצוי'. אולי הוא יהיה מרוצה באותו הרגע, כי הוא קיבל את מה שהוא רצה; אבל זה לא באמת יספק אותו (היא גם לא מקבלת 'בעל', אבל זה נושא בפני עצמו).

וכשנותנים כמו שצריך, עם התוכן הנכון – אז ה'מקבל' מסופק באמת. ופעמים רבות השאלה של 'האם לנהל את

הפעילות הקהילתית או להיות עם אשתי', לא תהיה רלוונטית, כי כשהאשה מרוצה באמת – היא תרצה גם שבעלה יהיה מרוצה. היא תהיה שלמה עם הפעילות שלו.]

וכעת, כשהבנו שאתה 'מרצה', מה אפשר לעשות?

בתחילת דרכי כיועץ, הגעתי פעם עם יהודי אחד למסקנה שהוא מרצה את אשתו באופן תמידי.

הוא הגיע לפגישה הבאה, ו'בשורה' בפיו:

– הפסקתי לרצות!

ומה היתה המשמעות של זה?

– הוא 'שבר' את הכל. הוא הפסיק לעשות את כל מה שהוא היה עושה למען אשתו.

זה לא היה חכם. וזה גם לא מה שסיכמנו בינינו. הוא החליט את זה לבדו.

לשבור – זה קל. לפעמים. אבל אחר כך צריך לבנות את הכל מחדש, וזה הרבה יותר קשה.

[אגב, הוא באמת בנה. והם חיים טוב היום ב"ה. אבל זה היה תהליך לא פשוט, וחלק מזה בגלל ה'שבירה' הזו שהיתה בתחילתו.]

הדרך הנכונה היא – לנסות להכניס תוכן חדש בנתינה שלנו. תוכן אמיתי, ש'ידחה' את התוכן של הריצוי.

הרי צריך לתת. והרבה. ורק התוכן של הנתינה צריך להשתנות מ'חייב' ומרצה, לרוצה ומתנדב.

בדרך כלל זה מצריך ייעוץ. קשה לעשות את זה לבד, צריך הרבה תמיכה בדרך.

ובכל זאת, אציג כאן שתי אפשרויות לעשות את זה.

האחת:

כשאתה בא לתת לה משהו, עצור לרגע (בחר בזמנים כאלו שתוכל לעצור לפני הנתינה), ותאמר לעצמך כך:

מה אני מרגיש?

– שאני 'חייב'.

פרט לעצמך את 'גדר החיוב' הזה. מה יקרה אם לא תתן. מה תהיה התוצאה של זה.

ואז אמור לעצמך – אני מוכן לשאת את התוצאה הזו. דמיון אותה, ו'קבל' אותה (בפעמים הראשונות זה יקח זמן, כי זו תמונה חדשה עבורך).

ועתה שאל את עצמך – האם אשתי באמת זקוקה לדבר הזה? האם זה ישמח אותה?

ואם התשובה שלך תהיה 'כן', אז תמשיך – אני בוחר, בבחירה חופשית, לתת לה את זה. נסה להרגיש את

ה'חופשיות' הזו.

עשה את זה לפחות שתי פעמים ביום. וכך תבנה לעצמך תוכן חדש בנתינה שלך.

בפעמים הראשונות, זה לא לגמרי יצליח. אתה לא תרגיש 'מתנדב'. אבל עם הזמן, והחזרה על הפעולה הנ"ל, התחושה הזו תגיע.

והאפשרות השניה.

[כדי לעשות את זה, צריך קצת זמן, ושקט מסביב.]

נסה לדמיין לעצמך את מה שהיית רוצה שיהיה.

אתה – 'מלך'. יכול לעשות מה שאתה רוצה. גם אם לא תעשה עבודה מאומה – היא תתנהג אליך הכי יפה שיש. היכנס לתוך סיטואציות כאלו. למשל – אתה יכול לעשות את הפעילות הקהילתית שסיפרת עליה, וזה לא יגרע מהיחס שלה אליך מאומה.

אם אנחנו רוצים שהדמיון יעבוד, זה צריך להיות מורכב מכל החושים. דמיין מה אתה רואה, מה אתה שומע, מה אתה ממשש (יושב על כסא וכדו'), מה אתה מריח, מה אתה טועם.

וכשאתה מרגיש ממש 'שם', דמיין כיצד אתה בן נותן – מתוך תחושה של התנדבות מלאה. שאין שם לא חיוב, ולא ריצוי, ולא חשש מתגובה. רק רצון כנה לתת, לשמח אותה.

וככל שתדמיין את זה יותר, ה'ציור' של זה יכנס לך אל הנפש. וזה גם יכנס אל תוך החיים שלך – באופן המעשי, כלפי אשתך.

מה התועלות של זה?

אתה 'קונה' בנפשך את התחושה של האי-חיוב. של ההתנדבות. כי הנפש מקבלת דמיון – כמו מציאות ממש.

וזה יפעל גם עליך, וגם על אשתך. כי 'כמים הפנים' כו'. אתה 'משדר' לה את זה.

ונחזור שוב – בדרך כלל קשה מאוד לעשות את זה לבד, וצריך לפנות לייעוץ.

בהצלחה רבה!

לכניסה לאתר שלנו, לחץ [באן](#)

ניתן לשלוח שאלות ותגובות למייל [0533127133m@gmail.com](mailto:0533127133m@gmail.com)

[מנחם ישראל חזן](#)

0533127133