



שאלות ותשובות ותובנות בענייני שלום בית

השאלה:

אנחנו נשואים כשנתיים.

אשתי נפגעת לעיתים קרובות. וכשהיא נפגעת, היא שותקת. וזה יכול להיות כמה שעות. אני מבין שכנראה אמרתי משהו לא במקום, או נהגתי בצורה שלא היתה נעימה לה, ואז אני מנסה לשאול אותה מה קרה, והיא לא עונה.

אני מנסה לרצות אותה, לשאול מה אפשר לעשות עבורה, ועוד דיבורים מקרבים, בהתחלה אין תגובה, אבל בסופו של דבר זה עוזר.

לאחר שהיא 'מתעוררת', אנחנו מנסים לדבר, ושוב זה לא הולך. לפעמים היא נעשית עוקצנית וחדה, אני מנסה מאוד להרגיע את העניינים ולא תמיד מצליח.

אודה, על האמת, לפעמים אני לא מצליח להיות רגוע. זה לא קורה הרבה, אבל זה קורה. מקוה שיש לך פיתרון עבורנו.

המצב הזה – אינו תקין.

התשובה שנציג כאן תהיה רק 'עזרה ראשונה', אם השתיקות ימשיכו – עליכם לפנות לייעוץ.

ואגב ייעוץ, לפעמים דוחים את התהליך בגלל אירוע משפחתי, מעבר דירה, או סתם 'לכשאפנה אשנה'.

– זה לא כדאי. יפה שעה אחת קודם. גם לפני אירוע, וגם בזמני לחץ. בפרט בזמני לחץ. הייעוץ מעניק כלים להתמודד בכל מצב.

גם אם לכם זה 'לא דחוף', לה' יתברך זה דחוף. שמו הגדול נמחק כדי לעשות שלום בין איש לאשתו. וכל רגע בו חסר בשלום בית – חסר גם בהשראת השכינה.

ולגבי השאלה שלנו.

הצורה הנכונה של חיים תקינים, זה שכל אחד משתף את השני במה שמפריע לו.

– אין אפשרות כזו ש'הוא יבין לבד'. או ש'כבר אמרתי לה פעם אחת, זה מספיק'.

צריך להגיד. וברחל בתך הקטנה ממש. באופן הכי מפורט וברור. ותמיד אפשר להגיד שוב.

ומצד שני:

תלונות – הורסות את הבית.

כל הערה, תלונה, רטינה – יוצרת כעס, ריחוק, ואפילו שנאה.

באותו הרגע זה נחמד. המתלונן מרגיש שהוא 'פרק', וטוב לו.

– אבל עד כמה שזה 'ניצחון בקרב' – זה הפסד במלחמה. המצב הכללי ייעשה גרוע יותר.

שוב:

מצד אחד – צריך להגיד הכל. לשתף. להסביר.

ומצד שני, אסור להתלונן.

אז מה עושים?

– מדברים. לא מתלוננים.

תלונה, זה למה עשית. וזה פגע בי. ואת לא היית בסדר.

ודיבור – זה אני מבקש שלא תעשי את זה שוב, מבין לגמרי שלא התכוונת לפגוע, אבל בפעם הבאה בבקשה תנהגי אחרת. אם לא קשה לך.

תלונה, זה על מה שהיה.

ודיבור – זה על מה שיהיה. ובצורה של בקשה. ובלי האשמות.

ושוב, צריך לדבר. אי אפשר לשתוק.

שתיקה, היא כח חזק. ולפעמים זו מלחמה של ממש. וגם אם השותק לא מרגיש כך, השני – מרגיש מותקף. ולפעמים זה הרבה יותר ממילים.

כך גם ציניות. ועוקצנות. ודוקרנות.

וזה ממש לא 'כוחות'. האחד אמר מילה, בטעות, והוא בכלל לא ידע שיש כאן משהו שעלול לפגוע; והשני, במודע, נלחם בו – ובצורה הרבה יותר חזקה מהמילה שנאמרה. אם מילה לא נכונה נאמרת, אז צריך לדבר על זה. ללמד את השני מה פוגע. מה מפריע. וכשעושים את זה נכון – השני ישמח מאוד לשמוע. וללמוד. וליישם.

לפעמים זה קשה. ואפילו מאוד קשה. הפגיעה צורבת, מחלחלת עמוק. והמילים הנכונות מסרבות לצאת. והעוקצנות באה (כמעט) בלי שליטה.

אבל צריך להבין – שאין ברירה. זו האפשרות היחידה לבנות בית.

והעצה, שיהיה סימן מוסכם מראש בזמן הקושי. משהו שיביע – 'אני לא יכולה לדבר כעת, בוא נדבר עוד שעה'.

כשבן הזוג ידע משהו מוגדר, יהיה לו הרבה יותר קל להתמודד.

יש גם עצות פשוטות לפרוק כאב, בלי לומר אותו באוזני בן הזוג. וכדאי ללמוד אותן.

– ומה עושים בפועל כשאתך שותקת, או עוקצנית?

בזמן כזה, אתה לוקח צעד אחד לאחור. לא מנסה לרצות, לא משדל, ולא מנסה 'להרגיע את העניינים'.

– אם אתה עושה את הנ"ל, אתה מרגיל את המצב הזה. היא שותקת ועוקצת – ואתה מרצה. וזה לא תקין. לשניכם.

אתה יכול לומר משפט כמו – אני מבין שקשה לך כעת, אשמח לדבר איתך כשיהיה לך קל יותר.

ולאחר מכן, פשוט תחכה. עד שהיא תוכל לדבר רגיל.

ואז תנסו לדון מה קרה. נסה לשמוע, להבין, להכיל. בשלב הראשון – אל תסביר את עצמך. רק תקשיב. תן מקום לרגשות שלה. הראה לה שהבנת, 'הרגשת כך כי אמרתי...'. תהיה איתה. לגמרי.

– כשאתה עושה את זה, אתה מניח את היסוד לשיחות הבאות. כך יהיה לה הרבה יותר קל לדבר על הדברים ולא לשתוק.

ורק לאחר מכן, נסה להסביר שלא התכוונת לזה. שרצית בטובתה. ושאתה כעת מבין שזה מפריע ופוגע, אז תשתדל שזה לא יקרה יותר.

ובאופן כללי, כדאי שתשבו לשוחח על הענין הזה.

ובשיחה הזו, תסביר לה שאתה מבין שיש דברים שפוגעים בה, אבל אתה לא תמיד יודע בדיוק מה. ולכן כדאי שהיא תסביר לך. אחרת לא תדע.

תוסיף, שלדעתך לא כדאי שתנסה לרצות אותה בשעת השתיקה. אתה פשוט תחכה לה עד שזה יעבור.

ושוב, אם כל זה לא פותר את הבעיה – פנו לייעוץ.

בהצלחה רבה!

ניתן לשלוח שאלות ותגובות למייל 0533127133m@gmail.com

לכניסה לאתר לחץ כאן

מנחם ישראל חזן

0533127133