



שאלות ותשובות ותובנות בענייני שלום בית

השאלה:

אנחנו נשואים כשתים עשרה שנים.

בעלי משתדל מאוד להיות טוב, אבל יש דברים רבים שמפריעים לי.

הזמנים שלו – לא מדויקים. בלשון המעטה. הוא מבטיח שיגיע בשמונה בערב, ומגיע בתשע וחצי. ותמיד יש תירוצים, לא שמת לי לב, שכחתי, מישהו עיכב אותי, וכדומה.

סיכמנו בינינו שהוא לפחות יודיע כשהוא מאחר. זה קורה, אבל לא תמיד.

אני מחכה לזמני איכות שלנו ביחד, קבענו שנשב בכל יום לשעת שיחה 'נטו', בלי פלאפונים, בלי הילדים ברקע, וכו'. וזה קורה רק חלק מהימים.

לבעלי יש יום חופשי מהעבודה. ותמיד אני מחכה ליום הזה, שבו נהיה ביחד, שנעשה סידורים נחוצים, וכו'. ומה שקורה תמיד זה שבעלי קם מאוחר, וכל הדברים מתאחרים. וזה מוציא לי את החשק.

אני יודעת שהוא עייף מכל השבוע, אבל זה תמיד קשה לי, למה לעבודה הוא מצליח לקום, וכשמדובר בי – זה קשה לו יותר.

וכשאני מסבירה לו את מה שקשה לי, לפעמים הוא מתנצל, ואני מרגישה שההתנצלות הזו לא מספיקה לי; ולפעמים גם זה לא.

הוא באמת משתדל, ודברים רבים אצלו השתנו והתקדמו. אבל זה עדיין מאוד מפריע לי.

אציין שגדלתי בבית מאוד ביקורתי, אף פעם לא היו מרוצים ממני. וכעת ההתנהגות של בעלי אלי מדגישה לי את העובדה שאני לא חשובה, לא רצויה, ולא מעניינת את אף אחד.

מקוה שתהיה לך עצה עבורנו.

את מרגישה – לא רצויה. לא חשובה.

והנקודות שבעלך הצליח להשתנות בהם, לא מספקים אותך.

זמני האיכות אינם כפי שתיכננתם. והיחס אליך, לתחושתך, הוא פחות מהיחס לדברים אחרים.

את מנסה להגיד לו מה מפריע לך, ובחלק מהפעמים הוא מתנצל, ובחלקם – אפילו זה לא.

– אני מנסה להדגיש את הדברים, כדי שנשים לב אליהם היטב.

גדלת בבית מאוד ביקורתית. וזה לא היה טוב לך.

וכעת – האם את עצמך ביקורתית?

– אינני מתכוון לביקורתיות כלפי בעלך בדוקא.

האם האופי שלך – הוא ביקורתי?

חשבי מעט.

קחי דוגמאות מהחיים שלך עם עצמך. מהיחס שלך – לעצמך.

– האם את ראויה ליחס מיטיב?

האם 'מגיע לך' יחס כזה?

האם את שלמה עם עצמך, עם ההתנהגות שלך, עם המראה, עם המקום הרוחני שלך?

האם את אמא טובה, רעייה טובה?

מתנצל על הדברים...

לדעתי, אם תהיי כנה עם עצמך, אז התשובה שלך תהיה –

– לא. אני לא ראויה. לא מספיק טובה. בהרבה תחומים.

וגם אם תאמרי שאת כן ראויה, מתחת לפני השטח – את מרגישה שלא.

– קשה למחוק שנות ילדות ארוכות שבהן חשת כך.

מדוע אנחנו נכנסים לכל זה?

לכל אדם, קשה לראות את הטוב. בעצמו, במצב הכללי שלו, ובאנשים שסביבו.

פעמים רבות אני יושב עם אנשים, ומבקש מהם לכתוב את הטוב שבבן הזוג. והם עצמם – מופתעים.

אנחנו יודעים את הכל, את הטוב – ואת הפחות טוב; אבל ההתמקדות שלנו, המשקל שאנחנו נותנים – הוא באופן טבעי, הרבה יותר לצד הפחות טוב.

ובפרט – למי שגדלה בבית ביקורתי.

– את מסתכלת כך על עצמך. לא רק על בעלך.

ישבתי פעם עם אשה, שאמרה לי שהיא לא טובה בשום תחום. גם היא, אגב, גדלה בבית ביקורתי מאוד.

עשינו חשבון ביחד. סדר יום, מתי את טובה ומתי לא.

ומצאנו, שבתשעים אחוז מהזמן – היא נוהגת כראוי, ועושה את הטוב ביותר!

אנחנו לא מספיק מכירים את עצמנו. את הטוב שבנו.

– ועלינו לערוך 'היכרות' חדשה – עם ה'אני'.

הפיתרון שלך, הוא להתמקד בטוב.

– ועוד לפני בעלך – התמקדי בטוב שלך עצמך.

נסי לכתוב, בכל יום, שלש דברים טובים שעשית – ומה זה אומר עליך.

למשל, שיחקת עם הילדים במשך חצי שעה.

ומה זה אומר עליך?

– שלפחות באותו הזמן – היית אמא טובה!

וכדי שזה יפעל, צריך לעשות את זה בעקביות. בכל יום. ולאחר תקופה של שבועיים–חודש, מרגישים את השינוי.

לפעמים זה לא קל, יש תחושה שהמחשבות הטובות על עצמי – יפריעו לי. יורידו אותי.

זה כמובן לא נכון; אבל אם קשה להשתחרר מהחסימה הזו, צריך לפנות לייעוץ אישי.

המבט הטוב על עצמנו, הוא הכרחי ממש.

ולו רק בגלל העובדה הפשוטה, שמי שלא רואה את הטוב בעצמו – לא יוכל לראות את הטוב בבן הזוג שלו.

וכך הכל – מפריע לך.

– ואפילו שבעלך מתקדם, ומשתנה, ומשתדל מאוד – את עדיין לא מצליחה לשמוח בזה.

את ממוקדת בחלק שמפריע לך, ולא מסוגלת לראות את ההשתדלות. והמאמץ. והדברים הטובים שבו.

אז – נסי את הנ"ל; ולאחר שאת מרגישה שזה מתחיל לפעול בך, נסי את אותו הדבר – על בעלך.

וכפי שנאמר בפסוק – ואהבת לרעך, כמוך.

– כמוך!

אם האדם אינו אוהב את עצמו, הוא לא יוכל לקיים את הציווי של 'כמוך'.

בהצלחה רבה!

ניתן לשלוח שאלות ותגובות למייל 0533127133m@gmail.com

לכניסה לאתר לחץ כאן

מנחם ישראל חזן

0533127133