

שלום בית למעשה

# והיו לאחד

ייעוץ תורני אישי ומשפחתי | הדרכת חתנים | קורסים

## שאלות ותשובות ותובנות בענייני שלום בית

השאלה:

אנחנו נשואים 11 שנים.

אשתי מעירה לי באופן קבוע. על כל דבר שהוא. וזה הערות פוגעות ומשפילות ממשי.

אני לא חרוץ כמותה, וגם לא פרקטי כמותה. אבל אני משתדל לעשות את מה שאני מסוגל.

למשל – מה שלוקח לה לסדר במשך שעה, לי זה לוקח שלוש שעות. זה האופי שלי. ולכן אני גם לא מספיק הרבה דברים שהיא היתה רוצה שאספיק.

אני מבין את הרצון שלה לגמרי. אבל אני יכול רק להיות רק מה שאני. לא מישהו אחר.

יש עוד משהו, ואולי זה קשור אחד לשני: היא תמיד לא מרוצה.

למשל, כשאנחנו יוצאים, והגלידה שהיא אכלה לא היתה טעימה לה במיוחד, את זה היא תזכור. ותתלונן על זה. ומה עם היציאה עצמה, והנוף היפה, וה'ביחד' שהיה לנו? את זה היא לא זוכרת.

והשאלה שלי היא – האם יש משהו שאני יכול לעשות בעניין. ותודה מראש.

נציג כאן שתי תשובות. אחת לך, ואחת לאשתך.

ואתחיל – ממך.

אתה שואל 'האם יש משהו שאני יכול לעשות בעניין'.

– כן. יש משהו כזה. עדיף שזה יהיה בליווי מקצועי, אבל בכל זאת אציג כאן את הכיוון הנכון.

יש לנו כלל:

– אסור לנו לקבל זלזול מהצד השני!

זלזול, הערות פוגעות, או 'ביקורת בונה' – שאף פעם היא לא באמת בונה – הן נזק אמיתי. גם לזה שעומד בצד הנפגע, וגם לזה שעומד בצד הפוגע.

ואם הפוגע לא מצליח – או לא מנסה – לעצור את עצמו, אז הנפגע צריך לעצור את זה.

אבל עוד לפני שעוצרים, יש שני תנאים מקדימים:

א. שה'נפגע' עצמו – אינו פוגע גם הוא. שהוא לא הגורם לפגיעה.

– ויש הרבה מקרים כאלו.

הכרתי אשה שסבלה מאלימות פיזית. וזה דבר שאין לו שום מקום במחוזותינו כמובן.

אבל כשהדברים נבדקו לעומק, התברר – שהיא זו שיצרה את זה. היא ידעה היטב את נקודות התורפה, את ה'יבלות', את הפצעים, והיא היתה דורכת על הכל. היא היתה מכאיבה לבעלה – רגשית – באופן שאין דומה לו.

האם יש הצדקה למעשים שלו?

– ברור שלא.

אבל העבודה היתה חייבת להיות דו-צדדית. היה קשה מאוד לדרוש ממנו משהו, לפני שהיא הראתה נכונות להבין מה היא עושה לו.

אז צריך לבדוק היטב את ההתנהגות שלך עצמך.

וכל עוד לא באתם לייעוץ, אז הדרך היא – לשוחח איתה על זה. לשאול אותה מה מפריע לה. מה חסר לה. מה לא טוב לה בהתנהגותך.

אתה מצידיך, תקשיב היטב. וגם תרשום את הכל על דף. שהיא תראה שזה חשוב לך.

– זו שיחת הקשבה. לא ויכוח. אתה רק – מקשיב. גם אם לדעתך היא לא צודקת בכלל.

לאחר השיחה הזו, תוכל לדעת הרבה יותר טוב את אשר לפניך.

ב. שאתם עובדים על קשר נכון. על אהבה, על הכרת הטוב, על הנאות משותפות, ועל כל מה שיוצר חיבור.

ולאחר שיש את כל האמור, אז אם הביקורת ממשיכה – תעצור אותה.

איך עוצרים?

– מזמינים אותה לשיחה.

ובה אתה מסביר לה, שהביקורת הזו משפילה אותך. שזה כואב לך. שזה לא טוב לא לך ולא לה.

אתה מוסיף – שאתה מבין אותה לגמרי. זה תסכול, וקשה לעמוד בפניו. אבל זה בלתי אפשרי. זה הורס את כל ה'שלום בית' שלכם.

והשלום בית שלכם – חשוב יותר מכל הדברים שאתה 'לא עושה'. אתה יכול להביא מקורות לכך, כגון – 'למה זה צחקה שרה' (בראשית יח, יג. ועי' רש"י שם), ו'שמי שנכתב בקדושה' (שבת קטז.), ועוד.

ובפעם הבאה שהיא מבקרת אותך, אתה נושם עמוקות, ואומר בקול שקט ורגוע, וסמכותי: אני מבקש שלא תעירי לי.

– זו אינה בקשה 'מתחננת'. זה יותר כמו קביעת עובדה.

זה צריך להיות ה'שדר' שלך, בשפת הגוף, ברוגע, בטון, במנגינה.

העיקרון הוא, שאתה אף פעם לא עונה לה בשפה שלה. אתה רק עומד על כך שזה לא יקרה.

וזה לא בגערה, ולא בהתפרצות, ולא ב'הפגנה'. רק – הודעה רגועה וסמכותית.

אתה לא 'מחזיר' לה.

– אתה מנסה לעזור לה. נסה להרגיש את זה.

ואגב, אם תצליח בזה, אז לכאורה אתה מקיים את ה'נעלבים ואינן עולבים'. אתה הרי לא 'עולב' בה בחזרה.

שוב, כנראה שתצטרך ליווי מקצועי בשביל זה. יתכן גם שלא צריך לעשות את השיחה המקדימה, ורק את העצירה בפועל.

אנחנו כאן רק נותנים את ה'כיוון'.

ומעתה – לתשובה עבור אשתך (אם תרצה אשלח אליך אותה בנפרד, כדי שהיא תוכל לקרוא רק אותה).

יש מושג כזה שנקרא – 'ביקורת בונה'.

זה אולי בתלמידים, בילדים. וגם שם צריך ללמוד כיצד לעשות את זה נכון.

– אבל בבית יהודי – אין לזה מקום!

בבית – זה אך ורק הורס. אף פעם לא 'בונה'.

הנסיון מלמד, שביקורת היא לא צורת התייחסות לבעל או לאשה.

– ביקורת – זה מבט פנימי. זו צורת חיים.

זו הסתכלות על כל החיים – במבט של טוב ורע קיצוני. במבט של מושלם או כלום. מבט של 'דין'. יש שיקראו לזה 'פרפקציוניזם'.

וזה מתחיל – בהסתכלות של האדם על עצמו.

בכל אחד מאיתנו, יש טוב ורע.

והנטיה הטבעית של חלק מאיתנו, בפרט אלו שעברו ביקורת קשה בילדותם, היא – להדגיש את הרע. לחוות בעיקר אותו.

הצורה הנכונה להתקדם במשהו, היא – עידוד. אתה טוב. אתה עושה טוב. ה' שמח במעשים שלך. וכאן אני תמיד נשאל:

– אם נסתכל על הדברים הטובים שלנו – אנחנו לא נתקדם!

וזו אינה שאלה.

– זו עצת היצר!

אין לזה שום אחיזה במציאות!

כשהאדם מתעודד – הוא רוצה עוד. כשמשהו 'טעים' לך – אתה מנסה לחזור ולטעום אותו שוב.

[אין הכוונה להתעלם לגמרי מהחלקים האחרים שבנו, אלא – להדגיש לעצמנו הרבה יותר את אלו הטובים].

כך מחנכים את הילדים (יש עוד חלקים בחינוך; אבל זה העיקר).

כך יש להתייחס אל בן הזוג (ואצלו זה רק עידוד. אין ביקורת בכלל).

וכך יש להתייחס אל החיים עצמם. להסתכל על הטוב שיש לי, על הטוב שקיבלתי.

וזה מתחיל – מהחינוך האישי שלנו. מההסתכלות על עצמנו, עד כמה אנחנו טובים.

זה מבט חדש על החיים. מבט נכון ואמיתי.

– וצריך להתאמן עליו.

אז – כדאי שתתאמני על זה. נסי לסגל לעצמך מבט חיובי – על עצמך.

– את עושה הרבה מאוד מעשים טובים!

ואם את לא מוצאת אותם, אז תיעזרי בבעלך.

– תחשבו ביחד, בכל יום, על עשר מעשים טובים שעשית היום. וכדאי שתרשמו אותם על דף.

וכשהמבט שלך על עצמך ישתנה, כשתחילי להעריך ולהאוב – את עצמך, אז תוכלי 'להיפתח' לאהוב ולהעריך את סביבתך, הרבה יותר ממה שאתה מרגישה כיום.

בהצלחה רבה!