



שאלות ותשובות ותובנות בענייני שלום בית

השאלה:

אנחנו נשואים הרבה שנים.

אני מרגיש שאשתי לא 'רואה' אותי. לא איכפת לה ממני.

אזכיר כאן כמה מקרים (מתוך רבים מאוד) שמוכיחים את זה.

למדתי מקצוע (טיפול רגשי). ובכל התקופה שלמדתי, היא זלזלה מאוד בלימודים הללו, ובעיסוק בזה. היא 'הורידה' לי כל כך, שכיום אין לי את המוטיבציה להתחיל לעסוק בזה בפועל. אגב, היא מרוצה מכך שאני לא עוסק בזה.

יש לי רשיון, ואני רוצה לנהוג. ואשתי לא מסכימה לזה. ולכן אני אפילו לא שוכר רכב. אגב, אני המפרנס בבית, ויש לי יכולת לממן את זה. לא זו הבעיה.

יש גם הרבה ויכוחים בינינו. והיא לא מוכנה לשמוע דעה אחרת מהדעה שלה. רק היא צודקת, תמיד.

הקשר בינינו הוא מאוד מינימלי. השיחות תמיד 'נתקעות' איכשהו, ויכוח, הטחת אשמה, שתיקה רועמת (שלה).

אשתי לא רוצה להגיע לייעוץ. היא באופן עקרוני נגד כל המטפלים למיניהם.

אני לא רואה סיכוי לשיפור, אבל אולי אתה תחכים אותי.

לפני שאענה, אקדים:

– עליכם לפנות לייעוץ נישואין. ובהקדם.

התשובה כאן יכולה להיות הקדמה לייעוץ, ואולי היא גם תוכל להקל במעט; אבל היא בשום אופן לא תהווה תחליף לטיפול אמיתי.

ואם אשתך לא רוצה לפנות לייעוץ, פנה אתה לבד. אפשר להשפיע דרכך גם עליה. זה יותר קשה,

אבל זה אפשרי.

יתכן שיש לאשתך הרבה מה ללמוד ולשפר. וגם מסתבר כך. אבל מאחר ואתה זה שפנית, אתמקד בחלק שלך.

נקודת המפתח, לדעתי, טמונה במה שציינת – 'היא לא מוכנה לשמוע דעה אחרת'.

את הטענה הזו אני שומע הרבה. הרבה מידי.

וברוב מוחלט של המקרים – זו טעות בגישה.

אשה, מעצם טבעה, לא מחפשת לשלוט. וגם לא 'להוריד' את בעלה. מידת ה'נצח' – הניצוח, לא שייכת אליה.

ואם כן – מדוע היא מתווכחת כל כך?

ומדוע היא לא מסכימה לקבל דעה שונה ממנה?

ולמה היא מתנגדת לכל מה שאתה רוצה לעשות?

סיפור קצר.

יש זוג אחד שהם בעיצומו של תהליך ייעוץ אצלי.

בתקופה האחרונה האשה עוברת טיפול רפואי מסובך, ובעקבות הטיפול היא זקוקה לבעלה הרבה מאוד. הוא שומר על הילדים, מלווה אותה לטיפולים, וכו'.

ומצד שני – עול הפרנסה עליו, הוא עצמאי, וכשהוא לא עובד – אין להם כסף.

– זו בעיה אמיתית לגמרי. הוא לא יכול להיות איתה, והיא חייבת אותו לצידה.

ושניהם – מתוסכלים מאוד. היא מהטיפול עצמו, ומחוסר האיכפתיות שלו ממנה – כהגדרתה, והוא מכך שלא איכפת לה מהעובדה שהוא 'מתזז' בין הבית לעבודה, מפסיד עבודות, מתחיל לגלגל הלוואות וכו'.

בפגישה השבועית שלנו הקשבתי לשניהם. ובאמת – הבנתי אותם מאוד.

ואז אמרתי להם כך:

אם חשבתם שאפתור לכם את הבעיה, ואומר לכל אחד מה התפקיד שלו כעת, אז זה – לא יקרה היום. לא זה הנושא לדעתי. ואם אתם רוצים הכרעה מה צריך לעשות – תשאלו רב.

ומה כן הנושא?

– ההבנה ההדדית.

פניתי לבעל, וביקשתי ממנו לספר לאשתו – מה היא מרגישה. מדוע היא מתוסכלת.

והוא אכן סיפר. באריכות.

תוך כדי הסיפור, אורו עיניה. וכשהוא סיים, היא אמרה – אף פעם לא חשבתי שאתה מבין אותי כל כך.

והוא ענה – אני תמיד מבין אותך. הנה, ראית.

– נכון. היא 'ראתה'.

וזו היתה הבעיה שלהם. אף אחד לא ראה – בפועל – שהשני מבין אותו.

[ולמעוניינים ב'סוף הסיפור', לאחר מכן ביקשתי ממנה לעשות את אותו הדבר כלפיו. וכשהסתיימה הפגישה הם יצאו בחיוך ובתחושה טובה. ב"ה.]

ובפרט – כשזו האשה. היא צריכה להרגיש, ולחוות, שבעלה מבין אותה. ומרגיש אותה. ומכבד את דעתה.

וכשזה נעשה כמו שצריך, היא לא מחפשת להיות תמיד ה'צודקת'.

הסיבה ל'עקשנות' הזו, בדרך כלל, היא התחושה שזו הדרך היחידה למצוא את המקום שלה. את היחס המכבד לדברים שלה.

למשל:

אשתך מביעה את דעתה בנושא מסויים.

ומה אתה עושה כעת?

– מביע את דעתך.

הלא כן?

ואז אתה מגלה שהיא 'עקשנית'. ותמיד רוצה להיות הצודקת. והיא מתווכחת בלי טעם ובלי סוף.

אשאל אותך:

– מה התחושה שלה, כשאתה מביע את דעתך – לאחר שהיא הביעה את דעתה?

נסה בבקשה לענות על השאלה הזו.

התשובה ה'גברית' היא – הכל בסדר, כך מתנהלת שיחה נורמלית.

– נכון. זו התשובה הגברית.

אבל אצל אשה, זה אחרת לגמרי.

התחושה שלה היא – אני לא חשובה בעיני בעלי בכלל. אני לא מעניינת אותו, והרצונות שלי בעיניו הם כלום ושום דבר.

וכל כך למה?

– כי 'הוא לא מקשיב לי'.

רגע, אבל אתה כן הקשבת! ורק לאחר שהיא סיימה – הבעת את דעתך!

– בחוויה שלה, לא היתה כאן 'הקשבה' כלל. הרי אתה מיד סתרת את דבריה. אמרת אחרת.

עבורה זה אומר – 'הוא לא מקשיב לי'.

– כך זה בשפה 'נשית'.

ומה כן נקרא הקשבה?

– התעניינות אמיתית.

נתחיל מההתחלה:

היא מביעה את דעתה.

– בתגובה – אתה מתעניין בדעה הזו שלה. אפילו מחזק אותה איכשהו. אתה גם חוזר על מה שהיא אמרה.

ואפילו שאתה לא חושב כמוה בכלל!

– כך אתה נותן לדעה שלה 'מקום'.

וזה לא רק ל'דעה' שלה.

בתגובה הזו, אתה נותן מקום – לה עצמה. לאישיות שלה. לרצון שלה. ל'אני' שלה.

– כך זה בחוויה שלה.

ולאחר שעשית את זה, תוכל גם להביע את דעתך. בעדינות. אולי אפשר לחשוב גם כך, מה דעתך.

כך צריך לנהוג גם כשהיא מביעה רצון כלשהו. אפילו אם זה הרצון שאתה לא תשכור רכב.

לאחר שתגיב באופן הזה, היא תהיה הרבה פחות 'צודקת'. וגם השיחות שלכם לא יסתיימו תמיד בויכוח-אשמה-שתיקה רועמת.

זה נראה משהו 'קטן'.

– אבל בבתים רבים, זה היה המפתח. זה הפך אותם לחלוטין.

יש עוד נקודות שיש להתייחס אליהן בשאלה שלך, למשל – החשש שלך לעשות את מה שהיא לא מסכימה; אבל את ההדרכה לזה קשה להעלות על הכתב.

– אז נסתפק בתשובה דלעיל, ובהמלצה החד משמעית – לפנות לייעוץ.