



שאלות ותשובות ותובנות בענייני שלום בית

השאלה:

אנחנו נשואים בערך חמש שנים, וכל הזמן יש עליות וירידות. אנחנו עוברים כעת תהליך ייעוץ, ויש התקדמות.

כעת אני רוצה לשאול כך:

לפעמים אני מרגיש שאני מהווה מטרד עבור אשתי.

למשל.

קבלתי החלטה להפסיק לאכול חלבי מטעמים רפואיים. עד עתה הייתי אוכל די הרבה, וכעת הפסקתי. אשתי היתה מודעת לתהליך הזה.

וכשאמרתי לה שכעת לא אוכל ליהנות ממטעמיה החלביים, היא ענתה – איזה יופי, עכשיו יהיה לי שקט ממך.

המילים הללו פגעו בי מאוד. היא צריכה שקט ממני? אני מטריד אותה?

לא עניתי. הבלגתי. ואני חושש שזה 'יצא' איכשהו בהמשך, כי הכעס הפנימי שלי מאוד חזק.

התחושה הזו שלי – כמטרד – עולה מידי פעם, בצורה כזו או אחרת.

הייעוץ הוא תהליך ארוך, והיועצת שלנו פחות מתייחסת לשאלות ספציפיות כאלו. הבעיה היא שאני צריך משהו שיעזור לי כעת ממש. איך אני מצליח להבליג, להתגבר, למחוק את הכעס הזה מהלב.

ואם תוכל גם להסביר לי כיצד היא לא תראה בי מטרד, זה יעזור לי מאוד.

אנחנו נקבל כאן את ההנחות שלך, כי אין אפשרות לברר אותן במסגרת זו.

והן:

אתה מרגיש מטרד.

אשתך אכן רואה בך מטרד.

תהליך הייעוץ שאתם עוברים הוא טוב ויעיל. אפילו שאין בו מקום לשאלות ספציפיות.

תהליך הייעוץ הנ"ל נותן מקום לעוד רעיונות, והתשובה שלנו כאן לא תחבל בו.

[אסביר בקצרה את שתי הנקודות האחרונות. לענ"ד, היועץ צריך לתת 'גב' גם לשאלות ספציפיות. וכך אני עושה בתהליכים שלי. בדרך כלל יש אפשרות להתקשר אלי כשיש שאלה נקודתית, ואנחנו מוצאים פתרונות בס"ד.

ולגבי ה'עוד רעיונות'. כשעוברים תהליך ייעוץ מסוג מסויים, צריך להתמקד בו, לתת לו את כל הקרדיט, ולהשקיע בו את כל הכוחות. ואם יש 'תוספות' מהצד, זה תמיד לוקח קצת מיקוד מהתהליך. ולכן רוב היועצים רוצים 'בלעדיות'. הם לא מוכנים לקבל מתייעצים אם הם עוברים עוד תהליך, או שהם מקבלים עוד רעיונות ממקומות אחרים.

באופן אישי, אצלי זה לא תמיד כך. אני בודק את מה שכבר יש בשטח ומתנהל לפי זה. אני משתדל להתאים את התהליך שלי למתייעץ, לסביבתו, ולכל מה שהוא כבר יודע ומבין ושומע ועושה. אבל זה לגיטימי לגמרי לדרוש 'בלעדיות', מהסיבות דלעיל.]

נציג כאן שתי תשובות לשאלה שלך. ואפשר לעשות את שתיהן.

האחת.

אתה חושב שאשתך רואה בך מטרד. ואתה גם מרגיש ככה.

– האם שאלת אותה פעם על כך?

האם שוחחת איתה על תחושותיך הנ"ל?

אם לא, הגיע הזמן לעשות את זה.

הזמן אותה לשיחה רצינית. שזה לא יהיה 'על הדרך'.

השיחה הזו צריכה לכלול את הנקודות הבאות:

א. אתה לא מאשים אותה.

– אתה לא אומר למשל – 'למה אמרת לי כך'. זו 'תלונה', והיא רק מזיקה לשלום בית.

ב. הנושא הוא – הרגשות שלך. אתה מרגיש כך וכך (תפרט ותסביר היטב), ואתה יודע – או משער – שהיא לא מתכוונת לזה.

ג. ואתה רוצה לשאול אותה – האם משהו בהתנהגות שלך באמת מטריד אותה.

ד. בבית יהודי אין מקום למשפטים פוגעים. בשום אופן. ולכן אתה מבקש שהיא לא תגיד כך מכאן ולהבא. כאן אתה צריך להיות ברור מאוד.

– וזה רק – מכאן ולהבא. כי אתה לא מאשים, וגם לא 'מתלונן'.

ההדגשה היא:

אנחנו לא מדברים על מה שהיה, אלא רק על מה שיהיה. אפשר להביא את מה שהיה רק כדי להבין את העניין. לא כדי להתלונן עליו.

ה. אם משהו מפריע לה, אז אתה מאוד רוצה לשמוע! אבל – בצורה מכבדת. ולא פוגעת.

השיחה הזו תעזור לך גם 'להוציא' את זה בצורה נכונה, וכך זה לא 'יצא' אחר כך באופן שאתה חושש ממנו.

יתכן שכדאי לעשות את השיחה הזו בשיתוף היועצת שלכם. שאל אותה אם היא מסכימה לכך.

והתשובה השניה:

כעת, אתה כועס. וזה מובן לגמרי.

והשאלה שלך היא – איך זה לא 'יצא' אחר כך.

הכעס, מעסיק אותך. את הרגשות שלך. את המחשבות שלך.

– ואתה לא 'פנוי' – לחשוב על כך שאולי יש צד שני בכלל. וודאי שלא להרגיש אותו.

ככה זה תמיד!

הפגיעה ב'אגו', שהיא פגיעה אמיתית! אינה משאירה מקום למחשבות הגיוניות.

ולכן:

עליך להבין – את עצמך. לאשר לעצמך לכאוב. לתת 'מקום' לכעס שלך, לפגיעה בכבודך.

אמור לעצמך שזו פגיעה אמיתית. שמותר לך לכעוס (באופנים המותרים). תן לעצמך כמה דקות לכאוב את הכאב. להרגיש אותו לעומקו.

– כך הנפש שלך מקבלת את מה שהיא צריכה.

ולאחר מכן, יהיה לך 'מקום' – לדבר הבא:

דמיין את עצמך – במקומה. כרגע אתה – זה היא.

וכדי שזה יהיה יעיל, עליך לדמיין קודם כל את הדברים החיצוניים. המראה, הבגדים, הסביבה. כעת אתה נכנס לא רק ל'נעלים' שלה, אלא לכל הדמות שלה.

וכשאתה 'שם', נסה לחשוב מה היא מרגישה. מה מפריע לה. מה מטריד אותה. מאיפה 'יצא' לה המילים הללו, 'שקט ממך'.

אל תעבור מזה להאשמה עצמית. אתה רק צריך – להבין אותה. את הרגשות שלה. את הדחף שלה לומר את המילים הללו.

הטה את זה ללימוד זכות. נסה להסביר מדוע היא היתה 'מוכרחת' להגיד את זה.

וכיון שכעת אתה זה היא, יהיה לך הרבה יותר קל למצוא את ההסבר הנ"ל.

לאחר שתעשה את זה, הכעס שלך ירד פלאים.

– וזה צריך להיות מדויק. לא לעשות 'בערך'. הדמיון חייב להיות חזק, אחרת זה לא יהיה יעיל. וגם אין לדלג על השלב הראשון, הוא מוכרח להצלחת התהליך.

ואגב, זו עצה טובה לכל אדם באשר הוא. אם בן הזוג עשה משהו שהכעיס אתכם, ואתם רוצים שהכעס ירד – נסו לעשות את שני השלבים הנ"ל:

– הבינו את עצמכם.

– דמיינו היטב את הצד השני, לפי ההוראות דלעיל.

בהצלחה רבה!