



שאלות ותשובות ותובנות בענייני שלום בית

השאלה:

אני נשואה 18 שנים לאדם טוב לב ובעל מידות טובות מאד. לקח לי הרבה זמן להבין, ולהודות, שמהו בכל זאת חסר.

בעלי לא יוזם ולא מוביל אותי. הוא מקשיב לי מצוין, אבל לא מוביל. הוא חסר ביטחון, מתלבט תמיד.

בפנים, ביני לביני, אני מרגישה בסך הכללי יותר שווה ממנו. והמצב הזה כואב לי מאד מאד, ואני כ"כ מנסה לעבוד על זה, והשתוקקות הכי גדולה שלי היא להעריך ולהעריך את בעלי. ואני פשוט לא מצליחה.

גם כשהוא עושה דברים טובים - והוא עושה המון - אני מרגישה שזה מתוך ריצוי.

הכי גרוע מכל זה, שאני מרגישה כפוית טובה. כי בסה"כ הוא טוב, אז מה אני רוצה?

אבל זה ממש מגיע לעיתים לשעות או ימים של הרגשת דיכאון, אני ממש מרגישה חסרת כח וחסרת חשק לחיות.

אני הרבה שנים מדחיקה את העניין הזה. ומדי פעם זה צף לי ואין לי כח לשאת את זה יותר. ואני לא יודעת מה לעשות, כי הרי זה בעלי, וזהו.

היו פעמים בודדות שהוא דיבר איתי בצורה שמילאה לי את הצורך הזה, או שידר משהו שהרגיע אותי. ואני כל הזמן מחכה שזה יחזור על עצמו. ומחכה לשווא.

לדעתי, יש כאן שתי שאלות שונות.

האחת – 'אני מרגישה בסך הכללי יותר שווה ממנו'.

והשניה – 'בעלי לא יוזם ולא מוביל'.

אז נתייחס קודם לראשונה.

יתכן שההרגשה הזו שלך נובעת רק מעובדה שאת מובילה והוא לא. ואם כן – זו אותה שאלה ממש.

אבל יתכן שזו תחושה נפרדת. יתכן שבדברים הבולטים יש בך באמת משהו יותר 'שווה'.

ובכל מקרה, התשובה דלהלן יכולה לסייע לכם מאוד.

ההבנה הפשוטה היא, שתחושה – נובעת מהמציאות. ממקרה שארע.

למשל, אם במציאות את 'שווה' יותר, אז את גם תרגישי שאת שווה יותר. ואם הוא שווה יותר, אז כך גם תרגישי.

– וזה לא מדויק.

אנחנו חושבים שזה תהליך כזה:

– מציאות – הרגשה.

והאמת היא, שזה תהליך כזה:

– מציאות – תפיסה – הרגשה.

דהיינו.

אדם שיש לו מעלות רבות. והחסרונות שלו מועטים ממש.

אז על פניו נראה, שאשתו תרגיש טוב איתו. הלא יש לו מעלות רבות.

והמציאות מראה, שזה לא נכון בכלל.

– זה תלוי רק – במבט שלה.

אם היא תחשוב תמיד על המעלות שלו, אז היא תעריך אותו. ותכבד אותו. ותרגיש טוב איתו.

אבל אם היא תתמקד – במחשבתה – בחסרונות שלו, אז היא תחוש זלזול בו. ותתאכזב ממנו. ותצטער מהעובדה שהיא אשתו.

ומכאן.

יש 'סך כללי'. כפי שכתבת.

אבל האדם הוא מורכב. ויש לו תכונות רבות.

ואת יכולה לחשוב – על הנקודות שבהם הוא יותר ממך. ולהתבונן בהן. ולהתעסק בהן במחשבתך.

– בטוח שיש נקודות כאלו. והרבה.

באופן טבעי, המחשבות שלנו נוטות לכיוון השלילי. וכדי להרגיש טוב, אנחנו צריכים להביא את המחשבות הנכונות בצורה אקטיבית. זה לא יבוא 'לבד'.

אז זה מה שעליך לעשות. להתמקד בדברים הטובים, ולהשתדל שלא להאריך במחשבות על הדברים הפחות טובים.

וביום שתתחילי להרגיש 'סדקים' בתחושה של 'אני יותר שווה ממנו', אז תעברי לשלב הבא.

והשלב הבא הוא התשובה לשאלה השניה שלך: 'בעלי לא יוזם ולא מוביל'.

יתכן שניסית לדבר איתו על כך. אבל זה היה – אולי רק קצת – מהמקום של ה'מורה' שמלמדת כיצד לנהוג.

– הלא הרגשת יותר 'שווה' ממנו. הרגשת – אולי רק קצת – 'מעליו'.

וגם אם דיברת איתו מאוד 'בעדינות'. גם מורות יודעות להעיר בעדינות רבה.

כשתתחילי להרגיש שהוא 'שווה', תוכלי לדבר איתו מהמקום האמיתי שלך כלפיו, אשה – מול בעלה.

ואז, נסי לשוחח איתו על כך.

ולשיחה הזו יש כמה כללים:

א. זה לא שיחה 'על הדרך'. זה לשבת לשיחה מסודרת.

ב. את לא מאשימה. 'אתה בסדר גמור, אתה הבעל הכי טוב בעולם. הרי אתה עושה כך וכך, ואני מרגישה באמת שזכיתי. אני רק רוצה לספר לך על משהו שהייתי רוצה שיהיה בעתיד בבית שלנו'.

ג. את מדברת על רגשות. 'אני מרגישה צורך חזק שאתה יותר תפתיע אותי. שתוביל אותי. שתתכנן דברים. ושוב, אתה בעל נפלא. אני רק מספרת לך על הצורך שלי. ותדע – זה מאוד מאוד חשוב לי. יש לי צער מאוד עמוק כשזה לא קורה'.

– את מדברת עליך. על הצורך שלך, על הרגשות שלך. לא על מה שהוא לא עשה, או שהוא צריך לעשות.

ד. דברי על להבא. על מה שיהיה. מה שהיה – לא מעניין אותנו. זה רק – 'הייתי רוצה שיהיה כך וכך'. חשוב גם שתביאי דוגמאות, 'כמו למשל מה שעשית לפני שבועיים, יזמת, זה עשה לי הרגשה נפלאה, אתה לא יודע כמה'.

ה. השאירי לו את הבחירה. את רק מבקשת, לא דורשת. 'אם אתה יכול'. וזה לא רק במילים, אלא גם ב'מנגינה'. ובשפת הגוף. ובתחושה שאת משדרת. הוא באמת לא חייב. – רק כשאדם 'לא חייב', יש סיכוי שהוא יעשה את זה כמו שצריך.

אוסף כאן עוד נקודה חשובה.

פעמים רבות, הבעל פוחד ליזום משהו.

הוא חושש שמא הוא לא יכוון בדיוק לטעם של אשתו, או שזה לא יהיה הכי נחמד לה, או גרוע מכך – שהוא יקבל תלונות.

עליך לחשוב מה קרה כשהוא כן יזום. האם הענקת לו תחושה טובה, וזה עשה לו חשק ליזום עוד, או שהוא הרגיש שהיה עדיף אילו הוא לא היה יוזם.

– אולי החשק שלו להוביל נהרס באיזשהו שלב בחיים שלכם.

את יכולה גם לשאול אותו על כך. בתוך השיחה דלעיל, בחלק השלישי, תוכלי להוסיף משהו כזה – 'אולי יש משהו שמפריע לך לעשות את זה, אולי התנהגות מסויימת שלי, בוא תגיד לי בבקשה, אני פתוחה לגמרי לשמוע'.

בהצלחה רבה!

ניתן לשלוח שאלות ותגובות למייל 0533127133m@gmail.com

לייעוץ ניתן לפנות לפלאפון 0533127133