



# מי מחזיק במושכות?

”הבעיה שלי”, שיתפה נעמי (שם בדוי) בחוג הורים, ”היא עם בעלי. הוא לארג' עם הילדים בלי גבולות. הוא יכול להיכנס איתם לחנות צעצועים ולצאת עם משחקים במאות שקלים, או לצאת לפארק ולקנות לכל אחד ארטיק יקר ב-20 שקלים סתם ביום חול. אני מרגישה שהוא מפנק ומקלקל אותם.”

”האם ייתכן”, שאלתי את נעמי, ”שבעלך יחזור יום אחד הביתה עם תמונה מועזעת, שהוא אוהב, ויתלה אותה בסלון בלי לשאול אותך?”

”בשום פנים ואופן!” ענתה נעמי בחיוך, ואיתה חייכו גם שאר הנשים. ”למה?” שאלתי, ”האם אלה לא גם הקירות שלו? האם הוא לא משלם עליהם משכנתא או שכירות?”

זה הנמשל. והמשל? הילדים הם גם שלו...

**יודעות טוב יותר**

בכל הקשור לחינוך הילדים אנחנו מגיעות פעמים רבות בידיעה מתנשאת שאנחנו יודעות, מבינות וחכמות יותר מהבעל. כמעט כולנו מנסות לחנך את... הבעל. אני בטוחה שהוא קשה מדי או רך מדי. לא מספיק משחק איתם. לא מרשה כלום או מרשה הכול. דתי מדי או פשרן. רובנו חושבות שהוא מקלקל

” מספיק שרק אחד מאיתנו יעשה שינוי (ובמקרה שלנו, מי שקורא את המאמר הזה, דהיינו - אני...). קודם כול - לרדת מהאולימפוס ולכבד את דרכו ורצונו של בעלי. נתפלא לדעת שזכותו המלאה לנהוג איך שנראה לו עם הילדים, כי הם לא שמונים אחוז שלי ועשרים שלו, כמו שנדמה לי היום, אלא מאה אחוז שלו כמו שהם מאה אחוז שלי.

יותר מזה, חשוב שאתן בו אמון. הרי הוא השותף שלי לחיים ובעל שיקול דעת, ובוודאי הוא רוצה בטובתם לא פחות ממני!

ולבסוף - לתת לו גיבוי, גב. לדעת שכל דעה שלו, שונה ככל שתהיי משלי, לגיטימית! ייתכן שאני לא מסכימה איתה והייתי נוהגת אחרת, אבל אין לי זכות לשלול אותה (את עצות הזהב שלנו רצוי לשמור לזמנים שבהם הוא יבקש אותן...).

**מהפך**

בשבוע שלאחר מכן נעמי הגיעה קורנת מאושר.

”השבוע הבנתי שאין לי זכות להעיר או לרטון על הלארגיות של בעלי. קרה השבוע כמה פעמים שבמקום תלונות שלי והתנצלויות שלו, יצאו לי רק חיוכים... הבנתי

שכשבעלי קונה לילדים בלי סוף - הוא מאושר, הילדים גם הם מאושרים, אז למה אני הורסת הכול? יותר מזה, הבנתי שילדים יש אימא מחושבת ואבא לארג' והשוני הזה כל כך מקסים! הרי זו התכונה שהכי אהבתי אצלו ובעצם זה כיף גדול לילדים.”

**כלי לשכינה**

מספרים על רבי נפתלי מרופשיץ שסיפר לחסידיו שכאשר היה ילד והחל ללמוד לקרוא, הסביר לו המלמד שאם מופיעות בסידור התפילה שתי אותיות יו"ד צמודות זו לזו, הכוונה היא לשמו של הקדוש ברוך הוא.

פעם אחת הגיע בקריאה לסוף פסוק וראה שם נקודתיים. הן נדמו לו כשתי אותיות יו"ד, והוא קרא את שם השם.

אמר לו המלמד: אם שתי אותיות יו"ד עומדות זו לצד זו - הן מציינות את שמו של השם, אבל אם יו"ד אחת עומדת מעל חברתה, הרי זה סוף פסוק.

”למדתי מזה כלל גדול”, אמר הצדיק, ”אם שני יהודים - שני יו"דים - עומדים זה לצד זה, באהבה ובשוויון, הרי הם כלי לשם השם. אבל אם האחד מתנשא מעל חברו - הרי זה סוף פסוק...”

הכותבת היא מנחת הורים ויועצת זוגית בגישת שפר

## לדעת לריב

|| זה כל פעם ככה בינינו, הוא אמר לי בנימה חצי מיואשת וחצי אדישה. "יעל מתפוצצת עלי על איזו שטות, ואז מתחילת הצעקות... של יעל... ועוד לפני הילדים, ואני כבר לא מסוגל לשמוע את הצעקות האלה יותר".

תוך כדי דבריו של עופר הפניתי את מבטי אל יעל, וראיתי איך סף הכעס שלה מתקרב ואיך פניה מתחממים בתגובה לדבריו. "או מה עדיף?!" היא הגיבה בכעס, "הרי אתה ננעל בתוך עצמך ומסתגר ומתעלם מקיומי. ברור שאני צועקת, הרי אתה לא מקשיב. אני מדברת ואתה שקוע בעצמך, ואז הטונים שלי עולים. לפחות כשאני צורחת זה מוציא ממך תגובה".

הרמתי את ידי ועצרתי את שטף המריבה שהתחיל להתנהל לנגד עיניי בחדר הטיפול, ולרגע עצמתי את עיניי ודמיינתי את התנהלות המריבות בבית משפחת כהן.

"יעל ועופר", פתחתי, "יש בעיה עם המריבות שלכם, הן ממש לא יעילות..."

יעל הגיבה במהירות: "איך מריבה יכולה להיות יעילה?! הרי מריבה היא דבר קשה שהייתי שמחה להכחיד מהנישואים שלנו".

"אולי תתפלאי לשמוע", עניתי, "אבל אני דווקא לא הייתי רוצה להעלים את המריבות ביניכם. הן מאוד חשובות לליבון ולקידום מערכת היחסים של כל זוג וגם שלכם, אבל זאת בתנאי שמנהלים אותן היטב. הבעיה אצלכם שאתם נכנסים כל פעם לדפוסים לא יעילים, ולכן המריבה לא מובילה אתכם למקום טוב ושלם יותר. לך, יעל, יש דפוס כמו של דבורה. את מיד תוקפת ועוקצת ומזומזמת - או יותר נכון צועקת - כשפוגעים בך, ובלי להתחשב אפילו בנזק שזה עלול לגרום לילדים שצופים בכך. ואילו אתה, עופר, מיד כמו צב מתכנס בתוך השריון שלך, וזה לא פחות רע מצעקות. נראה לי שהגיע הזמן ששניכם תלמדו דפוסי התנהלות חדשים למריבות. ואם תלמדו אותם, תצליחו לנהל מריבות אפקטיביות שיובילו את הזוגיות שלכם למקום של בירור, ליבון והתקדמות. הדפוסים החדשים כוללים הרבה יותר שליטה עצמית, והם דורשים הזמנה למפגש של שיח ביניכם, כשכל אחד מנסה להיות קשוב ולהבין את הצד השני. הרי אתם לא אויבים, אלא בני זוג שמנסים ללמוד לחיות טוב ביחד. ודרך אגב, אם תנהלו מריבות באופן הזה, אז גם אם יקרו מצבים שתריבו מול הילדים, הם ילמדו שיעור גדול לחיים איך משלימים ומקדמים את מערכת היחסים דרך שיח עם בן הזוג למריבה".

הכותבת היא פסיכולוגית, מטפלת זוגית ומשפחתית ויועצת לפניניים-פנויות | zipirhein@gmail.com

