



אלקים מושיב יחידימ ביתה

גיליון חודשי בענייני זוגיות ומשפחה ♡ טבת תשפ"ב | גיליון מספר 21

דבר העורך

כלה וחמותה

הרב אהרן בן אליעזר

לא חייבים להסכים, מוכרחים לכבד

הרב אריאל אור / אהרן בן

ידעת ומצאת

הרב אריאל אור / אריאל אור

להתווכח במקום לריב

הרב אריאל אור - הרב אהרן בן

טיפ טיפה

הרב אהרן בן

מהו הבסיס למריבות?

ויכוחים ומריבות הם חלק מהאינטראקציה הזוגית והם דבר טבעי ושכיח. בזוגיות יש שני אנשים שהגיעו מרקע שונה, יש להם דעות שונות, ובעיקר ציפיות וצרכים שונים. לפיכך לא מפתיע שרוב הזוגות, אם לא כולם, מגיעים בשלב זה או אחר למצבים של ויכוח ומריבה. יתר על כן, המריבה מעידה על כך שעדיין אכפת לנו זה מזה, שחשוב לנו כיצד בן הזוג רואה אותנו ואנו רוצים לשכנע אותו בצדקתנו. למרות זאת, מריבות יוצרות תחושות קשות של כעס, עלבון, ריחוק ואכזבה. בני הזוג עשויים להיות שונים גם ביחסם לעצם המריבה: ישנם אנשים שעבורם מריבה אינה "סוף העולם", והם שבים בזמן קצר, יחסית, למצב רוחם הרגיל, ואילו אחרים סובלים סבל אמיתי ממריבות ועימותים.

כשזוגות מגיעים ליעוץ זוגי, כבר בשלב הצגת הבעייתיות שביניהם יעלה לרוב גם נושא המריבות. כשבני הזוג נשאלים לנושאי המריבות, לעיתים קרובות התשובה היא: "אנחנו רבים על נושאים קטנים, שטוריות". ברור להם ולי כי המריבות הן רק הסימפטום לסוגיות קשות יותר, כמו מאבקי כוחות, כעסים קודמים, אכזבה מהתבודדות של תקוות וציפיות. מריבות תכופות עשויות לרמוז על חילוקי דעות בסיסיים, קונפליקטים לא פתורים, תחושה של אחד מבני הזוג שהוא נמצא לבד במערכת הזוגית כשהנאמנות של משנהו עדיין נתונה למשפחת המוצא שלו ולא למשפחה החדשה ועוד. המריבה מהווה רק סמן לכך שהזוגיות בצרות, והיא רק מחריפה את המצב שממילא אינו תקין.

מתי מתעוררת סכנה לזוגיות?

- כשהמריבה מתרחשת בעל כשלים בתקשורת
- כשהמריבה גולשת מעבר לנושא המוגדר שהצית אותה
- כשהמריבה יוצרת השפלה של אחד מבני הזוג או של שניהם
- כשהמריבה מעלה שוב ושוב את אותם תכנים ללא התקדמות
- כשהמריבה מסתיימת בכעס ובהתרחקות
- כשהמריבה הינה רק "קרב" אחד מני רבים במסכת של "מלחמה" מתמשכת פעמים רבות לא ברור כיצד נכון להגיב ולהתמודד במריבה. על אף שהנושא ידוע ומדובר, חוויית המריבה נותרת מתסכלת ולא נעימה. מריבה נובעת מתוך פער, חוסר הסכמה או פגיעה והיא מערערת את השגרה השלווה. לכן מריבות מעוררות לעיתים רתיעה ואף פחד. ישנם הנרתעים באופן גורף מעימותים, חרדים מחוסר הסכמה עם הזולת ומשתדלים להעלים את הפערים.

תחושת החשש והרתיעה ממריבה זוגית קשורה לכך שהמריבה מעמידה למבחן את עמידות הקשר הזוגי, אך דווקא בשל כך מריבות הן גם הזדמנות רצינית להעמיק ולחזק את הקשר. מריבה יכולה להיות כור היתוך, ההתמודדות שהיא מזמנת לזוגיות מוסיפה חוסן ויכולה להעצים את תחושת הקרבה, האמון והתמיכה ההדדית. מריבות שמחלישות ומאיימות נובעות מהתמודדות לא נכונה בזמן אמת. אכן, בעת מריבה אנחנו חשופים יותר רגשית, ולכן לא תמיד קל לבחון ולבחור בצורה שקולה כיצד להגיב. ובכל זאת, יש כמה קווים מנחים שניתן לסגל, לתרגל ולהפנים על מנת לצאת מהמריבה בשלום. למשל, יש לתת מקום זה לזה לחלוק ולשתף ברגשות, ולאחר מכן לנתח יחד את הטעויות שנעשו ואת התחושות שעלו; ניתן גם לחשוב יחד אילו מסקנות ניתן להסיק כדי שהדברים לא יחזרו על עצמם בעתיד. כל זה כמובן לא מבטיח שלא יהיו יותר מריבות, אך חלק מן ההתמודדות נעוץ ביכולת לזכור שלעיתים יש קושי, התרופפות בהתחייבויות או רגשות שנפרקים בצורה לא מווסתת. היכולת לנשום עמוק ולשמור על גבולות פיצוץ מבוקרים - כל אלה מסייעים להפוך מריבות מגורם מפרק לגורם מחזק. מריבות מסוימת נולדות מפער בתפיסה בין בני זוג ומחוסר תיאום ציפיות. כל אחד מבני הזוג מביא איתו את הציפיות והנורמות שאליהן הוא מורגל ובהן הוא חפץ, וכך נוצר פער. למשל, שאלת סטנדרט הניקיון יכולה להיות נקודת מחלוקת, כשאחד מבני הזוג מבקש להקפיד על ניקיון יומיומי של הבית ואילו השני אינו רואה צורך בניקיון יותר מפעם בשבוע. הפער עשוי לנבוע מההרגלים הסביבתיים והמשפחתיים שבהם גדלו או מהעדפות אישיות. לא תמיד בשעת מריבה ניתן לזהות את נקודת הפער ולהבין אותה.

חלק מהעבודה הזוגית על תיאום ציפיות לא מתרחשת בזמן המריבה, אלא בזמנים ניטרליים. בניית בית חדש היא תהליך שלוקח זמן, ובמהלך התהליך עלינו לתווך לצד השני את עמדותינו ותפיסותינו. לא תמיד הדברים נמצאים ברובד הגלוי; רבים מהמטענים שאנו נושאים הם עמוקים וטבועים בנו ברבדים לא מודעים. עבודת תיאום הציפיות מתחילה בהתבוננות פנימית ובהבנה של העצמי מכל צדדיו - גם המודחקים, האפלים. ככל שניטיב להבין את עצמנו ולתאר זאת לזולת, כך נפחית עימותים ונוכל להתמודד עם מריבות בצורה הולמת ומצמיחה.

הרב אהרן בן / הרב אריאל אור יועץ נישואין ומשפחה



ייעוץ זוגי ומשפחתי

קליניקות מ"א בנימין - ירושלים - מרכז

לקביעת פגישת ייעוץ

058-7211235

מייל: aviclinic1@gmail.com

דיסקרטיות מלאה

עיצוב: שגית עטיה 050-7267797

הגיליון מוקדש להצלחת חנה בת זהבה בכל מעשה ידיה

"זוגיות טובה היא מתכון מנצח לא רק לחיים שקטים ושמחים אלא גם לברכתו של בורא העולם"

כלה וחמותה

הרב שמואל בן אליעזר



מה מוביל את הכלה לפתח מתח וחששות מפני חמותה? בורא עולם שזר ברגשותיה של האישה הנשואה רצון עז ליצור קשר מהותי עם בעלה. חשוב לה לשאת חן בעיניו, היא זקוקה לתמיכתו ולפחפחאותיו. כאשר היא בוחנת בגד, אחד השיקולים המולכים אותה בבחירת הבגד, האם הוא ימצא חן בעיני בעלה. יותר מכל אדם אחר היא עלולה להיפגע מפילולתיו הלא חיוביים כלפיה. היא זקוקה שיסכים עם מצוקותיה ושיהיה לו עניין לשוחח עמה.

זו זיקה מופלאה ששזר הבורא ברגשות האישה כלפי בעלה, מערכת רגשית של קשר ותלות חיובית. בלעדי תלות זו לא סביר שנשים היו מעונינות להינשא ולקחת על עצמן את עול המשפחה. צורך רגשי זה הוא הגורם לאישה לשאוף שבעלה יהיה קשור אליה ורק אליה.

לכן היא אינה רגועה כאשר לבעלה יש קשר קרוב למשהו אחר - זה יכול להיות חבר קרוב מאוד, שהוא חולק עימו את רגשותיו. פעמים בנישואין שניים, קשה לאישה להשלים עם קשריו של בעלה עם ילדיו מנישואיו הראשונים. קשה לה גם להשלים עם עיסוק או תחביב שכובש את ליבו. כך גם היא אינה מרגישה בנוח באהבת בעלה לאמו.

ההכבדה הרגשית יכולה להתפתח ברגשותיה של אישה, גם אם בעלה אינו 'משדר' מצידו חברות עמוקה לידידו הטוב, או אהבה מיוחדת לאמו, אך החבר הטוב משדר אהבה לבעלה, או אמו משדרת תלות רגשית עמוקה לבנה. אע"פ שבעלה אינו מזוהה כקשור אליה, אינו מרבה להתקשר אליה, אינו מספר בשבחה. אע"כ הרעיה חשה בזיקה שביניהם, וזה נדמה לה כחתיחה תחת החיבור המשפחתי המושלם של הבית שהיא בונה עם בעלה.

את אי הנוחות הרגשית הזאת אם כי במינון נמוך יותר, אנו מזהים גם בתחושותיו של הגבר, כלפי קשריה ההדוקים של רעייתו, לאמה, לעבודתה או לחברותיה. בקשרים האלה הוא רואה תופעה המפחיתה את דביקותה של רעייתו בו, המחלישה את המחויבות הרגשית של האישה לבית ואליו עצמו.



הקשר שבין כלה לחמותה מלווה כלות רבות בדרכן לחופה, לא רק בחברה היהודית אלא אף באומות העולם והוא מפרנס גם את העיתונות בקטעי הופור. על קשיים אלה אנו לומדים במסכת יבמות דף קי"ז ויש לקשר הלא חביב שביניהם השלכות הלכתיות. אך לא נוכל להתעלם מכך שבמשפחות רבות מערכת הקשר שבין כלה לחמותה הוא חזק מאוד ולעיתים הוא הדוק יותר מאשר יש לאם עם בנה. קשר מפורסם ומעורר השתאות בין כלה לחמותה מוצא את ביטוי המופלא בסוף גגילת רות כאשר נשים אומרות לנעמי (ד' טו): "והיה לך למשיב נפש ולכלכל את שבתך, כי כלתך אשר אהבתך ילדתו, אשר היא טובה לך משבע בנים".

מחקרים שנעשו על היחסים בין כלה לחמותה, מצביעים שהקשיים ביניהם מתגלים - ברמות שונות - רק אצל כרבע מהמשפחות, והדבר מלמד כי התופעה אינה מחויבת המציאות.

לעיתים תנאי הסביבה והמגורים, הם אלה שמחדדים את חילוקי הדעות שביניהן. לדבר יש ביטוי בספר 'שאלת יעב"ץ' של הרב יעקב עמדין זצ"ל שבו כתב: "וגם שנאת החמות לכלתה, אף על גב שהוא מצוי, מכל מקום נראה כי עיקרו אינו מצוי אלא בדרות יחד שהקטטה רגילה... ואם אינן גרות יחד, אינו דבר החייב בהחלט".

קשיי הקשר בין בני-אדם בדומה לקשיים שבין הכלה לחמותה מצויים בין אנשים גם במסגרות חברתיות, כלכליות ופוליטיות, כיון שבני-אדם מצד טבעם האנושי מצויים בתחרות זה עם זה. אלא שבעוד שבכל מסגרת, אנשים מקבלים את היריבות כמובנת, ואינם רואים בה דבר חריג, תחרות בתחום המשפחה בולטת וניכרת. כיון שקיימת צפייה שהידידות בין בני הבית תהיה טובה מקשרים אנושיים במסגרות אחרות, והתוצאות הנראות שהמצב גרוע יותר. הקשר שבין אישה לבעלה כיוצר קשיים.

לרפואת הרב שמחה כהן בן זהבה גולדה לאה



שני'ת ציג'

שאלה:

כבוד משרכת בית

אחד מבני הזוג, צריך לבדוק אם הדבר גורם גם לצד השני להגיב בכעס. בטיפול זוגי מנסים קודם כל למפות את תמונת המצב הזוגית והאישית של כל אחד מבני הזוג ואז לבחון אם ניתן להועיל ואיך. שיחות עם שני בני זוג יכולות להיות יעילות אך ורק אם הן באות מתוך הסכמה הדדית ונכונות של שניהם לחולל שינוי ולקבל את הנתון שהתקדמות ותיקון תלויים בשניהם.

יש מקרים שהדבר לא מתאפשר, ואז אולי כדאי לנסות לטפל בכל אחד באופן אישי. יש מצבים שבהם העזרה היחידה שמתאפשרת היא פחות טיפול ויותר ליווי ולתמיכה למי משניהם שמבקש זאת.

שלום וברכה. אנו זוג נשואים מספר שנים ולאחרונה שמתי לב שבשעת ויכוח אשתי נעלבת ומסתגרת פעם אחר פעם ואפילו למשך זמן רב, זה מעיק מאוד על הקשר ביננו וגורם לריחוק רגשי, האם יש תקווה לשינוי?

תשובה:

באמת לא נעים לחיות בסביבה לא רגועה, רצופה כעסים וניתוקים. במקרים של ויכוח ברמה סבירה יש תקווה וסיכוי טוב לעזור לאדם להבין מה ההתנהגות שלו גורמת ואיך לנסות לאמץ התנהגויות נעימות יותר, ובמילים אחרות לתת לו כלים וכוחות לחולל שינוי. במקרים שהכעס תמידי ומופיע כחלק מהאישיות של

אם גם לכם יש שאלה או קונפליקט בזוגיות אנו כאן בשבילכם aviclinc1@gmail.com

לא חייבים להסכים, מוכרחים לכבד

הרב שמואל אריה אזואלוס | מו"ץ מטעם בית הוראה 'אפיקי מים' | יועץ נישואין ומדריך חתנים | Shmuelazwa@gmail.com

היא מצרך מיוחד שלא קל להשגה. ובכל זאת, בני זוג חייבים לתרגל מיומנות של הקשבה ולגלות פתיחות ורגישות כלפי העמדה השנייה. פתגם נהדר מפיו של האדמו"ר רבי יוסף יצחק שניאורסון מליובאוויטש אומר כך: "האדם נוצר עם פה אחד ושתי אוזניים, כי יותר ממה שראוי לדבר - ראוי להקשיב".

האלמנט השני הוא שיקוף: אחת השיטות להקשבה יעילה מכונה "תמונת ראי". כאשר אחד מבני הזוג משמיע תלונה, לפני ה'תגובה' בן הזוג השני חוזר על הטענה במילים שלו, בשום אופן לא בלגלוג או בחקיינות, להיפך: בניסיון לתפוס את המחשבה ואת הרגשות המלווים אותה. "אז בעצם את אומרת שאני לא עוזר בבית. מה שמפריע לך בעיקר זה שאני לא מוכן לקלח את הילדים, או לעשות כלים אחרי ארוחת הערב".

שיטה זו היא עתיקת יומין. בתלמוד (עירובין, יג, ב) כבר מסופר כי כאשר תלמידי בית הלל היו עולים להציג את גישתם, הם נהגו קודם לצטט את העמדה הנגדית ורק אחר כך להציג את העמדה ההפוכה שלהם - "שונים דבריהם דברי בית שמאי, ולא עוד אלא שמקדימים דברי בית שמאי לדבריהם". זאת הייתה הדרך שלהם לבטא את הכבוד וההערכה שהם רוחשים כלפי העמדה החולקת, ולומר שהיא לגיטימית ויש לה מקום, גם אם הם עצמם לא מסכימים אתה.

האלמנט השלישי הוא פיוס: זוגות בריאים שמנהלים מערכת יחסים יציבה, יודעים לפייס זה את זה אחרי ויכוח. הם מבינים את ה'קרבן' והמחיר שמשלם הצד השני בעת העימות, ופועלים לפייס אותו ולא לתת לו לצאת מובס ומושפל.

במילים פשוטות, במקרה שהוויכוח יצא משליטה ובמהלך ההתנצחות נאמרו ביטויים פוגעניים שלא היו צריכים להיאמר או שהשתמשו בשפת גוף מזלזלת - חובה לדאוג במידי לאחות את הקרע, להביע התנצלות ולבקש סליחה על מה שקרה בלהט הרגע. אמפתיה והישע תפוחות רגשית הן תמיד הדרך הטובה ביותר להבריא כל מתח רגשי.

לסיכום: אל תירטעו מוויכוח, הוא מצע מעולה להעמקת הקשר ולנטרול מתחים. מה שכן, נהלו אותו נכון וברגישות. קודם כל, כבדו זה את זה; הבינו ששתי העמדות לגיטימיות, והביעו זאת בהקשבה ואמפתיה. אל תנסו לנצח בכל מחיר, כי המחיר עלול להיות כבד מאד. הגרביים אולי יישארו זרוקים על ריצפת החדר, אולי שוב אתה תצטרך לאסוף את הילדה מהחוג - אבל הדבר הכי יקר לכם יישאר שלכם.

חשוב לדעת שאומנות ההתמודדות עם דעה שונה הופכת לחשובה יותר מיום ליום, ולא רק במערכת הזוגית. אלא גם בעולם העבודה המודרני מורכב בעיקר מצוותים ארגוניים, בהם קבוצת אנשים מתכנסת יחדיו וכל אחד מביא כישורים אחרים לקבוצה. יצירה טובה דורשת כישרונות מגוונים כמו כושר ניסוח, כישורים טכניים וחוש אסתטי. הגורם החשוב ביותר להצלחתה של הקבוצה ולמיצוי התפוקה שלה הוא - לא מנת המשכל של המעורבים, אלא - מידת היכולת של חבריה לעבוד כצוות ולאפשר למגוון הדעות השונות להישמע ולהתבטא בתוצר המשותף.

והתוצאות מדברות בעד עצמן. קבוצות שמתאפיינות ברמות גבוהות של מתח רגשי, כמו חוסר הערכה הדדי, מקובעות לדעה אחת, תחרות או טינה בין החברים - לא מסוגלות להפיק את המיטב מעצמן, בעוד שקבוצות ששוררות בתוכן הרמוניה ודינמיקה פנימית בריאה, ממצות עד תום את הכישורים והיצירתיות של החברים.

אבל כיצד אפשר בכלל לנהל דיון רב-משותפים, בו נשמעות כל העת דעות שונות ומנוגדות?

להקשיב, לשקף, לפייס באופן ספציפי, אם נגבש את סט הכלים לווכחות בריאה שמשמרת את הכבוד בין הצדדים ונותנת למערכת היחסים לפרוח - היא כוללת שלושה אלמנטים. כולם מוזכרים כבר בספרות התלמודית ובמדרש, והמכנה המשותף שלהם הוא שהם משדרים 'רספקט', התייחסות חיובית ומכבדת לאדם שלפנינו.

האלמנט הראשון הוא הקשבה: שוחחו עם בן או בת הזוג שלכם כשכל אחד מאפשר לשני לסיים את דבריו עד הסוף, בלי לקטוע אותו. רק כשבן הזוג מסיים את דבריו, תורכם להגיב ולומר כל מה שיש לכם לומר. הקשבה אמיתית, לא מלאכותית, טובה פעמיים: היא מכבדת את הצד השני, והיא גם הדרך הטובה ביותר ללמוד, פשוט לדעת, מה הוא טוען. הקשבה היא עדיין הדרך הטובה ביותר ללמוד דברים חדשים,

זה לא שהקשבה היא פעילות מובנת מאליה בימינו. זה לא מקרי שאנשים מוכנים לשלם ומשמעים לא מעט כדי לשכב על ספת הפסיכולוג, שרק יישב ויקשיב. הקשבה טהורה, מלאה,

"הוא לא בוגר מספיק"

במסען למציאת בן זוג, בחורות רבות ומרגישות שהבחור "לא בוגר מספיק". התנהלות גברית ובוגרת היא מרכיב חשוב ביותר עבורן, ועל כן רבות מהן אינן מצליחות למצוא את זיווג הנכון לפי ראות עיניהן. דבר זה גורם להן תסכול רב והסתכלות שלילית על הבחורים.

לעיתים הרגשה זו ממשיכה איתן אל חיי הנישואין, מעיקה על הזוגיות ואינה מאפשרת ליצור קשר רגשי ונפשי, ואפילו לא חברות במובן הפשוט ביותר. האישה מאוכזבת ומרגישה שהבעל אינו מתפקד כראוי. מבחינה הוא אמור לייצג את העוצמה הגברית, לשמש מקור לביטחון ולספק תמיכה - תכונות חשובות מאוד שאישה זקוקה להן והיא רוצה להרגיש אותן בחיי הנישואין.

כדי להבין את התופעה הזאת, עלינו לתת את דעתנו להבדלי ההתפתחות בין בני לבנות. בשונה מבנים, המגיעים 'לגיל מצוות' בגיל שלוש עשרה, הבנות מגיעות לשלב זה כבר בגיל שנים עשרה (נדה מה ע"ב), כיוון שהן מתפתחות בדעתן מהר יותר מהבנים. ההבדל בין המינים ניכר גם בגיל הנישואין - בקרב הציבור הדתי על פי רוב הבנות בוגרות באישיותן יותר מהבנים, וזאת כתוצאה מההליכים שונים שהן עוברות עד הנישואין. לחצי הלימודים של הבנות אינם קלים ודורשים מהן לעמוד במצבי לחץ ומחויבות לתוצאות על פי מה שנקבע במוסדות המוסמכים לכך, ולא על פי היכולת האישית שלהן - דבר הדורש מהן להתרגל למאמץ; במשפחות ברוכות ילדים הן שותפות לארגון הבית ולטיפול בילדים, במקרים רבים לא פחות מאם המשפחה, דבר המכשיר אותן באופן טבעי למעבר 'חלק' מחיי רווקות לחיי נישואין; כשהבת מסיימת את לימודיה ויוצאת לעבוד, ההתמודדות עם העבודה ובעיקר עם האנשים במקום העבודה מקדמות אותה לחיים המעשיים ולחיי המשפחה.

לעומתה, הבחור מגיע לנישואין מספסל הלימודים ו'נופל' בבת אחת לעולם המעשה שלא התנסה בו. אומנם שעות הלימודים של הבנים בישיבה רבות יותר משל הבנות, אך את הקצב והמאמץ המושקע באישיותן יותר מהבנים, וזאת כתוצאה מההליכים שונים שהן עוברות עד הנישואין. לחצי הלימודים של הבנות אינם קלים ודורשים מהן לעמוד במצבי לחץ ומחויבות לתוצאות על פי מה שנקבע במוסדות המוסמכים לכך, ולא על פי היכולת האישית שלהן - דבר הדורש מהן להתרגל למאמץ; במשפחות ברוכות ילדים הן שותפות לארגון הבית ולטיפול בילדים, במקרים רבים לא פחות מאם המשפחה, דבר המכשיר אותן באופן טבעי למעבר 'חלק' מחיי רווקות לחיי נישואין; כשהבת מסיימת את לימודיה ויוצאת לעבוד, ההתמודדות עם העבודה ובעיקר עם האנשים במקום העבודה מקדמות אותה לחיים המעשיים ולחיי המשפחה.

לעומתה, הבחור מגיע לנישואין מספסל הלימודים ו'נופל' בבת אחת לעולם המעשה שלא התנסה בו. אומנם שעות הלימודים של הבנים בישיבה רבות יותר משל הבנות, אך את הקצב והמאמץ המושקע באישיותן יותר מהבנים, וזאת כתוצאה מההליכים שונים שהן עוברות עד הנישואין. לחצי הלימודים של הבנות אינם קלים ודורשים מהן לעמוד במצבי לחץ ומחויבות לתוצאות על פי מה שנקבע במוסדות המוסמכים לכך, ולא על פי היכולת האישית שלהן - דבר הדורש מהן להתרגל למאמץ; במשפחות ברוכות ילדים הן שותפות לארגון הבית ולטיפול בילדים, במקרים רבים לא פחות מאם המשפחה, דבר המכשיר אותן באופן טבעי למעבר 'חלק' מחיי רווקות לחיי נישואין; כשהבת מסיימת את לימודיה ויוצאת לעבוד, ההתמודדות עם העבודה ובעיקר עם האנשים במקום העבודה מקדמות אותה לחיים המעשיים ולחיי המשפחה.

ידעת ומצאת

הכנה לחיי נישואין

בלימוד מכתב התלמיד עצמו ולא רבותיו. גם את ההספק וההתקדמות בלימודים בישיבה הוא קובע לעצמו, ואין כופים עליו להתאמץ כדי להשיג יעדים שהוא לא הציב לעצמו. הוא אינו חייב להתייצב בזמן קבוע באולם הלימודים, הוא רשאי להכתוב לעצמו את שעות לימודיו - אם רבות ואם מועטות, ללא כל פיקוח שיקבע את אשר יעשה. אם הוא התעייף הוא רשאי לנוח עד שיתרענן, וגם את חפציו הוא רשאי להשאיר בחדרו בלי לסדר אותם (להיבטים אלה התייחס הרב וולבה זצ"ל בשלילה, כי הוא סבר שהדבר מוחך אותו להתנהגות השונה ממה שהוא נדרש לו בתקופת נישואיו). בעקבות זאת חלק מן הבחורים אינם מגיעים למיצוי עצמי ולשיא היכולת שלהם בשלב הנישואין. תקופת התבגרותם אף לא הכשירה אותם למסגרת המחייבת של הנישואין. בן ישיבה טיפוסי אינו עובר בחייו מעברים משמעותיים היכולים להוות עבורו הכנה של ממש לזוגיות. הוא אינו מצוי 'במצבי לחץ', מצבים שאילו היה עליו להתמודד עימם הייתה ההתמודדות מבגרת אותו ומכינה אותו לחיי הנישואין.

ישנם שני סוגי בגרות: בגרות רגשית ושכלית ובגרות התנהגותית. עלינו לתאם ציפיות עם עצמנו ולשים לב - כאשר אני נפגשת עם בחור ומרגישה שהוא אינו בוגר מספיק, לאיזה סוג בגרות אני מתכוונת? לאור צורת החיים שהזכרנו, האם הבגרות שלו בבחור היא נורמטיבית או לא? האם אני מצפה לבגרות כפי שהיא משתקפת דרך המשקפיים שלי כבחורה? האם הבגרות השכלית והרגשית שלו תקינה ורק הבגרות ההתנהגותית שלו מפריעה לי? למעשה עלי לברר האם זו התנהגות רגילה של בחורים, ואני כבחורה לא מבינה את זה וזה לא מוצא חן בעיניי, או שבאמת יש כאן רמת בגרות נמוכה מן הרגיל.

הדרך לזהות עד כמה הבחור בנוי ובוגר מתחילה בשאלה מה מידת האחריות והרגישות שלו כלפי כל דבר ועניין. את זה אפשר לשמוע תוך כדי הפגישות - איך הוא מתייחס לחייו הפרטיים, למשפחה, לישיבה או לכל דבר. זהו אחד המרכיבים החשובים ביותר ליצירת זוגיות אמיתית ולבניית בית יציב. מתוך ניסיון של טיפול בזוגות נשואים וכמדריך חתנים ומלווה בחורים בתקופת השידוכים, אם הבגרות ההתנהגותית של הבחור או הבעל תהיה תקינה וידעו לתאם ציפיות - מה מפריע לי בהתנהגות מוחץ לבית ומה מפריע בתוך הבית - בדרך כלל האישה תוכל להבין ולהתמודד עם בעל שהבגרות השכלית והנפשית שלו מפותחת ברמה גבוהה כמו שלה.

להתוכח במקום לריב

יעד / זמן - הרב מיכאל / סרי שליט"א

הוא דואג לעצמו. הוא חושש שאם נכנע הפעם, לא יהיה מי שימלא את צרכיו בעתיד.

עלינו לזכור תמיד - ויכוחים ומריבות אינן בינינו אלא בין מערך הרצונות שלנו. בני זוג שלא חוו מריבה או ויכוח אינם ראויים לשם זה. בני זוג הם אלו המבקשים לשתף את מערך הרצונות שלהם, ובשיתוף זה אי אפשר שלא יגרום לויכוחים ולמריבות. אם הכל זורם כשורה, אם עדין לא התווכחתם, יש מקום לדאגה. אם התחלטם לריב ולהתווכח, אתם רשאים לשמוח. זהו סימן מובהק לחיי זוגיות משותפים.

הוויכוח בחיי הזוגיות משול לכלי עבודה. ביכולתו לתקן ולבנות, אך גם לקלקל ולהרוס. בכוחו לדרדר את הזוגיות אל התהום אך גם להעצים אותה כמו בכל תחום לויכוח יש כללים. כדי להפיק ממנו תועלת.

כדאי לזכור: להתווכח מותר ולפעמים גם רצוי. לריב אסור. וויכוחים הם מנת חלקם של רוב הזוגות, רק צריך לזכור - אנו לא רבים, אנו מתווכחים. ההבדל בין ריב לויכוח אינו לשוני בלבד. הוא משמעותי ביותר, שכן הוא הופך מכלי מזיק לכלי מועיל. כאמור לעיל ויכוח הוא כלי חשוב ורציני והוא אף בלתי נמנע רק חשוב לא רק כיצד אלא מתי להתווכח. אנו טועים לחשוב שלא כדאי לקלקל את הרגעים היפים בהעלאת נושאים שאנו חלוקים אודותיהם. אבל האמת היא דווקא בזמנים אלה כדאי לעסוק בהם. כאשר אנו שמחים ורגועים ייקל עלינו לעסוק בסוגיות שנויות במחלוקת מבלי שיהפוך הוויכוח לריב. הוויכוח הוא אומנות של ממש, ויש לו כללים. אם נדע להשתמש בהם ולנהל אותו לאורם נזכה לחיזוק הזוגיות. אמצו לעצמכם את הכללים וצאו לדרך.



מספרים על שני בני זוג צעקנים במיוחד, שבאו אל הרב כדי שיפטר בניהם.

אמר להם הרב: "לצעוק זה בסדר, אלא שצריך ללמוד לצעוק. אל תצעקו יחד. תצעקו אחד אחד. כך תזכו שניכם לשמוע את הצעקות. אם תצעקו יחד רק אחד ישמע... השכן".

האם צריך להיבהל מוויכוחים בחיי הזוגיות? ממש לא. לימדונו חז"ל: "כשם שפרצופיהם אינם שווים כך דעותיהם אינן שוות" (ברכות, נח) לדבריהם, מה שהופך אותנו לבני אדם שונים הם הרצונות השונים שלנו, וכך אנו צריכים להתייחס לקשר הזוגי. במערכת חוברים יחדיו שתי מערכות של רצונות שונים, אשר לשתיהן משותף הרצון לחיות יחד. טבעי שבמערכת מעין זו יתגלו במשך הזמן חילוקי דעות שמקורם ברצונות השונים המרכיבים את התא המשפחתי. עימות כזה בין רצונות שונים הוא שאחראי למריבות המלוות את המערכת הזוגית. אין צורך לחשוש מהן. צריך להכיר את סיבותיהן ולשלוט בהן.

כאשר פורצת מריבה, אנו נוטים לחפש את הצודק או האשם, מתוך מחשבה שמריבה נגרמת באשמתו של אחד הצדדים. זו טעות. יתכן כי בהחלט למריבה שותפים שני צודקים וגם שני אשמים. לכל אחד מאיתנו יש מערכת רצונות משלו דרכה הוא מתבונן במציאות, לכן פעמים רבות נגלה כי כל אחד מבני הזוג מצדיק את עצמו. ההצדקה העצמית פירושה הצדקת הרצונות שלי. האם גם לכם קרה שבזמן מריבה, כשכבר החלטתם לוותר, לוחש באוזניכם קול מסתורי משהו בנוסח "תלחם חזק, אסור לך לוותר, האם תוותר תפסיד לכל החיים"... קול מסתורי זה הוא הרצון שלנו.



הרב מיכאל לסרי שליט"א מחבר הספר 'זוגיות עם רגש'

עשה ולא תעשה בזוגיות

טיפ טיפה לזוגיות



התחזקתם מהגיליון? שתפו את הקרובים לכם ותזכו להרבות שכינה בעוד בתים

1: לדעת לוותר
לא תמיד מגיעים לעמק השווה, אבל תמיד אחד מבני הזוג יצטרך לוותר על דבר מסוים. הרמוניה לא נבנית סתם, אלא היא תוצר של עבודה קשה בין בני הזוג, כל אחד צריך לדעת לפעמיים לותר על משהו שחשוב עבורו מאוד בשביל שהצד השני יהיה מאושר, זאת כדי להאריך את חיי הזוגיות.

2: למצוא ההרמוניה משותפת
להתאים את עצמך לסיטואציה עצמה ולא לחשוב תמיד רק על עצמך, בני זוג צריכים תמיד לחשוב גם על הצד השני ועל התחושות שלו בנושא, וכאשר מוצאים את ההרמוניה המשותפת הכול יזרום על מי מנוחות.

3: לא להתייעץ עם אנשים אחרים לגבי הזוגיות
את הכביסה צריך להשאיר בתוך הבית, לשבת לשיחה ולדבר מבלי לערב גורם חיצוני, זה רק מסבך את המצב עוד יותר. בדור של היום מתייעצים בחוץ עם חברים אבל תמיד עדיף קודם כל לשבת ולדבר אחד מול השני גלויות, ואם צריך עזרה עדיף לשתף גורם מקצועי.

4: לא על כל דבר צריך לפתוח במלחמה
לפעמיים יש נטייה לזוג להגזים בנושא מסוים, וחשוב לשים לב שגם אם יש נושא שמהותי מאוד לאחד מבני הזוג, לא על כל דבר צריך להפוך למלחמה אלא לשבת ולחשוב על הדברים לעומקם.

5: לריב זה בריא
לא הכול תמיד בסדר, ולריב זה דבר לגיטימי שמתרחש אצל כל זוג. הרעיון הוא לריב אבל לדעת להשלים ולשאיר את המשקעים בין בני הזוג בצד.

לתגובות והערות כתבו את הכותרת "הצטרפות לגיליון" 058-7211235 מייל: baitacenter@gmail.com

כל הזכויות שמורות למערכת 'ביתה' ©

*ניתן להוריד את הגיליון מאתרי לדעת ודרשו