

שזרשי הבית

הפנמת הצורך הרגשי של הבעל והאישה

בקשר הנישואין

ירושלים

תשפ"ב

נושאים נוספים בסדרה:

שורש ההתמכרות – שותה מים מלוחים צמאו

**שורשי הבית – הצורך הרגשי של כל אחד מבני הזוג
במערכת הנישואים**

שורשי הקשר

אמונה – כח של אמון

הערכה עצמית – ביטחון עצמי – חזוית הצלחה – סיפוק

הדפסה רביעית

לייעוץ ולהשגת החוברות

יעחק כהן – ברזיל 102 קרית יובל

מייל y0527132109@gmail.com

0527132109

הסכמת מורינו ראש הישיבה
הגאון הגדול רבי ישראל לנדא שליט"א
והמשגיח הגאון רבי יונתן אבר שליט"א



ישיבת החלל יצחק
ע"ש הגאון רבי יצחק לנדא זצ"ל

הרב ישראל לנדא
ראש הישיבה

יום רביעי ד טבת תשפב

הנני להכיר בזה את ידידי הרב יצחק כהן שליט"א שעוסק בעזרה נפשית לבהורים בבעיות רגשיות רבות ושונות, וכן הדרכה ויעוץ בענייני שלום בית וכיו"ב. ועזר להרבה בהורים בישיבתנו הקדושה, ביודעי ומכירי קאמינא שהרב כהן יש לו ידע רחב ומעמיק ויכולות נדירות בתחום זה, וראיתי מקרים קשים ביותר שממש חולל בהם נפלאות, ומהם מקרים שאנשי מקצוע ידועים לא הצליחו להועיל מאומה והוא עזר לבהורים והעמידם על רגליהם.

וביותר שהוא עצמו ת"ח ובן תורה מובהק, ומעשיו הם על פי דרך התורה, (וכידוע שבתחום זה ישנם הרבה שיטות שאינן מתאימות לבני תורה ואף השקפות שסותרות את יסודות האמונה וההלכה) וחפץ ה' בידו מצליח להביא מזור ומרפא וטל תחיה לנפשות יקרות הנמצאים במצוקה נפשית.

הכותב וחותם בברכה

ישראל לנדא

הנני מצטרף לנגיד נאם הישיבה שליטה, ויהי רבן שיצבה
לסיוראי דשמיטן גבא מערג יונין.

גגונה גגונה

יונתן אבר

הקדמה

ומטרת החוברת

בסייעתא דשמיא בזמנינו חנויות הספרים ממש מלאות בספרי הדרכה על כל ענין בחיי הנישואים. ההקשבה, הדיבור, נושאי הכלכלה, הבנת ההבדל בין בעל לאשה, הבנת הצורך הרוחני בחיי נישואין, וגדולת הבית היהודי וכו'.

הצד השווה שבכולם הוא, ההבנה במהותו של בית מבחינה שכלית, וכן עצות והדרכות איך לנהל את הבית בצורה נכונה. [ע"י הבנת השוני שבין בעל ואשה]

אחר כל הספרים שלמדתי ומניסיון החיים, לא מצאנו הרבה שנגעו בנקודה הכי יסודית שעליה בית עומד; המקום הרגשי. לא רק המקום הרוחני המופשט, ולא כללים איך מסתדרים נכון אלא איך חיים, חיים מואחדים ברגש, שמרגישים שממש משהו מבפנים מתמלא לכל אחד מבני הזוג בתוך מערכת החיים. ורק על זה אפשר להמשיך ולבנות את כל אותם הכללים.

ודאי שיש צורך למצוא עצות להנהגת החיים בפועל, אך כל זה רק אחרי שכל אחד גילה וחווה בתוך עצמו ממש – לא טוב היות האדם לבדו – שהחיים לבד חסרים רגשית. לכל אחד מבני הזוג בחלק שחסר לו.

[נשים לב להדרכה של הרמב"ם שעליה בנויה חוברת זו, כולה מדברת על צורת הקשר הרגשי של בני הזוג בלבד, בציווי על האשה 'לכבד וללכת בתאוות ליבוי' – מבואר הצורך של הבעל,

ובציווי של הבעל, 'אוהבה כגופו ומכבדה יותר מגופו' – מבואר הצורך של האשה וחוברת זו נכתבה לבאר את הדברים בס"ד]

מתוך הניסיון אנו רואים שככל שאדם חי בתוך עצמו, ככל שחיי הנישואים ממלאים אותו ממקום רגשי, כך הוא משקיע יותר בבית, ומתחבר לאשתו, לבית ולילדים שלו.

אך ככל שהגישה לבית היא גישה רוחנית מופשטת [שאיננה גישה התורה כמבואר מדברי הרמב"ם הנ"ל] ללא חיות רגשית, כך הבית הוא יותר יבש וחסר, וממילא מתסכל, כי הוא נחוזה כמטלה ועול ומחייב, ולא כהשלמת האישיות.

וכן אם חיים את הבית ממקום שבו כל אחד שונה מחברו, ואנו צריכים ללמוד איך מסתדרים זה עם זה, זו מלאכה מתישה ולא תמיד מתגמלת מכיוון שכל עוד ואין סיפוק רגשי אחד מהשני שזה בעצם יסוד הבית, חסר את המנוע החזק ביותר להתקדם.

הנה כשאנו רוצים להכיר שימוש בכלי כל שהוא, אנו יכולים לגשת לזה בבי' אופנים; א. כללים ב. יסודות.

א. כללים – ללמוד את ההוראות ולהשתמש בו כראוי.

ב. יסודות – ללמוד את המערכת שלו, איך הוא עובד ועל מה הוא בנוי, ואז ממילא נדע לבד את צורת השימוש בו, אחר שאנו יודעים את מהותו.

החסרים בגישה של כללים מול גישה של יסודות ושורשים, כשיש מצב שאין עליו כלל:

ההבדל בין שתי הדרכים הוא במקום שיש קשיים ואין בהוראות איזו הוראה איך מתנהלים במצב כזה. [אמנם אפשר להוציא איזו ידיעה לא ברורה מכח כל ההוראות אבל בדרך כלל התוצאות לא מספקות]

אך אם יודעים את המהות, וברור בדיוק איך המערכת עובדת, יודעים לזהות את הבעיה מהשורש, ואז לפתור אותה משם בלי ללמוד כל החיים כללים על גבי כללים.

חיים לא רגועים:

כשחיים בכללים כל הזמן נמצאים בשליטה על המערכת ולא חיים – חיים רגועים ושלווים, אך כשחיים את הפנימיות של הדברים, הפעולות יוצאות לבד מכח ההבנה הפנימית וההרגשה הפנימית.

ובאמת זה עיקר מלאכת ההבנה שעליה אנו עמלים בישיבה ובכולל, ללמוד את פנימיות המושג וממילא הרבה מאוד קושיות לא שייכות כלל, כיון ששורש העניין שונה בכל אחד מהדינים.

אך אם לומדים רק את הפרטים ולא מנסים להבין את הגדר שעליהם הם בנויים, אז כשמגיע איזה פרט שאין עליו ראייה ברורה אי אפשר לדעת איך לפסוק בו.

חוברת זו דנה באיזו נקודה רגשית הבעל חסר בלי אשתו ומצפה שהיא תשלים אותו. ובאיזה נקודה האשה חסרה ומצפה שהבעל ישלים אותה. בכל מערכת חיי הנישואין, בימי ההיתר ובימי האיסור.

ומכך נולד כל צורת ההקשבה והדיבור האחד עם השני, מהו המקום של ההקשבה שהבעל מצפה מאשתו ומה היא מצפה ממנו ואיך כל אחד מהם מתמלא בו.

חוברת זו נכתבה מתוך הניסיון, ולא מתוך מקום מופשט שלא כל כך שייך לקיים אותו במציאות.

חוברת זו אינה מיועדת לתת עצות ולא הדרכות בפועל, אלא לחיות ממש את כל מה שחסר לנו, אחד בלי השני, ולתת לזה מקום, ואז לחוות בתוך עצמנו. ולא רק כאיזו הבנה שכלית מופשטת, כמה חיי הנישואין ממלאים אותנו באותם נקודות.

[אם אנו לא מצליחים להגיע לחוויה זו, נבין למה, ומה הדרכים לתקן זאת, אך הכל ממקום של הבנה ברורה פנימית בתוך עצמנו, לזהות בדיוק את המקום הרגשי שלנו בחיי הנישואין]

כשאנו מזהים את המקום בתוך עצמנו אנו חיים אותו, וממילא נולדים מכח הבנה זו פעולות בלי שנצטרך כל הזמן לעבוד ולבנות, אלא חיי הנישואים הולכים ומתפתחים עם עצמם, כל הזמן.

דברי מרן המשגיח – זריעה ובנין:

המשגיח מרן הרב וולבה, העמיד את כל החינוך על שתי כללים; זריעה ובנין. [כן ביאר בעלי שור, וכן כתב קונטרס שלם בשם זה, 'זריעה ובנין בחינוך']

הנה ה'מסילת ישרים' כותב בהקדמה, "יסוד החסידות ושורש העבודה". מבואר, שלחסידות – יסוד, כלומר שהחסידות נבנית בצורה של בנין שיש לו יסודות וקומות.

והעבודה – שורש, כמו זרע שמשריש.

יסוד הדברים שמבואר שם הוא, בחינוך, ההורים מופקדים על ב' מערכות של הילד, א, הרוחני ב, הרגשי.

החלק הרוחני [שכל] נבנה בצורה של בנין, יסוד וקומות. עוד קומה ועוד קומה, והקומות אינם נבנים מעצמם רק צריך לדעת מה לפני ומה אחרי. אך צורך הבנין הוא לבנות עוד קומה ועוד קומה.

עוד נקודה יש פה, שהשכל נבנה על יסוד שבו רואים תוצאה עם הבניה עצמה, וממש כל קומה רואים תוצאה חיצונית.

החלק הרגשי, [הלב] אינו נבנה בצורה של בנין אלא בצורה של שורש, שורש צריך להשקות הרבה אבל ההתפתחות שלו היא לבד, מצד עצמו. רק צריך לדעת כמה מים לתת לו, ואיך להשקות אותו נכון, אך הוא הולך ומתפתח מעצמו.

אמנם בחלק הרגשי לא רואים תוצאה מיד, כמו בשורש של זרע שלא משריש מיד אלא הוא מרקיב ולאט לאט הולך ומתפתח עם עצמו בלי שרואים איזה תוצאה חיצונית, רק כשהשורש הבשיל עם עצמו.

שתי גישות ביצירת שלום בית:

זוהי ממש הענין שלנו, אפשר לבנות את השלום בית רק ממקום של בנין עם כללים ולאט לאט ללמוד את הכללים, – כל החיים לעסוק רק בבנין.

אך אפשר לבנות את הבית ממקום של זריעה – להתחבר למקום הפנימי שבנו – ואז המערכת פועלת לבד.

ודאי שצריך את השילוב של ידיעת הדברים, אבל גם השבתם אל הלב, שלא יישארו רק כללים מופשטים בחינת בנין אלא שיכנסו ללב וילכו ויתפתחו שם מבחינת זריעה.

התודה והברכה לאשתי שכל מה ששלי שלה ממש, יתן ה' שנזכה יחד לרוות נחת של קדושה ויראת שמים מכל יוצאי חלצינו ולא יצא תקלה תחת ידינו בעזרת ה'.

אודה בכל לב למורי ורבי הגאון רבי חיים פרץ ברמן שליט"א מר"י פוניבז' המעטירה. שהעמידני בקרן אורה ופתח בפני שערי עומק ההבנה לדלות עומק פניני תורתנו הקדושה אשר הכל בה.

חוברת זו מחולקת לג' מערכות.

א' – המערכת הרגשית של הבעל והאישה:

בו נבאר מהו היסוד הרגשי של הבעל ומה הוא מחפש שאשתו תשלים בו. וכן מה המערכת הרגשית של האשה ומה חסר בה ורוצה שבעלה ישלים.

ב' – מערכת הקשר בדיבור ובהקשבה:

אחר שהבנו נכון איך כל אחד בנוי – נבין את ההבדל בין הצורך של הבעל בהקשבה ובדיבור לבין האשה.

ג' – שורשי הקשר – מחולק לחוברת נפרדת [ניתן לקבל אצל המחבר]

מערכת חיי האישות:

נראה איך מערכת זו ממש בנויה על החלק הרגשי, לתת את החלק שלו ולקבל את החלק שחסר לו.

כללים בלימוד החוברת:

ברגע שחוברת זו יצאה מידינו אין באפשרותנו להדריך את צורת הלימוד בה ולהעמיד הדברים על דיוקם, לכן חשוב מאוד לקרוא כללים אלו כדי להפיק תועלת מרובה.

א. מטרת החוברת היא ללמוד את המערכת הפנימית של הבעל ושל האשה מהמקום הרגשי שלהם.

ב. עצם הלימוד של הדברים פועלת את הזיהוי הפנימי של חלקים אלו בנפש אך אם אחר כך מתבוננים בדברים בתוך עצמינו הולך מקום זה ומתחדד.

ג. אין כאן עבודה מעשית, אלא רק חיבור לתוך עצמנו במקומנו בנפש וזה יוצא ממילא לעשייה.

ד. חשוב שכל אחד מבני הזוג ילמד את כולה כדי לזהות בתוך עצמו מה חסר לו, ומה הוא מחפש שהשני ישלים בו.

ה. אם רואים שגם אחר לימוד הדברים וההתבוננות בהם עדין לא מתחברים כנראה שחסר אחד הדברים. א. שהדברים לא הובנו כראוי. ב. אם ישנם חסכים רגשיים שהנפש לא מלאה בכל מה שחסר לה א"כ בנפש חסר הכלים שעליהם אנו מדברים בחוברת.

אבל התועלת שתעלה לו מהחוברת היא;

א. לחדד בשכל מה חיי נישואין מספקים ולאן הוא ישאף להגיע.

ב. יתברר לו שחיי נישואים אינם בונים לאדם את עצם עולם הרגשות שלו אלא נותנות לו מקום להוציא לפועל את מה שיש בו, ובזה נחסוך הרבה מבעיות שלום בית כשיש ציפייה לקבל משהו שחיי נישואים כלל אינם צרכים לתת.

[ומה שחסר לו הדרך היא להשלים אותה ע"י טיפול רגשי]

ו. אין לדלג על פרק אחד להגיע לשני כל פרק בנוי ממש על הפרק הקודם.

חשיבות הכרת עצם צורת האדם לפני כל לימוד העבודה המעשית:

כתב האבן עזרא: [כי תשא לא' יח']

”ריקי מוח יתמהו מה עשה משה בהר ארבעים יום וארבעים לילה. ולא ידעו אם יעמוד שם עם השם כמספר הזה. וכפל כפלו שנים. לא יוכל לדעת חלק מאלף ממעשי השם ודרכיו וסוד כל המצות שציווהו כי יחשבו כי המעשה העיקר. ואיננו רק הלבב והמעשה והלבב והלשון להרגיל. וכן כתוב בפיו ובלבבך לעשותו וקדמונינו אמרו רחמנא לבא בעי. ושורש כל המצות עד שיאהב את השם בכל נפשו וידבק בו וזה לא יהיה שלם אם לא יכיר מעשי השם בעליונים ובשפלים וידע דרכיו. וככה אמר הנביא כי אם בזאת יתהלל המתהלל השכל וידוע אותי.

אז יתברר לו כי השם עושה חסד משפט וצדקה בארץ ולא יוכל לדעת השם אם לא ידע נפשו ונשמתו וגופו. כי כל מי שלא ידע מהות נפשו חכמת מה לו. והנה משה שהתנבא ארבעים שנה במדבר ועמד בסודות רבות שגלה לו השם בהר סיני והוא אמר לפני מותו אתה החלות להראות את עבודך את גודלך והנה עתה החל והראה לו גדולת השם. וזהו אמת כי לגדולתו אין חקר”

מבואר מדברי האבן עזרא שאין דרך לאדם לדעת את השם אם אינו יודע מהות נפשו, – הכרת נפש האדם היא תנאי הכרחי לעבודת ה'.

כשאדם יודע ומודע לכל הכוחות שפועלים בו, לרצונות שלו, לדחפים שלו, וכן למה שחסר לו – והדרך שלו להשלים אותם, הוא יודע לשים נכון כל דין בתורה ובמצוות במקומות הנכונים בנפשו, ומבין על איזה כח בנפש המצווה הזו חלה.

אם כן הוא בכל המצוות קל וחומר בחיי הנישואים שמהותם הוא שלמות בנפש.

"לא טוב היות האדם לברו", כל עוד ואין לאדם ציור ברור למה
'לא טוב', איזה חלקים חסרים לו בנפש בלא אשה, ואיפה האשה
משלימה אותו, גם אם הוא יהיה אדם בעל מידות טובות מאוד, -
חיבור אמיתי עם אשתו לא יהיה לו, וזה פשוט וברור.

חלק א':

התוכן הפנימי של חיי הנישואין:

המערכת הרגשית של הבעל והאישה:

כתב המהר"ל וז"ל:

"נקרא החיבור אכילה, בין באיש בין באשה, כי קבלת הדבר [המשלים את האדם] יקרא אכילה שהאדם מקבל דבר שהוא אוכל והאישה מקבלת בודאי האיש, והאיש מקבל האשה כי כל חיבור האחד מקבל את האחר ושניהם מקבלים זה מזה".

ישנם ב' חלקים; א. נתינה וקבלה – האיש מקבל מהאשה והאישה מהאיש. ב. קשר – שניהם מקבלים זה מזה.

זהו בעצם היסוד לחיי הנישואים כשקיים בהם ב' מערכות אלו. א. ישנה נתינה וקבלה – חיי נישואים אינם נתינה חד צדדית בלבד, כדוגמת הורים שבהם המערכת היא שההורים עומדים רק כדמות מקבל ומהורים כדמות משפיעה בלבד. ב. אך אלו נתינה וקבלה לא חיצוניים מעצם האישות כמו נתינה וקבלה בכל מערכות האחרות בחיים, אלא היא מערכת של נתינת מקום בעצם האישיות של כל אחד להשלים את מה שחסר לחברו.

הבנת הצורך הרגשי של הבעל באשה ושל האשה בבעל,

ומקום החיבור ביניהם:

כתב הרמב"ם:

"וכן צוו חכמים שיהיה אדם מכבד את אשתו יתר מגופו. ואוהבה כגופו. ואם יש לו ממון, מרבה בטובתה כפי הממון. ולא יטיל עליה אימה יתירה. ויהיה דיבורו עמה בנחת, ולא יהיה עצב ולא רוגז."

יש לנו לעיין היטב בלשון הרמב"ם שממש כל מילה ממנו היא אבן פינה לכל מערכת חיי הנישואין והבנת צורכי הבעל והאישה.

אך ביותר הצרכים הרגשיים משקפים את עצמם מהות האישיות של כל אחד, וכשיש לנו ציור ברור ממהות זו כל פרטי החילוקים בין הבעל האשה מתחברים לציור זה. [ואז, א. נחשכים הרבה מאוד מחלוקות כי ברור לכל

אחד מה צורת האישיות של חברו. ב. יודעים איך לפתור חילוקים בין בני הזוג]

תפקיד הבעל מול האשה – צרכי האשה

- א. הרמב"ם כתב קודם מכבד את אשתו ואח"כ אוהב. כבוד הכרחי לאשה יותר מאהבה. [הפוך ממה שידוע בעולם שאשה צריכה אהבה. ומהו ביאור הדברים]
- ב. מכבד את אשתו יותר מגופו ואוהב כגופו – כבוד יותר מגופו – אהבה כגופו – ביאור הדברים והחילוק ביניהם.
- ג. דיבורו עמה בנחת.
- ד. לא יהיה עצב ולא רוגז.

תפקיד האשה מול הבעל – צרכי הבעל

"וכן צוו חכמים על האשה שתהיה מכבדת את בעלה ביותר מדאי. ויהיה לו עליה מורא, ותעשה כל מעשיה על פיו, ויהיה בעיניה כמו שר או מלך מהלכת בתאוות לבו ומרחקת כל שיסנא.

וזה הוא דרך בנות ישראל ובני ישראל הקדושים הטהורים בזיווגן ובדרכים אלו יהיה יישובן נאה ומשובח."

- א. מכבדת את בעלה ביותר מדאי. יש כאן הבדל בין האשה שמכבדת יותר מדי לבין הבעל שמכבד יותר מגופו – מהו ההבדל בין "יותר מדי" לבין "יותר מגופו".
- ב. ויהיה לו עליה מורא – מה מקום המורא הזה ומה גדרו?
- ג. ותעשה כל מעשיה על פיו – איזה צורך זה משקף לבעל ולאשה?
- ד. ויהיה בעיניה כשר או מלך. הציור שלה עליו כשר או מלך – ביאור הדברים.
- ה. מתהלכת בתאוות ליבו ומרחקת כל מה שיסנא – ההבדל בין מקום האשה מול הבעל – מתהלכת בתאוות ליבו. למקום הבעל מול האשה – אוהבה כגופו.

נתחיל בס"ד בביאור היסודות שעליהם נבנים כל כללים אלו, שורשם בנפש האדם, ובצורך של כל אחד מהשני.

ישנם שתי כוחות מרכזיים שסובבים את הבית, כבוד ואהבה.

האיש מהותו – שכל, שהוא קביעת ערכים של הבית, קביעת הכללים, וכן נתינת הרגשת השיווי לאשה למעשיה ולחייה.

האשה מהותה – כח הרגש, רגש הוא כח חיבור לחוויות החיים ולנעימות שלהם.

ישנו הבדל מהותי בין רגש לתחושות, תחושה היא דחף גולמי שקיים בכל מיני צורות, דחף זה קיים בגבר גם בלי האשה. וכן בילד גם בלי חווית קשר עם ההורים שלו. רגש הוא – חוויה, הנאה רגועה ושלווה מלאת חיות.

בכל יצירת קשר זוגי ישנם ד' חלקים:

א. לזהות מה חסר לי רגשית בלי בן הזוג, ואז אני קובע בעצמי את מה אני מחפש בו.

ב. כשאני מתחתן אני קובע שהוא זה שיספק את אותו חסר.

יכול להיות שצד אחד מספק לצד השני את מה שחסר לו, רק שהצד השני לא מופנה לקבל אותו ממנו וממילא הוא מתוסכל.

כדוגמת אשה שמופנית לקבל הערכה מהעבודה שלה ומהמעמד שלה, ולא מבעלה. א"כ גם אם הבעל ימלא את כל הצורך שלה היא לא תהיה מסופקת ממנו כלל.

וכן בעל שלא מופנה לקבל מאשתו את הרגשת נעימות החיים, [כמו שנאריך לקמן] גם אם אשתו לגמרי כזו הוא לא יהיה מסופק.

ג. לקבל את אותו חסר רגשי ממנו ולהתמלאות בו.

ד. לתת את החלק שלי שבו הצד השני מתמלא.

מערכת נישואים היא לא נתינה או קבלה אלא היא קשר.

ישנה מערכת של נתינה ממקום של משפיע שבו הוא לא מקבל כולם אלא נותן, ויש מקבל שהוא כלי קיבול לשפע אך ללא נתינה כלל.

אך חיי נישואים הם מערכת של קשר שהוא חיבור של נתינה וקבלה אחד בתוך השני ואחד מהשני.

דוגמת החשמל, ישנם שתי חוטי חשמל אחד מקבל [מינוס] ואחד נותן [פלוס]
אבל ברגע שהם מתחברים בכלל לא ניכר ההבדל בין המקבל לנותן כי
פשוט יש ביניהם קשר. וכל אחד נותן את החלק שלו.

כעת אנו ערכים לברר מה חסר לבעל בלי אישה, ומה יש לו לתת לה ובזה
רוצה שאשתו תהיה מופנה כלפיו לקבל ממנו צורך זה.

ומה חסר לאשה בלי בעל ומה יש לה לתת לבעל ונראה איך הם מכוונים
ממש אחד כנגד השני.

בעל:

א, קבלה של רגש – ובזה אשתו משלימה אותו.

ב, נתינה של ערך – צפייה שאשתו תעמיד את עצמה ככלי
קיבול לקבל ערך.

נתינה – ערך

הבעל מחפש באשתו שהיא תראה בו דמות ערכית שמשפיעה עליה, ומשלימה את החיים שלה בחוסן ובערך.

מחמת הבלבול הגדול בזה נאריך בהגדרת הדברים:

[לא ממקום שזה מה שממלא את הערך שלו, בעל שערכו תלוי באשתו הבית ממש חסר, כי כל מה שאשה מחפשת זה בעל תומך, ואם היא הערך שלו אז לה אין בעל ולו אין אשה.

אלא ממקום שאצלה בלב נקבע שהוא הדמות הערכית, ואז הוא מהמקום הזה יכול להשפיע. כי אם היא לא תזהה אותו כדמות ערכית הוא לא יכול להשפיע, ויישאר ללא אפשרות נתינה, וזה ממש יתסכל אותו. ובזה יש בלבול גדול היום, בחור בעל חוסר ביטחון עצמי והרגשת שיוויי רואה את דברי הרמב"ם 'יהיה בעיניה כשר או מלך' והוא חושב שחוסר הרגשת השיווי שלו יתמלא כשהוא יתחתן, ואז הוא מגלה שאשתו בעצם מחפשת שהוא יתן לה את תחושת הביטחון והערך והוא יוצא ממש מבלבל.

והאמת היא פשוטה, 'יהיה בעיניה כשר או מלך' הוא לא ממקום של למלאות את החוסר שלו, אלא ממקום של להעמיד אותו במקום הזה כדי שהוא יוכל להשפיע עליה ולמלאות את מה שחסר לה. וכמו שאנו מכבדים את ההורים, המטרה היא לא כדי שההורים יהיה מלאים בהרגשת ערך, אלא כדי להעמיד אותם במקום השפעה עלינו, ובוודאי שיש בזה סיפוק גדול של נתינה אך לא השלמת חוסר בעצם האישיות.

וזוהו ביאור דברי הגמ' על אותם אמוראים שאחר שעלו לגדולה אמרו שלא יתנו להוריד אותם, דאין הענין פה גאווה ח"ו, אלא שכשעולים לגדולה נמצאים במקום של אפשרות לתת ולהעניק וכשסוגרים את אותו מקום האדם ממש נשאר ללא אפשרות להוציא מעצמו.

וכן ידוע שהגרש"ש אחר שנסגרה ישיבתו חלה ונפטר דוהו היסוד שכשלוקחים מהאדם את האפשרות להשפיע הוא ממש בחינת מוות, איך יש הבדל בין להיות ראש ישיבה כדי להתמלאות לבין כדי למלאות]

וזוהו שכתב הרמב"ם, 'יהיה בעיניה שר או מלך' – כלומר לא שזה ממלא אותו אלא יהיה בעיניה שר או מלך וע"י זה הוא יוכל להשפיע עליה מכח הערך שלו.

קבלה – רגש

חלק שני שהוא מחפש באשתו זה שהיא תמלא אותו בחיות רגשית ע"י הקשבה לחוויות החיים שלו ודאגה לצרכים שלו.

דברי הגמ', מה חסר לבעל רגשית בלי אשה:

בגמ' סנהדרין (כב.) נאמר:

"אמר רבי אלכסנדר, כל אדם שמתה אשתו בימיו עולם חשך בעדו שנאמר אור חשך באוהלו ונרו עליו ידעך.

רבי יוסי בר חניניא אמר, פסיעותיו מתקצרות שנאמר יצרו עעדי אינו.

רב אבהו אמר, עצתו נופלת שנאמר ותשליכהו עצתו"

מבואר שחסר לו, א. עולם חשך בעדו ב. פסיעותיו מתקצרות ג. עצתו נופלת. מהו ביאור ג' עניינים אלו.

ביאור דברי הגמ' הוא כמבואר לעיל שישנם ב' עניינים שבעל מחפש באשתו;

א. בעל צריך שאשתו תמלא בו את הרגש, כי אין לו את זה מעצמו, וזהו שנאמר 'עולם חשך בעדו' כלומר שהחיים שלו נעשים יבשים חסרי טעם וחשק, כמו חושך הלילה שאין בו את השמש שנותנת חום ואור. [וכידוע בגרפולוגיה השמש היא האמא] וזה החלק שהיא משלימה בו.

עולם חשך בעדו – העולם הוא אותו עולם, אבל יבש וחסר חיות.

ב. בעל זקוק שאשתו תראה בו דמות שמשפיעה עליה, דמות של סמכות שאפשר לסמוך עליו, שע"י זה יוצאת האישיות שלו לאור.

וזהו שמבואר בגמ' שכשאין לו אשה – 'פסיעותיו מתקצרות' כלומר מצטמצמת האפשרות שלו להשפיע.

ג. ויש עוד חלק שלישי, 'עצתו נופלת', כיון שכשמחליטים החלטה בבית היא בעצם בנויה משתי כוחות, כח הערך של הבעל, וכח הרגש של האישה.

[בינה יתירה ניתנה בנשים שהוא הכח להבין דבר מתוך דבר ע"י שהיא מתחברת רגשית לאותה נקודה, לא ממקום של ניתוח שכלי כמו הבעל, אלא ממקום רגשי של חיבור לנקודה הפנימית של הנושא] ואז יש מבט שלם על כל חלקי השאלה והבעיה, גם מבט של כח הערך וגם מבט של רגש.

וכשיש החלטה שנבנית מכח שני מבטים אלו העצה היא מלאה.

אך כשאין אשה, נשאר לבעל שוב רק את המבט שלו, וזהו עצתו נופלת, כלומר חסר לו את האפשרות להכריע בדבר בצורה ברורה, כי חסר לו את המבט של האשה על הדברים.

א"כ נמצאנו למדים ג' חלקים;

א. בעל בלי אשה החיים שלו יבשים ובזה הוא צריך שהיא תמלא אותו.

ב. בלי אישה אין לו אפשרות להוציא לפועל את כח ההשפעה והנתינה שלו ואת זה אשה מאפשרת לבעלה, כמה שהיא יותר רואה בו דמות שיכולה להשפיע עליה.

ג. השותפות חיים הזו נותנת להם אפשרות להסתכל על החיים מכח מבט שלם גם מכח ניתוח שכלי של כל פרטי העניין, שאת זה מביא הבעל. וגם מהמבט הרגשי שהוא להתחבר לנקודות הדבר כמו שהיא רואה. כי כח הרגש שלה שהוא הכח להתחבר לדברים הוא חזק מהגבר [וכמבואר בגמ' שאשה מכרת באורחים יותר מגבר, כי גבר מקבל דברים דרך השכל, הוא מזין את הפרטים ומהם יוצר תמונה פנימית. אשה מתחברת לדברים דרך אינטואיציה רגשית, ללא איזה ניתוח שכלי, ובעצם ההרגשה שלה נוצרת לה תמונה בלב ממהות הדבר]

עולם הרגש הוא חיבור החוויה – למאורע של החיים, אפשר לעבוד הרבה מאורעות בחיים אבל בלי לחוות אותם, בלי להרגיש את החיות שבהם.

בעל שחוזר מהכולל ויש לו אשה לספר לה איך היה החבורה היום, יש לו חיות. יש לו הרגשת נעימות החיים.

אם אין לו אשה [או במציאות, או שאין ביניהם קשר טוב] החיים שלו יבשים ומתוכנתיים.

וזהו היסוד השני שכתוב ברמב"ם – 'מתהלכת בתאוות ליבו' – כלומר בזה היא ממלאת אותו שהיא ממלאת לו את החלק הרגשי של צרכי החיים והחיות בחוויית החיים והפיכתם לחיים נעימים ע"י החיבור למה שהוא אוהב או שונא.

בקהלת; (ט, ט) "רְאֵה חַיִּים עִם-אִשָּׁה אֲשֶׁר-אָהַבְתָּ כָּל-יְמֵי חַיֵּי הַבְּלָךְ אֲשֶׁר
נָתַרְלָךְ תַּחַת הַשָּׁמֶשׁ כֹּל יְמֵי הַבְּלָךְ כִּי הוּא חֶלְקְךָ בַּחַיִּים וּבְעִמְלֹךְ אֲשֶׁר-אֲתָה
עֹמֵל תַּחַת הַשָּׁמֶשׁ."

יש פה שתי נקודות שע"י האדם רואה חיים עם האשה. א. חלקך
בחיים ב. בעמלך.

וביאור הדברים כמו שביארנו לעיל, האשה מאפשרת לבעל
להוציא לפועל את כח השכל שבו, את "עמל החיים" ע"י שהיא
רואה בו דמות ערכית שיכולה להשפיע עליה וזהו בעמלך אשר
אתה עמל, כלומר העמל הוא של הבעל, והאישה נותנת לו מקום
להוציא את עצמו לפועל.

ויש את החלק שהיא ממלאת בבעל - וזה חלקך בחיים, החיבור
לחיים, ולרגש הנאת החיים.

לסיכום: גבר ללא אישה החיים שלו חסרים בחיות ובהרגשת
נעימות.

וללא אישה אין לו את מקום הנתינה שלו לחוזק והעוצמה שלו,
אין דמות שזקוקה לערך שלו להשלמת האישיות שלה.

אשה

א' קבלה של ערך – ובזה בעלה משלים אותה.

ב' נתינה של רגש – ומצפה שבעלה יעמיד אותה כדמות שתספק לו רגש.

קבלה – ערך

דברי הרמב"ם על אשה בלא גבר:

ברמב"ם ספ"ו מדעות כתב:

"חייב אדם להזהר ביתומים ואלמנות מפני שנפשן שפלה למאד ורוחם נמוכה אע"פ שהן בעלי ממון אפילו אלמנתו של מלך ויתומיו מוזהרים אנו עליהן שנאמר כל אלמנה ויתום לא תענון והיאך נוהגין עמהן לא ידבר אליהם אלא רכות ולא ינהוג בהן אלא מנהג כבוד ולא יכאיב גופם בעבודה ולבם בדברים קשים ויחוס על ממונם יותר מממון עצמו כל המקניטן או מכעיטן או הכאיב להן או רדה בהן או אבד ממונן הרי זה עובר בלא תעשה וכל שכן המכה אותם או המקללן ולא זו אע"פ שאין לוקין עליו הרי עונשו מפורש בתורה וחרה אפי והרגתי אתכם בחרב ברית להן מי שאמר והיה העולם שכל זמן שהם צועקים מחמס הם נענים שנאמר כי אם צעק יצעק אלי שמוע אשמע צעקתו."

[ועיין עוד בדברי הרמב"ן על הפסוק כל אלמנה לא תענון ויש עוד מקורות בזה]

מבואר מדבריו שאשה בלי בעל נפשה שפלה, כלומר הבעל הוא הגב של האשה הוא המשענת שלה לחיים, הוא הכוח החזק שקובע את הערך לחיים בכלל, ולחיים המעשיים שלה בפרט. כשהאישה צריכה מילה טובה מהבעל זה ממקום של לתת ערך למעשים שלה.

[כשבעל רוצה מחמאה הוא רוצה בעצם לראות כמה הוא נתן לה וכמה הוא מילא אותה, ובעצם כמה היא מעמידה אותו במקום שיכול להשפיע עליה, וכן הוא רוצה להרגיש את נעימות החיים הזו, וכשהאישה מפרגנת ומדברת בצורה רגשית שופעת הבעל מרגיש משהו מחובר יותר וכמו שביארנו לעיל]

וזה נוגע לכל אשה בכל מעמד אפי' אשת מלך שיש לה את כל הכבוד שבעולם עדין יהיה לה משהו חסר.

כי החיבור של חיי הנישואין הוא השלמה בעצם האישיות ואין דבר בעולם שיכול למלאות את עצם האישיות של האדם, אלא רק לתת לו עוד אפשרויות לחוות דברים דרך האישיות שיש לו אבל לא להשלים אותה.

פגיעה באשה גדולה מגבר:

בגמ' ביבמות (סב:) 'אוהבה כגופו ומכבדה יותר מגופו כתב רש"י – דזילותא דאשה קשה מדגברא'.

מבואר מרש"י שהצורה לכבד אשה הוא – לנהוג בזהירות שלא לפגוע בה, מכיוון שפגיעה באשה גדולה משל גבר.

למה אשה נפגעת יותר מגבר?

איזה כח יש אצל גבר שפחות נפגע מאשה?

עיקר האישיות של גבר הוא כח הערך, ואשה חסרה בו, ועיקר האישיות של האשה הוא כח הרגש שהבעל חסר בו.

כשבעל פוגע באשה הוא בעצם גורם לה להרגיש לא שווה, כשאשה פוגעת בגבר היא גורמת לו להרגיש לא נעים, מעצבן, אך לא פגוע בעצם הקיום שלו, כיון שהרגשת הערך היא הרגשה שלו בלי קשר אליה רק שהיא יוצאת לפועל מול אשתו.

הפגיעה באשה גורמת לה להרגיש שאין לה למה לחיות – היא לא שווה.

וזהו שכתב הרמב"ם מכבדה יותר מגופו, – כלומר מעניק לה ערך יותר ממה שהוא מעריך את עצמו, כיון שהוא מחמת עצם האישיות שלו כגבר בוגר מרגיש את הערך שלו, אך האשה צריכה שהוא ימלא אותה דרך אותו כח ערך שיש בו.

נתינה – רגש

אשה רוצה שבעלה יראה בה דמות נשית – כלומר, שהיא דמות הרגש בשבילו ויהיה מופנה לקבל ממנה רגש.

אוהבה כגופו – כלומר שיעמיד אותה במקום שהיא בעצם הדמות הרגשית שממנה הוא רוצה לקבל את הרגש. ורואה בה את הדמות שיכולה לספק לו את נעימות החיים.

ובזה יש סיפוק גדול לאשה להרגיש שהיא מנעימה לבעלה את החיים.

ישנם הרבה מקרים של שלום בית שהחיסרון הוא לא בזה שהאשה לא מתפקדת כאשה, אלא שהבעל לא מופנה אליה, לקבל ממנה את הרגש.

ואז שני בני הזוג מתוסכלים. הבעל מתוסכל כי הוא מרגיש חסר, הוא מחפש את הרגש מחוץ לבית בכל צורה. [מעמד, קשר עם דמות חיצונית חמה ותומכת וכו' והוא לא מודע לזה שהוא מחפש משהו במקום לא נכון] ואז הוא פחות משקיע בבית.

והאישה מתוסכלת – היא מרגישה שהיא לא מוסיפה לבעל כלום בחיים [גם אם היא עובדת ומפרנסת והוא מודה לה על כך היא ודאי מרגישה טוב מזה, אבל עדין ההרגשה היא "למה הוא צריך אותי" את האישיות שלי בחיים שלו]

ההבדל בעיווי התורה:

אשה – מוסר ודרך ארץ, איש – אזהרות ועונשים.

כתב רבינו בחיי על הפסוק כה תאמר לבית יעקב ותגר לבני ישראל:

"כה תאמר לבית יעקב. אלו הנשים, כה תאמר בלשון הקדש, כה תאמר בנחת. וצוה לדבר אל הנשים תחלה ללמדן מוסר ודרך ארץ, ועוד כדי להמשיך לבן אל התורה והמצוות ולומר להן ראשי פרקים מפני שאין דעתן מיושבת כאנשים, ועוד שהאשה הטובה היא סבה לתורה שהיא יכולה להמשיך את בנה לבית המדרש לפי שהיא מצוייה בבית, והיא מרחמת עליו בכמה מיני געגועין כדי להמשיך אותו אחר למווד התורה מנעוריו, (משלי כב, ו) "וגם כי יזקין לא יסור ממנה", ולכך ראויה האשה להתפלל לשם יתברך בשעת הדלקת הנר של שבת שהיא מצוה מוטלת עליה שיתן לה ה' בנים מאירים בתורה, כי התפלה יותר נשמעת בשעת עשיית המצוה, ובזכות נר שבת שהוא אור תזכה לבנים בעלי תורה הנקראת אור שנאמר: (שם ו, כג) "כי נר מצוה ותורה אור", וכן דרשו רז"ל: (שבת כג ב) האי מאן דרגיל בשרגי הויין ליה בנים תלמידי חכמים:

ותגיד לבני ישראל. צוה להודיעם אזהרות ועונשים וזהו לשון "ותגיד" דברים הקשים כגידין, ועל כן הוא מלא ביו"ד ובכל המקרא לא תמצא לשון הגדה אלא חסר כגון: (יהושע ז, יט) "והגד נא לי מה עשית", (ישעיה נה, א) "והגד לעמי פשעם", אבל זה שנכתב ביו"ד לכך דרשו בו דברים הקשים כגידין."

לנשים ציווה ה' לומר מוסר ודרך ארץ וראשי פרקים:

א. מחמת שאין דעתן מיושבת כאנשים - כיון שעיקר האשה הוא כח הרגש, בינה, החיבור הרגשי לתוכן הפנימי של הדבר לא ממקום של ניתוח שכלי אלא ממקום של חיבור רגשי. ב. שהיא מופקדת על פיתוח הרגש של הילד "מרחמת עליו בכמה מיני געגועים" וזה המקום שפותח את הלב שלו להתחבר רגשית לתורה - "אשה טובה היא סיבה לתורה".

לאנשים צריך - להזהיר ולענוש - כיון שהכח החזק של האיש הוא כח השכל, וכח התאווה, [לא כח הרגש], ולכן מקום החיבור שלהם הוא;

א. אזהרה - שהוא הידע השכלי. [בלא ההבנה הפנימית של הדבר אלא הידיעה בשכל שהדבר אסור]

ב. העונש - עומד כנגד התאווה. להעמיד את העונש והיראה ממנו ואז אפשר לעבוד מול התאווה.

אך מקום האשה הוא כח הרגש שהוא הלב ולדבר ללב הוא ע"י - מוסר ודרך ארץ.

דברי הרב וולבה, "כל זוג משלים. כל השאר ענין של מידות":

ישנו משפט שאמר מרן המשגיח הרב וולבה זצוק"ל: "כל זוג משלים כל השאר ענין של מידות"

והתבוננתי במשפט זה רבות, מזה הכוונה בזה "שכל זוג משלים", כמה זוגות התגרשו, במה הם השלימו אחד את השני כשחיינו חי נישואין יחד?

והנראה בזה שההשלמה של גבר ואשה הוא לא החיבור בין תכונות האופי, המידות, השאיפות והרצונות, החיבור הוא עוד יותר עמוק, הוא חיבור בעצם האישיות, עצם זה שהוא גבר שזה חצי אישיות, והיא אשה שזה חצי אישיות, זה עצמו ההשלמה. כל העבודה היא לזהות כל אחד כמה הוא חסר בלי השני ולתת לשני את מה שחסר לו.

ופה ישנו מפריע של מידות, אם זה גאווה שלא נותנת להכיר בזה שאני צריך את השני, חוסר הכרת הטוב וכו'.

אבל בעצם החיבור בין בני זוג הוא לא החיבור בכל מכלול התכונות שלהם אלא חיבור של אישיות גבר אל אישיות אשה.

כלומר ב"בכח" כל בני זוג גבר ואשה בעצם משלימים לאישיות אחת שלמה גם הזוג שחי הכי רחוק אחד מהשני יש פה השלמה בכח של האישיות. אבל כשאי אפשר בשום צורה לחוות אותה בפועל יש מקום לגט.

עבודה של שנה ראשונה:

העבודה של שנה ראשונה להרגיש כמה אי אפשר אחד בלי השני
וכמה כל אחד ממלא את השני במקום שחסר לו וממקום זה מגיע
ההשפעה על הצד השני:

כתב החינוך [מצוה תקפב'] וז"ל:

ישנצטוינו שישמח החתן עם אשתו שנה אחת, כלומר, שלא יסע
חוץ לעיר לצאת למלחמה ולא לענינים אחרים לשבת זולתה ימים
רבים, אלא ישב עמה שנה שלמה מיום הנישואין, ועל זה נאמר
[דברים כ"ד, ה'], נקי יהיה לביתו שנה אחת ושמח את אשתו אשר
לקח.

משרשי המצוה, כי האל ברוך הוא עלה במחשבה לפניו לבראות
העולם, וחפצו שיתישב בבריות טובות הנולדות מזכר ונקבה
שיזדווגו בהכשר, כי הזנות תועבה הוא לפניו, על כן גזר עלינו
העם אשר בחר להיות נקרא על שמו שנשב עם האשה המיוחדת
לנו להקים זרע שנה שלמה מעת שנשא אותה כדי להרגיל הטבע
עמה ולהדביק הרצון אצלה ולהכניס ציורה וכל פעלה בלב, עד
שיבא אצל הטבע כל מעשה אשה אחרת וכל עניניה דרך זרות, כי
כל טבע ברוב יבקש ויאהב מה שרגיל בו, ומתוך כך ירחיק האדם
דרכו מאשה זרה ויפנה אל האשה הראויה לו מחשבתו ויוכשרו
הוולדים שתלד לו ויהיה העולם מעלה חן לפני בוראו, וזהו שאמרו
זכרונם לברכה [סוטה מ"ד ע"א] שאחד הנושא את הבתולה או
האלמנה או יבמה חייב בזה, שכולן ראויין לכך לפי הטעם הנזכר,
אבל לא המחזיר גרושתו.

בדברי החינוך ישנם כמה יסודות גדולים מאוד בעומק הקשר בין
בעל לאשה.

נתחיל בכמה שאלות;

א. לשון התורה במצוות עשה זו הוא "ושמח את אשתו" א"כ עיקר העבודה היא לגורם לה שמחה, ומהו שכתב החינוך להכניס ציורה בלב להדביק הרצון אצלה וכו' לא מוזכר במה לשמח אותה ?

ב. ביאור הדברים מהו "להרגיל הטבע עימה" "להדביק הרצון אצלה" "להכניס ציורה וכל פועלה בלב – עד שיבוא אצל הטבע אשה אחרת וכל ענייניה דרך זרות"

ביאור הדברים הוא שעיקר הבית עומד על כח האחדות וההשלמה שכל אחד רואה שהשני הוא השלמה לעצם החיים שלו.

הדבר הראשון שצריך כדי להשלים אחד את השני, עוד לפני שאנו לומדים על הצרכים אחד של השני, וההבדל בין בעל לאשה, צריך לזהות מה אשה מעניקה לי ומה בעל מעניק לאשה.

וכדי להבין את זה השאלה הראשונה לפני כל התחלת הדרכת חתנים או כל קשר זוגי הוא מה חסר לי בלי אשתי, ומה חסר לי בלי בעלי.

השאלה היא לא ממקום שכלי, אלא ממקום רגשי, מה אתה מרגיש עכשיו שחסר לך אשה ובמה אתה חושב שהיא יכולה להשלים אותך.

הרבה מאוד אנשים עברו הדרכה של שלב ב'.

איך מסתדרים ביחד מה ההבדל בין בעל לאשה, אבל לא זיהו בעצמם במה חסר לי אשה..

רק אחרי שאדם מזהה בתוך עצמו מה חסר לו, הוא מזהה שהצד שהני יכול להשלים את אותו חוסר, ואז מתחיל קשר של אחדות שהולך ומתאחד במשך כל החיים,

וזוהו שכתב החינוך – עיקר העבודה בשנה ראשונה.

להרגיל הטבע איתה, להדביק הרצון אצלה - כלומר כשהבעל מזהה כמה אשה חסרה לו בחיים ואיפה היא חסרה לו, מתעורר בו רצון להתחבר אליה להשלים את עצמו על ידי הקשר עימה.

כח הרצון נוצר ע"י כח הציור, כשיש לאדם ציור בדבר נוצר בו רצון [כל עוד ואין ציור ברור אין כאן רצון אלא דחף מופשט שאין בו צורה ברורה]

[יצר - ציור - רצון]

וכשיש לו רצון להתחבר אליה ולחבר אותה אליו מגע שלב ב'.

להכניס ציורה וכל פועלה בלב - עד שיבוא אצל הטבע אשה אחרת וכל ענייניה דרך זרות כשהבעל זיהה שחסר לו משהו בעצם החיים שלו "לא טוב לו להיות לבד" לאותו מקום בלב הוא מכניס את אשתו "ציורה וכל פועלה בלב" כלומר הוא מזהה את האישיות שלה ואת המעשים שלה כמשלמים אותו, ואז הם נכנסים ללב שלו, לאותו מקום שהוא זיהה שחסר לו.

ואז מגיעה התוצאה:

יבוא אצל הטבע - באופן טבעי בלי עבודה מיוחדת [היום זה נשמע חידוש עם כל כמות הספרים שקיימים, היועצים ובלי סוף קורסים מצטייר שאין דרך לנהל חיי נשואין טבעיים, בלי מחקרים ורעיונות על כל תזוזה בבית,.....]

אשה אחרת וכל ענייניה דרך זרות - כל אשה אחרת לא מעוררת אותו לקשר, [וכמו שנבאר במערכת חיי האישות - אין תאווה כלל כשאין חיפוש רגשי ואכ"מ] כיון שהוא זיהה בדיוק מה חסר לו בלי אשה ולאותו מקום חוסר הוא הכניס את אשתו "הרגיל את הטבע עמה" "והדביק הרצון אצלה".

הרצון שלו הוא קשר מוחלט עם אשתו - היא המשלימה שלו בחיים.

עתה נחזור לשאלה הראשונה, למה כל העובדה הזו נקראת ושמה את אשתו?

מה ההבדל אם גבר מעניק לאשתו ממקום של חסד ומידות טובות לבין אם מעניק לה ממקום שהיא משלימה את החיים שלו, היא חלק מעצם החיים שלו

כשבעל עסוק לתת לאשתו לפרגן לה, אז הבעל בא ממקום שיש פה אשה שצריכה 'צומי' וזקוקה לכל מילה שלו, הוא מרגיש 'אני בעצם ממלא אותה!', הוא לא מרגיש כמה היא ממלאת אותו, הוא לא מרגיש כמה אותה נתינה עצמה ממלאת אותו, ואז הוא הולך מתייבש ומתעייף.

אבל איך ההרגשה של אשה לקבל פירגון ממקום כזה – כמו עני שמקבל צדקה.

ושמח את אשתו הוא להבין כמה בלעדיה החיים שלי יבשים חסרי טעם, היא ממלאת אותי בחוויית חיים ובשמחה. היא מאפשרת לי להוציא את עצמי לפועל.

איזה אושר זה לאשה לשמוע את המילים האלה – כשהם האמת. ואיזה שמחה יש לבעל להרגיש כמה אשתו משלימה אותו ושמחה לתת לו ולהשלים אותו.

כשיש בעיות בשלום בית, יכולים להיות כמה סיבות;

א. הבנת ההבדלים בן גבר לאשה.

ב. הבדלי הבית שכל אחד בא ממנו וכל שאר צורות הנהגת החיים

ג. צפיה לא נכונה מבן הזוג למלאות צורך שהוא לא צריך אמור למלאות. [בדרך כלל כשילד בא מבית שאין לו ציור ברור בו מה בעל מחפש באשה או יותר מזה כשהאבא חיפש באמא צורך שהיא לא צריכה למלאות לו, (כגון) – להיות אמא שלו–

כלומר המקום של אשה הוא שותפות רגשית עם בעלה ולא לקיחת אחריות על עצם החיים שלו כאמא)]
ד. כשיש חסך רגשי לאחד מבני הזוג והוא לא יכול לתפקד ולמלא את תפקידו.

אך לפני שאנו בודקים מה מפריע לשלום בית, צריך לראות אם היה פה שלום בית = האם הייתה חווית חיים משותפת.

[וכך שמעתי מאדם שעוסק הרבה מאוד בהדרכת זוגות, שהיום 60 אחוז מהזוגות חיים ממש חיים טכניים, ולא מוצאים אחד בשני השלמה לעולם הרגשי שלהם, זה כל כך כואב כי יש לכל אחד אוצר בבית שלו והוא הולך לחפש אותו מתחת לגשר...

הרי יש לבעל את אשתו ויש לאשה את בעל, אם כל אחד יראה בתוך עצמו מה חסר לו בחיים וכמה הצד השני משלים אותו ואז ההרגשה הנפלאה של לא טוב היות האדם לבדו תיכנס לתוך ליבם וממש יעשו גוף אחד]

אם אחרי ההפנמה של הציור, ברור מה בעל מחפש באשה ומה אשה בבעל, ועדין משהו נתקע כנראה שישנם חסכים רגשיים. [חוסר בדמות הורים או בעוצמת הערך שנבנית ע"י אבא או בהרגשת נעימות החיים שנבנית ע"י אמא ויש הרבה מה להאריך בנושא זה {"פסיכולוגיה התפתחותית"}] – ובעצם הבעל מחפש אבא או אמא שהם דמויות שנמצאים מעל הילד ומעניקים לו ללא שהוא צריך לעשות כלום ואת זה הוא חושב לקבל מאשתו.

ובזה נצרכת עזרה מקצועית להשלים את מה שחסר בנפש, ואז הבעל יהיה מופנה לקבל מאשתו את מה שהיא נותנת.

מערכת הקשר בדיבור והקשבה.

הנה עיקר הקשר הזוגי ובעיקר בימי האיסור הוא בשיחה שמורכבת מב' חלקים א. דיבור ב. הקשבה.

הקשבה;

מהי הקשבה נכונה?

יש הקשבה שהמטרה בה היא – קבלת מידע, לשמוע את המלל של השני, ולקבל בצורה שכלית את מה שהוא אומר. זה סוג הקשבה שמיועד לכל קשר שהמטרה בו היא – קבלת מידע. הקשבה כזו בחיי נישואין [בקשר שאינו טכני בין בני הזוג] אינה מועילה כלל, עולם המושגים של בני הזוג הרי שונה בעצם זה שהם גבר ואשה, עוד לפני צורת החיים השונה שהם עברו, והנושאים שמעניינים אותם.

הקשבה בחיי נישואים היא הקשבה רגשית.

כשבן זוג מדבר אני לא שומע את המלל שלו את הידע על המאורע שקרה וכד',

אלא אני פותח את הלב לקבל את הרגשות של האדם שמדבר, והציור שיש לו בלב. [שיוצאים לפעול ומוגדרים במילים שלו]

איך הוא הרגיש באותה סיטואציה שעליה הוא מספר, ובאותה הרגשה שהוא מרגיש כרגע – אני שותף.

זה בדיוק מקום החיבור בין בני זוג, כשהבעל מקשיב למאורע שאשתו מספרת [בפירוט רב מאוד...] ומה שמעניין אותו – מה היא מרגישה = נוצרת בלב של האשה הרגשה – מישהו חזק ועוצמתי חי איתי, ברגשות שלי, בחיים שלי,

וככל שיש לבני הזוג את המקום הזה, שכל אחד שומע את השני מה הוא מרגיש כך הולך הקשר ונבנה ומתאחד

דיבור;

בנחת – לא עצוב ולא כועס.

זיהיה דיבורו עמה בנחת ולא יהיה עצב ולא רגזן
יש כאן חיוב על הבעל לדבר בנחת,
וכן לא להיות במצב של כעס ולא עצבות.

למה אצל בעל יש הוראה לדבר בנחת ולא אצל אשה ?

כיון שאצל אשה הבעל הוא הערך שלה, וכשהוא מדבר אליה לא
בנחת התחושה שלה היא "איום", כי הבעל הוא הגב שלה הוא
הערך שלה.

כשהאישה מדברת עם הבעל בצורה של לחץ וכעס, זה הרגשה
מאוד לא נעימה ואפי' מרגיזה, אבל הוא לא מרגיש מאוים, הוא
מרגיש שמשוהו בהנאה שלו נפגם.

אבל לא הקיום שלו.

מה יש בכעס ועצבות יותר מכל התחושות האחרות ?

כמו שביארנו – מקום האשה היא להפוך לבעל את החיים לחיים
נעימים להפוך מאורע – לחוויה, והבעל ממלא אותה בתחושת ערך
ושווי

**כשבעל כועס – האשה מרגישה שהיא לא שווה – הערך שלה
מאוים**

**כשהבעל עצוב – היא מרגישה שאין בה שום תועלת – המטרה
שלה היא להנעים לו את החיים, שהחיים יהיו מלאים בחיות
וכשהיא רואה שהיא לא מצליחה בזה ההרגשה היא למה לי חיים
שתי תחושות אלו עומדות ממש מול הנתינה שלה [רגש], ומול
הצורך שלה [ערך]**

בכל תחושה אחרת שתהיה לבעל אין פה פגיעה ישירה בה, בכעס ועצבות זה פגיעה ישירה בה

אז מה עושים כשיש כעס? האם אין דרך לבטא אותו בצורה טובה ונכונה שאפי' תקשר בין הבעל והאישה?

תשובה: יש דרך שהבעל יוכל לחיות לגמרי עם כל התחושות שלו ולא רק שזה לא יהרוס את הקשר בניהם זה יחבר בניהם.

אפי' יותר מזה זו ההזדמנות לייצר קשר נוסף.

מה היא העבודה?

נראה בעזרת ה' אחרי שנלמד מה בעל מחפש בהקשבה ומה אשה מחפשת בו.

מה בעל מחפש בשיתוף האשה ?

הפנמנו שהבעל הוא דמות הערך והאישה היא דמות הרגש.

מה שחסר לבעל זה רגש, ומה שחסר לאשה זה ערך.

דיבור ותקשורת היא הכלי המרכזי לייצר קשר [תקשורת יוצרת התקשרות = חיבור], שבו כל אחד ישלים את בן זוגו.

בעל מחפש לשתף את אשתו במה שהוא חסר בו- בחוויות החיים שלו, עצם זה שיש לו מקום לחזור אליו ולספר מה היה אתו היום ואיך הוא מרגיש יש לו הרגשה נעימה וטובה, בית חם.

ההרגשה של הבעל אחרי שהוא שיתף את אשתו בחיים שלו - מחובר יותר לעצמו ולרגשות שלו.

הציפייה של בעל: הקשבה מלאת רגש ואכפתיות, פחות הקשבה של הערכה יותר הקשבה של אכפתיות הבנה של הצרכים שלו דאגה לו ולצרכיו.

מה אשה מחפשת בהקשבה של בעל ?

אשה מחפשת הקשבה ממוקום של חוזק ועוצמה, בעל דמות הערך, מקשיב לה, זה נותן תוקף למעשים שלה ולאישיות שלה.

אשה יכולה לספר לחברה את כל מה שעבר עליה היום ובכל זאת היא עדין רוצה לשתף את בעלה.

אצל חברה שלה היא פרקה והרגישה משוחררת, אבל אין לה תחושת העוצמה והחוזק - את זה היא רוצה לקבל אצל בעלה.

כשהיא מספרת לבעל על המעשים שלה, ההצלחות שלה, היא חווה בהם את הרגשת השווי והערך שאין לה אפשרות לחוות מצד עצמה.

וכשהיא מספרת על הכישלונות [שאותם היא חווה עם כל העוצמה] - היא חווה את העוצמה של הערך של בעלה שנותן לה גב חזק ועוצמתי בתוך המציאות הכואבת הזו.

זה בעצם יסוד הפירגון והמחמאות שכל כך חשוב לאשה לקבל - לקבוע שכל דבר שלה שווה ובעל משמעות. [שונה לגמרי ממחמאה לילד או לתלמיד שהוא זקוק למילוי הערך ולא לשותפות של דמות ערכית]

[מקום ההורים מול הילדים, אבא - נתינת ערך. אמא - נתינת רגש:

הסברנו שעיקר אישיות הגבר היא הערך, ועיקר אישיות האשה היא הרגש, ובכך הם ממלאים אחד לשני את המקומות הרגשיים שחסרים. אך צריך א. להכיר בצורך הרגשי שחסר לכל אחד בלי השני ב. לזהות את השני כמספק הצורך.

והנה מול הילדים האבא והאמא בעצם משתמשים בדיוק באותו כח שעליו דיברנו רק ממקום אחר.

הגבר הוא כח הערך, האשה היא כח הרגש, אבא מול הילד ממלא את האישיות שלו בערך, שווי, והרגשת ביטחון בחיים, אמנם מול אשתו הוא לא ממלא את האישיות שלה אלא משלים את האישיות שלה, אשה היא לא ילדה של בעלה, אלא היא ממקום רגשי צריכה שהוא ישלים אותה, אבל ילד צריך שההורים ימלאו אותו.

וכן האמא מול הילדים, ממלא אותם ברגשי אהבה והכלה שנשארים איתם לכל החיים, אך את בעלה היא לא בונה וממלא אותו, אלא מצטרפת לחיים שלו.

וכשהבית לא בנוי כך אלא שחסר בעזרת הנתינה, או שהנתינה הפוכה [אבא אהבה. אמא ערך] מזה נוצרים הרבה בעיות הרגשיות שנמצאים בזמנינו.

[

נחזור לשאלה הראשונה, איך מדברים על התחושות הכי קשות בעזרה

שלא תעורר אשמה, כעס, לחץ בצד השני ?

אלא הפוך, אכפתיות, אהבה, רצון שיהיה טוב?

דיבור על המאורע או דיבור על ההרגשה.

צורת הדיבור בבית – מה אני מרגיש [רגש] ולא מה קרה, [דיבור על המאורע]

לדוגמא – כשאשה פגעה בבעלה, הדחף הוא לומר "אני לא מוכן, ככה לא מדברים אלי. מה זה לא מכבדים אותי, למה עשית ככה "וכו.."

או, לחיות מה הרגשתי, ולשתף אותה.

אני מרגיש ממש רע כרגע [אפשר לוותר לגמרי על המאורע] כואב לי מאוד ממה שהיה בבוקר וכו..

מה ההבדל אם אני מדבר על מאורע או על הרגשה?

ההבדל המהותי הוא בתפקיד מי אני וממילא בתפקיד מי אשתי.

דיבור על מאורע:

תפקיד הנפגע: שופט ודיין – מי צודק.

צורת הדיבור : אחד תובע ואחד נתבע.

התוצאה : התובע מעמיד את תביעתו והנתבע מגן על הזכויות שלו או מודה ונפגע.

דיבור על הרגשה:

תפקיד הנפגע: לשתף את השני ברגשותיו.

צורת הדיבור: אחד משתף והשני מכיל.

תוצאה: המשתף מביע את רגשותיו והשני ממילא מביע רגשי אכפתיות.

[הוא לא עסוק בלהגן על עצמו ולהדוף את האשמה והפגיעה]

עומק העניין דיבור מ-ה"אני" או דיבור מ-"דחף":

והנה בעומק ההבדל בין לדבר על מאורע או לדבר על חוויה והרגשה, הוא הבדל מהותי, ולא רק בצורה לייצר שיח נכון.

דיבור ממוקום של מאורע הוא דיבור של דחף, הוא דיבור על המקרה עצמו עם הפרטים שלו ללא שותפות של החוויה והרגשת האדם עצמו,

כשאדם מתאר פרטי מקרה גם אם הוא צועק תוך כדי ומדבר בצורה עוצמתית מלאת רגש הוא מדבר "עם רגש", אבל לא מדבר "מתוך רגש", לתיאור המקרה מתלוות תחושות.

אדם שמדבר על מה אני הרגשתי, על הרגש עצמו, הוא מדבר מתוך עצמו על עצמו, על חווית החיים שלו, זה אדם שמחובר לעצמו וכל מה המאורעות בעולם הם רק אפשרויות איך לייצר בתוך עצמו עוד ועוד חוויות חיים שמעשירות את חייו הפנימיים.

העולם שלו פעול בתוך עצמו ללא שום קשר למאורע חיצוני, – החיים שלו מלאים חיות והנאה בלי קשר כלל לכל העולם החיצוני, כי הקיום שלו ושל הרגשות שלו לא תלויים כלל בעולם.

אמנם אדם שחי בעולם של דחפים, המציאות שלו היא המאורעות, החיים שלו תלויים לגמרי רק בגורמים חיצוניים שמפעלים את הדחפים.

העולם שלו תלוי לגמרי במאורע חיצוני שיפעיל את הדחפים שלו, בלי גורם חיצוני שמפעיל אותו, החיים שלו הם שעמום ריקנות וחוסר חיות.

צמצום ה"אני" מול ההרחבה שלו.

כשמדברים על מאורע ה"אני" שלנו לא מקבל מקום ומצטמצם, כי האני שלנו הוא הרצונות והחוויות שלנו, ומקום החיבור בין בני הזוג הוא – אני ואני שהופכים להיות – אנחנו.

דיבור על מאורע אינו יוצר שיתוף בעצם האני שבין בני הזוג, אלא רק קשר שכני של ב' אנשים שיש בניהם אכפתיות.

אמנם דיבור על רגשות הוא דיבור מהאני שמתחבר לאני השני ואז נוצרת חווית חיים משותפת שמשלימה בעצם הנפש של כל אחד מבני הזוג את מה שחסר לו ללא חיי נישואין.

וכך מערכת זו הולכת ומתפתחת לאורך כל החיים.

ברור שבמערכת הקשר יש מקום להרפות ולהעביר חווית סתם ככה, ולדבר על הא ועל דא בדיבור סתמי, וזה נותן לנו הרגשה שאנחנו חיים אחד עם השני, אבל אין כמו לחוות אחד את השני חוץ מלחיות אחד עם השני.

לסיכום:

תקשורת נכונה בין בעל ואשה;

הבסיס לתקשורת נכונה שיוצרת התקשרות - היא תקשורת על רגשות.

איך מדברים על רגשות ?

לדבר על מה אני מרגיש - ולא מה עשית לי.

הבעל - מחפש תקשורת של שיתוף הדמות הרגשית בחוויית החיים שלו.

וכן, שהיא תשתף אותו בצרכים של החיים שלה - הוא ירגיש איך הוא מעניק לה חוזק ועוצמה לחיים שלה.

האשה - מחפשת לשתף דמות חזקה בחוויית החיים שלה - זה נותן לה תחושת ערך ושיווי למה שהיא עשתה היום.

רוצה שבעלה יראה בה דמות שמניעה לו את החיים בזה שהוא משתף אותה בחוויית החיים שלו.

חלק ב':

מחזור הקשר בין הבעל לאשה.

לסיכום למדנו על:

א. צורת מבנה האישיות של הגבר והאישה.

ב. כתוצאה מזה את צורת ההתקשרות ביניהם.

בחלק זה נלמד על מחזור הקשר – התנודות שקיימות בבעל ובאישה.

הבעל, התרחקות והתקרבות. [קדימה ואחורה בעצם הקשר]

מעצם השינוי בין מבנה האישיות של הגבר ושל האשה נוצר שינוי מהותי בצורת היחס לקשר והתפקוד בו.

עיקר השינוי הוא בדינמיות של הקשר, אצל הבעל הקשר עצמו מתחדש מחדש – הוא מתקרב ומתרחק.

[ההגדרה הזו אינה מדויקת, אלא ביחס לתפיסה של האשה כלפי הקשר, אך ביחס למציאות של הגבר אין כאן התרחקות והתקרבות, אלא חזרה לארגון פנימי בתוך עצמו ואז חזרה לקשר, אך ניסחנו את זה התרחקות והתקרבות ביחס לקשר עצמו.]

אצל האשה הקשר עצמו לא מתנתק לעולם, אך המצב רוח ביחס לקשר הוא כל פעם שונה בתנודות די חזקות ביחד לגבר.

שורש השינוי הוא – הבעל הוא כח הערך, הוא תופס את העולם דרך הפרטים, ומהם יוצר תפיסה פנימית על המציאות, אין לדבר תפיסה ריגשית לדברים אלא רק אחרי העיבוד השכלי שלהם.

כשהבעל מתרחק מהקשר, המטרה היא – כניסה לעצמו לצורך עיבוד נתונים פנימיים, ואחר כך הוא חוזר עם הרבה יותר עוצמה לאשתו, מכיוון שאחרי שהוא אירגן את עצמו שוב, המקום של החוסר ללא אשתו נפתח עם כל העוצמה.

אך כשגבר שקוע בעצמו, בעיבוד הנתונים הפנימיים שלו אין לו פניות לקשר.

התפיסה של האשה ביחס לנתק – אכזבה ותחושה של הפסקת הקשר כי משהו בו לא בסדר.

מה עושים במצבי דיחוק של הבעל?

הבעל – לשים לב כמה פעמים ביום לצורך שלו להיכנס לתוך עצמו ולארגן את עצמו מחדש.

[וכמובן לתת למערכת שלו לעבוד נכון, לא לנסות להדחיק אותה, אם גבר לא נותן למערכת הטבעית שלו לפעול, הקשר לא יהיה חי ואמיתי אלא אז נוצר מהקשר הרבה מאוד תסכול ולחץ]

אחרי שהבעל נתן מקום לצורך שלו בשקט, צריך לתת מקום לציור של אשתו על המצב הזה – הציור שלה הוא שכניסה שלו לתוך עצמו היא בגלל אכזבה כל שהיא מהקשר איתה.

עצם זה ששמים לב, א. לצורך של הגבר לחזור לעצמו. ב. לציור של האשה על זה כבר יודעים איך לתפקד נכון בזמן כזה.

כשמעב זה קורה – האשה רואה אותו כמשהו פגום או בה או בקשר ונוקטת אמצעי הגנה.

אמצעי הגנה של אשה –

א. ענישה – אחר שהוא חוזר לקשר היא מענישה אותו על זה שהוא התרחק – וזה גורם לבעל, או לא להיכנס לתוך עצמו. או לא לחזור לקשר.

ב. רדיפה – היא מנסה לשמור על הקשר ולשמור את הבעל לא להיכנס לתוך עצמו ולא להתרחק ממנה.

תפקיד הבעל –

להבין שהיא מנסה לשמור את הקשר או אותו. לא להתרחק ממנה. כי היא או מפחדת מהמרחק, או שהערך שלה יורד, וממילא להגיב נכון מול הפחד הזה.

לא להיכנס לתוך המערבולת עצמה.

האישה, עליה וירידה במעבי רוח:

הכוח החזק של אשה הוא עולם הרגש.

הרגש הוא עולם דינמי והוא נתון לתנודות כל הזמן.

לכן אצל אשה מעבי רוח הוא דבר שבשגרה וכך כל החיים שלה, כשהיא נמצאת בהרגשה טובה זה עד הסוף, וכן להפך.

המערכת עובדת בצורה כזו:

רגש = הווה.

שכל = עבר ועתיד.

בעל צריך חיבור להווה.

אשה צריכה השלמה של תמונה מלאה = עבר ועתיד.

היא צריכה קודם לזהות את הזמנים האלה, הנה עכשיו אני במצב רוח יורד.

בעל מנסה לתקן את זה כדי למנוע אותה מלהיכנס לתוך מעבי הרוח שלה, כיון שהוא רגיל שכשהמצב רוח שלו יורד הוא נכנס לשליטה מול זה, הוא מנתח - 'מה קורה אתי' וכו'.. אבל היא צריכה לרדת עד למטה כיון שאין לה את הכוח הזה לנתח את הדברים ולא לתת לאני שלה לרדת לתוך התחושות החזקות האלה.

ואצלה הצורה להתמודד היא לרדת עם התחושה עד הסוף, ואז משם היא עולה למעלה שוב, ואם יש לה את הבעל שעוזר לה

לרדת לשם בבטחה ולא לפחד, היא יורדת לשם יותר מהר ועולה משם מהר.

האשה צריכה לדעת שלבעלה זה צורה שונה לגמרי ממנה, כי ההתמודדות שלו, היא התמודדות עם רגשות בניתוח הרגש, ובהכלה של התחושות ע"י זה ש'האני' חזק מאוד, ואז בעצם אין לו שום השתנות בערך שלו, ובחיבור שלו ליכולות שלו, וכל ההבדל הוא שהוא מרגיש רע בגלל שהתחושות שלו חזקות ואותם הוא צריך להכיל. אבל עצם ה'אני' שלו נמצא חזק.

אצלה עצם האני שלה עולה ויורד, והיא צריכה שבעלה יהיה איתה במקום הזה, וזה מה שקורה לה מבפנים במצבים אלו.

תפיסה של הבעל ביחס לשינוי מצבי רוח: אשמה בגרימת תחושת מצב הרוח שלה, חוסר הבנה שמצב הרוח לא קשור למציאות שהוא רואה.

אמצעי הגנה;

א. ניסיון ניתוח שכלי למציאות, ביחוד לרגשות שלה. וניסיון להעמיד אותה מול המציאות.

ב. אדישות.

ג. השלכה של אשמה עליה אחרי שהוא מרגיש אשמה בזה שהקשר לא יציב בגללו.

המקום הנכון: הקשבה לרגשות שלה ללא שפיטה וללא קשר ללמה זה נגרם.

מחזור הקשר:

בעל, התקרבות והתרחקות-

אשה, עליה וירידה.

יש הבדל יסודי בין בעל לאשה במצבים שהם מרגישים רע: בעל רוצה את עצמו.

אשה את בעלה.

ככל שהיא מרגישה רע יותר, היא רוצה שהוא יתחבר אליה ויעניק לה.

ככל שלו רע, הוא רוצה להיות עם עצמו.

בעל הוא כח של ערך, כח השכל. ככל שקשה לו הוא רוצה להיות יותר ברור עם עצמו, ורק אז לשתף את אשתו כדי שתחבר אותו רגשית למה שקורה אלו. אבל קודם חשוב לו להיות ברור עם עצמו.

עוד דבר, בגלל שכח הרגש שלו חלש יותר מכח השכל, הוא מחפש לחוות עם עצמו את עצמו, ורק אז הוא פנוי לקבל הכלה מאשתו. אשה, הכוח שלה הוא הרגש. הכוח העיקרי שלה הוא חיבור לדברים, לכן ככל שיותר קשה לה היא רוצה יותר חיבור.

ועוד דבר, בגלל שהחוסר שלה הוא בכוח הערך, היא זקוקה תמיד בכל חוויה שלה בחיים לחוות גם ערך, וככל שהחוויה היא יותר עוצמתית וקשה היא רוצה את הגב של בעלה באותו זמן.

ומצב זה הוא אחד מהמצבים המאתגרים בחיי הנישואים.

קודם כל לדעת מה מצפים אחד מהשני במצבים של חוויות קשות, או כל דבר קיצוני גם בחוויות חיוביות, האשה רוצה הקשבה ממקום של הכלה גברית חזקה בעלת ערך. שתמלא אותה בהרגשה של חוזק.

בעל רוצה קודם להיות עם עצמו משתי סיבות, א, הוא רוצה להיות ברור עם עצמו, וגם כי הכוח שלו להיות מחובר לעצמו הוא יותר חלש מהאשה. הכוח הרגשי שלו הוא חיבור חלש יותר, ב, הוא צריך להיות מאורגן עם עצמו.

אשה רוצה לשתף, כי את עצמה מצד אחד היא מכילה יותר מהר מהמקום הרגשי, כיון שהכוח שלה להתחבר לדברים הוא יותר מהיר.

ומצד שני ממש חסר לה המקום של הערך והעוצמה.

נתק תקשורת, מול נתק בקשר:

ישנם כמה דברים שמחבלים בתקשורת

- א. האשה מנסה לתקן את בעלה ולשנות אותו.
- ב. אשה שנותנת לו עצות כשהוא מספר לה דברים.
- ג. מנסה לעזור לו לפתור בעיות.

הבעל הוא הכוח של הערך והשכל, וכשהמצבים הנ"ל קורים הוא מרגיש שלוקחים לו את המקום שלו, או שלא נותנים לו את המקום שלו ואז הוא מתגונן = רוצה שהיא תיתן לו את המקום של הערך. כשבעל מספר לאשתו על חוויות החיים, חוויות של החיים שלו, הוא לא רוצה שיהא תיתן לו ערך. אלא שתיתן לו בזה רגש, וכל בעל כשרואה שאשתו מדי חזקה, הוא לא משתף אותה. הוא רוצה רגש, לא שכל ממנה – רוצה שתמלא אותו בערך.

בבעל מול האשה:

- א. כשהיא מדברת על משהו מסוים עם הרבה מאוד תוספות מסיבות שלא קשורות לעצם הענין, כגון 'הלכתי למכולת נפגשתי שם 'ראיתי' וכו' ואז קניתי את זה'.
- ב. להנות מעצם השיחה בלי שיש איזה מטרה מסוימת.
- ג. היא משתפת אותו בקשיים שהיו לה, והוא מנסה לפתור את זה.

אשה היא רגש, היא רוצה להרגיש שהבעל ממלא אותה בערך. ולכן כל סיפור שלה היא רוצה לספר לו – רוצה שימלא אותה בערך.

ומצד שני, היא מרגישה שאם הוא לא נותן לה לדבר על חוויות בצורה רחבה ומלאה, שלא נותנים לה את המקום הרגשי, היא מרגישה חנוקה שאין לה את המקום שלה – רוצה שיראה בה דמות רגשית.

מה עושים כשיש לחץ ומתח וכעסים בבית?

המניע הגדול שיש בזמני לחץ ומתח הוא שאנו נכנסים למקום של אשמה והשלכה אחד על השני, 'מי גרם את הסבל' וכו'. והסיבה מכיוון שכשנמצאים במצבי לחץ בעצם אנו זקוקים יותר ויותר להכלה מהצד השני, ואנו רואים שלא רק שאנו לא מקבלים הכלה אלא אנו גם צריכים לעשות משהו ולקחת אחריות, וכיון שאנו לא מסוגלים, זה יוצר אצלנו תחושת אשמה חזקה מאוד.

ובתחושות אשמה אי אפשר לתקשר מכיוון שבעצם האדם מרגיש מאוים, ורוצה להגן על עצמו. אז הוא בכלל לא פנוי לדבר על מה שהוא מרגיש, או אשתו מרגישה, מכיוון שהוא מתחפר בתוך ההגנה של עצמו.

בזמנים אלו כדי לשים לב לכמה דברים שאפשריים:

קודם כל, לנסות לא לדבר בכלל לא על מה קרה, ולא למה קרה. אלא להבין שאנחנו נמצאים כרגע במצב של ניתוק תקשורת, לא ניתוק קשר. ומכיוון שאנחנו לא רוצים לגרום יותר ויותר כעס ולחץ ולא לגרום לפגימה בקשר, כדאי להימנע. וכל אחד ינסה להירגע.

כל עוד ואני מרגיש שאני לא יכול לדבר על זה ממקום רגשי וטוב של מה אני מרגיש, ומה אתה מרגיש, עדיף לא לדבר בכלל על הנושא.

אם אפשר פשוט לצאת להירגע.

מה שקורה, הרבה פעמים מרצון טוב או מכח הרגשת האשמה אדם מנסה לדבר על מה קרה, או כדי לעשות טוב, או כדי להוריד מעצמו את האשמה והאיום שהוא לא בסדר, ומה שקרה שהצד השני כרגע לא מוכן והוא גם מדבר ממקום של השלכה, כדי לא להרגיש אשם ואז מוגבר אצלי יותר הרגשת האשמה וכך הולך הגלגל ומתחזק.

לא לדבר על הנושא בכלל שקרה בינינו, כל עוד ואיננו מוכלים בתוך עצמנו. ולא מרגישים טוב אלא מרגישים אשמים, ולא בסדר. כי אז אין שום אפשרות לדבר על המאורע אלא זה הופך לדיון בבית משפט מי אשם ומי לא בסדר.

ואם עדין יש מתח ממש חזק, אז כדי לצאת להירגע לתת לתחושות להירגע ואז לחזור.

בכל אופן כדי לשחרר את עוצמת התחושה החזקה של הכעס הלחץ התסכול והאשמה כדי לשבת ולכתוב את כל התחושות הכי חזק שישי. ממש אפשר אפ'י לכתוב את זה לצד השני וממש לכתוב את כל מה שרצית לומר עם כל העוצמה.

אין מה לדאוג, זה לא יגרום להתגברות הכעס, אלא רק להירגעות אחרי כמה דקות מסיום הכתיבה. אמנם תוך כדי הכתיבה בגלל שמעלים את כל הכעס ונותנים לו מקום, הוא מתחזק והולך וממש מרגישים תחושות חזקות [כפויי טובה, כעס חזק וכו']. אבל אחר כך מגיע הרוגע ואז יש מקום לכל המערכת הרגשית של הקשבה ודיבור שמבוארת לעיל.

נספח

8 רמות של קשר

הקשרים שלנו עם אנשים מתחלקים ל 8 רמות

קלישאות

מה נשמע?

ב"ה מצוין מה איתך

מוזכר נכון?, יש לנו הרבה מכרים שהקשר שלנו איתם נגמר בקשר מסוג זה, אין כאן איזה תוכן אלא היכרות ראשונית, כמו עם שכנים, מתפללים באותו בית כנסת, נפגשים כבר כמה פעמים באוטובוס וכו'

עובדות

קשר שמבוסס על העברת מידע עובדתי אחד מהשני, שמעת מה קרה פה וכו'

אין פה קשר רגשי, אבל יש רגש שנוכח בשיחה, אנחנו מדברים על עובדות שמעניינות את שנינו ומעברים מידע אחד מהשני

דעות

ויכוח של דעות, הוספת דעה לשני יש בה משהו יותר עמוק מעבודות יבשות, – פרשנות על העולם, תפיסות חיים וכו'

עקרונות – ערכים

ברמה כזו אני מדברים על האני שלנו, במה אני מאמין מה העקרונות שלי, יש פה תחילת ביטוי של האני הפנימי

תקוות וחלומות

מה הציפיות שלי מהחיים, החזון שלי האישי והכללי, שאיפות וכו'

רגשות – האני שלי

לדבר על מה אני מרגיש, זה יצירת קשר עמוק, זה להכניס את השני לתוך העולם שלי

פגמים פחדים בשלונות

לדבר על החלקים הפחות מבריקים שלי, זה לפתוח את הקשר למקום יותר עמוק

ביקרות הודית

המקום הכי אינטימי שאפשר להגיע אליו במערכת זוגית הוא שיש אפשרות לדבר אחד עם השני על מה מפריע לי בהתנהלות שלו

זוגיות זה יצירת קשר בין ב' חוויות חיים, וככל שיש רמת שותפות רחבה יותר, כך הקשר הוא עמוק יותר, כל רמה נוספת של שיחה יוצרת עומק וחיבור חזק יותר

אנחנו צרכים לשאול את עצמנו

באיזה רמה הקשר שלנו נמצא?

איך אנחנו יכולים לעבור לשלב יותר גבוה?

מה הצעד הראשון לשם?