

בס"ד

תקשורת בין אישית מתוך למידת כוחות האדם

חלק א'

על פי 'וועדים' בענייני החיים ועבודת ה'
כולל 'צילו של היכל' בנשיאות הגר"א נבנצאל
העיר העתיקה ירושלים תובב"א
תשרי תשפ"ב

בכל ענייני הקונטרס:

פלאפון: 053-3153234

פקס: 02-6422201

תוכן העניינים

- 7..... הקדמה
- 7..... צון האדם לראות את עצמו כחיובי
- 10..... צורך האדם להרגיש חיובי בעיני אחרים
- 11..... מקור מדברי חז"ל ורבותינו לצורך האדם בהערכת החברה
- 14..... החלק האישי בשיחה
- 14..... שני חלקים בשיחה - ענייני ואישי
- 15..... שיח 'אישי' בחיי זוגיות
- 16..... תיאור של שיחה אישית בחיי זוגיות
- 18..... דרכו של אהרן הכהן בהשכנת שלום - אל תפרש אישי!
- 20..... נקמה
- 20..... נקמה - החזרת הכבוד למקומו
- 21..... דוגמאות של 'נקמה' מחיי המעשה
- 21..... הנקמה מתמשכת על פני שנים ארוכות
- 22..... הנקמה האמיתית - נקמה על כבוד שמים
- 23..... נקמה בין בני זוג
- 24..... הביקורת
- 24..... גישת החינוך בזמנינו - 'לא לבקר בתקיפות'
- 24..... מדוע קשה לקבל ביקורת?
- 26..... מהו הדחף של האדם לבקר?
- 27..... שלשה חלקים בחולשה אישית היוצרת דחף לבקר
- 29..... דוגמת ביקורת על חבר חדר שאינו קם לתפילה
- 30..... תופעת הביקורת בחיי זוגיות
- 32..... אויבי איש אנשי ביתו
- 33..... השלכות 'בית ביקורת' לחיי זוגיות
- 37..... פרשנויות
- 37..... אפר"ת - ארוע פרשנות רגש תגובה
- 38..... תפיסה חיובית מונעת כעס

38.....	שתי פרשנויות שונות לאירוע אחד.....
39.....	פרשנות נכונה לסיטואציות רבות בחיים.....
41.....	פרשנות נכונה לתגובות תקיפות של האשה.....
43.....	פרשנות נכונה לאשה המאוכזבת מבעלה.....
45.....	תהליך של שינוי תפיסה.....
48.....	סיכום

דברים אחדים

מטרת חוברת זו להאיר זוית נחוצה במיוחד לבני דורינו. עם חולשת הדורות בכלל וחולשת כוחות הנפש בפרט, מצויה אצל אנשים רבים התמודדות קשה בתחום **תקשורת בין אישית**.

אנשים רבים היו רוצים להתנהג ב'מידות טובות', לחיות חיי אהבה ואחוה עם סביבתם, ובפרט עם **בן זוגם**, אולם המציאות טופחת על פניהם, ולא פעם ולא פעמיים מוצאים את עצמם כועסים, פוגעים ומזלזלים.

מציאות זו קיימת גם אצל אנשים העובדים לעקור מידותיהם הרעות מתוכם, הם מתאמצים לדבר יפה עם חבריהם ובני ביתם אך אינם מצליחים.

ובתוך מלחמה זו שואל האדם את עצמו: מדוע איני מצליח להתגבר על עצמי? מדוע כל התנהגות שונה של חברי מעוררת בי כעס? ואינו יודע כיצד להתמודד עם עצמו.

בחוברת זו נבאר אלו כוחות הנפש ורצונות החבויים בנו מתעוררים בעת שאנו באים במגע עם הסביבה, ידיעת דברים אלו והחזרה עליהם תביא לקורא הבנה בעצמו, ויכולת התמודדות בתחום, וכך יגיע לשלום עם עצמו ושלום עם ביתו.

הקדמה

בהיותינו באים בשיח עם כל אדם - עלינו להכיר בשני יסודות מרכזיים:
א. לכל אדם יש צורך לראות את עצמו כחיובי. לכל אדם יש רצון להרגיש שהפעולות אותן הוא עושה - הן הפעולות הנכונות, המחשבות אותן הוא חושב - הן המחשבות האמיתיות. זהו צורך אמיתי ובסיסי באדם לראות את עצמו חיובי ולהרגיש טוב עם עצמו.

ב. מלבד הצורך שיש לאדם להרגיש חיובי בעיני עצמו, יש לו צורך שאחרים יחשבו עליו כך. בכל הזדמנות בה אדם נמצא בסביבת אנשים, חשוב לו להתנהג כראוי כדי שיחשב בעיניהם כחיובי ומוצלח.
כעת נרחיב בשני יסודות אלו:

רצון האדם לראות את עצמו כחיובי

כל אדם מתחילת הווייתו מוכרח לראות את עצמו כחיובי, התפיסה החיובית של האדם על עצמו גורמת לו לחוויית שלימות ומביאה לו סיפוק ועונג.

ומאידך, אדם שמלווה אותו תחושה פנימית שאומרת לו: 'אתה מלא כישלונות' - הרגשה זו גורמת לו לחסר ואי נעימות מתמדת.

הבה נבחן יסוד זה: יצחק החליט לעשות 'דיאטה', כחלוף שבועיים מלאי התמודדות והצלחה, הוא הזדמן לחתונה, וראה שם עוגות מונחות על הבר. העוגות מאד גירו אותו, ובאותה שעה הוא החליט להפסיק את הדיאטה, וניגש לאכול מהעוגות.

מערב זה ואילך, הוא לא המשיך יותר בדיאטה.

נשאלת השאלה: מדוע הפסיק מערב זה לעשות דיאטה לאחר הצלחה של שבועים? אם נשאל אותו על כך, הוא עלול להשיב: 'אני לא צריך לעשות דיאטה, אני לא כל כך שמן', 'זה רק היה משהו זמני' וכדומה. אך תשובות אלו אינן נכונות, כי הרי מתחילה הבין שהדיאטה טובה עבורו והחליט להתנהל על פיה, ומדוע כעת הפסיק?

התשובה היא: ודאי מתחילה רצה לעשות דיאטה, אך בשעה שנכשל בחתונה ואכל עוגות שאסורות לו לפי כללי הדיאטה, הוא חווה חוויה קשה של כישלון, הוא הרי החליט מתחילה לא לאכול מאכלים אלו ולא הצליח לעמוד בהחלטה.

כעת הוא נמצא בדיון עם עצמו [בתת מודע], אם לחוות חווית כישלון או לברוח ממנה, המח שלו מסייע לו לברוח מתחושת הכישלון על ידי המחשבה: 'אתה כלל לא צריך לעשות דיאטה', 'אתה לא כל כך שמן'.

מחשבות אלו מרגיעות אותו ואומרות לו: אתה 'אדם מוצלח וחזק'.

זו הסיבה שמאותו ערב ואילך, הוא הפסיק לגמרי את הדיאטה, בכך הוא מפנים בעצמו שבאמת הוא לא צריך לעשות דיאטה, כי הוא לא אדם שמחליט החלטות ונכשל בהם, הדיאטה שהוא עשה עד היום היא רק היתה משהו זמני...

דוגמא זו ממחישה לנו עד היכן האדם לא מסוגל לחוות חווית נכשלות, האדם אינו מסוגל לומר לעצמו 'נכשלת', אמירה זו תביא אותו לידי הרגשה לא טובה, ועל כן הוא בורח ממנה¹.

¹ ועל פי האמת האדם לא מוכרח לברוח מהמחשבה האמיתית על ידי שיסכנע את עצמו כי נהג מתחילה כהוגן, אלא יכול לומר לעצמו: הנך אדם בעל אישיות מכובדת וגבוהה אלא שבפעולה המסוימת הזו נכשלת. אך על פי התפיסה הנזכרת בסיפור, הכישלון החד פעמי שלו הוכיח לו על פחיתות האישיות כולה, ועל כן הוכרח לומר לעצמו שלא נכשל.

דוגמא נוספת: בחור בישיבה גדולה, קיבל על עצמו לקום לתפילה בישיבה, הוא התחזק שבוע שבועיים והצליח לקום. אך לאחר שבועיים ארע שהמשיך לישון ולא קם לתפילה, ומאותו יום הוא שוב לא הגיע לתפילה. גם על כך יש לשאול, מדוע הוא הפסיק **כעת לבוא**, הלא עד עתה היה מגיע כל יום.

ואף בדוגמא זו, התשובה כפי שביארנו. בפני הבחור עומדות שתי אפשרויות: **אפשרות אחת** לומר לעצמו 'נכשלת', 'לא הצלחת', 'החלטת לבוא לתפילה ולא עמדת בהחלטה', משפטים אלו יעוררו אצלו תחושת כישלון.

על כן הוא מעדיף את האפשרות השניה, **האפשרות השניה** היא להטיל ספק בחשיבות הקימה לתפילה, וכך הוא אומר לעצמו [בתת מודע]: 'לא צריך לקום לתפילה בישיבה', 'אפשר להתפלל בבית הכנסת הסמוך לישיבה' וכדומה.

והבחור מוכיח לעצמו שאכן לא צריך לקום לתפילה, בכך שממשיך חודש ימים אחרי כן שלא לבוא, כך הוא מחזק ומפנים טובנה זו בנפשו, אכן לא צריך לקום לתפילה בישיבה, **אני אדם מוצלח ואחראי**, אני לא מחליט החלטות ונכשל בהם...

ולפעמים בחור שחושב שתפילה בישיבה היא דבר חשוב, יפחית מעט מערכו כדי לא להרגיש נכשל, וכך יאמר לעצמו: 'אכן, תפילה בישיבה היא דבר חשוב, אבל אני לא בדרגה לקום לתפילה', במקום לבטל את כל האישיות שלו, ולומר לעצמו: '**אני אדם לא אחראי**', הוא מעדיף לומר לעצמו: 'בענין קימה לתפילה בישיבה אינך בדרגה' [ובכך שאינו 'בעל דרגה' - הוא מרגיש שזהו דבר שאינו קשור אליו, כיון שזו מציאות שנכפתה עליו].

תפיסה זו הוא מפנים בעצמו על ידי שממשיך לא לקום לתפילה, כך הוא ממשיך להיות אדם טוב בעיני עצמו, והוא לא אדם שמחליט החלטות ונכשל בהם.²

דוגמאות אלו מוכיחות עד כמה החוויה הטובה של האדם עם עצמו מוכרחת, ומאידך חווית הכישלון מערערת את אישיותו.

צורך האדם להרגיש חיובי בעיני אחרים

כעת נרחיב ביסוד השני שהזכרנו, כשם שהאדם מוכרח להרגיש טוב ומוצלח בעיני עצמו, ואינו מסוגל לחוות חווית כישלון בעצמו, כך מוכרח להרגיש שאחרים רואים אותו כחיובי, ואינו מסוגל להיחשב כשלילי בעיניהם.

מציאות זו מלווה את האדם בכל עת ולא ניתן להימלט ממנה, **כל אדם מוכרח להיחשב כמוצלח כלפי הסובב אותו, ואף כלפי אנשים קטנים ממנו ואפילו כלפי ילדים.** ניתן לראות ילד קטן ששואל אדם מבוגר שאלה, והמבוגר מרגיש צורך להשיב לילד כראוי כדי שיראה אותו כאדם חכם.

כך ניתן להרגיש בעת שתופסים אדם ברחוב ושואלים אותו כיצד מגיעים לחנות פלונית, מתעורר באדם רצון פנימי להשיב כראוי לשאול למלא את

² כאן צריך להבהיר נקודה, יבוא השואל וישאל: 'הלא אחרי תקופה ארוכה שאיני קם לתפילה - אני מרגיש הרגשה רעה, אני מרגיש 'דפוק', 'בטלן', 'עצלן', ואיך אומרים לי שצורת ההתמודדות עם תחושת הכישלון, היא על ידי שאני ממשיך לא לקום לתפילה, הרי אם כך הייתי צריך להרגיש הרגשה טובה עם עצמי?'

התשובה לכך היא, כי למרות שב'מודע' האדם מרגיש רע עם עצמו, בכך שממשיך להתנהג בצורה שלילית, אבל ב'תת מודע' קיימת מחשבה עמוקה, בה הוא פותר לעצמו את תחושת הכישלון, על ידי שממשיך לנהוג בצורה שלילית, וב'תת מודע' מרגיש רגוע עם עצמו שאינו אדם שמחליט החלטות ונכשל בהם.

וכבר אמר רבי ישראל סלנטר ז"ע"א (אבן ישראל עמ' סג - הובא בעלי שור ח"ב עמ' קמ) כי עיקר עבודת המידות היא לפעול במחשבות הנמצאות בתת מודע.

סיפוקו, שבכך יראה בעיני השואל כאדם חיובי, וזאת למרות שהוא לא מכירו.

וכך בכל הזדמנות שאדם נמצא בחברת אנשים, מתעורר בו רצון פנימי להיראות כחיובי בעיניהם.

מקור מדברי חז"ל ורבותינו לצורך האדם בהערכת החברה

מקור לדברים אלו מצינו בגמרא בתענית (כג.) שם אמרו: 'או חברותא או מיתותא'. הביאור הוא כי בעומק נפש האדם קיים צורך חזק לקבל הערכה, עד כדי שאי סיפוקו של צורך זה מביא למיתה (עיין רש"י שם וכן בגמרא בב"ב טז:). הצורך לקבלת הערכה חיוני כל כך לאדם עד כדי שחייו תלויים בזה. אדם שאינו חש שהחברה מעריכה אותו, אינו מסוגל לחיות.

והסיבה שהאדם מוכרח להערכת החברה, מפני שיכולת קיום האדם היא על ידי הקשר עם הבריות, ואדם שהחברה מעריכה אותו ומקבלת אותו, הוא מרגיש חלק ממנה ומרגיש את חיותו. וכפי שכתב הנצי"ב מוולוז'ין (בהסכמתו לספר אהבת חסד), כי הקשר עם בני אדם הוא מפרטי צורת האדם, ומסיבה זו נהפכה סדום, שבכך שלא גמלו חסד זה עם זה - השחיתו את צורת האדם.

וכן כתב הרמב"ם (מורה נבוכים ח"ב פ"מ, ח"ג פכ"ז): 'כי האדם מדיני בטבע'. כלומר נטיית האדם לחיות חיי מדינה עם בני אדם, 'ושטבעו שיהיה מתקבץ, ואינו כשאר בעלי חיים אשר אין לו הכרח להתקבץ'.

ומבואר שהחיבור והקשר של האדם עם הסובב אותו, מספק לו צורך נפשי אמיתי, ומסיבה זו האדם מוכרח להרגיש מוערך על ידי החברה³, שכן הערכת החברה אותו מחברת אותו אליה.

³ ויתכן לבאר עומק ענין זה, משום שכולנו בני איש אחד, שנולדנו מאדם הראשון והתפצלנו, ואף לאחר הפיצול היינו אדם אחד. ועל כן כאשר חברי נותן לי כבוד

כך ביאר הגראי"ל שטיינמן זצ"ל בפרשת שריפת שער החטאת (ויקרא י, כ) כאשר אלעזר ואיתמר שרפו את השעיר, נאמר בתורה: "ויקצוף על אלעזר ואיתמר", ועל כך השיבו אהרן: "אם שמעת בקדשי שעה, אין לך להקל בקדשי דורות" (רש"י).

על תגובה זו של משה רבינו אומרת התורה: "וייטב בעיניו", ומפרש רש"י: "הודה ולא בוש לומר לא שמעתי". ואינו מובן מהו השבח על משה רבינו שהודה, והרי באמת שמע מפי הקדוש ברוך הוא רק על קדשי שעה ולא על קדשי דורות וכי שבח הוא למשה שאינו משקר!?

למדנו בזה - מבאר הגראי"ל, כי האדם מטבעו אינו מסוגל להיראות נכשל בעיני החברה, ההודאה של משה רבינו היתה הנהגת גבורה למעלה מטבע אנושי ועל כך שיבחה אותו התורה.

מכאן למדנו כי הצורך להיראות טוב בעיני אחרים חזק עד שאפילו אדם גדול כמשה רבינו קיבל שבח על שהסכים להודות ולהתבייש בעיני אחרים ולא לשקר.

זו הסיבה שכשני אנשים מתווכחים ביניהם, והאחד מבחין במהלך השיחה שחבירו צודק, הוא לא מסוגל להודות ולומר: 'אתה צודק', אילו הוא יאמר לחבירו שהוא צודק, חבירו עלול לחשוב עליו שהוא אדם לא יוצלח, ואף אם כלפי עצמו מסוגל להודות על כשלונו, כלפי חבירו אינו מסוגל, ולכן הוא משתדל להעביר את השיחה לנושא אחר, או מנסה לצאת מהיכוח בצורה יפה.

זו מציאות קיימת באדם, במקום עסק האדם בנושא עניני תועלת, הוא עסוק רבות להראות לכל את מוצלחותו.

והערכה - הרי זה מקרין עלי וגורם לי להרגיש בעצמי תחושת קיום, כי חברי הוא חלק ממני, ומאידך כשחברי אינו נותן לי כבוד והערכה אני מרגיש בתוכי חיסרון בתחושת הקיום.

אבחנה זו הינה בסיסית ביחסי תקשורת. ראוי לכל אחד לשנן ולהפנים יסודות אלו, לגלות ולחקור בנפשו פנימה היכן מתעורר אצלו הרצון להיראות חיובי בעיני הסובב בהיותו בא במגע עם בני אדם. כך יבנה בסיס ליחסים טובים עם הסובב.

סיכום ההקדמה

בהקדמה זו ביארנו כי טבע האדם להרגיש חיובי בעיני עצמו ובעיני אחרים, המחשנו יסודות אלו בדוגמאות מחיי המעשה. בפרקים הבאים נלמד על השלכות טבע זה בתחום 'תקשורת בין-אישית' בתוספת דוגמאות של חיי זוגיות. הפנמת יסודות אלו תביא את האדם למציאות בה לא יבהל מעצמו בעת שמתעורר בו רצון לפגוע בזולת, הוא יבין את המניע לרצון ויוכל להתמודד בדרך נכונה ורגועה.

החלק האישי בשיחה

שני חלקים בשיחה - ענייני ואישי

תופעה מעניינת ניתן לזהות כי הרבה משיחות בני-אדם מתחלקות לשני חלקים, בחלק הראשון של השיחה מתדיינים בני השיח בנושא ענייני, ובחלק השני מתדיינים בנושא האישי.

ונבאר את הדברים: ראובן שואל את שמעון שאלה עיונית במסכת מסוימת ושמעון לא למד מסכת זו, הוא יתנצל ויסביר: 'אני לומד כעת דברים אחרים', 'אני מתעסק עם מסכתות חזקות יותר'. אם נתבונן נראה כי הדיון הראשוני של השיחה עסק בנושא ענייני, ראובן ביקש להבין פשט בגמרא, אך הדיון השני של השיחה - תגובת שמעון לשאלת ראובן שלומד דברים אחרים - עסק בנושא אישי.

ובאמת מדוע שמעון חש צורך 'להתנצל' בפני ראובן ולהסביר לו שהוא לומד מסכתות חזקות יותר, הלא ראובן ביקש לידע פשט בגמרא, ומאחר ולא למד גמרא זו, עליו להשיב שלא למד.

אך התשובה היא, מאד חשוב לשמעון שראובן יראה אותו כאדם מוצלח, ואם הוא לא למד מסכת זו, הוא עלול לחשוב עליו שהוא אדם חלש ולא יוצלח, על כן הוא חש צורך להסביר מדוע הוא לא למד מסכת זו.

דוגמא זו, הינה דוגמא אחת מיני רבות לשיחות המתנהלות על בסיס זהה, אנשים רבים עוברים בלי להבחין מהדיון הענייני עליו נסובה השיחה לדיון אישי.

דוגמא נוספת, אתה נמצא בחתונה עם חברים, ויש על השולחן בקבוק קוקה-קולה, חבריך שותים ונהנים, ואילו אתה לא אוהב קוקה-קולה, חבריך פונים אליך בשאלה מדוע אתה לא שותה? ובמקום לענות את

התשובה הנכונה, אתה תאמר: 'אני לא צמא', או 'שתיתי כבר'. אילו תאמר שאינך אוהב קולה, תיראה כמוזר בעיניהם, הרי כולם אוהבים זאת.

בכל שיחה עומד בחלל האויר הנושא ה'אישי', אדם עומד במבחן תמידי של הסובב אם הוא בסדר או לא, ומשתדל לעולם שהסובב יראה אותו כחיובי.

שיח 'אישי' בחיי זוגיות

תופעה זו שכיחה ביותר בחיי זוגיות, בעל שישוחח עם אשתו וישחיל בתוך השיחה את המשפט: 'למה לא סידרת את החדר', האשה תפרש אוטומטית: מכך שלא סידרתי את החדר, משתמע שאני אשה לא טובה, אם אני אשה לא טובה כנראה שהוא לא אוהב אותי.

יתכן שהבעל רק התעניין לשמוע מה קרה היום בבית, הוא כלל לא התכוון לבטל את אשתו. אך זהו טבע האדם **לפרש את תגובות הסובב** [ופעמים בת מודע] **כאילו באים לזלזל בו, הגם שהזולת לא התכוון לכך.**

וביחסי איש ואשה תופעה זו מצויה יותר, משום שקיים אצל כל אחד מבני הזוג רצון עז להיראות כחיובי בפני השני, ורצון זה מלווה בפחד שמא יחשב כמבוטל בעיניו, ועל כן בני הזוג עלולים להתגונן תדיר זה בפני זה.

כדאי לאדם לאבחן את השיח של עצמו ולגלות אלו משפטים מוציא מפיו לתועלת, ואלו משפטים נאמרים להעמדת כבודו ומעמדו.

ההכרה של האדם בתחושת האיום ובפחד שיש לו להיחשב כמבוטל בעיני אחרים - תביא אותו לידי הבנה בסיבת ההתפרצויות שלו על חברו, אין הכרח שהוא 'בעל מידות רעות', הוא רק עסוק ב'לגונן' על חיינו.

כמו כן הכרת האדם בתחושת האיום מפני הסובב אותו, תביא אותו לידי הבנת הצד שכנגדו, כאשר הוא מדבר עם חבירו וחבירו נתקף בכעס, הוא לא יבהל, הוא יבין שחברו מפוחד ומאויים על קיומו.

ותפקידו של אדם הנתקל בשיח אישי עם חברו, להעביר את השיחה מהנושא האישי, דרך משל 'אמר לחבירו: 'שמעתי מה אתה אומר, תן לי לחשוב על זה עוד פעם', או שישחיל בתוך הדברים נושא שיחה אחר.

כדאי להפנים היטב כי 'שיחה אישית' עלולה להזיק לקשר שלו עם הזולת ועם בן/ת זוגו ויש להפסיקה תיכף ומיד.

תיאור של שיחה אישית בחיי זוגיות

לפנינו תיאור של 'שיחה אישית' בחיי זוגיות:

שלמה הגיע לביתו בסוף היום עייף ורעב, אשתו לא הספיקה להכין ארוחת ערב, והוא תיכף צריך לצאת מהבית, הוא שואל את אשתו: 'יש משהו לאכול?' אשתו מסבירה לו: 'הייתי צריכה ללכת לקניות חשובות, ולא הספקתי להכין ארוחת ערב'. פתאום יוצא לשלמה מהפה: מעניין... הרי זה לא רק ענין של היום, זה היה גם לפני יומיים, וגם לפני שבוע. כעת הוא עבר לדיון אישי.

בתחילת השיחה הוא שאלה עניינית - האם יש משהו לאכול, אך המשך השיחה עסקה בדיון אישי. אילו שלמה היה ממשיך לדון בדיון ענייני, הוא היה מגיב שונה, הוא היה אומר: יש לנו בעיה, צריכים להתארגן לארוחת ערב במהירות, אולי נחמם משהו שתי דקות ונאכל, אך שלמה לא מגיב בכזה סגנון.

ננתח את התגובה של שלמה, כששלמה ראה שאשתו לא הכינה ארוחת ערב, הוא פירש זאת [פעמים בתת מודע]: 'אשתי מזלזלת בי', 'היא לא מספיק מעריכה אותי', 'יש לה דברים אחרים חשובים יותר ממני', על כן לא התאמצה להכין לי ארוחת ערב.

בשלב הבא הוא מרגיש חלש, הוא מרגיש כמבוטל ולא קיים, הוא מרגיש מזלזל, כעת יש לו צורך לגונן על עצמו, ולהחזיר לעצמו את הרגשת הקיום, ועל כן הוא צועק ומזלזל באשתו, כך הוא מרגיש קיים.

בעל חזק עוצר את הדיון תיכף ולא ממנף אותו הלאה.

אדם שמעוניין שהתקשורת שלו עם הסובב אותו תהיה זורמת ונעימה, תחילה יש לו לאבחן בכל שיח האם המשפטים שמוציא מפיו ענייניים ובעלי תועלת, או שמא הם באים למטרת הצלת עצמו מפני הרגשת החולשה האישית שהוא עומד בה.

דוגמא נוספת: אשה צועקת על בעלה: 'למה אתה לא שמת את הבגדים במקום?' אם הבעל יפרש צעקות אלו כזלזול בו - הוא הוא עלול להגיב בהתקפה: אני לא בובה שצועקים עליה!?

אך אילו יבין שצעקות אשתו נאמרו מפני החולשה האישית שאשתו חווה כעת, הוא יבין שהיא אינה מתכוונת לזלזל בו, לא הוא הבעיה, רק זלזלו בה היום בעבודה, וכתוצאה מכך היא ממורמרת ומתוסכלת מעצמה, ועל כן היא מתפרצת. הבנה זו תביא אותו למצב שלא ירגיש צורך לגונן על עצמו בהטחת דברי ביקורת עליה.⁴

על הבעל לידע כי בכל הזדמנות שאשתו נפגשת עמו, היא עומדת במבחן על האישיות שלה. הבנה זו תקל עליו לקבל בסלחנות את תגובותיה הקשות.

תובנה זו חשובה ביותר בחיי זוגיות, תגובות שליליות רבות של בני זוג היו נמנעות בפרשנות זו.

⁴ כמו כן מצוי שאשה מספרת לבעלה על קשייה, ומתעוררת אצל הבעל הרגשת מתיחות, וכתוצאה מכך השיח ביניהם לא זורם.

הסיבה להרגשה זו - נובעת מהרגשת אשמה, הבעל מרגיש שכביכול הוא לא בסדר בגלל הקושי שיש לאשתו [ושורש מחשבה זו נובע מכך שבעומק הנפש קיים אצל הבעל רגש אחריות על אשתו, ואם קורה לאשתו דבר שלא כשורה - הוא עלול להרגיש אשם בזה], ולכן, הוא מרגיש מאויים מהסיפור, ובמקום להשתתף איתה - הוא מתקיף אותה.

דרכו של אהרן הכהן בהשכנת שלום - אל תפרש אישי!

ובאמת זו היתה דרכו של אהרן בהשכנת שלום בין איש לרעהו, כפי שאמרו במשנה באבות (פ"א מ"ב) שאהרן הכהן היה 'אוהב שלום ורודף שלום', אהרן הכהן הרבה בעשיית שלום בין איש לאשתו, עד שאמרו באבות דרבי נתן (ריש פרק י"ב) ששמונים אלף ילדים נולדו מה'שלום בית' שעשה ונקראו על שמו.

והגראי"ל שטיינמן זצ"ל הקשה כיצד יתכן שהיו במדבר בעיות כה רבות בעניני 'שלום בית', על מה היה ניתן לריב, הרי דירות וריהוט לא היו להם, וכן מריבות על פרנסה לא היה שייך, בהיות ולכולם היתה פרנסה בשפע.

אך מבאר הגראי"ל: היסוד שלמדים אנו מכאן הוא שאנשים רבים על שטויות. וצריך להבין, מדוע באמת אנשים פקחים רבים על דברים קטנים? את התשובה לכך נמצא בדרך בה השכין אהרן שלום בין איש לרעהו.

חז"ל אומרים (שם) שאהרן היה עושה 'פשרות' בין היריבים, היה הולך לבעל ואומר לו: 'האשה מרגישה שהיא לא היתה בסדר כלפיך, והיא רוצה להשלים איתך, וכן היה הולך לאשה ואומר לה: 'הבעל רוצה להשלים אתך', וכך היו משלימים ביניהם.

והענין תמוה! כיצד יתכן שבאמירות פשוטות אלו חזר השלום לשרור בבית?! הרי קודם לכן הם על רבו על נושאים ענייניים שעדיין לא תוקנו.

אך התשובה היא כפי שהקדמנו, אהרן הכהן הבין שאף שממבט חיצוני נראה כי המריבה ביניהם היא בדבר עניני, הבעל טוען טענות קשות כלפי אשתו וכן האשה טוענת טענות הגיוניות ונכונות נגד בעלה, אך במבט פנימי המריבה לא מתחילה שם. המריבה האמיתית ביניהם היא על העמדת הקיום של כל אחד בעיני בן-זוגו, וכאשר אינם מצליחים להעמיד את כבודם הם מלבישים את המריבה בדברים הנראים כענייניים.

ביסוד זה ניגש אהרן להשכיך שלום בין האיש לאישה, הוא פנה אל האשה והסביר לה: 'בעליך באמת אוהב ומעריך אותך', הוא פנה לבעל והסביר לו: 'אשתך באמת אוהבת ומעריכה אותך'. כעת הם ילמדו להסתדר יחד.

יסוד זה יש לשנן ולהפנים היטב, כל המריבות בין בני אדם בכלל ובני זוג בפרט, מתחילות מהתמודדות האדם על הרגשת חשיבותו, עמידתו על כבודו מביאה אותו לידי ויכוחים וזלזול ופגיעה בזולת.

סיכום 'החלק האישי שבשיחה'

בפרק זה תיארנו מציאות של שיחה אישית בין בני זוג, אשר שורשה נעוץ ברצון החזק הקיים באדם להיחשב כמוצלח בעיני הסובב. שינון יסוד זה יתן לאדם יכולת לעצור את עצמו מלזלזל ולפגוע בזולת.

נקמה

נקמה - החזרת הכבוד למקומו

מן הסתם כל אדם נתקל פעם בכזו מציאות, פלוני העליב אותנו ולאחר מכן ראה בקלונו של אותו פלוני, ובאותם רגעים התעוררה בו הרגשת שמחה.

אם נשאל מהי משמעות הרגשת שמחה זו, התשובה היא: הרגשה זו הינה התעוררות של מידת הנקמה, וכבר כתב המסילת ישרים (פרק יא): **"כי האדם מרגיש מאד בעלבונותיו והנקמה מתוקה מדבש כי היא מנוחתו לבדה"**.

וצריך להבין, מדוע ראיית הנפגע בקלונו של הפוגע מביאה לו שמחה, מדוע הנטייה הפשוטה של הפוגע היא לנקום בפוגע והנקמה לבדה מנוחתו - כלשון המסילת ישרים.

ענין זה יובן על פי דברינו בהקדמה, אדם שזלזלו בכבודו נחשב כאילו נטלו לו את עצם חיותו וקיומו, ועל כן באותה שעה מתעורר בו רצון לנקום בפוגע, שבכך הוא משיב לעצמו את הרגשת הקיום שנלקחה מאתו, שמתוך שמתברר לכולם שהפוגע הוא אדם נכשל פחות ונבזה - חוזרת הרגשת הקיום לפגוע. בשעה שרואה הנעלב כי הפוגע שפל ופחות ערך - הוא לא רואה צורך להתחשב בפגיעתו.

מסיבה זו כתב החפץ חיים (פתיחה לאוין ח-ט) כי בשעת מעשה האדם אינו מצווה שלא לנקום, 'דבשעת החירוף אי אפשר בטבע האדם להיות כאבן שאין לה הופכין' [אם לא מי שברכו ה' במידות קדושות, וכמו שכתב החינוך (מצוה שלח)].

כלומר בשעת מעשה האדם מרגיש שמוכרח לנקום ולהשיב את כבודו האבוד ואינו מסוגל לשתוק, אך לאחר שנח מרוגזו, אסרה עליו התורה להעיר את רוחו ולנקום, שיש לו להבין כי הכל בא לו מאת ה' ולתועלתו.

דוגמאות של 'נקמה' מחיי המעשה

נפתלי נכנס לחנות והתלבט מה לקנות, הוא התייעץ בדעתם של הקונים, ואף משה שמע את התלבטותו והגיב כשאר הקונים, אך נפתלי כלל לא התייחס לדבריו.

באותם רגעים משה הרגיש הרגשה קשה כאילו לקחו לו משהו חשוב שהיה לו, הוא היה אדם עם עצמיות, עם מציאות קיימת בעולם, וכשלא התייחס לדעתו, כאילו אמרו לו: 'אתה לא שווה כלום', 'אתה לא קיים', 'אתה אויר'. באותו רגע מתעורר בו הרצון לנקום בנפתלי, הנקמה בנפתלי תשיב לו את הרגשת הקיום שהיתה לו תחילה.

הסבר זה יניח את דעתנו בתופעה מצויה ובלתי הגיונית, פעמים עוברת מכונית בכביש ומתיזה מים על הולך רגל, ההולך רגל מתקומם על בעל המכונית מקלל אותו וצועק עליו, למרות שהמכונית כבר אינה באזור.

חוסר זהירותו של בעל הרכב מלהתיז מים על אותו הולך רגל, מתפרשת אצלו כחוסר הערכתו אותו, ועל כן מתוך הרגשת זלזול זו הוא צועק עליו, בכך הוא אומר לעצמו ולסובב אותו: 'אני האדם המכובד, אני לא ראוי לזלזול, הפוגע הנמצא כעת רחוק - הוא לא בסדר'. בצעקות אלו הוא מחזיר לעצמו את כבודו.

הנקמה מתמשכת על פני שנים ארוכות

בדברים אלו נבין מדוע הנקמה מתמשכת על פני שנים ארוכות, הנטייה הטבעית של האדם המזולז היא לא לשקוט ולא לנוח עד שיראה בקלונה של חברו ובנפילתו.

וזאת משום שהרגשת הקיום מוכרחת ביותר לאדם, ואף לאחר שחלפו שנים רבות הוא מצפה שתשוב אליו. ניתן להמשיל זאת לאדם שנטלו ממנו חמשה שקלים, הוא ימתין שבוע שבועים ומשלא יחזירו לו אותם הוא

ימחל. אך אדם שנטלו מאתו מיליון דולר, הוא לא ימחל גם לאחר שיעברו שנים רבות.

אדם שמרגיש שזלזלו בו, דומה לאדם שנטלו ממנו מיליון דולר, משום שלקחו לו את עצמו, את החיים שלו, את תחושת הקיום שלו.

זו פשר התופעה המצויה אצל הערבים, אשר ביניהם יש חמולות שנלחמים ביניהם, ונוקמים נקמות דם במשפחות מסוימות שנים על גבי שנים, ופעמים שאף הם אינם יודעים על מה ולמה.

ההסבר לזה כפי שביארנו, הרגשת העלבון הינה הרגשה של נטילת הכבוד והעצמיות, ועל כן אף אחר שנים רבות האדם מצפה ששייבו לו את כבודו. שכן הרגשת הקיום היא ההרגשה היקרה ביותר והחשובה לאדם ולעולם אינו מוכן לוותר עליה.

הנקמה האמיתית - נקמה על כבוד שמים

בהסבר זה של מידת הנקמה, נוכל להבין את הנאמר בגמרא (יומא כג.): 'כל תלמיד חכם שאינו נוקם ונוטר כנחש אינו תלמיד חכם'. הפגיעה בכבוד תלמיד חכם - אינה פגיעה בכבודו האישי, זו פגיעה ב'כבוד שמים', ובודאי אדם שנפגש בנטילת כבוד שמים - מצווה להחזירו על כנו.

וכפי שמבקשים בתפילה: 'נקום נקמת דם עבדך השפוך', כאשר הגויים הורגים בעבדי ה', סימן הוא שאינם מכירים בה' ובבחירתו בנו כעם, ובכך נוטלים הם מהכבוד האמיתי, ועל כן מתפללים אנו להשיב כבוד זה למקומו, ובכך אנו מבטאים שאיננו משלימים עם מציאות של פגם⁷⁷ בכבוד שמים.

כללו של דבר: מטרת הנקמה היא להשלים חסר. האדם היה עם שלימות של כבוד, ומשפגמו באותה שלמות נוצר אצלו דחף להשלימה.

נקמה בין בני זוג

ומידת הנקמה מצויה ביותר בין בני זוג [ואף אם אינה קיימת במודע, היא קיימת בתת מודע], משום שהאדם בביתו חפץ ביותר להרגיש את תחושת הכבוד, הבעל רוצה שאשתו תכבד אותו, וכשמרגיש שמזלזלת בו, הוא רוצה להחזיר לעצמו את כבודו. וכן להיפך, האשה רוצה שבעלה יכבד אותה, וכשמרגישה שמזלזל בה מתעורר בה הרצון לנקום בו.

ובדורנו ישנם מקרים רבים בהם יש לאדם תחושה שחבירו או בן זוגו מזלזל בו למרות שהלה כלל לא כיוון לזה. ולדוגמא, אשה שאינה עושה את תפקידה בבית, בבישולים וניקיונות וכדו', או אינה נותנת לבעלה את צרכי הנפש כאהבה וכבוד, הבעל מפרש זאת כזלזול מצדה וחוסר הערכתה אותו, ועל כן מתעורר אצלו רצון לנקום בה.

וכתוצאה מכך הוא משפיל אותה ומבזה אותה [וכפי שביארנו שמתוך שתתגלה כבזויה, יתרבר שהוא המכובד], וזאת יש לשנן היטב כי פעמים רבות חוסר תפקוד האשה אינו מוכיח על רשלנותה או על זלזול בו, פעמים שחוסר התפקוד נובע מפני חולשה גופנית ונפשית שלה.

על הבעל להבין כי בעומק רצונה של אשתו ודאי קיים בה רצון אדיר לספק לו את כל צרכיו, אלא שפעמים רבות אינה מסוגלת לכך מפני חולשתה.

בעל שמרגיש בתוכו רצון לנקום באשתו, עליו לתרגל יסודות אלו שוב ושוב, עד שלא ירגיש מזולזל וממילא לא יהא בו צורך לנקום בה ולהחזיר לעצמו את הרגשת הקיום.

סיכום פרק הנקמה

בפרק זה למדנו מדוע מתעורר באדם רצון לנקום במי שפגע בו, שרוצה להשיב לעצמו את הכבוד שניטל ממנו וזאת הוא עושה על ידי הפגיעה בו, שבכך מבהיר לעצמו שהוא המכובד ולא הפוגע. עוד ביארנו שיש לאדם להפנים כי התנהגויות רבות של בן/בת הזוג אינן נובעות מזלזול בו אלא מחולשה גופנית או נפשית.

הביקורת

בפרק זה נכתבו רגשות עמוקים ונסתרים מאד מידיעת האדם, ועל כל אחד לגלות בתוכו באיטיות את ענין הביקורת שבו, ומעט הדוגמאות שהוזכרו בו, הן בבחינת 'מועט המכיל את המרובה'.

גישת החינוך בזמנינו - 'לא לבקר בתקיפות'

ה'ביקורת' במהותה מקדמת את האדם אל עבר שלימותו. הביקורת מדגישה לאדם את נקודות החולשה שבו, ומתוך כך האדם מתקן את עצמו. מסיבה זו בדורות עברו הביקורת היתה כלי מרכזי בחינוך.

אולם בזמנינו גישת החינוך השתנתה, ורבנים ומחנכים מדגישים יותר את ה'קירוב' מאשר את ה'ביקורת'.

וסיבת השינוי בגישת החינוך, היא מפני חולשת הנפש שבאה עם השנים לכלל האנושות. **המציאות כיום שאנשים רבים חלשים בנפשם וחיים בתחושה לא נעימה עם עצמם.** תופעה זו גרמה לכך שפעמים רבות לא די שהביקורת אינה מקדמת את האדם אלא אף מרחקת אותו.

וננתח את סיבת הקושי באמירת ביקורת, הן מצד **המוכחים** - שאינם מסכימים לקבל התוכחה, והן מצד **המוכיחים** - שאינם מתעוררים להוכיח מצד האמת, אלא מצד חולשה שיש להם עם עצמם.

מדוע קשה לקבל ביקורת?

מצד המוכחים: בזמנינו אנשים רבים חיים בהתמודדות קשה ובלתי מאוזנת עם רצונותיהם ומידותיהם, פעמים רבות חווים תחושות איום ופחד על עצם קיומם ומרגישים שהם אנשים לא טובים.

ובשעה שמוכיחים אדם המרגיש מעורער בעצם קיומו ואומרים לו כי עליו לחדול מפעולה מסוימת שרגיל לעשות, הוא לא מסיק מכך משהו ענייני נקודתי, שיש לו לחדול מאותה הנהגה, אלא הוא מבין שמטרת המוכיח לבטל אותו, ולומר עליו שהוא אדם לא טוב.

האדם נוטה לפרש את הביקורת הנאמרת כלפיו, כאילו היא באה לבטל את כל האישיות שלו, ולא שבאה לשפר אותו בהנהגה מסוימת. ומאחר וקשה לאדם שישללו את קיומו, על כן הוא תיכף מתגונן, ואינו מסכים לקבל את הביקורת.

זה הביאור במה שאמרו חכמים (שבת לד.) שצריך להוכיח בנחת, כאשר מוכיחים אדם בנחת, המוכח מרגיש שהביקורת שנאמרה כלפיו באה לתועלת ולא לבטל אותו.

כך היה רגיל הגרא"מ שך זצ"ל לומר לנשואים: כנגד כל ביקורת שתאמר לאשתך תקדים לכך מאה מחמאות, רק לאחר מאה מחמאות הביקורת תהא מאוזנת. ריבוי המחמאות יביא לכך שאף הבעל ירגיש שאשתו חיובית וטובה וממילא הביקורת תהיה עניינית ותועלתית.

זו הסיבה לשינוי שנוצר עם השנים בגישת החינוך לילדים. לפני השואה הביקורת היתה כלי בסיסי לחינוך, כך היתה הגישה בישיבות של 'ליטא', היו גוערים בבחור, ומתוך כך היה מתקן את מעשיו. כך חניכו והצמיחו דור של אנשים מרוממים.

אך לאחר השואה גדולי ישראל שינו את הגישה, ועוררו את הציבור לחנך מתוך אהבה ועידוד, יותר מאשר מתוך ביקורת קשה⁵. מפני שהתוכחה והביקורת החריפה בזמנינו אינה מביאה תועלת, וכפי שביארנו שבזמנינו האדם מרגיש שהביקורת מבטלת אותו והוא דוחה אותה מעליו.

⁵ עיין מכתב מאליהו (חלק ה' עמ' 36 אות ב) ועלי שור (ח"ב מאמר 'הבדל הדורות'). וע"ע בספר פלא יועץ (ערך כופה).

מהו הדחף של האדם לבקר?

עד עתה ביארנו מדוע בזמנינו המוכחים אינם מקבלים את הביקורת. כעת נבאר מדוע המוכיחים בזמנינו אינם מוכיחים כהוגן.

ניתן לומר כי בזמנינו הדחף העיקרי של האדם לבקר את סביבתו, נובע מהביקורת שיש לאדם על עצמו.

ונבאר את הדברים:

אם נתבונן במתרחש סביבנו נראה, כי קשה לאדם לפגוש באנשים שחושבים אחרת ממנו או מתנהגים אחרת ממנו. הסיבה לכך נעוצה בפרשנות לא נכונה שיש לו כלפי הסובב אותו.

אנשים רבים בעת שנפגשים עם חבר המתנהג אחרת מהם, או חושב אחרת - יציבותם מתערערת. ההנהגה השונה של החבר כאילו אומרת: 'אולי אני אדם לא חיובי כמו חברי'.

ובאמת לכל אדם יש הרגלי חשיבה ודפוסי התנהגות שונים שהורגל בהם מילדותו וסביבתו, ואל לאדם לצפות מחבירו שיחשוב ויתנהג כמותו, אך הנטייה הפשוטה של האדם היא להשוות את עצמו לחבירו.

ועל כן בשעה שאדם נפגש בחבר שמתנהג אחרת ממנו, הוא מוכרח להרגיע את עצמו על ידי הטחת דברי ביקורת בחבירו, בדברי הביקורת הוא מחדד לעצמו: 'פלוגי הוא האדם המשונה, התפיסה השונה שיש לו היא לא נכונה, אבל אני כן מוצלח'. בכך הוא מסיר מעליו את האיום שהיה לו על תחושת הקיום.

ביקורת זו היא ביקורת הנובעת ממקור של חולשה מצד המוכיח, ההסתכלות האישית של המוכיח והפחד שיש לו מפני ערעור קיום האישיות שלו - גורמת לו לבקר את חבירו, לזלזל בו ולהשפילו.

כלל נקוט בידך: כל הנהגה או מחשבה המערערת את רצונותיו, הבנותיו ותפיסת החיים של האדם - מעמידה אותו בפני תחושה קשה של איום על עצם הקיום שלו, וכדי להסיר הרגשת איום זו - האדם נוטה לבקר את הזולת ולהשפילו, כדי להחזיר לעצמו את הרגשת הקיום.

אדם המכיר בסיבת דחף זו שיש לו לבקר את חברו, יוכל להסביר לעצמו כי החשיבה השונה של חברו משלו - אינה מעידה בהכרח על היותו פחות ערך. הפנמת ענין זה תביא אותו לרוגע ושלוה ויותר לא יוכרח לומר דברי ביקורת וזלזול כראותו את חברו השונה ממנו.

שלשה חלקים בחולשה אישית היוצרת דחף לבקר

בשורות הבאות נפרט שלשה חלקים בביקורת הנובעת מחולשה אישית של המבקר. על האדם לבדוק בכל סיטואציה בחיים מהו הדחף שגורם לו לבקר את חברו.

א. מילות גנאי

כשראובן מכנה את שמעון במילות גנאי כ'חצוף' או 'טיפש', מלבד התארים הספציפיים אותם אמר ראובן, שמעון שומע מראובן כאילו הוא אומר: כל האישיות שלך שלילית.

ומאחר ושמעון לא מסוגל להרגיש פחות ערך ונבזה, על כן מתעורר בו רצון לזלזל בראובן ולהשפיל אותו, בכך הוא מבהיר לעצמו: אני כן אדם מוצלח ומכובד, וראובן הוא הנכשל.

ב. תפיסה שונה

לפעמים ראובן לא פגע בשמעון במילות גנאי, אך שמעון נפגש בתפיסה שונה שיש לראובן משלו. ולדוגמא ראובן אוהב עוגת גבינה, ואילו שמעון אוהב עוגת שוקולד, שמעון יזלזל בראובן ויאמר: 'מה טעים בעוגת גבינה'...

הסיבה שהרגיש צורך לזלזל בו, משום שהחוויה הכללית של שמעון בעצמו היא חוויה של חסר, ועל כן בשעה שנפגש באדם אחר שחושב אחרת ממנו, מצטייר לו כאילו אותו אדם מתנגד לכל האישיות שלו ובא לבטל אותו. משום כך הוא מוכרח לזלזל בו, להפנים שהוא האדם המוצלח ולא ראובן.

ג. ראיית פגם בחבר הקיימת אף אצלו עצמו

תתכן מציאות בה שמעון מתעורר לבקר את ראובן, למרות שראובן כלל לא פגע בו, ואף לא ראה אצלו תפיסה שונה משלו.

כששמעון נפגש בחולשה שיש לראובן הקיימת אף אצלו, הוא יתעורר לבקר את ראובן ולהוכיח אותו על מעשהו.

הסיבה לכך מפני שבשעה שרואה אצל ראובן את חסרונו, בתת מודע עולה לו המחשבה: 'אף אתה חלש בתחום זה'.

ומפני שאינו מסוגל לחוות תחושה של נכשלות, הוא נוטה לבקר את חברו, בביקורת זו הוא 'מוכיח לעצמו' שאצלו לא קיימת חולשה זו, ובכך הוא מתנתק מהתחושה השלילית שלו על עצמו.

זו הסיבה שאדם שנגוע בדבר מסוים ורואה פגם זהה אצל חברו - הוא שרוי במתח, שכן הפגם של חברו מעלה לו בתת מודע את הפגם שלו עצמו והוא מרגיש מאוים ממנו.

נציין כעת ארבע דוגמאות של ביקורת הנאמרת מפני ראיית פגם בזולת שיש למבקר עצמו:

א. נהג שרגיל לנסוע בחוסר זהירות בכביש, כשיראה נהג אחר נוסע בחוסר זהירות - הוא יבקר אותו ויצעק עליו.

ב. נהג שרואה נהג מדבר בפלאפון תוך כדי נסיעה, והוא עצמו גם כן פעמים מדבר בפלאפון, הוא יכעס עליו ויבקר אותו.

ג. אדם שיש לו חולשה בתחום של סדר וזמנים - מתקשה לראות אדם אחר לקוי בתחום זה.

ד. אבא שרואה את בנו אוכל בעמידה, והוא עצמו גם כן לפעמים אוכל בעמידה ומרגיש מכך לא טוב, הוא ירגיש כעת רצון לבקר את בנו ולכעוס עליו.⁶

דוגמת ביקורת על חבר חדר שאינו קם לתפילה

להלן סיפור הממחיש סיבות שונות של 'ביקורת הנאמרות מתוך חולשה':

ניתן לראות אירוע זה שבו שני אנשים מבקרים את חברם, האחד מתעורר לבקר מפני סיבה אחת והשני מתעורר לבקר מפני סיבה אחרת, אך המכנה המשותף ביניהם ששניהם מבקרים מפני החולשה האישית שלהם.

בנימין ואריה חברי חדר בפנימייה בישיבה, בנימין רגיל לקום כל יום לתפילה בישיבה, ואילו אריה קם בשעה מאוחרת, בנימין רוגז בלבו על אריה: 'למה כל יום הוא לא קם לתפילה?!'

ממבט שטחי נדמה כי בנימין רוצה לבקר את אריה לתועלת, במטרה שממחר הוא יתחיל לקום לתפילה. אולם בדרך כלל תוכחה זו אינה נובעת מרצון טוב שיש בו 'לתקן את העולם', אלא מה'רצון' שיש לבנימין למצוא נקודות זלזול באריה.

ובאמת נבוא לשאול, מה מרגיז את בנימין בכך שאריה קם מאוחר לתפילה? ומדוע הוא רוצה למצוא דוקא בו נקודות זלזול?!

⁶ וביקורת הנובעת מחולשה אישית, מצויה ביותר ביחסי הורים וילדים, משום שכאשר הורה רואה חולשה בבנו הוא מרגיש כישלון בעצמו שלא חינכו כראוי, וכדי לנתק הרגשה זו ממנו, הוא מוכיח את בנו ומזלזל בו, בכך מוכיח לעצמו שהוא לא חלש בתחום זה.

התשובה היא: הקימה המאוחרת של אריה, מעוררת אצל בנימין פחד, הוא מפחד שמא הוא עצמו אדם שלילי.

ויתכנו אפשרויות שונות מדוע הקימה המאוחרת של אריה מעוררת אצל בנימין חולשה ונמנה שלוש מהן:

א. לבנימין יש נטייה לקום מוקדם, ועצם הנטייה השונה של אריה מהנטייה שלו - מעוררת אצלו התנגדות, משום שבנימין מחשיב את עצמו בזה שמתאמץ לקום מוקדם, וכשרואה את אריה מזלזל בערך זה - הוא מרגיש זלזול במעלתו.

ב. אריה הוא חברו הטוב של בנימין, והיות ולפי התפיסה של בנימין הקימה המאוחרת היא הנהגה שלילית, הוא מרגיש כעת חלש, שמתברר לו כעת שיש לו חברים פשוטים ושליליים, והוא מרגיש מאוים שמא אף הוא עצמו לא מספיק איכותי.

ג. בנימין עצמו לפעמים קם מאוחר, וכשהוא רואה את אריה קם מאוחר, הוא רואה בכך את החולשה של עצמו, ובשביל להוכיח לעצמו שהוא לא שייך לחולשה זו - הוא מבקר ומוכיח אותו וכאילו אומר: 'אני באמת מוצלח [ויש לי סיבות אמיתיות למה לפעמים אני לא קם לתפילה], אבל אריה שקם מאוחר - הוא לא בסדר'.

תופעת הביקורת בחיי זוגיות

כעת נלמד על תופעת הביקורת המצויה ביחסי זוגיות:

בחיי זוגיות תופעת הביקורת תופסת מקום מרכזי יותר, וזאת משום שהנטייה הפשוטה של האדם היא למדוד את מעלת עצמו על פי רמת הערכת בן/ת זוגו אותו.

ולפי דברינו לעיל, שבכל פעם שנדמה לאדם שהצד שכנגדו בא לבטל אותו - הוא מגונן על עצמו בהטחת דברי ביקורת, אם כן כאשר הבן זוג רואה את

הצד שכנגדו מתנהג אחרת ממנו או חושב אחרת ממנו או שמעשהו מתפרש לו כזלזול בו - הרי שהוא יפתח בדברי ביקורת כדי להגן על עצמו ולהוכיח שהוא האדם הטוב והמוצלח ואילו בן זוגו הוא הפחות.

כשבעל רואה באשתו התנהגות המתפרשת לו כזלזול בו, או כשהוא מוצא בה חשיבה שונה משלו או חולשה שאף הוא לוקה בה, הוא יבקר ויוכיח אותה, להוכיח לעצמו שהוא בסדר והיא הבעייתית.

ומעתה נבין כי בעל המבקר את אשתו בכל עת, אין זה נובע מרצון טוב שיש לו לעזור לה ולתקן אותה, אלא מפני שמרגיש מאוים ומעורער באישיותו, ועל כן הוא נוטה לומר לה דברי ביקורת להסיר את הרגשת החולשה ממנו.

לפנינו דוגמא אחת מיני רבות של ביקורת בחיי זוגיות:

נתן הוא אדם לא מסודר בזמנים, יום אחד הוא יושב בביתו ואשתו מתקשרת אליו, היא מספרת לו שקבעה תור אצל הרופאת שיניים, אך מאחר ויצאה מאוחר מהעבודה, היא לא הספיקה את האוטובוס, והיא לא יודעת מה לעשות כעת.

נתן, במקום להשתתף איתה ולנחם אותה, הוא מבקר אותה וכועס עליה: 'למה לא היית מוכנה בזמן?! התור הבא יהיה רק עוד חודש!'

המציאות מוכיחה כי דוקא אדם שיש לו יותר חולשה בזמנים וסדר יבקר יותר.

הסיבה לכך כפי שביארנו: האדם אינו מסוגל להרגיש מבוטל וחלש, וכאשר רואה אצל השני חולשה שיש לו עצמו - הוא חש איום ממציאות זו, משום שב'תת' מודע' הוא רואה כעת את ההנהגה של עצמו.

ובשביל להתעלם מהביקורת שניצבת מולו - הוא מבקר את השני, בכך מוכיח לעצמו שהוא אינו שייך לחולשה הזו.

הביקורת של נתן על אשתו, ביסודה היא הביקורת שיש לו על עצמו, אלא שאינו מסוגל לעמוד מול הביקורת על עצמו, ועל כן הוא מנווט אותה לכיוון אשתו.

מזה נסיק כי אדם שיש לו חולשה בתחום מסוים, אינו יכול לבקר את זולתו בנושא ההוא, שהרי הביקורת לא תבוא מצד האמת, אלא מפני המתח שיש לו עם עצמו.

זו הסיבה למציאות אותה גילה לנו רבי אלעזר בן עזריה (ערכין טז): 'תמיהני אם יש בדור הזה מי שיודע להוכיח'. היות ורוב בני אדם חלשים בכל התחומים, ממילא כאשר הם מוכיחים, אינם מוכיחים לתועלת המוכח, אלא לתועלת עצמם - להסיר את הביקורת מעליהם.

אויבי איש אנשי ביתו

כעת נבין היטב את הנאמר במשנה בסוטה (ט, טו) על זמן עקבתא דמשיחא: 'אויבי איש אנשי ביתו'. וכתבו המפרשים ש'ביתו' היינו אשתו. ומבואר שלפני ימות המשיח האיש והאשה יהיו אויבים זה לזה.

וכך המציאות בזמנינו, זוגות רבים חיים מתוך מתיחות, כעס וביקורת. נושא ה'שלום-בית' בדורנו הינו אחד הנושאים הטעונים והכואבים, ויש לתת את הדעת לכך, במה שונים אנו מדורות קודמים.

אך לפי דברינו מציאות זו היא תוצאה של ארבעה שלבים:

א. אדם שמרגיש חלש בעצמו, בכל שעה הוא מאוים על עצם הקיום שלו, הוא מתבצר על מקומו ומפחד שמא הסביבה תבטל אותו.

ב. כשרואה באשתו דבר שמאיים עליו וכגון הנהגה שלילית או חשיבה שונה משלו, הוא מרגיש שהאישיות שלו כמעט מתבטלת.

ג. כדי להגן על עצמו מפני ביטול אישיותו, הוא אומר לאשתו דברי ביקורת, בכך הוא מסיר את הביקורת מעצמו וממשיך להרגיש חזק כמקודם.

ד. כשאשתו שומעת את דברי הביקורת, היא לא שומעת דבר עניני שיש לה לתקן, אלא מבינה כי בעלה רוצה לבטל אותה, שהלא זו היתה מטרתו האמיתית בביקורת [כפי שמבואר באות ג].

ומכאן הדרך קצרה לאיבה...

שלילת הקיום של הזולת יוצרת שנאה, ועל שנאה זו אמרו חז"ל 'אויבי איש אנשי ביתו'.

כדי למנוע שנאה זו, מומלץ לבני הזוג להבין שהביקורת שיש ביניהם אינה נובעת מ'מידות טובות', אלא מחולשה הגורמת לרצון של פריקת המתח.

ריבוי המחשבות והדיבורים של בני הזוג ביסוד זה, יובילו למניעת הביקורת ביניהם ולריבוי אהבה.

בשולי קטע זה נבהיר, כי התיקון האמיתי לדחף שיש לאדם לבקר את הסובב אותו, הוא כאשר יחיה בתחושת 'הערכה עצמית'. אדם שחי עם הרגשת סיפוק ממעשיו בחיים, הוא מעריך את עצמו ומרגיש רגוע עם עצמו, ושוב ראיית פגמי הזולת לא מערערת את אישיותו ולא מתעורר בו רצון לזלזל בו [ואי"ה בנושא זה נרחיב בחוברת נפרדת].

אולם פרק זה יביא בעזרת ה' תועלת אף לאנשים שחיים בתחושה שלילית עם עצמם, שכאשר יבינו את השורש והמניע שלהם לבקר אחרים - יהיה להם כח לעצור את עצמם מלבקר.

השלכות 'בית ביקורת' לחיי זוגיות

כעת נלמד על סיבה נוספת הגורמת לאדם לבקר את סביבתו, אף שלא ראה הנהגה שלילית או תפיסה שונה. והיא - ביקורת הנובעת מתפיסת חיים על פיה הביקורת היא הכלי שדרכו חווים את הזולת.

ותפיסה זו מצויה אצל ילדים הגדלים בבית ביקורתי אצל הורים שהורגלו לתקשר עם הילדים בדברי האשמה זלזול ופגיעה. בבית בו ישנה אווירה

של דגש על הדברים הצריכים תיקון, ההורים זוכרים להדגיש לילדיהם בכל שעה כמה לא ראוי להתנהג לא יפה, כמה לא ראוי להרבות באכילת ממתקים וכיוצא בו, ואינם זוכרים להדגיש את הדברים החיוביים.

בבית זה קשה למצוא את ההורים אומרים לילדים: 'איזה ילדים טובים אתם', 'איזה ילדים נחמדים ואהובים אתם'.

ויתירה מזו, גם בשעה שההורים מבטאים אהבה וכבוד לילדיהם, הם עושים זאת בדרך ביקורתית. לדוגמא האמא אומרת לבנה: 'אני אומרת לך לא להפריע לרב'ה בשיעור, כי אני אוהבת אותך'. היא אמנם ביטאה דברי אהבה לבנה, אך דבריה נאמרו בהקשר של ביקורת.

מציאות זו מרגילה את הילד לחשוב, כי הדרך בה יוצרים קשר עם הסביבה, היא על ידי ביקורת. ילד הגדל בבית זה, בכל פעם שירצה לתקשר עם סביבתו, הוא יעשה זאת בדברי ביקורת.

לפנינו מעשה שארע, הממחיש לנו מציאות חיים של הורים ביקורתיים:

איציק בחור משייבה גדולה חזר לביתו לאחר חודש ימים של שהות בישיבה, הוריו לא היו בבית באותה שעה, והוא תיכף ניגש לכתוב דברי תורה על השולחן. ובהיותו והשולחן היה ערוך עם מפה לבנה לשבת, הוא גלגל מעט את המפה וכתב על השולחן.

לבינתיים, אביו הגיע לבית, ושמח לראות את בנו לאחר חודש ימים שלא ראהו. התגובה הראשונה של האבא היתה: 'אחרי שאתה גומר לכתוב תחזיר את המפה איך שהיא היתה'.

כשאיציק שמע את המשפט הזה מאביו, הוא התרעם על כך בלבו ואמר לאביו בנימה מרמזת: 'מה נשמע אבא? מה קורה בבית? האבא נרמז, והגיב בחזרה במילות אהבה: 'מה שלומך איציק? איך היה בישיבה? טוב שבאת!'

נבוא לשאול, מדוע האבא הגיב כך בתור תגובה ראשונה לאחר חודש ימים שלא ראה את בנו, מדוע כזה היה ה'ברוכים הבאים' שלו, וכי כל כך קשה היה לו להוריד בעצמו את המפה?!

התשובה היא: דוקא מפני שחודש ימים הוא לא ראה את בנו, הרגיש כעת צורך לחוות אותו, לבטא את הקשר והאהבה עמו, והיות ועל פי ה'תפיסת חיים' שלו, האופן שחווים את הילדים, הוא על ידי אמירת ביקורת, על כן יצאו לו מילים אלו תיכף מפיו בשעה שנפגש עמו.

לפנינו תיאור מתוך חיי זוגיות של אשה הגדלה בבית ביקורתי:

רפאל צריך להגיע בעוד כמה דקות לבית, אשתו מתכוננת ומצפה לו, בלבה היא כבר רוצה לומר לו שלום רפאל היקר! איך אתה מרגיש? איך היה היום שלך? המילים היפות האלו עומדות לה בתחושה.

אולם כשרפאל מגיע לבית, מיד היא אומרת לו: 'מה זה הכתם שיש לך על החליפה?'

רפאל מרגיש: 'זה מה שיש לה להגיד לי כעת?! אני עומד כעת אחר יום של מאמץ, אני מצפה להיות קצת רגוע, אני לא רוצה לשמוע ביקורת תיכף בכניסתי לבית.

רפאל לא מצליח לעצור את עצמו ומתחיל לצעוק על אשתו: למה את חייבת להעיר לי?'

האשה שומעת את הצעקות, ובלבה היא מאד מתוסכלת, היא באמת לא מבינה למה היתה צריכה לדבר אליו בכזה סגנון תיכף כשהוא נכנס לבית, הרי היא כל כך ציפתה לו.

אך ההסבר לכך הוא כפי שביארנו, לפני שרפאל הגיע לבית היו לאשתו תחושות געגועים אליו, היה לה רצון חזק לפגוש אותו ולהתקשר איתו.

והיות והיא גדלה בבית 'ביקורת', היא התרגלה לחשוב שהחוויה והקשר עם אחרים, נעשה על ידי ביקורת, ולכן, המשפט הראשוני שיצא לה מהפה הוא משפט ביקורתי, היא אינה מסוגלת לומר לו: 'שלום בעלי האהוב', שהלא מבחינתה כך לא חווים את האחר.

אולם כשבעל שומע ביקורת מאשתו תיכף בכניסתו לבית, הוא מפרש זאת כזלזול בו, וקשה לו לחשוב שהביקורת שהופנתה אליו נאמרה מכח תפיסת חיים זו של אשתו, ומכאן קצרה הדרך למריבה.

על הבעל והאשה להגביר את המודעות לסיבת התגובות הביקורתיות שלהם, ובכך לא ירגישו זלזול, וממילא לא יתעורר רצון לזלזל בזלזול.

יש לזכור כי אף לאחר שקיימת מודעות לאדם לסיבת הביקורת שלו, יתכן שעדיין ירגיש זלזול, ונדרש לכך תהליך ממושך להרגיל את המח לצורת החשיבה החדשה.

לאחר שאדם ילמד את המניעים של הביקורת שבו, ויהיה מודע להם - יוכל להשתמש בכלי הביקורת בדרך נכונה להועיל לו ולאחרים.

סיכום פרק הביקורת

בפרק זה למדנו לזהות בעצמינו סיטואציות שונות בהם אנו מתעוררים לבקר את הזולת מפני החולשה האישית שלנו. למדנו כיצד להתמודד ולהרגיע את עצמינו בעת ראותנו אחרים שחושבים או נוהגים אחרת מאיתנו.

פרשנויות

אפר"ת - ארוע פרשנות רגש תגובה

התפיסה הפשוטה של האדם אומרת כי הרגשות שמתעוררים בו, הינם תוצאה ישירה מהאירועים שקורים סביבו, ממבט שטחי נדמה כי הרגשות החיוביים והשליליים שולטים בנפש האדם כ'אינסטינקטים'.

דוגמא לדבר, כשילד משליך כוס זכוכית על הריצפה והאבא מגיב בכעס, נדמה כי רגש הכעס שמתעורר אצל האבא הינו תוצאה ישירה משבירת הכוס.

אך בחוכמת הנפש גילו, כי לכל רגש ישנו בסיס של מחשבה במח אשר עליו יושב אותו רגש. ולפי זה לא שבירת הכוס עוררה את רגש הכעס אצל האבא, אלא שבירת הכוס העלתה את המחשבה השלילית והיא גרמה לכעס.

האימרה 'כעסתי על פלוני כי הוא הכעיס אותי' אינה נכונה, שכן לא פלוני עורר בך את רגש הכעס, אלא המחשבה שעלתה לך במח עוררה אותו.

ויסוד זה מכונה 'אפרת' - אירוע פרשנות רגש תגובה:

האירוע - הילד הפיל כוס והכוס נשברה. הפרשנות - האבא מפרש שבנו עשה מעשה חמור שלא נזהר מלהפיל את הכוס. הרגש - מתוך פרשנות זו מתעורר באבא רגש של כעס. התגובה - לאחר שהתעורר בו רגש הכעס הוא מגיב בצעקות.

הכעס של האבא לא בא כתוצאה ישירה מחוסר הזהירות של הבן, אלא הינו תוצאה ישירה של התפיסה ששבירת כוס היא פעולה חמורה ולא אחראית.

אילו היתה לאבא תפיסה שונה על פיה שבירת כוס אינה מוכיחה על רשלנות - לא היה מגיע לכלל כעס.

מעתה נבין כי בדינו לשנות את כל הרגשות השליליים הנמצאים בנפשנו לרגשות חיוביים. שינוי המחשבה במח מוביל לשינוי הרגשות בנפש.

תפיסה חיובית מונעת כעס

נמחיש יסוד זה בדוגמא נוספת במידת הכעס:

באחד הימים ניגש אלי אדם והנחית על כתפי מכה חזקה וכואבת, בשנייה הראשונה כעסתי נורא, רציתי לומר לו שלא כך אומרים שלום לבן-אדם! אך כשהסתובבתי לאחור, ראיתי שאותו שהכה בי הוא 'אוטיסט'. מיד חייכתי אליו ואמרתי לו: מה שלומך, איך אתה מרגיש?

קיבלתי מכה רצינית וכואבת, בתחילת כעסתי, אך תיכף שהשתנתה הפרשנות - אף רגש הכעס נעלם בטרם חלפו הכאבים.

הפרשנות הטבעית של האדם אומרת כי אדם שמכה בחבירו הרי הוא מזלזל בו, וכתוצאה מפרשנות זו המוכה בא לידי כעס. שינוי הפרשנות מרגיע את הרגש השלילי ומבטל אותו.

דוגמא מצויה שבן הזוג שוכח את המפתח של הבית ובכך גורם לעיכוב, ישנה אפשרות לפרש ששכחת המפתח היא מעשה חמור המוכיח על חוסר אחריות, פרשנות זו תגרור כעס. אך ישנה אפשרות לפרש את שכחת המפתח כדבר הגיוני, טבעי ונורמלי ואף התגובה תהיה סלחנית בהתאם.

פרשנות נכונה מסוגלת לבטל את כל הרגשות השליליים שלנו כלפי הסובב.

שתי פרשנויות שונות לאירוע אחד

דוגמא נוספת של פרשנות ביקורתית הגוררת כעס, מול פרשנות סלחנית המביאה רוגע ושלוה:

עקיבא נטל ספר מ'אוצר הספרים' לעיין בו בביתו, עברו מספר ימים ועדיין לא החזיר את הספר, משה ראה זאת ופירש בלבו: **עקיבא הוא אדם חסר אחריות, הוא לא בסדר, הוא חושב רק על עצמו!** לאחר מכן משה פגש את עקיבא והחל צועק עליו: 'זה לא יפה מה שעשית', אתה גורם לביטול תורה של רבים'.

אליעזר ראה גם כן את הנהגתו של עקיבא, אך הוא החליט להסתכל בהסתכלות חיובית, וכך הוא אמר לעצמו: 'כנראה הוא היה צריך את הספר לכמה ימים והוא קיבל אישור מהגבאי לקחת אותו לבית', כשאליעזר פגש את עקיבא הוא חיך אליו יפה והמשיך בדרכו ללא כל ביקורת.

ננתח סיפור זה על פי **אירוע פרשנות רגש תגובה**:

האירוע: עקיבא לקח ספר מאוצר הספרים ולא החזיר אותו. **הפרשנות** של משה הוא עשה מעשה לא אחראי. **הרגש** שהתעורר אצל משה כעס. **התגובה**: ביקורת כלפי עקיבא.

לעומת זאת לאליעזר היתה **פרשנות** אחרת, לפי הפרשנות של אליעזר עקיבא קיבל אישור מהגבאי להוציא את הספר, וממילא **הרגש** היה סלחני, וממילא **הגיב** בשתיקה וחיוך.

פרשנות נכונה לסיטואציות רבות בחיים

בשורות הבאות נציע פרשנות שונה ביחס לסיפור של 'לקיחת הספר מאוצר הספרים', על פיה איננו צריכים להיות בעלי דרגה ב'הוי דן את כל האדם לכף זכות', אלא רק להיות מודעים ל**פרשנות שנבאר ולהעתיק פרשנות זו למקרים רבים המצויים בחיי חברה**, שינון והפנמת ענין זה תוביל בעז"ה שינוי משמעותי בחיי זוגיות.

נקדים ונאמר, כי על רוב כשאנו נתקלים בהנהגה שלילית של הזולת, אנו מפרשים את ההנהגה מנקודת הנחה שהלה היה מודע לטעות שלו, ובכל

זאת עשה את מעשהו, מסיבה זו אנו צריכים 'להתאמץ' ולדון אותו לכף זכות.

אילו היינו מבינים שהזולת כלל לא היה מודע לטעות - היינו דנים אותו לכף זכות ללא כל קושי. ונסביר את הדברים:

בשנים האחרונות אירעו מקרים לא מעטים של הורים ששכחו את בנם ברכב, הנטייה הפשוטה של אדם השומע סיפור זה היא לבקר את ההורה: 'איזה חוסר אחריות', 'הילדים לא חשובים לו', 'אילו הם היו חשובים לו הוא לא היה שוכח אותם ברכב'.

אך באמת לא מסתבר שהאב ידע שבנו יישאר ברכב, ובכל זאת הלך למקום אחר שחשוב לו יותר, וודאי שהילד חשוב להורה יותר מכל. כיצד אם כן ניתן להבין שההורה שוכח את הילד?

התשובה היא: ההורה לא שכח את הילד, ההורה שכח את עצמו. הילד אכן חשוב להורה, אבל הילד לא תפס לו מקום במחשבה, המחשבה שלו היתה תפוסה בדברים אחרים.

אילו היינו שואלים את אותו אבא האם אתה מעדיף את הילד או המכולת, את הילד או הבנק, ודאי יענה שמעדיף את הילד. אך היות והיה טרוד בדברים אחרים - לא היה לו פנאי לחשוב על הילד.

אדם שטרוד בדבר מסוים, אינו מסוגל להכיל עניינים אחרים שלא מטרידים אותו.

טרדות החיים לא נתנו להורה לחשוב על הילד, הוא חשב על הדברים שהטרידו והלחיצו אותו ברגע העכשווי, הבוס בעבודה כבר תקופה ארוכה חושב לפטר אותו, אשתו שלחה אותו היום מהבית עם צעקות, בעלי חובות נושים בו, לחצים שונים תופסים את ראשו, ואילו הילד ששוכב בשקט ברכב, הוא הדבר שהכי פחות מטריד אותו וממילא הוא נשכח.

נמצא אם כן שהאבא לא שכח את הילד, אלא שכח את עצמו⁷.

בפרשנות זו נבין מדוע עקיבא לא החזיר את הספר לאוצר הספרים, יתכן שעקיבא מחמיר במצות תלמוד תורה, והוא לא חסר אחריות, אך טרדות החיים גרמו לכך, עקיבא טרוד עם בעיותיו, עם ראש הכולל, עם אשתו, עם מנהל הבנק, הספר היה הדבר שהכי פחות הלחיץ אותו.

ובזמנינו פרשנות זו נכונה בהרבה התנהגויות ותגובות של הסובב אותנו, להיות ומהלך החיים מלווה בהתמודדויות ולחצים גדולים, ובעקבות כך נוצר פיזור נפש גדול אצל אנשים רבים הגורם להתנהגות הנראית כרשלנות.

כדאי לכל אדם לעבוד לתרגל תפיסה זו ביחס למקרים רבים בחיים, ולהבין כי פעמים רבות התנהגות של הסובב אותנו הנראית כשלילית, נובעת מפני ההתמודדות נפשית החזקה בה הוא מצוי, אם נפרש את האירוע כך, ממילא הרגש לא יהיה ביקורתי, ואף התגובה תהיה בהתאם.

פרשנות נכונה לתגובות תקיפות של האשה

לפנינו סיפור עם מסר בצדו, המלמדנו עד היכן זקוקים אנו להבנת וניתוח קשיי הסובב אותנו למען העמדת שלום-הבית על תילו, פעמים הפרשנות השלילית הנראית כפשוטה ונכונה לכאורה - עלולה לגרור כעס רב מרמור ואכזבה:

שמעון הוא אברך רציני השקוע רבות בלימודו, הוא משתדל בכל עת להתקדם בעבודת ה' כראוי, וזאת לצד דאגתו לפרנסת הבית ולשאר צרכי הבית.

⁷ ופעמים שההורה סובל מבעיית 'קשב וריכוז', ודבר זה גורם לתופעה של שכחת הילד, משום שכאשר הוא טרוד להגיע למקום פלוני - קשה לו להכיל מידע נוסף של הילד. אכן על פי מציאות החיים הלחוצה והטרופה של זמנינו - איננו צריכים לפרש תופעה זו בהכרח מפני בעיית קשב וריכוז או בעיות נוספות.

יום שישי אחד הרגיש צורך להתאוורר ולנסוע לים עם חברים, כשהוא סיפר על כך לאשתו, היא הרגישה מאד מאוכזבת ופגועה, היא לא הסכימה בשום אופן שהוא ישאיר אותה לבד בבית.

שמעון לא הבין מדוע אשתו לא 'מפרגנת' לו לצאת קצת להתאוורר ואף הוא כעס בלבו: מדוע כל כך בוער לה שאני יישאר איתה בבית?

והנה על פי הכלל שהצבנו שכל רגש מתעורר בעקבות פרשנות, יש לפרש כי האירוע ששמעון רוצה לצאת עם חברו מתפרש אצל האשה שכעת אינו צריך אותה, מסיבה זו הרגש שמתעורר לה הוא רגש של אכזבה ופגיעה, ועל כן מגיבה בהתנגדות.

אך נשאלת השאלה מדוע באמת היא לא מפרגנת לו לצאת, מדוע כל כך מפריע לה שבעלה יתאוורר קצת?

התשובה היא: היות ושמעון טרוד מאד עם עצמו, קשה לו לחוות את הרגשות והצרכים של אשתו, קשה לו לשאת את ה'עול אשה' המוטל עליו.

מסיבה זו אשתו מרגישה חסר, היא מרגישה שהוא לא מספיק חווה אותה, שהוא לא מספיק שותף לחיים שלה. ממילא כשהוא מבקש לצאת עם חברים, מתעצמת אצלה ביתר שאת תחושת הבדידות וההרגשה שהוא לא צריך אותה.

וכדי למנוע תחושה זו מעצמה, היא עושה לו מבחן, האם הוא מסכים לוותר על היציאה עם החברים כדי להיות איתה, כך היא מכריחה אותו להיות שותף לחיים שלה.

אילו יבוא שמעון וישאל מה תפקידי כעת, הרי באמת אני צריך להתאוורר, התשובה היא: עליך לשנות את המבט הכללי על מערכת הנישואין.

כפי שביארנו, שמעון טרוד בעצמו ואינו מסוגל להיות שותף לחיי אשתו, ואף הוא חש בכך בעומק נפשו, שאינו לוקח די אחריות על אשתו.⁸

ועל כן בשעה שרוצה לצאת עם חבריו, גם אצלו מתעוררת כעת התחושה שהוא לא מספיק קשור עם אשתו, ומתוך חוסר הנעימות שחש כלפיה להשאיר אותה בבית לבד, הוא מגיע לבקש ממנה שתוותר לו ותסכים לו לצאת לכמה שעות עם חברים, מסיבה זו היא אינה מסכימה לו לצאת, כי גם היא מרגישה כעת את האמת שהוא בא להתנתק ממנה.

אך על פי ההסתכלות הנכונה, בני הזוג אמורים לחוות ולהרגיש שיתוף עמוק אחד עם השני, וממילא כשהבעל רוצה לצאת להתאוורר, האשה לא אמורה להרגיש שבעלה מתנתק ממנה, אלא להיפך, הוא דואג כעת לחיים שלה, הוא רוצה שיהיו לו כוחות חדשים שיוכל להמשיך להיות שותף לה. בהסתכלות זו, גם בזמן שהוא נמצא עם החברים היא מרגישה מקושרת איתו.

פרשנות נכונה לאשה המאוכזבת מבעלה

לפנינו תיאור נוסף של אשה המאוכזבת מבעלה והיא ובעלה אינם מפרשים נכון את התמונה:

אריה אברך רציני השקוע בלימודו, הוא משתדל להרבות בעזרה לאשתו, אך בכל עת אשתו טוענת כנגדו ומרבה לבקר אותו ואינה מרוצה ממנו, וכמו כן פעמים רבות היא לא מכינה לו אוכל, היא מבקשת ממנו הרבה שיטפל בילדים, שיעשה קניות, שישאר איתה בבית, וכן היא בוכה לו הרבה. אשתו של אריה היא אשה טובה ומוצלחת, ואף היא לא מבינה ולא יודעת להגדיר מדוע היא מתנהגת כך כלפיו.

⁸ ויתכן שזהו הדחף שלו להשקיע בדברים אחרים בחיים, כדי שלא לחוש בהרגשת נכשלות מצד חוסר מילוי תפקידו בתור בעל.

ננתח מהו התהליך העובר על אשה זו, על פי הכלל של אירוע פרשנות רגש תגובה:

האירוע: אריה נשוי לאשה. **הפרשנות:** אריה לא מספיק שותף לחיי אשתו. **הרגש של אשתו:** בדידות. **התגובה:** בקשות מוגזמות ממנו.

ונשאלת השאלה מדוע אשתו של אריה חווה רגשות של בדידות למרות שבעלה מרבה לעזור בבית.

התשובה היא: אריה אכן מושיט לה עזרה חיצונית, אך הוא לא לוקח אחריות על החיים שלה, משום כך אשתו מרגישה חסר, שהלא זהו צורך הבסיסי של אשה - שיהיה לה בעל שותף, בעל תומך, בעל מגן.

מסיבה זו היא מבקשת ממנו הרבה שיטפל בילדים, שיעשה קניות, כך הוא מוכרח להיות שותף בפעילות הבית, היא מבקשת ממנו להישאר איתה בבית כדי שיהא שותף לה.

פעמים רבות היא לא מכינה לו אוכל, או מרבה למתוח עליו ביקורת, משום שכך הוא מגיב בכעס [הכעס הוא גם כן יחס], היא בוכה הרבה ומתוך כך הוא מרחם עליה.

יתכן שהסיבה שאריה לא לוקח אחריות על אשתו, מפני שאינו מבין עד כמה עמוק הוא הצורך שלה בבעל שותף, או יתכן שמבין את הצורך, אך אינו מסוגל לספק אותו⁹ ולמעשה האשה מרגישה בודדה וחסרה.

לסיכום נאמר: הרגשות השליליים המתעוררים באדם, מקורם בפרשנות מוטעית, לו היו מדברים בני הזוג ומבינים היטב פרשנויות אלו, היו מונעים מריבות רבות.

⁹ והסיבה שאינו מסוגל לספק, או מפני שטרוד בעצמו, או מפני שמפחד שלא יצליח לספק זאת כראוי, ועל כן מעדיף לברוח לגמרי מהאחריות. ונושא זה עמוק ורחב ויש להאריך בו.

וענין זה מצוי ביותר אצל ציבור בני התורה, אשר בו אנשים איכותיים ובעלי מידות טובות, ולא מסתבר לומר כי כל מתיחות שמתעוררת בין בני הזוג נובעת ממידות רעות.

אך כפי שביארנו, כעסים ולחצים רבים נולדים מפרשנות לא נכונה, ותפקידנו לשנות פרשנויות אלו ולהסיר המתיחות.

העלאת התפיסה המחשבתית מהתת מודע למודע

והנה במח האדם נמצאות תפיסות רבות, והאדם מילדותו הורגל לפרש אוטומטית אלפי התרחשויות שקורים סביבו, ותפקיד האדם לשנות את התפיסות השליליות שבו - המובילות אותו לרגשות שליליים, לתפיסות חיוביות.

ופעמים שינוי הרגל החשיבה דורש תהליך ממושך הנעשה בשני שלבים:

בשלב הראשון האדם יעלה את החשיבה הגורמת לו לרגש השלילי מהתת מודע למודע, ובשלב השני ישנה חשיבה זו.

דוגמא לדבר: אדם שמפחד להיכנס למערת שדים, בכל פעם שעומד לפתח המערה, מתעורר אצלו רגש של פחד, פחד זה נובע מתפיסה הקיימת אצלו מילדות, על פיה מערת שדים מסוכנת.

הפרצופים המפחידים שראה בעודו ילד, נכנסו לו עמוק למוח, וגם לאחר שגדל לא עזבו אותו, ואף שבמודע יודע שמערת שדים לא מסוכנת, בתת מודע הוא סבור שהיא מסוכנת.

על כן בשלב הראשון יכיר במחשבה הגורמת לו לפחד ובשלב השני ישנה מחשבה זו.

וכן יש לנהוג ביחס לפעולות רבות אשר אדם מעונין לעשות במהלך חייו, ונמנע מלעשות אותן מפני רתיעה מסוימת, ופעמים רתיעה זו נובעת מפני שבעבר עשה פעולה זו וחווה בה חוויה לא נעימה של כישלון, פחד, עצבות

וכדומה. ומכאן ואילך בכל אימת שרוצה לעשות זאת, מתעורר אצלו אותו פחד, שמא יארע לו כפי שארע לו בעבר.

תהליך של שינוי תפיסה

ותהליך של שינוי חשיבה ניתן לעשות בשני דרכים כפי שנפרש בדוגמא בסמוך:

אדם המסרב לגשת כשליח צבור, יתכן וסיבת סירובו היא מפני סיבה טכנית חיצונית, אך פעמים התנגדותו נובעת מרתיעה ופחד שיש לו בעת שניגש להיות שליח צבור, ופחד זה פעמים קיים אצלו בתת מודע.

וכדי להסיר את הפחד, הוא נצרך לעבור שני שלבים: שלב ראשון להכיר שהסיבה שאינו רוצה לגשת כשליח צבור, היא מפני פחד ולא מפני סיבה חיצונית אחרת. שלב שני לשנות את חשיבתו ולהפנים שאין לו ממה לחשוש בעמידתו כשליח ציבור.

ואמנם כדי לשנות את התפיסה המחשבתית של הפחד, הוא מוכרח לדעת ממה בדיוק הוא פוחד. ויש מצבים בהם אדם יכול להצביע על נקודת הפחד. אך ישנם מצבים שהאדם אינו מזהה בתוכו ממה הוא פוחד, וכפי שהבאנו בדוגמא של מערת שדים, יתכן ויהיו ילדים שיוכלו לומר שהכלבים או השודדים מפחידים אותם, אך יהיו ילדים שלא ידעו לומר ממה הם מפחדים, ורק חווים הם רגש של פחד בהיותם במערה.

ובמקרים בהם האדם אינו מודע ממה הוא פוחד, הוא לא יוכל לשנות את הרגל החשיבה כדי להסיר מעצמו את רגש הפחד, אחר שהוא בעצמו אינו יודע איזו נקודת גורמת לו לפחד.

ובמקרים אלו הפתרון הוא שיכניס את עצמו באופן רצוני למציאות שמעוררת בו פחד, ומתוך החיכוך עם הפחד, יצליח להבין כי הפחד אינו אמיתי.

על כן אדם שמפחד לגשת כשליח ציבור, ואינו מכיר בסיבת הפחד, העצה שייגש כשליח ציבור ויאמר לעצמו: באמת זה נורא מפחיד, כולם מסתכלים עליך כעת, אתה עלול לטעות בתפילה וכיוצא בזה, ולאחר שיראה כי התפילה עברה בשלום, ממילא יפנים כי פחדיו אינם אמיתיים. וחזרת פעולה זו מספר פעמים תגרום לבסוף להסיר את רגש הפחד לגמרי.

אך אילו יברח מהחיכוך בפחד ויאמר לעצמו: אני כלל לא מפחד לגשת שליח צבור, רק זה לא מענין אותי לגשת וכדומה, לעולם לא יסור רגש הפחד ממנו.

סיכום פרק פרשנויות

בפרק זה למדנו כיצד ניתן למנוע רגשות שליליים על ידי שינוי תפיסה הנמצאת בתת מודע, המחשנו יסוד זה ביחסי תקשורת, והבאנו דוגמאות מתוך חיי זוגיות כיצד לפרש אירועים שונים בפרשנות נכונה.

סיכום

קעת נתמצת את הפרקים שנתבארו בחוברת זו:

בהקדמה לחוברת ביארנו כי קיים באדם צורך להרגיש חיובי ומוצלח בעיני עצמו, וכן קיים בו צורך שאחרים יחשבו עליו כך. מסיבה זו הוא משתדל כל הזמן להיראות מוצלח בעיני הסובב אותו, ובפרט בשעה שבא בשיח עם אחרים.

ידיעה זו מהווה בסיס לחיי חברה נעימים, כפי שהרחבנו בפנים החוברת.

בפרק הראשון ביארנו כי הרבה שיחות של בני זוג עוסקות בדיון אישי, כמו כן ביארנו כי חשוב מאד לאדם לאבחן ענין זה בעצמו, ולגלות אימתי השיחה עסוקה בהעמדת כבודו ומעמדו.

ההכרה בדבר זה, תביא לו הבנה שכדאי לו להפסיק את השיחה, כי שיחה אישית אינה מביאה תועלת אלא נזק.

בפרק השני ביארנו מפני מה 'בוער' לאדם לנקום במי שזלזל בו, משום שמרגיש שלקחו לו את כבודו, ובנקמה הוא מחזיר לעצמו את כבודו, שכאשר המזלזל מושפל מתברר שהוא המוצלח.

ידיעה זו חשובה ונצרכת לחיי זוגיות, מפני שכאשר אדם מודע לסיבת הרצון שלו לזלזל בבן/בת זוגו - יוכל להתמודד בבריאות עם עצמו, ולהסביר לעצמו כי מאחר וקיים בו צורך אמיתי שאחרים יכירו בו כמוצלח - על כן הוא רותח ובוער.

בפרק השלישי ביארנו מהו המניע של האדם לבקר אחרים, וביארנו כי על פי רוב האדם אינו מבקר לתועלת, אלא לסלק מעליו את החולשה האישית שמרגיש.

המחשנו יסוד זה מתוך דוגמאות בחיי המעשה, וביארנו כי קיימות סיבות שונות למה מתעוררת חולשה באדם בשעה שרואה פעולה שלילית אצל הזולת. ידיעה זו תתן לאדם כוחות לא לבקר אחרים, ובכך ימנע מלזלזל בבן/בת זוגו.

בפרק הרביעי ביארנו כי כל רגש המתעורר בנפש האדם - הוא תולדה של מחשבה במח, ועל ידי שינוי המחשבה השלילית במח ממילא ישתנה הרגש. כמו כן ביארנו כי הרבה רגשות שליליים המצויים ביחסי תקשורת בין-אישית, נובעים מפרשנות לא נכונה להתנהגות הסובב. תרגול המח לפרשנות נכונה - ימנע מעצמינו רגש שלילי, ונוכל להיות רגועים עם עצמינו.

בחוברת זו הדרכנו את הקורא **כיצד ימנע** כעס, מרמור אכזבה, מתיחות בתקשורת שלו עם בן/בת זוגו, הכרה ופרשנות נכונה של מעשים ודיבורים רבים של הבן/בת זוג תביא להבנה ורוגע. לאחר שלמדנו בחלק א' **כיצד למנוע קצרים** ביחסי התקשורת, נלמד בחלק ב' **כיצד מעצימים את הקשר**, כיצד מחזקים את השייכות והשותפות של בני הזוג זה עם זה.