

ד"ר בן-ציון סורוצקין
פסיכולוג קליני
ברוקלין, נ.י.

14 בנובמבר, 2018

אזהרה: נתינת יתר מסכנת מערכות יחסים¹

אחת המטרות המרכזיות בעבודת המידות היא הערכת השלום, הימנעות מפגיעה בזולת והימנעות מעימותים על ידי ויתור לזולת.²

בנוסף, כל ספרי ההדרכה החרדיים בתחום הנישואין מדגישים את עמדת המפתח של ה"נותן" במערכות יחסים טובות. הדבר מובן מאוד, משום ש"נוטל" אנוכי בוודאי יהרוס מערכות יחסים. אין זה מפליא אפוא שאנשים רבים מסיקים שככל שהאדם נותן יותר – כך ישתפרו מערכות היחסים שלו. נראה שאין גבול למעלת הנתינה.

אך לאמתו של דבר, כל תכונה חיובית מוקצנת הופכת להיות הרסנית ונטולת איזון.³ מאמר זה יחקור כיצד "נתינת יתר" עלולה לפגוע במערכת יחסים.

מה רע ב"נתינת יתר"?

גדולי ישראל רבים הועלו על נס בשל דרגת הנתינה הקיצונית שלהם, דאגתם לזולת וחוסר אנוכיותם. מה רע בכך שאנשים ישאפו ללכת בדרכם? התשובה הבסיסית היא שעבור רוב רובם של האנשים שאינם צדיקים, נתינת יתר גורמת לתחושות תרעומת חזקות – בפרט כשהיא חוברת לחוסר רצון בולט להיות בצד המקבל. פעמים רבות אנשים כאלו משקיעים הרבה כדי לראות את עצמם כ"נותני על", ולכן הם ידחיקו את תחושות המרמור שלהם ואף יכחישו אותם בתוקף. תחושות מודחקות אלו עלולות להתבטא בהתנהגות פסיבית-אגרסיבית, תסמינים סומטיים⁴ או התפרצויות כעס ארעיות ובלתי מוסברות. בנוסף, "נותנים" קיצוניים עשויים להתרחק רגשית מבני זוגם במאמץ נואש למנוע תחושות בלתי מקובלות אלו של כעס ותרעומת. ההתרחקות פוגעת בבסיס המהותי של כל מערכת יחסים.

למען האמת, גם אנשים בעלי שיעור קומה צריכים להיזהר מנתינה עד כדי התמרמרות. מובא במדרש שרבי שמעון בן גמליאל קונן שעל אף שהוא שירת את אביו כל חייו, הוא לא הגיע למאית ממסירות נפשו של עשיו לכיבוד אב, זאת משום שרבי שמעון בן גמליאל שימש את אביו בבגדים מוכתמים ואילו עשיו שימש את אביו בבגדי מלכות.

¹ אני מודה לבני, אריה סורוצקין (עו"ס קליני מורשה) ולחנתי ישעיה פישמן (עו"ס קליני מורשה), שניהם מטפלים מומחים, על תרומתם המשמעותית למאמר זה.

² עיין בספר 'אדרבה: ותן בלבנו' מאת ר' יעקב ישראל פוזן לתייעוד נרחב על תכונות אלו.

³ (בראשית א:לא) "וירא אלוקים את כל אשר עשה והנה טוב מאד": בספר תפארת יוסף (רבי יוסף אנגל): דרשו ז"ל (ב"ר ט, ו) "טוב מאד" זה יצר הרע. ולהבין זה נראה, דכל המידות טובות רק בהיותה במיצוע, ומה שאין כן בצאתה מגבול המיצוע היא רע... ואם כן כולן אינם טוב מוחלט, כי אפשר לו להתהפך לרוע ע"י היציאה מקו המיצוע והראוי, דאז נהפך לרע. וזהו ענין הדרש – והנה "טוב מאד" זה היצר הרע, דהיינו דגם הטוב, כאשר הוא במאודיות וביציאה מן המיצוע והראוי, הנה הוא רע.

⁴ עיין בספר המציון *When the Body Says No: Exploring the Stress-Disease Connection* מאת ד"ר גבור מטה, שבו הוא מתאר איך הגוף אומר "לא" כשהאדם אינו מסוגל לעשות זאת.

שואל הרב העניך ליבוביץ: אם רבי שמעון בן גמליאל קינא בפן הזה בעבודת ה' של עשיו, מדוע הוא לא נהג כמותו? הרב ליבוביץ מסביר שאדם אינו אמור לחקות התנהגות ראויה לשבח של הזולת מבלי לוודא שהיא אכן מתאימה לדרגתו שלו. רבי שמעון דאג שאם ישמש את אביו בבגדי מלכות ואביו ילכלך אותם, הוא יכעס וירטון בלבו וכך יצא שכרו בהפסדו. עשיו, לעומת זאת, ידע ששירות אביו בבגדי מלכות תיחשב בעיניו לזכות.⁵

דוגמה זו מוכיחה ביתר שאת שיש להיזהר מהשקעת מאמץ רב מדי בעשייה למען הזולת כדי לא להגיע לתרעומת.

ויתורים בנישואין

כל אדם בר דעת מבין שנישואין מוצלחים דורשים ויתורים. לא יתכן שאחד מבני הזוג תמיד יקבל את רצונו. הרצון לוותר מתחזק כשהבעל רואה עד כמה הוא משמח את אשתו בויתוריו, ואיך הימנעות מהבעת רצונו או עמדתו מונעת ויכוחים ואי נעימויות. אין ספק שהויתור נראה ככרטיס כניסה בטוח ל"גן השלום".

הימנעות מקבלה

הדחף לתת ללא הרף מלווה לא פעם בהימנעות מקבלה. הבה נדון תחילה במערכת נישואין שבה שני בני הזוג הם אנשים בריאים והגיוניים. לאחד מהם – נניח שמדובר בבעל – יש צורך או רצון להצטיין במידותיו. הוא עושה מעל ומעבר למען אשתו, בעוד שהוא עצמו כמעט לא מבקש ממנה דבר. גם כשהיא מציעה להכין לו כוס קפה, הוא עונה: "לא תודה – אני יכול לעשות את זה לבד".

נראה שיש כאן בסיס לקשר נפלא, אך הניסיון מוכיח שזהו מרשם בטוח לערעור שלום הבית. לאחר תקופה ממושכת של הקרבה עצמית כזו, הבעל בהכרח יתחיל להתמרמר. היות שרגשות המרמור סותרות בעוצמה את הדימוי העצמי שלו, הוא לא ירשה לעצמו להתוודע לרגשות אלו. במקום זאת הוא יתרחק רגשית, הן כאמצעי להקל על התסכול שלו והן כביטוי פסיבי-אגרסיבי לכעסו. אם אשתו תבטא כעס על הניתוק הרגשי שלו, הוא יהיה נבוך מול התסכול שלה, שהרי הוא עושה הכול כדי להיות הבעל המושלם. כעס זה ילבה עוד יותר את התרעומת שלו.

הרב וולבה מעלה נקודה דומה בהקשר לתפקיד הבעל בבית הרדי. לדברי הרב וולבה, אסור לבעל לנהל את ביתו מתוך ויתורים בלתי פוסקים לאשתו. כמו כן, אל לו לגלות ענווה יתירה בענייני הבית ולהימנע מבקשות כלשהן מאשתו. אדרבה – עליו להביע את העדפותיו לגבי האוכל ושאר ענייני הבית. בנימה

⁵ בספר **חידושי הלב** (רבי חנוך הענאך לייבאוויטש, תולדות כז:טו): איתא במדרש (בראשית רבה סה, טז): "אר"ש בן גמליאל, כל ימי הייתי משמש את אבא, ולא שמשתי אותו אחד ממאה שמשש עשו את אביו, אני בשעה שהייתי משמש את אבא, הייתי משמשו בבגדים מלוכלכין, ובשעה שהייתי יוצא לדרך הייתי יוצא בבגדים נקיים, אבל עשו, בשעה שהי' משמש את אביו, לא הי' משמשו, אלא בבגדי מלכות, אמר, אין כבודו של אבא להיות משמשו אלא בבגדי מלכות".
ותמוה, מכיוון ששיבחו רשב"ג את הנהגת עשו, הי' עליו לחקותו, ללכת בעקבותיו ולנהוג כמוהו. ברם, רואים אנו, שרשב"ג פסק כי דעת תורה היא שרק בשביל עשו נכון להתנהג ככה ולא בשבילו, מכיון שאין זה כפי מדרגתו. (והטעם יכול להיות, שאם הוא ילבש בגדי מלכות אז כאשר אביו ילכלך את בגדיו הנקיים אפשר שהוא יקפיד על אביו ויהי' בתוך עמקי ללבו שמץ של כעס ויצא שכרו בהפסדו, אבל אצל עשו, זה הי' נכון – לשמש בבגדי מלכות – כי במצוה זו של כבוד אב הי' הוא במדרגה גבוהה ביותר, ואם אביו ילכלך את בגדיו, לא יקפיד על זה, אלא ישמח, בזה שזכה ללכלך את בגדיו בעת שמושו לכבוד אביו.)
מבואר כאן יסוד גדול בהנהגת האדם, שאין לאדם לדלג מדרגות ולעשות דברים שהם למעלה ממדרגתו, שלפעמים יצא שכרו בהפסדו.

דומה מדגיש הרב עזריאל ארלינגר ש"מותר" לבעל לבקש מאשתו לעשות דברים למענו (במערכת יחסים אוהבת, כמובן). אפילו הערה ביקורתית מתונה במסגרת קשר אוהב אינה בהכרח סותרת את שלום הבית.⁶

החזון איש הביע מורת רוח מאנשים שהתייחסו לבני או בנות זוגם ביראת כבוד ובאדיבות יתרה. הוא טען שיחס כזה עשוי להעיד על מערכת יחסים קרה ונטולת קרבה.⁷

החובה לדעת לקבל

חשיבות היכולת לקבל נידונה באריכות בספר מדהים על נישואין ואינטימיות בשם "בניין הבית" (מאת הרב משה אהרן שוחוטוביץ), שבו מצטט המחבר מדברי הרב שך בנושא זה. הרב שך הדגיש את החשיבות של נתינה בנישואין, אך הוסיף שחשוב לא פחות לדעת לקבל. הוא הביע ביקורת על אנשים שנמנעו מתלות בבן או בת זוגם. אדרבה! תלות של בני זוג זה בזה היא דרך התורה הראויה.⁸

הרב שוחוטוביץ מתאר אברך צעיר ואשתו הנשואים מספר חודשים, וכעת הבעל רוצה לתת לאשתו גט. הוא כעס מאוד שאשתו תמיד מכינה לו עוגת שוקולד אף על פי שהוא אינו אוהב עוגה כזו. לאחר שיחה עם שני בני הזוג, התברר שהאישה הייתה בטוחה שבעלה אוהב עוגת שוקולד משום שכאשר הם ביקרו את סבתה לפני החתונה, סבתה הגישה עוגת שוקולד והחתן שיבח את העוגה במילים חמות.

הרב שוחוטוביץ שאל את הבעל מדוע הוא לא סיפר לאשתו שהוא לא אוהב עוגת שוקולד, והבעל נפגע מאוד. "האם ירדתי לדרגה נמוכה כל כך שעליי לדון עם אשתי על עוגה?!" (המחבר מציין באירוניה שהוא מוכן להתגרש בגלל עוגת שוקולד, אבל לא חלילה לדבר עם אשתו על כך).⁹

הערותיו של הרב דסלר על אדם המוגדר כ"נוטל"

⁶ **רבי שלמה וולבה** (חוברת הדרכה לחתנים, עמ' 5): כל אשה רוצה שבעלה יהיה "הרב בביתו", שהוא יהיה הקובע בעניני הבית, וינהיג את הבית. ותהא האשה בעלת רמה גדולה מאד בפקחות והשכלה – בכל זאת, מטבעה היא רוצה להשען על בעלה ולראותו כמנהיג בחייה ובביתה. **אין איפה לנהל את הבית בויתורים תמידיים לרצון האשה.** גם לא יהיה הגבר עניו בביתו יתר על המידה שלא לדרוש ולבקש מאומה. אדרבה, יגיד בפירוש מהו לפי טעמו ומה לא, באוכל ובסידורי הבית כולם. ובספר לדעת בארץ דרכך (ר' יהודה גרינולד, תשנ"ו, עמ' 252): **הרב עזריאל ארלנגר** אמר... הבעל רשאי לבקש מהאשה כי תבצע דברים השייכים לתפקידה... אך אמירות אלו צריכות להעשות מתוך קירבה.... עוד יש לדעת, כי אמירת דברי בקורת עדיין אינה מהווה סתירה לשלום בית, אך זאת בתנאי שיעשו מתוך יחס של קירבה....

⁷ **קובץ אגרות קודש מהחזון איש** (איגרת א' עמ' ה' [בקשר ליחס בין איש לאשתו בשנה ראשונה]): לפעמים התיחסות בכבוד וחרדת דרך ארץ מראה חיסרון קירוב. וצריך להתיחס ביחוס יותר קרוב מאשר יחוס מכובד לא ימצא לו מקום, ובדיחות וקלות יותר אהוב מכובד ראש של וחרדת הכבוד, וצריך להתאמץ להתנהג באופן יותר מקורב וכיחוס יד ימין לשמאל שאינו דבר חצוי אלא עצמי. אין לדבר בלשון נוכחות אלא בלשון נוכחי. [הובא גם במאמרי הדרכה לחתנים מהגר"ש וולבה עמ' 6, ובקונטרס "וידעת כי שלום אהלך" מהגר"ח פרידלנדר, עמ' יח-ט].

⁸ **בספר בניין הבית** (הרב משה אהרון שוחוטוביץ) עמ' 175 מביא בשם **מרן הרב שך**: כאשר חתן בשנה ראשונה מביא חברותא לבית ללמוד סדר שלישי, וצריך כוס קפה לפני הלימוד. הדרך הנכונה היא דוקא לבקש מאשתו שתכין, ולא להכין לבד. זהו חלקה במערכת וזה התפקיד שלה, ולא צריך לגזול ממנה את חלקה. לא רוצים תלות?! אדרבה! התלות המוחלטת של בעל ואשתו זה הצורה הנכונה על פי התורה [ע"כ]. וראה גם **בספר אורחות הבית** (מרן הרב שך): עמ' קלה: לדעת לתת - זה חשוב מאוד - ... אולם לא פחות חשוב - לדעת לקבל!!

כדאי לציין שבמשך שנים רבות תיארה הפסיכולוגיה ההתפתחותית את המעבר לבגרות במונחים של דחיית הצורך באחרים והיכולת להגדיר את העצמיות ולפעול בעצמאות. למרבה הצער, במעגלים קליניים התחילו לקשור את המונח "תלויות" למגוון התנהגויות דיספונקציונליות... תוויות כגון לכידות יתר, תלות שיתופית והעדר אינדיבידואציה היו ועודם מתארים התנהגויות רבות בטיפול קליני. למעשה, תיאוריית ההתקשרות מניחה שבני אנוש מגדירים את עצמם עם אחרים, לא מאחרים, וששליטת הצורך בקשר תומך עם אחרים פוגע בצמיחה והסתגלות ואינו מעצים אותם. אחת התרומות החשובות של תיאוריית ההתקשרות היא המושג שבסיס בטוח עם אחרים תורם לתחושת עצמיות חזקה, מסוגלות עצמית וחוסן מפני מתחים.

(Attachment Theory in Practice, Susan M. Johnson, 2019, Pg. 13)

⁹ בנין הבית עמ' 173-174.

הרב שוחוטוביץ מצטט את המשגיח, הרב דוב יפה, שגינה את הנחת היסוד הנפוצה והמוטעית בשלום בית תלוי במידת החסד. הוא עומד על כך שאין שום מקור לכך בחז"ל או בראשונים. הבעייתיות בגישה זו היא שכאשר בחסד עסקינן, הנותן חווה תחושת עליונות ואילו המקבל מרגיש בושה ונחיתות. רגשות אלו גורמים לניתוק רגשי בין בני הזוג. הבעל יחווה את אשתו כמעמסה, כאילו היא אומללה נזקקת שטיפולה הוטל עליו משמים. האישה מצדה לא תרצה להזדקק לחסדיו של בעלה הרחמן. לאמתו של דבר, על האדם לדאוג לאשתו משום שהיא חלק ממנו. זו משימה אפשרית גם לרוב האנשים שאינם בעלי חסד עצומים.¹⁰

כמו כן, הרב שוחוטוביץ מתייחס לאמונה כוזבת שהשתרשה בקהילתנו: שהיסוד לאהבה הוא הרצון לתת. (אמונה זו משקת תפקיד בעידוד "נתינת יתר"). הוא קובע שאין שום מקור לאמירה זו בחז"ל, בראשונים ובראשוני האחרונים. טעות זו מבוססת על אמונה מוטעית שתחושת עצמיות היא שורש כל הרע, ולכן האהבה מחייבת שאדם לא יחשוב על עצמו כלל אלא רק ירצה לרצות את זולתו. רעיון זה מנוגד להשקפת היהדות. יש אנוכיות רעה, ומאידיך יש אכפתיות עצמית בריאה. למעשה, אהבתנו לזולת מבוססת על אהבתנו לעצמנו – "ואהבת לרעך כמוך". היסוד לאהבה הוא בדרגה גבוהה יותר מהיסוד לחסד. יתכן שאהבה מולידה רצון לתת ונתינה מולידה אהבה, אך אהבה היא ערך נעלה ועמוק יותר... אהבה לפי התורה היא הרצון להתחבר למשהו ששייך לי אך נפרד ממני כרגע.^{11, 12}

הרב שוחוטוביץ מצטט את דברי הרב דסלר המצוטטים בפי רבים: "ביום שבני זוג מתחילים לבקש בקשות זה מזו, זו התחלת הסוף של האושר שלהם".

המחבר קובע שאין לפרש משפט זה באופן מילולי. נכון הדבר שצדיקים גדולים מנעו מלבקש טובות מאחרים. לעומת זאת, כאשר אדם עושה דבר למען עצמו זו בוודאי לא בעיה [ואשתו כגופו]. התנגדותו של הרב דסלר, כך קובע המחבר, היא רק במקרה שאדם מבקש דברים בלתי נצרכים משום שהוא נהנה לנצל אחרים.¹³

¹⁰ ספר בנין הבית (ר' משה אהרן שוחוטוביץ, עמ' 141-139): הגאון הצדיק רב דב יפה שליט"א ... אמר לי... חייבים לעקור טעות זו מהשורש. אין שום מקור לא בחז"ל ולא בראשונים ששלום בית תלוי על מידת החסד... החיסרון בתפיסה זו הוא שכאשר מתעסקים עם חסד יש בושה מצד המקבל... נמצא [שהחסד] גורם לפירוד. הנותן נמצא למעלה והמקבל נמצא למטה, והוא מתבייש. יש כאן סוג השפעה שעדיף שלא יהיה יותר מדי קשר ביניהם, פירוד מוחלט. אם אדם ניגש כך לסוגיית הנישואין הוא יראה באישה מטרד, סוג של נזקק שהקב"ה מבקש מעמנו שנעשה חסד עם עלובה זו. בטוחני שאף אחת בעולם לא תרצה להיות אשתו של "בעל חסד" זה. אין כאן שלום בית ואחדות, אלא פירוד. אך האמת היא שלא מבקשים כאן חסדים אלא אהבה, ואהבה היא אחדות. כאשר אמא קמה באמצע הלילה להאכיל את התינוק... האם יש כאן סוגיות חסד? ... והטעות זועקת, לא נדרשת כאן מידת החסד, אל מידת היחס. האשה היא חלק ממנו עצם מעצמיו היא מתחברת אליו להיות חלק ממנו. ולכן אין דבר יותר טבעי מאשר לאהוב את אשתו למרות שהוא לא מושלם במידת החסד.

¹¹ ספר בנין הבית (ר' משה אהרן שוחוטוביץ עמ' 153-154): מהי אהבה? - גם בדבר זה נכנסה טעות לבית המדרש. אין לטעות זו שום מקור לא בדברי חז"ל ולא בדברי הראשונים והאחרונים (זולתי בספרי אחרוני האחרונים בני דורנו שם מופיעה טעות זו, והם המקור לדברים), מה היא אהבה? - רצון לתת. שורש טעות זו נעוץ בבלבול בסיסי הקיים במושג האנוכיות. אנשים סבורים ששורש הרע הוא 'אני'. על כן אהבה היא כנראה לא לחשוב על עצמי, אלא רצון לתת לשני. דברים אלו בבסיסם לקוחים מפילוסופיה רומאית האומרת שכשאתם דואג לעצמו זה רע, וכשדואג לאחרים זהו הטוב. אין לתפיסה זו שום שורש בתורה! צריך לדעת שכמו שיש אנוכיות רעה, כך יש אנוכיות טובה. זהו שאמרה תורה: "ואהבת לרעך - כמוך!!!" כשם שהנך אוהב את עצמך, כן תאהב את רעך. לכשתמצי לומר, יש כאן מ"ע מן התורה שאדם יאהב את עצמו. שורש האהבה גבוה משורש החסד של הרצון לתת. יתכן שאהבה מולידה רצון לתת ונתינה מולידה אהבה, אך עצם שורש האהבה הוא גבוה ופנימי יותר.... אלא מה היא אהבה עפ"י התורה? אהבה היא רצון להתחבר! רצון להתחבר לדבר ששייך אלי ונמצא חוץ ממני.

¹² וכן כתב רבי שמעון שקופ בהקדמתו לספר "שערי יושר": והנה אם בהשקפה ראשונה רגשי אהבת עצמו ואהבת זולתו הם בצרות זו לזו, אבל עלינו להשתדל להעמיק בזה ולמצוא הסגולה המאחדת אותם, אחרי כי שניהם דורש ה' מאיתנו וסגולה זו היא, שיתברר ויתאמת אצל האדם איכותו של ה'אני" שלו כי בזה יומד מעלת האדם לפי מדרגתו. האיש הגס והשפל כל "אני" שלו מצומצם רק בחמרו ובגופו, למעלה ממנו מי שמרגיש "אני" שלו גם בני ביתו ומשפחתו, והאיש ההולך עפ"י דרכי התורה ה'אני" שלו כולל את כל עם ישראל.

¹³ ספר בנין הבית (עמ' 174): ישנם כאלה שלמדו את דברי הרב דסלר: "ביום שתתחילו לבקש זה מזה או האושר מכם והאלה", כפשוטם. וזוהי טעות, בסוגיית אדם לחברו מי שנמצא בדרגה גבוהה שונא מתנות ולא מבקש חסדים מאף אחד. אך בסוגיית אדם לעצמו אין שום חיסרון להעזר בעצמו. הדרך הנכונה היא, שכאשר אדם צריך לענג את השבת ולאכול מזונות לכבוד שבת קודש, עליו לבקש את העוגה האהובה עליו. מותר לבקש בפה מלא, אני רוצה עוגת קרם! שהרי רוח הקודש עדיין אין לה. ומה שהרב דסלר התכוון, זהו בזמן שאין צורך אמיתי אלא שאחד רוצה לנצל את השני, זהו ודאי דבר לא טוב.

המחבר מביא דוגמה קיצונית על חתן צעיר שהיה נחוש להיות הבעל הטוב ביותר בעולם, ולכן לא הרשה לאשתו לעשות שום דבר עבורו. הוא כן אפשר כמה חריגות – לדוגמה, הוא נתן לה לגהץ את חולצותיו אך לא לכבס את כביסתו המלוכלכת. הוא שמר את הכביסה שלו בנפרד וכיבס אותה בעצמו. זהו מתכון לאסון. מלבד התרעומת המצטברת והבלתי נמנעת, אין אפשרות לפתח קשר קרוב כששומרים על מרחק מהאישה.

בדומה לכך, הוריה של בחורה מסוימת התייעצו עם הרב מיכל יהודה לפקוביץ לגבי שידוך שהוצע לבתם. הבחור היה מתמיד גדול, והנערה שקלה להתחתן אתו אף שאופיו לא מצא חן בעיניה. הרב המליץ להורים: "אם היא מרגישה שהיא עומדת להקריב את אושרה כדי להינשא לבחור זה אך מוכנה לעשות זאת למען תורתו, אסור לה להתחתן אתו. על כך אמר החזון איש: 'איננו מחפשים קרבנות!'"¹⁴

מצבים קיצוניים

במצבים קיצוניים מסוימים, אחד מבני הזוג ביקורתי, "נזקק" רגשית ותובעני באופן מוגזם (נניח שמדובר באישה). הבעל יעשה "שמיניות באוויר" כדי לרצות אותה למרות דרישותיה הבלתי הגיוניות, בפרט אם יש לו צורך מופרז לרצות (בגלל ההיסטוריה ההתפתחותית שלו). כאשר מאמצים אלו אינם מספקים את אשתו, הוא יאשים את עצמו במורת רוחה ויכפיל את מאמציו. כאשר הוא יבין סוף סוף שהיא תמשיך לכעוס עליו למרות כל מאמצי הריצוי שלו, הוא יתמלא טינה.

להלן הסבר מדהים של הסטייפלר המבהיר את הסיכון בגמילת חסד מופרז עם אדם נזקק ואגוצנטרי מאוד, משום שהדבר יגרום לתרעומת.

הגמרא בשבת (קלג:) מביאה בשם רבי אלעזר: "כל אדם שאין בו דעת אסור לרחם עליו... כל הנותן פתו למי שאין בו דעה יסורין באין עליו..." הסטייפלר אומר שדברי הגמרא טעונים הסבר. אחרי הכול, אנו מצויים לרחם גם על בעלי חיים, לא כל שכן על אדם בעל אינטליגנציה מוגבלת! כדי להבהיר את דברי חז"ל הסתומים, מסביר הסטייפלר שהגמרא אינה מתכוונת לאדם בעל חכמה מוגבלת כגון ילד וכדומה. אין ספק שמצווה גדולה לעזור לאנשים כגון אלו בכל דרך אפשרית. אלא, הכוונה לאדם בעל אגו מנופח ותסמונת "מגיע לי", שאין בו דעת להרגיש ולהביע הערכה לאלו שעוזרים לו. במקום זאת, הוא נוהג בבוז ובזלזול כלפי מיטיביו. הוא רואה את התנהגותם כחולשה מצדם, ומדמיין שהוא מיטיב אתם בכך שהוא מאפשר להם לשרת אותו. הוא מוסיף אותם בשמחה לרשימת אלו שמחויבים לשרת אותו.

הסטייפלר מציין שלפי דברי חז"ל, איננו רק פטורים מלעזור לאדם כזה אלא זהו איסור של ממש! הסיבה לכך היא התוצאות הצפויות של הגשת עזרה לאדם כזה: (1) העזרה מחזקת את תחושתו שהכול מגיע לו. (2) המקבל לא ירגיש או יביע הכרת הטוב כלפי מי שהיטיב אתו, וכך יחזק את מידותיו הרעות. (3) כדי להצדיק את חוסר ההערכה שלו, המקבל יתלונן שמיטיבו אינו עושה די למענו, שהוא הגיע בשעה לא נוחה, שהוא הציע לו עבודה לא מספיק חשובה למעמדו הרם וכו', כמוכר לבעלי ניסיון בתחום זה. תלונות אלו תורמות לעיצוב מידות מושחתות. (4) התנהגות זאת תעורר בלב המטיב טינה גדולה על המקבל. במקום ליצור רגשות של אהבה כראוי למעשה חסד, התנהגות כזאת גורמת לתרעומת ושנאה! (5) בסופו של דבר, כצפוי במקרים אלו, כאשר המיטיב מתחיל להסתייג מהגשת עזרה לאותו כפוי טובה ואולי אף מעניק לו פחות מאשר בעבר, המקבל זועם כאילו שהמיטיב גזל ממנו! לכן, הרעפת רחמים על אדם כזה

הערה: המחבר מצטט את הרב דסלר כך: "ביום שתתחילו לבקש זה מזה..." אך שם במקור (מכתב מאליהו ח"א עמ' 39) כתוב: "ודעו אשר ברגע שתתחילו לדרוש דרישות זה מזה, הנה כבר אשרכם מכם והלאה". [הדגש במקור] *The Heart of a Nation* p. 308¹⁴

גורמת לשנאה עזה משני עברי המתרס. זו הסיבה שחז"ל אוסרים מעשי חסד כגון אלו. אולי אלו הייסורים שאליהם מתייחסים חז"ל בציטוט הנ"ל.¹⁵

אנשים מסוימים טוענים שסיפוק רצון האישה בכל מחיר הוא דרך התורה והתנאי לנישואין מאושרים, גם כשדרישותיה בלתי סבירות בעליל. לפני כמה שנים נכתב ספר המעלה על נס את הגישה הזו הן מבחינה תורנית והן מבחינה פסיכולוגית, כך לדברי המחבר.¹⁶ בתגובה, כתב הרב מנשה קליין תשובה ארוכה המגנה גישה זו בחריפות. הוא מצטט ממקורות תורניים רבים המוכיחים שהתורה אינה מבקשת מהאדם להתיר לבן או בת זוגו לנהוג בו בצורה משפילה. כמו כן, הוא קובע שלפי ההיגיון הבריאי, דרך חיים כזו אינה מובילה ל"גן השלום".¹⁷

תקשורת פתוחה ואסרטיביות

בריאותה וחוסנה של מערכת יחסים תלויה בתקשורת פתוחה. אנשים רבים מתקשים לתקשר בפתיחות משום שפעמים רבות הדבר גורם למתח בטווח הקצר. תופעה זו קיימת בכל מערכת יחסים, אך בפרט כאשר בן הזוג רגיש ונזקק במיוחד.

"קניית" שלום קצר-טווח על ידי הימנעות מתקשורת בלתי נעימה גובה מחיר גבוה מיוחד בטווח הארוך. הצורך להימנע מעימותים בכל מחיר מצוי יותר אצל אנשים שגדלו במשפחות רוויי קונפליקטים. כל עימות, בכל רמה שהיא, מעוררת את הטראומה שלהם מחדש. בנוסף, לרבים מהם יש להם צורך לא בריא לרצות אחרים, המגביר עוד יותר את חוסר רצונם לתקשר בפתיחות. התופעה נפוצה במיוחד בקרב אנשים שהיו "שומרי השלום" במשפחות המוצא שלהם.

¹⁵ (בשלח טו:ב) זה א-לי ואנוהו - שבת קלג: - הוי דומה לו, מה הוא חנון ורחום אף אתה חנון ורחום. **הסטייפלר** ב"ברכת פריץ": אמרו חז"ל שבת קלג: - זה א-לי ואנוהו, הוי דומה לו, מה הוא חנון ורחום אף אתה חנון ורחום. ובגמרא סנהדרין צ"ב. אמר ר' אלעזר כל אדם שאין בו דעת אסור לרחם עליו... ואמר ר' אלעזר כל הנותן פתו למי שאין בו דעה יסורין באין עליו... והדברים צריכים ביאור גדול שהרי אפילו על בהמה ושאר בע"ח מצוה לרחם... וכש"כ על אדם שאין לו דעת... ונראה בזה... דודאי מי שאין בו דעת כלל לא לטובה ולא לרעה וכגון ילד וכיו"ב מצוה גדולה להטיב עמו ולרחם עליו בכל מה שהוא צריך, אבל הגמרא מדברת כאן במי שאין בו דעת ורגש להכיר טובה למטיבים עמו ולהכניע מפניהם, אבל יודע לבעוט בגאווה ובוז על המרחמים עליו ומביט עליהם כעל נחות דרגא הנכנעים לפני מעלתו, ותחת להכיר ביקרת לבבם של המרחמים עליו ובמעלת נדיבותם, הוא חושב בדמיונו שכ"ז הוא חולשה מצד מרחמיו שהם כמוכרחים להטיב עמו וכי לכבוד הוא להם להיות בתומכיו ובדמיונו מצוייר כאילו זה מגיע לו באמת וכמעט שקובע בלבו שהוא עושה טובה עמהן במה שהוא נאות לקבל מהן, והוא מתברך בלבבו לאמר הנה נפל לידו בר נש שאפשר למצוץ ממנו, וכבר הוא אצלו בהרשימה של משועבדיו. והתוצאות מהרחמנות על שכזה המה רעות רבות. א' שמחזקים את גאותו של זה ובפרט שיתגאה בלבו על מטיביו, ב' שהלה אינו מכיר טובה כלל וזהו מדה רעה מאד וכמשי"ת בעה"י הג' שבכדי להראות שהוא איננו נכנע כלל להכיר טובה, הוא אדרכא משלם רעה תחת טובה ומעמיד פנים כאילו הוא נפגע מהם, וכאילו הדריכו את מנוחתו, וכידוע לידועים. וזהו מדה מנוולת מאד. והד' שבהתנהגות כזו, הרי הוא מעורר קפידה גדולה אצל מטיביו, ונמצאו באים לידי שנאה תחת אהבה שהיתה ראוי' לבא ע"י מדת ההטבה. והה' שכפי הרגיל האדם הלזה מוסיף ודורש בתוקף שיחזרו ויתנו לו ורוצה שיתנו לו דוקא כאשר בתחילה, וכפי הרגיל גם בפעם השני מרחמים עליו קצת אבל לא כאשר בתחילה והלזה מתקצף כאילו גזלוהו כו', וסוף סוף שדורש וחוזר ודורש עד שמסתלקין ממנו לגמרי והלזה נעשה שונא גמור למטיביו, וכ"ז בא ע"י שרחמו על מי שאין בו דעה להכיר טובה, ולכן אחז"ל שאסור לרחם על כיו"ב כי תוצאותיו הם צרות רבות ורעות וכשנ"ת. ואפשר דזהו נמי מה שאמרו דיסורין באין עליו [על המרחם למי שאין בו דעה] דהיינו יסורין של שילום רעה תחת טובה, ושל קטטות ושנאה כבושה וכנ"ל.

¹⁶ לאחר זמן מחבר הספר נתבע על עבודה בתחום הרפואה ללא רישיון.

¹⁷ ראה בשו"ת משנה הלכות מאת **רבי מנשה קליין** (ח"ט סי' שיא): ושם בא"ד: הרי הוא נגד ההגיון ונגד השכל האנושי הנארמאלי ושום אדם בר דעת עם שכל הישר איש או אשה לא יאמינו שהקב"ה ברא את האשה שתשב בקתדרה כל ימיה וברא את האיש לשרתה ולעבדה ולכבדה וליקרה ולשמחה ולעשות כל חפצה כל ימי חייה בכל עת ובכל שעה ולא יסיה דעתו ממנה הן בדיבור והן במעשה ואפילו כל מה שתעשה לנגדו לצער ולבזותו ולמשול עליו יקבל על עצמו הכנעה יתירה ולא ימרוד ח"ו בה להגיך לה ולצער בה במה שייגיד לה דעתו, חס מלהזכיר וכל אדם יודע שלא זו הדרך ישכון בו אור... ולא בכל עת שיראה אשתו מושלת עליו ויותר ויותר יכנע וישפיל עצמו תחתיה ויבטל מלימוד התורה ומכל מעשיו, ולא ירבה לו רעים ולא ילך אליהם, בקיצור יהיה עבד עבדים.

הסבא מקלם מייחס את עקשנותו של המן לשרת כל אורח בסעודת אחשוורוש לפי רצונו האישי ("כרצון איש ואיש") לצורך הלא בריא שלו לרצות את כולם. מרדכי, לעומת זאת, קיבל את העובדה שאי אפשר לרצות את כולם, ולמעשה חלק מחברי הסנהדרין התרחקו ממנו משום שלא ראו בעין יפה את מעורבותו בפוליטיקה ("רצוי לרוב אחיו").¹⁸

נתינת רשות למישהו להתעלל בך כאמצעי לרצות אותו/ה תמיד תגרום לתוצאה שלילית. מקורות רבים בחז"ל מציינים שכאשר כועסים על מישהו, חשוב לדבר אתו בפתחות כדי ליישב את העניין. טאטוא הכעס מתחת לשטיח אינו דרך התורה.

הנצי"ב מתייחס לנושא זה בפירושו על הפסוק בפרשת קדושים: "לא תשנא את אחיך בלבבך הוכח תוכיח את עציתך ולא תשא עליו חטא" (ויקרא יט:יז). הוא מרחיב את דברי הרמב"ן ומסביר שאם אדם מרגיש שמישהו פגע בו, אסור לו לנצור את השנאה בלב. התגובה הנכונה היא "הוכח תוכיח" – מלשון ויכוח ודיון. (מובן שהכוונה לוויכוח מכובד ולא למריבה). הוויכוח נותן לזולת הזדמנות להסביר את מעשיו, להוכיח שמדובר באי הבנה או אולי להתנצל. כתוצאה מכך, המחלוקת עשויה להיפתר במקום לגרום לכעס ושנאה יוקדת. הנצי"ב מצטט את המדרש המבהיר נקודה זו במילים הבאות: "כל אהבה שאין עמה תוכחה, אינה אהבה", וכן "כל שלום שאין עמו תוכחה, אינו שלום".¹⁹

הנחיה זו חיונית שבעתיים בקשר הזוגי, שבו אהבת אמת ושלום נחוצים כל כך. למעשה, חז"ל מגלים מעט מאוד סימפטיה לסבלו של אדם שמרשה לאשתו לשלוט עליו בגלל הצורך הנואש שלו להימנע מעימותים עם אשתו. בעיני חז"ל, אדם כזה הביא את הצרה על עצמו, והוא בלבד אשם במצב שנוצר.²⁰

אהבה ואסרטיביות – גישה משולבת

פעמים רבות בעל יתנתק רגשית מאשתו הנוקשה והביקורתית מדי כאמצעי להימנע מכעס ועימותים. הדבר רק מגביר את כעסה של האישה, שמרגישה נטושה רגשית. יתכן שהבעל גדל בבית שבו לא הייתה הכרה לצרכים רגשיים, ו/או שהם לא שיחקו תפקיד מרכזי בחיי המשפחה. הדגש היה על התנהגות ולא על רגשות. הבעל, שהתנהגותו ראויה לשבח, יהיה נבוך מול כעסה של אשתו – אחרי הכול, הוא **עושה**

¹⁸ (אסתר א:ח) לעשות כרצון איש ואיש: מגילה יב. - כרצון איש ואיש: כרצון מרדכי והמן. הרב ישראל רייזמן - (ע"פ ספר מנותר קנקנים בשם **הסבא מקלם**): המן היה כ"כ חסר ביטחון שהוא נזקק נואשות לאהבת כולם. **אסתר רבה** (פרשה ב): "לעשות כרצון איש ואיש, אמר לו הקדוש ברוך הוא אני איני יוצא מידי בריותי ואתה מבקש לעשות כרצון איש ואיש, בנוהג שבעולם שני בני אדם מבקשים לישא אשה אחת יכולה היא להנשא לשניהם אלא או לזה או לזה..." דהיינו, הקב"ה אומר שמנהיג אינו יכול לספק את רצון כולם ולכן הוא צריך לשאוף לעשות מה שהאמת מחייבת. וכך רואים אצל מרדכי: (אסתר י:ג) כי מרדכי היהודי משנה למלך אחשוורוש וגדול ליהודים ורצוי לרוב אחיו דרש טוב לעמו ודבר שלום לכל זרעו: רש"י: לרוב אחיו - ולא לכל אחיו מלמד שפירשו ממנו מקצת סנהדרין לפי שנעשה קרוב למלכות והיה בטל מתלמודו: [וכן **באבן עזרא**: ורצוי לרוב אחיו: כי אין יכולת באדם לרצות הכל בעבור קנאת האחים].

¹⁹ ובספר **העמק דבר** לנצי"ב (ויקרא יט:יז) לא תשנא וגו'. לפי הפשט אזהרות שבוה המקרא קשורים זה בזה וכמש"כ **הרמב"ן** ז"ל שלא ינטור אשם בלב אלא יתוכח עמו או ולא תשא עליו חטא. כי קרוב שיצדיק עצמו ויכח שלא כמו שמדמה או להיפך יבקש מחילה. ובב"ר פרשת וירא אי' והוכיח אברהם את אבימלך כל אהבה שאין עמה תוכחה אינה אהבה.... [ע"כ] (**בראשית רבה** נד, ג) והוכיח אברהם את אבימלך וגו' אמר רבי יוסי בר חנינא: התוכחת מביאה לידי אהבה, שנאמר (משלי ט): הוכח לחכם ויאהבך. היא דעתיה דרבי יוסי בר חנינא דאמר: כל אהבה שאין עמה תוכחה, אינה אהבה. אמר ריש לקיש: תוכחה מביאה לידי שלום, והוכיח אברהם את אבימלך, היא דעתיה, דאמר: כל שלום שאין עמו תוכחה, אינו שלום.]

וראה גם בספר **גבעת שאול** (רבי שאול בראך, סי' רמ') לכן אמר הנני נתן לו את בריתי שלום (פנחס כה:יב): מקשים הא אמרו [גיטין ח:ט] כוהנים קפדנין הן דכתיב [הושע ד:ד] ועמך כמריבי כהן? וי"ל דכתיב לא תשנא את אחיך בלבבך: ואדרבה אם חושב שחבירו עשה לו רעה ידבר עמו ויוכיחו למה עשית כן. והרבה פעמים מתנצל חבירו ורואה שטעה בו שחבירו לא ביקש רעתו. וגם אם באמת עשה לו רעה יתחרט בו ויפייסנו עד שעושים שלום. אבל אם נוטר שנאה בלב ואינו מוכיחו, לעולם לא יעשו שלום. ואתי שפיר שעל ידי זה שהם מריבים כדכתיב ועמך כמריבי כהן על ידי זה באים לשלום ואין כאן סתירה.

²⁰ **גמרא** ביצה לב: ג' חיהין אינם חיים... ומי שאשתו מושלת עליו. **גמרא** ב"מ עה: שלושה צועקין (מהד' מסורה – בב"ד על דברים שעושים כנגדם) ואינן נענין... שהרי הם הביאו את הצרה על עצמם) ואלו הם... ומי שאשתו מושלת עליו (הוא גרם בזה רעה לעצמו להשליט אותה עליו....)

הכול כראוי. אולי גם האישה תוהה על כך ומתקשה לזהות את הניכור הרגשי של בעלה כמקור הכאב שלה.

כאשר אני עובד עם בעל כזה בחדר הטיפול, חשוב לי שהבעל יבין בברור את הסיבות ההיסטוריות לקושי שהוא ואשתו חווים.²¹ כמו כן, יש לעזור לו להבחין בבהירות בדפוס ההרסני של תגובתו להתנהגות הבלתי סבירה של רעייתו.

אנשים רבים תופסים את סוגיית ההגנה העצמית באופן בינארי (שחור/לבן). או שהם מקבלים בפאסיביות את מטחי הביקורת המוגזמת, העלבונות או ההתעללות, או שהם מתקיפים באגרסיביות. למעשה, ברוב המקרים שתי תגובות אלו מגיעות יחד. בשלב ראשון האדם מגיב בפסיביות במשך זמן מה. אמנם על פני השטח הוא נראה פסיבי, אך בלבו פנימה הוא בוער מטינה. כאשר הוא כבר אינו יכול לשאת את המצב, הוא מתפוצץ. הוא ידבר ויתנהג באגרסיביות ולא באסרטיביות. הוא אפילו יעלה תלונות נזעמות על נושאים שאתם כבר השלים באמת בעבר.²² הוא במצב הרבה יותר גרוע מאשר בתחילה, משום שכעת אשתו יכולה להתמקד בתגובותיו הבלתי הולמות במקום בתלונותיו הלגיטימיות. הדבר ישכנע אותו עוד יותר שהאופציה היחידה שלו היא להגביר את הפסיביות שלו – עד להתפרצות הבאה.

כדי לתקן את הנזק למערכת היחסים וליצור דינמיקה חדשה שתמנע עימותים כאלו בעתיד, אני מעודד את הבעל לשנות כיוון. עליו לגלות יותר אהבה וקשב רגשי לאשתו, ובה בעת להגיב בצורה יותר אסרטיבית (לא אגרסיבית) לדרישות ולביקורת לא הגיונית. למעשה, גישה זו תאפשר לו לנהוג בצורה נעימה וטובה יותר מבלי להרגיש ממורמר.²³

האתגר: להבחין בין סביר ללא סביר

עבור אנשים שסבלו מדרישות וביקורת מוגזמות בשנות ילדותם, "סבירות" מעולם לא הייתה קריטריון לביקורת. כאשר שני בני הזוג גדלו באווירה כזו, הדבר מאתגר במיוחד. המבקר לא ירגיש מוגבל בגבולות הסבירות, ואילו המבוקר לא יצליח להבחין בין ציפיות הגיוניות שיש להתייחס אליהן ככובד ראש לבין דרישות וביקורת בלתי סבירים שיש להתנגד אליהם. הוא יגיב לשניהם בהסכמה פסיבית, בהתפרצות עוינת או בהתנהגות פסיבית-אגרסיבית.

דוגמה למתן תוקף לדרישות בלתי סבירות

כשדוד יוצא מהבית, הוא מודיע לאשתו שיחזור בשעה 6:00 בערב. הוא מגיע הביתה בשעה 6:10. אשתו מתחילה לגעור בו שהוא לא אמין, שקרן וכו'. הוא מנסה לתרץ את עצמו ומסביר שהוא נתקע מאחורי

²¹ מטפלים מסוימים סוברים ששלב זה מיותר. מטרתנו לטפל בבעיה – מדוע חשוב להבין אלו אירועים בשנות הילדות גרמו להיווצרותה? אך מניסיוני, בהעדר מידע זה נפגעת הערכתו העצמית של האדם מביקורת עצמית חריפה. "למה אני כל כך רגיש?" "למה אני כל כך לא הגיוני?" "למה אין לי תגובות נורמליות כמו לאנשים אחרים?" במקרים גרועים יותר, כדי להימנע מהלקאה עצמית זו, האדם יכחיש בתוקף שהוא הגיב בצורה מוגזמת גם אם ברור שהוא אכן עשה כך. לדוגמה, ההבנה שפגיעות היתר שלו נובעת מביקורת תכופה תאפשר לו להתמודד עם תגובותיו בצורה כנה יותר, וכך יקל עליו להשקיע בהתגברות על קשיים אלו.

²² **מכתב מאליהו** (ח"ה עמ' 107): ... אם אדם כובש את הקפדתו על איזה דבר בתחלה, מכל מקום כשמקפיד אח"כ על דבר אחר שוב חוזרת וניעורות כל ההקפדות הקלות שכבר בתחלה.

²³ ברוב מערכות הנישואין עם בעיות כאלו יהיה צורך בייעוץ זוגי, פעמים רבות בשילוב פסיכותרפיה אישית. שימוש בגישה שהוצעה כאן תיעל את הייעוץ הזוגי. למרבה הצער, במקרים רבים בן הזוג הביקורתי יותר יסרב ללכת לייעוץ נישואין בטענה ש"הכל באשמת בן/בת הזוג", "ורק הוא/היא זקוקה לטיפול". במקרים כאלה, הגישה המוצעת כאן היא בעדיפות שנייה ועשויה להיות אפקטיבית למדי. [ראה ספרו של ד"ר דוד אלן (1988), *A family systems approach to individual psychotherapy*].

הסעת תלמידים וכו'. היא דוחה את תירוציו וממשיכה לנזוף בו. העובדה שהוא מתרץ את עצמו נותנת תוקף לביקורת. לעומת זאת, עליו להבהיר שהוא לא אמור להסביר מדוע הוא מאחר בעשר דקות.²⁴

דוגמה לתגובה אסרטיבית

חיים התמודד עם קשיי פרנסה במשך שנים רבות, אך לאחרונה הוא קיבל משרה רווחית והלחץ הכלכלי נרגע. אשתו, מרים, תמיד הוציאה יותר מהסכום שהוא הכניס על ידי צבירת חובות בכרטיס האשראי. הוא היה מאוים מתגובתה, ולכן לא עשה דבר מלבד תחנונים עדינים שתגביל את רמת ההוצאות שלה. כעת, כשהכנסתו גדלה, הוצאותיה הפכו לקיצוניות עוד יותר. לדוגמה, היא הייתה מציינת שבעלה של חברתה דינה קנה לאשתו תכשיט יקר לכבוד החג, ותוהה איך זה יראה אם היא לא תקבל תכשיט דומה. שאלתי את חיים מה דינה עושה בחיי היום יום, והתברר שהיא מנהלת עסק מוצלח מאוד. מרים, לעומת זאת, תמיד הבהירה שאין לה שום עניין לעבוד ולכן היא עקרת בית עם שירותי עוזרת במשרה מלאה. לא עלה על דעתו של חיים שהשוואה בין אשתו לבין חברתה אינה הגיונית משום שמשפחתה של דינה נהנית מהכנסה כפולה. גם כשהוא כן הבין נקודה זו, הוא הרגיש שזו תהיה טעות גדולה להזכיר אותה (ושאשתו תכעס על כך מאוד).

הגמרא מדגימה לנו כיצד להגיב לבקשה בלתי סבירה. מובא במסכת כתובות (סב:): שכאשר רבי עקיבא ורעייתו רחל חיו בעוני מחפיר, הוא הבטיח לה שכאשר יתעשר בעתיד, הוא יקנה לה תכשיט יקר. רבי עקיבא אכן התעשר וקנה לאשתו תכשיט בשם "ירושלים של זהב". הגמרא בירושלמי מספרת שכאשר אשתו של רבי גמליאל ראתה את התכשיט, היא עמדה על כך שגם בעלה יקנה לה תכשיט דומה. הוא אמר לה שכאשר היא תמסור את נפשה למען לימוד התורה כמו אשת רבי עקיבא, גם הוא יקנה לה תכשיט כזה. אולי גם חיים יכול לומר לאשתו בנימה רגועה מאוד שאם היא תוסיף הכנסה משמעותית לתקציב המשפחתי, גם הוא יוכל לקנות לה תכשיטים יקרים.

היתרונות של מענה אסרטיבי

תגובה אסרטיבית להאשמות ודרישות בלתי הוגנות מועילה בדרכים רבות. מתקפות כרוניות פוגעות בהערכה העצמית של האדם, בפרט אם הוא גדל באווירה של ביקורת יתר. במקרה כזה, הוא יצא מתוך נקודת הנחה שהמתקפה מגיעה לו ביושר, גם אם היא משוללת כל הגיון. אי שביעות רצונה של אשתו גורם לו לתחושת אשמה, בדיוק כמו שהוא הרגיש חובה לרצות את הוריו בעבר. תגובה אסרטיבית להאשמות ודרישות בלתי הוגנות מרפאת רגשי אשם מוגזמים והערכה עצמית ירודה.

יתרון נוסף של אסרטיביות הוא שהיא מפחיתה באופן דרמטי את תכיפותן ועוצמתן של ההתקפות הביקורתיות. (קצב הירידה תלוי ברמה המקורית של חוסר הסבירות, וכן במשך הזמן שמעגל הקסמים של מתקפות/ריחוק רגשי/התקפות זעם השתרש במערכת היחסים). הדבר יאפשר לבעל להתמקד בשיפור מערכת היחסים ותיקון מעגל הקסמים. כמו כן, הוא יצליח להתייחס בנעימות רבה יותר לדרישות הלא סבירות של אשתו הצצות מדי פעם.

²⁴ במקרה זה לא היה צורך מיוחד שהבעל יחזור הביתה בשעה 6:00 בדיוק (כלומר, אשתו לא חיכתה לו כדי שייקח את התינוק לרופא וכדומה). כמו כן, הדבר התרחש לפני עידן הסלולרי ולכן לא הייתה לו אפשרות להתקשר מהרכב ולדווח על האיחור.

חינוך לוותרנות

הצורך לוותר ברציונליות ולא בקביעות ובחוסר אבחנה מודגש בדברי החזון איש בדיונו אודות יישוב מחלוקות בין בני זוג. הוא מסביר שהמטרה אינה לגלות מי "צודק" אלא לקיים שיחה גלויה כדי לקבוע לאיזה צד קל יותר לוותר. בסופו של דבר, הוא זה שמחויב לוותר. כאשר רואים את הדברים מנקודת מבט זו, הצד המוותר מבין מדוע הגיוני שהוא יותר במקרה זה.²⁵

על פי הנחייה זו, הרב יצחק לורנץ מזהיר הורים ומחנכים לא להרשות לאחד מילדיהם או תלמידיהם להיות "הוותרן הקבוע". הוא מגנה את התופעה השכיחה של ילד שנוטה לוותרנות מטבעו. הוריו ומחנכיו מאושרים בתכונה זו משום שהיא מונעת מריבות רבות בין ילדיהם/תלמידיהם. הם "מכתירים" את הילד כ"נסיך הוויתור". הילד מרגיש לחץ למלא את הציפיות של תואר הכבוד שלו ו"להתנדב" לוותר באופן קבוע. הוא אפילו ינסה לשכנע את עצמו שהוא עושה זאת מרצון. אך למעשה, הוא מתמרמר יותר ויותר על הניצול המופעל כלפיו. ברוב המקרים, הדבר גורם לפגיעה רגשית חמורה.²⁶

ויכוח עדיף משלום קר

ערכו הנעלה של השלום בכלל ושלום בית בפרט טבוע כה עמוק בקהילתנו שאנשים מאמינים בטעות בערך של "שלום בכל מחיר". ההיסטוריה מוכיחה שריצויי בכל מחיר בזירה הדיפלומטית היא טעות פטאלית.²⁷ ריצויי ללא הרף הוכח כבלתי יעיל גם בקשר הנישואין.

הרב וולבה מציין שכאשר לא התגלו הבדלים בני הזוג, אין זה סימן שיש להם "שלום בית" אלא שהם עוד לא הגיעו לאינטימיות הרגשית החיונית לנישואין טובים. שלום בית אמתי נוצר כאשר זוגות לומדים לגשר בהצלחה על ההבדלים הבלתי נמנעים ביניהם וליישב אותם.²⁸

תלמיד של הרב וולבה תיאר איך בעל הכועס על אשתו נמנע מלדבר על כך בשעה שהם חיים בשלום. למה להרוס את מצב הרוח הטוב? במקום זאת הוא "מחכה" למצב רוח לחוץ ועצבני, ואז כל התרעומת שלו גולשת החוצה באופן שכלל לא תורם לפתרון מקובל על שני הצדדים.²⁹

מחקר של אוניברסיטת וושינגטון על זוגות נשואים טריים הוכיח שבני זוג שהתווכחו מעט יחסית היו מאושרים יותר מזוגות שרבו הרבה. אולם, כאשר אותם זוגות נבדקו כעבור שלוש שנים, לבני הזוג

²⁵ לדוגמה, אם בני הזוג מתכננים קניית ספה אך אינם מסכימים על הצבע, עליהם לדבר בפתיחות על העדפותיהם. לכן, אם הבעל מעדיף חום אך גם כחול יפה בעיניו ואילו אשתו אוהבת מאוד כחול ושונאת חום, הגיוני שהם יקנו ספה כחולה.

²⁶ רבי יצחק לורנץ מביא מהחזון איש "שהפתרון לויכוחים ... בין בני זוג אינו ע"י ההכרעה מי צודק... השאלה היא על מי מוטלת חובת הוויתור... יש לדון בכל מקרה לגופו למי... קל יותר לוותר". דברי מרן החזון איש [ממשיך הרב לורנץ] טומנים בתוכם הערה חשובה להורים ומחנכים. טעות נפוצה נתאזרה במחזורינו ל"הכתיר" ילד או תלמיד מסוים כוותרן קבוע... אחרי שמבחין ההורה בתכונות האציליות של אחד מילדיו הרי הפתרון סלול לפניו, בכל... ריב "ללא מוצא", יש את המוותר הניצחי, מלך האצילות... הנזק המצטבר הוא דו כיווני. שומעים אנו פעמים רבות על מצוקות ה"וותרנים האציליים" הללו בגדותם... עפ"י רוב פגועים הם עמוקות מחמת תחושת ה"ניצול" שחוו בילדותם. איזה ילד או אפילו בוגר יכול לעמוד מול הפיתוי להיות מוכתר בתואר הנכבד של נסיך הוויתורים... ("עוצמת הוויתור", ח"ב, 'יתד נאמן', מוסף שבת קודש, כא' אדר ב', תשס"ח, עמ' 8).

²⁷ המונח "שלום בכל מחיר" נקשר לא פעם לניסיונות של ראש הממשלה הבריטי דאז, נוויל צ'מברליין, לרצות את גרמניה הנאצית לפני מלחמת העולם השנייה על ידי ויתור על צ'כוסלובקיה. הכישלון של מאמצי צ'מברליין לשלום, יחד עם האסון שהתפתח בעקבות כך, הפכו את "שלום בכל מחיר" למתקפה על ריצויי ופיוס.

²⁸ עלי שור (ח"א, עמ' רנח): שלום בית לא נקרא שלא נתגלו ניגודים, כי זה היה מראה רק שטרם הגיעו בני הזוג לקירבת הדעת והחיים הדרושה, אלא שנתגלו הניגודים, והצליחו לגשר עליהם.

²⁹ בספר לדעת בארץ דרכך (ר' יהודה גרינולד, ירושלים תשנ"ו, עמ' 252): דוקא בימי אהבה ורגיעה, המהווים הזדמנות פז לומר דברים ענייניים בנחת ובאהבה, אני שותק כדג, פוחד לומר דברי ביקורת, שלא לקלקל את היחסים הטובים, ו"מחכה"... לימים בהם אני עצבני וכועס, אז... אני שופך את כל המטען... (ושם בעמ' 383) "עדיפה מריבה הגונה ואמיתית, אשר תביא לקירוב, מאשר יחסים קפואים הנראים כשלום בית".

שהתווכחו בתחילת דרכם היו סיכויים טובים יותר למצוא יציבות בנישואיהם, ואילו בני זוג שהתגאו בקור רוחם סבלו ממערכות יחסים בעייתיות או שכבר התגרשו.³⁰

שלום במחיר הילדים

ניתן לטעון שבן הזוג רשאי לנסות לשמור על שלום בכל מחיר – אפילו במחיר של סבל מביקורת בלתי סבירה ובלתי פוסקת. אמנם ניסיתי להוכיח במאמר זה שזו גישה קצרת טווח שנידונה לכישלון, אך בן זוג רשאי להחליט שזהו רצונו. אולם, "שלום בכל מחיר" נעשה בעייתי במיוחד כשהילדים הם אלו שמשלמים את המחיר. מובן שכאשר ילדים חווים התנהגות כזאת בין הוריהם, הדבר גורם לנזק רגשי משמעותי עם השלכות שליליות ארוכות טווח.³¹ יתרה מזאת, בן הזוג הפוגעני מכוון כמעט תמיד את הביקורת שלו גם כלפי הילדים, מה שמגביר עוד יותר את הקטל הרגשי.

הורים מסוימים מצדיקים מצב עניינים זה באופן פסיבי על ידי ציטוט ממקורות מוסמכים המדגישים את חשיבות שלום הבית למען התפתחותו הבריאה של הילד. אולם, מובן מאליי שטיעון זה תקף רק לגבי התמודדות עם הבדלים מינוריים בין בני זוג ואינו מצדיק הפקרת ילד להתעללות מילולית של ההורה השני. אם הבעל היה מבקש לשלוח את הילד לבית ספר ממלכתי, האישה בוודאי לא הייתה טוענת שהערך הנעלה של שלום בית מחייב אותה לקבל זאת בפסיביות. האם גרימת נזק רגשי חמור לילד שונה מכך?

מסקנה

הרב שך תמיד שיבח את ערך הוויתור, אך הוא הזהיר שוויתור לא אמור להרגיש כמו קרבן. הוויתור אמור להסב לאדם כבוד ועונג. באופן אידיאלי, גם הבעל וגם האישה אמורים להרגיש כך במסגרת חיי הנישואין.³² זה בוודאי יוצר מצב של "גן השלום"! מאמר זה מתמקד במצב האידיאלי פחות והרווח יותר, כאשר האדם מתרעם על ויתוריו, או אם רק אחד מבני הזוג מתייחס לוויתור בגישה אידיאלית כזאת. הניסיון מוכיח שכאשר אדם מגלה אסרטיביות ואינו מאפשר לזולת להשפיל ולבקר אותו ללא הרף, הדבר מאפשר לו לוותר מבלי להתמרמר.

³⁰ <https://www.nytimes.com/1989/02/21/science/want-a-happy-marriage-learn-to-fight-a-good-fight.html>

³¹ ראה מאמרי "השפעת העדר שלום בית על ילדים" לתיעוד בנושא זה.
³² בספר "אורחות הישיבה" (הרב אשר ברגמן - תשס"ח, עובדות וכו' ממרן הגרא"מ שך, עמ' שעד): רבינו החשיב עד מאד את הוויתור, כאשר הינו מבהיר כי מעלה זו הינה המפתח לכל המידות הטובות כולן. אולם הוא לא סבר כי הוויתור הינו מחיר אותו יש לשלם בכדי לזכות למידות טובות, להיפך! הוא אחז כי הוויתור בגדר **תענוג וזכות עצומה** עד מאד!!!... חבל ששניהם אינם יודעים ואינם מכירים במתיקות של הוויתור!!!... והוויתור – אינו כולל רק את ההסכמה לרצונו של הזולת בעת ויכוח או מחלוקת, הוויתור – כולל למעשה את הקרבת הרצונות האישיים והמטרות העצמיות – לשם טובתו של הזולת, לשם שמירה על כבודו...

[וראה גם בספר **בנין הבית** (עמ' 44-45): ... מדוע אתה מתחתן? התשובה היא, כדי להיות 'אדם'. אני מודע לכך שאני רק חצי דבר, והדרך היחידה להיות דבר שלם היא להתחבר חיבור מושלם אל אשת בריתי. לכן אני ניגש בשמחה ובאהבה לסוגיא זו של שלום בית כדי להכיר את הצד השני של המטבע. להגיע להכרה מלאה שרק שנינו ביחד נקראים אדם. אשתי היא בעצם חלק ממני, עצם מעצמי ובשר מבשרי.]