



מתוך הכרת הטובה אנו מגיעים לאהבה.

מהי אהבה?

אמנם, אהבה היא חוויה מלאה, המכילה רבדים שונים. אך בדרך כלל עיקר ההתייחסות שלנו בביטוי 'אהבה' הוא לעולם הרגש. באופן כללי ביותר, אפשר להגדיר את האהבה כתחושת הקשר הנוצרת אצל האדם כלפי משהו. מיני אהבות יש בעולם: אהבה לנוף, אהבה לאדמה, אהבה לבעלי חיים, אהבה לאדם, אהבה לעם, אהבה למשפחה, אהבת איש ואשה, אהבת האדם את עצמו ואהבת האלוהים.

לאדם יש היכולת להגיע לתחושת אהבה כלפי כל אחד מאותם המושאים, אך אין הוא יכול לעשות זאת רק על ידי החלטה שהוא מעוניין לאהוב אחד מהם. הוא לא יחוש באהבה – בתחושת קשר – כלפיהם, עד שלא יעשה בפועל מעשים המביעים קשר. רק אח"כ, כתוצאה מאותם מעשים, יחוש האדם את תחושת הקשר.

ככלל, אין לאדם היכולת לצוות על עצמו להרגיש רגש כלשהו, אך לכל רגש יש ביטויים בעולם המעשה. האדם השולט במעשיו, יכול להחליט לעשות מעשים מסויימים שהם ביטוי לרגש כלשהו. כשיעשה את אותם המעשים, הוא יחוש במהלך הזמן את הרגש שאותם המעשים הם הביטוי שלו.

אם כן, אם הוא יצליח לזהות את המעשים שהם הביטוי לאותו רגש, הרי שהוא יוכל להגיע לתחושה המבוקשת על ידי עשיית אותם המעשים.

לטענת בעל ספר החינוך, כלל זה תקף בכל עולם הרגש. אי אפשר לפתח רגש כלפי משהו בלא עשיית מעשים שהם הביטוי לרגש זה – "כי אחר הפעולות נמשכים הלבבות"¹.

אשר על כן, אי אפשר לאהוב מבלי לעשות מעשים. אם הסכמנו שאהבה היא תחושת הקשר של האדם אל מושא מסויים, עלינו לדעת שיש מעשים שמביעים את הקשר.

אם יעשה אותם האדם כלפי אותו מושא, הרי שבמשך הזמן הוא יפתח כלפיו גם תחושה של קשר, קרי – אהבה.

האדם מסוגל לאהבת כל היקום, אך הוא לא יחוש בכך בלא שיתקשר פיזית לאותם מושאים. לכן, אדם שיעבוד את האדמה וישקיע בה את כוחותיו, יחוש כלפיה קשר עמוק. אדם שיגדל בעלי חיים, יחוש כלפיהם קשר וכו' וכו'.²

יש לציין, שכל הקשרים הפנימיים הללו נובעים כולם מאותו קשר סמוי שיש בכל הבריאה, הנובע מהקשר של כל הבריאה אל ה'. ממילא הבריאה כולה קשורה גם בינה לבין עצמה.³ הקשרים האלה הם סמויים. ברגע שהאדם עושה פעולות המביעות את הקשר שלו כלפי אותם מושאים, מיד מתגלה אותו קשר בעולם הרגש של אותו אדם). ואם תאמר, הלא הביטוי 'אהבה ממבט ראשון' סותר הנחה זו שהנחנו, שהרי נוצר כאן קשר לפני שעשו בני הזוג מעשים המביעים קשר? התשובה לכך היא – אדרבה, המבט הראשון, זה המעשה שהוליד תחושת קשר חיצונית בין השניים. מבט עין, גם הוא מעשה. אמנם, זה מעשה חיצוני, וממילא הוא ייצור תחושת קשר מאד בוסרית. רק אחרי היכרות מעמיקה יותר יתברר אם אותו קשר עין חיצוני יתפתח לקשר עמוק בין השניים או שיתמוסס במהרה.

לענייננו – לאחר שהכרנו ונקשרנו אחד לשני, ואנו חשים בניצנים הראשונים של האהבה הרי ככל שנרצה לחזק רגש זה, עלינו להרבות במעשי קשר, כי אחר המעשים נמשכים הלבבות.

אמנם, בני זוג שהחליטו להתחתן ודאי חשים במשיכה הדדית, אך כאמור, בלא אספקה תמידית של חומרי בעירה ל'אש קודש' זו, היא עלולה לדעוך. ודאי שתקופת החתונה מהווה שיא בחיי האהבה של בני זוג, אך כדי שיעפילו לאחר חתונתם משיא זה לשיאים חדשים, ולא ייסוגו חס ושלום לאחור, הם חייבים להעמיק כל הזמן את מערכת הקשרים ביניהם בכל תחום אפשרי. כדאי מאוד לטפח את הקשר על ידי יצירת מסגרות של בילוי משותף, כל זוג לפי העדפתו, כגון: לימוד, טיול, שיחה על נושאים שונים, יצירה משותפת (ציור, נגינה, שירה) וכדומה.

עלינו לשים לב – הרבדים השונים של מערכת הקשרים בינינו, הם שיוצרים את עולם האהבה שלנו. לעיתים במשך שנות הנישואים, הובד אחד נעלם, ואז אנו נבנים מהקשרים ברבדים האחרים, כגון: קשר שהיה בתחום החזותי, וזה נשחק במשך השנים או שנעלם כתוצאה ממחלה, תאונה ל"ע; קשר שנבע מגידול הילדים בצוותא, ואלה יצאו מהבית ברבות השנים וכדומה. על כן, ריבוי הקשרים בכל מישור אפשרי יוצר בניין מוצק ועשיר של אהבה שיחזיק מעמד לאורך ימים. מובן שלכל גיל ולכל

תקופה מחיי הנישואים יתאימו קשרים אחרים ובילויים אחרים – לא הרי התקופה הראשונה שלאחר הנישואים כהרי השנים הבאות שבהן בדרך כלל עסוקים בני הזוג בגידול הילדים, ולא הרי שנים אלו כשנים שלאחריהן שהילדים כבר התבגרו וחלקם יוצא מהבית, וכן הלאה.

העיקר הוא שלא להרפות מהמשימה החשובה של מציאת פנאי לעיסוק משותף לעיתים מזומנות. בתקופות מסוימות הדבר קשה מאד, עקב הלחץ הגדול בו אנו נתונים מחמת חובות הבית והחובות שמחוץ לבית. למרות זאת, אנו מחוייבים לכך, ואם נתמיד בהקצאת הזמן להוויה המשותפת שלנו, נצא נשכרים. להלן יפורטו כמה תנאים לפיתוח האהבה וחיזוקה. הם עצמם אינם האהבה, אך הם חיוניים לשגשוגה לאורך זמן.

גילוי הלב

לצורך קשירת קשרים כנים ועמוקים, ללא זיוף, יש צורך בגילוי לב בין השניים. הסתרת דברים המפריעים לאחד מבני הזוג אצל רעהו, תעיב על יצירת הקשר ביניהם. על כן, חשוב מאד לסגל תרבות של גילוי לב בין השניים. דוגמא: התנהגות של אחד מבני הזוג עלולה להפריע לבן הזוג השני, כגון: הרגלי סדר וניקיון, יחס אישי של האחד לרעהו, התייחסות לאנשים אחרים וכו'. באותה מידה עלולים להפריע לאחד מהם דברים ברמה הגופנית, כמו ריח לא נעים, אי נוחות או כאבים בחיי האישות וכדומה. אם בן הזוג השני יתבייש לגלות זאת, הרי שהדבר יימשך ויעיב על הקשר שביניהם. על כן, בן זוג שמזהה הפרעה כזו, בכל תחום, יעלה את הדברים בפני בן זוגו. מובן שצריך לעשות זאת בדרך הנכונה ובזמן המתאים, לכך נתייחס בהמשך.

הכוונה בכל הדוגמאות שלעיל – לדברים הניתנים לשינוי, אותם יש להעלות ולנסות לפותרם. אין טעם להעלות דברים שאינם ניתנים לשינוי – באלה צריכה להיות קבלה גמורה, הנובעת מהתפתחות האהבה שביניהם.

השתיקה באותם הנושאים המפריעים לאחד מבני הזוג, דוחקת את העניין פנימה. דחיקה זו אינה מחסלת את התרעומות או את אי הנעימות. הדברים נערים, מצטברים ויוצרים מטען של מתח שמעיב על חיי האהבה של בני הזוג. אשר על כן, ברור שהדרך הנכונה היא להעלות את הדברים לדיון גלוי ביניהם.

העלאת הנושא תיעשה בלשון עדינה שאינה פוגעת. חשוב מאד להדגיש נקודה זו. העלאת חיסרון או בעיה אצל הזולת עלולה לפגוע בו בצורה קשה מאד. על כן, לפני

שמעלים בפניו בעיה מעין זו, צריך לחשוב הרבה כיצד להעלותה בדרך שהפגיעה בו תהיה מינימלית. לעולם יפתח המבקר בהדגשת האהבה הגדולה שהוא חש כלפי זולתו למרות חיסרון זה. הדגשה זו תקדים תמיד את חשיפת הבעיה המעיקה, והיא תכלול את כל מה שטוב לו בבן זוגו, ורק אז יעלה את הנקודה שמפריעה לו. נקודה נוספת – יש למצוא את הזמן המתאים לדון בביקורת הנ"ל, לא בזמן שמתח כלשהו שורר ביניהם, אלא ימתין עד שתרגענה הרוחות ואז ימצא זמן מתאים להעלאת הנושא.

עניין זה של גילוי הלב הוא קריטי, אך קשה למימוש. קיימת אי נעימות להעלות בעיות מעין אלו, אפילו בין איש לאשתו. לא קל לומר לבן הזוג השני – לא נעים לי איתך בתחום מסויים, אך אנו חייבים לשקול כאן הפסד כנגד שכר – אי הנעימות הזאת לשעה קלה, עשויה לקדם את הקשר בין השניים לתמיד. השקיפות של מעשינו ומחשבותינו בבית, היא זו שתביא למערכת יחסים פתוחה וכנה, שהיא הבסיס לבניין אהבה רבת שנים. כאמור לעיל, לעולם נדגיש את אהבתנו הגדולה לבן זוגנו ונפרט כל מה שנעים וטוב לנו, ורק אח"כ נעלה את הבעיה שמעיקה עלינו. כדי לפתח את גילוי הלב ביניהם, הם צריכים לפתח את יכולת השיחה שלהם.

כוחו של דיבור וחכמת ההקשבה

יכולת ההקשבה והדיבור הן היכולות החשובות ביותר בתקשורת בין-אישית. בדרך כלל, האשה ניחנה ביכולת השיחה יותר מהאיש. האיש מצדד בדיבור ענייני ותכליתי, לעומת האשה שמעוניינת גם בשיחה עצמה, אפילו אם אינה מביאה לפתרון כלשהו. למרות זאת, שניהם צריכים לפתח את המיומנות הזאת, אפילו אם בתחילה ייעשה הדבר בצורה שאינה ספונטאנית. כלומר, הם יקבעו לעצמם זמנים המיועדים לשיחה הדדית. הם ישוחחו באותה שעה על הרגשתם, על חוויות שונות שעברו עליהם, בין במשותף ובין על כל אחד לבד, על תיסכולים שונים וכדומה. החשיבות של שיחה זו היא כפולה – ראשית, לפנינו ערוץ תקשורת בעל חשיבות קריטית. הערך השני הוא פיתוח תרבות הדיבור והבירור, שהיא הערובה לכך ששום דבר לא יזנח בלא שיטופל. עלינו להיות מודעים לכך שבמרוץ החיים אצל אנשים צעירים ועמוסים בלימודים, צרכי פרנסה וכדומה, עלול לעבור זמן רב עד שנמצא זמן פנוי ושקט לשוחח איש עם רעותו. על כן, חשוב לשים לב לעניין זה ולקבוע זמנים לשיחה, אפילו בצורה מלאכותית.

עלינו להבין שאין דבר שקורה בין השניים שהולך לאיבוד. כל תרעומת נערמת בתוך הלב פנימה וסופה שתפרוץ ותגבה את חובה. לכן, חשוב, ככל האפשר מהר, לשוחח על בעיה שהתעוררה ולנסות לפתור אותה, כפי שיוסבר להלן.

חובה להדגיש – חכמת הדיבור אינה תלויה רק ביכולת הדיבור של האחד. יש מבחן נוסף ליעילות השיחה, והוא – מה נקלט אצל השומע. על כן, אין טעם לדבר כשהשני עייף ונוטה להירדם⁴ או כשהוא טרוד בעניין אחר המציק לו. צריך לשים לב שהשני מקשיב ואף מבין את המדובר. אפשר אפילו באופן מלאכותי לבקש מהמקשיב שיסכם מה שקלט מדברי האומר, כדי שיווכחו שניהם שהם מקשיבים זה לזו, ויש ביניהם הבנה על מה מדובר. פעולה זו – החזרה על דברי הדובר הראשון, ערכה כפול. מעבר לכך שהיא מחייבת אותנו להקשיב ולהבין את הזולת, היא מובילה אותנו להזדהות איתו, על ידי ההקשבה והחזרה על דבריו, ולכן יש בה חיבור וקישור. פעולה זו נקראת 'שיקוף', וכשמה כן היא – המקשיב אינו מנסה להבהיר מה הוא הבין מדברי הדובר, אלא הוא מקשיב היטב ומשקף את הדובר עצמו, ללא כל תוספת. טכניקה זו מחייבת אותו להקשיב היטב, והיא יוצרת תקשורת עמוקה וחיובית. חכמת ההקשבה נדרשת לנו מאד בפיתוח יחסים גלויים ותקינים בין בני הזוג. ערך נוסף בהקשבה – היא מהווה מפתח לפיתוח יכולת הדיבור של הצד השני. לעיתים ישנם מעצורים שונים המונעים מהאדם לפתח שיחה. אחד המפתחות היותר יעילים לעורר את הצד השני לפתוח את פיו ולהעלות את שבלבו, הוא ההקשבה. כשאתה מעניק לזולת את התחושה שאתה מעוניין בדבריו, שחשוב לך לשמוע אותו, שדבריו מעניינים אותך וכו', אתה מחזק אצלו את הביטחון העצמי ואת הנכונות לראות בך בר שיח.

עד כאן על הדיבור כמכשיר לברור תרעומת, אי נחת וכדומה. נציין שוב שהדיבור הוא אחד מאמצעי התקשורת החשובים ביותר בין בני האדם, ובכללם בין בני הזוג. אם הזכרנו קודם את ריבוי דרכי התקשורת בין בני הזוג, הרי שהדיבור הוא אחד מהרבדים החשובים בתקשורת ביניהם. ע"י הדיבור אנו מעבירים מסרים, מחשבות, תחושות ועוד ועוד.

לעיתים, האדם זקוק לדיבור לשם קשר בלבד או כצורך להשיח עם מישהו על חוויות שעבר כדי לפרוק את שבלבו, בבחינת 'אדברה וירווח לי'. שיחה זו חשובה למדבר גם אם לא ימצא לו פתרון מעשי כתוצאה מהשיחה הזאת. על כן, אין לנו לשאול את בן הזוג: 'בשביל מה אתה מספר לי זאת? הלא בין כך לא תקבל את הפתרון שאני

אציע?!' או 'אתה יודע שאין פתרון לבעיה הזאת'. מה שכדאי בשעה כזו, הוא בעיקר להקשיב בתשומת לב. אפשר להוסיף משפט שמגלה השתתפות במצבו של השני. כגון: 'ודאי קשה לך מאד'; 'אני מאד משתתף בצערך'; 'אני מאד מעריך אותך שהצלחת להתגבר על כך' וכדומה. גם לצד המקשיב, שיחה זו מאד חשובה – היא יוצרת קשר עם השני ומעורבות בחייו. למעלה מזה – 'מכל מלמדי השכלתי' – ואין לך שיחה שאינך למד ממנה משהו.

שפת הגוף

לדרך השיחה יש חשיבות גדולה, לא פחות מאשר למילה הנאמרת. על כן ההקשבה עליה דובר קודם לכן, צריכה להיות בריכוז מלא. אי אפשר לקבל בשום אופן 'הקשבה לזולת' המלווה – בצפייה בטלוויזיה, בקריאת עיתון או אפילו במעבר על הדואר שהגיע היום. הדברים אמורים בעיקר כשבן הזוג מעוניין לדבר על דברים המעיקים עליו. בשעה זו המקשיב צריך להיות מרוכז כולו בדברי המדבר, ולהביע זאת גם בתנוחת גופו. על ידי תנוחת גופו של המקשיב, מבע עיניו, תנוחת ידיו, בכל אלה ודומיהם מעביר המקשיב מסר למדבר על מידת התעניינותו בדבריו. כיוון שאנו רואים בשיחה את אחד המכשירים החשובים ביותר לפיתוח הקשר בין בני הזוג, עלינו לדעת שכל מרכיב של השיחה חשוב ואינו ניתן לויתור. שפת הגוף היא אחד המרכיבים החשובים בשיחה, ואנו מצוויים להיות מודעים לכך, ולפתח שפה זו כמכשיר קשר רב עוצמה.

ההתפייסות

אנו עוברים כעת לתחום נוסף בו הדיבור משמש לנו ככלי הכרחי לשיפור וחזוק הקשר בינינו – ההתפייסות.

מעצם השונות שבין בני הזוג, אין כמעט אפשרות שלא ייווצר ביניהם מתח מידי פעם. על כן, עומדת בפנינו משימה חשובה – לדעת כיצד להתפייס. כיצד לחזור למערכת תקשורת תקינה, לאחר שזו נתערעה כתוצאה מהמתיחות שנתגלעה בינינו.

האדם מועד לחטוא – "כִּי יֵצֵר לֵב הָאָדָם רַע מִנְעֻרָיו"⁵ ו"אָדָם אֵין צְדִיק בְּאֶרֶץ אֲנָשׁ יַעֲשֶׂה טוֹב וְלֹא יִחְטָא"⁶, ולכן הכרחי לאדם לפתח לעצמו את מנגנון החזרה בתשובה, לא פחות מהצורך לפתח את מנגנון הזהירות מהחטא והזריזות בקיום מצוות העשה.

כך גם אצל בני הזוג – מעבר לכל המאמצים שיעשו לפיתוח תקשורת מעמיקה וחיונית, הם חייבים לפתח לעצמם דרך להתפייסות. קשה להעלות על הדעת מציאות של שני אנשים החיים יחד שלא יהיה ביניהם חיכוך מדי פעם. אמנם כדאי מאד שינסו להתרגל לשלוט בעצמם גם בשעת המריבה, וירגילו עצמם בדיבור נינוח ושקט ככל האפשר. דבר זה יצמצם את הנזק שבמריבה, ויקל עליהם להתפייס לאחריה. מכל מקום, יצירת דרך להתפייסות גם היא חשובה מאד, כדי שידעו כיצד להתפייס בכל עת שיפלו במהמורת הריב ואי ההבנה. עליהם לבנות מבנה קבוע להתפייסות, ולאחר שיתנסו בו כמה וכמה פעמים, הרי שבכל עת שיווצר מתח ביניהם תהליך ההתפייסות יוכל לזרום ללא מעצורים. המעצורים, בעיקר הנפשיים, העומדים בדרכו של מחפש הפתח להתפייס הם כל כך גדולים, שדווקא המבנה הקבוע והמוכר לשניהם, יוכל לסייע להם לעלות על דרך המלך ולהגיע למטרה המבוקשת. חשוב וכדאי מאד שלא ללכת לישון לפני שיתפייסו. כל טרוניה שיש בלב אחד מהם כלפי משנהו, חייבת להתברר בהקדם. מציאות הטרוניה בלב, בלא שהיא מטופלת, הריהי כמורסה המתפתחת ופוגעת בגוף כולו.

בדרך כלל המתח והריב הם על דברים פעוטים הנוגעים להתנהלות היומיומית של בני הזוג. כגון: אי התייעצות, חוסר התחשבות, פגיעה מילולית וכדומה. שהרי את הדברים המהותיים והחשובים כבר ביררנו בינינו לפני הנישואין והסכמנו עליהם.

על פי רוב, בן הזוג הנפגע מוכן לקבל שהשני נכשל ופגע בו בשוגג, אך הוא מצפה שהפוגע יתנצל. הנפגע גם מניח ומקווה שבן הזוג השני אוהב אותו, וזה היה כישלון זמני, אך אם הפוגע לא מתנצל, סימן שהוא מחזיק בפגיעתו, ואז הדבר פוגע כפליים. מכאן החשיבות בהתפייסות מהר ככל האפשר.

דרך ההתנצלות

אין טעם בשעת ההתנצלות להטיל את האשמה על השני, כגון: עשיתי זאת, כי אמרת כך וכך או עשית כך וכך. כרגע בן הזוג הפוגע מצפה שאתה תבקש את הסליחה בפה מלא. לא חשובים לו כל כך המניעים למעשה, וגם אין הוא מעוניין בדרך כלל לדשדש בהם. חשוב לו יותר לחוש שאתה מצטער על הצער שגרמת לו. על כן, ברגע שאתה מזהה שבן הזוג נפגע ממך ואתה מעוניין להגיע עמו להתפייסות, חשוב שתקרין לו כעת אהבה. בקש ממנו סליחה, בלי להתחיל להסביר מה קרה ומדוע פעלת כך. דיך שתאמר: 'אני יודע שנפגעת על ידי'; 'מאד מצער אותי שגרמתי לך צער'; 'כואב לי

צערך' (כמובן, אין טעם להתחיל להתנצל לפני שתחוש באמת צער על שפגעת בו והוא כואב); 'אני מבקש ממך סליחה ומקבל על עצמי להימנע מהתנהגות זו בעתיד, כי ודאי אין לי שום עניין שאתה תצטער' וכדומה. כך כותב הרמב"ם בהלכות תשובה: "ויעיד עליו יודע תעלומות שלא ישוב לזה החטא לעולם"⁷. צריך לפרש את דברי הרמב"ם הללו כך – שהקב"ה יוכל להיות לו לעד שכוונתו כעת טהורה, ובאמת בכל ליבו הוא מתכוון שלא לשוב למעשה זה שנית. כך גם המתנצל בפני חברו – יצטער בכל לבו ויבקש סליחה בלב שלם עד שהקב"ה יוכל להיות לו לעד שהדברים נובעים מלב אוהב וטהור.

חשוב – שני בני הזוג חייבים להתרגל לכך, שכשהאחד מבקש סליחה, שומה על השני לקבל את הבקשה ללא הסתייגות. ברגע שהנפגע יטען: 'זו לא בקשה מעומק הלב, זו לא חרטה אמיתית' וכדומה, הרי שהוא מביא את המבקש להימנע להבא מלבקש סליחה, שהרי בין כך הבקשה לא תתקבל על ידי השני. מובן שהבקשה אכן צריכה לבוא מעומק הלב כפי שביארנו לעיל. לכן, כדי שבקשת הסליחה תיהפך לנורמה בבית, כדי שכל אחד יהיה מוכן לפייס ולבקש סליחה ללא בעיות ומניעות, צריך למסד את מתכונת ההתפייסות כמבואר – לאחר כל מתח או פגיעה תבוא התפייסות. אמנם, בכל מתכונת מכנית מצוי החיסרון שהדבר נעשה 'כמצות אנשים מלומדה', אך מאידך גיסא, נורמה קבועה ומקובלת על שניהם, מקילה עליהם מאד בשעת כעס להיכנס לתהליך ההתפייסות שהוא כל כך חשוב להמשך חיי האהבה שביניהם.

אם אכן אחד מבני הזוג מזהה שלאחר כל ריב או פגיעה על ידי בן הזוג השני, באה בקשת סליחה שהיא מן השפה ולחוץ בלבד, ואין מצידו כל חרטה אמיתית ונסיון לתיקון המאפשרים להמשיך לנהל את חיי המשפחה על מי מנוחות, הרי שיש כאן תופעה המצריכה דיון בין שניהם, ולעיתים גם ייעוץ מקצועי.

ראוי שנזכור בהקשר לנושא הנידון את דברי הגמרא⁸ שהאשה אינה מקבלת פיוס כמו האיש. רש"י שם – "שאינה נוחה להתרצות". זאת אומרת, יש כאן שוני בסיסי אופייני, ואנו צריכים להיות מודעים לכך. אין טעם לאיש לכעוס על כך שהאשה אינה שוכחת ואינה עוברת לסדר היום באותה מהירות שהוא עושה זאת. הדבר קשור לרגישותה הטבעית של האשה. אם נקבל את החלוקה הסכמתית, שאצל האיש השכל יותר דומיננטי ואצל האשה הרגש יותר דומיננטי, הרי שיש לנו הסבר לכך שהאשה אינה מקבלת פיוס כמו האיש. (אין זה אומר, חס ושלום, שלאיש אין רגש, או שלאשה אין שכל, אלא השאלה היא איזה כח שולט באדם יותר ומשפיע יותר על תגובתו, מהו

המשקל היחסי של כל אחד ממרכיבים אלו במבנה נפשו של כל אחד מבני הזוג). האיש – ברגע שהוא מבין את הטעות של אשתו, ואת הסיבה שגרמה לכך שהיא פגעה בו, קל לו יותר להשתחרר מהכעס כלפיה. לעומת זאת, האשה, גם אם הבינה את הטעות של אִינְשָׁה וגם אם היא מבינה שהוא מתנצל בכנות, זקוקה לזמן רב יותר עד שתשתחרר רגשית מהמצב בו הייתה נתונה קודם לכן, ותוכל להתפייס לחלוטין. הפגיעה אצל האשה היא עמוקה יותר, וממילא היא תתקשה לקבל את הפיוס עד שתחוש בעומק ליבה את צערו של האיש מחמת צערה, וגם אז היא תצטרך לזמן רב יותר עד שתשתחרר לחלוטין מפגיעתה.

לסיכום: עניין זה של ההתפייסות הוא חשוב ביותר בבניין נכון של מערכת היחסים שבין בני הזוג. על כן, מומלץ מאד לחזור על דברים אלה ולהפנים אותם, עד שייעשו לאדם כטבע שני. קשה לצפות למערכת יחסים תקינה בבית ללא התנהלות נכונה בעניין זה.

הערות

- 1 ספר החינוך – שמות פרשת בא, מצוות לא תעשה "ועצם לא תשברו בו".
- 2 בדומה לכך שאלו חז"ל – כיצד יתקשר האדם לאלוקיו על מנת שיאבהו? וענו כמה תשובות: שידבק בדרכיו, שילמד תורתו, שידבק בתלמידי חכמים ועוד. כל אלו, מעשים המביעים קשר אל ה'.
- 3 עיינו פרקי אהבה, 'אהבה רבה ואהבה קטנה'.
- 4 דוגמא נפלאה לכך מצויה במדרש בראשית רבה (פרשה יח, יט) – הנחש, על פי המדרש, מתאוה לחוה, לאחר שרואה אותם חיים חיי אישות. אנו מוצאים אותו מתחיל לשוחח עם חוה שיחה פילוסופית מעמיקה על מקומו של האדם לעומת הקדוש ברוך הוא, מהי מהות הצווי האלוקי וכו'. שואל המדרש – אדם, היכן היה בשעה זו? ועונה – האדם נרדם באותה שעה. הרי לנו דוגמא נפלאה לבעיה מאד מצויה. האשה מגיעה להתרוממות רוחנית מיוחדת כתוצאה מחיי האישות. היא מחפשת בן שיח לפרוק את כל המטען הרוחני הממלא אותה, והנה, דווקא באותה שעה, האדם היחיד בעולם שהיה יכול להיות לה לבר שיח נרדם. לא נותר לה בשעה זו, אלא להסכים לחיזוריו של הנחש.
- 5 בראשית ח, כא.
- 6 קהלת ז, כ.
- 7 רמב"ם הל' תשובה פרק ב, הלכה ב.
- 8 נדה דף ל"א ע"ב.