



נעמי וולפסון

איורים: אלחנן בן אורי

לחצקים אל הקשר

עוד ל"ב תובנות לאהבה אמתית



ספר המשך ל'מה הקשר'

סדר המאמרים



8	לפני הכל
11	פתיחת שער: שלום בית או זוגיות?

שער ראשון: מדברים קרוב

17	■ דיבור - חיבור
20	■ מעשה בחציל וב"דלינג דלונג"
23	■ נפגעת!
27	■ מתגעגעים לאופוריה

שער שני: בונים זוגיות

33	■ להתחתן?
37	■ חלום או מציאות
41	■ הלב לא נפתח

שער שלישי: מגלים רגשות

47	■ תנו לי להדחיק!
50	■ כיצד לכעוס בלי להרוס?
54	■ כעס המוליד קרבה
58	■ אני מקנאה
61	■ מלב אל לב

שער רביעי: מתבוננים פנימה

67	■ פישלתי
71	■ יש לכם כוח לשנות!
74	■ אני בסדר!
78	■ רגשות אשם
82	■ כגודל הציפיות

שער חמישי: לומדים לחיות בשניים

- 89 אהבה שמקלקלת את השורה ■
- 93 כוונותיכם רצויות... ■
- 96 רוצה או מרצה? ■
- 100 מריבה מול הילדים ■
- 104 לחיות את החיים! ■
- 107 זמן שבת ■

שער שישי: מגשרים על הפערים

- 113 התחשבות או התחשבות ■
- 116 יש בינינו פערים דתיים ■
- 120 פסק זמן ■

שער שביעי: יוצרים אינטימיות

- 125 היינו ילדים וזה היה מזמן ■
- 128 יצר - טוב מאוד! ■
- 132 פערים בתשוקה ■
- 136 נשים עוברות מעברים ■
- 140 אינטימיות של גיל המעבר ■

נספחים: כשהנשמה מאירה

- 147 סוד הצמצום ההורי ■
- 150 לידה - לידה ■
- 155 נר שבת - אור האהבה ■
- 158 יומן - מחזקים את הקשר ■



לפני הכל



אינטימיות, חיבור, חוויה של יחד - מי אינו חווה את הערגה ואת הכיסופים לאותה אהבה עמוקה, לאותו מימוש החלום של זוגיות בטוחה, יציבה ועוצמתית גם יחד?

כולנו מייחלים לבן או בת זוג שישלים לנו את החסר, שימלא אותנו באהבתו, שיגרום לנו להרגיש נאהבים.

אנו פחות מודעים לכך שזהו מסע - מסע בשניים, מסע שבו שני בני הזוג תורמים את חלקם למתרחש ולשני בני הזוג מסוגלות לחולל את מאוויי נפשם.

אתם חווים ריחוק? אתם חווים כעס? אולי סתם רדידות? ואולי החמצה? או אכזבה? רוצים זוגיות וזה לא קורה?

בספר 'מחזקים את הקשר' תגלו נקודות מבט חדשות שדרך תוכלו להתבונן בזוגיות שלכם ולחשוף דרכים להתהלך בהן כדי לשפר ולהעמיק את הקשר הזוגי שלכם. ספר זה מהווה נדבך נוסף, אם תרצו קומה נוספת, לתובנות המוצעות ב'מה הקשר'. בתוך המסע הפרטי שלי אני נמצאת, ובזכותו ובזכות כל היחידים והזוגות שנתנו בי את אמונם ונחשפו בפניי, אני מעניקה לכם תובנות חדשות הפותחות אפשרות למוסס את המחסומים שכל זוג עשוי לפגוש דרך.

ב'מחזקים את הקשר' צוללים עמוק פנימה. גם הפעם אנו פונים לאלו שטרם יצרו זוגיות לצד הנשואים, טריים וגם ותיקים. הפעם שמנו דגש עיקרי בשפה הרגשית ובהזמנה לכל אחד מכם להתבונן פנימה בחוויה הרגשית שלו עם עצמו. היכולת לזהות את הרגש ולדבר אותו לבן או לבת הזוג הוא המפתח לחולל שיח כן, עמוק ופנימי. זהו שיח היוצר שפה אינטימית סודית משלכם, והיא כל כך מקרבת!

פרקים רבים בספר מציעים מענה לזוגות ש"בסך הכל טוב להם", אולם הם מרגישים סוג של רדידות, תחושת החמצה מול קול פנימי שלוחש: "זה יכול להיות אחרת". פרקים אחרים מתייחסים לזוגות שחווים כעס ואינם יודעים כיצד לתעל את הכעס ההולך ומצטבר בתוכם.

תמצאו גם מאמרים המתייחסים לרובד האינטימי-גופני של הקשר הזוגי ולקשיים נורמטיביים ונפוצים שזוגות רבים מתמודדים אתם. ולזוגות "הבוגרים" - מאמרים שבילכם: כיצד נשמר או נחולל אינטימיות ב"גיל המעבר".

ובנספחים מאמרים שיעשירו את הזוגיות וההורות מזוויות אחרות.

גם הפעם אני ממליצה לקרוא את המאמרים יחד. התבוננו באיור ושאלו את עצמכם מה האיור מעלה אצלכם. אין תשובה נכונה ולא נכונה. תנו ללב לדבר, תנו לאסוציאציות לעלות ושתפו זה את זו בכל מה שמתעורר אצלכם. כל מאמר הוא פתח לשיח עבורכם.

**מאחלת לכם חוויה זוגית מפרה ומקרבת,
נעמי**





פתיחת שער: שלום בית או זוגיות?

אמא שלי, שתזכה לחיים ארוכים, שואלת אותי לעתים קרובות: למה יש כל כך הרבה בעיות בזוגיות בימינו? מה כל כך מסובך? ובנוסטלגיה היא מספרת על מה שהכירה: "בזמני הכל היה פשוט, ידענו לכבד, ידענו לוותר זה לזו. ממש נורא שהזוגות בימינו לא מסוגלים להסתדר".

ואני מהנהנת, מחייכת ושותקת. אך בתוך תוכי מתנגנת לי מנגינה אחרת - איזו שמחה, אנו בדור של גאולה! היום רוצים ליצור זוגיות אחרת, משודרגת ועמוקה יותר. ואכן ה"אחר" הזה הוא קשה ומסובך ומלווה בייסורים, הוא קריעת ים סוף של ממש.

בדורות הקודמים התנהלו לרוב מתוך הישרדות. כמה עמל נדרש כדי שיהיה לחם לאכול ובגד ללבוש. הקללה "בזיעת אפיק תאכל לחם" רבצה באופן הכי קיומי שלה. וכאשר השגת הלחם היא מלחמת קיום של ממש, אזי "טובים השניים מן האחד" - חלוקת התפקידים היעילה בין בני הזוג אפשרה להשיג את המיטב בתנאים הקיימים.

חז"ל שואלים במה אשה היא "עזר כנגדו" של האיש. וכך משיבים: פגש רבי יוסי את אליהו ואמר לו: "כתוב 'אעשה לו עזר', במה אשה עוזרתו לאדם?" אמר לו: "אדם מביא חיטה, וכי חיטה כוסס? מביא פשתן, וכי פשתן לובש?" מהחיטה אופה האשה את הלחם ומהפשתן טווה האשה בגדים, וכך "נמצאת מאירה את עיניו ומעמידתו על רגליו" (יבמות סג א). במילים אחרות, הייתה חלוקת תפקידים ברורה. האיש היה מביא את הפרנסה מן החוץ, האשה הייתה מקבלת את פניו במאור פנים ובארוחה טובה, וכך השלימו זה את זה וכיבדו זה את זה באהבה ובהרמוניה.

ועוד שואלת הגמרא: האיש לומד תורה "ונשים במה הן זוכות? שנותנות רשות לבעליהן וממתינות עד שיחזרו" (ע"פ ברכות יז). אף כאן חלוקת התפקידים ברורה ויש בה כבוד והערכה הדדיים, לכל אחד חלק ותרומה לבניין הבית, וכך שורה האהבה בין בני הזוג ויש שלום בית.

אז מה קרה? למה לא? למה לקלקל?

היום, השבח לא-ל, השתנו התנאים. חזרנו הביתה לאחר אלפיים שנות גלות וכעת חיי ההישרדות מפנים את מקומם לחיים התפתחותיים. התפקידים טושטשו, האשה יודעת להביא את החיטה הביתה והאיש יודע לבשל ולכבס (או לקנות אוכל מוכן ולהביא את הבגדים למכבסה...). השאיפות הרוחניות משותפות לשני בני הזוג. הווה אומר שהצרכים הזוגיים השתנו. חיבור זוגי הנובע אך ורק מחלוקת תפקידים ברורה - אינו מספיק, וגם כמעט שאינו קיים.

נמצא שעלינו לחשוף פשר חדש ל"עזר כנגדו". על בני הזוג לבנות קומה נוספת של חיבור. המשימה הזו מחייבת חיפוש אחרי רובד עמוק יותר של השלמה זוגית, לא רק תפקודית אלא

גם רגשית. והברכה הגדולה היא שיש היום פניות ליצירת זוגיות חדשה, שנקודת הכובד שלה היא תקשורת רגשית.

אין הדבר קל. לשם כך נדרש שינוי דפוסים, נדרש אומץ. נדרשת הסתכלות שוויונית של בני הזוג (ועליי להדגיש: שוויון אין פירושו זהות. אשה נשאת אשה, הרה יולדת ומניקה, ונאפשר לאיש להישאר גבר).

|| נדרש שינוי
דפוסים, נדרש
אומץ ||

בדרך יש הרבה זעזועים ומשברים. המסר שלי היום הוא: אל תיבהלו ממשברים. משבר בלשון המקרא מתאר את הרגע שבו הראש של התינוק צריך "לשבור", לפתוח את פתח הרחם של אמו ולהגיח החוצה (למשל בישעיהו לז ועוד). משבר, אם כן, הוא רגע של לידה, רגע של גאולה. ואכן המשבר מלווה בצירים כואבים ובייסורים של חבלי לידה.

ברגע של משבר המחשבה האוטומטית מביאה זוגות רבים להסיק "אנחנו פשוט לא מתאימים". מחשבה כזו רק מקבעת עוד יותר את המשבר ואינה מאפשרת שום פריצה. ברגע של משבר השאלה שעלינו לשאול את עצמנו איננה אם אנחנו מתאימים או לא מתאימים, אלא - מה עלינו לשנות כדי ליצור את החיבור? איזו לידה עומדת להיות כאן? ללידה חדשה תמיד קודם היריון, תהליך שבו כל אחד מבני הזוג יצטרך לבדוק מה עליו לשנות כדי ליצור התאמה, כדי למלא את המאווים שלהם, זוגיות שבה שני בני הזוג מרגישים שהם רוצים להיות בה.

האמונה שמשברים הם זרעים שטמונים באדמה וצריכים לפרוח מבטיחה מסע מרתק, ובלבד שנפעל ונגלה אחריות ליצירת התנאים שיאפשרו לתהליך להתרחש.





שער ראשון



מדברים קרוב



דיבור - חיבור



כשיש ביניכם קונפליקט - רצונות מנוגדים, דברים שבן או בת הזוג עשו בדרך שאינה לרווחכם - כיצד אתם מתקשרים? מה טיב הדיבור ביניכם? מה המנגינה?

אני מזמינה אתכם לשים לב לתקשורת שלכם כשאחד מכם שכח לזרוק את הזבל, כשאחת מכם שכחה לכבות את הבוילר...

תקשורת יש תמיד. השאלה היא אם זו תקשורת שיוצרת קשר, תקשורת שהיא קרש לבניית גישור, או שמא היא תקשורת משקרת, ההורסת קשר. ולא רק דיבור פוגע ומעליב הוא דיבור מרחיק. גם השתיקה - האילמות, היא סוג של אלימות תקשורתית.



"לא טוב היות האדם לבדו, אעשה לו עזר כנגדו". המצב הקיומי הראשוני של האדם הוא 'היות לבדו'. וכל עוד האדם שרוי ב'לבד' שלו, נשמתו חווה את ה'לא טוב', זועקת את כאבה ומחפשת בכל דרך ובכל עת ליצור 'טוב'. ומה מאפשר לאדם, איש ואשה, לצאת מהבידוד? מהו הכלי שבעזרתו יוכל האדם לצאת מהמצר ולהיכנס אל המרחב? באמצעות המתנה שנתן הקב"ה לאדם והיא מיוחדת לו בלבד. על בריאת האדם נאמר "ויהי האדם לנפש חיה", מהי חיותו? רוח מְמַלְלָא - כוח הדיבור (על פי רש"י). מה שמייחד את האדם מכל שאר הברואים הוא היותו מְדַבֵּר. מה שמעלה את האדם לדרגת 'אדם' ומבדיל אותו מכל שאר היצורים הוא היכולת המופלאה שלו ליצור תנועה ושינוי מכוח הדיבור. הדיבור כדרך לחיבור בא לידי ביטוי באופן המובהק ביותר בין איש לאשתו, שהרי אותה 'נפש חיה' נקראת בשם אדם רק בחיבורם של האיש והאשה יחד. זוגיות, אם כן, היא הזמנה לדיבור מתוקן, לדיבור המייצר קרבה וחיבור אחדותי בין שניים שהיו זרים.

|| הבשורה הטובה היא ש"לא בשמים היא", זו שפה אפשרית ללמידה ||

וכבכל כוח, כגודל הסיכוי כך גודל הסיכון. הפה הוא חרב פיפיות - "מוות וחיים ביד הלשון". ואותה לשון המסוגלת לטוב, מסוגלת גם לרע - לשון הרע, לשון שהוא רע - זהו כל דיבור שיוצר פירוד ומגביר את הניכור (לפי הרב שג"ר בספרו 'פניך אבקש', עמ' 195-203). ומכאן נובע הבלבול הנורא של אנשים, ובפרט של זוגות. "אני לא רוצה להגיד דיבור רע אז אני לא אבטא את מה שמפריע לי". חסרה השפה וחסרים הכלים הרגשיים כדי לבטא דברים קשים בצורה מכבדת. גם מצד השומע חסרה היכולת להכיל דיבור שאינו מחמיא.

הבשורה הטובה היא ש"לא בשמים היא", זו שפה אפשרית ללמידה.

כשאת נפגעת, מסתגרת בחדרך ושותקת את עלבונך, את מתמלאת מחשבות הרסניות שאין להן תוחלת. את מרגישה כה לבד, כה לא מובנת. "לא טוב היות האדם לבדו" - איך תצאי מבידודותך? רק באמצעות דיבור תוכלי לצאת מהמצר שלך.

אתה מתחבא מאחורי המחשב? מאחורי העיתון? מעדיף את השתיקה ואת הבריחה על ההתמודדות שכרוכה בדיבור? אתה יוצר במו ידיך את הריחוק ואת הניכור.

במחשבה - אני נשאר בבועה של עצמי. הדיבור הוא פנייה לזולת. ועל כן, לפני שאנו מוצאים את הדיבור מהכוח את הפועל עלינו להתכוון פנימית לדיבור הנובע מתוך ראיית הזולת. כדי לצאת מבדידותו, על האדם לצאת מעצמו ולהיות קשוב לאחר! היציאה מהבדידות, מ"לא טוב היות האדם לבדו", מתרחשת כשאני בעצמי מחפש את הדרך לומר דבר באופן שהשני יוכל לשמוע אותו, כשאני בעצמי יוצר את הגשר!

הדבקות השלמה בין איש לאשתו, דבקות עד כדי "והיו לבשר אחד", מוכרחה לעבור דרך הדיבור. אחדות הבאה מתוך הקשבה והבנה כלפי הנפש האהובה. יציאה מעצמי מאפשרת את החיבור השלם עם עצמי ועם האחר. עצמי שלם יותר. יצירת שיח שהוא אירוע של ממש המזמין התרחשות לא צפויה ואפשרות של הפתעה (כשבאים לשיח ממקום פתוח ולא מקובע מראש).

חיוניותו של האדם זורמת בדיבורו. כשאני מדבר, באותו רגע ממש אני יוצא מבדידותי ומרגיש שאני חי, ואילו כשחסרה החוויה שמישהו בצד השני מקשיב ומבין, אני חווה את הבדידות כפל כפליים. משום כך, על כל זוג מוטל האתגר של יצירת דיאלוג המכיל דיבור אותנטי והקשבה אמפתית. כדי לאפשר זאת, האחריות מוטלת על המדבר ועל השומע כאחד. האם אוכל לבטא את מה שמפריע לי בלי לתקוף? בלי שהשומע יצטדק מיד? האם כשאני משתף במחשבות פנימיות ונותן לעצמי להיחשף אמצא אוזן קשבת, סקרנית ומכילה?

חיבור שלם בדרגת "והיו לבשר אחד", חיבור שהוא אחדות שלמה בגוף ובנפש - הוא יעד. הדרך אל היעד היא הלמידה כיצד ליצור דיאלוג כן ואמתי, ללא משוא פנים, גם בדברים שקשים לנו. דיבור אמתי הוא היוצר את הברית בין איש לאשתו, את אותה חברות עמוקה - "היא חברתך ואשת בריתך".





מעשה בחציל וב"דלינג דלונג"



כמדי יום חמישי רונית שלחה לסופר את בעלה, אלי, מצויד ברשימת קניות. אלי משתדל תמיד למלא את רצונות אשתו ולהביא מצרכים לפי בקשתה. באותו יום חמישי בין שאר הפריטים ברשימה היא כתבה גם חצילים. כשאלי היה בסופר הוא ניגש למדף החצילים ולאכזבתו היו החצילים כבר כמעט רקובים. הוא חש חוסר שקט מתעורר בו. מה יעשה? לא יקנה חצילים? אשתו תתאכזב ואולי תכעס. יקנה חצילים כאלה? שוב אשתו תתאכזב ואולי תכעס. מה עדיף? אלי הרבה רגע מה יעשה. בלא מעט חשש מתגובת אשתו הוא קנה כמה חצילים. אולי בכל זאת אפשר להפיק מהם משהו וזה עדיף מכלום, הרבה בינו לבין עצמו.

"אשתי היקרה, הנה הקניות", הצהיר אלי כשהגיע הביתה בעודו מנסה לאמץ ארשת פנים רגועה.

לא עברו שתי דקות וכבר שמע אלי את רונית אומרת:

"מה זה החצילים הרקובים האלה? אתה עיוור?! איך אתה קונה כאלה חצילים? אתה לא רואה שהם הולכים ישר לפח? אפילו קניות אתה לא מסוגל לעשות! גם את זה אני צריכה לעשות בעצמי?"

אלי החליט שיפעל הפעם בדרך שונה מהרגלו. הוא לא ישתוק אלא יגיד לה את מה שהוא מרגיש ביחס לכל העניין. הוא לא מוכן להרגיש אשם כשהיו לו רק כוונות טובות. הוא ידע בתוך תוכו שלא הייתה לו אפשרות לדעת מה עדיף וידע שאינו מוכן יותר לקבל את כל הביקורת הזאת, שחוזרת על עצמה בכל פעם שאינו קולע "בול" לרצון אשתו.

אלי ורונית קבעו זמן שיחה. בשיחה כנה וגלויה התברר ששניהם חשים המון ביקורת זה מזה בשל דברים קטנים בחיי היום-יום. הם נוכחו לדעת שבכל פעם שמשהו מפריע להם, הדיבור האוטומטי שלהם הוא האשמת בן או בת הזוג. הדיבור הזה יצר המון כעס ותחושת ריחוק זה מזה. הם חשבו איך יצאו מזה. אם בכל פעם שאחד מהם מאשים את השני, תגובת השני היא "למה אתה מאשים אותי", הרי הם נשארים במגרש הביקורת. המבוקר מחזיר ביקורת והם מבוססים בביצה של ביקורת והאשמות.

|| אלי ורונית
החליטו שהם
רוצים לצאת
מהמגרש
של מאבקי
הכוח ולמצוא
דרך שבה
הם נשארים
חברים ||

אלי ורונית החליטו שהם רוצים לצאת מהמגרש של מאבקי הכוח ולמצוא דרך שבה הם נשארים חברים גם אם משהו מפריע. ואז צץ להם רעיון. הם יהפכו דיבור משתק לדיבור של משחק. בכל פעם שאחד מבני הזוג יחוש שנמתחת עליו ביקורת הוא יגיד בקול "דלינג דלונג". אין צורך בחפירות, אין צורך בדיבור מברר של "מה הרגשת ומה חשבת".

זה מאוד ברור: דלינג דלונג פירושו "מה שאמרת עכשיו לא היה לי נעים, תמצא דרך אחרת לומר את הדברים". זה נאמר

בהומור, באווירה טובה ואפשר גם לספור נקודות. מי ש"זכה" לשמוע עשר פעמים "דלינג דלונג" מחויב לתת מתנת פיוס קטנה.



אלי ורונית מעידים שמהרגע שאימצו את הרעיון הזה החיים שלהם השתנו ללא היכר. הם צוחקים זה על זה, הם צוחקים זה עם זה, הם מפייסים זה את זה וחווים המון אהבה ביניהם.

מה הסוד מאחורי ה"דלינג דלונג"? אלי ורונית הסכימו להיות באותו צד של המגרש. הם הסכימו להיות במגרש של "אני בסדר, אתה בסדר" וויתרו על הקרב שבו "אני בסדר, אתה לא בסדר". הם התמירו את הקרב בקרבה, הם בחרו לתת ביטוי לרגשות שלהם, אך לא מתוך כעס אלא מתוך אהבה.

אני מזמינה אתכם לאמץ את המשחק ואת הצחק ופשוט לראות את הכוח המונח בשתי המילים הקטנות: "דלינג דלונג".

