

נעמי וולפסון

איורים: אלחנן בן אורי

מה הקשר?

ל"ב תובנות לאהבה אמתית



מה הקשר?
נעמי וולפסון

סדר המאמרים



- 13 סוד הנישואין - "פנים אל פנים"
- 17 **שער ראשון: בין חלום למציאות**
- 19 ■ לאן נעלמה האהבה?
- 22 ■ אכזבה מהנישואין
- 25 **שער שני: השורש לכל: ראיית הטוב**
- 26 ■ לומר תודה!
- 29 ■ שפה חדשה
- שער שלישי: הכל עניין של פרשנות,**
- 33 **או - גלו אחריות!**
- 34 ■ אין הדבר תלוי אלא בי
- 37 ■ אני מצפה מאשתי
- 40 ■ יום הולדת
- 43 ■ איש ואשה - כמראה זה לזה
- 47 ■ אולי טעיתי בבחירה?
- 49 **שער רביעי: תקשורת מקרבת - כיצד?**
- 50 ■ מתלונה לבקשה
- 53 ■ שהוא יוותר!
- 56 ■ מריבה בונה, מריבה הורסת
- 60 ■ להיות ברורים!
- 63 ■ יחס בבקשה
- 66 ■ יש כאן מישהו!
- 69 ■ מריבה - מקרב לקרבה

איור: אלחנן בן אורי

עורכת: אלומה לב

עריכת לשון: יהודית וילנר

עיצוב גרפי: חני כהן **אשחר & ותקין**

02-6511122 | studioe@013.net

נדפס בישראל כסליו תשע"ז, דצמבר 2015

זוהי מהדורה חדשה ומשודרגת

של הספר 'מה הקשר' תשס"ט / 2009

© כל הזכויות שמורות

להוצאת ספריית בית אל, ארז הוצאה לאור ולמחברת

הפקה והפצה: הוצאת ספריית בית אל בע"מ

ת"ד 34101 ירושלים 91340

טל' 02-6427117

www.beitel.co.il

© All Rights Reserved 2015

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או אמצעי אלקטרוני, אופטי, מכני או אחר כל חלק שהוא מן החומר שבספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב מהמוציא לאור.

הקדמה



לאהבה ולזוגיות יש קסם מסתורי, וכולנו רוצים להיות שותפים לגילוי הסוד הטמון בהם.

בספר 'מה הקשר' יש ל"ב מאמרים על אהבה וזוגיות. "לב", מכיוון שאהבה וחיבור בין איש לאשתו הם לב החיים.

אם את או אתה אוחזים בספר, סימן שהוא מדבר אל לבכם, מצד שני אולי אתם אומרים לעצמכם:

מה, עוד ספר על זוגיות? הרי המדפים מלאים!

הספר פונה אליכם הזוגות הנשואים המעוניינים בזוגיות טובה יותר ושמחה יותר וגם אליכם הרווקים המחפשים ומבררים מהי זוגיות טובה וכיצד בונים אותה.

הספר פונה לכל אחד מאתנו, רווקים, נשואים או כאלה שמעוניינים לבנות פרק ב', כל אלה שמחפשים זוגיות בריאה שמחה ואוהבת. בכל מאמר יש התייחסות לשאלה שנשאלה וגם רעיון סביב נושא הזוגיות שרלוונטי לכל אחד. ישנם גם כמה מאמרים שעוסקים בקשר בין זוגיות להורות.

ספר זה ייחודי ומביא עמו צבע חדש: שילוב של קלילות ועומק, של רצינות והומור וכל זאת בזווית יהודית אותנטית. כל מאמר מלווה באיור שמעניק לו גוון הומוריסטי ומסייע להפנמת התובנות השונות.

כל מאמר מזמין תובנה אחרת. אני מזמינה אתכם הזוגות, צעירים יותר וצעירים פחות, לקרוא יחד את המאמרים ולהיענות להזמנה: לעצור לאחר קריאת כל מאמר וליצור דו-שיח (אפשר גם להתחיל כל אחד עם עצמו ואחר כך עם בן או בת הזוג).

אתם מוזמנים לשאול את עצמכם בין השאר את השאלות הבאות:

■ מהי התובנה המובאת כאן?

שער חמישי: על נתינה וקבלה

- 73 מתנה לחג ■
- 74 איגרת לגברים ■
- 77 כוחה של קבלה ■
- 80

שער שישי: בין זוגיות להורות

- 85 ילדים זה ברכה ■
- 86 מסוגלות זוגית ■
- 89 להיות רעיה וגם אמא ■
- 92 יש גבול לאהבה? ■
- 95 לכל ילד יש אבא ואמא ■
- 98 שניים שהם אחד ■
- 101

שער שביעי: מיועד לאלו שטרם נישאו

- 105 מדוע להתחתן? ■
- 106 איך יודעים שזה זה? ■
- 109 האם היא תשתנה? ■
- 112 זיווג ראשון וזיווג שני ■
- 115 וארשתוך לי לעולם ■
- 118 רגע לפני נעילה - מה זאת אהבה? ■
- 122 אחרית דבר ■
- 125





סוד הנישואין "פנים אל פנים"

באופן מפתיע, מריבות רבות בין בני זוג אינן נובעות מפערים מהותיים ביניהם. היה מקום לחשוב שרוב הוויכוחים יהיו סביב שאלות מהותיות הנובעות מפערי השקפה, מתפיסות עולם שונות ומשאלות נוספות העומדות ברומם של עולם. אך בפועל, זוגות רבים מתווכחים על הפכים הקטנים של החיים. על הפירורים שנשארו על השיש, על הפטרוזיליה החסרה בסל הקניות, על החלון הפתוח (או הסגור), על העיתון שנשאר בסלון, או על שיחות הטלפון שלא נגמרות...

ומדוע?

כל אחד מבני הזוג מגיע לנישואין מצויד ב"ערכת ציפיות" משלו. כל אחד מבני הזוג מצפה שהזולת יעניק לו את כל מה שחסר לו ויממש את כל משאלותיו.

לכאורה, המריבות פורצות כשהציפיות מנוגדות. למשל, כשהאיש אוהב סדר והאשה זורמת עם בלגן. כשהאיש רוצה אורחים כל שבת והאשה משתוקקת למנוחה ולאינטימיות משפחתית.

- האם זה נוגע אליי?
 - מה נגע בי במיוחד?
 - איפה זה פוגש אותי בחיים שלי? בחיים שלנו?
 - עם מה אני מזדהה?
 - מה מעורר בי התנגדות?
 - האם זה מעלה בי אסוציאציה למצב דומה? מזכיר לי משהו מוכר?
 - האם יש כאן הזמנה לשינוי?
 - האם אני מעוניין "לקחת" לחיים שלי משהו מתוך מה שקראתי?
 - האם יש משהו שאוכל להתאמן עליו?
 - איזו תחושה מתעוררת בי בעקבות האיור?
- אפשר גם להתחיל שיח מתוך התבוננות באיור, לברר מה האסוציאציות שהאיור מעלה אצל כל אחד מכם, ומתוך השיח לגשת לקריאת המאמר.
- אם תנסו להשיב לעצמכם על השאלות הללו או על מקצתן, מובטח לכם שלא יהיה זה סתם עוד ספר קריאה, אלא יציאה למסע מרתק אל האני הפנימי, וגילוי מחודש של הזוגיות והאהבה.
- עוד שתי הערות:
- כל מאמר עומד בפני עצמו ואין צורך לקרוא את כולם ברצף. מומלץ לקרוא אותם אחד אחד ואולי אפילו "לעבוד" בעקבות התובנה שעולה מכל אחד מהם. עם זאת, המאמרים משלימים זה את זה ויוצרים יחד תמונה שלמה. לפעמים הפנייה היא אל הגבר ולפעמים אל האשה. אך ברוב המקרים אפשר להחליף את התפקידים.

לסיום, אני מאחלת לכם מסע זוגי מהנה ומאתגר.



אם בני הזוג יכולים לענות בחיוב לשאלות הללו, יש להם התשתית הבסיסית להצלחת מסע הנישואין שלהם. אך כלל לא פשוט ליישם את העיקרון הזה. כיצד יוצרים את האיזון בין הקשבה לצרכים האישיים לבין הקשבה לצרכים של בן או בת הזוג? האיזון דורש יכולת הקשבה עצמית יחד עם מכוונות הדדית - רצון מצד שני בני הזוג לתקשורת כנה ואותנטית, מקרבת ואמפתית. המאמרים הבאים יעסקו ביישום המעשי של עיקרון זה.



הנישואין אינם לראיה כפי לראות את עצמי,
אלא האור המתגלה דרך ראיית האחר

אבל מתברר בעצם שלשני בני הזוג אותה ציפייה. כל אחד מהם מצפה שבן הזוג יתחשב בו וב"שיגעונות" שלו. כל אחד מצפה מזולתו שיעשה עבורו מה שרצוי לו ומה שמתאים לו!

קשר כזה מכונה בתורת החסידות קשר של "אחור באחור", זהו קשר שבו כל אחד מבני הזוג רואה רק את עצמו ואת רצונותיו. במצב זה, רואים רק את הצד האחורי של בן הזוג, את הצד הזהה לכל אדם.

ואילו הצד המיוחד את בן הזוג, המגלה את פנימיותו (עם כל מעלותיו וחסרונותיו), צד זה אינו נראה כלל. הצד הזה מתגלה רק בקשר של "פנים בפנים", כאשר כל אחד מתבונן בפניו של זולתו ומגלה דרכו את פנימיותו שלו ושל זולתו. במצב כזה כל אחד יוצא מהקונכייה של עצמו, מזהה את ייחודיותו ומגלה את התווים הייחודיים לבן זוגו.

זהו השורש וזהו היסוד לבניית קשר אוהב, נכון ואמתי. כאן טמונה "ציפור הנפש" של המסע המרתק, מסע הנישואין.

על גבי ארון הקודש בבית המקדש ניצבים שני כרובים מזהב ופניהם פני ילד וילדה המביטים זה בזה. עליהם נאמר: "ופניהם איש אל אחיו".

בתלמוד מקבילים את מצב הכרובים לקשר בין הא-ל ובין עם ישראל. כשהכרובים פונים איש אל אחיו, מתגלה אהבת הא-ל לעמו, ואהבה זו נמשלת לאהבה הנרקמת בין איש לאשתו. הכרובים הפונים זה אל זה הם שיקוף וראי של קשר האהבה בין איש לאשתו.

מכאן אנו למדים שחיזוק קשר הברית בין איש לאשתו הוא גם צעד באחדות העם, בבניין המקדש ובהחזרת הכרובים למקומם. הבסיס לחיי נישואין איתנים ומאשרים מותנה בעמדתו של כל אחד מבני הזוג. האם ישנה בכלל הכרה בצרכים השונים של שני בני הזוג? לאן פניו של כל אחד מופנות? האם אל בן הזוג או כלפי עצמו? האם הוא קשוב לבן זוגו ולצרכיו, לרצונותיו ולשאיפותיו, או שהוא מצפה מבן הזוג למלא רק את משאלותיו שלו? האם קיים בו רצון להעניק מעצמו ומאהבתו? האם הוא מוכן לפתח רגישות ואכפתיות כלפי בן הזוג שרצונותיו וציפיותיו כה שונים משלו?



שער ראשון



בין חלום למציאות



לאן נעלמה האהבה?



האם אפשר להשיב את רגשי האהבה שהציפו אותנו לפני החתונה? אנחנו לא מבינים מה קורה לנו. הציפיות שהיו לנו פינו את מקומן לאכזבות, ההתלהבות וה"זיקוקים" הפכו למריבות ולתסכולים והאהבה שלנו נדמית לנו דהויה. הכל קרה יותר מדי מהר, האם זה אבוד?

ורב ואיתן

המטרה היא תוצאה של התהליך, היא פרי הצמיחה וההשקעה. הסולם מוצב ארצה וראשו מגיע השמימה. אי אפשר להגיע לראש בלי לטפס על השלבים אחד אחד. כל רצון לדלג, כל רצון לטפס מהר, טומן בחובו את סכנת הנפילה, את החבטה לארץ.

יתרה מזאת, השלבים עצמם, הגוון שאנו נותנים לכל אחד מהם, המאמץ וההשקעה שלנו, הם המעצבים את המטרה ומגשימים אותה.

נציין את השלבים הראשונים, הבסיסיים, הנראים אולי טריוויאליים ונדושים כל כך, אבל בלעדיהם האהבה מתמוססת ונמוגה:

אהבה נבנית מ"בוקר טוב" מלווה בחיוך ומשיחה על כוס קפה ועוגה.

אהבה נבנית משיתוף פעולה בכל מה שחיי היומיום מזמנים ומעזרה הדדית ותמיכה.

אהבה נבנית מהקשבה פעילה, מהתעניינות אמיתית וכנה בכל מה שעובר על בן הזוג.

אהבה נבנית מקבלה מוחלטת של בן הזוג, על מעלותיו וחסרונותיו, והיא כמובן נבנית מהסתכלות חיובית, מנתינת דגש בטוב וביפה, ומדיבור חם ואוהב המביע כבוד והערכה.

והרי לכם סימן: אם אתם יכולים לספר זה לזה את ה"פדיחות" שעשיתם, את הכישלונות שלכם, ואתם יודעים שתהיה לכם אוזן קשבת ושתקבלו מילות תמיכה, מילות אהבה ועידוד, סימן שאתם בדרך הנכונה.



האושר - אין זו העצה לתת לא אף אחד,
זו הנאה לנפשה, לפרק ולנחל

אינה דומה אהבה בשגרה להתאהבות הראשונה, ומה אפשר לעשות כדי לשמר את האהבה בחיי היומיום?



אחרי שיא, טבעי שתבוא נפילה. אם כך, איך קמים מן הנפילה ואיך יוצרים ציפייה מחדש לאהבה?

נפליג לרגע לתחום אחר לגמרי שממנו נוכל להקיש לחיי הזוגיות. ביציאת מצרים, התגלה אלינו האלוקים ובגודל אהבתו אלינו גאל אותנו, הוציאנו מאפלה לאורה והרעיף עלינו את אהבתו. מדוע המתין שבעה שבועות עד שנתן לנו את התורה?

אחרי השיא של יציאת מצרים הייתה נפילה, וכדי לאפשר את המפגש עם אלוקים במעמד הר סיני, היה צורך בתהליך של התכוננות ובנייה. ספירת העומר (פרק הזמן מפסח עד שבועות, מיציאת מצרים עד מתן תורה, שסופרים בו כל יום) מבטאת את הציפייה למתן תורה ואת הכמיהה למפגש מחודש עם אלוקים. אופי הספירה מדגיש את המשמעות של כל יום בפני עצמו בדרך ליעד. לכל יום יש ייחוד משלו, לכל יום - הצביון שלו (על פי הקבלה כל יום מייצג מידה אחרת בנפש).

כל יום מזמן תוכן אחר, עבודה אחרת, והצירוף של כל הימים וכל מה שהם מזמנים מביא אותנו אל היעד המיוחל, אל מתן תורה. כשאנו סופרים, אין אנו רק תולשים את הדפים מהלוח, אלא מזכירים את הימים שחלפו וכל יום חדש מצטרף לקודמו. רק באופן הזה נהיה זכאים למפגש מחודש עם אלוקים.

אחרי מתן תורה שהיה שיא, באה שוב נפילה בחטא העגל, ושוב צריכים לעמול מחדש. כך זה גם בחיים בין בני זוג.

באותו אופן, נרקם בהדרגה הקשר בין איש לאשתו. בדרך כלל ה"סיפור" מתחיל בהתרגשות גדולה, בריגוש סוחף ומלהיב. ההתלהבות הזאת מבורכת, אך טומנת בחובה סכנה. היא מתעתעת, מכיוון שלפעמים אינה יציבה ואינה מאריכה ימים.

וכי אין דרך לשמר אותה? הרי לשם כך התחתנו! איך שומרים על קרבה בחיי השגרה?

ורד ואיתן, רק תאמינו: ישנה דרך, ובתנאי שנפנים שהדרך היא החשובה ואין שום אפשרות להגיע ליעד, בלי התהליך שבדרך.

השאלה הזו מבטאת הרבה כאב ותסכול ובכל זאת יש בה בשורה. היא מעידה על שלב חדש בחיי הנישואין! אמנם שלב קשה יותר אך גם מאתגר יותר.

הדיבורים על "אהבה עמוקה" בתחילת הדרך מעידים שאינכם רוצים לוותר על הקשר. אתם מתגעגעים לאותם ימים ומאמינים ביכולת לחוות מחדש את הקשר הייחודי.

לא רק שהדבר אפשרי, אלא שתוכלו לפתח מעתה קשר פנימי יותר.

הקושי שלכם מזמן בנייה של מערכת יחסים עמוקה יותר, משמעותית יותר.

כיצד? אין הדבר תלוי אלא בכם! אם תשקיעו בקשר, אם תתאמצו ותעניקו זה לזה, תופתעו לגלות עד כמה אתם אוהבים זה את זה.

קשר זוגי בוודאי אינו דומה לקשר הורי. ובכל זאת, נוכל להקיש בנקודות דמיון מסוימת: תינוק שזה עתה נולד. הוריו בוודאי אוהבים אותו, וככל שהזמן חולף האהבה אף גוברת ומעמיקה. לכאורה, כל הקשיים והלילות ללא שינה היו צריכים לעורר רגשות שליליים כלפי התינוק, אבל קורה דבר הפוך. דווקא המאמץ, הטרחה והקושי מעוררים קרבה. הטיפול המסור, ההשקעה והנתינה בלי גבול הם שמגבירים את הקשר ומעמיקים את רגש האהבה!

כך גם בקשר הזוגי. הייתה ביניכם התאהבות, חוויתם את שלב האופוריה. זהו שלב נפלא והכרחי בתחילת הקשר והוא אינו דורש השקעה. זהו שלב חולף המפנה את מקומו כעת לשלב של בנייה. בנייה נכונה תאפשר יצירת קשר עמוק, יציב וחוויתי ביניכם.

השחיקה היא תוצאה של אורח חיים מסוים, היא אינה גזרה משמים. אם תיצרו אורח חיים חדש ותכניסו בו קצת "פלפל", תצליחו לרענן ולחדש את חייכם!

הדבר החשוב ביותר הוא לפתוח בשיחה גלויה ביניכם, שיחה שבה תוכלו לבטא שניכם מה שעל לבכם, מתוך רצון למצוא



אכזבה מהנישואין



מדי פעם פוגשים זוגות צעירים, ובדבריהם אפשר לשמוע קול "עייף" מאוד: אנחנו נשואים כשלוש שנים ומתוסכלים מאוד. נישאנו מתוך תחושה של אהבה עמוקה, שאפנו לבנות בית מלא שמחה. היום אין קשר בין החלום ובין המציאות. אנחנו רבים הרבה פעמים, או גרוע מזה: שותקים רוב הזמן.

מדוע? למה זה קרה? האם יש סיכוי להתחדשות האהבה או שמא טעינו בבחירה שלנו?