

חוקי הזוגיות



יצחק מנדלבאום

חוקי הזוגיות



Yitzhak Mandelbaum
Rules for Relationships

עורך אחראי: ראובן ציגלר
עורכת משנה: שירה פינסון
עריכה: אריאל הורוביץ
הגהה: אפרת גרוס
עימוד: רינה בן גל
עיצוב העטיפה והפנים: אליהו משגב

© כל הזכויות שמורות ליצחק מנדלבוים, 2019

ספרי מגיד, הוצאת קורן
ת"ד 4044 ירושלים 9104001
טל': 02-6330530 פקס: 02-6330534
www.maggidbooks.com

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל 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.

כריכה קשה, מסת"ב 5-244-526-965-978 ISBN

נדפס בישראל 2019 Printed in Israel

תוכן עניינים

מבוא	7
החוק הראשון: חוק הביטוח ההדדי	9
החוק השני: חוק הנפרדות וההנכחה	29
החוק השלישי: חוק האכפתיות, ההבנה והכבוד	51
החוק הרביעי: חוק השותפות והפתרונות היצירתיים	67
החוק החמישי: חוק התקשורת	79
החוק השישי: חוק האמון	89
החוק השביעי: חוק ההוגנות	97
החוק השמיני: חוק הריבית	109
החוק התשיעי: חוק התלמיד הנצחי	117
החוק העשירי: גיבוי לחוקים, או חוק האיש השלישי	123
נספח: מקומו של הקשר הגופני במערכות היחסים	131
סיכום: חוקי הזוגיות	139

מבוא

”עַל כֵּן יַעֲזֹב אִישׁ אֶת אָבִיו וְאֶת אִמּוֹ וְדָבַק בְּאִשְׁתּוֹ
וְהָיוּ לְבֶשֶׁר אֶחָד”

(בראשית ב כד)

חיים זוגיים הם אתגר רחב־ממדים: אתגר של שלום, של אהבה, של שותפות בקבלת החלטות, של תמיכה והצמחה הדדית, של ניהול קונפליקטים, של שותפות בקשר גופני ומיני, של שותפות ממונית, של שותפות בגידול ילדים ובחלוקת מרחב מחיה מוגבל, ועוד. משימה זו אינה פשוטה כלל ועיקר, ומיומנויותיה אינן מובנות מאליהן.

במהלך עבודתי עם בני זוג שפנו לסיוע ולטיפול, מצאתי את עצמי מנסח 'חוקים' שהוצעו לפונים כבסיס לכינון מערכת יחסים זוגית מיטיבה. חוק חבר לחוק, עד שנוצרה ונוסחה רשימה של עשרה חוקים. זוגות רבים תיארו את החוקים הללו כמתכון לזוגיות טובה ומאפשרת. חוקים אלו הם גם הבסיס לעבודתי הטיפולית; הם האתיקה הזוגית שלי.

מצאתי שגם בני זוג העומדים לפני נישואין עשויים להסתייע בלמידה ובהיכרות של החוקים האלו, ויש אף יתרון בהכנה מראש.

היו גם כאלו שיצרו לעצמם נוסח אישי של החוקים, והתחייבו זה לזו לנהל את חייהם ברוחם.

החוקים נכתבו מתוך ידיעה שנפר אותם מדי פעם, אך נדע שהפרנו אותם, והידיעה הזו, יחד עם הנכונות לקיימם, תסייע לכוון מחדש את המערכת הזוגית.

עשרת החוקים כרוכים זה בזה ומשלימים זה את זה למערכת אחת, ולכן כדאי לקבל את התמונה הכללית, ומתוכה לגשת ליישומם.

בספר זה אביא את החוקים בלשונם, עם הסברים, הדגמות ומעט הרחבות לתחומים נוספים בחיינו, ואזמין אתכם להתנסות ולהתקדם באמצעותם. השמות והפרטים המזהים בדוגמאות השונות שהבאתי שונו, כדי לשמור על צנעת הפרט.

בין אם אתם זוג העומד לפני נישואין, ומבקש לצאת לדרך החדשה באופן מכוון, ובין אם אתם זוג שנשוי שנים רבות ומבקש לתקן ולשפר את הרגלי החיים המשותפים – הספר עשוי לסייע לכם.

ברוכים הבאים.

החוק הראשון חוק הביטוח ההדדי



אינני רשאי לדרוש מבן זוגי או מבת זוגי להשתנות.
ניתן ולעתים נכון לבקש שינוי, אך לא לדרוש אותו.
עלינו לשחרר ולנטרל את המערכת הזוגית משיפוט,
מהאשמה ומכפייה.

המופע החיובי של החוק הראשון הוא
'חוק הביטוח ההדדי'.

מתן ביטוח לקבלה הדדית לכל החיים:
"גם אם אתה אשם, יש לך ביטוח אצלי".
גם כשמוטחת ביקורת, ניתן לדרוש את ההוספה:
"אבל יש לך ביטוח אצלי..."

רקע

חוק הביטוח ההדדי הוא מעין ברית שבני הזוג כורתים יחדיו, ובה הם מתחייבים לקבל את השני ללא תנאי, לשחרר אותו מן הדרישה להשתנות, ולהתנהל מעמדה של הדדיות ולא מעמדה של כוחנות. בני ובנות זוג רבים מניחים כהנחת מוצא סמויה, ולעתים אף גלויה, שעליהם 'לחנך' את השני, ולהובילו אל המקום הנכון והמתאים מבחינתם. חוק הביטוח מנטרל את הדינמיקה הזו.

אין הכוונה למנוע מהשני את נקודת המבט שלי, ואדרבה: להלן, במסגרת החוק השני, תודגש החשיבות של נקודת המבט הנוספת.

ועם זאת, עליי לאפשר לשני לבחון את דבריי מתוך הבנה הדדית ובחירה.

החוק הזה נוגע בנקודה כאובה המעיקה על זוגות רבים ונוכחת בחיי היום-יום: הביקורתיות. אף אחד מאתנו אינו מושלם, ובוודאי אינו תואם באופן מלא את ציפיותיו של השני, והפער הזה מקשה על החיים המשותפים. זה יכול להתבטא בדברים שקשורים לסדר ובלגן, לאיחורים אל מול דיוק בזמנים, לצורת התבטאות שאינה מקובלת על השני, להתנהלות לא מכובדת ליד אנשים אחרים, ליחסים סבוכים עם בני משפחה קרובים, לרגישויות שונות ועוד כהנה וכהנה. לעתים נובעת הביקורת מסטנדרטים של אחד מבני הזוג שהם גבוהים יחסית לסטנדרטים של השני; לעתים מחילוקי דעות או מהבדלי תפיסות עקרוניים, ולעתים היא נובעת מתכונה שבני הזוג מסכימים שהיא בעייתית.

רצינות

הנחת היסוד העומדת בבסיס החוק הזה היא ששפיטה, האשמה, ביקורת ודרישה לשינוי מייצרות אווירה שלילית, שחוסמת התפתחות במקום לעודד אותה. ישנה סכנה שמערכת היחסים הזוגית תיטען ברגשות שליליים, בהתנגדות פנימית לשינוי, בהתחשבות, במריבות וכן הלאה. גם במערכת היחסים של האדם עם עצמו יש מחיר כבד להאשמה עצמית ולשפיטה, ובוודאי

במערכת יחסים זוגית, כאשר ההאשמה והביקורת מגיעות מן הזולת.

אצל אנשים רבים, התגובה הטבעית במצבי קונפליקט היא ביקורתיות, האשמה ודרישה לשינוי, ובמובנים רבים זהו הפתרון הקל והזמין. אלא שלרוב, הוא אינו פותר את הקונפליקט, אלא מייצר עימותים נוספים, בטווח הקצר ועוד יותר בטווח הארוך. הנטרול של הפתרון הקל הזה מחייב את בני הזוג לאתר פתרונות יצירתיים יותר, עמוקים יותר ומשותפים יותר, כפי שיורחב ויוגדר בהמשך.

עקרון הפעולה והתגובה

אחד החוקים הפיזיקליים הדן בכוחות הפועלים באינטראקציה בין גופים הוא 'חוק הפעולה והתגובה', המכונה גם החוק השלישי של ניוטון. חוק זה קובע כי כאשר גוף מפעיל כוח כלשהו על גוף אחר, הגוף האחר יפעיל על הגוף הראשון כוח שווה בעוצמתו, אך מנוגד בכיוונו. בניסוח אחר: לכל פעולה קיימת תגובה הנגדית לה בכיוונה ושווה לה בעוצמתה. אפשר להיווכח בחוק זה בהתנסות פשוטה: כשנותנים מכת אגרוף לקיר, הקיר מפעיל את אותו הכוח על היד המכה בו, והתוצאה איננה נעימה.

חוק זה חל ככל הנראה גם על אינטראקציה בין בני זוג. כאשר אחד מפעיל כוח על השני, הן בשיפוטיות ובביקורת והן בציפייה

או בדרישה לשינוי, השני מוצא את עצמו מגיב בהתנגדות באותה עוצמה. לעתים ניתן לראות את התגובה הזו מיד, כאשר ההתנהגות שמעוררת ביקורת מתחזקת והופכת לקוטבית, ולעתים לא נראה זאת ברגע הראשון, מכיוון שהאנרגיה מכונסת, אך נראה זאת בהמשך – בהיפגעות, בהסתגרות ובהערכת מערכת היחסים. הכרה בחוק זה משפיעה מאוד על היכולת לדרוש מהזולת ולבקר אותו, והיא התשתית לחוק הביטוח המלא.

שרה וראובן

המקרה של שרה וראובן מדגים את השינוי שחל בהם לאחר שהפנימו את החוק הזה. ראובן בא ממשפחה שבה הסדר והיעילות עמדו בראש סדר העדיפויות. אם פתחת מגירה במטבח, אינך יכול להיות רגוע לפני שתסגור אותה. אם לקחת דבר ממקומו – הוא ישוב אליו. הבית מתוקתק ומסודר, כל דבר במקומו, והכול נעשה מתוך תכנון מוקפד של לוחות זמנים ועמידה בהם. שרה, לעומת זאת, הגיעה מבית עם אווירה שונה: דגש רב ניתן למערכות היחסים ולהרגשה הטובה של בני המשפחה, גם על חשבון הסדר והיעילות. מוטב יהיה להעניק תשומת לב לילדים כשצריך, ולוותר על הסדר הקפדני של הבית. גם כישורי ההתארגנות של שרה לא היו במיטבם, אם כי הם בהחלט היו קרובים לממוצע.

השעה שבה הגיע ראובן הביתה הייתה שעה קשה. הוא היה מלא

ביקורת, לדבריו, על הבלגן שמצא בבית, ועצר כל פעילות תוך גיוס כל בני המשפחה לטובת השבת הסדר על כנו. הילדים פחדו מן השעה שבה אבא חוזר הביתה, ניסו לסייע לאמא לארגן הכול מראש, אך ללא הצלחה. מנקודת המבט של ראובן, הכשל היה באחריות אשתו: לו הייתה דואגת לדברים כפי שצריך לדאוג להם, הילדים לא היו מפחדים והכול היה ערוך ומוכן מראש. הביקורת כלפי שרה נאמרה שוב ושוב, ואף שהיא לא נאמרה בטון מתלהם ותוקפני, היא פגעה בה ובאווירה הביתית, וכמובן שלא הביאה לשינוי.

שרה מצאה את עצמה מתנגדת לדרישה של ראובן, ובאופן לא מודע הזניחה את הבית יותר ויותר. חוסר האונים שלה גבר לקראת השעה שבה ראובן נהג לחזור הביתה מהעבודה, והיא הרגישה רפיון וחולשה שהעצימו את חוסר הסדר והיעילות. ראובן ניסה להיות אנושי ככל יכולתו ולסייע בעצמו לשרה, אך התסכול שלו הלך וגבר.

כששמע ראובן על החוק הראשון, הוא הופתע. הרעיון לתת ביטוח ולגיטימציה לאדם שאינו מתנהל באופן הראוי־לטעמו היה חדש לו. היכולת להבין שיש כאן גם גישה אחרת לחיים ולא רק שאלה של כישורים לא הייתה זמינה עבורו. לאחר שהבין את הרציונל, התחיל ראובן להפנים את חוק הביטוח ההדדי. ההכרזה 'יש לך ביטוח מלא אצל' הייתה חדשה לגמרי בשבילו ובשבילה: בתחילה

היא נאמרה באופן מלאכותי, עם פנים חמוצות, אך לאט לאט היא הפכה להיות נוכחת בבית, לעתים כשהיא מלווה בפרץ צחוק.

בהמשך תרגלו בני הזוג גם את החוק השני ואת החוק השלישי, שאפשרו הבנה עמוקה יותר של הפערים ביניהם. אך עצם הפעלתו של החוק הראשון כבר יצרה את הבסיס לשינוי ולשחרור. לאחר זמן נוצרה שגרה חדשה: ראובן מגיע הביתה, שרה מתנצלת על מה שלא הספיקה לעשות, וראובן מרגיע אותה שגם מה שעשתה ראוי לשבח, וזה הרבה ביחס למה שהיה בעבר.

העדר נקודה ארכימדית

ישנה תובנה נוספת בבסיס החוק הראשון, וחשוב לשים לב אליה. כשאני דורש משהו מהשני באופן חד־משמעי, או כשאני שופט אותו, אני יוצא מתוך הנחה שהאמת נמצאת בכיסי, ושעליו לקבל את דעתי ואת האופן שבו אני רואה את הדברים. אך כדי לדרוש זאת מהשני, עליי ליצור נקודה חוץ־מערכתית, ארכימדית, נקודה שהיא מעבר לנו, שתחייב את השני לקבל את הדברים. כשיש הסכמה בין בני הזוג על הצורך בשינוי, או על התנהגות שלילית כזו או אחרת – הם יכולים להתמודד עם זה כזוג, מכיוון שהדבר נעשה על דעת שניהם. אך כאשר אין הסכמה, ואחד מבני הזוג מבקר או מאשים את השני, חסרה הנקודה הארכימדית שתיצור הסכמה ביניהם. במקרה כזה, סביר שהמאמצים שבן הזוג יפעיל

יהיו כוחניים, ובמלחמה, כידוע, ישנם שני מפסידים. על דרך ההלצה אפשר לומר שלו היינו קובעים דברים באופן דמוקרטי, באמצעות הצבעה, הרי שבמערכת זוגית מונוגמית לא היה רוב לאף צד... המספר הזוגי אינו מאפשר הכרעה על פי רוב דעות, ולכן הוא מחייב מערכת אחרת של הסכמה.

האם זה יכול לעבוד?

המעבר משיח של דרישה לשיח של הבנה ובחירה אינו מעבר קל, והוא מעלה את השאלה אם הוא בכלל אפשרי. האם באמת נוכל לחיות ללא דרישה, ללא הזכות לדרוש, ללא איום, והדברים יצמחו מתוך הדדיות מלאה?

פגשתי אנשים רבים שלא האמינו שאפשר להתקדם ולהתפתח באופן כזה. הנחת המוצא שלהם הייתה ש'אם נאפשר לשני להתנהל בשרירות לבו – המצב רק יחריף, הוא ינצל זאת לרעה', וכדומה.

מניסיוני, פעמים רבות ההפך הוא הנכון. תגובה טבעית של אנשים רבים לביקורת ולשיפוט היא כעס, התקשחות והתנגדות לשינוי. דווקא נטרול האלמנט הזה של הביקורת והשיפוט פתח אנשים להבנה עמוקה, לאכפתיות, לגיוס מאמץ ולמוטיבציה להשתנות. נוכחתי שבני זוג ביקשו אחד מהשני עזרה ביצירת שינוי ברגע

שהבינו והפנימו את נקודת המבט של בן או בת הזוג, באווירה חיובית, במקום בהתנגדות ובמריבה.

כדאי לנסות. זו הזמנה לחיים ממקום של המלצות ולא ממקום של חיובים; ממקום לא שיפוטי ולא שופט, ובכל זאת מתקדם, מתבהר, צומח ומתפתח.

יש אסור ויש מותר, אבל רק אם הם מוסכמים על שני בני הזוג. ניתן לשמוע, להבין, לקבל, להציע, לעמת ולאמת, ולהתפתח יחדיו.

רחל ואייל

רחל ואייל היו זוג צעיר שפגשתי סמוך לנישואיהם. הם נפגשו באירוע חברתי, התאהבו זה בזו ונישאו בעודם צעירים ולא ממש בשלים. אייל נהג לעשן סיגריות. הדבר הפריע מאוד לרחל, והיא עמדה על כך שיתחייב להפסיק לעשן באופן מוחלט. לאחר הנישואין התעורר חשדה שאייל שב ומעשן מחוץ לבית. חוש הריח שלה לא הטעה אותה, אך אייל הכחיש את הדברים ותלה את הריח בחבריו שעישנו. כדרך של הסתרות מן הסוג הזה, הגיע היום שבו נחשפה האמת, ואייל הודה בפני רחל על שהסתיר והכחיש את הדברים עד כה. רחל הזדעזעה עמוקות. האמון שלה באייל נשבר כליל, והיא הגיעה לפגישה שבורה ומיואשת. אייל ניסה להרגיעה, להתנצל, להבטיח שלעולם לא ישוב ויעשן, אולם

רחל איבדה את האמון, ובצדק לא קיבלה את התחייבותו הפעם. מבחינתה של רחל, אפשרות של גירושין עלתה באופק, מתוך שבר עמוק, צער ובכי.

שאלתי את רחל אם היא מוכנה לתת ביטוח לאייל למקרה שהוא יעשן. רחל שללה את האפשרות הזו. הסברתי לרחל שלמעשה היא לא מותירה לו מפלט, שכן למרות התחייבותו הקודמת, הצורך בעישון גבר עליו, ולא נותרה לו כל דרך מלבד להסתיר ולהכחיש. אם היה חושף זאת בפניה, התוצאה הייתה שבירת הכלים והתפרקות, ובדיוק את זה רצה למנוע. אם את מעוניינת שאייל יוכל לפתוח את לבו ולשתף אותך בכישלונותיו, אמרתי לרחל, עלייך לתת לו ביטוח מלא גם כאן.

רחל הופתעה מאוד. "אם אתן לו ביטוח גם כאן, מה ימנע ממנו לשוב ולעשן?", שאלה. אייל, שהתלהב מההצעה שלי, השיב: "אני לא מעוניין לצער אותך. אני יודע כמה זה שובר את לבך שאני מעשן, וגם באופן אישי אינני רואה בכך תועלת. היכולת לשתף אותך ולקבל ביטוח תאפשר לי להתמודד בצורה יעילה יותר עם העישון".

רחל לא האמינה, אך בלית ברירה התחייבה לתת ביטוח גם לעישון של אייל, ולהמתין לבאות. בפגישה שאחריה סיפר אייל שהוא 'נפל' ועישן פעמיים, עדכן את רחל, קיבל את הביטוח שלה, אך

ראה את שברון לבה ואת הצער שהוא גורם לה. הוא ביקש למצוא דרך להתגבר על הצורך בסיגריות. הפעם, היוזמה הגיעה ממנו. הצעתי להם להפקיד בצד סכום של כמה אלפי שקלים, מחיר של השתתפות בסדנה לגמילה מעישון, ואם הוא ישוב ויעשן בששת החודשים הבאים, הוא ישתתף בסדנה. אם, לעומת זאת, יצליח אייל להימנע מעישון, יצאו שני בני הזוג לטיול משותף עם סכום הכסף הזה. אייל התמודד בהצלחה עם האתגר, ובחנוכה קיבלתי תמונות מהטיול המשותף שלהם. מיד לאחר מכן הצעתי לאייל להפקיד סכום דומה גם לשנה הבאה.

גם כאן, דווקא הביטוח אפשר לבני הזוג לקחת אחריות משותפת על האתגר ולהתמודד יחדיו, במקום שהאתגר יהיה המקור למתח בין השניים, ויסכל את היכולת להתמודד אתו.

מקור המושג 'ביטוח' והרחבתו בהקשר הזוגי

המושג 'ביטוח' לקוח מתחום תאונות הרכב. במקרה של תאונה, מפצה חברת הביטוח את הנהג גם אם הוא אשם בתאונה. בהקשר של הביטוח, שאלת האשמה איננה רלוונטית. פעם שמעתי משפט של פקידת חברת ביטוח: "בין אם אתה אשם ובין אם אינך אשם, אתה מבוטח אצלנו בביטוח מלא", והמשפט נעם כל כך לאוזני וללבי, עד שהחלטתי לאמץ אותו ולהציע אותו לבני זוג.

הביטוח בהקשר הזוגי עמוק הרבה יותר. במובנו הפנימי, הוא קבלת השני כבריאה בפני עצמה, ואמון בו. הוא היזכרות בברית ובאהבה השוכנת בתשתית של עולם ההתנהגויות והביקורות, ובלשון הפייטן בפיוט ליום הכיפורים: "לברית הבט, ואל תפן ליצר".

דהיינו, למרות שקשה כל כך, ואף שאולי יש בהתנהלותו של השני משהו לא לגיטימי מבחינתי, אני זוכר את הברית העמוקה שבינינו, את נקודת החיבור, ומאמין בנטייה הטבעית שלנו להתקדם, להתפתח ולהיטיב.

וכשלא מצליחים להכריע

יכולת ההכרעה במקרה של מחלוקת דורשת נקודה ארכימדית מחוץ למערכת היחסים, והיא תפורט בהמשך, במסגרת החוק העשירי. במקרים חריגים, יהיה צורך לפנות לגורם שלישי ולקבל את חוות דעתו, ובמיוחד במקרים של הפרת כללים בוטה, הפעלת אלימות וכדומה. אכן, גם במקרים כאלו נכון יותר להיעזר בגורם שלישי, חיצוני, במקום שבן או בת הזוג יהפכו לשוטר או למחנך של השני.

ניסיוני הראה שהסיכוי לשקם מערכות זוגיות קשות גבוה יותר כאשר בני הזוג שומרים על החוק הראשון, ונעזרים בגורם שלישי כנקודה ארכימדית.

תהילה ואריאל

אריאל הוא גבר נאה וחזק, פעלתן ומלא אנרגיה, אימפולסיבי ומתקשה לשלוט בעצמו. אשתו תהילה עצורה מטבעה, רגישה ופגיעה מאוד, עם צורך חזק בשליטה. בתחילת חיי הנישואים שלהם אהבה תהילה את האימפולסיביות של אריאל, את האכפתיות הרבה שלו. הוא הכניס צבע וטעם לחייה. העולם הרגשי שלו היה עוצמתי, ונתן מענה לחלל שחשה בקרבה עקב הדיכוי הרגשי שחוותה בעבר. אולם ברבות הימים, היא החלה לסבול בדיוק מאותם דברים שפעם אהבה, והצרכים היצריים של אריאל הגדישו את הסאה מבחינתה. היא התחילה להיסגר, להתרחק גופנית ורגשית מאריאל ולכעוס עליו. אריאל התקשה מאוד לעמוד בפני הקיר שתהילה בנתה ביניהם, והוא ניסה לפרוץ אותו: בתחילה על ידי הומור וצחוק, ומשלא נענה, עבר להפעיל כוח פיזי כלפיה. הוא היה מחבק אותה שלא ברצונה, קופץ עליה במפתיע ומבהיל אותה, והדבר הגיע לכדי אלימות של ממש. במצוקתה פנתה תהילה ליעוץ, ונאמר לה שעליה לשמור על גבולותיה ולעמוד בתוקף על זכויותיה. תהילה עברה מהגנה להתקפה, והתחילה לנזוף באריאל ולהעמיד אותו על מקומו. אריאל ניסה לשתף פעולה. הוא הצטער על טעויותיו, וניכר שיפור בהתנהגותו. בשלב זה, לא נעשה שום תיקון או מהלך עמוק יותר, ולא ניתן מענה לדינמיקה שנוצרה ביניהם, שבה אריאל מנסה להתקרב ותהילה מתרחקת יותר ויותר.

תהילה ניצלה כל הזדמנות להזכיר לאריאל את חטאיו ואת אלימותו, וגם במקרים מתונים של ניסיונות קרבה מצדו שבה והזכירה לו שהוא אלים, ושעליו לתקן את עצמו ולהשתנות. אריאל רתח. הוא חש שהוא נמצא תחת ביקורת מתמדת והשפלה, והמערכת הזוגית התערערה יותר ויותר. רמת התסכול שלו עלתה מאוד, ולדבריו, אשתו הפכה להיות "המורה נחמה" שלו, והוא אינו יכול לחיות כך.

תהילה התקשתה בתחילה להפנים את החוק הראשון ולהחיל אותו בהקשר הזוגי שלה. זה דרש ממנה להפריד בין השיפוט שלה ביחס לאופיו של אריאל לבין ההתנהגות הבעייתית שלו. הם פנו לאיש חינוך המקובל על שניהם, והוא נטל על עצמו את תפקיד הבורר. הוא זימן את שניהם יחדיו, וקבע יחד אתם את כללי ההתנהלות הביתיים. אריאל קיבל את הכללים והצליח לשמור עליהם. תהילה מצאה את עצמה מתמודדת עם הרצון להמשיך ולעקוץ את אריאל, להזכיר לו את חטאיו העבר, ובכך לספק את הצורך שלה בשליטה. הם המשיכו להסתייע בליווי זוגי, וחשו שנוצר איזון במערכת היחסים שלהם, שבמסגרתה שניהם מתמודדים עם הצרכים הבסיסיים שלהם: אריאל עם הנטייה האימפולסיבית, ותהילה עם הנטייה השיפוטית. הם ממשיכים לבטח איש את רעהו בחולשה שלו, ולחפש יחדיו פתרונות יצירתיים. במקרה כזה נדרש ליווי חיצוני לבני הזוג, אולם גם אז יש לבסס אותו על תשתית הביטוח ההדדי.

חוק הביטוח בהקשר הדתי

פגשתי זוגות שומרי מצוות שניסו להשתמש בהלכה או במקורות תורניים כנקודה ארכימדית, כמקור מוחלט שמחייב גם את השני להסכים. חשוב להבין שגם ניסיון כזה יהיה תקף בהסכמת השניים, ולא יהיה תקף כאשר אין הסכמה ביניהם.

חנה ושמואל

שמואל גדל בבית תורני, קיבל חינוך דתי מוקפד והתקשה לעמוד בסטנדרטים שהציבו הוריו. הוא אהב חופש, ומסגרות העיקר עליו. העולם הדתי הרגשי שלו היה מפותח, הוא אהב להתפלל ולשוחח עם בוראו, אך העדיף לעשות זאת ביחידות, בחיק הטבע, ולא בבית הכנסת. ילדותו לוותה בתחושה שהוריו עוקבים אחריו כדי 'לתפוס' אותו עובר על הלכה זו או אחרת. הוא למד להתחמק מהם, אך סבל. בגיל ההתבגרות, עזב שמואל את אורח החיים הדתי לכמה שנים, אך התגעגע ושב אליו. את חנה הוא פגש באירוע משותף, והם התאהבו. חנה חרדתית מטבעה, חוששת מהחמצה ומטעויות, ובודקת את עצמה פעם אחר פעם. לאחר נישואיה, הבידיקה התרחבה גם לכיוונו של שמואל. היא בדקה שוב ושוב האם בירך ברכת המזון, האם קם לתפילה במניין והאם אורחות חייו ישרים. שמואל הגיב לבדיקות הללו בכעס. הוא חש שחנה מנסה לתקן אותו, לשנות אותו ולמנוע ממנו את החירות

ואת הבחירה. חנה הצדיקה את עצמה בטיעונים דתיים: היא טענה שהיא מזכה אותו ומסייעת לו בשמירת ההלכה, שהיא מקיימת את מצוות התוכחה הכתובה בתורה ושגם הוא חייב להסכים שהיא מעוניינת בטובתו, ולפיכך עליו להודות לה. אולם שמואל טען שהיא טועה. התפילות והברכות אמורות להגיע מלב משתוקק ולא מתחושה של חובה, ו'טוב מעט בכוונה מהרבה בלא כוונה'. למעשה, הייתה כאן מחלוקת ביניהם, ולא הייתה כל נקודה ארכימדית מוסכמת שממנה אפשר היה להכריע.

הריאקציה של שמואל החריפה. הוא הפסיק לפקוד את בית הכנסת גם בשבתות, מיעט בברכות ונמלא כעס. וכך, כל אחד מהם התבצר בעמדתו. חרדתה של חנה הלכה והתעצמה, וכך גם התנגדותו של שמואל. החוק הראשון הפתיע את חנה: בעיניה, הוא כמו עמד בסתירה למערכת הערכים שעליה גדלה. אמרתי לה ישירות – אינך זכאית לדרוש משמואל להשתנות. את יכולה להציע לו, לשתף אותו בנקודת המבט שלך, אך אינך יכולה לדרוש זאת ממנו. עלייך לתת לו 'ביטוח מלא', ולמצוא דרכים יצירתיות יותר ויעילות יותר לאיחוי הפער ביניכם. שמואל חש רווחה, כמעט תיקון של חוויות עבר במשפחתו. חנה לקחה על עצמה את האחריות על חרדותיה ועל השיפוטיות הנוקשה שלה כלפי שמואל, ושמואל נתן לה 'ביטוח' על הקושי שלה לראות כיצד הוא לא הולך בתלם, ולא מקפיד כראוי על דרישות הלכתיות

מסוימות. ברגע שהשפיטה והדרישה לשינוי פחתו, יכול היה שמאל לראות את תגובותיה הפנימיות ואת חרדותיה של חנה כנתונות, ואף לחוש אמפתיה כלפי המצוקה שלה. התהליך נמשך אך כבר עצם ביטול הדרישה להשתנות שינה את האווירה ביניהם, ואפשר לשמואל ללכת לבית הכנסת כשרצונו התעורר לכך, והוא אכן התעורר מחדש.

ענוה, קבלה ואמון בממדים נוספים של חיינו

חוק הביטוח אינו מאפשר לאדם להתנגד בכוח למציאות שאינה מוצאת חן בעיניו, ודורש ממנו להרכין ראש בפניה, לקבל אותה כנתונה, ולחפש דרכים יצירתיות להתמודדות עמה. זהו ניסיון קשה, סוג של 'שבירת אגו', דבר שחיי נישואים מזמנים לרוב. יש כאן עמדה של ענוה, קבלת דין ואמון בטוב שיש בשני ובעולם.

ענוה ואמון נכונים גם ביחסים שבין האדם לעצמו: עד כמה אני מפעיל כוחות של התנגדות לעצמי ולצרכי, ועד כמה אני נותן 'ביטוח' בסיסי לעצמי, מאמין בטוב שבי, מכיר במגבלותי, ומשם מחפש דרכי התקדמות ותיקון.

התנועה הדיאלקטית, המשלבת קבלה של המציאות יחד עם ניסיון עדין לשנות אותה, יכולה ללוות את חיינו במישורים רבים, ובאופן בולט בחיי הנישואים.

אצל חלק מהזוגות שפגשתי הקושי נפתר עם הזמן, והחיים המשותפים הביאו ליצירת אפשרויות חדשות, כך שלא היה צורך בביטוח לכל החיים. אך ישנם מקרים רבים שבהם הקושי נשאר, והוא דורש קבלה מתמדת לאורך זמן.

חריגה, סתירה לצורך בניין

אינני יכול להתעלם מכך שלעתים יש חריגים לחוק הראשון, ודווקא התפרצות ספונטנית, הכוללת שפיטה, כעס ודרישה 'לא חוקית' לשינוי, מזעזעת את אמות הספים, משחררת אנרגיה שלילית של המתפרץ, ועשויה לבקוע נתיבים אל לבו של השני. יחד עם זאת, הסיכון במקרים אלו עולה על הרווח, ואם המקרים הללו אינם חריגים, הם מאבדים את ההשפעה שלהם. כדי לשמר את הניסוח ה'חוקי', אציע להגביל את האפשרות לפעול באופן כזה לפעם אחת בחצי שנה.

יישומון

לזוגות שמבקשים להתאמן על החוק הזה אני ממליץ לתרגל במשך חודש את התרגיל הבא: בכל פעם שאחד מבני הזוג אומר לשני אמירה ביקורתית כלשהי, עליו להוסיף בסוף המשפט, בטון גבוה ובעוצמה: "אבל – יש לך ביטוח מלא אצלי". אם שכח להוסיף זאת, יכול בן הזוג לשאול: "ויש לי ביטוח אצלך?", והתשובה תהיה:

”יש לך ביטוח מלא אצלי”. כדאי להקפיד על שימוש באותן מילים בכל פעם, כדי להטעין אותן באנרגיה. פעמים רבות התוספת הזו מביאה להומור ולצחוק הדדי, ופעמים רבות היא ממתיקה מראש את הטון התקיף. התנסות כזו מכניסה את החוק הראשון למרחב הזוגי.

הזמנה לשיח הדדי בעקבות החוק הראשון

עד כמה אני עומד/ת בדרישה של מתן ביטוח?

מתי חשוב לי לקבל ביטוח מלא ממך? (ולהודות לשני על מתן הביטוח).

היכן נדרש ממני מאמץ מיוחד כדי לתת לך ביטוח?