



# גשרים במשפחה



כאן לא  
תקבלו עצות  
ופתרונות...

## גשרים - 'מפגש בין עולמות'.

נשמע קסום, מרתק, מבטיח. אך אם נסיר את הלום נגלה את האנשים שמפגשים יוצרים אצלם דווקא בלבול וצער אינְסופיים שמשמעותם ייאוש, חידלון וכאב >>> שלום בית. אותו מקום שאמור לשאת בכניו ענן של אושר והגשמת חלומות, הפך בעבור רבים מאיתנו לזירת קרב שיש בה רק פצועים מדממים >>> שמו של הרב אריה אטינגר, מומחה בתחום בהא הידיעה, הצית בי סקרנות גוברת. מי האיש? מה ושוב על מקרים שבהם הוא הצליח במקומות שאחרים הרימו ידיים?

הדס אפיק

לבעת זאב הישנה, רחוב עלמון. הרב אטינגר ואשתו מקבלים את פניי בחמימות. הנעימות הקורנת מפניו של הרב ממיסה מחסומים רבים. לרגע התחשק לי לשקוע באחת הכורסאות ולשתף בחיי האישיים...

איזו זכות לפגוש את אמן השלום בית?

"בעלי יתקן את ההגדרה שתפרת לו", הגיבה אשתו בקריצת עין שובבה. "אבל קודם תגידי לי, איך את שותה את הקפה שלך?"

מה רע בתואר שנתתי? לא מספיק מפרגן?

"רק תיקון קטן", אמר הרב, "אני לא מתעסק בשלום בית אלא בשלום האדם עם עצמו".

לא ממש הבנתי. אתאזר בסבלנות.

על הקיר תלויה תמונה מרהיבה ועליה הקדשה מחברי הקבוצות שהרב מחכים. נשקף בה נוף של ים פתוח ומועליו ציטוט: "מים עמוקים... עצה בלב איש, ואיש תבונה ידלנה".

אני קוראת את הפסוק ומבינה שאם חברי הקבוצה בחרו לצטט אותו – הוא אומר משהו.

"לגמרי נכון!" משיב הרב אטינגר בחיוך. "זהו הדגל שמכוון אותי לאורך כל הדרך. לא תשמעי בחדר הזה עצות ופתרונות. התפקיד שלי הוא להביא את האדם למקום, שבו הוא יבין את הכוחות הפועלים בתוכו לעומק וירגיש שלם יותר עם עצמו. ממילא בעיותיו נעשות פשוטות יותר והוא מסוגל למצוא את העצה בליבו".

אבל שמעתי שאנשים עוברים תהליך דווקא באופן זוגי. אם המטרה היא לחיות בשלום עם עצמי, אז איך בעלי קשור לפרשייה?

"שאלה מצוינת! התשובה דורשת הסבר מעמיק. 'בעצם, התאוריה שעומדת בבסיס הגישה שלי היא כזו: כל אחד מאיתנו נולד במבנה גנטי מסוים. הנפש שלנו צומחת ומתפתחת בהתאם לאקלים שהיא ספגה במהלך שנות הילדות. אלו חוויות עתיקות ועמוקות, שעיצבו את הדפוס הייחודי לכל אחד ואחת מאיתנו. כך אנו גדלים ומנוהלים בהתאם לאותן חוויות. איך מתמודדים? יוצרים הגנות.

"יש כל מיני סוגים של הגנות: פשוטות, מורכבות, מתוחכמות.

"כעת נביא משוואה פשוטה ובסיסית בהבנת הנפש: אדם שמחזיק בהגנה חזקה ולא מסוגל לוותר עליה, מעיד על כך שבעומקי הנפש שלו הוא סוחב רגשות מאוד קשים. 'הגנה חזקה = פחד גדול'".

מרתק. אבל איפה שלום הבית בסיפור הזה?

"נתקדם צעד קדימה: הבנו שכל בוגר וכל בוגרת נושאים איתם מסע של רגשות לא מעובדים, שבהתאמה מדויקת הביאו ליצירת הגנות.

"אספר סיפור אופייני להמחשת העניין: דוד נולד למשפחה שמחה וברוכת ילדים. הבית של דוד היה בתנועה מתמדת: סדר יום גמיש פלוס והבלגן חוגג; חפציו האישיים שוטטו ברחבי

הבית; מדרך הבגדים שלו משותף לו ולשלושת אחיו; ובעצם, הוא גדל באווירה של 'שום דבר לא קבוע וצפוי'. דוד הלך לישון מדי לילה מתוך אי ידיעה לגבי שעת הקימה בבוקר ומקום הנעליים, הציצית ותיק האוכל. דוד, שהיה ילד חכם ונבון, ניסה ליצור לעצמו אי של שלווה ופרטיות בתוך כל הכאוס והבלגן. הוא לקח מחברת ריקה וניהל בה רשימות תוכניות מסודרת. במקביל הניח לעצמו מתחת הכרית את הבגדים ליום המחרת. הוא גם פינה מעט מקום במדף המשחקים שבו הניח את חפציו האישיים. כך היה ראשו של דוד עסוק בקדחתנות בבניית הגנה: יצירת סדר שיאפשר לחייו להיות צפויים ומתוכננים.

"לא נתפלא אפוא אם נשמע שתכונת האופי שדוד כה טיפח, גרמה למשגיח בשיבה לבחור דווקא בו לתפקיד נחשק: אחראי על אוצר הספרים.

"אי שם בבית אחר נולדה לה ילדה ושמה רות. רות היא בת זקונים להורים מסורים שעול החובות מנישואי הילדים השכיח מליבם את שירי הילדות ורוח הנעורים. רות גדלה בסביבת מבוגרים רצינית, כבדה ואפרורית. מדי יום כשחזרה הביתה ניסתה להפיח רוח חיים: היא יצרה, הפעילה, הזמינה והפתיעה. כך ראשה היה עסוק בקדחתנות בבניית הגנה: יצירת פעילות שתביא לחייה צבע ועניין.

"לא נתפלא אפוא אם נשמע שתכונת האופי שרות כה טיפחה, גרמה להנהלת הסמינר לבחור דווקא בה לתפקיד של מרכזת פעילות חברתית. 'השנים חולפות ודרכיהם של דוד המסודר ושל רות היצירתית נפגשות. דוד מודע בתוככי נפשו לכך שהחזקה שלו היא הגנה חזקה שבלעדיה הוא מאבד כיוון; שהסדר והארגון שלו, שנראו כתחומי חזק נפלאים אינם באים מצד הטוב שבו. גם רות נאחזת בהברקות וביצירתיות שלה כדי לצוף מעל המים. שניהם מציגים עוצמות נפלאות ומקסימות שאינן אלא קרש הצלה. ההצעה קוסמת לשניהם. דוד מוקסם מוהיכות לחיות חיים של גמישות, לתת ביטוי חופשי ליצירתיות שבתוכו. אותו זה מדהים! הוא הרי לא מסוגל לסטות בכהוא זה מרשימת התוכניות הקשוחה שיצר אמש, ואילו היא כזו קלילה, גמישה, מסוגלת לעגל פינות בקלות. איזו עוצמה!

"מנגד, רות מתפעלת מדיבורו המיושב, מבגדיו המסודרים והמגוהצים למשעי, מרצף הנושאים שהיה אגור במוחו כמו בתוכנת מחשב. היא חושבת לעצמה: איזה כוח מדהים זה לנהל את עצמך בכזה שקט פנימי וסדר מופתי. היא לא מגיעה לקרסוליו.

"הצלחת נשברת וגם הכוס. שנים חולפות, והברק בעיניים מתעמעם עד שנעלם ואת מקומו תופס מבט של אכזבה, תסכול, חוסר אונים וכאב. מה קרה? לאן נעלמו העוצמות שהם כל כך התפעלו מהן?

"מושג זה נקרא הגנות מתנגשות. ככל שאתגרי החיים מתעצמים, כך כל אחד מהם אווז בהגנה

שלו חזק יותר ויותר. וכשהגנות "צרות זו לזו" מתחילה הקטסטרופה.

"ננסה לתאר סדר יום סטנדרטי: דוד קם בבוקר לאחר שהכין אמש את רשימת תוכניותיו הקבועה והמאורגנת. הוא התעורר בדיוק ב-7:00 ותכנן לשלוח את הילדים מצוידים היטב בסנדוויץ' מזין שהם אוהבים ובתפוח חתוך לרבעים. רעייתו, לעומתו, מתהפכת במיטה עד 7:40 ואז היא מתעוררת ובמוחה הברקות נפלאות. היא חייבת לצלצל לרכות בסמינר ולשתף אותה בתוכנית מדהימה שעלתה במוחה. הרכות לא תהיה זמינה לאחר השעה 8:00 והשיחה חייבת להתקיים כעת. הילדים יאחרו קצת למסגרות, לא נורא. או שנשלח אותם מצוידים בארוחת אקספרס של לחמנייה ושוקו. דוד מרגיש את העצבנות מטפסת בתוכו: עכשיו טלפון? הילדים יאחרו! זה נורא ואיום! לחמנייה ושוקו? שומו שמיים!

"רות רואה את פניו המתכרכמות של דוד ותרעומת עולה במוחה. מה קרה? מה פשעתי? אפשר לחשוב... אני עובדת קשה לפרנסת המשפחה, לא נורא אם הדבר משבש מעט את סדרי הבית עדיף שתהיה לילדים שלי אימא מסופקת ומרגישה טוב עם עצמה, גם אם זה דורש לעיתים מחיר של שוקו במקום תפוח.

"השעה 8:30 בערב. רות מסתובבת במטבח וילדיה סביבה, ידיהם דבוקות בשאריות בצק ופניהם מרוחות בשוקולד. הם מאושרים וגאים ביצירה. המטבח נראה כמו אחרי סופת הוריקן, אך רות אינה רואה זאת. היא מאושרת ומלאת



סיפוק. נקישות קלות נשמעות בדלת, דוד נכנס הביתה. לא עברו יותר מחמש שניות ומצב רוחו נחת במהלומה חדה. הוא מרגיש שהוא משתגע! למה הילדים לא במיטות? מי יסדר את הבלגן הנוראי הזה? הוא כבר מכיר היטב את תשובותיה של אשתו שתסביר בקלילות ש'מה הבעיה? אני אסדר מחר בערב', איך הוא ישרוד את הבלגן המטורף הזה עד מחר בערב? הוא לא מסוגל להירדם כשהוא יודע שמחר הוא מתחיל יום בתוך ג'ונגל. הוא מעיף מבט לערמות הכביסה המתגבהות שלא טופלו בגלל חגיגת העוגיות, האושר של ילדיו כלל אינו חודר לתודעתו; הוא רק

התפקיד שלי הוא להביא את האדם למקום שבו הוא יבין את הכוחות הפועלים בתוכו לעומק

וירגיש שלם יותר עם עצמו וכך יהיה מסוגל למצוא את העצה בליבו"

מחשב במרמור גובר את אותן שתיים שהתבזבו לריק ובמקומן הבית יכול היה ללבוש צורה. "כך מצטרפים רגעים קטנים וגדולים של אכזבה ותסכול. רות לא מבינה את דוד ומפרשת את צרכיו כצרכים של אדם לא תקין: מרובע, מקובע ועקשן; דוד רואה את רות כאישה חסרת אחריות, חיצונית, תלונית, ילדותית ולא מבינה עניין.

"הפרדוקס הוא, שבדיוק אותה תכונה שנראתה לנו עוצמתית וקסומה נהפכת לאויב הגדול שמאיים על שלווה חיינו. 'למה?

"כי 'נופל לאדם האסימון' שכן הזוג שלו אינו עוצמתי כפי שדמיין. הוא בסך הכול בן אנוש חלוש, שמנסה להגן על עצמו ואינו מסוגל בשום אופן לוותר על דפוס הפעולה שלו ולהחליפו בדפוס אחר, גם כשהדבר פוגע באיכות חייו, כי הוא מונע מפחדים ענקיים שמשתלטים עליו".

וואו. עמוק ומדויק. כמה אמת יש בתיאור הזה. יצאתי נפעמת ועמוסת מחשבות והרהורים. אכן, עצות בפני עצמן הן דרך קצרה שמתבררת כארוכה, אם היא בכלל כדאית.

העבודה הנכונה היא בהקטנת הפחדים. דרך ארוכה שהיא קצרה, אך מתגמלת!