שלום בית למעשה
והיו לאחד
ייעוץ תורני אישי ומשפחתי | הדרכת חתנים | קורסים

שאלות ותשובות ותובנות בענייני שלום בית

השאלה:

אני סובל מחרדות.

אשתי אינה יודעת את זה, אנחנו נשואים כבר עשר שנים, והצלחתי להסתיר את זה היטב.

הבעיה הזו החלה הרבה לפני החתונה שלנו, ואז הייתי בטיפול, והמצב השתפר. ובעקבות כך הורה לנו גדול אחד שליט"א שלא לספר כלום לצד השני.

וכשזה חזר לי, לאחר החתונה, שאלתי את הרב האם לספר לאשתי, והוא אמר שאין ענין לספר את זה.

המטפל שלי חושב שעדיף שכן אספר לאשתי.

אשמח לחוות דעתך.

חרדות, הן סבל אמיתי.

וזה כנראה 'תופס' אותך הרבה. ומעסיק אותך מאוד.

ואתה שואל – האם לשתף את אשתך בסבל. בכאב. בקושי.

נסביר כאן את צדדי השאלה.

– מדוע לא כדאי לספר?

כי אשתך יודעת שאתה אדם רגיל. נורמלי. היא חיה בתוך עולם רגוע ושלו.

ובשהיא תשמע שיש לך 'בעיה', היא עלולה להיבהל מאוד. זה יערער את המקום היציב שלה.

ויותר מכך.

הבעל אמור להוות סלע יציב, משענת חזקה. והאשה – 'נשענת' עליו.

ובשהיא תשמע שאתה לא יציב, שאתה חי בפחדים, אז אתה הופך ממשענת שלה – למישהו שנשען עליה.

– היא לא מסוגלת להכיל את זה.

קשה לה מאוד כשאתה לא מסוגל להיות משענת עבורה; ועוד יותר קשה לה, אם אתה – נשען עליה.

אתה הופך את מעמדך, מה'גבר' של הבית – לצד השני ממש. לכזה שזקוק לעזרה. לתמיכה.

– אתה הופך מ'נותן', ל'נזקק'.

ואשה לא יכולה להיות במצב כזה. זה מתסכל אותה מאוד.

עד כאן הצד ש'לא'.

– ומה הצד ש'כן'?

נגיד שאתה חרד ממשהו מסויים. וכשיש רמז שאולי זה יכול להיות, אתה מקבל 'התקף'.

כעת, בשעת ההתקף, חוץ מהחרדה עצמה – יש לך 'תוספת' חרדה:

– אולי אשתי תראה את זה. אולי היא תגלה את הסוד שאני מסתיר ממנה כל כך הרבה זמן.

והחרדה הזו עצמה, מעצימה את החרדה שלך.

פעם ישבתי עם יהודי שהיה באותה ההתלבטות ממש.

שוחחנו על הפחדים שלו. על 'מה יקרה אם'. ובשהגענו לרובד של ה'אם זה יקרה אז –', חפרנו יותר עמוק. ואם זה אכן יקרה – אז מה תהיה התוצאה.

ולאחר כמה 'אם' כאלו, הגענו ל'תחתית':

– מה שיקרה זה – שאשתי תגלה את זה. וזה יהיה נורא ואיום.

הסתרת סוד, דורשת הרבה מאוד אנרגיה.

והאנרגיה הזו, 'מכבידה' על הבעיה עצמה. ומעמיקה אותה.

ומה שפעמים רבות עושים בטיפול כזה, זה להסיר את 'רעשי הרקע'. את כל הבעיות ש'מסביב' לבעיה.

וכשעושים את זה, לפעמים מגלים – שהבעיה עצמה היא קטנה מאוד. משהו שאפשר לפתור בקלות יחסית.

למשל, כשאדם מאוד 'מתנגד' לחרדה שלו. כשהוא לא מסכים איתה, ומנסה להילחם בנגדה.

המטפל יאמר לו – אל תתנגד לחרדה. תן לה לחלחל. לכבוש אותך. אפילו תעצים אותה.

– ופעמים רבות זה עובד מצוין. החרדה נעלמת לגמרי.

חלק גדול מהבעיה, זה הפחד ממנה. והמלחמה נגדה.

[כמובן שאין לעשות את האמור לבד, אלא רק בנוכחות מטפל.]

אוסיף כאן בקצרה.

אתה כותב – 'אשתי אינה יודעת מזה'.

– אני מפקפק בעובדה הזו.

אשה מכירה את בעלה היטב. וכנראה שהיא מודעת, פחות או יותר, למצב שלך. אולי היא לא מגדירה לעצמה שזה 'חרדות'; אבל היא מרגישה.

– זה מסיר ממך חלק גדול מהצורך להסתיר. היא כבר יודעת. אין טעם להחביא.

ומכאן, לתשובה.

אציין שהדברים נכתבים לאחר התייעצות שלי עם אותו גדול שליט"א שהורה לשואל בעבר שלא לספר.

אמרנו, שהצד שלא לספר הוא – שכך אתה לא תהיה משענת. שלא תהיה ה'גבר' בבית. שהיא תהיה המשענת שלך.

– האם זה מוכרח?

אין אדם מושלם. לכל אחד יש בעיות כלשהן, מי יותר ומי פחות.

– האם זה הופך את כולנו לאנשים 'נשענים'?

מה שהופך את האדם לחלש, זו לא הבעיה עצמה.

– אלא – היחס שלו לבעיה.

האם אני 'חזק' או 'חלש', זה לא תלוי ב'האם יש לי בעיה או לא'.

החוזק, והמשענת, נמצאים באדם עצמו. לא בבעיה.

וכך גם ביחס לאשה.

אפשר לספר. וגם כדאי לעשות את זה. עצם הסיפור, יהיה 'פריקה' של חצי מהבעיה.

אבל צריך לעשות את זה נכון.

אפשר לספר כמו 'מסכן'. בקול רועד. אני לא יודע. חרד. מפחד. לא מצליח לחיות נורמלי.

– וזה ב'מנגינה' של מסכנות. וייאוש. וחולשה. וגם בשפת גוף כזו.

ואפשר לספר את זה כמו בעל. כמו 'גבר'.

– אני מרגיש שיש לי חרדות. זה קשה לי, אבל אני אלך לטיפול – ואתגבר על זה בעזהי"ת.

וכל זה נאמר בטון רגוע, במבט יציב. ובמסקנה ברורה מה אני הולך לעשות עם זה.

וכמובן שאין צורך לספר על מה שהיה בעבר. מבחינתה זה החל עכשיו.

כדאי שתשאל את המטפל שלך איך נכון לדבר בצורה כזו, שאשתך תרגיש שאתה יציב. ורגוע. ובעל עוצמה.

בהצלחה רבה!

ניתן לשלוח שאלות ותגובות למייל 0533127133m@gmail.com

לכניסה לאתר לחץ כאן

מנחם ישראל חזן

0533127133