

עודד אביגדורי - עו"ס

טיפול פרטני ומשפחתי, הנחיית קבוצות, גישה וטיפול באלימות במשפחה

שאלתך מעסיקה רבים, ולא יוצא לי לעסוק הרבה בנושא. לכן תודה לך על ההזדמנות. אחלק את תשובתי ל-2: מריבות בין בני זוג הן דבר שבשגרה. אין כמעט זוגיות שאין בה מריבות, ויש אומרים שאם אין כלל מריבות, יתכן שרגשית יש משהו נעול באותה זוגיות. אולי יש בזה הפרזה, אך היות שיש במריבות גם תועלת ויש להן גם תפקידים, מן הראוי לא להבהל מהן, לתת להן מקום, אך לנהל אותן כראוי ונכון. יש לדעת לריב: א. אסור בשום אופן להגיע במריבה לאלימות מסוג כלשהו: לא פגיעה פיזית - ולו הקלה ביותר, לא קללות והשפלות, לא איומים ולא גירוש מהבית, לא איומים בגט או בגירושין, לא כינויי גנאי כלשהם ולא שימוש בהורים והכנסתם בדרך כלשהי למריבה. אני כבר שומע את השאלה - אם כך כיצד אפשר לריב? אכן לריב צריך ללמוד ולדעת! ב. התחלתם לריב בנושא כלשהו, שמרו בעקביות על הנושא. אל תגלשו ממנו לנושאים אחרים, ואל תפתחו באותה הזדמנות את כל מריבות העבר, שנסתיימו או שלא נסתיימו. אסור לנהל פנקסי חשבונות ובכל מריבה לפתוח אותם, כך שהם הופכים לרשימה אינסופית ובלתי נגמרת לעולם. שאם לא תעשו כך, בסיומה של המריבה אולי לא תזכרו על מה בעצם התחיל הריב. למריבות מסוג הפסול הזה אנו קוראים - מריבות ב"זיג זג". אלו מריבות חסרות תועלת, ולא רק שאינן תורמות דבר לנישואין, ובודאי שלא ענייניות לנושא בו רצינו לדון, הן שוחקות את הזוגיות ואת הרגשות החיוביים שבה. ג. זכרו, האיש או האישה שמולכם אינם אויב. זהו/זוהי אותו אדם ששעה קודם התחבקתם איתו, שכבתם איתו והוא אולי היה אחד הדברים היקרים לכם ביותר. ולאחר שתתפייסו - עם אותו אדם תרצו להמשיך את מערכת היחסים האוהבת. נהלו את המריבה בהתאם למחשבה זו. ד. כפי שציינתי - אין זוגיות ללא מריבות. למריבות יש ערך מנקה ומטהר - אם הן נעשות בהתאם לכללים שאמרת. אך חשוב גם מינון. אסור שתהיינה רבות מידי או תכופות מידי. מריבות מטבען שוחקות ומעייפות. אם הן במינון נמוך ולפי הכללים, היציאה מהן מאפשרת להתאושש מן העייפות, להתחדש ולצמוח. אך אם בדרך לצמיחה אנו גודעים אותה ע"י מריבה מחודשת, במקום התאוששות תפתח תשישות ונזק מצטבר לנישואין. ה. לאחר המריבה חשובה ההתפייסות. יש להקפיד שההתפייסות לא תעשה באופן קבוע ע"י צד אחד. עלולה להתפתח מכך תחושת השפלה שתפגע בזוגיות בהמשך. בעת ההתפייסות כדאי לדון בסיבות ובנסיבות שהובילו למריבה. לנסות ולהבין את גורמיה, ולהשתדל להפיק ממנה לקחים להמשך, כך שהיא תשמש אתכם לבניית הזוגיות ותהפוך לגורם חיובי. ועתה לחלק השני: אם ניתן לשמור על כללים אלה בזוגיות, לא יהיה זה נורא אם המריבות תהיינה לפני הילדים. אולי אפילו יהיה בזה ערך מחסן וגורם מלמד ומכין לחיים. אך אם אינכם יכולים לנהל את המריבות לפי כלל אלו - אסור לחשוף את הילדים למריבותיכם. תאמרו - איך אפשר לחכות עם המריבה 4 ימים, או עד הערב וכו'? אם אינכם יכולים לחכות, למדו לריב נכון ויפה שעה אחת קודם.