

ד"ר בן-ציון סורוצקין
פסיכולוג קליני
Brooklyn, NY
bensort@aol.com

בס"ד

מציאת זיווג: מדוע כה קשה לשמוע את ה"בת-קול"?

הגמרא (מועד קטן יח:) מביאה את דברי רב יהודה בשם שמואל: "בכל יום ויום יוצאת ואומרת בת פלוני לפלוני".¹ לפיכך, היינו יכולים לחשוב לעצמנו כי כל מה שצריכים רווקים/רווקות לעשות זה פשוט להתרווח על כיסאם ולהמתין לבת-קול שתכוון אותם אל זיווגם המיועד להם משמיים. הלוואי והיה זה כך! במקום זאת, צעירים וצעירות חרדיים רבים חשים תסכול עמוק ממאמצייהם הכנים למצוא שידוך, ללא הצלחה. קיימים גורמים חברתיים - חלקם המשפיעים על הציבור החרדי בכלליותו, ואילו אחרים המשפיעים רק על תת-קבוצות מסוימות בתוכו - העלולים להקשות על תהליך השידוך מעבר להכרחי; אבל סוגיות אלו הן מחוץ להיקף מאמר זה. עם כל זאת, פעמים רבות קיימות סוגיות נפשיות/רגשיות ההופכות את התהליך לקשה ומייגע במיוחד עבור אנשים מסוימים. מאמר זה יתמקד בחלק מהסוגיות הנפשיות הנפוצות, בהן נתקלתי במהלך עבודתי עם רווקים שפנו אלי לעזרה בתהליך השידוכים.

בדבריי אסביר כיצד מאפייני אישיות מסוימים עלולים לעכב/לבלום באופן חמור את תהליך השידוכים, וכיצד חוויות משנות הילדות המוקדמות תורמות להתפתחותם של אותם מאפייני אישיות.

הבת קול

לעתים קרובות תהיתי לעצמי, מהי מטרתה של אותה בת-קול, אם אף אחד אינו יכול לשמוע אותה? בדרך כלל כשחז"ל מזכירים בת-קול, מי שהיה זקוק למידע שמע אותה (לדוגמא, רש"י בראשית לח:כו; ברכות ג.), ואילו בת-קול זו - נראה שהיא אינה נשמעת באוזני איש.²

לאחר שנים רבות בהן הטרידה אותי שאלה זו, התברר לי כי רבי שלמה וולבה מביא בספרו את דברי החזון איש בנושא. החזון איש קבע כי כאשר אדם פוגש במישהי שהוצעה לו כשידוך "ולבו נוטה לחיוב זוהי שמיעת ההכרזה".³ מכאן משתמע (1) כי רווקים חייבים להיות קשובים לרגשותיהם כדי שיוכלו לשמוע את ה"בת-קול" (כלומר, הרגשות המצויים בלבם) ו-(2) עליהם לכבד רגשות אלו, כדי שאותה

¹ הגרסא המוכרת יותר למדרש זה (סוטה ב.) קובעת כי "ארבעים יום קודם יצירת הולד בת קול יוצאת ואומרת בת פלוני לפלוני". רבינו חננאל במועד קטן (יח:) משלב את שתי הגרסאות ("מ' יום קודם יצירת הולד, בכל יום בת קול יוצאת ומכרזת..."). ונראה שהוא סובר כי בתחילה יוצאת הבת-קול 40 יום לפני יצירת הולד, ולאחר-מכן היא חוזרת ומשמעת מדי יום ביומו.

² (אח"כ ראיתי שה"דרש משה", בויקרא א:א, מעלה שאלה זו). רש"י (מכתב יד) במועד קטן (יח:) אומר כי הבת-קול נשמעת "בישיבה של מעלה". אם כן, זו בת-קול מיוחדת במאוד (השווה עם רש"י, דברים כו:טז). מפתיע לציין כי הרמב"ם באיגרותיו (מובא ב"קובץ מאמרים" לרבי אלחנן וסרמן, עמ' מ-מא) טוען כי דברי רב יהודה אודות הבת-קול אינם על פי ההלכה. רבי אלחנן מסביר את הרמב"ם: "דנשואי אשה הן בכלל המצות והרשות נתונה לאדם לישא אשה או שלא לישא כלל". למעשה, קיימות דעות שונות בקרב הראשונים לגבי המידה בה שידוכים נקבעו מראש (כפי שמרומז על פי הרעיון של בת-קול) ועד כמה תלוי הדבר בהשתדלותו של האדם עצמו. (ראה ספר שידוכים ונישואין, עמ' 275, שם מופיע סיכום של אותן דעות שונות). כמו-כן, אנשים רבים סבורים כי המושג של "בת-קול/באשערט" קיים רק בנוגע לשידוכים. למען האמת, באותם מקומות בגמרא בהם מובא עניין הבת-קול בנוגע לשידוכים (לדוגמא, מועד קטן יח:), מובא גם אודות בת-קול הגוזרת מראש את פרנסתו של אדם.

³ עלי שור, כרך א, עמ' שי"ג (וכן ראה מעשה איש, כרך א, עמ' רי"ב) – "הרגשות המה שלוחי דרחמנא להצביע על מה שהועידו לו מן השמים". בדומה לכך, מביא רבי וולבה את דברי רבי אליהו דסלר, בהקשר שונה, לפיהם תחושותיו של אדם כמוהם כשמיעת בת-קול. רבי דסלר (מכתב מאליהו, כרך ד, עמ' 289) מביא גם את דברי הבעש"ט, כי אותה בת-קול ש"אחר שמע, המכריזה שהוא לא יזכה לחלק בעולם הבא (ירושלמי, תגיגה, ב.), היתה בעצם קולו של התת-מודע שלו עצמו "בגלל שבעומק לבו לא רצה אחר לעשות תשובה." (ראה גם מכתב מאליהו, כרך ה, עמ' 220-222 ועמ' 248).

בת-קול תוכל לעזור להם לקבל החלטה. מי שמעולם לא למדו לזהות את רגשותיהם השונים או מעולם לא חשבו שרגשותיהם חשובים וראויים להתחשבות רצינית, עלולים לגלות שהם אינם מסוגלים להקשיב לערוץ זה, או שיתברר להם שהערוץ חסום. הצורך לקבל החלטה זו יגרום להם חרדה בלתי נסבלת, ואפילו ישתק אותם מרוב פחד. הם יהיו מוטרדים ללא הרף משאלות כגון, "כיצד אוכל להיות בטוח?" או "אולי הבחורה הבאה תהי' טובה יותר?" וכדומה.

כעת, נבדוק כמה מהמעצורים הרגשיים הנפוצים, אתם מתמודדים רווקים במסגרת מאמציהם הכנים למצוא את זיווגם המיועד להם משמיים, וננתח את השורש לאותן בעיות, כפי הבנתי.

האם יש צורך להבין את הסיבות ההיסטוריות?

אנשים רבים מסתייגים מן הרעיון לנסות ולהבין את הסיבות ההיסטוריות לקשיים רגשיים. חלקם מודאגים שמא גישה זו תפחית מתחושת האחריות האישית של האדם. מעניין לציין כי מעטים הם אלו הדואגים מכך כאשר מדובר בגורמים אובייקטיביים העלולים לצמצם את טווח האפשרויות העומדות לבחירתו של אדם בכל רגע נתון. לדוגמא, אם מישוהו שחזר בתשובה לאחרונה יכעס על עצמו על כך שרמת קיום המצוות שלו נופלת מזו של אנשים שגדלו במשפחה שומרת מצוות מאז ומתמיד: האם מישוהו יתנגד לרעיון שאפשר להרגיע אותו ולומר לו שבהתחשב בעברו, מובן שהוא נתקל בקשיים רבים יותר לעומת אנשים אחרים? כמובן שלא! אולם, כאשר הסיבות לקשייו של אדם הן רגשיות בטבען, מתעוררת אצל אנשים דאגה שמא ההכרה באותן סיבות תפגום ותחבל בתחושת האחריות שלו.⁴

אחרים מפקפקים בצורך להקדיש כל-כך הרבה זמן ואנרגיה רגשית לחפור בעבר, בעוד כל מה שהם רוצים זה לפתור את בעיותיהם בהווה. הם מציעים שאולי עליהם להתמקד בזיהוי הדפוסים הבעייתיים בלבד, ולאחר-מכן לנסות ולשנותם.

ניתן למצוא מגמה זו לחיפוש פתרונות קצרי-טווח לקשיים רגשיים אפילו אצל מומחים רבים. בשנים האחרונות, המגמה בפסיכותרפיה נוטה לעבר טיפול קוגניטיבי-התנהגותי קצרת-הטווח, "CBT" -- (COGNITIVE-BEHAVIOR THERAPY), המתמקד רק על האמונות והעמדות השגויות העומדות ביסודם של קשיים רגשיים רבים. כתוצאה מכך, רבים סבורים שאין כל חשיבות לגלות או לדון בסיבות ההיסטוריות לבעיות אלו. אולם, קיימות עדויות לכך שיש צורך להבין את השורשים ההתפתחותיים של קשיים רגשיים כדי להגיע לשינויים שיחזיקו מעמד לאורך זמן, גם כאשר משתמשים בשיטת ה-CBT.⁵

רק מתוך הבנה מלאה כיצד התפתחו הבעיות, על כל הניואנסים הרגשיים שלהן, יש תקווה לגלות את האמצעים היעילים ביותר להתגבר עליהן. אני מכנה זאת "להילחם בחכמה, לא בחזקה".

אני נוהג לספר לעתים קרובות את המעשה הבא: באחת השנים ניסיתי להצמיד דופן של סוכה לקיר לבנים, בעזרת מסמרים. ידעתי שעלי להשתמש במסמר מתאים לבטון, אבל למרות המאמצים שהשקעתי בדפיקות חזקות, המסמר לא חדר לבטון. לבסוף, הבחין במצוקתי אחד השכנים שעבר במקום, שהיה נגר במקצועו. במקום להקדיש זמן להסביר לי מה לא עשיתי נכון, הוא פשוט דפק במסמרים הבודדים, תוך שימוש בכוח מינימלי. התבוננתי במעשיו מקרוב, ולאחר שעזב ניסיתי שוב, כשאני עושה בדיוק כמוהו. שוב, המסמרים לא חדרו. היה ברור לי שהבעיה לא נובעת מאי-השקעת מאמצים מספיקים, אלא פשוט משהו שעשיתי אינו נכון. אם היה מדובר במיומנות חשובה

⁴ במקום אחר התייחסתי באריכות לסוגיה זו, בהסתמך על רעיון "נקודת הבחירה" של רבי אליהו דסלר במכתב מאליו. ראה מאמרי (באנגלית) "How Free is Free-will?" [בחירה חופשית: עד כמה היא חופשית?] שהתפרסם ב-Jewish Observer, April 1996- pp. 17-21

⁵ במאמר שהתפרסם בשנת 2004, מביאים החוקרים ראיות לכך שבמצבים קליניים אופייניים שיטות הטיפול קצרות-הטווח, שאינם מתייחסים לעבר כלל, כגון טיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT), מביאים לתוצאות קצרות-טווח בלבד. ראה: D. Westen, C.M. Novotny & Thompson-Brenner, "The Empirical Status of Empirically Supported Psychotherapies: Assumptions, Findings, and Reporting in Controlled Clinical Trials." *Psychological Bulletin*, 130 (2004): 631-663.

לי, הייתי חייב למצוא מומחה שיעקוב אחרי ויעזור לי לגלות מה בדיוק אינני עושה נכון. יהיה עלי לנסות יותר בחכמה, לא יותר בחזקה!

סיבה חשובה נוספת להבנת הסיבות ההיסטוריות לקשייו של האדם היא כדי שזו תהיה פעולת נגד לתחושות ההאשמה העצמית ולהרגשה שמדובר בפגם מלידה – הגורמות פעמים רבות לשיתוק אצל מי שנאבק ממושכות וללא הצלחה בניסיון להתגבר על בעיה⁶ (לדוגמא, פגישות עם בחורות רבות בניסיון כושל למצוא שידוך).

מהם המכשולים הנפוצים העומדים בפני רבים מאלה המצויים בתקופת שידוכים, ומהן הסיבות הגורמות לאותם קשיים?

חסר כיוון

שדכנים רבים חווים תסכול ומבוכה כאשר הם שואלים בחור איזה סוג של בחורה הוא מחפש, ומתברר להם שהוא בעצם אינו בטוח כלל מה הוא מחפש.⁷ קשה להציע שידוך למישהו שאפילו לא יודע מה הוא רוצה. אך מה שמטריד עוד יותר מאותן בעיות עם השדכן הוא העובדה שהאדם עצמו לא מסוגל לרגיש בנוח עם החלטה לגבי שידוך, אם הוא אינו בטוח מה הוא מחפש.

באחת מדרשותיו על פרשת חיי שרה בנושא שידוכים, סיפר ראש ישיבת "תורה ודעת" רבי אברהם הכהן פאם כיצד בחורים המתחילים להיכנס ל"פרשת השידוכים" שואלים אותו לעתים קרובות איזה סוג של בחורה עליהם לחפש. רבי פאם גיחך בעודו משתף את קהל מאזיניו בתשובתו: "תאר לעצמך שאתה פוגש אותי בתחנה המרכזית, ולמראה כל-כך הרבה אוטובוסים, אתה שואל אותי 'איזה אוטובוס מתאים לי לקחת?'. תחילה עליך להחליט לאן אתה רוצה לנסוע, ואחר-כך תדע איזה אוטובוס עליך לקחת. תחילה עליך להחליט לאן פניך מועדות בחיים, ואז אתה מחפש בחורה שתהיה שותפה למטרונית ולשאיפותיך בחיים".

מדוע כל-כך קשה לחלק מהצעירים לדעת מה הם מחפשים בחיים, בין אם מדובר בשאיפות רוחניות, כיוון לימודים, מקצוע בעתיד או בחירת בת-זוג? יכולות להיות לכך סיבות רבות, אולם אני אתמקד בכמה מהנפוצות ביותר.

ליקוי בתחושת ה"אני"

כפי שהוסבר באריכות בדברי הפתיחה בקשר ל"בת קול", מי שלא מתייחס ברצינות לרגשותיו ולתחושותיו, יהיה חסר אחד הכלים הבסיסיים ביותר הנחוצים להכרעה בהחלטות חשובות. הדבר נכון במיוחד כאשר מדובר בהחלטות הקשורות לעניינים שבלב.⁸ עבורו, כמעט בלתי אפשרי להתייחס כלל לשאלה, "מה אתה מרגיש בנוגע לכך?" שלא לומר שהוא אינו מסוגל להשיב לשאלה כזו. אם הוא נפגש עם בחורה ומתברר לו שהיא לא מוצאת חן בעיניו במיוחד, אבל הוא לא מוצא שום-דבר אובייקטיבי שאינו בסדר אצלה, ייתכן שהוא ירגיש שאינו מסוגל לומר "לא". "מה אומר לשדכן?" הוא יקונן בקול. עצם המחשבה שמותר לו לומר 'לא', פשוט מפני שהוא לא מרגיש מספיק בנוח עם הבחורה הזו – מחשבה זו זרה לו. ייתכן שבעקבות החרדה שהוא חש, הוא ירגיש עצמו מחויב לצאת לסיבוב נסער של חיפוש אחר עצות והדרכה. אולם, כאשר העצה לא משתלבת עם מחשבותיו ורגשותיו של האדם עצמו, ברוב הפעמים הוא לא ירגיש בנוח עם העצה שיקבל. לפיכך, רק לעתים נדירות יירגע בעקבות העצה שיקבל.⁹

⁶ ראה ספרו של ג'יי. הרמן "טראומה והחלמה" – J. Herman, *Trauma and Recovery*, NY: Basic Books, 1992.
⁷ אני כותב בעיקר מנקודת המבט של הגברים, כיוון שבדרך-כלל אני עובד עם בחורים. אולם, רוב הדברים שאני כותב מתייחסים בשווה גם לנשים.

⁸ ראה מהר"ק, שורש קס"ו, הפוסק כי האדם אינו חייב לשמוע בקול הוריו כאשר מדובר בשאלה מי עליו לשאת לאישה. אחת הסיבות לכך היא, שחז"ל הקפידו על כך שהאדם יבחר אישה בהתאם לרצונותיו, כדי שתמצא חן בעיניו. (ראה קובץ תשובות של רבי י.ש. אלישיב, כרך ג, סימן קס"ג, הפוסק שהסיבות אותן מביא המהר"ק נכונות גם לגבי נשים).
⁹ ראה עוד על הנושא להלן, תחת הכותרת "החיפוש הנואש אחר מומחה חיצוני".

בין חוויות הילדות המוקדמות הגורמות לעתים קרובות לתחושה עצמית לא מפותחת, ניתן למנות את הבאות:

התייחסות אל הילד כאל "אובייקט"-חפץ ולא כאל בן-אדם (בעל רגש). יש הורים המתייחסים לילדיהם כאל "חפצים", המשוללים כל חיים רגשיים, ולא כאל בני-אדם. פרנסיס ברוסק¹⁰ מסביר שכאשר הילד מנסה לגרום לאמו להתייחס אליו כאל "בן-אדם", ובכל זאת היא הופכת אותו ל"אובייקט", תיגרם לו תחושת בושה עמוקה "בתגובה לכך שהתעלמו, זלזלו, התכחשו או שללו את מעמדו כבן-אדם" [עמ' 8]. הוא מביא דוגמא כזו:

ילד קטן ניגש לאמו בהתלהבות, רוצה לספר לה משהו שהוא חווה זה-עתה. אמו מביטה בו ואומרת לו בפנים זועפות, "החולצה שלך מציעה", ומיד מסדרת את לבושו, לפני שהיא מתייחסת לגניסיונו לתקשר אתה... כאשר מקבלים יחס של "אובייקט" באופן רצוף [מצד ההורה], יש בכך שלילה של עצם תחושת ה"אני" ... (עמ' 47)

עבור הורים המתייחסים לילדיהם כאל חפצים, אופן התנהגותם של ילדיהם חשוב ביותר בעיניהם, בעוד רגשותיהם חסרי כל חשיבות. לעתים קרובות, הורים כאלו הם ביקורתיים במידה מופרזת, כיוון שעיקר התמקדותם היא בתיקון התנהגות ילדם, תוך התייחסות מועטה למחיר הרגשי שאותן התערבויות גובות. נראה שהם מתעלמים לחלוטין מהעובדה שבמוקדם או במאוחר, תשפיע הרגשתם של ילדיהם על התנהגותם. ובאמת, גם כאשר מתחילה התדרדרות בהתנהגותם, לעתים קרובות לא מסוגלים ההורים לראות את הקשר בין היחס שלהם בעבר לילדם לבין קשייו בהווה.

אבן הפינה לבניין החינוך התורני - "חנוך לנער על פי דרכו"¹¹ – ההתייחסות לכל ילד כפרט בפני עצמו – היא האנטי-תזה של גישה זו. אמנם, כולם מסכימים עקרונית כי יש להתייחס לילדים כאל פרטים, אך למעשה יחס זה הוא היוצא מן הכלל יותר מאשר הכלל. פעמים רבות מדי, מתייחסים לילדים כאל אובייקטים – חפצים – שיש צורך לכוונם ולשפרם, תוך התייחסות מועטה לחיי הרגש שלהם. אילולי המצב היה כזה, אזי התסריטים הבאים לא היו כה נפוצים כפי שלצערנו הם בשטח:

- אב כופה על בנו, שעזב את הישיבה, להתחייב לסדר לימוד של שעה ביום עם חברותא, תוך שהוא מתנה את מימון שיעורי הנהיגה שבנו כה חפץ בהם, בעמידה בלוח-זמנים זה. מפריע לי שרוב האנשים להם אני מספר סיפור זה מסכימים עם קו הפעולה של האב. כדי להאמין שכאשר מכריחים ילד לעשות משהו שהוא מתנגד לו בתקיפות כה רבה, הדבר יוביל לתוצאה חיובית, יש צורך להתעלם מחיי הרגש של הילד.¹²

- בחור צעיר סיפר לי כיצד יחסיו עם אמו התדרדרו עד כדי-כך שהם הפסיקו לדבר זה עם זה במשך חודשים ארוכים. למרות זאת, אביו התפרץ בכעס כאשר נודע לו שבנו אינו מתכוון לשלוח לאמו כרטיס ברכה לרגל "יום האם". סיפור זה ממחיש כיצד שני ההורים יכולים להדגיש את הצד החיצוני (הצורה) יותר מהצד המהותי (התוכן), ולגלות חוסר רגישות לרגשותיו של ילדם.

- ישראל¹³ היה תלמיד כהן ז' בתלמוד-תורה בו כל כתה חולקה לשתי רמות. הוא היה נבון מאוד ותמיד למד ברמה "א". אולם, בשנתיים האחרונות, בעקבות בעיות במשפחה, הוא איבד את

¹⁰ Francis Broucek, *Shame and the Self*. New York: Guilford, 1991

¹¹ ראה הגאון מווילנא, משלי (כב:), ובעלי שור כרך א, עמ' רס"ב-רס"ג.

¹² בשיחה עם מרן רבי מיכל יהודה ליפקוביץ שליט"א ביום כ' סיון תשס"ז, הוא אמר לי שמי שחושב שיש איזה שהיא תועלת במה שאב זה עשה, "אינו מבין כלל בחינוך".

אני יכול לצפות מראש התנגדויות של חלק מהקוראים, בהסתמך על מאמר חז"ל (נזיר כ"ג): "מתוך שלא לשמה בא לשמה" ודברי ה"חינוך" (מצוה ט"ו) "אחרי המעשים נמשכים הלבבות". מקובל לחשוב כי זהו תהליך אוטומטי ומובטח מראש, אולם הדבר אינו כן. השפתי חיים אומר (מועדים ב, עמ' שמו) "לימד החינוך יסוד גדול בעבודת האדם – המעשה החיצוני משפיע על הפנימיות. ואולם זה ברור ופשוט שכאשר האדם אינו מזדהה עם המעשה החיצוני, אז אין שום יכולת השפעה פנימית לאותו מעשה". (בהמשך דברי יש התייחסות לסוגיה זו בחלק העוסק ב"מניעה").

¹³ כל השמות ופרטי הסיפורים שוננו כדי לשמור על הסודיות.

המוטיבציה ללמוד. הרב'ה של כתה ח' ברמה "א" היה תלמיד חכם ששמר על מרחק מתלמידיו. הרב'ה של הכתה המקבילה, ברמה "ב", לא היה תלמיד חכם כל-כך גדול, אבל הוא היה טיפוס חם ומעורב עם תלמידיו. הוא היה ידוע ביכולתו לעורר את התעניינותם בלימוד. ישראל רצה ללמוד אצל הרב'ה בכתה זו, בהיותו בטוח שהוא יצליח הרבה יותר אצלו. אולם אביו התעקש שהוא ימשיך ללמוד בכתה של רמה "א". "הרי כתה זו ברמה יותר גבוהה מהכתה השנייה". הוא לא יכול היה להבין כיצד מיישמו יכול להציע שיהיה טוב יותר לבנו ללמוד בכתה ברמה נמוכה יותר. ניסיתי להסביר לו, כי בהתחשב במצבו הרגשי של בנו, קרוב לוודאי שהוא יצליח הרבה יותר בכתה "ב". הוא לא היה מסוגל להבין כיצד כתה ברמה נמוכה יותר יכולה להיות עדיפה על זו שרמה גבוהה יותר. לפי שכלו, משהו שהוא טוב יותר באופן אובייקטיבי, חייב להיות טוב יותר לכולם. אין מקום לסובייקטיביות.

הורים המדגישים חיצוניות על-פני הפנימיות (התוכן). יש ילדים הגדלים בבתי חסידים מושם דגש על כיצד להרשים את הזולת, במקום לעשות דברים בשל ערכם הפנימי. אפילו מעשים רוחניים נעשים מסיבות שטחיות. בבתי כאלו, השאלה תמיד תהיה, "מה גידו?" "מה יחשבו?" הסיבה לא לעשות משהו איננה בשל העובדה שלא מתאים לעשותו מצד עצמו, אלא כיוון שזה עלול להזיק לשידוכים!

אחד המטופלים סיפר לי כיצד בכל פעם בה החלו הוריו להתקוטט, כפי שאירע לעתים קרובות, הדאגה הראשונה שלהם היתה לסגור את החלונות, כדי שהשכנים לא ישמעו. נראה שזה הדאיג אותם הרבה יותר מהשפעת חוסר שלום-הבית על ילדיהם!

דגש-יתר זה על רושם חיצוני עלול להשפיע על כל דבר שהילד עושה. יהיה לו קשה ליהנות מפעילויות בפני עצמן, אלא הוא רק ייהנה מהתועלת שעשויה לצמוח לו מהן, בכל הקשור ל"יחסי ציבור". ברור כי שימת דגש-יתר על קבלת אישורו של הזולת שוללת התפתחותה של תחושת ה"אני".

מי שגדל בסביבה מסוג זה, פעמים רבות ישקול התאמה לפי קריטריונים שטחיים ביותר. דוגמא קיצונית לכך: בחור שאל בחורה בפגישה אם העניבה החדשה שלו מוצאת חן בעיניה. היא ענתה לו שהעניבה אותה לבש בפגישתם הקודמת מצאה חן בעיניה יותר. תשובתה עוררה בו חרדה גדולה. אחרי הכל, אם הטעם שלהם אינו דומה, כיצד יסתדרו? הוריה של צעירה אחרת, שהיתה מודאגת שמא דעותיה המוצקות יגרמו לבעיות בשלום-בית, יעצו לה להסכים להיפגש רק עם בחורים חסרי כל דעה עצמית.

לאומת זאת, רבי משה סולובייצ'יק¹⁴ הדגיש שכל עוד השניים מסוגלים לנהל שיחה פתוחה ובוטחת אודות ההבדלים בדעותיהם, אין זאת אומרת שהבדלים אלו מצביעים על-כך שהם אינם מתאימים להינשא.¹⁵

הלחץ לגרום להורים נחת

ילדים רבים בקהילות שלנו גדלים מתוך מחשבה שתפקידם העיקרי בחיים הוא לגרום להוריהם נחת, ולא שתפקידם להצליח, לעבוד את השם וכדו'. לדידם, הבעיה הקיימת עם התנהגות לא-נאותה איננה עצם היות המעשה לא-ראוי, כלומר – הליכה נגד רצון השם. לא! הבעיה העיקרית היא, שהדבר ירגיז ויאכזב את ההורים. למעשה, זו הברכה הנפוצה ביותר שאנשים נותנים לבחור בר-מצוה – שיגרום להוריו נחת.

מה רע בכך שילד משתדל לגרום להוריו נחת? הרי הם רוצים את הטוב ביותר עבורו, לא-כן? מנקודת מבט השקפתית, קיימת בעיה חמורה עם הורים הסבורים שתכליתו של ילדם בחיים היא לגרום להם נחת.¹⁶ הרב יששכר פראנד מספר את הסיפור הבא, אותו שמע מפיו של רבי משה שפירא.¹⁷

¹⁴ והאיש משה, עמ' רט"ז.

¹⁵ ראה מהר"ל, (חידושי אגדות, שבת כ"ג), שם הוא קובע כי גבולות ברורים של הבדלים מביאים לידי שלום ("וזהו השלום כאשר יש הבדל בין הדברים"). הוא אף מדגיש שגם כאשר שני אנשים אוהבים זה את זה, עדיין הם ישמרו על זהותם הנבדלת ("ואינו דומה אל שני [אוהבים] אע"ג שהם דביקים ומתחברים זה לזה, יש לכל אחד ואחד מציאות מפני עצמו").

¹⁶ ראה גם עלי שור, כרך א, עמ' רנ"ה, שם הוא מדגיש שלהורים יש אחריות כלפי הילדים, ולא להיפך.

¹⁷ Rabbi Yisrocher Frand, *Listen to Your Messages*, (pp. 105-106) 1999, New York: Mesorah

אדם אחד הגיע לביקור אצל אחיינו בירושלים. אותו אחיין היה תלמיד חכם צעיר, אב למשפחה גדולה. דודו התפעל מתשומת-הלב והסבלנות שאחיינו העניק לכל הילדים. "כיצד יחזירו לך ילדיך אי-פעם על כל מה שעשית למענם?" שאל הדוד. "בכך שהם יזכו אותי בחיי נצח, בהמשכת שמי לדורות הבאים", השיב האחין. מאוחר יותר, שאל האחין את הרב מבריסק לדעתו על השאלה והתשובה. הרב מבריסק נענע בראשו במורת-רוח. "התשובה שנתת קרובה לאפיקורסות. לילדים אין כל קשר עם החזר תשלומים. הם אינם מהווים השקעה לנחת בעתיד. אתה יכול להתפלל על נחת, בדיוק כמו שאתה מתפלל על בריאות ופרנסה, אבל זו אינה הסיבה לכך שאתה מביא ילדים לעולם. ילדים מלמדים אותנו נתינה. כך השם רוצה שנלך בדרכיו".

לגדול מתוך מחשבה שהמטרה העיקרית שלך בחיים היא לגרום להוריך נחת – אין ספק שהדבר אינו גורם לפיתוח תחושת "אני". ותחושת "אני" לקויה פוגמת ביכולת להכריע בשאלות המחייבות החלטה ברורה.

מי שתמיד התמקד בעשייה כדי למצוא חן ולהרשים את זולתו (במקרה שלנו – הוריו), יתקשה להתמקד פתאום בשאלה איזו בת-זוג הוא מחפש, ועם מי לדעתו הוא יהיה מאושר. מעולם לא עלה בדעתו שיש חשיבות כלשהי לדעותיו ולאישורו! כאשר האם, הרגילה למתוח ביקורת על בנה ללא הרף, מצהירה "אין בחורה מספיק טובה בשביל בני", יכולה להיות לה כוונה אחת בלבד: "אין בחורה מספיק טובה להיות כלתי". הרב אפרים וקסמן¹⁸ מספר בשמו של האדמו"ר מסטמאר זצ"ל, שאמר כי מאז הגיע לאמריקה, כמעט ולא הכיר מישהו שעשה שידוך למען ילדיו. השידוכים הפכו עבור ההורים לאמצעי להכרזה על מעמדם החברתי.

הקושי להתחייב

"קושי להתחייב" – זהו ההסבר הפופולרי ביותר לתופעה של רווקים ורווקות מבוגרים. מתוך ניסיון קליני, אני משוכנע שבעיה זו לא קיימת כלל כגורם נפרד, אלא היא תוצאה של דאגות, מאבקים פנימיים וליקויים רגשיים אחרים. (חלק גדול מאותם מאבקים ודאגות קיימים ברמה של התת-מודע).

אחד הליקויים העיקריים הוא זה שהוזכר לעיל, כלומר תחושת "אני" לא מפותחת דיה. קשה להתחייב בנוגע להחלטה הקשורה כל-כך לרגשותיו של האדם, כאשר הוא אינו מחובר אליהם. ישנם גורמים נוספים, רובם קשורים זה בזה.

קושי בקבלת החלטות מהווה מכשול מרכזי להתחייבות. לעתים קרובות בעיה זו יכולה להופיע אצל ילדים, זמן רב לפני שהם הגיעו לגיל בו "מאשימים" אותם בחוסר יכולת להתחייב. ייתכן שבמשך שנות ילדותם והתבגרותם הם התקשו במידה מופרזת (בהשוואה לבני-גילם) להחליט מה ללבוש, מה לאכול, עם מי ללמוד בחברותא, והחלטות יום-יומיות אחרות דומות. יש להניח כי אנשים כאלו ירגישו ממש משותקים מרוב היסוסים ופסיחה על שני הסעיפים, בעמדם בפני החלטה רצינית כגון בחירת בת-זוג. כאשר הלחץ הולך וגובר ומגיע השלב בו עליהם להגיע להחלטה בנוגע לשידוך, הם עלולים להגיב בשאלה "כיצד אוכל להיות בטוח?" או "ומה יהיה אם אראה אחר-כך מישהי 'טוב יותר'?" לעתים קרובות מתוארת תופעה זו כ"בעיה בהתחייבות", אבל לרוב זוהי השתקפות של חוסר היכולת ליישב את הפחדים והקונפליקטים הרבים המתעוררים בעקבות תהליך השידוך. להלן חלק מהגורמים הנפוצים העומדים מאחורי הקושי לקבל החלטות.

פחד נוראי מטעויות. אחד הכוחות העצמתיים ביותר הבולמים את תהליך קבלת ההחלטות הוא פחד עצום מטעויות. אדם בעל ביקורת-עצמית מופרזת ישאף תדיר לשלמות לא בריאה ("פרפקציוניזם"), כאמצעי היחידי להימלט מביקורת עצמית. מאחר וכל טעות שהיא מצדו היא בלתי נסבלת לחלוטין – וכל תוצאה שאיננה מושלמת מוגדרת כטעות¹⁹ – הוא יכול להרגיש בנוח רק אם יישא לאשה מישהי מושלמת

¹⁸ במאמרו "The Path to Happily Ever After" שהתפרסם ב- (Jewish Observer, Jan. 2002 (pp. 11-12)).
¹⁹ ראה ספר "מכל מלמדי", (תשס"ה) פרק "להיות מושלם" (פרפקציוניזם), מאת הרב ג. צ. גרינברג, עמ' 174-198. ראה גם:

בתכלית השלמות, ורק אם יוכל להיות בטוח ב-100% שאכן היא הזיווג המיועד לו משמיימ, האחת והיחידה. ומכיוון שאין כל אפשרות לעמוד באף אחד מהתנאים הללו, בלתי אפשרי עבורו להגיע להחלטה כזו.²⁰ ברור שכל אדם יהיה מודאג אילו חשב שהוא טעה בבחירת בת-זוג. אולם, השאלה היא, כיצד מגדירים "טעות"? לאנשים בעלי ביקורת-עצמית מופרזת וצורך לשלמות ("פרפקציוניזם") יש הגדרה מאוד רחבה ל"טעות". אם מישו יעביר ביקורת על בחירתם מכל סיבה שהיא – לדוגמא, אם אמו תחשוב שהנערה אינה מספיק יפה בשבילה (בשביל האם!) – פירושו של דבר שהיתה זו טעות. אם קיימת אפשרות כלשהי שהבחורה הבאה אותה יפגוש עשויה להיות אפילו בעלת מעלה אחת יותר מהבחורה הזאת, זו תהיה שגיאה בלתי נסלחת. אם ייתכן שאי-שם בעולם קיימת בחורה "טובה" יותר מכל בחינה שהיא מבחורה זו, אזי זו טעות רצינית. אם הם יראו שמישהו אחר מצא בחורה חכמה או יפה יותר, או ממשפחה ממעמד מכובד יותר וכדו', הם לעולם לא יוכלו להיות עם עצמם. העובדה שייתכן ואותה בחורה לא מתאימה להם כלל ו/או יש לה גם חסרונות משמעותיים, לא תקל על הצער והייסורים שהם עוברים.

במחקרים התגלה כי אנשים שיש להם צורך תמידי להגיע להחלטה הטובה ביותר שאפשר, סובלים כאשר עומדות בפניהם אפשרויות רבות. כפי שמתאר זאת אחד החוקרים:

מי שסובל בעיקר מריבוי אפשרויות בחירה הם ה"מקסימליסטים" [מה שאני מכנה 'פרפקציוניסטים'] ... – אנשים שמטרתם בקבלת החלטה היא לקבל את "המיטב" ... המקסימליסטים חייבים לבדוק את כל האפשרויות העומדות בפניהם כדי להרגיש שהם קיבלו את הטוב ביותר. ובעולם של אינספור אפשרויות בחירה, זה פשוט בלתי אפשרי ... בסופו של דבר הם בוחרים ואח"כ הם אומללים, משוכנעים שאילו היו מתבוננים עוד קצת, היו מצליחים יותר ... בקצה הנגדי והבריא יותר של הסקלה נמצאים "מחפשי שביעות הרצון", אלו המבקשים רק את מה שמספיק טוב. (עמ' 16, תרגום חפשי)²¹

עולם השידוכים מכיל אינספור אפשרויות בחירה, ולכן סביר שהפרפקציוניסט ירגיש עצמו אומלל בכל הנוגע לבחירה העומדת בפניו. ומאחר שבלתי אפשרי למצוא מישהי המצטיינת בכל מעלה אפשרית – בפרט כאשר תכונות חיוביות מסוימות אינן יכולות להופיע יחדיו בכפיפה אחת (כפי שיועלה בהמשך הדברים) – כמעט בלתי אפשרי עבורו למצוא בת-זוג שהוא יכול להרגיש בטוח לגביה שאכן זו הבחירה הטובה ביותר האפשרית. אם אדם כזה ישקול אפשרות של פשרה, ייחשב הדבר בעיניו כ"וויתור", וזה משהו שאדם בעל ביקורת-עצמית מופרזת לא יכול להרשות לעצמו.

בניגוד לטיפוס זה, עבור "מחפשי שביעות הרצון", נתפס שפע אפשרויות הבחירה כחוויה בעלת יתרון, כיוון שהיא מגבירה את סיכוייהם למצוא בן-זוג שהוא "מספיק טוב" עבור מה שהם צריכים. מי שגדל בסביבה בריאה, לא-ביקורתית, לא יחשיב נישואין לבחורה שאינה מושלמת או פשרה בעניינים שאינם מהותיים כ"וויתור", כיוון שמאז ומתמיד היה ברור לו שליקויים ופגמים – הן שלו והן של מי שמועמדת להיות אשתו – הם חלק מההווה האנושית.²²

B. Sorotzkin. "The Quest for Perfection: Avoiding Guilt or Avoiding Shame?" *Psychotherapy*, 22 (1985): 564-571: "Understanding and Treating Perfectionism in Religious Adolescents. *Psychotherapy*, 35 (1998): 87-95: The Pursuit of Perfection: Vice or Virtue in Judaism? *Journal of Psychology and Judaism*, 23 (1999): 179-195. See also David H. Barlow, *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic* (2nd Edition). NY: Guilford, 2002, p. 534.

²⁰ בהמשך הדברים, בקטע העוסק ב"עזרה טיפולית", נדון עוד בטעות זו בהבנה של מושג ה"באשערט" (זיווג משמיימ) – כאילו אמורה להיות דרך בה האדם יכול להיות בטוח ב-100% שאכן הוא מצא את זיווגו המיועד לו.

²¹ Barry Schwartz, "Too Many Choices." *AARP Bulletin*, April 2005, pp. 14-16.

(מבוסס על ספרו: *The Paradox of Choice: Why More Is Less*, HarperCollins, 2004).

²² ראה מהר"ל, גור אריה, בראשית א:יא; ורבי שלמה וולבה, "קונטרס הדרכה לכלות", עמ' נה' ("האכזבה היא הדדית: גם בעלך יגלה אצלך סימנים ברורים שאת 'רק' אדם ולא מלאך. אכזבה הדדית זאת היא תהי' המבחן הריציני הראשון לאהבה שביניכם, שתדעו להשלים, ותהי' זאת בחינת 'על כל פשעים תכסה אהבה'"). – פעם שמעתי "וורט" נפלא על הפסוק בקהלת (ז:כו) "ומוצא אני את האשה מר ממוות". אם אדם מרגיש שהוא חייב למצוא את האשה המושלמת, האחת והיחידה, אזי חייו יהיו מרים מאוד. לעומת זאת, "מצא אשה, מצא טוב" (משלי, יח:כב) – אם הוא מאושר עם אשה (מושלמת בשבילו, אבל לא בהכרח מושלמת מבחינה אובייקטיבית), אזי הוא מצא את האושר.

רוב בני-האדם רואים בהתלבטות של ה"מקסימליסט" בעיה של קנאה, כלומר, שהאדם לא יכול לסבול את הרעיון שיהיה למישהו אחר יותר ממנו. ברמה שטחית, ייתכן שכך אמנם הם פני הדברים. אולם, לעתים קרובות יש לקנאה עצמה משמעות עמוקה יותר – ביקורתיות-עצמית מופרזת. העובדה שמישהו אחר הצליח להשיג יותר ממנו, מתקבלת אצלו ככתב-אישום עצמי פנימי. "מדוע לא יכולתי להצליח כמוהו? חייב להיות שאני עצלן, טיפש מדי, פזיז מדי, וכדו'".²³

התלבטות לגבי איזה סוג של בחורה עליו להפגש. לפעמים, הקושי בקבלת החלטה בנוגע לשידוך משקף התלבטויות עמוקות יותר שקשה להגיע לפתרונן. יכול להיות צעיר, המרגיש בנוח עם סוג מסוים של בחורה, אבל בד-בבד הוא מאמין שעליו לרצות סוג אחר. לדוגמא, ייתכן שהוא מרגיש בנוח עם בחורה חברותית, אבל אמו תמיד נהגה למתוח ביקורת על בחורות חברותיות, כאשר בעיניה נראתה תכונה זו כליקוי בצניעותו. לכן, הוא מתעקש להיפגש עם בחורות יותר מאופקות, אבל הוא לא מרגיש מספיק בנוח כדי ליצור קשר רגשי. כתוצאה מכך הוא מוצא עצמו במבוי סתום, כאשר הוא אינו יכול לשאת לאשה אף אחת משני הסוגים הללו.

הצורך בתכונות אצל בן-זוג אשר מטבען אינן עולות בקנה אחד. ילדים שגדלו בסביבה ביקורתית, לרוב אינם בטוחים בעצמם. הם לוקים בחוסר בטחון עצמי והערכה עצמית ירודה. תכונות אופי אלו יגרמו להם לנהוג בחשש ובדאגנות, בפרט במצבים חדשים (כגון נישואין). כתוצאה מחולשות אלו, האדם עלול להיות זקוק לשתי תכונות שאינן יכולות להימצא באדם אחד (לדוגמא, בחורה יראת-שמיים המקפידה ביותר על כל חומרה ["פרום"], שהיא גם טיפוס שאוהב "לעשות חיים"). ומאחר שהדחף לאותם צרכים הוא פחד וחרדה ולא רצונות ושאיפות (לדוגמא, חשש שמא הוא לא יישאר מספיק "פרום" אם הבחורה לא תדרוש זאת ממנו, וחשש שמא הוא לא ייהנה בחברתה אם היא איננה טיפוס תוסס ומלא שמחת חיים), קיימת אפשרות קלושה לפשרה סבירה, כיוון שאין בכוחה של פשרה להפחית מהחרדה.

החיפוש הנואש אחר מומחה מבחין

האדם ההססן מייחס את אי-יכולתו להחליט בנוגע לשידוך לליקוי בכישורי ההתבוננות והניתוח השכלי שלו, ולקושי שלו לנקוט עמדה אובייקטיבית. לפיכך, הוא תר אחר "מומחה" אובייקטיבי חיצוני, בעל מיומנויות ניתוח טובות יותר (רב'ה, משגיח, תרפיסט וכדו'), **שיאמר** לו עם מי עליו להינשא.

כמובן, יש דרך בוגרת לבקש עצה מרב'ה, וכדו'. אדם יכול לבקש עצה כדי שהדבר יעזור לו להבין טוב יותר את המצב בו הוא נתון. ייתכן שבעקבות זאת תתעורר בו מודעות להיבטים מסוימים במצבו שלא היה מודע להם מקודם, או שהוא יקבל הבנה לגבי השלכות שלא הבחין בהן. בסופו של תהליך, רוכש האדם יכולת טובה יותר לקבל החלטה בעצמו.²⁴

האדם ההססן מנסה להתחמק מהכרעה בעצמו. הוא סבור שהוא יהיה מאושר אם מישו אחר יחליט בשבילו, אבל לצערו מתברר לו שאין הדבר כך. קיימות מספר סיבות אפשריות לכך: ראשית, רוב נותני העצות אינם חפצים להחליט במקום זולתם. כאשר מתברר להם כי האדם המבקש את עצתם אינו מערב את מחשבתו ורגשותיו בתהליך, בדרך כלל הם יהססו להעניק לו עצות. שנית, בעניינים הקשורים ללב, מקבלי עצות לא ירגישו בנוח להיכנס לעניין מבלי להיות שלמים עם ההחלטה מבחינת רגשית. למרות שהם מאמינים באמת כי ברצונם למצוא מישהו שיחליט עבורם, אם אכן ימצאו מישהו שיהיה מוכן לכך, לעתים קרובות יפתעו לגלות שלא נוח להם לפעול על פי העצה.

רבים סבורים שבכל מצב קיימת החלטה נכונה ומתאימה מבחינה אובייקטיבית. לדעתם, מסיבה כלשהי, בלתי ידועה, אין להם כשרון הדרוש להגיע לאותה אמת אובייקטיבית. לו רק יכלו למצוא מישהו מספיק חכם, שאכפת לו מהם מספיק כדי לומר להם אמת זו, אזי יידעו מה עליהם לעשות. אך המציאות היא,

²³ יש לי חוב של הכרת הטוב למטופל בעל כושר הבחנה, ממנו שמעתי הסבר מעמיק זה על רגשי הקנאה הקיצוניים שלו.
²⁴ שאלו את הרב שך (לולי תורתך, עמ' רמ"ב) למה בדורות הקודמים אנשים לא רצו לגדולים לקבל עצות וברכות על כל דבר כמו שנהוג היום. העובדה שבימינו אנשים רבים נוהגים כך, הסביר הרב שך, נובעת אך ורק מכך "שכיום מתעצלים לחשוב לבד ולהתפלל לבד". ואולי אוכל להוסיף כי לעתים קרובות הם לא נותנים אמון מספיק ו/או לא מעריכים את מחשבותיהם ותחושותיהם האישיות.

שברוב המקרים אין החלטה נכונה ואובייקטיבית. נכונותה של ההחלטה תלויה לרוב בתכונותיו האישיות של האדם, ברגשותיו ובהשקפותיו. חשוב למבקש העצות לשתף את נותן העצות בנקודות אלו, באופן גלוי ופתוח, כדי ששניהם יוכלו ביחד להגיע לעצה הטובה ביותר המתאימה לאדם זה, בנקודת זמן זו.²⁵

בין **חוויית הילדות המוקדמות** הגורמות לעתים קרובות לקשיים בקבלת החלטות, פחד מוגזם מטעויות ותלות-יתר בדעתו של הזולת, ניתן להביא את החוויות הבאות:

האשם מספר אחד הוא **ביקורת מופרזת מצד ההורים**, הגורמת למספר מאפייני אישיות הקשורים זה בזה, כאשר כל אחד מהם עלול לגרום להפרעות חמורות בתהליך השידוך:

מבוגרים שספגו ביקורת מופרזת בילדותם, יגיבו לעתים קרובות לצורך בקבלת החלטה בפחד משתק. דבר זה נכון אפילו אם בסביבה בה הם נמצאים כעת, הם אינם חשופים לביקורת מופרזת, כיוון שהם הפנימו את חוויות הילדות המוקדמות שלהם, וכך הפכו להיות בעלי ביקורת-עצמית מופרזת, וביקורתיים כלפי אחרים. לכן, הם דואגים שמא בסופו של דבר הם ימתחו ביקורת קשה על החלטתם שלהם, ו/או על הבחירה שלהם בבת-זוג. חוויות הילדות שלהם אף הפכו אותם להיות רגישים במידה מופרזת לביקורת, אפילו ביקורת מתונה, רכה ובונה, ואפילו לעצה מועילה.²⁶

ניקח את יהודה לדוגמא. אמו היתה טיפוס תובעני וביקורתי ביותר. לעתים נדירות שבחה אותו, אבל היא היתה נדיבה ביותר בהצבעה על הליקויים שבהתנהגותו ובהישגיו. היא אף חזתה השלכות נוראיות שתהיינה לפגמים שלו (לדוגמא, "מי תרצה להינשא לך, אם לא תלמד לשים את חפצך במקום?") כתוצאה מאותן חוויות, הפנים יהודה את הגישה לפיה גם ליקויים ופגמים פעוטים נחשבים כליקויים רציניים באישיות, ויש בהם סיבה מספקת לאדם להיות מאוכזב מעצמו. בדומה לכך, הוא למד להאמין שכל פגם בהחלטה, מעצם הגדרתו, הוא דבר איום ונורא. אין פלא שהוא נהיה משותק מרוב אימה והססנות כאשר היה עליו לקבל החלטה!

הערכה עצמית ירודה היא תוצאה הגיונית של ביקורת כרונית. הערכה עצמית ירודה מהווה גורם עיקרי בקשיים רגשיים רבים, אם לא ככולם. אנשים הרואים עצמם באור שלילי ביותר, יתקשו להאמין שמישהו יחבב אותם, אם יכיר אותם באמת. כאשר הם נפגשים למטרת נישואין, הם ישתדלו בכל כוחם לעשות רושם טוב, תוך שהם מסתירים את מה שהם מחשיבים ל"אני" האמיתי, הפגום שלהם. הם סובלים מ"תופעת המתחזה", כלומר ההרגשה שהסיבה לכך שהבחורה אתה הם נפגשים מעריכה אותם מאוד, היא אך ורק כיוון שהם מציגים בפניה תדמית שקרית.²⁷ דבר זה עלול לגרום בקלות לחשש מפני נישואין, כיוון שהם משוכנעים כי כל מי שיחיה במחיצתם יחשוף ללא ספק את התרמית ויסיר את המסכה מעל פניהם.

²⁵ הגאון מווילנא במשלי (טז:ד) מציין כי בתקופות קדומות, היו פונים לנביא לקבלת עצה. כיוון שהעצה היתה מבוססת על נבואה, היא היתה "תפורה" על אישיותו, כשרונותיו, נטיותיו ותחומי ההתעניינות של האדם. ואילו כיום, אומר הגאון, אין לנו עוד נבואה, ולכן "יש רוח הקודש בישראל. ואיש עצתו יודיענו איך להתנהג, ורוח הקודש יש לכל אדם ואדם". (ראה ב-חידושי הלב מאת רבי חנוך לייבאוויטש, במדבר כ"א: דבריו בנושא זה וראה למעלה הערה 3). וכן ראה חידושי הלב, כראשית יב:א ו-מט"י, וכן שמות ד"י, שם הוא מציין שהקב"ה אינו חפץ ב"רובוטים" חסרי מחשבה.

רבי איסר זלמן מלצר (דבריו מצוטטים ב-באר מרים, דברים יז:א וב-אוצר הידיעות, כרך א, עמ' קכ"ט) מביא הסבר מרתק על דברי חז"ל (רש"י, דברים יז:א) כי על האדם לשמוע בקולם של החכמים "אפילו אם יאמרו לך על ימין שהוא שמאל ועל שמאל שהוא ימין". מדוע מביאים חז"ל דוגמא של ימין ושמאל? מדוע לא צפון ודרום? רבי איסר זלמן מסביר כי, בניגוד לצפון ודרום, השאלה מה זה ימין ומה זה שמאל תלויה בנקודת המבט. אם אני עומד מולך, לדוגמא, ימין שלך הוא שמאל שלי. החכמים לא הולכים לומר שהצפון הוא דרום, אבל הם יכולים להראות לך נקודת מבט שונה, כך שתוכל לראות בעצמך שמה שחשבת שהוא שמאל, באמת הוא ימין.

²⁶ פעמים רבות, אותם הורים ביקורתיים במידה מופרזת, שהפכו את ילדיהם לרגישים במידה יתרה לביקורת, הם-הם שימתחו עליהם ביקורת על-כך שהם "רגישים מדי".

²⁷ J. Langford & P.R. Clance. "The Impostor Phenomenon: Recent Research Findings Regarding Dynamics, Personality and Family Patterns and their Implications for Treatment." *Psychotherapy*, 30, (1993), 494-501.

השאיפה להרשים. זוגות הנפגשים למטרת נישואין, והסובלים מהערכה עצמית ירודה, ישאפו לעתים קרובות להרשים זה את זה, במקום להכיר זה את זה. אמנם, זה נורמלי בהחלט אם אכפת לך מה שאחרים חושבים עליך, אבל כאשר השאלה מטרידה את מנוחתך במידה מופרזת, הרי זה סימן מובהק להערכה עצמית ירודה. צורך מופרז זה להרשים את הזולת עלול לחולל שמות בתהליך השידוכים. בראש ובראשונה, הוא מחבל בשתי המטרות העיקריות של הפגישות: (1) להכיר זה את זה, (2) לפתח קשר (מקדים). במקום לראות אם הבחורה אתה הוא נפגש היא בעלת התכונות שהוא מחפש בבת-זוג, בחור בעל הערכה עצמית ירודה יתמקד ביצירת רושם. הוא גם יגלה זהירות מופרזת, חשש מהתנהגות ספונטנית וכניסה לסיכון שמא יאמר משהו שיוצר רושם פחות ממעולה. לעתים קרובות, גישה כזו "זוכה" לעידודם של יועצים בעלי כוונות טובות, העלולים להזהיר את הצעיר שישים לב מה הוא אומר בפגישות, כדי שלא ליצור רושם מוטעה. ייתכן שהוא ינצח בקרב (בכך שיימנע מאמירת משהו שאינו מבריק), אבל – כמה חבל – הוא עלול כתוצאה מכך להפסיד במלחמה, כאשר הקשר ביניהם ילך ויגווע, בשל העדר שיחה גלויה ופתוחה.²⁸

חשיבותה של הפתיחות בפיתוח קשר קרוב מודגשת בדבריו של הרב יצחק קירזנר:

כוחו של כל קשר תלוי במידה רבה באמון השורר בין הצדדים. ייתכן שהבסיס לקשר בין שני אנשים הוא במקורו הנאה מחברתו של הזולת. אבל אם אין אמון בין השותפים, הפוטנציאל להתפתחות הקשר והעמקתו מוגבל ומצומצם. כדי שיווצר קשר רגשי חזק בין שני אנשים, עליהם להיות פתוחים זה כלפי זה, ולא להרגיש שעליהם להסתיר את ה"אני" האמיתי שלהם. (תרגום חפשי)²⁹

אדם בעל הערכה עצמית ירודה ירגיש לעתים קרובות בצורך להרשים את חבריו, וזאת על-ידי מציאת אשה "מרשימה" במידה כלשהי (מראה, כסף, ייחוס, וכדו'). לדידו, ברמת תת-המודע, אשה היא קישוט שאפשר להתגאות בו ולא בהכרח שותפה לחיים.³⁰ הוא עושה רושם כאילו לפי השקפתו, בחורה פשוטה ורגילה אינה מספיק טובה עבורו. אולם מה שנראה בעיני הזולת כיהירות והתנשאות, אינו אלא תוצאה של הערכה עצמית ירודה (כלומר, הצורך לשאת לאשה מישהי ממעמד גבוה כדי לפצות את עצמו על התדמית הירודה שהוא משער שיש לו בעיני הזולת). אך סביר להניח כי אותו צעיר יתקשה לשאת לאשה מישהי בעלת הופעה זוהרת ומרשימה, כיוון שאותה הערכה עצמית ירודה המניעה את הצורך שלו בבחורה כזו, היא זו שתגרום לו לחוש מאוים לחלוטין בנוכחותו של מישהו הנראה לו כמשתייך למעמד גבוה.³¹ הוא לא יכול לזוז לאף כיוון.

חיפוש אחר בת-זוג ש"מובטח" כי לא תדחה אותו ואפילו לא תמתח עליו ביקורת. אדם עם הערכה עצמית ירודה, יצפה לעתים קרובות לביקורת ולדחייה.³² הוא עלול לנסות להתחמק מאפשרות זו, באופן שאינו מודע לו, וזאת כאשר יחפש בחורה עם בעיות רגשיות חמורות בעצמה. המחשבה העומדת מאחורי בחירה זו: "היא מעולם לא תדחה אותי, אחרי הכל ראו כמה בעיות יש לה בעצמה." (למעשה, אין זו הנחה בטוחה).³³ אבל כאן שוב, כאשר הוא נפגש עם בחורה כזו, והליקויים שבאישיותה הופכים להיות בולטים יותר, הוא עלול למצוא עצמו חסר יכולת להתקדם – מבווי נתון נוסף.

²⁸ רבי פנחס שיינברג ב-"מאמר שלושה בארמנות" (תשס"ג, עמ' ח') אומר ש-"כשנפגשים... מחפשים איך למצוא חן אחד בעיני השני... כל אחד רוצה להראות שהוא הבחירה המושלמת, אבל אי אפשר להיות כל החיים בהצגה". הצורך המופרז להרשים הנו מקור רב-עצמה לחוסר בטחון ולחרדה. קשה לפרש במדויק תגובות של אחרים. אפילו אם מישהו יחמא לך, כיצד תוכל להיות בטוח שהוא לא מדבר פשוט בנימוס? עבור מישהו שיש לו הערכה עצמית בריאה, אין השאלה מהוה בעיה רצינית, כיוון שהוא מעריך את הישגיו שלו, תוך התייחסות מועטת למה שחושבים עליו אחרים. אבל לעומתו, עבור אדם בעל הערכה עצמית ירודה, החשש שמא מישהו חושב עליו בצורה ביקורתית עלול להיות מקור לחרדה ודאגה עמוקה.

²⁹ Rabbi Yitzchok Kirzner, *Making Sense of Suffering: A Jewish Approach*, NY: Mesorah, 2002, p. 6.
³⁰ ראה אגרות קודש מהסטייפלר, שם הוא מביא מה שחז"ל אומרים ('כמות, סב'): כי האדם חייב לאהוב את אשתו כגופו – "וברור שאין כונת חז"ל לאהוב אשתו מצד אהבה הטבעית לנשים אלא לאהבה מסוג אהבת חברים כי היא חברתו ואשת בריתו..." [עמ' יא]. בדומה לכך, קובע רבי פנחס שיינברג כי על הבעל והאשה להרגיש בנוח עם העלאת בעיות משותפות ואישיות. לדבריו, הבעל והאשה אמורים להיות שותפים בחיי הנישואין, והחברים הטובים ביותר בחיים. (הופיע ב- *Jewish Observer*, "Husbands, Wives and Children, Oct. 2002, pp. 18-23).

³¹ ראה קידושין מט.

³² אפשר למצוא הוכחות לקיומו של הפחד מפני דחייה הנפוץ אצל צעירים, בשימוש הנפוץ במושג "השליכה אותי" ("She dumped me") כאשר מתארים סיומו של קשר שנוצר למטרת חיפוש שידוך.

³³ ראה רש"י, בראשית מא:ב.

וכך, **ההססנות וחוסר היכולת להתחייב** הן תוצאה של התלבטויות בלתי פתירות וקונפליקטים גדושי חרדה. הצעיר שחושש כי אין בחורה נורמלית שתצא איתו-פעם להינשא לו, אלא אם הוא ישקיע מאמצים אדירים להרשים אותה (כלומר, בכך שיתנהג לא בטבעיות) מוצא עצמו במצב שאין בו מנצחים. אם הוא יצליח להרשים אותה, הוא ירגיש פרץ של התלהבות. ההתלהבות הזו תחזיק אותו בשלבים הראשונים של תהליך הפגישות, ותעניק לבחורה רושם מוטעה כי הולך ומתפתח קשר אמיתי ביניהם. ככל שהבחורה תגיב למה שמתקבל אצלה ככוונות רציניות של הבחור, הוא ילך וייכנס לפאניקה. ראשית, הוא בטוח שברגע שהוא תינשא לו (או אפילו קודם לכן) היא תגלה מה מסתתר מאחורי "ההצגה" ותמהר להיפטר ממנו. שנית, לפתע מתברר לו כי התחושות החיוביות שלו הן תוצאה של התרגשות מכך שהוא מוצא חן בעיני מישהי, ולא בהכרח מכך שהיא מוצאת חן בעיניו. אפילו אם היא מוצאת חן בעיניו כאדם, ייתכן שיתברר לו שהם אינם מתאימים זה לזה. אך גם המחשבה להפסיק ולהיפגש אתה מעוררת בו פאניקה, כיוון שהוא לא יכול להאמין שאי-פעם ימצא מישהי אחרת שהוא ימצא חן בעיניה, ולכן הוא ממשיך לדחות את רגע ההכרעה, ממשיך להיפגש אתה בלי לומר דבר. כאשר הבחורה או הוריה מתחילים ללחוץ עליו להגיע להחלטה, הוא יגיב באחת משתי הדרכים: או שהוא פשוט "יחתוך" ויימלט, או שירגיש עצמו חייב להתארכס למרות חששותיו ופחדיו, ואולי הוא יעשה זאת רק על-מנת לבטל את האירוסין מאוחר יותר. סוף אומלל זה ייראה לעתים קרובות כדוגמא ל"חוסר יכולת להתחייב" כאשר הבעיה היא בעצם חוסר יכולת לבנות קשר וחוסר יכולת להביע את הרגשות באופן גלוי ופתוח.

"בררנות יתר"

רווקים מבוגרים רבים מואשמים שהם "בררנים מדי". לעתים קרובות נראה לאחרים (בפרט לשדכנים בעלי כוונות טובות) שהרווקים המבוגרים מתייחסים בביקורתיות מופרזת כלפי הצעות שידוך ואינם מסוגלים להתעלם אפילו מחסרונות פעוטים. גם הרווקים המבוגרים בעצמם חשים תסכול דומה, כיון שהם היו רוצים מאוד להינשא, אבל אינם מסוגלים לומר "כן" כאשר בלבם מכרסמים ספקות וחששות. וכך מתרגזים כולם.

לוי היה בחור מבוגר. הוא גדל בבית מאוד ביקורתי, בו אנשים 'קוטלגו' מתוך גישה נוקשה ושלילית ביותר. "כל ההונגרים הם....., כל החסידים....., וכדו'". הוא שמע מהוריו ביקורת רבה עליו, על הרב, על השכנים, על קרוביו ועל כל מיני אנשים אחרים, הן בשל "ליקוייהם" האישיים והן בשל חסרונות החוג אליו הם משתייכים. אין פלא אפוא, שהוא בעצמו הפך להיות נגוע בהכללות-יתר. דבר זה השתקף ביחסו לשידוכים. למרות שהוא גדל במשפחה ליטאית, הוא התעקש להיפגש אך ורק עם בחורות מרקע חסידי. אולם, הוא לא הצליח למצוא מישהי שהוא ירגיש נוח בחברתה. לאחר שיחות והתבוננות פנימית רבה, הצליחו לבסוף "לפענח את הצופן" של פחדיו בתת-המודע. לוי הפנים את כל הביקורת שהופנתה אליו מהוריו. לכן, ראה עצמו באור שלילי ביותר. הוא היה אחוז אימה שמא מי שתינשא לו תגלה, במוקדם או במאוחר, עד כמה הוא לקוי ופגום ותעזוב אותו. הוא גם האמין – בעקבות ההערות המכלילות והסטריאוטיפיות אותן שמע בביתו – כי בחורות מבתי חסידיים הן כנועות וצייתניות כך שלעולם לא יתלוננו על בעליהן. הוא התעקש על הצעות שידוכים מרקע חסידי בלבד, כדי להרגיש עצמו בטוח, אבל כיוון שהרקע שלו היה כה שונה, הוא לעולם לא יוכל להרגיש נינוח עם בחורות כאלו. אכן, מבוי סתום.

בין **חוויות הילדות המוקדמת** הגורמות לאדם לעתים קרובות להיות "בררן מדי", ניתן למנות את הבאות:

ילדים שגדלו בבתים המתאפיינים בביקורתיות יתר, יתקשו לפתח תחושת עצמי מוגדרת ואיתנה. לכן, הם יהיו זקוקים לאישורים בלתי פוסקים, ויהיו מודאגים במידה מוגזמת מתגובתם הביקורתית של אחרים. כתוצאה מכך, יהיה להם קשה מאוד להחליט על שידוך. גם אם הבחורה תמצא חן בעיניהם, הם יהיו מודאגים במידה מופרזת (פעמים רבות בתת-המודע) שמא הוריהם ואחיהם הביקורתיים יסתייגו מן השידוך. הם אף עלולים לדאוג שמא ידידיהם יתאכזבו מבחירתם. גם אם ידידיהם יתייחסו לכך בחיוב, קיימת סבירות לכך שהם יקרינו עליהם את מבטם הביקורתי הפנימי ולפיכך יניחו שאף הם יעבירו עליהם ביקורת על שהתארסו עם בחורה שאינה מושלמת. עצם המחשבה שמא יש למישהו מחשבה ביקורתית

(גם אם לא ניתן לה ביטוי בדיבור) ביחס לבחירתם את בת-הזוג, היא משהו שהם אינם מסוגלים לסבול. בשל דאגות אלו, אדם כזה כמעט שאינו מסוגל להתעלם אפילו מליקויים פעוטים יחסית. הם פשוט לא יכולים שלא להיות "בררנים מדי".³⁴

הורים ביקורתיים נוטים אף להאמין בהכללות-יתר, כיוון ששתי הנטיות הללו – ביקורתיות יתר והכללת יתר – משקפות חוסר מבט מעמיק ומקיף. לעתים קרובות, יאמרו הורים כאלו לילדיהם, "אתה תמיד...." או "אתה לעולם לא...." הם יגיבו באופן מוגזם לתעלולי ילדיהם, כיוון שבאותו רגע הם רואים הכל שחור, ושוכחים את כל הדברים הטובים שילדיהם עושים. התייחסויות כאלו מופנמות אצל ילדיהם, והדבר משפיע באופן מצער על חוויות פגישותיהם למטרת נישואין.

צעירים שגדלו באווירה כזו נוטים להגיב באופן מוגזם להערות בודדות שהבחורה עשויה להשמיע במהלך פגישה, ולהגיע למסקנות חפוזות בהסתמך על מידע מועט ביותר. בשל חוסר התקשורת הפתוחה שאפיין חלק גדול מחוויות החיים המוקדמות שלהם, הם אינם מסוגלים לתת ביטוי ברור לחששותיהם ולהנחותיהם במסגרת שיחה פתוחה. הם ממשיכים להיפגש עם הבחורה, אבל הנחותיהם המדאגות לא מניחות לקשר להתפתח. בסופו של דבר, הקשר מתפרק, מבלי שמישהו יבין בעצם מדוע זה קרה.³⁵

בניגוד לכך, כאשר ילד גדל בבית המתאפיין בסובלנות ובקבלה, הוא מפנים את הערכים החיוביים הללו. הדבר מאפשר לו להתייחס לאחרים כאל בני-אדם שלמים; כלומר, להתעלם מפגמיהם המשניים. ברגע שהוא פוגש בבחורה והיא מוצאת חן בעיניו, הופכים הפגמים המשניים שלה למשהו שהוא לא מבחין בו, או לבלתי רלוונטיים.

ישנו הסבר מרתק של הסטייפלר זצ"ל, המבדיר ומבאר סוגיה זו. הסטייפלר מביא דיון המתנהל בגמרא, בו נראה כי מותר לסטות מעט מן האמת המדויקת, כאשר מדובר בשידוכים (דוגמא נפוצה היא: גילם המדויק של המדובר/ת – כאשר לפתע לוקח לשנה יותר מ-365 יום כדי להסתיים). ועם כל זאת, בשולחן ערוך נפסק ברורות כי אסור להטעות לקוח בעסקים בכל צורה שהיא (גם כאשר העניין הנדון אינו מספיק חשוב כדי שיגרום למקח טעות). לדוגמא, ברור שאסור למי שמנסה למכור את מכוניתו, להציג בצורה מטעה את מכונית השברולט 2001 שלו כ-שברולט 2002. מדוע, אם-כן, לא קיים איסור דומה בשידוכים? הסטייפלר מסביר את ההבדל כדלהלן: אם אדם יגלה פגם פעוט בחפץ שהוא קנה, אין ספק שהוא יסכים להצעה לבטל את העסקה ולהחליף את הפריט באחר, מושלם, גם אם הפגם היה כה מזער, עד שהוא לא היה דורש זאת בעצמו. בנישואין, לעומת זאת, ברגע שאדם פיתח קשר של חיבה כלפי אשתו, הוא לא יסכים להתגרש רק משום שהתברר לו, לדוגמא, שהיא מבוגרת בשנה ממה שהוא חשב. הסיבה להבדל היא, כיוון שאדם מפתח מערכת יחסים עם אדם, אבל לא עם חפץ. לפיכך, אומר הסטייפלר, אי-מסירת מידע מראש אודות פגם זעיר שניתן להניח כי לרוב האנשים לא יהיה אכפת ממנו, ברגע שהאדם ימצא חן בעיניהם, אינה נחשבת כרמאות. האהבה כלפי האדם מאפשרת להתייחס אליו כמכלול, ולא כאל אוסף של תכונות.³⁶

לעומת זאת, כאשר אדם גדל בסביבה המתאפיינת בביקורתיות-יתר, הוא יפתח באורח בלתי נמנע מבט – על עצמו ועל זולתו – המתאפיין אף הוא בביקורתיות-יתר. פשוט חסרה לו היכולת להפוך את הליקויים והפגמים למשהו שמתמזג ונעלם ברקע התמונה. בעיניו, פגמיה של הבחורה ממשיכים לבלוט ולהאיר למרחוק, גם כאשר היא מוצאת חן בעיניו. המושג של "על כל פשעים תכסה אהבה" (משלי, י"ב), אליו

³⁴ גרסה שונה ואכזרית במיוחד לתגובה זו הבאה כתוצאה מגדילה בסביבה ביקורתית, היא כאשר הילד מנסה לפצות את עצמו על ההערכה העצמית הירודה שלו, וזאת על-ידי פיתוח תחושת עליונות מאולצת ("נרסיסזם"). מצב זה עלול לגרום ל"פרדוקס הנרסיסטי" – בו האדם רוצה לקבל מהזולת שבח והלל, בעודו חושב לעצמו שהם טיפשים וחסרי ערך. (See: E. Banai, M. Milulincer, and P.R. Shaver, "Selfobject Needs in Kohut's Self Psychology." *Psychoanalytic Psychology*, 22 (2005): pp. 224-260 [p. 255]).

³⁵ סיבה נוספת לחוסר תקשורת פתוחה מובאת בהרחבה להלן, בקטע העוסק ב"סוגיות בלתי פתורות".
³⁶ קדילות יעקב, יבמות, סימן מ"ד (סימן ל"ח בהוצאות הראשונות). וכן ראה הסבר דומה מאת הרב שך ב"משולחנו של רבנו", עמ' קמ"ו. (ראה גם כתובות דף עג: רש"י ד"ה "בטעות שתי נשים").

מתייחס הסטייפלר, מעולם לא יושם בחינוכו-הוא, ולכן הוא לא יכול ליישמו בעצמו, ביחסו עם הזולת. אם מתעקשים אתו שאין לו להיות כה בררן, דומה הדבר לתביעה כלפי עיוור שיפקח את עיניו ויראה.

פיתוח עין ביקורתית מדי. כפי שהעלינו לעיל, כאשר הילד סופג ביקורת מופרזת, לא זו בלבד שהדבר הופך את חייו למסכת של אומללות, אלא – מה שעוד יותר משמעותי מכך – נגרם לו נזק מערכתי חמור. הדבר משפיע על האופן בו הוא תופס את עצמו, את זולתו ואת המאורעות שהוא חווה. הוא רואה הכל בעין רעה. למרות שכמעט כולם מסכימים בעיקרון לאימרה, שהילדים לומדים ממה שהם רואים ולא ממה שמטיפים להם, למעשה הורים רבים (וגם מורים) מטפלים בילדים כאילו האמינו בהפך הדברים. הם מסוגלים לומר לילד דברים פוגעים ומעליבים, ולאחר-מכן להגיב בהלם ובחלחלה כאשר הילד נוהג כמותם ביחסו אל אחד האחים או לחבר.³⁷

כיצד נוכל לצפות מאדם שגדל בסביבה כזו, להרגיש בנוח עם המחשבה שהוא יתארס עם בחורה שאיננה מושלמת?³⁸

בתחילת התקופה בה נכנסים ילדיהם ל"פרשת השידוכים", הורים ביקורתיים ימתחו לרוב ביקורת נוקבת על כל בחורה שבנם ייפגש אתה. פעמים רבות תיאמר הביקורת כהערה אגבית. אם הוא ישאל את הוריו גלויות אם פירושו של דבר שהם רוצים שהוא יפסיק להיפגש אתה, הם יגיבו בשלילה. "לא אמרנו כך, פשוט רק אמרנו ש..." וישאירו את בנם אפוף חרדה וחסר הכוונה. מאוחר יותר, כאשר יתברר להורים כי בנם אומר 'לא' לכל אחת וכי הוא הולך ומתבגר, הם יתחילו למתוח עליו ביקורת על שהוא "בררן מדי". הם לא מבינים כי מעולם לא עזרו לו לפתח את הכלים המאפשרים לומר 'כן' מתוך הרגשה נינוחה ורגועה.

היו פעמים בהן גיליתי את הקשיים שהועלו לעיל אצל צעירים וצעירות שלא נחשפו להורים ביקורתיים במידה מופרזת. אלא, הוריהם לא היו מעורבים בחיי הרגש שלהם בצורה משמעותית כלשהי, עד כדי כך שהם חשו עצמם מוזנחים. חוסר התעניינות ההורים הראה לילדים שהם אינם ראויים להתעניינות הוריהם או לדאגה מצדם. דבר זה כשלעצמו הריהו כביקורת.

חוסר משיכה מספקת

די מפתיע לגלות עד כמה נפוצה הסיבה של חוסר משיכה מספקת כמה שמקשה על הבחור להגיע להחלטה חיובית, אפילו כאשר מדובר בבחורה שמוצאת חן בעיניו.³⁹ לפעמים, מישוה הרואה עצמו כאדם מאוד רוחני, "יתווה" ברוב בושה והיסוס כי הסיבה שכל-כך קשה לו להתחתן היא שבחורות רבות אתן הוא נפגש אינן מספיק מושכות (גם כאלו הנחשבות כבחורות בעלות הופעה מושכת ביותר).

מצער להיווכח כי יש מחנכים שלמרות שמעריכים את התכונות החשובות אצל האדם (כמו מידות טובות וכו'), בכל זאת קיימת אצלם האמונה שהמשיכה הפיזית היא ערך הקיים בנפרד מעצם איכותו של הקשר הנפשי בין בני-הזוג. קו מחשבה זה יוצא מתוך הנחה שכיוון שהקב"ה בחכמתו החליט שחייב להיות היבט פיזי בנישואין, הרי שבנקודה זו אנחנו בדיוק כמו החילוניים. כמוכן, בשעה שאנו בוחרים בן-זוג, עלינו לקחת בחשבון גם ערכים רוחניים וכדו', וההיבט הפיזי של הקשר כפוף להגבלות ההלכה, אבל במהותו – כך טוען קו מחשבה זה – הקשר הפיזי פועל בנפרד מהקשר הרגשי. לכן, בשעה ששוקלים את ההתאמה, יש לשקול את המשיכה הפיזית בנפרד מאיכותו של הקשר הרגשי. לדעתי, גישה זו לא משקפת השקפה תורנית, והיא אף אינה מתארת מציאות פסיכולוגית של אנשים בריאים בנפשם במידה סבירה.

³⁷ B. Sorotzkin, "Developing Character: Learned or Experienced?" In N. Wolpin, ed., *Timeless Parenting: Raising Children in Troubled Times – Understanding, Coping, Succeeding*, pp. 149-159. New York: Mesorah, 2000.

³⁸ לדברי רבי נח וויינברג, היהדות מגדירה את האהבה כ"הנאה הרגשית שהאדם חווה כאשר הוא מבין ומתמקד במעלותיו של אדם אחר" (Rabbi Noah Weinberg with Yaakov Salomon, *What the Angels Taught You*, Shaar Press, 2003), p. 162.

³⁹ שדכנית המטפלת בצעירים וצעירות מבוגרים בקהילה החרדית מציינת כי צעירים רבים מציינים ברורות שהם מחפשים "בחורה בעלת הופעה מרשימה" או "דוגמנית".

רבי יעקב קמינצקי ("אמת ליעקב", דברים כ:ד:א) מסביר קטע קשה להבנה בגמרא, שם נפסק לפי אחת הדעות כי אדם יכול לגרש את אשתו כיוון שהיא הקדיחה את תבשילו, ואילו דעה אחרת אומרת שהוא יכול לגרשה כיוון שמצא אשה נאה הימנה. רבי יעקב תוהה, מדוע התורה מרשה לאדם לגרש את אשתו מסיבות כה פשוטות? מסביר רבי יעקב כי אם הקשר הרגשי בינו לבין אשתו היה טוב ונכון [כלומר, הוא היה מתייחס אליה כאל "בן-אדם" ולא כאל "אובייקט"], הייתה היא בעיניו האישה היפה ביותר בעולם, ולא היה אכפת לו אם התבשיל היה נשרף. אבל, אם הדברים הללו מפרעים לו, סימן שהוא אינו מרגיש את האיחוד ביניהם כראוי ואין זיווגם עולה יפה ולכן אין טעם להמשיך ולקיים את הקשר ביניהם.

חשוב להסביר לבחור צעיר כי איכות ההיבט הפיזי ביחסים העתידיים להתפתח בינו לבין אשתו, תלוי יותר בקשר הרגשי שלו אתה, מאשר במראה החיצוני שלה.⁴⁰

כאשר יש למישהו קשר רגשי קרוב, חיובי ובריא עם בחורה, היא תיראה יפה בעיניו. כמובן שבפגישתם הראשונה הוא יהיה מודע יותר למראה החיצוני שלה, ומושפע יותר ממנו, כיוון שעדיין לא היתה לו ההזדמנות לפתח אתה קשר. אם היא תתחבב עליו, סביר להניח שהוא יגיע למצב בו התכונות הפנימיות שלה תהיינה חשובות לו יותר מן המראה החיצוני. כפי שאמר לי צעיר אחד, "אחרי כל פגישה, האף שלה התקצר".

בין **חוויית הילדות המוקדמת** הגורמות לעתים קרובות להתעסקות מוגזמת במראה החיצוני, ניתן למנות את הבאות:

כפי ששוחחנו על-כך מקודם, יש ילדים שמתייחסים אליהם כאילו היו חפצים ("אובייקט") ולא בני-אדם, ולכן קשה להם להתייחס לאחרים בצורה שונה. כתוצאה מכך, כאשר הם נפגשים עם מועמדים לנישואין, יהיה להם קשה מאוד להתעלם מחסרונות ופגמים כלשהם, ולא משנה עד כמה הם פעוטים וחסרי חשיבות. הדבר נכון במיוחד כאשר מדובר במראה חיצוני. אחרי הכל, סביר בהחלט שהאדם יחפוץ בחפץ ("אובייקט") יפה ומושך את העין.

לפני שנים רבות, נתקלתי בסיטואציה שהמחיישה נקודות רבות מהדברים שהובאו כאן, וכיצד הן יכולות להשפיע במידה ישירה על תהליך השידוכים. "חיים" היה צעיר נשוי מזה שלוש שנים ואב לשני ילדים. הוא סיפר לי שמאוד קשה לו להביט על אשתו, בשל המראה שלה. הוא הודה כי במבט אובייקטיבי, היא נחשבת לאשה יפה ומושכת, אבל היו שני פגמים קטנים במראה. הוא לא יכול להבין מדוע, אבל הוא פשוט לא מסוגל להסתכל עליה בשל אותם פגמים. מעניין לציין שהוא בעצמו לא היה בעל מראה מי-ידע-מה, בפרט שהוא היה בעודף משקל של לפחות 15 ק"ג. הוא היה מודע לסתירה, אבל מודעות זו רק גרמה לו לתוספת אומללות ורגשי-אשמה. הוא חש אשמה מיוחדת כיוון שהוא הבין וידע שפרט ל"פגם" הקטן הזה, אשתו היתה אשה טובה מאוד.

אחרי שיחות ובירורים רבים, הצלחנו לפענח את המסתורין שמאחורי הסימפטום שלו. בילדותו היה שמנמן. אמו היתה טיפוס ביקורתי ביותר, והיא העניקה חשיבות רבה להופעה חיצונית. היא לא יכלה לסבול את העובדה שיש לה ילד שמן. במשך כל שנות ילדותו ובשנים שלאחר-מכן, היתה אמו גוערת בו על-כך שהוא לא מוריד ממשקלו, ומנבאה שאף אחת לא תרצה להינשא לו בגלל עודף משקלו. אפילו אחרי שהתארס עם בחורה נהדרת שנמשכה לתכונותיו הטובות למרות היותו בעל עודף משקל, המשיכה אמו לומר לו, "אשתך תעזוב אותך לפני סוף השנה הראשונה, אם לא תרד במשקל".

⁴⁰ כדי לעיין בדיון מעמיק ומעורר תובנה בשאלה כיצד ההלכות הרבות הקובעות את הקשר הפיזי בין בעל לאשתו מנתבות כולן את הדרך להעשרת הקשר הרגשי ביניהן – ראה בספר משכן ישראל (ירושלים, תשס"ד). להתייחסות דומה לנושא באנגלית, ראה: Rabbi Avraham Peretz Friedman, *Marital Intimacy: A Traditional Jewish Approach*, (2005 – במיוחד בפרק 7). וכן ראה מגד יוסף על התורה (הוצאה שלישית), לך לך (יב:יא), "הנה נא ידעתי כי אשה יפת תואר את" – רש"י.

כתוצאה משימת הדגש הבלתי פוסקת של אמו על מאפיינים חיצוניים, על חשבון תכונות אופי ממשיות, הוא פיתח רגישות יתר להופעה חיצונית ופשוט לא היה מסוגל להתעלם מפגמים חיצוניים. אשתו, לעומתו, גדלה בבית בו הדגישו הרבה יותר את הנתונים החשובים, ולכן היא פחות הבחינה במראהו החיצוני של בעלה, לעומת תכונותיו הפנימיות.⁴¹

מצער ביותר לציין כי ילדים רבים בקהילה החרדית שומעים את הוריהם נותנים משקל מופרז למראה חיצוני. נער יכול להגיע לחתונה עם הוריו, בה החתן נאה יותר מן הכלה. ההורים, בלי להכיר את הכלה, יכולים להפטיר, "אני לא מבין/ה מה הוא מצא בה!" כאילו שלא ייתכן שיש לה תכונות חשובות שגרמו לחתנה לרצות לשאתה לאשה! מה הפלא, כי צעיר זה יהיה מוטרד בצורה אובססיבית משאלת המראה החיצוני, כאשר יגיע לתקופת השידוכים?⁴²

חוסר יכולת להתעלם מפגמים פיזיים מזעריים: כפי שדיברנו על-כך מקודם, מתפתחות אצל הילד תכונות המשקפות את האופן בו התייחסו אליו. האם ראו הוריו את הפגמים המזעריים שלו בהקשר הנכון? או אולי גרמו לו להרגיש שהפגמים שלו הם משהו בלתי-נסלח, משהו שמאפיל לחלוטין על תכונותיו החיוביות? אולי, אם היו שואלים אותם ישירות, היו הוריו מודים בכך שהוא בעצם בחור טוב, עם פגמים מזעריים, אבל עדיין אין בכך כדי להפוך את הפגמים שלו לנסלחים יותר בעיניהם. כאשר הם מתחו עליו ביקורת, שמע הבן נימה של כעס נוקשה ובלתי מתפשר, ללא כל זכר של תכונותיו החיוביות העשוי לדלל במעט את הזעם והמרירות. אם-כן, אין זה פלא שגם הוא אינו מסוגל להתעלם מפגמיהם של אחרים, או לכל הפחות להתייחס אליהם בפרופורציה הנכונה, לראותם כחלק מתמונה כוללת. פעמים רבות, מאחר וביקורתיות יתר היא השורש לבעיה של משיכה, אותו צעיר המוטרד במידה אובססיבית משאלת המראה החיצוני, הוא יהיה זה שידחה מעליו בחורה כיוון שהיא אינה עומדת בקריטריונים המאוד מחמירים שלו (בהשוואה לחבריו) בנוגע לצניעות בלבוש.

קושי להתנהג בכנות ובפתיחות במסגרת מערכת יחסים: מי שספג ביקורת חמורה ובלתי סבירה, לומד להתבייש מעצם מהותו. הכל אצלו נראה בעיניו פגום ולוקה בחסר. הפגמים שלו נראים לו בלתי-נסלחים. כעת, הוא ישליך התייחסות זו על הזולת, ולכן יחיה בתחושת אימה שמא מישוה יגלה את המהות המביישת שלו. סביר מאוד שהוא ינקוט עמדת הגנה בכל הקשור לדברים שהוא חושף מעצמו בפני הזולת. לדעתו, ככל שהוא ירבה להסתיר את ה"אני" האמיתי שלו מפני אחרים, כך סביר שיחבבו אותו יותר. כמובן, הבעיה בכך היא, שגם כאשר יחבבו אותו, הוא יניח שהסיבה היחידה לכך היא – שבאמת לא מכירים אותו.

הוריו של משה התגרשו תוך-כדי ויכוחים סוערים, בהיותו ילד קטן. כיום הוא בחור בן עשרים, הלומד בשיבה. הוא סיפר לי שיש לו שני "חברים מאוד קרובים". שאלתי אותו, "האם החברים שלך יודעים שהורייך גרושים?" עצם המחשבה החרידה אותו. "כמובן שלא! אני רוצה שהם יתייחסו אלי כאל אדם נורמלי". לקח לו זמן עד שהוא הבין שלפי הסברה שלו, אותם "חברים קרובים" מתייחסים אליו כאל "אדם נורמלי" רק מפני שהם לא יודעים את האמת עליו. הוא היה משוכנע שאילו הם ידעו, אין ספק שהם היו דוחים אותו מעליהם. מה הוא הרוויח בעצם מהקשר שלו אתם? לאחר שאור עז, סיפר לחבריו לבסוף את האמת. הוא נדהם לטובה כאשר התברר לו שהם עדיין מתייחסים אליו כאל אדם נורמלי. אבל כעת, היתה לכך משמעות הרבה יותר עמוקה.

מי שמרגיש מחויב להסתיר את הזהות האמיתית שלו, כדי שיהיה מקובל בחברה, אינו מסוגל לפתח קשר רגשי משמעותי עם האדם שהוא מסתתר מפניו. מערכת יחסים אמיתית ומשמעותית אינה יכולה להתפתח

⁴¹ דוגמא קיצונית להפרדה בין המראה לקשר (כלומר, לראות אדם כ"אובייקט") מופיעה במקרה שאירע עם עשרת הרוגי מלכות (אוצר המדרשים, עשרה הרוגי מלכות, קטע כ"ח), כאשר בתו של המלך בקשה מאביה לצוות על עבדיו לפשוט את עור פניו של רבי ישמעאל מעליו, כדי שהיא תוכל להתענג על יופיו!

⁴² לצערנו, גישה זו אינה זרה לקהילה שלנו. שימו לב ל"מנהג" ההולך ונעשה נפוץ, לפיו אמו של הבחור מתעקשת להתרשם תחילה מן המראה החיצוני של הבחורה, לפני שהיא תסכים לשידוך. בדרך-כלל, היוזמה מגיעה מצד הוריו של הבחור, ולא מצדו! [בזמנינו הדאגה הוא ליופי ולא שחוששים למום כמו בכתובות דף עה]. דוגמא נוספת לחשיבות המוגזמת שהורים יכולים לתת למראה החיצוני: במהלך שיחה שהיתה לי עם אביה של נערה שסבלה מבעיות נפשיות, אמרתי לו כי לפי תיאורו נשמע לי שהוא מדוכא. "היא לא יכולה להיות מדוכאת". התעקש אביה, "היא יפהפה".

באוירה כזו. לכן, הבחורה תישאר בעיניו כ"אובייקט". האם ניתן להאשימו על שהוא מעדיף אובייקט יפה על פני אובייקט אחר, יפה פחות?

חששות שלא באו על פתרונם

תחושת הצורך להסתיר את הזהות האמיתית מהווה גורם אחד בלבד שעלול לבלום התפתחותו של דו-שיח פתוח ומשוחחרר. חשש **מופריז** שמא הוא עלול לפגוע ברגשותיה של הנערה – זהו גורם נוסף. במהלך הפגישות, הבחורה תאמר משהו שיעורר אצל הבחור חששות מסוימים. הוא ירצה להבהיר את העניין אתה, אבל יהיה מודאג שמא שאלה ישירה תפגע בה. במקום זאת, הוא ירמוז על העניין, ובכך ינסה להעביר את חששותיו אליה. אולם, כיוון שהוא לא יכול להפנות שאלה ישירה, והוא אינו מרגיש בנוח בהעלאת שאלות המשך, נשאר העניין הבלתי-פתור כמו שהוא, באופן מתסכל ביותר. בנוסף לכך, סביר להניח ששאלותיו המעורפלות והמבלבלות יעוררו אצל הבחורה שאלות וחששות. גם היא תרגיש לעתים קרובות שזה לא מתאים לשאול שאלות ישירות, לכן חששותיה יישארו אף הם בלתי פתורים. אף אחד מהם לא ירצה להפסיק את הקשר ביניהם, כיוון שבעצם לא נאמר מפורשות משהו שאינו ראוי ולא מתקבל על דעת אחד מהם. אבל, הם לא יכולים להתארכס, כיוון שהחששות שלהם עדיין לא נפתרו. במקום זאת, הקשר עלול להיסחב במשך תקופה ארוכה, עד שהוא ישקע לבסוף תחת משקלן הכבד של שאלות שלא נשאלו, תוך-כדי גרימת צער וכאב גדולים יותר מאשר אילו היו השאלות מועלות באופן ברור וישיר.

שמעון היה בחור שהתכוון להקדיש שנים רבות ללימוד. הוא נפגש עם בחורה שהיתה מודעת לתוכניותיו. היא ציינה בתור הערת-אגב שהיא מאוד קרובה לאחיה, שהיה עורך-דין. הבחור פירש את דבריה כאילו היא בוודאי רוצה להתחתן עם בעל מקצוע (למרות שהיא הסכימה להיפגש אתו), והדבר עורר בו חרדה רבה. למרות זאת, הוא חש עצמו מאוים מכדי שיוכל להעלות בפניה את השאלה בצורה גלויה. החשש הבלתי-פתור שלו מנע אפשרות התפתחות של קשר ביניהם.

בין **חוויות הילדות המוקדמת** הגורמות לעתים קרובות לחששות יתר מפני פגיעה בזולת, אפשר לכלול את הבאות:

האמונה כי ראוי להתחשב בזולת ולכבד את רגשותיו, הרבה יותר מאשר את רגשות עצמו. הבחור שהזכרנו מקודם ("שמעון") לא היה מסוגל לשאול את השאלות שהיו מפיגות את חששותיו, ואולי היו מאפשרות לקשר ביניהם להתקדם, או להגיע לסוף ברור והחלטי. קרוב לוודאי שהסיבה לכך היא שהוא גדל באווירה בה דרשו ממנו להיזהר שלא לפגוע ברגשות הזולת (בפרט הוריו), בעוד רגשותיו-שלו לא נחשבו כלל. לכן, אם הוא שאל את הבחורה שאלה, והדבר גרם לה לאי-נוחות, אפילו קלה, הוא יראה את הדבר כהוכחה לכך שהוא עשה משהו לא בסדר (גם כאשר מדובר במטרה כה חשובה).⁴³

פעם שמעתי תיאור של אם, כיצד בתה מפחדת מצלצולו של הטלפון בלילה, כאשר היא בבית. היא היתה מצטיינת הכיתה, ובכל ערב היו מתקשרות אליה אינספור חברות לכיתה, בבקשת עזרה עם שיעורי הבית. "היא יותר מדי כנה ולא מסוגלת לחשוב על תירוצים מקוריים, וכך אין לה רגע לעצמה במשך כל הערב". "האם מעולם לא לימדת אותה לומר 'לא'?" שאלתי אותה. עצם המחשבה **החרידה את האם**. היא הבינה כמה חשוב ללמד את בתה על חשיבותה של מידת החסד. אבל ללמד אותה כיצד לומר לא?! ציינתי בפניה כי קרוב לוודאי שרוב הבנות שהתקשרו לבקשת עזרה מסוגלות **להכין שיעורי בית בעצמן**, ופשוט נוח להן לסמוך על בתה. אולי בתה תוכל להקצות זמן סביר בכל יום לעזור למספר תלמידות חלשות הזקוקות באמת לתוספת עזרה. לגבי

⁴³ בספרה המצוין העוסק בנושא "סליחה", מציינת המחברת, ד"ר ספרינג, כי ילדים שהתחנכו אצל הורים סמכותיים או תלתיים, לומדים בגיל צעיר מאוד להחניק בקרבם את הביטוי העצמי ולגלות אחריות יתר. לא סביר שהם יעשו משהו המצריך סליחה – למעשה, כל דרך הפעולה שלהם היא כזו שתגדיל את הסיכויים שיעריכו אותם. לעתים קרובות, כל מי שיש לו שייכות אתם לא יודע מה הם באמת חושבים או מרגישים – ייתכן שהם בעצמם לא יודעים – יותר סביר שהם יהיו מעצבנים או משעממים. במערכות היחסים שלהם עשויה להיות חוסר-אמיתיות בסיסית... עמוק בפנים הם מתרעמים על הזולת, על כך שהפכו אותם לאנשים בשוליים, נכנעים ומשועבדים. (Janis Abrahams Spring, *How Can I Forgive You?* The Courage to Forgive, the Freedom Not To, HarperCollins, 2004, p. 225)

האחרות, על אמה ללמדה כיצד לסרב בנימוס ובתקיפות. אם לא כן, בתה תאמין שרגשותיהם של כולם חשובים, פרט לרגשותיה שלה!

עזרה במסגרת הטיפול ומחוצה לו

תפיסות והתייחסויות הנטועות בחוויות מהילדות המוקדמת עמידות ביותר בפני שינויים. פרט לסיבה הברורה שהיא הקושי להתגבר על הרגלים המוטבעים עמוק באדם, קיים מחסום חזק עוד יותר בפני השינוי. ילדים בגיל הרך אינם מסוגלים להעמיק ולחשוב על המאורעות שהם חווים. לכן, "המבנים הנפשיים" הנוצרים בתגובה לאותם מאורעות קיימים מחוץ לתודעה שלהם. לדוגמא, ילד עשוי להגיב להורה שתלטן בנסיגה לתוך עצמו. כל זה מתרחש מחוץ למודעות שלו. בתחילה, הוא אפילו לא יבחין שהוא שונה מהאחרים. כאשר הדבר יהפוך להיות בולט בתפקודו היומיומי, הוא יניח שכך הוא נולד (הנחה שסביר ביותר כי הוריו יהיו שותפים לה). האמונה המוטעית כי זו תכונה מולדת וחלק מאישיותו, בוודאי שלא תגרום לו לתחושת בטחון ביכולתו לשנותה.⁴⁴

כיצד יכולים ילדים וקרובי משפחה לעזור למי שמתמודד עם האתגרים הללו? כמובן שהטחת האשמות והשמעת רמזים כאילו הוא ממיט על עצמו את הבעיות שלו – אלו אינן תגובות מועילות. (מובן שהדבר נכון באופן כללי כאשר רוצים לעזור לכל אדם, בכל גיל, המתמודד עם בעיה כלשהי.) האשמת רווק מבוגר שהוא "בררן מדי" מרמזת על-כך שהוא החליט באופן מודע להיות כה בררן ו/או שהוא יכול לבחור בקלות רבה שלא להיות כזה. יש לקוות כי בשלב זה יסכים הקורא כי אין זה מסתבר שכך הם פני הדברים. אולם, כיוון שאלו הן סוגי האשמות שרווקים מבוגרים רבים נתקלים בהן תדיר, מובנת בהחלט רגישות היתר שלהם לכל ניסיון לרמוז על קיומו של גורם אישי כלשהו התורם לקשיים שלהם. הם חשים עצמם מבוקרים ומואשמים.

חברים וקרובי משפחה יכולים לעזור ביותר אם הם יניחו (כפי שההגיון עצמו מכתוב זאת) שהרווק מנסה בכל כוחותיו להינשא, וכי הוא אינו יכול לעשות מאומה **בקלות** כדי לשפר את מצב העניינים. אין סיכויים שעצות פשטניות, גם אם תהיינה הגיוניות ונובעות מרצון טוב לעזור, אכן יועילו. תמיד עוזר לנסות ולהביע אמפתיה לתחושת התסכול שלו. אם אתם מרגישים קרובים לאדם, והוא מרגיש מספיק נוח כדי להיות גלוי אתכם, תוכלו לעודד אותו לנסות ולהגיע להבנה עמוקה יותר של הקשיים אתם הוא מתמודד. לדוגמא, הבנת הפחדים שגורמים לו לחוסר גמישות במצבי שידוכים, תעזור לו למקד טוב יותר את המאמצים שלו. הבנה עמוקה יותר של התסכולים שהוא מתמודד אתם עשויה, כשלעצמה, לשפר את המצב במידה ניכרת.

לעתים קרובות, רק במסגרת של פסיכו-תרפיה יוכל האדם למצוא סביבה בטוחה, בה הוא יוכל לבחון את הבעיות הללו בלי להרגיש כאילו כבודו העצמי מצוי במתקפה. אולם, אל לאותם ילדים וקרובים שמתחו עליו ביקורת בעבר, להיות אלו שיציעו לו לפנות לפסיכו-תרפיה, כיוון שהדבר יתקבל אצלו כביקורת. רק מישור שתמיד תמך בו יכול להציע לו לנסות תרפיה.

עזרה של מטפל

מה יכול התרפיסט לעשות כדי לעזור לאדם להתגבר על המכשולים המונעים ממנו למצוא את בת-זוגו?

התרפיסט יתמקד במתן עזרה למטופלו לשפר את ההערכה העצמית שלו. זו נקודה מרכזית בה מתמקדות רוב השיטות הטיפוליות הפסיכולוגיות. אי-אפשר להשיג זאת סתם על-ידי השמעת מחמאות בלתי

⁴⁴ התגליות האחרונות בנויר-ביולוגיה גילו לנו כי המוח עצמו מעוצב על-ידי חוויות החיים. כפי שכותבים סיגל והארצל בספרם המרתק העוסק בנושא חינוך ילדים "ברור כי יש לשנות את הוויכוח על 'הטבע מול החינוך' כך שהוא יאמץ את הדעה לפיה התורשה [הגנים] **יחד עם** הניסיון פועלים זה על זה ומעצבים את המשך ההתפתחות" (עמ' 116) המחברים – פסיכיאטר מפורסם בעולם ומומחה בנויר-ביולוגיה וקשרים רגשיים, ומומחית לגיל הרך – פותחים את ספרם בהערה הבאה: "הדרך בה אתם מפרשים את חוויות הילדות שלכם משפיע עמוקות על הדרך בה תחנכו את ילדיכם" (עמ' 1).
(Daniel J. Siegel & Mary Hartzell, *Parenting From the Inside Out*, NY: Penguin, 2004)

פוסקות. קיימים מבנים פסיכולוגיים פנימיים אותם יש לשנות כדי לאפשר התפתחותה של הערכה עצמית בריאה. לדוגמא, אדם שהפנים ביקורתיות קשה וציפיות בלתי הגיוניות אתן הוא גדל, ידחה מעליו מחמאות, הנתפסות אצלו כביטויים לא כנים או כבלתי מספיקים להתגבר על הרוע המולד שבו ועל עובדת היותו פגום. קרוב לוודאי שהוא יחשוב לעצמו, "אילו הוא רק ידע את האמת עלי, הוא לא היה מחמיא לי". אני מכנה זאת "לחטוף את התבוסה מבין שיני הניצחון" (כלומר, תמיד למצוא משהו שאפשר להשתמש בו כביקורת עצמית בכל שלב ושלב בהתקדמות). תחילה, יהא על התרפיסט לעזור לאדם למתן ולשנות התייחסות זו, כתנאי מוקדם להתפתחותה של הערכה עצמית בריאה. כפי שצריך להיות ברור מהדברים שהובאו מקודם, שיפור ההערכה העצמית יעזור בהרבה בהפחתת מכשולים רבים העומדים בפני מציאת הזיווג הנכון.

התרפיסט יכול לעזור לצעיר להתמקד במה שהוא רואה בבחורה אתה הוא נפגש, במקום להיות שקוע באובססיות בהתרשמותה של הבחורה ממנו, או בניסיון להרשים אותה. הדבר יפחית במידה רבה את החרדה שהוא חש, ויאפשר לו להתנהג בטבעיות ובספונטניות רבה יותר.

התרפיסט יעודד את הצעיר להפוך בהדרגה להיות יותר פתוח, הן בנוגע לעצמו והן בקשר למה שהיה רוצה לדעת אודות הבחורה (כמובן, ברגישות ובעדינות). אם משהו מפריע לו אצלה, עליו לברר זאת אתה, במקום להגיע למסקנות מרחיקות לכת המבוססות על נתונים מועטים. אם לא יעשה כן, הוא יישאר עם הדאגות והחששות המכרסמים בו, ואין ספק שהדבר ישפיע באופן שלילי על הקשר ההולך ומתפתח. כמובן שקיים אלמנט של סיכון כאשר מתנהגים בספונטניות גדולה יותר. אחרי הכל, אתה עלול לומר דבר לא נכון, או ליצור רושם מוטעה. אך נראה לי שקיים סיכון גדול בהרבה כאשר אינך מבטא את עצמך ובכך בולם התפתחותו של קשר נינוח ונעים.

כאשר נעזור לבחור צעיר ללמוד כיצד לחשוף מידע אודות חסרונותיו, תהיה בכך תועלת רבה לתהליך השידוך. כאשר אדם אינו מקבל את עצמו, הוא מקרין תחושה זו על הזולת. כתוצאה מכך, הוא חש בצורך עז להסתיר את כל הפגמים שלו. הוא לא יכול להעלות בדעתו שמישהו יקבל אותו, אם רק ידעו מכך. אם הוא נפגש עם בחורה, והוא מוצא חן בעיניה, הוא נכנס לחרדה, דואג כיצד היא תגיב אם תגלה את (מה שהוא מחשיב כ) האמת הנוראה אודותיו. אם הוא לא יספר לה, הוא ירגיש לחץ שמא היא תגלה זאת ורגשי אשמה על שהוא מסתיר את המידע ממנה (בפרט כיוון שלדעתו מידע זה כה מרכזי וחשוב). בשלב מסוים, עלול הלחץ של שמירת הסוד להיות כבד מדי ובלתי נסבל, ואז הוא עלול "לפרוק" את מטען המידע על הבחורה, ללא כל הקשר או הכנה מוקדמת. להיפך, הוא ניסה להציג את עצמו כאדם מושלם, לפני הגילוי הפתאומי הזה. בנסיבות כאלו, אין פלא שהבחורה תירתע מאוד ותחשוש מפני הגרוע מכל (לדוגמא, איך זה שמישהו עם חיים מושלמים זקוק לתרפיה?)⁴⁵

אדם שמקבל יותר את עצמו, ומקבל יותר את הפגמים שלו, נוטה לחשוף בהדרגה היבטים אלו מאישיותו כחלק מסיפור חייו, כאשר אין לו תחושה שהוא חייב להציג את עצמו כמושלם. הבחורה שומעת ממנו על האתגרים בהם נתקל וכיצד התמודד אתם, וזאת במסגרת סיפור אישי של חייו, ההופך את העובדות למובנות ומקובלות יותר. יתרון נוסף לתהליך טבעי זה של גילוי פרטים אישיים קיים בכך שאינך ממשיך לשלב הבא עד שתגובתה של הבחורה לשלב הנוכחי יוצרת אצלך תחושת נינוחות, ואתה מוכן לחשוף עוד משהו מעצמך. אם לא, אתם יכולים להמשיך ולדון בעניין הנוכחי, או לסיים את הקשר ביניכם. לפי הניסיון שלי, רוב הצעירים שהעלו את הבעיות הללו בדרך זו, לא נתקלו בדחייה של בת-הזוג כתוצאה מכך. ובוודאי שלא בתדירות יותר גדולה מזו הקיימת בשל סיבות רבות אחרות.

באחת הפעמים שמעתי מבחורה צעירה דבר שלדעתי מבטא אחת ההבנות העמוקות ביותר שאפשר להשיג בפגישה. הבחור אתה היא נפגשה שאל אותה, "מה דעתך על-כך שהוריי התגרשו?" היא השיבה, "הרבה יותר חשוב מה אתה חושב ומרגיש כלפי עובדה זו, מאשר מה שאני מרגישה". הוא התמקד בפחד שהיה לו, שמא אף אחת לא תרצה אותו בשל "פגם" זה שלו, ואילו הבחורה הבינה שהבעיה האמיתית היא: האם הוא עיבד את תהליך הגירושין של הוריו ואת השפעתו עליו?

⁴⁵ א. קלי (Anita E. Kelly, *Psychology of Secrets*, Plenum, 2002) עורכת הבחנה חשובה בין פרטיות הרומזת על ציפייה להיות חופשי מהפרה לא רצויה של הפרטיות, לבין סודיות הכרוכה בניסיון פעיל למנוע הפרות כאלו, כאשר הסיבה לכך היא בחלקה אמונתו של האדם כאילו למישהו יש זכות כלשהי על המידע המוסתר.

יש אנשים שמחפשים בן-זוג כמו שהם מחפשים מכונת. אילו אופציות יש למכונת? אולי יש מושבים בריפוד מעור, או גג נפתח וכדו'. היבט חשוב בתרפיה הוא לעזור לצעיר לפתח את היכולת להתייחס לבחורה שמציעים לו כאל אדם שלם, ולא כאל אובייקט. ללא יכולת זו, לא סביר לצפות ממנו שיהיה מסוגל להתעלם אפילו מפגמים מזעריים.

תרפיה יכולה לעזור לצעיר לבחון הצעות שידוכים כאשר הבסיס לבדיקה הוא צרכים ולא פחדים. אם בחורה מסוימת לא יכולה למלא את הצרכים הבסיסיים שלו, אזי עליו להרגיש בנוח כאשר הוא מסרב. פירוש של דבר, לא להיות מודאג בצורה מופרזת מהצורך להשביע את רצונה של הבחורה או מהחשש שמא יפגע ברגשותיה אם הוא יחליט להפסיק את הקשר. גיליתי שכאשר אני עוזר למטופל לומר 'לא' להצעת שידוך לא-מתאימה מתוך הרגשה נינוחה, הרי שצעדנו את הצעד הראשון כדי לעזור לו לומר 'כן' להצעת שידוך מתאימה.

בתרפיה יש להתמקד בפחד המשתק את הצעיר שמא הוא ישגה. רווקים מבוגרים רבים מבינים את מושג ה"באשערט" (זיווג משמיים) כאילו אי-שם בעולם נמצאת בחורה מסוימת שהקב"ה בחר עבורם, ועליהם למצוא אותה. אם הם ימצאו את הבחורה שנועדה להם משמיים, אזי חיי הנישואין שלהם יהיו חיי אושר בלתי פוסק ללא מאמץ מצידם. אם לא ימצאו אותה, אזי נגזר גורלם לחיות חיים של גיהנום עלי אדמות, ולא משנה איזו אשה נפלאה הם קיבלו כ"לא-הזיווג" שלהם. אם-כן, אין זה פלא שהם חשים בצורך נואש להיות בטוחים ב-100% שהם מצאו את המחט בערמת השחת?! האם זו אשמתם שהדבר אינו אפשרי? כל פגם שיימצא בה, אפילו פגם מיזערי, יגביר את פחדם שזו אינה יכולה להיות הזיווג האחד והיחיד שלהם.⁴⁶

לעתים קרובות אני מוצא תועלת בהבאת הסיפור הבא מאת הסטייפלר:

הסטייפלר נהג לספר כיצד פנו אליו רווקים מבוגרים רבים ושפכו בפניו את ליבם, "איפא ה'בת פלוני' שלי?" היו בוכים לו. הוא היה משיב: "אתה כבר נפגשת אתה, לפני כמה שנים, בתחילת הצעות השידוכים שלך ולא רצית בה, היא לא מצאה חן בעיניך בגלל איזה תירוץ... והיא כבר מזמן התחתנה עם מישהו אחר."⁴⁷

האם הסטייפלר התכוון לומר כי אותו צעיר שנשא את הבחורה ההיא לאשה לא יוכל לבנות אתה נישואין מאושרים, כיוון שהיא לא ה"באשערט" שלו? האם הוא המשיך ואמר לאותו רווק מבוגר שאין לו תקווה אי-פעם להיות נשוי באושר, כיוון שה"באשערט" שלו אינה פנויה עוד? כמובן שלא! אלא, הלקח שיש ללמוד מכך הוא שהקב"ה נתן לנו שכל ולב כדי שנשתמש בהם. עלינו למצוא בחורה שהשכל והלב שלנו גם יחד יכולים להרגיש בנוח אתה. זה הכל. זוהי ה"בת-קול"⁴⁸! אין כל דרך אפשרית להגיע לוודאות של 100%. ולא משנה עם מי הוא יתחתן, על האדם לעמוד ולהשקיע בפיתוח ובטיפוח מערכת היחסים עם אשתו.

בספרם מביאים הפסיכו-תרפיסטים רב שמחה פויערמן ורעייתו את הדברים הבאים, בנוגע לסוגיה זו, "גם זוגות שחיי הנישואין שלהם הם האידיאליים ביותר, מתמודדים עם בעיות בכל יום ויום... כאשר אתה נמצא בפגישה, עליך לשאול את עצמך, 'האם האדם הזה הוא מישהו שאוכל לעבוד יחד אתו כדי לפתור ביחד בעיות?'"⁴⁹

⁴⁶ מעניין לחשוב על סוגי החוויות שהיו לאדם עם דמויות הסמכות המוקדמות בחייהם (כלומר הוריו). שיגרמו לו להאמין כי הקב"ה (שהוא הדמות הסמכותית העליונה) יכניס אותו למצב כזה. כפי שאומר הרב יצחק קירזנר: "עצמת הקשר שלנו עם השם תלויה במידה בה אנו נותנים אמון בכך שהשם רוצה רק את טובתנו [עמ' 7]" -

(בספרו - (Rabbi Yitzchok Kirzner, *Making Sense of Suffering: A Jewish Approach*, Mesorah, 2002).

⁴⁷ פניני רבינו הקדילות יעקב, תשמ"ו, עמ' לו'.

⁴⁸ ראה לעיל בדיון העוסק ב"בת קול".

⁴⁹ Rabbi Simcha & Mrs. Chaya Feuerman, *Direction: Finding Your Way in Relationships, Parenting and Personal Growth*, Lchaim Publications, 2005.

בספרו "זריעה ובנייה בחינוך", אומר רבי שלמה וולבה (עמ' נג):

כל מה שנוגע לשידוך – זו ההכרעה האישית ביותר לכל חיי האדם, ואסור לכפות בזה שום דבר... הרבה צרות מתחילות מזה שאדם לא עשה לפי הרגשתו אלא לפי לחץ חיצוני... יש [לבחור] ספק – אז יחשוב. הוא עצמו צריך להחליט. יחשוב כמה זמן שהוא רוצה. נשאר ספק – אז לא. אבל אסור לשום אדם אחראי לדחוף את הבחור ולהחליט במקומו לגמור שידוך.

עם כל זה, סבורני כי ניתן להבחין בין הפעלת לחץ על מישו או קבלת החלטה עבורו, לבין עזרה שנותנים לו כדי להרחיב את מבטו בענין השאלה שהוא דן עליה, כך שהרגשתו כלפי הנושא תהיה שונה ממה שהיתה מקודם. לדוגמא, יש אנשים אשר מתוך צורך נואש להימנע מביקורת עצמית ידמיינו לעצמם שיש דרך כלשהי בה הם יוכלו למצוא מישו להינשא לו, ללא כל ספיקות וכלי שיהיה עליהם להתעלם מפגמים מזעריים כלשהם. (לפי דעתם, כל פגם מזערי יגרום באורח בלתי נמנע לאסון). אם נבין את הדינמיקה הזו, נוכל לגלות יותר סימפטיה לחוסר יכולתם להתקדם בקשר שנוצר. יכול להיות שזה יועיל אם נעזור לצעירים כאלו להבין, שאין כזה דבר הנקרא החלטה ללא סיכונים, או החלטה ללא מחיר. בדומה לכך, יכולה להיות תועלת בכך, אם נעזור להם להבין שהעובדה שהם חשים חרדה גדולה יותר מאשר רוב האנשים בנוגע לשידוך, אין בה הוכחה כי משהו לא בסדר עם ההצעה שהוצעה להם. אם הם חווים חרדה גדולה בהרבה לעומת חבריהם בנוגע לכל החלטה שהיא (לדוגמא, בחירת עניבה), אזי יש לצפות שהם ירגישו חרדה גדולה יותר גם בנוגע להחלטה זו.

פעמים רבות אני נוהג לשתף אנשים שאינם מסוגלים להתעלם אפילו מפגמים מזעריים יחסית, במחשבה הבאה: כיצד הם יכולים להחליט אם פגם מסוים ימשיך להפריע להם, גם כאשר הנישואין יצליחו? מתי כדאי לנסות ולהתגבר על מכשול פנימי כדי להתקדם הלאה עם השידוך? מתי זה הגיוני להחשיב פגם מסוים כגורם מכריע בהחלטה לא להמשיך? אני מציע להם לשאול את עצמם, האם זהו סוג של בעיה שאנשים פונים בעטיה לייעוץ נישואין, או שאנשים מתגרשים בגללה? כמה פעמים מגיעים אנשים לייעוץ נישואין או מבקשים גט, כיוון שלאשה יש שיער ג'ינג'י או שהיא בעודף משקל של 2-3 קילו? כמה פעמים מגיעים אנשים לייעוץ נישואין או מבקשים גט כיוון שהאשה ביקורתית ושתלטנית במידה מופרזת? בעוד התשובה לשאלה הראשונה היא "כמעט אף פעם", והתשובה לשאלה השנייה היא "לעתים קרובות למדי", ישנם צעירים רבים שהפגם הראשון יפריע להם יותר מאשר השני. לעתים קרובות אפשר לעזור לאנשים לפתח מבט ויחס חיוביים יותר כדי שיוכלו להתקדם הלאה בחיפוש אחר בן-זוג. אולם, כל עוד הם ירגישו מידה ניכרת של חוסר-ודאות וספק, יש בכך סיכון גדול אם יפעילו עליהם לחץ.

דרך אחרת להציג את העניין היא להבחין בין סוג פגם אצל בחורה (למשל, שיער ג'ינג'י) שיכול להתאזן על-ידי מעלות אחרות, לבין ליקויים באישיותה (למשל, אשה שתלטנית) שיאמללו את בעלה, ללא כל קשר לתכונות נעלות אחרות שיש לה.

כמו-כן, חשוב לעזור לצעירים מתלבטים להבחין בין הסיבות השונות העומדות מאחורי אי-הוודאות שלהם בתהליך השידוך. קורה לעתים קרובות שהבחור יעריך תכונה מסוימת אצל בחורה, ולכן יתקשה לעזוב אותה למרות שהיא לא מוצאת חן בעיניו במיוחד. יתכן שהוא ירגיש שנדרש ממנו להתגבר על רגשותיו. אדם זה ייתכן שיהיה זקוק לעזרה של תרפיסט כדי שיוכל להרגיש בטוח בעצמו "מותר" לו להתייחס ברצינות לרגשותיו. דבר זה שונה מאוד מצעיר שיש לו הרגשה מאוד חיובית כלפי הבחורה אתה הוא נפגש, אבל הוא חושש מפני האחריות והעול שהנישואין מביאים. והרי יהיה עליו להתמודד אתם, ולא משנה מי תהיה אשתו. ייתכן שיהיה על התרפיסט לעזור לו לבנות ביטחון עצמי ביכולתו להתמודד עם הנישואין.

יש רווקים מבוגרים המהססים להינשא בשל בעיות נפשיות. עד כמה חייב האדם להיות יציב מבחינה רגשית לפני שהוא נוקט בצעד של נישואין? – זו שאלה מורכבת ורגישה. יש שאומרים לרווקים הסובלים מבעיות נפשיות, כי הנישואין יפתרו להם את כל הבעיות. בתגובה לכך אני אומר להם שהנישואין מעולם לא היו מיועדים לפתור את כל הבעיות. הנישואין נועדו לפתור רק את הבעיה שאינך נשוי.

פעם טיפלתי בצעיר שסבל מדיכאון עמוק. אביו, עסקן ציבורי שייצען לאנשים רבים עם בעיות נפשיות, לחץ על בנו להתחיל להיפגש עם בחורות למטרת נישואין. שאלתי את האב, כיצד הוא מצפה מבנו להתמודד עם האתגרים של חיי הנישואין, כאשר הוא כה מדוכא. "הנישואין ירפאו אותו מהדיכאון", השיב האב. "אתה, יותר מכל אחד אחר, היית אמור לדעת טוב יותר", אמרתי לו. "אתה הרי מייצען לאינספור אנשים נשואים עם בעיות נפשיות. רובם סבלו מכך עוד לפני הנישואין. מדוע הנישואין לא ריפאו אותם?" לא היתה לו תשובה.

תרפיסט יכול לעזור לצעיר להרחיב את הבנתו לגבי תחושותיו וצרכיו הרגשיים, וזאת על-ידי הפקת לקחים מניסיונות השידוכים שלא עלו יפו. הצהרות כגון: "היא לא היתה בשבילי" ובדומה לכך, לא יעזרו לו להתקדם לקראת המטרה, והיא: גלגול מה הוא צריך. אם הוא יבין בבירור מה גרם לו לתחושה לא נעימה בחברתה של משהי מסוימת, הוא יוכל למקד טוב יותר את חיפושיו. לעתים קרובות קיימים קשיים בתהליך זה, הקשורים לדברים אותם העליתי בהערות הפתיחה שלי. אם משהו גדל באווירה בה לא זכה להערכה מספקת של הצרכים הרגשיים שלו, יהיה לו קשה לזהות או לתת לגיטימציה לגורמים אלו בתהליך הפגישות. במקום זאת, הוא יחפש נואשות פגם אובייקטיבי אצל הבחורה, כדי שיוכל להשתחרר מהשדכן, ומה שחשוב יותר – מעצמו.

ודבר אחרון, התרפיסט יעודד את הצעיר להתמקד במציאת בחורה שיהיה לו נעים ונוח אתה, ולא לחפש מישהו שתרשים את הסביבה. היא צריכה להיות מושלמת רק בעיניו, ולא מושלמת במידה אובייקטיבית.⁵⁰

מניעה

ההורים יכולים לעשות הרבה בשנים הראשונות לחיי ילדם כדי להגביר את הסיכויים שתהליך השידוכים יעבור אצלו בצורה רגועה יותר ולא יימשך יתר על המידה. גם כאשר "הילד" כבר גדול, וההורים לא נהגו על-פי ההמלצות הללו, בדרך-כלל עדיין לא מאוחר מכדי לשנות כיוון.⁵¹ בפרק זה אתייחס בקצרה למספר עקרונות כלליים בהורות, אשר לדעתי יכולים לתרום הרבה לבריאות הנפשית של הילד באופן כללי, ולניסיונותיו למציאת הזיווג הנכון במיוחד.

הכירו בקיומם של הרגשות

קשה לקבל החלטות, כיוון שאין החלטה שהיא מושלמת. אחרי הכל, במצב בו אפשרות אחת כולה חיובית והשנייה כולה שלילית, לא צריך הרבה שכל להחליט, ובעצם לא ראוי לכנות זאת כ"החלטה". אולם, כיוון שבדרך כלל קיימות יותר מאפשרות טובה אחת, וכל החלטה אפשרית מכילה היבטים חיוביים ושליליים כאחד, הרי שקבלת ההחלטות קשה. פעמים רבות, אין דרך אובייקטיבית לפתרון השאלה. כל אדם חייב להקשיב ללבו – הייחודי והסובייקטיבי – כדי לראות מה מתאים לו. צעירים צריכים לגדול באווירה מסוג מסוים כדי שירגישו בנוח עם התהליך הזה.

⁵⁰ במהלך מסיבת האירוסין שהתקיימה לכבוד נכדתו של ראש ישיבה, ניגש אליו אחד האורחים. "אינכם יודעים איזו מציאה הנכדה שלכם קיבלה" אמר בהתלהבות. "לא הייתי רוצה שהיא תתחתן עם 'מציאה', הגיב ראש הישיבה, "כיוון ש'מציאה' לא בהכרח משקפת את צרכיו של המוצא. הייתי מעדיף לחשוב שהיא מציאה משהו שמתאים לה". בדומה לכך, סיפר קורא ב"יחד נאמן" (בשפה האנגלית) במכתב למערכת שהתפרסם לפני כשנתיים, שכאשר חברו שאל את הרב שך זצ"ל מה עליו לחפש אצל בחור עבור בתו, השיב לו הרב שך "עז זאל זיין א נורמאלער – שיהיה אדם נורמלי". "ומה לגבי ייחוס וכדו'?" המשיך ושאל האב. הרב שך חזר על דבריו הקודמים, כלומר שהדבר החשוב ביותר הוא שהבחור יהיה נורמלי.

⁵¹ יש הורים המגיבים לדברים אלו בקולות מחאה, "מאשימים אותנו!" בתגובה, אני נזכר במקרה שהיה לפני הרבה שנים, כאשר הגיע אלי להתיעצות אביו של נער מרדן. לאחר שהוא תיאר חלק מהרקע ליחסיו עם בנו – כולל תיאור סגנון הורות שלילי מאוד המתאפיין בהענשה מרובה – שאלתי אותו מה לדעתו הסיבה למרדנותו של בנו. "הרופה משפחה העלה את הסברה כי הדבר נגרם על-ידי חוסר איזון כימי". הודיע לי. אמרתי לו בהיסוס מסוים שאולי סגנון ההורות שלו תרם לבעיה. הוא הבחין בחשש שלי שלא לפגוע בו, והרגיע אותי: "אינך מבין, הייתי מעדיף שתגיד לי כי לא מדובר בחוסר איזון כימי. אם זה משהו שאני עושה לא-נכון, אני יכול לשנות את הגישה שלי, אבל אם מדובר בחוסר איזון כימי, מה אפשר לעשות?" הנחתי מאוד מגישתו הבריאה, שהיתה כמשב-רוח מרענן.

יש משפחות בהן מושם דגש מוגזם על המוח, תוך הזנחה מוחלטת של הלב. דבר זה יכול להתבטא בדרכים שונות. הדגש במשפחות אלו מושם על **התנהגות** נאותה, כאשר ההנחה היא שאם תצליח לגרום לילד להתנהג בצורה מסוימת מספיק פעמים, הוא או היא ימשיכו אוטומטית בכך גם בעתיד, מתוך כוח ההרגל. הם מבינים את דברי חז"ל **מתוך שלא לשמה בא לשמה** כאילו הכוונה היא שהתנהגות נאותה תוביל באורח בלתי נמנע למוטיבציה המתאימה, ללא קשר עם כל גורם אחר. לפיכך, גם כאשר יש לכפות על הילד או "לשחד" אותו כדי שיתנהג בצורה הנאותה והרצויה, ואפילו אם אמצעי הכפייה יעורר תגובות רגשיות שליליות ביותר, אין לנו מה לדאוג, שהרי נוכל להיות בטוחים בכך שבסופו של דבר הילד יפנים את הערכים שאנחנו מנסים להחדיר בו.

מדהים למדי כיצד אנשים כה רבים עדיין מאמינים בכך, גם לאחר שראו במו-עיניהם צעירים כה רבים היורדים מן הדרך אחרי שנים של התנהגות נאותה. רבי אליהו דסלר מביא את דברי הסבא מקלם,⁵² הקובע כי "שלא לשמה" הופך להיות "לשמה" רק אם האדם שואף להגיע למדרגה של "לשמה". אדם כזה יעשה שימוש זמני ומזערי ב"לא לשמה" ככלי להגיע ל"לשמה".⁵³ אם, לעומת זאת, ההורים משלמים, משחדים או מאיימים על ילד כדי לגרום לו ללמוד, מתוך הנחה כי פעולת הלימוד תיצור באופן אוטומטי ערך פנימי של לימוד, לצערי הם טועים. הלקח שהם בעצם מלמדים אותו הוא שהכסף כל-כך חשוב, עד שכדאי אפילו ללמוד בשבילו. הילד לומד לייקר את ערך הכסף, במקום את ערך הלימוד.

לאחרונה הראו לי כי משגיח ישיבת פוניבז', רבי חיים פרידלנדר זצ"ל מציין זאת בבירור בספרו ("שפת חיים", מועדים כרך ב', עמ' 346), כאשר הוא קובע כי דברי ספר החינוך – "אחרי המעשים נמשכים הלבבות" – וכן דברי חז"ל שקיום מצוות ולימוד תורה שלא לשמה יוביל ל"לשמה" – כל זה נכון רק אם האדם מזדהה מרצון עם ההתנהגות החיובית. הוא מביא את רבי ישראל סלנטר שהוכיח נקודה זו מגדודי הצאר הרוסי המובחרים, הלא הם הקוזאקים. הם גויסו לצבא הרוסי בהיותם ילדים, ושירתו בצבא במשך 25 שנים. בכל אותה תקופה, הם היו ידועים כחיילים הנמרצים, הערניים והחרוצים ביותר בכל אירופה. ואולם, לאחר שפרשו לגמלאות עם תום שירותם הצבאי, העבירו את שארית חייהם כשהם אפופים בערפל של שכרות. מה קרה למרץ ולחריצות שלהם, שכה התפארו בהם? מדוע לא השפיעה התנהגותם החיצונית על הערכים הפנימיים שלהם? פשוט מאוד, מסביר רבי ישראל סלנטר. כיוון שהם גויסו בעל-כורחם לצבא, ומעולם לא הזדהו עם אותם ערכים, אפילו 25 שנות התנהגות חיצונית לא השפיעו כלל על היווצרותם של ערכים בעלי קיום!

כאשר ההורים מתמקדים בהתנהגות ילדיהם תוך התעלמות מחיי הרגש שלהם, ניתן לומר שהם מתייחסים לילדיהם כאל "אובייקט" (חפץ) ולא כאל "בן-אדם". אם מייששו מנסה לגרום למכונת לנסוע ללא תקלות, כמובן שאין כל צורך שהוא יתחשב ברגשותיה של מכונתו בקשר לעניין. אולם, ילדים הם "בני-אדם" ולא "אובייקטים" (חפץ). כאשר מתייחסים אליהם כאל חפצים (לדוגמא, כאשר הם רואים שהרגשות שלהם לא נחשבים), הם לומדים להפנים יחס זה ומתחילים להתייחס לעצמם כאל 'חפצים'.

לפני שנים רבות סיפר לי מטופל שהוא חושש לנסות ישיבה מסוימת, "שמא זה יסתדר". לא הבנתי אותו. כיצד יכול מישוהו לחשוש שמא משהו יסתדר? אחרי חקירה ממושכת הצלחתי להבין כי לדידו, תחושת אושר וסיפוק בישיבה אינם נכללים במושג "להסתדר". מי אומר שעליו להיות מאושר או לחוש סיפוק? "לא להסתדר" פירושו שהוא לא יצליח למצוא חברות וכו', סיבות אובייקטיביות שאינן דורשות הסברים רגשיים, ואילו "להסתדר" יכול לכלול תחושת אומללות כל עוד אין בעיה אובייקטיבית.

⁵² מכתב מאליהו, כרך א, עמ' 24 (וכן ראה שם בעמודים 135, 157, 230).

⁵³ המשגיח בישיבת לייקווד, רבי מתתיהו סלומון שליט"א, (מאמרים, כרך ב, עמ' ש"ל), המסתמך על סיפורו של יוסי בן פזי המופיע בזוהר) מדגיש את העובדה שמטרתו של פרס היא לשמח את הילד, כך שהוא ישייך את ההתנהגות הרצויה עם רגשות חיוביים. רק כאשר הפרס מביא את האדם לשייך את המעשה הרצוי עם שמחה, רק אז יכול ה"לא לשמה" להפוך ל"לשמה"! לפיכך, יש להעניק את הפרס סמוך ככל האפשר להתחלת ההתנהגות. מטרת הפרסים איננה **לשחד** אותו לעשות משהו שאין ברצונו לעשותו. (וכן ראה ב-אור יחזקאל מאת רבי יחזקאל לווינשטיין, עמ' סא'-סב' ו-של"ה הק', בראשית לא:ד).

כאשר ילדים כאלו מנסים לקבל החלטות (ולעתים קרובות מדובר בהחלטות פשוטות ורגילות), הם מחפשים קריטריונים **אובייקטיביים** שיוכיחו באופן סופי ומשכנע מהי ההחלטה הנכונה. ומאחר שלרוב דבר כזה אינו קיים, הם נהיים משותקים ובלתי מסוגלים להגיע להחלטה.⁵⁴

ילדים זקוקים לקבל חינוך שיעזור להם להבין ולכבד את רגשותיהם, בדיוק באותה מידה בה דרוש להם חינוך לרכישת ידע אינטלקטואלי. כצעד ראשון, על ההורים לעזור לילדם לפתח אוצר מילים המבטא רגשות שונים. היכולת להבין את השוני בין כעס, תסכול, מבוכה, בושה, וכדו', ותחושת השחרור להביע רגשות אלו, יביאו תועלת עצומה לבריאותו הנפשית של הילד באופן כללי,⁵⁵ ויעניקו לו כלים לנווט את תהליך השידוכים בקלות יחסית.

הנכו את ילדיכם להכיר בחשיבותו של הקשר הבין-אישי (להיות אתה ולא למכור את עצמך)

על הילדים ללמוד ולדעת כי קשרים בין בני-אדם חשובים יותר מאשר עשיית רושם. רבי מתתיהו סלומון מתאר את ההשלכות השליליות על חיי הרוח והרגש של הבחור כאשר הוא מפתח אובססיה מהצורך להרשים את הזולת, במקום להתמקד בצמיחה אישית שתורשים אותו בעצמו.⁵⁶ כפי שהובא באריכות לעיל, ההתמקדות בשאלה כיצד **למכור** את עצמך במקום כיצד **להיות** אתה בעצמך, מזיקה מאוד להתפתחותם של קשרים.

שימו דגש על פנימיות ולא על חיצוניות

על הילדים לראות כיצד הוריהם מעריכים את התוכן מעבר לרושם. כאשר אומרים לילד שלא יעשה מעשה כלשהו, כיוון שזה יזיק לו בשידוכים, במקום לומר לו שהדבר לא-ראוי לעשותו מעצם מהותו, שולחים לו מסר לא-נכון. גם כאשר מכריחים את הילד לשיר זמירות כדי שהוא ילמד להעריך את היופי של שולחן שבת (!), משדרים לו מסר האומר שביטויי החיצוני של המעשה חשוב יותר מהאמת הפנימית.

הימנעו מביקורת מוגזמת

ילד הגדל עם ביקורת מופרזת ודרישות לא-הגיוניות, סביר להניח שהוא יהפוך למבוגר הסובל מביקורת-עצמית מוגזמת ודורש שלימות בכל. למרות שאנשים רבים מניחים כי מי שסבל מביקורת לא-רצויה, מסתבר שהוא בעצמו לא יהיה ביקורתי – ההיפך הוא הנכון. מחקרים הוכיחו בברור כי ילדים שסבלו מהתעללות, לדוגמא, **עלולים** יותר להפוך בעצמם להורים המתעללים בילדיהם.⁵⁷ בדומה לכך, הרבה יותר סביר שהילד יפתח מידות שהוא נחשף להן ביחסם של הוריו אליו, מאשר מידות שהטיפו לו עליהן.⁵⁸

אם ההורים יקפידו להימנע מביקורת מוגזמת, יוכלו ילדיהם לראות ביתר קלות את הצד החיובי בהצעות שידוכים. התכונות השליליות שהם יבחינו בהן ייראו כחלק מהתמונה הכוללת. הם יוכלו לדון את המצב מבחינה רגשית ושכלית כאחד. ואז הם יוכלו להגיע להחלטה ניונה, ללא ספקות מוגזמים.

⁵⁴ הרב בן ציון קוקיס כותב, בנוגע לגישתם של בעלי תשובה לנושא השידוכים: "מה שצף ועולה לעתים קרובות הוא הנטייה לחשוב שהאינסטינקטים האישיים שלך אינם שותפים לתהליך קבלת ההחלטות... תפקידו של הקשר האישי... נחשב כויתור לערכים חילוניים, ולא כמרכיב חיוני בתכנית ההשגחה העליונה להביא שתי נשמות ביחד ("ג'ואיש אבזורבר", דצמבר 2001, עמ' 35). אני הייתי מוסיף ואומר שהגישה הזו מצויה גם אצל כאלו שגדלו בבתים שומרי תורה ומצוות.

⁵⁵ ראה פרק 3: Daniel J. Siegel & Mary Hartzell, *Parenting From the Inside Out*, NY: Penguin, 2004.

⁵⁶ מתנת חיים, קניינים, כך א, עמ' סח'-סט'.

⁵⁷ F. Briggs & R.A. Hawkins. "A Comparison of the Childhood Experiences of Convicted Male Child Molester and Men Who Were Sexually Abused In Childhood and Claimed To Be Nonoffenders." *Child Abuse and Neglect* 20 (1966), 221-233.

⁵⁸ Benzion Sorotzkin, "Developing Character: Learned or Experienced?" In N. Wolpin (Ed.), *Timeless Parenting: Raising children in Troubled Times – Understanding, Coping, Succeeding*, 2000. pp. 149-159. Mesorah: Brooklyn, NY,

הדרך היעילה ביותר בה יכולים ההורים לעודד הסתכלות לא-ביקורתית בביתם, היא בכך שיהיו דוגמא אישית של "דן לכף זכות".

קבלת החלטות

אצל חלק מהצעירים, בחירת בן-זוג היא ההחלטה הראשונה שנותנים להם לקבל בעצמם.⁵⁹ אם הוריהם נהגו בשתלטנות, קרוב לוודאי שהם שאפו להדריך את ילדיהם בדרך הישר באמצעות הוראות ולא דרך השראה. המוקד היה: התנהגות, ולא ערכים שהופנמו. רגשותיו של הילד ורצונותיו לא נחשבו כנושאים חשובים. ואז הגיעה השעה להינשא. בדרך כלל, בשלב זה, אפילו הורים שתלטנים מודעים לכך שהם אינם יכולים לקבל החלטה כזו עבור ילדם. וכך, כעת זורקים את הצעיר האומלל לתוך המים, ללא כל ניסיון בשחייה. מצפים ממנו להגיע לאחת ההחלטות החשובות ביותר בחיים, בלי שהתאמן בכך כלל. האם נתפלא מכך שהוא ייתקף בפאניקה? יש בידי ההורים למנוע סבל זה במידה רבה, וזאת כאשר הם יעניקו לילדיהם הזדמנויות לקבלת החלטות בהתאם לגילם, ויבהירו להם שאין החלטה מושלמת.

תנו לילדיכם הרגשה שהם מיוחדים

כפי ששוחחנו על-כך מקודם, נטיות לפרפקציוניזם עלולות לחולל שמות בתהליך השידוכים. מתחת לצורך בשלמות נמצא הצורך להרגיש מיוחד. נראה לי שכל אחד נולד עם הצורך להרגיש שהוא מיוחד. כאשר צורך טבעי זה בא על סיפוקו בשנות הילדות, הוא לא יישאר במרכז חייו של האדם בחיי היום-יום שלו. אולם, אם יתכחשו לצורך זה בילדותו, הוא יתמיד גם בשנות הבגרות.

בעל ה"חיי אדם" מציין כי כדי שהאדם יוכל לקיים מצוות כיבוד אב ואם כראוי, עליו לחשוב על הוריו כאנשים מיוחדים, גם אם כל העולם מחשיב אותם לאנשים פשוטים ורגילים. שמעתי את רבי מתתיהו סלומון שליט"א שואל: האם דורשים מהילד להיות באשליה כדי שימלא חיוב זה? הוא מסביר שה"חיי אדם" לא מתכוון לומר שהילד חייב לחשוב כי הוריו מיוחדים מבחינה אובייקטיבית. אלא, **בעיניו עליהם להיות מיוחדים**. נראה לי שהדבר יכול להתרחש רק אם ההורים יתייחסו קודם לילדם כאל אדם מיוחד, ולא משום שהוא אכן מיוחד במבט אובייקטיבי, אלא פשוט משום שהוא בנם. כפי שראיתי פעם אמרה חכמה: "ייתכן שאתה רק אדם אחד בעולם, אבל עבור הורייך אתה צריך להיות כל העולם". עובדה זו בפני עצמה תעורר בנך הרגשה שהוריו מיוחדים בשבילו, כיוון שהם היחידים הרואים אותו כך.

כאשר הילד גדל עם התחושה שהוא מיוחד בעיני הוריו, דבר זה יעזור לו לקבל את עצמו, גם אם הוא רחוק מלהיות מושלם. כל עוד הוא מיוחד עבורם, הוא יוכל להשלים עם היותו ממוצע בעיני כל העולם.⁶⁰ כפי שהעלינו מקודם, לצורך בשלמות עלולה להיות השפעה מזיקה ביותר על חווית השידוכים. אחד מהתחומים בהם מתגלים קשיים הוא היכולת להרגיש ביטחון בקבלת החלטות, שהיא חלק מהותי מתהליך השידוכים.

שאלו את רבי מתתיהו סלומון שליט"א במסגרת "ועד חינוך" אם פיתוח בטחון עצמי אצל הילד לא יהפוך אותו ל"בעל גאווה". תשובתו היתה: "האמת היא בדיוק הפוכה. תחושת בטחון עצמי פירושה שאתה מרגיש מסוגל לעשות משהו היטב, בדיוק כמו כל אדם אחר, וזה בסדר בשבילך". בעל גאווה מרגיש שהוא חייב לעשות הכל טוב יותר מכל אחד אחר, ובעניין זה, בלתי אפשרי להרגיש באמת בטוח בעצמך".

לסיכום: הבאתי תיאור של חלק מהסוגיות אתן נאבקים ומתמודדים רווקים מבוגרים שניסיתי לעזור להם. כמו-כן, הסברתי כיצד בעיות אלו יכולות להתפתח מחוויות ילדות. לא ניסיתי להתייחס לנושא באופן

⁵⁹ הרב יחיאל יעקבזון, המחנך הידוע, ציין כי ילדים רבים לא קיבלו מעולם חינוך לבחירה, כיוון שמעולם לא הורשו לקבל החלטות.

⁶⁰ רבי אליהו דסלר במכתב מאליו, (כרך ב, עמ' 133) קובע כי לאנשים יש צורך להרגיש מיוחדים וייחודיים במידה כלשהי, דבר שדוחף אותם למצוא בעצמם תכונה ייחודית כלשהי. אך נראה לי שאצל ילדים הגדלים בסביבה תומכת, הצורך הזה להרגיש מיוחד מתפתח בצורה פחות קיצונית.

פסקני וממזה, אלא שיתפתי את הקורא בחוויות ובתובנות שלי. כמו-כן, דנתי בדרך בה אפשר לעזור לרווקים הנאבקים עם עניינים אלו, ובצעדי מניעה שההורים יכולים לנקוט כל עוד ילדיהם צעירים, כדי שהם יוכלו להימנע מבעיות אלו כאשר יגיעו לפרקם.