

בין ויתור לייתור

בפרשתנו, יתרו אומר למשה שהשיטה שבה הוא מנהיג את העם טוביל לקריסה, ומציע לו למנות שרי אלפים שרי מאות ושרי עשרות. כיצד הייתם מגיבים להצעה כזו?

אפשר להסתכל על ההצעה כבקשה ממשה לוותר על מעמדו כמנהיג הבלעדי, ולהאציל סמכויות גם לטובת מנהיגים נוספים. ואפשר להסביר את הדברים כהצעה למשה לייעל את הנהגתו, ולשמור את הכוחות שלו לטובת הדברים בהם רק הוא יכול לסייע.

מודל אפר"ת, שפיתח אדלר (ראשי תיבות של: **א**ירוע **פ**רשנות **ר**גש **ת**גובה), מלמד אותנו שהפרשנות לאירוע היא זו שתקבע את הרגש שיתעורר, וממילא תגיע התגובה בהתאם.

לדוגמא: בעל שמציע לאשתו להביא עוזרת, היא יכולה לראות בזה קריאת תיגר מצידו על יכולתה לנהל את הבית לבד, להיפגע, להרגיש מושפלת. אישה כזו תגיב, מן הסתם, באמירה כמו "בוא נראה אותך יום אחד לבד בבית עם כל הילדים, ונראה איך הבית ייראה!"

לעומת זאת, אם היא תפרש את ההצעה של בעלה כרצון להקל מעליה את העומס של ניהול הבית, כדי שתהיה פנויה לעסוק בדברים שהיא אוהבת יותר – ברור שיעלו בה רגשות של הכרת טובה והערכה, והתגובה תהיה משהו כמו "לא צריך, אני מסתדרת, אני מעדיפה שבכסף הזה נקנה לך את האופנוע שכל כך רצית!"

המסקנה שלי מכך היא שאין צורך לוותר בחיי נישואין! ולפני שמישהו ינצל את זה לרעה, אסביר שכוונתי היא **לתחושת** הויתור – תחושה הנובעת מפרשנות שיש משהו שאני צריך ואני לא יכול להשיג – ולכן אני נאלץ לוותר. ויתור משאיר תחושת החמצה, ורגש של פספוס לא מוביל לבנייה מוצלחת. לעומת זאת תחושה של התגברות, וההצלחה להגיע ליותר, בלי תלות במשהו מסוים דווקא – מובילות לבנייה עדי עד, ומאפשרות לזוג להוציא את הטוב להם מכל מצב בחיים מבלי להרגיש שהם מייתרים את עצמם ומוותרים על מה שחשוב להם.

ומי שבכל זאת מתעקש לוותר – שיוותר על תחושת הויתור.

הרב אליהו האיתן

רב משיב במכון פועה ומרבני
המכון הישראלי למשפחה



"בוחרים במשפחה" – ארגון חברתי ששם לו למטרה לחזק ולקדם את ערכי המשפחה בחברה ובמדינה, מול מגמות הפירוק של התא המשפחתי בארץ ובעולם