

התלונה הנגדית

אחד המצבים הקלאסיים בשעת ויכוח בין בני־זוג הוא התלונה הנגדית. כאשר מעלה האחד תלונה, או מנסה לברר בעייה — אין בן־זוגו עונה־לו לעניין, אלא יורה נגדו משהו אחר. כגון:

„ורדה, מה זה שלא רואים יותר איזה סטייק לצהריים בבית בזמן האחרון?”

„שמע, עמוס, אתה לא יכול מצד אחד לדרוש סטייקים, ומצד שני לנודד לי כל הימים שאני מבזבזת יותר מדי כסף.”

האמת היא שעמוס מתלונן על כך שורדה מבזבזת יותר מדי כסף לא על אוכל, אלא על בגדים חדשים ויקרים לעצמה, מעל ומעבר למסגרת התקציב שנחן לה. אבל את זה היא כרגע העדיפה לשכוח. ואם עמוס יזכיר לה זאת — הוא לא יפתור כלום. היא תזכיר לו בחזרה שהיא מבקשת ממנו כבר חודש לתקן את קרש־ הגיהוץ, והוא עדיין לא עשה את זה. מאחר שעמוס כבר מכיר את אשתו, הוא מעדיף לפעמים לוותר על כל הויכוח, על הסטייק בצהריים, ועל התקפת־הלב שהוא חש שהוא עומד לקבל עוד רגע.

הפיתרון הנכון: שוב, בשלב ראשון חייבים בני־הזוג להסכים שקיימת בכלל בעייה השלב השני: הצד המקבל, במקום תשובה לעניין, התקפת־נגד, חייב לטוב בחוקף להגיב עליה, ובכלל להתייחס אליה. תשובתו חייבת להיות ברורה: אני העליתי בעייה, אנחנו צריכים לדון רק בה. אם יסכים להביא ליל בו־כוח גם את טענת־הנגד, ימחקו שתי הטענות זו את זו — מאחר שללא ספק

בבית. אין דבר, אשתדל להסתדר בעצמי.” שוב חש דני את הכעס עולה בו. הוא רצה להגיד לה שהיא יודעת הרי שהיא לא תצליח להסתדר לבדה כמו תמיד — אבל הצליח לסתום את פיו. הוא לא רצה ליצור סכסוך, כשאשתו בסך־הכל מנסה להינתן מלאך — גם אם ללא הצלחה. הוא הגיע לעבודה מעוצבן, עם כאב־ראש, והצליח להירגע רק לאחר חצי יום של עבודה מאומצת.

מה קרה בין דני לשרה? פשוט מאוד: שרה התנהגה — ובכנות, לא במלאכה — תיית — כשה מובל לטבח. היא מעולם לא התווכחה עם דני, לא רבה עמו, השתדלה תמיד רק לבצע הכל. היא שפעה רצון־טוב — אך רצון זה לא זכה להגיע לשלבי ביצוע. ודני, נוכח התנהגותה זו, לא הירשה לעצמו מעולם לפתוח את פיו ולהגיד לה מה הוא חושב על בטלנותה, כדי שלא להעליב אותה, דבר שנראה לו כפגיעת־שוא.

אופיינית להתנהגותם של דני ושרה היא העיסקה הבלתי־גמורה: דני, מתוך רגשי־התחשבות, מעולם לא העז להתחנן איוו פרשה ולהביאה לידי החלטה, אחת ולתמיד. ושרה, דאגה תמיד להזכיר לדני איזה קדוש מעונה היא.

הפיתרון: בשלב ראשון, חייבים בני־הזוג להעלות אל פני השטח את העובדה כי קיימת בכלל בעייה.

לאחר מכן, כאשר מתחילה הבעייה הבאה להיטשטש ולהתערפל, חייב דני להתעקש ולהבהירה, לא להרשות לה להישאר תלויה באוויר. בנוגמת החולצה, חייב דני לענות שדחיסכון הוא דבר חשוב בחיים, אבל לא במחיר בגדים מלוכלכים. ואם יתפתח ויכוח, הוא חייב להסתיים בקביעה ברורה מצידו שהוא רוצה שהכביסה המלוכלכת תישלח



כה קל להרוס נישואין...

גם טענת־הנגד צודקת — ואף אחת מהן לא תבוא על פתרונה. התוצאה היחידה תהיה: המשך ויכוחי־הסרק האינסופיים, עד, במקרים רבים, בה רבים, הסס הנישואים.

החוצה אחת לשבוע. ייתכן ששרה תיעלב ממה שנראה לה כעקשנותו, אך מוטב כך מאשר להשאיר את המצב כמות שהוא. אין להשאיר עיסקות בלתי־גמורות.

עד ירחי־הדבש, נראים הנישואים כרעיון מוצלח. אחריו כן פחות. מה שפוגע בהם, לרוב, אינו זעזוע דרמטי המנפץ הכל לרסיסים — אלא שתיקה איטית, מתמדת, של בעיות זמיומיות וסיכסוכים גדולים על דברים קטנים. אולם, אם בני־הזוג יורים להתפתחות הרסנית זו, יש ביכולתם לנסות לעשות משהו לפני שיהיה מאוחר מדי. כתבה זו מתארת שתי צורות אופייניות של התנהגות הרסנית בין זוגות נישואים — ואת הדרך לחסל אותן. הצעות הפיתרון הן תוצאות מחקרים ב„מכון־המחקר לבדיאות־הנפש” בפאלי־אלטו, קליפורניה. נכון — קל יותר לקרוא אותן מאשר לבצען. הביצוע דורש שינוי דראמטי בדפוסי התנהגות. אולם המאמץ כדאי — לזוג הרוצה לשמור על נישואיו. הכתבה הוכנה בשיתוף על־ידי ויליאם לדרר, סופרו של רביהמכר „האמריקאי המבוער”, וד”ר דון ג’קסון, מרצה בכפולטה לרפואה באוניברסיטת סטאנפורד, ארצות־הברית.

העיסקה הבלתי־גמורה

טכניקה הרסנית זו יעילה במיוחד נגד בני־זוג שהוא מטיבעו חוקפני ולעניין. הטכניקה מבוססת על השכפת הקרקע מתחת רגליו בצורה מחוכמת ביותר, מבלי שהוא ירגיש כלל מה משגע אותו. חובה לציין, בהקשר זה, שגם בת־זוג, המפעילה טכניקה זו, פועלת בצורה אוטומאטית, מבלי להבין את משמעות תגובתה. אולם דבר זה אינו מקל על התוצאות החמורות לחיי נישואיהם.

כיצד פועלת שיטה זו? הבה ניכנס לביתם של בני־הזוג הצעירים: זוהי שעת בוקר, דני גמר להתגלח ולהתרחץ, יגיש לארון ומגלה שאין לו אף חולצה נקייה. „שרה, איך זה שוב פעם אין לי שום חולצה בארון?” הוא קורא לעבר המטבח.

„אבל, דני, באה הקריאה בחזרה.” הרי אתה יודע בדיוק כמוני שאנחנו חוסכים כסף. בזה שאנחנו שולחים דברים לכביסה רק פעם בשבוע ימים.” תשובתה של שרה לא באה כהתנצחות, כהתקפה. אדרבא: היא דיברה, כמו תמיד, בחביבות וברצון־כנה להסביר לו. אולם איך שהוא, לא נראתה התשובה לדני הגיונית ולעניין. אבל אשתו היתה כלי־כך חביבה — שהוא התגבר על רגשי־הכעס שעלו בו. הוא ידע שהיא התכונה באמת לחסוך כסף. הוא אפילו חש אשם על רגשי־הכעס שלו, לא הבין בכלל למה תשובתה עיצבנה אותו. הוא החליט לסות לשכוח מהעניין, לא להיכנס לעומק הבעייה. בורכו החוצה לעבודה הבחין בקורי־עכ” ביש בפינת הספה בסלון. „שרה, נזכר, הלא הסכמנו שתתחילי לקחת עזרת־פע” מיים בשבוע.” „אני יודעת, דני, אני יודעת. אבל אתה יודע איך שאני מרגישה לא נוח עם עזרת

