

מאת דר' רבקה נרדי

בן זוגך לו, את נשואה כשנה, עובד "סביב השעון". כל בקשותיך להפחית מעט משעות עבודתו, כדי שתהיו יותר ביחד, נענו בתשובה הלקונית: "אין לי ברירה, גם ככה המצב בשוק קשה. כולם עובדים ככה...". את שומעת ובולעת את תיסכולך. לקראת יום השנה לנישואיכם ביקשת ממנו שיעשה מאמץ מיוחד להקדים את שובו. באותו יום את עצמך הקדמת לשוב הביתה מהעבודה, הכנת תוכנית בילוי (כרטיסים להצגה, מקומות במסעדה) עטית על עצמך את מיטב מחלצותיך, התאפרת והתקשטת כיאות לערב חשוב זה וחיקית. לקראת השעה שבע בערב הוא צילצל ובטון רפה ומלא התנצלות הודיע לך כי "קרה משהו" והוא לא יוכל להגיע בזמן להצגה. הוא מציע שתשאירי לו כרטיס אצל הסדרן והוא יפגוש אותך שם...

יש לך "פגישה עיוורת" הערב. בחצי השנה האחרונה מאז נפרדת מהחבר שלך פגשת עשרות גברים בפגישות עיוורות מסוג זה. בפגישות אלו עברת "ראיונות" על מצבך הגופני/כלכלי/תרבותי/משפחתי והשתדלת להשיב במיטב הנימוס עליו חונכת. הגדיל לעשות אחד הגברים כאשר הודיע לך, עוד טרם שהתיישב על הכסא בבית הקפה בו קבעתם, כי את כלל לא דומה לתמונה שמופיעה על המסך באינטרנט ולכן הוא הולך משם. והוא אכן הלך בהבעה של שאט נפש כאדם שרימו אותו. בפגישה עיוורת אחרת, כעבור שבוע, הודיע לך בן זוגך לדייט, ב"דיסקרטיות", שהכול יכול היה להיות נפלא אילו רק היו לך שדיים מעט יותר גדולים... למותר לציין כי מרבית הפגישות הסתיימו בלא כלום, חלקן הקטן נמשך כשבועיים... את די מיואשת לקראת הפגישה הערב...

את עובדת כעורכת דין במשרד גדול וותיק של עורכי דין אותו מנהלים שלושת השותפים הבכירים. כעורכת דין צעירה את עובדת קשה כדי להוכיח את עצמך. לפני כמה ימים קרא לך הבוס הגדול למשרדו והודיע לך כי הוא נאלץ להוריד אותך מתיק בו את מטפלת מאחר והלקוח ביקש ייצוג של עורך דין גבר. לדעתך את "עדינה" מידי לתיק כבד זה. כאשר ניסית למחות על החלטה זו קטע אותך הבוס באומרו שלצערו הוא נאלץ להסכים עם דעתו של הלקוח ולכן הענין סגור. בלעת את עלבונך וכעסך וחכית לערב כדי לספר לבן זוגך, (לו את נשואה כשבע שנים ולכם שני ילדים צעירים). כאשר הגיע הביתה ניסית "להושיב" אותו לשיחה ונענית בקוצר רוח. לאחר מאמץ נוסף מצידך הוא ניאות להקשיב, (תוך כדי הצצה למסך הטלביזיה שנשארה דלוקה), ובחוסר הבעה. לאחר שסיימת את דבריך וביקשת את תגובתו הפטיר: "את באמת רוצה לדעת מה יש לי לומר?" "כמובן", השבת בהיסוס מה (כי חשת בלא דעת את האוירה העוינת), ואז אמר: "אני חושב שהבוס שלך צודק... באמת יש לך בעיות תקשורת, במיוחד עם גברים..." את חיה עם החבר שלך כשנתיים. שניכם בשנות השלושים לחיכם. את רוצה להתחתן ולהקים משפחה. החבר שלך רוצה לחכות עוד. הוא מרגיש "לא מוכן", "לא בטוח", "לא סגור על זה". את בולעת את עלבונך ועושה מאמץ לא להילחץ, לא להתווכח, לא להעלות את הנושא. זה עולה לך בבריאות ובירידה חדה במורל שלך.

החבר שלך אוהב להיות הרבה עם עצמו וחבריו. למרות שאתם ביחד כבר ארבע שנים הוא נוהג לדעתך כרוק ולא לוקח אותך בחשבון כאשר מדובר בבילויים עם חבריו. את חוששת שנטיה זו עלולה להחמיר לאחר שתינשאו (אם תינשאו), ובעיקר תגרום נזקים לילדיכם העתידיים... את מבטאת את מחאתך והוא מאשים אותך שאת רוצה ממנו יותר מידי... "כזה הוא"...

לפעמים הוא רוצה/דורש "לגוון" את חיי המין שלכם בצפיה בסרטים כחולים, אולי חילופי זוגות, פוזות חדשניות...

יש שיציק לך כי שמנת ועליך לרזות כי אחרת...

כל דוגמא מספרת שני סיפורים – את הסיפור שלו, את הסיפור שלה. לעתים נידמה כי הסיפורים שלהם לא יוכלו להיפגש. הפער הוא כה גדול, הציפיות מהקשר הן כה שונות, השפות הפנימיות שלהם לא יוכלו להתחבר. אכן. כך כה רבים מהם חווים את המיפגשים – הן בזירה האישית-אינטימית והן בזירת העבודה.

הפער הזה מהווה את אחד ממקורות הלחץ בחייהם של נשים וגברים ומסביר את חלקם של מנגנוני ההתגוננות שרבים ורבות מהם נוקטים כדי להימנע מפגיעה. הפרדוקס ביחסי המינים ממשיך להתקיים ואף להתעצם במציאות התזזיתית של העולם המודרני. שהרי למרות הכול הם, נשים וגברים בכל גיל, ממשיכים לחפש זה את זה. אם נסיר לרגע את מעטה הציניות שלנו ונתבונן פנימה נגלה כי מה שמניע את רובנו להמשיך ולחפש הוא הרצון בקשר אנושי חם ותומך. יש שימשיכו לחפש גם לאחר שנישאו. יש שימהרו לפרק קשר נישואים כי התקווה למצוא את "האחד", "האחת" לא יניח להם. מיפגשים בין נשים וגברים בזירה הפרטית או הציבורית ממשיכים להפעיל אותנו ולהשפיע על איכות חיינו. בשורות הבאות נבחן כמה מן המצבים שראינו לעיל ונסה לבדוק את עצמנו - האם הגבתי כ"סרדין"? , כ"כריש"? או כ"דולפין"?

הולדתם של המטאפורות הללו המייצגים שלוש עמדות נפשיות בחוויה רבת עוצמה שחן (דר' חן נרדי, שותפי לכתיבת הספר "להיות דולפין") ואנוכי עברנו בסדנה בה השתתפנו עם הפסיכולוג הנודע דר' מרשל רוזנברג. איש צנוע עם גיטרה המסתובב בעולם ושוקד ללא ליאות ללמד אותנו, בני אנוש מוגבלים וייצריים, את אמנות התקשורת הלא אלימה. הוא מישיר מבט ידידותי לכולנו - מאסירים חסרי תקווה ועד בכירי המנהלים מזכיר לנו מאיפה באנו ולכן נשוב. הוא החזיק בידיו שתי בובות: בובות תן ובובת ג'ירף. בעזרתן המחיש לנו את קיומו של הדיאלוג/עימות הפנימי שלנו בין הכוח הטוב, הרגשי, כוח הלב (הג'ירף) לבין הכוח הרע, האלימות, הניכור, השליטה (התן). בחן ובקלילות הוא חיבר את כולנו לחוויות אנוש בסיסיות ומשותפות. ישבנו שם נשים וגברים בעלי יידע וניסיון עשיר בשיטות טיפול והעלינו דמעה. האיש המחיש את עוצמת הכוח הטוב (הג'ירף) המחבר בין נפשות תועות ומביא נחמה ומרפא. כל זה אירע בראשית שנות התשעים. ואז בבוקרו של יום אחד שבועות מספר לאחר הסדנה חן בא אלי זורח כולו מאושר לספר לי על הסרדין והכריש כשני כוחות יצריים המפעילים אותנו (תוקפנות וחולשה), תוך שהוא מחפש עדיין את השלישי (החכם, האסרטיבי, האמפאטי) שימצא את ביטוי המטאפורי כעבור זמן קצר בדמותו של הדולפין.

בשורות הבאות אתאר בקצרה את איפיוניהם:

הסרדין והכריש שוכנים בתוכנו ככוחות נפש רבי עוצמה, כיועצים פנימיים המהווים חלק בלתי נפרד מחיי הנפש שלנו.

הכריש שבים שונה מאוד מזה שבנשמתנו. אם נפתח את בטנו של הכריש הימי נגלה שם את קורבנותיו. אם נפתח את בטנו של הכריש הפנימי שלנו, נגלה שם את סודו הכמוס ביותר: סרדין רועד מפחד! אבל כלפי חוץ הוא מפגין את בטחונו המגאלומני להשיג ולכבוש כל אשר יחפוץ. הוא מכור לשליטה וכוח וכמו מכור וותיק אינו יכול בלי "החומר" שלו ולכן יפעיל את כל כוח תוקפנותו-אלימותו כדי להשיג שליטה – על אנשים ומשאבים כמו גם על רגשותיו שלו עצמו. הוא בז לכל גילוי של רגש וחולשה אנושית – בתוכו ובזולתו. דפוסי התנהגותו מונעים מצורכי השליטה הללו ובאים לביטוי בתקשורת כוחנית, בהתנשאות, זילזול, פגיעה בכבוד האדם ועד אלימות מילולית ופיזית.

גם הסרדין שבתוכנו שונה מאוד מהסרדינים שבים. אלה האחרונים לעולם אינם מנצחים את המבקשים לצוד או לטרוף אותם. אולם במציאות הנפשית שלנו, הם מנצחים גם מנצחים. הסרדין הפנימי שלנו, כאשר משתלט עלינו בשעת מצוקה או פחד מייעץ לנו להימנע מכל מצב שיש בו סכנה, ולו דמיונית, של עימות, התבלטות שעלולה לעורר כעס או קנאה של זולתו כלפיו וכמובן שינוי. היותו מכור לאהבה ולאישור הזולת על ערכו האנושי גורמת לו לעשות הכול כדי לרצות את הסובבים אותו. הדולפין – עולם ומלואו של יכולות ואיכויות ומקור השראה לחוכמה ואמנות החיים.

"הדולפין על-פי המסורת האינדיאנית הוא מקור החיים, מנא. הדולפין, אומרים האינדיאנים, מדבר אלינו על נשימת החיים. הוא מלמד אותנו לשחרר את רגשותינו ומתחינו באותה דרך שבה הוא משחרר את לחץ האוויר מתוכו בעלותו ממצולות. מנא הוא האנרגיה האצורה בכל אטום ביקום ומהותה של הרוח הגדולה. הדולפין מלמד אותנו כיצד להשתמש במנא של החיים דרך נשימתנו – לחדש כל תא ואיבר בגופנו ולשבור את ממדי היקום הפיזי".

(אברהם שליו, המרפא הפרוטי: חיות מחמד כאמצעי תרפוי, תיאוריה, מחקר ומעשה. הוצאת צ'ריקובר, 1996).

בשפתנו אנו תרגמנו את קסמו של הדולפין לשלוש איכויות מרכזיות המקפלות בתוכן את סוד החוכמה: (1): יכולתו לראות גופים פנימיים, כמו למשל לראות את העובר בבטנה של היולדת ולשחות בקרבתה בעדינות תוך שהוא משרה עליה רוגע. יכולת זו, בזכות הסונר שלו, משולה בעינינו ליכולת האנושית "לראות פנימה" את עצמנו הפנימי הפגיע – "הילד הפנימי שלנו" כמו של זולתנו. במילים אחרות – יכולת אמפאטיה. (2): יכולתו לצלול למעמקים משם יאגור אנרגיה לזינוק החוצה. יכולת זו משולה בעינינו ל"צלילה" שלנו למעמקי נפשנו – כדי לחשוב, להרגיע את הסרדין והכריש שלנו, לראות באמפאטיה את אלו של זולתנו, לתכנן ולהתכונן לזינוק לחיים. (3): יכולתו לזנק לגבהים משולה בעינינו ליכולת האנושית לחולל שינויים, להתנהג באופן שקול ואמיץ ולקבל החלטות.

גם אם נחליט לבחור בכוחו של ה"דולפין הפנימי" שלנו – החזק והרך כאחד – עדיין יש מקום מכובד ביותר גם ל"סרדין" וגם ל"כריש". אם היינו מצליחים חלילה לחסל את הסרדין והכריש שבתוכנו, היינו מאבדים באחת את יכולתנו לחוש את מורכבותנו כבני-אדם, כמו גם את יכולתנו לחוש אמפטיה כלפי עצמנו, כלפי ילדינו, כלפי בני-הזוג שלנו, ואנשים אחרים. רק הודות לקיומם של שלושת היועצים –

הסרדין, הכריש והדולפין – בתוכנו אנו יכולים להבין את השפעתם על זולתנו. הסכנה הגדולה ביותר האורבת לכולנו היא הכחשת הפגיעות הסרדינית שלנו היא מקור לביטחון מופרז ולפתרונות כוחניים לבעיות שרק דיאלוג אמפתי יכולה להתמודד עימן. בדיאלוג זה עוסק ספרנו.

וחזרה לעניננו – מיפגשנו עם הגברים שבחיינו.

הנה מה שה"סרדין" שלך עלול לייעץ לך:

- את חייבת להיות נחמדה ולוותר. אם לא תוותרי הוא יעזוב אותך.

- תבלעי, תבליגי, אין לך סיכוי בוויכוחים איתו. הוא ימאס בך אם תתעמתי איתו. יש כל כך הרבה בחורות בשוק. אין סיבה שהוא יישאר איתך.

- ככה זה גברים. כולם אותו דבר. אין לך ברירה. אם את רוצה גבר כבן זוג עליך לזרום איתו.

- נכון שהיום זה לא מה שהיה פעם. מצד שני תראי כמה גירושים יש. את רוצה להיות אשה לבד? תיזהרי!!!

- תתפשרי. ממילא אין לך סיכוי ליחסים הדדיים ותומכים. קבלי את מה שיש.

והנה מה שה"כריש" שלך עלול לייעץ לך:

- כל הגברים אותו דבר. מניאקים! ולכן אם את רוצה לשרוד – הילחמי בהם. הראי להם שאותך אי אפשר להכניע.

- לעולם אל תוותרי לו. היום הוא מאחר להגיע הביתה. מחר הוא יבגוד. את חייבת ללמד אותו לקח ומיד!

- היום זה לא מה שהיה פעם. תראי לו שאת לא אשה "כנועה וצייתנית" כמו שהיתה אמא שלו או שלך.

תחשפי אותו, את חולשותיו, את פחדיו, את ביצועיו המיניים העלובים... ואז נראה אותו...

- אין לך ברירה אלא להחזיר לו באותה שפה. אם הוא משפיל אותך – תשפילי אותו שבעתיים. אם הוא מאיים עליך – תאיימי עליו פי כמה. אם הוא בוגד – תבגדי בו. גלי את כל נקודות התורפה שלו, בעיקר הכספיים – והחזירי לו בכול הכוח.

שפת הדולפין שונה. שפת הדולפין נובעת ממעיין אחר, מעיין שקט שיש לחפשו ולגלותו ממעמקי הנפש המודעת. שפת הדולפין תלמד אותך לבחור תגובות המעוגנות בבסיס מוסרי-ערכי מוצק. שפת הדולפין תלמד אותך קודם כול להוקיר את זכויותיך הבסיסיות כאדם, כאשה.

נחזור לדוגמאות איתן פתחנו:

מול התנהגות פוגענית שלו – זהו קודם כול את הסרדין והכריש הפנימיים שלך והרגיעי אותם. נכון, לא תוכלי לסלק אותם אך תוכלי בהחלט "לשוחח" איתם, תוך שאת ערה גם לסרדין ולכריש הפנימיים שלו:

- זכרי: מה שקרה אינו הופך אותך לחסרת ערך. ערכך כאדם, כאשה אינו מותנה בדבר – לא ביחס שאת מקבלת, לא בגיל שלך, לא במראה שלך, לא במעמדך הכלכלי או האישי, אף לא ברמת השליטה שיש לך על האירועים או האנשים סביבך.

- אין לך שליטה על זולתך אלא רק על עצמך ועצמך בלבד.

- יש לך יכולת זינוק (שינוי, בחירה, החלטה) לאחר שתצללי עמוק ל"מים" (לתוך עצמך) ותרגיעי את סערת הרגשות שלך (הסרדיניים והכרישיים) – הפחד, העלבון, הכעס, התיסכול, ההשפלה, הנקמנות ועוד.

• מהמקום הזה תוכלי לבחור את תגובתך למצב: להביע מחאה על פגיעה באופן אסרטיבי, ב"שפת אני" ("אני מבינה שאתה עדיין מהסס אם להתחתן. המצב כפי שהוא קשה לי. אני צריכה לחשוב על כך"), להודיע מה לא תוכלי לקבל כהתנהגות (למשל: "אני לא מוכנה שתעיר לי על המשקל שלי", "אני לא מוכנה לראות איתך סרטים כחולים"), ולקבל החלטות הלוקחות בחשבון את זכויותך האנושיות הבסיסיות לקבלת יחס של כבוד. רשימת זכויותיך להלן תזכיר לך את מה שלעתים, בכורח הנסיבות או הלחץ החברתי או הרגלים ישנים את "שוכחת". הנה:

יש לך זכות שינהגו בך בכבוד, גם כאשר דעותיך ורגשותיך אינם תואמים את הציפיות ממך.
יש לך זכות לבטא את עצמך - דעות, עמדות ורגשות - ולהגן עליהם.
יש לך זכות לומר "לא" לבן זוגך גם אם הוא לועג לך או מאיים עליך בעזיבה.
יש לך זכות לבטא את הרצונות שלך בכל הקשור ליחסים הרומנטיים בינך לבין בן זוגך.
יש לך זכות למראה שלך, למישקל שלך, ללבוש שלך - לכל דבר שאינו פוגע בזכויות הזולת.
יש לך זכות להיות "אחרת" - לנהוג שלא לפי הנורמות המקובלות - בתנאי שאין את פוגעת בזכויות הזולת.
יש לך זכות להחליט להימנע מיחסי מין אם את מרגישה שאין זה מתאים לך במצב שאת נמצאת בו.
יש לך זכות להתפתח כאדם שלם, מעבר ל"תפקידך" כאשה.
יש לך זכות לפרטיות שלך, לסודות שלך, לפינה הפרטית שלך.
יש לך זכות להיות "לא אסרטיבית" - מבולבלת, נבוכה, בישנית, "סגורה", "בלתי פופולרית" - בתנאי שאין את פוגעת בזכויות הזולת.
ולבסוף - זכרי שהקסם שבשמירה על זכויות אישיות מונח בעיקרון ההדדיות. יחסים בריאים הם אמנות של לתת ולקבל.

* ברוח הספר להיות דולפין: התמודדות עם תוקפנות וחולשה בזוגיות, בהורות, בעבודה ובצבא מאת ד"ר רבקה נרדי וד"ר חן נרדי, מודן 2006