

# עליות וירידות בקשר הזוגי

הרב חיים בן גיגי

עריכה ועיבוד: רמה גנזל, דבורה רוזנברג

אוכלוסיית היעד: כיתות י"א-י"ב | מספר המשתתפים המומלץ: 20-25 | זמן: שני שיעורים  
ציוד נדרש: דף מקורות.

## רציונל

זוגות הנתקלים לראשונה במשבר לפעמים נבהלים ושואלים את עצמם: לאן נעלמו האהבה ועוצמת הקשר בינינו? איך נולדו רגשות שליליים כל כך של טינה וכעס? כדי להבין מהות שינוי זה וייעודו, נתבונן בדברי רבנו תם שבהם עסק בתמורות בעולם הרגשי בעבודת ה' ומהם נקיש לקשר הזוגי.

## מטרות

1. חשיפת התלמידים לטבע של הרגש האנושי, המתאפיין בתנודות – עליות וגם ירידות;
2. הצגת דרכים שתסייענה לבני הזוג להתמודד עם משברים.

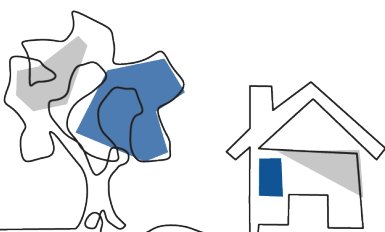
## מהלך ההפעלה

### שלב ראשון

שלב זה ייוחד לעיון בדברי רבנו תם, להבנתם ולבירור אם המסקנות שהוצגו לעיל נכונות. נקרא את כל המאמר מתוך השער השישי של ספר הישר לרבנו תם (נספח), ולאחר מכן נחזור על משפטים מרכזיים מתוכו: "...צריך לבעל העבודה להכיר בתחילת עבודתו כי האהבה והשנאה נלחמות שתיהן. פעם תגבר האחת ופעם תגבר השנייה..."

### שאלות לדיון

- \* מהי הסיבה למלחמה בין האהבה לשנאה?
  - \* מדוע חשוב שבעל העבודה ידע שהמלחמה הזאת מתרחשת?
- מצבי הרגש הקוטביים ביחס לעבודת ה' לגיטימיים ונורמטיביים לגמרי. לעיתים האדם מרגיש התלהבות וחשק גדול בקיום מצוות ומצליח להתפלל בכוונה גדולה, ולפעמים די מהר, הרגשות אינם נשארים כפי שהיו, החשק וההתלהבות פוחתים ואפילו מתפוגגים, והאדם מוצא את עצמו "רחוק" ולא מרגיש בליבו שום אהבת ה'.
- ועל כן אין צריך בתחילת עבודתו להיות חושש אם יקוץ בה, כי זה משפט האהבה בתחילתה, כי תגיע לתכלית ידועה ותחדל, ואמר כן: "תשוב ותתחזק ותתחדש כנשר". ואחר כן אם תחלש האהבה ותכבד השנאה, אל יהי נואש מן העבודה, רק ידע כי לקץ ימים תחלוף.



"משפט האהבה" שהזכיר רבנו תם הוא תהליך: ההתלהבות והחשק עולים ואף מגיעים לשיא, ואז – מתרחשת ירידה ומגיעים "ימי השנאה". חשוב לציין שזהו הטבע הרוחני של האדם, ולכן הפירוש שלפיו ירידות אלו הן סימן לאי-השייכות של האדם לעבודת ה' הוא פירוש מוטעה, וכמוהו הטלת ספק באמיתות עבודתו הרוחנית.

אם כן, אין לנו דרך 'להתחמק' מן הירידות, אבל ראוי ללמוד מה לעשות כאשר הן מתרחשות בכל זאת. אם כן, מה עלינו לעשות באותם "ימי השנאה"?

"...ואחר כן אם תחלש האהבה ותכבד השנאה, אל יהי נואש מן העבודה, רק ידע כי לקץ ימים תחלוף..." – אל לאדם להתייאש מעצמו ולהשקיף על אישיותו במבט של "ימי השנאה", ובוודאי לא לקבל החלטה בעודו נתון תחת הרושם שלהם. עליו להפנים שהם מצב חולף, שאינו מבטא את מהות אישיותו ואת יחסו האמיתי לעבודת ה'. וכשהוא יחלוף, ישו בו ויבואו "ימי אהבה". זהו סדר המציאות והוק הטבע.

אם האדם לא יכיר בטבע הזה ובתנודות ברגש הכלולות בו, הוא עלול להתייאש מהר ו"להרים ידיים". צעד כזה יהיה כעין "משאלה המגשימה את עצמה" – בעקבותיו יעמיקו וירבו "ימי השנאה" ואילו "ימי האהבה" יידלדלו. הם יופיעו פחות ופחות במהלך חייו ("אז יאריכו ימי השנאה וימעטו ימי האהבה, וכל אשר תלך תתחזק השנאה...").

נקרא את עצת רבנו תם לאותם ימים קשים:

"ועל כן צריך המשכיל, בראותו כי תיכנס השנאה בלבו ויקוץ בעבודה, לבל יניח כל המעשה, ואל יאמר, אניה הכל עתה, ואחרי כן אחזור אליו. כי אם יניח הכל יאבד מידו, ואם יחזיק ממנו במקצתו לא יאבד. כגון מי שנגזר אבר מאבריו, אם נגזר כל האבר מן הגוף, אין לו תקנה ואין לו רפואה, ואם נשאר האבר מעורה בגוף, יש לו תקנה ויחזור לקדמותו כשירפאהו..."

#### שאלות לדיון

← האם לדעת רבנו תם יש מקום להרפות מקיום המצוות כשאנו נתונים באותם "ימי השנאה"?

מהו המשל והנמשל שמביא רבנו תם לעניין זה?

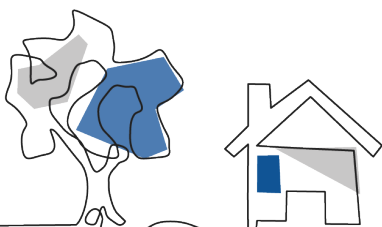
רבנו תם מדריך אותנו להמשיך להתאמץ גם ב"ימי השנאה": גם כשאין לנו חשק ואנחנו חווים ריחוק ואף ניכור, וקשה לנו להמשיך "כרגיל" – עלינו להמשיך, כמובן במידת היכולת, להתאמץ בעבודת ה'. אם נפעל כך, אומנם ימי השנאה יתארכו במידה מסוימת, וחידיש ימי האהבה יידחה, אבל עדיין החוט המקשר ביניהם לא יינתק, והחזרה למצב של "אהבה" תתאפשר (בדומה לאיבר שחיבורו לגוף נפגע אבל נותר ממנו משהו, שאפשר לחברו לגוף מחדש). ולעומת זאת, אם נתייאש ונחדל מקיום המצוות לחלוטין, אזי הקשר ינותק ואי אפשר יהיה לחדש את "ימי האהבה" כלל.

יש להוסיף שאותן הירידות המאפיינות את "ימי השנאה" דווקא הן מחדדות את התודעה שעבודת ה' איננה תלויה ברגשות המשתנים שלנו אלא יסודה בקשר עמוק ויציב ובלתי משתנה.

כמו בעבודת ה', גם ביחסים בין איש לאשתו יש עליות ומורדות: יש "ימי אהבה" ויש "ימי שנאה". נפגוש מציאות זו דרך צפייה בסרטון (בשלב הבא).

## שלב שני

כפי שיידענו את התלמידים, שלב זה ייוחד לביורור תנודות "ימי אהבה" ו"ימי שנאה" בקשר הזוגי. נצפה בקטע מן הסרט: "תיקון חצות" שהופק במכללת "אורות ישראל" (מומלץ לצפות בסרט מתחילתו ועד 9:30).



## שאלות לדיון

נסו להגדיר את יחסי בני הזוג?

איך אפשר לסייע להם לאור דברי רבנו תם?

גם במערכת הזוגית קורה ש"ימי אהבה" חולפים, ובמקומם מגיעים ימים מאתגרים יותר "ימי שנאה". בימים אלו בני הזוג לפעמים כועסים זה על זה ולפעמים הכעס עמוק כל כך עד שהם מרגישים שאינם מסוגלים להביט זה בעיני זה. זהו חוק טבעי השייך לתנודות הרגש. לכאורה "ימי השנאה" רעים, ומוטב שלא יבואו לעולם! מתברר שלא: טמונה בהם גם תועלת – הם באים להעמיק את הקשר בין בני הזוג ולדרבן אותם לגלות שהחיבור ביניהם נשען על מהות שהיא עמוקה ויציבה יותר מכל הרגשות.

בימים אלו, חשוב שבני הזוג יישמרו ולא "ישברו את כלים" חלילה וגם ישימו לב שלא יקבלו החלטות שגויות, אבל חשוב שלא יסתפקו בזה: בימים אלו, למרות הקושי, עליהם לעשות כל מאמץ להמשיך לכבד זה את זה ולאהוב זה את זה. שימור הכבוד והאהבה באותם "ימי שנאה" יעזור להם לחדש את אהבתם ביתר תוקף וביתר עוז, ואפילו לקרב את רגע ההתחדשות. כדי להעמיק במקצת בסיבה לתנודות הרגש נצפה (בשלב הבא) בסרטון נוסף.

## שלב שלישי

שלב זה ייוחד לבירור ההבדל בין שני סוגים של אהבה – בין אהבה רגשית לאהבה שכלית. נקריין קטע מתוך "כנר על הגג" – "האם את אוהבת אותי?" (אפשר למצוא אותו במרשתת).

## שאלות לדיון

בסרט מוצגות שתי גישות לאהבה. מה ההבדל ביניהן?

במה מתבטאת אהבת האישה לבעלה ומה מצפה האישה מאשתו?

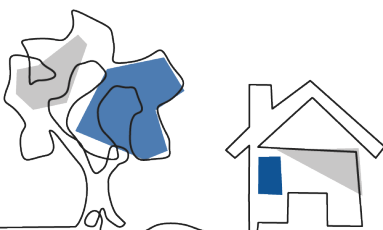
זוגות רבים נוטים לבנות את מערכת היחסים שלהם על יסוד הרגש הטבעי. חשוב להיות מודעים שבהתבססות על הרגש הזה טמונה סכנה: עם הזמן הרגש דועך והמערכת עלולה לקרוס. בימינו, אפשר לזהות שאכן כך קורה: האכזבה מהקשר הזוגי ומהאהבה אינה תופעה זניחה, תופעה שמוצאים רק בשוליים. זו תופעה ההולכת ומתפשטת. נראה שהגורם העיקרי להתפשטותה הוא השפעתה של התפיסה שאהבה בנויה בעיקרה על חוויות וריגושים.

את הקשר הזוגי יש לבנות על השכל ועל הרגש גם יחד. השכל יעניק לקשר את היציבות ואת הקביעות, והרגש – את החום והחיוניות. כל קשר הבנוי אך ורק על הרגש האנושי סופו לנבול, הריגוש ייחלש ויגיעו "ימי השנאה". ככל שהקשר בין בני הזוג יהיה עמוק יותר ויהיה בנוי גם על הכרה שכלית בשייכותם זה לזה, הוא יוסיף ויחזיק מעמד גם ב"ימי שנאה": אומנם הרגש ייחלש, אבל השכל לא ייתן לקשר להיפרם, מתוך אמונה ביסוד העמוק המחבר את בני הזוג זה לזה. האחיזה בכוח ומניעת הפירוק יאפשרו התעוררות מחדש של רגשות טובים ואהבה.

כדברי מר"ן הרב קוק:

"..... ברבות הימים יאבד הרגש את ערכו"

(הראי"ה קוק, אורות הקודש א, ירושלים: מוסד הרב קוק, עמ' רנה)



## סיכום

ביחידה זו עמדנו על הזמניות של הרגש האנושי כסיבה מרכזית לירידות ולעליות הן בעבודת ה' הן בחיי הזוגיות. תפקידן של ה"ירידות" לבנות את הקשר ולבססו על בסיס שכלי. על בני הזוג להעמיק את ההבנה שהחיבור ביניהם הוא חיבור אמיתי ונצחי, מעל לכל תמורות הזמנים.

## ספר הישר לר"ת, שער השישי

...צריך לבעל העבודה להכיר בתחילת עבודתו כי האהבה והשנאה נלחמות שתייהן. פעם תגבר האחת ופעם תגבר השנייה. ועל כן אין צריך בתחילת עבודתו להיות חושש אם יקוץ בה, כי זה משפט האהבה בתחילתה, כי תגיע לתכלית ידועה ותחדל, ואמר כן תשוב ותתחזק ותתחדש כנשר. ואחר כן אם תחלש האהבה ותכבד השנאה, אל יהי נואש מן העבודה, רק ידע כי לקץ ימים תחלוף.

אלא אם האדם נבער מדעת ולא יכיר ההנאות שיש בעבודת הבורא, אז יאריכו ימי השנאה וימעטו ימי האהבה, וכל אשר תלך תתחזק השנאה.

ועל כן צריך למשכיל בתחילת עבודתו להרגיל נפשו בלאט לבל יקוץ בעבודה, כי בהיכנס האהבה בלב לעשות דבר מצוה צריך למהר לעשותה, ובראותו כי תמעט האהבה ותתחיל השנאה, יש אנשים חכמי לבב יטריחו על נפשם ולא יניחוהו להקל מעליהם עד אשר תסור השנאה, ויש אנשי סכל לא יוכלו לשבור שנאתם, ויקוצו במעשה ההוא ויניחוהו עד אשר יאבד מרשותם, ואילו יחזיקו במקצתו ולא יניחו הכל, לא יאבד מהם. ועל כן צריך המשכיל, בראותו כי תיכנס השנאה בלבו ויקוץ בעבודה, לבל יניח כל המעשה, ואל יאמר, אניח הכל עתה, ואחרי כן אחזור אליו. כי אם יניח הכל יאבד מידו, ואם יחזיק ממנו במקצתו לא יאבד. כגון מי שנגזר אבר מאבריו, אם נגזר כל האבר מן הגוף, אין לו תקנה ואין לו רפואה, ואם נשאר האבר מעורה בגוף, יש לו תקנה ויחזור לקדמותו כשירפאהו. וכן יש לבעל העבודה לעשות בכל עניני עבודתו...

