



## מה בין חירות פנימית ואושר?

ראשית לעצמנו ואז גם לשני. כשאנחנו מעניקים אהבה, לעצמנו לפני הכול, נוכל להעניק גם לאחר, וכשהאחר יעניק לנו בחזרה, נוצף בשמחה ובאושר.

השמחה היא כלי חשוב מאוד ובעל השפעה אדירה. המטופלים שמגיעים אלי, לרוב מגיעים מאוכזבים ועצובים. לאחרונה הגיע אלי זוג במשבר, לאחר שנים ארוכות של זוגיות. השגרה השוחקת וקשיי החיים והמציאות עשו את שלהם. שניהם ממש לא שמחים ולא מאושרים, דבר המשפיע על כל תחומי החיים ועל איכות החיים של כל אחד לחוד ושל שניהם יחד. המשימה שהם קיבלו ממני בתום פגישתנו הראשונה הייתה שמדי יום, במשך שבוע, יעשו מחווה אחת קטנה אחד לשני: יחייכו זה לזו, יברכו אחד את השני, ישלחו מסרון נחמד וכו'. לאחר שבוע הם הגיעו למפגש ושיתפו בחוויה שחוו בעקבות המשימה. כבר באותו שבוע חשו שזיק התקווה מציף אותם ועולה. המחוות הקטנות וההתייחסות לבן הזוג ולאפשרו יוצרות אקלים נעים, מציפות רגשות חיוביים והופכות אותנו למאושרים.

המסרים שלנו ליקרים לנו הם החשובים והמשמעותיים ביותר. הם נושאים בחובם אנרגיות מיוחדות שיש רק בקשר האינטימי שלנו איתם. מבט נעים, מילה טובה וחיבוק חם מעצימים את השמחה ומשם את האושר.

עלינו לחיות בשמחה ולהשתמש בכלי ה"שמחה" בחיינו הפרטיים, הזוגיים, המשפחתיים והמקצועיים, מתוך התמקדות בהווה - לראות את הדברים הטובים שבנו ובסובבים אותנו, ואת הדברים היפים שקורים לנו כאן ועכשיו. מתוך התמקדות בהווה וראיית הדברים הטובים, עולה גם האושר.

שמתי לעצמי מטרה להנחיל דרך חיים זו גם לאחרים: לילדיי, לבן זוגי, לחברי, למטופליי וכו'. כשאנו מתמקדים בהווה, בראיית הדברים הטובים, השמחים והיפים, ההווה שלנו חיובית ואנחנו מקרינים זאת החוצה לעולם, ואז העולם מחזיר לנו בחזרה. אנא, חיו בשמחה והעבירו זאת הלאה...

הכותבת היא מטפלת אישית, זוגית, מדריכת הורים ומגשרת  
alfandari46@gmail.com

חג הפסח הוא חג משפחתי, חג החירות, חג אביבי וחגיגי, אז מדוע הוא טומן בחובו כל כך הרבה מריבות, קצרים בתקשורת, חיכוכים וכעסים, שאלות וחשבונות?

הקצרים בתקשורת, המריבות והכעסים מראים לנו שיש כאן הזדמנות, כזו המאפשרת לנו לעשות דברים אחרת, לתקשר אחרת, לחיות אחרת; לקחת את החירות האישית בתוך הזוגיות ובתוך המשפחה ולמנף אותה; לתת מרחב מאפשר ובטוח לכל אחד מבני הזוג ובני המשפחה ממקום של כבוד ואהבת חינום. ובקיצור, להפוך את חג הפסח לחג של התחדשות ושינוי.

האתגר בפסח הוא לצאת מארבע האמות של הכעס, הביקורת והאכזבה, ולהצליח לראות אילו נקודות אור קיימות על אף האכזבה. לראות את האדם השני בעיניים של אור ולא ממקום של ביקורת ואכזבה. למשל: זוג בטיפול זוגי שיתף שהאישה ביקשה מבעלה לעשות דבר מה. הבעל אכן עשה את מה שאשתו ביקשה ואף ציין שהשתדל לעשות זאת כפי שהיא ציפתה ממנו, אך מה לעשות? כל אחד ודרכו הוא. האישה התאכזבה ובאה בביקורת. הבעל נפגע כי מבחינתו השתדל ועשה למען אשתו.

מה היה קורה אילו האישה הייתה רואה את ההשתדלות? ככל שנחפש את נקודות האור, תחושת האכזבה תוחלף בתחושה של תודה והוקרה, דבר שיביא לקרבה ויבנה מרחב נעים ומאפשר.

היכולת לראות את האחר בעיניים של אור ולעטוף אותו באור, זו החירות. בניית קשר זוגי וקשרים משפחתיים (וקשרים בכלל) מתוך חירות, מאפשרת שחרור גדול ויציאה מה"מצרים" הפרטי, הזוגי, המשפחתי והחברתי בכללותו.

הביקורת והאכזבה מגדירות אותנו והן כולאות אותנו בתוך כלא רגשי גדול שהופך לעצב, אכזבה ומכאן לכעס וריחוק. לעומת זאת, אם נצליח לשחרר את הביקורת והאכזבה אזי נצליח להגיע לשמחה ומכאן לאושר הנכסף.

לאן נעלמה השמחה בחלוף השנים? השמחה להיות ביחד עם בן הזוג, להיות עם הילדים שכל כך ציפינו וייחלנו להם, השמחה ליהנות מהחיים בזכות עצמנו ומי שאנחנו?

רבי נחמן מברסלב אמר: "רבים מדברים על חשיבותה של השמחה, אך מעטים הם המבינים כי שמחה היא משימה. רבים משתמשים במושג "שמחה", אך מעטים עוד יותר יודעים מהי באמת".

כולנו רוצים לחיות בשמחה ובאושר. יש לנו הזדמנות להעניק מתנה לעולם ולקבל ממנו מתנה בחזרה, כמו למשל מחמאה קטנה שניתן

