

## איזה נס!

אחד הכלים המשמעותיים המסייעים לצאת מחוזקים מנסיונות הוא המודל שפיתח אדלר, הנקרא בראשי תיבות אפר"ת = אירוע, פרשנות, רגש, תגובה. בקצרה נאמר שהרגשות והתגובות שלנו אינן מושפעות מהאירועים שקורים לנו, אלא דווקא מהפרשנות שאנו נותנים לאירוע שקרה. לדוגמה: פגשתי אשה שנפגעה מאד מכך שבעלה לא משתף אותה בכל עיני הכספים במשפחה, זה גרם לה לרגשות של השפלה ואכזבה, והתגובה שלה היתה להתחמק מקשר גופני. שאלתי האם היא מסוגלת לתת פרשנות אחרת לאירוע, היא חשבה ואמרה שאולי בעלה לקח על עצמו את כל הניהול הכלכלי כדי להוריד את העול הזה ממנה. תוך כדי שאמרה את זה, מיד היא הוסיפה שבעצם זה ממש טוב לה ככה, ורגשות ההשפלה והאכזבה התחלפו בשמחה והערכה. אני יודע שכאן ניתן לטעון 'אבל מי אמר שהפרשנות הזו היא הנכונה? אולי היא סתם עובדת על עצמה?!' לא אכנס לדיון הזה כאן, רק נשתמש בדוגמא זו להבנת ההשפעה של הפרשנות על הרגשות וממילא על התגובות.

על פי עקרון זה ברור כיצד ניתן בקלות רבה להפוך כל נסיון לנס להתנוסס, כיצד להמשיך לבנות בעזרת כל אירוע שהקב"ה מזמן לנו בחיי הנישואין. בעל שרואה שאשתו מתרחקת ממנו, אם יפרש שהוא לא מוצא חן בעיניה - יתעורר בו רגש של תסכול, והתגובה תהיה בהתאם. אבל אם הוא יחשוב שזה בגלל שבהריון היא רגישה לריחות והיא לא אוהבת את הריח של השמפו שלו - אני מאמין שהוא פשוט יחליף שמפו.

ואולי זו כוונת הפתיחה של פרשתנו "ראה... ברכה וקללה" - הברכה והקללה תלויות בראיה שלנו.

תנסו בבית, זה עובד! ולא רק עם בן/ת הזוג, אלא גם עם הילדים והשכנים.

### 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