

1. הקדמה או חוזרת לשאוף פרפרים לבטן

הספר הזה נולד בתום לימודי ייעוץ זוגי, שבמהלכם בעלי לא הסכים לשתף פעולה עם שום דבר שהבאתי משם (כל מיני משימות מבויתות שלא התאימו לאיש שהתחנתני איתו). הוא הבטיח שהוא אוהב אותי, נשבע שהכול בסדר והתחנן שאניח לו לנפשו ושאענה בשמו מה שאני רוצה.

הסתכלתי סביבי – מתברר שרוב הגברים באשר הם לא מוכנים ללכת לטיפול, אלא אם כן היחסים הגיעו למשבר קיצוני, שבו הברירה היא טיפול או גירושים. במהלך לימודי נחשפתי לשיעור ההצלחה העגום של טיפול זוגי, ונוכחתי עד כמה קשה לחזור אחורה ממצב של משבר חריף לזוגיות טובה. למניעה, לעומת זאת, יש שיעור הצלחה ממש גבוה.

כולנו מתנהלים בשגרה מאוד תובענית ושוחקת. אחד מתחומי החיים שמשלמים מחיר גבוה ביותר הוא הזוגיות שלנו. מכאן צץ הרעיון לספר – ליצור מעין טיפול מונע; להאיר נקודות שונות בחיים שאפשר להתמודד איתן אחרת; לחפש את הכוח ואת האחריות האישית שלי בכל אחת מהסיטואציות שחיי היומיום התובעניים מביאים איתם.

בספר הזה כתבתי אותנו. חיפשתי את מה שאני אולי לא רואה דרך העיניים שלי – את מה שמשתקף מהעיניים שלו; חיפשתי את הנקודות שיכולות למשוך אותנו למעלה. את הקסם שקיים בכל אחד מאיתנו, אבל מוסתר על ידי השגרה שאנחנו טובעים בה.

הספר הזה הוא מכתב אהבה. מכתב אהבה לכל מי שאני אוהבת; מכתב אהבה לכל מי שאת אוהבת – אם תבחרי בזה.

יש בו אהבה לעצמי, וקבלה שלי עם כל המגרעות שבי, גם הפחות חניניות. הפנמתי שאני לא מושלמת, וזה באמת בסדר. זהו מכתב אהבה לילדים שלי, ובעיקר מכתב אהבה לאיש האהוב עליי.

הספר מכיל מגוון סיפורים על הזוגיות שלי ושל חברות טובות. עולים דרכם הרבה אתגרים שכולנו פוגשות כמעט בכל יום, הרבה אייהסכמות והתנגדויות שעלולות להוביל למשבר אם נזניח אותן די זמן. אבל בעיניי יש כאן בעיקר הרבה מאוד אופטימיות. זווית ראייה קצת אחרת על המתרחש, שיכולה להוביל אותך ואת הזוגיות והמשפחתיות שלך למקום לגמרי אחר: נינוח יותר, טוב יותר, שמח ומספק יותר.

וזה מה שאני מציעה לך, אם תרצי: לראות איך את יכולה לייצר את השינוי אצלך בבית. בלי הרבה רעש, בלי לריב על הליכה לטיפול. בכל פעם לבחור עניין אחר, להאיר אותו ולהתמקד בו.

חשוב לי שתביני שזה לא חד־צדדי. אמנם אני התחלתי בשינוי, אני הובלתי אותו, אבל הוא כבר נעשה חלק מובנה מהבית שלנו. יש לי היום הרבה יותר מקום בבית, וגם לו, כאילו המרחב עצמו גדל.

בספר הזה תמצאי צידה לדרך, שטומנת בחובה את היכולת לראות את הצד השני בלי להזניח את עצמך. זהו ספר שאפשר לשלוף בכל פעם, לעיין בו קצת ולהמשיך הלאה יד ביד – לעבר הזריחה.

עבורי, הספר הוא כמו חברה דמיונית שאפשר לפנות אליה בכל רגע של משבר או התלבטות, או כשאת מרגישה שאתם שוב מתחילים לשקוע בשגרה ומאבדים מהקסם. במהלך העבודה עליו חזרתי וקראתי פרקים שונים בו, וממש הרגשתי איך הם מלווים אותי במשך היום ויוצרים מציאות חיובית יותר. זו המשאלה שלי גם עבורך. אף אחד אחר לא יכול לעשות את זה בשבילך, אבל את בהחלט יכולה.

נסי לפנות לעצמך זמן ולקרוא קצת, לחזור ולהתאהב במי שבחרת אי־אז, למצוא את הדרך שלכם. היא יכולה להגיע בכל מיני תצורות, הספר הזה הוא רק אחת מהן. קחי נשימה עמוקה, מצאי את מה שמתאים לכם וגלי איך את יכולה לקחת את ההובלה של הקשר המשמעותי היחיד שבחרת, שהתחיל באהבה ובאמונה, למסלול הטוב ביותר עבורכם. זה שתמצאו יחד.

אין כאן קסמים, ואין פירוטכניקה. שום דבר לא דורש תקציב מיוחד, מאמץ חריג או שינוי בשעות העבודה שלך או של בן/בת זוגך. כל הסוד החשוף לגמרי הוא פשוט להצליח להסתכל אחרת על המציאות. להאיר את מה שאת כבר יודעת בלבך, אבל להניח את זה על השולחן בתודעה שלך. משם הדברים כבר יקרו מעצמם.

לא כל מה שתקראי כאן יתאים לך, אבל זה חלק מהיופי: להבין שאנחנו לא צריכות להיות כמו אף אחת אחרת; שיש לנו את היכולת והזכות למצוא את השביל האישי המסוים שלנו.

מונח לפניך הסיפור שלי. את מוזמנת לקחת ממנו מה שתבחרי וליצור את הסיפור שלך.

באהבה...

אלית