

עשרת הדברות לסליחה ומחילה לאחר תהליך בגידה

ד"ר ירון בוקר

1. מעילה באמון – היא תהליך כואב

פגיעה באמון, במיוחד על ידי בן או בת זוג אהובים, היא תהליך כואב מאד. אין זה משנה אם מדובר בבגידה ממושכת או במעידה חד פעמית. אין זה חשוב אם הקשר היה רגשי או גופני. המעילה באמון היא החלק הקשה לעיכול. קשה מאד לסלוח לאדם קרוב לנו שבגד בנו, אך החיים לא נותנים לנו הרבה אופציות. אפשרות אחת היא לפרק את הקשר והאפשרות השניה היא לסלוח ולנסות לבנות קשר מחדש. מאמר זה מתייחס כמובן לאופציה השניה בה שני הצדדים מעונינים לשמור על הזוגיות ולשקם את הריסות הקשר.

2. אל תכחישו את הפגיעה בכם

בגידה ורמאות - פוגעים בכולנו. אם נפגעת, אל תכחיש זאת. הכחשה היא מנגנון הגנה מוכר וידוע, אך לא מנגנון יעיל במקרה כזה. לא יהיה זה נכון לאמר ששכחת הכל כאשר הזכרון חרוט חזק במוחך. חלק מהסליחה כרוכה בהבנה שנפגעת. באמירה הזאת - "אני נפגעת", יהיה לך קל יותר לאפשר לעצמך לסלוח ובכך בעצם גם לתת לעצמך אפשרות לאחות את פצעי הנפש.

3. המעבר מקורבן לשורד

המשך חיי השגרה הוא החלק הקל יחסית בתקופה שלאחר בגידה. התגובה הרגשית היא הקושי האמיתי. השנוי האמיתי מתרחש כאשר אתם עוברים מהשלב בו אתם רואים עצמכם כקורבן לשלב בו אתם מחליטים שאתם מעונינים לשרוד. רק באמצעות המעבר הזה, יכולים הכאב והמרירות לחלוף או לפחות להחלש. בידינו נמצא הכח להחליט האם להיות מאושרים או בלתי מאושרים ולשם כך יש צורך בעבודה עצמית רבה, בהבנה ובאמירה עצמית - "אני לא מעונין להיות קורבן אלא שואף להיות שורד/ת".

4. הסליחה - עבור חיי האושר שלי

הכי קל (אך גם הרסני) לכעוס ולא לסלוח. בדרך כלל יש לקורבן הבגידה את כל הלגיטימציה לעשות זאת. נסו לסלוח לצד הפוגע עבור עצמכם. נסו לא להעצים את הפגיעה בכם. במקום לאמר לעצמכם - "הכאב חזק מכדי לשאת אותו", אימרו - "דווקא בגלל שהכאב כה חזק אני חייבת/ת לאפשר לעצמי לשחרר את הכאב בשביל עצמי". זהו תהליך לא פשוט אך כאשר מגיעים להכרה הזאת משהו בלב משתחרר ומקל לסלוח כי הסליחה נעשית עבורי ומאפשרת את חיי האושר שלי.

5. הבגידה כטעות בשיפוט

במילון מתורגמת המילה טעות כ-שגיאה, טעייה, משגה, שיבוש, סילוף, ליקוי, סטייה, עוול, איזולת. טעות היא בעצם החלטה שגויה וכולנו עושים טעויות בחיים. הבגידה היא לעיתים קרובות טעות בשיפוט של הבוגד. טעות חמורה אמנם, בעלת השלכות רגשיות על הצד השני, אך עדיין טעות. יש לזכור שגם הצד הבוגד סובל. לא קל להיות "האיש הרע"

שבסיפור. כיון שכולנו טועים לפעמים, ניתן לאמר באופן עקרוני כי אף טעות אינה סיבה מוחלטת לאופציה של סליחה.

6. הסליחה כתהליך

הסליחה היא תהליך. יש להבין שהסליחה לא יכולה לקרות באופן פתאומי, בעיקר לאחר פגיעה רגשית שקשה למחוק מהזכרון. כל צעד יקדם אותנו בכיוון האפשרות לסלוח. בכל שלב יש צורך לשכוח ולו במעט חלק מהעבר הקשה. התהליך יכול להיות וצריך להיות איטי, כי לא ניתן לסלוח באופן מיידי ומהיר. למרות זאת, יתכן שלאחר הצעדים הקטנים והקשים בתחילת התהליך תתכן פתאום קפיצת דרך מהירה ומפתיעה ביכולת שלנו לשכוח ולסלוח.

7. אין ביכולתנו לשנות את העולם

הצורך בקיום עולם ישר וטוב הוא צורך בסיסי. בחלומנו אנו מצפים לראות עולם שיהיה ישר, צודק וטוב. המציאות כידוע שונה ואנו צריכים להבין שחיינו הם מציאות (לעיתים מרה) ולא חלום. בהחלטה לסלוח, אנו מגיעים בעצם להבנה שהעולם אינו צודק וישר ואנו מקבלים את העובדות לאשורן. בכדי לשרוד צריך לא לנסות ליפות את העבר אלא לחשוב קדימה, לחיות במציאות ולא בדמיון ולקבל (או לא לקבל) את האנשים כפי שהם.

8. תרגול של "סליחות קטנות"

אם יש לנו יכולת לסלוח לילד שזרק עלינו כדור בחוזקה ישר לתוך העין או למלצר ששפך כוס יין אדום על החולצה הלבנה החדשה שלנו, יש לנו גם את היכולת לסלוח לאהוב/ה שהפר את האמון שלנו. אחד הסודות הוא לנסות לזכור ולשחזר, את אותן פעמים רבות בהם סלחנו לזרים שגרמו לנו אי נעימויות. צריך להתחיל ולנסות לתרגל ולסלוח בקטן ובהדרגה ניתן יהיה להתקדם לסליחה המליאה.

9. הסליחה כהחלטה

סליחה היא החלטה. במקום לנתח את הסיטואציה של העבר, צריך לנסות ללמוד ולהחילט לסלוח מראש. בחיי היומיום אנו סולחים מראש לכל מיני אנשים בכל מיני סיטואציות. ההחלטה לסלוח מראש, מאפשרת כאמור, לחיות חיים מאושרים ונטולי אשמה ובושה, חיים ללא השליליות הכרוכה בשנאה ובכעס, חיים ללא צורך לשפוט כל ארוע כי ההחלטה לסלוח קיימת מראש והיא ההחלטה שלנו.

10. סליחה דו-סטריית

הסליחה לאחר מאפשרת לנו באופן די אוטומטי לקבל את סליחתו של הצד השני על מה שאנו עשינו לו. בכל תהליך של בגידה יש שני צדדים. הצעד הסופי של הבוגד, קשור לעיתים רבות לשרשרת תהליכים בהם שני הצדדים נושאים באחריות. לא תמיד הצד שלבסוף בגד הוא האשם היחיד או העיקרי. הסליחה מאפשרת ולעיתים מכריחה גם את הצד השני לסלוח.

ולסיום חשוב לדעת – כאשר מצליחים להגיע ליכולת לסליחה אמיתית ומוחלטת, מרגישים תחושה מדהימה של חופש, כח ורוגע המגיעים עקב הסליחה המליאה.

סליחה ומחילה הם צעד חשוב לקראת שנה טובה!