

## איך להסתדר עם זה שאומרים לי 'לא'?

\* אמא לדני: "תביא לי בבקשה את העיתון מהחדר..." דני בתשובה: "אני לא יכול עכשיו..." אמא נעלבת: "אי אפשר לבקש ממך כלום?! לא אכפת לך מאף אחד חוץ מעצמך..."  
\* אמא לאבא: מחר אני צריכה שתיקח את הילדים מהחוגים כי אני לא יכולה", אבא: "אני לא יכול, יש לי יום ממש עסוק בעבודה" אמא בתגובה: "ואני לא עסוקה?!", ומה שאני עושה לא חשוב?!"  
\* אבא לרותי: תוציאי את הכלב. רותי: "לא רוצה, שדני יוציא אותו", אבא כועס: "אבל אני ביקשתי ממך, ותפסיקי להתווכח איתי!"

אלו מספר דוגמאות מיני רבות בהן אנחנו מבקשים משהו, כהורים או כבני זוג ומסרבים לנו, אומרים לנו 'לא'.

### למה קשה כל כך לקבל כשאומרים לנו 'לא'? יש לכך מספר סיבות-

\* **מתעורר כעס!** תסכול על כך שלא עושים מה שאני רוצה! שלא מתחשבים בי! שלא עוזרים לי! זעם על כך שדברים לא מתבצעים 'כמו שצריך!'  
\* **תחושת הערך נפגעת-** יש תחושה שאתה לא שווה אם לא מסכימים לבקשה שלך. כי אם היית חשוב מספיק, והיה אכפת ממך היו בודאי אומרים לך 'כן'. זה מעורר תחושה רעה של חוסר בטחון, אשמה, עלבון וכעס.  
\* **מרגישים דחויים-** אם דוחים את הבקשה שלך דוחים בעצם אותך כולך. הרצון של האדם הוא חלק ממה שהוא, חלק מהזהות שלו, ולכן כשמסרבים לו בעצם דוחים חלק מהעצמי שלו, ובעצם אותו. זה נותן הרגשה, שאתה לא מספיק אהוב, ולא מספיק רצוי בשביל שיתאמצו בשבילך.  
\* **מתעוררת חרדה-** אם מסכימים איתנו אז דברים מתקדמים לפי הרצון והתכנון שלנו. זו חווית שליטה נעימה. כשמסרבים לנו אנחנו מאבדים שליטה על המצב. לא יודעים מה הולך לקרות עכשיו. יש אי וודאות, ומתעוררת חרדה שמוסיפה ללחץ המקורי של הסירוב.  
\* **מרגישים חלשים-** כאומרים לנו 'לא' אנחנו מרגישים שהפסדנו במאבק הכוחות. הרצון שלנו הפסיד מול הרצון של האחר שסירב לנו. תחושת החולשה מלווה בתחושות עלבון, ואכזבה מעצמנו ומהאחר.

### סערת הרגשות מול הסירוב גורמת לתגובות לא שקולות ולנזק.

\* **פעמים רבות הצפת הרגשות מסבכת את המצב הראשוני, וגורמת להסלמה.** בתחילה מישהו ביקש, והאחר אמר 'לא'. ההסלמה מתחילה כשנגררים למריבות, לעלבונות, להכללות של תחושה שלילית על היחסים. כמו בדוגמאות שניתנו בתחילת המאמר: אמא נעלבה והרגישה שדני ילד אגואיסט, שלא אכפת לו ממנה. אולי חשבה שהיא אשמה בכך כי נכשלה בחינוך שלו. כשאבא סרב לה, היא הרגישה שהוא מזלזל בעומס שלה, והכלילה למחשבות שליליות על הזוגיות שלהם. אבא הרגיש שרותי מזלזלת בו כשהיא מתווכחת איתו ולא מוציאה את הכלב. הוא כועס ומתוסכל על הילדה הלא צייתנית שלו.  
\* **הצפת הרגשות מונעת חשיבה ענינית ויעילה.** לחץ תמיד מצמצם את איכות ועומק החשיבה. כשמוחצפים קשה להקשיב לאחר, קשה לברר מה הסיבה לסירוב שלו, אולי להבין את הנימוק שלו. לחפש פשרות במקום להתקע במחשבה של 'או-או'. למצא פתרון בו למשל, אבא יעזור בחלק מאחר הצהריים, ואמא בחלק האחר במקום להתקע בתחושה המייאשת שאו שמסכימים לי או שאין דרך מוצא אחרת.  
\* **פעמים רבות אנשים שמתקשים להתמודד עם סירוב בוחרים להמנע מלבקש מאחרים.** מעדיפים להסתדר בעצמם בלבד שלא יקחו סיכון שידחו אותם, והם ירגישו אחד מהרגשות השליליים שפורטו, והם בלתי נסבלים עבורם. אנשים אלו מנסים להסתדר לבדם, אבל בדרך כלל צוברים טינה ועוינות כלפי אלו שלא עוזרים להם. הם מרגישים מקופחים, בודדים, מול האנשים סביבם, שלא מבינים ולא עוזרים להם.

**\*לאורך זמן ההמנעות והטינה פוגעים ביחסים** - כשאדם לא אומר את רצונו בקול רם, ובליבו צובר כעס, הסיכוי שייענו לרצונו- קטן. שני הצדדים לא מרוצים. זה שלא מבקש, וזה שלא נתנו לו סיכוי לעשות את מה שציפו ממנו כי לא אמרו לו, ובסוף כועסים עליו. זהו מתכון כמעט בטוח לבעיות ביחסים.

**\*כשלא נותנים לילדים להגיד 'לא', ומפרשים את התנהגותם כחוצפה מכעיסה, קשה להם לפתח את הזהות האמיתית שלהם.** כשההורים לא מצליחים להכיל את ההתנגדות של הילדים, שהיא חלק בלתי נמנע מההתפתחות, מפיתוח הכוחות, ותחושת הכוח שלהם- הילדים חייבים לזייף להיות רק נחמדים וצייתנים, ולאורך זמן מפתחות עקב כך בעיות זהות, וקושי במימוש עצמי.

### **מי רגיש במיוחד לכך שאומרים לו 'לא'**

אין מי שאוהב כשאומרים לו 'לא', זה טבעי ובלתי נמנע. עם זאת יש אנשים שמגיבים בעוצמה חזקה יותר של רגשות כשמסרבים להם- כועסים, נעלבים, מוותרים, מתוסכלים וממורמרים. בדרך כלל מדובר באנשים עם **רגשי נחיתות**, שלא בטוחים בעצמם וברצונות שלהם, ולכן כל סירוב הורס אותם, ונותן להם להרגיש שהם לא שווים. אנשים **שלא בטוחים שאוהבים אותם**, ולכן, מפרשים כל סירוב כדחיה אישית נגדם. **אנשים נוקשים**, שלא מסוגלים להתמודד עם שינויים בחיים, הם חווים כל סירוב כפירוק התוכניות שלהם, מה שמעורר בהם תסכול וכעס. וגם אנשים **נרקסיסטיים ו/או מפונקים**, שמרוכזים רק ברצונות שלהם, ומבחינתם זה לא לגיטימי שמישהו אחר לא עושה כרצונם אלא שיש לו דעה משלו. בפרשנות שלהם כולם צריכים לעשות מה שהם ביקשו, כי כך העולם מתנהל.

### **המלצות להורים כיצד להתמודד עם סירוב, וכיצד ללמד ילדים לקבל 'לא':**

תפקיד ההורים כפול- הם אמורים להתמודד בעצמם עם המצבים בהם אומרים להם לא, וגם אמורים ללמד את ילדיהם כיצד לקבל 'לא' מבלי להתפרק. זו משימה התפתחותית שלוקחת תהליך חינוכי של שנים.

### **\*מומלץ להורים להגיד לעצמם דברים רציונליים שמרגיעים את סערת הרגשות:**

**מדובר בפרשנויות חיוביות, ובתקווה שמשהו טוב יצא 'מהלא' -**  
כך למשל, לזכור שחשוב שילדים יגידו 'לא' מידי פעם. זה חלק מההתפתחות שלהם, מהעצמאות, וגיבוש הזהות שלהם. אם יגידו כל הזמן 'כן' איך ילמדו מה הם רוצים, איך יפתחו רצונות נפרדים מההורים? 'הלא' הוא חשוב מאוד להתפתחות האישיות.  
באותו אופן, חשוב להזכיר לעצמך שכשבן זוג אומר לך 'לא' זה זכותו, וזה חלק בלתי נמנע ממערכת היחסים. 'הלא' מעיד על כנות, על כך שהאחר מרגיש בנוח להגיד לך את דעתו, כמובן שלא צריך להגזים לתגובות 'לא' קבועות, אבל עצם אמירת הלא אינה סוף העולם ביחסים.  
- וכמובן חשוב להגיד לעצמך 'שהלא' אינו נגדך, לא בא להרוס אותך בכוונה, שאולי יש סיבות, ששווה לברר, שתמצאו פתרון...  
מחשבות כאלו עוזרות להפחית את הכעס, העלבון, היאוש, ועוזרות להחזיר את ההגיון למצב.

### **כשנרגעים, צריך לדבר אחד עם השני.**

להקשיב מה אומר האחר, להתעניין מה הסיבות שלו לסירוב, לבדוק אם יש לו הצעות אחרות - לחפש ביחד פתרון של win-win, כלומר ששני הצדדים מרוויחים. צריך לחשוב, להיות יצירתיים, ולמצא דרך. לפעמים לוותר, לפעמים להתקש ולהשיג את שלך, ובדרך כלל להסכים לפשרה.

- חשוב להישאר עניינים בשיחה, להתמקד בחיפוש הפתרון לבעיה שנוצרה (שאחד מבקש/רוצה והאחר מסרב). להקפיד לא להגרר להאשמות אישיות ("אתה תמיד..."), העלבות ("נמאס ממך...") שרק מחמירות את המצב, ומונעות להגיע לפתרון.

כשמצליחים לדבר ולמצא פתרונות כולם מרגישים טוב יותר עם עצמם ובתוך היחסים. וזה שווה את המאמץ.

**בינתיים - שיהיה בהצלחה, ובהנאה...  
ממני, חלי ברק- שטיין**

פסיכולוגית חינוכית מומחית. יעוץ להורים, יעוץ זוגי ומשפחתי.  
מחברת הספרים: 'בגובה העיניים', 'תקשיבו לי רגע', 'כשהילדים יוצאים מהבית'

**Helibarak1@gmail.com**