



להחליט לאהוב

שמחה דסה // מנחה למיניות בריאה ומדרכת כלות

המכון הישראלי למשפחה

החלטה מניעה אותנו מבפנים כי יש לנו מטרה ברורה.

להחליט לאהוב זה להשליט מוחין על הלב. לדעת שבכל רגע נתון יש לי בחירה על החיים שלי ואני יכולה להחליט איך הם יראו ומה יהיה בהם.

זה ידרוש ממני לשים לב ולהיות עם יד על הדופק, להעיר ולעורר, להכניס את זה ליומן. לשאול את עצמי וגם אחד את השני - מה זאת אהבה בשבילי? מתי אני מרגישה/אהוב/ה? מה פותח לי את הלב?

לפעמים אין מנוס וצריך לפרק את החבילה אבל מחקרים מראים שאת רוב הפרידות ניתן למנוע.

אין פה קסמים, זה לא שיש לכם את זה או לא. אבל זה לגמרי יכול להיות תלוי בהחלטה שתקבלו. חברה טובה שהתגרשה לא מזמן אמרה לי "אם הייתי משקיעה בנישואין כמו שהשקעת בגירושין הייתי נשאתר נשואה".

כולנו אוהבים לדבר על אהבה או לראות זוגות בני 90 מחזיקים ידיים ולהגיד "ככה אני רוצה". אבל יש עוד כמה דברים שחשוב להבין רגע לפני שלפת הטבעת.

חתונה זה לא רק שמלה לבנה וקונפטי מנצנצים עם אורחים חשובים.

בבוקר שאחרי המסיבה נגמרת, מדליקים את האורות ואיכשהו מסתבר שיש לנו חיים שלמים לחיות יחד.

אם הקשר בינינו תלוי ברגשות בלבד, כי הרי אהבה היא רגש, אזי בכל רגע נתון רגש יכול לפנות את מקומו לרגש אחר.

אבל אם מבינים שאהבה היא החלטה זה הרבה יותר חזק מרגש שבא והולך, כי אז כשפוגשים קושי, מורכבות או כאב, זוכרים שהחלטנו לאהוב.

כמו ההחלטה להתחיל לעשות ספורט או לקום מוקדם בבוקר.

בתור לרכבת הרים הוא עומד כמה פסיעות אחרי, שתי קטנטנות מתרוצצות סביבו בלי הרף והוא מנסה להעסיק אותן כמה שאפשר עד שגיע תורם לעלות לרכבת. בחישוב גם של מספר האנשים, זה ייקח עוד שני סבבים.

יעברו עוד כמה דקות עד שהקטנה תתחיל לבכות, אני אחיך אליו בהבנה ואנסה להזייע עזרה "אמא שלהן נשארה בבית לנוח?" "אשאל", הוא יחיך לעצמו "אמא שלהן בבית שלה וטוב שכן. לא מדובשה ולא מעוקצה".

אופס. כוונך בלב.

עוד משפחה שתגדל בשתי בתים. ואני מנסה לחשוב איך זוג שעד לפני כמה שנים היה מאוהב עד מעל הראש, מפרק הכל כל כך מהר והאהבה הגדולה שהיתה ביניהם תופסת מקום של רשפי אש, שנאה וכעס.

