

## כך נולדתי! זה המזג שלי!

לא פעם מגיעים בני זוג למסקנה אודות מזגם של בן ובת זוגם, ובכך חוסמים או מגבילים את יכולתם להפוך את נישואיהן ליציבים ומשביעי רצון. כך סבר יוסי כשבא עם רעייתו אורלי (שמות בדויים, כמובן) לטיפול זוגי. יוסי פנה אלי ושאל "האם אתה כופר בכך שיש אנשים שנולדים עם מזג של כעס או בושה יותר מאחרים?". הוא ניסה לייחס לאורלי תכונות מזג שאיתן היא נולדה, ושהמסקנה המתבקשת היא, שלא יעזרו תהליכים כאלו ואחרים, חכמים

### מאת: הרב שלום אביחי כהן

Master Counseling Supervisors \* M.C.S  
פסיכותרפיסט, מטפל זוגי בכיר, סופרווייזר  
יו"ר פורום יועצים ומטפלים מוסמכים שומרי תורה ומצוות  
F.T.R - Forum of religious counselors and therapists



גם אורלי הצטרפה למקהלת המזג, אך כמובן הפנתה את חסימת היכולת לשינוי דווקא כלפי דוד. "אני מבינה שאנו צריכים להשתנות, מערכת הנישואין שלנו קורסת, אבל אני לא מבינה איך דוד יכול להתגבר על תכונות מושרשות וטבועות בו מלידה" – תהתה אורלי בכנות.

אכן, כל הורה יכול להעיד כי כבר בהיות ילדיו רכים בשנים, יכול היה להבחין בשוני הרגשי והמנטאלי ביניהם. ישנם ילדים הנוטים מטבעם לכעס, ואחרים לרוגע ושקט נפשי. ישנם נועזים ותוססים לעומת ביישנים ומופנמים. שמחים ועליזים לעומת עצובים ודיכאוניים. וכמובן אנשים שונים זה מזה לא רק בסוג הרגשות שקבלו כחבילה מולדת בעת ירידתם לעולם, השוני נע על פני רצף ביחס לכל רגש נתון, במידת עירורו ובמשך זמן קיומו, וכן בעוצמתו הכוללת.

דברים אלו מובאים אף בדברי חז"ל (שבת קנו, א) שקבעו ששוני העיתים שבהם אדם נולד, משפיע לא רק על פעולותיו ומידת הצלחותיו, הם אף מתייחסים למהות האדם ומזגו. יחד עם זאת, קביעה זו על פי דברי הרמב"ם (בהלכות תשובה א, ובשמונה פרקים פרק ה) אינה אלא נטייה מולדת המצריכה אדם הרוצה לעצבה, מאמץ יתר על זולתו שאין נטייה זו חלק ממורשתו המזגית.

כיום, מחקרים קושרים את מזגם המולד של הבריות למבנה המוח. מסתבר שקבוצת האנשים בעלי פעילות גדולה יותר באונה הקדמית הימנית של המוח, נוטים בנקל למצבי רוח זעופים ונבוכים לנוכח קשיי החיים. אנשים אלו נוטים לפחדים ולמרה שחורה, וחשדנים כלפי העולם הנתפס בעיניהם כטעון במשא כבד מנשוא ובסכנות רבות. לעומתם, בעלי הפעילות הקדמית החזקה בצד שמאל, נוטים לראות את העולם באור חיובי יותר, הם בעלי מזג עליז, חברותיים, מפגינים תחושה עזה של ביטחון עצמי, וחשים לעתים קרובות מצב רוח טוב, והנאה רבה ממעורבותם בחיים.



למרות זאת נמצא, כי באמצעות החוויות הנכונות ניתן לאלף אף את מה שנראה כטבע מולד. אחת הדוגמאות לכך היא מתצפיות על ילדים שנולדו עם סימנים מוחיים המעידים על רגישות גבוהה במיוחד של בוש. ילדים אלו נהגו בהיסוס ובאי ביטחון, וכשהביאו אותם למשחקים חופשיים עם ילדים אחרים, הם נדחקו לפינה, נצמדו לאימהות וצפו בשקט באלה ששיחקו. חלקם הפכו למבוגרים החוששים מכל דבר שאינו מוכר, בין אם מדובר במגע עם חיות חדשות או בקרבה לאנשים זרים. רגישותם הופגנה בנטייה לתחושות אשמה ולתוכחה עצמית, ובנסיבות חברתיות נעשו משותקים מרוב חרדה. אך המעניין הוא, שבערך אחד מכל שלושה מהנולדים עם סימנים אלו, איבד את ביישנותו עד שהגיע לגן הילדים.

מתברר שההבדל בין אותם שנשארו עם נטייתם הטבעית, למקביליהם שהשתחררו ונעשו נועזים יותר, היה תפקידן של האימהות. אותן אימהות שזיהו את מזגם של הילדים הביישנים והפכו למגוננות עליהם מפני כל דבר שנראה כמרגיז, חיזקו את הבושה והפחד אצל הילדים, ושללו מהם את ההזדמנויות ללמוד איך להתגבר על פחדיהם. האימהות האחרות, הבינו כי חשוב יותר ללמד את הילד להתמודד עם הרגעים המרגיזים, ובכך עזרו לו להסתגל למהמורות הטבעיות של החיים. האימהות המגוננות היו רחמניות ועקיפות בקביעת גבולות לתינוקות שלהן כשאלו עשו משהו שעלול להזיק, ואילו האימהות האחרות היו אמפתיות, הציבו גבולות ברורים, הנחיתו הוראות ברורות וישירות, חסמו את פעולות הילד המסוכנות ותבעו ממנו משמעת.

בעצם, הסביבה של האדם, חוויותיו ולמידתו בהתבגרותו, מעצבות את הנטיות המולדות ומכוונות את נתוננו הביולוגיים בתוך טווח האפשרויות הרבות של כל רגש ספציפי. התעלמות מעובדה זו, לעתים מנחה אותנו בקביעות על עצמנו ועל זולתנו, ובפועל מונעת את השינוי המיוחל הן בעבודה על אישיותנו והן בכל הקשור למערכת נישואינו. שורשן של הקביעות הללו, מעבר להיותן עצימת עין בפני המציאות היומיומית המוכחת, היא התעלמות מבחירתו החופשית של האדם, והיכולת הנגזרת ממנה לכוון את אישיותו ולסלול דרכו בחיים.

מאמר: " כך נולדתי! זה המזג שלי!"

מחבר: הרב שלום אביחי כהן

שנת הוצאה: 2009

אשדוד, ישראל

פורסם: מגזין תרפינט [therapynet.co.il](http://therapynet.co.il)