

זהירות: סכנת התלקחות

מה גורם לאנשים
להתפרץ בזעם
ובחוסר אונים ולאבד
שליטה עצמית? האם
יש בכלל אפשרות
לעצור את סערת
הרגשות העזה? אנשי
מקצוע עוזרים להבין
טוב יותר את המהלך,
כדי לכבות את האש
עוד לפני התלקחותה



תרגיל משעשע ממליץ לאדם כעסן להעמיד את עצמו מול מראה. מבט קצר בבואתו יגרום לו באופן מידי לעצור את ההתפרצות. הפנים האדומות, העיניים הבולטות בחרון, תווי הפנים הנוקשים – כל אלה אינם מוסיפים לא חן ולא יופי. שלא נדבר על המילים הניתזות, שאין עליהן שום שליטה, ולפעמים אין להן כל בסיס הגיוני.

אנשים רבים מבקשים להימנע מהכעס, ולא ממש מצליחים.

כדי לטפל בהתפרצויות הכעס, צריך קודם כול לזהות את הגורם, אומר ד"ר אוהד הרשקוביץ, פסיכולוג ומנהל מכון סייבייטי. "כשמדברים על גורמי הכעס, ניתן לחלק אותם לשני פרמטרים עיקריים. החלק הראשון הוא הפירוש הקיצוני שנותן האדם הכעסן למצבים יום-יומיים שגרתיים שהוא חווה. פירושים מעוותים אלו גורמים לו להתפרץ בקיצוניות. הרובד השני הוא הקושי לחוות ולבטא כעסים בצורה נכונה".

למה הכוונה בהתפרצויות קיצוניות?

ד"ר הרשקוביץ: "הכוונה היא לקחת מצב נורמטיבי ושגרתית המתרחש בחיי היום-יום, עם אלמנט לא נעים, מפחיד, מלחיץ, מתסכל או מאכזב, ולפרש אותו בצורה קיצונית, ברמה של אסון".

מה לדוגמה?

"אדם חווה ביקורת, מישוהו חלק על דעתו או לא כיבד אותו כמו שהיה רוצה, תקף אותו מילולית או התנגד לבקשתו. אדם רגיל, בעל ביטחון עצמי מבוסס, אינו רואה בכך שום איום ממשי. הוא מבין שזה חלק מהחיים, וודאי שלא כל האנשים יתנהגו כרצונו. לעומת זה, אדם חסר ביטחון, שאין לו פרופורציה נכונה מול הדברים, בטוח שזה ייגמר בקטסטרופה. אם זה קרה, מעכשיו אף אחד לא יכבד אותי, אני אחווה חדיה". ממילא הוא מרגיש שקרה משהו נורא. כל מצב שלא מתנהל באופן תקין מאיים עליו מאוד".

ומה קורה אז?

"ככל שמרגישים מאוימים יותר, מגיבים בצורה הישרדותית יותר ובעצמה רבה יותר", מסביר ד"ר הרשקוביץ, "ומכאן קצרה הדרך להתפרצות קשה. צריך להבין שוויכוח עם בוס שמתח ביקורת או עם חבר שלא מסכים לדעתנו, עדיין לא מבטא שום דבר גרוע. אם לא בטוחים בכך, נכנסים להתנהגות של לחימה. אדם מרגיש שברגעים אלו הוא חייב להילחם על עצמו, על המהות שלו. האישיות שלו נמצאת בסכנה. הוא נבהל ונכנס ללחץ איום. ממילא העצמה של הכעס תהיה גבוהה מאוד, והוא גם יכעס בתדירות גבוהה. אדם זה עומד כל הזמן על המשמר לבל יסכנו את מעמדו, כי הוא בטוח שבזה תלויים כל חייו".

מהו המצב התקין?

"במצב רגיל, אדם חווה אי-נעימות או ביקורת, ומצליח להמשיך בשגרת יומו. הוא מתקן את מה שצריך, ויודע שלא קרה כלום אם מישוהו חושב אחרת ממנו. הוא יכול להסביר, לשוחח בניעימות, אבל סערת הרגשות לא פוקדת אותו בעצמה כזו".

מתעלמים מהכעס... ומתפרצים

הזכרנו שיש גורם נוסף המביא לכעס.

"אכן", ממשיך ד"ר הרשקוביץ, "הגורם השני לכעס מוגזם הוא חוסר קבלת הרגש. אנחנו קוראים לזה 'פחד מפחד'. אלו אנשים שפחדים מכל רגש. הם מנסים להימנע בכל מחיר מן הכעס, מן הפחד, מאי-הנעימות שהדבר יגרום להם, ומתעלמים מרגשותיהם. אנשים אלו מפנימים את הרגשות הטבעיים המתעוררים בהם, ובסוף, בעקבות אירוע שאינו חריג, הם מתפרצים בצורה נוראה".

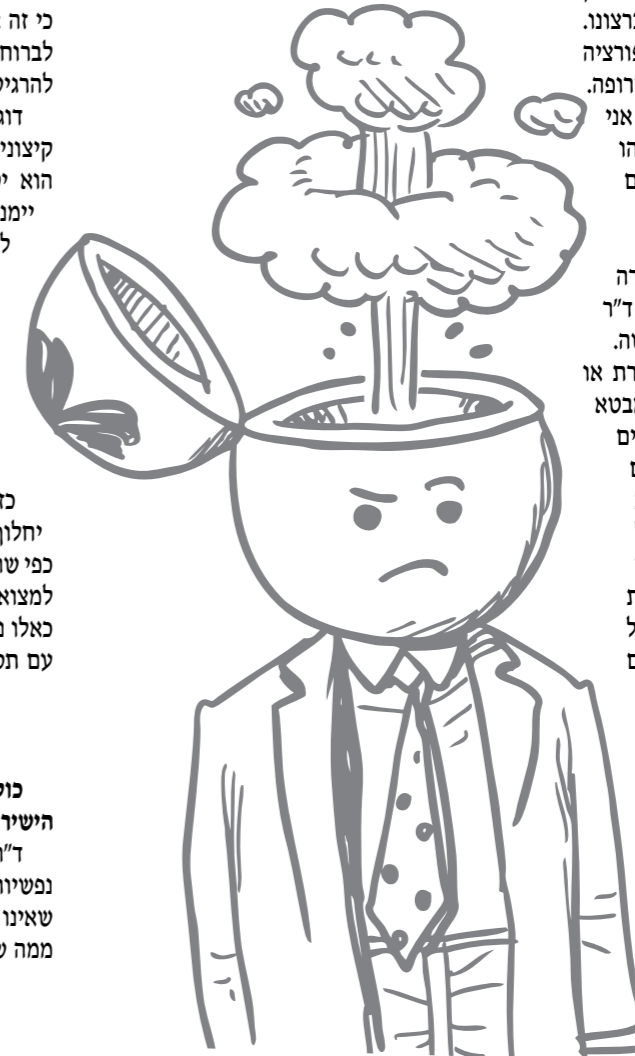
מה שנקרא 'הקש ששבר את גב הגמל'...

"ממש כך. אנשים אלה מלאים רגש לא מעובד, והוא פורץ החוצה ללא שליטה. הוא גורם להם התפרצות, התבטאויות לא נעימות, ועוד. לפעמים זה מגיע בצורה נוספת. יש אנשים הבטוחים שאסור להם לכעוס, בכל מחיר. אם מישוהו הביא אותם לכעס, הם מאשימים אותו במה שקרה. הם כועסים עוד יותר על הגורם, על עצם העובדה שהם נגררו לכעס. לכן אצל אנשים אלה הכעס יהיה בעצמה כפולה ומכופלת, חסרת שליטה".

למה באמת זה קורה להם?

"צריך להבין כי אנשים אלו סובלים מחוסר ביטחון מול החוויה הרגשית. יצורי אנוש אינם מלאכים, מותר להם לאבד שליטה רגשית, לרצות לצעוק או לחוש מתוסכלים. דווקא מי שמתכחש לרגשות אלו לא מצליח לחוות אותם בצורה בריאה, בסופו של דבר".

הרשקוביץ מוסיף נתון מעניין: "ידוע כי בישראל קיימת תרבות מוחצנת, אבל דווקא בארצות שבהן התרבות דוגלת



בעודף סבלנות ונימוס, מתרחשים יותר אירועים של התפרצויות בלתי-נשלטות עד להתמוטטות. זה משום שאנשים לא מעזים להתפרץ בחברה ולהחזין את רגשותיהם, ואחרי כל ההפנמה, זה מתפרץ אצלם באופן לא מבוקר. אצלנו בארץ יש יותר סבילות לאדם כעסן, לפעמים אפילו משייכים לו כוחנות או אומץ. החכמה היא למצוא את שביל האמצע בין כעס נשלט לבין החצנה נכונה".

"כזה אני"

אנשים רבים בטוחים שהם לא יכולים לשנות את טבעם. הם נולדו כעסנים וכאלה הם, ועל הסביבה להתמודד עם התופעה. לדעתו של ד"ר אוהד הרשקוביץ, אין לזה קשר כלל עם אופי מולד. אילו היה מדובר בעייה מולדת, היה הדבר מתבטא בדברים נוספים, ולא רק בכעס.

למשל?

ד"ר הרשקוביץ: "חולים במחלות נפש יסבלו משורה של סימפטומים נוסף להתפרצויות הזעם. כאשר אנו נתקלים באדם בריא בנפשו שכועס, הסיבה העיקרית היא מתן פירושים לא נכונים שנובעים מעיוותי חשיבה. אף אחד לא נולד עם פירוש לסיטואציה כלשהי, אלא למד אותה מהסביבה ומהחיים האישיים".

מה משפיע על הפירושים הללו?

"ההורים מלמדים אותנו איך לפרש רגשות בכל מיני מצבים חיצוניים. אדם שגדל לאמא היסטריית, שבכל פעם שלא הרגיש טוב היא רצה להרגיע אותו וחשה ש'העולם נגמר', קולט שאסור לא להרגיש טוב, כי זה אסון. ברגע שזה יקרה שוב, הוא ינסה להימנע, לברוח, להתכחש לזה. אצלו זה ברור: אסור שלא להרגיש טוב, ויש למנוע את הסיטואציה בכל מחיר. דוגמה נוספת: ילד שגדל בצל הורה כעסן בצורה קיצונית, מבין שכעס זה דבר מסוכן, אלים וקשה. הוא יסיק שאסור להתקרב לכעס, וייתכן שבעתיד יימנע בכל מחיר מלכעוס. הוא יעדיף בכל מקרה להישאר 'רגוע' ולהעמיד פנים שלווה, אך כמו שתיארנו לעיל, ההתפרצות תהיה בסופו של דבר בלתי-נמנעת".

ומה הפתרון?

"דווקא סביבה המלמדת ש'זה בסדר לכעוס', ההורה לא נבהל, אלא מעביר מסר של 'אתה יכול להתגבר על זה ולשלוט', או 'לא קרה כלום, היה לך קשה והתגברת'. במצב כזה ילד לומד שביטוי רגשות זה תקין, וזה גם יחלוף... נכון, לפעמים לא נעים, הסיבה לא מגיבה כפי שהיינו רוצים, אבל זה לא בגדר קטסטרופה. אפשר למצוא את האושר גם כשהוא לא מושלם. פירושים כאלו נותנים לילד תחושת ביטחון והתמודדות בריאה עם תסכולי החיים".

תוצאות הרסניות

כולנו יודעים שאסור לכעוס. מה הן ההשלכות הישירות של מצב כזה?

ד"ר אוהד הרשקוביץ: "דבר ראשון – השלכות נפשיות. אדם כעסן חש מתוסכל. כשהוא רואה שאינו מצליח לשלוט בעצמו, הוא נבהל עוד יותר ממה שקרה. או אז הוא מבקר את עצמו ונכנס למעגל

כעסן קטן

במקרה של התפרצויות זעם אצל ילדים, מעורבות ההורים חיונית, שכן נוכחותם מאפשרת לילד להבין כי הוא לא לבד. מומלץ להרגיע את הילד במגע ובישיחה, ולסייע לו לתת פשר לסערה הנפשית, המעוררת בו בהלה ובלבול. נוכחות ההורה חיונית הן כגורם מרגיע והן כגורם המבהיר את הגבולות ועוזר לילד ללמוד להרגיע את עצמו ולדחות סיפוקים. כיום יש סוגים שונים של הדרכת הורים. אנשי מקצוע מקנים להורים כלים המסייעים להם להתמודד עם התפרצויות הזעם של ילדיהם.



עלינו להאמין ביכולת הזאת. הנה כמה תובנות חשובות שיעזרו בזמן אמת:

"קודם כול", אומר ד"ר אוהד הרשקוביץ, "נלמד לקבל את זה שכועסים לפעמים. אם עושים זאת בצורה מבוקרת ובשליטה, זה בסדר. לא צריך להתכחש לרגש הכעס שעולה.

במקרה של סערת רגשות, יש לעשות מעין

"כעס שלא התפרק בזמן אמת, בדקה הראשונה, כבר לא יתפרק ללא עבודה 'יזומה' של תהליכי נפש עמוקים ותהליכי סליחה. הוא יושב בגוף ויכול להביא כל מיני מחלות פיזיות ונפשיות"

הערכה: האם מדובר בסכנת חיים? מישוהו מאיים עלינו? אם לא, אולי אפשר להמתין מעט, לקחת פסק זמן ולבחון את הדברים בניחותא? תמיד עדיף לחכות עם התגובות ולבקש הארכת זמן.

במקרים גרועים יש לחפש אפיקים נכונים לפרוק את הכעס. אפילו להכות את הכרית... לעשות

התעמלות, לצאת החוצה, לנשום עמוק, לרוץ, לשרי או פשוט לקשקש על דף...

אחרי שהעצמה יורדת והכעס התפוגג, אפשר לדבר מחדש על האירוע ולחשוב בצורה הגיונית. אז כדאי לנסות להתייחס לדבר המרגיז ברוגע ובעין אחרת. וכמובן, אם עדיין לא מצליחים לפרש דברים בצורה אויביקטיבית, כדאי לשקול לקבל עזרה מקצועית, כמו טיפול קוגניטיבי התנהגותי, המתמקד בטיפול במחשבות הלא נכונות ומלמד את האדם איך לפרש מחשבות בצורה אחרת. בטיפול כזה, בשיטה הנקראת סייבייטי, מלמדים את המטופל לפעול בצורה שונה במצבים מסעירים ונותנים לו כלים להתמודדות".

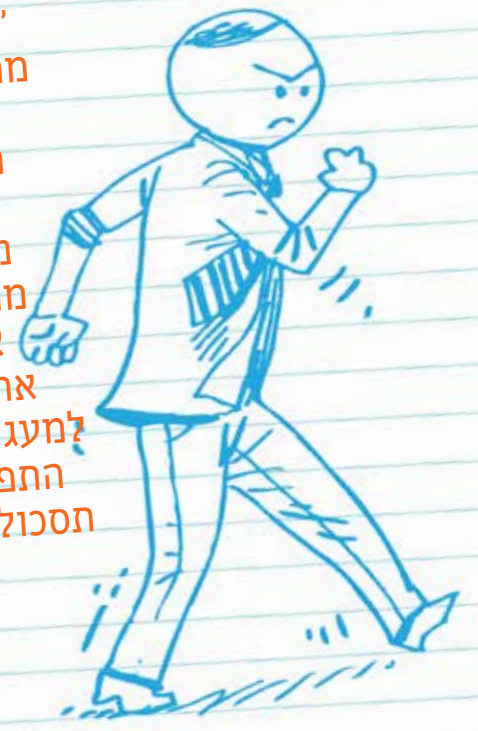
'ברקים פנימיים'

גם **אירית וייז-גצלר**, מאירה ומובילה נשים לשינוי ולשמחת חיים, ממליצה להכות את הכרית בזמן שהכעס גובר, זאת לא רק כדי שלא להזיק לסביבה, אלא בעיקר כדי לסייע לאדם עצמו.

איך זה יכול לעזור?

"אם לא תזרוק את הכעס החוצה, הוא יאכל אותך מבפנים", מסבירה אירית. "הכעס נמשל לברק. בתוך חצי דקה או דקה מאז שהוא מתפרץ, הוא חייב לצאת מהמערכת של האדם. אם לא כן, האנרגיה הזאת, הרעל הזה, נשארים בפנים, ויותר מכול – האדם כועס על עצמו. הכעס נאסף בגוף כמו גוש שחור, והוא הולך וגדל. כל מיני כעסים קטנים שלא נכעסו מזמן, שנאספו ונדחקו והובלגו, נאספים שם, עד שיום אחד הם מתפרצים על משהו אחר ולא רלוונטי. נדמה כאילו התפרקו, אבל הם לא מתפרקים לעולם. כעס

"אדם כעסן חש מתוסכל. כשהוא רואה שאינו מצליח לשלוט בעצמו, הוא נבהל עוד יותר ממה שקרה. אז הוא מבקר את עצמו ונכנס למעגל קסמים של התפרצויות כעס, תסכולים ואכזבות"



"לא ממש", אומרת אירית. "המציאות מוכיחה שאנשים חווים התקפי זעם במקומות מסוימים וכלפי אנשים מסוימים בלבד. הם יודעים טוב מאוד איפה אסור להם להתפרץ. יש אנשים שחווים התקפי זעם רק בבית ובתוך המשפחה, ואילו במקום העבודה שלהם איש אינו מעלה על דעתו שהם עשויים להתנהג כך. באותו אופן, יש אנשים החווים התקפי זעם כלפי הכפופים להם, ואף פעם לא כלפי הממונים עליהם. זה מראה על מידה מסוימת של שליטה. אלו אנשים שמתפקדים בתוך מסגרות ונחשבים 'נורמליים' ובאמת מנהל חיים נורמליים."

מה הפתרון בעבורם?

אירית: "לדעתי הטיפול בהתקפי זעם צריך להיות כמו טיפול באלימות, בעזרת אנשי מקצוע המתמחים בנושא, כמו פסיכולוגים, פסיכיאטרים ועובדים סוציאליים - הכול לפי המקרה. התקפי זעם הם סוג של טרור כלפי הסביבה, טרור הגורם לאחרים להיזהר וללכת על ביצים'. הם באים בהפתעה, כך שהמותקף אף פעם אינו יודע מתי זה יקרה שוב. לכן החיים במחיצת אדם כזה מלווים בלחץ ובחורדה תמידיים."

מאפיינים

- הנה מספר מאפיינים שכיחים לאנשים כעסניים:
 - אין הם רואים את חלקם ביצירת המציאות ובתוצאה של מעשיהם. בדרך כלל הם מאשימים את סביבתם.
 - אין להם גמישות חשיבתית. הם מתקשים לראות את המציאות כמורכבת מגוונים שונים. קשה להם לקבל את השונות של הזולת ואת העובדה כי נקודת המבט שלו שונה. מבחינתם יש רק דרך נכונה אחת, והיא הדרך שלהם. לכן הם לא באמת מקשיבים לזולת, אלא רק למה שמתרחש בעולמם.
 - הם בוחנים את המציאות דרך משקפיים ביקורתיים ושיפוטיים מאוד של שחור-לבן, בסדר-לא בסדר, נכון ולא נכון, וחשוב להם להיות צודקים.
 - הם תופסים יחסים כמנוצח ומפסיד, חזק וחלש, ולכן נכנסים במהירות למאבקי כוח ושליטה במטרה לנצח בכל מחיר.
 - הם סומכים בדרך כלל רק על עצמם, ובתוך-תוכם מרגישים בודדים.
 - הם מתקשים לזהות את רגשותיהם, להבחין ביניהם ולבטא אותם. זה נתפס אצלם כחולשה וכדבר העלול להזמין אחרים לנצל אותם ולפגוע בהם. הם לא מרשים לעצמם לבטא חולשה, פחד או כאב, ולכן תמיד לובשים מסכה של חזקים.
 - הם תופסים את העולם כעוין וכמסוכן, ומרגישים שעליהם להיות ערוכים ומוכנים לכל סכנה שלא תבוא. לכן הם דרוכים כל הזמן לקבל את פני האסון הבא, ותוקפים מתוך צורך להגן על עצמם.
 - הם זקוקים לכך שהסביבה תתאים את עצמה לרצונותיהם ותיתן מענה מהיר לצרכיהם. לפיכך הם פועלים מתוך תחושת 'חייב', 'מוכרח' ו'צריך', כדי לשלוט במציאות ובאחרים.
 - אם אתם מזהים את עצמכם בחלק מדפוסי החשיבה הללו, הגיע הזמן להתחיל לעבוד. מתן מענה, חלקי לפחות, לכל אותן נקודות, זינק את המתבונן קדימה באלפי צעדים של התמודדות.

האנרגטי או הפיזי של האדם. כעס כזה נובע בדרך כלל מתסכול: רציתי א' ויצא ב', ואני לא אוהב את זה. כעס כזה יכול להכיל בתוכו גם צער (על מה שקרה) וגם חוסר אונים (שזה גם מה שיכול לעורר את התקפי הזעם).

כעס יכול להיות של האדם על עצמו, על הנסיבות שהיו, או על אנשים אחרים, אבל הרגש הזה, שאותו מכנים בשם 'כעס', מתקיים רק כ-15 שניות. אחר כך הוא הופך לשיפוטיות, לביקורת ולהאשמה, ולבסוף - לטינה."

ומה הם התקפי זעם?

"זה כבר סוג של אלימות", מזהירה אירית, "וכמוכן גם הוא נובע מהרגשה של תסכול, חוסר אונים וחוסר שליטה."

כדאי לדעת כי התקפי זעם או כל אלימות אחרת נובעים מחולשה, מחוסר יכולת להתמודד, מהצפה של רגשות. יש אמרה באנגלית המבטאת את זה יפה: 'הכוח החזק ביותר צריך את המגע הקל ביותר'. זה אומר שככל שאדם עצמתי יותר, כך הוא זקוק פחות לכוח כדי להצליח.

אלימות היא תמיד תגובה של החלש - של מי שאין לו השפעה, מי שהוא נוקשה ולא יכול להתמודד עם מצבים משתנים, מי שצריך שהדברים יהיו בדרך שלו, ושלא אם כן, הוא מתמוטט."

איך מתמודדת החברה מול ההתקפים האלה? בסלחנות? בכעס גובר?

"אדם שחווה התקפי זעם מאבד שליטה, ולכן יש כאלה שדווקא נוטים לסלוח לו על כך. מנסים להבין אותו: 'הוא כזה, הוא לא יכול לשלוט בזה', 'זה קורה לו לפעמים, הוא יירגע' - כאילו זו גזרה משמים שיש לחיות אתה".

זה נכון?

שלא התפרק 'בזמן אמת', בדקה הראשונה, כבר לא יתפרק ללא עבודה 'זיזומה' של תהליכי נפש עמוקים ותהליכי סליחה. הוא יושב בגוף ויכול להביא כל מיני מחלות פיזיות ונפשיות. אז מה עושים? הרי אי-אפשר לזרוק את הכעס על אנשים אחרים מצד אחד, ולהשתיק אותו גם לא טוב, מצד שני. איך שלא נסתכל על זה, אנחנו נמצאים במלכוד."

מה כן אפשר לעשות?

"אפשרות אחת היא להשתחרר, לצאת להליכה, לזיזום פעילות נמרצת, לטטוף את הרצפה, לתופף ועוד. אפשרות נוספת היא להתמקד במודעות העצמית ולהתבונן בפנים. לא להילחם ברגש, לא להשתיק את הכעס, לא להדחיק, לא לשפוט ולא לגנות את ה'אני' הפנימי. רק לעצום עיניים ולהתבונן בברקים הפנימיים, באנרגיה המשתחררת, ולראות כיצד הסערה נרגעת..."

כי עם מודעות, אין לכעס שום סיכוי להישאר. בעזרת מודעות והתבוננות, הדבר היחיד שיקרה לכעס הוא, שהוא יירגע, יחלוף, יעבור טרנספורמציה..."

זה הכול?

"כן, הבעיה הקשה ביותר היא חוסר מודעות לכעס. הכעס הוא דוגמה לאיבוד שליטה, וברגע שמעוררים את המודעות, חוזרת השליטה".

אז הנה לנו אתגר חדש: תשומת לב והקשבה לכעס שלנו.

כעס או התקפי זעם?

"אף שנראה כי מדובר באותן תופעות, יש צורך להפריד בין כעס והתקפי זעם", אומרת אירית. "כעס הוא רגש, תנועה של אנרגיה הנוצרת מגירוי מסוים שמעורר אותו לנוע בתוך המרחב

מאת: דינה

שבע ועוד אחת



פסוק צודקת

מה את אומרת לכלה שאומרת לך משהו שהוא הפוך ממה שאת חושבת? "שזה הפוך ממה שאני חושבת", אני מדקלמת אחריה. "טעות ועוד פעם טעות. את צריכה לומר לה: 'את צודקת. אני גם חושבת ככה. אבל...' היא הסבירה. אחר כך שושנה נכנסת ומספרת שהיא מתכוונת לשנות ולהשתנות. "כל איכות החיים שלנו תשתנה בעזרת נוסחת הקסם ששמה 'את צודקת'. זו כל הנוסחה. את מבינה?"



ניסיתי באמת להבין, ואפילו ליישם. דסי מתקשרת אליי, כדי לספר לי שיש לרחלי שלה מסיבת בת-מצווה, ואני מוזמנת. היא יודעת שזה לא נוח לי, אבל אולי אני אוכל להגיע. היא תבין אם לא, כי מדובר באולם רחוק, אבל... "את צודקת", אני אומרת לה. "אני, מה?" היא מתבלבלת. גם אני. "את צודקת. זה מאוד-אוד רחוק. את באמת צודקת", אני חוזרת ואומרת. היא נשמעת מאוכזבת ולא מאושרת, בניגוד לתחזיתה של שושנה.

כך אמרתי גם לרבקה, ששלחה לי עוגה עם סוכר: אמרתי לה שהיא צודקת. לא צריך לטעום מזה. זה סתם לא בריא, גם לא בתור פינוק, אז חבל לטעום. וכך גם אמרתי לאפרת, שרצתה לשלוח נכדה לעזור לי ביום חמישי: "את צודקת", אמרתי לה, "אני באמת צריכה עזרה".

בנצי שלי הוא הילד שנשלח לענייני גישור והבנת דקויות. אולי כי הוא הקטן מכולם ועוד נשאר קרוב אלינו.

"אמא, קרה לך משהו?" הוא שואל ישירות. "מה?" אני מיתממת. "אני חושבת שכולם צודקים. מה הבעיה? גם שושנה אומרת, שהמנחה אמרה שצריך לומר לכולן שהן צודקות".

"אמא, אמרתי לך שלא צריך ללכת לשם..." "אתה צודק, לא הלכתי".

"אבל גם לא לשמוע מה אומרים שם", הוא מיואש. "אתה צודק לגמרי", אני צוחקת ומתנערת. זה באמת היה רק ניסוי. מעניין, אבל עדיין בגדר ניסוי. מותר לי לנסות, לא? ברור שאני הולכת למסיבת בת המצווה, וברור שאיני צריכה עזרה. ברוך השם, עוד יש לי כוח לעבוד. וברור שאטעם מהעוגה. מי אם לא אני אחמיא על העוגה ועל המתכון החדש?

כששושנה תתמרמר, אני כבר יודעת מה אענה לה. אומר לה שהיא פשוט... צודקת.

שושנה חזרה מאושרת הביתה. יכולתי לשמוע את זה לפי הדפיקות שלה על הדלת שלי. דפיקות עליונות ושמחות.

עד אתמול היא עוד ניסתה לשכנע אותי להצטרף לסדנת 'חמות שמחה'; כלומר חמות שמחה שיודעת איך לטפל בכלות ובבנות הנשואות שלה. "אין צורך. אני יודעת מצוין", אמרתי לשושנה.

היא לא נבהלה. "רק נראה לך שאת יודעת. אבל האמת היא שיש לך הרבה-הרבה מה ללמוד. בואי אתי ונלמד ביחד. חבל שאחר כך אני אצטרך לבזבז זמן וללמד אותך".

ברוך אמר שזה שטויות. בנצי שלי, הבן הקטן, טען שזה בזבוז זמן מוחלט. אני חמות נהדרת. ניסיתי לומר את זה לשושנה, אבל היא לא הקשיבה.

"בטח שגיגד לך שאת נהדרת. אלא מה, שימנה את החסרונות שלך? העניין הוא איך להפוך ליעילה. אולי את נהדרת רק להן, והן לא נהדרות לך?"

השאלה שלה מעלה אצלי הרהורים. באמת יש מה לתקן בכלות שלי. הרי בכל אחד יש מה לתקן. טוב, זה לא דחוף, והן נהדרות ומקסימות, אבל אם מדברים על שינויים, אז לא זיקק, למשל, ...

"הנה, את רואה למה אסור ללכת לשם?" אומר ברוך בשמחת ניצחון, כשאני מנסה לספר לו על שיפורים שכדאי לשפר ולעזור לכלות שלנו לשפר זהו.

ככה בדיוק נשארתי בבית.

אבל שושנה לא הסכימה להשאיר אותי בבית, בלי לספר לי מה עבר עליה בקורס המיוחד, קורס בן עשרה מפגשים, מיוחד לחמיות ולאמהות לבנות נשואות.

הקורס הבטיח טיפול ייחודי לחמיות, ושושנה חשבה שיש לי המון מה להפסיד אם לא אלך לשם.

עכשיו היא חוזרת, ואני שומעת אותה עליזה מתמיד. "מלכה, מה שלומך? את לא מתחרטת?" היא שאלה אותי בחיוך רחב מפתח הבית, "אני עכשיו חוזרת משם. תקשיבי, מלכה, זה מדהים. מה את אומרת לכלה שלך, נגיד, רק נגיד, כשהיא מראה לך בגד שבתי לבן שהיא קנתה לילד שלה? אהה, מה את אומרת?" "שזה לא הכי פרקטי".

"טעות. את רואה? טעות!" חוגגת שושנה. "עכשיו את מבינה למה את צריכה לבוא אתי לשם? זו טעות נוראה. את צריכה לומר: 'כמה שהצבע הלבן חגיגי ויפה. חבל שרואים עליו כל לכוף'. הבנת?"

"זו אותה גברת בשינוי אדרת. בשביל זה לא צריך לשמוע הרצאה". "זה מה שהופך את החיים לאחרים, מלכה, תקשיבי למנחה. את חייבת לשמוע."