

## **טיפול משפחתי- כיצד להסתדר עם החמות?**

לא מעט אנשים פונים אלי ליעוץ בעקבות סכסוכים משפחתיים, לעיתים מדובר בזוגות שרוצים לשמור על שלום בית ולשפר את הזוגיות, לפעמים אילו הורים שרוצים ללמוד להסתדר טוב יותר עם ילדיהם, אך הרבה פעמים הבעיות הן במשפחה המורחבת.

חלק גדול מהבעיות במשפחה המורחבת הן סביב היחסים של כלה וחמותה. משחר ההיסטוריה ידוע שביחסי חמיות כלות הרבה פעמים מעורבים רגשות של קינאה, תחרות, כעס, ביקורת ובמקרים מסוימים אף שנאה וניתוק היחסים. הכלה עשויה להתלונן שחמותה מתערבת לה בחיי המשפחה, מעירה הערות עוקצניות, מבקרת את מעשיה, אולי לא עוזרת מספיק עם הנכדים ואפילו מרחיקה את בנה מהמשפחה החדשה שהקים. החמות עשויה להתלונן שכלתה לא מתפקדת טוב כרעיה או כאם, לא מנהלת את הבית כמו שצריך, מרעיבה את בנה המסכן למוות, חצופה וכפוית טובה כלפיה למרות כל מה שהיא עושה למענה...

### **מי צודקת?**

שתייהן צודקות, כל אחת צודקת בחוויה שלה מכיוון שכך היא חווה את הדברים מזווית הראיה שלה. הכלה הקימה משפחה חדשה, היא לומדת את התפקידים החדשים שיש לה במסגרת המשפחתית שנוצרה, היא מגוננת על המשפחה החדשה שלה ורואה בכל התערבות של חמותה סוג של איום על יכולתה לתפקד כרעיה בצורה טובה, לכן היא גם רגישה מאוד לביקורת על תפקודה.

החמות גידלה את בנה תוך מסירות נפש, ויום אחד הגיעה השעה למסור אותו לידי אישה אחרת שאולי לדעתה לא מספיק דואגת לבן היקר שלה, צר לה על כך שהנסיך שגידלה כבר לא זוכה ליחס של בן מלוכה... לפעמים הכלה תקפיד לשמור על קשר הדוק עם משפחתה אך לא עם משפחתו של בן זוגה.

### **מי הכי טוב?**

החתן, הוא זה שנקרע בין שתי הנשים היקרות לו, נקרע בין עבר לעתיד, מנסה לפייס את שתייהן ולרצות אותן, אך נמצא במשבר נאמנויות תמידי בין אימו שגידלה אותו במסירות כל חייו ובין אשתו שאיתה הוא אמור לבלות את שארית חייו... אוי לו אם יצדיק אחת מהן- השנייה תפגע נואשות וגם תדאג שהוא ידע עד כמה היא פגועה.

### **האם אפשר גם אחרת?**

אפשר לחיות גם אחרת, אם כל אחת מהן תנסה לשנות את זווית הראיה שלה ותביט על השנייה בצורה שונה, תוך הבנה וחמלה, היחסים בניהן יהיו יחסים של כבוד וחיבה. אם החמות תראה בכלה כבת נוספת שזכתה לקבל למשפחה, תקבל אותה כבת באהבה ללא תנאי ותראה את הדברים הטובים שהיא גורמת לבנה, אז הכלה גם תראה בחמותה כאם שנייה, תכבד אותה ותבין את אהבתה לבנה.

על מנת לטפל בבעיות ביחסים של כלה וחמותה אין צורך ששתייהן ישבו יחד ביעוץ, אפשר שרק אחת מהן תגיע ובעזרת ייעוץ מקצועי היא תוכל לשנות את טיב היחסים גם ללא הנוכחות של השנייה.

### **כיצד להסתדר עם החמות? טיפים לכלה:**

-זכרי שיום אחד גם את תהיי חמות ונסי להבין את הקושי לשחרר בן אהוב מהקן.

-נסי להגיב בהומור להערות של חמותך.

-כבדי את חמותך כפי שאת מכבדת את אימך ונסי לראות בה כאם שנייה.

-התמקדי בדברים הטובים בחמותך, חשבי במה היא כן עוזרת לכם.

-זכרי שיחסים טובים עם חמותך ייטיבו עם בעלך ועם ילדיך.

-צאי מתוך הנחה שהורים לא חייבים לעזור, אל תפתחי ציפיות וכך תמנעי אכזבות.

-שמירה על קשר רצי עם משפחות המוצא.

-שמירת הגבולות בין המשפחה הגרעינית למשפחת המוצא היא המשימה של הגבר.

-רחוק-מתוק, עדיף שלא תגורי קרוב מדי לחמותך.  
-אל תנסי לשנות את חמותך, את יכולה רק לשנות את עצמך.  
-שלטי בכעסך ואל תתני לכעס להשתלט, הגיבי בזמן שאת רגועה.  
-הנהני בהסכמה להצעותיה של חמותך ואחר כך עשי כרצונך.  
-תאום ציפיות לגבי ביקורים, עזרה, מעורבות...  
-לא לערב את הנכדים במאבקי כוח משפחתיים.  
-לא לגרור את הגבר למאבק מול אימו ולא למנות אותו לשופט.

### **כיצד להסתדר עם הכלה? טיפים לחמות:**

-זכרי כיצד חשת לגבי חמותך כאשר את התחתנת.  
-שחררי את בנך להקים משפחה משלו, נסי לא להתערב בחייו.  
-עזרה כלכלית לילדים לא מקנה זכות להתערבות בחייהם.  
-נסי לראות בכלתך הצעירה בת נוספת ואהבי אותה ללא תנאי.  
-אל תנסי לשנות את כלתך, את יכולה רק לשנות את עצמך.  
-זכרי שזו הבחירה של בנך ואת צריכה לכבד את בחירתו כפי שהיא.  
-התמקדי בדברים הטובים בכלתך, אפילו אם זה קשה...  
-תני לזמן לעשות את שלו, כשאת התחתנת גם את ידעת לעשות רק חביתה...  
-לא לערב את הנכדים במאבקי כוח מול החמות.  
-לא לערב את הבן במאבקים מול הכלה.  
-ותרי על הביקורת, אין ביקורת בונה, ביקורת בדרך כלל הורסת יחסים.  
-לא לתת עצות בכפיה, אלא בטעם ובמידה.

**דלית הלוי סיטרוק, מטפלת פרטנית משפחתית וזוגית, מרצה בכירה ומנחת סדנאות,**  
מחברת הספר "עולמו של דניאל" **052-7330456** [www.dalit4u.co.il](http://www.dalit4u.co.il)