

מערכות בדרמה הזוגית- מאהבה ועד לפרידה - דר' שרה ברסלרמן

"נשים מקוות שבעליהן ישתנו לאחר הנישואין- אך הם לא.

גברים מקווים שנשותיהם לא ישתנו לאחר הנישואין- אך הן כן..." (Arndt Bettina)

זוגיות הינה מערכת פעילה וחיה, המשתנה בשלבים השונים

של היחסים הזוגיים: דפוסי הקשר משתנים, בני הזוג

עצמם משתנים, וה"חוזה הזוגי" ההתחלתי עלול להיות



בלתי מתאים עם חלוף הזמן.

כיצד, אם כן, מתמודדים בני זוג שונים עם קשיים בזוגיות?

זוגיות, לרוב, מתחילה באהבה ובכוונות טובות, ומצטיירת בדמיונו כמסגרת המספקת אינטימיות, חום, כנות ובטחון. אולם, תמונה אידיאלית זו הינה לא-פעם רק תפאורה למערכת דרמתית מורכבת, המסתירה מאחוריה התלבטויות, רגשות סותרים ואירועים הידועים רק לאחד מבני הזוג וסמויים מהאחר. זוגות רבים מקיימים חיים חסרי שיתוף רגשי ואינטימיות אמיתית, המביאים לתחושת ניכור ובדידות.

כמו במחזה המועלה שוב ושוב לאורך שנים, ואשר השחקנים בו יודעים היטב את תפקידם, כך בני הזוג מפנימים את ה"חוזה הזוגי" ביניהם, יודעים מה "השורה" שלהם ויכולים אף לדעת מראש מה תהיה תגובתו של בן הזוג.

אנשים רבים מצפים שבני זוגם יישארו לאורך השנים בדיוק כפי שהיו כשרק הכירו. ציפייה זו מרמזת על צורך אנושי בביטחון, ועל שאיפה אוניברסאלית, המתגלמת בזוגיות, להפוך את העולם למקום יציב וקבוע. כדי להיות מסוגלים להשתנות יחד עם בני ובנות זוגנו, כדי להתאים את עצמנו לשינויים ולהתפתחויות הללו, דרושה מוכנות מצידנו להכיר בשינוי אצלנו ובנות זוגנו כעובדה רצויה ולקבלו כחלק בלתי נפרד מהחיים.

אנשים אחרים מצפים שבן הזוג שלהם ישתנה על פי הרצוי להם, ולא לוקחים בחשבון את האפשרות שהשינוי שיחול בו לא יהיה דווקא תואם לצורך שלהם, אלא לשלו. לעיתים, דווקא הציפייה לשינוי, הנתפסת כאי קבלת בן הזוג וניסיון לשליטה, יוצרת התנגדות וקונפליקטים. הפערים בקצב ההתפתחות האישית וההתנגדות לשינויים העוברים על בן או בת הזוג הם מהסיבות הנפוצות ביותר להתרחקות ההדדית של בני הזוג.

על שני בני הזוג לקבל את העובדה **שאנשים ממשיכים להשתנות במהלך החיים:**
מאפייני אישיות מרכזיים, כמו טמפרמנט, למשל, נשארים קבועים, אך, מאפיינים רבים בזהותנו האישית ממשיכים להשתנות. למעשה, חיינו הינם מסע מתמשך בזמן, לעיתים לחוד ולעיתים בזוג. התנסויותינו, חוויותינו, ניסיוננו ובשלותנו משנים אותנו במהלך מסע החיים. **למערכות היחסים השונות שלנו יש תפקיד חשוב בהתפתחות הזהות האישית שלנו:** הן יוצרות משוב תמידי ומתהווה, הבונה את תפיסתנו העצמית.

המערכה הראשונה ביחסים הבינאישיים של כולנו, הינה היחסים שחווינו בילדותנו עם הורינו, והיא בעלת השפעה קריטית על יחסינו עם בני זוג ואנשים אחרים, בבגרותנו. איננו באים ליחסים הזוגיים כדף חלק: יש לנו תפיסות ועמדות לגבי יחסים בינאישיים בכלל, ויחסים זוגיים- בפרט. מי שחוה את יחסיו עם אביו ואימו, ואת זוגיות הוריו כמסכת של קרבות ומאבקי כוח, בהם אחד ההורים היה דומיננטי יותר בזוגיות, יחוה גם את הקשרים הזוגיים שלו בבגרותו כמאיימים ומעלי חרדות מפני אובדן העצמיות והזהות האישית. אנשים אלו הם בני הזוג הנמצאים בזוגיות רק באופן פורמאלי, ולא רגשי.

בהנחה שחוויות העבר יוצרות קיבעון ועמדות נוקשות, ומחבלות ביחסים הזוגיים והחברתיים העכשוויים, נשאלת השאלה החשובה: האם נגזר על אנשים להישאר בדפוס יחסי העבר כל חייהם? כמובן שלא! למעשה, זוגיות הינה הזדמנות לחוות מחדש את החסכים והאכזבות שחווינו בילדות, והפעם- דרך עיניים של בוגר, בעל יכולות גדולות יותר, וכוחות ובחירות רבים יותר מאשר יש לילד מול הוריו. דווקא דרך יחסים זוגיים משמעותיים, ניתן לרפא את פצעי הילדות, לשנות את תחושות חוסר האמון והניכור ולהניח את היסוד לדפוס יחסים חדשים. ההבנה שרק אנו אחראיים לאושרנו, ולא בן הזוג, הינה הצעד הראשון לשינוי, ללקיחת אחריות אישית על יחסינו ואושרנו, ולאי תלות בבן הזוג באספקת הצרכים החשובים לנו באמת.

מכאן, קל להבין עד כמה נכון הוא המשפט: "נישואים הם ההזדמנות האחרונה הטובה ביותר שלנו לגדול" (ג'וזף בארת').

מערכות נישואין וזוגיות מלוות תמיד במשאלות לתיקון פצעי הילדות, ובציפיות הדדיות של בני הזוג לסיפוק הצרכים הגלויים והסמויים כאחד. בתחילת הקשר הזוגי, ובעיקר בשלב ההתאהבות, קיים מסך המאפשר לראות בעיקר את התכונות הטובות והרצויות אצל בן/בת הזוג. בשלב זה, ישנה מעין הבטחה הדדית לסיפוק צרכיו של האחר ולדאגה לאושרו.

מנקודת פתיחה זו, מתפתחות בין בני הזוג ציפיות הדדיות העומדות תדיר במבחן החיים. במצבים של משבר ולחץ, הזוגיות יכולה לשרוד רק אם היא מבוססת על תקשורת פתוחה וכנה, המכילה אינטימיות ואמפטיה חסרת פחד.

משברים ובעיות בחיים האישיים והזוגיים מצריכים יכולת הסתגלות והשתנות של כל אדם בפני עצמו וכלפי זולתו, ושל דפוס הקשר הזוגי. כשהציפיות ההדדיות מתבדות מול מבחן המציאות, קיימת תחושת כעס ונבגדות על הפרת ההבטחה הראשונית. הדרך הקלה ביותר להתמודד עם אכזבה זו היא לפצל את חיי הרגש: להמשיך ולדבוק במסגרת הזוגית, ובד בבד להתרחק רגשית ולבנות חיים רגשיים נפרדים. מצב זה מביא לחוסר אינטימיות רגשית- המתבטא בהימנעות משיחות על נושאים כואבים, ובהסתגרות של כל אחד מבני הזוג בעולמו הבודד.

כשבני זוג מתוודעים לכך שזוגיותם אינה ממלאה את צרכיהם, עומדות בפניהם שלוש אפשרויות:

1. להמשיך בזוגיות כפי שהיא - מתוך השלמה עם חוסר תקינותה, לרוב מתוך פחד מפרידה ושינוי. זהו פחד מלאבד את הקיים (הדימוי העצמי, שלמותה של המסגרת המשפחתית, מעמד כלכלי וחברתי, פגיעה בילדים, בדידות ופחד להישאר לבד), מחד, ומלהיכנס אל הבלתי נודע, מאידך.

2. לערוך שינויים בזוגיות וב"חוזת הזוגי", בין אם לבד ובין אם בפנייה לייעוץ פסיכולוגי- פרטני או זוגי. באופן טבעי, רוב הזוגות ינסו קודם כל לתקן את הדרוש תיקון בקשר- בעצמם. רק משלא צולח הדבר בידם, הם יבקשו עזרה מקצועית. הטיפול הפסיכולוגי הפרטני מסייע לאדם להתמודד עם הקשיים, ולרכוש כלים לשיפור רווחתו הנפשית ויחסיו הבינאישיים והזוגיים. טיפולים המתמסכים לאורך שנים רבות, ואינם יוצרים את המפנה המיוחל, הינם לא פעם תולדה של חוסר רצון אמיתי של המטופל לשינוי בדפוסי התנהגותו ובחיו. כשהבעייתיות באה לביטוי בעיקר ביחסים הזוגיים, מומלץ לפנות לייעוץ זוגי, הבודק דפוסי תקשורת, כוח, אמון ואת "החוזת הזוגי" הלא מודע בין בני הזוג. בתהליך זה, מתוודע כל אחד מבני הזוג להשתקפותו אצל השני, מגלה את הצרכים העמוקים ביותר של עצמו של בן זוגו, ולומד להבחין בין השניים.

3. להוריד את המסך- פירוק הקשר הזוגי: פרידה מבן זוג משמעותי עלולה להיות אירוע קשה (לאחד מבני הזוג או לשניהם), גם אם כלפי חוץ נראה כי לא נותר ביחסים דבר מלבד מריבות, תסכול וניכור. לעיתים, יש בפרידה משום הקלה, אך בכל מקרה, המשימה המרכזית של אדם בתהליך פרידה היא להסתגל למציאות חדשה אשר אינה כוללת יותר את בן הזוג. הפרידה עצמה כרוכה בתהליך של אבל על אובדן בן הזוג אשר היווה חלק משמעותי בחיו, ועל החלום של חיים משותפים אידיאליים- שנשבר.

קושי בפרידה אינו רק פועל יוצא של משך הזמן שמערכת היחסים התקיימה, אלא **נובע בעיקר מיחסי התלות הנפשית ההדדית בין בני הזוג.** ככל שהדימוי והביטחון העצמי של האדם גבוהים יותר, הוא חש עצמאות ונפרדות, ויש לו מקורות תמיכה פנימיים או חיצוניים- כך רב יותר הסיכוי שיוכל להתמודד בהצלחה עם סיום הזוגיות, ולצאת לדרך חדשה ומספקת. לעומת זאת, ככל שהתלות הנפשית בקשר הזוגי גדולה יותר, ומתמלאים בו צרכים קיומיים, לעיתים לא מודעים, כך רב יותר הקושי לסיים אותו.

כשבן הזוג הופך להיות חלק כה משמעותי וקיומי בעולמו הפנימי של האדם, הפרידה ממנו הופכת לאובדן לא רק של בן הזוג והזוגיות, אלא אף של חלק מהותי מהזהות העצמית.

הקושי להיפרד מבן הזוג עלול לנבוע גם מכך שהגירושין התרחשו כלאחר יד, או מהסיבות הלא נכונות: במקום לפתור את הבעיות האישיות, הושלכו הקשיים על בן הזוג ועל הזוגיות. **פתרון בזק** שאנשים רבים פונים אליו, הוא **להכיר במהירות בני זוג חדשים**, בטרם הפיקו את הלקחים מהקשיים שעלו בזוגיות, ובטרם עיבדו רגשית את הפרידה ופינו מקום בעולמם לבן זוג חדש. אולם, תהליך ההתאוששות מהפרידה הינו כואב ודורש זמן, ורק אחרי עיבוד וסגירה רגשית של הפרידה מבן

הזוג מתפנה באמת מקום בלב לבן זוג חדש. הצורך למלא את החלל שנוצר לאחר הפרידה, הינו אחת הסיבות לכך שבני הזוג גם חוזרים לזוגיות הקודמת.

האם יש סיכוי לחזרה לאותה הזוגיות לאחר פרידה?

במידה ובני זוג שנפרדו חוזרים לזוגיות מבלי שעיבדו את נסיבות פרידתם והגורמים לה, ומבלי שערכו שינוי בעצמם, בדפוסי הקשר ביניהם וב"חוויה הזוגית" - רוב הסיכויים הם שהפרידה הבאה תהיה בלתי נמנעת. רק במידה שכל אחד מבני הזוג עבר תהליך של שינוי משמעותי והתפתחות אישית - יש סיכוי אמיתי לקשר חדש – פורה, בוגר ותקין ביניהם.

[ד"ר שרה ברסלרמן- יעוץ זוגי ומשפחתי](#)