

יעוץ זוגי במשבר בגידה בנישואין ד"ר שרה ברסלרמן- יעוץ פרטני, זוגי ומשפחתי

ברקע של חלק גדול ממשברי הזוגיות המגיעים ליעוץ זוגי, נמצא גילוי בגידה של אחד מבני הזוג. גילוייה של בגידה הינו זעזוע רציני לבן הזוג הנבגד ולזוגיות, אולם אין הוא בהכרח סוף הנישואין, ולעיתים גילוי זה הוא דווקא המניע לשיפורם.

מהי בגידה?

בגידה היא הפרת "חוזה הבלעדיות" הנמצא בבסיסה של הזוגיות. הבגידה פוגעת באמון בין בני הזוג, ויכולה לבוא לידי ביטוי בצורות שונות: ניהול רומן ארוך הכולל השקעה רגשית רבה ויחסי מין במקביל לחיי הנישואין, ניהול מערכת יחסים שאין בה מין- אך יש בה שיחות נפש וקירבה נפשית עמוקה, ניהול יחסים וירטואליים דרך המחשב, יחסי מין מזדמנים ללא מעורבות רגשית, הליכה לנערות ליווי ועוד.

בכל הקשרים הללו קיימת פגיעה קשה במחויבות לבלעדיות של הקשר, בביטחון, באמון, בחברות ובאינטימיות בין בני הזוג.

אחד המאפיינים הבולטים של הנישואין ברוב התרבויות הינו המונגמיה. למונגמיה ישנה חשיבות בהבטחת יציבות הנישואין, אולם, מחקרים מראים כי 'רומנים' מחוץ לנישואין היו תופעה שכיחה וידועה לאורך כל ההיסטוריה האנושית. כבר בעשרת הדיברות הופיע הציווי "לא תנאף". העובדה שרומן מחוץ לנישואין נחשב כ"חטא" הוטמעה בנו לאורך כל שנות חינוכנו, אך למרות זאת הינו תופעה רווחת.

מהפן הפסיכולוגי- בגידה הינה סימפטום המעיד על קונפליקטים לא פתורים בזוגיות או באישיותו של הבוגד, שמקורם בחסכים רגשיים ופיזיים. לרוב, ניהול רומן מחוץ לנישואין אינו בהכרח מעיד על רצון לסיים את הנישואין, אלא על רצון למלא צורך לא מסופק כלשהו- פיזי או רגשי. באופן פרדוקסאלי, הרומן מחוץ לנישואין מאפשר לבן הזוג שאינו מסופק מנישואין, דווקא להישאר בתוכם: האדם משלים את החסכים שיש לו בנישואין על ידי קשר מחוצה להם, וכך יכול להמשיך ולהישאר במסגרת שאינה מספקת את כל צרכיו.

רעידת אדמה- מה קורה אחרי גילוי הבגידה?

גילוי הבגידה, הינו מכה כואבת לא רק לבן הזוג הנבגד- אלא גם לבן הזוג הבוגד. אולם, המשבר נחוה באופן שונה על ידי בני הזוג:

בן הזוג הנבגד, חווה מעין רעידת אדמה, כאילו כל מה שידע עד כה על חייו, על זוגיותו ועל בן זוגו- התמוטט. שאלות כמו: מי זה האדם שחשבתי שהכרתי עד כה? כיצד יכולתי להאמין בו? האם אוכל להאמין בו בעתיד? ובעיקר - האם הוא לא יבגוד שוב? פעמים רבות יחוש הנבגד כמי שנמצא באבל על אובדן חייו כפי שהכירם קודם לגילוי הבגידה, והוא עובר את כל שלבי ההתאבלות, על הרגשות המתלווים אליהם- החל מהכחשה, דיכאון, חרדה, כעס, בדידות, קושי לתפקד, ועד רצון לנקמה והשלמה. בן הזוג הנבגד עלול גם לחוש ירידה בדימוי העצמי והמיני שלו (נשי/גברי), ירידה בביטחון העצמי ואף אובדן תחושת שייכות ומטרה בחיים.

בן הזוג הבוגד עלול להרגיש תחושות אשמה, חרטה ובושה מול בן זוגו. בנוסף, אם הוא היה מעורב בקשר רגשי ועליו להיפרד מנשוא האהבה שלו, הוא נמצא במצב רגשי קשה של פרידה, שעליה אין לו כלל לגיטימציה להתאבל! יחד עם זאת, קיימת לעיתים גם תחושת הקלה בשל השחרור מהצורך להמשיך לשקר ולהסתיר את מעשיו.

גם **יחסי המין** בין בני הזוג שבמשבר הבגידה עוברים שינויים: ישנם זוגות בהם הצד הנבגד מתקשה לחזור לקשר מיני עם הצד הבוגד; ישנם זוגות בהם הצד הנבגד מגלה עוררות מינית ופעילות מינית מוגברת, כמעין צורך "לכבוש" את הפרטנר שבגד, ולהוכיח לו שהמין איתו טוב יותר מהמין שהיה לו מחוץ לנישואין.

נשים וגברים- מי בוגד יותר?

ההבדלים בין נשים וגברים באשר לבגידות בנישואין, קטנים ממה שנהוג לחשוב, אולם ההתייחסות התרבותית לבגידות הללו- הינה שונה. בדרך כלל נוטים לחשוב על בגידות של גברים כסיפוק של צורך מיני, ואילו בגידה של נשים נתפסת כסיפוק של צורך רגשי.

אולם, גברים רבים רואים בקשר שמחוץ לנישואים דווקא מילוי צורך רגשי, על ידי קבלת אהדה והערכה, תחושת היותם צעירים ועדיין "רווקים". מאידך, נשים עלולות לבגוד על רקע חוסר סיפוק מיני בנישואים ותחושה שהבעל כבר לא מתייחס אליהן כאל אובייקט של תשוקה. מול המאהב, הן חשות מושכות ומיניות כפי שהיו בעבר. נשים עשויות לבגוד גם ממניע של נקמה על בגידה קודמת של הבעל, או על רקע חסך רגשי, כשהבעל מנוכר, ואין תחושת חברות, שיתוף וקירבה בין בני הזוג. במקרה כזה- הרומן מספק תמיכה, עידוד ואוזן קשבת.

ההבדל העיקרי בין גברים ונשים, הוא בכך שחלק מהבגידות של גברים קשור לבגידה עם נשים המספקות שירותי מין הנקנים בכסף- תופעה שהינה נדירה יותר אצל נשים. מעבר לכך, כל גבר בוגד עם אישה- ולהיפך, כך שההבדלים בין גברים ונשים בשכיחות הבגידות- אינם כה חדים כפי שנהוג לחשוב.

באשר להבדלים בתגובה לגילוי הבגידה: נשים נוטות יותר להבליג, לספוג ולשתוק, לעיתים, מתוך תלות רגשית וכלכלית בבעל, דימוי עצמי נמוך וחוסר ביטחון, בושה, חששות מתגובות הסביבה, דאגה לילדים או מאהבה לבן הזוג.

מצבי חיים התורמים להתרחשות בגידה

בגידות יכולות להתרחש בכל זמן במהלך היחסים הזוגיים, אפילו בתחילתם. אולם יש צמתים ומצבים בשלבי החיים, העלולים להיות זרזים להתפתחות בגידות:

- הריון והולדת ילד ראשון: צומת מרכזי ביחסים של בני הזוג, בו עלולה להיות התרחקות ביניהם, כשהאימא החדשה עסוקה יותר מהאב החדש בהורות, על חשבון היחסים הזוגיים.
- משבר אמצע החיים: צומת המאותת שהאדם כבר אינו נתפס כצעיר, אך עדיין חש כך, ורוצה להתנהג כך, רגע לפני שהכול נגמר... בתקופה זו יש פנאי יחסי מדאגות עבודה וילדים, ובמקביל- גם שחיקה בזוגיות ובחיי המין בנישואין. אנשים מסוימים עלולים לשאול את עצמם- האם זה הכל? האם החמצתי משהו?
- עבודה של אחד מבני הזוג הכרוכה בשינה מחוץ לבית, מאפשרת רקע נוח לבגידות.
- מקום העבודה באופן כללי הינו מקום שכיח לקיום רומנים. אנשים מבליים בעבודה יותר זמן ערות מאשר בבית. יחסי ידידות הנוצרים שם, עלולים להתפתח לרומן. אנשים העובדים יחד, חולקים, לעיתים, יותר דברים משותפים מאשר בני הזוג בנישואים.
- מצבים משבריים כמו מוות במשפחה, מחלה, נכות או פיטורין, עלולים להביא את בן הזוג לתחושה שלא קיבל תמיכה מספקת מבן זוגו, או שהחיים קצרים מדי וראוי להספיק בהם את הכל.
- בילוי עם זוגות חברים לעיתים תכופות, עלול לסייע להיווצרות "חילופי זוגות" מלאים או חלקיים.
- "ידידות" עם בני המין השני, אשר בה חולקים שיחות נפש ארוכות ואינטימיות, עלולה להתפתח לרומן.

סוגי הבגידות:

כל בגידה הינה שונה וייחודית, אך ניתן לחלק את הבגידות באופן כללי לארבעה סוגים. סיכויי שיקום הקשר לאחר הבגידה קשורים לסיבות לבגידה וסוגה:

1. " **רומן יציאה**" - רומן שהוא בעצם "כרטיס יציאה" של הבוגד אל מחוץ לנישואים. כאן, הבוגד רוצה להיתפס, מאחר ואין לו האומץ לפרק מיוזמתו את הנישואים. הצד הבוגד גם אינו מעוניין בשיקום הנישואין ובטיפול זוגי. מאידך, במידה ובן הזוג הנבגד אינו בשל עדיין לפרידה, הרי שגם אם סימני הבגידה יהיו ברורים לו, הוא יעדיף להעמיד פנים שאין הם קיימים. רומן מסוג זה יביא במקרים רבים את קץ הנישואים, מאחר והוא רק סימפטום ולא הסיבה האמיתית לפירוקם.

2. "**רומן קשר- מין**" - האופייני בעיקר לגברים, שעוברים מקשר מיני אחד למשנהו, תוך חיפוש ריגושים וכיבושים מיניים. הם אינם מחפשים מערכות יחסים מחייבות, ומכריזים על רצונם להישאר נשואים. אנשים מסוג זה רואים בחוסר הנאמנות דרך חיים, והם מגלים מאפיינים של התמכרות למיניות ולקשרים קצרים. לעיתים קרובות בת הזוג יודעת, שותקת ומקבלת, ולכן בני הזוג אינם מגיעים כלל לטיפול.

3. "**נישואים כפולים**" - רומן ארוך שנים סודי, שמתקיים במקביל לקשר המשפחתי ומשמש ממש כמו משפחה שנייה לבוגד. במשפחה ה"חוקית" נצברים הרכוש, הילדים, והמעמד החברתי. בקן האלטרנטיבי נשארת השותפות המשפחתית והכלכלית. כשרומן כזה מתגלה הזוג נקלע למשבר עמוק. לא פעם הבוגד מתקשה לבחור, אבל אם יחליט לנטוש את הרומן, יתאפשר טיפול זוגי.

4. "**קריאה לעזרה**" – מטרת הבגידה מסוג זה, שאינה תמיד מודעת, הינה דווקא לשפר את חיי הנישואים. בן/בת הזוג הבוגדים, אינם מרוצים ממערכת הנישואין, אך אינם מסוגלים להפנות בדרך אחרת את תשומת ליבם של בני/בנות זוגם לבעיות שביחסיהם. גילוי הרומן מציף אל פני השטח קונפליקטים חבויים, ונותן, באופן פרדוקסאלי, לזוגיות סיכוי לשיקום- על ידי עבודה אינטנסיבית על הקשר.

ייעוץ זוגי במצבי משבר לאחר בגידה

רומן מחוץ לנישואין כרוך בפגיעה חמורה באמון ובמסכת של שקרים וסודות- ועל כן משבר זה הינו אתגר גדול ביותר להתמודדות של בני הזוג. נישואין שהתגלתה בהם בגידה, ניתנים לשיקום, אולם על בני הזוג להתעמת בכנות ובאומץ עם דפוסים בעייתיים קודמים ונוכחיים ביחסיהם, כמו גם עם הצפת תחושות כעס, עלבון, צער, בדידות וניכור, ולעיתים לא ניתן לעשות זאת ללא עזרה מקצועית- **ייעוץ זוגי**.

בנוסף, היות ומשבר הבגידה טעון ברגשות קשים, כואבים ובעלי עוצמה רבה, נראה כי בטוח יותר לבטאם ולקבלם במסגרת **טיפול זוגי** ולא לבד. במסגרת הטיפול נבדקים הגורמים והסיבות שהובילו למשבר ולחוסר הנאמנות, והדרכים חדשות ליצירת זוגיות יציבה ומספקת. התנאי הראשוני לשיקום היחסים לאחר גילוי הבגידה, הוא רצון כן ואמיתי של בן הזוג שבגד לסיים את הקשר מחוץ לנישואין באופן מוחלט. במידה ומתגלה כי עדיין ישנו קשר עם השותף לבגידה- הזעזוע שיגרם לנישואין יהיה חמור יותר מהמשבר הראשון, וקשה יותר לתיקון.

הייעוץ הזוגי עוזר לבני הזוג, ביחד ולחוד, להבין את משמעות הבגידה ואת תפקידה בדינאמיקה האישית ובדינאמיקה הזוגית. מתוך המשבר, הם עשויים לבחון את הקשיים והליקויים בנישואיהם וביחסיהם, ולטפל בהם. הנישואים שעברו טלטלה ובדיקה מחודשת- עשויים להיות טובים ונכונים יותר מאלו שהיו קודם למשבר. לכן, ניתן לראות במצב המשברי הזדמנות היכולה לשפר את הנישואין, בתנאי ששני בני הזוג מעוניינים בכך.

רק מתוך קבלה והבנה שאין כאן קורבן ואשם- יכולים בני הזוג לבדוק ולמצוא בכנות את המניעים, הגורמים והסיבות האמיתיות למשבר ואת משמעות לחוסר הנאמנות שביחסיהם. על ידי ויתור על עמדת הקורבן, יכול בן הזוג הנבגד להבין את תפקידו ואחריותו למצב שהיה הרקע לבגידה, לקבל את הבגידה, ולנסות לסלוח (גם אם לא לשכוח).

תהליך הסליחה הינו אחד הקשיים הגדולים והממושכים ביותר בתהליך השיקום. תהליך זה עלול להיות ארוך ומורכב בגלל העלבון הכרוך בתחושת הנבגדות, ומאחר והאמון שנסדק, לא ישוב להיות כפי שהיה בעבר. מחשבות על הבגידה, חשדות וחששות מבגידה נוספת, הופכים להיות חלק מדפוס היחסים, באופן בולט יותר בתקופה הראשונה, ובאופן מתון יותר- עם חלוף הזמן.

בניית האמון גם היא אורכת זמן, ולא ניתן להאיץ בה. השאלה הנשאלת לעיתים קרובות הינה- האם ניתן להחזיר אמון לאחר גילוי הבגידה? הצד הבוגד צריך יהיה לעמוד במבחנים, שאלות, וניסיונות רבים במשך תקופה המשתנה מזוג לזוג. קשה לצד שבגד להוכיח מראש שלא יחזור על מעשיו בעתיד- ולכן בן הזוג הנבגד חייב לקבל החלטה שהוא מאמין. הזמן, על הקשר הטוב והבטוח שיתקיים ביחסים ששוקמו- רק הוא יכול להבטיח את החזרת האמון.

בסיכומו של דבר- בגידה בנישואין הינה אירוע משברי קשה לפרט ולזוגיות. עם זאת, ניתן לראות במעשה הבגידה ובמשבר הבא בעקבותיו- דווקא הזדמנות מצוינת לבחינת היחסים ולהבאתם למקום טוב ונכון יותר מכפי שהיו עוד קודם לבגידה. כל זאת, בתנאי שיש רצון אמיתי ואמיץ משני בני הזוג להתמודד עם דפוס היחסים ביניהם ללא פחד וללא האשמה.