

שלום בזוגיות

המאמר דן בשאלות האם יחסי שלום אפשריים בזוגיות, מהם יחסי שלום וכיצד נוכל לבנות יחסים אלו.

אנו יודעים להתנתק מהפנטזיה. כשאנו מבינים שיחסי אהבה ושלום אינם "מלאכים" משמים שכנפיהם הביאו אותם אלינו, אלא שעלינו "לעבוד" על יחסי הזוגיות שלנו על מנת לטפח את אותו שלום שאנו מקווים לו.

זוגיות שקיימים בה יחסי שלום בינינו לבין בני הזוג שלנו אפשרית גם אפשרית היא. זאת, כמובן, כשאנו מבינים שיחסי שלום אין פירושה חוסר מריבות וקונפליקטים. אלא שלום פירושו:

1. איכות היחסים בינינו, המושגת על כבוד והערכה הדדיים;
2. קבלת השוני שבינינו לבין בני הזוג שלנו, גם כאשר ישנם חילוקי דעות, אולי אפילו קונפליקטים;
3. היכולת שלנו לשוב למקום של לב פתוח ואוהב, למקום של שלום ואחוה, גם כאשר ישנם חילוקי דעות, אולי אפילו מריבות.

בניית יחסי זוגיות לא מתוך "צורך", תלותיות ופחדים, אלא מתוך תחושת ביטחון אישי

בבליינד דייט הראשון שאליו הלכה יעל אחרי שלושה חודשי צער וכאב על יחסיה הכושלים עם בן זוגה הקודם, היא פגשה את "הנסיך": מולה ישב גדעון, גבר שייצג את כל אותן תכונות נהדרות שעליהן פינטזה זמן רב כל כך - והנה הן מתקיימות באדם בשר ודם!

ספרים ומאמרים רבים נכתבו על תקשורת בין בני הזוג המביאה **לשלום** ביניהם. כיוון שכך, מאמר זה יתמקד בנושאים פחות מדוברים בספרות וידון בשאלה כפולה:

1. כיצד קורה, שלעיתים קרובות כל כך, אנו במו ידינו **מכשילים** את היכולת שלנו לחיות בשלום זה עם זה; וכיצד קורה שאנו עושים זאת בדרכים שאפילו אנו עצמנו איננו מודעים להן?
2. כיצד, בהתאם, אנו יכולים לטפח יחסי שלום במערכת הזוגית שלנו?

הבנה שפנטזיה היא פנטזיה

זוגיות פורשת לפנינו כר נרחב לפנטזיות: "אם רק תהיה לי זוגיות מדהימה"; "אם רק אמצא את הנפש התאומה שלי"; "אם רק אתאהב באופן טוטלי"; "אם רק אמצא את האביר על הסוס הלבן"; את "נסיך החלומות".

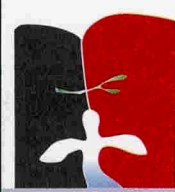
זה לא שאנו "יודעים" מי הוא בן הזוג "המושלם"; "האביר על הסוס" או "הנסיך". אולם אי-שם, בתוכנו, אנו מקווים ומייחלים שהפנטזיה תתממש ונמצא אותו. אחדים מאתנו אף מאמינים - שהרי כך מספרים לנו "יודעי דבר" - שאם רק "נבקש מאוד", שאם רק "נשלח ליקום את בקשתנו", אז כמו בסיפור אגדות הפנטזיה תתגשם, ו"הוא" יופיע יום אחד, יש מאין, רכוב על סוסו הלבן, כמו המשיח...

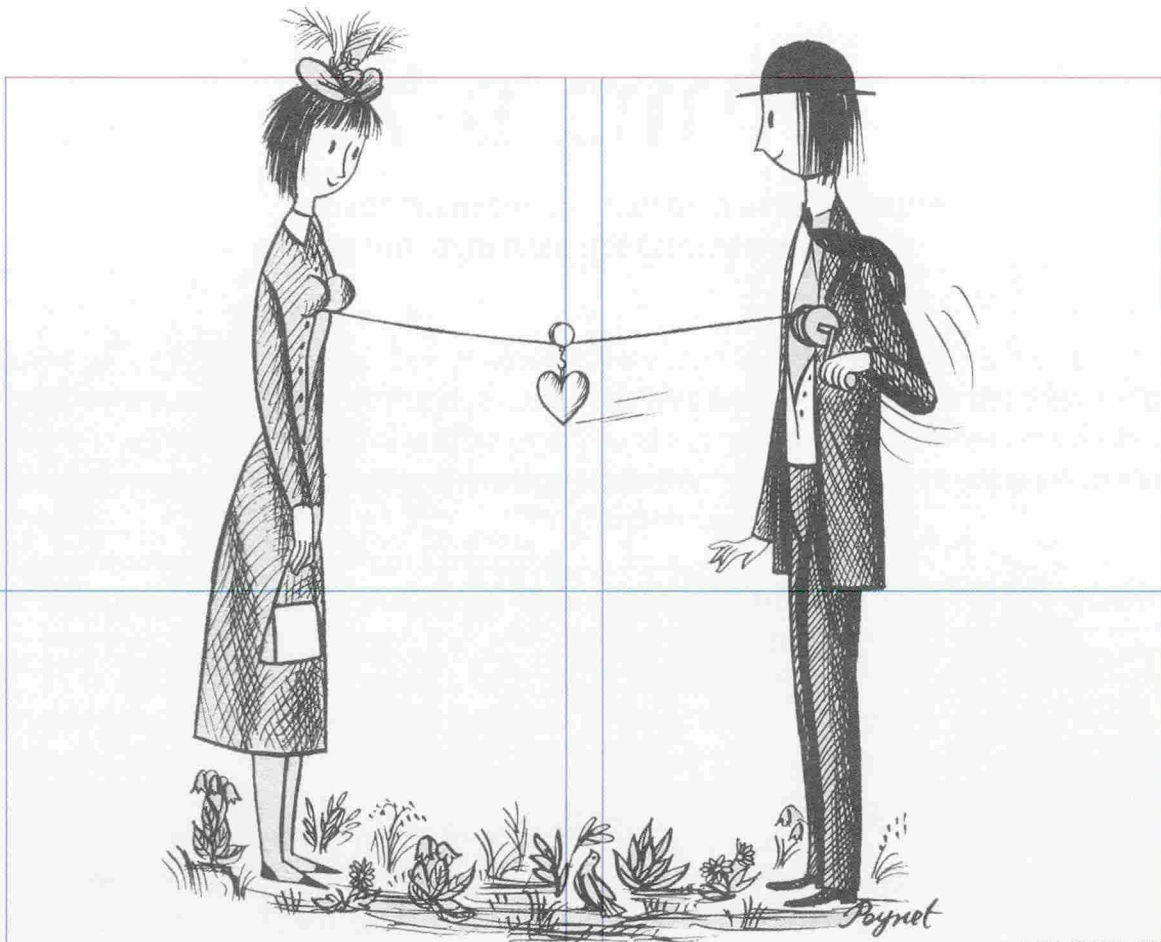
כשפנטזיות אלה, ודומות להן, תתגשמה, אנו מקווים ש"נחיה באושר ואושר עד סוף הדורות", שמשמעו: יהיו לנו יחסי הבנה, אהבה ושלום שיימשכו לנצח. יחסים שכאלה אפשריים כאשר

תחושת ה"גילוי" הזה נתמשכה חודש וחצי של זיקוקי דינור, שיכרוך חושים ומשיכה בלתי נדלית אל גדעון - רק על מנת לגלות, לאט לאט, כמו בסכין הננצת בגופנו וחותרת בנו עוד ועוד, שהכול הוא עורבא-פרח! בין גדעון לאותו גבר שאותו פגשה בבליינד דייט לפני שישה שבועות מפרידה תהום עמוקה, בלתי ניתנת לגישור... ושגדעון "האדם" מנסה להשתלט עליה, לכפות עליה את רצונו, ושהיא מוצאת עצמה בוויכוחים ומריבות איך-סופיים אתו לגבי כל עניין ולו הפעוט ביותר.

הצורך העז של יעל "למצוא מישהו" שאולי "יחליף" את בן זוגה הקודם; הצורך העמוק שלה לקבל אהבה; תחושת הלבד שלפתע תקפה אותה כמו כאב בטן חד בלילה; והפנטזיה שלה על "הגואל" אשר יגאל אותה מייסורי הפרידה מבן זוגה הקודם, כל אלה - ואולי גם גורמים נוספים - חברו להם יחד, במוחה, כשפגשה את גדעון, לפנטזיה ענקית ש"הנה הנה" הוא הוא האיש! כך שהיא "התאהבה" בו כבר בדייט הראשון שלהם, בלי אפילו לתת דין וחשבון לעצמה, לשים את לבה לכך שהיא כלל וכלל אינה מכירה אותו!

כשאנו באים ליחסי זוגיות מתוך צורך, מתוך פחד הלבד, אנו עלולים "למחוק" את עצמנו ו"בלבד" שנהיה בזוגיות. אנו עלולים למצוא עצמנו בזוגיות עם אנשים שכלל אינם מתאימים לנו, כך שבמקום יחסי שלום ואחוה בזוגיות, אנו עלולים למצוא עצמנו ביחסי ריב, טינה ותסכול.





איור: ריימונד פינה

אהבה וקבלה עצמית

על מנת להיות חיי שלום עם בני הזוג שלנו, אנו קודם כול צריכים לעשות שלום עם עצמנו: לאהוב ולקבל את עצמנו כפי שאנחנו; לחפש זוגיות מתוך תחושת ביטחון ורצון בשיתוף, ולא מתוך תלותיות, פחד לבד ותחושת ערך עצמי נמוך.

החברה שאנו חיים בה "מלמדת" אותנו, כבר מגיל צעיר, שיש תכונות "חיוביות" ויש תכונות "שליליות". במהלך השנים, אנו מקבלים הערות וביקורת מההורים שלנו, מהמורים שלנו ומהחברה כולה אם אנו מביאים לידי ביטוי אותן תכונות שהחברה מגדירה כ"שליליות". אם אנו מראים כעס, עלולים "לנוזף" בנו ש"לא יפה להראות כעס". אם אנו בוכים, עלולים להעיר לנו ש"ילדים חזקים לא בוכים" - אפילו שכעס ובכי הם הנמצאים, מטבעם, בכל אחד מאתנו!

כך שאנו לומדים, עם הזמן, תוך כדי שמיעת ביקורת מאחרים, שאם הם לא אוהבים תכונות מסוימות שבנו, או ביטוי רגשות מסוימים, גם אנו אמורים שלא לאהוב תכונות אלה. פירוש הדבר, שכל זמן שתכונות או רגשות אלה קיימים בנו, איננו יכולים לאהוב ולקבל את עצמנו כפי שאנו.

כשאנו באים למערכת זוגית מתוך תחושה שאיננו "שווים

מספיק", איננו "טובים מספיק", שיש בנו תכונות ורגשות שאינם "יפים", אנו עלולים "להשתדל כל כך" להיות "בסדר" עם בני הזוג שלנו, שלא נרשה לעצמנו לבטא את עצמנו האמתי ולהיות מי שאנחנו באמת. יחסי הזוגיות שלנו לא יהיו מושתתים אז על שלום, כבוד והערכה הדדיים, אלא על שליטת בן הזוג בנו ועל ההתפשרות הטוטלית שלנו למען בן הזוג שלנו. אנו עלולים לעשות הכול, פשוט הכול, ובלבד שבן הזוג לא ינטוש אותנו או לא ימנע מאתנו את האהבה שלו!

התחברות לרצון שלנו

בשביל זוגיות "טובה" אנו מוכנים, לעתים אפילו באופן לא מודע, לוותר אפילו על אותם צרכים ורצונות אישיים העושים אותנו מי שאנחנו. אנו אומרים לעצמנו: "בזוגיות אהיה שם בשביל בן הזוג שלי, והכול יהיה נפלא כל כך!" ואנו מפנטזים ואומרים לעצמנו, "מרווב אהבה, מה משנה הרצון שלי ומה הרצון שלו? העיקר שנהיה ביחד!" ואנו אומרים לעצמנו, "מה לא נעשה עבור זוגיות טובה? אם צריך לוותר ולהתפשר, נעשה זאת, כי הרי זוגיות חשובה לנו מכול!"

מה שהיה הכי חשוב לתמר הוא שאבינועם יאמר לה שהוא

