



# אושר בזוגיות

דורון גיל

ביחד; לספר זה לזה את החלומות כל בוקר – חלומות שחלמנו בלילה, וחלומות שיש לנו לגבי החיים.

## 2. אותנטיות

היכולת של בני הזוג להיות כנים עם עצמם, ואחד עם השני. להיות אותנטי פירושו: להיות מי שאני, לבטא את מה שאני רוצה ומה שאיני רוצה. כנות פנימית וכנות עם בני הזוג מאפשרת לנו לעשות דברים שאנו רוצים לעשות (לעומת דברים שאנו עלולים לעשות בניגוד לרצוננו "כי איני רוצה להרגיז, להכעיס, לאכזב את בן או בת הזוג"). עשיית דברים בניגוד לרצוננו עלולה לגרום לתסכול, כעס, התנגדות, מרירות – מרכיבים שמרחיקים אותנו מתחושת אושר ואינטימיות. להיות אותנטי עם בן או בת הזוג פירושו: להיות מי שאני, ללא מסכות. להיות ספונטני, לאפשר לעצמי ביטויי רגש (לעומת שליטה על דברים באמצעות המחשבה). כל אלה יכולים לקרב בינינו ולהביא אושר אל הזוגיות שלנו.

## 3. לב פתוח

היכולת "להיות שם" בעבור בני הזוג שלנו ואתם, עם לב פתוח ואוהב. לקבל ולאהוב אותם בשל מי שהם, לתת ולקבל בהתמסרות (לעומת "לחשבן" מי עשה למי, מי נתן למי, וכו'). להיות מסוגלים לחזור תמיד, גם אם יש חילוקי דעות וקונפליקטים, למקום של לב פתוח ואוהב. כפי שאומר יהודה עמיחי בכותרת ספרו: "גם האגרוף היה פעם יד פתוחה עם אצבעות" – היכולת לחזור אל היד הפתוחה. לב פתוח ואוהב מאפשר לנו לשמוח עם בני הזוג, ליהנות מעצם ההוויה המשותפת שלנו ביחד, ולחוש אושר מעצם היכולת שלנו להיות באהבה.

## 4. אהבת עצמנו

היכולת שלנו להרגיש טוב לגבי עצמנו ולאהוב את מי שאנחנו. כשאנו ביחסים טובים עם עצמנו ואוהבים את עצמנו, קל לנו יותר להיות בתחושת אושר עם אחרים. איננו רואים דברים שהם עושים או אומרים

"כל המשפחות המאושרות דומות זו לזו, כל משפחה אומללה, אומללה בדרכה שלה."

לב טולסטוי (אנה קרנינה)

## אם אמנם "כל המשפחות המאושרות דומות זו לזו",

האם פירוש הדבר שכולן למדו מה הם מרכיבי האושר ויישמו אותם? ואם כן, האם באמת יש מרכיבי אושר של זוגיות? והאם אפשר ליישם אותם ולחיות באושר בזוגיות?

הרבה סיפורי אגדות מסתיימים במילים: "וחיו באושר ואושר עד סוף חייהם". האמנם סיום זה מעיד על כך שמרכיבי האושר של זוגיות ויישומם אינם אגדה?

אפילו שכולנו רוצים לחיות בזוגיות מאושרת, אושר בזוגיות איננו מובן מאליו. עצם ההתאחדות של שניים אין פירושה, מאליה, שאושר יטפף אל הזוגיות כמו מטבעות זהב משמים. על הזוג לפתוח בעצמו את אינפוזיית-האושר הזוגית, ולאפשר את הטפטוף. אושר בזוגיות, כמו צמח, ימשיך להניב פרוי כשנמשיך להשקות אותו, בהתמדה, במסירות ובאהבה. ו"היכן שיש רצון יש דרך", כך שזוג הרוצה לחיות חיי אושר יכול לממש רצון זה, ו"לחיות תחת גפנו ותחת תאנתו" חיי אושר. מה הם, אם כן, מרכיבי האושר המאפשרים זאת?

## 1. אינטימיות

מה כוללת אינטימיות זו? תקשורת גלויה וכנה. היכולת של בני הזוג לחלוק רגשות, צרכים, רצונות, אכזבות, ציפיות. היכולת שלנו לשוחח בינינו ולדון בדברים שונים הקורים לנו ובינינו. נתינת רשות זה לזה להביע רגשות ודעות, והיכולת שלנו להקשיב זה לזה, בלי ביקורת ושיפוטיים. לכבד את הדעות האחד של השני, ולשתף זה את זה בתקוות ושאיפות, דברים אותם אנו רוצים לממש ולהשיג בחיים. להיות "חברים הכי טובים" בתוך המערכת האינטימית, לחבוק ולאהוב; לעשות דברים

