

אם זו אהבה, למה היא כאובה?

קרן אלמוג

אנשים רבים פוגעים בבני זוגם אף על פי שהם אוהבים אותם. בני זוגם פגועים מיחסם, ולמרות זאת גם הם אוהבים אותם ומרגישים שלא יוכלו לחיות בלעדיהם. מה זו אהבה? ואם זו אהבה, למה היא כאובה?

אנו מנסים לשפוט זוגות אחרים לפי אמות מידה תועלתניות, ומנסים למצוא סיבות הגיוניות לכך שהיא התאהבה בו והוא בה. התשובה איננה שם. היא נמצאת בעולמם הרגשי הלא מודע והייחודי של בני הזוג.

האם אפשר להתאהב בתכונות שליליות?

התשובה לכך היא בהחלט כן! למשל, אדם שגדל בסביבת ילדות לא יציבה וחסרת ביטחון ייטה לקשור את חייו עם אישה שאינה יציבה ולא תעניק לו תחושת ביטחון.

אדם שנאלץ לשאת באחריות רבה כילד ולדאוג למשפחתו, יטמיע יכולות נרחבות וצורך רגשי לשאת בעיקר הנטל והמחויבות. אדם כזה יעדיף לקשור את חייו עם אישה בעלת קושי תפקודי, כך שהוא זה שיישא בעיקר הנטל והאחריות המשפחתית.

דוגמה כאובה נוספת היא אישה שגדלה בבית אליים ומתאהבת בגבר שמכה אותה. היא חשה תחושות קשות ביחס למצבה, אך ממשיכה לאהוב את האדם שפוגע בה.

אהבה אינה בהכרח רגש חיובי ובונה. אהבה היא רגש שלעיתים מכשיל את האדם וגורם לו ליצור מערכת יחסים כואבת ובעייתית.

אז מה אפשר לומר בזכותה של האהבה בכל זאת?

רגשותינו מתייבים את דרכנו ללא שיקולי כדאיות. הדרך לא בהכרח טוביל אותנו להצליח או להיות מאושרים, אלא ליישם את הזיכרון הרגשי שמוטמע בנו ללא שיקולי כדאיות. עצם יישום הזיכרון הרגשי, המוטמע בנו כדרכי הישרדות לא מודעות, הופך למטרתנו האסטרטגית.

היות שבכל אחד מוטמע גם זיכרון רגשי בעייתי, הרי שהדבר מכשיל אותנו בתחומים מסוימים. ההטיה הזו - שלפיה אנו מנותבים ליישם את הזיכרון הרגשי ולא בהכרח אל החיוב והאושר היא גם הבעיה האמתית של האנושות שלעיתים מעניקה חשיבות לדברים הלא נכונים ונגררת למלחמות מיותרות, או לחילופין משקיעה את משאביה בדברים הלא נכונים.

האהבה היא רגש רב עצמה ויישומה הופך למטרתנו האסטרטגית. כשאנחנו אוהבים, בן/בת הזוג ואהבתנו אליה/ו נעשים המטרה המהותית והעיקרית שלפיה אנו פועלים. לכן אי אפשר להפחית מהשפעתה ומכוחה של האהבה...

אפשר לשנות זיכרון רגשי ולא מודע. הקשיים שלנו אינם גזרות גורל. כשנשנה את הזיכרון הרגשי הלא מודע יחול שינוי בנינו הרגשי שלנו והשינוי לא יאחר לבוא.

אמנון בוגד באשתו, ומכאיב לה. אלעד משפיל את אשתו, ולועג לה. לילך מתפרצת על בעלה, צועקת עליו ורודה בו. בועז מתחשבן עם אשתו, מונע ממנה ליהנות מכספם המשותף אף שגם היא עובדת. אילן מסרב להתמסד ומסרב לגלות רצינות כאשר לעתיד יחסיו עם בת זוגו. אמנון, אלעד, לילך, בועז ואילן אוהבים את בני/בנות זוגם אם כי הם שבים ופוגעים בהם. בני זוגם פגועים מיחסם, חשים תחושות כאובות כאשר למערכת היחסים הזוגית ואף על פי כן אוהבים אותם ומרגישים שלא יוכלו לחיות בלעדיהם. מה זו אהבה? ואם זו אהבה, למה היא כאובה?

אנו מייחסים לאהבה אסוציאציות חיוביות ובהן נתינה, מחויבות, מערכת יחסים בונה ותומכת, התחשבות, דאגה ועוד. האם אנו צודקים? האם אהבה היא רגש חיובי שבהכרח משפיע על האדם לדאוג ולסייע לבת זוגו, או שמדובר ברגש מורכב שעלול גם להשפיע עליו לפגוע באישה שהוא אוהב? (הכתיבה כלשון זכר לצורכי נוחות. הכוונה היא לשני המינים).

אהבה היא רגש שמתאים לעולמו הרגשי הייחודי של האדם. רגש שיכול להיות טוב ובונה אך גם מכאיב והורס.

מהו רגש?

המערכת הלא מודעת שלנו היא מערכת רבת עצמה. פעולתה מבוססת על הזיכרון הרגשי הלא מודע שמוטמע בנו. איננו מודעים אליו, אך הזיכרון הזה משפיע באופן מכריע על התנהגותנו, על החלטותינו ועל כל מסלול חיינו.

הזיכרון הרגשי מוטמע בנו כדרכי הישרדות לא מודעות. מרבית הזיכרון הרגשי מוטמע בנו בשנות חיינו הראשונות, בעיקר בינקות. המערכת הלא מודעת מכוונת אותנו באמצעות רגשותינו רבי העצמה ליישם את הזיכרון הרגשי הלא מודע, ללא שיקולי כדאיות ומכלי שאנו מודעים לכך. כאשר מוטמע בנו זיכרון רגשי בעייתי בתחומים מסוימים רגשותינו יכשילו אותנו בהם פעם אחר פעם.

רגשותינו מנתבים אותנו גם ליצור לעצמנו סביבת חיים הדומה מהותית לסביבה שבה גדלנו ואליה מותאמות יכולותינו. סביבת חיים זו אינה בהכרח חיובית ומאושרת. אדם שגדל בסביבה מנוכרת ייטה לקשור את חייו עם בת זוג שתיצור לו סביבה דומה בכגרותו, הוא יחוש חוסר אמון כלפי נשים חמות ואוהבות. הוא יחוש שחום ואהבה אלו דברים טפלים ולא אמתיים. אדם שגדל בסביבה אוהבת ותומכת ייטה לקשור את חייו עם בת זוג אוהבת וחמה. הוא יחוש זרות כלפי נשים מנוכרות וחסרות רגש ולא יוכל להתחבר אליהן כלל.

מה זו אהבה?

אהבה היא רגש שמנתב אותנו בהתאם לעולמנו הרגשי הלא מודע.

אנו לא מתאהבים בהכרח באדם היפה, המצליח או הנחמד ביותר אלא בזה שייצור עבורנו סביבה דומה לסביבת ילדותנו שבה עוצבה אישיותנו ואליה מותאמות יכולותינו - סביבה שאינה בהכרח חיובית.



אנו מייחסים לאהבה אסוציאציות חיוביות ובהן
נתינה, מחויבות, מערכת יחסים בונה ותומכת,
התחשבות, דאגה ועוד. האם אנו צודקים?