

קנאה רומנטית כצילה של

האהבה

איילה מלאך-פיינס

קיים קשר בין מה שמושך אותנו אל בן או בת הזוג לבין המרכיב העיקרי של אהבה/קנאה. הקנאה היא צילה של האהבה ולכן נותנת לזוגות הזדמנות לבחון את משמעות האהבה והקנאה כאיום עליה.*

באמצעות "מסננות אהבה" המאפשרות לנו לנפות בני זוג פוטנציאליים שאינם מתאימים לנו מבחינה פסיכולוגית או חברתית.

פסיכולוגים שחקרו מי מתאהב במי, גילו שבין בני זוג יש דמיון רב בדברים כגון: תכונות אישיות, אינטליגנציה, רקע משפחתי, חינוך, הכנסה, סטטוס חברתי של ההורים, רקע דתי, מספרם ומינם של אחים ואחיות, רגשות כלפי משפחת המוצא, איכות חיי הנישואים של ההורים, נטייה להיות "זאב בודד" או "חיה חברתית", העדפה להישאר בבית בעיתות הפנאי או לצאת הרבה, הרגלי שתייה ועישון, מספר החברים, מראה חיצוני ומשיכה לגבי בני המין השני, אפיונים גופניים שונים, בריאות נפשית, ובגרות רגשית. החוקרים מצאו עוד, כי ככל שרב הדמיון בין בני זוג במשתנים הללו, כך גדול יותר הסיפוק שלהם מחיי הנישואים. סיפורי אהבה בין סינדרלה לנסיך נדירים מאוד. גם כשנסים אלו מתרחשים, על פי רוב הם אינם מובילים לנישואים. במקרים הנדירים ביותר בהם הם מובילים לנישואים, חיי הנישואים מאופיינים כמעט תמיד על ידי מספר רב של קונפליקטים.

גם אם גילית בעת קריאת רשימת המשתנים בהם בני זוג נוטים להיות דומים, כי שניכם אכן דומים בכמה מהתכונות הרלוונטיות, קרוב לוודאי שהרגשת שאלו אינן הסיבות ה"אמתיות" בשלן התאהבתם זה בזו. יחד עם זאת, לאחר שנעשתה הבחירה ברמה העמוקה יותר, משתנים אלו הם שאישרו כי אותה בחירה ראשונית הייתה נכונה. אך הבחירה הראשונית עצמה - אותו ניצוץ רומנטי שמתלקח בתחילת הקשר וגורם לבני זוג להתאהב - מבוססת על המודל הרומנטי.

אנו מפתחים את המודל הרומנטי שלנו מוקדם מאוד. המודל מבוסס על התנסויות רגשיות רבות עצמה אותן אנו חווים בשנים הראשונות של חיינו. ההורים, והאנשים האחרים הנוטלים חלק משמעותי בגידולנו, משפיעים על התפתחות המודל הרומנטי המופנם שלנו בשתי דרכים עיקריות: א. באמצעות הדרך בה הם ביטאו, או לא ביטאו, אהבה כלפינו. ב. באמצעות הדרך בה ביטאו, או לא ביטאו, אהבה זה אל זה.

בחושבך על ילדותך, (ההיזכרות תהיה קלה יותר אם תחשוב על זיכרון הילדות הראשון שלך, הבית הראשון בו גדלת, החדר שהיה חדרך, המקום בו נהגת לשחק, משחק שאהבת, או מאורע שהשאריר כך רשם מיוחד); מי היה זה שטיפל בך? מי היה זה שלימד אותך מהי אהבה? האם הייתה זו אמך? האם היה זה אביך? ואולי סבא, סבתא, אח, אחות, או קרוב משפחה אחר? מה היו התכונות הבולטות ביותר, החיוביות והשליליות, של הוריק (או של ממלאי מקומם)? עליך לנסות ולהיזכר בהם כפי שהיו בילדותך, ולא כפי שהם היום. מה היו האפיונים הבולטים ביותר של הקשר שהיה לך עמם? מה האפיונים הבולטים ביותר של הקשר שהיה להם זה עם זה? מה היה הדבר החשוב ביותר שנתנו לך בילדותך? מה היה הדבר החשוב ביותר לו היית זקוק שלא קיבלת מהם? האם היו נאמנים זה לזו או שקיימו רומנים מחוץ לחיי הנישואים? האם הביעו קנאה? אם תשובתך לשאלה האחרונה היא חיובית, באיזו שכיחות ובאיזו עצמה?

אותו כוח המושך זוג אוהבים זה אל זה, הוא המגדיר את טבע הקנאה בה יתנסו כשיחשבו איום על אהבתם. הדרך הפשוטה ביותר להדגים זאת היא באמצעות תרגיל התנסותי. בשלב הראשון של התרגיל עליך לשוב בזיכרוןך אל הפעם הראשונה בה נפגשתם או הכרתם זה את זה מקרוב. עליך להיזכר בפירוט המרבי בהרגשתך באותו זמן. מה היו התכונות, ההתנהגויות, העמדות שמשכו אותך? מה היה הדבר שגרם לך להרגיש (מיד בפגישה הראשונה, או לאחר היכרות עמוקה יותר) שמצאת את האדם עמו היית רוצה לחלק את חיך? מה היה הדבר החשוב ביותר שמערכת היחסים נתנה לך? - תחושת ביטחון? תחושה שיש מישהו נפלא המקשיב לך ומכבד את דעותיך ורצונותיך? מישהו המעריך אותך ונמשך אליך במשיכה מינית חזקה?

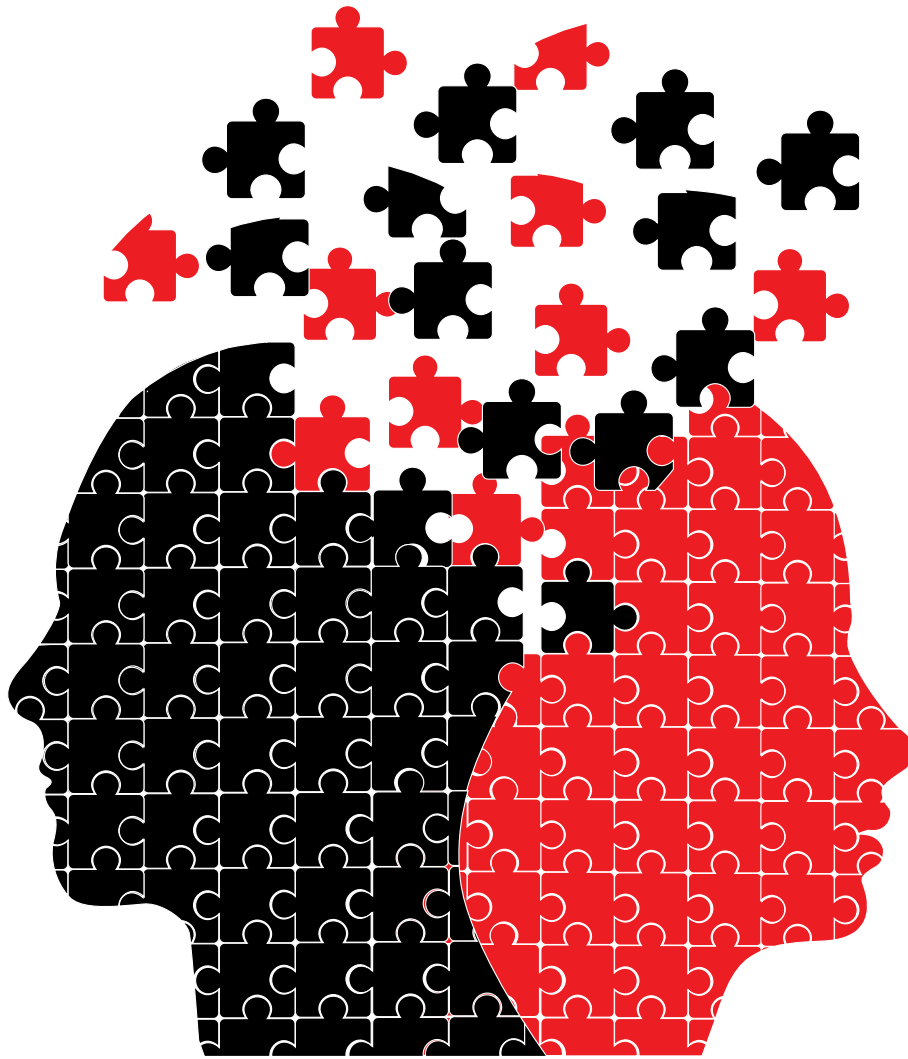
בשלב השני של התרגיל עליך לשוב אל ההווה (או אל אותו זמן בחיך בו התנסית בתחושת הקנאה הקשה ביותר) ולנסות לזהות את המרכיב העיקרי בקנאתך; המחשבות והרגשות הכואבים ביותר שהקנאה מעוררת (או עוררה). האם זה הפחד מפני נטישה? האם זו ההשפלה הכרוכה בהלבנת פניך ברבים? האם זו הפגיעה בתפיסתך העצמית?

השלב השלישי הוא המורכב והמשמעותי ביותר. בשלב זה עליך לנסות ולמצוא קשר בין הדבר החשוב ביותר שמערכת היחסים נתנה לך בתחילת הקשר לבין המרכיב העיקרי של קנאתך. לדוגמה, אישה שהתאהבה בבעלה כיוון שכשחכירה אותו חשה ש"סוף סוף, לאחר נדודים רבים, הגיעה "הביתה". היא תיארה את המרכיב המרכזי של קנאתה (קנאה שהתעוררה במלוא עצמתה כשגילתה כי לבעלה היה רומן עם אישה אחרת) כ"תחושת נטישה" כאילו היא "לגמרי לבד בעולם". הדוגמה הפוכה, שהובאה קודם לכן, היא של הבעל המקנא ללא סיבה לאשתו הצעירה ממנו בשלוש עשרה שנה. הוא התאהב בה משום שהייתה "האישה היפה ביותר" שהכיר אי פעם. כנער ביישן אף לא העז לחלום על אישה כזו. המרכיב העיקרי בקנאתו היה תחושות נחיתות וחוסר ביטחון.

מדוע חשוב כל כך לגלות את הקשר בין מה שמשך אותנו אל בן או בת זוגנו והדבר המשמעותי ביותר שמערכת היחסים נתנה לנו בתחילת הקשר - לבין המרכיב העיקרי של קנאתנו? הקשר חשוב כיוון שהוא מוכיח שקנאה היא אכן צילה של האהבה. מלבד זאת, הקשר מהווה תזכורת לכך שאיננו נמצאים במערכת היחסים במקרה. בחרנו להיות בה. משהו בנו גרם לנו להימשך לבן או בת זוגנו, ומשהו בנו גרם לנו לחוות את חוויית הקנאה כפי שאנו חווים אותה. אותו "משהו" הוא המודל הרומנטי שלנו.

בספרי שחיקה באהבה ובחיי הנישואים הצגתי את המושג "מודל רומנטי" ודנתי באריכות בהשפעתו על בחירת בני זוג ועל הבעיות המתעוררות מאוחר יותר בקשר, בעיקר בעיית השחיקה. לפני שנוכל להרשות למודל הרומנטי שלנו להיכנס לפעולה ולבחור עבורנו בן זוג רומנטי, עלינו להבטיח ש"המועמד" אכן מתאים לנו. אנו עושים זאת

* הכתוב מופיע בספר: צילה של האהבה: קנאה רומנטית



משום שרק גבר הדומה לאביה יכול לתת לה מה שלא קיבלה מאביה. הפרדוקס הוא בכך שאותה אישה בוחרת אמנם להתחתן עם איש כזה משום שהוא דומה לאביה, אך מה שהיא רוצה יותר מכול הוא שלא יתנהג כאביה. היא רוצה שבעלה - גבר מושך וסקסי המוקף תמיד בנשים מעריצות - יהיה בעל נאמן, שעיניו נשואות רק אליה, ושיעניק לה את הביטחון שלא קיבלה בילדותה. גם אם אינה מצליחה לממש שאיפה זו, הרי לעצם החזרה על טראומת הילדות, כאדם מבוגר בעל מידה לא מבוטלת של שליטה עצמית ושליטה על העולם מסביב, עשויה להיות השפעה מרפאה.

השפעות הדימוי הרומנטי אינן תמיד כה ישירות וכה ברורות. נער שהיה עד לבגידתה של אמו באביו עשוי לבחור כבת זוג אישה שהתכונה החיובית היחידה שלה היא נאמנות. כיצד יוכל אדם כזה להתגבר על טראומת הילדות שלו? - באמצעות חשדות חסרי בסיס באשתו הנאמנה. ההוכחות החוזרות ונשנות לנאמנותה עוזרות לרפא את פצע הילדות שלו. הן מוכיחות לו כי בניגוד לאביו שאשתו הצמיחה לו קרניים, אשתו שלו נאמנה לו ועבורה הוא תמיד הגבר מספר אחת.

כיוון שלאדם בו אנו בוחרים להתאהב יש תפקיד כה חשוב בחיי הנפש שלנו, הגילוי של אדם כזה הוא מאורע משמעותי ובעל עצמה. כשאנו מתאהבים ומשיבים לנו אהבה, התחושה היא של אושר מושלם. אנו בטוחים שמצאנו את בן הזוג האחד והיחיד המתאים לנו בהתאמה מושלמת, ממש "שידוך משמים". אנו משוכנעים שיותר לא נחוש לעולם בדידות או צער. האהבה צובעת הכול בוורוד ומעניקה לחיינו תחושת משמעות קיומית. כשמישהו מעניק משמעות לחיינו, האיום באבדנו של אדם כזה עשוי להיות חוויה מפחידה וכואבת. ואכן, מחקר שבחן את הקשר בין ציפיות לא רציונליות באהבה לבין קנאה רומנטית, מוכיח כי אנשים המבקשים למצוא משמעות קיומית ביחסי אהבה, נוטים להיות רגישים במיוחד לאיום באבדן היחסים (Lester et al., 1985).

התכונות החיוביות והשליליות של האנשים שגידלו אותנו הן חומרי הגלם מהם נבנה המודל הרומנטי שלנו. אולם, למרות שהמודל הרומנטי שלנו מושפע מתכונותיהם של הורינו ושל אנשים אחרים שהיו מעורבים בתהליך גידולנו, קיים הבדל משמעותי בין תכונותיהם החיוביות לשליליות. למרבה הצער, השפעתן של התכונות השליליות על המודל הרומנטי שלנו גדולה מזו של התכונות החיוביות. הסיבה לכך איננה (כפי שטען פסיכולוג ידוע) שאנו בוחרים להתחתן עם חלום הבלהה הנורא ביותר שלנו, אלא שעם תכונות אלו יש לנו עדיין בעיה בלתי פתורה (Hendrix, 1988). אם אביה של ילדה נהג לבגוד באמה, חוסר נאמנותו יהווה מרכיב חשוב במודל הרומנטי של אותה ילדה. אם אמו של ילד הייתה עורכת סצנות קנאה לעתים קרובות, קנאתה תהווה מרכיב חשוב במודל הרומנטי שלו.

כמבוגרים, אנו נמשכים לאנשים בעלי התאמה משמעותית למודל הרומנטי שלנו. כשאנו פוגשים אדם כזה, אנו "משליכים" עליו את הדימוי הרומנטי המופנם בנו. לכן, כשאנו מאוהבים, אנו נוטים להרגיש "כאילו הכרנו זה את זה כל חיינו". לכן גם, לעתים כה קרובות, אנו מופתעים ומאוכזבים לאחר חלוף שלב ההתאהבות לגלות תכונות והרגלים שאותם פשוט "לא ראינו" קודם לכן ("הוא אוכל בפה פתוח", "היא לא מסיימת משפטים"). מה שקרה הוא שלא ראינו את האהוב כפי שהוא באמת אלא את השלכת הדימוי הרומנטי שלנו.

במערכות קשרים רומנטיות (ובחיי הנישואים) אנו מנסים לשחזר את הדברים הטובים במשפחת המוצא שלנו, ולקבל פיצוי על הדברים הלא-טובים. האדם המתאים למודל הרומנטי שלנו הוא גם האדם המתאים יותר מכול לעזור לנו להתגבר על הפגיעות שנפגענו בילדותנו. לדוגמה, למרות שנראה סביר שאישה שאביה לא שמר אמונים לאמה תחפש גבר שבנאמנותו תוכל לבטוח, לא זה מה שקורה בדרך כלל. במרבית המקרים, אישה כזו מתאהבת דווקא בדרך ז'אן כמו אביה. לא משום שהיא רוצה לחזור על טראומת הילדות של בגידה, אלא דווקא

חשוב אחר, והפסדנו. מכיוון שהתנסויות אלו הן אוניברסליות, טוענים פסיכולוגים כפרויד, הרי קנאה היא אוניברסלית.

כולנו נוטים לחוות את הקונפליקטים הבלתי פתורים והפצעים ששרדו מילדותנו כתחומים של פגיעות, חוסר ביטחון, וכפחדים. כשאנו מתאהבים, ומשיבים לנו אהבה, נדמה שכל תחושות הפגיעות, חוסר הביטחון והפחד נעלמו כלא היו. אנו נאהבים למרות כל הפגמים שבנו ולמרות כל אותם דברים בעצמנו בהם אנו מתביישים. אנו מרגישים שלמים. אנו מרגישים בטוחים. אך כשאנו חשים בקיומו של איום על קשר האהבה, חוזרים אלינו במלוא עצמתם אותם פחדים ואותן תחושות של פגיעות וחוסר ביטחון שחשבנו כי נפטרו מהם לתמיד. אם האדם אותו אנו אוהבים - האדם שהיינו בטוחים באהבתו אותנו, למרות כל הפגמים שבנו, עומד לעזוב אותנו למען מישהו אחר, אזי אבדה כל תקווה שאי פעם נוכל למצוא בן זוג שיאהב אותנו, כפי שאנחנו, באמת. איננו בטוחים יותר אפילו באותם דברים בעצמנו אותם אנו אוהבים בדרך כלל. כבוהק זוהרה של האהבה, כן אפל צל אבדנה האפשרי.

קנאה אינה חייבת להיות "המפלצת ירוקת העין" ההורסת אנשים ומערכות יחסים רומנטיות. ראייתה כצילה של האהבה נותנת לאנשים ולזוגות הזדמנות לבחון שתי שאלות חשובות:

* מהי מהות האהבתכם? מה הדבר שמשך אתכם זה אל זה, יותר מכול, בתחילת הקשר? ומה היה הדבר החשוב ביותר שהקשר ביניכם נתן לכל אחד מכם?

* מהו הצל שהאהבה שלכם מטילה כשהיא מאוימת? מה הוא האיום או האבדן האפשרי שכן הזוג המקנא מגיב עליו? גם אם אין לקנאה בסיס, במה היא מתמקדת? באבדן אהבה? בהשפלה בפרהסיה? באבדן ביטחון עצמי? (Petrak et al., 1986).

קנאה רומנטית תוארה כהתפרצות הר געש רגשי שאפשר להתגבר עליה רק באמצעות מודעות עצמית. כשאנו נעים - במודעות מלאה - לתוך לב לבה של הקנאה, אנו עשויים לגלות דברים כגון ציפיות חסרות בסיס, השלכות, צרות עין, חוסר ביטחון עצמי, פחדים ילדותיים, וחרדות שלא ברור מהיכן הן נובעות (Swami, 1983).

אין אלו תגליות נעימות ביחס לעצמנו. בעצם, התגליות הללו עשויות להיות כה לא נעימות, שיש אנשים שיעשו כל מאמץ כדי להימנע מהן. העניין הוא, שהימנעות מבעיה, או אפילו הרחקתה מתודעתנו, איננה פותרת אותה. על מנת לפתור בעיית קנאה, חשוב להתחיל בבחינה פתוחה וכנה של כל הנושאים הנוגעים לה. בחינה כזו לא זו בלבד שתקטין את האיום הנתפס על ידי האדם המקנא, אלא היא גם עשויה לשפר את מערכת היחסים ולהעמיק את מחויבותם ההדדית של שני בני הזוג לקשר.

מקורות

מלאך פיינס, א. (1987). **שחיקה באהבה ובחיי הנישואים**. תל אביב: הוצאת צ'ריקובר.

Hendrix, H. (1988). *Getting the love you want*. New York: Henry Holt.

Lester, D., Deluca, G., Hellinghausen, W., & Scribner, D. (1985). Jealousy and Irrationality in Love. *Psychological Reports, 56* (1), 210.

Petrak, V., Martin, D., & Martin, M. (1986). A brief model of jealousy: A threat of loss of power and identity. *Counseling and Values, 31*(1), 97-100.

Swami, A-V. (1983). Jealousy and the abyss. *Journal of Humanistic Psychology, 23*(2), 70-84.

לעתים קורה פיצול במודל הרומנטי, דבר המעודד את יצירתם של משולשים רומנטיים, ועמם בעיה כרונית של קנאה. הנה שתי דוגמאות: גבר בן 52 הגיע אליי לטיפול משום שאשתו "זרקה" אותו מהבית כשגילתה שהיה לו רומן עם חברתה הטובה ביותר. הוא סיפר לי, במידה לא מבוטלת של גאווה, כי בגד באשתו במשך כל שנות נישואיהם, החל מירח הדבש. הוא הצהיר כי אשתו היא האישה היחידה אותה הוא אוהב ואהב, אך היא איננה מושכת אותו מינית. כמעט כל הנשים האחרות מושכות אותו מינית, אך אף פעם לא התאהב ולא פיתח קשר אינטימי עם הנשים עמן שכב. המודל הרומנטי של גבר זה מפוצל בין דמות האישה האוהבת והנאהבת שאליה אינו נמשך מינית (האם, המדונה) ודמות האישה המושכת מינית שאותה אי אפשר לאהוב (הזונה).

דוגמה לגרסה הנשית של המודל הרומנטי המפוצל היא אישה בשנות השלושים שהגיעה אליי משום שרצתה "להוציא מהראש" מאהב עמו ניהלה קשר מחוץ לנישואים במשך שנים. האישה הייתה נשואה לגבר אותו תיארה כ"חבר אמיתי", גבר שאוהב אותה מאוד, נאמן לה ותומך בה בכול. במשך כל שנות נישואיה המשיכה לקיים קשר עם אותו גבר שהיה נשוי, "לא אמין", אך מסעיר. המודל הרומנטי של אישה זו מפוצל בין דמות הבעל האוהב, הנאמן, והמשעמם, לבין דמות המאהב המסעיר, המגרה מינית, שאי אפשר לסמוך עליו.

כמעט בכל המקרים בהם משולשים מסוג זה הם דפוס נמשך, ניתן לראות את שורשיהם בפיצול במודל הרומנטי (מדונה/זונה בעל/מאהב). המודל הרומנטי המפוצל מתפתח לעתים כתוצאה ממעורבות יתרה של אחד ההורים עם הילד. לדוגמה, אמו של הגבר אותו תיארת הייתה קשורה אליו בקשר סימביוטי, בעוד אביו היה מרוחק משניהם. במקרים אחרים המודל הרומנטי מתפצל כשאחד ההורים, ההורה הבוגדני, הוא גם ההורה היותר מסעיר. לדוגמה, אביה של האישה אותה תיארת היה גבר כריזמטי ומושך שבגד באמה במשך מרבית חיי הנישואים. אמה הייתה "אישה טובה, ואימא טובה", אך מסכנותה הפריעה לאישה להפנים אותה כדמות הזדהות.

רובינו "סוחבים" מילדותנו מספר קונפליקטים בלתי פתורים, פיצולים, ופצעים שלא הגלידו לחלוטין. לכמה מאתנו יש יותר קונפליקטים ופצעים כאלו, ולאחרים יש פחות. עבור חלק מאתנו, הקונפליקטים הללו רציניים ובעייתיים, והם אינם כאלה לגבי אחרים. גם מי שגדל בבית אוהב ובמשפחה יציבה ובריאה, ומתמודד רק עם מספר קטן של קונפליקטים ופצעים, עדיין מגיב בקנאה על איום באבדנה של מערכת יחסים חשובה. אך קנאתו נוטה להיות בעצמה סבירה ובתגובה לאיום האמתי הקיים במצב.

כיוון שטראומות הילדות של אנשים כאלו קלות יותר, יחסית, המודל הרומנטי שלהם מבוסס על התכונות החיוביות של הוריהם ועל כך שהם עצמם חשו וראו את האהבה שבאה לידי ביטוי בין ההורים. כשהם פוגשים אדם המתאים למודל הרומנטי המופנם הזה, גם הם מתאהבים ומרגישים שהכירו אותו כל חייהם. אך הם תלויים במערכת היחסים פחות מאותם אנשים המנסים לפתור באמצעות טראומת ילדות. משום כך, הם עשויים פחות לראות איום במקום שאינו קיים, וגם כשאיום קיים, הם חווים אותו כמפחיד פחות. אם גם אנשים שגדלו בבית טוב ואוהב מקנאים, יש להניח שכולנו מגיבים בקנאה כשאנו חשים בקיומו של איום על מערכת יחסים חשובה. גם אם איננו נמצאים כלל במערכת יחסים רומנטית, או שאנו נמצאים במערכת יחסים יציבה ובטוחה, אין ספק שהתנסונו באיום כזה בשלב זה או אחר של חיינו. מכאן, שקנאה רומנטית היא אוניברסלית! מסקנה זו משתמעת גם ממה שנאמר קודם לכן בנוגע לשורשיה ההתפתחותיים. כולנו היינו פעם תינוקות, וכתוצאה מכך כולנו נושאים עמנו זיכרונות של פגיעות, חוסר אונים וחוסר ישע. גם אם גדלנו במשפחה חמה ואוהבת, אין ספק שקרו מקרים בהם הושארנו רעבים ובוכים. כך הייתה לנו הזדמנות להתנסות בפחד נטישה ואבדן. כמו כן, כולנו, בזמן זה או אחר, נאלצנו להתחרות על האהבה הבלעדית של הורה או של אדם