

זהות עצמית בזוגיות בריאה

דורון גיל

כולנו כמהים לזוגיות אינטימית, בריאה ומספקת. אלא שלעתים, עבור קשר זוגי, אנו מוכנים לעשות את הכול למען בן הזוג, ובלבד שתהיה לנו זוגיות; ובלבד שלא נהיה לבד. הבעיה היא, שכשאנו מוותרים על עצמנו למען הזוגיות, אנו מוותרים על הזהות שלנו; על "מי שאנחנו באמת". במצב כזה, אין לנו יכולת לטפח זוגיות אותנטית ואינטימית, המושתתת על כבוד, אהבה, קבלה ונתינה הדדיים.

התאהבות ותלותיות

כשאננו אוהבים את עצמנו, ו/או כשאנו מפחדים להיות לבד, אנו עלולים "להתאהב" בקלי קלות, פעם אחר פעם, ולפתח תלות באהבתו של בן הזוג כלפינו. החסך שלנו באהבה, שאותה איננו יודעים להעניק לעצמנו, מניע אותנו, באופן לא מודע, לחפש בני זוג אשר אצלם, כך אנו מקווים, נמצא אהבה. אנו עלולים לוותר על עצמנו, לבטל את עצמנו ואת הזהות האישית שלנו ובלבד שלא נהיה לבד. התנהגויות אלה של ביטול הזהות שלנו אינן מאפשרות לנו לטפח קשרי זוגיות של כבוד והערכה, קבלה ונתינה הדדיים.

הקרבה עצמית

כשאנו מוותרים על הזהות שלנו למען הזוגיות, אנו מתנהגים בדרכים שאנו חושבים שיגרמו לבן הזוג לאהוב אותנו אפילו יותר. אנו מקווים שאולי הצרכים האלה יגרמו לו להרגיש שהוא אינו יכול בלעדיו. בקשר הזוגי לעתים אנו גם עושים דברים שאיננו בטוחים שהיינו רוצים לעשות, אך אנו עושים אותם מפחד שמא אם לא נעשה אותם בן הזוג יעזוב אותנו. במקרים כאלה אנחנו "שוכחים" ומקריבים את עצמנו; שוכחים שחשוב לנו לבטא את הרצון שלנו ולקבל דברים עבור עצמנו גם כן. מה שמעסיק אותנו יותר מכול הוא הצורך להיות בזוגיות, להיות אהובים. אנו עושים ככל יכולתנו על מנת להיות בקשר ולהישאר בו, כמעט ללא תנאי, מתוך ויתור על הזהות שלנו ועל הרצונות שלנו.

פשרות וויתורים במערכת הזוגית

חוסר אהבה עצמית והצורך להיות אהובים עלול לדרבן אותנו להיכנס ליחסי זוגיות של פשרות וויתורים, יחסים שבהם אנו "סובלים"; יחסים שבהם לא נאפשר לעצמנו להיות מי שאנחנו; יחסים שבהם לא נהיה מסופקים; יחסים שבהם לא נוכל לטפח זוגיות אותנטית ואינטימית, של סיפוק הדדי.

כשאנו מכבדים את הזהות העצמית שלנו ומבטאים אותה, יש לנו אפשרות לטפח את הזוגיות שלנו מתוך עוצמה; מתוך הכרה ביכולות ובאיכויות שלנו; מתוך קבלת עצמנו וקבלת בן הזוג.

מה קורה לנו במערכת זוגית כשאנו מוותרים על הזהות שלנו?

מיד כשהכירו "התאהבה" טלי בבני. היא התחילה להתקשר אליו כל יום, והם שוחחו בטלפון שעות ארוכות. היא הרגישה שאהבתה אליו הולכת וגואה מיום ליום, שהיא ממש אינה יכולה להיות יום אחד בלי שיחות הטלפון אתו, אשר התחלפו להן, מהר מאוד, בפגישות יומיומיות. בני נהפך ל"חיים שלה", והיא הרגישה שאין לה חיים בלעדיו.

אולם "לפתע" התחילו הדברים להידרדר ביניהם. "לפתע" התחיל בני להתרחק. "לפתע" לא היה לו פנאי להיפגש אתה כמו מקודם. "לפתע" הוא היה עסוק יותר מקודם.

טלי ניסתה להיות נחמדה כלפי בני, לפנק אותו בדרכים שחשבה ש"יחזיקו" אותו בזוגיות אתה, להרעיף עליו אהבה בלי קץ, אך ללא הועיל. הוא התחיל להתרחק ממנה, עד שכעבור מספר שבועות נוספים הוא "נעלם". טלי התקשרה אליו אך הוא לא ענה – לא כעבור שעה, לא כעבור יום, גם לא כעבור יומיים.

מרב "אהבתה" לבני, טלי מוותרת על עצמה, על הזהות שלה. כתוצאה, היא נהיית תלויה בבני; היא 'מתעלקת' עליו; היא מתנהגת כאילו הוא מרכז החיים שלה; כאילו אין לה חיים אחרים. היא אמנם מקווה לטוב, אולם כיוון שהיא תלויה בו, היא אינה רגישה אליו: היא אינה מבינה שהיא אולי נהפכה למטרד; שבהתנהגותה היא גורמת לו להרגיש חנוק; שהיא אינה מאפשרת לזוגיות שלהם להתפתח בהדרגה ובאופן הדדי.



