

"שנינו ביחד וכל אחד לחוד" כיצד לשמר את הזוגיות?

מאת: גדי רוזן

בראשית

בתחילה האדם היה מיועד לחיות לבדו, עובדה שאלוהים ברא רק אדם אחד. רק לאחר שנכח לדעת ש"לא טוב היות האדם לבדו" (עם מי ידבר בארוחת ערב, יצפה בטלזיה, ישתה קפה ויכנס למיטה?), החליט אלוהים לעשות לו "עזר כנגדו". ולמה "כנגדו"? כנראה משום שמלכתחילה אלוהים הבין שהולכות להיות פה התנגשות ומאבקים וזה לא יהיה לגמרי מושלם: שבזוגיות עשויה להיות עזרה הדדית תמיכה והרמוניה, אך גם הפרעה והתנגדות ומאבק מתמיד, וכך זה מאז ועד היום.

אנשים זקוקים לקשר, רוב אנשים רוצים בזוגיות, מלבד אלה שמפרשים פירוש שגוי, שהזוגיות פירושה יותר מוחלט על חופש ועצמאות.

מה השתבש?

אז אם זהו צורך אנושי בסיסי, מדוע במקרים רבים כל כך זה לא מצליח ולא מחזיק מעמד לאורך זמן?

הבדיחה מסבירה שההבדל המהותי בין גבר לאישה מבוסס על שתי טעויות: האישה מאמינה ומצפה שאחרי החתונה הגבר שלה ישתנה, הגבר מצידו מקווה שאשתו תמיד תישאר כמו שהיא.

במציאות זה לא כך, האישה משתנה כשם שכל יצור חיי משתנה במהלך חייו והיא כבר לא אותה הצעירה התמימה והדקיקה שפגש פעם, ואילו הגבר במקרים רבים מרוצה מעצמו ובכלל לא רוצה להשתנות ובוודאי לא כשהשני נכפה עליו מבלי שרצה בו (ובמקרים רבים זה בדיוק להיפך).

אילו רק ידענו לקבל האחד את השני כמות שהוא מבלי לבקר ולשפוט אותו ומבלי לנסות לשכנע אותו בטעותו (ובצדקתנו כמובן), לקבל את העובדה הפשוטה שאף אחד לא מושלם (גם לא אני), שאין דבר כזה צדק אחד מוחלט, ושקשה מאוד להשתנות (זו מלחמה קשה בעצמך, וזה לא יכול להיעשות בכפיה על ידי אדם אחר) הכל היה פשוט יותר.

במקרים רבים אדם מסביר לבן-זוגו מדוע בן הזוג לא בסדר ולמה הוא חייב להשתנות. במקרים אלה התקשורת התוך-זוגית מתבססת על ביקורת, שיפוטיות ואשמה והיא באה ממקום של התנשאות: "אני יודע ואני צודק ואם רק תקשיב לי ותעשה מה שאני אומר הכל יהיה בסדר". תקשורת זו באה ממקום של שליטה, כוחניות ורצון לנתב את השני ולהוביל אותו בדרך שבה אני בוחר עבורו ולא דרכו שלו עצמו והיא עשויה להוביל ליחסים המושתתים על מאבקי כוח.

בדרך כלל זה לא עובד ובמקרים שכן, האדם מוצא את עצמו לא מרוצה (מבלי להבין מדוע בדיוק) משולל חופש ובחירה: אף אחד לא מוכן שישלטו בו, לא נשים על ידי גברים (ולהיפך) לא שחורים ע"י לבנים לא ילדים ע"י הורים וכו'. הרצון להרגיש עצמאי, חופשי, יצור בוחר ואחראי, קיים אצל כל אדם בריא בנפשו.

תקשורת ביקורתית ומאשימה מביאה לתוצאות בלתי רצויות: היא גורמת לצד השני להסתגר, לשתוק, להתרחק ואף להימלט ל"מקום" אחר. תחושות ריחוק וניתוק אלה עשויות להביא לסיום הקשר והיחסים.

אז מה נכון לעשות כשלא מרוצים?

* דבר ראשון: לא להאשים איש! אם אני לא מרוצה ממשו - זה קושי שלי, אלה הן הרגשות שלי ואני בלבד אחראי להן, אני הוא זה צריך למצוא לעצמי פתרון ולא בן זוגי. אף אחד לא מחוייב לרגשותיי ולתחושותיי מלבדי! (זאת כמובן להוציא מקרים יוצאי דופן של הפעלת אלימות או התעללות נפשית).

* דבר שני מומלץ להמיר את האשמה בבקשה. אשמה היא תלונה מוסוות ללא לקיחת אחריות על השינוי.

היא מתייחסת לעבר שבין כה וכה לא ניתן לשנותו, היא גורמת להתגוננות ואינה מייצרת לרוב שום שינוי.

בקשה לעומת זאת באה ממקום של לקיחת אחריות על השינוי. היא מתייחסת לצרכים שלי והיא מוצגת כדבר למעני (ולא נגדך). לבקשה מותר לסרב ואפשר גם להיענות לה, תמיד לצד השני יש את החופש לבחור את מה שנכון עבורו.

בקשה מהלב - היא פתח להידברות, קירבה והקשבה. ניתן לשאול ולהבין מה הצרכים של השני ומה היכולות שלי לספק אותם, אם בכלל. ניתן ליצור דו-שיח ולהגיע להסכם של פשרה. מה טוב יותר מזה לקירוב ולשיפור היחסים?

תקשורת ויחסים טובים מבוססים תמיד על בקשה פעילה והקשבה שבאה מתוך רצון לדעת, ללמוד, להכיר ולהבין את השני, את עולמו, רגשותיו וצרכיו, ולא ללמד אותו, להסביר לו ולשנות אותו. הקשבה מבטאת כבוד וקבלה, והיא בסיס הכרחי לתקשורת ויחסים טובים.

יצירת אינטימיות כמקום בטוח

זוגיות טובה מבוססת על אינטימיות ביחסים. אינטימיות היא מקום של בטחון מוחלט, שבו אדם מרגיש שהוא יכול לומר ולהביא את עצמו ועולמו בלי חשש של האשמה, לגלוג ודחייה. אי אפשר להגיע לאינטימיות ביחסים (וגם לא בהורות ובכל מערכת יחסים אחרת) מבלי ליצור את ה"מקום" הבטוח בלב, מקום מכיל, מעודד, תומך, מקבל ומאפשר.

שני תנאים בסיסיים ליצירת מערכת יחסים מסוג זה הם קבלה עצמית ותאום ציפיות. כשהאדם אינו מרוצה מחייו ומעצמו ואינו חי עם עצמו בשלום, הוא נוטה לחפש חולשות ופגמים באחרים. תמיד קל יותר לתלות את האשמה באחר ותמיד ניתן למצוא משהו. כדי שניתן יהיה לקבל אחרים על היתרונות והחולשות שלהם, כל אחד צריך ללמוד ולדעת לקבל את עצמו בהשלמה ובאהבה.

אם אינך מרוצה ממערכת היחסים שבה אתה מצוי, קח אחריות על עצמך ובדוק היטב מה אתה יכול וצריך לשנות בעצמך כדי להביא לשינוי ולשיפור.

ציפיות הן פתח לאכזבה ומפח נפש, בעיקר אם אינן נאמרות בגלוי. אל תצפה שבן הזוג שלך יבין אותך וינחש מה אתה רוצה ומתי ועדיף שלא לצפות כלל, אלא לבטא את רצונותיך במילים כמשאלת לב או כבקשה לשיתוף פעולה, להתחשבות בצרכיך ולנתינה.

שנינו ביחד וכל אחד לחוד

דבר נוסף חשוב הוא לחיות בתפישת עולם של "שנינו ביחד וכל אחד לחוד": כל אחד צריך לחיות את עולמו, עיסוקו ולימודיו, ולא לנסות להידמות האחד לשני או לבטל את עצמו או לוותר על תחביבים ועיסוקים אהובים.

לא חייבים ללכת יחד למשחק כדורגל או לקונצרט (אם כי בהחלט זה אפשרי), אך חשוב מאוד לשמור ולטפח את הנישה המשותפת ואת זמן ה"ביחד" (ללא הילדים), וכן לשתף האחד את השני בעולמו החיצוני והפנימי, ברגשותיו ובלבטיו.

באזור המשותף הזה של "ביחד" חשוב להשקיע זמן ומאמץ כי זהו האיזור שפעמים רבות נוטים לשכוח ולהזניח, מתוך לחצי היומיום ושיגרת החיים (בעיקר בתקופה האינטנסיבית שבה מגדלים ילדים קטנים). התוצאה היא התרחקות מבלי לשים לב עד כדי זרות וניתוק.

יחסים הם דבר שדורש השקעה עבודה ותחזוקה מתמדת ובלתי פוסקת.

יחסים עוברים שינויים והתפתחות כל הזמן, אנשים משתנים במהלך חייהם ומשום כך גם יחסיהם עם הסובבים אותם. זה דורש לבדוק ולחדש את חוזה הזוגיות המתיישן מדי פעם, כדי שתמיד יהיה עדכני ורלוונטי לחיים.

זוגיות היא משהו שכדאי וצריך להתאמץ כדי לפתח ולשמר את הקיים, להילחם בשגרה להימנע מעייפות

ושעמום ביחסים, ליצור מידי פעם התרגשויות, הפתעות וחידושים בחיים.

בעיקר חשוב לשמור על יחסים של קירבה, תמיכה והעצמה הדדית, ולשמר ולטפח את הוויית האהבה ולשם כך צריך ללמוד, להתפתח, להשתנות ולהתאמן כל הזמן.