

הדרמה של בן הזוג המחונן - להנות מזוגיות טובה, ולא מושלמת**מאמר מאת חלי ברק שטיין**

כולם רוצים להצליח בזוגיות שלהם, להרגיש ולתת קירבה ותמיכה אחד לאחר. לדעת שרואים אותנו, שמעריכים אותנו. לחוש שהקשר הזוגי חם ומנחם, 'מרים אותנו' מעל הקשיים, מוציא מאיתנו את המיטב שלנו. מה כבר ביקשנו?!

פעמים רבות הזוגיות מתחילה כך, ובני הזוג עומדים בציפיות הדדיות שלהם אחד מהאחר. יש הרגשה נפלאה שבן/בת הזוג משלימים אותך, ו'הביחד' הוא יותר מהיות כל אחד לחוד. הוא מצחיק אותה, היא מפנקת אותו, הוא תומך בה, והיא בחוכמת חיים עוזרת לו. כל אחד משתקף במלא יופיו במראה של האחר. חוויה נפלאה.

הקושי מתחיל כשחלקים פחות אטרקטיביים של בני הזוג נכנסים למשוואה. ביומיום של קשר בלתי אפשרי להיות לאורך זמן רק נהדר/ת ומספק/ת. יש היבטים שמאכזבים את הציפיות, יוצרים כעס, מועקה, ריחוק.

הוא מסתבר גם מצחיק וגם לא לוקח דברים מספיק ברצינות לדעתה. היא מפנקת ובו בזמן נעלבת אם לא מתלהבים מספיק ממנה. הוא תומך, וגם מנסה לשלוט מידי על הדברים, ואצלה חוכמת החיים לפעמים לא עוזרת כשהיא מתפרצת...

עד כמה אפשרי להמשיך להנות מזוגיות טובה, ובו בזמן לא להיות מושלמים, בכך יעסוק המאמר שלפניכם, שנכתב בהשראת ספרה של אליס מילר 'הדרמה של הילד המחונן' (2004). מילר מתארת את הדרמה של הילד המחונן ביכולתו לקלוט את ציפיות הוריו ממנו, ומחונן ביכולות שלו לעמוד בציפיות. לילד המחונן הורים נרקיסיסטיים, שציפיותיהם מילדם נוקשות, הקבלה שלהם את ילדם מותנית בכך שיספק את צרכיהם. יש רגשות שמותר לילד להרגיש כמו: אהבה, שמחה ומוטיבציה, ויש רגשות שאסור לו להרגיש כמו: כעס, קנאה ודחיה. יש התנהגויות ונטיות 'נכונות' (להיות אח אוהב, ללמוד היטב) ויש שלא (להתנהג 'לא יפה' לאחאים שלך, לעסוק בתחומים לא נחשבים- אומנות למשל).

הדרמה של הילד המחונן היא, שהוא אינו מרשה לעצמו להיות 'כפי שהוא', אינו נותן מקום לסובייקטיביות שלו, לצרכים ולמאפיינים שלו. במקום זאת הוא מנסה (ומצליח בגלל המחוננות שלו) להיות 'כפי שמצפים ממנו'. עם הזמן הוא משלם מחיר כבד של בלבול זהות, וקשיים רגשיים כמו חרדה לצורותיה. הילד המחונן 'מאבד את עצמו' בתהליך בו הוא מעצב את העצמי שלו בדפוס התובענות כלפיו. הוא לא מסוגל לאכזב את ההורים, להיכשל בהגשמת התובענות הנרקיסיסטית

שלהם. הוא מוכרח להיות אהוב ומוערך על ידי ההורים כל הזמן, ולכן משעבד להם את עצמו- את זהותו, רצונותיו, והנשמה הסובייקטיבית שלו.

הילד המחונן הופך להיות שלוחה של הוריו, ומאבד בכך את האוטונומיה שלו, את יכולתו לזהות את צרכיו שלו. פוחתת היכולת שלו להגיע למימוש עצמי ולשביעות רצון מחייו, והוא חווה מתח וחרדה.

דינמיקה דומה של מחוננות רגשית קיימת אצל הורים (ברק שטיין, 2022) וגם אצל בני זוג. בעבודתי בקליניקה עם זוגות, שמתי לב שגם בני זוג לכודים אף הם 'בדרמה של המחוננות'. מדובר באנשים בעלי רגישות גבוהה לקלוט מה מצופה מהם בזוגיות, הם דורשים מעצמם לעמוד בציפיות הנוקשות של 'זוגיות נהדרת'. הם תובעים מעצמם להיות תמיד קשובים, רגישים, מכילים, זורמים, נעימים, מיניים, עוזרים, ומצליחים בכל תפקודי הזוגיות. נדמה שהם עומדים במשימה, ומצליחים להיות 'בני זוג מושלמים' - יש להם את הכישורים ואת הנטייה לעמוד בציפיות מהם בהצלחה, יתכן ובעברם היו 'ילדים מחוננים' ותרגלו במשך שנים עמידה בציפיות הזולת.

בשנים הראשונות 'בני הזוג המחוננים' מספקים את הסחורה של זוגיות מושלמת, וכולם מרוצים. בן הזוג המחונן מרוצה מעצמו ומרמת התפקוד שלו, ובן/בת זוגו מרוצים כי הם חיים עם בן זוג מושלם, המותאם לצרכיהם.

הדרמה מתחילה עם המורכבות הבלתי נמנעת המצטברת ביחסים זוגיים

לאהבה הזוגית הראשונית מצטרפים 'החיים' – ילדים, מצב כלכלי, אתגרים בעבודה, במשפחה המורחבת, מאפיינים של הגיל. בן הזוג המחונן מתקשה לעמוד בנטל המושלמות במציאות שיש בה תמיד אילוצים ועומסים, שהאינטנסיביות שלהם אך גוברת. לפעמים הוא חסר סבלנות, לעיתים מרוכז בעצמו, לפעמים נמאס לו מהכל. אלו רגשות אנושיים והגיוניים לקשר זוגי מתמשך, עצם קיומם אינו שלילי ואינו מעיד על בעייתיות בקשר. הבעיה היא שאצל בני זוג מחוננים הרגשות השליליים אינם לגיטימיים. 'העצמי המזויף' שנוצר מתוך התובענות להיות מושלם אינו מצליח להחזיק את המורכבות, ומתחילה פגיעה בזוגיות. בן הזוג המחונן כועס על עצמו ועל בן זוגו בגלל תסכול גובר מכל מה שלא מתנהל 'כמו שצריך'. כשהזוגיות אינה מושלמת גוברים החרדה והאשמה, מחפשים אשמים. בן הזוג המחונן מאשים את עצמו, שאינו מסוגל להיות מושלם כתמיד, מטיל ספק באהבתו "אולי אני כבר לא אוהב/ת". מאשימים את בן הזוג 'שבגללו' דברים מתקלקלים: "אם רק היית מתחשב בי הכל היה יכול להיות טוב..." "זה בגלל שאת ביקורתית כל כך אני נהיה עצבני". כעסים וטינות עולים, גוברות תחושות לחץ וריקנות, פוחתת השמחה ויורד הסיפוק מהיחסים. בן הזוג המחונן מתנתק בהדרגה

מהעצמי הפנימי האוטנטי שלו, ומתפקד 'בעצמי מזויף', מסכה של תפקוד מושלם, שמאחוריו יש התפרקות.

כשרני ואידית נפגשו הם היו זוג מושלם. בשנות העשרים, מוצלחים בלימודים ובעבודה. יפים וחברותיים. ההתאמה ביניהם הייתה נהדרת. רני היה 'היותר רציני' ביניהם, תכנן את העתיד שלהם בקפידה, ולעיתים היה נלחץ ממחשבות שליליות על מה שיהיה. אידית הייתה הספונטנית, הרגישה והאופטימית ביניהם. גם במצבים מלחיצים היא הכניסה שמחת חיים לקשר. התחושה של שניהם הייתה שמצאו את בן הזוג המושלם עבורם. הם התחתנו, ותוך זמן קצר, כשהם בני 30, נולד הבן הבכור, עמית. לאידית היה קצת קשה להיות אמא במשרה מלאה, היא הייתה עייפה, ורצתה לעשות עוד דברים מלבד הטיפול בתינוק. רני היה קצר רוח לירידה באנרגיה של אידית, לא הבין לאן נעלמה אהבתו החייכנית. אידית ניסתה בכל כוחה להיות אמא נהדרת, ותוך כמה חודשים דברים חזרו למסלולם, והם היו הורים ובן מאושרים. כשנולדה בתם השנייה, מאיה, עמית היה בן שלוש. אידית שוב הייתה תשושה ומבולבלת. היא רצתה את הילדה, ברור, אבל לא הצליחה להיות שמחה. היא הייתה עייפה פיזית, ומותשת רגשית. גברו הכעסים שלה על רני שממשיך בקריירה שלו מבלי להיות שותף פעיל בבית. אידית נעה בין אשמה (מה כבר כל כך קשה לי?! כולם מסתדרים עם שני ילדים, מה הבעיה שלי) לבין מתח וכעס על כולם. היא ניסתה להסוות את רגשותיה ככל שיכלה, להמשיך להיות אמא נהדרת, ובת זוג אוהבת. ככל שגדל הפער בין הפסדה שלה לתחושות האמיתיות שלה- כך גברה המצוקה שלה.

הצורך לעמוד בציפיות ולהצליח להיות בזוגיות מושלמת 'מתהפך' על האדם, כגולם הקם על יוצרו. במקום שהרצון לעמוד בציפיות יחזק את המוטיבציה וישפר את הזוגיות, הוא הופך להיות כלא נוקשה שבתוכו נעלמת האנרגיה הזוגית, ומתכלה בדרך לכישלון.

מה קורה כשאחד מבני הזוג מתחנן, והאחר לא?

בהתחלת הקשר 'המתחנן והאוטנטי' משלימים אחד את האחר - 'המתחנן' מביא את הצורך והיכולת לעמוד בציפיות הסביבתיות בהצלחה. בן הזוג 'האוטנטי' יכול להביא לקשר חופשיות פנימית להיות 'הוא עצמו', להיות יותר אוטונומי ופחות מופעל מציפיות חיצוניות. ההשלמה של שתי עמדות יסוד אלו לחיים 'עובדת' לשני בני הזוג. בני הזוג משלימים לעצמם מהאיכויות של בן הזוגם, וכשלם הם יותר מסך חלקיהם, ובוודאי שיותר מכל אחד מהם לבדו.

כשעומר ונירית נפגשו בסוף שנות העשרים שלהם הם היו הפכים : עומר היה תמיד 'הילד הטוב', שמצליח ועונה לכל הציפיות ממנו : תלמיד טוב, שרות משמעותי בצבא, לימודי ראיית חשבון רציניים. נירית הייתה 'רוח חופשית'. היא נשרה מבית הספר למרות שהייתה מוכשרת ללמידה. התקשתה בצבא, נסעה לטיול ארוך אחריו. חיפשה את עצמה, ולא לקחה בחשבון 'מה אומרים אחרים'. היא התמקדה במה עושה לה טוב וביטאה את רגשותיה בעוצמה- גם את השמחה וגם את התסכול. עומר ונירית נפגשו דרך אהבתם המשותפת לטיולים. בתחילת הקשר כל אחד מהם נהנה מהמפגש עם הסגנון החופשי שבה היא התנהלה. עומר היה בן זוג 'נהדר', תמיד רגיש, תמיד מבין את נירית גם כשהיא מתפרצת או מסתגרת. הייתה לו יכולת הכלה בלתי נגמרת. עבור נירית הקשר עם עומר היה שונה מהחוויה המוכרת לה שהיא מצליחה להרגיז ולאיים בסגנונה החופשי והסוער. האהבה פרוחה בין בני הזוג, והם בנו משפחה.

בתחילת הקשר בני זוג יוצרים ביניהם הסכם ציפיות לא מודע.

כל צד מתחייב מה יביא לקשר, ומה יקבל בתמורה. ההסכם אינו מדובר כמובן, כי אינו מודע, אך הוא מחייב ומשפיע על ההתנהלות הזוגית.

כך עומר התחייב להיות תמיד נעים ויציב ומכיל, ונירית הבטיחה שתמיד תהיה 'נפש חופשית' ותביא את הרגש לקשר. רני הבטיח להיות תמיד הרציני ביניהם, ואידית התחייבה להיות האופטימית השמחה בכל מצב.

ככל שהסכם הציפיות הבסיסי נוקשה בתובענות שלו כך סביר שתיווצר אכזבה בהמשך הדרך. עם השנים, ופעמים רבות עם הגיע הילדים, מפגש הסגנונות של בני הזוג הופך בעייתי. עכשיו הם לא רק בני זוג, הם גם הורים ומחנכים. הזוגיות הופכת ל היות מורכבת ועמוסה יותר. נפגשים לא רק בתנאים נעימים של DATE או חופשה בהם אפשרי להיות מושלם לפי הציפיות. חיים יחד 24/7, תלויים אחד באחר בכל ההיבטים של היומיום וקשה יותר עד בלתי אפשרי להיות מושלמים. נושאים שלא היה צורך לעסוק בהם תופסים מרחב מרכזי בהווה הזוגית. כך הצורך לאכוף משמעת, לנהל כספים, לשלב זוגיות עבודה והורות. תפיסות העולם הבסיסיות של בני הזוג צפות על פני השטח, כמו גם החרדה, הפגיעות, והנזקקות שלהם. כמו חיילים בסוס הטרויאני, חוויות ילדות מגיחות ומשפיעות על הזוגיות והורות. בצד זה שאתה מבוגר הגיוני ומתפקד אתה גם הילד שנעלב, שהרגיש שלא מצליח, שמאכזב.

הורה אחד יכול להמשיך ולדרוש מעצמו להיות מחונן, וכך גם מילדיו, הוא מצפה מעצמו להיות הורה לפי הציפיות החברתיות, פחות מחובר לחולשות אצלו ושל ילדיו. קשה לו לפתח את הסובייקטיביות שלו, ולהיות הורה מותאם לעצמו ולילדיו (פרוט במאמר שלי על הדרמה של ההורה המחונן, 2022) ההורה האחר עשוי לרצות 'לזרום' יותר עם הילדים. הוא יהיה בדרך כלל פחות קפדני ופחות ממוקד 'בהצלחה' האישית וההורית. כך למשל לעיתים יקפיד על שעות השינה, ולעיתים יחשוב שאין בעיה אם הילדים הולכים לישון מאוחר כי ככה מתאים. הוא פחות יתרגש אם לילדים יש קשיים מסוימים 'כי זה לא נורא, וזה יעבור'.

כשבתם הבכורה של עומר ונירית, רוני, הגיעה לגיל שלוש לערך התחילו להתלקח מחלוקות בין ההורים. נירית הייתה 'משתגעת' כשהילדה לא צייתה לה. היא נעלבה וכעסה, ניסתה להסביר לרוני שהיא צריכה לכבד אותה, ולהתנהג יפה. רוני בתגובה הייתה צורחת עליה חזרה. עומר נחרד מהמריבות בין נירית ורוני וניסה תמיד להרגיע ולפשר ביניהן. נירית הרגישה שעומר לא מגבה אותה, שהוא מפחד מעימותים. היא התקיפה אותו שהוא חלש אופי, ושהילדה תגדל מפונקת. עומר החניק את כעסו על נירית, וגם על רוני. המשיך לנסות להיות נחמד לאמא ולבת, 'משרתן של שתי האדוניות'.

פעמים רבות מה שקורה בהורות הזוגית הוא, שכל הורה מקצין את סגנונו ונוצר פיצול בין ההורים. האחד ידבק 'בתפקוד המחונן', והאחר 'בתפקוד האוטונומי'. אחד יהיה נוקשה מידי, והאחר 'זורם' מידי. פיצול הסגנונות אינו מוצלח לילדים, זה כמו לשנות 'מים פושרים מהגיהינום', לשנות קצת רותח וקצת קפוא, בלי לחוות מים נעימים לשתייה.

ככל שהילדים בעצמם מחוננים ומנסים לעמוד בצפיות הוריהם גדלה הסבירות שהם יתבלבלו, לא יקבלו התייחסות וטיפול עקביים וברורים בניהול היומיום המעשי והרגשי שלהם, מה שעלול ליצור קשיים.

כשיש קשיים מחפשים אשמים- לכן פעמים רבות ההורים ייקלעו למריבות ביניהם, בהאשמות 'בגלל מי יש לילדים קשיים'. יעלו רגשות כעס, אכזבה, חרדה, ריחוק וכדומה. רגשות קשים העולים מהורות חודרים לזוגיות, ופוגעים בה. קשה להורים לשמר תחושת משיכה וקירבה כשהאווירה בזוגיות היא של ביקורת והנמכת ערך הדדית. קשה לחוש ברית בטוחה עם בן הזוג כשיש מאבקי כוח על 'מי צודק', ומי טועה בגישתו לחיים בכלל ולהורות בפרט'.

קשר זוגי, גם המוצלח ביותר אינו 'חד ממדי' ומושלם, יש לו צדדים מוארים ואפלים, ותמיד יש בו טעינות רגשית גבוהה. ככל שבן הזוג המחונן מתקומם מול החולשות והקשיים בקשר, כך יהיה קשה לטפל בהם.

עומר כועס ומתוסכל למה לנירית יש טענות נגדו, 'הלא הוא עושה את כל מה שנדרש ממנו', הוא מרוויח היטב, נמצא הרבה בבית, הוא נחמד ועוזר כמו שבעל טוב אמור לעשות'. ונירית בכל זאת מתוסכלת, אומרת לו שהוא לא 'מחובר לרגשות שלו', שלא מרגש לה איתו... נירית היתה רוצה ללכת לטיפול זוגי, שאולי יעזור לעומר להיפתח רגשית. עומר מתנגד, כי לדעתו הוא ממש בסדר, ונירית צריכה להתבגר ולהעריך איזה בעל טוב יש לה. עם זאת הוא שוקל להסכים, כדי לא להיות 'בעייתית'.

הקשר הזוגי אמור לספק לבני הזוג צרכים אנושיים בסיסיים. כך למשל, הצורך בטחון, הצורך שיראו אותך, שיעריכו ויאהבו אותך. אלו 'צרכי התקשרות', וצרכי 'עצמי' המכוונים את הקשר האנושי מינקות ועד זקנה.

בן זוג 'מחונן' דורש מעצמו שיוכל לספק לעצמו ולבן/בת זוגו את הצרכים בצורה מושלמת. תמיד לקלוט מה נדרש, ותמיד לספק את מלא הצרכים. זו משימה בלתי אפשרית המגבירה את התסכול הנוצר כשהציפיה לשלמות לא מתממשת.

בכל קשר, גם 'הטוב דיו', יש כשלים אמפטיים, וסיפוק צרכים חלקי. ככל שמצליחים לזהות את הצרכים, לנסות לספק אותם, גם באופן חלקי – כך ייטב לקשר.

לפי גישת ה **Emotional Focused Therapy EFT** של סו גו'נסון (2008)

כולנו זקוקים למענה לצרכי ההתקשרות שלנו. מינקות התינוק האנושי צריך לדעת שיש 'דמות התקשרות' שמזינה אותו, שדואגת לו, ותומכת בו בעת קושי. דמות קבועה שנותנת לו תחושת בטחון ויציבות. כשיש לתינוק ולילד 'התקשרות בטוחה' יש לו קרקע יציבה להיות סקרן ולחקור את העולם כולו, ליצור קשרים מתוך אמון וקירבה. יש הרגשה של יציבות, שליטה והשפעה על הזולת והעולם. כשההתקשרות חרדה או מבולבלת יש קושי להרגיש בטחון בקשרים בינאישיים ובעולם בכלל. יש תקיעות באינטראקציות נוקשות המקשות להשיג את צרכי ההתקשרות. לעיתים, כשהאדם לא מרגיש שרואים אותו, ולא מרגיש בטחון בקשר הוא לומד להשיג את צרכי ההתקשרות בדרכים מזיקות- דרך כפיית הדעה על הזולת, דרך התנהגות קיצונית על מנת למשוך תשומת לב, דרך הימנעות והסתגרות. צרכי ההתקשרות מניעים זוגות כמו ילדים, הם ממשיכים לחפש את הקשר, את החיבור. גו'נסון אומרת 'שלא נועדנו להילחם בדרקונים לבד'. הזוגיות היא הכרחית כדי להתמודד עם העולם. זוגיות היא כמו דואט נירולוגי- **Neurons that wire together - fire together** נירונים שמופעלים ביחד - יורים ביחד. כלומר, בני זוג מופעלים ביחד, בהשפעה הדדית. כמו בפיזיקה, נוצר רוזוננס, מצב בו שני חלקים הנעים בנפרד מתקבצים לתנועה בסינכרוניזציה ותיאום. לעיתים הם נתקעים בחוסר

תיאום בגלל ארועי עבר, וצריך שינוי. התלות ההדדית בין בני הזוג והאינטראקציות ביניהם יוצרות את הריקוד הייחודי להם. לעיתים הזוגיות היא ריקוד שוטף ומלא אנרגיה לצלילי מנגינה נפלאה, ולעיתים ריקוד שבור לצלילי מנגינה צורמת.

גו'נסון מדברת על שני 'טיפוסים' סטראוטיפיים בזוגיות. כל אחד מחפש את צרכי ההתקשרות ההכרחיים בדרך אחרת-

הרודף (Persuer)- 'חייב לקבל את צרכיו, את כולם ומיד'- הוא /היא ביקורתיים, עוינים, מתקיפים, מאשימים את האחר שלא מספק להם את הצרכים. ככל שבן הזוג לא מספק אותם, הם חיים בתיסכול וחרדה גוברת, המגבירה במעגליות את הרודפנות.

הנמנע-(Whithdrewer)- ויתר לכאורה על צרכי ההתקשרות, מסתגר בעצמו, מסתדר לבד, וכשדורשים ממנו צרכים הוא נאטם, נסגר ונמנע. מרגיש שלא יוכל לספק את הצורך, ומגיב בחוסר אונים והתרחקות.

מעגלי האינטראקציה בין סגנונות מחפשי ההתקשרות יוצר את תצורות הזוגיות השונות. למשל:

רותי ודוויד מרבים לריב. המתח ביניהם נבנה כשרותי דורשת מדוויד התייחסות ואכפתיות אליה. היא רותחת כשהיא שוטחת בפניו את טענותיה כלפיו, נכון- קצת בצעקות, והוא נאטם, ואומר שהוא לא מוכן לדבר איתה כשהיא צועקת ככה, שתבוא אליו כשהיא רגועה. רותי נהדפת, ומרגישה עוד יותר בודדה ולא מובנת. לכן היא צועקת עוד יותר, אולי דוויד יעזור לה, 'בסך הכל מה היא ביקשה, שיקשיב לה, שיגיב...'. דוויד מרגיש מותקף מול הצעקות, יודע מנסיון עבר, שכלום לא עוזר כשרותי רותחת. הוא כועס עליה ולא עונה, 'זה ממילא לא יעזור'. מריבה כזו יכולה להמשך ימים. בדרך כלל רותי נרגעת ויוזמת שיחה עם דוויד. היא פחות צועקת והוא יותר מקשיב. הוא יכול להבין כמה היא במצוקה כשהיא מבקשת עזרה ולא מקבלת אותה, והיא יכולה להבין שהוא נכנס ללחץ ומסתגר כשמתקיפים אותו. הם יכולים להזכר שרותי כל חייה נאבקה עבור כל דבר שיש לה, היא 'לוחמת'. ודוויד גדל במשפחה מאוד ביקורתית, צועקת, והדרך שלו להתגונן היתה להסתגר בעצמו, ושלא יהיה אכפת לו.

כשבני הזוג במריבה סוערת, הם מגיבים בצורה הרגרסיבית המוכרת להם מילדות- רותי 'רודפת' ודורשת במלא העוצמה לקבל את צרכיה. ודוויד מתגונן 'נמנע'. הם מוצפים, ואינם יכולים לווסת את עצמם, וכתוצאה מכך יורד הסיכוי שלהם למימוש צרכי ההתקשרות שלהם בקשר. כשהם נרגעים הם יכולים 'לחבר' את הידע שלהם אחד על האחר, להבין ולקבל את האחר, ואת הצרכים שלהם. המנטליזציה מאפשרת להם לחשוב ולהבין את עצמם ואת בן הזוג. רותי נזכרת, שכשהיא תוקפת את דוויד מעלבון על כך שלא פירגן לה, הוא יסתגר, לא יראה אותה בכלל, מה שיגביר את המצוקה שלה.

דיוויד יודע שהוא נסגר בעצמו כשרותי תובענית כלפיו, הוא לא מצליח להקשיב ולתת לה את האהבה שהיא זקוקה לה. הוא מתקשה להבין את הצורך שלה, ולהתקרב אליה גם כשהוא יודע שזה יעזור לשניהם.

בטיפול זוגי לפי גישת ה EFT מתיחסים לרגשות העולים בחדר. מזהים את הטריגרים המסעירים את מערכת העצבים של בני הזוג, ומחפשים את 'הרגשות הראשוניים הקיימים בקשר הזוגי- עלבון, דחיה, שיפוט, חרדה. מנסים להבין את 'ההגיון של הרגש' מתקפים ומכילים אותו. למשל, הגיוני 'שהרודף' מרגיש יותר ויותר שלא רואים אותו, ככל שהודפים אותו, והוא מנסה לקחת את הצרכים שלו בכוח. באותו אופן, הגיוני 'שהנמנע' מרגיש מותקף כשמעבירים עליו ביקורת שהוא לא מספק את הנדרש. הוא מתרחק מהקשר, ומסתגר כשיש עליו התקפה. ככל שבני הזוג יכולים להיות אמפטיים אחד לצרכי ההתקשרות של האחר, הם יוכלו למצא דרכים לספק אותם באופן שמתאים לסגנון שלהם. אין הכוונה שלא יהיו מריבות ותסכולים, אלא שבני הזוג מכירים את 'מנגנון ההפעלה שלהם', ומסוגלים לזהות ולרצות להיענות לצרכי ההתקשרות של האחר.

מודעות וויסות עצמי הן ללא ספק מיומנויות הכרחיות לתיחזוק זוגיות מספקת.

כל זוגיות מתקיימת בצל האפשרות להיפרד, וההתלבטות הנלווית אליה.

מילדים אי אפשר להיפרד, גם לא ממשפחה -אלא במצבי קיצון. מזוגיות כמו מחברים- אפשר להיפרד. האפשרות וההתלבטות עולה אצל זוגות רבים. איך נדע שלא ויתרנו בקלות כשקשה, ועשינו הכל כדי לשפר את הזוגיות? מתי נזהה שהקשר כבר לא עובד, 'וחבל לדפוק את הראש בקיר'. מה יעשו בני זוג כשהזוגיות שלהם נקלעת 'למצבים רותחים'- האם הזוג יגיב כמו אותה צפרדע במיכל המים שהטמפרטורה שלו עלתה בהדרגה, היא לא שמה לב, ובסוף 'נצלתה ומתה'. או שנהיה כמו הצפרדע ששמה לב לעליית החום, קפצה החוצה בזמן, וניצלה. ובהמשך לאנלוגית הצפרדעים- מה יעשו בני הזוג כשיוטלו לתוך חבית חלב עמוקה. האם יוותרו ויטבעו, או שיתאמצו, ותוך כדי המאבק לשחות בחלב הם יחבצו אותו עד שיהפוך לגבינה טעימה. הם יינצלו, וסביבת הזוגיות שלהם תשתנה- היא לא תטביע אותם אלא תזין אותם. איך נדע אם מה שקשה בזוגיות הוא 'שובר עסקה' DEAL BREAKER או חלק ממורכבות קשר בינאישי שצריך ללמוד להתמודד איתה. מה לגבי בגידות? התנהגויות לא מקובלות (אלימות מילולית, כלכלית) זלזול, ניכור או חוסר ענין הדדי?

יעל הרשקוביץ כתבה בספרה 'נפרדנו כך' (2019) על תהליך ההחלטה לפרידה בזוגיות. היא מתארת שלושה שלבים בתהליך ההחלטה להתגרש: שלב הידיעה, שלב גיבוש ההחלטה ושלב יישום ההחלטה. בכל שלב האדם מתמודד עם כוחות הדוחפים להתגרש ועם כוחות החוסמים את ההחלטה. חווה תנועת מטוטלת הנעה בין כוחות חיצוניים ופנימיים שונים ומנוגדים. תהליכי דיסוננס עזים לפני ההחלטה ואחריה מעלים את רמת הלחץ. מתפרק המרחב הזוגי והמשפחתי, אין יותר 'אנחנו'. אין ברירה אלא לחפש זהות אחרת של 'גרוש/ גרושה'. והילדים? אימה תוקפת הורים ברצותם להיפרד כזוג ולפרק את המשפחה. הטלטלה חזקה, ויוצרת עוצמות רגשיות חזקות ולעיתים בלתי נסבלות. החרדה מתהליך הגירושין משאיר פעמים רבות בני זוג ביחד, גם כשהזוגיות קשה והרסנית עבורם. לעיתים בני הזוג מוצאים דרך חדשה, ועוברים שלב קשה לשלב של זוגיות מספקת והרמונית יותר- ולעיתים לא.

בכך אנחנו חוזרים לצומת ההחלטה- איך ידע האדם אם הזוגיות תתאושש ככל שישקיעו בה, או שמא היא נפגעה עד שאין לה תקנה?

תהליך ההחלטה הוא רגשי במהותו, ישנן הטיות רבות המכוונות את בני הזוג בסיטואציה שהיא מורכבת ובלתי וודאית. לפי כהנמן וטברסקי הנטייה האנושית היא להחליף מידע חסר בשיפוטיות והטיות סובייקטיביות. האדם מנתח את משמעות המצב במונחים של רווח והפסד- מייחס ערך גבוה יותר לרווח האפשרי מההחלטה, וערך נמוך יותר להפסדים. אלו תהליכי העריכה המארגנים את האפשרויות, ומנסחים אותן מחדש על מנת לפשט את ההערכה והבחירה ביניהם. האדם נוטה לאשש את החלופה שבחר, ויחפש עדויות התומכות בה על חשבון עדויות הסותרות אותה. האדם נע בין מערכת 'מיקוד מניעה' של סכנות, ובין מערכת 'מיקוד קידום' המכוונת להתנסויות חדשות, התמודדות עם אתגרים וחיפוש תגמולים עתידיים.

בדילמות הזוגיות- האם יפעל האדם כדי להפחית סכנות ולהרגיש רגיעה ונינוחות, או שיחפש חלופות חדשות בהן אולי ירוויח הצלחה וסיפוק, או שייכשל ויחווה חרדה ודכאון.

חווית הסיפוק או הסבל בזוגיות תלויה במפגש בין הציפיות למציאות.

עמדותיו של האדם, הפרשנויות הסובייקטיביות שלו, הציפיות שלו הם הקובעים כיצד יחוש בזוגיות. הסיכוי של בני זוג להתאכזב ולסבול בזוגיות גובר ככל שבן הזוג מגיע לזוגיות עם ציפיות גבוהות ומושלמות, ודורש מעצמו ומבן זוגו לעמוד בהן. כך למשל, האמונה שניתן לחיות בזוגיות רק עם המרכיבים החיוביים שבנו (לפרגן, לתת, להבין, להכיל, להיות נדיבים...) ושהציפייה שהרומנטיקה והלהט הזוגי ימשיכו לאורך שנים כפי שהיו בהתחלת הזוגיות.

או הציפיה הלא רציונלית שבן הזוג יהיה זה שתמיד יהיה רגיש לצרכי ויספק אותם- 'ירים לי', יעזור לי, ינחם אותי, יפנק אותי. ולמה בעצם המשאלה אינה רציונלית, הלא מי שאוהב אותנו אמור לרצות כל הזמן בטובתנו...

ותמיד ישנה הציפיה שהאהבה הזוגית שלנו תהיה 'כמו בסרטים'. אנחנו נמצא אהבה מלאה, מרפאית, ורומנטית, ונחיה מאושרים לנצח.

התרסקות ציפיות אלו מול המציאות קורית כשבין בני זוג יש באופן בלתי נמנע מאבקי כוח ומריבות על הצדק, התחשבנויות על מי משקיע ומוותר יותר, ומי אגואיסט. גם עלבונות, הנמכות, וביטויי תוקפנות בקשר מוסיפים להתנפצות התקווה/ אשליה לזוגיות שכולה טוב. התרחקות, ועיסוק בצרכים אחרים מלבד אלו של בן הזוג, מעלים תחושה של תסכול, והחמצה בקשר.

בין בני זוג נוצר בתחילת הקשר 'חוזה בלתי מודע' המגדיר מה כל אחד מבני הזוג מביא לזוגיות. הציפיה היא שבן הזוג יעמוד בחוזה, ולא יאכזב. במקרה של בני זוג מחוננים, קיימת גם הציפיה העצמית שהם יעמדו בחוזה אליו התחייבו.

כך הבחורה מביאה לקשר חום וספונטניות, והגבר מביא את היציבות ואת הבטחון. כך הבחורה מתחייבת למשפחתיות טוטאלית, והגבר להצלחה מקצועית (אכן יש מעט סטראוטיפיות מינית בחוזים, כמתבקש בתחומי רגש עמוקים). לעיתים שני בני הזוג מתחייבים להערצה הדדית, להשקעה מתמדת בהתפתחות האישית שלהם, או לתשוקה הדדית שתרים את בני הזוג מעבר למציאות הבנאלית. מתחייבים בלא מודע להיות מושלמים...

ניתן לומר, שכגודל הציפיות כך גודל האכזבות. המציאות אף פעם אינה תואמת את הפנטסיות. ככל שבני הזוג יכולים להתפכח מהחוזים המוקדמים והנוקשים ביניהם, ככל שהם יכולים לעדכן את החוזה ביניהם, כך יוכלו להנות מהקשר המתפתח ביניהם, ולהפחית תחושות חרדה, תסכול, ויאוש מפנטסיה שהתרסקה.

סטיפן מיטשל (2002) מתייחס לסוגיות אלו בספרו - האם יכולה האהבה להתמיד? גורל הרומנטיקה לאורך זמן.

מיטשל דן באפקט ההתרגלות הקיים ביחסים ארוכי טווח. בני הזוג מכירים אחד את האחר, מנסים לשלוט בחוויה אחד של האחר, להרגיש בנוח במוכר. הם מרגישים שהם מכירים כבר את בן זוגם, ולכן הסקרנות כלפי בן הזוג פוחתת. ככל שיש אשליית שליטה מצטמצם העושר של חווית הקשר. תחושת המוכרות והיציבות שהזוגיות המתמשכת מקנה פוגעת בתחושות הרומנטיקה, והתשוקה הארוטית בין גבר לאשה. רומנטיקה ותשוקה פורחות בתנאים של שינוי, התחדשות, הפתעות, וחוסר

וודאות. האחר מרגיש מושך, מעניין ובלתי מושג, והמתח הנלווה לחוויה מלבה את הרומנטיקה והתשוקה.

הדילמה הבסיסית ביחסים ארוכי טווח היא כיצד לאזן בין הצורך ביציבות ומוכרות, במקביל לבין הצורך בהתרגשות ושינוי. האדם זקוק מחד בתחושת 'בית', המשכיות, שייכות, וקירבה בין דומים. צרכים אלו עוזרים לעגן את עצמך במציאות בטוחה ונינוחה. מאידך האדם זקוק 'לצאת מהבית', להתרחק מהמוכר, לצאת להרפתקאות כדי למצא את עצמו. צורך זה מתבטא בסיפורים מיתיים על הגיבור היוצא להרפתקאות, וגם במונחים העכשוויים של 'היפרדות/אינדיבידואציה'. זהו מוטיב חוצה תרבויות של "הבית כנגד 'ההרפתקה'". פעמים רבות סטראטיפית האישה מאמצת את ערך הבית, והגבר טוען לערך 'חירות הדרך'. האישה מחזיקה בערך המחויבות והגבר בערך התשוקה. המתח בין שני הצרכים גובר, כשאותו בן/בת זוג אמורים לספק בו זמנית אותו צורך. מצופה מגברים ונשים לחוות הן אהבה רגשית עמוקה והן רומנטיקה ותשוקה לזהות לאותו אדם. זו כאמור משימה לא פשוטה מטבעה פרויד דיבר על 'אימפוטנציה נפשית', על גברים ש'במקום שהם חושקים אינם יכולים לאהוב'. התשוקה דוהה מכיוון שהיא משגשגת על מצע של חידוש, מסתורין ואף סכנה ונמוגה לנוכח המוכר והיציב. תשוקה זקוקה לדמיון בריא, למרחב, לפנטסטי, היא פורחת כשלא מנסים לשלוט בה, או במציאות. היא מצטמצמת אל מול המוכר, והשגרת. השחיקה ברומנטיקה ובתשוקה היא כמעט בלתי נמנעת- חיי היומיום מחייבים לנהל את השגרה, לבנות הרגלים תפקודיים (ניקוי הבית, קניות, סידורים). כשילדים מצטרפים ליחידה הזוגית הצורך בשגרה יעילה גובר, שלא לדבר על המאבק האכזרי על זמן ואנרגיה לחיים האישיים. זוג שחיוו כוללים עבודה, ילדים, משפחה, וחיים אישיים, מתפקד כמו צוות ניהול של מפעל בגודל בינוני. אין ספק שרומנטיקה ותשוקה מתנגשים עם ההיבט הניהולי- תפקודי, עם הצורך לעסוק בסידורים ובלוגיסטיקות בחיי היומיום. הרומנטיקה שואבת את כוחה מאידאליזציה אשלייתית, כאן כוחה הרב של התרבות, התקשורת והמדיה ביצירת הפנטסיה והתקווה להגשים אותה. במפגש עם המציאות הרומנטיקה והתשוקה עלולות להתפרק בתחושת התפכחות, ולעיתים אף להפוך לשנאה עקב התוקפנות והתסכול המתהווים. זיקוקי הרומנטיקה מלהיבים אך בני חלוף יש צורך למצא חלופה כדי שתישאר ביחסים הזוגיים ארוכי הטווח תחושה של עומק, משמעות, וחיוניות. שתהיה בין בני הזוג התקשרות בטוחה שמקנה בטחון מחד, ומאפשרת לצאת לחקור את עצמך ואת הסביבה מאידך. לשמור על חווית 'העצמי הצעיר שלך במערכות יחסים ארוכות טווח המתבססות על הסכמים ובטחון.

דילמה נוספת המתרחשת בזוגיות ארוכת טווח היא כיצד לאזן בין הצורך לבחור באופן מודע ורצוני את מסלול חייך, ובין ההבנה שיש תהליכים רבים הקורים לנו ללא שליטה ומודעות. כך למשל, תשוקה מינית מלווה באופן בלתי נמנע בגילוי האחר: הענקת כוח לאחר לעורר, לספק ולאכזב. לכן,

ככל שעם השנים יחסי התלות מעמיקים ככל שהחיים המשותפים שזורים זה בזה באופן מורכב יותר- כך נהיה מסוכן לחוש תשוקה מינית, כי מאבדים בה את השליטה בקשר כה חשוב ומורכב. פתרון אפשרי אחד לקושי לשמר אהבה ותשוקה הוא לפצל בין הדמויות, כמו בתסביך 'הקדושה והזונה', שבו האישה המהוגנת, אם המשפחה אינה יכולה להיות גם זו שבה חושקים בפראות. באותו אופן אישה תחפש גבר 'טוב, אמין, יציב', ותתקשה להרגיש כלפיו תשוקה. בגידות מנסות אף הן לתת פתרון לקונפליקט בין היציבות להרפתקה. זוהי דיכוטומיה המערערת על הצורך לשלב באינטגרציה בתוך חיי זוגיות/ נישואין הן את המיניות והן את חיי היומיום. לשמור על המבנה הזוגי והמשפחתי לאורך זמן.

מיטשל מדבר על פתרונות המערבים מודעות ופעולה. לדבריו, בני זוג צריכים להיות מודעים לקונפליקט הבלתי נמנע בין תשוקה ורומנטיקה ליציבות ובטחון כדי שיוכלו להתנהל בתוכו בתבונה. הצורך בביטחון נובע מרצון להגן על עצמנו מפגיעה העלולה להתרחש כשאנחנו מתמסרים לזוגיות. פעמים רבות נאמר בין זוגות 'אבל תבטיחי/י שלא תפגעי/י בי'. הסיכוי להפגע גורמת לבני הזוג להיות חשדניים ולנסות לשלוט בסיכון דרך שליטה בבן הזוג ובמצב. מנסים להכתיב לבן הזוג איך להרגיש, איך להתנהג, איך להיות. מנסים להכיר כל פרט על בן הזוג כדי שלא יפתיע אותם... כך החרדה יכולה לרדת, אך במקביל התשוקה והרומנטיקה מצטמצמות. מיטשל ממליץ על תפיסה מורכבת יותר של חיי זוגיות ואהבה המבינה שהם קשים ומסוכנים. בו בזמן הם יכולים להיות מספקים ומעצימים, לתת משמעות לחיינו, ולכן שווים את הסיכון.

פרדוקסלית ככל שבני הזוג יקבלו את ההשתנות המתמדת שבקשר ביניהם, ככל שיוכלו לקבל את הסיכונים וחוסר השליטה- כך יוכלו להנות מהקרבה ביניהם, מהרומנטיקה והתשוקה. יוכלו להחזיק את הפרדוקס של הנאה מהיציבות וגם מהיציאה מהאיזון, ולהחזיק את שני המצבים בו זמנית בקשר. למעשה, באהבה ניתן למצא את ההיקשרות, העיגון, מה שאנחנו יודעים שאפשר לסמוך עליו. בתשוקה אנחנו מחפשים את האחר, וגם חלקים חסרים של עצמנו מהם אנחנו מתנערים, משהו שהוא מעבר לעצמנו. פורצים את גבולות ההכרה העצמית שבנסיבות שגרתיות אנחנו מגנים עליהם בנחישות. למעשה, מיטשל ממליץ לבני זוג להעמיק בהכרות של עצמם, כפי שאמר סוקרטס 'דע את עצמך'. החקר העצמי והזוגי יכול להפתיע ולרענן את הקשר הזוגי ולשמר את התשוקה לאורך זמן. כך למשל, הצורך להרגיש ייחודי בתוך הזוגיות, להרגיש שאין כמוך ואין כמו האהבה שלכם. זהו צורך שגבר בתקופה המודרנית, תקופת האינדיבידואליזם, ויכול להסב כאב ונזק ביחסים מתמשכים. ככל שאחד מבני הזוג זקוק לאידיאליזציה העצמית והזוגית, לסיפוקים נרקיסיסטיים של ערך עצמי, כך יגבר התסכול משגרת היומיום ומבן/בת הזוג שלא מספקים זאת. 'היא לא מספיק מעניינת...' 'הוא לא מספיק

רומנטי...! העיסוק בחסר מחליף את היכולת להעמיק ולהבין את הדינמיקה האישית והזוגית, ולקחת אחריות על הקשר, ומשם לשפר אותו. מיטשל ממליץ לחפש את מה שכן קיים בקשר- למשל, לחזק את המחויבות לקשר, שנובעת מבחירה לרצות ולהיות באהבה זו. להבין שאנו רוצים להרגיש תשוקה ולהט בקשר, אך לא ניתן לתכנן ולייצר חוויות אלו תוך שליטה. למעשה, כדאי לזוגות להחזיק בתוכם את היחס הדיאלקטי בין הכמיהה לביטחון ומחויבות, לבין היכולת להיות בתוך שינויים מתמידים שמתקיימים בזוגיות. למצא מצב מאוזן, שהמחויבות לא תהיה נוקשה מידי עד כדי כך שתמנע את הספונטניות, ושהספונטניות לא תהיה נוקשה עד כדי שתמנע מחויבות. רוממות הרוח שבתשוקה הרומנטית יוצרת תביעות להמשכיות ולביטחון שאם מתייחסים אליהם ברצינות עלולות להבריח את החופש והספונטניות שהיו הבסיס לתשוקה מלכתחילה.

הרומנטיקה ביחסים היא ארמון של חול לשניים- תנאי מקדים לתשוקה, אבל לא מעון של קבע. ארמונות החול של הרומנטיקה דורשים מכוח טבעם המשתנה בניה מתמדת מחדש. אינטימיות מלאת תשוקה מחייבת חיבורים שאינם יכולים להתקיים בהסדר יחיד וקבוע. ההכרח בשינוי מתמיד לאורך זמן כמו הגאות הקרובה לבוא, שתשטוף את כל הארמונות, ותזים את אשליית הקביעות. בניגוד לרומנטיקה המושאלת מאופרות סבון או מהמדיה, אין טעם לנסות למצא דפוס ברור של רומנטיקה, או תוכנית לפתור מתחים ולייצב את בנין היחסים. לצורך טיפוח רומנטיקה ביחסים דרושים שניים העוקבים בהשתאות אחר הדרכים בהן הם יוצרים יחד ולחוד צורות חיים שהם מקווים כי יתמידו. כרוכה בכך סובלנות לשבירותן של התקוות הללו, שנטוות יחדיו ממציאיות ומפנטסיות, והערכה של הדרכים בהן בדחיסות העשירה של החיים העכשוויים קורה לפעמים שמציאויות הופכות לפנטסיות, ופנטזיות למציאות.

לדוגמא

אסתר פרל בספרה 'אינטליגנציה ארוטית' (ובשמו המקורי 'להזדווג בכלא') מדגישה את מקומה של המיניות והארוטיקה בחיי הזוגיות.

היא שואלת: מה מרגישים כשאוהבים מישהו? כשחושקים במישהו, במה זה שונה? האם אינטימיות טובה מובילה תמיד לסקס טוב? למה מה שאסור הוא ארוטי כל כך, איך אפשר לרצות את מה שכבר יש לנו? איך קורה שהמעבר להורות גורר לעיתים כה קרובות אסון ארוטי? כמו מיטשל, גם פרל טוענת שאנו פונים לאדם אחד שיספק לנו מה שבעבר סיפק כבר שלם: תחושת קרקוע, בטחון, משמעות, המשכיות, רומנטיקה והתרגשות מינית. אין פלא שיחסים כה רבים קורסים תחת מעמסה זו. קשה ליצור התרגשות, ציפיה ותאוה עם אותו אדם, שאנו מבקשים ממנו נוחם

ויציבות. הפרדוקס הוא שהמרכיבים האכפתיים, המגוננים, המטפחים את האהבה חוסמים לעיתים קרובות את אובדן החושים המפרנס את ההנאה הארוטית. לדבריה, הארוטיקה משגשגת במרחק שבין האני והאחר, ארוטיקה דורשת נפרדות בין בני הזוג, מרחב ביניהם, מעט אי וודאות, ובמקום שיש התמזגות הארוטיקה נפגעת. יש אנשים שיודעים שאוהבים אותם, אבל הם כמהים שיחשקו בהם. בו בזמן יש אוהבים שלא מבקשים את להט התשוקה. יש יחסים הנולדים מרגשות של חמימות, רוך ודאגה, ובני הזוג בוחרים להישאר במים האלו, השלווים יותר. הם מעדיפים אהבה המושגת על סבלנות ופחות על להט. הרומנטיקנים לא יוותרו על חיים ללא להט ואהבת אמת, הריאליסטים יטענו שאהבה ארוכת ימים חשובה יותר מסקס לווהט. שני הצדדים מסכימים שלהט אכן מצטנן עם הזמן.

הזוגיות נאבקת על מקומה בחיים הבוגרים.
מתחריה הגדולים הם ההורות והעבודה.

פרל מסבירה את ההשפעה של ההורות על המיניות הזוגית

"סקס מוליד תינוקות, לכן יש אירוניה בכך, שהילד, התגשמות אהבתו של הזוג, מסכן לעיתים כה קרובות את עצם הרומנטיקה שהביאה את הילד הזה לעולם" (פרל, 2006)
לדבריה, ילדים מסמנים פעמים רבות את דעיכת החיים הארוטיים של ההורים. גידול ילדים מחייב בטחון ויציבות, הרגלים, שגרה, חיזוי מראש וסדר יום קבוע. מההורים נדרש להיות יציבים אמינים ואחראיים. לדבריה: "אנחנו נוטעים את עצמם איתן בקרקע כדי שילדינו ילמדו לעוף". חיי המשפחה משגשגים באווירה של נוחות ועקביות, אולם הארוטיקה שוכנת כנאמר בלא צפוי, בספונטני ובסיכון. ארוס הוא כוח שאינו אוהב אילוצים. כשמכפיפים אותו לחזרתיות, הרגל או כללים מותר קרב. נוצר שעמום ולעיתים גם סלידה.

פעמים רבות האנרגיה הארוטית, שיש בה יצירתיות, שמחת חיים וחיוניות מועברת בהתקה לא מודעת לילדים. ההורים, פעמים רבות האם, משקיעה את כל כוחותיה בילדים, כי הילדים הם מרכז ההווה והמשמעות שלה. האם נהנית משפע החוויות החושניות שבמגע עם התינוק/ ילד, לא חוויות מיניות כמובן אך בהחלט חוויות עם אנרגיה פועמת של הנאה. יש ויותר לא מודע על 'ההנאה האגואיסטית' של ארוטיקה וסקס עם בן הזוג. לעיתים לבעל יש קושי לחשוק באשתו שעכשיו היא אם, זהו שינוי עדין של תחושה שבת הזוג היא 'אהובתי' ועכשיו היא בת זוגי ואם ילדיי...יש פעמים שגם הצפייה בלידה עצמה מקשה על התשוקה, למרות שטאבו להודות בכך או לסרב לא להיות נוכחים בלידה.

התרבות המודרנית מחזקת את הסגנון ההורי הטוטלי המתרכז באושרם וטיפוחם של הילדים גם על חשבון הזהות והמיצוי העצמי של ההורה. הורים מצפים לקבל מהילדים את מה שאינם מקבלים עוד זה מזה: תחושה שאנחנו מיוחדים, שאנחנו נחשבים ושאננו לבד.

"מצד אחד אנחנו מתייחסים לילדינו באידיאליזציה רגשנית, ותרבות גידול הילדים דורשת משאבים רגשיים וחומריים ניכרים, מצד שני החברה חסרה את מעגלי התמיכה הממוסדים לתמוך בהורות כזו" (פרל, 2006). כתוצאה מכך ההורים נשאבים לתיחזוק ההורות בכוחותיהם שלהם, ולא נשארת להם אנרגיה פנויה לארוטיקה של עצמם. רובד נוסף של המצוקה ההורית הוא שמרכזיות הילד, שאין לה תקדים היסטורי, מתקיימת במקביל לתובענות רומנטיות הדורשת מאתנו לא רק להיות הורים מושלמים, אלא גם להשיג ביחסי הנישואין שלנו אושר, מימוש, ריגוש מיני, ואינטימיות רגשית. כפי שטענתי במאמר הקודם שלי על 'הדרמה של ההורה המחונן' (ברק שטיין, 2022) הדרישה הפנימית של הורים מעצמם להיות הורים מחוננים העומדים בהצלחה בכל דרישות ההורות מבחון ומתוך עצמם. הם חשים אשמה וטינה מצטברים ככל שהם מתפקדים מתוך האידיאליזציה של התפקיד, ופחות מחוברים למאפיינים הסובייקטיביים שלהם, ולמורכבות התפקיד. בדומה- ככל שהפנטסיה על הזוגיות בכלל, ועל הארוטיקה והסקס בזוגיות בפרט אינה מותאמת לבני הזוג, אלא מוכתבת על ידי תבניות נוקשות של 'איך דברים צריכים להרגיש בזוגיות מושלמת' כך גוברת תחושה המצוקה. גוברים רגשות האכזבה, האשמה, הטינה והריחוק הזוגי, המעצימים בתורם את דעיכת הארוטיקה. מיניות מתרחשת טבעיות מתוך עמדה שמחה, פתוחה, וספונטנית, והיא מתכווצת במצבי לחץ, כעס, וחרדה. הסרת החרם הארוטי תתרחש בהדרגה, כשבני הזוג יורידו מעט ממרכזיות הילדים בחייהם, ויאפשרו למצבם הנפשי לכלול גם את המיניות כחלק מחייהם. להישאר מסורים לילדים ולא לאבד את המסירות לעצמך. להתגבר על העייפות, דחיסות המשימות, ואף על רגשות תסכול וטינה בלתי נמנעים 'שלא עוזרים לי מספיק'. להוסיף את המפגש עם עצמך ועם בן הזוג לרשימת המטלות. נכון, סימון מועד ביומן למפגש זוגי אינה כה רומנטית או ספונטנית. יחד עם זה, בעומס החיים המשפחתיים 'סימון הזמן לזוגיות' מאפשר את המרחב הנדרש לאנרגיה הרגשית והארוטית כדי להתקיים.

בנוסף להורות, האדם הבוגר גם עובד. כיצד משלבים בין עבודה ואהבה?

פרויד אמר שהאדם הבוגר משקיע באהבה ועבודה.
הספר 'עבודה ואהבה- האיזון החיוני' (רורליך, 1983) טוען שעבודה ואהבה מחייבות מיומנויות סותרות.

עבודה אינה רק מצב של תעסוקה אלא מצב מנטלי. בעבודה מכוונים לשליטה בתוצרים, משקיעים מאמץ ברכישת מיומנויות כדי להשיג יעדים. עבודה משרתת צרכים אישיים של זהות אישית, תחושות

ערך, בטחון, וסטטוס. יש אנשים החיים בגישה של 'אני עובד, סימן שאני קיים', הרעיון של קאנט מתבטא בוואריאציה שבה העבודה היא משמעות החיים. האדם מוגדר ונמדד לפי מידת ההישגים שלו. הזהות מושפעת מהעבודה- 'אתה הנך מה שאתה עושה'. העבודה מספקת ריגוש, עניין, תחושה שאתה אהוב, ומצליח. העבודה ממקדת אותך בתכנים ברורים, היא מספקת מסגרת ויציבות, ומתריסה כנגד חוויות אובדן ושינוי שהחיים מזמנים. לעיתים אנשים עוסקים במקצועות שיכולים להיות התחביב שלהם, שמעניינים ומרגשים אותם. יחד עם זאת- טבע העבודה, השגרה והמאמץ הכרוך בה פוגע בחוויה היצירתית והרוחנית המקורית של בחירת המקצוע. בעבודה יש צורך להיות יעילים, להתקדם בגישה לינארית כדי להגיע למטרה. אין מקום 'להתפזר' לתחושות, או חוויות רגשיות המפריעות לאדם להשיג את הנדרש ממנו בעבודה.

אפשר לומר שבעבודה יש התקה של רגשות תוקפניים. התוקפנות היא קונסטרוקטיבית, חיובית. 'מסתערים' על יעדים לגיטימיים 'וכובשים' אותם. התוקפנות בא לידי ביטוי בשינוי של אובייקט חיצוני, או מצב קיים. תוקפנות שמטרתה לשנות את ההווה כדי לשפר את הקיים או ליצור חיים בעתיד נקראת עבודה. ככל שהאדם החלטי ותוקפני יותר בהשגת מטרותיו כך יהיה יעיל יותר בעבודה. עבודה היא הסובלימציה המיטבית של תוקפנות.

העבודה מייצרת גבולות ברורים, היא מקנה סדר ומשמעת לאדם ולסביבתו. כשסביבת העבודה, והגדרת התפקיד מעורפלת- העבודה נפגעת. ככל שהעבודה מורכבת יותר כך גם הגדרת הזהות של האדם מעמיקה ומשתפרת.

אהבה לעומת עבודה היא חוויה חושנית ורגשית של איחוד. באהבה נמוגים הגבולות ונוצרת אחדות עם אנשים, עם מקומות ועם דברים. את האהבה חווים בחושים, מטבעה היא מרחיבה, היא מכוונת לחוויה עכשווית ולא עתידית.

אהבה היא מצב מנטלי הדומה לחוויית פנאי, מצב בו אין צורך להשיג מטרה מדידה, ואין צורך להשיג תוצרים. אהבה היא חוויה של הרגע, של ההווה. באהבה אין תכלית או תוצר מוגדרים, שאין בה ארגון סביב רצף מסודר של פעילויות מיומנויות

יש אנשים העובדים אפילו כשהם בחופשה, אפילו כשהם עם בני הזוג או המשפחה. הם זקוקים לשלוט בעצמם ובסביבתם. הם מושקעים בהישגים, במטרות שחייבים להשיג. הם מסוגלים לאהוב רק אם מה שהם יכולים ליצור בעצמם ולשלוט במצב ובאחרים. הם מפעילים את עצמם, את הזולת, את הסביבה, הם פעילים ויעילים אפילו במצבי פנאי כשאין צורך בכך.

החוויה הרגשית של אהבה מבלבלת, ולעיתים יוצרת מצוקה. כך סופי שבוע, חופשות או מחלה נחווים כאילוץ שאינו מאפשר לעבוד. העבודה היא לעיתים הגנה בפני קריסה אישית, בפני בלבול בזהות, ובתפקוד.

באהבה אין הישגים ברורים, אין מדדים חד משמעיים להצלחה. אנשים נמצאים בקרבה אינטימית, רואים אחד את האחר מקרוב, באופן אישי ומורכב- חוויה שיכולה לאיים על אנשים, המעדיפים לשמור על הגנות וריחוק.

לסיכום- זוגיות היא אתגר מורכב. יש התקפה מתמדת מהמציאות על תחושת הקרבה, התשוקה, התקשורת. הזוגיות מנסה להתקיים במקביל להורות, לתפקוד המקצועי, המשפחתי, הכלכלי. בתוך שינויים מתמידים ובלתי נמנעים של הזהות, התחושות, הגיל. זוגיות חייבת להתפתח, להתרענן, להתגמש, אחרת היא נתקעת בדפוסים מתכלים ובלתי רלוונטיים, כמו דינוזאור שנכחד כי תנאי מזג האוויר השתנו

התמודדות-

חווית הזוגיות מדמה את המפגש של צפרדע ששמים אותה במים רותחים. לעיתים הקשיים בזוגיות מתגברים בהדרגה, והחוויה היא כשל צפרדע ששמו אותה במים נעימים, ובהדרגה העלו את טמפרטורת המים, הצפרדע לא שמה לב, ובסוף 'נכוותה ומתה'. או שנהיה כמו הצפרדע ששמה לב לעליית החום, קפצה החוצה בזמן, וניצלה. מה יכול לחזק את הזוגיות, למנוע התדרדרות, ולחזק את ההישרדות שלה.

אציע לכם מספר טכניקות לקיום זוגיות טובה, גם אם לא מחוננת ומושלמת.

-מודעות וויסות של הדיבור הפנימי, והעולם הרגשי שלנו בזוגיות- זיהוי של מחשבות 'צריך', הנמכה עצמית, קטסטרופה, ו'לא יכול יותר'. להיות מודעים לתובענות התרבותית, שזוגיות צריכה להסב אושר. סיפוק, הגשמה של כל המאוויים. הזוגיות אמורה להפחית לנו את החרדה מהבדידות הקיומית שהעידן המודרני מציף. אמורה לספק לנו עוגן יציב ובטוח כמו שאולי הרגשנו בינקות עם אמא שלנו שטיפלה בנו. להרגיש 'התקשרות בטוחה' עם בן הזוג הקרוב והמשמעותי לנו, שיהיה 'גן העדן הבטוח' שלנו בעולם הסוער והמשתנה סביבנו. למעשה, שאיפות מושלמות אלו דינן לאכזב, וליצר כעס, חרדה, לחץ ואשמה. למעשה, זוגיות אינה פתרון פלא מושלם לכאבים אישיים, היא לא מתקנת את העבר, ולא מבטיחה אושר בעתיד זוגיות אכן יכולה לתת לנו משמעות, אושר, סיפוק, בטחון. חלקי ולא תמיד.. יש בזוגיות חלקים רבים של קושי, של התלבטות, של קונפליקטים, של אובדן דרך. אנו מביאים לזוגיות את העבר שלנו, את דפוסי הקשר שלנו, את כאבי ההווה, והיא יכולה לנחם ולסייע אך לא לסלק את הקושי. כבוד הזוגיות במקומו מונח, אך גם חלקיותה במקומה קיימת.

כשעולה קושי בזוגיות, אין הדבר אומר שקרתה קטסטרופה וכל מבנה הזוגיות מתמוטט. אין הדבר אומר גם שמיישהו אשם, וצריך להרגיש אשמה ובושה. חווית הקושי לא אמורה להביא לקריסה, לחוויה שלא יכולים יותר והכל מתפרק. ריאלית הקושי אומר שמהו קורה, וצריך להתייחס אליו. לחפש את הדרך לשפר את ההבנה המורכבת של המצב, למצא דרכי תקשורת וויסות טובים יותר לקשר.

חשוב לזוגות להיות מסוגלים לחשוב את הזוגיות שלהם- להתבונן על הזוגיות ממרחק (רפלקציה), להבין את עצמם מבחוץ, ואת בן זוגם מבפנים (מנטליזציה). הכוונה ליכולת המנטלית לקחת מעט מרחק מהחוויות עצמם, מהרגש הסוער, ולהתבונן בתבונה על הדברים. במושגים של גישת הסומטיק אקספיריאנס (פיטר לוי, 2007) מדובר ביכולת לווסת הצפות ולא רק להגיב ב FFF (תקיפה, בריחה וקפאון) מהמוח הלימבי ההישרדותי שלנו, אלא גם לחשוב את הדברים מהקורטקס הנבון שלנו. **לדוגמא...**

מציאת משמעות בזוגיות גם כשקשה. ניתן להתרשם משירו של רבינדרנת טאגור (אצל ויקטור פרנקל, 2021) על האושר, החובה והמשמעות. ישנתי וחלמתי

שהחיים הם שמחה.

התעוררתי והבנתי

שהחיים הם חובה.

עבדתי- וראה זה פלא,

החובה היתה שמחה.

הדרכים להשיג משמעות: עשיה, אהבה, נתינה, לשאת את תכתיבי הגורל. לא לחשוב מה החיים יכולים לתת לך, אלא מה אתה יכול לתת לחיים. באופן דומה- לא לשאול מה בן הזוג יכול לתת לך, אלא מה אתה יכול לתת לזוגיות שלכם ולמשפחה. לראות באתגרי הזוגיות/ החיים את השאלות שהחיים מציבים לנו, ולחפש את המשמעות, והטוב שאנחנו באופן פרטי ואישי יכולים לתת בנסיבות חיינו הייחודיות. פרנקל ממליץ לאדם באשר הוא להסתכל על מגבלותיו, על הפגמים האנושיים שלו כעל חלק מהייחודיות הסובייקטיבית שלו. אין טעם לנסות להעלים את הפגמים שלנו או של בני הזוג, או הילדים שלנו. המשמעות לחיי האדם קיימת, כשהאדם מתאמץ לקיים את תפקידו בצורה המיטבית.

במילותיו של פרנקל: " וכעת לשאלת משמעות פגמינו והעדר איזונים מסוימים בחיינו: בל נשכח שכל אדם הינו בלתי מושלם, אבל כל אחד בלתי מושלם בצורה אחרת, כל אחד 'למינהו'. ובלתי מושלם ככל שיהיה, הוא בלתי מושלם יחיד במינו...." חיים של משמעות מתגבשים כשהאדם מחפש לזהות את הייחודיות שלו בזוגיות, בהורות, בעבודה, במשפחה. המשמעות גוברת כשהאדם פועל לחיזוק הדרך בה הוא ממלא באופן מלא ונוכח את תפקידיו.

פרנקל מוסיף "איננו שופטים את תולדות חייו של אדם מסוים על פי מספר העמודים בספר המתארים אותם, אלא רק על בסיס עושר תוכנם" ביישום לזוגיות, אין צורך שזוגיות תהיה זוהרת או שופעת הישגים ותמונות במדיה, חשוב שהיא תהיה אמיתית, קרובה ועשירה במהותה. לא תמיד אפשר לכמת את המדדים להורות כזו, אפשר לומר שזו איכות קשר המתבטאת בכך שיש בזוגיות אפשרות להרגיש, ולדבר את כל שנדרש. שאפשר להיות בקשר אמיתי, קרוב, אמפטי שיש בו ענין והתפתחות.

-ויסות רגשות .

- היכולת לריב '-להפחית הרסנות', סגנונות המריבה של גוטמן...מריבות מעצימות ומריבות הרסניות -חיזוק התקשורת הרגשית, האוטנטית, החומלת, שיש בה מנטליזציה רצון ויכולת להבין מבפנים את החוויה הסוביקטיבית של בן הזוג, ולראות מבחוץ גם את עצמנו- מודעות לרגשות ולהתנהגות שלנו, וכיצד היא משפיעה על הזולת. - חיזוק תקשורת שאפשר למלא דרכה צרכים רגשיים של התקשורת. סו ג'ונסון, צרכי התקשורת... הטיפוס הרודף והטיפוס הנמנע.

לשלב בזוגיות גם יציבות וגם שינוי

פרל מציעה לראות את האהבה והתשוקה כגלים ועוגן, ריקוד בלתי פוסק בין שינוי ליציבות, בין המוכר להרפתקה. האתגר העומד בפני זוגות בני ימינו טמון ביכולת לשלב בין הצורך למה שבטוח וצפוי ובין השאיפה לחפש את המסעיר המסתורי ומעורר היראה. לא לוותר ולא להקריב את הלהט כדי להשיג יציבות.

פרל מציעה דרכים רבות לשמר את הארוטיקה בזוגיות:

-ליישם עקרונות **GROUTH MIND SET**

גישה של 'גדילה מתמדת', תרגול ולמידה מכשלונות, ופידבק.

ככל שנצמדים לסיבות הראשוניות שבגללן התאהבנו ובהרנו בכן הזוג, כך נתאכזב ונסכול יותר. יעיל יותר לבוא מתוך עמדה של השתנות משותפת ומתמדת. לא הגיוני שאנשים בשנות העשרים לפני הולדת ילדיו, יהיו דומים, יהיו להם צרכים כמו שבגילאים מבוגרים יותר. עם אתגרי ההורות, המקצוע, הפיננסים, ומורכבויות הגיל....

- יכולת ללמוד ממשוב, להתפתח מהדברים שאומר ומשדר לנו בן הזוג. גישה של למידה וגדילה מתמדת. גישה שאומרת שלומדים מקשיים וכשלונות. שהיכולות שלנו מתחזקות תוך כדי התנסויות לא קלות, אנחנו משכללים מיומנויות זוגיות.

בהצלחה לכולנו, חלי

חלי ברק שטיין, פסיכולוגית חינוכית מומחית, ומנחת קבוצות

www.helibarak.com

בבליוגרפיה-

- ברק שטיין, חלי (2022). **כיצד מספרים לילדים על גירושין**. נדלה מתוך https://www.helibarak.com/_files/ugd/0b0bcc_492ba757c90b4f54b695f78e796fbb94.pdf
- ברק שטיין, חלי (2022). **הדרמה של ההורה המחונן- שחרור מכבלי ההורות המושלמת**. נדלה מתוך https://www.helibarak.com/_files/ugd/0b0bcc_db09b066cc8a4074af2eed9200c1d3c2.pdf
- גוטמן, ג'ון. (2019). **שבעת העקרונות לנישואים מאושרים**. מדריך מעשי לשיפור הקשר הזוגי. הוצאת אגם
- דווק, ק. (2007). **כוחה של נחישות**. הוצאת כתר
- הרשקוביץ, יעל (2019). **נפרדנו כך. על ההחלטה של נשים וגברים ליזום גירושין**. הוצאת רסלינג
- לוי, פיטר (1997) **להעיר את הנמר, מרפאים את הטראומה**. הוצאת אסטרוולוג

- סטפן, מיטשל (2002). **האם יכולה האהבה להתמיד? גורל הרומנטיקה לאורך זמן.** הוצאת תולעת ספרים.
- פרנקל, ויקטור. (2021). **כך לחיים למרות הכל.** הוצאת כנרת, זמורה, ביתן.
- פרל, אסתר, (2006) **אינטליגנציה ארוטית,** הוצאת כנרת, זמורה, ביתן
- רורליך, ג'ייב (1983). **עבודה ואהבה, האיזון הרצוי.** הוצאת רשפים
- Johnson, Sue (2008) **Hold me tight- seven conversations for a lifetime of love.** Little brown&company