

מדי שבוע ישתפו מומחיות ומומחים בתובנות מקצועיות הניתנות ליישום. והפעם: הפסיכולוגית נטע ענבר סבן, מחברת הספר "פסיפס אנושי" - על כוחות עבר המשפיעים על זוגיותנו

הקשבה יראו בן/בת הזוג כי הצדק עימי וישנו את התנהגותם.

אז מה ניתן לעשות?

אפשר וכדאי שכל אחד מבני הזוג יברר עם עצמו מדוע הוא כועס כל כך. האם בן/בת הזוג מזכירים לו את ההתנהגות של אימו או אביו – התנהגות שהוא נשאר חסר אונים מולה כילד? האם הוא נתקף בזעם נוראי כיוון שכך, בדיוק כך, אימו התנהגה אליו או אביו? נחוצה ההכרה בכך שהזוגיות אינה המקום לפתרון בעיות שהתהוו בילדות. אם יש מריבות קשות לאורך תקופה ארוכה או אם מתהווה כעס וניכור – כדאי מאוד לפנות לטיפול זוגי או פסיכולוגי.

צריך לדבר באופן ברור על הציפיות, להבין ולקבל כי צדק אינו העניין כאן – אלא הבנה שלפיה גם האדם שמולי, זה שבחרתי להתחתן איתו/איתה נמצא במצוקה. היזכרות לחמול תמיד תביא אותנו למקום טוב יותר. מעגל האיבה והכעס יישבר ונוכל לפתוח מעגל חדש של קירבה. תמיד יש לנסות להבין האם ההתנהגות שכל כך הכעיסה אותי דומה לזו של הוריי שמולה הייתי חסר אונים? אפשר להתיר את הקשר הזה בעזרת מודעות אליו.



נטע ענבר סבן עם ספרה "פסיפס אנושי" צילום: יהודים נחיל

חשוב לזכור כי איננו חייבים להישאר במצב חסר האונים של כעסים הדדיים וכי אחד מאיתנו, בני הזוג, יכול לשנות את המעגל ולפתוח מעגל של קירבה ותמיכה לפי בן או בת הזוג.

בימים אלו נמצא בכתובים ספרה החדש של נטע ענבר סבן "מחול התודעה והנפש – מבט פסיכולוגי על תהליכי התפתחות אישית וחברתית".

כולנו זקוקים לקשר אנושי מתמשך בחיינו ואחד הקשרים החשובים האלה הוא זוגיות. אנו בונים קשרים זוגיים החל מגיל ההתבגרות ולאורך החיים. קשרים אלו הם רבי תהפוכות וגורמים לאושר וגם לסבל, לשמחה ולעצב, להתפתחות ולתקיעות. ובכל זאת, רובנו לא מוותרים עליהם.

על מנת להצליח בבחירת שותפה או שותף לחיים אנו בודקים אפיונים שונים כמו: גיל ומצב משפחתי, מראה, משיכה מינית ותחומי עניין משותפים. בפגישות הראשונות מבררים דברים נוספים כמו: מקצוע ושאיפות מקצועיות, מערכת משפחתית קיימת, מקום מגורים ואפילו בדיקה האם כשרות או צמחונות יהיו בעיה. אלה הדברים המודעים לנו, אך קיימות סיבות לא מודעות לבחירות הזוגיות שלנו. אחת מהן היא "פצעי ילדות" – טראומות שחוונו בילדותנו ומשפיעות על בחירתנו. הארוויל הנדריקס, תיאורטיקן שחקר וכתב על זוגיות, מביא בספרו "לשמור את האהבה הזאת – לקראת זוגיות" (הנדריקס, 1998) תיאוריה המניחה כי אנו בוחרים בני זוג כדי לרפא טראומת ילדות. לדבריו, ילד או ילדה שחווים תסכול אל מול הוריהם ייטו לקחת שותף לזוגיות שיתנהג אליהם באופן דומה כדי "לתקן" את הטרומה.

מדוע עכשיו יתאפשר תיקון? התקווה הלא מודעת היא שכעת, כאשר אנחנו חזקים יותר, בעלי כוחות אגו מפותחים יותר לא ניפול למלכודות שנפלנו אליהן כילדים ונדע להתמודד עם ההתנהגות המופנית אלינו וגורמת למצוקה. זאת, בשונה מהזמן שבו היינו ילדים ותלויים לחיינו בהורה ולא יכולנו להתמודד עם המצוקה שחוונו בגלל התנהגותו.

כך למשל, ילד שחווה בבית אב ביקורתית מאוד: כל ציון שהביא היה לא מספיק טוב, בכל משחק כדורסל הוא יכול היה לקלוע יותר סלים, חבריו לא היו לפי ראות עיניו של האב והאב הרבה לבטל את דבריו ורעיונותיו. ילד כזה עלול לבחור בת זוג ביקורתית שתטיל ביקורת תכופה על מעשיו ומחשבותיו. המנגנון הלא מודע מעורר תקווה שעתה, כשהוא גדול וחזק מבחינה נפשית, הוא יוכל להתמודד עם הביקורתיות ולרפא את הפצע הישן מילדותו.

התקווה לתיקון טראומות ילדות דרך הזוגיות מביאה לריבים, להיעלבויות, לתסכול ולתחושת חוסר אונים מול הידיעה כי בן הזוג אינו רואה אותי, את מצוקתי או את קשיי. "מה כבר אני רוצה? שינקה אחריו כאשר הוא מלכלך? שתסכים לנסוע איתי לטיול שטח ולינה באוהל? שיקיים איתי יחסי מין כאשר אני רוצה? שתסכים לעזור לילדים לקנות דירה?" ועוד. יש לקבל את העובדה שרפוי הפצעים אינו מתאפשר לעולם בתוך הזוגיות. ההסברים החוזרים לגבי מה אני רוצה, ואם רק תהיה

לאתר האינטרנט של נטע ענבר סבן:

<https://www.neta-inbar-saban.com>