

היבטים נפשיים בבסיס יצירת קשר זוגי חלופי במקביל לתא זוגי קיים

שוש כרמל¹

במאמר זה, אסקור את הדינמיקה של תופעה רווחת כיום: יצירת קשר זוגי חליפי במקביל למערכת זוגית אינטימית קיימת. אדון בתופעה דרך פרספקטיבה, מודעת ולא-מודעת, של האינדיבידואל שיוזם ומעורב בפועל בקשר החוץ-זוגי. אבחן כיצד, בהיעדר יכולת לתקשורת רגשית-מילולית, משמש הקשר החליפי acting out (ביטוי בפעולה) לצרכים נקודתיים רכי עוצמה, אשר לא זכו לעיבוד ומילוי בילדות המוקדמת, ועל כן שבים ועולים בעוצמה רבה בתוך הקשר הזוגי הבוגר שאינו בנוי להכילם. אנסה להתרכז בהצגת זווית הסתכלות אחרת לתופעה רבת השנים, המכונה לעתים 'אפיוודה רומנטית', 'פלירט', 'דומן', או 'בגידה' – ולצורך הנוחות אקרא לה כאן 'אפיוודה'.

פסיכואנליטיות מסויימות נגעו בכך לעתים. ביישום גישתו של ביון לעבודה עם זוגות, ניתן לייחס לתא הזוגי פונקציה של מיכל רגשי עבור כל אחד מבני הזוג (2). תפיסה זו של התא הזוגי קרובה לקביעותיהם של פיירבך, שטען כי הליבידו מחפש אובייקט (3), וכן של קוהוט, שטען כי התקיימותו הנפשית של האדם היא לעולם בזיקה אל האחר אשר משמש לו כר צמיחה (4), על כן הוא זקוק לזולת עצמי לאורך כל החיים (5). האינדיבידואל, שמטבעו מונע על-ידי הצורך לתקשר עם בני אנוש אחרים, שואף לממש זאת בתוך תא זוגי בוגר, שבמהותו שונה משאר יחסי הגומלין שלו, שגם להם זקוק.

יחד עם זאת, כינון תא זוגי עם שותף נבחר מחייב את בני הזוג – השותפים החדשים – להתמודד עם קשיים רבים ובלתי צפויים מבחינתם. התא הזוגי בן ימינו מופעל באמצעות תהליך מתמיד של עיצוב הדדי והשתנות בצוותא, זה לצד זה או זה עם זה. כינון התא הזוגי מעמיד את בני הזוג ב-perpetuum mobile סוחף שלעתים קשה לייצב בו איזון לאורך זמן ובמיוחד בעתות מצוקה.

ווילי (6) טוען שבימינו הקשר הזוגי מצוי תחת לחץ רב יותר מאשר בעבר ונדרש להתמודד עם יותר בעיות. גם יובל (7) מציין שבימינו גברה והעמיקה מורכבות היחסים בין המינים. במילים אחרות, הלחץ המוטל על התא הזוגי העכשווי רב יותר לעומת העבר. בעבר הבסיס לכינון המסגרת הזוגית היה מושתת על צרכים כלכליים, מעמד חברתי והכרה בצאצאים. כלומר, מימדים קונקרטיים, מוגדרים, שזכו ללגיטימציה מצד החברה. לעומת זאת כיום, הציפיות מיחסי הגומלין עם השותף לתא הזוגי ממוקדות בסיפוק צורכי האינדיבידואל במימד האינטימי. גברים ונשים רבים הם עצמאיים כלכלית, בעלי סטטוס שאינו תלוי בהכרח בבן הזוג; הידע הרפואי מאפשר כיום הולדה ללא

פיליפס סובר ש"באמצעות פלירטוט, האינדיבידואל יוצר מרחב שבתוכו הוא מצפה להוציא לפועל מטרות או יעדים אישיים; המשאלה המשווערת לאיחוד מיני או התחייבות שנראים כעת נטולי קושי פחות או יותר, עשויה לשמש כאמצעי לסלול דרך לאפשרויות פחות מוכרות" [ועל כן פחות מאיימות בקירבה אינטימית מפחידה] (1, עמ' xix).

הפלירטוט, או הקשר החלופי המתנהל במקביל לקשר הזוגי הקיים, הוא דרך לטפח משאלות, להשתהות כדי להרוויח זמן. בהמשך נרחיב את ההתבוננות במשאלות ובצרכים אותם ממלא הקשר החלופי. אולם תחילה נבחן את הרקע לקשר זה, דהיינו, הקשר הזוגי המרכזי.

התא הזוגי הבוגר הוא מערכת יחסים בלעדית בין שני אינדיבידואלים ללא קשרי דם – לעתים דו-מינית ולעתים חד-מינית; לעתים בתוך מסגרת ממוסדת של נישואין ולעתים ללא גושפנקא רשמית. בימינו, נראה שמרכזיותו של התא הזוגי התעצמה, ויותר מבעבר – הוא עומד בפני עצמו, ופחות נשלט על-ידי תנתיבים דתיים וחברתיים. השיגרה של חיי היום-יום מתנהלת בסביבה רווית גירויים, תוך תחלופה מהירה של אנשים, אתרים וחפצים שמטילים על האינדיבידואל שינויים תדירים וקצב הסתגלות מואץ. על רקע זה, התא הזוגי משמש כתחנת תדלוק רגשי משמעותית ביותר בחיי האדם הבוגר. שאלות לגבי נחיצותו ותפקידיו של התא הזוגי בחיי האדם הבוגר העסיקו זרמים שונים בחברה (דוגמה לכך הן עמדות דתיות כלפי נישואין, גירושין וקשרים חלופיים), וגם גישות

¹ תל-אביב.

shosh@shoshcarmel.com

מילות מפתח: יחסי אובייקט, תקשורת מילולית אינטימית, חשיפה עצמית, קירבה רגשית, תא זוגי בוגר.

כדי לספק את הצורך בקירבה שלתחושתו אינו ניתן על-ידי בן הזוג במידה מספקת; ואצל האחר – כדרך לרווח את הקירבה המאיימת.

רזניק (14) טוען כי בתוך כל אינדיבידואל מצויים זוג הורים, או נכון יותר ייצוגים הוריים המניעים אותו מבפנים. אך בהקשר של יחס הגומלין עם שותף בוגר שנבחר מחוץ למשפחה הגרעינית, יסודו של הדיאלוג האוטנטי מחייב הכרה בכך שכל מפגש (encounter) הוא בהכרח אי-סימטרי; כלומר, האחר לעולם אינו זהה לי. בקבלת העובדה שהאחר שונה ממני, אני מגלה את המציאות של להיות לבד (solitude), את עובדת 'לבדיות' הבסיסית (16).

מיטשל (15) מתייחס לכך שתשוקה ומחויבות משקפות ערכים שונים מאוד, לכן הברית בין אהבה לנישואין תמיד היתה רעועה. אך בתקופתנו, סתירה מטרידה נוספת היא בין אינדיבידואליות לבין קירבה, אחדות עם זולת עצמי, התמסרות לזר. ביחסי אס-תינוק אנו מקבלים כטבעי שאמהות יחלקו את אשליית ההתמזגות המוחלטת עם תינוקן במשך השבועות הראשונים לאחר הלידה (16). אך מה באשר לגבולות בקשר זוגי, שמטבעו מפתה לשוב לפנטזיה הראשונית, אך במציאות נוצר בין שני אנשים ללא קשרי דם, בשלב שבו כל אחד מהם מצופה להיות בעל יכולת להישענות-עצמית והבשלה רגשית מספקת? באין מענה מוגדר מסמכות חיצונית, האינדיבידואל 'מופקר' לאינטואיציות שלו ומתבלבל בנקל. לפי מיטשל, תשוקה רומנטית דורשת התמסרות לרגש עמוק הזקוק לביטחונות. בעבר, ביטחונות כאלה היו האיסור הדתי והחברתי על גירושין, כמו גם התלות ההדדית במישור הפונקציונלי. כיום, ביטחונות כאלה אינם ניתנים כמשהו מובן מאלי; יש לבסס אותם בעבודה משותפת בזוגיות. בהקשר זה אפשר לשער שלעתים אפיוודה של יצירת קשר עם זולת אחר מחליפה את יכולתם של בני הזוג לקבל את חוסר הוודאות האינהרנטי לקשר הזוגי ולחיים בכלל. בכינון התא הזוגי עומדת השאלה המאתגרת – איך מקרב האינדיבידואל את הזולת הנבחר לעולמו? כיצד יכול התא הזוגי לשמש מיכל רגשי לכל אחד מבני הזוג? הצלחתו של תא זוגי לשמש כמיכל רגשי מותנית בידיעה של כל אחד מבני הזוג כי לאורך זמן 'נמל המבטחים', שאותו יכול להציע התא הזוגי, הוא קירבה רגשית אך לא מיוזג טוטלי ינקותי. על כל אחד מבני הזוג להפנים כי מולו ניצב שותף שיוכל לאפשר את פנטזיות החזרה-לרחם רק באופן חלקי, ולעולם לא באופן מלא; יתר על כן, שותף זה מצפה אף הוא מצידו למימוש מסויים של פנטזיות חזרה-לרחם בתוך התא הזוגי.

מאחר שאין מדובר בקשר שבין העוֹבֵר לָאָמו, הרי שיש צורך בתקשורת מילולית, במיוחד בתחום הרגשי. אולם מה שנראה מובן מאליו באופן לוגי, אינו כזה בפועל. התקשורת המילולית משמשת כמתווך בין העולם הרגשי הפנימי החבוי, המשתנה, לבין המציאות בחוץ, שאף היא משתנה ומחייבת הסתגלות. ויניקוט איתר זיקה זו בהדגישו שההתייחסות לאובייקטים קשורה קשר הדוק ליכולת לתקשר ולתקשורת. ההתייחסות

זוגיות, וההכרה בצאצאים אינה הכרחית כיום מבחינה חברתית כפי שהיתה בעבר. נראה, כי תפקיד הזוגיות כמקור יום-יומי לסיפוק צרכים רגשיים הפך דומיננטי יותר מבעבר.

לואולד (8) מסביר כי מעבר לשלב ההתפתחותי-הינקותי של אחדות בין האם לתינוקה, מתקיימת במשך כל החיים יכולת לחוות התמסרות של הנפרדות המאוחרת יותר בין העצמי לאחר, בין פנימי לחיצוני, בין פנטזיה לתפיסה. במילים אחרות, במהלך קשר זוגי אינטימי, גם אינדיבידואלים שמתפקדים בהצלחה בזירות חברתיות שונות עלולים להיות מופתעים מהישאבות רגשית טוטלית ובלתי צפויה עבורם בזוגיות. בשל כך, יש המכנים יחסים אלה "הירוש הכי ישיר של יחסי הגומלין הינקותיים" (9, עמ' 86).

דיקס (10) מסביר כי בתא הזוגי אמורים לבוא לידי סיפוק צרכים של יחסי אובייקט, הפועלים ברובם מחוץ לתחום המודעות של בני הזוג. פנטזיות ופחדים מורכבים, לצד הנאות מיחסי האובייקט המוקדמים, צפויים להיות מופעלים מחדש באינטראקציות בין בני זוג מבוגרים. לפיכך ניתן לשער שמתחים במערכת היחסים הזוגיים עלולים להצביע על קונפליקטים פנימיים שהוחצנו, הושלכו והופעלו בתוך הזוגיות (11). במילים אחרות, באופן לא-מודע, או מודע חלקית, אנו מצפים כי הזוגיות תהווה תיקון ואפילו פיצוי על חסכים ינקותיים. קוהוט (12) מסביר שיחסי הגומלין הזוגיים מתואמים כל עוד כל אחד מבני הזוג מצליח לשמש זולת עצמי לכן הזוג השני בעתות מצוקה. כפי שנראה בהמשך, ניתן למלא תפקיד זה באופן חלקי בלבד. הכמיהה לאותה אחדות שנחווה בראשית היבראות הנפש מתמשכת, לדברי לואולד (8), לאורך מחזור החיים של הפרט והיא הגורם המניע לקשר אנושי אינטימי בין בוגרים. כאשר שיחזור של חווית האחדות הינקותית מתבצע באמצעות קשר לדמות מחוץ למשפחה הגרעינית, צפוי בלבול וקושי בזיווג הקירבה לדמות החדשה, לזולת הזר. הסתירה בין ערכי האינדיבידואליות שמטפחת התרבות העכשווית לבין הכמיהה להתמזגות נפשית עם זולת כתנאי למימוש הצורך בקירבה אנושית מקשה, אף היא, על הדינמיקה הזוגית.

הבחירה בבן זוג אחד בלבד לאהבה מגבירה מאוד את התלות בו, הופכת את האהבה ל'מסוכנת' יותר ואת המאמצים לבטח אותה להכרחיים יותר (13). במילים אחרות, בתוך תא זוגי קיים, יש אימפקט על הרבדים הנפשיים של בני הזוג גם אם בני הזוג הקבועים נמנעים מתקשורת מילולית פתוחה, כנה ואינטימית; וזאת מטבע הדברים ולאור הימצאותם ביחד ולאורך זמן. השהייה המשותפת וניהול החיים המשותפים, ההינכחות והנראות בצוותא, עשויים להעצים את חווית ההתמזגות עם ה'זולתעצמי'. הכמיהה למיזוג רגשי טומנת בחובה כמיהה למימוש הפנטזיה לחזור לרחם האמהי, בו הצרכים מתמלאים במלואם על-ידי האחר ללא צורך בתקשורת מילולית. כמיהה זו למיזוג עלולה להיחווה כאיום בתלות מוחלטת בזולת. צורך כזה בקירבה ומיזוג מצד בן זוג אחד, הנחווה כמאיים על-ידי בן הזוג השני, הוא כר לאפיוודה מצד כל אחד מהם: אצל האחד –

לא מאיימת, צפויות להופיע יותר הפרות איוון, שנובעות מהלכי רוח מודחקים בין בני הזוג. כאשר מתרחשת הפרת האיוון ביחסי הגומלין בין בני הזוג אפשריים כמה תסריטים:

אפשרות אחת היא שאחד מבני הזוג או שניהם יכריזו שאכן קיימת בעיה ביניהם ושעליהם לפתור אותה בעצמם או בסיוע מקצועי. אפשרות אחרת היא הכרזה על פרידה וגירושין. אפשרויות אלו יוכלו להתממש כאשר מתקיימת תקשורת רגשית מינימלית, גלויה ונשלטת מצד שותף אחד לפחות בדיאדה. אם זה לא המצב, ובמילים אחרות – אם התקשורת לקויה וסגורה בין בני הזוג, ולפיכך גם בין כל אחד מהם לבין עצמו – אזי צפויות להופיע התנהגויות אחרות בבחינת enactments, שיכולות להתבטא בין היתר ביצירת קשר זוגי מקביל לקשר הקיים. כאמור לעיל, התופעה חוצה מיגדר, מיסוד היחסים או אורכם, ונובעת ממהות הדינמיקה הזוגית.

להלן דוגמאות קליניות אחדות מני רבות, אשר לוקטו מחדר הטיפוליים וישמשו תמיכה לגישתי.

נקודת התצפית שלי מבוססת על עבודה רבת שנים עם יחידים ועם זוגות צעירים משכבה סוציו-אקונומית בינונית, כולם עובדים, מתפרנסים בכבוד ומתפקדים בחברה באופן עצמאי. כל השמות בדוגמאות בדויים וכן טושטשו נתונים כנדרש.

1. פנייתו לטיפול של ראובן היתה בהולה. כבר בשיחת הטלפון הראשונה הוא נשמע לחוץ מאוד וקבע איתי פגישה דחופה. למחרת, כשנכנס לחדרי, הוא נראה מבוגר מכפי 41 שנותיו, שפוף, מוטרד ומבויש. הוא התיישב בכסאות בכורסה שמולי ומייד פתח בדברים: "באתי להתיעץ מה לעשות... אני נשוי, יש לי שני ילדים, ואני כבר שלוש שנים מנהל רומן עם רווקה צעירה שאוהבת אותי. אני מרגיש שאשתי עומדת לגלות ופחד שהכול יתפרק..."

בדיעבד התברר שמדובר בקשר אפלטוני, נטול יחסי מין. קולו רעד, ודיבורו היה מבולבל מאוד. מידי פעם השתנק, ופרצי בכי שהתקשה לבלום קטעו את מילותיו. ניסיתי לפגוש את מבטו, אך רוב הזמן היו עיניו מושפלות או מופנות הצידה. משהצליח להישיר מבט חטוף אליי, קלטתי שלצד הפחד, ראובן אכול רגשות אשמה וחושש מעונש שיוטל עליו.

בהבטי בו, מצאתי את עצמי, להפתעתי, אומרת שאל לו להרגיש אשם (בתוכי, אכן לא הרגשתי שיש להאשימו על ההיסחפות הרגשית שתיאר, אף שבאותו זמן לא היו בידי הסברים מנומקים לתגובתי). ראובן היה מופתע מתגובתי. בדיעבד התברר, שברגע שהתיישב מולי, הוא היה מודאג בעיקר מהדרך שבה אגיב לחשיפת סודו. באומרו "באתי להתיעץ", לא ציפה לעצה הלכה למעשה בנוגע לאשתו. המניע העמוק לחשיפת סודו היה ייסורי המצפון, רגשי האשמה שחש. במשך תקופה ארוכה התלבט אם לפנות לאיש מקצוע. לא היה זה קל עבורו.

עד עתה מעולם לא ראה עצמו זקוק לייעוץ נפשי. במשפחתו דגלו בכך שאדם נשען על עצמו בלבד, ופנייה לעזרה נפשית נתפסה כחולשה, כמקור לבושה. בנוסף, הוא גדל בבית שחינך לערכי משפחה שמרניים ולנאמנות לנישואין. הוא התבייש במעשיו והרגיש אשם מאוד על שאינו יכול להפסיק את הקשר שאיים להרוס את משפחתו. מורכבות זו היוותה את הרקע לכך שבבואו אליי – יותר ממה שבא להתיעץ, כפי שהצהיר בפתח דבריו – היה דרוך לקבל ממני עונש על מעשיו.

לאחר סיום השיחה הרהרתי במשמעות תגובתי. היא באה להפיג את חרדתו של ראובן ולהפחית את עוצמת האשמה שחש, שנראה היה

לאובייקטים היא תופעה מורכבת, הקשורה לתהליכי הבשלה, ואלה מצידם תלויים בסביבה מאפשרת (17). התא הזוגי נמצא בסכנה גדלה והולכת, ככל שנכנעים לנטייה פוטנציאלית להימנע מתקשורת מילולית, רגשית, אותנטית, פתוחה וכנה, ולמעשה מתקבעים בדפוס של אלם מילולי בתא הזוגי. כל אחד מבני הזוג מתקבע בדפוס תקשורת 'רחמי', כלומר לא-מילולי, ועל פי רוב הוא מלא תסכול על כך שדפוס זה אינו משרת אותו בתוך התא הזוגי בהתאם לציפיותיו. תוצאת הביניים עלולה להתבטא בחיפוש אחר דמות חילופית שתשמש כמיכל רגשי. זו צומת דרכים משמעותית עבור בני זוג במשבר זוגי.

הפרת האיוון יכולה לנבוע ממכלול סיבות נוספות. ראשית, משברים גורמטיביים עקב שינויים טבעיים במעגל החיים, כגון הולדת ילדים, גידול מתבגרים, התרוקנות הקן ועוד. לצידם, משברים הנובעים משינויים בלתי צפויים: מחלה, אבטלה, מלחמה, relocation הנפוץ בין עובדי היי-טק ועוד. כל אלה דורשים ביטוי רגשי מילולי מצד כל אחד מבני הזוג. ביטוי רגשי לא מספק אינו מאפשר תיאום בין בני הזוג, ויתר על כן, אינו מאפשר לכל אחד מהם להשתמש בנוכחותו של האחר לצורך מנטליזציה (18). כלומר, בן הזוג האילם לא זו בלבד שאינו מעביר לאחר את עולמו הפנימי, אלא לעתים קרובות אינו מצליח להשמיע עולם פנימי זה גם לעצמו. במונחיו של ויניקוט, באמצעות ביטוי רגשי מילולי מול הזולת נותן האינדיבידואל ביטוי ל'אני האמיתי', שכשלעצמו הוא תנאי הכרחי לביסוס סביבה זוגית 'טובה דיה'. מובן שהכוונה היא לביטוי רגשי אותנטי, בין אם הוא חיובי או שלילי. אדם הממעט להתבטא רגשית באופן מילולי בתוך התא הזוגי מאבד, מבלי שהוא מודע לכך, את ההזדמנות להבשיל רגשית כאינדיבידואל. באופן מעגלי, היעדר בשלות כזה מגביר בתורו את הנטייה שלא לבטא רגשות באופן מילולי, ולהשליך על בן הזוג את הפנטזיה לשמש כמיכל רחמי באופן מלא. מעגל קסמים שלילי כזה מסכן את המשך קיומו של התא הזוגי.

בהקשר זה ויניקוט עמד על הפרדוקס שאינדיבידואל נזקק במידה שווה לתקשורת עם הזולת ולחוויה של 'לבדיות', נפרדות. הימצאות בתא זוגי לאורך זמן מחדדת דילמה זו: איך להיות נפרד מבלי להרגיש מבודד? הניסיון מלמד כי על המעוניינים לשמר ולטפח קשר זוגי קיים, גם לשמר ולטפח באופן שוטף את הביטוי הרגשי המילולי. על התקשורת להיות פתוחה דיה, גלויה וישירה, כך שיתאפשר עיבוד המהלכים הנפשיים האישיים והבין-אישיים המתחלפים ללא הרף. חשיפה עצמית היא פקטור משמעותי ביותר שמשפיע על רמת האינטימיות. זהו תהליך מילולי שמגלה את העצמי הפרטי של האדם בפני השותף האחר (19).

התא הזוגי משמש, כאמור, כר להשלכות ינקותיות רבות עוצמה, ועל כן מהווה מרחב פוטנציאלי ל-enactment (שיחזור בפועל) של מבנים ומצבים נפשיים ראשוניים מודחקים, של אובייקטים פנימיים ויחסי אובייקט פנימיים (3). כאשר התקשורת אינה יעילה דיה, ואינה מתנהלת בפתירות ובאווירה

שלו. בד בבד רכש מיומנויות של הקשבה עצמית ולמד לתקשר בפתיחות עם ילדיו ובמיוחד עם רעייתו, ולבקש את העזרה לצרכיו המשתנים. בעקבות כך, דבק במשפחתו והיה שלם עם בחירתו.

*

2. תגובתי נטולת האשמה כלפי בן זוג שמצוי בקשר רגשי מקביל חזרה לפעום בתוכי גם כאשר פגשתי את שמעון ורבקה. מטבע הדברים, הפעם לא נתתי ביטוי מילולי לכך, שמא יתפרשו דבריי כנטייה לצד זה או אחר, מה עוד שבו-זמנית חשתי אמפתיה רבה כלפי בת הזוג שניצבה מולי, שמאחוריה סיפור עצוב של לידות מסובכות. רבקה סיפרה שבהריונה הראשון, שמונה שנים לפני הגעתם אלי, היתה בשמירת הריון במשך כמה חודשים. גם הלידה עצמה היתה מסובכת וקשה, ובמהלכה נפגע העובר, שלאורך שנים נזקק לטיפולים רפואיים מורכבים וממושכים, ולהשגחה מיוחדת בבית. בבדיקת התמודדו בני הזוג עם עומסים בעבודה, עם השלמת לימודי האקדמיים של שמעון ועם קשיי פרנסה. למרות זאת, ובעיקר לטובת בכורם, החליטו להביא לעולם ילד נוסף. משהרתה רבקה, בהיות בכורם בן פחות משנתיים, החל שמעון להרגיש במצוקה רגשית שגברה והתעצמה לקראת הלידה הצפויה. בשל נסיבות חייהם, נמנע מלשתף במצוקתו את רבקה, שהיתה עמוסה ולחוצה לכשעצמה. בשלושת החודשים שקדמו ללידה השנייה, מצא עצמו שמעון משוחח יותר ויותר עם עמיתה לעבודה, בחזרה שעמדה להינשא באותו חודש שבו הוא עצמו ציפה ללידה ילדו. שמעון נהג לצאת איתה להפסקות הצהריים, ותוך ארוחה משותפת שיתפו אחד את השנייה במתחים שהתלוו לאירועים המשמעותיים שעמדו להתרחש בחייהם. שמעון, שמצדו לא ראה פסול במעשיו, לא הסתיר זאת מרעייתו. אך רבקה פיתחה כעס רב וקנאה, ותהתה למה הוא לא מדבר איתה ומעדיף לפנות ל"זרה". רבקה הרגישה פגועה מאוד ונבגדת. במהלך השיחות עמם, הבינו בני הזוג שורות מסויימת חילחלה ליחסיהם עוד קודם לכן, בשל נסיבות חייהם שהרחיקו אותם אחד מהשנייה ופגעו בקירבה ביניהם.

יחסיהם של שמעון ורבקה עשויים לשמש דוגמה להשלכות על הזוגיות של הפרדוקס האנושי שעליו עמד ויניקוט בהקשר לאם-תינוק. היכולת להיות לבד מבוססת על החוויה של להיות לבד בנוכחות משהו. ללא מידה מספקת דיה של חוויה זו, היכולת להיות לבד לא תוכל להתפתח כראוי. בתא זוגי בוגר אין זה מובן מאליו שהיכולת להיות לבד תשתמר לאורך זמן ובכל תנאי. בנסיבות בהן, כמו במקרה שלפנינו, בת הזוג נשאבת למושקות אמהית עמוקה ומתמשכת לאורך שנים (22), עלול בן הזוג להרגיש מורחק ואף דחוי. בשל כך, הצורך של להיות לבד בנוכחות האחר עלול להתמלא על-ידי דמות חלופית, לאו דווקא רומנטית, אלא אולי כהגנה מפני תחושת בדידות מייסרת המלווה גם בפחד. אילו היה שמעון מסוגל לבטא – בינו לבין עצמו וגם מול אשתו – את תחושת הריחוק והדחיה שחש מצידה, אולי היה מצליח לעבור תקופה זו ללא צורך בדמות שלישית שתהווה מיכל רגשי עבורו.

*

3. גם עבור רינה, הקשר מחוץ לנישואין שקיימה מזה כמה שנים נבע מהיעדר ביטוי רגשי מילולי מול בעלה. רינה גדלה לצד עוד שלוש אחיות. צרכיה הפיסיים סופקו, אך כאשר נזקקה לעצה או לכתף להישען עליה, היא מעולם לא פנתה אל הוריה. ההורים תוארו כאנשים קשי יום, נתונים במשבר הגירה עקב עלייתם ארצה, וטרודים בבעיות פרנסה. בשעתו, לא ראתה בהם כתובת להתייעצויות, ותחת זאת, סיגלה לעצמה דפוס קיצוני של הישענות עצמית.

שנים רבות לאחר שנישאה נענתה רינה לחיזוריו של עובד בכיר, מבוגר ממנה בשנים רבות. המחזור היה בעל השפעה בחברה שבה נקלטה

היא משתקת אותו. במקביל, אמירה זו נועדה למתן את השיפוטיות הדפוסית הנסיבות. היכרותי מקום זה מעבודה רבת שנים עם זוגות במשבר יציבה. כלומר, את נטייתם של בני זוג לפנות לאיש מקצוע בציפייה שיביע 'מי הטוב ומי הרע'. בישיבתו מולי, ראובן שידר עד כמה הוא מצטער ועד כמה הוא מיוסר על פגיעתו באשתו, ועד כמה למרות זאת, הוא חש לכוד בקשר המקביל שיצר. האימה שהוא חש נבעה, כנראה, לא רק מהפחד מתגובת אשתו בשעה שתגלה את הסוד, אלא מתחושת חולשה פנימית ותיסכול על כך שלמרות ייסוריו הנפשיים, מצד אחד, לא הצליח להשתחרר מן הקשר 'האסור', ומצד שני, לא רצה לוותר על אשת נעוריו, אם ילדיו. מטון דיבורו הכבד היה נראה לרגעים, כי הוא עומד לקרוס, והוא אף ביטא במילים חשש ליציבותו הנפשית. לפיכך, בביטול האשמה היה כדי להפחית מן העומס הרגשי שהציף את ראובן, עומס אשר לא איפשר לו התבוננות מאוזנת ושקולה במצבו. בהמשך השתדלתי לאותת לו שאני שם לצידו, לתמוך בו כדי שייבן את עצמו טוב יותר ויבחר בדרך שתיטיב עמו בעתיד. יידעתי אותו שבמהלך שיחותינו הבאות יעלו בו תחושות שיהיה עליו להכיל, להבין ולקבל, בלי שיידרש מייד לפעול מתוכן, ושהמקום – חדר הטיפולים – עתיד לשמש עבורו מרחב מוגן להתבוננות עצמית ברורה ורחבה יותר על עולמו הרגשי, ולהשליט בו סדר ואיזון מחודש.

התהליך עם ראובן כלל העמקה לעבר יחסי האובייקט הראשוניים, אלה שקדמו לקשריו בבגרות. הוא לא הציג בעיות בנישואיו, ולעומת זאת, באופן עקיב דיווח על קשר רגשי חזק לשתי דמויות נשיות: רעייתו וחברתו. על כן תהיתי מה יכול להסביר את הנסיבות לקיום שני קשרים אינטימיים בו-זמנית, כאשר הוא מצוי בעוררות רגשית גבוהה כלפי שניהם ברמה שווה כמעט?

תגובתי נטולת כוונת האשמה כלפי ראובן תרמה את שלה להפשרה ולהקלה נפשית מול תחושת האיום שרבעה על נפשו ומצפונו. כך נוצרה סביבה תומכת – holding environment – ברוח משנתו של ויניקוט, שעודדה את ראובן להעמיק בחיפוש אחר מניעיו המודחקים ליצירת הקשר עם חברתו.

גם אושר (20) סוברת שהמושגים 'סביבה תומכת' (holding environment) של ויניקוט, לצד המושג 'הכלה' (containment) של בין (21), ישימים לטיפול בבעיות זוגיות. כעת יכול היה ראובן להבין, כי הוא גדל במשפחה שהחדירה לו את הערך של שמירה טוטלית על מסגרת הנישואין, כחלק מן הדפוס הכללי, הנוקשה מאוד, של מחויבות מלאה לציפיות הסביבה ממנו. הוא לא היה מורגל לפעול למען עצמו, ואף לא ראה כיוון חשיבה כזה כראוי. בהיותו בן שני להוריו, הוא הורגל שאכן הוא "שני לתמיד", שתמיד יש מישהו בכיר מועדף על פניו, וכל שנותר לו הוא ציח. בזה הוא הצטיין. בבית הוריו הוא זה שתמיד נרתם לעזור, אפילו מבלי שיפנו אליו. כשהתחתן ולא קיבל סיוע כספי כאחיו, לא התלונן ובוודאי לא בא בדרישות. כאשר נולדו ילדיו, בפרק זמן של כשנתיים לנישואיו, ואשתו שקעה בגידולם – שוב לא התלונן. הוא נרתם לטפל בהם והתעלם מן החסר שחווה בתשומת לב כלפי עצמו. ראובן הבין שכך נוצרה אצלו פרדיספוזיציה מודחקת ליצירת קשר רגשי חלופי, במקביל לקשר עם רעייתו. כלומר, מתוך קושי 'לשבור' דפוס משפחתי עתיק יומין ורב-דורי ולהעמיד גם את צרכיו בחזית באופן ישיר, ויתר על כך, מתוך הקושי לבטא באופן מילולי את מצוקתו מול בת הזוג, נשאב ראובן למערבולת רגשית בזירה הרחוקה מהתא הזוגי הנוכחי.

יש לציין, כי במשך כל התהליך, שארך כשלוש שנים, היה ראובן עקבי בביטוי אהבתו לאשתו ולילדיו. הקשר שיצר איתי בקליניקה היווה עבורו הזדמנות לספק לעצמו הקשבה אמפתית, בלתי שיפוטית, ולהתגבר על הקונפליקט עתיק היוםין עם ערכיה של משפחת המוצא

מפגשים מיניים עם שותפים מזדמנים, שאפילו את שמם לא זכר, שלדבריו הם לא עוררו בו תשוקה או עניין. בשיחות הסתבר כי ב היה שרוי בבל על אביו שנפטר כמה חודשים לפני כן. הסכנה ש גם את הקשר עם יהודה טילטלה את נפשו מאוד. בשיחות עמו שלמרות ניהול משק הבית המשותף, הבילויים המשותפים ויחסי רוויי התשוקה ביניהם, התקשה בנימין לנהל דו־שיח מילולי עם בן ובפרט להיפתח רגשית בפניו. הוא נרתע מעימותים כמו גם מהו גילויי חיבה. בשל האבל שפקד אותו הצורך שלו לשתף את זולתו אף על פי כן שתיקותיו בנוכחות יהודה נמשכו. הבלימה הלא־מו של הקירבה האינטימית ליהודה הותירה את בנימין בבדידות ובמז רגשית, שפורקנה היה בזרועות האנונימיות שחיבקו אותו לרגע, לאיים בקירבה אמיתית. בתהליך הטיפולי בנימין צירף לשיחות או זוג. יחד התגברו על העכבות שחסמו את התקשורת המילולית בינ יהודה חזר להיות זולתעצמי עבור בנימין ולהיפך.

דיון

בדוגמאות הקליניות לעיל, מרכיב התשוקה המינית : מינורי או נעדר לחלוטין מהקשר החילופי. גילוי זה, ש מתוך עדויות המטופלים שפגשתי, סתר את הציפייה המקונ מאפיונות רומנטיות מחוץ לתא הזוגי המרכזי. למול מציא זו אין מנוס מלהתאמץ ולהבין את מאפייניה של תת־קבו זו באור אחר. כפי שראינו, בלט בה הקושי בביטוי רגשי בו הקשר הזוגי הקיים – לא פעם על רקע תקופות משבר. שמ וראובן מצאו דמות אחרת שעזימה יכלו לבטא עצמם רגש על רקע חוסר פניות של בת הזוג; אולם בדוגמאות האחר היכולת להתבטא רגשית, שלא התקיימה מעולם בתוך הק הזוגי הקיים, לא צמחה באופן פלאי עם הפנייה החוצה.

חקירת היחסים המורכבים בין אהבה לתשוקה בבגרות ל היחסים בין אהבה לתשוקה בקשר עם ההורים בילדות, מוגד על־ידי מיטשל כאחד האתגרים הבסיסיים בפסיכותרפיה (י עמ' 99). בדוגמאות שראינו לעיל, הוריהם של המטופל נחוו על־ידם כמרוחקים ובלתי נגישים רגשית, בכל משפ; מסיבותיה היא. בבגרותם שיחזרו דפוסי תקשורת בלתי מספק מילדותם. כל אחד בדרכו הפנה כלפי השותף ציפיות להכ ולהקשבה במידה שלא תאמה את מסגרת יחסי הגומלין הזוגי הבוגרים. בנוסף, הם היו פחות ערים לצורך לבדוק גם בתו וביחסי האובייקט המוקדמים שלהם את מה עליהם לשנ כדי להיטיב עם עצמם ועם הסובבים אותם בהווה. לפי כאשר התעוררו בהם צרכים רגשיים מסוגים שונים הם נשא לא־מודעים או מודעים חלקית בלבד. הצרכים הלא־מודע בצירוף לקושי בביטוי מילולי רגשי, יצרו 'פצצה מתקתקת' ע ביטוי בפעולה (enactment), אשר אחד מביטוי האפשריים ה: אפיונות מחוץ לקשר הקיים.

דיקס (12) טוען שאינטימיות בתא הזוגי מושגת דרך סיפו צרכים סימבוליים של יחסי אובייקט, הפועלים ברובם מח לתחום המודעות של בני הזוג. לאינדיבידואל עולם פניו סובייקטיבי מאוכלס ביחסים ובחוויות מוקדמים. בשל כ במיוחד במפגשים האינטימיים עם זולתעצמי בתא הזוגי, הו

כעובדת חדשה ובעלת שאיפות להתקדם. העובד הבכיר, שהיה נשוי ואב לילדים משלו, הצהיר מלכתחילה שאינו מתכוון להתגרש. אף שהקשר נמשך כמה שנים, רינה לא נקשרה אליו רגשית ולא נהנתה מיחסי המין החטופים, שהלכו ופחתו במרוצת השנים. מבחינתה, הם לא היו החלק המרכזי ביחסי הגומלין עם הבכיר. את בעלה תיארה רינה כילד קטן ומפוחד, ואת יחסייהם תיארה כלא־סימטריים, כאשר היא משמשת כדמות הורית עבורו.

במהלך השיחות התברר לרינה, שבאופן לא־מודע נענתה לחיזוריו של אדם סמכותי ששידר אבהיות והישרה עליה ביטחון בשל פער הגילים ביניהם והיחס המסוכן שהפגין כלפיה. בכך מילא צורך שהתעורר בה בשל היחסים חסרי הסימטריה מול בעלה. מעניין לציין, כי לרינה ולעובד הבכיר לא היו 'שיחות נפש' ורינה לא שפכה את לבה בפניו, מלבד בעניינים הקשורים בעבודה. כמו בילדותה, מצאה רינה דמות הורית מגוננת, שלא סיפקה את צרכיה הרגשיים. ה־enactment שעשתה רינה, בניגוד לשמעון ולראובן שראינו קודם לכן, לא כלל מציאת מיכל חילופי לביטוי רגשי במקום השותף הקבוע שלה. במקום זאת יצרה תמונת ראי יחסים הווגיים שלה, בה היא זו הנתמכת, אם כי לא באופן רגשי. אפיונות זה ביטאה את הצורך שלה בתמיכה, שלא בא לידי ביטוי מילולי מול בן הזוג ולא היה מודע עבורה.

לעתים, הקושי בשיח מילולי רגשי אינו בא לידי ביטוי באפיונות ממשית, אלא וירטואלית בלבד. הדבר נפוץ במיוחד בעידן האינטרנט, אולם קיים גם באופנים אחרים, כפי שנראה מייד.

*

4. בעת הפנייה אלי היו דולי ואשר נשואים זה כ־13 שנים והורים לשני בנים, בני 12 ו־10. הם סיפרו שהכירו בנעוריהם – אשר עמד לפני גיוס ודולי היתה תלמידה בת 14. דולי היתה או בתחילתו של קשר עם מוקי, צעיר בן גילה משכונת מגוריה. עבור דולי חסרת הניסיון היה זה קשר ראשון, בוסרי, מהוסס, שנותק אחרי כחודשיים. אחרי שנפרדה ממנו, נכנס לתמונה אשר בן ה־17, שעמד להתגייס לצבא. הוא שמע על מוקי מדולי והספיק להיתקל בו כמה פעמים ברחוב. במילים אחרות, גם עבור דולי וגם עבור אשר, ההיכרות עם מוקי היתה שטחית ביותר. אשר החל לחזר אחרי דולי, נצמד אליה בדביקות והם אף החלו לקיים יחסי מין. עם שיחורו של אשר נישאו השניים ונולדו ילדיהם. לאורך השנים המתחים ביניהם נווטו להתקוטטויות חוזרות ונשנות סביב דמותו של מוקי, אף שכאמור הקשר עימו נותק כמה חודשים לפני שהפכו לזוג ומוזה שנים לא שמעו ממנו והוא לא נראה בקירבתם. במהלך התהליך הטיפולי התברר כי ההיכרות האובססיבית, דווקא בדמות מעורפלת, שימשה למעשה 'מסך מגן' מפני דיון מילולי פתוח בקשייהם הייחודיים לבסס קירבה אינטימית ביניהם (שבמסגרת מאמר זה, לא יפורטו). אפשר לזהות כאן collusion זוגי (10) שייעודו המודחק הוא שימור העירפול ביחסיהם על־ידי שימוש בדמות שבעצמה מייצגת ערפול עבור כל אחד מהם. בד בבד עם שיפור התקשורת ביניהם הלכה והתמוססה הדמות הערטילאית מעצמה והתאפשר דיאלוג רגשי מיטיב.

*

5. בדוגמה הבאה נראה כיצד יחסי מין מזדמנים מחוץ לתא הזוגי הקיים יכולים אף הם להוות enactment המחליף ביטוי רגשי אותנטי בין בני הזוג. בנימין, כבן 38, הגיע לטיפול בעיצומו של משבר נפשי עמוק. התברר שעמד בפני התפוררות המערכת הזוגית בת חמש השנים עם יהודה. בן זוגו גילה שבמהלך החודשיים האחרונים הוא קיים כמה

בלתי נמנע עבור מי שלא זכה בילדותו ובבגרותו לרכוש שפה אחרת, רגשית-מילולית.

ספרות:

1. Phillips A., On flirtation. London, Faber, 1994.
2. Colman W., Marriage as a psychological container. In: S. Ruzsyczynski (Ed.), Psychotherapy with couples. pp 70-96. London, Karnac Books, 1993.
3. Fairbairn W.R., A revised psychopathology of the psychoses and psycho-neuroses. Int. J. Psycho-Analysis, 22: 250-279, 1941.
4. Solomon M., The narcissistically vulnerable couple. J. Imago Relationship Therapy, 3: 11-33, 1998.
5. Kohut H., The analysis of the self. New York, Int. Univ. Press, 1971.
6. Willi J., Dynamics of couples therapy – the use of the concept of collusion and its application to the therapeutic triangle. New York & London, Jason Aronson, 1984.
7. יובל י., מה זאת אהבה. קשת, 2004.
8. Loewald H. (1949). Papers on psychoanalysis. New Haven, Yale Univ. Press, 1980.
9. Clulow C., Attachment theory and the therapeutic frame. In: C. Clulow (Ed.), Adult attachment and couple psychotherapy: The 'secure base' in practice and research. pp 85-104. London, Brunner-Routledge, 2001.
10. Dicks H.V., Marital tensions. New York, Basic Books, 1967.
11. Ruzsyczynski S., Psychotherapy with couples. London, Karnac Books, 1993.
12. Kohut H., How does analysis cure? Chicago, Univ. Chicago Press, 1984.
13. מיטשל ס. א., האם יכולה אהבה להתמיד? תל-אביב, תולעת ספרים, 2009.
14. Resnik S., Mental space. London, Karnac Books, 1995.
15. וויניקוט ד. וו. (1958). היכולת להיות לבד. בתוך: ע. ברמן (עורך), עצמי אמיתי עצמי כוזב. עמ' 177-167. תל-אביב, עם-עובד, 2009.
16. מקדוגל ג., תשוקות בהיסטוריה של הפסיכואנליזה. בתוך: ז. אנדרה (עורך), על התשוקה. עמ' 110-92. תל-אביב, תולעת ספרים, 1999.
17. וויניקוט ד. וו. (1963). לתקשר ולא לתקשר. בתוך: ע. ברמן (עורך), עצמי אמיתי עצמי כוזב. עמ' 235-233. תל-אביב, עם-עובד, 2009.
18. Fonagy P., Gergely G., Jurist E.L. et al., Affect regulation, mentalization, and the development of self. New York, Other Press, 2002.
19. Waring E.M., Enhancing marital intimacy (through facilitating cognitive self-disclosure). New York, Brunner/Mazel Publishers, 1988.
20. Usher S.F., What is this thing called love? London, Routledge, 2008.
21. Bion W.R. (1962). Second thoughts. London, Karnac Books, 1984.
22. וויניקוט ד. וו. (1956). מושקעות אמהית ראשונית. בתוך: ע. ברמן (עורך), עצמי אמיתי עצמי כוזב. עמ' 153-145. תל-אביב, עם-עובד, 2009.

עניין לצפות לפגוש את אותן דמויות ואותם מצבים, שימלאו עבורו את הצרכים שלא זכו להתייחסות מספקת. אך היות שמדובר בצרכים רגשיים מודחקים, בלתי מוגדרים ברובם ויצמתיים בחלק לא מבוטל מן המקרים, קיים קושי רב ביציאת מקור לסיפוקם בתוך הקשר הזוגי ומחוצה לו.

מאמר זה, שאינו מתיימר להקיף את כלל ההיבטים של בעלים בקשרים זוגיים, רואה כאתגר חשוב את זיהוי הדפוס של מחסור בתקשורת מילולית רגשית אותנטית, בשל השפעתו על הבלעדיות בתא הזוגי. הכרה מצד כל אינדיבידואל כשלעצמו בסגנונו התקשורתי האישי (בעיקר לגבי מידת הפנות, פתיחות, הימנעות מודעת או לא-מודעת מביטוי רגשי) עוד בטרם נכנס לקשר הזוגי הספציפי, כלומר, בנפרד מתרומת בן/בת זוג, עשוי להביא להפחתת כמות הציפיות שמופנות כלפי בן הזוג בתא הזוגי. בעקבות כך יגברו הסיכויים שיכיר בתרומתו שלו לזיקויים בדפוס הבלתי מספק הקיים בתא הזוגי. בנקודה זו, יכול כל שותף בפני עצמו לקחת אחריות ולשנות את הנדרש אצלו, כדי ליצור דפוס תקשורתי חדש התואם את התא הזוגי הבוגר. השגת תקשורת רגשית, הדדית פתוחה ואינטימית, היא היעד הראשון הנדרש לשיפור קשר זוגי.

במקרה של ראובן, הוא רתם עצמו לתהליך אישי חד-שבועי שנמשך בשלוש שנים, שבסיומו התחזק הקשר שלו לאשת נעוריו, והם הפכו לקרובים מתמיד, הרבו לקיים שיחות נפש לצד יציאה לפעילויות משותפות, חלקן כווג וחלקן עם ילדיהם ובחיק משפחתם או חבריהם. תהליך דומה עברה גם רינה, שכחרה לשמר ולטפח את מסגרת נישואיה. כמוה, גם דולי ואשר וגם בנימין ויהודה המשיכו בחייהם המשותפים. לעומתם, שמעון ורבקה בחרו להיפרד, וניצלו את היכולת לביטוי רגשי מילולי לצורך שימור המסגרת ההורית המשותפת בצורה שתתאים לצורכי ילדיהם ותפחית נזקים רגשיים כתוצאה מפרידתם.

לגישתי, בלימת הציפיות המושלכות לתוך המערכת הזוגית לעתים קרובות באופן לא-מודע ובמידה מופרזת, היא צעד נחוץ בהבראת מערכת היחסים הבוגרת. את הציפיות הינקותיות להכלה ותקשורת רחמיות מחליפות מיומנויות תקשורת רגשית. נטילת אחריות אישית לחשיפה מילולית ישירה שוטפת מאפשרת לטפח זוגיות בוגרת מספקת.

תקשורת רגשית אינטימית עשויה לשמש כ'ביטחונות', עליהם דיבר מיטשל, לשימור הקשר לאורך זמן, ולוויסות הקירבה בתוכו: היא גורמת להעמקת הקירבה, מחד, ובולמת את התלות הינקותית בזולת, מאידך.

במאמר זה יש לראות הזמנה להרחבת הפרספקטיבה שבה נבחנים קשרים זוגיים חילופיים שנוצרו במקביל לתא זוגי קיים. הן אצל בני הזוג המעורבים במשבר זה והן אצל המטפל, מתעוררים לא פעם רגשות עזים לנוכח טיפול בקונפליקטים הקשורים ליצירת קשר חילופי. זעם, האשמה ורגשי-אשמה אצל הנוכחים בחדר הטיפול מונעים, לא פעם, את היכולת לבחון את יצירת הקשר החילופי כ-enactment, שהוא לעתים כמעט