

## טיפול במשבר יעקב יחסים רומנטיים מחוץ לנישואים, אצל זוגות באמצעות החיים בניישואים ממושכים<sup>\*</sup>

ד"ר נגה רובינשטיין-גברו וד"ר שרה איזניר\*\*

\* מאמר זה פורסם כפרק בספר "זוגות במשבר" בהוצאת מאורי ציו אנגולפי: Terapia delle coppie dime zeta eta in crisi per una relazione extraconiugale (1999) (p. 177 – 225) *La crisi della coppia – una prospettiva sistematico-relazionale* Maurizio Andolfi (ed) Milano: Raffaello Cortina Editore

© כל הזכויות שמורות

המאמר הנוכחי עומד בפני פרסום גוסף בארץ וב בחו"ל. בבקשתה לא לתרגם ו/או להפיץ אותו ללא רשות המחברות

\*\* המחברות: ממייסדות ומנהלות "מכון שינוי" - הכשרה וטיפול מערכתי במשפחה, בפרט ובארגון - הרצליה

לפרטים:

ד"ר נגה רובינשטיין גברו, רח' חוף חיים 18 רעננה טל. 09/7745169, פקס. 09/7710687

E-Mail: [noga\\_n@netvision.net.il](mailto:noga_n@netvision.net.il)

ד"ר שרה איזניר רח' עלומים 29 אפקה תא 69690 טל. 03/6412581 פקס. 03/6422616

E-Mail: [sarailan@netvision.net.il](mailto:sarailan@netvision.net.il)

טיפול במשבר יעקב יחסים רומנטיים מחוץ לנישואים, אצל זוגות באמצעות החיים בניישואים ממושכים  
נגה רובינשטיין-גברו ושרה איינור

## טיפול במשבר יעקב יחסים רומנטיים מחוץ לנישואים, אצל זוגות באמצע החיים בניישואים ממושכים ד"ר נגה רובינשטיין-גברו וד"ר שרה איינור

### מבוא

סביר להניח, כי אין מטפל העוסק בטיפול במשפחה או בבני זוג נשואים, שלא נתקל במהלך עבודתו בתופעות של הלם רגשי וטלילה ביחסים הבין זוגיים לנוכח גילוי או חשיפה של פרשת האחים מחוץ לנישואין. ה גילוי על אף שבן זוג<sup>1</sup> מנהל רומן, גורם לעתים קרובות לערעור מוחלט של מרכז הכוח הרגשי של האנשים המעורבים ולהטלתם למערבולות סוערת של מחשבות, רגשות והתנהגוויות. המכחה עלולה להיות כה קשה, עד כי היא מסוגלת למחוץ את הנוגעים בדבר תחת כובד משקללה.

אין כל מקרה "אופני" לזוג הנמצא במשבר יעקב רומן מחוץ לנישואין. ישנים סוגים שונים של פרשות האחים והן מונחות בדריכים יצירתיות רבות. המשמעות המיויחסת להן והמניעים להיווצרותן הםربים ושונים, כך גם שונות נסיבות הגילוי וההשלכות הנובעות מכך. ערכי הזוג וגישהיהם הנם בעלי חשיבות מיוחדת. תנודות התנהגוותם נצבעות במידה רבה מגורמים כמו השלב בו הם נמצאים במועל חיים ובניסייהם, הדינמיקה האידיבידואלית והזוגית-מערכתית שלהם, מערכת הערבים שלהם והרקע התרבותי-חברתי עליו נרקמה פרשיות היחסים מחוץ לנישואים.

מהלך העניינים המתרחש בעקבות גילוי פרשיות היחסים מתארים בד"כ על ידי שני בני הזוג "תקופה מטופפת", כאשר בני הזוג טועפים את עצמם או אחד את השני. כתנהגים באופן לא הגיוני, אנשים שייצאו מדעתם. האנשים המעורבים במשבר עלולים להציגו כ"זרם", כ"מודרים" או אפילו הם "לא עצם". בן הזוג המנהל את פרשת האחים<sup>2</sup> טועף, לעיתים קרובות, ממצו תחת השפעה של המאהבת אשר גורמת לו להתנהג בצורה חריגה שאינה מתאימה לו" ובד"כ שלילית.

השינויים החדים, הכאוטיות ולעתים הקיצוניתות בתנהגוות, ברגשות ובמצביים אצל בני הזוג, עלולים לבבל ולהברך את המטפל הלא מנוסה. דוגמאות לכך כוללות ביטויים – שאינם תמיד מובנים לצופה מהצד – של קנאה עזה ותחותשת בגיןה גם בקרבת בני זוג שמה זמן רב. חשים בז זה כלפי זה ומתחתרים על כל קשר פיזי או אינטימי אחר שהיה בינויהם. באופן דומה, עשויים ביטויים סוערים ופטאים של אהבה להפтиיע את המעורבים ולשנות תכניותם קודם לעזוב את הבית. בняיגוד לכך, איבוד הפרספקטיביה או האחריות עלול להוביל לרצון או לפעולה המכוונים לפגוע בצד השני בדריכים שב עבר נחשבו לכאה לאין להעלותן על הדעת. ישנים בני זוג המגיבים בזעם רב כאשר הם שומעים כי בני זוגם מנהלים רומן, למרות העובדה שהם עצם ניהלו או מנהלים מקשר נישואין אחר, לא רצוי אך מחייב. במקרים אחדים, בני זוג שנשבעו כי יפרקו את הנישואין אם בני זוגם ינהלו רומן, חוזרים בהם ברגע האמת של הגילוי. במקרים אחרים מגלים בני זוג, אשר טענו בעבר כי נישואיהם חשובים להם יותר מכל פרשיות האחים, כי הם מסוגלים לעזוב את ביתם ואת משפחתם יעקב פרשיה צו. ישנים אנשים המעורבים ב"הר��תקה ללילה אחד" שהופכת לפרשיה בת כמה שנים. הם מצויים עצם נקברים בין שני בני זוג, ולעתים אף בין שני משפחות. אחרים בטוחים שמצו סוף סוף את "מערכת היחסים המושלמת",سلطותה הם מוכנים לפרק את נישואיהם, וזה הם מתפרקים משליהם, מוצפים ברגשות חרדה ומגלים כמייה לחזור הביתה.

2

למרות כל הכאוס הזה יתכן גם, שכאשר קיימים רגשות חיבה בסיסיים בין בני הזוג, יהסם הנישואין בעלי יסודות יציבים, ניתן יהיה להשתמש במשבר כאמצעי לחיזוק ולהעמקת האינטימיות בין בני הזוג וכן לפיתוח דפוס יהסם ברורים ומספקים ביניהם. במאמר זה בחרנו להתמקד במודל קליני לטיפול במשברים חריפים כתוצאה מגילוי פרשת יהסם רומנטי מוחוץ לנישואין, אצל זוגות המוצאים בשלב אמצע-היחסים ונישואים תקופת ארוכה. המאמר עוסק בעובדה הטיפולית בשלב המשבר עד סיוםו, רק עם זוגות שהbijעו רצון לשകם את נישואיהם. לגבי מקרים שבהם מתעוררות גם יוזמות לגירושין ראו: (1990) (1992), Brown (1991), Moultrap (1990; Pittman, 1991; Brown, 1990; Brown, 1991; Pittman, 1995) התיאוריות והטיפולים הפרטניים והמערכותיים הקשורים לבגידות ולרתקע שלhn ניתן למצוא

למטרות מאמר זה, אנו מגדירים את ראשית תקופת המשבר כזמן שבו התגללה הרomon או נחשף, אף על פי שתסמיini חרדה בולטם עלולים להופיע כבר במהלך התקופה הקודמת ל吉利. תקופת הטיפול במשבר מסתיימת כאשר תסמיini חרדה העיקריים שוככים, המערכת מתיצבת ובחירה מוחלטת נעשית לגבי כיוון הנישואין והתיפול. בנקודה זו מתקדמים המפגשים הטיפוליים מעיסוק בunosaim הקשורים ישירות לרomon לעבר טיפול עמוק יותר ביחסים הכלליים ובunosaim משפחתיים (שהם מעבר לטווח הפרק הנוכחי). משך תקופת הטיפול במשבר משתנה בהתאם לאנשים המעורבים בו ולאופי הכללי של היחסים בין בני הזוג. יחד עם זאת, על פי ניסיונו, אם הטיפול מתחילה מיד עם גילוי הרomon, נמשכת תקופת זו בין ארבעה לששה חודשים.

בדרכ כל, משבר בין בני זוג באמצעות חיים הנישואים תקופת ארוכה, בשונה ממשבר המתרחש בתקופות אחרות במהלך הנישואין, הנה חמור יותר ואם אין מטופל בכך הוא עלול לסכן את המשך הנישואין. אך מספר סיבות: ראשית, בני זוג שהיו מוכנים להקריב את אושרם האישית למען טובות ילדיהם, מוכנים פחות לויתורים ככלא אשר הילדים בגרא. בשלב זה, הם כמהים יותר לימוש שאיפותיהם האישיות. שנייה, רomon מוחוץ לנישואין מציב איום קשה על מצבו הרגשי של הפרט, במיוחד של בן הזוג ה"גבגד", בשל הריגשות המתעוררת בעת המשבר לגבי סוגיות כמו דימוי עצמי מני, ערך עצמי ופחדים קיומיים מפני העתיד. אלה יכולות פחד מפני אי מזיאת בן זוג חליפיבמקרה של פרידה (בעיקר דאגה של נשים בשלב זה של חייה) ופחד מפני איבוד המשפחה (יותר שכיח אצל גברים). הדבר שכן במוחך במרקחה של נישואין ללא ילדים משותפים כאשר הקשר חזק בין בני הזוג, ולא בין לבן ילדים, הוא שהחזק יותרם יחד.

על פי ניסיונו, קבוצה זו של זוגות באמצעות חיים מעוניינת במיוחד בתהליכי טיפול יסודי. בקרוב השיעיכים לקבוצה זו נמצא דרישת גבואה לנכונות, יושר, הגינות וລעומק ביחסים. זוגות רבים אינם מוכנים עוד להמשיך להתאפשר על "שקרים לבנים" או על "חיקם כפולים" כדי לשמר את יציבות מסגרת הנישואין וכדי לאפשר להם להמשיך להתנהל על מין מנוחות-תונן המנעות מكونפליקטים, כפי שהיו מוכנים בעבר. זוגות אלה פתוחים יותר לשינוי. הם מתמקדים פחות בפתרונות הכספיה שלהם ובગידול הילדים ומעוניינים יותר לשפר את איכות חייהם ואת מערכות היחסים שביניהם (McGoldrich & Carter, 1988).

המאמר מתחילה בתיאור הגורמים המהווים קרקע פוריה להפתחות קשרים בין אישים רומנים מוחוץ לנישואין. לאחר מכן אנו מתארות את תקופת המשבר ואת חמשת שלבי הטיפול בו. בתיאור כל שלב, אנו מתמקדות בנסיבות ההתערבות ובunosaim המרכזים שאנוTopics כחיוניים לטיפול. בחרנו לתאר במונח "בן זוג מעורב" את בן הזוג המעורב ישירות ברomon, ובמונח "גבגד" את בן הזוג الآخر. הוספנו את המראות כדי לرمז על ההרגשה הדומיננטית ביותר של בן הזוג אחר וכדי להציג את ההכרה בכך שלעתים, הרomon הוא תוצאה של קבינה מודעת או לא מודעת של שני בני הזוג.

### הקרקע הפוריה להבשלת פרשיות יהסם רומנים מוחוץ לנישואין

אילו גורמים יכולים להפוך לנישואין ממושכים לקרקע פוריה במוחך לפרשות יהסם מוחוץ לנישואין? מהם הגורמים הדוחפים בין זוג נשואים ליזום קשר רומנטי מוחוץ לנישואין או להסכים לו בשלב זה של נישואיהם?

שלב במרכז החיים הוא תקופה ארוכה ומורכבת במעטן חיים של בני זוג. בני הזוג מגיעים לשלב זה לאחר שהפכו בתהילך סוציאלי-אציזה ממושך את האמונה שנישואין ומשפחתי הנם גורמים מרכזיים בתחום הזהות, השיכנות ומשמעות החיים (Ahrons & Rodgers, 1987). אולם, דוקא בתקופה זו מובלט הצורך לארכן מחדש את הסדרי הנישואין, או אפילו לבחון שוב את הקשר ולעתים קרובות אף לבסס אותו מחדש (McCullough & Rutenberg, 1988). בני זוג שואפים בשלב זה של חיים לחפש פועלה כדי לבחון לעומק את צרכיהם האישיים, והם מתחילה לבחון את "הסכם הנישואין" שלהם מנוקדת תכנית חדשה. בני הזוג מרגשים כי נושאים כמו תלות/ עצמאוות, אוטונומיה במסגרת היחסים וההזדמנויות לימי-יום/ צרכים לעמוד למשא ומתן מחדש. בני זוג אלה – המתמודדים כל אחד בנפרד עם מעבריהם אישים, הערכות מחודשות לחיהם, דילמות ופחדים האופייניים לתקופה זו ולקראת התבגרותם, והופכים מודעים יותר ויוטר לצורך שלהם באינטימיות, חיבה, אהבה ותמייה בדמיוי העצמי שלהם.

כאשר בני זוג בתקופת מרכזיים, בניישואים ממושכים, נמצאים במשבר בשל פרשיית אהבה מוחץ לנישואין, הם מפענים, לעיתים קרובות, את הקרובים להם, מאחר שנישואיהם נראו כלפי חוץ יציבים ומספקים בדרכים רבות. בחינה מדוקדקת יותר מצבעה להוב על כשל של הנישואין בסיכון צורך רגשי חשוב, אשרណך או שזכה לפיצוי נאות בעבר, ע"י גורמים נוספים בחיהם, אך הפרק לחripe וחינוי בתקופת חיים זו בשל הגורמים המאפיינים שתוארו לעיל.

להלן תיאור דפוסי יחסים רוחניים במערכות נישואין, המהווים קרקע להתרפות של פרשיית אהבה מוחץ לנישואין. הדפוסים שיთואר להלן קרוכים, לעיתים קרובות, זה זהה, לפיכך יכול זוג להתאפשר באחדים מהם בו זמן.

### הימנעות מאינטימיות המובילת לניתוק רגשי

התיאור להלן שבוטא ע"י מטופל שלנו מדגים מצב זה:

"כל אחד מתנו חי בעולם שלו ודרךינו כמעט שלא הצלבו. יכולנו להמשיך לחיות כרבים רבת, להיפגש למשך חצי שנה מדי יום, לדבר רק כזה נחוץ, ולבלוט יחד שועות אחדות בסוף השבוע, בדרך כלל עם משפחה או עם חברים. לעומת לא סיפורנו הרבה אחד לשני על מעשינו, על מחשבותינו או על גשותינו. לעיתים נדירות נכנסנו למיטה באותה השעה. היא הייתה תמיד לוקחת את ניריות העבדה שלא למיטה ועובדת עליהם בלילה, ואני הייתה מכין תכניות עבודה לחברה שבה אני עובד".

הת חמוקות מאינטימיות יכולה להיות פרי של "תכנית משותפת" של שני בני הזוג מראשית היחסים בינויהם, או שהיא מתפתחת עם השנים בדרך להימנע מתקשורת הנובעים Mai יכולת לחלק דילמות ורגשות אישים אינטימיים. בנקודת כלשהי במערכות היחסים החליטו בני הזוג הנשואים, במודע או שלא במודע, לא להיות מעורבים אינטימית אחד בחיו הרגשים של الآخر, אולי הנוגעים ליחסים שבינויהם ובכלל אחד מבני הזוג או שניהם מפסיקים לגלות סקרנות לעולמו של الآخر או ממש להתעני בו. עם הזמן, עשוי להתרפה סוג של ניתוק רגשי ו"עיוורון לגביה היחסים", מושלב בתחום מקדמת-דין של נוחות ואמון ביחסים, תחושה שאינה עומדת שוב ל מבחן ויתכן ששאן לה יותר אחיזה בנסיבות. הם השתמשו בכל אמצעי, כולל מריבות קשות והסחות דעת, כדי להימנע מנגעה ישירה בינם רגשי טען. הניתוק הרגשי יוצר מצב שגם כאשר יש רמזים אודות אי-שביעות רצון או אפילו לגביה הבגדה, הם נתפסים אצלן הזוג הבגד, ברמה קוגניטיבית כלשהי, אך אינם כודרים לרמה הרגשית-תפיסתית או אין מוקמות בהקשר הרגשי הנכון של היחסים. "ראייתי שהוא נלחץ בכל פעם שהטלפון שלו צלצל בnockout", ספרה לנו אשה, "אבל אמרתי לעצמי שבטח הוא מתו בغال העבודה ואני תי להרגיע אותו". אצל הנמנעים מאינטימיות, גילוי התרגשות ורגשיים. על רקע זה, נוצרת תשקה לחוויות רגשיות ולהרפתקאות חדשות במקום אחר.

### הימכעות מkonflikte המובילת להיווצרות סודנות

זוגות המתאפיינים בדף זה, שומרים על יציבות מערכת היחסים שביניהם בעיקר על יד'vr שהם "לא רואים ולא יודעים". ה"שלום" לכאורה והיציבות של מערכת היחסים מעניקים תחושה של נוחות וסוג של חברות ואמון, החסר בסיסו איתן במציאות. **בין זוג אינטלקטואלי** (hidden extension) שאחד מהם עשוי להחזיק מאחור גבו" (Rubinstein-Nabarro, 1996).

זוגות אחדים רואים בין זוגם חלק בלתי נפרד מזהותם ומעצם קיומם ולכן אינם מסוגלים לעמוד בקונפליקט או באישיותם רצון, העולמים לסכן את מערכת היחסים הזוגית. לכן צרכים קונפליקטואליים מוסתרים או נסתורים מחוץ למסגרת הנישואין. היחסים נשמרים יציבים בנוקשותם, הופכים ליחסים של "כайлון", ומboseסים פעמים רבות על העמדת פנים במקום על סיפוק הדדי של צרכים אמיתיים. בסוג זהה של נישואין, לקחת אהבת עשויה להיות דרך להציג אתגר או לצעזע מערכת יחסים נוקשה בין בני זוג נשואים.

### שנים של konflikte פתוחים ולא פתורים

קשה להגעה לפתרונות משביעי רצון של konflikte בין בני זוג, מותירים צרכים אישיים ובין אישים רבים פתוחים ובלתי מסופקים. התסכול, המרירות ותחשורת הבדידות והקפאון המצתברים, עשויים לדחוף לחפש הקלה ותמייה מחוץ למסגרת היחסים.

### שנים של חסך ביחסים מין או בגילוי מיבה

חסך בקרבה גופנית אינטימית עשוי להיות הקשור בהדרת תשואה /או רצון ומשיכה; קשיים בתפקוד מיני כגון: אימפוטנציה ופוליטה מוקדמת כרונית; התנהלות מינית עצורה או מהסנתה, הידר רגשות מינית, שימוש כרוני במין כתקטיקה להפגנת כוח וכן קשיי מתensus (בדרכם כלל של אחד מבני הזוג) בביטוי פיזי או בכל דרך ביטוי אחרת של אהבה ושל רגשות.

### אי שביעות רצון כרונית ממאנן הכוחות במערכת היחסים

רובינשטיין-נברו טוענת, כי נישואיהם של זוגות רבים המגיעים לטיפול מאופינים בקיובן של חסוך שווי משקל במאזן הכוחות (במונט של השפעה או ספק צרכים) בתחום אחד או במספר תחומים חשובים (Rubinstein-Nabarro, 1996). הקיבוען נשמר, משום לכך אחד מבני הזוג חש שאינו יכול לעשות צעד לקראת איזון הרמוני יותר, שימוש יודע שהוא יכול לעשות צעד, או שאינו יודעizia צעד לנוקוט, כיצד ומתי. קיבוען זה בהתנהגותם של בני הזוג הוא תוצר של הפחד מפני כאב נוסף ומפני איבוד כוח אישי או בין איש. הם אינם רואים את פוטנציאל הריפוי של "צד" מצדם. מרבית הזוגות מנסים להגיא לנצח של שווי משקל ביחסיהם באמצעות סימטריהמושלמת (שוויון כוחות ושוויון ביחס לתפקידים, ערכיהם, רגשות, מחשבות, התנהלות וKİ"ב). במונחים של "אנלוגיית הנדמנה" כמתאורה רב-מדנית, נאמר כי בין הזוג שנמצא "באוויר" חייב להשתמש בה"ארכה" בצד שלו – אם על ידי הארכת קרש הנדמנה ואם על ידי הוספת משקל – כדי שיצבור כוח רב יותר ויכול להנmir את עצמו עד לנקודת שווי משקל עם בן זוגו. אהבת עשו לשמש "תוספת מאריקה" צוז, ואיזומים בפרידה או בගירושין יכולים לשמש "תוספת משקל", אולם יתכן, כי אהבת יביא לה"ארכה" או "כבדה" מדי. למשל, אישה שלוקחת לה אהבת כדי לאגורם לבולה האידייש לקנא "קצת" עלולה לגלות כי הדבר גרם לו לשיתוק בשל הצפה בראשות הקנאה לפנייה, וכי הדבר עלה לה, או כמעט עלה לה, בניישואיה. מצד שני, הזרמן המאפשר הארכה סמויה, לא יכול להשיג את מטרתו אלא אם הוא הופך גלי, קלומר מתגלה או נחשף.

### שמור המיתוס של "הנישואין והמשפחה האידייאלית"

במקרים רבים, נחשים בני הזוג ל"זוגות אידייאליים". הם עושים דברים רבים יחד, הם "נראים טוב" בזיכרון, ונראה שהם נהנים מיחסים חברתיים ביותר. למעשה, הם פיתחו מגנונים מתחומים להסתורת ה"פרצאות" ביחסים שביניהם. יתכן כי הנישואין נשמרים מותר אמונה בחשיבות המשפחה, ולא מותן קשרים רגשיים אמיצים בין בני הזוג. "בעיות מטופלות מתוך ניסיון לשמר על יד'vr, שהנישואין, בין הזוג והעצמי, יעלו בקנה אחד עם הדימוי הרצוי של

המשפחה" (Brown, 1991, p. 143). אף אחד מבני הזוג לא יודע כיצד לבנות יחסים אינטימיים, ואף לא יוכל לראות בעניין רוחו מה יכול להיות דמותם. הדגש הוא על מה שצריך לעשות ורגשות מושגים בצד. נראה כי אצל זוגות אלו חשוב יותר, שהניסיונו "יראו" " טובים" מאשר שאמן יהיו כאלה. אולם חיים כאלה חונקים את התפתחות האישית. כאשר התנאים בשלים, פרשייה מחוץ לנישואין עוזרת לשבור את החזות החיצונית הנוקשה.

### שינויים או מעברים אישיים

גורמים נסיבתיים, כגון שינוי או מעברים אישיים בעלי משמעות, יכולים להיות רקע להתפתחות רחמן. במקרים אלה, המבנה הפסיכולוגי-רגשי של אחד מבני הזוג או של שניהם, או המבנה והдинמייקה של המערכת הזוגית שלהם מתערערים או "מטולטים", ככלבי הזוג אין יכולת או הכלים לעמוד בלחצים או להסתגל לשינויים. דוגמאות למעברים הן לידה של ילד או של נבד; הצלחה או כישלון גדולים ופתאומיים; שינויים בקריירה; מות של הורה, של ילד או של אדם ממשמעות אחר; אירוע קשה כמו מחלת כרונית או טרמינלית, או נכות של בן הזוג או אחד מבני המשפחה. במהלך מעברים אלה עלוליםビיתר שאת צרכים ודרישות לתמיכה רגשית, פיזית או מינית, אף על פי שישנם בני זוג המגיבים בצורה הפוכה, ככלומר דורשים, במודע או שלא במודע, ריחוק רגשי מסוים מבן הזוג או מהמשפחה כולה. פרשייה מחוץ לנישואין יכולה לענות על הצרכים משני הסוגים (Moultrup, 1990).

### התעררות מערכת ערכים קודמת

לשם המחברה נတאר אישת נשואה בת 38 אשר עברה לגור עם משפחתה מיירה קטנה ושמרנית לעיר הגודלה. במקום העבודה החדש זכתה לקידום מקצועי, וסיבתה אනושית מתירנית ופתוחה. היא מצאת את עצמה מוקפת גברים נאים ואניולוגניים, אשר לא רק מעריכים את דעתה אלא גם סבורים שהיא מושכת, דבר שמעולם לא חשה בו בnishואיה. מעבר זה יוצר אמנים שינוי חיובי מבחןתה בתפיסה העצמית ובdimוניה הנשי, אך הוא מלאה. בערעור וחוסר נחת במערכות הערכים הקודמת שלה. היא מתחילה להרגיש כי "החיים קצרים ומגיע לי ליהנות מהמנויות שלי". נראה כי הנאמנות שלו לא מוצקמת ומיושנת". ערעור על מערכת ערכים קודמת עשויה להתרחש גם במהלך היחסות להזדמנויות חיות חדשות בתחום תרבותי - חברות למשל בעקבות הגירה, או בתחום פסיכולוגי - רוחני כהשתתפות בקבוצות להתפתחות אישית כגון "הפורת", "אסט" או "MA I", אירועים המעניקים תשוחת אינטימיות חריפה כלפי אחרים בתקופה קצרה ואינטנסיבית על רקע תהליך כללי של ניורו ערכים ותפיסות חיים.

### התעררות מבנה הנישואין או ארגון החיים המשפטיים

דוגמה לכך היא מצב, שבו אישת מתחילה להשתכר הרבה יותר מבעלה, או כאשר העבודה החדשה דורשת ממנה היעדרות רבה יותר מהבית. חלוקת התפקידים בבית משתנה ויתכן שנוצר שינוי היררכי והפרת האיזון הקודם ביחסו ההפוך. באופן דומה, כאשר עבודותם של הבעל דורשת היעדרות לתקופות ממושכות מהבית, מרגישה האישה שאין לה שותף לחלק עמו את חייה. בתקופות המעבר למנ הפסיקת המבנה היישן ועד ליצירת הסתగות חדשה ולבנית מבנה זוגי-משפחי תחלפי מספק, עלולים להישאב פנימה בני זוג מחוץ לנישואים, כפתרונות זמינים.

## טיפול

### הנחות יסוד

גיישתנו לטיפול במשבר עקב יחסים אינטימיים מחוץ לנישואין אצל בני זוג באמצעות החיים בניישואים ממושכים נשענת על ארבע הנחות בסיסיות:

1. פרשיית יחסים מחוץ לנישואין היא התנסות רב-מידית, מקיפה את המערכת, ולכך מחייבת גישת טיפול מערכתית. היחסים המשולשים (אשה, בעל, מאהבת) על השכלותיהם המערכיות טבועים במושג "פרשייה מחוץ לנישואין". יחסים כאלה

משמעותיים מאוד, (וגם מושפעים מ-), באופן ישיר או עקיף, על מבנה היחסים, כמו גם על הדינמייה והנסיון של בני הזוג ועל מערכת משפחתם הקרובה. הם משמעותיים על המערכת המורחبت והבין-דורית וכן על המערכות החברתיות /או המקצועיות הרחוקות יותר. מעורבותם ממושכת במערכות ייחודיים סודית יוצרת דפוסי התנהלות ותקורת בקשר בין הזוג המעורב לבין יתר המשפחה, ומשמעותו ישירות על דפוסי התנהלות ותקורת בקשר המשפחה ועל איזון הכוחות שביחסים בין בני הזוג. כל זה הופך מסובך אף יותר, כאשר חבר מן המשפחה הקרובה או המורחבת הוא "שותף לשוד" פועל או סbial, או כאשר עמידים לעובודה המכירים את שני בני הזוג מודעים לромן (למשל, כאשר הוא מתරחש במקום העבודה).

התוצאות לפירושה כל מקורה פרטני או חד-מדדי, או כל עניין פרטני בין בני הזוג בלבד, תהיה מוגבלת ואפילו בלתי מוסרית בשל הפוטנציאל להחרפת המצב. סוגיה זו תובהר על ידי דוגמאות שיינטו בהמשך.

2. הטיפול במשבר יעקב פרטני מחוץ לנישואין חייב להיות אינטגרטיבי בהבנת התופעה ובדרכי הטיפול. הגישה המרכזית חיבת לשלב הבנה של הקונטקט המערכת עם היבט התפתחותי הולוק בחשבן את שלב החיים של הפרט ושל המשפחה. תפיסה אינטגרטיבית תוכל גם אלמנטים רב-דוריים רלוונטיים והשלכותיהם על הפרט והדינמייה הזוגית (Moultrup, 1990). מבנה הטיפול יכול לכלול מפגשים עם בני הזוג, מפגשים עם אחד מבני הזוג ומפגשים עם חברות מן המשפחה הగענית והרחבה. דרושה גישה חוקרת כדי לחשוף את ריבוי היבטים של הפרט והנישואין, וכך להפוך את האரוע להזדמנויות לתפתחות משותפת של בני הזוג. כדי שתהיה למיטפל יכולת אלטור בהתאם למטרות כל שלב, אשר אפשרו את זרימת הטיפול, דרוש شيء בשליטתו מגוון רחב של שיטות וטכניקות טיפול.

3. משבר יעקב ייחודי רומנטי מחוץ לנישואין עשוי להפוך להזדמנות לתפתחות. אנו רואות במשבר כזה הזדמנויות פוטנציאליות חשובה לכך, שני בני הזוג יגלו מעורבות זה בעולם הרגשי של זה, ויבנו מחדש את יחסם הנישואין בדרך שתאפשר לשניהם גם להפתחות וגם למש את צרכיהם.

4. מודעות המיטפל לעמדותיו האישיות היא הכרחית. אנו מאמינות, כי גישה לא שיפוטית כלפי הפרטיה עצמה הכרחית להבנתה ברמות השונות, כמו גם להצלחת הטיפול. בכך איננו מתחכום לשינויו על "נטראליות" לנוכח התנהלות עיוורת, הרסנית או לא אחרת, אשר עלולה להתעורר עקב הפרטיה או בשל העובדה שהיא נשמרה בסוד. המיטפל חייב להיות מודע לערכיו ולצריכיו, וכן לאופן שבו נסיוון חייו משפייע על הגישה המנחה את הטיפול ועל שיטת הטיפול. מודעות זו חשובה במיוחד למניעת הצעות ו/או כיווני פעולה טרם הבשלתם (כגון הצעה, במודע או שלא במודע, להיפרד או לערב ע"ד).

### **סוגיות של מחויבות ובחירה**

אנו רואות בחלטות הנוגעות למחויבות ובחירה נושאים מרכזיים במשבר בגדיה, ولكن נתיחס לכך בנפרד לפניו שנפנה לדין במהלך הטיפול.

על פי ניסיונו, התמקדות בנושאים אלה במהלך שלב המשבר הנה הכרחית להצלחת הטיפול. אם המיטפל אינו זהיר או מודע די לכך, יתכן כי יפתחה על ידי אחד מבני הזוג או שניהם לסייע את העיסוק בשאלת ההחלטה טרם הבשלתן, או לחילופין, להמשיך ולטפל בהם מעל לצורך. התנהלות זו עלולה לפגום ביעילות הטיפול או לעכב אותו. זה נכון במיוחד כאשר בני הזוג מעוניינים בהמשך נישואיהם ולא בפרידה או בגירושין.

נושאים של מחויבות ובחירה, במשבר בגדיה, יכולים להיות סובבים בשל המורכבות הבלתי נמנעת ברמות המחויבות והבחירה השונות והבלבול שבינהן. בנוסף, נושאים

אליה לעורר תgebota חסיפות אצל המטופלים, כשהם בוחנים את הערכים ואת נסיעת החיים של עצמם.

אנו מבחןנות בין מספר רמות של בחירה ומחוייבות, שיש להבדיל ביןיהן ולהבהיהם בטיפול במהלך השלב המשבר, לפני שהזוג יכול לבצע מעבר אפקטיבי לשלב הבא שבו יבחן לעומק את מערכת היחסים שלו ויתר על התינויים הדורשים לשם המשך התפתחותה. אכן, אנו ממליצות שכל הצהרה או הבטחה המוכחת במהלך השלב המשבר – אשר אינה מתישבת עם רמת הבחירה והמחוייבות של בני הזוג באותה עת – תתקבל בעיקרן מוגבל או אפילו תוחזר לזוג כאגרה.

המחוייבות הראשונה שכל אחד מבני הזוג צריך לקחת היא זו של קיימת אחריות על מעשי ויכולות לתת את הדין ולהכיר בהשפעות של מעשיו בעבר, על ההווה והעתיד, לפחות בני זוגם ואחרים ברשות המשפחה או החברתיות שלהם. התחייבות זו צריכה להישנות סמוך עד כמה שניתן לראשת הטיפול. שני בני הזוג חייבים להיות מוכנים ומסוגלים למתווך קו המגדר עד כמה הם מוכנים לפגוע ( מבחינה רגשית או אחרת) אחד בשני. זה הכרחי בשלב המשבר, עשויו לדרוש הקربה מצד אחד בזוגם, אם בעל שבגד, נשבע שאינו מושך עם המאהבת שלו, גם לנוכח עובדות מסוימות שהיחסים ביניהם נמשכים, והוא מכנה את אשתו ממשיכה לחשוד בכינוי "פרנוואידית" "מצחאה דברים", עליו לדעת כי הוא מתנהג בדרך "גורמת שגעון", ועליו לבחון את המידה שבה הוא מוקן להתחייב לקחת אחריות על מעשייו ולהיותוisher. יתכן כי מחוייבות כזו תיתבע ממנה יתרומים, כמו להפסיק להיפגש את המאהבת, או אם הוא בוחר להמשיך בפרשייה, יצטרך להמיר את מסכת השקרים, הנוחה לאורה, באינטראקטיבית כנה ואחריות יותר. האישה ת策ר מצדיה לוותר על רצונה לבטא את כאבה על ידי צורות נקמה לא ראיות או הרסניות, כדי ליצור אויריה שתאפשר התמודדות עם נושאים חשובים מידיים. יתכן כי שני בני הזוג י策רנו להתחייב לא לערב אחרים שלא לצורך ובכלם הילדים. שניהם כאחד צריכים להתחייב להימנע מנקיות-צדדים חד-כווניים, כמו הגשת בקשה לגירושין או עירוב הילדים. מחוייבות זו לאחריות, הכרחית לייצור תחושה כלשהי של יציבות ואמון בסיסי ולהפחית מידת המתח הכרוכה במשבר. המטופל יוכל לעזור להגעה לכך על ידי אמירות ושאלות ישירות ובקיפות, המובילות את המטופלים לבחון את מעשיהם, לנתח משמעותם אפשרויות ולנבא השפעות עתידיות.

המעבר מהכרה על החלטה ו/או מחוייבות, להפסיק את הרמן ו/או "להזoor הביתה", למחוייבות להשקיע בנישואין וביחסים אינו אוטומטי, אף על פי שלעתים אחד מבני הזוג או שניהם נתונים להעמיד פנים (לפעמים שלא במודע) שזה כך. עצמת המתח, הכאב והבלבול, החיפוש אחר נוחות יציבות, והפחד מפני התקלות בעווות נוספת שיטלטלן עוד את הספרינה – כל אלה עלולים לדחוף את אחד מבני הזוג או את שניהם לסיים בטרם עת שלב זה. זה יוצר תחושה של "ביחד-מדומה", שיכולה להיות מוקור לאmbivialנטיות בהמשך הטיפול, ויכולת לגרום למסרים מובלבלים וסותרים, כמו "אנחנו יחד, אבל אני יכול להבטיח שאני לא אראה אותה (המאהבת) שוב". טוות רוחות היא לראות באמירות המבטאות רגשות חיוביים עזים של שני בני הזוג, פרי של בחירה אמיתי ושל רמת מחוייבות גבוהה (ראו להלן: "אופוריה מול דקאון"). למעשה, אם המטופל משותף פעולה בדחיפה לסיום המשבר בטרם עת, התוצאה עלולה להיות התנגדות אמביוולנטית חריפה, העוללה להוביל למשבר פרידה או לפרשיה נוספת.

#### ארבע רמות של בחירה, וארבע רמות תואמות של מחוייבות

אנו מבחןנות לצורך הטיפול בין ארבע רמות בחירה, ולצדן ארבע רמות תואמות של מחוייבות. ברגע המתאים יש להבהיר הבחנה זו לזוג המטופל. חשוב לציין, כי הבחנות מיוחסות לשני בני הזוג, אם כי בשלב האקוטי של המשבר יותר מקובל להתמקד במחוייבות של בן-הזוג הבוגר. יחד עם זאת, אין לקחת את המחויבות של בן הזוג הנבגד כਮובנת מלאיה.

ארבע רמות ה"בחירה-מחוייבות" הן:

1. בחירה בין המשפחה השלימה לבין הליכה עם המאהב. זהו בדרך כלל המצב בראשית המשבר. בת הזוג הובגדת מסכימה "להישאר בבית" או "לחזור הביתה". אולם, אין זאת אומרת שהיא יותר על המאהב שלו, והיא בוחרת בצורה חד משמעות לשיט קץ לרמן, גם מבחינה מעשית וגם מבחינה רגשית. היא עשויה לבחור לחזור הביתה ממספר סיבות. כפי שאישהacha הודהה:
 

"אני מודעת לך, שאני לא רוצה לפרק את המשפחה בשלב זה... אני לא רוצה לפגוע ילדים. אני רוצה להחזיק את המשפחה יחד. חוץ מזה, אני מאד פוחדת להישאר בלבד".

במילים אחרות, היא העדיפה להישאר במשפחתה, ולא בהכרח בנישואין או עם בן זוגה לנישואין. זהו שלב בסיסי ביותר של בחירה ושל מחויבות. אם בני הזוג נשארים במשפחה בשלב זה אך הבעיות העיקריות ביחסים נשארות בלתי פתרות, סביר מאוד כי הרמן יתחדש או שאחריו יבוא אחר כאשר השלב המשבר יחלוף.
  2. יתר על המאהב ובבחירה בנישואין כמסגרת. ברמה זו מקבל בן הזוג המeorב בבגידה החלטה שהוא מתחייב לדבוק בנישואין ומוטר על המאהב. אולם, בכך אין עדיין מחויבות כלפי הנישואין. דוגמה לבן זוג הנמצא ברמה זו היא בן זוג שאומר:
 

"כשאני מביט סביר אני מבין שאין האופציה הטובה ביותר ביותר בשבייל ושהוא לוותר עליה. אני מוכן לוותר על הרמן אם זה מה שנדרש לשמייה על הנישואין, והוא נסות להפיק מכך את המקסימום. אולי אהבה בעצם אינה כל כך חשובה".

גם ברמה זו, קיימת סבירותה שהפרשייה תימשך או תתחיל שוב כאשר שלב התסכול וחוסר הסיפוק ביחסים הנישואים יעלהשוב.
  3. בחירה ביחסים הנישואין. ברמה זו מקרים שני בני הזוג בך, שיחסים הנישואין שליהם טובים מבחינות רבות ושאיש מהם לא רוצה להפסיק אותם. איכיות אלה של יחסם הנישואין עשויים לכלול: יידידות טובה, מצבים של קרבנה, הורות מוצלחת, אינטרסים משותפים, יכולת לבנות ולהנות יחד וחיבה או אהבה בסיסיות. ברמה זו, מוכנים בני הזוג בדרך כלל להתחייב לטיפול זוגי בתקופה שהוא יעזר להם להשלים את מה שהם חשים שחרר (כמו למשל אינטימיות, תשואה והערכת עצמית). לעיתים קרובות ברמה זו, גם אם היחסים מוחוץ לנישואים אינם פעילים, בן הזוג המoorב מרגיש עדין צורך לשמר על קשר עם בן הזוג שלו לפרשיה, לפחות בטלפון או במחשבותיו, ולהשאיר את הדלת פתוחה למקורה שתפתח הטיפול לא יושגו.
  4. בחירה בין/בת הזוג בזכותו עצמה/ה. ברמה זו מושגת מחויבות אמיתית ושלמה כלפי יחסם הנישואין, בין הזוג לנישואין והטיפול. בני הזוג שלמים עם עצמם ומה שידרשו הטיפול כדי להשיג אינטימיות אמיתית בבית. בין הזוג המoorב בפרשיה, מכיר בך שמן ההכרה ולא רק רצוי, להפסיק לחוטין את הרמן. בהיותו מודע לנזק הרגשי הפוטנציאלי שברמן, הוא מוכן לוותר על היחסים הסודים שהוא לו ולהתחייב שלא ינהל בעtid מערכות יחסים דומה. החלטה זו מלאה במחויבות להשתמש בתreatment כדי לגנות דרכי אפקטיביות שתתשמשנה - "משקלות" ו"הארכות" (weights and extensions) Rubinstein-Nabarro, 1996).
- רמת מחויבות זו מושגת לעיתים נדירות בלבד בשלב המשבר, אף על פי שיתכן כי אבני הבניה הראשונות להקמתה יונחו כבר בשלב זה.

לאורך הטיפול אנו מאמצות את העמדה כי מחויבות היא דינמיקה ביחסים, המונעת על ידי רצון להזדיות, "لتת ולקחת", ושניתן לתפוז את משמעותה האמיתית רק דרך בחינת המיציאות, ולא דרך אמונה או השקפה "מוניולוגיות". (Krasner, 1995, p. 26). אנו מקבלות את הגדרתו של קרסנר ליחסים מחויבות כיחסים "העוברים דרך הקטבים שלאמת ושלאמין". (p. 25)

טיפול במשבר עקב יחסם רומנטיים מוחז לנישואים, אצל זוגות באמצע החיים בניישואים ממושכים  
נגה רובינשטיין-גברוב ושרה אינגר

## מהלך הטיפול

1. למצוות את סימני הלחץ החירפיים וליציב את המערכת.
2. להשתמש במשבר כמנוף להמשך פיתוח אישי וזוגי, באמצעות התמודדות עם הנושאים המידיים הרלוונטיים לפרשייה ולסוגיות שהיוו את "הקרקע הפוריה" להיווצרותה.
3. לעזור לבני הזוג להגיא להבנה לגבי רמת הבחירה והמחוייבות שלהם כלפי הנישואין וזה כלפי זה על בסיס ציפיות מציאותיות.

כאשר מטרות אלה מושגות ונושאים רלוונטיים, זוגיים ומשפחתיים, תופסים מקום חשוב יותר מאשר נושאים הקשורים לשירות לפרשייה, מסתומים בשלב המשבר. מהלך הטיפול עוקב אחר המהלך ההתקפוחוטי הטבעי, כפי שהוא מוצג על ידי ההתנסויות והצריכים של בני הזוג, כמו גם על ידי תכנית או אסטרטגיית הטיפול שבה אנו משתמשות. חמשת שלבי הטיפול מתממשים בקצב אך יכולה להיות חפיפה ביניהם.  
כמו בכל משבר /או טראומה אישיים או זוגיים, ישנו יסודות אחדים שהטיפול חייב להתמודד אתם. לא נהריך כאן לגבי כל אחד ואחד מהם. במקומות זאת, בחרכנו להתמקד בגורמים העיקריים בלבד, שאנו סבורות שהם בעלי רלוונטיות ייחודית למשברינו בגדידה. לאורך כל השלב המשבר המטפלת עוקבת ומוסנתת בעירנות את התהיליכים הרגשיים והבין-אישיים כדי למנוע התפשחות תגובה פאוסט-טריאומטית. היא דואגת לכך שערוצי התקשרות ישארו פתוחים, עוזרת בפיתוח דרכים חיליפיות להתייחסות הדידית, ושומרת על מוטיבציה להישאר בתוך התהילה מעבר להפגת הלחץ הראשוני.  
במהלך השלב המשברינו עצמנו אנו מעדיפות לעבוד בקוו-טרפיה. זה מבטיח שלא ניפול במלכודות שלב זה טומן לעתים קרובות למטופל. אך אנו יכולות גם להיענות יותר לכל הצריכים של המעורבים. למפגשים הראשונים אנו מקדישות שעתים לפחות, ושהה וחצי לבאים אחריםם.

### **השלב הראשון: טיפול בתסמיינם האקוטיים של המשבר והכנה הבמה לטיפול**

המפגשים הראשונים עוסקים במשבר האקוטי הראשוני ומטרתם הפגת תגבות הפניה, המהומה והחרדה, בנית תחושה מסוימת של שליטה, ויצירת מקום בטוח לה התבוננות הנדרשת לקראת המשך הטיפול. נושא הטיפול העיקרי בשלב זה נעים סביר נסיבות הגילוי, דפוסי ההתנהגות עם הגילוי, טיפול בתסמייני לחץ וחרדה וניטות התקופה שקדמה לגילוי. המונולוג הבא של מטופל מבטא בבהירות את מרבית הנושאים המתעוררים בשלב זה:

"AIR אפשר לבנות מחדש אמון וביתחון כאשר הם נהרסים? עד שזה קרה, אמון וביתחון היו העוגן של חיינו. המשותפים... הדבר הטוב ביותר ביותר שהיה לנו. מעולם לא היו לי ספקות, אף על פי שאנו מודד ליבורליים. זה קרה לי ממש מתחת לאף מבלי שהיא לי שמצ' של מושג, שבחורות המנוחת תגע למשהה. כשהיא ספרה לי, חשבתי שאני יצא מדעת. כשהתחתנו אמרתי, אם היה לה אי פעם מאהב אני עשוי את הבית. כשהזה קרה ספרתי על כך לבתנו בת ה - 15, והוא הגיע ואמרה: "המשפחה שלנו הייתה כ"כ בסדר, הכל היה כל כך נעים ושקט שתמיד פחדתי שימושה רע יקרה".

אני מרגיש מוד פגוע מהפתרון החד-צדדי שהוא בחרה לעצמה. היא מצאה פתרון שיפור רק את החלק שלה בבעיה, ולא ממשנה אותה. אני צועם כשהיא מדברת על מה שארט לה להיות לא נאמנה. אני זוכר רק שיחה אחות שהיתה לנו לפני חמיש שנים, כשהיא אמרה לי שאני לא מספק אותה במיטה, ואני לא מספיק רגשי כלפיה. אך מזא לא חזרה על כך ותמיד הודהה שאני בעל טוב. הפתרון שלו, של מציאת התשובה בחוץ, הוא הרסני ויכול להביא לגירוש. היא הייתה צריכה לקחת את זה בחשבון! האם מן זה סיבה מספיק טובה לסken את כל הטוב שיש לך? מדוע היא לא הצליחה שנקה לפניה שהיא נקטה צעד קיזוני זהה? הכאב, הבושה, הם כה גדולים, עד שלפעמים בא לי לשבור דברים מרוב שאני יוציא מדעתם מרוב כאב. אני יכול עכשווי לראות איך היא התרחקה ממנה בהדרגה. חשבתי לעצמי בטח היא בגיל הזה –

טיפול במשבר עקב יחסים רומנטיים מוחץ לנישואים, אצל זוגות באמצע החיים בנישואים ממושכים  
נגה רובינשטיין-גברו ושרה איניר

הורמוניים וכל זה – אז היא לא כל כך מתעניינת بي. לא רציתי לשאול כל כך הרבה והפסkontי לנוסות. אני לא יכול להפסיק לחשב עליהם ועל איך הם עשו את זה. זה כל הזמן בראש שלי. מה היה האופי של החברות שלהם במשך כל הזמן הזה? היא אמרה שאיתו יכולה לדבר שעת, שהוא הסכימים להקשיב לסיפורים שלה. אני מבין עכשווי מודע ההתנהגות שלה בתקופה זו הייתה כל כך מוזרה ולא נעימה. גם עכשווי כשהיא אומרת זהה נגמר אני לא יכול להפסיק לחשב על זה. אני לא יכול לספר לאיש. אני יותר מידי מתבאיש, אז אין לי עם מי לדבר על זה, אז זה מתפרק בהתקפי עצם. לעיתים אני בוכה... אני לא יכול ממש לתפרק. אני עשו את המקסימום כדי לשנות בעצמי אבל אני חייב לדעת את כל הפרטים. זה מכאייב לי כשהיא מספרת לי זהה כאב לי כשהיא לא מספרת. מרגע שהיא שקרה את גבולות המוסר והאנמנות, מי מבטיח לי שהיא לא תעשה את זה שוב? אני לא בטוח שאני רוצה להיות עם זה! אני לא רוצה להיות מספר 2 ואני לא רוצה להיכנס אתה למיטה ולחשוב שהיא הייתה עם מישחו אחריו".

### נסיבות הגילוי

יש להזכיר מקום רב בטיפול לחקר נסיבות הגילוי או חשיפת הפרשה וההתנהגות שהופיעו בעקבות זאת. לא רק שאלה תרמו לאינטנסיביות המשבר, אלא שיש להן השלוות חשיבות לגבי התurbות הטיפולית.

ישנן דרכים רבות שבهن יכולה פרשיה להיחשף. בין הזוג המעורב עשוי לספר על כך בעצמו, הפרשיה עשויה להתגלות במרקחה או לאחר תקופה של חשדות וחקירה. נסיבות טריאומטיות במיוחד עלולות לסייע את הטיפול בשלב ראשון זה. לדוגמה, מקרה שבו חזרה אישת הביתה במפתח וגילתה את בעלה עם אהבתם. החוויה של בגידה, פלישה והשלפה היו נראות מבחינה. היא הרגישה כי נאנסה מבחינה רגשית, ובמשך זמן רב לא הייתה מסוגלת לשון במיטהה (שם נערך "האונס הרגשי"), או אף להיכנס לחדר השינה. החלפת החדרים והריהוט לא רק הייתה מעלה חשדות אצל הילדים מהם הוסתר הroman, אלא יוצרת גם קשיים כספיים. נדרש טיפול רב כדי שתוכל להחזיר לעצמה תהוחשת שיוכת על פרטיויה וחדירה, כדי לא לשבש את כל חי' המשפחה.

מצב אחר, מסווק במיוחד, הוא זה שבו אחד הילדים (בדרכו כלל מתברגר או מבוגר) מערב ישירות או בעקיפין בגילוי או בחשיפה, כמו במקרה של אדם, אשר בא' יד'עה מוחלט מצד משפחותו ניהל רחמן בן 12 שנה עם מצירתו. ככל שהלפו הימים, הרגיש יותר ויותר "תקוע" בין נישואיו לבין האישה האחרת, אך לא היה מסוגל להיות גלי', לפטור את הקונפליקט ולקבל החלטה. במודיע או שלא במודיע, חשף את הפרשה בפני בתו בת ה - 24, בכר שסידר לה עבודה במשרדו. בכך אפשר לה לגלות בתוך זמן קצר את הפרשה. היא חשה "גבגדת" על ידי אביה והגiba בתגובה עצם ואכזבה. היא ספורה על כך מיד לאמה, אשר תגובתה הראשונה הייתה לספר על כך לחבריה ולמשפחתה ולאיים בגירושין. הבת, שכעת הרגישה רגשות אשמה קשים בשל חשיפת הסיפור ואיזומי הגירושין, שקרה כל כך במסבר של הוריה עד שנכנסה לדיכאון ואיידה עניין בבעל, ובכך העמידה בסכנה את נישואיה הטריים. תגובותיה ומעורבותה החריפו עוד את משבר הנישואין של הוריה, והקשו עליהם לטפל בעניין בצוורה אפקטיבית. לפיכך, הפכו היחסים שמחוץ לנישואין לעניין משפחתי מרכיב וטריאומטי, וגרמו להתארכותו של המשבר, אשר הצריך טיפול משפחתי אינטנסיבי בתכניות שונות.

בקorra אחר מגלה בין הזוג ה"נגן" כי חברים /או עמייתם /או בני המשפחה המורחתת יודעים אודות הרoman, אם באופן ישיר ואם בעקיפין, ומשתפים פעולה בהסתדרתו. במקרים כאלה, רגשות הבגידה, הבושה וההשלפה קשים לאין ערוך ועשויים להיות מופנים גם כלפי האחרים שידעו ולא גלו. הרגשות המתלוים לחשיפת הרoman עלולים להיות כה בלתי נסבלים עד כי בין הזוג ה"נגן" מסוגל להתרחק או לנתק עצמו ממרבית הקשרים החברתיים /או המשפחתיים שלו, ובכך לאבד מקורות תמיכה פוטנציאליים. "אני לא רוצה לראות אותן בגלל שאין לא יודעת מי יודיע ומי לא יודיע, מי שיתפקיד פעללה וכיוצא, מה אמרו להם ומה הם חשובים עלי". בקרה צזה, צירוף חבר קרוב לפגישות אינדיידואליות עם בן הזוג הנגן עשי להוועיל.

להלן נציג את המקירה של חנה וודו. השתמש במהלך הטיפול שלהם כדי להמחיש ולדעת טיפול בסוגיות העיקריות לאורך שלבי הטיפול. בני הזוג נתנו הסכמתם להקליט את השיחות הטיפולית לצורך הכתיבת, אך כל הפרטיהם האישיים שוננו כדי לשמר על הסודיות המקצועית.

המקרה של חנה ודוד

חנה ודוד הם בני 52 שנה. דוד הוא מנכ"ל חברת וחנה - בעלי מקצוע חופשי. לשניהם קריירות מצליות ביותר. הם נשואים מזה 28 שנה אך הם "יחד" מאז התיכון. הם הורים שלשלושה ילדים, שמתוכם רק הצעיר עדין בבית. חנה צלצלה אליהם במצוקה קשה ובקשה טיפול זוגי. היא ספרה שהיא ובעלתה דוד במשבר חריף עקב כר שאלתיה שבעלתה מנהלת מערכת יחסים רומנטיים ארוכת טווח מחוץ לנישואין. דוד אמר לה שהוא רוצה להתגרש, אך היה מוכן לבוא לטיפול. עוד לפני המפגש הראשון שינה את דעתו ואמר לה שהוא רוצה לחזור הביתה. בראשית המפגש הראשון ספורו בני הזוג על נסיבות החשיפה של הפרשה.

כל המשפחה נסעה לסופ' שבוע כדי לחגוג את יום הנישואין של הזוג. האוזירה ה'יתה טוביה וכולם נהנו. כשהחזרו הביתה שאלה חנה את דוד על שטח אדמה שהם תכננו לקנות. דוד ענה: "החליטתי לעזוב את הבית". חנה מספרת: "ה'יתה המונה אר החזקתי את עצמו. נשmini נשימה עמוקה ושאלתי אותו יש לו מישיה... רומן...". דוד אמר: "כן, יש לי מישיה ואני רוצה שנונתגרש, אני מרגיש שאני צריך לחדש את חיי ולרענן אותם, ולבנות משפחה חדשה". וחנה ממשיכה: "אמרתني שאני צריכה להבין יותר לעומק מה קרה לך".

כשהממשיכו לדבר, דוד סיפר לחנה שהוא פגש את המאהבנת שנה קוזם לבן, אך רק במהלך החודשים האחרונים התਪתרו יחסיהם לרומן מני מלא". האישה ה"אחרת", כך סיפר לה, צערירה יותר מחנה ולא מוכרת לה. מעבר לכך לא היה מוקן לספר כי לא רצתה לפגוע באחיםותן. חנה הגדה בתגובה חרדה איזומה, הפסיקה לאכול ואיבדה מושקללה, לא ה'יתה מסוגלת לשון או להפסיק לחשوب על כך. מספר ימים אחר כך אמר דוד, שהוא חשב על כך שוב ושהוא חוזר במוחלתו. הוא רוצה להישאר בבית. הוא סיפר לה שהפסיכיאטר, אליו פנה, דחק אותו למסקנה שהדבר הנכון מבחרינו לעשות הוא להיפרד ושמגיע לו להתחילה חיים חדשים.

שני בני הזוג מתארים את ראשית נישואיהם כמצויים. הם הכירו בغال צער וחברותם הפכה לפרשת אהבה סוערת. "חנה הייתה אהבת חי", היית הולך אחריה עד קצה העולם", אומר דוד וחנה מאשורת. חנה מספרת, שחבריהם ראו בהם זוג אידיאלי. הם אהבו לבסוף יחד, ללכת לקולונע ולמפגשים חברתיים. הם רבו לעיתים נדירות. במהלך השנים היה כל אחד מכם איזון ואיזון חברה בסיסי.

חנה מדויקת על כך שלאחרונה נראה דוד מאוד מתוח ומבולבל. לאחר שהוא ייחס את המתה לחץ בעובדה, המליצה שיראה פסיכיאטר כדי להיגע. לסתום רגשותיה אמרה:

"אני מתאבלת על אובדן התרמימות והאמון העיוור. מעולם לא חשבתי שימושה מעין זה יכול לקרות לי. יחסינו היה כל כך נחדרים ואמינים".

**טיפול במשבר עקב יהסם רומנטיים מחוץ לנישואים, אצל זוגות באמצעות היחסים בnishואים ממושכים**  
נגה רובינשטיין-גנרו ושרה אינור

אמירה זו היתה מוטיב חשוב בטיפול.

**התקופה שלפני הגילוי**

זמן קצר לאחר בירור נסיבות של גילוי או חשיפת הרomon מתקיימת שיחה הקשורה להתנהגות המודעות והלא מודעות של שני בני הזוג בשעה שהפרשה הייתה סודית והסימנים, שקדום לכך התعلמו מהם, עולים על פני השטח.  
שלושה דפוסי התנהגות של טרם הגילוי הם אלה שביקר משפיעים על חומרת המשבר:

- הדפוס הראשון, הוא זה של ההכחשה "לא עשיתו"/"לא ראתי". דפוס זה שכיח מאוד אצל זוגות, הנמנעים מאינטימיות / או מكونפליקט כדי לשמור מה שהם מכנים "שלום בבית" ו"חברות טוביה". נראה כי בין הזוג הנבגד מפתח מגנון מיוחד של ההכחשה. לרוב, העובדות והרמזים נמצאים שם, אך הם לא "נרשימים" בתודעה. נראה כאילו הם עוברים במסנן לא מודעת, כך שימושיהם אינה נקלטה במלואה. ישנו המיתוס של "אני יודע עליה הכל ואני סומך עליה", מעין התנהגות שהשני "מובן מאליו", וכך אני צריך לבדוק. הבוגד מצידו, מטשטש ומכחיש.
- יחד עם זאת, כפי שנראה במרקחה של חנה ודוד, בת הזוג הנפגעת מגליה בכל זאת ברמה רגשית לא מודעת בדרך שנראית לא מתאימה, מבולבלת, או לא מובנת. היא עלולה להיות מדוכאת או מתחזה, יותר מ"תובעניות" או לא בטוחה בעצמה וכיו"ב. תגובות אלה מתפרקות לרוב לא נכון על ידי שני בני הזוג ומשיכות ל"מוח הורמוני" או ל"לחצים בעובדה".
- דפוס שני זה, שבו בין הזוג הנבגד חש במשהו וחושד, אך בוחר להאמין להכחשות בין הזוג הבוגד, להבטחותיו ול"התנהגות הטובה" במרקם לכת אחר הרגשות והאינטואיציות שלו.
- הדפוס השלישי הוא זה שבו חשב בולט – אינטואיטיבי או מובוס על עובדות – מבוטא בגלוי אל מול התנהגות או השקירות של הזוג הבוגד. אך תגובות החושד אין מובלטות הכרה על ידי הבוגד ולא רק שהוא מכחיש בתקוף כל מעורבות אלא שהוא מטיל אשמה על הנבגד/ת. במקרים קיצוניים מתחילה תהליך של "جرائم שאעון", שבו בין הזוג הבוגד מכחיש את התנהגו גם לנוכח עובדות מזקקות, ועוד מכינה את בן הזוג "פרונאייד" ומופרע. זה יוצר תגובהות לחץ וחדרה קשות אצל הנבגד. ככל שגדלים האינטנסיביות וה"לייטוש" של ההכחשה /או של תהליך ה"שיגוע", כך תגדל התגובה הטרואומטית כאשר "חשף" הרomon במלואו, אם כי יתרן כי תגובה זו תלואה בתחושים רוחה גדולה של הנבגד על כך שאינו "מטורף". על פי ניסיונו, תהליך שיקום תחושת אמון בדפוס התנהגות זה, קשה ביותר. התגובהות לטראות העולות להדחד שנים רבות אחר כך.
- בדיקת דפוסי התנהגות בתקופה שקדמה לגילוי עשויה לציד את בן הזוג הנבגד בנקודת מבט טוביה יותר ועשוי לשפר את הערצתו העצמית: "از לא הייתי מטרופת או פרונאיידית, עצה איבי מבינה מדויק פתאום הוא לא רצה יותר לצרף אותי לאירועים. ואני התחלתי להרגיש לא מושכת והאשמתי את עצמי".

**כך תיארה חנה את חייה עם דוד בתקופה שלפני הגילוי:**

חנה: הוא היה אהבת חי... היה לנו אמון מלא זה זהה. הייתה בטווחה שבבוקר הוא הולך לעובdotו ושבערב הוא ישוב הביתה למשפחה, ושהה היה הכל בחוין.  
מטפל: לךת את זה כМОן מאלו.

חנה: בשונה שעברה, ובמיוחד בחודשים האחרונים, דוד היה עצבני ולא מרוכז, אבל חשבתי שזה בגלל מתחים בעובדה. דברנו על קר המן, אבל הוא לא סירף לי שיש מישתי אחרת בחוין. הוא התלונן על כך שאינו לא משגיחה על עצמו ושמנתני (חנה די רזה). הייתה לי הרגשה, שאני לא יכולה לעמוד בסטנדרטים שלו ליפוי ואסתטיקה. חלק מתלונותיו נגיד לפניו ה"פיזוץ", הוא טען שאינו תמיד הולכת לשון ב - 7 או ב - 8 בערב ושאנחנו לא יכולים אף פעם לצאת. כל מי שמכיר אותו יודע כי העובדות היפות, ואני תמיד רציתי לצאת, והוא היה זה שרצה שנשאר בבית. יחד עם זאת, זה נכון, זה נכון שלא שיתפתי איתו פעלה לאחרונה. אני חשבתי רציתי להימנע ממנו וזה התאים לשנינו...

הוא לא רצה להיות איתי ואני לא רצתי להיות איתנו, ורק לא נפגשנו. מה שאפשר היה  
לראות כלפי חוץ זה שהיית הולכת לשון מוקדם. זה היה בנויגוד לטבע האמתי של,  
ומסיבת כלשהי לא עצרתי לשאול את עצמי מה קורה. וכל הזמן האשםתי את עצמי שלא  
נתתי לו מספיק ושהז היתה אשמה?.

טיפל: ומה את מבינה עכשוי?

חנה: במבט לאחר, ואשר אני חשבתי על זה כתע, אני מבינה שזו הייתה פשוט תגובה של  
דיכאון... הרגשת הרבה דברים אך לא "יחסתי" לכך תשומת לב רבה ולא שאלתי את  
עצמם מדווק.

טיפל: במה עוד הבחנתה שכעת ברור לך יותר?

כל פעם שהיא אירעה חשב או מסיבה בעובדה, הוא תמיד סיפור לי על קר ברגע  
האחרון, ואם, כתוצאה מכך, לא יכולתי ללכט היה מתلون. אולי יש קשר כלשהו בין זה  
לבין הרomon... זה היה לו מאוד נוח כשלא באתי, ואולי לכן הוא היה מספר לי על קר ברגע  
האחרון. אחר קר הוא היה בא עם כל מיני ספרדים, ואני מעולם לא פקפקתי באמיותם.  
(בפליאה) לא יכול להזות.

חנה: (באIRONICA) ואני עדין מאמין לו כשהוא מספר לי משהו...).

נושאים הקשורים לתקופה שקדמה לגילוי יعلו שוב ושוב עם רענון הדיכרון ושיפור  
הפרפקטיביה, כמו גם בעת הטיפול במאנו מכנים נושאים של "הקרקע הפוריה לרומן".

### חשיפת התנהלות שלאחר הגילוי

בדיקות מדוקדקת של מעשי בני הזוג מיד עם הגילוי עוזרת להכיר בגורמים שתתרמו  
להחרפת המשבר, כמו גם לנבאת התנהלות לא אפקטיביות או פוגעות, וקיימים אפשריים  
בטיפול ולהעלותם לדין חדש. קנאה, מחשבות אובייסיביות וחשדות, דיכאון, בכ, הפרעות  
בשינה, הפרעות אכילה זמניות, ואףלו מעשים אימפולסיביים של הרס עצמי או של פגיעה  
באخر יכולם במקרים קיצוניים להינקט על ידי בן הזוג הנבגד. אלה מוליכים, בסופו של דבר,  
למעגלי פעילות מערכתיים קשים ולתגובה, שעל הטיפול להתמודד איתן (; Moulltrup, 1990; Brown, 1991).

ישנם בני זוג נבגים, אשר מתוך חיפוש אחר תמיכה או נאמנות או מתוך כעס  
ונקנות, מערבים מיד את הילדים, בני המשפחה המורחתות או חברים. גם אם העוצות הללו  
מענייקים הן מtoo "כוונות טובות" ולפעמים מועלות לטוח קצר, הרי לעיתים קרובות, הן  
עלולות להחריף את המצב ולהוביל למעשים פזיזים או אימפולסיביים. במקרים עגומים  
במיוחד, המשפחה והחברים עלולים להחרים כל קשר עם בן הזוג הבוגד. במקרים אחרים,  
הם יכולים להרגיש כל קר קרוועים בין בני הזוג, עד שייחלטו לנתק קשר עם שניהם; אחרים  
נכליים למעורבות יתר ומשמשים מתווכים בין שני בני הזוג. בכל מקרה, גם זה יכול להשפיע  
על מהלך הטיפול.

בדרכן כלל, מצפה וגם זקוק בן הזוג הנבגד, לתמיכת רבה בגין הזוג המערוב, זהה,  
לעתים אינו מסוגל או אינו מעוניין לתת אותה, משום שהוא עסוק בלחצים שלו. הקטע הבא  
מייצג מצב זה:

חנה: "שאלתי אותו כמה זמן בדיקון זה נמשך, והוא ענה: 'למה זה חשוב? אמרתי לך שיש מתי'  
עם זה. כשהתעקשתי, אמר לי: 'זה לא עניינך כמה זמן או עם מי. זה היה רק סיפור קצר'  
והוא נגמר. את סתם פרנאיידות לגביו. אני נשאר בבית אחר העבודה והוא אפילו לא  
מתקשרת, ואני, מוסיפה חנה, בכל פעם שאני מדברת אליו אני שומעת כמה רע הוא  
מרגש, כמה הוא סובל ואני כבר לא יודעת מה לעשות".

### "לדעת או לא לדעת"

בשלב זה, הדילמה של בני הזוג בשאלת "לדעת או לא לדעת", לגłówות מה בדיקון קרה  
ברומן או לא, היא כה עמוקה עד שמן הרاوي להתייחס אליה בנפרד. מטרתנו היא תמיד לא  
להסתפק בפרטיו המידיע על פרטי הרomon רק לצורך השחררות, אלא לנצל את המומנטום  
ולהרחב אצל המטופלים את רצונם לדעת יותר באופן כללי על השני ועל היחסים. עבודה

אפקטיבית ביחס לנושא זה תצמצם בהירות את תסמי הלחץ ותוביל לשיתוף פעולה טיפולי מועיל.

עם חשיפת הרomon, מרגיש בן הזוג הנבגד כאילו ה"קרקע נשמטה מתחת לרגליין", והוא חיב, לשם הישרדות, לעשות דברים מסויימים כדי לזכות מחדש בתחושות איזון ושליטה. הביטוי המידי של צורך זה הוא שאיפה – אובייסיבית אך נורמטיבית – לדעת בדיק מה קרה; מיהו השותף לרomon ו"איך הוא", כמה זמן מתנהל הרomon ומתי הוא החל, האם הוא נمشך, פיזית או "מחשבתית" וכיוצא בזה.

לצד הרצון העז לדעת יש גם אי-רצון לדעת. ידעת האמת משמעה גם עימות איש רגשי של הנבגד, מול המגבילות והכשלון שלו, מול "פוטנציאל האהבה" של בן הזוג שלאזכה לביטוי הולם במסגרת היחסים בינויהם אלא ביחסים אחרים. כשהיחסים מעלה היחסים שמקורם לנישאים מוסר ואמיתות מתגלות, הזרקורים מופנים גם להיבטים אחרים ביחס הנישאים. במקרים רבים, עצם ההתקשות לדעת על الآخر, שוברת מושגים של פרטיות ועצמות אשר בעבר שמשו כדי להימנע מאינטימיות. לעיתים קרובות, בגין הזוג המעורבים ברomon, מאוד לא רצים לලות את המידע המבוקש. הם מרגשים אשמה, בונה או פחד כלפי الآخر, הם מעוניינים לשמור בסוד את יחסיהם עם האהוב/ה, או לא רצים לחשוף אותה/ו בפני בן הזוג הנפגע. לעיתים מעורבים בכך גם נושאים של כוח ושליטה.

בטיפול חשוב להציג בפני בגין הזוג, כי מה שנראה כמקור אובייסיבי לפרטים מצד הנבגד, הוא אופיני ונורטיבי בשלבים הראשוניים, והוא דרש לריפוי הרגשות הפוגעים ולהחזרת הביטחון. שני בגין הזוג צריכים לרדת לפרטיהם, עד גבול מסוים, כדי לזכות מחדש בתחושות של בהירות, אמון ושליטה. הצורך לדעת מבטאת גם את הדחף הבריא של בן הזוג הנבגד להכיר את בגין זוגו ה"אמיתי", ללמידה – אולי בפעם הראשונה – על עולמו הפנימי; רגשותיו, תפיסותיו הסובייקטיביות, צרכיו ולמיהוטו, ועל מה שבאמת התרחש וمتהרש בחיו. סקרנות ועיסוק מתמשך בפרטיו הרomon, הוא חסר ערך ואף עלול להזיק. ידעת האמת חשובה כאשר היא מכוננת כדי לעזור ולהסביר על איכות וסגנון היחסים, וכך להבין את סוגיות היחסים שהוא "הקרקע הפורה" להיווצרות המשבר. לבסוף, אנו סבורות שבד"כ, ידעת האמת משחררת את שני בגין הזוג מן התהווה המעלקה של הסוד והשקר.

המטפל תיב להבטיח לבן הזוג יקשבו בתשומת לב לאמת של עצם ושל الآخر. חשיפת המידע, ולדאוג שני בגין הזוג יקשבו להתייחס כראוי לצער ולהחץ שבו שרוי בגין הזוג.

טעות נפוצה היא לטפל רק בנבגד ולא להתייחס כראוי לצער ולהחץ שבו שרוי בגין הזוג, במיוחד אם הפרשה הייתה בגין אהבה סוחפת, והוא סובל קשהמן האובדן. מאוחר לנו דנות בזוגות הפעונים לטיפול מתווך רצון לשיקם את יחסיהם, רצוי להגדיר מחדש (reframe) את הפרשיה עבור הזוג באופן חיובי ("נסון לפטרון") ("attempted solution(s)" (Watzlawick et al., 1994, Brown, 1991), גם אם אין יעיל לטוווח האחרון, במספר בעיות רציניות ביחסים או בדרך לדחוף להתפתחות חסובה של הפרט/או היחסים מבלי לערער את יציבות הנישאים. אנו רוצחים להציג, כי איןנו נתקלות במקרים רבים שבהם הפרשיה הרומנטית נוצרה מתווך כוונה רעה, אלא אם הנישאים אופיינו עוד קודם לכן על ידי דפוסים של עינות ונקונות. יחד עם זאת, אנו מוכחות כי לעיתים ההתנגדות של בגין הזוג בגוד מרושעת ואונכית או בלתי רגישה. אנו מבטיחות לבני הזוג שהיבטים אלה, כמו גם הרצון לשמור בסוד את פרטי פרשיות האהבה, יידונו בהמשך הטיפול.

עתים קרובות אנו נתקלות בתגובה המלמודת על כך, שבן הזוג הבוגד נתפס עד לגילוי הרגידה, כמו למשל ע"י הנבגד. "אני מכיר אותה כל כך טוב, כמו את כף ידי...". בגין הזוג מניח כי התפיסות והידע שהוא לו בעבר הרחוק אודות בת הזוג ובכוונים גם היום, ולכן אין מקום לסקרנות וירנות כלפייה. חשיבה זו חייבת להשתנות כדי לאפשר פתרות ל"ידע" חדש שיווג באופן אינטראקטיבי:

חנה: אני תמיד ידעת מה הוא מרגיש ומה מתתרחש בתוכו. זה אינו האני הנורמלי שלו.  
מטפלת: אני לא סבורה לך... את לא תמיד ידעת. לא הכרת אותן בשנותיהם האחרונות. אני תוהה מה דוד מרגיש לגבי הקביעה הפסיכנית שלך שלפיה את מכירה אותן כל כך טוב.

טיפול במשבר עקב יחסים רומנטיים מוחוץ לנישאים, אצל זוגות באמצעות החיים בניישאים ממושכים  
נגה רובינשטיין-גנבו ושרה אוניר

להלן קטע מתוך החלק האחרון של המפגש הראשון עם חנה ודוד, העוסק בכך  
הבלתי מלאה של חנה לדעת, ובambioונטיות שלה לגבי הידיעה:

מטפלת: (לחנה) זה לא קל לבחור באופן מודיע בין הרצון לדעת לבין הרצון לא לדעת. מה  
חנה: אני לא רוצה לדעת. זה פוגע ומעליב. תמיד בטחתי בו.

מטפלת: זו ההזדמנות שלה לגלות אם את מעוניינת באמון עיוור או באמון עירום.  
מבוסס על אידיאלים, בעוד שאמון עירום ומפוקח מבוסס על הערכת המציאות.

חנה: האמת היא שאני כן רוצה לדעת. ידע מאפשר לי להיות יותר בשליטה.

מטפלת: האם רצונך לדעת מבוסס על שאיפה להחזיר לעצמך שליטה, או על תחושת סקרנות  
לגבוי בעלך?

חנה: אני חושבת שני הדברים נכוןים לגבי...

הבהת שני הסוגים של הרצון לדעת חשובה. סקרנות שמרתה לחזק את תחושת הבטחון,  
וסקרנות שמרתה להכיר לעומק את الآخر, הן צרכים תקפים ולגיטימיים. טוב שכך!  
מבנה הזוג יהיה מודיע לרגשותיו ויכול להוותם ולבטאם ללא פחד. על המטפל לתמוך  
בשני בני הזוג ולעוזר אוטם להתעניין אחד בשני, על ידי הצגת שאלות שיעמיקו את  
הידע שיש לכל אחד מהם על الآخر.

מטפלת: (לחנה) אני מבינה את הדילמה שלך. מצד אחד, הצורך שלך לדעת בחר ויש לך  
משמעות מיוחדת לגביך כרגע. מצד שני, כאשר דוד נותן לך תשובות לא ברורות  
או מסתיר מפרק דברים, את מתחילה לחושש, אך איןך רוצה לדבר על כך, משומן  
שאינך רוצה לשחק את תפקיד האישה המנדנדת.

חנה: אני חוששת שתיה לך השפעה הפוכה.

מטפלת: האם את רצוח שדוד גילה רגשות כלפי חששותיך?

חנה: לא, הוא לא חייב להסביר על זה כל הזמן. יש לו מספיק ממש עצמו.

מטפלת: (מחיכת) אז למשהו את רצוח שהוא יגלה רגשות כלפי משהו, שאתה אומרת לו  
שהוא לא "כ"ח" חשוב, שהוא לא צריך לגלות רגשות כלפיו....

(דוד) מה אתה חושב, דוד?

דוד: זה ייקח זמן עד שהוא תירגע.

מטפלת: אתה לא חייב להיות politically correct, שהיא תחקור אותך ותרצה לדעת עלייך יותר?  
עם הצורך המיוחד שלך בפרטיות, שהוא תחקור אותך ותרצה לדעת עלייך יותר?

דוד: עד כמה יהיה לך קשה להתמודד עם זה? אני, נסה להזכיר לך מחשבה.

דוד: זה شيء גדול עבורי, אני לא רגיל לדבר על עצמי. אני אפילו לא זוכר את רצוף  
הARIOUISIM.

מטפלת: מה יעזר לך?

דוד: יעזר לי אם חנה לא תפנה אליו" בשאלות כאלה שהיא שוקרת במשטרה או בלשיט'  
אלा חברה. אני חושב שהיא יודעת איך לעשות את זה.

**הכנות הבמה לסוגיות שהיוו את "הקרקע הפוריה" להיעזרות המשבר.**

הדילמה של "לדעת או לא לדעת" מאפשרת כניסה טבעית להבהת סוגיות הקשורות  
לקראקע הפוריה" להתרחשויות הפרשיה. בהמשך הטיפול סיירנו חנה ודוד, שבערך  
מגיל 35 הם החלו להתפתח בהדרגה לכיוונים שונים. שניהם החלו להיות שקועים יותר  
ויותר בקריירות האישיות שלהם. אנטימיות ויחס המין הפקו פחות ופחות מספקים,  
אולם איש מהם לא היה מוכן להתמודד בגלוי עם רגשות אלה. דוד חשב שאותו לא  
מעריכה אותו ומניחה אותו, ואילו חנה חשה שהוא הפסיק לשטף אותה בהחלטותינו.  
הם נמנעו מלהיות בינם בתלונות אלו, ודפו זה של התעלמות הלק' וגבר באמצעות  
התעלמות מעימותים והתעלמות מהזה, וכן הימנעות מקרבה הדידית ומאנטימיות.  
להלן קטע מחלק זה של השיחה:

**טיפול במשבר יעקב יחסים רומנטיים מחוץ לנישואים, אצל זוגות במרכז החיים בניישואים ממושכים נגה רובינשטיין-נברג ושרה איינר**

האמת היא שכבר לפני ארבע עשרה שנה הרגשת שאמם הדברים ימשיכו כך, שכן אחד מأتנו ימשיך להיות עסוק בענייני, הדברים ישתבשו. רציתי ילד נוסף ועוד נולץ אורוין. קראתי לו "הדבק" (כיום הוא בן שלוש עשרה ותלוי ממאוד).

האם כבר אז חשת שנישואים זקנים ל"הדבקה".

פחדתי שעם השנים יגדל בינו המרחק ונאבד את הקשר שבינוינו.

(לחנה) ואיך זה פועל אכן?

אני השקעת את עצמי לגמרי בעובדה במשרד.

מנגן הגנה מפני פיתוי?

זה בהחלט אפשרי?

(לדוד) אז מה קרה?

לא הייתה לי ברירה אלא למצוא פתח' מוצא פה ושם, אך תמיד בחזרתי לחזור בסוף הביתה. הקשר האחרון שלי היה 'אקסידנט', זה תפס אותי בזורה אחרת – אולי בגלל שלן. היחסים נמשכו שנה, ובמשך שלושת החודשים האחרונים הם הפכו מאוד אינטנסיביים.

...  
מתפלת: במפגשים הבאים נבחן מקרוב את מערכת יחסינו המין ביניכם.

### **הסכם טיפול**

במצבת המטרות הראשונית של הטיפול חשוב לילכת מעבר למצב הלחץ הראשוני. זה מרחיב את נקודת המבט ונותר תקווה.

(לקראת סיום הפגישה השניה)

מתפלת: (לדוד) מה אתה מצפה شيירה לנו כאן?

שננסת להגיא להבנה ולמציאות פתרון. חנה פתוחה創ת יותר לדבר ולנסות. אני

מஆוד אוحب את זה ורוצה שהה ימשיך כך.

(מסכמת) יחסיכם הממושכים הם מקור כוח עבורכם וגם מקור חולשה. מקור כוח,

משמעותם שאותם סומכים אחד על השני ואתם חברות טובים; מקור חולשה, משומם

שיחסיכם בקפואן כבר זמן רב. הצלחתם ליצור נפרדות או אינדיידואליות, אך עליהם

ללמוד לבנות אינטימיות בתוך הנפרדות שלהם.

דוד: את צודקת. מנענו אחד מהשנין להתbagר.

מתפלת: ובכן, העבודה שלא אפשרתם קונפליקטים ונמנעתם מחלוקת דעות מנעה מכל אחד

מכם את האפשרות להשתנות בתוך היחסים.

### **השלב השני: אופוריה מול דכאון**

שלב זה מאופיין בטלילות בין מצב של>Zחיחות וופוריה לבין דכאון וחרדה. במהלך השבועות הראשוניים שלאחר חSHIPת הרומן, חוות זוגות רבים למשך זמן קצר הרגשה מרוממת ביחסיהם ובמצב רוחם. בתקופה זו ניתן לראות סמן התרגשות והתעוררות מחודשת של המשיכה המינית, המובילם לפרצוי אהבה ואףלו להתנהגות מינית סוערת ונועצת ביניהם. הם רוצים להיות כל הזמן יחד, מצב המזכיר התאהבות. זוגות המצוים בשלב זה נהנים לחלק זה עם זהחוויות אינטימיות ולא ידועות מעברם. זה מעורר תחושה משחררת ורגשות קרבבה.

או תופסות שלב זה כתוצאה של שאיפה עזה לצמצם את החדרה הטבועה במשבר, ולאחרן את הסכנה של האובדן הפוטנציאלי. בין הזוג הנבגד מאמץ לעצמו התנהגות מודעת או לא מודעת של חיזור אקטיבי כדי להשיב לעצמו את אהבתו ומשיכתו של בן הזוג השני, כפי שאמרה אשה שבעליה בגד בה עם נערת ליוו: "עכשוו אני אהיה הזונה היכי מפתחה שיש".

הסיכון לאובדן, ממקד את תשומת הלב בתוכנות החיבויות של בן הזוג השני ומעורר זיכרונות טובים ורומנטיים מהעבר. אלו משאבים שההמיטל ירצה לנצל לצורך הטיפול.

הזוג שלנו, חנה ודוד, הפגינו בברור תופעה זו בפגישתם השנייה. הם צחקו הרבה, וחרדת הפגישה הקודמת הוחלפה בעלייזות מוגזמת ועצבנית; כפי שניכר בקטע הבא:

דוד:

אנחנו מדברים כל הלילה. יחסינו שלם לוחדים כפי שלא היו מעולם.