

## השלב הראשון - בניית היחידה הזוגית

שלב ראשון של הקשר הזוגי כולל את ההסתגלות לחידוש של להיות זוג. הסתגלות מורכצת זאת מתרחשת בתוך התרגשות של בניית "יחד" ראשוני. בין בני-הזוג נוצר "אנו-נו" חדש, הבני על פנאיות שמיترجمות לח'ים, על תגליות ופיתוח ה"ביחד". זוג חדש נולד, במלוא ההתרגשות וההתלהבות של היוצרים החדש, והוא צריך ללמידה דברים רבים חדשים... ובנין-הזוג, ריחוט, אבוריים וחפצים שורכים ביחד למטרת של "יחד" משופר.

יש הנאה רבה בתרגול "המשחק" החדש - משחקים בתנאים של מציאות ב"אמא ואבא", ב"מטבח" וב"היות שף או שפית", ב"היות הזוג הכינדר ומושלם ואוהב ומעורר קנאה".

עוצמת החוויה חזקה מאוד, וה"אנו-נו" מתפתח במידה מסוימת על חשבון ה"אני" של כל אחד מבני-הזוג. ככלו התמזגו שני ה"אני" של בני-הזוג ויצרו מהות חדשה - "אנו-נו".

וכאן המקום להציג את שוחרי האינדיוידואליים - אין מה לדאוג, כי בשלב הבא תהיה חזרה ל"אני", ונגדו.

זהו שלב קסום של ייחד, שלא לחינם נקרא שלב ירח הדבש בהכilio המון דבש ומתייקות. וגם אם שלב תחילות זוגיות זה אכן נמשך בהכרח ירח אחד - הרו שזמננו ותוקם - הוא נמשך החל משבועות אחדים ונדרש שיימשך יותר משנים ספורות. אך כל זמן שלב זה נמשך - בני-הזוג מרוחפים להם באושר, מלאים בעצם, קמצת מסתגרים מהעולם, שכן הזוגיות החדשת ממלאה אותם וכמעט שאיןם וקוקים לאיש בלבדם.

בשלב ראשון זה של "אנו-נו", נוצר אצל חלק מהזוגות שיכרzn של "אנו-נו" גדולים מה"ח'ים". לעיתים קרובות, בשם "האנו-נו", בני-הזוג "מייצרים" התאהמה זוגית, אינטימית ורומנטית - שניהם מתאמצים לשכו ולחשכית שנותן ב'ין-איישית, חילוקי דעת, טעמים אישיים או תוכניות לעתיד. "אנו-נו" אוהבים אדום, אנו-נו אהובים לזונה ואנו-נו לא אהובים התאטרון".

בלחת הבדיקה והאחדות - נוטים Katz לשוכו שביעם מדובר בשני אנשים בעלי היסטוריה ואישיות שונים, בעלי צרכים, הרגלים וחושות שונים זה מזה.

בני-הזוג הטריים מתאמצים מאוד למלא את הציפיות של בן-הזוג, או לפחות שרר אשלה של הרמונייה אידילית של סיפוק מושלם. ולמה אשלה כי במקרים לא מעטים מסתבר, אחד מבני-הזוג מתאם נפלים ביצירת האידיליה, שכן בת-זוגו כמעט שאין ממשתtipים במאם.

במקרים אחרים, שני בני-הזוג עוטים "טיסות-דבש" בשם הרמונייה הזוגית, ובשלבים מאוחרים יותר מוסרות, או נפולות מכורה המציגות.

## שלבים בח'י הנישואים והמשפחה

התינוק עבר שלבי התפתחות קבועים - ואנחנו עברים אותו איתנו, בימים ובUTC בלילה אנחנו מתעדדים ומתנהלים כשהשלבים האלה נתנים לנו את השם והסיבה לקשיים ולתקופת כאבי הבطن של שלושת החודשים הראשונים, "אללה כאבי השניים", זה הפחד מחרים" וכן הלאה והלאה.

בדומה, גם בח'י הנישואים אם עברים שלבים צפויים של התפתחות, ו לרוב ברצף מסויים.

בהכרת השלבים טמונה הנחמה המרגיעה, שככה זה עצל כולם, ולא רק אצלנו", כמו גם חזות אופטימית נוספת, שלפיה - במקום שיש שלבים יש תקווה, שכן שלב, מטבעו, זה משחו שעובר ומפנה את מקומו לבא אחריו....

חשיבות כי החלוקה לשלבים היא מוגבלת, תיאורטיבית ולא מדוקית. הכוונה היא לתוך הכלול של התפתחות הזוגיות, שלבים הזוגות עוברים. לעיתים, אפיונים של שלב מסוים פולשים לשלב אחר, כמו שמריבות ומאבקים עלולים להתפתח בשלב בניית הקשר, או כמו שגם אם במרקם רבים מתרחשת הרחבת המשפחה בשלב השלישי, לעיתים נולד התינוק הראשון באחד שלבים הקודמים.

כל זוג יש קצב שונה במעבר משלב אחד לשנהו, ולפעמים יש זוגות שמודלים על שלב ואחרים ש"נתקעים" באחד שלבים; מקרים זוגות שנתקעו בשלב מאבקי הכוח והם ממשיכים לרב ולהיאבק מי צודק יותרומי קובע יותר ואפילו - מי סובל יותר?

לזוגות הנמצאים בתחום דרכם המשותפת מומלץ לעבר הינה לזוגיות – למען דרכם המשותפת. הינה לזוגות כולל תיאום ציפיות, העלתה חששות שיש לשניהם, חלוקת תפקידים, שיפור וייעול התקשות, לימוד של דרכי התמודדות עם איברונות ובניות הסכמים, ועוד.

הינה מוצלח לשופפות המורכבת עשויה לרך את ההסתגלות ולבנות מאגר זוגי יציב והרמוני, גם לאחר שמחת החידוש ו/או הסערה ההורמונלית החולפות עם הזמן, יהו בסיס יציב וمسפק.

יש זוגות, שדוחים את השלב של תחילת חייהם המשותפים כייחידה זוגית נפרדת וחדשה, או שהם מותרים ומדלגים מעליו – לעיתים מתוך התפתחות ואילו זוגים נחמים, כמו טויל אורון לחול' – ולעתים מתוך סיבות ונסיבות שהחיכים יצרו, כמו מגורים עם ההורים, למשל, אבל משפחתי, תאונה או כל אירוע כפוי, שאי-אפשר להתעלם ממנו. בעקבות כך הם אינם חוות שבז זה של פיתוחה "יחד" שלהם ודוחים אותו לשדים אחרים בחיהם ואז, כמובן, היה זה מושפע מהדריך שעשו עד לשם...

لتגובה יריד הדבש יש שימושות זוגית חשובה – היא מהויה בסיס חשוב לחיקם המשותפים: תקופה זו, הרויה רומנטיקה, הנאה, ריגושים, תחושת שיתוף, אינטימיות וחגיגה של אהבה, מהויה מקור תלוק לשנים שיבאוו ולקשיים שיצווו. מתוך באר קסומה זו של אהבה ויחד ניתן לשאוב כוח, לשחרור רגשות ורגשי חסד גם בזמןים של התroxנות ושהיקה.

ואכן, בשל שימושתו הסמלית והרומנטית של "יריח-הddbש", גם כשנאלצים או בוחרים לדלג מעל שבז זה, ובטים חזרים אליו אחרי חלוף המשבר או הטויל. זוגות שוויתרו על מאגר רגשי זה עלולים יותר מאחרים לגלוש לא"ובר דראפט" המשותף, מה כל אחד מצפה מהשני ולא אומר באופן גלי, ועוד.

בקצתן, אך גם מחזק וממלא. תקופת יריד הדבש היא, למעשה, תקופת התחלת ה"יחד" הזוגי המחויב, התקופה הראשונה של זוג שהחליט להיות ביחד. כשהדברים על "יריח-ddbש" מתכוונים לתחלת הדרך הזוגית, שאינה בא בהכרח אחרני הנישואים – לעיתים היא בא לפניה הנישואים, כחווקים חיים ביחד, בשלבי בנייתה ה"יחד" הזוגי, כשהריגשות וההורמוניים בשיאם.

## **השלב השני – החזרה למציאות**

השלב הראשון בניישואים היה של הרמוני ורדיד ונוטף דבש. במילה אחת – "אנחנו". ה"אנחנו" מככבר: ה"יחד" הוא הכי חשוב, הכי כסום, הכי מספק – אידיליה שמזמינה אשלה כאילו כך יראו החיים מהווים ולהלאה, מההתונה ולהלאה (זוכרם,

בלחט ההתאהבות והחידוש של ה"יחד" – הם משתאים לכלות נקודות דמיון ביניהם (או אפילו לעיצור דמיון) בתחומים שונים, כמו צבע/סגנון לבוש מסוית, או עמדות ודעות דומות. הם מפתחים שימוש אינפלציוני במילה "אנחנו" זהה עבורם "אנחנו" מיוחד מאוד – שונה מכלום.

הם עובדים על נבדלות וייחוד בהגדרת זוגיותם, מול שאר העולם. הם מתחילהים גם בתכנון העתיד המשותף ומהלים משא ומתן לגבי סגנון החיים יחד – קבועים דפוסים של חלוקת תפקידים, מסגרות ועמדות בנושאי תקשורת, כסף, קשרים עם משפחות המוצא, חברויות ובילויים. בשלב מותך ואידיליה זו, מתנהל המשא ומתן, ברוח טובה ובאוירה נעימה, רוויה לנונות להתחשבות הדדית, לויתורים ולפשרות.

אבל לא כל הזוגות מלקקים דבש בתחלת דרכם הזוגית. יש זוגות שכבר בשלבם ראשוניים של זוגיותם מתגלים ביניהם מתחים וקשיים, שאינם מתרככים באווירת ה"יחד" החדש והמשותף. הם כאילו מדלגים על שלב ה"ddbשיות", או מקרים אותו בקיצונית לימי או לשבועות ספריים בלבד. חלקם נחרדים מה"יחד" החדש ומהסתగותם לחיים משותפים, נחרדים מהסיכוי שהוא טעו ושוו בבחירותם, או לפחות, הזרדו מדי...

זוגות צעירים בתחלת דרכם המשותפת מגיעים לא אחת לייעוץ כשם בתחשות חרודה ותסכול ש"זה לא זה" – ושמגדל הקלפים הזוגי שנבו מתומוט עליהם. אחרי בירור מסתבר, שהם חווים ספקות וחששות אופניים, שהם נחלת רבים: איך יסתגלו לשינוי של חיים משותפים, באיזה אופן יחלקו תפקידים בדירות המשותף, מה כל אחד מצפה מהשני ולא אומר באופן גלי, ועוד. חלק מהזוגות, שנתקלים בזמנים ובאי-הבנות דומים, אינם מעוזים אפילו להעלות ביניהם את הריגשות והספקות המתעוררים; ורק הם אינם יכולים להנוט מהבנה ושיתוף הדדים, או מلغיטימציה ומשמעות שצד שלישי יכול לתת להם בהיותם חלק מזוגות רבים אחרים, שחולקים אותם התחלתיים, כמו גלגלי שניינים שאמרורים לפעול בתיאום הדדי, אך עד שהם נכנסים למסלול – יש חיריקות... ככלומר, חלק מהזוגות מסתירים זה מהו ומן העולם שסבירם את האכזבות והחרדות שמצויפות אותם כשקהר החידש אינו מתנהל בהתאם לציפיותיהם. הם שומרים בתוכם אותם רגשות מעיקים, ואלו פורצים החוצה מריריות על נושאים – שלולים. שני בני-הזוג מקציינים את עמדותיהם והכאב והמוκעה גוברים וגועשים – במעגל סגור וחונק. ובعد הסבירה – ההורים, המשפחות והחברים – מטפחת את תדרmittת "הוא הצעיר" ומתייחסת אליהם כל "רומייאו ויוליה", שהתחאדו ברומנטיות ובבטחה לעתיד נפלא – הם עצם חיים לכודים ואבודים, כהנzel וגרטל בבית המכשפה, כשהם עצם משמשים הסוחרים.

זמן ובחשבה נוטפת - כמאבקים שלא היו מחייבי המציאות. אך בזמן התרחשותם הם נדים הכריים ומשמעותיים ביותר.

שלב זה, שעצמתו עוד מוחರפת עקב מיקומו לאחר האידיליה של ההתחלת, הוא למעשה שלב של יצירת התאמה הדידית. שני יצורים אינדיודואליים חורבים את עצמיהם ואות הקווים המאפיינים של כל אחד מהם. באופן צירוי, נוצרת בועה למציאות, אחרי האידיליה הראשונית של "אנחנו" - "נוחותם" לחיים שיש בהם גם "אני", גם אילוצים וגם התחשבות.

ענקי ת Schulze את שניהם ואת אהבתם וחולם, בערוביה קסומה. ואז מגיע שלב החזרה ל"אני" - להראותנו, כי חולמות ופנטזיות לא מתקימים לעד. מתחילה להיווצר הפרדה של שני האינדיודואליים, שמרכיבים את הזוג - אך הם אינם אמרורים (ואינם עושים זאת) לחזור ל"אני" הקודם, שלפני ה"יחד". הם אמררים להתגבש שוב שני בני-זוג; וה"אני" המקורי בתוספת CISORIM, מימוניות וצריכים הנובעים מהחברה הזוגית, שהרי החיים השתנו והם כוללים גם את בן-הזוג. תהליך הפרדה של "בן העדן הזוגי", של "boveut הדבש", כואב וכרכך בסבל - טבל הפרידה מהפנטזיה, חרדה מסכונה לפירוק הקשר או ל"קלוקול", פרידה מחלום ומתחמונה אידיאלית.

תהליך זה נמשך בגיבוש זהות אישית עם זיקה לחבר הזוג. נוצר משא ומתן של "מי אני ומה אני בזוגיות הזוג?", "מה תפקידי בבית הזוג ובמשפחה החדשה האידיליה, "מתחרבת" ההרמונייה, ואנו עלולים, רחמן לא ליצנן, להפוך להיות זוג כמו רוב הזוגות בסביבה... ובענייני זוגות חדשים רבים (וגם פחות חדשים) - זה ממש נראה, וממש לא כדאי להיות זוג כמו רוב הזוגות בסביבה. שהרי בלהט האהבה וההתחרבות הראשונית, מרבית הזוגות חיים מיוחדים ו"אחרים" ונשבעים זה זהה ליצור זוגיות מספקת, מיוחדת להם ובלא התחלאים שהם רואים בסביבה, אצל זוגות אחרים, במשפחה ובחברה.

בתהליך התפתחות מ"ירח הדבש", בן-הזוג שמרתוך קצר כדי להشكיע בעצמו (קרירה, לימודים, חברים קודמים) ולהיות גם מרחוב אישיש משלו - עלול לעורר בפרטן שלו תחושה מכאה וഫיחיה של דחיה ונטישה - חרדה זו עלולה לבוא לידי ביטוי במלחמה ובמאבקים על זמן פניו ועל תשומת-לב. בן-הזוג שחש נטש מתחילה להיאבק כדי למנוע את ההתרחקות. הלחץ ההדתי גדול, כשהכל אחד נאבק על צרכי, מונע על-ידי חזרותיו.

מאפיין מכאב נוסף עולה, בצורת מאבק על חלוקת התפקידים, כמו גם מאבק הכלל התחשבות רגשות, משפחתיות; וכן, אפילו התחשבות כספית. עלות שאלות אופי תחרות: מי מכניס יותר לקופה המשותפת, מי מוציא יותר, ההורים של מי נתנו יותר, מה קונים למי ומתי, מהו סדר העדיפויות הנכון, ומה לא.

גם האגוזות והסיפוריים הרומנטיים הבטיחו לנו שבחותונם נגמרות התהלות והחויפות והמאבקים - ו... "מאז הם היו באשר ועוור עד היום הזה...". אבל במציאות, אחרי הדבש - אנו נפגשים גם עם העוקץ. המיציאות כוללת צבעים וחוקים שונים מלאה שבאגודות וברומנים הרומנים. במציאות, אחרי האידיליה הראשונית של "אנחנו" - "נוחותם" לחיים שיש בהם גם "אני", גם אילוצים וגם התחשבות.

ובשלב שני זה - חורדים שני בני-הזוג אל הצללים האישיים שלהם: "רגע, רגע, איפה אני בתוך היחד הזה?"; בודקים את מידת ההגינות של ה"יחד" החדש: "מה, זה לא פיר שrok אני אוטר כל הזמן?"; מתחילה לנalle פנסנות והתחשבות: "מה אני מקבל מהניסיונות האלה? מה אני נותני מי מקבל יותר ואני נותן יותר?"

שלב זה נוחת, לעיתים, בצרימה כואבת, אבל כкорה מציאותי. אחרי ה"יחד" והshituf של השלב הראשון, זוקק כל אחד מבני-הזוג גם למרחוב האישי שלו. ואז מתחילה להישמע הקולות של "נהדר שניינו ביחד, אבל נורא רוצחים / צריים גם קצת לחוד". תחושת הנtinyה והחשקה ב"יחד" וב"אנחנו" מתחלפת בצויר דחוף ואנושי קיבל גם משהו בחזרה ולהشكיע ב"אני".

זהו תהליך שלולה בחרדות, בכ庵 ובתחווה קשה, שהנה מתערעתה האידיליה, "מתחרבת" ההרמונייה, ואנו עלולים, רחמן לא ליצנן, להפוך להיות זוג כמו רוב הזוגות בסביבה... ובענייני זוגות חדשים רבים (וגם פחותיים) - זה ממש נראה, וממש לא כדאי להיות זוג כמו רוב הזוגות בסביבה. שהרי בלהט האהבה וההתחרבות הראשונית, מרבית הזוגות חיים מיוחדים ו"אחרים" ונשבעים זה זהה ליצור זוגיות מספקת, מיוחדת להם ובלא התחלאים שהם רואים בסביבה, אצל זוגות אחרים, במשפחה ובחברה.

בתהליך התפתחות מ"ירח הדבש", בן-הזוג שמרתוך קצר כדי להشكיע בעצמו (קרירה, לימודים, חברים קודמים) ולהיות גם מרחוב אישיש משלו - עלול לעורר בפרטן שלו תחושה מכאה ו霏יחיה של דחיה ונטישה - חרדה זו עלולה לבוא לידי ביטוי במלחמה ובמאבקים על זמן פניו ועל תשומת-לב. בן-הזוג שחש נטש מתחילה להיאבק כדי למנוע את ההתרחקות. הלחץ ההדתי גדול, כשהכל אחד נאבק על צרכי, מונע על-ידי חזרותיו.

מאפיין מכאב נוסף עולה, בצורת מאבק על חלוקת התפקידים, כמו גם מאבק הכלל התחשבות רגשות, משפחתיות; וכן, אפילו התחשבות כספית. עלות שאלות אופי תחרות: מי מכניס יותר לקופה המשותפת, מי מוציא יותר, ההורים של מי נתנו יותר, מה קונים למי ומתי, מהו סדר העדיפויות הנכון, ומה לא.

החיים הולכים ומקבלים תנאים של שדה-קרב, שבו זוג "היונים האוובות" חוזה מאבקים רבים והתקשרות כואבות. מרבית המאבקים המרים והמכאיבים נראים,

הזהירות בתוך המבנה המשפחתית דורשת רגשות וחויה מורכבת, התחשבות מיוחדת באישיות של בני המשפחה, אהבה רבה והרבה קבלה וסבלנות. ההוראות הורשות כוחות אין-סופיים ואנרגיות אדרונות. ואולם, שמירה האיזון המשפחתית הרצוי דורשת, מלבד גידול הילדים, גם שמידה על הניצוץ הזוגי.

זוגות רבים מתकשים לפנות מקום ל"יחד" שלהם - כי הם מרכיבים בשלב טובעני זה של גידול ילדים, בניית בית, התפתחות מקצועית, קיום קשרים עם משפחאות המוצאים וטיפוח חיי חברה. ובאמת, לא פשוט למצואו בתוך כל העשייה רקדרותנית הזאת זמן, מקום וכוחות לרומנטיקה בשניים.

הזוגיות והרומנטיקה נtapסות ליקוסט תיאודטי למד', ורחוק - שכן, כמו ד'אל, לצפות ולקיים שיחות-נפש בין החלפת חיתול לתינוק ובין השכבה "גדולה" לישון עם כל הטקס של סיוף, פפי וקולה ונשיקה ופייף ושוב נשיקה... וקולה... ויל-ישון... או להישך בתשוקה בוערת לסكس קסום בין היישבי תשלום

המשכנתה ובין תכנון התשלומים לרכישת מכונית חדשה? נכוון, בתוך כל התפקידים והרציות, לא תמיד נוטרים לנו זמן ואנרגיות לחוגיות רומיניות בשניים, אך יחד עם זאת (כנראה לשם איזון, שתורם לשמרות התא המשפחתית) אין גם זמן לשאלות הנדלות, לחיבוטי הנפש ולתוכניות הרות-הגורל על מהות החיים ועל מידת שביעות הרצון מהם.

חיים, פשוט חיים ביחד ופועלים כצוות, משתפים פעולה בבניה משותפת וב"תוחזוקת" הרגאה המשפחתית, וגם אם תהליך מרכיב זה מלאה אצל חלק מהזוגות בויכוחים ובחיכוכים, הרי שבדרך כלל מושגת רגעה מסויימת בזוגיות, שכן, כאמור, מרבית הארגיות (ויש אומרים שכולן ועוד קצת...) מושקעות בה:left;float: right; position: absolute; top: 0; left: 0; writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ה:left;float: right; position: absolute; top: 0; left: 0; writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">בצער את המשימות, שאנן נגמורות לעולם...

ומהו אוטה רגעה בהיחסים הזוגיים, שמורגות אצל חלק מהזוגות? בתרחיש האופטימי והחובי מתפתח אצלנו תהליך של השלהמה ופשרה. אנו מגלים שבני-הוזג שלנו הם בעצם אנשים נפרדים ושונים מאיתנו, לפחותים הם אפילו לא ממש מושלמים... הם לא תמיד ממלאים את צרכינו ואת ציפיותנו. ואנחנו גם מבינים שהם כנראה לא ישתנו בצורה משמעותית לכיוון הרצוי לנו, לسانון שהולם את הפנטזיות שלנו.

ב להשלהמה יש משום ויתור, וכן הוא שתמיד כאוב במקצת לוותר, כי אנחנו מעדיפים לדברים ייעשו בהתאם לרצונו ולפי דעתנו; אך למרות כאב החמצה מוסים, מכילה ההשלמה עם המציאות גם שלווה ורגעה. אנו מבינים "מה יש לנו ומה אין לנו", ומבינים גם "זיה-זה", וש"כמה זה בחיים", ועם "זה" ממשיכים הלאה בצורה המיטבית, בדרך היעילה ביותר שאפשר. בתרחיש חיובי, תהליך ההשלמה קורה אצל שני בני-הוזג.

ומתווך השלמה וקבלת אלה, קורה שנוצרת קרבה זוגית, שМОBILE להתפתחות

## השלב השלישי - צמיחה זה לצד זו

בשלב הראשון של הנישואים - שלב "ירח הדבש", ניתן היה לציר את בני-הוזג כיחידה אחת קרובה ואנטימית באופן מקסימלי. בשלב השני, שהיא בעיקר בשלב מאבקים ויצירת גבולות בין ה"אני" ובין ה"אנחנו" ניתן היה לציר את בני-הוזג כশניים שניצבים זה מול זה, זה לעומת זה, כמתמודדים או אפילו כיריבים (תלויה במרקחה ובמיומנויות המאבק שפיתחו השניים).

בשלב השלישי, שני בני-הוזג ניצבים זה לצד זה יחד, צוחות טוב ומתואם. לא חבקים כשפניהם זה אל זה ולא כמתמודדים; בשלב השלישי הם נמצאים ביחד, צד אל צד, כשלשנים משימות להגישם: קריירה ועובדת, גידול הילדים, חברה ומשפחה. במובן הזוגי שורת רגעה, במידה שהצליחו לבש דרך אמצע, דרכו המתאימה לשניים, אחרי שהוו את המצבים הקיצוניים של שלבים הראשונים.

ומה קורה בשלב השלישי והארון?

השלב השלישי בהתפתחות הוגית הוא שלב ארוך ומתמשך. הוא מגיע אחרי חמיש שנים נישואים לעזאזל, ונמשך עד התבגרות הילדים. זהו שלב "משמעותי", שרבות בו המשימות והמטרות שעיל בני-הוזג לבצע, הן בבית ובמשפחה והן בעולם העבודה. אלה הן השניות הפרויות ביותר, תרתי ממש. בשניים אלה ילדים ובונים משפחה ובית, ובמקביל - מתפתחים וצומחים בשיטה המקצועית, מתקדמים לתפקידים אחרים יותר, לשכר ולתנאים טובים יותר וمبرסים מקום ומעמד בחברה.

אי-אפשר להתייחס בשלב השלישי הממושך והמשפחתי, בלי התיחסות לתקופדי ההורות, התופסים חלק נכבד בחיקם המשותפים של בני-הוזג ושל כל אחד מהם לחוד.

בשלב שלישי זה מתרחשת עיקר הרחבת המשפחה - לידת הילדים וגידולם. המשפחה, שהחליה דרכה כזוג, נדרשת להתרחב ולהיכל עוד נפשות: ילד או ילדים אחדים מצטרפים למשפחה. האהבה, תשומת-הלב והמשאבים הכלכליים צריכים להתחולק בין יותר נפשות. כל אחד זוקק למילוי צרכיו המיוחדים והאינדיוקידואליים. ובתוך הרכבת המשפחה הכלכל, גם להורים יש צרכים ומגבלות מסוימים, ולמרות ש"אצלנו אוהבים את כל הילדים בדיק אוטו דבר ואין אצלנו אפלויות בין הילדים", נוצרות במשפחה קוAliot ותתקבצות.

במציאות המשפחתית היום-יוםית, רובנו מוצאים שאנו מתחברים איכשהו بكلות רבה לילד מסוים, ואילו עם ילד אחר - קשה לנו להסתדר ונוצרם ניצוצות של קושי בכל מעו איתו. לעיתים אנו מתקדמים לילד זה או אחר בגלל סיבות "חיצונית", כמו שם, דמיין למישחו אהוב, או בשל תוכנות וטמפרמנט דומים לזו כל יותר עם קטנים, שאיתם הדברים פשוטים ובסיסיים - והאחר דוקא מסתדר טוב יותר עם ילדים בוגרים יותר.

מפתחיה ונעימה ביוור: שכן, כשמקבילים אותנו ומניחים לנו לחיות לפי צרכינו ולא לוחצים ולא מנסים לשנות אותנו – נוצרת אווירה זוגית נעימה ובטוחה, שבה יכול להתפתח רצון הדדי לחת ולהشكיע ב"יחד". לעיתים, בני הזוג משנים את התנהגותם ואת תגובותיהם לכיוון הרצוי לאחוביהם, כי הם חשים בטוחים ואחובים, ובתווך הקבלה, האמן והבטיחון – הם רוצים ויכולים להשתנות. הם עושים זאת מתוך אהבה ובחירה ולא מתוך לחץ.

בשלב שלישי זה מתרחשת גם התפתחות אישית – במקביל להתפתחות המשפחה-זוגית.

בשלבים הקודמים שורה אשליה מתוקה, שהפכה להתפתחות כואבת לגבי היפויה שבן- הזוג האחוב יפתר לנו את כל הבעיות. בשלב זה כבר ברור, שעדרף לנו לא לצפות למימושן של אשליות אלה. ועדיף גם להשלים עם הקאים, שאינו בר-שינוי, ולא להזין על בן- הזוג לכיוון המת��ל והעקר. אנו מכירים בכך, שרצו להתחיל ללמידה איך ניתן לפתור את הבעיות שלנו, אך אנו יכולים לעמוד על הרגליים העצמאיות שלנו מבלתי להישען על קבאים של זוגיות וחלם. וכך גם מקום להתפתחות אישית ולהגשמה עצמית.

### התרחישים הפחות חיוביים

בשלב זה כוללות אפשרויות של צמיחה אישית וזוגית, אך גם של מתחים וסכנות. יש זוגות שפתחים תחרות ביןיהם: מי מרוויח יותר, מי מתקדם יותר, תרומותו של מי מעורכת יותר, מי הורה טוב יותר ומהן טוב יותר את הילדים, ועוד – מי נוהג טוב יותר, או מי מבשל טעים יותר.

מבחוין זה נשמע מעניין עד משעשע, אבל להיות בתוך תחרות מתמדת, כשהשותף הכי קרוב הוא גם יריב, זה מעיף ומתיישם מאוד. במקום לכוון את האנרגיה לבניה ולעשיה יחד, מזובים כוחות על משחקם "מי יותר".

במשפחות מסוימות – יתכן שתיזוער בעיה כשהאישה תתקדם מהר יותר וגבוה יותר מהגבר בהתפתחות המקצועית שלה.

סכנה נוספת להתפתח כשר כל אחד מבני- הזוג עוסק בענייניו וטורח להתקדם ולהתפתח בכיוונו-שלו. הם עלולים למצואו את עצמו, במשך השנים, מתרחקים זה מזה, כל אחד על מסלול נפרד, בלי נקודת חיבור ביניהם. במקרים קיצוניים כל אחד בונה לו עולם משלה, שיש בו שטחי עניין, עיסוקים ואנשים קרובים משלו, ומתרחק עוד ועוד מבן-/בת-זוגו. בין אם תהליך זה מתחש הדדי, ובין אם בעיקר מצד אחד – תהליך התהווקות עלול ליצור ניכור, או זרות, ובמקרים מסוימים – להוביל עד לגירושים ולפריקם המשפחה.

## השלב הרביעי – שלב "אמצע החיים"

כשליאורה וגדי יצאו בהכרזה, שזהו, הם לא יכולים יותר ושם עומדים להתגרש – כל מכךיהם וממידיעיהם הרימיגו גבה בפליה. מה נכנס בהם, בהתאם, בשני האנשים האלה, המצלחים, היפים, שהקימו עסק משגשג ומשפחחה לתפארת? וחוץ מזה, אנשים שכמעט "גושקים" לחמשים – מה הטעם לעשות מהפכות בחיים? ובאמת, הרי הם עברו ביחד עשרים וחמש שנים נישואים, בנו להם חיים משותפים ובית יפהפה, שלושה ילדים מצחיקים וחינכניים. הם היו בדרכם המשותפת גם לא מעט משברים – מחלת הסרטן של גדי, התאונת של הבית, בעקבותיה היא נזקקה לטיפולים בחו"ל, נפילת כלכלית לא פשוטה. ועכשו, דוקא כשהגינו לשלב שבו נראה שהם יכולים לנוח קצת, להתרווח וליהנות מכל הישוגים, ועוד כמה חדשניים אפילו לחבק ננד ראשון, דוקא עכשו הם מחייבים להתגרש? "משונה, מזור, מפחד", הגיעו המשפחה והחברים. רבים ניסו לדבר איתם, לשלווה אותם ליעוז, או לחו"ל, שי"הגיקים יתעופפו להם (בטישה) מהראש". אבל ליאורה וגדי עקביהם – הם בדרך לרבות. סופית. בתשובותיהם לכל הדואים והמשכנעים יש נימה של עייפות.

ונמה קרה להם? ליאורה וגדי, כמו זוגות רבים אחרים, עברו את השלבים של ייח-דיבש מלא אהבה ו"יחד", הם נלחמו ונאבקו על עצמיותם ועל מקומם במשפחה החדשה שנבנו – והם פועלו כצוות מעולה, כתף אל כתף, בבניית הקריירה, העסק, המשפחה וסגנון חייהם.

הדרך שעבר כל אחד מבני- הזוג וההתנסויות שחוווה, חקרו בשלב אמצע החיים יחד עם החלצים המאפיינים שלב זה להכרה, שיש להם אפשרות של בחירה מחודשת.

אנשים רבים, גברים ונשים, עורכים "חשבון נפש" או "ספרת מלאי" בשלב אמצע החיים, הפוקד את גילאי 35-55, לערך. הגיל שבו שלב זה מתחילה הוא אישי מאוד ותלוי בהתפתחות ובקצב של כל אחד מבני- הזוג. השאלה שהנחתה את החיים עד כה, "מה אני צריך לעשות?", מתחלפת בשלב זה ל"מה אני רוצה לעשות?"

עד שלב זה אנו פועלים לעתים קרובות "על טיס אוטומטי" – בלי עצירות לחסיבה ולחבירות הדרך. עושים מה ש"צריך". לרוב בני- האדים ברור מהו המסלול המקובל בחיים: ב"ס, תעוזת בגורות (רצוי), צבא, ואחרי הצבא – טיוול, לימודים, עבודה, נישואים (לפי סדר עדיפויות אישי, ניתן לדלג על חלק מההתקינות כל עוד הכוון הכללי ברור); ואחרי נישואים ורכישת מקצוע ממשיכים עם המסלול הקבוע – משכנתא, ילדים, קידום בעבודה, עוד ילדים, בית גדול יותר וכן הלאה. ואו – אי-שם באמצע החיים – נעררים וMASTERLINS קצת על החיים בפרשנטיביה של עבר-ווה-עתיד. לעיתים קרובות מדי – נבהלים: מה, העתיד שלי ימשיך להיות זה?

בדוק? זה מה שמחכה לי בחיים? להמשיך באותו מסלול? באותו מקום העבודה? אותו בוס? אותה דירה? להמשיך עם אותו בעל? אותה אישה? מה עם החלומות והפנטזיות שהיו לי בחים מלאי סיפוק, ציפיה לעניין, לאהבה?

תוך כדי, או בעקבות בדיקה זו - העtid נראה לנו, לעיתים, אפור למדי, וקצץ. מתבגר לנו, לפתע, שהרכבת שלנו דורה מהירות ואין לה תחנות רבות בדרך, ואם רוצים לעשות شيئا - זה הזמן!

זהו שלב של לחיצים קשים, התוקפים מכל הצדדים: מצד אחד - הורים מתבגרים שבリアותם מידדרות נעשים תלויים ותוועניים יותר, ומצד השני - ילדים מתבגרים שמלטלים את המשפחה כולה והופכים את החיים לקשיים יותר; ההתמודדות עם המתבגרים מעוררת סימני שאלה והחמצות - החיכוך איתם בנושאי גבולות ותפישת העולם, מיניות וcdcומה עלולים לגרות משברים וכאבים אישיים וחוגיים. קיימים גם לחיצים בעובדה, לצד חשבון נפש בנושא -dialectical contradiction? מה הטענה? החמצת מטרות? ואם אין די בכל אלה, נתקלים גם בחיצים מול המראה. מזדקנים - כן, גם אנחנו, מה לעשות; וגם הבריאות כבר אינה תמיד במתיבה...

לחיצים אלה ואחרים מאיצים לעצירה, לבדיקה ולעתים גם מוביילים לשינוי. אנו מוחליים על שינוי תוך שאנו בודקים לעצמנו: מה קורה בחים שלנו? מה רציתי בחיים? האם אנו מבינים שזו אינה "חזרה כללית" לחים שהיה פעם, בעtid. מבינים כי זמנו הולך ואוזל ושאנו בעצם חיים בעיצמה של ההציגת הדוליה, וכבר אחרי המחזית...

לא כל מי שבודק את חייו ונישואיו עושה בהם שינויים. וזהו שלא כולם עושים שינויים גדולים ומשמעותיים מבחינת השכלותיהם.ربים ווציאים לשנות תחום משמעותי בחייהם (עובדיה, בנו-זוג, סגנון חיים) – אך אינם מעוזים. חלק מאיתנו מסתפקים בשינוי חלקי כלשהו, בלי "לשבור את הכללים" – למשל: נשאים באותה מקום עבודה אבל עושים שינוי בעיסוק, בתפקיד, במיקום. אולי יזומם מעבר דירה משפחתי, או צובעים את השיער לצבע נועז ומשנים תדים. יהיו גם מי שעשו שינוי מהתרתי – ייקחו להם מאהבת לרענן החיים ולהוכחה עצמית ש"עוד אפשר". ואחרים (מייעוט, יש ציון) – יילכו על שינוי מקיף ומשמעותי בחיים – עד כדי פירוק מסגרות, כמו גירושים, עזיבת מקום עבודה...

ב"ספרת המלאי" של אמצע החיים, החיים הוגים תופסים מקום נכבד. מבחינת חיי הנישואים – זוגות ובים חזרים מ"մשור אמצע החיים" למוחיבות מחודשת לבני-זוג שלהם, כשהם בוחרים בהם שנית. הנישואים יתחקו בבחירה המשותפת החדשיה-ישנה, ובמרבית המקרים – יחויזקו מעמד עד סוף ימיהם. המשימה המשותפת בשלב זה הופכת להיות ההתחדשות בנישואים. על השניים

ללמוד ביחד איך להתמודד עם השגירה, אולי לנשות לעשות شيئاים ביחד, להתקרוב לחברים טובים, או ללמידה שוב איך לחזור ולהשיב את הרומנטיקה לה חיים ואת הניצוץ לעיניים.

וכמו בחים בכלל, גם בשלב זה יש "זוכים" שנגנים מהחדש, ויש ככל הניצוץ לעיניים. עס אלה האחרוניים נמנים אנשים שנשארים בתוך הנישואים שנהנים הרבה פחות. עס אלה הבחירה, כי אם בשל הנסיבות. הם חשים – אך למעשה הבחירהם אינה מתוק בחירה, כמו מסקיק כסף בשביל תקועים מבלי יכולת לשנות בשל סיבות או תירוצים, כמו "אני מספיק כסף בשביל לחلك לשניהם", או "אני לא יכול לפגוע בה, היא תחתוטט", "אני לא יכולה לעזוב אותו – מה יש לו חוות מנוי", "בכל מקרה – אין לי סיכוי לאשור בחים ואני לי סיכוי לאהבה". ובמצב כזה – בני-זוג כבר אינם מנסים, אינם מתאמים ואינם מחדשים דבר. מבחינתם, אין טעם בשינוי, אין להם מוטיבציה או אנרגיה לשנות. הם ממשיכים במסלול המותוו להם, נשארים לחיות יחד בתחשות החמצה כוABA ושבחיקה מיגעת.

שלב אמצע החיים, שבו נערכת "ספרת המלאי", הוא שלב חיוני וחשוב בדינמיקה של ההתפתחות האישית והזוגית. מסביב מתבגרים הקשיים והחלצים, שנובעים מההתבגרות האישית, מההתמודדות עם ליווי ילדיים המתבגרים, שמתגייסים, שטיליים בעולם ומתמודדים נגדם, ועם ליווי הורים מזדקנים ונחלשים, וכל זאת בתספת דאגות וחרדות שקשורות לכל הלחיצים המתmeshיכים מהשלבים הקודמים. קשיים אלה נוחתים על בני-זוג, שהוא עד כה עסוקים וטרודים בהתפתחות, בבניה ובתקדמות – קריירות, ילדים, רכוש, מעמד – ולפתע הם מגויסים להתמודדות מזאות וקשות, שמאלוות אותם לבחון באופן יסודי את המערך הכלול של החיים ואת "מקורות התדלוק" שלהם. כאן נוצרת הזדמנות להתמודדות משותפת, כזוג חברים אינטימיים בעלי כיוון משותף, כשמתוך התמודדות זו יוכלה לצמוח התפתחות זוגית למקומות חדשים ועומקים. במקרים שבהם התפתחות זו אינה מתרחשת, בני-זוג נמצאים בתמודדות יחיד עם הקשיים, כשהם בשני מסלולים מקבלים ומורחים – והם חסרים את העוצמה, את העידוד ואת התמיכה, שקשר זוגי טוב מעניק.

המסלולים המקבילים של בני-זוג אינס בהכרח תוצאה של החלטה – לעיתים קרובות הם תוצאה של הרגלים שנרכשו במשך שנים ארוכות שהונתרגלו לפעול בלבד, כשהן או בת-זוג מוהוים ורק דמות רקע כלשהו בכל הפעילותות. הם אינס יודעים איך זה להריגש קרבא ואינטימיות עם דמות זו, הם התרגלו לתפקיד בעיקור כשותפים לצוות בatoi. "שרירי היחיד" שלהם הונחו והחלידו, וכשצריך, ואפילה כשם רוצים מאד להפעלים לצורך התקרובות מוחודשת – הם כבר אינם יודעים איך עושים זאת. "שרירי היחיד" החלודים כבר שכחו כיצד לפעול...

שנוכחים בכך שהמלולים נפרדים ומקבילים ושבעצם אין "יחד", נוקטים אחת האפשרויות הבאות:

- שיפורו ה"יחד" - הכולל התקרובות מחדש, שיפור תקשורת ובניית דפוסים זוגיים חדשים.

- פרידה לקרהת גירושים - כאשר חשים שאין טעם להشكיע בנישואים ה"מתים", אין סיכוי לאושר משותף - בוחרים לחיות חיים נפרדים, שבהם קיים סיכוי לאושר אישי לכל אחד מבני- הזוג.

- הקפתה המצב - פשוט ממשיכים "לסחוב" הלאה. מקטרים קצת או הרבה, "ליקחים אוויר", נהנים מהצלהות או מהשקעה בקרירה, מיחסים עם בני-זוג מוחן לנישואים, מחברויות, מבילויים, מתחביבים וככובן - מהילדים והנכדים. וכל זאת תוך השלה עם כך, שבחלק הזוג של החיים - התקבעה החמזה. בבחירה או בהשלמה עם אפשרות זאת, מותרים על הפנטזיה הזוויגית בכללות.

- לכל אחת משלוש הדרכים מחרירים משלה. כאשרנו בוחרים בדרך של שינוי, אנו נאלצים להתגבר על חרודות, אנו נדרשים להشكיע בפיתוח דפוסים חדשים, בהסתגלות ובנכונות מסוימת לאנובות. בהקפתה המצב, כמו גם בבחירה האחרות, אנו מחרירים של החמזה ויתור, מחרירים של אבל וכаб על האושר האבוד. בכל בחירה יש מושום ויתור על האפשרויות האחרות, על חלומות ופנטזיות.

- בשלב זה של החיים מתחילה להתמוסס האשלה של "בעתיד, פעם, נעשה שינוי, נעשה את הדברים אחרת". אם לא נעשה שינוי כתה - אולי לאחר את הרכבתה... בבחירה הנערכת בשלב זה של החיים כולל ההשלמה, שבדרך זו שבאה אנו בוחרים כתה - כך נחיה הלאה, עם המחרירים ועם הטיכויים.

- בכל מקרה, אנו בוחרים בזק המתאימה לנו ביותר להרגשתנו, שעם המחרירים שהיא גובה ותגהה מאיינו נסתור טוב יותר מאשר עם המחרירים הכלולים בדרכיהם האחרות.

בבשלות של שלב אמצע החיים, רובנו כבר יודעים שאין זה ריאלי לצפות לחיים מושלמים, לדין חיים שאינה גובה תשלום מחרירים. לפיקך, אנו בוחרים לשלם את המחרירים הכי נסבלים מבהיתתו, בהתאם לחרדות שלנו, לפי מידת הנורמטיביות שלנו לחברה שמסביבנו ולפי שיקול דעתנו המיטבי הכלול.

לא תמיד הבחירה מודעת ושקללה. לעיתים הבחירה מתורחת כמו עצמה, ואוטומטית ובלתי מודעת. "חו"ם מוביילס אונטו" אומרים לעיתים אנשים, כ"הובלה" זו היא פרי העדרה ובhairיה פנימיים, שלא עברו דרך המודעת ושיקול הדעת. לעיתים רמת החדרה מפני שינוי, או אפילו מפני המחשבה על שינוי, היא כה עזה, עד שנמנעים במודע מלעת בתכניות האלה. ואז, בדרך כלליה, בדינמיקה הפנימית שלנו - נוצרת בחירה, שהיא הטובה ביותר או בבחינת "הרע במייעוט", בתנאים הנפשיים והסבירתיים הקיימים.

**נשים וגברים בשלב אמצע החיים**

שלב אמצע החיים כולל גם התפתחות לצד החלוצים. בשלב זה חלה התפתחות מעניינית אצל בני שני המינים. ההתפתחות האישית מוגבהת בכך שנשים, שעד כה היו שbowיות בתפקידים הנשיים ובסוגנון הנשי - מפתחות תוכנות, התנהגויות ודפוסי גזginים חדשים.

חשיבה גברים יותר, נשים רבות נעשות עצמאיות יותר, מכוניות ופוניות יותר תלויות בהן פחות, נשיות כראוי בנסיבות עצמן תוכנות של תקיפות ויוזמה, אסוציאטיביות להצלחה וקרירה. הן מפתחות עצמן תוכנות של תקיפות ויוזמה, ושמירה על גבולותיהן בדרכן להגשה צורכיהן.

בשלב זה, לאחר مليו המשימה הביוולוגית של יידת ילדים הראשונים, האישה יכולה להתפתח באופן אישי המתאים לה, בתחוםים שבהם לא ניתן להשתקע כראוי בשנות ביתיה המשפחתיות.

במקביל - גברים עוברים גם הם שינוי בשלב אמצע החיים. בנוסף לטగונים הגברי, מפתחים הגברים תוכנות, התנהגויות ודפוסי חשיבה נשיים יותר. הם נפתחים ליחסים אישיים ולהבעת רגשות בקשריהם עם האנשים סביבם. בשלב אמצע החיים ואילך משתנה עולם העדיפויות הגברי. הקשרים המשפחתיים והហק' אישיים בכלל, תופסים חלק נכבד יותר בעולםו של הגבר מאשר בשנותיו הראשירות. הגברים מפתחים את מיומנויות התקשרות שלהם, ומכאן - את יחסיהם האישיים. כתוצאה מהעשרה בני שני המינים בתחום של המין הנגדי, נוצרת ביניהם חזמונות טובות יותר להתקרבות. הפער העמוק בין המינים מצטמצם. הנשים שינויו זה הוא אישי ומתורח בהיקפים ובעומקים שונים; לעיתים מרגש השינוי, יותר ולעתים כמעט שאין מרגש; לעיתים - השינוי מעשיר ומשפר את חיי הזוג, ולעתים - הוא מעמיק את הפעורים והכוונים.

בשלבים הבאים של החיים, ההתפתחות זו בגלולה החובי ממשיכה ומעמידה את האישיות של כל אחד מבני-זוג ויש לה פוטנציאלי להעשור גם את הקשר הזוגי, שיכול להתפתח ולהעיצים. קשר זוגי מפותח ומספק מכיל שני בני אדם שלמים ומהנים, קשר שבו כל אחד מבני-זוג מכיל בתוך עצמו את מגוון תוכנותיו, ושניהם מכילים זה את זה.

אצל גברים בשלב אמצע החיים מופיע לעיתים צורך בקשר עם נשים צעירות מהם בהרבה. הדבר יכול לקרות מטעם משיכה, נостalgיה, כ"זירות עידוד" לאגו עזה, עד שנמנעים במודע מלעת בתכניות האלה. ואז, בדרך כלליה, בדינמיקה הפנימית שלנו - נוצרת בחירה, שהיא הטובה ביותר או בבחינת "הרע במייעוט", בעצמן, המאוזנת, שמרקינות כוח ועצמאות. הביטחון הבשֵל של נשותיהם יכול

לగורים לגברים מסוימים לעודו ביטחונם העצמי ולהיפוך הרفتאות מעיקות פחותה. עוד בנושא יחסים בין גברים מבוגרים ונשים צעירות – בפרק על נידות.

## השלב החמישי - זוגיות בגיל הזהב

כשאני רואה זוג צער, אהוב וצוחק – זו חגיגת לעניינים, שמלאה אותו שמחה והנהה; אבל אני מרגישה שאני עולה על גודoti לمراقب זוג אנשים מבוגרים, מבוגרים מאוד, המתIELים לאט שלובי זרע או אוחזים ידיים. התרגשות מצפה אותן יש זוגות פסעו יחד, באחריות משותפת לילדים, בדאגה הדדי ושותפות לנכסים. יש זוגות המדויחים על גאות רגש חזקה ומיחודה בינויהם, דוקא בשנות הזהב.

בדרכם של בני הזוג מוחדשת, יש הסבר כי מBUR בנסיבות התופעת ההתקרובות, ואפיו להתחבות מוחדשת, זוגות סבירים שבניהם של בני הזוג מוחדשת, שיפורשים במוחם של בני הזוג מוחדשת בעבור ודוכאו המשימה ההורית שלהם, הדומים לאלה שהיו אחראים להתחבות בעבור ודוכאו למען התקפיך ההורי, שדרש יציבות והכלת הילדים, תוך מתן המשיכה והאנרגיה הזוגית, שוללה הייתה להתנסג עם התקפיך ההורי. עם עזיבת הילדים את הבית, החורים ההורמוניים והחומריים הימיים המשעריהם את הרשות לפעול – ובבני הזוג זקנה היא חורף; לתלמיד חכם – קציר.

ומהו "תלמיד חכם" בענייני זוגיות?

זוגות מבוגרים מודוחים על אושר ושביעות-דרצון זוגית באחוזה גבוהה יותר מאשר בתפקידים אחרים בחיים. ניתן להסביר זאת בכך, שזוגות שלא היו מאושרים במהלך חייהם המשותפים, פשוט נפרדו והתגרשו – כך שאלה שנשארו ביחד הם דוקא הזוגות המאושרים בזוגיותם.

ניתן להסביר שביעות-דרצון זו גם בהפתחות אישיות של בוגרות ובשלות, של ציפיות שתואמות את המיציאות, של מודעות עצמית והיכרות זוגית טובות ועומקו יותר. גם התלות ההדרית שנוצרת בשנים המאוחרות יש בה כדי לתרום קשר. בתלות ההדרית יש נתינה, קרבה ואינטימיות, עמוקים את הקשר ומעシリים אותו.

במהלך החיים בני-הזוג עוברים שלבים שונים: בני-זוג צעירים בתחילת דרכם המשותפת קרובים זה לזה. הם מהווים מעגל אינטימי וקטן, שניים בלבד.

עם הולדת הילדים הם מרחיבים את המעגל כדי לעטוף ולהכיל את הילדים. להיות משפחה.

זה מעגל גמיש, חי ונושם – נולדים וmittosפim אליו ילדים, הגדים ומתבגרים בו, וכדרך העולם – הם ממראים משם לחיים העצמאים, למעגלים שהם יוצרים עם בני ובנות-זוגם, מעגלים שגם יכולים ברבות הימים את ילדיהם.

כשהילדים עוזבים את הבית, נותרים בני-הזוג שוב לבdom, רק בגורים יותר, בעלי עבר משותף עשיר ומלא.

משלב זה – המשך יכול להתבטא בוראיציות שונות: יהיו זוגות שיתקרבו שנית – זוגות שבעצם לא התroxko מעולם וידעו לפתח ולשمر את הזוגיות לאורך השנים – אלא שהזוגיות הגמישה שלהם התאימה עצמה לשבים ולסיטואציות שונות.

בשלב שאחרי עזיבת הילדים, בני-זוג מסווג זה יכול ליהנות שוב מפרטויות, מקרבה וקשר שאין קרוב ממנו, בעיקר לאור שנות ה"יחד" והمسلسل הארוך שבו פסעו יחד, באחריות משותפת לילדים, בדאגה הדדי ושותפות לנכסים. יש זוגות המדויחים על גאות רגש חזקה ומיחודה בינויהם, דוקא בשנות הזהב.

לaptop הפתעת ההתקרובות, ואפיו להתחבות מוחדשת, זוגות סבירים שבניהם של בני הזוג מוחדשת, שיפורשים במוחם של בני הזוג מוחדשת בעבור ודוכאו המשימה ההורית שלהם, הדומים לאלה שהיו אחראים להתחבות בעבור ודוכאו למען התקפיך ההורי, שדרש יציבות והכלת הילדים, תוך מתן המשיכה והאנרגיה הזוגית, שוללה הייתה להתנסג עם התקפיך ההורי. עם עזיבת הילדים את הבית, החורים ההורמוניים והחומריים הימיים המשעריהם את הרשות לפעול – ובבני-הזוג זקנה היא חורף; לתלמיד חכם – קציר.

ומהו "תלמיד חכם" בענייני זוגיות?

זוגות מבוגרים מודוחים על אושר ושביעות-דרצון זוגית באחוזה גבוהה יותר מאשר בתפקידים אחרים בחיים. ניתן להסביר זאת בכך, שזוגות שלא היו מאושרים במהלך חייהם המשותפים, פשוט נפרדו והתגרשו – כך שאלה שנשארו ביחד הם דוקא הזוגות המאושרים בזוגיותם.

ניתן להסביר שביעות-דרצון זו גם בהפתחות אישיות של בוגרות ובשלות, של ציפיות שתואמות את המיציאות, של מודעות עצמית והיכרות זוגית טובות ועומקו יותר. גם התלות ההדרית שנוצרת בשנים המאוחרות יש בה כדי לתרום קשר. בתלות ההדרית יש נתינה, קרבה ואינטימיות, עמוקים את הקשר ומעシリים אותו.

במהלך החיים בני-הזוג עוברים שלבים לא הופלו במשך עשרות שנים, בני-הזוג "שכחו" "שוררי" הזוגיות שלהם לא הביעו כמעט להביע רגשות ולשנתה זה את זה להיות בעל ואישה, שכחו להיות חברים, שכחו להזכיר ולשנות זה את זה בחוויות המשמעותיות והפחות משמעותם בחיהם, הם הפסיקו לדבר על תוכניותיהם ועל צורכיהם ולקבל תמיכה ועזרה זה מזו.

רבים מתחוקקים ומונחים גם את החלק המיני של הקשר שלהם בין יתר החלקים של הקשר, שמחlidים ונשחחים. המニアות החשובה בכל גיל ותורמת לקשר להיות משפחה ולמידת שבעיות הרצון מן. כשהמニアות נעשית טכנית ומונכרת, או נעלמת מנוף והוא מוגבל גמיש, חי ונושם – נולדים וmittosפim אליו ילדים, הגדים ומתבגרים בו, וכדרך העולם – הם ממראים משם לחיים העצמאים, למעגלים שהם יוצרים עם בני ובנות-זוגם, מעגלים שגם יכולים ברבות הימים את ילדיהם.

היחסים, קשה לשמור קשר זוגי מלא. וכשהקן המשפחתי מתפרק מצעדים – נותרים בני-הזוג משב מתחסיל ולא

מוכר; כישורי הזוגיות נשכחו ומיומנויות ה"חיד" החלדו, ובני-הזוג אינט רוצחים דיים, או פשוט אינט איך חזרים ומתקרבים. זוגות אחרים, שמקיימים מאמצים להתקבבות זוגית מוחדשת, מצליחים ליכות בהנאה ונוחם מיוחדים מאוד בזקנותם - להיות שוב ביחיד, בזוגיות מלאה וمسפקת.

זוגיות כזו מהויה ברכה - גם במובנים של בריאות ושימור מניטלים וגם של אושר ושביעות-דרצן.

היו גם בני-זוג בגיל הזהב (מעטים) - שבשלבים מתקדמים בחיהם, מיד אחרי עזיבת הילדים, או אפילו שנים לאחר מכן - חילטו לפרק את המנגל הזוגי ולהיפרד. לא רק שאינט יכולם להתקרב שוב, אלא שהשנים המשותפות יצרו משקעים קשים, שאינט אפשרים להם להמשיך לחיהם ביחיד; ולמרות הקשי המעמיק של פרידה והסתגלותם בגיל מבוגר - הם פונטים לדרך זו.

ולצד בני-זוג שעוברים את חייהם במושוף, מנערות לשיבה - יש גם זוגות רבים בגיל הזהב שהם זוגות של פרק ב' או אפילו פרק ג', שהתחברו בהמשך חייהם, מתוך חשש מלחיותם לבדים /או מתוק אהבה ורצן להתקשר עם הגבר או האישה שאוותם בחרו לבני-זוג.

### **מאפיינים מיוחדים לזוגיות בגיל מבוגר**

אחד המאפיינים הבולטים בגילאים המבוגרים הוא, שבני-הזוג חשים חיבור ותלות הדידית גוברים זה בזה, הניסין המשותף מוכחה להם שוב ושוב עד כמה תלויים או שרים ושלותם בכך שכן או לבת-זוגם יהיה טוב, שייהו בריאים ווגועים.

שנות היחד הארכות, הדאגה המשותפת לילדים ולנכדים, טרומות הבריאות שגבורות עם השנים - כל אלה חוברים להכרה, שהשותפות הוגית היא זו שנשאר לטמן עליה. מבנים ש"זה מה ש" טוב ולרע, והבנה זו יוצרת חיבור ותלות חדדים עמוקים מאוד.

בגיל הזהב, בני-הזוג לומדים להסתגל למציאות שונה מכפי שהיו במשך שנים חיותם - מרבית ההגדרות העצמיות - "אני מהנדס", "אני אם לשלושה", "אני עובד בתעשייה האווירית", "אני פיסיקאית", או "פרטחותי וסגרתי עסקים" - הן סביב הורות, עיסוק, מציאות וקרירה. אמנם, גם בגילאים המאוחרים אנחנו נשארים הורים ואנו סבים, ממשיכים להחזיק בתעוזות המקצועיות והධילותמות שלנו - אבל בחיי היום-יום כבר אין תפקדים הורים פעילים ועקביים וכבר אין עיסוקים ותבניות מקצועיות וקריפיטיות. במשך שנים, ההגדרות העצמיות המוכחות שלינו אוותנו עשרות שינויים מושגניים בעקבות השינויים במצבות היום-יום.

בשינויים רביים:

- הילדים כבר בוגרים וחווים את חייהם.
- את העבודה מחליפה היציאה לגמלאות, היוצרת שינוי מكيف בסדר היום, בהרגלים, בעיסוקים ובבכליים, ולועתים גם בתיחסות העורך העצמית.
- אצל אנשים מזוקנים רבים מתחפות בעיות בריאות ו/או האטה בכישורים פיזיים ומנטליים. עם העלייה בגיל עלולים להיפגס ולהיחלש כושר הזיכרון והחשיבה, כמו גם הכוח והקשר הפיזיים.

כל השינויים האלה יש צורך להסתגל, יש צורך ללמוד לחיות במצבות השונה וליצור דפוסי חיים חדשים וمسפקים, המתאימים לשינויים שהלו בחיים. יש צורך למדוד להתמודד גם עם חרdotות חדשות או מחירפות: חרדה מפני המותות, חרדה מפני חוסר האונים, חוסר המשמעות, חרדה מטלות באחרים, חרדה מפני אובדן תפקוד ועוד ועוד. קל יותר לקבל הסתגלויות והתמודדות מורכבות אלו ביחד עם בני-הזוג - ולא בלבד.

זהו משימה אדירה, שעדין, נעים וקל יותר לעשותה עם תמיכה ופידקים מוכרים ואמינים, בתוך השותפות המוכרת. מבחינת חיי השגרה - בני-הזוג שוהים יחד ווב שעות היממה. השגרה המוכרת משנים, של פרידה ממש שעות רבות של עבודה, של אורי שליטה נפרדים ורוחבי מהיה בוררים בבית ובcheinim - מופרת כתע, ויש לבנות דפוסים חדשים ועסוקים חדשים.

הבעל, שהיה רגיל לצאת מהבית במשך שנים ורבות לצורכי עבודה, נמצא כתה בית, בלי עיסוקים ותפקידים מוגדרים משלו - ועלול "לא למצוא את עצמי" ובמקביל להתעורר ולהתריד בהתעורבותיו בענייני הבישול והביה, שביהם עסקה האישה עד כה לפי שיקול דעתה ולפי דרכה בלבד. האישה עתה נמצאים יחד שעות רבות, במצבים שונים מאלו שהרגלו בהם, ועם בני-הזוג נמשאות יחד שעות רבות, ששימשו לדילול' היחסים והיו הסחת הדעת פחות עיסוקים ופחות אנשים בבית, ששימשו לדילול' היחסים והיו הסחת הדעת וגיוון.

"mdlilim" ו"דבקים למילוי" שהיו הילדים, העבודה, החברים והכליים - מתחממים ומשנים מקומות; תכנים שבמעבר שימושו לחזוק הזוגיות ולהגברת השיתוף - כמו בילויים, ספרות, יצירות ומיניות, או תוכניות לעתיד - אינם משפעים באותו עוצמתו, וחלקים פוטקסים מהווים רלוונטיים; היצירות פוחתת לרובם העלייה בגיל, בעיקר כאשר "שוכחים" לתחזק אותה; משימות הבניה רום הושלמו, ואילו עם אתגרים חדשים ופעילות נרצה קשה להתמודד. בני-הזוג נשארים בלבד. זה עם זה. עליהם למצוא איזון חדש בחיהם - עיסוקים חדשים, שוחחים התעניינות והגדרות חדשות. נוצרת להם הזדמנות לעשות דברים ולהשקייע בתחוםים שלא יכולו לפנות להם זמן בלעדי החיים הפעילים בעבר.

כמתבקש מצורכי החיים וממגבלות שבני-הזוג סובלים מהן, נוצרת במקרים הטובים חלוקת תפקידים גמישה יותר. בני-הזוג עושים כמעט ככלותם בהתאם לתנאים ולמצב הבריאות ואינם ממשיכים להיות באופן אוטומטי בהתאם לדפוסים הישנים. התגששות זו נוצרת כאשר הזוגות נשתרמה וכאשר התקשרות טובת. זהו התרחש האופטימי והאופטימלי – מובן שיש גם תרחישים של הקשחה, נוקשות, התרחקות וסבל הדדיים.

זכור, בשלב אמצע החיים החל תהליך מקרוב של הרחבת הרפרטואר מתוכנות מגדריות גם לתוכנות של המין הנגדי. נשים מתחילה לפתח תוכנות כמו אסטרטיגיות, יוזמה ועוצמות, שמאפייניות בגיל צער יותר בעיקר גברים. התוכנות החדשות מצטרפות לבניה הנפשי הבסיסי של הענקה רגשית והרעה של חום אהבה. והגברים מתחילהים לבטא יותר את הרגשות והצרכים שלהם. גברים רבים משנים את סדר החשיבות והקדימות בחיהם: בגילאים צעירים היו הקיירה והקידום האישי בחשיבות גבוהה ביותר, ואילו באמצע החיים, לאחר שהשאפטנות והתחזרויות הגברית מתמתנים, הופכים המשפחה והיחסים עם האישה והילדים להיות בעלי משמעות עיקרת.

כלומר – מושגת התרבות הדודית, כשתני בני-הזוג חורגים מהקצת הקיצוני המאפיין את המיגדר שלהם ונעים על פני הכו הדרמיוני שבין שני הקיצות – לכיוון המרכז.

תהליך זה נמשך מאז שלב אמצע החיים – ובגיל הזה שני בני-הזוג נמצאים באוזר קרוב – אישם בחלק המרכזי של הגוף.

שניהם מעשירים את עצם במהלך השנים במגוון של תחושות, רגשות, תפקודים והתנהגוויות. הם כעת בני-אדם בעלי רפרטואר עשיר, רחב ומגוון של כל ההוויה האנושית. נוצר דמיון רב בצריכים של בעל והאשה, והם פחות "צבועים" באפיוניהם המיגדריים. כל אחד מהם יכול להשוב, להבין ולהרגיש באופן מלא וגייש יותר, לעומת מי צעירותו, כשהיה שבי בתפקיד המינוי שלו.

שניהם יכולים לתקן יותר מבבער באופן דומה בבית ומהוצה לו – שניהם מסוגלים ואמונים על ביטוי רגשותיהם. שייחותם כוללות הבעות רגש, ספוקות וחששות, לצד העלאת פרטונות מעשיים והגשומות.

בשלב הזוגיות האחרון, כשהבני-הזוג נשרדים יחד, נוצרת בחלק מהבתים השלמה של בגרות ואייזון אמייתיים. מתגבשת היכרות عمוקה, השלמה וגם קבלה הדודית מעצם החיים הארכיכים ביחד – בני-הזוג יודעים מניסיונו למה ריאלי לצפות, יודעים כבר מה הם רצים מהחיים ומבנו-זוגם; אבל לא פחות חשוב – מבינים מה הם יכולים לקבל מהחיים המשותפים ומה"יחד" הזוג, עם ולמרות הקשיים והמגבלות.

בשלב הזוגיות האחרון חזר ה"אנחנו", עם תלות והשלמה הדדיים. הניגודים מתגדדים וה"יחד" תופס מקום מיוחד ומלא. זורכים את הכלימה שיכולה ליצור התאהבות מחודשת?

### מריבות מתמשכות בין זוגות מבוגרים

לרובם נראית תמונה הזוגית הבשלה והمسפקת בגיל מבוגר לא מציאותית ובוודאי שלא מאפיינת.

האם התמונה של זוגות בגיל הזהב נצבעה בהגזמה בזוהב ובורוד? מצד אחד, בגין הזהב נוצר סיכון ליחסים מלאים, עמוקים, קרוביים ועשירים. וblk מהזוגות המתבגרים – בין אם חיים יחדיו שנים ארוכות ובין אם יצרו את זוגיותם בשלב מתקדם בחיהם – הננים מסכוי מיטיב זה.

אבל מצד שני, יש גם זוגות, שהיחסים מספקים פחות. אין להתעלם מכך שזוגות רבים, לעומת זקנה, חולקים חיים רצופי מריבות, חילוקי דעתות, שתיקות מעיקות וכאב-ילב.

רובנו פגשנו בני-זוג מבוגרים, שמשקיעים כוחות נפש רבים (ומיותרים)

ב"לחפש" זה את זה וב"לטפס" על כל נושא אפשרי אצל בני-זוגם. נתקלית בתלונות רבות על מריבות מתמשכות בשנות הזהב, מפני בני-הזוג עצם וגם מפניות של ילדים הבוגרים.

ילדים רבים מודאגים ותמהמים נוכח השינוי שחל ביחסים בין הוריהם. הילדים למריינות, מהווים כתובת לתלונות של ההורם זה על זה ואפילו מתבקשים,

עדים למוריינות, לעוזר להם להיפרד זמנית או לתמיד, כדי להקל על המתמחים הזוגיים. לעיתים, מוזר להם למוריינות זמנית או לתמיד, כדי להקל על המתמחים הזוגיים. חלק מהזוגות "התמחה" במריבות במשך כל שנותיהם ובשנות הזקנה ממשיכים בדרכם; אך בין "זוגות המריבה" יש גם זוגות, שלא נאבקו ולא דרבו לעיתים קרובות, בעבר. חלקם אפילו חיו בהרמוני ובקרבה נעימים, ודוקoa עם ההזדקנות, ואולי בעיטה ובעקבות השכלותיה – הczmidot הרבה, החזרות והתרופות הבריאות וכוכו הסבל – החלו לטבול ממתיחויות זוגיות ומריבות מתיישות.

זקנה, אישה שלידיה הגיעו וכבר יש לה נבדים משלה, אומרת לי, עם דמעות בעינה ותימ簟ה בקולה, "בכל פעם שאני מבקרת את הורי, אני יוצאת משם הרוסה. הם כל הזמן רבים ומעליבים זה את זה. כל דבר מעצבן אותו, היא עשויה פרצופים' כועסים ומלגלים על כל דבר שהוא אומר, אני לא מצליחה להבין מה קורה להם, ואני אפשר שיחזורו ליחסים הנורמליים שהיו להם פעם. גודلت עם הורם שאהנו זה את זה, והתיכון בכבוד – ועכשו הם כמו שני אויבים, אויבים לדותיים, וכשאני שומעת אותן, אני מرحמת עליהם וכועסת עליהם. נרא חבל לי עליהם – הם יכולים ליהנות בזקנות ממנה שהשיגו: מהילדים, מהנכדים, מהבילויים שאהנו

חמיד - לטיל, לדראות סדריטים ולשחק קלפים. ובמקרים ליהנות הם מביזביז את כל המרץ שלהם על המריבות והכעסים. הם לפעמים מכריזים על 'ברוגז' ולא מדברים ביניהם ימים שלמים. שניים, בעיקר אמא, בעצם - מנסה לגייס את הילדים בעודה ונגד אבא - ונמאס לי מכל זה!'

עצוב לשמו תיאור מוכר זה.

עצוב גם בגלל, שלமיטב ידיעתי, אין סיכוי רב לשיפור המצב. זה מצב שכיה ומוכר בבתים רבים.

חלק מהמריבות נובע מאותן סיבות שבני-זוג בכל הגילאים רבים בעטין - פערם, איזהבנות, ציפיות שלא מולאו וכו'. חלק אחר של המריבות קשור לאפינויים, שנובעים מההתקרבות בגל של בני- הזוג ובגיל הנישואים, המשפיעים על ריבוי המריבות: אחרי שינויים נישואים רבים, השחיקה של הקשר הזוגי נוברת, מצטברים משקעים רבים מה עבר הארוך המשותף, הסתבלנות וכושר העמידה בתסקולים יודדים נוברת תחושת מחנק שעוד מחוריפה בהעדך "פסק זמן" למילוי המצברים ולצורך גיון והתרעוננות.

מייעוט העיסוקים ושתחי העניין מותיר את בן או בת-הזוג, כדיות העיקרית בסביבה, ומתמקדים בה - לטוב ולרע - ולעתים "מצואים" עליה את התסקולים שחשים, גם כשאין קשר בין התסקולים ובין בן-/ת-הזוג.

בגיל מבוגר האדם נחלש פיזית, לרוב נזירות בעיות ומוגבלות. מתחזמות בעיות רביות הנוגעות לבריאות, לעצמות ולעתיד בכלל. אנשים רבים הופכים להיות חסרי סבלנות וקצרי-רוח, רבים מפתחים עצבנות מתמשכת, או מגבירים עצומות בדףוים שהיו קיימים גם בעבר באשר לעצבנות או נרגנות. גברת הנטייה (גם כאשר היא נזונה מסיבות אובייקטיביות) לכוס, להתרגז ולהחצעבן. לאנשים רבים קשה להרגיש שהם מאבדים בשנות הזקנה את יכולת לפעול כרצונם; קשה להם לחוש חסרי-אונים והם משליכים את הקושי שלהם על הסביבה בכלל ועל בני-זוגם בפרט - כשהבני-זוג נתפסים כאם-בנין, ואפילו אוטומים וחורשי רע.

למריבות הזוגות יש תפקיד.

במריבות יש מושם "הוצאת קיטור" והן מהוות אמצעי לביטוי של כעסים ותסקולים. בילדיהם היו הטעים מצטברים וגורמים לנזקים רבים נוספים. המריבות ממלאות גם תפקיד של ויסות ה"יחד" המעליך. מריבות שמשמעותם בשתייקות ורוחוק למשך שעوت או ימים מהוות, בעצם, סוג של התרחקות מה"יחד" המתמשך והשוקק.

בני-זוג נמצאים בימי זקנתם בלבד כל הזמן, או כמעט כל הזמן - בעוד שבמשך שנים נישואיהם הקודמות, בילו יחד רק חלק מהיום, שכן היו להם עיסוקים והתחביבות שונות ששימשו לדילול" היחיד, כמו ילדים, עבודה, חברים ובילויים.

וכאן - בימי הזקנה, עם יותר תחלואים ועם פחות סבלנות וכוחות נפשיים, נשארים בני-הזוג יותר זמן ביחד. אין להם דורך טבעיות להתרחק קצת זה מזה, כמו עובדה, לפיקח הם פונים בדרך נועימה פחות ואפילו אלימה כדי ליצור מעט הפרדה וניתוק - הם רבים, כועסים, נעלבים, ומנתקים מגע. אינם מדברים ביניהם ולעתים אףיו מקפדים על חלוקת הבית לאזוריים "שלה" ו"שלוי", עד יбур עזם. ואו, בחלק מהמרקמים - תיתכן התמודדות וההתפישות עד המריבה הבאה.

לחילק מרווחות המבוגרים, המריבות וההתרחקות שבאה בעקבותיהם משמשות

אמצעי לגיון החיים החדיגניים.

ובים שואלים אם ניתן לעוזר בדרך של ייעוץ זוגי לבני גיל הזוג, שמתיחסים עצם במוניביות ובמאבקים. התשובה העצובה היא, כי בגין מבוגר אנשים מוקבעים בהרגליהם ובתפישתם, וקשה להם לשנותם. במקרים רבים טיפול וייעוץ אינם מועילים, כמו שניסיונות chorids של הסבר ושכנוע מצד הילדים אינם מצליחים לשפר את המצב.

### אפשר לרשות מאושרים ופעילים גם בגיל מתקדם

בסרטים אנחנו פוגשים אנשים זקנים מאושרים, עשירים בחוכמת-חיים, שופעים סיפוק והבנה מלאה של החיים. סרטים יש להם גם חיקון שחוש שינאים chorids בחים המציגותים או פוגשים רק לעיתים וחווקות אנשים המקרינים אושר בגיל הזוג. בחים המציגותים, לעיתים קרובות אלו שומעים ופוגשים אנשים מאושרים; ואשר לחיקון - הם סובלים למדי מהشيخיות התותבות, או מטיפולים מוגרים כאוביים, מהתSELLים ואפילו ממורומים: רובם אינם מוציאים ואינם מושרים; או מחרסון שינאים בכלל. רובם סובלים מבעיות בריאות קשות מתייחסים, או מחרסון שינאים בכלל. בצד הבעייתיות הפיזית והבריאותית, במקרים וטורדיות, מ酩צות ומחזרות. בינם לבין נפשיות, כמו דיכאון וחרדות בעוצמות שונות. יתכו נשים ניתן לזהות גם בעיות נפשיות, כמו דיכאון וחרדות בעוצמות שונות. יתכו נשים אcabות שנות: אcabות משפחתיות מהילדים, בגין או מבת-הזוג, מהחברים המתמטעים ומשירוטים ומוסדות קהילתיים, שאמורים לתמוך באוכלוסייה המתבגרת.

אך בתוך מסגרת הזקנה, הכוללת בעיות ואcabות, נבדלים בני גיל הזוג במידת האושר האישי. יש מאושרים יותר ויש מאושרים פחות. מקרים מצבעים על אושר ושביעות-דרzon גבוהים יותר בשנות הזקנה, ככל שהאדם עצמו גמיש ומסתגל בצוורה סבירה לשינויים, למעדרים ולקטיעות במהלך החיים.

אדם גמיש הוא אדם, שאינו נוקשה במחשבתו ובהרגליו ושאינו מתנה את אושרו במילוי תנאים קשיחים: "אני חייב לאכול כל יום ארוחה חמוצה של שלוש

מנות", "חברים צריכים תמיד לדבר פעם ביוםיים (או פעם בשבועו), אחרת - זה לא חברים אמיתיים", אני חייב לזרום 'מבט' כל יום, ושאף אחד לא ידבר או יטלפון בזמן זהה, כי כל הפרעה נוראה מציקה לי". תנאים קשיים הם מתכוון לצרונות, כי תמיד קיים סיכוי שהם לא ימולאו מסיבה כלשהי, ואז עלולה להתרחש חריגה מן האיזון, ערעור השלווה וההרמונייה. כל אלה מחייבים באשור וצורך אנרגיה יקרה. ככל שאנו מפתחים גמישות רבה יותר - כך גדל הסיכוי להיווצרות תחושים איזון ויציבות פנימית, שפחתת תלויים במילוי תנאים של "כך ורק כך".

גמישות לשינויים בקריירה בשנים שלפני היציאה לפנסיה משפיעה ביוטר על אושר ושביעות-רצון, וזאת בגין העדפה שהעלתה על נס את היציבות והקביעות במקומות העבודה אחד - מצעריות ועד שיבת. על-פי תוצאות של מחקרים על אושר ושביעות-רצון בימי הזקנה - רצוי להילך מקומות עבודה, שטחי תעסוקה והתחומיות מקצועיות. שינויים מ민ין זה לשמור את הגמישות הנפשית ואת כושר ההסתגלות ותורמים להפתחות האישית ולאושר. אושר ושביעות-רצון יכולים להתפתח במקומות שבהם אין מתח, לחץ או שעומם. ואם מעבר למקום עבודה למקום עבודה, או שינוי בקריירה "חוסכים" לנו שעומנים או לחץ, הדרי שהם רצויים ומברכים.

מחקרים מצאו גם כי נשים, במיוחד, דיווחו על אושר רב יותר בזקנותן, לאחר שבמהלך חייהם עשו שינויים שונים: שינוי בעיסוק, במקום העבודה, שינוי של יציאה לעבודה אחרית תפקוד בעקרות-בית במשך שנים, או להיפך - נשים שלמדו להנות ממלכת הבית והמשפה אחורי שנים של עבודה מחוץ לבית.

יש הבדל משמעותי בין נשים לגברים בהסתגלות ליציאה למלאות - נשים, גם בשנות זקנותן, ממשיכות את עיסוקיהן הנשיים והביתיים. הן אינן עוברות משבר ושינוי כמו הגברים, שעולמים משתנה ומתהפקד עם ההזדקנות, ובעיקר עם יציאתם למקומות. אצל גברים רבים מתעורר אז הדמיון העצמי והם עלולים לחוש כ"עובד-בטל" וכי "הו", וכתוצאה לכך לטבול מדיכאוןות ולפתח מחלות שונות.

נשים, במשמעותו, סובלות פחות מגברים מבעיות נפשיות ומדיכאוןות, עקב יציאה למלאות. הן ממשיכות לתפקיד, להיות יצירניות ויצירתיות, אם במסגרת המשפחה ואם בעיסוקים והתנדבות מחוץ לבית.

בחברות רבות משתנה מעמדן של הנשים בשנות זקנותן לטובתן - הן מפתחות עצמות נפשיות וביתחון, ומעמדן במשפחה ובהברה מתחזק. הן מפתחות מתקידים המיגדריים וממגבלותיהם ומתקפותם בהתאם לכולתן האישית. יש ונשיות מתחזקות, בעוד בני-זוווג נחלשים ומותרים להן יותר מרחב שליטה ובחירה בבית ובחי המשפה.

גברים מאושרים בזקנותם בחברות או במשפחות שבתهن זקנותם, ניסיונות וחוכמתם מוערכים ומונצחים. עד מהרה הדוחה, למשל, גבר נהנה ממיעמד מיוחד וחישר לאחר נכדו הראשון. אז הוא מתקבל ל"עוקאל" - לקבוצה השלטה של העדה, שחברים בה רק גברים מזוקנים. שלב זה של החיים הוא מען לידיה חדש, חברי מבלים בשלב זה משמעות חדשה לחיהם ולמקום בחברה. גם העיסוק חברי מוכיחות משתנה אצל חברי הדוחים עם התקבלם ל"עוקאל" - הם וסדר העדיפויות מפוזר מנקודת הקדומים שלהם, כולל עבודותם, ומתרסרים לתפקידם מפסיקים את העיסוקים הקדומים שלהם.

החדש.

שבטנים אינדיאנים אחדים, חברי מעסקים בשנות זקנותם במלאות ביתיות שונות ואף בסיווע לנשים ולילדים. המטרה העיקרית היא לשמר את תחושת

הנכסיות, לאפשר להם להמשיך להביא תועלת.

תרבות המערבית נותנים גברים מבוגרים לעיסוקים, שבצעירותם נמנעו מהם חברי המנכדים "לא גברים" או "לא מעשימים" בהתאם לסטראוטיפ המוביל בחברתנו. הם נהנים בשנות הזוהר שלהם מעיסוק בתחריביהם - DIG, גינון, משחקים עם חברי וידידים; לעיתים הם משקיעים יותר במשפחה - בBITS ובעילות עם הנכים. לעיתים וחווקות יותר (בשווה לא נשים), פונים חברי לפעילויות התנדבותיות, או לפעילויות דתית וחברותית.

מלבד לבניה האישית ולנטישון החיים האישיי, יש השפעה רבה גם לחסיבה החברתית ולציפיות החברה, על מידת האושר האישי.

בכל גיל, וגם בגיל-זהב, חלק מהתופעות של מצב-דוח ירוד, תחושת חוסר-עדך ואפילו דיכאון ואיבוד עניין בחים קשורים לסטראוטיפים שהחברה והגננות המקובלות בתרבויות שלנו מייחסות לבני גיל-זהב. נורמות וציפיות שגורמות לתסכול ולאיבוד הנאה וענין חן מהסוגים של "לא מתאים לגיל"/"כנן מתאים לגיל".

למשל:

- הzkנים צריכים לצאת לפנסיה, לפניות מקום לצעירים.

- מין ויחס מין "שייכים" רק לצעירים. לאנשים מבוגרים אין מיניות כלל, או שהיא שונה מאוד ממיניות של צעירים.

- העולם, בכלל, שijk לצעירים בכל התחומים - אופנה, טעם, מוסיקה, טכנולוגיה וכו'.ומי שלא צער - ובוחן מי שכבר זקן - אין לו מבחן / ראי / רשאי / מסתדר עם החדשושים, האופנות והטעמים.

- לאנשים מבוגרים לא מתאים לבוש צבעים בהירים / רועשים / צבעוניים. יותר מטעם והעדפות.

- אנשים מבוגרים צריכים לאכול מזון לא מתובל כי "זה בריא", מה שחשוב

יותר מטעם והעדפות.

- אנשים מבוגרים צריכים להתאים את עצם לצעירים.

ועוד ועוד נורמות, קלישאות ושתויות אחרות שמקלילות ומגבילות ציבור רחוב ומגון.

"יתכן של חלק מבני-גיל-הזהב אמריות אלה ואחרות אכן מתאימות וכוננות. אבל במקרים רבים, קביעות מכללות אלה גורמות עול, מסkol ומבוכה לאנשים ולזוגות מבוגרים רבים.

במקרה אחד, רצוי מואוד להמשיך לעבוד – אולי לעבור למשרה חילkitית, לתפקיד אחר, או לפנות לעיסוק אחר. אך לא להפסיק לעבוד רק בגלל הגיל – וגם רצים, אם ניתן הדבר מבחינת מקום העבודה – כדי ורצוי מואוד להמשיך לעבוד.

לא כל האנשים שעברו את שנות צעירותם או אפילו את שנות אמצע החיים הם הולמים או מוגבלים.

לא כולם איבדו את יכולתם לעבוד ולהרום לסבירתם ולעצמן בהמשך פעילות. לא כולם איבדו עניין במין או את כורדים המיני. המיניות היא חלק נפלא ומהנה בחיים בכל גיל – מיניקות ועד מוות. למיניותם בגיל הזקנה, כמו בכל גיל אחר, יש היבטים וביטויים רבים ומגוונים – החל בביטויי חיבה, חיבוקים והתכרබויות וכלה בפעולות מינית מלאה הכוללת חדרה.

יש לעוד וליהנות מהמיניות – מההנאה, מהקרבה והנוחם שהוא מציעה, בכל גיל. כל מillard שיכל להעניק לה חיים הנאה, עוני ותחשוש ערך ושיקות – ראוי לעידוד ולביצוע.

לאנשים מבוגרים, אפילו מבוגרים מאוד, יש הרבה מאוד להציג לעולם ולבני-זוגים, אם ירשו לעצם השيبة פתוחה וביטוי עצמי. הם יכולים להציג יותר מאשר בשנים האחרונות, במובנים מסוימים. שכן בכל מצב וכל שלב יש יתרונות לצד חסרונות. לניל-זהב יש יתרונות המיויחדים לשלב מתקדם זה של החיים. גיל זה אכן מעניק זהב יקר ערך במיוחד – דוקא בשנים המתקדמות אפשר להשתחרר מוגבלות שונות שאין רלוונטיות עוד, מנורמות ומקלישאות מיותרות וכובלות.

אלברט איינשטיין, שכוכמו הרבה ידע ליהנות מזקנתו ולהפיק ממנה פן חיובי, אמר: "אני מושג בשנותי המאוחרות. שמרתי על חוש ההומר שלו ואני לוקח את עצמי, או כל אדם אחר, ברצינות". ולהדגמת ההומר שלו – הוא מרגיע, "העתיד לא מזאג אותי. הוא מגיע בזמנ".

דוקא בגיל הזקנה אפשר ורצוי לבטא את הצרכים והאישיות הייחודיים ללא מסכות חברתיות ובלא תחרותיות מרעילה. סוף-סוף אפשר להיות חופשיים מהובת ההוכחה, וمتכתבי הסביבה. אפשר לעשות באמת מה שמתאים ורצוי, פחות את מה שנכנן ומקובל, כפי שקרה, לרוב, בשנים האחרונות יותר. כמו כן, בניל-זהב ניתן להשתחרר סופ-סוף מה"תיכנות" המיני של המיגדר (נשיות או גבריות), מהמאבק הבין-מיני של נשים-גברים ומהתפקוד המקובל בתחום הגבולות