

איך 'נלחמים' על 'שלום' בית?

פנטזיות שגדלנו עליהן בסרטים, והעובדה שכל אחד נהיה פסיכולוג מקבעים את המחפשים זוגיות ואת אלו שמבקשים לשפר אותה לקביעות מוטעות מהיסוד אשר זקוקות לברור. ד"ר צבי מוזס מפרש מה השורשים לרווקות המאוחרת ולזוגיות לא מאושרת

ד"ר צבי מוזס

"להלחם" על הזוגיות?

לאחרונה הגיע אלי זוג לטיפול, הם תיארו קשיים בזוגיות. הגבר רצה להיפרד אבל האישה טענה שהיא רוצה ל"הלחם" על הזוגיות...

ואני תהיתי מה הכוונה להלחם? הביטוי להלחם על הזוגיות הוא נפוץ, אבל תמיד המילה מלחמה בהקשר של שלום בית נראית לי קצת פרדוקסאלית. ברור שהכוונה חיובית, לעשות מאמץ לשמור על הקשר, אך בפועל המלחמה לא תמיד רצויה, כמו לחץ לא רצוי ומעיק. זה רק דוגמא לשפה החדשה הנהוגה היום בנושא הזוגיות, ולכן חשוב להעמיק קצת במה שמסתתר מאחרי הביטויים הנהוגים.

בשנים האחרונות התפתחה מודעות גוברת והולכת לנושא הזוגיות, בנוסף למושגים הבסיסיים של חתונה ומשפחה. הכוונה להתמקדות על הזוגיות, ואיכות הקשר. עדיין אין למושג הגדרה ברורה חד משמעית ומקובלת, אבל מדובר בהסתכלות רחבה על הקשר בין איש ואישה. באיכות הקשר ביניהם בכל הרבדים, האינטלקטואלי, הנפשי, הרגשי והמיני. זוגיות כוללת גם את התחום התפקודי והמשימתי, כמו ניהול הבית והמשפחה, וגם את תחום תרבות הפנאי וההנאה. ברקע מרחף מושג האהבה המיתולוגי כמשהו רגשי כללי ורומנטי, אשר כולם מדברים ושואפים אליו. נקודת המבט היום היא אמנם יותר צינית, ספקנית וביקורתית, אך קסמה של הרומנטיקה לא פג. למרות שאין הסכמות ברורות ואובייקטיביות מה זו אהבה. כל אחד והאהבה שלו, מעין רגש כללי סובייקטיבי ומאוד מאוד אישי ואינטימי.

סביב זה התפתחה תרבות שלמה בספרות, בסרטים ובסדרות טלוויזיה, וגם במחקר ובספרים עיוניים, אשר עוסקים בנושא. הזוגיות הפכה לערך חברתי גדול מימדים, אולי גדול מדי. גם בציבור הדתי בכלל, והדתי לאומי בפרט מתפתחת תרבות שלמה, הכוללת רבנים ואנשי מקצוע. כולם מדברים ועוסקים בזוגיות. ימי עיון, כנסים, וספרים מנסים לכוון ולהשפיע, בדרך כלל תוך הבלטת נקודת המוצא הערכית וההלכתית. תהליך מבורך, אך לדעתי האישית והמקצועית, ומניסיוני, לעתים מוגזם באופן שדווקא פוגע גם במציאת בן זוג המתאים וגם בזוגיות קיימת.

בעבר נוצרו פנטזיות לגבי האישה האידאלית או הגבר האידאלי, אשר יצרו לעתים קושי רב בבחירה. הרדיפה אחר אידאל האהבה מקשה על יכולת קבלת ההחלטות של רבים. התפתחות של מיתוסים ופנטזיות סביב ערכים חשובים, היא חיובית, מוסיפה אנרגיה ומוטיבציה וטעם לחיים. הבעיה נוצרת כאשר המיתוסים והפנטזיות מתנפחות, והפער ביניהם למציאות גורם לאכזבות ומשברים. נוצרו בעיות ותסביכים במציאת בן הזוג המתאים, ודורות של צעירים מוצאים עצמם נבוכים ומתקשים לסמוך על עצמם בבחירה, וכמובן בהמשך מערכת היחסים. אותה בעיה היום קיימת בנושא הזוגיות. אידאליזציות "מנופחות" לגבי הזוגיות והקשר, מפריעות לתקופת החיזור והבחירה, וממשיכות לתוך הקשר הזוגי בנישואין. התפתחות המושג זוגיות היא חשובה ותורמת, אך מניסיוני כאשר היא "מנופחת" מדי, שמה דגש על מודלים אידאליים ומושלמים מדי, ולא לוקחת מספיק בחשבון בעיות אופי והבדלים בין בני הזוג, התוצאה היא אכזבה, ניתוק מהמציאות, ועוד תופעות לוואי שליליות.

ראויה להתייחסות במיוחד היא סוגיית הרווקות המאוחרת אשר קיימת אצל החברה החילונית כערך חברתי חיובי של התפתחות העצמי והקריירה, ומעסיקה ומטרידה בשנים האחרונות את הציבור הדתי לאומי כבעיה חברתית. הסיבות לתופעה הן מגוונות, פסיכולוגיות, סוציולוגיות ותרבותיות.

במאמר זה אני רוצה לשים דגש על הקשר בינה לבין התפתחות נושא הזוגיות, והמטען התרבותי והרגשי הנלווה אליו. אידאל הזוגיות גורם לעלייה ברף הציפיות ובפער בין האידאל החברתי המוצג והמציאות המאכזבת. היום לא מסתפקים בהתאמה סוציולוגית פשוטה, ובמשיכה בין אישית. מנסים למצוא "בדיוק" את בן או בת הזוג המתאימים, והרבה פעמים קוראים לזה "בררנות".

התפתחות סוגיית בחירת בן הזוג. מקשה על האבחנה בין בחירה סובייקטיבית ואישית, ובין מודלים, פנטזיות ואידאלים של בן הזוג הרצוי. שהרי לא תמיד מה שמתאים הוא אידיאלי כל כך. מצד הבנים עדיין החיפוש והצפייה היא לאישה יפה. כבר חלק מבינים שלא כמו בסרטים, אבל עדיין... ולכל אחד "סולם היופי" שלו, ציון הניתן בדייטים. לעתים יש הרחבה לחברותיות וזורמת, קצת פחות לחכמה, ומעטים בוחנים את יכולת "העקרת בית הטובה". הבנות עדיין נשארות על המודל הקלסי "האביר על הסוס", גבר אשר משדר כוח ובטחון בעולם המודרני. לעתים הדגש הוא על מראה חיצוני, חתך, ספורטיבי, אבל קצת יותר על היכולת האינטלקטואלית, הייטקיסט כזה, או אצל התורניות תלמיד חכם, למדן וכד'. ואצל כולם גם הצפיות הכלכליות עומדות למבחן.

במידה דומה התפתחה צפייה הולכת וגוברת לאיכות הקשר הרגשי, התקשורת בין בני הזוג ורמת השיתוף וההבנה. הביטויים לכך הם תיאורים חזקים של "אנחנו החברים הכי טובים" "אני מחפשת בן זוג שיהיה העוגן שלי", "אני מחפש מישהי שתבין אותי בלי שאני אצטרך לומר". ובחזרה לדוגמא שהוצגה בתחילת המאמר "אני רוצה להלחם על הזוגיות הזו..." מדובר במשפטים והתבטאויות חיוביות, אך כפי שאני עושה בשיחות, יש תמיד צורך לברר למה הכוונה? כי מה שנתפס כאמירה חיובית של צד אחד, עלול להיתפס כבעייתי ע"י הצד השני. כמו במקרה של "להלחם על הזוגיות" הכוונה הטובה הייתה נכונות להשקיע, אך לעתים כוונה זו נתפסת אצל הצד השני כלחץ, חפירה וחנוק.

ההגזמה של המודלים והטרנדים החברתיים מתבטאת בכך שכולם מדברים כמו פסיכולוגים, סוג של פסיכולוגיזציה יתר. התפתחה שפה של מודעות והתבוננות שהיא טובה וחשובה אלא שלעיתים נוצרת מודעות יתר עד כדי פסאודו מודעות (מודעות מדומה). התוצאה היא שימוש באמירות סיסמאטיות ולא אותנטיות. דוגמא נוספת היא הביטוי של "אנחנו בהיריון" שבאה להדגיש שוויון וההדדיות, אבל היא מבטאת משהו לא מציאותי ביולוגי. האמירות לרוב משקפות תפיסה של מודל זוגיות מחובר מדי, "אנחנו אחד", ולא מודל זוגיות מציאותי יותר של שני אנשים, שיש ביניהם הרבה מהמשותף אבל גם נפרדות. ככלל, ישנם מודלים שונים של זוגיות והחשוב הוא ההתאמה האישית ולא האידאל. אופנה חדשה הראויה להתייחסות מיוחדת היא אידאליזציה היתר בהצעות הנישואין האופנתיות והגרנדיוזיות כמאפיין לרמת שאיפות רומנטיות גבוהה מדי עד כדי צורמת.

לעתים התוצאה של רף צפיות גבוה מדי הוא איחור במציאת בן הזוג, ולעתים משברים הולכים וגוברים דווקא במהלך חיי הנישואין. אנו עדים לתחנות מעבר זוגיות קשות בעיקר בגילאי המעבר של 30, 40, 50. בקליניקה רואים גם בני 60+ אשר רבים על איכות הקשר הרגשי והזוגיות. לעתים אנו רואים גם גירושים חפוזים מדי על רקע של אכזבה מאיכות הקשר, ללא נכונות מספקת לבדוק להעריך מצב נכון ולנסות לשפר.

אז מה עושים?

ברמה האישית, לשמור על הסתכלות חיובית ואופטימית, לשמור על מודעות וערנות ב"זמן אמיתי", ונכונות לקבל סיוע מבחוץ בהכנה מתאימה לזוגיות וחיי נישואין, ויעוץ וטיפול ב"זמן אמיתי" כאשר נוצר משבר. רצוי גם להקדים גם כאשר מזהים סדקים קלים וניצני משבר, כטיפול מניעתי.

המשימה הציבורית היא לנקוט בגישה פתוחה, ישירה ופשוטה בנושא הזוגיות, להיות סבלניים ותומכים בסוגים שונים של זוגיות, ללא שיפוטיות יתר ולהישמר ממסקנות חפוזות. במקרה הצורך להיות פתוחים לאפשרות של גירושין, ללמד ולעודד גירושין טובים, ופתיחות קהילתית לזוגיות שנייה, ולעתים גם שלישית מוצלחת. ולזכור שתמיד "טובים השניים מן האחד".