

השקעה זוגית או התפתחות אישית

זה עתה הפציע תינוק קטן לעולמנו הגדול והמורכב. לידתו הפיזית התרחשה לה בסיומם של תשעת ירחי לידה, ובעוד מספר שבועות יכנס היצור הרך והבוסרי הזה לתהליך מורכב ביותר של לידתו הנפשית. סופו של תהליך הלידה הנפשית יהווה תחילתו של מסע התפתחות ארוך טווח הנמשך לאורך כל החיים – ההתפתחות האישית! מהי המעבדה הטובה ביותר להתפתחות אישית? כיצד תהליך הצמיחה יכול להתחמק מאתנו למרות שאנו מכירים בחשיבותו הרבה?

מאת: הרב שלום אביחי כהן

Master Counseling Supervisors * M.C.S

פסיכותרפיסט, מטפל זוגי בכיר, סופרווייזר

יו"ר פורום יועצים ומטפלים מוסמכים שומרי תורה ומצוות

F.T.R - Forum of religious counselors and therapists



בתהליך הלידה הפיזית נבנה גופו של התינוק, בתהליך הלידה הנפשית נבנית הנפש ומתרחשים תהליכים פנימיים המשפיעים עליה ובונים את מסלול חייה העתידי. תהליך זה מציב את עולם היחסים הבין אישיים של האדם במרכז התפתחותו האישית. וכשפסיכואנליטיקאים חקרו מה מניע את האדם, הזרם האלטרנטיבי בפסיכואנליזה לתפיסה הפרוידיאנית שהאדם מונע על ידי הצורך לספק דחפים וצרכים באופן שיאפשר עונג וימנע סבל, היו מפתחי תיאוריות יחסי אובייקט ובראשם מלאני קליין (1882-1960) בתו של רופא יהודי אורתודוקסי מוינה שטענה, כי התינוק נולד עם מוכנות לאינטראקציה עם סביבתו אשר אינה ממוקדת רק בסיפוק הדחף אלא גם בעיצוב נפשו של התינוק באמצעות מגעיו עם אובייקטים – דמויות משמעותיות המהוות מושא לפנטזיות, דחפים, משאלות, השלכות והפנמות.

כשהתהליך מתרחש באופן בריא, התמונה הפנימית שאנו מחזיקים על קשרים בין אישיים ועל החוויה הרגשית הנלווית להם, היא תמונה מאוזנת שמשקפת עולם בטוח שבו אנו מרגישים מוערכים ואהובים, רצויים ושייכים. ואמנם גם חוויות שליליות פוקדות אותנו אך יש לנו יכולת להתנהל מולם, לווסט את רגשותינו ולהמשיך לממש את הפוטנציאל האישי הטמון בכל אחד מאיתנו.

תהליך בריא הוא תהליך שמפגיש את האדם עם האחרים בחייו, מייצר אינטראקציות קרובות יותר או פחות במעגלים חברתיים מגוונים, ומניע כל העת מעגלי משוב בינו ובין הסביבה כשכל העת נשמרים הגבולות המפרידים בין שני מרכיבי האינטראקציה – כך לדוגמה בקשר אם-ילד, האחד מזין את האחר. כשהאימא מביטה בהבעה מסוימת על פניה אל התינוק ומופיע אצלה חיוך, בהבדל זמן

צפוי יופיע חיך גם אצל התינוק ולאחריו ביטוי ווקאלי, שיעורר תגובה ווקאלית אצל האם, ובתגובה לכך תנועות רגליים אצל התינוק.

גם שני אנשים שנפגשים במוקדם ובמאוחר יפתחו מעגלי אינטראקציה שמונעים באמצעות המשוב ההדדי. כשהאחד יפתח בשיחה האחר יגיב, וכתגובה לתגובתו יאמר הראשון משהו ויעורר גירוי לתגובה נוספת שתהפוך אף היא לגירוי שיצריך תגובה עד שקבוצת המעגלים הזו תנעל בפרידתם לשלום – לפחות זמנית. אם חווית האינטראקציה הייתה חוויה בונה, תהיה לה השפעה ישירה ברמות שונות על כל אחד ואחד מהם בעולמו האישי לאורך כל חייו. באותה מידה, אם החוויה הייתה הרסנית, השפעתה תעשה רושם על כל אחד משני מרכיבי האינטראקציה הרבה לאחר שהסתיימה החוויה. בכל מקרה, אנחנו מתעצבים, סוללים את חיינו, משתנים ומתגמשים לאורך כל החיים בעיקר באמצעות או בהשפעת האחרים בעולמנו.

מעבדת הצמיחה

כשהקשר קרוב ואינטנסיבי כל כך כמו קשר הנישואין, כשנרקמים להם מעגלי אינטראקציה בתדירות ובעומקים כה מורכבים ומגוונים, אזי יכולת ההתפתחות האישית של כל אחד משני מרכיבי הקשר מקבלת משמעות גבוהה ועמוקה יותר. אי אפשר להשוות בין אדם רגוע ושקול כאשר אינו נמצא באינטראקציה מאתגרת את שלוותו, למי שנמצא במערכת קשר שמציבה אתגר זה בהמון מצבים וחרף זאת הוא אינו יוצא מכליו אלא מפעיל שיקול דעת ומשתדל לבנות ולא להרוס. במבט חיצוני ניתן להתבלבל בין שני האנשים הרגועים והשקולים הללו, אך האמת שהאחד עמל ופיתח את אישיותו באמצעות קשריו עם הזולת – ובעיקר עם בן או בת הזוג המהווים את האחר הקרוב והמאתגר ביותר, ואילו השני בחר בנסיבות נוחות וחוסכות עבודה אישית.

אנשים רבים "מתנתקים" מעבודה זוגית "ומתחברים" לעבודה אישית. "אני הגעתי למסקנה שאלעד לא מעניין אותי, אני כבר לא האשה שהייתי כל כך הרבה שנים, הגיע הזמן לממש את עצמי ולהתפתח מבחינה אישית" – אמרה יפית (שמות בדויים, כמובן). והזכירה מאוד את אלי שלאחר שני עשורים של נישואים מעיקים, "נפתחו לו העיניים" – כדבריו, ובעקבות הרצאה ששמע על הכוח שבצמיחה אישית וחשיבה חיובית, החליט שמרגע זה ואילך "אמנם אפרנס את משפחתי, אעזור במה שאוכל, אבל אפתח את אישיותי ולא אתייחס יותר מידי לביקורות החוזרות ונשנות של רחל, אני אחליט מה אני עושה ומה לא, מבחינתי החיים האמתיים הם החיים האישיים של כל אחד ואחד מאיתנו, כך אמרו אפילו חכמים – צריך כל אדם לומר כל העולם לא נברא אלא בשבילי".

גם יפית וגם אלי התקשו לעבוד על התפתחותם האישית באמצעות המעבדה הטובה ביותר להתפתחות אישית. אילו ידעו לעשות זאת נכון, נישואיהם היו משביעי רצון יותר וכפועל יוצא מעבודתם באינטראקציה הזוגית אישיותם הייתה הולכת ומפתחת, ואם למשל, יפית שגדלה ופיתחה מרכיבים תלתיים שגרמו לה קשיים בתחנות ובמעגלים שונים בחייה, הייתה עובדת בנישואיה יחד עם אלעד על הקשיים שנבעו בין היתר מאותם מרכיבים, היא הייתה בהחלט יכולה לסמן הצלחה התפתחותית בעוד חלק מאישיותה.

אך יפית מסיבות – שאפשר להבין גם אם לא נסכים איתן – בחרה לא לעשות זאת. הקושי שלה לעמוד מול החלקים באישיותה שבאו לידי ביטוי במשחק הזוגי הביא אותה לזנוח את התפתחותה האישית. היא אמנם התקשתה לראות שהיא מוותרת לעצמה, במקום זאת, היא האשימה את אלעד בכך שאיתו אי אפשר לעשות שינויים, וכשוט עזבה את המעבדה. היא הסירה את האתגר והניסיון, כעת היא הולכת לשיעורים ויוצאת להליכות עם חברות ללא הצורך לקחת בחשבון את "שיגעונותיו" של אלעד, ועתה היא יכולה לומר לעצמה "אני מפתחת את עצמי" כשם שאומר אדם ללא אינטראקציות חברתיות משמעותיות "אינני פוגע באנשים".

יפית – כמו אלי ועוד רבים אחרים – משלה את עצמה שהיא מפתחת את אישיותה. היא רק עזבה את המעבדה, ותחושת השחרור מהעול הכרוך בצמיחה והתפתחות יוצרת אצלה אשליה שאישיותה מתפתחת. היא אמנם מרגישה נוח, זה בהחלט מובן לאחר שחייה בנישואין עם אלעד ללא מיומנויות שחסרו להם, היו בהחלט לא נעימים. אבל תחושת הנוחות והשחרור הזאת מורה דווקא על ההיפך מהתפתחות, היא מורה על כך שחלקי אישיותה נותרו במידה מסוימת כפי שהיו מקודם, רק שכעת היא "סדרה להם" מציאות מתאימה יותר למאפייניהם.

כשיפית תרצה לפתח את חלקי אישיותה היא תצטרך לאתגר אותם. פיתוחה של האישיות וצמיחתה אינה יכולה להיעשות רק על ידי קריאת מאמרים, השתתפות שבועית בסדנאות מחכימות ככל שיהיו, ודקלומם של משפטי צמיחה וסיפורי התפתחות מטובלים בשירים וסלוגנים על חשיבות מעמדם של הגבר והאישה. התפתחות כרוכה בעבודה יומיומית, בלקיחת סיכונים והתמודדות עם המקומות הקשים והרגישים לנו כפי שמציפות מערכות הקשרים האינטנסיביות ביותר. אם נתעקש על השגת פתרון למשבר או לקושי הנוכחי חרף הניסיונות שלא צלחו עד עתה, נעלה את הסיכויים לכך שבעוד שנה נוכל לומר לעצמנו שהשנה החולפת הביאה לצמיחתנו באחד או יותר מהחלקים הרבים באישיותנו – צמחנו אישית באמצעות מעבדת הצמיחה הטובה ביותר: מערכת הנישואין שעליה לא ויתרנו.

עוד מאותו דבר

לא פעם אנשים מגיעים למסקנה ההגיונית שאמנם זה נכון, נישואין זוהי מערכת שמהווה מעבדה מצוינת לצמיחה אישית. אך עובדה היא שלאחר מספר שנים כל כך רבות ורוויות ניסיונות חוזרים ונשנים "פשוט אין עם מי לעבוד". משהו במעבדה הנוכחית אינו תקין, אינו מאפשר התפתחות ולמרות הרצון הטוב דברים לא מתקדמים, אלא להיפך, מערכת היחסים מרעילה את האווירה ושני מרכיבי האינטראקציה – הגבר והאישה, אינם מצליחים להתקדם קדימה ברמה הזוגית וברמה האישית.

אי אפשר להתכחש לזה שקימות מערכות נישואין שהמציאות המורכבת מביאה לבחירה מושכלת של בני הזוג לסגור את מעבדת הצמיחה הנוכחית בתקווה להקמת מעבדה חדשה בנישואין שניים. יחד עם זאת, אחד הכשלים המרכזיים והגורם המשמעותי ביותר לכך שאנשים רבים "מרימים ידיים" וזונחים את מסע התפתחותם האישית באמצעות מעבדת הנישואין, הוא הדפוס הנפוץ של "עוד מאותו דבר".



אנחנו עשויים במשך הרבה מאוד שנים לחשוב שאנחנו פועלים ומנסים אופנים שונים של פתרונות, ובעצם זהו אותו פתרון שכל פעם מקבל פנים חדשות מבלי לשנות את המהות. למשל, אם הפתרון הבסיסי של אלי הוא "לשכנע את רחל שהיא לא חושבת בהגיון", הוא יכול לנסות זאת בהרבה דרכים. פעם הוא ידבר יפה ויסביר, ופעם הוא יצעק ויתרגז מאוד, פעם אחרת אלי יעשה למענה דברים אחרים בתקווה שהיא תבין שהוא רוצה לטובתה, וכשלא יצלח אולי הוא ידבר עם הרבנית שלה, או שיבחר לשתוק ולא לדבר על זה "כדי שהיא לא תלחץ", אלי יכול לנסות הרבה דברים שכולם לא יביאו לתוצאה הרצויה. מסקנתו תהיה: "אי אפשר לפתור את זה". אלי משוכנע שלאורך השנים ניסה הרבה פתרונות, הוא רק לא שם לב שהוא ניסה סה"כ פתרון אחד: "לשכנע את רחל שהיא לא חושבת בהגיון". עוד מאותו דבר, הוא גורם מרכזי מעזיבת מעבדת הצמיחה. אם אלי יעצור בשלב מסוים, ינתח את פתרונותיו לאורך השנים, וינסה למצוא פתרון שונה מהותית, הוא ישפר את סיכויי המעבדה, את סיכויי הנישואין וממילא את סיכויי צמיחתו האישית.

אם גם אתם בוחרים בהתפתחות אישית, עליכם לעשות זאת באמצעות המעבדה הטובה ביותר לצמיחה אישית – מעבדת הנישואין. ישנם שני שלבים שהינם גם שני כללים בסיסיים לעבודה במעבדת הצמיחה המשוכללת הזו: האחד, עליכם להיות אמיצים, לבדוק מה חלקכם בקושי הזוגי – בכל קושי, בכל משבר. אם תגלו מה חלקכם ולא תתלו את הבעיות בבני זוגכם – למרות שזה נראה כל כך הגיוני. כבר עשיתם את הצעד הראשון בעבודת הצמיחה, חשפתם באמצעות הריקוד הזוגי חלק באישיותכם הראוי לצמיחה והתפתחות.

הכלל הבא, והמפתח לצמיחה: "שאלו את עצמכם, מה עשינו אתמול על מנת לפתור את הקושי ולא הצליח". גיליתם מה עשיתם? אל תחזרו על זה שוב! עליכם למצוא דרך אחרת, כזאת שלא ניסיתם בעבר. אם לא תשקיעו מאמצים להבין מה הניסיון שלא צלח, אתם תחזרו שוב ושוב על אותו פתרון כשהוא רק נראה שונה אבל הוא אותו דבר. ואז לאחר הרבה שנים תאמרו לעצמכם "ניסיתנו הרבה פתרונות ושום דבר לא עזר", בלי שתדעו שכל מה שניסיתם היה נראה כל כך אחרת אבל הוא רק "עוד מאותו דבר". אם זה לא הלך פעם אחת אין סיבה שילך בפעם השנייה, ובטח שבפעם העשירית לא יהיה חכם כל כך לנסות שוב ולצפות שהתוצאה תהיה שונה.

מאמר: "השקעה זוגית או התפתחות אישית"

מחבר: הרב שלום אביחי כהן

שנת הוצאה: 2011

אשדוד, ישראל

פורסם: מגזין תרפינט therapynet.co.il