ריפוי ההתקשרות בזוגיות

סיכום השיעור

על פי שיעורה של חוה שמילוביץ׳
עיבוד ועריכה אהביה הלוי



הכאב הזוגי ראוי להקשבה. המפגש מזמין להכיר בצרכים, לראות את הקשר כפי שהוא ולבחור כיוון עבודה שמותאם למציאות.

הכמיהה שלך לקרבה ראויה למקום

המפגש השלישי בסדרת חיבורים מוקדש להתקשרות בתוך מערכות יחסים. אחרי העיסוק בקשר לעצמנו ובקשר לבורא, חוה מזמינה אותנו להתבונן בכאב הזוגי עצמו: מה חסר לי, מה אני מבקשת לחוות, ולאן אני רוצה להתקדם. מטרת הלימוד היא שההבנה תפגוש את החיים האישיים ותפתח כיוון עבודה מתאים, ולא תישאר רק ידע בראש.

חוה פותחת בשיר השירים ובכרובים העומדים פנים אל פנים בקודש הקודשים. הכמיהה לאהבה אנושית, לנראות, לחום ולשותפות אינה דבר שיש להתבייש בו. היא קשורה בעומק לכמיהת הנשמה לחיבור. דווקא משום כך, כאשר הקשר אינו נותן מקום ללב, הכאב יכול להיות עמוק כל כך.

השאלה הראשונה אינה איך לתקן אותו, אלא מה כואב לי בתוך הקשר. האם חסרה לי הקשבה? האם אני מרגישה שהנתינה חד צדדית? האם קשה לי להיות אני לידו? האם אני חוששת שלא יאהבו אותי כפי שאני? גם אישה שאינה נשואה יכולה להתבונן בכאב, בזיכרונות או בציפיות שהיא נושאת סביב זוגיות. אין צורך לחשוף את הדברים בפני אחרות; אפשר לכתוב לעצמך.

לכי לך אל כיוון ברור יותר

חוה מבקשת לנסח תנועה אחת של לך לך: מאיזו חוויה אני רוצה ללכת, ולאיזו חוויה אני מבקשת להגיע? למשל, מבדידות לשותפות, מהאשמה להקשבה, או מריחוק לקרבה. הכיוון צריך להיות אישי וממוקד, כמו יעד שמכניסים לווייז.

לצד הכאב יש גם חלום זוגי. אולי חלמתי על חברות עמוקה, על הבנה בלי מילים, על בית רוחני, על ביטחון או על אהבה שאינה תלויה בדבר. כדאי לשאול גם מאיזה מקום נכנסתי לקשר: בחירה, התאהבות, פשרה, לחץ או רצון לצאת מהבית. ההתבוננות אינה הזמנה להאשים את עצמי על העבר, אלא להכיר את מה שאני מביאה להווה.

הקשר ראוי להתייחסות רצינית ועדינה, כמו תינוקת שמחזיקים בידיים. חוה מדגישה שעבודה עמוקה דורשת זמן, הקשבה ותרגול. כמה עצות מהירות אינן מחליפות היכרות עם המציאות המסוימת שלי.

כשהאידיאל הופך לתנאי לאושר

יש הבדל בין ערך יקר לבין תנאי שמחזיק את הלב בשבי. הרצון שבעלי ישמח אותי, יפרנס, יקשיב או ינהיג את הבית ברוחניות יכול לבטא ערכים חשובים. אבל אם מתווסף אליו המשפט שרק כך אוכל להיות שמחה, בעלת ערך או קרובה לבורא, אני עלולה להישאר תלויה במה שאינו מתרחש.

חוה מזמינה לזהות אמירות שספגנו מהבית, מהחברה, מספרים ומשיעורים: הכול באשמתי, שלום הבית מוטל רק עליי, כל צרכיי תלויים בו, או שאין לי דרך להיות מאושרת בלעדיו. השאלה היא איך האמירה פועלת בחיים שלי בפועל, ולא רק עד כמה היא נשמעת יפה.

שחרור התבנית אינו מחיקה של הצורך ואינו קביעה שהחוסר לא כואב. חוה מדגישה שיש כאן עבודה של שהייה, חקירה ואבל על מה שלא קיבלתי. מתוך המפגש עם הכאב אפשר להתחיל לחפש דרך חיים שאינה כבולה לכך שהמציאות תתאים בדיוק לחלום.

אדם אחד אינו יכול להיות הכול

לפעמים אנחנו מבקשות מאדם אחד להיות מה שקהילה שלמה הייתה מעניקה: חברה, מקור ביטחון, מנהיג רוחני, מפרנס, הורה נוכח, מרפא לפצעי הילדות ומי שמאשר לי בכל רגע שאני אהובה ושווה. גם אדם נדיב ואוהב הוא אדם מוגבל, עם עייפות, צרכים, קשיים ובחירה משלו.

בתחילת ההתאהבות קל להלביש על האדם את החלום ולחשוב שהוא יוכל למלא את כל החסר. בהמשך מופיעים הפערים, ולעיתים מתחילות שנים של מאמץ לשנות אותו: שירצה אחרת, שירגיש אחרת, שיתפתח בדיוק בכיוון שלי. חוה שואלת כמה כוחות, זמן וחיים כבר הושקעו בניסיון הזה, ומה הוא הניב.

ההזמנה היא לפזר את מקורות ההזנה בהתאם לצורך: קשר ישיר עם הבורא, יחס מיטיב לעצמי, חברות, משפחה, קהילה וגם בן הזוג. כך אפשר לפגוש אותו כאדם משמעותי שהולך איתי, בלי לבקש ממנו להיות המקור היחיד לכל חיי.

שלושה מעגלים ושני אנשים נפרדים

המעגל שלי כולל את רגשותיי, רצונותיי, תגובותיי, ערכיי, בקשותיי והיחס שלי לעצמי. המעגל שלו כולל את בחירותיו, רצונותיו, עבודתו הפנימית והנכונות שלו להשתנות. המעגל שלנו הוא המרחב ששנינו יוצרים יחד מתוך שני העולמות הנפרדים האלה.

חוה קושרת את ההבחנה לכוח הבחירה. אפשר לבקש, לדבר, להתפלל ולהציע עזרה; אי אפשר לבחור במקום אדם אחר. גם כשאני רוצה עבורו משהו טוב, כמו שמירה על הבריאות או התקדמות רוחנית, הרצון הטוב שלי אינו מעניק לי שליטה בבחירתו.

להסכים לנפרדות פירושו לראות שהוא אינו אני: לא תמיד ירצה את מה שאני רוצה, יאהב את מה שאני אוהבת או יתקדם בקצב שלי. מתוך ההכרה הזו אפשר לחפש גם מה כן משותף לנו ומה אפשר לבנות יחד. שינוי שלי יכול לשנות את חלקי במרחב הזוגי; הוא אינו מבטיח שינוי בבחירות שלו.

הדלתות הפתוחות והדלתות הנעולות

לא כל צורך שאני מבקשת יכול להיענות דרך האדם שמולי. חוה מתארת זאת כדפיקה על דלת נעולה: אני מבקשת שוב ושוב דווקא במקום שבו כרגע אין לו יכולת לתת. אני חווה אכזבה, והוא עלול לחוות תסכול. לפעמים, במקומות שבהם הוא כן נותן, אני מתקשה לראות את השפע או לקבל אותו.

בזוגיות שיש בה אכפתיות וכבוד, אפשר לבדוק אילו דלתות פתוחות: האם הוא עוזר במעשים, נושא באחריות, נוכח עם הילדים, דואג לפרטים או מעניק בדרך אחרת? האם אני מוכנה לפגוש את הנתינה שקיימת, גם אם שפתה שונה מהשפה שדמיינתי?

הדוגמה אינה אומרת להתעלם מפגיעה. ההבחנה בין דלת שאינה פתוחה בתחום מסוים לבין דפוס פוגעני דורשת היכרות עם הקשר כולו. לכן חוה עוברת לשאלה המרכזית של המפגש: באיזה סוג זוגיות אני נמצאת, ואיזה כיוון עבודה מתאים לה?

לראות מה קורה בקשר בפועל

לפני שמחפשות הדרכה, חוה מזמינה לבקש מהבורא פוקח עיוורים: להסכים לראות את המציאות בלי לייפות אותה ובלי להלביש עליה את החלום. היא שואלת: כשאני משתפת בכאב, האם הוא מנסה להבין, מתעלם או מפנה את הדברים נגדי? האם אני בטוחה לידו או הולכת על ביצים? כשיש אתגר משפחתי, האם אנחנו פועלים יחד? מה הילדים חווים במרחב שבינינו?

המודל שחוה מציגה מבחין בין זוגיות מיטיבה, זוגיות מורכבת וזוגיות שאינה מיטיבה. ההבחנה נועדה לכוון את העבודה, כי עצה שמתאימה לקשר אחד עלולה להחליש בקשר אחר. השאלה המארגנת היא האם יש מולי שותף שמוכן להקשיב, לקחת אחריות ולעבוד יחד.

השאלות כאן הן להתבוננות ואינן מחליפות את השאלון המלא שהוזכר בשיעור או בירור אישי. אין כאן ניקוד או אבחון של בן הזוג. כשקשה להבין מה מתרחש, חוה מבקשת לא להישאר עם הבלבול לבד, אלא לפנות לעזרה מותאמת.

זוגיות מיטיבה והעמקת הקרבה

זוגיות מיטיבה אינה זוגיות בלי פערים, טעויות או פצעים. יש בה שני אנשים שונים, אבל קיימת אכפתיות: הוא מנסה להבין, אפשר לדבר איתו, הוא לוקח אחריות ורואים לאורך הזמן נכונות לצמוח. גם אם אינו יכול לתת כל מה שרציתי, יש אדם שאפשר לעבוד איתו.

כיוון העבודה הוא קרבה: תקשורת כנה, קבלה של האנושיות שלו, סליחה על טעויות, פתיחות לנתינה שקיימת ושיקום האמון. חוה מספרת על איש טוב ואחראי שבגלל טראומה לא הצליח לתת את המנהיגות הרוחנית שאשתו קיוותה לה. החוסר המסוים הזה אינו מוחק את הטוב והשותפות שיש בו.

בשאלות שעלו בסוף המפגש חוה מזכירה שגם פצעי עבר יכולים להשפיע על האופן שבו אני רואה קשר בהווה. לפעמים יש צורך לעבד את חוויות הילדות כדי לפגוש את בן הזוג כפי שהוא. בירור כזה צריך להישען על המציאות, בלי לבטל פחד או כאב ממשיים.

זוגיות מורכבת והתמודדות משותפת

בזוגיות מורכבת, קושי ממשי של אחד מבני הזוג או של שניהם משפיע על החיים המשותפים. חוה מביאה דוגמאות של קשיי קשב, חרדה, דיכאון או קושי תפקודי. איחורים, שכחה, דחיינות או קושי להישאר בשיחה יכולים להיות מכבידים מאוד גם עבור בן הזוג השני.

הנקודה המכריעה במודל היא הנכונות להכיר בקושי ולקבל כלים. יש אדם שמתמודד, ויש אפשרות לשיתוף פעולה. כיוון העבודה הוא להבין את המורכבות, לקבל הדרכה מתאימה ולבנות דרכי התמודדות משותפות. אפשר להיעזר בייעוץ, בלימוד או בסדנה שמתאימים לקושי המסוים.

ההתבוננות היא בהתנהגות, באחריות ובהשפעה על הקשר, ולא בתווית. קושי או אבחנה כשלעצמם אינם קובעים אם הקשר מיטיב או פוגעני. חוה מדגישה שיש הבדל בין קושי שאפשר להתמודד איתו יחד לבין דפוס שמוחק את מקומי כאדם.

זוגיות שאינה מיטיבה ובניית נפרדות

חוה מתארת קשר שיש בו דפוסים של זלזול, האשמה, שליטה, השתקה או התעלמות מתמשכת מן הרגשות והצרכים. פגיעה יכולה להיות רגשית או רוחנית גם כשאין מכות. לפעמים משתמשים במשפטים תורניים כדי לכפות רצון ולמחוק את קולה של האישה. במצב כזה היא עלולה להרגיש שהיא הולכת ונעלמת ככל שהיא מתאמצת יותר.

כאן כיוון העבודה שונה: לא עוד ריצוי, כניעה או מאמץ להעניק אמון בלי בסיס, אלא בניית עמוד שדרה פנימי, עצמאות, נפרדות ותמיכה. האישה יכולה לקבל עזרה לעצמה גם אם בן הזוג אינו מוכן לבוא. הקשר לבורא ולמקורות תמיכה נוספים יכול לחזק את כוחה לפעול למענה.

חוה מדגישה שגבולות צריכים להיות מדויקים למצב. היא אינה נותנת בשיעור הוראה גורפת כיצד להגיב לשתיקה או לפגיעה, ואינה מחליטה עבור אישה אם להישאר או להיפרד. כשיש פגיעה, תלות או בלבול, ההזמנה היא לקבל ליווי שמתאים למציאות ולא להישאר לבד. אחריות על ריפוי עצמי אינה אחריות על בחירותיו הפוגעות של האחר.

לשנות את הריקוד בלי לבחור במקומו

משל הריקוד מרכז את ההבחנה. בזוגיות מיטיבה יש הקשבה והתאמה; גם כשאחד מועד, אפשר להמשיך יחד. בזוגיות מורכבת הקצב עשוי להיות שונה ויש עצירות, אבל שניהם רוצים ללמוד לרקוד יחד. בקשר שאינו מיטיב, אישה יכולה להשקיע את כל כוחותיה בתנועה סביב אדם שאינו מוכן להשתתף, עד שכוחותיה אוזלים.

המסר אינו שעליי למצוא את התנועה שתכריח אותו להשתנות. אני יכולה לשנות את החלק שלי בריקוד, את תגובותיי, את מקורות ההזנה ואת הגבולות שלי. אני לא יכולה ליצור במקומו רצון שאינו בוחר בו.

לכן התשובה לשאלה האם מספיק שאדם אחד יעבוד כדי שתהיה זוגיות בריאה היא שלא די בעבודה של צד אחד במקום שניים. קשר בריא דורש שני אנשים נפרדים שלוקחים אחריות. עם זאת, העבודה שלי למעני משמעותית גם כשאיני יכולה להבטיח את תגובתו.

מפת הצרכים שלי

מאחורי הכאב יש צרכים שמבקשים הכרה: לא להיות לבד, להיות מובנת, לקבל חום, ביטחון, הערכה, עזרה או שותפות. חוה מציעה לכתוב רשימת צרכים ולסדר אותה בשלוש עמודות: ממנו, מעצמי ומהבורא.

בעמודה ממנו אפשר לכתוב צרכים ששייכים לשותפות, למשל חינוך הילדים ועזרה בחיים המשותפים. בעמודה מעצמי אפשר לכתוב יחס מיטיב, הקשבה לרגש ואחריות לערך הפנימי שלי. בעמודה מהבורא אפשר לכתוב הישענות עמוקה, אמון ומפגש עם המקור שאינו מוגבל לאדם אחד. מעבר לשלוש העמודות, חוה מזכירה את מקומן של חברות, משפחה וקהילה בהזנה האנושית.

גם אחרי החלוקה יש לבדוק את המציאות: האם האדם שמולו הצבתי צורך מסוים מסוגל ומוכן להיענות לו? אם לא, איך אקבל תמיכה ואבנה מענה מתאים? הצורך נשאר ראוי למקום גם אם הנתיב שקיוויתי לו אינו פתוח. אין הכוונה לשתוק או להפסיק לבקש; בקשר שיש בו שותפות, חשוב ללמוד להביע את עצמי.

לחזור אל מקור המים החיים

חוה מביאה את דימוי מקור המים החיים והבורות הנשברים מירמיהו. הטעות אינה עצם הרצון בקשר אנושי, אלא הפיכת אדם מוגבל למקור היחיד שממנו אקבל ערך, אהבה וחיים. כאשר המבט שלו נעשה ההוכחה היחידה שאני ראויה, אני נשארת תלויה במשהו שאינו יכול לשאת את כל הכמיהה.

שתי כוסות ריקות אינן יכולות למלא זו את זו. כאשר כל אחת מתמלאת מן המעיין, יש ממה לתת. במשל הזה, ההזנה מן הבורא והיחס המיטיב לעצמי מאפשרים לפגוש את האחר מתוך יותר מלאות ופחות דרישה שיציל אותי מן הריקנות.

משולש ההתקשרות מחבר בין שלושת הקשרים: התקשרות בטוחה לבורא, התקשרות בטוחה לעצמי והתקשרות בטוחה לזולת. בתיבת נח אני מביאה את ליבי לבורא; בקשר לעצמי אני לומדת להכיר ברגשות ובצרכים ולא לנטוש אותם; ומתוך כך אפשר לגשת לקשר אנושי בעיניים פקוחות יותר. חוה מדגישה שאין צורך להגיע לשלמות רגשית או רוחנית כדי להיות ראויה לקשר מיטיב.

לתת ללב את היחס שהוא מבקש

לקראת הסיום חוה מחזירה את המבט אל היחס שלי לעצמי. האם אני מתעלמת מצרכיי? האם אני מתייחסת לעצמי כמכונה שצריכה לייצר תוצאות? האם אני יכולה להיות נדיבה כלפי עצמי? ההתבוננות אינה מטילה עליי אשמה על היחס של אחרים, אלא מחזירה אליי תחום שבו אוכל להתחיל להזין את הלב.

בתרגול הסיום היא מזמינה לשבת בנוחות, לעצום עיניים ולהניח יד על הלב. נושמים ומרגישים את האפשרות לתמוך בעצמי. אפשר לדמיין דמות הורית מיטיבה או את נוכחות הבורא, ולתת למסרים לשקוע: את לא לבד בעולם; מגיעה לך התייחסות, תשומת לב, התעניינות, תמיכה, אהבה, כבוד, התחשבות והדדיות.

בהמשך מדמיינים תינוקת קטנה בידיים, והתינוקת הזו היא אני. עוטפים אותה בחום ונותנים מקום לצרכיה ולרצונותיה. חוה מסיימת בהזמנה לבחור החלטה אחת: לזהות צורך, לפנות למקור תמיכה, להפסיק לדפוק על דלת נעולה, להקדיש זמן לתיבת נח או לבקש בירור וליווי. השינוי מתחיל מכיוון מעשי אחד שאוכל לשוב אליו.