

# לשנות את הקיבעון

הישות שנקראת 'זוגיות' מכילה בתוכה את ההרגלים של בני הזוג, את זיכרונות העבר המשותף, ואת התוצאות של הדרך שבה הם נוהגים זה בזה. על פי היועצת הזוגית איריס סובינסקי **הדרך לשפר את הזוגיות עוברת בהיכרות עם הישות הזוגית ובעדכון המסלול. נשמע מסובך? בדיוק כמו זוגיות**

איריס סובינסקי



העבר המשותף שלהם, את התוצאות של הדרך שבה הם נוהגים זה בזה, את התפקידים שלקחו על עצמם ואת הדרך שבה הם מתנהלים יחד. כל אחד ממרכיבי הישות שנקראת 'זוגיות' יכול להיווצר רק מתוך הקשר ומהפעולה המשותפת של שני בני הזוג.

נביא לדוגמה את מיכאל וסיגל. בני הזוג מוזמנים כל שבוע לארוחת שבת אצל משפחתו של מיכאל. ארוחת הערב אצל המשפחה מתנהלת בדרך מסוימת. מיכאל וסיגל, שמתתפים בקביעות באותן ארוחות, מושפעים מהן וההתנהלות שלהם במהלך נעשית חלק מן הישות הזוגית שלהם. ההנאה מהמפגשים הללו, השיח על קצב הארוחות הללו, השאלה כמה להשתתף בהן, כל אלה הם כבר חלק מהישות הזוגית. אם יש פערים בין סיגל למיכאל באשר לרצון להשתתף בכל שבוע בארוחת הערב, גם הפערים הללו הם חלק מהישות הזוגית. ולזה מצטרפות כל הפעמים שבהן רבו בעקבות אותן ארוחות. רווית ויהונתן הם זוג צעיר שחיכה בקוצר רוח להולדת ילדם הראשון, והיו מאושרים מאוד כשהפכו להורים. אבל שבועות ספורים אחרי הלידה, הרגישה רווית שיהונתן אינו נמצא איתה מספיק. יהונתן, מצידו, חשב שהוא נושא

הבחירה בזוגיות, אותו מבנה חברתי שקיים כבר אלפי שנים, נעשית שוב ושוב, דור אחר דור. למרות שיעורי הגירושין הגבוהים ולמרות התפרקות המשפחה חדשות לבקרים, רובנו לא מוותרים על חיים בזוגיות. מאנשי מקצוע רבים אנו שומעים, בין השאר, שכדאי לנו לקדם את הזוגיות שלנו; שהזוגיות היא בעצם מנוע ההתפתחות שלנו. עם זאת, אנו רוצים גם שיהיה לנו טוב יותר בזוגיות. ואכן, נראה שאין לנתק בין השניים: כדי שיהיה לנו טוב בזוגיות – אנחנו צריכים להתפתח. אלא שבמציאות פעמים רבות בן זוג אחד מתפתח ומשתנה, אבל הזוגיות נעצרת ולא משתנה.

לכאורה, כל מה שיש במערכת זוגית הם שני משתתפים. אבל ליחסי בני הזוג מתווספת ישות נסתרת, סמויה מן העין ומן התודעה – הישות הזוגית. הישות שנקראת 'זוגיות' מכילה בתוכה את ההרגלים של בני הזוג הקשורים ליחסים שלהם, את זיכרונות

'זוגיות הרמונית בתוכנו ובעולם: מדריך לזוגיות והגשמה עצמית', בהוצאת 'דואט'



לבדו בעול כלכלת הבית ורווית אינה מעריכה זאת. בתוך הישות הזוגית שלהם כלולות גם ההנאה המשותפת מתינוקם וגם התחושות הקשות שלהם זה כלפי זה, כל אחד ואחת בעניינם. הישות הזוגית, אם כן, מכילה את כל מה שנשאר מהעבר הזוגי ואת ההרגלים שכבר נוצרו במהלך הזמן, וככזאת היא משמרת מצב מסוים. אפשר להסביר זאת באמצעות המושג 'דימוי גוף'. דימוי הגוף הוא התמונה שהמוח נושא כדי לדעת כיצד להשתמש בגוף שלנו. תמונה זו מכילה מידע מן העבר ולכן הגוף מתנועע כפי שאנו תופסים את עצמנו מהיכרות שלנו איתו בעבר. הבעיה בדימוי

## הזוגיות כמערכת דינמית

גם אם זה לא תמיד ברור, מערכת היחסים הזוגית היא דבר חי, דינמי ומשתנה כל הזמן. למשל, אירועים שקורים ודורשים מאיתנו לתת מענה לדברים חדשים, שינויים בבני הזוג שלנו שמפגישים אותנו עם מצבים חדשים וגם השינויים בתפיסות העולם שלנו, בגילנו וביכולותינו, כל אלו מייצרים שינויים במערכת היחסים. כשאנו מוסיפים לזה את הישות הזוגית, אותה תמונה ששמרת את העבר, נוצר פער בין מה שהיא מראה לנו לבין המציאות. מכיוון שתמונת הזוגיות היא בסיס חשוב בלקיחת ההחלטות שלנו, אנחנו נוטים להתעלם מהמציאות ולפעול לפי מה שאנו מכירים מהעבר ונמצא בתמונת הזוגיות שלנו.

לרונן ויפעת חשוב היה לצאת מהבית ולבלות יחד פעם בשבוע לפחות. שניהם עבדו שעות ארוכות וזה היה הזמן שבו נפגשו ושיתפו זה את זה וזו את זה בחוויותיהם. פגישות אלו היו חלק מהישות הזוגית שלהם וגם ההנאה מהן הייתה חלק ממנה. כשיפעת התחילה לנסוע לחו"ל בגלל העבודה ולא הייתה בארץ כמה שבועות, רונן ויפעת איבדו את הבילוי השבועי שלהם. מכיוון שזה מה ששמר על הקשר, השניים התחילו להרגיש שהם מתרחקים זה מזה. הפער שנוצר בין ההרגל ששירת אותם בעבר ונשאר בראשם לבין המציאות שלא אפשרה אותו, יצר בתוכם תחושה לא נעימה וחוויה שאין להם מקום זה בחיי זה. מחשבה זו נכונה רק במקרה שהדרך שבה בילו יחד בעבר היא היחידה, והיא אכן הייתה היחידה בעברם שנשמר בישות הזוגית. התמונה לא השתנתה, לכן לא התאימה למציאות החדשה.

כשאנו מתחילים להבין שמה שאנו מכירים ונמצא בתמונה הפנימית של הזוגיות שלנו הוא לאו דווקא האמת, נוכל להתחיל לחשוב מחדש על הזוגיות ולשחרר לפחות חלקים מהתמונה הקבועה הזו, וכן לעזור לישות הזוגית עצמה להתפתח ולעקוב אחר המציאות הזוגית המשתנה. לא פעם אני שומעת מבני זוג שאני פוגשת, כי בעבר היה להם טוב יותר,



במגמת שיפור

אפשר להתייחס לישות הזוגית כאל תמונה שיש לנו בתוכנו על הזוגיות שלנו. הבעיה עם הישות הזוגית היא שכמו כל תמונה שנחקקת לאורך זמן, היא קבועה וקשה לעדכן אותה



איור: Shutterstock

הגוף היא שלוקח למוח זמן לעדכן את התמונה שנקראת 'דימוי הגוף' ולכן הוא גם מתעדכן לאט יותר עם כל השינויים שמתרחשים במציאות. לדוגמה, כשאנו נפצעים ברגל, לוקח לנו זמן להבין שעלינו להוריד את קצב ההליכה. כל עוד המוח לא מעדכן את 'דימוי הגוף', הוא לא מפנים את הפגיעה ואנו ננסה ללכת כמו שהלכנו קודם, וזה יכאב. כשהמוח יפנים את הפגיעה וישנה את 'דימוי הגוף', אולי נצלע מעט ונלך באופן אחר, שיתאים למצב החדש. כעבור זמן, כשהפגיעה תירפא, ייקח לנו שוב זמן לקלוט שאנו יכולים לחזור ללכת מהר, מפני שצריך לעדכן את דימוי

הגוף כדי לוותר על הצליעה. אנשים רבים ממשיכים לצלוע זמן רב לאחר שהפגיעה נעלמה, מכיוון שהיא עדיין קיימת בדימוי הגוף שלהם. כך עובדת ההתנהלויות הזוגיות מהעבר, אירועים שקרו והשפיעו על האופן שבו אנו מתנהלים גם היום, והיא הדבר שעליו אנו מתבססים כשאנו רוצים להחליט כיצד להתנהל בהווה. אפשר להתייחס לישות הזוגית כאל תמונה שיש לנו בתוכנו על הזוגיות שלנו. הבעיה עם הישות הזוגית היא שכמו כל תמונה שנחקקת לאורך זמן, היא קבועה וקשה לעדכן אותה.

"מערכת היחסים הזוגית היא דבר חי, דינמי ומשתנה כל הזמן", איריס סובינסקי. צילום: מאיה מונד'הרלינגר



להשתמש במציאות כדי לשנות את הישות הזוגית ואת המערכת הזוגית עצמה. דבר זה אומר שאם אני משתנה ומסתיר זאת ונמנע מלהתנהג בדרך חדשה, השינוי בזוגיות ייתקע. כאשר נרצה לשנות את ההתנהגות שלנו בזוגיות, נחוה פחדים רבים שקשורים להתנהגות שונה מהרגלים שלנו במציאות. נפחד שזה לא יתקבל על ידי בן הזוג, שהוא יכעס או אף יעזוב ואנו נאבד את הזוגיות. פחדים אלו הינם טבעיים והם נועדו לעזור אותנו לפני כל פעולה ולבדוק מהי ההתנהלות המדויקת לנו, בדיוק כפי שהפחד להידרס עוצר אותנו לפני חציית כביש וגורם לנו לבחון כיצד לחצות אותו באופן בטיחותי. אם נסכים להתנהג באופן חדש במציאות, זה יגרום לבן זוגנו להתמודד עם השינוי שנוצר במציאות ולעדכן את תמונת הזוגיות שלו ואת ההתנהלות שלו.

התפתחות אישית היא צורך בסיסי ומטרתה לעזור לנו לקדם את חיינו. עם זאת, פעמים רבות היא מערערת את הביטחון שלנו במוכר ולוקחת אותנו להרפתקה. ההתפתחות כאילו מושכת את השטיח מתחת לרגלינו ומאפשרת לנו לחוש את האדמה שעליה אנו דורכים באופן חדש ולא מוכר. אותו דבר קורה לבן או בת זוגנו. השינוי שלנו גורם לו לפגוש דרכים והזדמנויות חדשות ולפעמים אף מפחידות. הזדמנויות אלו הופכות את הזוגיות למקום נפלא להתפתחות של שני בני הזוג. מי שמוכן לקבל את מתנת הזוגיות הזו יראה את הזוגיות שלו מתקדמת יחד איתו ועם בן או בת זוגו למקומות חדשים ומפליאים. כדי לעשות זאת, חשוב לרצות בכל מאודנו. לרצות להתקדם, לרצות להתקדם יחד, לרצות להגיע למקומות חדשים שיזינו אותנו ויפיחו חיים בזוגיות שלנו לאורך שנים. ●

הכותבת היא מאמנת אישית וזוגית ומחברת הספר 'זוגיות הרמונית בתוכנו ובעולם'.

להשתתף גם בשינוי של הזוגיות. כדי לקדם את הזוגיות, אנו רוצים שהשינוי שעבר על אחד מבני הזוג בתהליך ההתפתחות שלו, ישתלב לתוך הישות הזוגית וייצר בה אפשרויות חדשות לזוגיות: בשלב הראשון, כדאי שנעשה את מה שמצוי בדינו ונעדכן את תמונת הזוגיות שבתוכנו. כדי לשנות את אותה תמונה, אפשר לבחון בדמיון את הסיטואציות הקשורות לשינוי שעברנו באירועים זוגיים שאנו מכירים, וליצור בהן מצבים חדשים ותגובות חדשות לאירוע. בשלב הבא, כשיופיעו המצבים הללו בחיינו, נוכל לפעול מתוך תמונת הזוגיות המעודכנת. יורם וגלית אהבו לנסוע לחופשות יחד ואיש מהם מעולם לא יצא לחופשה לבדו. עומס העבודה שנוצר עם השנים על יורם הקטין מאוד את האפשרות שלהם לצאת יחד לחופשה שגלית הייתה זקוקה לה מאוד. גלית, בתוך תהליך ההתפתחות שלה, הרגישה נוח לצאת לחופשה בלי יורם, אך היא חששה אפילו להציע את הרעיון. כאשר גלית ניהלה בדמיונה את השיחה על הנושא עם יורם, היא חוותה את כל הפחדים שקשורים אליו ועם זאת בדמיון היא חשה חופשייה להציג בפניו את המצב החדש בדרכים שונות. גלית תרגלה את המצב החדש בדמיון עד שהרגישה שהיא יכולה להעלות את נושא החופשה שלה גם במציאות. התחושה החדשה שלה היא תוצאה של שינוי בתמונת הזוגיות שלה והוספת אפשרויות שונות להתנהלות מול בן זוגה. השאיפה שלנו היא לגייס גם את בן זוגנו שיעדכן את תמונת הזוגיות שלו כדי שיהיה מקום לדבר החדש שאנו מביאים כתוצאה מההתפתחות שלנו. העניין הוא למצוא את הדרך להשפיע על משהו שנמצא בתוך בן הזוג שלי.

## להסתכל לאמת בעיניים

כדי לייצר שינוי אמיתי צריך לראות את תוצאותיו במציאות עצמה. גם עדכון התמונה הפנימית קורה רק מתוך השינוי במציאות, ולכן צריך

קל יותר, שהקשר ביניהם היה חזק יותר. ואומנם נכון הדבר, נוצרים שינויים, שכן החיים דינמיים, וכמותם המערכת הזוגית, ועם זאת מי שמוכן לעשות זאת יכול באופן מודע לקדם גם את הישות הזוגית ולעדכן אותה למצב החדש, ובכך לייצר יחסים שמתאימים להווה המשתנה.

כשאחד מבני הזוג או שניהם עושים עבודת התפתחות, מתרחש שינוי גם במערכת היחסים. אותו אדם שמתפתח מתחיל להגיב באופן שונה, מדבר אחרת ואולי גם מעלה תכנים שונים ומגיב לסיטואציות בזוגיות באופן שונה מבעבר. הוא בעצם מייצר מציאות חדשה. אם כך, היינו מצפים שכל החדש הזה שמופיע מול בן הזוג השני יעזור גם לו ליצור התנהלות חדשה, אך כשמביאים בחשבון את הישות הזוגית ואת העובדה שלוקח לה זמן להתעדכן במציאות, אם בכלל, לעיתים קורה שלא זו בלבד שכן או בת הזוג לא ישתנו, הם גם עשויים לטעון כי אינם מבחינים בשינוי בצד השני. נוסף לזה גם מצב שבו אם יש שינוי ובן הזוג מרגיש שהשינוי נכפה עליו ושלא התייעצו איתו לגביו או לא נתנו לו לבחור איזה שינוי לייצר בבן הזוג, זה אפילו יכול לגרום לו להגיב שהשינוי מעכב את הזוגיות במקום לקדם אותה והוא יתנגד לו. כשבן או בת זוג משתנים, הם מייצרים מציאות שחושפת את הצד השני למקומות חדשים גם בתוכם, ולא פעם מבקשים מקומות אלה גם את ההתפתחות שלהם. אם בן הזוג מתנגד להשתנות בעצמו, הוא יתנגד

כשבן או בת זוג משתנים, הם מייצרים מציאות שחושפת את הצד השני למקומות חדשים גם בתוכם, ולא פעם מבקשים מקומות אלה גם את ההתפתחות שלהם. אם בן הזוג מתנגד להשתנות בעצמו, הוא יתנגד לשינוי הזוגיות