

"נישואין זה סטאטוס וזוגיות זאת עבודה!"

ממש כך אמרה לי דר' מיכל נס-אל פסיכולוגית ומטפלת זוגית (היא לא אוהבת שאני מזכיר שהיא ד"ר) כששאלתי אותה מה זאת זוגיות. הריאיון נערך לקראת ט"ו באב, בכדי לפרסם בגיליונו תפיסת עולם מקצועית על נושא הזוגיות. בלי משים צללנו לרבדים עמוקים של מודעות, תפיסת עולם ופרספקטיבה, קשר בין גוף ונפש ועוד דברים רבים שנמצאים בתוך שבינו לבינה.

והנה, ט"ו באב הגיע, סיבה למסיבת אהבה ובעולם בו הזוגיות מאוד חשובה, הסטטיסטיקות לא לטובתנו – כשאחד מכל שלושה זוגות נשואים מתגרש. "זוגיות היא מאתגרת, לא בהכרח קשה", היא מחייכת.

הנה הצצה קטנה ומרתקת לשאלות שמסקרנות את כולנו:

האם יש משהו משותף לכל הזוגות בעולם, לכל האנשים בעולם?
"אני מאמינה שכל אדם רוצה לחיות בשלום פנימי. כולנו באנו לעולם עם שק מטען שהולך וגדל עם השנים ומעצב את מי שאנחנו- את הדפוסים שלנו, את הבחירות שלנו ואת המציאות שלנו. לכן חשוב לכולנו להתחבר למודעות עצמית לגבי דרך התנהלותנו בחיים, לבחון מה משרת אותנו לטובתנו או לרעתנו ולרכוש כלים שיסיעו לנו לשחרר את המיותר ולהישאר עם הנכון"

מודעות הפכה למושג ניו-אייג'. מה זה אומר בפשטות?
"סוקרטס אמר פעם: 'דע את עצמך ועשה טוב'. ברגע שתכיר את עצמך ותהיה מודע לעצמך, תדע לא רק מה החולשות והחוזקות שלך, אלא תבין מאיפה אתה פועל ולמה אתה מגיב כפי שאתה מגיב. תדע גם לא לקחת את הדברים באופן אישי. בדרך כלל, כשטוב לנו עם עצמנו, טוב לנו הרבה יותר עם אחרים, ולהם איתנו."

אז איך בעצם את עוזרת לאנשים?
"אני עוזרת לאנשים לנהל את הדיאלוג הפנימי שלהם, את השיחות הפנימיות עם כל החלקים הפנימיים, הטובים והפחות טובים, באופן מקבל ולא באופן שיפוטי."

מה הבעיות המרכזיות שעולות בטיפולים זוגיים?
"קונפליקטים לא פתורים. זה יכול להיות קונפליקט שקשור למאבקי כוח – בית, עבודה, כמה אתה בבית, כמה אתה בחוץ. הרבה פעמים זה ציפיות לא ממומשות. יש אנשים שמתחברים לבן הזוג ממקום של אהבת צורך. 'אני אוהב אותך בגלל שאני צריך אותך' ולא 'אני צריך אותך בגלל שאני אוהב אותך' - מה שנקרא אהבת הווייה. כשנפגשים או מתחברים ממקום של 'אני אתחנן איתך כי אתה תטפל בי כל השנים', 'אני אתחנן איתך כי אתה תתן לי להמשיך להיות חופשייה', 'אני אתחנן איתך כי את תכילי את השיגעונות שלי' וכן הלאה, אנשים גדלים, מתפתחים, ולפעמים החוזה הזה כבר לא תקף – לפחות לאחד מן הצדדים. התוצאה היא פריקת עול, לא רוצים יותר לחיות ביחד."

"היה לי זוג שהגיע לטיפול, אחרי שבן הזוג בא הביתה ומצא את המזוודות שלו בחוץ. ללא כל התראה מוקדמת. מדובר באיש היי-טק שהגיע הביתה כל יום אחרי חצות, ובשלב מסוים נמאס לה. בקיצור, זו הייתה הדרך שלה להגיד לו שכבר לא מתאים לה"

הם סיימו את דרכם המשותפת?
"הם חזרו למסלול, הבינו שצריך שניים לטנגו, שכל אחד מפסיד קצת ומרוויח קצת ושצריך לבוא לקראת. אין מה לעשות. כל אחד מבני הזוג צריך לעשות מקום לשני, לפנות, כדי להכניס אותו לתוכך. מדובר בהתנהגויות כמובן, ולא במקום בארון הבגדים."

הפתרונות תמיד נמצאים?

"לא. לפעמים מגיעים לנקודת אל חזור. לעיתים, היותר הנדרש הוא יותר מאשר התועלת שתתקבל מלהישאר בקשר, ואז מוותרים. כמו בקונפליקטים באופן כללי."

גם אחרי שנים של זוגיות משותפת מגיעה לעיתים התחושה אצל אחד מבני הזוג שזהו, אי אפשר יותר. האם זה אומר שצריך לפרק את החבילה? לאו דווקא, מסבירה נס-אל, "לכל הקונפליקטים והדילמות יש מכנה משותף, רחב, שהוא חוסר הידע איך לתקשר סביב הנושאים הכואבים. הנושאים צפים, אבל התקשורת עליהם נעשית בכעס, בריבים, בהאשמות הדדיות, בהתנצחויות, ממקום שרק מסלים. אף אדם לא רוצה להיות במקום שהוא לא בסדר וברגע שמופנה הזרקור – 'אתה לא בסדר', 'אתה כזה וכזה', ביקורתיות, חוסר שביעות רצון – אתה נכנס למגננה. אני לא מכירה הרבה אנשים שיגידו בהמשך להטחת אשמה: 'בואי תספרי לי למה את מתכוונת', או 'בוא, תספרי לי מה מפריע לך'."

"זה מחזיר אותנו למקום של המודעות. אין הרבה זוגות שיש להם מודעות זוגית, שמבינים את הריקוד, הדינאמיקה של הזוגיות שלהם. זה המפתח להצלחה. צריך לבחור להיות מוכן לעשות עבודה אחרת. לשבור את המגמה. לשנות את הדרך הרגילה שפעלת בה."

טיפול זוגי הוא גם שבירת הדרך שפעלת בה.

"לפעמים יש זוגות שמתחילים לריב אצלי בחדר, ואני אומרת סטופ, חבל על הזמן והכסף. את זה אתם יכולים לעשות לבד בבית. הם מיד תופסים את עצמם, ונכנסים לתוך השיחה הבוגרת, העניינית, ההתנהגותית, שזה הדבר הכי טוב לעבוד דרכו."

"במקרים רבים, מגיע טריגר שמגדיש את הסאה ואז אחד מבני זוג מתנה: 'אם לא הולכים לטיפול, מתגרשים'. מעמידים זאת כאולטימטום. אני יכולה להגיד שיותר קשה להביא את הגבר לטיפול זוגי. גברים הם מאצ'ואים, חושבים שאפשר להסתדר לבד ופוחדים מהצלע השלישית שתגיד להם להשתנות או תיתן לגיטימציה לאישה."

"לי חשוב בטיפול לתת לשני הצדדים את התחושה שאני לא לוקחת צד. הצד שמעניין אותי הוא הזוגיות שלהם. אני מנסה לשמור על שיווי המשקל, גם אם למעשה, לפעמים יש צד אחד שמטה את הכף. לפעמים לוקחים את אחד מבני הזוג לשיחה אישית, פרטנית, לבד, כדי להגיד לו את אותם הדברים שאי אפשר להגיד לשניהם."

האם אמרת אי פעם לבני זוג: אין פתרון, אתם לא מתאימים.

"כמטפלת, אני לא אומרת כאלה דברים, אבל אני עוזרת לאנשים להגיע למסקנות הנכונות להם. כש אני שואלת מה עם האהבה. יש אנשים שאומרים 'האהבה הלכה', אבל עדיין, את זוכרת למה התאהבת בו? אני מנסה להזכיר לאנשים למה ועם מי הם התחתנו. אתה יודע שיש הרבה זוגות שמתחתנים לא אוהבים? יש אנשים שנשארים כי התחייבו, יש הזמנות, יש פחד לעזוב, תחושה של חוסר ביטחון פנימי ברגש, 'אולי לא אמצא מישהו יותר טוב'. הרבה זוגות מתחילים דרכם עם שותפות הדדית, אבל בלי אהבה. ואהבה היא הדבר הכי חשוב בקשר. זה הגרעין ששומר על הקשר. זה גם המודל לילדים."

יש זוגות שלא מבינים שביחס שלהם אחד לשני הם בעצם נותנים דוגמא לדור הבא. הילדים לא מכירים זוגיות אחרת. אני מכירה מטופלות שאמרו לי: 'אני כל כך שמחה שהוריי התגרשו, ואמא התחתנה עם גבר אחר. יכולתי לראות מודל זוגיות נורמאלית, ושהדברים יכולים להיראות אחרת'."

כל זוג צריך מטפל זוגי?

"לא", היא אומרת נחרצות. "כמו שיש אנשים שמתים בשיבה טובה, ללא חולי. אותו הדבר בזוגיות. יש זוגות שיש ביניהם אהבה, חברות, כבוד. אנשים בריאים בנפשם, שבאו מבתים טובים ולא פצועים נפשית. מצליחים יפה לגדול אחד ליד השני, בעלי אמונות מבוססות ומתואמות לגבי איך הקשר צריך להיראות."

"זה נורא מצחיק אותי, שכולנו כבר יודעים את כל המתכונים לזוגיות מוצלחת", צוחקת נס-אל. "אם תושיב באופן אקראי אנשים מכל השכבות והמינים, כולם היו נותנים את המתכון שאני הולכת לתת לך. כולם יודעים מה צריך להיות שם. העניין הוא לבחור להיות שם, לבחור להגיב כך ולא אחרת. זו העבודה."

תפריט הזוגיות המושלם כולל קודם כל אמון, כבוד וחברות. "אמון זה אומר שאני יכולה להתהלך בתוך הקשר, בלי התחושה שמא אתה מאחורי הגב שלי. הביטחון הפנימי הזה, הידיעה שאתה שם בשבילי ולא תעשה שום דבר שאתה יודע שייפגע בי. זו ידיעה שהיא ברכה בפני עצמה. הדבר הכי חשוב בחיים, מה שתינוק בשנה הראשונה מבסס מתוך טיפול נאות מאמו, הוא האמון הבסיסי. שהעולם הוא מקום בטוח".

"גם כבוד נכנס בתפריט לזוגיות מוצלחת. יש זוגות שיש ביניהם אמון, אין בגידות אבל יש זלזול, יש בוטות. יש ריב ליד הילדים באופן שמעליב וגורם לילדים להיפגע. יחס קר, צונן, דוחה".

זה אומר שיש מאבק פנימי.

"הבחירה היא לוותר על האגו. זו בחירה קשה. 'הכבוד שלי', 'המקום שלי', 'שאני אוותר?' 'אני מובס, אני פראיר'. האגו הוא האויב הכי גדול לזוגיות טובה. הוא המחסום שלא מאפשר לך לבוא באינטימיות מלאה למפגש של דיאלוג. כלומר, לא אחשוף בפניך את התסכול שלי, את הפחדים, את הכאב שלי."

"יש לי זוג שהגיע לטיפול והיא מרגישה כל הזמן שהוא משתלט ומאיים עליה, שיפוטי כלפיה. היא אומרת: 'אני פוחדת ממך'. שאלתי אותה: 'איפה החלק של הפחד שלך?' והוא ענה: 'הפחד הכי גדול שלי הוא שאוותר'. היא הייתה בהלם שיש לו חלק כזה. הוא לא אומר לה את זה כשהם לבד. 'בטיפול אנחנו שואלים את השאלות באופן ישיר, לייצר התבוננות עצמית. טיפול זוגי מעניק הרגשה בטוחה לנהל שיחות קשות, יש צד שלישי ששומר שהדברים לא יאבדו שליטה".

אלה דברים שמבטאים חוסר אהבה לבן הזוג?

"לא, הם מבטאים בעיקר כאב שעלה על האהבה. הפך להתגוננות. אחד הדברים שקורים בטיפול הוא הבירור – האם נשארה האהבה? לפעמים אתה רואה כאב גדול, תסכול וכעסים, בגלל שהאהבה עדיין שם. יש את המקום שאני מוחה נמרצות על זה שגנבת או לקחת לי את הדבר שאני כל כך ציפיתי ממך ואת/ה כבר לא מקיים. שם זה עוד אופטימי. לעומת זאת, תסכולים וכעסים שבאים במקביל לשיממון, שעמום ואכזבה – זה עצוב. כשאוהבים את הריקוד ולא את הרקדן, לפעמים נשארים יחד בליט ברירה."

כמטפלת, את יכולה לתמרץ את האהבה, על מנת שתחזור?

אהבה היא כמו אש שצריכה חמצן – כבוד, מגע, שיחה, שיתוף, אינטימיות, התחשבות, פינוק, כבוד, הערכה. אלה הדברים שמלבים את האש ושומרים עליה. כשאלה לא נמצאים, האש לא מקבלת את חומרי הבעירה העיקריים שלה והיא כבה". צריך הרבה מוטיבציה ורצון מכוון להחזיר את האהבה (משני הצדדים), ואז לאט ובסבלנות, ניתן להצית את האש בחזרה.

נס-אל קראה לפני מספר שנים את הספר "ארבע ההסכמות" של דון מיגל רואיס ונשבתה בקסמו. לא סתם היא ממליצה עליו לכל. רואיס, בן למשפחת רופאים, שחקר שבט של שאמאנים בפרו, מסביר את מקור האמונות המגבילות אותנו, הגוזלות מאתנו את השמחה ויוצרות סבל מיותר ודיסהרמוניה בחיינו. "זה ספר קטן וחכם", היא מחייכת. "רואיס מסביר שהמפתח לכל מערכת יחסים תקינה הוא לשמור על טוהר המילה, לא לקחת דברים באופן אישי, לא להניח הנחות לגבי מצבים ולעשות תמיד את הכי טוב שלי".

ד"ר נס-אל נולדה בתל אביב. היא סיימה את לימודיה בפסיכולוגיה באוניברסיטת תל אביב. בהמשך למדה טיפול משפחתי וזוגי, פסיכותראפיה מזרח ומערב ("שפתחה בפניי את עולם הבודהיזם והטואויזם הסיני המרתק"), קבלה, "קורס בנסים" ("נפלא. מלמד אותך איך לעשות נס לעצמך, שתנוס ממצב מודעות אחד למצב מודעות יותר מפותח"), טיפול ברגסיה ועוד כהנה וכהנה. אפילו שתקה עשרה ימים בוויפאסנה. בין מזרח למערב ניתבה לעצמה ד"ר נס-אל דרך חיים שרובה התפתחות והגשמה.

לוקחת את הדברים בגישה מאוד שמחה ומחייכת. "אני כל הזמן לומדת, משתתפת בקורסים והשתלמויות. אני לא רק מטפלת זוגית, אלא גם מטפלת אישית, מנחת קבוצות, יועצת ארגונית. כל העבודה שלי היא סביב המוטו של לחיות מתוך שמחה. שמחה, כלומר, שלום פנימי, זה הבסיס לגוף בריא בנפש בריאה".

בעיות בזוגיות הן תוצאה של חוסר שלום פנימי?

"בוודאי. כשאתה מגיע לזוגיות אתה מביא את כל הפסיכולוגיה שלך עם כל הפסיכופתולוגיה שלך. בקבלה אומרים שזוגיות היא לצורך תיקון מידות. אנחנו מתפתחים בתוך מערכות היחסים בחיינו, באמצעות למידה מתוך המראות המשתקפות אלינו, ומתוך הרחבת הרפרטואר ההתנהגותי שנדרש מאיתנו במסגרת הקשר. ילדים הם מראות שלנו, בני הזוג שלנו הם מראות שלנו. הכל תלוי ברצון להתבונן וללמוד ולא לחשוב שאני יודע הכל ושאי אפשר ללמד אותי כלום".

לא דיברנו על רגישות. זו גם תכונה נעלה.

"זו היכולת להיכנס לנעליים של מישהו אחר, כלומר אמפתיה. בן הדוד של ששה ברוך כהן (בוראט), הוא פסיכיאטר. הוא פרסם לאחרונה ספר שנקרא 'אפס אמפתיה'. הוא אומר שמדדים של אפס אמפתיה מוגדרים כשיא הרוע. כלומר, שמישהו לא רגיש ולא קולט אותי הוא רע אליי, הוא לא רואה אותי. כשבני זוג מרגישים אחד את השני, מתי האחר צריך חיבוק, מרחב, הקשבה, להדהד נכון אחד כלפי השני, זה דבר גדול".

יש שנולדים בלי התכונה?

"בלי התכונה בקיצוניות זה להיות פסיכופט. אנשים שאין להם מצפון ולא אכפת להם משום דבר זו הפרעה אישיותית קשה. את הרגישות לזולת רואים כבר אצל ילדים. אני מאמינה שיש אנשים שהקשיחו את לבם מאוד, עקב נסיבות חיים, שמתייחסים בקשיחות לסבל וכאב של אחר כמו שעושים עם אלה של עצמם.

לעיתים, בזוגיות שהיתה בה בגידה, יכול להיות שהנבגד, יישאר איתך בקשר, אבל הוא יהיה אליך רע. אתה תשלם על כך ביוקר. בגידה, אם לא שמים אותה בצד, ואומרים 'הייתה מעידה, ממשיכים הלאה', אין מצב שהזוגיות תמשיך בשלום. זו החלטה מודעת ומאוד מכוונת. האמון לא יחזור אבל יש כאלה שמצליחים להמשיך (במיוחד אם יש אהבה, ולא מעט בגלל שלא רוצים לוותר על הריקוד...). יש כאלה שעבורם בגידות זה משהו מאוד ברור. יש זוגות שזה עולה כחלק מהחוויה ביניהם, מה ההגדרה של סטוץ, כמה אפשר ללכת רחוק, אם אני נוסעת לחו"ל האם זה בסדר שלא אספר שהייתי עם אחר. ברגע שיש הסכמה אין דילמה".

מה את עושה בטיפול כשאת שומעת על בגידה?

"אני עובדת הרבה על פי שיטת העבודה של ביירון קייטי. הוא בגד בי, תהפוך את זה: הוא לא בגד בי, או: אני בגדתי בו, ושאני בגדתי בי. להפחית את החוויה של "עשו לי". חשוב להבין שיש דברים שלא עשו לך, אלא נעשו בשבילך. זה כדי שתתעורר. אני מנסה להוביל את האדם לשאלה למה זה קרה לך? אגב, בגידה (רומן) לא מתרחשת בגלל סקס. זה תמיד יהיה קשור למשהו רגשי. בהמשך אנחנו נוגעים בשאלת האמון. אבל קודם כל, הזרקור על הנבגד/ת".

החשד לבגידה מתעורר היום יותר מהר, הרבה בגלל הנגישות לקשרים וירטואליים העלולים להתפתח ברשת האינטרנט וברשתות החברתיות. אלה גם תפסו מקום מאוד מרכזי בתא המשפחתי. "הפייסבוק הוא התעסקות שיוצרת איום על הקשר והמשפחה", מודה נס-אל. "אתה פוגש את כל החברים שלך, וזה בא על חשבון המשפחה. מתי בדרך כלל עושים את זה? אחרי העבודה, אחרי שהילדים הלכו לישון. אז הבעל אומר: 'אני בא עוד מעט לישון' או 'ל אצל האישה. בסוף, אין גם סקס באותו הלילה כי הצד הממכה במיטה, נרדם.

"השאלה היא למה? למה הולכים לשם, לאיפון, לפייסבוק? אולי בריחה מהאינטימיות, מיחסי מין, מלהיפגש. יש אנשים שמוצאים באינטרנט ובאתרי פורנו תחליף מצוין לסקס. יש כאלה שמצ'וטטים, שחוף מהיעדר המגע יש שם הכל. יש אוננות שמחליפה את הסקס. מדי פעם זה יכול להיות בסדר, אבל אם זאת הופך להיות השיטה, זה פוגע בזוגיות.

"האינטרנט הוא הורס הנישואים הבא. הבגידה נכנסה הביתה. החשדנות יכולה לקבל ביסוס מאוד גדול. הגיע אליי מטופל שכל הקשר שלו עם האחרת היה דרך מסרונים לוהטים, ללא מגע. אשתו עלתה על מסרון אחד והיא עוזבת אותו עכשיו.

"האמון הוא הידיעה שבן הזוג שלי לא יעשה משהו שהוא יודע שיפגע בי. "

אז מה עושים?

"בזוגיות, במיוחד אחרי שיש ילדים וקריירה, צריך להכניס מנגנונים אובייקטיביים של שמירה על הזוגיות - כמו לקבוע מתי אנחנו יוצאים השבוע, מתי עושים סקס. ממש מתזמנים הכל כי ספונטניות היא כמעט בגדר פנטזיה.

"בספר 'ימי שלישי עם מורי' מתאר המספר: 'רק כשאני בשיא התלות שלי, אני קולט כמה אני זקוק למשפחה. רק הם מסתכלים עליי, מטפלים בי. אלה שהכי הזנחתי, הם אלה שהיום אני הכי זקוק

להם'. את זה צריך לזכור, וגם להבין, אנשים בורחים היום מאוד מהר. היד מאוד קלה על ההדק לעזוב את הקשר. 'האישה כבר לא יפה כמו פעם', הגבר כבר לא מתחשב כמו שהתחשב בגיל 30', הפכו משפטים נפוצים ורגילים. מי שבורח לא מבין שהוא הולך בשביל סיפוק אחר לטווח קצר. הדבר שהוא יראה בהמשך יהיה אותו הדבר ואולי אפילו גרוע יותר.

"השפע מכניס אותנו לבלבול מאוד גדול ולתחושה פנימית שאולי נתחרט. הפחד להתחרט, שלא עשינו משהו. זה שטות. טוב לכם פה, אתם בסדר פה, אפשר לתקן, תתקנו. ללכת לבנות משהו חדש, לא תמיד יביא לכם את הברכה. אנחנו עוברים גם לפרק ב' עם אותן הבעיות של פרק א'. לפרק ב' מתווספות בעיות אחרות – הילדים שלו והילדים שלי, חלוקת הכסף, ירושות. תיק גדול נורא. לא שווה. שווה להישאר ולנסות לתקן".

נס-אל נשואה 22 שנה ומגדלת ארבע בנות. את קיסריה היא מאוד אוהבת, מתגוררת בה כבר 15 שנה. כשאני שואל אם היא לוקחת את העבודה הביתה, היא מודה שהסנדלר לפעמים הולך יחף. "אבל", היא מדגישה, "הבחירה מחודדת אצלי. לבחור להגיד, לבחור להגיב, לבחור לא להיכנס לשם. הבחירה נוכחת כל הזמן. האם אני רוצה לעשות פיצוץ או לעבוד נכון. כשאני עושה פיצוץ, אני עובדת שעות נוספות כדי לתקן, וכשאני עובדת נכון, כולם מרוויחים. אני לומדת המון מהמטופלים שלי. אני רואה אנשים שיש להם כוחות נפלאים בתוך הזוגיות, נתינה, הכלה. מכל מלמדי השכלתי ומתלמידי עוד יותר. אני מודה להם על ההזדמנות שיש לי ללמוד מהם.