

## "קשה כשאל קנאה" – קנאה מוגזמת בין בני זוג

כתבה: אריאלה מלצר - מנהלת מכון רעות, פסיכותרפיסטית ומטפלת זוגית ומשפחתית מוסמכת.

קנאה הוא אחד מקשת הרגשות האנושיים, הלגיטימיים והטבעיים של בני האדם. "קשה כשאל קנאה- רשפיה רשפי אש שלהבתי" נאמר בשיר השירים ( פרק ח' 6). קנאה הוא רגש המלא באנרגיה ובעוצמה, רגש סוער שיכול להוביל את האדם, לעיתים, למעשים חסרי פשר והיגיון.

קנאה יכולה לבטא רצון שיהיה לי מה שיש לאחר ואין לי וכתוצאה מכך, זה יכול להוביל אותי להתאמץ ולהשקיע על מנת שיהיה לי גם הדבר אותו אני רוצה, על משקל "קנאת סופרים- תרבה חוכמה". קנאה זו ( jealousy ) יש בה משהו חיובי שכן, היא מדרבנת ומעודדת אנשים להשיג הישגים ולמצות את הפוטנציאל שלהם.

הסוג האחר הוא קנאה (envy) של צרות עין והיא מבטאת את התחושה שאם אין לי מה שיש לך אז אני אהרוס לך כי התחושה הפנימית שלי היא שאני לא יכול לשאת את המצב הזה. היא עלולה לכלול בתוכה לא רק תסכול רב אלא גם איבה, עוינות, כעס, תוקפנות ואף נקמות.

קנאה בין בני זוג יכולה להיות נעימה כל עוד היא מאוזנת ולא פוגעת בבן הזוג ובאה מתוך רצון לבטא אהבה, שייכות ושאיפה ל"ביחד". הקנאה במצב זה יכולה להחמיא למושא הקנאה כמה הוא חשוב, מיוחד, אהוב ורצוי ובכך, אף לתרום ליחסי קירבה ואינטימיות מספקים ומהנים בין בני הזוג. אך כמו שנאמר בשיר השירים, קנאה היא כמו אש. כלומר, אש יכולה להיות משהו חיובי ושימושי ולהשרות חום נעים אך אם לא נזהרים ממנה כראוי היא יכולה להיות מסוכנת ולגרום נזק. כך גם בין בני זוג.

קנאה מוגזמת מאפיינת אנשים עם חרדה גבוהה, בעיקר חרדה מפני נטישה, שאינם בטוחים בעצמם וכדי להפחית את החרדה הם זקוקים שהסובבים אותם ובעיקר, בני זוגם יספקו להם ביטחון ע"י כך שיתנו להם מענה קבוע, זמין ומיידי לכל הצרכים הפיזיים והרגשיים שלהם, מבלי שהם יכולים לראות את הזולת כאדם בפני עצמו, עם עולם וצרכים משלו. תחושת הקיום הפנימית שלהם היא ארעית ומעורערת ובדרך כלל מבוססת על סוג ההתקשרות הראשונית עם הדמויות ההוריות בילדות אשר משפיעה על איכות היחסים הבין אישיים שמפתח האדם עם הזולת בבגרותו.

אנשים אלו חוו בילדותם חסכים בסיפוק הצרכים הבסיסיים שלהם בשלבי התפתחותם המוקדמים, חוסר קביעות של הדמות המטפלת ( בדרך כלל ביחסי אם- תינוק, הוא הקשר הראשוני של האדם) או חוסר עקביות במתן המענים הנחוצים, כך שתחושת הביטחון הפנימית שלהם נפגעה, העולם נתפס אצלם כלא בטוח ויש להם קושי רב ביכולת ההרגעה העצמית וביוסות הגירויים הרגשיים המתסכלים, הנחווים בעולמם הפנימי כמאיימים ומעוררי חרדה.

אנשים אלו יכולים לפתח אחת משתי תגובות כמנגנוני הגנה: האחת, הימנעות מקשר רגשי קרוב, והשנייה- היצמדות לקשר עם קושי רב להיות לבד. אלה אשר יבחרו כהגנה, באופן לא מודע, בתגובת ההיצמדות הם אלה שיבטאו כלפי בני זוגם קנאה מוגזמת. בתוכם קיימת פנטזיה ילדותית להתמזג עם האהוב שיהיה שייך לי ויאהב רק אותי באופן מוחלט ובלעדי.

אנשים אלו הסובלים מרמת חרדה גבוהה של נטישה יראו בסובבים אותם כ"ספקי צרכים" אשר אמורים להיות נגישים כל הזמן וממוקדים בהיענות מיידית לצורכיהם. הם יפתחו תלות רגשית גבוהה בבני זוגם וכל התנהגות נפרדת ואינדיבידואלית של בן הזוג תגרום להם לחוש עזובים, נטושים, בודדים, כעס, תסכול, אכזבה ועוד. תחושות אלו יתבטאו באמצעות התנהגויות שונות כגון, תלונות, ביקורת, האשמות, בכי, צעקות, שתיקה והסתגרות וכד'.

התנהגויות אלו מבטאות גם צורך בשליטה ורכשנות על מנת להחזיר את בני זוגם להתנהגות שתספק את מאווייהם, ציפיותיהם, צורכיהם ומשאלותיהם. רק כאשר בן הזוג מספק את צורכיהם, הם חשים ביטחון. מכאן, ניתן להבין כי אנשים אלו הפכו את עצמם לתלויים בבני זוגם שיספקו להם את תחושת הביטחון, יציבות ומסגרת בטוחה ומאורגנת בחיים. כמובן, שבני הזוג אינם מסוגלים, גם אם ירצו, לספק תמיד את הצרכים המבוקשים, ולכן, ציפייה זו מן הזוג היא בלתי אפשרית ומבטיחה אכזבה וקנאה על כך שבן הזוג עסוק ומשקיע גם באנשים נוספים או בעיסוקים אחרים.

קנאה יכולה לבוא כהשלכה של חלקים של האדם, אותם הוא אינו יכול לשאת בתוכו וכדרך התמודדות, מפני הכאב הכרוך בכך, הוא משליך את הפחד מבידודות, החרדה מעזיבה ומנטישה, חוסר הביטחון, חוסר הנאמנות, דימוי עצמי נמוך, חוסר אמון וחשדנות, סודות ועוד על בן הזוג.

קנאה יכולה להתבטא בכל מיני אופנים כגון, דרישה לדיווח שוטף ואף אישור על מעשים ופעולות שונות במהלך היום, טלפונים מרובים במהלך היום וציפייה שתהיה תמיד היענות מיידית, הערות וביקורת על לבוש שנתפס כחושפני מידי, פרובוקטיבי או מיני מתוך חרדה שלא יהיה אטרקטיבי למין השני כמניעת הסכנה להיעזב לטובת מישהו אחר, קושי לקבל עיסוקים ובילויים נפרדים של בן הזוג עם חברים, משפחה או חברים לעבודה, תלונות רבות על התנהגות טבעית ותמימה הנתפסת כחזרור כלפי המין השני, איחורים נתפסים כסכנה ואיום ומעוררים חשדנות לרומן סודי ועוד.

לעיתים, הקנאה המוגזמת נתפסת בתחילת הקשר כחיזור נעים, כאהבה "כמה הוא אוהב אותי שהוא רוצה אותי רק לעצמו", "הוא זקוק לי" שזה מגביר את תחושת המשמעות והערך העצמי, החשיבות, תחושה של ייחודיות ומיוחדות של "אני הנבחר".

אולם, עם הזמן הקנאה גוברת וגורמת למחנק אצל בן הזוג מתוך תחושה של דיכוי ושליטת החופש שלו להיות מי שהוא, לפעול ולהתנהג עפ"י ראות עיניו, כשכל הזמן הוא צריך לקחת בחשבון את צרכי בן הזוג, להסביר ולהצטדק על מעשיו כדי להרגיע את בן הזוג המקנא. לפעמים, אף הוא חש אשמה כתוצאה מכך שבן הזוג פגוע, כואב או כועס בעטיו.

שלילת החופש ומרחב הבחירה החופשית יכולה לגרום למושא הקנאה לביטול עצמי, לצורך ברציה וסיפוק צורכי בן זוגו. הדבר יכול להוביל לדיכאון פנימי ו/או לירידה למחתרת על מנת להחזיר לעצמו את חופש העשייה ותחושת השליטה על חייו, כדי להימנע מתגובות הקנאה. מן הסתם, כשהסודות והשקרים נחשפים הם מגבירים את עוצמת האיום והסכנה, היות ויש ראיות, לכאורה, שאכן בן הזוג "בוגד", תהליך שהוא נבואה שמגשימה את עצמה.

רותי ושאל (שמות בדויים) נשואים 33 שנים. רותי מקנאה בבעלה כבר שנים רבות. היא מתלוננת כי הוא מחייך למלצרית, הוא "מתעסק" עם הנשים של החברים, תוך שהוא "מזניח" אותה, כשהוא לא עונה לטלפון היא מיד כועסת עליו ועוד. שאל מרגיש מותקף על לא עוול בכפו, " היא לא נותנת לי לנשום", מרגיש מאוים, נשלט ואשם, דבר שמעורר את זעמו שגורר אחריו מריבה סוערת. שאל אף העלה מצב, לפיו, אם שתה שתי כוסות קפה בבית, בהיעדרה של רותי, הוא מיד רוחץ אותן שמא היא תחשוד שמישהי הייתה איתו. רק בטיפול הזוגי הבינה רותי כי קנאתה לשאל מקורה בילדותה, בה קנאה באחיה הצעיר ממנה שהיה הילד המועדף על הוריה, לטענתה. הוא נחשב הטוב, המוצלח והמוכשר, מקובל חברתית, קיבל הרבה תשומת לב מההורים ואף היה לה תפקיד לשמור עליו ולטפל בו כאחותו הגדולה, בו בזמן שגם היא הייתה ילדה קטנה שהייתה זקוקה לטיפול, חום, הערכה ותשומת לב. רותי תיארה שחשה לא שייכת, לא חשבה, לא מוצלחת, בודדה, דחויה ואומללה. כשכאבה של רותי עלה בדיאלוג הזוגי שניהם הבינו שפצע הילדות של רותי מחבל ביחסיהם. רותי למדה להכיל יותר את תסכולה ואף לבקש תשומת לב משאל בכל פעם שמרגישה קנאה, במקום להתקיפו ואילו שאל מצידו כבר לא חש נשלט ע"י אשתו במצבים אלו אלא הבין שאשתו חשה עזובה, לא שייכת, דחויה ולמד לתת לה את תשומת הלב שתרגיע אותה.

קנאה הוא אחד המאפיינים גברים אלימים הרואים בבת זוגם אובייקט לסיפוק צרכיהם, הם מתנהגים בחשדנות וברכושנות רבה כלפיה, כל מגע עם המין הגברי או אף גבר אחר שמסתכל עליה מעורר את החרדה אצלם שמא היא תעזוב אותם ולכן, הם מבודדים אותה וזקוקים לשליטה מוחלטת בחייה כדי למנוע את סכנת הנטישה.

לעיתים, כאשר יש קושי לבני הזוג להיות בקרבה רגשית ובאינטימיות, הקנאה היא דרך לא מודעת של בני הזוג להיות בקשר ולהכניס ריגושים, אנרגיה, עוצמות ויצריות ליחסים ביניהם. יחד עם זאת, הקנאה הבלתי פוסקת, חוסר האמון, החשדות והפחדים, המריבות והסכסוכים, ההאשמות והכעסים הרבים מרחיקים את בן הזוג ופוגעים במרקם הבטוח של היחסים הזוגיים. הקנאה גורמת סבל רב, הן לבן הזוג המקנא והן לבן זוגו גם יחד.

חשיפת רומן מחוץ לנישואין מעוררת קנאה בעוצמות גדולות שיכולות להיות בהן תוקפנות והרסנות, מתוך רצון להעניש ולנקום את הכאב הצורב. לגילוי הרומן יש השלכות על הנבגד ותחושותיו הן קנאה עזה, כאב, כעס, עלבון, השפלה, כישלון וחוסר ערך, בדידות, דימוי עצמי נמוך, חרדה, דחייה ועוד.

הפיתרון לקנאה מוגזמת בין בני זוג, המעכירה את היחסים הזוגיים, הוא התבוננות פנימית והעלאת המודעות העצמית למקורות הקנאה ולסיבותיה, למצוא את הכוחות והמשאבים הפנימיים על מנת להרגיש בטוח, משמעות וערך גם כשנמצאים לבד ובן הזוג עסוק בענייניו. לעיתים, צריך את עזרת איש המקצוע בטיפול זוגי או פרטני כדי לסייע להבין את הקושי האמיתי ולמצוא את הדרכים היעילות להתמודדות עמו.