

בניין האהבה

הרב שי יהודאי, דבורה רוזנברג

"אני אוהב אותך", "אני אוהבת אותך", "הקב"ה, אנחנו אוהבים אותך", "אני אוהב לאכול דגים בשבת" - מה משמעות המושג 'אהבה'? האם בכל המקרים שאנו משתמשים בו, אנו מתכוונים לאותה המשמעות? קל להבחין כבר ממשפטים אלו, שהמשמעות המדויקת שהמילה "אהבה" מבטאת תלויה במידה רבה בהקשר שבו היא מובאת. "אהבה" בהקשר של אכילת דגים בוודאי אינה דומה לאהבה בין בני זוג או בין הורים לילדיהם. ובעצם, סביר להניח שאהבה לילדים אינה דומה לאהבה בין בני זוג.

"אהבה" היא תופעה חוצת גבולות, יבשות, תרבויות ועמים. מאז בריאת אדם וחוה, אנו עדים לקשר הייחודי הנרקם בין גבר לאישה, שסביבו נבנו ואף נחרבו עולמות שלמים. המשיכה בין בני זוג כה חזקה ועוצמתית, שבכוחה לבנות ולפתח את העולם, וכדברי דוד המלך: "עֵזָה כְּמֵוֹת אֶהְיֶה... מִיָּם רַבִּים לֹא יִכְלֹוּ לְכַבֹּת אֶת הָאֶהָבָה וְנִהְרֹת לֹא יִשְׁטְפוּהָ אִם יִתֵּן אִישׁ אֶת כָּל הוֹן בֵּיתוֹ בְּאֶהָבָה בּוֹז יְבוֹזוּ לוֹ" (שיר השירים ח, ו-ז).

מה קורה לאהבה בזמננו?

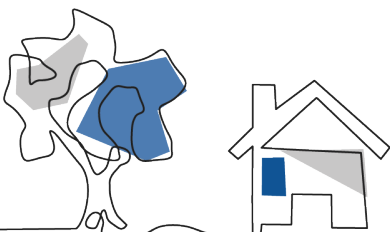
מוסד המשפחה עומד מול אתגרים קשים: בעולם המערבי, מעל 50 אחוזים מן הזוגות הנישאים – מתגרשים; מספרם של זוגות שחיים יחד בלא נישואין גדל והולך; רווקות מבחירה רווחת ועוד. אם כך, מה נותן את החוסן למערכת זוגית מיטיבה? מהם מרכיבי ה"אהבה" היסודיים, שבונים קשר ארוך טווח? חוקרים שונים ניסו להגדיר את מרכיבי ה"אהבה". במאמר זה יוצגו גורמים אחדים שזוהו כמרכיבים בסיסיים שקיומם עשוי לנבא (במידה רבה) את הצלחת הקשר הזוגי. פרופ' רוברט סטרנברג (1986) פיתח את מודל "משולש האהבה". לדבריו כדי שאהבה זוגית תאריך ימים ושנים, צריכים להתקיים בה שלושה מרכיבים: מחויבות, אינטימיות ותשוקה.

מחויבות – היכולת להתחייב. ההבנה שהזוגיות איננה גחמה זמנית או מסגרת שכל ייעודה מילוי אינטרס אישי. הבנה זו מייצרת תחושת מחויבות שעומדת גם ברגעי משבר וזמנים קשים. בני הזוג מבינים שהם מתחייבים לתהליך של בניין; הם מודעים לעובדה שמטבע הדברים יהיו בתהליך רגעים טובים וגם רגעים קשים; והם מקבלים עליהם מחויבות לפעול ככל יכולתם להצלחת הקשר. פירוש הדבר שלאורך כל הדרך הם יתאמצו לשמר את הקשר ברוח חיובית, ואם ייקלעו למצב שבו יחוו קושי ואינחוחות – הם יתגברו עליהם יחד ולא "יפרקו את החבילה".

בני הזוג המחויבים לקשר הזוגי עשויים לשאול את עצמם שאלות: עד כמה אנו מתאמצים כדי שיהיה לנו טוב ביחד? מה אנו עושים כדי שזה יקרה? כשיש קונפליקט בין הקשר שלנו לדברים אחרים – מה אנחנו עושים? כאשר אנו מתמודדים עם קושי ומשבר אישי או זוגי – מה אנחנו עושים כדי לפתור אותם?

אינטימיות – היכולת להיות זה בשביל זה, וזה עם זה. היכולת לסמוך זה על זה, ולהיות בתוך הקשר ועם השותף לקשר בעיתות משבר וגם בעיתות שמחה; היכולת לשבת ביחד, בלי אנשים נוספים, ולהרגיש קרבה וחמימות. מתוך כל אלו, נוצרת תחושת ביטחון לדבר ולשתף בדברים פנימיים ורגישים, ותחושה זו מביאה לבניית שותפות ואחדות: "והיו לבשר אחד" (בראשית ב, כד). יצירת אינטימיות קשורה בגורמים רבים: התנסויות בקשרים אחרים שחוה כל אחד מבני הזוג בעבר, רקע משפחתי ודפוס ההתקשרות שהתפתח עם השנים, יכולות טכניות ופיזיות של זמן ומקום, ואלמנטים של הקשבה, הכלה והפחתה ניכרת במתיחת ביקורת.

בני הזוג עשויים לשאול את עצמם שאלות: האם אנו חשים בנוח בשיחה אינטימית? האם אנו מתרחקים משיחות כאלו? האם קשה לנו לשמוע כאשר עולים בשיחה קשיים? האם יש לנו סבלנות בשיחות ארוכות ביחד? האם אנו מנסים ליזום שיחות כאלו?



משיכה/ תשוקה – המשיכה והתשוקה הפיזית הן מרכיבים חיוניים בתוך המשולש. הז"ל קבעו את מצוות "עונה" (קיום יחסי אישות בזמנים קבועים) כאחת מחובות האיש לאשתו, מתוך הבנת נחיצותו של הקשר הפיזי להשלמת הקשר הזוגי. יש חשיבות גדולה לשמירת התשוקה והמשיכה בקשר הזוגי, ועל כן, במקרה של קושי, ראוי ללכת לייעוץ או טיפול מיני. **שאלות שבני הזוג צריכים לשאול את עצמם:** מה אני עושה כדי להרבות אהבה בינינו? האם אנחנו נותנים מקום מיוחד לקשר הפיזי בינינו? האם אנו משקיעים בו?

פרופ' סו ג'ונסון ופרופ' לס גרינברג (2010) פיתחו את גישת EFT המבוססת על תאוריית ההתקשרות, המציבה במקום מרכזי את עולם הרגש. בהקשר הזוגי, גישו ה מייחסת לרגשות תיקפד מרכזי המשפיע על בני הזוג ומפעיל אותם, וברגש האהבה היא רואה תוצר של הערכה ושכיחות. כשבני הזוג מרגישים שהם מוערכים וזוכים לתמיכה רגשית – הם מרגישים בטוחים בקשר שלהם. החוקרים מרחיבים את התמונה על זוגיות ואהבה, ומתארים את הזוגיות כ"חוף מבטחים" שכל אדם באשר הוא זקוק לו. "חוף המבטחים" הוא המקום הזוגי שכל אחד מבני הזוג יודע שתמיד יוכל לשוב אליו ולקבל בו תמיכה ואהבה ללא תנאי. הטיפול שנבנה על פי גישה זו הוא טיפול הממוקד ברגש, ובמוקדו עומד גורם חיוני נוסף להצלחת הקשר:

הערכה ותמיכה – ביסוד האהבה מונח הרצון להערכה ולתמיכה. בני הזוג מחפשים את המקום שבו יזכו בתמיכה והערכה ללא תנאי. במקום כזה הם יחוו אושר וירגישו חשובים ובעלי ערך, ותחושות אלו ינסכו בהם כוח. בני זוג שיודעים להחמיא וגם מדברים מתוך הערכה זה ליכולותיו של זה – מזרימים כוחות חיוביים לקשר הזוגי ובונים מקום של ביטחון ותמיכה. הביקורת, לעומת זאת, הרסנית: היא מרחיקה בין בני הזוג וגורמת להם לחוש שלא בנוח זה עם זה. **שאלות שעל בני הזוג לשאול את עצמם:** האם אנו תומכים זה בזה? איך אנו מתמודדים עם הקשיים? האם אנו מחמיאים זה לזה? האם אנו מודים זה לזה על העשייה והדאגה?

ונחתום בנקודה נוספת, מהותית: **לצאת מעצמי או לתת מעצמי** – הז"ל הגדירו עבורנו שני סוגי אהבה: "אהבה התלויה בדבר", ו"אהבה שאינה תלויה בדבר" (משנה, אבות ה, טז). כדי להבהיר מהי 'אהבה התלויה בדבר', הם הביאו דוגמה לאהבה כזאת: "אהבת אמנון ותמר". ותמוה הדבר!! אהבת אמנון ותמר? אולי אהבת אמנון...תמר!! בשום מקום לא מוזכר שתמר אהבה את אמנון?! נראה שחז"ל מלמדים אותנו עניין חשוב מאוד בנוגע לאהבה – ב'אהבה התלויה בדבר', מושא האהבה הוא ה'אני' – העצמי האגואיסטי, ולא מי שלכאורה האהבה מופנית אליו. כל עוד אותו זולת משרת את האינטרס שלי (שיכול להיות חיובי אך גם שלילי), אני איתו. ברגע שהאינטרס חדל או הזולת אינו מצליח לשרת אותו עוד – אין דבר המחבר בינינו. בני זוג שיודעים להעניק זה לזה, מחזקים את הקשר ביניהם לאורך השנים. אדם צריך לצאת מתוך עצמו ולחפש את טובת זולתו ולהתמסר לו. יכולת זו נותנת הרגשה של ביטחון בקשר, של אהבה, של הערכה עצמית חיובית ושל שותפות אמיתית. **שאלות שעל בני הזוג לשאול את עצמם:** מה הענקנו זה לזה בזמן האחרון? האם אנו מצפים לקבל יותר משאנו מעניקים (פעולות, יחס ותשומת לב) או להפך? מה החסרנו מעצמנו לאחרונה? מתי ויתרנו?

לפי מחקרים רבים, כדי שאהבה תשרור לאורך זמן עליה לכלול היבטים של מחויבות, אינטימיות, תשוקה, הערכה ותמיכה. רגש אהבה שאין בו ההיבטים האלה, אפילו הוא עוצמתי ולוהט, עלול להצטנן ולדעוך. הקשר הזוגי והאהבה דורשים עבודה זוגית עמוקה ורצינית. בני זוג שישכילו לבחון את עצמם בנקודות שהובאו במאמר זה וימשיכו ללמוד את אומנות האהבה – יוכלו לבנות מערכת זוגית המבוססת על אהבה והיא תהיה איתנה לאורך שנים.

ביבליוגרפיה

Johanson, S. M., & Greenberg, L. S. (2010). Emotionally Focused Therapy for Couples. New York
Sternberg, R. J. (1986). A Triangular Theory of Love. Psychological Review, 93 (2), 119-135

