

## הסיפור שלנו על אהבה.. / דאנה תבור

בימינו אנו נתקלים בזוגות רבים שסובלים מקשיים בחיי הזוגיות. המחשבות המקובלות שהורגלנו לחשוב בהן, וכמו כן "חילות" הנישואין ו"זמינות" הגירושין, מעלות בתוכנו את השאלות: האם בחרנו את בן הזוג המתאים, האם בן הזוג שאיתנו עדיין מתאים לנו לאחר שנים? האם יש עדיין אהבה בקשר בינינו? האם נועדנו אחד לשני? האם עלינו להיפרד?

כך, מוצאים עצמם זוגות רבים היום מתגרשים, כאשר אינם יודעים שהם אינם, למעשה, נפרדים מבן הזוג לו היו נשואים, אלא מהסיפור שסיפרו לעצמם עליו. סיפור זה יחזור, קרוב לוודאי, גם בזוגיות הבאה, כיוון שהוא בעצם חלק מהם ולא מבן הזוג לו נישאו בהכרח. חובתו של כל אחד, אם כך... לחקור את תודעתו שלו.

בתחילת הקשר, שאלות אלו אינן עולות במלוא עוצמתן, כיוון שהטבע חנן אותנו בהורמון הנקרא פנואנלטיין (PEA) שנועד לזווג אותנו יחדיו. תוצאת ההורמון הזה הוא מקבילה לתקופת הייחום אצל בעלי חיים. ההורמון מייצר תחושה של שלמות, חיוניות, חיות, תשוקה ויחד עם זאת מהווה מעין סם שמעורר אותנו מלראות את הניגודים שבינינו, או לחילופין מאפשר לנו למצוא את הדרך לגשר בינינו. התקופה בה אנו מושפעים מהורמון זה, נקראת 'תקופת ההתאהבות', או התקופה הרומנטית.

העניין הוא שהטבע מוגבל בנדיבותו ותקופה זו, שנותנת לנו הרגשה עילאית, אורכת על פי מחקרים לא יותר מבין שעה לעשרים וארבעה חודשים.. או לחלופין ברגע שמערכת היחסים נכנסת למחויבות.

זו גם הסיבה שרומנים שמתקיימים לצד קשר הנישואין יכולים להטעות ולבלבל אותנו. רומנים שומרים על מלוא הדרם בשל היותם חסרי מחויבות יומיומית. כך, שרומנים יכולים להאריך את תקופת ההתאהבות ליותר משנתיים, ללא המאפיינים הכרוכים בחיים משותפים.

התודעה שלנו מטעה אותנו. "STATE OF MIND" בו אנו נמצאים מכתוב את העיניים שדרכן נסתכל על בן או בת הזוג שלנו. כאשר אנו מסתכלים על בת/בן הזוג שלנו ללא השפעת ההורמון אנו מספרים לעצמינו סיפור רב חסרונות. כאשר בו זמנית אנו יכולים להסתכל על המאהב/ת בעיניים מאוהבות ולראות רק את היתרונות שבהם, בהשפעת ההורמון. האם זו אמת? האם אני אכן רואה את האנשים שעומדים מולי? או האם אני רואה את המראה שלי? את האדם/סיפור שמשתקף דרך ה"STATE OF MIND שלי.

אשליית הזוגיות מתחילה בסיפור שיש לכל אחד מאיתנו אחד על השני. אנשים חיים שנים ביחד וחושבים שהם מכירים אחד את השני. אך, הם לא מכירים אחד את השני, אלא את הסיפור שהם יצרו האחד אודות השני.

הסיפור טבול בציפיות שיש לאחד על רעהו, במשקפיים שגיבשו תוך כדי חייהם על זוגיות ועל יחסים. כל אחד יצר סיפור דרך הסוציאליזציה שעבר במשפחתו, דרך התרבות אליה הוא משתייך וכן ונסיונות העבר שלו... אנחנו מאמינים שאנחנו רואים מולנו אדם מסוים (למשל בן זוגנו) אך למעשה אנחנו בשבי של הסיפור שלנו ובן או בת הזוג הם למעשה רק השתקפות של אותו סיפור.

הסיפור כולא אותנו בראייה של עצמנו וגם יוצר את הרגשות שלנו כלפי האדם השני.

אני יכולה להגיד "אני לא אוהבת אותו יותר" אבל למעשה אני לא אוהבת את המחשבות שאני מספרת לעצמי עליו. המחשבות הן אלו שמייצרות את המצב הרגשי שלנו כלפיו ומחזקות את האמונה שלנו במחשבה.

הסיפור שלנו קשור פעמים רבות בהשוואה של מה שקורה במציאות לעומת אידיאה ערכית שאנו יוצרים לעצמנו במחשבה על "איך אמור להיות בן הזוג שלנו", מה הוא "אמור לעשות" ו"איך הוא צריך להתנהג". אם בן הזוג אינו תואם את האידיאה הזאת, אנחנו מייצרים פרשנויות "הוא לא עושה כך וכך וזה אומר שהוא... כך וכך".

למשל- הוא לא עושה מה שאני מצפה וזה אומר שהוא לא אוהב אותי. מכאן מתחילות אכזבות, תסכולים, כעס, וביקורת. כל זה מכתוב רגש מסוים שמוכלל כלפיו "אני לא אוהבת אותו יותר"...

הסיפור שלנו כל כך מעורר אותנו שהוא לא מאפשר לנו להיות פנויים באמת להקשיב לבן הזוג שלנו לגבי: מה הוא חווה בתוכו, מהם הרגשות שלו, מהי זווית הראייה שלו על הדברים, מהו הסיפור שלו.

פעמים רבות, הנאמנות וההיאחזות שלנו בסיפור היא הרבה יותר חזקה מהנאמנות שלנו לבן הזוג ולאהבה עצמה.

אם כך, הזוגיות הראשונית שלנו והחשובה יותר היא הזוגיות בינינו לבין עצמנו- בינינו לבין המחשבות שלנו. בזוגיות הזאת גם אי אפשר להתגרש.. ועל כן המחויבות הראשונית שלנו היא לחקור את המחשבות שלנו על בן הזוג ולאטגר אותן.

בשיטת העבודה של בירון קייטי וכן בגישה הנרטיבית יש אפשרות להתבונן במחשבות השיפוטיות שלנו שעולות ביחסים ובכלל. בעזרת "שאלת שאלות" לפרק את הסיפור הקיים, להשתחרר ממנו ולאפשר ראייה צלולה ובוגרת יותר על זוגיות ועל יחסים קרובים. יש לנו 100% אחריות על הסיפור שלנו ולפיכך עלינו לחלץ מהגדרות שלו ומהמצוקה שהוא מייצר. זוהי משימה שניתן לבצע לבד או לחילופין בשותפות עם בן הזוג.

בגישת האימגו יש אפשרות להפוך משימה זו למסע זוגי משותף של אחריות הדדית. במסע זה אנחנו עוברים תהליך זוגי של הקשבה והכלה. אנחנו עוברים גשר מטאפורי בינינו לבין סיפורו של האחר ומאפשרים לו להישמע, להיות מובן בכל כאביו ותסכוליו. התהליך מאפשר לכל אחד להתוודע באופן מלא לסיפור שלו וכן להכיר באופן עמוק ואמפאתי את הסיפור של האחר.

שילוב בין שתי הגישות- גישת האימגו וגישתה של בירון קייטי : מאפשר מחד הקשבה מלאה לסיפור של כל אחד עם הכלה ואמפתיה. מאידך מתאפשר אתגור ושחרור מהסיפור - כל אחד של עצמו ויוצר "עיניים נקיות" לראות את האחר באופן בוגר. ראייה זו מוציאה אותנו מה"כלא" של דפוסים ופצעי ילדות ישנים וכן השלכות וערכים לא מעודכנים.

המטרה הסופית היא למצוא הרמוניה בקשר ולייצר "אריגה" שתאפשר דיאלוג פתוח ונקי עם כל אחד, במקום בו הוא נמצא כעת במסע. במקום צלול שכזה כל מה שניתן לראות זאת האמת - האהבה.

זוגיות אמיתית היום דורשת עבודה אישית ועבודה זוגית. יותר מזה, זוגיות שבנויה "רק על זוגיות" לא שורדת לאורך זמן. זוגיות שבנויה על חברות ואינטימיות רגשית מאפשרת אהבת אמת לנצח.

אדם חייב ללמוד לאהוב את עצמו ולחיות בשלום עם עצמו לפני שהוא דורש מהאחר לאהוב אותו. זה מצמצם את התלות הנואשת הקיימת בזוגיות היום, אותה ציפיה שמישהו יאהב אותנו ואז נוכל לאהוב את עצמנו. זה לא עובד במציאות..

ועל כן.. מסירות לדרך של מודעות היא הדרך לחופש פנימי...וכן לאהבת אמת!