

# אהבה וזוגיות – בגיל השלישי



**זוגיות** טובה היא זכות וחשוב לשמור עליה ככל שחולפות השנים למרות סימני הגיל, התמודדות עם מחלות ואתגרים רגשיים.

מחקרים מראים כי אנשים ובמיוחד גברים בזוגיות נוטים לחיות חיים בריאים יותר מגברים שחיים לבד.

נתון מעניין נוסף שעולה במחקרים על שביעות רצון מחיי נישואין חושף כי אחד הפרמטרים המשמעותיים ביותר לשמירה על קשר איכותי וטוב לאורך זמן, הוא פרגון הדדי ותמיכה בבן / בת הזוג. התמיכה תורמת לתחושת ביטחון וערך עצמי גבוה. בלעדיהם קשה לנו לשמור על זוגיות, קרבה וצמיחה. כן, אהבה ואינטימיות היא מצרך מבוקש בכל גיל ובכל שלב בחיים.

אם נסתכל רגע אחורה על חיי הזוגיות נמצא מספר שלבים:

**התקופה הרומנטית**- תקופה בה אנו עושים אידיאליזציה של בן הזוג ו"עיוורים" לראות את המגרעות. בתקופה זו קיים "דבק" חזק המחבר אותנו - גם ברמה ההורמונאלית, אשר מאפשרת את המשכו של המין האנושי. לצערנו תקופה זו חולפת מהר..

**התקופה של מאבק הכוח** תקופה זו יכולה (אצל חלק מהזוגות) להימשך אפילו שנים ומתבטאת במריבות או במאבק קר- קיום חיים מקבילים אחד לצד השני.

מי ששורד תקופה זו יכול ליהנות מזוגיות טובה וקבלה הדדית. אך, קונפליקטים בתקופה זו הם חשובים ומהווים קרש קפיצה לשלב הבא.

**שלב האהבה המודעת**- זהו שלב של נינוחות וקבלה אחד של השנייה כפי שהם.. כאדם ולא עוד כאובייקטים או כ"ספק צרכים".

לפעמים אנשים ששורדים יחדיו שנים רבות, גם אם לא הלכו לטיפול בדרך, יכולים להגיע לתקופה זו, כאשר התעייפו ממאבק הכוח והחלו לקבל אחד את השני באהבה ובתמיכה הדדית.

בנוסף, בהיותנו זוג צעיר ויצרני, אנו בתקופה אינטנסיבית מאד של לימודים, גידול ילדים, קריירה ועוד. בתקופה זו בני הזוג פנויים פחות לזוגיות ביניהם ויותר עסוקים בהתמודדות עם חיי היומיום. רוב האנרגיה יוצאת החוצה ומותירה מעט מאד לחיים הזוגיים.

עם הפרישה מהעבודה ויציאת הילדים מהקן ישנה חזרה חדשה לחיי הזוגיות- לעתים מתארים זאת בני זוג כתיאור פגישה עם בני זוג חדשים, כאשר מתאפשר מרחב חדש לזוגיות.

תקופה זו דורשת התמודדות חדשה עם הזוגיות כקשר זוגי ולא כהורים לילדים. לפעמים אנשים בתקופה זו בונים זוגיות יותר בשלה בוגרת ואוהבת. לאחר מסע חיים משותף שבו נבנה אמון, הכרות מעמיקה ותחושת שותפות עמוקה. אך לעתים אנשים מתמודדים עם אתגר לא פשוט בזמן זה- הגורמים שאיחדו אותם, כמו גידול הילדים ויצירת כלכלה משותפת נעלמו והם נותרים משועממים אחד מהשני וחסרי אינטימיות.

מה שנרקם לאורך השנים, ניהול היחסים ומאבקי הכוח עד אז, יכתיבו תקופה זו. לחילופין ההכרח להתעמת עם מציאות חדשה זו, מאלץ אנשים ליצר אינטימיות חדשה וחיבורים מסוג אחר.

תחושת החיבור והיציבות משמעותיים מאד בתקופה זו של שינויים- לתחושה זו של אהבה וחיבור אין בעצם גיל ועל כן חשוב מאד לשמור על החיבור הרגשי בזוגיות. כאשר אדם חי את ההווה ומגביר את היכולת לאהוב ולהתחבר- הוא חי בצורה מלאה- בין אם זה קורה בגיל 18 או 94. החיבור הוא זה שיוצר חוויה של חיות בכל גיל ובעיקר בגיל מבוגר.

זוגיות מאוחרת באה במקביל לחרדות שחשים אנשים עם הגיל- החרדה מפני סופם של החיים. היאחזות בקשר הזוגי כמוה כהיאחזות בחיים. בני הזוג מרגישים עד כמה הקשר הזה יקר, עד כמה חשובה התמיכה ועד כמה חיות ישנה בחיבור לאדם אחר. לפיכך, אותם ברי מזל אשר נהנים מזוגיות זו אינם לוקים בדיכאון כאחרים אשר חשים בודדים בגיל זה, ואינם יכולים להניע את עצמם לחפש התחלות חדשות. זוגיות טובה היא אם כן גם תרופה לבריאות נפשית...

זוגות אשר חיים יחד שנים רבות יכולים כעת ליהנות מזוגיות טובה, קבלה הדדית והנאה רבה. זוגות אלה, אשר שרדו את השלבים ההתחלתיים- בהם התקופה הרומנטית ולאחריה תקופת מאבקי הכוח, למדו עם הזמן לחיות אחד עם השני מתוך קבלה, מבלי לשנות האחד את השנייה. אלו ששרדו את השלבים הללו יוכלו ליהנות מזוגיות בהנאה רבה, ללא מלחמות עבודה על זוגית, אם כן, אינה תורמת רק ליחסים בהווה, אלא גם לאושר שלנו בגיל מבוגר. וכל המקדים הרי זה משובח...

התשוקה הרבה שמאפיינת את תחילתו של הקשר הזוגי, יורדת עם השנים ומתאפיינת בקרבה שונה, אשר אינה בהכרח גופנית. הירידה בתשוקה שמה את המיקוד בקשר במקום אחר- פחות חיפוש של ריגוש והיאחזות בצורך בתשוקה ויותר חוויה של רגשות, של אהבה קרבה ועומק.

## אינטימיות בגילאים המבוגרים

בניגוד למיתוסים הקיימים (בעיקר בקרב צעירים...) אנשים מבוגרים בהחלט מסוגלים להגיע לרמה גבוהה של קשרים אינטימיים והצרכים הרגשיים שלהם אינם שונים מהצרכים של הצעירים: אדם בכל גיל זקוק לקרבה ולאהבה. ואינטימיות? היא תורמת מאוד לבריאותו

וביטחונם העצמי של הגבר והאישה. על פי מחקרים כשליש מבני גיל הזהב מקיימים יחסי מין באופן קבוע. זו תשוקה שיש בה פחות מן "הכיבוש" והריגוש ויותר ביטוי רגשי לאהבה וחברות.

### **העולם מתבגר ויש מספיק אהבה לכולם-**

העולם מתבגר. תוחלת החיים עולה, יש יותר אנשים מבוגרים משהיו אי פעם ורבים מהם נמצאים במצב פיזי טוב, ולכן זה רלוונטי יותר מאי פעם לעסוק בשאלת האהבה בגילים מבוגרים. אהבה היא רגש שקיים בכל גיל, ולכל גיל הנתונים המיוחדים המאפיינים אותו. כולנו זקוקים לקשר מהרגע בו אנו נולדים ועד לימינו האחרונים.

### **היתרון בגיל המבוגר הוא כאמור המרחב שנוצר לאהבה-**

עברתם את שלב הילדים הצעירים, גידלתם צאצאים וראיתם אותם מקימים משפחות. מי עוצר אתכם מליהנות ולבלות כטוב על לבכם? באופן מפתיע מגלים אנשים שחוו פרידה או התאלמנו ומנסים לבנות קשר חדש וטוב, נתקלים במפתיע ב"חומת הילדים" שמטרפדים את הקשר מסיבות שונות. הבולטות שבהן הבעת התנגדות- גלויה או חבויה ביחס לבניית קשר זוגי חדש, בחלק מהמקרים מחשש להצטמקות הירושה.

מבחינה זו כניעה לכך תקשה על האדם לחפש קשרים חדשים ולמצות את חייו בזוגיות טובה בגיל מבוגר. הניסיון לייצר זוגיות חדשה בכל גיל, בעיקר לאחר התאלמנות הוא חשוב מאד. הוא שומר על הרעננות. אהבה חדשה נותנת להרגיש שוב צעיר ולכן חשוב לעודד זאת. יש בכך כמובן גם תרומה חשובה לבריאות, לעמידות ולהישרדות.

נראה כי **זוגיות בגיל מבוגר**, עם בני זוג אוהבים, תומכים מפרגנים, אשר מביעים את רגשותיהם, בהחלט מספקת איכות חיים ובריאות טובה.

**MSc. דאנה תבור**