

אשמה והאשמה בזוגיות: מי צודק? מי אשם? גם זה וגם זה/ לא זה ולא זה

המקום שאליו כולנו שואפים הוא להיות יותר מאושרים ולסבול כמה שפחות. כל מה שאנו עושים בחיינו נעשה לקראת מטרה זו. על מנת להגיע למקום זה - לא משנה מה יש לנו או אין לנו - משנה כמה אנחנו חיים בשלום עם עצמנו ועם העולם.

אז מה בעצם מפריע לנו להגיע לנקודה זו? האחיזה שלנו ב"אשליית הצדק". לפעמים ישנה סתירה בין צדק ואושר, כאשר אנו מתמקדים ב"להיות צודקים" אנחנו מאבדים את הראייה של התמונה הרחבה, ראייה של יחסים ומה נכון לטווח ארוך. כאשר אנו משחררים את הצורך להיות צודקים בזוגיות, אנו יכולים לאפשר לעצמנו להגיע להרמוניה פנימית, הזוגיות יכולה להוות גשר לעצמנו.

בזוגיות אנו מתאמנים ביחסים בכלל. הזוגיות מהווה מראה לקונפליקטים לא פתורים בין חלקים פנימיים בנפשנו, ומשום כך בן הזוג שלנו "מדליק" את המקומות הרגישים ומעיר את הטעינות הרגשית שלנו. הוא "מפעיל" אותנו לטוב ולרע. מה שעומד בינינו לבין שלוה ונינוחות שלמה עם עצמנו היא הביקורת פנימה והחוצה: למעשה דחייה של תכונות של בן זוגנו ושל עצמנו.

האימון וההתפתחות שלנו יתבטאו ביכולת להכיל ולקבל את כל המקומות הלא פתורים האלו שמתבטאים בבן זוגנו ובכך לאפשר לעצמנו לקבל באהבה מקומות שהתנכרנו אליהם בתוכנו. לדוגמא: אם אדם מתנכר לחלק הרגשי שבו ומשתמש במידת יתר בחלק הרציונאלי שלו, הקבלה של הרגשות של בת זוגו תאפשר לו להתוודע לחלק הרגשי החסום אצלו ובכך לחיות חיים יותר מאוזנים ונינוחים בתוכו. ההכלה של בן הזוג שלנו היא הגשר להכלה של עצמנו.

לרוב במקום לקבל את מה שזר לנו בבן זוגנו, אנו נוטים להאשים ולסווג ל"בסדר" ו"לא בסדר", צודק או אשם ובכך אנו מנציחים את הדפוסים הפנימיים שלנו במקום להיפתח למה שסגור בתוכנו ורוצה להתפתח. בכל פעם שאנחנו מאשימים את בן זוגנו, אנחנו לא מאפשרים לעצמנו להיפגש עם איזשהו כאב או צורך לא מסופק בתוכנו: לדוגמא, במקום להגיד - "אני זקוקה כרגע לתשומת לב" ולהתוודע לצורך שרוצה מענה בתוכנו, אנו נוטים לאמר "אתה מרוכז בעצמך ואגוצנטרי".

ביקורת מבטאת בד"כ כעס- לעתים הוא מופנה החוצה כהאשמה או פנימה כאשמה.

המציאות מורכבת יותר מאשר נרטיב (סיפור) שבו יש צד אחד שהוא "בסדר" והשני שהוא "לא בסדר". לכל אחד מבני הזוג תפיסת עולם, ערכים, נורמות, נסיון חיים אחר ועל כן הוא חי בנרטיב אחר, כאשר לכל נרטיב יש הגיון מלא משלו. בתוך הנרטיב עצמו, כל אחד לגמרי צודק מתוך המקום והקונטקסט ממנו הוא מסתכל על העולם ועל כן ברוב המצבים שני הצדדים צודקים בו זמנית ואין אמת אחת נכונה יותר.

במצב של הקשבה מלאה, ניתן למצוא את ההיגיון הפנימי של הסיפור של כל אחד מבני הזוג ולאפשר דרך יצירתית לשני הסיפורים להתקיים בו זמנית.

הצעד הראשון בהבנת "הצדק" האינדיווידואלי וההיגיון בסיפור של כל אחד הוא יצירת **נפרדות** בין הסיפורים שלהם: נדרשת הקשבה שבה צד אחד משהה את עצמו ואת מעורבותו הרגשית ביחסים ואת הצורך שלו להיות צודק. הקשבה נקייה, סקרנית ופתוחה תאפשר הכרות, הבנה וחמלה לתפיסת עולמו של האחר ובזמן אחר תתקיים הקשבה פתוחה לצד השני. ברגעים אלה מתרחשת אינטימיות נפשית וחיבור אמיתי ביחסים. זהו מקום של שלוה- כמו לחזור הביתה..

במקום הזה ישנה הבנה עמוקה שכל אחד עושה כמיטב יכולתו בכל רגע נתון, מתוך ההיגיון הפנימי של הסיפור שלו ומתוך תפיסת עולמו. על כן אין אשמה והאשמה - יש חמלה למציאות שמתוכה האדם מתנהל והתבוננות מעמיקה שמאפשרת למידה וצמיחה.

כמובן שישנה נטייה אישיותית – ישנם אנשים שנוטים להיות יותר במצב של האשמה החוצה- אלו אנשים כועסים ומאשימים את הסביבה בחוץ. יש להם קושי רב לראות את האחריות או התרומה שלהם בדינמיקה של היחסים. לעומתם ישנם כאלה ש"מתנדבים" לעתים קרובות לקחת את האשמה על עצמם. אלו נוטים להלקות את עצמם ולהרגיש שכל האחריות על מה שקרה נופלת על גבם. הם מפנים את הכעס פנימה.

בשני המקרים לא נעשית למידה עמוקה של הסיטואציה שתאפשר עם הזמן גדילה ולקיחת אחריות, במטרה לשנות את המציאות בעתיד. כאשר אנשים עסוקים בלהיות "בסדר" או "לא בסדר", ולא בהתבוננות וחקר הסיטואציה, הם מונעים מהמטען הרגשי של הכעס בתוכם, מה שמכביד על החשיבה ולא מותיר אותה צלולה ופנויה ללמידה. רק ההבנה שכל אחד בנקודת זמן מסוימת פועל מתוך הידע והנתונים שיש לו, בקונטקסט רגשי, נפשי, אנרגטי ושכלי מסוים. הבנה זו יכולה לתרום לסליחה וגם לחמלה לעוורון שלנו כבני אדם אנושיים, מכאן מתחילה לקיחת האחריות והצמיחה אישית.

ההבדל בין ה"מאשימים" ל"לוקחי האשמה" טמון בדפוס הקשר הראשוניים שלנו בילדות- כיצד פירשנו את מערכת היחסים שלנו עם הורינו, וכיצד תפסנו את עצמנו ביחס להורינו. יש אלו שנוטים להטיל את הסיבה על הסבל שהם חווים על הוריהם שלא דאגו להקל את סבלם או לחסוך אותו מהם, יש אלו שעושים אידיאליזציה של הוריהם ומאשימים את עצמם בהיותם לא מספיק טובים וראויים.

המציאות היא שגם הורינו וגם אנחנו עשינו לרוב כמיטב יכולתנו וידיעתנו בזמן נתון, אך לא תמיד יכולנו למנוע סבל שהרי הוא חלק מהקיום. יש לנו קושי לשאת את הסבל ובכדי להתמודד איתו אנו רוצים לפרוק אותו על מישהו. לצורך כך אנו מאשימים את הורינו או את בני זוגנו. אילו היינו מוכנים להתבונן בסבל ולראות כיצד הוא יכול להיות מורה עברנו, היינו יכולים לאפשר לעצמנו ללמוד ממנו במקום להטיל אותו על אחרים, או להדחיק אותו בעצמנו.

התיקון הוא להפוך ביקורת או אשמה לחמלה והבנה של היותנו טבע אנושי ולחיות בסליחה ובשלום עם כל מה שקורה. לדוגמא: במקום לשפוט את בן זוגנו ולאמר כי הוא עצלן ומתחמק ניתן לומר- אולי הוא עייף, טרוד ומתקשה עתה בעשייה. ייתכן ומאוחר יותר תהיה לו יותר אנרגיה שתאפשר לו יכולת לעשייה.

בעמדה של חוקר/ צופה שסקרן ללמוד ולהפתח לדברים, נוצרת סלחנות שמאפשרת רווחה רגשית ופניית, שרואה את הסיטואציה כהווייתה ומכוונת את המציאות למקום חדש. וכפי שאמרנו בתחילה, מה שמאפשר להיות מאושרים היא המידה בה אנו חיים בשלום עם עצמנו ועם העולם- עם החמלה באה התבונה ואיתה האושר.

נכתב ע"י: דאנה תבור, MSC פסיכותרפיסטית מערכתית, מטפלת משפחתית וזוגית, מרצה ומדריכה במרכז ההשתלמויות של ת.ל.מ.