

גם זוגיות בגיל השלישי דורשת טיפוח

ראיון עם ד"ר רבקה נרדי

בשיחה עם ד"ר רבקה נרדי בעלת תואר דוקטור בפילוסופיה מטעם UNION INSTITUTE, סינסינטי ארה"ב, עם התמחות בפסיכולוגיה חברתית ומגדר. מנהלת ומקימת מכון "דיאלוג" (1990), סופרת, מרצה, מנחה ופסיכותרפיסטית אישית וזוגית. נמנית עם אנשי המקצוע המובילים בישראל בתחום הטיפול בזוגיות ובהעצמת נשים. כמו כן מטפלת בסוגיות קיומיות התפתחותיות של נשים וגברים במעגל החיים הועלתה השאלה שבכותרת ועוד שאלות אחרות בנושא הזוגיות בגיל השלישי, שאלתי הראשונה היתה: **האם מתרחשים שנויים ביחסי זוגות שהגיעו ביחד כזוג לגיל זה איך נתגבר עליהם?**

ד"ר נרדי:

זוגיות ארוכת שנים מטבע הדברים צוברת זיכרונות, חוויות וגם מטענים שליליים, האתגר של זוגיות כזו הוא: איך להניח לזיכרונות השליליים ובעיקר לעניינים הבלתי סגורים. להניח, כלומר לראות כל יום כיום חדש ומאתגר. זה מחייב גישה הרואה בתיקון ולמידה דרך חיים. לנצל את הבגרות כדי לשפר את ההקשבה, התקשורת, האמפטיה וההתחשבות, להעמיק את שיתוף הפעולה לבעיות בריאות, לבעיות הכלכליות ושיפור היחסים עם הילדים והנכדים.

מה עלול לגרום ליחסים עכורים בין בני זוג בגיל זה, ואיך נתגבר על גורמים שליליים אלה?

ד"ר נרדי:

הבגרות הפיזית מעלה את המודעות שלנו לפגיעות, לסופיות, לבדידות. הזוגיות הטובה יכולה לנחם, לעזור לנו להתמודד עם תחושות קשות כאשר הביחד, השותפות מהווים "קונטרה" לתחושות השליליות.

מה עוד עלול לגרום לזעזועים בחיי זוגיות בגיל זה?

ד"ר נרדי:

לצערנו רבים הזוגות שאינם חווים את הזוגיות המבוגרת בצורה הנכונה, ונותנים למטענים השליליים שהצטברו, לחשבונות ולמאבקי כוח, להיות במרכז החוויה הזוגית, נוסף על כך את כל "הבעיות החדשות" המתווספות כתוצאה מההתבגרות, כגון: דאגות חדשות בסוגיות של פרנסה, חילוקי דעות חדשים ביחס לסגנון חיים, ירידה בחשק המיני, בעיות בריאות ופחדים מהזקנה העומדת בפתח. בל נשכח כי נשים וגברים מתמודדים באופן שונה עם סוגיות אלו. לעתים נוצר פער "לטובת" האישה שרכשה במהלך חייה מיומנויות חברתיות, יודעת להעסיק את עצמה בפעילויות חברתיות ותרבותיות וקשורה לילדיה הבוגרים באמצעות עזרה ותקשורת יומיומית. לא כל הנשים כמובן. ויש גברים שיודעים לחוות זאת לא פחות. ולמרות הסתייגות זו יש לומר שפער זה קיים בקרב זוגות מבוגרים רבים. הוא עלול להרחיק את בני הזוג זה מזו – אם אין תקשורת גלוית לב וניסיון כנה להתמודד עם השונות בחברות ובהתחשבות.

מדוע קיים שוני בין המינים?

ד"ר נרדי:

ההליכי החיברות (סוציאליזציה) מנתבים את הגבר לראות בקריירה, בעיסוקיו המקצועיים, בעשייה, בהישגים - את מקור כוחו וערכו העצמי בעולם. ומכאן צומח סדר עדיפויות שונה מזה של אישה הלומדת לראות ביחסים, בזוגיות, במשפחה את מקור כוחה. נכון הוא שהקריירה חשובה גם לנשים רבות, במיוחד בשנים האחרונות עם התעצמות מעמדה והשינויים שנים חוללו בתפיסתן. נכון הוא שגם לגבר חשובה משפחתו, אך ההדגשים שונים וגם השקעת המשאבים. במילים אחרות הגבר לא "מתאמן" בגיוס תמיכה חברתית ובהעסקת עצמו מעבר לעיסוקיו המקצועיים. לאחר צאתו לגמלאות הוא במידה רבה נשאר מאחור שעה שאשתו רצה קדימה. את תחושות קנאתו בה והחרדות שהוא חש מפאת זקנתו אין הוא מורגל לבטא. וכך קורה שגברים רבים חשים בתקופת חיים זו שוליים, העשייה המשפחתית והמעורבות בה חדשים להם, שהרי הם לא היו מעורבים בחיים היום יומיים של המשפחה בכלל ולא בחיי ילדיהם, עכשיו הילדים גדלו ונוצר פער ביניהם, בהרבה משפחות רמת מעורבות האישה בחיי המשפחה המורחבת והמצומצמת גבוהה יותר מזו של האישה, פער זה גורם לתחושות קשות של קנאה ושוליות.

מה רע בכך שהאישה היא היוזמת, המארגנת, ודואגת לחיים החברתיים של בני הזוג ?

ד"ר נרדי:

התוצאה הבלתי נמנעת תהיה: שכעת הוא ירגיש שיש לו בוס בתוך ביתו שמנהל אותו, והרגשתו תהיה "ילד בתוך ביתו", כלומר לא גבר. זו פגיעה קשה בדימוי הגברי-אירוטי שלו. ומכאן העלבון, הכעס, התוקפנות המושלכים עליה – "האמא הרעה". מיותר להסביר מה זה עושה לתשוקה המינית.

תני בבקשה דוגמאות שנתקלת בהם בעבודתך, להרגשת "הילד" אצל גבר בתקופת חיים זו?

ד"ר נרדי:

האישה ללא התייעצות והידברות מוקדמת קובעת איך יבלו ביום שישי, עם אלו חברים יפגשו, מתי יצאו לחופשה, עם אלו חברים יצאו, נקנה שטיח חדש, עשית בדיקות תקופתיות? אולי תעשה עם עצמך משהו, אל תאכל מהדברים אלה, זה מזיק לבריאות, אתה יודע שהבן שלך כועס עליך? שמעתי שנפתח קורס לגברים כדאי לך, הדוגמאות משקפות רצון טוב של האישה, אך למרות זאת זה מחמיר את תחושת השוליות של הגבר בתוך משפחתו ועלול לגרום לו להתרחק ממנה עוד יותר,

איך הגבר מגיב בדרך כלל ליחס זה?

ד"ר נרדי:

תגובותיו בוטות: "אני לא צריך שתנהלי את החיים", "אני יודע מה אני צריך", "תמיד את יותר מדי מעורבת", "את רוצה יותר מדי אין לך גבולות", "את מבזבזת כסף, רוצה רוצה, יותר מידי - להחליף שטיח, לנסוע לחופשות, לקנות, לקנות..." אלה תגובות של כעס ורגשי וקנאה.

כיצד אנשים בגיל זה ישפרו ויעמיקו את קשרי כדי הזוגיות ולשפר את איכות חייהם?

ד"ר נרדי:

ההתמודדות דורשת תעצומות נפש שכן שני הצדדים פגועים וחרדים. כמובן שהאישה כועסת על מה שהיא חווה ככפיות טובה מצידו. אחרי הכול היא מנהלת את הבית ויוצרת עבורו מסגרת חיים תומכת. היא לא מבינה את כעסיו. והוא כפי שאמרנו חש שולי ומנוהל כילד. שניהם זקוקים למה גדושה של אינטליגנציה רגשית כדי לנהל את חייהם הזוגיים בתבונה וברגישות. ואם נוסיף לכך גם את הירידה שחש הגבר בתפקודו המיני הרי נבין כמה הסוגיה רגישה. ההתמודדות הטובה תיעשה בעזרת למידה והעשרה אישית. תחושת הפגיעות הפיזית מקבלת פיצוי כאשר אנחנו גדלים באופן רוחני. אנחנו לומדים להיות יותר ויותר "לחוד, ו"ביחד", כלומר אנשים אינדיבידואליים המתפתחים ומתחדשים מחד, ובני זוג שבעזרת דיאלוג שוטף וכנה מקבלים החלטות על סגנון חייהם הזוגי-משפחתי, מאידך.