

קשר רע

שיחה עם ד"ר רבקה נרדי. מראיינת – שלומית לסקי

2008

התפיסה הרומנטית של האהבה כורכת סבל עם תשוקה, עם התאהבות, עם הריגוש. בחוויה הנשית הקולקטיבית הוטמעה תפיסה זו בתוכנו עד כדי כך שאצל נשים רבות אהבה אמיתית קשורה בסבל, באיזון כמיהה נואשת לאותה אהבה טוטאלית שלעולם לא תבוא על סיפוקה. אולי משום כך כאשר אשה מתאהבת בגבר קשה להשגה חוסר המימוש של האהבה וההרגשה שהיא צריכה להתאמץ כדי להגיע ללבו של הגבר יוצרת אצלה את אותה תחושה של "כמיהה נואשת". הגבר "הלא מושג" יכול להיות גבר שהוא במעמד חברתי או השכלתי גבוה משלה, שהוא יפה יותר, עשיר יותר, אולי סגור רגשית, או פשוט גבר שלא רוצה בה או שאינו ממש פנוי אליה, יתכן אף שהוא נשוי. במילים אחרות הוא גבר שריחוקו יוצרת סביבו אוירה של מיסתורין שרק מגרים בתוכה את התשוקה. זהו הגבר שאינו "שייך" לה. אינו מחוייב אליה. זהו מצב נפשי המעורר את האשה להשתדל, להעניק את עצמה באופן טוטאלי, בתקווה שכך תיגע בליבו.

יש נשים שנמצאות בקשרים שעושים להן רע בגלל שהן מפחדות לעזוב. בספרי "זוגיות בסערה" (הקייבון המאוחד, 2003) המבוסס על עבודת הדוקטוראט שלי בחנתי את תפיסת המחויבות של נשים וגברים בנושאים המודרניים. הבחנתי בין שני סוגי מחויבויות: האחת הנובעת מתחושת בחירה ורצון להיות בקשר לעומת מחויבות הנובעת מתחושת אילוץ, סוג של ברירת מחדל. בכל מערכת יחסים מתערבבים שני סוגי המחויבויות אך שאלת המינון משמעותית. אם אנחנו נשארים במסגרת הקשר בעיקר מתוך תחושת אילוץ – זו חוויה "הצובעת" את הנישואים בצבעים קודרים. תחושת האילוץ היא פנימית, נובעת מתפיסתנו את המציאות: 'מי ייקח אותי', 'לא יהיה לי מספיק כסף', 'אני לא מספיק שווה', 'מצבה של אשה פנויה בשוק הבשר של פנויים-פנויות הוא נורא' ועוד. הפחד לחזור לסצינת הדייטים לאור מה שהיא שומעת מאיים. ואז היא אומרת לעצמה שיש דברים יותר גרועים ממה שיש לה. חווית האילוץ גורמת לה 'לבלוע כל מיני צפרדעים' בתוך הקשר. אין ספק שהרציונאליזציה צומחת מהפחד.

מה קורה לאשה שנשארת לאורך שנים בקשר עם גבר שעושה לה רע?

כל קשר הוא בדרך כלל הרבה יותר מ"טוב" או רע". קשר מטבעו מורכב מהרבה רגשות, לעתים סותרים זה את זה. אבל בודאי כאשר החוויה השלילית היא דומיננטית היא משפיעה על בריאות הנפש והגוף. אם אין האשה מפלסת לעצמה ערוצי הישרדות בתוך הקשר הרע היא עלולה לאבד את שמחת החיים ולהפוך לאדם מר נפש. כשאני אומרת "ערוצי הישרדות" כוונתי ליכולתה לשמור על נפשה בעזרת תחביבים,

לימודים, קריירה, תמיכה משפחתית, תמיכה חברתית ובעיקר "לא לקחת אותו כל כך ללב". לא מעט נשים מפסיקות לשכב עם בני זוגם ויהיו גם שיחפשו חבר נפש וגם חבר לסקס מחוץ למסגרת הנישואים. גבר "כזה", כלומר אחד שהוא לא ממש חבר, לא מפרגן, ביקורתי ורודן בגישתו אליה, לא מעורר שום ריגוש אצל רוב הנשים וגם לא תשוקה מינית. אני חושבת שזה מיתוס של גברים שהם חושבים שהם יכולים להיות רעים ונשותיהם עדיין יירצו לשכב איתן. העולם הגברי בנה את מיתוס "הגבר הרע" שנשים לכאורה נופלות לרגליו בזכות היותו "רע", כלומר, אנוכי, מרוחק ובלתי מחוייב. אולי זה עבד פעם, בעולם הישן בו נשים ממילא לא ממש הבינו את הגברים וחוו את עצמן נחותות. אבל כיום? אני יודעת מניסיוני האישי והמקצועי שהתנהגות אנוכית ותוקפנית מרחיקה את הנשים בעיקר אם היא כרוכה בחוסר שיתוף פעולה בניהול המשפחה. המודעות הנשית החדשה פקחה את עיני הנשים לראות את הגבר ללא כחל ושרק ולכן אין הן יכולות להעריץ אותו רק משום שהוא "גבר". אם אשה מרגישה מנוצלת ופגועה ויש לה מידה סבירה של מודעות עצמית והערכה עצמית היא לא תסתפק ב"פירורי אהבתו ותשוקתו" כפיצוי ליחסו הרע אליה.

האם זה יכול לקרות לכל אחת?

למעשה, אף אחת לא יכולה לדעת בבירור מיהו האדם שנישאה לו עד שהיא חייה איתו בתוך בית ונולדים להם ילדים. האם יש סימנים מקדימים? אולי יש אך רובנו לא רואים אותם כי בתקופת החיזור אנחנו רואים בעיקר את מה שאנחנו רוצים לראות. תחושת הביטחון (היחסי) שהנישואים מעניקים לנו מסייעת לחידוד החושים ואז מתחילים לראות את המציאות "המרה" המנוגדת לפנטזיה שבנינו בדמיוננו. ועוד: שותפות אינה דבר פשוט. היא מחייבת מיומנויות רגשיות גבוהות. כשאדם חי לבד הוא לא כבול לשום דבר. זוגיות מחייבת אותנו להתחשב ברגשות זולתנו. אנחנו נתבעים, מצופים לתת משהו מעצמנו. זה קשה וזה עלול להכניס אותנו למצב של קונפליקט. גברים רבים למדו שגבריות אמיתית קשורה בחופש. "התבייתות", קשר מחייב לאשה אחת, עומדים בסתירה לערכים הגבריים המסורתיים המקדשים את מיתוס הקאבוי הבודד. אולי משם נובעת תחושת החנק שגברים רבים חשים בתוך הקשר. אולי משם נובע הרצון לקום וללכת, לברוח. אבל רוב הגברים לא יכולים להרשות לעצמם לקום וללכת (גם לא ממקומות עבודתם שגוזלים מהם לעתים לא רק את החופש אלא גם את כבודם). ולכן הם כועסים. הם חשים כאדם שרימו אותו. את הכעס הזה מוציא הגבר "הממוצע" על אשתו - שהיא תמיד רוצה ממנו, להרגשתו, "יותר מדי". גברים רבים מפתחים סוג של פוביה מהאשה הביקורתית, זו ש"רואה הכול" וגם אומרת. זו אשה עם דעה עצמאית המצפה מהגבר להרבה יותר מאי פעם. חלקם פותרים את הסיכסוך הפנימי הזה בתוכם (הכרוך בבילבול ותחושת נואשות ואפילו נחיתות מול האשה) בבגידות או בבריחות מסוגים אחרים.

כל אשה עלולה למצוא את עצמה בקשר שיש בו כמות גדולה של תוקפנות ובדידות. נשים רבות נאלצות להתמודד עם הקשיים הללו של הגברים - מי יותר ומי פחות. חלקן הגדול נשאר בתוך הקשר גם

מהסיבות שמנינו לעיל וחלקן עוזב. אם אשה מפחדת לעזוב גם כאשר המצב הוא רע מאוד היא גוזרת על עצמה חיים של פחד, של תחושת ערך נמוך וחוסר אהבה, כשהפיצוי שלה הוא נוחות וביטחון, אולי אשליה של ביטחון. יש נשים שלא מפחדות מהתוצאות של פרוק הקשר. הן מרגישות שלימות גם ללא גבר לצידן.

איך מתגוננים?

פה תהיה פסקה של משהי שמדבר על הצבת גבולות ומנגד אני אעמיד את הטענה שלך-

"גם הצבת גבולות לא תמיד יכולה להציל לגמרי את המצב, כי אז הגבר עלול לתפוס את האשה כקשה, ומסרסת ויחזיר לה מלחמה בכל כוחו. הצבת גבולות עלולה להתפרש על ידי הגבר כדחיה. הנה היא לא רוצה בו. היא לא מעריצה, היא לא מתמסרת – כלומר הוא לא מספיק "גבר". נקמתו לא מאחרת להגיע. יחד עם זאת חשוב לומר שהצבת גבולות היא חיונית בכל מערכת יחסים תקינה. חשוב שבן זוגנו יידע מהם הצרכים שלנו באופן ברור וישיר.

מהו בכל זאת ההבדל בין "קשר רע" שמומלץ לעזוב אותו לבין קשר מורכב שיש בו למרות

הקשיים תשתית בריאה של מחויבות וחברות?

אם אשה מרגישה בביתה תחושות של דיכוי השפלה וטרור באופן קבוע ויומיומי ואם בן זוגה אינו מוכן לשום הידברות איתה וגם לא מוכן לעזרה מקצועית – עליה לשקול ברצינות עזיבה. תחושות קשות הן מנת חלקו של כל קשר מתמשך. אך אם התחושות הקשות הן החוויה המרכזית, כמעט היחידה בחיי הזוג – זהו סימן מובהק שהקשר חולה מאוד.

איך להיות מודעות לזה שאנחנו נכנסות לקשר רע ואיך מתגוננים מפני כניסה לקשר כזה- (ולא רק להמליץ לקוראים ללכת לטיפול).

אפשר, בהחלט אפשר להבחין בסימנים הראשונים של קשר מבשר רע – אלו סימנים של התנהגות שתלטנית, קנאית, חרדתית וגם אלימה מילולית. אם בן הזוג ביקורתי באופן "הורי" על סגנון לבוש והתנהגות, לא מפרגן עיסוקים ותחביבים אישיים, לא מגלה רגשות של חיבה ואהבה, ביקורתי כלפי הקריירה שלך ועוד כיו"ב – אלו סימנים ברורים של צורך פיקוח ושליטה ברמה גבוהה.