

שימור האינטימיות בזוגיות ע"י ויסות גבולות 'העצמי'

מאת: דורית קנובל, מטפלת ומדריכה בתחום הטיפול הזוגי והמשפחתי

מאמר זה מציג טיפול זוגי שמדגים שיטת התערבות באמצעות ויסות גבולות בין-אישיים. המודל לויסות גבולות מבוסס על ההנחה שבני אדם מווסתים את המרחב האישי שלהם מרגע לרגע ע"י שינויים בגבולות ה"עצמי" ועל ידי כך משפיעים על חווית האינטימיות של בני הזוג.

זוגיות נחשבת לטובה ומספקת כאשר במהלך ההתמודדות עם אתגרי החיים נשמרת האינטימיות הרגשית והמינית.

אחד הכלים המרכזיים (אם לא העיקרי) בטיפול ושימור האינטימיות הזאת היא היכולת לאזן בין ה'אנחנו' ל'עצמי', היכולת ליצור את ה"שנינו ביחד וכל אחד לחוד", תוך כיבוד וקבלת השוני אצל בן הזוג.

לא כך רואים זאת זוגות רבים, שמשאלת ליבם הגדולה ביותר היא זוגיות המתבטאת בהתמזגות טוטאלית של זוג האוהבים. בפנטזיה שלהם אין להם כלל צורך בסיפוק הצרכים "האגואיסטיים" שלהם. כל הצרכים מסופקים ע"י המרחב המשותף, בדומה להווייה של עובר ברחם אימו. האומנם החלום הזה על ויתור גבולות 'העצמי' למען התמזגות האוהבים בלתי אפשרי במציאות, גם כאשר זהו הדבר ששני בני הזוג רוצים בו יותר מכל? כנראה שלא. הפנטזיה להתמזג עם בן הזוג, שמקורה ככל הנראה בראשית קיומנו ברחם, אינה אפשרית, מפני שכאשר אנו מתקרבים למצב של התמזגות לכאורה, תחושת האושר העילאי הופכת לאימה לא מודעת מפלישה ואובדן העצמיות. במילים אחרות – כשאין 'אני' אין 'אנחנו'.

ההחלטה לפנות לטיפול

רון וענת (שמות בדויים), זוג בתחילת שנות השלושים, הגיעו אלי לטיפול אחרי שנתיים של מגורים משותפים, עם כוונה למסד את הקשר. סיבת הפנייה: "אנחנו רבים כל הזמן". כבר בפגישה הראשונה היה גלוי לעין כי יש ביניהם חילוקי דעות ופרשנות שונה לגבי כל עניין, ולו הפעוט ביותר. לכאורה לא היה ברור מדוע הם רבים. "אנחנו אוהבים ואני יודע שכל זוג רב ומתווכח, אבל אצלנו הפיצוצים מגיעים לאובדן שליטה", סיפר רון. הם תיארו אהבה גדולה, "קצת מטורפת" כדבריהם. בתקופות הטובות – תחושה נפלאה של "שניים שהם אחד", בתקופות

השפל – מריבות ענקיות ובעקבותיהן שתיקות רועמות. בשיחת ההיכרות, כל אחד מהם תלה באחר את האשמה לפיצוצים התכופים, כאשר שניהם רואים באחר את האחראי הבלעדי למצב. נראה היה שאיבדו את עצמם בתוך האהבה הגדולה ואיבדו את היכולת להרגיש ולחשוב בצורה עצמאית, כאילו גבולות 'העצמי' שלהם נפרצו והיטשטשו במרחב המשותף.

רון וענת הגיעו לטיפול כאשר הם עדיין אוהבים ומאוחדים ברצון לשקם את הזוגיות ולהקים משפחה. אך יש זוגות שמגיעים לטיפול בשלב מאוחר, שבו הם מדווחים ש"האהבה מתה" ושהקשר שלהם מסתכם במערכת יחסים קורקטית ומרוחקת. אחרים מגיעים אחרי פרידה, כשהם אינם מצליחים להשתחרר מה"אקס" לאחר ש"וויתרו" לו על חלקם ב"רכוש הרגשי המשותף", ונשארו עירומים וחסרי ישע. במקרים אלה התחושה שחווים מטופלים, כאילו הגיע סוף העולם, אינה רק בשל אובדן בן הזוג אלא בעיקר בשל אובדן 'העצמי'.

ויסות גבולות 'העצמי'

סוגיית הצבת גבולות להתנהגות של עצמנו ושל אחרים הפכה לנושא מרכזי בשיח החברתי היומיומי. כבר למדנו שכדי לקיים זוגיות טובה, עלינו למצוא את האיזון בין ה'ביחד' וה'לחוד' על ידי קיום פעילויות נפרדות, לצד הפעילויות המשותפות. ועם זאת, השיח על ויסות גבולות בהיבט ההתנהגותי בהחלט אינו מספיק. לעיתים ריבוי פעילויות נפרדות אף מעמיק את הניכור ומרחיק את שיפור האינטימיות מהישג יד.

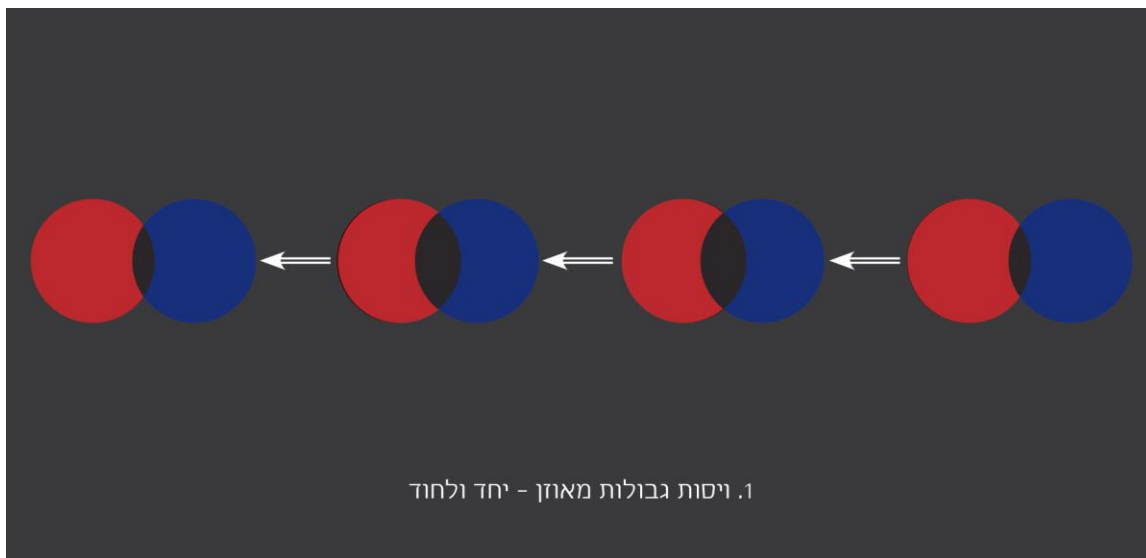
מתברר שכדי ליצור שינוי אמיתי ובר קיימא חיוני שנבין כיצד פועל המנגנון של ויסות גבולות 'העצמי' ואיך הוא משפיע על מערכת היחסים האינטימית שלנו. לדוגמא, איך נדע ש'העצמי' בסכנת פלישה ועלול להיבלע ע"י בן הזוג? מהם הסימנים המאותתים שהאיזון, השומר על האינטימיות, בסכנה?

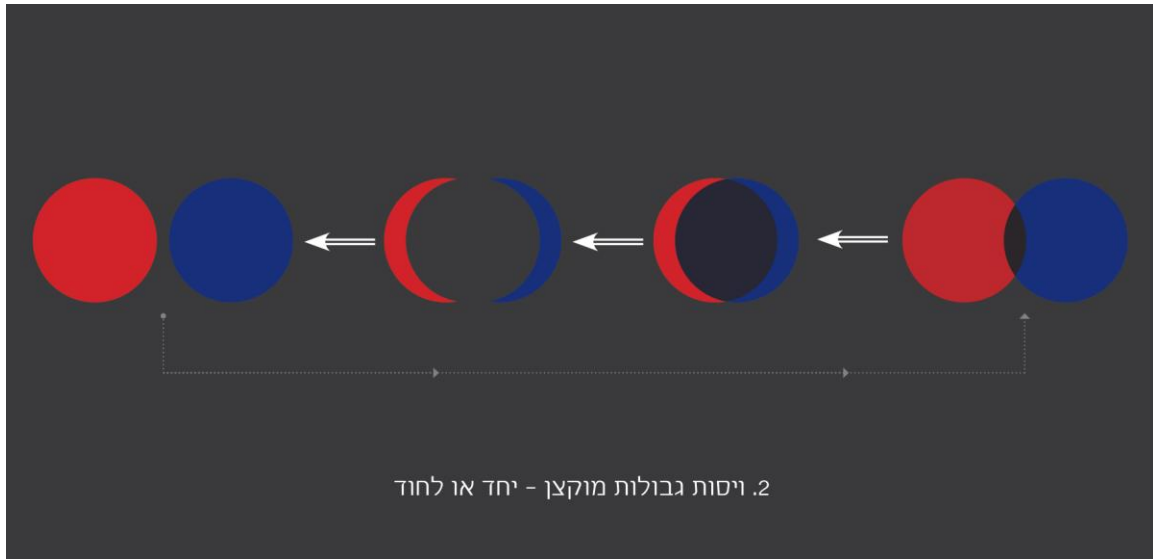
זה לא אני זה אתה!

אחד הסימנים הבולטים לאובדן 'העצמי' בזוגיות הוא היעלמותה של המילה "אני" בתקשורת הזוגית. את מקומה תופסות האשמות של בן הזוג במצב, כשאיש מבני הזוג אינו רואה את עצמו, ומשליך את האחריות על זולתו. במקום "אני מבולבלת וכועסת" היא תאמר "אתה מטריף אותי". במקום "אני כל הזמן רוצה לרצות אותך" הוא יאמר "את משתלטת עלי". נדמה שה"אני" הפך לבובה חסרת שליטה, המופעלת ע"י בן הזוג, ויתברר כי שני הצדדים מרגישים שהם לכודים חסרי-אונים במקום פאסיבי, כאילו הכח להוביל לשינוי נמצא בידיו של האחר ושיפור המצב תלוי רק בו.

כעס ותוקפנות

סימן מובהק לאובדן 'העצמי' הוא תחושה של הצפה רגשית, שנחוות כקושי להכיל את התנהגותו של בן הזוג. היא כועסת על כל מילה שהוא אומר. הוא מגיב יתר על המידה לכל שינוי בהבעת פניה. שניהם מרגישים כאילו העצבים חשופים וכל דבר שנאמר חודר לווריד. במאבקם ליצור נפרדות ומרחב לעצמיותם, בני הזוג "בועטים" זה את זה החוצה. ככל שהם חווים רגשות עזים יותר של התמזגות באהבתם, כך מיטשטשים גבולות 'העצמי'. מנגנון ויסות הגבולות פועל אז בעוצמה רבה יותר, בניסיון לחלץ את 'העצמי' ממחיקה. אז גם המריבות סוערות יותר, לעיתים עד כדי אובדן שליטה. אצל זוגות כאלה, תקופות הקרבה הגדולה מתחלפות בתקופות של נתק – "שנינו ביחד א כל אחד לחוד", ללא יכולת לווסת את הקשר לקיום מאוזן של "שנינו ביחד וכל אחד לחוד".





איורים אלה ממחישים את הדינמיקה הזוגית, המתקיימת במהלך יסות גבולות מאוזן, לעומת יסות גבולות מוקצן.

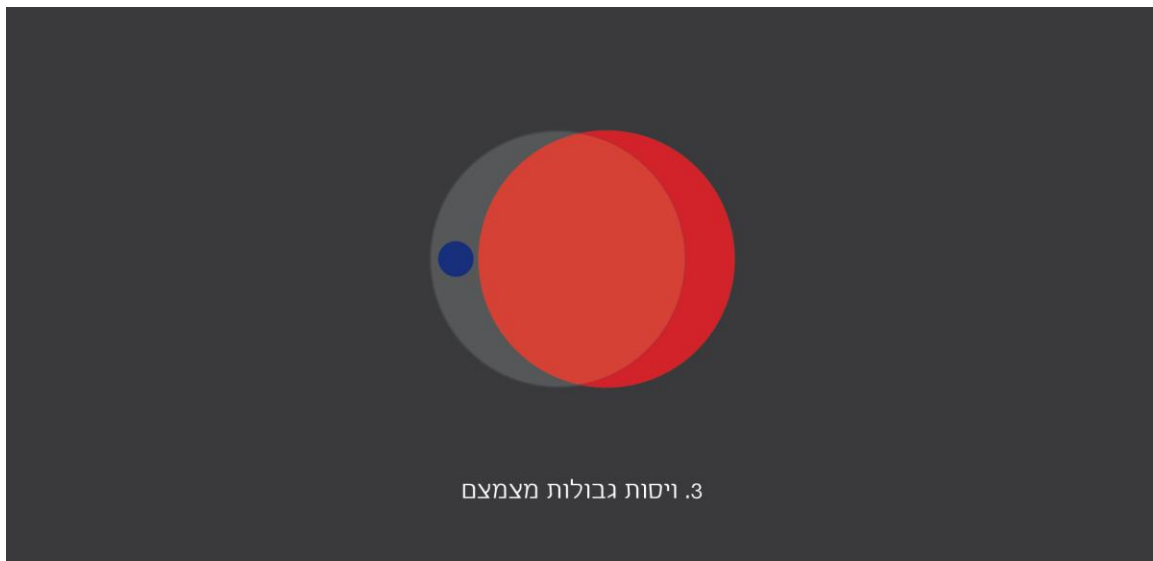
בויסות גבולות מאוזן (איור מס' 1) הוויסות הוא הדרגתי, כאשר יש שמירה על טווח סביר בין קירבה לריחוק. בוויסות מוקצן (איור מס' 2) בני הזוג נעים בין מצב של פלישה ואובדן הנבדלות, לבין ניתוק מוחלט, בניסיונם לשקם את הגבולות שנפרצו. נסיון מחודש להתקרב יוביל פעם נוספת לטשטוש גבולות, וחוזר חלילה.

אובדן האינטימיות הרגשית

בשלב מתקדם של אובדן גבולות 'העצמי' הוא מתבטא לעיתים קרובות באובדן האינטימיות הרגשית והמינית והפיכת הזוגיות לשותפות לדירה. "האהבה שלנו מתה", יאמרו לא אחת זוגות כאלה. אך לא האהבה היא זו שמתה. הם חווים את תוצאותיו של תהליך, שבו צמצם אחד מהם את 'העצמי' שלו עד כדי כך, שכמעט ונעלם מהנוף הזוגי, כשהוא משאיר את האחר בתחושת בדידות לא מוסברת.

כלפי חוץ יכול זוג כזה להציג זוגיות מושלמת. לעיתים קרובות רואה הסביבה בבעל "המצומצם" בן זוג אידיאלי, שממוקד כולו באשתו ורצונותיה. "הוא מפנק אותה בלי סוף ועושה כל מה שהיא רוצה", יאמרו עליו חבריו. אך לאמיתו של דבר מדובר בבן זוג, שבדומה לברלה המסתתר

בקונכייתו, צמצם את גבולות 'העצמי' שלו לכדי מרחב פנימי קטן, כדי לשמור על עצמו מפני פלישה או עימות עם בת זוגו. האיור שלפניכם ממחיש זאת. בעוד מצבי הוויסות המאוזן והמוקצן (איורים מס' 1, 2) הם דינאמיים במידה זו או אחרת, הוויסות המצומצם (איור מס' 3) מאופיין בהיעדר תנועה. קיפאון והיעדר חיוניות הם גם החוויה הדומיננטית בזוגיות הזאת.



את הסגנון הבאנו איתנו מהבית

ויסות הגבולות והלגיטימציה לשמור על 'העצמי', לפעמים על חשבון המרחב המשותף, מושפעים במידה רבה מחוויית הנפרדות, שחווה כל אחד מבני הזוג במשפחת המוצא שלו. מודעות להם תאפשר לנו לשקול מחדש מהו סגנון הוויסות המועדף לזוגיות שלנו. ההיכרות עם הרקע של רון וענת העמיקה את ההבנה לבעיית ויסות הגבולות שלהם. אביו של רון נפטר כשהיה ילד. אמו היתה אשה קשת-יום, ורון ואחיו גדלו למעשה אצל סבתם. בבגרותו חיפש רון בזוגיות כל מה שהיה חסר לו בבית אמו: חום, הרבה 'ביחד' ובת זוג שתרצה, כמוהו, במשפחה גדולה עם הרבה ילדים. הוא יצר לעצמו פנטזיה של המשפחה האוהבת האידיאלית. ענת, לעומתו, היתה "ילדת סנדוויץ'" במשפחה חמה ומחבקת, לכאורה משפחה אידיאלית (שגם אימצה את רון בחום אל חיקה). אך התברר שכבר אז נאבקה ענת על עצמיותה ובגיל

ההתבגרות חוותה מחנק במשפחתה המחבבת מדי. היא השתוקקה לקבל לגיטימציה מהוריה להיות שונה, וכאשר זו לא ניתנה לה יצאה בגיל ההתבגרות למסע היפרדות ונבדלות עקש. המסע הזה נמשך אל תוך מערכת היחסים שלה עם רון. עצם בחירתה ברון, שסגנון ויסות הגבולות שלו דומה לזה של משפחתה, מעיד עד כמה נשארה אמביוולנטית לגבי זכותה להיות היא עצמה.

"לפעמים אני מרגישה כל כך מוצפת", הודתה במהלך הטיפול. "נדמה לי שאני כבר חושבת בתור רון ולא בתור ענת, כאילו הוא השתלט לי על המוח. כל הזמן אני שואלת את עצמי מה הוא יחשוב ומה יגיד, ואני כועסת על עצמי שנהייתי כל כך תלותית בו".

"אני דווקא מרגיש בסדר", אמר רון. "רק נראה לי שבכל פעם שנהייה ממש טוב ענת חייבת לקלקל".

לרוב רק אחד מבני הזוג חש את אי השקט של המחסור בעצמיות ואובדן גבולות, ולוקח על עצמו את תפקיד השמירה על נבדלות בתוך הזוגיות. כמי שהניפה את דגל הנבדלות במשפחת המוצא שלה, היה צפוי שענת היא זו שתאותת על טשטוש הגבולות גם בינה לבין רון, תגובה שהוא מפרש כ'מקלקלת את המסיבה'.

ללמוד לחיות עם השונה ממך

הטיפול הזוגי בבעייתם של רון וענת החל בהתוודעות אל עקרונות ויסות הגבולות (בצירוף המחשה גרפית), נמשך באיתור סגנון הוויסות במשפחות המוצא של בני הזוג, והוביל להעלאת המודעות לסגנון ויסות הגבולות במערכת הזוגית שלהם.

ענת הגיעה העת לשלב האחרון של הטיפול: עיצוב סגנון ויסות גבולות חדש, שיתאים לצרכים הייחודיים של הזוג.

עד לתחילת הטיפול היה השיח מוקדש כולו ל'ביחד'. ענת הלכה הפגישות והתמקדו בצרכים הנבדלים שלהם.

ביקשתי מרון וענת לשים לב מתי כל אחד מהם זקוק ליותר פרטיות ומתי ליותר קירבה, וכל אחד החל לפרט את העדפותיו. היה בכך חידוש, שהכניס לשיח הזוגי שלהם את הלגיטימציה לחשוב אחרת. יעילותו של המהלך הזה הוכחה יום אחד כאשר ענת הודתה שיציאה לבילוי שרון אינו שותף לו, מעורר אצלה רגשות אשמה וחשש שיראה בכך מעשה אנוכי ויכעס עליה. רון הופתע ואמר שלא היה מודע כלל לתחושותיה אלה. בכך נתן לה לגיטימציה למלא אחר צרכיה, להבדיל מתגובתה הצוננת של אמה במקרים דומים.

במהלך הפגישות, הקונפליקטים, שנבנו על השוני בין בני הזוג, חדלו בהדרגה לעורר מריבות. את מקומן תפס משא ומתן בוגר, שביטא את יכולתם של רון וענת לקבל את האחר כשונה. בעקבותיו נולדו החלטות ופתרונות יצירתיים יותר ונסללה הדרך לשימוש ב"ארגז הכלים" שיסייע בוויסות גבולות 'העצמי' ושימור האינטימיות בזוגיות שלהם לאחר תום הטיפול.

ארגז כלים לדרך: "שיח גבולות"

איך נשמר את האיזון? כיצד נימנע מלהיסחף מחדש למריבות לאחר סיום הטיפול? אחד הכלים המרכזיים לוויסות גבולות מאוזן מתמשך, הוא היכולת לזהות את הסימנים המקדימים לפלישה ואובדן גבולות 'העצמי', וקיום מה שאני מכנה "שיח גבולות". עד שיגלו דרכים יצירתיות משלהם לעשות זאת, העליתי בפני רון וענת את סימנים ורעיונות בסיסיים מומלצים ל"שיח גבולות":

- אחד מכם מרגיש צורך להתרחק לזמן מה וחש שזה פחות לגיטימי? האחר מרגיש ננטש מהתרחקות כזאת? זהו סימן שחלה ירידה ברמת הנבדלות שלכם.
- בן הזוג שיבחין, כי מאבקי הכוח ביניכם מתגברים, יעלה על שולחן הדיונים הזוגי את השאלה – האם מדובר בחילוקי דעות משמעותיים שיש לפתור, או בהתנגשות שמצביעה על טשטוש גבולות הולך ומתגבר. עצם הדיבור על כך יתרום ליצירת מרחק ולמניעת היסחפות לאיבוד שליטה כבעבר.
- זוכרים את איורי העיגולים? ציירו אותם על דף נייר כדי להמחיש לעצמכם את מצב הגבולות כאשר תרגישו צורך בבירור.
- דברו זה עם זה על התחושות הפנימיות שלכם. ענת, שתפי את רון כאשר את מרגישה יותר ויותר תלויה במה שהוא חושב, במקום להיות ממוקדת בשיפוט העצמי שלך. רון, שים לב כשאתה הופך לפחות מכיל ויותר שיפוטי כלפי ענת. למשל, האם אתה שוב מפרש את התנהגותה של ענת כאילו היא 'מקלקלת את המסיבה'. שיפוטיות היא הגנה בפני אובדן העצמיות.

לסיכום:

רון וענת הם רק דוגמא אחת לזוגות רבים אשר, בלי לתת את הדעת על כך, מנהלים זוגיות שבה כעס ותוקפנות משמשים הגנה מפני פלישה ואובדן גבולות אישיים. ניהול כעסים ושליטה עצמית בזוגיות הוא נושא מוכר, שזוכה להתייחסות רחבה בטיפול הזוגי. אך ארגז הכלים שלנו לא יהיה שלם אם לא יכלול ויסות גבולות מאוזן ככלי מרכזי לטיפול בנושא זה.

*