

הסוד שמאחורי בחירת בני זוג — מדוע בחרה קסנטיפה בסוקרטס?

"בחירת בן הזוג אינה בנויה על אהבה אלא על צורך."
(ד"ר הארוויל הנדריקס¹)

ידוע שבני אדם מסוגלים להתאהב יותר מפעם אחת בחייהם, ואף על פי כן אין הם מתחתנים כמספר הפעמים שהתאהבו. האם אהבה בין בני זוג היא הסיבה היחידה לבחירה בהם? ומדוע אנו מחליטים להינשא לפלוני/ת ולא לאלמוני/ת?

בניגוד לתקופות ארוכות בהיסטוריה, בחירת בני זוג בימינו מתרחשת לרוב על בסיס של אהבה. דורות רבים של פילוסופים, משוררים, סופרים ופסיכולוגים נדרשו לסוגיית האהבה, וניסו לתאר תופעה מרכזית זו בנפש האנושית ו/או להגדיר אותה. במובנים רבים, חידת האהבה נשארה מסתורית ובלתי מפוענחת, ואולי טוב שכך.

הפסיכואנליטיקן **אריך פרום**² הגדיר את האהבה כאומנות ולמעשה כמיומנות שיש ללומדה, כפי שלומדים מוזיקה או נגרות. מאפייניה של האהבה — כל אהבה — הם אכפתיות, כבוד, דאגה, אחריות, הכרה וקבלה של האהוב/ה. אהבה היא נתינה ללא התחשבנות, נתינה לשם נתינה ונתינה המלווה בשמחה. האהבה, אם כן, עוזרת לאדם לחוש שהוא אינו לבד, ובאותה עת מאפשרת לו להיות הוא עצמו. נוסף על כל אלה מתאפיינת אהבה רומנטית גם במשיכה מינית. אהבה בוגרת הנה פרדוקסלית במידה רבה שכן שתי נשמות מתאחדות לאחת, ובכל זאת נשארות נבדלות זו מזו. סדרי העדיפויות של האוהב הם מדד חשוב לתחושותיו של הנאהב. בני אדם אינם יכולים לחוש נאהבים אם הם אינם מקבלים הוכחות להיותם בראש סדר העדיפויות של בני זוגם.

מדוע אנו מתאהבים במי שאנחנו מתאהבים ולא באנשים אחרים?

בספרו **לבסוף מוצאים אהבה**³ ניסה היועץ הזוגי, ד"ר הארוויל הנדריקס, לפענח את סוד האהבה וטען כי דווקא סיבות לא מודעות הן אלה האחראיות לבחירת בני זוג. על פי התיאוריה שלו, הבחירה שלנו בבני זוג אלה ולא אחרים הנה מדויקת, ולמערכת היחסים הנוצרת בעקבות בחירה זו יש תפקיד מוגדר — להחזיר אותנו למקומות הנפשיים של ילדותנו שבהם התקשינו להתמודד עם הורינו, ואגב כך לעזור לנו ללמוד על **עצמנו** ולהתפתח. אם כך, מה שנדמה לנו לעתים כ"טעות בבחירה" של בן או בת זוגנו — מתברר דווקא כבחירה הנכונה ביותר עבורנו; בחירה שתסייע לנו לא רק ללמוד על עצמנו אלא גם לאחות את פצעי העבר שאותם הבאנו לזוגיות גם אם באופן לא מודע.

כיצד מתבצעת הבחירה המדויקת של בני הזוג זה בזה? רוב האנשים סבורים כי הפעלת מערכת שיקולים הגיונית תוביל אותם לבחור את בן הזוג הטוב ביותר, בהתחשב בערך העצמי שהם מייחסים לעצמם. ואולם מתברר שהמוח האנושי מצויד בשלוש מערכות היכולות לעורר בנו משיכה או דחייה, ולפיכך להשפיע על הבחירה שלנו.

מוחנו מורכב משלוש מערכות שהתפתחו במהלך האבולוציה האנושית:

המוח האחורי, שהוא גזע המוח, השכבה הפנימית והפרימיטיבית ביותר של המוח. הוא נקרא גם בשם **מוח הזוחלים** (Reptilian) מפני שהוא מצוי אצל כל בעלי החוליות, הן הזוחלים והן היונקים. המוח האחורי שולט על רוב התפקודים הלא-רצוניים של הגוף, כמו נשימה, מחזור

הדם והתכווצויות שרירים בתגובה לגירוי חיצוני. חלק זה אחראי להישרדותנו, שכן הוא מנתח בשבריר שנייה אם אנו נמצאים במצב של סכנה ומגיב בהתאם.

המוח האמצעי נמצא מסביב ומעל קצה גזע המוח ונקרא גם **המוח העתיק** או **מוח היונקים העתיקים** (Mammalian Old) או **המוח הרגשי**. מוח זה קיים גם אצל חיות אחרות ממשפחת היונקים. הוא נקרא גם **המערכת הלימבית**, ותפקידו לייצר רגשות. הוא קובע את רוב תגובותינו הרגשיות האוטומטיות, בכלל זה התפרצויות ספונטניות של פחד ושל תוקפנות. **המוח הקדמי** הוא המוח החדש של "האדם הנבון"⁴, שהופיע אחרון בתהליך האבולוציה האנושית, והוא שמבדיל אותו מבעלי החיים. בחלק זה של המוח ממוקמים רוב תפקודי החשיבה ועיבוד המידע: קבלת החלטות, ניתוח מצבים, הסקת מסקנות ותקשורת מילולית ולא-מילולית עם הסביבה. "המוח התבוני" חושב בהיגיון, מנסה למצוא סיבה לתוצאה ולהבין מהתוצאה את הסיבה, ומסוגל למתן במידת מה חלק מהתגובות האינסטינקטיביות של המוח הרגשי.

איזה חלק של מוחנו אחראי על בחירת בני זוג?

אנו רוצים לחשוב שבחירת בני הזוג שלנו נובעת מהפעילות של המוח הקדמי שלנו, "המוח של האדם הנבון", וכי הגענו אליה על ידי ניתוח רציונלי והסקת מסקנות הגיוניות. ואולם הבחירה שלנו בבני זוגנו נובעת כמעט תמיד מהמוח האמצעי — "המוח הרגשי". מכיוון שחלק זה במוח התפתח בבני האדם הקדומים לפני התפתחות היכולת השפתית — המידע צרוב בו באופן גס למדי ובלתי מילולי, והזיכרונות, החוויות והתחושות מסודרים בתבניות שאין בהן עבר ועתיד אלא רק הווה. ב"מגירות" השונות של מוח זה נמצא את כל הגברים והנשים המשמעותיים בחיינו, את האנשים שיכולים לפגוע בנו או את הדמויות שלימדו אותנו דבר מה במהלך חיינו. חלק זה במוח מסוגל לזהות במהירות מי ייד ומי אויב, וגם "את מי אני יכול לאכול, ומי עלול לאכול אותי". יכולות אלה יעילות מאוד לחיים בסביבה רווית סכנות — כפי שהיתה סביבתו של האדם הקדמון — שבה נדרש להפיק מיידית תגובות פיזיולוגיות (דריכות שרירים, הצפה באדרנלין, עלייה בלחץ הדם, ועוד) ורגשיות (פחד, דריכות, ריכוז במטרה).

כולנו התנסו בתגובות שליליות או חיוביות, לא מוסברות לכאורה, כלפי בני אדם שזה עתה פגשנו. התגובה שלנו לבני אדם מתרחשת במוח הרגשי על בסיס דמיונם לתבניות קיימות והתאמתם ל"מגירה" מסוימת בו. גם בחירת בן או בת זוג אינה אקראית, והיא מתבצעת באופן לא מודע במוח הרגשי. אנחנו מתאהבים לרוב באדם התואם במדויק, גם אם באופן לא מודע, לתבנית של הורינו. כך קורה, שאף שנשבענו לעצמנו לא להתחתן עם מי שדומה להורינו, אנו נוכחים בסופו של דבר שהתכונות הלא-רצויות לנו אצל הורינו — מתגלות בבני הזוג שבחרנו. המוח העתיק שלנו, שאינו יודע לעשות הפרדה בין אז לעכשיו ובין "בן הזוג" לבין ההורה שגידל אותנו, מעניק לנו את ההזדמנות "לחוות" מחדש את ילדותנו, לשחזר ולתקן את מה שלא יכולנו לשנות אי-אז. בשלב ההתאהבות, הצורך הבסיסי של בני האדם לזכות באהבה ללא תנאי אכן נענה משום שבשלב זה בני הזוג רואים זה את זה דרך פילטר חיובי — הם רואים רק את התכונות הטובות של האחר.

הקשר שבין בחירת בן או בת זוג לבין ההורים שלנו

ילדים אין די כלים יעילים להתמודד עם כעס ועם תסכול הנוצרים בתגובה לפגיעה שפגעו בהם הוריהם. הם סופגים ביקורת הורית, כעס הורי לא הוגן, כמו גם היעדרות הורית או אדישות, ומגיבים בכלים המצומצמים שיש בידם: בכי, חוצפה, בריחה או הסתגרות. ילד בן עשר אינו יכול, מטבע הדברים, לעזוב את הבית ולהסתדר לבד בעולם, גם אם הוא מרגיש דחוי, אך בתוך תוכו הוא מביטח לעצמו, לעתים באופן לא מודע, שיבוא יום והוא ימצא את האדם שאיתו הוא יוכל לחוש אהוב ורצוי כפי שהוא ובלי שמישהו יפגע בו או ינסה לשנותו.

אך עד ליום שבו יימצא אותו אדם שיקבל אותו כפי שהוא, לומד הילד שישנם חלקים מסוימים באישיותו — תכונות, רגשות או התנהגויות — שאינם רצויים ואינם מקובלים, ושבינם הוא ננזף או נענש. כך לומדים בני אדם משחר ילדותם להסתיר ולהסוות תכונות ותגובות אותנטיות אפילו מעצמם. כשאנו מכחישים חלקים מעצמנו, אנו יוצרים את מה שמכנה הפסיכואנליטיקאית אליס מילר, "**העצמי המזויף**" שלנו.⁵ "עצמי" זה הנו מעין מסכה חברתית שאנו עוטים על עצמנו כדי לשאת חן בעיני אנשים אחרים ולהתקבל על ידם. אחד הפחדים האנושיים, הלא מודעים והשכיחים ביותר, הנו הפחד מאיבוד המסכה הזו — מחשיפתנו כפי שאנו "באמת" מול אנשים אחרים. משום כך, אחת הציפיות המרכזיות בזוגיות הנה **קבלתנו כפי שאנו על ידי בן או בת זוגנו**. כל מבוקשנו הוא שלא ינסו לתקן אותנו או לשנות אותנו. שנישא חן כפי שאנחנו. שנוכל סוף-סוף להוריד את המסכה ולהרגיש שמישהו מכיר אותנו מכל ההיבטים שלנו — ובכל זאת אוהב אותנו. זוהי הרי תמציתה של האינטימיות — היכולת להיות "אנחנו", לא מושלמים כפי שהננו, ללא חשש מדחיה. בחיי נישואים, אם כך, אנו מנסים לתקן את הקשרים הקדומים שלנו עם הורינו, שלא תמיד נתנו לגיטימציה ל"עצמי האמיתי" שלנו, ולפצות עליהם. אנחנו מחפשים דווקא את הדמיון להורה שלא קיבל אותנו — כי רק כך נוכל לתקן גם איתו את הקונפליקט הלא פתור.

באופן זה, כשניתקל בקשיים במערכת הזוגית כבר יהיו בידינו כלים רבים יותר משהיו לנו בילדותנו, בין השאר האפשרות לשוחח, היכולת לשאת ולתת, לערוך הסכמים, לקיים יחסי מין, לשמור על הומור, לפנות לייעוץ זוגי, ואם אין ברירה — להתגרש. על ידי שימוש בכלי התמודדות בוגרים ומגוונים נוכל לפתור את הקונפליקט הזוגי ואף לצמוח ממנו באופן בוגר.

כשאני שואלת בני זוג מדוע בחרו זה בזה — אלה מקצת התשובות שאני מקבלת: "אהבתי את השקט שלו", "היא נראתה לי בחורה מעניינת", "הקול שלו עשה לי את זה", או "העיניים הכחולות שלה הפנטו אותי". רובנו נוטים לחשוב שהתאהבנו באדם זה או אחר בגלל תכונותיו החיוביות (חיצוניות ופנימיות), אך הסיבה לכך מורכבת יותר ועמוקה יותר. אנו בוחרים בו או בה כי המוח העתיק שלנו לא הבדיל בינו/ה לבין הורינו. הלא־מודע שלנו חיפש בן/בת זוג שבאמצעותו נוכל להתקרב למקום הכואב ביותר בהיסטוריה האישית שלנו כדי שנוכל לרפא את פצעי ילדותנו. מכאן, דווקא התכונות שהפריעו לנו אצל הורינו, ויפריעו לנו בעתיד בבני זוגנו, הן הסיבה המדויקת לכך שהלא־מודע שלנו גרם לנו לבחור בהם.

בחירתם של קסנטיפה וסוקרטס זה בזה

בתקופתם של קסנטיפה וסוקרטס, בדומה לנעשה בחברות דתיות־מסורתיות עד עצם היום הזה, הבחירה בבני זוג לנישואים נעשתה על פי שיקולי כדאיות, ונקבעה על ידי המשפחות.⁶ סביר להניח כי אביה העשיר והמכובד של קסנטיפה בחר בעבורה את סוקרטס למרות היותו מבוגר וכעור, מפני שהיה אחד מחכמי אתונה, איש מוכר ומוערך, ולפיכך היווה תוספת איכותית למשפחה. אך ייתכן גם כי לקסנטיפה ניתנה אפשרות בחירה שזכתה לברכת המשפחה או לכל הפחות אפשרות להתנגד. בהנחה שאלה היו פני הדברים — מדוע היא בחרה דווקא בו? ועד כמה שונה בחירתה מבחירת בני זוג בימינו?

מכיוון שידוע מעט מאוד על קסנטיפה אוכל רק לנחש שמערכת היחסים שלה עם אביה היוותה את **הבסיס לבחירתה** בסוקרטס. אציע ניתוח קצר ואפשרי — על סמך המעט שידוע לנו מההיסטוריה — ליחסיה של קסנטיפה עם אביה כמו גם ליחסיה עם סוקרטס.

אביה של קסנטיפה, למפרוקלס, היה אדם אמיד ומכובד, ובניגוד למקובל באותה עת נקרא בנם הבכור של קסנטיפה וסוקרטס על שמו ולא על שם אביו של סוקרטס. עובדה זו עשויה להצביע הן על מעמדו המיוחד והן על הדומיננטיות שלו בחיי בתו. סביר להניח שלמפרוקלס, בדומה לאבות אחרים בתקופתו, החשיב רק את בניו כממשיכיו והתעלם מבנותיו. ייתכן גם כי קסנטיפה זיהתה את אביה בסוקרטס, הן בגלל גילו המבוגר, הן בהיותו דמות מוערכת ונחשבת והן מפני שבדיוק כמוהו היה יהיר ומרוחק רגשית. הבחירה הלא מודעת שלה כיוונה אותה לבחור בגבר שיגרום לה לחוש, כמו אביה

לפניו, שהיא אינה משתווה לו. גבר שלא יזכה אותה בהערכה, ושיראה בה אישה שכל תפקידה הוא למלא את מחויבותיה המשפחתיות והחברתיות מבלי להעיק עליו בדרישותיה. מול אביה לא יכלה קסנטיפה להביע כעס ותסכול, וקרוב לוודאי שגם לא היתה יכולה לצעוק עליו מבלי להיענש. אך מול סוקרטס ניתן לה לבטא את מרירותה ואת כעסיה, והיא אכן בחרה להתמודד איתו במילים קשות, בצעקות ובשפיכת מים מלוכלכים על ראשו. "המוח הרגשי" של קסנטיפה זיהה בסוקרטס את אביה. באופן זה היה בקשר עם סוקרטס כדי לתקן את הקשר המכאיב שהיה לה עם אביה, ולרפא — גם אם באופן לא מודע — את פצעי ילדותה. ריפוי הפצעים נועד לחלץ מתוכה קסנטיפה מפויסת יותר ולפיכך להביא לנישואים אישה בוגרת ושלמה עם עצמה, ולא "ילדה" פגועה הזקוקה תדיר להוכחות מהגבר שלה שהיא חשובה לו וראויה לאהבתו.

בציפיות המודעות של קסנטיפה מסוקרטס, יש להניח שהיא ציפתה שיהיה בה בכבוד, שיהיה אב מעורב בחיי ילדיו, שיעריך את נכונותה לוותר על חיי שפע ולחיות עמו חיי דלות, ואולי אף שיחלוק איתה את חוכמתו הרבה.

באשר לסוקרטס, התמונה שונה לחלוטין. גם במקרה זה ברצוני להציע ניתוח אפשרי לבחירתו בקסנטיפה.

ישנן עדויות רבות לכך שסוקרטס אהב גברים צעירים ויפים שנמשכו לחוכמתו יוצאת הדופן, לכריזמה שלו, ללשונו החדה ולמעמדו האינטלקטואלי. הסעיפים המרכזיים בחוזה הזוגי שלו היו ככל הנראה: הניחי לי לנפשי ולעיסוקי, טפלי בילדי ודאגי שיהיה לי בית נקי לחזור אליו. בתמורה — את תהיי אשתו של גאון מפורסם ונערץ.

בדומה לבחירתה של קסנטיפה בסוקרטס, ייתכן שגם **בחירתו הלא מודעת** בה נבעה מפצעי ילדותו. כבן לאב סתת, סביר להניח שהוריו של סוקרטס ציפו ממנו לגלות כישורים דומים, להמשיך את דרכו של אביו בהתאם למסורת המקצועית העוברת מאב לבן, ולהתפרנס מעבודה שיש בה משום ביטחון. במקביל, אפשר לנחש שסוקרטס בלט בחוכמתו כבר כילד, וגילה יכולת קוגניטיבית יוצאת דופן שלא עלתה בקנה אחד עם העתיד שצפו לו הוריו. אם אכן כך היה, הרי שסוקרטס חש כי הוריו אינם מקבלים אותו כפי שהוא ומצפים ממנו להיות משהו אחר, תחושות הגוררות עמן תסכול וכעס. בבחירתו בקסנטיפה, הצעירה בשנים רבות כליכך, ציפה סוקרטס, ככל הנראה, שהיא תקבל אותו כמו שהוא, ובניגוד להוריו — אף תעריך את כישוריו האינטלקטואליים הנעלים. סוקרטס, כמו גברים רבים בימינו, קיווה שרעייתו תניח לו לחיות את חייו, שלא תעיק עליו בבקשות לעזרה, שלא תרצה לדבר על "היחסים" ושלא תבקש ממנו להיות חלק פעיל מהתנהלות הבית.

בחוזה הזוגי הלא מודע ש"נחתם" ביניהם, הבטיחה קסנטיפה לסוקרטס לקבלו כפי שהוא, על גילן, העדפותיו המיניות, כיעורו ו"סירחונו", ולראות בו רק את תכונותיו הטובות. בתמורה היה על סוקרטס להבטיח לה את מקומה כאישה החשובה בחייו, ולהביא לעולם צאצאים שיירשו את חוכמתו ואת מעמדו בעולם הרוח. ואולם במציאות לא התקיים חוזה זה, קסנטיפה (כמו הוריו של סוקרטס) לא היתה מרוצה מעיסוקו של בעלה, ולא זו בלבד שסוקרטס לא נהג בה כאישה החשובה לו — היא אף נהפכה לשם נרדף לנשים הרעות באשר הן. במצב זה של הדברים, שניהם חשו מאוכזבים, לא מובנים, לא אהובים ובודדים במערכת הזוגית.

עם סעיפים כה סותרים בחוזה הזוגי ועם ציפיות כה שונות מהזוגיות אין סיכוי לקיום נישואים סבירים, ולבטח לא מאושרים. יש להניח כי מערכת יחסים זו היתה מסתיימת בגירושים בימינו.

נספח לחלק הראשון: מדד קסנטיפה וסוקרטס

האם את קסנטיפה? האם אתה סוקרטס?

מדד קסנטיפה:

האם את מרגישה שאת הבוסית במשפחה, והכול צריך להתנהל על פי דרכך?
האם את מרגישה שתמיד/לרוב את צודקת ויודעת מה נכון ומה צריך להיות?
האם את מרגישה שכל מה שקורה בבית הוא מעניינך?
האם את מונעת מבן זוגך לקבל החלטות הנוגעות לטיפול בילדים ולחינוכם?
האם כל דבר שאת מבקשת צריך להיעשות על פי רצונך, ובזמן שקבעת לכך?
האם את מתלוננת על תפקודו של בן זוגך בבית?
האם את מרבה למתוח ביקורת על בן זוגך, וכן לשפוט אותו?
האם את ממעטת להעניק מחמאות לבן זוגך?
האם את מרבה במתן פקודות והוראות לבן זוגך?
האם את לועגת לבן זוגך בארבע עיניים או בפומבי?
האם את מרבה לריב עם בן זוגך?
האם, לדעתך, את נתפסת על ידי בן זוגך כממורמרת, כעסנית ותוקפנית?

אם ענית בחיוב על יותר משלושה סעיפים — את לוקה בסינדרום קסנטיפה.

מדד סוקרטס:

האם אתה עדיין מרגיש רווק אף שאתה נשוי ואב לילדים?
האם אתה חושב שאשתך נעשתה בוגרת ורצינית מדי אחרי לידת הילדים?
האם אתה חושב כי עבודתך קשה פי כמה וכמה מעבודתה, ועל כן כשאתה חוזר הביתה מגיע לך קצת שקט?
האם אתה משתהה יתר על המידה בעבודה כדי לאחר לחזור הביתה?
האם אתה מעדיף לבלות עם חברים במקום להיות בבית?
האם אתה מעמיד פנים שאינך שומע כאשר אשתך מדברת אליך?
האם אתה מסתגר ועושה "ברוגז" בעת מריבה?
האם אתה מרבה לשכוח את בקשותיה של אשתך?
האם אתה דוחה מטלות שנדרש לבצע בבית?
האם אתה מצהיר שאינך יודע כיצד לרחוץ כלים/ להחליף חיתול/ לעשות כביסה/ לבשל? האם אתה סבור שטיפול בילדים הנו תכונה מולדת וטבעית אצל נשים? האם אתה סבור כי אשתך מפונקת ומרבה להתלונן?

אם ענית בחיוב על יותר משלושה סעיפים — אתה לוקה בסינדרום סוקרטס.