

# מה עובר לך בראש?

על הפסיכולוגיה של  
המתבגר הישראלי

עדנה כצנלסון ועמירם רביב

עורכת: חמוטל ילין



## קשרים רומנטיים

**א**הבה היא מרכיב דומיננטי בחיי האדם המודרני. התרבות המערבית המודרנית מעצימה את מקומה בחיים יחסית לתרבויות ממקומות אחרים ומזמנים אחרים, שמתמקדות הרבה פעמים בחברה ובצרכיה יותר מביחיד ובאהבותיו. גם התרבות הדתית, על גישותיה המגוונות, מייחסת לאמונה ולמחויבות משמעות רבה יותר מאשר לאהבה. קשה להגדיר אהבה, אך אם ננסה לתאר אותה נאמר שאהבה היא רגש חיבה, קשר או אחדות כלפי יצור חי אחר. יש הרבה סוגי אהבה: לבני משפחה, לחברים, לבני זוג ואפילו לחיות מחמד. האהבה והביטויים שלה שונים מאדם לאדם ומשתנים לאורך החיים. האהבה של ילדים קטנים להוריהם, למשל, כוללת תלות רבה. אהבה רומנטית כוללת, או לפחות אמורה לכלול, יחסים שוויוניים בגובה העיניים. אהבה רומנטית היא אהבה לאדם בן המין האחר (או, במקרים מסוימים, לבן אותו המין) הכוללת גם משיכה מינית. על פי רוב היא מורכבת משני שלבים: התאהבות ואהבה. התאהבות היא השלב שבו מרגישים "פרפרים בבטן", כלומר התרגשות וסערת רגשות. שלב זה משתנה בעוצמתו ובאורכו אצל אנשים שונים ובקשרים שונים. לאחר זמן מה ההתאהבות הראשונית נרגעת, ואם הזוגיות עומדת בשינוי, היא הופכת לקשר יציב ומבוסס יותר. בשלב זה יש פחות ריגושים וסערות נפש, אבל זהו השלב שבו מתחיל תהליך של היכרות עמוקה, מדויקת ומפורטת יותר. בשלב זה האהבה כבר פחות עיוורת ומגלים גם את המגרעות של בן או בת הזוג. אהבה רומנטית היא נושא בוער בחיי בני הנוער: מתבגרים עסוקים מאוד במחשבות על בני זוג אפשריים לעצמם ובהתפתחויות רומנטיות בחיי חבריהם. אבל למרות העיסוק האינטנסיבי בנושא, לרוב בני הנוער (כ־70 אחוז) אין חבר או חברה עד גיל 18.

## גורמים לחיפוש קשרים רומנטיים בגיל ההתבגרות

קיימים גורמים רבים – פיזיים, נפשיים, חברתיים ואישיים – שמניעים בני נוער לחפש קשרים רומנטיים:

- **התפתחות הורמונלית** – ההתפתחות ההורמונלית המואצת בגיל ההתבגרות מעוררת אצל המתבגרים תגובות גופניות ורגשיות שאינן מוכרות להם, לפחות לא בעוצמה שכזאת, מגיל הילדות. ההורמונים הגועשים דוחפים את המתבגרים למצוא בני זוג שיספקו את הדחפים המיניים והרגשיים המתעוררים אצלם בגיל זה.
- **צורך בקשר אינטימי עמוק** – קשר אינטימי, כלומר קשר קרוב עם אדם שאוהבים וחשים נאהבים על ידו, תורם לתחושת משמעות וערך עצמי. קשר כזה משמש מגן חשוב כנגד תחושת הבדידות העשויה להתעורר כמעט בכל גיל. גם קשרים עם הורים ועם חברים יכולים להיות אינטימיים, אבל בגיל ההתבגרות מתעורר צורך באינטימיות מסוג אחר, אינטימיות בגובה העיניים, הכוללת רגש של קבלה, הכלה ואכפתיות, שהוא בלעדי וייחודי לקשרים זוגיים.
- **הגדרת הזהות העצמית** – קשרים רומנטיים מאפשרים להוסיף לזהות העצמית היבט נוסף. מתבגרים עונים על השאלה "מי אני" גם על ידי התייחסות לשאלה מיהם האנשים שבהם הם מעוניינים, מה עושה להם המפגש עם בני המין שאליו הם נמשכים, איזה סוג של דיאלוג מתקיים איתם, במה אותם אנשים דומים להורים ולאחים מאותו המין ובמה הם שונים מהם, מהם תחומי העניין שלהם, מהי צורת החשיבה שלהם, מה מרגש אותם יותר או פחות, מהן מטרותיהם בחיים וכדומה.
- **הגדרת הזהות המגדרית** – קשרים רומנטיים עוזרים למתבגרים לגבש גם את הזהות המגדרית שלהם – אצל נערה מתפתחת התחושה שהיא אישה בהתייחס לשוני שלה מנערים ומגברים או לדמיון שלה לנערות ולנשים אחרות, ואצל נער התחושה שהוא

גבר בהתייחס לשוני שלו מנערות ומנשים או לדמיון שלו לנערים ולגברים אחרים.

- הגדרת הזהות המינית – השאלה אם אני נמשכת יותר לבנות או לבנים גם היא שאלה שנבדקת בגיל זה, אם כי יש לציין שהתשובה בשלב זה עדיין אינה חד-משמעית ואינה מחייבת רגשית ומינית. חלק גדול מבני הנוער חווים זהויות משתנות, ורק לקראת סיום ההתבגרות מתבהרת התמונה אצל רובם.
- מניע חברתי – קיום קשר זוגי בגיל ההתבגרות משפיע לעתים על המעמד החברתי. מי שיש לו חבר או חברה נחשב פעמים רבות לבוגר יותר, ולכן לפעמים גם למקובל יותר, אם כי יש כמובן בני נוער שאין להם חבר או חברה ומעמדם החברתי טוב מאוד.
- צורך תלותי – קשר בגיל ההתבגרות יכול לפעמים להיבנות גם מתוך צורך תלותי בקשר להישען עליו. קשר תלותי קיצוני עלול להיות מלווה במתחים רבים, מכיוון שהמניע המרכזי לקיומו אינו התאמה, אלא צורך פסיכולוגי בהגנה.

## מאפייני הקשרים הרומנטיים בגיל ההתבגרות

ידידות וחברות בין המינים אמנם לא מתחילות בגיל ההתבגרות, אך הן בהחלט נעשות חשובות בשנים אלו. יותר מתבגרים מאשר ילדים צעירים מקדישים מחשבה לנושא, עושים צעדים ראשונים בקשירת קשר רומנטי או חולמים עליו.

כמו בתחומים אחרים, הרצון לקשר עם המין השני לא מתרחש אצל כל הילדים באותו גיל. יש ילדים שההתעניינות בקשרים זוגיים מתחילה אצלם כבר באמצע בית הספר היסודי, ואצל אחרים הרצון לקשר כזה מתעורר רק בשיא גיל ההתבגרות או אפילו בסופו (ויש מקרים שגם לגמרי אחריו). הרצון בבן זוג מופיע לרוב מוקדם יותר אצל בנות, כנראה כי ההתפתחות המינית והבשלות הרגשית שלהן מוקדמות יותר מאצל בנים. בגלל פער זה לעתים קרובות בנות בוחרות בבן זוג מבוגר יותר.

קשר בין-מיני יכול להיווצר במסגרת בית הספר, בחוגים, בתנועות

נוער, בהיכרות דרך חברים וכמובן באינטרנט, שלעתים מקל את התהליך מכיוון שהגישושים הראשוניים אינם נעשים פנים-אל-פנים. בשלבים הראשונים קיימים יותר ניסיונות לקשר מאשר קשרים יציבים. לעתים הקשר הוא יותר "כותרת" מאשר קשר של ממש. כלומר, בני הזוג קוראים זה לזה "חבר" או "חברה", אבל התקשורת והמפגשים ביניהם הם מינימליים והם נפגשים עם החברים הוותיקים הרבה יותר מאשר עם בן הזוג שלהם. ההסבר לכך הוא שבגיל ההתבגרות יש לעתים שלב של התאהבות באהבה יותר מאשר התאהבות באדם מסוים. הריגוש, הגאווה, תחושת ההישג, המסתורין שבזוגיות חדשה והציפייה לחוויה מיוחדת נוסף על תחושת הבגרות שהיא מעוררת, הם אלה שעומדים מאחורי החברות יותר מאשר התאמה או אהבה כלפי בן הזוג עצמו. קשר שכזה לרוב אינו שורד זמן רב, אלא אם כן הוא משתנה והופך מהתאהבות ברעיון להתאהבות באדם עצמו.

היחסים הזוגיים בראשית גיל ההתבגרות נמשכים בדרך כלל זמן קצר בלבד – מכמה ימים ועד כמה שבועות – ורק בהמשך, בגיל התיכון, הם מתחילים להתארך. יחסים רומנטיים בגיל זה הם קצרים, הן מכיוון שהם מתמוטטים בקלות ברגע שמתעוררים קונפליקטים והן בגלל הרצון להתנסות כמה שיותר. ואולם יש גם מערכות יחסים של מתבגרים שמתפתחות לקשרים זוגיים בוגרים ואפילו מביאות להקמת משפחה.

## השפעות על יצירת קשרים רומנטיים בגיל ההתבגרות

הבחירה בבני זוג מסוג כזה או אחר ובמודל זוגיות כזה או אחר מושפעת מגורמים רבים, שלחלקם האדם מודע ולחלקם פחות:

- דוגמה הורית – המודל הראשוני שאליו נחשפים ילדים ובני נוער הוא המודל הזוגי שקיים אצלם בבית. קשרים טובים בין ההורים מספקים לילדיהם תשתית ליצירת קשר זוגי טוב בעתיד, ואילו קשרים גרועים חושפים את הילדים לדפוסים בעייתיים שהם עלולים לשחזר בעתיד.

- **תקשורת – הייצוגים שמתבגרים רואים בטלוויזיה, בקולנוע ובאינטרנט משפיעים על אופי הקשרים הרומנטיים שהם מקיימים.** מצד אחד, הם לומדים מהם איך לתקשר ולבלות עם בני המין השני, ומצד שני הם מתארים תמונה לא מציאותית של זוגיות; התמונה שהם מספקים בדרך כלל מוקצנת – או אידיאלית מדי או קטסטרופלית מדי. מכיוון שלא ניתן, וגם אין סיבה, למנוע חשיפה לכל הייצוגים האלה, חשוב ללמוד לזהות מהם הדברים החיוביים שאליהם נחשפים ויכולים לשמש מודל חיקוי טוב, ולפתח ביקורת כלפי ייצוג בלתי מציאותי של יחסים, שהניסיון לחקות אותו עלול להזיק.
- **בני הגיל – בגיל זה קשרים זוגיים הם נושא חם לרכילות ולדיונים בין חברים.** הרבה שיחות מוקדשות לשאלה מי מעוניין במי, מי התחיל עם מי, מי סירב למי, מי יוצא עם מי ומי שכב עם מי. הדיון החברתי מספק כר נרחב ללמידת הנושא אצל מתבגרים ועוזר לגבש נורמות חברתיות של דברים רצויים ובלתי רצויים בזוגיות, כגון האם מקובל לצאת עם בחור מבוגר בהרבה? עד כמה מראה הוא גורם מכריע בבחירת בן זוג? איך מתמודדים עם התנגדות ההורים לקשר?
- **דימוי עצמי – דימוי עצמי חיובי הוא גורם מהותי בביסוס קשרים הדדיים, שבהם שני הצדדים מעניקים ומקבלים. לעומת זאת, דימוי עצמי פגוע עלול לאפשר או לעודד קשרים בלתי מאוזנים, למשל כאלה שיש בהם רק נתינה או רק קבלה, ואפילו קשרים הרסניים ממש.**

## בחירת בני זוג

אחת השאלות המעניינות ביותר בחקר היחסים הרומנטיים היא מה גורם לאנשים לבחור זה את זה. קרבה פיזית, כגון לימודים באותה כיתה או מגורים באותה שכונה, יוצרת הזדמנויות, אך לא די בכך כדי לגרום למשיכה.

אני והסביבה

מה גורם לאנשים לבחור בני זוג מסוימים על פני אחרים? יש לכך כמה הסברים:

- **משיכה מינית** – משיכה מינית היא משיכה גופנית שמקורה בעיקר הורמונלי והיא מושפעת מגורמים רבים שלא תמיד אנחנו מודעים להם, כגון ריח, הופעה, התנהגות וכדומה. לפי מחקר שמייפה את הפעילות המוחית של אנשים מאוהבים, מתברר שכאשר אדם מאוהב מתבונן בתמונת אהובו מופעלים במוחו המערכת האחראית למנגנוני תגמול וכמיהה ואותם מסלולים עצביים הפעילים גם בהתמכרות לסמים כגון קוקאין.
- **העדפת השונה** – יש כאלה המאמינים שאנחנו מחפשים את מי ששונה מאיתנו, בעיקר את מי שיש לו תכונות שמפצות על תכונות שאין בנו עצמנו. אדם לא חברותי עשוי להעדיף בן זוג חברותי שיסלול בשבילו את הדרך לקשרים חברתיים. שתקן עשוי לחפש מישהו שידובב אותו וייצג אותו בפני אחרים. אדם תלתי עשוי לחפש בן זוג עצמאי שיגונן עליו ויטפל בו וכך הלאה.
- **העדפת הדומה** – יש כאלה המאמינים שאנחנו מחפשים דווקא אנשים שדומים לנו, כדי שיהיה לנו מכנה משותף לדיאלוג ולעשייה משותפת שימנעו אי-הבנות ואי-הסכמות. בעולם החרדי, למשל, משדכים בני זוג על בסיס דמיון ביניהם.
- **שילוב של שונה ודומה** – ויש כאלה המאמינים שאין לנו העדפה מוחלטת לשונה או לדומה, אלא שבתחומים מסוימים אנחנו מעדיפים את מי ששונה מאיתנו ומפצה על מה שחסר בנו, ואילו בתחומים אחרים אנחנו מעדיפים דווקא את מי שדומה לנו.

## גורמים לקשיים ביצירת קשרים רומנטיים בגיל ההתבגרות

כל ניסיון ליצור קשר מלווה גם בפחדים ובחששות שונים המקשים את יצירתו. קשיים ביצירת קשר רומנטי בגיל ההתבגרות סובבים לרוב סביב אי-יכולת לנסות או להתחיל קשר, פחד מקשר למרות הרצון לקיימו,

חוסר סיפוק מפנטזיית הקשר הרומנטי וקושי לתחזק קשר למרות הרצון לעשות זאת:

- **פחד להרוס את הפנטזיה** – לעתים מה שמונע את הגשמת החלום להיות בקשר זוגי הוא פחד לא מודע להרוס את הפנטזיה המרגשת כל כך. רוב הפנטזיות על מערכות יחסים כוללות את הרגעים הטובים – רגעי אושר עילאי, אינטימיות והבנה בין בני הזוג – אך במציאות בקשר רומנטי יש גם אי-הבנות ואפילו מריבות. צפויים להיות בו עליות ומורדות ונדרשת עבודת תחזוקה לא מעטה כדי לשמר אותו.
- **פנטזיות בלתי מציאותיות** – לעתים הפנטזיות כל כך לא מציאותיות שמלכתחילה אין סיכוי למצוא בן זוג שיענה עליהן. בני זוג שדווקא היו יכולים להתאים מאוד לאדם נפסלים על סמך אי-התאמתם לאידיאל, לפעמים אפילו בגלל פרטים קטנים ושוליים ממש (כמו גודל האף או סגנון הלבוש).
- **פחד מדחייה** – פחד מדחייה לא רק מונע מאדם לנסות לבדוק אם הוא יכול להיכנס לקשר עם מי שהוא מחבב או אוהב, לפעמים הוא אפילו פועל פעולה הפוכה וגורם לאדם להתרחק ככוונה ממי שהוא אוהב.
- **פחד מנטישה** – גם פחד מנטישה תוך כדי קשר גורם לאנשים לחשוש להיכנס לקשר רומנטי או לסיים אותו במהירות. הרבה פעמים אדם חושש שקשר קרוב יחשוף מגרעות – נפשיות או פיזיות – שקשר לא אינטימי אינו חושף. כך למשל אנשים שמרגישים שגופם העירום או חלקים ממנו מכוערים, עלולים לחשוש מאוד מהרגע שבו בן זוגם יראה אותם בעירום ועשויים להימנע מכך לגמרי. לעתים עצם ההתאהבות עלולה להיות גורם שמעורר פחד מנטישה ולהקשות את התחלת הקשר. מי שמרגיש שקשריו עם ההורים אינם בטוחים והוא אינו נותן אמון באהבתם אליו עלול להיות מוצף בחרדה בכל פעם שהוא מתחיל לפתח קשר חדש. מתבגר חולה עלול לחשוש מנטישת בן הזוג עם גילוי המחלה.



- **זהות בלתי מגובשת** – הדינמיות של הזהות, האופיינית כל כך לגיל ההתבגרות, מקשה באופן לא מודע את יצירת הקשר ואת שימורו. כאשר הזהות אינה מגובשת גדלים הסיכויים לאי-הבנות, לתסכולים ולאכזבות. מתבגרים עם זהות בלתי מגובשת מתקשים להירגע במצבי לחץ ולעתים נוטים להשליך את הרגשות המעיקים שלהם על אחרים, להאשים אותם, לחשוך בהם ולפרש את תגובותיהם כמכוונות נגדם. כמו כן כאשר אדם אינו יודע איך להגדיר את עצמו ואת העדפותיו, הוא מתקשה לקבוע אם הקשר מספק את ציפיותיו ואת צרכיו. למשל, אם הוא לא הגדיר בפני עצמו אם מראה חיצוני הוא משתנה שקובע את רמת הסיפוק שלו מהזוגיות, הוא עשוי למצוא את עצמו בקונפליקט בין האמירה "לא אכפת לי איך בן הזוג שלי נראה" לבין אכזבה ממשית מהמראה שלו. זהות עצמית בלתי מגובשת עשויה גם להתבטא בהערכה עצמית בלתי יציבה או בלתי מציאותית, ובחירת בן זוג על פי הערכה עצמית כזאת עלולה להיות בעייתית. כך, למשל, מי שיש לו דימוי עצמי נמוך עשוי לחפש בן זוג שלהרגשתו מתאים לתפיסתו את עצמו.
- **חשש לאבד את החברים** – קיום קשר זוגי מצריך זמן, והזמן המוקדש לבן הזוג בא הרבה פעמים על חשבון הזמן שהיה מוקדש לחברים. מלבד הגעגוע אליהם, הדבר גורם הרבה פעמים למתיחות, להתרחקות ואפילו לניתוק קשר עם חברים מסוימים. מתבגרים שחוו את התהליך מהצד השני (סבלו מהתרחקות של חבר בעקבות כניסתו לקשר זוגי) או צפו בו מהצד, עשויים הרבה פעמים לחשוש שכניסה לקשר זוגי תזיק מאוד ליחסיהם עם חברים.

## תחזוקת הקשר

מציאת שותף מתאים לקשר וכניסה לקשר הן השלבים הראשונים, אבל בקשר ארוך טווח השלב העיקרי והחשוב ביותר הוא שלב ההימצאות בקשר, אשר מזמן התמודדויות רבות בפני עצמו. ככל שהוא מתמשך קרוב לוודאי שיצוצו בו גם רגעי שגרה אפורים וגם אי-הבנות וקונפליקטים.

מה עובר לך בראש?

אם הקשר חשוב לשני הצדדים, עליהם ללמוד איך לשמר את האהבה, המשיכה ואת תחושת האחדות, גם לנוכח הכעסים והמריבות ולעתים אף לנוכח לחצי המשפחה והסביבה, וללמוד איך להתגבר עליהם ולהתחזק במהלך ההתמודדות. אהבה היא רכיב חשוב בקשר טוב, אך היא אינה יכולה להיות הבסיס היחיד לקשר. קשר ארוך טווח דורש השקעה וטיפוח לאורך זמן, וההתמודדות עם רגעים פחות נעימים היא מאבני היסוד של ביסוס קשר זוגי בוגר.

כדי להצליח לתחזק קשר טוב, אוהב ויציב צריך לשמור על ערוצי תקשורת פתוחים, להתנהג אל בן הזוג בכבוד גם כשכועסים עליו, לנסות להבין את הצד שלו גם כשלא מסכימים איתו, להתאזר בסבלנות רבה ולקבל את החסרונות שלו כל עוד הם אינם הרסניים לקשר. לעתים מתפתחת ציפייה שבן הזוג ישתנה אם נעיר לו על דברים שקשה לנו איתם. חלק מהדברים אכן עשויים להשתנות בעקבות דיאלוג, אבל חלקם לא ישתנו מכיוון שהם מאפייני אישיות יציבים, ונצטרך לקבל אותם אם נחליט להמשיך את הקשר. הדרך לשנות את מה שניתן לשנות היא דיבור זהיר ולא ביקורתי, שנותן מקום הן לרגשות של הדובר והן לאלה של המאזין. שינוי הוא תהליך הדרגתי ואטי שדורש מאמץ מודע. אדם לרוב אינו יכול לשנות את התנהגותו בהחלטה של רגע. אין לצפות לשינוי קיצוני ומהיר ולראות בהיעדרו סימן שהצד השני אינו משתדל או אינו אוהב מספיק. במקום זאת כדאי להיות סבלניים ולהעריך כל סימן לשינוי, אפילו מזערי, ולהראות לבן הזוג שאתם מעריכים את מאמציו. אם לא מתרחש שינוי לאחר כמה פעמים שבהם הועלתה הבקשה לשינוי שכזה, אין טעם לחזור על אותם דברים שוב ושוב. אפשר לנסות לנסח אותם אחרת או לוותר ולהבין שהדבר אינו צפוי להשתנות. במקרה זה יש להחליט אם המגרעות כה גדולות, ואז כדאי לנתק את הקשר, או שלבן הזוג יש מעלות שמפצות על מגרעות אלה.

## קשרים בעייתיים

לפעמים, למרות האהבה הגדולה ואפילו הנכונות הרבה להשקיע בקשר, יש קשרים שהם בעייתיים מיסודם, ולכן קשה, ולפעמים אפילו לא כדאי,

לתחזק אותם או להצילם. לא קל לאפיין באופן שיטתי קשרים בונים או קשרים הרסניים, אך יש כמה עקרונות מרכזיים המאפיינים את כל אחד משני הסוגים.

לרוב כאשר לשני בני הזוג יש רמת בשלות דומה מבחינה רגשית ושכלית, קיים סיכוי רב יותר לקשר בונה. רמת בשלות כוללת דפוס התבוננות על המציאות (ככל שרמת הבשלות גבוהה יותר, תפיסת המציאות אובייקטיבית יחסית, וככל שהיא נמוכה יותר, ההתבוננות סובייקטיבית מאוד) וכן דרך התמודדות עם תסכול, קשיים ואי-הסכמות (האם הן קיצוניות או מאופקות, יעילות או לא ממוקדות, האם הן מסתמכות בעיקר על העצמי או בעיקר על אחרים). רמת בשלות כוללת סבלנות, איפוק ובעיקר שליטה עצמית ויכולת להיות קשוב לאחר, להבין את עולמו הפנימי ולהגיב כלפיו בהתאם להבנה זו. רמת בשלות מושפעת רבות מגיל, אך קיימת שונות גדולה בין מתבגרים באותו גיל, ולעתים אנשים צעירים יותר עשויים להיות בשלים יותר מחבריהם המבוגרים מהם.

קיימים גורמי סיכון רבים העלולים להביא לקשר לא טוב או בלתי יציב ולעתים אף לקשר הרסני ממש:

- **תמונה לא מציאותית של בן הזוג** – נכון הדבר שרוב חוויות ההתאהבות יוצרות תמונה לא ריאלית בשלב הראשוני, אך אם היא אינה מגותקת לחלוטין מהמציאות ומתפכחים ממנה בשלב מסוים, הקשר יכול לשרוד ואפילו להתחזק. לעומת זאת, אם ההתאהבות והקשר מבוססים על תמונה לגמרי לא מציאותית של בן הזוג, יסודות הקשר יהיו רעועים. למשל, אם מקור המשיכה הוא שבן הזוג דומה חיצונית לשחקן קולנוע שמוצטייר כרגיש, חם ואמפתי, ההתאהבות הזו אינה בדמותו האמיתית של בן הזוג, אלא בדימוי מסוים שעשוי להתברר כלא קשור למציאות.
- **התעלמות מוחלטת מחסרונות** – בשלב ההתאהבות יש עיוורון מסוים (ולעתים אפילו גורף) לחסרונות של הצד האחר, אבל קשר מתמשך אמור להביא עמו התפכחות חלקית. קשר שלאורך זמן מתעלם לחלוטין מחסרונות אינו בריא ואינו מבוסס על יסודות

מוצקים. אמנם חלק מההגדרה של אהבה הוא לראות גם בחסרונות של האהוב מעלות, אבל התעלמות גורפת ממגרעות בן הזוג עלולה לעתים להתברר כהתעלמות מסימנים מדאיגים או מנקודות תורפה מהותיות שעלולות לפגוע בהמשך באיכות הקשר.

- **יחסים המבוססים על גורמים חיצוניים** – בשביל יחסים טובים צריך רקע משותף ויכולת לקיים דיאלוג משמעותי. לא ניתן ליצור בסיס איתן לקשר כשהמניעים ליצירתו ולשימורו הם חיצוניים בלבד, למשל מראהו החיצוני, מצבו הכלכלי או מעמדו החברתי של בן הזוג, או הרצון להיראות בוגר בעיני הסביבה.
- **יחסים המבוססים על פיצוי** – לפעמים אנשים בוחרים בן זוג כדי לפצות על חסרונותיהם. הם מחפשים מישהו שיש לו תכונות שחסרות אצלם ושהיו רוצים שיהיו להם. למשל, נער לא חברותי שיוצא עם נערה חברותית מאוד אולי יצא קצת מהקליפה שלו ויפגוש אנשים בזכות הקשר, אך אם חוץ מזה אין להם שום דבר משותף, שניהם עשויים להרגיש שהקשר אינו מעניק להם את מה שהם מצפים לקבל ממנו.
- **קשר לא סימטרי** – קשה להגיע לסימטריה מוחלטת בקשר וייתכן שצד אחד יהיה מעוניין בקשר אינטנסיבי קצת יותר מהצד השני, אבל אם הקשר הוא א-סימטרי באופן קיצוני – אחד רוצה בו מאוד והאחר מתנהג כאילו הוא עושה לו טובה – זהו קשר לא בריא.
- **פער ניכר ברמת הבשלות** – פער ניכר ברמת הבשלות של בני הזוג עלול להוביל למריבות מרובות בגלל היעדר התאמה, או לתלות של בן הזוג הפחות בוגר בבן הזוג הבוגר, כך שליחסים יהיה גוון הורי במקום גוון סימטרי.
- **פער גילים לא סביר** – קשה לקבוע באופן חד-משמעי מהו פער גילים לא סביר, אך בתחילת גיל ההתבגרות פער של יותר משנה או שנתיים הוא בדרך כלל פער גדול מדי. כשקיים פער גילים גדול מדי בין בני הזוג, הם מגיעים אל הקשר מתוך צרכים שונים וזווית ראייה שונה. מעבר לכך שקשר שכזה אינו מושתת על יסודות יציבים, הצעיר מבין בני הזוג עלול להיגרר לקצב מהיר

מדי לשלב הנוכחי בהתפתחותו, הן מבחינה נפשית והן מבחינה גופנית, ולכך עלולה להיות השפעה שלילית הן על הקשר הנוכחי והן על קשרים שייצור בעתיד.

- **קשר מיני בגיל מוקדם מדי** – קשר מיני יכול להיות נעים, מספק, מרגש ומקרב, אבל חשוב להגיע אליו ברמת בשלות המאפשרת קבלת אחריות ומבוססת על אכפתיות, השקעה רגשית והתחשבות הדדית. אם אדם מרגיש שהוא אינו יכול לתקשר את צרכיו הרגשיים והמיניים, נכנע לדרישות שאינן שלו או אינו יכול לדון עם בן זוגו בשימוש באמצעי מניעה, הרי שהוא ו/או הקשר כנראה אינם בשלים מספיק. הקשרים של תחילת גיל ההתבגרות הם קשרים ראשוניים, ולכן בעלי השפעה רבה על התפתחות קשרים בעתיד. אם החוויות המיניות הראשוניות נעשות בשלב שבו האדם עוד לא בשל לכך, אם הוא מרגיש מנוצל, לא שלם עם ההחלטה לקיים קשר מיני, לא נהנה מהקשר או נאלץ להתמודד עם תופעות לוואי שליליות (כגון היריון בלתי רצוי או מחלות מין), הדבר עלול להשפיע לרעה על היחס שלו למין גם בבגרותו.
- **קשר שמשנה באופן קיצוני את שני בני הזוג או אחד מהם** – כניסה לקשר רומנטי מביאה איתה שינויים רבים. אנשים מגלים בעצמם צדדים חדשים, ולפעמים דרך בן הזוג מגלים תחומי עניין שלא הכירו קודם. אמנם טבעי שזמן רב יוקדש לבילוי עם בן הזוג וטיפוח הקשר איתו, אך שקיעה מוחלטת במערכת היחסים ושינויים קיצוניים מאוד באופי או בהתנהגות, כגון אובדן ביטחון, ניתוק קשרים, זניחת תחביבים והתרחקות מוחלטת מחברים ומבני משפחה, הם סימני אזהרה. מערכת יחסים טובה אמורה להוסיף על הקיים ולא להחליף אותו לגמרי. כמו כן קיימת סכנה גדולה שבמקרה שבו אחד מבני הזוג או שניהם מוותר על כל משמעות אחרת בחייו פרט לקשר, פרדה תביא לחלל עצום ולמשבר חמור במיוחד.
- **קנאה ורכושנות** – קנאה וקנאות מקורן לרוב בהתקשרות לא בטוחה בילדות – תחושה של הילד שההורים לא מספיק אוהבים אותו – ולעתים בחוסר ביטחון עצמי. כאשר אדם אינו בטוח שהוא

ראוי לקשר, הוא עשוי לבחור לשמור עליו בדרכים שתלטניות ומגבילות, כגון לחץ על בן הזוג להקדיש לו כל דקה, דרישה לא להיפגש עם אחרים, לא לדבר עם אחרים ואפילו לא לחייך אל אחרים. גם מודל הורי של קנאה וקנאות עלול לעודד יצירת קשר מגביל ודיקטטורי או משיכה לקשרים שכאלה. לעתים בן הזוג עשוי להתפתות לפרש התנהגויות כאלה כסימן לקיום אהבה חזקה וטוטאלית, אך קשרים מסוג זה מבוססים על בעלות ושליטה ולא על הדדיות ושותפות אמיתית.

• **סחטנות רגשית** – כאשר אחד הצדדים לוחץ על בן הזוג באמצעות כעס, טיפוח רגשות אשם או איום בפרדה או בסנקציות אחרות, מדובר בקשר בעייתי ומזיק. סחטנות רגשית עשויה להתבטא באמירות שמטרתן ליצור בבן הזוג רגשות אשם כגון "הכול בגללך" או "מגיע לי יותר", ובניסיונות לשכנע את בן הזוג לעשות משהו על ידי הפעלת לחץ, למשל על ידי אמירות כגון, "אם היית אוהב אותי באמת, היית עושה את זה בשבילי", או, "אם לא תשכבי איתי בקרוב, אני אמצא מישהי שכן תשכבי איתי". הרבה פעמים קשה לזהות סחטנות רגשית ובמקרים מסוימים גם קל או מפתה לפרש אותה כהפגנת אכפתיות ("הוא עושה את זה רק כי הוא כל כך אוהב אותי"). כמו כן יש חשש מפרדה או מקושי למצוא זוגיות טובה יותר. ואולם קשר המבוסס על סחטנות רגשית הוא קשר שיסודותיו מעורערים, וברוב המקרים הפרדה אכן תגיע בהמשך ותכאב כנראה עוד יותר.

לסיכום קטע זה, העוסק בגורמי סיכון בקשר הזוגי, נקדיש כמה מילים למושג חיזור אלים.

**חיזור אלים** הוא חיזור שלמראית עין דומה לחיזור רומנטי, אך משתמש בדרכים מניפולטיביות ותוקפניות כדי לזכות בהיענות בן הזוג. לעתים חיזור אלים יוצר אשליה של אהבה מטורפת, אך בדרך כלל יש בו קנאה חולנית, שתלטנות, מניפולטיביות, התערבות מופרזת וחודרנות. ההתנהגות במצב כזה מתאפיינת באיבוד שליטה של הצד המחזור כאשר הצד המחזור אינו נענה לדרישותיו, ובמקרים קיצוניים קיים איום על

אני והסביבה

בן הזוג אם לא יעשה מה שרוצים ממנו, או איום בפגיעה עצמית אם הזוגיות תסתיים בפרדה. לעתים קרובות המצב מגיע לכדי שימוש באלימות מילולית או פיזית כאשר בן הזוג אינו נעתר לדרישות או מודיע על פרדה. מאפיין נוסף של חיזור אליים הוא פולשנות: חיפוש אובססיבי באינטרנט אחרי עדויות להתנהגות בן הזוג, הופעה ללא הודעה מוקדמת בביתו או במקום אחר שבו הוא נמצא והגבלת הקשר בינו לבין חבריו ומשפחתו.

### סימני אזהרה לחיזור אליים\*

- הגבלה של בן/בת הזוג בפעולותיו ובתחומי עיסוקו
- האשמה תמידית של בן/בת הזוג במתרחש
- פגיעה חוזרת בבן/בת הזוג ובקשות סליחה חוזרות, הכוללות גם קניית מתנות כפיצוי
- רכושנות וקנאה המוצגות כתשומת לב ואהבה
- התפרצויות זעם עד כדי הריסת חפצים
- חוסר הערכה קבוע לבן/בת הזוג
- איומים והפעלת לחץ
- התבטלות מתמדת מול בן/בת הזוג

\* רשימת סימני האזהרה של חיזור אליים לקוחה משפ"ינט, אתר השירות הפסיכולוגייעוצי.

חיזור אליים הוא מצב שקשה מאוד להתמודד איתו לבד, הן בגלל עוצמת הרגשות והן בגלל הסיכון לאשליה עצמית שמדובר בביטויים של אהבה עזה ולא בהתנהגות קנאית, תוקפנית ורכושנית. לכן אם אתם מוצאים את עצמכם במצב כזה, פנו מיד להורים, לגורם חינוכי או לחברים.

## התמודדות עם פרדה מבן זוג

פרדה מבן זוג היא אירוע קשה ומכאיב. גם אם קדמו לה ריב ומתח בין בני הזוג והיא מלווה בתחושת הקלה מסוימת, היא עדיין מותרת חלל הן בחיי בן הזוג שנפרדו ממנו והן בחיי בן הזוג שיוזם את הפרדה. תקופת הפרדה היא תקופה שבה נעשה עיבוד של האבל על הזוגיות, והיא כוללת שינויים בשגרת החיים וחשבון נפש לגבי הגורמים לפרדה. לאנשים שונים יש דרכי התמודדות שונות עם מצב של פרדה, ולעתים ניכרת אי-סימטריה בולטת בדרך ההתמודדות של כל אחד מהשותפים לקשר. תופעות מוכרות בעקבות פרדה הן עצב (שיכול להתבטא גם בבכי) ומחשבות חוזרות ונשנות על בן הזוג, שעלולות לפגוע בתפקוד היומיומי. יש כאלה שמתכנסים בתוך עצמם, בורחים לשינה ולהתבודדות, ויש כאלה שדווקא פונים לחברים, שוקעים בפעילות רבה ומנסים להשכיח את הכאב. בעקבות פרדה עלולות גם להופיע תופעות גופניות כגון כאב פיזי, קשיי שינה ואכילה, או לחלופין שינה מופרזת ועודף תיאבון. כיוון שכל אחד חווה פרדות באופן שונה, קשה לתת עצות שמתאימות לכולם, אך ננסה בכל זאת להציע כמה כלים מועילים:

- **שמירה על שגרה** – חשוב להקפיד לשמור על השגרה כדי לא להידרדר למצב של אי-תפקוד קיצוני.
- **עיסוק בפעילות גופנית** – פעילות גופנית אינה רק בריאה באופן כללי, אלא ידועה כמשפרת מצב רוח בשל ההורמונים המשתחררים בגוף בזמן העיסוק בה.
- **הסחת דעת** – כדי להימנע מחשיבה אובססיבית על בן הזוג או הפרדה ממנו, כדאי לעסוק בפעילויות שמנתבות את החשיבה לכיוונים אחרים.
- **אוורור רגשות** – דיבור עם אנשים קרובים וכתבה (כתיבה יצירתית או סתם הרהור בכתב) יכולים לעזור בעיבוד האבל.
- **חשבון נפש מידתי** – רצוי לעשות חשבון נפש כדי להבין למה הקשר לא החזיק מעמד, אך עיסוק אובססיבי בכך עלול לקבע את הכאב במקום לסייע לו לעבור.



אני והסביבה

- **חשיבה חיובית** – התמקדות בנקודות הכוח של עצמנו, מה שטוב הן בנו והן בחיינו (למשל קשרים טובים עם חברים ובני משפחה), וכן חשיבה אופטימית לגבי העתיד (כולל מחשבה על אהבות עתידיות פוטנציאליות).
- **פרספקטיבה** – חשוב לזכור שעם הזמן גם הרגשות הקשים ביותר אינם מכאיבים כמו בהתחלה. הכאב הנוראי של ההווה, גם אם לא ייעלם לגמרי, לא יישאר חזק באותה מידה לנצח.
- **תמיכה חברתית** – שיתוף החברים ברגשות או עיסוק משותף בפעילויות חברתיות עשויים לעזור לעבד את הפרדה ולהסיח את הדעת מהכאב.

## משיכה לבני אותו מין

מתבגרים שנמשכים רומנטית או מינית לבני מינם עלולים להיבהל ממנה, אך למעשה זוהי תופעה שכיחה למדי בגיל ההתבגרות. לא תמיד אפשר לדעת כבר בגיל הזה אם המשיכה מעידה על נטייה מינית יציבה, או שהיא חלק מחיפוש דרך ועתידה להשתנות עם הזמן. חלק מתהליך גיבוש הזהות המינית הוא בדיקת המשיכה לבני המין השני או לבני אותו המין. כמו כל היבט אחר של תהליכי עיצוב הזהות האופייניים לגיל ההתבגרות, רק ההתנסות, ההתלבטות והבדיקה העצמית של הנער או הנערה יוכלו לתת להם תשובה לשאלה מה מתאים להם ומה נכון עבורם. לפרטים נוספים על נושא הזהות המינית, פנו לפרק העוסק במין ומגדר.

**לסיכום:** אהבה רומנטית היא מרכיב מרכזי בגיל ההתבגרות, אם כי לעתים היא עדיין אינה נחווית בשלב זה. כיוון שחוויות ההתאהבות בגיל זה הן חוויות ראשוניות של קשר רומנטי וארוטי, הן נצרכות בזיכרון לשנים ארוכות ולעתים קרובות משפיעות על כל הקשרים הזוגיים שיש לאדם בהמשך החיים. מכיוון שקשרים רומנטיים בגיל ההתבגרות מזמנים התמודדויות מורכבות ולעתים קשות, כדאי למצוא במסגרת החברתית והמשפחתית דמויות אכפתיות ורגישות שיסייעו בהתמודדויות אלה.

מה עובר לך בראש?

במצבים קשים ומסובכים במיוחד, כגון קשרים אלימים או התלבטות מייסרת בנוגע לנטייה המינית, יש לשקול גם פנייה לגורמי ייעוץ מקצועיים.

## יחסי מתבגרים-הורים

גיל ההתבגרות הוא שלב מורכב במיוחד במערכת היחסים המשפחתית. התבגרות של ילד אחד או יותר משנה מאוד את הדינמיקה המשפחתית, ולפיכך משפיעה על כל בני המשפחה – המתבגר עצמו, ההורים וגם האחים, אם יש. השינוי במערכות היחסים בגיל זה, בעיקר בין ההורים לילדיהם, גדול ומורכב. מצד אחד ההורים הם הגורם היציב והמוכר בחיי ילדיהם בתקופה מבלבלת זו – הם אלה שדואגים לשלומם הגופני והנפשי של ילדיהם, עוזרים להם להתמודד עם המערבולת הרגשית האופיינית לגיל ועם דרישות המציאות ההולכות וגדלות. כמו כן הם משמשים מודל חשוב לחיים בוגרים, הן על דרך החיוב והן על דרך השלילה. מנגד, ההורים הם בני דור קודם, בעל ניסיון וערכים שונים משל ילדיהם. הדאגה וההתערבות שלהם, שבילדות התקבלו בחיוב, עשויות להעיק על המתבגרים, המנסים בשלב זה בחייהם להגדיר את זהותם העצמאית והעכשווית, ולפיכך לעשות יותר ויותר דברים בדרכם. כל החוקים והמגבלות, ההתעניינות והשאלות נתפסים אצל בני נוער רבים כהוכחה לכך שהוריהם אינם מבינים אותם או אינם מכבדים אותם, או שהם עדיין רואים בהם ילדים קטנים וחסרי אונים שאינם מסוגלים לקבל החלטות עצמאיות או להתמודד עם החיים בכוחות עצמם. בשל מורכבות גדולה זו רבים מהמתחים המאפיינים את גיל ההתבגרות נובעים מהיחסים שבין הורים לילדיהם.

### להיות הורה למתבגר

אמנם מי שעובר את גיל ההתבגרות הוא הילד עצמו, אך השפעתו על ההורים גדולה גם היא. גם ההורים צריכים להתמודד עם מבול השינויים