



**PhD - York University.U.S.A**

דיסרטציה לתואר PhD בפסיכולוגיה:

הקשר בין הדיפרנציאציה של העצמי לבין תשוקה בנישואין

**Saray gelb**

שם המנחה: פרופ' ע. פרדקין

הוגש ב: אוקטובר 2014

---

### כותרת המחקר : הקשר בין הדיפרנציאציה (המובחנות) של העצמי לבין התשוקה בנישואין.

תודות :

עבודת המחקר שלי לא היתה יכולה להסתיים ללא אנשים נפלאים שתמכו וליוו לאורך כל התקופה הארוכה והמאתגרת הזו. ראשית תודה לאיש שלי שקיבל בהבנה ובאהבה את הימים והלילות הארוכים בהם ביליתי בחברת המחשב והספרים הרבים במקום להיות לצידו. תודה לבני תומר ולכלתי שרון על שהזכירו לי שוב ושוב את כוח בחירת הלב שאינו מתחשב בזמן או בתכתיב כלשהו. " הלב יודע" כדברי בני... תודה להוריי לילי ויצחק שלימדו אותי את כוח הסקרנות... תודה לד"ר אלפרד אדלר ולתורתו המרתקת " הפסיכולוגיה האינדיבידואלית" שאפשרה לי לנוע במסע המרתק אל תוככי הנפש שלי ושל מטופלי הרבים, ולראות ניסים בחיים ובמערכות היחסים. תודה למכון אדלר שהעניק לי את הזכות להיות מרצה ומנחה בכירה במשך שני עשורים, ולפגוש אלפי אנשים שהכירו בכוח המודעות וביכולת לשנות את מציאות חייהם כי "בכל רגע נתון הכל יכול להיות גם אחרת..."

תודה למטופליי שהוכיחו לי כל יום את העוצמה הגלומה בכל אדם, את כוח האהבה והנתינה וחיזקו בי את האמונה בצדקת דרכי המקצועית.

תודה ענקים לזוגות ששיתפו פעולה במחקר שלי והביאו מעולמם הרגשי, מחייהם הכמוסים במלוא האומץ והאותנטיות!!!

תודה לתשוקה האדירה שבתוכי לידע, לאהבה לחיפוש שחופן בתוכו את החופש האמיתי... ואחרון אחרון והכי חשוב, שללא הליווי המקצועי שלו, התמיכה הרוחנית דבר לא היה רוקם עור וגידים- לפרופסור עקיבא פרדקין, המלאך שפגשתי בדרך..

תודה!!!!!!

מבוא :

בעידן המודרני חווים זוגות רבים משבר ואכזבה מחיי הזוגיות שלהם. עיקרי ההרגשות הללו נובעים מאובדן העצמי בתוך קשר ארוך טווח הדורש פשרה, ויתור והתחשבות בבן/בת הזוג, עד כדי ערבוּב וביטול העצמי האותנטי למען הזוגיות.

אכזבה נוספת נגרמת מאובדן התשוקה במהלך השנים יחד. תשוקה אותה חוו בלהט בתקופת ההתאהבות, וכהתה עד אבדה לחלוטין במהלך שנות נישואיהם עד שהותירה את בני הזוג בחיי שגרה, שעמום ובעיקר בתחושת פשרה.

בתחילת שנות ה-70, כתב בפעם הראשונה ד"ר מיורי בואן אודות המושג

" מובחנות של העצמי". כמושג ייחודי המתאר את תהליך התפתחותו של האדם כבעל אישיות אותנטית ומובחנת במשפחתו. סקלת הדיפרנציאציה של העצמי היא ניסיון להעריך את הרמה הבסיסית של העצמי באדם.

העצמי הבסיסי הוא ערך מוחלט התואר ע"י משפטי " עמדת האני" כמו- "אלו אמונותיי ועמדותיי. זה מי שאני ומה שאני, ומה שאעשה או לא אעשה". את העצמי הבסיסי ניתן לשנות מבפנים על בסיס ידע חדש וניסיון. העצמי הבסיסי אינו ניתן למיקוח במסגרת מערכת היחסים, אך קיימת רמת עצמי אחרת, נוזלית ונוודדת- " עצמי מדומה", המתקשה להקנות ערכים קבועים לעצמי הבסיסי. העצמי המדומה מורכב מעובדות, אמונות ועקרונות הטרוגניים הנרכשים במהלך מערכת היחסים הרגשית המתקיימת בזמן נתון. אלו עובדות שנלמדו משום שאמורים לדעת אותן, ואמונות שנלקחו בהשאלה מאחרים או שמתקבלות כדי לחזק את מעמדו של האדם ביחס לאחרים. העצמי המדומה הוא זה המתמזג עם אחרים בתחום רגשי אינטנסיבי.

אנשים במחצית הנמוכה של הסקאלה חיים בעולם הנשלט ע"י תחושה, שבו רגשות וסובייקטיביות שולטים רוב הזמן על תהליך שיקול הדעת האובייקטיבי. הם אינם מבחינים בין רגשות לעובדות. אנרגית חיים רבה כל כך מושקעת בחיפוש אחר **אהבה ואישור** עצמי או בהתקפת האחר על שאינו מספק אותם, עד שנותרת רק אנרגיה מועטה לפעילות הנקבעת ע"י העצמי ומכוונת מטרה. לאנשים במחצית הגבוהה של הסקאלה יש רמה מוגדרת יותר של עצמי בסיסי ופחות עצמי מדומה. כל אדם הוא בעל עצמי אוטונומי : יש פחות מיזוג רגשי במערכות יחסים קרובות, נדרשת פחות אנרגיה לשמירה על העצמי במיזוגים, וקיימת אנרגיה רבה יותר לפעילות מכוונת מטרה. במחצית העליונה ניתן למצוא אנשים בעלי יכולת רבה יותר ליצור דיפרנציאציה בין תחושות למציאות האובייקטיבית (מתוך ספרם של ד"ר עומר לנס ופרופ' קלייר רבין הדיפרנציאציה של העצמי" (שנת 2011)).

ד"ר בואן מורי טוען כי אנשים המצויים מעל 60 בסקאלה מהווים אחוז קטן בחברה. אנשים שמקומם בסקאלה גבוה מבחינים באופן תפעולי בין רגש לחשיבה, ונוהגים לקבל החלטות על פי חשיבה, בניגוד לנמוכים בסקאלה שיפעלו על פי רגשות. הסקאלה מהווה מכשיר אמין להערכה כוללת של מהלך חייו של אדם- ולניבוי מדויק באשר לכיוונים האפשריים שאליהם יפנו חייו העתידיים.

הגדרת התשוקה מוגדרת כ: "תשוקה היא תחושה של דחף ורצון להשיג את מושא ההשתוקקות. תשוקה מתייחסת לרוב להיבט המיני, אך היא יכולה להיות מופנית גם כלפי אוכל ועוד. ראשיתה של התשוקה ברצון להשיג דברים שחפצים בהם ובכך להגיע להרגשה של מיצוי עצמי. ברגע שמושא התשוקה הושג, מיד מתחילה התשוקה להתפוגג. האדם משיג את מושא תשוקתו ובכך הוא מוריד את המתח ואת התשוקה הקיימים אצלו. התשוקה היא תהליך שכיח בחוויה האנושית שכן היא נמצאת בכל מקום: תשוקה לשקט, לרגיעה, להורדת מתח, לאוכל, תשוקה מינית ועוד.

ישנן שתי גישות עיקריות לתשוקה (מתוך ויקיפדיה):

הגישה פיזיולוגית-לפי גישה זו, השתוקקות לדבר מה מתבטאת בעוררות פסיכולוגית וגופנית. כאשר אנחנו פוגשים אדם שאליו אנו נמשכים, בין אם גופנית ובין אם אחרת, אנו חווים פרץ כמעט מידי של תשוקה. עוררות זו מתגברת במהירות אך גם דועכת באופן מהיר יחסית. בשיאה של העוררות התשוקה פוחתת ואנו מגיעים בהדרגה למצב יציב פחות או יותר של התרגלות לרגשותינו בכל הנוגע לאותו אדם. התשוקה היא חלק ממעגל המשיכה המינית - על כן באופן אוניברסלי יש לכולנו ארבעה שלבים ביחסים, כאשר אחד מהשלבים הללו זה תשוקה. טענה זו נבדקה בעזרת מדדים רבים על ידי צמד חוקרים שהגיעו למסקנה שיש שלב שבו האדם חווה הרגשת תשוקה, וזה מובע באמצעות הפרשה של הגוף או התנהגות שונה של האדם. תהליך זה הוא פיזיולוגי. על פי פרויד גם הפיזיולוגיה וגם הפסיכולוגיה שלנו מוליכה אותנו לדחפים ותשוקות, זהו תהליך נפשי פיזיולוגי מולד ולא תלוי חברה.

הגישה התרבותית - לפי גישה זו, תשוקה הינה חוויה תלויה הקשר. נשיקה תקבל משמעויות שונות בתרבויות שונות. נשיקה מאנשים שונים, כמו מחזר או קרוב משפחה תקבל משמעות שונה בכל תרבות. אם יינתן לאדם לקיים יחסים עם כמה אנשים שונים, היחסים הללו יקבלו משמעות שונה בהתאם לאדם עימו הם קוימו (שכנה/מזכירה).

השילוב בין הגישות]-

הסקסולוג אלפרד קינזי (1948-1953) טען כי תשוקה היא טבע פיזיולוגי הנובע בתוכנו, אבל לחברה יש השפעה, החברה משפיעה על האדם למה הוא יימשך ולמה הוא ירגיש תשוקה, לכל אדם יש הרבה תשוקות והחברה מגדירה לנו משהו ספציפי בו נחשוק.

תשוקה פרטית - כל הדברים אליהם האדם מרגיש תשוקה.

התשוקה החברתית - ממקדת אותנו במשהו, למשפחה יש הרבה השפעה למי נימשך ועם מי נהייה. בעבר ההשפעה של המשפחה הייתה בעקבות ההתערבות בשידוכים, כיום בגלל השפעה של המשפחה שלנו עלינו- שארות. גילברט הרדט (שנה?) מציין שלושה סוגים של תשוקה:

1. תשוקה מינית - במי אנחנו חושקים: 2. לאובייקט ממין זה או אחר: גבר, אישה, גבוה, נמוך, האובייקט שאליו אנחנו נמשכים. 3. העדפה לטכניקה מסוימת.

1. תשוקה חברתית - איזה סוג של מערכת יחסים אנחנו רוצים שתהיה לנו: שתלטנות, שוויון.

2. תשוקה לאובייקטים חברתיים וסמלי סטטוס - איפה אנחנו מדמיינים את עצמנו? איזה סוג של חיים?

הרדט טוען כי הבחירה איך נחיה היא השילוב בין 3 השלבים הללו, אצל רוב בני האדם השלבים מסתדרים די טוב ביחד. שני השלבים הראשונים מופיעים בדרך כלל בשלבים יותר מוקדמים של החיים, השלב השלישי מופיע יותר מאוחר.

### תשוקה מינית

התשוקה המינית היא יצר הנמצא אצל כל אדם, מקורו של יצר זה הוא במערכת ההורמונלית והנפשית של האדם, כאשר מערכת זו היא שקובעת את תכיפות הצורך של כל אחד מבני המין להגיע לפורקן מיני. ההנחה היא כי בני האדם שונים ברמות התשוקה - יש רמות גבוהות יותר ויש נמוכות יותר. מבחינה זו שוני ברמת התשוקה בין בני הזוג יכול להוות בעיה לגבי התאמתם.

הפרעות בתשוקה המינית עלולות להיגרם עקב גורמים פסיכולוגיים או נפשיים של אחד מבני הזוג או בעקבות מערכת היחסים בין בני הזוג. לעתים רבות הפרעה בתשוקה היא סימפטום ראשוני להתחלה של מחלת הדיכאון, ואז צריך לטפל בבעיית הדיכאון ולא בבעיית התשוקה.

מצבי לחץ יכולים גם לגרום לירידה ואף להעלמות התשוקה. הסיבות למצבי לחץ הן רבות: פיטורים, מוות קרוב, סכסוכים משפחתיים וכו'.

דבר נוסף שיכול להפריע לתשוקה המינית הם ההורמונים המיוצרים על ידי הבלוטות בהפרשה פנימית. עד היום לא ידוע בדיוק כיצד הן פועלות על מנגנון התשוקה, מה שידוע הוא כי האנדורוגנים הזכריים כמו הטסטוסטרון הנוצרים באשכי הגבר (ובשחלות האישה) קשורים ביצר המיני אצל שני המינים. ולכן הפרעה בתשוקה מינית עלולה להיווצר בעקבות רמת טסטוסטרון נמוכה מהתקין. תופעה זו מופיעה בדרך כלל בגיל מבוגר, אז הגוף מייצר באופן טבעי פחות הורמונים. הטיפול בבעיה זו היא בדרך כלל באמצעות תחליפים או באמצעות טיפול פסיכולוגי (כאשר טיפול זה הוא נלווה ואינו ראשוני). בנוסף, במהלך חילוף החומרים של הטסטוסטרון הוא עלול להיפך לאסטרוגן ובכך לגרום לירידה בתשוקה המינית. סיבות נוספות לירידה בתשוקה המינית הן סיבות נפשיות שבדרך כלל נובעות מגורמים סביבתיים. סיבות לדיכוי שכזה יכולות לנבוע משומן יתר, חזה גדול מידי או קטן מידי, חרדות, והשפעה שלאחר הלידה.

השערת החוקרת – שככל שהמובחנות של העצמי גבוהה יותר כך ישמרו התשוקה והסקרנות בקשר הנישואין. וככל שרמת המובחנות נמוכה יותר, כך העניין ההדדי ואיתו התשוקה לסוגיה, הן לאחר והן לזוגיות יפחתו. ובעיקר נמצא כעס ואכזבה רבה מהזוגיות.

החוקרת מתכוונת לברר במחקרה - **שאלות המחקר** ) :

1. האם ניתן להחזיר תשוקה ועניין לזוגיות גם אם היא אבדה במסע הזוגי?

2. האם מובחנות גבוהה מביאה לתשוקה ועניין רבים יותר בחיי הזוג?

במשך ה-30 שנה האחרונות החוקרת עוסקת בייעוץ, הדרכה, ליווי, חקירה וטיפול. כמו כן, לומדת החוקרת ומלמדת נושאים הקשורים למערכות יחסים, ובעיקר יחסים זוגיים. במהלך השנים האלה נתקלה בתופעה ההולכת ומתרחבת של קונפליקטים בזוגיות הנובעים מאובדן התשוקה לאחר מספר שנים של זוגיות יציבה.

לעיתים אובדן התשוקה המינית ובמקרים אחרים אף באובדן התשוקה וההנאה יחד זה מזו.

בחלק מן הזוגות, מצב זה גרם לפירוק הזוגיות או לקרע משמעותי ביניהם עקב מילוי התשוקה בעולם שמחוץ למסגרת הזוגית.

לעומת מקרים אלה- זוגות רבים אחרים בחרו להמשיך לחיות בזוגיות היציבה ולוותר לחלוטין על התשוקה בחייהם כזוג, ובשלב מסוים אף לוותר על חיי מין מספקים או בכלל. מניסיונה המקצועי, החוקרת מגדירה בגידה כמגה פיגוע. דבר הגורם לפצועים רבים בשטח שאינם כלל חלק מהבגידה: כגון ילדים, חברים שנחשפו לבגידה וזו גרמה להם להרהר על חייהם שלהם ובטחונם הרגשי בנישואין שלהם. הורי הזוג ועוד. כל פרידה היא משבר לא קל, אך פרידה הנגרמת מבגידה קשה פי כמה מונים.

מניסיונה המקצועי, לעיתים קרובות מדי הבגידה מקורה באובדן התשוקה. נתון נוסף שמעוניינת החוקרת לחקור הוא- האם בעזרת העלאת רמת הדיפרנציאציה של העצמי או הזוג, ניתן להחזיר את העניין והתשוקה ( לסוגיה) בקשר הזוגי? "אמר המשורר ג'ובראן ח'ליל ג'ובראן על הנישואין בספרו הנביא: "...אהבו זה את זו, אך אל תכבלו את האהבה - ותהי ים הומה בין חופי נשמותיכם. מיזגו איש לרעותו, אך אל תשתו מכוס אחת....זמרו וחוללו יחדיו ויגיל לבבכם אך תנו ויהא כל אחד לעצמו, כמיתרי הנבל שלעצמם הם בנגנם יחדיו.....". דבריו אלו של המשורר מבטאים באופן ציורי ומופלא כל כך את המשימה המורכבת של בני זוג ביצירת עולם חדש של "ביחד" בזוגיות משותפת ויחד עם זאת, בשמירה על עולמו המיוחד והייחודי של כל אחד מהם"

#### **רשימה ביבליוגרפית):**

1. הספר- בסוד הרגשות- של אהרון בן זאב, פרופסור לפילוסופיה ורקטור של אוניברסיטת חיפה
2. "ישר מהלב"- פרופסור אהרון בן זאב
3. "עשרת הכללים של משחק האוהבים"- המפתח לאהבה וליציבות בזוגיות- ד"ר שקי קרטור
4. התאהבות-פרופ' איילה מלאך פינס
5. יחסים מסע שלא נגמר- תלמה בר אב
6. אינטליגנציה ארוטית - ד"ר אסתר פרל

7. מה זאת אהבה - פרופ' יורם יובל, חקר המוחות והרגשות אוניברסיטת חיפה
8. אומנות האהבה- אריך פרום פסיכואנליטיקאן
9. קנאה- מבט שונה על רגש אנושי ושכיח- מרסיאן בלוויס, פסכיאטרית
10. אדם חווה והנחש- פרופ' אדיר כהן
11. לשמור על האהבה הזאת- ד"ר הארוויל הנדריקס
12. זן ואומנות ההתאהבות- ד"ר ברנדה שושנה
13. צילה של האהבה, הקנאה הרומנטית"- פרופ' איילה מלאך- פינס
14. הדרך לזוגיות מושלמת- אמנון בי-רב
15. גברים שקרנים- ואיך תוכלי לרפא את פצעי הבגידה וההונאה- ד"ר סוזן פורווארד
16. התשוקה המסוכנת- ד"ר דיוויד מ. באס
17. האישה האחרת- עשרות ראיונות עם נבגדות, בוגדות ומאהבות- ויקטוריה זקהיים
18. בחירתה של אישה נשואה- ד"ר מיכאל טובין
19. נשים שגברים אוהבים, ונשים שגברים עוזבים- ד"ר מלווין קינדר וד"ר קונל קוואן
20. אוהב/ לא אוהב, - איך להתמודד עם בגידת בן הזוג- ד.ג. דולש ו-שץ להמן,
21. שותפים אינטימיים- בעיות וקשיים ביחסי אהבה ונישואין- מגי סקארף
22. גברים ונשים מעבר למילים- גבראל ונילי רעם
23. כוחם של השניים, סודות לנישואין איתנים ומלאי אהבה- ד"ר סוזאן הייטלר
24. תחזוקת בעל, משמעותם האמיתית של נישואים- סוזן מאוסהרט
25. אהבה שפויה, איך לשמור על האהבה למרות הנישואין- נעמי גור
26. דוח אינטימי, על נשים בישראל- שרה שמר
27. יסודות הפסיכולוגיה האדלריאנית- פרופ' דרייקורס
28. מאה שנים של בדידות- גבראל גרסיה מארקס
29. החץ של קופידון. הפסיכולוגיה של האהבה- פרופ' רוברט ג'. סטרנברג



30. הכימיה של האהבה- גנים הורמונים ואהבה- פרופ' צבי נאור

31. 10 דברים טיפשיים שזוגות עושים כדי להרוס את מערכת היחסים ביניהם- ד"ר לורה שלזינגר

32. גברים ממאדים נשים מנוגה- ד"ר ג'ון גריי

33. גופה של אישה תבונתה של אישה - דר כריסטיאן נורת'רופ

34. במאמר שפורסם באתר של "מרכז לחקר ולימוד המשפחה – אוניברסיטת חיפה, (שהוקם במטרה

ליזום ולקדם מחקרים על משפחות בישראל, על התפתחות היחידה המשפחתית, אוניברסיטת חיפה)

ושמו "שנינו ביחד וכל אחד לחוד"

35. מתוך עבודת הדוקטוראט של עומר לנס " הדיפראנציאציה והקנאה הרומנטית" = אוניברסיטת

ת"א

36. מאמרים מקצועיים שפורסמו באינטרנט ובאתרי אוניברסיטאות וקליניקות.

שיטת המחקר :

החוקרת מתכוונת להשתמש במתודולוגיה של מחקר איכותני מאחר והנושא הוא אישי ואינטימי , לא

ניתן להגיע לכמות גדולה של נחקרים.

שיטת המחקר תהייה ניתוח אירועים (Case Studies) . החוקרת תבחר 3 מקרים אשר טופלו או

מטופלים עכשיו על ידה , תתאר אותם בפרוט

ותקיים מעקב צמוד אחרי אותם זוגות אשר בעיה זהה או דומה התעוררה אצלם במהלך הטיפול.

נוהל המחקר : החוקרת מתכוונת לקבל את אישורם של מספר זוגות שטופלו והמטופלים על ידה

ולעקוב אחרי שלבי הייעוץ שלהם תוך כתיבת דו"ח אחרי כול מפגש עד לסיום הטיפול.

### סקירת הספרות והמאמרים למחקר :

אמר המשורר גיבוראן ח'ליל גיבוראן על הנישואין בספרו הנביא : "...אהבו זה את זה, אך אל תכבלו

את האהבה - ותהי ים הומה בין חופי נשמותיכם. מיזגו איש לרעותו, אך אל תשתו מכוס אחת.....זמרו

וחוללו יחדיו ויגיל לבבכם אך תנו ויהא כל אחד לעצמו, כמיתרי הנבל שלעצמם הם בנגנם יחדיו.....".

דבריו אלו של המשורר מבטאים באופן ציורי ומופלא כל כך את המשימה המורכבת של בני זוג ביצירת עולם חדש של "ביחד" בזוגיות משותפת ויחד עם זאת, בשמירה על עולמו המיוחד והייחודי של כל אחד מהם.

יתקשו פרופ' קלייר רבין וד"ר עומר לנס מבארים

בספרם: " הדיפרנציאציה של העצמי" (שנת 2011) את מושג המובחנות (דיפרנציאציה) כך " הדיפרנציאציה של העצמי היא יכולתו של אדם לנהל את רגשותיו כמו גם לחשוב בדרך מוכללת ובוגרת. היא מבטאת בה בעת את הדואליות והדיאלקטיקה של ביטויי האינדיבידואליות כמו גם את הקשר עם האחרים. התאורטיקן בואן מוריי לו (murray bowen) ראה בדיפרנציאציה יכולת רגשית שאותה הציב בסקאלה של 0-100. כאשר 100 מסמל אידיאל דמיוני שאינו מושג לעולם. הדיפרנציאציה הוגדרה גם כמדד לבגרות רגשית. תהליך הגברת הדיפרנציאציה נחשב לפרויקט לכל החיים. שבמסגרתו גוברת יכולתו של האדם לשפר את יכולת ניהול הקשר שלו עם משפחת המקור שלו ועם מערכות יחסים קרובות אחרות, אך גם את עצמאותו. רמה גבוהה יותר של דיפרנציאציה תסייע לאדם להימשך פחות לתוך בעיות רגשיות של הזולת, ולהגיב בפחות רגשות למערכות יחסים קרובות."

ד"ר מוריי בואן בתיאורית המשפחה שלו על סקאלת הדיפרנציאציה של העצמי ( מתוך ספרם של ד"ר עומר לנס ופרופ' קלייר רבין " תפקידה של סקאלה זו לסווג את כל דרגות התיפקוד האנושי על פני ממד אחד. הסקאלה מסירה את הצורך ברעיון הנורמליות. אין לה שום קשר לבריאות או ללקות רגשית או לפתולוגיה. יש אנשים המצויים בחלקה התחתון של הסקאלה, השומרים על חיייהם באיזון רגשי ללא תסמינים פסיכולוגיים, ויש כאלה המצויים גבוה יותר על הסקאלה המפתחים תסמינים תחת לחץ חמור. ואולם, אנשים המצויים בסקאלה הנמוכה פגיעים יותר ללחץ, ובעבורם החלמה מתסמינים עלולה להיות איטית או בלתי אפשרית, בעוד שאנשים בחלקה הגבוה של הסקאלה נוטים להחלים במהירות. לסקאלה אין קורלציה ישירה עם אינטליגנציה או רמות סוציו אקונומיות. זוהי סקאלה שנועדה להעריך את רמת הדיפרנציאציה של העצמי מהדרגה הנמוכה ביותר האפשרית של חוסר דיפרנציאציה – המצויה בנקודת ה-0 של הסקאלה, ועד הרמה התאורטית הגבוהה ביותר של הדיפרנציאציה המצויה בנקודת ה-100 של הסקאלה. ככל שגבוהה יותר דרגת חוסר הדיפרנציאציה ( היעדר עצמי) כך גבוה יותר המיזוג לתוך עצמי משותף עם אחרים, והוא מגיע לאינטנסיביות הגדולה

ביותר שלו בתלות הדדית רגשית במסגרת הנישואין. בקרבה הרגשית של הנישואין שני ה"חצאים" מתמזגים לכלל עצמי משותף. רמת המיזוג תלויה ברמה הבסיסית של הדיפרנציאציה לפני הנישואין. שני בני הזוג רוצים את האושר הרגשי של המיזוג אבל קשה מאד לשמור על האיזון. עצמי אחד בתוך העצמי המשותף הופך לדומיננטי והשני לכנוע או סתגלן. במילים אחרות, העצמי הדומיננטי משיג דרגה גבוהה יותר של עצמי פונקציונלי ועושה רושם של "חזק יותר" על חשבון זה הסתגלן, שוויתר על העצמי והוא "חלש יותר" פונקציונלית. ככל שרמת הדיפרנציאציה או העצמי הבסיסי בבני זוג נמוכים יותר, כך יקשה עליהם לשמור על איזון רגשי והגיוני, וככל שהמנגנונים הסתגלניים כושלים, כך הופכת הלכות לכוונת יותר. "ד"ר בואן מוסיף וכותב: "סקאלת הדיפרנציאציה של העצמי היא ניסיון להעריך את הרמה הבסיסית של העצמי באדם. העצמי הבסיסי הוא ערך מוחלט המתואר ע"י משפטי "עמדת האני" כמו: "אלו אמונותיי ודעותיי. זה מה שאני ומי שאני ומה שאעשה או לא אעשה". את העצמי הבסיסי ניתן לשנות מבפנים ע"י ידע חדש וניסיון.

( החוקרת שריי גלב- נתון חשוב המהווה שיקול בטיפול הזוגי והמשפחתי).

עצמי מדומה על פי בואן, מורכב ממסה של עובדות, אמונות ועקרונות הטרוגניים, הנרכשים במהלך מערכת היחסים הרגשית המתקיימת בזמן נתון. אלו כוללות עובדות שנלמדו משום שאמורים לדעת אותן, ואמונות שנלקחו בהשאלה מאחרים, או שמתקבלות כדי לחזק את מעמדו של האדם בקרב האחרים. העצמי המדומה יכול לקבל פילוסופיה הנשמעת משכנעת בהשפעת הרגע, או שהוא יכול לאמץ באותה הקלות פילוסופיה המנוגדת למערכת היחסים. העצמי המדומה הוא זה המתמזג עם אחרים בתחום רגשי אינטנסיבי. בקרב אלה המצויים בחלק הנמוך של הסקאלה יש כל כך הרבה מקח וממכר של העצמי המדומה. "ד"ר בואן מורי מוסיף: "בסקאלה הגבוהה כל אדם הוא בעל עצמי אוטונומי. יש פחות מיזוג רגשי במערכות יחסים קרובות, נדרשת פחות אנרגיה לשמירה על העצמי במיזוגים וקיימת אנרגיה רבה יותר לפעילות מכוונת מטרה. במעבר אל המחצית העליונה של הסקאלה ניתן למצוא אנשים בעלי יכולת רבה יותר ליצור דיפרנציאציה בין תחושות למציאות אובייקטיבית. הם מגלים צד חשוב בתפיסה. הם מבחינים באופן תפעולי בין רגש לחשיבה ונוהגים לקבל החלטות על בסיס חשיבה, בשונה ממנהגם של אנשים אשר מקומם בסקאלה נמוך לפעול על פי רגשות. ההפרדה היחסית בין רגשות וחשיבה עוזרת לחיים להיות הרבה יותר תחת שליטה של מחשבות מכוונות, בניגוד לאנשים נמוכים בסקאלה אשר חייהם נשלטים ע"י התהליך הרגשי. במערכות יחסים עם האחרים, אנשים גבוהים בסקאלה חופשיים לעסוק בפעילות מכוונת מטרה או

לאבד את העצמי באינטימיות של מערכת יחסים קרובה, בניגוד לאנשים נמוכים בסקאלה אשר מוצאים עצמם נאלצים להימנע ממערכות יחסים, לבל יגלשו אוטומטית לתוך מיזוג לא נוח, או שאין להם ברירה אלא להמשיך ולחפש אחר מערכת יחסים קרובה לסיפוק הצרכים הרגשיים שלהם. האדם הגבוה בסקאלה נוטה להגיב פחות לשבח או לביקורת והוא בעל כושר הערכה מציאותי יותר באשר לעצמי שלו, בניגוד לאדם הנמוך בסקאלה אשר הערכתו העצמית גבוהה או נמוכה בהרבה מן המציאות. ד"ר מורי בואן מציין שאדם המצוי בסקאלה ב-75 נחשב לאדם בעל רמה גבוהה מאד, וכי אלה המצויים מעל 60 בסקאלה מהווים אחוז קטן בחברה.

בפרק 4 בספר זה כותבת פרופ' קלייר ( יחד עם ד"ר יונה ברסלר) על דיפרנציאציה ושיוויוניות בנישואין – " מחקר לצורך דוקטוראט עם הסטודנטים שלי בישראל העלה שבני זוג שיוויוניים מאושרים יותר מבני זוג מסורתיים יותר ( פטריאכליים ש.ג.) ( ברמן-שפירו ורבין 2002). ישנו מחקר נוסף ( ברסלר ורבין 2009) המראה ששיוויוניות בנישואין קשורה לדיפרנציאציה של העצמי. הקשר בין הדיפרנציאציה של העצמי על פי בואן ליכולת להיות בן זוג שיוויוני נראה נכון אינטואטיבית.

נראה כאילו אנשים עם רמת דיפרנציאציה גבוהה עשויים להתגבר בקלות על דפוסי תקשורת של מגדר, כמו דפוס ה"מחזר- מרחיק" האופייני, שבו הגבר נמנע מעימות עם בת זוגו ההופכת לתובענית יותר ויותר. . טיפס כזה יהיה אדם לא קונפורמיסטי עם דימוי עצמי גבוה, כזה המסוגל להישאר בקשר אבל עדיין לשמור על מידה של אוטונומיה תוך יצירת אוטונומיה אצל בת הזוג."

ד"ר עומר לנס ערך מחקר על הדיפרנציאציה והקנאה הרומנטית : הוא כותב בעבודת המחקר שלו את המסקנות הבאות :  
"ניתן לומר שדיפרנציאציה נמוכה אכן נמצאת כמנבאת נטייה אישיותית גבוהה לחוות קנאה. ממצאים אלו עולים בקנה מידה אחד עם ממצאי מחקר שונים, המצביעים על נטייתם של בעלי דיפרנציאציה נמוכה לגלות קשיי הסתגלות ויציבות מול תנאי החיים המשתנים, נטייה למוקד שליטה חיצוני, ולחוות קונפליקטים זוגיים כמשבריים וטוטאליים (Bartle-Haring & Sabatelli, 1987). ניתן לומר שכאשר יש לאדם רמת דיפרנציאציה גבוהה, יש לו כלים רגשיים מוצלחים יותר להתמודד עם מצבים מעוררי קנאה, מכיוון שדיפרנציאציה מספקת בסיס של ביטחון כאמצעי רגולטיבי של

חרדה מול מצבים שבהם פוטנציאל של איום על הקשר, כגון מצבי קנאה שיכולים לעורר חרדות של נטישה ודחייה על ידי בן הזוג

(בואן 1978, קר ובואן 1988, schnarch1997).

ד"ר לנס כותב במחקרו כי בעלי מעורבות יתר נמצאו כנוטים לחוות בעוצמות הגבוהות ביותר. מדד מעורבות היתר נמצא כמשתנה בעל יכולת החיזוי הגדולה ביותר של רוב המדדים הרגשיים, ושל התנהגויות שמירה על הקשר. תמונה דומה נמצאה במחקרים בנוגע לקשר בין מעורבות יתר לרמות

חרדה, מצוקה ואיום גבוהות (Anderson&sabatelli 1992. griffin&apostal/1993)

(haber1998)

תמונה זו הולמת את תפיסתו של בואן מוריי בנוגע לנטייתם של בעלי מעורבות יתר לייצר יחסים זוגיים סימביוטיים וחסרי נפרדות המלווים בפיתוח יחסי תלות אקוטיים באחר. כך, כל רמז אמיתי, פוטנציאלי או מדומיין בנוגע לאיום על הקשר הזוגי, נצבע באיכויות קטסטרופליות ויוצר בעבורם איום על הקשר הזוגי ( bartel-haring&probst 2004 ).

"לעומתם, "טוען במחקרו ד"ר לנס, "בקרב אנשים עם מעורבות חסר נמצאה תמונה מורכבת ורבת גוונים בהתייחס למצבי קנאה. מצד אחד הם חוו מצוקה גבוהה בעקבות מצבי קנאה, מצד אחר הם חוו אדישות ועוצמה נמוכה של דיכאון. בהיבט ההתנהגותי מול מצבי קנאה הם נטו לגלות באופן מובהק התנהגויות של שמירה על הערך העצמי. ניתן להסביר תמונה מורכבת זו ע"י ההערכה שהתרחקות האמוציונלית המתבטאת במעורבות חסר מתבטאת בהתרחקות פיסית או רגשית, ומטרתה החזרת האיזון למערכת היחסים הזוגית. מרחק זה מאפשר לאדם לחוש שליטה בחוסר האיזון שהוא חווה בעקבות קשייו הרגשיים, הנובעים מחששו להיבלע בקשר מצד אחד, וחרדותיו המודחקות מנטישה מהצד האחר ( kerr&bowen1988. mccollum 1991 ). דינמיקה זו יכולה להסביר את אדישותם המוחצנת של בעלי מעורבות החסר למצבי קנאה, המלווה באופן סותר בחוויית מצוקה ובנטייה לשמור על הערך העצמי. ייתכן שהאדישות וההתרחקות הם אמצעים של הגנה רגשית עקב תפיסת הקשר עם האחר כבעל פוטנציאל רב לאכזב, לדחות, לפגוע ולבלוע.

ממצאי המחקר על קשר שלילי מובהק בין רמת דיפרנציאציה ובין הנטייה לחוות ולבטא קנאה, מצביעים על הבנת הקנאה כביטוי של קושי ובעיות בקשר הזוגי. שכן, כפי שנמצא באופן עקבי במחקרי דיפרנציאציה שונים, קיים קשר ברור ומובהק בין רמה גבוהה של דיפרנציאציה ויציבות

זוגית, מיעוט מתח וקונפליקטים זוגיים, ובין רמה גבוהה של שביעות רצון מהנישואין. ( אפל, 1996 :  
גולדברג 2005 : skowron 2000).

ד"ר לנס מתייחס במחקרו להיבט המגדרי וטוען כי " נשים נמצאו נוטות באופן מובהק למעורבות  
יתר, בעוד גברים נמצאו נוטים באופן מובהק למעורבות חסר. נמצאו אף הבדלים מגדריים ברורים  
בכל סוגי הקנאה, המתבטאים בכך שנשים חוות קנאה ומגיבות אליה בעוצמה רבה יותר. המגדר  
נמצא כמשתנה בעל יכולת החיזוי הגדולה ביותר בהתייחס לעוצמת הקנאה הקוגניטיבית, וכמשתנה  
השני ביכולת החיזוי של התנהגויות שמירה על הקשר. נשים נמצאו מגיבות מהר יותר למצבי קנאה,  
מוצפות רגשית באופן חריף יותר ועסוקות יותר בניסיונות לשמור ולתקן את הקשר לעומת גברים,  
שבעקבות מצבי קנאה נוטים יותר להתרחק, לעיתים עד כדי פירוק הקשר הזוגי. ( פיינס 1993.

**buss&shackelford,1997:casullo&liporace,2003.**

**Goldenberg,landau,pyszczyński,cox, Greenberg,**

**Solomon&dunnam,2003**

**Mathes 2003**

**Sagarin,becker,guadagno,nicastel&millevoi 2003**

**Schutzwahl&koch 2004**

**Ward&voracek 2004**).

במאמר שפורסם באתר של "מרכז לחקר ולימוד המשפחה – אוניברסיטת חיפה, (שהוקם במטרה  
ליזום ולקדם מחקרים על משפחות בישראל, על התפתחות היחידה המשפחתית, אוניברסיטת חיפה)  
ושמו "שנינו ביחד וכל אחד לחוד" ונכתב בו על חשיבות הדיפרנציאציה בזוגיות: "שאלתם את עצמכם  
איך זה שבזוגיות בשלב מסוים אתם מרגשים שאתם צריכים קצת ספייס? אם זה קרה לכם מסתבר  
שמדובר בתהליך טבעי ובלתי נמנע של התפתחות היכולת להיות לבד ועצמאי בתוך קשר זוגי.  
התיאוריה הפסיכולוגית של אלין ביידר ופטר פירסון, טוענת כי בני זוג מתפתחים בתוך קשר אינטימי  
בדומה לשלבי ההתפתחות האנושיים שתארה מרגרט מהלר. בתהליך זה הזוגיות מבשילה מקשר  
סימביוטי ליכולת לחוות נפרדות בקשר. בעצם מדובר בחמישה שלבי התפתחות שמציבים בפני בני

הזוג סוגיה התפתחותית. במידה ובני הזוג יתמודדו עימה הם יוכלו להתקדם לשלב הבא עד להשגת קשר מספק ובשל. לעומת זאת, במצבים בהם בני זוג יתקשו להתמודד עם האתגרים שמציב כל שלב, יתכנו מריבות, תקיעות בקשר ולעיתים אף פרידות.

בשלב הראשון של הקשר בני הזוג חווים סימביוזה. רבים מכירים את השלב הזה כהתאהבות שסוחפת את בני הזוג לקרבה ולהתמזגות, לרצון עז להיות כל הזמן ביחד כשכל פרידה מלווה בגעגוע חזק. הסימביוזה מניחה את היסודות לקשר ומאפשרת את המעבר לשלב הבא ביחסים, אולם במידה ובני הזוג לא הצליחו לייצר אותה הם לא יוכלו לעבור לשלב הבא. במקרה זה בני הזוג ינסו לפתח תחושת אחדות, לצמצם הבדלים ולהימנע מקונפליקט.

השלב השני מאפשר דיפרנציאציה. בשלב זה בני הזוג מתחילים לבטא רצון ליותר מרחב אישי, ובכלל זה גם רצון לבלות חלק מהזמן ללא בן הזוג. כך מגדירים את הגבולות שלהם בתוך הקשר. ועוד, אנשים מתחילים להבחין בעובדה הבלתי נמנעת כי קיימים לא מעט הבדלים ביניהם ואף ימצאו עצמם מתווכחים על דעות מנוגדות. תגלית זו עשויה להיות מלווה בתהייה המתבקשת "איך לא שמתי לב שהוא" לדוגמא, "שטלתן", או "איך לא שמתי לב שהיא מכורה לקניות" וכדומה.

"לסיכום, נראה כי הפנטזיה לשמר את המתיקות הסימביוטית לאורך זמן אומנם אפשרית, אולם חשוב לזכור כי מצב זה הוא לרוב זמני מאחר ואין בו את המרחב המאפשר לכל צד להמשיך ולפתח את עצמו, מה שלאורך זמן עלול ליצור מתחים וקונפליקטים שיחרבו ממלא את הנאה הסימביוטית. על פני זאת, המודל של ביידר ופירסון מציע לנוע אל עבר מצב בו בני זוג מוצאים איזון בין "אני" ל"אנחנו", בין הצרכים האישיים לבין המחויבות הזוגית. יכולת זו דורשת גמישות לנוע בין שני המצבים האלו וכן הבנה כי בזוגיות מתקיימת תנועה טבעית ובלתי נמנעת בין התקרבות להתרחקות."

אריאלה מלצר עובדת סוציאלית קלינית, **M.S.W.**, מומחית בטפול זוגי עפ"י גישת האימאגו, כותבת באתר מאמרים מקצועי מאמר בנושא – "הצורך בביטחון כגורם מרכזי להצלחת הזוגיות והנישואין". "ד"ר הנדריקס הדגיש כי רק במקום בטוח המהות של שני אנשים שנמצאים בקשר יכולה לבוא לידי ביטוי והם יוכלו להיות כאנשים שלמים עם כל הפוטנציאל הטמון בהם. לפי אפלטון, נפש פוגשת את עצמה דרך נפש אחרת ומרטין בובר כתב בספרו "אני- אתה" על כך שדרך האדם האחר האדם נהיה הוא עצמו. מכאן נובע כי רק כאשר יש ביטחון בקשר הזוגי בני הזוג יכולים למצות את כל כוח החיים שלהם והפוטנציאל שלהם ולחיות כבני אדם שלמים. תחושה זו מעניקה סיפוק, אושר ושמחת חיים

אשר מאפשרת לבני הזוג ליהנות זה מזה, לבטא את תשוקת החיים שלהם ולצמוח, הן כאנשים אינדיבידואליים והן כזוג. דרכי ההגנה של בני הזוג באות לבטא כאב על צורך לא מסופק. הן פוגעות אחד בשני, בני הזוג מרגישים חסך פיזי ורגשי ולבסוף נשארים כאובים ובודדים. כל אחד מבני הזוג מרגיש מאוים ולא בטוח בקשר. ישנה חוויה של סכנה ל'אני', לקיום הרגשי ואולי גם הפיזי, (להישאר לבד, נטוש) וכתוצאה מזה הם לא יכולים יותר להיות מי שהם בקשר באופן חופשי ובטוח. נוצר מלכוד ומעגל סגור של מאבק כוחות על סיפוק הצרכים ע"י רצון לשנות את בן הזוג ולהתאימו לצרכים האישיים. מאבק זה בא לידי ביטוי בסכסוכים, וויכוחים ובמריבות מתישות הגורמות להם לחיות בקונפליקט תמידי ומתמשך בו הם חשים תסכול, מרירות וכעס מתמיד דבר הגורם לריחוק וניכור רב בין בני הזוג. בן זוג מסופק ובטוח מעניק מעצמו חום ואהבה גם מבלי שנתבקש ואז כל תשוקת החיים יכולה לבוא לידי ביטוי בין בני הזוג.

מאמר מעניין נוסף ששופך אור על חשיבות הדיפרנציאציה בזוגיות מגיע מתיאוריה אחרת- על זוגיות וזיקת זולתעצמי- פסיכואנליזה של התהוות הדדית. במאמר שהתפרסם בפסיכואקטואליה, גיליון אפריל 2009

מאמר זה מתמקד באחד המושגים המרכזיים ביותר בתיאוריה הקוהוטיאנית, מושג הזולתעצמי, ומבקש להצביע על תרומתו האפשרית להבנת המורכבות העצומה של יחסי אהבה ולאפשרויות הריפוי של מצבי קונפליקט ומשברים זוגיים. מושג הזולתעצמי, על מהותו הנראית מייד לעין דרך צורתו הלשונית המחוברת, מזמין לביטול ההפרדה שבין עצמי ואובייקט, תוך הטמעת שניהם יחדיו לצורה לשונית-מהותית חדשה, שאינה אובייקט ואף סובייקט איננה:

פסיכולוגיית העצמי וחווית הבדידות הנפשית

"לא טוב היות האדם לבדו, אבל הוא לבדו, בין כה וכה" (נתן זך)

אחד הדברים העיקריים המייחדים את פסיכולוגיית העצמי כתיאוריה פסיכואנליטית, הוא שמושגי היסוד שלה ומושג הזולתעצמי במרכזם, מציעים חריגה ברורה אחת ממחשבות היסוד של הפילוסופיה המערבית המודרנית, לפיה כל הדברים בעולם הינם בעלי קיום ניפרד משל עצמם, וכך גם נפש האדם הינה ישות קבועה כשלעצמה, והיא ניפרדת וניבדלת מהסביבה.



בהמשך לאכסיומה זו, האדם הבוגר והבריא בנפשו אמור לעבור תהליך של התאבלות נורמלית, שאחריה הוא מכיר בניפרדותו ומקבל בהשלמה את סופיותו הנפשית והפיזית, את מיגבלות הקיום היחיד והחולף שלו, ואת אי היכולת לממש ולהגשים את כל שאיפותיו במלואן. משימה התפתחותית נוספת שמחשבת הניפרדות הנפשית מציבה בפני האדם, היא השלמה עם הבדידות הקיומית כחוויה בלתי נמנעת לכאורה, משום שגבולות הגוף והנפש המפרידים בין אדם לרעהו, אינם ניתנים לעולם לביטול. עם זאת, חרף ההכרה הבוגרת בניפרדותו וקבלת הסופיות והבדידות, הגעגוע למזיגה אחדותית לעולם קיים, והוא לובש לעיתים קרובות את צורתה של הכמיהה אל האחר: "הכניסי תחת כנפך והיי לי אם ואחות ויהי חיקך מקלט ראשי קן תפילותי הנידחות" (ח.נ. ביאליק). אלא שהגישה לאותה עיר מקלט, בחיקה ימצא היחיד תקווה ונחמה לפצעי הקיום הסופי והמאוכזב שלו, אינו פשוט כלל: חרף הגעגוע וההשתוקקות לקירבה המאחדת, יחסים בין אדם אחד לבין אחר הנחוה על ידו כאובייקט ניפרד ממנו, נידונים לעולם להכיל בתוכם אמביוולנציה, מאבק כוחות ואפילו שנאה".

דליה אראל, פסיכותרפיסטית כותבת במאמר "שנינו ביחד וכל אחד לחוד", שהתפרסם באתר מטפלים בשם "על הספה": "לחוד וביחד" אבחון זוגי של השלב ההתפתחותי של כל אחד מבני הזוג והשלכתו על המערכת הזוגית-

"ע"מ להעריך את השלב בו נמצאים בני הזוג ובעזרתו להתוות את הטיפול בזוג ולגזור את התוכנית הטיפולית ניתן להשתמש במודל של בידר ופירסון (1988). מודל זה מבוסס על רעיון ההקבלה בין

התפתחות זוגיות לבין התפתחות ילד מלידתו ועד לשלב בו הוא מגיע לביסוס האינדיבידואליות .

בידר ופירסון מונים מספר שלבים בהתפתחות הזוג: מ.1: השלב הסימביוטי, 2. שלב השונות והנפרדות ( הדיפרנציאציה והספרציה), 3. שלב האימון, 4. שלב ההתקרבות מחדש בו מסוגלים בני הזוג בדומה לילד שהגיע לשלב זה, גם להיות אוטונומיים ולהגדיר את עצמם מתוך פנימיותם וגם לשמור על קשר ולדאוג לאינטימיות ולרווחת בן הזוג. על-פי מודל זה עשויה להתעורר בעיה אצל הזוג באחד משני המצבים הבאים :

**1. תקיעות של שני בני הזוג באחד השלבים וחסר יכולת להתקדם ממנו .**

**2. קיום פער בשלבים בניהם. קיומו של הפער מעיד על הגדרת אחד מבני הזוג את עצמו בצורה נפרדת**

כאשר הגדרה זו מהווה איום על בן הזוג השני ."

"מתי איך ולמה דיפרנציאציה (שונות) מתרחשת ?

השאלה המתעוררת היא : אם השלב הסימביוטי הינו שלב כ"כ מענג מדוע אנשים לא יישארו בשלב זה

עם אהבתם האמיתית ?

העדויות המרובות הן שרוב הזוגות אינם יכולים לתחזק את העוצמה הגבוהה של השלב ההתחלתי .  
בתהליך בנית הזוגיות האגרסיה מתחילה לעלות על פני השטח כאשר השינויים בין בני הזוג מתחילים לקבל ביטוי במציאות החיצונית וההסתגלות נראית חונקת. אחרי זמן בו בני הזוג חיו בשביעות רצון סימביוטית, אנשים אחרים ופעילויות חיצוניות מקבלים משמעות חזקה. לבסוף כל בן זוג יכול לרצות שהאחר יתמוך בתהליך הייחודי שלו של אינדיבידואליות ונפרדות (ספרציה – אינדיבידואציה).  
בדרך-כלל כאשר מדובר בהתפתחותם של ילדים האם מאפשרת לילד בתהליך גדילתו את התהליך של פיתוח האנדיבידואליות והנפרדות שלו. מכיוון שבן הזוג איננו הורה ויש לו רצון משלו או משלה התהליך כרוך בקשיים ."

"כיצד נראה טיפול תרפויטי בזוג סימביוטי – דיפרנציאלי?

המוקד הראשון לתרפיה עם זוג כזה הוא :

**1. לסייע בדיפרנציאציה לשני בני הזוג באותו זמן .**

הצעד ההכרחי הוא עבור שני בני הזוג הוא להתבונן באופן אקטיבי בעולם הפנימי של עצמם יותר מאשר להתבונן אחד בשני. ע"מ לבצע זאת הזוג צריך להיות מסוגל לבטא מחשבות אינדיבידואליות רגשות רצונות ושאיפות ולהיות סובלני כלפי החרדה שנוצרת תוך התמודדות, וסובלניים לקונפליקטים הפנימיים שמתעוררים תוך מפגש עם הרצונות והשאיפות האישיים שלהם. בסופו של דבר שני בני הזוג צריכים להתבונן פנימה בתוכם ע"מ לגלות את ה "עצמי" שלהם. על המטפל לקחת בחשבון שעד אשר תזווה בסיסית זו תתרחש המשיכה לכיוון הסימביוטיות אצל הזוג תתרחש, ולא תאפשר את שני הממדים החשובים ביחסים הזוגיים הלחוד והביחד."

. ד"ר רותי דרגיש מסכמת במחקרה בפסיכולוגיה קלינית, אוניברסיטת קליפורניה – ברקלי 2001 ,  
A על בסיס עבודת תזה לקבלת תואר ma  
" המחקר שערכתי מדגיש את החשיבות שבשמירה על איזון בין חווית הנפרדות והאיחוד במערכת

יחסים זוגית ואת הבדלי המגדר הקיימים בנוגע לדיאלקטיקה זו" ..

ד"ר דרגיש מסכמת במחקרה: גברים נוטים לחשוב יותר על הזוגיות במונחי "אני" ו"שביעות הרצון שלהם מהנישואים קשורה לרגשות שלהם לגבי תפקוד הזוג כיחידה אחת. לעומת זאת, נשים נוטות לחשוב על הזוגיות יותר במונחי

"הוא" ו"שביעות הרצון שלהם מהנישואים קשורה לרגשות שלהן לגבי טיב האינטראקציה בין בני הזוג.

דיון השלכות: מהמחקר הנוכחי עולה שנשים וגברים נשואים תופסים את הזוגיות באופנים מעט שונים. נראה שהמיקוד של הנשים הוא בבן הזוג והאינטראקציה עימו, בעוד גברים מתמקדים באופן סימביוטי יותר, בזוג

כיחידה ובעצמם. הספרות הפסיכולוגית עוסקת רבות ביחסים הדיאלקטיים בין נפרדות ואיחוד בחוויה האנושית וביחסים זוגיים. המחקר שערכתי מדגיש את החשיבות שבשמירה על איזון בין חווית הנפרדות והאיחוד במערכת יחסים זוגית ואת הבדלי המגדר הקיימים בנוגע לדיאלקטיקה זו" אמיתי מגד, מטפל משפחתי וזוגי, כתב מאמר בעיתון "חיים אחרים" פורסם 12/12/03

בו הוא מנפץ את המיתוס, מסביר איפה טעינו ונותן את הנוסחה לנישואין מאושרים ולמה אסור לוותר בזוגיות?

יש הגיון פשוט בחשיבה שפשוטות וויתורים יצילו את חיי הנישואין שלנו: אם נתבונן בזוגות אוהבים שחיים יחד כבר הרבה שנים ומצליחים לשמר את התשוקה, את האינטימיות ואת החברות ביניהם, נראה, ללא ספק, שהם מתחשבים מאוד זה בזה.

הבעיה היא שגם אם נתבונן במערכות יחסים איומות, שבהן בני הזוג ממש שונאים זה את זה ובכל זאת ממשיכים לחיות יחד שנים רבות, נראה גם בהן המון ויתורים, פשרות, נתינה הדדית והמון הקרבה.

אני רוצה להציע רעיון בלתי מקובל: ויתורים, פשרות והקרבה, אינם הנוסחה להצלת חיי הנישואין. למעשה הם המתכון להרס חיי הנישואין.

אובססיה נעימה

כשאנחנו מתאהבים אנחנו עסוקים בהתאמת עצמנו לבן הזוג שלנו. שני בני הזוג עושים מאמצים עצומים למצוא את המשותף ביניהם ולהתעלם מהמפריד. אנחנו שולחים לכיוון בן הזוג אנטנות

עדינות, שדרכן אנחנו לומדים מה הוא אוהב ומה עושה לו טוב, ומשתדלים לספק לו את מבוקשו. גם הוא עושה כך עבורנו וההרגשה היא נפלאה. לפתע אנחנו חשים אהובים ומקובלים, אולי כפי שלא חשנו מעולם. כשאנחנו מאוהבים אנחנו חושבים על בן הזוג שלנו כל הזמן. זה סוג של אובססיה. אנחנו כותבים לו במסרונים עשר פעמים ביום מה אנחנו חשים כלפיו. זה נפלא. נפלא גם לקבל ממנו עשר מסרונים ביום. בן הזוג משקף לנו בצורה נפלאה את העצמי שלנו.

אולם, מה אם פתאום בן הזוג שלנו נתקע באיזה פרויקט ושולח רק שלושה מסרונים, והעצמי שלנו אינו מקבל את מנת הסם שהוא כבר התרגל לקבל. "לא חשבת עליי היום?", אנחנו שואלים, עדיין עם חיוך, אבל גם עם חרדה שאולי בן הזוג כבר אינו אוהב אותנו כל כך.

אנחנו באמת מוכנים לעשות הכל כדי לתחזק את ההתאהבות, ובמשך תשעה חודשים עד שנתיים (מחקרים מראים שאחרי פרק זמן זה תחושת ההתאהבות מתחילה להיעלם) אנחנו פחות או יותר מצליחים בכך.

ההתאהבות מלווה תמיד בחרדות ובמתחים. מחקרים מראים שבעת ההתאהבות, מופרשים במוח גם הורמונים הגורמים לתחושות עונג ואושר וגם הורמוני דחק. כלומר, החרדה היא חלק מההתרגשות. אנחנו רוצים להיפטר מהחרדה, להרגיש כבר ביטחון, שקט ושלווה ביחסים, אבל ברגע שהחרדה נעלמת ואנחנו מרגישים סוף סוף בטוחים - גם הריגוש נעלם. ככה הביולוגיה בנתה אותנו."

*חווה אוסטרובסקי, עובדת סוציאלית קלינית פרסמה מאמר על "ניתוקים והתנתקויות רגשיות במשפחה" באתר: [articles.co.il](http://articles.co.il)*

במאמרה זה היא כותבת " ניתוק ומנותקות רגשית (cut-off) מתארים את הדרך בה אנשים מתמודדים עם חוסר יכולתם להרגיש אישיות נפרדת, בפני עצמה. המושג " נפרדות (דיפרנציאציה) של העצמי" מתבסס על תאוריית המערכות של **Bowen** ומסביר את קשייו ונטיותיו של האדם, לשמור על שאיפתו לאוטונומיה ונפרדות מצד אחד, לבין שאיפתו לקרבה ואינטימיות במסגרת יחסיו עם אנשים משמעותיים, כשאמור להישמר איזון יחסי בין שני רבדים אלה. ברמה הבינאישית מדובר ביכולת לעשות אבחנה בין "אני" לבין שאר חברי המשפחה באמצעות גבולות ברורים. רמת נפרדות (דיפרנציאציה) נמוכה אצל בני אדם, גורמות לקושי להבחין בין "אני" לבין "אנחנו". מרגישים ש"נבלעים" על ידי האחר, שאין להם יכולת להיות "אני", מבלי להתרחק ולהתנתק. לכן, כדי לשמור על איזון רגשי, ישאפו לריחוק, התרחקות והסתגרות רגשיים, כדי לא להיפגע מבני משפחה הנחווים על ידם כמסוגלים לגרום וכגורמים לכאב. רמת של נפרדות (דיפרנציאציה) גבוהה מאפשרת לאדם

לפתח קשרים אינטימיים עם האחר בלא חשש שעצמיותו תאבד ותבלע בתוך ה"האנחנו". היכולת לשאת בברכה שונות והבדלים בינאישיים, מאפשרים לאנשים בעלי רמת דיפרנציאציה (נפרדות) גבוהה, לשמור על איזון במערכת הרגשית ולהפגין התמודדות והסתגלות טובים, גם במצבי לחץ. אנשים אלה אינם זקוקים להתרחקות ממשית כדי להתקיים בתוך המרחב המשפחתי, הם יודעים את הגבולות בין "אני" ל"אנחנו" וממקום זה הם פועלים."

אסתי מגד ושולי הרץ, מטפלות זוגיות פירסמו מאמר מקצועי באתר " לחזור בתשוקה"- ביה"ס לפסיכותרפיה מתקדמת.

שם המאמר "ויתורים ופשרות יהרסו לכם את היחסים"  
אז מה קורה פה? איך זה ייתכן שגם זוגות עם יחסים נפלאים וגם זוגות עם יחסים איומים משתמשים באותה נוסחה ( של ויתורים ויתורים ופשרות) ואצל חלקם זה עובד נפלא ואצל חלקם ממש לא?

אני רוצה להציע שויתורים, פשרות והקרבה הם ממש לא הנוסחה להצלת חיי הנישואין. למעשה הם המתכון להרס חיי הנישואין. וויתורים, פשרות והקרבה הורסים את האינטימיות, הורסים את הסקס, הורסים את התשוקה והורסים את החברות. אז איך זה שאצל זוגות עם זוגיות יפה לאורך שנים כן רואים וויתורים והקרבה? אני רוצה להציע שהויתורים וההקרבה שאנו רואים אצלם הם התוצאה הסופית של משהו אחר לגמרי, הפוך מהקרבה, שהתרחש אצלם לאורך השנים. למשהו הזה אני קורא "מובחנות" והוא כולל בתוכו נאמנות לעצמם ויושרה. בשלב זה אני רוצה לפרוס את שלבי התהליך, הנורמאלי לחלוטין, העובר על רוב הזוגות, והמוביל, אצל רובם, לריחוק, ניכור ואובדן תשוקה ביחסים.

כפי שכבר כתבתי בתחילת המאמר, כמעט כל מי שנמצא סביבנו אמר לנו שעבור זוגיות צריך לעשות וויתורים. וכך אנחנו נהגנו. גם בן הזוג שלנו נהג כך, בין אם אנחנו מוכנים להודות בכך, או לא.

ומה קרה בעקבות הויתורים הללו? האם הם עשו אותנו יותר מאושרים?מה שקרה, אצל רובנו, זה שאנחנו מרגישים עכשיו תקועים בתוך מערכת זוגית, פלוס כמה ילדים, ושאיננו יודעים יותר מי אנחנו. אנחנו חשים שוויתרנו על החלומות הכי חשובים שלנו. אנחנו בכלא. והכלא הזה סוגר עלינו. לעיתים נראה שהתקווה היחידה יכולה לבוא מאיזה רומן עסיסי מחוץ

לנישואים. או אולי מגירושים. התוצאות של כל אלה הם הרסניות: במקום להרגיש משוחררים בזוגיות שלנו, אנחנו חווים אותה כעול במקום להרגיש שאנחנו אוהבים את בן הזוג שלנו, אנחנו בעיקר כועסים עליו, במקום לרצות לבלות יותר יחד, אנחנו רק רוצים להתרחק, במקום לחוות תשוקה אנחנו פונים לישון כל אחד בקצה האחר של המיטה, ואני טוען שהכלא הזה נבנה כולו על שתי הנחות מוטעות: שזוגיות טובה מבוססת על פשרות וויתורים)

שבן הזוג שלנו חייב לנו משהו. מילת המפתח ביציאה מהכלא היא "מובחנות". בלועזית דיפרנציאציה. כפי שכבר נרמז קודם, לבני אדם ישנם שני צרכים עיקריים וסותרים: הצורך להשתייך והצורך להיות בנפרד. מצד אחד כולנו כמהים לקשר, לחיבור, לתחושה של אחדות. מצד שני כל אחד מאיתנו רוצה גם לבטא את העצמי הייחודי שלו. אנחנו רוצים להיות משוחררים מהעול של החברה. אנחנו רוצים להתחבר לעצמנו, אנחנו רוצים לעמוד בזכות עצמנו.

כיצד מגשרים על שני הצרכים ההפוכים הללו? מובחנות היא הדרך.!!!

ד"ר דויד שנרש, מטפל זוגי ומיני, מגדיר מובחנות כיכולת לעמוד על שלי, בתוך קשר, בנוכחות אחרים הדוחפים אותי להשתלב, להסתגל ולהתאים את עצמי לצרכיהם.

מובחנות היא היכולת לשלב בין שני הצרכים הסותרים שלנו, כלומר, להשאר נאמנים לעצמנו, בתוך הקשר. מובחנות אינה נרכשת על הר בודד. היא אינה נרכשת במדיטציה במנזר, או דרך התמודדות אישית ועצמאית עם קשיים. מובחנות נרכשת רק בתוך הקשר. רק עם השני. איננו הופכים למובחנים מהשני. אנחנו הופכים למובחנים עם השני.

מובחנות נמדדת ביכולת שלנו להשאר נאמנים לעצמנו, לרצונות שלנו ולערכים שלנו כשאנחנו בתוך קשר. כלל אין זו חוכמה להיות נאמנים לעצמנו כשאנחנו בתוך קשר מחייב. שם זה קל. הרבה אנשים מוצאים את עצמם נאמנים לעצמם, כל עוד הם אינם בקשר מחייב. רבים מאיתנו מגלים לעיתים ש"חופשי זה לגמרי לבד". אנחנו מגלים שאנחנו מחוברים לרצונות שלנו ושזה נעים וטוב לנו, כשאנחנו עם עצמנו.

אז מה קורה כשאנחנו עם אחרים? מדוע אנחנו מאבדים את הקשר עם עצמנו בתוך יחסים, ובמיוחד בתוך יחסים מחויבים וארוכי טווח?

מכיוון שמעולם לא למדנו להיות נאמנים לעצמנו בתוך קשר מחייב. אף אחד גם לא סיפר לנו שזה רצוי.

כשאנחנו בקשר מחייב הצורך שלנו בשייכות, בביטחון ובאישור מהאחר הופך חשוב יותר מכל דבר אחר. האחר הופך חשוב יותר מאיתנו. אבל לא מהסיבות הנכונות. הוא הופך חשוב יותר מאיתנו לא כיוון שאנחנו מספיק גדולים כדי להתפנות לרגע מהאגו שלנו ולאפשר לשני להיות באמת חשוב. הוא הופך חשוב יותר מאיתנו כיוון שאנחנו הפכנו תלויים בו, כדי להרגיש בעלי ערך ומשמעות”

”אנחנו נותנים לשני את הכוח להעלות אותנו ולהוריד אותנו. תחושת העצמי שלנו הופכת להיות תלויה לחלוטין בו. באחר. ותחושת העצמי שלו הופכת תלויה לגמרי בנו. אנחנו כמו תאומים סיאמיים המחוברים עדיין אחד לשני כשלאף אחד אין עצמיות משלו. כשאדם מתחיל לעמוד על שלו, יחד עם בן הזוג, הוא יודע שיותר האחר לא יהיה מסוגל לשדוד ממנו את האנרגיה שלו. אדם שנאמן לעצמו, אי אפשר לקחת ממנו מאוס. אדם שאינו תלוי יותר באישור של אחרים, שמאשר את עצמו, אי אפשר לקחת ממנו את ערכו. זוגות שיוצאים לתהליך הזה מגלים שהם מסוגלים להעלות לרמות של אינטימיות רגשית גדולה פי כמה ממה שהיו מסוגלים קודם. כי כשיש לנו את עצמנו, איננו מפחדים יותר להפתח בפני השני ולחשוף את עצמנו מולו, במלואנו. התשוקה המינית מרקיעה גם היא שחקים. המין הופך ממכני וטכני למלא חיות. ברגע שבני הזוג מסכימים להיות הם עצמם, בנכחות בן זוגם, רמה חדשה של כנות ואינטימיות נוצרת בתוך האקט המיני. המין הופך למקום של מפגש אמיתי בין שני אינדיבידואלים. כשזוגות מגלים את העולם החדש הזה, הם מגלים שהמחשבות על גירושים, פרידה או מאהב, נעלמות. אין כל סיבה לחפש במקומות אחרים. כשאנחנו מוצאים ומביאים את עצמנו בתוך הזוגיות, מה שחשבנו שהלך לאיבוד מתגלה כאן בבית, בתוך היחסים. ”

הפסיכולוגית דורית כהן כתבה במאמר שפרסמה באתר שלה, על ”זוגיות כמגרש אימונים לצמיחה אישית”-

”הטיפול בסולם המובחנות (דיפרנציאציה)- כל כך נעים להתחבק, להתמזג, להינמס אל גופו של בן הזוג, ולחוש את הביטחון של ”אנחנו יחד מול העולם, מישו אוהב אותי כמו שאני אוהבת אותו, שום דבר לא יוכל לאהבתנו ... וכו' וכו'”. זהות ”שאלה”: כאשר בני זוג אוהבים ורוצים להתקרב זה לזה,

הם לעיתים קרובות מוותרים (מבלי להיות מודעים לכך) על חלקים משמעותיים של הזהות הייחודית שלהם, אפילו בהתלהבות, כיוון שהיחד והקירבה כל כך נעימים. בנוסף לויתורים, ומכיוון שבני הזוג זקוקים למגע מתמשך, אישור והסכמה מהאחר, שלא מדעת הם מחזקים בעצמם תכונות והתנהגויות אשר זוכות לאישור מבן הזוג, ומדכאים את אלו שבן הזוג מבקר אותן. כך מתפתחת אצל כל אחד מהם זהות עצמית שאינה אותנטית, אלא מורכבת מתחושת עצמי "שאולה", "רפלקטיבית". זהות שמתאימה עצמה על פי הדרישות והצרכים של בן הזוג, תוך ויתור על דברים ייחודיים שעומדים בסתירה לציפיות של בן הזוג. רובנו חיים עם זהות שאולה כזאת, מבלי שנהיה מודעים לכך. תחשבו כיצד כל אחד מאיתנו מתנהג באופן שונה כאשר הוא בבית הוריו, כאשר הוא עם ילדיו, כאשר הוא בעבודה וכאשר הוא עם עצמו. אגב, כאשר אנו נתקלים במישהו שנראה לנו מאוד ייחודי ו"אותנטי", מה שבולט בדרך כלל לגביו הוא הקביעות של התנהגותו במסגרות שונות – כאילו "לא עושה חשבון". לעיתים זה מעורר קינאה לראות מישהו שכל כך מחובר ושלים עם עצמו.

כאשר הזהות העצמית היא "שאולה", שינויים משמעותיים בחיים נתפסים כמאיימים ביותר. אנשים שזהותם מוגדרת במידה רבה ע"י אחרים ("שאולה") מרגישים לחץ כאשר מתרחש שינוי אצל אותם אחרים, או כאשר יש אצלם התפתחות משמעותית או התרחקות, כי הם מרגישים שהם מאבדים את הזהות השאולה שלהם, אשר נוצרה במשך שנים לצד אותו אדם והותאמה לצרכיו. למשל, עזיבתו של צאצא את הבית מזעזעת את הזהות השאולה של אמו, במידה וזהותה כאם היתה מרכזית בהגדרה העצמית שלה.

עם השנים, בטווח הארוך ביחסי זוגיות, מתלווה לויתורים ולשהות הממושכת בזהות השאולה תחושת מצוקה, החמצה וחוסר יכולת לתת ביטוי לאותם חלקים שדוכאו, או שלא באו לידי ביטוי. כאשר תחושות אלו גוברות, בני זוג עלולים להיכנס למבוי סתום, למשבר במערכת היחסים. על מנת לצאת מחוזקים מן המשבר עליהם לעשות שינוי בזהות השאולה שלהם, להתחבר לעצמי האמיתי ולאפשר לו לצאת לאור. צעד בכיוון זה מאיים על מערכת היחסים כפי שהתקבעה עד אותו רגע, אבל עשוי להתחיל שרשרת של צמיחה אישית של שני בני הזוג בכיוון של זהות יותר אותנטית ויצירת מרחב חדש של אינטימיות שבה מתאפשר להם להיות הם עצמם.

ציטוט מסיכום של מחקר מאת חוה גולדברג (העבודה הוגשה לסנאט של אוניברסיטת תל-אביב

כחלק ממילוי הדרישות לקבלת



תואר שלישי אביב 2005 "השפעת הדיפרנציאציה הבינאישית, הלכידות והגמישות ביחסי הזוג

והשוויוניות בקבלת החלטות, על איכות חיי הנישואין ושביעות הרצון מהעבודה בקרב זוגות

קופרנריים וזוגות כפולי קריירה."

"בבואנו להתבונן באיכות חיי הנישואין של זוגות כפולי קריירה וזוגות קופרנריים, קיימת בולטות

רבה לשני ממצאים: האחד, מצביע על התרומה של רמת הדיפרנציאציה לאיכות חיי נישואין, ועל

התרומה שיש למשתנה זה על המרכיב האינטרניזי בשביעות הרצון מהעבודה. כלומר: השלמות

האינדיבידואלית, הבגרות האישית, היכולת להכיל את הקונפליקטים והמתחים של חיי היומיום

באינטראקציה הזוגית ובמקום העבודה, היא

זאת שתאפשר לבני זוג לקיים את מערכת קשרי הנישואין ברמת איכות גבוהה, ליהנות מהגורמים

האינטרניזיים שבעבודה, ולאפשר את ההתמודדות עם הדרישות משתי מערכות חיים אלו.

ההתייחסות בספרות להיות של בני הזוג הקופרנריים שונים בסגנון חייהם לא מצאה את ביטוייה

במחקר זה.

הממצא השני מתייחס לתרומה המשמעותית של משתנה הגמישות ביחסי הזוג על איכות חיי

הנישואין. כלומר: בני זוג אשר יכולים להחליף תפקידים, לאפשר מנהיגות מתחלפת לפי הצורך

ולקיים תקשורת פתוחה וזורמת, איכות חיי הנישואין שלהם תוערך ברמה גבוהה יותר.

לסיכום, מחקר זה חושף בראש ובראשונה את עוצמתה של רמת הדיפרנציאציה הבינאישית, ולצדה

-את חשיבות הגמישות ביחסים זוגיים. לפי כיוונית ההשפעה שנמצאה **u1489** במחקר,

הדיפרנציאציה והגמישות - על - פי סדר חשיבות זה - הן אלו המשפיעות על תפיסת איכות חיי

הנישואין, וההשפעה איננה בכיוון ההפוך."

מתוך כתבה שפורסמה באתר **ynet** על "נפרדות זוגית: הסוד להמשך התקופה הוורודהבזוגיות"

מאת ליאת משאט-פריזם פורסם: 18.12.03,

"כשאתם אוהבים מישהו, תנו לו חופש, אומר השיר. הזוגיות היא אמנות החיבור, אבל במערכות

היחסים הטובות, הבריאות והמוצלחות ביותר, שני בני-הזוג יודעים גם לקיים לעצמם עולם חוויות

קטן, נפרד ופרטי משלהם, שבו הם טסים סולו. מה זה באמת לתת ספייס ולאפשר לבן-הזוג לנשום?

איך מוצאים את הלחוד הנכון בתוך כל הביחד הגדול?

כשאנחנו מדברים על זוגיות, רוב הזמן אנחנו מדברים על אומנות החיבור כדי ליצור תחושה גדולה יותר של שותפות. ובתוך היחד הזה, יש המתקשים להבין את הערך של נפרדות במערכת יחסים אוהבת - במיוחד בגלל שזה עלול להיות כל-כך מפחיד. ואין ספק שזו אחת המיומנויות הקשות יותר ליישום בזוגיות. אבל העובדה היא שבמערכות היחסים הטובות ביותר, שני בני הזוג, מבינים, מכבדים ותומכים בצורך המתמשך לחוויה בריאה של נפרדות. "

"כולנו מכירים מערכות יחסים שבירות שלא השכילו לעשות זאת. שבירות מאחר ואחד או שני בני-הזוג מחזיקים חזק מדיי ומקשים על היחסים לנשום. אבל הנה עוד עובדה על מערכות יחסים : זוגות שאוהבים באמת, יודעים את ההבדל בין שותפות להיתוך. הם מקריבים ועובדים קשה כדי להשיג את הראשון, ונמלטים כמו מאש מהשני. ההבחנה כאן היא מכריעה. וחוסר ההבחנה גובה את המחיר מהיחסים .

כדי ליצור שותפות נמשכת ויעילה אתם חייבים לתת ספייס, מרחב ולאפשר נפרדות. הרעיון כאן הוא פשוט: מערכות יחסים לא יכולות לעבוד אם אחד מבני-הזוג מנסה למחוץ את הרוח האינדיבידואלית של השני. הצמיחה של מערכת יחסים חזקה תלויה, בחלקה, בצמיחה הנמשכת של הפרטים המעורבים - נפש אינדיבידואלית היא המרכיב הקסום במתכון של יחסים אוהבים, מסביר המומחה ליחסים סטיבן קרטור בספרו כך עובדת האהבה". והמתכון הזה לעולם אינו משתנה. ובואו נהיה מאוד ברורים כאן: לא מדובר בניתוק. אלא בהכרה, בתמיכה - ואולי נעז לומר ההנאה - מהבדלים בריאים, צרכים שונים, תחומי עניין שונים, לוחות זמנים שונים, טעמים שונים, חברים שונים, תשוקות שונות, מזג שונה, סדרי עדיפויות שונים, חוויות שונים, רגשות שונים - במרדף אחרי אהבה וצמיחה. לדברי קרטור, ההבדלים האלה נותנים ליחסים את הכוח והעושר שלהם. פחד מההבדלים האלה הופך את היחסים לשבירים".

במאמר "מיתוסים חוסמי תקשורת בזוגיות", כותבת

מירי קובלסקי – מטפלת זוגית ומשפחתית על חשיבות האינדיבידואליות לשמירת הזוגיות. מתוך

המאמר שפורסם באינטרנט :

"בזוגיות טובה שני בני הזוג מספרים ויודעים הכל זה על זה"

לכל זוג יש התנהלות ייחודית משלו. יהיו זוגות, אשר ירגישו צורך עז לשתף אחד את השני בכל מה שעובר עליהם, ויהיו כאלה אשר ימעטו בשיתוף יומיומי שוטף. הקושי נוצר במקרים בהם לאחד מבני הזוג, יש צורך רב יותר בשמירה על אינדיבידואליות ופרטיות בתוך הקשר הזוגי והמשפחתי מאשר לשני. צורך זה הוא לגיטימי, ואינו מצביע על שבר בתוך הזוגיות. נהפוך הוא, נפרדות בזוגיות יכולה לתרום במידה רבה לתחזוק הקשר ולשימור התשוקה המינית בין בני הזוג, המוזנת באופן פרדוקסלי, דווקא מראיית בן הזוג כאדם נפרד ולא כשלוחה של עצמי. כמו כן, ישנה חשיבות רבה למתן מרחב בתוך הזוגיות, כך שכל אחד מבני הזוג יפתח תחומי עניין משלו, ישמור על קשרים חברתיים ותחומי פעילות אישיים ויחוש מסופק מבחינה אישית. זאת, תוך שמירת איזון בין המשותף לנפרד. בתהליך של טיפול זוגי, נעשית במקרה הצורך עבודה על היכולת להכיל שונות ונפרדות תוך חיזוק האמון ההדדי הנדרש לשם כך.

"בזוגיות טובה שני בני הזוג תמיד מעמידים את צרכי השני במקום הראשון"

מיתוס זה יוצר תסכול ומשמש כעילה לקונפליקטים רבים. הוא ניזון מהפנטזיה שבן הזוג שלנו יישא אותנו על כפיו, ויראה בראש בראשונה אותנו ואת צרכינו. אולם, במציאות, השמת צרכיו של בן הזוג במקום הראשון באופן מתמיד, עלולה לגרום לויתור על צרכי העצמי החשובים לא פחות. ויתור עצמי מתמיד של אחד הצדדים בזוגיות, עלול לגרום לחוסר איזון ולתלות אשר בסופו של דבר עלולים לסכן את הקשר. בזוגיות חכמה ישנה למידה והשלמה עם כך שבן הזוג לא תמיד יעמיד את צרכי במקום הראשון גם אם יש בינינו אהבה והתחשבות. וגם כאן, כמו בכל דבר חשוב המינון. במקרים מסויימים אכן נדרשת ראיית בן הזוג מעל הכל וצריכה להיות גמישות מספקת ויכולת לעשות זאת בשעת הצורך.

אתר "דרכי נועם" כותב הפסיכולוג ד"ר צבי מרק על "המובחנות"  
ועל מורי בואן-

לפי בואן, יחסים בין-אישיים מונעים על ידי שני כוחות חיים המאזנים אחד את השני: ייחודיות (**individuality**) וצוותא (**togetherness**). כל אחד מאתנו זקוק לחברה, וכן למידה של אי-תלות. העניין שבחיים נובע מנטייתם של צרכים אלה להיות מקוטבים זה לזה. כאשר אחד מן השותפים לוחץ ליתר קשר, השני עלול להרגיש לחוץ ולהתרחק. עם הזמן, נטיות הפוכות אלה עשויות לטלטל את בני הזוג בין קרבה לריחוק. מידת ההצלחה של אנשים להשלים בין שני הקטבים של הטבע האנושי

תלויה במידה שבה הם לומדים לשלוט ברגשיות, או - לפי בואן - במובחנות העצמי

### **(differentiation of self).**

#### מובחנות העצמי

מובחנות העצמי היא אבן הפינה בתיאוריה של בואן. מושג זה הוא בו-זמנית תוך אישי ובינאישי. בדומה לחוזק האני, מובחנות היא היכולת לחשוב ולהרהר, לא להגיב אוטומטית ללחצים רגשיים פנימיים או חיצוניים; היכולת להיות גמיש ולפעול בתבונה, גם במצבי חרדה. אנשים שאינם בעלי מובחנות עצמית מונעים בקלות לרגשנות, החותרת תחת השליטה העצמית. חייהם מונעים על ידי תגובתיות לאנשים שמסביבם. האדם המובחן יכול לאזן את החשיבה והרגש; מסוגל לרגשות עזים ולספונטניות, אך גם בעל איפוק עצמי הנובע מן היכולת להתנגד למשיכה של דחפים רגשיים. בניגוד לכך, אנשים ללא מובחנות עצמית נוטים להגיב רגשית לאחרים - בכניעה או בהתמרדות. אין להם זהות אוטונומית; נטייתם היא להתמזגות רגשית עם אחרים. קשה להם לקיים את האוטונומיה שלהם, במיוחד בנושאים הקשורים בחרדה. כאשר הם נשאלים לדעתם, הם מדברים על הרגשתם; כאשר הם נשאלים מה הם מאמינים, הם חוזרים על דברים ששמעו. הם מסכימים עם כל מה שאתה אומר, או מתווכחים על כל דבר. מצד שני, אנשים מובחנים מסוגלים להציג עמדות ברורות כי הם חושבים על הדברים עד הסוף, מחליטים במה הם מאמינים, ופועלים בהתאם לאמונתם.

מובחנות העצמי היא התהליך של שחרור חלקי של עצמך מן התווה ובוהו הרגשי של המשפחה. ההשתחררות דורשת ניתוח של תפקידך כשותף פעיל במערכות יחסים, במקום להאשים כל אחד פרט לעצמך בבעיות.

מתוך עבודה לתואר ראשון מאת: טל נחום

“השפעת דפוסי תקשורת לקויים מגיל הינקות על חיי הנשואים”  
(מוגשת ל: **YORK UNIVERSITY** אוקטובר 08)

“העבודה תבחן את ההשפעות שיש לחיי הנישואין על דפוסי התקשורת לקויים שהוטמעו באדם הבוגר מגיל הינקות ואת יכולתם של בני הזוג לרפא את פצעי העבר של זולתו במסגרת אינטימית זו. מחקרים רבים בדקו את השפעת התפתחות ההתקשרות בילדות על היכולת ליצירת קשרים אינטימיים-רגשיים בבגרות ובתוכם היכולת להתקשר בברית-נישואין שיש בה קירבה רגשית ויציבות. כללית ניתן לומר כי אלה שפיתחו סגנון התקשרות בטוח בילדות יגלו יכולת גבוהה ליצירת קשר התקשרותי בטוח ויציב בבגרותם, וההיפך, בעלי סגנון התקשרות לא בטוח בילדות, יגיעו למערכות יחסי נישואין עם חששות וחרדות שישפיעו לשלילה על נישואיהם.

חוקרים מדגישים את ההקשר הרגשי והבינאישי, המייחדים את התפתחות ייצוגי העצמי והאובייקט, וטוענים כי הכמיהה לשחזור יחסי הורה – ילד מלווה את האדם לאורך חייו, ונענית לבסוף, באמצעות

קשר זוגי, המהווה נגזרת של היחסים עם האובייקט הראשוני (Blank & Giovachini, 1967 ;

Dicks, 1984 ;Blank, 1968).

הסימביוזה הזו, חווית ההתאחדות עם האם היא "לבנת הבניין של יכולת ההתקשרות הרגשית וכל קשרי האהבה בעתיד" (פיינס 2003). התנאים למעבר שלב זה בהצלחה הם יכולתה של האם להעניק

אהבה, ויכולתו של התינוק לקבל אהבה. על פי שלב זה ניתן להסביר מדוע לעיתים בני זוג חשים שגבולות האני שלהם מתמוטטים ושהם מתמזגים ומתאחדים עם בני זוגם באופן ששניהם הופכים לגוף ולב אחד. על פי שלב זה גם ניתן להבין מדוע בני זוג נעולים רגשית מפני קשרים עמוקים עם אנשים אחרים.

הסימביוזה, ומתוקף הגדרתה גם האהבה, הן חוויות ששותפים בה רק שניים. השלב הבא הוא תחילתו של הליך "הספרציה – אינדיווידואליזציה" שמשמעותו הוא הפרדות לשם פיתוח העצמי-האינדיווידואלי, במהלכו התקין ישרים התינוק את ההפרדות מהאחדות הסמביוטית עם אמו, יפתח זהות עצמאית ואינדיווידואלית ויהפוך לאישיות נפרדת בעלת גבולות ברורים.

"ה"לידה הפסיכולוגית" מסמלת למעשה את תחילת התפתחותה של אישיות עצמאית בעלת זהות ייחודית ומגובשת המסוגלת להתמודד עם אתגרים, לפתח קשרים אינטימיים, לקבל את שונות הזולת וליהנות ממנה ולשאת פרידה וקונפליקט. תינוק שגדל בסביבה המאפשרת לו לעבור את תהליך ההיפרדות בצורה בריאה, הדרגתית ומאוזנת, גדל להיות אדם מובחן המסוגל לקיים קשרים לאורך זמן גם כשהדחף הראשוני שלו לקשר סופק, וזאת למרות שאת הקשר המלוות גם חוויות של תסכול, אכזבה או התקפה. זאת מכיוון שיש לו אישיות מובחנת והערכה לייחודיות עצמו והזולת. במשך כל התהליך של ההתנתקות מהאם ופיתוח העצמיות, כפי שהובא כאן, בא לידי ביטוי הקונפליקט הראשוני, העימות בין כמיהה לסימביוזה הינקותית ובין הצורך בעצמאות. קונפליקט זה חוזר במלוא עוצמתו במערכות יחסים רומנטיות בוגרות (פיינס 2003). ניתן אם כך לומר שכאשר הקשר הזוגי הראשוני עם האם הוא קשר חם ואוהב, "נעשה הצעד הראשון ואולי החשוב ביותר לקראת נישואים

מוצלחים" (Dicks 1967).

" ביטויי דיפרנציאציה (מובחנות) בבגרות ובמערכת הזוגית

על רקע תואריות יחסי האובייקט המרכזיות, ובהתייחס לתהליך ההתפתחות הבסיסי והמרכזי של האדם – תהליך האינדיווידואליזציה, יוצר בואן (Bowen 1976) הרחבה של המושגים הללו לתהליכים בין אישיים, כשאבן הפינה בתורתו היא דיפרנציאציה של מבנה העצמי. הדיפרנציאציה על פי בואן קושרת בין הרבדים האינטרפסיכיים של האישיות לבין אופי הקשר הבינאישי שיוצר האדם עם סביבתו.

מחקרים רבים עמדו על מידת הדיפרנציאציה במסגרת יחסים זוגיים והשפעתה על מאפיינים שונים בקשר הזוגי: פלמינג ואדרסון (Fleming and Anderson 1986) מגדירים "מיזוג" כמובחנות נמוכה של העצמי בין שני בני משפחה, המבוטאת בטשטוש גבולותיהם. הם מצאו שיחסי המיזוג משפיעים לרעה על ההערכה העצמית, על תחושת השליטה ועל יכולת ההסתגלות. מינושין וחוקרים נוספים (Minuchin et al 1978) מכנים את סוג היחסים הללו סבוכים. סבך זה ביחסים מתייחס לרמה קיצונית של קרבה ומעורבות יתר, המאופיין בתהודה קיצונית של כל המערכת, כתגובה לשינוי אצל כל אחד מבני המשפחה. הגבולות המגדירים את האוטונומיה של כל אחד הם כה חלשים, שתפקוד מובחן הוא בלתי אפשרי, ומלווה על פי רוב בהתנהלות חודרנית.

" נראה איפה, כי אנשים בעלי רמה נמוכה של דיפרנציאציה (מובחנות) , או העדר איזון בין צרכי תלות ונפרדות, מאופיינים בקונפליקט אינטרפסיכי בין צרכי סימביוזה לאינדיווידואליזציה. הקונפליקט התוך אישי מומר לקונפליקט בין אישי ביחסים עם בן הזוג ומשמש כמנגנון הגנה בפני העדר האיזון וחוסר הדיפרנציאציה, זאת באמצעות שימוש מוגבר במנגנון ה"פיצול" כמו גן במנגנון "ההזדהות ההשלכתית". בהנחה שקונפליקט הינו ביטוי קונקרטי להיות האדם נפרד ומכיר בייחודיותו אך גם מכיר בעצם היותו תלוי באחר, הוא משקף את איכות ההתפתחות הרגשית המיוחדת והמוצגת על פי תיאוריות יחסי האובייקט."

, בכל תקופת זוגיות (זמן חיים ביחד) ועם כל כמות ילדים שיש - הכל תלוי ברצון של שניכם. כששני בני הזוג מפרגנים אחד לשניה ולעצמם יתפתח מרחב זוגי חזק. חופש בתוך הזוגיות מאפשר לחיות את החיים של כל אחד מבני הזוג בנפרד דבר שרק מעצים את הזוגיות והקשר מחזק את הביחד וכך הכמיהה והרצון לעשות מתוך מאמר של לימור בנדל, - יועצת זוגית וסקסולוגית – "יעוץ זוגי ליצירת תשוקה – מקרה של נפרדות זוגית"

פורסם: 2012/12/14

במאמר זה מציינת הכותבת את חשיבות הנפרדות לתשוקה בזוגיות. :

" סוד התשוקה "

מקור התשוקה בזוגיות יושב על כמיהה, הפתעות וגעגוע, חוסר וודאות. בשל אורך החיים האינטנסיבי והשיגרע (לפעמים שגרה זה רע), אנו נוטים להתכנס פנימה ליצור ביטחון שניתן להישען עליו בתוך מערכת היחסים הזוגית. הולכים לעבודה, מגדלים ילדים, שגרת היום יום שאנו יוצרים יחד, מהווה עבורנו עוגן איתן למול כל שינויי החיים והדברים הבלתי תלויים בנו. מקום זה של ביטחון מייצר וודאות. יחד עם זאת בכדי לרצות לעשות סקס אנחנו צריכים ליצור חוסר וודאות בתוך הזוגיות. מתנגש ?? ממש לא ! כשבני זוג מבינים שהחיים בנויים מ-"גם וגם" ולא מ-"או / או" הזוגיות שלהם יכולה להיות מלאת תשוקה לאורך שנים יחד עם ילדים וכל אתגרי החיים, כמו השיגרע שמכרסמת בשמחת החיים לפעמים ומחפשת שינויים.

תמיד ניתן להעצים ולחזק את הקשר הזוגי

כשאדם מפתח עצמו ומפרגן מתפתח ערך עצמי ודימוי עצמי שמאפשר חופש זוגי.

תשוקה ניתן לשנות ולבנות בכל גיל, בכל מצב פיננסיאהבה עם אהוב/ת ליבי רק ילך ויגדל."

מתוך מאמר על "פחד זוגיות וחרדת נטישה" – פורסם באינטרנט

מאת חוה אוסטרובסקי [ 2011/10/02 ] עובדת סוציאלית קלינית  
" רבים מאמינים שכאשר אוהבים צריך לחשוב דומה, להתנהג דומה ולהיות כל הזמן יחד. אבל כאשר

מערכת היחסים טובה ובריא - בני הזוג יודעים לבנות לעצמם עולם של חוויות נפרד. האתגר הוא להתנהל בתוך זוגיות תוך שמירה גם על חלקים של לחוד, כל זאת מבלי שהדבר יהווה איום על בן הזוג או על הזוגיות."

"פעמים רבות הפנטזיה הזוגית היא של חיבור מוחלט, שותפות, זוגיות שתפתור את כל תחושות הבדידות וסוג של סימביוזה עם האחר המשמעותי. לתוך הפנטזיה הזו אנו מתקשים לצקת את ערך הנפרדות, בעיקר משום שהנפרדות מפחידה. אחת המיומנויות שיש ללמוד בזוגיות טובה היא ההכרה בצורך ל"נפרדות בריאה" - הרבה ביחד אבל גם לפעמים לחוד. בזוגיות טובה ובטוחה ישנו מקום גם לשותפות וגם לנפרדות. זוגות מקדישים לעתים משאבים רבים ל"ביחד" ולא נותנים מקום ל"לחוד".

כדי לאפשר זוגיות טובה, יש לאפשר גם מרחב בזוגיות. קשה לקיים זוגיות כאשר אין מקום לאינדיבידואליות של כל אחד מבני הזוג. בני זוג מכירים, על פי רוב, בגיל צעיר ובהמשך החיים ישנה התפתחות שונה אצל כל אחד מהם. הצרכים, תחומי העניין, לוחות הזמנים, הטעמים, הרצונות, התחביבים, אף הם משתנים. השונות והצמיחה של כל אחד מבני הזוג, מעשירים את הזוגיות ומאפשרים צמיחה, אך הפחד מהשינוי עשוי להיות מאיים ולפגוע בקשר הזוגי.

"חוקרים מצאו כי כדי לקיים זוגיות תקינה, אהבה בוגרת ובשלה - יש לצאת מהסימביוזה הינקותית ולהתפתח לכוון נפרדות בריאה שבה מתאפשרת צמיחה והגדרת עצמי. היכולת ללמוד להיות לפעמים גם לבד, תורמת ליחסים שלכם ולזוגיות - היא מעשירה אותה במימדים נוספים" הפחד הוא שכאשר יש נפרדות - עלול להיות ניתוק. לעיתים קרובות, כשאנו מאפשרים "נפרדות בריאה" ישנה התקרבות והיחסים מתחזקים, משום שכל אחד מביא ערך מוסף לתוך הזוגיות וכיבוד השונות. "

לקוח מתוך עבודותיו של הפסיכולוג ד"ר דייוויד שנארש, הכותב על תהליך המובחנות, "מי שזיהה, הגדיר את התהליך ויישם אותו במודל חדשני בטיפול משפחתי מערכתי הוא הפסיכיאטר ד"ר מוריי בואן, בשנות ה-70 וה-80, ואחריו, החל משנות ה-90, הפסיכולוג ד"ר דייוויד שנארש, שפיתח ויישם את התהליך באופן ספציפי יותר לתחום של יחסים בזוגיות ובמיניות.

" רמת המובחנות שלנו קובעת עד כמה אנו מסוגלים לתת לעצמנו תוקף – לשמר ולתחזק את תחושת הערך העצמי הבריאה שלנו. ברמות גבוהות של מובחנות, תחושת הערך העצמי שלנו אינה מבוססת או תלויה במה אחרים חושבים, מרגישים או מתנהגים כלפנו.

2. אלמנט נוסף של מובחנות הוא היכולת שלנו להרגיע את עצמנו – לנהל את רגשותינו בדרכים בריאות ויעילות, כאשר אנו נחשפים לרגשותיהם של אחרים. ברמות גבוהות של מובחנות אנחנו יכולים לשמור על יציבותנו – לא להגיב קיצונית או לחליפין לנתק מגע, ולהיות מסוגלים להישאר קרובים בזמן שאחרים מבטאים את רגשותיהם כלפנו, ויכולים להישאר מחוברים רגשית לבן הזוג גם כאשר לא נוח לנו או איננו אוהבים מה שהוא מבטא כלפנו.

"מובחנות היא תהליך מתמשך, התפתחותי- מובחנות אינה תכונה של "או שיש לך או שאין לך אותה", כי אם תהליך מתמשך, התפתחותי, לאורך כל החיים, המושפע במידה רבה מחיים בקירבה למישהו משמעותי.

הייעוץ הזוגי עוזר לכל אחד מבני הזוג, או לקליינט היחיד להתבונן בנושאים אלו וללמוד כישורים חדשים של יחסים תוך העלאת רמת המובחנות שלו, בכיוון של לקיחת אחריות על ההתנהגות שלו. התבוננות עצמית היא הבסיס לתקשורת פתוחה יותר, אינטימיות עמוקה יותר, ואומץ להתמודד עם דפוסים ודינמיקות בעייתיות ביחסים. במקום לנסות לנהל, לשלוט או לשנות מישהו אחר, כל אחד מתבקש לשים את הפוקוס על עצמו (בתור האדם לגביו יש לכל אחד השליטה הרבה ביותר). יש לציין כי מספיק שאחד מבני הזוג יהיה מוכן לקחת אחריות על ההתנהגותו ולעשות דברים באופן שונה – זה כשלעצמו ישפיע על האחרים בסביבתו."



מתוך המאמר- מהי אינטימיות? מתוך "מסע אל עמק השווה" מאת הדר ורון, ולעירית ניזר

ברגמן, ז. וכחן א. (1994). תל-אביב: עם-עובד

"אינטימיות היא לא מיזוג של שני אנשים לאדם אחד, כל אחד שומר על ייחודו.

אינטימיות היא יעד קשה להשגה והיא דורשת ביטחון רב של האדם בעצמיותו המבוסס על התפתחות נפשית מוצלחת ואמונה שניתן לקיים יחסים זוגיים טובים. כשלאדם יש ביטחון בעצמיותו הוא יודע שביכולתו לעבור ממצב של התמזגות למצב של אינדיבידואליות."

גבולות האינטימיות- כל זוג מתמודד עם השאלה כמה ואיך יהיו יחד, וכמה לחוד. כאשר הצרכים של בני הזוג דומים לא נוצרת בעיה. הבעיה נוצרת כאשר יש פער בין בני הזוג- כאשר אחד מהם צריך יותר קרבה והשני זקוק למרחב אישי גדול יותר. במצב כזה, יכולה להיווצר התנגשות בין 2 מטרות- הגשמת מטרות אישיות והגשמת מטרות זוגיות. כדי להתמודד עם בעיה זו בני הזוג צריכים לטפח את שתי המטרות, עליהם לחיות כשני אנשים היכולים לחיות לבד ובכל זאת יש משמעות לבחירתם לחיות ביחד. כאשר יש פער בין בני הזוג- אחד מתפתח והשני לא- מתפתחת ביניהם תלות הגוברת בהדרגה, ככל שהפער גדל קטנה היכולת שלהם לתפקד כזוג.

בני הזוג צריכים להתחשב אחד בשני בקשר למידת הקרבה הרצויה ביניהם. הזדקקות לקשר בעת שבו הזוג זקוק לפרטיות יכולה להיתפס כתובענות, נדנדוד וההפך- הזדקקות לפרטיות בזמן שבו הזוג זקוק לקשר יכולה להצטייר כדחייה וניכור. על רקע זה יכולים להיווצר מאבקי כוח שיחריפו את הקונפליקט ביניהם עד לחיפוש קשר מחוץ לנישואין או קרבת יתר לילדים. הפתרון לבעיה הוא החתירה אל שביל האמצע וויתורים הדדיים."

אריאלה מלצר ( מטפלת זוגית) במאמרה "שנינו ביחד וכל אחד לחוד"- שפורסם באינטרנט כותבת :

"נישואין וזוגיות אינם באים לבטל את האני האינדיבידואלי של כל אחד מבני הזוג, אינם באים לכבול

ולשלול את האישיות המיוחדת של כל אחד מהם, רצונותיו וצרכיו אלא באים לאפשר יצירת עולם

חדש של "ביחד" בו יש ביטחון, עניין, הנאה וסיפוק ובאמצעות המרחב הזוגי לאפשר את ההתפתחות

והצמיחה האישיים וביטוי כל הפוטנציאל הטמון בכל אחד מבני הזוג.

תיאוריות העוסקות בהתפתחות האני מדגישות כי חלק חשוב בשלבי ההתפתחות של האדם במהלך

חייו ובעיקר, בילדותו ובשלב גיל ההתבגרות הוא יצירת נפרדות ומובחנות של האדם, בינו לבין

משפחתו ובין העולם החיצוני הסובב אותו. האדם מתפתח מהיותו תינוק חסר אוניס התלוי באופן

מוחלט בהוריו שיספקו את כל צרכיו הפיזיים והרגשיים עד להפיכתו לאדם בוגר, עצמאי ובשל המכיר

בערך עצמו, מאמין ביכולותיו, בכישוריו ובכוחותיו הנפשיים המסוגל לקחת אחריות על בחירותיו בחיים, לתפקד ולראות את עצמו כישות ייחודית, אינדיבידואלית שונה ונפרדת מהאחרים שקיומה אינו תלוי באחרים."

מתוך מאמר באינטרנט- "פחד זוגיות וחרדת נטישה  
מאת חוה אוסטרובסקי [ 2011/10/02 ]  
"רבים מאמינים שכאשר אוהבים צריך לחשוב דומה, להתנהג דומה ולהיות כל הזמן יחד. אבל כאשר מערכת היחסים טובה ובריאה - בני הזוג יודעים לבנות לעצמם עולם של חוויות נפרד. האתגר הוא להתנהל בתוך זוגיות תוך שמירה גם על חלקים של לחוד, כל זאת מבלי שהדבר יהווה איום על בן הזוג או על הזוגיות.

ברובנו קיים הפחד הראשוני והקושי מפני פרידה ועזיבה של מישהו שהוא קרוב אלינו ומשמעותי לנו. מדובר בפחד המלווה אותנו מיום לידתנו. זהו פחד טבעי, בעיקר אצל תינוקות וילדים הפוחדים מנטישת ההורה, לכן הוא כל כך מבלבל. הקושי נוצר כאשר הפחד ממשיך ללוות אותנו בבגרותנו ולהשפיע על הקשרים והיחסים הבינאישיים. בעיקר השפעתו קשה ביחסים הזוגיים. כדי לאפשר זוגיות טובה, יש לאפשר גם מרחב בזוגיות. קשה לקיים זוגיות כאשר אין מקום לאינדיבידואליות של כל אחד מבני הזוג. בני זוג מכירים, על פי רוב, בגיל צעיר ובהמשך החיים ישנה התפתחות שונה אצל כל אחד מהם. הצרכים, תחומי העניין, לוחות הזמנים, הטעמים, הרצונות, התחביבים, אף הם משתנים. השונות והצמיחה של כל אחד מבני הזוג, מעשירים את הזוגיות ומאפשרים צמיחה, אך הפחד מהשינוי עשוי להיות מאיים ולפגוע בקשר הזוגי."

מתוך מאמר באינטרנט- "שימור האינטימיות בזוגיות ע"י ויסות גבולות העצמי". מאת דורית קנובל, מטפלת זוגית ומשפחתית.  
מאמר המציג טיפול זוגי שמדגים שיטת התערבות באמצעות ויסות גבולות בין-אישיים. זוגיות נחשבת לטובה ומספקת כאשר במהלך ההתמודדות עם אתגרי החיים נשמרת האינטימיות הרגשית והמינית.

אחד הכלים המרכזיים בטיפול ושימור האינטימיות היא היכולת לאזן בין האני והאנחנו. היכולת לייצר את שנינו ביחד וכל אחד לחוד, תוך כיבוד וקבלת השוני אצל האחר. אך זוגות רבים שואפים להתמזגות טוטאלית. אך כשאין אני אין אנחנו.

הפסיכולוגית זיוית אברמסון כותבת בספרה "לומדים זוגיות (2005) על המסוגלות הזוגית  
"מסוגלות זוגית היא מידת ההתאמה של האדם לקשר הזוגי. זו מורכבת מיכולות כמו: הנכונות לקבל את העובדה שלא יהיה לך כל מה שאתה רוצה, ושלא הכל יהיה כמו שאתה רוצה. היכולת לראות את

הדברים מנקודת מבטו של האחר, לקבל אותו, לראות ולהעריך את החיובי שבאישיותו. ואוטונומיה: הווה אומר, יכולת לאספקה עצמית של אמצעי קיום, של שירותים, של טעם ועניין בחיים, של סיפוק שמחה הנשאבים ממקורות פנימיים. בניגוד לציפייה הרווחת שבני הזוג יספקו את כל אלה. אנשים מתחברים לבעלי רמת מסוגלות זוגית דומה לשלהם".

### על התשוקה

ע"פ ויקיפדיה:

"תשוקה היא תחושה של דחף ורצון להשיג את מושא ההשתוקקות. תשוקה מתייחסת לרוב להיבט המיני, אך היא יכולה להיות מופנית גם כלפי אובל ועוד. ראשיתה של התשוקה ברצון להשיג דברים שחפצים בהם ובכך להגיע להרגשה של מיצוי עצמי. ברגע שמושא התשוקה הושג, מיד מתחילה התשוקה להתפוגג. האדם משיג את מושא תשוקתו ובכך הוא מוריד את המתח ואת התשוקה הקיימים אצלו. התשוקה היא תהליך שכיח בחוויה האנושית שכן היא נמצאת בכל מקום: תשוקה לשקט, לרגיעה, להורדת מתח, לאובל, תשוקה מינית ועוד. ישנן 2 גישות עיקריות לתשוקה: גישה פיזיולוגית- לפי גישה זו, השתוקקות לדבר מה מתבטאת בעוררות פסיכולוגית וגופנית. כאשר אנחנו פוגשים אדם שאליו אנו נמשכים, בין אם גופנית ובין אם אחרת, אנו חווים פרץ כמעט מידי של תשוקה. עוררות זו מתגברת במהירות אך גם דועכת באופן מהיר יחסית. בשיאה של העוררות התשוקה פוחתת ואנו מגיעים בהדרגה למצב יציב פחות או יותר של התרגלות לרגשותינו בכל הנוגע לאותו אדם. התשוקה היא חלק ממעגל המשיכה המינית - על כן באופן אוניברסלי יש לכולנו ארבעה שלבים ביחסים, כאשר אחד מהשלבים הללו זה תשוקה. טענה זו נבדקה בעזרת מדדים רבים על ידי צמד חוקרים שהגיעו למסקנה שיש שלב שבו האדם חווה הרגשת תשוקה, וזה מובע באמצעות הפרשה של הגוף או התנהגות שונה של האדם. תהליך זה הוא פיזיולוגי. על פי פרויד גם הפיזיולוגיה וגם הפסיכולוגיה שלנו מוליכה אותנו לדחפים ותשוקות, זהו תהליך נפשי פיזיולוגי מולד ולא תלוי חברה.

גישה תרבותית]-לפי גישה זו, תשוקה הינה חוויה תלויה הקשר. נשיקה תקבל משמעויות שונות בתרבויות שונות. נשיקה מאנשים שונים, כמו מחזר או קרוב משפחה תקבל משמעויות שונה בכל תרבות. אם יינתן לאדם לקיים יחסים עם כמה אנשים שונים, היחסים הללו יקבלו משמעויות שונה בהתאם לאדם עימו הם קוימו (שכנה/מזכירה). השילוב בין הגישות -הסקסולוג אלפרד קינזי טען כי תשוקה היא טבע פיזיולוגי הנובע בתוכנו, אבל לחברה יש השפעה, החברה משפיעה על האדם למה

הוא יימשך ולמה הוא ירגיש תשוקה, לכל אדם יש הרבה תשוקות והחברה מגדירה לנו משהו ספציפי בו נחשוק.

תשוקה פרטית - כל הדברים אליהם האדם מרגיש תשוקה. התשוקה החברתית - ממקדת אותנו במשהו, למשפחה יש הרבה השפעה למי נימשך ועם מי נהייה. בעבר ההשפעה של המשפחה הייתה בעקבות ההתערבות בשידוכים, כיום בגלל השפעה של המשפחה שלנו עלינו- שארות.

גילברט הרדט מציין שלושה סוגים של תשוקה :

תשוקה מינית - במי אנחנו חושקים : לאובייקט ממין זה או אחר : גבר, אישה, גבוה, נמוך, האובייקט שאליו אנחנו נמשכים. העדפה לטכניקה מסוימת

תשוקה חברתית - איזה סוג של מערכת יחסים אנחנו רוצים שתהיה לנו : שתלטנות, שוויון.

תשוקה לאובייקטים חברתיים וסמלי סטטוס - איפה אנחנו מדמיינים את עצמנו? איזה סוג של חיים?

הרדט טוען כי הבחירה איך נחייה היא השילוב בין 3 השלבים הללו, אצל רוב בני האדם השלבים מסתדרים די טוב ביחד. שני השלבים הראשונים מופיעים בדרך כלל בשלבים יותר מוקדמים של החיים, השלב השלישי מופיע יותר מאוחר.

## תשוקה מינית-

התשוקה המינית היא יצר הנמצא אצל כל אדם, מקורו של יצר זה הוא במערכת ה**הורמונלית** והנפשית של האדם, כאשר מערכת זו היא שקובעת את תכיפות הצורך של כל אחד מבני המין להגיע לפורקן מיני. ההנחה היא כי בני האדם שונים ברמות התשוקה - יש רמות גבוהות יותר ויש נמוכות יותר. מבחינה זו שוני ברמת התשוקה בין בני הזוג יכול להוות בעיה לגבי התאמתם. הפרעות בתשוקה המינית עלולות להיגרם עקב גורמים פסיכולוגיים או נפשיים של אחד מבני הזוג או בעקבות מערכת היחסים בין בני הזוג. לעתים רבות הפרעה בתשוקה היא סימפטום ראשוני להתחלה של מחלת הדיכאון, ואז צריך לטפל בבעיית הדיכאון ולא בבעיית התשוקה. מצבי לחץ יכולים גם לגרום לירידה ואף להעלמות התשוקה. הסיבות למצבי לחץ הן רבות: פיטורים, מוות קרוב, סכסוכים משפחתיים

מתוך מחקר ישראלי: דמעות אישה מדכאות תשוקה של הגבר  
במחקר ראשון מסוגו מצאו חוקרים ממכון וייצמן למדע כי בהרכב הדמעות של האישה קיימים כימיקלים הגורמים לדיכוי התשוקה והגירוי המיני אצל הגבר  
ד"ר איתי גל פורסם: 07.01.11, באתר **ynet**

"כשאת בוכה את לא יפה" אומר השיר וייתכן שלא בכדי בעיניי חלק מהגברים.. חוקרים ממכון וייצמן למדע מצאו כי בנוזל הדמעות של האישה קיימים כימיקלים המדכאים תשוקה וגירוי מיני אצל הגבר. המחקר החדש המעורר התעניינות ברחבי העולם, פורסם היום בכתב העת המדעי הנחשב **Science**.. נוזל הדמעות מורכב משלוש שכבות שונות. השכבה הפנימית ביותר היא גם הדקה ומכילה את החומר מוצין. תפקידה לסייע לשכבה המימית של הדמעה להתפשט באופן שווה על גבי העין. השכבה האמצעית של הדמעה היא גם העבה והגדולה ביותר. תפקידה לשמור על לחות העין, לסלק אבק וגופים זרים מהעין ולסייע לתחושת נוחות בעין. השכבה החיצונית ביותר מורכבת משומנים ותפקידם העיקרי הוא להפחית את אידוי השכבה המימית של הדמעות מהעין. כך נותר נוזל הדמעות זמן ארוך יותר על גבי העין, ומסייע לשמירת הלחות כחומר סיכה יעיל. מרכיבים נוספים בנוזל הדמעות מכילים חומרים נוגדי דלקת הנלחמים בחיידקים ומזהמים שונים החודרים אל העין. עתה במחקר החדש התברר לראשונה כי לנוזל הדמעות יש לפחות תפקיד אחד נוסף והוא שחרור אותות כימיים המשפיעים כך נראה, על הגבר. ד"ר נועם סובל, נוירוביולוג ממכון וייצמן למדע ברחובות תהה האם השערותיו הזו, שהדמעות עושות יותר מלנקות את העין ולשמור עליה, יש אחיזה במציאות.

כדי לבדוק זאת הוא גייס שתי נשים שהצהירו כי הן מסוגלות לבכות ולהזיל דמעות כשהן חפצות בכך בכל עת. ד"ר סובל הקרין בפניהן סרט עצוב – סצינה מסרטו של פרנקו זפירלי "סיפורו של אלון". בסצינה זו בוכה הבן מעל גופו של אביו המתאבק הגוסס. ד"ר סובל אסף את דמעות הנשים לתוך מבחנות .

לצורך קבוצת בקרה, נטלו החוקרים מבחנות ובהן תמיסת סלאיין (מי מלח) בה נשטפו פני הנשים. תמיסה זו היתה מהולה בשיירי בושם או קרם שעל פני הנשים. כך ביקשו החוקרים לקיים קבוצת בקרה. המבחנות הועברו ל-24 גברים בגילאי 23 עד 32. אף אחד מהגברים לא ידע איזו מבחנה מכילה דמעות ואיזו מכילה תמיסת סלאיין ובה עקבות תמרוקים מפני הנשים. הגברים הנבדקים נתבקשו לשאוף 10 פעמים את האדים שמעל המבחנות הפתוחות. בתוך כך הניחו החוקרים ריבוע כותנה ספוג בדמעות או בסלאיין מתחת לנחיריים של הגברים הנבדקים במהלך הניסוי .

כעת נתבקשו הגברים להביט בסדרות תמונות ולתאר האם הפנים שלפניהם עצובות, שמחות או אטרקטיביות. בחלק השני של הניסוי, נתבקשו הגברים שוב לתאר את פני הנשים בתמונות שלפניהן, לאחר שהריחו תמיסת סלאיין ללא כל תמצית וללא כל שיירי דמעות מהנשים .

הנבדקים לא תיארו כל הבדל בין תמונות הנשים לאחר ששאפו את תמיסת הסלאיין אולם לאחר שאיפת דמעות האישה, מצאו הגברים כי הנשים נראות פחות מושכות. בתוך כך בדקו החוקרים את טמפרטורת העור, קצב הנשימה, הלב ורמות הטסטוסטרון של הגברים בכל שלב של הניסוי. לאחר שנשפו לדמעות הנשים, נמצאה ירידה של 13% ברמות ההורמון הגברי טסטוסטרון. החוקרים מצאו גם ירידה בקצב הלב, הנשימה ובטמפרטורת העור של הגברים. בשלב הבא של הניסוי עברו הנחקרים סריקת תהודה מגנטית של המוח **MRI** – החוקרים מצאו כי האיזורים המוחיים שלרוב "נדלקים" בעת גירוי מיני – איזורי ההיפותלמוס וחרץ הכישור המוחי, לא הראו פעילות מוגברת למראה תמונות נשים ארוטיות אצל הנבדקים, לאחר שאיפת דמעות הנשים. מנגד, לאחר שאיפת מי הסלאיין הסטריליים, נראיתה פעילות מוגברת של איזורי הגירוי המיני במוח .

מתוך ממצאי המחקר הסיקו החוקרים כי לדמעות קיימת ככל הנראה תפקיד ביוכימי משמעותי: דיכוי הגירוי המיני אצל הגבר, בדומה להשפעת הפרומונים על בעלי החיים. ד"ר סובל מוצא לכך גם ראיות אבולוציוניות המתאימות לדעתו לממצאיו: "נשים מזילות דמעות בתדירות גבוהה יותר

במהלך המחזור החודשי" אמר, "כשקיים סיכוי נמוך להתעברות. עובדה זו הגיונית ביותר משום שהגוף מאותת לכך שהפעילות המינית אינה נדרשת מבחינה אבולוציונית בתקופה כזו."

ציטוט מכתבה של ענת שפרן-אור: על סקס בגידה ואהבה ומה שביניהם דרך הסרטים "הנרקוד" ו"לנטנה"

אחד המאפיינים הבולטים של הנישואין בכל התרבויות הינו המונוגמיה. למרות חשיבות המונוגמיה בהבטחת יציבות הנישואין, מחקרים מראים כי בני האדם עסקו בפעילות לא מונוגאמית לאורך כל ההיסטוריה. יחסים מחוץ לנישואים זוכים לכל מיני כינויים: רומן, פרשת אהבים, ניאוף, בגידה - יהיה השם אשר יהיה הוא תמיד כרוך בעוצמות רגשיות מאוד גבוהות.

"רומנים" מחוץ לנישואין נחשבים חטא - כבר בעשרת הדיברות הופיע הציווי "לא תנאף". העובדה שרומן מחוץ לנישואין נחשב כ"חטא" הוטמעה בנו לאורך כל שנות חינוכנו, אך עדיין מדובר בתופעה רווחת.

לא הרצון לחוות יחסים אסורים או חדשים מוביל לבגידה, אלא דווקא הצורך לשוב ולחוות את רמת התשוקה הגבוהה וההתאהבות המאפיינת את תחילתו של הקשר. הבגידה עשויה להיות אם כך, תוצאה של חוסר יכולת לשמר יחסים רגשיים מספקים לאורך זמן, ולא תוצאה של צורך בסקס מגוון. חוסר התשוקה הוכח כגורם מרכזי לבגידה.

רמת התשוקה הגבוהה הינה אחד המאפיינים המרכזיים של רומן מחוץ לנישואין.

מתוך מאמר שפורסם באתר **beok** בתאריך 06/5/23 על הקשר בין התשוקה המינית והגנטיקה:

(מאמר בנושא ראה אור באחרונה בכתב העת המקוון **Molecular Psychiatry** המחקר הוא פרי מאמצים משותפים של חוקרים בראשותו של הפסיכולוג פרופ' ריצ'רד אבשטיין, ראש מרכז שיינפלד לגנטיקה אנושית בחוג לפסיכולוגיה באוניברסיטה העברית ומבית החולים הרצוג, ושל קבוצת מחקר בראשותו של פרופ' רוברט בלמקר מהיחידה לפסיכיאטריה באוניברסיטת בן גוריון בנגב).

" מחקר בראשות פסיכולוג מהאוניברסיטה העברית מספק לראשונה נתונים המראים כי הבדלים פשוטים ברצף ה **DNA**-משפיעים על התשוקה המינית, על העוררות ועל התפקוד המיני. החוקרים טוענים כי בעתיד טיפול גנטי יחליף את ספת הפסיכולוג.

המחקר מספק לראשונה נתונים המראים כי הבדלים פשוטים ברצף ה-DNA משפיעים על התשוקה המינית, על העוררות ועל התפקוד המיני ומובילים להבדלים ולגיוון בתכונות הגנטיות הנראות לעין.

הממצאים מרחיקי לכת, אומר פרופ' אבשטיין, והם מבשרים שינוי מהפכני בדרך ההתייחסות של החברה, ובמיוחד של הפסיכולוגיה, ליסוד כה מרכזי בהתנהגות האנושית.

אסתר פרל, מטפלת זוגית ומשפחתית כותבת בספרה החדשני "אינטליגנציה ארוטית" (הוצאת כתר) על המורכבות של תשוקה ואהבה בנישואין:

"מול החשיפה העצומה שלנו לארוטיקה בוטה בכל אמצעי התקשורת, מפליא לגלות שזוגות רבים

מאוד, נשואים ולא נשואים, מתלוננים על התמעטות הלהט, ירידת החשק, לפעמים עד לחידלון

מוחלט של המגע האינטימי.

האם אפשר להשתוקק אל מה שכבר יש לנו? האם אינטימיות רגשית היא ערובה ליחסי מין טובים?

האם אפשר לאהוב מבלי לחשוק? והאם ההורות פוגעת בדימוי העצמי שלנו כיצורים מיניים?

אני מאמינה, אמונה המיוסדת על עשרים שנות עבודה, שבעודם מבססים את הביטחון שלהם, זוגות

רבים מבלבלים בין אהבה להתמזגות. בלבול זה לא מבשר טובות לסקס. כדי לשמר את ההתלהבות

כלפי האחר, הכרחי לחצות סינפסה. הארוטיות דורשת נפרדות. במילים אחרות, הארוטיקה משגשגת

במרחק שבין האני והאחר. כדי לתקשר עם מי שאנחנו אוהבים, הכרחי שנוכל לשאת את הריק הזה

ואת מעטה אי הוודאיות שלו.

בעוד אתם מתעמקים בפרדוקס הזה, הרי לכם עוד אחד: אל התשוקה מתלווים לעתים קרובות

רגשות שנראה כאילו הם פוגמים ברוח האהבה. בראש ובראשונה עולים על הדעת התוקפנות, הקנאה

והמחלוקת. אני אבחן את הלחצים התרבותיים המעצבים את הסקס המשפחתי, הופכים אותו לסקס

הוגן, שוויוני ובטוח, אבל גם משאירים זוגות רבים משועממים. למעשה, ביטחון ולהט הם שני צרכים

אנושיים בסיסיים נפרדים, הנובעים ממניעים שונים ונוטים למשוך אותנו לכיוונים שונים.

"ההתרגשות כרוכה במידה מסוימת של חוסר ביטחון. התרוממות הרוח שלנו נבעה מחוסר הוודאות,

וכעת, בבואנו לשים עליה רסן, אנו מוצאים את מערכת היחסים שלנו מרוקנת מכל חיוניות. אנו נהנים

מן הנוחות - אבל מתלוננים על תחושה של אילוץ. חסרה לנו הספונטניות. במאמצינו לשלוט בסכנה

הטמונה בתשוקה, אילפנו אותה עד שהתפוגגה. שיממון הנישואים נולד."

התשוקה ניזונה על הלא ידוע, ומסיבה זאת היא מעצם מהותה מעוררת חרדה.

בספרו Open to Desire (פתוח לתשוקה) מסביר הפסיכואנליטיקאי מארק אפסטין, שנכונותו

להתחבר לתעלומה הזאת היא המחזיקה את התשוקה בחיים. נוכח שונותו הבלתי מעורערת של בן

זוגנו, אנחנו יכולים להגיב בפחד או בסקרנות. אנו יכולים לנסות לצמצם את האחר לישות הניתנת



לידיעה, או לאמץ אל לבנו את מסתוריותה העיקשת. כשאנו בולמים את הדחף לשלוט, כשאנו שומרים על פתיחות, אנו שומרים את האפשרות לגלות תגליות. הארוטיות שוכנת במרחק העמום שבין חרדה להיקסמות. אנו ממשיכים לחוש עניין בבני זוגנו; הם מרתקים אותנו, ואנו נמשכים אליהם. אבל לרבים מאיתנו, הוויתור על אשליית הביטחון וקבלת אי הביטחון הבסיסי של מציאותנו מתגלים כצעד קשה.

בספרו Can Love Last? (האם יכולה האהבה להתמיד?) מציע הפסיכואנליטיקאי המעמיק סטיבן מיטשל מסגרת חשיבה לחידה הזאת. לפי ההסבר שלו, כולנו זקוקים לביטחון: קביעות, אמינות, יציבות והמשכיות. דחפי השתרשות וקינון אלה מקבעים אותנו בחווייתנו האנושית. אבל יש בנו צורך גם בחידוש ובשינוי, כוחות יצירתיים הממלאים את החיים ומתסיסים אותם. כאן בולטים הסיכון וההרפתקה. אנחנו הפכים מהלכים, המבקשים מצד אחד ביטחון ועתיד צפוי מראש, ומצד שני משגשים על רבגוניות.

במאמר על –"הסיבות לבגידה", במגזין האינטרנטי ג'ט **up**

שפורסם 2014/4/17 צוין כי "במחקר שנערך בארה"ב הצביעו נבדקים רבים על רגשות כגון חוסר הערכה, התעלמות, תסכול מיני וחוסר תשוקה כלפי בן או בת הזוג. רובם ככולם הודו כי כבר אינם "מאוהבים" בבן או בת הזוג וכי רמת האינטמיות ביניהם נמוכה מזו שהיתה בעבר. כמעט בכל המקרים שנבדקו במסגרת אותו מחקר העידו הבוגדים על תחושת חיות מוגברת וחשו מושכים יותר ומוערכים יותר על ידי המאהב או המאהבת מאשר על ידי בן או בת הזוג. " כלומר – לא הרצון לחוות יחסים אסורים או חדשים מוביל לבגידה, אלא דווקא הצורך לשוב ולחוות את רמת התשוקה הגבוהה וההתאהבות המאפיינת את תחילתו של הקשר. הבגידה עשויה להיות אם כך, תוצאה של חוסר יכולת לשמר יחסים ריגשיים מספקים לאורך זמן, ולא תוצאה של צורך בסקס מגוון. בין אם מדובר בציפיה לתשוקה ברמה גבוהה לאורך זמן ובין אם מדובר בחוסר יכולת לשמר את התשוקה, חוסר התשוקה הוכח כגורם מרכזי לבגידה. רמת התשוקה הגבוהה הינה אחד המאפיינים המרכזיים של רומן מחוץ לנישואין.

"אותו מחקר הראה כי אחוז הבגידות שמטרתן גיוון חיי המין הינו נמוך מאוד. למעשה 90% מהנחקרים העידו כי בגידתם מבוססת על צורך ריגשי שלא בא על סיפוקו במסגרת חיי הנישואין.

תוצאות המחקר אף העידו כי הצורך בחוויות מיניות חדשות מופיע לאחר המשבר הריגשי בנישואין, והינו תוצאה של חוסר אינטימיות והעדר סיפוק מיני וריגשי".

טל עזר כותבת במאמרה "מה בין רומנטיקה לתשוקה" על מחקר המסיק מסקנות שונות אודות השניים:  
בניגוד לאמונה הרווחת שרומנטיקה היא פרמטר שדועך עם השנים בתוך מערכות יחסים ממושכות וגורם לבני הזוג לחוסר שביעות רצון, מחקרים מצאו אחרת - הרומנטיקה לא הולכת לשום מקום! רומנטיקה לא חייבת לדעוך בתוך מערכות יחסים ארוכות-טווח ולהמיר עצמה לחברות ולשותפות יבשה. אהבה רומנטית יכולה להימשך לכל החיים ולהוביל ליחסים מאושרים ובריאים. זו המסקנה איתה חתמו החוקרים את המחקר שפורסם בכתב העת של האיגוד הפסיכולוגי בארה"ב.  
ד"ר ביאנקה אסוודו ושותפה למחקר ד"ר ארתור ארון, מאוניברסיטת סטוני-ברוק שבקליפורניה, ביססו את המחקר שלהם על 25 מחקרים קודמים שכללו 6070 נחקרים. הנחקרים נחלקו לשתי קבוצות גיל; צעירים ומבוגרים, ומערכות היחסים שלהם נחלקו לשתיים; מערכות יחסים ארוכות-טווח וקצרות-טווח.

מטרת המחקר הייתה לבחון האם אהבה רומנטית, כזו המאפיינת בעיקר מערכות ארוכות-טווח, גורמת לסיפוק רב יותר מאהבות סוערות ומלאות תשוקה המאפיינות בעיקר יחסים של טווח קצר. כדי לקבוע זאת, הם סיווגו את היחסים בכל אחד מהמחקרים לפי אהבה רומנטית (רומנטיקה) אהבה סוערת (תשוקה) או ידידות.

"רבים מאמינים כי רומנטיקה היא כמו תשוקה" טוענת ביאנקה אסוודו, "אך זו טעות. אומנם אהבה רומנטית מורכבת מאותה התרגשות, כימיה מינית ועוצמתיות, אך היא חסרה את תחושת האובססיביות והחרדה שיש באהבה סוערת. אהבה רומנטית נעדרת תחושת חוסר הוודאות וזה הכוח שלה. אהבה סוערת המבליחה לכדי סערת רגשות, מיוחסת בעיקר למערכות יחסים קצרות".  
הסקירה מצאה כי אלה שדיווחו על אהבה רומנטית, היו מרוצים יותר, הן במערכת היחסים הקצרה והן בארוכה. לעומת זאת, מערכת של ידידות שנמצאה אצל שתי קבוצות הגיל כמו גם במערכות קצרות וארוכות כאחד, נמצאה מספקת הרבה פחות. בנוסף, גילו החוקרים כי אלה שדיווחו על אהבה סוערת היו מרוצים יותר בטווח הקצר בהשוואה לטווח הארוך. זוגות שדיווחו על שביעות רצון במערכת יחסים ארוכה דיווחו גם שהם שמחים יותר בחיים וכי ההערכה העצמית שלהם גבוהה יותר.  
"התחושה כי הפרטנר נמצא שם בשבילך עושה טוב למערכת היחסים" אמרה אסוודו והסבירה כי תחושה זו מקלה על חוסר הביטחון שלרוב מלווה קשרים זוגיים, ובפרט קשרים קצרים. "העובדה כי

בקשר קצר, בני הזוג חשים חוסר ביטחון, עשויה ליצור קונפליקטים שלא רק יסכנו את גורל הקשר אלא גם יגרמו לתחושה של חוסר שביעות רצון בתוך המערכת הזוגית ובכלל, בחיים".

על פי החוקרים, התגלית הזו עשויה לשנות את הציפיות של אנשים לגבי מה שהם רוצים ומחפשים במערכות ארוכות טווח. "מי שמאמין כי ידידות יכולה להוביל למערכת רומנטית מוצלחת או שאהבה סוערת יכולה להתמתן לכדי אהבה הדדית בריאה, מסתכן בפשרה מיותרת" הם אומרים.

"תשוקה, משחקי כוחות, חוסר וודאות, עניין וסקרנות, אולי הופכים את האהבה לסוערת ומרגשת, אך הם אינם יכולים להוות תשתית נכונה לבניית מערכת יחסים יציבה לטווח ארוך. באותה הנשימה, גם ידידות שמושגת על שותפות, חברות ותקשורת טובה לא יכולה להיות בסיס נכון לרומנטיקה שכן היא נעדרת תשוקה וריגוש. זוגות צריכים לשאוף לאהבה שלמה ומאוזנת עם כל התוספות" אומרת אסוודו.

בספרו "החץ של קופידון- פסיכולוגיה של אהבה" כותב פרופסור רוברט ג'. סטרנברג (1998) על "תיאורית המשולשים". תיאוריה זו מגדירה את האהבה כמשולש אשר שלושת קודקודיו הם: אהבה, מחויבות, תשוקה.

לטענתו אלה הם שלושת מרכיביה הבסיסיים והחיוניים של כל אהבה, והם מתקיימים בצורות,

במתכונות ובמינונים שונים בכל אהבה, בכל תרבות ובכל עת."

וכך הוא כותב על על הדיפרנציאציה והנפרדות:

"אינטימיות נבנית בהדרגה, מועדת למשברים, וקשה מאד להשגה.

יתר על כן, דווקא כשהיחסים נעשים אינטימיים, עלולה האינטימיות להיעלם לפתע, באופן פרדוקסלי, בגלל האיום שהיא מהווה על הקשר הזוגי. האיום נובע לא רק מהחשש מחשיפה גדולה מדי, אלא גם מההרגשה שבגלל הקירבה הגדולה, אדם מאבד את קיומו העצמאי בנפרד מבן זוגו. מעטים הם האנשים המוכנים "להיבלע" בתוך מערכת יחסים. רבים יחוו שהם נבלעים רק מתוך עצם הקירבה היתרה לאדם אחר (מתייחס לתיאוריית ההיקשרות של מאהלר ובולבי ש.ג.), גם אם אינם מאבדים באמת את עצמאותם וייחודם.

רוב הזוגות מהלכים על חבל דק בין אינטימיות לעצמאות וייחודיות ולא מגיעים לאיזון מושלם ויציב.

אבל, אין בכך כל רע: מטוטלת האינטימיות מספקת חלק ניכר מהריגוש שמלבה אהבות רבות."

על מרכיב התשוקה כותב הפרופסור בספר כך: "מרכיב התשוקה באהבה כרוך בכמיהה עזה לאיחוד מלא ככל האפשר עם האדם האהוב. תשוקה היא בעיקר ביטוי של מאוויים וצרכים, למשל: תשוקה להערכה עצמית, לטיפוח, לשליטה, לשליטה, לכניעה

ולסיפוק מיני, והיא מתבטאת בעוררות פסיכולוגית ופיזיולוגית, שבעצם אינה ניתנת להפרדה. הסוגים והעוצמה של הצרכים משתנים מאדם לאדם, במצבים שונים ובסוגים שונים של קשרים" " במערכת יחסים זוגית, התשוקה נשזרת לעיתים קרובות באינטימיות, והן מזינות זו את זו. מקורה של התשוקה בדפוסי התנהגות ראשוניים. בדרך כלל, כשחושבים על תשוקה, מתייחסים לתשוקה מינית – לתחושה הקלאסית של גירוי מיני. אך כל צורה של עוררות פסיכו-פיזיולוגית יכולה ליצור תשוקה. אדם שיש לו צורך עז בהשתייכות, עשוי לחוש תשוקה כלפי מי שיספק לו צורך זה. זהו דפוס לגירוי שמתקבע לאחר שנים של צפייה וחקיוי ולעיתים גם של ניסיון ממקור ראשון, וקשה מאד לשנות אותו בטיפול פסיכולוגי קצר מועד"

#### בספרו הוא כותב על ה"תשוקה הממכרת" –

"השתוקקות למשהו או למישהו מתבטאת בעוררות פסיכולוגית וגופנית, ותלויה בשני כוחות מנוגדים: הראשון, הכוח החיובי, מתפתח מהר אך גם נעלם תוך זמן קצר. והשני: הכוח השלילי או המנוגד, מתפתח לאט אך גם אינו נעלם לאורך זמן.

כשאנו פוגשים אדם שאליו אנו נמשכים, בין אם גופנית ובין אם אחרת, אנו חווים פרץ כמעט מיידי של תשוקה. עוררות זו מתגברת במהירות, אך גם דועכת במהירות יחסית. בשיאה של העוררות, נכנס לפעולה כוח שלילי המנוגד לכוחה של התשוקה. כוח זה חיוני לשמירה על שיווי משקלנו, כי הוא מונע מאיתנו התמכרות בלתי נשלטת, בין אם לחומרים אסורים ובין אם לאנשים.

באהבה, הוא אינו מאפשר לתשוקה לצאת משליטה ( למרות שזה לא תמיד פועל, כפי שמעידים פשעים המבוצעים מתוך תשוקה). התשוקה פוחתת, ואנו מתאזנים ומגיעים בהדרגה למצב פחות או יותר יציב של התרגלות לרגשותינו בכל הנוגע לאותו אדם או חפץ. " הדימיון בין התשוקה באהבה ובין התמכרות גרם לחוקרים מסויימים להתייחס לאהבה כאל סוג נוסף של התמכרות. תהליך התפתחות התשוקה באהבה ודעיכתה והצורך להיגמל ממנה דומה, אם כי לא לגמרי. האינטנסיביות הרבה של יחסי המין בתחילת קשר פוחתת ומשתנה במהלך הזמן, אבל אין זה אומר שיחסי המין נעשים פחות מספקים אם מערכת היחסים נמשכת לאורך זמן."

יואב ברנזון מטפל זוגי ויועץ כותב במאמר אינטרנטי על ההבדל בין תשוקה ואהבה:

"אין קשר בין תשוקה לאהבה. תשוקה ואהבה אינם זהים אלא שונים. אהבה היא תופעה קבועה, יציבה ועקבית המתקיימת לאורך זמן רב מאוד ותלויה מעט מאוד בתנודות חיצוניות ובשינוי

נסיבות. לעומת זאת, תשוקה היא תופעה בלתי יציבה, קצרת מועד והפכפכה המתקיימת לפרקי זמן קצרים ומהירים מאוד ותלויה מאוד בתנודות חיצוניות ובנסיבות רגעיות ואקראיות. השתוקקות היא אובססיה הנובעת מחולשה. כשאדם נמצא במצב של השתוקקות הוא למעשה נמצא במצב של חולשה, להיטות, התלהבות יתר, כפייתיות, התמכרות, חוסר גבולות, פחד, מתח ולחץ. הוא אינו רואה או חושב על דבר מלבד מושא התשוקה שלו. אנשים רבים אוהבים להיות במצב של תשוקה והשתוקקות לאדם אהוב ובלתי מושג. הם בטוחים שמדובר במצב של התעלות, עוצמה וכוח, למרות שלאמתו של דבר מדובר במצב של התמכרות ושל אופוריה מזויפת ושקרית, כמו חיים על הסם, שמוביל במשך הזמן לכרסום בביטחון העצמי, לחולשת הדעת, להפסדים ובסופו של דבר לחיים של טרגדיה, אכזבות ושברון לב. אהבה היא בחירה הנובעת מעוצמה. כשאדם נמצא במצב של אהבה הוא למעשה נמצא במצב של עוצמה, ביטחון, מודעות, בחירה, איזון נפשי ושליטה בחייו. הוא רואה את המציאות כפי שהיא והוא מסוגל לבחור את הנתיה הטוב והמתאים ביותר ממקום שקול ונינוח. לעומת זאת, כשאדם נמצא במצב של תשוקה הוא למעשה נמצא במצב של עיוורון, זיוף, אובדן שליטה וחוסר איזון קיצוני בחייו, למרות שהוא עלול לא להיות מודע כלל שזהו מצבו. אנשים מבלבלים פעמים רבות אהבה עם תשוקה. הם בטוחים שהם אוהבים, כשלמעשה הם נמצאים בתשוקה, ברדיפה, במרוץ אחר מישהו או משהו. הם בטוחים שהם אוהבים כשלמעשה הם חסרי כל שליטה, רדופים על ידי התשוקות שלהם, לחוצים וחסרי ביטחון קיומי. וטיפ לסיום: אם אתם אוהבים מישהו אבל כשאתם איתו אתם לחוצים, חסרי ביטחון, מפוחדים, להוטים וכפייתיים – אינכם אוהבים אותו אלא אתם משתוקקים אליו והוא ההתמכרות שלכם.

במאמרה "איך לשמר את התשוקה בזוגיות ובחיי הנישואין" כותבת המטפלת הזוגית אריאלה מלצר (08/111/3) "בן הזוג שבשלב ההתאהבות נתפס כמקסים וחיובי, מעניק ואוהב מתגלה באור המציאותי שלו, גם על תכונותיו השליליות ומתחילות לחלחל במרחב היחסים תחושות אכזבה, תסכול וכעס וכל אחד מבני הזוג מנסה להחזיר לעצמו את מה שאבד לו ע"י שינוי בן הזוג והתאמתו לציפיות ולצרכים שלו. כאשר בני הזוג מתקשים לפתור ביחד את הקונפליקטים שביניהם ולנהל דיאלוג פתוח וישיר ביניהם על קשייהם וחסיניהם בזוגיות הם פונים לפתחי המילוט, שם הם מחפשים מענה לצרכים הלא מסופקים שלהם כגון, רומן מחוץ לנישואין, עבודה, טיפול בילדים, שינה או עיסוקים אחרים בבית או מחוצה לו."

שאלות המחקר לפי המקרים שחקרה החוקרת ובהשוואה לספרות המקצועית:

כותרת המחקר: הקשר בין הדיפרנציאציה (המובחנות) של העצמי לבין התשוקה בנישואין.  
בעידן המודרני חווים זוגות רבים משבר ואכזבה מחיי הזוגיות שלהם.  
בעיקר מאובדן העצמי בתוך קשר ארוך טווח הדורש פשרה, וויתור והתחשבות בבן/בת הזוג, עד כדי ערבוב וביטול העצמי האוטנטי למען הזוגיות.  
אכזבה נוספת נגרמת מאובדן התשוקה במהלך השנים יחד. תשוקה אותה חוו בלהט בתקופת ההתאהבות, וכהתה עד אבדה לחלוטין במהלך השנים הראשונות לחיי הנישואין.  
והותירה את בני הזוג בחיי שגרה ושיעמום. ובעיקר בתחושת פשרה.  
השערת החוקרת – שכלל שהמובחנות של העצמי גבוהה יותר כך ישמרו התשוקה והסקרנות בקשר הנישואין. וככל שרמת המובחנות נמוכה יותר, כך העניין ההדדי ואיתו התשוקה לסוגיה, הן לאחר והן לזוגיות יפחתו. ובעיקר נמצא כעס ואכזבה רבה מהזוגיות.  
"אמר המשורר ג'ובראן ח'ליל ג'ובראן על הנישואין בספרו הנביא: "...אהבו זה את זה, אך אל תכבלו את האהבה - ותהי ים הומה בין חופי נשמותיכם. מיזגו איש לרעותו, אך אל תשתו מכוס אחת....זמרו וחוללו יחדיו ויגיל לבבכם אך תנו ויהא כל אחד לעצמו, כמיתרי הנבל שלעצמם הם בנגנם יחדיו....".  
דבריו אלו של המשורר מבטאים באופן ציורי ומופלא כל כך את המשימה המורכבת של בני זוג ביצירת עולם חדש של "ביחד" בזוגיות משותפת ויחד עם זאת, בשמירה על עולמו המיוחד והייחודי של כל אחד מהם"

החוקרת ביררה במחקרה זה:

1. האם ניתן להחזיר תשוקה ועניין לזוגיות גם אם היא אבדה/ נחלשה במהלך המסע הזוגי?

2. האם מובחנות גבוהה מביאה לתשוקה ועניין רבים יותר בחיי הזוג?

נתון נוסף שחקרה החוקרת הוא- האם בעזרת העלאת רמת הדיפרנציאציה של העצמי או הזוג, ניתן להחזיר את התשוקה לסוגיה השונים בקשר.

לשם כך החוקרת חקרה בקליניקה שלה, 3 מקרים של זוגות נישואים שהתשוקה ביניהם דעכה עם השנים, והכעס והתסכול היה מוטיב עיקרי בתקשורת הזוגית שלהם.

השאלות שליוו את המחקר היו: ( כתוב בלשון נקבה אך מתייחס לשני המינים)

1. האם אני זקוקה לאישור ותשומת לב תמידיים מבן זוגי כדי שארגיש טוב עם עצמי?
2. עד כמה אני מושפעת ממצבי הרוח והכעסים של בן זוגי?
3. האם חשוב לי יותר שהסביבה הקרובה תהיה מרוצה ממני מאשר להביע את עצמי ואת צרכי באותנטיות ובכנות?
4. אני מרגישה תלויה בו וכל ריב משפיע עלי קשות ומלווה אותי במשך היום כולו
5. עם השנים אני יותר ויותר מבטלת את עצמי למען הזוגיות והמשפחה
6. המיניות בינינו לא מספקת, והתשוקה הן המינית והן בכלל בקשר הולכת ונעלמת...

להלן מסקנות המחקר המלוות בסקירת הספרות המופיעה במחקר זה:

פרופ' קלייר רבין וד"ר עומר לנס מבארים

בספרם: " הדיפרנציאציה של העצמי" (שנת 2011) את מושג המובחנות (דיפרנציאציה) כך " הדיפרנציאציה של העצמי היא יכולתו של אדם לנהל את רגשותיו כמו גם לחשוב בדרך מוכללת ובוגרת. היא מבטאת בה בעת את הדואליות והדיאלקטיקה של ביטויי האינדיבידואליות כמו גם את הקשר עם האחרים. התאורטיקן בואן מוריי לו (**murray bowen**) ראה בדיפרנציאציה יכולת רגשית שאותה הציב בסקאלה של 0-100. כאשר 100 מסמל אידיאל דמיוני שאינו מושג לעולם. הדיפרנציאציה הוגדרה גם כמדד לבגרות רגשית. תהליך הגברת הדיפרנציאציה נחשב לפרויקט לכל החיים. שבמסגרתו גוברת יכולתו של האדם לשפר את יכולת ניהול הקשר שלו עם משפחת המקור שלו ועם מערכות יחסים קרובות אחרות, אך גם את עצמאותו. רמה גבוהה יותר של

דיפרנציאציה תסייע לאדם להימשך פחות לתוך בעיות רגשיות של הזולת, ולהגיב בפחות רגשות למערכות יחסים קרובות."

ד"ר בואן: "ככל שגבוהה יותר דרגת חוסר הדיפרנציאציה (היעדר עצמי) כך גבוה יותר המיזוג לתוך עצמי משותף עם אחרים, והוא מגיע לאינטנסיביות הגדולה ביותר שלו בתלות הדדית רגשית במסגרת הנישואין. בקרבה הרגשית של הנישואין שני ה"חצאים" מתמזגים לכלל עצמי משותף. רמת המיזוג תלויה ברמה הבסיסית של הדיפרנציאציה לפני הנישואין. שני בני הזוג רוצים את האושר הרגשי של המיזוג אבל קשה מאד לשמור על האיזון. עצמי אחד בתוך העצמי המשותף הופך לדומיננטי והשני לכנוע או סתגלן. במילים אחרות, העצמי הדומיננטי משיג דרגה גבוהה יותר של עצמי פונקציונלי ועושה רושם של "חזק יותר" על חשבון זה הסתגלן, שוויתר על העצמי והוא "חלש יותר" פונקציונלית. ככל שרמת הדיפרנציאציה או העצמי הבסיסי בבני זוג נמוכים יותר, כך יקשה עליהם לשמור על איזון רגשי והגיוני, וככל שהמנגנונים הסתגלניים כושלים, כך הופכת הלכות לחרונית יותר."

"הדיפרנציאציה של העצמי היא ניסיון להעריך את הרמה הבסיסית של העצמי באדם. העצמי הבסיסי הוא ערך מוחלט המתואר ע"י משפטי "עמדת האני" כמו: "אלו אמונותיי ודעותיי. זה מה שאני ומי שאני ומה שאעשה או לא אעשה". את העצמי הבסיסי ניתן לשנות מבפנים ע"י ידע חדש וניסיון." אחת המטרות של שאלות החוקרת במחקר זה, היתה לבדוק את רמת המובחנות של בני הזוג או של אחד מהם בלבד. ולחקור האם כשהמובחנות נמוכה, אכן, כפי שטען ד"ר בואן, בעזרת ידע חדש ותרגול ניתן להגביר את המובחנות ובכך את התשוקה לאחר, לזוגיות ולחיים בכלל.

ד"ר לנס כותב במחקרו על הדיפרנציאציה והקנאה הרומנטית: "

תמונה זו הולמת את תפיסתו של בואן מוריי בנוגע לנטייתם של בעלי מעורבות יתר לייצר יחסים זוגיים סימביוטיים וחסרי נפרדות המלווים בפיתוח יחסי תלות אקוטיים באחר. כך, כל רמז אמיתי, פוטנציאלי או מדומיין בנוגע לאיום על הקשר הזוגי, נצבע באיכויות קטסטרופליות ויוצר בעבורם איום על הקשר הזוגי (bartel-haring&probst 2004)."

"ניתן לומר שכאשר יש לאדם רמת דיפרנציאציה גבוהה, יש לו כלים רגשיים מוצלחים יותר להתמודד עם מצבים מעוררי קנאה, מכיוון שדיפרנציאציה מספקת בסיס של ביטחון כאמצעי רגולטיבי של חרדה מול מצבים שבהם פוטנציאל של איום על הקשר, כגון מצבי קנאה שיכולים לעורר חרדות של נטישה ודחייה על ידי בן הזוג



(בואן 1978, קר ובואן 1988, schnarch1997).

בשלושת מקרי החקירה בקליניקה בת הזוג, שבתחילת המפגשים אובחנה על פי שאלות המחקר בעלת מובחנות נמוכה :

ציטוט של המטופלת א' :

" הריחוק בינינו מטריף אותי".

במהלך המפגשים התלוננה א' על הבדידות הרבה שהיא חשה בנישואיה, על ההשפלות הרבות שהיא חווה כשהיא מנסה להתקרב אחרי ריב והוא בכעס " לא מתאים לי לדבר עכשיו", דבר המותיר אותה מרוסקת ושבורה "ללא נשימה" לדבריה.

"אני מרגישה ככלי שרת, מיותרת בביתי שלי."

א' אישרה כי היא מרגישה טוב עם עצמה רק כשבעלה מתייחס אליה יפה ומעניק לה תשומת לב " אבל זה כבר כמעט לא קורה, הוא מגיע הביתה, ממני מתעלם כמעט וכשהוא רואה את בתנו הוא מתמוגג, ואני מרגישה נורא"

"כל החיים שלי הרגשתי לא מוערכת, וזקוקה לאישור של ההורים שלי, וכעת אני זקוקה כל הזמן לאישור של בעלי על קיומי בכלל"

"כשבעלי כועס עלי ומצב הרוח שלו רע, אני פשוט הופכת להיות כמשותקת. הכעס שלו מפחיד אותי, ואני עושה הכל " הולכת על ביצים" בבית, העיקר שיהיה מרוצה. במריבות בינינו אני שותקת גם כשאני מרגישה צודקת."

" כשהוא הודף " בשאט נפש" את ניסיונות ההתקרבות שלי , אני מרגישה מרוקנת לחלוטין, ו"קרועה מבפנים". וכשהוא קורה אני לא מצליחה לתפקד במשך כל היום. מחשבות אובססיביות מטרידות אותי, אני מרגישה אשמה, חסרת יכולת ודחוויה. בכלל, רגשי אשם הפכו להיות חלק מחיי". א' ציינה כי מאז שהיא זוכרת עצמה כילדה, תמיד חשוב היה לה לרצות את הוריה, אחיותיה, מוריה. היא תמיד הילדה הטובה. הממושמת אך לא הבולטת בדבר, ללא שום מיוחדות או ייחוד.

בהיבט המיני, יחסי המין ביניהם רחוקים מלהיות מספקים מבחינתה. תדירותם מעטה, אך הבעיה העיקרית היא שהיא לא נהנית מהם " הוא פשוט בא, מפשיל את מכנסי וזהו". היא כמובן גם בתחום זה לא מעיזה לעמוד על רצונה כיון שיותר חשוב שהוא יהיה מרוצה. ובכלל היא שומעת ממנו כל הזמן : "את מקטרת, מתלוננת, אף פעם לא מרוצה מכלום". א' מרגישה כי הם מתחמקים מלבלות ביחד, והתשוקה לחוות את החיים, לשתף והשתובב נעלמה לחלוטין.

זוג נוסף שהשתתף במחקר היו לי י'. זוג פרוד שחי בנפרד חודשים מספר והחליטו לנסות לחזור לחיות יחד, אך רק לאחר טיפול זוגי.

לי אובחנה כבעלת מובחנות נמוכה :

תלונותיו העיקריות של י' כלפי לי בכל שנות הנישואין שלהם היו על הדיכאונות וההסתגריות שלה. על העובדה שהענישה אותו מינית. ומנעה ממנו במשך תקופות ארוכות, כל אינטימיות ומגע. תלונותיה היו על זה ש"י אטום אליה, לא מכיל אותה, יש בחייו דברים חשובים ממנה כמו משפחתו ועבודתו. ועל התפרצויות כעס שלו.

במהלך הפגישות התברר כי לי היא אישה תלותית, בעלת מובחנות נמוכה, החוששת לומר את שעל ליבה, את רצונותיה, ולא מביאה את עצמה לידי ביטוי כלל. לדבריה " הוא (בעלה) בולע אותה, וכך גם משפחתו". היא חוששת עד כדי שיתוק מכעסו של בעלה, ומצטמצמת רק כדי לרצות אותו ולשמור על עצמה. היא אישה אינטליגנטית ביותר, בעלת שפה עשירה, אך בכל הנוגע לביטוי רגשי בקשר הזוגי היא לא מצליחה להיות ברורה, היא לא ממוקדת ובעיקר מוצפת רגשית. מספר ביטויים שחזרו על עצמם : "הוא אטום אלי, הוא לא מקשיב לי באמת, לא מסוגל לעודד אותי, אטום במגע אלי" " אני פוחדת לדבר, הוא לא נותן לי להביע את עצמי. איתו אני מצליחה להביע רק דרך כתיבה כי הוא לא מאפשר לי בכלל להתבטא" " הרגשתי שהוא מרסק לי את הנפש". "אני בכלל אדם מאד דרוך ושומרת על עצמי". " בכלל, כשכועסים עלי, אני משתתקת, מעדיפה לכתוב לעצמי". ואז לדבריה " אני מרגישה ריחוק, מסתגרת, שקט, לא מרבה במילים". " לאנשים מאד נוח איתי, אני בן אדם מאד מאד נוח, מאד מרצה. כולם קודמים אלי. את חייבת להבין, הבן אדם הזה ( בעלה) ממש מטלטל אותי, הכל בהתאם אליו". במפגשים בינינו י' התגלה כאדם אדיב, דואג, אוהב אותה אך מתוסכל מחוסר התקשורת, מההסתגריות שלה שפירש אותם כדיכאון, ורק בהמשך הטיפול הבין כי זו דרכה להביע כעס, להתמודד עם כעס וחוסר שביעות רצון הן שלה והן חוסר שביעות רצון ממנה.

הזוג השלישי במחקר ד' ו-פ'. זוג בסביבות גיל ה-60. בשלב שד' הגיע אלי ליעוץ היה כאשר אשתו

גילתה שוב שהוא בוגד בה. הוא עזב את הבית ועבר לדירה במלון כדי לבדוק מהו רצונו האמיתי

הפעם- המאהבת או האישה. הם בזוגיות מאז היותם בני נוער. עם השנים, לאחר שגילתה כי בעלה

מנהל רומנים מאחורי גבה, ומהפחד שיעזוב אותה, הפכה פ' מאישה חזקה ועצמאית, נחשקת

ומוערצת. לאישה תלותית המצמצמת את עצמה, ומבטלת את צרכיה ורצונותיה.

ציטוט מהמפגש מפי החוקרת: "דמעות החלו לזלוג מעיניה לשמע דבריי. סיפרה שמזה שנים רבות, לאחר חשיפת הרומן הראשון שלו, וההבנה שהיא עלולה לאבד אותו, החלה בהדרגה לצמצם את עצמה למולו. היא ביטלה את רגשותיה וכאביה, ופיתחה מן קיר הגנה מהכאב המחלחל. היא ידעה שהוא לא סובל התפרצויות קנאה, והיה מעניש אותה בשתיקות ארוכות כשזה היה קורה. היא נותרה החברה הכי טובה שלו, השקיעה בעיקר בבית, בילדים בנכדים, בתקווה שיירגע. היתה בודקת, מחטטת בסתר כדי לבדוק אם הוא עדיין בוגד בה."

במהלך הטיפול ד"ר הצליח להבחין כי הוא עושה כמעט הכל כדי שאשתו תקנא ותכאב, והבין כי הוא בצורה לא מודעת מנסה להחזיר בה את המאהבת שרוצה אותו ומשתוקקת אליו, וכי הוא לא מסתפק בחברה הטובה שהפכה להיות. ציטוט: "בפגישה האישית עם ד' שבוע לאחר מכן, שיתפתי אותו במה שחוויתי בפגישה המשותפת. הוא הקשיב בקשב רב, ולאחר שתיקה ארוכה אמר:

"וואללה, את צודקת. פתאום שמתי לב שאני עושה את זה גם כשאני נפגש עם אשתי בבית. מעניין, אני ממש אידיוט...". חייכתי לעברו ואמרתי "קשה להגיד עליך אידיוט. אין ספק שיש מטרה מודעת או שלא מודעת בהתנהגות זו שלך. יש לך רעיון למטרה שכזו?". במהלך הפגישה הזו ד' הבין כי הוא מנסה בכל כוחו להעיר את האמזונה, המאהבת שבאשתו. שתקנא, שתראה שאכפת לה שהוא עם אחרת. שתראה שהיא חושקת בו. לפתע הבין, שעד עתה היא נלחמה על הבעלות עליו כל אימת שהרגישה שאחרת נועצת ציפורניה, אך לא נלחמה על האהבה. זו היתה פריצת דרך בייעוץ.

בפגישה אישית עם פ' שיתפתי אותה בתובנה שעלתה עם ד': "שיתפתי אותה בהבנה שעלתה בפגישתי עם ד', בכך שהוא מנסה לעורר ולהעיר אותה כאישה, כאהובה. שאלתי אותה לדעתה בעניין. עיניה אורו. היא סיפרה כי מחשבה זו עלתה בה פעמים רבות אך הפחד היה חזק הרבה יותר. שאלתי אותה איזו מן אישה היתה היא בתחילת הנישואין. ענתה: "הייתי מלכה. הכי יפה בשכבה כשהכרנו. הוא העריץ אותי, לא עניין אותו שום דבר חוץ ממני. הוא נמשך אלי שנים, הייתי רזה וגבוהה. עם השנים השקעתי יותר בבית, בהריונות, נולד לנו ילד עם צרכים מיוחדים, הזנחתי את עצמי, שמנתי, איבדתי את הביטחון שלי כאישה. הוא כבר ידע שלא חשוב מה יקרה אני בסוף אקבל אותו בחזרה, וכך הוא גם התנהג. בבית היה מרוחק גם ממני וגם מהילדים. עסוק בקריירה המתפתחת שלו. לא היה לו סבלנות בכלל למשפחה ובטח לא אלי. היה מסיים את האוכל והולך לטלוויזיה כשאנחנו עוד אוכלים."

זה שיגע אותי, אבל לא רציתי במריבות שהיו מלוות בהתנתקויות ארוכות מצידו. העדפתי להבליג.  
הילדים שלי שנאו את זה. הם חשבו שאני פראיירית. אבל בגילי, אני כבר סבתא. הם הולכים לחיים שלהם ואני אשאר לבד. "

במפגשים הבאים בינינו דיברנו על המשמעות של להיות אישה שלמה, בכל הרבדים : אמא, מאהבת, חברה, סבתא, בת... מבלי לוותר על שום תפקיד נשי. היא הבינה שמזה שנים וויתרה על כובע האמזונה, המאהבת שיודעת לשמור על אש התשוקה, הפלירטוט, השמחה. שיודעת לשמור על כבודה העצמי כאישה, שמה גבולות ברורים ואינה מפחדת מלאבד... העיקר לא לאבד את עצמה ואת כוחה".  
במאמר- על זוגיות וזיקת זולתעצמי- פסיכואנליזה של התהוות הדדית. במאמר שהתפרסם בפסיכואקטואליה, גיליון אפריל 2009 נכתב על הקושי בנפרדות והכמיהה לסימביוזה שאותה ראיתי אצל 3 הנשים במחקרי :

"לא טוב היות האדם לבדו, אבל הוא לבדו, בין כה וכה" (נתן זך)  
כל הדברים בעולם הינם בעלי קיום ניפרד משל עצמם, וכך גם נפש האדם הינה ישות קבועה כשלעצמה, והיא ניפרדת וניבדלת מהסביבה.  
בהמשך לאכסיומה זו, האדם הבוגר והבריא בנפשו אמור לעבור תהליך של התאבלות נורמלית, שאחריה הוא מכיר בניפרדותו ומקבל בהשלמה את סופיותו הנפשית והפיזית, את מיגבלות הקיום היחיד והחולף שלו, ואת אי היכולת לממש ולהגשים את כל שאיפותיו במלואן. משימה התפתחותית נוספת שמחשבת הניפרדות הנפשית מציבה בפני האדם, היא השלמה עם הבדידות הקיומית כחווייה בלתי נמנעת לכאורה, משום שגבולות הגוף והנפש המפרידים בין אדם לרעהו, אינם ניתנים לעולם לביטול. עם זאת, חרף ההכרה הבוגרת בניפרדות וקבלת הסופיות והבדידות, הגעגוע למזיגה אחדותית לעולם קיים, והוא לובש לעיתים קרובות את צורתה של הכמיהה אל האחר : "הכניסי תחת כנפך והיי לי אם ואחות ויהי חיקך מקלט ראשי קן תפילותיי הנידחות" (ח.ג. ביאליק). אלא שהגישה לאותה עיר מקלט, בחיקה ימצא היחיד תקווה ונחמה לפצעי הקיום הסופי והמאוכזב שלו, אינו פשוט כלל : חרף הגעגוע וההשתוקקות לקירבה המאחדת, יחסים בין אדם אחד לבין אחר הנחוה על ידו כאובייקט ניפרד ממנו, נידונים לעולם להכיל בתוכם אמביוולנציה, מאבק כוחות ואפילו שנאה".  
דליה אראל, פסיכותרפיסטית כותבת במאמר "שנינו ביחד וכל אחד לחוד", שהתפרסם באתר מטפלים בשם "על הספה" : "לחוד וביחד" אבחון זוגי של השלב ההתפתחותי של כל אחד מבני הזוג והשלכתו על המערכת הזוגית-

"המוקד הראשון לתרפיה עם זוג כזה הוא :

**1.לסייע בדיפרנציאציה לשני בני הזוג באותו זמן .**

הצעד ההכרחי הוא עבור שני בני הזוג הוא להתבונן באופן אקטיבי בעולם הפנימי של עצמם יותר מאשר להתבונן אחד בשני. ע"מ לבצע זאת הזוג צריך להיות מסוגל לבטא מחשבות אינדיבידואליות רגשות רצונות ושאיפות ולהיות סובלני כלפי החרדה שנוצרת תוך התמודדות, וסובלניים לקונפליקטים הפנימיים שמתעוררים תוך מפגש עם הרצונות והשאיפות האישיים שלהם. בסופו של דבר שני בני הזוג צריכים להתבונן פנימה בתוכם ע"מ לגלות את ה "עצמי" שלהם. " ואכן, במהלך המחקר בעבודה עם כל אחד מבני הזוג על האינדיבידואליות שלו עצמו, וקבלת האינדיבידואליות של האחר מתוך כבוד ושיוויון ערך, הקשר הזוגי קיבל ציביון חדש של אינטימיות ותשוקה, הסקרנות עלתה מחדש האחד כלפי השני. חיזוק לעובדה זו ניתן היה לראות אף במאמרם של אסתי מגד ושולי הרץ, מטפלות זוגיות, שפורסם באתר " לחזור בתשוקה"- ביה"ס לפסיכותרפיה מתקדמת. שם המאמר "ויתורים ופשרות יהרסו לכם את היחסים" "אז מה קורה פה? איך זה ייתכן שגם זוגות עם יחסים נפלאים וגם זוגות עם יחסים איומים משתמשים באותה נוסחה ( של ויתורים ויתורים ופשרות) ואצל חלקם זה עובד נפלא ואצל חלקם ממש לא?

אני רוצה להציע שוויתורים, פשרות והקרבה הם ממש לא הנוסחה להצלת חיי הנישואין. למעשה הם המתכון להרס חיי הנישואין. וויתורים, פשרות והקרבה הורסים את האינטימיות, הורסים את הסקס, הורסים את התשוקה והורסים את החברות. אז איך זה שאצל זוגות עם זוגיות יפה לאורך שנים כן רואים וויתורים והקרבה? אני רוצה להציע שהוויתורים וההקרבה שאנו רואים אצלם הם התוצאה הסופית של משהו אחר לגמרי, הפוך מהקרבה, שהתרחש אצלם לאורך השנים. למשהו הזה אני קורא "מובחנות" והוא כולל בתוכו נאמנות לעצמם ויושרה. בשלב זה אני רוצה לפרוס את שלבי התהליך, הנורמאלי לחלוטין, העובר על רוב הזוגות, והמוביל, אצל רובם, לריחוק, ניכור ואובדן תשוקה ביחסים. ומה קרה בעקבות הוויתורים הללו? האם הם עשו אותנו יותר מאושרים?מה שקרה, אצל רובנו, זה שאנחנו מרגישים עכשיו תקועים בתוך מערכת זוגית, פלוס כמה ילדים, ושאיננו יודעים יותר מי אנחנו.

אנחנו חשים שוויתרנו על החלומות הכי חשובים שלנו. אנחנו בכלא. והכלא הזה סוגר עלינו. לעיתים נראה שהתקווה היחידה יכולה לבוא מאיזה רומן עסיסי מחוץ לנישואים. או אולי מגירוסים. התוצאות של כל אלה הם הרסניות: במקום להרגיש משוחררים בזוגיות שלנו, אנחנו חווים אותה כעול במקום להרגיש שאנחנו אוהבים את בן הזוג שלנו, אנחנו בעיקר כועסים עליו, במקום לרצות לבלות יותר יחד, אנחנו רק רוצים להתרחק, במקום לחוות תשוקה אנחנו פונים לישון כל אחד בקצה האחר של המיטה, ואני טוען שהכלא הזה נבנה כולו על שתי הנחות מוטעות: ) שזוגיות טובה מבוססת על פשרות וויתורים)

שבן הזוג שלנו חייב לנו משהו. מילת המפתח ביציאה מהכלא היא "מובחנות". בלועזית דיפרנציאציה. כפי שכבר נרמז קודם, לבני אדם ישנם שני צרכים עיקריים וסותרים: הצורך להשתייך והצורך להיות בנפרד. מצד אחד כולנו כמהים לקשר, לחיבור, לתחושה של אחדות. מצד שני כל אחד מאיתנו רוצה גם לבטא את העצמי הייחודי שלו. אנחנו רוצים להיות משוחררים מהעול של החברה. אנחנו רוצים להתחבר לעצמנו, אנחנו רוצים לעמוד בזכות עצמנו.

כיצד מגשרים על שני הצרכים ההפוכים הללו? מובחנות היא הדרך.!!!

פ' במחקר הנוכחי סיפרה זאת במילותיה שלה: " התחלתי לטפח את עצמי שוב. רזיתי. אני מרגישה שוב יפה וחושנית, ואפילו מחוזרת ע"י גברים בסביבתי. הבהרתי לבעלי כי זכותי לבדוק את אמינותו, מבלי להתנצל ומבלי להסתיר שאני מפשפשת בדואר שלו, כי מדובר בעתידי. אני לא מאפשרת לו להגיע לביתנו המשותף, שאותו עזב, כל אימת שמתחשק לו להופיע, אלא עליו לתאם איתי מראש ולכבד את פרטיותי. אני כבר לא זמינה בעבורו כל אימת שמתחשק לו. השינוי הזה שחל בי עורר אצל בעלי סקרנות לגבי מחדש, שהיתה כבר כבויה לחלוטין. הוא חזר לראות בי אישה נחשקת ומוערכת, ולא התייחס אלי רק כחברה וכאמא. בעקבות הטיפול הבהרתי לו כי אני לא מוכנה יותר לתפקד בעבורו כאם. אני אשתו. אני לא מטפלת שלו. ובמיוחד הפכתי להיות אדם עצמאי שדורש את הכבוד שמגיע לי".

ד"ר דויד שנרש, מטפל זוגי ומיני, מגדיר מובחנות כיכולת לעמוד על שלי, בתוך קשר, בנוכחות אחרים הדוחפים אותי להשתלב, להסתגל ולהתאים את עצמי לצרכיהם. לדבריו, מובחנות היא היכולת לשלב בין שני הצרכים הסותרים שלנו, כלומר, להשאר נאמנים לעצמנו, בתוך הקשר.

מובחנות אינה נרכשת על הר בודד. היא אינה נרכשת במדיטציה במנזר, או דרך התמודדות אישית ועצמאית עם קשיים. מובחנות נרכשת רק בתוך הקשר. רק עם השני. אז מה קורה כשאנחנו עם אחרים? מדוע אנחנו מאבדים את הקשר עם עצמנו בתוך יחסים, ובמיוחד בתוך יחסים מחויבים וארוכי טווח?

מכיוון שמעולם לא למדנו להיות נאמנים לעצמנו בתוך קשר מחייב. אף אחד גם לא סיפר לנו שזה רצוי.

כשאנחנו בקשר מחייב הצורך שלנו בשייכות, בביטחון ובאישור מהאחר הופך חשוב יותר מכל דבר אחר. האחר הופך חשוב יותר מאיתנו. אבל לא מהסיבות הנכונות. הוא הופך חשוב יותר מאיתנו לא כיוון שאנחנו מספיק גדולים כדי להתפנות לרגע מהאגו שלנו ולאפשר לשני להיות באמת חשוב. הוא הופך חשוב יותר מאיתנו כיוון שאנחנו הפכנו תלויים בו, כדי להרגיש בעלי ערך ומשמעות. "אנחנו נותנים לשני את הכוח להעלות אותנו ולהוריד אותנו. תחושת העצמי שלנו הופכת להיות תלויה לחלוטין בו. באחר. ותחושת העצמי שלו הופכת תלויה לגמרי בנו. אנחנו כמו תאומים סיאמיים המחוברים עדיין אחד לשני כשלאף אחד אין עצמיות משלו. כשאדם מתחיל לעמוד על שלו, יחד עם בן הזוג, הוא יודע שיותר האחר לא יהיה מסוגל לשדוד ממנו את האנרגיה שלו. אדם שנאמן לעצמו, אי אפשר לקחת ממנו מאוס. אדם שאינו תלוי יותר באישור של אחרים, שמאשר את עצמו, אי אפשר לקחת ממנו את ערכו. זוגות שיוצאים לתהליך הזה מגלים שהם מסוגלים להעלות לרמות של אינטימיות רגשית גדולה פי כמה ממה שהיו מסוגלים קודם. כי כשיש לנו את עצמנו, איננו מפחדים יותר להפתח בפני השני ולחשוף את עצמנו מולו, במלואנו. התשוקה המינית מרקיעה גם היא שחקים. המין הופך ממכני וטכני למלא חיות. ברגע שבני הזוג מסכימים להיות הם עצמם, בנכחות בן זוגם, רמה חדשה של כנות ואינטימיות נוצרת בתוך האקט המיני. המין הופך למקום של מפגש אמיתי בין שני אינדיבידואלים. כשזוגות מגלים את העולם החדש הזה, הם מגלים שהמחשבות על גירויים, פרידה או מאהב, נעלמות. אין כל סיבה לחפש במקומות אחרים. כשאנחנו מוצאים ומביאים את עצמנו בתוך הזוגיות, מה שחשבנו שהלך לאיבוד מתגלה כאן בבית, בתוך היחסים. "

ואכן, בשלושת הזוגות שהשתתפו במחקר, עלתה התשוקה המינית ככל שרמת המובחנות השתפרה, ועמה התחזקה גם האינדיבידואליות של כל אחד מהם.

במקרה של א.ג. : בהיבט המיני, יחסי המין ביניהם היו רחוקים מלהיות מספקים מבחינתה. תדירותם היתה מעטה, אך הבעיה העיקרית היתה שהיא לא נהנתה מהם " הוא פשוט בא, מפשיל את מכנסי וזהו". כמובן שגם בתחום זה לא העיזה לעמוד על רצונה, כיון שיותר חשוב לה שהוא יהיה מרוצה.. בחודשים שקדמו לייעוץ, המצב בזוגיות של א' ובעלה ג' היה כבר בלתי נסבל, תלונות אין סופיות מצידה שבעקבותיהן ניתוק מוחלט מצידו, הוא אף הפסיק ליזום מגע מיני. וכשהיא כבר ניסתה ליזום כדי לחוש מעט קירבה, היה דוחה אותה לעיתים קרובות מעל פניו. לטענתה, באותם חודשים היה משתמש באתרי פורנו לסיפוק צרכיו.

במהלך הפגישות בינינו, עיקר העבודה עם א' היה להחזיר לה את אמונתה בעצמה, את כבוד העצמי, את התחושה הטובה שאינה קשורה באיש מלבדה. לחזק את המובחנות, לדעת להתעמת עם בעלה בכבוד, מבלי להתקפל מראש ולהפסיק להרגיש משותקת מפני כעסו.

א' למדה לומר את מה שהיא רוצה ומבקשת לא בדרך של תלונה וקורבנות, אלא בבקשה ברורה, בתזמון הנכון לשניהם. למדה לתת לו את הספייס שהוא זקוק לו ( בעבר בעת שהיה מתנתק ממנה בזמן ריב כדי לא להחרף את המריבה והיה הולך לחדרו כדי להירגע, היתה הולכת אחריו לחדר וממשיכה בתלונותיה- דבר שהיה גורם ל"פיצוץ גדול ביניהם").

א" למדה כי איש לא יכבדה אם היא לא תכבד את עצמה ואת האחר, התאמנה בלהביע כעס ולא להשתיקו, למדה להכיל את כעסו ולא לאפשר לכך להרוס את כל יומה במחשבות אינסופיות, בתחושת חוסר אונים וקורבנות.

באחת הפגישות א' נראתה שמחה במיוחד, והיא ציינה בפניי כי לראשונה מאז שבנה הקטן נולד ( מדובר בחודשים רבים) שלח לה בעלה הודעה כתובה עם רמז מיני ואף יזם ברוך מגע מיני. בעבר, כך לדבריה היא היתה מנצלת את ההזדמנות כדי "להחזיר לו" והיתה מסרבת לו כדי שירגיש מה ההרגשה בלהיות דחוי, אך הפעם, היא בחרה לקבל בברכה את הצעד שיזם, ולראשונה לאחר זמן רב היתה ביניהם אינטימיות נעימה. א' : "בילינו בדייט השבועי שלנו, השארנו את שני הילדים אצל הסבתא והלכנו לראות סרט. אחרי הסרט רציתי לאסוף את התינוק כי כבר התקרבה שעת ההשכבה שלו, אך בעלי התעקש לחזור הביתה ולהיות יחד עוד קצת, חזרנו לנוח בבית. בעלי היה מבסוט ויזם מין שאפילו היה די מתחשב, יחסית אליו. ואז, נסענו לאסוף את הילדים. השכבתי אותם, וראינו בעלי



ואני סרט בטלויזיה ועוד חצי סרט נוסף כשאנחנו מכורבלים על הספה. ובנוסף.. הוא יזם מין נוסף מול הטלויזיה. אכן יום מוצלח....".

בהמשך המפגשים ציינה, כי ככל שהיא מקפידה על נפרדות, חיה את חייה מבלי לנגס לבעלה, פחות לוקחת ללב את התנהגותו, כך דווקא התנהגותו כלפיה משתפרת והתעניינותו בה גוברת. ציטוט: "בעלי שלח לי סמס ושאל איך הלך לי במבחן. הופתעתי שהוא בכלל זכר. החלטתי להתקשר לאמו ולבקש שתשמור על הילדים, דבר שמעולם לא עשיתי כי אני לא נפרדת מהם בכלל, אך כחלק מביסוס הנפרדות אני לומדת גם לשחרר אותם. הלכנו לסרט והרגשתי שאנחנו קרובים. היה לי מאד נעים". הזוג השני שהשתתף במחקר י' ל' ב. היה פרוד כשהגיעו לייעוץ, וסבלו מריחוק ומחוסר אינטימיות ותקשורת שהובילו לפרידה ביניהם.

תלונותיו העיקריות של י' כלפי ל' בכל שנות הנישואין שלהם היו על הדיכאונות וההסתגריות שלה. על העובדה שהענישה אותו מינית. ומנעה ממנו במשך תקופות ארוכות, כל אינטימיות ומגע. תלונותיה היו על זה ש' אטום אליה, לא מכיל אותה, יש בחייו דברים חשובים ממנה כמו משפחתו ועבודתו. ועל התפרצויות כעס שלו.

ל' הבינה כי עליה לעמוד ברשות עצמה, לדעת לנהל את חייה הרגשיים מבלי להיות תלויה ומטולטלת כלולב מאנשים סביבה. למדה להביעה את רצונותיה בכנות, נכונות לפתור את הבעיה ופתיחות לדעתו של בעלה, בעוד שבעבר כשהעזה כבר להתבטא, היתה עושה זאת תוך השמעת תלונות, האשמות, תוקפנות וקורבנות, ולאחר מכן היתה מסתגרת מאימת הקונפליקט. ל' הבינה כי אובדן התשוקה כלפי בעלה והניכור שלה כלפיו נבעו מהכעס המודחק שלא נתנה לו ביטוי אמיתי ויעיל, ומאכזבתה מהעובדה שהיא לא כל עולמו. ל' השכילה להבין במהלך המפגשים שבעלה אוהב אותה גם אם הוא מקדיש זמן למשפחתו ולעבודתו. ככל שהתחזקה המובחנות שלה כך היתה לה היכולת לא להיות נזקקת להוות מרכז עולמו של בעלה בנפרד.

י' הבין כי עליו לחזר אחרי אשתו בנפרד, ואל לו לפרש את הסתגריותה כדיכאון. הוא למד להקשיב לה גם כשדבריה מבולבלים עקב ההצפה הרגשית, ובעיקר להבין את ה"השתבללות שלה" כך לדבריו, כחלק מההגנה שלה כשהיא מרגישה מאוימת עקב ריב, ומהפחד שהעימות יגרום לו לנטוש אותה. י' הגיב בתדהמה "אני לא מאמין, הרי אם היא היתה רבה איתי, אומרת לי משהו..... אין לי בעיה עם קונפליקטים... אני לא יכול לסבול את ההסתגריות והדממה הזו...זה הדבר שמוציא אותי מדעתי".

במהלך הטיפול הבינה ל' כי היא ציפתה שבעלה יהיה תחליף לאם ולאב שנטשו אותה בילדותה, וכי יהיה עמוד התווך בחייה. ל' למדה לעמוד ברשות עצמה ולראות בבעלה בן זוג אוהב ותומך. ל' הבינה כי שם היא בעצם ויתרה על עצמה מתוך האמונה, התקווה, הציפייה שהוא יהיה לה אם, אחות, אב, חבר ובעל. שהיא תהיה מרכז עולמו ובמחיר שהיא תוותר על עולמה ועל עצמה.

עיקר העבודה בקליניקה היתה להחזיר לל' את אמונתה בעצמה, ללמד אותה לפתח הערכה בעצמה, לא להיבהל מקונפליקטים עם הפרוד שלה. להבין שהם אנשים נפרדים עם רצונות וצרכים שונים, והיא למדה לכבד את שלו מבלי לבטל את רצונותיה שלה. היא הבינה כי דאגתו ומסירותו למשפחתו הגרעינית אינם הוכחה לכך שהמשפחה שיצר איתה אינה חשובה לו, אלא להיפך, זה רק מוכיח עד כמה ערך המשפחתיות ומסירות הוא עליון בעיניו. ל' למדה להעריך ולהוקיר תכונה זו, ואף הבינה כי ערך זה הוא בסופו של דבר גם לטובתה ולטובת ילדיה. ואכן י' התמיד בכל החודשים בהם היו פרודים לשמור לה נאמנות. היא אף ציינה את המסירות שלו לידיהם " הוא אבא נהדר, תומך, נמצא מעורב...". ככל שחלפו השבועות והמפגשים האישיים והזוגיים בקליניקה, ל' התחזקה, שמחת החיים שבה אליה ועמה גם האינטימיות עם י'.

הזוג השלישי במחקר ד' י'-פ'. ד' עזב את הבית לאחר שאשתו עלתה בפעם המי יודע כמה על רומן של שנים שניהל מאחורי גבה. כל השנים הזניחה את עצמה והתמסרה לבית ולילדים. בעקבות הטיפול בקליניקה, החלה לטפח את עצמה וחזרה להיות יפה וחושנית. הרגישה שהיא כבר לא שלוחה של בעלה אלא אדם אינדיבידואלי ועצמאי, ולא אפשרה לו להגיע לביתם המשותף, שאותו עזב, כל אימת שמתחשק לו להופיע, אלא עליו היה לתאם איתה מראש ולכבד את פרטיותה. היא כבר לא היתה זמינה בעבודה כל אימת שחשק. השינוי שחל בה עורר אצל ד' סקרנות לגביה, שהיתה כבר כבויה לחלוטין. הוא חזר לראות בה אישה נחשקת ומוערכת, ולא התייחס אליה רק כחברה וכאמא. לאחר שלושה חודשים כשהוא עדין מחוץ לביתו, המלצתי להם שלא יחזור כרגע לביתם המשותף, אך הם יכולים להיפגש, לבלות מבלי להצהיר הצהרות. במהלך שלושת החודשים הבאים, ד' נשאר לישון בסופי שבוע בביתם המשותף, הסקס ביניהם היה מצוין " מלא תשוקה וחזרנו להתנהג כמו בתקופת הנעורים". למחרת ד' היה חוזר לדירתו השכורה. אשתו בתקופה זו התחזקה, בטחונה העצמי גבר והיא כבר לא חששה מהעתיד לבוא.

חלפה חצי שנה שבסיומה החליט ד' כי הוא רוצה לחזור לאשתו. השינוי שחל בה ריגש אותו. המאהבת הפסיקה להטריד את מחשבותיו. המחיר לאבד את אשתו ומשפחתו היה כרגע קשה מנשוא.

הוא חש תשוקה ( אומנם לא כזו שחש ברומנים הסוערים שלו) לאשתו, והבין שתמיד הריצה אחרי החדש והבלתי מושג מושך יותר. הוא הרגיש לדבריו "פאתטי" במונח אחרי הצעירות והרוסיות. היא הבטיחה לעצמה שלא תתעלם יותר מצרכיה, ולא תוותר על עצמה בעבור איש. חזרה להיות האמזונה ביחסים. גבולותיה היו ברורים, והוא אהב את האישה החדשה הישנה שקיבל.

סיכום יפה מתוך כתבה שפורסמה באתר **ynet** על "נפרדות זוגית: הסוד להמשך התקופה הוורודהבזוגיות"

מאת ליאת משאט-פריזם פורסם: 18.12.03 ,

" כשאתם אוהבים מישהו, תנו לו חופש, אומר השיר. הזוגיות היא אמנות החיבור, אבל במערכות היחסים הטובות, הבריאות והמוצלחות ביותר, שני בני-הזוג יודעים גם לקיים לעצמם עולם חוויות קטן, נפרד ופרטי משלהם, שבו הם טסים סולו. מה זה באמת לתת ספייס ולאפשר לבן-הזוג לנשום? איך מוצאים את הלחוד הנכון בתוך כל הביחד הגדול?

כשאנחנו מדברים על זוגיות, רוב הזמן אנחנו מדברים על אומנות החיבור כדי ליצור תחושה גדולה יותר של שותפות. ובתוך היחד הזה, יש המתקשים להבין את הערך של נפרדות במערכת יחסים אוהבת - במיוחד בגלל שזה עלול להיות כל-כך מפחיד. ואין ספק שזו אחת המיומנויות הקשות יותר ליישום בזוגיות. אבל העובדה היא שבמערכות היחסים הטובות ביותר, שני בני הזוג, מבינים, מכבדים ותומכים בצורך המתמשך לחוויה בריאה של נפרדות. "

"כולנו מכירים מערכות יחסים שבירות שלא השכילו לעשות זאת. שבירות מאחר ואחד או שני בני-הזוג מחזיקים חזק מדי ומקשים על היחסים לנשום. אבל הנה עוד עובדה על מערכות יחסים: זוגות שאוהבים באמת, יודעים את ההבדל בין שותפות להיתוך. הם מקריבים ועובדים קשה כדי להשיג את הראשון, ונמלטים כמו מאש מהשני. ההבחנה כאן היא מכריעה. וחוסר ההבחנה גובה את המחיר מהיחסים .

כדי ליצור שותפות נמשכת ויעילה אתם חייבים לתת ספייס, מרחב ולאפשר נפרדות. הרעיון כאן הוא פשוט: מערכות יחסים לא יכולות לעבוד אם אחד מבני-הזוג מנסה למחוך את הרוח האינדיבידואלית של השני. הצמיחה של מערכת יחסים חזקה תלויה, בחלקה, בצמיחה הנמשכת של הפרטים המעורבים - נפש אינדיבידואלית היא המרכיב הקסום במתכון של יחסים אוהבים, מסביר המומחה ליחסים סטיבן קרטר בספרו כך עובדת האהבה". והמתכון הזה לעולם אינו משתנה. ובואו נהיה מאוד

ברורים כאן : לא מדובר בניתוק. אלא בהכרה, בתמיכה - ואולי נעז לומר ההנאה - מהבדלים בריאים, צרכים שונים, תחומי עניין שונים, לוחות זמנים שונים, טעמים שונים, חברים שונים, תשוקות שונות, מזג שונה, סדרי עדיפויות שונים, חוויות שונים, רגשות שונים - במרדף אחרי אהבה וצמיחה. לדברי קרטור, ההבדלים האלה נותנים ליחסים את הכוח והעושר שלהם. פחד מההבדלים האלה הופך את היחסים לשבירים".

המחקר שלי מחזק את הכתוב במאמר של לימור בנדל, - יועצת זוגית וסקסולוגית –  
"יעוץ זוגי ליצירת תשוקה – מקרה של נפרדות זוגית"  
פורסם : 2012/12/14

"תשוקה ניתן לשנות ולבנות בכל גיל, בכל מצב פיננסי, בכל תקופת זוגיות (זמן חיים ביחד) ועם כל כמות ילדים שיש - הכל תלוי ברצון של שניכם. כששני בני הזוג מפרגנים אחד לשניה ולעצמם יתפתח מרחב זוגי חזק. חופש בתוך הזוגיות מאפשר לחיות את החיים של כל אחד מבני הזוג בנפרד דבר שרק מעצים את הזוגיות והקשר מחזק את הביחד וכך הכמיהה והרצון לעשות אהבה עם אהוב/ת ליבי רק ילך ויגדל."

ושוב, אביא את שירו הנפלא של המשורר ג'ובראן ח'ליל ג'ובראן על הנישואין בספרו הנביא : "...אהבו זה את זה, אך אל תכבלו את האהבה - ותהי ים הומה בין חופי נשמותיכם. מיזגו איש לרעותו, אך אל תשתו מכוס אחת....זמרו וחוללו יחדיו ויגיל לבבכם אך תנו ויהא כל אחד לעצמו, כמיתרי הנבל שלעצמם הם בנגנם יחדיו....". דבריו אלו של המשורר מבטאים באופן ציורי ומופלא כל כך את המשימה המורכבת של בני זוג ביצירת עולם חדש של "ביחד" בזוגיות משותפת ויחד עם זאת, בשמירה על עולמו המיוחד והייחודי של כל אחד מהם."



