

## לאן נעלמה האהבה?

(כל פרטי האנשים המתוארים הוסוו והשמות בדויים).

גילה נכנסה לחדר בסערה, כשבידיה קופסת קרטון. תראי מה מצאתי, קראה כשהיא מושיטה לי את הקופסה: אלה מכתבים שכתבתי לגדי כשהיינו חברים! מי היה מאמין שאני כתבתי את המכתבים האלה לפני 12 שנה?

הצצתי במכתבים. הם היו ארוכים, כתובים בכתב יד עגול ובאותיות קטנות וצפופות. כולם נפתחו במילים "גדי אהובי", "גדי יקירי", "גדי שלי", והסתיימו במילים: "אוהבת אותך", "שלך לעד", "סופרת את הדקות עד שתחזור".

בעודי מעיינת במכתבים גילה הוסיפה: עכשיו אם לא אראה אותו כמה ימים אני לא אתגעגע, לא יהיה לי מה לספר לו – ובטח שלא אחכה לרגע שיחזור. . . מה השתנה? יכול להיות שכל כך אהבתי אותו אם עכשיו הרגשתי כל כך שונה? אולי רק נדמה היה לי שאני אוהבת? ואם אהבתי כל כך, לאן נעלמה האהבה?

### מה קרה כאן?

האם האהבה נגמרה? האם היא היתה שם מלכתחילה? אולי רק נדמה היה לגילה שהיא מאוהבת? מי כתב את המכתבים שבקופסה?

**מבחינה פסיכולוגית** אהבה היא תהליך שיש בו שלבים שונים, כל אחד מאד שונה מהאחרים. השלב הראשון בתהליך הוא שלב ההתאהבות. זה השלב של ה"פרפרים בבטן"; הכל נראה יפה ומבטיח ואנחנו מאושרים. מחקרים מראים שבשלב הזה אנחנו לא ממש מכירים את האהוב, ובעצם אנחנו "מאוהבים באהבה": אנחנו כל כך מאושרים עם האהבה שאנחנו מצליחים להתעלם מכל פגם או קושי. בתקופה הזאת האהבה כל כך ממלאת אותנו שאנחנו בקלות מוותרים על דברים שבדרך כלל מאד חשובים לנו.

בדרך כלל שלב ההתאהבות יכול להמשך כחצי שנה. עם הזמן ההתרגשות בהדרגה שוכחת, אנחנו חוזרים להרגיש צרכים נוספים ואנחנו מתחילים להכיר את האדם האמיתי שמאחורי האהוב: את מצבי הרוח שלו, ה"שריטות" שלו – והצרכים האחרים שלא מתאימים לנו. זה המבחן הראשון של האהבה: האם נוכל לחיות עם האדם הזה? האם נרצה בו?

השלב הבא הוא שלב ההתחייבות: ההחלטה למסד את הקשר ולהשלים עם זה שעם האדם הזה נישאר – עם כל הפגמים שלו. אם החלטנו להתמסד בתוך שלב ההתאהבות – אנחנו ממסדים קשר עם אדם שאנחנו לא באמת מכירים, ומפח הנפש הוא רק עניין של זמן. אבל גם אם הכרנו טוב בשלב ההתמסדות, אנחנו לא יודעים איך האדם הזה יהיה כשיבואו ילדים, לילות בלי שינה, משכנתה – וכל שאר המאפיינים של שיגרת חיי משפחה. אנחנו מנסים לנחש איך יהיה, אבל רק כשהמציאות הזאת תתממש נדע אם הניחוש שלנו היה נכון.

---

גילה אכן כתבה את המכתבים וגדי אכן היה אהוב ליבה. אבל זה היה לפני שהם היו הורים לילדים; לפני שהתמודדו עם חובות, דאגות ושיגרת חיים שוחקת; לפני שהיא התאכזבה

מזה שהוא יוצא ומשאיר אותה לבד עם עול הבית והילדים, ולפני שהוא כעס כשהיא קנתה לעצמה עוד בגד חדש.

גילה וגדי של היום הם אנשים מבוגרים, מפוקחים ומאוכזבים יותר מגילה וגדי הצעירים שכתבו את מכתבי האהבה שבקופסה. הציפיות והצרכים שלהם היום מאד שונים מאלה שהיו להם אז, והיכולת שלהם לספק האחד את צרכי האחר שונה. זה תהליך טבעי שכל זוג עובר. לפעמים בעזרת שיחות או ייעוץ מקצועי אפשר ללבן את הדברים ולשנות דרכי התנהלות כדי שיהיה טוב יותר, ולפעמים השנים וההתפתחות יוצרים פערים שלא ניתן עוד לגשר עליהם.

חלי שניר,  
פסיכולוגית קלינית בכירה,  
מומחית בטיפול פרטני, זוגי ומשפחתי  
ובמצבי גירושין.