

## **גירושים: הזוית הפסיכולוגית** **מאוהב לאוייב ; התמודדות עם בגידה**

(כל פרטי האנשים המתוארים הוסוו והשמות בדויים).

כשדני ומיכל הכירו לפני 15 שנה הכל נראה מבטיח. הם היו החברים הכי טובים, סיפרו זה לזו הכל ונשבעו לעצמם שגם אם הזוגיות שלהם תסתיים הם יעשו את זה בצורה מכובדת וישארו חברים טובים.

הם שמעו סיפורים על גירושים מכוערים עם מלחמות ופגיעות הדדיות קשות, אבל האמינו שלהם זה לא יקרה: הם הרי יודעים לדבר על דברים קשים וגם אם ייפרדו הם ידברו על הכל וישמרו על כבוד הדדי.

מאז חלפו 15 שנה, שניהם עברו הרבה – ביחד ולחוד, ויום אחד מיכל גילתה שלדני יש רומן.

התגובה הראשונה היתה הלם; היא הרגישה שעולמה חרב עליה, היא לא יכלה להחזיק את עצמה בעמידה ונאלצה לשבת, כולה רועדת. אחרי שקצת נרגעה התקשרה לחברתה הטובה. השיחה עם החברה עזרה לה להירגע, ובעזרתה היא התחילה לחשוב איך היא מתמודדת עם הידיעה הזאת. מיכל היתה כל כך מבולבלת והמומה שהיא לא הצליחה לחשוב בצורה בהירה והיא נזקקה לעזרת חברתה כדי לעשות סדר במחשבותיה.

בזו אחר זו עלו בזיכרונה תמונות של בגידות שחוותה בחייה – אבא שהבטיח לקחת אותה לסרט ולא קיים, אמא שכעסה והענישה אותה לא באשמתה, החברה הטובה שעזבה אותה לטובת מלכת הכתה, והחבר הקודם ששיקר. התחושה של מיכל באותו הרגע היתה: "כולם בוגדים בי, אני לא ראוייה שיאהבו אותי, אני הפריירית הנצחית – והנה, אפילו דני, שהאמנתי לו והייתי בטוחה שאיתו זה לא יקרה – בגד בי".

ההלם הפך לזעם. היא לא רצתה לראות את דני, לא רצתה לשמוע מה יש לו להגיד, רק רצתה שילך – וישלם על מה שהוא עשה. גם כשדני ניסה להסביר, להתנצל, להציע שילכו לטיפול זוגי מיכל לא היתה מוכנה לשמוע. מבחינתה הכל נגמר. דני ניסה מספר פעמים לדבר איתה, ניסה לגייס מכרים לעזרה אבל מיכל לא נענתה. בסופו של דבר דני ויתר, הסתגר בתוך עצמו עם התחושה ש"אין עם מי לדבר". גם הוא התחיל לכעוס: נכון, עשיתי מעשה שלא ייעשה, אבל אנחנו לא הזוג הראשון שמתמודד עם בגידה. אם מיכל היתה פחות אטומה אולי היינו מצליחים לשקם אבל היא לא מאפשרת; בגללה המשפחה עכשיו תתפרק.

### **מה קרה פה?**

גם דני וגם מיכל מרגישים פגועים ונבגדים – מיכל בגלל הרומן של דני ודני בגלל חוסר המוכנות של מיכל לדבר איתו. אבל בעוד שהמתבונן מהצד יכול לראות איך נחלצים ממשבר כזה – שני בני הזוג, כל אחד בתוך הכאב והעלבון שלו – לא מסוגלים לראות דבר, הולכים ומתבצרים, מתרחקים ומאבדים את הסיכוי להצלת הנישואים. כל ההבטחות שנתנו זה לזו בראשית הנישואים, וכל האהבה שהיתה ביניהם נרמסו תחת מטעני הכעס.

מה שמחמיר את הכאב והכעס זו חוויית הטרואמה המשתחזרת: הבגידה של דני מציפה אצל מיכל חוויה ישנה ש"כולם בוגדים בי". היא כואבת עכשיו גם את הבגידה של דני, גם את זיכרון כל הבגידות הקודמות שחוותה - וגם את התחושה שאי אפשר לסמוך על אף אחד.

התחושות והזיכרונות האלה נוצרו הרבה לפני שמיכל הכירה את דני, ושום דבר שדני יעשה היום לא ירפא אותן. התסכול וחוסר האונים של שניהם יכולים בקלות להוביל אותם למלחמת גירושים קשה.

### **איך יוצאים מזה?**

המפתח הוא לזהות שחלק מעוצמת הפגיעה לא נובע במישרין מהמשבר הנוכחי אלא שייך לטרואמות מהעבר. בתהליך של טיפול פסיכולוגי ניתן לזהות את החלקים השונים בחוויה, לפרק את החוויה למרכיביה ולהתמודד עם כל חלק בנפרד. ברגע ש"נשחרר" את כאב הבגידה הנוכחית מכאבי הבגידות הקודמות מיכל תוכל להתבונן על האירוע הנוכחי בצורה שקולה ורגועה יותר ולבחון מה ברצונה לעשות.

לפעמים בחינה מחושבת כזאת תוביל לבירור הנסיבות שגרמו להתהוות הרומן ומכאן לחיפוש דרכים לשפר את חיי הנישואים. לפעמים הבחינה הזאת תוביל להכרה שהזוגיות הגיעה על סופה. אבל אז ניתן יהיה לבצע את תהליך הפרידה בצורה מחושבת ושקולה, מה שלא אפשרי בתוך סערת רגשות.

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

**מילות מפתח: בגידה ; פסיכולוג**