

הערכה עצמית

פרק 1: הפגיעה

(כל פרטי האנשים המתוארים הוסוו והשמות בדויים).

ביום שבו מירי הודיעה לאיציק בעלה על רצונה להתגרש הוא חזר הביתה מהעבודה כבכל יום רגיל, מצפה לערב שקט ושיגרת. הוא היה המום, וברגע הראשון היה בטוח שזו מתיחה: לא יתכן, הרי אנחנו תמיד נחשבנו לזוג המושלם, מושא לקנאה של כל החברים! אז נכון, היו פה ושם מתחים; אבל להתגרש? לוותר על הכל? בשביל מה? יש לה משהו אחר? אני כבר לא מספיק טוב בישבילה?

מירי הסבירה שלא טוב לה, היא מרגישה בודדה ולא רואה טעם להישאר ביחד. היא טענה בכל תוקף שאין לה אף אחד וזה לא שאיציק לא מספיק טוב, פשוט: לא טוב לנו ביחד אז בוא נפרד ונתן לעצמינו הזדמנות לחיים מאושרים יותר.

אבל איציק לא הבין ולא קיבל: איך זה שמירי מוכנה לוותר על המשפחה, על הבית, עלי? הוא חש בילבול וזעם. בימים הראשונים הוא הסתגר בתוך עצמו, לא אכל ולא ישן, התחיל לשתות והזניח את עצמו ואת הילדים. בהמשך הוא התחיל לצאת בערבים, לבלות בבארים ולהכיר נשים ובמקביל יצא למלחמה משפטית קשוחה נגד מי שהיתה חברתו לחיים ואם ילדיו.

מירי מאד דאגה לו בהתחלה, ניסתה להבין ולהתחשב. אולם כשהיא ראתה אותו יוצא עם נשים אחרות, מתרחק מהילדים ונלחם בה היא נפגעה, כעסה, והתרחקה גם היא. התוצאה הבלתי נמנעת היתה נתק והחרפה של מלחמת הגירושים.

מה קרה פה?

איציק, שקיבל את החלטת הגירושים של מירי בהפתעה חווה קריסה של הערך העצמי שלו: היא לא רוצה אותי, אני לא מספיק טוב בישבילה, משמע: אני לא מספיק טוב. מירי, שציפתה להליך-גירושים מכובד וחברי התאכזבה מצורת ההתנהגות של איציק ונפגעה מהקלות ומהמהירות שבה הוא מוכן לוותר עליה בשביל נשים אחרות. היא התחילה להרגיש דחוייה, לא-מספיק-טובה וגם הערך העצמי שלה נפגע.

החוויות הללו הציפו אצל שניהם זיכרונות מרגעים בילדות שבהם הרגישו נכשלים, לא מספיק טובים ודחויים, והם הגיבו כפי שלמדו להגיב בילדות במצבים דומים: איציק הסתגר, ובהמשך וחיפש מקומות אחרים שבהם יוכל להרגיש ראוי ורצוי. היציאה לבילויים והקשרים עם נשים אחרות אפשרו לו לשקם את תחושות הדחייה והערך העצמי הפגוע שלו. שם הוא מצא נחמה, פיצוי וחיזוק, ויצא למלחמה על כבודו הפגוע דרך הליכי הגירושים.

מירי לא הבינה את הכאב שבבסיס ההתנהגות של איציק ופירשה אותה כצורה להתנקם בה. הפעם היה זה תורה להרגיש דחוייה ופגועה.

מבחינה פסיכולוגית, בחירה של בן-זוג לעזוב אותנו היא חוויה של דחיה שבאופן טבעי גוררת פגיעה בערך העצמי שלנו.

מצבים של דחייה ופגיעה בערך העצמי קיימים אצל כולנו החל מהילדות המוקדמת. אילו תחושות כואבות מאד וכבר כילדים צעירים אנחנו מפתחים דרכים להימנע מהן. בבגרותנו נחזור להשתמש בדרכים שפיתחנו בכל פעם שנחוש פגועים ודחויים.

ככל שנפגענו יותר בילדות התגובות שנפתח יהיו עוצמתיות יותר ויקשה עלינו להירגע ולהתגבר. במקרה של איציק התגובה הרגשית היתה חריפה מאד ולכן הנתק, הבריחה לבילויים והמלחמה. הפגיעה של מירי נבעה מכך שלא הבינה את עוצמת המצוקה שלו.

מה ניתן לעשות?

חשוב להבין שהתנהלות כמו זו של איציק נובעת מפגיעה כואבת בנקודה רגישה. אין פה אדישות ואין כאן רוע. נהפוך הוא: יש כאן הרבה כאב. מכאן שבאמצעות גישה מבינה ומכבדת אפשר יהיה לעזור לו להתגבר על הפגיעה, להתעשת ולחזור להתנהל בצורה בוגרת ועניינית.

אם מירי היתה יכולה לראות זאת היא לא היתה נפגעת כל כך והיתה יכולה אולי עזור לו. אבל כרגע, כשהיא בעצמה פגועה וכועסת היא תתקשה לעשות זאת. לעומתה, אנשים אחרים בסביבתם הקרובה שלא פגועים כמוהם - יכולים לעזור פה. אפשרות נוספת היא עזרה פסיכולוגית שבמסגרתה בני הזוג יוכלו להגיע להבנה של מה שקרה, להשתחרר מהכעסים והעלבון ולחזור להתנהלות עניינית ופרגמטית. תהליך כזה יכול להתבצע עם שני בני הזוג ביחד אבל גם עם כל אחד מהם בנפרד.

פרק 2, התקומה

(כל פרטי האנשים המתוארים הוסוו והשמות בדויים).

מירי ואיציק מצאו את עצמם במאבק גירושים קשה. איציק "נלחם עם כל התותחים" גם בהליך המשפטי, גם בגיוס הילדים לצידו וגם במלחמת השמצות באזני כל מי שהיה מוכן לשמוע, תוך נסיון לגייס את החברים המשותפים לצידו ולהרחיקם ממירי. מירי מצידה היתה המומה מההתנהגות שלו: מה נהיה ממנו? זה לא האיש שהכרתי! למה אי אפשר לנהל את הפרידה בצורה שקטה ותרבותית? היא ניסתה ליצור אתו קשר דרך מכרים משותפים כדי להרגיע את המלחמה ולעבור לפסים של דיאלוג, אבל איציק סרב: קודם היא זורקת אותי ועכשיו היא מתחנפת? מה קרה, היא נבהלה כי אני נלחם ולא משאיר לה את הכל?

אבל אז משהו קרה: איציק נרגע, הפסיק להשמיץ, התחיל לתקשר עם מירי בצורה עניינית וחתר לסיים את ההליכים בצורה מכובדת. מירי, ששמחה על השינוי התקשתה בתחילה להבין מה קרה ולהאמין, אבל עם הזמן ראתה שהרגיעה נמשכת, איציק חוזר להיות האיש הנעים והרציונלי שהיא הכירה והליכי הגירושים נכנסים למסלול ענייני ומכובד.

בבדיקה מול החברים נמצא הפתרון לחידה: איציק מצא אהבה חדשה.

מה קרה פה?

כשאציק שמע על החלטת הגירוש של מירי הוא חווה דחיה וקריסה של הערך העצמי שלו. המלחמה שלו במירי היתה ניסיון להרגיש חזק ולשקם את תחושת הערך העצמי: אמנם היא "זרקה" אותי, אבל יש לי כסף, החברים המשותפים תומכים בי, הילדים איתי, אני אנצח כי אני חזק!

ברגע שהוא מצא אהבה הוא חזר להרגיש רצוי, ראוי ו"שווה". ההערכה העצמית שלו השתקמה וכתוצאה מכך הוא נרגע ולא נזקק עוד למלחמות. להיפך: הוא רצה לסיים את הליכי הגירוש מהר ככל האפשר ולהתפנות לבניה של חייו החדשים.

מבחינה פסיכולוגית:

הערך העצמי הוא אחד המרכיבים החשובים ביותר בזהות שלנו. הצורך להרגיש "שווה", ראוי ורצוי" הוא צורך בסיסי, וכשאנחנו מרגישים "שווים" זה נותן לנו את הכוח כוח לדחוף את עצמינו קדימה, להתמודד עם משברים בכלל – ובמיוחד עם מצבים של דחיה. כשבן-זוגנו בוחר לעזוב אותנו בהכרח נרגיש דחויים. כשהתחושה קשה, וכשאין לה נחמה אנחנו עלולים לחוות קריסה של הערך העצמי שלנו, וזה עלול להוביל לשקיעה בדיכאון – או לחילופין, למאבקים נגד בן-הזוג העוזב ולשאיפה לנקמה, מתוך ניסיון לשקם את הערך העצמי הפגוע שלנו. ברגע שאני מרגיש שאוהבים אותי, שאני מצליח, שאני "שווה" – יש לי כוחות להתמודד; המצוקה נרגעת ואיתה יורד גם הצורך לפגוע במי שבהרגשתי פגע בי.

מה ניתן לעשות?

לערך העצמי שלנו יש מספר מרכיבים. אהבתו של בן הזוג היא אחד מהם. מרכיבים נוספים הם: חברים שאוהבים אותנו; המשפחה שאוהבת אותנו; הצלחה מקצועית; הערכה מצד קולגות; הצלחה כלכלית, תחביבים שבהם אנחנו מרגישים טובים, כישרונות שיש לנו, הידיעה שאני אדם טוב – וכו'. אין אדם שמצליח בכל המרכיבים הללו אבל כל אדם מצליח בחלקם. הבעיה היא שברגע שאנחנו פגועים אנחנו נוטים לראות רק את הכישלונות, "שוכחים" את החלקים הטובים שבנו ומכאן עלולה להתפתח חוויית הקריסה.

מי שנמצא במקום הזה זקוק לעזרה בשיקום הערך העצמי שלו, וזה יקרה כשהחלקים הטובים האחרים שלו יוחזרו לתודעתו ולחוויה הקיומית שלו. זה יכול להתבצע במסגרת של טיפול פסיכולוגי, אבל גם בני משפחה וחברים יכולים לעזור – על ידי זה שהם יהיו איתו, יראו לו את אהבתם – ויראו לו את חלקיו הטובים.

חשוב לזכור שאדם במצב כזה ייטה לחשדנות והוא לא "יקנה" מחמאות "ריקות". בטיפול פסיכולוגי במצבים כאלה העבודה מתמקדת בזיהוי של היכולות האמיתיות, התחברות אליהן ומימוש שלהן, תוך עיבוד הגורמים לאבדן תחושת הערך. רק התחברות ליכולות ולהצלחות האמיתיות תזין את הערך העצמי.

צריך רק לזכור שלכולנו יש יכולות אמיתיות – גם אם ברגע של כאב אנחנו "שוכחים" אותם.

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