

## **איך היא יכלה לעשות לי את זה**

(כל פרטי האנשים המתוארים הוסוו והשמות בדויים).

קובי חזר הביתה מהעבודה כבכל יום רגיל ומצא את אשתו יעל מתוחה במיוחד. היא קראה לו לשיחה והודיעה לו שהחליטה להתגרש: כבר שנים שלא טוב לה, היא מרגישה בודדה בתוך הקשר ולא רואה טעם להישאר ביחד. ברגע הראשון קובי 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? יעל טענה בכל תוקף שאין לה אף אחד אבל קובי לא נרגע: אם אין לה גבר אחר, למה היא רוצה לעזוב אותי? יעל ניסתה להסביר אבל קובי לא הבין ולא קיבל: איך זה שיעל מוכנה לוותר על המשפחה, על הבית עלי? פתאום אני לא מספיק טוב בשבילה? הכעס של קובי הלך והתגבר. הוא ניתק מגע מיעל והתרחק גם מהילדים, תחילה הסתגר בתוך עצמו ובהמשך התחיל לצאת בערבים, לבלות בבארים ולהכיר נשים והעניין שלו בבית, במשפחה ובילדים הלך והתמעט. במקביל הוא ניהל את הליכי חלוקת הרכוש בצורה קשוחה ולוחמנית. בתקופה שקובי הסתגר יעל מאד דאגה לו, ניסתה להבין ולהתחשב וחתרה להליך-גירושים מכובד וחברי. אולם כשקובי התחיל לצאת בערבים ולהלחם בה היא לא הבינה מה קרה לו, כעסה והתרחקה גם היא. בהדרגה הנתק בין השנים העמיק עד כדי חוסר יכולת לתקשר גם בנושאים החשובים ביותר.

### **מה קרה פה?**

מנקודת המבט של יעל הגירושין נתפסו בצורה מעשית: לא טוב לנו ביחד אז נפרד ונתן לעצמינו הזדמנות לחיים מאושרים יותר. קובי חווה את הדברים אחרת: היא לא רוצה אותי, אני לא מספיק טוב בשבילה, משמע: אני לא מספיק טוב. החוויה הזאת הציפה אצל קובי זיכרון מרגעים בילדות שבהם הרגיש נכשל, לא מספיק טוב ודחוי; והוא הגיב כפי שלמד להגיב בילדות במצבים דומים: הסתגר, התרחק וחיפש מקומות אחרים שבהם יוכל להרגיש ראוי ורצוי. היציאה לבילויים והקשרים עם נשים אחרות אפשרו לקובי לשקם את תחושות הדחייה והערך העצמי הפגוע שלו. שם הוא מצא נחמה, התחזק ויצא למלחמה על כבודו הפגוע דרך הליכי הגירושים.

**מבחינה פסיכולוגית:** מצבים של דחייה ופגיעה קיימים אצל כל אדם ואנחנו פוגשים אותם כבר בילדות 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 שלפנינו התגובה הרגשית של קובי היתה חריפה מאד ולכן הנתק, הבריחה לבילויים והמלחמה.

### **מה ניתן לעשות?**

חשוב להבין שההתנהלות של קובי נובעת מזה שחווה פגיעה 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. יעל, שהיא בעצמה עכשיו פגועה וכועסת תתקשה להתגבר ולהתפנות להבין את קובי. אבל אנשים אחרים בסביבתם הקרובה יכולים לעזור פה. אפשרות נוספת היא עזרה פסיכולוגית שבמסגרתה יעל וקובי יוכלו להגיע להבנה של מה שקרה, להשתחרר מהכעסים ולחזור להתנהלות עניינית ופרגמטית. תהליך כזה יכול להתבצע עם שני בני הזוג ביחד אבל גם עם כל אחד מהם בנפרד.

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