

מלכודת הקורבנות בזוגיות

מאת: גדי רוזן, מאמן משפחתי, זוגי ואישי, מתוך גיליון 6 של ניוזלטר "גומא"

מהו סגנון החיים שלך, זה שבחרת ויצרת לעצמך לפני זמן רב באמצעות המסקנות הילדותיות אותן הסקת מתוך חוויות הילדות שלך? כיצד משפיע סגנון החיים שבחרת מבלי להיות מודע לכך על ההתנהלות שלך, בקרירה, בחברה, במשפחה, בזוגיות ובחיים בכלל? האם אתה מרוצה מהבחירה שלך שנעשתה אז בילדותך? האם היית רוצה לשנות אותה ואם כן כיצד עושים זאת?

בחירה של קורבן: לכל אדם סגנון חיים משלו. יש סגנון חיים כוחני, יש את "החלש" זה שאינו מתעמת וישנו המרצה. במושג סגנון חיים הכוונה לאחדות האישי, כלומר הדפוס השלם. נקרא סגנון חיים הוא מושג המתאר את הכיוון המאחד והייחודי שהפרט מחפש בחייו (ואינו קשור כלל עם המונח המודרני העכשווי), "במושג סגנון חיים מדובר על מושגיו הבסיסיים של האדם על עצמו, ועל הזולת, וגם למטרה הבסיסית של חייו".

כל זה מתחיל להיווצר בקרב ילד קטן בשנות חייו הראשונות מתוך הפירוש הסובייקטיבי שהילד נותן לאירועים שחווה בחייו, המסקנות שאותן הוא מסיק מהן בעזרת ההיגיון הפרטי והילדותי שלו, זאת מתוך המציאות המשפחתית שבה הוא חי ואותה הוא חווה בשנים הראשונות כעולם כולו. למסקנות אלה אנו קוראים בשפת האימון פרדיגמות והן תבניות החשיבה - הדעות והידע שלו על עצמו, על המשפחה, הזוגיות והעולם כולו וכידוע הן אלה שמלוות אותו כל ימי חייו ובעזרתן הוא בוחר, פועל ומגיב למציאות כאילו הן אמת אובייקטיבית מוחלטת ומבלי שהוא מודע כלל לקיומן.

ילדים רבים סבורים בטעות שכדי לזכות באהבת ההורים, עליהם להתנהג יפה כל הזמן להיות "ילד טובים", למלא תמיד ובדיוק את רצון ההורים ולגרום להם לנחת ולשביעות רצון תמידית ומתמשכת מהם ואם לא כך יקרה, חוששים הילדים שהם עלולים לאבד את אהבת הוריהם. זהו רעיון מאיים ובלתי נסבל בעיני הילד.

בהגיון הפרטי הילדותי הזך והתמים ובמקרים רבים גם במציאות עצמה, הילד אכן חווה ומאמין שרק כשהוא פועל ע"פ רצון הוריו הוא זוכה לתגובות של חום, אהבה וקבלה בעוד שכאשר הוא מאכזב אותם הוא חווה חוויה קשה של דחייה וריחוק רגשי. כך פעמים רבות הילד בוחר לעצמו דרכי פעולה, אותן הוא מאמץ לעצמו כדפוס התנהגות ושבאמצעותן הוא פועל. דרך זו הופכת להיות דרך חייו, או מה שכינה הפסיכולוג המפורסם אלפרד אדלר "סגנון חיים".

חיים של קורבן: הקורבנות היא סוג של מלכודת לופתת וחונקת, כיוון שאדם, החווה עצמו כקורבן, מתקשה להרגיש מאושר באמת ולחוות הצלחות והגשמות בחייו. הוא כל הזמן מונע על ידי רצונם של אחרים משתדל ומתאמץ להיות "בסדר", "ילד טוב", לשמח אחרים ולהשביע את רצונותיהם של אחרים וזאת תוך ביטול מוחלט של רצונותיו שלו. פעמים רבות האדם מתרחק מעצמו עד כל כך עד שהוא שוכח ולעיתים אף אינו יודע כלל מה הוא רוצה באמת בחייו.

חיי הזוגיות של קורבן: בכל זוגיות קיים חוזה זוגי נסתר, חוזה פסיכולוגי, שבחלקו הוא מודע ובחלקו העיקרי לא מודע. כשבן הזוג חש כל הזמן צורך לרצות את בת זוגו והיא אחת שיודעת היטב מה היא רוצה וגם דורשת ומבטאת זאת באסרטיביות ובקול רם, השילוב יהיה "מושלם". היא כל הזמן מבקשת, דורשת או מתלוננת והוא מציית ומבצע.

מטבע הדברים כשקורבן מחפש לעצמו בת או בן זוג, בן הזוג המשלים "האידיאלי" הוא **המקורבן**, זה שישלים אותו ויאפשר לו לחיות תמיד בסגנון החיים שהוא בחר לעצמו שלא במודע להיות תמיד הקורבן הסובל והלא מאושר. במילים אחרות כדי להרגיש "בנוח" בשדה המוכר והידוע כדי שבגנון החיים שלו יקבל ביטוי בפועל הקורבן חייב תמיד להרגיש "דפוק" וסובל. שני קורבנות או שני מקורבנים אינם יכולים להתקיים יחד לאורך זמן בזוגיות טובה, כי חסר לכל אחד מהם את הצד השני המשלים אותם, כך שבחירתם של קורבן ומקורבן האחד את השני כבני זוג היא "נכונה ומוצלחת" ביותר. הבעיה היא שהבחירה בסגנון החיים של קורבן היא הטעות הגדולה של הסובל.

זוגיות שכזו נידונה מראש לקשיים לאכזבות ולסבל רב, כיוון שיש בה מי שאף פעם לא ירגיש חופשי לבחור נכון עבור עצמו ולנהל היטב את חייו וישנו השני, שתמיד יהיה לא מרוצה ובמקום לקחת אחריות על עצמו יבוא תמיד אל בן הזוג בדרישות ובטענות אין סופיות.

הדרך אל החופש ואל האושר: כדי להשתחרר ממלכודת לופתת וחונקת זו, הקורבן חייב להבין ולזהות את דפוס החיים שהוא בחר וסיגל לעצמו ולהבין שגם הסבל הוא בחירה, אך אפשר תמיד לבחור אחרת, בחופש בהצלחה ובהגשמה אישית, המאפשרים תחושת אושר פנימי. עליו להשתחרר מהדפוס הנורא הזה "שהשתלט" עליו ושמנהל אותו ולהמירו בדפוס אחר, שינהל ויקדם אותו לקראת חיים טובים ומאושרים יותר.

האמת היא שישנם מעט מאוד מחסומים ומגבלות חיצוניות ורובם נמצאים בתוך ראשו של האדם, אלה הן הפרדיגמות: אי אפשר, אני לא יכול, אני לא מספיק טוב, לא ירצו אותי וכן הלאה).