

והם חיו באושר ועושר עד...

נפרדתם.

שנים של מערכת יחסים זוגית, אינטימית, רגשית וכלכלית שידעה רגעים יפים יותר ויפים פחות הגיעו לסיימם באקורד צורם ומישהו ארז מזוודה והלך.

החלומות שלכם על "הם חיו באושר ועושר עד עצם היום הזה" התנפצו, ואתם אולי יושבים עכשיו וחושבים איפה טעינו, מה גרם לשבר הגדול הזה להגיע. חלקכם עוסקים בהאשמה של הצד השני או בהאשמה עצמית, אתם מוצפים ברגשות כעס נקמה וקנאה שמלובים על ידי הדמיון שלכם, עורכי דין, חברים קרובים, בני משפחה או גרושים וגרושות סביבכם. לא פעם חולפות לכם בראש מחשבות על העתיד הכלכלי שלכם, על איך אם בכלל, יהיו לכם מערכות יחסים נוספות וטובות יותר בעתיד, ועל ההתנהלות שלכם מהיום והלאה מול בן הזוג שזה עתה נפרדתם ממנו. אם יש לכם ילדים משותפים - החוויה, ההתמודדות והקושי גדלים אף יותר. זה בכלל לא פשוט.

אני יודע את כל זה כי גם אני חלק מסטטיסטיקת הגרושים העצובה בישראל, שאומרת שאחד מכל שלושה זוגות שזכו להתחתן, מסיים את פרק א' שלו על מדרגות הרבנות.

לעיתים רחוקות מסתיים הליך של פרידה וגירושים בטוב ובשלום. בכל הפעמים הוא מלווה בכאב, צער ובהשלכות על כל החיים העתידיים שלכם.

הדבר הכי חשוב שאתם יכולים לעשות עכשיו הוא לדאוג לעצמכם. להתרומם מהמשבר הנוכחי לקומת חיים חדשה, לחזק את הביטחון העצמי, את האופטימיות והשמחה, ובעיקר להוריד את רמות המתח והחרדה מכל התהליך המורכב הזה. כמובן שכדאי גם להגדיל הכנסות וללמוד להתנהל כלכלית בצורה נכונה אבל זה כבר רלוונטי יותר למדריך אחר. (עובדים גם על זה)

דבר אחד אני יכול לומר בוודאות, וכבר בתחילת הדברים. חשוב להבין שאין לכם כרגע את הפריבילגיה לשקוע ברגשות אשמה, עצבות, כעס, קנאה, אבלות או רחמים עצמיים לאורך זמן. הרגשות האלה עלולים להביא אתכם למקומות רגשיים מהם יהיה מאוד קשה לצאת, ייקשו עליכם להיבנות מחדש ולהתחיל לחיות את החיים החדשים שלכם.

לפעמים חלומות מתנפצים

כל אחד ואחת מאתנו שהתחתן חלם על חיי זוגיות מאושרים, כאלה ששרים עליהם בשירים או מספרים עליהם באגדות. רצינו להיות במקום בו יאהבו אותנו ללא תנאי, יפרגנו, ישמחו בנו. רצינו בית שיהיה לנו מבצר, שבו נוכל לחיות עם כל הפגמים והמגרעות שלנו מחד ועם כל היתרונות המעולים שלנו מאידך. פינה במציאות שבה נוכל לעוף בלי שכל היום יקצצו לנו את הכנפיים, מקום בו נוכל לתת ולהרגיש שהנתינה שלנו היא משמעותית עבור בן זוגנו ועבור הילדים, מקום שבו נוכל לשתף את סודותינו הכמוסים ואת שאיפותינו ולהגשים אותם ביחד עם אהוב ליבנו ובסוף היום לשכב ביחד במיטה מחובקים...

לכל אחד ואחת הייתה שאיפה ומבט על איך הזוגיות צריכה להראות ואיך הבית צריך להתנהל, וכשקיבלנו את מה שרצינו או שהצלחנו לספק ולתת לשני את מה שהוא היה צריך (או לפחות מה שחשבנו שהוא צריך), היינו שמחים ומאושרים.

אבל כמו בלא מעט חלומות, בסוף מתעוררים ומגלים שהם נגוזו, ההתאהבות הראשונית שככה, ובוא נגיד שהדברים לא קרו בדיוק כמו שחלמנו עליהם. יש כאלה שמגלים את זה מיד אחרי ירח הדבש או אחרי השנה הראשונה של הנישואין, יש זוגות שזה קורה להם אחרי מספר שנים ויש כאלה שזה מגיע אליהם רק אחרי שהילדים כבר עוזבים את הבית. המשותף לכולם היא

ההרגשה שצברנו לא מעט אכזבות וחוסר הבנה בינינו, הרמות קול או יד, שתיקות ארוכות, חוסר שביעות רצון מתמשך מהקשר. ההבדלים התחדדו במהלך השנים והזמן, והמחשבות שאולי לא בחרנו באיש הנכון או באישה הנכונה לחיות איתו את שארית חיינו ואולי יש משהו יותר טוב שם בחוץ, מתעוררות.

המחשבות האלה עלולות להתעורר גם אם פגשנו מציאות חיים חדשה, עברנו משבר בחיים (גיל, משפחתי, מחלה, פיטורין), התפתחנו אישית וכלכלית, הגענו למשבר אמצע החיים או שנכנסנו לרומן במציאות או בפנטזיה עם מכר מהעבודה, מהמעגלים החברתיים סביבנו או מהעולם הווירטואלי.

עולם האפשרויות האין סופי שבו אנו חיים יוצר הרבה הזדמנויות ומצבים לפגוש אנשים חדשים או תפיסות עולם חדשות שמערערות את הביטחון במערכת הזוגיות המקודשת אותה בנינו במשך תקופה, והתחייבנו לנאמנות כלפיה. גם ההבטחות לאושר, עושר, שמחה ויופי משודרות אלינו מכל המסכים בכל רגע נתון, וגורמות לנו להרגיש שתמיד אפשר להשיג משהו יותר טוב, החל ממוצרי צריכה ועד למערכות יחסים. המסרים הללו חודרים לכולנו עמוק לתת מודע ומשנים לנו את הסיפור הפנימי שלנו (ראיתי את זה כשהבנת הקטנה שלי עמדה בסופר ליד מדפי הדאודורנט הוציאה מיכל של מותג מפורסם מהטלוויזיה ואמרה לי "אבא זה מה שעושה אנשים חתיכים").

ישנן עוד סיבות רבות שמערערות את הקשר ואת הנאמנות בין בני זוג, בעיות של חוסר ביטחון של אחד מבני הזוג, מערכת יחסים של ריצוי, מערכת יחסים של שליטה ודיכוי, אלימות פיסית או מילולית, בעיות בתפקוד המיני, שינויים בעולם הערכים באמצע החיים לדוגמא שינוי דתי, שינוי בהעדפה מינית, שינוי תזונתי, בעיות בתקשורת וחוסר יכולת הבעה או חוסר הבנה וכמובן כסף...

לא משנה מה תהיה הסיבה, ההרגשה היא שלא טוב לי בקשר הזה ואני מעדיף לחפש את עצמי במערכת יחסים אחרת, ולהיפרד, חוזרת אצל הרבה זוגות עד המצב הנוכחי בו הסטטיסטיקה מצביעה על כל זוג שלישי שמתגרש ועל זוגות רבים שחיים בגירושים רגשיים וממשיכים לחיות ביחד בשביל הילדים, מטעמים כלכליים או עקב קושי לקבל החלטה על סיום הקשר.

ובכל זאת, לא משנה איך הגעתם לנקודת הפרידה, כאשר אחד מבני הזוג מגלה שהוא אינו יכול לשאת את הזוגיות הזאת ומפיל את הפצצה של הפרידה, אפילו אם היא עמדה באוויר זמן רב, הקושי הרגשי שחווים כולם הוא חזק, מכאיב ומטלטל.

חשוב להבין ואני מבטיח לכם, שהקושי הזה קיים אצל שני הצדדים. אל תחשבו לרגע שהצד שהפיל את הפצצה ומבקש להיפרד חווה תחושת שחרור והקלה ומיד החיים שלו נהיים תותים.

זה קורה רק בדמיון שלכם.

בקיצור, לפעמים חלומות מתנפצים.

אם גם אתם מרגישים שהחלום שלכם התנפץ, מוזמנים לעבור לדף הבא ולהתחיל לחלום מחדש..