

לבחור מחדש באהבה – משבר אמון כקריאה למשמעות

מאת נעמה מוזס

המאמר נכתב במסגרת לימודי דיפלומט במרכז ויקטור פראנקל ישראל

בסוף יום / נעמה מוזס

בסוף יום אני אוספת פרוורים של כאב,

מברישה מהספה רסיסי אכזבה,

גורפת ליגה שברי לבבות.

אני יוצאת מהקליניקה ומכבה את האור,

מחר אדליק מחדש את התקנה.

תקציר

משבר אמון בזוגיות אינו רק נתק בתקשורת או פגיעה במילוי צרכים הדדי, אלא מצב בו עולמם המשותף של בני הזוג קורס לעיתים אל תוך "ריק קיומי" של כאב, ייאוש וחוסר פשר.

מאמר זה מציג מפגש עם דאגות הקיום הללו, ומזמין מטפלים וזוגות להסיט את המבט משיח של צרכים והפחתת תסמינים, אל עבר שאלות עמוקות של משמעות וערכים.

בבסיס המאמר עומדת תנועה תפיסתית כפולה: מעבר מעמדה של קורבנות וחוסר אונים לעמדה של חירות ואחריות, והמרת ההתמקדות ב"מה שקרה לנו" בבחירה של "מי אנחנו בוחרים להיות". מתוך פרשנות חדשה זו, משבר האמון נתפס כקריאה נואטית (רוחנית) למציאת פשר חדש לקיום המשותף.

כדי לתרגם "אופטימיות טראגית" זו לשפת המעשה בחדר הטיפול, המאמר מציג ארגז כלים לוגותרפי יישומי להבנייה מחדש של הקשר, ובהם:

דיאלוג סוקרטי לצורך חשיפת עוגני משמעות ו ערכים משותפים, **זה-רפלקסיה**, לשם העתקת המוקד מהעיסוק העצמי הכפייתי ומהמעשה הפוגעני ("מה") אל עבר משמעות שנמצאת מחוץ לאדם ולהוויה הפנימית של בן הזוג ("מי"), כדי לזהות את הפוטנציאל של מה שהוא יכול וראוי להיות.

נעמה מוזס היא מטפלת זוגית ומשפחתית מוסמכת, יועצת חינוכית, CBT, מרצה, סופרת ומשוררת.

לוגו-עוגן: שימוש בזיכרונות חיוביים ובפסגות של משמעות מהעבר כמקור כוח רוחני ברגעי סערה בהווה ולצורך בניית "אני זוגי עתידי": יצירת נרטיב חדש המבוסס על חזון משותף, בו המשבר אינו סוף הדרך אלא פרק של למידה והתפתחות.

אקה הומו – לצורך הרחבת נקודת המבט הרואה לא רק את המעשה של בן/ת הזוג שמעיד, אלא את מי שהוא "יכול וראוי להיות", ואימוץ עמדה של **אופטימיות טראגית** המוצאת משמעות בתוך הסבל, ומאפשרת להפוך את הכאב להזדמנות לצמיחה ולבחירה מחודשת באמון.

התהליך הטיפולי מעודד את בני הזוג להפוך את הכאב להישג אנושי ולצמיחה פוסט-טראומטית, ולבחור מחדש באהבה מתוך הכרה עמוקה בפגמים וביכולת לרפאם יחד.

תקוותי, כי מאמר זה יעניק למטפלים ולזוגות מפת דרכים לשיקום הקשר, ויסייע להם לבחור לומר "כן" לחיים ולזוגיות גם מתוך הריסות האמון שנשבר.

חלק א': האהבה בראי הלוגותרפיה

"לנגד רוחי עדיין עמדה דמות דיוקנה של אשתי. מחשבה אחת חלפה במוחי: לא ידעתי אפילו אם היא עדיין בין החיים. רק אחת ידעתי – ודבר זה למדתי היטב: **האהבה מפליגה הרחק מעבר להתגלמות הגופנית של הנפש האהובה. היא מוצאת את משמעותה העמוקה ביותר בהווייתה הרוחנית, ביישות הפנימית. השאלה אם אותו אדם מצוי או אינו מצוי עכשיו, אם הוא חי או איננו חי, ניטלת ממנה משמעותה באופן מן האפנים.**"

לא ידעתי אם אשתי עודנה חיה ולא היה בידי לברר זאת (כל ימי מאסרי לא קיבלתי מכתבים ולא יכולתי לשלוח מכתבים). אך באותו רגע חדל הדבר להיות בר-משמעות. לא היה לי צורך לדעת: לא היה דבר אשר יגרע מעצמת אהבתי, יסיטני ממחשבותי ומדמות דיוקנה של אהובתי. סבורני כי לו ידעתי אז שאשתי מתה, עדיין הייתי, למרות ידיעה זו, מתמכר להסתכלות בדמותה, וכי שיחתי הערטילאית עמה היתה לא פחות חיה ומספקת: "שימני כחותם על לבך... כי עזה כמוות אהבה." (פראנקל, 2022, עמ' 70-71)

גישת הלוגותרפיה, שפותחה על ידי ויקטור פראנקל, רואה בשאיפה למשמעות את הכוח המניע המרכזי של האדם. כאשר זוג חווה משבר אמון, עולמו המשותף קורס לעיתים לתוך "ריק קיומי" – תחושה עמוקה של חוסר טעם, ייאוש ודיכאון. עם זאת, הלוגותרפיה מלמדת כי החיים בעלי משמעות בכל תנאי, גם במצבים הקשים ביותר של סבל ואובדן.

"אהבה היא הדרך היחידה לתפוס את הזולת בליבת פנימיותו. שום אדם לא ירד לעומק מהותו של אדם אחר, אלא אם כן הוא אוהב אותו. אהבתו מאפשרת לו לראות את הקווים והסממנים המהותיים שבאדם האהוב. יתרה מזו, הוא רואה את הפוטנציאל הגנוז בו שעדיין לא הגיע לידי הגשמה, אך מן הראוי שיתגשם. זאת ועוד, באהבתו מאפשר האהוב לממש את הפוטנציאל שבו. מתעוררת בו המודעות כלפי מה שהוא יוכל להיות וראוי להיות, ובכך נסללת הדרך למימוש." (פראנקל, 2022, עמ' 179)

לפי הלוגותרפיה האהבה אינה רק "תופעת לוואי" של יצרים, אלא אקט אקזיסטנציאלי מובהק – פעולה המפיקה את האנושי מתוך הקיום. עבור המטפל הזוגי העובד בגישת הלוגותרפיה, משבר אמון אינו רק

תקלה בתקשורת, אלא קריאה נואטית (רוחנית) למציאת פשר חדש לקיום המשותף. בני הזוג אינם נתפסים כקורבנות של עברם או של נסיבות חייהם, אלא כבעלי חירות לבחור את עמדתם כלפי המשבר. מטרת הטיפול הזוגי הלוגותרפי הינה לסייע לבני הזוג "לגלות" את המשמעות הייחודית להם שממתינה להם בתוך הסבל, לבחור מחדש באהבה ובקשר הזוגי ולהפוך את הכאב להזדמנות לצמיחה ושינוי. גישת הלוגותרפיה מבחינה בין שלוש רמות של התייחסות לזולת, המקבילות למבנה האדם:

1. הרובד הפיזי (העמדה המינית): מבוסס על גירוי גופני מהופעתו של האחר.
 2. הרובד הנפשי (העמדה האינטימית): חדירה לרקמה הנפשית והתרגשות מתכונות אופי מיוחדות של בן הזוג.
 3. הרובד הנואטי/הרוחני: זוהי הצורה העליונה של הקשר, המכונה **אהבה נואטית**. ברמה זו, האוהב אינו נמשך רק לתכונה זו או אחרת, אלא לגרעין הרוחני הייחודי של האהוב – למי שהוא באמת, כישות חד-פעמית שאינה ניתנת להחלפה.
- מכיוון שהאהבה הנואטית מכוונת למהות הרוחנית של האדם ולא רק לקיומו הפיזי, היא נתפסת כחזקה מהמוות. היא אינה מוגבלת בזמן ואינה בת חלוף, שכן היא קשורה לישות הפנימית של האהוב, שאינה תלויה עוד בהווה הפיזית שלו. עבור זוגות, תפיסה זו מעניקה עוגן של יציבות ומשמעות המתעלה מעל שינויי הגיל או הנסיבות החיצוניות ועשויה לסייע גם במצבים של אובדן בן/ת הזוג. **האהבה מזמינה את בני הזוג לראות זה בזה לא רק את מי שהם כיום, אלא את הייחודיות הרוחנית והפוטנציאל הגלום בהם, ובכך להפוך את הקשר הזוגי למסע משותף של גילוי משמעות.**

חלק ב': תפקידו המרפא של הטיפול הזוגי בעקבות משבר אמון

משבר אמון בזוגיות, כדוגמת בגידה, מהווה מכה קשה המערערת את עמודי התווך של הקשר ויוצרת תחושות של כעס, כאב ואי-ודאות. במצבים אלו, המטופלים חווים לעיתים קרובות "ריק קיומי" – תחושה עמוקה של חוסר פשר. תפקיד המטפל בהקשר זה אינו רק להפחית תסמינים, אלא לשמש כ"מיילד" המאפשר לבני הזוג לחולל את הריפוי בעצמם דרך גילוי משמעות חדשה בתוך השבר.

המטפל מסייע למטופלים להרחיב את שדה הראייה שלהם מעבר לסבל המיידי, כדי לזהות ערכים ומשימות הממתינים למימוש, ובכך הופך את הכאב לתקווה המקדמת שינוי.

ד"ר נעמי (יפה) עיני מדגישה במאמרה (2025) את תפקידו של הלוגותרפיסט כמי שמסייע לאדם להפוך למה שהוא עשוי להיות, הלוגותרפיסט מאמין בסיכוי לריפוי למרות התנאים השליליים. אמונת יסוד של הלוגותרפיה היא שלכל אדם, באמצעות משאבי הרוח, יש סיכוי – למרות העבר – לשנות את חייו ולמלא אותם במשמעות. התקווה אינה רק תוצאה של הטיפול, אלא עיקרון מארגן בתהליך הריפוי.

הטיפול הזוגי שואף **להפוך את הטרגדיה של הפרת האמון להזדמנות לצמיחה פוסט-טראומטית**. הלוגותרפיה מלמדת כי אין היבט טראגי שלא ניתן למצוא בו הישג חיובי, וזאת בהתאם לעמדה שהאדם

נוקט כלפיו. שינוי בנרטיב ומתן משמעות חדשה לטראומה מאפשרים הערכה מחודשת של החיים ושינוי סדרי עדיפויות.

באופן פרדוקסלי, עבודה עם משברים קשים עשויה להוביל להתחשלות ולהחלמה רוחנית עמוקה יותר, תוך פיתוח תחושת מטרה. במידה ובחרו, המטפל מעודד את בני הזוג לראות בבחירה המחודשת להישאר יחד ולהתמודד עם השבר כמעשה של גבורה והישג אנושי, ולא רק ככניעה לנסיבות.

שיקום האמון דורש מעבר מעמדה של קורבנות וחוסר אונים לעמדה של חירות ואחריות.

1. תנאי הכרחי לבניית אמון הוא הכרה במשבר ולקחיח אחריות מלאה של הצד הפוגע על הכאב שגרם. לעיתים, הטיפול חושף כי לשני בני הזוג יש אחריות משותפת על התהליכים שהובילו למשבר.
2. הלוגותרפיה מדגישה את החירות לבחור כיצד להגיב ולפעול בכל מצב, גם כשמדובר במציאות כואבת שאי אפשר לשנות. המטפל מסייע לבני הזוג להבין שהם אינם "קורבנות" של עברם או של מעשי הצד השני, אלא בעלי יכולת לבחור בבנייה מחדש.
3. הבנייה מחדש מחייבת תרגום של התובנות למעשים - שקיפות, הצבת גבולות ברורים ויצירת חוויות חיוביות משותפות. המטפל מכוון את בני הזוג ליטול אחריות על מילוי תפקידים הייחודי בשיקום הקשר.
4. בשלב השיקום, נדרשים בני הזוג לתרגל התעלות עצמית. משמעות מושג זה בלוגותרפיה הינו חריגה מגבולות האגו, העלבון והכאב האישי, והפניית המבט החוצה אל עבר ערך משותף כמו עתיד המשפחה או אל הפוטנציאל החיובי של הגרעין הזוגי. ההתעלות מגביהה את האדם מעל "המציאות הלוכדת". מדובר באיכות אנושית המנוגדת לגישתו של פרויד ולעקרון העונג והחתיירה להומאוסטזיס והאיזון נפשי. פראנקל ראה בהתעלות, את יכולת האדם להתרומם מעל ומעבר לתנאים החיצוניים, להיות אדם שמכוון עבור משהו שאיננו עצמו, לפעול למען משהו או למען זולתו, למען עניין כלשהו בעל משמעות עבורו כמו שיקום הקשר הזוגי ויצירת אינטימיות מחודשת.
- פראנקל מתאר את היכולת האנושית הזו, באמצעות דימוי של מטוס אשר כל זמן שהוא נוסע ומאיץ על המסלול הוא מתנהג כמו מכונית. סגולותיו האמיתיות מתגלות רק כשהוא ממריא אל החלל, אל המרחב התלת ממדי. זו הרוח האנושית במיטבה, אשר אינה כפופה לחוקים דטרמיניסטיים. בטיפול הזוגי המתבסס על עקרונות הלוגותרפיה המטפל מעודד את בני הזוג "לעוף לגובה נוסף" בקשר הזוגי.
5. **אשמה וחרטה** : במשברי אמון נוכחות תחושות קשות של בגידה, עלבון והאשמות.

פראנקל ראה בתחושות האשמה התנסויות שלא ניתן לעבור את החיים בלעדיהן. הוא הדגיש שגם מתחושת האשמה ניתן לדלות משמעות במידה ואנו מתייחסים אל האשמה כאל הזדמנות להפוך לאדם טוב יותר- לממש ערכים. הלוגותרפיה מבחינה בין שלושה סוגי אשמה :

אשמה ממשית – נובעת מפעולה מסוימת שנעשתה בעבר ומבוססת על משהו שביסודו אינו נכון להיעשות או בשל דבר שהיה אמור להיעשות ולא נעשה. כמו בגידה בבן/ת זוג או התעלמות במכוון מצרכים של מישהו שזקוק לעזרתך. פראנקל ראה באשמה ממשית דווקא עדות לאנושיותו של האדם ולחירותו לבחור בין טוב לרע.

אשמה נזירית – תחושת אשמה נזירית קיימת אצל אדם אשר לא ביצע בפועל מעשה רע אלא היא מתעוררת אצל האדם רק מעצם הרצון לעשות מעשה רע, או המחשבה לפגוע במישהו גם כאשר אין כל כוונה לבצע אותו. כמו עצם המחשבה לבגוד בבן/ת זוג. לאשמה כזו אין סיבה ממשית ועדיין האדם מתקשה להשתחרר מהרגשת האשמה.

אשמה קיומית – תחושת אשמה קיומית מתבטא על פי רוב בתחושת ריקנות. האדם חווה לא פעם בלבול וחוסר מנוחה לצד היעדר משמעות. זוהי טרדה פנימית עזה הגובלת בהרגשה אי נוחות וחוסר סיפוק, תחושה שהדברים אינם מתנהלים כשורה ודורשים תשומת לב עמוקה. אשמה קיומית מהווה הזדמנות לשינוי.

פראנקל ראה במושג ה**חרטה** כוח למלא את העבר במשמעות. ברמה הרוחנית האפשרות להביע חרטה, להכיר בטעות הינה בעלת ממד של התפתחות וצמיחה. לחרטה יש כוח בכך שהיא תהליך אקטיבי של **תחייה מוסרית** הממלא את העבר במשמעות חדשה.

חלק ג': שימוש בעוגנים וכלים לוגותרפיים במהלך הטיפול הזוגי

1. לוגו- עוגן: שימוש בזיכרונות חיוביים כעוגן בעת סערה

לפי דרור שקד (2018) **עוגן לוגותרפי** המכונה גם **חכה לוגותרפית** הינו טכניקה המתייחסת להתנסות בעבר או כזו החזויה בעתיד, שניתן להשתמש בה כעוגן במצב הנוכחי והיא מדריכה את הקליינטים בחיפוש אחר מגע עם רגעייהם הגדולים. המטרה שהעוגן יהיה בהישג יד בשעת הצורך בעזרת העלאת זיכרונות של אותם אירועים או התנסויות ייחודיות.

טכניקת העוגן הלוגותרפי מסייעת לבני הזוג לאחוז במקור הכוח ומאפשרת תנועה קדימה, יציאה ממשברים וחיפוש משמעויות ומטרות חדשות.

בקליניקה ניתן להשתמש - בתרגיל "רכס ההרים" המשמש למיפוי "פסגות" של משמעות או רגעי שיא בקשר הזוגי. המטופלים מתבקשים לצייר קו דמוי רכס ההרים, כאשר כל פסגה מייצגת אירוע, ערך או חוויה משמעותית בזוגיות וכך ניתן לזהות דפוסים של משמעות וערכים מובילים.

בספרו "הרופא והנפש" (עמ' 78) פראנקל כותב - **"אפשר ללמוד מגודל הרגע על גודלם של החיים... גם על גובהו של רכס ההרים אחד לא לומדים לפי עומקו של העמק אלא לפי פסגת ההר הגבוה ביותר"**. התרגיל מעביר לזוג את המסר כי במסע הזוגי המשותף הם טיפסו על פסגות רבות. הרכס הזוגי שלהם אינו נמדד רק לפי המשבר הנוכחי.

בספרו "הזעקה הלא נשמעת למשמעות" (עמ' 42) פראנקל משתמש במטאפורה היפיפיה של **האסמים המלאים**. "ברגיל הבריות אינם רואים אלא את שדה השלף של החלופיות- אין הם רואים את האסמים המלאים, שלתוכם נאסף יבול חייהם, המעשים שעשו, היצירות שיצרו, האהבות שאהבו, הסבל שעמדו בו בעוז..." אין להתעלם מהעבר המשותף והעשיר של בני הזוג שעשו לשמש עבורם עוגן ובסיס ממנו הם משתקמים כעת אל עבר עתיד משותף.

בתרגיל נוסף של - **אלבום התמונות הזוגי** - ניתן להציע לכל אחד מבני הזוג לבחור תמונה מגלריית התמונות הזוגית או כל תמונה המייצגת עבורם עוגן זוגי / מרחב בטוח בקשר. כאן המטפל יבקש מבני

הזוג לתאר מה התמונה מסמלת עבורם? מה היה באותו רגע שסיפק עבורם משמעות וכוח? אלו פעילויות בעבר חיזקו את הקירבה בין בני הזוג וכיצד ניתן לייצר חוויות משמעות חדשות בהווה?

להלן תיאור מקרה המדגים את השימוש בכלי במסגרת טיפול בקליניקה-

איתי ומיכל (שמות בדויים), נשואים 20 שנה, הגיעו לטיפול בעקבות משבר אמון סביב הסתרת חובות כספיים גדולים מצד איתי. מיכל חשה שהקרקע נשמטה תחת רגליה ומתקשה לראות באיתי את השותף שהכירה.

במהלך הפגישה, כשהאווירה הייתה טעונה בכעס, הזמנתי את בני הזוג להשתמש בטכניקת הלוגו-עוגן כדי להתחבר למקור כוח רוחני מהעבר. ביקשתי מכל אחד מהם לבחור מגלריית התמונות בטלפון תמונה אחת המייצגת עבורם "מרחב בטוח" או רגע של משמעות עמוקה בקשר.

מיכל בחרה תמונה מטיול זוגי לחו"ל לפני כשנתיים, בה רואים את שניהם עומדים על צוק בגשם, מחייכים למצלמה כשהם ספוגים מים.

המטפלת: "מיכל, מה הרגע הזה מסמל עבורך? מה היה שם שהעניק לכם כוח?"

מיכל: "הגשם הפתיע אותנו, היינו אמורים להתעצבן, אבל פשוט צחקנו. זה מזכיר לי שיש בנו את היכולת לקחת מצב 'תקוע' ולהפוך אותו להרפתקה. לאיתי יש חוש הומור שעוזר לי לא פעם לצחוק על המצב ולקחת דברים יותר בקלות."

איתי בחר תמונה של נוף מחלון הבית הישן שלהם, ביום שעברו אליו.

איתי: "כשהסתכלתי על התמונה, נזכרתי כמה מאמץ השקענו כדי להקים בית מאפס. זה מזכיר לי שאני רוצה להיות שוב האיש שאפשר לבנות אתו, ולא האיש שהורס."

מטפלת: " בעזרת השימוש באלבום התמונות כעוגן הצלחתם להסיט לרגע את המבט מהכאב המיידי לעבר "פסגות של משמעות" מההיסטוריה המשותפת שלכם. התמונות לא מחקו את המשבר, אך הן יכולות לשמש מדי פעם כ"חכה לוגותרפית" שעוזרת לכם לשלות מהזיכרון את הסגולות שיש בקשר הזוגי שלכם ואת הפוטנציאל לשיקום הקשר.

2. דיאלוג סוקראטי: חשיפת עוגני משמעות וערכים משותפים

יישום הדיאלוג הסוקראטי לאחר משבר אמון זוגי מבקש לגלות מחדש את המשמעות העמוקה של הקשר, מתוך אמונה שהאהבה האמיתית (הנואטית) חזקה מהמשבר ואינה בת חלוף.

דרכים לחשיפת עוגני משמעות וערכים משותפים :

- **איתור ערכים משותפים** - הדיאלוג הסוקראטי עוזר לחשוף את ה"למה" המשותף שיכול להחזיק את הקשר גם בעת סבל ומשבר. וזאת באמצעות שאלות המכוונות לערכים כמו אחריות, חופש ובחירה.

במקום להתמקד אך ורק במשבר האמון עצמו, ניתן למפות את סולם הערכים המנחה של בני הזוג ולהציע לבני הזוג רשימת ערכים, כל אחד יסמן את שלשת הערכים החשובים לו ביותר בקשר הזוגי. המטפל יכול לשאול:

- אלו ערכים נסדקו וכיצד ניתן לשקם אותם?
 - מהו הדבר שגם ברגע הקשה הזה, שניכם עדיין מוצאים בו ערך ומשמעות?
 - איזו משמעות מחודשת ניתן למצוא בקשר לאחר המשבר שחוויתם?
- זיהוי ערכים אלו משמש כעוגן משמעות המאפשר צמיחה פוסט-טראומטית (PTG) בתוך הזוגיות.
- **מעבר משפת הצרכים לשפת המשמעות** - שינוי השיח בקליניקה דורש מעבר ממיקוד בהאשמות ובלקחים אל עבר מימוש ערכים.

דרור שקד במאמרו "עוגנים ומפרשים" (2024) מדמה את הצרכים לעוגנים המעניקים לאדם יציבות, ביטחון ואחיזה במציאות היומיומית, בעוד הערכים מוצגים כמפרשים המניעים אותו לעבר חזון, בחירה חופשית ומשמעות עמוקה. לפי גישה זו, הקשר הזוגי אינו מסתפק רק במענה על חסכים חומריים או רגשיים, אלא שואף לאזן בין ה"יש" להישרדותי לבין ה"ראוי" והנשגב. לאחר משבר של בגידה, השיח הזוגי נוטה מטבעו להתמקד בעוגנים (צרכים) כמענה ראשוני לטלטלה, אך כדי לצמוח מהמשבר יש צורך לעבור לשימוש במפרשים (ערכים). להלן דוגמה למעבר כזה בשיח הזוגי:

בשלב הצרכים (העוגנים) הצד הנפגע חווה מחסור עמוק בביטחון ושייכות ומתמקד בצורך ביציבות ובביטחון. השיח לרוב מבוסס עובדות ומחפש הקלה מיידיית לכאב. לדו- "אני צריכה שתראה לי את הטלפון שלך בכל ערב ותגיד לי בדיוק איפה היית בכל רגע". המיקוד הוא במדידה והערכה (שעות, מיקומים) ונועדה למלא חוסר מידי בביטחון ותלויה לחלוטין במידע ובאישור חיצוני מהפרטנר. זהו ניסיון להיאחז בקרקע כדי לשרוד את הסערה. על המטפל לעבור משיח הצרכים לשיח המשמעות והחזון ובמקום לשאול "מה חסר לי?" לברר- "מה ראוי ומשמעותי עבורנו כזוג? איזו מערכת יחסים ראוי שנבנה על חורבות המשבר הזה? כיצד ערך הכנות יכול להפוך למצפן שמנחה אותנו, גם כשזה כואב או לא נוח? כיצד השיתוף בפגיעה ובקושי יכול לחזק את ערך האינטימיות בינינו?" הטיפול הזוגי חותר להכרעה פנימית להתמקדות בחזון ובמטרה נעלה – בניית זוגיות המבוססת על אמת ויצירת אינטימית מחודשת ולא רק על מניעת בגידה. **המיקוד עובר מ"מה אני מקבל" ל"מה אני נותן" לקשר כדי להעניק לו משמעות מחודשת.** ללא עוגנים (צרכים) הפתרון יהיה חסר יציבות, שכן לא ניתן לדבר על ערכים נשגבים כאשר הצד הנפגע אינו מרגיש ביטחון בסיסי. אולם ללא מפרשים (ערכים) בני הזוג עלולים להישאר "תקועים" בבדיקות ובפיקוח לאורך זמן, מה שיחליש את עמידות הקשר ויוביל לאיבוד תחושת המשמעות.

טיפול זוגי בעקבות משבר אמון מבקש לאחד בין השניים: לספק את העוגנים הדרושים לביטחון (כמו שקיפות), אך להשתמש בהם כמצע לפרישת מפרשים של אחריות פנימית, סליחה ובניית חזון משותף שמתעלה מעל הכאב המיידי.

- 3. **שילוב טכניקת הדחף-רפלקסיה (Dereflection)** בלוגותרפיה, די-רפלקסיה היא הסטת המבט מהעיסוק העצמי הכפיייתי (בכאב, בעלבון, ב"למה זה קרה לי") אל עבר משמעות שנמצאת מחוץ לאדם.

בטיפול זוגי לאחר משבר, בני הזוג נוטים ל"היפר-רפלקסיה" – הם תקועים בלופ אינסופי של ניתוח הפגיעה, מה שמעצים את הסבל ומונע החלמה.

כדי להסיט את המבט מהכאב אל ה"מעבר" המטפל יכול להזמין אותם להסתכל יחד לעבר מטרה משותפת.

להלן תיאור מקרה המבוסס על שימוש בכלי:

נועה ודרור (שמות בדויים), נשואים 14 שנים, הורים לשלושה, בעוד חודש הם חוגגים לבתם הבכורה בת מצווה.

נועה גילתה בטלפון של דרור התכתבות אינטימית עם קולגה לעבודה. לא היה ביניהם מגע פיזי, אך היה שם שיתוף רגשי עמוק ורמיזות מיניות.

נועה שרויה ב"היפר-רפלקסיה" – היא מצטטת משפטים מההתכתבות בלופ, שואלת "למה כתבת לה את זה?" ו"מה מחקת?" היא רואה בדרור "בוגד" או "שקרן".

דרור מצדו מנסה להקטין את המשבר, בזמן שנועה משתמשת במילה "בגידה" לתיאור המשבר, דרור בוחר לכנותו בשם "טעות" או "מעידה".

מטפלת: "אין ספק שהאמון נפגע, וייקח זמן לשקמו. אם נניח לרגע בצד את מה שקרה ביניכם,

לאיזה ערך או מטרה גדולה יותר שניכם עדיין מחויבים באותה מידה?"

נועה: "קשה לי לראות עכשיו מטרות או ערכים, הכול מרגיש כמו שקר, אבל אם אני מצליחה להוציא את הראש מעל המים – זה הילדים. בעוד חודש הבת שלנו חוגגת בת מצווה. אני לא רוצה

שהיא תראה הורים שרק 'משחקים אותה' בשביל האורחים, אלא הורים שנלחמים על הזוגיות והכנות. הערך של המשפחה כעוגן הוא הדבר היחיד שעדיין מחזיק אותי בחדר הזה."

דרור: "אני יודע שזה נשמע מוזר אחרי מה שקרה, אבל הערך של 'לבנות יחד' קיים בי. אני מחויב לביטחון של נועה ושל הילדים. אני רוצה להיות האיש שהם יכולים להישען עליו. אני רוצה

להצליח לשתף את נועה במה שעובר עליי ולהקדיש זמן זוגי כמו פעם. אני רוצה שנועה תחזור להיות החברה הכי טובה שלי."

מטפלת: "זוגיות, הורות, כנות, נחישות, חברות. ציינתם כמה ערכים חשובים עבורכם. יש לנו עם מה לעבוד. לאט ובזהירות, מתוך מבט נחוש אל מי שנרצה לא להראות אלא באמת להיות."

4. חשיפת "הסגולות הגנוזות" – אקה הומו

לאחר משבר, האמון ביכולת להשתנות נפגע. הלוגותרפיה מלמדת **שהאהבה רואה לא רק את מה שהאדם עכשיו, אלא את מה שהוא יכול וראוי להיות**. ראייה זו אינה מתעלמת מהפגיעה, אלא מבקשת לתפוס את הזולת ב"פנים-פנימיותו" כפי שהוא באמת, מעבר למשבר הזמני, כיצד הוא

קם ממשבר, מתמודד ונושא את סבלו.

הלוגותרפיה מלמדת שהאהבה רואה לא רק את המעשה של בן/ת הזוג שמעיד, אלא את מי שהוא "יכול וראוי להיות".

יישום גישת "אקה הומו" (זהו האדם) מאפשר לזוגות לראות במשבר הזדמנות לחשיפת המהות העמוקה של הקשר, מתוך הבנה שהאהבה האמיתית אינה תלויה רק בהתנהגות החיצונית אלא בייחודו החד-פעמי של האהוב/ה. המטפל יכול לשאול-

- אילו סגולות שקיימות בבן/ת הזוג שלך טרם הגיעו לידי הגשמה?
- כיצד האהבה שלך יכולה לעזור לו להגשימן?

5. אימוץ עמדה של "אופטימיות טראגית" במרחב הזוגי

אופטימיות טראגית הינה היכולת למצוא משמעות בתוך הסבל, להפוך את הכאב להזדמנות לצמיחה ולבחירה מחודשת באמון. ניתן לייצר זאת באמצעות שילוב של כלים נרטיביים, תפיסתיים ורגשיים:

▪ **בניית "אני זוגי עתידי" כחזון מנחה**

הכלי המרכזי לשינוי המבט מהעבר הכואב אל עתיד של אמון מבוסס על תפיסת **האני הזוגי העתידי**: בני זוג במשבר נוטים להאמין שהמצב הנוכחי הוא קבוע. הלוגותרפיה מעודדת אותם לנסח סיפור חיים חדש שבו השבר אינו סוף הדרך, אלא פרק של למידה. האמון נבנה מחדש כאשר בני הזוג מפסיקים להגדיר את עצמם דרך חוויות העבר - של "מה שקרה לנו" ומתחילים להגדיר את עצמם דרך החזון העתידי שלהם של-"מי אנחנו בוחרים להיות". באמצעות דמיון מודרך ניתן להציע להם לדמיין את הקשר ביניהם בעוד שנה או חמש שנים מהיום או להציע להם לכתוב 'מכתב מהעתיד' זה לזה.

להלן תיאור מקרה המבוסס על שימוש בכלי-

קרן ואלון (שמות בדויים), נשואים 6 שנים. אלון גילה שקרן שיתפה את אמא שלה בפרטים אישיים ורגשיים לגבי קשיים בתפקוד שלו בעבודה וחששות בריאותיים שחלק רק איתה. אלון מרגיש חשוף, מושפל ופגוע: "אני לא יכול להסתכל לחמותי בעיניים, ביקשתי במפורש מקרן לא לדבר על זה ועכשיו אני כבר לא יודע מה בטוח להגיד בבית שלי". קרן מצידה חשה אשמה כבדה: "הייתי צריכה אוזן קשבת ומישהו קרוב לחלוק אתו את הדאגה שלי, לא התכוונתי לפגוע באלון ועכשיו הרסתי הכול". במהלך הפגישה אלון נותר פגוע ומרוחק, וקרן התנצלה שוב ושוב ללא הועיל. כדי לצאת מהלופ של "מה שקרה לנו", הזמנתי אותם לנסות להגדיר את עצמם דרך החזון של "מי אנחנו בוחרים להיות" בעתיד.

ביקשתי מהם לכתוב פסקה קצרה של **מכתב מהעתיד**, שמתאר איך הם נראים בעוד שנתיים, אחרי שהצליחו ללמוד מהמשבר הזה.

הניסוח של קרן (האני הזוגי עתידי): "בעוד שנתיים, אני רואה את עצמי כאישה שהיא קודם כל השותפה של אלון. למדתי לשים גבול ברור מול אמא שלי. אני רואה אותנו יושבים בסלון, ואני

יודעת שאלון מרגיש בטוח לשתף אותי. במהלך השנתיים האלה הוכחתי לו שאני ראויה לאמון מחדש."

הניסוח של אלון (האני הזוגי עתידי): "בעוד שנתיים, אני רואה זוג שלמד לדבר על הדברים הקשים בתוך החדר, ולא לחפש פתרונות בחוץ. בחרתי לסלוח לקרן לא כי שכחתי מה היה, אלא כי בחרתי בחברות שלנו. אני רואה אותנו נוסעים להורים שלה לארוחת שישי, ואני מרגיש שם בנוח, כי הצלחנו לבנות מעטפת של הגנה ואמון שחזקה יותר מהטעות ההיא".

מטפלת: "אתם מרגשים אותי. היכולת שלכם לדמיין אני זוגי עתידי עזרה לכם להפסיק לראות במצב הנוכחי גזירת גורל קבועה. המכתב שכל אחד מכם כתב לא העלים את הפגיעה, אבל הוא העניק לכם מפרש של הגנה, סליחה ולמידה לשוט אתו קדימה, במקום להישאר תקועים בכאב, בבושה ובאשמה."

■ אימוץ "תודעה צומחת" (Growth Mindset) מול השבר

תודעה צומחת (Growth Mindset) הינה תפיסה פסיכולוגית שפיתחה פרופ' קרול דואק, לפיה יכולות, אינטליגנציה וכישרונות אינם קבועים, אלא ניתנים לפיתוח באמצעות מאמץ, למידה והתמדה. בניגוד ל"תודעה מקובעת" (Fixed Mindset) המאמינה ביכולות מולדות בלבד. "תודעה צומחת" רואה באתגרים ובטעויות כחלק הכרחי מהתהליך, מה שמעודד חוסן והתמדה. אימוץ "תודעה צומחת" מכוון את בני הזוג לצאת מעצמם ומכאבם האישי לעבר בניית מטרה משותפת שמעניקה כיוון ומשמעות לקשר. כדי להפוך את האמון לבחירה מחודשת, יש לשנות את הפרשנות שניתנת למשבר ולראות בו הזדמנות ללמידה.

בני הזוג ישאלו: מה המשבר בא ללמד אותנו?

בקליניקה אני אוהבת להראות לזוגות ספל אומנות יפנית המכונה קינטסוגי (Kintsugi). אמנות הקינטסוגי הינה טכניקה שנועדה לתקן כלים שבורים באמצעות תערובת של לכה ואבקת זהב. לפי היפנים, השברים המוזהבים מעידים על כך שהכלי שרד למרות הנזק. באופן דומה ניתן להשוות את המשבר הזוגי ליכולת להדביק את השברים. איננו מנסים למחוק את הטראומה. המפתח לתיקון באבקת זהב הוא ההכרה בשבר. מה שקרה לנו הוא חלק ממי שאנחנו, השברים מספרים על כוח העמידות שלנו. במהלך החיים אנו עוברים שינויים וטלטלות, ביחד ולחוד, ורוחות השינוי מביאות עימן גם פגמים, וכעת זו **הבחירה** שלנו אם לצבוע אותם באבקת זהב ולהפוך אותם לשלם הגדול מסך שבריו.

סיכום

המאמר מבקש להציע התבוננות מחודשת על משברי אמון בזוגיות, לא כסוף הדרך אלא כהזמנה אקזיסטנציאלית לטרנספורמציה עמוקה. בעוד שהגישות המסורתיות מתמקדות בסיפוק צרכים ובתיקון תקשורתי, הגישה הלוגותרפית מסיטה את המבט אל עבר הממד הרוחני (הנואטי), שבו האהבה נתפסת כבחירה בערכים ובמשמעות.

דרך השימוש בכלים לוגותרפיים המאמר מדגיש כי היכולת להפוך את השבר ל"שלם הגדול מסך חלקיו" טמונה בלקיחת אחריות ובחופש של בני הזוג לבחור את עמדתם אל מול הסבל.

הבחירה המחודשת באהבה, המבוססת על זיהוי הסגולות הגנוזות באחר ועל בניית "אני זוגי עתידי", מאפשרת לצבוע את סדקי המשבר באבקת זהב של משמעות ולהפוך את הכאב להישג אנושי וצמיחה פוסט-טראומטית.

לסיום, המאמר מלמד כי גם מתוך הריסות האמון, ניתן לומר "כן" לחיים ולזוגיות, ולגלות כי האהבה האמיתית חזקה מהמשבר ומהווה מקור בלתי נדלה להתחדשות.

ביבליוגרפיה

יפה-עיני, נ' (2025). משמעות ותקווה בחדר הטיפול – יישום קליני של עקרונות הלוגותרפיה. אתר בלוגותרפיה.

<https://www.blogotherapy.co.il/%d7%98%d7%99%d7%a4%d7%95%d7%9c/hope-and-meaning-in-clinical>

מאנע, ע' (2017). טיפול זוגי במשבר בעקבות בגידה. פסיכולוגיה עברית.

<https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3514>

פרנקל, ו' (2022). האדם מחפש משמעות: מבוא ללוגותרפיה. דביר.

פרנקל, ו' (1997). הזעקה הלא-נשמעת למשמעות. הפסיכותרפיה וההומינזם. דביר.

פרנקל, ו' (2010). הרופא והנפש: יסודות הלוגותרפיה והאנליזה הקיומית. דביר.

שולדנברג, ס' א', שנצר, ל' ו', וינטרס, מ' ר', והוצל, ר' ר' (2023). טיפול זוגי ממוקד משמעות: לוגותרפיה ומערכות יחסים אינטימיות. אתר בלוגותרפיה.

<https://www.blogotherapy.co.il/%D7%9E%D7%90%D7%9E%D7%A8%D7%99%D7%9D-%D7%91%D7%90%D7%A0%D7%92%D7%9C%D7%99%D7%AA/meaning-centered-couples-therapy>

שקד, ד' (2018). עוגן לוגותרפיה. אתר בלוגותרפיה.

<https://www.blogotherapy.co.il/faq/%D7%A2%D7%95%D7%92%D7%9F-%D7%9C%D7%95%D7%92%D7%95%D7%AA%D7%A8%D7%A4%D7%99>

שקד, ד' (2025). בין אדם למשמעות – מהגות פילוסופית לפרקטיקה טיפולית – המדריך ללוגותרפיה יישומית.

שקד, ד' (2023). התעלות. אתר בלוגותרפיה.

<https://www.blogotherapy.co.il/%d7%9e%d7%a9%d7%9e%d7%a2%d7%95%d7%aa-%d7%94%d7%97%d7%99%d7%99%d7%9d/self-transcendence-post>

שקד, ד' (2021). מושגי אשמה וחרטה. אתר בלוגותרפיה

<https://www.blogotherapy.co.il/logotherapy/%d7%9e%d7%95%d7%a9%d7%92%d7%99-%d7%90%d7%a9%d7%9e%d7%94-%d7%95%d7%97%d7%a8%d7%98%d7%94>

שקד, ד' (2024). עוגנים ומפרשים – דיאלוג בין צרכים וערכים בגישור ממוקד משמעות. אתר בלוגותרפיה.

<https://www.blogotherapy.co.il/wp-content/uploads/2024/12/%D7%A2%D7%95%D7%92%D7%A0%D7%99%D7%9D-%D7%95%D7%9E%D7%A4%D7%A8%D7%A9%D7%99%D7%9D-%D7%94%D7%91%D7%97%D7%A0%D7%94-%D7%91%D7%99%D7%9F-%D7%A6%D7%A8%D7%9B%D7%99%D7%9D-%D7%9C%D7%A2%D7%A8%D7%9B%D7%99%D7%9D-1.pdf?1c5de0&1c5de0>