

אבולוציית הקשר: חמישה שלבים בזוגיות, ופרק ב', בראי הלוגותרפיה

מערכות יחסים זוגיות לא נגמרות כי האהבה נגמרת. הן נגמרות כי עוצרים באמצע
הדרך.

מאת: טטיאנה קורן

קשר ארוך, כמו נישואין, עובר חמישה שלבים. את מפת השלבים שרטטה הפסיכולוגית ד"ר סוזן קמפבל, שתיארה ב-1980 את המסע ההתפתחותי של זוגות [4]. לגרסה שלי למפה הזו אני קוראת "אבולוציית הקשר". וכמו באבולוציה, אי אפשר לדלג מהקוף ישר לאדם. רוב הזוגות פשוט מרימים ידיים כבר בשלב השני, רגע לפני שהיו מגיעים לחלק הטוב.

פראנקל ופרום לא עסקו בשלבים של זוגיות, אבל הם נותנים לכל שלב עומק וכלים. במאמר הזה אני מחברת בין השלבים של קמפבל לבין התובנות שלהם.

ויקטור פראנקל ראה ברצון למשמעות את הכוח המניע העמוק של האדם, ומנה שלוש דרכים להגשים אותה: ערכי יצירה, ערכי חוויה וערכי עמדה, כלומר העמדה שאנחנו בוחרים מול סבל שאי אפשר להימנע ממנו [1]. ובנישואים, כמו שכל נשוי יודע, יש הזדמנות לשלושתם כמעט כל שבוע.

אריך פרום טען ב"אמנות האהבה" שאהבה היא לא רגש שפשוט קורה לנו, אלא מיומנות שדורשת ידע, מאמץ ותרגול [3]. אם פראנקל עוזר להבין למה להישאר, פרום עוזר להבין איך. ולמי שתוהה: כן, גם כלים בכיור נחשבים תרגול.

1 שלב ראשון: ירח דבש

זה השלב שהוליווד עושה עליו סרטים. על השלבים הבאים היא מדלגת. התשוקה בשיאה, הכל נראה ורוד, והלב מחסיר פעימות מהתרגשות.

בשלב הזה סולחים בקלות ומתעלמים מהחסרים, כי מה שהכי חשוב זה הרומנטיקה. האחר נראה לנו כמעט מושלם, בעיקר כי עוד לא ראינו אותו מקפל כביסה.

באנגלית אומרים "ליפול באהבה", ופרום לקח את הביטוי ברצינות. הוא הבחין בין הנפילה לבין מה שקרא לו "לעמוד באהבה", מצב מתמשך של אהבה [3]. ירח הדבש הוא הנפילה. ארבעת השלבים הבאים הם שיעורי עמידה.

גם לפראנקל יש מדרג משלו. ב"הרופא והנפש" הוא מבחין בין שלושה רובדי אהבה: הרובד המיני, שנמשך לגוף; הרובד הארוטי, שמתאהב באופי ובנפש; והרובד הנואטי, הרחוני, שבו האהבה פוגשת את האדם עצמו, את מה שייחודי בו [2]. בירח הדבש שני הרבדים הראשונים עובדים שעות נוספות. השלישי עוד מחכה בתור.

2 שלב שני: מציאות ואכזבה

ואז מגיעים החשבונות, המשכנתא, העבודה, הכלים בכיור והרצפה שצריך לשטוף לפחות שלוש פעמים בשבוע. (מי שעוד לא קנה רובוט שוטף, שיידע: הוא חוסך בערך עשרה אחוזים מההתמודדות עם המציאות.)

הלחץ והשגרה נכנסים, והרגלים קטנים שפעם היו חמודים מתחילים לעצבן. כאן מגלים שאהבה לבדה לא מספיקה. דרושים סבלנות, תקשורת מקרבת ומאמץ לא קטן.

כשהמאמץ הזה חסר, המציאות הופכת לאכזבה. מרגישים לא מובנים ולא מוערכים, ומתגנבת תחושה של לבד גם כשהשניים יושבים באותו סלון. שיחות קטנות הופכות לוויכוחים, והתשוקה נעלמת או נחסמת. וכאן מתפרקים רוב הקשרים.

ואז מופיעות המחשבות: "אולי אנחנו לא מתאימים?", "האם זה האדם הנכון בשבילי?" לאף אחד כמעט לא עולה המחשבה ההפוכה: "אולי אני צריכה להתאים את עצמי", או "אני יכולה להיות האדם הנכון, זו שעושה את המאמץ".

האמת היא שרובנו לא התחתנו עם "האדם הנכון". הוא פשוט הופיע, הקפיץ לנו את חדרי הלב שהתחילו להחסיר פעימות מהתרגשות, וכמה אחראי זה לקשור בזה את העתיד שלנו? את ההתאמה בונים אחר כך, לבנה אחרי לבנה, בדרך כלל בין כלי אחד בכיור לשני.

פרום כתב על זה כבר בשנות החמישים. לדבריו, רוב האנשים רואים באהבה בעיה של מציאת האדם הנכון, ומזניחים את הבעיה האמיתית: לפתח את היכולת שלהם לאהוב [3]. כלומר, משקיעים בחיפוש אחרי המורה המושלם, ומבריזים מהשיעורים.

ויש עוד משהו שמתגנב לשלב הזה. כשהתשוקה נחלשת והשגרה משתלטת, נפתח חלל. פראנקל קרא לו "הריק הקיומי": תחושה של ריקנות ושעמום, שבה החיים מאבדים את הטעם. הוא תיאר איך אנשים מנסים למלא את הריק הזה בתחליפים, כמו עבודה כפייתית, רדיפה אחרי כסף והנאות, או אלכוהול [1]. בזוגיות זה נראה מוכר: עוד שעה במשרד, עוד פרק בסדרה, עוד חבילה מהדואר, עוד כוס יין, ולפעמים גם מישהו אחר. הלוגותרפיה מציעה כיוון הפוך: במקום לברוח מהריק, להקשיב לו. הוא שואל משהו, וכדאי לשמוע מה, לפני שממלאים אותו בעוד חבילה.

ומה עונים לריק? פראנקל הציע להפוך את שאלת המשמעות: לא לשאול מה החיים נותנים לי, אלא להבין שהחיים הם ששואלים אותי, ושהתשובה היא אחריות [1]. בזוגיות זה נשמע כך: לא "מה הקשר הזה נותן לי?", אלא "מה הקשר הזה מבקש ממני עכשיו?". את החשבונות והשגרה לא תמיד אפשר לשנות, אבל את העמדה שלנו כלפיהם אפשר לבחור, וזו החירות שפראנקל ראה כאחרונה שנשארת לאדם [1]. אז האכזבה לא אומרת שטעינו בבחירה. היא אומרת שהגיע הזמן לבחור שוב, והפעם בעיניים פקוחות.

3 שלב שלישי: הסתגלות

אם הגעתם לשלב הזה, אתם יכולים הכל. למסתגלים גם השמיים אינם גבול.

יש משפט מפורסם שמיוחס לצ'ארלס דרווין: לא החזק ביותר שורד, וגם לא הנבון ביותר, אלא מי שמסתגל הכי טוב לשינוי. גם בזוגיות לא שורד מי שחזק יותר בוויכוח, וגם לא מי שצודק יותר (גם אם הוא באמת צודק), אלא מי שלומד להסתגל.

כאן מפסיקים לנסות לשנות אחד את השני ומתחילים ללמוד אחד את השני: את הפחדים, את הטריגרים, את הכאב ואת שפת האהבה. לנצח בוויכוח נעשה פחות חשוב מלהגן על הקשר.

כאן מתחילה להתעורר האהבה הנואטית של פראנקל. ברובד הזה האהבה כבר לא נמשכת לגוף או לאופי, אלא לאדם עצמו. לפי פראנקל, זו הדרך היחידה לתפוס אדם אחר בייחודיות שלו, ברובד העמוק ביותר של אישיותו, כמי שאין לו תחליף [2]. ללמוד את הפחדים, הטריגרים ושפת האהבה של בן הזוג, זה בעצם להכיר את האדם שאין לו תחליף. גם אם לפעמים בא להחליף אותו.

פרום מונה ארבעה יסודות לאהבה: אכפתיות, אחריות, כבוד וידיעה. לפיו, אי אפשר לכבד אדם בלי להכיר אותו, ואכפתיות ואחריות בלי ידיעה הן עיוורות [3]. שלב ההסתגלות הוא בעצם קורס מזורז בידיעה, עם מבחנים פתע.

4 שלב רביעי: שותפות

כבר מזמן לא מתאבלים, אלא פועלים כצוות. האמון גדל, והכבוד ההדדי הופך למרכזי ומעמיק עם הזמן. כבר לא "אני נגדך", אלא שנינו נגד המשכנתא. ההחלטות משותפות, וכל אחד יודע שהשני מחזיק את הצד שלו.

פראנקל קרא לזה התעלות עצמית: משמעות נמצאת דרך אחריות כלפי משהו או מישהו מחוץ לעצמנו [1]. מאמר על טיפול זוגי ממוקד משמעות מתאר זוגיות מוצלחת כמצב שבו כל אחד מוצא משמעות אישית משלו, מתעלה מעבר לעצמו לעבר אינטימיות שבה האחר מוערך כייחודי, ושומר גם על המטרות האישיות שלו לצד המשותפות [5]. כלומר, להיות צוות לא אומר לוותר על עצמך. אפשר להיות שותפים ועדיין לריב על השלט.

כאן נכנסים לתמונה שני יסודות נוספים של פרום. אחריות, אצלו, היא היכולת והנכונות להגיב לאחר, וכבוד פירושו לרצות שהאחר יגדל בדרך שלו, ולא כדי לשרת אותי. והוא תיאר את הפרדוקס של אהבה בוגרת: שני אנשים הופכים לאחד, ובכל זאת נשארים שניים [3]. בתרגום חופשי: צוות עם שני שלטים.

5 שלב חמישי: אהבה עמוקה

זה השלב של נאמנות, ביטחון ותחושת השלמה עם הקשר. ראיתם זה את זה בעונות הקשות, ועדיין בחרתם להישאר.

ההשלמה כאן גדולה מהתשוקה. כבר לא קופצים מכל הודעה שלו, אבל יודעים שהוא יגיע כשצריך.

בשלב הזה יש כבר את שלושת סוגי הערכים של פראנקל: מה שבניתם יחד, האהבה שאתם חווים, והעמדה שבחרתם בעונות הקשות. זה גם השלב שבו האהבה הנואטית מגיעה למלואה. לפי פראנקל, אהבה שמעוגנת בממד הרוחני חורגת מהביולוגיה ומהזמן. היא לא דועכת כשהמראה משתנה עם השנים, כי היא מעולם לא הייתה מכוונת למראה, והיא מסוגלת לשרוד אפילו מעבר למוות [2]. פראנקל עצמו שאב כוח במחנות מהמחשבה על אשתו טילי, וכתב שהאהבה חורגת הרבה מעבר לגופו של האהוב, עד שכבר לא היה חשוב לו אם היא בחיים [1]. אהבה כזו לא תלויה בנסיבות, לא במצב הכיור, ובטח שלא בקמטים.

ופרום ניסח את ההבדל בין אהבה צעירה לבוגרת במשפט אחד: אהבה לא בוגרת אומרת "אני אוהב אותך כי אני צריך אותך", ואהבה בוגרת אומרת "אני צריך אותך כי אני אוהב אותך" [3]. בשלב הזה כבר נשארים מאהבה, ולא מחוסר ברירה.

ומה קורה בפרק ב'?

פרק ב' לא ממשיך מהשלב שבו עצרתם. מתחילים שוב משלב אחד.

זה החלק הכיפי. ירח דבש חדש, תשוקה חדשה, ותחושה שהפעם "מצאתי את הנכון". אבל מי שעזב את הקשר הקודם בשלב השני, יפגוש את השלב השני שוב. הוא לא נעלם, רק החליף כתובת.

המחקר על נישואים שניים אינו חד־משמעי: יש נתונים שמראים שהם מתפרקים בשיעור גבוה יותר מנישואים ראשונים, ויש כאלה שמראים להפך [6]. כך שפרק ב' לא נידון מראש. הכל תלוי במה שמביאים איתו בתיק. ועוד דבר שחוזר במחקר: בני הזוג מביאים לקשר החדש את אותן תכונות שהיו להם בקשר הקודם, וחלקן אולי תרמו לבעיות שם [6]. מי שלא למד את השלב השני, יארוז את אותם דפוסים למזוודה של הקשר הבא. פרום תיאר את המעגל הזה כבר לפני שבעים שנה: כשהקרבה מאבדת את הקסם, מחפשים אהבה אצל אדם חדש, זר חדש [3]. ואז, כמובן, גם הוא מפסיק להיות זר.

למה השלב השני מגיע מהר יותר בפרק ב'?

בפרק ב' שלב המציאות לא מחכה שנה או שנתיים. הוא מגיע עם הקשר, כבר מהיום הראשון:

- **ילדים ומשפחה מעורבת.** נישואים שניים שיש בהם ילדים חורגים מתפרקים בשיעור גבוה יותר מאלה שאין בהם [6]. נאמנויות כפולות, ויכוחים על חינוך וחגים.
- **האקס עדיין בתמונה.** הסדרי משמורת, מזונות וקבלת החלטות משותפת עם מי שכבר לא בן הזוג.
- **כסף מורכב.** חובות, התחייבויות מהעבר ורכוש שנבנה לפני הקשר.
- **השוואות.** "היא לפחות..." , "הוא אף פעם לא...". הקשר הקודם הופך לסרגל שמודדים לפיו את הנוכחי.
- **קפיצה מהירה מדי.** רבים נכנסים לקשר חדש עוד לפני שעיבדו את הסוף של הקודם, לפעמים אפילו כדרך לצאת ממנו. ככה שהרבה פעמים בפרק ב' ירח הדבש קצר יותר, והאכזבה מגיעה מהר יותר ובעוצמה רבה יותר. מי שלא מוכן לכך, עלול להגיע למסקנה ש"גם זה לא זה".

היתרון הגדול של פרק ב'

אבל לפרק ב' יש יתרון אחד גדול על פרק א': כבר ראינו את הסרט. מי שמכיר את אבולוציית הקשר יודע שהאכזבה היא שלב ולא תחנה סופית. הוא יכול לזהות את "אולי אנחנו לא מתאימים" כסימן שהגיע לשלב השני, ולא כהוכחה שטעה בבחירה.

ומי שכבר ראה את הסרט, יודע שלא יוצאים באמצע. הפעם אפשר להישאר עד שלבים שלוש עד חמש.

לחיות כאילו בפעם השנייה

לפראנקל יש משפט שאפשר לתלות על המקרה של כל זוג בפרק ב'. הוא קרא לו "הציווי הקטגורי של הלוגותרפיה" [7][8]:

"חיה כאילו אתה חי פעם שנייה, וכאילו עשית מקודם את אותן השגיאות שאתה עומד לעשות כעת."

(ב"האדם מחפש משמעות" המשפט מופיע בניסוח מעט שונה [1]).

בפרק ב' לא צריך לדמיין. כבר היה "פעם ראשונה", ואנחנו יודעים איך היא נגמרה. השאלה היא לא "איך מוצאים מישהו טוב יותר", אלא "מה הקשר הקודם לימד אותי על האחריות שלי".

פרק ב' הוא גם הזדמנות לערכי העמדה של פראנקל. הכאב של הפרידה הקודמת לא נמחק, אבל אפשר לבחור מה הוא יהיה: מטען עודף שגוררים לקשר החדש, או ניסיון שעוזר להחזיק אותו.

ולפראנקל עצמו היה פרק ב'. טילי, אשתו הראשונה, נספתה בברגן-בלזן, ופראנקל חזר לווינה לבדו. ב-1947 נישא לאלאונורה (אלי) שווינדט, והם נשארו יחד עד מותו ב-1997, חמישים שנה [7]. גם מי שכתב על הכאב הגדול מכולם, בחר לאהוב שוב. מי שרוצה לפגוש את אלי פראנקל מספרת על ההתאהבות שלהם, מוזמן לראיון [Falling in Love with Dr. Eleonore Frankl](#).

לפני שנכנסים לפרק ב': שש שאלות

1. האם עיבדתי את מה שקרה בקשר הקודם, ולא רק ברחתי ממנו?
2. באיזה שלב עזבתי בפעם הקודמת, ומה בדיוק לא הצלחתי לעשות שם?
3. מה החלק שלי בכישלון, ולא רק החלק של האחר?
4. האם אני מחפשת "את האדם הנכון", או מוכנה להיות האדם הנכון?
5. איך נתמודד עם ילדים, אקסים וכסף, עוד לפני שהם יהפכו לוויכוח?
6. אם הייתי חיה את הקשר הקודם פעם שנייה, מה הייתי עושה אחרת, ואיך אביא את זה לקשר הזה? מי שמגיע לפרק ב' עם התשובות האלה, מגיע עם ניסיון. ואולי גם עם רובוט שוטף.

מפת השלבים

אבולוציית הקשר	המודל של קמפל [4]	פראנקל	פרום
1. ירח דבש	רומנטיקה	ערכי חוויה; הרבדים המיני והארוטי	ליפול באהבה
2. מציאות ואכזבה	מאבק כוחות	הריק הקיומי; היפוך השאלה: מה הקשר מבקש ממני	לא למצוא את האדם הנכון, אלא ללמוד לאהוב
3. הסתגלות	יציבות	אהבה נואטית: לראות את האחר בייחודיות שלו	ידיעה וכבוד
4. שותפות	מחויבות	התעלות עצמית ואחריות	אחריות; שניים שהם אחד ועדיין שניים

פרום	פראנקל	המודל של קמפבל [4]	אבולוציית הקשר
"אני צריך אותך כי אני אוהב אותך"	אהבה שחורגת מגוף ומזמן; שלושת סוגי הערכים יחד	יצירה משותפת	5. אהבה עמוקה
לא לחפש עוד "זר חדש"	"לחיות כאילו בפעם השנייה"	—	פרק ב'

לסיכום

האהבה לא נגמרת בשלב השני. היא רק מתחילה לדרוש עבודה.

מי שעוזב שם, בפרק א' או בפרק ב', מוותר רגע לפני שהקשר מתחיל להחזיר את ההשקעה. ומי שנשאר, לומד ומתאים את עצמו, מגלה שהשלבים הבאים שווים יותר מכל ירח דבש. וגם זולים יותר.

מקורות

[1] פראנקל, ו. א. האדם מחפש משמעות. (Frankl, V. E. *Man's Search for Meaning*) הציווי הקטגורי מופיע בעמ' 132, בניסוח מעט שונה.

[2] פראנקל, ו. א. הרופא והנפש, הפרק על אהבה (עמ' 150 ואילך). (Frankl, V. E. *The Doctor and the Soul*).

[3] פרומ, א. אמנות האהבה. (Fromm, E. (1956). *The Art of Loving*. New York: Harper & Row).

[4] Campbell, S. M. (1980). *The Couple's Journey: Intimacy as a Path to Wholeness*. San Luis Obispo, CA: Impact Publishers.

[5] Schulenberg, S. E., Schnetzer, L. W., Winters, M. R., & Hutzell, R. R. (2010). Meaning-centered couples therapy: Logotherapy and intimate relationships. *Journal of Contemporary Psychotherapy* 40(2), 95–102.

[6] סקירת המחקר על נישואים שניים: [Remarriage](#), ויקיפדיה.

[7] פראנקל, ו. א. זיכרונות, עמ' 122. (Frankl, V. E. (1997). *Viktor Frankl Recollections: An Autobiography*).

[8] פראנקל, ו. א. כן לחיים למרות הכל, עמ' 69.

על הכותבת: טטיאנה קורן, מאמנת לזוגיות מיטבית ומנחה בוויקטור פראנקל ישראל.