

ציפיות ואכזבות: ההכרח בלמידה, להצלחה בחיי נישואין

במאמר זה נלמד על
מהותן של אותן
ציפיות ועל הדרך
להתמודד עם התופעה

הרב שלום אביחי כהן | M.C.S

Master Counseling Supervisors * M.C.S
פסיכותרפיסט, מטפל זוגי בכיר, סופרוויזר וראש התחום
להכשרת יועצי נישואין ומשפחה במרכז י.נר ובשיתוף
האוניברסיטה הפתוחה

זוגיות | 4 דקות קריאה | 21.12.2021

ציפיות ואכזבות הן חלק מכל מסלול חיים, הפרדוקס הוא כי ציפיות רבות מהוות בסיס לאיכות חיינו הכלליים בעוד אותן ציפיות ממש עלולות לגרום לנו לא מעט סבל, וכשמדובר על חיי נישואין זהו סבל שעלול להימשך לאורך כל מעגל חיי הזוגיות. במאמר זה נלמד על מהותן של אותן ציפיות ועל הדרך להתמודד עם התופעה.

בשנת 1981 הוציא הסופר הקולומביאני הנודע גבריאל גרסיה מארקס את ספרו המפורסם "כרוניקה של מוות ידוע מראש", שנה לאחר מכן – בשנת 1982 זכה מארקס לפרס נובל בספרות. הסיפור המסופר בספר שזיכה את כותבו בתשורת התהילה, אינו מסופר בצורה כרונולוגית אלא קופץ מההווה לעבר ומתאר מאורעות שונים לפני ואחרי המאורע.

דפי הספר מגוללים עלילת נקמה המתרחשת על בסיס מה שנקרא "פגיעה בכבוד המשפחה". הדבר המרתק הוא, שהמחבר מספר כבר בפרק הראשון את סופה של העלילה. בפרק זה מתוודע הקורא למעשה הנקמה, לקורבן ולכופשעים. שאר פרקי הספר מגוללים את השתלשלות האירועים שהובילו בסופו של דבר לביצוע מעשה הפשע.

למרות היות הסוף ידוע מראש, הקורא נשאר מרותק ומתוח ככל שהוא שוקע אל תוך פרטי העלילה. שוב ושוב עולה וצפה לה בליבו משאלת לב אופטימית, אולי בסופו של הסיפור לא יצא מעשה הנקמה אל הפועל. יותר משהסיפור מעניין, מרתקת היא הפרשנות העומדת מאחוריו. על פי פרשנות זאת, המחבר בחכמתו הספרותית העלה לפני השטח את "הציפייה האופטימית" הנמצאת בכל אדם ואדם, והדוחפת אותו לחיות את חיו במגמת בנייה למרות הידיעה כי ביום מן הימים ימות וישאיר לאחרים חילו.

מהי ציפייה אופטימית?

ציפייה אופטימית היא שדוחפת את האדם לרכוש מקצוע, לבנות בית, להגדיל את רכושו, לבסס את מעמדו ולהקים משפחה, למרות הידיעה כי בשלב זה או אחר בחייו עלול הוא לאבד הכל. ציפייה אופטימית היא אותה ציפייה של האדם כי המציאות תתיישר עם רצונותיו וצרכיו, ובעתיה של אותה ציפייה

נדחף האדם לחיות לעתים כעיוור לנוכח פני המציאות הקשה, האכזרית, חסרת הוודאות והבלתי נשלטת. הבעיה הגדולה איננה הציפייה עצמה, אלא האכזבה שבאה בעקבותיה. מאחר וכאשר ציפייה אינה מתממשת במציאות, היא מולידה מתוכה את סבל האדם בעולם, וככל שהציפייה האופטימית גדולה, כך האכזבה עצומה והסבל עולה ומתמשך.

ציפייה אופטימית ומסגרת הנישואין

אותה ציפייה אופטימית ותשורת אכזבתה הגדולה, אינה פוסחת על מסגרת הנישואין, שהרי חלק נכבד מ"הי ההצלחה שבונה האדם בשאיפתו, מכוון הוא להצלחה גדולה בנישואיו. שאיפה זו מייצרת ציפייה רבת שנים באופטימיות לא זהירה, ציפייה המורכבת מציפיות רבות בכל המרכיבים המתגבשים לכדי זוגיות מושלמת – לדעתו. ובעוד שהאדם ניגש למקצוע בחייו מתוך למידה – שמעבר לכלים המקצועיים שרוכש על ידה הלומד, היא מאזנת את ציפיותיו מול המציאות הריאלית, הוא נכנס למסגרת הנישואין – שהיא המסגרת שתקבע את רוב אושרו, כשוא כשנמצא עדיין במצב של "ציפייה אופטימית", ללא כל למידה ואיזון שאיפותיו וציפיותיו. חוסר ההצלחה והאיזון הנכון בחיי הנישואין, הוא משום חוסר הלמידה, ומתוך כך חוסר הבנת המערכת. זהו מצב שיוצר לעתים רבות משברים לא קלים לאחר הנישואין, בייחוד בדור שבניגוד לדורות קודמים – הוא אמנם משופע בנוחות רבה, אך מבחינה פסיכולוגית התרחק ממימוש חיי אושר הן מבחינה אישית והן מבחינה חברתית. התרחקות זו באה לידי ביטוי בקושי העצום שמרגישים בני זוג כאשר מצד אחד ההבנה שהנישואין הינם מרכיב חשוב והכרחי בחיים מביאה את השניים בברית הנישואין, ומאידך יחד עם השינוי המשמעותי בכל היבט אישי וחברתי שבא כתוצאה מקיום הברית, חש האדם כי מאבד את עצמיותו במישורים רבים. תחושת אובדן או קושי יכולה להיות הן בתחילת ההתקשרות עם בן או בת הזוג, והן בשלבים מאוחרים יותר במהלך התפתחות התא המשפחתי לאורך כל החיים, כאשר שלב אחר שלב בבניית הקן המשפחתי, משאיר את חותמו לשנים הבאות לחיוב ולשלילה, ולכן ניתן לשמוע שוב ושוב במסגרת טיפולית, בני זוג שחיים עשר וחמש עשרה שנים, ופתאום מגלים שעדיין אינם מכירים מספיק, פתאום מתגלה לצד זה או אחר כי האדם שאיתו חי עד היום חושב על דבר באופן שלעולם לא היה מצופה ממנו שיחשוב כך – פשוט לא הכירו השניים דיים, משהו היה חסר בתהליך התפתחותם לכדי יחידת תא זוגית ומשפחתית.

האם ניתן לתקן את רשמיהם של שלבי ההתפתחות הקודמים במערכת הנישואין? האם יכולים בני זוג החיים עשרים ושלושים שנים לבנות את מה שנהרס כתוצאה מטעויות שנעשו לפני עשרות שנים? גם על פי היהדות וגם לשיטת הפסיכולוגיה המודרנית, התשובה היא חיובית ללא כל ספק, שהרי האדם כייצור חושב, בעל יכולות רבות ובעיקר בולטת אצלו יכולת הבחירה, הינו יצירת אלוקים המסוגל להשפיע על נתוני חייו ולפתח את הפוטנציאל הטמון בו במשך כל חייו. הוא יכול לבחור בכל רגע נתון בחייו בין האסור והמותר, בין הטוב והרע, ובידו להכפיף נטייה כזו או אחרת, או לתקן עיכוב התפתחותי בשלב מסוים בתהליך התפתחותו.

כך הוא האדם הפרטי, וכך הוא כחלק מתא משפחתי. כאשר המודעות ליכולת הבאת השינוי קיימת, תהליך הלמידה ורכישת הכלים המקצועיים יקדם ויביא את השינוי המיוחל לבני זוג למרות שנותרים המרובות בהטמעת דפוסי התנהגות שגויים.