

התקווה לחזור להיות יחד

מתוך הספר 'להתגבר על פרידה'

כתבה: אילת אופר

התקווה לחזור להיות יחד

האם יש סיכוי שנחזור? מה דעתך? שואל אותי אלעד.

אני: מה אתה חושב, בעיניך יש סיכוי?

אלעד: הגיונית אני יודע שלא, הוא משיב בכנות, אבל יש לי חבר שאשתו חזרה אליו אחרי שלוש שנים. היה לנו כל כך טוב יחד, המשפחה, הילדים, אני חושב שהיא פשוט במשבר גיל כמעט-חמישים ומקווה שעכשיו שהיא לבד היא סוף סוף תתגעגע ותבין את הטעות שעשתה.

למרות שאלעד שאל אותי לדעתי, בשלב הזה, לא משנה מה אומר, הוא ימשיך לקוות ולחכות. בכל מקרה אין לי דרך לדעת אם יש או אין סיכוי, יש הפתעות בחיים ואני לא מגדת עתידות וגם לא מתיימרת לקרוא בנסתר. המפתח ללבו וליכולת שלו לשחרר ולהמשיך הלאה נמצא רק אצלו, רק הוא יכול להחליט אם יש סיכוי, כמה סיכוי והאם הוא רוצה לחכות או לשחרר.

על פני השטח בטח חשוב לכם מאד להצליח להתגבר ולשחרר, לכן זה אולי מפתיע שעמוק בפנים, בתוך הלב, גם אתם, כמו אלעד, כנראה עדיין מקווים לחזור ובינתיים עושים הכול כדי לשמור על הגחלת של הזוגיות. גם אם הגחלת שנשארה היא רק הזיכרון של הזוגיות בתוך לבכם ומחשבותיכם.

האם אתם יכולים לזהות את התקווה שעדיין יש בלבכם? התקווה שאולי בכל זאת הדברים יסתדרו, התקווה שהצד השני ישתנה או יבין או יתחרט. התקווה שאתם מחזיקים עמוק בתוך הלב, נסתרת מעין, התקווה שתחזרו. גם אם אתם לא מספרים על כך לאף אחד ובקושי מודים בכך בפני עצמכם עדיין ממש עכשיו תשאלו את עצמכם 'האם אני מקווה שנחזור'?

תשימו בצד את ההיגיון וכל ההסברים שאתם יודעים להסביר ותשאלו את עצמכם בכנות האם נשארה בכם תקווה שתחזרו להיות זוג? שתחזרו להיות המשפחה שהייתם?

חשוב לי לומר לכם שזה בסדר שעדיין יש לכם תקווה וממש עוד רגע אני אלמד אתכם איך התקווה הזו תעזור לכם לשחרר, כשאתם עובדים אתה נכון.

אלעד הוא גבר נאה, בטוח בעצמו כשמאחוריו יותר מעשרים שנים של קריירה מצליחה בהייטק, ובבית ארבעה ילדים שבדיוק עכשיו הקטנה עוזבת את הבית.

במהלך פגישתנו הראשונה הוא ממשיך לספר לי על הזוגיות והאהבה הגדולה, איך הכירו עוד בתיכון ותמיד היא הייתה לצידו כמו חלק מהגוף שלו.

אלעד: אני אפילו לא יודע איך להתחיל לחשוב על הפרידה, זה בלתי נתפס עבורי.

אני מסתכלת עליו ומרגישה את הכאב מציף את כל הגוף שלו, נראה כמו משהו בלתי נגמר ויודעת שאם נתפזר אוכל ללכת אתו סחור-סחור, יחד במעגלים של המחשבות.

לכן אני שואלת, אתה יודע מה הסיבה של הפרידה? למה היא החליטה לעזוב?

אלעד: בטח, הוא משיב במהירות ובבהירות, הרבה שנים יש לנו קושי והיא מתלוננת שהתרחקנו והיא כבר לא מספיק מרגישה.

אני: אתה גם מרגיש שהתרחקתם?

אלעד: מבחינתי ממש לא, כל הזמן אני מרגיש קרוב אליה, שהיא בליבי. אבל אני יודע שכבר תקופה ארוכה היא מרוחקת ואני מתקשה להתקרב, לדבר, לגעת. אם להודות, גם הייתי מאד עסוק בעבודה ובדיעבד לא הקשבתי מספיק כשחזרה והתלוננה.

אני זוכר ערב אחד כשחזרתי מאוחר היא בכתה, ממש התייפחה, אמרה שהיא מרגישה מנותקת, בודדה שהיא לא יכולה לסבול את זה יותר, תכננו יחד ללכת לטיפול אך איכשהו זה לא יצא.

אבל תמיד האמנתי שיום אחד נצליח לחזור לעצמנו, אולי כשיהיה לנו יותר זמן, אולי כשבאמת נלך לטיפול.

בכנות, אף פעם לא חשבתי שזה יגיע לזה, שנפרד.

אני: האם אתה חושב שאתם יכולים לחזור?

אלעד: מבחינתי אני מוכן עכשיו לעשות הכול, לדבר, ללכת לטיפול, אפילו לקחת חופשה מהעבודה, אני כל הזמן מריץ את האפשרויות בראש. הרי לפעמים דווקא כשמגיעים לקצה אפשר לשנות.

אני: ומה היא אומרת?

אלעד: שזהו, שנפרדנו.

אני: ואיך אתה מרגיש?

אלעד: מעולם לא הרגשתי כל כך גרוע, אולי רק כשאמי נפטרה. אני בקושי מזהה את עצמי.

השאלה האם יש סיכוי לחזור היא מאד מטעה, מהסיבה הפשוטה שברוב הפרידות אפשר למצוא פתח לספק, לתקווה.

ברוב הפרידות יש את מה שאני מכנה 'אזור הדמדומים של התקווה' שנגרם מכך שאף אחד לא יכול לחזות את העתיד, לפחות אין הוכחות מדעיות לכך. לכן אף אחד לא יוכל לומר לכם בוודאות של 100 אחוז שיש או אין אפשרות לחזור. אם תחפשו אישורים חיצוניים או תמצאו חברים, יועצים, מטפלים שיאמרו לכם בוודאות שאי-אפשר או שאפשר, בתוך תוכם תדעו שהם טועים, כי אין לאף אחד דרך לדעת בוודאות.

כך נוצר אזור רגשי אפור, מכוסה ערפל בו אין הבטחות חיצוניות, אין מאה אחוז ותמיד אפשר להמשיך לקוות ולא תהיו טועים כי תמיד יש סיכוי.

אני גם בטוחה שכמוני, חלקכם כאן 'מאסטרים' בתקווה, להתמיד ולהיאחז בכל חלקיק תקווה שנשארה, להיתלות בה בנימי נפשנו הנסתרים, בכל הכוח. אני בטח הייתי יכולה לזכות בתואר דוקטור של כבוד על ההתמדה שהראיתי, היצירתיות שגיליתי והנחישות להמשיך ולהאמין בזוגיות, לדבוק בה, לחכות, להמציא פתרונות ולא לקבל 'לא' כתשובה.

מאז באופן אישי למדתי את ההפך, כשאומרים לי לא, אני הולכת ולא מסתכלת אחורה. בטוחה בחיים ובאפשרויות הרבות שיש לעולם להציע לכל אדם שמוכן להיפתח ולחיות.

אבל אי שם בהודו, בינואר 2003, בנסיעה בדרך לקורס מורים ליוגה באשראם (מרכז ללימוד מדיטציה) במדינת קרלה, התעליתי על עצמי בדבקות במשימה ובהיאחזות בארוס שכל כך אהבתי ובזוגיות שרציתי בה בכל ליבי.

אז נחשו מה עשיתי מתוך שברון הלב שפקד אותי אחרי שבן זוגי, אליו הייתי מאורסת באותה עת, החליט שהזוגיות סוגרת עליו ולמרות שהוא הכי אוהב אותי הוא מרגיש שבכל זאת מוקדם לו מדי להתחייב והוא חייב להיפרד?

אקדים ואומר, שלא במקרה הגעתי לכתוב את הספר הזה. אני מאמינה שכל תכונה ונטייה היא על סקלה, יש אנשים שהם יותר מסודרים ויש יותר מבולגנים, יש אנשים יותר ביקורתיים ויש שיותר מעגלים פינות, כך יש אנשים שהם יותר מונוגמיים ומסורים ויש אנשים שנמשכים יותר לשינוי ומגוון בזוגיות ובסקס. יש אנשים באמצע של הסקלה ויש אנשים בקצוות ובסופו של דבר, אחרי הרבה כאב, הבנתי שלא כולם כמוני ואני אדם שהוא סופר-מונוגמי. ברגע שבחרתי אני מסורה ב'אקסטרים', לא רואה ממטר. לכן כל כך הסתבכתי בפרידות, כי אני ממש טובה בלהתחבר, בלאהוב, להיות מסורה רק לאדם אחד, אבל לא ידעתי איך להפסיק

את זה. לא ידעתי איך להחזיר את הלב שלי, אחרי שנתתי אותו. היום אני יודעת ומאושרת בזכות לשתף בכך גם אתכם.

אז מה עשיתי בריקשה (כלי רכב נפוץ בהודו) בדרך לאשרם (מרכז יוגה ומדיטציה)?

כאמור הייתי מוכנה לחשוב על כל פתרון כדי שהוא יישאר והכל ימשיך כמתוכנן, אני הרי יצירתית בטירוף במציאת פתרונות עוקפי בעיה.

אז חשבתי וחשבתי עד שמצאתי את הפתרון.

הסתכלתי על אהובי כמעט לשעבר, שישב לצדי בריקשה והצעתי לו: חצי שנה. חצי שנה בה הוא יעשה את מה שהוא רוצה, אני אעשה מה שאני רוצה, ואז נחזור.

הוא הסתכל עלי, חשב, והציע: שנה.

בסדר, שנה, השבתי בהסכמה.

וכך היה, חיכיתי שנה.

ההתחלה של השנה הייתה משבר גדול של הפרידה אך בדיעבד הייתה זו שנה מדהימה בה חייתי באשרם כחצי שנה, למדתי יוגה, לימדתי יוגה, ביליתי שעות מופלאות באגם, הכרתי ידידים מכל העולם ואפילו היה לי חבר קנדי מדהים בשם אד, אתו ביליתי שלושה חודשים קסומים בעיר רישיקש שבצפון הודו, בדיוק לפני חזרתי לישראל.

האם חזרנו אחרי שנה? כמעט, אחרי שנה וחצי.

האם היה חכם לחכות? כן ולא. כן, כי באמת חזרנו להיות יחד ואפילו התחתנו, הבאנו יחד לעולם את הבן המקסים שלנו והיו תקופות מעשירות ומיטיבות ושמחות. לא כל כך חכם, כי בסופו של דבר כן התגרשנו. כך באופן אישי הבנתי את מה שאמא שלי אמרה לי עוד בתחילת הדרך 'לא מחממים תה פעמיים', היום האמירה הזו היא נר לרגליי. אז כאמור לא הקשבתי.

האם המסקנה שלי חשובה? עבורי כן. עבורכם, לא בהכרח. מה שחשוב הוא להעמיק ולהגיע בעצמכם למסקנות ולתובנות הכי טובות שלכם.

האם יש סיכוי שתצליחו לחזור? האם יש תקווה אמיתית בלבכם?

ככל שהזוגיות הייתה יותר שנים ויותר משמעותית אז היכולת להיאחז בתקווה היא יותר גדולה ומרגישה יותר הגיונית.

מתוך הספר 'להתגבר על פרידה' @ כל הזכויות שמורות לאילת אופר – Getting Over IT

אם היינו כל כך מחוברים איך יכול להיות שבסוף לא נחזור? הרי נועדנו זה לזה. כמובן גם תמיד תהיה הדוגמא על הזוג שנפרד לשנה או שנתיים או עשור וחזר, כפי שנאמר בסרט הנפלא 'הוא פשוט לא בעניין שלך' 2009, תמיד יש יוצא מן הכלל שלא מעיד על הכלל.

מדוע ההחלטה האם להמשיך לקוות או לוותר היא כל כך חשובה?

הסיבה לכך היא שהתקווה לחזור, גם זו הקלושה והנסתרת מעין היא כמו טיפת צבע כחולה בכוס מים צלולים שמכריעה את הכף וגורמת לכל המים בכוס להיות בצבעה הכחול. התקווה הזו גורמת לכך שלמרות כל המאמצים שלכם, כל השיחות, למרות קול ההיגיון אתם לא מצליחים באמת לשחרר.

האם אפשר להמשיך לקוות וגם לשחרר? עבור רוב האנשים התשובה היא לא. עבור אנשים מסורים מאד, ממש לא.

אם הגעתם לכאן, סביר להניח שאתם גם בסקלה של המסורים מאד, לפחות לגבי הזוגיות הזו, לכן עבורכם התשובה היא ממש לא. אנשים עם נטייה חזקה להתמדה ומסירות יישארו נאמנים לזוגיות גם בתקווה הקלושה ביותר.

אנשים מונוגמיים מאד, לרוב זה הולך ביחד עם ההתמדה והמסירות, לא יצליחו להתאהב ולהתחבר מחדש כל עוד הם נאמנים בליבם לבני הזוג הקודמים. כך שאם אתם גם מסורים וגם מונוגמיים אז התקווה היא עבורכם כמו טיפת צבע כחול זוהר בכוס המים של הלב שלכם, ומה שלא תעשו, כל עוד תמשיכו להיאחז בפירורי התקווה, תישארו בכאב הפרידה.

אבל אל תסמכו רק על ההסבר שלי, תסתכלו בכנות לתוך עצמכם, עמוק בתוך הלב שלכם. איך פירורי התקווה משפיעים עליכם?

מטרתי כאן היא להוביל אתכם לקחת מאד ברצינות את ההחלטה, האם יש סיכוי לחזור? זה יכול לקחת לכם מספר ימים, שבועות או חודשים אבל חשוב לשים לעצמכם מטרה ברורה, להגיע לאחד משני המצבים הבאים:

1. חוזרים להיות ביחד

או

2. אני מוותר על התקווה שנחזור

תשימו לעצמכם מטרה ברורה לשאוף אליה: או שכן או שלא.

בשום אופן לא להמשיך לשבת על הגדר רק עם התקווה בלב.

עם זאת, בעיקר בחודשים הראשונים ובשיא הכאב, התקווה יכולה לשמור עלינו ויש לה לפעמים חשיבות עד שמתחזקים. לכן תגדירו זאת כמטרה שאתם מחויבים להגיע אליה, גם אם אתם עדיין לא מוכנים לכך כעת.

הצעה שכדאי לשקול: לפעמים עדיף שיחה כנה פנים מול פנים או אפילו ניסיון לחזור שעוזר לכם לברר את הסיכוי לכאן או לכאן, מאשר להישאר עם סימן השאלה ופירווי התקווה לאורך שנים.

יכול להיות שכבר יש מאחוריהם הרבה שיחות, ניסיון או ניסיונות לחזור וכבר יש לכם מספיק היסטוריה משותפת ומספיק נתונים כדי להחליט, אם זה המצב אין צורך בעוד ניסיון.

אך אם אתם מרגישים שאתם לא יודעים מספיק וצריכים עוד בירור מול הצד השני, אז מניסיוני עדיף להתאכזב עוד פעם אחת, עדיף לוותר על ה'גאווה' ולהשתכנע סופית מאשר לחכות בשקט ובסתר ביציע.

אחד המשפטים שהכי אני שומעת הוא ' אני מבין הכול בראש אבל ברגש שום דבר לא משתנה.' הסיבה הכי נפוצה לכך היא התקווה הסמויה.

אם אתם מתחברים למה שכתבתי, וזיהיתם בתוכם את התקווה הסמויה, גם הקלושה ביותר, אז בטח חשוב לכם להבין איך תכריעו סופית בשאלה הקריטית הזו להצלתכם.

עכשיו אשתף אתכם בארבעה צעדים שזיהיתי אשר עוזרים לקבל תשובה לשאלה המכריעה אחרי הפרידה, האם יש סיכוי לחזור? האם כדאי להמשיך לקוות ולחכות או שכדאי לוותר ולשחרר?

הסיכוי והסיכון

'יקירי, אני נוצרת בליבי את התקופה שלנו ביחד ותמיד אתגעגע אבל החלטתי שהפרידה סופית בגלל הסיבה שדיברנו עליה רבות. חשוב לי להבהיר שלמרות אהבתי העמוקה לעולם לא נוכל להיות יחד ואני מבקשת לא ליצור איתי שוב קשר מכל סוג שהוא. אני מאחלת לך למצוא שוב אהבה כמו שהייתה לנו ותמיד אוהבת אותך בליבי.'

איך הייתם מרגישים לו היה נשלח אליכם מכתב זה? האם הייתם משתכנעים שאין סיכוי? לשאלה 'האם יש סיכוי לחזור?' יש רק שלוש אפשרויות תשובה:

כן, לא, אולי

האם השבתם אולי?

הפרדוקס של 'אזור הדמדומים של התקווה'

הפרדוקס נוצר מאחר והתשובה 'אולי' משתייכת רגשית לתשובה כן. כך למעשה יש רק שתי אפשרויות תשובה מבחינת הרגש:

כן ולא (אולי משתייכת לכן)

מה התשובה המדויקת ביותר? מה התשובה המדעית ביותר? זו דווקא תהיה, אולי.

כפי שתיארתי בפרק הקודם את 'אזור הדמדומים של התקווה' הרי שהתשובה הנכונה ביותר מבחינה מדעית היא אולי. בשום מצב אי אפשר להוכיח שלא תחזרו, שום טיעון לא יוכיח זאת, כל עוד שניכם חיים ונושמים.

כך התשובה המדויקת ביותר היא אולי, אבל רגשית תשובה זו משויכת דווקא לתשובה כן ולכן היא משאירה אנשים כבולים בכבלי התקווה הקלושה למשך חודשים ושנים.

הערכת מצב

במקום להעביר חודשים ושנים באזור הדמדומים של 'אולי', שנכון מדעית אבל מאד לא מומלץ לאיכות חייכם, תוכלו לעבור לקבלת החלטה של כן או לא בהתאם להערכת מצב. זכרו כל השעייה, כל אולי, משייכים אתכם רגשית לתשובה כן, לתקווה ולהמתנה.

מתוך הספר 'להתגבר על פרידה' @ כל הזכויות שמורות לאילת אופר – Getting Over IT

כעת אספר לכם איך תגיעו להערכת מצבם של 'כן או לא'.

לפני הכול, תפסיקו להסתיר מעצמכם את התקווה שנמצאת במעמקי לבכם, חשוב מאד שתודו לפחות בפני עצמכם שאתם מקווים.

כפי שכבר הצעתי בפרק הקודם חשובה כאן כנות עמוקה. תודו בפני עצמכם שיש תקווה ואתם מחכים. עדיף שתספרו על כך לעוד אדם קרוב, אבל לא חובה.

השיבו לשאלה, מדוע אני חושב שיש סיכוי לחזור? מה גורם לי להאמין ולקוות? חשוב שתזהו את הסיבה או הסיבות לתקווה.

במהלך השנים, בתהליכים אישיים בהם עזרתי לאנשים לגלות את התשובה הכנה והעמוקה שלהם לשאלה 'למה יש סיכוי?', הצלחתי לזהות טיעונים מהותיים שמשותפים לרבים.

הטיעון הנפוץ ביותר הוא כנראה 'אהבה אמתית' שמתבסס על כך שהחיבור בינינו כל כך מדהים וייחודי שאין מצב שהפרידה הזו סופית. זה טיעון עם וריאציות רבות כמו 'היא תמיד אמרה שהיא הכי אוהבת אותי בעולם, אין מצב שהיא לא תחזור', 'אנחנו נשמות תאומות ולכן בסופו של דבר נחזור', 'זו אהבה חד-פעמית בחיים, בטוח נחזור', 'היינו כל כך טובים ביחד אין מצב שבאמת נפרד'.

טיעון שני הוא למעשה הטעיה תפיסתית, לרובנו יש בזוגיות נטייה להאמין שמה שאנחנו מרגישים גם האחר מרגיש. הטעיה זו מובילה אותנו להאמין שאם אנחנו מתגעגעים כנראה גם הצד השני מתגעגע, אם אנחנו מרגישים מחוברים כך גם הצד השני, אם אנחנו עצובים כך גם הצד השני. הנטייה שלנו היא לחשוב שאם הרגשות שלנו עדיין כל כך חזקים, כנראה שגם הצד השני ממשיך להרגיש. לעיתים אנחנו גם מתאכזבים, נפגעים וכועסים כשיש לנו הצצה רגעית לרגשותיהם האמתיים, ולמרות זאת רבים לא משתכנעים אפילו מהצצה זו. מאחר ורובנו גם מסתירים את הרגשות שלנו, בקלות נאמין שגם לצד השני רגשות נסתרים.

טיעון שלישי הוא טיעון 'המשקל הסגולי', זה רלוונטי בייחוד בגירוסים ובזוגיות ארוכת שנים. ככל שאנחנו ביחד יותר שנים, יש לנו ילדים ולזוגיות יש יותר משמעות ומשקל סגולי בחיינו כך נניח שיש פחות סיכוי שהכול הסתיים. ככל שאנחנו אנשים יותר מסורים, משקיעים ומתמידים כך יהיה לנו קשה לתפוס שמהו שהשקענו בו את כל כולנו, שהוא מפעל החיים שלנו, חלק מההגדרה העצמית שלנו, מסתיים. הקושי לתפוס את הסיום יוביל אותנו להאמין שזה בעצם לא הסתיים.

מה הסיבה שמשכנעת אתכם שכן יש סיכוי לחזור?

יש סיכוי לחזור כי אנחנו מתאימים ומושלמים ביחד

יש סיכוי לחזור כי הסקס בינינו מדהים

יש סיכוי לחזור כי היא אמרה שהיא צריכה זמן לחשוב על זה

יש סיכוי לחזור כי פעם קודמת חזרנו אחרי שנה

יש סיכוי לחזור כי הוא ממשיך להתקשר ולברר מה שלומי

יש סיכוי לחזור כי אני מאמינה שהוא יסלח לי על הבגידה

יש סיכוי לחזור כי היא אמרה שהיא מתגעגעת

יש סיכוי לחזור כי אנחנו עדיין נפגשים כל הזמן ומדברים בטלפון

חשוב להעמיק ולמצוא את הטיעון שהכי חשוב לכם, לרוב יהיה טיעון אחד דומיננטי שהוא הכי חשוב ומשכנע עבורכם. לעיתים צריך להעמיק כדי למצוא את הטיעון הזה ולפעמים הוא ברור כשמש. בנוסף אל תסננו, רשמו גם את הטיעונים 'הטיפשיים', ה'תמימים' וה' לא הגיוניים'.

המפתח נמצא בסיבה או סיבות שבזכותן אתם מאמינים שכן יש סיכוי. יכול להיות שיש רשימה של עשר סיבות למה אין סיכוי אבל מספיק שיש סיבה אחת למה כן יש סיכוי, כדי שתמשיכו לקוות ולחכות. לכן המפתח הוא לחקור לעומק את טיעון ה'כן' שלכם, והאם הוא באמת יכול לאפשר לחזור לזוגיות.

שדרוג השאלה

כדי להגיע לתשובות המיטיבות ביותר חשוב לשאול את השאלות המיטיבות ביותר. השאלה האם יש סיכוי לחזור היא שאלה שמהותית מטעה ומובילה אתכם לתשובות לא נכונות, חשוב להתמקד בשאלה הרבה יותר מדויקת וטובה:

האם יש סיכוי שנצליח לחזור ולהיות בזוגיות אוהבת ומיטיבה?

מה הטעם לחזור לזוגיות גרועה? מה הטעם לחזור ואז להיפרד שוב? לעיתים מרוב הרצון לחזור לזוגיות אנחנו נמנעים מלשאול את השאלה החשובה באמת.

חשוב לשאול את השאלה בזמן הווה. האם עכשיו, בתנאים הנוכחים ובמערכת היחסים הנוכחית בינינו יש סיכוי לחזור ולהיות בזוגיות טובה ומיטיבה?

אל תתבלבלו עם השאלה, האם פעם היה לנו סיכוי להיות בזוגיות טובה לפני שנפרדנו או לפני שנה, שנתיים או עשור? זו לא אותה השאלה.

בתקופת הזוגיות האחרונה, בפרידה ובתקופה שאחרי הפרידה 'עברו הרבה מים בנהר' ועובדת חיים היא ש'את הנעשה אין להשיב'. השאלה, מה היה בעבר, יכולה להיות שאלה חשובה כדי להבין דברים ו'לסגור מעגל' אבל לא כדי להחליט האם יש סיכוי לחזור לזוגיות טובה, את השאלה הזו חייבים לשאול ולבחון בזמן הווה.

האם תשובתכם עדיין תקפה, האם עדיין יש לכם סיבה טובה לכך שכן תצליחו לחזור ולהיות בזוגיות טובה?

אם הבנתם שבזמן הווה, אין סיכוי לחזור שוב לזוגיות מיטיבה ואוהבת, אז קיבלתם את התשובה הרלוונטית והחשובה. לפעמים יהיה צורך להזכיר זאת לעצמכם לכל אורך התהליך עד שהצלחתם להתגבר ולשחרר סופית.

אם תשובתכם היא שיש סיכוי לחזור לזוגיות אוהבת ומיטיבה, אז חשוב להמשיך לצעד השלישי.

השיבו לשאלה, למה אין סיכוי? זיהוי הסיבה או הסיבות לכך שהפרידה סופית.

רשמו את כל הטיעונים לכך שלעולם לא תחזרו, והפרידה היא סופית לגמרי. הכול, גם את הטיעונים המכאיבים ביותר. כדאי לזהות 1-3 טיעונים מרכזיים שמסבירים מדוע כבר לא תחזרו לזוגיות טובה ומשמעותית. אני בטוחה שרובכם מכירים היטב את הטיעונים האלו, אך חשוב לוודא זאת.

גם כאן במקרים רבים כדאי לדייק את השאלה ובמקום להשתמש במושג 'אין סיכוי' עדיף לשאול 'למה יש סיכוי קטן מאד, עד אפסי, שנחזור לזוגיות מיטיבה ומשמעותית בה אני רוצה להיות?'

מה הסיבה שמשכנעת אתכם שאין סיכוי לחזור?

מתוך הספר 'להתגבר על פרידה' @ כל הזכויות שמורות לאילת אופר – Getting Over IT

כי הצד השני החליט סופית ולא רוצה

כי הצד השני כבר לא אוהב

כי הצד השני כבר לא נמשך

כי אין לנו שום דבר במשותף

כי התרחקנו מדי

כי אני לעולם לא יסלח או לעולם לא יסלחו לי

כי רבנו ולא הסתדרנו

כי הייתה אלימות

כי שעממנו אחד את השני

כי נשארנו רק עבור המשפחה והילדים

כי הסקס לא עובד

כי אי אפשר, אחרי מה שאמרנו אחד לשני

איך אפשר לדעת שזה סופי, אחרי זוגיות טובה ואוהבת?

קל יותר להשתכנע שזה סופי אחרי זוגיות שכבר לא עובדת, כשיש הרבה בעיות וחוסר-

התאמה, אבל איך משתכנעים כשיש אהבה והתאמה והיו שנים מאד טובות?

נקודת האל-חזור

מה שקובע הוא כשצד אחד עובר את נקודת האל-חזור, שהיא הנקודה בזמן שצד אחד מאבד את הרצון. הרצון הוא החמצן של הזוגיות, ובלעדיו אין חיים לזוגיות. במובן זה לא משנה בכלל מה הייתה הסיבה המקורית שהובילה לאיבוד הרצון וגם לא משנה אם פעם היה סיכוי לפתור אותה, ברגע שאין רצון אז אין כבר מי שיפתור את הקושי.

אנשים רבים מגיעים לנקודת האל-חזור כשהם מאבדים תקווה לשינוי ושיפור. הם מאבדים את התקווה שהקושי והכאב שלהם יפתר בזוגיות הזו. לרבים הרגע של איבוד התקווה הוא הרגע של איבוד הרצון.

זו הסיבה שכל כך הרבה טיפולים זוגיים של הרגע האחרון לא מצליחים. לפחות צד אחד כבר מגיע לטיפול אחרי נקודת האל חזור, צד אחד מגיע כבר בלי הרצון, ולכן לא משנה כמה מוכשר המטפל, לא משנה כמה רצון ונכונות מביא הצד שרוצה, כבר אין סיכוי.

נקודת האל-חזור בזוגיות היא כמו הקו הישר במוניטור לב, אין דופק, נגמר הרצון.

מצד שני כל עוד יש רצון של שני הצדדים אז תמיד אפשר לנסות למצוא פתרון ולנסות שוב ושוב. למרות שהבנה זו לא עוזרת להציל את הזוגיות שהסתיימה זה אחד הלקחים החשובים ביותר לזוגיות הבאה. כל עוד הצד השני רוצה, מבקש, מתלונן, משתף, כואב, כועס, נעלב, הם עדיין רוצים, עדיין אכפת להם, הם עדיין אתכם (אולי רק אחרי פרידה כואבת אפשר להעריך את זה).

איך אדע בוודאות שהצד השני לא רוצה?

כאמור אין דבר כזה מאה אחוזי וודאות אבל אפשר להעריך בוודאות גבוהה מאד.

חוק 'השורה התחתונה'

מה שחשוב וקובע הוא מה שהצד השני מחליט ועושה, ולא מה שהם אומרים.

מיכל, שהתגרשה לפני כמה שנים שיתפה אותי שבעלה עדיין מנסה להתקרב אליה, ומראה לה שהוא אוהב אותה, למרות שהוא עזב וחי עם מישהי חדשה. הרבה אנשים משתפים אותי במקרים דומים בהם הצד השני מעביר מסרים כפולים. לכן ניסחתי את חוק 'השורה התחתונה' שאומר, אם הצד השני בחר לעזוב, הפירוש הרלוונטי זה שהם לא רוצים ולא משנה מה הם אומרים, מה שקובע זה מה שהם מחליטים ועושים.

בכל זאת, לפעמים נפרדים כשיש רצון מהותי של שני הצדדים, אבל יש בעיה או בעיות שלא מצליחים לפתור.

הטעיית משאלת הלב 'אם רק':

אם היא רק תלמד להעריך ותפסיק להתלונן

אם הוא רק ילמד לדבר על הרגשות שלו

אם היא רק תתחיל לרוץ ותשקיע בעצמה יותר

אם הוא רק ישקיע יותר בזוגיות

אם היא רק הייתה מתייחסת אליי יותר יפה

מתוך הספר 'להתגבר על פרידה' @ כל הזכויות שמורות לאילת אופר – Getting Over IT

אם הוא רק יסכים ללכת לטיפול

מה ה'אם רק' שלכם?

הרבה פעמים אנחנו מנטרלים את סיבת הפרידה עם הטיעון של השינוי, בעיקר שינוי של הצד השני. כך למרות שאנחנו מזהים את הבעיה ואת החשיבות שלה, אנחנו מאמינים שהיא ניתנת לפתרון ולכן לא מסכימים שזו עילה מוצדקת לפרידה. אך זו לעיתים הטעיה כואבת שמחזיקה אותנו בזרועות התקווה חודשים ואף שנים לשווא.

האם השינוי שאתם מאמינים ומייחלים לו הוא שינוי שאתם צריכים לעשות או שבני הזוג לשעבר אמורים לעשות?

אם התקווה בנויה על שינוי שיעשה הצד השני, בדקו האם הצד השני מסכים שזה קושי אצלו והאם הוא מעוניין ומחויב לשינוי? אם התשובה היא לא, אז כנראה אתם נצמדים לתקוות שווא. לא משנה כמה אתם צודקים וכמה זה שינוי ראוי ונכון, זוגיות טובה לעולם לא תהיה בנויה על האמונה החד-צדדית שלנו שבני הזוג צריכים להשתנות, יהיה השינוי אשר יהיה, זה פשוט לא יעבוד.

מהצד השני, אם השינוי שאתם מייחלים לו הוא שלכם ואתם מחויבים לשינוי, מומלץ לשתף את בני הזוג לשעבר ולראות אם זה עדיין רלוונטי עבורם. אם יש שינוי שאתם מייחלים לו וגם הצד השני מאד רוצה בכך, אז עדיף לנסות במקום לשבת על הגדר.

רק חשוב לזכור שאם נפרדתם, כנראה שיש קושי משמעותי וכדי להצליח חייבים שינוי אמיתי.

קבלו החלטה כן או לא, לפי הערכת מצב הכי טובה שלכם

אי אפשר לבנות חיים רק על פירורי תקווה וכאמור ברוב המוחלט של המקרים אי אפשר לדעת במאת האחוזים, בוודאות מושלמת שאין סיכוי שנחזור אי פעם. לכן אם מחפשים תמיד אפשר למצוא איזשהו רציונל לפירור של תקווה, אבל הפירור הזה שם אותנו בקלות בכביש ללא מוצא. לכן ניסחתי את החשיבות של 'הערכת מצב'.

הערכת מצב מתבססת על ההבנה שהחלטות בחיים לגבי העתיד מתקבלות בהכרח בתנאי אי-וודאות. ככל שההחלטה גורלית וחשובה לנו יותר כך נרגיש יותר את עוצמת האי-וודאות. החלטה כזו מרגישה יותר כמו הימור ומלווה ברגשות של פחד וחשש. רופאים, מפקדים בצבא, ראשי ערים, מנכ"לים לרוב מורגלים בקבלת הכרעות בתנאי אי-וודאות ואפילו הם יכולים להתערער כאשר ההחלטה נוגעת אישית לחייהם, וככל שהם מודעים לחשיבות

מתוך הספר 'להתגבר על פרידה' @ כל הזכויות שמורות לאילת אופר – Getting Over IT

ההחלטה ברגע אמת. רוב האנשים יקבלו החלטה אישית גורלית ומכרעת רק מספר פעמים בודדות במהלך כל חייהם, פרידה משמעותית וגירושים היא החלטה מסוג זה.

קל להבין את המושג של הערכת מצב בדומה לשיקולים שנעשים בהימורים על כסף. כדי להגיע להערכת מצב מיטיבה וחכמה יש לבחון את שלושת המרכיבים של הערכת המצב (ההימור):

1. הרווח – כמה כסף נרוויח אם נזכה? מה המשמעות של הזכייה אם ננצח?
 2. המחיר – כמה כסף נפסיד אם נפסיד? מה המשמעות של ההפסד, האם זו פגיעה 'קטנה בכנף' או פשיטת רגל וחובות?
 3. הסיכון, מה אחוז הסיכוי שנזכה? הסיכון, מה אחוז הסיכון שנפסיד?
- נניח יש הימור של 5 מיליון שזכייה בו תבטיח לי הכנסה קבועה שתקיים אותי בכבוד ובשפע כל חיי, האם זה השיקול היחיד שעליי להתייחס אליו? מה אם ההימור מלווה גם באפשרות להפסיד את כל החסכונות שכבר יש לי או את הבית הנוכחי שלי? האם כדאי לי להמר על האפשרות הזו בכל מחיר? עבור רוב האנשים, ברור שלא.
- יכול להיות שהצליח לחזור לזוגיות שמחה ואוהבת זו כמו זכייה של 10 מיליון ואולי מיליארד, עדיין כדאי לשים לב לאחוזי הסיכוי להצליח ולמחיר של ההפסד. אם הסיכוי לחזור הוא כמעט אפסי והמחיר הוא שנים של כאב רגשי, פגיעה ביקרים לי ופספוס הזדמנויות חדשות שיכלו להיות לי, האם עדיין כדאי להמר על זה?

למרות זאת בפרידה הרבה אנשים בליבם פנימה מהמרים על הזכייה הזו, בלי לקחת בחשבון את המחיר שישלמו אם יפסידו ואת אחוזי הסיכוי להצליח לעומת אחוזי הסיכון. בהערכת המצב הפנימית הזו אין התייחסות לחודשים ושנים של סבל רגשי, למחיר של לעצור את החיים, למחיר של הפגיעה בדימוי העצמי, באיכות החיים.

בהערכת המצב הפנימית הזו אין מספיק התייחסות לשאלה, האם זה סיכוי ששווה להמר עליו כשהמחיר האישי שמשלמים כל כך גבוה?

עדיין, אני לא מצליח להחליט

לפעמים אנחנו לא מצליחים לראות על עצמנו את מה שברור כ'שמש' לאחרים.

במצב זה אני אוהבת לאמץ את המושג המשפטי מבחן "האדם הסביר" – האם בעיני האדם הסביר יש אפשרות שתחזרו לזוגיות אוהבת ומיטיבה? לעיתים מה שנראה מסובך

מתוך הספר 'להתגבר על פרידה' @ כל הזכויות שמורות לאילת אופר – Getting Over IT

בעינינו ייראה פשוט מאד לאנשים שנשאל ברחוב, עד כדי כך שאם נשאל 5-10 אנשים אקראיים נקבל את אותה התשובה. כך מה שלנו נראה בתוך המערבולת הרגשית כמו פיזיקה קוונטית הוא למעשה אחד ועוד אחד כשמתיעצים.

לכן אם אתם לא מצליחים להגיע להערכת המצב, לרוב מה שיעבוד הוא להתייעץ עם מספר אנשים, חברים, משפחה, איש מקצוע, אנשים חכמים שאתם פוגשים במהלך היום, מה שתבחרו, ותוכלו לקבל את הערכת המצב של 'האדם הסביר'.

הצעה מיטיבה: לעיתים הקושי להגיע להכרעה הוא רגשי ומה שעבורכם נראה בלתי-פתיר יהיה ברור ופשוט לאחרים. לכן ככל שאתם לא מצליחים להשיב על השאלה 'האם יש סיכוי לחזור?' כך מומלץ להתייעץ עם חברים, משפחה, אנשי מקצוע ולעיתים דווקא עם אנשים לא-מעורבים כדי להגיע ל"מבחן האדם הסביר".

התהליך של הערכת המצב יכול להמשך מספר ימים, שבועות או חודשים, העיקר לא לוותר, להמשיך עד שתגיעו להכרעה, לכאן או לכאן. כי הרגע שתצליחו הוא גם הרגע שייפתח בפניכם את ה'דלת' לשחרר באמת, לחזור להרגיש טוב ולהמשיך בחייכם.