

שקרים ובגידות בנישואין - ההסבר הפסיכולוגי

[ד"ר שרה ברסלרמן, יועצת נישואין ומשפחה](#)

"לא כל נישואין מרבים את האמת. מפני דרכי שלום, מפני חפץ למנוחה, פעמים רואה אדם צורך לטפול שקר על גבי שקר" (שמואל יוסף עגנון)

נישואין, זוגיות ומשפחה, מצטיירים בדמיוננו כמסגרות המספקות אינטימיות, חום, כנות ובטחון. אולם, תמונה אידיאלית זו הינה לא-פעם רק תפאורה המסתירה תחתיה זרמים אפלים של רמייה, רגשות ואירועים הידועים רק לחלק מחברי המערכת המשפחתית וסמויים מן השאר. זוגות נשואים רבים מקיימים חיים משותפים חסרי שיתוף רגשי ואינטימיות אמיתית, המביאים לתחושת ניכור ובדידות. למעשה אלו נישואין מתים.

נישואין אינם "מתים" בין לילה. הם עלולים לגווע אט-אט בגלל מה שאנו עושים או נמנעים לעשות. רוב הנישואים מתחילים באהבה, ובהבטחה בלתי מפורשת להיות אחד בשביל השני, לאורך הנסיבות המשתנות של החיים: "לדבוק ולהחזיק מיום זה והלאה- בטוב וברע, בעושר ובעוני, בחולי ובבריאות, לאהוב ולהוקיר- עד יפריד בינינו המוות" (מתוך ספר התפילה הנוצרי, 1549).

מנקודת פתיחה זו, מתפתחות בין בני הזוג ציפיות הזדויות העומדות תדיר במבחן החיים. משברים ובעיות בחיים האישיים והזוגיים מצריכים יכולת הסתגלות והשתנות של כל אדם בפני עצמו וכלפי זולתו, ושל דפוסי הקשר הזוגי. במצבים של משבר ולחץ, הזוגיות יכולה לשרוד רק אם היא מבוססת על תקשורת פתוחה וכנה, המכילה אינטימיות ואמפטיה חסרת פחד. זוגות רבים נמנעים מתקשורת כזו, ומעדיפים "לטאטא את הבעיה מתחת לשטיח" מחשש לעימות שיחריף את המצב.

כשהציפיות ההדדיות מתבדות מול מבחן המציאות- הדרך הקלה ביותר היא לפצל את חיי הרגש: להמשיך ולדבוק במסגרת הזוגית, ובד בבד להתרחק רגשית ולבנות חיים רגשיים נפרדים. מצב זה מביא לחוסר אינטימיות רגשית- המתבטא בהימנעות משיחות על נושאים כואבים, ובהסתגרות של כל אחד מבני הזוג בעולמו הכואב. פיצול זה מביא לתחושה של בדידות, אכזבה, ניכור וכעס רב על בן הזוג.

אחת הדרכים הזמינות למילוט מרגשות קשים אלו, הינה ניהול רומן מחוץ לנישואים. הרומן משרת את האדם הנמצא בו בקבלת תחושת ערך, מילוי צרכיו לאינטימיות רגשית, ואשליה של שלמות: מצד אחד הוא נמצא במסגרת הנישואים הקבועה והיציבה, המארגנת את החיים ומעניקה לו כלפי חוץ דימוי יציב ונורמטיבי- ומצד שני, הוא חווה את ההבטחה הראשונית של קבלה, אהבה, מיניות וריגוש אסור. מכאן, ניתן לומר שמטרת הבגידה הינה מילוי תחושה של חסר. היא נמצאת בהלימה עם תגובות בלתי יעילות למשברי חיים (שקרים, הכחשות, התקפות נגדיות, האשמה ואי לקיחת אחריות אישית).

לרוב, הרומן אינו בא להחליף את הנישואין הקיימים בנישואין חדשים, אלא להוות השלמה בלבד לצרכים הלא מסופקים בזוגיות. במצב זה, דווקא הרומן הוא זה שמאפשר את המשכיות הנישואים, שכן לולא היה הקשר מחוץ לנישואים מתקיים, האדם שחש לכוד בתוך נישואיו הבלתי מספקים, לא יכול היה להמשיך בהם. ממש כפי שגרס אוסקר ויילד באמרתו המפורסמת: "שלשלאות הנישואין כבודת הן, ודרושים שניים כדי לשאתן- לפעמים שלושה"...

לעיתים, הרומן הוא בעצם "כרטיס יציאה" החוצה מהנישואים, והבוגד רוצה להיתפס, מאחר ואין לו האומץ לפרק מיוזמתו את הנישואים. מאידך, במידה וכן הזוג הנבגד אינו בשל עדיין לפרידה, הרי שגם אם סימני הבגידה יהיו ברורים לו, הוא יעדיף להעמיד פנים שאין הם קיימים.

מהפן החיובי, ניתן לראות ברומן מחוץ לנישואין מעין פעמון אזעקה- היכול דווקא לשפר אותם. שכן, בגידה היא הפרת אמון קיצונית, הנובעת משקר או סוד שהתגלו, והרומן האסור משקף לבני הזוג את מה שניסו להתכחש אליו באשר לזוגיותם. מתוך המשבר, הם עשויים לבחון את הקשיים והליקויים בנישואיהם וביחסיהם, ולטפל בהם. בטיפול הזוגי מבינים בני הזוג בנפרד וביחד את משמעות השקר, הסוד והבגידה ואת תפקידם בדינאמיקה האישית ובדינאמיקה הזוגית. הנישואים שעברו טלטלה ובדיקה מחודשת- עשויים להיות טובים ונכונים יותר מאלו שהיו קודם לכן. אך האם יהיו אלו נישואים נטולי שקרים? האם יתכנו בכלל יחסים זוגיים שאין בהם ולוא אף שקר אחד?

השקר הינו תופעה אנושית אוניברסאלית. אין אדם שלא שיקר בצורה זו או אחרת. הזדקקותנו לשקרים אינה נוצרת רק משאנו בוגרים ונמצאים ביחסים זוגיים. כבר משחר ילדותנו אנו משקרים. מדוע? מפני שכבר כילדים רכים אנו לומדים להסתיר חלקים מסוימים באישיותנו- חלקים שאינם זוכים באהבה וקבלה על ידי הורינו ואנשים אחרים בסביבתנו. אנו לומדים, מתגובותיהם, שיש בנו תכונות או רגשות בלתי רצויים ובלתי נאותים, עליהם אנו ננזפים ונענשים. כך למדנו להסתיר ולהסוות חלקים אמיתיים שהם "אנחנו"- אפילו מעצמנו. כשאנו מכחישים חלקים מעצמנו, אנו יוצרים את מה שנקרא על ידי הפסיכואנליטיקאית אליס מילר, "העצמי המזויף" שלנו. אותה מסיכה שאנו עוטים על עצמנו, כדי לשאת חן ולהתקבל על ידי אנשים אחרים. וכל כך התרגלנו לשאת את אותה מסיכה, עד שכאשר האמת מתנגשת בה, אנו נאלצים לשקר.

מכאן ברור, שאם אנו עצמנו פוחדים לחוות את העצמי האמיתי שלנו, ומשקרים לעצמנו לגבי מהותנו, מאווינו, רגשותינו וחולשותינו- אנו משקרים גם לבני הזוג שלנו. יכולתנו לומר את האמת לבני זוגנו קשורה ליכולתנו לומר את האמת באומץ לעצמנו. לקבל את עצמנו על חוסר המושלמות שלנו, ולהודות בה בפני האדם שאנו הכי קרובים אליו, ללא חשש מדחייה.

בנישואין אנו מנסים מחז, לתקן ולפצות על הקשר הקדום שלנו עם ההורים, שלא תמיד נתנו לגיטימציה ל"עצמי האמיתי" שלנו, ומאידך- לשמור על העצמי המזויף שלנו, כי כך הורגלנו משחר ילדותנו. צרכים

מנוגדים אלו הינם המקור לאכזבה מבן זוגנו, ולשקרים כלפיו. מעשה הבגידה מאפשר לנו לתחזק את ה"עצמי המזויף" שלנו, דהיינו- להמשיך לשקר לעצמנו. להמשיך ולראות עצמנו דרך עיניים אוהבות ומעריצות של מי שאינו קרוב אלינו מספיק (השותף לרומן) ולכן אינו אים על המסכה שאימצנו.

רק המודעות של כל אחד לצרכים אלו בתוכו, עשויה לחלץ אותו מפרדוקס זה. זהו, אם כן, ההקשר הפסיכולוגי של **נישואין, בגידה ושקרים**. ברמה המעשית, השקר נחוץ, כמובן, להמשך התחזוקה של שתי מערכות היחסים- הנישואין והרומן. אולם ברור כי בגידה אינה השקר הראשון והיחיד במערכות זוגיות. זהו, אולי, השקר הבלתי נסלח ביותר, השקר שאחרי חשיפתו אי אפשר יותר להמשיך ולהכחיש את קיומן של הבעיות בזוגיות.

ההבנה כי כשאנו משקרים לזולתנו, אנו מבטאים למעשה את דחיתנו שלנו מחלקים משמעותיים שבתוכנו, חשובה הן למודעות העצמית והן לתיקון מערכת היחסים הזוגית. חשיפת ה"עצמי האותנטי" שלנו כלפי עצמנו וכלפי בני זוגנו, יכולה להביא אותנו לחיים שיש בהם משמעות, אינטימיות אמיתית ומודעות כנה יותר עם עצמנו ועם בני זוגנו.

ד"ר שרה ברסלרמן, יעוץ זוגי ומשפחתי www.family.co.il