

אהבה באמצע החיים

דפנה דריאל

איך אנחנו חוסמים במו ידינו את פיית הזוגיות מלהיכנס למערה שבה אנחנו יושבים לבד בחושך ומתפללים לאהבה? מדור הזוגיות החדש שלנו צולל בקפיצת ראש אל אחת השאלות המאתגרות ביותר לכל מי שעוסק בתחום: זוגיות באמצע החיים – קשיים, אתגרים וגם סיכוי למשא ומתן עם הצל

נראית לעיתים כמו התנועה ההפוכה – ויתור, פשרה, הסתגלות. תהליכים שבגילאים צעירים מתרחשים בטבעיות, היכרות עם בני זוג למשל, גדילה יחד אל תוך תא משפחתי, התפתחות, השתנות ובניית חיים – כל אלו הופכים פתאום למשימה רצינית במחצית השנייה של החיים.

הסיבה העיקרית היא כוחות החיים שלנו. אנו נולדים עם מלאי של כוחות חיים, שאם נענה לאתגרי החיים ונעשה עבודה פנימית, הם יותמרו אט-אט במהלך חיינו לכוחות תודעה. המהלך ברור: תודעה תמורת חיים. לכן טבעי שבאמצע החיים אנחנו יוצאים אל דרך הזוגיות מצוידים בפחות כוחות חיים מאשר קודם. את מה שעשינו קודם, נישאים על כוחות החיים הצעירים שלנו, פעמים רבות אנחנו כבר לא עושים בכזו טבעיות. נמצא עצמנו למשל, מתקשים לגייס כוחות לפעולות שקודם בצענו "רק כי צריך".

מעבר לזה, אנחנו עכשיו אנשים מעוצבים יותר. דעות מגובשות, הרגלים קבועים, מסקנות שהגענו אליהן אחרי שנים של נסיון. כל אלו מקשים על יצירת זוגיות חדשה באמצע החיים.

אבל, לכל זה יש גם צד שני: כוחות החיים הרי לא סתם עוזבים אותנו. הם הופכים להזמנה לתודעה. והתודעה הזו, אם אכן נקנתה בכוחות חיים, בניסיון, בחכמה ובעבודה קשה, היא זו שיכולה להתגייס ולהפוך את המשימה הבלתי אפשרית הזו, לדרך מעניינת ומתגמלת מאין כמוה, שכן זוגיות של מחצית החיים השנייה קשורה קשר עמוק לנתיב הרוחני המודע שלנו. נכון שכל זוגיות בביוגרפיה שלנו קשורה בקארמה שלנו, אך במחצית השנייה של החיים עלינו להפעיל את כוחות התודעה ולא לסמוך על כוחות החיים שיעשו את העבודה עבורנו.

"את יודעת מה הכי מעניין אותי?" אמר לי חב, "למה כל כך קשה למצוא זוגיות אחרי גיל 40".

למה באמת זה כל כך קשה? לא שאני חושבת שזו משימה קלה גם בגיל צעיר. זוגיות היא אולי המשימה הקשה ביותר בחיים האלו. ומניסיוני, היא מעסיקה את רובנו רוב הזמן, ודאי יותר משהיינו רוצים. אבל מה קורה עם הזוגיות במחצית השנייה של החיים?

חלומות במערה

כמו בכל תחום שבו חסר לנו דבר מה – אנחנו משתדלים לקרב את הדבר הנכסף לחיים שלנו. אנחנו חולמים, מציירים בדמיוננו את העתיד. זה חשוב, חייבים לפתוח פתח רחב וגדול לדברים טובים להיכנס לחיינו, אבל הפעם אני רוצה להתבונן דווקא על האופן שבו אנחנו חוסמים במו ידינו את האפשרות עליה אנחנו חולמים.

למה הכוונה? ברור לכולנו, למשל, שכדי שנרוויח מספיק כסף למחייתנו, לא מספיק להיכנס למערה ולהתפלל לשפע, נכון? אנחנו צריכים גם לקחת אחריות. לייצר הזדמנויות. לעבוד למשל, או לכל הפחות לא לגרש את אריאלה ממפעל הפיס כשתגיע אל פתח המערה עם שק של מטבעות זהב.

אבל עד כמה שזה נראה אבסורד, בחיי האהבה שלנו, לפעמים זה בדיוק מה שאנחנו עושים. מגרשים אותה. שוב ושוב. ואפילו מתלוננים על הרעש שהיא עושה בכל פעם שהיא מגיעה, דופקת בדלת המערה ומפריעה לנו להתפלל לשפע.

למה?

בתקופה שלנו, עידן נפש התודעה, בה כבר יש לאדם אפשרות, שלא לומר חובה, לחתור למימוש האינדיווידואליות שלו, זוגיות

חליפת צל

לא מספיק שנחלום על אינטימיות, לא מספיק שנתפלל לשפע. עלינו להבין שיש לנו גם צל. לכל מקום שאנו הולכים, הולך עימנו גם הצל.

הצל שלנו, מארג מרתק של כוחות, כולל גם את חליפת ההשרדות שלנו. אותן חליפות השרדות ששמרו עלינו, שהגנו עלינו כל כך טוב עד היום, שהביאו אותנו בשלום לרגע זה, הופכות בנקודה מסוימת לתקרת הזכוכית שלנו. למה שמשאר אותנו באותה נקודה.

במבט ראשון נדמה שהוא מחבל בעשייה שלנו, אולם למעשה הצל משרת את התפתחותנו.

אם הכמיהה שלי היא לאינטימיות, אם לשפע, אם לתחושת שייכות עמוקה, אם להרגיש את הערך העצמי שלי – כל אלו כמיהות ראויות שרוצות להתגשם ולהתממש בחיינו – אלא שהן לא יגיעו לידי מימוש מספק כל עוד אנחנו במו ידינו לא נאפשר להן. במילים אחרות, כל עוד סירת חיינו תהיה נהוגה בידי מנגנונים הישרדותיים, לא נגיע למחוז חפצנו.

אמצע החיים הוא ההזדמנות להתחיל לשחרר והזוגיות בתקופה הזו היא אחד המאיצים של המסע. היא מביאה לפתחנו את כל מה שלא משוחרר, שמבקש ריפוי, את מה שאנו סוחבים איתנו זה עידן ועידנים

ופה נכנס לתמונה הקשר למחצית החיים השנייה, שאז נפתח בעבורנו ההזדמנות לעמוד בפני קארמת העבר שלנו, בפני מנגנוני ההשרדות שלנו, ואולי לראשונה בחיינו – להיכנס איתם למשא ומתן.

באמצע החיים, אנחנו סוף-סוף יכולים להתבונן באופן פעולתם של אותם מנגנונים הישרדותיים ולהבחין כיצד הם, דהיינו אנחנו במו ידינו, מונעים מעצמנו להתקרב למחוז חפצנו.

יעל כמהה לאינטימיות. מאז ומעולם חלמה על אינטימיות מסוג מסוים. ועתה, אחרי תקופת ההתאהבות המתוקה, קורה מדי פעם שעידן, בן זוגה הטרי, נמצא באינטראקציות עם זוגתו לשעבר, שלהם יש ילד משותף, ומשהו בהתנהלות שלו עם בת הזוג הקודמת (למרות כוונותיו הטובות ביותר), פוגע בתחושת האינטימיות של יעל. מכיוון שמדובר במקום הכי כואב, יעל לא יכולה לסבול את זה, היא נסגרת, ננעלת, יוצאת בטריקת דלת כשראשה מוצף במחשבות כמו "עידן הוא טיפוס בוגדני", "לא

סתם הוא התגרש", "אין עם מי לדבר"... כמובן שעל עידן עוברת חוויה אחרת לגמרי, בת זוגה האהובה לא עומדת לצידו במקום שבו הוא הכי זקוק לתמיכה והוא חווה נטישה מצד יעל.

מה קרה פה בעצם? מי הגיב? מי שהפעיל את יעל בסיטואציה הזו הוא מנגנון ההשרדות שלה. אותו הצל.

אני החלטתי לקרוא לזה "הכואבת, האויבת והאהבת". קל לחלק את הסיטואציה הזו לשלושה קולות בסיסיים, ומניסיוני זה עוזר. ה"כואבת" היא אותו כאב של יעל שזקוק כל כך לאינטימיות; ה"אויבת" היא המנגנון ההשרדותי, זה שהגן על יעל כה טוב בילדותה, זה ששמר עליה עד כה בסיטואציות כאלה; וה"אהבת", המבוגר האחראי בתוכנו, האני. פיתוח האני, פיתוח החלק האוהב בתוכנו, התודעה, הוא זה שיכול לתווך בין הכואבת לאויבת. הוא זה שיוכל, ברגע הנכון, לעמוד בפני מנגנונים הישרדותיים. הוא זה שיוכל להתעורר מקארמת העבר ולהתחיל לבנות את איברי העתיד.

אמצע החיים הן שנים חשובות במסע השחרור שלנו, והזוגיות בתקופה הזו היא אחד המאיצים של המסע. היא מביאה לפתחנו את כל מה שלא משוחרר, שמבקש ריפוי, את מה שאנו סוחבים איתנו זה עידן ועידנים.

זה לא מסע קל. לפעמים הוא מגיע אחרי שנים של ניסיונות כושלים, כשהמנגנונים כבר מתחילים להתקשח, אבל כדאי לזכור שיש פה הזדמנות. הזמנה לעבודה פנימית שכדאי להיענות לה. בשביל זה הרי הגענו הנה.

יותר ויותר אני רואה, שהשינוי הכי גדול יתרחש במקום בו נעמוד מול אותם כוחות פנימיים. לפני שננסה לשנות את העולם ואת האחר, חשוב שלא נחסום בגופנו את האפשרות לשינוי. זה צעד ראשון והכרחי.

"המשימה שלכם אינה לחפש אהבה", ניסח רומי כבר במאה ה-13, "אלא למצוא את השער דרכו יכולה האהבה לחדור".

מי שאמון על המשימה הזו בתוכנו הוא האני. האני שידע להבחין בין הקולות השונים, האני שידע להחזיק את המקל משני קצותיו. הוא מביא מרחב חדש של שיח. מרחב חדש של חופש פנימי. זה המקום בו הזוגיות יוצאת ממשחקי הכוח, אל שלם הגדול מסך חלקיו.

.....

דפנה דריאל היא יועצת ביוגרפית, מלווה יחידים, זוגות וצוותים.
Dafnadariel@gmail.com