

זוגיות בטרומה

נכתב ע"י דורית קנובל

בהתמודדות עם קונפליקטים בין בני זוג, לעיתים הקושי לחשוב ולתקשר לגופו שם העניין העכשווי, ללא רגישויות ותגובות יתר, יכול לנבוע מכך שאירועי חיים טראומטיים בילדות ואף בבגרות לא עובדו דיו ועלולים לחדור לזוגיות.

כמה מילים על טראומה:

בשנים האחרונות מרבים להשתמש במילה טראומה כמעט לגבי כל חוויה קשה. בין אם זו חוויה חד פעמית, או חוויה חוזרת ונשנית, כזאת שמשאירה תחושת חרדה, דיכאון, מחשבות טורדניות, פלאשבקים ורגישות יתר עד כדי הימנעות מכל גירוי שמזכיר את האירוע הטרומטי. אך הספרות המקצועית מבדילה בין שני סוגי טראומה – טראומה שמסומנת באות T גדולה, וטראומה שמסומנת באות t קטנה. T היא טראומה הנגרמת כתוצאה מאיום מידי על החיים, כמו תאונה, פיגוע, רעידת אדמה וכדומה. t נגרמת כתוצאה מאירוע לכאורה פחות דרמטי, אך כזה שיכול להשאיר תסמינים פוסט טראומטיים לא פחות קשים מטרומה T. במאמר הזה ידובר על טראומות מסוג t – אירועי חיים בתקופת הילדות והבגרות, שמותירים תסמינים פוסט טראומטיים – ובעיקר יעסוק בהשפעתם על חיי זוגיות וניהול קונפליקטים. בהתמודדות עם קונפליקטים, לעיתים הקושי לחשוב ולתקשר לגופו של העניין העכשווי, ללא רגישויות ותגובות יתר, יכול לנבוע מכך שחוויות טראומטיות לא עובדו ולכן נשאר "קפואות בזמן הטרומה". טיפול זוגי משולב עם EMDR הוא תשובה יעילה כדי להתמודד עם אתגרי הזוגיות ולבסס זוגיות אינטימית ומספקת, משוחררת מחדירה טורדנית מיותרת של תכנים טראומטיים מן העבר.

באיזה סוגי טראומות מדובר?

טראומות ילדות

טראומות ילדות משפיעות על תפיסת העולם ומערכת האמונות והערכים, שאיתם אנו מגיעים אל שלב הזוגיות בחיינו. ככל שהן קשות יותר הן עלולות לגרום לכך, שהאמונות שלנו על עצמנו ועל מהותו של קשר אינטימי יהיו מעוותות יותר. כיצד עיוותים אלה באים לידי ביטוי בזוגיות? זה יקרה כאשר בני הזוג יפעילו זה אצל זה, שלא בידועין, את הנקודות הרגישות והתחושות הקשות מהילדות. אירועים טראומטיים הם אירועים "קפואים בזמן" – כאשר הם צפים בזכרוננו של אדם ומופעלים מחדש, התחושה היא כאילו הטרומה מתרחשת עכשיו, בהווה, לילד שבתוכו. כך, בכל פעם שכן הזוג מפעיל את אותה נקודה רגישה אצל בת זוגו, כאילו החזיר אותה למצב הילדי ההוא, ולכן היא גם תגיב מהמקום הלא הגיוני של הילדה הפגועה שבה. כך קורה למי שאביה נטש את המשפחה בילדותה וחווה זאת כטרומה. בלי להבין למה, היא מגיבה בחרדה לא פרופורציונלית, בכל פעם שכן זוגה מבקש מעט זמן לעצמו. כך קורה כשגבר, שחווה ילדות טראומטית בצלה של אם שסבלה מדיכאון, נכנס ללחץ מוגזם עם כל גילוי קטן של אי הסכמה מצד בת זוגו. מיד מתעוררת בו חרדה שמא גם היא תתמוטט. וזה גם המצב אצל מי שחש בילדותו שהוא כישלון, בשל הפרעות קשב ו/או ליקויי למידה בבית הספר, ומגיב בחריפות יתר למה שהוא חווה כחוסר כבוד וחס משפיל מצד בת הזוג. אך טראומות ישנות אינן המצע היחיד לטרומה בזוגיות. מה קורה כשאחד מבני הזוג גורם לטרומה חדשה אצל בן זוגו? הזוגיות הופכת ממקום בטוח למקום שמעורר תחושת סכנה, שמצריכה זהירות ואפילו הימנעות.

פגיעה טראומטית בזוגיות: בגידה, אלימות ו"בגידות רכות"

רוב הטרומות הנוצרות במהלך החיים הזוגיים קשורות בבגידה, באלימות ובאירועים שאפשר לכנותם "בגידות רכות".

בגידה: הטרומה המתרחשת במקרה של בגידה אינה נובעת רק מעצם הבגידה, אלא גם מהשקרים וההכחשות שמתלוות לגילוייה. האירוע גורם לא רק לאובדן האמון בן הזוג ובזוגיות כמקום בטוח. במקרים רבים יוצר הלם הגילוי מחשבות טורדניות לא רציונליות והצפה רגשית של חרדה מאובדן שפיות. **אלימות:** נאמר שאשה שספגה מכה מבן זוגה לעולם לא תחזור להיות האשה שהיתה לפני הפגיעה, כי משהו כמו נשבר בתוכה. מההיבט הפוסט טראומטי חוויית האירוע כמו קופאת בזמן – כאילו היא נשאת תקועה בתודעתה של האשה המוכה. היא מחריפה עוד יותר כאשר מדובר באשה שחוותה אלימות בילדותה. וכך גם לגבי אלימות מילולית או יחס משפיל ומבזה שהיו מנת חלקם היומית של הרבה נשים וגברים. הם אינם מודעים להיבט הפוסט טראומטי, שאינו מאפשר להם להגן על עצמם ולעזוב את בן הזוג האלים.

בגידות "רכות": סוג זה של בגידה, לכאורה "רך" יותר, קורה לעיתים עוד טרם נישואיו של הזוג או אפילו במהלך החתונה, ומעורבת בו המשפחה המורחבת. למשל, מקרה שבו משפחת החתן התנגדה לנישואים, משאיר לעיתים אצל בת הזוג תחושה של דחיה והשפלה. תחושה זו באה לידי ביטוי בהמשך במריבות בין בני הזוג, כאשר נדמה לאשה שבעלה "בוגד" בה עם אמא שלו. אצל זוגות רבים אירועים שלכאורה אינם מוגדרים כטראומטיים עלולים להשאיר סימפטומים פוסט טראומטיים. עוד דוגמה לאירוע כזה עלולה לקרות בזמן טיפולי פוריות, או שמירת הריון, או לידה קשה. כשבת הזוג נמצאת במצב פיזי ו/או רגשי קשה ובן הזוג לא רק שאינו שותף לחוויה באופן שהיא זקוקה לו, אלא גם לא מבין מה לא בסדר בהתנהגותו, ומדוע היא טוענת ש"הוא לא רואה אותה". תחושת הבדידות שלה יוצרת לעיתים כאב עמוק לא מודע, שאם אינו מעובד עלול להוביל בהמשך לניכור לא מוסבר בין בני הזוג.

טראומה בעקבות התפרקות הזוגיות

ידוע לכל שעבור ילדים פרידה וגירושים של אבא ואמא הם בחזקת טראומה. אבל התפרקות הנישואים היא אירוע טראומטי גם עבור בני הזוג עצמם. את עיקר המצוקה חווה בן הזוג שלא יזם את הפרידה ולא רצה בה. אז מתרסקת לא רק הזוגיות. כל הציפיות והחלומות על "אהבה וחיי משפחה מאושרים" נשברים לרסיסים. המצוקה מתעצמת לאין שיעור ומתבטאת בחרדה ובדיכאון כאשר מדובר בנטישה בעקבות בגידה.

כשהזוגיות מתמוטטת כתוצאה מאירועי חיים טראומטיים

לעיתים הזוגיות אינה עומדת בעומס אירועי החיים. למשל, כשנולד לזוג ילד חולה או נכה וכל הכוחות מופנים להתמודדות עם הקושי היום יומי, והרגשות הקשים מציפים את המערכת הזוגית, לעיתים עד לשבירתה. זה עלול לקרות גם כאשר אחד מבני הזוג חולה במחלה קשה ויש צורך בתמיכה בתהליך ההסתגלות למצב החדש. כך יכול לקרות בתקופת אבל, לאחר שקרוב יקר הלך לעולמו. רובנו מודעים לעובדה שההתמודדות אינה רק עניין אישי, ובמקרים כאלה נדרשת גם המערכת הזוגית והמשפחתית לעבור תהליך הסתגלות. אך לרוב אנו לא מתייחסים לאלה כאל אירועים טראומטיים, שמחייבים טיפול ממוקד בטרומה. זה עלול לקרות כאשר ההלם המאפיין את גילוי המחלה או רגעי שבר אחרים, הופך למחשבה טורדנית, לרגשי אשם לא רציונליים ולכאבים פיזיים מבוססי חרדה.

לסיכום:

תגובות לא רציונליות, תחושה של הצפה רגשית, אובדן שליטה ועוד... לא מזוהים בדרך כלל עם תסמינים פוסט-טראומטיים. טיפול ממוקד בטרומה משולב בטיפול זוגי עשוי למנוע את חדירת התכנים הטרומטיים למרחב הזוגי ולהפוך את תהליכים של פתרון בעיות לשקולים ויעילים יותר.

להדגמה: [טיפול זוגי בשילוב EMDR בעקבות בגידה | דורית קנובל](#)

*דורית קנובל מטפלת בקליניקה פרטית בקרית אונו.
מטפלת זוגית ומשפחתית ומדריכה מוסמכת ע"י האגודה
מטפלת EMDR מוסמכת ע"י ארגון ה-EMDR האירופאי.*