

קונפליקטים בנישואים משבר או צמיחה?

מיכל נרבר- מטפלת משפחתית מוסמכת

רבים מאתנו תוהים ותמהים מדוע לתפקידים המשמעותיים ביותר בחיינו כמו **זוגיות והורות** אין הכנה מסודרת להתמודדות עם המורכבויות איתן משפחה, באופן טבעי, מתמודדת.

זוגות רבים חווים עליות ומורדות, במערכת היחסים הבין אישית. פעמים מצליחים הם להתגבר על אי-הבנות, על הבעיות – ואז חשים תחושת רווחה, סיפוק והצלחה. לפעמים כשיש קושי מתמשך להבין את השני, תחושות הפער והתסכול גדלות ויחד עמן גדלות תחושות חוסר האונים ואי הוודאות לגבי המשך הזוגיות.

האם חוסר הסכמה והבנה האחד עם השנייה מצביעים על כך שאין שפה משותפת? שאין מכנה משותף?

שלא ניתן לגשר על פערים?

לא בהכרח!

ואולי ההפך מזה?

קונפליקטים הנוצרים בין בני זוג, יכולים להוות **אתגר** לשני בני אדם, המנסים לבנות חיים משותפים.

הצורך בזוגיות מוצלחת, אינו אומר, שבעל ואישה צריכים להיות מתואמים ומסכימים על כל צעד ושעל (...משעמם...).

אי הסכמה, יכולה להיות הזדמנות להתדברות האחד עם השנייה:

הרצון והעניין, להבין מדוע האחד חושב כך ובת הזוג חושבת אחרת. הדו שיח יכול להוות אמצעי להכרות מעמיקה של עולם הערכים, המחשבות והרגשות – זה עם עולמה של זו באופן הדדי.

היכולת להידבר על נושאים שנויים במחלוקת, הבנת הציפיות האחד של השנייה, עוזרת לפתח מיומנויות של הקשבה ופתיחות, יכולת להתגמש ולעשות ויתורים הדדיים (מתוך בחירה, לא בתחושה של כניעה ופנקסנות), ולקבל החלטות חדשות שתתאמנה לשני בני הזוג.

אין ספק, שהיכולת לנהל משא ומתן, דורשת **בגרות נפשית והכרה**, שטבעי שיש שוני בין כל אחד מבני הזוג. מציאות זו דורשת גם **הערכה ואמון הדדיים**.

העובדה שבן זוג מציג עמדה שונה משל בת זוגו, איננה מעידה, בהכרח, על חוסר רגישות, אלא על תפיסה שונה, זווית אחרת של ראייה. יכולות של הקשבה, ניסיון להבין את השני, אם מטפחים אותם בעקביות, עוזרות לפתח אצל כל אחד ואחת אכפתיות הדדית, תמיכה זוגית ומעבר להעמקת הקשר הזוגי, גם התפתחות אישית של כל אחד מבני הזוג.

ידוע, שאחד הנושאים הרגישים והעדינים בתחילת חיי הנישואים הוא, האופן שכל אחד מבני הזוג ינהל את הקשר עם משפחת המוצא שלו:

כמה מבקרים אצל ההורים? האם לשמור בקפדנות על האיזון בין הורי הבעל להורי האישה? כמה מארחים את החם והחמות?

בחיי הנישואים, כידוע, אין נוסחאות קבועות כיצד לנהוג, אין "נכון" או "לא נכון". יש צורך לראות מה מתאים לאותה יחידה זוגית, או איזו פשרה מהווה את הפתרון הטוב יחסית.

חשוב מאוד לזכור, כי הזוג הצעיר מהווה **יחידה עצמאית** והם אלה שצריכים להביע למסקנה מה מתאים להם.

במקורות מופיע הפסוק: **"על כן יעזוב איש את אביו ואת אימו ודבק באשתו..."** (בראשית ב, כד)

יחד עם זאת, חכמת החיים, היא להתחשב האחד בצרכי וברגישות רעותו. היכולת לגלות סבלנות וסובלנות יכולה להשיג תוצאות טובות יותר, הערכה הדדית וקשר מעמיק, לעומת נוקשות ועקשנות.

אין מדובר במסע פשוט, אך הוא יכול להיות מרתק ויכול לגרום לתחושה של צמיחה והבנה, שבן הזוג ובת הזוג אינם רק בעל ואישה אלא חבר וחברה, במובן הכי איכותי של המילה. במציאות כזו, הקונפליקטים לא יתפסו כמקור לאי שביעות רצון ודאגה, אלא כהזדמנות להעמקת הקשרים ואהבה.

פעמים, כשבני זוג מתקשים להגיע להבנה ותחושת המתח והקונפליקט מעובה וגורמת להתדרדרות במערכת היחסים, רצוי מאוד שלא לשמור את התחושות הקשות "בחדרי חדרים", כי אווירה משפחתית מתוחה עלולה לגרום לעוינות ולמרחק בין בני הזוג.

במצבים כאלה, רצוי מאוד לפנות לגורם שלישי, דמות מוסכמת ומוערכת על שני בני הזוג, כמו רב, או פניה לגורם מקצועי. ניסיון כזה יכול לעזור לבני זוג, להפחית את המתח אליו נקלעו, להגביר את ההבנה ההדדית אתה הגיעו אל הנישואים, לעזור בפיתוח מיומנויות התקשורת הבין אישית והגדלת רפרטואר בפתרון בעיות, כדי לאפשר לבני הזוג לחוש, מחדש, בטחון ואמון האחד בשני.