

עזר כנגדו: מהפער לברכה – גישה חסידית להתמודדות עם פערים זוגיים

נעם שפירא

היחסים הזוגיים מהווים מרכיב מורכב ומאתגר בחיי האדם, הדורש התמודדות מתמדת עם פערים וחילוקי דעות. מאמר זה בוחן את התמודדותם של בני זוג עם הפערים הטבעיים הקיימים ביניהם, בעיקר על פי חידושיו של הרב יצחק גינזבורג (ועם מבט גם אל גישות מתקדמות בעולם הייעוץ הזוגי). המאמר מציע מבט חדש על הפערים הזוגיים לא כמכשול שיש להתגבר עליו, אלא כמקור פוטנציאלי לצמיחה ולאהבה עמוקה יותר.

א. הבעיה המעשית – פערים זוגיים בעידן המודרני

הפערים הטבעיים ומחירם הכבד

אנחנו מזהים במציאות הזוגית המודרנית מגוון רחב של פערים שעלולים להתגלות בין בני זוג: פערי תקשורת, הבדלים בסגנונות חיים, חילוקי דעות בנושאי חינוך, הבדלים במטרות חיים ובערכים, ופערים ברמת הצרכים הרגשיים.

פערי התקשורת מתבטאים לדוגמה בזוג שבו האשה נוטה לעבד רגשות דרך דיבור מפורט ושיתוף, בעוד הבעל מעדיף להתמודד עם קשיים בשקט ובפנימיות. כאשר מתעורר קושי משפחתי, היא מחפשת דיאלוג ארוך ומעמיק, ואילו הוא נסוג לחדר העבודה ומתמקד בפתרון פרקטי. התוצאה: היא חשה נטושה ולא נשמעת, והוא חש נרדף ולחוץ.

הבדלים בסגנונות חיים יכולים להתבטא בזוג שבו אחד הוא "בן אדם

של בוקר" – קם בחמש לריצה, אוהב ללכת לישון מוקדם ומעדיף פעילויות חברתיות קטנות ואינטימיות. האחר הוא "בן אדם של לילה" – פורח בשעות הערב המאוחרות, אוהב מסיבות גדולות ופעילויות ספונטניות. הם מתקשים למצוא זמן איכות משותף וחשים שבן הזוג "לא זמין" בשעות שבהן הם הכי זקוקים לקשר.

פערים ברמת הצרכים הרגשיים עלולים להתבטא כאשר אחד מבני הזוג זקוק לביטויי חיבה פיזיים תכופים – חיבוקים, נשיקות, מגע – כדי לחוש אהוב ומחובר, בעוד השני מביע ומקבל אהבה בעיקר דרך מעשים מעשיים – בישול, תחזוקה, עזרה בעבודות הבית. התוצאה: כל אחד מרגיש שהוא נותן אהבה בדרך שלו אך לא מקבל אותה בחזרה.

הבדלים במטרות חיים יכולים להתבטא בזוג שבו אחד שואף לקריירה מקצועית מרשימה, מוכן לעבוד שעות ארוכות ולנוע מעיר לעיר כדי להתקדם, בעוד השני מחפש איזון בין עבודה לחיים, מעוניין לבלות זמן רב עם המשפחה והחברים ורואה בהצלחה מקצועית מטרה שנייה בחשיבותה. המתח מתגבר עם כל הצעת עבודה חדשה או החלטה על חלוקת זמן.

חילוקי דעות בחינוך עלולים להתעורר כאשר כל אחד מההורים מגיע מרקע משפחתי שונה, למשל אחד בה ממשפחה שבה גישה של נתינת חירות ובחירה רבה לילדים, בעוד השני בא מרקע של מסגרות ברורות ומאמין בחשיבות הגבלות וכללים קפדניים. כל החלטה חינוכית – משעת השינה ועד בחירת בית הספר – הופכת לזירת מאבק שבה כל צד מרגיש שהשני מערער על הערכים החינוכיים המרכזיים שלו.

פערים אלה אינם רק קושי תיאורטי – הם גורמים לסבל אמיתי ומורכב.

כאשר בני זוג מתמודדים עם פערים משמעותיים, התופעות הנפוצות כוללות תחושות של בדידות וחוסר הבנה, תסכול עמוק מהחוויה שבן הזוג "לא מבין" או "לא רואה" את הצרכים והרגשות, וחוסר אמון הדדי. לעיתים קרובות מתפתחת תחושה של ייאוש מיכולת השינוי, וכן ביקורתיות הדדית שמתעצמת עם הזמן. הפערים יוצרים מעגלים שליליים: כל נסיון לגשר על הפער נתקל בהתנגדות או אי־הבנה, מה שמעמיק את תחושת הניכור והתסכול.

במקרים קיצוניים, פערים לא מטופלים מובילים להתרחקות רגשית, לחיים מקבילים תחת קורת גג אחת, ולבסוף – לפירוד או לגירושין. נראה,

כי אחוז הגירושין הגבוה בחברה המודרנית נובע במידה רבה מחוסר יכולת להתמודד בצורה בריאה עם הפערים הטבעיים בין בני הזוג.

הפער המובנה בין המינים

למען האמת, ישנם הרי הבדלים מובנים בין גברים לנשים, הן ברמה הביולוגית והן ברמה הפסיכולוגית־חברתית. דברי חז"ל המפורסמים "נשים – עם בפני עצמן הן" (שבת סב, ב) מדגישים את הייחודיות הטבעית של האישה, ובכך מצביעים על פער יסודי ומובנה בין בני המינים. דברי חז"ל הללו מהדהדים את התפיסה המודרנית המוכרת כי "גברים ממאדים, נשים מנוגה" (ג'ון גריי), גישה שמדגישה את החשיבות של הבנת ההבדלים הטבעיים בין המינים כתנאי להצלחה זוגית. גישות כאלה רואות בפערים לא איום על היחסים, אלא הזדמנות להעשרה הדדית ולצמיחה משותפת.

ב. "עזר כנגדו" – עיון בדברי חז"ל

פסוק היסוד ופירושו

הפסוק בבראשית (ב, יח) "וַיֹּאמֶר הוי אֱלֹהִים לֹא טוֹב הֱיוֹת הָאָדָם לְבַדּוֹ אֶעֱשֶׂה לּוֹ עֵזֶר כְּנֶגְדּוֹ", מהווה את היסוד התורני לעיון ביחסים הזוגיים. דרשת חז"ל ביבמות (סב, א) מבהירה את המורכבות הטמונה בביטוי "עזר כנגדו":

> **"וְאָמַר רַבִּי אֶלְעָזָר, מַאי דִּכְתִיב 'אֶעֱשֶׂה לּוֹ עֵזֶר כְּנֶגְדּוֹ': זָכָה – עוֹזַרְתּוֹ, לֹא זָכָה – כְּנֶגְדּוֹ... וְאֵיכָא דְּאָמְרִי: רַבִּי אֶלְעָזָר רָמֵי, כְּתִיב 'כְּנֶגְדּוֹ', וְקָרֵינַן 'כְּנֶגְדּוֹ'. זָכָה – כְּנֶגְדּוֹ, לֹא זָכָה – מְנַגַּדְתּוֹ."**

הלישנא הראשונה בגמרא היא המוכרת והמפורסמת יותר, היא מציגה את האפשרות של "כנגדו" כאפשרות שלילית. זאת במיוחד לאור פירושו של רש"י ש"כנגדו' – להילחם".

החידוש בלשנא השניה

אבל כדי לשים לב גם ללשנא השניה. החידוש המרכזי בלשנא השניה של

הגמרא טמון בהבנה שגם מצב ה"כנגדו" יכול להיות חיובי כאשר האדם זוכה. כלומר, הפערים והמתחים בין בני הזוג איננם בהכרח סימן לכישלון הזוגי, אלא יכולים להוות מקור לצמיחה ולהתפתחות רוחנית.

לחיזוק הבנה זו, נזכיר את פירושו של אדמו"ר הזקן בעל התניא באגרת התשובה (פרק יא) למושג "כנגדו" כ"ממול, מרחוק": "ומ"ש 'וחטאתי נגדי תמיד'... אלא נגדי דייקא כמו 'ואתה תתיצב מנגד', 'מנגד סביב לאהל מועד יחנו' ופרש"י 'מרחוק'". מושג ה"כנגדו" אינו מציין, אפוא, התנגדות או עוינות, אלא מיקום המאפשר ראייה כוללת ומאוזנת.

ואכן, רבים מהמפרשים שפירשו את הביטוי "עזר כנגדו", לא נצמדו לגישה של הלשנא הראשונא, אלא ביארו את הביטוי כולו, על חלקיו השונים, כמתאר קשר טוב ובריא בין איש לאשתו[א].

ביאור הנצי"ב – הניגוד המאזן

הנצי"ב ב"העמק דבר" מציע ביאור חדשני לחשיבות הניגוד המאזן בין בני הזוג:

> **והמדרש ידוע בפירש"י 'זכה עזר לא זכה כנגדו'. אמנם גם לפי הדרש אינו כמשמעות שתהא נבראת כדי לצערו... אלא הכוונה שהניגוד יהא לעזר שהרי מי שהוא כעסני ורגזני אם אשתו תהא עוד מסייעתו לכך... אבל אח"כ שסר הרוגז יש לו צער הרבה מזה שהוסיפה אשתו אש ועצים... משא"כ אם תהא מנגדתו מתחלה ותשכך חמתו ותפייס אותו... היא העזר האמיתי שאין למעלה הימנו.**

הנצי"ב מדגיש כי הניגוד הבריא בין בני הזוג אינו נובע מחוסר התאמה, אלא מתכנון אלקי שמטרתו ליצור איזון ומאזן. כאשר האשה "מנגדת" לבעלה ברגעים המתאימים, היא למעשה משמשת כ"עזר האמיתי שאין למעלה הימנו".

א. הרב גינזבורג נתן מספר שיעורים שיוצרים "פרצוף" מהפירושים הללו. ראה בעיקר: שבע ברכות לשי וטהר פרנקל, ט"ז תמוז התשס"ז; שיעור "אעשה לו עזר כנגדו", ז' אלול תשע"א; שיעור "עזר כנגדו", כ"ב שבט תש"פ (שיעור לתורת הנפש).

התחרות כמקור לתשוקה

בספר פרדס יוסף מעמיק בהבנה זו ומוסיף ממד נוסף:

...הפשט פשוט, דכל דבר צריך התנגדות כמו שרואים העולם התחרות עושה מסחר... וזהו הפירוש אעשה לו עזר כנגדו, ע"י הכנגדו יהיה עזר אם יזכה לנצח הכנגדו[ב].

רעיון זה מקבל חיזוק ממדרש תנחומא (פקודי), המתאר כיצד נשות ישראל במצרים השתמשו בתחרות ובהשוואה כדי לעורר תשוקה ופריון:

מִשֶּׁהָיוּ אוֹכְלִין וְשׁוֹתִין, נוֹטְלוֹת הַמַּרְאוֹת וּמַבִּיטוֹת בָּהֶן עִם בַּעְלֵיהֶן, זֹאת אוֹמֶרֶת אֲנִי נָאֶה מִמֵּךְ, וְזֶה אוֹמֵר אֲנִי נָאֶה מִמֵּךְ, וּמִתּוֹךְ כָּךְ הָיוּ מַרְגִּילִין עַצְמָן לִידֵי תַּאֲוָה וּפְרִין וְרָבִין.

המדרש מלמד כי דווקא התחרות והשוואה בין בני הזוג יכולה להוביל לתשוקה ולפריון. הפער הופך להיות מניע ליצירה ולצמיחה, ולא מכשול להתגבר עליו.

ג. אהבת "רעיא מהימנא" – ששת סוגי האהבה ויישומן בנישואין

יסודות האהבה בספר התניא

הרב גינזבורג בספרו "יין משמח" חלק ב', בשער "תעוררו את האהבה", מפרט שש אהבות המתוארות בספר התניא ומתרגם אותן לשש התבוננויות המעוררות אהבה בין בני זוג. אנו נתמקד כאן באהבה החמישית, שכנגד ספירת הנצח, הקרויה "אהבת רעיא מהימנא".

בתניא (פרק מד) מתוארת אהבה זו: "ואהבה רבה וגדולה מזו והיא מסותרת גם כן בכל נפש מישראל בירושה מאבותינו, היא מה שכתוב ב'רעיא מהימנא': 'כברא דאשתדל בתר אבוי ואימיה, דרחים לון יתיר מגרמיה ונפשיה ורוחיה כו'". כי הלא אב אחד לכולנו..."

ב. בשיעור "עזר כנגדו" תשע"א סידר הרב את פירוש זה כנגד הנצח, והדברים מתאימים למבואר להלן, בהקבלת אהבת בן לאב כנגד הנצח.

הקושי: האם באמת אוהבים את ההורים יותר מעצמנו?

כאן מתעוררת קושיה מהותית: האם אכן נכון שאנו אוהבים את הורינו יותר מאשר את עצמנו? הרי ממבט ראשון נראה כי אהבת האדם לעצמו היא הטבעית והחזקה ביותר. אף דברי חז"ל בסוגיית "בא במחתרת"[ג], מלמדים שאהבת הורים לילדיהם היא מוחלטת ובלתי מותנית – "רחמי האב על הבן", בעוד אהבת ילדים להוריהם נראית מסופקת יותר.

התשובה טמונה בהבנת טבעו של הילד הקטן. ילד קטן מוכן להפקיר את חייו כדי לא לאבד את הקשר עם הוריו, ולא מתוך הקרבה גבוהה, אלא מתוך הבנה עמוקה שחייו חסרי משמעות ללא הקשר עם ההורים. הילד אינו יכול לתת בעצמו משמעות לחייו; את המשמעות הוא מקבל דרך ההתייחסות וההכרה של ההורים כלפיו.

בדומה לכך, האהבה המתוארת בספר התניא נובעת מהבנה עמוקה שמשמעות החיים שלנו כאשר אנו קשורים לקב"ה היא לאין ערוך מהמשמעות שהם מקבלים כאשר איננו קשורים אליו. הקשר עם ה' הוא המקנה לחיינו את ממדם הנצחי והאמיתי.

ד. יישום בנישואין – "לא זז מחבבה עד שקראה אמי"

המעבר מאהבת ה' ליחסים בנישואין

איך נבין את התובנה הזו בחיי הנישואין?

הרב גינזבורג מסביר[ד], שגם בין איש לאשתו יש מקום להתבוננות מסוג זה. על בני הזוג להתבונן בכך שהם באים משרש נשמה משותף, אשר רק חלקים ממנו מתגלים ברובד המודע בנפש כל אחד מהם. באופן טבעי, כאשר חלק מהשורש לא מתגלה – הוא נשאר ברובד ה"על-מודע". ואם כן, באופן מפתיע, דווקא מה שנמצא בבן או בבת הזוג והוא שונה ממני –

ג. סנהדרין עב, ב.
ד. בפרק "לא זז מחבבה עד שקראה אמי" ב"יין משמח" שם.

הוא הוא הגילוי של מה שאצלי חבוי בסתר העל־מודע, והוא החלק העמוק והחשוב ביותר שלי. וכך, כשם שהאב מגלה ומשדר לי את הסוד שלי, ואת הפוטנציאל שלי שעדיין לא התגלה, כך בן או בת הזוג מגלים זאת בעצם מציאותם, ובעצם השוני והפער שבינינו.

הברכה שבפער

כעת ניתן להבין את הברכה הגדולה שיכולה לצאת דווקא מהפער בין בני הזוג. השוני שנמצא אצל בן הזוג הוא חלק עמוק שלי שאין לי גישה מודעת אליו בעצמי, ורק דרך הקשר עם בן הזוג אני יכול להגיע אליו ולגלות אותו.

במובן זה, הפערים בין בני הזוג הופכים להיות לא מכשול להתגבר עליו, אלא הזדמנות לגילוי עצמי עמוק יותר ולצמיחה רוחנית משותפת. האהבה המתעוררת בעקבות התבוננות זו רווית בטחון בבן הזוג, כאשר ה'שרשיות' וה'הורות' שלו נותנות ממד יציב ונצחי לקשר התומך עמו.

ה. סיכום: מהפער לברכה – חידוש גישת תורת הנפש החסידית

תורת הנפש החסידית והגישות המקובלות בעולם

כמובן, בשל המקום המרכזי של הפערים בקשיי זוגיות, גם השיטות הנפוצות והמקובלות בעולם ל"טיפול זוגי" מתייחסות כל אחת ממקומה וגישתה אל סוגיית הפערים. אם נשווה בין כמה מהגישות הרווחות בעולם המחקר והייעוץ הזוגי לבין החידוש של תורת הנפש החסידית, נגלה דמיון מסוים בהכרה בחשיבות הפערים כחלק טבעי מהחיים הזוגיים, ונוכל גם לחדד את החידוש שבדרכה של תורת הנפש החסידית.

נראה, כי בדומה לתחומים אחרים של תורת הנפש, ניתן לפעמים להשתמש ב"כלי עבודה" של גישות חיצוניות (לאחר עבודת התאמה), אבל זאת רק מתוך גישה שלמה ועמוקה, שרואה את הטוב השלם, ואת האור האלקי שמסתתר בתוך אתגרי החיים.

הגישה הפסיכודינמית המודרנית:

הגישה הפסיכודינמית רואה בפערים ביטוי של הקרנות וצרכים פסיכולוגיים לא מודעים שנובעים מהיסטוריה אישית ומגזירות נפשיות קדומות. אחד העקרונות המרכזיים בהקשר הזה הוא "הזדהות השלכתית" – הבנה כי דמותו של בן הזוג נבנית בתודעת האדם (ואף בפועל, במערכת היחסים) בהתאם לצרכים פסיכולוגיים נסתרים של האדם. לדוגמה, במקרה של זוג שבו אחד "מסודר" והשני "בלאגניסט", האדם המסודר משליך את חוסר הסובלנות שלו לכאוס על בן הזוג, וכך מאפשר לעצמו לחוות את החלק המבולגן של אישיותו דרך בן זוגו. הטיפול הזוגי לפי הגישה הזו, מסייע לבני הזוג ליצור מגע רגשי עם אותם "היבטים דחויים ומנותקים" של עצמם, שהושלכו על בן/בת זוגם. המטפל עוזר להם לזהות את הדפוסים הלא־מודעים הללו, להבין את השפעתם ולהכיר בכך שהתנהגותם או תחושותיהם הן תוצר של תהליך ההשלכה ולאו דווקא תגובה ישירה למציאות.

אם כן, מצד אחד יש גם כאן הבנה, שהחלקים השונים ואף המרגיזים שיש בבן הזוג, הם בעצם חלקים ששייכים לתחום הנסתר של האדם עצמו, אבל בשונה מהגישה החסידית (והדבר מאפיין בכלל את השוני בין הגישה הפסיכודינמית לגישה החסידית), החלקים המדוברים הם החלקים השבורים, הקשים והמודחקים של הנפש (שייכים אל ה"תת־מודע"). בגישה החסידית, לעומת זאת, החלקים הנסתרים הנם דווקא העצמיים והעליונים של הנפש (שייכים אל ה"על־מודע").

גישת הטיפול הזוגי המבוסס על מובחנות של שנארש (Schnarch)

גישה זו מציעה נקודת מבט נוספת וייחודית על הפערים הזוגיים. המובחנות מוגדרת כ"היכולת להישאר במרכז שלי, בנאמנות לעצמי, לערכים ולרצונות שלי, אל מול הדחיפה של הסביבה שאתאים את עצמי אליהם, ולעשות זאת בתוך קשר משמעותי". הגישה מניחה שקונפליקטים, מתח וריחוק הם חלק טבעי והכרחי בהתפתחות של יחסים ארוכי טווח, ושאינטימיות ותשוקה לא יוכלו להשתמר לאורך זמן ללא בגרות נפשית אצל שני בני הזוג. שנארש רואה בפערים "כלי לצמיחה אישית, תוך עידוד עצמאות רגשית, התמודדות

עם חרדה זוגית ופיתוח תחושת עצמי חזקה". במקום לחפש הכלה ווויסות הדדי של רגשות, הגישה מעודדת כל בן זוג לפתח יכולת עצמאית של וויסות רגשי ויציבות עצמית.

אם כן, מצד אחד גם גישה זו רואה בפערים ובקונפליקטים חלק טבעי והכרחי בהתפתחות הזוגיות, ואינה שואפת לבטול ההבדלים. אבל, בשונה מהגישה החסידית, היא אינה ערה למשותף הנסתר שבין בני הזוג אשר מתגלה דרך הפערים, אלא רק "משתמשת" בפער ובמתח שבין בני הזוג, כדי לחזק ולהעצים את השלמות הנפשית של כל אחד מהם.

תיאוריית "המפגש" של הדי שלייפר

בגישה זו, בה עושים שימוש רבים מהמטפלים הזוגיים ה"אמוניים", מציעה מבט ייחודי על הפערים הזוגיים כמקור לצמיחה אישית ומשותפת. שלייפר טוענת כי הזוגיות היא זירה המאפשרת "מפגש" אמיתי בין שני עולמות שונים, וכי דווקא הפערים והשוני יוצרים את התנאים למפגש משמעותי. במקום לראות בפערים מכשול, תיאוריית המפגש רואה בהם הזדמנות ליציאה מאזור הנוחות האישי ולהרחבת האופקים הרגשיים והרוחניים. הגישה מדגישה כי כאשר בני זוג מצליחים לפגוש זה את זה "מעבר" לפערים – לא על ידי בטולם אלא על ידי הכלתם – נוצר מרחב של אמת ואותנטיות שמעשיר את שני הצדדים ומאפשר צמיחה שלא הייתה אפשרית ללא המפגש הזוגי.

אם כן, למרות שמצד אחד שיטה זו מספקת כלים יפים וטובים למפגש אמתי, ליציאה של אחד מעולמו לעבר עולמו של הזולת, תוך רגישות ל"מרחב שביניהם" שגם מורגשת דרכו ה"שכינה שביניהם", חסרה גם בה נקודה מאד מרכזית הנמצאת בתורת הנפש החסידית – השורש האלקי המשותף של שתי הנפשות. כך, שהמפגש והיציאה אל בן הזוג אינה רק למען ההרגשה הטובה, הסקרנות והתענוג שבקשר, אלא חלק מהחתירה השלמה אל השלמת הייעוד האלקי בעולם, השלמה שמגיעה באמצעות חיבור אל הנקודות העמוקות והאלקיות בתוך הנפש עצמה. כאשר זה מה שעומד ברקע ה"עבודה הזוגית", היא מקבלת הקשר נכון ועמוק יותר, וגם הופכת להיות מדוייקת ועוצמתית יותר.