

## בגידה בזוגיות לא חייבת להסתיים רק בהרס וחורבן

**גילוי בגידה עלול להוות אירוע מטלטל בעל עוצמות גבוהות המסכן את היחסים. הבשורה החיובית היא שלצד זאת ומתוקף עירעור הסדר הקיים עשויות להיפתח גם אפשרויות לגדילה זוגית ואישית.**

נכון, חבל שבנסיבות האלו מגיעים הרבה פעמים לנסות לעמוד על מה הוביל לשם ואיך זה שלא נמצאה דרך לגיטימית לנסות לפתור את הדברים, היות שללא ספק בגידה היא דרך לא לגיטימית לטפל בקשיים, דרך שיש בה כדי לזרוע הרס ולפגוע ברקמה של יחסי אמון בין בני זוג המהווה תשתית חשובה במערכת היחסים. אולם אם אתם כבר שם דעו שהבגידה עשויה גם להוות כוח מניע לחולל שינויים ולהביא לגדילה זוגית ואישית. בטיפול נכונה, בין היתר, לבדוק את משמעות הבגידה עבור הצד שבגד, מה היו השפעותיה על הזוגיות.

עליכם לקחת בחשבון שמדובר בתהליך, שיקום אמון הוא לא דבר שקורה בין יום. מניסיוני בשטח, כאשר בני זוג מגיעים לאחר בגידה הפצע מדמם, פתוח וכואב. בן הזוג\* הנבגד עלול להרגיש "רכבת הרים" רגשית שבה יום אחד הוא לא רוצה את בן זוגו ויום אחר הוא חושב הפוך, המחשבות והשאלות לא מרפות ממנו ולא נותנות לו מנוחה, לעיתים עלול לחשוב שהשתגע, הוא עלול לחוות חרדה של ממש. גם בן הזוג שבגד חווה קושי; הוא רואה את בן זוגו מתייסר וכואב פעמים מבלי שבכלל התכוון לכך, נישואיו בסכנה לעיתים מבלי שבכלל עלה על דעתו לפרק את הנישואין, הקשר מחוץ לנישואין שיתכן וענה על צרכים מסויימים נגדע או מצופה להיגדע באחת עוד בטרם התחיל להיבנות מענה לגיטימי ולא הרסני בתוך הזוגיות ו/או ברמה האישית, התחושה של האובדן בנישואין היא משותפת גם לבוגד ועוד.

יתכן שבן הזוג הנבגד יחזיק אצלו לאורך זמן את אותו הקול שחושד, שמוזהיר אותו מפני פגיעה נוספת, מחיר שהוא כנראה בלתי נמנע, אך עבודה סביב הסיבות והרקעים שהובילו לבגידה עשויה לתרום לכך שהקול הזה יהיה יותר חלש ויהיה יותר מקום לנרטיבים אחרים ולביסוסו ועיבוי של סיפור זוגי אחר. הפצע עשוי להיות יותר סגור ולא "מפריש" (בהשאלה), פחות מרכזי.

לא אחת נתקלתי באמירות של בן הזוג שבגד כלפי בן הזוג שנבגד בדבר למה לשקוע בעבר, בוא נלך קדימה, אין טעם לעסוק שוב ושוב בכאב, מה שהיה היה וכו'. אני מאמינה שחלק מהיכולת לעבור הלאה קשור גם ביכולת של בני הזוג להכיל זה את זה, להקשיב הקשבה אמיתית למצוקה אחד של השני ולהתעניין בה, להיות אמפטיים. היכולת להבין את עולמו של האחר היא חלק מהותי בעיניי בכל טיפול זוגי ובודאי גם כאן. בטיפול לאחר גילוי בגידה חשוב לי לספק קודם כל מרחב מכיל ומארגן ולייצר תחושת בטחון בחדר כמקום שאפשר לדבר בו על הדברים תוך כבוד הדדי. בהמשך ננסה לברר את המניעים והצרכים שהובילו לבגידה תוך התייחסות למישור הזוגי והאישי של הפרטים במערכת (יכולות להיות אפשרויות שונות, למשל בגידה יכולה להיות קשורה בקושי ביחסים הזוגיים או לא קשורה לבן/בת הזוג, אלא לאדם עצמו שבגד שנמצא באיזה שהוא חיפוש עצמי או כתגובה לאירועי חיים שונים כמו אובדנים ועוד) ולבסוף יהיה צורך להגדיר את הסדר החדש והכיוונים המועדפים לעתיד.

\*הערה: במקומות שבהם מצויין בן הזוג הכוונה גם לזכר וגם לנקבה (בן/בת הזוג). הניסוח בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד.