



אין כמו { לא } להיות לבד

בזמן שאנחנו מתענות במשך שנים עם דייטים מהטינדר, יש אנשים שכל החיים עוברים מזוגיות אחת לאחרת, בלי דקה אחת של רווקות. איך הם עושים את זה? האם זה בהכרח דבר חיובי? ואיך ליאונרדו דיקפריו, שהרגע נפרד מעוד בת זוג (וכמובן כבר יוצא עם אחרת), קשור לכל זה?

לפני חודש נפרדה גלי שטיינמץ (31), מנהלת קליניקה של מנתח פלסטי מת-לאביב, מבן זוגה האחרון. היא יצאה איתו חצי שנה, ועוד לפניו היה לה רזומה מפואר של קשרים.

“במשך כל חיי הבוגרים, או שהייתי במערכות יחסים, מיני מערכות יחסים או ברדייטים”, היא מצהירה. “מעולם לא קרה שהייתי לבד”. את בן הזוג הראשון שלה, שהיה מבר גר ממנה בשש שנים, הכירה שטיינמץ בגיל 15 והייתה איתו עד גיל 23.

מיד אחרי הפרידה ממנו כבר נכנסה לקשר רציני אחר: “עברתי אז כנציגת מכירות בסוכנות רכב, והוא היה לקוח שלי. היינו יחד שנתיים”.

● ואחריו?
“שלושה חודשים אחרי הפרידה ממנו הייתי במערכת יחסים בת חצי שנה עם בחור שהתחיל איתי באינסטגרם, ומיד אחריו הכרתי מישהו דרך אוקיי קיופיד והיינו יחד שנה. פחות מחודשיים אחר כך הכרתי דרך חבר משותף את בן הזוג האחרון שלי,



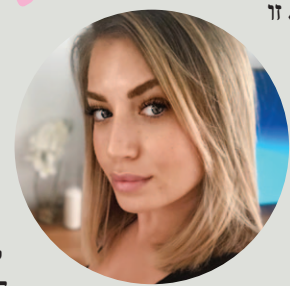
דיקפריו.
מי בת הזוג
הבאה?



שממנו נפרדתי כאמור לפני חודש. עכשיו אני חוזק בתוך הדייטים. גם הערב יש לי דייט".

● **למה את לא יכולה לתת לעצמך קצת זמן לבד?**

"אני בטוחה שזה קשור לילדות שלי. גדלתי כבת יחידה להורים גרושים. שני ההורים שלי עבדו כל היום, ומגיל מאוד צעיר הייתי רוב היום לבד בבית ולא אהבתי את זה. עד היום אני לא רואה את היתרונות בלהיות לבד. זה לא מקרי בעיניי שכבר בגיל 15 הייתה לי מערכת יחסים משמעותית, עם בן זוג מבוגר ממני. אני גם לא אוהבת סטוצים, ולכן ברגע שאני לא במערכת יחסים גם אין לי סקס. זו עוד סיבה שכל כך חשוב לי תמיד למצוא זוגיות".



● **אבל איך אפשר לפתוח את הלב כל כך מהר? לאהוב מי-שהו ומיד להתאהב במישהו אחר?**

"אני לחלוטין יכולה להגיד שאהבתי כל בן זוג שהייתי איתו, אבל כל הפרידות שלי היו מאוד דרמטיות. כל אחד מהקשרים הסתיים מאוד לא סבבה, וזה מאוד הקל עליי לעבור הלאה. למשל, במערך כת היחסים הרצינית השנייה שלי, הבחור נפרד ממני בצורה מאוד מכוערת שלושה חודשים אחרי שאבא שלי נפטר. הוא גם כל הזמן העיר לי בתקופת האבל שאני לא מטפחת את עצמי, שעליתי במשקל. הוא די הצליח לדכא את האהבה שלי אליו. עם בן הזוג אחריו סבלתי ממערכת יחסים אלימה מילולית, עד שהיה שם משהו ששבר את גב הגמל".

● **יכול להיות שלעבור מקשר לקשר זה סוג של מנגנון? עוזר לך לא להיפגע?**

"זו נקודה מעניינת שלא חשבתי עליה, אבל בהחלט ייתכן. אני מחפשת את הרבר הבא כדי לא להתעסק בקשר הקודם ולהתבאס. זה באמת עוזר לי להתגבר מהר יותר".

● **את הושבת שאת גם פחות בררנית?**

"לחלוטין. החיצוניות פחות משחקת אצלי פקטור ואין לי טיפיקאסט. אני לא מחפשת מי שזה בגובה, משקל או צבע עיניים מסוים. יותר חשוב לי הווייב. בגלל זה מן הסתם יש לי יותר מבחר. לפעמים אני יושבת עם חברות שלי על הטינדר שלהן, והן נותנות לי להעביר בשבילן גברים. הרבה פעמים אני מעבירה ימינה והן אומרות לי, 'מה פתאום, איכס', ואני לא מבינה למה. הן ממש פוסלות על שטויות.

"מצד שני, אני יודעת שהעובדה שאני עוברת מקשר לקשר גם מחללת לי. בדיועבר אני יכולה להגיד שעם כל בני הזוג שהייתי איתם, היו הרבה דגלים אדומים שהתעלמתי מהם באלגנטיות, כי

כל כך רציני להיות בקשר. הערפתי לראות רק מה שמתאים ושכנעתי את עצמי שזה זה. ועדיין, למרות המודעות, ולמרות שבכל פעם אחרי קשר אני אומרת לעצמי שהפעם אעשה הפסקה של כמה חודשים, אני פשוט לא מצליחה".

קופץ קשרים סדרתי

בסוף אוגוסט דווח שליאוונרדו דיקפריו נפרד מהדוגמנית קמילה מורונה (25), זוגתו בארבע וחצי השנים האחרונות. וכן, סביר להניח שאף אחד לא הופתע. גם השמועות שצצו כמה ימים לאחר מכן, שהשחקן כבר התחיל לצאת עם דוגמנית חדשה (ג'יג'י חריר), ודאי לא גרמו למישהו להרים גבה. הסיבה? לכולם ברור שדיקפריו הוא "קופץ קשרים" סדרתי. גם אם זו לא תהיה בסוף חריר, בהתחשב בהיסטוריה הזוגית שלו, סביר שליאו ימצא ממש בקרוב דוגמנית (צעירה) אחרת שעמה ינהל קשר רציני, וככל הנראה גם הוא יסתיים. מובן שלא חייבים להיות כוכבים הוליוודיים מצליחים כדי לאמץ את אותו דפוס. בין אם זה אתן עצמך ובין אם חברים שלך, כולנו מכירים אותם: אלה שמסיימים קשר ארוך, ובתוך כלום זמן כבר נכנסים לקשר רציני חדש. כל זאת בזמן שחבריהם, ששנים לא מוצאים את עצמם במערכת יחסים משמעותית, נותרים להביט בהם בפליאה משולבת בקנאה: איך זה קורה? האם זה כי הם יפים יותר? מוצ' לחים יותר? או שיש להם פשוט הרבה מזל?

גם יואב לוי (30), מתכנת מחשבים מתל-אביב, מעיד על עצמו



מעיין ביטון: "אני לא חושבת שזה נובע אצלי ממזל, אלא מהפחד להיות לבד. אני מדברת אפילו על לשכב במיטה ולקרוא ספר או לראות טלוויזיה. גם לעשות לבד"

כמי שכל חייו הבוגרים לא היה רגע לבד. ולא, הוא אומר, זה ממש לא מכיוון שהוא מוצלח במשהו יותר מחבריו. "בשנה האחרונה עשיתי חשבון נפש עם עצמי, והבנתי שעומדות מאחורי זה כמה סיבות", הוא אומר. "הסיבה העיקרית היא שתמיד הרגשתי שאני זקוק לפרטנרית כדי להיות בקשר זוגי כי משהו חסר לי, ואני מצפה שבת הזוג שלי תשלים את מה שחסר. זה לא פייר כלפיי או כלפיה".

מערכת היחסים הראשונה שלו התחילה כבר בכיתה י'. "היא הייתה מבוגרת ממני בשנתיים, והיינו יחד שלוש שנים וחצי", הוא מספר. "בגיל 19, חודשיים אחרי הפרידה, הכרתי מי שהי דרך מועדון קריאה באינטרנט, וגם איתו הייתי שלוש שנים וחצי. נפרדנו כשהייתי בן 22 וטסתי לטיול אחרי צבא. פחות משנה אחר כך הכרתי מישהי דרך חברים משותפים, ודי מהר עברנו לגור ביחד והיינו יחד שנתיים".

● **ואז?**

"בשלב הזה הצלחתי להבין שאני קופץ קשרים סדרתי וניסיתי לעצור. לקחת קצת זמן לעצמי. זה הצליח בערך שנה. אבל אז נכנסתי לאוקיי קיופיד, מהר מאוד הכרתי שם מישהי, והיינו ביחד שנתיים וקצת. הקשר הזה הסתיים ממש לאחרונה".

● **למה הקפיצה מקשר לקשר הפריעה לך?**

"כי ברמה התיאורטית אני מאמין שכן אדם קודם כל צריך להיות שלם עם עצמו, מסור פק מעצמו ומהחיים שלו, ושמערכת היחסים צריכה לבוא כתוספת. אתה לא אמור לתלות את רמת האושר שלך באדם אחר, כמו שאני תמיד עשיתי".

● **ניסית להבין מאיפה זה נובע?**

"אין לזה תשובה חד-משמעית, אבל אני מאמין שזה קשור לבית שבו גדלתי. הייתי בן זקונים והרעיפו עליי המון אהבה. כשהאמה גרל ויוצא לעולם, זה כבר לא קורה. אף אחד בעבודה או מבין החברים לא נותן לך אהבה כזאת. הסיטואציה היחידה שבה זה כן יכול לקרות זה בקשר זוגי, כך שאולי זה עובדי ניסיון לשחזר את התחושה התמידית שאני ויהוב. בנוסף, הרבה פעמים אני מגדיר את עצמי על פי מה שאחרים אומרים, או אני מניח שאני זקוק יותר לקשר זוגי בשביל שתהיה לצידו מישהי שתשקף לי את עצמי".

● **אתה מרגיש שאהבת בכל הקשרים שהיו לך? ואם כן, איך הלב יכול להיפתח מחדש כל**

צילום: אורנה יורדי

כך מהר?

"בכל הקשרים שהייתי בהם, בהחלט אהבתי. ברגע שיש מחסור באינטימיות, אז הלב מחפש יותר ולכן פתוח יותר. אני חושב שזה אחד הדברים המהותיים שמבדילים בין אנשים כמוני, שקופצים מקשר לקשר, לבין אלה שלא: המוכנות להיפתח ובמובן מסוים גם להתפשר".

● **אתה מרגיש שהתפשרת?**

"בחלק מהמקרים. יש בי נטייה לרצות אחרים, ובקשרים מסוימים נתתי את כולי וקצת ויתרתי על עצמי בדרך".

● **איך חברים שלך מגיבים לזה שאתה עובר מזוגיות לזוגיות?**

"רוב החברים שלי רווקים, יש כאלה ששנים לא היו בקשר ארוך. חלקם אכן שואלים: 'למה אתה מצליח ואני לא?'. אני חושב שהסיבה היא בעיקר מוטיבציה ומוכנות. אני כל כך מוכן להיפתח, שאני גם מוכן לוותר. בזמן שחברים שלי יגידו, 'אני נורא רוצה קשר, אבל לא ברמה שאוותר על זה ועל זה', אני הרבה יותר גמיש".

● **כלומר בררן פחות?**

"יש קריטריונים חשובים לי בבחורה שלא אוותר עליהם: מראה בריא, מישהי עם קריירה ושאפת בחיים. אבל אני לחלוטין יותר פתוח מחברים שלי יגידו, 'אני נורא רוצה קשר, אבל לא ברמה שאוותר על זה ועל זה', אני הרבה יותר גמיש".

● **מצד שני, כל מערכות היחסים שלך עד היום הסתיימו.**

"נכון. והיום אני עוד יותר מבין שהתבנית הזאת, של לקפוץ מקשר לקשר, לא הייתה בריאה. שכנראה בגלל הצורך העז להיות בזוגיות, הבחירות שלי לא היו מדויקות. זאת הסיבה שעכשיו אני ממש נמנע מקשר באופן אקטיבי. החלטתי על תקופה של כמה חודשים, שאותה אני מתכנן להקדיש רק לעצמי – להוכיח לעצמי שאני יכול להיות מאושר גם לבד. הבנתי שכשבייל להיות עם הבחורה שאני באמת רוצה, אני צריך להיות קודם האדם שאני באמת רוצה".

התחנת, התגרשתי, התארסתי

גם מעיין ביטון (33), עוברת בחברת פרסום מראשון לציון, מודה שהיא נוהגת לקפוץ בין קשרים. במקרה שלה אחד מהם גם הסתיים בחתונה. "התחנתני עם הגבר הראשון שלי", היא מספרת. "למדנו יחד בתיכון והפכנו לזוג בכיתה י"ב. בגיל 26 התחתנו, וכעבור שנתיים, אחרי עשור ביחד, התגרשנו. כשנפרדנו לא ידעתי מה זה עולם הדייטים, עולם האפליקציות, וזה נראה לי מאוד מלהיב ומסקרן. מיד אחרי הגי רשום נכנסתי לאפליקציה, ושבוועיים אחר כך כבר הכרתי מישהו שאיתו הייתי במשך שנתיים במערכת יחסים און אנד אוף".

ובחלוף אותן שנתיים?

"טסתי לתאילנד, הכרתי שם בחור ישראלי, חזרנו יחד לארץ והיינו יחד חצי שנה. אחרי הפרידה נכנסתי שוב לאפליקציות, הכרתי מישהו אחר, והיינו יחד שלושה חודשים. אחריו הכרתי בפאב גרוש פלוס ילד, והיינו יחד שבעה חודשיים. מיד אחרי הפרידה ממנו הכרתי שוב דרך אפליקציה את מי שהיה בן זוגי האחרון, ואיתו גם התארסתי חצי שנה אחרי תחילת הווגיות. אבל כעבור שנה החלטנו להיפרד ולבטל את החתונה".

● **איך את מסבירה את ההפסק האדיר שלך?**

"אני בפירוש לא חושבת שזה נובע אצלי ממזל, אלא בעיקר מהפחד להיות לבד. הכרתי את בעלי לשעבר מאוד צעיר, ובמשך רוב חי הבוגרים הייתי רגילה להיות בזוג. לא הכרתי מישהו אחר. לכן, אחרי הגירושים המשכתי לחפש פרטנר שיהיה לצידו ויעשה איתי דברים. אני מדברת אפילו על לשכב במיטה ולקרוא ספר או לראות משהו בטלוויזיה. אפילו את זה לא יכולתי לעשות לבד".

● **היית מודעת לפחד הזה אצלך?**

"בהתחלה לא. עם כל בן זוג שהיה לי ניסיתי לשכנע את עצמי שהוא האחר, הגבר של חיי. זה לא ששיקרתי לעצמי במורע, באותו זמן באמת האמנתי בזה. אבל היום אני מטופלת, יש לי קואוצ'רית מדהימה, והתחלתי להבין שהפחד גרם לי לראות את כל הדברים שהתאימו לי ומנע ממני לראות את הדברים האחרים, שהפריעו. זו הסיבה שכל הקשרים הסתיימו בסוף".

● **בכל קשר הרגשתי שהיית שם אהבה?**

"זה עוד דבר של מדתי: שאת חלקם כנראה לא באמת אהבתי כמו שחשבתי. עם בעלי לשעבר כמובן הייתה אהבה, אבל לגבי האחרים הבנתי שרק את בן הזוג האחרון, זה שאיתו הייתי אמורה להתחתן, אהבתי באמת. אחרי שהקשר איתו הסתיים, היה לי לראשונה קושי להכיר מישהו חדש ולפתוח את הלב. זה גרם לי להבין שעם כל האחרים היה חיבור טוב, כימיה טובה ורצון גדול שלי שזה יצליח, אבל כנראה לא אהבה".

● **כדי לעבור מקשר לקשר צריך תכונות מסוימות?**

חוקים ואהובים. לרוב הם יגיעו ממשפחות סביבניות עם גוננות יתר. הבעיה בקשרים אלה שעם השנים הצרכים האישיים משתנים, וזה מביא אותם בשלב מסוים להחליף בן זוג שיענה על הצורך החדש. למשל, בחורה צעירה הסובלת מדרימוי עצמי נמוך, מאחר שאין לה עוגן פנימי להתמודד, היא תחפש לעצמה בן זוג חתיך. ככל שהיא תתבגר, יהיו חשובים לה דברים אחרים, כמו רצון להקים משפחה ובן זוג עם עבודה והכנסה טובה, ובן הזוג 'החתיך' כבר לא בהכרח ייתן לה מענה לצורך זה. זו הסיבה שטיפוסים אלה יהיו גם פחות בררנים, כי הם מחפשים בכל פעם מאפיין ספציפי אחד ומוכנים לוותר בדרך



יואב לוי:

"חברים רווקים שלי שואלים: 'למה אתה מצליח ואני לא?'. אני חושב שהסיבה היא בעיקר מוטיבציה ומוכנות. אני כל כך מוכן להיפתח, שאני גם מוכן לוותר. בזמן שחברים שלי יגידו, 'אני נורא רוצה קשר, אבל לא ברמה שאוותר על זה ועל זה', אני הרבה יותר גמיש".

"אין ספק שאני פחות בררנית מחברות שלי. לפני חודש מכר שלי רצה להכיר לי חבר שלו, שלא התלהבתי מאיך שהוא נראה. עדיין, בגלל שהמכר החמיא לו כל כך, הסכמתי לצאת איתו לדייט. ברור שיש לי טיפיקאסט, אבל החיצור ניות לא מגבילה אותי באופן גורף".

● **אז עכשיו את שוב מחפשת את הקשר הבא?**

"כן. אבל עוד מעט תחלוף שנה מאז שהסתיימה מערכת היחסים האחרונה שלי, וזו תקופה הכי ארוכה בחיי שהייתי לבד. עם הזמן למדתי פחות מהלבד. אני אמנם ממשיכה לנסות להכיר ונכנסת לאפליקציות, אבל פתאום מרגישה שיש פחות מבחר. הרבה גברים שם רדורים, שטחיים, מחפשים משהו אחר ממה שאני מחפשת. ואני יודעת שזה לא שהאפליקציות פתאום השתנו. זו אני שהשתנתי".

צום דייטים לחצי שנה

"קופצי קשר סדרתיים הם אנשים שיש להם מערכות יחסים ממושכות אך עדיין לא ארוכות מספיק", אומרת מורן בכר-רוה, מטפלת זוגית ומשפחתית. "הרפוס הזה מתאפיין בקפיצות ישירות מקשר לקשר, ללא זמן אורור, בירור ועייבוד הקשרים הקודמים".

● **מהם הגורמים לכך?**

"זה מתחלק לשני סוגי טיפוסים. הטיפוס הראשון הוא אנשים שחסיים להם עוגנים פנימיים, ורק דרך הווגיות מרגישים משמעותיים, חוקים ואהובים. לרוב הם יגיעו ממשפחות סביבניות עם גוננות יתר. הבעיה בקשרים אלה שעם השנים הצרכים האישיים משתנים, וזה מביא אותם בשלב מסוים להחליף בן זוג שיענה על הצורך החדש. למשל, בחורה צעירה הסובלת מדרימוי עצמי נמוך, מאחר שאין לה עוגן פנימי להתמודד, היא תחפש לעצמה בן זוג חתיך. ככל שהיא תתבגר, יהיו חשובים לה דברים אחרים, כמו רצון להקים משפחה ובן זוג עם עבודה והכנסה טובה, ובן הזוג 'החתיך' כבר לא בהכרח ייתן לה מענה לצורך זה. זו הסיבה שטיפוסים אלה יהיו גם פחות בררנים, כי הם מחפשים בכל פעם מאפיין ספציפי אחד ומוכנים לוותר בדרך



צילום: לי קוטור

מורן בכר-רוזה, מטפלת זוגית: "כשהריגוש מתחיל לדעוך, מתחילות הבעיות. ברגע שיש ניחוח של 'יחסינו לאן' הפרידה נשלפת יותר בקלות, ואז הם כמו ממהרים לעבור לזוגיות אחרת"

על הרבה דברים אחרים".

● **מה הטיפוס השני?**

"אלה שסובלים מפחד להתחייב. לרוב מדובר באנשים שחוו בילדותם טראומה כמו משברים זוגיים של ההורים, שגרמו להרדת נטישה. האנשים האלה חוו בעבר שיכרון לב ומפחדים להיפגע".

● **זה לא דבר והיפוכו? אם הם מפחדים להתחייב, למה הם כל הזמן בוזגיות?**

"אצלם זה יותר טריקי. לכאורה הם מנהלים קשר זוגי לכל דבר ועניין הן בעיני הסביבה והן בעיני עצמם. מבחינתם הם רוצים זוגיות, הם אנשים זוגיים, ועובדה שהם כל הזמן בקשר רציני. אבל למעשה הם מתחזקים קשר זמני, גם אם זה לא ברור ומדובר. על פני השטח הם יכולים לגור עם בן הזוג, להפגיש בין המשפחות, אבל יהיה אפשר להבחין בניואנסים קטנים – כמו למשל הימנעות מחשבון בנק משותף או קביעת תאריך לחתונה. הקשרים האלה מהווים חוויה של קשר זוגי מחייב, אבל ללא צורך לקבל החלטות הרות גורל".

● **מתי הם מפסיקים לעבוד?**

"ברגע שמתחילה השגרה. מערכות היחסים האלה מצליחות לשרוד כל עוד הן מייצרות ומספקות ריגוש שמתבל את מערכת היחסים ומפצה הרבה פעמים על מהמורות, מחלוקות ופחדים. אבל כשהריגוש מתחיל לדעוך, מתחילות הבעיות. עבור האנשים האלה כל עוד יש אדרנלין בקשר זה נותן להיים פילטר נעים, אבל בהיעדרו הם מתערערים. השגרה מחברת אותם לזיכרון הכואבים, הראשוניים, והחרדות מתחילות לצוף. ברגע שיש ניחוח של רצינות או 'יחסינו לאן', הפרידה נשלפת יותר בקלות. אז הם כמו ממהרים לעבור לזוגיות אחרת, כדי לתת לעצמם שוב את האישור שהם אנשים זוגיים שחיים בקונצנזוס".

● **מה דוית ממליצה לאנשים שעוברים מקשר לקשר?**

"שילכו לטיפול כדי לנסות להבין למה הדפוס הזה קיים אצלם. במקביל, אם הם כרגע לא בקשר זוגי, להימנע מדייטים לפחות לחצי שנה. צריך להבין שממש כמו מכון כושר, כדי לבנות עוגנים פנימיים או ללמוד לא לפחד ממחויבות, דרוש זמן מסוים עד שרואים תוצאות". ■