

אחד פלוס אחד השוואות, ביקורתיות, ישירות ותחושת חנק או תלות הן המסלול המהיר לריחוק, לכעס ולתסכול בין בני זוג.

שינוי גישה ושיח אחר הם המפתחות לקשר זוגי מאושה. כיצד להימנע מחמש הטעויות הנפוצות שיוצרות משבר בזוגיות

מאת: הדר זוהר



זוגיות טובה, מפרה, מקדמת ומאושרת לאורך זמן היא אתגר משמעותי בחיינו. כולנו יודעים כי היא מחייבת עבודה והשקעה יומיומיות, אבל האם אנחנו יודעים מהי המשמעות הלכה למעשה? מהי השקעה מתמדת, כיצד מודדים אותה ומה קורה כשאחד הצדדים משקיע יותר מהאחר? האם יציאה שבועית, שיח מכבד וארוחות משותפות יסייעו בשמירה על קשר אינטימי ומחייב שמעניק אושר הדדי? והאם השקעה בקשר תורמת לזוגיות ארוכה ומאושרת?

בדיקת סקר

אין ספק שחייבים לנקוט מסירות, התמסרות, מחויבות, אחריות והשקעה הדדית כדי להצליח בקשר ולהיות מאושרים בו. כל אדם רוצה שישקיעו בו בשני רבדים - בזמן ובמהות. שאילת שאלות, התעניינות והקשבה לצרכים ולבקשות של בן הזוג הן השלב הראשון

להצלחה. עשייה, יוזמה והובלה הן השלב השני. ואולם, מה קורה כשכל אלה לכאורה מתרחשים, אבל עדיין קיימות תחושות של כעס, אשמה וחוסר שביעות רצון? עלינו לבדוק אם אחד הצדדים או שניהם עושים לפחות אחת מתוך חמש הטעויות הבאות.

1. השוואה

כשאחד מבני הזוג משווה את בן הזוג השני לאחרים, הוא גורם באופן מיידי לתחושת חוסר ביטחון ולירידה בדימוי העצמי. מאומנת סיפרה בטון נעלב שבעלה שואל לפחות פעם ביום מדוע היא אינה יכולה להיות קצת כמו אשתו של אחד החברים - רגועה, שלווה ומתעניינת. לאחר שיח על תחושותיה וניסיון להבין מאיפה הדברים נובעים, היא שיתפה שגם היא חוטאת בהשוואות ושכל פעם שהיא אינה מקבלת את מה שהיא רוצה היא פוצחת במשפטים כגון "בעלה של סמדר תמיד מפנק אותה, קונה לה ומפתיע אותה" או

"איזה מקסים אחיך שאכפת לו מאשתו".
הפתרון. בלי השוואות, לאף אחד.

2. ביקורת

מי מאיתנו אוהב לקבל ביקורת מבן הזוג? מילים שנאמרות בגוף שני בטון מאשים הן הגרועות ביותר. הן גורמות לתחושת השפלה ולהתכווצות ואינן מקדמות. שני הצדדים אינם יכולים להכיל או להקשיב לשיח מבקר, מחנך ומאשים.
הפתרון. לגברים חשוב לדבר בגוף ראשון, ללא אינטונציה של אשמה או ביקורת, ולהם אסור להעיר לנשותיהם על נראות, על היגיינה ועל בישולים.

3. ישירות

כשאחד מבני הזוג מדבר בישירות עם הצד השני, נוצר רושם של חוסר אכפתיות, תוקפנות וחוסר התחשבות, כאילו הוא רוצה לומר את מה שיש לו כאן ועכשיו ללא קשר למה שהאחר מרגיש או חווה. הישירות גורמת לאדם לא להסתכל על

אחד פלוס אחד השוואות, ביקורתיות, ישירות ותחושת חנק או תלות הן המסלול המהיר לריחוק, לכעס ולתסכול בין בני זוג.

שינוי גישה ושיח אחר הם המפתחות לקשר זוגי מאושה. כיצד להימנע מחמש הטעויות הנפוצות שיוצרות משבר בזוגיות

מאת: הדר זוהר



זוגיות טובה, מפרה, מקדמת ומאושרת לאורך זמן היא אתגר משמעותי בחיינו. כולנו יודעים כי היא מחייבת עבודה והשקעה יומיומיות, אבל האם אנחנו יודעים מהי המשמעות הלכה למעשה? מהי השקעה מתמדת, כיצד מודדים אותה ומה קורה כשאחד הצדדים משקיע יותר מהאחר? האם יציאה שבועית, שיח מכבד וארוחות משותפות יסייעו בשמירה על קשר אינטימי ומחייב שמעניק אושר הדדי? והאם השקעה בקשר תורמת לזוגיות ארוכה ומאושרת?

בדיקת סקר

אין ספק שחייבים לנקוט מסירות, התמסרות, מחויבות, אחריות והשקעה הדדית כדי להצליח בקשר ולהיות מאושרים בו. כל אדם רוצה שישקיעו בו בשני רבדים - בזמן ובמהות. שאילת שאלות, התעניינות והקשבה לצרכים ולבקשות של בן הזוג הן השלב הראשון

להצלחה. עשייה, יוזמה והובלה הן השלב השני. ואולם, מה קורה כשכל אלה לכאורה מתרחשים, אבל עדיין קיימות תחושות של כעס, אשמה וחוסר שביעות רצון? עלינו לבדוק אם אחד הצדדים או שניהם עושים לפחות אחת מתוך חמש הטעויות הבאות.

1. השוואה

כשאחד מבני הזוג משווה את בן הזוג השני לאחרים, הוא גורם באופן מיידי לתחושת חוסר ביטחון ולירידה בדימוי העצמי. מאומנת סיפרה בטון נעלב שבעלה שואל לפחות פעם ביום מדוע היא אינה יכולה להיות קצת כמו אשתו של אחד החברים - רגועה, שלווה ומתעניינת. לאחר שיח על תחושותיה וניסיון להבין מאיפה הדברים נובעים, היא שיתפה שגם היא חוטאת בהשוואות ושכל פעם שהיא אינה מקבלת את מה שהיא רוצה היא פוצחת במשפטים כגון "בעלה של סמדר תמיד מפנק אותה, קונה לה ומפתיע אותה" או

"איזה מקסים אחיך שאכפת לו מאשתו".
הפתרון. בלי השוואות, לאף אחד.

2. ביקורת

מי מאיתנו אוהב לקבל ביקורת מבן הזוג? מילים שנאמרות בגוף שני בטון מאשים הן הגרועות ביותר. הן גורמות לתחושת השפלה ולהתכווצות ואינן מקדמות. שני הצדדים אינם יכולים להכיל או להקשיב לשיח מבקר, מחנך ומאשים.
הפתרון. לגברים חשוב לדבר בגוף ראשון, ללא אינטונציה של אשמה או ביקורת, ולהם אסור להעיר לנשותיהם על נראות, על היגיינה ועל בישולים.

3. ישירות

כשאחד מבני הזוג מדבר בישירות עם הצד השני, נוצר רושם של חוסר אכפתיות, תוקפנות וחוסר התחשבות, כאילו הוא רוצה לומר את מה שיש לו כאן ועכשיו ללא קשר למה שהאחר מרגיש או חווה. הישירות גורמת לאדם לא להסתכל על



כל אדם רוצה שישקיעו בו בשני רבדים - בזמן ובמהות. שאילת שאלות, התעניינות והקשבה לצרכים ולבקשות של בן הזוג הן השלב הראשון להצלחה. עשייה, יוזמה והובלה הן השלב השני

הזוג לפתח את עצמו, את תחביביו ואת רצונותיו - גם אם הם אינם עומדים בקנה אחד עם רצונותיו של האחר. חשוב לשים גבולות וללמוד לדרוש ולבקש את המקום האישי בתוך הקשר. התפתחות אישית לצד התפתחות זוגית היא הכרחית. **הפתרון.** מסירות, מחויבות לקשר והשקעת זמן, משאבים ואנרגיה הן חשובות ביותר, אבל הן אינן מספיקות אם איננו נוהגים נכון בבני זוגנו.

כולנו חוטאים בטעויות האלה. מודעות לטעויות, מחויבות והשקעה ישפרו את הזוגיות באופן משמעותי וימנעו משברים.

הכותבת היא מאמנת אישית ומלווה תהליכי זוגיות. Hadarzo10@gmail.com

כשגבר שולט בכל צעד של האישה ואינו מאפשר לה לקבל החלטות, לנהל את חייה, להתפתח ולגדול, הוא נהפך לאבא שלה והיא - לילדה שלו. התוצאה המיידית היא ירידה בתשוקה ובמשיכה המינית. **הפתרון.** על כל אחד מהצדדים להתייחס לצד השני כאל בן זוג ולא כאל ילד או כאל הורה.

5. הגבלת בן הזוג

חשוב והכרחי שמעבר לחיים הזוגיים, יהיו לכל אחד מבני הזוג חיים מלאים בנפרד. כשנוצרת תלות של אחד מבני הזוג באחר או של שניהם זה בזה, מרגישים חוסר אוויר, מחנק ומסכנות. בדרך כלל אחד מבני הזוג מרגיש שהשני "חונק" אותו ותלוי בו והוא מוותר על דברים רק כדי לא לפגוע בו. יש לאפשר לכל אחד מבני

זוגיות של זה שעומד מולו וקודם כולל להוציא את מה שיש לו בראש. כך הצד השני עלול להרגיש שהוא קורבן ושהוא אינו חשוב. כשאחד מבני הזוג מרגיש שתוקפים אותו, הוא נכנס מיד לעמדת המתגונן, מה שמייצר לופ אינסופי. **הפתרון.** לומר את דעתנו בכנות וברגישות, לאחר שאנו מוודאים שהצד השני רוצה, יכול ומסוגל לשמוע את דברינו. כך שני הצדדים מרגישים מסופקים ושמסתחבים בהם.

4. בן זוג המשמש כהורה

כשאישה דואגת לבן זוגה כאילו היה אחד מילדיה, אינה סומכת עליו, עושה בשבילו דברים שהוא יכול ואמור לעשות בעצמו, שולטת בו ומאפשרת לו להישען עליה באופן מלא - היא הופכת אותו לילד שלה ונהפכת לאימא שלו במקום לאישה שלו.