

# נתפייסה נתפייס

לפיוס יש כוחות קסם רבים. הוא מאפשר קרבה, אינטימיות, ביטחון ותחושת העצמה והתחזקות. אז למה קשה לנו כל כך להיות הצד המפייס בזוגיות?

מאת: הדר זוהר

יעל יודעת שהיא עשתה טעות: "אני יודעת שדיברתי שטויות בשיחה שלי עם שחר, אבל אין שום סיכוי שבעולם שאודה שטעיתי ואתנצל בפניו". ואכן, הבחירה להיות הצד המפייס בזוגיות מטילה עלינו אימה בשל האפשרות להתקל בדחייה או בהשפלה. החשש הזה מנהל אותנו ואוטומטית אנחנו מחליטים שלא להתנצל.

## אל פחד

מדוע אנחנו פוחדים להתפייס? ראשית, הצד שפגע אינו מבין ומרגיש את עוצמת הפגיעה כמו הצד הנפגע ולא בהכרח מבין מה העניין הגדול שעושה מכך הצד הנפגע. שנית, בפיוס אנחנו נחשפים. אנחנו כביכול "נחלשים" אל מול בן הזוג, והוא יכול להשתמש בכך נגדנו. הרי אין מי שאוהב להרגיש חלש ולחשוף חולשות. שלישית, הכבוד שלנו עלול להיפגע. לפייס זה אומר להודות בטעות שלנו ואין לנו עניין

להודות בה בפני בן הזוג. שאלתי את יעל מה היא מרוויחה מהבחירה בצד הלא מפייס ומה המחיר שהיא משלמת על כך. היא הבינה שאמנם היא מרוויחה תדמית של מישהי חזקה, מישהי שלא נשברת, לא מתקפלת ולא מתפשרת, אבל המחיר לכך כבד מאוד - היא משלמת בהתרחקות משחר ובסירוסו וגורמת לו לרדוף אחריה. אם היא תחזור על ההתנהגות הזאת שוב ושוב, בטווח הרחוק המחיר יהיה אף כבד יותר - היא עלולה ליצור ביניהם תהום שתלך ותגדל ותביא להרס הזוגיות ולפרידה.

## ארבעה טיפוסים

האופן שבו אנחנו מתנהלים לאחר מריבה קשור ישירות בדימוי העצמי שלנו ובהתנהלות הכללית שלנו בתוך הזוגיות. יש ארבעה סוגי טיפוסים בהקשר הפיוס. **הטיפוס המרצה, הכנוע והקורבני**, ממחר לפייס מיד לאחר כל ריב. פעמים רבות הוא מבטל את עצמו ועושה הכול כדי להשיג

שקט בזוגיות.

**הטיפוס הכוחני**. רק לאחר שהתעמר בבן הזוג והשליט טרור בזוגיות, הוא מוכן להתנצל בפניו.

**הטיפוס המשתבלל**. לאחר מריבה הוא מתכנס בתוך עצמו, נסגר וננעל ואינו מאפשר לבן הזוג כניסה.

**הטיפוס האמפתי, המחובר והרגיש**. מפייס מתוך הבנה אמיתית למצב ורצון לגשר על התהום שנפערה. הוא מתנצל בכנות ומתוך כבוד ואהבה אמיתיים לבן הזוג.

## בוחר עצמי

חשוב שנבחן את האופן שבו אנחנו מתנהלים לאחר מריבה. אם אנחנו תמיד כנועים ותמיד מוותרים, מבטלים את עצמנו ועושים הכול כדי להרגיש אהובים וטובים - בדרך כלל אנחנו "זוכים" בחוסר הערכה ובזלזול מצד בן הזוג. אם אנחנו כוחניים, אין סיכוי לייצר אינטימיות רגשית בזוגיות. הצד השני חושש לדבר באופן פתוח ורגשי, כדי לא להסתכן

רק כשאנחנו מרגישים ביטחון בינינו ובין עצמנו ובינינו לבן הזוג, אנחנו יכולים לדבר על הטעויות שלנו ולבקש את סליחתו של היקר לנו מכול - בן הזוג שלנו. כשאנחנו מביעים חולשה ממקום של חוזק ושל עוצמה פנימית, החיים הנפכים לרכים, לבטוחים ולמשוחררים ונוצר שקט פנימי אצל שני בני הזוג



## צו פיוס

- \* הפנימו שפיוס מקרב לבבות, מחזק אינטימיות זוגית, מעצים ולוקח את הקשר צעד אחד קדימה. פיוס מעניק לשני הצדדים תחושת הקלה, שקט נפשי, רוגע ושמחה.
- \* זכרו שהאדם שמולכם הוא היקר לכם מכול. אם פגעתם בו, התנצלו בפניו; אם פישלתם, הודו בטעותכם; ואם טעיתם, אל תהססו לחזור בכם.
- \* שמרו על מה שיש ביניכם, למדו איך לדבר זה עם זה ואפשרו קרבה ואינטימיות.

- הוא מחיר ראוי? 3. עלינו להבין שפיוס שווה לזכייה בפיוס ושמי שמבצע אותו הוא הזוכה.
- 4. חשוב לא להתקמץ במילים ולפייס באופן מכובד ולא "על הדרך". עלינו לתת לפיוס את המקום הראוי לו, להרבות במחמאות ולא בהסברים ובהצטדקויות, לנהל שיחה אמיתית מכל הלב ולהראות לצד השני כמה הוא חשוב לנו.
- 5. לנסות להיכנס לנעליו של הנפגע ולחשוב איך היינו מרגישים במצב כזה. עלינו לגייס את החמלה שבנו לטובת התנצלות כנה.

הכותבת היא מאמנת אישית,  
מנחה ומרצה לזוגיות.  
Hadarzo10@gmail.com

לקבל, לבקש, לשחרר ולהשתטות מולו, היא החליטה שזה מעכב אותה ושהיא בעצם לא נהנית ולא חיה את החיים כמו שהייתה רוצה, אלא עסוקה בתדמית שאינה משרתת אותה. היא בחרה לעשות שינוי בחייה.

## חמישה צעדים

- איך עושים את השינוי ולא פוחדים להיות הצד המפייס?
- 1. חיזוק תחושת הערך העצמי - להבין מי אנחנו, מה החוזקות שלנו, מה הדברים הנפלאים בנו ובמה אנו טובים.
- 2. עלינו לזכור שמי שעומד מולנו הוא האדם שבחרנו לחיות איתו, שאותו אנחנו אוהבים גם אם אנחנו כועסים עליו. שאלו את עצמכם מה המחיר שאתם מוכנים לשלם כדי לא להיות הצד המפייס והאם

ולספוג עלבונות והשפלות. התוצאה היא זוגיות מרוחקת והתנהלות כמו זוג שותפים, ללא אינטימיות והרגשת ביטחון וקרבה זה עם זה. במצב הזה, כמו הקודם - האחד שולט והשני נשלט.

אם אנחנו מתנהלים בהשתבללות, איננו מאפשרים לבן הזוג להכיר אותנו ולהעניק לנו תמיכה ומשענת. אנחנו גורמים לו לתסכול רב ולייסורי מצפון והוא מרגיש חסר משמעות ואינו יודע איך לגשת אלינו ולגרום לנו לבטוח בו ולסמוך עליו. אם אנחנו מחוברים לעצמנו, בטוחים במי שאנו ואוהבים את עצמנו, יש לנו האומץ לחשוף חולשות, להביע רגשות, לסמוך על בן הזוג ולא לפחד להתנצל ולפייס. האדם הבטוח בעצמו חווה את הפיוס כעוצמה גדולה.

רק כשאנחנו מרגישים ביטחון בינינו ובין עצמנו ובינינו לבן הזוג, אנחנו יכולים לדבר על הטעויות שלנו ולבקש את סליחתו של היקר לנו מכול - בן הזוג שלנו. כשאנחנו מביעים חולשה ממקום של חוזק ושל עוצמה פנימית, החיים נהפכים לרכים, לבטוחים ולמשוחררים ונוצר שקט פנימי אצל שני בני הזוג.

כשיעל הבינה שהיא הטיפוס הכוחני בתוך הזוגיות ושהיא אינה יודעת להישען על שחה,