

21.6x24.61	1/4	עמוד 126	לאשה	09/09/2013	38708097-2
אופיר ביכורים הוצאה לאו - 28680					

מאת חור אסאל

עם זה היה אחרת ביניכם. הייתם שמחים פשוט להיות יחד. לא יכולתם לשבוע זה מזה, התקשיתם להוריד את הידיים אחד מהשני, היה לכם תמיד על מה לדבר.

ועכשיו? עכשיו אתם יכולים לנסוע באוטו חצי שעה ולא להחליף משפט אחד. יכול לעבור שבוע בלי שאמרתם משהו משמעותי יותר מפרטים על הגן של הילד או הברז שנוזל. ואם כבר אמרתם משהו משמעותי, כנראה שהיה בו לא מעט כעס. להוריד את הידיים זה מזה? יש תקופות שאתם מודים לאלוהים שאתם לא מרימים ידיים זה על זה. מה קרה לכם בעצם, והאם זה אומר שצריך לזותר ולהפשי בן זוג אחר?

לדברי טוני ויסמן ואורית יוספיוויסמן, בני זוג בחיים שכבר עשרים שנה מקיימים הדרכות וסדנאות לזוגות ולהתפתחות אישית, מה שקרה לכם הוא מה שקורה לרבים - ולא, אין סיבה להתפרק ולפרק. בספרם "אינטליגנציה זוגית - להחזיר את הניצוץ ליהסים", שיצא לאחרונה (בהוצאת אופיר ב" כורים), הם כותבים: "אנשים רבים חושבים שאיכות היחסים נקבעת על ידי נקודות השיא שבהם. ואולם, לכל קשר יש את נקודות השפל שלו. היכולת של בני הזוג להתמודד עם הבעיות האלה ולמצוא להן פתרונות - היא המר-

כיב החשוב של קשר חזק ויציב.

"כל מי שניהל אי פעם מערכת יחסים ארוכת טווח חווה בשלב כלשהו כמה רגעי ספק לגבי הקשר, או אפילו הגיע למסקנה שזה לא בשבילו. זכרו - אינכם לבה. רק דעו שאתם בהחלט יכולים לעשות משהו כדי להחזיר לקשר את מה שדעך עם הזמן - אהבה, עניין, התלהבות, תשוקה, אינטימיות, הנאה וסובלנות. לצידם, יכולים להתווסף עומק, הבנה, תקשורת ושיתוף פעולה".

כדי לעזור לכם ליצור את כל אלה, מציעים המחברים מדרוך מפורט, שיש בו גם ידע תיאורטי וגם תרגילים לאימון וליישום. מוכנים להתנסות? הנה חמישה כללים מתוך הספר. אל הזוגיות הטובה, קדימה צעה.

הכל עניין של פרשנות

בן זוגך יצא מהבית בלי לומר לך שלום. את מביטה בגבו המתרחק, כולך כעס ועלבון. הרי כבר אמרת לו שחשוב לך שהוא ייפרד ממך לשלום בבוקר. אוף, איך את כועסת עליו! לטלפונים שלו כבר לא תעני היום.

ובכן, מזל טוב: ברגע זה נכנסת למה שויסמן ויוספיוויסמן קוראים "מערה בולת הרגשות". הדרך לצאת ממנה, או לא להיכנס אליה בכלל, היא להבין שהרגשות שלנו לא נובעים מהמציאות ("אני כועסת כי הוא הלך בלי לומר

המשך <

חוכמת השלום

רוצים להחזיר את הניצוץ ליחסים שלכם? מחברי הספר החדש

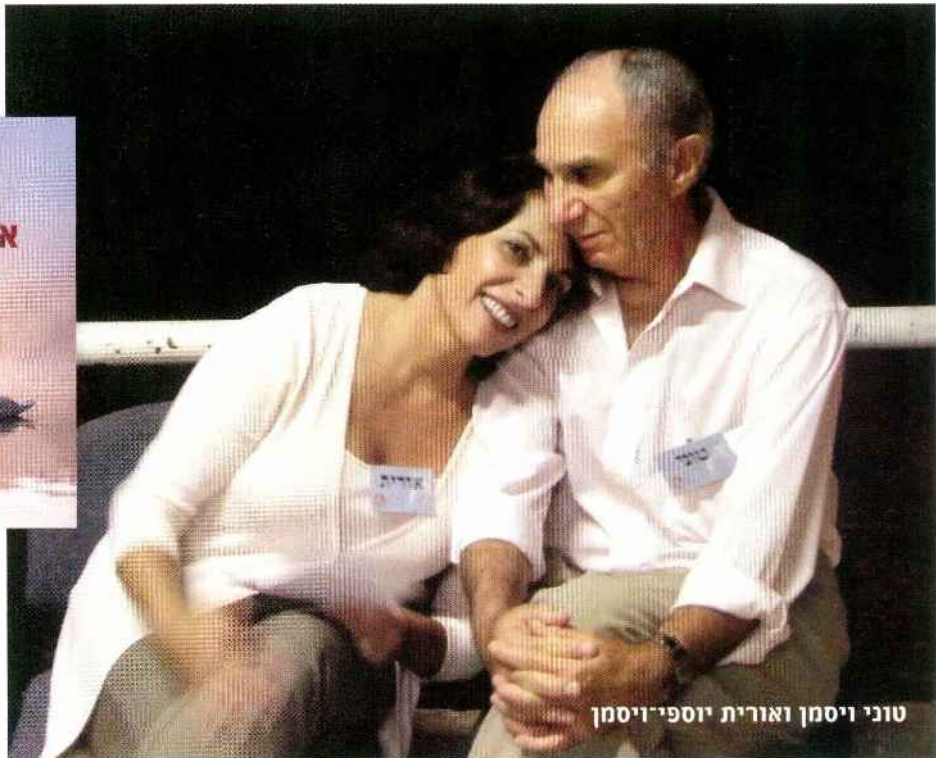
21.25x25.55	2/4	127	עמוד	לאשה	09/09/2013	38708114-2
אופיר ביכורים הוצאה לאו - 28680						

"אנשים רבים חושבים שאיכות היחסים נקבעת על ידי נקודות השיא שבהם. ואולם, לכל קשר יש את נקודות השפל שלו. היכולת של בני הזוג להתמודד עם הבעיות האלה היא המרכיב החשוב של קשר חזק ויציב"



"אינטליגנציה זוגית" מבטיחים ללמד אתכם איך, שלב אחרי שלב

19.42x29.21	3/4	128	עמוד	לאשה	09/09/2013	38708158-0
אופיר ביכורים הוצאה לאו - 28680						



טובי יסמן ואורית יוספי-יסמן

"אם אנחנו מרגישים לא אהובים או לא ראויים, ניטה לפרש כל התנהגות של בני הזוג כמאשרת את האמונה שלנו על עצמנו ('הנה! גם הוא לא חושב שאני שווה!'). מכאן הדרך לסחרור קצרה"

המשך

ולעתים קרובות מובילים להערכה עצמית ולביטחון עצמי נמוכים. התחושות שאיננו טובים מספיק או שאיננו ראויים או אהובים דיננו, הן דוגמה להחלטות הרסניות כאלה."

למרבה הצער, אלה בדיוק ההחלטות שמאוחר יותר ממרות את חיי הזוגיות שלנו. אם אנחנו מרגישים לא אהובים או לא ראויים, נצפה מכני הזוג שלנו למלא בשבילנו את הכור שפעור לנו בלב, וניטה לפרש כל התנהגות שלהם כמאשרת את האמונה שלנו על עצמנו ("הנה! גם הוא לא חושב שאני שווה!"). מכאן הדרך לסחרור קצרה וכואבת.

אז איך מגרשים את השדים? המחברים מציעים לפתוח מחברת ולערוך עבודת כילוש, לפי הצעדים הבאים:

נסו להיזכר באירועים מגילאי חמש-שבע. התרכזו באלה מביניהם שבהם נפגעתם או קיבלתם התייחסות לא נאותה (כעסו עליכם לא בצדק, התעלמו מכם, הציקו לכם בבית הספר).

רשמו לעצמכם: איזה רעיונות על עצמכם ועל החיים נוצרו אצלכם כתוצאה מחוויות הילדות הללו? ("אין לי מזל", "אני לא יפה", "שום דבר לא בא בקלות", "קשה לאהוב אותי").

אילו גישות והתנהגויות אימצתם לכם כדי להגן על עצמכם? רשמו אותן (למשל: "לעולם לא אתן לאחרים לדעת מה אני מרגישה, כדי שלא ינצלו את זה נגדי", "אני אהיה בחור טוב כל הזמן, אז כולם יהיו מרוצים ממני"). מה המחיר ששילמתם לאורך השנים על הגישה הזו?

לצד כל עמדה שלילית, רשמו עמדה חיובית הפוכה: "יש לי מזל", "אני יפה", "דברים באים בקלות", "קל לאהוב אותי". בשבוע הקרוב, התחייבו לפעול ולהתנהג באופן שהולם את ההצהרה הזאת, גם אם אתם לא באמת מרגישים כך, ובמיוחד מול בן הזוג. כשאין לכם מושג, שאלו את עצמכם איך היה מתי נהג עכשיו אדם שמרגיש הוא טוב מספיק או שקל לאהוב אותו.

שלו"ם" אלא מהמחשבות ומהאמונות שלנו על המציאות ("אני כועסת כי אני מאמינה שמי שהולך בלי לומר שלום מזלזל בכך וזוג ולא אוהב אותו").

"כשהבעל חוזר הביתה מאוחר מהעבודה, הרגש שהאישה תרגיש תלוי לגמרי בספור שהיא מספרת לעצמה על האיחור שלו", נותנים המחברים דוגמה אחרת. "אם היא חושבת ש'הוא עם אישה אחרת', היא עלולה לחוות כעס, קנאה ועלבון; 'הוא עסוק מאוד בעבודה' - אהדה, הערכה, אולי קוצר רוח. 'אולי הוא היה מעורב בתאונה' - דאגה, מתח וחרדה. בכל אחד מהמקרים היא תתנהג בצורה אחרת כאשר הבעל יגיע הביתה. כאשר אנחנו מפרשים את האירוע באופן שלילי, הוא מוליד רגשות שליליים, שמובילים להתנהגות שלילית. כאשר נחליט להגיב באופן חיובי - תבוא תוצאה חיובית."

למרבה הצער, האמונות שלנו גורמות לנו לפרש אירועים בצורה מסוימת ולא בצורה אחרת, ומשום כך לקפוץ למחשבות מסוימות מאוה. למשל, אם אנחנו נוטים לחוסר ביטחון ולתחושה שאנחנו לא אהובים או לא ראויים לכן הזוג, כל שינוי בהתנהגות שלו או שלה יגרום לנו להיכנס לסחרור (תחושה של התרחקות - אמונה שהוא לא אוהב יותר - החמרת חוסר הביטחון - התנהגות פוגעת - הגברת ההתרחקות). האמונות השליליות מולידות מחשבות שליליות שמולידות התנהגות שלילית, וחוזר חלילה.

איך יוצאים מהסחרור? לומדים לבחור מחשבות. נכון, אולי לא נצליח לעשות זאת עם המחשבה השלילית הראשונה שצצה לנו בראש כאשר קורה משהו שמקפיץ אותנו, אבל אנחנו יכולים לבחור את המחשבה והתגובה השנייה והשלישית. "כאשר אהובינו עושים משהו שמרגיז אותנו, אנחנו מתרגזים, כותבים המחברים. "אי אפשר להרגיש אחרת תיכף ומיד. ובכל זאת, איך להתייחס ואיך להתנהג אליהם - אלה לגמרי בשלישוננו. זהו רגע הבחירה. כאשר אנחנו מתקנים את הגישה שלנו כלפי בני הזוג ולא מגיבים באופן אוטומטי בצורה שלילית כלפיהם, אנחנו מכניסים רוח חדשה שבכוחה לפזר את הענן השחור."

די לביקורת (או: שיחו לב גם לחיובי)

כשאתם בורקים את השיעורים של הילד, למה אתם שמים לב יותר: לתשובות עליהן הוא ענה נכון, או לשגיאות שיש לתקן? אם אתם כמו רובנו, מן הסתם תתעכבו יותר על התשובה השגויה האחת, מאשר על חמש הנכונות. "זהו אחד המאפיינים של הגישה וההתנהגות האנושית - לחפש את החסרונות והפגמים הדורשים תיקון", כותבים המחברים. "זה לכשעצמו הרסני לעתים קרובות, אבל גרועה עוד יותר הימנעותנו ממתן מחמאות לדברים חיוביים. לא זו בלבד שאנחנו מתמקדים במציאת טעויות, אלא שאנחנו מקדישים תשומת לב זעיר

מגרשים את השדים

אבל מאיפה מגיעות האמונות האלו? לדברי המחברים, "המקורות לאמונות האלו באים בעיקר מהחינוך שקיבלנו בראשית ילדותנו. ברור שלהורינו הייתה השפעה עמוקה על הדימוי העצמי שלנו, אך גם החוויות בבית הספר ועם ילדים אחרים ישיעו על מה שאנחנו חושבים על עצמנו ועל אחרים. התנסות בקשיים, בעיות של השתלבות חברתית בגיל הרך, מיקום בהיררכיה המשפחתית וסיבוכים אחרים מותירים צלקות עמוקות בנפש הילד והמתבגר,

19.97x28.09	4/4	130	עמוד	לאשה	09/09/2013	38708183-8
28680 - אופיר ביכורים הוצאה לאו -						

"חסימה היא כל תקשורת, חיובית או שלילית, שאחד מבני הזוג מונע מהשני. השפעתן של החסימות הללו דומה לבולי עץ בנהר. ברגע שבול העץ הראשון נתקע בדרך, בולי עץ אחרים ומיני פסולת מצטברים סביבו. ככל שחלקים גדולים יותר מהנהר נחסמים, הזרם מתמעט והמים נהיים דלוחים יותר ויותר"

והמשך

לשחרר סתימות

מה לדברים הנכונים, ולעתים קרובות מקבלים אותם כמוכנים מאליהם". לדבריהם, זה קורה לא פעם גם בין בני זוג, ויוצר את מה שהם מכנים "סיני" דרום השליליות". "גם ביחסים שבהם בני הזוג נהנים מדברים חיוביים רבים וחווים סיפוק רב, רוב הטוב נלקח כמוכן מאליהם", הם כותבים. "חלק עיקרי מהתקשורת שלנו עם בני זוגנו מורכב מהצבעה על מה שלא בסדר אצלם, על הרגשות השליליים שמתעוררים בנו ומה שאנחנו מצפים מהם לעשות כדי לתקן את המצב.

"אולי אנחנו מאמינים שאנחנו אובייקטיביים ושמשוב שלילי הוא מניע יעיל לשינוי - אבל האמת שונה מאוד. לעתים קרובות הערות שליליות הן רעל למוטיבציה".

אז איך להכניס שינוי במקומות שכואבים לנו? לדברי המחברים המפתח הוא דווקא שבה, ולא ביקורת. "שבחים הם כוח מניע רב עוצמה", הם כותבים. "בכל פעם שאנחנו שמים לב להתנהגויות ולפעולות חיוביות של בני הזוג ומוקירים אותן, הם מרגישים מחוזקים, ונטייתם הטבעית היא לעשות עוד מאותו דבר, ולו רק כדי להזמין עוד דברי שבח. אם אנחנו רוצים שבני הזוג שלנו יעשו את השינויים שלפי דעתנו יעצימו את איכות היחסים, עלינו לכוון את קרן הפנס שלנו אל הטוב במקום אל הרע".

קשה לכם למצוא על מה לשבח? בצעו את המשימה הבאה: "בכל יום בשבוע הקרוב רשמו לפחות שבעה רגעים חיוביים שחוויתם במשך היום. ארבעה מהם לפחות צריכים להיות קשורים לבן או לבת הזוג".

לחת במקום לקחת

דמיינו מאגר מים קטן וריק, ושני בני זוג עומדים מצידיו עם דליי מים, וממלאים אותו כדי ששניהם יוכלו לשתות ממנו. אחרי זמן מה הם מתחילים להתעייף. לכל אחד מהם יש מטלות נוספות, וממלא המאגר מלא. כשאחד מהם ממלא יותר לאט, השני מרגיש שהוא נשאר לבד עם כל העבודה, וגם הוא מפחית את קצב המילוי. שניהם ממשיכים לשאוב לצורכיהם, אבל ממלאים פחות ופחות. מרגע זה פני המים במאגר יורדים... ויורדים... ויורדים.

זו המטפורה שמציעים המחברים לנתינה בקשר הזוגי. "בתחילת הדרך כל מה שמעניין אותנו הוא לתת זה לזה, לקיים מערכת זוגית רעננה", הם כותבים. "אחרי זמן מה, כשאנחנו מתעייפים, אנחנו חושבים שמערכת היחסים מלאה וחוקה דיה ומפסיקים להתאמץ ולתרום לקשר. בסופו של דבר, אנחנו מסיקים: 'למה לי לתת יותר ממה שנותן הצד השני? הוא רק לוקח, או גם אני אתחיל רק לקחת'. אנחנו שוכחים שהנתינה היא הבסיס ליצירה של קשר מוצלח ול-שמירה עליו. כשאנחנו מפסיקים לתת, אנחנו מתחילים בתהליך של החלשת הקשר".

וזה חבל. ממש חבל. ראשית, כי הנתינה שלנו מעודדת את השני לתת גם. ושנית, כי הנתינה שלנו הופכת אותנו לאנשים טובים ואוהבים יותר. "אם לא נבטא אהבה שוב ושוב, נשכח איך להיות אוהבים", כותבים ויסמן ויוספי ויסמן. "עלינו לזכור שבכולנו יש מאגרים בלתי נגמרים של אהבה. באופן פרוקסלי, ככל שאנחנו נותנים יותר יש לנו יותר".

אבל ממה להתחיל? איך פתאום לתת, גם כשהלב שלנו מכווץ ולא רוצה? המחברים מציעים:

חברו רשימה של עשר דרכים לפחות שבהן אתם מראים אהבה לבני זוגכם - כולל מעשי התחשבות קטנים.

חברו רשימה של עשר דרכים לפחות שבהן בן הזוג מראה לכם אהבה (כולל דברים שגורתיים כמו הסעה של הילדים, מילוי דלק, או העברה לערוץ החביב עליכם בטלוויזיה).

כתבו שלושה מכתבי אהבה לבן הזוג שלכם. חשבו מה אתם הייתם רוצים לק-רוא במכתב אהבה ובספו על זה את מכתביכם. שימו לב שהמכתבים כוללים אזכור לתכונות החיוביות של בן הזוג. השאירו מרי פעם את אחד המכתבים במקום לא צפוי, כדי שהוא ימצא אותו ויופתע. אל תצפו לתשובה.

