

כיצד לשמר את הזוגיות?

מפסגת האושר של יום הכלולות עוברת מערכת הנישואין לשגרה מתמשכת, ולעיתים נוצרים סדקים וחיכוכים, המפרים את אידיאלית הזוגיות, שכולם חולמים עליה. גדי רוזן, מומחה לטיפול בבעיות בתחום המשפחה, מציג פתרונות אפשריים לשמירה על קן זוגיות חם גם שנים לאחר הנישואין

אף אחד לא מוכן שישלטו בו, לא נשים על ידי גברים (ולהיפך) לא שחורים ע"י לבנים לא ילדים ע"י הורים וכו'.

הרצון להרגיש עצמאי, חופשי, יצור בוחר ואחראי, קיים אצל כל אדם בריא בנפשו. תקשורת ביקורתית ומאשימה מביאה לתוצאות בלתי רצויות: היא גורמת לצד השני להסתגר, לשתוק, להתרחק ואף להימלט ל"מקום" אחר. תחושות ריחוק וניתוק אלה עשויות להביא לסיום הקשר והיחסים.

אז מה נכון לעשות כשלא מרוצים?

דבר ראשון: לא להאשים איש! אם אני לא מרוצה ממשו - זה קושי שלי, אלה הן הרגשות שלי ואני בלבד אחראי להן, אני הוא זה צריך למצוא לעצמי פתרון ולא בן זוגי. אף אחד לא מחויב לרגשותיי ולתחושותיי מלבדי! (זאת כמובן להוציא מקרים יוצאי דופן של הפעלת אלימות או התעללות נפשית).

דבר שני - מומלץ להמיר את האשמה בבקשה. אשמה היא תלונה מוסוות ללא לקיחת אחריות על השינוי. היא מתייחסת לעבר שבין כה וכה לא ניתן לשנותו, היא גורמת להתגוננות ואינה מייצרת לרוב שום שינוי. בקשה, לעומת זאת, באה ממקום של לקיחת אחריות על השינוי. היא מתייחסת לצרכים שלי והיא מוצגת כדבר למעני (ולא נגדך). לבקשה מותר לסרב ואפשר גם להיענות לה, תמיד לצד השני יש את החופש לבחור את מה שנכון עבורו.

בקשה מהלב - היא פתח להיברות, קירבה והקשבה. ניתן לשאול ולהבין מה הצרכים של השני ומה היכולות שלי לספק אותם, אם בכלל. ניתן ליצור דו-שיח ולהגיע להסכם של פשרה. מה טוב יותר מזה לקירוב ולשיפור היחסים?

תקשורת ויחסים טובים מבוססים תמיד על בקשה פעילה והקשבה שבאה מתוך רצון לדעת, ללמוד, להכיר ולהבין את השני, את עולמו, רגשותיו וצרכיו, ולא ללמד אותו, להסביר לו ולשנות אותו. הקשבה מבטאת כבוד וקבלה, והיא בסיס הכרחי לתקשורת וליחסים טובים.

יצירת אינטימיות כמקום בטוח - זוגיות טובה מבוססת על אינטימיות ביחסים. אינטימיות היא מקום של בטחון מוחלט, שבו אדם מרגיש שהוא יכול לומר ולהביא את עצמו ועולמו



תקשורת זו באה ממקום של שליטה, כוחניות ורצון לנתב את השני ולהוביל אותו בדרך שבה אני בוחר עבורו ולא דרכו שלו עצמו והיא עשויה להוביל ליחסים המושחתים על מאבקי כוח. בדרך כלל זה לא עובד ובמקרים שכן, האדם מוצא את עצמו לא מרוצה (מבלי להבין מדוע בדיוק) משולל חופש ובחירה.

תקשורת זו באה ממקום של שליטה, כוחניות ורצון לנתב את השני ולהוביל אותו בדרך שבה אני בוחר עבורו ולא דרכו שלו עצמו והיא עשויה להוביל ליחסים המושחתים על מאבקי כוח. בדרך כלל זה לא עובד ובמקרים שכן, האדם מוצא את עצמו לא מרוצה (מבלי להבין מדוע בדיוק) משולל חופש ובחירה.

במקרים רבים אדם מסביר לבן-זוגו מדוע בן הזוג לא בסדר ולמה הוא חייב להשתנות. במקרים אלה התקשורת התוך-זוגית מתבססת על ביקורת, שיפוטיות ואשמה והיא באה ממקום של התנשאות: "אני יודע ואני צודק ואם רק תקשיב לי ותעשה מה שאני אומר הכול יהיה בסדר".

גדי רוזן

בראשית - בתחילה האדם היה מיועד לחיות לבדו, עובדה שאלוהים ברא רק אדם אחד. רק לאחר שנוכח לדעת ש"לא טוב היות האדם לבדו" (עם מי ידבר בארוחת ערב, יצפה בטלוויזיה, ישתה קפה ויכנס למיטה?) החליט אלוהים לעשות לו "עזר כנגדו". ולמה "כנגדו"? כנראה משום שמלכתחילה אלוהים הבין שהולכות להיות פה התנגשות ומאבקים וזה לא יהיה לגמרי מושלם. שבזוגיות עשויה להיות עורה הדדית תמיכה והרמוניה, אך גם הפרעה והתנגדות ומאבק מתמיד, וכך זה מאז ועד היום. אנשים זקוקים לקשר, רוב אנשים רוצים בזוגיות, מלבד אלה שמפרשים פירוש שגוי, שהזוגיות פירושה ויתור מוחלט על חופש ועצמאות.

מה השתבש? אם זהו צורך אנושי בסיסי, מדוע במקרים רבים כל כך זה לא מצליח ולא מחזיק מעמד לאורך זמן?

הבדיחה מסבירה שההבדל המהותי בין גבר לאישה מבוסס על שתי טעויות: האישה מאמינה ומצפה שאחרי החתונה הגבר שלה ישתנה, הגבר מצידו מקווה שאשתו תמיד תישאר כמו שהיא. במציאות זה לא כך. האישה משתנה כשם שכל יצור חי משתנה במהלך חייו והיא כבר לא אותה הצעירה התמימה והדקיקה שפגש פעם, ואילו הגבר במקרים רבים, מרוצה מעצמו ובכלל לא רוצה להשתנות ובוודאי לא כשהשינוי נכפה עליו מבלי שרצה בו (ובמקרים רבים זה בדיוק להיפך).

אילו רק ידענו לקבל האחד את השני כמות שהוא, מבלי לבקר ולשפוט אותו ומבלי לנסות לשכנע אותו בטעותו (ובצדקתנו כמובן), לקבל את העובדה הפשוטה שאף אחד לא מושלם (גם לא אני), שאין דבר כזה צדק אחד מוחלט, ושקשה מאוד להשתנות (זו מלחמה קשה בעצמך, וזה לא יכול להיעשות בכפייה על ידי אדם אחר) הכול היה פשוט יותר.

במקרים רבים אדם מסביר לבן-זוגו מדוע בן הזוג לא בסדר ולמה הוא חייב להשתנות. במקרים אלה התקשורת התוך-זוגית מתבססת על ביקורת, שיפוטיות ואשמה והיא באה ממקום של התנשאות: "אני יודע ואני צודק ואם רק תקשיב לי ותעשה מה שאני אומר הכול יהיה בסדר".

Are you owed money?

חייבים לך כסף?

Our top priority is YOU and YOUR MONEY!!!
Our business is YOUR business!!!

• COURTEOUS • TRUSTWORTHY • PROFESSIONAL • RELIABLE • AFFORDABLE
• אדיב • אמין • מקצועי • מהימן • וניתן לרכישה

We Work For You...

- We represent your company with high integrity
- We possess top ethics and morals
- Recover your money...
 - Accounts small or large, we recover \$\$\$
 - Direct approach, no harassment

We offer top quality financial recovery services client-tailored to meet your needs and exceed your highest expectations.

IRS INTERNATIONAL RECOVERY SERVICES
Owned and operated by 1673684 Ontario Inc.
Email: info@irsrecovery.ca

1280 Finch Avenue West, Suite 501
Toronto, Ontario, M3J 3K6, CANADA
Tel: 416-739-1700 Fax: 416-739-1334

\$10 Gift Coupon

Salon Park Avenue & Spa

Customer Appreciation Offer \$10 off all Hair & Aesthetic services over \$30 including Microdermabrasion.

The Promenade Mall

Visit us soon or call 905-764-0463 for an appointment.

Located Lower Level across from Bank of Montreal

(Valid only for Services)

*Expires March 31st

איך דואגים לזוגיות בחורף הקנדי?

בשיחה עם 'שלום טורונטו' השבוע נתן גדי רוזן מספר טיפים להתמודד עם השתנות המתממכת בבית שנכפית לעיתים בגין החורף הארוך והמקפא של טורונטו. רוזן רואה ב"ביחד" מקור אפשרי לקשיים ובעיות בזוגיות, אך הוא מבקש להדגיש, כי בגישה נכונה ניתן להפכו להזדמנות ליצירת שינוי ותפנית ביחסים בבחינת להוציא מתוך מעוז.

ראשית חוכמה, אומר גדי, הינה להימנע מעיסוק בנושאים שליליים הקשורים לזוגיות. רבים מהזוגות, הוא מספר מניסיונו, בוחרים להציג את מה "שלא בסדר" אצל בן הזוג ולמעשה יוצרים אווירה שלילית. במקום זאת, כדאי להעלות נושאים חיוביים המקרבים בין בני הזוג ובעיקר לעשות שימוש בתקשורת מקרבת ולא מרחיקה, כלומר להטות אוזן לבן הזוג, לשמוע את עולמו הפנימי, את צרכיו ובעיותיו. זוגות רבים מדווחים שלאחר שנים של נישואין נוצר ריחוק ותחושת השתנות הולכת ונחלשת. החורף הקנדי וה"ביחד" יכול בהחלט לשמש הזדמנות טובה להתחדשות, שאותה אפשר לתמוך בטיולי חורף משותפים (סקי, הליכה לאגמים וכו'), יציאה למופע תרבות ופעילות חברתית ענפה. צריך לזכור, באווירה של ניוון הכביסה המלוכלכת יוצאת בדרך כלל החוצה.

ואפרופו השבוע הקרוב וברוח ט"ו בשבט, מערכת יחסים וזוגיות זו ערוגה שדורשת השקעה רבה דישון, השקיה וטיפוח רב. אם לא משקיעים בה נגלה שהערוגה אינה מניבה כמצופה ממנה וצמחו בה עשבים שוטים שיש לעוקרם. קיים קשר ישיר בין ההשקעה במערכת היחסים הזוגית לבין התוצאה. יש החושבים שעם בן זוג אחר יהיה טוב יותר. אצל רבים מדובר באשליה, שכן הם נוטים לחזור לאותם דפוסי התנהגות גם בכל מערכת זוגית. השינוי הראשוני והחשוב צריך לחול אצל כל אחד לפני שדורשים זאת מהאחר. זה אחד המפתחות החשובים לזוגיות בריאה.

אחרים לשיחה, זה עשוי להביא לתחושה של שעמום, עייפות וחוסר רצון לשוחח כלל.

התוצאה היא התרחקות מבלי לשים לב עד כדי זרות וניתוק.

יחסים הם דבר שדורש השקעה ועבודה מתמדת ובלתי פוסקת. יחסים עוברים שינויים והתפתחות כל הזמן, אנשים משתנים במהלך חייהם ומשום כך גם יחסיהם עם הסובבים אותם. זה דורש לבדוק ולחדש את חווה הזוגיות המתיישן מדי פעם, כדי שתמיד יהיה עדכני ורלוונטי לחיים. זוגיות היא דבר שצריך להתאמץ כדי לפתח ולשמר, להילחם בשגרה להימנע מעייפות ושעמום ביחסים, ליצור מדי פעם התרגויות, הפתעות וחדושים בחיים. חשוב לשמור על יחסים של קירבה, תמיכה והעצמה הדדית, ולשמר ולטפח את הוויית האהבה ולשם כך צריך ללמוד, להתפתח, להשתנות ולהתאמן כל הזמן.

גדי רוזן - מאמן משפחתי זוגי ואיש, מנהל פורום משפחה של מכון אדלה. מנחה הורים נוער וילדים ומנחה משותף של ביה"ס לאימון במכון אדלה. כותב את "משפחתי" עלון אינטרנטי להורים המופץ חנם באמצעות המייל בנושאי יחסים ותקשורת במשפחה. מרצה ומנחה סדנאות בנושאי משפחה הורות זוגיות ושינויים בחיים. אימייל: bayit@netvision.net.il

כל אחד צריך לחיות את עולמו, עיסוקו ולימודיו, ולא לנסות להידמות האחד לשני או לבטל את עצמו או לוותר על תחביבים ועיסוקים אהובים. לא חייבים ללכת יחד למשחק כדורגל או לקונצרט (אם כי בהחלט זה אפשרי), אך חשוב מאוד לשמור ולטפח את הנישה המשותפת ואת זמן ה"ביחד" (ללא הילדים), וכן לשתף האחד את השני בעולמו החיצוני והפנימי,



בלי חשש של האשמה, לגלוג ודחייה. אי אפשר להגיע לאינטימיות ביחסים (וגם לא בהורות ובכל מערכת יחסים אחרת) מבלי ליצור את ה"מקום" הבטוח בלב, מקום מכיל, מעודד, תומך, מקבל ומאפשר. שני תנאים בסיסיים ליצירת מערכת יחסים מסוג זה הם קבלה עצמית ותאום ציפיות. כשהאדם אינו מרוצה מחייו ומעצמו ואינו חי עם עצמו בשלום, הוא נוטה לחפש חולשות ופגמים באחרים. תמיד קל יותר לתלות את האשמה באחר ותמיד ניתן למצוא משהו. כדי שניתן יהיה לקבל אחרים על היתרונות והחולשות שלהם, כל אחד צריך ללמוד ולדעת לקבל את עצמו בהשלמה ובאהבה. אם אינך מרוצה ממערכת היחסים שבה אתה מצוי, קח אחריות על עצמך ובדוק היטב מה אתה יכול וצריך לשנות בעצמך כדי להביא לשינוי ולשיפור.

ציפיות מהשני הן פתח לאכזבה ומפח נפש, בעיקר אם אינן נאמרות בגלוי. אל תצפה שבן הזוג שלך יבין אותך וינחש מה אתה רוצה ומתי ועדיף שלא לצפות כלל, אלא לבטא את רצונותיך במילים כמשאלת לב או כבקשה לשיתוף פעולה, להתחשבות בצרכיך ולנתינה. שנינו ביחד וכל אחד לחוד - דבר נוסף חשוב הוא לחיות בתפישת עולם של "שנינו ביחד וכל אחד לחוד":

ברגשותיו ובלבטיו.

באזור המשותף הזה של "ביחד" חשוב להשקיע זמן ומאמץ כי זהו האזור שפעמים רבות נוטים לשכוח ולהזניח, מתוך לחצי היומיום ושיגרת החיים (בעיקר בתקופה האינטנסיבית שבה מגדלים ילדים קטנים). ההורות היא אחד מ"אויבי הזוגיות". כשהשיחות בין בני הזוג סובבות אך ורק סביב הילדים ואין שום נושאים משותפים

M.T. & GEORGE PRESENTS:

החופע המרכזי של פורים

ירון אילן (ריח מנטה) מארח:

קובי פרח ואמקאו
בנופע הגדול של השנה!

רג 2/3
"התנשאי לי"
"תלם אהבים"

איצן יני
"חושב עליה"
"גלגל ענק"

קרטיסים ב \$75 כולל ארוחה קלה

שעתיים וחצי של חוויה בלתי נשכחת שתחם לכם את הלב!

Meron Banquets Hall
1600 Steeles Ave. West
יום ראשון, 25 בפברואר, בשעה 8:00 בערב
קרטיסים יופצו למכירה בימים הקרובים. לפרטים: 905.881.1826

RAM Productions present

צרכי שכולו חוויה של פצת מחיים
הכי 3חוק יש! הכי מוסיקה שקיימת!

מפכת המיזור של ישראל

זמרת השנה

מאיה בוסקילה! עדי אשכנזי!

בערב אחד על במה אחת

Toronto
Sunday February 11th, 2007 8:30pm
The Music Hall
For tickets & information
Theatre Box Office: 416-778-7163
Shula: 905-881-1826
Matana Judaica: 905-731-6543