



גיליון 3 ספטמבר 2025

הברנז'יה

הביטאון למקצועות הטיפול החוץ אקדמאים והאימון



זוגיות בראי הטיפול

שלבים ותחנות בחיי הזוגיות * 10 כללים לזוגיות בריאה * זוגיות והמסע לילד הראשון
זוגיות רעילה וקשר אקולוגי * זטיפול זוגי בעולם החרדי * זוגיות להט"ב * בגידות

תוכן העניינים

עמ' 2	תוכן עניינים ומערכת
עמ' 3	פתח דבר
עמ' 4	שלבים ותחנות בחיי הזוגיות: מאפיינים ואתגרים נחמה חדד
עמ' 13	10 כללים לזוגיות בריאה אור מרוני
עמ' 21	על אהבה זוגיות והמסע המטלטל עם הילד הראשון אורי שבטאי
עמ' 25	זוגיות רעילה, קשר שאינו אקולוגי אפרת סולומון
עמ' 31	זוגיות להט"ב אור מרוני
עמ' 46	ממשבר לצמיחה? בגידה מינית בזוגיות חגית ארצי
עמ' 52	זוגיות בעולם החרדי - קשיים ועוצמות שרה בכמן
עמ' 56	בגידה זוגית כשבר טראומתי וכפתח לשינוי אהרון סיסו
עמ' 60	תרבות נחמה חדד, עטרה אל האיק
עמ' 71	הורים וילדים - ילדים בזוגיות מתערערת של ההורים אור מרוני
עמ' 77	קלף המגזין - עטרה אל האיק

מערכת הברנז'יה

חברות המערכת לפי סדר א'-ב': אור מרוני, נחמה חדד, עטרה אל האיק.

עורך ראשי: אור מרוני

עיצוב גרפי: אור מרוני, עטרה אל האיק

ציור עמוד שער: עטרה אל האיק

כותבות.ים:

אהרון סיסו, אור מרוני, אורי שבטאי, אפרת סולומון, חגית ארצי, יפעת מזרחי, נחמה חדד, עטרה אל האיק, שרה בכמן

טלפון מערכת:

אור מרוני: 052-5634826

נחמה חדד: 050-6280358

עטרה אל האיק: 050-5793182

אימייל מערכת: habarnejia@gmail.com

כל הזכויות שמורות ©

לחצו כאן להרשמה אל הברנז'יה

פתח דבר

ברוכים.ות הבאים.ות לגיליון השלישי של הברנז'יה.

"השנה מתחילה באמצע ספטמבר..." (א. שמיר) ואנחנו עם הפנים לשנה חדשה - תשפ"ו, בתפילות להשבת החטופים, שיקום, החלמה וסיום המלחמה.

גליון הברנז'יה השלישי מוקדש כולו לנושא: "זוגיות בראי הטיפול", מתוך השאיפה ללמוד ולהבין עקרונות, כלים ותובנות של מטפלים בתחום, וכן להתחדש בנקודות מבט המתאימות לעידן בו אנו חיים.

גיליון זה הוא חדשני בהיקף הכתבות והמאמרים שבו, הבשורות הטובות והתובנות המפיחות רוח של תקווה בקוראיו.

יש תקווה לשיקום יחסים רעילים.
יש ריפוי לכאבי הנפש ופצעי הרוח.

ועוד לפני שאנחנו מטפלים בזוגיות שלנו, מטפלים זוגיים יסכימו שאדם בזוגיות, חשוב שיהא תחילה בזוגיות עם עצמו, אוהב ושלם עם סך חלקיו.

קריאה מהנה,
עטרה אל האיק

חשוב, הכתבות והטורים נכתבו על דעת הכותבים.ות ובאחריותם.ן הבלעדית.

מטרות הברנז'יה:

- לאפשר ביטוי אישי ושיח בקהילה המטפלת.
- לקדם חשיבה יצירתית בתחום הטיפול החוץ אקדמאי, במטרה לאפשר צמיחה ולמידה הדדית.
- לייצר שיתופי פעולה בין קהילות מטפלות.
- לקדם את רווחת הזקוקים לתמיכה בישראל.

שלבים ותחנות בחיי הזוגיות: מאפיינים ואתגרים

מאת נחמה חזד

זוגיות היא אחד המבנים החברתיים המוקדמים שייסד האדם, הזוגיות תופסת מקום מרכזי בעולמם של בני האדם - לטוב ולרע. החיפוש אחר זוגיות מתקיים אצל מרבית האנשים מגיל ההתבגרות ומלווה אותם בשלבי החיים השונים.



זוגיות היא מערכת יחסים הדוקה בין שני אנשים, לרוב רומנטית ואינטימית המאופיינת בקשר רגשי עמוק, שותפויות, תמיכה הדדית ואינטימיות. זוגיות יכולה לכלול גם חיי משפחה משותפים ורצון לגדל ילדים.

"לא טוב היות האדם לבדו, אעשה לו עזר כנגדו" (בראשית ב', יח).
רש"י: ' עזר כנגדו: זכה - עזר, לא זכה - כנגדו להלחם"

הזוגיות כוללת שלושה ממדים עיקריים:

- **קשר רומנטי** - המבוסס על אהבה משיכה וחיבה והתאהבות בין בני הזוג.
- **מכלול חיים משותפים** - מגורים משותפים, ניהול משק בית משותף, תכנון עתיד משותף, בניית משפחה (אם רוצים)
- **מערכת יחסים פנימית** - תקשורת פתוחה וכנה, אמון, כבוד הדדי, תמיכה רגשית ופיזית, פתרון קונפליקטים והתמודדות עם אתגרים יחד.

זוגיות יכולה להתקיים בצורות שונות, לא כל זוגיות חייבת לכלול את כל המאפיינים.

תיאורטיקנים שונים ניסו לתאר את השלבים האופייניים להתפתחותו של הקשר הזוגי: במה שונים הם ובמה דומים? מה ניתן ללמוד דרכם? מהי חשיבותם ומשמעותם? מה נדרש מהזוג לקיים על מנת לצלוח את השלב ואת משימותיו?

ד"ר סוזן קמפל מתארת חמישה שלבים שזוגות עוברים בדרכם הזוגית:

1. **התאהבות:** הכול נראה קסום, בן/בת הזוג מושלמים.
2. **התפכחות:** מתחילים להבחין בחסרונות אחד של השנייה.
3. **מריבות ומאבקים:** האם נוכל לגשר על הפערים?
4. **בניית שותפות מודעת:** לומדים איך לתקשר, איך לקבל.
5. **האהבה הבשלה:** קשר עמוק שמבוסס על הבנה ושיתוף.

למרות שהשלבים ההתפתחותיים אצל כל זוג דומים, ביטויים בקשר הזוגי, משך הזמן שכל שלב לוקח והשפעות השלב שונים מזוג לזוג.

עמידה מול חמשת השלבים דורשת התמודדות אמיצה, חדשה ואחרת מהמוכר לנו, שלעיתים תהיה מאתגרת מאוד. יחד עם זאת, הצלחה בכל שלב ושלב, תוביל לתחושת סיפוק משמעותית וליצירת קשר זוגי אמיתי ומצמיח לאורך שנים.

חשוב לציין כי החלוקה לשלבים היא מוגבלת, תיאורטית ולא מדויקת. הכוונה היא לתהליך הכולל של התפתחות הזוגיות. לפעמים, אפיונים של שלב מסוים פולשים לשלב אחר. מריבות ומאבקים עלולים להתפתח בשלב בניית הקשר, כפי שגם אם במקרים רבים מתרחשת הרחבת המשפחה בשלב השלישי, לעתים נולד התינוק הראשון באחד השלבים הקודמים. לכל זוג קצב שונה במעבר משלב אחד למשנהו, ולעתים יש זוגות שמדלגים על שלב ואחרים "שנתקעים" באחד מהם. מכירים זוגות שנתקעו בשלבי מאבקי הכוח והם ממשיכים לריב ולהיאבק מי צודק יותר ומי קובע יותר ואפילו, מי סובל יותר?

השלב הראשון: התאהבות ו"ירח דבש"

השלב הראשון במערכת היחסים הוא שלב ההתאהבות, שבו כל דבר נראה מרגש ומלא התלהבות. בתקופה זו בני הזוג חווים רגשות עזים של משיכה, אהבה ואידיאליזציה הדדית. ההורמונים המשתחררים במוח בתקופה זו, דופמין ואוקסטוצין, יוצרים תחושת אופוריה יש משיכה ואינטימיות הגורמים לכל מפגש להראות כמו חוויה ייחודית. תחושה של "אנחנו" חזק ומאוחד שלב זה מבוסס בעיקר על אידיאליזציה מאשר על הכרה אמיתית של הצד השני. הפערים וההבדלים בין בני הזוג בשלב זה כמעט שאינם מורגשים.

האתגר: השלב הזה, למרות שהוא קסום, הוא גם שלב של אידיאליזציה. בני הזוג רואים בעיקר את מה שדומה ביניהם ומטשטשים את השוני.

מאפיינים: רגשות עזים, אידיאליזציה של בן/בת הזוג, משיכה פיזית ורגשית.

תחנות: דייטים, שיחות לתוך הלילה, חיזור.

אתגרים: התמקדות בחיובי בלבד, דחיקת קשיים לעתיד.

התובנה מטיפול זוגי: מטפל זוגי לא ינסה "לנפץ" את הקסם, אלא יסייע לזוג להבין שהשלב הזה הוא זמני. הטיפול יכוון אותם להניח תשתית בריאה לקשר עמוק יותר, שתחזיק מעמד גם כשהקסם הראשוני יתפוגג, ויעודד תקשורת פתוחה על ציפיות ופחדים.

השלב השני: התפכחות יציבות והיכרות מעמיקה

לאחר שההורמונים של שלב ההתאהבות מתמתנים, מערכת היחסים נכנסת לשלב היציבות והמוכרות. בני הזוג מתחילים להכיר את הצדדים ביותר יומיומיים ופחות מושלמים זה של זה. הם לומדים את הרגלי היומיום, את החולשות ואת הצרכים האמיתיים של הצד השני. בתקופה זו, מתרחש מעבר מאידיאליזציה להכרה ריאלית יותר של בן או בת הזוג. המציאות נכנסת לתמונה ההבדלים האישיים צפים ועולים וכל אחד מבני הזוג חוזר לאינדיבידואליות שלו. מתחילים ויכוחים על נושאים מגוונים, כמו כספים, חלוקת תפקידים ועוד.

האתגר: שלב זה יכול להיות מאתגר, כיוון שהוא דורש פתיחות, סבלנות וקבלה של הצדדים הפחות זוהרים של מערכת היחסים.

מאפיינים: חשיפה הדרגתית של פערים, ערכים, חולשות וצרכים.

תחנות: שיחות רציניות, הצגת בן/בת הזוג למשפחה, החלטות על עתיד.

אתגרים: התמודדות עם אכזבות, קונפליקטים ראשוניים.



התובנה מטיפול זוגי: אהבה יציבה אינה ביטול העצמי - כדי להיות ביחד באמת, כל אחד צריך להכיר בכך שהוא אדם שלם ונפרד, עם צרכים, רצונות וגבולות.

הקונפליקט הוא אינו סימן לכישלון אלא הזדמנות ללמידה עצמית ועל בן/בת הזוג. לעודד שיח על גבולות וציפיות. מתוך ההכרה בשוני ובנפרדות נבנית אינטימיות עמוקה ועמידה לאורך זמן.

השלב השלישי: המריבות והמאבקים – האם נוכל לגשר על הפערים? התחייבות ובניית מחויבות (הקמת משפחה)

בשלב זה קיימת דינמיקה של כוח, המתבטאת במאבק על השפעה והחלטות. השלב הזה מתאפיין בהתגבשות של גבולות ברורים, הגדרת תפקידים והבנה של התחומים שבהם כל אחד מבני הזוג לוקח את ההובלה. הקונפליקטים עלולים להתרחש בשלב הזה, אך הם חיוניים להתפתחות של מערכת היחסים. כדי לעבור את השלב הזה בהצלחה, חשוב ללמוד לנהל קונפליקטים בצורה בונה ולא לפחד מעימותים. קבלת ההבדלים והגעה להסכמות הם מפתחות חשובים לשמירה על מערכת יחסים בריאה.



בשלב השלישי בני הזוג ניצבים זה לצד זה ביחד, כצוות טוב ומתואם, הם צלחו את השלב השני, הגדירו את הגבולות וכעת הם מוכנים לשלב המחויבות, בו לשניהם יש משימות להגשים: קריירה ועבודה, גידול ילדים, חברה ומשפחה.

שלב הצמיחה זה לצד זה הוא שלב ארוך ומתמשך, זהו שלב "משימתי" שרבות המשימות והמטלות שעל בני הזוג לבצע, הן בבית ובמשפחה והן בעולם העבודה. בשנים אלה הן השנים הפוריות ביותר. בשנים אלה מתחתנים, יולדים ילדים ובונים משפחה ובית. במקביל מתפתחים וצומחים בשטח המקצועי, ומבססים מקום ומעמד חברתי.

האתגר: ללמוד לנהל קונפליקטים באופן בונה מבלי לפגוע בקשר. האתגר הוא לעבור מ"אני" ל"אנחנו" גם במצבים מורכבים, ולהבין שוויכוחים הם חלק טבעי ממערכת יחסים בריאה.

התובנה מטיפול זוגי: טיפול בשלב זה מתמקד בזיהוי דפוסי התקשורת השליליים שנוצרו (כמו ביקורת, האשמה או התנתקות רגשית). המטפל מלמד כלים לפתרון קונפליקטים, מקדם הקשבה אמפתית ומסייע לבני הזוג לבטא את הצרכים והפחדים האמיתיים שמתחת ל"מלחמת הכוחות". המטרה היא להפוך את הקונפליקט להזדמנות לצמיחה ולהבנה עמוקה יותר.

אי אפשר להתייחס לשלב השלישי ללא התייחסות לתפקודי ההורות, (אם רוצים משפחה), התופסים חלק נכבד בחיים המשותפים של בני הזוג. בשלב זה מתרחשת בעיקר הרחבת המשפחה לידת ילדים וגידולם. השניים שהחלו דרכם כזוג נדרשים להכיל עוד נפשות והאהבה, תשומת הלב והמשאבים הכלכליים מתחלקים בין יותר נפשות.



הולדת הילד הראשון היא לרוב טלטלה משמעותית עבור הזוגיות. שלב זה מתאפיין בשינויים דרמטיים בחלוקת התפקידים, בעומס פיזי ונפשי, ובירידה בפניות הרגשית והאינטימית זה לזה. בני הזוג עוברים מ"זוג" ל"הורים", והזמן המשותף והאיכותי מצטמצם

זהו שלב קריטי שבו זוגות רבים חשים תסכול ותקיעות. המשימה העיקרית להיות עצמי במסגרת הקשר.

האתגר: למצוא מחדש את הזוגיות בתוך ההורות, לשמר את האינטימיות והתקשורת, ולמצוא דרכים חדשות לתמוך זה בזו.

בניית משפחה (אם בוחרים בכך)

מאפיינים: כניסת ילדים, הרחבת התא המשפחתי.

תחנות: לידה, בניית שגרה משפחתית וחינוך.

אתגרים: עומס, שחיקה, פערים בגישות הוריות, פניות רגשית מופחתת לזוגיות.

התובנה מטיפול זוגי: הטיפול מסייע לזוג להכיר בקשיים ובשחיקה, ומעודד אותם למצוא איזון חדש. המטפל יכול לעזור בהגדרה מחודשת של תפקידים, בתיאום ציפיות הוריות ובמציאת דרכים קטנות וגדולות לשמר את הקשר הזוגי, גם כשהשגרה אינטנסיבית.

השלב הרביעי: בניית שותפות מודעת קבלה הדדית ואהבה אמיתית

כאשר בני הזוג מצליחים לעבור את הדינמיקה של הכוח ולמצוא את האיזון הנכון במערכת היחסים, הם מגיעים לשלב של קבלה הדדית ואהבה אמיתית. זהו השלב שבו ישנה הבנה עמוקה יותר בין בני הזוג, עם קבלה מלאה של מי הם ומה הם מביאים למערכת היחסים. האהבה בשלב הזה מבוססת על הכרה הדדית של המעלות והחסרונות של כל צד, ללא רצון לשנות את האחר. מדובר באהבה בוגרת ומבוססת, שהיא תוצאה של תהליך למידה והיכרות עמוקה.



כשהילדים עוזבים את הבית, בני הזוג נשארים שוב לבד. שלב זה מלווה לעיתים קרובות במשבר אמצע החיים וצורך בהגדרה מחודשת של הזהות האישית והזוגית. השנים הרבות של ההורות יצרו פערים שצריך להתגבר עליהם, ונדרשת מציאה של עניין ומשמעות משותפים חדשים.

האתגר: לבנות מחדש את הזוגיות, לשקם את האינטימיות שאולי נשחקה, ולגלות מחדש אחד את השני.

התחייבות ובניית מחויבות

מאפיינים: בחירה מודעת בזוגיות לטווח ארוך.

תחנות: מגורים משותפים, החלטה לבנות חיים יחד, נישואין.

אתגרים: התאמת ציפיות, ניהול חיים משותפים, תקשורת אפקטיבית.

התובנה מטיפול זוגי: הטיפול הזוגי בשלב זה מתמקד בהעמקת הקשר והרחבתו אל מעבר להתמודדות עם קונפליקטים יומיומיים. המיקוד הוא בהכרה במחזוריות הקשר שמשמעו קשר דינמי עם גלים של קרבה וריחוק. ההכרה בכך מורידה חרדה ומאפשרת גמישות רגשית וחשיבה משותפת על פרקי החיים הבאים: בריאות, קריירה, פרישה, חלומות משותפים. בשלב זה מתפתחת ההבנה שאפשר לשמור על זהות אישית, תחביבים וקריירה נפרדים, במקביל לטיפול האינטימיות והקשר.

שלב חמישי: צמיחה משותפת מתוך בשלות וקשר מתמשך

השלב האחרון במערכת היחסים הוא שלב הצמיחה המשותפת, שבו בני הזוג לוקחים את כל מה שלמדו לאורך הדרך ומשתמשים בכך כדי להתפתח יחד. השלב הזה מתאפיין בהבנה שצמיחה אישית ומערכתית היא חלק בלתי נפרד מהקשר הזוגי. בני הזוג תומכים אחד בשני, מתכננים עתיד משותף, ומתמודדים יחד עם אתגרים נוספים שמציב בפניהם הזמן. במערכת יחסים בריאה, הצמיחה המשותפת מתבטאת ברצון משותף לבנות חיים מאוזנים ומספקים יותר בין "אני" ל"אנחנו". בשלב זה הקשר הוא חזק יותר ומנבא קשר מתמשך.



שלב האיזון בין "אני" ל"אנחנו"

מאפיינים: חיפוש אחר זהות אישית בתוך המסגרת הזוגית.

תחנות: חזרה לעיסוקים אישיים, קריירה, לימודים.

אתגרים: שמירה על קרבה, תקשורת בוגרת, גישור צרכים אישיים למשותפים.

שלב הבשלות והקשר המתמשך

מאפיינים: קבלה הדדית, שלוה יחסית, אהבה שקטה ועמוקה.

תחנות: חיים משותפים בגיל הבוגר, חוויות סבתאות, התמודדות עם בריאות והזדקנות.

אתגרים: גמישות לשינויים, שימור קשר רגשי, פרידות טבעיות (מוות, פרישה).

התובנה מטיפול זוגי: טיפול בשלב זה יכול להיות הזדמנות מדהימה לצמיחה. הוא מאפשר לבני הזוג להתבונן על השנים שחלפו, לסלוח על משקעים מהעבר ולבנות עתיד משותף שמבוסס על בחירה מודעת, על רצונות חדשים ועל הערכה הדדית. זהו זמן לבדוק מה השתנה אצל כל אחד מבני הזוג ולמצוא דרכים חדשות לחיבור ולקשר עמוק.

כל שלב במחזור החיים הזוגי הוא טבעי ומהווה הזדמנות לצמיחה. טיפול זוגי אינו מיועד רק למשברים, אלא הוא כלי שיכול ללוות זוגות בכל שלב, לסייע להם להבין את הדינמיקה שלהם, לשפר את התקשורת.

זוגיות היא מסע מורכב ומתפתח, שכולל שלבים שונים, אתגרים ייחודיים ותובנות שצומחות מתוך ההתמודדות. מנקודת מבט של טיפול זוגי, כל שלב מציב בפני הזוג משימות התפתחותיות. ההצלחה לעבור אותן תלויה רבות בכישורי התקשורת, בהבנה ההדדית וביכולת לצמוח ביחד.

כל שלב מציב בפני הזוג "משימה" ואתגרים שאם יצלחו אותם ויעברו את השלב יוכלו להתקדם לקראת השלב הבא ביצירת קשר.

נשאלת השאלה מה ייקרה באם לא יעמדו בפני אתגרים אלו? לאן יפנה הקשר? האם אי ההצלחה תוביל להתעוררות קונפליקטים, מריבות, תקיעות בקשר ולעיתים אף לפרידה?

מערכות יחסים זוגיות, במיוחד כאלה שמחזיקות לאורך זמן, אינן תוצאה של מזל או נסיבות בלבד, הן דורשות עבודה משותפת, תקשורת פתוחה והבנה הדדית של הצרכים והרצונות של כל אחד מהצדדים. זוגיות היא מסע מורכב ומתפתח, שכולל שלבים שונים, אתגרים ייחודיים ותובנות שצומחות מתוך ההתמודדות. כל שלב במערכת היחסים הזוגית מציב בפני הזוג משימות התפתחותיות. ההצלחה לעבור את השלבים תלויה רבות בכישורי התקשורת, בהבנה ההדדית וביכולת והרצון לצמוח ביחד.

בין אם זה אהבה ראשונה מרגשת או קשר ארוך טווח שהצליח לשרוד את מבחן הזמן, כל מערכת יחסים מורכבת מרגעים קטנים שמחברים יחד סיפור אחד גדול.

"אהבה אינה מצב קבוע – היא בחירה יומיומית להשקיע, להקשיב, ולצמוח יחד."

"אי אפשר לשנות אנשים, אתה יודע. אפשר רק להראות להם את הדרך, ואז לעזור בהם את הרצון ללכת בה." לורן ג'ונל



נחמה חדד,
מאמנת NLP ודמיון מודרך.
מלווה נוער ומבוגרים בתהליכי
שינוי להתמודדות עם אתגרים.
"נעים יחד לשינוי"
להתקשרות: 050-6280358

10 כללים לזוגיות בריאה

מאת אור מרוני

כלל מספר 1: אמת מוחלטת בלי אגו ובלי ציניות

אם אתה עומדת לעשות דבר שתצטרכי להסתיר, כי יכאב מדי לבן. הזוג לשמוע - אל תעשי את זה מלכתחילה. וכשבתן הזוג שואל/ת אותך שאלה - כבדי אותה. מספיק כדי לענות בכנות מוחלטת ובלי לעגל פינות. בלי הסתרות. הכול על השולחן. בלי התחמקות מתשובות. בלי אגו ובלי ציניות.

כדי שלא נחשוף כמה באמת כואב לנו, אנחנו עוברים. להתקפה. ציניות לעולם לא מאפשרת דיאלוג. היא מעלה את כל החומות שלנו ושל מי שמולנו, והופכת את הדיאלוג לשדה קרב. מאותו הרגע, האמת לא קשורה לעניין. אנחנו אומרים. דברים - לא כי הם נכונים - אלא כדי להתגונן ולתקוף לפני שנותק.

התוצאה של האגו והציניות - היא שיח שקרי, שבו אין קשר בין האהבה, הכאב והנזקקות שיש בנו, ובין מה שאנחנו אומרים/ות. השיח מוביל להתרחקות ולשבר, הפגיעות ההדדיות גדלות וקטנה היכולת לתקן ולשקם. כך אנחנו מתעללים. באיטיות בקשר שהיה לנו כל כך חשוב רק לפני רגע, ופוגעים. במי שאנחנו אוהבים. ובעצמנו.

האגו מונע מאיתנו לדבר בכנות. האגו עסוק ב: "אם אספר אצא מטומטמת, אחשף מדי, ולא בא לי להיחשף אחרי שנפגעתי. לא אספק נשק שיישמש נגדי". האגו תמיד יעדיף לשבור את הכלים ולהיפרד במקום שנספר באמת מה שמרגיש.

האגו הוא האויב הגדול ביותר של הקשר. הוא מעמיד את הפחדים שקיימים בנו מאז ומעולם במרכז, ומונע מאיתנו לראות נכוחה את האדם שמולנו. אנחנו שומעות. לא את מה שהיא. הוא אומר, אלא את הפרשנות שהעבר שלנו מעניק לדברים. מהמקום הזה - כל מה שנשאר הן חירשות ואטימות.

האגו מפעיל את מערכות ההתגוננות שלנו ובת הברית שלו היא הציניות - שקיימת כדי להגן עלינו מפגיעה.



כלל מס' 2: הקשבה מוחלטת



יצירת הקשבה פרו אקטיבית בה כל הגוף משתתף. הקשבה עם העיניים, האוזניים והלב. בהקשבה מוחלטת אנחנו מקשיבים. וזו גם עם הלב. זה לשמוע את האחרת. ולא להתעסק בעצמי תוך כדי - אלא ב.ו.ה. מכיוון ששנינו נדבר, הרי שיהיה זמן לומר את מה שעולה לי או את מה שאני חוויתי. אבל עכשיו - אני בהקשבה מוחלטת.

- **בהקשבה מוחלטת** אני עסוקה רק ב.ו.ה. כשהיא.הוא מדברת. ורק בסיום הדברים, יש לי זמן לאסוף את עצמי, לחשוב על תשובה ולדעת שעכשיו יקשיבו לי באותה הקשבה מוחלטת.

בהקשבה מוחלטת אין מצב של מלחמה. אין צורך להילחם כדי שהאחרת יתקשיב.

- **בהקשבה מוחלטת**, אני מקשיבה לדברים ואני לא מכינה תוך כדי זה בראש תשובה למה שנאמר לי.
- **בהקשבה מוחלטת**, אני לא מנסה להשלים משפטים בשבילו.ה.
- **בהקשבה מוחלטת**, אני לא מעווה את הפרצוף בתגובה לדבריו.ה.
- **בהקשבה מוחלטת** אני לא עונה בציניות על הכאב או הכעס שנחשף בפניי.

כלל מספר 3: אחריות אישית הדדית



בזוגיות, מדובר תמיד באינטראקציה בין שני אנשים, ולכן שניהם אחראיים למצב ולתוצאותיו.

מה שמחבר בין אמירת אמת מוחלטת ובין הקשבה מוחלטת, זו לקיחת אחריות אישית הדדית מצד שני הצדדים, שמחייבת שיח אמיתי; עבודה משותפת על הבעיות בקשר; והתחייבות שגם בקושי, לא תרגישו לבד בקשר.

הכלל שמחבר בין אמירת האמת להקשבה - הוא האחריות האישית ההדדית.

המטרה: יצירת שיח של הקשבה שאין בו האשמות ואין בו ריצוי וביטול עצמי.

ההתמודדות עם הקשר מתחילה תמיד בבחירה לאחריות אישית הדדית שנובעים ממנה הקשבה ואמירת אמת מוחלטת.

כלל מס' 4: הכלה יוצרת בית



כולנו זקוקות.ים לבית אליו אפשר לברוח כדי להסתתר ולנוח. הבית, הוא לא פונקציה של זמן או של בחינות אלא הוא פונקציה של אמון, הכלה, תקשורת ונכונות לעבודה קשה. בית יכול להתקיים רק כשנוצר מתחם בו ניתן לדבר בלי להיתקל בציניות הרסנית, בזעם משתק או בשתיקה מכאיבה.

אני אוהבת אותך ולא רוצה להכאיב לך לעולם, ולכן אשתדל בעתיד שלא לחזור על האמירה / המעשה הזה.

הקפדה על ההשתדלות הזו, תיצור אמון ותחושת בטחון אצל הפרטנר/ית.

חשוב! המנעו מלומר את המילה "אבל". אבל היא מילה שמתרצת את הפגיעה שפגענו מקודם. במשפט: אני נורא מצטער.ת שפגעתי אבל בלה בלה בלה... **מה שנשאר מכל מה שאמרנו זה מה שאמרנו אחרי ה"אבל".**

לא רלוונטי מה גרם לנו לפגוע - רלוונטי שפגענו. ניתן להעניק בית לצד השני, רק כשלוקחים אחריות מוחלטת על ההתנהגות הפוגענית שלנו ועושים הכול כדי להפסיקה לאלתר.

זוגיות בריאה לעולם לא יכולה להתקיים על בסיס של פגיעה ונקמה. זה הבסיס להרס של זוגיות ולא לבנייתה.

כל החיים אנחנו רגילות.ים לדבר בסגנון שמאשים את האחר.ת: "הכאבת לי, עשית לי, פגעת בי...". כדי ליצור בית אנחנו קודם כל נשנה את סגנון השיח, מהאשמה - לשיתוף. "כואב לי" במקום "הכאבת לי". "עצוב לי, לבד לי, שורף לי..." במקום: "העצבת אותי, נטשת אותי שרפת לי את הנשמה"

כשנדבר עלינו, נייצר אמפתיה אצל הצד השני וההקשבה שאין בה התגוננות. **כשניתן להקשיב - ניתן גם להכיל.**

אלא שההכלה לא נעצרת כאן. את.ה יכול.ה להיות בטוח.ה שאם לך כואב, הרי שכואב גם למי שמולך. והתפקיד שלך הוא להביא את הכאב שלך, לקבל לו מענה ואז... להקשיב באותה הצורה לכאב של מי שאוהבת אותך.

כשאנחנו מקשיבות.ים שלא ממקום של להיות נאשמת, אלא של להכיל - אנחנו יכולות.ים לשקף את הכאב של הפרטנר.ית שלנו בתשובה שאנחנו נותנות לו.ה. לדוגמה: אני מבינה שכואב לך אחרי שאמרתי / עשיתי לך... ואני מצטער.ת שמה שזה גרם לך לכאב.

כלל מספר 5: לפנק, לפנק, לפנק... פלוס

מעבר לכללים שמעניקים לנו שיטות לשיח, הקשבה והכלה - יש בנו אהבה עצומה. בשביל לפנק - לא צריך כביכול כללים, זה הרי בא מהבטן, מהצורך, מהעור שרעב לקרבה. אלא שלאחר שנכנסים למסלול של: בית, עבודה, סידורים, משפחה, חיים... קצת שוכחים את כמה שהזמן הזה יחד יקר ולא מובן מאליו.



ומגלות. ימים שכבר שבוע, שבועיים, חודש, שלושה חודשים שלא היה סקס. והתשוקה של פעם הופכת לקהות חושים אדישה. ובלי לשים לב המיטה הופכת למקום שישנות. ימים בו. וזהו.

ובמסגרת כללי הפינוק ההדדיים, מייצרות/ים גם זמן קבוע לדייט יחד. כן דייט, הדבר הזה שעשיתן. פעם כשרק התחלתן. את הקשר. הזמן הזה שמוקדש לטיזינג ולחיזור. זמן שלא מדברות. ימים בו על היומיום הקשה אלא על כמה שהיא. הוא מטריפה אותך ומה שהיית רוצה שתעשו. ובלי לשים לב, הדייט הופך מערב שלו - לזמן של תשוקה ושל מגע, ולסקס יש טעם של פעם ושל עכשיו. והחיוך חוזר והטעם של הזוגיות המיוחדת.

קבעו מועד קבוע לדייט - כל שבוע, שבועיים - זמן שתצפו לו ותתכננו יחד או לחוד, ואולי בכל פעם משהו אחר מכן. תיתכנן אותו.

אז עזבו אתכן. מהגדרות מפוצצות של "מיטה קרה". זה קורה לכולן, זוגיות צריך לטפח והטיפול מתחיל בפינוק ההדדי.

הכלל החמישי מזכיר שלפחות פעם ביום ואפילו אם רק לכמה דקות - ניקח זמן שהוא זמן קדוש. זמן שהוא רק של שלכן. זמן של פינוק הדדי, מגע, נתינה וקבלה הדדית, צחוק, שיחה נעימה, אולי סקס...

קל כל כך לשכוח את הצורך הזה. כי במירוץ החיים למי יש זמן לעצור כדי לטפח את היחד? היחד הרי שם, הוא לא הולך לשום מקום, נכון?

אז זהו, שהוא כן. אם לא מטפחים. ואת היחד של הזוגיות, מגלות. ימים שהוא מתמוסס, שנוצר ריחוק שנוצרת מועקה בלתי מוסברת. פתאום כאתה לא מטפחת את הזוגיות ואת האהבה - תגלו התרחקות.

בואו נדבר לרגע על סקס. אותו הסקס שהיה בהתחלה מסעיר, מטורף, כזה שלא יכולתן. לחכות עד שתהיו לבד לרגע כדי לגעת. התשוקה המטורפת הזו - גם היא נכנסת לפסים שפויים של בית, עבודה ומחויבויות, ופתאום כשצריך לבחור בין שנת לילה ובין סקס לתוך הלילה, בוחרים בשינה... ולא ראינו את החברים והמשפחה המון זמן, אז נדחה את הסקס לשבוע הבא...

כלל מספר 6: כבוד הדדי

לעולם אל תאמרו זו.ה לזו.ה אמירה שמטרתה להשפיל או לפגוע, גם לא בזמן מריבה. שימרו תמיד על הכבוד ההדדי ביניכם. בצורה מוחלטת. התווכחו לגופו של עניין ולא לגופו.ה של אהוב.ה.



כבוד הדדי פירושו שלא מבטלים את מה שהצד השני אומר, במשיכת כתפיים, בגלגול עיניים, בנשיפת בוז, בצעקה משתיקה, בציניות מזלזלת או בקללה מקטינה. כבוד הדדי אומר שמקשיבים.ות היטב ומנסים.ות לבדוק - האם בתן הזוג צודק.ת במה שנאמר? האם זה רק האגו שלי וחוסר הרצון להודות בפגיעה בה.ו, שגורמים לי עכשיו להתחפר בהתנהגות שמבזה אותה.ו?

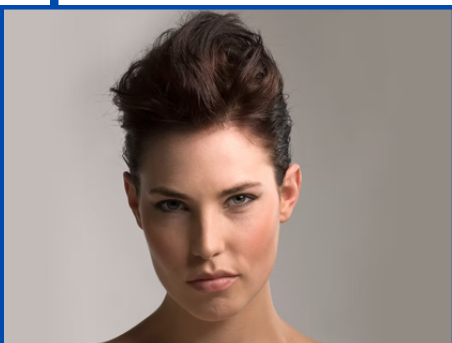
כבדו את בתן הזוג שלכן. באותה הרמה בה אתם.ן מבקשות.ים ממנו.ה כבוד. כבוד הדדי יבטיח הקשבה ושיח בונה בקשר.

כשאנחנו כועסות.ים בצורה פוגענית, מעליבה, משפילה, מאיימת, אלימה, משתיקה, או בכל צורה אחרת שפוגעת באותו הרגע בזכות הגדרתו.ה של בן.ת הזוג כשותפ.ה והופכת אותו.ה לאויב.ת שיש לפגוע בו.ה ולהשמיד... אנו יוצרים.ות צלקות שחוזרות לדמם בכל פעם שאנחנו חוזרים.ות לדקור ולפצוע את בתן הזוג.

זכרו תמיד, גם כשאנחנו כועסות.ים, מדובר באיש.ה שאנחנו אוהבות.ים. לא באויב.ת, אלא בשותפ.ה לחיים והמקום המגן והמכיל שלנו. כשאנחנו פוצעות את האמון בנו - אנו שוברים.ות את לבו.ה ואנחנו הורגים.ות את הקשר.

כלל מספר 7: העצמה הדדית

כמה יפה היה העולם וכמה נעים היה לחיות בו, אם היינו משתדלים.ות להעצים את הפרטנר.ית, במקום למתוח ביקורת ולהקטין. וכדי להעצים את בתן הזוג, לא צריך אירוע מיוחד...



העצמה זה אומר לראות את הדברים הללו ביומיום. פשוט, לשים לב. **קל יותר להתגבר על קשיים כשיש רוח גבית מחזקת ותומכת, וכשזוכרים שהמטרה היא להתגבר עליהם יחד.**

רק לזכור שההזדקקות שלה.ו זהה לשלך. לזכור להודות לו.ה על הדברים הקטנים: על הארוחה שהכינו לך, על היופי, על החכמה, על טוב הלב, על העשייה, על ההצלחות, על האומץ להתמודד מול כישלונות... יש כל כך הרבה יופי וטוב בבני.ות הזוג שלנו.



כלל מספר 8: לדעת לבקש סליחה

כמה מריבות התחילו, גדלו ונמשכו עד אין סוף, רק בגלל שלא ידעת לעצור לרגע ולומר: אני מתנצלת, אתה צודק. פגעתי בך ואני מבקשת סליחה? כי הדם שעלה לך לראש לא אפשר לשמוע את הצד השני. רצית לכעוס, ופשוט להיות צודק. נמאס מהפשרות ומהשיחות... עכשיו, אתה כועס. ובצדק!

אבל כואב לך עכשיו וככל שתביאי את הכאב מהר יותר - הפתרון יבוא מהר יותר ואיתו הפסקת הכאב.

מונחים של מלחמה שבועדים רק מי התחילה את המריבה, ובעיקר, מי יתנצח... הרסניים לקשר שלך. האישה הזוהי שאתה קצת שונאת עכשיו מהמקום של הכאב - זוהי האישה שאתה אוהב. ולא האויב.

כשאתה מבקשת סליחה - בשנייה הכעס מתפוגג ובמקומו בא הכאב שהסתרנו והחרטה, ומשם ההתפייסות. אל תשחקי במשחקים ששוברים את הלב. יש גבול לכמה שהלב יכול לספוג כאב. כשהכאב הופך לבלתי נסבל - הקשר מת בייסורים נוראיים.

בפעם הבאה כשתריבו, ויאמרו לך: "פגעת בי ב..." - אל תסתרו אותו. נסי להקשיב ולהכיל את הכאב שלו, גם אם זה קשה - פגעת ולכן התנצלי. והסבירי מאיפה דברים באו.

להסביר מה המקור - אין פירושו להאשים - אלא לחלוק.

אז בואי נעצור לרגע ותקשיבי לה. - רגע לפני שאתה מתפרצת. בשנייה שבה היא ואומרת לך שפגעת בה. זה הזמן לעצור את העולם ולהקשיב. נסי לראות את הדברים מבעד לעיניו. שימי לרגע בצד אותך - הצודקת, ונסי להפוך אותו לצודק. לרגע - רק כדי שתוכלי לשמוע אותו. באמת.

קשה להקשיב כשכועסותים. אבל אם תעצרו לרגע את הכעס, ניתן יהיה לראות את המבט הפגוע, הנעלב בעיניים שלו.

ולא נבטל את הפגיעה שאתה נפגעת. בכל מריבה תמיד יש שני צדדים וחיוני שניתן מקום זהה לשני הצדדים. ששני הצדדים ידברו, יקשיבו ויביאו את הכאב שלהם.

מתחת לכעס - נמצא תמיד כאב. וכשאנחנו נעלבותים - אז לא בטוח לנו להביא את הכאב. הרבה יותר פשוט להביא את השכבה העליונה - את הכעס. אבל הכעס, בנוי מאגו. ותפקיד האגו למנוע מאיתנו פגיעה נוספת. ולכן ברוב המקרים, האגו לא יניח לנו לדבר אמת ולהביא את הכאב. האגו יגרום לנו להתנכר ולהתעלם.

כלל מספר 9: ללמוד מטעויות

בכלל הקודם דיברנו על להניח את האגו מחוץ לקשר וללמוד לבקש סליחה כשפוגעות/ים. מה שלא פחות חשוב הוא ללמוד מהטעויות שלנו, מהמריבות, מהמקומות בהם פגענו - ולא לחזור עליהם.

FORGET THE MISTAKE
REMEMBER THE LESSON

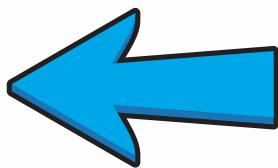
אי אפשר לפגוע שוב ושוב ושוב, ולחשוב שאפשר לצאת מזה בבקשת סליחה. זה עובד בפעם הראשונה - כשאתה עוד לא מבינה שאתה פוגעת. אבל בפעם השנייה, השלישית והרביעית, כשאתה בוחרת לא לתקן את מה שגורם לך לפגוע שוב ושוב - אתה בעצם בוחרת לפגוע.

במקרה כזה בקשת הסליחה שלך חסרת כל משמעות. אי אפשר להפוך את בן.ת. הזוג לשק האגרוף של הדפוסים שלך.

לקיחת אחריות על הפגיעות שאנחנו פוגעות בבתן. הזוג שלנו, הוא הכלל הקשה ביותר והמחייב ביותר. אבל הוא גם הכלל שמימושו הופך את הזוגיות לסיפור הצלחה. הוא המוסר השכל של כל הכללים הקודמים.

אנחנו אנשים בוגרים. שנמצאים. בקשר שמטרתו להיות קשר מעצים ובונה. לשם כך, אנחנו חייבים. וללמוד לקחת אחריות על מעשינו ולא לחזור על אותן הטעויות שוב ושוב.

כדי למנוע חזרה על אותה הפגיעה - אנחנו חייבים. להבין אותה לעומק. להבין מה יצר את ההתנהגות הפוגענית שלנו, לבדוק האם אנחנו זקוקים. ות לה בהווה ולזהות מה הטריגר שמפעיל אותה כיום. ברגע שאנחנו הופכות למודעים. ות לכל אלה - אנחנו יכולים. ות לשמוט את הצורך בשיחזור הדפוס ואנחנו מסוגלים. ות להיפטר מהחזרה על הפגיעה בבן.ת. הזוג שאוהבת אותנו.



ואל כלל מספר 10: הכלל המתמטי



אור מרוני, מטפל נפשי

מאמן מערכות יחסים

מטפל בכפר ורדים ובזום.

להתקשרות: 052-5634826

<https://www.ormaroni.net>

כלל מספר 10: $1 + 1 = 3$


$$1 + 1 = 3$$

כדי שהזוגיות תחזיק מעמד לאורך זמן, חשוב שנשאיר מקום לכל אחת. דמיתנו גם באופן נפרד. זוגיות היא לא $1 + 1 = 2$. היא גם לא $1/2 + 1/2 = 1$. הנוסחה הנכונה של זוגיות היא: $1 + 1 = 3$. לזוגיות באות. ימים שני. אנשים, שכל אחד מהם. סובייקט שלם, ויחד הם יוצרים את הדבר השלישי - את הזוגיות המשותפת.

לא כל דבר שאני אוהב לעשות מרתק אותה (למשל כדורגל), אבל מכיוון שאני אדם שלם ולא רק חצי מזוגיות, ברור שיש זמן ומקום ששייכים רק לי ובהם אני עושה את מה שעושה לי כיף גם בלעדיה.

מהמקום של הכבוד ההדדי שלנו ומהמקום בו אנחנו מבקשים לעשות זה את זה מאושרים, אנחנו חורגים מגבולות הנוחות שלנו - מפסיקים להסתכל על הכול מהפרספקטיבה הצרה שלנו, ומנסים לראות מה יעשה טוב לבתן הזוג שלנו. ברגע שמשנים את זווית הראייה קצת ומפסיקים להתרכז באני, אני ואני - הכול נהיה פשוט.

הכלל העשירי בא בעצם להזכיר לנו, שכדי שנצליח להיות בני.ות זוג טובים.ות, עלינו ללמוד להיות טובים.ות לעצמנו תוך כדי, ולראות בו זמנית 100% מאתנו לצד 100% מבן.ת הזוג שלנו. הזוגיות הבונה נמצאת בתווך, בין שתינו/שנינו. ועל הסקאלה של הצעידה זוה. לקראת זוה, פעם אני אצמד יותר ופעם היא. הוא.

הדרך היחידה לשמור על הזוגיות הזו, היא בכיבוד כל אחת מבני.ות הזוג כאינדיבידואל שלם בזכות עצמו/ה.

לפני שנים אימצתי את אמירתו של ג'ואבל הארשו - בספר "גר בארץ נוכריה: **"אהבה היא כשאושרו של האחר חיוני לאושרך"**. אבל אהבה בריאה היא לקחת את אותה ההגדרה ולעשותה הדדית. כן שוב אני חוזר למילה הזו

זוגיות מוצלחת היא זוגיות שבה יש מקום לכל אחת מבני.ות הזוג ליצור, להביא את יכולותיו.ה למיקסום, להיות היא. הוא ב-100%, אבל בלי לפגוע בזוגתו.ה בדרך. כדי לעשות כן, יש צורך להגיע להסכמות ולפשרות בחיי הזוגיות. וחשוב לזכור שפשרות אינן ויתורים או מחיקה עצמית. **פשרות מעניקות לכל אחת מאתנו מספיק מרחב מוגן כדי להיות אנחנו.**

אני לא חייב לאהוב את כל מי שזוגתי אוהבת - אני חייב לאהוב אותה מספיק, כדי לגרום לה להרגיש הכי אהובה ובטוחה - גם כשהיא נפגשת עם אנשים שאני לא מת עליהם.

על אהבה, זוגיות

והמסע המטלטל והמעצים עם הילד הראשון

מאת: אורי שבטאי



ההחלטה להביא ילד לעולם היא אחת המשמעותיות והמרגשות ביותר בחייהם של בני זוג. היא מסמלת את שיא האהבה והחיבור, את הרצון המשותף לבנות משפחה ולהעניק חיים חדשים. אך לצד ההתרגשות והציפייה, המעבר להורות, ובמיוחד עם הילד הראשון, מציב אתגרים רבים בפני הזוגיות, כאלה שדורשים הסתגלות, גמישות והבנה הדדית. זהו מסע מטלטל, לעיתים מפרך, אך גם כזה שיש בו פוטנציאל אדיר לצמיחה אישית, זוגית ומשפחתית.

חשוב להגיד, שכל מה שתקראו בהמשך שהוא בבחינת "תיאוריה", יצטרך לעבור התאמות לחיים בפועל ולזוגיות האישית שלכם. יתכן שתגידו שזה בלתי אפשרי ליישום ובכל זאת, דווקא ההיצמדות למעין "ספר הוראות ההפעלה" המתואר לעיל, יעזור לכם לעבור את הכול ובצורה מצוינת.

אתחיל ואגיד ש"ספר ההוראות להפעלה" מתחיל בזה שנזכור שהנוסחה להצלחה של הכול היא תיעדוף של מערכת היחסים בחיים ובצורה הזו - אני, הזוגיות, הילדים וכל השאר.

הנוסחה הזו עוברת מבחן במציאות ולעיתים יכולה להיראות בלתי אפשרית למימוש בפועל ובסופו של דבר, מוכיחה את עצמה כאפשרית ושכל הצדדים מרוצים ממנה. כיועצת זוגית, אני לגמרי יכולה להגיד שזה עובד ובהתאמות האישיות.

תחושותיו של האב

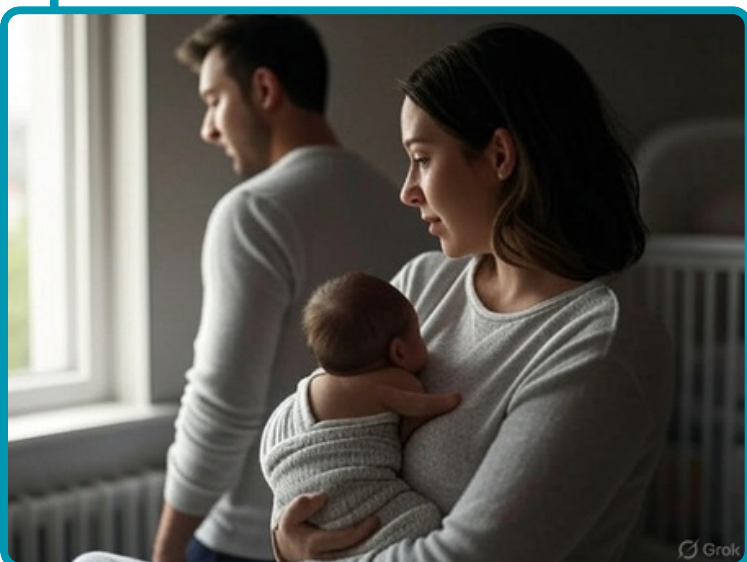
גם הגבר חווה שינוי משמעותי, אך לעיתים קרובות תחושותיו נדחקות הצידה. הוא עלול להרגיש מחוץ לתמונה, במיוחד בחודשים הראשונים, כאשר הקשר הסימביוטי בין האם לתינוק הדוק במיוחד. הגבר, שרגיל להיות במרכז תשומת לבה של בת זוגו, ("אני הייתי שם קודם"), עלול לחוש נטישה, בדידות ואף קנאה.

מהפכה ושמה הורות - שינויים וטלטלות במערכת הזוגית

לידת הילד הראשון היא אירוע מכונן המשנה את החיים מהקצה אל הקצה. המערך הזוגי, שהיה מבוסס על שני אנשים, מתרחב וכולל כעת יצור קטן ותלתי, הדורש תשומת לב וטיפול מסביב לשעון. השינוי הזה מביא עמו שורה של אתגרים, ברמה האישית וברמה הזוגית.

השינויים הפיזיים והרגשיים של האם

גוף האישה עובר טלטלה אדירה במהלך ההיריון והלידה. השינויים ההורמונליים הקיצוניים יכולים להוביל למצבי רוח משתנים, עייפות כרונית, ואף לתופעות כמו "בייבי בלוז" או דיכאון אחרי לידה. בנוסף, ההתמודדות עם ההנקה, הכאבים הפיזיים והשינוי בדימוי הגוף יכולים להשפיע על החשק המיני ועל האינטימיות הזוגית.



הזוגי ולבנות יסודות איתנים למשפחה החדשה. זוגות שמצליחים לצלוח את התקופה המורכבת הזו בשלום, ואף לצאת ממנה מחוזקים, הם אלו שמשכילים להשקיע בזוגיות שלהם, לתקשר בפתיחות ולגלות הבנה וחמלה זה כלפי זה.



עייפות, עומס ותקשורת לקויה

השנה הראשונה לחייו של התינוק מתאפיינת בלילות מקוטעים, עייפות מתמדת ועומס פיזי ורגשי. זוגות רבים מוצאים את עצמם מנהלים שיחות "פיפי-קקי" ומתקשים למצוא זמן ואנרגיה לשיח זוגי מעמיק. התקשורת, שהיא הבסיס לכל זוגיות בריאה, עלולה להיפגע, ולהוביל לתחושות של ריחוק, תסכול ואי-הבנה.

אינטימיות במשבר

הירידה בחשק המיני לאחר הלידה היא תופעה טבעית ונפוצה, הנובעת מסיבות פיזיות והורמונליות. נשים רבות חוששות ממגע אינטימי עקב כאבים או אי-נוחות, בעוד הגברים עלולים לפרש את הירידה בחשק כדחייה אישית. המרחק הפיזי עלול להוביל גם לריחוק רגשי, ולפגוע בתחושת הקרבה והחיבור בין בני הזוג.

תקשורת, תקשורת, תקשורת

תקשורת פתוחה וכנה היא המפתח להתמודדות עם האתגרים. חשוב לדבר על הרגשות, על הקשיים ועל הצרכים של כל אחד מבני הזוג. מומלץ לקבוע זמן קבוע לשיחה זוגית, גם אם מדובר ב-20 דקות ביום, כדי לשתף, לפרוק ולהרגיש שאתם לא לבד במערכה.

חמלה והבנה הדדית

חשוב לזכור ששניכם עוברים תקופה מאתגרת. גלו סבלנות ואמפתיה זה כלפי זה. נסו להבין את נקודת המבט של בן/בת הזוג, גם אם אתם לא מסכימים איתה. זכרו שאתם באותו צוות, ושהצלחתכם תלויה ביכולת שלכם לעבוד יחד.

חלוקת תפקידים לא שוויונית

במקרים רבים, האישה היא זו שלוקחת חופשת לידה ארוכה יותר, בעוד הגבר חוזר במהירות לשגרת עבודתו. מצב זה עלול ליצור פערים בתחומי העניין ובחוויות היומיומיות, ולהוביל לחלוקת תפקידים לא שוויונית של "שרת פנים" ו"שר חוץ". תחושת חוסר השוויון יכולה להצית קונפליקטים ומאבקי כוח, ולפגוע בתחושת השותפות.

מזוגיות להורות גשרים של אהבה ותקשורת

למרות האתגרים הרבים, המעבר להורות הוא הזדמנות אדירה להעמיק את הקשר

חלוקת תפקידים הוגנת

חשוב למצוא חלוקת תפקידים שמתאימה לכם כזוג. אין מודל אחד שמתאים לכולם, אך חשוב שתהיה תחושה של שותפות והוגנות. עודדו את מעורבות האב בטיפול בתינוק מהרגע הראשון. זה יחזק את הקשר שלו עם הילד, ויקל על האם.

טיפול האינטימיות

אינטימיות היא לא רק יחסי מין. בתקופה שלאחר הלידה, חשוב למצוא דרכים חדשות לבטא אהבה וקרבה. חיבוק, ליטוף, מילה טובה - כל אלה יכולים לחזק את הקשר הרגשי. דברו בפתיחות על נושא המיניות, ותאמו ציפיות.

זמן זוגי וזמן אישי

אל תוותרו על זמן איכות זוגי, גם אם מדובר בדייט קצר בבית לאחר שהתינוק נרדם. בנוסף, חשוב שכל אחד מבני הזוג ימצא זמן לעצמו, לעשות דברים שהוא אוהב. זה יאפשר לכם למלא מצברים ולהגיע לזוגיות ולהורות עם יותר אנרגיה וסבלנות.

בקשת עזרה

אל תהססו לבקש עזרה ממשפחה, חברים או אנשי מקצוע. לפעמים, עזרה קטנה יכולה לעשות הבדל גדול. במקרים של קשיים מתמשכים, יעוץ זוגי יכול להוות מרחב בטוח לעבד את הקשיים ולמצוא דרכים חדשות להתמודד והוא אף המומלץ מבין כל ההתייעצויות, מכיוון שהוא ייקח את כל ההתאמות האישיות שלכם בחשבון ובלי כל ההטיות האישיות של כל מי שתתייעצו איתם בסביבתכם.

לסיכום, המסע להורות הוא מסע של גילוי. גילוי של כוחות פנימיים שלא ידעתם שקיימים בכם, גילוי של רבדים חדשים באהבה הזוגית, וגילוי של האושר העצום הכרוך בגידול ילד. מותר לכם להתגעגע ל"פעם"... הדרך לא תמיד קלה, אך בעזרת אהבה, תקשורת, הבנה הדדית ונכונות להשקיע, תוכלו להפוך את האתגר למנוף לצמיחה, ולבנות משפחה חמה, אוהבת ותומכת, שתהווה עוגן יציב עבורכם ועבור ילדכם.



אורי שבטאי

יועצת זוגית ומגשרת-עו"ד

בגישה הוליסטית

054-7792112

לחצו למידע נוסף...



זוגיות רעילה,



קשר שאינו אקולוגי

זוגיות רעילה, קשר שאינו אקולוגי

מאת: אפרת סולומון

תארו לכם שרכשתם צמח נאה במשתלה והבאתם אותו הביתה.

אבל לא טיפלתם בו לפי ההוראות שקיבלתם. הצמח שלכם נשתל בכלי שאינו בגודל הנכון, לא קיבל את האור המיטיבי עבורו ולא השקיה במידה הנכונה.

ייתכן שהצמח שלכם ישרוד ולא ינבול. אבל הוא לא ישגשג, ובוודאי לא יניב פרחים ולא פירות.

ככה בדיוק נראה קשר לא אקולוגי. זוהי מערכת יחסים (זוגית או אחרת) שאינה מיטיבה ואינה מדויקת.

יש סיכוי שתצליחו לשרוד אותה, אבל היא לא תאפשר לכם להתקדם, לצמוח ובוודאי שלא לשגשג...

**** כל האמור בכתבה זו מתייחס במידה שווה לשני המינים גם אם נכתב בלשון נקבה.**

איך נזהה קשר רעיל?

- **את לא יכולה להיות מי שאת באמת.** בקשר רעיל החוויה העיקרית שלך היא דריכות מוגזמת. רמות גבוהות של מתח. מערכת העצבים נמצאת רוב הזמן בעירנות מוגזמת, מוכנה להגיב במהירות. בפועל, את חוששת לבטא את הדעות, הרגשות והצרכים שלך ואין לך חופש מלא להיות האדם שאת באמת על כל גווניו, ובוודאי שלא לחגוג את מי שאת.
- **בקשר רעיל יש הסתרה.** את לא יכולה להביא את כל גווניך וחלקיך. את מסתירה אותך. אינך יכולה לדבר בכנות ובגילוי לב, לא להניח במרחב הזוגי את האמת שלך ואת מה שאת מרגישה, צריכה וחושבת כי את נתקלת בהתנגדות, ביקורת או בחוסר אמפטיה וחשה שלא מקבלים אותך.

- **את נזהרת.** בשיח עם בן.ת הזוג לעיתים את מרגישה מותקפת. ולכן את.ה נזהרת כדי לא להכעיס. בקשר רעיל את חווה ביקורת מתמדת, מוצאת את עצמך מתנצלת. הרבה דברים שאת עושה או אומרת עלולים להביא להתקפה עליך. כל מילה שאת אומרת מחייבת תכנון קפדני כדי שבן.ת הזוג לא תיכעס ואולי גם יעניש אותך בביקורת ארסית, ריחוק או שתיקה.

- **את מרגישה תלויה.** קשר רעיל מרחיק אותך מהכוח שלך, את מרגישה שאין לך בחירה ופחות מדי שליטה על החיים שלך. מה שאת מעדיפה לא מקבל מקום, עדיפות או הקשבה, ולרוב, בן.ת הזוג שלך עושה החלטות עבור שניכם. מסיבה זו, עם הזמן את הולכת ונחלשת, ומאבדת את האמון בעצמך וביכולות שלך.

- **את מרגישה בודדה.** אין בדידות יותר גדולה מבדידות בתוך מערכת יחסים. כשאין לך פרטנר.ית עליו.ה את יכולה לסמוך שיתמוך בך רגשית, את לא שותפה שוות זכויות ולפעמים את מרגישה שבכלל לא רואים אותך. את שקופה לגמרי!

- **את חווה חוסר הערכה.** את משתדלת להיות זמינה וקשובה, משקיעה זמן ואנרגיה רגשית בקשר, אבל לא מקבלת מספיק בחזרה וגם לא מרגישה שמעריכים את ההשקעה והנתינה שלך.

- **החשוב ביותר: בקשר רעיל את פשוט לא אוהבת את עצמך, לא מרוצה מעצמך ולא מזהה אותך.** הדימוי העצמי שלך נעשה נמוך יותר ויותר. למה? כי בכל קשר אחר את משוחררת יותר, מרגישה מוערכת יותר, ובקשרים אחרים את יכולה להביא לידי ביטוי את כל חלקיך באופן חופשי.



מהי זוגיות אקולוגית?

כל אלה הם מחירים יקרים של קשר לא בריא. ההשפעות היטב ניכרות בתפקוד היומיומי בבית ומחוצה לו: במידת ההצלחה והפניות לקריירה, באווירה הביתית המתוחה, ומכיוון שבראייה הוליסטית הכל קשור ומשפיע על הכל,

יהיו לכך השפעות פיזיות, הפרשת יתר של קורטיזול (הורמון הסטרס), הגורם לתחושה גופנית לחוצה ומכווצת, ויהיו מחירים בריאותיים ונפשיים כתוצאה מהחלשות המערכת החיסונית.

מערכת יחסים אקולוגית היא סביבה שבה בני הזוג יכולים לפרוח. לא רק לשרוד - אלא ממש לשגשג. כדי ליצור מערכת יחסים אקולוגית, בני הזוג נדרשים לאינטליגנציה רגשית גבוהה, לרצון להיות גמישים וקשובים, למחויבות גבוהה ויכולת לקחת אחריות מלאה על הקשר.

בתהליך ייעוץ זוגי, זוגות מקבלים כלים וידע שמכוון אותם להבחין בנקודות התורפה כמו גם במשאבים וביכולות של הקשר כדי להיטיב את החיבור ביניהם ולהפוך אותו ממרחב מאתגר ומכווץ, למרפא, מרחיב ומיטיב.

הסטטיסטיקה אומרת שמרבית הזוגות המגיעים לתהליך ייעוץ, חיכו בממוצע כ-7 שנים בכדי להגיע ולטפל בקשר. לרוב הדבר קורה בעקבות משבר אמון או כשלאחד מבני הזוג יש כבר מחשבות ממשיות על פרידה.

תארו לכם 7 שנים או יותר של התרחקות מתמדת, טינות שנשמרות בלב ונרשמות בגוף, מערכת עצבים דרוכה, ולופים חוזרים ונשנים של האשמות וכעסים.



מי מועד יותר למצוא את עצמו במערכת יחסים רעילה?

- **מטופלים שסבלו בילדותם מהזנחה, התעללות, אלימות, חוסר יציבות, ביקורת תוקפנית מתמדת ולא מידתית, חוו הורים עם התמכרות או הפרעות אישיות כאלה ואחרות, נוטים באופן לא מודע, לבחור בבני זוג שאיתם, במידה כזו או אחרת, משתחזרת אותה דינמיקה רעילה מוכרת.**

- **מטופלים בעלי ערך עצמי נמוך ודימוי עצמי נמוך. הנוטים גם הם להסכים ליחס של הקטנה, אדישות, התעלמות, חוסר הכלה, וחוסר הערכה. ולהישאר לאורך זמן בקשרים לא מיטיבים.**

מכל המטופלים שלנו, ישנן מספר קבוצות של אנשים המועדים יותר מאחרים למצוא את עצמם בקשר רעיל:

- **מטופלים בעלי דפוס היקשרות חרדתי.** יותר מבעלי דפוסי היקשרות לא בטוחים אחרים, (נמנעים, כאוטיים), בעלי דפוס ההיקשרות החרדתי נוטים לבחור יותר בבני זוג שאיתם נוצרת דינמיקה רעילה ואף להשאר בקשרים כאלה לאורך זמן. מתוך חשש אמיתי לאבד את הקשר, הם נוטים יותר להבליג על דינמיקות בעייתיות.



מה עושים בקליניקה?

כאן יש לו מקום לבטא את הרגש (יחד עם התחושה הגופנית המורגשת) כפי שהוא בגודל הטבעי שלו.

- **הזמנות.** בסשן של התמקדות, המטפל מציע שאלות לבירור כדי לפרוש את מרחב החקירה ולבסוף ליצור שינוי. התנועה הראשונה בסשן היא לפגוש באופן מודע את החוויה בקשר הזוגי ואת ההשפעה שלה על המטופל. התנועה השנייה תהיה לברר מה בחוויה הזאת מרגיש לי מוכר? האם שמעתי כבר בעבר את הקול הכועס / מצמצם / ביקורתי / כועס? מה זה מזכיר לי? האם הדינמיקה הרעילה הזו מפעילה אצלי טריגרים מוכרים מהילדות?

- **התנועה השלישית:** "מי אני בלי זה?" "מה יקרה אם הכל יהיה פתור?" "מהו התרחיש האידאלי עבורי?" הצעות מסוג זה הן קצת כמו להציץ בעמוד האחרון בספר.. להתחיל לבסס חוויה חיובית אפשרית במרחב של המטופל. ולבנות מסוגלות ליצירת שינוי התנהגותי ותפישתי.

הרבה פעמים במערכת יחסים רעילה, יהיה בעיקר צד אחד שרוצה ומוכן לטפל בקשר. ההמלצה הגורפת שלי, אם ישנה התנגדות או חוסר מסוגלות של אחד מבני הזוג להגיע לתהליך ייעוץ זוגי, היא לנהל תהליך ייעוץ זוגי במעמד צד אחד.

בתהליך כזה, בדומה לייעוץ זוגי רגיל, נפעל במספר מישורים:

- **הקשבה והכלה.** להניח מרחב קשוב ואוהד שבו המטופל מקבל לגיטימציה ועידוד לבטא את הקשיים והמכאובים שהוא חווה בקשר. לספר את החוויה שלו במלואה, לבטא כעס ועצב ותסכול וכל מה שמגיע איתם. (טכניקה מעולה לשלב הזה היא התמקדות-Focusing).

- **שיקוף מציאותי.** תפקיד המטפל בשלב הזה הוא לשקף באמפטיה את החוויה ולתת לה תוקף מלא. אם המטופל חש לרוב בתוך הקשר שהוא צריך להתנצל על רגשותיו או על הגודל שלהם ולהסתיר אותם.



אפרת סולומון,
מורה מוסמכת להתמקדות.
מאמנת זוגית, מרצה בנושאי זוגיות, מיניות ואינטימיות.
מנחה מפגשים וסדנאות לגברים ונשים.

054-5627120

זוגיות להט"ב בין אתגרים לחוזקות

מאת אור מרזי

זוגיות היא תמיד מרחב מאתגר וגם מעצים, אולם זוגות מהקהילה הלהט"ב (לסביות, הומוסקסואלים, טרנסג'נדרים.ות, ביסקסואלים.ות), נדרשים להתמודד עם מורכבויות נוספות - חברתיות, תרבותיות ולעיתים גם משפטיות. לצד האתגרים, נוצרים גם מקורות חוזק ייחודיים שמאפשרים לזוגות אלו לפתח עמידות וקרבה יוצאת דופן. במאמר זה נסקור את ההיבטים המיוחדים של זוגיות בקבוצות השונות המרכיבות את קהילת הלהט"ב ואת ההשפעות הנפשיות האפשריות.



מבוא: מפת דרכים לזוגיות לסבית בישראל

בחלק זה אציג ניתוח של היבטים שונים בזוגיות לסבית בישראל, תוך התמקדות באתגרים הייחודיים, בחוזקות פנימיות וחיזוניות, בהקשר החברתי-משפטי, ובהשלכות הכלכליות והאישיות. מדובר בתמונה הוליסטית של קשרים אלו כצומת מורכב של זהות אישית, דינמיקה זוגית, והקשרים חברתיים רחבים יותר.

בסיס הידע המחקרי לדו"ח זה נשען על מגוון עבודות אקדמיות ופרסומים מקצועיים. בין המקורות המרכזיים ניתן למנות עבודות דוקטורט על הבניית המשפחה ההומו-לסבית, דינמיקת יחסים ותהליכי יציאה מהארון, כפי שפורסמו על ידי חוקרים כגון אפרת ואורן.

היסטוריה של ייצוג ושינוי מסטריאוטיפ לזהות מהותית

הייצוג החברתי והתקשורתי של זוגיות לסבית בישראל עבר שינוי עמוק: משיח על "תופעה" חיצונית בשנות ה-60 ל"הכרה בזהות מהותית". לסביות הוצגה עד אז כגל זר, ללא ייצוג אישי או מקומי, והקהילה נדחקה לשוליים. הקמת ארגונים כמו אל"ף - ארגון לסבי פמיניסטי (1978) וקל"ף - קהילה לסבית פמיניסטית (1987), העלתה את המודעות והובילה למאבק על זכויות והכרה. פריצת הדרך הגיעה עם תיקון חוק העונשין ב-1988, שביטל את הפליליות של יחסים חד-מיניים. הומוסקסואליות הפסיקה להיחשב "סטייה" או "התנהגות אסורה", והחלה להיות מוכרת כנטייה מינית לגיטימית ולמונחים חיוביים כ"אהבה לסבית", שסימלו את המעבר מהדרה לשייכות, ומהצגה שולית להכרה רגשית וחברתית רחבה. שינוי זה אפשר יציאה המונית מהארון של נשים לסביות משנות ה-80 ועד לימינו ונרמל את הנראות הלסביות בעיקר במרכז הארץ.



בזוגיות לסבית קיים פוטנציאל גבוה לשוויון מגדרי ולתקשורת רגשית פתוחה. בניגוד לזוגיות הטרוסקסואלית, שבה תפקידים מגדריים מסורתיים משפיעים על חלוקת העבודה, הדומיננטיות הפיננסית והבעת הרגשות, כאן אין מודל סטריאוטיפי של "גבר" ו"אישה". לכן, בנות הזוג נדרשות להגדיר במודע את חלוקת התפקידים, לנהל דיאלוג מתמשך, ולמצוא פתרונות משותפים.

תהליך זה מעודד שיתוף פעולה, חיזוק החוסן, ושוויון גדול יותר בניהול הכלכלי, הפרקטי והרגשי. בנוסף, התמודדות משותפת עם סטריאוטיפים ולחצים חיצוניים, מחזקת את הקרבה והתמיכה ההדדית, ומאפשרת ביטוי אותנטי של צרכים ורצונות בכל מערכת היחסים.

זוגיות לסבית בישראל מתמודדת עם אתגרים ייחודיים הנובעים מהדרה כפולה: גם בשל הנטייה המינית וגם בשל מבנה משפחתי ללא אב. נשים רבות חשות צורך להוכיח את כשירותן כהורים ולפצות רגשית על מה שנתפס כ"לא נורמלי". תהליך היציאה מהארון מתמשך ומייצר מתחים - בכל מעבר דירה, מסגרת חינוכית או סביבה חדשה.

כלכלית, זוגיות לסבית מושפעת ישירות מפערי השכר המגדריים: ללא שכר גברי מאזן, זוג נשים יתמודד עם הכנסה נמוכה יותר ומכוח מיקוח חלש בשוק העבודה.

בתחום ההורות, לאם הלא-ביולוגית קיים מאבק מתמיד על הכרה ולגיטימציה. עד לא מזמן פירוק זוגיות הוביל לאובדן קשר עם הילדים, אך חקיקה עדכנית מאפשרת שמירה על רציפות הורית והכרה במעמדה כאם.

הזירה המשפטית והפוליטית: זכויות בין הכרה לפערים

ההתפתחות המשפטית של זכויות להט"ב בישראל משקפת שילוב של הישגים משמעותיים לצד פערים מתמשכים. כבר בשנות ה-80 העלתה שולמית אלוני את הנושא לסדר היום, ומאז נרשמו אבני דרך מרכזיות: **ביטול הפללת "משכב זכר" (1988), איסור אפליה בעבודה על רקע נטייה מינית (1992), ופסק דין דנילוביץ' (1994) שהכיר בזוגיות חד-מינית לצורך הטבות.** בהמשך הוכרו ידועים בציבור, **נישואי חו"ל (2006) ואף נישואי "זום" רשומים (2024).** עיריות אחדות החלו להנפיק תעודות זוגיות מקומיות. עם זאת, נישואים וגירושין בישראל כפופים לדין הדתי, שאינו מכיר בזוגיות חד-מינית. הפער בין מערכת אזרחית מתקדמת לדין דתי שמרני יוצר דיסוננס בולט ומכשול סמלי ומעשי להכרה מלאה.

מבוא: מפת דרכים לזוגיות הומוסקסואלית בישראל

הזוגיות ההומוסקסואלית בישראל עברה דרך ארוכה, מהיותה מוסתרת ומופלית ועד להכרה משמעותית בחברה ובחוק. ועדיין, לצד ההצלחות הרבות והקבלה הגוברת, זוגות הומוסקסואלים עדיין מתמודדים עם אתגרים ייחודיים.

הצלחות והתקדמות חברתית ומשפטית

השינוי הגדול ביותר בתחום הזוגיות ההומוסקסואלית בישראל הוא הקבלה החברתית. בשנים האחרונות, נושא הזוגיות הגאה כבר אינו טאבו. הדבר בא לידי ביטוי במגוון רחב של תחומים:

- **ייצוג בתקשורת ובמרחב הציבורי:** יותר ויותר זוגות גאים מופיעים בתקשורת, בסדרות טלוויזיה, בקמפיילים פרסומיים ובמרחב הציבורי. הייצוג הזה, אשר בעבר היה כמעט ואינו קיים, תורם לנרמול הזוגיות הגאה וליצירת מודלים חיוביים עבור הקהילה.
- **מודלים למשפחות:** כיום, זוגות חד-מיניים רבים מקימים משפחות עם ילדים, בין אם באמצעות הורות משותפת, פונדקאות או אימוץ. משפחות אלו תורמות לשינוי התפיסה הציבורית ומראות שאין הבדל מהותי בין משפחה של זוג חד-מיני לבין משפחה של זוג הטרוסקסואלי.

- **הכרה משפטית:** אף שאין בישראל נישואים אזרחיים, מערכת המשפט הישראלית מכירה בזכויות רבות של זוגות חד-מיניים. פסקי דין תקדימיים אפשרו רישום של ידועים בציבור, זכויות ירושה והטבות מס. פסיקת בג"ץ שאפשרה רישום של הורים חד-מיניים במשרד הפנים מהווה אבן דרך חשובה.



הורות הומוסקסואלית בישראל

הנושא של הקמת משפחה והורות הוא אחד ההיבטים המרכזיים בזוגיות הומוסקסואלית בישראל. בשנים האחרונות, נרשמה התקדמות משמעותית בתחום זה, אך עדיין קיימים אתגרים רבים:

- **הכרה משפטית בהורות:** מערכת המשפט בישראל פועלת באופן הדרגתי להכיר בהורות של זוגות חד-מיניים. בעוד שבעבר זוגות חד-מיניים נתקלו בקשיים רבים ברישום ילדיהם, כיום קיימת פסיקה המאפשרת רישום של שני ההורים במשרד הפנים, באמצעות הליך של "הורות מכוח פסיקה".
- **אימוץ:** לאחר מאבק ציבורי ומשפטי ממושך, בתי המשפט בישראל התירו באופן רשמי אימוץ על ידי זוגות חד-מיניים. למרות ההיתר, ההליך עדיין יכול להיות ארוך ומורכב יותר מאשר אימוץ על ידי זוגות הטרוסקסואלים.
- **פונדקאות:** תחום הפונדקאות נותר אחד האתגרים הגדולים ביותר עבור זוגות גברים המעוניינים להקים משפחה. על פי החוק בישראל, פונדקאות מותרת רק לנשים יחידניות וזוגות הטרוסקסואלים. כתוצאה מכך, זוגות גברים נאלצים לעבור הליכי פונדקאות מורכבים ויקרים בחו"ל, בעיקר בארה"ב, קנדה או מדינות אחרות. ההליכים האלה כרוכים בעלויות גבוהות ובתהליכים בירוקרטיים מורכבים, והם מהווים חסם משמעותי בפני זוגות רבים.
- **הורות משותפת:** חלק מהגיז בוחרים במסלול של הורות משותפת עם לסבית או עם חברה טובה, דבר המייצר לעתים משפחה בה שני אבות ושתי אמהות. מסלול זה מאפשר להם להקים משפחה ללא תלות בהליכי אימוץ או פונדקאות.
- **למרות ההתקדמות הרבה, הפערים המשפטיים והחברתיים בנושא ההורות ההומוסקסואלית עדיין דורשים התייחסות, ובמיוחד חקיקה שתאפשר שוויון מלא בתחום הפונדקאות.**



התמודדות עם הומופוביה ושנאה

למרות העלייה בקבלה החברתית, הומופוביה ושנאה עדיין קיימות בחלקים שונים של החברה הישראלית. האתגרים הללו יכולים לבוא לידי ביטוי במגוון צורות:

ההתמודדות עם אתגרים אלה מצריכה:

בניית רשת תמיכה: יצירת מעגל תמיכה חזק של משפחה, חברים והקהילה הלהט"בית - מספקים מקום בטוח ומקבל, בו ניתן לחוש שייכות ולקבל חיזוקים חיוביים.

חוסן פנימי זוגי: האתגרים החיצוניים מחזקים לעיתים קרובות את הקשר בתוך הזוגיות, מעמיקים את הקשר בין בני הזוג ובונים חוסן פנימי שמאפשר הגנה הדדית.

אקטיביזם וקידום שינוי: הבחירה להיות פעיל במאבק על זכויותיך, באמצעות הצטרפות לארגונים להט"ביים, השתתפות באירועי גאווה או העלאת מודעות. מעצימה ומסייעת בהפיכת תחושת התסכול לפעולה חיובית.

אלימות מילולית ופיזית:

תקיפות מילוליות ופיזיות של זוגות חד-מיניים במרחב הציבורי, האוחדים ידיים או מתנשקים בפומבי, עדיין מתרחשים. החשש מאלימות גורם לחלק מהזוגות להסתיר את זהותם או להימנע מביטויי חיבה פומביים

אפליה מוסדית:

למרות שיפורים בחקיקה, זוגות חד-מיניים עשויים עדיין להיתקל באפליה בתחומים כמו דיר, עבודה או שירותים מסוימים. אפליה כזו יוצרת תחושה של חוסר ביטחון ומאבק מתמיד על זכויות בסיסיות.

מיקרו-אגרסיות:

התבטאויות יומיומיות מכאיבות, הערות שוביניסטיות, בדיחות לא הולמות או תהיות על תוקף הזוגיות ("מי הגבר? מי האישה?"). המכרסמים בהדרגה בתחושת השייכות והביטחון של בני הזוג.

אתגרים בזוגיות עם ביסקסואל.ית בישראל

זוגיות עם אדם ביסקסואל מציגה אתגרים ייחודיים, הנובעים לרוב מדעות קדומות ותפיסות מוטעות לגבי ביסקסואליות. האתגרים הללו יכולים להשפיע על שני בני הזוג ועל דינמיקת הקשר.

אנשים ביסקסואלים נתקלים לא פעם בטענות שהם "מבולבלים", "לא החלטיים", או ש"הם רק בשלב מעבר". תפיסה זו עלולה לגרום לביסקסואל/ית לחוש תחושה מתמדת של אי-וודאות, מה שיקשה עליו/ה להיות שלם/ה עם זהותו/ה בתוך הקשר.

- **קושי בתקשורת פתוחה:** מחשש לפגוע בבן/בת הזוג, או לעורר קנאה, האדם הביסקסואל עלול להימנע מלדבר על משיכה לאנשים אחרים. חוסר תקשורת עלול לפגוע באמון הבסיסי בקשר ולמנוע את פתרון הקשיים בצורה בריאה.

- **הסכמות על מבנה הקשר:** בעוד שביסקסואליות אינה זהה לפוליאמוריה, ישנן תפיסות לפיהן ביסקסואלים פתוחים יותר למבנים זוגיים שאינם מונוגמיים. כדי למנוע אי-הבנות, חשוב שבני הזוג ינהלו שיחות כנות ופתוחות על ציפיות, גבולות, ועל מבנה הקשר הרצוי להם, כגון מונוגמיה או יחסים פתוחים.

לסיכום, הצלחתה של זוגיות עם אדם ביסקסואל תלויה בביסוס תקשורת פתוחה, אמון הדדי, התמודדות עם סטריאוטיפים וקבלה מלאה של זהותו של האדם הביסקסואל.

- **בזוגיות חד-מינית:** ביסקסואלים עשויים להרגיש שהם "לא מספיק להט"בים", ולחוות דעות קדומות מהקהילה הגאה עצמה, החוששת שהם עלולים לעזוב את הקשר לטובת בן/בת זוג מהמגדר השני.

- **בזוגיות סטרייטית:** ביסקסואלים עלולים לחוש שהזהות הקווירית שלהם "נמחקת" או הופכת לבלתי נראית, מכיוון שהקשר שלהם נתפס על ידי החברה כהטרסקסואלי "סטרייט, רגיל".

- **חוסר ביטחון וקנאה:** התפיסה המוטעית שביסקסואלים "נוטים יותר לבגוד" או ש"אי אפשר לספק אותם", יכולה ליצור חוסר ביטחון וקנאה עמוקים, ללא קשר לזהותו.ה המגדרית של בן/בת הזוג. הפחד שמא הפרטנר.ית ירצו לבחון קשר עם מגדר אחר יכול לגרום למתח וחרדה בקשר.

זוגיות של טרנסג'נדרים וטרנסג'נדריות בישראל

המסע הטרנסג'נדר בישראל, בדומה למקומות רבים בעולם, טומן בחובו אתגרים ייחודיים, וזוגיות היא אחד ההיבטים המורכבים והרגישים ביותר בו. המעבר המגדרי משפיע לא רק על זהותו של האדם אלא גם על מערכות היחסים הקיימות והעתידיות שלו. מאמר זה יסקור את האתגרים וההצלחות בזוגיות טרנסג'נדרית בישראל, תוך התייחסות למגוון הקשרים – החל מזוגיות הטרנסקסואלית שהופכת לזוגיות חד-מינית, ועד למערכות יחסים חדשות שנוצרות לאחר המעבר.

אתגרים ייחודיים בזוגיות טרנסג'נדרית

בעוד שכל זוגיות מתמודדת עם קשיים, זוגות בהם אחד מבני הזוג הוא טרנסג'נדר או טרנסג'נדרית, נתקלים באתגרים נוספים הנובעים מהדינמיקה הפנימית והיחס החיצוני של החברה.

• אתגרים כלכליים ותעסוקתיים:

טרנסג'נדרים מתמודדים עם טרנספוביה ואפליה בשוק העבודה, הכוללת דחיית מועמדות לעבודה, קושי בקידום ופיטורים שלא כדין לאחר יציאה מהארון. חוסר היציבות התעסוקתית מוביל במקרים רבים לשכר נמוך, לעבודה במשרות שאינן הולמות את הכישורים וההשכלה ולפגיעה בזוגיות.

• פער שכר: קיים פער שכר מגדרי גם

בתוך הקהילה הטרנסג'נדרית. גברים טרנסג'נדרים מרוויחים יותר לאחר השינוי, בעוד שנשים טרנסג'נדריות חוות ירידה משמעותית בשכרן.

• עלויות המעבר המגדרי: תהליך

ההתאמה המגדרית כרוך בעלויות גבוהות מאוד, אם הוא נעשה באופן פרטי ולא ע"י המדינה.

• קשרים זוגיים: אחד האתגרים

המורכבים ביותר מתרחש כאשר אדם טרנסג'נדר יוצא מהארון ומתחיל בתהליך התאמה מגדרית בזמן שהוא נמצא בנישואים הטרנסקסואלים או בקשר להט"בי. במקרים אלה, מערכת היחסים משתנה מהיסוד. בן או בת הזוג שהיו נשואים בעבר לאדם שנתפס כמגדר מסוים, מוצאים את עצמם במערכת יחסים שהופכת בפועל לשונה. המעבר מצריך גמישות רבה, התמודדות עם תהליכים נפשיים ופיזיים, וכן בחינה מחודשת של כללי הזוגיות. חלק מהזוגות מצליחים לשמר את הקשר בזכות אהבה עמוקה והבנה הדדית, בעוד שאחרים נפרדים בשל הקושי לקבל את השינוי בזהותו של בן או בת הזוג.

- **הסתרה ומבוכה:** טרנסג'נדרים.ות המעוניינים.ות בזוגיות חדשה מתמודדים עם קושי בחשיפה. הפחד מהיחס של בני זוג פוטנציאליים או מהסתרה של זהותם המגדרית במרחב הציבורי, מהווה חסם משמעותי ביצירת קשרים פתוחים ובריאים. ההסתרה פוגעת ברווחה הנפשית של הטרנסג'נדר.ית.

- **טרנספוביה ודעות קדומות:** טרנסג'נדרים וטרנסג'נדריות נתקלים לא פעם בדעות קדומות, גם בתוך הקהילה הלהט"בית עצמה. רבים מדווחים על טרנספוביה מצד גברים הומוסקסואלים או נשים לסביות, שלא רואים בהם בני זוג פוטנציאליים. התופעה יוצרת תחושה של בדידות ושל היעדר מקום בטוח להשתייכות.

- **קשיים פיזיים ורגשיים:** תהליך ההתאמה המגדרית יכול להיות ארוך ומורכב, פיזית ונפשית. טיפולים הורמונליים וניתוחים משפיעים על מצב הרוח, על החשק המיני ועל מראה הגוף, מה שמשליך על האינטימיות הזוגית. זוגות נדרשים לגלות סבלנות רבה, תמיכה הדדית ויכולת להסתגל לשינויים הפיזיים והרגשיים לאורך זמן.

לצד האתגרים, התמונה בישראל אינה רק של קושי. ישנה התקדמות ניכרת והצלחות רבות בתחום הזוגיות הטרנסג'נדרית:

- **הכרה משפטית:** בשנים האחרונות, חל שינוי בישראל בכל הנוגע להכרה בזהות המגדרית. כיום, ניתן לשנות את הסעיף הרלוונטי במרשם האוכלוסין ללא צורך בניתוח. הכרה זו מאפשרת לטרנסג'נדרים.ות לנהל מערכות יחסים בצורה גלויה יותר, ללא צורך להציג מסמכים שאינם תואמים לזהותם.

- **מודעות ציבורית גוברת:** השיח התקשורתי והחברתי בישראל על זהות מגדרית נמצא בעלייה מתמדת. כתבות, תוכניות טלוויזיה וסיפורים אישיים חושפים את הקהל הרחב למורכבות החוויה הטרנסג'נדרית, מה שתורם להפחתת הדעות הקדומות ומאפשר קבלה רחבה יותר.

- **קהילה תומכת:** טרנסג'נדרים.ות ובני.ות זוגם.ן נהנים.ות ממרחב בטוח לשיתוף בארגונים כמו "מעברים", "פרויקט גילה" וברית הלביאות. הקהילות מהוות משענת חיונית להתמודדות עם האתגרים החברתיים והמשפחתיים ומקדמים את המודעות לכך שאהבה אינה תלויה במגדר.

תקופת המעבר המגדרי היא שלב מכריע ורגיש, שבו השינויים החיצוניים בולטים לעין. זהו הזמן בו אדם טרנסג'נדר אינו תואם בהכרח את הנורמות המגדריות הברורות של החברה. כתוצאה מכך, כל יציאה מהבית, בין אם לקניות, לבילוי או סתם לטיול, יכולה להיות מלווה במבטים סקרניים, תמוהים או שיפוטניים. עבור הזוגיות, התמודדות עם תופעה זו יוצרת מערכת לחצים ייחודית.

- **הגברת הפגיעות והבידוד:** המבטים הפולשניים הופכים את המרחב הציבורי למקום שאינו בטוח. תחושת החשיפה המתמדת עלולה לגרום לבני הזוג להתכנס פנימה, להימנע מאינטראקציות חברתיות ולצמצם בילויים משותפים מחוץ לבית. ה"בועה" המוגנת בבית מחזקת את הקשר, אבל הבידוד החברתי מזיק בטווח הארוך.

- **נטל רגשי כפול:** שני בני הזוג נושאים בנטל הרגשי של המבטים. הטרנסג'נדר עלול לחוש חוסר ביטחון, חרדה ובושה, מה שמשפיע ישירות על מצב רוחו ועל יכולתו להתנהל ביומיום. בן/בת הזוג התומכים חווים תחושות של כעס על העוול, תסכול ואף מבוכה משל עצמם. הם נאלצים להפוך למגנים של בני זוגם במרחב הציבורי, מה שיוצר מתח פנימי.

- **בחינה מחודשת של אינטימיות וחיבה פומבית:** פעולות פשוטות כמו החזקת ידיים או חיבוק בפומבי הופכות למורכבות. זוגות חדשים או כאלה המתרגלים למציאות החדשה, עלולים להימנע מביטויי חיבה פומביים מחשש שימשכו תשומת לב שלילית. הדבר יכול לפגוע בקרבה הזוגית.

- **הזדמנות להתחזקות הדדית:** למרות הקשיים, התמודדות משותפת עם מבטים ושיפוטים חיצוניים יכולה להפוך למקור כוח עצום. הצורך להגן זה על זה, לדבר על הרגשות ולהיות משענת רגשית אחד לשני, מאחד את בני הזוג ויוצר תחושה עמוקה של "אנחנו מול העולם". התמיכה שהם מעניקים זה לזה הופכת להיות מקור העוצמה העיקרי שלהם, והצליחה לצלוח את התקופה הזו בונה חוסן זוגי וביטחון בקשר.

לסיכום, תקופת המעבר המגדרי היא מבחן אמיתי לזוגיות. הלחצים החיצוניים מאלצים את בני הזוג לתחזק את הקשר הפנימי, ליצור לעצמם מרחב בטוח ולעבוד יחד כצוות. ככל שהאהבה, הכנות והתקשורת חזקים יותר, כך גדל הסיכוי שהזוגיות תצלח את האתגרים הייחודיים הללו ותצא מהם מחוזקת.

התמודדות עם ילדים - בין שינוי לקבלה

אחד האתגרים המרכזיים ביותר בתהליך המעבר המגדרי הוא ההתמודדות מול הילדים, במיוחד כאשר השינוי מתרחש במשפחה קיימת. עבור ילדים, יציאה מהארון של הורה כטרנסג'נדר/ית היא אירוע בעל השלכות רגשיות ומשפחתיות מורכבות, הדורש מהם גמישות, הבנה ותמיכה. עם זאת, במקרים רבים, הילדים מפתיעים ביכולתם להכיל את השינוי ולהסתגל למציאות החדשה.

אתגרים בהתמודדות הילדים:

אובדן הורה "ישן": גם אם הילדים מקבלים ותומכים, הם עלולים להתמודד עם תחושה של אבל ואובדן על ההורה שהכירו. הם נפרדים מהדמות שהייתה חלק מחייהם עד כה, ונאלצים להתייחד עם דמות חדשה. תהליך זה דורש עיבוד רגשי וזמן.

- **בלבול ותהיות:** ילדים עשויים לחוות בלבול ראשוני בנוגע לזהות הוריהם. שאלות כמו "מי אתה עכשיו?", "למה זה קורה?" ו"האם תישאר/י אבא/אמא שלי?" הן טבעיות. ההורה נדרש לספק תשובות כנות, פשוטות ומרגיעות, המותאמות לגיל הילדים וליכולתם להבין.

- **התמודדות עם תגובות הסביבה:** ילדים להורים טרנסג'נדרים עלולים להיחשף לשאלות, מבטים או תגובות שליליות מצד חברים, בני משפחה רחוקים או הורים אחרים. הדבר עלול ליצור בהם תחושות של מבוכה, בושה או פחד. במקרים אלה, תפקיד ההורה הוא לחזק את ביטחונם העצמי וללמד אותם להתמודד עם סיטואציות כאלה.



• **כנות, תקשורת פתוחה ותמיכה:**

מומחים מדגישים כי אחד המפתחות המרכזיים להצלחה הוא תקשורת פתוחה. הורה שמשתף את ילדיו בתהליך, מספק להם מידע רלוונטי, ומבהיר להם שהאהבה והקשר ביניהם לא ישתנו - בונה תשתית רגשית איתנה. שיתוף הילדים בבחירת השם החדש או בפרטים הקטנים של התהליך יכול אף הוא לסייע בתחושת השייכות וההכלה.

• **מודלים חיוביים ותמיכה**

מקצועית: ארגונים כמו "מעברים לקשת הטראנסית" ו"ברית הלביות" בישראל מספקים תמיכה מקיפה להורים ולילדים. הם מציעים קבוצות תמיכה, מפגשים משפחתיים וייעוץ מקצועי, המסייעים להורים לעבד את השינוי בעצמם ומלמדים אותם כיצד לתמוך בילדיהם. במקרים רבים, הורים של ילדים טרנסג'נדרים או הורים טרנסג'נדרים עצמם, הופכים למודלים של חוסן וכוח עבור משפחות אחרות.

• **הפגנת חוסן זוגי ומשפחתי:** כאשר

בן/בת הזוג התומכים נשאים בקשר, זה מהווה עוגן משמעותי עבור הילדים. האופן שבו בני הזוג מתמודדים יחד עם האתגרים, מספק מודל חיובי של חוסן משפחתי ומוכיח שהאהבה חזקה מהכל. במקרים רבים, ההתמודדות המשותפת מחזקת את הקשרים המשפחתיים ומעמיקה אותם.

לסיכום: המעבר המגדרי בתוך משפחה הוא תהליך הדורש התאמה מכל בני הבית. למרות הקשיים, סיפורים רבים בישראל מעידים על קבלה והסתגלות מרגשת, המוכיחה כי אהבה הורית, כנות ותקשורת פתוחה, יכולים לגשר על כל פער וליצור מציאות משפחתית חדשה, מגוונת ומאושרת.



השפעות נפשיות על זוגיות להט"ב בישראל - סיכום

החיים כזוגות להט"בים בישראל, למרות ההתקדמות הרבה, עדיין מלווים במערך של אתגרים חברתיים, חוקיים וכלכליים. אתגרים אלו יוצרים לחצים פסיכולוגיים ייחודיים המשפיעים על מערכות היחסים, ללא קשר לזהות המגדרית או המינית הספציפית של בני הזוג.

- **התמודדות עם היעדר נורמות חברתיות מובנות:** זוגות הטרנסקסואלים נהנים ממסגרות מובנות – חתונות, טקסי נישואים, ציפיות הוריות ומשפחתיות. עבור זוגות להט"בים, המסגרות הללו לעיתים חסרות או מותאמות באופן לא מלא. הצורך לבנות את נורמות הזוגיות והמשפחה מהיסוד יכול ליצור עומס רגשי, בלבול ואי ודאות. התמודדות מתמדת עם שאלות חברתיות ומשפחתיות כמו "איך אתם מתחתנים?", "מי מפרנס?", או "איך הקשר שלכם עובד?" עלולה להתיש ולשחוק את הביטחון העצמי והזוגי.
- **שונות ברמות היציאה מהארון:** אחד מבני הזוג מחוץ לארון והשני עדיין לא – מצב שיוצר מתח סביב משפחה, סביבה חברתית ונראות ציבורית.
- **פחד, חרדה ובידוד חברתי:** זוגות להט"בים, מתמודדים לעיתים קרובות עם מבטים פולשניים, שיפוטניים ואף עם שנאה גלויה במרחב הציבורי. הידיעה שביטוי פומבי של חיבה יכול להוביל לתגובה שלילית יוצרת חרדה מתמדת וגורמת לזוגות רבים לצמצם את פעילותם החברתית. לחץ זה עלול להוביל לבידוד חברתי ולדיכאון, כאשר ה"בועה" המגנה שהם בונים סביב עצמם עלולה, לאורך זמן, להפוך לכלא.
- **מתח כלכלי ותלות:** העלויות הגבוהות של הקמת משפחה (פונדקאות, אימוץ, טיפולים הורמונליים) או אפליה תעסוקתית, מציבים אתגרים כלכליים שאין להם מקבילה בזוגיות הטרנסקסואלית. לחץ פיננסי הוא גורם מתח עיקרי שיכול להוביל לקונפליקטים, למשבר אמון ואף לשינוי במאזן הכוחות בין בני הזוג. במקרים בהם בן או בת זוג אחד נושא בנטל הכלכלי העיקרי, עלולה להיווצר תלות שיכולה לפגוע בהערכה העצמית של הצד השני ובתחושת השוויון בקשר.
- **סוגיית ההורות:** קשיים משפטיים וכלכליים סביב אימוץ, פונדקאות או טיפולי פוריות. שאלת ההכרה בהורה הלא-ביוולוגי עלולה ליצור מתחים בזוגיות.
- **קבלה משפחתית וחברתית:** חלק מהזוגות מתמודדים עם דחייה מצד משפחותיהם. השאלה "מי יקבל אותנו?" מלווה את הקשר לאורך הדרך.

- **התמודדות עם טרנספוביה והומופוביה מופנמת:** קבלת הנטייה המינית או הזהות המגדרית אינה תהליך חד פעמי, והאדם יכול להמשיך להתמודד עם סוג של הומופוביה או טרנספוביה מופנמת גם לאחר שהוא מנהל מערכת יחסים יציבה. הרגשות השליליים, שנרכשו מהחברה, עלולים להתבטא בחוסר ביטחון, ספקות לגבי הקשר, ובמקרים קיצוניים אף בחרדה חברתית או דיכאון. התמודדות כפולה זו – מול החברה ומול העצמי – דורשת מאמץ נפשי רב.
- **אתגרים משפטיים וחברתיים:** חוסר שוויון בזכויות נישואין, ירושה ואפטרופסות, במיוחד במדינות שונות בעולם. יציאה לחו"ל עלולה להציב סכנות ממשיות.
- **מיעוט בתוך מיעוט:** שייכות כפולה למיעוטים (אתני, דתי, סוציו-אקונומי) יוצרת שכבות נוספות של הדרה – אך לעיתים גם חוסן ייחודי.

לסיכום, האתגרים הניצבים בפני זוגות להט"בים יוצרים עומס פסיכולוגי ייחודי הדורש חוסן, גמישות רבה ותקשורת פתוחה. למרות הקשיים, סיפורי הצלחה רבים מראים כי זוגות מצליחים לחזק את הקשר על ידי יצירת רשת תמיכה הדדית וקהילתית, שכן ההתמודדות המשותפת עם אתגרים חיצוניים יכולה להעמיק את הקשר ולאחות את הנפש. במאמר קצר זה נגעתי בחלק קטן בלבד מההתמודדויות של זוגות מהקהילה הלהט"בית. לצד הקשיים והאתגרים הקהילה הלהט"בית מאופיינת באומץ ליבה כקהילה וכפרטים המתקיימים בעולם הטרוסקסואלי שלא תמיד מגלה פתיחות.



**אור מרוני, מטפל נפשי, טרנסג'נדר
מלווה תהליכי שינוי מגדריים
ומאמן מערכות יחסים
מטפל בכפר ורדים ואונליין.
להתקשרות: 052-5634826
<https://www.ormaroni.net>**



שמי אור מרוני ואני מטפל בנפגעי.ות פוסט טראומה מורכבת (CPTSD), בדגש על פגיעות מיניות והתעללות פיזית ונפשית בילדות, המתמודדות/ים עם: חרדות, דכאון, זנות, ניתוקים, הפרעת זהות דיסוציאטיבית (D.I.D) התקפי זעם, פגיעות עצמיות וערך עצמי נמוך.

בנוסף, אני מעביר הרצאות על טראומה ופוסט טראומה.

אבל מה זה אומר עליי כאדם? מי יושב מולך בקליניקה?

אני טרנסג'נדר (FTM). נולדתי אישה. באתי לעולם הטיפולי - אימוני, לאחר שהתמודדתי עם חיים מלאי אלימות, פגיעה, מלחמות ומאבקים, ולאחר שנדרשתי לנצח כמעט כל טראומה אפשרית. כולל: התמודדות עם אלימות פיזית ומינית כלפיי כילדה, נטישות ואבדן. כשתדברי איתי על הכאב שלך - תמצא.י. לו הדהוד אמתי בתוכי.

כמטפל אני מלמד אחרים.ות לעבור תהליכים מצמיחים ומאפשרים. התהליך שלי לשינוי מגדרי החל במרץ 2023. גם מטפלים.ות עוברים.ות שינויים שבדרך כלל חסויים מעיניי המטופלים.ות שלהם.ן. הייתי בעבר אישה והיום אני גבר טרנס.

מהמקום של ההרס צמחתי והפכתי למנצח שאני, ואדע להוביל אותך במסע הקשה, הסיזיפי והמייאש לעתים - אל הניצחון שלך. אני רואה אותך.

ממשבר לצמיחה?

בגידה מינית בזוגיות

מאת: חגית ארצי

כמי שמלווה אנשים במשבר לאורך כשני עשורים, אני מוצאת את עצמי נפגשת עם החלקים הכואבים והמורכבים של החוויה האנושית. אחד האתגרים המערערים את יסודות האדם והזוגיות, הוא הבגידה המינית. לעיתים רחוקות, הבגידה מופיעה ללא כל הודעה מוקדמת, אך במרבית המקרים היא נושאת בקירבה היבטים קמאיים עמוקים, הצפונים במארג אישי של כל האחד מבני הזוג. הבגידה המינית מערסלת ומהדהדת את היותנו בני אנוש ומעוררת את הפגיעות והפוגעניות המייצרים סבל קשה ממשוא.



תהליך הטיפול הוא הזדמנות לחקור את מקורותיו הענפים של השבר.

למה אנחנו בוגדים?

בגידה מינית היא קצה הקרחון להתנהגות אנושית, המושפעת מהיבטים גופניים, רגשיים ותודעתיים של קיומנו.

המודל הביופסיכוסוציאלי הוא כלי אבחוני וטיפולי, המציג התבוננות רב ממדית ומעמיקה המסייעת לתהליך הפסיכותרפיה.



כך היה כשפגשתי לראשונה את סיגל ואלכס.

סיגל, בת 34, אמא לשניים, הגיעה אליי מרוסקת.

חודשיים בלבד לאחר לידת בנה, שהגיע לעולם אחרי טיפולי פוריות קשים ולידה מסכנת חיים, הודה אלכס, בעלה, ברומן שניהל במשך שלוש שנים.

סיגל, שאלכס הוא הגבר הראשון והיחיד בחייה, חשה תחושת קורבן לא מוכרת, כאב ששיתק אותה וזעם שהציף כל חלקה טובה בנפשה. היא הגדירה זאת כ"פגיעה קשה באופן בלתי נסבל וכישלון גדול".

אלכס הצטרף בהמשך לטיפול והציף את התסכול שלו מהקשר.

"סיגל קצת מנותקת, מתנהגת כמו רובוט. הייתי זקוק לחום ולאהבה", הוא אמר בכנות כואבת.

גילוי הבגידה, מנפץ את מערכת היחסים הזוגית, אך הוא גם חושף שבר עמוק ונסתר.

מההיבט הביולוגי, ההתפתחות האנושית מעודדת חיפוש אחר בני זוג מרובים כדי לשפר את סיכויי הרבייה ולהרחיב את המגוון התורשתי.

עבור הזכרים, הבגידה מגדילה את הסיכוי להפיץ את זרעם, ועבור נשים הבגידה משפרת את סיכויי ההיריון. הבנת הביולוגיה של הבגידה יכולה להסביר את הימצאותם של דחפים לא מודעים המניעים את האדם להתנהגות יצרית.

ההיבט הפסיכולוגי, מציג מגוון רחב של סיבות: בגידה יכולה לנבוע מהזנחה רגשית וריחוק, המובילה לחיפוש אחר אישור וקשר רגשי חיצוני. לעיתים, הצורך עז בריגוש מיני מתפרץ בכדי להשיב את תשוקה שאבדה, או בכדי לפזר שעמום ושגרה. דימוי עצמי נמוך יכול אף הוא להיות גורם משמעותי, שכן אנשים עשויים לחפש אישורים חיצוניים דרך קשרים מיניים. לעיתים, הבגידה היא פשוט שיחזור של דפוס משפחתי מוכר, המהווה תגובה או התנגדות לדפוסים שחווינו בילדותנו.

מבחינה פסיכולוגית, ישנה סערת רגשות של עצב, פגיעות וזעם. הבגידה מהווה הפרת אמון לצד הפסד בהימור. הבחירה בבן זוג מתגלה כשגויה, אך לעיתים היא משחזרת דפוס קורבן ממערכות יחסים קודמות.

מההיבט החברתי, בגידה מושפעת מציפיות וערכים חברתיים. בחוגים חברתיים שבהם הבגידה מקובלת ומעודדת, קיימת הרשאה חברתית ואף ציפייה לכך. ישנן ציפיות מגדריות מסורתיות שמעודדות בגידה, וכן זמינות של בני זוג מיניים בסביבה הקרובה.

סיגל, שהייתה ילדה שזכתה לאהבה רבה, נאלצה להתמודד עם מיקום לא מוכר. עמדה חדשה שהפכה אותה לחסרת אונים. "כל החיים הייתי אהובה על כולם, לא ייתכן שאלכס בגד בי".



למה זה כואב כל כך?

הסבל של הצד הנבגד הוא עצום, כי הוא מערער את יסודות הקיום. מבחינה ביולוגית, הנבגד מרגיש איום על בלעדיות הרבייה. מבחינה פסיכולוגית, ישנה סערת רגשות של עצב, פגיעות וזעם. הבגידה מהווה הפרת אמון לצד הפסד בהימור. הבחירה בבן זוג מתגלה כשגויה, אך לעיתים היא משחזרת דפוס קורבן ממערכות יחסים קודמות.

ממשבר לצמיחה

כמטפלת מינית מוסמכת ששפת האם הטיפולית שלי היא תרפיה באמנות, בראתי את אמנות המיניות והפסיכותרפיה המינית - יצירתית, המשתמשת בכלים יצירתיים בתהליך הטיפול המיני - בכדי לעודד תהליכי חקירה וריפוי המשלבים בין הגוף, הנפש והמודעות.

באמצעות האמנות, סיגל מבטאת תחושת קורבנות, שאינה מוכרת, וסבל ייסורים המציף כאב עד כלות. בפגישות עם סיגל עלו החלקים התמימים שלה: ילדה שזכתה וזוכה לאהבה ללא תנאי מצד הוריה. אך גם הופיעה האישה הנחרצת, המתנהלת על פי אמות מוסר גבוהות עם שיפוטיות וביקורתיות. סיגל מבכה בכאב את התסכול ומציפה את הזעם שעוררה הבגידה, אותה היא חווה כהפתעה מוחלטת, פגיעה קשה מנשוא וכישלון גדול. אחרי כחודשיים סיגל הודיעה לי, שהרב נפגש עם שניהם והציע לאלכס להיפגש איתי. אחרי הפגישה עם אלכס החלטנו להתחיל תהליך זוגי: פגישות נפרדות ומשותפות. לבדוק בכנות ובכאב האם ניתן לשקם את הזוגיות לאחר הבגידה?



בפגישות עם אלכס עלו תכנים הקשורים לתסכול בקשר עם סיגל. בפגישות המשותפות, סיגל רצתה לשמר את המקום הפגוע בעוד אלכס לקח אחריות על הבגידה, אך סרב להפוך אסיר תודה על האפשרות לחזור להיות יחד. הזעם של סיגל פרץ בכל פעם שחשדה שאלכס התעסק עם הטלפון, או יצא עם הכלבים. חוסר האמון של סיגל היה כן ואותנטי.

אומץ ליבם והכנות שלהם עוררו בי לא פעם אמביוולנטיות. היו רגעים שחשתי את תחושת ההשפלה של סיגל וראיתי עד כמה אלכס מרוכז בעצמו. ברגעים אחרים בהם אלכס שיתף בניכור ובקרות של סיגל, בכאב המציף של תחושת הבדידות שחש בילדותו ואת הכמיהה שיראו אותו, חשתי הכלה והבנה של מעשיו.

התהליך של אלכס וסיגל נמשך כמו ברכבת הרים: תהליכים אישיים מרגשים; יציאתה של סיגל מעמדת הילדה הפגועה ותהליך ההתבגרות שלה; והקרירות המינית שהחלה להיות מדוברת ואף סקרנות לחקור את מיניותה כאישה בשלה.

הכנות של אלכס מאפשרת להתבונן בחוויות המעצבות של ילדותו. סיגל ואלכס מעבדים את התכנים בנפרד, ואט אט נפתחים ונחשפים בפגישות המשותפות. ומאידך, ישנן התפרצויות זעם של סיגל הנובעות מאובדן האמון ורצון של אלכס לברוח בכל פעם שהוא מרגיש שהוא דורך על ביצים. לפעמים אני חושבת שזה יותר מדי ואין סיכוי שהם יתגברו על הכאב ולעיתים אני מאמינה בריפוי ובכאב המרפא.



התבוננות ולמידה

סיגל ואלכס הגיעו לטיפול בעקבות חשיפת רומן שאלכס ניהל. הטיפול התרחש במקביל לקשר זוגי שלי עם גבר, בו אנו בוגדים זה בזה. הבגידה שלו גלויה ושלי מסוות ותגובתית. התחושות והרגשות שעורר הממשק, הובילו אותי לשאול מספר שאלות: למה בוגדים? מדוע הבגידה מעוררת כאב כה עז? האם ניתן להתגבר על הבגידה באמצעות טיפול?

בחרתי לענות על השאלות בגוף ראשון. למה בגדתי?

בראש וראשונה מתוך פחד מאינטימיות, הפחד מהקרבה המוחלטת לזוהי בחשש להיבלע בתוך הקשר, אך גם מתוך חשש כבד להינטש. הבגידה יצרה אלטרנטיבות, בכדי שאף פעם לא אשאר לבד. ההרפתקנות המינית המתלווה לבגידה מחדדת את הרצון שלי לטרוף את החיים עד תום ולא למות בתוך השגרה, אך היא גם נתנה מקום בו אוכל למרוד ולהפסיק להיות הילדה הטובה. הצורך להיות במרכז, להרגיש נחשקת, לזוהי בסקרנות לפגוש אנשים חדשים ולגלות באמצעותם היבטים נסתרים על העצמי המיני שלי.

לעיתים הבגידה הייתה מלווה ברצון לנקום להעניש את בן הזוג, שלא הצליח לראות או להכיל אותי, אך לעיתים, כי זה היה כל כך קל ופשוט.

אם אני מבינה מדוע אנשים בוגדים, מדוע כל כך נפגעתי כשבגדו בי?

תחושת הנבגדות התרחשה רק בפעמים שהרגשתי שהייתה הבטחה זוגית שהופרה. תחושה של הפרת אמונים לזוהי בתסכול גדול שהפסדתי בהימור, הימרתי על בן הזוג הלא נכון. הקושי בתהליך הסליחה נותר בעקבות שחזור דפוס קורבני של הילדה הדחוייה, שחשף את הפצע שכל חיי אני מנסה להסתיר.

האם אפשר להתגבר על בגידה באמצעות טיפול?

בכנות, אין לי תשובה. אין מתכון מנצח או שיקוי קסמים לפעמים זה מצליח ולפעמים לא ניתן להתגבר על פצעים. שיקום הקשר הזוגי לאחר בגידה מינית, הוא תהליך מורכב מאוד. הדורש אומץ לב, נחישות אך בעיקר אחריות מקצועית וזהירות שלא להבטיח הבטחות שווא.



חגית ארצי M.A.
מטפלת מינית מוסמכת

ותרפיסטית באמנות,
בעלים ומייסדת של אמנות המיניות,
מרחב למידה וטיפול וירטואלי.

<http://hagitartzi.com>

טיפול זוגי בחברה החרדית

מאת: שרה בכנר

רבים מסתכלים מבחוץ על החברה החרדית ורואים בה קבוצה אחת, עטופה בשחור-לבן, עם כללים ברורים וחד משמעיים. אבל מי שמביט פנימה מגלה עולם שלם ומגוון, פסיפס צבעוני ועשיר בקהילות, מנהגים ומסורת יהודית. יש בנו חסידים, ליטאים, ספרדים וחוזרים בתשובה. ישנן קהילות פתוחות יותר לשיח ולשינוי, וישנן שמעדיפות לשמור על המסגרת המסורתית. כל גווני הקשת - אבל דבר אחד משותף לכולנו - הרצון העמוק לעשות את רצון ה' ולבנות בית נאמן בישראל.



אצלנו, מוסד הנישואין הוא עמוד התווך של החיים. כל נער ונערה גדלים על השאיפה לבנות בית נאמן ואיתן בישראל מקום של קדושה ואהבה, חברות, הדדיות, כבוד, שמחה וגם המשכיות. אנחנו לא חיים רק בשביל עצמנו, אלא גם בשביל הדורות הבאים בעם היהודי

אולם לעיתים, גם הרצון הטוב לא מספיק, ומציאות החיים מזמנת אתגרי זוגיות, מתחים ואכזבות. המיתוס הרווח הוא, שבחברה החרדית כשיש קשיים בזוגיות, מיד הולכים לרב והוא פוסק לטובת הבעל, והאישה היא הכנועה המרצה. בפועל, הדברים שונים לגמרי. בעידן של היום, הבית מושתת על שיתוף פעולה ועל זכויות שוות בין הבעל לאישה. יש קהילות שרב הקהילה מלווה ומייעץ, ופעמים רבות הוא גם זה שמפנה למטפלים מוסמכים. אולם במיוחד אצל הדור הצעיר, הלגיטימיות לפנות לטיפול זוגי חיצוני הולכת וגדלה. הרצון לשמור על שלום הבית והמשפחה גובר לעתים על החשש מפני הוצאת "הכביסה המלוכלכת" החוצה. בקליניקה שלי אני פוגשת זוגות ונשים מכל המגזרים....



אחד הסיפורים שנחרתו בי במיוחד הוא סיפורה של רפאלה.

רפאלה בת 42, נשואה עשרים שנה, ויש לה שמונה ילדים. היא ובעלה חוזרים בתשובה המנהלים אורח חיים חרדי.

כשפגשתי את רפאלה בקליניקה לראשונה, היא שיתפה אותי בכך שאינה מאושרת בחיי הנישואין, שהיא חווה קושי ושרע לה. כשבררתי את מקור התסכול, היא הסבירה שאינה מחליטה דבר בחיי הנישואין, ובעלה הוא זה שמחליט בכל נושא: בבית, בקניות, בהזמנת אורחים, בחינוך הילדים. רפאלה פנתה אליי בייאוש, כשהיא מתוסכלת מאוד ומרגישה חסרת אונים.

כששאלתי מדוע בעלה מחליט בכל דבר? רפאלה ענתה: "ככה זה מאז שהתחתנו. חשבתי שזו הדרך הנכונה לשלום בית, מעולם לא התנגדתי ולא ביקשתי לשנות, אבל עכשיו אני כבר חנוקה". **שאלתי אם היא ניסתה לדבר עם בעלה לאחרונה ולבקש שינוי?** והיא השיבה: "אין סיכוי, אני אפילו לא מנסה".

דיברנו מעט על הילדים, ולאורך השיחה הבנתי שלרפאלה אין מילה בשום תחום בחיים.

ביקשתי ממנה לספר לי קצת על ילדותה. רפאלה שיתפה שגדלה ביישוב בצפון הארץ עם אמא חד הורית שמתמודדת עם קשיים נפשיים. **שאלתי: "אבא?"**, והיא ענתה: "אבא עזב כשהייתי ילדה בת שלוש, לא זוכרת את אבא".

שאלתי: "איזה ילדה היית?" היא הביטה בי, ועיניה התמלאו דמעות: "הייתי ילדה עצובה. הייתי לבד, בלי חברות, בלי בגדים, בלי כסף, והיה לי חלום להכיר מישהו שיתמוך בי, שיכוון אותי, שייתן לי כוח, שייתן לי אהבה".

"הכרנו בצבא", סיפרה, "הוא היה חסון, ברור עם עצמו, יודע מה הוא רוצה מהחיים, ואני התאהבתי בו מהשנייה הראשונה". רפאלה סיפרה על תהליך החזרה בתשובה שלהם, ועל המקום שבו חיפשה אחיזה, משהו שיציל אותה ויגונן עליה.

מפגישה לפגישה רפאלה הבינה שבמשך השנים, היא נתנה לו להוביל. היא בנתה לעצמה חיים שבהם היא תמיד צעד אחד מאחור, תמיד מוותרת, תמיד שותקת. היא האמינה שזה מה שנכון, שככה תזכה בשקט ובאהבה שתמיד רצתה.

אבל ככל שהשנים עברו, השקט הפך לשתיקה כבדה, והאהבה שחלמה עליה התרחקה. יום אחר יום היא הרגישה איך היא הולכת לאיבוד בתוך הבית של עצמה, בתוך החיים שהיא עצמה לא בחרה.

רפאלה סיפרה לי שהיא כבר לא זוכרת מתי בפעם האחרונה עשתה משהו רק בשביל עצמה. לא מתי אכלה את מה שהיא אוהבת, לא מתי קנתה בגד לפני שקבלה רשות... היא לא הרשתה לעצמה אפילו לחלום.

היא כל כך פחדה לטעות, כל כך רצתה להיות "בסדר", שהיא אפילו לא ידעה לשאול את עצמה מה היא באמת רוצה. והכאב הזה הלך ותפח בתוכה.

היא הסתכלה על נשים אחרות ותהתה איך הן מצליחות? איך יש להן ביטחון? איך הן יודעות לעמוד על שלהן?

באחת הפגישות רפאלה פרצה בבכי ואמרה: "אני לא יודעת מי אני. אני לא יודעת מה אני אוהבת. אני רק יודעת שאני לא רוצה להמשיך ככה".

ברגע הזה, משהו בה השתנה. זו הייתה נקודה קטנה, כמעט בלתי נראית אבל היא הרגישה אותה. לרגע, היא העזה לדמיין שהחיים יכולים להיראות אחרת. יש בתוכה מקום לרצון שלה, אולי מותר לה להרגיש, לבקש, אפילו לשים גבול.

התחלנו לעבוד על זה יחד, צעד צעד. לא לשנות את העולם ביום אחד, אלא להתחיל בקטן, להקשיב לעצמה, להרגיש מה נכון לה, לגלות מחדש מה היא אוהבת, מה מחזק אותה, מה עושה לה טוב.

היא התחילה להעז. פעם ראשונה שאמרה "לא" קטן, בפעם אחרת ביקשה משהו שלא העזה אף פעם לבקש.

זה לא היה קל, לפעמים זה היה מלווה בבכי, בחרדה, בתחושת אשמה. אבל עם כל גבול קטן ששמה, כל רצון שדיברה אותו בקול, משהו בלב החל להתעורר.

היא הרגישה איך הביטחון לאט לאט חוזר... טיפה ועוד טיפה

ואולי זה לא סיפור של שינוי ענק ברגע אחד, אבל זה סיפור של אישה שמבינה שמגיע לה.

שמותר לה לחלום.

שמותר לה לדרוש לעצמה גם אם אף פעם לא לימדו אותה לעשות את זה. וזה הסיפור של כל אחת ואחת מאיתנו.

אז לא משנה מאיפה באנו, לא משנה בנות כמה אנחנו ומה חושבים עלינו, אנחנו צריכות לזכור שמותר לנו לקום, להציב גבול, ולתת לחלום שלנו מקום בעולם.

ורפאלה.....היא כבר בדרך חדשה...



**שרה בכנר - להיפרד בטוב ובהסכמה
מלווה זוגות בתהליכי פרידה וגירושין
ייעוץ זוגי ואישי, הדרכת הורים
להתקשרות: 050-7820104**

בין אמון לשבר:

בגידה זוגית כשבר טראומתי וכפתח לשינוי

מאת: אהרון סיסו



בגידה בתוך קשר זוגי היא אחד ממשברי האמון החריפים ביותר שהמטפל פוגש. בניגוד לקונפליקטים זוגיים "רגילים", בגידה נוגעת בביטחון הבסיסי ביותר - הידיעה שהאדם הקרוב אלינו הוא גם מי שאפשר לסמוך עליו. הפרת האמון רגשית, מינית או מעורבת, מערערת זהות, מעוררת כעס, בושה, חרדה ולעיתים מייצרת תסמינים טראומטיים.

עם זאת, לצד הפגיעה - בגידה יכולה לשמש גם כצומת לא בהכרח לסיום, אלא לגילוי, לבחירה מחודשת ולפעמים אף לשיקום. גישות טיפוליות עדכניות כמו EFT (טיפול זוגי ממוקד רגש) ותפיסות מהשדה הפוסט-טראומטי, מראות שניתן להפוך את השבר להזדמנות לשינוי.

מהי בגידה? גבולות והגדרות טיפוליות
בגידה אינה תופעה חד-ממדית אלא רצף
רחב של התנהגויות ממיניות ועד רגשיות
ווירטואליות. לעיתים עצם ההגדרה היא
מקור לקונפליקט: בני זוג אינם מסכימים
מה נחשב "בגידה".

מעבר למעשים, בגידה מפרה "חוזה
רגשי" לא כתוב: נאמנות, ייחודיות
ואינטימיות. ההפרה היא לא רק
עובדתית אלא סמלית פגיעה בליבת
האמון (Spring, 2012).

סוד ושקר

מרכיב מרכזי נוסף בהגדרת בגידה הוא
הסוד. במקרים רבים, דווקא ההסתרה,
השקר או ההכחשה נחווים ככואבים לא
פחות ואולי אף יותר מהמעשה עצמו.
הסוד מייצר ריחוק, ניכור, ולעיתים פער
מציאות בין עולמו של הבוגד לבין עולמו
של הנבגד. **המטפל נדרש להחזיק את
המתח בין חשיפה לבין הגנה,
ולהתנהל ברגישות רבה סביב סוגיות
של תזמון, גבולות, ובחירה.**

חויית הנבגד/ת

עבור הנבגד/ת, הבגידה עשויה להיחוות כטראומה של ממש עם עוררות יתר, קשיי
שינה, מחשבות חודרניות ותחושת אובדן שליטה. לעיתים התמונה מקבילה לתסמיני
PTSD. המשבר מערער את הזהות וערך עצמי, שאלות כמו "האם לא הייתי מספיק
טוב/ה?" שוחקות את תחושת הערך.

ההשלכות על הקשר עם ילדים וסביבה

הבנת המניעים אינה הצדקה מוסרית, אלא כלי טיפולי שמאפשר עיבוד רגשי ועצירה
של שחזור דפוסים. עבור הורים, הבגידה מערערת גם את תחושת ההורות. נבגדים
שואלים את עצמם: איך אשמור על הילדים בתוך זה כשאני מתפרקת? לעיתים
קרובות, ילדים חשים את השבר עוד לפני שנאמרות מילים. וכאשר הסוד נשמר מהם -
הפער בין תחושת המציאות למה שנאמר יוצר בלבול רגשי עמוק.

אשם וקורבן

אחת התגובות האנושיות הבסיסיות
לבגידה היא צורך מידי לזהות אשם
וקורבן. השיח הזוגי, הציבורי ולעיתים
אף הטיפולי, נשען על דיכטומיה:
מישהו פגע ומישהו נפגע. אך בתוך
המציאות הרגשית של זוגות, חלוקה זו
לעיתים פשטנית מדי.

הקושי לשהות בתוך המרחב האפור שבו
מתקיימים גם כאב וגם אחריות, גם
בגידה וגם פגיעות מצד שני הצדדים
מציף חרדה, בושה ומבוכה. **המטפל
נדרש לעיתים לשבור את התפיסה של
"מי אשם", כדי לאפשר מרחב שבו
תוכל להתברר התמונה הרגשית
המלאה, גם אם היא כואבת או לא
נוחה. מהי בגידה? גבולות, הגדרות
ומורכבות טיפוליות**

חשוב להדגיש כי עוצמת התגובה של הנבגד.ת אינה קשורה רק לאופי הבגידה עצמה, אלא גם להיסטוריה האישית, למבנה האישיות, ולמשמעות שהקשר נושא עבורו.ה. אין נוסחה אחידה להחלמה, וכל אדם יתמודד בקצב ובדרך שלו.

החברה נוטה להסביר בגידה כעדות לחוסר מוסר, אגואיזם או חוסר אהבה. אך ככל שמתבוננים לעומק, מתברר שהמניעים לבגידה הם מורכבים, רגשיים וקשורים לעיתים בפצעי עבר, בצרכים שלא קיבלו מענה ובניסיונות נואשים להחיות את העצמי האותנטי. בגידה עשויה להיות מראה לא רק של הקשר הזוגי אלא של עולמו.ה הפנימי של הבוגד.ת.

מדוע אנשים בוגדים? מניעים גלויים ונסתרים

- הבגידה אינה תמיד תוצר של חוסר מוסר או רצון לפגוע, אלא ביטוי למורכבות פנימית, חיפוש עצמי ותחושת חיות כמיהה לעוררות ולחלקים אבודים בנפש (Perel, 2017).
- שחזור דפוסים מהעבר אדם שגדל בבית של סודות עשוי לשחזר חוויות אלו.
- ניסיון להשיב שליטה ואוטונומיה במיוחד כאשר האדם חש כלוא בזהותו כבן זוג, הורה או מטפל.



שיקום קשר לאחר בגידה הוא מהתהליכים המאתגרים ביותר בטיפול זוגי. עם זאת, הוא עשוי להוות פתח לבנייה מחודשת. טיפול זוגי בעקבות בגידה הוא מההתערבויות המאתגרות ביותר בעולם הפסיכותרפיה. המטפל נדרש לנוע בין שבר עמוק, רגשות עזים, פערי אמת, וסוגיות מוסריות. עם זאת, דווקא מתוך המשבר נפתח לעיתים פתח לשיקום עמוק, מחודש, של הקשר. סעיף זה מציג את שלבי העבודה המרכזיים בטיפול זוגי לאחר בגידה, תוך שילוב בין מודלים קליניים עדכניים לבין היבטים חוויתיים ורגשיים.

המודל של רובינשטיין ואיווניר (2016) – חמישה שלבים:

- השלב האקוטי - זיהוי הפגיעה ואיזון רגשי, יצירת בטיחות, ויסות רגשי, לקיחת אחריות מלאה מצד הבוגד.
- התפכחות בירור הקונפליקט - חקירת הרקע האישי והזוגי שהוביל לבגידה.
- חשיפת סוגיות עומק בקשר - שיח רגשי על אינטימיות, אמן, בדידות ותשוקה.
- שיקום - בניית חוזה רגשי חדש, ניסוח צרכים וגבולות חדשים, תרגול תקשורת.
- פיוס ובחירה מחודש - החלטה אם להמשיך יחד או להיפרד ממקום מעובד ולא מתוך בריחה.

תפקיד המטפל בכל שלב:

בשלבים 2-3:
להזמין שיח מורכב
להחזיק רגשות מנוגדים
ללוות תהליכי חקירה עצמית
לעודד פגישה עם כאב

בשלב 1:
להחזיק את השבר
לווסת תגובות קיצוניות
לאפשר מקום לפגיעות
לייצר תחושת בטיחות

בשלב 5:
ללוות את הבחירה
לתמוך בהחלטה
(לטובת שיקום או פרידה)
לעבד תחושות לגבי העתיד
ללמד מהתהליך

בשלב 4:
להנחות תהליכים פרקטיים
יצירת גבולות חדשים
חיזוק אינטימיות
תרגול תקשורת יעילה

חשוב להדגיש כי לא כל זוג מגיע לשלב החמישי. לעיתים השלב הראשון נמשך חודשים. הצלחת התהליך אינה נמדדת רק בשיקום הקשר אלא ביצירת שיח אמיתי שבו יש מקום לכל אחד, לפצע, ולכאב – מבלי שיישאר לבד בתוכו.



סיכום

בגידה זוגית היא משבר עמוק אך גם פתח אפשרי לשינוי מהותי. היא מזמינה אותנו לשאול:

- מה קרה בינינו?
- מה קרה בי?
- ומה עכשיו?

השבר דורש החזקה מקצועית רגישה, מבוססת על איזון בין הכלה לאמירה, בין חמלה לאחריות. הטיפול זוגי ופרטני איננו שיפוטי ואיננו מבקש לייצר פתרון אחיד, אלא לאפשר תנועה פנימית, יצירת קשר מחודש עם העצמי ועם הזוגיות, ובחירה אם להמשיך, ואם להיפרד ממקום של עיבוד ולא של שבירה.

המסר המרכזי: גם מתוך בגידה אפשר לצמוח. גם כשכואב אפשר להבין. גם כשמאבדים אפשר להתחיל מחדש.



אהרון סיסון, פסיכותרפיסט,
מטפל זוגי ומשפחתי,
מלווה משפחות
בתהליכי פרידה וגירושים
להתקשרות: 052-4700916

תרבות

ספרים, סרטים, הצגות ואמנות

ספרים וסרטים על זוגיות

הספר: סיפור מהצד, מאת: אסתר פרל.

כתבה: עטרה אל האיק



"ספרה של אסתר פרל, מהמטפלות הזוגיות הידועות בעולם, "סיפור מהצד" עוסק באחת הסוגיות המורכבות והרגישות ביותר בזוגיות המודרנית – בגידה. פרל אינה ניגשת לנושא מתוך עמדה שיפוטית או מוסרית בלבד, אלא מזמינה את הקורא, ובעיקר את המטפלים, להרחיב את נקודת המבט מעבר לאקט הבגידה עצמו אל המשמעויות הפסיכולוגיות, החברתיות והאישיות שהיא חושפת.

הספר בנוי סביב עדויות וסיפורים קליניים של זוגות שהתמודדו עם בגידה, המשולבים עם פרשנויות תאורטיות, מחקרים ושאלות מעוררות מחשבה. פרל מציגה נקודות מבט מגוונות – של הנבגד, של הבוגד ושל בני זוג המחפשים דרך לשיקום הקשר או לחילופין להבנה מחודשת של עצמם.

היא נעה בין סיפורי מקרה לרפלקציה אישית ומקצועית, ומספקת לקורא כלים להבנת המורכבות מבלי להציע פתרון אחיד.

פרל מציעה למטפלים לבחון מחדש את התפיסה המקובלת של זוגיות מונוגמית כמודל יחיד, ולשאול שאלות רחבות יותר:

- מהו המקום של תשוקה, חופש וזהות עצמית בתוך מערכת זוגית מחייבת?
- האם בגידה היא בהכרח סיום הקשר, או שהיא עשויה להיות קריאה להתחדשות, להעמקה ואף לבנייה מחדש של ההסכם הזוגי?
- כיצד ניתן להפוך משבר אישי לטלטלה מצמיחה עבור שני בני הזוג?

תרבות

ספרים, סרטים, הציגות ואמנות

5. **כוחו של הדיאלוג** - ליצור שיח שבו שני הצדדים מגלים את עצמם מחדש, לא רק מנהלים חשבון על מה שאבד.

לסיכום

"סיפור מהצד" הוא ספר פורץ דרך עבור מטפלים המעוניינים להרחיב את ארגז הכלים שלהם בהתמודדות עם זוגות במשבר. פרל אינה מצדיקה בגידה, אך היא מציעה פרספקטיבה מורכבת ומעשירה, המאפשרת למטפלים ולעיתים גם לזוגות עצמם, להפוך את המשבר להזדמנות לגילוי, להתחדשות ולבניית קשר עמוק יותר.

באחד המקרים מציעה המטפלת הזוגית לזוג שהחליט להיפרד בעקבות בגידה, להקדיש זמן כדי להיפרד כראוי באמצעות טקס.

"כשם שיש לנו טקסי נישואים שמסמלים את תחילת האיחוד הזוגי, מן הראוי שיהיו לנו טקסים שיסמלו את סופו." (שם, 38) טקסים מסייעים במעברים ובשינויים, הם גם מכבדים את מה שהיה. מטרת הטקס לסכם את העבר המשותף כמורשת חיים משותפים שהיא גדולה מכל מה שמאפיל עליה.

גירושים אינם סוף המשפחה, היא אומרת, זהו ארגון מחדש.

היא מציעה להתייחס לבגידה לא רק כאל שבר באמון, אלא גם כאל ביטוי לצורך אנושי בהתרחבות, בחיפוש עצמי ובחוויות חדשות. בכך היא מאפשרת למטפלים להחזיק מרחב לא שיפוטי, לשאול שאלות נוקבות אך מעצימות, ולעזור לבני זוג לבחון מחדש את בריתם הרגשית והחוזית.

המלצות מרכזיות למטפלים

1. הזמנה לסקרנות במקום

לשיפוטיות - לראות בבגידה לא רק חטא אלא גם סימפטום, פתח לשיחה על צרכים רדומים.

2. הרחבת ההקשר - להבין כי זוגיות

מתרחשת בתוך שינויים תרבותיים: הארכת תוחלת החיים, דרישות לאוטונומיה אישית לצד נאמנות מלאה.

3. עיבוד האמון מחדש - לא לשחזר

את העבר כאילו לא קרה, אלא לבנות אמון חדש על בסיס שקיפות, כנות ולקיחת אחריות.

4. הפיכת המשבר להזדמנות - פרל

מציעה להתייחס לבגידה כנקודת מפנה שבה ניתן לגלות עומקים חדשים באינטימיות, להצית מחדש תשוקה, ואף לעצב זהות זוגית אחרת.

תרבות

ספרים, סרטים, הציגות ואמנות

- **מגלי עולם** - אלה שבחרים להפוך את המשבר להזדמנות, ומעצבים זוגיות טובה, כנה ותשוקתית יותר.

בסיומו של הספר מציבה פרל שלוש שאלות מרכזיות:

- מה ניתן ללמוד מבגידה מבלי לחוות אותה?
- כיצד ניתן לחזק מערכת יחסים כך שתעמוד בפני פיתוי?
- איך ניתן לשלב את החיות והמשיכה של האסור בתוך הזוגיות המוסכמת?

התשובות שלה מפתיעות: במקום להדק מגבלות, לייצר איסורים ולהפעיל מנגנוני פיקוח (צנזורה, בילוש, איסור פורנו, הגבלת קשרים חברתיים), היא מזהירה כי ניסיון להבטיח "בטיחות נישואין" מוחלטת עלול לייצר את התוצאה ההפוכה – חנק רגשי ותשוקתי, ולעיתים אף לעודד בגידה.

פרל מציעה גישה שונה: ללמוד לחיות עם חוסר ודאות, עם פיתויים ועם פנטזיות – הן שלנו והן של בני הזוג. דווקא זוגות שמעזים לדבר בכנות על תשוקותיהם, כולל אלה המכוונות כלפי אחרים, מגלים קרבה גדולה יותר.

בטקס "פירוד מודע", כדוגמא, בני הזוג מוזמנים לכתוב מכתבי פרידה שבהם יספרו לאחר-לאילו דברים הם יתגעגעו, מה הם מכירים ונוצרים בליבם, על מה הם לוקחים אחריות ומה מאחלים זה לזה. כתיבה זו מאפשרת לכבד את אושר היחסים שהיו, להתאבל על אובדנם ולציין את המורשת שהשאירו: "גם אם זה נעשה בלב קר, זה עדיין יכול לספק נחמה" (309). זוהי סגירה מזככת כטקס שנכון לזוג ספציפי. הרבה אנשים מפיקים קללות במקום זכרונות מתוקים. לעיתים אנשים מתקרבים בנרטיבים מעצימים ללא סליחה ואם יש כעס יש לקוות שהוא יניע אותם הלאה ולא ישאירם לכודים במרירות. לטענתה, "הסמליות נתנה נותנת תוקף סופי. חשוב להמשיך בחיים, לקוות שוב, לאהוב שוב ולתת אמון שוב." (311)

בקרב זוגות שבחרו להמשיך יחד לאחר בגידה, פרל מתארת שלושה דפוסים עיקריים של יחסים פוסט-בגידה:

- **הסובלים** - אלה הנתקעים בעבר, מתקשים להשתחרר מהכאב ומהחשדנות.
- **הבוניים** - אלה שמצליחים, במאמץ גדול, להניח את העבר מאחור ולשקם את הקשר.

תרבות

ספרים, סרטים, הצגות ואמנות



סיפור מהצד, מאת: אסתר פרל
הוצאת כנרת זמורה דביר, 2016

"מגלי עולם" מיישמים זאת – נישואיהם אולי אינם פתוחים בפועל, אך הם פתוחים תמיד ברמת התקשורת. כאשר בני זוג מרגישים חופשיים להכיר בקיומו של "האדם השלישי" – האפשרות התיאורטית – הם גם מכירים בעצמאות האירוטית של בן/בת הזוג. המיניות אינה נתפסת כרכוש פרטי אלא כבחירה מודעת לייחד אותה במסגרת הקשר.

הכרה זו אמנם מאיימת, אך היא עשויה להצית מחדש את התשוקה וליצור אינטימיות עמוקה יותר. האמון, כך טוענת פרל, אינו רק ההבטחה שלא נאכזב, אלא היכולת לעמוד מול אי-ודאות, פגיעות ומשיכה לאסור. בעיניה, המשימה הזוגית האמיתית היא למצוא דרכים יצירתיות לשמר תשוקה וחיות בתוך הקשר – כדי שלא נגלוש אל "גסיסה זוגית" הנובעת משגרה, מחוסר סקרנות ומהתייבשות הדמיון.

כך, באופן פרדוקסלי, מה שנלמד מתוך הבגידה – ההכרה בנפרדות, בצורך בפנטזיה ובכוחו של האסור – הוא גם מה שיכול להציל את הנישואים, להצית בהם תשוקה מחודשת, ולבנות אינטימיות אחרת, אמיצה ומודעת יותר.

תרבות

ספרים, סרטים, הצגות ואמנות



ההצגה:

גברת רביע – טיפול זוגי ב-5:55 דקות

כתבה: עטרה אל האיק

זוהי הצגה המשלבת חזות טיפולית חדשנית לצופה ולמטפל – ומראה כיצד ניתן לפרוץ שגרות טיפוליות דרך הומור, חשיפה אמיתית וניהול רגיש של סגירת מעגל, בזמן קצוב ומוגבל.

שילוב חדשני של הומור ורגש -

ההצגה מתבססת על דמותה של "גברת רביע", סבתא כורדית חכמה, אך בעצם מדובר בגבר-מטפל זוגי, שחקן וקומיקאי בשם דניאל קישינובסקי, הנכנס לדמות, כדי למלא תפקיד טיפולי עם פלפל והומור רב. השילוב בין הקומיות לבין הרגש המעמיק יוצר חיבור מיידי לקהל, מאפשר פתיחות ופריצת מחסומים רגשיים.

טיפול בפומבי שמחזיר אוניברסליות

לאינטימיות - ההצגה מזמינה זוגות מהקהל לעלות לבמה ולשתף בבעיה זוגית. בתוך פחות משש דקות הם מקבלים טיפול מיידי וחשוף, ואכן המופע מאולתר כולו וללא 'שתולים'.

הדינמיקה הזו יוצרת אמפתיה ואוניברסליות, תחושת "אצל כולם קורה אותו דבר", ובסוף, נוצרת גם תחושת שחרור ואינטימיות, גם בין בני זוג המתקשים להתבטא במעמד טיפולי קונבנציונלי.

יצירת מרחב של אמון דרך "אודישן אישי" - "עמידה על הבמה מול קהל מחייבת כנות עמוקה, אי אפשר להעמיד פנים". כפי שמסביר קישינובסקי, "הקהל משדר מסר עקבי של צורך באמינות ושותפות אמיתית, והבמה מגדילה את רמת האינטליגנציה הרגשית אצל הזוגות, המטפל/ת החכם/ה ינצל את ההומור כדלת ללבבות, גם כדי לגעת בנקודות כואבות - שם החיוך מוביל לפריצות דרך טיפוליות ממשיות".

אחריות, סגירת לולאה והמשך טיפול -

אחרי כל מופע, גם אם התחיל בצחוק, נדרש תהליך סגירה ואחריות. הצוות שומר על יושרה, עורך שיחות המשך, גם עם מי שנפגעו או נעלבו, ואף מפנה לטיפול מקצועי היכן שצריך. זוהי דוגמה חשובה למטפלים כיצד להבטיח התייחסות מקצועית, רגישות והמשכיות, גם מקלילות של רגע אמנותי.

תרבות

ספרים, סרטים, הצגות ואמנות

סיכום והמלצות מרכזיות למטפלים

ערך טיפולי	כיצד מתבטא בהצגה האמנותית
הומור משחרר	גורם לתובנות באופן הומוריסטי, מסייע לגישה ישירה לתוך הקונפליקט
פתיחות מהירה	הבמה מאיצה חשיפה רגשית שמסייעת לפריצת דרך בטיפול
תחושת אוניברסליות	הקהל הצופה מרגיש משתתף - והזוג חש שהטיפול הוא קולקטיבי
סגירת תמות	אחריות גם לאחר ההופעה - חשוב לא להותיר אנשים חשופים לבד רגשית
מודלינג למטפל גמיש	שילוב משחק, הומור ושינוי ריפריימינג על ידי הדמות המקצועית

לסיכום, חשוב לראות בהצגה זו את הקלילות שבה ואת ההזדמנות שהיא מאפשרת לזוגות להציץ "בקטנה" אל עולם הטיפול בהומור, אך אינה מחליפה טיפול אמיתי בסוגיות החיים בשום צורה.

אלמנט תגובת הקהל משחק לטובת "הטיפול" בשותפות, בעידוד ובפתיחות סוגריים שונות. חשוב לתווך לאלו שעולים על הבמה לבחור בנושא קטן שמציק, ולא בעניין המצריך התערבות גדולה. המטפלים שבינינו יזהו ב"מהלכי המשחק" - ריפריימינג, זריזות לשון, שימוש בג'סטות כראפור תאטרלי, וכן תמות של טאבו, שבירת תפיסות של דעות קדומות ועיוותי חשיבה.



מקורות: צ'אט GPT, עולם קטן,
Makor Rishon.

תרבות

ספרים, סרטים, הצגות ואמנות



הסרט:

להיות נאהבת – סרטה של ליליה אינגולפסדוטיר

כתבה: יפעת מזרחי

<https://www.facebook.com/yifat.mizrachi>

יש רגע בחיי בני זוג, רגע מסוים, שממנו הם מבינים שמכאן והלאה הם לא ימשיכו יותר יחד. זהו "רגע האמת".

הרגע הזה שנעשה ברור להפליא שהדרך הזוגית מתפצלת מבלי שוב.

מריה וזיגמונד הם זוג מקסים. באמת. הם מלאי - חיים ותשוקה, יפים וגבוהים, ומריה מאוהבת מאד בזיגמונד שעסוק בעיקר לעבור כפרפר בין נשים לבין המוזיקה שהוא יוצר.

ויום אחד - אחרי חיזורים רבים - היא מצליחה. הוא שלה.

אהבה ענקית מתחילה ביניהם, והם עוברים לגור יחד, וזיגמונד שמעולם לא היה בקשר זוגי ארוך טווח מוצא את עצמו מקים עם מריה משפחה ומגדל בשמחה את שני ילדיה מהקשר הקודם.

כן. הם רבים לפעמים, כן, זה קשה כששניהם עצמאיים ונאבקים על הפרנסה ומגדלים ילדים צעירים ומתבגרים.

אבל אלו החיים, לא?

זהו. שלא. האהבה טובעת לא רק במטלות היומיומיות, אלא במריבות. מריה תוקפת. זיגמונד נמנע.

מריה תוקפת חזק יותר, זיגמונד מתקפל לתוך עצמו. עד ש....

מריבה אחת, קשה במיוחד, לאחר שזיגמונד חוזר הביתה, כולו חייכני ומתגעגע אחרי שהות ארוכה בחו"ל בענייני עבודה - והדבק ביניהם מתפורר. סופית

תרבות

ספרים, סרטים, הצגות ואמנות

המשך הסרט: להיות נאהבת

עוברת "פריים" אחר "פריים" עם מטופלים ששואלים בכאב: "איך הגענו לאן שהגענו?"

והתשובה כדרכה נמצאת תמיד בפרטים הקטנים.

הקטנטנים. בהבעות הדחייה כשבן הזוג ניגש, בביקורתיות בלתי נגמרת ומייאשת, בהמנעות. ממריבה, ממגע, משיחה, מסקס.

מומלץ ללכת לבד, עם בן או בת הזוג, עם חבר או חברה ולדבר אחר-כך.

"אהבתי!" האיש שלי אישר, "היה סרט טוב, מדויק, מעניין וכזה שפורס היטב את מה שעובר אדם בטיפול לאחר משבר."

ואם הוא אמר - מי אני שאסתור את דבריו

"להיות נאהבת" - עכשיו בקולנוע.
נ.ב. הסרט אינו דובר אנגלית, למי שזה מפריע לו.
מבחינתי זה יתרון.

בטיפול שעוסק בזוגיות במשבר מקובל לדבר על "ארבעת פרשי האפוקליפסה" שטבע המומחה ג'ון גוטמן. פרשים המבשרים על סופה של הזוגיות. הפרשים של מריה וזיגמונד קיימים כולם, והם זועקים מהקירות: ביקורתיות, בוז, הגנתיות והתעלמות.

כשהפרשים מגיעים לביתם של מריה וזיגמונד - זה נגמר. הכל נגמר. וכאן מתחיל הסרט.

שכן מריה מתחילה בתהליך אישי, קשה ונוקב כדי להבין מה השתבש. בזה כוחו היפה והייחודי של הסרט.

יחד עם המטפלת (המצוינת) שלה הן מנתחות באיזמל חד כל שלב, כל הבעת פנים שהיתה, כל תנועה ולאט לאט, בהילוך איטי, מריה ואנחנו מתחילים להבין לעומק את התהליך שפירק את הקשר.

הסרט עוסק כולו באחריות האישית של כל אדם שהיה בזוגיות לפירוק הקשר - בין אם היא מודעת או לא.

במשך שנים רבות כמטפלת זה מה שאני עושה.

תרבות

ספרים, סרטים, הצגות ואמנות

הסרט: סיפור נישואים

בימוי: נואה באומבך | שחקנים ראשיים: סקרלט ג'והנסון, אדם דרייבר

כתבה: נחמה חדד



הסרט "סיפור נישואים", מציג תהליך פרידה מורכב בליווי מגשרים, עורכי דין ויועצים, ומעורר שאלות טיפוליות על תקשורת, פשרות והורות משותפת.

הסרט עוקב אחרי צ'ארלי (אדם דרייבר), במאי תיאטרון מצליח בניו יורק וניקול (סקרלט ג'והנסון), שחקנית קולנוע שהקדישה את חייה לקריירה התיאטרונית שלו ולמשפחה. השניים נמצאים בתחילתו של תהליך גירושין, ומבקשים "להיפרד יפה", ללא עוינות או בתי משפט, לטובת בנם המשותף הנרי.

הסרט מציף בצורה ריאליסטית את מורכבות הגירושין: אהבה קיימת מול פגיעות הדדית.

הוא נוגע בנושאים של תקשורת זוגית, דינמיקה של שליטה, פערים בין חלומות אישיים לקשר, ותפקידם של גורמים חיצוניים כמו בתי משפט ומשפחה.

הסרט מדגים באופן אותנטי ומכאיב את התקשורת המתפוררת, כאשר השיח הישיר מתפרק מול הכאב, העלבונות והפחדים.

למרות שהם עדיין מעריכים ואוהבים זה את זה בדרכם, הקונפליקט סביב מעברה של ניקול ללוס אנג'לס, כדי לפתח קריירה עצמאית ולקבל תמיכה ממשפחתה, לצד חלוקת האחריות על בנם המשותף והקושי לתקשר בלי כעס - מובילים אותם לעימותים כואבים.

העלילה מתארת את המעבר מניסיון להיפרד "בשלום" - אל מלחמות משפטיות - בלחצם של עורכי הדין, ואת המאבק לשמור על ההורות המשותפת - במקביל לפרידה הזוגית.

תרבות

ספרים, סרטים, הזגות ואמנות

הסרט מראה את המתח בין "אני" ל-אנחנו. ומעלה את השאלה עד כמה חשוב לשמור על העצמיות בתוך קשר זוגי?

האם חוויתם בחיים מצב שבו שאיפה אישית (קריירה, מגורים, חלום אישי), התנגשה עם חיי הזוגיות? איך התמודדתם?

צ'רלי וניקול מנסים להיפרד אבל לשמור על שותפות הורית. מה עוזר להם בזה ומה מקשה עליהם?

אילו כלים זוגות יכולים לאמץ כדי להציב את טובת הילדים במרכז גם כשהקשר הזוגי מתפרק?

מה דעתכם על השפעת עורכי הדין והמערכת המשפטית על הדרך שבה התנהלו הגירושים?

היו רגעים בסרט שגרמו לכם להזדהות או לחשוב על הקשר שלכם?

אילו רגשות עלו אצלכם בזמן הצפייה? כעס, חמלה, עצב, תקווה? מה זה אומר עליכם ועל איך שאתם רואים זוגיות?

צפייה מהנה!

סיפור נישואים זמין לצפייה ב-Netflix

הסרט זכה לשבחים רבים על התסריט הרגיש והמשחק העוצמתי של דרייבר וג'והנסון. לורה דרן זכתה בפרס האוסקר לשחקנית המשנה.

רבים ראו בו סרט אוניברסלי - לא רק על גירושין, אלא על יחסים, אהבה, והמחיר של זהות אישית מול חיי משפחה.

שאלות שעולות בעקבות הצפייה:

1. הצורך בזהות אישית - ניקול מרגישה שלא הייתה עצמה בתוך הנישואים וצ'רלי מתקשה להכיר בכך.

2. איך מתמודדים עם אובדן זוגיות ועדיין שומרים על שותפות הורית?

3. מה הגבול בין "אני" ל"אנחנו"?

4. איך כעסים ותסכולים מטשטשים את האהבה והחברות שנשארים מתחת לפני השטח?

שאלות למחשבה בנושא תקשורת

1. מהו סגנון התקשורת של צ'רלי וניקול? אלו טעויות הם עושים שחוזרות על עצמן?

2. אלו דרכי תקשורת אפשר היה לנסות במקום תוקפנות והאשמות?

3. האם יש רגע בסרט שבו אתם חושבים שהיו יכולים לעצור ולדבר אחרת - ומה היה קורה אילו?

הורים וילדים

ילדים בזוגיות מתערערת של ההורים

מריבות חוזרות, שתיקות קרות ומתחים שותקים - יוצרים מציאות שבה הבית כבר לא מרגיש כמו מקום בטוח. הילדים, שתלויים בהוריהם כעוגן רגשי, חווים בלבול, פחד ולעיתים גם אשמה עצמית. במאמר זה נצלול אל תוך עולמם של הילדים ברגעי משבר זוגי, נבין כיצד הדבר משפיע עליהם רגשית, קוגניטיבית וחברתית, ונציע להורים מדריך מעשי, שיסייע להם לשמור על תחושת הביטחון של ילדיהם, גם כשהזוגיות חווה משבר.

זוגיות היא לא רק הקשר בין שני אנשים - היא גם המרחב שבתוכו הילדים גדלים ולומדים מהי אהבה, פיתרון קונפליקטים, ואיך בונים קרבה וביטחון. זוגיות בריאה, מעניקה לילד "קרקע יציבה", חמלה, התבגרות בסביבה בטוחה ומודל לחיקוי של תקשורת מכבדת. לעומת זאת, כאשר ההורים מתנהלים בתוך משבר זוגי עמוק או מערכת לא בריאה, הילד חווה טלטלה, שפוגעת בתחושת הביטחון ובתפיסת עולמו.



הורים וילדים

תגובות רגשיות של ילדים למשבר זוגי

- **חרדה ואי ודאות** - הילדים תלויים לחלוטין בהוריהם – רגשית ופיזית. כאשר הם רואים שהקשר המרכזי בחייהם מתערער, מתעורר פחד קיומי: האם ההורים ייפרדו? מי יישאר איתי? האם אאבד את הבית? התחושות הללו עלולות להופיע כסיוטים, קשיי שינה, הצמדות להורה או פחדים יומיומיים.
- **עצב ודיכאון** - חווית חוסר שליטה על המציאות יוצרת תחושת ייאוש. הילד עלול להסתגר, לאבד עניין בלימודים ובחברים, או להיראות עייף וחוסר אנרגיה. לעיתים העצב מתבטא גם בתלונות גופניות (כאבי בטן, כאבי ראש) שהם ביטוי למצוקה נפשית.
- **כעס ותוקפנות** - בעוד חלק מהילדים מפנים את הכאב פנימה (עצב, אשמה), אחרים מוציאים אותו החוצה. הם עשויים להפוך לעצבניים, מרביצים לחבריהם או מתפרצים בזעם. חשוב להבין שזה לא "ילד רע" – אלא ילד שמחפש דרך לבטא כאב שאין לו מילים.
- **אשמה עצמית** - ילדים נוטים לחשוב באופן אגוצנטרי: "העולם סובב סביבי". לכן, רבים מהם מפרשים מריבות כקשורות אליהם: "אם לא הייתי מעצבן, הם לא היו צועקים". אשמה כזו מכבידה מאוד, ועלולה להתפתח גם לדימוי עצמי נמוך או תחושת "אני הבעיה במשפחה".



הורים וילדים

השפעות על מערכות יחסים עתידיות

- **פחד מקרבה** - הילד עלול לפתח

אמונה שקרבה = כאב. בבגרותו, הוא יתקשה לפתוח את ליבו מחשש שייפגע כפי שראה בבית.

- **שחזור דפוסים** - באופן פרדוקסלי,

דווקא מה שכואב מוכר לנו – ולכן ילדים רבים בוחרים, בבגרותם, בני זוג שמזכירים את הדינמיקה של הוריהם: שליטה, ביקורת או התרחקות.

- **קשיים בפתרון קונפליקטים** -

ילדים שלא ראו מודל בריא לניהול מחלוקת, לא יודעים איך עושים זאת. הם עלולים ליפול לשני קצוות: או להימנע מקונפליקט בכל מחיר (כניעה, הימנעות) או להגיב בתוקפנות יתרה.

השפעות על התפתחות קוגניטיבית ולימודית

- **קושי בריכוז** - מוחו של הילד עסוק

ב"מה יקרה בבית", ולא בלמידה. המורה עשוי לראות ילד חולמני או מוסח.

- **ירידה בהישגים לימודיים** - המתח

הרגשי מתורגם לירידה במוטיבציה, בהכנת שיעורים ובהשתתפות בכיתה.

- **תחושת ערך עצמי פגיעה** - כאשר

הילד גדל בסביבה שבה אהבה מלווה בכאב, הוא עלול להסיק שהוא "לא ראוי לאהבה טובה".

- **עיוותי חשיבה על זוגיות** - אם

הילד רואה שכל מחלוקת נגמרת בצעקות או בשתיקה קרה, הוא לומד שזה "הנורמלי". בעתיד, הוא עלול לשחזר את אותו דפוס או להימנע מקשר זוגי לחלוטין.



הורים וילדים

משתנים משפיעים

גיל הילד: ילדים צעירים: מגיבים בהתנהגות מוחצנת (בכי, סרבנות גן/בית ספר).

מתבגרים: מגיבים יותר בהסתגרות, דיכאון או בריחה למסכים/חברים.

עוצמת המשבר: הבדל גדול בין ויכוחים קולניים אך לא אלימים לבין אלימות רגשית או פיזית מתמשכת. ככל שהמשבר חריף יותר, כך ההשלכות עמוקות יותר.

קיום דמות מיטיבה: אפילו הורה אחד יציב, או דמות אחרת משמעותית (סבא/סבתא, מורה), יכולים לשמש "עוגן" שמגן על הילד מפני פגיעה מתמשכת.

דרכי התמודדות ותמיכה בילדים

שיח פתוח וכן: לדבר עם הילדים בשפה שמתאימה לגילם. להבהיר שהמריבות אינן באשמתם, ולתת להם מקום לשאול שאלות.

שמירה על שגרה: ילדים זקוקים ליציבות. גם בתוך משבר, חשוב לשמור על ארוחות קבועות, שעת שינה מסודרת ופעילויות מוכרות.

מתן לגיטימציה לרגשות: לא לפחד לשמוע את הילד אומר "אני כועס עליכם" או "אני מפחד שתיפרדו". ההקשבה היא שמאפשרת לו לעבד את רגשותיו.

חיפוש עזרה מקצועית: טיפול רגשי לילד (באמצעות משחק, אמנות, שיחה) או הדרכת הורים – יכול למנוע מהמשבר להשאיר "צלכת" ארוכת טווח.

סיכום

ילדים שחיים בתוך זוגיות לא בריאה של הוריהם חווים מציאות רגשית מורכבת, מלאת פחדים, בלבול ולעיתים גם אשמה עצמית. אולם לצד הסיכון, יש גם אפשרות לבנייה מחודשת: כאשר ההורים מתבוננים בעצמם, שומרים על שיח פתוח, ובמידת הצורך פונים לעזרה – הם יכולים להפוך את המשבר להזדמנות ללמד את ילדיהם שיעור חשוב: שגם כשקשה, אפשר להתמודד, להחלים ולבנות קשרים בריאים יותר.

הורים וילדים

מדריך פרקטי להורים במצב של זוגיות לא בריאה או משבר זוגי
המדריך נכתב כהמשך ישיר להבנות מהמאמר, ומטרתו להעניק להורים "ארגז
כלים" לשמירה על הילדים בתוך מציאות זוגית מורכבת.

הימנעו ממשפטים מבטלים - כמו "אל
תבכה", "שטויות, אין לך ממה לפחד".

פנו לעזרה חיצונית - אל תישארו לבד.
טיפול זוגי, פרטני או הדרכת הורים
יכולים לתת לכם כלים.

היו מודל לחיקוי - גם כשקשה, נהלו
קונפליקטים מול הילד באופן מכבד:
דיבור ענייני, בלי צעקות או השפלות.
הילד לומד מכם איך מתמודדים עם
מחלוקות. אם תצליחו לשדר "אנחנו
חלוקים אבל מכבדים זה את זה" - זו
מתנה עצומה.

אם הילד מראה סימני מצוקה - (ירידה
בלימודים, בידוד חברתי, פחדים
מוגברים) - שקלו לפנות לטיפול רגשי
עבורו.

חזקו את הקשר האישי עם הילד -
הקדישו זמן איכות אישי עם הילד:
משחק, שיחה, הליכה משותפת. הידיעה
ש"יש לי מקום בטוח עם אבא/אמא"
מצמצמת מאוד את ההשפעות
השליליות של המשבר.

דאגו למסגרת יציבה - הקפידו על
ארוחות קבועות, שעות שינה ושגרה
יומיומית. גם כשבית בסערה, המסגרת
תספק לילדים תחושת ביטחון.

דברו בגובה העיניים - ספרו לילד
(בהתאם לגילו) שאתם עוברים תקופה
קשה, אך זה לא קשור אליו.

**הימנעו משיתוף בפרטים אינטימיים
של הסכסוך**. משפט מפתח: "אנחנו
ההורים מתמודדים עם בעיות שלנו. זה
לא אשמתך, ותמיד נהיה כאן בשבילך".

שמרו על גבולות בין עולמות - אל
תהפכו את הילד לשופט או לפסיכולוג
שלכם.

הימנעו מלדבר סרה בבן/בת הזוג מולו
- הילד זקוק לשני הוריו כדמויות
מיטיבות, גם אם היחסים ביניכם קשים.

תנו לגיטימציה לרגשות - עודדו את
הילד לומר אם הוא כועס, עצוב או
מפוחד.

הגיבו בהכלה - "אני מבין שאתה מפחד.
זה טבעי. אנחנו כאן לשמור עליך".

הורים וילדים

הסכימו על קווים אדומים כהורים - גם אם אתם חלוקים כמעט על הכול, נסו להגיע להסכמה בסיסית: לא רבים ליד הילדים, לא מערבים אותם במחלוקות כספיות/זוגיות, ומציגים עמדה הורית אחידה בנוגע לחינוך.

הדגישו את האהבה הבלתי מותנית - חזרו ואמרו: "אנחנו תמיד נאהב אותך, לא משנה מה קורה בינינו." מסר עקבי של אהבה הוא "חיסון רגשי" נגד חרדה ואשמה עצמית.

שמרו על עצמכם - ילדים מרגישים הכול. אם תדאגו לבריאות הנפשית והפיזית שלכם – הם ירוויחו הורה רגוע ויציב יותר. השקיעו במנוחה, תמיכה חברתית ופעילויות שמטעינות אתכם.

סיכום המדריך

ילדים לא צריכים הורים מושלמים – הם צריכים הורים שמודעים לקשיים שלהם, אך גם יודעים להציב גבולות, לדבר בכנות, ולהעניק תחושת יציבות וביטחון. משבר זוגי אינו חייב להפוך לפגיעה בלתי הפיכה בילדים – אם ההורים לוקחים אחריות, מבקשים עזרה בעת הצורך, וממשיכים לשים את טובת הילדים במרכז.





הזוגיות עם העצמי

אני ואנכי
לעיתים לבד ולעיתים ביחד.
הצומח כפרח - מערכת עצמאית מלבבלבת.

אי שם
מאחורי ארבות העינים
ולאחר הנשימה
בתוך כלוב הצלעות
יש

אני
שפועם
במקצב
משתנה
הפועל

במרחב מוגן משל
מגבת מחבקת אותו לפרקים
וחמו הוא שדה מגנטי
יחיד ומיוחד
חיים שלמים

למראה עינים
היחיד הוא ישות מפלאה
כילד החי במלאות.
גופו פועם במערכות בת מתוקתקות למשעי
עור דם ועצמות, בשלל מצבי הצבירה וטבלת יסודות משלו.
מופעיו בחיור, בשיר, בצחוק או התפרצות
מנעד של דפק מואץ או רגוע
לב פתוח או שסוע
ופרסונות של חיים שלמים שהיו או שטרם נבראו

לזוגיות שבתוכנו יכלת נפלאה
היא מרפאה מכאוב באהבה. כמו אמא אדמה.
מחדשת. מטפלת, מנחמת ומבריאה.
גם קמילה היא דשן לדור הבא
כמו בסימטריה ובהרמוניה
ימין ושמאל פוגשים אברים זוגיים.
כמו שמים וארץ
הנקבית והזכרי שבתוכנו
כצבעים מנגדים ומשלימים
יאנג עם יין רוקדים טנגו ודואט שרים.
מתקרבים ומתרחקים
שומרים עלי

בפוטנציאל מתוך השבר צומח לו עצמי חדש.
התמרה וטרנספורמציה



אהבתם את הגיליון השלישי?

נשמח שתגיבו במכתבים למערכת או בתגובות בתחתית
הכתבות.

**מקווים שאהבתם ומזמינים אתכם להירשם לגיליונות
הבאים ממש בלחיצה כאן.**

והכי נשמח לחומרים שתשלחו אלינו, הצעות לייעול, כתבות
שמעניינות אתכם, מכתבים למערכת ובקשות לפרסום.

טלפון מערכת:

אור מרוני: 052-5634826

נחמה חדד: 050-6280358

עטרה אל האיק: 050-5793182

אימייל מערכת: habarnejia@gmail.com

**נראה בגיליון 4 שייצא באוקטובר 2025,
ויעסוק בשבר ובטראומה מאז השבעה באוקטובר 23.**