



שאלות מפורום המומחים של מרכז י.נ.ר - www.ynrcollege.org

פינחס הירש - יועץ זוגי | 0527141133 | pini41133@gmail.com



הספציפי אינו 'מציק' להם עוד, מאחר והם השלימו איתו. עצם העובדה שהעניין מציק לך מעיד על כך שעדיין לא השלמת עם "חוסר היצירתיות" של אשתך, שאתה כן מצפה להתנהגות אחרת, ומאמין שהיא מסוגלת לכך בהכרח אותה ולכן כאשר אותה התנהגות לא מתרחשת, אתה מתאכזב.

עלינו לברר מהי אותה ציפייה: האם אתה מצפה שהיא 'תיולד מחדש'? לא! הרי אתה מציאותי ו'יודע עם מי יש לך עסק'. אלא מה? אתה מצפה שהיא 'תקלוט' לאיזה סגנון התנהגות או התנהלות (או ביטול...) אתה מייחל, ותתחיל לנהוג בהתאם. וכפי שאמרנו, זהו משהו שבהכרח את שותפתך, יש מה לצפות, ובכל זאת זה לא קורה. ננסה לבחון מדוע 'זה' לא קורה: יש לנו אשה נורמלית, מבינה עניין, ובעל שידוע היטב מה הוא רוצה מעצמו. יש לבעל מסר מסוים להעביר לאשתו והמסר לא נקלט. איך זה יכול להיות? ישנן כמה אופציות: א. יש לבעל בעיה בהבעה והעברת מסרים, ב. יש לאשה בעיה בקליטה. שתי האופציות האלה נפסלו, מאחר והבעל נשמע כאדם היודע להתנסח היטב ולהעביר בצורה ברורה את מה שיש לו

שאלה: רציתי לשאול בנושא ששנים מציק לי אך לא הצלחתי לשנות, אולי מכיוון שלא באמת אפשר. אני מרגיש שאני זקוק לגיוון. זה בא לידי ביטוי בכל תחום בחיים, אבל בעיקר בזוגיות. הזוגיות שלי עם אשתי עלתה על מסלול כלשהו וכבר שנים שאנחנו מתנהגים באותו דפוס. לא רבים חס וחלילה, אבל אני מרגיש שמשעמם לנו יחד. אין כל חדש. לא נעים לומר אבל אשתי אינה יצירתית כלל בשום נושא. אפילו האוכל חוזר על עצמו עם אותם מתכונים שאי שם בתחילת חיינו אמרתי שהם טעימים, וכבר מזמן 'יצאו מהאף'... אני אומר לפעמים מה הייתי רוצה לשנות, והיא באמת משנה, אבל זה שוב הופך להיות משעמם.. האם יש דרך לגרום לאדם להיות יצירתי, אטרקטיבי ומאתגר יותר?

תשובה: נראה כי שאלה זו נוגעת לזוגות רבים המרגישים, פחות או יותר, תחושות דומות. ראשית, אתה מציין כי העניין 'מציק לך'. רוב האנשים שהגיעו למסקנה אמתית כי עניין כלשהו אינו בר שינוי, יכולים לחוש מגוון תחושות כגון אבל, אכזבה וכדומה, אבל הנושא



הנשרת יועצי נישואין ומשפחה

בחסות האוני' הפתוחה מערך לימודי החוץ

מתן ייעוץ זוגי ומשפחתי
להתמודדות עם אתגרים
במעגל החיים

שילוב לימודים עיוניים עם
עבודה מעשית
וליווי אישי לכל אורך הדרך

גישות וטכניקות מובילות,
ניתוח סיטואציות, צפייה
בטיפוליים והדרכה משולבת

מיועד לבעלי רקע וניסיון
בתחום הייעוץ או בעבודה
חינוכית קהילתית

בפיקוח בית הדין ובית ההוראה "שערי הלכה ומשפט"



מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה
בית הדפוס 30, ירושלים > ברוך הירש 14, בני ברק

לפרטים והרשמה: 02-6321625 | 03-7160130

YNRcollege.org > rishum@ynrcollege.org

לומר, וכן הבעל מעיד בעצמו כי הוא מצפה מאשתו ש'תקלוט' וא"כ אין לה בעיה בקליטה. אז מה כן? אופציה ג': באופן לא מודע הבעל לא באמת דואג לכך שהמסר יעבור. איך זה יכול להיות? הרי בדיוק על כך הבעל מתלונן?

זו עשויה להיות תובנה שהיא חומר למחשבה עבור רבים מאיתנו. לעיתים אנו רוצים שפרט ספציפי בחיים ישתנה, אבל לא רואים את התמונה בכללותה. לפעמים אנחנו גם לא באמת מוכנים לשלם את מחיר השינוי המיוחל. זה גורם לכך שלמרות שהדבר לכאורה מציק לנו, אנחנו לא באמת פועלים לשינוי. על מנת להבין אם זהו השינוי שאנחנו באמת רוצים, עלינו לבחון כיצד הוא יבוא לידי ביטוי, האם אנחנו באמת רוצים אותו, ומהו המחיר שאנו מוכנים לשלם עבורו. המחיר של השינוי יכול להיות דפוס התנהגות שאנו מצפים לו, שיתבטא גם בתחומים בהם אנחנו פחות רוצים שהוא יבוא לידי ביטוי. בדוגמא שלכם אופציה אפשרית למחיר אותו אינך מביא בחשבון היא כי אשה שאינה מביאה למערכת יחסים יוזמה ויצירתיות, יכולה להיות אשה מאוד נוחה, כזו שמאפשרת לבעל להיות זה שחושב, קובע, מחליט, מכון ומדריך. כאשר אנו אומרים לה: 'בואי תהיי יוזמתית ויצירתית' בתחומים ספציפיים, צריך לקחת בחשבון שזה יבוא לידי ביטוי גם בתחומים אחרים, שכן אדם יוזמתי ויצירתי מבטא את עצמו בכל שטחי החיים. האם אתה מאפשר לאשתך להיות יוזמתית ויצירתית גם ביתר התחומים? והאם אתה מוכן לשלם את המחיר של יוזמה ויצירתיות, שאמנם הן תכונות מבורכות אך מחייבות התכוונות מחודשת בחלוקה ביניכם.

עניין נוסף שעלינו להכיר בו לפני שאנו מטילים את האחריות לשינוי על צד זה או אחר הוא מושג המכונה 'מיקוד שליטה פנימי'. זהו תהליך שאם אנו לא מיישמים אותו, קשה מאוד להניע תהליכי שינוי במערכת הזוגית ובכלל. ידועים דברי הגמרא על כך ש'הלל מחייב את העניים...' המבארת לנו כי כל אדם בכל סיטואציה שהיא יכול לבחור כיצד להתנהג ומה להרגיש. אדם שמחובר לעצמו ולעולמו הפנימי תמיד רואה בסיטואציות של חוסר שלימות את המקום בו הוא יכול לבחור לשנות ולהתנהג אחרת.

אתה מציג את עצמך כאדם שאוהב גיוון ומסתבר שאכן אתה אדם יצירתי ומעניין. אך משום מה כאשר הדבר נוגע למערכת הזוגית, במקום לבחור לחיות בצורה מעניינת ומגוונת, אתה מטיל את האחריות לחוסר היצירתיות במערכת על זוגתך. אתה דורש ממנה להיות כמוך וכל עוד היא אינה פועלת כפי שהיית רוצה, אתה מתאכזב. זהו 'מיקוד שליטה חיצוני' - לתלות את השינוי שלנו בגורמים חיצוניים במקום בעצמנו. במקרים רבים אנחנו מעוניינים בשינוי, אך במקום לחולל את השינוי בעצמנו - מיקוד שליטה פנימי, אנחנו תולים את מפתח השינוי בסביבה, בזולת, בחברה, במשפחה, בן הזוג, הבוס בעבודה, המצב הכלכלי ועוד... ובעצם מסירים מכתפינו את האחריות למצב הלא נעים בו אנו נמצאים. ישנו משפט מפורסם של מהאטמה גנדי האומר "היה אתה השינוי שאתה רוצה לראות בעולמך". בטוחני שככל שתהיה יוזמתי, יצירתי, מעניין ומגוון בזוגיות שלך ממקום פנימי שלך ולא תחכה לשינוי מצד אשתך, גם אתה תרגיש טוב יותר וגם אשתך בוודאי תופתע לטובה. שניכם תהיו שמחים יותר. אתה מהשינוי שאתה חפץ בו, והיא מבעל שאוהב להפתיע ולגוון. כשאנו עושים את השינוי בעצמנו, אנחנו מפסיקים להתאכזב.

יתכן בהחלט כי הרענויות, היצירתיות וההתחדשות יביאו גם את אשתך לרצות לעשות את אותו הדבר עבורך אך באם הציפייה לכך היא זו שתנחה אותך, שוב תסיר אחריות מעצמך וקשה מאוד יהיה להניע תהליך.

כמובן שעסקנו כאן בנוגע לצד שלך במערכת וישנו עולם שלם של זוגות שבייעוץ נכון יוכל לעלות על השולחן תוך הבנה מעמיקה, אך על כל צד ליישם את המוטל עליו על הצד היותר טוב ונכון. כאשר אנו מבינים כי על כל אחד מוטלת אחריות למעשיו ורגשותיו ואנו בוחנים את התמונה בכללותה ומוכנים לקראת מחירים שאנו עלולים לשלם, אנו הופכים את השינוי לתהליך עמוק ומרתק. בהצלחה.