

# החווה האולי



נעמה אנסבכר M.A.  
יועצת נישואין ומגשרת משפחתית  
naamaesh20@gmail.com | 052-6898284

"בעלי אוהב אותי כשאני חזקה. כשאני מתפקדת ושמחה. אם אני במצב אחר, הוא 'נעלם', לא מבין איך לתמוך ואיך לחזק. ועכשיו, כשהכל מסביבנו לא ברור ומבלבל, קשה לי להיות חזקה", כך פתחה את הפגישה נעמי, כשהכאב ניכר מפניה וממילותיה. במבט חטוף היינו אומרים שהאיש לו נשואה נעמי חסר מיומנויות רגשיות ולא יכול או לא רוצה להעניק לה את הצרכים הרגשיים להם היא זקוקה. אך מבט מעמיק יותר יכול לספר לנו סיפור אחר ומעמיק יותר, והוא החווה הזוגי.

שנים בהוראה, החליט לשנות כיוון מקצועי ולהתחיל לעסוק בשוק ההון. בעקות השינוי, האדמה מתחת רגליה של יפעת זזה במישורים אידיאולוגיים וכלכליים. היא מרגישה שהיא לא לגמרי מזהה את האדם שלו היא נישאה: החלומות, מערכת הערכים, הלבוש והיחס לכסף - השתנו והפכו לזרים לה.

גם שינויים טבעיים בחיים עשויים להתפתח לקשיים סביב החווה: לאורך שנות הנישואין מתרחשים שינויים טבעיים - ילדים נולדים, הורים מזדקנים וכדומה. שינויים אלו מצריכים שינוי בהרגלי החיים של בני הזוג, ו"חווה" שהתאים עד כה, פסק מלהתאים. לדוגמא: לאור הזדקנותם של הוריה של איילת, היא נדרשה להיות שותפה פעילה בטיפול בהם, דבר שגרם להיעדרויות חוזרות שלה משגרת הבית. אורי, בעלה, התקשה להסתגל למציאות החדשה, ולשינוי בחלוקת התפקידים ביניהם. הבנת ה"מחיר" יכולה להיות גם היא להוות סיבה לקשיים סביב החווה: לעיתים אנחנו מקבלים את תנאי ה"חווה", אך לא מודעים למחיר שהוא יגבה. כאשר אנחנו נחשפים אליו, מוכנותנו לקבלו משתנה. לדוגמא: מוריה הסכימה להיות הדמות הקבועה עם הילדים בעוד ירון משרת בתפקיד תובעני, אך כשהבינה שהיא מפספסת את ההזדמנות לפתח עסק משל עצמה, תנאי ה"חווה" כבר אינם מתאימים לה.

איך מתקדמים מכאן?

בהתמודדות עם ה"הפרת" חווה נישואין ישנם ארבעה שלבים: השלב הראשון הוא הפנמה עמוקה שבן/בת הזוג הוא לא ישות קבועה. הוא השתנה, הוא משתנה והוא ישתנה. ניסיון לקבע אותו כפי שהוא היה בזמן החתונה, יביא אותנו לחיים של אכזבה

עוד בזמן שלב ההיכרות ובניית הקשר, אנחנו יוצרים מעין "חווה" ציפיות ביננו. החווה קובע מה כל צד מקבל ונותן, מהי משמעותה של אהבה עבורנו, מהי חלוקת התפקידים ועוד. בלי לשים לב, אנו "מחתימים" את בן/בת הזוג על החווה בלי שהוא מודע או מסכים לו, וכאן נוצרת קרקע פורייה לבעיות בקיומו של ההסכם. ובמילים פשוטות, בבסיסה של כל מריבה כמעט, טמונה אכזבה מאי-קיומו של החווה.

מהו הגורם לבעיות בחווה הנישואין?

חווה לא מדובר: בדרך-כלל החווה אינו גלוי במלואו לצד השני. בלי לשים לב, אנחנו "מחתימים" את בני הזוג שלנו על מאות רבות של ציפיות, קטנות וגדולות, שהוא לא מודע או לא הסכים להם. הדבר מביא לכך שהסיכויים של בן הזוג לא לעמוד בקיום "סעיפי החווה" רבים, והאכזבה והתסכול גדלים. לדוגמא: אם אישה מצפה מבעלה לשים לב ולהחמיא על כל פריט לבוש חדש, והוא לא יודע על כך - סיכוייו לאכזב את אשתו גדולים. ויותר מכך, פעמים רבות אפילו האדם עצמו לא מודע לציפיות החיות בתוכו ופעמים רבות הוא לא יודע להצביע ולהגדיר אותן. מוזר ככל שזה יישמע, למרות היותו של האדם קרוב אצל עצמו, לא תמיד הוא יודע להצביע על הצורך והרצון המפעמים בו.

סיבה נוספת עשויה להיות התפתחות של אחד הצדדים: אצל זוגות רבים נראה כי צמיחה או שינוי של אחד מבני הזוג בתחום מקצועי/דתי/אקדמאי שלא התרחשה במקביל אצל האחר, יכולה ליצור פערים ולשנות את ה"חווה". לדוגמא: יפעת התחנתה עם יוסי, בוגר ישיבה שרצה להיות מורה. לאחרי מספר

# אשפחה לפני הכל



מובילים  
מקצועיות  
כבר 22 שנה

## הכשרת יועצי נישואין ומשפחה

בחסות האוני' הפתוחה מערך לימודי החץ

שילוב לימודים עיוניים  
עם עבודה מעשית  
ולווי אישי לאורך כל הדרך

מתן ייעוץ זוגי ומשפחתי  
להתמודדות עם אתגרים  
במעגל החיים

מיועד לבעלי רקע ונסיון  
בתחום הייעוץ או בעבודה  
חינוכית קהילתית  
בכפוף לראיון קבלה

גישות וטכניקות מובילות,  
ניתוח סיסטואציות, צפיה  
בטיפוליים והדרכה משולבת

בפיקוח בית הדין ובית ההוראה שערי הלכה ומשפט

קבוצות חדשות גברים \ נשים בירושלים ובמרכז



מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה  
לפרטים והרשמה: 02-6321625 | 03-7160130  
בית הדפוס 30, ירושלים ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה  
YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

תמידית ושל מתח שיפרוץ מעל פני השטח, בשלב מוקדם או מאוחר.

השלב השני הוא זיהוי של החוזה: על מנת להגיב נכון למצב, עלינו להבין אילו "סעיפי חוזה" הופרו, או במילים אחרות - מהן הציפיות הגלויות או החבויות ב, שאותן בן הזוג לא מימש והגשים.

כדי לברר אותן, שבו לבד, בזמן של שקט חיצוני ופנימי, ונסו להיזכר במריבות האחרונות שלכם. לגבי כל אחת מהמריבות, כתבו מה הייתה הציפייה שלך מבן/בת הזוג, שלא התממשה והפכה לסיבת המריבה. לדוגמא: מריבה על כך שבן הזוג לא שטף כלים, עשויה להתבסס על הציפייה "אם הוא מכיר אותי באמת, הוא יודע כמה חשוב לי שהמטבח יהיה נקי", או על הציפייה "בנישואין בני הזוג צריכים להיות שותפים שווים במטלות הבית". נסו לכתוב לפחות חמש ציפיות לגבי כל אחת מהמריבות. "הרשימה" שבניתם תעניק חלון הצצה למארג הציפיות הקיים בתוכנו.

השלב השלישי הוא בדיקה מחודשת של הציפיות: רובנו נצמדים לדפוסי מחשבה והתנהגות בלי שבדקנו אותם לעומק, וכאשר בן/בת הזוג לא עומד בהם, אנחנו מיד מפרשים זאת כבעיה. אך לעיתים, התבוננות מחדש יכולה לגלות שאולי דפוסי המחשבה יכולים וצריכים להשתנות. אולי הנישואין לבן הזוג יכולים לפתוח צוהר לעולם חדש של מחשבות, תובנות ובחירות. נסו לשבת מול הרשימה שבניתם ותבחנו אותה: האם הציפיות בה ריאליות; האם הן מתאימות למי שאני/אנחנו היום; כמה כל אחת מהן חשובה לי. לדוגמא: יכול להיות שבעבר היה חשוב שהבית יהיה מסודר ונקי מאוד, אך בהסתכלות מחודשת, נרצה לתעדף רצונות אחרים קודם, או שאולי בעבר רצינו מאוד שבן הזוג יחזור הביתה מוקדם, ואילו היום הצורך בכך פחת.

השלב האחרון הוא כתיבה מחודשת של חוזה הנישואין: לאחר שביררנו מה אנו רוצים, אנחנו יכולים לבנות יחד (או באמצעות איש מקצוע) חוזה נישואין חדש, כזה שיתאים למי שאנחנו היום ולנסיבות חיינו הנוכחיות. כדאי לשבת יחד, בזמן נכון ורגוע. לשתף זה את זה בתהליך הפנימי שעברתם, ולספר על הציפיות ועל חשיבותן בעיניכם. חשוב להסביר מה הביטוי המעשי של כל ציפייה, ולא להשאיר אותה תלויה באוויר (לדוגמא: משפטים כמו: "חשוב לי שתראה אותי" לא תמיד יהיו מובנים לצד השני). כשסיימתם, הקשיבו לתשובתו של הצד השני הקשבה מלאה: מה הוא חושב על הדברים, עם מה קל/קשה לו, מה הוא היה רוצה. כדאי שהתהליך יהיה הדרגתי: אל תנסו לכסות את כל הציפיות של כל אחד מכם בשיחה אחת. זכרו שמדובר פה בסל ציפיות עמוק שנבנה עשרות שנים, ועלינו להעניק לבדיקה ולחידוש שלו זמן נפשי מתאים.

התקופה הסוערת בה אנו חיים מזמנת קשיים זוגיים רבים, אך האתגר שבתקופה הזו טומן בחובו גם הזדמנות גדולה ליצירת חוזה מחודש ומוסכם, שיביא לשמחה ביננו ולגילוי של עומקי חברות והתפתחות אישית וזוגית שלא הכרנו.

מקורות: הייטלר ס', כוחם של השניים: סודות לנישואין איתנים ומלאי אהבה, הוצאת אור-עם, 2000

מגד א', טיפול זוגי מבוסס מובחנות: תיאוריה ופרקטיקה, הוצאת מגד, 2017  
מלאך-פיינס א', התאהבות: איך אנחנו בוחרים במי להתאהב, מודן הוצאה לאור, 2002