



5 טעויות קריטיות שגורמות לך להרגיש "לבד" בנישואים



מדריך מיוחד לנשים שרוצות
יחס מכבד ומוקיר מבן הזוג
שלהן



5 טעויות קריטיות שגורמות לך להרגיש "לבד" בנישואין

נציט נאדי,
אני ד"ר אילנה שניר



מטפלת משפחתית וזוגית ויועצת חינוכית מראשון לציון. נשואה 40 שנים ומגדלת 3 ילדים ו-5 נכדים.

למעלה מ-30 שנים לוויתי ועדין מלווה אלפי זוגות והורים לממש את חלום הזוגיות והמשפחה שלהם לאורח חיים זוגי ומשפחתי מאושרים. (ויש כזה) ולוויתי ועדין מלווה מאות נשים שחשות בדידות בזוגיות לשים גם את עצמן במרכז, ולהרגיש קיימות, בועטות ומשמעותיות בתוך הזוגיות והמשפחה.

משברי ה"לבד"

ככל שהתעמקתי במשברי הזוגיות גיליתי שהקושי העיקרי שמשפיע על ההחלטה להתגרש היא תחושת ה"לבד" שלך האמא

את לבדך

נושאת בעול הבית וגידול הילדים!

את לבדך,

גם עובדת וגם מג'נגלת בין המטלות היומיומיות, הסעות, קופ"ח, בתי ספר וגנים וכו'!

שלא לדבר

על כמה פעמים את הרגשת לבד במערכה

מול חמותך והמשפחה המורחבת

מול הילדים, המורים ואחרים

ובסוף היום את מרגישה

ד"ר אילנה שניר (Ph.D)

מטפלת זוגית ומשפחתית

ilanasnir1@gmail.com

נייד 054-4469925

שבעלך לא מעריך את מה שאת עושה
שהילדים והבעל מתייחסים אליך כאל מובן מאיליו.
ואז... כשאת סוף סוף במיטה...

המחשבות

"הוא אף פעם לא מקשיב לי"

"אין לי יותר סבלנות אליו – הוא פשוט אטום"

"הוא לא סופר אותי ממטר"

ומשפטים דומים

מטריפים אותך והופכים להיות חלק בלתי נפרד מהמחשבות היומיומיות שלך.
אין ספק שההבדל בין זוגיות, הורות ומשפחה מאושרת לזוגיות במשבר וגירושים תלוי
בתחושת ה"לבד" שלך האמא.

ככל שאת האמא במשפחה מרגישה יותר מוערכת, יותר נתמכת ופחות לבד,
הסיכויים לחיים משותפים ארוכי שנים גדול יותר.

וככל שאת האמא "לבד", מג'נגלת ללא עזרה ולא מוערכת הסיכויים לגירושים
גדולים מאד והיום הם עומדים על 33% גירושים. ומה שיותר עצוב הוא שאותה
תחושת "לבד" הולכת איתה גם לזוגיות השנייה.

מסקנה :

עד שתחושת ה"לבד" לא תיפתר, הבעיות והאתגרים בחיי המשפחה יישארו בלתי
פתורים.

אז ...

בנוסף לעיסוקי ללוות זוגות להתרחק ממדרגות הרבנות ולממש את חלום חייהם
קבלתי החלטה לשחרר את ה"לבד" של כמה שיותר נשים/ אמהות ובנות זוג להיות
מי שהן/האישה/האמא שרצו להיות כשהתחתנו, מוערכת, נחשקת, נספרת, קיימת,
חיה ונושמת שמחה וכיף בזוגיות ובמשפחה.

שהן "לבד"

עבורך ועבורן, יצרתי את המדריך שמניע לצאת מתחושת ה"לבד"

לא עוד הכל נופל עליך

מבחינתי

"לא עוד"

לא עוד נשים/אמהות שנותנות את נשמתן לבני הבית, ילדים ובעל תסתובבנה
עם תחושת בטן קשה

לא עוד תסכול וכעס

אלא

ביחד,

בכף

באהבה, משמעות וכבוד לעשייה שלך .

כדי שתצליחי לעוף אל ה"ביחד" ריכזתי עבורך את 5 הטעויות הכי
משמעותיות שעושות נשים אחרי החתונה שגורמות להן להתחרט על הרגע
ההוא ולחיות בסביבה הכי משמעותית להם בהרגשה שהן לבד.

טעות מס' 1: סינדרום סינדרלה והם חיו בעושר ואושר עד היום הזה – זוגיות

ראית יותר מידי סרטי דיסני שם לא מראים את הנסיך ישן בסלון כמו באגדות

האגדות, הסדרות הרומנטיות וסרטי האהבה שעליהם גדלת ועדין רואה
מייצרים ומטביעים במוח תמונה חלומית של חיי זוגיות ומשפחה מופלאים. יש
לך בראש תמונה "מדויקת" של איך צריכים להיראות החיים אחרי הנישואים.
מהו הנכון והלא נכון לגבי איך עליך כבת זוג נשואה להתנהג, ומה נכון ולא נכון
לגבי איך בעל צריך להתנהג (שלא נדבר על אבא) במילים אחרות הגעת (כמו
כולן) לחיים הזוגיים עם הפנטזיה שאוטוטו את מממשת את חלום המלכה ואין
מצב שלא תחיי בעושר ובאושר עד עצם היום הזה.

ואז בשמחה ואמונה ש"ילדים זה הנוסחה לזוגיות מאושרת" ובלי הכנות לאיך
מנהלים חיי משפחה וזוגיות בעידן שבו גם נשים רוצות לממש את עצמן,
מביאה החסידה את הילדים ללא הוראות הפעלה. ובפועל מתחיל הריחוק בין
בני זוג.

איך נמנעים מהטעות הזו

מסתבר שהמחשבה/החלום "באושר ובעושר" נתפס אחרת אצל נשים ואחרת אצל גברים. וחשוב מאד לדעת איך כל אחד מכם תופס את הזוגיות אחרי הנישואים ואחרי הולדת הילדים וליצור יחד זוגיות שמושתתת על התפיסה שלך ועל התפיסה שלו.

טעות מספר 2 - סינדרום השוטר - עוצרת אותו גם באור ירוק

ביקורת ושיפוטיות היא דרך חיים שמושרשת מגיל אפס. מאז שאנחנו קטנים מלמדים אותנו להימנע מלהיות אשמים. ואיך זה קורה? מאשימים את האחר. ובזוגיות?

מדברים בשאלות של אשמה

מגיבים בהתגוננות - פוחדים לקבל דו"ח

מפספסים את העיקר – שיח מכבד ומכובד.

1. מה אתה עושה בשביל המשפחה חוץ מכלום
2. מי כיבס
3. מי תלה כביסה
4. מי הוציא את הילדים מהגן
5. מתי בפעם האחרונה פינית את המדיח?
6. לצאת עם חברים לכדורגל יש לך כוח אבל לצאת למשפחה שלי אתה עייף
7. אם אני לא מבקשת ממך אתה לא חושב להפתיע והיריעה קצרה מלהכיל את הרשימה.
מוכר לך?
שלא תביני אותי לא נכון
אני יודעת שאת עושה הכוונול
והמתסכל הוא...

שגם אחרי שאמרת את שעל ליבך

המצב לא השתנה ואת ממשיכה לעשות/להיות "לבד".

איך נמנעים מהטעות הזו

מסתבר שהאוטומט עובד שעות נוספות, כמו אותו ילד נזוף שעושה הכל כדי שאמא לא תכעס, כך גם אנחנו מגיבים לביקורת של האחר. ולכן במקום שאלות נוזפות מציעה לשאול שאלות מקדמות שיח.

"אתה יכול...."

"מה דעתך...."

"יש לי בעיה, אתה יכול לעזור לי...."

טעות מספר 3 - סינדרום ה"וונדר וומן"

תכל'ס, רוב הנשים/אמהות שפגשתי עד היום, ממש מכורות קשות לג'נגל בין עבודה, זוגיות, גידול ילדים, ומטלות הבית, ואני מדברת על למעלה מ-30 שנה של היכרות עם השטח. הן תמיד מוותרות על עצמן לטובת הילדים, מסיעות מחוג לחוג, בקשר רציף עם המורים/גננת, מתקתקות את משימות הבית, ספונג'ה, כביסה, בישולים ומספיקות בטיפות האויר האחרונות להשכיב את הילדים בזמן כדי שהבעל יוכל לנוח אחרי העבודה.

וזה מקסים בעיניי

אני מסירה את הכובע בפני כל הנשים שמשקיעות את כל זמןן ומרצן בלבנות משפחה מאושרת וילדים מוצלחים.

אני מעריכה את כל הנשים שמשקיעות את כל זמןן להספיק ולתת

ללא חשבון...

רק תגידי לי את,

מה התכלית של כל הנתינה האינסופית הזאת, אם בסופו של יום את מותשת ומתוסכלת מכך שאף אחד לא מוקיר ומעריך את המאמצים שלך?

מה התכלית של כל הנתינה הזו, אם בשורה התחתונה הזוגיות שלך רחוקה מחלום חייך כשהתחתנת?

מה התכלית של כל הנתינה אם בסוף כל שבוע את מגיעה עם "הלשון בחוץ" ומרגישה "לבד" שאף כשאף אחד לא סופר אותך ממטר.

זזה לא מקרי,

כי יש עוד מאפיין בולט בקרב נשים שמשאיר אותן "לבד" בזוגיות ובמשפחה, זה שהם נורא אוהבות לג'נגל ולעשות הכל למען כולם אבל הן לא מקדישות בים הנתינה אף לא דקה אחת לעצמן.

מוכר לך?

גם את שוכחת את עצמך בתוך כל הנתינה והעשייה הזו. גם את שוכחת שאת קיימת?

גם את מצטרפת לשתיים מעשרות העדויות שאספתי לאורך השנים:

"הכל נופל על הכתפיים שלי"

"אני עושה ועושה ואף אחד לא מעריך אותי"

אז כמו שהבנת, תחושת הוונדר וומן משטה גם בך.

המחשבה שהכתפיים שלך מספיק רחבות כדי לשאת את כל "עולם המשפחה שלך" מוטעית וכדאי להיפרד ממנה.

איך נמנעים מהטעות הזו?

תעשי כל מה שאת אוהבת...

יש לי הרגשה שזה הרגע שאת אומרת עלי " היא כנראה לא מבינה עם מי אני חיה"

אז מקדישה לך את השיר של גלי עטרי. רוצי לשמוע אותו ולפחות 1,000 פעמים עד שהוא יהיה חלק ממך וכדאי דקה אחת קודם.

טעות מספר 4 - סינדרום המתקשרת

הטעות הכי מעצימה את תחושת ה"לבד" היא לחשוב שאת מכירה את בעלך כמו את כף ידיך ובעלך יכול לקרוא את מחשבותיך ללא מילים. ובעצם לא צריך לדבר.

את מניחה שבן הזוג שלך מסוגל להבין אותך בלי מילים, את בטוחה שהוא יודע מה לומר לך, ומתי, אין לך ספק שהוא יודע מתי לחבק ואיך לעודד אותך, שהוא יודע לתמוך בך כל פעם שאת זקוקה לכתף להישען עליה ובוודאי שהוא יודע איך את אוהבת שיאהבו אותך וכמו שכבר אמרתי...

בלי מילים...

באינטואיציה

במציאות, אני מניחה שבקושי הוא יודע איך להכין לך את הקפה שלך. הציפיה שבן הזוג יבין וידע לנהוג כמו שאת רוצה כל פעם מחדש ובכל סיטואציה בחיים נועדה מראש לכישלון.

כי ברגע שהוא לא מגיב על-פי הציפיות שלך את בטוחה שלבן הזוג שלך לא אכפת ממך וכמו במטה קסם מתעוררת בך תחושת ה"לבד"

איך נמנעים מהטעות הזו

בואי תשאירי את קריאת המחשבות למתקשרות או לקוראות בכף היד שזה המקצוע שלהן - את לא מתקשרת! אמרי את שעל ליבך גם עם את בטוחה שהוא יודע למה את מתכוונת. מה שנקרא "למען הסר ספק" תוודאי שהוא הבין את כוונותיך.

טעות מספר 5 - סינדרום המשדרגת

הטעות הכי גדולה שאת עלולה לעשות היא לנסות לתקן את בעלך. הבעל שלך הוא לא אייפון שצריך שידרוג גרסה. וכמובן שגם את לא.

אף אחד לא רוצה שיתקנו אותו. כל אחד רוצה שיקבלו ויאהבו אותו עם החולשות, המגרעות והתכונות הטובות. משום מה בחברות הצלחתם לאהוב האחד את השני כמו שאתם. אז מה קרה, אחרי שהתחתנתם? מה קרה אחרי שנולדו הילדים? התכונות שלכם נשארו אותן תכונות, מה שהשתנה זה הרצון שלך (וגם שלו) להשליט את הדרך שלך להורות וזוגיות מבלי להתחשב ברצון שלו. התוצאה תחושת ה"לבד" משתלטת.

איך נמנעים מהטעות הזו?

מכירה בעובדה שגם את לא רוצה להשתנות, ולכן את לא יכולה לכפות עליו לשנות את עורו. אפשר לעזור לך וגם לו לשנות את ההתנהגות הלא רצויה באופן של הבעת משאלות, בקשות, תהיות לפתרון מתאים לשניכם. שיח מכבד שיחזק את התקשורת הזוגית וינקה אותה מברוגזים, שתיקות, התעלמויות, ובעיקר שיח ללא איומים ואולטימטומים.