

סימן שהגיע הזמן ללכת ליעוץ זוגי חלי ברק שטיין

לכל זוג יש קונפליקטים, תקופות טובות יותר ופחות. יש זוגות שמתמודדים עם קשיים בכוחות עצמם, ויש הזקוקים לעזרה חיצונית- יעוץ זוגי. מחקרים מראים, שלוקח לאנשים בממוצע שש שנים בין שהם מזהים בעיה עד שהם פונים ליעוץ. יש מתעכבים כי הם חוששים מחשיפה, או לא מאמינים בסיכוי לשיפור. וחבל- הנזק שמצטבר מקשה אחר כך על העזרה ושיפור המצב

לפניכם מספר סימנים, המעידים על הצורך לפנות לטיפול זוגי

1. **אם אתם או בני הזוג שלכם מרגישים בקביעות, שאתם נותנים הרבה יותר מכפי שאתם מקבלים חזרה בתמורה.** ברוב חיי הנישואין יש מאבק איתנים על משאבי הזמן והמאמץ. כשמנסים לעבוד, לגדל ילדים וגם לחיות, אף פעם אין מספיק. כשמנסים לחלק משימות בין בני הזוג ולא מצליחים לעשות זאת בשיתוף פעולה ובכבוד- נוצרת באופן כרוני תחושה של מרירות, קורבנות ועוינות- זו בעיה.
2. **אם אתם או בני הזוג שלכם מרגישים קרבה ואהבה רבה יותר לילדים מאשר לבן/בת הזוג.** כשהטיפול בילדים תופס לא רק את כל הזמן הטכני שלכם, אלא גם את המקום הרגשי בלבכם. ילדים הם אהובים וחשובים, אך אסור שיבואו במקום האהבה הזוגית. כשהילד הוא התחליף לקרבה ואינטימיות שבן הזוג אמור לספק- יש בעיה שצריך לטפל בה.
3. **אם ביניכם ובין בני הזוג שלכם יש בעיקר זלזול ובוז, ולא הערכה.** בוז וזלזול הם המנבאים הטובים ביותר לגירושין. כמה שיותר מוקדם, כך עדיף. בניגוד לביקורת וחילוקי דעות, שהם בלתי נמנעים ולגיטימיים, הרי בוז וזלזול הורסים את האמון והבטחון ביחסים ולכן חובה לטפל בהם. כמה שיותר מוקדם, כך עדיף.
4. **אם אתם ובני זוגכם מקיימים יחסי מין בעיקר מתוך חובה, ולא רצון.** לכל הזוגות יש תקופות של אובדן תשוקה והתרחקות. אך עם עבודה נכונה על דברים אפשר להתקרב ואף לשפר את היחסים. כשמקיימים יחסי מין מתוך לחץ, אשמה, למנוע קונפליקטים, ולא מתוך רצון ותשוקה פנימיים. או כשמאבדים לחלוטין את הקשר המיני, יש טעם לטפל בבעיה.
5. **אם יש לכם קושי להיות ביחד, להנות אחד מחברת השני.** לכל זוג יש את הדרך שלו להנות ביחד, זה בסדר. אבל שימו לב, אם אין לכם על מה לדבר, אתם בעיקר עסוקים בסלולרי או בדברים אחרים במקום להיות אחד עם השני. כשאתם נמנעים להיות ביחד לבד- חופשות רק עם הילדים או חברים. כשאתם שוט לא נהנים אחד עם השני, ומעדיפים כל דבר אחר מאשר להיות ביחד. זאת בעיה.
6. **אם אתם עסוקים בלהסתיר מבני זוגכם את מה שאתם באמת חושבים או מרגישים.** אם מערכת היחסים שלכם הפכה להיות מרחב בו אתם לא אמיתיים, אפילו פחות מאשר במקומות

חלי ברק שטיין פסיכולוגית חינוכית מומחית

אחרים בחיים שלכם. אם אתם מסתירים שכן הזוג משעמם אתכם, דוחה אתכם גופנית, שאתם חושבים על חיים אחרים. אם אתם מתאפקים ולא כנים. לאורך זמן הסתרת הרגשות גוזלת אנרגיה נפשית רבה, ויוצרת ריחוק, זיוף ואף שקרים, הפוגעים והורסים את הקשר.

7. **אם אתם בעיקר מאשימים את בן זוגכם בסבל ובכשלון הנישואין, לא רואים את חלקכם בבעיה.** זוגות אומללים כרונית, לא מסוגלים לשפר את מצבם בדרך כלל עקב קושי במודעות עצמית, ולקיחת אחריות. מאשימים את האחר בקשיים, נמצאים בתחושת קורבנות וחוסר אונים, יחד עם חוסר תקווה לשינוי. אין יכולת לראות, את ההשפעה ההדדית של בני הזוג, אחד על האחר. בטיפול, יש כן אפשרות כזו, וכאן יש את הסיכוי לשיפור המצב.
8. **אם אתם מדמיינים בחלק ניכר מזמנכם כמה טוב יהיה לכם בלי בני זוגכם, או עם בני זוג אחרים.** גם אם כלפי חוץ אפשר להסתיר ולשלוט בהתנהגות הרי אין אפשרות לשלוט ברגשות ובמחשבות. כשבני זוג מזהים שמשאלתם רוב הזמן היא להיות במצב אחר מאשר בנישואין- זה סימן שעליהם ללכת לטיפול. אישי או זוגי, לא לפחד, לא לברוח ממשמעות הדברים. אלא להקשיב ולברר אותם.
9. **כשהמריבות ביניכם מזמן כבר לא קשורות לתוכן שלהן אלא הופכות לקרב אישי ומאבק כוח.** כשיש מתח ועוינות ביחסים כל מריבה הופכת למאבק כוח, וביטוי ליחסים הגרועים בין בני הזוג. לכן כשלא מצליחים להגיע להסכמות הגיוניות בנושאים אישיים ו/או חינוכיים של הילדים, כדאי להבין שהסיבה עמוקה וקשורה ליחסים הזוגיים ובהם צריך לטפל.
10. **כשרוב הזמן אתם אומללים, ואתם לא רוצים זאת יותר.** הגיוני ונורמאלי שלא כל הזמן אנחנו מאושרים כיחידים ובני זוג. בו בזמן כשהאומללות הופכת להיות המצב השכיח בזוגיות, שווה לעצור ולחשוב אם כך היינו רוצים להעביר את חיינו. יש אנשים שלא מאמינים, שאפשר לשנות את המצב, שרגילים להיות אומללים וכועסים בעולם. יש אחרים, שרוצים לשנות כי מאמינים שאפשרי ומגיע להם טוב יותר. להם מיועד טיפול זוגי.

מה יש לטיפול זוגי להציע לכם כזוג נשוי?

1. **אפשרות לדיאלוג גלוי ובטוח.** בטיפול תוכלו לדבר על נושאים ידועים אבל בדרך אחרת. בטיפול, במרחב הבטוח של החדר, תוכלו לדבר ולהקשיב לבני הזוג, בעזרה ובתיווך של המטפל. המטפל יווסת את הלחץ הבלתי נמנע שיש בשיחות זוגיות סוערות- הוא יאט את קצב השיחה כשצריך, ימתן ויכוחים 'ופיצוצים', יעודד קירבה, יגן על הפגיעות של שני בני הזוג, במטרה לשפר את היחסים לטובת שניהם. כך אפשר לקיים בטיפול דיאלוג בטוח וישיר שיאפשר לדבר על כל מה שצריך, כדי לשפר את היחסים.
2. **הבנה עמוקה של הסמוי שמאחורי הקשים הגלויים.** כשבבני זוג מגיעים לטיפול הם מתייחסים באופן טבעי לדברים גלויים שמציקים להם- מריבות, מרידות, האשמות, יאוש. כל צד פחות מודע לחלק שלו בקושי, ובדאי שלא מודעים להשפעה ההדדית שלהם אחד על השני, שמובילה למצב הנוכחי הלא רצוי. בטיפול אפשר להבין מה גורם 'מאחורי הקלעים והמועדות' לקשיים הגלויים.

חלי ברק שטיין
פסיכולוגית חינוכית מומחית

אלו סיבות שאינן באשמתו של אף אחד- עומסי חיים, פערי טמפרמנט, ציפיות שקרסו, שינויי חיים. הבנה רחבה ועמוקה יותר של סיבות, עדכון ושדרוג של ציפיות, הם מקור טוב להתמודדות טובה יותר עם הקשיים.

3. למידה ותרגול של דפוסי תקשורת, קרבה, ושיתוף פעולה זוגיים. זוגות יכולים להפיק רבות מלמידה של דפוסי תקשורת מגוונים (הקשבה, תיקוף, חיזוקים, פרגון) . הרחבת הדרכים בהם מראים קרבה ואכפתיות אחד לאחר. תרגול אסטרטגיות יעילות לשתף פעולה במצבי לחץ, כך שניתן יהיה להתמודד עם אי הסכמות. לתפקד כזוג גם מול קשיים בצורה שלא תגרום לקריסת אמון, ולעיונות במידה שפוגעת אנושות ביחסים.

4. קבלת החלטות זוגיות שקולה ומשותפת. קבלת החלטות זו מיומנות נלמדת. ככל שחיי הזוגיות והמשפחה מורכבים יותר במרחב הבטוח של הטיפול, באמצעות הדיאלוג הגלוי, הרגשי והשקול יחסית שמתקיים בו- ניתן לחשוב ולקבל החלטות זוגיות מגוונות. החל מאיך להתמודד עם אתגרים זוגיים הקשורים לחינוך, לכספים, וגם, אם עולה הצורך, לחשוב על פרידה.

מקווה שהמאמר נותן לכם הקוראים בו נקודות למחשבה, ותקווה לזוגיות טובה, גם בעת קשיים...כי באמת אפשר...

בברכה,

חלי ברק שטיין

פסיכולוגית חינוכית מומחית

מטפלת זוגית בהורים וזוגות

מחברת הספרים: בגובה העיניים, תקשיבו לי רגע, וכשהילדים יוצאים מהבית.

מנהלת האתר www.helibarak.com : בו מאמרים יישומיים רבים.

•המאמר מבוסס בחלקו על כתבה של אמתי מגד במגזין זמנים מודרניים,

ידיעות אחרונות 27.7.2016

helibarak1@gmail.com