



"בא לך לריב הערב"? תפקיד המריבות בחיים הזוגיים



• אין צורך להכאיב - על אף שייתכן שתכעסו מאד, הימנעו מאלימות מילולית. שימוש לרעה במידע רגיש, אימים והפעלת מניפולציה עשויים להסלים את המצב ולהביא לעימותים קשים.

• הבנה - כאשר בן הזוג מרגיש בעת מריבה שאנו מנסים להבין גם את עמדתו, זה גורם להקשבה, התגמשות ואף פתרון.

• הילדים מחוץ לתחום - אל תשתמשו בילדים כמתווכים וכמעבירי מסרים ביניכם. הדבר עלול לגרום לבלבול באשר לנאמנות להורים, לקשיים ולחוסר ביטחון, שכן הילדים חווים את המתח בין ההורים.

אז...לסלוח ולשכוח?

ברוגז הוא דרך גרועה לסיים מריבה. הוא יוצר תחושה של הענשה, ניתוק והרס הקשר הזוגי, לכן חשוב לחזור ולתקשר גם אחרי מריבה. אם קשה לכם מאד ואתם זקוקים לזמן מה לבדכם אמרו זאת ישירות לבן הזוג, כך שייבין שמדובר בזמן התארגנות והירגעות. לאחר פרק זמן המתאים לכם חזרו ולבנו את הנושא באופן רגוע ושקול.

טיפול זוגי כשזה לא עובד לבד

כפי שניתן לראות ניהול מריבות בין בני זוג באופן נכון יכול למנוע מהמריבות להסלים ואף להציף נושאים חשובים ומקדמים. יחד עם זאת, בני הזוג יתקשו מאד "לנהל" מריבות באופן חיובי כאשר מריבותיהם מתרחשות על רקע קשיי תקשורת משמעותיים, קונפליקטים שאינם מגיעים לפתרון וחסימים רגשיים של אחד מבני הזוג או שניהם יחד. במצב בו המריבות הופכות לגורם מרכזי לתסכול ומצוקה ואף לאיום על הקשר הזוגי ושלמות המשפחה, מומלץ לפנות לטיפול זוגי. המטפל יזהה את גורמי העומק העומדים בבסיס הקשיים, ייצור מרחב לליבון ועיבוד הקשיים והצרכים האישיים והזוגיים, יבסס מיומנויות תקשורת חיוביות, ויחזק את האלמנטים החיוביים והאוהבים שבקשר הזוגי, אלה שחיברו את בני הזוג בראשית הקשר.

הנמוכה של בעלה בטיפול (בתינוק). מכאן נוצר בסיס למריבות וחיכוכים היות ומתעוררים כעס ואכזבה בשל הפערים בציפיות.

האם זה כל כך נורא?

לעיתים נדמה שהמריבות והקונפליקטים בזוגיות שלנו כל כך קשים ובלתי ניתנים לגישור עד שנראה כי הזוגיות שלנו נכשלה. למעשה, מריבות וחילוקי דעות במינונים מסוימים הם טבעיים ואף חיוניים לקשר הזוגי, דווקא בשל השונות בין בני הזוג. ג'ון גוטמן, אחד מחוקרי הזוגיות המובילים בעולם גילה כי כ-70% מהקונפליקטים שעולים בין בני הזוג הם בלתי פתירים (לדוגמה - הבדלים בגישה למקום העבודה, ניהול הבית, מינון יחסי המין ועוד). בנוסף, נמצא שכמות המריבות אינה שונה בין זוגות במשבר לזוגות המדווחים על עצמם כמאושרים. ההבדל היה בסגנון הטיפול בקונפליקטים וביכולת להתמודד עמם ואף לקבלם, כלומר: זוגות שמרגישים טוב בקשר מקבלים את הקונפליקט ביניהם כחלק מהיחסים.



האם קיימת "מריבה אפקטיבית"?

- בחרו בקפידה על מה להילחם ועל מה לא - הימנעו מהקדשת אנרגיה נפשית לנושאים זניחים (היא תמיד מאחרת) והקדישו את מלוא תשומת הלב לפתרון קונפליקטים משמעותיים (חינוך הילדים, כסף).
- בדקו את עצמכם - האם ייתכן שגם לכם יש נטייה להתנהגויות פוגעות מסוימות ושגם לכם יש חסרונות? כפי שאתם מצפים מבן זוגכם להיות נדיב ולהכיל את תכונותיכם אשר מפריעות לו, נסו לקבל גם את חסרונותיו ופגמיו.
- זמן שידור וזמן קליטה - משהו מפריע לכם? נסו להעלותו לדיון בעת שאתם רגועים ולא ברגע בו האירוע מתרחש ואתם מלאי כעס.

לא ברור איך זה קרה אבל הביחד שלכם צועק הצילו ואתם מריבים לריב (או אולי להיפך - שוקעים בשתיקות טעונות). פעם, לפני עשר שנים, שלושה ילדים, עבודה מחייבת ומשכנתא - הכל היה פשוט יותר. הייתם אומרת לו "בוא נקפוץ להורים שלי" והייתם הולכים, גם אם שודר משחק כדורגל חשוב באותו זמן. כשביקשת ממנה להכין ארוחת ערב במקומך היא הסכימה בשמחה ואף הציעה לך קפה.

אז מה השתנה במהלך השנים שגרם לכך שכיום כל בקשה כזו מובילה למריבה? האם האשמה היא כך, או שמא עייפות החומר בתוך מערכת היחסים הזוגית היא זו שגורמת לכך?

"איך הגענו למצב הזה?"

מריבות מרובות מטלטלות את המערכת הזוגית, גורמות מצוקה לאחד מבני הזוג או לשניהם ולא אחת מובילות לסיום מערכת היחסים. יחד עם זאת, הן יכולות להוות מנוף לצמיחה זוגית ולשיקום מערכת היחסים הכל כך חשובה לבני הזוג.

הגורמים המרכזיים למריבות בין בני זוג:

שינויים שהחיים מכתיבים לעיתים בני הזוג נקלעים שלא מרצונם למצבים המחייבים אותם לעמוד מול אתגרים הדורשים מהם ביחד וכל אחד לחוד לגייס משאבים נפשיים שלא נדרשו להם בעבר: טיפולי פוריות, פגיעה פיזית או נפשית, אובדן שחווה אחד מהם או שניהם, מחלת ילד, פיטורין וכדומה. אירועים אלה דורשים מהם להסתגל לתפקידים חדשים המצריכים הגדרה

מחדש של הסטטוס הזוגי (לדוגמה - גבר דומיננטי עשוי להתקשות להכיר בכך שהתמודדות עם מחלתו ממקמת אותו בצד הנוק והתלוי יותר בקשר). בתקופות אלה נחשפים צדדים לא מוכרים באישיותו של בן הזוג, המעוררים כעס, תסכול וחוסר שביעות רצון מתפקודו של האחר.

מריבות הקשורות בתהליכים בתוך המשפחה - לעיתים חיכוכים צפים כתגובה למעברים ושינויים התפתחותיים טבעיים החלים בחיי הזוג: לידת ילד ראשון, התרוקנות הקן המשפחתי, פרישה לפנסיה. מעברים אלו, על אף היותם חיוביים ורצויים, מאלצים את בני הזוג להתארגן מחדש בהתאם למאפייני המסגרת הזוגית החדשה (לדוגמה - אישה בחופשת לידה שמאוכזבת ממידת מעורבותו



הכותבת הינה עובדת סוציאלית M.A, מטפלת אישית, זוגית ומשפחתית בקליניקה פרטית ובמרפאת המומחים "ארבל" בטבריה עלית | yaelin100@gmail.com