



בחירת בן זוג - נכון ולא נכון

• **אפקט שינוי** - רבים מאתנו סבורים כי אם רק נצליח לשנות את בן הזוג אותו פגשנו - הרי שזה יהיה מושלם. למעשה, שינוי יכול להתבצע באופן חלקי בלבד ותכונות אופי בסיסיות אינן ברות שינוי. מכאן, שחשיבה זו נידונה לכישלון.



כיצד להתמיד בקשר זוגי?

ראשית, עליכם לקבל על עצמכם אחריות לשותף את בן זוגכם ברצונותיכם ובצרכיכם. זו למעשה השלמה עם העובדה שכדי להבין זה את זה עליכם לפתח ביניכם ערוצי תקשורת ברורים. כאשר הקשר מבשיל ומעמיק, יש לייחס לצרכיו ורצונותיו של בן הזוג אותה חשיבות שאתם מייחסים לצרכים שלכם. השקפה זו מאפשרת להסיט את מרב האנרגיה שלכם ממיקוד בבעיותיכם האישיות בלבד. דבר זה משפיע ישירות על האווירה בין בני הזוג שהופכת פחות עוינת, היות שפחות תכונות שליליות מושלכות על בן הזוג.

בנוסף, אם ביכולתכם להיפתח לטכניקות חדשות לסיפוק רצונותיכם וצרכיכם, הרי שתחדלו ממאבקי הכוח המאלצים את בן הזוג לספק את אותם צרכים. אמונה ביכולתו של בן הזוג לסייע לכם תקדם אתכם אל עבר מטרה זו.

הכרה בעובדה שקשה לכוון זוגיות מוצלחת תגרום לכם לראות את מערכת היחסים באור מציאותי יותר ולהבין שכדי להצליח בהם יש צורך במחויבות, משמעת ואומץ לצמוח ולהשתנות.

זוגיות משמעה עבודה קשה.

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

התפיסה הרווחת היא כי אנו זקוקים לקשר זוגי ובייחוד לקשר אהבה ממושך ומחייב המאפשר לנו להתפתח ולצמוח. החיים ביחידות מקשים על הצמיחה מכיוון שהם מתכחשים לצרכים הלא מודעים הבסיסיים שלנו, כגון: חום, אהבה, הכלה ושייכות. יש הסבורים שהחיים ביחידות למעשה נועדו להיות שלב בחיים ולא אורח חיים קבוע.

בשנים האחרונות מדענים מתחומים שונים טורחים להבין את האהבה הרומנטית. הביולוגים טוענים כי קיים "היגיון ביולוגי" בחיזור (בחירה) אינסטנקטיבית בבן זוג שיבטיח המשכיות). ע"פ "תאוריית החילופים" מתחום הפסיכולוגיה, אנו בוחרים בני זוג השווים לנו. "תאוריית הפרסונה" מוסיפה מימד חדש וגורסת כי אנו בוחרים בן זוג שיחזק את הדימוי העצמי שלנו.

למה כדאי לנו לשים לב בבואנו לבחור את בן הזוג הנכון עבורנו?

• חשוב להבין כי טרם בחירה בזוגיות עלינו להיות **מודעים לעצמנו**. חברים, משפחה או אנשי מקצוע יכולים להוות עבורנו מראה המשקפת לנו את תכונותינו ואת נקודות הכשל שלנו.

• אם נשכיל לראות עצמנו **כיוצרים של מציאות החיים שלנו** וכאלו הקובעים והמחליטים מי ייכנס לחיינו ובאיזה אופן - יוקל לנו.

• במהלך הקשר הזוגי עצמו יש צורך **בבחינה פנימית מתמדת** באשר למהותו: האם זה טוב עבורנו, מה מפריע לנו וכדומה. אנו נוטים לייחס משמעות ופרשנות להתבטאויות או מחשבות של בן הזוג במקום לבחון מה טוב לנו.

• יש משמעות לתובנה מהי **תכונה קריטית** עבורנו ומהי תכונה משנית אצל בן הזוג. ככל שנפנים שאין בן זוג מושלם, כך הבחירה תהיה קלה יותר.

• **התמודדות עם פחדים**: רבים מאתנו נפגעו בעבר מאהבה או מקשר זוגי. כשנוצר סיכוי לקשר חדש צפים ועולים הפחדים מן הקשר שפגע בנו. דבר זה למעשה מחבל בניסיון להתקשר מחדש. התמודדות פרודוקטיבית עם אותם פחדים תהיה להבין שהפגיעה שייכת ליחסים מן העבר, והקשר הנוכחי נרקם כאן ועכשיו ורצוי לתת לו הזדמנות.

מאילו טעויות כדאי להימנע?

• **בחירה בבן זוג על בסיס מה שחסר בי** - אחד המכשולים הנפוצים הוא בחירה בבן זוג על פי כוחות וכישורים שחסרים בי, מתוך מחשבה לא מודעת שהוא זה שיביא לידי מימוש את אותם חוסרים.

• **הסתפקות בבן זוג חלקי** - מערכת יחסים שבה אחד מבני הזוג אינו פנוי (נשוי או בתוך מערכת יחסים) בדרך כלל לא תבוא לידי מיצוי.

כתבי יד תמיד דיברו אליכם? הגיע הזמן להבין מה הם מגלים!

ההרשמה לקורסים נפתחת במסלולי הלימוד:

* אבחון גרפולוגי להסמכה מקצועית/העשרה אישית.

* איתור מצוקות וליקויים בכתבי יד וציורים - **מיוחד להורים**,

אנשי חינוך, יועצים, מאבחנים, מטפלים, עו"ס.

הפתיחה בספטמבר.

השאירו הודעה ואחזור אליכם לשיחת ייעוץ:

משרד - 04-9848660 | נייד - 054-2388506

אימייל: revital.keinan5@gmail.com



גרפולוגית מוסמכת האגודה הישראלית והאירופית לגרפולוגיה מדעית, בעלת תואר שני בחוג לייעוץ והתפתחות האדם, אוני' חיפה.

