



מתוך ערוץ סינגלס של MSN

בשורה התחתונה, אני לחוצת חתונה

לפני שתחליטי מה ואיך לעשות באינטראקציה מולו, חשוב שתתחברי באופן נקי אל הרצונות שלך ותגדירי לעצמך מתי את רוצה להתחתן. מאמנת הזוגיות שלנו מייצעת מאת: עירית לוי



הלחץ גוזל אנרגיות יקרות

שאלה

שלום עירית,

אני בת 25 ואני בקשר די רציני עם בחור כבר שנה. הקשר בינינו התחיל הרבה לפני זה, אך עד אז לא היה רציני. אנחנו גרים ביחד, עושים הכל ביחד וטוב לנו יחד. אני מכירה את כל המשפחה שלו וכמו בת בית אצלו וכך גם הוא בבית של ההורים שלי.

העניין הוא שהוא לא מדבר על עתיד משותף או על שום דבר הנוגע לזה כגון ילדים, חתונה וכדומה. אני כמובן לא מצפה ממנו לתכנן דברים כאלה כבר מעכשיו אם הוא לא מרגיש צורך בזה, אבל הוא אפילו לא מוכן לשמוע שום דבר כזה ולא מוכן לדבר על זה או לחשוב על זה.

השאלה היא האם אני אמורה להסיק מסקנות לגביו או שיכול להיות שזה יבוא לו באיזשהו שלב? אני כמובן לא מלחיצה אותו ולא מדברת על זה, אבל אני לא יודעת מה לעשות: לחכות שיתבשל, לדבר איתו על זה בכל זאת או פשוט להמשיך הלאה?

תשובה

שלום לך,

ראשית, חשוב שתגדירי לעצמך מה **בדיוק** את רוצה. ברור לי מהדברים שכתבת שאת רוצה להתחתן עם חברך, אבל לא כתבת למשל מתי את רוצה שכל זה יקרה. בעוד שנה? בעוד שלוש שנים? לא מה את חושבת שהוא רוצה, אלא מה את רוצה בלי קשר אליו או לחששות שלו.

למה זה חשוב? כי לפני שתחליטי מה ואיך לעשות באינטראקציה מולו, חשוב שתתחברי באופן נקי אל הרצונות שלך ותקשיבי להם בלי רעשי הרקע של "אני מפחדת להלחץ אותו".

צרי לעצמך מסגרת זמן

אחרי שתצרי לעצמך בהירות ביחס לרצונות שלך, שאלי את עצמך כמה זמן תהיי מוכנה לחכות לו מעבר לזמן הזה. חצי שנה? שנה? שנתיים? או בכלל לא? כאשר את מגדירה בינך לבין עצמך מסגרת של זמן, את מורידה משמעותית את אלמנט הלחץ. את יודעת שלא תחכי לו לנצח, אלא רק שנה, למשל.



לחץ לחץ לחץ

את אומרת שאת מקפידה לא להלחץ אותו וזה חשוב. יחד עם זאת, קחי בחשבון שבין אם את מעלה את הנושא כל שני וחמישי ובין אם את שומרת על שתיקה בעניין – הלחץ קיים באוויר במידה זו או אחרת. אני מניחה שהוא מכיר אותך מספיק טוב כדי להרגיש מה מתרחש בתוכך.

הלחץ מזיק מכמה בחינות. ראשית, מבחינתך, הלחץ גוזל ממך אנרגיות יקרות. הדאגות שמלוות אותך ברקע מפריעות לך להיות נוכחת באמת בהווה ולהנות מהרגעים הקטנים של היחסים שלכם.

מבחינתו של חברך, הלחץ כמובן מאיים עליו. גם בלי קשר ללחץ מצידך, עצם הסיטואציה של יחסים שמתקדמים לכיוון עתיד משותף – מלחיצה אותו. יש לו מספיק לחץ פנימי משל עצמו ולחץ חיצוני נוסף רק יעורר אצלו יותר התנגדות וירחיק אותו מרעיון המחויבות.

להרפות לא אומר לוותר

יחד עם זאת, להרפות מהלחץ אין פירושו לוותר על מה שאת רוצה! יש הבדל דק וחמקמק בין להיות נחושה לקדם את הקשר לכיוון של חתונה, לבין ללחוץ שזה יקרה. נחישות עניינית ולא מלווה במטענים רגשיים אינה יוצרת לחץ - אלא התכוונות. מדובר במיומנות לא פשוטה שדורשת אימון ותרגול, אבל היא בהחלט אפשרית.

ולבסוף, חשוב לזכור שאין כאן חוקים. יש הרבה בחורים שבגיל 25 לא מוכנים לשמוע על חתונה אבל כמה שנים לאחר מכן מרגישים שהם מבשילים לקראת קשר מחייב. מצד שני, יש גם כאלה שסוחבים את הפחד הרבה שנים.

כפי שהצעתי, החליטי עם עצמך כמה זמן את מוכנה לחכות לו, שחררי את הלחץ לפחות בתוך מסגרת הזמן הזה, וכך תדעי שאת, מבחינתך, עשית את המקסימום. סיפקת לו מרחב חופשי לבחור את הבחירה שלו.

בהצלחה!

עירית לוי היא מאמנת ליצירת זוגיות, מחברת **Love Coaching**. ניתן לשלוח אליה שאלות [לאימייל](#), והתשובות יתפרסמו בערוץ.

[האתר של עירית](#)