



מתוך ערוץ סינגלס של MSN

כבי את הטייס האוטומטי

את מסוגלת לקחת את ההגה לידיים ללא כל קושי ולא לאפשר לבן זוגך לתמרן. למרות זאת, הדרך שלך להעביר את המסך (הלגיטימי!) אינה משרתת אותך. מאמנת הזוגיות מייצגת

מאת: עירית לוי



שאלה

היי עירית,

לפני כשנה הכרתי בחור שמאוד מצא חן בעיני, ואפשר לומר שעדיין יש לי רגש עמוק אליו. הפגישה היתה מדהימה, והמשכנו להיפגש יום-יום. בערך שבוע אחר כך הוא נעלם לי ליומיים, ואז פתאום התקשר והשאיר הודעה. אני מצידי נעלבתי ולא חזרתי אליו, וכך הקשר נותק לו. כעבור שלושה חודשים נפגשנו במקרה. הקשר חודש, אך הוא שוב נעלם. הרגשתי שהוא מזלזל בי והתעצבנתי. העמדתי אולטימאטום: או להיפגש כמספר הפעמים שאני רוצה בשבוע או שהקשר יסתיים. הוא הבטיח לחשוב ולתת תשובה, אך הוא נעלם.

כעבור שנה (שזה עכשיו), הבחור התקשר ויצר איתי קשר. הוא הסביר שהיו לו הרבה צרות (ממקור מהימן ידוע לי שהוא עבר שנה קשה מאוד, מלווה בהרבה צרות במשפחה ובעבודה). עכשיו, כשהכול מאחוריו, הוא החליט לחדש איתי את הקשר. הוא סיפר לי כל מה שהוא עבר, ובאמת נפגשנו והיה הכי כיף בעולם. המשכנו לדבר יום-יום אחרי הפגישה. ואז מגיע סופשבוע, ולבחור יש הרבה תירוצים איך לא לצאת (לא היה איכפת לו להיפגש איתי כי פשוט התעצבנתי עליו ורציתי לדבר איתו, אבל לצאת הוא לא הסכים, בתירוץ שהוא עייף ולפי דעתו זה שהוא עייף ואנחנו לא יוצאים זה לא משהו שצריך לגרום למשבר בינינו).

מכיוון שכל כך כעסתי שזה סופשבוע והוא לא רצה לצאת, שאלתי אותו מה הוא רוצה מהקשר. בהתחלה הוא ענה שכף לו איתי והוא רוצה לנסות קשר רציני אבל אחר כך, כשהסברתי לו את כל מה שאני מצפה מקשר רציני, הוא חשב ואמר שהוא לא יודע מה הוא רוצה והוא צריך לחשוב. אני מצידי הסכמתי ונתתי לו לחשוב (למרות שכבר זה שהוא צריך לחשוב עיבן אותי ואמרתי לו את זה).

אחרי יומיים שלא שמעתי ממנו, הוא שלח לי הודעת sms שהוא מתגעגע ואני החזרתי לו שגם אני, וזהו- כך זה הסתיים. הבחור נעלם ולא מתקשר וגם אני לא מתקשרת, מכיוון שאני חושבת שאם הוא מתגעגע ורוצה קשר, הוא צריך להתקשר ולומר לי זאת וגם לענות על השאלה ששאלתי. בקיצור, הבחור נעלם וכבר שבועיים שאני לא שומעת ממנו.

הקשר שלנו מתבסס כל פעם על שבוע או מספר ימים מאוד כיפים ומדהימים (יש לציין שמעולם לא היה סקס בינינו), שבסופם הוא עושה איזשהו מעשה שאני נעלבת מאוד או מרגישה זלזול. אני



צועקת עליו, מסבירה לו, שואלת מה הוא רוצה, מעמידה לו אולטימאטום ואז הוא נעלם לתקופה.

מה לעשות? אני אוהבת אותו ולא רוצה לוותר עליו.

תשובה

שלום לך,

הדפוס שאת מתארת יכול להיראות כלפי חוץ כדפוס של אסרטיביות: את יודעת בדיוק מה את רוצה ממערכת יחסים, את יודעת מה את לא מוכנה בשום פנים ואופן לקבל, ואת ישירה בנושא הזה עם בן זוגך. לכאורה – מצוין.

נשים רבות עובדות קשה מאוד על מנת לעמוד על שלהן בקשר זוגי, לקחת את ההגה לידיים שלהן ולא לאפשר לפרטנר שמולן לתמרן אותן. את, לעומתן, מסוגלת לעשות זאת ללא כל קושי. למרות זאת, הדרך שלך להעביר את המסר (הלגיטימי!) אינה משרתת אותך. את מתארת דפוס שחוזר על עצמו של עלבון מצידך, הצבת אולטימאטום ובתגובה - היעלמות שלו. הדרך בה את פועלת, מחבלת באפשרות של הקשר הזה להתקדם.

מצאי דרך חלופית

שאלי את עצמך איזו דרך חלופית את יכולה לאמץ לעצמך- דרך שגם תעביר את המסר שאת מבקשת לקבל יחס מכבד ורציני, וגם לא תגרום לו להתקפל. נסי, למשל, לחשוב כיצד יראה הדיאלוג ביניכם אם את תגיבי ממוקם שקט, נקי ורגוע יותר. לאן תוביל אתכם שיחה בה תחליפי את הכעס והתוקפנות בענייניות ונינוחות. אני מבטיחה לך שעוצמת המסר שלך לא תקטן אם תוותר על הכעס. להיפך, היא אף עשויה לגדול. כעשיו את בטח אומרת: "יופי, אבל איך אני אמורה לעשות את זה?"

כבי את הטייס האוטומטי

ובכן: שימי לב שאת מגיבה אליו באופן אוטומטי לחלוטין. זה כאילו שהוא לוחץ לך על כפתור ואת קופצת. אני יכולה להניח שאין בתגובה שלך מידה גדולה של בחירה חופשית.

העבודה שאני מציעה לך לעשות היא ללמוד לנטרל את המנגנון האוטומטי, על מנת להיות מסוגלת להגיב בדרך יעילה יותר, שגם תשפיע על הדינאמיקה של היחסים שלך וגם תשאיר אותך עם יותר עוצמה בידיים.

בדקי על מה הוא "דורך לך"

הצעד הראשון יהיה לשים את האצבע על הנקודות הרגישות שלך, הנקודות עליהן "דורכת" ההתנהגות של אותו בחור. אני אציע לך שני כיוונים אפשריים לבדיקה:

ראשית, בדקי האם התנהגות שנתפסת על ידך כמזלזלת, נתפסת אצלך בכזאת עוצמה משום שבאופן לא מודע, ואני מדגישה – לא מודע, את מאמינה שאת לא ראויה לקשר זוגי או שאת לא מספיק "שווה"? אולי אם לא היית מאמינה בזה, העלבון לא היה כל כך צורב?

שנית, בררי עם עצמך האם ההתנהגות שלו מתנגשת במקרה בניטייה שלך (שוב – לא בהכרח ניטייה מודעת) לנסות לשלוט בכל דבר. האם גם בסיטואציות אחרות בחיים, כאשר הדברים לא קורים בדיוק כפי שאת היית רוצה שיקרו, את מפעילה אולטימאטום? אולטימאטום הוא בדרך כלל תגובה אוטומטית ולא אפקטיבית, שמטרתה לנסות ולשלוט בעניינים.

שימי לב להזדמנות

עבודה בכיוון כזה תאפשר לך לקחת אחריות על החלק שלך במערכת היחסים, להגיב אליו בדרך



אחרת, אפקטיבית יותר, וליצור שינוי מהותי בדינאמיקה ביניכם. תופתעי לגלות כמה עוצמה יכולה להיות לשינוי שיבוא, אפילו רק מצידך.

יחד עם זאת, מאוד יכול להיות שגם אם את תפעלי בדרך שונה וחדשה, הוא עדיין לא יהיה בשל למערכת יחסים רצינית, ואת תצטרכי לעשות את השיקולים שלך האם להישאר או להמשיך הלאה. כך או כך, כרגע, אני מציעה לך לראות בקשר הזה, כמו בכל קשר זוגי אחר, הזדמנות עבורך להתפתח ולצמוח, לחזק את הנקודות הדורשות חיזוק, והזדמנות ללמוד לפעול מתוך בחירה במקום מתוך מנגנונים ישנים ולא יעילים.

בהצלחה!

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

[האתר של עירית](#)