מסמך זה הוא חומר גלם שנאסף על ידי התחקירנים והעורכים של התוכנית "חיים חדשים".

המסמך מיועד לגולשים אשר צפו בתוכנית ומעוניינים להעמיק או לקרוא את חומר הרקע אשר הוביל אותנו בבניית התוכנית. החומר נאסף ממקורות שונים ברחבי האינטרנט, מספרים, מקטעי וידאו ועוד.

ייתכן ובמסמך יימצאו שגיאות בהפניות למראה המקום או קישורים לא רלוונטיים, אך כאמור, הם רק נתנו לנו את ההשראה לכתיבת השאלות ושימשו אותנו כבסיס ליצירת התוכן.
במידה והגעתם לכאן במקרה, מומלץ קודם לצפות בתוכניות "חיים חדשים" בקישור הבא: <http://www.kab.co.il/kabbalah/short/102412>

**חומר רקע לשיחות "חיים חדשים", מס' 199-200**

**תשוקה ואינטימיות, להתאהב כל יום מחדש**

**מטרות:**

* לסדר לעצמנו את "הראש" התפיסות המקובלות על מה זו אהבה... להבין מה הם מרכיביה.
* לדעת מה הם הדפוסים שרכשנו על מנת לדעת מה אנחנו צריכים לקלף.

**זרימת התוכנית:**

**מרכיבי האהבה-**

* **אינטימיות (שאיפה לקבל סדנא ליצירת קשר אינטימי)**
* **תשוקה (תשוקה הוא רגש, שעם הזמן נעלם, כיצד לשמר אותו? )**
* **מחויבות**
* **מה נרצה לקלף לגבי כל מרכיב בכדי לחשוף את הרגש האמיתי?**

**פתיחה:**

***אהבה רומנטית בפסיכולוגיה***

[פסיכולוגים](http://he.m.wikipedia.org/wiki/%D7%A4%D7%A1%D7%99%D7%9B%D7%95%D7%9C%D7%95%D7%92)[[2]](http://he.m.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%94%D7%91%D7%94_%D7%A8%D7%95%D7%9E%D7%A0%D7%98%D7%99%D7%AA#cite_note-2) הגדירו מספר הבדלים בין אהבה רומנטית לבין [**חיבה**](http://he.m.wikipedia.org/wiki/%D7%97%D7%99%D7%91%D7%94): משיכה מינית חסרה בחיבה, בעוד באהבה רומנטית היא תופסת מקום מרכזי. מרכיב הדמיון והפנטזיות חזק באהבה רומנטית, אך אינו מצוי במערכת יחסים רגילה המבוססת על חיבה. החיבה מופנית כלפי בני אדם המקנים גמולים ממשיים, אולם פרטנר להתאהבות עלול להביא דווקא מכאובים וייסורי נפש. הבדל נוסף הוא שהחיבה מאריכה ימים, ואילו ההתאהבות עלולה להיות קצרת טווח.

**סוגי האהבה- המודל המשולש של האהבה**

אחד המודלים לתיאור האהבה, שפותח בידי **רוברט סטרנברג**, נקרא "המודל המ[שול](http://he.m.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%94%D7%91%D7%94_%D7%A8%D7%95%D7%9E%D7%A0%D7%98%D7%99%D7%AA#cite_note-3)ש של האהבה"‏[[3]](http://he.m.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%94%D7%91%D7%94_%D7%A8%D7%95%D7%9E%D7%A0%D7%98%D7%99%D7%AA#cite_note-3). המודל מניח שלאהבה יש שלושה [מרכי](http://he.m.wikipedia.org/wiki/%D7%A8%D7%92%D7%A9)בים: **מרכיב** [**רגשי**](http://he.m.wikipedia.org/wiki/%D7%A8%D7%92%D7%A9)**שהוא האי**[**נטימי**](http://he.m.wikipedia.org/wiki/%D7%94%D7%A0%D7%A2%D7%94)**ות, מרכ**[**יב הנ**](http://he.m.wikipedia.org/wiki/%D7%AA%D7%A9%D7%95%D7%A7%D7%94)[**עתי**](http://he.m.wikipedia.org/wiki/%D7%94%D7%A0%D7%A2%D7%94)**שהוא** [**התשו**](http://he.m.wikipedia.org/wiki/%D7%94%D7%9B%D7%A8%D7%94)[**קה**](http://he.m.wikipedia.org/wiki/%D7%AA%D7%A9%D7%95%D7%A7%D7%94)**ומרכיב**[**הכרתי**](http://he.m.wikipedia.org/wiki/%D7%94%D7%9B%D7%A8%D7%94)**שהוא המחויבות**.

באמצעות צירופם של מרכיבים אלה, סטרנברג מחלק את האהבה לשמונה סוגים:

* **העדר אהבה** - מצב שבו לא קיים אף אחד מהמרכיבים. סוג זה מאפיין הקשר של האדם עם רוב האנשים סביבו.
* **חיבה** - לא אהבה, קיים רק מרכיב האינטימיות. סוג זה נפוץ בין ידידים.
* **אהבת רעים** - אהבה המכילה את מרכיב אינטימיות ואת מרכיב המחויבות. סוג זה נפוץ בין חברים טובים.
* **אהבה ריקה** - אהבה המכילה את מרכיב המחויבות בלבד. סוג זה נפוץ אצל אנשים שנישאו באמצעות שידוך, ואצל בני זוג שנשואים במשך שנים רבות.
* **אהבה חסרת היגיון** - אהבה המכילה את מרכיב התשוקה ומרכיב המחויבות. סוג זה נחשב בלתי יציב.
* **אהבה עזה** - אהבה שבה נמצא רק מרכיב התשוקה. סוג זה נחשב בלתי יציב.
* **אהבה רומנטית** - אהבה שבה נמצאים מרכיבי האינטימיות והתשוקה. סוג זה נחשב כקצר טווח, ברוב המקרים.
* **אהבה מושלמת** - אהבה שבה נמצא מרכיב האינטימיות, מרכיב התשוקה ומרכיב המחויבות. לטענת סטרנברג, סוג זה קשה להשגה וקשה לשמור עליו לאורך זמן.

<http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%94%D7%91%D7%94>

היום נרצה לשמוע את גישתך בעניין, וללמוד על כל אחד מהמרכיבים במשולש הזה. (הערה: בשיחות קודמות דובר על מיניות = תשוקה, והקשר הפנימי הגבוה= אינטימיות).

בדרך כלל אחרי שלב ההתאהבות מתפתחת אהבה רומנטית שמכילה שני היבטים, אינטימיות ותשוקה.

* **האם ישנו סדר במרכיבי האהבה שחשוב להתייחס אליו כאשר מתחילים לבנות קשר זוגי?**
* **האם ישנם מרכיבים שרק כאשר משיגים אותם ניתן להרגיש שאפשר להעמיק יותר בקשר הזוגי?**
* **האם מסע אותו עוברים שני בני הזוג בבניית הקשר בתחילתו צריך להיות נטול "העמדות פנים" או שישנם מרכיבי אהבה שדורשים את ה"משחק" הזה כחלק מהמאמץ המשותף?**

**אינטימיות**

מידת הקירבה והקשר לאחר. הרצון להיחשף לגמרי לפניו ("להיות עירום", כפי שתואר בשיחות קודמות).

* **מהו לדעתך הרגש הזה שנקרא אינטימיות?**
* **איך יוצרים אינטימיות?**
* **מה צריך לעשות כדי לפתח נכון אינטימיות?**
* **מהיכן נובע הצורך של האדם באינטימיות? מדוע יש לנו את הצורך לחלוק את ה"עצמי"?**
* **מדוע למרות שזהו רגש כל כך טבעי ובסיסי, עדיין להרבה מאוד אנשים קשה ליצור אינטימיות?**
* **אם הייתי מבקשת ממך ליצור סדנא ליצירת קשר אינטימי.... מה היית מציע לי? אילו תרגילים היית נותן לי לבירור או מחשבה?**
* **מה נצטרך לקלף מעצמנו כדי ליצור אינטימיות בינינו?**
* **האם בדרך להשגת האינטימיות בין בני הזוג ישנו חיפוש אחר סיפוק עצמי או סיפוק של הבן/בת זוג?**

אינטימיות היא משתנה מפתח ביחסים בינאישיים. זהו תהליך אינטראפסיכי ובינאישי, מצב קוגניטיבי

המתייחס לידע של המציאות הנפשית. העמדה הרגשית כלפי ידע זה היא המרכיב האפקטיבי של האינטימיות. הצורך והיכולת לאינטימיות הם יכולות מורכבות הקשורות להתפתחות האגו ולהתפתחות תחושת הזהות (אבין, תשנ"ז). להיות אינטימי משמעו להפוך את הפנימי ביותר של האדם לידוע, מוכר, לחלוק את גרעינו של האחר, את האמת שלו. זוהי היכולת לזהות את החלקים הטובים והרעים, את הכעס, אהבה ואמביוולנטיות של ה'עצמי' ולקבל חלקים אלו אצל האחר. אינטימיות היא היכולת לחלוק את ה'עצמי', את ההתרגשויות, הכמיהה, הפחדים וההזדקקות והיכולת לשמוע חלקים אלו של האחר.

<http://www.alhasapa.co.il/3137.asp>
מרכיבי האינטימיות

אינטימיות כוללת מספר מרכיבים. **האחד**, קשר קרוב והימצאות מרובה ביחד, **השני**, ידע מיוחד אחד על השני וידיעה – הבנה, מעבר למובן הקוגניטיבי, המותרת רק לאלו שאהובים ובוטחים בהם. המרכיב **השלישי**, אמפטיה והבנה רגשית המערבת גם תובנה עמוקה לתוך העצמי הפנימי. אינטימיות כוללת אמון כי מי שניתן לו אמון זה לא יבגוד ולא יעשה שימוש כנגדו בידע האינטימי. מימדים נוספים של אינטימיות הם אהבה, אכפתיות ושיתוף. למימדי האינטימיות גם משמעות של הבנייה חברתית תרבותי והיסטורית. מה שאנשים רוצים, מצפים ומרגישים במושגים של אהבה קשורים להבניות אלו.

<http://www.alhasapa.co.il/3137.asp>

**מהי אינטימיות?** מדובר ברגשות שמעוררים קירבה, חמימות וקשר הדדי בין בני זוג. המושג אינטימיות כולל עשרה היבטים שונים:

• דאגה לרווחתו של האהוב ורצון לגרום לו אושר.

• תחושת שמחה מעצם נוכחותו התמידית של האהוב.

• רחשי הערכה, הוקרה וכבוד לאדם האהוב.

• יכולת לסמוך עליו בעיתות מצוקה וביטחון מוחלט שיחלץ לעזרה.

• היכרות עמוקה של האדם האהוב על מעלותיו וחסרונותיו.

• יכולת לחלוק עם האהוב זמן, רגש, כסף ונכסים.

• יכולת לקבל תמיכה רגשית מהאהוב.

• יכולת להעניק לו עידוד ותמיכה גם כשלא מצדיקים את מעשיו.

• יכולת להיחשף בפניו נפשית, רגשית וגופנית ללא בושה.

• הכרה בכך שבן הזוג הוא חלק בלתי נפרד מחיינו. <http://www.riki.co.il/%D7%94%D7%90%D7%9D%D7%90%D7%A4%D7%A9%D7%A8%D7%91%D7%9C%D7%99%D7%90%D7%94%D7%91%D7%94.htm>

**תשוקה**

מידת המשיכה הגופנית והפיזית אל האחר. מרכיב זה הוא שמתפתח בצורה המהירה ביותר, אך הוא גם זה שדועך הכי מהר.

השתוקקות לדבר מה מתבטאת ב[עוררות](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A2%D7%95%D7%A8%D7%A8%D7%95%D7%AA) פסיכולוגית וגופנית. כאשר אנחנו פוגשים [אדם](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%93%D7%9D) שאליו אנו נמשכים (גופנית או אחרת), אנו חווים פרץ כמעט מידי של [תשוקה](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%AA%D7%A9%D7%95%D7%A7%D7%94). עוררות זו מתגברת במהירות אך גם דועכת באופן מהיר יחסית. בשיאה של העוררות, התשוקה פוחתת ובהדרגה אנו "מתרגלים" לרגשותינו בכל הנוגע לאותו אדם. התשוקה היא חלק מ[מעגל המשיכה המינית](http://he.wikipedia.org/w/index.php?title=%D7%9E%D7%A2%D7%92%D7%9C_%D7%94%D7%9E%D7%A9%D7%99%D7%9B%D7%94_%D7%94%D7%9E%D7%99%D7%A0%D7%99%D7%AA&action=edit&redlink=1) - ארבעה שלבים המרכיבים את מערכות היחסים אצל כל בני האדם, כאשר אחד מהשלבים זוהי התשוקה. טענה זו תוקפה בעזרת מדדים רבים על ידי חוקרים בתחום. המסקנה הייתה שיש שלב שבו האדם חווה הרגשת תשוקה וזה מובע באמצעות הפרשה של הגוף או ב[התנהגות](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%94%D7%AA%D7%A0%D7%94%D7%92%D7%95%D7%AA) מגוונת של האדם. תהליך זה הוא פיזיולוגי. [פרויד](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%96%D7%99%D7%92%D7%9E%D7%95%D7%A0%D7%93_%D7%A4%D7%A8%D7%95%D7%99%D7%93) טען שגם ה[פיזיולוגיה](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A4%D7%99%D7%96%D7%99%D7%95%D7%9C%D7%95%D7%92%D7%99%D7%94) וגם ה[פסיכולוגיה](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A4%D7%A1%D7%99%D7%9B%D7%95%D7%9C%D7%95%D7%92%D7%99%D7%94) שלנו מוליכות אותנו לדחפים ותשוקות ומדובר בתהליך נפשי פיזיולוגי מולד ולא תלוי [חברה](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%97%D7%91%D7%A8%D7%94).

<http://www.riki.co.il/%D7%94%D7%90%D7%9D%D7%90%D7%A4%D7%A9%D7%A8%D7%91%D7%9C%D7%99%D7%90%D7%94%D7%91%D7%94.htm>

* **מהו אותו כוח ראשוני ש"מדליק" ומעורר אותנו?**
* **מדוע מה שנדלק טבעי בהתחלה הולך ודועך עם הזמן?**
* **האם באמת התשוקה היא תהליך פיזיולוגי שלא תלוי בחברה?**
* **מה עלינו לקלף מעלינו כדי להרגיש את התשוקה האמיתית?**
* **האם ישנו הבדל בין תשוקה לתאווה?**
* **עד כמה תשוקה הוא גורם מכריע בטיבה של מערכת היחסים בין בני הזוג?**
* **איך אפשר לשמר את הרגשת התשוקה שלא תדעך?**

כדי לשמר את התשוקה והזוגיות הטובה צריך לעבוד עליהן החל מהרגע הראשון (אם תעזבני יום אעזוב יומיים...). כולנו מכירים את העצות הנכונות והידועות על הדרך לשמר את התשוקה ולהקטין את השחיקה. כשאומרים שחשוב לעבוד על הקשר, על התשוקה ועל הזוגיות מתכוונים להרבה מאוד פעולות ולהרבה התנהגויות כגון אלו המוזכרות, התכוונות והשקעה מודעת ולא מודעת:

א.      תקשורת פתוחה – אל תשמרו יותר מדי דברים בבטן, נהלו עם בן זוגכם תקשורת שוטפת, מאוזנת לא לחצנית אך אסרטיבית, כזו המכוונת לצורך ואיננה מאשימה, איננה מבקרת אך מציעה הצעות. אל תתביישו לומר את אשר בלבבכם, את הרצונות והצרכים שלכם והכי חשוב לשמור על ערוץ התקשורת פתוח, רציף וקבוע ולא על חלון הנפתח פעם בתקופה ובשאר הזמן סגור ונעול.

ב.      קבלה – קבלו את בן זוגכם כמות שהוא, אל תנסו לשנות אותו, אל תנסו להפוך אותו למישהו אחר שמתאים יותר לפנטזיה שלכם.

ג.       נדיבות כלפי בן הזוג וכלפי עצמכם – הקשיבו לבן זוגכם, היו נדיבים איתו ונסו לספק את צרכיו הנפשיים והפיזיים, נסו לחשוב מה טוב לו, מה הוא רוצה, מה יעשה אותו מאושר יותר. באותה מידה אל תחששו לומר לו מה אתם רוצים, מה טוב לכם ומה יעשה אתכם מאושרים יותר.

ד.      כבוד – כבדו את בן זוגכם ואת דעותיו (גם אם אינכם מסכימים להם), אל תרדו עליו ובעיקר לא בפני אחרים, אל תבטלו אותו ואת מעשיו והעריכו את פעולותיו.

ה.     אמון– תנו בבן זוגכם אמון מלא. אל תחקרו אותו בכל פעם שהוא חוזר, אל תאשימו אותו שהוא רוצה לבגוד בכם (בהנחה שהוא לא כזה), האמינו לו כשהוא אומר לכם מה עשה ומה יעשה והאמינו שבאמת יעשה את מה שהבטיח. תנו לו את החופש לחיות את חייו לצידכם. אתם לא חייבים להיות כל שנייה ביחד ולכן תנו לו לפעמים את החופש להיות גם עם עצמו.

ו.        מגע – תחבקו, תלטפו, תנשקו, תגעו בבן הזוג בכל הזדמנות שאפשר, הביעו את החושניות שלכם ואת המשיכה שאתם חשים אליו בכל מקום ובכל זמן וכמה שיותר יותר טוב.

ז.       פינוק – תפנקו אותו, תכינו לו קפה, אוכל טוב, הפתעות, מתנות קטנות, מכתבי אהבה, פרחים, תעשו עבורו כל דבר שיגרום לו הרגשה טובה ויעשה לו כיף ותאפשרו לו לתת לכם על מנת שיהיה איזון ביניכם.

<http://www.tipul.co.il/99930/%D7%A2%D7%9C-%D7%AA%D7%A9%D7%95%D7%A7%D7%94-%D7%95%D7%96%D7%95%D7%92%D7%99%D7%95%D7%AA>

**מחויבות**

מחויבות היא האיכות או המצב של היות מחויב, בעל התחייבות (מילון ההווה, א. אבניון, 1997). מחויב הוא שם תואר ופועל בבינוני בסביל שפירושו חייב, שהוטלה עליו חובה, מצווה ללא הסתייגות (א.אבן שושן, 1981).

מעצם היותו פועל סביל משתמע שקיים גורם כלשהו לביצוע הפעולה, משהו חיצוני שבהכרח **אינו מתאים תמיד לרצונותיו של הפרט ולצרכיו.** יתרה מזאת, יתכן גם מצב שבו הפעולה נכפית על האדם ועלולה לגרום לתגובות כמו כעס, חוסר שביעות רצון, התמרמרות, שקר, התחמקויות ועוד. מיותר לציין שרגשות אלה גורמים לאווירה עכורה שבהכרח יוצרת אנרגיה שלילית לאדם עצמו ולאנשים הסובבים אותו.

כיום, בעידן הפוסט-מודרני שמאופיין בגבולות פחות מוגדרים, אנו עדים בהדרגה להתייחסות רבה יותר להתפתחות האישית של הפרט ולצרכיו המגוונים. הביטוי לכך מופיע הן במסגרת המשפחתית השונה מאוד מהמסגרת המסורתית: אנו עדים למשפחות חד הוריות, למשפחות בהן ההורים הם ממין זהה ולהתמודדות בני זוג עם הקריירה של כל אחד מהם. לא עוד חלוקה ברורה בין הגבר לאישה אלא חלוקת תפקידים המוסכמת על השניים ולא אחת קיים גורם נוסף המתגורר עם המשפחה ודואג לטיפול בילדים ובתחזוקה השוטפת.

אין ספק ששינויים חברתיים ואישיים אלה מעלים מחדש את מושג המחויבות של האדם כלפי החברה בה הוא גדל וכלפי האנשים שסביבו.

**לשם כך יש להתיחס למושג זה ברובד הרוחני במשמעות של "רוצה". ולראיה מחויבות = אחריות.**

**הנחת היסוד היא שאדם מפנים במהלך חייו ערכים מוסריים אליו נחשף במשפחתו ובחברה בה הוא גדל ועל פיהם הוא פועל**. לדוגמא, בני זוג המתחייבים זה לזו בברית הנישואין מחויבים לערכים של אהבה, כבוד, שוויון ושיתוף. מכאן נובעת הציפייה שבמהלך חייהם המשותפים לא יפגעו איש ברעהו מתוך המחויבות הערכית ולא בגלל שיקולים אישיים או כלכליים. אם יחולו שינויים ברגשותיהם עליהם לזכור שהם מחויבים לאדם שלצידם מעצם היותו בן ברית שלהם ומתוך כבוד עליהם לחשוף את העניין ולמצוא דרך מכובדת תוך כדי שיתוף כדי להגיע לעמק השווה.

**כאשר המחויבות היא ברובד הרוחני היא למעשה חלק מהצו הפנימי של הפרט שהוא חלק ממהותו (אני "רוצה" מתוך בחירה ולכן אני "לוקח אחריות" על בחירותי) ואז אין צורך בגורמים שיאכפו זאת.** האדם הוא המחוקק את ערכיו והוא האחראי על האכיפה. מצב זה יכול להיות רק אם מגיל צעיר נקנה לילדים את הערכים מתוך הבנה שערך שומר עלינו בעיצוב זהותנו כבוגרים עצמאיים ואחראים בתוך המשפחה הגרעינית וכמובן מהיותנו חלק מחברה.

<http://www.articles.co.il/article/16597/%D7%9E%D7%97%D7%95%D7%99%D7%91%D7%95%D7%AA>

**מחויבות** - מידת הנאמנות לקשר. הרגשת החובה להיות בקשר ולהישאר נאמן

אני מאמינה שהנדבך החשוב ביותר והראשון לקיומה של זוגיות הוא המחויבות. אם אחד מבני הזוג אינו מחויב לזוגיות, מתנהג באופן שמערער את הביטחון בזוגיות הספציפית, הרי שקשה לתאר שזוגיות כזו תהיה מספקת ויציבה לאורך זמן. הנדבך השני בחשיבותו הוא האינטימיות והבא אחריו הוא התשוקה.

יש שיגידו כי בלי התשוקה שמציתה את הרצון להיות ביחד, אי אפשר לבנות את הזוגיות. זה נכון בחלק מהמקרים, אולם ללא ספק התשוקה, במקרה הטוב, משנה את עוצמתה במשך הזמן, ולעתים אף יורדת בצורה משמעותית, ואז אם אין מחויבות שום דבר לא יחזיק את בני הזוג ביחד.

<http://www.riki.co.il/%D7%94%D7%90%D7%9D%D7%90%D7%A4%D7%A9%D7%A8%D7%91%D7%9C%D7%99%D7%90%D7%94%D7%91%D7%94.htm>

* **כיום קשה לאנשים להתחייב בחייהם, למערכת זוגית, לימודית, משפחתית, להתחייב למקום עבודה, להתחייב אפילו להפסיק הרגלי אכילה, עישון,  או שאר הרגלים רעים - ממה זה נובע ? למה קשה לנו כל כך להתחייב אפילו שרע לנו ?**
* **האם יש לעתים התנגשות בין החופש האישי והאחריות של הפרט לבין מחויבותו למסגרות שונות במהלך חייו? ויותר מכך- האם שאלה זו רלוונטית רק לעידן שלנו?**
* **מה עוצר אותנו מלהתחייב ?**
* **האם ההחלטה להתחייב קשה באותה מידה לגבר ואישה?**

הלכנו לבדוק ברשת (האינטרנט) מה הם התפיסות לגבי חתונה, או במילים אחרות מה עוד נצטרך כנראה לקלף מעצמנו כדי להיות מוכנים להפוך התאהבות לקשר רציני.

הנה מאמר שפירסם אחד הכוכבים הנערצים ביותר של "האח הגדול"

"באמת כדאי להתחתן מאהבה?" אלירז שדה מתלבט

אלירז שדה, עוד לא בן 30, לא מבין למה כולם לוחצים עליו שכבר הגיע הזמן להתמסד
מאקו    28.06.2012

התשובה שלי, של "רגע, אני עוד לא בן 30", מתחילה לאבד את קסמה לאחרונה. אני משתמש בתשובה הזאת כדי לבשר לכל מי ששואל אותי [מה עם חתונה](http://www.mako.co.il/men-magazine/machismo/Article-cbcb5f59bd25e21006.htm) וילדים שעוד יש לי הרבה זמן כדי לקחת את ההחלטה הכי חשובה בחיים שלי (בהנחה ובתקווה שתהיה פעם אחת כזאת), אבל איכשהו, המסר לא עובר.

המצב חמור. כמעט הרגשתי שאני צריך להתנצל בפני הדודה בשעה מאוחרת בלילה, בסוף עוד אירוע משפחתי שעושה לכולם חשק להמשכיות. למרות שחיי היום יום לא פשוטים לאף אחד, עדיין משהו קורה באירועים האלה; כולם לבושים במיטב בגדיהם, השיער עבר טיפול אצל ספר ולא בסגנון פן ביתי, סטייקים עסיסיים מוגשים במרכז השולחן כאילו המחיר של הבשר לא משנה כבר לאף אחד, בעצם הכל מושלם (חוץ מהצ'ק שזרקנו בתיבה). אז דווקא בשעה שהכל מתוק כל כך הדודה לוחצת. כששאלתי "יש לאן למהר?" מיהר לעזרתה הדוד שלי, ששלף תשובה ממרומי גילו: "בטח שצריך, אפילו חייב". האמת שציפיתי לתשובה אחרת ממנו, אבל כנראה שכשאנחנו רחוקים מכל בעיה אנחנו מיד חושבים על המשכיות, כי ילדים זה באמת שמחה.

**שלוש סיבות לא מאוד טובות להיות רווק**

אז למה בעצם אנשים (וגם אני, למרות האירוע המשפחתי) מפרגנים לעצמם בעוד מספר נאה של שנות [רווקות](http://www.mako.co.il/men-magazine/machismo/Article-9d08192558a4731006.htm)? האמת שאני בטוח שלכל אחד יש את הסיבות שלו וברור לי שזו לא סיבה אחת אלא מכלול שלם של סיבות, כמו "עוד לא מצאתי את האחת". לדעתי, אם היה נהוג להתחתן בגיל 16 בישראל, בטוח שהייתי נשוי לאהבת נעוריי – כי אז זה באמת היה נראה לי הגיוני (גם לכם?).

או הסיבה המנצחת הבאה: "תן לי ליהנות מהרווקות". גם אם נדמה לכל הנשים בעולם שגבר רוצה רק דבר אחד, תאמינו לנו שאנחנו רוצים יותר מאשר לפזר חתיכות מהלב שלנו בכל פעם אצל מישהי אחרת. או אולי "צריך בית, אוטו וטיטולים. אין כסף". כן, ברור שהדאגה הכלכלית גורמת לנו לחשוב פעמיים או מיליון פעמים לפני צעד גדול כזה, אבל האמת שאם לא נולדת כבן עשירים הדאגה הזאת תהייה קיימת לנצח (וגם אם זכית במיליון וקנית בית ובעצם כרגע אתה מחוייב למשכנתא כבדה). הדודות יחזקו ויאמרו "כל ילד והמזל שלו". מישהו מאמין לדודה?

**מחכים לרגע שיפתיע אותנו**

לענייננו, ברור שאני חושב ומנתח יותר מדי, אבל כולם עושים את זה לא? חוץ מאלה שהולכים אחרי הלב למרות שאחרי כמעט 30 שנים הוא עיוור ובלי כלב נחייה, אז כן, חתונה זו בחירה והחלטה רצינית ולמרות כל נתוני הגירושין המאיימים, רובנו רוצה עדיין להתחתן ולהקים משפחה. כולנו מקווים שפתאום ברגע אחד זה יקרה, משהו ייחשף, משהו ייפתח ונוכל ללכת בלי פחד על כל הקופה והחופה. כולנו מחכים לרגע בו פשוט "נרגיש את זה".

<http://www.mako.co.il/men-magazine/machismo-eliraz-sade/Article-32e6ec145b23831006.htm>

יש לכם פחד להתחייב? **בדקו את עצמכם באמצעות 5 שאלות פשוטות**

**/ מאת** [יואב ברנזון](http://www.ybc.co.il/PAGE3.asp)

* **שאלה מס' 1: האם אתם מרגישים החמצה או מימוש עצמי? היכולת להתחייב כלפי אדם אחר או בן זוג קשורה קשר הדוק ביכולת שלנו להתחייב כלפי עצמנו.** אנשים שחיים בהחמצה, בניתוק עצמי, בתהייה עצמית ובחוסר וודאות לגבי דרכם אינם מסוגלים להתחייב באמת כלפי בן זוג  - אפילו היו רוצים - שכן הם עדיין לא הצליחו למצוא בתוכם את המקום שנקרא שורשים ומחויבות עצמית. אי מימוש עצמי והחמצה אישית תמיד מחלחלים לקשר הזוגי, מכרסמים בו ובמקרים רבים אף מאיימים על עצם קיומו.
* **שאלה מס' 2: האם אתם מכירים את עצמכם?** זוגות רבים מתחייבים אחד כלפי השני מן הפה ולחוץ, בעוד שלמעשה הם עדיין אינם בשלים מספיק ואינם מכירים את עצמם מספיק כדי לבוא ולומר "אני" מתחייב. איך אתה יכול להתחייב אם אינך יודע מי אתה? זו הסיבה שאנשים שמתחייבים ממקום של ניכור עצמי וחוסר הכרות אמיתי עם עצמם מפרים הבטחות ונפרדים באותה המהירות בה הם ניתנו מלכתחילה. ללא הכרות עצמית מעמיקה הקשר הזוגי יהפוך למערבולת של בלבול, טשטוש עצמי ובלימה של האני מלבוא לידי ביטוי. חשבו על כך, איך תכירו את בני הזוג שלכם באמת אם אתם מסתירים את עצמכם מעצמכם? איך תדעו מי הם - אם אינכם יודעים מי אתם?
* **שאלה מס' 3: האם אתם עצמאיים  ועוצמתיים?** חוסר עצמאות כלכלית וחולשה אישיותית הם האויבים הגדולים ביותר של מחויבות זוגית. אנשים שתלויים כלכלית בהורים שלהם, תלויים רגשית בבני הזוג הקודמים שלהם, באקסים שלהם, בבוס שלהם או בחבר שלהם - אינם יכולים להתחייב באופן מלא ולקחת אחריות עוצמתית ושלמה על החיים הזוגיים שלהם. מחויבות אמיתית לזוגיות היא דבר שלם ובטוח הנובע מעצמאות אישית וכלכלית גדולה ומעוצמה רגשית. חשבו על כך, ללא עצמאות, איך תדעו שאתם בחרתם ולא מישהו אחר שבו אתם תלויים? כיצד תדעו בבטחה שההחלטה והבחירה שלכם להתחייב נובעת אך ורק מכם ולא ממישהו אחר שאותו אתם רוצים לרצות ובו אתם תלויים?
* **שאלה מס' 4: האם אתם אופטימיים וחיוביים?** קיום הבטחות ואינטגריטי אישי קשורים בגישת החיים שלנו ובפילוסופיית החיים בה אנו מאמינים. פסימיות, שליליות וביקורתיות עצמית מביאה לנזקים עצומים בחיינו. היא פוגעת - בין היתר - גם ביכולת שלנו לקחת את עצמנו אחריות, להתחייב, לקיים הבטחות ולמלא התחייבויות. דווקא החיוביות של אדם אופטימי היא מקור עוצמתו. היא מעניקה לו את הכוחות ואת היכולות לקיים הבטחות ולעמוד בהם בצורה שלמה ומלאה. ללא אופטימיות, כיצד תוכלו להיות בטוחים שכאשר המצב יהיה קשה אתם תהיו שם, כדי לתמוך, לחזק, לעודד ולעורר את בן הזוג שלכם ואת עצמכם? ללא אופטימיות חסרת פשרות, כיצד תבטיחו לעצמכם שלא תברחו מהקשר שהמצב יהיה קשה ותצטרכו להתמודד עם לחצים ועומסים?
* **שאלה מס' 5: האם אתם אוהבים את עצמכם?** אדם ששונא את עצמו יעשה הכל כדי לחבל בחייו. הוא יהרוס - באופן מודע ולא מודע - כל דבר שבנה, כל התחייבות שלקח, כל קשר זוגי שיצר וכל אמון שנוצר במהלך הקשר. לכן, השאלה "האם אתם אוהבים את עצמכם?" היא שאלה קריטית ליכולת שלכם להתחייב מבחינה זוגית. אחרת, איך תתנו אהבה לאחרים אם אינכם יודעים לאהוב את עצמכם? כיצד תבנו, נדבך על גבי נדבך, את המערכת המסועפת והרגשית הנקראת "אהבה"? כיצד תבנו אמון, חברות, נחישות ומסירות לבן הזוג שלכם אם אינכם מסוגלים ליצור את הדברים הללו עם עצמכם תחילה?

**וטיפ לסיום: רק מי שמחובר חזק לשורשים של עצמו ויודע בדיוק היכן הוא עומד - יכול להתחייב ולהתמסר מבחינה זוגית.**

<http://news.walla.co.il/?w=//457788>

* **האם אפשר להתחייב מבלי "לגלות את עצמך" קודם ?**
* **האם אפשר לאהוב אחר בלי לאהוב את עצמך ? (הערכה עצמית)**