

תוצאות מהירות

# אני מבין! <sup>פפ</sup> <sub>פפ</sub>

אפרת ואלעד צור



תקשורת  
עם בן הזוג

13  
כללים  
ותרגילים

**אני מבין!**  
תקשורת עם בן הזוג  
13 כללים ותרגילים



**אפרת צור - נשיות ומיניות**

**כתיבה:** אפרת ואלעד צור

**אתר:** [www.EfiTzur.co.il](http://www.EfiTzur.co.il)

**עיצוב:** "אהבתי" [michalevit1@gmail.com](mailto:michalevit1@gmail.com)

**י"ט כסלו תשע"ז**

כל הזכויות שמורות © 2015 לאפרת צור

# שלום יקרה!

## נישואין זה דבר מסתורי!

נישואין יכולים להיות חוויה של השראה משמעות ואושר. אבל נישואין גם יכולים להיות מקור לכעס ותיסכול. הנישואין יכולים להיות סערת רגשות של תשוקה, ויכולים לעורר דחייה. נישואין יכולים להוציא ממני את הטוב ביותר שיש בי, אבל הנישואין לפעמים יכולים להוציא ממני גם דברים אחרים...

מה אפשר לעשות כדי שהנישואין יוציאו מאיתנו את הטוב ביותר? כדי שהנישואין שלנו יהיו הדבר הטוב ביותר בחיים שלנו?

## הנישואין הם בעצם שישה דברים ביחד:

אהבה, חברות, מיניות, פרנסה, משק-בית משותף, וגידול ילדים. שישה דברים שהם מאוד עיקריים אצלנו בחיים, וכולם קשורים לנישואין.

## יש יכולת אחת שהיא יסוד להצלחה בכל השישה האלו והיא - תקשורת.

למרבה הצער, דווקא בנושא התקשורת אני רואה המון זוגות שחסרים את הכלים הבסיסיים ביותר.

האהבה, החברות, המיניות, הפרנסה, משק הבית וגידול הילדים - בכל אחד מאלו, קיימים מקרים שבהם היה יכול להיות סיפור הצלחה, ובפועל זה לא קרה - רק בגלל תקשורת חסרה.

בעמודים הבאים תמצאי 13 שיטות ותרגילים לתקשורת מעולה בנישואין. הדברים מבוססים על המון סיפורות וניסיון, וגם על הרבה ניסוי וטעייה בנישואין שלי...

## הרבה נכתב על תקשורת בין בני זוג. מה מיוחד בחוברת הזו?

1. בחרתי פה דברים שאפשר ליישם בקלות.
2. בחרתי פה רק דברים שיכולים לעשות שינוי משמעותי בזוגיות. כל אחד מ-13 הצעדים שיש כאן יכול להרוס או לבנות את התקשורת בנישואין.
3. בחרתי רק דברים שאפשר לסכם ב 2-3 עמודים (אני יודעת שאת עסוקה...).
4. העקרונות האלו לא מבוססים על "ההבדלים בין גברים ונשים". הם מתבססים על היותנו בני אדם.

כל אחד מהצעדים האלו אפשר לקרוא בכמה דקות. כל אחד אפשר ליישם ממש באופן מידי ולראות תוצאות. וכל אחד מהם יכול גם להמשיך ולהתפתח במשך כל החיים... רעיון אמיתי הוא גם פשוט וגם בעל עומק אינסופי.

בסוף כל פרק הוספתי תרגיל קטן ליישום בבית. אני יודעת שהרבה פעמים ללמוד זה קל ונעים, אבל היישום הוא מאוד קשה. לכן הוספתי את התרגילים האלו, וקראתי להם "צעדים". כי כל תרגיל זה צעד קטן לאדם, אבל צעד גדול לנישואין... הצעדים האלו יהפכו את הלימוד ליישום ממשי שישפיע טוב על החיים.

אני מקווה ומתפללת שתמצאי את הדברים רלוונטיים ושהם יביאו לבית ברכה אהבה והצלחה!

אשמח לקבל ממך תגובות לחוברת!

באהבה,  
אפרת צור

## תוכן עניינים

- צעד 1 אבל תן לי לסיים את המשפ-- 8
- צעד 2 עניין של זמן 14
- צעד 3 אחד בפה ואחד בלב 18
- צעד 4 אישור רגשות 21
- צעד 5 טקטיקות מנצחות לויכוחים  
שאסור להשתמש בהם בזוגיות 31
- צעד 6 הוא לא צריך להבין 36
- צעד 7 הומור ואמונה 39
- צעד 8 שיקוף 42
- צעד 9 דיאטת הערות 47
- צעד 10 קבלת מחמאות 52
- צעד 11 לכתוב במקום לדבר 54
- צעד 12 לשתוק 58
- צעד 13 כל החיים לומדים 60
- ספרים מומלצים 65

## 1 אבל תן לי לסיים את המשפט--

לא נכנסים בדברי החבר - כך לימדה אותנו הגננת. ובכל זאת הרבה משפטים שנאמרים בארץ נקטעים לפני הזמן. בזוגיות - זה הרסני.

כשלא נותנים לבן או בת הזוג לסיים את המשפט, זה לא סתם הרגל מגונה. **זה משהו שיכול לעשות נזק של ממש לזוגיות!** מייד נסביר למה.

מי שהתווכחה בחייה, יודעת כמה זה קשה. לתת לשני לסיים את המשפט. וגם יודעת כמה זה מטריף שהוא לא נותן לך לסיים את המשפט! וככל שהיכוח סוער יותר זה נהיה קשה יותר.

### הווליום עולה ועולה

מה קורה כשלא נותנים לסיים את המשפט? תהליך מאוד פשוט וצפוי. תהליך שיכול להפוך ויכוח קטן לצרחות משוגעות. כך זה קורה:

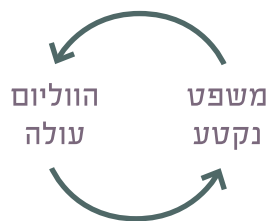
מי שקוטע את דברי השני, מעלה טיפה את הווליום כדי שדבריו ישמעו. ובהמשך עוד משפט נקטע ומעלה את הווליום לרף חדש. כך **שיחה של 10 משפטים קטועים חייבת להפוך לצעקות**. והצעקות הם לא בגלל שהדברים היו כל כך מכעיסים. הם פשוט בגלל שכל פעם הווליום עלה עוד קצת.

### הגוף משפיע על הנפש

לפי מחקרים המצב הנפשי מושפע מאוד מהמצב הגופני. ברור שמצב רוח רע מביא לפנים זועפות. כיום ברור לחוקרים שגם ההפך הוא הנכון: פנים זועפות גורמות למצב רוח רע<sup>1</sup>. ובאופן דומה, הרמת קול גורמת יכולה לגרום לכעס בלב, גם כאשר מרימים את הקול מסיבה טכנית של רעש רקע למשל. מכירה את זה שמכבים מזגן רועש ופתאום משתררת שלווה בחדר?

למה אנחנו לא נותנות לצד השני לסיים את המשפט בזמן ויכוח?

- כי זה לא משנה מה הוא יגיד בשלב הזה הוא כבר אשם.
- כי אני כבר יודעת מה הוא הולך להגיד.
- כי יותר חשוב לי להתבטא.
- כי אני אשכח מה רציתי להגיד.
- כי אני כועסת.



פפ עכשיו אני מבין למה התפרצת לדברי, מה שאמרת באמת היה חשוב ועכשיו אני רואה את הדברים אחרת.

(אמר אף אחד אף פעם)

1 מחקר אחד, נתנו לסטודנטים שאלון שמשקף כמה הם מאושרים בחיים. לחלקם נתנו להחזיק עיפרון כשהם אווזים בקצהו בעזרת השפתיים, מה שיוצר הבעת פנים זועפת. חלקם התבקשו להחזיק עיפרון לרוחבו בין השיניים - מה שיוצר חיוך. מהשאלונים עלה שהמחייכים הביעו בשאלון שהם מאושרים יותר מאשר אלו עם הבעת הפנים הזועפת.



## לפעמים הקשבה היא עצמה הפיתרון

הרבה פעמים אנחנו מתווכחים על דברים שאין בהם הכרעה מעשית. פשוט כל צד רוצה להתבטא ושישמעו אותו. ואז ההקשבה תפתור את כל הבעיה. אני אדגים בסיפור: שמחה וששון גרים ליד ההורים של שמחה. ואז קרה מה שקרה בעבודה ובבית הספר, והם החליטו שהדבר הנכון עבור המשפחה שלהם זה לעבור למקום אחר, רחוק 40 דקות מההורים של שמחה. ערב אחד, שמחה מביעה תיסכול מזה שהם צריכים לעבור. ששון נפגע מכך:

**ששון:** הרי דיברנו על זה. את יודעת שאין ברירה! העבודה והבית ספר זה--

**שמחה:** אבל למה אתה כועס?!

**ששון:** אני לא כועס!!!!@#\$%!!!! אני רק--

**שמחה:** נראה לי שאתה בכלל שמח שאנחנו עוברים מליד ההורים שלי!!!

**ששון:** למה את אומרת את זה?! גרתי פה כבר חמש שנים וספגתי הכל בשקט!

וכו' וכו' יוכוח שלם ועוד קצת מתח נוסף לזוגיות.

מי שמדברת בקול רם עלולה להפוך לעצבנית יותר, לומר דברים חריפים יותר ולהיפגע בקלות יותר. וכל זה למה? כי לא נתנו אחד לשני לסיים את המשפט.

## מי שקטעו אותו לא יקשיב

יש לבני אדם צורך נפשי להתבטא. כאשר קוטעים מישהו באמצע מה שהוא רצה להגיד, זה פוגע. סביר להניח שמי שקטעו אותו יפסיק להקשיב ורק יחכה להזדמנות לומר את מה שרצה לומר. אני קוטעת את בן הזוג כדי לומר משהו שחשוב לי, והוא פשוט לא יוכל להקשיב לזה. הדבר החשוב אמנם יאָמַר אבל לא יִשְׁמַע.

ויש כאן עוד בור שאפשר ליפול בו. כשבן הזוג לא מקשיב, עלולים כתוצאה מכך לגרום לו בכח להקשיב.

## איך מנסים לגרום למישהו להקשיב בכוח? יש כמה אפשרויות וכולן רעות:

- להשתמש במגע פיזי לא אוהב (כמו דפיקה על השולחן, דחיפות, משיכות)
- הגברת הווליום עוד יותר
- הגזמות ואמירות קיצוניות (כמו "נגיע לרבנות" ו-"אתה לא אוהב אותי")

ברגע שקטעתי את המשפט של בן הזוג תוך שניות ספורות אפשר להגיע למצב לא טוב: הוא פגוע כי קטעו אותו, לא מקשיב, ורק מחכה להתבטא. אני מדברת בקול רם ואומרת הגזמות כדי לקבל הקשבה. הוא מאשים אותי שאני מגזימה ולא אומרת אמת, אני נעלבת.

## הקשבה צריכה להיראות

אוקי. אז אני אתן לו לסיים את המשפט. "טוב, הנה, תגיד". זה עדיין לא מספיק. כי כדי ליצור דיאלוג, במיוחד בין בני זוג, במיוחד לאחר כמה שנים ביחד, הקשבה זה ממש לא דבר מובן מאליו. צריך ממש להראות לשני הקשבה.

לא מספיק שאני אתן לו להתבטא, אני גם צריכה לשדר לו שאני מקשיבה:

• על ידי שאלות • על ידי הינהון • על ידי הסתכלות בעיניים

**צעד ראשון:**

**אבל תן לי לסיים את המשפ--**

לתת לשני לסיים את המשפט זה הרגל טוב לזוגיות. אם זה לא ההרגל אצלכם כדאי לרכוש הרגל שכזה. אבל אי אפשר לרכוש הרגלים חדשים תוך כדי ויכוח. זה צריך להיות משהו שמחליטים עליו בזמן של קרבה. וזה מה שנעשה פה. תקראי את הדף הזה יחד עם בן הזוג בזמן של נוחות והומור, על כוס יין או שוקלד.

ותעיינו בהסכם סיום המשפטים הבא:

**הסכם סיום המשפטים**

הסכם הערך בין \_\_\_\_\_ (שם) לבין \_\_\_\_\_ (שם)  
להלן ("בני הזוג")  
הואיל ואנחנו בזוגיות וסבבה לנו;  
והואיל והובא לידיעתנו שחלק מזוגיות זה ויכוחים מפעם לפעם;

באנו להצהיר בזאת  
שנשתדל לתת לבן/בת הזוג לסיים את המשפט בכל עת.  
וזאת לפי הזכות לביטוי עצמי.

כמו כן,  
אם מי מאיתנו המצהירים שוב יפשל, ויקטע את המשפט של בן/בת הזוג,  
אנו מצהירים שנשתדל לא לעשות מזה סצנה. ותחת זו לומר בעדינות ובחביבות:  
"נשמה, אני רוצה בבקשה לסיים את דברי".

ומתוך ביטחון בזוגיות שלנו, הננו מציירים סמיילי, לעדות על הצהרה זו:

\_\_\_\_\_ X סמיילי \_\_\_\_\_ X סמיילי

הויכוח הזה בכלל לא היה צריך להיות. כי מה שמחה רצתה זו הקשבה. היא בכלל לא רצתה לערער על המעבר. היא הייתה צריכה שיקשיבו ויכלו את המחשבות והרגשות שלה.

ששון היה יכול להגיב כך:

**ששון:** אני שומע אותך שמחה. אני יודע המעבר קשה לך. אני יודע כמה את קשורה להורים. אני מבין. אני מקווה שהמהלך הזה באמת יעשה טוב לזוגיות ולמשפחה שלנו.

**שמחה:** תודה. אני מעריכה את זה שנשארתי פה כל הזמן הזה. אני יודעת שלפעמים זה לא היה לך קל.

(ששון הקשיב וגם השתמש בעיקרון "אישור רגשות" שנלמד בחלק 4)

**הרבה פעמים הקשבה זה כל מה שצריך.**

לא שינוי, לא פיתרון, לא התנצלות, רק הקשבה. אבל כאשר אנחנו מקשיבים ולא מראים שאנחנו מקשיבים זה לא יעזור. זה שמתבטא צריך לדעת ולראות שמקשיבים לו. ולפעמים הקשבה זה קשה. אבל הקשבה בונה את הזוגיות.

**אבל תגידי את זה לבעלי**

אולי את אומרת לעצמך עכשיו "בעלי זה שתמיד קוטע אותי, תגידי לו את הדברים האלה...". אפילו אם רק את תיישמי את העיקרון הזה ותתני לבן הזוג תמיד לסיים את המשפט - הזוגיות תרוויח מאוד. לתת לשני לסיים משפט זה לא קל. במיוחד אם לא התרגלנו לכך. גם לבן הזוג שלך זה לא יהיה קל. יש תרגיל שיעזור בכך. וגם נתייחס לזה בהמשך החוברת.

”הצלחה היא רק עניין של תזמון נכון

”לכל זמן ועת לכל חפץ תחת השמיים

- יוסיין בולט, אלוף העולם בריצה

- שלמה המלך, בעל ל-1000 נשים

בזוגיות, כמו ברוב הדברים האחרים בחיים, החיים והמוות ביד התיזמון. אנחנו רוצים תקשורת הדדית. אנחנו רוצים לומר דברים משמעותיים זה לזה. לעתים לשתף, לפעמים לבקש, לפעמים להעיר על משהו שמציק לי. בדרך כלל אם אמצא את הזמן הנכון לומר את זה, תהיה שיחה טובה והזוגיות תרויח. בדרך כלל, אם אני אמצא את הזמן הנכון לומר את זה - זו תהיה שיחה שתהיה טובה לזוגיות. ואם אני אומר את זה בזמן הלא-נכון אז הזוגיות תיפגע.

### אבל איך נדע מהו הזמן הנכון לומר משהו?

נתחיל במה הזמן הלא-נכון. הזמן הכי לא-נכון לומר משהו - בדרך כלל זה הזמן שבו מתעורר הצורך שלי לומר אותו. למה זה הזמן הכי לא נכון? כי אז אני נסערת, ויש סיכוי שאומר דברים חריפים ומוגזמים. נניח כשבוער לי להגיב על משהו שקרה. למשל:

■ **הבעל מאחר** - "למה אתה שוב מאחר?!"

■ **הוא אומר משהו מעליב** - "איך אתה אומר לי דבר כזה?!"

■ **הוא כל הערב באיפון** - "למה אתה לא מתייחס אלי?!"

### אם ככה אז מהו הזמן הנכון?

הזמן הנכון הוא זמן שבו יש הקשבה באווירה חיובית. למשל, אם בן הזוג אמר משהו שפגע בי. ואני אגיב באופן מידי - אני אהיה נסערת, הוא יהיה במגננה ויהיה לנו ריב. במקום זה, אני אחכה כמה שעות, או יום יומיים אחרים, וכאשר תהיה בינינו אוירה טובה אז אני אגיד לו - "מה שאמרת לפני יומיים פגע בי. אני סולחת ומבקשת שלא תגיד לי ככה יותר." גם כאן אולי הוא ייכנס למגננה, או יכחיש, או יתווכח, אבל סביר להניח שכל השיחה תהיה יותר רגועה מאשר תגובה במקום, וריב.

1 שיחה טובה היא לאו דווקא שיחה קלה. יכולה להיות שיחה קשה שעושה טוב לזוגיות. נתייחס לזה בעומק בקורס להעצמת הזוגיות.

הזמן הכי  
לא-נכון  
לומר משהו,  
זה בדרך כלל  
הזמן שבו  
מתעורר  
הצורך שלי  
לומר אותו



צעד שני:

עניין של זמן

תרגיל כתיבה אישי

1. תרשמי שני דברים שאת אומרת לבן הזוג והוא לא כל כך קשוב אליהם.

א. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

ב. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

2. רשמי מתי הפעמים האחרונות שניסית לומר לו את זה. מה קרה שעורר אותך לומר את הדברים האלה? מה היה הטריגר?

א. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

ב. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

3. דמייני מצב שאתם משוחחים על כך ובן הזוג קשוב ומבין. דמייני את מהלך השיחה המוצלחת באוירה של קירבה ושיתוף פעולה.

א. כתבי איך נראה המקום, הזמן והסביבה של השיחה הטובה שדמיינת?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ב. להפוך את הדימיון למציאות: כתבי זמן מתאים, מקום מתאים ואיך תכני את עצמך לשיחה שתהיה דומה לזו שדמיינת?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

הנה עוד כמה דוגמאות:

בכל הדוגמאות האלה, פנייה לבן הזוג בזמן אמת כשאני חווה את האכזבה והתיסכול והוא לא בהכרח קשוב - עלולה לגרום לריב ולא לשיפור המצב. אם אני אפנה בזמן אחר, נעים יותר, קשוב יותר, אפשר לקוות לתוצאה טובה יותר.

■ **הבעל מאחר - בפעם הבאה שהוא אמור לבוא בזמן**

"פעם שעברה חיכיתי. הפעם תשתדל לבוא בזמן"

■ **הוא כל הערב בטלפון - להגיד בבוקר שאחרי**

"היום תארגן את הסיידורים שבערב לא תצטרך להיות בטלפון ונוכל לבלות יחד"

■ **אני מתוסכלת שאנחנו לא יוצאים לבלות - אז פעם אחת כשאנחנו כן יוצאים ונהנים**

אני אומרת "תראה איזה כיף לנו לבלות. בוא נכתוב עכשיו ביומן עוד פעמיים לצאת בחודשיים הקרובים".

האם בן הזוג קשוב עכשיו? הנה דוגמאות לתיזמון טוב

עוד שיטה לדעת מה הזמן הנכון - פשוט להסתכל על בן הזוג ולנסות לשקף לעצמי בדמיון - מה הוא מרגיש עכשיו? יש לו סבלנות? הוא מסוגל לשמוע?

במוח שלנו יש יכולת מדהימה שנקראת הזדהות. או באנגלית Mind Mapping<sup>2</sup>. זו היכולת של המוח לנחש בצורה טובה מה שהשני מרגיש, ולעשות אצלי סימוליציה של הרגשות שלו. במיוחד כאשר יש היכרות קרובה בין השניים. בחקר המוח גילו משהו מדהים: רגשות שאני מרגישה בעצמי והזדהות רגשית עם מישהו אחר, מפעילות במח את אותו המוקד בדיוק.<sup>3</sup>

האם זה הזמן הנכון לומר משהו? קודם כל כדאי לעצור, להסתכל על בן הזוג, על הבעות הפנים שלו, על העיניים, ולתת לעצמי הזדמנות לשקף את מה שהוא מרגיש עכשיו. ואז אני פשוט ארגיש ואדע אם יש לו עכשיו יכולת לשמוע, או שעדיף לחכות לזמן אחר.

2 Intimacy and Desire / David Schnarch / 2009

3 ב-2003 הוכיח מחקר צרפתי כי אותו אזור במוח מופעל כשאנחנו חשים גועל וכשאנחנו מביטים בפרצופים של אחרים המביעים גועל.

### כשל תקשורתי ראשון: מה הוא אומר ולמה הוא מתכוון

בהרבה מקרים הפה אומר דבר אחד, אבל בלב יש משהו אחר, יותר עמוק. הפה לא משקר. הוא פשוט מכסה על משהו עמוק יותר. כדי להבין אחד את השני ברמת הלב, צריך להקשיב טוב למה שהלב אומר, ולא רק למה שהפה אומר. ומה הלב אומר? יכולים להיות הרבה דברים.

אבל בהרבה מאוד מקרים, כשהפה אומר משהו, מה שיש בלב זה אחד משלושה דברים: פחד, כאב ורצון להערכה.

#### ניקח כמה דוגמאות:

**הפה:** "למה האור בכל החדרים דלוק?!"

**הלב:** אני פוחד מהמצב הכלכלי. אני רוצה

שנתפרנס בכבוד ושהמשפחה תעריך אותי. כואב לי שאני לא מצליח כפי שהייתי רוצה.

**הפה:** "מה אתה אומר על השמלה שקניתי?"

**הלב:** אני רוצה שתעריך אותי כאשה מושכת.

כואב לי שאני כבר לא יפה כמו פעם.

**הפה:** "למה אתה לא תומך בי מול הילדים?"

**הלב:** כואב לי כי אני רוצה שהילדים יאהבו אותי

ויכבדו אותי. אני רוצה שיעריכו אותי על כל מה שעשיתי ושאני עושה בשבילם. אני פוחדת שהקשר שלי עם הילדים מתרופף.

**הפה:** "למה אתה לא יוצא לבית כנסת?"

**הלב:** אני פוחדת שאם לא תקפיד על הדת

זה יפגע בזוגיות. אני פוחדת שאם אתה תפסיק להאמין אז גם האמונה שלי תתרופף. אני רוצה שהקהילה תעריך אותנו כאנשים רציניים.

**הפה:** "למה אתה לא יכול להתאמץ קצת יותר

להסתדר עם ההורים שלי?"

**הלב:** אני רוצה שההורים יעריכו אותי ואת הזוגיות

שבחרתי. אני פוחדת שאצטרך לבחור בין הבעל לבין ההורים ולוותר על אחד מהם. כואב לי שמושכים אותי לכיוונים מנוגדים.

**הפה:** "אני חושב שאת צריכה להגדיל קצת את

המשרה שלך"

**הלב:** אני פוחד מהמצב הכלכלי. כואב לי שאנחנו

לא יכולים לקנות לילדים ולעצמנו דברים שהיינו רוצים.

**הפה:** "אני מבקשת שלא תעשה את הדבר

המסוכן הזה"

**הלב:** אני פוחדת שיקרה לך משהו. אני פוחדת

שאשאר לבד. כואב לי לשבת ולדאוג בבית. אני רוצה שתעשה דברים שגם אני יכולה להשתתף בהם.

הפה אומר מילים וטענות,  
אבל הלב התכוון לומר:

« אני פוחד »

« כואב לי »

אני רוצה

« שיעריכו אותי »



# זוגות שהשיחה שלהם תהיה ברמה של הלב, יבינו אחד את השני טוב יותר. יזדהו יותר ויריבו פחות.



**הפה:** "הייתי רוצה שנעשה אהבה לעיתים יותר תכופות"

**הלב:** אני פוחדת שהאהבה שלנו כבר לא כמו פעם. אני פוחדת שאתה לא תאהב אותי יותר. אני רוצה שיערכו אותי ויאהבו אותי. אני עובר תקופה קשה ואני זקוק לחיבוק.

**הפה:** "נו מתי כבר תתקן את החלון באמבטיה?"

**הלב:** אני רוצה שתאהב אותי. אני רוצה שתעריך אותי ותרצה שיהיה לי נעים גם בלי שאני אבקש. אני רוצה שהבית שלנו יהיה כיפי ויפה.

ברוב המקרים, זוגות ינהלו את השיחה ברמה של מה שהפה אומר. הם ידברו על האור בחדר, הקנייה או המעשה הלא אחראי. ברמה של הפה יש הרבה אי-הסכמות. בשפת הלב יש לנו הרבה במשותף. אבל בשפת הפה יש בינינו הרבה הבדלים. ככל שנדבר יותר מהלב ונאזין יותר ללב, כך תהיה בינינו יותר הבנה ויותר הזדהות, ופחות מחלוקות וויכוחים.

## כשל תקשורתי שני: מה שיוצא מהפה ומה שנכנס לאוזן

כאשר אני אומרת לבן הזוג משהו בפה, ואני לא משתפת את מה שיש בלב, הוא הרבה פעמים שומע משהו אחר לגמרי. יכולים לעבור לו בראש כל מיני דברים. אחד המחשבות הנפוצות אצל השומע היא: אתה לא מספיק טוב. את לא מספיק טובה.

בואי נראה מה בן/בת הזוג עשויים לשמוע בדוגמאות שהבאנו קודם:

<b>הפה אומר:</b> "למה האור בכל החדרים דלוק?!"	<b>הפה אומר:</b> "למה אתה לא תומך בי מול הילדים?"
<b>האוזן שומעת:</b> "את שכחנית! את לא אחראית!"	<b>האוזן שומעת:</b> "אתה עושה ממני מכשפה. אתה צובר נקודות על חשבוני. אי אפשר לסמוך עליך!"
<b>הפה אומר:</b> "מה אתה אומר על השמלה שקנית?"	<b>הפה אומר:</b> "למה אתה לא יוצא לבית כנסת?"
<b>האוזן שומעת:</b> "אתה לא יודע לפרגן אם אני לא אוציא את זה ממך בכח."	<b>האוזן שומעת:</b> "אתה לא מספיק טוב."

רציתי מישהו יותר דתי ויותר רציני"

**הפה אומר:** "למה אתה לא יכול להתאמץ קצת יותר להסתדר עם ההורים שלי?"  
**האוזן שומעת:** "ההורים שלי צודקים. ההורים שלי יודעים יותר טוב מסך. אני מעדיפה אותם על פניך. אני בצד שלהם. אתה לא טוב מספיק."

**הפה אומר:** "אני חושב שאת צריכה להגדיל קצת את המשרה שלך"  
**האוזן שומעת:** "את עצלנית. העבודה שלך בבית זה לא מספיק. את לא טובה מספיק"

**הפה אומר:** "אני מבקשת שלא תעשה את הדבר המסוכן הזה"  
**האוזן שומעת:** "אני רוצה להחליט עליך. אתה לא יכול להנות. אתה לא אחראי"

**הפה אומר:** "הייתי רוצה שנעשה אהבה לעיתים יותר תכופות"  
**האוזן שומעת:** "את מאכזבת. את לא כייפית. את משעממת. את לא טובה מספיק."

**הפה אומר:** "נו מתי כבר תתקן את החלון באמבטיה?"  
**האוזן שומעת:** "גבר אמיתי מתקן דברים. אתה בכלל לא יודע לתקן. מישהו אחר מזמן היה כבר עושה את זה. אתה לא טוב מספיק."

## טלפון שבור

ללב יש מסר להגיד



המסר משתבש בין הלב לפה



המסר שוב משתבש אצל השומע




נוצר טלפון שבור



## טלפון שבור

שני הכשלים התקשורתיים האלו יחד יוצרים טלפון שבור: המסר משתבש בין הלב לפה, ושוב משתבש אצל השומע.

**הלב:** אני פוחד המהמצב הכלכלי. אני מאוכזב מעצמי. אני רוצה שיעריכו אותי. 

**הפה:** "למה האור דלוק? למה קניית את זה?! למה את לא מעלה משרה כבר?!" 

**האוזן שומעת:** את עצלנית. את לא אחראית. לא אכפת לך. את לא טובה מספיק. 

## אז מה עושים?

יש לנו טלפון שבור בתקשורת שלנו ביום יום. צריך לעבוד עם קו תקשורת שעובד טוב. צריך להשתדל לדבר ברמה של הלב. ויש לזה שיטה פשוטה, שפיתחנו בעלי ואני. לשיטה קוראים: שתי השאלות של הלב.

## שתי השאלות של הלב

אם אני רוצה להגיד משהו לבן הזוג - "בא לי כבר לצאת לחופשה".

### קודם כל אני אעצור שנייה ואשאל את עצמי שתי שאלות:

1. מה יש לי בלב? אוקי, בא לי לצאת לחופשה. אבל מה הלב שלי רוצה. האם אני יכולה לנסח את זה במילים של הלב?  
**חשוב לי ש... כואב לי ש... אני פוחדת ש...**
2. מה בן הזוג ישמע? האם הוא עלול לשמוע שהוא לא טוב מספיק? האם הוא עלול לשמוע בטעות "אתה לא לוקח אותי לחופשות. אתה משעמם. אתה עני. אתה לוזר. אתה לא טוב מספיק."  
איך לומר את הדברים בצורה כדי שהטעות הזו לא תקרה?

ולאחר שאלתי את עצמי את שתי השאלות - אז לבחור את הזמן והמקום המתאים שבו הזוג יכול לשמוע את זה (הכלל השני - "עניין של זמן").

"חשוב לי הזמן שלנו ביחד. אני פוחדת שנשקע בשגרה ושלא יהיה לנו זמן איכות לזוגיות ולמשפחה. אני מעריכה מאוד את העבודה שלך. כיף לי לצאת איתך. בא לי שנצא לחופשה!"

כמובן שאלו רק דוגמאות. אני לא מתכוונת לומר שזה מה שתמיד שומעים במשפטים האלו. אבל אלו דוגמאות לכך שהרבה פעמים מה שנכנס לאוזן של השומע, או מה שהשומע מדמיין שנאמר לו, שונה מאוד ממה שהפה באמת אמר. וזה כבר רחוק מאוד ממה שהלב התכוון להגיד.

צעד שלישי:

אחד בפה ואחד בלב

תיזכרי בשני ייכוחים שהיו לכם: אחד גדול ואחד קטן.

דוגמא ראשונה

1. מה את אמרת בתחילת הויכוח?

” ”

2. מה הלב שלך הרגיש?

פחדתי ש

\_\_\_\_\_

כאב לי ש

\_\_\_\_\_

רציתי שיעריכו אותי ש

\_\_\_\_\_

חשוב לי ש

\_\_\_\_\_

בלב שלי הרגשתי

\_\_\_\_\_

3. לפי איך שבן הזוג הגיב, מה הוא אולי שמע במה שאמרת?

אתה לא מספיק טוב כי

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

מטלפון שבור לטלפון ברור

4. מה אפשר לומר שיבטא את הלב, ויבטא הערכה לבן הזוג?

ומתי הזמן הנכון לומר את זה?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

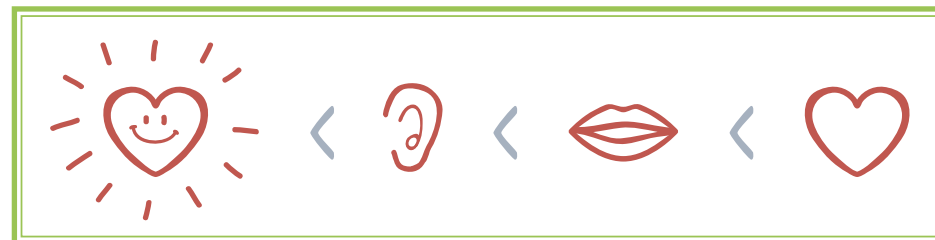
\_\_\_\_\_

האם זה לא מחושב מידי? האם לא עדיף לדבר בטבעיות וספונטניות?

להפך!

הדבר **הכי טבעי** שיכול להיות בקשר זה לתת ללב לדבר. ואם זה ייקח עוד כמה שניות של חשיבה, זה שווה. **מה יעזור לי להיות טבעית וספונטנית אם נתתי לבן הזוג להבין אותי לא נכון?** זה לא מחושב מדי, כי אחרי שמדברים בצורה הזו כמה שבועות - זה הופך להיות הדיבור הרגיל. מתחילים לדבר בזמן הנכון זה עם זה, ולדבר מהלב, ולשים לב שהשני מבין מה שנאמר. ואז במקום **טלפון שבור יש לנו טלפון ברור.**

מטלפון שבור... לטלפון ברור!



## 4 אישור רגשות

### רגש זה לא טענה

רגשות זה משהו שאין לנו הרבה שליטה עליו. אפשר לנסות להפוך להיות פחות כעסנית, או יותר סבלנית, או יותר שמחה במה שיש. זה יכול גם להצליח לאורך זמן. אבל זה קשה עד בלתי-אפשרי לשנות רגש באופן מיידי. כאשר אני מרגישה משהו - אין מה להגיד לי לא להרגיש ככה. כשמישהו מביע רגש, המענה שהוא זקוק לו זה אישור וקבלה.

**אישור** - שמעתי איך אתה מרגיש.

**קבלה** - אני מקבלת אותך כאדם, עם הרגש הזה.

### אישור וקבלה זה לא הסכמה

אני יכולה לקבל את בן הזוג ולאשר את הרגש שהוא מרגיש גם כאשר אני לא מסכימה לזה. או אפילו מתנגדת מאוד!

לאשר זה לא להסכים. אפשר לאשר את הרגש, ובאותו זמן לחלוק על הטענה שבן הזוג טען, או על הבחירה שהוא בחר. כמו בדוגמאות הבאות:

**לא מאשרת את הרגש:**

"איך עייף? קמת היום ב-9!"

**מאשרת אבל לא מסכימה:**

"אני מבינה שאתה מרגיש שאתה צריך לנוח עכשיו. אני מבינה."

אבל בדיוק עכשיו אני צריכה עזרה תתאמץ עכשיו וכשנסיים תנוח."

**לא מאשרת את הרגש:**

"אתה נעלבת?! אני זו שצריכה להיעלב!"

**מאשרת אבל לא מסכימה:**

"אני מבינה שנעלבת. גם אני נעלבת."

זה שנעלבת לא אומר שאתה יכול לדבר אלי ככה."

**לא מאשרת את הרגש:**

"אין לך מה לכעוס עליו הוא לא התכוון"

**מאשרת אבל לא מסכימה:**

"אני מבינה שאתה כועס."

אבל הוא לא התכוון."

כאשר לא מאשרים את הרגשות של השני,  
הוא מרגיש לבד, בודד, הוא מרגיש לא מובן,  
הוא מרגיש שלא מאמינים לו, והוא נכנס למגננה.

### דוגמא שניה

1. מה את אמרת בתחילת הויכוח?

”

2. מה הלב שלך הרגיש?

פחדתי ש

כאב לי ש

רציתי שיעריכו אותי ש

חשוב לי ש

בלב שלי הרגשתי

3. לפי איך שבן הזוג הגיב, מה הוא אולי שמע במה שאמרת?

אתה לא מספיק טוב כי

### מטלפון שבור לטלפון ברור

4. מה אפשר לומר שיבטא את הלב, ויבטא הערכה לבן הזוג?

ומתי הזמן הנכון לומר את זה?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



בכל הדוגמאות האלה, מאוד יכול להיות שיתפתח ויכוח. שני הצדדים לא מסכימים ביניהם, ויש להם דרישות סותרות אחד מהשני. אבל אם נשתדל במהלך הויכוח לאשר את הרגשות אחד של השני, יהיה לנו יותר קל לשמור על פרופורציה. יהיה לנו יותר קל לזכור שבעצם אנחנו בזוגיות הזו כי יש בינינו אהבה ושיתוף פעולה (בדרך כלל).

זה שאני מאשרת את הרגש ומקבלת בן הזוג גם עם הרגש הזה שהוא מרגיש, לא אומר שאני אוותר על מה שחשוב לי! אני אבקש את מה שרציתי, אומר מה שיש לי לומר, אדרוש דרישות, אבל אני אתן לו את הזכות להרגיש את מה שהוא מרגיש.

## בן הזוג מרגיש רגש:

«לאשר את קיומו של הרגש»

«תמיד לקבל את האדם»

«לא תמיד להסכים»

## לבקש מהשני לאשר את הרגשות שלי

גם אני רוצה שיאשרו את הרגשות שלי ויקבלו אותי כמו שאני. אפשר לבקש מבן הזוג: "אני רוצה שתבין איך אני מרגישה, גם אם אתה לא מסכים."

## אישור רגשות בויכוח

בויכוח הרגשות סוערים. יש יותר רגש להביע, אבל דווקא בויכוח קשה יותר לאשר את הרגשות של השני ולקבל אישור ממנו. מה פתאום הוא כועס עלי? בלהט הויכוח יש סיכוי גדול ששני הצדדים ייפגעו. ייתכן שהרגשות של שני הצדדים ייתקלו בקיר אטום. זה פוגע. זה גם מזיק לזוגיות. כדי לשמור על הזוגיות גם במהלך ויכוח, צריך לאשר רגשות, גם את הרגשות שלא מוצאים חן בעיני. זה לא אישור במובן של הסכמה, אלא אישור במובן של הכרה. אני מכירה בזה שהרגש הזה נמצא שם. הרגש שלא מוצא חן בעיני...

וצריך לקבל את האדם. גם אם אני דוחה את ההתנהגות של בן הזוג בתוקף, אני צריכה עדיין להביע שאני לא דוחה אותו כאדם. זוהי הקבלה.

בדוגמאות הבאות תראי בחלק הראשון אישור של הרגש וקבלה של האדם, ובחלק השני ובחלק השני אי-הסכמה להתנהגות של בן הזוג:

אישור של הנפש וקבלה של האדם – "אני מבינה שלא ראית את החברים האלה הרבה זמן והתגעגע אליהם. אבל זה שלא הודעת לי שאתה מאחר גרם לי להרגיש שלא אכפת לך ואתה מזלזל בי. פחדתי שקרה לך משהו. דאגתי. אני רוצה שתתנצל ושלא תעשה את זה שוב."

אישור של הנפש וקבלה של האדם – "אני מבינה שרצית להיתפרק קצת אתמול בלילה. מגיע לך להתפרק מידי פעם."

אני רוצה – אבל לא ככה! זה לא נעים לי שאתה מגיע הבייתה שיכור"

אישור של הנפש וקבלה של האדם – "אני מבינה שהשעות הנוספות במשרד זו הזדמנות בשבילך להתקדם. אני מבינה שאתה במתח לקבל את התפקיד הבא. אבל אי אפשר שלא תהיה נוכח בכלל בבית. הילדים ואני זקוקים לך."

אישור של הנפש וקבלה של האדם – "אני יודעת שזה מפתה להסתכל על נשים, אבל אני דורשת שתכבד אותי."

5 טקטיקות מנצחות לויכוחים  
שאסור להשתמש בהם בזוגיות

מה ההבדל בין דיון לויכוח?

דיון - זה כשכשיש שאלה, וכל אחד מאיתנו רוצה שביחד נגיע לתשובה הכי טובה.  
ויכוח - זה כשיש שאלה וכל אחד מאיתנו רוצה לנצח.

איך לנצח בויכוחים?

יש הרבה שיטות לזה. חלק טובות מאוד. יש על זה ספרים, ויש גם ספורט שקוראים לו דיבייט (Debate) שבו נותנים למשתתפים להתווכח על כל מיני נושאים ונותנים נקודות למי שעושה את זה טוב יותר. אבל -

בזוגיות לא מתווכחים כדי לנצח.  
בזוגיות אל תהיה צודק - תהיה אדם.

ניקח שתי דוגמאות מצויות:

- **האשה** מדברת בטלפון בערב, **הגבר** מרגיש שהיא לא מתייחסת אליו. הוא מתרגז.
- **הגבר** יוצא מהמקלחת, מטפטף מים על הרצפה ומשאיר את המגבת על המיטה. **האשה** מתרגזת.

תחשבי על משהו שבעלך עשה או אמר שהיה מעצבן

1. איזה רגש עמד מאחורי זה?

\_\_\_\_\_

2. אם היית רוצה להכיר בקיומו שלהרגש אבל להתנגד למה שהוא עשה או אמר, אז מה היית אומרת?

\_\_\_\_\_ אני מבינה שאתה מרגיש

\_\_\_\_\_ אבל לא מקובל עלי ש

\_\_\_\_\_

3. תחשבי על משהו שאת עשית או אמרת שבעלך לא אהב.

\_\_\_\_\_

4. איך הוא יכול להפריד בין מה שאת מרגישה למה שאמרת או עשית.

\_\_\_\_\_ אני יודעת שאתה לא מסכים ש

\_\_\_\_\_ אבל בבקשה תקבל את זה שאני מרגישה

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## הנה כמה טקטיקות לנצח את הויכוח שעדיף שלא להשתמש בהן:

### תמיד ואף פעם

כשרוצים להתלונן אבל לא רוצים להישמע קטנוניים מידי, אז מנפחים את העֶבְרָה וטוענים שזה הרגל קבוע.

"תמיד את בטלפון!"

"תמיד אתה משאיר אחריך בלגן".

זה כנראה לא קורה תמיד. אבל זה יותר חזק מאשר להגיד "לפעמים את בטלפון!". אם הזוגיות חשובה ולא הויכוח, עדיף לא לומר בכלל תמיד ואף פעם. או במילים אחרות:

Never say never

### הגזמות

קל להשתמש בהגזמה כדי לתקוף את השני בוויכוח.

"אני יכול לקבל פה התקף לב ואת לא תשימי לב בגלל הטלפון!"

"מה אתה עושה למה הרסת את כל הבית!"

### להפוך את הנושא לבעיית אמינות

מתווכחים על משהו קטן, ופתאום זה הופך לנושא של אמינות.

"אתה לא סומך עלי???"

"את אומרת שאני משקר???"

ואז הנושא הקטן הופך לויכוח גדול ועקרונות. צריך להיזהר לא לשלוף את קלף האמינות ללא צורך.

כשתוקפים על סמך טענת אמינות הנזק לזוגיות הוא מידי.

### בלי לערב הורים!

"אתה כמו אבא שלך!"

"את כמו אמא שלך!"

זוגות נוהגים להטיח את זה אחד בשני. יש כאלה שהנושא של דמיון להורים מאוד רגיש אצלם. זו טענה שיכולה מאוד להכאיב לשני, ולכן עדיף שלא להשתמש בה גם אם יש בה אמת.

### מניעים זדוניים

טקטיקה מנצחת בוויכוחים היא לייחס מניעים זדוניים למניעים של השני.

"את מנסה להתחמק מדבר איתי? בגלל זה את כל הזמן בטלפון?"

"אתה חושב שהתפקיד שלי לנקות אחריך? בגלל זה זרקת את המגבת?"

לערער על הכוונות הטובות של בן הזוג זה להטיל ספק על משהו מאוד יסודי בזוגיות. זה תותח כבד בוויכוח וכשמתמשים בו כולם נפגעים.

### בכלל לא אכפת לך

כשטוענים כלפי בן הזוג "בכלל לא אכפת לך" דוחקים אותו (או אותה) לפינה. גם זו שיטה להפוך ויכוח קטנוני לויכוח עקרונות.

לטעון כנגד בן הזוג "לא אכפת לך" בדרך כלל לא יגרום ליותר אכפתיות אלא דווקא למגננה ולכעס. עדיף לשוחח על מעשים מאשר על כוונות.

**במקום:** "לא אכפת לך שאני לא מרגישה טוב"

**עדיף:** "הייתי שמחה אם תשאל אותי איך אני מרגישה ותכין לי כוס תה."

**במקום:** "בכלל לא אכפת לך שאני עובד כמו חמור ואנחנו במינוס"

**עדיף:** "אני רוצה שתראי יותר הערכה לעבודה שלי. אני רוצה שתקחי חלק בסידורים וחשבונות. אני רוצה שנתכנן את ההוצאות שלנו ולא נכנס לחובות."



**בלי טקטיקות מנצחות בויכוחים**

שימי לב בפעם הבאה שיש ביניכם ויכוח

תשתדלי לפחות מהצד שלך - בלי "תמיד" ו"אף פעם", בלי להגזים, בלי להאשים בחוסר אמינות, בלי לערב הורים ומשפחה בלי "בכלל לא אכפת לך ש...". בלי לייחס מניעים זדוניים ובאופן כללי להשתדל לדון ולא להתווכח.

**ומה לעשות כשהבעל משתמש באחת מהטקטיקות האסורות? אפשר להצביע על זה:**

"בבקשה אל תגידי תמיד, אם זה לא תמיד".  
 "בבקשה בוא ניצמד לנושא ולא נגזים סתם".  
 "בבקשה אל תהפוך את זה לנושא של אמינות".  
 "בבקשה אל תערב הורים. תתייחס אלי כאדם עצמאי".  
 "בבקשה אל תייחס לי מניעים רעים, אני מתכוונת לטוב בזוגיות שלנו גם אם אני טועה".  
 "בבקשה אל תגידי שלא אכפת לי".

**בפועל: אם אחד מבני הזוג שולף טקטיקה אסורה זה כנראה סימן לכך שעדיף לחתוך את הדיון ולהמשיך אותו בזמן אחר, רגוע יותר.**

"בוא לא נמשיך לדבר על זה עכשיו, כי זה לא הולך לכיוון טוב. נחשוב על זה לילה ונדון על זה ברוגע מחר. בסדר מאמץ?"

המשך בעמוד הבא

שימי לב בפעם הבאה שיש ביניכם ויכוח

1. איזה מששת הטקטיקות עלו אצלכם בחודש האחרון?

---



---

2. תכתבי כאן מה היה אפשר לומר במקום הטקטיקה האסורה?

---



---

3. איך ניתן להצביע על השימוש בטקטיקה האסורה ולבקש מהשני להימנע ממנה?

---



---

**דוגמא לתרגיל**

• לפני שבועיים בעלי אמר

"תמיד לוקח לך שעתיים להתארגן. מה אי אפשר לצאת איתך בזמן?"

• הטקטיקה האסורה: הגזמות - "תמיד" "שעתיים".

• איך אני מצביעה על זה?

"בבקשה אל תגידי תמיד. בבקשה אל תגזים אנחנו חצי שעה באיחור ולא שעתיים".

• במקום טקטיקה אסורה טענה לגיטימית:

"לא נעים לי לאחר. תוכלי בבקשה להזדרז?"



אחד הדברים שגורמים להמון בעיות תקשורת בין בני זוג, זה שמצפים אחד מהשני להבין לבד.

להרבה נשים יש פנטזיה של הגבר המושלם שיבוא ויפתור את כל הבעיות. האביר על הסוס הלבן. בדרך כלל מתפכחים אחרי שנה או שנתיים של נישואין ומבינים: הבחור הזה הוא חמוד מאוד, הוא אוהב והוא שותף לחיים, אבל - הוא לא מושלם. וכך נפרדנו לשלום מהפנטזיה על בן הזוג המושלם האביר על הסוס הלבן. (ואפילו שאני בת זוג מושלמת).

אבל עדיין קשה לנו להיפרד מחלק אחד בפנטזיה. החלק שבו האביר על הסוס הלבן יודע בדיוק מה אני מרגישה ומה אני צריכה.

הוא צריך לדעת ממה נעלבתי. הוא צריך לדעת איך לגעת בי ומה נעים לי. הוא צריך לדעת מה לא נעים לי. הוא צריך לדעת מתי לחבק ומתי לתת לי קצת מרחב. הוא צריך לראות שאני עצבנית עכשיו. הוא צריך לדעת מתי להחמיא, מתי לשתוק, מתי ללטף, מתי לנשוק ומתי לצחוק. הוא צריך להכיר אותי באמת!

**בדרך כלל הבעל לא ידע את כל זה.** ברוב המקרים הוא גם לא ידע לבד שום דבר מכל זה. ואם לא תגידי לו, במילים ברורות, למה את זקוקה - הוא פשוט לא ידע.

בדרך כלל בן הזוג רוצה לדעת איך לעשות טוב לבת הזוג שלו. הוא מת לשמוע. אשה מרגישה טוב עם עצמה כשהבעל שלה שמח. צריך לומר אחד לשני מה משמח אותנו.

**גבר מרגיש טוב עם עצמו  
כשאתו שמחה  
והוא רוצה לדעת  
איך לשמח אותה.**

**זה נכון במיוחד במגע פיזי.** אין שום דרך לדעת איזה מגע נעים ואיזה מגע דוחה - בלי לשמוע מהשני. אפשר גם להגיד בלי מילים. אבל אי אפשר לצפות ממנו שיידע לבד. היכולת לומר לבן הזוג מה הרצון שלי זו אחת מהמיומנויות שיש לזוגות שמצליחים לשמור על האהבה והתשוקה לאורך שנים. הזוג שקופצים למיטה ומיד "זורמים" ויודעים מה בדיוק עושה טוב אחד לשני, זו במקרים רבים אשליה שמקורה בסרטים רומנטיים. המציאות היא לא תמיד ככה. בסדרה שלי - **מה שצריך לדעת על נשיות זוגיות ומיניות** - אני עוסקת בזה בפירוט.

**דגש חשוב:** כן לבקש דברים שאת צריכה או רוצה או שישמחו אותך. אבל בדרך כלל לא כדאי לבקש מבן הזוג שישתנה.

**הנה דוגמאות לדברים שהם בעצם בקשות מהבעל להשתנות ולהשתפר:**

- אולי תפתח עסק משלך?
- למה אתה עובד קשה והבוס מרויח את כל הכסף?
- אולי תקום בבוקר יותר מוקדם?
- למה שלא תקרא ספר?
- אולי תתרגל לשים דברים במקום?
- אולי תלך להתפלל?

בזוגיות צריך מאוד מאוד להיזהר עם בקשות וציפיות מבן הזוג להשתנות.

7 הומור ואמונה

הומור

הומור זה משהו שעוזר להתמודד בחיים. אם יש משהו שמעיק עלייך, משהו שקשה לדבר עליו, משהו לא נעים שקורה בבית - הרבה פעמים הומור יכול לרכך את הבעיה.

יש לכם קשיים כלכליים? תנסו לצחוק על זה ביחד.

יש לכם קושי עם הילדים? הומור יעזור לשמור על שפיות.

החיים נהיים קצת משעממים? תראו מידי פעם סדרות מצחיקות, צאו למופע סטנדאפ, תראו דברים מצחיקים ביחד ביוטיוב.

מניסיון אישי - הרבה פעמים שיחה שהייתה בדרך הבטוחה להפוך למריבה - הסתיימה בצחוק גדול ובחיבוק בגלל אמירה הומוריסטית בזמן הנכון.

הנה דוגמא מהחיים שלי:

פעם היינו ביחד בבית ביום שהתחיל נאחס. ישר מהבוקר - פרצופים, ויכוחים, הערות. אז אמרתי לבעלי - היום הזה לא התחיל טוב. בוא נעשה ריסטארט. נכנסתי למיטה, יצאתי מהמיטה, ואמרתי "בוקר טוב!" איך ישנת? והתחלתי את היום הנאחס מחדש. וזה עבד! ישר חייכנו ויצאנו מהמצב רוח הנאחס.

פעם גם אמרתי משהו שאחרי זה התחרטתי עליו אז באתי בהמשך הערב ואמרתי לבעלי שאני עושה לזה undo. וזה עזר.

הומור זה גם מיחוך לבית

אם בבית יש תקופה לא קלה, שיעמום, ויכוחים, הילדים לא משתפים פעולה, לחץ כלכלי, בעיות בריאות לא עלינו - תמצאי הפוגה של הומור מיחוך לבית. תתקשרי לשתי חברות שעושות לך טוב על הלב ותיפגשו יחד.

יש גם קבוצות פייסבוק טובות ומצחיקות כמו קבוצות של קמים.

את רוצה משהו - תגידי

האם יש משהו שאת לא אומרת לבעל ואת מצפה שהוא יבין לבד?

למשל:

- משהו שהוא אומר ומציק לך
- מגע שהיית רוצה והוא לא עושה
- מגע שלא נעים לך והוא לא יודע מזה?

תרגיל:

1. תכתבי משהו שהיית שמחה שבעלך יבין לבד בלי שתצטרכי להגיד לו

---



---



---



---

2. מתי ואיך את אומרת לו את זה?

---



---



---

אל תנסי לשנות את בן הזוג (ואל תנסה לשנות את בת הזוג). לא מדובר על לנסות לשנות את הבעל. זה בדרך כלל לא בריא לזוגיות. זה מאוד קשה לא להיפגע ממישהו שמנסה לשנות אותך.

הנה עוד כמה דוגמאות לדברים שהוא לא אמור להבין לבד וכדאי לומר אותם:

- אני זקוקה לחיבוק עכשיו...
- אני רוצה לשמוע מסך...
- אני רוצה שתיגע בי ככה...

**צעד שביעי:**  
**בהומור ובאמונה**

**הפוגה של הומור**

1. שם של חברה מצחיקה:

2. שם של חברה אופטימית:

■ תקבעי פעם בכמה שבועות עם החברות האלו להיפגש לאיזה שעתיים ולקשקש על מה שקורה...

יש הרבה סרטים שהנושא שלהם הוא אמונה. סרטים שבו הגיבור מתמודד עם קושי, עם מצב שנראה אבוד ובסוף מצליח! ויש המון ספרים שהנושא שלהם הוא אמונה. ספרי עיון, ספרי פרזזה, וכמובן ארון הספרים היהודי העשיר.

- לראות פעם בכמה שבועות סרט או לקרוא ספר על משהו שאני מתמודדת איתו או סרט של אמונה - שמישהו עבד באתגר שניצב מולו, או סרט של הומור.
- תתקשרי לחברה טובה, ותעשוי יחד רשימה של ספרים שיש בהם אמונה. ספרי לה על ספרים שאת מכירה, תשמעי על הספרים שהיא אוהבת. ומתוך הרשימה תשתדלי לבחור בכל פעם ספר אחד שיהיה נגיש.

**על ידי הומור  
ועל ידי אמונה  
זוכרים מה  
עיקר בחיים**

**אמונה**

מה זה אמונה? יש למילה הזו הרבה הגדרות ומשמעויות. הנה הגדרה אחת שאני מאוד מתחברת אליה.

**אמונה זה להאמין שיהיה טוב גם אם עכשיו זה לא נראה ככה.**

אמונה זה לדעת שהילדים בסוף יצליחו.

אמונה זה לדעת שאנחנו יכולים להיות שמחים בלי קשר למצב הכלכלי.

אמונה זה לדעת שאת הפלונטר עם ההורים שלי או שלו אפשר לפתור, וגם אם לא, אפשר לחיות חיים טובים מאוד גם כשיש פלונטר.

אמונה זה לדעת שאני יכולה לקבל את עצמי ולאהוב את עצמי גם אם אני לא מושלמת.

אמונה זה לדעת שהעולם הזה הולך למקום טוב גם אם זה לא נראה ככה.

**מה הקשר בין הומור לאמונה?**

למה הכנסתי את שניהם באותו פרק? גם הומור וגם אמונה נותנים לי פרופורציות. לפעמים קורה משהו בבית ואני מתערבבת עם זה ונכנסת לעצבים או לעצבות.

ואז הומור ואמונה יכולים לעזור לי לחזור למסלול הרגיל. הומור - מזכיר לי לקחת את הדברים בפרופורציה. דברים שנראים לי כמו סוף העולם הם בסופו של דבר דברים שאפשר לצחוק עליהם...

והאמונה - מזכירה לי שאנחנו רק באמצע הדרך, שהיו דורות לפני, ויהיו דורות אחרי, והדברים שנראים לי עכשיו מאוד קשים הם עוד פסיק בסיפור שלי ובסיפור של העולם כולו. הומור ואמונה נותנים לנו פרופורציות.



השיקוף הוא הכלי הפשוט והאפקטיבי ביותר שיש בתקשורת בין בני אדם.<sup>1</sup> את השיקוף אפשר גם ליישם בשפת היום-יום וגם אפשר להשתמש בו ככלי טיפולי. שיקוף יכול לשפר מאוד את הקשר בין בני זוג כבר מהרגע הראשון שמתחילים ליישם אותו.

## מה זה שיקוף?

שיקוף זה להיות מראה. אחד אומר משהו והשני חוזר על מה ששמע. נקרא להם להלן: המדבר והמקשיב.

בשיקוף אפשר להיות או המדבר או המקשיב, אבל לא שניהם יחד.

לא עושים שיקוף הדדי בו-זמנית.

בשיקוף התפקיד של המקשיב הוא רק להקשיב.

המקשיב לא צריך להסכים;

המקשיב לא אומר תגובה;

המקשיב לא שופט את הדברים;

המקשיב לא עושה פרצופים של הסכמה או אי-הסכמה.

הוא רק מקשיב.

## יש שני סוגים של שיקוף:

**שיקוף אגבי** - שיקוף שהופך להיות חלק מהשיחה הרגילה שלנו בבית.

**שיקוף מכוון** - שיקוף שמקדישים לו זמן משלו, כשיושבים ביחד ומתרכזים בשיקוף.

## שיקוף אגבי

נראה כמה דוגמאות, ואחריהן נסביר: למה הדבר הפשוט הזה יכול לגרום לשינוי דרמטי לטובה בתקשורת בין בני זוג. **בדוגמאות הבאות השיקוף הוא חזרה ממש מילה במילה.** יש גם שיטות אחרות, אבל מילה במילה זה קל, ולכן הכי טוב להתנסות ראשונה. חזרה מילה במילה עשויה להיראות טכנית או טפשית; אבל כשתתנסו בכך תראו שיש עומק רב בפעולה הפשוטה של חזרה מילה במילה.

1 זה אולי נשמע כוללני ולא מקצועי. אין הכוונה לפי דירוג אובייקטיבי של שיטות תקשורת אלא לפי הניסיון שלי.

“אוף הייתי רוצה לצאת לחופשה עכשיו!”

**שיקוף:** “את היית רוצה לצאת לחופשה עכשיו.”

“הייתי רוצה שנגנון קצת את מה שאנחנו עושים

בחדר שינה”

**שיקוף:** “אני שומעת שהיית רוצה לגנון קצת.”

“וואו היה לי יום מטורף בעבודה היום”

**שיקוף:** “היה לך יום מטורף בעבודה.”

“אתה פושט שונא את ההורים שלי!”

**שיקוף:** “את אומרת שאני שונא את ההורים שלך.”

“זה משגע אותי שאתה זורק גרביים ליד הסל

כביסה במקום להכניס אותם!”

**שיקוף:** “אני מבין שזה משגע אותך לראות את הגרביים זרוקות ליד הסל.”

“ממש קשה לי בעבודה וגם בבית”

**שיקוף:** אני מבין שממש קשה לך גם בעבודה וגם בבית

נראה מאוד פשוט נכון? כמעט טפשי אפילו. היכן מסתתרת העוצמה של השיקוף?

למה מטפלים רבים רואים בו כלי חזק ביותר?

כלי שבכוחו להתגבר על אי-הבנות, רגשות שליליים, מתיחות וחוסר הקשבה?

## מה מועיל לנו השיקוף?

### החלק החלש בשיחות בין בני זוג זו ההקשבה

כל אחד יכול להתבטא. אבל ממש לא כל אחד יודע להקשיב. השיקוף הופך את ההקשבה להיות קלה יותר, וככה כל אחד יכול להקשיב.

### השיקוף הוא חד-סתרי

מה שקורה בשיחה רגילה בין בני זוג זה שכל אחד רוצה להשמיע את דעתו. וכששני אנשים מנסים להשמיע את דעתם קשה להם מאוד להקשיב אחד לשני.

מאוד נפוץ אצל בני זוג שגם כשמקשיבים לא מקשיבים באמת. הרבה פעמים בעלי מקשיב לי רק

כי הוא רוצה שיגיע תורו לדבר ואז אני אקשיב לו. הרבה פעמים הוא מקשיב למה שאני אומרת

רק כדי שהוא יוכל לסתור ולהפריך את הדברים שלי. וגם לצחוק עליהם אם אפשר (אני כמובן לא

עושה את הדברים האלה...)

### השיקוף גורם לנו להתבטא ביושר ולא בקיצוניות

כמו שאמרנו מוקדם יותר (בפרק 5) הרבה פעמים אנחנו אומרים משהו קיצוני רק כדי שיקשיבו

לנו. למשל, אם אני אגיד לבעלי “קשה לי התקופה הזו שאנחנו צריכים לחסוך כסף” אולי הוא

לא יקשיב כל כך. אבל אם אני אגיד לו “אוף התחתנתי עם קמצן!” אז הוא יקשיב ועוד איך. אבל

צעד שמיני:

שיקוף

להכניס שיקוף לשיחה הרגילה שלנו

תרגיל ראשון: אני המשקפת

זהי מתי בן הזוג מביע את אחד מהדברים האלו:

- **הבעה של תחושה או רגש:** אני עייף, היה לי יום קשה, מבעס אותי ש...
- **תלונה:** למה זה לא מסודר, למה ביזבזנו על... למה הילדים...
- **מחמאות ופירגון:** את נראית טוב היום. היה ממש כיף אתמול! הפרוייקט שעשית בעבודה ממש מרשים. המרק הזה יצא נהדר!

כאשר בן הזוג מבטא את אחד מהדברים הבאים -

תחזירי לו בשיקוף, ואחר כך המשיכו את השיחה כרגיל:

"אני שומעת שהיה לך יום קשה ואתה עייף, שמעתי נכון?"

"אני שומעת שמפריע לך שהצעצועים מפוזרים בסלון"

"אתה אומר שאני נראית טוב היום"

"אתה אומר שהפרוייקט מרשים"

בהרבה מקרים נוסיף לשיקוף שאלה להבנה:

"שמעתי נכון?" "הבנתי נכון?"

וככה המדבר מתבטא בצורה מלאה והמקשיב הקשיב לכל הדברים.

תרגיל שני: אני המדברת

קראי את הפרק הזה עם בן הזוג. כאשר את רוצה לומר משהו ולדעת שבעלך באמת מקשיב, בקשי ממנו שישקף.

"אתה יכול בבקשה לחזור על מה שאני אומרת כדי שאני ארגיש שמקשיבים לי?"

"כן נו"

"אני מרגישה שאני עובדת קשה מאוד בבית והמשפחה לא מעריכה את זה מספיק"

"אבל ה!@#%\$#!"

"רגע, רק תחזור על זה בבקשה"

"טוב. את אמרת שאת מרגישה שמזלזלים בעבודה שלך."

בשיקוף הוא חוזר על מה שאמרת: "אני שומע שקשה לך התקופה שאנחנו צריכים לחסוך" אז אני יודעת שהוא שמע מה שרציתי לומר בלי שנסחפתי להשתמש באמירה קיצונית.

השיקוף הוא כמו מראה - אני רואה את עצמי ואז מתקנת את עצמי.

למה אני צריכה מראה כדי לתקן את האיפור? כי זה לא אפשרי לדעת איך אני נראית מבחוץ בלי מראה. אותו דבר, קשה מאוד לדעת איך אני נשמעת בלי מראה. אם בעלי משקף את מה שאני אומרת, פתאום זה יכול להישמע לי לא מדוייק, ולא ממש מה שרציתי להגיד.

**בעלי:** "אני שומע שאת אומרת שאת עומדת לקרוס תחת העומס ואי אפשר להמשיך ככה יותר".

**אני בתגובה:** "אולי קצת נסחפתי. תן לי להגיד עוד פעם. אני מרגישה עומס. אני זקוקה להפסקה".

**בעלי:** "אני שומע שאת זקוקה להפסקה בגלל העומס".

**אני:** "נכון".

שיקוף מכוון

שיקוף מכוון הוא אחד הכלים העוצמתיים שיש בקשר בין בני זוג ובני אדם בכלל. זה משהו שיש לו סדר, ושצריך להקדיש לו זמן משלו.

בחוברת הזו לא נעסוק בשיקוף מכוון, כי הנושא של החוברת הוא תקשורת יומיומית. אבל בקורס המלא "**נשיות, זוגיות ומיניות - מה שצריך לדעת**" יש פרקים שבהם אני מלמדת צעד צעד בידאו ובכתב על השימוש בכלי הזה.

ניתן ללמוד את הנושא לעומק בספרים של ד"ר הארוויל הנדריקס (Harville Hendrix) ובספרים בנושא שיטת אימאגו. או כמובן אצל מטפלים בשיטה זו.

הסוד לזוגיות טובה - הוא הקשבה

והסוד להקשבה - הוא שיקוף

"הממ לא בדיוק. אמרתי שאני מרגישה שאני עובדת קשה מאוד בבית והמשפחה לא מעריכה את זה מספיק"

"את אמרת שאת עובדת קשה מאוד בבית והמשפחה לא מעריכה את זה מספיק"  
"נכון. תודה רבה על ההקשבה."

המטרה של הדברים האלה היא להכניס רגעים של שיקוף לשיחה הרגילה שלנו. כדי ליצור דו-שיח שבו כאשר אחד אומר משהו השני באמת מקשיב. וכך השיחות בינינו יהיו יותר בעלות משמעות, יותר מתונות, יהיו פחות מריבות, פחות אי הבנות, ויותר נכונות לאהבה.

1. כתבי כאן שני דברים שאת רוצה לומר לבעלך ושהוא יקשיב באמת, ובהזדמנות הקרובה<sup>1</sup> העלי את הנושא בשיחה שבה תבקשי מבן הזוג לשקף את הדברים.

2. כתבי דבר אחד שכן הזוג אמר והשבת לו על כך בשיקוף.

3. כתבי על רגע אחד שבו חוויתם רגע של הקשבה בעזרת שיקוף.

אחת לשבועיים חזרי לעמוד הזה ליישום ולכתיבה. בדרך זו תהפכי את השיקוף וההקשבה לנוכחים יותר ויותר אצלך בבית. וכך אפשר ליצור הקשבה ואוירה טובה.

חשוב לי להדגיש שהתרגילים האלה זו קשורים ספציפית לשיקוף אגבי. אם את לא מרגישה שהתרגיל הזה חולל קסמים בקשר, עדיין אל תזרקי את הכלי הזה מהארגז! כי כשנלמד שיקוף מכוון זה יכול להביא את הדברים לרמה אחרת לגמרי. **שיקוף מגיע בעוד המון שיטות וצורות שונות שיכולות לחולל פלאים.**

1 הזדמנות = זמן של קירבה, מצב רוח חיובי, וללא הפרעות ומסיחי דעת. הזדמנויות כאלו צריך ליצור. לא מספיק רק לחכות להזדמנויות שיזדמנו. יש על זה שני פרקים בסידרה החינמית "תשוקה בנישואין" - 4 עקרונות לזוגיות ותשוקה לאורך שנים"

## 9 דיאטת הערות

אם אתה מאמין שיכולים לתקן, תאמין שיכולים לקלקל.

### הערות מזעזעות את אחד היסודות של הקשר הזוגי

אחד היסודות של קשר זוגי זה הצורך של בני אדם באישור, קבלה והערכה. כל אחד רוצה להרגיש שהוא שווה, שמעריכים אותו, שאוהבים אותו, שהוא מוסיף לעולם. וכאשר מעירים אחד לשני - חותרים תחת יסוד חשוב של הזוגיות.

כאשר בעל מעיר לאשה (או להיפך) אז הרבה פעמים מה שהאשה שומעת זה: "את לא טובה מספיק". זה עלול לגרום להתנגדות גם במודע וגם בתת מודע, וזה מזיק לקשר!

יש אנשים שיכולים לקבל ביקורת. ומקבלים ביקורת בעבודה, מהמשפחה, ממקומות אחרים, אבל ביקורת של בן זוג זה שונה. אצל רוב האנשים בן זוג זו משענת מאוד עיקרית. בן זוג זה בית. בן זוג זה מי שנותן כוח לעמוד בפני אתגרים וביקורת מבחוץ. לכן ביקורת מבן זוג היא משהו יותר קשה.

גם מי שמאוד חזק ובריא נפשית, ויכול/ה לקבל ביקורת מבן זוג, היכולת הזו לא תמיד תקפה. אולי בימים רגילים אין עם זה בעיה. הביטחון העצמי והדימוי העצמי שלנו יכול לעמוד בזה. אבל בזמנים של חולשה, בזמן שגם ככה יש לי רגשות אשם, או חוסר ביטחון, או סתם נאחס כללי, פתאום ההערות יכולות לגרום לי לזעזוע.

### הערות מזכירות את ההורים

היחסים עם ההורים שלנו בתקופת הילדות מאוד משפיעים על הזוגיות. זה משהו שעוסקים בו המון בפסיכולוגיה. מבחינה פסיכולוגית במידה כזו או אחרת, בן/בת הזוג ממלאים את מקום ההורים. וכאן ההערות מאוד משפיעות: במקום שהזוגיות תהיה מבוססת על אהבה, שיתוף פעולה ותשוקה, ההערות מחזירות אותנו למקום של הילדה מול אבא ואמא. וככה הערות "תמימות" יכולות לגרום לתיסכול, לרגשות אשם, להצפת טראומות מהילדות ולירידה בחשק המיני.

### הערות גורמות להחלפת כובע

בזוגיות יש כל מיני תפקידים שאנחנו ממלאים. אנחנו אוהבים אחד לשני, אנחנו שותפים אחד עם השני, אנחנו מגדלים ילדים ביחד. לפעמים אנחנו גם אחד עבור השני פסיכולוגית, רב, אחות, מאמנת, סניגור, יחצן ועוד...

1 זוכרת? פרק 3 "אחד בפה ואחד בלב"



אבל הזוגיות, ובעיקר התשוקה, מבוססת על זה שאנחנו אהובים אחד לשני.

חלק מהחכמה בחיים הזוגיים זה לתמוך בין כל הכובעים וכל התפקידים שאנחנו ממלאים בחיים שלנו ביחד.

כאשר בן הזוג מעיר לבת הזוג (או להיפך) הוא מחליף את הכובע של האהוב בכובע אחר. אהוב לא אמור להעיר הערות לאהובתו. בסצנה של אהבה רומיאו לא מעיר ליוליה שהיא שוב שכחה את המפתחות, והיפה לא מעירה לנסיך שהוא מדבר בקול רם יותר מידי. זה צורם. זה לא מתאים.

### כשמעירים אחד לשני על בסיס קבוע - מתי נהיה אהובים?

ברור שאנחנו צריכים גם לנהל את משק הבית, את ההורות, ואת הדברים האחרים שאנחנו משתפים פעולה לגביהם. בוודאי שחלק מהענין זה חילוקי דעות ולפעמים הערות. אבל חייבים להשאיר גם מרחב של אהבה ובמרחב הזה אין הערות. והמרחב הזה צריך להתקיים חלק גדול מהזמן.

## ההערות סותרות תשוקה

תשוקה מינית מושפעת מהמון גורמים. פיזיים, נפשיים פסיכולוגיים, ועוד. אחד הדברים שקשורים בהרגשה של תשוקה נקרא: אידיאליזציה. אידיאליזציה = לראות משהו כאילו שהוא מושלם. לא משתוקקים למשהו "בסדר" אלא למשהו מושלם. אני "רוצה" לקנות בגד אם הוא נראה סביר ובמחיר טוב. אבל אני "משתוקקת" לקנות בגד אם הוא בול עלי! בדיוק מה שאני צריכה! אפילו אם השלמות הזו היא לא באמת, אלא רק בדמיון שלי, אם זה נראה מושלם כרגע אז יכולה להיות פה תשוקה.

בזמן שיש תשוקה לבן/בת זוג, הפגמים שלו מיטשטשים, ורואים בו את הטוב. זה נקרא אידיאליזציה. רואים בו משהו אידיאלי. גם אם הוא לא באמת כזה. הרבה פעמים זה קורה בשלב "ההתאהבות" בקשר. המאוהב רואה רק את הטוב שבבן/בת הזוג, ומתעלם או מדחיק את מה ששלילי בו. ההתאהבות חולפת. ואיתה האידיאליזציה.

אבל האידיאליזציה יכולה לבוא לבקר בזמנים של תשוקה. בזמנים שאותם אנחנו מקדישים לזוגיות, חובשים את הכובע של המחזרים האהובים, ונהנים ביחד. בזמנים האלה נראה את בן הזוג בעין טובה: נראה את הטוב שבו בבירור ואת ה"פגמים" שבו במטושטש. שם יכולה להתקיים תשוקה.

### אבל אז ההערות מנפצות את האשליה.

ההערה שוב תשים את הפוקוס על משהו לא אידיאלי, משהו קצת מרגיז, משהו טעון שיפור. אז ההערה אולי נכונה, אבל היא דחקה הצידה את התשוקה-אידיאליזציה שבדיוק רצתה לקפוץ לביקור. ההערה יכולה לדחוק את התשוקה גם אצל מי שמקבל את ההערה וגם אצל מי שהעיר/ה.

ולאחר ההסבר הגענו לנוסחה פשוטה:

$$\text{פחות הערות} = \text{יותר תשוקה}$$



איך לעשות דיאטת הערות מועילה?

וביום יום נסו דיאטת הערות:

- קראו את הפרק הזה ביחד.
- תלו על המקרר תזכורת.
- שימו תזכורת בפלאפון.

בדיאטה השלב הראשון הוא להפסיק את האכילה האוטומטית ולהתחיל לחשוב על מה נכנס לפה, ככה גם דיאטת הערות. להפסיק להעיר באופן אוטומטי ולהתחיל לשים לב מה יוצא מהפה. האם ההערה הכרחית? האם זה משהו שהשני יכול/ה לקבל? האם זה הזמן הנכון לומר את זה?

**הפיתרון הראדיקלי הוא:**

**להפסיק לחלוטין להעיר אחד לשני**

זה אפשרי!

בהקשר הזה מומלץ מאוד לקרוא את הספר "גברים ממאדים ונשים מנוגה" (מי שעוד לא קרא שיקרא, ומי שקרא שיקרא שוב). וכן מאוד מומלץ לגברים ספרו של הרב ארוש "בגן השלום" (ספר המיועד לגברים בלבד).

איך לעשות דיאטת הערות מועילה?

קשה מאוד לא להעיר בכלל לבן הזוג. עוד יותר קשה לשלוט בבן הזוג שלא יעיר.

בחלק מהתפקידים שאנחנו ממלאים ביחד (משק בית, הורים, מחנכים, מנהלים תקציב...) אי אפשר שלא יהיו מחלוקות. וכשיש מחלוקות אז מעירים ומתקנים אחד את השני. אני אציע שני פתרונות: הפיתרון החכם והפיתרון הרדיקאלי

**הפיתרון החכם הוא:**

**זמן נקי מהערות**

בזמנים מוגדרים, נשים בצד את כל התפקידים שלנו, ונקדיש את הזמן רק לזוגיות שלנו. ובזמנים האלה נוכל להרעיף מחמאות זה על זה וללא שום הערות.

**לזמן הזה יש שם:**

- מרחב זוגי
- מרחב רומנטי
- מרחב ארוטי

(בסדרה "תשוקה בנישואין" - 4 עקרונות לזוגיות ותשוקה לאורך שנים" אני עוסקת בזה, ויותר בפירוט בקורס "תשוקה בנישואין לאורך שנים" - מה שצריך לדעת על נשיות, זוגיות ומיניות").

כדי ליישם את מה שלמדנו בפרק הזה תעשי תרגיל פשוט:

**באותו זמן מיוחד שאותו החלטתם להקדיש לזוגיות - פשוט לא להעיר על כלום.** רק מחמאות מותרות והערות אסורות. זה יכול להיות פעמיים בשבוע אחרי שהילדים הלכו לישון, זה יכול להיות יציאה שבועית למסעדה, או בסופשבוע בצימר. לא משנה הזמן היכן ומתי, הזמן המוקדש לזוגיות - צריך להיות נקי מהערות.

צעד עשירי:  
לקבל מחמאות

"כן, אני יודעת החוברת הזו נהדרת, תודה!..." ;

"וואו את ממש מבריקה"  
"את נראית מהמם!"

הרבה נשים, ובכללן גם אני בעצמי, מתקשות לקבל מחמאות. זאת אומרת, אני מאוד רוצה מחמאות. ויש על מה להחמיא לי. אבל כשנותנים לי את המחמאה, יש לי נטייה לדחות אותה. או להעביר אותה למישהו אחר.

"את נראית מהמם!"

< הממ הלואי...

< אוי אתה סתם אומר.

< השמלה הזאת מרזה אותי אבל יש פה עוד איזה 10 קילו מיותרים...

"וואו את ממש מבריקה!"

< כן, טוב, זה רעיון של חברה שלי.

< לפעמים...

< יצא לי במקרה...

< בטח לכן אני תקועה בעבודה הזו...

הרבה נשים מסתובבות עם הרגשה עמומה של "אני לא טובה מספיק".

יש לנו רגשות אשם. אני לא מספיק טובה, לא מספיק רזה, לא מספיק חרוצה, לא אמא טובה מספיק. לא מספיק מטופחת... אולי זה מה שגרם להרבה נשים לדחות את המחמאות שנותנים להן.

כדי להנות מזוגיות טובה וממיניות טובה לאורך שנים - צריך לדעת לקבל.

צריך לדעת שמגיע לי שיהיה לי טוב, שמגיע לי שיגידו לי מחמאות, שזה בסדר שיפנקו אותי. בלי אבל. בלי רגשות אשם. בלי לחשוב שאני צריכה להיות קורבן. בלי לחשוב שאמא טובה חייבת להשקיע בילדים עד שהיא מתמוטטת בעצמה.

וזו גם יעשה חשק לבן הזוג לתת לך עוד ועוד מחמאות.

לפי הרבה סקרים המראה הכי מושך אצל אשה זה... מראה שמקרין ביטחון עצמי.

כלומר, קבלת מחמאות גורמת לך להראות ממש מושכת בעיני בן הזוג...

בפרק הזה המשימה היא לקבל מחמאות

תבקשי מבן הזוג שיאמר מה הוא אוהב אצלך (כמובן, צריך לחכות לרגע הנכון לפתוח בשיחה הזו - "עניין של זמן" פרק 2).

כתגובה לדברים שהוא אומר - תקבלי את המחמאה. על הדברים הטובים שהוא אומר עליך תגידי: "נכון", "לגמרי", "גם אני אוהבת את זה בעצמי", וכו'.

תביעי שאת מקבלת את המתנה, המחמאה. תקחי אותה ללב, בלי ציניות, בלי להקטין אותה. תחייכי, תגידי תודה.

תרגיל למתקדמות יותר:

תשלבי את קבלת המחמאות עם מה שלמדנו ליישם בצעד 8 - השיקוף. כשאת מקבלת מחמאה, תקבלי אותה ללב, ותשקפי חזרה את המחמאה למי שאמר אותה:

"מה שאני אוהב אצלך זה שיש לך תמיד נכונות ללמוד דברים חדשים".

< "אני שומעת שאתה אוהב את זה שאני תמיד מוכנה ללמוד דברים חדשים!"

"מה שאני אוהב אצלך זה שיש לך לב רחב ואת תמיד דואגת לאנשים".

< "אתה אומר שאתה אוהב את הלב הרחב שלי ואת זה שאני תמיד דואגת לאנשים".

"אני אוהב את זה שגם אחרי מריבות את יכולה לשכוח ולהתחיל מהתחלה".

< "אתה אוהב את זה שאחרי מריבה אני בשמחה פותחת דף חדש".

גם להיפך -

כשאת נותנת מחמאה לבן הזוג, תעזרי לו לקבל אותה. בלי להסתייג, להתבייש או להקטין את המחמאה. פשוט לקחת אותה כמשהו משמח ומוסיף לאגו.

בזמן מגע, זה דומה. בזמן מגע צריך לדעת לקבל. לא כל מגע פיזי של בני זוג צריך להיות הדדי ודו-סטרתי. הרבה פעמים במגע אחד רוצה לתת לשני זוג בסדר. אפשר לקבל בשמחה ובביטחון. בלי להחזיר, בלי להתנצל, בלי לצמצם או לקצר את זה. אלא רק לקבל את המגע הנעים לגוף ולנפש. נרחיב על כך במקום המתאים.

צעד אחד עשר:  
לכתוב במקום לדבר

איך להתבטא בכתב

כתבי מכתב לבן הזוג

כדי לכתוב לא צריך לחכות לסיבה מיוחדת או למשהו דרמטי שצריך להיאמר. כתיבה יכולה להיות גם משהו פשוט. כמה נחמד לקבל פתק מבן הזוג או מייל מפתיע של אהבה בין כל המיילים הרגילים!

הנה לדוגמא ראשי פרקים למכתב קצר שקל לכתובה ועשיר מאוד בביטוי עצמי:

- פיסקה על מה שיש לך בלב עכשיו.
- פיסקה על משהו שמציק לך
- פיסקה על משהו שמפחיד אותך
- פיסקה שבה את מבקשת סליחה
- פיסקה של אהבה
- פיסקה על תקווה טובה לעתיד!



דוגמא:

אני יושבת פה עכשיו ומחייסה \_\_\_\_\_  
 כמאן האמון \_\_\_\_\_  
 אפסאים מציק לי \_\_\_\_\_ אני גם מפחדת \_\_\_\_\_  
 אני מאוד אוהבת בקשר שלנו \_\_\_\_\_  
 ואני רוצה שנשיך \_\_\_\_\_!

תכתבי ביום הולדת, ביום נישואין. תכתבי פעם-פעמיים בשנה סתם בלי סיבה. ובוודאי שכדאי לכתוב כשמהו מציק לך או מעיק עליך.

רוב האנשים לא כותבים למי שנמצא איתם באותו חדר. הרבה אנשים חושבים שכתב זו שיטה לתקשורת עם מי שלא נוכח פה, ולכן צריך לשלוח לו דואר או אימייל.  
**אבל האמת היא שיש יתרונות גדולים בכתיבה על פני דיבור.** ובהרבה מקרים, גם אם מישהו נמצא לידי, דווקא לכתוב לו תהיה הדרך העדיפה להעביר מסר בצורה נעימה ומדויקת.  
 הנה כמה מהדברים שהופכים את הכתיבה להיות משהו מאוד מיוחד:

אפשר לתקן

כשאת מדברת על נושא רגיש, לפעמים תגידי דברים בניסוח לא מדויק. לפעמים תצטרכי להתנצל "אני מצטערת על איך שניסחתי את הדברים". במכתב - אפשר לתקן.  
 את כותב מכתב, מחכה איתו כמה שעות, וקוראת אותו שוב. כמעט תמיד תעשי בו שינויים משמעותיים.

ניסוח יותר מדויק

כשאת מדברת את לא תמיד מוצאת את המילים הנכונות. את רוצה לומר משהו, ויוצא משהו קצת אחר. לא מבינים אותך.

כשאת כותבת את יכולה לשבת גם חצי שעה על פיסקה אחת כדי לנסח אותה במדויק ושיהיה ברור מה רצית להגיד.

רצינות

תמיד מדברים. לדבר זה דבר כל כך יומיומי שהרבה פעמים לא מתייחסים ברצינות למה שנאמר. כשאת כותבת אז קוראים.

מרגש

זה מרגש לקבל משהו כתוב ממישהו אהוב.

מונולוג

כשאת כותבת את יכולה להגיד את כל דבריך שלך מההתחלה ועד הסוף בלי הפרעות. נניח שאת רוצה לבטא שמה שקרה אתמול הכעיס אותך, גרם לך לחשוב, הגעת למסקנה מעניינת, ויש לך תקוות לעתיד לגבי זה. נסי להגיד את כל זה לבן זוג בלי שהוא יענה באמצע! זה קשה.  
 זה קשה לבן הזוג לשמוע מונולוג של 10 דקות בלי להפריע, וזה קשה לך גם לדבר ולדבר ולשמוע את עצמך... אבל אם את כותבת את זה - זה לגמרי אפשרי.

לא קוטעים את הדברים

כשאת מדברת עם בן זוג, הוא יקטע אותך. הוא יגיד את דעתו, יגיד שזה לא היה בדיוק ככה, יגיד שגם הוא חושב ככה וכו' וכו'.

כשהוא קורא מכתב הוא לא יכול לקטוע את הדברים אלא צריך לקרוא מההתחלה ועד הסוף.

התמקדות

כשאת מדברת פנים מול פנים אז דברים יכולים להיות מתובלים בהרבה רגש, דרמה, דמעות, מגע... לפעמים מרוב הדרמה שוכחים להתמקד בעיקר - במה שניסית להגיד.

אם את כותבת במכתב, אפילו אם הוא מלא רגש, עדיין אפשר להמשיך לקרוא את המסר.

ולסיום כלל הזהב:

שתיקה יכולה לפעמים לחולל הרבה יותר מאשר דיבור

- ♥ יש שתיקה של הקשבה.
- ♥ יש שתיקה של מחשבה.
- ♥ יש שתיקה של שאלה.
- ♥ יש שתיקה של אהבה.
- ♥ יש שתיקה של התבוננות.
- ♥ יש שתיקה של מגע.
- ♥ יש שתיקה עם חיוך.
- ♥ יש שתיקה של אושר.

אם באים אלייך בטענות - את לא חייבת לענות. אפשר לשתוק ולחשוב. אם נותנים לך מחמאה - אפשר לשתוק ולקבל. אם את לא יודעת, אפשר לא להגייד כלום. אם התעייפת ממילים, אפשר לשתוק ולנוח. את יכולה לשתוק ולהיות עם עצמך. ואפשר גם לשתוק ולהתפלל.

יש כל כך הרבה הזדמנויות שמצפים ממני להיות שנונה, לשלוף מהמותן, לענות, לחדש, להצחיק, להתנצל, לדרוש, להעיר...

שתיקה גם מבטאת ביטחון עצמי, מתינות ושליטה במצב.

כולם רוצים שאני אגיב ואתבטא כל הזמן. אבל אני לא נותנת להם לקחת ממני את היכולת לשתוק.

שתיקה גם מבטאת ביטחון עצמי, שליטה במצב, מתינות.

יקרה!  
 אני מאוד מעריכה את זה שא קראת את החזרה שלי  
 וקראת עד כאן. אני יודעת כמה זה לא פשוט לקרוא  
 חזרה על קשר טובי. יש זה דברים מעצבנים, יש זה דברים  
 לא מוכנים, יש זה דברים שנזר דברים מאליהם...  
 ועדיין, קראת זה המון עוזרים! זה ממלא לי. אני שמחה  
 שהקשר הזה טרם בינו.  
 מעטין, אלוהי זה החלק הקל... הני קשה זה איש. אני  
 מביעה אהבה רק דני אחז בל פעם. לשעבר רק משהו  
 קטן אחד. אפילו משהו קטן ששינה יכול לעשות הרבה.  
 וכן אהבתי... אפילו נראה שט והשקעה בכל אהבתי...  
 אבל הני טוב זה פשוט אהבתי. באיחוד, ביישום, שהשגאור.  
 אני מקווה שהדברים האלו שבחזרה יעשו אך טוב דקשר  
 הטובי ואתים בכל!  
 אני מקווה ומתפלל שתלכי אלוהי מעמיקה, מעשירה,  
 מעשירה ומשמעותית מאוד!  
 אני,  
 אפרת.

## צעד שניים עשר:

## לשתוק

## יישום של חכמת השתיקה

1. תיזכרי בשתיים-שלוש שיחות או ויכוחים שהיו בזמן האחרון. נסי לדמיין מה היה קורה אם היית מגיבה בשתיקה. מתרכזת בלהקשיב, להתבונן, לחשוב, ומגיבה לאחר כמה שעות, או כמה ימים.

2. נסי פעם אחת בשבוע הקרוב - להגיב בשתיקה.

לא בשתיקה רועמת,

לא בשתיקה מתריסה

ולא בשתיקה של ברוגז.

אלא - בשתיקה של הקשבה והתבוננות.

אפילו תגידי: "אני צריכה לחשוב על זה קצת", ותיכנסי לשתיקה אינטימית עם עצמך. אם מי שמולך אומר "למה את שותקת? למה את לא מגיבה?" אז תעני לו מהלב "אני שותקת כי אני חושבת על מה שאמרת."

**בארגז הכלים לזוגיות של עומק, תשוקה ואהבה - שתיקה היא אחד הכלים החזקים ביותר.**

## תמיד להיות בתהליך של למידה והשקעה

יש יסוד שלא מדברים עליו הרבה (לפחות לא בהקשר המועיל) והוא **המיניות**. אבל ברוב המקרים היסוד הזה ממלא תפקיד חשוב מאוד בהצלחה או בחוסר ההצלחה של הנישואין.

הכנתי קורס יסוד חינוכי בנושא, ואני שמחה ומאושרת להזמין אותך אליו! הפרטים בעמוד הבא. יחד עם תובנות, ברכות, ודברי פרידה. אני בטוחה שתאהבי את הקורס.

**הקורס הזה יהיה עוד צעד אחד, צעד משמעותי, בזוגיות גדלה וצומחת.**  
בסוף החוברת תמצאי את הפרטים.

הצעד ה-13 הוא אולי החשוב ביותר. זה משהו שאת כבר יודעת ומיישמת.

בנישואין ובזוגיות יש עומק רב. הנישואין הם חברות, אהבה, משק בית, מיניות, פרנסה וילדים ועוד... כל אחד מהנושאים האלה הוא עולם ומלואו ויכול להעסיק אותנו כל החיים. והנישואין מחברים את כל אלו ביחד.

המורכבות והעומק של הנישואין והאהבה יוצרות אתגר ולפעמים קושי, אבל יש בהם גם ברכה גדולה. הברכה היא, שתמיד יש לאן לשאוף. תמיד אפשר להתקדם. תמיד עומקים חדשים ושיאים חדשים. כל עוד אנחנו גדלים, כל עוד שאנחנו לומדים, כל עוד משקיעים מחשבה ותשומת לב בזוגיות.

אבל,

אם מפסיקים לשים לב, אם בני הזוג מתייחסים לזוגיות כמושהו מובן מאליו, **אם נמצאים בנישואין על "נהג אוטומטי" - יהיה קשה לנישואין האלו להתקדם ולפרוח.**

מה שאני עושה, וגם ממליצה בחום, זה **תמיד להיות בתהליך למידה והשקעה**. לדוגמא, כל שנה אני קוראת לפחות ספר אחד על זוגיות, או הולכת לסדנה אחת או פגישה אחת (ועדיף יותר). מכל ספר אני לומדת לפחות דבר אחד חדש. וגם אם אני לא לומדת, אז אני נזכרת בדברים חשובים ומפנימה. הלימוד עוזר לי להיות תמיד במודעות וחשיבה על הזוגיות, לזכור תמיד מה חשוב לי, ולשים לב. הלימוד שומר עלי שלא אהיה אוטומטית. הלימוד עוזר לי לזכור להודות על הטוב שיש לי ולזכור שזה ממש לא מובן מאליו.

### אז זה הצעד הבא -

עכשיו כשסיימת את החוברת, תחזרי אחורה, תדפדפי, תרשמי עוד הארות ומחשבות. המחשבות האלו - הם תשומת הלב לזוגיות והם הבסיס לזוגיות בצמיחה.

תשאלי חברות, ותערכי רשימה של ספרים שהיית רוצה לקרוא, סרטים שבהם היית רוצה לצפות, קורסים או סדנאות שהיית רוצה לחוות. תשמרי את הרשימה ביומן, ותשתדלי לתכנן שבכל שנה תסמני "זו" על דבר אחד לפחות. וכמובן - תמשיכי לעדכן את רשימת החלומות הזו...

זוגיות ואהבה - יכולות להעשיר את החיים באושר ובמשמעות. זוגיות ואהבה יכולות למלא אותנו באנרגיה חיובית שתוביל להצלחה גם בתחומים אחרים בחיים (כמו קריירה וילדים).  
מצד שני - זוגיות גם יכולה להיות סבל מתמשך. איך מובילים את הזוגיות להיות טובה ומעצימה ולא להיפך? מפתח אחד חשוב להצלחה בכך הוא - **תקשורת**.

עכשיו כשקראת את 13 הצעדים הבסיסיים לתקשורת טובה בזוגיות, ואת מוכנה ליישם את הדברים, אני רוצה לברך אותך בשתי ברכות: **שמחה וסבלנות**.

**שמחה** - כשעושים צעד קדימה בזוגיות, כמנסים ליישם לימוד חדש, כדאי לעשות את זה בשמחה. אם הלימוד הזה מתווסף לרשימת "הדברים שצריך לעשות" או "הדברים שאני לא טובה בהם" אז הפסדנו יותר משהרווחנו. נכון, זוגיות טובה היא לא דווקא מאושרת בכל רגע ורגע. ונכון, בעבודה על זוגיות עוברים גם שלבים קשים. אבל, ההתקדמות צריכה להיות מתוך שמחה והודיה. אני מברכת אותך שכל מה שתיישמי - זה יהיה בשמחה ובכיף.

**סבלנות** - גם שינויים קטנים בהרגלים זה דבר קשה. לא כדאי לנסות יותר מידי חידושים בבת אחת. זה יכול להעמיס עלייך, ועוד יותר על בן הזוג... אנחנו פה למרחקים ארוכים. הזוגיות תימשך שנים בע"ה. קחי עיקרון שמוצא חן בעינייך, שנראה לך מועיל ורלוונטי. תחשבי עליו חודש שלם. תרגישי אותו, תהפכי אותו לטבע. ככה תוכלי גם ללמוד, וגם להרגיש שהלימוד הוא מהלך טבעי בחיים ולא מאולץ. תוכלי יחד עם בן הזוג לקרוא בחוברת, לדבר, לריב, להשלים, להתנסות... עד שתמצאו את הדרך שלכם ליישם את העיקרון. ולעבור לבא..

**להצלחה בנישואין יש מפתח חשוב נוסף והוא - המיניות**. תקשורת אמנם עוזרת לקיים מיניות טובה ומשמחת, אבל **תקשורת טובה זה לא מספיק**. מיניות טובה בנויה על עוד הרבה דברים חוץ מאשר תקשורת: יחס לגוף, היכרות עם עצמי, ידע, התגברות על פערים והבדלים, יצירת עניין לאורך שנים ועוד.. (למרבה ההפתעה, יש מצבים שבהם תקשורת טובה היא לא פיתרון, כי היא זו שיוצרת את הבעיה...!)

מיניות טובה היא מפתח זוגיות טובה. שיאים של קרבה, אהבה, אינטימיות הנאה ואפילו רוחניות יכולים להגיע אלינו דרך המיניות בנישואין. בזה כדאי להשקיע!

ראיתי את זה המון - זוגות עם בעיות בנישואין, שבאמצעות ייעוץ מיני ופיתרון בעיות וקשיים (ולפעמים

1 בקורס בפרק "הדינמיקה של הזוגיות" נעסוק בכך.

פתרונות פשוטים מאוד) הגיעו למקומות חדשים לגמרי בזוגיות.

את כבר מכירה את הראש שלי. החזון שלי הוא ליצור לימוד פשוט ונעים שיכול להגיע לכל אחת. לימוד שאת תוכלי להנות ממנו **בשעות המתאימות לך, מתוך המחשב, הסמרטפון, או הרדיודיסק באוטו**. אני הופכת נושאים כבדים - לקלים, הרצאות ארוכות - להסבר פשוט, ורעיונות תיאורטיים - לצעדים מעשיים שקל ליישם, ולראות תוצאות מהר. כאלו הם שני הקורסים שלי לנשים נשואות-

**הקורס הקצר (בחינם):**

**תשוקה בנישואין - 4 עקרונות לזוגיות ותשוקה לאורך שנים**

**הקורס המלא:**

**תשוקה בנישואין - מה שצריך לדעת על נשיות זוגיות ומיניות**

הקורס המלא הוא בתשלום ובאחריות לתוצאות: **אם לא אהבת - כל התשלום חוזר אלייך מיידית**. האחריות היא בעצם **בשבילי** - כדי לדעת שבמעגל הלימוד נמצאות רק נשים שהלימוד מתאים להן ומביא להן תועלת אמיתית.

הקורסים הם לצפייה בזמן שנוח לך. לבד, בלי מבוכה, בלי סדנאות ודיונים... אבל עם אפשרות לשאול שאלות בצורה דיסקרטית ולקבל תשובה מקצועית. הקורסים מחולקים לפרקים קצרים ומעניינים לפי נושאים, וכולל חוברת מאירת עיניים שבה יש הדרכה איך ליישם את הדברים בקלות ולהגיע לתוצאות.

**מבין הנושאים הנלמדים:**

האשה גוף ונפש, הגבר גוף ונפש, מה קורה בזוגיות מחוץ לחדר המיטות ובתוכו. הנאה, איך ליצור מערכת יחסים ומיניות שתמיד הולכת ומעמיקה, פתרון לבעיות נפוצות, פילפול וריענון היחסים ועוד..

אני אשמח מאוד לפגוש אותך בקורס היסוד ובקורס המלא! הקליקי על הקישור (או סרקי את הקוד), הכירי את מוטי ורעיה, והמשיכי להשקיע בזוגיות ובעצמך!



אמצי על הקישור  
או סרקי את הקוד  
והגמילי אלמוד עכשיו!

<http://marriage.myplatform.co.il?ref=animev>

שלך,  
אפרת

נב. אם את חושבת שבחוברת הזו יש דברים רלוונטים ומועילים - ספרי לחברות! אני מבקשת לא להעתיק או לשכפל את החוברת, אבל אני אשמח מאוד לתת אותה כמתנה למי שנרשמת באתר שלי.



בעבודה שלי עם נשים וביצירת סדרות הידאו השתמשתי בהמון ספרים, חומרים, מחקרים ואתרי איטרנט. להן רשימה של כמה מהמובחרים מהמקורות שהשתמשתי בהם:

### נשיות

- גופה של אשה תבונתה של אשה  
ד"ר כריסטיאן נורת'רופ
- שיטת המודעות לפוריות  
טוני ווילר
- המוח הנשי  
לואן בריזנדיין
- לדעת להיכנע  
לורה דויל
- אשה בזכות עצמה  
רבקה נרדי

### זוגיות

- האם האהבה יכולה להתמיד?  
סטיבן מיטשל
- לבסוף מוצאים אהבה  
ד"ר הארוויל הנדריקס
- גברים ממאדים נשים מנוגה  
ג'ון גריי
- העשרת מערכת יחסים זוגית  
ג'ון גריי
- אומנות האהבה  
אריך פרום
- Intimacy & Desire  
Dr. David schnarch

### מיניות

- גברים ממאדים נשים מנוגה במיטה  
ג'ון גריי

### אינטליגנציה אירוטית

ד"ר אסתר פרל

### אינטליגנציה מינית

ד"ר שירי קונרד וד"ר מייקל מילבורן

### Passionate marriage

Dr. David schnarch

### Slow sex

Nicole Daedone

### יהדות

#### איש ואשה

הרב אלישיב קנוהל

#### לדעת לאהוב

הרב שמואל קטן

#### עת לאהוב

ד"ר ג'ני רוזנפלד וד"ר דוד ריבנר

#### דבר סתר

חוברת בנושא הלכות חיי אישות

#### בגן השלום (לגברים)

הרב שלום ארוש

### תקשורת

#### איך לדבר כך שהילדים יקשיבו

#### ולקשיב כך שהילדים ידברו

אדל פייבר ואלין מייזליש

(הספר על תקשורת עם ילדים, אך את רב

הדברים אפשר ליישם גם בזוגיות)

#### 7 רמות של אינטימיות

מת'יו קלי

**אני מבין!**  
**תקשורת עם בן הזוג**  
**13 כללים ותרגילים**



**אפרת צור - נשיות ומיניות**  
כל הזכויות שמורות © 2015 לאפרת צור

פפ



**חפשו אותי ב** 