



מדריך בזק

זהירות, זוגיות לפניך!

איך לנצח את מנגנון ההישרדות המובנה
שקיים בנו, כדי לשמור על האהבה



כתבה: נעמה רגב
ליווי והדרכה לזוגות והורים

מדריך בזק זהירות זוגיות לפניך!

מה במדריך

- 1..... תוכן עניינים
- 2..... מילות פתיחה: למה כדאי לקרוא את המדריך (עד הסוף!)
- 4..... התארגנות
- 5..... לשמר את האהבה
- 8..... שלב מספר 1 – שלב הבלימה
- 9..... שלב מספר 2 – שלב הבחינה
- 10..... שלב מספר 3 – שלב הבחירה
- 11..... 5 פעולות פשוטות לתרגול יומיומי
- 13..... צ'ק ליסט תזכורת לביצוע
- 14..... הצעד הבא שלכם לאהבה בזוגיות

1

מילות פתיחה: למה כדאי לקרוא את המדריך (עד הסוף)

זוגות רבים התחילו את החיבור ביניהם כחלום משותף של אהבה גדולה. הם עמדו מתחת לחופה וחוו את אחד הרגעים המאושרים בחייהם. הצפייה גדולה ואפילו גדולה מאוד. כל אחד מצפה שבן הזוג שלו יאהב, יכבד, יהיה חבר טוב ונאמן ... חיבור מושלם. הצפייה הגדולה של שניהם היא להרגיש אוהבים ונאהבים.

אבל מה באמת קורה בחיים המשותפים? השיגרה, השוני בין בני הזוג, הצרכים השונים, חוסר הסיפוק ומשימות החיים גורמים לניפוץ החלום הגדול. יכול להיות שבסך הכל טוב, שיש אהבה, אבל בכל זאת מתגלים סדקים בתמונת הזוגיות האידאלית שכל אחד דמיין לעצמו. סדקים שיכולים להתרחב ולגרום לתחושות מתסכלות. אחרי ניסיון של הרבה מאוד שנים והכרות עם מאות זוגות, הבנתי שהמערכת ההישרדותית שמובנית בכל אחד ואחת מאיתנו, גורמת לרעשי רקע ותחושות לא נעימות והן אשר מונעות לממש את הזוגיות באהבה ובחיוביות.

נעים להכיר שמי נעמה,

2



בהכשרתי אני מטפלת זוגית ומשפחתית, בעלת תואר שני במדעי ההתנהגות ומאמנת בדרגת מאסטר מטעם לשכת המאמנים. הניסיון המקצועי שלי מבוסס על שנים רבות בהן ליוויתי מאות זוגות בתהליך מימוש הזוגיות וההורות שלהם, ועזרתי להם להחזיר לחיים את השמחה והאהבה.

מה יכול לקלקל את הזוגיות הנהדרת הזאת ומה יכול לכבות את ניצוצות האהבה שאיתם יצאתם לדרך?

התשובה בשתי מילים: המערכת ההישרדותית. בכל אחד ואחת מאיתנו יש מערכת של מנגנון הישרדות מובנה, שמונע מאיתנו להתמודד בצורה חיובית עם אתגרים במערכות יחסים. כן, גם עם האדם הכי אהוב בעולם. ואם הקפה של הבוקר, שהיה עד לא מזמן ההתחלה הכי קסומה של יום מלא לבבות באוויר, הופך להיות פתאום למפגש מפוספס שאתם כבר לא משתוקקים אליו מהרגע שאתם פוקחים את העיניים, קרוב לוודאי שזה כבר לא אתם אלא המערכת ההישרדותית ההיא. ואם לא תעצרו את המערכת עכשיו, ולא תטפלו בה עכשיו, היא תמשיך "להגן" עליכם ולמנוע ממכם את מימוש החלומות שלכם. למזלנו יש דרכים לשלוט בה וזה בדיוק מה שאני הולכת להראות לכם במדריך שלפניכם.

מדריך בזק זהירות זוגיות לפניך!

המדריך שלפניכם יצייד אתכם בכלים מעשיים, שיעזרו לכם לשלוט במערכת שמחסלת לאט לאט ובשקט את האהבה.

בתום קריאת המדריך תוכלו:

- לזהות את המערכת שפועלת נגד הזוגיות שלכם, גם שאתם מאוהבים עד השמיים ועד עיוורון
- להתחיל כל בוקר בחיבוק וחיוך ותחושה נעימה שתלווה אתכם לאורך כל היום
- לזהות את הסדקים בקשר הזוגי, כשהם רק מתחילים לצוץ ולא תאפשרו להם לגדול למריבות
- לא להיגרר למריבות, שאחר כך קשה מאוד לחזור מהן
- בעזרת הכלים שתלמדו, תוכלו לעקוף את המערכת שקיימת מתחת לרדאר ולא לאפשר לה לקלקל לכם את הקשר הזוגי והאהבה שכל כך חשובים לכם

3



מדריך בזק זהירות זוגיות לפניך!

התארגנות

המדריך נועד לעזור לכם לשמור על האהבה. זה לא דבר פשוט, ולכן אני ממליצה שתיקחו אותו באותה הרצינות שמגיעה לאהבה שלכם, לזוגיות שלכם ולבן או לבת הזוג שלכם

3 דברים שחשוב מאוד לעשות לפני שאתם מתחילים בקריאת המדריך, כדי שתשיגו את מירב התועלת ממנו:

פנו לעצמכם כשעה לקריאה רגועה ונינוחה של המדריך, ללא הפרעות והסחות. מצאו מקום שקט, מעורר השראה והשקיעו זמן איכות עם עצמכם. אז למען חיי האהבה ואיכות החיים המיטבית שלכם, מגיע לכם לקחת פסק זמן עבור עצמכם.

הכינו מחברת שאתם אוהבים וכלי כתיבה (גם לרשום בסמרטפון זה בסדר). אני בטוחה שיעלו לכם מחשבות שתרצו לזכור וליישם. תוכלו לרשום לכם נקודות חשובות או רעיונות שתוכלו לתרגל לאחר מכן ביומיום.

4

מומלץ לגשת למדריך בגישה חיובית ואמונה שביכולתכם להשפיע לטובה על מה שקורה. הניחו את הספקות בצד ובואו באהבה ובנחישות ליצירת דברים טובים ביחסים שלכם.

קחו נשימה עמוקה - יוצאים לדרך!

"תמיד שאלתי את עצמי, למה אף אחד לא עושה משהו לגבי זה?
ואז הבנתי שאני האחד הזה"
לא ידוע

לשמר את האהבה

חלום משותף למרבית האנשים הוא למצוא בן זוג, שיהיה האדם האידיאלי לחלוק איתו את החיים. ואחרי ההשקעה הגדולה במציאת בן זוג, האם משקיעים בזוגיות? זה לא סוד, שאחוזי הגירושין הם במגמת עלייה ואף אחד לא רוצה להגיע לשם.

הרבה בני זוג (יותר מידי), מרגישים שלמרות שיש אהבה גדולה ולמרות שבסך הכל זורם כמו שצריך, משהו לא הולך כמו שהם רוצים. נשמע מוכר? גם אתם מסתכלים בבוקר על האחת שבחרתם ומרגישים שכל מיני עננים שחורים עוברים לכם בראש ואתם שמים לב שהיא לחוצה ולא כייפית כמו פעם? גם אתן מסתכלות על האחד שבחרתן ופתאום "האדישות" שלו, בולטת יותר מהחיוך שבעינייכם?

אלה בדיוק הדברים הקטנים האלה, שעוברים לנו בשנייה אחת בראש וכאילו נעלמים. הם אלה שמתרבים לאט לאט ואם לא מטפלים בהם על ההתחלה הם אלה שמאיימים על האהבה הגדולה של שניכם. אתם לא אשמים זאת המערכת ההישרדותית המולדת, שמפרשת בטעות כיצד יהיה לכם טוב ופועלת בנחישות ועוצמה למען השגת המטרה בדרכה. זוגיות מבחינתה, זה אור אדום מרצד, כי ככל שאתם לא כשרים להגן על עצמכם, היא מיד נזעקת בטעות כדי לשמור עליכם מפני עצמכם. המערכת הזאת היא סוג של שומר ראש, שלא באמת שומר על האהבה והזוגיות שלכם. אלא פוגע בה.



מדריך בזק זהירות זוגיות לפניך!

מזדהים עם המצבים הבאים?

מנסים למצוא לעצמכם כמה רגעים של אינטימיות, אבל כשהיום נגמר – אתם באפיסת כוחות?

מחליטים כל שבוע שהשבוע, באמת, תצאו לבלות ביחד – רק את ואתה... ואז מגיע ערב, אתם לא מוצאים בייביסיטר וגם הכוחות נגמרו מזמן?

קמים בבוקר אחרי מריבה בלילה, ונשבעים שמהיום תגידו רק מילים טובות ותזכירו לו או לה כל בוקר, כמה אתם אוהבים אותו או אותה, אבל אתם מסתכלים על השעון, תופסים את המפתחות ויוצאים בריצה החוצה?

מחליטים להקשיב! באמת להקשיב! אבל אז היא או הוא אומרים משהו ועל זה אתם כבר לא יכולים לשתוק והופ – השיחה הידידותית הופכת לשדה קרב?

נשבעים שמהיום תנהלו את החיים המשותפים בצורה עניינית ומכבדת, אבל לא עוברות דקה – שתיים, עד שמשהו מבפנים לוחש לכם השתגעת? לוותר? אתה או את לא מספיק חשובים כדי לקבל החלטות בבית הזה? והשיחה התרבותית הופכת לריב מר וקולני?

6

אתם יודעים מה צריך לעשות. אני בטוחה שקראתם לא ספר אחד ולא שניים מתוך מאות הספרים ומדריכי העזרה העצמית וקיבלתם הרבה עצות ברשת להצלחה בזוגיות. ולמה זה לא מצליח לכם? למרות שאתם יודעים מה חשוב לעשות ומה כדאי לעשות – אתם פועלים בדיוק הפוך, כאילו יש משהו שמונע מכם ליישם את כל הכלים המעולים שאתם מכירים?

בואו נכיר את מערכת "ההגה" האנושית

לכל אחד מאיתנו, בני האדם, יש מערכת ההגה שתפקידה לשמור עלינו שלא ניפגע. מערכת ההגנה הזאת היא כמו שומר ראש שתפקידו להתריע במקרה של סכנה פיזית או מנטלית. כשמערכת ההגנה שלנו מפרשת מצבם כסכנה, היא מתגייסת לשמור עלינו באחת מ – 3 הדרכים הבאות: בריחה, תקיעות או תוקפנות.

מהמקום שבו אתם נמצאים, אפשר לתרגם את זה למצבים שכל כך מוכרים לכם מהחיים בכלל, ומחיי הזוגיות בפרט:

1. **בריחה** – התרחקות, הסתגרות, שתיקות רועמות, התנצליות והסברים
2. **תקיעות** – חוסר סיפוק, טשטוש, מחשבות טורדניות, רגשות אשמה
3. **תוקפנות** – ביקורת, האשמות, תלונות, כעס, הרמת קול

היא לא מתכוונת לרע. תפקידה להגן עלינו, וזה בדיוק מה ש 3 דפוסי ההגנה מנסים לעשות.

מדריך בזק זהירות זוגיות לפניך!

נשמע מוזר? בואו ניקח את זה כמה צעדים אחורה

כאשר האדם הקדמון נתקל בסכנה פיזית, בדמות פומה ארוכת ניבים, מערכת ההגנה הקדמונית כבר הייתה שם. להתקיף אותה (תוקפנות), לקפוא על מקומו (תקיעות) או לקחת את הרגלים ולברוח הכי מהר שהוא יכול (בריחה).

הסיכוי שלנו לפגוש פומה ברחובות תל אביב שואף לאפס. אבל דפוסי ההגנה נשארו, והתאימו את עצמם לסכנה החדשה: מערכות יחסים בינאישיות. או במילים אחרות: זהירות, זוגיות לפניך! במקום הזה אין לנו באמת סכנות פיזיות. מה שכן יש, זאת פרשנות של סכנה שמערכת ההישרדות שלנו מזהה. מערכת יחסים מוציאה אותנו מהשגרה. דורשת מאיתנו להתייחס ולהגיב. מזיזה אותנו מאזור הנוחות. היא, איך לומר את זה, לא מתלהבת... אז כדי לחסוך מאיתנו את ההתמודדות עם מצבים לא מוכרים, או מה שהיא תופסת כמאיימים היא מפעילה את אחד מ-3 הדפוסים: או שהיא אומרת לנו לברוח, או שהיא מעודדת אותנו להטיח ביקורת והאשמות או שהיא תוקעת אותנו.

כך או כך המערכת ההישרדותית הקדמונית של המין האנושי יוצרת לנו פרדוקס, כי איך אפשר לקיים יחסי קרבה ואהבה כאשר באופן אוטומטי ולא מודע, אנחנו - בני האדם - תופסים את בני הזוג שלנו, האנשים הקרובים לנו ביותר כאיום, וכשהתוכנה האנושית שלנו מובילה אותנו להגיב לקרובים ביותר בדרך מרחיקה...

7

האם אתם רואים לאן זה לוקח אתכם?

פתאום באה משהי ואומרת לי מה לעשות. היא כמו נמרה, שמחכה לי בתוך המערה. מבחינת המוח היא איום על חיי שלי ולכן המערכת כל כך מתנגדת. התוכנה בראש אומרת: "מי היא שאתה נותן לה לנהל אותך?" או שפתאום בא משהו שיודע בדיוק איך דברים אמורים להיעשות. הוא רוצה להחליט על הכל. מבחינת המוח שלך, יש אריה מול העיניים. סכנה אמיתית! המערכת אומרת לך: "שוב את מוותרת על עצמך? לא! לא! לא!"

המערכת ההישרדותית דרוכה תמיד וחשה מאוימת על ידי אנשים, שלתפיסתה, מאיימים על ההתנהלות, הבחירות וההחלטות של מערכת "ההגנה". לכן אין פלא שהמערכת יוצאת לפעולה ומתקוממת. היא תעשה הכל כדי לחבל בכל סכנה או איום. התפקיד שלה הוא להחזיר אתכם למקום "בטוח". ואז הכל בסדר.

חזרתם לשגרה אבל... לבד... האם אתם רוצים להיות לבד? זה מה שאתם באמת רוצים? לא? אז תלחמו על הזוגיות שלכם! מפני שזאת מלחמה ביניכם לבין התוכנה ההישרדותית של המוח שלכם, שלא משרתת את המטרו שלכם, אלא את המטרות של עצמה. וזה לא אותו הדבר!

3 השלבים לשליטה במערכת ההישרדותית

3 השלבים הבאים יאמנו אתכם לשלוט במערכת ההישרדותית המולדת. כך תוכלו לממש את מערכת היחסים שאתם שואפים לה - זאת הדרך להשיג שליטה אמיתית ביחסים שלכם. ככל שתתרגלו ותיישמו ביומיום את 3 הצעדים, תגלו שעם הזמן אתם אלה שמנהלים את העניינים ולא התוכנה. את ההשפעה המיידית של האימון תוכלו לחוות כבר מהיום.

כל הזכויות שמורות לנעמה רגב ©

טלפון: 054-4304067 ♥ naama@naama.biz

שלב 1 לשליטה במערכת - שלב הבלימה

כמו שאמרנו, יש לנו מערכת הישרדותית, "שומר הראש האישי שלנו" - שנכנס לפעולה ברגע שקורה אירוע מחוץ לשגרה הבטוחה והשקטה שלו. המטרה שלכם היא לעצור שנייה לאחר תחילת האירוע ולמנוע תגובה אוטומטית.

אז מה עושים?

לומדים לזהות את השנייה שבה מערכת ההגנה שלנו נכנסה לפעולה. המטרה של הזיהוי היא היכולת לשלוט בתגובה ולנהל את האירוע, כי אם לא נזהה אותה היא "תחליט עלינו" ואת זה אנחנו לא רוצים.

איך נדע שמערכת ההגנה שלנו נכנסה לפעולה?

יש סימן מאוד ברור ומובהק. נרגיש רגש שלילי! רגש שהוא לא נעים לנו: כעס, תסכול, ייאוש. הרגש השלילי הזה הוא סימן שאנחנו לא בכיוון הנכון וצריך לבלום. תחשבו רמזור אדום. לא במקרה הדרך שהאנושות בחרה כדי לגרום לאנשים לעצור, זה הצבע האדום. ברמזור או בתמרור, האדום מושך תשומת לב וגורם לאנשים להתייחס אליו ונוטים לזהות אותו עם הסכנה. אני מבקשת שתאמצו את הצבע האדום, כדי לעזור לכם לזהות מצבים שבהם המערכת ההישרדותית הקול הפנימי מתחיל לנהל אתכם מבפנים ורוצה להחליט בשבילכם, איך להרגיש ואיך להגיב לסיטואציות שנות בזוגיות שלכם.

8 הנה הנוסחה: **רגש שלילי = אדום = בלימה.**

לדוגמה: שניכם יושבים בסלון ואת רוצה לדבר איתו והוא בסמרטפון. למען האמת, לפני 5 דקות גם את הסתכלת בסמרטפון אבל **עכשיו** את רוצה לדבר איתו. המערכת שבראש מזהה "בעיה ואומרת לך: "הוא לא שם עלייך, את לא מעניינת אותו, בפייסבוק יש דברים מעניינים הרבה יותר ממך". המערכת משדרת מיד רגשות שליליים בעקבות הפרשנות. זהו האור האדום! זהו הרגע לעצור, לפני שהמערכת תגרום לך להגיב בדרך שתצטערי עליה, דרך שרק תקלקל את האהבה..

מה התוצאה שתקבלו?

כשאתם מזהים את המערכת ההישרדותית ברגע שהיא מפעילה אצלכם רגש שלילי, אתם יכולים לשלוט בה במקום שהיא תשלוט בכם. באותו הרגע שמתחילות מחשבות שליליות בראש, כשעולה לכם פרצוף כועס או שאתם מתכננים לצאת בהפגנתיות מהסלון, זה הזמן לשים לב שזה לא בהכרח אתם, אלא אותה מערכת שכרגע מנהלת אתכם. אבל אם לא תשימו לב, ולא תבלמו, אתם נותנים את הכוח למערכת שלכם לתקוע סכין ביחסים שלכם בזוגיות.

שלב 2 לשליטה במערכת – שלב הבחינה

אחרי שביצעתם את שלב אחד ובלמתם בעקבות הרגש השלילי, זה הזמן לעשות בחינה ולגלות את כל "השקרים" של המערכת.

אז מה עושים?

בשלב הזה אתם שואלים את עצמכם: "מה בעצם קרה כאן? מה באמת הפריע לי?" ככה אתם מגלים את כל ה"סיפורים" המפחידים של המערכת ההישרדותית שנכנסה לפעולה ללא סיבה מוצדקת. אומנם מטרתה לשמור עליכם ולשלוט במצב, אבל היא טועה ודרך הפעולה שלה לא באמת שומרת עליכם. מה שאתם באמת רוצים זה אהבה ויחסים טובים אבל היא אומרת – תזהרו!

נחזור לדוגמה: הבחנת שאת מתוסכלת מההתעסקות של בעלך בטלפון. עכשיו תשאלי את עצמך: "מה מפריע לי?" "כאן את בודקת האם יש באמת סכנה, או שהמערכת עובדת שעות נוספות כדי להצדיק את קיומה? בוודאי תגלי שאת בסך הכל רוצה לדבר כרגע עם בעלך והוא עסוק במשהו אחר. אז מה? גם לך קורה שאת עסוקה כשהוא רוצה ממך משהו? מפה ועד לתפיסה השגויה של המערכת שלא אכפת לו, וכל ההתרעות של המערכת, המרחק רב."

9

הדברים שחשוב לשים לב אליהם:

- כאשר מופיעים תסריטי זוועה – "אולי הוא עכשיו מסתכל על משהי אחרת בפייסבוק? ממש לא אכפת לו ממני, עובדה, עכשיו הוא מעדיף לא לדבר איתי וזה סימן שאני בכלל לא חשובה לו" תדעו שזה לא אתם אלא המערכת ההישרדותית שלכם.
- למערכת שלכם אין באמת כוונות רעות. היא רוצה לשמור עליכם ולכן היא מגיבה באופן אוטומטי. היא מתוכנתת לזהות סכנות כדי שלא תפגעו. המערכת מקצינה את הסכנות, אחרת איך הוא תשמור עליכם?
- המערכת ההישרדותית היא אוטומטית ולא מבינה שבני הזוג הם לא אריות ונמרים. הם לא מסוכנים והם לא האויב. כל מה שאתם רוצים הוא לפתור עניינים בדרך נעימה שתחבר ביניכם ותשאיר אתכם בזוגיות טובה.

מה התוצאה שתקבלו?

- תהיו מודעים לפעולתה של המערכת ההישרדותית שמנסה לקחת שליטה, להסית ולהפחיד אתכם. ברגע שתהיו מודעים לכך תוכלו לשלוט מתוך מודעות במצב במקום שהיא תשלוט בכם, בדרך מנוגדת למטרה שלכם.
- תוכלו לעבור ממקוד בבעיה ובתסריטי האימה שיוצרת לכם המערכת, למקוד במה שאתם רוצים ממקום ענייני וחופשי ובלי כל התוספות והפרשנות המיותרות על המצב.

שלב 3 לניהול המערכת – שלב הבחירה

עכשיו, שאתם יודעים ומבינים שאתם "קורבן" במצב הזה, שבו המערכת מקלקלת לכם יותר ממה שהיא שומרת עליכם, אתם יכולים לראות מה בידכם לעשות. בכל פעם שמשהו מציק מתעורר לכם בפנים, תגידו סטופ! האם זה אני? האם זאת היא? קרוב לוודאי שזאת היא ואל תתנו לה לנהל אתכם. בואו נעבור לשלב השלישי, השלב בו אתם בוחרים איך להגיב ולא המערכת ההישרדותית.

אז מה עושים?

תשאלו את עצמכם: "איך אני בוחר/ת להגיב?" אתם תבחרו ולא המערכת ההישרדותית.

נחזור שוב לדוגמה: תעמדי קרוב אליו, תחייכי אליו ישר לעיניים ותשאלי – "אפשר לתת לך נשיקה?" הוא יהיה בשוק כי גם הוא, יש לו את מערכת ההגנה. המערכת תגיד לו: "מה היא רוצה ממך? היא לא רואה שאתה עסוק? שוב היא באה להציק לך?" שימי לב למערכות שלכם, שנכנסו ברגע זה בינכם ומפריעות לכם. עכשיו תוכלי לשלוט במערכת ולבחור ממקום מודע וחופשי, להמשיך להסתכל לו בעיניים, לחייך, לתת נשיקה. את תראי איך הוא נרגע, מתרכך ומסתכל לך בחזרה בעיניים.

10

הדברים שחשוב לשים לב אליהם:

- תתמקדו בתגובה שלכם. המערכת מתעסקת רק במה השני אומר או עושה וזה יוצר תסכול, כי אין לנו שליטה על ההתנהגות של בני הזוג שלנו. (לעומת זאת, ההתנהגות שלנו משפיעה על האחר.)
- שימו לב עם המערכת רוצה להתחשבן על כל מה שהיה מאז ומעולם, כדי להצדיק את דרך הפעולה שלה. תבחרו באופן מודע להתעסק באופן עייני במצב כאן ועכשיו, ללא כל הפרשנויות השגויות של המערכת ההישרדותית.
- אחד המאפיינים הבולטים של המערכת היא להיות קורבנית או לנסות להיות בשליטה על המצב. אתם תבחרו לטפל עניינית ממקום של כבוד הדדי. בניגוד למערכת שרוצה לדאוג באופן חד צדדי רק לכם, אתם רוצים לדאוג לשניכם בו זמנית.

מה התוצאה שתקבלו?

- ברגע שתגיבו באופן חיובי וענייני, תרגישו בשליטה והרבה יותר טוב עם עצמכם.
- כאשר תנהלו נכון את המערכת ולא תעשו את בן הזוג שלכם "לא בסדר", שניכם תרוויחו. למה? כי גם מערכת ההישרדותית שלו תהיה יותר רגועה ותהיה פחות שיפוטית וביקורתית כלפיך.
- והכי חשוב, כשאתם בוחרים ולא המערכת, תמנעו הרבה ויכוחים, חוסר שביעות רצון ושליליות ביחסים.

5 טיפים לתרגול יומיומי

זוכרים שהמערכת ההישרדותית שלנו היא אוטומטית? שהיא כבר למדה כל כך הרבה פעמים להיכנס לפעולה, מבלי שלנו תהיה מילה להגיד בעניין? אבל רגע, היא לא באמת שומרת עלינו בכל הקשור ליחסים טובים בזוגיות. לכן כדאי לחזק את המערכת השנייה שלנו שהיא המערכת החיובית והאוהבת, עד שהיא תהפוך לאוטומט החדש. אתם בטח מכירים את המשפט "קשה באימונים קל בקרב." בואו נתרגל על יבש ונחזק את המערכת השנייה - הרגועה, הקלילה והאוהבת.

הנה 5 פעולות שתוכלו לתרגל במהלך היום:

1. עצרו מספר שניות ביום והתרכזו בנשימה - הריכוז בנשימה הוא הכלי הכי טוב להחזיר את השליטה לידיים שלנו. המיקוד בנשימה משביתה ומרגיעה את המערכת ההישרדותית. בחיי היום יום, הראש עמוס ועובד שעות נוספות. לכל אחד ואחת מאיתנו יש סרטים שבאים לידי ביטוי במחשבות ובדמיונות ואנחנו חיים כאילו הסרט בראש הוא המציאות. לפעמים אלו סרטי זוועה, לפעמים קומדיות, דרמות, סרטי מתח ופרודיות. על מנת ליצור הפוגה, להיות בשקט ולנוח מהסרטים בראש מומלץ לעשות עצירות קצרות ולהתמקד בנשימה.

11

התרגול הוא כזה: מספר פעמים ביום, לפחות 3, תעצרו וקחו 3 נשימות. בזמן שאתם נושמים התרכזו בנשימה. שאפו לאט אוויר פנימה ונשפו לאט החוצה תוך כדי התמקדות בזרימת האוויר. ושוב חזרו על זה, סה"כ 3 פעמים. העצירות ילמדו אתכם לעצור לרגע את המחשבות בראש וליהנות משקט. ככל שתתרגלו זאת יותר פעמים ביום, כך זה יהפוך מהר יותר לאוטומט חדש. תראו איזה פלאים זה יעשה בחיים שלכם.

2. הפכו צפייה ליצירה - המערכת ההישרדות שלנו מאוד אוהבת לשבת על הגדר ולחכות שבן הזוג יעשה את השינוי המתבקש. ובנוסף, יש למערכת רשימה אין סופית של צפיות, שכמובן מובילות להרבה מאוד אכזבות. אפשר לפתור את זה. קחו יוזמה בעצמכם ותתחילו ליצור את מה שחשוב לכם. רוצים לצאת לבלות? במקום לצפות שהיא או הוא יזמו, תזמו אתם. רוצים להתחיל לדבר אחרי מריבה? במקום לצפות שהשני יעשה את הצעד הראשון תעשו אותו אתם. אל תאמינו למערכת שאומרת לכם: "למה תמיד את/ה הוא זה שצריך ליזום?" תיצרו בעצמכם את מה שחשוב לכם, כי החיים קצרים וכדאי להעביר אותם באהבה ואנרגיה טובה.

מדריך בזק זהירות זוגיות לפניך!

3. הסתכלו על הצד החיובי - למערכת ההישרדותית שלנו תכונה מולדת והיא לראות את החסר בכל מיני מצבים בחיים על מנת להניע אותנו לפעולה. האמת היא, שלא כל מצב הוא טוב אבל אפשר למצוא את הטוב בכל מצב. על מנת להצליח בכך נדרש תרגול שמשנה לגמרי את התחושה הכללית. למשל, אם יש ערמה של כביסה לקפל, ועולות המחשבות - "אין לי כוח, זה לא נגמר, למה הכל עלי", כאן ההזדמנות לתרגל ולהתרגל לראות את הצד החיובי. להגיד לעצמכם: "איזה נפלא שיש משפחה ושיש בגדים ללבוש וכך, תוך כדי הקיפול תוכלו להתרכז בבני הבית שאתם אוהבים כל כך ומקפלים עבורם את הבגדים." שנו גישה ותראו איך ההרגשה משתנה."

4. הפכו תלונה לבקשה - כשלמערכת ההישרדות לא נראה משהו, היא תגיב אוטומטית בתלונה. כן, זה אחד המאפיינים הבולטים שלה - להתלונן. גם כאשר התלונה לא עוזרת, המערכת ממשיכה להתלונן ולגרום לנו סבל כפול: גם מעצם המחשבות הטורדניות בראש וגם מעצם זה שאנחנו בדרך כלל חוטפים חזרה מהמערכת ההישרדותית של בן הזוג שלנו. הסוד להצליח להתגבר על מנגנון התלונה של המערכת הוא להפוך את התלונה לבקשה. לדוגמה במקום להגיד: "למה אתה תמיד מפזר את הגרביים שלך בכל מקום ולא אכפת לך ממני ואתה לא מתחשב", תגיד: "אתה מוכן בבקשה לשים את הגרביים בארגז הכביסה?" קצר ולעניין! ואם המערכת ההישרדותית שלך אומרת לך - "זה לא יעבוד", תזכרי שגם התלונות לא עובדות ודרך הבקשה לעולם לא מקלקלים יחסים ואולי זה כן יעבוד?

5. תפרגנו לבן או בת הזוג לפחות פעם ביום - "אתה נהדר", "את נהדרת", "אני אוהב/ת אותך." מילה טובה מרגיעה את מערכות ההישרדות שלכם. כמו שאמרנו אנחנו רוצים לנהל את העניינים ולשלוט בהם, כי כשהמערכת מנהלת אותנו, אז באופן אוטומטי מודגשים ומועצמים הדברים הלא טובים בצד השני ובקשר הזוגי. כדי להצליח בזמן אמת שקשה לנו וכשאנחנו מוצפים רגשית, עלינו להיות כבר מתורגלים בגישה חיובית. ככל שתתרגלו להגיד מילה חיובית שבאה באמת מהלב, ולא כמניפולציה, תראו איך דפוסי החשיבה שלכם משתנים. אתם תשימו לב יותר ויותר לכל הדברים הנפלאים שקיימים בבן הזוג שלכם, בכם ובכלל בחיים.

לסיכום: practice makes perfect. בספורט, כדי לנצח במשחק או בתרגיל, חשוב להתאמן והרבה, על מנת להגיע מוכנים למשחק הקובע. כך גם בזוגיות. ככל שנתרגל דפוסי תגובה והתנהלות בזמנים שקטים ורגועים של הסכמה ושיתוף פעולה, כך נצליח להיות במקום טוב יותר באותם מצבים מאתגרים ורגועים פחות, שקיימים בכל מערכת זוגית. המערכות ההישרדותיות מתחילות להירגע, כאשר הן מבינות שהשניים הם האחד החדש, והזוגיות זה המרחב האישי החדש שלנו. ואם את, מערכת ההישרדותית יקרה, רוצה לשמור עלי, תשמרי מפני איומים על הזוגיות ולא עלי מפניה. תפרגני לי מערכת יקרה, את הכוחות להמשיך לאהוב וליהנות מהזוגיות.

בשבילכם - צ'ק ליסט תזכורת לביצוע

על מנת לזכור את כל הנקודות והרעיונות שהובאו במדריך, ארזתי לכם את כל התובנות המועילות ברשימה נוחה ומעשית, שתזכיר לכם מה ואיך לעשות. בכל פעם שאתם מרגישים שמשהו לא יושב לכם כמו שאתם רוצים - הוציאו את הרשימה תקראו, ותיישמו.

- החלטתם לצאת לפעולה ולהקדיש זמן למדריך כדי להכיר 3 מהלכים לטובת הזוגיות
- הגדשתם שעה כדי לקרוא את המדריך בנחת ולמצוא את החיבורים אליכם
- הבחנתם בהרגשה השלילית שלכם וזיהיתם את המערכת ההישרדותית?
- שאלתם את עצמכם: "מה מפריע לי ברגע זה?"
- בחרתם להגיב בדרך חיובית ומקדמת
- זכרתם לתרגל עצירות לצורך התמקדות בשלוש נשימות
- הבנתם שמשתלם לוותר על צפיות ואכזבות וכדאי ליצור את מה שחשוב לכם
- זכרתם להתמקד בחיובי
- למדתם להפוך תלונה לבקשה
- אמרתם פעם ביום מילה טובה לבן/בת הזוג שלכם?



הצעד הבא שלכם לאהבה בזוגיות

תודה שהקדשתם מזמנכם לקריאת המדריך.

אם הגעתם עד לכאן סימן שאתם מבינים את החשיבות העצומה של שמירה על הזוגיות וקבלת כלים שישמרו את האהבה במקום בטוח. צאו לדרך ותתחילו לתרגל את מה שלמדתם במדריך הזה.

ומה עוד אני יכולה לעשות בשבילכם?

תוכנית דיגיטלית רחבה ומעשית - "אהבה לנצח"



כדי לשלוט במערכת ההישרדות ולזהות את הסדקים הקטנים, הכנתי לכם תוכנית מדליקה. התוכנית היא הזדמנות נהדרת לבלות פעם בשבוע בשלישיה. אתה והתוכנית לשיפור הזוגיות. כמו בחדר בריחה, לברוח לתוך עצמכם, לשמר ולטפח את הקשר הזוגי שלכם. התוכנית: "אהבה לנצח", היא תוכנית דיגיטלית מקיפה הכוללת שפע של רעיונות וכלים יישומיים. תלמדו איך לנהל נכון את הזוגיות, כך שלא תפלו למערכות ההישרדות ותהנו מהחוויות הנפלאות שיש בזוגיות טובה ונכונה. כמוכן שאפשר להצליח בתוכנית, גם שרק אחד מבני הזוג מעוניין להשתתף בה. שינוי תמיד קורה גם שרק צד אחד במשוואה משתנה.

[לכל הפרטים לחצו כאן](#)

14

מדריך קצר ולעניין שילמד אתכם "איך לריב נכון"



לפעמים ברגעי חולשה, רבים. אבל גם לריב צריך לדעת - לריב חכם כדי לצמוח מהריב ולא לתת לו לקלקל לכם לטווח רחוק. לא הצלחתם לנטרל את מערכת ההישרדות האנושית? מתקשים לשים את הדברים על השולחן? נתקעים שוב בוויכוחים על דברים לא מהותיים? בשביל זה הכנתי לכם את המדריך שילמד אתכם - "איך לריב נכון" כך שתוכלו להיות באהבה ויחסים טובים.

[לכל הפרטים לחצו כאן](#)

ליווי זוגי



אם חלילה הגעתם למצב שאתם מרגישים שאתם רגע לפני פרוק, שיש כבר שברים גדולים ואתם לא יכולים לטפל בעצמכם אבל אתם רוצים להצליח בזוגיות שלכם, אתם מוזמנים להגיע לסדרת פגישות לייעוץ. עם ניסיון ליווי של מאות זוגות אוכל גם לעזור לכם. מקווה שלא תצטרכו אבל אני כאן לזוגות במשבר.

[לכל הפרטים לחצו כאן](#)