

מדוע גברים פוחדים מנישואין, ואיך להתמודד איתם?

ראיון עם ד"ר חן נרדי בתכנית "המקצוענים ערוץ 10 בטלוויזיה

16 נובמבר 2011

הפחד הגדול מכולם: לאבד את הזהות שלהם ולטבוע בתוך הזהות הנשית. גברים בונים את הזהות הגברית שלהם על חופש, מרחב, עצמאות, וחוסר תלות. גברים מוכנים פחות לנישואין משום שהבית והמשפחה נתפשים על ידיהם כמחויבות השוללת מהם חופש. גברים רבים תופסים את האישה כמי שמצמצמת את החופש שלהם. הזיכרון הקדום ביותר של רוב הגברים הוא שהאישה אמנם היא מקור של אהבה וחום אבל היא גם מגבילה את החופש שלהם ושולטת בהם. החל ממתי לקום, וכלה מתי ללכת לישון, לצחצח שיניים, להתלבש, להתרחץ וללכת לבית ספר ועוד ועוד. עבור גברים רבים, להתבגר פירושו למרוד בסמכות האם, האישה, ו"לעשות מה שהם רוצים", זה ניכר במיוחד בגיל ההתבגרות. כדי להפוך לגבר, על הבן להיפרד **מאימו**. זו פרידה כואבת וקשה הכוללת בעיטה רגשית ומנטלית באם, שבאופן מעשי מתבטאת אצל לגברים רבים בדחיית ערכים "נשיים" מובהקים, כמו מחוייבות למסגרת הביתית: אסטיקה, סדר וניקיון, התחשבות בזולת, טיפוליות ועוד. (אלו כמובן סטריאוטיפים נשיים).

גברים פוחדים מנישואין מפני שהם מצוידיים פחות מנשים ביכולות

רגשיות ומעשיות להתמודד עם דרישות הבית. הם גדלו למצוא את זהותם מחוץ לבית בעבודה, ולא בתוך הבית.

מה אפשר לעשות על מנת שגבר לא יפחד להתחייב, ושכן יעמוד מתחת לחופה? מהן הדרכים להתמודדות עם הבעיה הזאת?

להאמין שאת שווה ולא לחשוב שהגבר עושה לך טובה שהוא איתך. זה אומר ראשית, לזכור שאין טעם להתחתן עם גבר שלא רוצה להיות מחוייב. יש גברים שלא כדאי לעמוד איתם מתחת לחופה. גבר שאינו מראה מחויבות למערכת היחסים (גבר שאינו נאמן, שתלטן, בלתי מתחשב, אינו מתקשר, אינו מוכן להודיע היכן הוא, מסרב בעקביות להתחייב לפגישות מראש ונותן לאישה לחכות שיתקשר, מעניש את בת הזוג בשתיקות מעיקות, מרבה לבקר אותה, מתפרץ בכעס, לא מוכן לשמוע על טיפול זוגי, אינו מדבר על רגשותיו, מאשים את האישה בכל דבר, מבקר את המראה שלה, מרוכז בצרכיו בסקס ועוד) לא כדאי לעמוד איתו מתחת לחופה.

באשר לגברים מהסוג של "המחויב הפסיבי" ו"המחויב האקטיבי", אני מציע:

- להציב גבולות לנתינה שלך לגבר. לא להעניק יותר משאת מקבלת.
- לבטא באסרטיביות את מה שאת רוצה מהגבר, כי הוא זקוק להדרכה לדרך המחויבות, הוא רוצה אך פשוט אינו יודע: "אני רוצה שנדבר יותר, שתספר לי מה אתה מרגיש ושלא תהיה סגור בפניי, אני רוצה שנדבר על הבעיות שלנו ולא נתחמק מהן, שנשוחח יותר על מה שקורה לנו. אני רוצה שתדבר אלי בכבוד, אני רוצה שתעמוד במילה שלך, שתקיים הבטחות, אני רוצה שתספר לי על התכניות שלך, שתכיר לי את החברים שלך, את

הוריק, אני רוצה שתהיה שותף להחזקת הבית, שתשתתף בהוצאות הבית (במקרה שגרים יחד) ועוד. (כל הרצונות האלו כמובן תלויים ברמת הקשר. אין לציפיות אלה מקום בקשר שעדיין אינו מערכת יחסים קבועה).

- **לתת משוב חיובי לגבר** על שינוי לכיוון של מחויבות. מרבית הגברים מגיבים למשוב הזה בהתלהבות.
- לקבוע מועד מוגדר לסיום הקשר או ללכת לטיפול: "תבוא בשבילי", "רק פגישה אחת", "תבחר אתה את המטפל", "אני יודעת שאתה אמיץ ומסוגל לעמוד בזה".
- **פירוד זמני** - להראות לעצמך שאת מסוגלת לחיות בלעדיו.
- **פגישות עם אחרים** - לא לצפות שהגבר יתקשר – לצאת להחזיר את הביטחון העצמי.
- **פרידה** האמצעי האחרון. גבר שבאפן עקבי אינו נענה לציפיות הללו או לרובן, כדאי להיפרד ממנו. (אספר בקצרה על הגבולות שאשתי הציבה לי בשנה שגרנו ביחד לפני נישואינו).