

למה לך להיות קשורה לגבר

אם את מוצאת את עצמך פעם אחר פעם נמשכת לגברים שעושים לך רע, יכול להיות שנקלעת לדפוס בעייתי • אם חושבת שתוכלי לשנות אותם בזכות האהבה שלך, את טועה בגדול. הדבר היחיד שאת צריכה ויכולה לשנות זה את הגישה שלך

מאת שלומית לסקי



את פוגשת גבר שרמנטי ומסתורי שגורם לך לדפיקות לב מואצות ולפיק ברכיים. את מתאהבת כמו במכת ברק. הוא כריזמטי וכובש, המין איתו מסעיר ולבך בוער מתשוקה. אבל מהר מאוד את מגלה שהקשר איתו בלתי אפשרי; המסתוריות שלו הופכת לחוסר זמינות; את משקיעה בקשר יותר ממנו וייתכן שאת נתקלת גם ביחס מזלזל ומשפיל. בסופו של דבר את תמיד נמצאת בציפייה שהוא יזרוק לך איזו עצם.

יחסים כאלה אני מדמה למחלת ילדים: הם עשויים לקרות לך פעם אחת (בדרך כלל כשאת צעירה) ואחר כך את אמורה להיות מחוסנת לכל החיים. הבעיה מתחילה כשאת לא לומדת לזהות גברים כאלה ולהיזהר מהם, או אם את מאמינה שסבל זו מילה נרדפת לאהבה.

אם את מוצאת את עצמך פעם אחר פעם בקשרים עם בחורים שעושים לך רע, מדובר בדפוס. "גבר מסוים יכול להיות 'רע' לאישה אחת, וטוב לאישה אחרת", מסבירה ד"ר אלישבע זוהר רייך, מנהלת מרכז יחסים "ועם זאת", היא מבהירה, "ישנם גברים שבאופן קבוע יש להם בעיה עם הבעת רגשות. אלה גברים שזקוקים לכיבושים רבים, גברים שתלטיניים, גברים שסובלים מחוסר יכולת לתעל אגרסיות, או גברים שהתפיסה התרבותית שלהם היא כזו שגורמת להם לראות את האישה כרכוש ולא כישות עצמאית.

הרע?

"גבר רע", הוא גבר ששקוע בתוך עצמו, בסבל ובמחסור הרגשי שלו, מוסיפה אילנה ארד לוין, פסיכולוגית קלינית, יועצת נישואים וסקסולוגית בכירה. ארד-לוין: "את הגברים האלה מאפיין אי שקט, גם אם כלפי חוץ הם נראים 'קולים'. קשה להם להגיע למצב שהם מסופקים לאורך זמן מהקיים".

ד"ר זוהר רייך טוענת, כי לחוויות הילדות יש השפעה מכרעת על הבחירות הרומנטיות בבגרות. אישה שגדלה בבית שבו הייתה לה מערכת יחסים נוקשה עם הורה שתלטן ואגרסיבי לומדת, כי בשביל לזכות באהבה היא צריכה לרצות. לרבי ריה, "לילדים שהוריהם מחזקים את הביטחון העצמי שלהם קל יותר לבחור במערכת יחסים מתגמלת, שמעניקה להם ביטחון בבגרותם. לעומת זאת, אנשים שבתור ילדים למדו לרצות את הוריהם מרגישים בבגרותם נטושים בכל פעם שנגמר קשר. הערך העצמי שלהם יורד, דבר שגורם להם לחרדות מפרידות.

"הבחירה הזו נובעת גם ממבנה אישיותי, ובמצבי משבר זה מתחדר. מאחר שאז הצורך של אותן נשים להיכנס למערכות יחסים לא מתגמלות, כדי למלא את הריק, גדל והולך. הייתה לי מטופלת שהתאלמנה. בעלה מת מהתקף לב ואחרי חודש בלבד היא הכירה מישהו חדש. כולם התפלאו איך היא יוצאת עם מישהו כל כך מהר, אבל הייתה לה חרדת נטישה כה גדולה שהיא הייתה חייבת למצוא קשר חדש. מבחינתה להיות לבד היה שווה ערך למוות. הגבר הזה לא בדיוק רצה אותה. הוא היה אחרי גירושים ורצה קשר זמני. אבל היא נאחזה בו ולא עזבה", מספרת ד"ר רייך.

● מה קורה לאישה שנשארת לאורך שנים בקשר עם גבר שעושה לה רע?

"לאורך שנים קשרים שעושים לנו רע משפיעים על הגוף ועל הנפש, ויכולים לגרום לנו לאבד שמחת חיים ולהפוך למרירים", אומרת ד"ר רבקה נרדי, מטפלת אישית וזוגית. "לא מעט נשים שסובלות מיחס משפיל מצד בני זוגם מפסיקות לשכב איתם. יהיו גם כאלה שיחפשו חבר נפש וחבר לסקס מחוץ למסגרת הנישואים. אני חושבת שזה מיתוס של גברים שהם חושבים שהם יכולים להיות רעים לאורך זמן ונשותיהם עדיין יסבלו אותם. אני יודעת, מניסיוני האישי והמקצועי, שהתנהגות אנוכית ותוקפנית מר-חיקה את הנשים, בעיקר אם היא כרוכה בחוסר שיתוף פעולה בניהול המ-שפחה. אישה שמרגישה מנוצלת ופגועה ויש לה מידה סבירה של מודעות והערכה עצמית, בסופו של דבר תעזוב את הקשר ותפסיק להסתפק בפירור-רי האהבה שהוא זורק מפעם לפעם כפיצוי על יחסו הרע אליה".

המשך <



המשך

מי הן הנשים שמתאהבות בגברים רעים

אנא תדלג

יש נשים שבשעה שהן פוגשות גבר "שבור" או "פצוע" הן מיד מאמצות את תפקיד המטפלת הקדושה, בתקווה שיצליחו לרפא אותו ממצוקותיו ולהחזיר לו את שמחת החיים שאבדה. כך קרה לעדי (שם בדוי), 28, שמצאה את עצמה במערה כת יחסים אלימה רגשית ומילולית עם עולה חדש מקולומביה. "בהתחלה הוא הקסים אותי", מספרת עדי. "הוא איש העולם הגדול, אינטליגנטי ונאה, בחור שנשים נוטות לה תאהב בו. אבל מה שהכי משך אותי אליו הייתה הפגיעות שלו. הוא סיפר לי שהוא עבר התעללות מינית בילדותו וצרך קוקאין בגיל 12. האמנתי שבכוח האהבה, הנתינה והקסם שלי אראה לו שהעולם יפה. הוא לא ידע להביע אהבה או להשקיע בקשר. הוא העביר עליי ביקורת, שרק נהייתה יותר ויותר ארסית ומרושעת. הוא היה אומר לי שאני לא יפה. אני אמנם לא דוגמנית מסלול, אבל במערכות יחסים קודמות גברים העריכו את היופי שלי. כששאלתי אותו למה הוא איתי, הוא ענה שהוא לא יודע. כל גילוי של חום כלפיו התפרש אצלו כרחמים והוא לא היה יכול לסבול את זה. הסקס מצדו היה סוג של פורקן אלים, ואם לא הייתי מסכימה למשהו, הוא היה עובר את הגבולות שלי בכוח. אם היה לו כשל בתפקוד הוא היה מאשים אותי. המצב שלי כל כך הירדדר, שזה פגע לי בתפקוד, בעבודה ובלימודים. ההערכה העצמית שלי ירדה לאפס. בסוף, באחת הפעמים שהוא איים להיפרד ממני, הייתי כל כך עייפה ותשושה שאמרתי לו 'בסדר'. למחרת הוא התחרט, אבל אני כבר לא רציתי אותו. עדיין נשארה לי צלקת מהקשר, על אף שיש לי היום בן זוג חדש".

האתאהבת באהבה

הצורך בריגושים והרדיפה אחרי הגבר הבלתי מושג גורם לנשים להתאהב בלי לראות את האישיות האמיתית של הגבר או בלי פרופורציות להתפתחות הקשר. "לכל אחד מאיתנו יש מודל או פנטזיה איך אהבה אמורה להיראות", אומרת ד"ר זוהר רייך. "כשאישה המונעת על ידי ריגושים מתאהבת, הפנטזיות מציפות אותה וגורמות לכך, שאפילו גבר לא ראוי יגרום לה להתרגש ולהאמין שהוא התגשמות אידיאל האהבה. אותו גבר מעסיק אותה כל הזמן, היא מרגישה בעננים ועושה הכל כדי לשמר את תחושת הריגוש, עד שהיא הופכת למושא בפני עצמו, כלומר, היא מתאהבת באהבה".

רזפת העפיפונים

ישנן ננות שבאופן קבוע מחפשות את הגבר הבלתי מושג. הוא יכול להיות גבר במעמד חברתי גבוה משלה, עשיר יותר, יפה יותר, משכיל יותר, או פשוט גבר שלא רוצה בה, ייתכן שהוא אפילו נשוי. "במילים אחרות", מסבירה ד"ר נרדי, "זהו גבר שריחוקו יוצר סביבו הילה של מסתורין, שרק מגרה בתוכה את התשוקה. זהו הגבר שאינו שייך לה, אינו מחויב אליה. זהו מצב נפשי המעורר את האישה להשתדל, להעניק את עצמה באופן טוטאלי, בתקווה שכך תיגע בלבו. הצורך שלה לרדוף אחריו, להצליח להשיג אותו למרות הדחייה שהיא חווה בכל פעם מחדש, רק כדי שתוכל להוכיח לעצמה ולסביבה כמה היא שווה, מעיד על נטייתה להרס עצמי ועל הערכה עצמית ירודה".

קדש בחוץ

יש נשים שנמצאות בקשרים שעושים להן רע בגלל הפחד להישאר לבד. ד"ר נרדי אומרת כי בספרה "זוגיות בסערה", היא בחנה את תפיסת המחויבות של נשים וגברים בנישואים המודרניים. "הבחנתי בין שני סוגי מחויבויות: האחת הנובעת מתחושת בחירה ורצון להיות בקשר לעומת השנייה, שהיא מחויבות הנגרמת מתחושת אילוץ. סוג של ברירת מחדל. כל מערכת יחסים מכילה את שני סוגי המחויבויות לסירוגין, אך שאלת המינון היא המשמעותית. אם אנחנו נשארים במסגרת הקשר בעיקר מתוך אילוץ, זו חוויה שצובעת את הנישואים בצבעים קודרים. תחושת האילוץ היא פנימית ונובעת מתפיסתנו את המציאות: מי ייקח אותי, לא יהיה לי מספיק כסף, אני לא מספיק שווה, מצבה של אישה גרושה בשוק של פנויים-פנויות הוא נורא, ועוד משפטים שאישה אומרת לעצמה, ומגבשת תפיסה שגורמת לה לבלוע כל מיני צפרדעים בתוך הקשר".

יש אנשים שבחורף,
לא יודעים מה זה
מִמְחָטָה



עם הפרופוליס שלי
גם אתם לא תדעו.

רוצים לעבור את החורף בבריאות?
גשו לרוקח ותאמרו: בשבילי רק
הפרופוליס שלי!

סדרת מוצרים טבעית ואיכותית למבוגרים
וילדים, הכוללת סוכריות מרוכזות,
סירופ לילדים וסירופים למבוגרים.

הסדרה מבוססת על פרופוליס טהור ומרוכז
עם דבש ותמציות צמחים הידועים בספרות
כמסייעים במצב של:

כאבי גרון	שיעול
שפעת	צינון
חיזוק המערכת החיסונית	וירוסים וחיידקים

• ללא צבעי מאכל • ללא חומר משמר • ללא גלזון



PHARMA GURI
חלק מהטבע שלך

שירות לקוחות: 08-9205888
www.pharmaguri.co.il

להשיג בבתי המרקחת הפרטיים ובבתי הטבע

כיצד תימנעי ממערכות יחסים רעות?

1 השלב הראשון והחשוב בשבירת הרפוס ההרסני הוא לפתח מודעות לכך שאת מזמנת גברים כאלו לחייך. ד"ר אלישבע זוהר רייך: "אני מציעה לנשים לעבוד על התבגרות, על נפרדות ועל התפתחות אישית. כדאי לקבל עזרה מקצועית אם קשה לעשות זאת לבדך".

2 התעסקי פחות במרדף ויותר בהיכרות עם בן הזוג. שימי לב למעשיו ולא רק לגינונים. היי סקרנית ושאלי את השאלות הנכונות: מה הרקע שלו, על מערכות יחסים קודמות, מי הם חבריו ומשפחתו, נסי לבדוק אם מלבד המשיכה המינית יש לכם מכנה משותף.

3 אל תשקיעי בו יותר מדי. לי תום דותן: "לנשים יש תפיסה מוטעית. הן חושבות שכלל שהן נותנות ומשקיעות בגבר יותר, כך הוא ירצה אותן יותר. להיפך. אני ממליצה לנשים לראות את עצמן כמתנה, כלומר לחשוב שאת הדבר הכי טוב שקרה למישהו אי פעם".

4 "עלייך להשלים עם העובדה שלא תצליחי לשנות אותו", אומרת אילנה ארד לוי, "אנחנו יכולים לשנות הרגלים אצל בני זוג, אבל לא דפוסי משמעותיים וקווי אופי".

5 נכון שגברים רבים מצהירים שאינם רוצים מחויבות ורוכס בסוף מתחננים ומקימים משפחה, אבל כדאי לאמץ את הגישה שאם הוא אומר לך מראש שהוא לא מעוניין בקשר, ואת יודעת שאת רוצה קשר רציני, האמיני לו. אמרי לו תודה בסוף המפגש והמשיכי לחפש מי שהו שלא יפחד להודות שכמוך הוא מעוניין בוגיות.

6 למדי להרפות מהרצון שאותו הבחור שפגשת יהיה האחר והיחיד. ברגע שאת תולה בו את כל תקוותיך לאהבה, יהיה לך קשה לראות מי הוא באמת

7 אם החשש הוא מלהישאר בודדה הקיפי את עצמך בסביבה ידידותית תומכת, כלומר חברים וחברות שתוכלי לצאת איתם לבלות, לטיולים וכד'.

8 אם הצורך בריגושים היא החולשה האמיתית שלך, למדי לתת צ'אנס להיכרויות שאין בהן בהכרח ריגוש מהרגע הראשון. ד"ר זוהר רייך: "לפעמים הריגוש מגיע מתוך העמקת הקשר. באהבה יש שלושה מרכיבים: משיכה, חברות ומחויבות. הריגוש מבטא את הצד של המשיכה, אך כדי ליצור זוגיות עם אינטימיות אמיתית צריכה להיות גם חברות ומחויבות. יחסי המין בקשרים האלה באים פעמים רבות בשלב מוקדם מדי של הקשר ויכולים לגרום לאינטימיות מדומה ולהיקשרות חזקה מצד האישה. כדאי לשמור את יחסי המין לשלב יותר מתקדם של הקשר".

9 ד"ר זוהר רייך: "למדי להציב לעצמך גבולות פנימיים. דעי איפה את מתחילה ונגמרת ולא לחפש את הסיפוק שלך באמצעות האחר. מי שלא יכול להכיל את עצמו ונמצא בהרגשה של ריק קיומי, צריך ללכת טיפול".



מי הם הגברים הרעים

הגבר הרע הקלאסי

מה שמניע את הגבר הזה הוא כיבושים, כיבושים ועוד כיבושים. הוא ידוע כ"מקסים מקצועי" ומפיל ברשתו נשים כדבר שבשגרה. תום דותן, מאמנת רייטינג, "גבר כזה מאמין בתיאוריה האבולוציונית, על פיה תפקידו להפיץ את זרעו בין כמה שיותר נשים ושגבר אמיתי לא מתיישב עם אישה אחת". הוא יפעיל עלייך את קסמיו ויגרום לך להתאהב בו במהרה. כשהוא מבטיח לך הבטחות, למשל שאת הולכת להיות אם ילדיו, הוא פשוט מורח אותך בסיפורים כדי להשיג את מבוקשו, בלי להתכוון למילה ממה שהוא אומר. לפעמים הוא באמת מאמין למילים שיוצאות מפיו, אלא שאחר כך הוא שוכח מהן או נבהל וזה השלב שבו הוא נעלם. מערכות היחסים שלו נגמרות לפני שהן מתחילות ויש סיכוי גדול שהוא מנהל עוד כמה מערכות במקביל.

הרע zeine הוא טוב

זהו גבר שמאמין באמת ובתמים שהוא מילא את חובתו המוסרית כלפיך כשהיה כן איתך והודיע לך כבר בפגישה הראשונה שהוא לא טוב במערכות יחסים. אם החלטת להישאר בסביבה, תגלייך הזמן הוא שקוע בתוך עצמו, בסבל ובמחשבות הרגשי שלו. אילנה ארד לוי מסבירה: "את הגברים האלה מאפיין אי שקט, גם אם כלפי חוץ הם נראים קולים. קשה להם להגיע למצב שהם מסופקים לאורך זמן מהקיים. הם כל הזמן בחיפוש אחר הדבר האחר, הטוב יותר. יכולים להיות להם שינויים במצבי רוח. לפעמים הם נוטים רגשית גם אם הם נמצאים פיזית, ויש כאלה שממש נוטים, בטענה שהם צריכים את המרחב והפרטיות שלהם. הרבה פעמים מדובר בגברים שהצליחו להמציא לעצמם מנגנוני פיצוי של כריזמה וסקס-אפיל, יש בהם משהו לא שגרתי בדרך כלל, שהוא סוד קסמם. הגבר הרע לא חייב להיות רע בהתנהגותו – אבל להיות איתו זה פשוט לא מתגמל ועוד יותר מזה מתיש ודורש המון השקעה והתחשבות".

הגבר מחפש נקמה

מדובר בגבר שעבר טראומה כלשהי, התעללות רגשית או שיש לו אקסית מיתולוגית שעזבה אותו או בגדה בו. משהו בעברו שהותיר אותו תאב נקמה במין הנשי. תום דותן: "גבר כזה ינצל נשים בלי בעיה כי הוא מרגיש שנשים בעצמן נצלניות וזה היחס המגיע להן. זה גבר שלא מעריך נשים, לא מאמין בהן ופועל ממקום של כאב ופגיעה. עם כל הכבוד שעצוב לך עליו לא צריך לוותר ולתת לו להשליט טרור בקשר. גם אם את מתעקשת להיות העוברת הסוציאלית שלו, קחי בחשבון שלא תצליחי להשכיח לגמרי את פגיעת העבר. הוא יצטרך ללכת לטיפול מקצועי ממושך בשביל זה".

הגבר חסר הביטחון

יש גברים שמכל מיני סיבות סובלים מביטחון עצמי ודימוי עצמי נמוך. כשהם יוצאים עם אישה איכותית, יפה ואינטליגנטית הם אכולים מפחד שהיא תעזוב אותם, כי במקרה או במאוחר היא תגלה את האמת ש"הם לא שווים". תום דותן: "גבר כזה מקטין ומגמד את האישה שאיתו כדי שתאבד את הביטחון העצמי; הוא יגרום לה להרגיש חסרת משמעות על ידי מחמאות מופקקות ועל ידי זה שהוא מעליב ופוגע בה. כך הוא מביא אותה למקום הרגשי שהוא נמצא בו ואז היא תפחד לעזוב אותו. בדרך כלל בתחילת הקשר גברים כאלה יודעים לעשות רושם טוב. אבל לאורך זמן מתברר שזאת רק הצגה".