

מסרסת, מסרסת, מסרסת / מור אסאל, לאישה, ספטמבר 2009
הגבר שלך חלש? לא נותן מעצמו? חסר חשק, ביטחון עצמי ויוזמה? אולי זו גם אשמתך * אלה הדברים שאנחנו עושות (בלי כוונה, כמובן) שמסרסים את בן הזוג שלנו

מבוסס על ראיון עם ד"ר חן נרדי

כולנו רוצות לעצמנו גבר בטוח. יוזם. חזק. נותן בשמחה. קשוב. אוהב את החיים ומלא חיים. בקיצור, גבר-גבר. אז איך זה שיום אחד, אחרי כמה שנים, אנחנו מגלות לצידנו מישהו אחר – עייף, פאסיבי, סגור, חסר מוטיבציה ונטול שמחת חיים?

ברור שחלק מהעניין הוא השנים שעברו והמכשולים שהיו שם בדרך. אבל חלק לא פחות משמעותי הוא התרומה שלנו, בנות הזוג שאוהבות אותו כל כך. בלי כוונה, לא תמיד אפילו במודע, אנחנו מחלישות את בן הזוג שלנו. מוציאות ממנו את החיות ואת הביטחון העצמי. במילים אחרות, ממש לא נעימות, מסרסות אותו. הנה עשר הדרכים הכי נפוצות בהן אנחנו עושות את זה, וכמה רעיונות לשינוי.

1. כשאת מבקרת אותו.

נא להכיר את כלי הסירוס מספר אחד של נשים: ביקורת. ובעיקר זו מהסוג הקטלני, החריף, החד-משמעי, שהופכת עם שנות הנישואים לחלק בלתי נפרד מהתקשורת שלנו. "הביקורת הנשית יכולה לקטול אצל הגבר כל תחום שהוא", אומר אהוד גלבוע, פסיכולוג קליני בכיר, יועץ לזוגות, להורים ולמשפחות, ומחבר הספר "זוגיות והורות – עקרון הדומיננטיות המתחלפת" (הוצאת). "הביקורת יכולה להיות על אופן קבלת ההחלטות שלו, על הדרך שבה הוא מנהל את התחום הכלכלי, על הצדדים הגבריים שלו – למשל, שהוא רך מדי, שכולם דורכים עליו, שהוא פראיר, שהוא בהמה כי הוא רק חושב על מין. "נשים נוטות לבקר את בני זוגן בעיקר בכל הקשור להורות: שהם לא עושים מספיק עם הילדים, ושמה שהם עושים לא מספיק טוב. הן רואות את התרומה

שלהן למערכת הזוגית וההורית, אבל פחות מצליחות לראות את התרומה של בני הזוג. לביקורת יש מטרה חיובית: הן רוצות שבני הזוג יתרמו כמוהן. אבל התוצאה היא שהביטחון העצמי של הגבר נחלש, והוא תופס את עצמו כשלילי ו'לא יוצלח'. באותו רגע האנרגיות שלו פוחתות, היכולת שלו להביע אהבה לאשה ולילדים פוחתת, ואם הביקורת הופכת לדפוס, הוא מפסיק לעשות, להציע, לבטא אהבה. במקום זה הוא מתנתק, כועס, מבקר אותה בחזרה."

מה עושים? "במקום לבקר ולומר לגבר מה הוא עשה לא טוב ואיך הוא אמור להשתנות, האשה צריכה ללמוד דרכים להשפיע על הגבר, כך שייקח בחשבון את הרצונות והצרכים שלה", אומר גלבע. "במילים אחרות, במקום לתפוס את תפקיד המבקר, מוטב שתמלא את תפקיד היועץ: האדם החכם שמקשיבים לו. הדרך לעשות זאת היא באמצעות הבנה, אהבה ושכנוע, אבל גם מתן מקום לגבר לנסות לעשות את הדברים בדרכו שלו. גם אם הוא לא משתכנע לעשות משהו בדרך שלך, מוטב לא לפסול מייד, אלא לתת הזדמנות. אם הדרך שלו לא תצלח, הוא יהיה פתוח יותר בפעם הבאה לפעול בדרכך, או שתוכלי להזכיר לו שבפעם הקודמת הלכתם עם הרצונות שלו, והפעם את מבקשת ללכת עם רצונותייך."

ד"ר חן נרדי: חזקי את בן זוגך והרבי להתפעל ממנו כמוהן כאשר הוא ראוי לכך. כל גבר וכל אישה ראויים שיתפעלו ממנו, למרות שבתרבות שלנו סבורים רבים שכאשר אנו עושים את המוטל עלינו אין צורך להתפעל מאיתנו, בעוד שכאשר אנחנו מפשלים, חייבים לבקר אותנו באפן הכי יסודי ומעמיק.

2. כשאת מתייחסת אליו כמו אל אחד מהילדים.

מכירות את הנשים שאומרות: "יש לי שלושה ילדים קטנים ועוד אחד גדול"? גם אם אתן לא מאלה, ייתכן שמבלי להתכוון אתן מעבירות את המסר הזה בדיוק. "אחד הדברים שמקטינים גברים הוא הנטייה של נשים לקרוא להם בכינויי חיבה ילדותיים", אומר ד"ר צחי בן ציון, סגן מנהל המרכז הרפואי סורוקה, פסיכיאטר וסקסולוג. "כינויים כמו 'פופי', 'טושטוש' או 'מיצי' הם כינויים שנתפסים כמתנשאים, וגורמים לגבר להרגיש כמו ילד קטן ולא כמו גבר בוגר."

עוד דרך אוהבת עד מאד להקטין את הגבר היא לדאוג לו כמו שדואגים לילד: "כשאשה מנדנדת לגבר לאכול נכון, אומרת לו מה ללבוש, מודיעה לו שהוא צריך לנהוג עם שתי ידיים על ההגה או להפסיק להתעצבן על הלקוחות שלו, לכאורה מדובר בביטויי אהבה", מוסיף גלבע. "אבל כשהאשה מגננת את הגבר, היא בעצם מתייחסת אליו כאל ילד קטן, מודיעה לו שהוא חלש ושהוא זקוק לאמא חזקה ששומרת עליו."

מה עושים? "דאגה היא חלק טבעי מהאהבה, אבל אשה לא אמורה לקחת אחריות על בן זוג, שהוא אדם בוגר בדיוק כמוה", אומר גלבע. "הגיוני לבטא את הדאגה פעם אחת, אבל לא יותר. מעבר לזה, היא יכולה לקחת אחריות רק על עצמה: אם חשובה לה הבריאות שלו, היא יכולה, כאשר היא מבשלת, להכין אוכל בריא יותר. אם היא מרגישה שהוא נוהג באופן לא זהיר, היא יכולה להודיע שהיא מפחדת לעלות על האוטו כל זמן שהוא נוהג ביד אחת ובשנייה מחזיק את הסלולרי."

3. כשאת לא נותנת לו לגמור משפט.

כל מי שניהלה יותר מפעם אחת שיחה עם אהוב ליבה, יודעת איך זה נשמע: על כל מילה שלו, נכנסים שני משפטים שלה. לפחות. "גברים נוטים לדבר עם רווחים גדולים בין המשפטים", אומר ד"ר חן נרדי, מטפל אישי וזוגי, מנחה קבוצות גברים ומחבר הספר במשותף עם ד"ר רבקה נרדי, "להיות דולפין – התמודדות עם תוקפנות וחולשה" מודן 2006. "צורת דיבור כזו מיועדת לתת לגבר זמן לתכנן את המשפט הבא, כי גברים מחונכים מגיל צעיר שכל מילה שלהם משמעותית, ושעליהם להפגין תמיד שיקול דעת וחשיבות.

"לתוך הרווחים בדיבור של הגבר, הנשים נכנסות בשיא הטבעיות, מבלי לחכות שהגבר יסיים: 'סליחה, חשבתי שסיימת...' או: 'אוף, כמה אתה כבד, דבר כבר'." "כשהאשה נכנסת לדברי הגבר ומבקרת אותו על קצב הדיבור שלו, הגבר נסגר. הוא מרגיש שלבת זוגו אין סבלנות אליו, שהיא לא באמת רוצה לשמוע אותו, שאין לו אינטליגנציה רגשית, שאין טעם בכלל לנסות לדבר."

מה עושים? נושמים עמוק ומחכים בסבלנות שהוא יסיים לפני שפורצים לשיחה בעוז עם שלל התובנות המבריקות שלנו. את הדיבור הספונטאני, המשתלב בטבעיות, אפשר לשמור לשיחת החברות. הן יבינו.

ד"ר חן נרדי: כבדי את זכותך לדבר בלי הפרעות חוזרות ונשנות. כאשר תנהגי כבוד בזכות הדיבור שלך, גדל הסיכוי שתעריכי את הזכות הזו ותכבדי אותה גם אצל בן זוגך.

4. כשאת לא נותנת לו להיות שותף בהחלטות.

והנה עוד מקום שבו הפער המילולי עובד לרעת בן הזוג שלנו: קבלת ההחלטות. "לנשים יש בדרך כלל יכולת מילולית טובה יותר, לצד יכולת טובה יותר לשכנע ולהסביר, ויכולת לקחת בחשבון הרבה גורמים בבת אחת", אומר גלבע. "כל היכולות האלו הופכות אותן למוצלחות הרבה יותר מהגבר בניהול דיון מילולי. מכיוון שחלק גדול מההחלטות הזוגיות מתקבלות בדיון מילולי, יוצא שביותר החלטות מנצחת עמדת האשה. מצב כזה מתסכל את הגבר, וגורם לו לחוש חלש, לא משפיע, שדעתו לא נשמעת, לא מסוגל להוביל."

מה עושים? "עוזרים לו לבטא את עצמו", אומר גלבע. "מכיוון שאין כאן הורדת ידיים אלא שותפות, שניכם תצאו מורוחים אם נקודת המבט שלו תיכלל בדיון. לשם כך, צריך לתת לגבר קצת יותר זמן לחשוב על הטיעונים שלו ולהכין רעיונות - או לפחות לחשוב על נקודות מבט שאותן את יכולה לפתח."

5. כשאת לא מבינה את שפת הגוף שלו.

הנה אחד הפספוסים הגדולים שלנו, שגורם לנו להחליש את הגבר שלצידנו: חוסר היכולת שלנו להבין מה באמת עומד מאחורי הבעת הפנים האטומה שלו. "כשאשה רואה מולה גבר עם 'פוקר פייס', היא מפרשת את ההבעה כאחד משלושה: אטימות רגשית, עוינות או כעס", אומר ד"ר נרדי. "בתרבות הנשית, כשאדם לא מגיב לחיוך או להבעת רגש בחיוך נגדי או בהבעת אמפתיה, יש לכך רק שתי פרשנויות אפשריות: 'או שהאידיט חסר יכולת רגשית, או שלא איכפת לו ממני'."

"מה שנשים לא מבינות הוא שגברים מתחנכים להסתיר את רגשותיהם: כשילד בוכה, אומרים לו: 'אל תילל'. כשהוא מספר על רגשות כואבים, צוחקים עליו

שהוא 'נקבה'. כשהוא מספר בעיניים בורקות על הרעיונות שלו, אומרים לו לשמור את הקלפים קרוב לחזה. התוצאה היא, שעם השנים ה'פוקר פייס' הופך לטבע שני, והגבר כבר ממש לא מרגיש שהוא לא מגיב. כשהאשה נוזפת בו על האטימות שלו ומנתקת מגע, הביקורת שלה הופכת לנבואה שמגשימה את עצמה: הוא מרגיש נזוף ולא אהוב, נסגר ולא מרגיש אמפתייה."

מה עושים?

ד"ר חן נרדי: לשאול את הגבר מה הוא מרגיש במקום לנחש מה מסתתר מאחרו המסיכה שלו. לעודד אותו לדבר על רגשותיו. להטיל ספק בכך שאת "בטוח יודעת" מה הוא מרגיש ולבדוק אם הפרשנות שלך נכונה. להגיד לו כמה החיוך שלו נעים לך. להזכיר לעצמך שוב ושוב שהוא שונה ממך ומחברותייך הנשים וכי עלייך להקדיש תשומת לב רבה ללמידת שפת הגוף שלו.

6. כשאת דוחה את היוזמות שלו.

מה את עושה כשהוא מציע לך, למשל, לצאת לטיול ג'יפים, או מודיע לך שלדעתו הגיע הזמן לקנות מחסן? מתלהבת, או מגישה לו כתף קרה כקרח? "נשים לא פעם מגיבות על יוזמות של גברים ב'זה לא הזמן', 'זה לא המקום' 'זו לא הדרך'", אומר גלבע. "בין אם הגבר מציע לטייל, לבלות או לעשות משהו למען הבית, האשה שופכת דלי מים קרים על ההתלהבות שלו. בפעם הבאה שתעלה במוחו יוזמה, הוא כבר יהסס להציע, כי ברור לו שתהיה התנגדות. כשהיוזמות של הגבר נתקלות שוב ושוב בהתנגדות, ייתכן שהוא לא יתיימש, אבל יצטרך לאסוף עוד ועוד אנרגיות כדי להמשיך ליזום, והאנרגיה הנגזלת תחליש אותו במקומות אחרים. להבדיל, ייתכן שהוא יותר ויהפוך פאסיבי וכבוי בזוגיות, ואקטיבי רק במקומות אחרים."

מה עושים? "ברור שלא כל מה שהגבר יוזם חייבים לעשות", אומר גלבע, "אבל כדאי, בעיקר כשמדובר ביוזמות לעשייה משותפת, להתייחס יותר ברצון ולאפשר לדברים לקרות – ולו רק לשם תחזוק ההתלהבות של הגבר בזוגיות."

ד"ר חן נרדי: לשאול את עצמך כמה שאלות: איך את מרגישה כאשר הוא שופך מים קרים על ההתלהבויות שלך? האם אתם מנהלים מאבק כוח מהסוג של עין תחת עין? דחית את היוזמה שלי, אני אדחה את שלך? אם את מגלה שבאמ יס כאן נקמנות הדדית, שימי את זה על השולחן כדי להפסיק את הטנגו הזה.

7. כשאת משווה אותו לאחרים.

והנה עוד דרך לגרום לגבר שלנו להרגיש לא שווה: להשוות אותו למישהו ששווה יותר. "ההשוואה הקלאסית היא לאקס המיתולוגי", אומר ד"ר בן-ציון. "משפטים כמו 'רק הוא ידע לגעת בי כמו שאני אוהבת'; 'אתה באמת משתדל אבל אין כמוהו' גורמים לגבר לחוש קטן ועלוב במיוחד. גם השוואות לאבא של האשה – שגם הוא סוג של אקס מיתולוגי – מחלישות ומסרסות: 'לאבא שלי היו ידי זהב, ולך הכל יוצא עקום'. וכמובן, אפשר תמיד להשוות לבעלים של החברות: לזה שמרוויח יותר, לזה שיודע לדבר על רגשות, לזה שמפנק בלי סוף את אשתו."

מה עושים? סליחה, אבל ההשוואות עוזרות לך במשהו? הן אלה שיגרמו לך להשתנות? במקום זה, שנני: "זה מה שיש ועם זה ננצח". ד"ר חן נרדי: האם אתם בטנגו של הכאבה זה לזו? האם את מגיבה להשוואות שהוא עורך בינך לבינך האקסית המיתולוגית שלו? אם כן, שקפי זאת והודיעי חד צדדית שאת מפסיקה עם ההשוואות הללו ובקשי ממני לעשות אותו הדבר.

8. כשאת לא נותנת לו מרחב.

"כשגברים הולכים לחברים שלהם, או כשהם עוסקים בתחביבים שלהם, הרבה נשים מביטות על כך בעין לא טובה", אומר ד"ר נרדי. "הן אומרות: 'הוא עובד כל כך הרבה, ובזמן המועט שיש לו בשבילי ובשביל הילדים, הוא עוד הולך לשחק כדורגל'. הביקורת היא הגיונית – הן תובעות מהגבר לגלות אחריות, ומתייחסות לתחביבים ולחברים שלו כאל מותרות, וכביטוי לחוסר רצון להיות עם המשפחה. מה שהן לא מבינות, זה שעבור הגבר לא מדובר במותרות, אלא במילוי הצורך הטבעי שלו ב'לבד' בתוך ה'ביחד' – צורך שקיים גם אצל נשים. כשהמאזן מתערער והזכות למרחב אישי נשללת מהגבר, הגבר הופך מדוכא ועוין. הוא מרגיש שנשלל ממנו החיבור למהות שלו; לדברים שעושים לו טוב. וכשזה קורה, הגבר נחלש, מאבד משמחת החיים שלו."

מה עושים?

ד"ר חן נרדי: מעודדים את הגבר ליצור לעצמו פינה משלו. לחייך אליו כשהוא חוזר מהתחביב שלו. להתעניין בחוויות שהוא מביא מהעיסוקים שלו. להתעניין חברות, להתעניין, לא לחקור. חקירה תביא להתקפדות קוצנית. האם ייתכן שאת כועסת עליו כשהוא יוצא ל"לחוד" שלו מפני שאת עצמך אינה מעזה לעשות את מה שהוא עושה? אם זה כך, בני לך את "הלחוד" שלך. לא כדי לנקום בו, אלא כדי למלא את הצורך שלך. כאשר תעשי זאת תוכלי לפרגן לו על ה"לחוד" שלך.

9. כשאת מעליבה את המיניות שלו.

והנה מקום מצוין לסירוס לא מודע: המיטה. "לנשים יש אינספור דרכים להוציא מהגבר את הביטחון העצמי במיטה", אומר ד"ר בן-ציון. "קודם כל דרך הערות: 'יו, תראה, האיבר שלך עקום'; 'איזה קטע, יש לך שם שיערות שיבה'. הייתה לי פציינטית שהייתה בודקת את האיבר של בן זוגה כמו שבודקים צמיג אופניים, ואומרת: 'לא, זה עדיין רך מדי'.

"עוד דרכים לגרום לגבר לחוש מסורס הן חלוקת ציונים ('לא רע, רואים שהתאמצת'); לעשות לו טובה ('טוב, יאללה, נו, בוא למיטה'); זיופי אורגזמה תיאטרליים; כיבוי יוזמות מיניות בעודן באיבן ('נראה לך?'); התחשבנויות ('כשאת רציתי שתבוא איתי לאמא שלי לא רצית, אז עכשיו כשאתה רוצה סקס אני חייבת?') או דווקא היעדרות כדי לגמול לו על התנהגות טובה. כל אלה גורמים לגבר לחוש מושפל, מוקטן, לא שווה ולא נחשק."

"דווקא כשהגבר מלא תשוקה, והוא מבקש סקס בצורה ישירה, נשים מפרשות את זה בצורה שלילית", מוסיף ד"ר נרדי. "האשה מרגישה, ולא פעם אומרת לגבר, שהוא בהמה, שלא באמת איכפת לו ממנה, שהוא מסתכל עליה כמו על חפץ או כמו על זונה. גבר ששומע שוב ושוב אמירות כאלו ומתחיל להאמין בהן יכול לחוש מדוכא, לרצות לנקום באשה ולמצוא את סיפוקו במקומות אחרים."

עוד דרך להחליש את הגבר שלך היא להפיל עליו את האחריות הבלעדית להנאה שלך במיטה. גלבוע: "בניגוד לגברים, שעסוקים מאד בצורך שלהם בהנאה גופנית, אצל נשים, התשוקה יכולה להיות מושפעת מהמצב הרגשי, מהמצב ההורמונאלי, ממה שקורה בבית, ממצב העייפות. כשדרגת התשוקה

אצל האשה נמוכה, טבעי שהיא נהנית פחות. הצרה היא, שבמצבים כאלה נשים נוטות להאשים את בן הזוג בכך שלא היה מוכשר מספיק במיטה כדי למשוך אותן למרומי האורגזמה."

אז מה עושים? בשלב ראשון, מרפים מהשיפוט, מההתחשבנות ומהביקורת במקום הכי אינטימי שלכם. "מותר ליהנות גם מעצם ה'יחד'", אומר גלבוע. "חשוב לזכור שהיה פה רגע של אהבה ולא הפגנה של ביצועים."

ד"ר חן נרדי: פשוט חשבי מה את מרגישה כשהוא מבקר את המיניות שלך. אם זה מכבה אותך, היי סמוכה ובטוחה שכאשר את ביקורתית כלפיו במיטה, זה מכבה אותו. ייתכן ואתם במאבק כוח במיטה מהסוג של "מי ישפיל את מי יותר". מאבק כזה הוא המשך יחסי הכוח ביניכם. לפני שתהרסו כליל את הסקס שלכם, אנא גשו ליעוץ זוגי.

10. כשאת מעדיפה אחרים על פניו.

כשאת מגישה אוכל, למי את מגישה ראשון: לילדים או לבן הזוג? כשחברתך הטובה מצלצלת בטלפון אחד, ובן זוגך בטלפון השני, למי את אומרת "רק רגע, כבר חוזרת אליך"? כשאמא שלך מבקשת שתבואי לעזור לה בדיוק באותו זמן שקבעת משהו עם בעלך, למי תגידי "אי אפשר"?

"גברים מרגישים לא פעם שהם אחרונים בסדר העדיפויות של הנשים שלהם", אומר גלבוע. "הם כמובן טועים: האשה עצמה נמצאת אחרונה בסדר העדיפויות שלה, ודווקא מפני שהיא מרגישה שבן הזוג הוא חלק ממנה, היא ממקמת אותו יחד איתה בסוף התור. הבעיה היא שכשגבר מרגיש שאשתו מעדיפה אחרים על פניו (גם אם אותם אחרים הם ילדיו שלו); הוא נחלש. הוא זקוק לתחושה שגם אם מחוץ לבית הוא רק בורג קטן במערכת, בביתו הוא מספר אחת."

מה עושים? "מבינים שהזוגיות היא המקום שמייצר את עודפי האהבה שמזינים את כל המשפחה, ולכן צריך להשקיע בה", אומר גלבוע. "כמובן שכשנולד תינוק, במשך כמה חודשים תשומת הלב העיקרית של האשה תלך לשם. אבל אחר כך, מוטב בכל הזדמנות להראות לגבר שהוא חשוב לך; שהוא בראש סדר העדיפויות."

ד"ר חן נרדי: עודדי אותו לומר לך כאשר מרגיש "נטוש" או מודר מסדר העדיפויות שלך, ובאותה מידה, אמרי לו את מתי את מרגישה מודרת. אל תצברי זאת למצב של התפוצצות אלא טפלי ברגשות הללו כשהם עוד קטנים. בכך תדגימי לבן זוגך – בלי הסברים מיותרים – שגם הוא יכול להביע את הרגשות האלו ולא לצבור ולהתפוצץ.