

סקר המריבות הגדול של לאישה ראיון עם ד"ר רבקה נרדי ומומחים

קרבן אוחיון

המחקר נערך במכון גיאוקרטוגרפיה בהנהלת פרופ' אבי דגני וד"ר רינה דגני, באמצעות סקר טלפוני שנערך בקרב 334 מרואיינים המהווים מדגם ארצי מייצג של גברים ונשים נשואים או החיים עם בן/בת זוג קבוע בישראל. הסקר נערך בישובים היהודיים במדינת ישראל. הסקר בוצע במהלך השבוע השלישי של חודש נובמבר 2008. טווח השגיאה הסטטיסטית המרבית בנסיבות דגימה זו הוא $\pm 5.4\%$, ברמת מובהקות סטטיסטית של 95%.

עורכת המחקר, טיבה הרשמן סמנכ"ל מכון גיאוקרטוגרפיה: "הסקר נועד לבחון את הדינאמיקה המאפיינת מצבי מריבה או חיכוך בין בני זוג, תוך התייחסות לאופן התנהלות המריבות, תדירות התרחשותן ואת התפיסות בקרב בני זוג לגבי השפעתן על הקשר בין שני בני הזוג בין אם לשלילה ובין אם לחיוב".

אז מה מצאנו?

האם כל הזוגות רבים? 76% מהזוגות רבים, 24% לא רבים אף פעם

טיבה הירשמן: "76% מהזוגות מדווחים שהם נקלעים למריבות וחילוקי דעות, 24% מצהירים שאינם נוהגים לריב כלל".

ד"ר רבקה נרדי, סופרת (אחד מספריה "זוגיות בסערה", הקיבוץ המאוחד, 2003, ספרה האחרון "זר יקר שלי", פרדס 2008) ומטפלת אישית וזוגית:

ליאת גוטמן, פסיכולוגית ייעוצית ומאמנת בכירה בתו"ת תקשורת ותוצאות המתמחה באימון זוגות: "לגבי אלה שלא רבים: יש אנשים שנמצאים במלחמה סמויה עם עצמם, והדבר בא לידי ביטוי בהימנעות ממריבה, מה שיוצר נתק מכל דבר שמאפיין זוגיות טובה. לכל אדם יש חילוקי דעות וריבים עם עצמו וכשאתה חי עם מישהו ברור שעולים קונפליקטים. המלחמה הסמויה יותר מסוכנת מהגלויה כי כשאני שואלת בני זוג "למה אתם לא רבים", הם יגידו בדרך כלל ש"הכל בסדר". העובדה שלא מזהים את הבעיות היא בעיה בפני עצמה. בני זוג שמתמחים בהימנעות מריבים, עלולים במקום זאת להתמחות בריחוק, ניתוק, שתיקות והם לא מתייחסים לזה כאל ריב".

- מתי זה קורה?

"כשאחד או שני בני הזוג מתקשים או מפחדים לנהל ריבים, או שרבו בעבר ושילמו מחיר גבוה או שבאים מבתים שלא רבו בהם, שדברים טואטאו מתחת לשטח או שמפחדים לאבד שליטה ואז הם עושים כל מה שהם יכולים כדי להימנע משדות מוקשים וכל אחד מהם נסגר בעצמו ונוזהר לא לדרוך על השני ויש

שתיקות רועמות. יש גם זוגות שאחד מבני הזוג הוא כזה וכל פעם שכן או בת הזוג רוצים לריב ולהתעמת על נושאים שונים, בשבילו זה קטסטרופה כל מה שהוא רוצה זה לצאת מהבית ולנתק מגע, בן/בת הזוג לא מוכן שזה יקרה כי הוא לא זוכה להקשבה ואז נוצר מין מעגל כזה שכן הזוג מתעצבן עוד יותר, הדיאלוג הזוגי לא טוב, העוינות והתסכול רק מתגברים ואז יש ריטואל שחוזר על עצמו".

על מה רבים בני הזוג?

23% מהזוגות רבים בגלל הילדים, 19% רבים על כסף, 14% רבים על זוגיות

טיבה הירשמן: "הילדים תמיד במקום הראשון: 23% מהזוגות מדווחים שהמריבות נוצרות בגין ויכוחים על חינוך הילדים, לימודים וענישה.

ליאת גוטמן: "רבים הם איזושהי שפה, אמירה. הריב הוא התוכן, המסר הגלוי שמתחת לפני השטח וההקשר הוא המסרים הסמויים שבגללם בעצם רבים ולא דווקא בגלל התוכן שעולה במריבה עצמה. הריב הוא למעשה הסימפטום. כשנכנסים ילדים למערכת זוגיות רמת המטלות, הלחץ ורעשי הרקע עולה והשילוב של הדברים מעלה את תדירות וכמות המריבות בין בני הזוג".

ד"ר רבקה נרדי: הכי קל ופשוט זה לריב על נושאים "בטוחים" כמו ילדים, כסף או סקס. כל אחד מבני הזוג מביא בלהט את השקפת עולמו ומגן עליה בחרוף נפש. השקפת עולם היא ביטוי של תמונת עולם, של רקע משפחתי, של תרבות בה גדלנו. אבל מבעד לתכנים המוכרים מבעבע המסר הסמוי, המסר עליו לא מדברים: הרגשות של כמה אני רצוי, נחשק, אהוב, דחוי וכולי. וגם – כמה אתה אוהב אותי, מכבד אותי, מתחשב בצרכי. במקום לשאול באופן ישיר את השאלות הפחידות הללו, אנחנו יוזמים או נגררים למריבה כדי לבטא תסכול, כאב וגם לבדוק כמה אנחנו חשובים לבני זוגנו. במקום לבטא את הקושי, עושים התמרה של הכאב לזעם. למשל, הגבר לא מגיע בזמן הבייתה ולא מודיע על כך, הפרשנות של האישה-אני לא מספיק חשובה. הביטוי של זה יוצא בכך שהיא מתקיפה אותו במשפטים כמו "הילדים בקושי מכירים אותך", כשהיא יודעת שזו נקודת התורפה שלו, המקום בו הוא חלש או מרגיש אשם ממילא".

טיבה הירשמן: "כסף במקום השני: 19% מהזוגות מדווחים שהם רבים על הכסף. מה לקנות? במה להשקיע? בזבוז כסף וכדומה. הזוגיות במקום השלישי: 14% מהזוגות מדווחים על מריבות בנושאים של חוסר הסכמה לגבי השקפות אישיות כמו עמדות פוליטיות חברתיות וכלכליות, 6% על עניינים של בינו לביתה, 1% מודים שהם רבים על נושאי סקס בגידות וכדומה. חלוקת התפקידים בין המינים לגבי מטלות הבית נמצא במקום הרביעי (12%). במקום האחרון נמצאים נושאים הקשורים לגורמים חיצוניים כמו יחסים עם המשפחה המורחבת (8%), עם החברים (2%), ונושאים הקשורים למקום העבודה של בן/בת הזוג (7%)".

ליאת גוטמן: "גם לריב על המשפחה שלו זה התוכן שמסתיר דברים רבים אחרים שנמצאים מתחת לפני השטח ונובעים מחוסר תקשורת בין בני הזוג, כשכל אחד מהם מתבצר בעמדתו, בטוח שהוא זה שצודק. באימון זוגי נוגעים בדבר האמיתי ולא בסימפטום. שואלים: "מה בעצם אני רוצה להגיד, מה חסר לי?". ודרך זה מתברר שאם בן זוגי איתי ומבין אותי, אז לא איכפת לי כמה שאמא שלו מעצבנת כי אני יודעת שהוא במחנה שלי. אם שנינו יחד נגד העולם אז כל הדברים האחרים פחות רלבנטיים. אצל זוגות שהתקשורת ביניהם טובה גם אם מגדלים 4-5 ילדים ויש לחצים כלכליים, עוברים את זה".

רק 1% רבים על סקס

ד"ר רבקה נרדי: לריב על סקס באופן גלוי הוא אקט שחושף אותנו באופן מאיים. עדיף להעביר ביקורת על ענינים אחרים של החיים ולהזכיר לדוגמא את ה"פריג'דיות" שלה כבדרך אגב. לרוב הגברים קשה לבטא מצוקה מינית באופן ישיר ("אני זקוק ליותר סקס, את מתחמקת ממני וקשה לי"). התיסכול המיני של הגבר והאשה כאחד חודר למריבות אחרות או משמש (לרוב אצל האשה) אמצעי הענשה דרך המיטה. לדוגמה, האשה אומרת ללא מילים: 'אם אתה לא רואה אותי, אתה לא עומד לצידי, אז לי כואב הראש'.

איך אנחנו רבים?

12% בצעקות, 39% בשקט, 12% פעם ככה ופעם ככה, 24% לא רבים בכלל

טיבה הירשמן: "12% מהזוגות מדווחים שהמריבות ביניהם נערכים תמיד בצעקות, בתוכם 4% בצעקות ובנוכחות אחרים. לעומתם, 39% מהזוגות מצהירים שהם רבים בשקט, ובתוכם 8% רבים בשקט אך לא איכפת להם לעשות זאת בנוכחות אחרים. 24% הם הזוגות המושלמים שאינם רבים אף פעם. ל-12% אין דפוס קבוע במריבות, פעם בשקט פעם בצעקות, פעם ליד אחרים ופעם לבד.

ד"ר רבקה נרדי: "עצם המריבה, גם אם היא לווהטת, מחדדת את הניגוד ועוזרת לכל אחד מבני הזוג לבטא את עצמו. כשכועסים משחררים אמת פנימית שלוהטת בתוכנו וברגעים רגילים מתאפקים מלהביא אותה. כל עוד לא נחצים קווים אדומים, כלומר כל עוד בני הזוג אינם משפילים זה את זה הם יכולים ללמוד הרבה על בני זוגם באמצעות המריבה. לאחר המריבה יהיו שיאמרו בתמיהה זה לזו: 'אבל למה לא אמרת לי? אנחנו צריכים לריב כדי שתגיד לי?' והתשובה היא: כן! לפעמים צריך להגיע לאיזה סף כדי לבטא את עצמנו".

ליאת גוטמן: "באים אליו זוגות שאומרים לי שאין להם שגרה: שבוע מדברים ושבוע משלימים. באימון הם רואים שהיציבות והשגרה הזוגית שלהם מורכבת מ"ברוגז/שולם". אם הם רוצים לשנות את השגרה, הם צריכים לעבוד עליה".

ד"ר נרדי: "נשים וגברים מאוימים מדברים שונים. גברים למשל מאוימים מכך שמדברים אליהם כמו אל ילדים, הנזיפה האימהית יכולה לגרום לגבר לעלות על בריקדות. הטון הסמכותי-ביקורתי של אשה החושפת את מחדליו (לדעתה) עלול לגרום לגבר לחצות קווים אדומים או להכנס לשתיקה מענישה לפרק זמן ארוך. מהר מאוד המריבה עלולה לגלוש למלחמה כאשר משהו שנאמר נגע בנקודת תורפה של אחד מהם".

טיבה הירשמן: "הצעירים יותר אימפולסיביים: צעירים בני 18-34 ציינו בשיעור גבוה יותר (16%) שהם רבים בצעקות, זאת לעומת מבוגרים מהם (5-8%)".

ליאת גוטמן: "זה לא מקרה שהצעירים רבים יותר, צועקים יותר. אנחנו חיים בעולם דינמי וכל הזמן מחפשים חידושים ועניין. המריבות מספקות אדרנלין בנוסף לדינמיקה של סקס פיוס. אני מציעה לשלב מגע במריבה. לגעת ברוך בכך הזוג הוא משהו שמאוד משכך כאב, שם את הדברים במקום מכיל. לגעת בזרוע, לשים יד בעדינות. מבחינת שפת גוף כשאני נוגעת במישהו זה אומר שאני מקבלת אותו בשונה למשל ששפת הגוף של נפנוף באצבע. מאוד חשוב שהשיחה תהיה בטונים סבירים, ללא שימוש במילים פוגעות ומעליבות. אני חושבת שההבנה כמה חשובה ההרגשה שהאחר מבין אותי וגם כשאנחנו כועסים אנחנו אוהבים, גם כשאנחנו רבים על משהו זה לא שוברים את הכלים. כשבן הזוג שלי מרגיש שגם אם הוא חושב אחרת ממני אני מבינה ומקבלת את זה, אנחנו בדרך הנכונה".

גוטמן אומרת שדרך טובה להפוך מריבה לדיאלוג פורה היא לשקף לבן הזוג איך הדברים נראים מנקודת מבטי.

ד"ר רבקה נרדי: "הטונים הגבוהים והתקפי הזעם הקשים אכן מאפיינים אותנו יותר בתחילת דרכנו. אולי בשל "הלם הנישואים" (לא ידענו שזה הולך להיות כל כך קשה...). עם הזמן וההתבגרות אנחנו לומדים לריב יותר "בשקט", לומדים לרסן את כעסנו. אנחנו כבר פחות מופתעים מהאירועים. אך עדיין חציית הקווים האדומים עלולה להתרחש גם אם היא נעשית "בנימוס" מושחז. כאשר זה קורה - אם בן או בת הזוג שלנו גולשים ויורדים מתחת לחגורה, המחויבות שלנו לעצמנו להצהיר - "אני מבחינתי סיימתי" ולצאת מהחדר. חד משמעית לחתוך את זה, כי טוב לא יכול לצאת מזה, ייצא רק רע. אם אני אחזיר לבן/בת זוגי באותה מטבע, זו תחילתה של מלחמה עם פצועים בשטח. אבל אם אחד עוצר אז השני יכול לבוא ולהגיד אחר כך "גלשתי. סליחה. טוב שעצרת אותי". כשנירגע נחזור לעניין עצמו שעליו בכלל דיברנו.

אני חושבת שחשוב שכל אדם יידע לעצור, לשים גבול כשהשני פוגע בכבודו. חשוב לי לומר שגם אם אנחנו אמני התקשורת ומכירים את החוקים אנחנו קודם כול אנושיים ולכן אנחנו עלולים להגיב על פגיעה - "מהבטן" ולא מ"הראש". כאשר זולתנו עוצר אותנו הוא עוזר לנו לא להמשיך ולגלוש במדרון התלול. מאידך אנחנו גם בעלי מודעות ומסוגלים לתקן טעויות - לחזור ולהתנצל ולקיים דיאלוג יותר אינטליגנטי על הדברים שמפריעים לנו. דיאלוג אסרטיבי, אינטליגנטי ורגיש עושה שימוש נרחב ב"שפת אני" - קשה

לי, חשוב לי, כואב לי במקום להטיח האשמות.

ליאת גוטמן: "הכל מתחיל ונגמר בתקשורת. אני ממליצה להגיד משפטים כמו 'אני רואה שאתה עצוב, לחוץ, הייתי רוצה לדעת למה'. במקום לקחת את הצד של הנפגע, לקחת את הצד שמציע הפתרון, וכך הריב הופך ממריבה לדיאלוג. כדאי להגיד למשל 'איך אני יכולה לעזור לך?' במקום 'למה אתה חוזר עצבני מהעבודה, אחרי שאני כל היום עם הילדים'. גם אם אחד מבני הזוג פותח ריב ב'את לא מבינה אותי', כשבן הזוג השני משקף לו את זה 'אני מבין שאת מרגישה בודדה, תראי לי איפה, מה היית רוצה שאני אעשה', נפתח ערוץ תקשורת מצוין".

באיזו תדירות רבים?

24% מהנשים ו 9% מהגברים ענו שהם רבים פעם בשבוע, 31% מהגברים ו 20% מהנשים ענו שהם רבים פעם בחודש עד שלושה חודשים.

טיבה הירשמן: "נשים חשות יותר מהגברים שהמריבות עם בני זוגן חל בתדירות גבוהה, ו-24% מהן מדווחות על תדירות מריבות של עד פעם בשבוע, לעומת רק 9% מהגברים שמדווחים על תדירות גבוהה כזו. לעומתן, הגברים מרגישים יותר שהמריבות עם בנות זוגן חל בתדירות נמוכה יותר, כלומר לעיתים יותר רחוקות, כמו פעם בחודש עד פעם בשלושה חודשים (31%) זאת לעומת רק 20% בקרב הנשים שציינו תדירות זו. כלומר, נראה שתפיסת ההגדרה של מהי מריבה שונה בין גברים לנשים, ויתכן ונשים רגשיות יותר, תופסות ויכוח קטן כמריבה, ואילו בעיני הגברים, צריך להיות עימות ממשי יותר כדי שהוא יתפוס אותו כמריבה".

ד"ר רבקה נרדי: "אין זה מקרה שמנקודת מבטם של הגברים רבים פחות. מנקודת מבטו של הגבר אם אני ואשתי רבים הרבה זה מראה שהדברים יצאו משליטתי, זה לא מכובד בכלל ולגברים יותר חשוב להראות חלון ראויה נאה יותר של מצבם בכלל ומצבם הזוגי בפרט. בעבודתי כמטפלת זוגית כמו גם בסדנאות זוגיות כשאני שואלת את הנשים מה כואב להן ביחסיהן עם בן הזוג אני מקבלת רשימה ארוכה של צרכים רגשיים (אהבה, תשומת לב, רכות, גובה עיניים, זמן איכול ועוד) לצד צרכים 'תכליתיים' (שותפות במילוי מטלות הבית וגידול הילדים). כאש אותה שאלה מופנית לגברים משתררת שתיקה מביכה ורק לאחר היסוסים ולבטים חלקם מבטא צורך אחד בלבד: 'אני רוצה שהיא תדבר אליי ברכות', למשל. התשובה הפשוטה שלהם אומרת שהם באמת מאמינים שהם לא רוצים הרבה. הם אומרים 'קבלי אותי כמו שאני ותשכבי איתי מפעם לפעם ויהיה לנו גן עדן'. במוקד הקונפליקט עומדת תפיסת שותפות מאוד שונה. בעיני רוב הנשים, שותפות נתפסת כמשהו שמחייב הדדיות בעוד בעיני רוב הגברים שותפות נמדדת באופן אחר - הגבר מאמין שהוא תרם את חלקו בשותפות

בכך שהלך לעבודה והביא את הפרנסה העיקרית. הוא נדהם ומתוסכל מאי שביעות רצונה של האשה שלטעמו מודדת את השותפות במונחים קטנוניים, בלתי אפשריים מבחינתו (כמה הוא... כמה היא...).".

טיבה הירשמן: "הצעירים בני 18-34, הן הנשים והן הגברים, מדווחים על תדירות גבוהה יותר של מריבות: 27% זאת בהשוואה לזוגות המבוגרים יותר 13%-15%".

ד"ר נרדי: "לצעירים יש דרישות הרבה יותר ברורות, בעיקר הנשים שברור להן הרבה יותר מה הן רוצות, והן יותר גלויות ותובעניות לגבי הזוגיות מאי פעם. מערכות יחסים בנויות היום על רגשות יותר מאשר על תפקידים, מצב שמניב הרבה יותר רגישויות. היחסים עומדים במרכז הזוגיות וזה הולך ומתגבר ככל שאנחנו נעשים מודעים לעצמנו ולכן זה מאפיין יותר צעירים. המודעות הזאת גם מתאפיינת בכך שאנחנו שמים את האינדיבידואליזם והאושר האישי שלנו במרכז, ואם בן או בת הזוג מפרים את החופש שלנו לביטוי עצמו, זו כבר סיבה למריבה. זה לא מה הוא עשה או לא עשה, אלא איך הוא התנהג והגיב אליי".

מי מתחיל את המריבות?

30% מהנשים ענו שהן מתחילות את המריבה, 12% מהגברים ענו שהם מתחילים

טיבה הירשמן: "שיעור גבוה יותר מהנשים מודות שהן אלו שמתחילות את המריבות, שיעור גבוה יותר מהגברים מאשימים את הנשים שהן אלו שהתחילו במריבה, שיעור גבוה יותר מהנשים ציינו שהן אלו שמתחילות במריבה עם בני זוגן (30% לעומת 12% מהגברים שצינו תשובה זו). לעומתן, שיעור גבוה יחסית מבין הגברים ציינו ששני בני הזוג מתחילים בריב במידה שווה (26% ו-18%, בהתאמה).

הגברים מאשימים את הנשים בכך שהן אלו שמתחילות את המריבות ביותר מפי שתיים, מאשר שיעור הנשים שמאשימות את הגברים שהם אלו שהתחילו במריבה: 19% גברים מאשימים נשים לעומת 9% נשים מאשימות גברים".

ליאת גוטמן: "הרבה פעמים התחלת מריבה היא מניפולציה על מנת לקבל יחס. במקום להגיד "אני רוצה שתחזר אחריי, אני צריך/ה תשומת לב, אני צריך/ה שתראה אותי אבל אני לא מקבל/ת את זה", בן הזוג יוזם מריבה כדי לקבל את הצרכים בדרך אחרת".

ד"ר נרדי: "לנשים, כפי שאמרנו קודם, רשימות יותר ארוכות של דרישות וצרכים מהזוגיות. הן הפנימו הרבה יותר מהגברים את נורמת השוויון וההעדויות ביחסים ולכן דרישותיהן (המבוססות על צרכיהן הרגשיים) ברורות ומגובשות. כאשר הדרישות לא נענות ואף נהדפות בגסות או בהתעלמות – המריבה

מתלקחת. אם הגבר, לדוגמא, יושב וצופה בטלוויזיה שעה שהאשה טורחת בעניני הבית והילדים ובקשתה להושטת יד לא נענית – היא כועסת, והוא כועס שהיא כועסת ולא מבינה שמבחינתו הוא לא עשה שום דבר רע, הרי הוא את חלקו כבר נתן מחוץ לבית".

מי מסיים את המריבה?

24% מבני הזוג ציינו שהם לרוב מסיימים את המריבה, ו- 20% ציינו ששניהם במידה שווה מסיימים את המריבה. לא נצפו הבדלים בין גברים לנשים.

טיבה הירשמן: "כאן מצאנו שקיים שוויון בין המינים כאשר מדובר בסיום המריבה, 24% מבני הזוג ציינו שהם לרוב מסיימים את המריבה, ו- 20% ציינו ששניהם במידה שווה מסיימים את המריבה. לא נצפו הבדלים בין גברים לנשים.

25% מהנשים שהן לרוב מתחילות את המריבה, מציינות גם שבן הזוג הוא זה שלרוב מתפייס ראשון. לעומתן, רק 4% מהגברים שהן לרוב מתחילים במריבה, מציינים, שבת הזוג, היא זו שלרוב מתפייסת ראשונה.

64% מהגברים שהן לרוב מתחילים במריבה מציינים גם שהם הראשונים להתפייס, זאת לעומת רק 37% מהנשים אשר ציינו שהן מתחילות והן גם מסיימות.

כלומר אצל גברים לפחות ברמה ההצהרתית קיים הצורך של ההוגנות - אני התחלתי אני אפייס, לעומת זאת הנשים - אני התחלתי ובכול זאת אני רוצה שאתה תפייס אותי".

ליאת גוטמן: "יש מצב קלאסי שאחד מבני הזוג אומר 'אני התחלתי את המריבה ולכן בוא תפייס אותי, כדי להראות לי שאתה אוהב אותי, שאיכפת לך. יש מצבים שאחד מבני הזוג נכנס למצב קורבני ואומר 'אני הפגוע, בוא תעשה הכל כדי לפייס אותי'.

תקשורת טובה היא לא רק לדבר אלא חשוב איך לדבר. תקשורת זוגית טובה נמדדת בעיקר בזמן ריב גלוי או סמוי. אני ממליצה ללמוד להקשיב, הקשבה אמיתית, אמפטית, תוך כדי ניסיון כנה להבין מה בן או בת הזוג שלי אומרים. בהקשבה אמפטית אני נותנת לגיטימציה למה שהוא מרגיש ואם הייתי במקומו בטח הייתי מרגישה כמוהו. אפשר למשל להגיד: 'אם גם אני הייתי כמוך כל היום עם הילדים ואת היית מופיעה בתשע בערב כשהילדים כבר במיטה גם אני הייתי כועסת'. אפילו אם הדעה של בן הזוג נשארת שונה ההרגשה של בן הזוג המתלונן שונה. ההקשבה והתקשורת נותנים לגיטימציה למה שהבן זוג עושה ומרגיש ואז מצליחים להגיע לאיזושהו פתרון".

ד"ר נרדי: השאלה המעניינת בעיני היא לא רק מי יוזם התפיסות אלא גם איך – באיזו דרך. נראה שלגברים ונשים דרכים שונות לסיום מריבה. הדרך המילולית (בוא נדבר על מה שהיה) היא דרך נשית יותר. לברר, להבין, להפיק איזה לקח, לשפר, להתקדם. דרכם של רוב הגברים היא לסיים את המריבה

במחווה של פיוס – מתנה, פרחים, סקס, הפתעה ועוד. איזה מחווה גרנדיזוית (אם הסיבה למריבה היא גרנדיזוית) או מחווה צנועה יותר. רק לא דיבורים. הדיבור על מה שהיה לעתים מייצר את המריבה הבאה... כך חשים לא מעט גברים. אני מאמינה כי הרצון הטוב, גם אם הסגנון זר לעולמי, הוא הקובע. יש לתת הזדמנות וכבוד לכל אקט יוזמתי של פיוס.

כיצד מסתיימת המריבה?

18% לא הולכים לישון לפני שפותרים את הבעיה, 16% מתעלמים מהמריבה וממשיכים הלאה

טיבה הירשמן: "באופן כללי, 18% מהזוגות ציינו שהם משוחחים ומגיעים לפתרון הבעיה ורק לאחר מכן הולכים לישון. לנשים חשוב יותר מאשר לגברים להתפייס לפני השינה, 21% מהנשים ציינו זאת לעומת 16% מהגברים. עד גיל 55 חשוב יותר להתפייס לפני השינה (27%-24% לעומת רק 10% מהמבוגרים מהם). 16% ציינו שהם מתעלמים מהמריבה וממשיכים הלאה. 10% מצהירים שהם אלה שיוזמים את ההתפייסות עם בן הזוג. 5% לא מתפייסים גם לפני השינה, הולכים לישון כעוסים, וממשיכים את הריב למחרת היום. 4% ממשיכים לחכות שיבואו להתפייס איתם, ובתוכם יותר נשים יותר גברים".

ליאת גוטמן: "הרבה פעמים גם כשרבים לא מצליחים לסגור את הקצוות ואז רבים ומשלימים כי 'צריך' כי 'יש ילדים' כי 'יש אירוע משפחתי' או כל מכל סיבה אחרת ואז הכל חוזר חלילה עד הריב הבא בריב הבא ואז כל מה שמתחת צף שוב".

טיבה הירשמן: "שיעור גבוה יותר מהגברים, מציינים שהם אלה שהולכים ומתפייסים עם בנות זוגן, לעומת הנשים שבחרות להתפייס עם בני הזוג ולסיים את המריבה (14% מהגברים לעומת 5% מהנשים).

ליאת גוטמן: "בהתאמה הנשים הם הפונות העיקריות לאימון וטיפול ולפעמים גם כשמגיע מועד הפגישה הגברים לא מבינים מה הם עושים שם ואומרים 'אני פה בגלל אשתי'. האישה שופכת דברים מעומק ליבה והגבר לא יודע על מה היא מדברת.

הגברים יותר מבליגים, פחות מסתכלים לדברים בלבן של העיניים, פחות מתרגשים מהנשים. גם בהקשר של לדבר על הדברים. האישה מדברת כי הדבר בנימי נפשה, והיא צריכה לנתח ולפתור, ואילו הגברים מדברים על פי רוב כי צריך לסמן ווי וללכת לישון בשקט למען שלום בית ושקט בבית".

ד"ר רבקה נרדי: "נשים וגברים חווים אחרת מריבות. יש הרבה נשים, ואני נמנית עליהן שפשוט שונאות ויכוחים, יש כאלה שחושבות שאין להן את הכישרון הרטורי, בעוד שלרוב הגברים נדמה שויכוח הוא חלק מהרטוריקה הגברית. לכן הרבה נשים מוותרות במריבה, אבל בלב פנימה הם לא מוותרות, ואז למרות שהמריבה הסתיימה, הן מחזירות לגבר שלהן בנקמה קטנה, שהגבר לא מבין מאיפה זה בא לו. למשל, באי נחמדות, בעקיצות, חוסר פירגון, והגבר לא מבין למה כי כאמור המריבה הסתיימה, לא היה טריגר. הרבה מאוד מריבות לכאורה קטנות הן משום שבמריבות הגדולות יש הרבה עניינים בלתי סגורים. המסקנה היא שאנחנו צריכים יותר אומץ לב להיות יותר גלויי לב זה עם זה. בוודאי לא כל הזמן, כי אי אפשר לדבר על הכול כל הזמן, אבל בזמן אמיתי, בעיצומו של ויכוח חשוב לומר – 'אין לי כוח יותר להתווכח, אבל תדע שבנקודה הזאת אני לא שלמה'. אני חושבת שגילויי הלב הזה יכול לחסוך את הנקמות. הניכור הוא האויב של הזוגות שלא מדברים בגילוי לב. יש דברים שדורשים להגיד 'לא הסכמנו על זה אז בוא ננסה לא לדרוך אחד על השני בתחום הזה'. ברגע שיש גילוי לב אצל רוב האנשים מתעורר הצורך הטבעי לגעת, להתחבק, להתפייסות מינית, כי כשיש את האינטימיות יש רצון להיבלע בתוך השני, נוצר משהו מאוד רך, עמוק ומרגש".

האם המריבות משפרות את הקשר בין שני בני הזוג או פוגעות בקשר?
 24% מהזוגות הנשואים חושבים שמריבות פוגעות בזוגיות, 25% אחוז מהזוגות חושבים שהמריבות תורמות לזוגיות, 25% לא מצליחים להחליט.

טיבה הירשמן: " רבע מהזוגות הנשואים סבורים שהמריבות פוגעות בזוגיות (24%), רבע סבורים שהמריבות תורמות לזוגיות ויוצרות עניין ומוציאות החוצה בעיות קיימות (24%), בתוכם גבוה חלקם של הצעירים בגיל של 18-34 (33%). רבע לא מצליחים להחליט, וזה אומר שיש מקרים שהם מרגישים שזה עוזר לזוגיות ויש מקרים שהם מרגישים שזה פוגע בזוגיות (29%). הרבע הנוסף הם הזוגות המושלמים שאף פעם לא רבים (24%).

ליאת גוטמן: "הריבים ה'בריאים' משמשים פילטר לזעם מצטבר ומסתיימים בהשלמה, הבנה, בהרגשה שמשוהו התקדם קדימה בזוגיות. ריב "טוב" הוא ריב שבו שני בני הזוג מוציאים את מה שיש להם להגיד ומגיעים להבנה הדדית. ריב שאחריו מרגישים מסורסים הוא ריב לא בריא, ריב שעובר את נקודת האל חזור. הכי גרועים הם הקונפליקטים הטעונים והמתמשכים שגוררים הרבה ריבים שלא מביאים לשום מקום חוץ מאבדון וסירוס, שאחריהם נותרת אדמה חרוכה שלא רק משפרים אלא גם מעצימים ומוסיפים רעשי רקע לזוגיות".

ד"ר רבקה נרדי: "התבטאות במריבה יכולה לתת כרטיס ביקור של בני הזוג ולפתח רגישות לאותם דברים שלא ידענו או הבנו על בן או בת הזוג שלנו. אבל אם המריבה גולשת להשפלה, לא למדנו כלום ונשארו חבולים וחבוטים, עם זיכרון רע של משהו שקרה לנו עם בן הזוג וגרם לנו פגיעה מאוד קשה. כשמריבה הופכת להשפלה כבר מדובר באלימות מילולית ויש כאלה שחווים אותה כהתעללות ולא מבינים מה קרה, איך נחצה הקו האדום. ביטוי הכעס הלגיטימי יכול להיות מסוכן אם גולשים להלבנת פנים, איזכור של דברים מהעבר והעלאת נקודות תורפה. כדי לא לגלוש בני זוג יכולים לקבל החלטה אסטרטגית משותפת, כמו שבני זוג עורכים הסכם עקרוני שלא בוגדים, למשל, כך הם יכולים להגיע להחלטה עקרונית שלא משפילים בעת מריבה, ובכלל.

כדי לא להגיע לויכוח כוחני עם השפלות הדדיות עלינו להיות מודעים לשפת ההשפלה ולקבל החלטה מודעת לא לעשות בה שימוש. סביבת חיינו לא מקילה עלינו. אנחנו חיים בחברה תחרותית המאדירה את ערכי הניצחון והכוח על פני השיוויון וההדדיות. כשמדובר במערכת יחסים, אנחנו זקוקים לריסון עצמי כדי לא להידחק לפינה של 'אני אנצח אותך בכל מחיר'."

ליאת גוטמן: "מה שעוד עוזר לצד השני להבין הוא לדבר בלשון 'אני' ולא בהאשמות. כשאני מאשימה את בן זוגי 'אתה לא בסדר', הוא יהיה עסוק בלהדוף את דבריי, במקום להקשיב להם. מה שפותח את ערוץ ההקשבה הוא להגיד משפטים כמו 'אני בודדה', 'אני עצובה', 'אני מתמודדת לבד מול הילדים', לא מה התוכן אלא להגיד אותו בגוף ראשון. מאוד חשוב להיזהר מלהפוך את לשון ה'אני' ללשון ה'אתה', ואז להגיד לדוגמה: 'אני מרגישה שאתה כך וכך'. באימון זוגי מתאמנים איך להגיד לבן הזוג שלי מה הדברים שחשובים לי, מה אני רוצה שיהיה בזוגיות שלנו".

10 המשפטים הכי מעצבנים שנאמרים בשעת מריבה (וגם סימן הקריאה מעצבן בפני עצמו!)

- 1) מה בסך הכל אמרתי? מה כבר ביקשתי?
- 2) תעשה מה שאתה מבין!
- 3) יכולת לפחות להרים טלפון!

- (4) ומה אני, עז?
- (5) את בדיוק כמו אמא שלך!
- (6) הרי ידעתי שזה מה שיהיה!
- (7) אהבה זה לא הכל בחיים!
- (8) למה זה מגיע לי?
- (9) את/ה פשוט לעולם לא תשתנה!
- (10) נו, באמת, אתה לא רציני