



מאת: ד"ר דניאלה קראונה

העניינים בשליטה

ומחשבות בן הזוג. עתה סוף סוף תהיה לכם ההזדמנות לאפשר לו להתבטא בחופשיות.

בקשתי היא שתבחנו כל שאלה ושאלה לגופו של עניין, ואל תמהרו להסיק מסקנות חפזות.

בשלב זה ברצוני להותיר את הנושא פתוח ופנוי לתובנות שלכם. בשבוע הבא, נדון בע"ה בגורמים לצורך בשליטה מוחלטת, וננסה להצביע על אפשרויות למניעה או פתרון למצבים כאלו.

זכרו! אין תשובה אחת נכונה ומתאימה לכולם. אם הזוגיות שלכם מתפקדת יפה, והמודל הספציפי שלכם מתאים לכם- זה העיקר!

מאמר הביטוי באנגלית: "If it ain't broke, DON'T FIX IT!" או בעברית - לא כדאי לתקן את מה שאינו מקולקל...

בינתיים, בלו בנעימים ובהצלחה!

שלכם, דניאלה.

הווה אומר: עד כמה הצורך בשליטה "שולט בחייך" ומוציא אותך משלוותך, כאשר אינך מרגיש בשליטה.

אני ממליצה - שתמלאו שאלון זה ביחידות, ואז, העבירו אותו לבן/בת הזוג.

ניסיון מעניין יהיה למלא את השאלון פעמיים: בפעם הראשונה,

תוך הבעת דעה על עצמך ובפעם השנייה נסו לתאר לעצמכם כיצד בן / בת הזוג מדרג אותך.

בכוחו של שאלון זה להוות כלי נהדר לפיתוח שיחה ביניכם על נושאים שמעולם לא העזתם לדון עליהם, ושנותרו טעוני הבהרה ודיון.

יתכן כי תגלו להפתעתכם, שבן הזוג מרגיש זה זמן-מה שאין לו אפשרות אמיתית להביע את דעתו. אולי תמצאו שעד עתה לא הייתם מספיק רגישים לצרכים, רגשות

אחת התלונות השכיחות ביותר שאני שומעת בחדר הטיפולים שלי, מגברים ונשים כאחד, היא שבן/בת הזוג **שתלטן**. הוא **חייב לשלוט בכל העניינים**. כמוכן שתכונה זו אינה רצויה, ועלולה להזיק למערכת היחסים, בין אם מדובר בעבודה של צוות במשרד, או בבית בין בני זוג. אף אחד אינו מעוניין לחיות לצד אדם שחייב כל הזמן להיות צודק, ושתמיד ירצה להיות זה שקובע את הכללים.

לפניכם שאלון שיאפשר לכם לבדוק האם אתם נוטים להיות שתלטנים. אין ספק, שלכל אחד מאיתנו יש מידה של צורך בשליטה. זה טבעי ונורמאלי, ומעיד על בריאות נפש טובה, כאשר העניין עומד בפרופורציה ובאיזון עם כל שאר חלקי האישיות שלנו. מכאן סביר להניח שכולם יענו בחיוב לפחות לחלק קטן מתוך השאלות הבאות.

ההבדל בין מי שבאופיו שתלטן לבין אדם מן השורה הוא הדומיננטיות של צורך זה.



והרי השאלון - תשובה חיובית מצביעה על מגמת שליטה:

1. לקבוע לאן הולכים.
2. בחופשות ובבילויים האמורים להיות ספונטאניים וכיפים, אני נוטה להגזים בדרישותי למסגרת, לדיוק בלוח הזמנים ול"תוצאות" בכלל.
3. ידוע לי שקרובי משפחתי רואים בי דמות דומיננטית במשפחה המורחבת.
4. אני זה שקובע בדרך כלל באיזה ערוץ טלוויזיה צופים בבית.
5. אני זה שקובע את הטמפרטורה של המזגן או ההסקה בבית.

ד"ר דניאלה קראונה, M.A., הינה מומחית בטיפול זוגי ומשפחתי העוסקת בתחום 25 שנה, מנהלת ביה"ס "לפתרון משברים בזוגיות, מיניות וחיי משפחה", ועורכת סדנאות להכנה לזוגיות. מרפאותיה בבית שמש, ירושלים ותל-אביב. 054-5359072, 02-9916521

6. שנקבעה מראש.
7. אני אוהב להנחות שיחות קבוצתיות ואישיות, ובדרך כלל אני במרכז העניינים.
8. אני מסוגל להפסיק את הזולת באמצע דבריו, אם תשובתי אינה הולמת את השאלה או את ציפיותי.
9. לעיתים תכופות אני חש בחסר ביטחון עצמי.
10. יש לי נטייה להפעיל ולשלוט באנשים.
11. אני מנהיג מעולה, אך כשמישהו אחר מוביל את העניינים, אני מתקשה להשתלב.
12. קשה לי להתאים את עצמי לכללים שנקבעו על ידי אחרים.
13. אני מרבה להעיר לאחרים על הדרך בה הם נוהגים ברכב.
14. כאשר יוצאים לבלות, אני אוהב

1. לקראת קבלת החלטות משמעותיות (לדוגמא, רכישת רכב חדש או קניית דירה), אני נוטה לקבל על עצמי את תפקיד המחליט.
2. אני ההורה האחראי על המשמעת בבית, והסמכותי מבין השניים.
3. אני אוהב לנהל את העניינים.
4. אני מחליט בדרך כלל בעניין מפגשים חברתיים או משפחתיים.
5. פרטי שיחות טלפון של אחרים מעניינים אותי.
6. חשוב לי להגיד את המילה האחרונה.
7. חשוב לי שתהיה מסגרת וכללים ברורים.
8. מתאים לי להיות זה שמפקח על ביצוע משימות של אחרים.
9. חשוב לי שהכל יתנהל על פי התכנית

לשאלות בנושא זוגיות, מיניות וחיי משפחה, שלחו לפקס שמספרו: 9922408 או לדוא"ל: youandme@netvision.net.il (ציינו: שאלות לד"ר דניאלה)