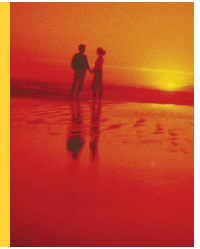




מאת: דניאלה קראונה

זוגיות בסימן שינוי

שלום לקוראים הנהדרים, המשתבים אותי בחייהם. הפעם החלטתי לגוון, ולשנות את המתכונת הרגילה של הטור. במקום שאלה ותשובה, אני מעבירה אליכם מכתב מרגש ששלח אליי גבר, שבו שיתף אותי בתהליך שעבר לאחרונה, כתוצאה מפנייתו לטיפול. אני מזמינה את תגובותיכם.



להתמודד ולשנות תפיסות מיושנות שהיו מקובעות אצלי שנים. לאט לאט אני מתחיל להרגיש טוב עם "האני" החדש-ישן, ואת יודעת מה? גם אשתי זה בסדר לראות אותי באור אחר. ככל שהייתי יותר בטוח בדרכי והקרנתי סיפוק ובטחון עצמי, כך זכיתי ליותר ויותר הערכה ממנה. עד כדי שהסכימה להגיע ביחד איתי לטיפול זוגי.

הבנו, שיש צורך בטיפול אינטנסיבי בו נעמוד על טיב היחסים ששינוי רוצים, ובפתיחת משא ומתן על מנת לעצב נישואין יותר מספקים לשנינו.

ברור היה שהמצב הנוכחי חייב להשתנות. אשתי קיבלה, אמנם לא בשמחה גדולה, את העובדה שעליה "לשחרר קצת חבל" ולהתרגל לשיתוף יותר גדול.



בכל הנעשה אצלנו. גם אני למדתי שהתרומה שלי למצב לא היתה פחותה משלה, והעובדה שהרשיתי לה לשלוט בכל כך הרבה מישורים במשך תקופה ארוכה, ביססה את הבעיה ונתנה לה תוקף.

עם חלוף הזמן, לא בלי כאב, התחלנו להכיר את האמיתות של כל אחד מאיתנו, והגענו ליסוד הרבה יותר בריא ונכון. כיום אנחנו יכולים להודות, שבי"ה המשבר שלנו חישל אותנו, והביא אותנו להיכן שאנחנו מחוזקים ואוהבים.

תודה בשמי ובשם אשתי

שלומי (שם בדוי)

איך ידעתי מה הם צריכים? הם בטח לא אכלו כלום כל היום חוץ מממתקים... זה כבר היה ממש מוגזם! היא התחילה להתנהג כאילו הילדים הם רכוש הפרטי, ולא משותפים לשנינו.

המגמה הזו של ביקורת ודחיית היוזמות שלי הופיעה מידי פעם גם ביחסים האינטימיים בינינו. כשניסיתי ליזום דברים שידעתי שנהנתה מהם בעבר, דחתה אותי ואמרה "אתה יודע שאני לא אוהבת שאתה מפתיע אותי". מה אגיד לך דניאלה, נדהמתי.

כשאני מסתכל אחורה, אני מבין שמערכת היחסים הזו התבססה לאורך כל השנים, כשאשתי "מאלפת" אותי על ידי הפגנת חוסר שביעות רצון לכל ניסיון שלי ליוזמה. מאוד היה חשוב לי לרצות אותה, ובשביל שלום

בית ויתרתי על הרבה דברים ועל העצמיות. את השינוי שחל אצלי אני זוקף לזכותך. בעקבות הטור שלך קיבלתי אומץ לנסות לשנות את המצב הקיים. ידעתי שאני הולך לקראת פיצוץ - גורל הפוך מהשלווה אותה קיוויתי לקנות בהשלמה השקטה שלי עד עכשיו.

פניתי אלייך, ויחד התחלנו את המסע לתוך עצמי. הבהרת לי שעד שלא אזהה את האני שלי- הרצונות שלי, העמדות והמטרות שלי, והקווים האדומים שלי - לא תהיה לנו זוגיות אמיתית מלאה ובריאה. דניאלה, לא אומר לך שתמיד זה קל. אני כיום באבק עם עצמי, על הגדרתי העצמית. אני באמצע תהליך מדהים, קשה, מורכב ומייגע של טיול אל "האני" האמיתי שלי. אני מגיע למחוזות שלא ידעתי שישנם, וכאלה שלא רציתי להכיר בהם. נאלצתי

לדניאלה שלום,

עברו כבר מספר שבועות מאז נפגשנו לאחרונה, ורציתי לשתף אותך ואת הקוראים (בעילום שם) בתהליך שעברנו בבית מאז שהתחלת לפרסם את טורך השבועי.

כמו שסיפרתי לך בפגישתנו הראשונה, המקום שלי בבית, לא היה כשותף מלא בקבלת ההחלטות וניהול סדר היום. תחושתי היתה שאשתי מעדיפה להחליט בעצמה ולהיות עצמאית באשר למה שקורה בבית. חשבתי לעצמי שזהו חלומי של כל בעל - שאשתו לא "תנגיס" לו אלא תניח לו ותיקח את היוזמות לידיה. מאחר והעדפתי לא להיכנס לויכוחים, ורציתי אישה שמחה ומרוצה בבית, התאים לי להעביר לידיה את המושכות. כך הדברים התנהלו במשך שנים. בתקופה האחרונה, התחלתי להרגיש שאני לא מספיק שייך למה שקורה בבית, אולי אפילו קצת מיותר.

היו לי רעיונות, והצעות לשיפור בנושאים שונים, אך תמיד כשהעליתי אותם אשתי התנהגה כאילו אני חוזר לטריטוריה שלה, ושהצעותיי כלל לא לעניין. לדוגמה: קניתי ילדים כמה בגדים וספרים, ואשתי כעסה מאוד על שלא התייעצתי איתה קודם (לא שהיא אי פעם התייעצה איתי!). את יכולה לתאר לעצמך עד כמה דבר כזה מוציא את החשק לבנאדם ליזום ולהיות אקטיבי...

או לחלופין, כשהיא היתה בתקופת מבחנים לחוצה, החלטתי לעזור לה. סיכמתי עם אימי שאבוא אליה עם הילדים, כדי לאפשר לה קצת שקט. הילדים נהנו מאוד מהאווירה הכפרית ומהפינוק של סבתא, אך אשתי ממש התפוצצה - מה פתאום לקחתי את הילדים לאמא שלי?

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. 02-9916521, 054-5359072.

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