

# זוגיות של ממ"ש



דליה גרינבאום



## נעים להכיר

אני דליה גרינבאום, יועצת זוגית ופסיכותרפיסטית, מלווה זוגות ויחידים כבר מעל ל-30 שנה. לאורך שנות ניסיוני למדתי שכל זוגיות יכולה לפרוח ולשגשג ולהתמודד טוב יותר עם אתגרי החיים. בקורס **“זוגיות של ממ”ש”**, תוכלו ללמוד מהן 8 אבני הדרך הנפוצות בחיי הזוגיות ואיך ניתן להתמודד איתן בעזרת הידע, הכלים והטכניקות שתלמדו בקורס.

# איך משתתפים?

## אזירה טובה

**01**

הקדישו זמן איכות לזוגיות שלכם, כאילו אתם יוצאים לדייט.

## לומדים כזוג

**02**

רואים את הסרטונים ביחד, קוראים את ההסבר, מדברים בינכם ורואים איך זה אצלכם, מבצעים את המשימה ומתרגלים.

## גמישות והתאמה

**03**

תוכלו לבחור אם לעבור מפרק לפרק לפי הסדר, או לקרוא את תוכנית הקורס וליישם את הפרקים שמעניינים אתכם.

## הנאה מהתהליך:

**04**

זכרו, מטרת הקורס היא לחזק את הקשר הזוגי שלכם. תהנו מהתהליך, מהזמן האיכות המשותף, ומהלמידה החדשה.

# מה מחכה לכם בקורס?

## 8 דייטים זוגיים דיגיטליים

- בהם נבין מהן 8 אבני הדרך החשובות בזוגיות.
- אלמד אתכם כלים פרקטיים, ונתרגל מיומנויות שישפרו את חיי הזוגיות שלכם.
- בכל שיעור, יהיו הדרכות, פרק קצר לקריאה, שאלונים וכלים לתירגול.

# מה יש בכל פרק?

- **מאני לאנחנו** - איך נותנים מקום לאישי בזוגיות
- **שפת הביחד הזוגית** - שפה זוגית לחיבור רגשי ופעולה משותפת.
- **צרכים** - נותנים מקום לצרכים אישיים וזוגיים בקשר.
- **זכריות וגבריות** - ההבדלים בין התפקידים וצורת התקשורת
- **ויסות רגשי** - איך צרכים מוקדמים משפיעים על הזוגיות?
- **שיתוף פעולה בזוגיות** - תוכנית עבודה לזוגות
- **משולש התקשורת** - ההבדלים בין תקשורת מילולית לתקשורת לא מילולית.
- **סגנונות תקשורת** - המאפיינים של כל סגנון, ואיך מומלץ לתקשר איתם.

# זוגיות של ממי"ש

פרק 1: שפת העצמי



דליה גרינבאום



## העצמי

**לפני שהפכנו לזוג היינו "אני"  
2 עצמי, זוגיות אחת**

### **איזון בין "אני" ל"אנחנו"**

כל אחד מביא את "העצמי" שלו לתוך הזוגיות - אישיות ייחודית, צרכים ורגשות. זוגיות היא חיבור של שני "עצמיים" שונים, שמחליטים לחיות יחד.

מה שהעצמי צריך בזוגיות זה שיראו אותו, יתנו לו מקום, יכבדו את הצרכים והרגשות שלו.



## הרמוניה זוגית

הרמוניה זוגית היא מצב שבו שני בני הזוג מרגישים נראים, מוערכים ומקובלים על ידי השני. זהו מצב של איזון בין הצרכים האישיים לצרכים הזוגיים, שבו כל אחד מבני הזוג מרגיש חופשי לבטא את עצמו.

### **איך הרמוניה משתבשת כשאין מקום לעצמי:**

כאשר אחד מבני הזוג או שניהם מרגישים שאין מקום ל"עצמי" שלהם, נוצרים תסכול, כעס וריחוק. זה מוביל למאבקי כוח, חוסר תקשורת ופגיעה באינטימיות. במקרים קיצוניים, זה עלול להוביל לסיום הקשר.

## רוני ואפרת ביחד מאז גיל 17.



25 שנים של זוגיות. לפני 5 שנים, רוני חזר בתשובה. השינוי היה הדרגתי. לאפרת, הוא היה יותר מדי.

פעם, שבתות וחגים היו זמן כיף. עכשיו, שבתות זה רק תפילות ומנוחה, קשה לטייל ביחד בגלל כל כללי הכשרות. חגים, שהיו חגיגות קצרות עם המשפחה, נהיו ארוכים ומעייפים. אבל מה שהיה לה הכי קשה, זה השינוי במראה שלו. הוא נראה לה זקן, לא מושך, ופשוט לא אותו רוני שהיא הכירה ואהבה.

רוני, מצידו, לא לחץ על אפרת להשתנות, אך היה מתוסכל מכך שהיא לא מבינה עד כמה השינוי עושה לו טוב. השינוי שרוני עבר הרחיק ביניהם מאוד. אפרת הרגישה בדידות ורוני הרגיש תסכול מזה שהיא לא מקבלת ומכבדת את האמונה שלו.

רוני ואפרת הם דוגמה לזוגיות שמתמודדת עם קושי אמיתי לקבל את שינוי של אחד מבני הזוג.

אספר שבסופו של דבר הם הגיעו להסכמה: רוני חזר להשקיע במראה שלו, כי הוא הבין שזה דבר שיקל על אשתו ויעזור לה להתקרב אליו.

# איך מתגבש העצמי שלנו?

העצמי שלנו זה כמו תעודת הזהות הפנימית שלנו. הוא נוצר מכל מה שעברנו בחיים כמו פאזל גדול שמתחבר לאט לאט.

**הצלחות כישלונות** דברים מפחידים ורגעים שמחים כולם משפיעים על מי שאנחנו.

הבית שגדלנו בו הוא כמו בית ספר ראשון לחיים שם אנחנו לומדים **מההורים** שלנו איך העולם עובד. ילדים שגדלים בבית שאוהב ותומך בדרך כלל בוטחים יותר בעצמם.

**ההורים** שלנו הם דוגמה לאיך אוהבים מכבדים ומדברים אחד עם השני.

**האחים** שלנו מלמדים אותנו איך להתנהג עם אנשים אחרים ולחלוק דברים.

**האווירה בבית** משפיעה על איך אנחנו מתמודדים עם דברים חדשים ואיך אנחנו מתחברים לאנשים.

מפתח לזוגיות חזקה  
**הכרה בשונות**

*כחו שלכם חשוב שיכחו ויקבלו את מי שאתם,  
כך גם לקבלת הנושא.*

• **מתן מקום לשונות:**

הכירו בהבדלים ובשונות בין שניכם.  
תנו מקום לרגשות ולצרכים של בן/בת הזוג, גם כשאתם  
לא מסכימים.

• **הימנעו מניסיונות שינוי:**

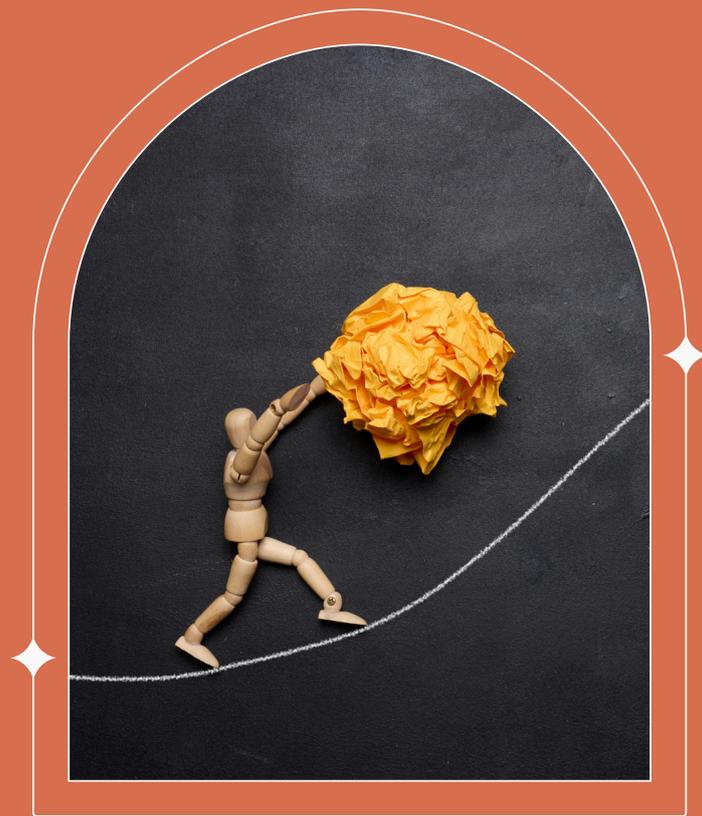
ניסיון לשנות את בן/בת הזוג פוגע ב"עצמי" שלהם ויוצר  
ריחוק.

• **שמירה על נפרדות:**

אפשרו לכל אחד לשמור על זהותו הייחודית.

• **זוגיות חזקה:**

זוגיות שבה שני בני הזוג מרגישים נראים, מוערכים  
ומקובלים.



## חוסן אישי

כל מה שעובר עלינו בחיים משפיע על איך שאנחנו חושבים, מרגישים ומתנהגים. בהתאם להצלחות והכישלונות שלנו תתגבש תפיסת העצמי שלנו (דימוי עצמי).

למשל, אם הצלחתם ללמוד לשחות בקלות, זה עשוי לעזור להרגיש יותר בטוחים בעצמכם.

# שפת העצמי

ככל שאנחנו גדלים, אנחנו לומדים להתמודד עם קשיים, להיות גמישים ולגלות עולם חדש. התכונות האלה חשובות גם בזוגיות.

**חוסן נפשי** עוזר לנו להתמודד עם קשיים בזוגיות, **גמישות** עוזרת לנו להתאים את עצמנו לשינויים, **ופתיחות** עוזרת לנו ללמוד אחד על השני.

**שפת העצמי** היא היכולת לבטא את מי שאנחנו, את הרגשות והצרכים שלנו והיא הבסיס לכל מערכת יחסים בריאה.

במעבר לזוגיות מתפתחת שפה נוספת לשפת העצמי. זוהי שפת הביחד הזוגית, עליה נדבר בפרק הבא. היא כוללת הדדיות, ביטויים רגשיים ויכולת לבצע פרויקטים משותפים.

# אתם לא תאומים סיאמיים

## זוגיות חזקה לא מפחדת מהבדלים,

ההבדלים ביניכם יכולים לעזור לכם ללמוד אחד על השני ולהתפתח. כשאתם מקבלים את ההבדלים, אתם יוצרים מקום בטוח לאהבה. מקום שבו כל אחד יכול להיות מי שהוא, בלי לפחד שידחו אותו.

## כשמנסים לשנות את בן הזוג,

זה כמו להגיד לו: "אני לא אוהב אותך כמו שאתה". זה פוגע לו בביטחון ומרחיק אותו מאיתנו. הוא מתחיל להרגיש שהוא לא מספיק טוב, ושהוא צריך להשתנות כדי שנאהב אותו. זה יכול לגרום לו לכעוס, לשמור טינה ולהתרחק.

## במקום לנסות לשנות את בן הזוג,

במקום לנסות לשנות את בן הזוג, נקבל אותו כמו שהוא, עם כל ההבדלים והרגשות שלו. נדבר בפתיחות על מה שמפריע, אבל בצורה מכבדת, בלי להאשים.

## תרגול זוגי - "להיכנס לנעליים של השני"

תרגול שנועד לאפשר מבט דרך העיניים של בן/בת הזוג. המטרה היא לתרגל אמפתיה, גם כשיש חילוקי דעות - ולזהות מה כל אחד באמת מרגיש וצריך.

### המטרה: להבין אחד את השני טוב יותר, בלי לנצח.

1 בחרו נושא שבו יש ביניכם חילוקי דעות או חוסר הסכמה - זה יכול להיות בחרו נושא שיש בו הבדל בגישות או בתפיסות - לא כבד מדי. לדוגמה: מי קם לילדים בלילה? איך חוגגים ימי הולדת? מתי יוצאים מהבית?

2 לכל אחד מכם חשוב איך השני מתנהג, כאילו הוא נכנס לו לראש.

#### דוגמה ליישום:

- עמדו במקום של בן/בת הזוג שלכם
- דברו בגוף ראשון
- תארו מה הוא מרגיש (גם אם אתם לא מסכימים איתו.ה)
- לדוגמה: "אני מרגיש שאת לא סופרת אותי כשאת מדברת בטלפון בערב. זה גורם לי להרגיש לבד בתוך הבית."

התרגיל הזה מזכיר לנו שאפשר לראות את העולם דרך העיניים של מי שאיתנו - גם כשאנחנו לא מסכימים. כשלרגע נכנסנו לנעליים של בן/בת הזוג, גילינו שלא תמיד מדובר ב"מי צודק", אלא בשני עולמות שונים שמבקשים הכרה.

**ככל שתכירו טוב יותר את נקודת המבט של האחר -  
העצמי שלכם יוכל להיות נוכח בזוגיות, מבלי להרגיש שהוא צריך להיעלם.**

מצורפת רשימה של משפטים שאפשר להשתמש בהם כדי לעודד מתן מקום להבדלים ביניכם.

- "אנחנו שונים – וזה בסדר. לא חייבים להסכים על הכול כדי לאהוב."
- "במקום לשאול מי צודק, בוא ננסה להבין אחד את השנייה."
- "זה שאני מרגיש אחרת ממך – לא אומר שאני נגדך."
- "אני לא מנסה לשנות אותך, רק להבין אותך יותר."
- בוא נלמד איך להכיל את ההבדלים בינינו בלי להיבהל מהם."
- "אני לא כמוך – ואת לא כמוני – ובכל זאת אנחנו כאן יחד. זה אומר משהו."
- "לפעמים הדרך שלך נראית לי מוזרה – אבל אם זה חשוב לך, אני רוצה לשמוע."
- "אפשר להרגיש שונה – ולהישאר ביחד באהבה."
- "השונות שלנו היא לא מכשול. היא הזדמנות לצמיחה."
- "הבחירות שלך הן לא איום עליי – הן פשוט מי שאת/ה."
- אפשר להיות קרובים גם כשאנחנו לא מסכימים."
- "מה שמרתיע אותי לפעמים, הוא בדיוק מה שמרתק אותך. אולי אפשר להקשיב לזה."
- "אני לומד/ת לאהוב את החלקים שבך שהם לא כמוני."

# צ'ק ליסט האם יש מקום לעצמי בזוגיות?

האם אני מצליחה להביא את עצמי לקשר  
מבלי לאבד את ה"אני"?

הצ'קליסט הזה נועד לעזור לכם לבדוק עד כמה יש איזון בריא בין הרצונות האישיים שלכם לבין החיים המשותפים בזוגיות.

## הצ'קליסט



אני מרגישה שיש מקום לצרכים האישיים שלי בתוך הקשר

אני מקדישה זמן לעצמי וגם לזמן איכות זוגי

אני מסוגלת להיות שונה מבני.ות הזוג מבלי לפחד מביקורת

אני שותפה בהחלטות שמשפיעות עלינו

יש לנו תחומי עניין נפרדים וגם משותפים

יש לנו תכנון לעתיד שמתחשב גם ברצונות שלי וגם בזוגיות

## שיחה זוגית להעמקה:

איזה סימון הכי הפתיע אותי?

מה הייתי רוצה לחזק כדי להרגיש יותר "אני" בתוך ה"אנחנו"?