



כשאת אומרת לא, למה את מתכוונת?

אני מאוד רוצה להתחתן, אבל כל פעם שמתקשרים להציע לי אני אומרת לא. פעם הציעו לי בחור מקסים. נדיב וטוב לב, אוהב טיולים, שירת בסירת מטב"ל, ממשפחה טובה ולומד בישיבה איכותית. חברותי וחייכן. הוא נשמע מושלם מדי. לא בא לי מישו שארגיש לידו כוז קטנה. אני לא צודקת?

בפעם אחרת התקשרה אליי מישוהי וסיפרה שיש לה מישוהו בול בשבילי. ירא שמים, טוב לב, בשלן מעולה ובעל חוש הומור. הגובה שלו, היא סיפרה אחרי ששאלתי, היה בדיוק כמו שלי. מה פתאום? הוא צריך להיות יותר גבוה ממני, אותה, אבל מה אעשה וזה לא מה שאני מחפשת?

לפני שבועיים, באמצע חגיגת בר המצווה של אחי הקטן, ניגשה אליי דודתי והציעה לי מישוהו "מקסים! פשוט נשמה טובה!" היא ממש התמוגגה. בלב ידעתי שאין לו סיכוי. אין מצב שדודה שלי, שהיא מדור אחר ומה היא בכלל מבינה בשידוכים או בבחורים, תציע לי. מלמלתי שזה לא רלוונטי

”
היא גורמת לנו לדחות הצעות שיכולות להתאים לנו, וכשמגיעים לשלב הסופי - לקחת צעד אחרה

והתחמקתי משם היישר לרחבת הריקודים. אני באמת מאוד מאוד רוצה להתחתן, אבל לא מקבלת הצעות מתאימות. ואולי, אולי אני גם קצת מפחדת? אני שומעת את זה מכל כך הרבה אנשים: "את לא באמת רוצה להתחתן", "למה את כזו בברנית?", "מה מצאת רע בבחור ההוא, וההוא, וההוא?", ואני מתחילה להאמין להם, למרות שבתוך תוכי אני יודעת שזה לא נכון. אני פתוחה, מקבלת ומאוד לא ביקורתית, והדבר שאני הכי רוצה בעולם הוא להתחתן. אז למה אני לא מצליחה?

התבונני פנימה
יכולות להיות סיבות שונות ומגוונות להתנהלות כזו. אני

רוצה להציע תשובה אחת אפשרית שנכונה ברבים מהמקרים: לפעמים, במקביל לרצון האמיתי שלנו להתחתן ולבנות בית מאושר, יש בתוכנו איזו נקודה פנימית שחוסמת, אמירה פנימית שמונעת התקדמות. אמירה שלוחשת על שנישואין ידרשו ממני לקחת על עצמי אחריות כלכלית שיהיה לי קשה מאוד לעמוד בה. או שלא בטוח שיהיה לי טוב להיכנס למערכת יחסים אינטימית (מי אמר שאני רוצה בזה? שאני מוכנה לזה?).

יכול להיות שאמירה כזאת משכנעת אותי שנישואין דורשים ביטול עצמי מישוהו אחר או ויתור על חלומותיי המקצועיים. כשיש אמירה פנימית כזו בתוכנו היא לא מאפשרת לזה לקרות. היא גורמת לנו לדחות הצעות שיכולות להתאים לנו, למצוא חסרונות בכל בחור, להיכנס ללחץ מכל פרט מידע שאנחנו שומעות עליו, וכשמגיעים לשלב הסופי - לקחת צעד אחרה ולהרגיש שאנחנו כלל לא מתאימים. מספיק אחד



מהתרחישים הללו כדי לקלקל קשר טוב. חשוב להבין: בכל אמירה פנימית כזאת יש שורש טוב שנועד להגן עליי, לשמור עליי שלא אאלץ להתמודד עם מינוס בבנק או לחץ של עבודה מעל לכוחותיי. שלא אחווה אינטימיות לא בריאה שלא תהיה נכונה לי, שלא אצטרך לבטל את עצמי למישהו אחר או לוותר על הדוקטורט שחלמתי לעשות.

הבעיה היא שהיא שומרת טוב מדי, לא מאפשרת לי ללכת עד הסוף, להתחבר באמת ולהיות שמחה בביחד, להתקרב לאדם אחר ולהתחתן. היא נלחמת איתי על עצמי כדי שבשום אופן לא איפגע. לזהות את הבעיה - זה כבר חצי פתרון. יש לי הרבה יותר הבנה מול מה אני מתמודדת ומה לא יעזור - לרוץ להמון רבנים כדי לשאול האם אנחנו מתאימים, לחפש בנרות את הבחור המושלם או להשקיע המון זמן, כוח וכסף בלהכיר יותר לעומק. התשובה לא נמצאת אצל אף אחד אחר, אלא בתוכי פנימה. אני צריכה לעשות תהליך עם עצמי, להבין מה בנסיבות החיים שלי הטביע בתוכי את האמירה המוטעית שמפחידה אותי ומרחיקה אותי מלהעז ולהתחתן.

לעתים אלו יכולים להיות חיי הזוגיות שפגשנו בבית, אצל ההורים

בידינו, אנחנו לומדות אותו לעומק, מבינות למה הוא נוצר, מהו השורש הטוב שבו ואיך אנחנו שומרות עליו בלי שיפריע לנו לתפקד ולהיפתח לקשרים.

כשהחסימה משתחררת פתאום הדברים זורמים יותר, וכשמגיע מישוהו מתאים - זה פשוט קורה. חשוב לציין: טבעי ונורמלי לפחד מחיי נישואין. זהו שינוי כל כך מהותי בחיים שלי, שדורש ממני להעז ולתת מעצמי גם בתחומים שלא הייתי רגילה עד עכשיו. את, ורק את, יכולה לזהות האם את מסוגלת להתמודד בכוחות עצמך עם אותן אמירות פנימיות שמקלקלות לך, או שהכוונה מקצועית ועמוקה יותר תעזור לך להצביע על הנקודה המדויקת, לענות לעצמך את התשובות ולמצוא בתוך את הביטחון האומץ לעשות מה שנכון לך.

לאמן את הרגש
באימון אנחנו עושות שני דברים: מניחות את האצבע על הנקודה המדויקת, כאשר פעמים רבות זהו חלק משמעותי מהתהליך. עצם הזיהוי נותן הבנה ומודעות - וכלי להתמודד. ובשלב הבא, כשהפחד

מסקרן אותך לקרא עוד על הצומת הרגשי של הדייטים? את מוזמנת לאתר שלנו! יש בו טיפורים, שו"תים והדרכות מקצועיות רבות: כתיבי בגוגל "עומק הקשר" | לאימון רגשי ניתן לפנות למכון: 02-6750708 | הכותבת היא ראש מכון 'עומק הקשר' שעל יד מכללה ירושלים, מאמנת רגשית, מרצה ומנחת סדנאות