

הכל יחסים
המרכז לאומנות הקשר הזוגי
mhy.co.il



המדריך לדייטים מוצלחים!

של מרכז הכל יחסים



גלו מהן הטעויות שרוב מחפשי הזוגיות עושים
בתחילת הדרך, ומה נכון לעשות כדי למצוא אהבה!

תוכן עניינים

2.....	הקדמה
3.....	טעות מספר 1 – שיחות עומק בדיוטים ראשונים
4.....	טעות מספר 2 – לנסות להרשים
6.....	טעות מספר 3 – לשחק "קשה להשגה"
8.....	טעות מספר 4 – כשאישה לא מרוצה
8.....	טעות מספר 4 של נשים
9.....	טעות מספר 4 של גברים
10.....	טעות מספר 5 – כשנמאס לגבר
10.....	טעות מספר 5 של נשים
11.....	טעות מספר 5 של גברים
12.....	אודות הכותבים – יעל וארי לב-אור
14.....	אודות מרכז הכל יחסים

בזירת החיזור המודרנית, עם פייסבוק, טינדר ואתרי ההיכרויות, **השתנו מאד חוקי משחק החיזור**. לפני 100 שנים הדברים היו ברורים: האישה היתה יוצרת קשר עין עם הגבר – אך מכסה את פניה עם מניפה, או מפילה מטפחת, או נתקעת בו "בטעות". הגבר הגינטלמן היה פורש את המעיל שלו על השלולית כדי שהאישה תוכל לעבור, מרים עברה את המטפחת, מתנצל גם אם היא זו שנתקעה בו... כך הם התחילו. וכשרצו להתחתן הוא היה מבקש את ידה מאביה. **החוקים היו שמרניים, היו הרבה מגבלות, אבל החיזור היה ברור.**

היום כמעט הכל השתנה. **היום יש חופש, הרבה חופש. זה לא בהכרח טוב כשמדובר בחיזור**. כל אחד/ת עושה מה שנדמה ל/ה ש"נכון לעשות" אבל מתברר שזה יוצר הרבה חיכוכים ותיסכולים: מי משלם בדייטים על הארוחה? ואת הטיפ? וכמה דייטים זה צריך להיות ככה? מי מתקשר למי? איך גורמים לו להתקשר? **אם היא לא מתקשרת, האם זה אומר שהיא לא מעוניינת? ולמה גברים נעלמים אחרי הסקס הראשון או סוף-השבוע הראשון שמבלים ביחד?**

שאלות רבות מעסיקות את מחפשי הזוגיות ה"עוסקים" בדייטים, אך לרוב הם שואלים את **השאלות הלא נכונות!** זה כמו לחפש את המפתח (שנפל בחושך) מתחת לפנס. פנויים/ות רבים עושים טעויות בתהליך החיזור והם אפילו לא מודעים לכך. הם חוזרים על אותן הטעויות שוב ושוב ושוב ולא מבינים למה הם לא מצליחים "לעבור דייטים" ו**חושבים שמה שמפריד בינם לבין הזוגיות המיוחלת זה שהם פשוט עוד לא מצאו את "האחת/ד"**. הם בטוחים שאם יהיה להם ברור מי משלם או איך גורמים לה/ו להתקשר זה יפתור להם את הבעיה. אך **שהטעויות שהם עושים הן הרבה יותר עמוקות ונעוצות בהבדלים המהותיים שבין החשיבה הגברית והחשיבה הנשית.**

לחיזור יש גינונים, שלבים וכללי התנהלות. מי שפועל לפיהם מצליח בזוגיות, הן בדייטים ראשונים והן בשלבים המתקדמים של התחלת הקשר.

הבעיה שרוב האנשים לא מכירים אותם.

במדריך לדייטים מוצלחים תמצאו חמש טעויות נפוצות שפנויים/יות עושים בדייטים ותחילת קשר, עם הסבר לגבי **החשיבה הזוגית** שמאחורי הטעויות האלו וכיצד צריך להתנהל. נתנו גם הסבר מעמיק כדי שכל אחד יוכל למצוא את הדרך שלו ולפעול מתוך הבנה של **הצרכים הגבריים והנשיים של גינוני החיזור.**

חשוב לציין: **התמקדו באיך אתם צריכים להתנהל ואיך אתם משפרים את כישורי החיזור שלכם**. אנו לא ממליצים להשתמש במדריך כדרך לבחון עם מי שאתם יוצאים איתו/ה מתנהל כמו שצריך. ייתכן שהם מדהימים אך גם מבולבלים ולא מכירים את גינוני החיזור ולכן עושים טעויות. אל תשפטו אותם על כך ובטח לא לפסול בגלל זה. התמקדו בעצמכם ו**בהכי טוב שאתם יכולים להביא לכל אינטראקציה שעשויה להיות רומנטית וזוגית.**

טעות מספר 1 – שיחות עומק בדייטים ראשונים

אחרי שנים שלא היינו בקשר משמעותי אנחנו משתוקקים לקשר, כמו שהולך במדבר משתוקק למים. ברגע שהכרנו מישהו/י ויש קליק / שיחת טלפון זורמת במיוחד... אנחנו מוצאים את עצמנו בדייט ארוך, השיחה קולחת, אנחנו נפתחים אחד כלפי השנייה, מרגישים "כאילו אנו מכירים מאז ומתמיד. נוצרת אינטימיות וקרבה. אנו קוראים לקרבה הזו "הבועה האינטימית". זאת אינטימיות של "כאילו זוג", שנבנתה על השתוקקות, על שאיפה, על כמיהה... זאת לא אינטימיות מבוססת, שורשית!! אינטימיות שורשית נבנית לאט, היא צריכה זמן, לא ניתן לזרז אותה. היא נוצרת מצבירת חוויות משותפות, מפערים שצומצמו, ממחלוקות שנפתרו, מרגשות שחלקנו. יש לה שורשים של עשייה משותפת. כמו עץ שאט אט מעמיק ומחזק את השורשים שלו.

כשאנחנו נכנסים לבועה אינטימית אנחנו פותחים את הלב מוקדם מידי. ואז כמו כל בועה, מכל מגע קטן ובלתי זהיר - היא מתנפצת. ככה גם הלב שלנו. מה זאת אומרת "פותחים את הלב מוקדם מידי"? אחרי דייט שני (לפעמים ראשון!) אנחנו כבר מרגישים בעננים, מדברים כל יום, נפגשים כל יום, מדברים על דברים אישיים מאד, אינטימיים.



לפתוח את הלב = לתת את האינטימיות שלי.

לא משנה כמה פעמים קודם לכן נפגענו, לא משנה כמה פעמים קודם לכן נתנו לעצמנו להיסחף וזה נגמר בכי רע. את הטעות הזו אנחנו ממשיכים לעשות "כי הפעם זה זה", משכנעים את עצמנו ש"יש לי אינטואיציות טובות". הכמיהה הכל-כך חזקה לזוגיות מתחפשת ל"אינטואיציה"! נקודה למחשבה - אם יש לי אינטואיציות כל-כך טובות, איך זה שעדיין אין לי זוגיות?

מה נכון לעשות כדי להימנע מטעות מספר 1? לא להיכנס לבועה אינטימית, לא לפתוח את הלב בדייטים הראשונים, כאשר אנחנו עדיין בסך הכל ב"שלב הפוטנציאל!".

אז מתי כן פותחים את הלב? רוב האנשים חושבים שאנחנו מתאהבים ללא שליטה - זו טעות! בדיוק כשם ש"נדלקנו" על גבר נשוי או אישה נשואה, ובחרנו לא להתאהב בהם כי הם תפוסים, כך ניתן לבחור לא להתאהב בכל אחד/ת שיצאנו איתם. התאהבות, במידה רבה, היא סיפור או פנטזיה שאנחנו מספרים לעצמנו על בן/ת הזוג! לכן, רק אחרי ששכבתם והקשר נכנס למעין שגרה - כלומר כבר יש לכם ימים פחות או יותר קבועים שבהם אתם נפגשים, כבר יש רוטינה לשיחות הטלפון, מתחילה וודאות. רק אז להתחיל עם השיחות האינטימיות (וכמו שהבנתם - שיחות אינטימיות מזרזות התאהבות!). לפני כן אפשר לדבר שיחות עומק, על דעות שלנו, על חוויות שלנו. רק בשלב הוודאות תתנו לעצמכם חופש לדבר על חוויות אישיות ואינטימיות! בהצלחה!

טעות מספר 2 – לנסות להרשים

כשהכרנו מישהו/י שמוצא/ת חן בעינינו חשוב לנו ליצור כמה שיותר מהר רושם טוב, במילים פשוטות - אנחנו רוצים להרשים! שיראו ויכירו באיכויות שלנו. אנו משוכנעים שברגע שהבחורה או הבחור יבינו כמה אנחנו מוכשרים (שנונים, חכמים, מבשלים, מארגנים דייטים מצוינים, מצליחים בעבודה, זורמים, קלילים, וכו' - כל אחד/ת לפי הערכים האישיים שלו/ה) הם ירצו אותנו, ולכן אנחנו מביאים השתדלות. זאת לא השתדלות רגילה של להיות נעים שיחה, של להיות מאד נשית או מאד גברי. זה **ניסיון להרשים!**

יש הבדל גדול בין להיות **במיטבי לבין לנסות להרשים**. איפה ההבדל? ההבדל הוא **בעמדה הפנימית**: כאשר אני במיטבי אני מחובר/ת לביטחון העצמי שלי. כאשר אני מנסה להרשים אני מחובר/ת לפחדים - יש לי מחשבה סמויה (אולי אפילו לא מודעת) שאני כנראה לא מספיק טוב/ה ולכן אני צריך/ה להתאמץ להבליט את הדברים הטובים שבי. שתי דוגמאות (מתוך הרבה) שנתקלנו בהן: בחור שבדייט דיבר ללא הפסקה על הקידום שלו בעבודה, על איך שכולם מכבדים ומעריצים אותו, וכמה שהוא מוצלח וכו'... או בחורה שאפילו בשלב הרבה יותר מוקדם, באתר ההיכרויות, שמה תמונה שלה מלפני שנתיים כשהלכה לחתונה של אחותה. השיער שלה עם עיצוב ייחודי ומקורי והיא עם "איפור של סטודיו לכלות"... מובן שכל בחור שפגש אותה בדייט הופתע מההבדל במראה שלה בין התמונות ובין המציאות.

אם הגעתם עד לפה, אז אתם כבר מבינים שזאת טעות לנסות להרשים!



למה?

א. כי זה אף-פעם לא עובד, הצד השני "יריח" את די מהר.
ב. כי זה גורם לי להתעסק בשאלה "מה עלי לעשות או להגיד כדי

שירצו אותי?", או בשאלה "היא/הוא רוצה אותי או לא?" בזמן שאנחנו אמורים בעצם לבדוק האם יש בינינו פוטנציאל זוגי טוב!

חשוב לזכור: הידלקות זה לא מספיק ליחסים, גם לא התאהבות! האם אתם מופתעים לקרוא את זה? נכון, חשוב שתהיה "הידלקות" או התאהבות בקשר, אבל זה עדיין לא מספיק! כולנו היינו בקשרים שהתחילו ב"הידלקות" או התאהבות והסתיימו אחרי זה מהר יותר או לאט יותר. אבל רגע, למה הקשרים האלה הסתיימו? מה היה חסר? כדי להחזיק זוגיות לאורך זמן חשוב מאד, **אפילו קריטי**, שנבדוק האם הערכים שלנו משותפים והאם המטרות שלנו דומות. האם יש לנו יכולת טובה לגשר על הפערים? האם אנחנו יודעים לתקשר טוב אחד עם השנייה?

אלה הן המחשבות שצריכות להעסיק אותנו בתחילת יחסים, כי אלו הרכיבים שיקבעו אם הזוגיות תתפרק או תחזיק מעמד. ברור עכשיו שהשאלה (הפנימית) "אני מספיק טוב/ה?" רק מסיטה המיקוד למקום שהוא לא רלוונטי וכלל לא תורם.

בואו נסכם... למה אנחנו צריכים לשים לב בדייטים הראשונים:

- משיכה (הידלקות), לא רק פיזית אלא גם אינטלקטואלית – תחומי עניין דומים.
- ערכים משותפים
- מטרות דומות בחיים
- תקשורת טובה, גישור על פערים ומחלוקות, יכולת לקבל את השוני בין שני הצדדים.

טעות מספר 3 – לשחק "קשה להשגה"

אי-ודאות הוא מצב שמעורר ומקצין רגשות, לכן הוא כל-כך חשוב להתפתחות מערכת היחסים בתחילתה. כולנו אומרים שאנחנו רוצים ודאות וביטחון בקשר זוגי. אבל ההפתעה הגדולה היא שאנו זקוקים לאי-וודאות על מנת להצית את ההתאהבות. באותו זמן חשוב לנו לדעת



בביטחון שרוצים אותנו... שני צרכים שמתנגשים! בואו נחשוב לרגע על המקרה הבא: נניח שבקולנוע מציג עתה סרט שנקרא "זוגיות באה בקלות". סיפור על בחור ובחורה שמכירים במסיבה ומהרגע הראשון הכל זורם טוב. הם נפגשים כל יום, אחרי שבוע עוברים לגור ביחד. אין מריבות, אין חיכוכים, כולם רואים עד כמה הזוגיות שלהם נהדרת - ההורים, החברים... הכל מושלם. אחרי 4 חודשים הם מתחתנים. ואז... רגע, אין "ואז"! נגמר הסרט.

מה, סרט בלי מסר?! בלי פואנטה?! קצת משעמם, לא? נשים וגברים כאחד יודעים זאת, צריך מתח, צריך אי-ודאות, ריגוש. ביטחון מלא - זה לא מספיק!



אחרי הרבה נפילות אנחנו סוף סוף יוצאים לדייט ממש מוצלח, מהרגע הראשון מרגישים את ההתרגשות הזו, "הנה הפעם מצאתי, הפעם זה בדיוק מה שאני רוצה, הפעם זה יצליח". בתוכנו כבר התמסרנו לקשר. אבל אמרו לנו שצריך לשחק קשה להשגה. אז הגבר משתדל לא להחמיא יותר מידי, לא להתקשר יותר מידי, לא להפגין התלהבות. האישה לא רוצה להיכנס למיטה, אז היא מתחמקת ממגע, היא מתאפקת לא לענות מיד לטלפונים, היא לא מפלרטטת. הנה, הם הביאו אי-וודאות. מעולה, לא? לא מעולה בכלל. הם משחקים קשים להשגה, הם לא באמת קשים. במחשבה שלהם הם כבר התמסרו. כאשר מתמסרים רגשית מוקדם מדי ובמקביל משחקים קשים להשגה משבשים את תהליך החיזור הטבעי.

טעות מספר 3 היא לשחק קשה להשגה מבלי באמת להרגיש את זה. הטעות התחילה כשבחרנו להתלהב כבר מהרגע הראשון. זה ה"קליק" הזה שכולנו כל-כך רוצים להרגיש, וכשהוא מגיע – אז נותנים לו מקום של כבוד, על-פיו נחתך דבר, כאילו שום דבר אחר לא חשוב. זאת הטעות הגדולה ביותר.

להתפתחות קשר יש שלבים:

שלב ראשון הדלקות. שלב ההדלקות הוא שלב של זיהוי פוטנציאל, שלב בו אין לנו מספיק נתונים כדי לקבל החלטה. בשלב הזה כשזיהינו פוטנציאל אנחנו מפלרטטים, מתבדחים, מתעניינים = מחזרים! מתנהגים כמו גבר ואישה בחיזור. **אבל עדיין לא מחליטים ש"זהו, מצאתי".** אם החלטנו את זה בתוכנו, הרשינו לעצמנו להתלהב ואז נרגיש שאנחנו צריכים "לשחק קשים להשגה". אם אנחנו משחקים קשים להשגה - אז אנחנו מדכאים את ההתנהגות המחזרת של

השלב הזה. אנחנו מורידים את הסיכוי להתעוררות מינית של הצד השני (נדגיש שאם לא מתעוררת אנרגיה מינית בשלב זה אז במקום זוגיות אתם

תהפכו לידידים!)



שלב שני אי-וודאות. בשלב אי-הוודאות אנחנו מרשים לעצמנו להתלבט לגבי הקשר, לא בטוחים אם אנחנו רוצים, גם אם נדלקנו, אנו שואלים את עצמנו **האם אני באמת רוצה את הקשר הזה?** ההתלבטות הופכת אותנו באופן טבעי לקשים להשגה! למרות ההדלקות אנחנו לא מתמסרים עד הסוף - אנחנו בודקים, ועם זאת אנחנו מרשים לעצמנו להראות עניין, לפלרטט, לפתות. **לפני שפותחים את הלב, בודקים.** אם תתנו לשלב אי-הוודאות את מלוא מקומו, ותבדקו, תתלבטו, למרות שנדלקתם, באופן טבעי לא תמהרו לצאת כל יום, לא תמהרו לנהל שיחות נפש, כי לא נפתחים למי שעדיין לא בחרנו, לא תענו על כל השאלות שהצד השני שואל/ת אתכם, תתחמקו באלגנטיות. **אזי תיצרו אי-וודאות טבעית,** אזי לא תצטרכו לשחק קשים להשגה, לא תצטרכו להתאפק, פשוט **תנהלו את הרגשות שלכם, תנהלו את היחסים.**

השיעור הבא **יעסוק** ב"מבחן הלחץ" הלא מודע שבני זוג עושים אחד לשנייה בתחילת קשר, ואיך בגלל חוסר מודעות הם מכשילים יחסים שיכולים להיות טובים, כבר בשלב מוקדם!

טעות מספר 4 – כשאישה לא מרוצה

עבור גבר - כאשר אישה לא מרוצה מההתנהלות שלו והיא באה אליו בטענות על משהו שהוא עשה (או אמור היה לעשות), מבחינתו האישה היא דרמטית. גם אם השפה שבה האישה תשתמש כדי להביע את הרגשות שלה תהיה מעודנת, בלי התפרצויות וכעסים, הגבר חווה את זה כדרמה.

איך זה בא לידי ביטוי בדיוטים ראשונים? לאחר שנפגשנו מספר פעמים והקשר מתחיל "להתחמם", אנחנו רוצים לבחון את בן/ת הזוג - האם הם באמת (אבל באמת) מעוניינים בנו? האם הם ילכו איתנו "באש ובמים"? אז אנחנו עושים מבחן כדי לראות איך הצד השני מגיב. **אנחנו קוראים לזה "מבחן לחץ"**. המבחן הזה הוא לא מודע לחלוטין! גם אחרי שתסימו לקרוא את השיעור הזה ותפנימו אותו עדיין, בזמן אמת, לא תהיו מודעים לכך שאתם "מעבירים מבחן" או עוברים אותו בעצמכם!

אז איך "מתבצע" המבחן הזה? נשים בודקות האם הגבר יכול להכיל את עוצמת הרגשות שלהן, גם הנעימים - אהבה, התרגשות, תשוקה... אבל, וזה חשוב - גם הרגשות הלא נעימים - אכזבה, כעס, אי-שביעות רצון.

גם מבחן הלחץ קורה באופן טבעי, זה חלק מתהליך ההתפתחות של הקשר!

אז אם זה טבעי, מה הטעות כאן?

טעות מספר 4 של נשים – שהן עושות את המבחן הזה לגבר מוקדם מדי, בעוצמות חזקות מדי ומתקשות לקבל את התגובה שלו.

מוקדם מדי זה אומר לפני שהאינטימיות התחזקה מספיק, הצמיחה שורשים. ניקח דוגמה: כל פעם שקובעים לצאת הגבר מתקשר רק חצי שעה לפני היציאה, אף פעם לא סוגר מספיק זמן מראש שעה מדויקת. די מעצבן. בדיוט השישי הוא "הגדיל לעשות" והתקשר ממש ממש מאוחר, מתנצל שהייתה לו ישיבה והוא לא היה יכול להתקשר. האישה כבר תיתן לו נאום רגשי מאד על "איך צריך להתנהג". היא תדבר בטונים גבוהים מאד. הנשים העדינות יותר לא ירימו קול אבל ישתמשו בכמה ביטויים מאד נוקבים, לפיהם הגבר יבין שהוא לא בסדר, אבל ממש.



התפרצות שכזו בדייט שישי זה **מוקדם מדי ורגשי מדי**. סביר להניח שהגבר יתגונן ואז האישה תתרגז עוד יותר כי הוא לא מסכים איתה, לא מתנצל ולא מבטיח שזה לא יקרה שוב. אז מה, היא לא צריכה להגיד **כלום**? שלא תבינו לא נכון: אם זה מפריע לה היא צריכה להגיד משהו, כן, אבל לא "להתפוצץ". מה הפריע לה באמת? היא הייתה בטוחה שהוא "הבריז לה", שהוא לא מכבד אותה. יש תורה שלימה של "**הסכמים כתובים ולא כתובים ביחסים**" (והם מתחילים כבר משיחת הטלפון הראשונה!). לגבי שיחות המביעות כעס או אי שביעות רצון - יש דרך מסוימת לנהל את השיחות האלה כך שהן **יבנו תשתית תקשורתית טובה ליחסים**. התפרצות רגשית יכולה להיות מאד הרסנית, למרות שאנו כן רוצים להיות עם אותו אדם! זאת רק דוגמה אחת למקרים רבים שבהם אישה מדברת על מה שמפריע לה מתוך כעס, פחד נטישה, דימוי עצמי נמוך וכדומה, וכשהרגשות מאד עוצמתיים היא לא מצליחה לנהל אותם.



טעות מספר 4 של גברים - במקום להקשיב ל'מה' הם מקשיבים ל'איך'. כלומר במקום להיות **משענת** גברית **רציונאלית** ולהקשיב לטענה של האישה, להקשיב למה שמפריע לה, במקום לברר ולבדוק איתה מה בדיוק היא מבקשת, הם עסוקים **בצורה בה נאמרו הדברים** ואז הם: או שותקים, או מתגוננים / מצטדקים, או תוקפים בחזרה. אחרי זה הם יחשבו לעצמם שהאישה **דרמטית**, עושה סצנות על "חצי שעה מסכנה". למעשה הם "נשאבו" לתוך המערבולת הרגשית שלה! הם כבר לא מהווים עוגן.

כשאישה נכנסת לטלטלה רגשית היא צריכה עוגן, כלומר גבר רציונאלי שלא נסחף איתה בטלטלה הרגשית שלה. גברים יקרים, אם אישה "שוטפת" אתכם יש לזה משמעות אחת - מצאתם חן בעיניה! היא עושה איתכם דיון, גם אם הוא בצעקות... גברים - התפקיד שלכם במצבים אלו הוא להיות עוגן, **תקשיבו לבקשה ולא לדרך שהיא נאמרה**.

השיעור הבא יהיה על "הגבר במערה", נושא חשוב שעדיין רבים לא מכירים ולא מבינים שגורם לאינסוף תקלות במערכות יחסים!

טעות מספר 5 – כשנמאס לגבר

עבור גבר, אחרי כמה ימים של קרבה, אינטימיות והקשר המתחזק, פתאום הוא מרגיש ש"נמאס לו", הוא מתרחק ולא יוצר קשר. ד"ר ג'ון גריי (מחבר סדרת הספרים המצליחה "גברים ממאדים נשים מנגה") השתמש בביטוי "הגבר נכנס למערה" כדי לתאר את הדפוס הזה. **"כניסה למערה" - זאת דרך ההתמודדות הרגשית של גבר עם קושי**. כשגבר נתקל בבעיה, קושי, רגשות עוצמתיים, הוא מתכנס לתוך עצמו, מסתגר, הוא מחפש פתרון לבד. הוא לא רוצה עזרה. הוא לא רוצה תמיכה. הוא רוצה לבד, הוא צריך את השקט שלו. בשלב מסוים בתחילת קשר (בהנחה שהבחורה מוצאת חן בעיניו) - על פי רוב בין חודש ל 3 חודשים - הוא נכנס למערה. האינטימיות המתחזקת פתאום קשה לו, הרגשות שלו או של בת הזוג מציפים אותו ואז הוא מסתגר, לוקח את הזמן לעכל את הקשר המתפתח. הרבה פעמים זה קורה אחרי שהם בילו זמן מרוכז ביחד, למשל סוף שבוע שהיה ממש מדהים. **האישה מרגישה שהיחסים סוף סוף עולים למדרגה הבאה**, שמהיום והלאה הם יפגשו יותר, שהקשר יתקדם ויתחזק... והגבר? בדיוק בנקודת הזמן הזו הוא שם "ברקס פתאומי" ליחסים, **תופס מרחק ונעלם**. לא מתקשר יומיים / שלושה (לעיתים שבוע), לא מגיב ל-SMSים בחמימות כמו פעם, נעשה קר ומרוחק.

טעות מספר 5 של נשים - נשים שלא מכירות את הדפוס הזה של גברים



מפרשות את ההתנהגות הזו כ**נטישה**. זה מלחיץ אותן מאד! ואז הן מוצאות את עצמן מתקשרות, מנסות להזמין אותו לבוא אליהן, "אם מתחשק לך תקפוץ", "מתי רואים אותך?", "לאן נעלמת?". **זה רק מלחיץ אותו יותר, והוא מתכנס בעצמו עוד יותר. זה יכול אפילו לגרום לו לאבד עניין ביחסים**. מצד שני יש נשים שלא מתקשרות אבל כשהגבר סוף סוף מתקשר ומתנהג כאילו לא קרה כלום והכל כרגיל (מצידו זה אכן כך!), אז הן כועסות ונותנות לו "שטיפה" ואף מבקשות הבטחה שזה לא יקרה יותר. זה כמו לבקש מחתול לא ליילל... ברור שהוא לא יכול להבטיח דבר כזה, הכניסה למערה היא בלתי נשלטת מבחינתו, זה אינסטינקט גברי בסיסי, וסביר להניח שהוא אפילו לא שם לב שזה מה שהוא עשה.

זהו אחד הפערים הכי קשים להתמודדות שבין נשים לגברים. קשה לנו להבין את זה. נשים לא בינו את הצורך הגברי במרחב, ספייס. גברים לא יבינו איך נשים יכולות לקפוץ עוד מדרגה ועוד מדרגה בקשר, בלי להיעלם מפעם לפעם. לכן צריך ללמוד להכיר את הדפוס הזה, צריך ללמוד להתנהל נכון. אז, אישה יקרה, כשאת קולטת שהגבר "נעלם" - תפסי מרחק, צאי עם חברות (אפילו תשימי תמונות בפייסבוק שלך מבלה). כשהוא מתקשר תעני ב-SMS "עסוקה אחזור אליך בערב". תגרמי לו לחשוב שגם את צריכה את המרחב הזה, גם ככה זה מה שהוא חושב, סביר להניח שהוא לא יודע את ההבדלים בין חשיבה נשית וחשיבה גברית, וכשהוא יתקשר אל תתלונני, מבחינתך כאילו כלום לא קרה. אל תגיעי לשיחה איתו כשאת כועסת, תני לו לרדוף אחרייך קצת, זה יצנן את הכעס שלך. "אז מה, הוא יכול להתנהג ככה ואני צריכה לשתוק?!"

לכל דבר יש עת ומקום. עם הזמן כשתהיו ביחסים ארוכי טווח כבר תלמדי איך להתנהל עם "המערה" שלו. בתחילת יחסים יש רק לצפות וללמוד, התחלת יחסים זה זמן של איסוף נתונים.



טעות מספר 5 של גברים - כשגבר מתנהל על-פי הרגשות האימפולסיביים שלו ולא על-פי ניסיון העבר. כשגבר "נכנס למערה" הרגש שלו נכבה. מכיוון שהוא לא מודע למנגנון "המערה" שלו, הוא משוכנע לגמרי "שעבר לו וזה כנראה לא זה". אבל אז, אחרי 3 ימים (לפעמים קצת יותר, ובמקרים חריגים מספר שבועות), פתאום מתעורר הרגש והוא מתגעגע. אבל בהמון מקרים זה מאוחר מדי, האישה כבר עברה את נקודת האל-חזור שלה. נשים זקוקות לתחזוקה רגשית על מנת לחוות ביטחון ביחסים, זה דבר בסיסי וקריטי מבחינתן. גבר שנעלם לכמה ימים פוגע בביטחון של האישה ומבחינתה הוא משדר חוסר יציבות. היא לא תסכים לחזור ליחסים, אלא אם הגבר יחזר אחריה בטירוף (משימה שהרבה גברים מודרניים לא יודעים לעשות).

גברים מפספסים שוב ושוב מערכות יחסים טובות בגלל שהם נותנים ל"רגש המערה" לנהל אותם. אז... יצאת עם בחורה שמצאה חן-בעיניך? אחרי זמן-מה מתעורר אצלך צורך עז להיות לבד, אולי "במקרה" יש לחץ ועומס מטורפים בעבודה, אולי אתה מרגיש שאתה צריך "זמן לנשום" וכדומה. הדחף שלך להיפגש עם בת הזוג שלך ירד לאפס. סביר להניח שעוד מעט זה יחלוף! לכן קבע לעצמך כמה הרגלים בתחילת קשר, עוגן ליחסים. כמו לשלוח SMS כל ערב, או להתקשר לפחות פעם ביומיים. תמשיך לעשות זאת, תמשיך עם ההרגלים. אם לא בא לך לנהל שיחות ארוכות - נהל שיחות קצרות, שלח מסרונים קצרים. שנה את העוצמה אבל אל תיגע בהרגלים. רק אם אחרי 3 שבועות עדיין תרגיש חוסר עניין, אז תיפרד, בשיחה. אל תעלם. אם אתה עדיין בספק, אם אתה עדיין לא בטוח - שמור על העוגן, הוא יעזור לך לעבור את המערה בלי לאבד את הקשר.

~~~~~

עד כאן המדריך לדייטים מוצלחים.

נשמח מאד לקבל משוב ולשמוע על החוויה שלכם לגבי מדריך זה!

אנא שילחו ל: <mailto:123mhy@gmail.com>

תודה, ובהצלחה ביצירת זוגיות!

## אודות הכותבים – יעל וארי לב-אור

עד לפני 10 שנים היינו "רווקים סדרתיים". היו לנו הרבה דייטים, התחלות של מערכות יחסים, רומנים, סטוצים, וכו' בניסיונות להיכנס לקשר זוגי משמעותי.

ואז הכרנו. התחלנו לצאת וכמו כל הסיפורים הקודמים... גם הקשר הזה הפך ללא יותר מניסיון כושל. ניסינו מספר פעמים במשך השנים להיפגש, לגשש, לעשות זוגיות, אבל בכל פעם הקשר לא הצליח להתפתח. אחרי הכל, אנחנו אמנם נשואים, אבל אנחנו די "לא מתאימים"!

בסביבות גיל ה-35 (פלוס מינוס) כל אחד מאתנו חקר בדרכו את נושא הזוגיות בניסיון ללמוד כיצד נוכל למצוא זוגיות טובה. **עד אז חשבנו שפשוט לא מצאנו את האחד או האחת**, ויצאנו בחיפוש אחרים. היינו בטוחים שתהליך ההתפתחות שנעשה יוביל אותנו לבן/ת הזוג המיועדים, אך להפתעתנו גילינו שאין דבר כזה. **או יותר מדויק – יש הרבה כאלה**. היו בעברנו כמה "האחת" וכמה "האחד", אבל לא היה לנו הידע ולא המיומנות לפתח את מערכת היחסים שהייתה לנו איתם למשהו משמעותי.

רגע הגילוי הזה היה כמו כשאדם וחוה גילו שהם ערומים. התחושות שהתעוררו היו פספוס, תסכול, אכזבה... גם בושה ואפילו קצת כעס על עצמנו. כמה מערכות יחסים טובות פספסנו בדרך... **כמה שנים של תסכול וקושי אינסופי, ויאוש, ותקווה, ושוב ייאוש, ושוב תקווה, בזבזנו רק כי לא ידענו מה שאנחנו יודעים היום**.

כאשר הבנו שאנו במעגל הרווקות אך ורק בגלל שדפוסי החשיבה וההתנהגות שלנו הם דפוסים רווקיים, כלומר – הדרך בה אנו התמודדנו עם המחלוקות, הקשיים, הפערים והבעיות שהתעוררו במערכות היחסים שהיינו בהן, הובילה אותנו לפרידה. ואם לא נשנה את ההתנהלות הזו נמשיך באותו מעגל שבו אנו מתחילים מערכות יחסים, וכשניתקל בקושי – נעזוב. זו דרכם של הרווקים. אבל אנחנו החלטנו לשנות את הדפוס שלנו, את ההרגלים שלנו. במקביל גילינו שדפוסי חשיבה זוגיים הם דבר שניתן לתרגל! כשם ששנים של רווקות חיזקו את הדפוסים הרווקיים שלנו, כך אנשים שנמצאים בזוגיות מגיל צעיר מפתחים, משפרים, ומייעלים את הדפוסים הזוגיים שלהם.

אז החלטנו לאמן את הדפוסים הזוגיים שלנו, ולהניח קצת בצד את הדפוסים הרווקיים. איך עושים את זה? עושים "סטאז' בזוגיות"! איך עושים כזה דבר? ישבנו ביננו והגדרנו הסכם: למשך 4 חודשים, לצורך התרגול, נהיה זוג. כלומר נצא, נעבור לגור ביחד, נכיר את המשפחה, החברים... כל מה שזוג עושה ביחד. ועוד כלל קטן...: אסור לעזוב את הקשר בתקופה הזו.

היה לנו ברור שבסוף התקופה ניפרד, וכל אחד לדרכו. מי מאתנו לטייל בעולם (ארי), ומי מאתנו להתחתן ולהקים משפחה (יעל). ונעשה את זה כל אחד לחוד. בתחילת התרגיל כל אחד בתורו רצה לעזוב. **זה היה קשה כמו גיבוש של יחידת קומנדו לזוגיות.** אבל זכרנו לאורך כל הדרך שהנטייה שלנו לעזוב היא לא קשורה לקשיים שמתעוררים ביננו, אלא לדפוסי החשיבה שלנו. אז נשארנו, ותרגלנו חשיבה זוגית. אפילו תרגלנו חיים של זוג מאוהב, והפלא ופלא – התרגיל הצליח מעל המצופה, והיום אנחנו זוג לחיים ואנחנו יכולים בפה מלא לומר שהזוגיות שלנו היא אחד הדברים הכי נפלאים שקרו לנו.

**אנחנו לא מהזוגות האלה שזוגיות באה להם טבעי.** הדפוסים הרווקים שלנו עוד קופצים באוטומט שלנו, כשמתעוררים קשיים. אבל בעזרת עבודה מודעת ותרגול אנחנו מזיזים אותם הצידה, ושוב ושוב מחזקים את הדפוסים הזוגיים.

היום אנו מלמדים את התורה הזו בהרצאות ובסדנאות שלנו. פגשנו כבר אלפי רווקים ורווקות, פנויים ופנויות, גרושים וגרושות, וכל מי שמחפש לעצמו אהבה וקשר זוגי מחייב ומקדם. אנו יכולים היום (2015) **לשמוח על מעל 170(!) "רווקים סדרתיים" שיצרו זוגיות והתחתנו לאחר שנים רבות של חיפוש,** ולאחר שבאו ללמוד חשיבה זוגית בסדנאות שלנו.

## אודות מרכז הכל יחסים

את "מרכז הכל יחסים" פתחנו ב 2005, השנה בה התחתנו. זה החל כתחביב. הידע הרב שרכשנו במהלך שנותנו כרווקים ובתקופת התרגול שלנו הסתבר כידע בעל עוצמות ופוטנציאל גדול לעזור לאנשים רבים.

התחלנו עם סדנאות קטנות של חמישה עד שבעה איש. תוך 3 שנים התחביב הפך לעיסוק משמעותי. למדנו קואצ'ינג, NLP, ועוד קורסים (חשיבה אפקטיבית, מודעות והתפתחות, מדעי ההצלחה) והרחבנו את הכלים שיש ברשותנו. שיפרנו את יכולות האימון שלנו. בשנים שאחר כך מרכז הכל יחסים תפס תאוצה ואלפי אנשים הגיעו עד היום לפעילויות השונות.

במסגרת המרכז אנו מעבירים אחת לחודש אירוע למציאת זוגיות, בו אנו חושפים אנשים לגישת האימון שלנו, כלומר לדפוסי החשיבה הרווקיים שעליהם לשנות ומהם **דפוסי החשיבה וההתנהגות הזוגיים** שיש לסגל על-מנת למצוא זוגיות. או יותר מדויק – ליצור זוגיות.

אלה המעוניינים להעמיק את הידע ולאמן את עצמם בזוגיות כדי לשפר את יכולתם להפוך דייטים לקשר זוגי מצטרפים לסדנת המרתון "מדייטים לזוגיות": 10 שעות אינטנסיביות של התנסות, למידה וחוויה ממנה יוצאים המשתתפים עם תוכנית פעולה מוגדרת, ברורה, המותאמת להם באופן אישי. תוכנית חיזור מדויקת, כי כדי להצליח בדייטים אי-אפשר להתייחס אליהם כאל משהו ספונטני. **לדייטים צריך להגיע מאומנים ומיומנים!**

תוכנית הדגל שלנו בה יכולים להשתתף רק הרציניים ואלה המעוניינים לשדרג את עצמם ואת חיי הזוגיות שלהם ולהביא את היכולות הזוגיות שלהם לרמה מקצועית, היא תוכנית הליווי "עד החתונה". המשתתפים בה עוברים סדנת עומק אינטנסיבית של כחודשיים בה הם לומדים ומתנסים בכל הידע החשוב למציאת זוגיות וכן שימור קשר זוגי לאורך זמן ולקיום מערכת יחסים טובה, מכבדת, אוהבת, עם תקשורת מקדמת. המשתתפים בתוכנית עוברים תהליך סינון לפני הקבלה לתוכנית, ורק אלה המראים נכונות ליצירת שינוי בחייהם ולמחויבות גבוהה לעבור תהליך של שינוי הרגלים רווקיים – נכנסים אליה.

בנוסף, לאלו המעוניינים להציץ לתוך חייהם ולדילמות היומיומיות המלוות את מחפשי הזוגיות אנו שולחים בלוג ("[הבלוג של יעל](#)") החושף חלקים חשובים מתוך תהליכי האימון, דרכם ניתן ללמוד רבות על הדילמות, הבעיות והקשיים וכיצד ניתן להתמודד איתם, להתגבר עליהם ולמצוא זוגיות.



בהצלחה!