



"ויקרא את שמם אדם"

התחבובות עם רווקות מאוחרות

שירה סהרונ, יועצת נישואין ומשפחה, עורכת דין ומגשרת | 050-276-3802

החל מספר בראשית, התורה מדגישה שלא טוב היות האדם לבדו. העולם שלנו נברא על ידי הקב"ה עם צורך טבעי להיות שלם ומשלים, החל מהצומח, החי וכמובן בני האדם. למרות ההליך הטבעי, לכאורה, לרבים תהליך מציאת בן/ בת זוג הוא קשה ומתיש עד כדי תחושה של בלתי אפשרי.

אשמים ועליהם לפנות לקבלת עזרה ותמיכה נפשית בהקדם.

סיבות משפחתיות - היעדר נפרדות ממשפחת המוצא, גירוש הורים, מוות של אחד ההורים בגיל משמעותי, ראיית בן הזוג המיועד דרך חוויות ילדות שליליות ועוד. כל אלו מייצרים קשיים במתן אמון ויצירת קשר משמעותי. גם במקרים כאלו, מומלץ לקבל הכוונה וייעוץ על מנת לקדם תהליך של מודעות ונפרדות.

סיבות אישיות - רגשיות - חרדת החמצה (fomo) המביאה לחשש מהפסד חוויות, פער בין הרצון להכיר לבין הרצון להתחייב, רצון אינדיבידואלי לא מתפשר, רתיעה מכישלון, מחשבות אוטומטיות ושיפוטיות, חיפוש אחר תחושות ריגוש ועוד מהווים אף הם גורמים מעכבים.

חרדת ההחמצה של אפרת (שם בדוי) מונעת ממנה להשתדך. גם הבחורים שהשדכנית ציינה בפנייה שהם עונים על דרישותיה מקבלים סירוב. בשיחה היא מתארת את הפחד להתחתן ולהתמסד ואחר כך להבין שהיא "פספסה" שידוך מוצלח יותר.

זיו (שם בדוי) לא היה רוצה להישאר רווק לאורך זמן אך עדיין לא מסוגל לראות את עצמו בעל ואבא.

דוגמאות מעין אלו הם ביטויים למערכת רגשית שמונעת מהשידוך להצליח, או לפחות לאפשר מחשבה נוספת טרם

גיל הנישואין ההולך ועולה יוצר תופעה של רווקות מאוחרת בקרב גברים ונשים מכלל המגזרים, תופעה המשפיעה על ההתנהלות היומיומית, על שלבי יצירת הקשר ועל ראשית הנישואין.

סיגל (שם בדוי) מהזרם הדתי לאומי, בת 27, תיארה תחושות של בושה מעצם היותה רווקה: "לפעמים אני מרגישה שכל מה שרואים בי זה את העובדה שאני רווקה. התחושה היא כאילו אני חולה במחלה קשה וצריך להתפלל לרפואת".

פייגא (שם בדוי) בת 22 מהמגזר החסידי מתארת את הרווקות כ"שעון חול שלא נשאר בו הרבה" ומספרת על הפחד משידוך שיש בו פשרה.

ענת (שם בדוי) בת 32 מהמגזר המסורתי, מתארת את החיפוש כמשימה קשה משנה לשנה. "אני לא רוצה להתפשר מצד אחד, ומצד שני ככל שהשנים עוברות אני מתחילה להרגיש שכבר אין לי ברירה".

סיבות אפשריות:

סיבות טראומטיות - עבר טראומטי יכול להביא להימנעות או שלילה מידית של הצעות לשידוך והיכרות. פגיעות, פרידות קשות, מערכות יחסים בעייתיות ואירועים נפשיים עלולים לייצר מתח וחשש. במקרים אלו חשוב להבין שהמתמודדים אינם

השלילה. ככל שהזמן עובר ביטויים אלו הופכים לדפוס התנהגות ההולכים ומתקבעים והמלווים את תקופת השידוכים שאינה מגיעה לסופה.

סיבות תקופתיות: "דור החופש" שרואה במחויבות עול, הצורך במימוש עצמי, עליית הרצון בריגוש תמידי ללא קבלת אחריות, דיכטומיה והפרדה בין לימודים וקידום קריירה לבין הקמת תא משפחתי, הם גורמים שאנו רואים אותם יותר כגורמים מעכבים בשנים האחרונות. אם בדורות הקודמים יעד הנישואין היה בראש סדרי העדיפויות והיווה חלק טבעי ממסלול החיים, הרי שכיום רווקים ורווקות "לוקחים את הזמן" ויוצרים לעצמם רשימת מטרות טרם הקמת התא המשפחתי. ראוי לציין כי חלק ממשפחות המוצא מציבות כתנאי את ההשכלה ומצבם הכלכלי של המשדוכים, דרישה שמעלה את גיל הנישואין לפחות ב-3 שנים.

הסיבות שתוארו לעיל עלולות למתוח את תקופת מציאת השידוך לתקופה ארוכה ומתמשכת וככל והיא נמשכת היא מערימה קשיים והתמודדות: אצל נשים נראה תחושה של לחץ בשל השעון הביולוגי ורצון להרות ולהיות אימהות. רבים יחשו תחושת בדידות וירידה בדימוי העצמי. תחושות אלה מתעצמות נוכח הניתוק מקבוצת השווים אשר הקימו תא משפחתי. הדסה

(שם בדוי) ניתקה קשר עם

חברותיה הנשואות מהסמינר. היא מתארת זאת בכאב: "הרכבת שלהן התקדמה ושלי נשארה בתחנה תקועה". אצל חלק מהרווקים תהיה התרופפות המסגרת הדתית כפועל יוצא מהעדר מסגרת.

על אף הקשיים הרבים, חשוב

לזכור כי תקופת שידוכים ארוכה אינה גזרת גורל והיא יכולה להוות עבורנו הזדמנות לבחינה, התבוננות ועבודה עצמית. בחלק מהמקרים כדאי לפנות לקבלת טיפול שיסייע לנו לברר את הרצונות שלנו כמו את הגורמים המעכבים אותנו מלממש אותם. במקרים רבים נגלה כי הגורם המעכב יהיה תבנית חשיבה נוקשה שאינה מאפשרת היכרות אמיתית ומשמעותית. על מנת להתגבר על כך נצטרך לתרגל השהיית שיפוט - היכולת להימנע משיפוטיות ולאפשר לעצמנו לחשוב באופן יצירתי ושאינו מקובע בתבניות החשיבה הקיימות בנו. חשוב להבהיר שאין זה אומר שעלינו לוותר על ציפיות, רצונות או על ערכים חשובים, אלא לאפשר לעצמנו תהליך של בחינה ומניעת פסילה מראש. תהליך הכולל דרישות בלתי מתפשרות, שמירה על ערכים וציפיות גבוהות מצד אחד להיעדר שיפוטיות וחשיבה משוחררת

מצד שני עלולים להיות מבוכ לא פשוט. בתקופה המאתגרת בה אנו נמצאים, לרבים ישנו קושי בהגדרת ובמיקוד הרצונות. הדבר מתאפיין ונע בין רשימה ארוכה של פרמטרים, פחד מלפספס את הטוב ביותר והימנעות מקבלת החלטות עקב ריבוי אפשרויות.

במסגרת הייעוץ לרווקים ורווקות החווים רווקות מאוחרת מומלץ להשתמש במודל ה"הרמזור" ככלי לבירור צרכים אישיים. לאחר דיוק של הרצונות האישיים ניתן להשתמש ברמזור בזמן הפגישות על מנת לבחון את התאמת השידוך.

מודל "הרמזור" על פי התאוריה של אדלר מסייע בסיווג הגבולות שלנו בתחום ההורות. לפי צבעי הרמזור, על ההורים לסנן את התחומים שהם בגדר בל יעבור (אדום), ניתנים למשא ומתן (צהוב) ומאפשרים לילד לקבל החלטה לגביהם (ירוק).

אם נשאל את מודל הרמזור לתחום הזוגיות, ובדגש לתקופת השידוכים, נוכל להשתמש בו ככלי מסייע לדיוק הצרכים והרצונות שלנו. הצבע האדום מהווה הזמנה לבירור הפרמטרים אשר לגביהם אנחנו לא מתפשרים, ואותם נברר עוד בשלב הראשוני של הבירור וקבלת הפרטים. לדוגמא בבית מסורתי בו המשדוכים החליטו ששמירת שבת ושמירת טהרת המשפחה הם אבני יסוד שלא מוותרים עליהם.

הצבע הצהוב הוא הזמנה לבירור פרמטרים הנתונים לבחינה

אישית לאחר היכרות

ראשונית. אלו הם פרמטרים רחבים הנוגעים בתחומים שונים של מאפייני הקשר ובהם יש מקום לשיח מכבד וברור רצונות, שאיפות ומטרות משותפות. נוכל למצוא בהם נושאים כמו דרך חינוך הילדים, התנהלות

בתקופה המאתגרת בה אנו חיים, לרבים ישנו קושי בהגדרת ובמיקוד הרצונות. הדבר מתאפיין ונע בין רשימה ארוכה של פרמטרים, פחד מלפספס את הטוב ביותר והימנעות מקבלת החלטות עקב ריבוי אפשרויות.

כלכלית, השתייכות חברתית ועוד.

הצבע הירוק ייצג נקודות בהם אין חשש למחלוקת או לניגוד רצונות. כאן ייכנסו הפרמטרים אשר עמם אין לנו קושי במידה ויהיו קיימים בשידוך אשר מוצע לנו.

חשוב לציין שלכל אחד יש את הפרמטרים הייחודיים לו. אצל אחד, לדוגמא, אזור מגורים, יהיה שייך לצבע האדום, ואצל האחר, לצבע הירוק.

על פי מודל "הרמזור" פרמטרים רבים המסווגים באור אדום או באור ירוק מצביעים על העדר דיוק ברצונות. סיווג מרובה לצבע האדום יעיד על נוקשות, וירוק על היעדר הבעת רצונות וחוסר חשיבה לטווח הארוך. על מרבית הפרמטרים להיות מסווגים באור הצהוב תוך התמקדות בנקודות אותן יש לבחון באמצעות

חינוך
הצופה
י"ח

מובילים
מקצועיות
כבר 22 שנה

אימון אישי - COACHING
הכשרה ייחודית הכוללת
מיומנויות טיפול ב-NLP | CBT

באישור ובהסמכה של לשכת המאמנים בישראל

בואו לסייע לאנשים
לשפר את חייהם

- רכישת ידע ומיומנויות להובלת תהליכים עוצמתיים
- גילוי, פיתוח והעצמת חזקות וחיבור למשאבים פנימיים
- שיפור מיומנויות תקשורת, מיקוד אישי והפיכת כל חזון לעשייה והצלחה
- שחרור חסמים רגשיים, הגברת המוטיבציה והאחריות לניהול עצמי

קבוצות נשים \ גברים

לפרטים והרשמה: 02-6321625

בית הדפוס 30, ירושלים ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה
YNRCOLLEGE.ORG • RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

מרכז י.נ.ר. המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה
ינר בקהילה - קבלת ייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי בתשלום מוזל - 02-6321609

מרכז י.נ.ר.
מובילים חזון ומציאות

שיחה. על חלק מהנושאים לא חייב לקבל החלטות בשלבי הפגישות וניתן להשאיר אותם לברור במהלך הנישואין. לדוגמא: בני הזוג יכולים לקבוע כי טרם קנייה בסכום גבוה יתייעצו אחד עם השני. כנ"ל לגבי מוסד חינוכי אליו ירצו לשלוח את ילדיהם בעתיד. המטרה היא להגדיר עקרונות בנושאים שיש לגביהם הסכמה כללית ולדייק יותר בבוא הזמן.

מה משיגים באמצעות "מודל הרמזור"?

מיקוד: אנחנו מגיעים לפגישה ממוקדים לאחר שעשינו שיחה או ברור ראשוני ווידאנו שאף פרמטר מהאור האדום לא חל על המשודך. נושאים שנמצאים תחת הצבע הצהוב ברורים לנו במטרה לשוחח עליהם ולבחון את עמדותיו של הצד השני. נושאים אלו יקבלו מיקוד במהלך הפגישות. יחד עם זאת חשוב לא ליצור תחושה של "צ'ק ליסט" - רשימה שיש לעבור עליה ולסמן חיובי ו/או שלילי. בן הזוג אינו נמצא במבחן. השיח צריך לבוא בעיקר ממקום של סקרנות ובחינה משותפת, שכן, תוך כדי שיחה עם האחר אנו מחדדים גם את העקרונות והצרכים שלנו. בהירות לגבי חזון המערכת הזוגית: כאשר ברורים לנו העקרונות של חיי הנישואין העתידיים שלנו, נוכל למקד את הרצונות והצרכים ובהתאם לכך לנהל את החיפוש שלנו.

השהיית תגובה: מודל הרמזור מסייע לנו להשהות תגובה, לבחון לעומק כל פרמטר בפני עצמו תוך ראייה מערכתית החשובה למערכת הזוגית בפרט ולמערכת המשפחתית ככלל.

בנוסף לארגון הפנימי של הרצונות הפנימיים שלנו, באמצעות המודל נוכל לזהות קשיים המצריכים בדיקה והפנייה לגורמים מקצועיים. לדוגמא אם רווק מחליט לסווג כל פרמטר באור אדום הרי שיש מקום להפנותו לייעוץ מקצועי מתאים לברור ההתעקשות והעדר הפשרות.

גם כאשר תקופת השידוכים מסתיימת, בשעה טובה, ומתחילות ההכנות לחתונה, חשוב שהמשודכים יקבל ליווי נכון בתקופה זו וגם לאחריה ככל ויידרש. מסגרת החיים החדשה הכוללת מעבר מהחלטות אישיות להחלטות מערכתיות כוללת לא מעט אתגרים. במיוחד עבור בני זוג שהתרגלו לחיות לבד ולקבל החלטות לבד. תהליך ייעוצי מלווה יסייע לבני הזוג לייצר תהליך נכון בו כל אחד יצליח לשמור על זהותו כיחיד ולפתח זהות בריאה כחלק ממערכת זוגית יציבה ומתפקדת.

מקורות:

- דניאל גולמן - אינטליגנציה חברתית, המדע החדש של יחסי אנוש. פרופ' קלייר רבין - טובים השניים.
- ד"ר ג'ון מ' גוסמן - שבעת העקרונות לנישואים מאושרים.
- ד"ר שירי דניאלס - עוצמת ההקשבה, כיצד לסייע לסובבים אותך בזמן מצוקה רגשית ומשבר.
- ויליאם ר' מילר וסטיבן רולניק - הגישה המוטיבציונית.
- Przybylski, A.K., Murayama, K., DeHann, C.R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior 29(4), 1841-1848