

## האם ניתן להציל זוגיות אחרי בגידה?

כאשר זוג מגיע אלי לטיפול/ייעוץ זוגי עם סיפור של בגידה, הם עשויים לחשוב שזהו סוף הקשר, אך אני חושבת שזו דווקא נקודת התחלה.

מהי בגידה?

בגידה היא נקודת יציאה מהקשר, כאשר לאחד מבני הזוג לא טוב בקשר, הוא חש שאינו מקבל את מה שהוא צריך, לעיתים הוא חש חוסר הערכה, חוסר תשומת לב, חוסר אהבה או חוסר אינטימיות...

במצב כזה הוא עלול לחפש נקודת יציאה מהקשר שיכולה להתבטא בבגידה רגשית או פיזית, אך לא בבגידה בלבד, נקודת יציאה מהקשר יכולה להתבטא גם בשעות עבודה ארוכות, בבילוי עם חברים, התמכרות לתחביבים ועוד...

מדוע בגידה זו נקודת התחלה?

במצב של בגידה מישהו בדרך כלל אומר "די, עד כאן" ואז עוצרים, בוחנים את הקשר מחדש ובמידה ומחליטים להגיע לטיפול זוגי זו בדיוק הנקודה שבה מתחילים באמת לעבוד על הקשר.

בטיפול הזוגי אנחנו "מצלמים" את הזוגיות כמו בתצלום רנטגן ומסתכלים על נקודות החולי של הקשר, הקשר "חולה" ולכן הגיע למצב כזה, יש לתת לבני הזוג כלים "לרפא" את הקשר ולעזור להם להגיע למצב שבו כל אחד מקבל את מה שהוא צריך מהקשר הזוגי ולכן לא יחפש נקודות יציאה בעתיד.

מה מונע מבני זוג להגיע לטיפול זוגי?

- האגו- שאני אתן לו/לה הזדמנות שנייה??? אבל בני זוג לא חושבים על המחיר שהם ישלמו בגלל שהם נכנעים לאגו שלהם, פירוק המשפחה זהו תהליך כואב שעלול להרוס את נפשם של הילדים.
- הקלות הבלתי נסבלת של הגירושין- פעם כאשר משהו התקלקל בזוגיות היו מתקנים, כיום פשוט זורקים ומחליפים, אחוזי הגירושין מאוד גבוהים כי כבר אין בושה להיות גרוש או גרושה, אך אנו מלמדים את הילדים שלנו לא להתמודד עם בעיות, אם יש קושי פשוט עוזבים והולכים, הרבה פעמים ילדים להורים גרושים ימצאו את עצמם גם הם גרושים בעתיד מכיוון שיאמצו את דפוס ההתמודדות של הוריהם.
- מחיר הטיפול- אומנם שעת טיפול זוגי עולה כסף אך בסופו של דבר העלות של גירושין היא הרבה יותר גבוהה.
- חוסר מודעות- הדבר הכי נכון שזוג יכול לעשות זה לקבל ייעוץ זוגי עוד לפני שהעסק הזוגי קורס, ישנם זוגות עם מודעות גבוהה שמגיעים אלי לייעוץ עוד בשלב של בעיות בתקשורת, ריחוק, כעסים בזוגיות ואז עם עבודה נכונה הם מחזקים את הבסיס של הקשר הזוגי, לומדים לתקשר בצורה נכונה וליצור קירבה

מחודשת, אך לצערי כמו שיש הרבה אנשים שלא ילכו לרופא שיניים עד שהשן ממש כואבת ואז צריך טיפול שורש, כך יש אנשים שלא ילכו לייעוץ זוגי עד שהזוגיות קורסת, זה עניין של מודעות.

## הנבגד והבוגד

מי אשם ומי צודק? הנבגד? הבוגד? תפקידי כמטפלת זוגית הוא לא לשפוט מי צודק אלא לעזור לבני הזוג לשקם את הקשר ולהבין מה קרה לקשר שגרם לו להפוך לשקר (קשר ושקר, אותן אותיות), הלקוח שלי זה לא הגבר ולא האישה אלא הקשר בניהם, בקשר עלי לטפל ולא בבני הזוג. במקום לחפש אשמים יש להתרכז בהבראת הקשר, בשיפור התקשורת, ביצירת אינטימיות מחודשת...

## זוגיות זה עסק

אני ממליצה לכל זוג לתלות בחדר השינה את ברכת העסק וזאת על מנת להזכיר לכם שזוגיות זה עסק לכל דבר, עסק עם שני שותפים שנותנים את כל מה שיש להם על מנת שהעסק יצליח, עסק שצריך להיות מנוהל ומתוחזק כל הזמן כי אם לא, עלול העסק לקרוס, אסור ששותף אחד ירמה את השני, צריכה להיות שקיפות ושותפות מלאה לגבי ניהול העסק, על מנת שהעסק יצליח יש להשקיע בו ולטפח אותו במשך השנים, אין להזניחו כלל.

## חמש המלצות לשיפור הזוגיות

- כל בוקר הקדישו כמה דקות לספר אחד לשני מה אתם מתכננים לעשות במשך היום.
- מגע- כל יום לטפו, חבקו, נשקו את בן/ בת הזוג.
- כל ערב ספרו אחד לשני איך עבר היום שלכם.
- אמרו כל יום משפט אחד של הערכה לבן/ בת הזוג.
- פעם בשבוע צאו לפגישה זוגית.

דלית הלוי סיטרוק, מטפלת פרטנית, זוגית ומשפחתית, בוגרת תואר ראשון ושני בפסיכולוגיה וייעוץ, בוגרת לימודי טיפול זוגי ומשפחתי, מרצה ומנחת סדנאות,  
www.dalit4u.co.il 052-7330456