



צאו מהאלים

אם כל בעיית תקשורת קטנה גורמת לך השני להתבצר בשתייה או לבצע חסימה, נראה שאתם חוזים "טיפול בשתייה". מתי שתיקה הופכת לדפוס אלים ביחסים ומה אפשר לעשות כדי לבטל את כפתור ההשתק הרוועם זהה?

לימור גל +



**אי אפשר לתאר
כמה זה נורא.
הכל סבב סביב
השאלה אם הוא
ידבר אליו או לא.
הוא לא מדבר, ואת
תוהה מה עשית.
זה חסר אונים
נורא, תחווה של
מחיקה טוטלית"
איiris (השם המלא
שמור במערכת)**

לא פעם התנצלתי בפניו על דבריהם שלא עשית כי הוא הבהיר לשכנע אותו אני האשמה. פתאום והיה ליקשה לתקפה. נשמתי אבל לא באמת חיתוי.

אנשים סביבך ואותה קורה לך?
“אנשים דראוגם אמרו לי שהקשר הזה לא טוב כל’’, אבל לא הבהיר מוכנה לדראות. היחי אומרת שהוא אהוב אותו, שהוא לו חיים קשים, שנדר לטיפול. הוא היה בקשרים כלכליים ופשט רגל, אני הצלתי אותו, ולימרתי אותו שכשהוא הולך תמיד יש לו لأن לו הטעות. בראייה לאחר הואה הoga סוג של מתנה בשבייל’ כי בכוותו הלאכתי לטיפול ובוני את עצמי מחדש”.

מתי החלטת לסייעים את הקשרו?

“הយינו בrophesh ובוקר אחר הואה כעס על משה ועובד. השair אוינו שם לבה. היחי זריכה לנחוג בחורה לביר כר רזה, חלה פיזית ומרוככת. ביום ההוא הבניינו שזה. פחרתי להיפדר כי הוא הצלחה לגדור לי לחשוב אוניא לא שווה כלום, אבל הבניינו שככה וזה לא יכול להימשך, שזה לא מעיגע לי”, שזה לא מעירך אותו באמות. הבניינו שאני זריכה לצאת את גב הגמל. כעבור כמה ימים אמרתי לו לא רזbatch להרפרף, והוא אמר לי: ‘’סוב’’. הוא אמרנו המכפיש אותו באוני מכם, אבל בגדיל המשך הלה כאלו לא היה. ואחר גזרדים חזר ברגע תקשורת ואחר בסוג ומתרחק. בסקרנות מחקרים שפורסמה בכתב העת נסיגה (Withdraw-Demand), מערוכות יחסים שבוחן 74 Communication Monographs ב’’2014 ויתר מ-14 אלף משתתפים, נמצא שrapots התאים לי. אני האשנתי את עצמי כל הומן. אם רק לא הייתה עשרה בכיה ואם רק לא הייתה אומרת בכיה. יחסים – וגם הקשיים ביותר לשינוי.”

משה לא פאסיב אגרסיב

לדברי ד”ר הדס הרומי, מרצה במרכז האקדמי רופין-פסיכותרפייסטי שמתפלט ברגעיו התעללות נשית, טיפול בשתייה הוא אחד הרופאים הנפוצים של התעללות נשית. הוא נתקर בהקשר של מערוכות יחסים המאפשרות ברופוסט דרישת נסיגה (Withdraw-Demand), מערוכות יחסים שבוחן את גב הגמל. כעבור כמה ימים אמרתי לו לא רזbatch להרפרף, והוא אמר לי: ‘’סוב’’. הוא אמרנו המכפיש אותו באוני מכם, אבל בגדיל המשך הלה כאלו לא היה. ואחר גזרדים חזר ברגע תקשורת ואחר בסוג ומתרחק. בסקרנות מחקרים שפורסמה בכתב העת נסיגה (Withdraw-Demand), מערוכות יחסים שבוחן 74 Communication Monographs ב’’2014 ויתר מ-14 אלף משתתפים, נמצא שrapots התאים לי. אני האשנתי את עצמי כל הומן. אם רק לא הייתה עשרה בכיה ואם רק לא הייתה אומרת בכיה. יחסים – וגם הקשיים ביותר לשינוי.”

ומה קרה כשניטות להסביר את עצמן?
“זה היה בלתי אפשרי, לא יכולתי לדבר אליה התנצלות בכל המקרים היהתה זה – עונש של שתיקה, חסימות בטלפון, אחריו כמה ימים של שתיקה היחי מוחדר, היהתי מעדיף שתצעק ותקל אל אבל לא תשתקוע. לא יכולתי לסבול את זה ובסוף היחי בוכה, מתחנן ומתנצל, גם אם לא הייתה לי סיבה להתנצל.ניסיתי לחת מעצמי כמה שיכלתי אבל וה כמו למלא חבית לא תחתית. כלום לא נספר.”

אין לך הרגשות בזמני השתקה שלך?
“נורא. בודד. אתה נשעה זה לא שווה רובי, לא שווה חיים, מחות, אולי לא היחי קיים. לא יכולתי לשאת את זה. בסדרה, ככל רכבים, אבל למתוך בזורה צואת הערך העצמי של היה בקשרים. הרגשות שמשהו לא תקין ולא נורמלי, אבל לא יכולתי לשים עליו את האצבוע. לפני שנה, בפרק, קראתי בפיסיקון על נקיסיותם, ופתאום ראיתי לה האדרה. הבנתי שאין לי ברורה אלא לסייעים את הקשר כי היא לא תשנהה”.

מושואה עם נאלם אחד

גם איריס (46), גירושה ואמא לשולשה, חוותה את עונש השתקה הבוגיות פרק ב’ “שלה”. “בתחלת החיתוי מלכה”, היא אומrette. “הוא נתן לי את כל העולם – כרפוס התנהגות – כבד מודבר בקשר רעל אלים, נركיסיטי לעתים. דפס כהו יכול להיזכר בזוגיות, בין הורם לילדם, במקומות עכורה, בין חברם. ובקיצור, בכל מקום שבו יש שני בני אדם”.

זה חורףليلת

“הזמן שלם ללבך והתשקה שלם להחזרה לאליה. רק מזמןנו גורמים להפוך למשתעת את הזכר הגינוי מצרם – לנסות לתקשה. אך ההינזון של הזכר השניacha הצעני רזה להענין להחזרה, להזיך, והונטיות האלה נידונים להיכשל עד שהצד השני יhilat אחרות”.

“כשচברתי את בת הזוג הקורמת של הזכר להחזרה”

שמצאת את הנפש והתאומה של’, מס’ פרפת, מאמן אשלי ממרכזי הארץ, גוש וואב לשתיים. זו הייתה וגויות פרק ב’. עברתו שמנוה מי הולדת ביה, מתוכם הרגשות ריקנות נוראית, הביחסון שלו נפגע בזורה ארבעה היא החביבה ליה. התחלה היהתה נפלאה, אבל שכבר לא דראתי את עצמי, הכל סבב סביב וסביב מהר מאד התמידו בעיטה. לא משנה מה הייתה הסיבה לריב – אין א澤לה אפורה. יש שחזור או לבן, והלבן

תמיד אצלה. אני תמיד הייתו אישם בכל, והוא בחיים

לא התנצלת על כלום. היא האשימה אותי בשתיות, כדי למשל שהגורש שלה נתן לי כסף כדי שהבת שלם תעבור לנוrig איתה. ברור שגם הוא”.

לז

**בהענשה בשתקה
אני משארה אותך
טוועה ואת עצמי
חולקת. אני לא
בודקת את עצמי
בשם דרך. אני רוצה
שאת תשתני, ואני
משארה את המקום
הbinsari הזה,
השחור-לבן, של אני
צדקת ואת טועה
דר הדס הרומי**

”

**צורך להבחין בין
מצב שבו אני
локחת פסק זמן
מיישחו כי אני רוצה להירגע ולהרניע
לטיפול בשתייה”, מסכירה ד”ר הרמתו. “טיפול
בשתייה נועד להפעיל מניפולציה על האח, ליצוד
שליטה ולחוץ על ידי כך שהצד השותק לא מפסיק
תקשורת, לא גענה לניסיונות התקשרות עמו ולא
ייזד קשור עין. הצד השני מרגיש נמוך, לא קיים.
זה יכול לקרות בין בניו ונוג, בין הורים לילדם,
בחברויות, במקרים של אבורה. האקט הזה מוגדר
בසפרות כאקט של פאסיב-אגרסיב, למורות שביעי
והמש לא פאסיב.”**

“כ”י והאקט כחוני זו עניישה. צד אחד מעניש את
הצד השני בהחרמה בערו יזרע שהאחר מעניש מענין
בדיבור וסובל מההעמלות. השתייה מופעלת
ככינויו לכעס ובאמצעי יצירה לחץ ולהשגת
שליטה, השוב להושך שבעו שכאדם לא מדבר
איתן, הוא בן מדריך עם בני משפחה, עם חברים
או עם אנשים אחרים בעבורו. רק איתי הוא לא
מרבה ואני מבון יודעת את זה. האדם שטיפול
יתאפשר בשתייה הוא חר-צדדי וכוחן. וזה שפה של כפיה,
cohonot והכנה. אם תחוליל על ארבע כל מיני צורות
ותתנהג כמו שאני רוצה – אני אדריך איתך.”

ניסייה חד-צדדית

הברל נוסף, לדבריה, נוגע להגדרת הומן. “טיפול
בשתייה אין הגבלה ומן, שברל קרייטי בין מבוקש
אומר לה, ‘תקשי’, אני חיבת להירגע, נבר מחר’,
ובן לחיילם ולשתוק לימים ושבועות. לפעמים וה
לא נאמר באופן ישיר, אבל שני הצדדים מכירים אחד
את השני, סומכים אחד על השני ומכינים שכורו כמה
שעות או יותר הם יערכו את הקונפליקט. הצד שמקבל
את הטיפול בשתייה, לעומת זאת, נמצא בחוסר
ווארות. אין לו דרך לדעת מתי השתייה תסתהים, אם
בכלל, והוא לא יכול לעשות כלום בעניין.”

**כלומר חידוש הקשר מותנה ברצו הנטוב
של צד אחד.**

“טיפול בשתייה הוא חר-צדדי. הצד המעניש
יכול לסייע לו, לפעמים בתנאי שהצד הראשון
יתאפשר ויחנקל. הצד השני ימודר עם אשתו כל עוד
cohonot והכנה. אם תחוליל על ארבע כל מיני צורות
ותתנהג כמו שאני רוצה – אני אדריך איתך.”

**ואחריו שצד אחדodox על ארבע לא תהייה
בעצם שיטה ממשמעותית כי הוא מושאר
את הצד השני צודק.**

“נכון. בהענשה בשתייה אני משאירת אורת טעה
וاث עצמי זורקה. אני לא ברוקת את עצמי בשום
דרך. אני רוצה שאת תשתנו ואני משאירת את המקומות
הביבאנוריוה, החשור לבן, שלא צודקת ואת טעה.
אני הטובה והדרעה. אני לא מוכנה לעשות בעבורה
עם עצמי. כי מה יקרה אם נרבצי? אני עלולה לאאות
את הסיטואציה כמורכבת יותר, לדאות איפה החלק
של בסיטואציה, להבין איך את חוות את האידוע. זה
מאים עלי ואני רוצה לברוח מהתהבותנות הפנימית
היא. המטרה שלי היא לא פתרון של משא ומתן אלא
הכנה. עכשוו, אחרי שהכנית אוثر עם אתה, מה
שלא משתמש בו בפעם הכאב שיש קונפליקט? הרי
זה עבר. וכל עוד זה עובר, שתינו לא פיתחנו דרכים
ל治טמי שאנו וקוקה לומן אחדרי שאר רכה איתך.
אני אולי צריכה להירגע, לנשום, להתארגן על
עצממי, להתחושש. אולי אני צריכה לחושב על מה
שקרו, אולי אני גם ווששת שאם לא אתרוק קצת
תונגן הוא מנגיצה את הדפוס.”

“הוא מנגיצה את הדפוס לא רק כי הוא מתונגן ובכך
אני עלולה להיות תוקפנית מדי ולהציג בראירד
על מה שאומר או אעשה. זו דרך שבה אני בוחרת
סיבה לפתח טקטיות אחרות לפתרון קונפליקט.
להן על שתינו ועל הקשר שלנו או אני מסתגרת
קונפליקטים תמיד יהיה בכל מערכת יחסים, והם
בחדר לכמה שעות, כתובות, שומעת מוחיקה, נגש
לא בהכרה מחלשים באופן אותה. מה שמחלייש או מהוק
עם חברה, רואה שהוא בטלויזיה, מוחנת שוב את



”
שתייה יכולה להיות
אמצעי בריא של
הצבת גבולות, מה
חשיבות וחוביי בכל
קשר ממשמעותי.
ענישה, לעומת
זאת, היא טקטייה
הרסנית. היא לא
מכוונת לבנות, לתян
ולהריגע אלא לשולט
ולהכניע”
ד”ר הדס הרמתו

העובדת שלכל צד יש דברים שונים, ציפיות שונות
והסתבלות אחרת. אנשים כאלה רואים מערכות
יחסים כמערכות של שלוט ונשלט, והם מעוניינים
ל להיות בצד השולט.”
האם טיפול יכול לעוזר?
“יש מקרים שניים לפחות לפתרון, היו אצלו לטיפול
הורים שבתמסה השתמשה בטקטייה הזאת מולם שוב
ושוב. עשתה להם טרור. ברגע שבו ההורים שעשו
שני, הפסיקו לפחד ממנה, והודיעו לה שהיא לא
מסוגל עליהם – וגם עמדו מאחוריה האמירה הזאת
– היא הבינה שהם לא יחוירו אחריה יותר, שהם לא
יכנעו לדרישותיה כדי לסייע להם מידה, וגם
היא עשתה שניי.
“אם הקשר חשוב גם לצד השני, המסר יעבור
אם המסר לא עובה, כל אדם צריך לדחות מה נכוון
עבורה. אני יודעת של אורך ומן לא הייתה מוחיקה
מעמיד בקשר שבנו אני מואמת בהחרמה ובנידוי. זה
לא מגיע לאחר ותמיד יש לנו בחירה. אם הצד
השני לא מוכן להתאמן ביחס או לחזור על דבריהם
אחרות לפתרון קונפליקט, אני מזימה להתרחק.
מה יש לכם לחפש במערכת יחסים עם אדם
שמדוברים אתם?”. <<

לטפל ב"טיפול": אין להתנהל מול טיפול בשתי קה

כדי לדעת מה לעשות (או לא לעשות) בשנטקלים הטיפול בשתי קה במערכת יחסים, חשוב להבחין בין מה שעושים בתחום האירוע ובין מה שעושים אחרים

לאחר האירוע, כשחוותם לדבר

«שוחחו על דפוס ההתנהלות ועל מה שהוא גורם לכם, כזון וכיחידם. אפשר למשל להניד לבן הזוג: "שאנחנו רבבים, אנחנו נכנסים למעגל שבו אתה מתרחק ומונתק מני, ואני נלחצת וקצת מושתגעת. יכול להיות שאתה צריך את המרחק, אבל כשאני לא יודעת ממי תחזור לדבר איתי, זה נורא בשבילי. אני ממש נשית אוביסיבית לנבי זה, ואולי גורמות לך להתרחק ממני עוד יותר. אני חשבת שאנחנו צריכים לנסות דרך אחרות לנו את הקונפליקטים והמריבות שלנו".

«נסו להימנע מהאשמות. דברו על מה שקרה לכם. למשל להימנע מ"אתה עשה לי" או "אתה נركיסיסט" (מושג שניהה משומש מדי לאחזרה) ולהעדיף "שאנחנו במצב זה, אני כל כך בלחץ אני לא מסוגלת לשון ולחשוב בצורה בהירה".

«שקלו להיעזר באנשי מקצוע. חשבו ביחיד אם אתם יכולים לעשות את זה בלבד או זוקים לעזרה מקצועית כדי לפזר את המעגל שאתם נכנסים אליו שוב ושוב.

אם הצד השני לא מוכן להתאמן ביחיד או לחוד על דרכיכם אחרות לפתרון קונפליקט, אני מציעה להתרחק מה יש לכם לחפש במערכת יחסים עם אדם שמחרים אתכם?"

ד"ר הדס הרמתי

בתוך האירוע

«אל תנסו ליצור קשר בצוותא אובייסיבית. סאמצים כאלה עלולים להלחץ ולהרחק יותר את הצד השני מהם גם שוחחים אתכם.

«הימנו משהיה במרחב משותף. אין סיבה להיות באותו חדר עם אדם שבאופן מסוימת מוקומכם.

«אל תאשימו את עצמכם. מצב שבו מישוה מסרב לתקשר מעיד עלי ולא עליהם. זו דרך ל��וי ופרימיטיבית שלו להתנהל בكونפליקט, כנראה מפני שלא רכש דרכים מפותחות יותר לויסות כעסים.

«נסו להזק את עצמכם בכל דרך שתובה לכם. לכו לטיפול, תרגלו מיינדרולנס, שתפו חברים, עשו ספורט, נסו לשמר על שינה.

«אל תיכנסו לתהיות עם עצמכם על הסיבות לסתואציה. אנשים במצב כזה נוטים לבחון את עצמם ולהשוו מה הם עושים או אמרו שי יכול הווה לנרטום לתגובה כל כך קיצונית ולהיכנס לסטריטים כמו "למה אמרתني" ולמה לא אמרתיז". זה לא משנה. אנחנו לא יכולים להיות כל הזמן רק בסדר, ונום אם לא היינו בסדר - שני הצדדים במערכת היחסים צריכים להיות מוסוגלים לתקשר ATA זה דרך בוגרת.

«אל תתנצלו ורק כדי לישר את ההדורים. אם הנעתם למסקנה כנה שהייתם לא בסדר, התנצלו. אבל אל תתנצלו רק כדי להשיג שלום בית. התנצלות זאת תחזק את דפוס הטיפול בשתי קה.

