

ג'א'י, אהבה,

כמה חבל שלא מספיק לקרוא לה כדי שהיא תגיע.
**איך מצליחים להיחלץ מהתקיעות, מהשגרה
ומהייאוש, וסוף סוף למצוא זוגיות?**
חנן וטלי זוהר, זוג מאמנים, מציעים מספר שלבים
ותרגילים מעשיים שיקרבו אתכם למטרה. שווה לנסות
| מאת קרן אוהיון

שלב א', אבחון המעצור: מהם הפחדים והאמונות שמעכבים את הזוגיות?

"לכל אחד יש סיפור אישי, אבל לכולם יש שני דברים משותפים: כולם רוצים אהבה ולכולם יש אמונות, שיוצרות את המציאות שלהם", אומרים טלי וחנן. "הרעיון בשיטה שלנו הוא להתגבר על הסיפור האישי ולצייר סוג של מפה שתוביל אותנו בדרך הייחודית לנו למציאת זוגיות מתאימה. כדי לשרטט את המפה קודם כל צריך לזהות את הפחדים שמנהלים אותנו ואת האמונות שתוקעות אותנו. חלק מהן, אגב, הן אמונות שמשותפות להרבה אנשים. ברגע שמדרייקים ומגלים מהו בדיוק הפחד או האמונה שחוסמים מלמצוא אהבה – הכול נפתח ואפשר להתחיל לעבוד".
הנה כמה פחדים אופייניים:

♥ הפחד: לחי שאר לבד. "זה כבר לא יקרה לי". טלי: "הפחד הכי גדול הוא שלא תהיה לי זוגיות, שאם זה לא קרה עד עכשיו – זה גם לא יקרה בהמשך. אנשים אומרים: 'למה שזה יהיה אחרת?'"
חנן: "ככל שעובר הזמן ואנחנו לא מצליחים להשיג משהו שאנחנו רוצים מאוד – אהבה, במי קרה זה – כך אנחנו מגבשים אמונה שלעולם לא נצליח להשיג אותו". חנן: "הזמן שעובר גורם גם לפחדים נלווים להתפתח, אומרת טלי: 'עם הזמן אנחנו מתחילים לפתח פחדים חדשים, בנוסף לאלו שכבר נטבעו בנו. למשל: 'הזמנים השתנו ואני לא יודעת איך להתנהג בדייטים', או 'כולם באתרי ההיכרות וריות ואני לא מסתדרת שם'".

והמשך >

חנן וטלי (36) וטלי (32) זוהר, נשואים והורים לשניים, מגדירים את עצמם "מורים לאהבה". כבר שמונה שנים שטלי, מאמנת, וחנן,

איש הייטק שעזב את התחום, מציעים סדנאות למציאת זוגיות. בסדנאות שלהם הם משייכים טיפול בשיטת נשימה מודעת הנקראת "דיי ברת'ינג" (rebirthing) בכלים הקטחים מתחומי האימוץ (קואוצ'ינג) והדמיון המודרך.

"לכל אחד, בכל שלב בחיים, מגיע לקבל את הזוגיות שהוא רוצה", הם אומרים, ומספרים איך הם עוזרים למטופלים שלהם ליצור כלים שיעזרו להם לשלוט ולמקד את המחשבות שמשתוללות בלב ובראש של כמעט כל מי שחוצה גיל מסוים ומצא את עצמו ללא זוגיות, בעוד החברים מסתדרים זוגות-וזוגות.

"הכול נמצא בגוף", אומר חנן. "הגוף זוכר ושור מר את הרפוסים והפחדים שנצרכו בנו בעבר. אם פגעו בנו בעבר או לא נתנו לנו מספיק אהבה בבית – הגוף אוגר את זה, וכך נוצרת נטייה לשחזר את הרפוסים ואת הקשיים גם בבגרות.

"ההווה שלנו", אומר חנן, "הוא תוצאה של העבר. אבל העתיד שלנו תלוי כמה שנעשה מעתה והלאה. אפשר להשתחרר מהעבר על ידי עבודה גופנית ושכלית, ואפשר ליצור לעצמנו את העתיד שאנחנו רוצים. זה לא יקרה ביום, גם לא בחודש, זה תהליך, אבל בסופו נגלה את האהבה ואת הזוגיות שהכי מתאימה לנו".

או איך עושים את זה? חנן וטלי זוהר חלקו איתנו כמה מהתהליכים והתרגילים שהם מציעים למטופלים שלהם, שאפשר לאמץ ולנסות גם בשיטת "עשה ואת בעצמך".

צילום: איתן בנר/גטיאימג'ס

!1/12



חנן זוהר: "אם נגיד לעצמנו משפטים חיוביים, נהיה במצב תמידי של אנרגיה חיובית ושל העצמה עצמית. במקום המחשבות הרגילות וההתעסקות במה שאין לנו, האמירות החיוביות מאפשרות להתמקד במה שאנחנו רוצים ומחזקות את האופטימיות שלנו"

המשך >

שלב ג', לוקחים אחריות: תכוננים לבצע שינוי ממשי ומעשי

האם אתם מודעים עם אחד המשפטים הבאים:

- כל הגברים נשואים, רק גברים נשואים מתחילים איתי.
- כל הגברים רוצים רק סקס, גברים בגילי לא מחפשים קשר רציני.
- אין לי מזל, לי זה לא יקרה, אני לא יכול/ה להשיג את זה.
- אחרתי את הרכבת, בגיל שלי כבר לא קורים נסים כאלה.
- אין לי את זה, אני לא בנוי/ה לזוגיות כנראה.
- אני לא ראוי/ה - לא מספיק יפה ו/או חכם ו/או מצחיק ו/או מוצלח.

טלי: "רווקים רבים מאשימים את הסביבה ואת הנסיבות, ומתארים מצב שבו כולם אשמים - חוץ מהם. ואנחנו אומרים שאם משהו לא קורה בחיים שלנו, זה מפני שאנחנו צריכים לשנות משהו בתוכנו. אם אין לי זוגיות - זה משהו שאני צריכה לעבוד עליו, בלי קשר לאקסים בפרט ולעולם בכלל. המטרה היא להגיע למצב שבו אפשר לקחת אחריות ולהחליט לעשות שינוי".

חנן: "המטרה היא להבין שאני יוצר את המציאות שלי: אם אני לא בוזגות, זו המציאות שאני יצאתי, ובאותה מידה אני יכול ליצור זוגיות נפלאה".

שלב לקיחת האחריות, מסבירים טלי וחנן, הוא שלב ההתעוררות, השלב שבו עוברים מהתבוננות עצמית (וזהו הפחדים והמעצורים וכדיקת הפתיחות לקשר), אל הנכונות לבצע שינוי מעשי באמונות ובתפיסה שלנו, כדי להצליח להשפיע על המציאות. "כל מה שקרה לי עד עכשיו שייד לעבר והביא אותי להיות מי שאני היום, עכשיו, בהדרגה, אוכל לשנות את האמונות ואת החיים שלי. זה לא קורה בבת אחת", מרגיעה טלי, "מתחילים בשינוי קטן, רואים שזה אפשרי וממשיכים הלאה, עד שמבינים שהכול תלוי בנו".

הפחד: ביקורת. "איך זה שאת לבר?".

שני צדדים לאותו פחד: "מצד אחד, הסביבה התרגלה לראות אותי כרווקה שתמיד מגיעה לבר", אומרת טלי, "אז איך פתאום אביא איתי מישהו? אני חר ששת מכר שיסתכלו עליי, ממה יגידו". "מצד שני", ממשיך חנן, "אסור לשכות את הרווקים שתמיד שואלים 'למה אין לך בן זוג', ובכך מזכירים את המצב בכל פעם, וגורמים לנו להתמקד בפחד ובקושי, והוא גדל כמקום להיעלם".

הפחד: לאבד את החופש. "אני כבר רגיל להיות לבר".

טלי: "אנחנו מתרגלים לפינה שלנו, ומפתחים פחד מכך שאם נפנה מקום למי שהו, הוא ישתלט לנו על החיים וישנה לנו את סדרי העולם. הפחד הזה יוצר קונפליקט בין הרצון במערכת יחסים לבין החשש מאובדן החופש. התוצאה היא שמחפשים גבר מושלם - כי אם הוא מושלם הוא לא יפגע בעצמאות ובהופש שלי - וחופש כזה, היות שאין דבר כזה גבר מושלם, משאיר אותנו לבר".

הפחד: הרויות מהעבר. "לא אמצא עוד אהבה כמו זו שהייתה לי".

טלי: "אנשים נשארם זמן רב ללא זוגיות בעקבות דברים שקרו להם בעבר. בהתחלה קשה לצאת מהמקום הכועס והמתאבל, ובדרך כלל מעדיפים להיות לבר עד שהשברים מתאחים. ואז, כשיוצאים בחזרה לעולם, מגלים לא פעם שקשה להתחיל מחדש, בעיקר אם מערכות היחסים הקודמות לא היו טובות או הסתיימו בשיברון לב. יש חשש מכך שמה שקרה יחזור על עצמו שנית".

חנן: "אם הייתה לי אהבה עצומה שנגמרה, יכול להיות שאשונה כל זוגיות פוטנציאלית לאותה אהבה, ואחפש וארצה להרגיש בדיוק כמו אז, וזה כמובן מקבע וגורם לכך שלא מוצאים זוגיות או מוותרים עליה".

שלב ב', שאלת השאלות: האם אתם בכלל פנויים לקשר?

טלי: "לא מעט רווקים ורווקות אומרים שהם רוצים זוגיות, אבל הם לא באמת שם. אני קוראת לזה 'הרוצים לרצות'. איך מזהים אנשים כאלה? למשל, כשטופסוף ישי להם רייט, הם פתאום נורא עסוקים. אם יש להם הזדמנות לעשות קצת עבודה על עצמם, הם מתחמקים וזה אף פעם לא הוזמן המתאים מבחינתם. הם נורא רוצים להיות מסוגלים, הם מצהירים שהם מוכנים, מפנטזים שהם יעשו הכול כדי שתהיה להם זוגיות - אבל בפועל הם רוחים את העשייה".

● אז איך אדע אם אני באמת רוצה זוגיות או אני רק רוצה לרצות?

חנן מציב לנסות לכתוב את זה. "כשמעלים דברים על הכתב קל יותר לזהות דפוסיים ולראות אם את בכלל מוכנה לזוגיות, אם יש לה מקום בחיים שלך. אולי את עדיין צריכה להתאושש מקשר קודם?

"כדי להצליח להגיד את האמת לעצמך, קחי מחברת והכיני רשימה של כל מה שיש היום בחיים שלך - עבודה, חברים, תחביבים, לימודים. האם את מרגישה שנשאר לך זמן לאהבה חדשה או אולי בעצם אין לך מקום עבורה? בנוסף, כתבי מה את 'מרוויחה' מכך שאת לבר (את יכולה, למשל, לנהל את הבית כראות עיניך) ומה את מפסידה מכך (מוותרת על פעילויות שמי קובל לעשות בשניים). הכתיבה עצמה תעזור לך להבין אם את מוכנה לפנות מקום בחיך לזוגיות או לא".

● ואם אני מבינה שאני לא פנויה לקשר?

"אז את צריכה לשאול את עצמך למה את בכל זאת מחפשת זוגיות ומה עומד מאחורי הרצון הזה. אולי את רוצה יותר אהבה בחיים שלך? יותר ביטחון, חום, תמיכה או הכלה? לפעמים אנשים מבינים שאת הרברים האלה הם יכולים להשיג לא רק במסגרת זוגית, ובעצם מתאים להם להיות לבר".

שלב ד', עם הפנים לעתיד: פעולות שכל אחד יכול לעשות כדי לזמן זוגיות

טלי: "אחרי שהתבוננו פנימה וברקנו את האמונות שלנו לגבי דפוסיים שחוזרים על עצמם ביחסים עם המין השני, אפשר להתחיל לפעול: לשנות את המחשבות, בעקבותיהן את האמונות, ולבסוף את הפעולות". הגה שתי דרכים לעשות זאת:

1. להגיד את זה

תרגיל שוטט מאפשר, לדברי טלי וחנן, לבינות לאט לאט אמונה חדשה, ובעקבותיה - כך הם טוענים - גם המציאות תיבנה בהתאם. את התרגיל הזה מבצעים בעזרת אמירות חיוביות ("אפירמציות") - משפטים חיוביים, מחזקים, אותם יש לשנן שוב ושוב.

"אם נגיד לעצמנו משפטים חיוביים - בקול רם, בדמיון, על ידי כתיבה או על ידי הקלטה והאזנה חוזרת", מסביר חנן, "נהיה במצב תמידי של אנרגיה חיובית ושל העי צמה עצמית. במקום המחשבות הרגילות, הפחדים המוכרים וההתעסקות במה שאין לנו, האמירות החיוביות מאפשרות להתמקד קר במה שאנחנו רוצים ומחזקות את האופטימיות שלנו".

● איך עושים את זה?

"מכינים רשימה של כל מה שאנחנו רוצים. לדוגמה: אני רוצה זוגיות אהבת, יציבה, ממושכת, הדדית ומאוזנת. אחרי שעושים את הרשימה, הופכים את הרצונות לאמירות חיוביות, אותן כותבים בלשון הווה: אם רציתי, למשל, זוגיות ממושכת, אנסה

טלי וחנן זוהר. "לכל אחד מגיע לקבל את הזוגיות שהוא רוצה"

המשך >

צילום: עדי אדר

טלי זוהר: "לא מעט רווקים

ורווקות אומרים שהם רוצים זוגיות,
אבל הם לא באמת שם. אני קוראת
לזה 'הרוצים לרצות'. כשסוף-סוף
יש להם דייט, למשל, הם פתאום
נורא עסוקים"

המשך

'אני נמצא בזוגיות נצחית'. ואם חשוב לי לא לאבד את עצמי בתוך מערכת היחסים, אני אגיד 'אני אמיתי, חזק ועצמאי בזוגיות שלי'.

"חשוב לנסח את המשפט בלשון הווה, ולא על דרך השלילה: לא נגיד 'בן הזוג שלי לא קמצן' אלא נשנן 'בן הזוג שלי נדיב ומעניק'.

"חשוב לציין", אומר חנן, "שאנשים סקפטיים כלפי השיטה, ולא פעם אומרים 'מה זה השטויות האלה', אבל ככל שחוזרים ומשננים את האמירות החיוביות הקולות הביקורתיים משתתקים, האדם מפסיק לפקפק ומתחיל להאמין בזה. ואז, הוא יעשה הכול כדי להפוך את האמונה ממנטרה למציאות".

● כמה זמן זה לוקח?

"בדרך כלל לוקח 30 יום להשריש את האמונה ולהעלים את הספקנות".

● וכמה פעמים ביום צריך להגיד או לכתוב את האמירות החיוביות?
"כל המרבה הרי זה משובח".

2. למגנט את זה

חנן: "מחקרים מוכיחים שאותם אזורים במוח פועלים גם במצבים דמיוניים וגם במציאות - כלומר שהמוח אינו יודע להבחין בין דמיון למציאות. לכן, אם אדמיין שאני מאוהב ונמצא בזוגיות מדהימה, ארגיש את הפרפרים בבטן וההתרגשות בלב, או כל תחושה אחרת שנראית לי מתאימה לשלב שאותו אני מדמיין - אתחיל, למעשה, ליצור מציאות חדשה.

"השלב הראשון במציאות החדשה הוא ייצור הרגשות המתאימים לה, אותם רגשות שהייתי חש אילו הייתי כרגע באמת בזוגיות. ככל שאצליח לדמיין טוב יותר - עם הרבה יותר רגשות, צבע ותמונות מוחשיות ומפורטות - כך אמגנט ואקרב אליו יותר את הזוגיות שאני רוצה".

מרימים גבה? טלי וחנן רגילים לכך. "את מכירה את זה שאת מתחילה לצאת עם מישהו, ופתאום, דווקא אז, מתחילים איתך בחורים, ואת שואלת את עצמך איפה הם היו עד עכשיו?" שואלת טלי. "מה שאנחנו מציעים פועל על אותו עיקרון: אנחנו מציעים דרך להכניס את עצמך למצב הזה, להרגיש כמו שהיית מרגישה לו היית יוצאת עם מישהו, גם אם זה עדיין לא קרה. רבים בהתחלה לא מאמינים, אבל ברגע שמנסים, מגלים שזה עובד".

שלב ה', עשייה חדשה:

אמונות, מחשבות, מה עושים עכשיו?

"אחרי שלב העבודה הפנימית לא צריך לעשות צעדים גדולים", מבטיחים טלי וחנן, "אבל בהחלט צריך לצאת מהבית ולא להסתפק בדמיון ובפנטזיה. אנחנו מציעים את 'חוק המאמץ המזערי' - לעשות דברים קטנים ומעשיים.

"למשל, בשלב הראשון לצאת יותר. לצאת פעם בשבוע למקום חדש, או לפנק את עצמך פעם בשבוע, כדי להרגיש טוב יותר. אם אתם לא יוצאים לדייטים בכלל, החליטו שמעכשיו תראגו לכך שלפחות פעם בחודש יהיה לכם דייט. אם אתם לא פעילים באינטרנט - נסו להתחיל, בקטן. אם אתם פעילים רק שם - נסו לבקש ממכרים להכיר לכם מישהו. נסו לשים לב לסביבה שלכם, לאנשים העוברים איתכם - להתבונן אחרת על השגרה היומיומית שלכם. שינויים גדולים מדי יכולים להיות מבהילים ולגרום לנו לברוח ולסגת, ולכן כדאי לקבל החלטה מדודה, שלא תעורר התנגדות פנימית".

שלב ו', חילת הקסם: התמדה

טלי: "הדבר הכי חשוב הוא לשמור כל הזמן על אופטימיות ולהתמיד. התאמצתם ולא הצלחתם? אל תרימו ידיים. חשוב להתייחס לדרך החדשה שבחרנו ללכת בה כאל תהליך של למידה. גם אם פגשתי מישהו והתברר שהוא לא מה שרציתי, אפשר ללמוד מהמפגש הזה משהו, ובעזרתו להמשיך הלאה, לצעוד טוב יותר במסלול - עד סופו". ■