

לסיכום

משא ומתן זו הדרך היחידה שבה אפשר להתמודד עם רצונות מנוגדים. גם הזוג המאוהב ביותר לא יכול לבחור שני בחירות מנוגדות באותו הזמן. משא ומתן זה לא סתם לדבר ולנסות לשכנע. צריך להשתמש בחכמה כדי שהמשא ומתן יגיע לתוצאה טובה כמו פיתרון Win Win או פיתרון שבאים זה לקראת זה. במשא ומתן יעיל: מדברים על רצונות ולא על דרישות, מזהים את הרצון העיקרי, חושבים יצירתי כדי לנסות לקיים את הרצונות העיקריים של שני הצדדים, או שצד אחד בא לקראת השני. הפרק הזה הוא פרק חשוב. הרבה פעמים בהקשר לזוגיות מדברים על רגשות, אהבה, משיכה, אבל בסוף צריך גם לבחור ולהחליט. הפרק הזה חייב גם את הפרקים האחרים כדי להצליח. בלי תקשורת רגשית טובה - סערת הרגשות והרגשות המודחקים לא יאפשרו משא ומתן יעיל. ללא מובחנות - לא נדע לעמוד על שלנו בזוגיות ובו זמנית להיות בקרבה ואהבה. ללא מיומניות תקשורת בסיסיות - יהיה קשה לדבר על נושאים רגישים. תחזרו לפרק הזה בפעם הבאה שאתם עומדים מול החלטה גדולה ורצונות מנוגדים. בהצלחה!

סטריאוטיפים שימושיים

הפרק הזה עוסק בנושא רגיש, ונתחיל בכמה הקדמות והבהרות. המטרה היא לא להביע עמדה בנושאי חברה, פוליטיקה ומגדר. המטרה שלנו היא רק אחת - לתת לעצמנו חומר למחשבה וכלים שימושיים להעשרת התקשורת הזוגית. כל מה שנאמר בפרק הזה - לא מדעי, ולא מבוסס על עובדות. הדברים מבוססים על ספרי הגות, על השערות, על ניסיון, ועל אינטואיציה. אלה רעיונות שאפשר לחשוב עליהם, לנסות אותם, ולראות מה מתאים לכם. אנחנו ניגשים לנושא בענווה, בסקרנות, ובמידה של ספקנות בריאה. בפרק הזה נדבר על "אנרגיה זכרית" ו"אנרגיה נקבית". גם לגברים וגם לנשים יש את שתי ה"אנרגיות" יש גברים שיש להם רמה גבוהה של אנרגיה זכרית, יש נשים שיש להם רמה גבוהה של אנרגיה נקבית. יש גברים ונשים שיש להם אנרגיות מעורבות במינונים שונים או אנרגיות נייטרליות.

תיאוריית הקוטביות

תיאוריית הקוטביות אומרת כך: אנשים נוטים להתחבר עם מישהו שנמצא במקום ההפכי להם: גבר בעלת רמה גבוהה של "אנרגיה זכרית" יימשך לאשה בעלת רמה גבוהה של "אנרגיה נקבית". אשה שהיא יותר מעורבת תימשך לגבר מעורב. בעלי אנרגיה נייטרלית ימצאו שפה משותפת זה עם זה.

6 המילה אנרגיה היא בהשאלה. הכוונה היא לא לטעון שזכריות ונקביות הם כוחות טבע. פשוט חיפשנו מילה מתאימה. הנה כמה מילים אחרות שחשבנו להשתמש בהן... כוח, ארכיטיפ, אבטיפוס, דמות, סגנון. המילה אנרגיה יותר קרובה אם כי לא מדויקת (ולכן מידי פעם נעטר אותה בגרשיים).

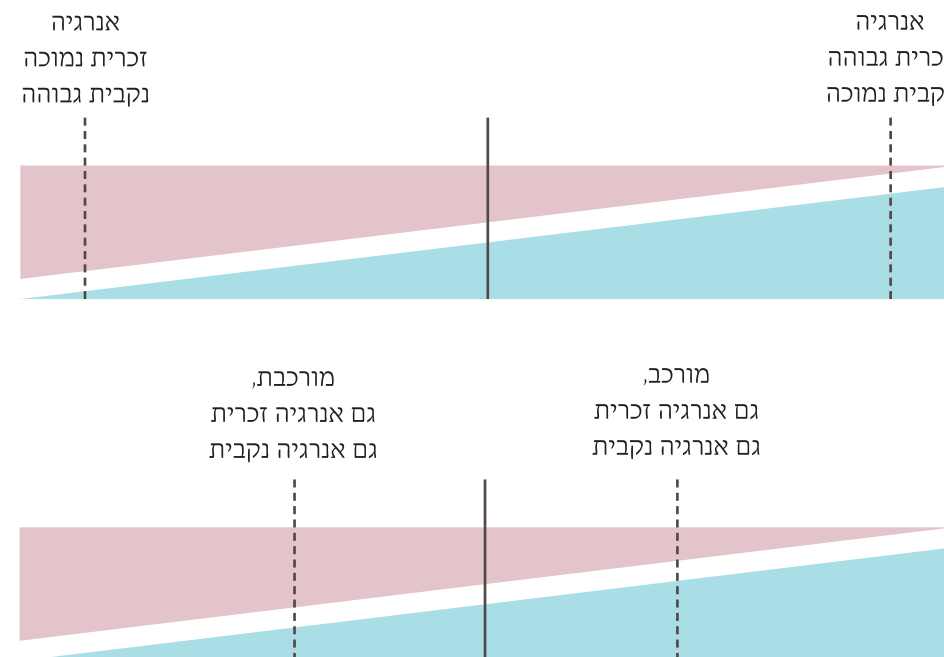
מה זה אנרגיה זכרית ואנרגיה נקבית?

אנרגיה זכרית

- ★ מכוונת מטרה
- ★ מיוצגת כקו, חץ, וקטור
- ★ הסתכלות אובייקטיבית
- ★ עוסקת בניתוח המציאות, זיהוי בעיות, קידום פתרונות ושיפורים.
- ★ ממוקדת משימה
- ★ משתמשת בשכל
- ★ משתמשת בכלים
- ★ מחפשת חידושים
- ★ מסתכלת קדימה על העתיד
- ★ אוהבת להוביל ולהצליח
- ★ מתענגת על הישגים

האנרגיה הנקבית

- ★ "לא לחפש את הדרך אל האושר, אלא את האושר שבדרך"
 - ★ מכוונת יותר לדרך ופחות למטרה
 - ★ מיוצגת כמעגל
 - ★ הסתכלות סובייקטיבית, על הנפשות הפועלות ולא רק על המצב המציאותי
 - ★ ממוקדת יותר בהווה
 - ★ ממוקדת בחוויה
 - ★ חווה את הרגשות של אותו רגע
 - ★ מסוגלת להתמסר
 - ★ מתענגת על אהבה
- כל אנרגיה מעשירה את השניה וזקוקה לשניה. יכול להתקיים ביניהם מצב של הרמוניה.



לאנרגיה הזכרית והנקבית - יש תשוקה זו לזו. קוטביות מאוזנת יוצרת תשוקה. קוטביות מאוזנת היא כשרמות האנרגיה הופכיות אחת לשניה, ולכן מתואמות. גם הגברים וגם הנשים יכולים להתחבר ל"אנרגיה הזכרית" ול"אנרגיה הנקבית" שיש בהם. ככל שנהיה מחוברים לפנימיות שלנו - נוכל להביע את עצמנו בצורה יותר אותנטית בזוגיות. גם גבר בעל רמה גבוהה של אנרגיה זכרית, יכול להתחבר לצד האנרגיה הנקבית שיש בו, ולתת גם לו ביטוי בחיים. ואותו דבר אשה עם רמה גבוהה של אנרגיה נקבית.

הצרכים והרצונות של האנרגיה הזכרית והנקבית

כבוד

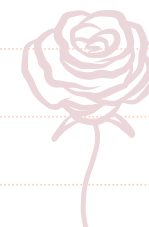
האנרגיה הזכרית מעוניינת בכבוד (כבוד במובן הטוב). **מהו כבוד? זה איתות שנותנים למישהו על כך שמכירים בהצלחה שלו/שלה.** כבוד להורים, כבוד לבעלי משרה רמה, כבוד למורה. כיוון שה"אנרגיה הזכרית" חותרת להישגים - היא מעוניינת בכבוד. הכבוד מסמן הצלחה והישג. בזוגיות צריך לתת כבוד להצלחות אחד של השני, במיוחד למי שיש לו/לה רמה גבוהה של "אנרגיה זכרית".

חופש פעולה ואמון

האנרגיה הזכרית רוצה לפעול, והיא זקוקה לחופש פעולה ולאמון. בני הזוג צריכים לתת חופש פעולה אחד לשני, ולהביע אמון אחד בשני. מי שיש לו/לה רמה גבוהה של "אנרגיה זכרית" זקוק במיוחד לאמון וחופש פעולה. מצד שני, האנרגיה הזכרית רגישה להגבלת החופש שלה, ורגישה להבעת חוסר אמון ביכולות שלה, ורגישה להתייחסות לכשלונות שלה.

יחס ותשומת לב

"האנרגיה הנקבית" זקוקה ליחס. כמו שהכבוד מאותת על הכרה בהצלחות, יחס ותשומת לב זה איתות על אהבה. האנרגיה הנקבית מתענגת על הימצאות בתוך אהבה, ותשומת הלב היא הדרך להכיר באהבה.



דיבור זכרי ונקבי

האנרגיה הנקבית והאנרגיה הזכרית משתמשים בדיבור בדרכים שונות, ולצרכים שונים. עבור **האנרגיה הזכרית - הדיבור הוא קודם כל דרך להעביר מידע.** ועדיף שהמידע יהיה מועיל וחדש. מידע מועיל יכול להיות גם רעיון, עצה, או ביקורת.

עבור האנרגיה הנקבית - הדיבור הוא בעיקר דרך להביע קרבה ויחס. מה שחשוב זה הקשר שנוצר באמצעות הדיבור. הדיבור המועדף יהיה דיבור שמראה על קשר קרוב - שיתוף של רגשות ותהליכים פנימיים.

תקשורת זוגית - כששני בני זוג מדברים, עדיף שידברו באותה "אנרגיה". שיחה שבה שניהם ב"אנרגיה נקבית" או שניהם ב"אנרגיה זכרית" תתחבר טוב יותר מאשר שיחה בין אנרגיות שונות. לפעמים אחד מבני הזוג זקוק לשיחה ב"אנרגיה" זכרית או נקבית, ולשני זה לא מתאים. זה הזמן לשוחח עם חברים, שכנים או בני משפחה שיכולים לשוחח בסגנון המתאים. לפעמים בני זוג דורשים אחד מהשני להתאים להם בכל רגע נתון, וזו דרישה שקשה לעמוד בה.

ליידיז פירסט

למי צריך לדאוג קודם? לצרכים של האנרגיה הזכרית או הנקבית? לזה יש תשובה פשוטה: **לנקבית קודם!** ואם מדובר בזוג בסגנון "גברי ורעיה" שאצלם הגבר הוא בעל רמת אנרגיה זכרית גבוהה והאשה בעלת רמת אנרגיה נשית גבוהה - אז הצרכים של האשה קודמים. האנרגיה הזכרית מוכוונת מטרה, ומוודדת הצלחות. גם מערכת היחסים נמדדת במדד של הצלחה. **כשהיא מצליחה להביא אושר לצד השני - זה סימן להצלחה במערכת היחסים.** לכן לאנרגיה הזכרית יש צורך לראות את הצד השני מסופק ושמח. **האנרגיה הנקבית - שואפת לחוויה משמעותית בהווה. חוויה של אושר ואהבה.** היא זקוקה ליחס, והיא זקוקה לזה שהצרכים שלה יקבלו מענה. ולכן הצרכים של האנרגיה הנקבית קודמים. זה צורך של שני הצדדים.

איך לפתח את האנרגיות שלנו

לכל אחד ואחת יש אנרגיה זכרית ונקבית. זה חלק מהפנימיות, חלק שרוצה להתממש ולבוא לידי ביטוי. איך מתחברים לאנרגיות הזכרית והנקבית?

להפריד בין האידאולוגיה/פוליטיקה ובין הפנימיות שלנו והזוגיות שלנו

אנחנו רוצים חברה שוויונית. אבל זה לא אומר שאסור לנו לבטא בזוגיות שלנו אנרגיות זכריות ונקביות לפי הרצון והצורך הפנימי של בני הזוג. ראו הרחבה בפרק

התפתחות אישית - לא לחכות לשני

הרשו לעצמכם להתחבר ל"אנרגיות" הפנימיות שלכם. גם אם בן/בת הזוג לא עושים את החלק שלהם. **התפתחות אישית לא מותנית בהתפתחות אישית של בן/בת הזוג.** ביטוי אותנטי לא מותנה בהקשבה של בן/בת הזוג. ראו הרחבה בפרק.

חברים

הרבה פעמים מערכת היחסים עם בן/בת הזוג לא מאפשרת שינוי. כי נכנסתם לתפקידים מסוימים או כי הנושאים רגישים. שינוי כמעט תמיד מעורר התנגדות אצל בן/בת הזוג. לרוב, אפשר למצוא תמיכה ופירגון אצל חברים טובים.

כמובן שצריך לזכור שזוגות לא מתחלקים ל"גבר=אנרגיה זכרית בלבד, אשה=אנרגיה נקבית בלבד". לשני הצדדים יש את שתי האנרגיות. ולכן זה לא אומר שבהכרח הצרכים של האשה קודמים לצרכים של הגבר. אצל זוג בסגנון "גברי ורעיה" כדאי לנסות לשים את הצרכים של האשה לפני הצרכים של הגבר, ייתכן שזו תהיה נוסחה ששני הצדדים ישמחו בה.

יחסים קודם או עבודה קודם
 "הארגיה הזכרית" רואה את עצמה כבעלת שליחות בחיים. לרוב, סדר העדיפויות שלה שם את **המשימה והיצירה לפני היחסים.**
 "האנרגיה הנקבית" שמה את היחסים והאהבה בראש סדר העדיפויות.
 צריכים להכיר בשוני הזה, אחרת אפשר בקלות להיפגע ולהיכנס לעימותים בנושא.

תני לו לתת

האנרגיה הנקבית מעניקה לאנרגיה הזכרית את האפשרות לתת. האנרגיה הזכרית נהנית מהנתינה, במיוחד כשהנתינה מתקבלת בהכרת תודה. בני זוג צריכים לאפשר אחד לשני את הנתינה הזו, במיוחד שיש לו/לה רמה גבוהה של אנרגיה זכרית.

מוקשים

יש התנגשויות צפויות בין אנרגיה זכרית ונקבית. ראו דוגמאות בפרק.

מובחנות - ההתפחות האישית שלך בזוגיות

הפרק הזה עוסק בפיתוח הזהות העצמית שלנו. מה שנלמד בפרק הזה זה הבסיס לקרבה בזוגיות, ליצירת תשוקה, ולעוד הרבה דברים חשובים: קשר עם ההורים שלנו, חינוך ילדים, מימוש עצמי, ועוד. הדברים מבוססים בעיקר על עבודתם של Dr. David Schanrch, Dr. Murry Bowen, אמית'י מגד, ועוד.

הפרק קצת פחות קליל מהפרקים האחרים, ונוגע בשורשים של הזוגיות והזהות. יש בפרק פחות פרקטיקה ליישום, אבל **הבנה של המובחנות יכולה להשפיע בצורה דרמטית לטובה, על התקשורת הזוגית, על הרמה של הקשר, על האהבה והתשוקה.**

נדבר על מעגל החיים, ועל התפתחות הזהות שלנו. ליתר דיוק - שתי הזהויות שלנו. הדברים כתובים בלשון נקבה או זכר לשם הנוחות, כל הדברים מיועדים לשני המינים. כמו ביתר דפי הסיכום - הדפים מיועדים ללוות את הצפייה בפרקי הקורס. מומלץ לצפות בכל הוידאו של הקורס, ולהשתמש בטקסטים הכתובים לסיכום וחזרה

שתי הזהויות שלך

הזהות הראשונה של הילד - זהות משוקפת. הילד הפעוט לא יודע בדיוק מיהו ומהו. ההורים מתייחסים אליו, ונותנים לו תחושה של "אני", וזהו הזהות הראשונה של הילד. המשוב לא מגיע רק מההורים, אלא מכל מי שבסביבה.

זהות משוקפת - הזהות שנובעת מהאופן שבו אחרים רואים אותי. ליתר דיוק - האופן שבו אני חושב/ת שאחרים רואים אותי.

זהות פנימית - הזהות שנובעת מהפנימיות. מהלב, הנשמה, הערכים והבחירות שלי. הזהות הפנימית לא מפותחת בתחילת החיים. היא מתפתחת בעיקר על ידי התמודדות עם אתגרים. אנחנו חיים כל החיים עם שתי הזהויות: אני משוקף, ואני פנימי.

בני אדם שונים זה מזה במשקל שיש לשתי הזהויות. יש כאלה שאצלם האני המשוקף הוא הדומיננטי, והאני הפנימי רדום ולא מפותח. יש כאלה שאצלם האני הפנימי התפתח מאוד, עד כדי כך שהוא גובר על האני המשוקף.

ריקוד

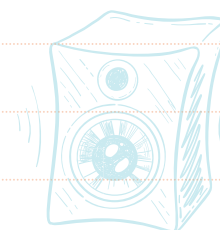
ריקוד הוא ביטוי גופני ל"אנרגיה" שיש בנו. על ידי מוזיקה וריקוד אפשר לפתח את הצדדים האלה באישיות שלנו, ולהתחבר אליהם. **בטאו את האנרגיה הזכרית והנקבית על ידי ריקוד.** אפשר בבית לבד, אפשר בבית כזוג, ואפשר גם בסדנות של דרמה, תנועה וכדומה.

לסיכום

על ידי חיבור ל"אנרגיה הזכרית והנקבית" שלנו - נשפר את התקשורת הזוגית. אנחנו יכולים ליצור הרבה עניין וגם תשוקה בזוגיות.

הרבה פעמים לגברים יש אנרגיה זכרית גבוהה, ונקבית נמוכה, אבל לא תמיד. הרבה פעמים לנשים יש אנרגיה נקבית גבוהה וזכרית נמוכה, אבל לא תמיד. הרבה ספרים וקורסים ומרצים מתייחסים לגבר כאנרגיה זכרית ואשה כאנרגיה נקבית. אפשר למצוא תועלת בגישה הזו, אבל היא חסרה, כי כאמור לשני המינים יש את שתי האנרגיות.

חשוב לזכור - לא מדובר במדע, והתוכן הזה לא מדויק ולא מוכח. הדברים מתבססים על ספרי הגות, על אינטואיציה ועל ניסיון. קחו אותם כחומר למחשבה, לניסיון, לחקרנות, למשחק. העשירו את עצמכם ואת הזוגיות שלכם בכך שתפתחו את שתי האנרגיות שיש בכם, ותנו להם מקום, מענה ויחס ביחסים ביניכם.



מובחנות

תרגום של המילה differentiation.

זהות משוקפת זקוקה לתחזוקה שוטפת. האני המשוקף זקוק לקבלת אישור וחיזוק באופן תמידי. הצורך שלנו לקבל הערכה מהסביבה, זה במידה רבה הצורך של האני המשוקף. ככל שהאדם האחר קרוב יותר - גדל הצורך לקבל ממנו אישור הערכה וחיזוק. אישור והערכה של הורה או בן זוג - חשוב מאוד. אישור והערכה של קולגות מהעבודה - פחות חשוב. לרוב. אנחנו גם משנים את ההתנהגות שלנו כדי לקבל את ההערכה שהאני המשוקף זקוק לה. לקבלת הערכה מבחוץ - נדרשת אנרגיה ומאמץ. זה מותח, ולא קל. הצורך בקבלת הערכה מבחוץ - עשוי לגרום לאדם לאבד את הקשר עם הפנימיות שלו. הוא מתנהג בצורה שתגרום לאחרים לתת לו חיזוקים ל"אני המשוקף". ההתנהגות מושפעת מהתגובות מבחוץ, והאני הפנימי לא מקבל ביטוי.

ככל שהקשר קרוב יותר, וחשוב יותר - ככה המתח גדל.

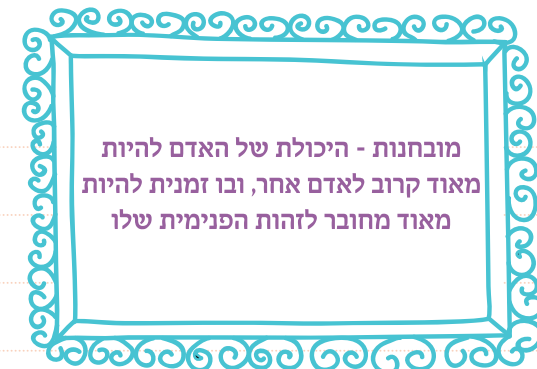
לפעמים מגיעים לרמה גבוהה מאוד של קרבה, שזה מתחיל ליצור לחץ - ואז נרצה לתפוס קצת מרחק ("ספייס"). לנוח, להשתחרר מהמתח, להיזכר איך נראה ה"אני" כשהוא לא תחת הנטל המכביד של קבלת אישור מאחרים.

מהי מובחנות?

מובחנות היא היכולת לשמור על ה"אני" שלנו, בזמן קרבה גדולה לאדם אחר. להתמסר ולהיות אותנטי ביחד. להיות גם גמיש וגם חזק ויציב.

מובחנות היא היכולת לשלב שני דברים יחד:

גם להיות קרוב לאדם אחר, להתמסר וגם להיות מי שאני, אותנטי, יציב, עצמאי ככל שהמובחנות שלנו יותר טובה - ככה יש יותר מקום לקרבה אהבה ואינטימיות.



יש קשר הדוק בין "אני פנימי" ובין מובחנות. ככל שהזהות הפנימית מפותחת יותר - עולה רמת המובחנות. (וכשעולה רמת המובחנות - המשקל של הזהות המשוקפת קטן). יש קשר בין רמת המובחנות של ההורים לרמת המובחנות של ילדיהם. לרוב, הילד יצא מבית הוריו עם רמת מובחנות דומה לרמת המובחנות של ההורים. יש קשר בין רמת המובחנות של בני זוג. **לרוב, אנשים יבחרו בן/בת זוג עם רמת מובחנות דומה לשלהם.** אם אתם חושבים שרמת המובחנות שלכם שונה מאוד משל בן/בת הזוג - תחשבו שוב. רוב הסיכויים שרמת המובחנות דומה, גם אם זה לא נראה כך במבט ראשון.

ארבעת התכונות שיוצרות מובחנות

המובחנות מורכבת מ-4 יכולות עיקריות:

- 1. אני פנימי מפותח,** המאפשר יציבות וגמישות. גמישות להיות עם האחר, יציבות כך שלא אאבד את עצמי. האני הפנימי צריך להיות מפותח כך שהוא יהיה יותר מוביל מאשר האני המשוקף.
- 2. היכולת להרגיע את עצמי.** כל עוד הזהות העיקרית היא אני-משוקף - האדם חסר את היכולת להרגיע את עצמו לבד. בעת סערת רגשות הוא יפנה לאחרים שירגיעו אותו. האני המשוקף צריך "אישור" לכך שהוא "שווה". זה יוצר תלות בבן הזוג.
- 3. תגובה מידתית.** לא לשבור את הכלים, גם בזמן סערת רגשות, גם כשיש קשיים עם האנשים הקרובים. היכולת להיות בתוך הקושי ועדיין להיות מחובר למציאות, מחובר לבן הזוג ולזכור את הערכים ואת המכנה המשותף. זו גם יכולת לא לברוח. ללא תגובה מידתית קשה להיות בתוך הקשיים של הזוגיות.
- 4. יכולת לראות את הטוב שמחכה אחרי שנעבור קושי וכאב.** הדרך למובחנות היא דרך שיש בה קשיים. רק מי שמסוגל להישאר בקשיים, בלי לברוח, בלי לשבור את הכלים - יצא מהצד השני עם אני פנימי מחוזק ויכולת משופרת למובחנות.

מתאהבים ומתחתנים

התאהבות היא סחף רגשות נעים וכובש. מה קורה מאחורי הקלעים? מה גורם להתאהבות? אחד הדברים שמשפיעים על ההתאהבות זה - האני המשוקף.

למדנו שאני המשוקף ניזון מחיזוקים מבחוץ. האני המשוקף זקוק לקבלה, אישור והערכה.

כאשר אני פוגשת מישהו שרוצה בי, אוהב אותי ובוחר בי - זה האישור הברור ביותר, והאני המשוקף מקבל את מבוקשו. הוא מרגיש "סוף סוף בבית". סוף סוף מישהו רואה את הטוב שבי. ואם זה הדדי - אז שני הצדדים נמצאים באופוריה. האישור ההדדי של האני המשוקף - זה מרכיב מרכזי בתחושת ההתאהבות (ככה"נ).

התקופה הראשונה של הזוגיות ממשיכה את האופוריה של האני המשוקף. ההורמונים עוזרים במשיכה חזקה וסוחפת. האני המשוקף ממשיך לחיות עם האישורים החזקים והתכופים. תקופת האופוריה יכולה להימשך שבועות, חודשים, ועד 2-3 שנים.

האופוריה נסדקת כאשר מתגלים פערים בני הזוג. האני המשוקף מפסיק לקבל את האישור החזק, התמידי, והבלתי מותנה שהקשר סיפק בהתחלה. פערים בציפיות בין בני הזוג, פערים בחשק המיני, ובנוסף לכך עיסוק משותף במשק בית, פרנסה, ילדים ואתגרים - מציף פערים נוספים. במקביל, הפעילות ההורמונלית משתנה. היחס בין סוגי ההורמונים משתנה לאורך הזמן, והמשיכה הגופנית נחלשת.

רוצה יותר רוצה פחות

בכל נושא שעומד על הפרק - אחד מבני הזוג רוצה יותר ואחד רוצה פחות: סדר בבית, ניהול כספים, שיחות, ילדים, ומיניות.

זו לא תקלה. שני אנשים שונים לא רוצים את אותו הדבר, לא באותה כמות, ולא באותה דרך.

בכל נושא שעומד על הפרק - יש אחד שרוצה יותר ואחד שרוצה פחות. כל אחד ימצא את בתפקיד ה"רוצה-יותר" בנושאים מסוימים ובתפקיד *רוצה-פחות* בנושאים אחרים.

למשל:

צד אחד רוצה יותר - תכיפות של יחסי מין, סדר בבית, הצלחה כלכלית והצד השני רוצה יותר - שיחות נפש, שעות פנאי, יחסים עם ההורים.

מה קורה בין הרוצה-יותר והרוצה-פחות?

זה שרוצה יותר מתחיל לקבל דחיות. "לא עכשיו", "היום אני לא רוצה כי אני כועס" וכדומה.

זה שרוצה יותר - מרגיש דחוי.

זה שרוצה פחות - מרגיש שדוחקים בו.

זה שרוצה יותר - מרגיש כעס.

זה שרוצה פחות - מרגיש רגשות אשם.

והפער גדל. ירח הדבש הסתיים. שניהם מרגישים חוסר נעימות. **מתחילים התחשבות סמויה מי**

נותן יותר בקשר, מי חייב למי. התשוקה נפגעת. האווירה נפגעת. לפעמים מרגישים שהאהבה חומקת, לפעמים מרגישים מצוקה.

**המצב הנורמלי של בני זוג הוא,
שאחד מרגיש שהשני
לא מספיק מעוניין ביחסים.**

מי שרוצה פחות מחזיק את המפתחות

יש פער. מי מחליט מה עושים? דווקא זה-שרוצה-פחות, קובע מה עושים, ומחזיק את השליטה בידיים שלו (ראו בפרק דוגמא על פער בנושא יציאה לטיולים). זה שרוצה יותר מוכן להתפשר על הזמן, על הכמות, על הסגנון - העיקר שהשני יסכים. בכל נושא שיש בו פער - הדינמיקה דומה: בילויים, הוצאות, חסכונות, סדר, ומיניות.

זה-שרוצה-פחות לא ביקש לשלוט, אבל הרצון הנמוך שם אותו בעמדת שליטה בין אם הוא רוצה בכך ובין אם לא. אין "בסדר" מול "לא בסדר". מה שקורה זה פשוט תוצאה של שני אנשים שונים שנמצאים יחד במערכת יחסים, ולכל אחד הרצונות והצרכים שלו, שאינם זהים לשני. זו לא תקלה, אלא מציאות.

מה הפיתרון? אין פיתרון קסם, זו בעיה מובנית. אבל אפשר להתמודד איתה, ולצמוח מתוכה, גם כיחידים וגם כזוג.

יש מצבים שבהם זה שרוצה יותר דווקא קובע. אם זה-שרוצה-פחות אדיש, או אם זה-שרוצה-יותר שולט בזה-שרוצה-פחות. אבל עדיין זה-שרוצה-פחות לא ישתף פעולה מרצון, וזה-שרוצה-יותר מרגיש את חוסר הרצון הזה.

לדוגמה במיניות: מיקו רוצה יותר ומיקה רוצה פחות. מיקה מוכנה לעשות טובה למיקו ולהיות איתו יותר ממה שבאמת מתחשק לה, אבל הוא עדיין לא מרוצה. כי הוא מרגיש שהיא "עושה לו טובה", וזה לא כיף.

פלונטר רגשי - איך נכנסים אליו, איך יוצאים ממנו

זה שרוצה פחות משתדל לרצות את זה שרוצה יותר, ומתחיל לוותר. עם הויתור - מגיע קצת מירמור. למה אני צריך לוותר? ועדיין הבעיה לא נעלמת, כי הויתורים לא מספיקים כדי לסגור את הפער. לבסוף מגיעים למצב שכל אחד ויתר עד קצה היכולת, וחוסם רגשית מלעשות ויתור נוסף. זהו הפלונטר הרגשי.

לפעמים מגיעים לפלונטר תוך ימים, ולפעמים זה לוקח שנים. רוב הזוגות עברו או יעברו מצב של פלונטר רגשי. יש זוגות שמרגישים אותו בחריפות, ויש זוגות שמרגישים את הפלונטר בצורה מינורית.

זוגות שהתחילו עם מובחנות נמוכה - לרוב יגיעו לפלונטר רגשי חריף יותר ומהר יותר, מאשר זוגות שהתחילו עם מובחנות גבוהה.

פלונטר רגשי - סימני זיהוי

1. ויכוחים רבים. ויכוחים שחוזרים על עצמם שוב ושוב
 2. רגשות פגועים לזמן ממושך
 3. כעסים שכיחים
 4. רגשות זרות ובדידות.
 5. קמצנות בחיכים, בפירגונים, ובהבעת חום ואהבה
 6. לא מצליחים לסיים את הויכוחים בדרך של כבוד הדדי: "נסכים לא להסכים"
 7. נסיונות לשפר את התקשורת לא עוזרים.
 8. חופשה זוגית גורמת בסבירות גבוהה לאכזבה.
 9. טיפולים זוגיים, פשרות וויתורים, הסכמים והתנצלויות - לאורך זמן לא מועילים ואף מעצבנים.
 10. בני הזוג מרגישים שקשה להם להתגמש (למרות שבעבר אולי כל הצליחו להתגמש עבור הזוגיות)
- אם הסימנים האלה מופיעים ולא חולפים - סבירות גבוהה שהזוג נמצא במצב של פלונטר רגשי.

שני הצדדים ויתרו
עד קצה היכולת
ולא נפגשו עדיין
בעמק השווה.

כשהאני המשוקף תקוע במבוי סתום - האני הפנימי מתחיל להתעורר

קשה לצאת מפלונטר רגשי. אבל הנה קצה החוט לפיתרון: מי שהסתבך בפלונטר - זה בעיקר ה"אני המשוקף". מי שימצא את הדרך לצאת מהפלונטר - זה ה"אני הפנימי".

האני המשוקף בבעיה, כי הוא רוצה שבת/בת הזוג יתנהג בצורה מסוימת, וזה לא קורה. **האני המשוקף תלוי באחרים, ולכן מנסה לעצב את ההתנהגות שלהם.** כדי שהאני המשוקף ירגיש טוב - אחרים צריכים לפעול, אחרים צריכים לתת אישור, אחרים צריכים לתת יחס ואהבה.

איך האני המשוקף מפעיל את האחרים? יש הרבה דרכים, למשל: מילים חריפות, פרצופים, התעלמות, "פאסיב אגרסיב", דרמה, עצבנות, אדישות, חוסר אונים, חוסר חשק, ועוד. לפעמים התנהגויות שנראות כמו הרגלים של שנים או אפילו תכונות אופי, הם רק דרכים של ה"אני המשוקף" לקבל את האישור שלו. ברגע שנותנים ל"אני הפנימי" להוביל - המערכת הזוגית משתנה, ההתנהגויות האלה משתנות.

האני הפנימי הוא בעל יכולת להשען על עצמו, ולכן הוא לא צריך לחכות לאחרים שישתנו, או יותרו לו, או יאשרו אותו. מי שמפתח את האני הפנימי שלו - מרגיש יכולת לעמוד על שלו, מרגיש חוסר תלות, מרגיש חיבור לכוחות פנימיים, ומרגיש חופש.

האני הפנימי לא מתעורר מעצמו. התהליך כרוך באי-נוחות ובזעזועים, וגם בעבודה לא קלה. לכן התפתחות האני-הפנימי מתחילה במצב של אי-ברירה.

הפלונטר הרגשי בעצם דוחף אותנו לתהליך של התפתחות אישית וזוגית, שלא היינו מגיעים אליו בדרך אחרת.

פיתוח אני פנימי זה להתחבר לכוחות הגדולים והפנימיים שלנו. לערכים שלנו, לאמונות שלנו, ליכולת שלנו להשאר יציבים ורגועים על סמך כוחות פנימיים ולא על אישורים מבחוץ.

היציאה מפלונטר רגשי

בני הזוג תקועים וחסומים רגשית. אי אפשר לחזור אחורה, אי אפשר להתקדם. כמו מכוניות שחוסמות זו את זו בצומת עם רמזור מקולקל. פתאום מכונית אחת ממריאה ורואה את כל הצומת מלמעלה. זו המחשה לכוח של האני-פנימי-יציב.

הנחת העבודה היא ששינוי המערכת הזוגית משנה גם "תכונות" בבני הזוג. כי מה שנראה לנו כתכונות אלו בעצם התנהגויות נרכשות שהאני המשוקף נזקק להם. העלייה ברמת המובחנות משנה את כללי המשחק, ופותחת אפשרות לשינוי גם של "תכונות" והרגלים שהתקיימו במשך שנים.

תמיד אחד מבני הזוג יקדים את השני בעלייה ברמת המובחנות. אי אפשר לתזמן את זה יחד. וזה יוצר קושי והתנגדות.

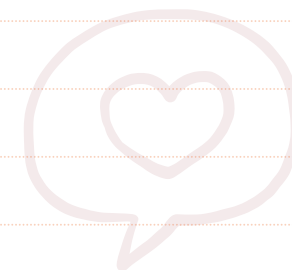
כשאחד מבני הזוג מעלה את רמת המובחנות - השני מתנגד לכך. כל אחד מתנגד לשינויים לא צפויים. כל אחד מתנגד לאיבוד שליטה. אבל עליה ברמת המובחנות בסוף תהיה טובה לשני בני הזוג (אם הם מצליחים לעבור את זה יחד).

אינטימיות מתוקה ומרירה

מהי אינטימיות? אינטימיות היא לגלות משהו מעצמי למישהו אחר. זה קורה במיניות, וזה קורה גם בשיחה עמוקה או חוויות משמעותיות מקרבות. בתחילת הקשר קל יחסית ליצור אינטימיות, כי יש הרבה "חומר", כלומר, יש הרבה דברים שאנחנו לא מכירים אחד בשני, שאפשר לחשוף ולשתף אותם. עם הזמן מתמעטים נושאי השיחה, וקשה יותר ליצור אינטימיות. כדי ליצור אינטימיות צריך לחפור יותר עמוק, או ליצור חומרים חדשים - על ידי התפתחות אישית, חוויות ומחשבות חדשות. שלושה אופנים שבהם מפתחים אינטימיות.

אינטימיות מתוקה ואינטימיות מרירה

בתחילת הקשר אפשר לחלוק ולשתף בנוחות. יש הרבה על מה לדבר, ונוצרת אינטימיות מתוקה. בהמשך הקשר, סיימנו את הנושאים שאפשר לשתף בנוחות. כדי ליצור אינטימיות צריך לחפור יותר עמוק, ולשתף דברים יותר פנימיים, אישיים, מביכים. זו אינטימיות, אבל היא לא מתוקה, ולפעמים לא נעימה. **אינטימיות מרירה יכולה להיות יותר משמעותית מאינטימיות מתוקה.** כי הנושאים שעליהם לא נעים לדבר, הם יותר פנימיים. ככל שעולה רמת המובחנות - אפשר לשתף יותר. כי החשש שהשני לא יעריך אותי - פחות מאיים. עלייה במובחנות מביאה איתה אינטימיות מחודשת. (ראו דוגמאות בפרק)



אינטימיות מגלה-יוצרת

זו רמה נוספת של אינטימיות. כאן **אני יכולה לשתף דברים שאפילו אני לא יודעת על עצמי**. דברים בהתהוות, תהליכים פנימיים בזמן אמת. אינטימיות מגלה-יוצרת מתאפשרת למי שעובר תהליך פנימי משמעותי, דילמה, כאב, או התמודדות, ונותן לשני לראות את התהליך בזמן אמת, ולחוות את זה ביחד.

יש אינטימיות באישור מבחוץ, ויש אינטימיות באישור עצמי

אינטימיות באישור מבחוץ - מי שמשתף משהו אינטימי נזקק לתגובה אוהדת מהשני. ההסכם הוא: אחד משתף, והשני מפרגן, אוהד, ומשתף משלו בתורו כדי ליצור הדדיות. אינטימיות באישור עצמי - מי שמשתף משהו אינטימי לא נזקק לאהדה של השומע. אינטימיות באישור מבחוץ - זה המפגש האינטימי של האני המשוקף. אינטימיות באישור עצמי - זו דרך של האני-הפנימי ליצור מפגש אינטימי. אינטימיות מגלה-יוצרת נובעת ממקום עמוק יותר, מהאני-פנימי-יציב. האינטימיות לא נזקקת לתגובה של השני, לא נזקקת לעידוד או לשיתוף בתמורה. אינטימיות מגלה-יוצרת מרשה לשני לבקר בלב שלי, ולראות מה קורה שם בזמן אמת. אם הוא רוצה. בלי ציפיות. גם אם הוא לא מאשר, גם אם הוא מגיב באופן שלילי, התהליך ממשיך ולא תלוי בו. הוא רק צופה. (ראו דוגמא בפרק - נוכחות בחדר לידה) רגעים אינטימיים קורים גם ברגעים קשים. בזמן מריבה, בזמן קושי, בזמן התמודדות עם בעיה, סערה, מחלה, או אובדן.

מסה קריטית

כל עוד הכל "בסדר" - לא צפויים שינויים גדולים בזוגיות, ובני הזוג לא יעלו ברמת המובחנות. הזוגיות התחילה ברמה מסויימת של מובחנות (לפי מה שבני הזוג הביאו מהבית), והרמה הזו תימשך כל עוד הדבר אפשרי.

בהתחלה האינטימיות מתוקה. גם כשמתחילים פערים, ומתחיל פלונטר רגשי - לא משתנים מייד. ממשיכים לספוג, ממשיכים לוותר, ממשיכים לנסות לעצב את ההתנהגות של בן הזוג. מתי מתחילים תהליך של שינוי, פיתוח מובחנות ועלייה לרמה יותר גבוהה של קשר?

לרוב - רק כשנתקלים בנקודת שבר. כשמוגיעים ל"מסה קריטית". **מסה קריטית זה כשאחד מבני הזוג אומר (לעצמו קודם כל): עד כאן.** ככה אי אפשר להמשיך. וזה מתחיל תהליך של שינוי.

כשאחד מבני הזוג מרגיש שהצטברה מסה קריטית - הוא פתאום מגיב בצורה שונה ממה שהגיב עד היום, והמערכת הזוגית מזדעזעת. מה שעבד אתמול כבר לא עובד היום. המערכת הזוגית נפתחת לדיון מחודש. בשלב הזה אחד מבני הזוג או שניהם יכולים לפתח את הזהות הפנימית, לפתח מובחנות, וליצור מערכת זוגית חדשה, כללים חדשים.

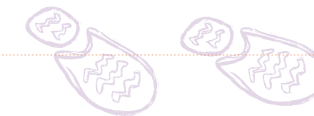
לא כל דרמה היא מסה קריטית. אצל הרבה זוגות המערכת הזוגית הקבועה כוללת הרבה דרמה (דמעות, מעבר לחדר אחר, צעקות, שתיקות ארוכות...) וזו לא מסה קריטית, אלא התנהגות רגילה שהיא פשוט חלק מהמערכת הזוגית. מסה קריטית היא כשנוצר פתח לשינוי.

מחוץ לאזורי הנוחות

כל צעד קדימה - הוא צעד מחוץ לאזור הנוחות. אין אפשרות לשינוי ונוחות יחד.

פיתוח מובחנות, פיתוח זהות פנימית, עלייה ברמת האינטימיות, שינוי המערכת הזוגית - הכל קורה מחוץ לאזורי הנוחות. **ולכן היכולת לשהות במצב לא נוח - היא הכרחית לשינוי.** מי שלא מסוגלת להיות בחוסר נוחות - יכולת ההתפתחות שלו/שלה תהיה מאוד מוגבלת.

האינסטינקט שלנו זה לברוח ממצבי חוסר נוחות, וליצור לנו סביבה נוחה עד כמה שאפשר. כדי לעלות רמה בהתפתחות אישית וזוגית - צריך להתנגד לאינסטינקט הזה. לא לחפש את הנוחות, אלא את ההתקדמות. צריך לעשות צעדים אקטיביים מחוץ לאזורי הנוחות.



לסיכום

למדנו מושגים בסיסיים בשיטת המובחנות.

- ★ אני משוקף - הזהות שלי על סמך איך אחרים רואים אותי (או איך אני חושב שאחרים רואים אותי)
- ★ אני פנימי יציב - הזהות שלי על סמך הלב, הנשמה, האותנטיות, הערכים, ללא תלות באחרים.
- ★ מובחנות היא להיות קרוב לאחר בלי לאבד את עצמי
- ★ מובחנות: אני פנימי יציב, יכולת הרגעה עצמית, תגובה מידתית, סיבולת לכאבי צמיחה
- ★ תקופת ההתאהבות וירח הדבש
- ★ אינטימיות של גילוי/יצירה
- ★ אינטימיות מתוקה ומרירה
- ★ אינטימיות באישור מבחוץ, מול אינטימיות באישור עצמי
- ★ פערים: זה שרוצה יותר, זה שרוצה פחות
- ★ זה שרוצה פחות מחזיק במפתחות
- ★ האני המשוקף לא מסוגל להרגיע את עצמו, ולכן "מעצב" את התנהגות הסובבים אותו
- ★ פלונטר רגשי
- ★ אילוצים שמעוררים התפתחות של אני פנימי יציב
- ★ מסה קריטית
- ★ עבודה מחוץ לאזורי הנוחות

סיכום הקורס

ברית שיתוף פעולה **collaborative alliance** הבסיס החזק ביותר של העבודה הזוגית הוא ברית שיתוף פעולה. זה בסיס איתן יותר מאהבה ומחברות. הברית היא ההחלטה: כל מה שיקרה לנו - נתמודד ביחד. ברית זה יותר מהסכם. הסכם הוא בין שניים. ברית היא כשהשניים (במובן מסויים) הופכים לאחד. החיים מזמנים לנו הרבה שינויים. אני משתנה, בן הזוג משתנה, סדר העדיפויות משתנה, המצב המשפחתי משתנה, המצב הכלכלי משתנה, המדינה והחברה שסביבנו משתנה. אז למה הזוגיות שלנו עדיין רלוונטית? האהבה והחברות צריכים להתאים את עצמם למציאות - בכל פעם מחדש. מה נשאר קבוע? הברית. ההחלטה שהחלטנו והתחייבנו לעבור את כל זה יחד.

סינרגיה

סינרגיה היא השלם הגדול מסך חלקיו. $10 = 1+1+1+1$. מצרפים כמה מרכיבים יחד, ומקבלים תמונה גדולה שהיא הרבה יותר גדולה ממאוסף המרכיבים. וככה היא התקשורת הזוגית.

למדנו כמה נושאים

- ★ מיומנויות תקשורת בסיסיות
- ★ הקשבה ושיקוף
- ★ תקשורת רגשית, ביטוי רגשי מלא
- ★ תקשורת מעשית - קבלת החלטות, משא ומתן זוגי
- ★ קוטביות - אנרגיה נקבית וזכרית, היחסים ביניהם, המתח והתשוקה שמתקיימים ביניהם
- ★ שיטת המובחנות להתפתחות אישית וזוגית

תהליך פיתוח מובחנות לא קורה פעם אחת, אלא מלווה אותנו לכל שנות הזוגיות, ולכל החיים. כל פעם פוגשים אותו מחדש.

בפעם הראשונה שנתקלים במחסום הפלונטר הרגשי - עולים ברמת המובחנות, מעמיקים את הקשר, קובעים כללים חדשים, ויוצרים אהבה ותשוקה מחודשת. זה לא מחזיק לתמיד. בהמשך - שוב ניתקל בפלונטר רגשי. הפעם השניה תהיה שונה מהראשונה. הפעם השניה תהיה ברמה יותר גבוהה. ושוב - נחזק את האני הפנימי, נתפתח כיחידים וכזוג, ניצור אהבה וחשק, וזה יחזיק עד לפעם הבאה... התהליך הזה נמשך.

תהליך הזה קורה גם באופן לא מודע. אפשר לעבור את כל התהליך בלי לדעת שום מושג משיטת המובחנות.

זוג שנמצא בתהליך של צמיחה ושל שיפור המובחנות - יהנה מזוגיות שמשתבחת עם השנים. יהנה מאהבה ותשוקה שגדלות לאורך השנים. ככל שיתבגרו - האהבה לא תשחק אלא תעמיק. התשוקה לא תדעך אלא תתחדש.

התשוקה תהיה מבוססת על קרבת הנפש ועל האינטימיות, יותר מאשר על הגוף וההורמונים.

מאחלת לכם זוגיות צומחת לאורך כל החיים!

ליישם! 

(ראו יישום בפרק)

כל אחד מהדברים האלה - מחזק את כל האחרים.

הקשבה היא הכרחית, הקשבה תגרום לנו להרגיש טוב יותר, אבל בעיה מעשית אמיתית לא תיפתר על ידי הקשבה. הדרך לפיתרון של בעיה מעשית עוברת דרך משא ומתן. מיומנויות תקשורת בסיסיות הן הכרחיות לכל התהליכים שלמדנו. אבל לפתח את המיומנויות האלה - דורש השקעה, יציאה מאיזור הנוחות, ופיתוח מובחנות. פיתוח מובחנות - זה לממש את האופי שלנו, לתת ללב ולנשמה שלנו מקום בעולם. זו אולי העבודה הכי חשובה שנעשה בחיים. אבל פיתוח המובחנות בזוגיות - זה תהליך שכולל שימוש בכל מיומנויות התקשורת שלמדנו. בגלל הסינרגיה, חשוב שניישם את כל מה שלמדנו בקורס. נכון שבהתחלה אמרנו שכל אחד יבחר את התכנים שיותר מדברים אליו, אבל עכשיו... אנחנו יותר חכמים. אי אפשר לעבוד על הכל ביחד, אבל כן **חשוב שלאורך זמן ניתן תשומת לב לכל הנושאים שלמדנו בקורס**. כל החלקים הכרחיים. הזנחה של נושא אחד מהנושאים האלה יפגע ביכולת של הזוג להגיע למלא הפוטנציאל של התקשורת הזוגית.

פרידה

הזוגיות מסתיימת בפרידה. זוג יכול להנות מעשרות שנים של אהבה חברות ותשוקה. ולבסוף - מגיעים לגיל הזיקנה, החיים מסתיימים ואיתם הזוגיות. ברוב המקרים אחד מבני הזוג יישאר לבדו להתמודד עם האובדן. ביום יום אנחנו מדחיקים את החשיבה על כך, וטוב שכן. ד"ר סנארש אומר **שהאיום של הפרידה - מכביד על הזוגיות לכל אורך שנותיה**, ובעיקר כשהפרידה נראית באופק: כשמגיעים לגיל שיבה, או כשחווים בעיות בריאות. בתת מודע אנחנו מרגישים את האיום: איך אני אתמסר כולי לאהבה, כשהיא עומדת להיעלם, ואז אני אהיה שבור? המובחנות היא התשובה. המובחנות נותנת את הכוח שאנחנו צריכים כדי להתמודד עם קושי. מי שפיתח רמת מובחנות גבוהה יודע - גם האובדן הכי קשה לא ישבור אותו. זה יהיה כואב מאוד, אבל המובחנות נותנת לנו את היכולת לנשום ולחיות גם כשהכאב קשה מאוד. המובחנות הגבוהה מאפשרת לנו לחיות את האהבה עד הקצה, ואפילו הידיעה שיש פרידה בסוף - לא מעמעמת את האהבה, אלא להפך. כשהמובחנות חזקה הידיעה שהאהבה הזו היא זמנית מעצימה לאין שיעור כל רגע של ביחד.

המשך עבודה

אף פעם לא מסיימים את מה שיש ללמוד. תמיד יש עוד לעשות, ולהעמיק. יש בארץ מאות שיטות להתפתחות אישית וזוגית, ותמיד מתגלות ומתפתחות שיטות חדשות. המשיכו תמיד להתפתח וללמוד!
נושא אחד שנגענו בו בקורס רק במעט - הוא המיניות. אני ממליצה שגם את זה נלמד ביחד ולעומק. אתם מוזמנים ללימוד משותף איתי - בקורס למיניות ותשוקה בנישואין.

אהבה אכזרית

תקשורת זוגית זורמת נעימה ועמוקה
שהאהבה תצמח ללא גבול
התשוקה תפרח, וגם כשהגוף יתעייף וההורמונים יתדלדלו
הנפש והלב ימשיכו לחשוק בעוצמה.
האינטימיות תעמיק ככל שאנחנו נגדל ונעשיר את עצמנו
החברות תמשיך להיות אוצר שממשיך לתת ולתת
הברית תשמור על כך שנעבור יחד את הקשיים - ונצמח מהם.
המובחנות תיתן לנו עוד ועוד יכולת לאהוב, ולמצוא משמעות בחיים.

אני מודה לך שהיית איתי בדרך הזו, שמחה איתך,
גאה בך וחוגגת איתך את הזוגיות, החיים והרגע!
מוזמנת להשאר בקשר!
אשמח מאוד שתמליצי על החומרים שלי לחברות!
להתראות!



בבליוגרפיה וספרות להעשרה

מיומנויות תקשורת בסיסיות

- ★ איך לדבר כך שהילדים יקשיבו ולהקשיב
- ★ כך שהילדים ידברו, אדל פייבר איליין מייזליש (לדעתי רלוונטי באותה מידה לתקשורת בין מבוגרים)
- ★ שבעת ההרגלים של אנשים אפקטיביים, סטיבן קובי
- ★ האמת על באמת, דן אריאלי (בנושא מודעות עצמית)
- ★ לחשוב לאט לחשוב מהר, ד"ר דניאל כהנמן (בנושא מודעות עצמית)
- ★ לאהוב את מה שיש, בירון קייטי (בנושא מודעות עצמית)
- ★ דרך האומן, ג'וליה קמרון (בנושא ביטוי עצמי)
- ★ יומן 5 דקות (חפשו ברשת, באנגלית)
- ★ לבסוף מוצאים אהבה (שיקוף ועוד)

ספרים על קוטביות, זכריות ונק' ביות (לא תמיד קל לעיכול)

- ★ דרך גבר, דייוויד דיידה
- ★ לדעת להיכנע, לורה דויל
- ★ גברים ממאנדים נשים מנוגה, ד"ר ג'ון גריי
- ★ המוח הגברי, ד"ר לואן בריזנדיין
- ★ המוח הנשי, ד"ר לואן בריזנדיין
- ★ טיפול זוגי בשיטת המובחנות, אמיתי מגד
- ★ להיות ראוי, אמיתי מגד

תקשורת רגשית

- ★ תקשורת מקרבת - שפה לחיים, ד"ר מארשל רוזנברג

משא ומתן (לא דווקא בזוגיות)

- ★ כן!, רוג'ר פישר, ויליאם יורי, ברוס פאטון
- ★ Getting past no, William Ury
- ★ Secrets of power negotiating, Roger Dawson

למטפלים

- ★ Intimacy & Desire, Dr. david scharch
- ★ Passionate Marriage, Dr. david scharch
- ★ Brain Talk: How Mind Mapping Brain Science Can Change Your Life & Everyone In It
- ★ חומר והרצאות באתר <https://crucibletherapy.com>
- ★ הדיפרנציאציה של העצמי, פרופ קלייר רבין, ד"ר עומר לנס

אפרת צור

- ★ חוברת "אני מבין!"
- ★ קורס "תשוקה בנישואין"
- ★ מאמרים באתר

קורסים נוספים של אפרת צור:

4 היסודות של זוגיות מתפתחת (חינם) | קורס תשוקה בנישואין | קורס הכנה לכלות

אפרת צור - אחות, תואר שני במנהל מערכות בריאות (M.P.H). מוסמכת בייעוץ מיני, הדרכה קלינית, הדרכת כלות, ובדיקת טהרה. מוסמכת ייעוץ זוגי מבוסס מובחנות. בוגרת קורס מודעות לפוריות, מטפלת פיזית בנשים הסובלות מכאב ביחסים. לשעבר אחות מחלקת נשים וסיבוכי הריון בהדסה עין-כרם, לשעבר אחות קהילה ביקורי בית ומעקבי הריון. מרצה ומנחת סדאות על נשיות ומיניות. נשואה ואמא ל-6.



לתיאום הרצאה סדנה או ייעוץ אישי - פני אלינו:

info@efitzur.co.il | 058-744-8061 | www.efitzur.co.il