

# 8 מפתחות לתיבת האוצר הזוגי שלכם



מיכל ליבדינסקי ושי אביבי  
[www.beosher.com](http://www.beosher.com)



לחיות יחד זה אחד הדברים הקשים שנעשה בחיים,  
אבל אף אחד לא הכין אותנו לזה.  
להפך. מתייחסים לחיים יחד כאילו זה טבעי.

אין שום דבר טבעי בלחלוק חיים שלמים  
עם אדם כל כך שונה מאיתנו,  
לקבל החלטות קטנות או גדולות כשכל אחד רוצה משהו אחר,  
להימשך מינית לאדם אחד חיים שלמים,  
או לשמור על לב פתוח ואוהב  
כשכל כך הרבה דברים מעצבנים אותנו.



**האמת? יש אור באמצע המנהרה**  
היום אנחנו 23 שנה יחד החזקנו מעמד  
בתקופות קשות וכואבות, וגילינו שהאהבה עדיין כאן,  
אפילו העמיקה, ושבדרך גדלנו וצמחנו.  
למדנו לריב, למדנו להשלים, למדנו לעשות אהבה,  
למדנו לפתוח את הלב שוב ושוב,  
ומעל לכל למדנו להפוך קש לזהב:  
ליצור מכל מה שקורה במרחב הזוגי קירבה ואהבה.

פעם חשבנו שאהבה היא נס,  
היום אנחנו מבינים שאהבה היא נס  
שצריך לעבוד קשה בשבילו.  
האמת? זה משתלם! זוגיות טובה היא אוצר.  
כשהיא ערה ושמחה החיים שלנו מחייכים,  
יש תחושה של ביטחון ושפע, ומד האושר עולה.

זוגיות טובה היא לא רק מזל או גורל,  
יש דרכים ליצור אותה.  
לחיות יחד זו אומנות, ואפשר ללמוד אותה.  
הזוגיות זקוקה לתשומת ליבנו ולעבודה,  
אחרת היא בקלות נרדמת על הספה בסלון, ומתנוונת.

**הנה 8 מפתחות שעזרו לנו במסע:**





**מפתח ראשון**  
**ספייס אישי**

## ספויס אישי

מדברים הרבה על חשיבות היחד, ופחות מדברים על החשיבות בלהיות גם לבד. את רוב זמננו אנחנו מעבירים בלתת מענה לאחרים. כולם כל הזמן צריכים מאיתנו משהו: ההורים, הילדים, בני/בנות הזוג, העבודה, הקהילה, החברה...

ולעצמנו? בדרך כלל לא נשאר כח זמן או אנרגיה לשמוע את מה שהלב לוחש בתוכנו, ולאט משהו בפנים הולך ומתעייף, לפעמים בלי שנבין למה.

לא מדברים על זה שיותר מידי 'יחד' חונק, מרחיק ובשורה התחתונה: מרוקן אותנו. נכון, אנחנו ממשיכים לתפקד, עושים ועושות את מה שצריך, אבל מתוך מינוס אנרגטי, שמלווה בדרך כלל בתחושת מירמור.

הלב נסגר, ואנחנו עושים את מה שצריך לעשות, אבל לא כיף לתפקד ככה.



## זמן עם עצמי

בתוך המולת היחד טוב לעשות איים של לבד. זמן ששייך רק לעצמנו  
בו מה שהכי חשוב זה לא להיות יעילים בשום צורה.  
בדרך כלל זה מגיע עם הרבה אשמה. בואו נעשה ניתוח להסרת האשמה,  
ונבין שזמן כזה הוא חיוני לכל גבר, לכל אישה, ויביא טוב לכל בית.

כי מה שקורה בזמן הזה הוא שאנחנו מתמלאים באנרגיה.  
כשאנחנו עם עצמנו זו מנוחה שלמה. אפשר למלא את המצברים,  
ואחר כך לחזור לתפקוד בבית בזוגיות במשפחה בעבודה מתוך מלאות,  
ובמקום לתפקד מתוך אנרגיה של קורבנות, לפעול מתוך אנרגיה של  
שמחה. בשורה התחתונה כוואולם ייהנו מזה יותר!

איך יודעים כמה זמן אישי צריך?  
מתחלק בין מה שהלב מבקש, למה שמתאפשר במציאות.  
יש תקופות שאי אפשר לקחת את כל הזמן שהיינו רוצים לעצמנו.  
אבל מספיק שנעשה לנו עוגנים קטנים במשך היום, במשך השבוע,  
במשך החודש, ויהיה לנו בסיס טוב להתמלא ולא רק להתרוקן.

לפעמים נדמה שהאהבה נגמרה, אבל מה שנגמר זה האנרגיה - התעייפנו.  
אם נעצור, וניקח לעצמנו את הזמן שאנחנו זקוקים לו, האנרגיה תחזור  
ונגלה שהאהבה עוד כאן. הצורך היה בכלל אחר וברגע שהוא נענה,  
אפשר לחזור לאהוב בנחת.

אז פרגנו זמן עם עצמכם, ולא פחות חשוב פרגנו לבן/בת זוגכם זמן  
עם עצמם. תגלו שבזמן הזה אתם מתחזקים ואתן מתחזקות,  
ועל הדרך גם הזוגיות שלכם מתחזקת.





**מפתח שני  
ספייס זוגי**

## ספייס זוגי

מתישהו מגיע השלב הזה שמפסיקים להרגיש.  
בתחילת הקשר הרגשנו מלאאא.  
הרגשנו כל כך הרבה, עד שעמדנו מחת לחופה ואמרנו:  
"כן! איתו / איתה לנצח - כוון!!!"

כעבור כך וכך שנים יחד, וכך וכך ילדים, הרגש הלך ודהה  
עד שנכבה בתוך מירוץ השגרה.

כשיש כל כך הרבה דברים לעשות, אין זמן להרגיש.  
ופתאום סימני הקריאה הופכים לסימני שאלה:  
'כן? איתו/ איתה לנצח? כן???'  
מה לעזאזל חשבנו לעצמנו...??'  
אז זהו, שלא חשבנו - הרגשנו.

מה עושים היום כשנדמה  
שהפסקנו להרגיש  
משהו זה לזו וזו לזה?





## זמן איכות זוגי

פותרים יומן, קובעים דייט, ומחזירים את איכות ההתאהבות לחיים. יש ניצוץ ראשוני שמיגנט שני לבבות. הניצוץ הזה כל הזמן כאן, אבל הוא זקוק לתשומת לב ולמרחב של זמן, אחרת הוא קופא ואיתו קופאת הזוגיות.

זמן איכות זוגי הוא הדבר הראשון שעף מהיומן במרוץ אחר המשימות, הכי קל לוותר עליו כי יש דברים יותר דחופים. אבל הבית מונח על יסודות החיבור של ליבנו. כשהניצוץ בינינו קפוא, כל הבית קפוא, וכשהניצוץ בינינו דולק כל הבית מאיר.

זמן איכות זוגי הוא זמן מחוץ לזמן. בועה רק של שניכם בה הכי חשוב להתחבר. להיזכר למה אתם יחד לא רק כשותפים להוצאה לפועל של השגרה.

בזמן האיכות הזוגי כדאי להשקיע מחשבה. אין לנו כלום נגד מסעדה או סרט, אבל טוב להכניס מוטיב הרפתקני, של לא נודע - שגרה יש מספיק בבית.

שתזכרו שאתם שותפים נהדרים לא רק לשגרה, אלא גם להרפתקה.

זמן איכות זוגי טוב יזכיר את הניצוץ הראשוני שמחבר בין הלבבות. הניצוץ הזה ייתן כח ואנרגיה להתמודד עם כל האתגרים שבדרך. איכות ההתאהבות לא חייבת להישאר מוזנחת מאחור. אפשר להתעקש עליה ולשאת אותה איתנו עד עצם היום הזה.





**מפתח שלישי  
לעשות אהבה**

# לעשות אהבה

מגיע השלב הזה בו הסקס הופך למטלה.  
עוד משימה בתוך בליל המשימות של החיים הצמודים יחד.

השלב הזה מאוד מתסכל. המין הוא פצצה מתקתקת בפתחו של כל בית כמעט. להתעלם לא יעזור, מתישהו היא תתפוצץ. זה השלב שבדרך כלל נמשכים החוצה, עולה רצון שקשה לעמוד בפניו להיות עם אחרים או אחרות.

מה עושים עם כל זה??



## לומדים לעשות אהבה



במקום לחפש ריגושים בחוץ, לחפש איך להרגיש בבית.  
לצאת למסע משותף של למידה והתפתחות מינית.  
לגלות את עצמנו ואת בן זוגנו מחדש.

לא לימדו אותנו כלום על המיניות שלנו.  
לא לימדו אותנו כלום על לעשות אהבה.  
היום יש המון ידע זמין בכל מיני צורות:  
מורים ומורות, ספרים, קורסים, סדנאות.

אז נכון שמפחיד לעזוב את אזור הנוחות ולצאת למסע  
אל הלא נודע, בטח בתחום המיני שהוא כל כך עדין ורגיש.  
על מי נסמוך בדרך?

קיפצו למים. בחרו מסע שמתאים למידתכם. זה יכול להיות  
מסע עדין, זה יכול להיות מסע ששניכם עושים יחד,  
או שאחד או אחת מכם עושים לבד.  
תלמדו דברים חדשים ותביאו את הלמידה הביתה,  
מנחה לאהבתכם והתפתחותכם המשותפת.

כשהסקס מתחיל לשעמם זה אומר שהגעתם  
לתקרת הזכוכית של השלב בו אתם נמצאים.  
אבל יש עוד.



המיניות האנושית עשירה ואינסופית.  
גלו חיבור חדש ביניכם. חיבור עמוק מקרב.  
ואולי המין לא יהיה בתדירות של ההתחלה,  
אבל הוא יהיה עמוק מענג ועם פוטנציאל  
להיות מספק יותר ממה שהיה פעם.



**מפתח רביעי**  
**ריב הוא הזדמנות לקרבה**

## ריב הוא הזדמנות לקירבה

מגיע השלב הזה שהריבים מתחילים לשעמם - קצת כמו המין. אנחנו יודעים כבר איך נגיב, באיזה טון, איזה משפטים נגיד שאחר כך נתחרט עליהם, כמה זמן יעבור עד שנשלים, ואיך יתחיל הריב הבא.

ריב הוא מנגנון בו אמת כואבת שהייתה כלואה בפנים יוצאת החוצה. למישהו או מישהי כואב משהו, וכדי להפחית מהכאב האינסטינקט הוא להכאיב למישהו אחר. מה שקורה בדרך כלל בריב דומה לזריקת בוך הדדית: מכאיבים לי, אז אכאיב חזרה, וככה זה ממשיך וממשיך.

מתיש לריב, כי במקום להיות קשובים לכאב של האחר, אנחנו קשובים בעיקר לכאב של עצמנו. מתרחש שיח של חירשים אילמים. מדברים ומדברים אבל אף אחד לא באמת מקשיב. זה מעייף, והתחושה הזאת מאוד מתסכלת. מצד שני קשה להקשיב לכאב של מישהו אחר, כשהוא עושה את זה בדרך של האשמה. איך יוצאים מהלופ? אם הגעתם לשלב שהריבים שלכם משעממים אתכם - זה הזמן להתחיל לריב אחרת.



## הבנה

מטרת העל של כל ריב היא הבנה. אם נחליף כיוון ובמקום לרצות שיבינו אותנו, נשקיע את מירב המאמצים בלנסות להבין את מי שמולנו - כל אנרגיית הריב תשתנה.

לדוגמא אם במהלך ריב מכאיבים לכם, במקום להכאיב חזרה אפשר לשאול: 'מה כואב לך?' השאלה הזאת שומטת את הקרקע מתחת לריב והופכת לכלי בו תהפכו מאויבים לשותפים למציאת התשובה, ובדרך אפשר יהיה ללמוד דברים על בן/בת זוגכם ועל עצמכם, ולהתקרב עוד קצת.

בכל פעם שעולה בנו תחושת צדק - תחושה כזאת שמנפחת אותנו ואנחנו מרגישים מאוד מאוד צודקים - כדאי לזכור שיש מצב שאנחנו טועים. לגמרי. תחושת הצדק היא טעות, כי הצדק אף פעם לא שוכן במקום אחד. אם אני צודקת זה אומר שמישהו אחר טועה.

הצדק לא עושה מקום לזוויות אחרות משלי. רק כשאקבל לעומק שכולם מרגישים צודקים, אוכל להתחיל לנסות להבין אותם. להבין מישהו אחר זה לעשות לו מקום.

אין דבר יותר מתסכל מהתחושה שלא מבינים אותך, ואין דבר יותר נעים מהתחושה שמבינים אותך.

תנסו לכעוס על מישהו אחרי שהבנתם אותו - זה בלתי אפשרי. אנחנו לא חייבים להסכים, מספיק שנבין אלו את אלו.





**מפתח חמישי**  
**אהבת אמת**



## אהבת אמת

התחתנו כדי לחיות יחד, אבל אחרי כך וכך שנים של חיים יחד קורה שפתאום מרגישים לבד בתוך הזוגיות. במרוץ החיים והשגרה כל אחד ואחת נעלמים אל תוך עולמם הפנימי, מחשבות, חשקים, רצונות, והעולמות הולכים ומתרחקים.

לפעמים נוצרת תחושה של חיים כפולים, ומתחיל פער בין ההתנהגות שלנו כלפי חוץ, ומה שקורה לנו בתוך הראש בפנים. הפער הזה מייצר ריחוק. איך מתקרבים?



## מתנת האמת

משתפים באמת הפנימית שלנו. לשתף באמת זה לא דבר קל. אנחנו מסתירים את האמת גם כי אנחנו מפחדים ממנה, וגם כי אנחנו לא רוצים לפגוע בבן/בת הזוג, ואולי גם פוחדים לשלם את המחיר. האמת שלנו הרבה פעמים לא מתיישבת עם איך שאנחנו אמורים להרגיש או להתנהג. אבל זאת האמת שלנו, מה לעשות. כל עוד נמשיך להעמיד פנים, ולחיות בשני עולמות: פנימי וחיצוני - לא נהיה אנחנו. נהיה סוג של הצגה.

כשאומרים את האמת מתקרבים. זה נשמע מוזר כי אמת לא נעימה גורמת לריחוק. אבל מה שבאמת גורם לריחוק זו השתיקה וההסתרה. כל עוד האמת לא נאמרת היא מפרידה בינינו. ברגע שהאמת נאמרת - אנחנו הופכים להיות שותפים למצב. כשאנחנו שותפים למצב אפשר לדבר עליו, אפשר לחשוב יחד על פתרונות, ומעל לכל אפשר להכיר זה את זה באמת. באנו לכאן להיות מי שאנחנו, לא לשחק דמויות. ככל שנהיה יותר האמת של מי שאנחנו - ככה מתחזקת הנוכחות שלנו בעולם. וזה אחד הסממנים לבדוק אם אנחנו בזוגיות טובה או לא. בזוגיות לא טובה נשחק דמות כדי שיאהבו אותנו. זוגיות טובה מאפשרת להיות האמת של מי שאנחנו - בטוב וברע.

מכיוון שלהתעסק עם האמת זה לא פשוט, טוב לזכור את המשפט שאומר: "חכם אומר אמת, טיפש אומר את כל האמת". כדאי להתנהל בחכמה עם האמת.

השקר הוא מנגנון הישרדות. האמת היא מנגנון שגשוג. היא מעמיקה את הקירבה, מעמיקה את השורשים של הזוגיות, ומרחיבה את היציבות.

פחות דברים יוכלו להפתיע אותנו, או לערער אותנו בדרך. לשתף זה את זה באמת של ליבנו, זו אהבת אמת.



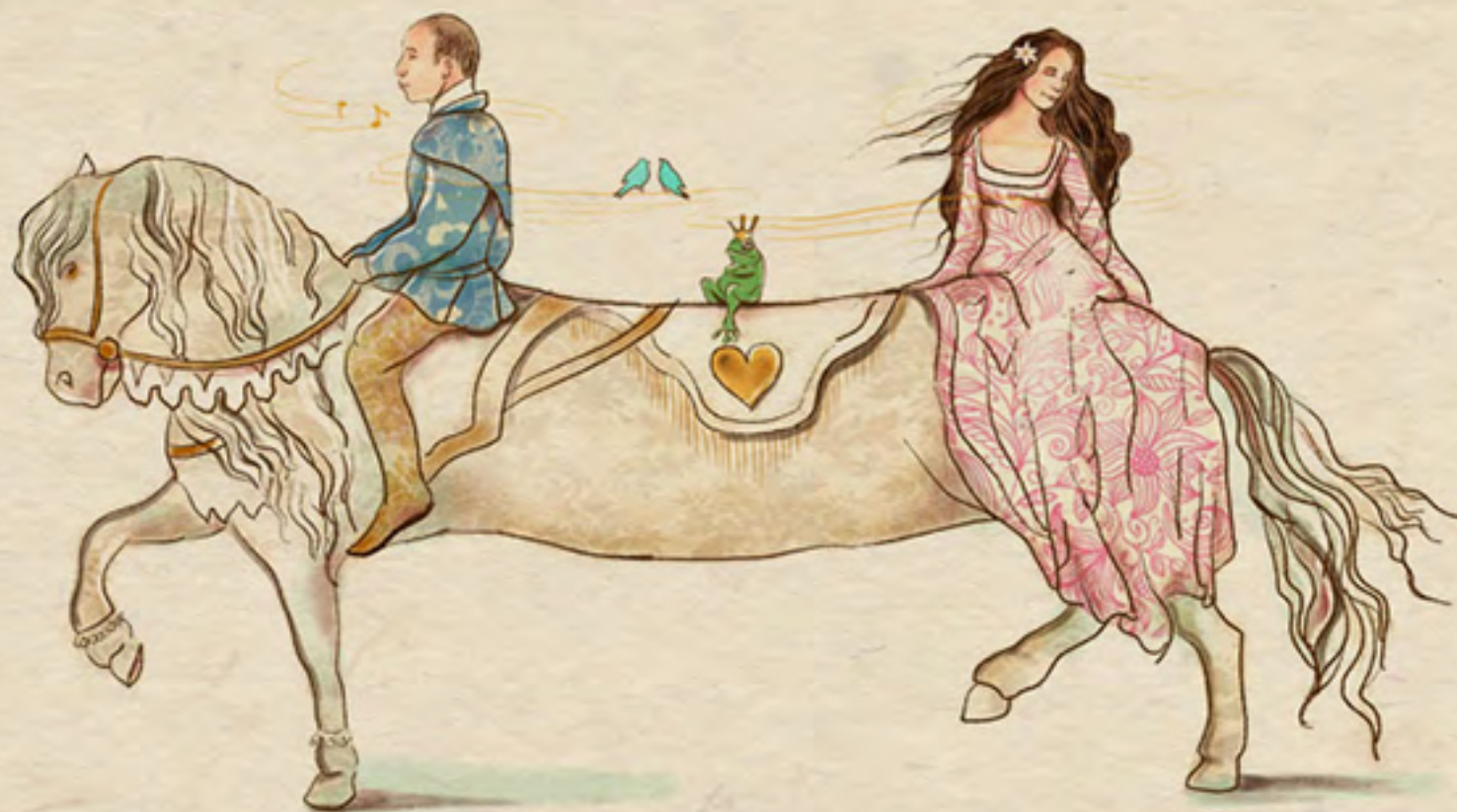
**מפתח שישי  
עיניים טובות**

## עיניים טובות

התאהבנו ביופי ובקסם של הנסיך והנסיכה שראינו בבן/בת זוגנו.  
אחרי שעוברים לגור יחד קסם הזרות פג, אנחנו מתרגלים  
ומקבלים זה את זה וזו את זה כמובן מאליו, ומפסיקים להתפעל  
ולראות את היופי.  
להפך, מתחילים לראות את כל מה שחלש ומעצבן.

נוצר מצב לא נעים: בחוץ זוכים לכבוד והערכה על מי שאנחנו,  
ובבית מקבלים יחס של נעל בית ישנה.  
לא כיף להיות ככה בבית.

איך עושים שיהיה נעים?



## המבט של המלך והמלכה

להסתכל אלו על אלו בעיניים טובות. יש תקופות בחיים שזה קשה. אין כח או אנרגיה, ויש הרבה מריבות וחיכוכים. כדי להתחיל לראות את הטוב צריך להתגייס. זה בידיים שלנו, שלא לומר בעיניים שלנו: להעביר את זכוכית המגדלת מכל מה שרע לכל מה שטוב. אפילו אם הטוב הזה ממש קטן, ולהגיד מילה טובה בקשר לזה. אפילו 'תודה'.

ניראות היא צורך אנושי עמוק. אנחנו זקוקים שיראו אותנו ויתפעלו מאיתנו. כשלא נקבל את המבט המתפעל בבית - נפנה לקבל אותו בחוץ, והזוגיות שלנו תיחלש.

תשומת ליבנו היא כמו אור השמש, לאיפה שנכוון איתה - שם יצמח משהו. אם נכוון את תשומת ליבנו למה שרע - הרע יתרחב, אם נכוון את תשומת ליבנו אל הטוב - הטוב יתרחב. למבט שלנו יש כח למעוך את בן'בת הזוג או להוציא את הצד הטוב היפה והאצילי.

והאמת - זה כיף פעמיים: גם יותר נעים לי להסתכל בהתפעלות על בן זוגי במקום לראות בו את כל מה שמעצבן, וגם המבט המתפעל שלי עליו חוזר אלי - הוא בתורו מסתכל עלי גם במבט שרואה את היופי שלי, וככה במו עינינו אנחנו הופכים זה את זה למלך ומלכה, ואת הבית שלנו לממלכה שכיף לחיות בה. הללויה.





**מפתח שביעי  
לעוף יחד**

## לעוף יחד

פעם היה לנו חזון ברור וטבעי: להתחתן, להביא ילדים, לקנות בית....  
עברו השנים, משימה רדפה משימה ואנחנו התקדמנו בעקבותיהן  
ופתאום כבר לא כל כך ברור, למה אנחנו יחד? מה המטרה?

### מציאת חזון משותף

לשבת יחד ולחלום רחוק. למצוא חזון רוחני וחזון חומרי.  
באיזה נושא אנחנו רוצים להתפתח כרגע? מה הפרק הבא שלנו?  
שתמיד תהיה תוכנית בשרוול להתקדם לכיוונה:  
לימוד משותף? קניית בית ביוון? טיול אופנועים בהודו?  
מסע בשביל ישראל?

חזון משותף נותן סיבה, חשק וטעם ליחד.  
הכיף ממשיך.





**מפתח שמיני  
להפוך קש לזהב**





בתחילת מערכת היחסים אנחנו מרחפים על אנרגיית ההתאהבות, ורק רוצים לתת ולתת לבן/בת זוגנו הכל. כשהזוגיות נהיית ותיקה עולה מידי פעם תחושה של קורבנות: הזוגיות לוקחת ולוקחת ממני הכל.

מה עושים? משנים את נקודת המבט.

## הכל לתודה - כל מה שקורה לי קורה לטובתי

אנחנו מתפתחים דרך הטוב ודרך הרע. דרך חסד וגם דרך חיכוכים. אם מכל דבר שקורה לי אני לומדת משהו, משנה את ההרגלים שלי, מתרחבת ביכולות, מצליחה לעשות משהו שפעם לא הייתי יכולה: להגיד יותר אמת, לשמוע יותר אמת, לפתח את היכולת להבין את הזולת, לבחור לראות את הטוב ולא את הרע, ועוד... אז מכל דבר שקורה לי, אפילו אם הוא מעצבן, קיבלתי משהו. יש משפט חכם ויפה שאומר: "אם הפסדת אל תפסיד את השיעור."

כל מה שקורה לי בטוב וברע - קורה לטובתי. הכל זה שיעורים והזדמנויות. ואם ניצלתי את ההזדמנות הזאת כראוי - אז טוב שזה קרה! תחושת הסיפוק עולה.

ככל שאני מאמינה שכל מה שקורה לי הוא לטובתי, ובמקום: 'לקחו לי', אני מרגישה 'קיבלתי!', אני עוברת מתודעת קורבנות לתודעת מלכות. וזאת נהיית מהות הזוגיות: הוקרת תודה לשותף שלנו על הדרך והמסע, על הרע ועל הטוב, על העמקת הברית והקירבה, על התפתחות האהבה.

אלה המפתחות שעזרו לנו  
לפתוח את תיבת האוצר הזוגי שלנו,  
מקווים שיעזרו גם לכם.

ברית טובה בין שניים היא אוצר !



מיכל ליבדינסקי ושי אביבי  
[www.beosher.com](http://www.beosher.com)

