

גוסטינג? פחות מוציא אותך טוב...

קארמה איז א"י ביץ'... גוסטינג חוזר אליך כמו בומרנג.
נביח שהשני מפתח אובססיביות כלפך, מטריד אותך ואולי אפילו חווה קרייסיס
נפשי קטן והכל - עליך... חוצמזה שבמדינה הקטנה שלנו זה עלול להוציא אותך
רע. ובכלל למה להיות דוש?
לא מתאים? זכותך. אפשר לחתוך בצורה מכבדת. עדיף. לכולם.



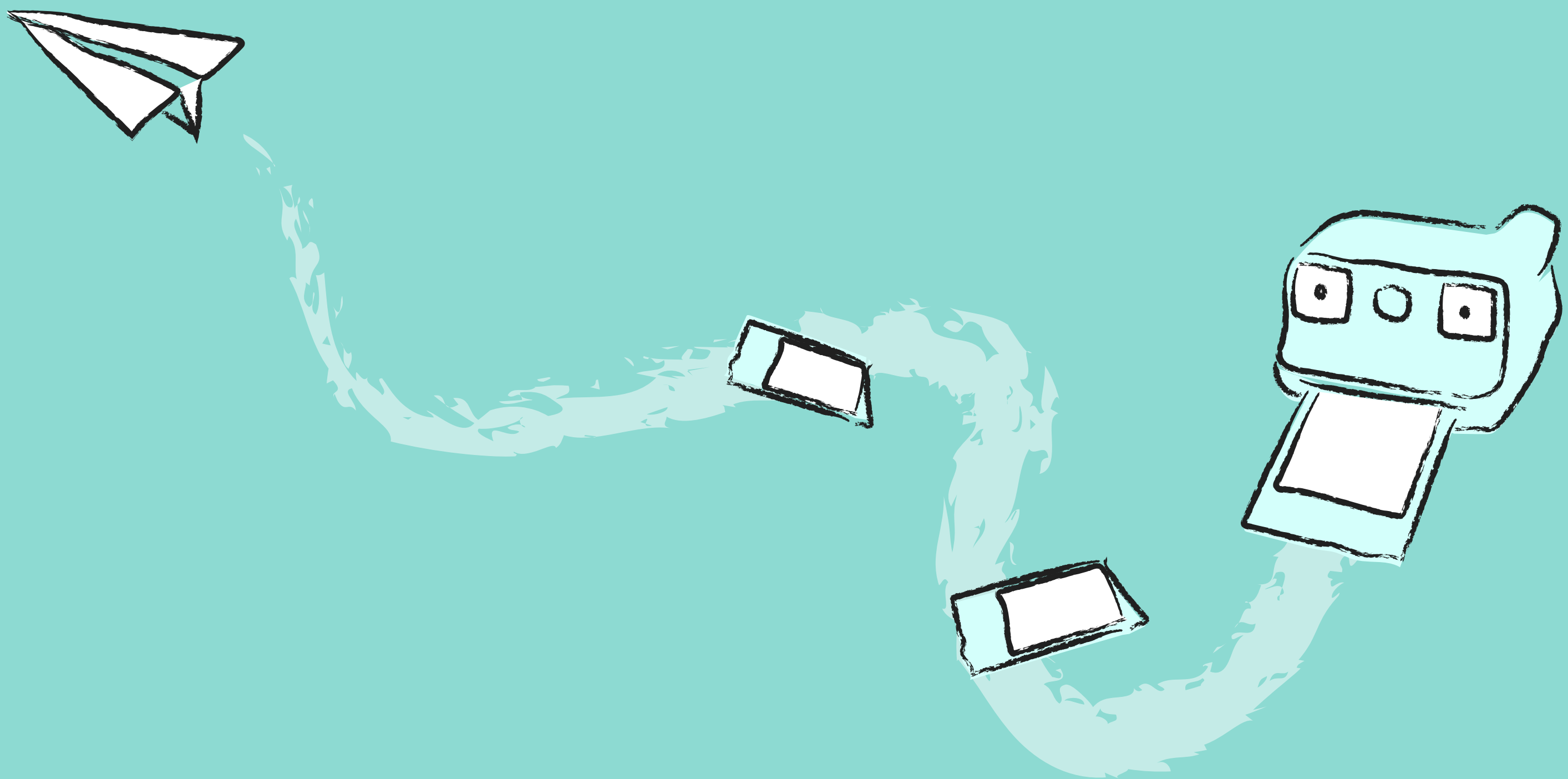


קבעתם להיפגש? אש! אבל רגע...

לעבור מהעולם הווירטואלי לעולם האמיתי זה מרגש. אבל כדי שכלום לא יתפקשש... תקבעו מקום ציבורי, תעדכנו איזה חבר או חברה איפה ועם מי תיפגשו, ותגיעו לפגישה עצמאית בלי להיות תלויים בדיוט שלכם כדי לחזור הביתה בשלום. ובדיוט עצמו - תשתמשו לא רק בקסם אישי אלא גם בשכל ישר.

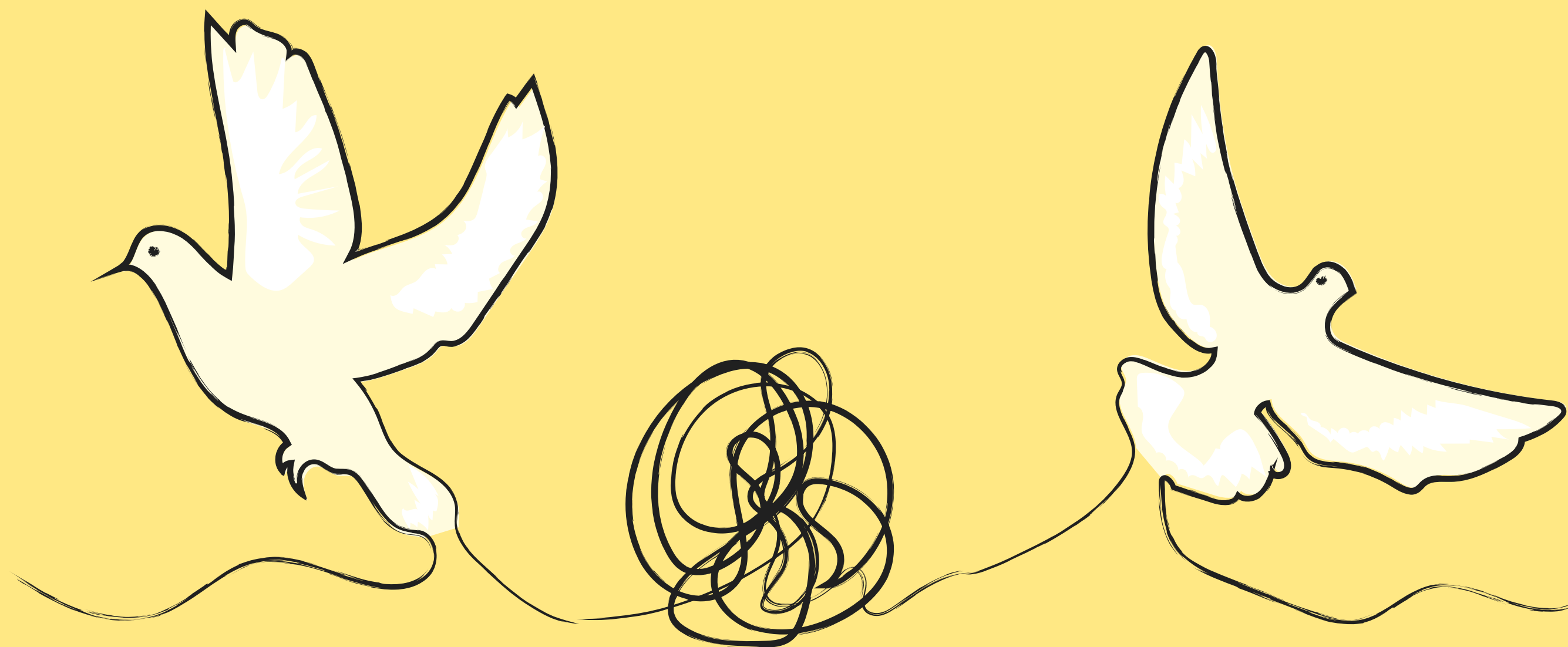
תמונה אינטימית זה לא "שלח ושכח"!

יש תמונות שאי אפשר למחוק מהזיכרון של אף אחד... ולא מהרשת!
לא כל תמונה שמשעשעת אותך תבוא טוב בעין למי שבצד השני של
הצ'אט, ואפילו אם יש לך לוק שהורס את הבריאות - זה עלול גם להרוס
את ההיכרות. ולהמשיך להסתובב ברשת לנצח. שווה לעצור ולחשוב
אם הטיזינג הזה ייגמר בטוב.



קשר בריא חייב מרחק בריא

קשר בריא בנוי על קרבה ובשביל קרבה - צריך להתקרב. אבל קרוב מדי, קרוב שלא משאיר אוויר ושניכם מאבדים בו את עצמכם - זה כבר לא קשר אלא פלונטר. והדרך הכי טובה לשחרר פלונטר היא לא להיכנס אליו. אז תתאהבו, תתקרבו, תתערבבו - אבל תישארו גם קצת בנפרד, גם זה נחמד...



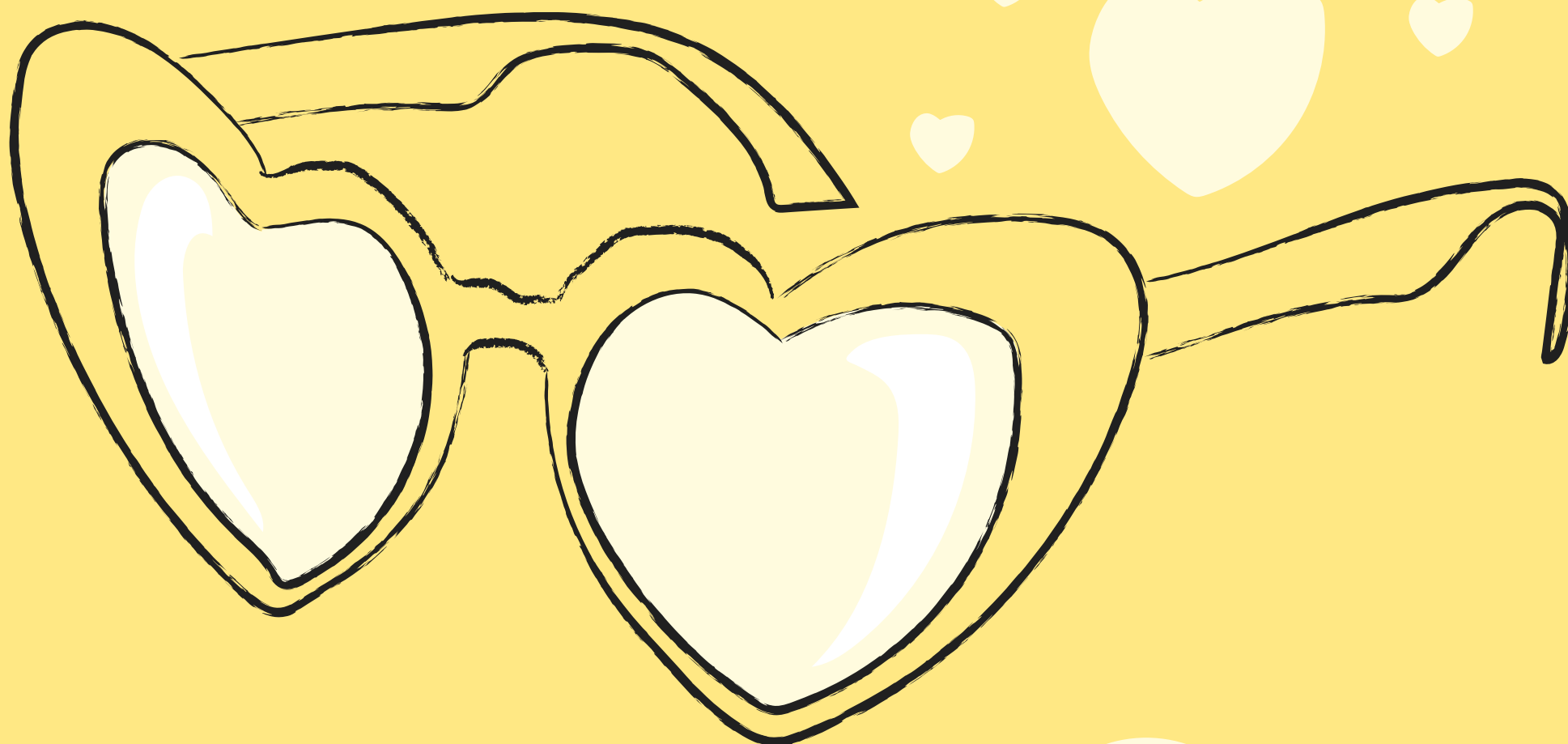
מי אמר שלתקשורת מקרבת אין נוסחה?

"אני מרגיש/ה [תיאור הרגש] כשאת/ה [תיאור ההתנהגות] כי זה עושה לי
[תיאור ההשפעה] ויעזור לי אם [תיאור ההתנהגות הרצויה]" - כשמתרגמים
כל מסר לפורמט הזה, הסיכוי שהוא ישפר במקום להזיק גדל במכפלות.
וכן... תנסו את זה בבית!

$$X + Y = \text{heart}^2$$

במשקפיים ורודים קשה לראות נורות אדומות.

כשמאוהבים, רואים את הקשר באור מאוד ורוד, מה שלפעמים מפריע לשים לב לנורות אדומות בתוכו. אבל בכל זאת, במיוחד בהתחלה, חשוב לשים לב לסימנים שמעלים חשש להתנהגויות בעייתיות שעלולות להתגבר ולהזיק בהמשך הדרך. גם אם הכל ורוד עכשיו, כדאי להסתכל רחוק קדימה, כי ככל שהקשר מתקדם, האור הורוד מתעמעם...



גם מי שנכנס לך ללב לא אמור להיכנס לך לוורידים

הכיס שלך, הצ'אטים שלך, המגרות שלך...
כל אלה צריכים להישאר רק שלך ולגמרי
שלך, לא משנה כמה גדולה האהבה שלך.
לחטט לך בדברים ולעקוב אחרי כל צעד
שלך - זו התנהגות שמתאימה ל"אח הגדול",
לא לפרטנר שלך בקשר.



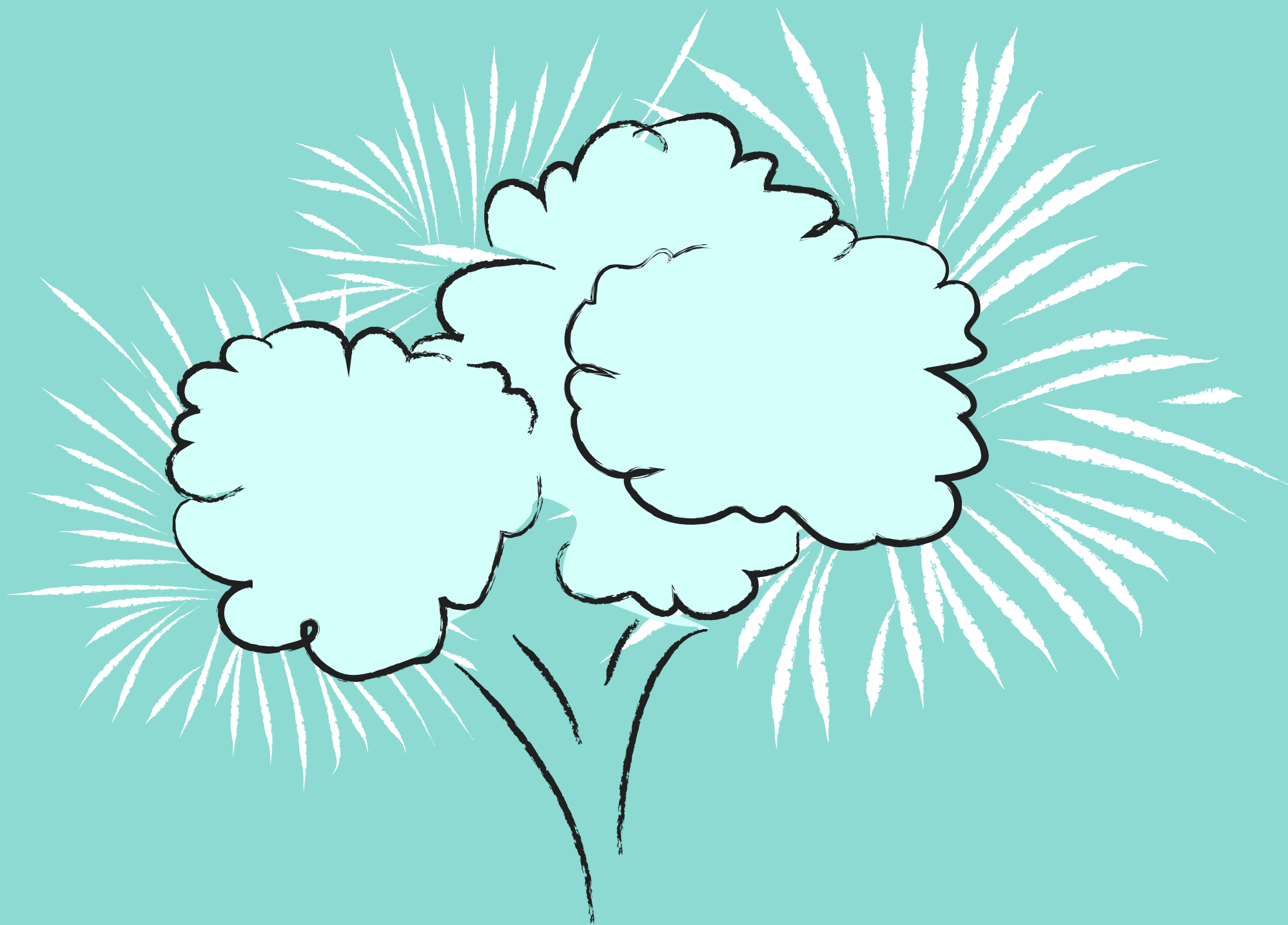


בין אהבה לאובססיה יש קו דק. שלא חוצים.

מחוות גרנדיוזיות והפתעות רומנטיות זה מקסים... כל זמן שלא מגזימים - כי
אז זה כבר לא חמוד אלא מקריף. רגע לפני שזה כבר מרגיש כמו רכושנות
שתלטנית או קנאות מלחיצה - עדיף לסמן שזה לא מתאים.

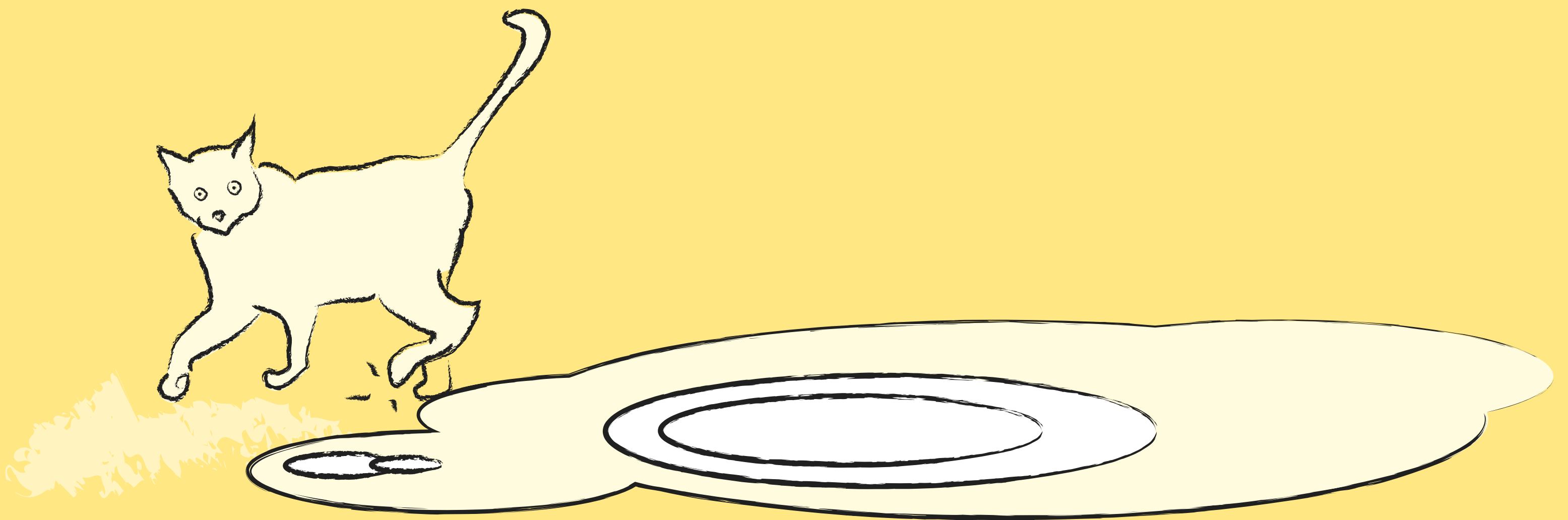
רגע זיקוקים ורגע פיצוצים? זה לא רגיל, זה רעיל.

לפעמים קל להתבלבל בין "מזג חם וטמפרמנטי" לבין אגרסיביות רעילה. אבל דפוסים חוזרים של התפרצויות, האשמות והתנצלויות - הם סימן אזהרה חמור שאסור להתעלם ממנו. צריך לדבר על זה. ואם הדיבור לא עוזר, אז עם כל הכאב - עדיף כנראה שהקשר ייגמר.



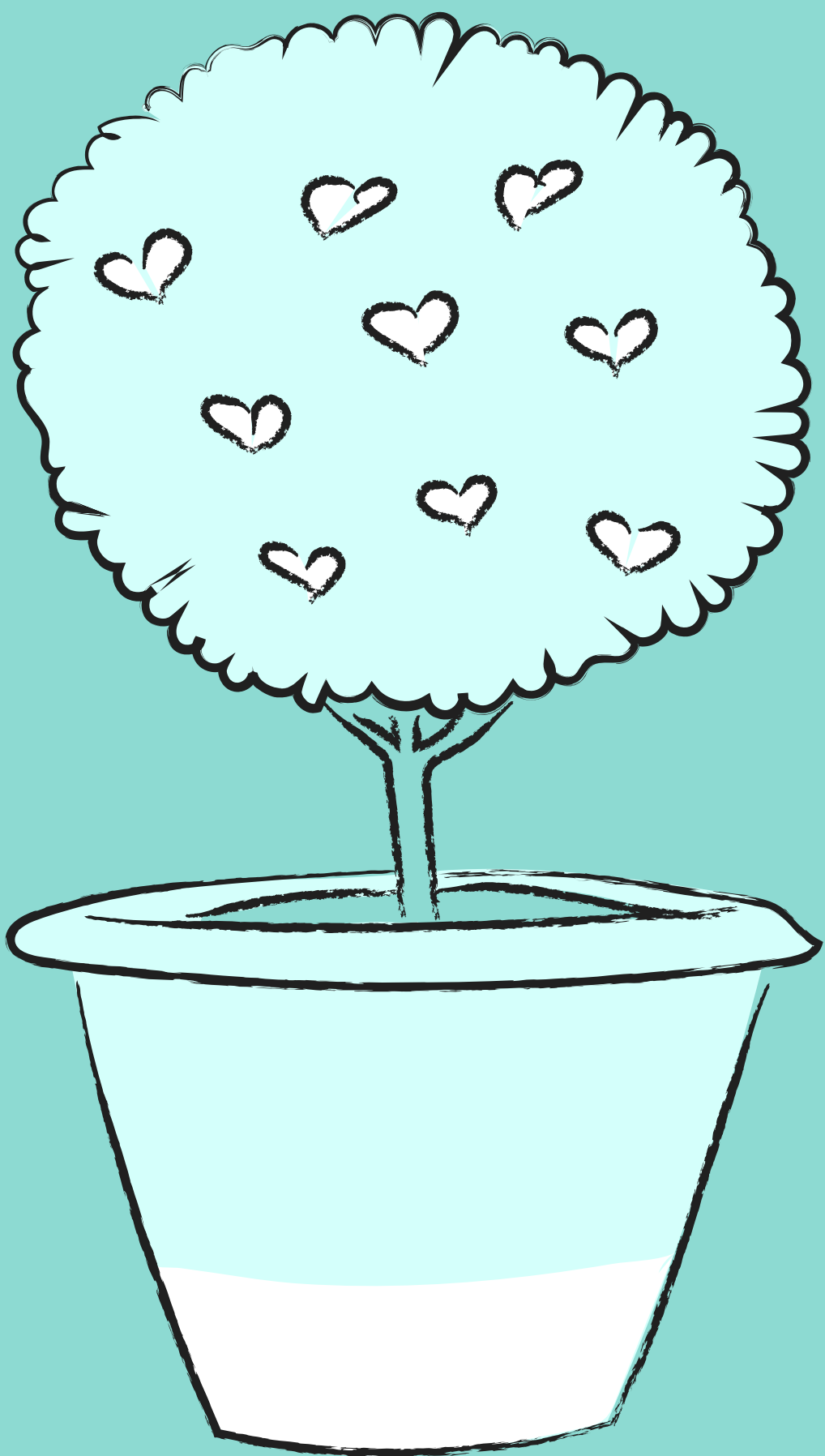
יש מעגלים שלא כדאי לרקוד בהם.

לצבור... להתפוצץ... להתחרט. לפחד... להיפגע... לסלוח. מעגלים של פגיעה ושל היפגעות הם מעגלים שלא תמיד מבחינים בהם מבפנים, ולפעמים מאתגר לצאת מהם. אבל קשר שיש בו מעגל כזה הוא קשר רעיל. אז אם אפילו נדמה שזה מה שקורה - צריך לצאת מהמעגל. ואם זה לא הולך - עדיף לרקוד לבד...



כדי לגדל קשר בריא צריך לגדל שיח בריא.

תקשורת בריאה היא תנאי הכרחי לקשר בריא. איך עושים את זה? מקשיבים לאחר עד הסוף. מקשיבים באמת, ולא רק מחכים בנימוס כדי לענות. מדברים בצורה נעימה ומכבדת, נמנעים מהכללות ומאזכורים היסטוריים, נותנים מקום לדעות ותפיסות שונות ובעיקר זוכרים שזה בסדר להתווכח ואפילו לריב - אבל צריך לדעת איך לעשות את זה.



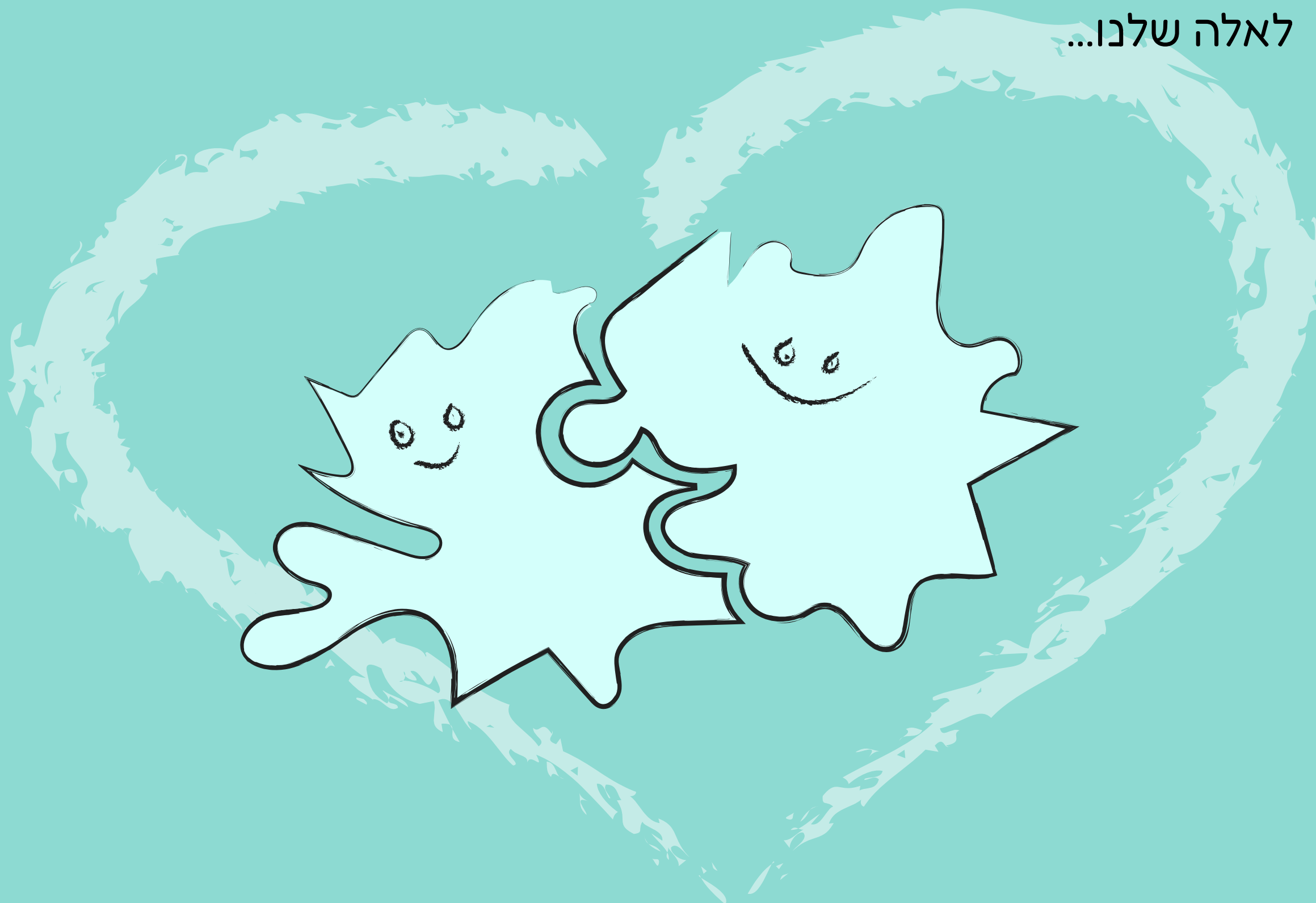
קשר טוב לא קונים במכולת... אבל לקשר טוב יש רשימת מכולת!

קשר טוב זה... מחויבות הדדית, נפרדות, דיבור חופשי, הנאה מהזמן
המשותף, כיבוד הפרטיות, ויתורים הדדיים, פתרון קונפליקטים דרך
תקשורת בונה, שיתוף פעולה בקבלת החלטות, דאגה הדדית, עזרה
הדדית ופרגון. זה מתכון מורכב, אבל בלעדיו אי אפשר לבשל קשר
מוצלח באמת.



אפשר להרגיש שלמים בזוגיות, אבל אין זוגיות מושלמת.

באגדות יש פיות ואבירים על סוסים לבנים. במציאות, אם נחפש את הפרטנר המושלם שתואם במדויק לכל הפנטזיות שלנו, אז או שנישאר לבד בלי קשר או שנרגיש לבד בתוך הקשר. הפרטנר המתאים הוא לא מי שאין בו "שריטות ופגמים" אלא מי שהשריטות והפגמים שבו מתחברים היטב לאלה שלנו...



עדיף להיקשר למי שמוציא את הטוב שבנו במקום למי שמעמיק את השריטות שלנו



אומרים שניגודים משלימים ושהפכים נמשכים, אבל כשמדובר ב"שריטות" שלנו - חיבור עם מי שמבליט, מעצים ומעמיק אותן עלול לייצר לנו כאב וקושי ולהתפתח למערכת יחסים לא בריאה. לכן אם אנחנו מזהים דינאמיקה כזו, כדאי לפתוח את זה, לדבר על זה, ואם זה לא משתנה אז אולי אפילו לסיים את הקשר - כדי לשמור על עצמנו.

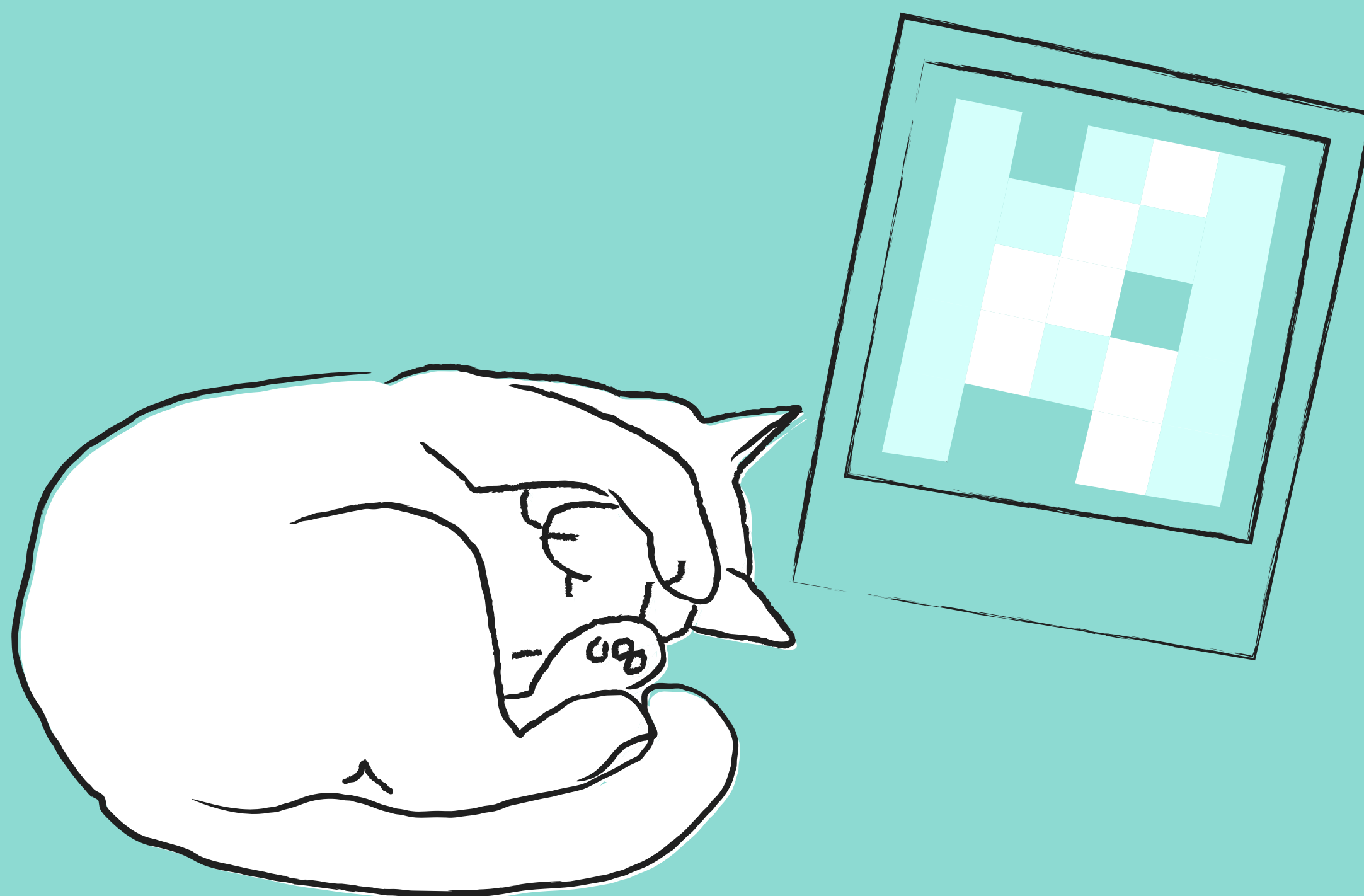
כשהלב שלנו מאוים המוח שלנו מושבת

לפעמים אנחנו חשים, בצדק או שלא בצדק, מותקפים על ידי אדם קרוב גם אם ברור לנו שהוא בעדנו ורוצה בטובתנו. במצבים כאלה, מול ה"איום" הפתאומי הזה, מופעלת בנו תגובת ה"איום" Fight/Flight קדמונית אוטומטית שעלולה להוציא מאתנו התנהגויות תוקפניות ומזיקות. אם נעצור לרגע וננשום, נאפשר לחלקים המתקדמים יותר במוח שלנו לחזור לגשר הפיקוד ולנהל את האירוע ממקום פחות פראי והרבה יותר בריא.



התמונה שקיבלת היא לעינייך. בלבד.

התקדמתם לשלב החגיגי של החלפת תמונות אינטימיות בצ'אט? גם אם מבחינתכם זה סבבה, להפיץ את זה החוצה זה כבר ממש אבל ממש לא סבבה. ואגב, זה גם ממש לא חוקי. תמונה אינטימית באה בתוך היכרות אינטימית, עדיף שתישאר בפנים ולא תטייל בחוץ. קשר בטוח חייב גבולות ברורים.

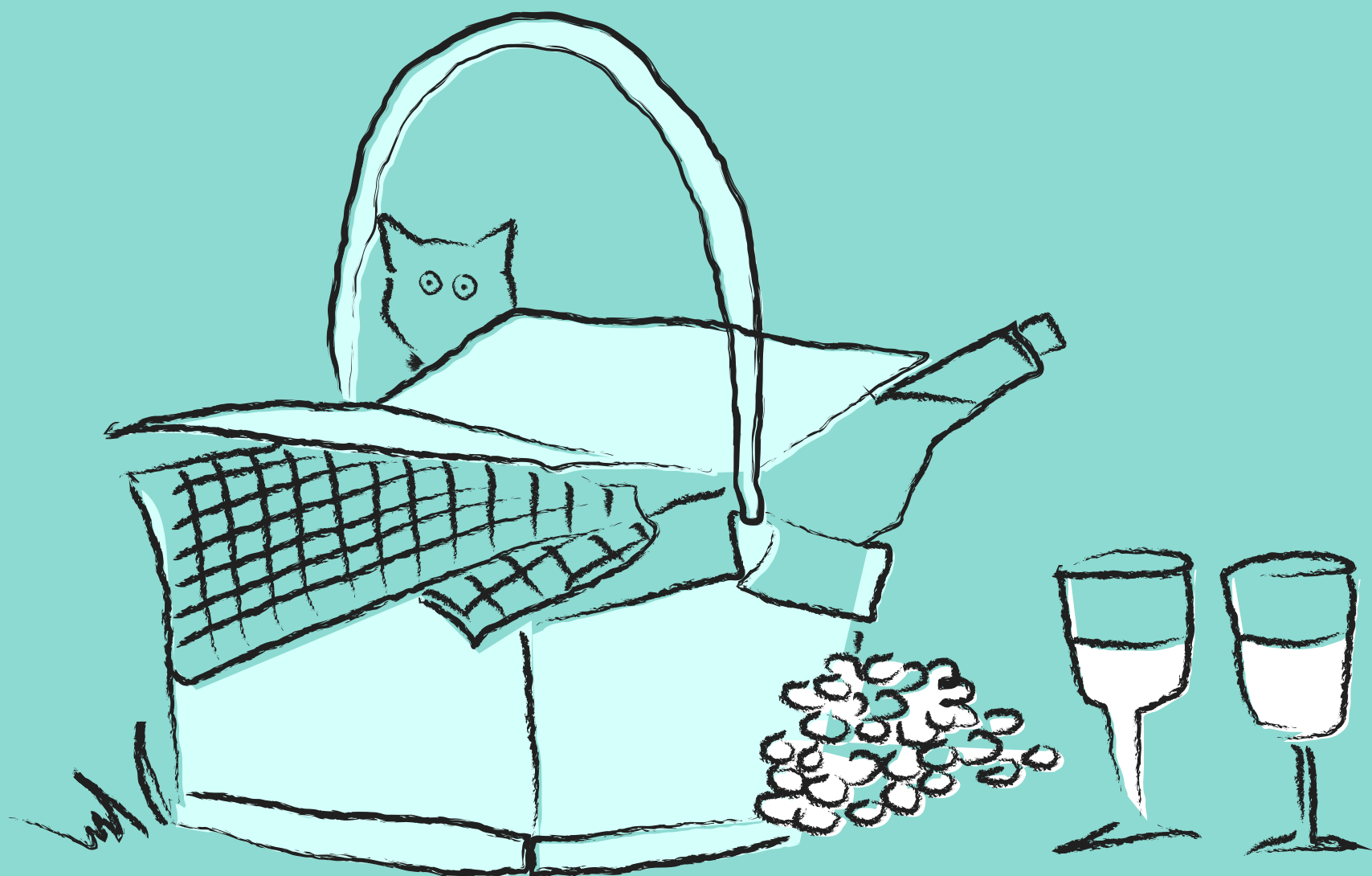


"נעבור לוואטסאפ?" - מה הלחץ?

לעבור מאפליקציית דייטינג לתקשורת שחושפת את מספר הטלפון שלך ושמה אותך בעמדה פחות מוגנת, זה שלב משמעותי בהיכרות. אז אם זה עדיין רחוק מלהיות "מערכת יחסים" - אין מה לרוץ לשלב הזה אפילו אם יש כאן התלהבות אש. לאט לאט, עדיף לחכות עם זה עד שבטוחים לגמרי שיש כאן היכרות בטוחה.

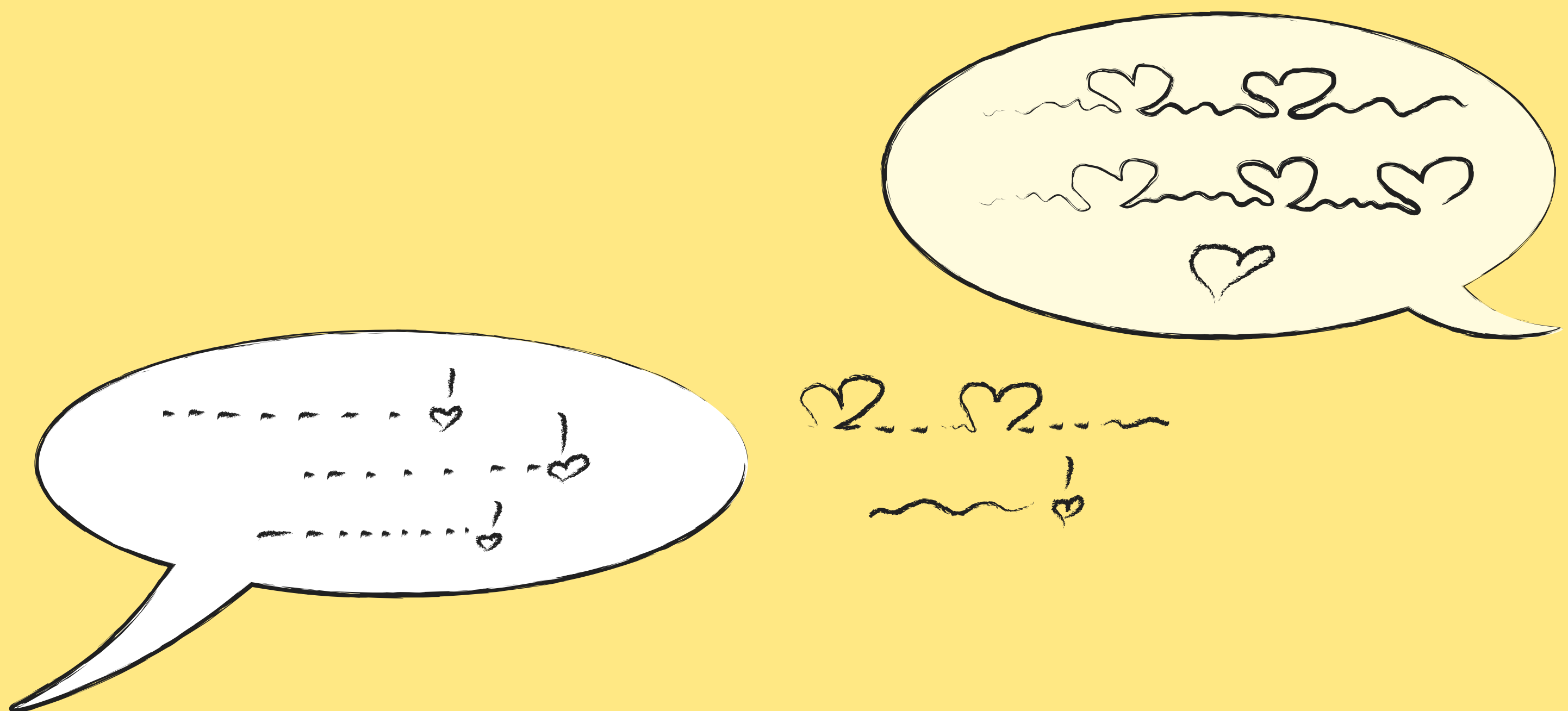
בדייט תרגישו בבית, אל תיפגשו בבית!

נכון, אין כמו בבית. שם מרגישים הכי בנוח בעולם.
אבל בכל זאת בדייט ראשון אחרי היכרות אונליין,
יש מצב שלשניכם יהיה נוח יותר דווקא במקום
נייטרלי ואפילו בחוץ (טוב, לא אם זה בשיא
המבול) תחת כיפת השמיים הרומנטית.
ובינינו, זה לא רק מרגיש יותר נוח. זה גם הרבה
יותר בטוח.



לכל אדם יש בכיס מילון אהבה.

במילים, במגע, בנתינה - לכל אדם יש את השפה שלו לבטא רגשות ולהביע אהבה. בקשר טוב, גם אם השפות שונות - האהבה היא אחת, וצריך לתת מקום לשפה של האחר במקום לצפות מהאחר לדבר את השפה שלנו. ולפעמים יכול להיות דווקא נחמד לנסות קצת לדבר בשפה של האחר.



"לעולם לא להגיד לא" - ממש לא!

להסכים לכל דבר זו נטייה טבעית כשרוצים להרשים, להתקרב ולייצר הרמוניה בתוך הקשר. אבל לפעמים ההימנעות מ"לא" מייצרת תסכול פנימי, מוחקת גבולות חשובים וגורמת לתחושת ביטול עצמי שבסופו של דבר תזיק הרבה יותר. אז לא חשוב במה מדובר וכמה זה עניין קטן או גדול - אם לא לגמרי מרגיש "כן" אז הכי בריא להגיד לא.



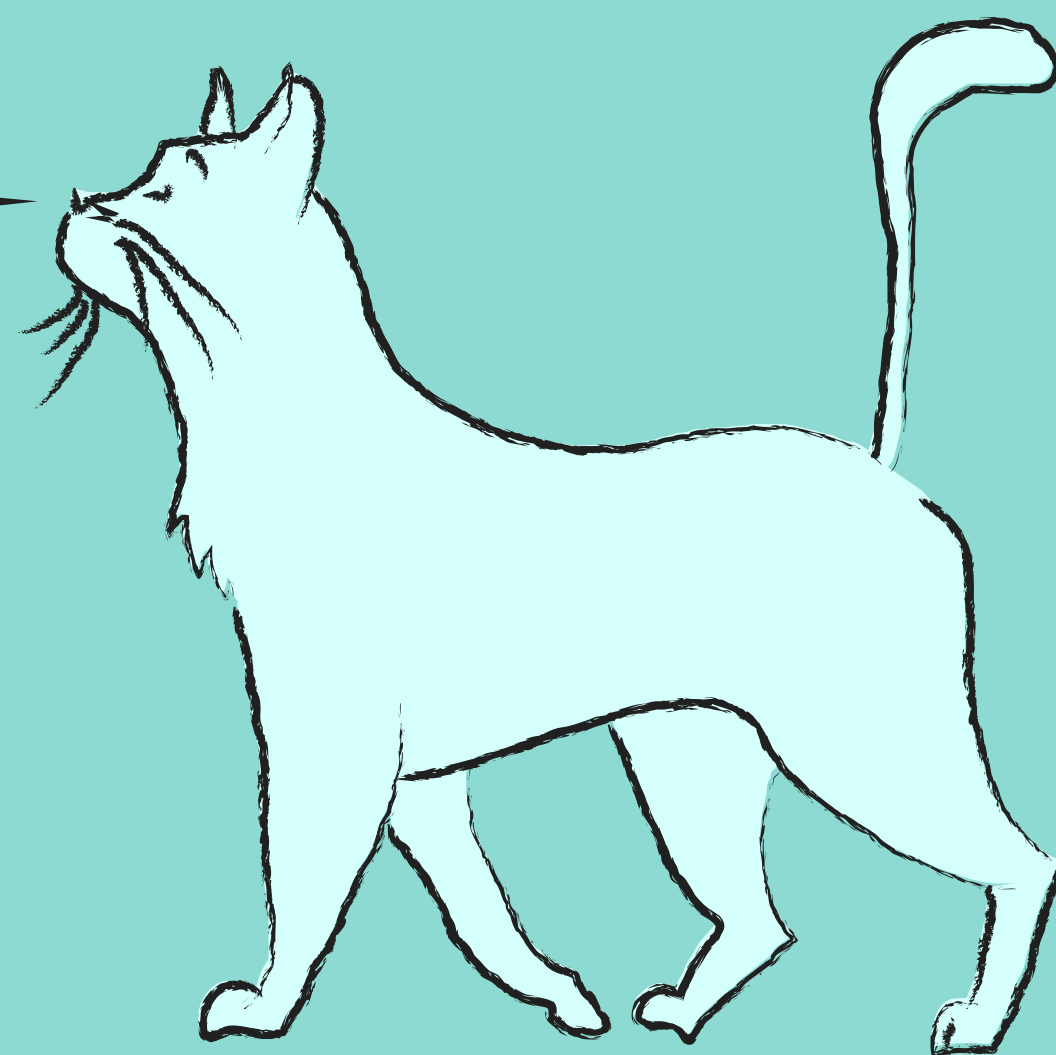
איתך, אבל לא שלך!

לפעמים קל לפספס את הקו שבין להיות קשורים
זה לזה לבין להיות כבולים זה אל זה... אז גם
בקשר חזק חשוב לזכור שלפרטנר שלך יש חופש
לבחור איפה להיות, עם מי לתקשר ואיך לחיות. וגם
לך מגיע אותו חופש, לא פחות.



מערכת יחסים שבה מבטלים אותך, עדיף לבטל.

התייחסות מבטלת כלפי הדעות, העמדות, התפיסות, הרגשות והרצונות שלך - אין לה מקום בקשר ואין מקום לקשר עם אדם שמבטל אותך. אם הפרטנר שלך רואה אותך כאדם שקוף, או משתמש איתך בשפה מזלזלת ומבטלת - זה קשר לא בריא. בקשר בריא לכל אדם יש מקום בטוח להשמיע את קולו.



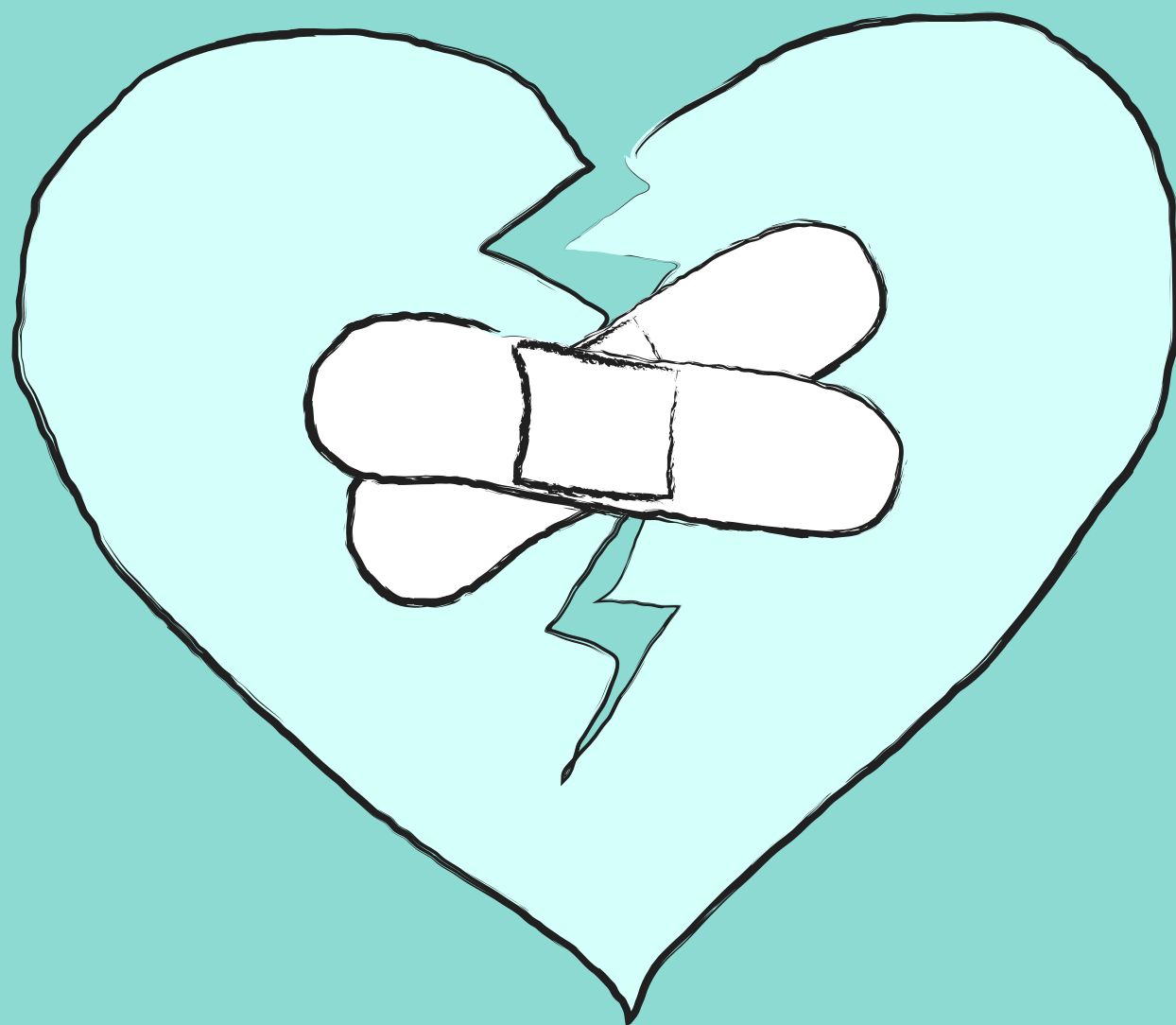
קשר הוא חוזה לכל דבר וכמו כל חוזה חשוב שיתאים לנו

בכל קשר, לרוב בתחילתו, אנחנו מתמקמים בטבעיות בתוך הקשר ב"תפקיד" שמשחזר את התפקיד שהיה לנו בקשרים משמעותיים אחרים בחיינו - בבית, במשפחה, בקהילה ובכלל. רק שלא תמיד התפקיד הזה מתאים לנו או מיטיב איתנו. לכן כדאי לנו להכיר את עצמנו, את המקום שממנו באנו ואת הדינאמיקה שאנחנו מייצרים בקשר - כדי שנוכל לצאת מהאוטומטים שלנו וליצור קשר שלוקח אותנו קדימה במקום להשאיר אותנו תקועים במקום המוכר גם כשאנו מטיב איתנו.

x I Do 😊

יש פצעים שצריכים להתאורר כדי להיסגר.

פרידה מייצרת בנו כלמיני תחושות ורגשות, לפעמים הם אפילו חדשים או קשים לנו. אבל חשוב לתת לעצמנו את הזמן והמקום להתחבר למה שקורה בתוכנו, לעבד את זה ולצמוח מזה כדי להמשיך הלאה ממקום בריא ומיטיב. לא כדאי למהר לקשר אחר רק כדי לטשטש את הכאב. הרי החוויות הקשות בחיים הן דווקא אלה שמהן אנחנו הכי גדלים.



בידוד חברתי? רק בקורונה. לא באהבה.

להרחיק אותך מחיי החברה והמשפחה שלך, לסנן לך אנשים בחיים ולהגביל לך את התקשורת עם אחרים - זאת קנאות ופנאטיות שאין לה שום קשר לאהבה. מי שמנסה לבודד אותך מהעולם כדי לשמור אותך רק לעצמו - עדיף לבודד אותו מהחיים שלך.

