

"בעלי הפתיע אותי והזמין לנו חופשה רומנטית" סיפרה לי לקוחה "שמחתי על הרעיון, אבל אם לומר את האמת אני חוששת מבלבלות איתו לבד. אני לא חושבת שכבר יש לנו נושאי שיחה משותפים" הסתכלתי עליה במבט תוהה והיא המשיכה לספר "אני מרגישה שהשיחות שלנו הצטמצמו לכדי נוהל "החלפת משמרת" - עדכונים ותיאומים בקשר לילדים, חלוקת תפקידים, מי מסיע לאן, מתי החוג של הגדול ומתי מגיעה החברה של הקטנה. פעם בכמה זמן אנחנו נזכרים שאנחנו בני זוג לפני שאנחנו שותפים לצוות ושואלים באגביות "איך היה היום?" אבל זה קורה לעתים כ"כ נדירות שאני כבר לא זוכרת מתי הייתה הפעם האחרונה."

"אתם בסדר גמור" אמרתי לה, ואני רוצה לשתף כאן בתובנות מהמשך השיחה איתה.

זוגות רבים שחיים יחד במשך הרבה שנים וחולקים יחד משק בית משותף, מגיעים למצב של שתיקה מביכה ואי נעימות בזמן הבילוי הזוגי. אם פעם, כשרק התחלתם לצאת, לא רציתם להעביר דקה בנפרד, הרי שאחר מספר שנים רוב השיחות עלולות להישמע כמו פרוטוקול מבצעי יותר מאשר שיח של אוהבים. ואתם כל כך עסוקים - שזה בסדר גמור.

שתיקה אינה דבר רע ולא חייבים למלא כל רגע בדיבור

לעיתים היכולת לשתוק ולהרגיש נוח (עם דגש על "נוח"), מעידה על חיבור ברמה גבוהה מאוד. ולפעמים לא. עליכם לשאול את עצמכם - כיצד אתם חווים את השתיקה? במקרה שתיארתי לעיל, הלקוחה תיארה מצב של מצוקה ואי נוחות ועל כך צריך לתת את הדעת. כאמור, בתחילת קשר הכל חדש ומרגש. אנחנו מקשיבים בצימאון לכל מילה שיוצאת מפי בן הזוג והתקשורת חשובה לנו על מנת ללמוד ולהכיר. בחלוף השנים החיים המשותפים גורמים לנו להאמין שאנחנו כבר יודעים מה הוא הולך לענות, איך היא תגיב, ולעיתים אף נמנעים מלהגיב מתוך חשש שהדבר עשוי להכעיס או לפגוע.

אז איך נחזיר את העניין והריגוש ולו במעט לחיי הזוגיות שלנו? הנה כמה טיפים לזרימת התקשורת בין בני הזוג:

תסכול מפרה

לצד האהבה וההבנה, הזוגיות כוללת גם רגעים של כעס, תסכול ואכזבה. לא אחת בוחרים זוגות לבלוע ולא לשתף על מנת להימנע מוויכוחים וכעסים נוספים. אז מה כן? – תנו מקום ותוקף לאי שביעות הרצון, לתסכולים, למצוקות ולקשיים שאתם חווים בבית ובזוגיות חשוב! וודאו שהבנתם את אי הנחת של בן הזוג וקחו יחד צעד קטן שיניע אתכם קדימה.

שיתוף ופתיחות

אחרי ששחררתם קיטור והתקדמתם מעט, התפנה לכם מקום לשתף ולהכיל אחד את השנייה. דברו על עצמכם, על הרגשות שלכם. התעכבו על החוויות הנעימות והמעצימות שאתם חווים יחד.

פעילות משותפת

עם הזמן היא מתמעטת, העומס הרב שמוטל על כל אחד מבני הזוג גורם לכך שכל אחד מרוכז במטלות שלו וכך זמן האיכות הזוגי הולך ומצטמצם.

אז מה אפשר לעשות? חפשו לכם פעילות משותפת:
חוגים, ריקודי עם, מועדון כושר, רכיבה על אופניים, או פשוט הליכה.
תמצאו פעילות משותפת אהובה (הרי בכל זאת הייתה סיבה שהתחתנתם...) ופשוט תתחילו לבצע אותה
יחד!

לעצות נוספות על שיפור התקשורת הזוגית אני מזמינה אתכם ליצור איתי קשר, וביחד ננפץ את השתיקה
ונחזיר אליכם תקשורת רעננה.