

עשית לא נכון ומה הוא היה רוצה, המצב היה משתפר.

7. לעולם אל תנסי ליצור הידברות על הפגיעות שלך. זו אשליה שאם רק תצליחי להסביר לו מה מפריע לך, הוא יפסיק. בדיוק ההפך. יתכן שבייעוץ ילמדו אותך איך להביע את התסכול שלך. אבל התסכול שלך יעלה כמה רמות אחרי הידברות אתו... תגלי שיצא לך החשק להאשים אותו.

8. לעולם אל תכתבי לו מכתבים כואבים ומתלוננים. את תפגעי פי כמה מהיחס שלו אליהם.

9. לעולם אל תשאלי אותו למה התכוון. תמיד הוא יאמר את ההפך או תיפגעי חוסר יכולתן להבין כוונות כל כך פשוטות.

10. לעולם את תנסי להוכיח לו שהוא יותר גרוע ממך בתחומים מסוימים.

11. לעולם אל תנסי לגרום לו לשנות את התוכניות שלו בהוכחה שהן פוגעות בך, שכן הוא גם יבצע את מה שהחליט וגם יפגע בך יותר.

12. חפשי איש מקצוע שישמע אותך ויעביר לילדים את האמת עליך בהדרגה.

13. הפסיקי לפחד. אמנם ההתפרצויות הפוגעות שלו נוראות ואת מנסה לעשות הכל כדי להימנע מהן. אבל רק כאשר תפנימי שיש לו בעיה, ותלמדי להגן על עצמך ולא תתני לרעל שלו לחלחל בך.

14. אל תסבלי לבד – חפשי בן משפחה שמאמין בך ומסוגל לתמוך בך – שילווה אותך בכל משעול שתבקשי לצעוד בו.

15. הפסיקי לחפות על בעלך והתנהגותו בפני בני משפחתך. יש נטייה לנסות להציג את ה'זוג של מיליון דולר' וכך מונעים עזרה ותמיכה. אדרבה, שבני המשפחה יביטו לתמונה בעיניים.

עשה טוב – מה כן ניתן לעשות:

הפנימי שהמשך החיים שלך הם שותפות אינטרסנטית. בדקי את הרווחים שאת מפיקה שגורמים לך להישאר ושמרי עליהם. אל תנסי להפוך בכוח את הנישואין שלך למה שחלמת שיהיו.

היי חכמה ואף פעם אל תהיי צודקת. אל תנסי להוכיח שאת צודקת ואל תגרימי לו בכח לעשות

דברים שאת חושבת שהם צודקים. את תשלמי על כך בכפל כפליים.

הציבי עובדות במקום תחינות ובקשות, כמובן בגבולות המותרים.

שנני תמיד לעצמך: "אני טובה ואני בסדר".

בני לך חיי חברה ותמיכה. שמרי על מעגל תמיכה קרוב וצאי אתם להתאוורר כשמסתדר, במידת האפשר.

מצאי מקור תמיכה! אין זה מחייב שמדובר בפסיכולוגית או בדמות מפורסמת. אינך זקוקה לעצות אלא להכלה ולהקשבה. את זקוקה למישהי שתחזיר אותך להיות את, זו יכולה להיות חברה, דודה או שכנה טובה. כמובן מישהי שהיא פנויה לך ואוהבת אותך באמת. מישהי שתזכיר לך איזו אישה מדהימה את!

כמובן שגם אנשי מקצוע טובים לתמיכה, אבל כל מי שתבחרי חשוב שתבין בנושא ובאנשים פרוורטים כדי שלא יעצו לך עצות אחתופל.

קריאת כתבה כזו תספיק לתומכת בך לסייע לך. הימנעי מפסיכולוגיות שינסו לחטט לך בעבר ולהסביר לך שאת היית כזאת והתנהגת כך בגלל הילדות... גם ילדות זהב אינה מועילה מול בעל פרוורטי.

אם את חושבת שעברת ילדות קשה ושהיא הובילה אותך לדימוי עצמי נמוך ולהרס עצמי, חפשי טיפול רגשי תומך שיחבר אותך לאני שלך. חפשי טיפול עמוק וממושך ולא בוגרים של 'קורסי שלושה חודשים'.

אם יש לך ספק באשר לחלק שלך הגורם במה שקורה, לך להתייעץ עם איש מקצוע שמבין גם במחלות נפש, גם בבעיות תקשורת גם בהפרעות אישיות וגם בפרוורטיות. שלא תעברי מסלול קשה מדי של אבחונים שגויים.

היי חזקה, חזויה יקרה, הקב"ה אוהב אותך ורוצה שתעשי הכל כדי להפסיק לסבול.

הערה חשובה מצד הכותבת:

קוראים יקרים! אנא, היזהרו מלהדביק בעצמכם תוויות ומלהגדיר אנשים. לא כל בעל מתפרץ הוא בעל הפרעת אישיות, ולא כל בעל נפגע הוא לקוי תקשורתית, ולא כל בעל פוגע הוא פרוורטי. באופן אירוני למדי, אחרי כל כתבה שמתפרסמת, אני מגלה מספר מקרים של אנשים שהחליטו על בני זוגם שהם סובלים מאותה הפרעה... או שהם עצמם סובלים מהתופעה, 'לאבחון' היווה עוד ביטוי להפרעה שלהם. הידע המקצועי ששאבו מהכתבה עזר להם למנות את כל המאפיינים על הזולת ולתת תחושה שהם יודעים מה שהם אומרים.

אל תפלו בפח...

בתפילה שלא נכשל בדבר עצה לעולם

טובה.

הערת המערכת:

המדור 'נווה' נועד להשיב באופן כללי בלבד על שאלות שמופנות אליו. הוא מעניק רקע ומידע בסיסי על בעיות שונות ודרכי ההתמודדות אתן, ואינו מאמר טיפולי שיש לנהוג בדיוק על פיו.

מטרתו לסייע ולקדם כל זוג נורמטיבי, גם אם בביתו שורר שלום הבית. להעניק לו כלים לחיזוק האחוה, השלום והרעות, להרחיב את האופקים, ואף להעניק כיווני חשיבה חדשים ובלתי שגרתיים לגבי שורשי בעיות וללמד שיש דברים נסתרים, גורמים סמויים ותוצאות שונות. הוא בא להראות שלפעמים ייתכן כי הבעיה אינה כפי שהיא נראית.

לכן אין להקיש מהדוגמאות המובאות או מהחומר המקצועי לבעיות אחרות, גם אם הן דומות, שכן כל מקרה צריך להיות נדון לגופו במשנה זהירות, וכמעט בכל שאלה המערכת משמיטה פרטים רבים, בשל צנעת הפרט ובגלל מגבלת מקום. בכל מקרה, עיתון לעולם אינו יכול לשמש תחליף לפגישת ייעוץ אצל בעל מקצוע מוסמך! לכן בכל בעיה יש לפנות לגורם מקצועי מוסמך שיקבל את מכלול הנתונים וימליץ על דרכי פעולה מתאימות.

יותר חוויה

הגב' מיכל לויטין

בתכנית אמנותית חדשה ומדהימה:

"אימא במשרה מלאה"

הירשמי עכשיו! 077-2020569

