

איך לריב נכון- ולשמור על הזוגיות? דר' שרה ברסלרמן, יעוץ פרטני, זוגי ומשפחתי

וויכוחים ומריבות- הינם חלק מהאינטראקציה הזוגית, והינם דבר טבעי ושכיח, מאחר ובזוגיות ישנם שני אנשים שהגיעו מרקע שונה, יש להם דעות שונות, ובעיקר- ציפיות וצרכים שונים. לא מפתיע, לכן, שרוב הזוגות, אם לא כולם, מגיעים בשלב זה או אחר למצבים של ויכוח ומריבה. יתר על כן, המריבה מעידה על כך שעדיין איכפת לנו אחד מהשני, שחשוב לנו כיצד בן הזוג רואה אותנו, ואנו רוצים לשכנע אותו בצדקתנו. למרות זאת, מריבות יוצרות תחושות קשות של כעס, עלבון, ריחוק ואכזבה. בני הזוג גם עשויים להיות שונים ביחסם לעצם המריבה: ישנם אנשים עבורם מריבה אינה "סוף העולם", והם שבים בזמן קצר, יחסית, למצב רוחם הרגיל, ואחרים- הסובלים סבל אמיתי ממריבות ועימותים. כשזוגות מגיעים ליעוץ זוגי, כבר בשלב הצגת הבעייתיות שביניהם- יעלה לרוב גם נושא המריבות. כשבני הזוג נשאלים לנושאי המריבות, לעיתים קרובות התשובה הינה- "אנחנו רבים על נושאים קטנים, שטויות". ברור להם ולי, כי המריבות הינן רק הסימפטום לסוגיות קשות יותר, כמו מאבק כוחות, כעסים קודמים, אכזבות מהתבדות של תקוות וציפיות. מריבות תכופות עשויות לרמז על חילוקי דעות בסיסיים, קונפליקטים לא פתורים, תחושת בן זוג שהוא נמצא לבד במערכת הזוגית, כשהנאמנות של אחד מהם עדיין נתונה למשפחת המוצא שלו ולא למשפחה החדשה, ועוד. מכאן, המריבה מהווה רק סמן לכך שהזוגיות בצרות, והיא רק מחריפה את המצב שממילא אינו תקין.

מתי המריבה הופכת למצב המסכן את הזוגיות?

- כשהמריבה מתרחשת בשל כשלים בתקשורת
- כשהמריבה גולשת מעבר לנושא המוגדר שהצית אותה
- כשהמריבה יוצרת השפלה של אחד מבני הזוג או שניהם
- כשהמריבה מעלה שוב ושוב אותם תכנים ללא התקדמות
- כשהמריבה מסתיימת בכעס והתרחקות
- כשהמריבה הינה רק "קרב" אחד במסכת של "מלחמה" מתמשכת החוזרת ונשנית

כללים למריבה נכונה:

1. כללי "אל תעשה"

- אל תתקפו, אל תשפטו, אל תשפילו, אל תשתמשו בציניות: גישות אלו חוסמות את ההקשבה של בן הזוג, ואינן מאפשרות דיאלוג בונה.
- אל תערכו "פנקסנות": היצמדו לנושא הספציפי שהצית את המריבה. אל תגייסו לעזרתכם מריבות אחרות, עלבונות קדומים, כעסים נושנים והוכחות מהעבר.
- אל תאיימו: הישמרו מתגובות קיצוניות ומאולטימטומים. אל תעלו דברים שאינכם מתכוונים אליהם- ואל "תזרקו את הגט" בכל מריבה.

- **אל תכלילו:** אל תתחילו את נימוקיכם במילים כמו "אתה תמיד" או "אף פעם לא עשית".
- **אל תצמידו כינויים וניתוחי אישיות:** אל תעליבו בכינויים בוטים ("אתה אידיוט") ואל תערכו ניתוח פסיכולוגי לבן הזוג ("את לא נורמאלית").
- **אל תשתמשו בידע שיש לכם על בן הזוג:** אל תיפגעו "מתחת לחגורה" - בני זוג יודעים אחד על השני דברים אינטימיים רבים, כולל רגישויות, כישלונות ואכזבות. אין להשתמש בידע זה לניגוח בשעת מריבה. הדבר גורם לחוסר אמון ולהימנעות מאינטימיות בעתיד.
- **אל תתעקשו:** למה להמשיך מריבה כשרואים שנכנסנו לדרך של "אין מוצא"? לעיתים כדאי להפסיק את המריבה בהחלטה משותפת, אם רואים שאין אפשרות להגיע להסכמה, ולקבוע זמן חדש ורגוע יותר להמשיך אותה, כדי להגיע לפיתרון של הדילמה.
- **אל תנסו למצוא מי ה"אשם" ומי ה"צודק":** נסו לראות את הדברים מנקודת המבט של האחר. אין כאן אשמים וצדיקים, אלא שתי נקודות מבט שונות ומטרת הויכוח היא להגיע לפיתרון, ולא לשכנע את השני שהוא טועה.
- **אל תגררו אנשים אחרים למריבה:** מריבה זוגית צריכה להישאר בין בני הזוג, ולא להיפתח בפני חברים ובני משפחה אחרים. למרות הפיתוי לספר עליה לאנשים נוספים, כדי לקבל גיבוי, אין לעשות זאת: בני הזוג עשויים להשלים, אך חברים ובני המשפחה האחרים שנחשפו למריבה, עלולים לפתח רגשות שליליים כלפי השותף למריבה. כאן יש לחזור ולהתריע על הימנעות ממריבה לפני הילדים - עיקרון הידוע לכל, אך לא תמיד מיושם בפועל!
- **אל תשכחו את היום שאחרי המריבה:** לעיתים, המריבה מסתיימת, אך התחושות הקשות הנותרות ממנה ממשיכות להתקיים. לכן, אל תאמרו משהו שתצטערו שאמרתם אותו, ביום שאחרי המריבה.
- **אל תסיימו את המריבה ב"ברוגז":** תגובה שכיחה לתסכול שיוצרת המריבה היא ניתוק מגע היא בן הזוג - מעין שתיקה עוינת היכולה להימשך ימים ואף שבועות. תגובה זו עלולה להתפרש כ"ענישה" על ידי בן הזוג, ויוצרת כעסים מתמשכים מחד, והימנעות מכניסה נוספת לויכוחים - מאידך. מכאן, עדיף לריב מאשר לשקוע בשתיקות מעיקות.

2. כללי "עשה"

- **בחרו בקפדנות את הנושאים ש"שווה" לריב עליהם:** אתם יכולים לריב על כל דבר, כל הזמן. אך אתם יכולים גם לבחור (כן, גם מריבה היא תוצאה של בחירה) לריב רק על הסוגיות שהן המהותיות ביותר עבורכם. הדבר יצמצם את כמות המריבות, ויפנה את תשומת הלב לדברים החשובים בלבד.
- **בחרו את זמן המתאים למריבה:** נכון, כלל זה נשמע מוזר, אך לעיתים אנו רוצים להעלות סוגיה שאנו יודעים שעלולה להביא לויכוח ואף למריבה. בחירת הזמן המתאים (כאשר ישנה

פרטיות מספיקת, כשהפרטנר אינו עייף או טרוד), עשויה להביא לפתרון הקונפליקט, ואם תהיה מריבה- היא תהיה מריבה הנערכת על קרקע נכונה יותר.

- **הגדרת הנושא באופן ברור:** לעיתים, בני הזוג אינם זוכרים אפילו מה היה נושא המריבה. חשוב לדעת מה גבולות הנושא עליו רבים, מה הרגשות שכל אחד מרגיש לגבי הנושא, ומה האפשרויות לפיתרון הקונפליקט. בצורה זו, ניתן לראות במריבה מעין "משא ומתן" בטונים גבוהים, עם חוקים של משא ומתן, עם התחלה וסוף.
- **ערכו סיכום של המריבה:** אילו תכנים עלו בה? לאיזה מסקנות הגעתם? איך כל אחד מבני הזוג חש אחרי המריבה? מה התובנות שקיבלתם מהתהליך? האם תוכלו לשפר את מיומנות המריבה בפעם הבאה?

ניתן להבין מהכללים הללו ש"מריבה נכונה" הינה גם הזדמנות לשינוי ביחסים הזוגיים. לעיתים, עדיף לריב מאשר לצבור כעסים והתנגדויות תוך שתיקה רועמת. רכישת מיומנויות של מריבה נכונה, מאפשרת לנו להביע כעסים מודחקים ולפתח משא ומתן על הצרכים השונים בזוגיות, מבלי להרוס את הקשר הזוגי. יחד עם זאת, חשוב לזכור שהקניית כלים למריבה נכונה בלבד לא תפתור את הבעיות שמאחוריה, ויש להתייחס בטיפול הזוגי לבעיות הבסיסיות האחרות ביחסים של בני הזוג.