

זוגיות רגישה מאוד

כאדם רגיש מאוד עברתי בחיי הזוגיות שלי אתגרים רבים מאוד, את חלקם הפכתי במהלך הזמן לידע שממנו צמחה שיטת הזוגיות ההרמונית. בין האנשים שאיתם אני עובדת הזוגיות נתפסת לא פעם כאתגר גדול ועם זאת עבור אנשים רגישים מאוד - כגודל האתגר כך גודל התגמול.

מול מצב מחלה מאיים, יש בהם שיירתעו ויקבלו את הפתרון המיידית המוצע להם. יש אחרים שיערכו מחקר פרטי ויבדקו את כל האפשרויות העומדות בפניהם, גם אם הינן זרות ומרוחקות וינסו להגיע להיכן שנמצא הפתרון שנראה להם גם אם הוא שונה מאוד מהדרך הרגילה והמקובלת. בחינוך הילדים נעמוד לא פעם מול אתגרים, ושימוש ביצירתיות הגבוהה של האנשים הרגישים מאוד הוא בסיס חשוב לתוצאה שתיווצר.

מאוד מצויים הדברים הבאים: היכולת להרגיש את האחרים; יצירתיות גבוהה; הצפה רגשית במצבים שעבור אחרים הם רגילים; יכולת לראות דברים באופן יותר עמוק; קליטה של הרבה מידע והבנת הקשר בין דברים שלאחרים נראים נפרדים. בנוסף, יש לאדם רגיש מאוד צרכים מיוחדים. למשל, צורך בשקט ובמנוחה רבה ורגישות לשינויים רגשיים בסביבה. מכל אלה עולה שזוגיות עם אדם רגיש מאוד תהיה בהכרח מושפעת מהעובדה שהוא כזה. מצד

לכל אדם ייחודיות משלו, הדברים שמאפיינים אותו. אפיונים אלו הינם גם בסיס כוחנו וגם גורם שיש להתחשב בו. בזוגיות, שהיא קשר ארוך טווח בין שני אנשים, באים לידי ביטוי כל החלקים שלנו, כולל אלו שמייחדים אותנו, וכולם משפיעים על מאפייני הזוגיות שלנו. בעצם ניתן לומר שאופייה הייחודי של כל מערכת זוגית נקבע על ידי סך כל המאפיינים, בכללם אלה המיוחדים, של שני בני הזוג. אחד הדברים היפים בזוגיות

אדם רגיש מאוד, שמתעלם מהצרכים המיוחדים שלו, ייקלע למצבים לא נוחים עם בן זוגו, ירגיש רע ואז תתחיל שרשרת של כעסים ופגיעות. על מי אנו כועסים? האם בן הזוג אמור לגלות בנו את מה שאנו מסרבים להכיר בעצמנו?

רגישות גבוהה ויחסים

אדם רגיש מאוד זקוק לזמן רב עם עצמו ועשוי לחוש שלא נוח בין אנשים רבים. הוא חש את מה שכל מי שסביבו מרגישים וזה אף עלול להציף אותו. הוא רואה פרטים רבים ושם לב לדברים שאחרים אינם מתעכבים עליהם. כשחיים יחד, תכונות אלו עלולות להיות מתישות לבן הזוג ולגרור לו לחוש שהוא צריך ללכת על קצות האצבעות כדי לא לפגוע באדם הרגיש מאוד. לחלופין, הוא עלול לחוש מותקף בפרטים שבן זוגו רואה, וחסר אונים כשאינו יודע מה לעשות איתם. שיתוף בן הזוג בכל מה שאדם רגיש מאוד חווה עלול להציף גם את בן הזוג ולאורך זמן לייצר מצב של דחייה

אחד, כאנשים רגישים מאוד אנו מושפעים מאוד ומגיבים לסביבה שלנו, ודברים רבים שנראים טריוויאליים בעיני אחרים יהיו עבורנו אתגר או אף מכשול. מצד שני, דברים רבים שאנחנו רואים ומבינים ייראו משונים בעיני אחרים שאינם רגישים מאוד, ומקומות ואירועים שנחווים על ידי אחרים כבלתי עבירים יהיו עבור אדם רגיש מאוד אתגר אפשרי. לדוגמה, בתקופה שעסקתי בתחום ההיי-טק, בעת פיתוח מוצר חדש עמדנו לא פעם מול מצבים שחסרה לנו הטכנולוגיה המתאימה למוצר המתוכנן. בדרך כלל דבר זה נראה לנו אתגר בלבד ולא מכשול בלתי עביר. דוגמה נוספת, כאשר אנשים עומדים

הוא העובדה שהיא מאפשרת לנו לפגוש את עצמנו במצבים שונים ולאורך זמן, ובגישה מתאימה היא יכולה לסייע לכל אחד מבני הזוג לחשוף את הייחודיות שלו ולעזור לשניהם למצוא את הדרך לתת לה מקום בחייהם. במאמרי הקודם ב"אדם עולם" 28 עסקתי בחווייתם של האנשים הרגישים מאוד בעולם ובתפקידם לקדם את החברה והתרבות. היום אני מבקשת להתבונן ולבחון האם נוסף על חוויית החיים השונה האנשים הרגישים מאוד חווים אחרת גם את חיי הזוגיות שלהם וכיצד זה משפיע על בני הזוג?

בין המאפיינים הייחודיים לאדם רגיש



כאנשים רגישים מאוד לא פעם נרגיש רע עם היותנו שונים. "הילד הבוכה", ג'ובאני בראגולין

לחיות עם אדם רגיש מאוד

כאנשים רגישים מאוד לא פעם נרגיש רע עם היותנו שונים וננסה להסתיר את השונות שלנו. עם זאת, במקדם או במאוחר השונות הזו תשפיע עלינו, על התחושות שלנו ואף על ההתנהגות שלנו. במקרים רבים אנשים רגישים מאוד היו מעדיפים להיות כמו כולם, לא לבלוט ולא להזדקק להתחשבות של אחרים בהם, או אז נרגיש שווים יותר ובטוחים יותר. לפעמים גם לנו קשה לקבל את הצרכים המיוחדים שלנו, להכיר בהם ולתת להם מקום. במקרים רבים הרגישות הזו נחוות בתוכנו כמצב של אין ברירה, שכן יש לנו צרכים שהיינו שמחים לוותר עליהם, אבל הם חייבים להתממש. כל זאת נכון כשאנחנו לבדנו, ועל אחת וכמה הדברים נכונים כשנכנס אדם נוסף לחיינו ונמצא לידנו זמן רב. בשלב הזה אין דרך להתעלם מהצרכים המיוחדים שלנו ומהשפעתם עלינו. אדם רגיש מאוד, שמתעלם

הרגיש להשתתף בו עם בן זוגו. כמוכן שגידול ילד משותף, מתוך חוויית החיים הזו, מביא את האדם הרגיש מאוד לפיתוח של הורות אחרת שעלולה להיחווה כמגוננת מדי על ידי בן הזוג.

לאנשים הרגישים מאוד יש את היכולת לראות בביור את הדברים שזקוקים לשינוי, יכולת שעשויה לגרום למצב שבן הזוג רגיש שלא מקבלים אותו כפי שהוא, על אף שכוונתו של בן הזוג הרגיש מאוד היא רק לצמיחה ולהתקדמות של מי שאנחנו. הרגישות של אדם רגיש מאוד ליושרה יכולה לגרום לו לראות התנהגויות מסוימות כלא מוסריות, בזמן שבעיני אחרים התנהגויות אלה מתקבלות כנורמטיביות. לא פעם חוויית החיים של אדם רגיש מאוד היא דחיייה של החברה. מה שעשוי להוביל רבים מהם להתגרש מהר יחסית או לוותר בכלל על האופציה של זוגיות כדי להימנע מחוויית הדחיייה החוזרת בחייהם.

והפסקת השיתוף. בן הזוג, שאינו רואה בעצמו את הדברים, אינו מבין למה האדם הרגיש מאוד מרגיש כך.

ישנן סיטואציות מסוימות בהן הרגישות באה יותר לידי ביטוי, כך למשל כאשר האדם הרגיש מאוד מנסה להיות חלק מקבוצת החברים של בן הזוג, ייתכן שהוא יחוש מותקף על ידם. הוא אינו מבין את ההתנהלות שלהם ולא בכל קבוצת חברים יוכל לקחת חלק או אולי יוכל להשתתף רק בחלק מן האירועים. גם בילוי משותף, כגון טיול שבדרך כלל הוא חוויה מעשירה, נחוה כך רק עד גבול מסוים, עד שלב ההצפה, שמעלה באדם רגיש מאוד את הצורך לעצור, להיות לבד ולעכל את כל המידע שנחוה. כך יוצא שבאמצע טיול, האדם הרגיש יזדקק לעצירה ולמנוחה שעלולות להיחווה על ידי בן הזוג כבזוז זמן והפרעה. אפילו מופע מוזיקלי, בהשתתפות קהל רב ונלהב, יכול להיחווה כמרעיש ומעמיס ויפריע לאדם

מאמץ משתלם

חיוניות השונות של אדם רגיש מאוד יכולה לקבל מענה בקריאת הספר "אדם רגיש מאוד, לצמוח כשהעולם מצִיף אותך" ("The Highly Sensitive Person"). הספר נכתב על ידי הפסיכולוגית ד"ר איילין ארון, שהיא רגישה מאוד בעצמה, והוא עוזר לנו להכיר את עצמנו. הכרתנו את עצמנו כאדם רגיש מאוד פותחת עבורנו אפשרות ליחסים חדשים עם העולם ועם בן הזוג. הספר כולל גם פרק שעוסק באינטימיות המיוחדת שאנשים רגישים מאוד חווים, בהתאבות החזקה ובזוגיות שבה שני בני הזוג הם אנשים רגישים מאוד או רק אחד מהם. הספר הזה יכול להוות מתנה משנת חיים לבן הזוג שלנו, אם הוא אדם רגיש מאוד.

חשוב לזכור שאדם רגיש מאוד מושפע מאוד מן התנאים הסביבתיים, וכי יכולתו לתפקד תלויה בתנאים שמתאימים לו. אותו אדם יכול להוות בן זוג נפלא בסביבה מסוימת, ובסביבה אחרת לא לתפקד כלל. ההקפדה על התנאים המתאימים היא תנאי בסיסי להשגת

מאוד להאיר את המצב כדי לקצר את הזמן עד שכן זוג רגיש גם הוא את מקומו. אולם עליו לעשות זאת בזהירות, מתוך כבוד וקבלה ובלי לחדור למרחב של בן הזוג.

צמיחה אישית: חשוב לזכור שלכל בני האדם יש צורך לחוות גם קשיים כדי להתפתח, ואם אנו רוצים בטובתו של בן הזוג, עלינו להניח למצב זה להתרחש כדי שהוא יוכל לצמוח. לאדם רגיש מאוד חשוב ביותר לשים גבולות היכן הוא נגמר והיכן מתחיל האחר ולפעול כפי שמתאים לו. שאם לא כן, הוא יצטרך לדרוש מהאחר להפסיק להשתנות, כי הוא אינו יכול לסבול את מה שכן הזוג עובר בדרך לצמיחה ולהתפתחות שלו.

תקשורת: ייתכן שכן זוגנו הוא חלק מקבוצת אנשים שקשה לנו איתן. חשוב שנתקשר זאת איתנו לא ממקום של ביקורת, אלא של אי-הנוחות שלנו, ונחשוב יחד כיצד להקטין את החיכוך עם אותם אנשים. במצב זה ההסבר על היותנו אנשים רגישים מאוד יכול לעזור בהבנה של השוני ולמנוע תחושה של ביקורת של אותם אנשים.

מהצרכים המיוחדים שלו, ייקלע למצבים לא נוחים עם בן זוגו, ירגיש רע ואז תתחיל שרשרת של כעסים ופגיעות. על מי אנו כועסים? האם בן הזוג אמור לגלות בנו את מה שאנו מסרבים להכיר בעצמנו? כדי ליצור מצב שיאפשר לנו להישאר בזוגיות, חשוב שאנו נהיה הראשונים שנכיר ונתייחס לצרכים המיוחדים שלנו, ואז נוכל לתקשר אותם לבני זוגנו. מובן שאת זה נוכל לעשות רק אם אנחנו עצמנו ניתן מקום בתוכנו למי שאנחנו, על כל החלקים שלנו ועל כל המשמעות שלהם בחיינו. מכאן שלזוגיות כמערכת קרובה ויקרה ללבנו יש כוח גדול יותר להוביל אותנו למקום של שלום עם עצמנו.

פרקטיקה לזוגיות רגישה

חשוב מאוד שאדם רגיש מאוד יידע שהוא כזה. חשוב שיידע שלגיטימי להיות רגיש מאוד ושיש בזה גם יתרונות וגם אפשרות ליצור זוגיות ולחיות חיים טובים. אדם רגיש מאוד יכול להתאהב ולהגיע לאינטימיות גדולה ומיוחדת ביחסים הזוגיים. לבני זוג כאלה זוהי

גידול ילדים משותפים יגלה את השונות של האנשים הרגישים מאוד. הם יחוו ראשונים את מצוקת הילדים, והרגישות שלהם בנושא זה היא בעלת חשיבות עליונה, שכן יש ביכולתם לשמש גורם מתווך ולהסביר לאחרים את הקשיים שילדים לא מסוגלים לתקשר, וללמד כיצד לטפל בהם

איכות חיים למשפחה כולה. ישנם כיום מטפלים המתמחים באנשים רגישים מאוד וגם הם יכולים לתת מענה לקשיים שמתעוררים במצבים אלו. כאשר בוחרים מטפל זוגי חשוב שהוא יהיה אדם שמכיר ברגישות הגבוהה כתכונה בסיסית ומכבד אותה, ויהיה מסוגל לעזור לנו לבנות חיים שמתחשבים בתכונה זו ולא מנסים לשנות דבר שאינו בר שינוי. אין ספק, זוגיות עם אדם רגיש מאוד יכולה להיות מאתגרת. עם זאת, בדרך כלל אנשים רגישים מאוד הינם נאמנים מאוד ויודעים לייצר חוויה של אינטימיות עמוקה, ואלה הם רוחים שבהחלט שווים את המאמץ.



איריס סובינסקי היא מאמנת אישית וזוגית, מנחת קבוצות ומטפלת בפתירת חסימות רגשיות. מפתחת שיטות "הזוגיות ההרמונית" ו"המפגש הפנימי".
iris-sovinsky@harmony.com

ילדים: גידול ילדים משותפים יגלה את השונות של האנשים הרגישים מאוד. הם יחוו ראשונים את מצוקת הילדים, והרגישות שלהם בנושא זה היא בעלת חשיבות עליונה, שכן יש ביכולתם לשמש גורם מתווך ולהסביר לאחרים את הקשיים שילדים לא מסוגלים לתקשר, וללמד כיצד לטפל בהם.

שעות הפנאי: סוגי בילוי מסוימים, שלהם מוקדשות בדרך כלל רוב שעות הפנאי, מתקבלים אחרת אצל אנשים רגישים מאוד. הצגות או סרטים בעלי תוכן אלים או מטלטלים רגשית, או פעילויות שמעוררות פחד, אינם גורמים להם הנאה. בני הזוג יכולים למצוא את הדברים ששניהם נהנים לעשות יחד, ואילו בפעילויות אחרות להיפרד וללכת עם חברים. חשוב לעשות זאת מתוך קבלת השוני ולא מתוך חוויה ביקורתית, שלפיה בן הזוג "לא מתאמץ עבורי". זה לא נכון, הוא פשוט לא יכול אחרת.

חיוניות חיים מאוד חזקה. עם זאת, אינטימיות וקרבה כה אינטנסיביות מחייבות יצירת נפרדות כדי לשמור על האינדיווידואליות ועל המקום המיוחד של כל אחד מבני הזוג.

הראייה של כל הפרטים ובו בזמן גם של התהליך שאנו עוברים בחיים יכולה לשמש כלי רב עוצמה בבניית החיים המשותפים, כאשר נלמד לכבד את השונות שלנו ונבחר להשתמש במתנות שאדם רגיש מאוד מביא איתו. בעצם, מראש בחרנו באדם רגיש מאוד כבן זוגנו בזכות היכולות המיוחדות שלו, בזכות זה שהוא יודע, לפעמים עוד לפנינו, מה אנו מרגישים ומתריע על כך.

נפרדות: אדם רגיש מאוד חש את בן זוגו בכל רגע, על כן הוא צריך ללמוד גם להיות יחד איתו וגם נפרד ממנו. הנפרדות מאפשרת לנו את המרחב להרגיש את עצמנו ומניחה לאחרים להרגיש את מי שהם, גם אם הם עושים זאת בקצב ובזמן שלהם. כאשר היחסים בין בני הזוג טובים ובריאים, יוכל האדם הרגיש