

זו לא היא, זה אתה: 6 טיפוסים שתמיד נשארים לבד

עוד חג אהבה חלף ושוב אתה ממשיך בחייך לגמרי לבד. למה זה קורה? גייסנו פסיכולוג שיספר לנו איזה גברים לא מצליחים לשמור על מערכת יחסים נורמלית, למה זה קורה ואיך אפשר לצאת מהלופ הזה

איליה ברבנר | mako | פורסם 14/02/13 14:02:43



רגע לאן את הולכת? כולה שאלתי למה לא הורדת שערות בידים

צילום: istockphoto

אז נכון, חג האהבה זה בשביל בחורות, ולנטייז הוא קונספירציה של חברות שוקולד שנועדה לסחוט ממך כסף ובכלל, אתה מעדיף לשבת עם החברים על בירה במקום כל שיט הרומנטי הזה של ה-14 לפברואר.

ממש לא הפעם הראשונה שעשית אהבה עם ג'נה ג'יימסון מול המסך? יגיע הזמן שתראה לאיזו קבוצת בודדים אתה שייך, ומה אתה יכול נה הבאה חברה שלך לא תהיה עשויה מפיקסלים.

ג'יע החוטיני: ההיסטוריה של

זונים

201 שנה הלכו בלי כלום. היום -

שלמת, אין טעם להמשיך בקשר, כיוון שהוא לעולם לא יעמוד

זה לא שאתה דורש יותר מדי מהבחורה שאתה יוצא איתה, רק ביקשת שלא יהיו לה פגמים. אם כבר יצא לך לזרוק בחורה בגלל צחוק מעצבן (אותך) או שהיא אוכלת את האפונים שלה אחד אחד, כנראה שאתה סובל מפרפקציוניזם קשה א-לה ג'רי סינפלד.

יש לנו המון הסברים לשאלה למה אתה צריך להוריד את רף הציפיות שלך, אבל אמרה עממית עתיקה אחת יכולה להסביר את זה הרבה יותר טוב: "מי שממין לא מז..."

"הפרפקציוניסט הוא הטיפוס שמחפש את השלמות, והוא נוטה לפרק מערכות יחסים על הדברים הקטנים ביותר", מסביר במילים קצת יותר יפות הפסיכולוג **ד"ר אוהד הרשקוביץ**, יו"ר פורום **CBT**. "הפרפקציוניסט אף פעם לא מרגיש שלם בתוך הקשר, והוא תמיד ממשיך לחפש ולראות האם הוא מפספס משהו טוב ומוצלח יותר. יש לו דרישות גבוהות מעצמו ומבת הזוג, וסבלנות אפסית לכל התנהלות, ביטוי או מראה שלא תואמים את הציפיות שלו. הפרפקציוניסט נוטה לפעמים להתעלם ממה שבת הזוג רוצה לטובת מה שנראה לו נכון, למרות שמבחינתו היא אמורה כל הזמן להיות רגישה לצרכים שלו וקשובה לו". בקיצור, תתפשר חביבי. כולנו עושים את זה, גם אתה יכול.

הנרקסיסט

"אני משקיע המון בקשר, כדי שהיא תמשיך להעריץ אותי ולא תראה את חוסר הביטחון שלי"



אה, נכון, גם את פה. קטעים
צילום: istockphoto

אתה לא צריך להסתובב כל היום מול המראה ולנסות לשחק דמקה על הקוביות כדי להיחשב לנרקסיסט, האמת שהאבחנה הפסיכולוגית לאישיות נרקסיסטית הרבה פחות סקסית ממה שאתה יכול לחשוב. אם אתה בטוח שאתה מצליח לרמות את כולם אבל בסוף תמיד איכשהו מוצא את עצמך שוב מבלה ערב עם ג'נה – אולי התכסיסים שלך יותר שקופים ממה שאתה חושב.

"בעלי הפרעת אישיות נרקסיסטית נראים בתחילת הקשר כבן הזוג המושלם", שופך אור על הנושא ד"ר הרשקוביץ. "הם מציגים עצמם כמוצלחים, מקבלים מהסביבה שלהם הערכה, מבטיחים הבטחות רומנטיות גדולות לגבי המשך הקשר ומביעים קנאה, המתפרשת לא פעם כמחמיאה מצד בני הזוג. כאשר עננת ההתאהבות חולפת, בני הזוג מגלים כי הקנאה הופכת למרכיב מרכזי בקשר וכוללת ביקורת על לבוש והתנהגות, הגבלות על מפגשים עם אנשים מסוימים, תחקורים ותשאולים מאסיביים וחוסר במרחב". הבנת? אז תתחיל לאהוב גם אחרים, אותה נניח, ויהיה בסדר.

בעל הפרעת אישיות גבולית

"החיים הם שחור לבן – אם לא הרול מושלם אז הרול נורע, ואם לא תהיו ושלי

זהו שיהיה זמן – אם לא תלך מוסר, או תלך מלא, ואם לא תלך – סל,
לא תהיי של אף אחד אחר"



בבקשה אל תלכי לאמא שלך, היא תגיד לך שאני סובל מחרדת נטישה ואז את תעזבי אותי

צילום: istockphoto

יש גברים שמשנים את מצב הרוח שלהם יותר מהר מבחורה במחזור – אתה כמובן לא
כזה, אבל אם כבר מצאת את עצמך מתחיל דייט עם פרפרים וקופידונים מעופפים,
ממשיך אותו בריב קולני ונועל במייק-אפ סקס – כנראה שאתה חי על רכבת הרים
שנקראת אישיות גבולית.

ד"ר הרשקוביץ מסביר את זה קצת יותר טוב: "כאשר הקשר מתקדם לשביעות רצונם,
בעלי הפרעת אישיות גבולית נוטים להתייחס לבן הזוג בצורה מעריצה ומעניקים לו
תשומת לב רבה. לעומת זאת, כאשר הקשר או בן הזוג אינם עומדים בציפיות, הביטחון
העצמי שלהם נפגע והם מבטאים את הפגיעה באמצעות תקיפת האחר מילולית או
פיזית, התעללות רגשית בבן הזוג, או באמצעות איומים על חיי האחר או עצמם. משום
שהם נוטים להתייחס לערך העצמי שלהם כנגזרת של הקשר, הפחד מחרדת הנטישה
גורם להם להשאיר את בני הזוג בקשר באמצעות הצהרות קשות כגון 'אני אתאבד אם
תעזוב'. זה לא נשמע טוב בכלל. אנחנו היינו הולכים לבדוק את זה במקומך.

האובססיבי על האקסית

"למה את לא יכולה להיות קצת יותר כמוה?"





לא. רוצה. לשמוע. יותר. על. דפנה

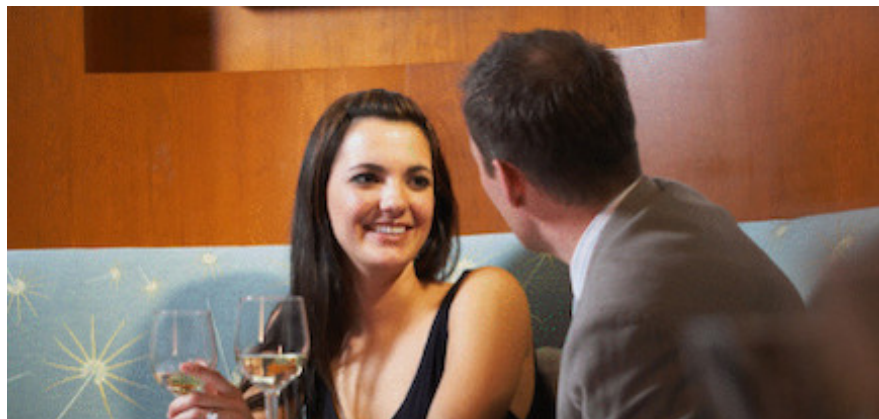
צילום: istockphoto

לחוות קשיים אחרי פרידה מהחברה זה עניין טבעי, ומי מאיתנו לא הציץ לאקסית בפייסבוק כדי לגלות מה (ובעיקר מי) היא עושה עכשיו. אבל אם עברו שנתיים ואתה עדיין מכיר בעל פה כל תמונה מאלבום "אילתתתתתתתת1!!", אז כנראה שאתה קצת הרבה אובססיבי כלפי האקסית שלך.

"גברים שאובססיביים על [האקסית](#) שלהם, סובלים למעשה משילוב בין בטחון עצמי נמוך לקשיי התמודדות עם הרגש", מסביר הדוקטור. "בעלי האובססיה לאקסית מכשילים כל סיכוי למערכת יחסים אחרת. הם עושים אידיאליזציה לקשר, כי הוא היה טוב בהשוואה לקשר אחר, כי הם הרגישו משהו חזק יותר מבקשרים אחרים, או כי בת הזוג דחתה אותם והם מתקשים להתגבר על הדחייה, הם מנסים לתקן את המצב על ידי ניסיונות לחזור אליה. כל בחורה אחרת היא מעבירת זמן, או שמשווים אותה לאקסית המיתולוגית והיתרונות שלה לא נראים בפני עצמה, מבחן שהיא כמעט תמיד תכשל בו". הפתרון? להגר לנמביה. או פשוט לשכוח מהאקסית.

ההימנעותי

"למה להיפתח אליה אם זה בכל מקרה ייגמר מתישהו?"





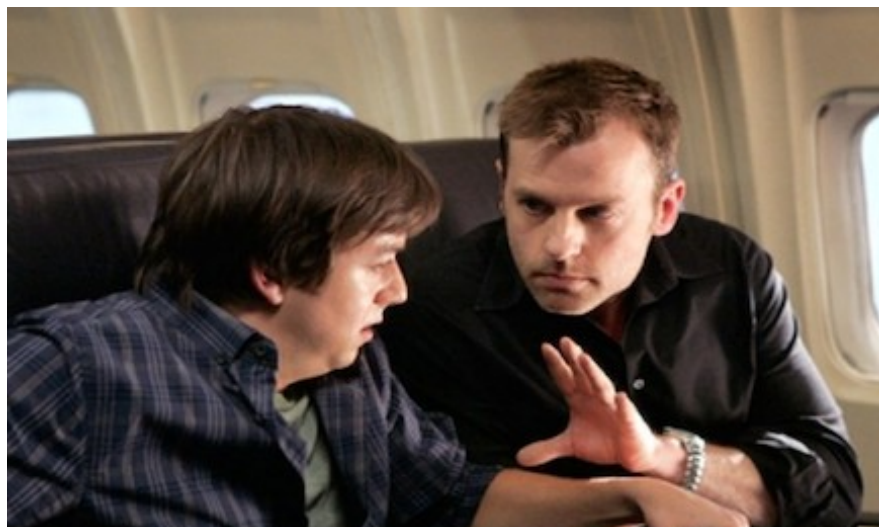
באתי להגיד לך שאת ממש חמודה, אבל שהחלטתי לא להתחיל איתך כדי להימנע מאכזבה
צילום: אימג'בנק / Thinkstock

אתה מצליח בקריירה, יש לך מלא חברים ופנטהאוס במרכז תל אביב אבל בחורה – יוק. יכול להיות שזה פשוט כי אתה לא מנסה?

"האנשים המוצלחים ביותר יכולים למצוא את עצמם רווקים בודדים במשך המון שנים, רק משום שיש להם דפוס הימנעותי שמפריע להם להתחיל עם נשים ולהתמודד עם מערכות יחסים. כשהטיפוס ההימנעותי נכנס למערכות יחסים, הוא נמנע מלחשוף את עצמו, את רגשותיו ואת דעתו". היינו אומרים לך פשוט לקפוץ למים, אבל אם אתה כאן כנראה שזה לא כל כך פשוט. אז אם נגיד לך שוב שזה דווקא כן פשוט, זה יעזור?

החרדתי

"אני אעשה טעות נוראית שתהרוס את הכול, איך היא יכולה בכלל לאהוב אותי?"





תירגע, היא רק הלכה לשירותים

אם אתה חרדתי, כנראה שלא קל לנהל איתך זוגיות. אתה בטוח שההורים שלה לא יאהבו אותך, ולכן אתם כבר כמה חודשים יחד בלי שראית אותם. אתה חושש מלהתחייב ובגלל זה לא עובר לגור עם החברה, ואם היא מחכה לטבעת היא יכולה להיות בטוחה שהיא תקבל אותה, ממש בקרוב, יחד עם המשיח.

"החיים עם בן זוג חרדתי אינם קלים", אומר הדוקטור את שידענו, "משום שהוא מביא איתו את כל המתח והחרדה אל מערכת היחסים, ויוצר מערכת יחסים שבה בני הזוג הולכים על ביצים. כל שאיפה לשינוי מוציאה את הקשר ואת בן הזוג החרדתי מאיזון, ומנגד כשהקשר תקוע, בני הזוג שאינם חרדתיים נוטים לחתוך עניינים. הם מתקשים להתחייב להחלטה אחת, והפחד מדחייה, מטעות קטסטרופלית, מהתחייבות להחלטה ולהצטער עליה מקשים עליהם למצוא זוגיות". עכשיו אל תפחד, ולך תתחיל עם החמודה ההיא שיושבת לבד ליד הבר.

[<< מפורסמות נותנות לכם טיפים לשיפור הסקס](#)

ותקבלו את כל הסיפורים ישירות לפייסבוק שלכם

Like

540k

תגיות: [זוגיות](#) [יחסים](#) [אהבה](#)

[מצא כתבה זו ב:](#)

<http://www.mako.co.il/men-magazine/machismo/Article-d2e349ae988dc31006.htm>

כל הזכויות שמורות ל-www.mako.co.il