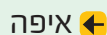


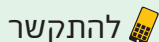
מומלץ

תאמו פגישת היכרות דיסקרטית ללא עלות וללא התחייבות תחומי ההתמחות של אלבינה קונץ בר: טיפול וייעוץ זוגי - זוגות נשואים, זוגות לפני נישואין או ידועים בציבור, זוגות חירשים, זוגות הומו לסביות, זוגות בפרק ב' טיפול משפחתי למשפחות עם ילדים - יחסים בין הורים לילדים, משבר במשפחה (מחלה, מוות, גירושין), יחסים עם המשפחה המורחבת הדרכת הורים - הורים לילדים קטנים, הורים לילדים מתבגרים, הורים לילדים בגורים (מעל 18) טיפול פרטני - להתמודדות אישיות (בטחון עצמי, קושי ביצירת זוגיות, פחדים, ועוד) סדנאות - סדנת זוגיות, סדנא ליחידים



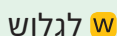
איפה

כפר סבא



להתקשר

09-7653268, 052-5867714



לגלוש

www.couples-therapy.co.il



מה עושים כשמשבר גיל 40 פוגע בזוגיות?

משבר גיל ה-40 מקרין גם על המשפחה והזוגיות. התמודדות נכונה עם התקופה המורכבת תאפשר לצאת ממנה מחוזקים, מגובשים ומאושרים. אלבינה קונץ בר, מטפלת זוגית ומשפחתית (תואר שני MSW) בעלת קליניקה בכפר סבא, מסבירה מדוע הבלבול האישי שפקד את בן או בת הזוג משפיע על הזוגיות וכיצד נכון להתמודד איתו

איך נכון להתמודד עם המשבר וכיצד לפי תור אותו?

"אחד מבני הזוג צריך להרים את הכפפה, לשים את הנושא על השולחן ולדבר על מה שקורה."

איך לפתוח בשיחה בלי שהיא תהפוך למי ריבה?

"אני ממליצה לקבוע דייט מחוץ לבית, לסייבבה ניטרלית ציבורית שמחייבת איזשהו איפוק.

אל תשתמשו באמירות שיפוטיות והאשמות משום שאלה גורמים לצד האחר להתגונן ולתקוף בחזרה."



אלבינה קונץ בר

השיחות לא צלחו? אל תתייאשו

אם הדיאלוג לא מניב פרי, ממליצה אלבינה לא להרים ידיים, אלא לפנות למטפלת זוגית ומשפחתית מומחית. "אם השיחות סביב הנושא חוזרות על עצמן ולא מובילות לשום פתרון, אתם לא מצליחים לשנות את הדינאמיקה ששכבר התקבעה, והמצב לא משתפר,

"רבים לקראת גיל 40 או מעט אחריו מתחילים לחפש את עצמם" מתארת המטפלת הזוגית והמשפחתית אלבינה קונץ בר את הגורמים למשבר, "משהו קורה, יש תחושה שהגעתי כמעט לאמצע החיים וזה הזמן לבידוק מה השגתי עד עכשיו, האם אני מאושר או מאושרת, האם דברים מתנהלים בהתאם לצפיות, האם משהו בחיים מאכזב אותי."

למה הלבטים האישיים גורמים לקשיים בזוגיות?

"הדבר הקל ביותר לעשות הוא להשליך את חוסר שביעות הרצון והעדר האושר על בן או בת הזוג, פשוט כי הם הכי קרובים. כך, לרבים יש נטייה לחפש מה לא בסדר בבני הזוג כדי להסביר את אי השקט שלהם וחורסי הסיפוק."

באיזה אופן ההתנהגות הזו גורמת לבעיות בזוגיות?

"מתחילים לשים לב לכל מיני דברים שלא נעימים בבן הזוג ומעצימים אותם. זה מוביל למריבות, לכעסים שמצטברים. התהליך הזה מעורר בבן זוג תחושה שהפסיקו לאהוב אותו, שמחפשים אותו. אם זה מלווה בפזילה החוצה יש גם קנאה."

אילו סימנים מעידים על בעיה בזוגיות?

"מריבות תכופות, חוסר תקשורת, ירידה בתדירות יחסי המין, פחות בילויים משותפים, ריבוי קונפליקטים וחוסר הסכמה על נושאים יומיומיים."

כדאי לפנות לטיפול זוגי. רבים חוששים לפנות להליך בגלל אמונה שגויה כי הוא מיועד לסובלים מבעיות נפשיות. אלבינה ממחרת להרגיע ומציינת כי כל עובר אורח ברחוב יכול להיות מטופל, "אני נתקלת באנשים מכל הסוגים והגוונים, אנשים נורמטיביים כמוני וכמוך. בנוסף, חשוב לציין, שכל מה שנאמר בפגישות נשאר חסוי."

מה קורה בטיפול?

"בשלב הראשון נקיים פגישת היכרות קצרה חנים וללא התחייבות. כאן הזוג מברר אם יש לו כימיה איתי ותחושה שאוכל לעזור ואני מקבלת תמונה ראשונית על המצב. אם מחליטים להמשיך, נקיים פגישות פעם בשבוע."

כמה זמן אורך התהליך?

"אין זמן מוגדר משום שזה תלוי בקצב ההתקדמות של כל זוג. אבל התהליך מאוד ממוקד ויש מטרה מוגדרת, ברורה ומוסכמת על שני בני הזוג."