



משבר הזוגיות כשהקן מתרוקן: למה זה קורה ואיך לפתור אותו
התבגרות הילדים ועזיבתם את הבית עלולה לגרום למשבר בזוגיות. הזמן שהתפנה ממלא בתחושת ריקנות וקשיים שהודחקו בעבר צפים ועולים. אלבינה קונץ בר, מטפלת זוגית ומשפחתית, מסבירה ומציעה לא להתייאש

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 בוגרים (מעל 18)
טיפול פרטני - להתמודדויות 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

אילו צעדים יאפשרו לפתור את הקשיים? "כמובן שצריך להציף את הנושא ולדבר עליו. הבעיה היא שבני זוג שלא דיברו שנים ארוכות אחד עם השני על עניינים אישיים יתקשו פתאום לדבר על צרכים, רצונות, ציפיות ורגשות".

יש דרך לשבור את הקרח?

"הצעד הראשון ההכרחי הוא מודעות למצב והבנה שלא בכל אשם בן הזוג. בגלל המטען שהצטבר במשך שנים ארוכות אני ממליצה לפנות לטיפול זוגי. אחד מבני הזוג צריך להרים את הכפפה ולאחר מטפלת או מטפל מתאימים".



אלבינה קונץ בר

ומה אם בן הזוג לא מעוניין להצטרף?
"הטיפול יעיל יותר כששני בני הזוג נוכחים בו, אבל אפשר להתקדם רק עם אחד מבני הזוג. מספיק שאחד ישתנה וילמד לתקשר. בטיפול אני מכוונת לתקשורת נכונה ולא שיפוטית, ומעניקה כלים המאפשרים לקיים דו-שיח בצורה יעילה על הצרכים והרצונות. כשזה קורה יש סיכוי רב לפתרון".

התקופה שלאחר עזיבת הילדים את הבית מאתגרת ומובילה במקרים רבים למשבר בזוגיות. אלבינה קונץ בר מטפלת זוגית ומי שפחתית בעלת קליניקה בכפר סבא, מסבירה רה מדוע ומציעה כלים לפתרון.
"בתקופה שמגדלים את הילדים הראש עסוק במשפחה ובפרנסה והרבה פעמים האינטימיות מודחקת לתחתית סולם העדיפות" היא מסבירה. "פתאום כשהילד האחרון עוזב נוצר ריק, וצצים הקונפליקטים שהודחקו בעבר".

מדוע צצים קונפליקטים? האם הם חדשים?
"אולי יש תחושה שאלה משברים חדשים, שפתאום בן או בת הזוג השתנו, למעשה אלה דברים שהיו, אבל לא ניתנה להם תשומת לב מתוך חשש ופחדים שהכול יקרוס. הילדים העסיקו את בני הזוג והעניקו תירוץ להדחיק את הקשיים".

אילו סמנים מצביעים על קשיים כאלה?
"פתאום שמים לב שבן או בת הזוג לא מספקים צרכים בזוגיות. קיימת תחושה שמקובלים אותי כמובן מאיליו והרגשה של חוסר תשומת לב של בן או בת הזוג אליי. בנוסף יש תחושה של שגרה משעממת, חוסר רייגושים, וריקנות בגלל הזמן הרב שהתפנה להרבה אנשים יש צפייה שבן או בת הזוג ימלאו את הזמן, כשזה לא קורה מתעוררת אכזבה. זוהי התשתית שמעודדת מריבות בין בני הזוג.
עם הזמן הריחוק גדל, יש תחושת ייאוש, חוסר אונים וחוסר שביעות רצון מהמצב".