

איש – אישה ומשפחה (10)

השלמה לדף מקורות בנושא אהבה

... אבל איך יודעים שאוהבים ולא חווים אשליית אהבה בדמות התחליפים ?

1. הרגש הוא תחושה פנימית שמפעילה את הגוף ולכן כאשר אדם אוהב מישהו או כשאישה אוהב אישה, חייב להיות לכך ביטוי התנהגותי, אבל וכאן האבל הגדול – הביטוי ההתנהגותי משתנה מאדם לאדם לפי עולם הסמלים וההתנהגויות של האהבה שחווינו במשפחתנו בגילאים צעירים מאוד (לשקול דוגי... וגם במה שספגנו לאישיותנו בחיינו הבוגרים מהעולם התרבותי שאליו אנו חשופים (סרטים, ספרות רומנטית, רשות הרבים). חשוב מאוד שנהיה מודעים לפערים אפשריים בין סמלי האהבה שלי לבין אלו של אשתי, ועוד לא דיברנו על הבדלים בין גברים לנשים בסוגיה.
 2. המטפל, זאב סגל, בספרו 'המשפחה', חילק את סל הסמלים וההתנהגויות של האהבה ל 8 קטגוריות, לא נאריך בכולן כעת, אלא נבחר כמה מהחשובות.
 3. הוכחה חומרית לאהבה – רצון פנימי להעניק ולמלא את הצורך האמיתי של בת הזוג, לשמח אותה, לעזור לה באמת, בפועל. הקשת רחבה : תכשיטים, בגדים, עזרה משמעותית במטלות הבית, עזרה בהגשת עבודה לתואר...
 4. הוכחה מופשטת לאהבה – יש מכלול של התנהגויות שמבטאות אהבה מופשטת, שמקורה בעולם הרגשי :
 - הערכה הדדית גדולה, הכרת תודה על כל מה שהיא עושה (בשונה מניצול ואגואיזם במסווה של אהבה שאני לא שם לב לכך אלא לעצמי), אתה חווה רצון עמוק להכיר אותה יותר ויותר, להתקשר בעולם הפנימי המיוחד שלה.
 - תשומת לב (כפשוטו...).
 - תמיכה חברתית ורגשית - אתה תמיד תעמוד לצידה ברגעי משבר ובקונפליקט מול החברה, ההורים...
 - אמפתיה - אתה מבין בשכל את הרגש שלה גם בלי להרגיש את אותו הרגש או לפחות רוצה להבין ומתאמץ לשם כך. באמפתיה אתה שם את עצמך בנעליים של בת זוגך, באמת אכפת לך מהמקום הרגשי הכאוב, השמח או המבולבל שלה כעת ולכן אתה מגלה כלפיה אנושיות וחמלה, אתה מנסה לספק את הצורך הרגשי שלה גם אם זה בא לעיתים על חשבונך. לדוגי - ...
- { בשונה מסמפתיה – הזדהות רגשית עם רגשות בת הזוג. הם מצליחים לפעמים להרגיש את אותו הרגש }

ראשי פרקים לטיפוח האהבה במהלך הזוגיות

1. היסוד הכי חשוב בסוגיית האהבה הוא הנאמנות. הנאמנות המשותפת של בני הזוג זה לזה מייצרת מרחב בטוח של אמון שבתוכו יכולה האהבה לשגשג. הנאמנות ההדדית מובילה לתפיסה שלפיה ברית הנישואין היא ביסודה ברית נצחית. גירושין אינם אופציה שנמצאת תמיד על השולחן אלא כיסא מפלט למקרה של קטסטרופה. רק בתוך אווירה כזו של ביטחון הדדי יכולה לצמוח האהבה ולשגשג.
2. עין טובה וכף זכות.
3. נתינה מכל הלב תמיד ! הן במישור החומרי והן המופשט והרגשי.
4. טיפוח האינטימיות הזוגית על ידי תקשורת פתוחה וקבועה.
5. הקשבה עם אמפתיה (ולעיתים סמפתיה).
6. מודעות להבדלים בין גברים לנשים בסוגיית האהבה והסמלים וההתנהגויות שמבטאות אותה.