

# איזה סוג של בדידות אתם חווים בזוגיות?

**שאלון אבחון עצמי להבחנה בין בדידות זוגית לבין בדידות קיומית  
אור יניר – פסיכותרפיה אקזיסטנציאליסטית**

להרגיש לבד בתוך מערכת יחסים זה אחד הפרדוקסים הכי כואבים שיש. לפעמים זה סימן שהתקשורת הזוגית נחסמה והפכתם לשותפים לדירה או לעסק, ולפעמים זו פגישה עם הלבד הטבעי והקיומי ששייך לכל אחד מאיתנו, בלי קשר לפרטנר שאיתנו.

השאלון הקצר שבעמוד הבא יעזור לכם לעשות סדר ולהבין טוב יותר איזה מין לבד זה, ומה הצעד הראשון שאפשר לעשות כדי להוריד את החומות.

הנחיות למילוי:

קראו את 10 ההיגדים הבאים, ודרגו כל אחד מהם בסולם של 1 עד 5:

- 1 בכלל לא נכון לגבי
- 2 נכון לגבי לעיתים רחוקות
- 3 נכון לגבי מדי פעם
- 4 נכון לגבי רוב הזמן
- 5 מדויק לגמרי לגבי

מיד אחרי השאלות תמצאו הסבר על התוצאות.

השאלון מנוסח בלשון זכר מטעמי נוחות, ופונה כמובן לגברים ולנשים.

#### חלק א – הערוץ הזוגי

1. אני מוצא את עצמי בולע מילים, שותק, או אומר "הכל בסדר, אני סתם עייף", כדי לשמור על שקט בבית ולא לייצר דרמות.  
ציון: \_\_\_\_\_
  2. כשאני מנסה לשתף בקושי רגשי או פחד, בן/בת הזוג שלי עוברים למצב "טכנאי" ומציעים פתרונות פרקטיים במקום פשוט להקשיב ולהיות איתי.  
ציון: \_\_\_\_\_
  3. התקשורת בינינו הפכה לניהול לוגיסטי יעיל (משימות, סיורים, קניות, לו"ז וכו'). אנחנו מתפקדים כמו שותפים לעסק במסווה של זוגיות.  
ציון: \_\_\_\_\_
  4. המגע הפיזי ו/או יחסי המין בינינו הפכו לנדירים, או מרגישים כמו עוד משימה שצריך לסמן עליה וי בלי קרבה אמיתית.  
ציון: \_\_\_\_\_
  5. גם כשאנחנו עושים ביחד משהו ששובר שגרה, אנחנו מוצאים את עצמנו בורחים למסכים, זרים, או מנהלים שיחות חלולות כדי לשבור את השקט.  
ציון: \_\_\_\_\_
- סכום כולל: \_\_\_\_\_

#### חלק ב – הערוץ האישי

6. בכל פעם שעולה בי תחושת מועקה, שעמום או חוסר משמעות, המחשבה האוטומטית שלי היא שהזוגיות שלי "משעממת", "מתה" או "לא נכונה עבורי".  
ציון: \_\_\_\_\_
  7. אני מרגיש שאני זקוק לבן/בת הזוג שלי כדי להרגיש קיים, ומצפה ממנו/ה למלא כל חלל פנימי או להעלים את תחושת הלבד שלי.  
ציון: \_\_\_\_\_
  8. השקט הזוגי מבהיל אותי. כשהקשר יציב ובטוח ואין שריפות או דרמות לנהל, פתאום צפה בי תחושת ריקנות עמוקה.  
ציון: \_\_\_\_\_
  9. החשש שאם אציף את מה שבאמת יושב לי על הלב בן/בת הזוג יעזבו או שהחבילה תתפרק גורם לי להיות מוכן לבטל את הרצונות שלי ולזייף דמות מרוצה.  
ציון: \_\_\_\_\_
  10. אני מחזיק באמונה שאם רק אמצא את "הזוגיות המושלמת", או אם בן/בת הזוג שלי ישתנו, תחושת הלבד והריקנות הפנימית שלי ייעלמו.  
ציון: \_\_\_\_\_
- סכום כולל: \_\_\_\_\_

## **איך לקרוא את התוצאות?**

כל אחד מהחלקים בשאלון קיבל ניקוד של 5-25. ניקוד של 18 ומעלה בכל אחד מהם משמש נורת אזהרה שמעידה על תחושת תקיעות עמוקה.

אם חלק א' קיבל ציון גבוה של 18 ומעלה, תחושת הבדידות נובעת מהקשר הזוגי.

אם חלק ב' קיבל ציון גבוה של 18 ומעלה תחושת הבדידות היא אישית.

אם שני החלקים קיבלו ציון גבוה של 18 ומעלה – תחושת הבדידות יושבת על שני הדברים.

## **חלק א – בדידות שנובעת מהקשר הזוגי**

### **מה זה אומר?**

הבדידות שאתם מרגישים היא לא בהכרח סימן שהאהבה מתה או שצריך לפרק את החבילה הזוגית. היא סימן שההתנהלות שלכם כזוג עברה למצב תפעולי תחת המשקל של השגרה, העייפות והפחדים שמנהלים אתכם מתחת לפני השטח.

בלי לשים לב, החלפתם קרבה בלוגיסיטיקה יעילה ומגע פיזי דועך. בניתם חומות של שתיקה (כדי לא לאכזב ולא ליצור דרמות, או חומות של פרקטיקה מנוכרת (פתרון בעיות במקום הקשבה). התוצאה היא שני קווים מקבילים שחולקים חיים ובית משותף – אבל הלב שלהם מנהל מונולוג מבודד בסוף היום.

### **איך מפרקים את זה בטיפול?**

המרחק הזה מרוקן וחונק, אבל הערוצים האלה לא מתו – הם פשוט נסתמו. בטיפול ננסה להבין איך להוריד את המסכות, לפרק את מנגנוני ההגנה של השתיקה והתפעול, ולהעז לדבר על הבדידות מבלי להאשים או לתקוף, וננסה להבין איך לחבר מחדש את החושים בקצב שלכם, כדי להחזיר את המפגש האנושי החשוף והאינטימי.

### **מה הצעד הבא?**

אם הגעתם עד כאן, כנראה שהלבד הזה כבר כבד מדי בשביל לשאת אותו...לבד. אתם לא חייבים להמשיך לנהל את המונולוג הזה עם עצמכם, ואני מזמין אתכם ליצור איתי קשר בדרך שהכי נוחה לכם כרגע.

## **חלק ב – בדידות שנובעת מזה שאתם פשוט בני אדם**

### **מה זה אומר?**

הבדידות העמוקה שאתם פוגשים כשהאורות כבים היא קודם כל שלכם, ולא של הזוגיות. היא היתה שם בפנים, מודחקת, עוד לפני שבן או בת הזוג נכנסו לחיים שלכם. קל לנו להאשים את הפרטנר בזה שהוא "משעמם", "יבש" או "לא קשוב" (ולפעמים זה גם נכון, אבל הרבה פעמים זה לא קשור אליו) כדי לא להתמודד עם הריק הפנימי.

בלי לשים לב, אנחנו נוטים להעמיס על מערכת היחסים ציפייה רומנטית כמעט קדושה – להיות התרופה המוחלטת לבדידות האנושית הטבעית שלנו. כשהפרטנר שלנו נכשל במשימה הזו (והוא נידון להיכשל בה, פשוט מפני שהוא אדם שלם, מוגבל ועייף בפני עצמו), המפגש הכואב עם הלבד מתורגם מיד כאילו הוא כישלון של הזוגיות עצמה.

### **איך מפרקים את זה בטיפול?**

לכל אדם יש גרעין מובנה של בדידות בחיים, ואף אחד לא יכול לפתור עבורנו את שאלת המשמעות העצמית שלנו. היכולת לשקם את האינטימיות הזוגית תלויה ישירות ביכולת לפתח עצמאות

פסיכולוגית ונפרדות בריאה. בטיפול אנחנו מפסיקים לחפש משענות חיצוניות וצוללים פנימה – נלמד איך לשאת את הלבד, לפרק את הלופ של הריצה אחרי דרמות ואדרנלין, ולבנות זהות יציבה שמאפשרת לפגוש את בני הזוג באמת – כמו שהם, בלי לדרוש מהם להציל אתכם מעצמכם.

### **מה הצעד הבא?**

אם הגעתם עד כאן, כנראה שהלבד הזה כבר כבד מדי בשביל לשאת אותו...לבד. אתם לא חייבים להמשיך לנהל את המונולוג הזה עם עצמכם, ואני מזמין אתכם ליצור איתי קשר בדרך שהכי נוחה לכם כרגע.

### **בדידות שנובעת משילוב של שני הגורמים**

#### **מה זה אומר?**

אתם נמצאים בנקודה מורכבת ומתישה – לופ שבו שני הצירים נפגשים ומזינים אחד את השני: אתם חווים מועקה וריקנות פנימית אישית עמוקה, ובמקביל מערכת היחסים שלכם הפכה לתפעולית, מרוחקת וחסומה, כך שהיא לא מצליחה להיות עבורכם עוגן ומקום בטוח להניח בו את הראש.

הבהלה והריק האיש מייצרים פאניקה וחרדת נטישה, מה שגורם לכם "לזייף" דמות מרוצה ולמחוק את הרצונות שלכם, והשתיקה הזו מעמיקה את המרחק והאופי הלוגיסטי של הזוגיות. אתם מעדיפים להישאר בודדים בתוך השקט המוכר מאשר להסתכן בכך שהקרע תישמט לכם מתחת לרגליים.

#### **איך מפרקים את זה בטיפול?**

המצב הזה הוא חונק ומייאש, אבל הוא לא מקרה אבוד – הוא הזדמנות לעשות סדר בחיים שלכם. במרחב הטיפולי נתחיל להפריד בזהירות בין מה שייך לעולם הפנימי שלכם לבין המרחק שהזוגיות והשגרה מייצרות. נחזיר לכם את העצמאות הפסיכולוגית כדי להוריד את המשקל הבלתי אפשרי מהפרטנר שלכם, ובמקביל נבין איך לפתוח מחדש את ערוצי התקשורת והמגע שנחסמו, בלי מסכות ובלו מגננות.

#### **מה הצעד הבא?**

אם הגעתם עד כאן, כנראה שהלבד הזה כבר כבד מדי בשביל לשאת אותו...לבד. אתם לא חייבים להמשיך לנהל את המונולוג הזה עם עצמכם, ואני מזמין אתכם ליצור איתי קשר בדרך שהכי נוחה לכם כרגע.

יצירת קשר:

[לחצו כאן לשליחת הודעה בוואטסאפ](https://www.oryanir.com)

באתר – <https://www.oryanir.com>

במייל – [or.yanir@gmail.com](mailto:or.yanir@gmail.com)

בטלפון – 052-5452966