

המדד האישי ליצירת קשר זוגי

איך אוכל לדעת אם אני נוקט את הגישה הנכונה בפגישות? איך אדע אם אני באמת בשל דיו לקשר זוגי? כיצד אוכל לבחון את עצמי ולדעת את איכות מצבי?

בשביל להתחתן ולבנות קשר זוגי משמעותי דרושים לנו שני דברים:

רצון חזק להתחתן ויכולת נכונה ליצירת קשר זוגי, לשם כך ישנם שני מדדים ברורים מאוד שדרכם נוכל לדעת את מצבנו האישי: מדד אחד קשור לגודל הרצון והמדד שני ליכולת להתקשר לבן המין השני.

המדד הראשון נוגע לרצון שלי להתחתן.

גודלו של הרצון תלוי בעוצמת הרגשת החיסרון שאני חש כלפי הדבר המבוקש שאני מבקש להשלים את עצמי על ידו. אדם רעב מאוד רוצה לאכול את כל מה שימצא שניתן לאכול. אדם שחש פחות תחושת רעב יאכל רק ממה שטעים לו והוא רגיל לאכול, ואדם שאינו חש רעב כלל כמעט שלא ירצה לאכול אלא דברים טעימים במיוחד.

המדד לגודל הרצון שלי להתחתן תלוי בשאלה הזאת: ברוב הקשרים שהיו לי עד היום, **מי אמר בסוף לא? מי סיים את הקשר?** ככל שאני הפסקתי יותר קשרים נראה שאני בעל רצון חלש להתחתן (או שיש לי מחסומים פנימיים כמו פחד, בושה, עצבות, לחץ וכו' שמונעים ממני לרצות להתחתן). ככל שאמרתי כן ובאתי נכון להשקיע בקשר, אבל הצד השני סיים איתי, זה סימן שאני בגישה הנכונה ואני פתוח לקשר זוגי ורוצה בו!

המדד השני נוגע ליכולת שלי ליצור קשר זוגי.

האם רוב הקשרים שהיו לי עד היום היו קצרים ושטחיים ונמשכו פגישות יחידות בלבד? האם הם היו בעלות אופי טכני וחיצוני ולא הצלחתי לפתוח בהם את ליבי ולגעת בלב מי שנפגשתי איתה? האם הקשר בינינו עבר בעיקר דרך דיבורים היוצאים מהראש, ללא נביעה פנימית של הנפש והלב? או שהם היו קשרים ארוכים ומשמעותיים שהייתה בהם פתיחת לב הדדית וקשר רגשי עמוק, שהצלחתי להביא בהם לידי ביטוי את אישיותי ולהכיר היכרות עומק את מי שנפגשתי איתה?

אם בנוסף על כך היו בהם הרגשות עדינות של געגוע ושמחה, חשק והתלהבות ושיתוף רגשות הדדי, זה סימן אמיתי שאני בשל וראוי לקשר זוגי משמעותי!