

## זֶהוּ ותקשרו את גבולותיכם אינכם צריכים להיות נטולי גבולות כדי שיאהבו אתכם.

מיום שאָריק היה מסוגל לזכור, אבא שלו, פול, היה אלכוהוליסט. כל שאר בני המשפחה תירצו את השתייה שלו. אמא של אריק היתה אומרת, "אתה יודע שהוא לא מתכוון לזה," ואפילו החזיקה אלכוהול בבית בשביל פול למרות העובדה שהיא עצמה כמעט לא שתתה. בהתכנסויות משפחתיות, כולם הצטרפו אליו לשתייה, אף על פי שהוא תמיד היה מרים את קולו ומתנהג בצורה מביכה ולא ראויה. אבל לאריק נמאס להמעיט בערך ההתמכרות של אביו, אז הוא בא אלי וביקש לדעת איך לגשת לנושא. אריק סיפר לי על ניסיונות הגמילה הכושלים, רובם בלחץ קשיי העבודה של פול. אבא שלו היה יוצא מגמילה ונשאר פיכח שבועות אחדים. אבל במוקדם או במאוחר, הוא היה מתחיל שוב לשתות. אריק הרגיש אשם, מפני שבשנות העשרה המאוחרות ותחילת שנות העשרים לחייו, הוא נהג לשתות עם אביו כמה בירות. אבל בגיל עשרים וחמש, כבר לא היה לו עניין לשתות עם אביו מפני שהוא תמיד היה הולך עם זה רחוק מדי.

בפגישותינו הראשונות, תיאר אריק כיצד היה להיות ילד של אלכוהוליסט. הוא דיבר על כך שחייו בבית היו מפחידים ובלתי צפויים. כשפול שתה, הוא החל לנהוג באלימות מילולית. אז אריק אף פעם לא ידע למה לצפות כשאביו חזר הביתה מהעבודה. הוא ניסה לא להפריע לאביו מפני שראה את אחיו הגדול מנסה להתייצב מול פול, והדבר הביא לידי כמה התנצחויות צעקניות.

בילדותו שאל אריק את אביו פעם, "למה אתה שותה כל כך הרבה?"  
"אלכוהול הוא החבר שלי," ענה לו פול.

כששאלתי את אריק על יחסיו הנוכחיים עם אביו, הוא אמר שהשיחות שלהם תמיד נסבות על פול. אריק ניסה לוודא שאביו מעסיק את עצמו והיה שואל אם פול אכל משהו. פול נהג לחזור על עצמו, לספר את אותם הסיפורים שוב ושוב. לפעמים היה פול מתקשר לבנו בזעם ונהג בו באלימות מילולית. אריק אף פעם לא הבין מה מעורר את רגעי הזעם האדירים האלה. כשאמא שלו המשיכה לחפש תירוצים להתנהגות של בעלה, גם יחסיו של אריק עם אָמו הידרדרו. הוא לא היה יכול לדבר איתה משום שהיא **תמיד** התייצבה לצד פול. הניסיון לעזור לאביו הלך והכביד על אריק.

הדבר האחד שאריק לא ניסה במסגרת המאמץ לשפר את יחסיו עם הוריו הוא להציב מולם גבולות. הוא חשב שהציב אותם כשאמר לאמו, "אני לא אוהב שאבא שותה" ולפעמים התעלם משיחות הטלפון של אביו. אבל הסברתי לו בעדינות שאלה הם ניסיונות פסיביים־אגרסיביים. כשאנו מציבים גבולות באופן פסיבי־אגרסיבי, אנו אומרים לאדם האחר משהו בצורה עקיפה, או שאנו מדברים עם מישהו שאינו מצוי בעמדה לפתור את הסוגיה. אריק לא ביטא את ציפיותיו באופן ישיר עם אביו. הוא הניח שפול יקלוט את הרמז, אבל אבא שלו נשאר חסר מושג. במקום להיות ישיר עם אביו, במשך זמן רב מאוד, אריק ניסה להתעלם מן הדברים שמטרידים אותו ולהתנהג כאילו הכול נורמלי. במובן הזה, התנהגותו היתה פסיבית־אגרסיבית; הוא התנהג את תסכולו במקום לתקשר בבירור את רצונותיו לאביו.

## 4 דרכים לתקשר גבול בצורה בלתי מוצלחת

### פסיבית

כשאנשים פסיביים, הם חושבים משהו בקווים האלה:

"לא נוח לי לשתף בצרכים שלי. לכן אני אשמור אותם לעצמי."  
 התנהגות פסיבית משמעותה הכחשה של הצרכים שלכם, התעלמות מהם כדי לאפשר לאחרים להרגיש בנוח. אנשים שמתקשרים בפסיביות פוחדים מן האופן שבו האחרים יתפסו את צרכיהם - אולי האדם האחר ינטוש אותם - אז הם אינם עושים דבר כדי לקבל מענה על צרכיהם.  
 דוגמאות נוספות לפסיביות:

- להיות מוטרדים מבעיה מסוימת אבל לא לומר כלום
- להניח לאנשים לעשות ולהגיד דברים שאינכם מסכימים עמם
- להתעלם מדברים שמשמשים בעבורכם טריגר

בזמן שעבדנו יחד, אריק הביע תסכול על כך שאמו אינה עושה דבר בנוגע לאלכוהוליזם של אביו. הוא הכיר בכך שהיא מגיבה לאביו בפסיביות. היא התעלמה מהשכרות שלו וניסתה לשכנע את אריק ואחיו לנהוג כמותה. בהתכנסויות משפחתיות, היא ניסתה להכליל את פול בשיחות אף על פי שהבליע מילים ונהג בלוחמנות.

### אגרסיבית

כשמישהו אגרסיבי, הוא עשוי לומר או לרמוז את הדבר הבא:  
 "אני צריך שתראו כיצד אתם גורמים לי להרגיש."

תקשורת אגרסיבית היא לתקוף אדם אחר במילים והתנהגויות קשות, שתלטניות או תובעניות, במקום להביע מה אנחנו רוצים. אגרסיביות באה לידי ביטוי בדרישה, "אני רוצה שתראו עד כמה הכעסתם אותי." כשאנשים אגרסיביים, הם אינם מתחשבים ברגשות שהתנהגויות שלהם מעוררות באדם האחר. הטלת איום על אנשים באמצעות התנהגות והתקפות מילוליות היא התנהגות פוגענית.

דוגמאות נוספות לאגרסיביות:

- השפלת אחרים כדי להדגיש טענה
- שימוש בצעקות, כינויי גנאי וקללות כטקטיקות שנועדו לתקשר את דעתך
- שימוש בעבר כדי לבייש אנשים
- דיבור רם ושגוי (המצאת "עובדות" כדי להעמיד פנים שאתה צודק)
- התעמתות עם אנשים כדי לריב
- שימוש בהומור ציני כדי ללעוג, כגון "אתה שמנ/ה! אתה יודע/ת שאני סתם צוחקת; תפסיק/י להיות כל כך רגיש/ה."

בניגוד לאריק, אחיו נהג באגרסיביות כלפי אביו. הוא התייחס בצורה ישירה לשכרות של פול. כילד, הוא התייצב מול אביו וצעק עליו בחזרה. כמבוגר, הוא היה פותח בקרבות צעקות. העלאת סיפורים מן העבר היתה דרך נוספת שבה נהג אחיו של אריק להשפיל את אביהם.  
 כל אימת שאריק ניסה לדבר עם אחיו על האגרסיביות שלו, אחיו היה אומר, "זה בא לי מאבא." אבל ככל שפול הזדקן, הוא כבר לא היה מאיים כל כך. רק מפעם לפעם היה מנסה לבייש את בניו.

### פסיבית־אגרסיבית

כשמישהו פסיבי־אגרסיבי, הוא חושב משהו מהסוג הזה:  
 "אני אבטא את מה שאני מרגיש, אבל אכחיש את איך שאני מרגיש." לפעמים, כשאנשים מתנהגים

בצורה פסיבית־אגרסיבית, הם עושים זאת בצורה לא מודעת. לא תמיד אנחנו מבינים את הסיבות להתנהגותנו.

לאחר יותר מעשור של מפגשים עם מטופלים, מצאתי שפסיביות־אגרסיביות היא הדרך מספר אחת שבה אנחנו מתקשרים את רגשותינו וצרכינו. כשאנשים מתארים את התנהגותם הפסיבית־אגרסיבית, אני אומרת, "אז לא תקשרתם את הצורך שלכם, אלא התנהגתם אותו?" הבעיה היא, שאנשים אינם יכולים לנחש את הצרכים שלכם על בסיס הפעולות שלכם. ייתכן שאינם יודעים מה פירוש ההתנהגות או אפילו מבחינים בכך שאנו מנסים לתקשר משהו חדש. אנחנו פשוט צריכים להביע את רצונותינו במילים.

פסיביות־אגרסיביות היא דרך שבה אנו מתנגדים באופן ישיר להציב גבולות. כדי להימנע מהתעמתות, אנחנו מקווים שהאדם האחר יפענח לבד מה הוא עושה לא נכון באמצעות פעולותינו הבלתי ישירות, ויתקן בעצמו את התנהגותו. אבל בכך שאנו מעמידים פנים שדברים אינם מציקים לנו ונמנעים מלהביע ישירות את צרכינו, איננו מקבלים את מה שאנו רוצים. היעדר הישירות מחבל בתוצאה הרצויה מפני שהצרכים שלנו אינם מקבלים מענה. הדבר רק מגביר את תחושות התסכול וההצפה באינטראקציות שלנו עם אחרים.

דוגמאות נוספות לפסיביות־אגרסיביות:

- להיראות כועסים אבל לסרב להכיר בכך
- לנקוט בהתקפות מילוליות שאין להן קשר למצב הנוכחי
- להיות "מצוברחים" בלי סיבה ידועה (לעתים קרובות)
- להעלות נושאים מן העבר
- להתמקד בתלונות הממוקדות בבעיות
- לרכל על דברים שיכולתם לתקן אבל אין לכם כוונה להתייחס אליהם

אריק נהג בעיקר בפסיביות־אגרסיביות. הוא היה מקונן באוזני אמו על השתייה של אביו, אבל שאל אותה רק פעם אחת על המצב בילדותו, ואף פעם לא אמר לפול שום דבר ישיר על הבעיה. לפעמים, הוא היה מתעלם מהטלפונים של אביו, אבל לפול לא היתה שום דרך לדעת שהוא עושה את זה מפני שהוא כועס. היה קל לפול להניח שאריק פשוט עסוק מכדי לענות לטלפון. אריק חשב שהציב גבולות, אבל הוא לא.

### מניפולציה (טפלול)

כשמישהו נוקט מניפולציה, הוא עושה או אומר דברים שהוא מקווה שיעוררו באדם האחר תחושת אשמה ויביאו אותו לעשות את מה שהמניפולטור רוצה שיעשה:

"אני אשכנע אותך בעקיפין לעשות את מה שאני רוצה."

אני מזהה "נטיעת אשמה" כשאני שומעת מילים כמו "לשכנע אותם ל\_\_\_\_" או "לגרום להם \_\_\_\_". אמת, לפעמים מניפולציה מביאה לידי תוצאות. מבוגרים וילדים רבים משתמשים במניפולציה כדרך לקבל מענה על צרכיהם, מתחננים עד שהם משכנעים את האדם האחר להיכנע.

עם זאת, יש דרך להבחין בין מניפולציה לכריתת עסקה:

כשאנו כורתים עסקה, אפילו אם היא אינה הוגנת, כל צד מודע למה שהסכים אליו. אצל ילדים, כריתת עסקה עשויה להישמע כך: "אם יהיה לי יום לימודים מוצלח בבית הספר, תיתנו לי ממתק כשאני אחזור?" אצל מבוגרים, היא עשויה להישמע כך: "אם אני אראה איתכם סרט פעולה, תראו איתי אחר כך קומדיה רומנטית?"

לא פעם, האדם המטופל אינו יודע שמנצלים אותו. מניפולציה מייצרת תחושת בלבול מפני

שהמניפולטור מנסה לעורר בצד השני תחושה רעה. לכן אנו נוטים להיכנע ולהסכים לדברים שעל פי רוב לא היינו מסכימים אליהם.

דוגמאות נוספות למניפולציה:

- להציג בעיה שיש לכם איתם כאילו היא בעיה שיש להם איתכם (גזלייטינג)
- לבקש עזרה ברגע האחרון וליידע אתכם שאין להם שום אפשרות אחרת
- לספר סיפור שנועד לעורר רחמים
- לפסוח על חלקים מכריעים בסיפור כדי לשכנע אתכם לתמוך בהם
- למנוע מכם חיבה כדי לעורר בכם תחושה רעה או להביא אתכם לשנות את התנהגותכם
- להשתמש במערכת היחסים שלכם איתם כסיבה לכך שאתם "צריכים" לעשות דברים מסוימים; למשל, "רעיות צריכות לבשל" או, "את/ה צריכה לראות את אמא שלך כל יום."

המניפולציה של פול על אשתו היתה לספר עד כמה עבודתו מלחיצה אותו וששתייה היא הדרך היחידה שבה הוא מסוגל להירגע. כשאריק דיבר עם אמו על השתייה של פול, היא היתה אומרת, "זה נורא קשה לו. העבודה קשוחה, והוא רגיש." היא היתה מתרצת את התנהגותו של פול מפני שריחמה עליו.

## אסרטיביות היא הדרך

כשמישהו אסרטיבי, הוא חושב משהו מהסוג הזה:

"אני יודעת מהם הצרכים שלי, ואני אתקשר אותם אליכם."

הדרך הבריאה ביותר לתקשר את הגבולות שלכם היא להיות אסרטיביים. בניגוד לכל צורות התקשורת הלא יעילות שהוזכרו קודם לכן אסרטיביות היא הצורה שבה מכריזים באופן ברור וישיר על הצרכים.

אסרטיביות כרוכה בתקשור הרגשות בצורה פתוחה ובלי לתקוף אחרים. היא איננה דרישה, אלא דרך לצוות על אנשים לשמוע אתכם.

דוגמאות נוספות לאסרטיביות:

- לומר לא לכל דבר שאינכם רוצים לעשות
- להגיד לאנשים כיצד אתם מרגישים בעקבות התנהגותם
- לשתף במחשבותיכם הכנות באשר לחוויותיכם
- להגיב באותו רגע
- במקום לדבר עם צד שלישי, לדבר ישירות עם האדם שאיתו יש לכם בעיות
- להבהיר את הציפיות שלכם מראש במקום להניח שאנשים יפענחו אותן בעצמם

לעבוד על גבולות פירושו גם לעבוד על היכולת להיות אסרטיביים. לשתף בהם בלי להיות פסיביים, מניפולטיביים, אגרסיביים או פסיביים-אגרסיביים. אם אתם רוצים להציב גבולות בריאים, עליכם לעשות זאת באסרטיביות.

## איך לתקשר גבולות בצורת מוצלחת

היו אסרטיביים ומלאו אחר שלושת הצעדים הקלים הבאים (טוב, אולי לא קלים, אבל בני ביצוע).

הסרט האהוב עלי של ג'וליה רוברטס הוא "אישה יפה". היא מגלמת בו את ויויאן, אישה בזנות, שמתאהבת באחד הלקוחות שלה, אדוארד (ריצ'רד גיר), איש עסקים. הוא מקסים. היא סקפטית. אנשים מבחוץ מנסים להיכנס להם לראש בניסיון לקטוע את הרומן המתהווה. אך בסופו של דבר, האהבה מנצחת, והם חיים באושר עד עצם היום הזה (אני מקווה).

ויויאן איננה מאוימת בשל כך שלאדוארד יש יותר כסף ממנה. היא שומרת על הסטנדרטים שקבעה לעצמה. אחת השורות האהובות עלי היא כשוויויאן אומרת, "אני קובעת מי, אני קובעת מתי, אני קובעת כמה." היא מציבה את הגבולות, וכשאנשים אינם דבקים בהם, היא מכבדת את גבולותיה ועוזבת את הזירה.

## צעד 1

היו ברורים. עשו כמיטב יכולתכם להיות ישירים ככל האפשר. שימו לב לנימת קולכם - אל תצעקו ואל תלחשו. אנשים יחמיצו את הגבול אם תשתמשו במילים מורכבות או בסלנג או עגה אחרת. קחו נשימה עמוקה מאוד, והתמקדו בצורך לדייק.

## צעד 2

הביעו באופן ישיר את הצורך שלכם או בקשתכם, או אמרו לא. אל תסתפקו בציון מה שאינכם אוהבים; בקשו את מה שאתם צריכים או רוצים. הגדירו מפורשות את הציפיות שלכם, או דחו את ההצעה.

## להלן דוגמאות אחדות לצירוף הצעדים 1 ו-2:

חברים מבקשים מכם לבוא איתם למסיבה, אבל אינכם רוצים ללכת.  
"תודה על ההזמנה, אבל אני אוותר הפעם."

נמאס לכם לשמוע חבר/ה מתלוננת על העבודה.  
"תקשיב/י, אני מבינה שהעבודה שלך מתסכלת. אני רוצה שתשקולי את האפשרות לדבר עם מישהו במשאבי אנוש או לפגוש מישהו דרך תוכנית הסיוע לעובד כדי לדבר על התסכולים שלך."

אמא שלכם מרכלת איתכם על החברה החדשה של אחיכם.  
"לא נוח לי עם זה שאת מדברת עליה ככה. אני רוצה שתהיי נעימה כלפיה כי ג'ון מחבב אותה."

בן/בת הזוג שלכם מציינים שוב ושוב את העובדה שהעליתם במשקל.  
"זה לא מוצא בעיני שאת/ה מדברת על המשקל שלי; בבקשה תפסיקי/י."

אריק התקשה לזהות גבולות שרצה להציב. כשדיבר על הבעיות במשפחתו, הוא קלט שהוא צריך להציב אותם לא רק עם אביו, אלא גם עם אמו ואחיו. מאחר שדיבר עם אמו בצורה התדירה ביותר, הוא התחיל איתה. הוא התחיל בכך שהציב גבול בנוגע לנושא שהטריד אותו יותר מכול: "כשאני מדבר על הבעיות שלי עם אבא, אני רוצה שתקשיבי בלי להגן עליו."

אריק הרגיש אשם אחרי שהציב את הגבול עם אמו, והוא חשש שמא המפגשים העתידיים שלהם יהיו מביכים. אבל בפגישה הבאה שלנו, אריק דיווח שהיחסים שלו עמה השתפרו. הוא גם הציב גבול חדש עם אחיו: "בבקשה תפסיק לחפש לריב עם אבא במפגשים משפחתיים." בהתחלה, אחיו הכחיש שהוא נוהג באגרסיביות, אך בסופו של דבר, הם ניהלו שיחה טובה על האופן

שבו השתייה של אביהם השפיעה על שניהם.

אריק ידע שהוא זקוק לזמן נוסף כדי לעבד מה עליו להגיד לאביו. זאת היתה עתידה להיות השיחה הקשה ביותר בעבורו.

### צעד 3

ההתמודדות עם אי־הנוחות שנגרמת כתוצאה מהצבת גבולות היא החלק הקשה ביותר. אי־נוחות היא הסיבה מספר אחת לכך שאנשים רוצים לעקוף את הצבתם מלכתחילה. אשמה, פחד, עצב, חרטה או מבוכה הם רגשות שגורים לאחר הצבת גבולות.

### אשמה

השאלה ששואלים אותי בתכיפות הגבוהה ביותר היא, "איך אני יכול/ה להציב גבולות בלי להרגיש אשמה?" אין דבר כזה גבולות נטולי אשמה. אשמה היא חלק מהתהליך. בדרך כלל, אשמה נובעת מהמחשבה שמה שאתם עושים הוא "רע". היא נובעת מן האופן שבו אתם מתוכננים לחשוב על להגיד לאנשים מה אתם צריכים או רוצים.

אצל רבים מאיתנו, מרגע שאנחנו נולדים, אנו לומדים להרגיש אשמה על כך שיש לנו רצונות וצרכים. יש מבוגרים שדרך טיפולם בילדים מאלצת את הילדים להתעלם מן הגבולות שלהם. שלא במתכוון, הדמות המטפלת עלולה לכפות על ילדים לחבק מבוגרים שאינם רוצים לחבק; כשהילדים אינם מצייתים לדרישות הדמויות המטפלות, נאמר להם, "אתם ילדים רעים," או "זה לא יפה." להגיד לילדים שהם רעים בשל כך שלא צייתו לבקשה זאת מניפולציה. באמצעות מעשים קטנים כאלה, אנו מלמדים ילדים שהם צריכים להרגיש אשמה על כך שהם מנסים לכבד את הגבולות שלהם עצמם.

למשל, מבוגר אומר, "תני לי חיבוק." הילד אומר, "אני לא רוצה לחבק אותך." אז המבוגר אומר, "אבל אני אהיה נורא עצוב אם לא תחבק/י אותי." הכוונה היא לעורר אשמה.

יש ילדים שמאמנים אותם להיראות מבלי להישמע. מלמדים אותם שלבקש את מה שהם רוצים או להחזיק בגבולות בריאים זה לא מכבד. כמבוגרים, הם מתקשים להשיל מעליהם את צורת החשיבה המיושנת הזאת. אנשים כאלה עשויים להיקרא בידי אחרים עושי צרות או "קשים" בשל כך.

אבל השורה התחתונה היא, שזה תמיד בסדר לבקש את מה שאתם רוצים. להכריז על הצרכים שלכם זה בריא. ואפשר להביע את רצונכם בלי לנהוג בחוסר כבוד.

אשמה אינה מגבלה להצבת גבולות. אשמה היא רגש. ובדומה לכל הרגשות, היא באה והולכת. נסו לא להתייחס לאשמה שלכם כאילו מדובר בדבר הנורא ביותר בעולם. במקום זאת, אמצו אותה כחלק מתהליך מורכב - רק פיסה אחת, לא החוויה בכללותה.

אז איך מתמודדים עם אשמה כשהיא שם? הרגישו את האשמה, אבל אל תתמקדו בה. התמקדות יתר ברגשות רק מאריכה את משכם. אתם יכולים להמשיך הלאה תוך כדי הרגשת אשמה.

האם התרגשתם פעם ממהו? מובן שכן. לא עצרתם הכול בגלל זה, נכון? לא החמצתם עבודה. לא נשאתם במיטה כל היום. עשיתם כל מה שנמצא בלוח הזמנים הרגיל שלכם, אבל התרגשתם בתוך כך. אתם יכולים להמשיך בחייכם גם כשאתם מרגישים אשמה.

### אם אתם מרגישים אשמים, להלן כמה תזכורות:

- זה בריא לכם שיהיו לכם גבולות.
- לאנשים אחרים יש גבולות שאתם מכבדים.
- הצבת גבולות היא סימן למערכת יחסים בריאה.
- אם גבולות הורסים מערכת יחסים, מערכת היחסים היתה על סף סיום בכל מקרה.

לבסוף, אם האשמה מטרידה אתכם, נקטו בפרקטיקת הטיפול העצמי האהובה עליכם ותרגלו כמה טכניקות קרקוע כגון מדיטציה או יוגה.

### פחד

כשאנחנו פוחדים, אנחנו מניחים את הגרוע מכול. המטופלים שלי אומרים, "הם הולכים להתנהג מוזר," "אני מרגישה נבוכה," או "יכול להיות שלא אשמע מהם שוב אם אנסה להציב את הגבולות שלי." ברור שאין לנו דרך לדעת כיצד מישהו אחר יגיב לאסרטיביות שלנו. כשלמישהו יש היסטוריה של זעם וכעס, בהחלט מובן שאנו מנסים להימנע מלהציב גבולות עם האדם הזה. אבל אנחנו מקרבנים את עצמנו יותר כשאנו מאפשרים לפחד למנוע מאיתנו לעשות את מה שאנחנו צריכים לעשות. כשאנו נותנים ביטוי לציפיותינו, אנו רוצים להגיד את הדבר הנכון. ה"דבר הנכון" כרוך בהצהרה על הצורך שלנו בדרך אסרטיבית.

במקרה של אריק, עברנו על תסריטים היפותטיים בנוגע לתגובה האפשרית מצד אבא שלו. אריק חשש מהרע מכול - שאבא שלו יצעק, יקלל ויכה בקירות. אחרי הכול, אבא שלו כבר נתקף בזעם בעבר, ובעקבות פגיעות קטנות מזאת. אריק לא היה מסוגל לחשוב על מצב שבו מישהו כפה גבול על אביו. אף על פי כן, אריק הכיר בעובדה שאמו בכל זאת כפתה כללי בית שאביו ציית להם, למשל בכך שחלץ את נעליו כשנכנס או לא עישן בבית והלך לכנסייה בימי ראשון. במקור, הוא לא חשב על הכללים האלה כעל גבולות שאביו ציית להם. היה ביכולתו לחשוב על כללים נוספים שאביו ציית להם בעבודה, במצבים חברתיים ועם בני משפחה אחרים. ההבנות האלה אפשרו לו לראות שאביו באמת מסוגל לכבד גבולות כאשר הוא רוצה לעשות זאת.

### עצב

"אני פשוט רוצה להיות נחמד/ה." שמעתי את זה מכל כך הרבה אנשים. אנחנו מרגישים עצב מפני שאנו מניחים שהצבת גבול תפגע ברגשותיו של מישהו. אנחנו מניחים שאנשים לא יהיו מסוגלים להתמודד עם זה, אבל זוהי חשיבה שמתמקדת במקרה הגרוע ביותר. חשוב גם לזכור שאין לכם שום דרך לנחש כיצד אנשים אחרים מרגישים, אז המתינו שהם יספרו לכם.

לפעמים אתם מרגישים עצב מפני שרציתם שהאנשים בחייכם פשוט "יקלטו את זה" ויתקנו את התנהגותם, יבינו את הצרכים שלכם גם בלי שתביעו אותם ישירות. כשמישהו מעמיד אתכם במצב שבו עליכם לאכוף גבול, אפשר שתרגישו שלצד השני במערכת היחסים לא אכפת מכם.

### חרטה

"אמרתי את הדבר הלא נכון?" אנו תוהים אם הרחקנו לכת, אם דברינו נשמעו קשים או אפילו אם הרחקנו מעלינו את האדם האחר באופן מוחלט. מיד לאחר שהצהרנו על הגבול שלנו, אנו עשויים לחשוב, "מה אמרתי הרגע?"

נכון שאי אפשר לקחת את דברינו בחזרה. עם זאת, הבעה במילים של משהו קשה גם עשויה להציל את מערכות היחסים שלכם או לשפר אותן. היו אמיצים והצהירו על הגבול שלכם; זה עשוי לשנות את חייכם באינספור דרכים חיוביות.

### מבוכה

"זה פשוט הולך להיות מוזר." גם זאת דאגה נפוצה. הזכירו לעצמכם, "פשוט התנהגו נורמלי." הישאר מקורקעים בהבנה שהצבת גבולות אינה עושה אתכם אדם רע אלא אדם בריא. הכירו בכך שעשיתם

משהו טוב בעבור עצמכם. עשו את מה שהייתם עושים תמיד במערכת היחסים. אם אתם מדברים עם האדם המדובר יום־יום, התקשרו אליו למחרת. ההנחה שהאנרגיה ביניכם תהיה מוזרה תיצור בדיוק את הנימה הלא נוחה שאתם רוצים להימנע ממנה. אז צאו מנקודת הנחה שאנשים יכבדו את הגבולות שלכם, והתנהגו בהתאם.

## דרכים לתקשר גבולות

### במערכות יחסים קיימות

- זהו את התחומים שבהם נחוצים לכם גבולות.
- הביעו את צרכיכם בבירור.
- אל תסבירו את עצמכם ואל תפרטו מה עומד מאחורי בקשתכם.
- היו עקביים ביישום הגבולות שלכם.
- שובו והביעו את צרכיכם אם יש בכך צורך.

### במערכות יחסים חדשות

- ציינו מה אתם רוצים כבדרך אגב במהלך שיחות בעודכם מתוודעים לאדם האחר.
- נהלו דיון פתוח בשאלה מדוע מילוי הצרכים שלכם חשוב לכם.
- הבהירו את ציפיותיכם.
- בפעם הראשונה שמישהו חוצה גבול שלכם, ידעו אותו שהוא חצה אותו.
- שובו והביעו את צרכיכם.

## גבולות עם אנשים קשים

אריק היה בטוח שאביו יקשה עליו. גם אחרי שהגיע להבנה שאביו כיבד גבולות במצבים אחרים, הוא לא היה מסוגל לשכנע את עצמו שיקשיב לבקשתו הגדולה. אריק רצה שאביו יפסיק להתקשר אליו כשהוא שיכור ושיישאר פיכח באירועים משפחתיים. בשורה התחתונה, אריק לא רצה יותר להתעלם מבעיית השתייה של אביו, התעלמות שהיתה בבחינת תמיכה בשתייה.

הוא החליט שהגבול הראשון יהיה להגיד לאביו לא להתקשר אליו כאשר הוא שיכור. והוא החליט שהדרך הטובה ביותר להעלות את בקשתו תהיה להמתין לפעם הבאה שבה הגבול הזה ייחצה. הוא השקיע מחשבה מרובה באשר למילים המדויקות שישתמש בהן מפני שלא רצה ליפול בלשונו. "אבא, אני לא רוצה לדבר איתך כשאתה שיכור. אני רוצה שתתקשר אלי כשאתה פיכח. אני אדבר איתך כשתהיה פיכח."

בשבוע שלאחר מכן, אריק בקושי היה מסוגל לחכות לרגע בו יוכל לספר לי מה קרה. הוא חש הקלה מהולה בתסכול. ברגע שהגבול יצא מבין שפתיו, אביו התחיל להתגונן ולהכחיש שהוא שיכור. הוא קרא לאריק שקרן ופקפק בזכותו לומר לו משהו על מה שהוא עושה. אריק היה מבולבל לגמרי ולא ידע איך להמשיך אחרי השיחה שהתפוצצה.

להלן דוגמאות אחדות שבהן אנשים מתנהגים בצורה קשה כשאתם מנסים להציב גבול:



הם מתעלמים מן העובדה שהזכרתם גבול וממשיכים לעשות כרצונם.

### **בדיקת גבולות**

הם מנסים להתגנב, לעשות מניפולציות או "להשחיל" לכם. הם מנסים לעשות כרצונם, אבל כך שלא תבחינו.

### **רציונליזציה ושאלות**

הם מערערים על הסיבה להצבת הגבול מצדכם ומידת תקפותה.

### **התגוננות**

הם מתריסים נגד מה שאמרתם או נגד האופי שלכם, או מעלים תירוצים לכך שהם בעצם מתנהגים בסדר גמור.

### **שתיקה עוינת**

הם מפסיקים לדבר איתכם מפני שמה שאמרתם לא מצא חן בעיניהם. הטקטיקה הזאת ננקטת מתוך תקווה שתסיגו את גבולכם בחזרה.

חשוב שלא תאבדו את שלוותכם נוכח חלק מן התגובות האלה. כשמציבים גבולות בפני אנשים קשים, טוב להחליט מראש כיצד תתמודדו עם התוצאות האפשריות.

למשל, כשמישהו חוצה את הגבול שלכם, אתם יכולים:

1. לשוב ולהצהיר עליו באסרטיביות.
2. לתקן את החצייה בזמן אמת. אל תניחו להזדמנות לחמוק ותעלו אותה שוב בשלב מאוחר יותר. אָמרו את הדברים באותו הרגע.
3. השלימו עם כך, שלמרות העובדה שהם קשים, הם זכאים להגיב בדרכם גם אם התגובה שונה מזו שהייתם רוצים לקבל.
4. החליטו לא לקחת את זה אישית. הם רוצים לעשות את מה שהם רוצים לעשות. אתם מבקשים מהם לעשות משהו לא נוח, שיש לצפות שהוא קשה להם.
5. התמודדו עם אי־הנוחות שלכם.

אריק החליט להמשיך להתקדם עם הגבול שהציב לאביו. בפעם הבאה שאביו התקשר אליו שיכור, אריק אמר, "נשמע לי ששתית. אני אדבר איתך מאוחר יותר." ואז הוא ניתק את השיחה בלי להמתין לתגובת אביו. כששמר על עקביות, הוא הבחין שהשיחות מאביו בזמן שהוא שיכור נעשו תדירות פחות. כשהתרחשו, מה שלא אירע לעתים קרובות, אריק שב והצהיר על הגבול שלו, וניתק.

### **תקופת התאקלמות**

תנו לאנשים זמן להסתגל לגבולות שלכם. אם נשאתם התנהגויות בעייתיות מסוימות בעבר, יש לצפות כי האדם האחר יהיה המום. הוא או היא עשויים להגיד דברים כגון:

"השתייה שלי אף פעם לא היתה בעיה בעבר."

"מה קרה שהשתנית ככה פתאום?"

במהלך תקופת ההסתגלות, יש להניח שתצטרכו לחזור ולהצהיר על גבולותיכם, אבל נסו לא להסביר את

עצמכם. חשוב שתדבקו בהם באדיקות ממש. אם "תחליקו" הפרות מפני שלא מתחשק לכם להתווכח, או תתייחסו אליהן כאילו לא מדובר בסיפור גדול, תחזרו לנקודת ההתחלה. הצבת גבולות היא דבר חדש בעבורכם ועבור האדם האחר. הניחו לשניכם להתאקלם ולהסתגל לסטנדרטים החדשים במערכת היחסים שלכם.

### **הצהרות גבול: אני רוצה..., אני צריך..., אני מצפה...**

הגבולות הטובים ביותר קלים להבנה. פתיחת הצהרותיכם במילים "אני צריך", "אני רוצה", או "אני מצפה" תעזור לכם להתקרקע באמת של מי שאתם.

### **להלן כמה דוגמאות להצהרות "אני רוצה":**

אני רוצה שתפסיקו לשאול אותי מתי אני מתכוונת להתחתן ולהביא ילדים לעולם.  
אני רוצה שתשאלו אותי איך אני מרגישה במקום להניח איך אני מרגישה.

### **להלן כמה דוגמאות להצהרות "אני צריכה":**

אני צריכה שתאספו את העוגה למסיבה שלי בזמן.  
אני צריכה שתתקשרו אלי לפני שאתם קופצים לביקור.

### **להלן כמה דוגמאות להצהרות "אני מצפה":**

אני מצפה שתגיעו לטקס סיום הלימודים שלי.  
אני מצפה שתחזירו לי את המכונית עם מכל מלא.

## **לאחר הצבה מילולית של הגבולות, הקפידו לפעול**

אנו חושבים שהצהרה מילולית על גבולות היא דבר קשה, אבל קשה עוד יותר לאכוף אותם. אנשים מקבלים מכם רמזים להתנהגותם. אם אתם מבקשים מהם לחלוץ את הנעליים בכניסה לבית, גם אתם צריכים לחלוץ את שלכם. אם לא תעשו זאת, אנשים ישתמשו בהתנהגות שלכם כסיבה לא לכבד את הגבולות שלכם. אז הוו דוגמה מצוינת לפעולות שאתם מבקשים מאחרים.

חלק נוסף באכיפת הגבולות שקבעתם היא ההחלטה מה תעשו במקרה שנחצו. אם לא תעשו שום דבר, אינכם מכבדים את הגבול שלכם.

לאחר שאריק חווה את הצבת הגבול הראשונית, הוא הרגיש מוכן להציב את הגבול האחרון מול אביו. שבוע לפני יום הזיכרון, הוא אמר לפול, "אבא, אני עושה ברביקו אצלי בבית. אני מצפה שתגיע פיכח ולא תשתה. אם יהיה נדמה לי ששתית, אני אבקש ממך לעזוב."

כדי להוציא את הגבול הזה לפועל, אריק ביקש מאמו ומאחיו לעזור לדאוג לכך שאביו יצטרך לתת את הדין על מעשיו. בברביקו, אריק הבחין שפול עומד ליד הצידינית עם הבירות. אז הוא שב והצהיר בנחישות על ציפיותיו מאביו. פול המעיט בערך דאגתו של אריק אבל התרחק מהצידינית. לא היה לאריק קל להצהיר מחדש על צרכיו, אבל הוא הרגיש שגם אביו מפיק תועלת מכך שאינו שותה בהתכנסות.

## **איך להתמודד עם חוצי גבול סדרתיים: איזו שיטת תקשורת היא הטובה ביותר?**

הצהירו על גבולכם בכל אמצעי אפשרי שנחוץ. אני יודעת שבטח שמעתם כי ניהול שיחה בארבע עיניים היא הדרך הטובה ביותר לעשות זאת. זוהי בהחלט הצורה המועדפת, אך ייתכן שהודעת טקסט או

אימייל הם הדבר היחיד שאתם חשים בנוח לעשות. עם זאת, בדיוק כמו בתקשורת פנים אל פנים, אל תניחו לשיחה לרדת לפרטים רבים מדי ולהסתבך. אל תיכנסו לסיפור הרקע, אל תסבירו את הסיבות או כמה זמן אתם כבר מרגישים שלא רואים אתכם. אם תסטו מן התסריט התמציתי והברור, תגדילו מאוד את ההסתברות לכך שהאימייל או הודעת הטקסט יתפתחו לכדי פינג פונג של חילופי דברים להוטים. אז אותם הכללים תקפים בין שמדובר בשיחה פנים אל פנים ובין שבאמצעים דיגיטליים: היו תמיד ברורים באמצעות שימוש בניסוח פשוט וישיר.

## ממה להימנע כשמציבים גבולות לעולם, בשום פנים ואופן, אל תתנצלו

**בסקר שערכתי באינסטגרם, 67 אחוז מהמשתתפים הצהירו שאינם מסוגלים להציב גבולות בלי להתנצל או להסביר את עצמם.**

אל תתנצלו על כך שיש לכם גבולות ושאתם מציבים גבולות. כאשר אתם מתנצלים, זה נותן את הרושם שהציפיות שלכם ניתנות למשא ומתן או שאינכם מאמינים שמותר לכם לבקש את מה שאתם מעוניינים בו. כמו כן, אם עליכם לדחות בקשה, דלגו על ההתנצלות.

נסו לומר משהו מעין זה:

"תודה, אבל אני לא אוכל להגיע."

"אני לא יכול/ה לעזור לך הפעם."

"אני מקווה שתיהנו, אבל אני לא אוכל להגיע."

## אל תהססו

אל תניחו לאנשים להתחמק לאחר שחצו את הגבול שלכם, אפילו לא פעם אחת. הפעם האחת הזאת תהפוך מהר מאוד לשתיים, שלוש או ארבע פעמים. ותצטרכו להתחיל מאפס.

## אל תגידו יותר מדי

הישמרו שלא להיכנס עם אנשים לפרטי המי, מה, מתי, איפה ואיך של הגבול שלכם. ודאי, אתם יכולים לענות על שאלה או שתיים לכל היותר, אבל ענו עליהן בצורה תמציתית ומכוונת. זכרו, אנשים עלולים לנסות למצוא דרך להביא אתכם לשנות את דעתכם. נסו לדבוק ככל האפשר בהצהרה המקורית שהכנתם.

## סיבות שגורות לכך שאנשים אינם מכבדים גבולות

- אתם אינכם דואגים לשמור על הגבולות שהצבתם מולם.
- אינכם מדברים בקול תקיף.
- אינכם מצהירים על צורך או ציפייה.
- הגבולות שלכם גמישים. ברגע אחד, הם רציניים; בבא אחריו, לא.
- אתם מניחים שאנשים יתקנו את התנהגותם גם אם לא תגידו להם מה אתם צריכים או רוצים.
- אתם מאמינים שדי בהצהרה אחת יחידה על הגבול שלכם.
- אתם מתנצלים על כך שיש לכם גבולות.
- אתם מגדירים השלכות אך אינכם דבקים בהן.

אם אתם רוצים שאנשים יכבדו את הגבולות שלכם, אתם צריכים לכבד אותם קודם.

## טיפים מהירים לטיפול בחציות גבול

### טיפ 1

דברו באותו הרגע. כשאתם שותקים, אתם נותנים לאנשים את הרושם שמה שאמרו או עשו הוא בסדר מבחינתכם. מה שאתם אומרים אינו חייב להיות מנוסח היטב או בצורה מושלמת. די במשהו כמו "זה לא מוצא חן בעיני." להגיד משהו טוב מלא להגיד שום דבר.

### טיפ 2

הביעו במילים את הגבולות שלכם עם אחרים. עשו זאת באופן ברור תוך כדי שיחה, למשל, "אני לא אוהב/ת שאנשים באים בלי להתקשר קודם."

### טיפ 3

אם מישהו חוצה גבול שכבר הבעתם במילים, אמרו לו איזו הרגשה החצייה הזאת מעוררת בכם. אחר כך הצהירו מחדש על הציפייה שלכם.

### טיפ 4

אל תיתנו לאנשים להחליק - אפילו לא פעם אחת.

## חזרה: מה להגיד ואיך להגיד

יש חמש דרכים לתקשר גבול:

פסיבית: לנסות לא לעורר בעיה.

פסיבית-אגרסיבית: לפעול בלי להכריז בצורה ברורה על הצרכים שלכם בפני האדם האחר.

אגרסיבית: להיות נוקשים, חסרי גמישות ותובעניים בנוגע לצרכים שלכם.

מניפולטיבית: לנסות לכפות את מילוי הצרכים שלכם.

אסרטיבית: להגיד לאנשים בדיוק מה אתם רוצים, בצורה ברורה ותקיפה.

## תרגיל

קחו את היומן או דף נייר והשלימו את התרגיל הבא.

חשבו על גבול שאתם צריכים להציב עם מישהו.

כתבו את הגבול תוך שימוש בהצהרה "אני": אני רוצה, אני צריך, אני מבקש או אני מצפה. אל

תכתבו את המילה "מפני ש" בשום מקום במשפט. אל תסבירו את עצמכם ואל תתנצלו. זה בסדר

להתחיל בקטן. בחרו בגבול שאתם מרגישים הכי בנוח לשתף בו.

איך אתם רוצים לשתף את האדם האחר בגבול הזה? אישית, בהודעת טקסט או באימייל? עשו

את מה שאתם מרגישים איתו הכי בנוח ונראה לכם הכי הולם.

חזרו ל-1. האם ההצהרה שלכם אסרטיבית? אם כן, המשיכו. אם לא, שקלו מחדש כיצד לנסח

את הציפייה שלכם.

החליטו מתי אתם רוצים לשתף את האדם האחר בגבול - עכשיו או בפעם הבאה שהוא חוצה

אותו. שוב, עשו את מה שאתם חשים איתו הכי בנוח. טפלו בתחושת אי־הנוחות שלכם מיד אחרי ששיתפתם בגבול. קרקעו את עצמכם מיד בעשייה מתחום הטיפול העצמי. למשל, אתם יכולים לעשות מדיטציה, לכתוב ביומן או לצאת להליכה.