

A romantic couple is shown from the waist up, embracing and kissing on a beach. The man, on the right, is wearing a light blue button-down shirt and dark pants. The woman, on the left, is wearing a white tank top and dark shorts. They are both barefoot. The background is a soft, hazy sunset over the ocean, with the sun low on the horizon, creating a warm, golden glow. The couple is positioned in the center-right of the frame, with the woman's legs visible and slightly raised as they embrace.

חותם רגשי

חלק ב': כשהסיפור הישן
שלך מגיע איתך לדייט

המדריך שיעזור לך לזהות
בזמן אמת מתי החותם
הרגשי שלך מופעל, להבין
מה הוא גורם לך לעשות -
ולבחור תגובה חדשה
שיוצרת קרבה במקום
להרחיק אותה.

מיקה גורוביץ'
הלוחשת לגברים



חותם רגשי

חלק ב': כשהסיפור הישן מגיע איתך לדייט

המדריך שיעזור לך לזהות בזמן אמת מתי החותם הרגשי שלך מופעל, להבין מה הוא גורם לך לעשות – ולבחור תגובה חדשה שיוצרת קרבה במקום להרחיק אותה.

לפני שממשיכים

בחלק א' למדנו על המקום שבו חוקי האהבה שלך נכתבו.

ראינו כיצד ילד פוגש מציאות שהוא עדיין אינו מסוגל להבין, מעניק לה משמעות - ומנסח מתוכה מסקנות על אהבה, על קשר ועל עצמו:

- מה אני צריך לעשות כדי שיאהבו אותי.
- ממה אני צריך להיזהר בתוך קשר.
- מה "אסור לי" להרגיש שוב.
- ואיך אהבה אמורה להיראות ולהרגיש.

המסקנות האלה לא נשארו בילדות. הן הפכו למערכת ההפעלה האוטומטית שלך, שממשיכה לזהות סכנות ולנסות להגן עליך גם היום.

בחלק הזה אנחנו כבר לא שואלים רק: איפה הסיפור התחיל?

אנחנו שואלים:

איך הסיפור הזה מופיע בדייט - ומה אני יכול לעשות כשהוא מתעורר?

כי מודעות לעבר שלך היא התחלה חשובה, אבל היא עדיין לא מבטיחה שברגע האמת תפעל אחרת.

אתה יכול להבין שאתה מפחד מדחייה - ובכל זאת להיעלם דווקא אחרי דייט מוצלח.

אתה יכול לדעת שאתה נמשך לנשים שאינן פנויות - ובכל זאת להרגיש שרק מולן יש לך "כימיה".

אתה יכול לזהות את הצורך שלך להרשים - ובכל זאת למצוא את עצמך מספר במשך שעה על העבודה, ההישגים והאנשים שאתה מכיר.

זה קורה מפני שמערכת ההפעלה אינה פועלת רק דרך מחשבות. היא מופעלת בתוך שניות - בגוף, ברגש ובהתנהגות - ולעיתים מספיקה לנהל את הדייט עוד לפני שהבנת שמשו קרה.

המטרה שלי היא לא להפוך אותך לגבר שלא מפחד, לא נפגע ולעולם אינו נדחה.

המטרה היא לעזור לך לזהות את הרגע שבו הילד שמפחד להיפגע תופס את ההגה - ולהחזיר אותו לידיים של הגבר שאתה היום.

בחלק א' גילית היכן חוקי האהבה שלך נכתבו. בחלק ב' תלמד לזהות מתי הם מופעלים - ואיך להפסיק לתת להם לכתוב עבורך את סוף הסיפור.

היי, אני מיקה גורוביץ- הלוחשת לגברים, אני מלווה גברים רווקים וגרושים בתהליך שמחבר בין עבודה פנימית על דפוסים ופצעי עבר לבין הנראות, סטייל, תדמית, ועולם הדייטינג המעשי. אחרי שליוויתי יותר מ-900 גברים, הבנתי שאני רוצה לעזור לכמה שיותר גברים להצליח בחיים בכלל ובעולמות הדייטינג בפרט ולכן החלטתי שאני רוצה לכתוב עבורך את המדריך הזה. הדרך שבה אתה אוהב היום התחילה להיכתב שנים לפני הדייט הראשון - ברגעים שבהם למדת כיצד אהבה אמורה להרגיש, מה עליך לעשות כדי לקבל אותה וממה אתה חייב להיזהר כדי לא לאבד אותה.



הערה חשובה

המושגים במסמך הם כלי להתבוננות ואימון, לא אבחנה פסיכולוגית ולא תחליף לטיפול מקצועי. קח מהם את מה שעוזר לך להגדיל מודעות, אחריות וחופש בחירה.

הדייט שלך מתחיל הרבה לפני שנפגשתם

נדמה לך שהדייט מתחיל כשאתה אוסף אותה מהבית, פותח עבודה את הדלת, מתיישבים באוטו ומסתכלים לראשונה בעיניים.

בפועל, מערכת ההפעלה שלך נכנסת לפעולה הרבה קודם.

היא נמצאת שם כשאתה:

בוחר למי לעשות לייק,

למי לא לענות,

כמה זמן למשוך את ההתכתבות,

איזו תמונה להעלות,

מה לחשוף על עצמך.

היא עשויה אפילו לבחור עבורך את סוג האישה שיאפשר לך לשחזר את חוקי האהבה המוכרים שלך.

אם למדת שאהבה דורשת מאמץ, אישה שקשה להשיג עשויה להרגיש לך מסקרנת במיוחד.

אם קרבה נחוותה אצלך כחונקת או פולשנית, אישה חמה וזמינה עלולה לעורר בך דווקא ירידה במשיכה - בעוד אישה מרוחקת תרגיש בטוחה יותר, מפני שהיא אינה באמת יכולה להתקרב.

אם הערך שלך נבנה על הצלחה והישגים, ייתכן שתבחר אישה מרשימה מאוד לא רק מפני שאתה רוצה להכיר אותה, אלא גם מפני שהבחירה שלה בך אמורה להוכיח משהו עליך.

במקרה כזה בכלל לא מגיע לדייט רק כדי לפגוש אישה.

אתה מגיע למבחן קבלה סמוי.

גם שלב ההתכתבות הוא חלק מהדפוס

התכתבות מאפשרת לך להיות שליטה.

אתה יכול למחוק, לנסח מחדש, לבחור מתי נוח לך לענות ולהציג רק את החלקים שאתה רוצה לחשוף.

ייתכן שמאחורי המסך אתה מרגיש בטוח, שנון ומבריק - אבל במפגש עצמו, שבו אין כפתור עריכה, אתה קופא.

יכול להיות שתמשוך את ההתכתבות ימים או שבועות - כי כל עוד אתם מתכתבים, אתה יכול ליהנות מהפנטזיה שהמצאת לעצמך בראש-בלי להסתכן בכך שאתה עלול לפגוש מישהי שתמצא חן בעיניך ואז כל ההגנות שלך יכנסו לפעולה.

ומה קורה בשעתיים שלפני הדייט?

תתחיל לשים לב למשפטים שעוברים לך בראש:

- "היא בטח תתאכזב ממני."
- "אני חייב להיות חד ומעניין."
- "אסור לי להראות שאני מתלהב."
- "אני צריך שהיא תבין עם מי יש לה עסק."
- "בוא נראה אם היא בכלל שווה את הזמן שלי."

אלה אינם משפטים שוליים, הם חושפים את המשימה הסמויה שהבאת איתך למפגש:

להתגונן. להרשים. להוכיח. לבחון. לשלוט. לנצח.

כל משימה כזאת מרחיקה אותך מהמשימה הפשוטה והחשובה באמת: לפגוש אותה ולבדוק איך אתם מרגישים זה לצד זה.

אם הגעת לדייט כדי להבטיח שלא תידחה - כבר לא הגעת אליו בחופשיות כדי להכיר.

רגע לפני שאתה יוצא לאסוף אותה - שאל את עצמך:

1. מה אני מפחד שיקרה הערב?
2. מה אחליט שזה אומר עליי אם זה יקרה?
3. מה אני מרגיש שאני חייב לעשות כדי שהדייט "יצליח"?
4. איזו גרסה שלי אני מתכוון להציג - ומה אני מפחד שהיא תראה מתחתיה?

**אל תנסה להעלים את התשובות.
עצם זיהוי המחשבות של המיינד שלך
כבר מחזיר אליך חלק מהבחירה.**

הרגע שבו עובדה הופכת לאיום

מערכת ההפעלה שלך לא מגיבה רק למה שקורה בפועל - היא **מגיבה למשמעות** שהיא נותנת למה שקרה.

נניח שהיא איחרה בעשר דקות.

העובדה: קבעתם בשעה 20:00 והיא הייתה מוכנה רק ב-20:20.

בתוך שניות יכולה להופיע במיינד שלך מחשבת בזק:

- "היא מזלזלת בי."
- "אני לא חשוב לה."
- "כבר עכשיו היא בודקת כמה אני מוכן לספוג."
- "שוב אני רוצה יותר מהצד השני."

מחשבת הבזק יוצרת רגש: פגיעה, בושה, חוסר ערך, חרדה או כעס שמכסה עליהם.

ואז באופן אוטומטי - מופעלת אסטרטגית הילדות שלך:

- אתה מקבל את פניה בקרירות.
- עוקץ אותה על האיחור.
- מחליט מראש שהדייט נכשל.
- או מעמיד פנים שלא אכפת לך - אפילו שבפנים אתה כבר בסערה.

האישה שמגיעה לדייט אינה רואה את השרשרת שהתרחשה בתוכך.

היא פוגשת רק את התוצאה: גבר קר, חשדן או תוקפני.

ייתכן שהיא תיסגר ותתרחק.

ואז מערכת ההפעלה שלך תקבל בדיוק את ההוכחה שחיפשה: "ידעתי! אי אפשר לסמוך על נשים."

שרשרת התגובה

כמעט כל הפעלה רגשית בדיוט עוברת דרך אותה שרשרת:

1. אירוע - מה קרה בפועל.
2. מחשבת בזק - איזו משמעות נתת לאירוע (כמובן בהתאמה לחותם הרגשי שלך).
3. רגש - מה התעורר בך בעקבות הפרשנות.
4. תגובה גופנית - כיווץ, דופק, חום, קיפאון, מתח או חוסר שקט.
5. אסטרטגיית הגנה - מה עשית כדי לא להרגיש את הרגש.
6. תוצאה - מה הפעולה שלך יצרה במפגש.

ככל שהשרשרת מתרחשת מהר יותר, כך נדמה לך שהתגובה שלך היא המציאות עצמה:

”ברור שאני כועס - היא זלזלה בי.”

הכעס שלך לא נוצר רק מן האיחור - הוא נוצר גם מן הסיפור שהמערכת שלך חיברה לאיחור, הסיפור של החותם הרגשי שלך.

עובדה, סיפור ובוחן מציאות

עכשיו אפשר להכניס אפשרות נוספת:

אולי היא בעצמה התרגשה מהדיוט, הייתה לחוצה ולא ניהלה נכון את הזמן שלה.

אולי איחור באמת אינו מקובל עליך - ועדיין זו לא הוכחה לכך שאתה לא חשוב או שהיא מתכוונת לפגוע בך.

תגובה בוגרת יכולה להישמע כך:

”חיכיתי לך וקצת התייבשתי... חשוב לי שאם את מאחרת תעדכני אותי.”

יש כאן גבול. יש כאן נוכחות. אין כאן מלחמה.

בוחן מציאות אינו ניסיון לשכנע את עצמך שהכול בסדר. הוא היכולת לבדוק אם הפרשנות הראשונה היא העובדה היחידה האפשרית.

העובדה היא מה שקרה. הסיפור שסיפרת לעצמך הוא מה שהמערכת שלך החליטה שזה אומר - בעיקר עליך.

הגוף יודע שהופעלת הרבה לפני שהראש מבין את זה

הרבה גברים מנסים לפתור דייטים באמצעות חשיבה: לנתח מה היא אמרה, להבין למה התכוונה ולמצוא את התגובה הנכונה.

אבל כשמערכת ההפעלה שלך מופעלת, הגוף שלך מגיב עוד לפני שהמחשבה המלאה בכלל נוסחה אצלך בראש.

- אולי אתה מרגיש כיווץ בחזה כשהיא מזכירה את האקס שלה.
- אולי הבטן מתהפכת כשהיא אינה עונה מיד לשאלה אישית.
- אולי הכתפיים מתקשות כשאתה מרגיש שהיא בוחנת אותך.
- אולי עולה בך דחף פתאומי לדבר יותר, להצחיק, להוכיח, לגעת בה או דווקא לסיים את הערב.

אלה אינם בהכרח סימנים שמשו רע קורה ביניכם.

אלה סימנים שמשו בתוכך זיהה סכנה.

הגוף הוא מערכת האזעקה - לא השופט

תחושת כיווץ יכולה להיות מידע חשוב. היא יכולה לסמן חוסר התאמה, חציית גבול או אינטואיציה נקייה.

אבל היא יכולה גם להיות זיכרון גופני של מצב מוכר: אישה שמוצאת חן בעיניך, רגע של אי־ודאות, אפשרות להיקשר או חשש שלא תיבחר.

לכן אינך צריך להתעלם מהגוף - וגם לא לציית לו אוטומטית.

במקום זאת, למד לשאול:

- מה אני מרגיש כרגע בגוף?
- איזה רגש נמצא מתחת לתחושה?
- מה אני מפחד שעומד לקרות?
- האם הסכנה מתרחשת עכשיו, או שהרגע הזה מזכיר למערכת שלי משהו ישן?

המרווח הקטן שבין התחושה לפעולה הוא הרגע שבו אתה מפסיק

להיות מנוהל אוטומטית

ומתחיל לקחת את המושכות של החיים שלך לידיים שלך.

תרגול של תשעים שניות כאשר אתה מזהה הפעלה:

1. עצור - אל תשלח מיד הודעה, אל תעקוץ ואל תקבל החלטה סופית.
2. קח נשימה עמוקה - לא כדי למחוק את הרגש, אלא כדי להישאר איתו בלי לפעול כמו שפוט של מערכת ההפעלה שלך.
3. זהה - איפה הרגש הזה נמצא בגוף: חזה, בטן, גרון, לסת או כתפיים?
4. תן לרגש שעלה בך שם - האם עלתה בך תחושת דחייה מוכרת? אולי זו בושה? קנאה? חוסר אונים? נטישה? אולי זה בכלל פחד?
5. תעשה הפרדה - מה שקורה עכשיו - אצלך בגוף - אולי מזכיר לך רגש בחתי נסבל מן העבר, אבל זה לא העבר עצמו.
6. בחירה מחודשת - איזו פעולה תשרת את הגבר שאתה רוצה להיות ולא רק את החלק שרוצה להפסיק להרגיש את אותו רגש מאיים?

המטרה היא לא שתגיע לשלווה מושלמת.

המטרה היא לזהות את מה שמתעורר בך - ולהישאר עם הידיים על ההגה,

במקום לתת לאזעקה שהופעלה להחליט במקומך

עכשיו תורך: עצור את הסרט

בוא נדמיין יחד את הסיטואציה הבאה:

היה לכם דייט מצוין. צחקתם, השיחה זרמה, ובסוף הערב היא אפילו אמרה שנהנתה. למחרת בבוקר שלחת לה:

"בוקר טוב, היה לי ממש כיף אתמול 😊"

עברו שלוש שעות, היא ראתה את ההודעה - ולא ענתה לך.

אתה מרגיש כיווץ בבטן. הראש מתחיל לעבוד:

"כנראה שרק אני חשבתי שהיה טוב."

"היא משחקת איתי."

"אני לא מתכוון להיות הגבר שרודף אחריה."

היד שלך כבר נשלחת לטלפון, מתחשק לך למחוק את ההתכתבות, לפתוח שוב את האפליקציה או להחליט שגם אם היא תענה - אתה תחכה לה בכוונה עד מחר.

עצור את הסרט כאן!!

לפני שאתה ממשיך לקרוא, השלם:

1. העובדה:

היא ראתה את ההודעה ולא ענתה במשך _____ שעות.

2. מחשבת הבזק שלי:

3. מה אני מפחד שזה אומר עליי?

4. מה אני מרגיש בגוף?

5. מה מתחשק לי לעשות כדי לא להרגיש את זה?

6. איזו פעולה תשרת את הגבר שאני רוצה להיות?

ועכשיו – בוחן מציאות

העובדה היחידה היא שהיא עדיין לא ענתה.

כל השאר הוא סיפור שמערכת ההפעלה שלך מיהרה לכתוב כדי להכין אותך לדחייה אפשרית.

יכול להיות שהיא מתלבטת, יכול להיות שהיא עסוקה, יכול להיות שהיא לא מעוניינת.

כרגע - אתה פשוט עדיין לא יודע.

הפעולה החדשה אינה לשלוח עוד שלוש הודעות וגם לא להעניש אותה מראש.

הפעולה החדשה היא להסכים לרגע לא לדעת, להרגיש את הכיוון - ולא לתת לו לנהל אותך.

לקחת את המושכות של החיים שלך לידיים שלך!!

זה מתחיל ברגע שבו עדיין אין לך תשובה ממנה,

אבל אתה כבר לא ממהר לתת לפחד להחליט במקומך

שבע דרכים שבהן ההגנות של מערכת ההפעלה שלך - מנהלות לך את הדייט

אין כאן כתב אישום.

כל אחת מן ההתנהגויות הבאות נולדה מסיבה טובה: הן ניסו להגן עליך מפני הרגשת דחייה, השפלה, נטישה, חוסר ערך או אובדן שליטה.

אבל הגנה שעבדה פעם עלולה היום להרחיק ממך דווקא את הקרבה שאתה מבקש לעצמך.

1. אתה נותן שואו!! במקום פשוט להיות נוכח בדייט

אתה מספר על ההישגים, זורק שמות, מחזיק את השיחה ומציג את הגרסה המרשימה ביותר שלך. היא שומעת קורות חיים מצוינים - אבל אינה מצליחה להרגיש את הגבר שמאחוריהם.
המשימה הסמויה של מערכת ההפעלה: "אם היא תתרשם ממני, לא תוכל לדחות אותי."

2. אתה הופך את הדייט לראיון עבודה

עבודה, ילדים, מגורים, עבר זוגי, תכניות לעתיד. שאלה אחרי שאלה, בלי לתת לדייט מרווח נשימה. הבדיקה נועדה לצמצם סיכון, אבל בפועל היא מחליפה סקרנות, משחקיות וחיבור בצ'ק ליסט.
המשימה הסמויה של מערכת ההפעלה: אם אדע הכול מראש, לא אפתיע את עצמי בכאב.

3. אתה מחפש רק לרצות אותה (ריצוי) וזו מהסנטר (מהמרכז) שלך

אתה מסכים איתה על הכל, מאפשר לה לעשות את כל הבחירות, משנה עמדה ומסתיר העדפות. במקום להוביל את הדייט אתה פשוט משתחל מאחוריה...
אתה מנסה להיות הגבר שלא יהיה לה שום דבר נגדו - אבל בדרך גם לא נשאר מספיק ממך כדי שהיא תוכל להכיר או לרצות את הגבר האמיתי שאתה.
המשימה הסמויה של מערכת ההפעלה: אם לא יהיה חיכוך, לא תהיה דחייה.

4. אתה פוסל אותה מהר מדי

מילה שלא אהבת, לבוש שלא לטעמך או רגע של שתיקה הופכים מיד להוכחה שאין התאמה. לפעמים זו יכולה להיות אבחנה נכונה. אבל לפעמים הבררנות היא מגננון הגנה מתוחכם: אם אתה תפסול ראשון, לא תצטרך להישאר מספיק זמן כדי לגלות אם היא בוחרת בך.
המשימה הסמויה של מערכת ההפעלה: אני אעזוב לפני שהיא בכלל תחשוב לעזוב אותי.

5. אתה משתמש בציניות כדי לא להיחשף

כל רגע רך מקבל בדיחה, כל שאלה אישית נענית בעקיצה, בכל פעם שמתקרבת אינטימיות, אתה הופך אותה למשהו שאפשר לצחוק עליו.
ההומור מגן עליך ממבוכה - אבל גם מונע ממנה לפגוש אותך באמת.
המשימה הסמויה של מערכת ההפעלה: אם הכול בצחוק, שום דבר לא באמת יכול לפגוע בי.

6. אתה דוחף למגע ומיניות מהר מדי

פלרטוט מיני אגרסיבי, מגע מוקדם או ניסיון להגיע במהירות ל"הישג".
לפעמים קל יותר לבדוק אם היא רוצה אותך מינית מאשר לשהות בשאלה החשופה יותר: האם היא רואה אותי? האם היא רוצה להכיר אותי באמת? האם אני רוצה להכיר אותה?
המשימה הסמויה של מערכת ההפעלה: אם אשיג אישור מיני, ארגיש לרגע רצוי ובשליטה.

7. אתה מתקרר דווקא אחרי שהיה טוב

נהנית. נמשכת. הרגשת חיבור. ואז, בדרך הביתה, משהו משתנה.
פתאום אתה עסוק בפגם שלה, מחכה שהיא תכתוב ראשונה, משכנע את עצמך שלא היה מיוחד או פשוט נעלם.
דווקא מפני שהיה טוב, הסיכון גדל. עכשיו יש לך מה להפסיד.
המשימה הסמויה של מערכת ההפעלה: אם אשמור מרחק, לא איקשר מספיק כדי להיפגע.

השאלה שיכולה לעזור לך להחזיר אליך את המושכות

במקום לשאול רק "למה עשיתי את זה?", שאל: "מאיזה רגש ניסיתי להגן על עצמי באותו רגע?"

האסטרטגיה אינה האויב שלך.

**היא מערכת ההפעלה שלך שמנסה לשמור עליך באמצעות הכלים שהיו לה
כשהיית ילד.**

**הבעיה היא שהיא ממשיכה לבחור עבורך גם כשאתה כבר גבר -
בלי לבדוק אם הסכנה הישנה קיימת גם היום.**

כשחוסר ודאות מרגיש כמו כימיה

"אין לי מזל, כל הנשים שאני נמשך אליהן לא פנויות רגשית."

יכול להיות שאתה מתאר בכנות את החוויה שלך.

אבל אם אותו סיפור חוזר שוב ושוב, זה כבר דפוס, ודפוס המשמעות שלו- מערכת ההפעלה שלי בוחרת עבורי. אני מזמינה אותך לבדוק כמה אתה באמת מודע לבחירות שלך, לא כדי להאשים אותך, אלא כדי להחזיר לך יכולת השפעה והחלטה על החיים שלך.

אישה לא פנויה רגשית/נשואה/רחוקה פיזית- מאפשרת לך לרצות קשר בלי לעמוד במלוא הסיכון של קשר.

אתה יכול להתגעגע, להילחם, להוכיח, להמתין ולנסות לזכות בה.

כל עוד היא מתקרבת ומתרחקת, המערכת שלך עסוקה במרדף - ואינה נדרשת לשאלה המפחידה יותר:

מה יקרה אם מישהי באמת תהיה כאן?

ה"כימיה" המוכרת

לפעמים אנחנו קוראים "כימיה" לזיהוי מהיר של דפוס מוכר.

חוסר ודאות יוצר מתח- המתח יוצר עוררות- והעוררות מתפרשת כמשיכה יוצאת דופן.

לעומת זאת, אישה יציבה רגשית, ברורה בכוונותיה וחמה כלפיך עלולה להרגיש בתחילה "שטוחה" או "חסרת ניצוץ" - לא מפני שאין ביניכם שום פוטנציאל, אלא מפני שהמערכת שלך לא רגילה לזהות שקט כאהבה.

זה לא אומר שאתה צריך לבחור אישה שאתה לא נמשך אליה, או שכל משיכה לאישה מורכבת היא בעיה.

ההזמנה היא רק לבדוק:

- האם אני נמשך אליה - או אל הצורך לזכות בה?
- האם אני רוצה אותה - או רוצה שהבחירה שלה תוכיח שאני ראוי?
- האם אני מרגיש חום וסקרנות - או בעיקר חרדה, אובססיה וצורך להשיג?
- האם היא פנויה אליו במעשים, ולא רק במילים?
- האם המאמץ הדדי לאורך זמן?

כימיה בריאה לא חייבת להרגיש כמו פיצוץ- לפעמים היא מתחילה כניצוץ קטן שמקבל חמצן מתוך ביטחון, הדדיות וסקרנות.

אהבה לא אמורה לדרוש ממך לעלות כל פעם על שני מטוסים כדי לקבל תחושה של קרבה.

דחייה אינה פסק דין על מי שאתה

אין דרך להיות בעולם הדייטניג בלי לפגוש דחייה.

לא, לא כל אישה תרצה להמשיך להיפגש איתך, בדיוק כפי שגם אתה לא תרצה להמשיך עם כל אישה שתפגוש.

אבל כשהדחייה בהווה מתחברת לחותם רגשי ישן, היא לא נחוות כאי־התאמה נקודתית.

היא נחוות כהוכחה:

- "אני לא מספיק טוב."
- "אף אחת שאני רוצה לא תבחר בי."
- "אם היא הכירה אותי ולא רצתה, כנראה יש בי משהו פגום."

מכאן נולדות תגובות קיצוניות: ניסיון לשכנע אותה, כעס על "נשים של היום", מחיקה מיידית, השפלה עצמית או ימים של ניתוח כל משפט מהדייט.

המיינד מנסה לייצר שליטה. אם תגלה מה לא בסדר בך - או בה - אולי תוכל למנוע את הכאב בפעם הבאה.

הפעולה שאם תעשה אותה - תחזיר לך את עצמך:

- היא אינה רוצה להמשיך - זו עובדה על המפגש ועל ההתאמה ביניכם.
- "אני לא מספיק טוב" - זו פרשנות שמתחברת לחותם הרגשי שלך.
- אי־התאמה זו לא היררכיה, היא לא מעליך ואתה לא מתחתיה.
- מותר לך להתאכזב בלי להפוך את האכזבה הזאת לזהות שלך.

ביטחון עצמי הוא לא האמונה שכל אישה תרצה אותך.

ביטחון עצמי הוא הידיעה שגם אם אישה לא תרצה אותך - אתה לא נוטש את עצמך.

- לא מקטין את עצמך כדי לשכנע אותה.
- לא רודף אחריה כדי להחזיר לעצמך תחושת ערך.
- לא הופך אותה לאויבת רק כדי לא להרגיש את הכאב.

החופש האמיתי הוא לא להבטיח שלא תידחה,

החופש הוא לדעת שגם בתוך חווית דחייה אתה לא הולך לאיבוד.

עקרון הפעולה ההפוכה להרגל

הבנת המקור אינה מספיקה כדי ליצור שינוי.

המודעות פותחת דלת - אבל צריך גם ללכת דרכה.

הדרך לעדכן את מערכת ההפעלה היא לתרגל פעולה קטנה, הפוכה לאסטרטגיה האוטומטית, ובמקביל להסכים לפגוש את הרגש שממנו היא ניסתה להגן עליך.

כך זה נראה בדייטים:

- אם אתה רגיל להרשים - שאל שאלה אמיתית והקשב, בלי להכין בזמן שהיא מדברת את הסיפור הבא על עצמך.
- אם אתה רגיל לרצות - הבע העדפה קטנה וברורה: מקום, שעה, סוג אוכל או עמדה בשיחה.
- אם אתה רגיל לפסול במהירות - תן למפגש עוד עשרים דקות לפני שאתה מחליט, כל עוד אין חציית גבול או חוסר כבוד.
- אם אתה רגיל להיעלם - שלח הודעה ישירה ומכבדת, גם כשאתה חושש מהתגובה.
- אם אתה רגיל לשלוט - אפשר רגע של שתיקה בלי למהר למלא אותו.
- אם אתה רגיל להסתיר התלהבות - אמור בפשטות: "היה לי נעים. אשמח לראות אותך שוב."
- אם אתה רגיל לרדוף - עצור ואפשר לה לעשות צעד גם לעברך.

כשאתה פועל אחרת, סביר שהפחד יעלה.

זה אינו בהכרח סימן שטעית. לעיתים זה סימן שנגעת בדיוק במנגנון הישן.

- גבר שרגיל לשלוט ירגיש סכנה כשהוא משחרר.
- גבר שרגיל לרצות יחוש אשמה כשהוא מביע רצון או מציב גבול.
- גבר שרגיל להסתיר עניין ירגיש חשוף כשהוא אומר שהוא מעוניין.

הפעולה החדשה אינה אמורה להרגיש טבעית מיד. מה שמרגיש לך "טבעי" נבנה במשך שנים כדי להגן עליך.

המטרה היא לא להציף את עצמך או להתעלם משיקול דעת.

המטרה היא להוסיף למערכת אפשרות חדשה - עד שהתגובה האוטומטית כבר אינה האפשרות היחידה.

עכשיו אתה כבר יודע לזהות את הרגע שבו מערכת ההפעלה הישנה תופסת את ההגה.

יופי, התחלת להבין מה מנהל אותך. עכשיו הגיע הזמן ללמוד מה לעשות ברגע האמת.

לזהות את הדפוס אחרי שהדייט נגמר זו רק ההתחלה, השאלה היא מה תעשה בפעם הבאה שהוא יתעורר. ברגע האמת, לא תמיד מספיק לדעת מה מפעיל אותך. אתה צריך דרך פשוטה לעצור, לבדוק מה באמת קורה - ולבחור תגובה שלא מוכתבת על ידי החותם הרגשי. לא עוד תובנות שיגיעו רק בדרך הביתה. לא עוד ניתוחים של מה היית צריך לומר או לעשות. אלא כלים ברורים שיעזרו לך לעבור מהבנה - לפעולה. בדיוק בשביל זה יצרתי אתערכת הפעולה:

לקחת את המושכות בדייט לידיים

ערכת פעולה מעשית שתלווה אותך לפני הדייט, ברגעים שבהם החותם הרגשי שלך מופעל ואחרי המפגש.

הערכה תעזור לך:

- להגיע לדייט כשאתה יודע מה אתה רוצה לתרגל.
- לעצור לפני שאתה מגיב מתוך פחד, כעס או חוסר ערך.
- להפריד בין העובדות לבין הסיפור שנבנה לך בראש.
- להבין אם מדובר בהפעלה רגשית או במשהו שבאמת אינו נכון עבורך.
- לבחור פעולה חדשה, ברורה ומכבדת.
- ללמוד מכל דייט - בלי לפרק את עצמך ובלי להאשים אותה.

זה לא עוד PDF שמסביר לך למה אתה מתנהל כפי שאתה מתנהל.

זו ערכת עבודה מעשית שתלווה אותך לפני הדייט, בזמן הפעלה רגשית ואחרי המפגש - ותעזור לך להפוך את ההבנות שקיבלת במדריך לפעולות חדשות בחיים עצמם.

בתוך הערכה מחכים לך:

- דף הכנה לדייט - כדי לזהות מראש את הפחד שעלול להתעורר ולבחור מה תרצה לתרגל אחרת.
- כרטיס SOS לרגע של הפעלה - כלי קצר שאפשר לשמור בטלפון ולפתוח כשהראש מתחיל להריץ תסריטים.
- בוחן המציאות - שיעזור לך להפריד בין מה שקרה בפועל לבין הסיפור שמערכת ההפעלה שלך מספרת.
- מפת ההפעלה האישית שלך - כדי לזהות את מחשבת הבזק, הרגש, אסטרטגיית ההגנה והמחיר שהיא גובה ממך.
- כלי להבחנה בין טריגר לדגל אדום - כדי לדעת מתי העבר שלך הופעל ומתי באמת מתרחשת מולך התנהגות שאינה מתאימה לך.
- דף פענוח לאחר דייט - שיעזור לך להבין אם אתה באמת מעוניין בה, או בעיקר רוצה שהיא תבחר בך.
- תכנית פעולה למצבים אמיתיים - מה לעשות כשהיא לא עונה, מבטלת, מתרחקת, דוחה אותך או כשדווקא אתה זה שמרגיש צורך להיעלם.
- ניסוחים והודעות מוכנות - להבעת עניין, להצבת גבול, לבירור ישיר ולסיום מכבד, בלי משחקים ובלי מניפולציות.
- אתגר של שלושה דייטים - כדי שתוכל לתרגל בכל מפגש פעולה חדשה אחת ולבנות בהדרגה דרך אחרת להיות בקשר.

הגיע הזמן להפסיק לתת לסיפור הישן לנהל את הדייט הבא שלך - ולקחת את המושכות של החיים שלך לידיים שלך.

כל הכלים שיעזרו לך לעבור ממודעות לפעולה - כבר בדייט הבא.

מחיר ערכת הפעולה:
בגלל שכבר רכשת את חלק א' וב'
אתה מקבל את הערכה במחיר מיוחד
97 ש"ח

אני רוצה את ערכת הפעולה לדייטים

*גישה מיידית לערכה הדיגיטלית לאחר הרכישה.

בדייט הבא, תן לגבר שאתה היום לבחור - לא לילד שמפחד להיפגע.

[אני רוצה להמשיך לערכת הפעולה]

*לא הצלחת לפתוח את עמוד הרכישה? [לחץ כאן](#)

*במידה ורכשת את החבילה המלאה של מדריך החותם הרגשי: חלק א' + חלק ב' + בונוס! ערכת הפעולה במתנה- תחזור עכשיו לעמוד הקודם ממנו פתחת את המדריך, שם מחכה עבורך ערכת הפעולה.

מחכה לך בערכת הפעולה, עם מפת דרכים ברורה - איך להפוך את כל מה שלמדת כאן לבחירות חדשות כבר בדייט הבא שלך.

מיקה גורוביץ,
הלוחשת לגברים

