הקנאה כשער להתפתחות

מרינה קושניר

הקנאה כשער להתפתחות

באנגלית יש שתי מילים שונות לקנאה :

- Envy

צרות עין, פחד מהצלחה של האחר, אני רוצה להיות כמו ההוא…

- Jealousy

קנאה, לרוב על רקע רומנטי, נאמנות ריגשית או מינית, בייחוד ביחסים של זוגיות.

היכרות עם הקנאה

פירוק הקנאה לגורמים:

כעס, עצב, פחד, חוסר ביטחון, חוסר שליטה, עלבון, בדידות, תחושת הדרה, דחייה

הקנאה היא קוקטייל רגשות חזק מאוד ודחוס ומרוכז - הדרך הכי טובה להתמודד איתו היא קודם כל לנשום ולהבין מה הקולות שעולים בנו ומבקשים מקום וביטוי.

“The only way out is through”

הבסיס לקנאה והאמונות שלנו בתרבות ובמסע האישי

מונוגמיה, פוליאמוריה, מערכות יחסים פתוחות.

קנאה תרבותית שטמונה בחברה שלנו,
קנאה מוסרית ?

קנאה זה לא בדיוק רגש, זה מצב, כל תרבות מתייחסת לקנאה קצת אחרת...

הטעמים של הקוקטייל המשובח שנקרא הקנאה

פחד - כעס - עצב

חוסר ביטחון

אשמה או בושה

תחרותיות

רכושנות

חרדת נטישה

פומו- תחושה שהשאירו אותי מאחור

לא אוהבים אותי, רצון לתשומת לב

פחד מהשינוי

חוסר ייחודיות

הבסיס לקנאה בנורמטיבות החברתיות

- רצח על כבוד המשפחה **"רקע רומנטי"** ?, חוויה של השפלה, פגיעה בכבוד, ברמה התרבותית

- מה יגידו עלי? מה יחשבו עלי אם יגלו? (תחושה של בושה, השפלה הנובעים מחוסר קבלה חברתית)

- אהבה היא משאב סופי ויש מעט ממנה, אם אאבד אז לא אמצא עוד...?

- אם מישהו רוצה מישהו אחר אז יש לו בעיה להתחייב ? "תסמונת פיטר פן" ?...

- יחסים פתוחים זה **"בגידה"** בהסכמה ?

טריגרים וצרכים

טריגרים: הוא התאהב? בגד? האם הוא עשה משהו
בפועל? מה התחום האפור שלנו? אוננות? פורנו?
סייבר סקס? סקס בחו״ל? מה הגבולות שלנו?
מה יעצור ממני להרגיש את הקנאה?

צרכים: ביטחון קיומי, חרדת נטישה, מהר לי מדי,
פחד מלהיות לבד, צורך בוודאות, רוגע, שקט, אמון,
ביטחון עצמי, ערך עצמי (השוואה לאחרים), ייחודיות,
אהבה, שותפות, ביחד׳נס, תשוקה,
בדיקות חוזה של מערכת היחסים.

אם תמיד האהבה שלנו בסוג של תחרות אז אני כל הזמן
אפסיד בתחרות,
ככל שהערך העצמי שלי גבוה יותר ככה אקנא פחות,

שאלות לשאול את עצמנו בזמן שחווים קנאה

מה הטריגר ?

למה אני מגיבה כעת ?

מה הפחד שנמצא מתחת לטריגר שלי ?

מאיפה הפחד הזה הגיע ?

האם יש ענייני תקשורת לא מדוברים או אמון שצריך לפתור ?

הבסיס לקנאה והאמונות שלנו בתרבות ובמסע האישי

- ההבנה שבכל רגע כל אחד יכול לעזוב את הספינה - Relation**Ship**.
- **לא לאחוז.**
- לתקשר את הצרכים שלנו ואת מה שאנחנו צריכים.
- לקיחת אחראיות על המעשים שלנו.
- מה ההסכמות שלנו?
- אם אני מקנאת והבן זוג שלי מקטין את הצרכים שלי… זו פגיעה באמון?
- האם אני סומכת על האכפתיות של בן הזוג בשביל להתמודד עם הקנאה?
- האם ישנה ערבות הדדית?
- איפה האמון שלי נמצא בבן הזוג?
  גם אם יעזוב חשוב לי לדעת שאיכפת לו ממני…
- חלק מהקנאה מבוססת על חוסר הבנות, תפיסות שונות ולא מדוברות לגבי זוגיות ואהבה, נאמנות, מחוייבות וכד׳…

אז מה עושים?

אני מכלול ולא מתחרה בשום דבר
אין סוף להשוואה
העסקת חבילה המיוחדת הזו שהיא אני
אי אפשר לקבל בשום מקום אחר

לפעמים קנאה משרתת אותנו כדי שיראו אותנו
״אני דופקת לך דרמה שאתה לא מבין, אתה תראה אותי״
וזה יכול להיות הכלי לייצר את התשוקה - למשל ״מייק אפ״ סקס
כשמבינים מה הקנאה מספקת לנו, אפשר למצוא את זה בדרך אחרת
קנאה זו לעיתים אסטרטגיה לא מודעת לקבל את מה שאני צריכה

חווית העלמות וחוסר קיום
״אני לא קיימת באורגזמה של הבן זוג עם מישהי אחרת״
.הכל הכל הכל מוביל אותי להתבונן פנימה

הקנאה כשער להתפתחות

קבלה - לקבל את זה שאנחנו מקנאים ולא לנסות להלחם ברגשות או בקנאה

במקום זה לנסות להקשיב לקנאה,
מה היא רוצה בשבילנו ?

למה אנחנו צריכים לשים לב ?
לקיחת אחראיות על הרגשות שלנו במקום האשמת האחר

בלי שיפוטיות למצב שאנחנו נמצאים בו להיות בחמלה למרות כל הקושי.

התמודדות עם הקנאה

תשעים אחוז מהריבים הזוגיים זה בעצם אי הבנות...
אם יש גירסא טובה וגירסא רעה,
אנחנו מתחייבים לבחור בגירסא הטובה.

לזכור שבאנו לאהוב והכוונות שלנו הן אהבה.

מאיזה מקום אנחנו ניגשים למערכת יחסים שלנו ?

ממקום של מ0 ל10 - קודם כל אנחנו לא סומכים ואח״כ לאט לאט נפתחים

או ממקום של מ10 ל0 - אנחנו קודם כל מביעים אמון ופותחים את הלב ואם ניפגע אז נצטמצם

התמודדות עם הקנאה

דברו עם בן הזוג, כל הרגשות השלילים פורחים בחושך...
כאשר אנחנו מאפשרים שיח פתוח אנחנו מחזקים את הקשר
זכרו שגם הזוגיות שלכם היא מכלול ייחודי בלתי ניתן להחלפה
אמון - אמון - אמון ממקום של אהבה ולא האשמות.
לכולנו יש צרכים ויש לזה מקום.
כשלא מדברים על הדברים זה פוגע באמון המשותף.
גבולות, כללים, הסכמות, גם אם זמניים בשביל שנוכל לעבור את התהליך הריגשי.

ההינאה - ההנאה שבקנאה
הפירגוש - פירגון עם ריגוש

פירגוש והינאה יכולים להיות מעוררים מינית,
פרגון וריגוש עבור בן הזוג, זו נתינה או הענקה,
הם לא הרכוש שלי, זו חוויה שמאפשרת התרחבות.

טקטיקות להתמודד עם הקנאה

* הוקרת תודה - מעלה את הסרוטונין למח
* מגע - מעלה את האוקסיטוצין
* לשבת עם הרגשות ולהתבונן - לעשות תהליך ריפוי טבעי
* התאקלמות - לתת לרגשות לחלחל
* התבטאות - לתת לרגשות תוקף באמצעות מילים
*הפסקה - לקחת את הזמן בכדי להתרגל לשינוי
* לשנות קצב - להאט את הדברים, בייבי סטפס
*לעשות בדיקות אחד עם השניה, להמציא תזכורות
* שיתופיות - למצוא דרכים להכליל את בן הזוג
* לשמור על אקסקלוסיביות - דברים שייחודיים רק לנו
* פשרה - למצוא דרך שבה נוכל להגיע לעמק השווה
* מודעות עצמית - לראות את הסיטואציה מעוד זוויות ראייה
* חמלה ואמפטיה

אמונות מגבילות ואמונות שורשיות

לזהות את האמונה

להבין עד כמה אני מאמינה באמונה הזו מ1 עד 100

למצוא אמונה חדשה ומטיבה ולעשות החלפה ביניהם.

דורש תרגול מדיטטיבי עמוק ולצלול פנימה אל הרגש.

קהילה תומכת

מקום להיות בו רגישים וחשופים עם רגשותינו.

תקשורת מקרבת ואותנטית.

אנשים שתומכים אחד בשני באופן הדדי הם שגדלים ביחד ומתפתחים ביחד.

גדלנו וחונכנו לחשוב שהסיפור שלנו הוא רק שלנו.
המקום של השיתוף והאנושיות מקרב בינינו.

פגיעות מקרבת ויוצרת אינטימיות חזקה מאוד ותחושת חיבור אחדות ורפואה ענקית.

מיניות בריאה יכולה להתקיים בקהילה בריאה,
רגשות בריאים, בקהילה שמאפשרת אותם.

*ברדרהוד- אחווה גברית, מפותחת למרות הקשיים בדבר, נחווה את הרגשות ונעבור דרך זה, החיבור שלנו הוא בלהתמודד עם זה לא חשוב מה יגיע...
אנחנו ביחד לקראת מטרה משותפת ותמיכה הדדית.

*סיסטרהוד - אחוות אחיות, היא חיבור ריגשי, בשיחת נשים אין שורה תחתונה, אין צורך גם, השיחה היא המטרה, החיבור הירגשי ותחושת החיבור היא המטרה.

חיי קהילה סיסטרהוד וברדרהוד:

כאשר 2 אנשים נפגשים, יש שם גם סיסטרהוד וגם ברדרהוד וגם מתח כלשהו...

בפנים יש לנו פצעים שורשיים,
אצל הזיכרי יש פצע של "אני כישלון"
ואצל הניקבי פצע של "אני לא אהובה"

כשאנחנו יוצאים למסע של ריפוי אנחנו חייבים להבין את הצללים האלו ואת המנגנונים המתוחכמים שניסו להגן עלינו.

תודה רבה לכם על ההקשבה :)

Ginjah Vibes - Marina Kushnir

www.GinjahVibes.com