

22.07*29.45	31	72	עמוד	עולים האשה	01/02/2012	30635173-8
שרון רובינשטיין מאסטר לזוגיות אפקטיבי - 27640						

ולנטיין די 2

"הרבה פעמים כל-כך תאהבי מישהו כבן אדם, שתתני לו סיכוי כגבר במיטה. להתאהב ממבט ראשון זה לקוות שהאסוציאציה שאת קושרת כרגע למראה החיצוני אכן תתגשם. זה נחמד, אבל גם מסוכן, כי את נותנת לגבר מראש הרבה יותר קרדיט ממה שמגיע לו". שרון רובינשטיין

20.82x28.45	32	72	עמוד	עולם האשה	01/02/2012	30635180-6
שרון רובינשטיין מאסטר לזוגיות אפקטיבי - 27640						

**סוד מס' 1 להשגת זוגיות: "גברים נמשכים ללוק הנשי ולא ללוק היפה".**  
**סוד מס' 2: "אם הוא נראה מספיק טוב כדי להיות ידיד שלך, זה מספיק".**  
**סוד מס' 3: "יש כאלה שנראות מעולה בלי שום איפור. קוראים להן בנות 25".**  
**שרון רובינשטיין, הקואצ'רית המובילה בארץ לענייני זוגיות, לא מפחדת לומר**  
**לכן את האמת בפנים, גם אם תיעלבו ממנה. ישבנו איתה לשיחה מעמיקה על**  
**מה גברים באמת מחפשים, למה אהבה ממבט ראשון נחמדה אבל מסוכנת,**  
**ולמה חובה עלייך לחבק את בן זוגך בכל פעם שהוא חוזר הביתה מהעבודה**

מאת: ליטל אבזון | צילום: ג'ודי פאוקר

# הלוחשת לנשים

לסמינרים שלי ולמה שמתרחש בהם, ולשמוד על המינון הנכון, כדי לשמר את הערך של הדברים שאני נותנת".  
**מחיפוש מקיף באינטרנט, באמת לא לגמרי ניתן לגלות מה את נותנת בסדנאות הללו.**

זה בדיוק מה שרציתי, כי להפיץ את זה מעל רמה מסוימת כבר מוזיל את זה. ולמרות כל הדיסקרטיות - עדיין גונבים ממני, כל הזמן. אני בין היחידים בארץ שכותבים את החומרים של עצמם וזה הופך את הגניבות ליותר מבאסות. הם אפילו לא טורחים לשנות את הניסוחים שלי! הרופר אמינס אומר באחד מהשירים שלו: "אתם אולי הדבר השני הכי טוב, אבל אתם לא אני". זה בדיוק המצב. הם יכולים לגנוב את המשפטים שלי אחד לאחד, אבל לא את השיטה הייחודית לי.

במקור, רובינשטיין למדה בארצות-הברית פסיכולוגיה ומשחק במקביל. היא חשבה שתמשיך לתואר שני בפסיכולוגיה בכונה להפוך למטפלת, אבל לא ממש אהבה את הרעיון של הפירה פסיכואנליטית מתמשכת. בשלב זה, הפנתה אותה חברה לסדנת קואצ'ינג. "מההתחלה העניין מצא חן בעיניי. התחלתי לפקוד השתלמויות בתחום וכל הכסף שהיה לי הלך לאימונים אצל גורואים של העצמה, פסיכולוגיה התנהגותית וקואצ'ינג". היא מספרת. "השקעתי אצל האנשים הכי חזקים. היה לי כשרון לזהות את הטובים ביותר, וגם כיום אני יכולה לסמן באצבע את האלופים בארץ". כשאביה עבר אירוע מוחי, נאלצה רובינשטיין לחזור ארצה ולא לגמרי ידעה מה היא רוצה לעשות. "קיבלתי הצעות להרצות במיגוון נושאים במכללות 'אפיק' ו'ב'הנדסאים'. ובמקביל אליהן התחלתי להעביר פגישות קואצ'ינג אישיות. אף אחד בארץ לא ידע אז מה זה קואצ'ינג, אז קראתי לזה ייעוץ חברתי", היא מספרת. "אלו היו פגישות אישיות, אחד על אחד, ושמת לב שהביקוש הגדול הוא לאימון בנושא דייטטינג, ודווקא מגברים. תוך כדי שאימנתי אותם, אספתי הרבה מאוד ידע. עם הידע הגיעו שאלות והחלטתי לחקור נשים לגבי מה הן רוצות. תשאלתי כ-2,700 נשים, כאשר השאלה החשובה ביותר מבחינתי הייתה: מתי הכרת מישהו שלא ענה על רשימת הדרישות שלך, ובכל זאת התאהבת בו?". התשובות שקיבלה רובינשטיין תאמו את התיאוריה שהייתה לה בראש לגבי הגברים שנשים יימשכו אליהם. **מפתיע שהביקוש ההתחלתי היה בעיקר מגברים ולא מנשים, בהתחשב באגו הגברי ובגאווה שמקשה עליהם בוודאי להודות שהם לא יודעים מה הם עושים. לא?**

"לא המצאתי שום דבר. רק לקחתי את היסודות ועשיתי להם אדפטציה למודרנה. אני תמיד חוזרת על כך שאת מה שאני מלמדת, יכולתם ללמוד גם מסכתא שלכם", אומרת שרון רובינשטיין, מאמנת לתקשורת בינאישית, כשאני שואלת אותה על הצלחת השיטה שפיתחה עבור כל מי שמחפש אהבה. "מדובר בעקרונות החיים", היא טוענת, "אני רק מארגנת אותם יחד ואורזת אותם בשפתי".

למרות שכבר ביססה לעצמה שם כקואצ'רית המובילה בארץ, רובינשטיין, 30 ומשהו, לא נחה לרגע על זרי הדפנה. לילה ממוצע שלה לא יכלול יותר מחמש-שש שעות שינה, והעבודה יכולה להימשך לתוך השעות הקטנות של הלילה. בין לבין היא כבר הוציאה שני ספרים - "מה היא רוצה" ו"למה היא ולא את" - שכיכבו ברשימת רבי המכר ב"סטטימק"; עובדת על ספר נוסף; שוקדת על סמינרים מיוחדים לנשים שהיא מעבירה כל חודש בעצמה או יחד עם מדריכים שבחרה בפניצטה; מלמדת קורסים ממוקדי מטרה על פלירטוט וטיזינג, מיניות וסקס, אודרי היכרויות, ביטחון והערכה עצמית ועוד; ועמלה על תואר במשפטים, שיצטרף לתואר בפסיכולוגיה שכבר יש לה יחד עם שלל השתלמויות קואצ'ינג אצל הגדולים ביותר. למרות שזה אולי נשמע כמו הרבה לחץ, רובינשטיין עצמה מרגישה מבורכת. "יש לי משמעות בחיים, בגלל מה שאני עושה ובגלל שאני יכולה לתרום לאחרים", היא חוזרת ואומרת. "אם לא הייתה לי את האפשרות לעשות את זה, הייתי ממש בצרות".

קשה לגרום לרובינשטיין לדבר על עצמה. יכול להיות שזה בגלל שהיא כל-כך רגילה לדון בבעיות של אחרים, אבל נראה כי היא פשוט לא נראית לעצמה כמו נושא מעניין מספיק. "אני לא תופסת את עצמי כמי שיש בה עניין", היא אומרת. "העניין האמיתי הוא כמה שאני יכולה לתת לאנשים, ואנשים הרי באים אליי כדי לקבל משהו". כשאני מכנה אותה "אשת עסקים" בפניה, היא מגחכת. "אני לא תופסת את עצמי כאשת עסקים מוכשרת במיוחד", היא אומרת. "יכולתי למסחר את הסמינרים שלי לגמרי, אבל אני לא רוצה. נכון, זה היה רווחי יותר אם הייתי עושה זאת, אבל אני מעוניינת לשמור על דיסקרטיות יחסית בנוגע

"מנסיוני, אשה לא תמיד מעוניינת להוביל לאורך זמן, ובטווח הארוך היא לא תישאר עם גבר חלש. גבר חלש הוא גבר בלי תוכנית, בלי אג'נדה. גבר כזה חי חיים ריקים מתשוקה. הוא קם בבוקר, רק כי הוא לא מת במשך הלילה"



20.93x28.61	33	72	עמוד	עולים האשה	01/02/2012	30635188-4
שרון רובינשטיין מאסטר לזוגיות אפקטיבי - 27640						



כולן כבר מבינות שאני שם בשבילן והמחויבות שלי היא אליהן. אפילו יש לי דיל איתן. עם הזמן ניכר היה שהבוגרות הרציניות שלי מקבלות הצעת נישואים רצינית תוך שישה חודשים. אני אומרת לבנות המתחילות במלוא הכנות: בתמורה להזמנה לחתונה, מכתב ותמונות, אני מחזירה יותר מרבע משכר הלימוד פלוס מתנת חתונה. ואני אומרת לך, אלו צ'קים שאני כותבת בהנאה גדולה...

**כמה התייחסות יש למראה בסמינר לנשים? בהתחלה, זה הכי חשוב! גברים הם ויזואליים. מראה אצלם הוא כמקום הראשון. אצלנו, הנשים, אסור שעניין המראה של הגבר יתפוס את המקום הראשון. הוא צריך להיות שלישי או רביעי. אם הוא נראה מספיק טוב כדי להיות ידיד שלך, זה מספיק. מספיק שהוא אסתטי בעיניך. הרבה פעמים כל-כך תאהבי מישהו כבן אדם, שתתני לו סיכוי כגבר במיטה. כדרך הזאת רק מעטים מאזכרים יש קסם כזה שאת מתאהבת בו שנייה אחר-כך. להתאהב ממכת ראשון זה לקוות שהאסוציאציה שאת קושרת כרגע למראה החיצוני אכן תתגשם. זה נחמד, אבל גם מסוכן. כי את נותנת לגבר מראש הרבה יותר קרדיט ממה שמגיע לו.**

לנו הנשים יש את הפריבילגיה להגיע למשיכה מאוחר יותר. נשים אומנם מבינות את זה, אבל טועות בדבר אחד - הן משוות את עצמן לכל מיני דוגמניות שהן רואות

את הדלת? למעשה הוא מוביל אותך פנימה. הוא מושך עבורך את הכיסא? בעצם הוא מושיב אותך. אלה פעולות הובלה שמשדרות: "אני שולט", "אני הבוס", אלא שהן נעשות בצורה נעימה. אין חולשה בלהיות ג'נטלמן. יש נשים שמפחדות מזה כי הן פמיניסטיות לא מהזן האמיתי. מכחינותי. פמיניזם אמיתי הוא של אשה שכטוחה בנשיות שלה, שלא מרגישה שהנשיות מחלישה אותה, שיכולה לתת לגבר להיות גבר ולהוביל.

**את באמת מאמינה שיש דבר כזה "השקפת עולם נשית"?**

אין כאן אמיתות חותכות. מדובר בהכללות רחבות שנוגעות לרוב. הספקטרום רחב ולאורכו מפוזרים כל הטיפוסים. אני לא מבטיחה שאני יודעת מה נשים רוצות. אבל אני יודעת מהו הדבר שרובן מגיבות אליו. נשים נמשכות לגברים מובילים. לא שתלטנים. כמטוס אין שני טייסים. יש טייס ויש נווט. ואני ממליצה לנשים להיות הנווט. הרי מבחינה אבולוציונית כולנו מתוכנתים להישך לטיפוס מגדרי מסוים. אם את שואלת אותי, זה יישאר תמיד ועדיף לעבוד עם זה מאשר נגד זה. לנסות לשנות את בסיסי המשיכה זה כמו לנסות לשנות את כוח הכבידה. מנסיוני, אשה לא תמיד מעוניינת להוביל לאורך זמן. ובטוח הארוך היא לא תישאר עם גבר חלש. גבר חלש הוא גבר כלי תוכנית. בלי אג'נדה.

## "את צריכה להיות מוקפדת, להתלבש באופן שמבליט את נשיותך, כי התגובות הן בהתאם. את מרגישה מכוערת? חושבת שאת לא מספיק יפה? רק לכי לסטודיו של צלם חתונות ותראי שגם הכונפות הכי גדולות מתחתנות"

מסביב וחוות חוסר ביטחון. זוהי כמוכן טעות ענקית. משהי יכולה להיות מאוד יפה. אבל יהיה חסר בה הקטע המדליק הנשי. הרון. הסקסיות. המשיכה האמיתית של גברים היא ללוק הנשי ולא ללוק היפה. את צריכה להיות נשית ומוקפדת ולהיראות הכי טוב. להתלבש באופן שמבליט את הנשיות שלך. לא לפחד ללכת עם שמלה וחצאית ביומים. כי התגובות הן בהתאם. מרגישה מכוערת? חושבת שאת לא מספיק יפה? רק לכי לסטודיו של צלם חתונות ותראי שגם הכונפות הכי גדולות מתחתנות. לתפיסתי, שתי הבעיות הגדולות של נשים מבחינת מראה הן בעצם קצוות של אותו מקל. או שאת מתלבשת לא בהתאם לגילך. ואז זה נראה וולגרי. או שכבר ויתרת ואת מזניחה את עצמך לגמרי. זה לא שכולן חייבות להתאפר. יש כאלה שגראות מעולה בלי שום איפור. קוראים להן בנות 25.

**אם נשים נמשכות בשלב מאוחר יותר, על מה מתבססת משיכתן הראשונית אל הגברים?**

גבר צריך להיות ג'נטלמן. משם זה מגיע. יש בחורים שלא מבינים מה זה להיות ג'נטלמן. שנוטים להיות שתלטניים או להיות שטיחים. וצריך לאזן אותם. למרות המילה. בג'נטלמן אין שום דבר עדין. מי שהוא כזה הוא גבר שמוביל. הוא פותח לך

גבר כזה חי חיים ריקים מתשוקה. הוא קם בבוקר. רק כי הוא לא מת במשך הלילה.

**ואשה לא צריכה אג'נדה?**

עבור אשה. ההוויה הנשית לבדה היא כבר חתיכת אג'נדה. כשאשה קמה בבוקר. כל היקום מתעורר איתה. היא מרכיבה ומטפחת את העולם שמקיף אותה. משמשת פסיכולוגית לחברות ולמשפחה. משחקת את נערת הליווי המפתה של בן הזוג. וחובשת גם את כובע השפית ומעצבת הפנים של הבית - רק מעצם היותה. גברים מרתקים אותי. אבל ברור לי שנשים הן העולם. אנחנו נולדות כבר מלאות. אם רק היתה מעט יותר סולידריות בין נשים. העולם היה נראה אחרת. הקנאה והתחרות בינינו רק מחלישה. מהבחינה הזו יש לנשים מה לשאוב מהגברים.

כשגבר מסתכל על בת הזוג של חברו ורואה כי טוב. הוא אומר לעצמו - "כזאת אני רוצה". אשה כמצב הזה תגיד לעצמה - "אותו אני רוצה". נשים לא מבינות שיש עוד גברים כאלה. והן צריכות ניעור. אגב, גם עם נשים וגם עם גברים אני עושה הסכם בתחילת הסמינר שממני לא נעלבים. אני אומרת את האמת ולעיתים היא יכולה להמם. אבל בשביל זה הרי משלמים לי. חייבים להכיר באמת אם רוצים לצמוח

שאני מלמדת. הן של גברים. כיף לעבוד עם גברים והסיבה ברורה: הם ממושמעים יותר. הם סומכים עליי ומכזעים את מה שנאמר להם. גבר בא אליי ואומר: "שרון, אני רוצה להחזיר אליי את האקסית. מה אני צריך לעשות?". עושה את מה שאני אומרת. ומצליח. יש אצלם פחות אישיו של אמן לעומת נשים. לדוגמה. הסמינר שלי מכיל שני קורסים שמתפרשים על-פני שני סופי שבוע. באופן עקבי. בסמינר של הבנות רק חצי נרשמות ישר לקורס ההמשך. השאר תמיד חוזרות אחרי חצי שנה. כאילו. למה לא סמכתן עליי מההתחלה?

**אולי קשה להן לקבל עצות למשיכת גברים ממי שנראית כמו פרסומת לשמפוז? אני?! (מתפקעת מצחוק). הגזמת! טוב. ברור שהייתי מבוועתת לפני הסמינר הראשון שהעברתי לנשים. אבל כיום אני אומרת להן שיש שלושה שלבים בעבודה: כיום הראשון הן יהיו עצבניות ומסויגות. בשני הן יסתובבו עם סימן שאלה גדול על הפנים. בשלישי ייפול האסימון. היחס שלהן אליי הוא מקביל. לכן. ביום הראשון. בוודאי שהן יגיעו עם הסתייגות. לפעמים אפילו כעס. ויחשבו לעצמן - מי זאת בכלל ומה היא כבר יכולה ללמד אותי ממרומי ה-1.80 והבלונד? בערך שעה לאחר-מכן.**



ספרה של הקואצ'רית שרון רובינשטיין, "למה היא ולא את?", שהיה רב-מכר. בימים אלה היא עובדת על ספר חדש

20.69x28.2	34	72	עמוד	עולם האשה	01/02/2012	30635196-3
שרון רובינשטיין מאסטר לזוגיות אפקטיבי - 27640						



ולתקדם למקום טוב ומאושר. למרות שהיתה יכולה לפתח קריירה מצליחה בארצות-הברית. היכן שתחום הקואצ'ינג כבר ממוסד. העדיפה רובינשטיין לעבוד עם הקהל הישראלי הלחץ והדענתי שהיא נשבעת שלא היתה מחליפה אותו "בעד שום הון שבעולם". אבל החברה הישראלית. והיא הראשונה להודות בכך. לא קלה עבור רווקים. ובעיקר עבור רווקות. "לרוע המזל. רווקה מעל גיל 27 יכולה להרגיש כאן סוג של נכות בגלל החברה. אנחנו חיים בחברה מודרנית וחדשנית. אבל כשה מגיע לתא המשפחתי אנחנו הכי שמרנים בעולם. רק כאן שאלת ההיכרות השלישית כבר נוגעת לסטטוס הזוגי. איך קוראים לך. מאיפה את בארץ. ומיד אחר-כך: נשואה? רווקה?". היא מסבירה. "רווקה בת 34 יכולה בהחלט לחוש בחזקת כישלון. וזה קשה. כשהמדינה מקנה סמכות בלעדית לבית הדין הרבני בנישואים ומתן גט. זוהי למעשה הצהרה שזה הדבר היחיד שהוא אמיתי וחשוב. כשבן זוגי ואני התחתנו בטקס רפורמי. זה גרם לכולם לשאול שאלות. חשבו שהוא כהן ואני גרושה או סתם משוגעת. כי מי רוצה לעשות טקס שלא נחשב? אני מצידו הרגשתי שאני לא דתייה ושמותר לי לבחור את הסגנון הטקסי שלי. בסופו של דבר עשינו גם את הטקס הרבני". היא מודה.

לדברי רובינשטיין. הדבר הכי קשה הוא שאשה מעל גיל מסוים חווה את עצמה כמי שגבר צריך להתפשר עליה. ויותר מזה. בעידוד החברה. זוהי גם התפיסה מהצד הגברי. "הגיע אליי לאימון בחור בן 42. הוא קבל על כך שלא הולך לו עם בחורות. כששאלתי אותו מה טווח הגילאים שאלי הוא פונה הוא ענה לי. מבלי להניד עפעף: '29-34'. זה נראה לו הגיוני. כי בנות בגילאים האלה אכן ייצאו איתו. איפה זה משאיר את ננות 41-36? זה אומר שנגרז עליהן לצאת עם בני 55-47? רוב הנשים לא מעוניינות בהפריש זזה. מה שהן לומדות אצלי מקנה להן יתרון ענק הצעירות מהן. ובעיקר גורם לגבר לשכוח את מסגרת הגיל המטופשת שקבע לעצמו". היא טוענת.

**מאיזה גיל מומלץ לנשים להגיע לסמינרים? לבחורה מתחת לגיל 27 לא תהיה בגרות מספיקה כדי לספוג את כל ההומרים. זו כמובן הכללה. אבל עד הגיל הזה נשים נוטות לספר לעצמן שאין להן בעיה וכי הן פשוט בררניות. החל מהגילאים 27-28 יש איזו הבשלה אצלן בנוגע לתפיסה של יחסים. הקורס לא מכונן למי שרוצה חתן ועכשיו. אלא למי שמעוניינת ללמוד איך לייצר אהבה בחיים שלה.**

**ומה עם האנשים שנמצאים בזוגיות ארוכה ומעוניינים לשמר אותה? יש אימון להם? לנשים שמגיעות אליי אני תמיד אומרת. מה שאני מלמדת אתכן יביא לכן אהבה. אבל הטריק הגדול הוא שזה לא חד-פעמי. מדובר בתרגילים שתקפים כדי להביא אהבה לחיים בכל פעם מחדש. הכל עניין של לימוד ומשמעת. לרוב. כשנשים מאבדות את המשמעת הן מאבדות את האהבה. אותה משמעת שתלמד אותן לזמן אלייך אהבה. תלמד אותן גם לשמר אותה.**

**"אותה משמעת שתלמד אותך לזמן אלייך אהבה, תלמד אותך גם לשמר אותה. משמעת היא כשבן זוגך נכנס הביתה, לא משנה מה את עושה באותו הרגע, את קמה לתת לו חיבוק גדול; מקפידה לא ללכת לישון כשאתם כועסים; ואין דבר כזה שאת עייפה מדי לסקס".**  
שרון רובינשטיין  
צילום: "פוטו ביורו"

מהי אותה משמעת? למשל. כשבן זוגך נכנס הביתה. את קמה לתת לו חיבוק גדול. משמעת היא להקפיד לא ללכת לישון כועסים. או שאין דבר כזה שאת עייפה מדי לסקס. משמעת זוגית היא המפתח לשימור הקשר. כי היא מייצרת את האהבה כל הזמן. ובכל זאת. מה קורה אחרי שנים. כשהאהבה מתחילה לדעוך? רובינשטיין מכירה במציאות ולא מתכחשת לה. "מבחינה אבולוציונית. הטבע לא מעוניין שנישאר ביחד יותר מארבע-חמש שנים". היא מודה. "בזמן הזה מולידים צאצאים. הם גדלים. ומבחינת הטבע אין יותר צורך כגבר באזור. לכן. ההורמונים שמופרשים אצלנו בשנים הללו לפתע נעלמים. ומחליפים אותם הורמונים אחרים של חום. יציבות וחברות. ישנן נשים שלא מקבלות את השינוי הזה. שאין ברירה אלא שיתרחש. ומתחילות להאשים את בן הזוג ולחפש את הפרפרים שחוו בתחילת הקשר. אפשר להיפרד. אבל רוב הסיכויים שהדפוס יחזור על עצמו גם בקשר **חדש** אחרי כמה שנים. חשוב להבין שאת מייצרת את מה שקורה בקשר שבו את נמצאת. זו בחירה שלך. אפשר לגרום לקשר זוגי לא רק לשרוד. אלא גם לשגשג. רף הגירויים שלנו עולה כל הזמן. פעם גבר יכול היה לשים לאשה פרח על המיטה וזה

דהים אותה. היום. לא בטוח שזה ירגש אותה כל-כך. צריך להפעיל פה חוכמת חיים. אולי את לא באמת צריכה לחפש את הנסיך שלך בחוץ. אלא רק להעיר את הנסיך בגבר שאיתך".

**יש שינוי בדפוס הרומנטיקה וההיכרות עם הטכנולוגיה שמציפה אותנו? השינוי קורה כל הזמן. רק לפני 100 וקצת שנה לא היו אפילו טלפונים. עם המצאת הטלפון. הבחורים הפסיקו לבוא או לשלוח מכתבים והתחילו להתקשר. איזה זלזול! את מתארת לעצמך? אבל ככה זה. הטכנולוגיה בכל פעם מרחיקה אותנו האחד מהשנייה. ובו בזמן מקרבת. קשה לנו לקבל שינויים. אבל השינוי הוא תמיד הזדמנות לצמיחה. למשל. פייסבוק. שכיום הוא אתר ההיכרות מס' 1 בעולם. אין סיבה לא ליהנות ממה שהטכנולוגיה מציעה. צריך פשוט לדעת להשתמש בה ולהתנהל כמו שצריך. גם על זה אני עובדת עם התלמידים שלי.**

**יש לך טיפ מנצח לנשים לוולנטיין די? לזכור שהדבר הכי סקסי באשה הוא לא הישבן. החזה או המותניים. אלא החיוך שלה. חיוך משחרר למוח חומרים שגורמים לכן להרגיש טוב. החיוך שלכן גורם לגברים להביט בכן. להימשך אליכן ולהתחיל איתכן. אז חייכו. זה קל ומביא אהבה. ■**