

## אהבה ואהבה נכזבת

### מטרות הפעולה:

1. ניצור מרחב שיחה אינטימי נעים משמח על אהבה.
2. נבחן איזה רגשות אהבה מציפים בנו ( בלבול / לחץ / כעס/ מבוכה) וננרמל אותם.
3. נבחן למה הרגשות שעולים עולים באהבה ובאהבה נכזבת ואיך אנחנו מתמודדים אתן.

### חלוקת זמנים:

משחק פתיחה: סימולצית התאהבות	<b>20 דקות מתוכם:</b> <b>5 דקות - הגרלות וחלוקה לזוגות</b> <b>5 דקות - סימולציה</b> <b>10 דקות - דיון</b>
מפרקים את המושג אהבה	<b>30 דקות</b>
צופים בסרטון : למה אהבה גורמת לנו להתנהג מוזר	<b>30 דקות</b>
סיכום	5 דקות

### עזרים וציוד:

- ✓ פתקים עם הנושאים בנספח א
- ✓ סרטון - למה אהבה גורמת לנו להתנהג מוזר

### מהלך הפעולה:

#### 1. משחק פתיחה: סימולצית התאהבות

מחלקים את החניכות לזוגות:

(למדריכה: עבור סביבה וירטואלית ניתן להשתמש באתר textfixer עבור ההגרלות:

<https://www.textfixer.com/tools/random-choice.php>)

- כל זוג מתחלק כך שחניך א מדמה את איך הוא כשהוא מאוהב והחניך ב מדמה את זה שחניך א מאוהב בו (קראש). (אם לחניך א יש מישהו ספציפי שהוא מאוהב בו ומרגיש בנוח לדבר על זה, חניך ב ידמה אותו)
- חניך א מספר לחניך ב איך הוא מתנהג כשהוא מאוהב במישהו (מעופף, מטופש, מתנשא, חמוד בצורה קיצונית, מנסה להרשים וכו')
- הזוג מגריל נושא מרשימת הנושאים (נספח א) ויהיה עליו לעשות סימולציה של שיחה כשחניך א מדמה את איך שהוא כשהוא מאוהב וחניך ב מדמה את מושא אהבתו של חניך א.
- אחרי 2 דקות מתחלפים, מגרילים נושא חדש ועושים סימולציה ככה שחניך ב מדמה את איך שהוא כשהוא מאוהב וחניך א מדמה את מושא אהבתו של חניך ב.

## חוזרים לקבוצה הגדולה ושואלים:

- איך היה לכם?
- איך אתן כשאתן מאוהבות? גילתם משהו חדש על עצמכם?
- אתן אוהבות להרגיש מאוהבות? לא אוהבות להרגיש מאוהבות? למה זה?

### 2. מפרקים את המושג אהבה

שואלים:

- איך אתן מתארות אהבה?
- אם הייתן צריכות לפרק את המושג אהבה לחלקים, איך הייתן מחלקות את זה?

### מקריאים את נספח ב: אהבה בשלושה חלקים

- מה דעתכן על החלוקה? מסכימות לא מסכימות?
- זה מערער או משנה את ההסתכלות שלכן על החוויה של התאהבות?

### 3. למה אהבה גורמת לנו להתנהג מוזר

צופים בסרטון: [למה אהבה גורמת לנו להתנהג מוזר](#)

שואלים:

- אתן יכולות להזדהות עם "ההתנהגות המוזרה" שמספרים עליה בסרטון? זה קרה לכן מתישהו?
- לדעתכן יש קשר בין התהליכים שקוראים במוח לחוויה של "שברון לב"?  
(למדריכה: אפשר למשל לדבר על הדמיון בין התמכרות לבין התאהבות ואיך בן אדם נכנס ל"תהליך גמילה" בדומה לסם ומה החוויה של שברון לב עבור החניכות)

### 4. סיכום:

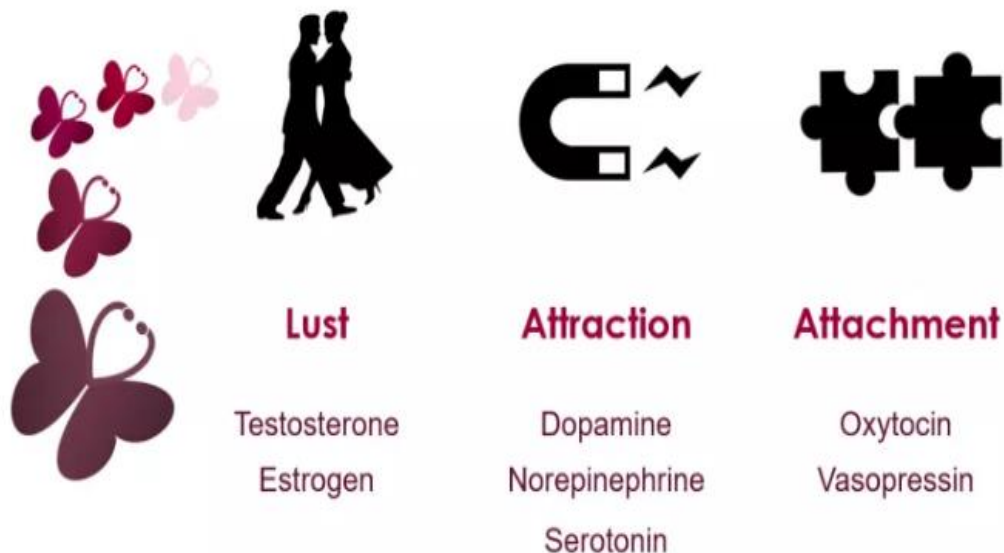
- אהבה מציפה בנו רגשות שגורמות לנו להרגיש פגיעים וחשופים ומעוררת בנו חוויה של חוסר שליטה.
- אהבה, לכל חלקיה, היא תהליך פיזיולוגי שעוברים כל היצורים החיים, ולכן אולי יהיה מיותר להתבייש בה או להלחם בה ובמקום זאת אולי שווה לנו פשוט לחבק ולקבל אותה ואת האי נוחות שהיא מביאה איתה כמו שהיא.

נספח א - נושאים להגריל במשחק הסימולציה

- מזג אוויר
- המחלוקת במזרח התיכון
- עולם הפופ
- מגדר ומיניות
- מלחמת העולם ה-2
- סדרות טלוויזיה
- נושאים להטבים במדינת ישראל
- אהבה
- אוכל
- קולנוע
- בריאות

נספח ב - אהבה בשלושה חלקים.

על פי מדענים, אהבה מחולקת לשלוש קטגוריות: תשוקה, משיכה והתקשרות. כל קטגוריה מפרישה הורמונים שונים במוח.



תשוקה (ליבידו או תאוה) - אסטרוגן וטסטוסטרון - מאופיין בתשוקה להשבחה מינית וקשורה בעיקר להורמונים. הדחף המיני התפתח כדי להניע אנשים לחפש יחסי מין עם כל בן זוג מתאים.

משיכה - נוראפינפרין דופמין וסרוטנין - ("אהבה נלהבת", "אהבה אובססיבית" או "התאהבות") מאופיין באנרגיה מוגברת ובמיקוד תשומת הלב אל בן / בת זוג ספציפיים. המשיכה מביאה איתה התלהבות וכמיהה לאיחוד רגשי.

התקשרות - אוקסיטוצין וזופרסין- ("אהבת רעים") מאופיין אצל ציפורים ויונקים בהתנהגות שעשויה לכלול הגנה על שטח משותף, בניית קן, האכלה וטיפוח הדדיים, חרדת פרידה ומטלות הוריות משותפות. אצל בני אדם ההתקשרות מאופיינת גם בתחושות של רוגע, ביטחון, נוחות חברתית ואיחוד רגשי.

