

הלו, איפה אתה, אתה פה? פה לא? פה לא? פה? פה



אחרי הגוסטינג והגזלייטינג, קבלו את התופעה החדשה: **Breadcrumbs**, מפזרי פירורי הלחם: גברים שכותבים הודעה באפליקציה או ברשת, מחכים שתעני ואז נעלמים ומפציעים שוב אחרי ימים או שבועות רק כדי להיעלם שוב. ושוב. ושוב.

יפעת מנהרדט

רק לאחרונה הבינה לוין, לצערה על בשרה, שיש עוד סוג של גברים, כאלה שבהתחלה לא ידעה איך להגדיר אותם, עד שהבינה שמדובר בתופעה שגם לה יש שם מיוחד: Breadcrumbs ("פירורי הלחם"). מדור בר באנשים שאחת לכמה זמן כותבים הודעה חסרת תכלית כמו "היי", "בוקר טוב", "מה שלומך?", ולמרות שאת עונה, הם לא ממשיכים את ההתכתבות, נעלי מים לפרק זמן מסוים, כעבור כמה ימים או שבועות שולחים לך שוב איזה משפט סתמי, שוב נעלמים, וכך חוזר חלילה.

"הפעם הראשונה שחוויתי את זה הייתה לפני כמה חודשים", היא מספרת. "זה היה מישו שהכר רתי בעבר דרך איזו אפליקציה, היינו אמורים

התחשב בעובדה שהיא גרושה זה עשור, נעה לוין (55) מרחובות, ספרנית ואמא לארבעה בנים, הייתה בטוחה שכבר ראתה ונחשפה להכול מהכול. "לאורך השנים כבר היו כמה גברים שעשו לי גוסטינג", היא אומרת. "כאלה שאחרי דייט, שעל פניו היה לגמרי מוצלח, התאיידו כלא היו. היו כאלה שעשו לי גזלייטינג: שהיו עסוקים בלהסביר לי כל הזמן למה אני לא בסדר. היו כמובן גם הממקבלים - כולל אחד שהיה איתי בקשר והתברר שהתכתב בזמן הזה עם עוד כמה נשים במקביל, והיו גם השקרנים: למשל, גבר שאמר לי שהוא פרוד, עד שהתברר שאשתו נפשה בחו"ל ולא הייתה מודעת כלל לעובדה שסטטוס הנישואים שלה השתנה".



ליאת שפרמן: "אחרי שלושה ימים החלטתי לקחת את המושכות וכתבתי לו: 'אני סקרנית לדעת למה התפוצצת. הוא השיב: 'זה נראה לי מהר מדי'. אמרתי לו, 'אוקיי, היית צריך להגיד. אבל אז הוא שוב נעלם"

עם אנשים במקום למצוא את עצמי בהתכתבות אינסופית, אז אחרי כמה משפטים אמרתי לו שאני בדיוק מתחילה טיפול והצעתני שאולי נקבע לדבר בטלפון למחרת."

● ואיך זה התקדם משם?

"הוא פשוט נעלם! לא השיב לי להודעה כלל. אחרי שלושה ימים החלטתי לקחת את המושכות וכתבתי לו: 'אני סקרנית לדעת למה התפוצצת'. הוא השיב: 'זה נראה לי מהר מדי'. אמרתי לו 'אוקיי, רק היית צריך להגיד', אבל אז הוא שוב נעלם. רק שזה לא נגמר פה. כעבור שבוע וחצי הוא כתב לי פתאום: 'היי, מה שלומך?'. עניתי 'הכול טוב, מה שלומך?'. שוב הוא נעלם ולא הגיב. כעבור שבועיים הוא שוב כתב: 'היי, מה נשמע?'. מאחר שבכל פעם חשבתי לעצמי שהפעם אולי תתקדם מזה שיחה, שוב מצאתי את עצמי עונה: 'אחלה, מה איתך?'. רק ששוב לא זכיתי למענה."

● למה בעצם המשבת לענות?

"כי כל הזמן המצאתי לעצמי תירוצים שיסבירו את המצב ההוא הזה. כולנו יודעים שבעידן האפליקציות אנשים יכולים להתכתב עם כמה אנשים במקביל. חשבתי שאולי הסיבה שהוא נעלם היא שהוא התכתב עם מישהי אחרת שאיתה זה התקדם יותר, וחזר לכתוב לי אחרי שזה לא הלך ביניהם. אבל, בשלב מסוים זיהיתי שמדובר במשהו עקבי. אחרי שחלפו כמה ימים והוא שוב צץ מחדש וכתב לי 'היי, מה קורה?', החלטתי הפעם להיות ישירה. כתבתי לו: 'תגיד, למה בעצם אתה כותב לי?'"

● ומה הוא ענה?

"לא קיבלתי על זה תשובה. כבר עבר מאז חודש והוא לא כתב לי יותר מאז. יש לי תחושה שהוא גם לא יכתוב יותר."

נעה לוין: "הם מרגישים שהם חייבים לזרוק לני מדי פעם פירוורים כדי שלא נצא להם מהראש. הם לא באמת בעניין של מערכת יחסים. הפעולה הזו היא עבורם טפיחה על האזן"



איתם פנים מול פנים, היא מספרת. "לרוב מדובר בכאלה שהחילו איתי בפייסבוק, באינסטגרם או באפליקציות. הם התחילו את השיחה בכך שכתבו לי מהמאה, אבל תמיד אחרי שהייתי עונה, הם לא היו מקומים את זה הלאה. במצב טבעי, כשמישהו מתחיל איתך או שנוצר מאץ' באפליקציה, יש התכתבות שבסופה עוברים לטלפון, משוחחים, קובעים להיפגש. רק שעם הגברים האלה זה תמיד הסתכם בכך שאחת לשבועי-שבועיים הם היו כותבים לי 'היי, מה קורה?', 'שבת שלום', 'איך הולך?', ובכל פעם שהייתי משיבה, זה פחות או יותר נעצר שם. היה מישהו שאפילו שאל אותי פעם אחת: 'את עם הילדים בסופ"ש?', ואחרי שהשבתי 'לא' - גם אז הוא לא עשה עם זה כלום."

● חשבת מה המטרה שלהם? למה הם עושים את זה?

"בעיניי זה אמור למלא עבורם איזה יצר של כיבוש, בדיוק כמו שאנשים מעלים תמונה לפייסבוק ומחכים לראות כמה לייקים הם יקבלו. ככל שהכמות גדולה יותר, זה עושה להם טוב לאגו. אני חושבת שזה יושב על אותו מקום: ככל שאתה כותב ליותר ויותר נשים והן עונות לך בחזרה, זה עושה לך טוב לדימוי העצמי. הם בטח אומרים לעצמם: 'בחזרה הו, אם רק הייתי רוצה, היא הייתה יוצאת איתי'. מצד שני, ככה הם גם שומרים על האגו, לא מסתכנים ולא נותנים לעצמם להיפגע. הם יודעים שאם היו חותרים למפגש, ייתכן שאחרי הדייט הבחורה עצמה לא הייתה רוצה להמשיך. הם עוצרים את זה בשלב הפנטזיה. אולי זה סוג של מגננה: גברים שבעבר קיבלו הרבה רחיות או נפגעו ממישהי."

● מה את עושה בשאת נתקלת בגברים כאלה? בהתחלה, אם זה היה בחזר שהיה ממש הטעם



להיפגש, אבל זה לא קרה. למצבים מהסוג הזה אני אפילו לא קוראת 'גוסטינג'. אני אומרת לעצמי שבטח הוא התכתב במקביל עם אחרת, ובסוף נפגש איתה. כל עוד לא נפגשנו, אני תמיד אומרת שהוא לא חייב לי כלום. זכותו. ולכן, כשהוא צץ מחדש וכתב לי, 'היי, מה שלומך?', הייתי מנומסת ועניתי לו 'בסדר גמור'. ● הגיוני.

"חשבתי שלא נפגשנו רק בגלל עניין של טיימינג, ומאחר שזה היה גבר שענה על הקריטריונים שלי, אפילו שמחתי שהוא יצר קשר מחדש. אלא שזה הפך למוזר. אחרי שעניתי לו, הוא לא המשיך את השיחה. רק כעבור שבוע הוא יצר קשר וכתב לי 'בוקר טוב', עניתי 'בוקר טוב' בחזרה, ושוב זה נעצר. כעבור שבועיים הוא שוב הפציע. הפעם הוא כתב לי 'מה קורה?'. עניתי לו: 'הכול בסדר, מה איתך?', הוא כתב איזה משפט וחצי, ואחרי זה שוב הייתה דממה."

● הזוי.

"בהתחלה לא חשבתי שזו תופעה. אמרתי לעצמי שהבן אדם הזה כנראה מוזר ושוה לא בשבילי, שיש גבול, שאם גבר רוצה אותי, הוא צריך לדבר איתי ולקבוע איתי דייט. אחרי שהוא כתב לי שוב, כבר לא עניתי לו, וכשהוא שלח עוד הודעה שבוע אחרי, בחרתי לחסום אותו."

● אבל אז זה קרה לך שוב עם גבר אחר.

"בריוק. ממש לאחרונה יצר איתי קשר מישהו שלפני כמה שנים יצאתי איתו לדייט אחד שלא צלח. מדובר בגבר איכותי, מהסוג שאני מחפשת, ולכן החלטתי לתת לו צ'אנס. הוא פתח את השיחה בכך שהמליא לתמונה חדשה שלי שהעליתי בפייסבוק וכתב לי 'את מהממת'. עניתי לו 'תודה'. הוא כתב שמוזמן לא דיברנו, והסברתי לו שהוא עשה לי גוסטינג. בהתחלה הוא הכחיש, אבל אחרי שהזכרתי לו מה בדיוק היה, הוא התנצל וביקש סליחה."

● עד כאן נשמע סבבה.

"כן, רק שאו עניתי לו 'הכול טוב' ועל זה הוא כבר לא ענה. כעבור שבוע וחצי הוא יצר קשר שוב, ומשם התחילה מסכת הודעות שכללו מציעו משפטים כמו 'בוקר טוב', 'מה קורה?', ובכל פעם שהייתי עונה הוא לא היה ממשיך את השיחה, אלא שוב נעלם לכמה ימים, ואז חזר מחדש עם אותם משפטי פתיחה חסרי טעם. זה כבר היה יותר מדי מוזר עבורי: לחוות את אותו דפוס משני גברים שונים. כשסיפרתי על כך ליריד שלי, הוא סיפר לי שלתופעה הזו יש שם. שבוה"ל קוראים לה Breadcrumbs. אותו יריד גם שלח לי מאמר בנושא, והבנתי שזה קשור בין היתר לאנשים בעלי אופי נרקיסיסטי, שהם מרגישים שהם חייבים לזרוק לנו מדי פעם פירוורים, כדי שלא נצא להם מהראש, שהם לא באמת בעניין של מערכת יחסים. הפעולה הזו היא עבורם טפיחה על האגו. מבחינתם הם אומרים לעצמם: 'יש שם מישהו שרוצה אותי. עובדה שבכל פעם שאני כותב לה, היא כותבת בחזרה'. הבנתי שאני גם כנראה לא האישה היחידה שהוא מתנהל איתה בצורה הזו, ושהוא בטח 'זורק פירוורים' לעוד כמה נשים."

● מה עשית בסוף?

"כשהוא שוב כתב לי 'בוקר טוב', עניתי: 'זה כבר משעשע. יש לזה כינוי מקצועי'. הוא שאל 'למה הכוונה?', ואז שלחתי לו את המאמר. בהתחלה הוא ניסה להתגונן, אמר שהעובדה שזה כתוב במאמר לא אומרת שזה נכון, שאני חשובה לו ושהוא ישמח להמשיך בערב את השיחה. כתבתי לו שאני אותרת, שהתקשרות הזו מעליבה אותי ושאני 'שווה יותר מפירוורי לחם'. בתגובה, הוא חסם אותי. הזוי. אבל מבחינתי לגמרי עדיף שכך."

"זה אמור למלא עבורם יצר של כיבוש"

לימור אוקנין (40) מבארשבע, עובדת במחלקת כספים בבית החולים סורוקה, גרושה זה שש שנים ואמא לשתים, חוותה גם היא דפוס כזה מכמה גברים. "כולם היו גברים שמעולם לא נפגשתי

בוקר טוב, הזמנתי ספר ילדים שהגיע לפני הזמן הנקוב. איזה כיף היה לגלות שפינקתם בספר נוסף מתנה. אני רוכשת אצלכם ספרים דיגיטליים. תודה על שירות מדהים, על זה שהעלתם חיך על פנים של ילד. סוף שבוע נעים רויטל

היי, קיבלתי את הספרים ועוד ספר מתנה;) ואני חייבת להודות לכם על שירות מדהים, אני כל כך שמחה שהתחלתי לרכוש ספרים מהאתר המדהים הזה, הפכתם את החוויה להרבה יותר כיפית ומשמחת. תודה על הכל ואני עוד ארכוש ממכם המון בעתיד. ליאם

בין אם אתם קוראים ספרים דיגיטליים, מודפסים או קוליים. חשוב לנו שתמיד תהיו מרוצים. תודה לחצי מיליון לקוחותינו על המילים החמות שאנחנו מקבלים מדי יום.





אז למה הם עושים את זה?

” תופעת Breadcrumbs (פירורי הלחם) היא תופעה חדשה יחסית, שפריחתה החלה עם התרחבות האפליקציות והרשתות החברתיות, מסבירה מורן בכר-רווה, מטפלת זוגית מוסמכת. "התורפה מאופיינת בכך שצד אחד מייצר כלפי הצד השני תחושה וחוויה של התכווננות לקשר, אך הכוונה אינה באמת להיות בקשר מחייב בעל אופי רומנטי. דינמיקה זאת עשויה לייצר ציפיות חזקות שנרמסות ככל פעם מחדש, ועלולות להחליש ולתסכל את הצד השני. המעגל הזה מייצר תלות ביום הקשר שמפציע בכל פעם מחדש, זורק פירור, נעלם, וחוזר חלילה.

צילום: לי קיסוטו



מורן בכר-רווה

"במידה מסוימת Breadcrumbs מזכירה את תופעת ה'גוסטינג' שבה צד אחד מנתק את הקשר באופן פתאומי ללא הסבר. בעוד שתופעת ה'גוסטינג' כבר טבועה היטב בז'רגון הישראלי, הרי שבארץ Breadcrumbs פחות מוכרת למרות שמושג זה מופיע בכתבות ובמחקרים באירופה ובארצות הברית מ-2020."

● **מה מביא אנשים "לפזר פירורים" ולהוליד שולל?** "הסיבות מגוונות ולא כולן זדוניות. לפעמים הם נוהגים כך מהתנתקות מודע. ייתכן שמדובר באנשים שמחפשים תשומת לב, רוצים להיות נחשקים ומחוזרים, אך מפחדים מקשר רציני שכן הם לא בטוחים בעצמם או פוחדים להיפגע. שיטת הפירורים שומרת על המשתמש כנחשק ולא פגיע. "ייתכן גם שמדובר באנשים הסובלים מ'פיומו', מפחדים להתחייב כדי לא לפספס את הדבר הטוב הבא ולכן מקפידים להשאיר הרבה אופציות פתוחות.

"זו כמוזן תופעה שיכולה לאפיין גם אנשים בעלי אופי נרקסיסטי, שהופכים להיות מאוד חשובים לצד השני שמפלל ולו רק לפירור קטן. יש להם חוויה של שליטה והקטנה של האחר ככל שהדפוס הזה נמשך בקשר."

● **מהם תמרורי האזהרה שמדובר ב-Breadcrumbs?** ■ "אם באופן רנדומלי את מקבלת הודעה של בדיקת דופק – אך אין לזה תרגום פרקטי לפגישה בפועל. ■ יצירת קשר בשעות לא מקובלות. ■ אם יש דיבור על פגישה עתידית, זה תמיד יהיה באופן מעורפל ולא ישיר. הם יכתבו למשל באופן כללי: 'בהוד' המנות ניפגש לדרינג ותספרי לי'.

■ כשהצד השני יחליט לקחת את המושכות ויציע פגישה או שיחה, הם ייתנו לו הרגשה שהוא לוחץ, ויגרמו לו להרגיש מושפל שכן הוא נזקק לקשר עד כדי תחושת חנק".

● **מה בדאי לעשות למי שמרגישה שהיא מתמודדת עם דפוס כזה?**

"לזכור שהמשך הדפוס קשור גם בה ובשיתוף הפעולה שלה. אופציה ראשונה היא להתעלם ולא לכתוב בחזרה. אם את רוצה להיות בטוחה שהקשר הזה אכן לא יכול לעלות מדרגה ושאת לא מפספסת פה כלום, יש לכתוב בצורה ישירה: 'אני מחפשת קשר ולא התכתבויות חסרות תכלית'. אם גם אחרי זה הצד השני עדיין לא יחתור לקבוע פגישה או שיחה טלפונית (כלומר לא יראה רצון להתקדמות בקשר), זה השלב שבהחלט מומלץ להיות תקיפה ולכתוב: 'זה לא מתאים לי יותר'. אני מבקשת שתפסיק לכתוב לי. אם הצד השני עדיין ממשיך לכתוב, בפירוש מומלץ להתעלם ואפשר גם לחסום". ■

להיות יפה, להיות את

ד"ר להבית אקרמן
מומחית לרפואת עור



בואו נחשוף את זה

מוגש מטעם ד"ר להבית אקרמן

תבזק חדשות: אנטי-אייג'ינג זו כבר לא מילה גסה! אם בעבר טיפולים להצטרה ולקמטים היו מנת חלקם של נתח ספציפי מהאוכלוסייה, הרי שהיום התחום נפוץ ושכיח. אז התחלנו מהפנים ועברנו לצוואר - אבל אלו אינם האזורים היחידים שמשתינים עם השנים. עור המחשוף עובר שינויים רבים - בין אם זה קמטים, כתמים ורפיון כללי. בעוד שכמעט כולנו מודעות לצורך להיזהר מהשמש וכמעט כולנו מטפלות בקביעות (או לפחות מנסות) בעור הפנים - מרביתנו מזניחות את עור המחשוף, לפגעי הזמן והשמש. זה גורם לכך שעם השנים והקדמה הפנים שומרות על מראה צעיר יחסית ואילו המחשוף (הדק מעור הפנים), מוזנח ונראה מקומט ומוכתם.

אז מה ניתן לעשות?
● נסו לא לשכוח את עור המחשוף בשגרת הטיפוח היומיומית - בין אם זה במריחת מסנני קרינה ובין אם זה במריחת תכשיי הזנה ולחות.
● הזרקות של חומצה היאלורונית (וולייט, הידרומקס, פורפיליו) יכולות לספוח מים ומתפקדות כמו ספוגים קטנים בתוך העור וכך משפרות את מראה הקמטוטים. הטיפול לא מסובך, כמעט ולא כואב, מצריך טיפול אחד ומוחזק מעל שנה.



● הזרקה של רדיאס מדולל. מדובר בחומר ורסטילי, אשר קיים בעולם האסתטיקה שנים רבות. החומר בצורתו המדוללת מאפשר הזרקה של קלציום הידרוקסיל אפטייט לכל נקודה וזה משפר את מראה הקמטוטים ואת הרפיון. הטיפול איננו כואב, כולל הזרקה אחת ומוחזק מעמד כשנה-שנה וחצי.
● מכשירים לטיפול בכתמים ונזקי שמש: אחת הבעיות של עור המחשוף הוא כתמי שמש וגיל. ניתן לטפל בכתמים הללו באמצעות מכשור מתקדם. מדובר בדרך כלל בארבעה טיפולים - לעתים שילוב של כמה טכנולוגיות יחד. זה לא כואב ומוחזק מעמד כמה שנים.

Beutip - טיפ מהמומחית:

את שואלת את עצמך: איך אדע מהו הטיפול שמתאים לי? בשביל זה יש אנשי מקצוע. הגיעי לייעוץ אישי אצל מומחים בתחומם, אשר מכירים את כל האפשרויות, והם יוכלו להציע לך את הטיפול המתאים ביותר.