



מדריך
לשיפור היחסים
בזוגיות ובהורות
שני טיפים איך להשפיע לטובה על
הזוגיות וההורות שלכם
נעמה רגב
ייעוץ זוגי והדרכת הורים
דרך חדשה לאושר במשפחה

כמה מילות פתיחה מהלב

תודה שנרשמת למדריך לזוגיות והורות שאוהבים.



כולנו יודעים, אבל יותר מאשר יודעים, כולנו מרגישים בלב, **שהדבר החשוב לנו ביותר זאת המשפחה שלנו.**

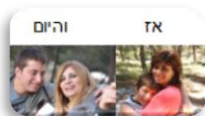
אז דבר ראשון, אני רוצה לשתף אותך קצת על עצמי ועל המשפחה שלי. התחתנתי ב- 1981 עם יובל ואנחנו חיים בזוגיות מופלאה כבר למעלה מ- 35 שנה. זה ממש לא מובן מאליו, כיוון שחווינו בדרך קשיים גדולים וללא התמיכה שלנו אחד בשני, אני לא יודעת איך הייתי מצליחה לעבור את המסע הזה של החיים.



ב 1984 נולד הבן הבכור שלנו גיא וכך מזוג צעיר הפכנו לזוג צעיר עם ילד. המהפך בחיים שלנו היה שלוש שנים מאוחר יותר, כאשר נולד הבן השני שלנו תום, ילד מקסים עם פיגור שכלי קשה. וכך מצאתי את עצמי "ילדה" בת 27, נשואה אם לשני ילדים שאחד מהם "לא רגיל". ילד עם צרכים מאוד מיוחדים.

כשזה קרה שני דברים ניהלו את החיים שלי. האחד היה בכי, בעיקר בלילות. והדבר השני היה לרוץ מרופא לרופא ומטיפול לטיפול בניסיון ל"העלים" את הבעיה. היינו זוג צעיר בתחילת דרכו. לא היה לנו שום ניסיון איך לגדל ילדים ובטח לא ילד עם פיגור קשה. צחוק הגורל היה שלפני שתום נולד למדתי חינוך מיוחד והייתי מורה לחינוך מיוחד. נראה היה, שהיקום ידע לאן לשלוח את תום.

שנתיים לאחר שתום נולד, המפעל שיובל הקים נכנס לקשיים מאוד גדולים ועמדנו לפני החלטה גורלית, האם לסגור את המפעל, שהמשמעות של זה הייתה להפסיד את כל מה שהיה לנו ולהישאר עם חובות של מיליונים, או להתעקש, לא לוותר ולהבריא את המפעל. החלטנו לא לוותר מכרנו את הבית שלנו וכעבור שנתיים התמונה התהפכה לגמרי ושלוש שנים אחר כך החברה שלנו הונפקה בבורסה. שבע שנים אחר כך מכרנו את השליטה בחברה ברווח נאה והתחלנו לעבוד ביחד.



ב - 1994 אחרי הרבה חששות ובדיקות אין סופיות, נולד איל המקסים.

ולמה אני מספרת לכם את כל הסיפור הזה? כי היו לי בחיים כמה צמתים מאוד חשובים, וגם היום יש התמודדויות לא פשוטות. יכולתי לבחור אם להיכנע לנסיבות החיים או לבחור איך לחיות איתם. למדתי איך לא לתת לנסיבות החיים להפיל אותי. למדתי לזרום עם החיים, למדתי להשפיע על המצב רוח שלי למרות הקשים ולמדתי להפוך את הקערה על פיה ולחיות חיים של שקט ושלווה בתוך הסערה.

בחרתי לחיות מתוך שמחה, אהבה ובעיקר שיתוף פעולה עם האנשים היקרים לי ביותר. אבל בעיקר למדתי מה חשוב בחיים, ומה שחשוב זה לחיות חיים של מימוש, חיים של אהבה ושיתוף פעולה, חיים של נתינה והשראה.

כולנו יודעים את זה, אבל ביום יום ובשגרת החיים, אנחנו מרבים לשכוח זאת. בעיות קטנות כגדולות משפיעות עלינו ולכן כל כך חשוב שנלמד לחזק את עצמנו מבפנים, נחיה מתוך אהבה, השראה וכך נממש את החיים שלנו. נתחבר לעצמנו ונראה אותנו כאנשים מדהימים, שרוצים ויכולים להרגיש טוב ולהשפיע לטובה, על אנשים אחרים, במיוחד על בני המשפחה שלנו.

מה שחשוב זה לא מה קורה לנו בחיים אלא מה אנחנו עושים עם מה שקורה לנו בחיים ועל כך במדריך לזוגיות והורות שאוהבים.

מבוא



אני רוצה לתת לך במתנה את המדריך הזה שבו כתבתי את "נוסחת הקסם" איך להצליח לחיות עם בני הזוג שלנו ועם הילדים בדרך שכל אחד היה רוצה.

אני כותבת "נוסחת הקסם", כי כל מי שיעשה בדיוק את מה שכתבתי פה במדריך, יחולל שינוי מהותי בחיים שלו. איך אני יודעת? כי אני עושה את זה בעצמי ולימדתי כל כך הרבה זוגות והורים את הנוסחה וגם הם הצליחו לחיות בזוגיות והורות שאוהבים.

ולמה בחרתי לעסוק בהדרכה לזוגות והורים? כי ראיתי כל כך הרבה אנשים כואבים, כאשר הזוגיות שלהם לא טובה וכשהם לא מצליחים לעשות טוב לילדים שלהם.

"לא טוב היות האדם לבדו". כולנו מכירים את המשפט הזה וכולנו מכירים גם את אותם זוגות שמעדיפים את הלבד, העיקר לא לסבול לחיות עם אדם שלא טוב איתו. (ידוע שאחוז הגירושים רק עולה). הרבה מאוד אנשים מתגרשים ויוצרים זוגיות חדשה שיש בה בדיוק את אותן הבעיות. ברוב המקרים הבעיה היא לא בבן הזוג או בבת הזוג שלנו אלא בדרך ההתנהלות המשותפת שלנו בזוגיות. אין אשמים בסיפור הזה אלא רק נפגעים. יש כל כך הרבה אנשים, שאין להם בני זוג וזה הדבר שהם הכי רוצים בעולם. ולעומתם יש כל כך הרבה אנשים שאומנם הם בזוגיות אבל הם לא מקיימים את הזוגיות שהיו רוצים.

וכשאנחנו מסתכלים על ההורות שלנו, הרי ברור שמהילדים אנחנו לא רוצים "להתגרש". אנחנו כן רוצים לדעת איך לחנך אותם לאחריות ועצמאות, בשיתוף פעולה עם בן הזוג שלנו, מבלי לפגוע ביחסים. אני מאמינה בלב שלם, שאיכות היחסים של ההורים זה הדבר המשפיע ביותר על הרגשתו של הילד, הרווחה וההתפתחות שלו.

אני לא חושבת שיחסים טובים במשפחה זה משהו שנחמד שנדע לקיים. אני חושבת שזה משהו שאנחנו חייבים לעצמנו, לבני זוגנו ולילדים שלנו. הצלחה בזוגיות ובהורות מהותית לרווחתנו האישית.



כמעט כל אדם שתשאלו אותו מה הכי חשוב לו יאמר היחסים במשפחה. אבל כמה אנחנו משקיעים על מנת ללמוד איך להצליח להרגיש טוב בזוגיות ובהורות ולהשפיע לטובה על האנשים היקרים לנו ביותר? נראה שמטלות החיים, השגרה היום יומית וההרגלים שלנו, משכיחים מאתנו את הדבר שהכי חשוב לנו. הזוגיות וההורות שלנו.

במדריך ישנם 4 פרקים:

בפרק הראשון אני שופכת אור על כל אותם הדברים שלא מצליחים לנו בזוגיות ובהורות, יתכן שתמצאו את עצמכם, בתיאורים אותם אני מביאה.

בפרק השני אני מציינת את הטעות המהותית שכולנו עושים בזוגיות ובהורות שלנו. ברגע שאנחנו מודעים לטעות זו, יותר קל לעצור ולתקן. כמו שאומרים החלק הקשה ביותר הוא אבחון הבעיה. ברגע שמאבחנים את הבעיה הפתרון הרבה יותר קל.

בפרק השלישי אני מביאה את "נוסחת הקסם" שתאפשר לכם להבין וליישם את שני הדברים המהותיים, שאם תפעלו על פיהם, תשיגו את מה שאתם רוצים. אני ממש ממליצה לכם לא לדלג על קריאת שני הפרקים הראשונים.

בפרק האחרון פרק 4 הבאתי כמה תיאורי מקרה, כדי להקל עליכם את יישום הנוסחה.

אז בואו נצא לדרך...

פרק 1 - מה כולנו רוצים

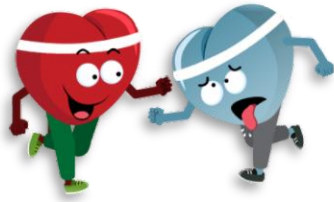
הרצון העמוק והראשוני ביותר של כולנו הוא שבן הזוג שלנו יאהב אותנו, יעריך אותנו, יבין ויהיה שותף מלא לדרך. אנחנו רוצים שהוא יחשוב כמונו, יהיה בעדנו ותמיד יהיה שם בשבילנו. אנחנו כאילו התחתנו עם "אימא ואבא" שלנו, או יותר נכון עם מה שהם מייצגים. אנחנו רוצים שבן הזוג יספק לנו את כל הצרכים שלנו, הן הפיזיים והן הרגשיים. אנחנו רוצים שהוא ייתן לנו אהבה, ביטחון, הערכה וכבוד. ואנחנו בהחלט צודקים ברצון הזה.

בואו נעבור להורות. בהרבה מאוד סרטים, מציגים יחסים מהאגדות בין הורים לילדים. הכל מתנהל על מי מנחות, יש חיוכים, הילד הולך לישון בכיף במיטה שלו אחרי שהוא שומע סיפור. הוא קם בבוקר, אוכלים ארוחת בוקר משפחתית בכיף. הילדים ממושמעים, עושים מה שצריך וכולם מרוצים. אבל מה לעשות שבחיים זה לא ככה? עדין לא וויתרנו על הפנטזיה שגם הילדים שלנו יהיו תמיד מרוצים ומוצלחים. "הרי זה המדד" אם אני הורה מוצלח או לא. האמת היא שאין מדד כזה אבל כולנו רוצים להיות מוצלחים ומפחדים להיכשל.

אז למה זה קורה? למה אנחנו לא מצליחים להיות תמיד שמחים, אוהבים ומשתפי פעולה? למה אנחנו מתעצבנים על הילדים ועל בני הזוג שלנו? מדוע אנחנו לא מצליחים להגיב כמו שהיינו רוצים ואנחנו מרגישים כאילו משהו משתלט עלינו וגורם לנו להתנהג הפוך ממה שהחלטנו רגע לפני?

על כך בפרק הבא ...

פרק 2 – מהו הדבר העיקרי שמפריע לזוגיות והורות?



יש דבר אחד ועיקרי, שמפריע לנו לקיים זוגיות והורות כמו שהיינו רוצים והוא המלחמה שאנחנו מנהלים עם מה שקורה.

ולמה אני מתכוונת? לכך שברגע שכן הזוג שלנו עושה משהו שלא נראה לנו או שאחד הילדים מתנהג בדרך שלא מוצאת חן בעינינו, אנחנו נכנסים מיד לתסכול, כעס ובהמשך לסוג של חוסר אונים. ולמה זה קורה? כיוון שאין לנו שליטה על ההתנהגות של אחרים (כן יש לנו השפעה) וכל פעם שננסה לשנות "בכוח" משהו שאינו בשליטה שלנו נרגיש מתוסכלים.

אותו הדבר קורה כשאנחנו בעצמנו מגיבים למצבים ואירועים שקורים לנו בזוגיות ובהורות, בדרך שלא היינו רוצים להגיב. גם פה אנחנו נכנסים לסוג של תסכול, כעס על עצמנו ולפעמים רגשות אשמה, כיוון שאנחנו לא יכולים לשנות את מה שכבר קרה ובתוך תוכנו אנחנו יודעים את זה. ברגע שאנחנו "נלחמים" בהתנהגות של אחרים, במצבים של החיים ובהתנהגות של עצמנו, אנחנו נכנסים למעגל שלילי כיוון שכל האנרגיות שלנו מנותבות למלחמה במשהו שאין לנו שליטה עליו. בכל רגע שאנחנו בחוסר שליטה התסכול רק הולך וגדל, כיוון שאנחנו רוצים שליטה על מה שקורה לנו בחיים.

השגיאה שאנחנו עושים היא, שבמקום להסתכל על המצב נכון לרגע זה ולבדוק מה אפשר לעשות כדי להשיג את מה שרוצים, מתעסקים בהאשמות ורגשות אשמה. האשמות ורגשות אשמה, מובילים לאנרגיה נמוכה, מה שמגביר את התסכול וחוסר אונים ומגביר את ה"מלחמה" בעצמנו, ה"מלחמה" בבני הזוג והילדים שלנו וגם במציאות.

ככל שהפער בין איך שהיינו רוצים שדברים יהיו לבין איך שהדברים מתקיימים במציאות גדול יותר, כך התסכול שלנו והפחד מחוסר שליטה גדל. הצפייה שלנו מבן הזוג, מהילדים ומעצמנו גורמת לנו להתאכזב כל פעם מחדש.

אז זה נכון שאין לנו שליטה, אבל בהחלט יש לנו השפעה ועל כך בפרק הבא...

פרק 3 – "נוסחת הקסם" לזוגיות והורות שאוהבים



"נוסחת הקסם" לזוגיות והורות שאוהבים מורכבת משני צעדים:

צעד ראשון - להתבונן על האירועים בזוגיות ובהורות, מבלי לשפוט אותם כטובים או רעים אלא לראות אותם כמצבים.

צעד שני - לבדוק איך אנחנו יכולים להשפיע על האירוע

צעד ראשון – לראות את האירועים כמצבים

אז בואו נתחיל מהצעד הראשון ונראה איך אנחנו יכולים להתבונן על מה שקורה לנו, מבלי לתת למה שקורה לנו להשתלט עלינו. כשאני אומרת את זה, אני בדרך כלל מקבלת תגובה מבוהלת: "איך אפשר לא לשפוט את מה שקורה?" וזה גם מאוד נכון. כשבן הזוג שלנו מעצבן אותנו, או כשהילד שלנו עושה "דווקא" ואנחנו כבר עייפים ומותשים, אז ברור ומובן שאנחנו מתרגזים שופטים ומאשימים. ואז באופן אוטומטי אנחנו מתעצבנים עוד יותר, על כך שההתנהגות של השני גרמה לנו לתחושות לא טובות.

אבל אפשר גם אחרת. ואיך אני יודעת? כי אנחנו בני האדם, יצורים חכמים וכל מה שאנחנו עושים מכוון על מנת להשיג מטרה. זה נכון שאנחנו מושפעים ממה שקורה, אבל בשורה התחתונה אנחנו מונעים על ידי המטרות שלנו.

אז מה הבעיה? מדוע בכל זאת אנחנו רוצים להרגיש טוב ולעשות טוב, הרי זאת המטרה שלנו ובכל זאת אנחנו לא מצליחים? והתשובה היא שיש לנו אוטומטיים מאוד חזקים. למדנו במשך החיים שלנו, בצורה לא מודעת, שכדי להשיג את מה שאנחנו רוצים, עלינו לכעוס, אולי להרים את הקול, לפעמים בכי עזר לנו, אנחנו "עושים פרצופים", מאשימים, מאיימים, נכנעים, מתרחקים, מנסים להפחיד ומה לא...

את כל זה אנחנו עושים מכוונה טובה והיא שאנחנו רוצים שיהיה טוב.

נשמע לגמרי הזוי. איך זה שאנחנו רוצים להרגיש טוב ולעשות טוב, ובפועל אנחנו מאשימים ומלאים רגשות אשמה.

בגלל שאנחנו רוצים שיהיה רק טוב, בכל פעם שאנחנו מגיבים לא כמו שהיינו רוצים, ולא לפי הערכים שלנו ומה שחשוב לנו, אנחנו מתחילים להתגונן על ידי כך שאנחנו מאשימים את האחרים בזה, שההתנהגות שלהם גרמה לנו להגיב ככה. ופה אנחנו מפספסים את המטרה, כיוון שאף אחד לא מחפש אשמים, אנחנו רק רוצים שיהיה לנו טוב אחד עם השני. פשוט עברנו מהמטרה האמתית שלנו, למטרה לא מודעת והיא להוכיח מי צודק.

אז השלב הראשון הוא להיות חכמים ולא צודקים. אנחנו נזכיר לעצמנו את מה שאנחנו רוצים, וזה להתבונן על מה שקורה כמצב ולהבין שכולנו נמצאים באוטומטיים שלנו. גם אנחנו, גם בני הזוג שלנו וגם הילדים שלנו. כולנו רוצים שיאהבו, יקבלו ולא ישפטו אותנו. ברגע שנכנסת ביקורת ושיפוטיות, אנחנו נכנסים למגנות. כמו במלחמה, תוקפים ונכנעים ומזמן שכחנו את מה שחשוב לנו ושכחנו שאנחנו בעצם באותה הנבחרת. שכחנו שאנחנו אחד בעד השני ויש לנו מטרה משותפת: לחיות בשלום, באהבה ובמימוש.

היכולת שלנו לקבל את עצמנו עם הביקורת והשפיטה, מאפשר לעבור לשלב השני מבלי להיכנס לסחרור של האשמות. הבעיה היא, לא שאנחנו מאשימים אלא זה שאנחנו לא מקבלים את האוטומטיים שלנו. כלומר אנחנו שופטים את זה שאנחנו שופטים. אי אפשר לדלג על שלבים. רק אחרי שנראה את הדברים כמו שהם נוכל לעבור לשלב השני.

אפשר לדמות את זה למצב שבו פתאום יש שריפה בבית. ברגע הראשון אנחנו נבהלים, ובטח נתווכח בראש עם המצב ונגיד אני לא רוצה את השרפה הזאת, מה פתאום יש פה שרפה, ואולי נחפש גם אשמים במצב וזה מיד מכניס לתחושות לא טובות, של תסכול וחוסר אונים. יכול להיות, שגם נתחיל להאשים את עצמנו, שאנחנו פחדנים ונתחיל להילחם בפחד שלנו במקום לראות איך מטפלים בבעיה. כל זה כמובן קורה באופן לא מודע.

ופה נכנסת "נוסחת הקסם". אפשר גם אחרת. להתבונן על השרפה כמצב נתון ואז ניתן לעבור לצעד השני והוא לראות איך אנחנו יכולים להגיב למצב הנתון הזה, בדרך היעילה ביותר.

צעד שני – להשפיע על הזוגיות והורות שלנו מתוך בחירה ומודעות בשלב הראשון אנחנו מודעים בשלב השני אנחנו בוחרים.

ברגע שאנחנו מודעים לכך שיש לנו אפשרות לבחור איך להגיב לסיטואציה, אנחנו נרגעים וכשאנחנו רגועים אנחנו מאוד יצירתיים ומצליחים להשיג את מה שאנחנו רוצים. לעומת זאת אם אנחנו נכנסים למלחמה ונלחצים סביר להניח שמה שאנחנו רוצים שיקרה, רק ילך ויתרחק מאתנו.

יש לנו יכולת להשפיע על מה שקורה לנו בחיים. אנחנו יכולים לבחור את הדרך הטובה והמועילה ביותר, כדי לטפל באירועי החיים שלנו ובמצבים שקורים בזוגיות ובהורות. עלינו לזכור את זה בכל רגע ורגע. **אנחנו לא חסרי אונים.** יש אומנם דברים שאנחנו לא יכולים לשנות, אבל אנחנו יכולים לבחור איך להרגיש, מה לחשוב ואיך להגיב על כל מה שקורה.

מתי אנחנו לא מצליחים לבחור? כשאנחנו לא מודעים לכך שיש לנו אופציות להגיב ובמקום זה אנחנו נלחמים במציאות, שאותה אנחנו לא יכולים לשנות אלא יכולים רק להשפיע עליה.

זוכרים את השרפה? אחרי שעברנו את השלב הראשון, היציאה מהאוטומט של הבהלה והמלחמה בסיטואציה, נוכל לעבור לשלב השני טיפול בשרפה בצורה מקדמת ועניינית.

השלב הראשון קשה יותר ליישום. השלב השני פשוט. אם אנחנו רגועים, ומקבלים את המציאות ולא מתווכחים אתה והכי חשוב, מבינים שאנחנו מגיבים באופן אוטומטי ולא מתוך מודעות ובחירה, רק אז אנחנו פנויים לשלב השני והוא בחירת הדרך בצורה שקולה ועניינית, על מנת לפתור את הבעיה. אני רוצה שוב להדגיש שאנחנו מונעים על ידי מטרות. בדרך כלל אנחנו לא מודעים למטרות שלנו. יש לנו מטרות שבאות מתוך תשוקה ומימוש ויש לנו מטרות של הישרדות.

אם אנחנו נפגעים, נבהלים, או מודאגים, אנחנו באופן אוטומטי נכנסים למגננה שבאה לידי ביטוי בהגנה או בהתקפה. ברגע שנהיה מודעים למגננות שלנו נוכל לעבור למטרות מקדמות שתואמות את הערכים והדברים שחשובים לנו.

פרק 4 – והנה כמה סיפורים

אחרי שהבנו את שני השלבים של "נוסחת הקסם" לזוגיות והורות שאוהבים, אני רוצה לתת כמה דוגמאות על מנת להקל על ההבנה והיישום. (אל תתפסו לפרטי הדוגמאות, אלא תסתכלו דרך הדוגמאות על שני השלבים ותתאימו אותם לאירועים שלכם בזוגיות ובהורות)



הדוגמה הראשונה מתחום ההורות: הגיע אלי זוג שסיפר שהבן שלהם, שהיה תלמיד שנה ראשונה בחטיבה, הציונים שלו מאוד ירדו. ההורים היו מאוד מודאגים מזה שהילד לא לומד. וזה מה שהם ספרו לי: "הוא יושב שעות מול המחשב ובשאר הזמן הוא בכלל לא בבית. הוא לא לומד למבחנים

ושאנחנו שואלים אותו אם יש לו שיעורים, הוא תמיד אומר שלא. כמה שאנחנו מנסים לדבר איתו, אנחנו לא מצליחים ותמיד זה נגמר במריבה. הוא צועק שנעזוב אותו, מתעצבן ונסגר בחדר שלו. על לעזור בבית אין בכלל מה לדבר. הוא מתחצף אלינו ואנחנו כבר ממש לא יודעים מה לעשות איתו". אז זהו הסיפור ועכשיו בואו נראה איך מיישמים את נוסחת הקסם.

שלב ראשון – מתבוננים על המציאות מבלי לשפוט. ראשית יש לנו ילד בגיל ההתבגרות. זה לא הופך את הסיטואציות לנעימות יותר, אבל זה מוריד דאגות וחרדות. כמו שתינוקות בוכים, ילדים בגיל ההתבגרות מגיבים בדרך שלא תמיד נעימה. זוג ההורים גם הבין למה הם מתעצבנים ושופטים את הילד שלהם. כי כשלא נעים לנו, באופן אוטומטי אנחנו מתחילים לשפוט. אחרי שהם הצליחו לראות את הכוונה הטובה והרצון האמיתי לעזור לילד שלהם, הם הסתכלו על הסיטואציה כמצב והפסיקו לחפש מי צודק. הם יכלו לעבור **לשלב השני** בו הם חכמים ולא צדוקים. בשלב הזה הם שאלו את עצמם מה הם רוצים. מה חשוב להם וראו שהכי חשוב להם, זה יחסים טובים עם הילד שלהם, אבל יותר מכך הם הבינו שרק דרך יחסים טובים הם יוכלו להשפיע על הילד לטובה.

מפה השינוי היה כל כך מהיר שהם בעצמם לא האמינו. ברגע שהם שינו את הגישה, הם התחילו להקשיב לקשיים של הבן שלהם. בהתחלה הוא לא שיתף פעולה, כיוון שהוא חשב שהם שוב הולכים להטיף לו מוסר. אבל לאט לאט הוא נפתח אליהם ושיתף אותם שקשה לו בלימודים והוא ביקש עזרה. ככל שההורים התקרבו לילד הוא

נפתח אליהם יותר וכל היחסים בבית השתנו. כתוצאה מכך הוא התחיל ללמוד וכמובן הציונים שלו השתפרו וכדור השלג השלילי הפך לכדור שלג חיובי.

את הדוגמא השנייה אני רוצה לתת מזוגיות. זוג שהוויכוח ביניהם היה על כך שהאישה התלוננה שבן הזוג שלה לא עוזר בבית והכל על הראש שלה. הוא מצדו אמר, שהוא כל כך טרוד בעבודה ושהוא עושה הרבה מאוד בבית ולא משנה כמה שהוא עושה, היא תמיד לא מרוצה. הוויכוחים ביניהם היו אין סופיים והתחושה של שניהם הייתה מאוד לא טובה.

הפעלנו את "נוסחת הקסם". בואו נתחיל עם האישה. היא ראתה את האוטומט שלה. היא התרגלה לקחת אחריות על הכל, עד כדי כך שהיא התעייפה ולכן התלוננה בלי סוף. **דבר ראשון היא הסתכלה על הדברים כמצב נתון.** היא עושה, מתלוננת, בעלה מתגונן בהתעלמות או בהתקפה, היא מתלוננת שוב והסיפור לא נגמר. ברגע שהיא ראתה שהיא רוצה רק טוב, ושהיא רק רוצה שיתוף פעולה ואין לה שום כוונה "לנהל את בעלה", היא הצליחה להפסיק לשפוט אותו וחדלה להתעסק במי צודק. אחרי ההתבוננות הנקייה והעניינית על המצב, **היא יכלה לבחור לעבור לשלב השני ב"נוסחת הקסם" ושאלה את עצמה אוקי מה אני רוצה?** ומתוך השקט שלה, היא ראתה שהיא רוצה זוגיות של שיתוף פעולה ויחסים טובים. היא נכחה לכך, שאם זה מה שהיא רוצה, זאת אומרת שהיא לא נודניקית, שמנהלת את בעלה אלא אישה טובה שרוצה שיתוף פעולה. כל הלך הרוח שלה השתנתה. היא קיימה שיחה עם בעלה ובשיחה הם שיתפו אחד את השני במה שהם מרגישים והגיעו להסכמות וחלוקת תפקידים שהתאימה לשניהם.

הבעל בשלב הראשון ראה שאין לו על מה להתגונן וגם הוא הסתכל על הדברים כמצב נתון, כהרגל ואוטומט ששניהם נכנסו אליו. בשלב השני הוא שיתף פעולה בשיחה, כי גם הוא רצה לפתור את הבעיה. הזוג בדק ביחד איך הולכים קדימה ולא מתעכבים על מה שהיה, ומי צודק.

בדוגמא השלישית אני רוצה לספר על זוג שהוויכוח ביניהם, היה על חינוך הילדה שלהם. האב טען, שאשתו מאשימה אותו, שהוא נוקשה מידי עם הילדה. הוא מרגיש שאין לו מילה בבית והיא תמיד מתערבת. האם אמרה, שהיא מתערבת, כי היא לא רוצה שהוא יצעק על הילדה.

הפעלנו את "נוסחת הקסם". **שלב ראשון בני הזוג יכלו להסתכל על הדברים כמצב נתון. שניהם רוצים את טובת הילדה, ולשניהם יש אוטומטים שגורמים להם להגיב לילדה ואחד לשני לא כמו שהם היו רוצים.** האוטומט של האם היה, הרצון שלה לגונן על הבת. בגלל הדאגה האמתית לבת שלה, היא פעלה באימפולסיביות וכעסה על האב. היא ראתה שהיא טובה ורוצה רק טוב ולכן הפסיקה לשפוט את האב ואת עצמה, הסתכלה על המצב ומכאן המעבר לשלב השני היה קל. האב ראה שהאוטומט שלו נבע מכך, שהוא חשש בעצמו להיות נוקשה מידי, אך יחד עם זאת, חשוב היה לו להציב גבולות ברורים. ברגע שהאם האשימה אותו, הוא איבד את הביטחון בדרך שלו. ביחד הם עברו לשלב השני והחליטו לעזור אחד לשני. הם קבעו כלל שהיה מקובל על שניהם, שלא רבים לפני הילדה. לאחר מכן הם סיכמו, שאם אחד מהם מגיב בכעס בן הזוג שיותר רגוע נכנס לתמונה ומאפשר לשני ללכת ולהירגע. הם יכלו לטפל בצורה עניינית בבעיה, כיוון שהם יכלו לראות את המטרה המשותפת שלהם ואת הנזק הגדול שנגרם לילדה, כאשר הם רבים ביניהם על דרך החינוך במקום לשתף פעולה.

מספיק שאחד מיישם את "נוסחת הקסם", כדי שיהיה שינוי. למה זה תמיד עובד? כי הרצון של כלום הוא להיות ביחסים טובים ואנחנו צריכים עזרה לרדת מהעץ. ככל שמבינים מהר יותר, שאין מה להתעסק בתגובות האוטומטיות שלנו, כך מהר יותר מתקדמים קדימה ובחרים איך להגיב למצב, בהתאם לערכים ולמה שחשוב לנו. **אי אפשר לשנות תגובות בכוח אלא רק בקבלה ובחירה חדשה.** תדמיינו שיש רעם ונבהלים ממנו. האם אפשר לכעוס על כך שנבהלנו? ממש לא. זה קורה בשבריר שנייה ואין שם בחירה. התת מודע מנהל אותנו שם. אותו הדבר קורה לנו באירועי החיים. אנחנו מגיבים בצורה אוטומטית, מקבלים ביקורת ומשם הדרך למריבה קצרה ביותר.

ב"נוסחת הקסם" אנחנו מקבלים את האוטומט והולכים קדימה. אנחנו בחרים מתוך מודעות, מה לעשות, כדי שיהיה טוב בזוגיות ובהורות וכל אחד לוקח אחריות על החלק שלו. **אנחנו הופכים לחכמים ולא לצודקים.**

לאט לאט אנחנו יותר במודעות לתגובות שלנו. בזמן אמת בוחרים תגובות מקדמות וגם אם עדיין אנחנו באוטומט של תגובה שלא מקדמת, אנחנו "מתעוררים" מהר יותר למודעות ומשנים את דרך ההתנהלות שלנו וכך משפיעים לטובה על המצבים במשפחה.

בואו נעבור לכמה מילות סיכום...

לסיכום

- Ⓜ **כולנו רוצים במשפחה, אחד את טובתו של השני** - אבל כאשר אנחנו מתוסכלים, אנחנו מגיבים בצורה אוטומטית ולא מתוך בחירה מודעת והפעלת שיקול דעת מקדם.
- Ⓜ **כשאנחנו מסתכלים על הסיטואציות בחיים כמצבים** - מבלי לשפוט אותם כטובים או רעים, יכולת ההשפעה שלנו גדולה יותר.
- Ⓜ **כאשר אנחנו שופטים ומבקרים את עצמנו** - מתנהלת מלחמה פנימית שהופכת למלחמה חיצונית, בדרך של מריבות עם האנשים ועם המציאות.
- Ⓜ **כדי לבחור באופן חופשי מבלי לפחד** - עלינו להפריד בין מי שאנחנו, טובים ורעים להשפיע לטובה, לבין מערכת ההגנה שלנו שגורמת לנו לפעול מתוך לחץ ודאגה.
- Ⓜ **האחריות שלנו** – לזהות מתי אנחנו פועלים באופן אוטומטי, מתוך מגננות ולעבור להסתכלות עניינית על הסיטואציות ולהשפיע לטובה.
- Ⓜ **שיחה אפקטיבית ועניינית** - משנה מידית את התוצאות ובמקום להתעסק במי צודק פותרים את הבעיות בזוגיות ובהורות.
- Ⓜ **הסתכלות על אירועי החיים כמצבים** - מאפשר לנו ליצור סינרגיה (השלם הוא יותר מסך חלקיו) בזוגיות ובהורות.
באהבה רבה,
נעמה רגב

רוצים ללמוד לעומק איך לנהל את הזוגיות שלכם ולהביא אותה למקום טוב? הירשמו ל - 25 שיעורים, בהם תלמדו בכל שיעור כלי נוסף, שיעזור לכם להביא את הזוגיות למקום טוב. צעד אחרי צעד תשפרו את הזוגיות שלכם. השיעורים מבוססים על שיטה שפתחתי, שמאות זוגות יישמו אותה במפגשים אישיים ועכשיו מוגשת לכם באינטרנט, כך שכל אחד יוכל ללמוד את השיטה וליישם בדרך נוחה ובזמן שנוח לו.

לחצו כאן להתנסות חינם בשיעור הראשון



אם ברצונכם שאנשים שחשובים לכם יקבלו את המדריך ועדכונים שלחו להם את הקישור:
הרשמה לקבלת המדריך זוגיות והורות שאוהבים