



מדריך

3 שלבים להשגת

שיתוף פעולה

נעמה רגב

ייעוץ זוגי והדרכת הורים

דרך חדשה לאושר במשפחה

מי לא מכיר את המצב בו שבו התכוונו שיהיה לנו כייף, ומצאנו את עצמנו במריבה.



אני נפגשת עם הרבה מאוד זוגות וכשאני שואלת אותם מה הבעיה, יש רגע של היסוס ושתיקה והם מתחילים לחשוב מה לענות לי. כשהם לא מוצאים את התשובה הם מתחילים לנסות להסביר את הבעיה דרך דוגמאות.

מכל הדוגמאות שמובאות בחדר יש דבר משותף אחד - הקושי לשתף פעולה. במקום שיתוף פעולה יש התרחקות שנובעת מכל מיני תסכולים שבני הזוג מרגישים והם אספו אותם עם השנים. בדרך כלל, כל אחד מבני הזוג מרגיש פגוע, לא מובן ומתוסכל. לרוב הזוגות יש קושי אמיתי לשמור על יחסים טובים ושיתוף פעולה ביניהם לאורך השנים.

"אחרי שירח הדבש נגמר, מגיעים לחיים האמיתיים" – כך הם מספרים לי. הריחוק יכול לנבוע מכך שכל אחד מאשים את השני באיך שהוא מרגיש, או שבני הזוג כל כך עסוקים בשגרה, בהורות ובקרירה, עד שלא נשאר זמן לזוגיות. יש מקרים בהם האינטימיות נפגמה או שרבים על חינוך או כספים ועוד כל מיני סיבות יומיומיות ובמקום לאחד כוחות, בני הזוג מנהלים מאבקים זה בזה.

הטעויות שזוגות עושים שגורמות לריחוק במקום לשיתוף פעולה

כאשר מרגישים לא טוב בזוגיות, עושים אחד משני הדברים שבדרך כלל לא פותרים את הבעיה:

מנסים לדבר על הדברים שוב ושוב - כל אחד מנסה להסביר לבן הזוג מה הוא רוצה אבל אינו קשוב לאחר. ככל שמדברים יותר ולא מצליחים לפתור את הבעיות, מרגישים תסכול גדול יותר, חוסר אונים שלא משנה כמה מסבירים, בן הזוג לא מבין.

או שמרימים ידיים מהמצב ו"סובלים בשקט" - בני הזוג מנסים להעלים עין מהדברים שמפריעים להם כדי למנוע מריבות ומוותרים שוב ושוב לצד השני. העיקר שיהיה שקט. בפנים תחושת התסכול רק עולה, כי יחד עם הוויתור יש צפייה מהצד השני שגם הוא יוותר. כל אחד שקוע בקושי שלו ושיתוף הפעולה הוא ממש מועט.

כולם רוצים לחיות בכיף, בחברות ובשיתוף פעולה

המשותף לכל הזוגות הוא הרצון הפנימי החזק לחיות בכיף, בחברות ובשיתוף פעולה. עוד לא נתקלתי במצב בו אחד מבני הזוג ירגיש טוב כאשר בן הזוג שלו מרגיש מתוסכל וזאת מאחר ובזוגיות אנחנו מושפעים אחד מהשני באופן ישיר. מה שנשאר זה לקבל כלים כדי ללמוד איך להיות חברים הכי טובים בעולם האחד של השני ולשתף פעולה.



אז מה אפשר לעשות? לעשות יותר ולדבר פחות

אני רוצה לתת לכם במתנה כלי מחולל שינויים שעזר לזוגות רבים לשתף ביניהם פעולה. הכלי מורכב משלושה שלבים והמדהים הוא, שמספיק שרק אחד מבני הזוג ישתמש בו, כדי שזה ישפיע לטובה על מערכת היחסים הזוגית.

כדי שזה גם יעבוד כדאי מאוד -

1. לקרוא את שלושת השלבים.
2. לתרגל אותם כמה שיותר פעמים במשך היום.

שלב 1 : עוצרים באדום! בלימה לפני שמגיבים לא כמו שרוצים

המטרה של השלב הראשון הוא להפסיק את התגובות האוטומטיות שלנו למה שקורה לנו בחיים. בדרך כלל בן הזוג שלנו אומר או עושה משהו שמעצבן אותנו ואנחנו מגיבים בלי לחשוב, כיוון שאנחנו נכנסים למגננה (או לג'ננה). מגננה יכולה להיות התקפה חזיתית ומגננה יכולה גם לבוא בצורה של שתיקה רועמת, שתיקה של עלבון או בכי. כל אחד מהדפוס שהוא סיגל לעצמו בכל פעם שהוא נפגע. בסך הכול רצינו שלום - ויצא מלחמה.



לדוגמא: בת זוג שכל פעם שהיא נפגעת היא מתחילה לבכות. יכול להיות שזה גורם מיד להפסקת המריבה כי בין הזוג מפסיק להתקיף, אבל זה רק עד לפעם הבאה. בת הזוג למדה באופן לא מודע שבכי גורם לשני להפסיק לכעוס עליה (סביר להניח שהיא למדה את זה כבר בשנות הילדות) וכך הבכי הופך להרגל לא מודע. הרגל כזה לא נעים לשני הצדדים. אף אישה לא רוצה לבכות או להסתגר כדי לגרום לשני לשים לב אליה.

בן הזוג לעומת זאת, יכול להיות שאימץ לעצמו דפוס של תוקפנות. יתכן שבמהלך חייו הוא למד (ושוב בצורה לא מודעת כמובן), שהכעס שלו גורם לאנשים לעשות מה שהוא רוצה. כשהוא פגוע הוא משתמש בהתנהגות האוטומטית של תוקפנות. בת הזוג בוכה או מסתגרת, לא נעים לו והוא מתוסכל שהוא לא יכול לתקשר בדרך אחרת וכך נוצר המעגל האין סופי.



כדי לצאת מדפוס האוטומטי שכל זוג אימץ לעצמו, מספיק שאחד מבני הזוג יעצור את המעגל ויעשה משהו אחר. לכן בשלב הראשון עלינו לשים לב להתנהגות שלנו אותה אנחנו רוצים לשנות כי זה בשליטה שלנו.

איך נלמד לעצור, כמו שעוצרים ברמזור אדום?

על ידי הקשבה לרגש שלנו. כל פעם שנרגיש רגש שלא נעים לנו, כמו תסכול, כעס, חוסר אונים, זה כמו רמזור אדום, סימן לעצור לפני שמגיבים בצורה אוטומטית. לכן כל פעם שעולה לכם רגש לא נינוח סביר להניח שאתם מתעסקים בניסיון לשנות את ההתנהגות של בן הזוג שלכם במקום לעצור ולבדוק איך אתם רוצים להגיב להתנהגות הלא נעימה שלו. **הרגש ישמש אותנו כמו הרמזור האדום.** אם בעבר הרגש יצר בנו אנרגיה לפעולה של היפגעות, הפעם נכוון את האנרגיה של הרגש למקום חדש - לעצירה ולתובנה. הרגש שלא נעים לנו יגרום לנו לעצירה על מנת לבדוק איזה תגובה אוטומטית שלי אני רוצה לשנות.

בשלב הזה אני נשאלת כמעט תמיד: "אבל איך עושים את זה? זה קשה... אין לי שליטה על זה". החיים מלמדים אותנו שזה ממש לא נכון. כל אחד לקח בחיים אחריות על משהו והצליח למרות שבהתחלה זה היה נראה כבלתי אפשרי. אם זה ממש חשוב – זה אפשרי וכמובן זה עניין של אימון ותרגול שמשתפר עוד ועוד ככל שעושים את זה יותר.

לסיכום השלב הראשון - כל פעם שעולה לנו רגש שלא נעים לנו, נתרגל את עצירת האוטומט שלנו. במקום לנסות להיפטר מהרגש שלא נעים לנו על ידי כך שננסה לגרום לשני לשנות את ההתנהגות שלו (שברור שלא נצליח), נבחר תגובה חדשה שתקדם אותנו לאן שאנחנו רוצים להגיע.

שלב 2 בצהוב, בודקים את השטח. בדיקה מה רצון האמיתי שלי?



השלב השני, מטרתו להזכיר לנו מה אנחנו באמת רוצים.

יש שתי דרכים להתנהל: דרך אחת, התנהלות שמטרתה לשמור על עצמנו שלא ניפגע והדרך השנייה, התנהלות שמטרתה לחיות את החיים בשלום ולהתקדם הלאה. האחת נובעת מהפחד להיפגע והשנייה מתוך אהבה ורצון לממש את החיים.

אנחנו מתחברים לתמונה הגדולה ומזכירים לעצמנו שכן הזוג שלנו לא באמת מתקיף אותנו מכוונת זדון (אם כי לעיתים זה נראה כך), אלא משום שהוא במגננה בעצמו. נתחבר לאמת והיא שאף אחד לא רוצה באמת לפגוע באף אחד, ואנחנו רק במגננות והתקפות, בגלל הרגלים שסיגלנו לעצמנו כדי לא להיפגע. מכאן נוכל להזכיר לעצמנו בשבריר שנייה שאנחנו לא רוצים לבזבז אפילו רגע אחד יקר מהחיים שלנו במלחמה עם בן הזוג שלנו. זה הזמן לרדת מהעץ, ולבחור את התגובה שלנו שתבוא מתוך אהבה ושליטה עצמית ולא מתוך התגוננות שיש בה התקפות וכניעות.

לסיכום השלב השני – נעשה בדיקה מהירה מה אנחנו רוצים. תזכורת עצמית ששנינו רוצים שיתוף פעולה אוהב ומקדם בחיים המשותפים שלנו ולא מלחמה.



שלב 3 בירוק יוצאים לדרך. הבחירה איך להגיב



בשלב הזה נבחר את התגובה שלנו. נחליף את התגובה האוטומטית שמטרתה לגרום לבן הזוג לשנות את ההתנהגות שלו, ובמקום זה נגיב מתוך ראיית התרומה שלנו לשינוי לטובה של הזוגיות שלנו.

נחליף את תחושת התסכול בתחושת המשמעות שלנו והאמונה ביכולתנו להשפיע לטובה.. **ככל שנהיה מחוברים יותר לרצון ולכוונה האמיתית שלנו**, כוונה של שלום, אהבה, חברות ושיתוף פעולה אז סביר להניח שנבחר להתעלם מהתנהגויות שליליות ולהתקדם הלאה לרגע הבא. הרגע שבו נבחר להגיב מתוך אהבה.

אם אנחנו לא מצליחים, כיוון שאנחנו מאוד פגועים, זה הזמן לזוז הצידה להירגע, ורק אחר כך נרד מהעץ ונקשיב בסבלנות אחד לשני. **הפוקוס הוא לא על מי צודק ומי טועה, אלא הפוקוס הוא על האנחנו.** שני בני אדם שיש להם תגובות אוטומטיות שנובעות מהתגוננות בגלל שנפגענו בעבר, **ושני בני אדם שיש להם אותה מטרה ואותה כוונה שלשניהם יהיה טוב.**

לסיכום השלב השלישי – נבחר תגובה שמקדמת אותנו במקום התגובה האוטומטית שהייתה לנו בעבר שנבעה מהתגוננות.

ועוד כמה מילים חשובות לסייום

אם אנחנו לא נותנים משקל רב למריבות, לשגיאות ולטעויות, אלא אנחנו מבינים שכולנו בני אדם, שלא באמת רוצים לפגוע אחד בשני בטח לא בבני הזוג והפגיעה היא רק תוצאה של ההתגוננות שלנו, יהיה לנו יותר קל להפסיק את המריבות, להפסיק לדבר על המריבות ולהתחיל לשתף פעולה אחד עם השני. זה בידיים שלנו.

אז הנה 3 השלבים:

שלב 1 בלימה – רגש לא נעים יגרום לנו לעצירה כדי לא להגיב מתוך אוטומט והרגל

שלב 2 בדיקה – מה חשוב לי באמת – להתגונן או ליצור שיתוף פעולה

שלב 3 בחירה – תגובה חדשה ומקדמת שיתוף פעולה

מזכירה שכדי שזה יתקיים עלינו לתרגל את זה מספיק פעמים עד שנאמץ הרגל חדש של תגובה מקדמת אחד לשני שמביאה לשיתוף פעולה.



קצת עלי



נעמה רגב מומחית לזוגיות והורות. בהכשרתי אני מטפלת זוגיות ומשפחתית, בעלת תואר שני במדעי ההתנהגות, מנחת קבוצות ומאמנת מוסמכת בדרגת מאסטר של לשכת המאמנים.

הניסיון המקצועי שלי הוא בין למעלה מ- 15 שנים וליוויתי מאות זוגות והורים למימוש הזוגיות וההורות שלהם, כך שחייהם הפכו לחיים שהם אוהבים. בחיי האישיים התמודדתי בבעיות מורכבות הכוללת גידול ילד עם פיגור קשה, קריסה כלכלית והתמודדות עם מחלה במשפחה אבל הזוגיות היא דווקא זו שתמכה בי. אני מאמינה שזוגיות היא מסע משותף בחיים של שני אנשים כצוות מנצח ואוהב. אני מודה על הזכות הגדולה שנפלה בחלקי בחיי, לסייע לאנשים נוספים לממש את חייהם באהבה, בהנאה ובכבוד.

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

