



5 | שם הכלי: מערכת היחסים - החיובי והשלילי

למה?

כל מערכת יחסים זוגית מכילה חוויות חיוביות ודפוסים מקדמים לצד רגשות שליליים ודפוסים מעכבים. אלו האחרונים לעיתים גלויים, אך קרובות הם מתגבשים לכדי דפוס של הרגל הגורר עמו חוסר תשומת לב ואפילו "טאטוא מתחת לשטיח".

בזוגיות אין מקום לעצימת עיניים. אצבע על הדופק חשובה מאין כמוה. באימון, אנו שואפים להציף את החיובי - על מנת לחזק ולהעצים את ה'ביחד' הזוגי, אך חשוב לתת מקום לשלילי כדי להתמודד עמו ולתקנו. בכלי זה משתמש המאמן על מנת לתת מקום לשני הקצוות בזוגיות ולפעור הגדול שביניהם:

לשם מה?

- לאפשר לבני הזוג להתנסות בחוויית הפתיחות ההדדית.
- להעניק להם הזדמנות להביע הוקרה איש לרעהו ולבטא תסכולים זוגיים.
- לקיים דיון מעמיק על דפוסי הזוגיות.

איך?

הכלי מושתת על חמישה שלבים ומשימת בית. בשלבים הראשונים אמורים שני בני הזוג, כל אחד לעצמו, לאפיין את מערכת היחסים הזוגית. לאחר מכן מאותרים פערים והסכמות בין בני הזוג ונבחנות דרכים, כולל במסגרת משימת הבית, למנף ולהעצים את האלמנטים החיוביים במערכת הזוגית ולפוגג ולצמצם את האלמנטים השליליים.



הכלי:

שלב א'

המאמן ייתן לכל אחד מבני הזוג את השאלון המצורף ויבקש מהם להעניק ציון על הרצף לכל אחד מההיגדים.

טבלת ההיגדים:

ההיגד	1	2	3	4	5	ההיגד
אנחנו נוטים להיות ביקורתיים, מרוגזים ומרוחקים						אנחנו מגלים הערכה והוקרה זה לזה
אנחנו מקיימים תקשורת מעטה וקצרה						אנחנו מנהלים תקשורת טובה
אנחנו לא נוטים להיזכר באירועים ביחסינו						אנחנו נהנים להיזכר ולהזכיר אירועים במערכת יחסינו
אנחנו לא מגלים עניין בשגרת חייו של בן זוגנו						אנחנו מגלים עניין אישי בשגרת היום של בן זוגנו
אנחנו מתעלמים מן הצרכים של בן זוגנו						אנחנו נהנים לספק את צרכיו של בן זוגנו
אין לנו עניין רב בשאיפותיו, ערכיו וחלומותיו של האחר						אנחנו חולקים איש עם רעהו אמונות, ערכים, שאיפות וחלומות
עבודות הבית מבוצעות על ידי אחד מבני הזוג						אנחנו נוהגים לבשל ולבצע עבודות בית ביחד
אין לנו פרויקטים משותפים						יש לנו פרויקטים משותפים
לאחד מאתנו או לשנינו יש רצון להיפרד אך אנחנו חוששים לעשות זאת מסיבות שונות						אנחנו מעוניינים להישאר יחדיו בזוגיות
אנחנו שואפים לשנות איש את רעהו						אנחנו מקבלים איש את רעהו
האושר שלנו מוגדר בלהיות לבד						אנחנו נהנים לבלות יחדיו



שלב ב'

המאמן יאחד את התשובות ברשימה אחת (בזמן שכל אחד מבני הזוג מקריא את תשובותיו, היגד אחרי היגד) ויציג את הטבלה המאוחדת לבני הזוג.

טבלת הריכוז למאמן:

ההיגד	1	2	3	4	5		ההיגד
אנחנו נוטים להיות ביקורתיים, מרוגזים ומרוחקים						הוא	אנחנו מגלים הערכה והוקרה זה לזה
						היא	
אנחנו מקיימים תקשורת מעטה וקצרה						הוא	אנחנו מנהלים תקשורת טובה
						היא	
אנחנו לא נוטים להיזכר באירועים ביחסינו						הוא	אנחנו נהנים להיזכר ולהזכיר אירועים במערכת יחסינו
						היא	
אנחנו לא מגלים עניין בשגרת חייו של בן זוגנו						הוא	אנחנו מגלים עניין אישי בשגרת היום של בן זוגנו
						היא	
אנחנו מתעלמים מן הצרכים של בן זוגנו						הוא	אנחנו נהנים לספק את צרכיו של בן זוגנו
						היא	
אין לנו עניין רב בשאיפותיו, ערכיו וחלומותיו של האחר						הוא	אנחנו חולקים איש עם רעהו אמונות, ערכים, שאיפות וחלומות
						היא	
עבודות הבית מבוצעות על ידי אחד מבני הזוג						הוא	אנחנו נוהגים לבשל ולבצע עבודות בית ביחד
						היא	
אין לנו פרויקטים משותפים						הוא	יש לנו פרויקטים משותפים
						היא	
לאחד מאתנו או לשנינו יש רצון להיפרד אך אנחנו חוששים לעשות זאת						הוא	אנחנו מעוניינים להישאר יחדיו בזוגיות
						היא	
אנחנו שואפים לשנות איש את רעהו.						הוא	אנחנו מקבלים איש את רעהו
						היא	
האושר שלנו מוגדר בלהיות לבד						הוא	אנחנו נהנים לבלות יחדיו
						היא	



שלב ג'

- המאמן יציג את ההיגדים בהם קיים פער גדול (של 2 ויותר נקודות) בין תשובותיהם של בני הזוג, ויבקש מכל אחד מהם להסביר את עמדתו ולהעניק לכך אסמכתאות באמצעות 2-3 דוגמאות מהחיים.
- המאמן יקיים דיון עם בני הזוג באופנים שבהם ניתן לגשר על הפער ובמה כל אחד מהצדדים מוכן לעשות על מנת לצמצם את הפער שנצפה.

שלב ד'

- המאמן יבקש מכל אחד מבני הזוג לבחור את שלושת ההיגדים שלהם העניק ציון גבוה (4,5) ואותם הוא מבקש לשמר בחיים הזוגיים.
- להסביר מהי המשמעות כל אחד מהם עבורו ומה נדרש ממנו לעשות.
- לציין מה מצופה מבן זוגו.

שלב ה'

- המאמן יבקש מכל אחד מבני הזוג לבחור היגד אחד מרשימתו אשר קיבל ציון נמוך (1) ואשר הוא מבקש לשפר, לטייב בחיים הזוגיים.
- להסביר מהי המשמעות של ההיגד עבורו.
- לומר מה הוא מתכוון לעשות על מנת לשפר את מיקומו.
- לציין מה הוא מבקש מבן זוגו לעשות על מנת שיוכלו לשפר את מיקום ההיגד בחייהם.

משימת בית

הזוג מתבקש לייצר מיני-תכנית עבודה לשיפור מיקומם על הרצף של שני ההיגדים השליליים שנבחרו על ידם בשלב ה' ולהביא עמם את התכנית שנבחרה למפגש הבא.

למאמן בלבד (רשות)

מומלץ למאמן לשים לב - כאשר מדובר במערכת יחסים בה המעכבים רבים ומשמעותיים – ולנסות לאבחן באיזה מצב, אחד או יותר, מבין ששת המצבים הבאים נמצא הזוג, להלן:

א. **היעדר/מחסור בכישורים זוגיים וסחיבה של מטען אמוציונאלי** - מדובר בתופעות אשר אינן קשורות לזוגיות - כלומר החלו ונוצרו לפניה - וכיום הם משפיעים עליה. למשל: התמכרויות, מערכות יחסים



קודמות כושלות, בעיות עם ההורים, מחלות פסיכוסומטיות, בעיות למידה, בעיות מיניות, כישלונות עסקיים וכלכליים.

ב. **התאהבות ואכזבה** - חוסר יכולת לעבור ממצב של התאהבות למצב של אהבה בוגרת. חוסר יכולת לאמץ את האחריות והפשרות הכרוכים באהבה. תחושה של אכזבה מאידיאלים של ההתאהבות אשר לא הוגשמו.

ג. **טענות ונדנדוד** - מאבקי כוח הממוקדים בהגיון או ברגש של המאבק ולא בניסיון למצוא פתרונות מספקים. מדובר בדפוס של ביקורת בתחפושת של השאת עצות הדדיות ובנדנדוד בלתי פוסק בניסיון לשנות את הזולת. האשליה המפרנסת דפוס זה היא "אם בן הזוג רק היה מבין אותי" ולכן מנסים להסביר שוב ושוב, כאשר למעשה לא מדובר באי הבנה אלא בהתנגשות בין ערכים ומערכות אמונה.

ד. **ביקורת וזלזול** - בני הזוג לא דנים בנושאים הבווערים אלא משתמשים בהם כמכשיר לזלזול הדדי. כל דבר מעורר מתח והתפרצות וגורם להעתקה מנושאים עיקריים ולא פתורים לנושאים שוליים. הזלזול יכול להתבטא באופן מילולי או אחר, כמו למשל התעלמות, גלגול עיניים לשמיים, אנחת ייאוש.

ה. **התקפה והגנה** - תוקפנות מצד אחד והתגוננות מצד שני משמשים את רוב בני האדם כתגובה לזלזול. בשלב זה, בני הזוג זה מאשימים איש את רעהו ומגייסים לשם כך רשימות של תלונות הנמשכות שנים רבות.

ו. **ניתוק והימנעות** - אלה ננקטים כאמצעים להגנה עצמית. הם הכרחיים (כמעט קיומית) להפחתת או להשכחת הסבל והאכזבה. בני הזוג משקיעים יותר בעבודה ותדירות האינטימיות פוחתת.

אם אובחן מצב מובהק מתוך הרשימה - יכול המאמן להציף את המכנה המשותף למרבית/לכל ההיגדים השליליים ולדון עם הזוג במהות הקושי.