

זוגיות - איך אפשר ליהנות מזה?

על תהליך ה Coaching ככלי לסיוע בבניית תקשורת זוגית נכונה ומפרה.

שאלת הזוגיות ככלי לאושר אמיתי או ככלי להשגת שייכות או תא משפחתי עולה לא מעט בימנו. מצד אחד, ברור שכיום אין הכרח להקים זוגיות בכדי לבנות משפחה וגם אם הקמנו זוגיות, אין הכרח לתחזק ולשמר אותה בכדי שתמשיך להתקיים. רובנו כל כך שקועים בחיי היומיום שלנו, בקריירה שלנו, בילדים שלנו, בחברים שלנו, שהזוגיות הופכת למקום זניח שאפשר לחיות לצדו ולא בתוכו.

מהצד השני, עובדה היא שכרגע רובנו עדיין בוחרים בחיי זוגיות (ולא משנה אם זה במטרה להקים משפחה, במטרה לשבור את בדידותנו או לחוש שייכות). ולכן, אם בכל מקרה, רובנו מגיעים למקום של זוגיות ושואפים לשמר אותו, למה אנו לא מנסים להפיק ממנו אושר אמיתי והפריה הדדית, אלא מקסימום אומרים תודה שנשארים יחד?

לדעתי, רוב האנשים לא יודעים כיצד להתנהל נכון בזוגיות, פשוט כי מעולם לא למדו זאת. שימו לב שיש היום בתי ספר ומכונים לכל דבר, חוץ מאשר לזוגיות ותקשורת זוגית. אלו מאתנו ברי המזל שזכו למודל הורי נכון לזוגיות, אולי מצליחים בכך יותר מאחרים, אבל גם זה בתנאי שלא עברו חוויה זוגית מקלקלת בדרך.

עם זאת, בהתחשב בכך שהמדובר במערכת היחסים הממושכת ביותר הצפויה לנו בחיינו, וגם בשותפות עסקית, הרי שיש לנו כל האינטרסים לפעול להצלחתה. ובכל זאת, רובנו בוחרים לברוח מהניסיון למצוא אושר אמיתי בזוגיות, ובדרך כלל נעדיף לעבוד קשה בחיפוש אחרי אושר במקומות אחרים (עבודה, הורות, הגשמה עצמית).

לטעמי הסיבה לכך נעוצה בעובדה שבמידה ואדם לא לומד לעבוד נכון בזוגיות (ולכל אחד העבודה היא שונה), הוא מוצא את עצמו במלחמה סייפית ובלתי נגמרת. הוסיפו לכך את מטען האמוציות והפחדים המלווה כל זוגיות, והרי לכם מתכון בטוח לתסכול ואומללות אמיתית.

מטרת הדברים הבאים היא לנסות לברר מה קרה לנו שהביא אותנו למקום בו הזוגיות הפכה לעול כבד ומקשה בחיינו, ולהציע דרך אמיתית לעשות שינוי שיאפשר ליחיד להביא את עצמו למקום של אושר והנאה מהזוגיות שלו.

מה קרה לנו?

למה כל כך קשה היום לייצר ולשמר זוגיות?

בגדול - בעיקר כי לא חייבים.

בעבר, התא המשפחתי (שהמרכיב הראשוני שלו הוא זוגיות), היה הדרך כמעט היחידה האפשרית להישרדות.

למעשה המדובר היה בארגון עסקי לכל דבר, בו יש חלוקת תפקידים ברורה שאפשרה לארגון להמשיך להתקיים - תפקיד מפרנס (יו"ר עסקים, כמו היום, בדרך כלל אחז בו הגבר), מנכ"ל (מנהל כללי ואופרציות), שוב, כמו היום, זה היה תפקידה הברור של האישה - תחזוק הילדים והבית, וכן תפקידי מטה נלווים אחרים אשר בדרך כלל אוישו על ידי ההורים של בני הזוג - וכללו מטלות תמיכה וסיוע.

חלוקת התפקידים הברורה, ונחיצות כל התפקידים לא אפשרה כמעט לשאלות "האם כדאי" לעלות. או במילים אחרות, אנשים שמחו בחלקם.

כיום, השתנה מערך הכוחות בתא המשפחתי, אין יותר חלוקת תפקידים ברורה, ואף לא כל התפקידים נחוצים. האישה הפכה למפרנסת אף היא, הגבר מתקרב יותר להורות ולגידול הילדים, ההורים מתרחקים ומבקשים להגשים את עצמם, וכל שירותי התמיכה ניתנים היום לקנייה (ניקיון, טיפול בילדים, בישול וכד').

כלומר, כיום, כאשר המאבק ההישרדותי הוסר מהפרק והנחיצות של התא המשפחתי / הזוגי הפכה למותרות שכרוכה בהן גם השקעה לא מועטה, עולה שאלת הכדאיות בהשקעה ביתר שאת.

ולכן, העובדה שלא חייבים לשמר זוגיות ותא משפחתי הכולל זוגיות, גורמת לשאלה "האם שווה לי להשקיע בזה" לעלות שוב ושוב על הפרק. כך, ההתעסקות בהתלבטות מבטלת מן הסתם את העיסוק וההשקעה בבניית זוגיות נכונה.

יתרה מכך, רובנו סובלים מהבלבול בחלוקת התפקידים בשל מסרים נסתרים שקבלנו בירושה מהורינו.

כך אנו הנשים, שקבלנו מסר מהאמהות או הסבתות שלנו (תלוי בנות כמה אתן), שרובן

פנו לקיצוניות בתפקידן, וותרו על עצמן לטובת התא המשפחתי ובן הזוג, ולכן אותנו הן דחפו לחיים של עצמאות וכוח (אני זוכרת את אמא שלי אומרת לי - "את לא צריכה אף אחד!")
כלומר, לכאורה, דחיפה לחיים של עצמאות וחופש פעולה, אך בפועל מדובר היה בהעמסת מטלות נוספות על האישה, שהוביל לכך שמצד אחד כוחה עלה (היא מרוויחה כסף בעצמה וגם יכולה בזכות הכסף לעשות כמעט הכל לבדה), אך מצד שני, גרם לה להיות מותשת מהשקעה בכל כך הרבה זירות ולכן, לויתור או הזנחה על זירת הזוגיות.
מהצד השני הגברים, שנקראו שלא להפסיד את גידול ילדיהם, ובמקביל לפתח את עולמם הרגשי, כל זאת תוך שמירה על הישגיות והצלחה בעולם העסקי כמובן.
כלומר, כולם נדרשים להיות גם וגם וגם וגם. ואם גם מצליחים בזה, אז למה צריך את הצד השני? ולמי יש כוח אליו?

בהרבה מובנים, גם התנועה הפמיניסטית (שעשתה הרבה טוב לכולנו כמובן), גרמה לבלבול בין המינים להעמיק. כתבה על כך טובי בראונינג (בספרה "איך הפכה האישה לגבר"), בהגדירה כי לכולנו נוצר בלבול בין דומה לשווה, בו נשים נלחמו להיות דומות לגברים, במקום להיות שוות להם. כך נשים הפכו כוחניות, לוחמניות, רזות (פיזית) ובגדול, שואפות להדמות למודל הגברי. זאת במקום להשיג שוויון בכפוף לצרכים, לטבע וליכולות שלהן.

מה לעשות - נקודות מיקוד בתהליך Coaching לתקשורת זוגית

[השיטה היא פרי פיתוח שלי המבוסס על עבודות ומחקרים של אנשים שונים, בכל מקרה השלד והבסיס לכל הוא תהליך ה Coaching]

À להחליט

במקרה של Coaching זוגי יש להחליט אם רוצים באותה הזוגיות בכלל (ספציפית קיימת או לייצר זוגיות חדשה). **ההתלבטות היא גזלנית אנרגיה** וגורמת לנו להיות במקום שלא רק שלא מקדם אותנו אלא גם מבזבז את זמננו ומעט האנרגיות שלנו. ברגע שנחליט (נקבע מטרה בה אנו רוצים באמת) השמיים יתבהרו. כך, אם מה שאני רוצה זה להרגיש חזקה אז יתכן שמלחמות עם בעלי יכולות לשרת מטרה זו, אבל אם אני רוצה זוגיות טובה, אז אצטרך למצוא דרך אחרת להתנהל, לכן לשאלה מה החלטת שאת רוצה, ומה יעשה לך טוב, יש משמעות מאוד גדולה בתהליך. ולכן ההחלטה "ללכת על זה", גם בהסתכנות של כשלון, היא שעושה את ההבדל והצעידה קדימה.

חשוב להבהיר, כי גם מי שנשוי לא פירוש הדבר כי באמת החליט, עובדה שרבים משתעשעים לא פעם במחשבות על פרידה, בגידה ומה היה אילו..

À מספיק עם הפנקסנות

רבים מלקוחותיי, ברגע שניתנות להם משימות לביצוע בבית, מעלים את השאלה, למה אני? למה לא בן הזוג שלי יעשה את המשימה?
ובאמת למה? כי מישוהו צריך להיות ראשון, ומי שבחר להגיע לתהליך ומקבל את הכלים וההכוונה לפעול בתוך הזוגיות, יהיה זה שיהיה לו קל יותר לצאת לדרך. בדרך כלל, ברגע שהכדור מתחיל להתגלגל, הסביבה מושפעת ומשתנה אף היא וההשפעה היא גם על זירות נוספות בחיי המתאמן וגם כמובן על אנשים בחייו.
גם כאן, המדובר בהחלטה, **החלטה "לבוא בטוב"**, או אם תרצו, להיות חכם ולא צודק. אז כן, נכון שאולי בן זוגי עצבן אותי היום, ולכן למה לי לחייך אליו בשונו מהעבודה?!
כן, אני צודקת, אבל האם זה ש"אעניש" אותו (כי אני צודקת) ישרת את המטרה שלי לחיות איתו באושר? במידה ומטרתי בזוגיות היא להיות צודקת, אז פעלתי נכון, אבל אם מטרתי היא להיות מאושרת ולחיות בהרמוניה, כנראה שפעלתי בדרך שלא תוביל אותי למטרה זו.
ואין הכוונה שעלינו לוותר על עצמנו או על רצונותינו במטרה ל"שלום בית" אלא ללמוד לפעול נכון להשגת המטרה האמיתית שלנו ולא בדרכים (צודקות) שלא ישרתו מטרה זו.
אז נכון שיש את כל הסיבות בעולם למה לא, אבל אם מטרתנו היא לעשות שינוי, בשביל שינוי צריך לשנות את התנהגותנו, אז מספיק עם הפנקסנות ובואו בטוב.

À Don't kill your Venus

ונוס היא למעשה אלת הכרמים הרומית, שלימים הוקבלה לאפרודיטה האלה היוונית, אלת האהבה והמין.
הרעיון ב"הריגת ונוס" מרמז על כך שנשים רבות בוחרות לדכא את עולמן המיני, חלקן עושות זאת כאמצעי ענישה לבני זוגן וחלקן פשוט "זולגות" לשם.
ילדינו מספקים לנו את האינטימיות הדרושה לנו בחיינו וחברינו נותנים לנו שותפות וחברה, אז סקס.. סקס הופך לעוד מטלה בחיינו.
כל אחת שקוראת את הדברים האלו, יודעת אם ונוס שלה חיה, גוססת או מתה... ואני אומרת - השיבו את ונוס לחיים!

בעולם הזוגי המין הוא זירה מצוינת לתקשורת קלה. ביטול ערוץ תקשורת זה מייצר עוד לחץ וציפייה מערוצי תקשורת אחרים (שיחות, תשומת לב לפרטים וכד'). גברים ונשים משום מה מפספסים ולא רואים שהרבה יותר קל לתקשר במין מאשר בדיבורים. במקום לנסות לקיים עוד שיחת הבהרה של ציפיות והתחשבנויות, נסו לתת ולקבל מגע פיזי טהור מבני זוגכם ותגלו שלאחר מכן, הדיאלוג הופך פשוט ונוח יותר.

א הפסיקו להניח הנחות

רוב הקונפליקטים בעולמנו נובעים מהנחות שגויות שמתורגמות לתפיסות ואמונות. על אחת כמה וכמה כאשר המדובר בקונפליקטים בזוגיות. לדוגמא - אני מניחה שבעלי יודע שאחרי שהייתי כל אחת"צ עם הילדים, אני מצפה שכשיגיע ישר יחליף אותי, כי קשה לי. זאת הנחה. בחוויה שלו - הוא מניח שלהיות עם הילדים זו הפעילות החביבה עלי, מה שאומר שכל יום אחת"צ אני עוסקת בתחביבים אישיים שלי ונהנית בטירוף. וכך כשאנו נפגשים, כל אחד עם ההנחה שלו, נוצרת התנגשות, שבדרך כלל מתרחשת אחרי שההנחה כבר התפתחה והפכה לאמונה. כלומר, אתה לא חושב שאני מסכנה = אתה אגואיסט.. ומהצד השני - את מעוצבת עלי כשאני בא = את עצבנית / לא מסופקת / שום דבר לא טוב לך...

א החזרת השליטה לחיינו

כל אלו מאיתנו המצפים שמישהו יבוא ויסדר להם את החיים ויהפוך אותם למאושרים, צפויה להם ציפייה ארוכה מאוד. האחריות לאושר שלנו נמצאת בידנו בלבד, ותפקידו של כל אחד מאיתנו הוא לברר ולדעת מה צרכיו ומה עושה אותו מאושר ולבקש לעצמו את הדבר הזה. כל אלו המצפים שבני זוגם ינחשו מה הם זקוקים ומתאכזבים בכל פעם מחדש שהסביבה שלהם לא קולעת לצרכים שלהם, כדאי שיקחו אחריות על עצמם. המדובר במעבר ממגיב ליוזם, ממנוהל למנהל. בעולם הזוגיות השגיאיה הנפוצה של מרבית בני הזוג היא ההנחה שאם בן זוגי אוהב אותי, הרי שהוא צריך לדעת איך לשמח אותי ואיך לעשות אותי מאושרת. זו הנחה שגויה. **האושר האישי של כל אחד מבני הזוג הוא קודם כל אחריותו האישית. בן הזוג שלי, יכול לאפשר לאושר זה להתקיים או להפריע לו, אבל לא לייצר אותו.** לכן, אלו מאיתנו המעוניינים לייצר אושר מהזוגיות שלהם, צריכים להפשיל שרוולים ולהתחיל לעבוד. בעצמם, לבדם, בתהליך מלמד שיאפשר להם אחר כך, גם להעביר כלים אלו לבני זוגם וגם לעשות שינוי אמיתי ומהותי בהתנהלות הזוגית שלהם.

תכלס - איך לעשות את זה? או במילים אחרות, למה Coaching?

ראשית, לא בטוח שזאת הדרך המתאימה לכל אחד. ברור שעצם הנכונות לעשות מעשה ולהשקיע מאמץ בתיקון התקשורת הזוגית הוא כבר משמעותי לחיים של כל אחד, וכל אחד צריך לברר ולבדוק עם עצמו מה נכון ומה מתאים לו באופן אישי. עם זאת, לדעתי לשיטה המוצעת כאן, של coaching ליחיד בזוגיות, אשר למעשה פועלת בזירה של היחיד בזוג, יש יתרון מובהק על פני שיטות ייעוץ אחרות. **פה המדובר באחריות אישית של כל אדם לאושר הפרטי שלו, מתוך ההנחה שהאושר שלנו צריך להיות קודם כל ברור לנו, וזאת לפני שאנו מנסים לבנות ולתקן אותו כ"אושר זוגי".**

כלומר, מהותו של התהליך הוא לקיחת אחריות, ובבסיסה של שיטה זו עומד הרעיון האומר שללא קשר למקומו של בן הזוג שלך במערכת היחסים, עליך לקחת אחריות על הקשר ועל האושר שלך בתוך הקשר. לכן, לא בטוח שהתהליך יתאים לכל אחד. זה לא פשוט להיות "המבוגר האחראי" בקשר, ולהיות היחיד שפועל בתוך הזוג. ולכן, נקודת ההחלטה ולקיחת האחריות היא מאוד מהותית לבחירה בתהליך של coaching לתקשורת זוגית, בעיקר מאחר ומדובר בעולם מאוד אמוציונאלי וטעון הטומן בחובו הרבה משקעים ופחדים.

ה coaching לתקשורת בזוג הוא תהליך מובנה, הפונה ליחיד בתוך יחידה זוגית ומאפשר לו תהליך של למידה, בחירת יעדים והשגת תוצאות. הרעיון מבוסס על תהליך coaching בסיסי, המטפל בכל מקרה בדרך של ניהול נכון של יעדים ומטרות.

גם באימון ליחיד בתקשורת זוגית, התהליך מבוסס ניהול נכון, מתוך ההנחה שניהול נכון של התא הזוגי יביא להצלחה (= אושר שלי בזוגיות).
אופן העבודה בתהליך מבוסס על חשיבה תוצאתית, וזאת להבדיל מחשיבה תהליכית. כלומר, במקום להתקדם מנקודה לנקודה בכל פעם, החשיבה התוצאתית קובעת תוצאה רצויה וממנה הולכים אחורה לגזירת תוצאות ביניים במטרה להגיע לתוצאה זו.
לדוגמא: אני מצויה בזוגיות בינונית / לא טובה ורוצה להיות בזוגיות טובה.
בצורת חשיבה תהליכית אני אתקדם על פי הקיים - אצא לחופשה עם בן זוגי, אוליד עוד ילד, אלך לייעוץ וכד'.

לעומת זאת, בצורת החשיבה התוצאתית, קודם כל אברר מה יגרום לי להיות מאושרת בקשר זוגי. לאחר הבנתי את המרכיבים החשובים לי (זה סובייקטיבי לגמרי כמובן) אפעל בתוך הזוגיות הקיימת שלי (או שאפעל למציאת זוגיות) בכפוף לאינפורמציה זו.
ובמילים אחרות - **אם אני חיה בתחושה שבגדול "לא טוב לי" עם בן זוגי, קודם כל אברר מה אני צריכה שיהיה לי טוב ואז במקום להגיב בכל פעם שקורה משהו מתוך מקום של מלחמה על הטוב שלי, אגדיר לי אותו מראש ואפעל להשגתו.**

היתרון של תהליך ה coaching הוא בהתאמתו לחיינו היום, המאוד דינאמיים ומאוד תובעניים, אשר אינם מאפשרים בזבוז זמן ואנרגיות. בהיותו תהליך ממוקד וקצר טווח, הוא מאפשר הגעה לתוצאות בזמן קצר יחסית (יש לו התחלה אמצע וסוף).

בשוק ישנם סוגי coaching רבים ומגוונים, אך הרעיון של התהליך חוזר ברובם ונשען על שלוש נקודות ציון עיקריות:

- א. ההחלטה לעשות מעשה
- ב. העבודה למען החלטה זו
- ג. תוצאות

הדרך המוצעת כאן היא עבודה של היחיד על תקשורת זוגית דרך ה coaching (במקרה הנדון פה היא בכפוף לתהליך המוכר על ידי ה ICF). לתהליך הכללי שלושה חלקים עיקריים:

1. הבנת המצוי (כולל הבנת צרכים, כישורים וחסמים)
2. חיפוש הרצוי (קביעת מטרה או חזון)
3. הגישור ביניהם (תוכנית פעולה ויעדי ביצוע)

אין המדובר בקסמים ומהפכות יוצאות דופן, אלא פשוט בהחלטה לעשות מעשה, בנכונות לעבודה אמיתית ועמוקה, ירידה מהמקום היהיר של "למה דווקא אני" ונגיעה אמיתית באושר האישי שלנו מתוך לקיחת אחריות אקטיבית עליו.