

אימגו

מעלת שיטת האימגו בטיפול זוגי

אהרון שנטר, יועץ נשואין ומשפחה ומדריך, פסיכותרפיסט, מנחה הורים

arons1963@gmail.com | 052-7660908

מעלת השיחה ביצירת קשר מוזכר במקורות (שמות, ג-ז) "ויאמר ה' ראה ראיתי את עוני עמי אשר במצרים ואת צעקתם שמעתי מפני נוגשיו". רש"י אומר: כי שמתי לב להתבונן ולדעת את מכאוביו ולא העלמתי עיני מלאטום אוזני מצעקותיו. קשיי זוגיות היו קיימים מאז ומתמיד; טיפול זוגי לעומת זאת, החל להתפתח החל משנות ה-80. עד אז נעזרו זוגות שנקלעו למצב של משבר זוגיות ביועצי נישואין אשר הדגישו את השמירה על מוסד הנישואין גם במחיר של קיום מערכות יחסים בלתי מספקות. כיום קיימים מגוון מודלים טיפוליים לזוגות, אשר אחד הבולטים בהם הוא שיטת האימגו אשר נוסדה על ידי ד"ר הארוויל הנדריקס.

נות שמצאו חן בעינינו אצל בן הזוג עקב חסכי הילדות שלנו הן התכונות המקשות עלינו בחיי היום יום. כך, למשל, אישה שבאה מבית חסר גבולות עם הורים הנתפסים כחלשים, עשויה לבחור בגבר חזק וסמכותי אשר לאחר שלב ההתרגשות הראשונית יחווה כנוקשה ושתלטן. בהתאם לכך אנו חווים אכזבה ותסכול מכך שבן הזוג אינו מספק את צרכינו במלואם ונקלעים למאבקי כוח. שלב זה מתרחש בכל מערכת יחסים. בחלק מן המקרים הוא עשוי לשבש ואף להרוס את הקשר הזוגי, אך בחלקם הוא אכן מצליח להוות בסיס לצמיחה אישית וזוגית. שיטת האימגו מיועדת לזוגות אשר הקשר ביניהם נהרס עקב מאבקי הכוחות, ומכוונת להפיכת מאבקים אלו לגורם מניע ומקדם של הזוגיות, ולא לגורם הרסני לה. טכניקת האימגו

הטכניקה המרכזית העומדת בבסיס שיטת האימגו היא 'הדיאלוג ההתכוונית' (Intentional Couple's Dialogue) ונוות' בני הזוג ליצירת דיאלוג המבוסס על הקשבה אמיתית (ולא רק על 'שמיעה'). בדיאלוג ההתכוונותי בני הזוג לומדים כיצד להפוך את השיח ביניהם לדיאלוג משמעותי בו שני הצדדים- המדבר והשומע- משתתפים בשיחה באופן אקטיבי: בני הזוג לומדים להביע אמפתיה ולתקף זה את דברי זה באופן שיביא ליצירת הקשבה ממשית ולאפשרות לתקן דברים

שיטת האימגו היא שיטת פסיכותרפיה המבוססת על מכלול גישות וטכניקות כגון פסיכואנליזה ופיתוחיה, תיאוריית ההתקשרות, טכניקות של טיפול קוגניטיבי התנהגותי ועוד.

בבסיס הגישה עומדת ההנחה כי אנו בוחרים בני זוג מתוך מניעים בלתי מודעים הנובעים מה'אימגו'- ייצוגי היחסים המשמעותיים אשר חווינו בילדותנו, בדרך כלל עם ההורים. כלומר, אנו בוחרים בני זוג אשר מחזקים במערכת התכונות החיוביות והשליליות אשר אפיינו את הדמויות המשמעותיות בחיינו. לטענתו של הנדריקס, הוגה שיטת האימגו, דפוס זה הופך את היחסים הזוגיים להזדמנות לריפוי פצעי הילדות ול'צמיחה והתפתחות אישית: הקשר שלנו עם הורינו מאופיין תמיד גם באכזבות ופגיעות, והזוגיות מאפשרת לכל אחד מבני הזוג לפתח אזורי נפשיים אשר נזנחו עקב דרישות הסביבה והצפיפות ל'התנהגות טובה' אשר תבטיח את אהבת ההורים. מעבר לכך, הזוגיות מכילה את האפשרות לבוא במגע עם תכונות איתן אנו צריכים להתעמת כדי להגיע לריפוי וצמיחה מחודשת.

שלב ראשית הקשר המאופיין בהצפה של רגשות חיוביים מאפשר לנו להרגיש ולחלום כי הזוגיות תאפשר לנו לאהוב את עצמנו ולחוש נאהבים ללא תנאי. כאשר שלב זה מסתיים, אנו מתחילים לזהות כי דווקא התכוונית

"שיטת האימגו היא שיטת פסיכותרפיה המבוססת על מכלול גישות וטכניקות כגון פסיכואנליזה ופיתוחיה, תיאוריית ההתקשרות, טכניקות של טיפול קוגניטיבי התנהגותי ועוד."

כלים שלובים // כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה שע"י מרכז י.נ.ר. // מהדורה דיגיטלית



טיפול בראש אחר?

NLP

גלו את שיטת הטיפול שכבשה את העולם
והתקדמו למקצוע מבוקש ומתגמל במיוחד
עם תעודת NLP PRACTITIONER יוקרתית!

אימוץ גישה חיובית לחיים
ושיפור מוטיבציה בכל תחום

שימוש במשאבים פנימיים
ליצירת שינוי והגשמת מטרות

כלים טיפוליים לבעיות
דיכאון, חרדה והרגלים מזיקים

שחרור מהרגלים כפייתיים

שיפור בעיות תקשורת
ויחסים בין-אישיים

בפיקוח בית הדין ובית ההוראה "שערי הלכה ומשפט"



02-6321-625

מרכז י.נ.ר. | המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה
בית הדפוס 30 ירושלים | rishum@ynrcollege.org

כאשר המסרים אינם מובנים כהלכה.

ההקשבה האמיתית מאפשרת לכל אחד מבני הזוג להבין טוב יותר מדוע קשה לו להתמודד עם תכונות מסוימות של בן הזוג וכיצד להגיב אליהן באופן סלחני ומקבל יותר. במקביל לבניית ותרגול הדיאלוג ההתכוונותי, רוכשים בני הזוג טכניקות התנהגותיות שונות לשיפור היחסים הזוגיים.

שיקוף, אישוש ואמפטיה

דיאלוג האימגו בנוי משלושה שלבים עיקריים ומהותיים: שיקוף, אישוש, אמפטיה.

השיקוף: השיקוף הוא תהליך של הקשבה עמוקה לבן השיח שלנו, והדהוד דבריו בדיוק כפי שנאמרו. גם המנגינה בה נאמרו הדברים היא אותה המנגינה הנשמעת בשיקוף.

בשיקוף את השני אנו משהים זמנית את התגובות שלנו, המחשבות שלנו על הנאמר, בניסיון להיות לגמרי "בארצו של השני" ולהקשיב לנקודת מבטו.

חוקר מח בשם ד"ר דניאל סיגל טוען שפעולה לכאורה פשוטה זו ממש מייצרת חיבור של נירונים חדשים במח. השיקוף מהווה מרכיב כה חיוני בהתפתחות הקשר. השיקוף יכול להישמע כך: "שמעתי שאת אומרת שאתמול בלילה כשחזרתי מהעבודה מאוחר והתיישבתי במהירות במחשבי שבת, מבלי לשאול לשלומך ואיך עבר היום שלך, הרגשת התעלמות ממני וחוסר התעניינות בך. האם שמעתי אותך?" השיקוף והשאלה האם שמעתי אותך, מאפשרים לשולח לשמוע בשנית את אשר אמר/ה ולשלוח שוב את המסר, עד אשר הוא נשמע במדויק כפי שהיה רוצה שישמע. מסתבר שהקשבה מדויקת של השותף שלנו עושה לנו ממש טוב.

בתוך הקשר הזוגי אנו לא רק זקוקים שיקשיבו לנו, אלא שבן הזוגנו יכול למצוא הגיון בדברינו, שינסה להבין אותנו ונקודת המבט השונה שלנו. לשם זה בא האישוש, המותח שריר שמתרגל את ההכרה שיש יותר מאמת אחת, או דרך הגיונית להסתכל על העולם. אנו מאוששים את דברי בן הזוג, מפתחים את היכולת להבין את נקודת מבטו, ולהראות לו שלפרספקטיבה שלו/ה יש הגיון, גם אם נקודת המבט שלנו שונה. באישוש יש גם לקיחת אחריות על איך שאנחנו גורמים לבן-בת הזוגנו להרגיש. האישוש נשמע כך: "אני בהחלט יכול להבין על מה את מדברת... אני ממש יכול להבין שכשחזרתי אתמול מיום שלם של עבודה מאוחר, וכשכבר חזרתי הביתה ובחרתי להתיישב במהירות מול המחשב ללא שום התעניינות שלי בך ואיך עבר יומך, התעלמתי ממך ונתתי לך תחושה קשה של חוסר עניין בך. האם הבנתי אותך?" כאן השני מוזמן לומר: "כן הבנתי, או הבנתי את הרוב, אבל חשוב לי שתבין גם ש...". עד שהוא ירגיש לגמרי מובן. כמובן שבן השיח יכול לאשר, להוסיף או לתקן.... השיקוף, האישוש והאמפטיה הם המרכיבים העיקריים של דיאלוג האימגו.

בין השיקוף והאישוש ישנו חלק של סיכום שהוא איסוף כל הדברים שנאמרו לכלל סיכום ממצא.

כל דיאלוג כזה אשר מתרחש בחדר הטיפולים בונה עוד נדבך של תחושת בטחון בקשר הזוגי ויוצר תחושה ש"בן הזוג שלי ממש הבין אותי כעת". החוויה הנרכשת הזו החוזרת שוב ושוב במהלך הטיפול, ויוצרת דרך חדשה לקשר.

מקורות

שמות ג-1

ליאורה גרינהאוס MSW, אורלי רומן MSW – מטפלות אימגו מוסמכות, מנחות סדנאות ומכשירות מטפלים.

Discovering imago relationship therapy, Zielinski, Joseph J, Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training. Vol 36(1), Spr 1999, 91-101