



בונים חוסן זוגי

המציאות המורכבת במדינת ישראל מפתחת בנו כחברה, חוסן ייחודי שאינו קיים במקומות אחרים בעולם. ההתמודדות המתמדת עם אירועי טרור ובטחון, מלחמה ומבצעים, מעצבת את אופי החברה והאומה הישראלית. על אף שכולנו חיים באותה מדינה, אנו לא חווים את אותם חוויות, ואף לא מגיבים באותו אופן לאירועים הפוקדים אותנו.



צריך לזכור שהחיים מזמנים איתם שינויים, לא רק בגיל, ואנחנו מתפתחים ומשתנים עם השנים. השיח וההתעניינות זה בזו באופן רציף ישאיר אותנו מחוברים זה לזה.

ב. אני מעריך/ה אותך!

ישנם זוגות שעסוקים בעיקר בחיפוש היכן השני לא בסדר. זוגות מיטיבים עושים את ההפך בדיוק. הם עסוקים בחיפוש אחר הדברים הטובים זה של זה ומתמקדים בהם. כבני אדם בעלי רגשות ודימוי עצמי, אנחנו זקוקים להרגשת שייכות והערכה. כשאנחנו מביעים הערכה אנו בונים את הקשר. ביטויי חיבה, מילים טובות, פרגון ומגע תורמים לתחושת השייכות והקרבה.

ג. אני רואה אותך!

היענות למחווות בין בני הזוג היא חלק מאד חשוב בבניין הקשר. מחווה פירושה הדרך בה בן/בת הזוג מבקשים חיבור, תמיכה או חיזוק. בזוגיות מיטיבה בני הזוג יודעים לזהות את המחווות ולהיענות להם, מה שתורם לחיזוק תחושת השייכות והקשר ביניהם לאורך שנים. לדוגמא, אישה שקוראת לבעלה לסייע לה יכולה להיענות בשמחה, או לחלופין לקבל התעלמות מקריאתה, או לקבל דחייה - "עזבי אותי בשקט!". בני זוג מיטיבים ידעו להיענות זה לזה כשעולה הצורך. כשקיים חולי, או תקופה לחוצה בעבודה ואחד מבני הזוג זקוק לתמיכה, השני יהיה שם בשבילו. זו התחושה הטובה שנוצרת בין בני זוג שידעו לומר זה לזה: כשאצטרך אתה תהיה שם בשבילי/ את תהיי שם בשבילי.

ד. עין טובה

אם נצליח לפתח את שלוש הנקודות הראשונות, גם נקבל ערך מוסף - תחושה חיובית כללית בתוך מערכת היחסים שלנו. כשאנו רואים זה בזו חברים קרובים אז אנחנו גם מתייחסים בצורה חיובית לכל מה שקורה ביננו. בני זוג שלא עובדים על הקשר ביניהם יפתחו תחושת תחרותיות

לכל אחד מאיתנו ישנן דרכי התמודדות שונות עם אירועים מורכבים, בהתאם לרמת החוסן האישית שלו. החוסן נבנה ממרכיבים רבים באישיותנו, חלקם מולדים וחלקם מעוצבים על ידי חוויות החיים שנצרכו בנו והחברה בה גדלנו ובה אנו חיים.

קשר זוגי מבוסס ויציב, אף הוא נותן עוגן וחוסן לבני זוג מול אתגרי החיים, ומשמש כמוקד מרכזי לתמיכה, לדאגה והערכה הדדית (בן ארצי, סולומון ודקל, 2000) מחקרים מראים כי זוגות בעלי שביעות רצון גבוהה מחיי הנישואים, מצליחים להתמודד בצורה טובה עם גורמי דחק פתאומיים ומשברים (Ledermann, Bodenmann, Rudaz & Bradbury, 2010).

במחקריהם ארוכי השנים, מיפו זוג החוקרים ד"ר ג'ון וג'ולי גוטמן, שבעה מרכיבים התורמים ליציבות ולשביעות רצון גבוהה בחיי נישואים. מרכיבים אלו בונים זוגיות מוצלחת וטובה התורמת לחוסנם של בני הזוג גם מול אירועי דחק. להלן סקירה על אותם שבעה מרכיבים. כל זוג יוכל לבדוק את עצמו ולבחון היכן הזוגיות שלו עומדת.

א. עד כמה אנחנו מכירים?

ידע הוא כוח. ככל שאנו מכירים אחד את השני לעומק, כך הקשר נעשה הדוק יותר. זוגות שמתעניינים אחד בשני על ידי שאילת שאלות פתוחות (לא שאלות כן/לא) בונים קשר שיש בו רגש וחום. ההתעניינות היא בכל תחומי החיים - מה בן/בת הזוג שלי אוהב/ת לאכול, לשתות? מה סוג הביילוי המועדף עליה? איזה מוסיקה הוא אוהב? מי החברים הכי טובים שלו/שלה? מה דעתו בנושאים שונים וכדומה. גם בעולמות הרגש - מה כואב לה? מה מפחיד אותה? מה משמח אותה? מה החוזקות שלה? מה עוזר לו ברגעי משבר? וגם בהתנהלות יומיומית - איך עבר עליך היום? איך עבר אצלך? מה קורה בעבודה? ככל שמכירים לעומק, גם הקשר מעמיק.

ואף עויינות ביניהם, מה שיגרום למתח שלילי כללי בקשר ביניהם. לעומתם, בני זוג העובדים על הזוגיות שלהם, יזכו לקשר מפרגן, נעים וחיובי.

ה. פתרון קונפליקטים

יש הרבה מה להרחיב מעבר למאמר זה על הדרך לנהל נכון את מערכת היחסים גם במקומות של קונפליקט. באופן כללי בני הזוג צריכים לסגל לעצמם את אומנות ההקשבה. ללמוד כיצד הופכים ביקורת לבקשה, ויחד עם זאת גם לדעת לקבל שוני ולנהל אותו במקום להפוך אותו מוקד למריבות חוזרות ונשנות.

בנוסף, פעמים רבות בעת ויכוח הגוף מתחיל להגיב ככל שרמת הסטרס עולה. חשוב להכיר את תחושות הגוף שלנו ולזהות כניסה למצב סטרס שקרוב לוודאי יוביל למריבה קולנית במקום שיח רגוע. במקום זאת, כדאי לתרגל טכניקות הרגעה שיעזרו לנהל שיח מתוך שליטה ולהמשיך את השיח כשאנחנו רגועים.

ו. הגיע זמן לחלום!

מה החלום שלנו? למה אנחנו מייחלים? יש לנו חלומות שאנחנו רוצים להגשים ביחד, אנחנו מודעים להם ופועלים לקידומם. בנוסף, יש גם לכל אחד מאיתנו חלומות ושאיפות אישיים, גם שם אנחנו תומכים ומשתדלים לסייע בהגשמתם.

אגב, גם בתוך קונפליקט מתחבא חלום. זוגיות מיטיבה מנסה להבין אלו חלומות יושבים בבסיס הקונפליקטים.

ז. בונים משמעות ביחד

אלו תפישות וערכים יושבים בבסיס המשפחה שלנו? מה באמת חשוב לנו בחיים? מהם הערכים המובילים אותנו? אנחנו בונים משפחה שמביאה משהו חדש לעולם. משפחות המוצא תרמו רבות לתפישות ותובנות החיים שלנו, ועכשיו אנחנו בונים ביחד משהו חדש משותף ומיוחד לנו. אלו הדברים שיעברו הלאה גם לילדינו ויתנו משמעות לטקסים משפחתיים, התנהלות בתוך הבית, ארוחות משפחתיות, זמן משחק עם הילדים, ליציאות, לעבודה, ליחסים חברתיים ולכלל מרחבי החיים. כמו כל דבר בחיים, גם זוגיות מיטיבה דורשת עבודה. זוגות שיודעים לעבוד על הקשר ביניהם יוכלו לחוש כיצד הוא מהווה עבורם עוגן להתמודדות עם כל מה שהחיים מזמנים - לטוב ולמוטב. במצבים משבריים במיוחד, בני זוג עם קשר חזק, ידעו לתת את התמיכה זה לזו ולייצר חוסן מול טראומה, קושי ומשבר.

מקורות

בן ארצי, נ., סולומון, ז. & דקל, ר. (2333) טראומטיזציה משנית בקרב נשות נפגעי תסמונת פוסט טראומטית ופגיעה מוחית קלה; מצוקה נטל ונפרדות פסיכולוגית. חברה ורווחה כ, 181-632
Ledermann, T., Bodenmann, G., Rudaz, M., & Bradbury, T. N (2010). Stress, Communication, and Marital Quality in Couples. Family Relations, 59 (2), 195-206



חדש ויחודי במרכז י.נ.ר. הכשרה לטיפול משפחתי וזוגי

בשיתוף מרכז בינינו

הכשרה מלאה (תיאורטית ומעשית) מוכרת ע"י:

האגודה הישראלית לטיפול זוגי ומשפחתי
THE ISRAELI ASSOCIATION FOR COUPLE AND FAMILY THERAPY

תכנית דו שנתית המשלבת מגוון גישות מתקדמות לטיפול בזוג ובמשפחה

לימודים אחת לשבוע, אחר הצהריים, בשילוב של למידה פרונטלית ובזום

מיועד לבעלי תואר שני טיפולי (קבלת חריגים בהתאם לקריטריונים של האגודה לטיפול זוגי ומשפחתי)

תכנית המותאמת לציבור הדתי / חרדי

קבוצות גברים / נשים

מובילים מקצועיים כבר 23 שנה

לפרטים והרשמה: 02-632-1603
בית הדפוס 30, ירושלים | ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה | האבות 64, באר שבע
YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG
מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה

מובילים חזון ומציוינות