

סשן 2

סינכרון

עצמאות
כל אחד לבדו

30%



חוסר סינכרון
קונפליקט

40%



הרמוניה, סינכרון
שייכות, קשר

30%



ריקוד - סינכרון

- מצאו לכם פינה שקטה בחלל בו אתם שוהים.
- עמדו אחד מול השנייה.
- לכל אורך התרגיל הביטו אחד לשנייה בעיניים.
- נשמו עמוק - זכרו לקחת נשימות עמוקות לאורך כל התרגיל.
- שהו עם מה שעולה.
- המשיכו גם כאשר אתם טועים, פשוט נשמו עמוק, חזרו למרכז שלכם, ונסו להיזכר מחדש בתרגיל. אל תבהלו אם זה לוקח לכם קצת זמן לחזור למרכז.
- שימו לב מה קורה אצלכם כאשר בן הזוג שלכם טועה.

לאחר שהתאמתם בריקוד ענו על השאלות הבאות ושתפו

- מה היה קל ומה היה קשה?
- איך הגבתם כשהתבלבלתם?
- איך הגבתם כשהשני התבלבל?
- איך כל זה מתקשר לחיים הזוגיים שלכם?
- היכן אתם מסונכרנים והיכן לא?
- כיצד אתם פועלים כאשר אינכם בסינכרון?
- האם אתם מסוגלים לנוח בתוך האי סינכרון, או שאתם חייבים להתאים את עצמכם לאחר, או לדחוף אותו להתאים את עצמו אליכם?



מוזמנים לקרוא יחד את הקטע הבא:

קונפליקטים: הבעיה אינה בקונפליקטים אלא בניסיונות להימנע מהם

מתוך "טיפול זוגי מבוסס מובחנות"

בחלק זה של הספר נעסוק בשתי סוגיות מרכזיות בטיפול זוגי מבוסס מובחנות: היכולת לרצות (to want) והיכולת לשהות בתוך קונפליקט. קונפליקטים בין בני זוג הם בלתי נמנעים. מחקר אינטרנטי אחד (www.betterbathrooms.com) מצא שזוגות רבים בממוצע 312 פעמים בשנה, והנושא הפופולארי ביותר למריבות היה השארת זיפי הזקן של הגבר בכיור, לאחר הגילוח...מחקרים אחרים, רציניים קצת יותר, מראים שכמעט כל זוג עוסק בכשלושה או ארבעה נושאים קונפליקטואליים לאורך חייהם המשותפים. נושאים אלה, לעיתים קרובות, אינם נפתרים לחלוטין לעולם. יותר מזה, סוג השיח סביב הקונפליקטים אינו משתנה לאורך השנים, והוא מעלה אצל בני הזוג את אותם רגשות והתנהגויות בכל פעם שהנושא עולה (Gottman, 1999).

בני זוג רבים מגיעים לטיפול עם התקווה שהטיפול יסייע להם לסיים את הקונפליקטים ולהביאם להרמוניה מלאה. נראה שגם מטפלים זוגיים רבים מצפים מעצמם להצליח במשימה זאת עם מטופליהם. בני זוג, ולעיתים קרובות גם מטפלים, ימהרו לפרש את קיומם של קונפליקטים רבים בין בני הזוג כסימן לחוסר התאמה בין בני הזוג, או כסימן לפסיכופתולוגיה אצל אחד מהם.

טיפול זוגי מבוסס מובחנות מגיע מתוך הנחה שונה לחלוטין: קונפליקטים בין בני זוג הם, ברוב המקרים, סימן לכך ששני בני הזוג פיתחו מספיק אוטונומיה המתבטאת בכך שלכל אחד מהם יש רצונות עצמאיים משלו. כלומר, קונפליקטים בין בני זוג הם סימן לכך ששני בני הזוג אינם נמצאים בסימביוזה שמבטלת את רצונותיהם העצמאיים. רצונות עצמאיים הם ביטוי למידה מסוימת של בגרות. והבעיה בין בני זוג, במקרים רבים, אינה העובדה שיש ביניהם קונפליקטים, אלא העובדה שהם מבוהלים מהקונפליקטים ומשקיעים מאמצים רבים מדי להימנע מהם. הבעיה אינה בקונפליקטים אלא בניסיונות להימנע מהם.

בני זוג רבים, ומטפלים רבים, מבקשים להחזיר את הזוגיות לסוג של גן עדן מדומיין, נטול קונפליקטים, שהיה קיים, לכאורה, ביחסים הראשוניים שלנו בינקות עם אימא שלנו. אך מחקריו של אדוארד טרוניק (Tronick, 1986) & Gianino) מראים שהדימוי שיש לנו על ינקות הרמונית ומסונכרנת תמיד עם ההורה המטפל שלנו, רחוק מהמציאות: "סרטי וידאו של אינטראקציות בין תינוק ואם מראים שלאורך זמן אימהות ותינוקות לא הראו רגשות חיוביים, ושבערך ב 70% מהזמן הם לא היו בשלב מתואם או בסינכרוניות". מסקנתם של טרוניק ושותפיו הייתה "שתינוקות נורמאליים חווים מספר גדול של חוסר התאמות באינטראקציות נורמאליות עם מבוגרים. לתינוקות יש התנהגויות מתמודדות כדי לתקן את האינטראקציות חסרות ההתאמה ולשמר את הוויסות העצמי שלהם, שהן

מוצלחות למדי ומתחילות להתייצב בגיל 6 חודשים".

אם תינוקות ואימהותיהם אינם נמצאים בהרמוניה 70% מהזמן, התמונה בוודאי אינה שונה אצל זוגות. וככל הנראה גם אינה יכולה או אמורה להיות שונה. במקרה הטוב בני זוג נמצאים בסינכרוניות, כלומר מתואמים ברצונותיהם, כ 30% מהזמן שבו הם מבליים ביחד. ב 70% מהזמן הנותר הם או עסוקים כל אחד בשלו, ללא קונפליקט, או שהם נמצאים בציפייה לסינכרוניות ובאכזבה מחוסר היכולת לממש אותה.

טיפול זוגי אינו אמור ואינו יכול לתקן את מצב הדברים הזה. מטפל זוגי התופס את עיקר תפקידו כהבאה של הרמוניה מרובה יותר ליחסים והמוכן להתבונן בכנות בתוצאות הטיפולים שלו לאורך זמן, יהיה חייב להיות מאוכזב מהם ביותר.

מטרות ריאליות הרבה יותר, בהקשר של קונפליקטים בטיפול זוגי, יכולות להיות:

- הבנה של הערך והמשמעות של קונפליקטים בבנייה של האינדיבידואליות והמובחנות של היחיד.
- הסרת התפיסה המוטעית שהחזקה והבעה של רצונות מנוגדים בין בני זוג היא בעייתית.
- הפסקת המניפולציות והעונשים שבני זוג עושים אחד לשני, כשאינם מקבלים את רצונם.
- הגברת היכולת של שני בני הזוג לעמוד על שלהם, להיות נאמנים לעצמם ולבטא את רצונותיהם המנוגדים ללא חשש.
- הגברת היכולת של בני הזוג להתמודד בתבונה עם קונפליקטים.
- פיתוח היכולת להגיב לקונפליקטים תוך שמירה על איזון רגשי.
- הגדלת האפשרות של בני הזוג לכבד את רצונותיו המנוגדים של בן הזוג, ללא וויתור על רצונם שלהם.