

פרדיגמות משפחתיות זוגיות

מאת: גדי רוזן, מאמן משפחתי, זוגי ואישי, מתוך גיליון 7 של ניוזלטר "גומא"

כמאמנים או מכירים היטב את המושג פרדיגמות ואת העוצמה וההשפעה, שיש להן על ההתנהלות שלנו בחיינו ואת החשיבות בלקיחת אחריות עליהן בזיהויין ובחינתן מחדש, כדי להחליט, אם לשמר אותן או להמירן בפרדיגמות אחרות, כאלה שמאפשרות עבורנו ומעצימות אותנו בחיינו. מערכת הפרדיגמות שלנו היא למעשה המפה, שבעזרתה אנו מנווטים את דרכנו בעולם, בחיים והיא נתפשת תמיד כצודקת ונכונה, גם אם אינה תואמת את המציאות. תפנית בפרדיגמות הינה מונח שטבע תומס קוון וסטיבן קובי מציג אותו בספר '7 ההרגלים של אנשים אפקטיביים במיוחד', כשלב ההארה בתהליך השינוי להיחלץ ולהינצל מכבלים של תפיסות ודעות קדומות ושגויות.

איך זה מתקשר ומשפיע על ההתנהלות האישית הזוגית והמשפחתית של המתאמן ושל המאמן?

כל ילד נולד וגדל בתוך משפחה גרעינית ייחודית, שבתוכה וממנה הוא לומד את כל מה שהוא ידע ייקח עימו לחיים על עצמו, על המשפחה, על הזוגיות ועל העולם כולו. ילדים קולטים מסרים רבים מילוליים ובעיקר כאלה שאינם מילוליים מהסביבה, בהתחלה הקרובה ביותר האימא, ההורים והמשפחה (בעיקר מההורים ואחר כך מהגננות והמורים וחברים ועוד). ילדים מאמצים דעות ופרשנויות על עצמם על המשפחה ועל העולם כאמת יחידה ומוחלטת. כשהילד גדל הוא יוצא אל העולם בהתחלה אל החברה ואח"כ לחיים עצמאיים עם מערכת הדעות והאמונות, שאותן יהיה קשה לו לשנות וגם אם ירצה בכך (ולמה בכלל שירצה?) הוא ימצא לעצמו אין סוף הוכחות לכך שהוא צודק, גם אם בפועל המציאות שונה לחלוטין. במילים אחרות, לעולם לא אתן למציאות לקלקל לי את הפרשנות, שייצרתי לעצמי. עד שאדם לא יזהה את הפרשנויות השגויות והראיה האישית ייחודית שלו, המעוותת את המציאות החיצונית, המונעת ממנו להתקדם ולשנות, לא יחול שינוי עמוק ומשמעותי בחייו.

דוגמאות לפרדיגמות משפחתיות זוגיות:

אבא ואמא תמיד רבים
מי שמתחתן מוותר על החופש
זוגיות לא מחזיקה מעמד יותר מעשר שנים
אני הורה מושלם
ההורות הנכונה הפוכה מההורות של הוריי
הילדים שלי יהיו מוצלחים במיוחד
העולם הוא מקום מסוכן ותפקידי כהורה להגן על ילדי מפניו
אני הורה מושלם, המשפחה שלי מושלמת והילד שלי יהיה מושלם
הילדים שלי אף פעם לא יריבו
להורים טובים יש ילדים מוצלחים
במשפחה שלנו כולם תלמידים מצטיינים
אנחנו משפחה של ספורטאים
כל הילדים שלי מקבלים בדיוק את אותו הדבר
ועוד

כשילד גדל וחווה משפחה בה ההורים מתווכחים ורבים בניהם בלי סוף, הילד עשוי לפרש זאת שנישואין הם גיהנום, זירת עימותים מסוכנת ושכדאי להיזהר ולהימנע מלהגיע לשם. כשילד חש שההורים מקבלים תומכים, אוהבים אותו ונותנים לו מקום ותחושת שייכות, הוא מאמין שהעולם פתוח מקבל ותומך ושיש לו מקום טוב בתוכו. כשילד חש לא רצוי ולא שייך במשפחתו - עוף מוזר, ילד חריג ושונה מכולם, הוא עשוי לחוש שהעולם דוחה אותו, לא מקבל אותו ולא מאפשר לו, להיות מי שהוא באמת. וכשהורים רבים ילד עשוי לקבל החלטה, שהוא לעולם לא יתחתן ויגרום את הסבל הזה לעצמו ולילדיו. ומן הסתם יש לכם דוגמאות נוספות טובות רבות משלכם.

מחשבות יוצרות מציאות והמציאות הפנימית חשובה משמעותית וקובעת הרבה יותר מזו החיצונית. יש הספק

אם אנו כלל מכירים באמת. כל אחד מייצר לעצמו פרשנויות, המתאימות לתפיסת העולם שלו לניסיון, להיסטוריה שלו.

פרדיגמות ילדות מוקדמות הן בעלות עוצמה וחשיבות רבה במיוחד, כיון שילד, בעל חשיבה קוגניטיבית, מבין את הדברים, שחווה כפשוטם ומאמץ אותם כאמת מוחלטת ובשנות חייו הראשונות, המשפחה נתפשת כאילו היא העולם.

אם בבית יש אווירה של אהבה, קבלה והכלה, הילד יפרש ויראה את העולם כמקום אוהב מקבל ומכיל. אם המשפחה מתאפיינת במריבות ומאבקי כוח בלתי נגמרים, הילד חווה את העולם כשדה-קרב ועליו לקבל החלטה, אם להיות חזק ואמיץ, להעיז להלחם ולהתמודד מול העולם כולו, או שלווה, להיכנע ולברוח בחולשה ובמסכנות, כדי להימנע ממאבק מתמיד.

ילד שגדל בבית עם הורים, המקיימים ביניהם יחסים של כבוד, אהבה, שיתוף ותמיכה – מאמין, שזוגיות היא דבר נהדר ומעצים ואילו ילד, שגדל תחת מריבות ומאבקים, יכול לראות בזוגיות כשדה קרב, כלא, מקום שפוגע בו ומאיים על החירות והעצמאות ואם כך, מה הפלא, שכבוגר יבחר להתרחק ולברוח מאינטימיות או מיצירת קשר זוגי קבוע.

חשוב שמאמנים יזהו פרדיגמות של מתאמנים וקודם כל של עצמם. חשוב, שהורים יזהו פרדיגמות של ילדיהם וקודם כל את אלה של עצמם.

וכמו שאמר אלברט איינשטיין – "לא ניתן לפתור בעיה באותה דרך חשיבה, שבה יצרנו לעצמנו אותה" ושינוי דרך חשיבה, ברמה העמוקה ביותר, הוא שינוי של פרדיגמה.

לצורך יצירת שינוי משפחתי – זוגי עלינו לקחת אחריות על הפרדיגמות המשפחתיות זוגיות שלנו, לבחון אותן לעומק, להבין את הרוח והמחיר, הטמונים בהן ולעשות בחירה מחושבת, אם להמשיך ולהחזיק בהן או להיפטר מהן ולהמיר אותן בפרדיגמות אחרות, שמועילות ומעצימות אותנו יותר.

אז מה זה לדעתך להיות הורה טוב, מהי משפחה מוצלחת, האם יש קשר בין משפחת הילדות שלי למשפחתי כאדם בוגר? מהי זוגיות נכונה והאם היא אפשרית, מה זה ילד טוב ומהם יחסים נורמאליים בין אחים?

דוגמאות מתוך אימונים משפחתיים

אנשים באים לאימון משפחתי עם דעות ותפיסות שגויות ולעיתים רבות נעולות על עצמם ועל הילדים שלהם – "אני הורה גרוע, קלקלתי את הילד" או "אני הורה מושלם והילד שלי מושלם", "המריבות בין הילדים בבית יוצאות דופן ובלתי נסבלות".

כאשר הורים רואים ילד בזוית ביקורתית שלילית, כדאי להתחיל בשינוי. אני שולח הורה כזה לשאול אנשים, קרובי משפחה, חברים, מורים, מדרכים איך הם רואים את הילד ובדרך כלל הם חוזרים עם אוסף מרשים של תכונות ומאפיינים מעוררי התפעלות.

אמרה לי אמא אחת – "ביתי המתבגרת שקרנית מניפולטיבית וחסרת אחריות" וחזרה כעבור שבוע עם רשימת תכונות הבאה -

בוגרת, עצמאית, יצירתית, אמיצה, כריזמטית, חברותית, מתנדבת, תורמת, פעילה חברתית, יפה, חכמה. אז מי פה צודק?

זו לא שאלה של צדק, אלא של נקודת מבט, זווית הסתכלות.

האימא, מתוך הפחדים שלה והביקורתיות המפותחת, בחרה לראות את התכונות השליליות ולבטל את כל השאר.

תחילת השינוי הוא להחליף את המשקפיים שלה ולראות את ביתה באותה הדרך בה רואים כל האנשים שמסביב.

האם לקחה זאת על עצמה כפרויקט.

ותוך זמן קצר...

השלב הבא הוא לשנות דרכי תקשורת להמיר ביקורת ושיפוטית בבקשה. ואכן תוך זמן קצר השתנתה משמעותית לטובה כל מערכת היחסים והתקשורת בין השניים והאם הצליחה לראות בביתה את כל המעלות הטובות, שקימות בה ושאחרים ראו בה כל הזמן.

בקורס הכשרת מאמנים משפחתיים האחרון הזמנתי למפגש בחורה צעירה בוגרת, המתגוררת בבית הוריה כשלהורים אוסף שלם של טענות וכל התלמידים נכבשו בקסמיה של הבחורה, התרשמו והתפעלו ממנה, מהתכונות הטובות, מהיכולות הגבוהות שלה. היו אפילו כמה, שפשוט ביקשו לאמץ אותה כבת. מדובר בבחורה, שאימה לא מצליחה וגם לא הצליחה בעבר להתחבר אליה, לקבל ולהכיל אותה ולזהות בביתה כוחות, חוזקות ועוצמות ולהתייחס אליה בהתאם. האם הפנתה כל הזמן ביקורת ואצבע מאשימה כלפי ביתה וראתה בה גורם זר ולא שייך בתוך המשפחה.

אין פלא שעם הזמן הבת החלה להאמין, שהיא לא בסדר, לא מספיק טובה, לא שייכת ושאכן מקומה אינו בתוך המשפחה שלה ושילדות זה בהכרח משהו קשה ואכזרי וכואב, שכדאי למנוע ילדות מילדים אחרים..

מאמנים והורים זכרו, תפקידינו כמאמנים המשפחתיים – זוגיים, הוא לעזור להורים או לבני הזוג לזהות את מערכת הפרדיגמות שלהם, לקחת עליה אחריות, לבחון אותה ולבחור מחדש, כדי ליצור שינוי מהותי בהתנהלות המשפחה כולה או הזוג. וכהורים תפקידנו לזהות פרדיגמות שלנו ושל ילדינו, המגבילות, חוסמות ומונעות מאיתנו התפתחות וצמיחה, הגשמה עצמית, משפחתית וזוגית בחיינו.

גדי רוזן מאמן למשפחה וזוגיות. [למידע נוסף על קורס התמחות למאמני משפחה וזוגיות](#)