

טיפול זוגי - למה לחכות למשבר?



• דברו על הטיפול - הציעו לו להגיע לפגישה ראשונה כדי לראות כיצד הוא מרגיש והבטיחו לו שלא יצטרך להמשיך בתהליך, באם לא יחוש בנוח עם המטפל. איש המקצוע יוכל גם הוא לסייע להפיג את חששות בן הזוג המתלבט.

• דברו עם המטפל - אם בן הזוג ממאן להצטרף, תוכלו להתחיל את התהליך הטיפולי לבד. המטפל יוכל לעזור לכם לשוחח עם בן הזוג ולשתפו בתהליך, לגרום לו לרצות לקחת חלק בטיפול, או לחוות שינוי כשותף פאסיבי דרככם.

כיצד נדע אם הטיפול הזוגי הצליח?

אם כבר במפגשים הראשונים קיימת חוויית שינוי - הרי שהטיפול במגמת הצלחה.

לסיכום: טיפול זוגי הפך לנפוץ מאד בשנים האחרונות, מכיוון שכיום יותר ויותר זוגות מבינים כי אפשר וצריך לשפר. טיפול זוגי עוזר לרבים לשקם את מערכת היחסים שלהם שעמדה לא אחת בפני סיוע. לעיתים מה שנראה כעמק שאינו ניתן לגישור, מתברר כמהמורה הניתנת למעבר באמצעות טיפול מקצועי.



הכותבת הינה עובדת סוציאלית M.A, מטפלת אישית, זוגית ומשפחתית בקליניקה פרטית בכפר תבור ובמרפאת המומחים "ארבל" בטבריה עילית
yaelin100@gmail.com

שלכם כמובנת מאליה ואתם נכונים לשפרה.
• "הבעיה היא בצד השני ולא אצלי" - הניסיון הקליני מצביע על כך שהאחריות לקשיים ביחסים קשורה בשני בני הזוג. בדיוק באותו אופן שבו נקלעים לקשיים, בטיפול זוגי לומדים לקחת אחריות במקום להאשים זה את זה. גם אם דפוס התקשורת של אחד מבני הזוג בעייתי יותר, תגובות בן הזוג השני אליו תורמות להידרדרות המצב, ולכן כדי לשנות את הקיים שני בני הזוג צריכים לעבוד על הקשר.

• "אין סיבה שמישהו יתערב בחיינו הפרטיים" - כשם שהולכים לרופא בשל בעיה אישית (שאיננה תמיד נוחה), מניחים שהרופא יתייחס לכך באופן רציני ומקצועי וישמור על פרטיות מטופליו, כך נכון הדבר לגבי מטפל זוגי. המטפל הוא איש מקצוע שמטרתו לסייע בפתרון הקשיים הזוגיים במהירות האפשרית. לשם כך הוא משתמש בידע ובניסיונו המקצועי. בדיוק כמו הרופא גם הוא מחויב בסודיות ואתיקה כלפי מטופליו.

מה קורה כאשר רק אחד רוצה? איך מגייסים את בן/בת הזוג להגיע לטיפול?

• בחרו זמן ומקום - מצאו זמן רגוע ומקום ניטרלי כדי להעלות את הנושא - למשל ארוחה במקום ציבורי המזמנת הקשבה. הימנעו מלהעלות זאת בעת מריבה או משבר.

• דברו על שניכם - אם תעלו ישירות את חסרונותיו של בן/בת זוגכם או בעיות מהן הוא סובל, הוא עלול לחוש מותקף. הדגישו את היותכם צוות ואת העוצמה שבזוגיות וגייסו אותו למאמץ משותף.

• דברו על העתיד - יש התופסים את הטיפול הזוגי כשלב ראשון לפני גירושין. אם אין זו כוונתכם, חשוב להפיג את חששותיו של בן הזוג ולומר לו זאת. הסבירו לבן הזוג שמערכת היחסים חשובה לכם ושאתם מעוניינים לשפרה לטובת שניכם.

אנו שואפים לחיי זוגיות טובים. זוגיות בריאה מתאפשרת כאשר יש שיתוף פעולה ותקשורת טובה. לעיתים בני זוג מתעלמים מסימני אזהרה המעידים על בעיות במערכת היחסים, מקווים שהמצב ישתפר מעצמו, ואינם מחפשים פתרון לבעיה עד כי לעיתים מאוחר מדי. מדוע בעצם? מדוע כשיש לנו בעיה ברכב או כשנודע לנו על בעיה בריאותית, לא נחכה שהמצב יחמיר או ייפתר מעצמו, אלא נפנה למומחה על מנת לפתור את הבעיה בהקדם? האם לא נכון לפעול כך גם בהקשר של תחזוקת הקשר הזוגי? רובנו רוצים אהבה וזוגיות ומצהירים כי זהו הדבר החשוב לנו מכל. מדוע אם כך אנו מוותרים כל כך בקלות?

מי מפחד מטיפול זוגי ומדוע?

טיפול נתפס לעיתים כאיום על השגרה אותה אנו תופסים כנורמאלית. זוגות רבים חשים שעוצמת הזוגיות נחלשת ושהזוגיות כבר אינה במקום הראשון, אך חוששים מעצם המחשבה שטיפול יצריך מהם לבצע שינוי בדברים מסוימים בזוגיות, שאליהם כבר התרגלו. לעיתים יש חששות מתהליכים שיתרחשו בטיפול: בן הזוג עשוי לצפות ממני להשתנות, אולי אאבד את מהותי ורצונותי, ייתכן שייחשפו דברים אשר איני מעוניין בהצפתם, ומה אם המטפל ייטה לצד בן הזוג שלי ולא לצדי?

הנה כמה תפישות שגויות המעכבות הגעה לטיפול זוגי:

• "מצבנו אינו חמור דיו כדי ללכת לטיפול" - למעשה לא רצוי לתת למערכת היחסים להגיע למצב בו קשה לשאת אותה. רצוי לטפל במשברים, בדפוסי תקשורת בעייתיים ובהבדלים בתפישות כשאלה עולים, שכן אם מוסיפים אותם, כעס, עוינות, עצב ותסכול באים במקומם.

• "פניה לטיפול תוכיח שזוגיותנו פגומה" - במקרה זה ההיפך הוא הנכון, שכן פניה לטיפול מעידה כי אינכם רואים את הזוגיות