



תובנות

Center of Council Insight

מעגל הקשבה - Flesh and Spirit

Anti aging למערכת היחסים ללא כימיקלים וללא אשפוז

אם הייתה לכם גלולת פלא לשיפור יכולת ההקשבה כמה פעמים הייתם לוקחים אותה או למי הייתם מוהלים אותה במשקה?.



בסדרת הטלוויזיה סיינפלד, באחד הפרקים מתוארת סצנה בה קפה רותח נשפך על קרמר בקולנוע. קרמר תבע את חברת הקפה אבל כשנציגי החברה עמדו להציע לקרמר קפה חינם לכל החיים ופיצויים, קרמר סגר איתם מייד על קפה חינם, בלי להקשיב להמשך ההצעה... כמה פעמים בחיים מצאתם את עצמכם בסיטואציה דומה? לעיתים בלי לדעת כלל מה הפסדתם אם הייתם מקשיבים באמת?

ד"ר ג'ק צימרמן וד"ר ג'קלין מקדגלס מארה"ב פיתחו מודל עבודה לזוגות המתבסס על דרך ייחודית לפיתוח התקשורת והקשבה ללא שיפוטיות במערכת היחסים הזוגית תוך לימוד הקשבה לקול של מערכת היחסים. לא הצורך שלי או הצורך שלך, אלא מה משרת בצורה הטובה ביותר את מערכת היחסים.

להקשבה יש תפקיד חשוב ומשמעותי בהצלחת הזוגיות. הקשבה כנה ואמיתית מאפשרת קיום דיאלוג בריא, פורה, מבין ותומך בין שני בני הזוג. הקשבה אמיתית מעמיקה את ההיכרות עם עולמו הפנימי והעשיר של בן זוגנו וחושפת בפנינו את עולמו הנסתר והסודי ביותר בכך מתאפשר לשני בני הזוג לפרוח ולבטא את כל אשר על ליבם. לעיתים קרובות אנו נכנעים למציאות החיים המלחיצה והשוחקת ומנהלים את הדו שיח בזוגיות כדיבור בקודים קצרים, בבחינת מילוי משימות: עשית קניות? לקחת את הילד מבית הספר? תלית כביסה? וכו'. ההבדלים ביננו כגבר ואישה יוצרים הרבה נקודות חיכוך ואתגרים כאשר ככל שמשימות החיים רבות יותר המאבקים והשחיקה מכבידים על איכות החיים היומיומית שלנו.

תרגול Flesh and Spirit מאפשר בתוך השגרה המלחיצה והאינטנסיבית לנהל דיאלוג והקשבה אמיתית שהיא התשתית לזוגיות בריאה. חוסר השיפוטיות והביקורתיות המתורגלים במעגל מחיים את המערכת הזוגית. רבים ממתרגלי מעגל ההקשבה מדווחים כי הם תרמו לתחייה מחודשת של היחסים משל חזרו בני הזוג לתקופת ירח הדבש. מעגל ההקשבה עוזר להכניס את בני הזוג לדרך חדשה שלעיתים קרובות משדרגת ותורמת לפריחה של מערכת היחסים ושל בני הזוג כול אחד בפני עצמו.

כתבו שי וגלית חנין זוג והורים לשלושה מקימי חברת תובנות - "Center of Council Insight", מנחי מנחים הוסמכו לעבודה עם זוגות על ידי מפתחי השיטה, עוסקים בתהליכי יעוץ והנחייה למערכות יחסים זוגיים ארגוניים קהילתיים ומשפחתיים מחלוצי הדרך בארץ.

מדברי משתתפים בסדנאות זוגות:

היה מדהים! אתם מדהימים! היה רציני, מצחיק, מרגש, פותח, ממלא, מחדש, מחיה (!) ובטח עוד הרבה דברים שקשה לי בכלל לבטא. אני בהחלט מתכוונת לספר על זה לכל חבריי. אני חושבת שזה חובה לכל זוג. בת 7

כל פעם אנחנו קונים מתנות בשביל משפחה, עובדים שלנו, חברים וחברות ילדים נשים וטף!!!! בקיצור "אפס זאכונ, קוני אפס זאכונ, זניס מכונות כביסה, טיח קוניס אפס זאכונ"מתי בפעם האחרונה קניתם מתנה לזוגיות



Center of Council Insight

שלכם ? לא לבן הזוג שלכם, אלה לזוגיות שלכם....איזה כייף זה לתת לזוגיות משהו בחזרה . לא ?!.....מניסיון שלנו (נטע ואביב) זה דרך תקשורת מעולה לחיי זוגיות נעימים יותר.... לא הפצצתי במילים ואמרתי " לחיי זוגיות מושלמים " – כי כאן כבר נכנס עניין התרגול שבעולמנו הוא העיקר....זה פשוט כל כך וחודר עמוק כל כך....

י' נשוי לד' נשואים כ-20 שנה כחודש אחרי...אם הייתי יודע שזה יעלה כך את תדירות יחסי המין והחשק ביננו הייתי בא קודם.

אלה וגילי נשואים מזה 30 שנה: אפשרתם לנו לראות פרק ב' בתוך פרק א'

שמואל בן 69 נשוי לחנה מזה 46 שנה: עם כל עבודת המודעות וטיפולים שאנחנו עושים במהלך שנות הנישואין שלנו פעם ראשונה שיכולתי להקשיב בלי להגיב

נעה בזוגיות בת 3 שנים עם דרור: בעקבות הסדנה הבנתי שהרבה ממה שקורה והתגובות שלו לא קשורות אלי, פגשתי צדדים שלא יצא לי לפגוש קודם לכן

בזכות העבודה שעשינו בסדנה החלטנו החלטות חשובות ומשמעותיות שגרמו לנו לבחור ולעשות דברים בצורה אחרת.

שמואל נשוי ללוטם ביחד כשנתיים חזרתי עם "home depo" למערכת היחסים.

טלי נשואה לאלון החזרתם לנו את האפשרות לראות את היהלום של מערכת היחסים שלנו

נשמח לראותכם איתנו

מאיתנו

גלית ושי

חנין