25.6.12

לכבוד

המפקחים בשירות פרט ומשפחה: גב' נחמה דותן, מר ציון טוסון,

גב' חגית פריידס, גב' רותי מוזס, גב' גלית נייגר.

גב' אילנה כהן - מנהלת אגף תמיכה ושילוב

מנהלי התחנות לטיפול משפחתי

ד'ר זאב אפל- אונ' בר אילן

**מהי תוכנית ? Pairs**

**PAIRS-Practical Application of Intimate Relationship Skills**

**יישום פרקטי של מיומנויות ביחסים אינטימיים**

Pairs היא תוכנית להעשרת הנישואין המאפשרת למידה של מיומנויות הדרושות כדי לשפר ולחזק מערכות יחסים אינטימיות בין אנשים בכלל ובין בני זוג בפרט, או לתת כלים לבניית זוגיות חדשה.

Pairs אינה תוכנית טיפולית, היא תוכנית הדרכה פסיכולוגית חינוכית אשר פותחה על ידי לורי גורדון (1988), מנהלת המכון ליחסי משפחה בארה"ב ותלמידתה של וירג'יניה סטיר.

היא משלבת גישות מתחום הטיפול הקוגנטיבי-רגשי-התנהגותי.

התוכנית מבוססת על פיתוח כישורים בחמישה תחומים עיקריים:-

כישורי תקשורת, ניהול קונפליקטים, הבנה עצמית, מיניות וחושניות, בירור משא ומתן של הסכמים.

לפני למעלה מ 17 שנים, התוכנית הובאה ארצה והיא נלמדת בארץ במסגרות שונות, ביניהם באוניברסיטת בר-אילן בהנחיתו של דר' זאב אפל, ומועברת כסדנא במסגרות שונות ובמקומות שונים בארץ.

התוכנית מורכבת מידע תיאורטי ומעשי שנאסף על ידי מיטב חוקרי הטיפול המשפחתי והזוגי. התוכנית מעוררת צורת הסתכלות שונה על רגשות, קירבה ויחסים אינטימיים.

בסדנאות השונות מנסים להקנות בין היתר דרכי תקשורת יעילות לשיפור, חיזוק ויצירת קשר משמעותי יותר. כלים להתמודדות עם משקעים אישיים וחילוקי דעות בין בני הזוג. הסתכלות וזיהוי התנהגויות אישיות המשפיעות על הקשר וקביעת ציפיות ריאליות יותר מהקשר הזוגי.

התוכנית מאפשרת למשתתף:

1. לעבור תהליך של **התבוננות** בעצמו ובזוגיות שלו.
2. להגיע ל**מודעות** לגבי המצב בו הוא נמצא בתוך הזוגיות שלו.
3. **למידה של כלים פרקטיים ישומיים** לשיפור המערכת הזוגית הקיימת.
4. תרגול י**ישומי** של אותם כלים.

../2

* 2 -

התוכנית הינה גמישה ודינמית, ומאפשרת התאמה בשני כיוונים:

1. הוספת נושאים נוספים רלוונטיים.
2. התאמה לקהלי יעד שונים.

התוכנית אשר מועברת במסגרת קבוצתית, משלבת הרצאות, דיונים, פעילויות ותרגול מעשי המאפשר שיתוף בחוויות אישיות. כמו כן מחולק למשתתפים חומר עיוני. במפגש מועלה רעיון כלשהו, והמנחה מעביר את הרעיון ע"י שילוב של הרצאה שיחה יחד עם תרגילים מעשיים לפיתוח כישורים ואימון.

לתוכנית אשר עוסקת הן ביחיד והן בזוג יש מספר היבטים, והיא עוסקת

**בנושאים עיקריים שונים:**

1. זיהוי והכרה של כל אדם בכלל ומערכת היחסים בפרט (Self) כאמצעי לחיזוק המערכת כולה.
2. זיהוי הצרכים והרגשות של כל אחד מבני הזוג.
3. גילוי והבנה של הצדדים החיוביים החזקים של הזוגיות מצד אחד, והצדדים החלשים טעוני טיפוח מצד שני, תוך העלאה למודעות של הציפיות הנסתרות של בני הזוג מהמערכת הזוגית.
4. משפחת המוצא – זיהוי מאפייני התנהגות במשפחת המוצא, והשפעת ההיסטוריה האישית של כל אחד מבני הזוג על הזוגיות.
5. זיהוי גורמי הקונפליקטים, המשברים, התסכולים והטעויות בזוגיות..
6. התבוננות על מצב הזוגיות, והצבת מטרות לשיפור.
7. לימוד טכניקות לרכישת יכולת לביטוי רגשות שליליים של כעסים, תסכול וכו', וזאת מבלי לפגוע במערכת היחסים, ההערכה ההדדית ובאהבה.
8. לימוד ופיתוח היכולת לחלק ולבטא מחשבות אינטימיות, רגשות ורצונות עם בן הזוג.
9. לימוד טכניקות לחיזוק האינטימיות בין בני הזוג וטיפוח מערכת היחסים.
10. לימוד קשת ההנאות שקירבה גופנית יכולה להציע החל בגילויי חיבה, רוך, Bonding ועד לחושניות ומיניות.

**תוכנית PAIRS בתחנה לייעוץ נישואין – עיריית ראשל"צ**

התוכנית מועברת בתחנה לייעוץ נישואין של עיריית ראשל"צ מזה 13 שנים. המנחים, בוגרי הקורס "המשפחה היבטים ייעוציים חינוכיים", שמעביר ד'ר זאב אפל באוניברסיטת בר אילן בביה"ס לחינוך.

כמנהלת התחנה ליוויתי מקרוב את עבודת המנחים וברצוני להעביר את התרשמותי מהתוכנית והשפעתה עלי, על צוות העובדים בתחנה ועל המשתתפים בסדנאות.

להבנתי, התוכנית מניעה תהליכי שינוי בזכות היישום הפרקטי, שפיתחה לורי גורדון, את רוח העקרונות שגיבשו התיאורטיקנים וירג'יניה סאטיר ובוהן.

 ../3

 - 3 -

וירג'יניה סאטיר מייצגת את הגישה ההומנית המאמינה באדם, ברוחו, בטוב שבו וביכולתו להשתנות ולצמוח.עבודתה, שגובתה במחקרים מחזקת את התפיסה, שאינטימיות הינה מיומנות, אשר ניתן ללמוד אותה להעצימה בעזרת תוכנית פסיכולוגית חינוכית. הכלים של PAIRS מלמדים מיומניות הקשורים למרכיבים המשמעותיים של יחסים כגון:- הקשבה, הבעת רגשות, פתרון קונפליקטים ועוד.

הטמעתם בדפוסי התנהגות מניעים שינוי ותיקון בכל המרכיבים המשמעותיים של יחסים וחיי משפחה

בוהן הגדיר את הדיפרנציאציה של העצמי כמושג מרכזי המשפיע על יכולת האדם למעורבות רגשית, שאין בה התמזגות עם בן הזוג תוך איבוד העצמיות (מעורבות יתר) ו/או התנתקות ממנו (מעורבות חסר).

הכלים של PAIRS עובדים על שני היבטים חשובים מהתאוריה של בוהן. מחד עבודה על הגדלת הנפרדות מאידך הפחתת החרדה החברתית בעזרת הביטחון, שעולה אצל האדם הרוכש כישורים המחזקים תחושת מסוגלות לגבי יכולת ההתמודדות.

**התרומה של PAIRS למשתתפים בסדנה, ומדוע העקרונות של PAIRS עובדים**

1. **עמדת המנחים המבטאת אמונה, התלהבות ואופטימיות עונה לצורך המשתתפים בתקווה**

תחושות של דמורליזציה, עייפות וייאוש מאפיינים את רוב הפונים לקבלת עזרה. ההתלהבות והאופטימיות של מנחי PAIRS חיוניות למשתתפי הסדנה כדי שיוכלו לעמוד במאמץ הכרוך בסיטואציה הלימודית טיפולית.

המנחים אינם מבטיחים ודאות לגבי התוצאה אלא מאמינים באפשרות ובסיכוי שיכול להיות אחרת. האופטימיות בגישת PAIRS שואבת את כוחה וחיוניותה מניסיונם החיובי של המנחים שנעזרו בכלים ונתרמו בזכותם.

1. **עבודה של ערכים – מתן אקלים רגשי מכיל ובטוח, משוחרר מפחד, כאב וכעס**

גיוס הערכים לשמירה על ערך עצמי וכבוד הדדי. העמדה הערכית מדגישה את צרכי המטופל בהתחשבות בצרכי הסובבים אותו.

 כן לכבוד, הוגנות, יושר, כנות, אכפתיות, אהבה, שוויוניות וכו'.

 לא להקנטה, לגלוג,ביטול התעלמות.

1. **עבודה על פתיחות – עבודה על התפתחות העצמי**

המטרה של PAIRS היא להגיע לסוג קשר רצוי ומועדף על האנשים. תהליך הבירור של מה מקדם או מעכב את סוג הקשר הרצוי תורם לקידום תהליך של התפתחות העצמי ולחיזוק זהות עצמית.

1. מה אני רוצה (צרכים, רצונות) – מגדיר מי אני.
2. מה אני לא רוצה – מגדיר מי איני.

../4

* + 4 -
1. **עבודה על גבולות ואינטימיות**

ככל שהגבולות יותר ברורים ומוגדרים כך מתאפשרת קירבה ואינטימיות בין שניים ללא מיזוג ממקום של ביטול והתבטלות.

הכלים של PAIRS פועלים להגברת תשומת הלב לשונות, לנבדלות, ולייחודיות כשהמטרות הן:

א. כבוד ולגיטימציה לשונות.

ב. חיפוש הדרך שתאפשר לזוג ליצור קירבה והנאה מהשונות, ולא לראות אותה כאיום מקור לבעיות.

1. **תקשורת – העלאת ערך עצמי והגברת יכולת לקיחת אחריות**

המיקוד המרכזי בתקשורת בתוכנית PAIRS מעלה לאנשים את תחושת הערך שהם בסדר אבל התקשורת שלהם בעייתית. יש בכך שחרור מרגשי אשמה ונחיתות שאני לא בסדר ומעודד לקיחת אחריות. בגישה הנרטיבית מגדירים זאת כהחצנה של הבעיה.

**למי זה מתאים?**

1. לכל אחד מגיל בית ספר תיכון ועד...
2. זוגות **טרום נישואים,** כהכנה וחינוך לזוגיות.
3. כאשר הקושי המרכזי באינטימיות הזוגית נובע **מחוסר מיומנויות בתקשורת** המקדמת קירבה ואהבה.
4. זוגיות המאופיינת **בשחיקה**, עייפות, פגיעה בחיוניות ועניין הדדי, והריחוק נוצר כתוצאה מ:
5. חוסר איזון בין השקעה בזוגיות לבין השקעה בתחומי עניין אישיים.
6. חוסר איזון בין השקעה במחוייבות ועבודה לבין השקעה בהנאה.

 במצב שחיקה אנשים לא מתייחסים באופן רגשי אחד לשני, אלא נמצאים במערכת יחסים של

 קווים מקבילים, כאשר האינטראקציות מאופיינות באינסטרומנטליות. יש מספר כלים ב- PAIRS

 שהשימוש בהם תורם לקירבה רגשית ואינטימית , מגביר פידבק חיובי, ועוזר לנהל מריבות

 "הוגנות" . ברגע שיש לזוג את הכלים כל אחד מקבל מקום ותשומת לב מהשני – מרגיש קיים,

 שמתייחסים אליו, שמקשיבים לו.

**למי זה לא מתאים?**

1. זוגות במצב של **משבר אמון** – במצב של משבר אמון הזוג לא יכול לקבל שום דבר שהשני אומר. ב-PAIRS עובדים על התקשורת, אבל משבר אמון זה דבר בסיסי יותר ולא ניתן לבנות תקשורת תקינה לפני שמחזירים את האמון למערכת היחסים.
2. זוגות הנמצאים **במצוקה רגשית גבוהה** מאוד סביב בעיה ספציפית וזקוקים להתייחסות ממוקדת בגורם הסבל.

../5

* 5 -

**איך זה עובד בתחנה לייעוץ נישואין בראשל"צ:**

הסדנה מתקיימת בתחנה כאשר המנחים הם סטודנטים מאוניברסיטת בר אילן בקורס "המשפחה היבטים ייעוציים וחינוכיים".

הסטודנטים מקבלים הדרכה קבוצתית במסגרת האוניברסיטה והדרכה אישית בתחנה.

העקרונות שביססנו:

1. **ההנחייה ב- CO** כמודל לזוגיות וחברות.
2. **הטרוגניות בין משתתפי הקבוצה** בתחומים:
3. זוגות יחד עם בודדים - הבודדים בתוך קבוצת הזוגות מהווים זרז לקידום תהליכי פתיחות , אינטימיות ולכידות בתוך הקבוצה, כיון שהם ללא בן זוג וחופשיים יותר להתבטא ולתפוס מקום אותנטי. מרכיב זה חשוב במיוחד, כיון שהקבוצה קצרת טווח בת 12 מפגשים.
4. **זוגות מרשימת הממתינים שלא** **התנסו בטיפול זוגי יחד עם זוגות שסיימו טיפול זוגי**

ההטבה במצבם של זוגות שסיימו טיפול זוגי מאפשרת להם תנאים טובים יותר ללמידה, הפנמה ועיבוד של הכלים. הם מקבלים אישור וחיזוק להישגים ולהתקדמות שעשו, תוך כדי השוואתם לאחרים. מניסיוננו, הם מהווים כלפי הזוגות הנמצאים בתחילת הדרך גורם חיובי שמעניק תמיכה, הבנה, ועידוד למאמץ והתמודדות.

1. **זוגות בשלב שונה במעגל חיי המשפחה** – התרומה מתבססת על העשרה ולמידה הדדית. המבוגרים מביאים ניסיון וחוכמת חיים, ולעומתם הצעירים מכניסים אנרגיה ועוצמה רגשית.

**התרומה של PAIRS לשירות ולצוות העובדים**י

1. הרחבת פעילות התחנה.

2. מתן שירות ייחודי לצרכים ספציפיים.

3. הורדת המעמסה הטיפולית מצוות העובדים ע"י מתן מענה טיפולי מתאים בטווח זמן

 קצר. בנוסף, במקרים מסויימים עצם ההשתתפות בסדנה פותרת את הבעיה כך שהזוג

 לא נזקק לטיפול זוגי.

4 דרך לסיום טיפול כשקיים קושי לפרידה וסיום אצל המטפל ו/או אצל המטופלים.

5. אלטרנטיבה טיפולית, כשהטיפול הזוגי לא נותן מענה מספיק, ואיננו מקדם את הזוג.

 ../6

* 6 -
1. תזכורת מתמדת לצוות העובדים בנוגע לחשיבות של:

א. עבודה על תקשורת.

ב. השפעת העמדה הפנימית של המטופל, התלהבות ותקווה לעומת עייפות וייאוש, על גיוס כוחות המטופלים.

 בברכה,

 דבורה בר גיורא עובדת סוציאלית

 מנהלת התחנה לייעוץ נישואין

 עיריית ראשל"צ