

## איך נוכל לשנות את בן הזוג שלנו?

תחילתו של הרגל הוא כמו חוט בלתי נראה אבל בכל פעם שאנחנו חוזרים עליו אנחנו מחזקים את החוט ומוסיפים לו סיב נוסף עד שהוא הופך לכבל אדיר שכובל אותנו באופן בלתי הפיך במחשבות שלנו ובמעשים שלנו.... " ולכן קשה לשנות הרגלים... אבל כשאנחנו מרגישים שאנחנו צריכים לעשות שינוי בהתנהגות שלנו אנחנו צריכים לקשר בין תחושות שליליות להתנהגות השלילית שאותה אנחנו רוצים לשנות ואז מהמקום הזה אנחנו מחליטים לעשות שינוי, כי בדרך כלל אדם עושה שינוי בחיים כשקשה לו, כשכואב לו, כשצר לו, כשהוא מתוסכל מאוכזב ועצוב, בדרך כלל אדם לא עושה שינוי כשטוב לו בחיים...

ואז השלב הראשון הוא לדעת מה אנחנו רוצים לשנות...הרגל? תכונה? צורת חשיבה? מה בדיוק מפריע לנו? מה מונע מאתנו להשיג את התוצאות שאנחנו כל כך רוצים להגיע אליהם?

לדוגמא: אדם רוצה להפסיק להיות עצלן, זה אומר שהוא יקום בבוקר מוקדם יותר, יכול להיות שהעצלנות שלו כל בוקר מפריעה אם לצורך הדוגמא נרצה לכמת את זה - מלשון כמות – אז זה מפריע לו ברמה של 7, לעומת זאת - לעשות שינוי מבחינתו זה קושי בדרגה של 9 - לכן ברור שאדם כזה לא יעשה שינוי, כי יש במוח של האדם הזה יותר תחושות שליליות עם ביצוע השינוי מאשר להישאר באותו מצב עם אותה תכונה שלילית...

וכך גם בהיבט הזוגי: אם אני מעוניין שבן או בת הזוג שלי יעשו שינוי, לדוגמא: אווירת המשמעת בבית רופפת מדי לטעמי וזה מפריע לי בדרגה 7 - אני מעוניין שבת הזוג שלי

תיצור יותר אוירה של משמעת בבית, זה השינוי שאני מצפה ממנה - יכול להיות שהיא תאמר לי שהיא זקוקה לעזרה מסוימת בשביל שהבקשה שלי תתמלא, והקושי שלי לעזור לה לחולל את השינוי הוא בדרגה של 9 - כנראה שהשינוי שלה אם הוא יתרחש - זה לא בגלל העזרה שלי, מה שגם אומר שהרבה סיכוי ששינוי יתבצע אין כאן...!

אם כן שלב ראשון: חשוב שנגדיר ברור מה אנחנו רוצים כשינוי

ודבר שני: שנדע את ערך ההשקעה בשינוי וכמה אנחנו מוכנים לקחת חלק בתהליך השינוי של בן או בת זוג שלנו, ואם החלטנו שאנחנו לוקחים אחריות על החלק שלנו בשינוי בן הזוג אז נמשיך לשלב הבא:

בשלב הבא אחרי שהצבענו על השינוי שאנחנו מצפים מבן הזוג שלנו והוא אומר שהוא מסכים לעשות שינוי - וזה בגלל שגם אנחנו שאלנו את עצמנו ואת בן או בת הזוג שלנו מה אנחנו יכולים לעשות בשביל להקל עליהם - וקיבלנו איזושהי רשימת עבודה...

ואני חוזר שוב על הדגש הזה – כשאני רוצה שבו או בת הזוג יעשו שינוי בשבילי - לא אסתפק בבקשה שיעשו את השינוי, אלא אני אשאל שאלה בונה: "מה אני יכול לעשות למען השינוי", ואחר כך, אחרי שבן או בת הזוג שלי עשו את השינוי - מגיע שלב חשוב - השלב שבו אני צריך לחבר בין עשיית השינוי לתחושה טובה אצל בן או בת הזוג שלי.

לדוגמא כל פעם שנעשה שינוי אפילו הקטן ביותר המזערי ביותר ולפעמים אני אצטרך להיות דקדקן גדול ולחפש ולמצוא את השינויים הקטנים - אני אתגמל את בן או בת הזוג שלי על כך!!!

לדוגמא: אם בת הזוג ביקשה מבן זוגה שלא יאחר מהעבודה ואם הוא מאחר שיודיע מראש - אחרי שהאישה לקחה את האחריות שלה והיא שאלה אותו: "מה אני יכולה לעשות בשביל שתחזור מוקדם יותר מהעבודה או כשאתה מאחר שתודיע לי" והוא יאמר לה לדוגמא: "כשאני חוזר מוקדם יותר אני רוצה חצי שעה ראשונה לעצמי להרגע ואחר כך להתפנות למשפחה, לך, לזוגיות לכל מה שצריך"

אז האישה ביקשה שינוי, שאלה מה היא יכולה לעשות, קיבלה תשובה והחליטה שזה מתאים לה והיא גם עשתה את זה... ואז בן הזוג הגיע מוקדם הביתה, הוא הלך לנוח ובמקום לנוח רק חצי שעה, כמו שהבטיח - רק אחרי שעה ורבע שהוא בבית הוא התפנה לעזור לאשתו, לילדים ולכל עניני הבית.

במקרה הזה יכולה האישה, בצדק לפי ראות עיניה, לומר לבן זוגה: "ביקשת חופש, ביקשת זמן לעצמך וקיבלת! ומה אתה נותן לי בחזרה?"....

אנחנו יכולים לשער שסגנון כזה יגרום לבן זוגה שוב לחזור לדפוס הקודם שלו... הוא ירגיש מותקף מואשם ולא נעים לו להישאר במקום הזה, מצד שני אם היא תשבח אותו על כך שהוא עזר אחרי שעה ורבע והיא תגמד את זה שהוא לא עמד במילה שלו והיא תעצים את זה שהוא עזר, גם אם הוא עזר קצת, בדרך ישירה או בדרך עקיפה – בדרך עקיפה הכוונה שהיא יכולה לדבר עם הילדים על העזרה של אבא, כאילו הוא לא שומע, אבל הוא קולט את המסר ובעיקר את התחושה הטובה, היא יכולה לומר לו מילה טובה, היא יכולה לכתוב מכתב, העיקר ליצור קשר במוח שלו בין השינוי שהוא עשה לבין תחושת הנאה, תחושה חיובית.

וזוה **חייב** להיעשות על מנת שההחלטה של בן הזוג לא תהיה החלטה חד פעמית אלא תהיה יציבה **ותשמר** לאורך זמן, הרבה פעמים פגשתי זוגות שאחד מבני הזוג אומר לשני: "זהו! אני לא יכול יותר! אני חושב שצריך להפסיק את הקשר בינינו"

ואז לדוגמא הוא שומע את הבשורה, הוא מרגיש רע, הוא מרגיש מתוסכל, הוא מרגיש עצוב, כואב לו והוא מתחנן: "לא! תני לי עוד ניסיון אחד, תני לי עוד פעם אחת, אני מבטיח שאני עושה שינוי! אני יותר לא אכעס! אני לא אתעצבן! אני לא ארים את הקול!"

והיא נותנת לו את האפשרות וכעבור שבועיים הוא חוזר לאותו דפוס. האם זה בגלל שההחלטה הייתה לא אמתית? מאוד יכול להיות שהיא תאמר: "בעלי הוא לא אמין הוא הבטיח לעשות שינוי והוא לא עשה כנראה שהוא לא אמין, אין לו מילה!", אבל האם זה נכון?

התשובה היא לא! בגלל שיש מה שמניע את האדם **להחליט** ויש מה שמניע את האדם **לשמר** את ההחלטה, ואלו שני דברים שונים. ההחלטה - זה משהו אחד ולשמר החלטה זה משהו שני.

החלטה - נובעת ממקום בו אנו מעוניינים בשינוי, אבל לא בטוח שההחלטה תישמר לאורך זמן, במקרה שהצגנו כעת בן הזוג, מתוך כאב ופחד שמא יאבד את המערכת הזוגית, מוכן להבטיח שזהו! הוא מחליט לעשות שינוי בחיים שלו, כלומר: מתוך תחושה של כאב הוא עושה שינוי וכשהוא מחליט זה באמת מלווה בהמון רגש והמון התלהבות. אבל רגש זה זמני ולכן אחרי שבן הזוג החליט לעשות שינוי מגיע השלב השני - שלב **שימור** ההחלטה.

על השלב הזה הרבה בני אדם מדלגים, השלב הזה דורש חיזוקים חיוביים - לתת תחושה טובה כל פעם שבן הזוג עושה שינוי, אפילו הקטן ביותר ובמקרה שהבאנו כדוגמא כל פעם שהוא יכל להתעצבן ולא כעס או כעס אבל לא כמו בעבר - חשוב לחזק ולעודד, ועידוד זה גם מלשון עוד, כי כשמעודדים יוצרים תחושה חיובית בקשר למעשה שנעשה - בקשר לשינוי שנעשה וכך זה מתחזק עוד מפעם לפעם עד שזה הופך חלק מדפוס ההתנהגות של האדם.

לכן חשוב לזכור שיש שני גורמים חשובים בתהליך של שינוי:

1. יש את ההחלטה לעשות שינוי - וזה נעשה בדרך כלל מתוך כאב, מתוך מצוקה, מתוך תחושה שהמצב לא יכול להימשך כך וזו רק ההחלטה לשינוי.

2. בשלב שני יש את שימור השינוי - וזה נעשה ממקום של תחושה חיובית ממקום של עידוד השינוי שנעשה.

לסיכום: חשוב שנדע איזה שינוי אנחנו רוצים אצל בן הזוג שלנו.

וזה חשוב, כי לפעמים לדוגמא בת הזוג אומרת לבן זוגה: "אני רוצה שתדבר פחות אם אימא שלך, אבל אם הוא ידבר עם אימא שלו פחות ובזמן הזה הוא יעסוק בעניינים שקשורים בעבודה שלו האם זה יעזור לה? זה לא מה שהיא רוצה! היא לא מחפשת שהוא ידבר פחות עם אימא שלו, היא מחפשת שהוא יקדיש לה יותר זמן - יותר זמן למשפחה... לכן חשוב שבמקרה הזה היא תדע ותאמר בדיוק מה שהיא צריכה, מה רגשית חסר לה - חסר לה יחס חסר לה זמן משותף, אז דבר ראשון חשוב להגדיר את הצורך הרגשי בצורה נכונה.

דבר שני, שהוא גם מאוד חשוב - לשאול את בן הזוג מה אני יכול לעשות בשביל השינוי, כי אם אנחנו רוצים שבן הזוג יעשה שינוי אנחנו יכולים לטעון שזה לא צודק שאנחנו צריכים לעשות משהו, כי "טבעי" שהוא צריך לעשות את השינוי וזה לא צודק שאני אצטרך לעשות משהו בשביל שינוי כל כך בסיסי שכל בן או בת זוג אמורים לעשות, ויכולות להיות לנו טענות יפות וצודקות שזה לא הוגן שנצטרך לעזור, אבל בחיים צדק לא תמיד מועיל, לפעמים עדיף להיות חכם ויעיל מאשר צודק ותקוע באותו מקום בחיים... ולכן אם לדוגמא בן הזוג רוצה יותר זמן איכות עם בת זוגתו במקום שתהיה הרבה בבית הוריה טוב, שיאמר: "תראי, אני מבין שחשוב לך מאוד להיות הרבה אצל ההורים שלך, אבל חשוב לי שנמצא יותר זמן לעצמנו, מה אני יכול לעשות שיהיה לך נעים יותר להיות בבית?", כלומר הוא לא יוצא מתוך נקודת הנחה שאם הם התחתנו אז זה אומר שהיא חייבת לו ואין בכלל למה לבקש או לומר משפטים בסגנון של: "אם אנחנו נשואים זה ברור שאנחנו רוב הזמן צריכה להיות בבית ואת רוב הזמן הפנוי שלך את צריכה להשקיע בבית", אולי זה צודק בעיניים שלו, אבל זה לא יעיל ולא מקדם מבחינת הזוגיות - כי הצדק שלו לא יגרום לה להיות יותר בבית! ולכן כשיש לנו צורך, אנחנו מבקשים אותו ממקום של מאין משא ומתן ואז אחרי שביקשנו אם קיבלנו הסכמה של 10% 50% 100% אנחנו מתמקדים בשינוי אפילו הכי קטן שיש ואז אנחנו מעודדים אותו, כי בעקבות הבקשה שלנו נוצר הרצון לעשות שינוי וכעת בשביל לשמר את השינוי אנחנו צריכים ליצור קשר במוח של בן הזוג בין השינוי לבין תחושה נעימה.

ולתחושה הנעימה של בן הזוג בעקבות השינוי שהוא עושה – לזה - אנחנו אחראיים! לחיזוק החיובי ולשימור השינוי שבן הזוג עושה למעננו אנחנו אחראיים.

## לכן לסיכום

נגדיר לעצמינו ולבן או לבת הזוג שלנו מה השינוי שאנחנו באמת רוצים, ונזכור שיש הבדל בין החלטה לשינוי לשימור השינוי. וכשנעשה שינוי אצל בן הזוג שלנו חשוב לשמר אותו על ידי עידוד והעצמת שינוי קטן עד שיגדל ויטפח ויהפוך לשינוי גדול ויתקבע במערכת היחסים