

בוקר טוב, נדבר על טיפול בבגידות. יש לפחות 15 ספרים על טיפול בבגידה. יש רעיונות רבות לסיבות לכך – יש שאומרים שזה תוצאה טבעית של נישואים רעים, אחרים אומרים שזה סימפטום של משבר גיל העמידה. או תוצאה של פסיכופתולוגיה, או אימפולסיביות, או בעיית התקשורת הקשורה לילדות. יש האומרים שזה פשוט טבעי, כי גברים נוטים לבגוד יותר – אם כי זה משתנה בימינו. טוענים שזה רק חלק מביוולוגיה אבולוציונית. כבפליטה יש 100,000.. אולי אנו מצפים ליותר מדי בנישואים ארוכים. אנשים חיים שנים רבות יותר, ואולי לכן מצפים יותר מדי מאהבה. אולי אהבה לא יכולה להמשך יותר מ-18 חודשים. אז מה נכון? אף אחת מהטענות לא מבוססת על מחקר. הדבר המעצבן במחקר הוא שהוא איטי. רוב הזמן, אנו טועים. המטרה שלנו, בטיפול בבגידה הוא לא רק להפחית בסטרס אלא ליצור יחסים מצויינים. לבנות נישואים מס' 2, כאשר מס' 1 בבלגן. אנו מציעים מדע של נאמנות – איך זוגות יכולים לבנות אמון, נאמנות ומחוייבות. איך אנחנו מבינים נאמנות מול בגידה. נאמנות - בטיחות. הרעיון שכן הזוג שלך הוא המקום הבטוח שלך, הבית שלך. אהבה צריכה להיות המקלט, עיר המקלט. יש אפילו סרט בשם הזה, סרט על אוהבים בעלי תשוקה. דוגמא נוספת היא גורת האריות בזרועות אמה. בתרפיה הממוקדת על רגשות, המבוססת על גישת ההתקשרות, רעיון המקלט הוא מרכזי. הבטחון הוא הבסיס לרומנטיקה ותשוקה וסקס נהדר. אבל מה באמת נכון? מהו המקלט? איך בונים אותו. איך מטפלים יכולים לבנות אותו, במיוחד כאשר היתה פגיעה בעקבות בגידה. כחוקרים יש לנו הרבה נתונים... הבסיס היה bromance – ידידות בין גברים, ביני לבין בוב לווינסון. לא ידענו הרבה על יחסים. שנינו עברנו יחסים גרועים. וגם על בסיס הרומנטיקה ביני לבין ג'ולי: מדען שלא ידע הרבה על תרפיה. ג'ולי שהיא תרפיסטית אבל למדה גם מחקר. שנינו למדנו אחד מהשניה, דרך וויכוחים וריבים – אהבה יהודית. יצרנו וידאו חצוי-מסך, כמו ב"כשהארי פגש את סאלי", שתי מצלמות, וגם סינכרונו את הפיזיולוגיה – דופק לב, נשימה, תנועות – ואותות אחרים, במקביל לוידאוטייפ. כאן האשה אומרת משהו שהבעל מאוד צוחק ממנו. והזוג הזה היה במחקר שנמשך 20 שנים. היו לנו 2 קב' נחקרים, קב' אחת בגילאי 40 ואחרת בגילאי 60, וקידדנו את ההתנהגות שלהם, ונתנו להם נקודות. כאן למשל הבעל הוא מתחת לממוצע, והיא מעל. עקבנו אחריהם רגע אחרי רגע, בשיחות על היומיום או על קונפליקטים או התנהגויות אחרות. בחנו כל התנהגות שלהם, וורבלית ולא וורבלית. ביקשנו מהם לסובב את החוגה ולצפות בוידאו. כך שאנחנו יודעים איך הם חשים.

יש הרבה תאוריות לבגידה. תאוריה אחת היא שבגידה נולדת מציפיות לא סבירות מהיחסים. לכן אומרים "תורידו את הציפיות שלכם". לעיתים רואים בטלוויזיה, פסיכיאטרים או פסיכולוגים, אומרים "אל תצפו ליותר מדי". האדם הזה תמיד מדוכא... אל תצפו יותר מדי מהחיים. אם תורידו את הציפיות לא תהיו עצובים. מה האמת? מה אנו יכולים לצפות? אסתר פרל לא ערכה מחקר, ואמרה שאהבה נמשכת רק 18 חודשים ואז בטחון מחליף את האהבה. ואנשים רוצים להרגיש מאוהבים, ולכן הם בוגדים. זה הטבע ל האהבה. האם זה נכון? לא. זה לא מבוסס על מחקר. פרל לא עושה מחקר וגם לא הולכת לספרייה. הלא פיישר שחקרה התאהבות, בדקה אנשים מאוהבים ב-MRI, הראתה להם תמונות של אנשים בהם הם מאוהבים – גילתה שאין תקופת זמן סופית לאהבה. חוקר אחר: אין להוריד את הציפיות. הורדת ציפיות מביאה לתוצאות נמוכות. אם תצפו שיתנהגו אליכם רע, כך ינהגו בכם, וההפך. לקח 10 שנים להוכיח את זה. המחקר שלנו מוכיח שבמהלך השנים יש 3 שלבים לאהבה, 3 תקופות. הראשון הוא התאהבות. נמשך במשך כל החיים. תקופה שניה – אמון נבנה (או לא נבנה), ובשלישי – מחוייבות. אסביר את שלושת התקופות האלו. אנו יודעים הרבה עליהן כרגע.

תקופה 1 – התאהבות. לימרנס – יש רק מעט אנשים בעולם שאנו יכולים להתאהב בהם. הם צריכים להריח נכון, ולהיות בעלי הטעם הנכון, וההרגשה הנכונה בזרועותינו. אי אפשר לזווג אנשים רנדומלית

ולצפות שזה יקרה. יש פיזיולוגיה להתאהבות. אלו חלק מההורמונים והניורטרסמיטרים החשובים. התאהבות היא כמו יהלום עם צדדים שונים, פנים שונות: האחד הוא DHEA – פרומונים שאנו מפרישים שיוצרים השפעה כמו של סמים. אנו לא מחפשים אנשים שדומים לנו, אלא אנשים השונים מאיתנו גנטית – זה מעניין. חוקר גרמני מצא את זה במחקר הטישרט: נשים הריחו טישרטים של גברים, ואלו שהם מצאו הכי דוחים היו אלו שהיו הכי דומים להם גנטים, וההפך. בעיקר גנים של מע' החיסון. אוקסיטוצין – הורמון ההתקשרות, שכל היונקים מפרישים אותו. מפחית פחד. PEA – מווסת התקרבות. אהבה במבט ראשון נובע מזה.

אסטרוגן – שגם נשים וגם גברים מפרישים. סטטוסטרון – הורמון התשוקה, התאוה.

סרוטונין – הפחתת רגיזות. אנו מוצאים את בני זוגינו מקסימים.

דופאמין – הרעיון שמהו נהדר עומד לקרות.

פרוגסטרון – מרגיע.

פרולאקטין

ואסופרסין – מונוגמיה.

כולם חלק מהתאהבות.

בתקופה 2 – בניית אמון. השאלה כאן היא "האם אתה מגבה אותי". גם כאן התכונה היא סלקטיבית. זוגות רבים מתפרקים בתקופה זו, גם אם תקופה 1 היא בסדר. לפעמים דווקא התכונות שמשכו את בן הזוג בעינינו, גורמים לדחיה.

תקופה 3 – מחוייבות: האם אני הבחירה שלך, או שתמשיך להשוות אותי באופן שלילי לאחרים.

אנו רוצים להציע שאנו יכולים לראות את עקרון ה"עיר הבטוחה", ה"מקלט" – כקונספט הומאוסטטי. היינו, ... למשל לחץ דם אנו יודעים מהו לחץ דם טוב, 80/20 אינו לחץ דם טוב. יש נקודת איזון שהיא טובה. אנו מכירים את המכניזם שמווסת את לחץ הדם (יש רבים). מה מווסת בין בני זוג, מה נקודת האיזון. התשובה המחקרית היא האיזון בין רגשות חיוביים לשליליים. כשאנו צופים בזוג מאושר, היחס בין רגש חיובי לשלילי הוא 5:1. בקרב זוגות לא מאושרים, 0.8. לקח לנו 25 שנים לגלות את נק' האיזון. אנו יכולים לצפות בזוג ותוך 15 דקות לומר אם הם נועדו לאושר ויציבות, או לגירושין. אך מה גורם לזה? אנו צריכים לזהות את הסיבות. זו ההיפותזה שלנו: נדרשים 3 דברים ליצירת מקלט: אמון, מחוייבות ורגיעה. נדבר על שלושתם.

השילוש הקסום.

נסתכל בכל אחד מהם. איך בונים רגיעה פיזית. זוגות שהם רגועים, היחסים ביניהם משתפרים עם הזמן. כאשר יש רגיעה, אפשר להאזין, ואפשר לפתח אמפתיה כלפי בני הזוג, גם אם בן הזוג כועס עליך. אם אתם מוצפים, אם הדופק עולה מעל 100 ביטים לדקה, נכנסים לגישה של תקיפה, תקיפת-נגד. מהם הכלים ליצירת רגיעה פיזיולוגית? התשובה היא שיש לנו כלים טובים: מד ה... שניתן לקנות באמזון ב-15 דולר, והוא נותן נתונים של הדופק והחמצן בדם, כך שניתן למדוד האם האדם רגוע או לא. מה אם הם לא רגועים? ניתן ללמד אנשים להרגיע עצמם: כיצד לקחת הפסקות כאשר הם מוצפים, ולהרגיע עצמם

עם נשימה איטית. אם הם לא נרגעים גם אז, הם צריכים להרגביר את הטון הוויגלי שלהם? איך? יש מכשיר שמיוצר ע"י חברה בשם heartmath. מכשיר ביופיזיקלי. השתמשנו בו במחקר שלנו ובטיפולים. זה מגביר את היכולת של האדם להרגיע את עצמו. כך שניתן לבנות הרגעה פיזיולוגית. מה עם אמון? איך בונים אותו? אמון יוצר אינטימיות, וסקס נהדר, רומנטיקה ותשוקה, בעוד חוסר אמון יוצר בדידות. כאשר אנשים הם בודדים, יותר סביר שהם ינהלו רומן.

אמון – שני בני הזוג ממקסמים את היתרונות של שניהם. גם כשאני לא עם ג'ולי אני חושב על רצונותיה וצרכיה. אני יכול להכנס למטבח ולראות אותו כפי שג'ולי רואה אותו. זה לא היה כך כנישואנו לראשונה, אבל כיום אני יכול לדעת שבשבילי המטבח בסדר, אך לא בשבילה. כשהיא נכנסת כיום אני מכין כבר את הקפה שלה, והיא לא כועסת על מצב המטבח. אני חושב עליה ועל צרכיה כל רגע. אני ממקסם את היתרונות בכל אינטראקציה. יצרנו מדד לאמון. גילינו שזוגות מתווכחים על אמון. 130 זוגות טריים נבדקו במעבדה. על מה הם מתווכחים. על אמון. כיוונן יומיומי בונה אמון. וגם את האיזון לרגש חיובי, 5:1. איך נבנה אמון? דרך כיוונן. אמון נבנה ע"י האזנה ללא התגוננות, לרגשות השליליים של בן הזוג, גם כלפינו. כאשר מרוגז, העולם עוצר ואני מאזינה. אמון זה "האם תאזין כאשר אני אדבר, האם תביע אמפתיה? האם תגבה אותי כשאמך כועסת עלי? כאשר אני בודדה, מבולבלת?" אם התשובה היא כן, הזוגות מכווננים זה לזה: מודעות לרגשות בן הזוג, פניה לעבר, סובלנות, הבנה, תגובה לא מתגוננת ואמפתיה. האזנה מאוד מסויימת. איך בונים אמון? מלמדים את הלקוחות להיות מכווננים ולהתקשר רגשית על בסיס יומיומי. ע"י עיבוד כשולן לתקשר. חשוב להכשל, כי לומדים מזה. דברים קורים ממילא. אם לא מעבדים את הארועים האלו, הם נהיים כמו אבן בנעל. אבל אפשר לחזור ולעבד אותם. כאשר בן הזוג אומר "העבר לעולם אינו מת, הוא אפילו לא עבר" – זה כשולן לתקשר. אפשר לבנות אמון מחדש. האם אפשר למדוד מחוייבות? התקופה השלישית. מחוייבות מביאה לנאמנות, בעוד בגידה הורסת יחסים. האם בגידה היא רק אבדן אמון? לא, זה קשור לדינמיקה של תחרות, תחרות על כוח. בגידה היא תפישה שהיחסים הם משחק סכום-אפס. שאחד מנצח והשני מפסיד. מאבקי כוח. כך למשל כאשר מישהו רוצה להשיג את הטוב ביותר עבורו, ולא אכפת לו מה קורה לבן הזוג. המדד הזה מנבא לא רק בגידות אלא גם אורך חיים: מי שיש להם שיעור גבוה במדד הזה, חיים פחות שנים.

הכחול – האשה. האדום – הבעל. היא נהנית מהשיחה, והוא לא. זה משחק סכום-אפס. גילינו שבגידה אינה חוסר אמון. רוסבולט הראתה שיש מפולת של בגידה, שמתחיל כאשר אנשים מתחילים לעשות השוואות שליליות של בן הזוג שלהם עם אדם אמיתי או מדומיין. היא גילתה שיש "מזלג" בדרך: כשהיחסים אינם תקינים, כשבני הזוג כועסים אחד על השני, האם אנו פונים אחד לשני ומדברים על זה, או פונים למישהו חיצוני, כמו המוכרת בחנות. האם אני חושב "אני יכול להשיג מישהו טובה יותר" או שאני פונה לאשתי ואומר לה "בואי נדבר". רוסבולט גילתה שהשוואה שלילית היא ההתחלה של הבגידה: טינה, השמצה. מחוייבות מבוססת על הערכת בן הזוג, אסירות תודה על בן הזוג: אני בר מזל שהיא בחיי. גם כשאני לבד, אני משחזר במוחי את הדברים שאני אוהב באשתי, ושאף אחת אחרת לא יכולה להחליף. ואז אני יוצר גדר ביני לבין נשים אחרות. אני מעריך את היחסים, בעוד בגידה היא השמצה של בן הזוג, וטיפוח טינה כלפיו. ואז האדם נותן לעצמו רשות לחצות את הגבול.

מחוייבות היא השקעה הולכת וגדלה ביחסים. ככל שההשקעה גדולה יותר, יש לאנשים יותר מה להפסיד, ופחות תמריץ לקחת סיכונים. כדי שאהבה תמשך כל החיים, צריך מקלט, ע"ב אמון, רגיעה, ומחוייבות. כעת אנו יודעים כיצד לבנות אותו. כעת ג'ולי תדבר על איך לטפל בבגידה.

האם הוא לא נהדר?

כעת, יש לכם זוג היושב לפניכם, ואולי היה להם רומן אחד או שהם שברו את השיא – 57 רומנים, היה לנו זוג כזה. הבעל היה אדם מפורסם, ויכל לזכור 57 רומנים, ו-3 מביניהם היו גם סיפורי אהבה. איך עוזרים להם? יש דרך לעשות את זה. אנו כעת עורכים מחקר כדי לבדוק האם העבודה שלנו אכן מצליחה. יחד עם ד"ר פול קלוסו. אדבר כעת על התרפיה ואציג בפניכם כיצד לעבוד עם זוגות שהיה ביניהם רומן. ראשית, התאוריה: תאוריית הבית היציב. במהירות: כמה מכם ראיתם את הדיאגרמה הזו מקודם? טוב. אספר על כך. זה מבוסס על המחקר שלנו. עקבנו אחרי 3000 זוגות, הבאנו אותם למעבדה שלנו כל שנה במשך 20 שנה וצפינו בהם דנים בקונפליקטים וארועים יומיומיים. ניתחנו מה הם עשו כל מאית שניה. לא התערבנו, ולאחר מכן הבאנו אותם בחזרה כל שנה, במשך 20 שנה, כדי לראות מה יקרה ליחסים שלהם. האם יצליחו, ישארו ביחד לא מאושרים, או יכשלו. בדקנו מה עשו הזוגות המצליחים, לעומת הלא מצליחים, ואז התחלנו לנבא, על סמך מה שראינו וצפינו, מה יקרה בעוד 6 שנים. ולמעשה, הצלחנו לנבא בדיוק של 94% מה יקרה לזוגות בעוד 6 דקות, על בסיס צפיה של 15 דקות. זה לא מבוסס על החוכמה שלנו בכלל, אלא על מה שהזוגות המצליחים עשו, שראינו במעבדה שלנו. אסביר את זה כרגע, כי כל מה שאנו עושים מבוסס על זה: בית היחסים היציבים. התחילו בבסיס. הרמה הבסיסית היא בניית מפות אהבה. מה זה? עד כמה אתם מכירים את עולמו הפנימי של בן הזוג: ערכיו, צרכיו, רגשותיו, חוויותיו. עד כמה הוא השתנה עם הזמן. זוגות שאלו אחד את השני שאלות פתוחות, ובן הזוג נתן להם מפה פנימית למי הם היו, למה היה מרכזי למהותם. זה נקרא בניית מפות אהבה. בשלב הבא: חיבה והערצה. לא רק רגשות אהבה והערכה כלפי בן זוגו, אלא שרגשות אלו יבוטאו. הם יגידו את זה: יביעו את זה במגע. ולעיתים קרובות. הם יחפשו מה בני זוגם עושים נכון, לא מה שבני זוגם עושים לא נכון, והם יביעו הערכה כלפי בני הזוג. ברמה הבאה, "פניה כלפי במקום התרחקות". זה דבר קטן שלקח לנו הרבה זמן לברר. ראינו את זה כשהבאנו זוגות לחדר שהיה כמו חדר במלון, רק שהיו שם מצלמות קבועות, בדקנו את השתן שלהם, את לחץ הדם, הפיזיולוגיה וכו'. ראינו שכאשר בן זוג אחד ניסה להשיג תשומת לב, רק הנהון, השני פנה לראשון בצורה חיובית. זה נסיון קטן לקשר. או אם אחד ביקש משהו "האם תוכל להחזיר את הילדים מבית הספר" וכו', השני היה אומר "כן". זה פניה כלפי, פניה לעבר. כאשר במקום זאת, בני הזוג התרחקו והתעלמו מבני הזוג או ענו בשלילה, או לא ענו בכלל, או "עזבי אותי במנוחה", זה ניבא גרושין. דברים קטנים כאלו יכולים לשנות הרבה ביחסים.

ברמה הבאה, נק' המבט החיובית לעומת השלילית היא משהו שאי אפשר לעבוד עליו במישרין. זה משהו שנבנה משלוש הרמות הראשונות של הבית היציב. הן יוצרות ידידות. האם בני הזוג ידידים טובים או אויבים. גם הרמות הבאות, העוסקות בפתרון קונפליקטים עו חיים עם קונפליקטים ויצירת משמעות משותפת – גם הם משפיעים על התפישה החיובית. מהי התפישה החיובית? נותנים לבן הזוג להנות מהספק. אם בן הזוג זועף בבוקר, האם אתם אומרים "איזה אידיוט, אני לא סובלת אותו" – שלילי – או "בוודאי ישן גרוע, אקח קצת מרחק ממנו" – החיובי. זה בסדר להיות מרוגז, אתם אוהבים את האדם גם כשהוא לא במיטבו. הגישה השלילית היא פרוש שלילי לכל התנהגות של בן הזוג, גם כשהיא חיובית. גם כשהוא מחייך. אתם צריכים לעבוד על שינוי הגישה משלילית לחיובית ע"י עבודה על ידידות, ופתרון קונפליקטים.

ניהול קונפליקטים. ג'ון מצא שיש 3 מנבאים לגירושין: ביקורת. כאשר בני הזוג מאשימים קיומה של בעיה על אישיותו של בן הזוג. אין דבר כזה ביקורת בונה. ביקורת מנבאת גירושין. השני הוא בוז. בוז שונה מביקורת. הוא דומה אך זה גם השפלה מתוך עליונות. יש גועל כלפי בן הזוג. סרקזם, לעג, קריאה בשמות גנאי (ר' פוליטיקאים אמריקאים). בוז מנבא לא רק את התפרקות הנישואין אלא גם בכמה מחלות מדבקות המאזין יחלה בשנים הבאות, כיוון שהביקורת הורסת את מע' החיסון של האדם.

התגוננות – אפשר לקטר או לתקוף בתקיפת נגד. אלו התנהגויות של התגוננות.

הרביעי – התעלמות. התנתקות והשתתקות. לא מגיבים כשבן הזוג מדבר על בעיה. למדנו שהתעלמות קשורה להרגשה של האדם שהוא מותקף. הוא נכנס לעמדה של בריחה או תקיפה, עם דופק מואץ. כמטפלים אתם לא יכולים לדעת אם אדם מוצף. במצב כזה הם לא יכולים לחשוב בהגיון. בנקודה זו יש לקחת הפסקה. זה גם מנבא מרכזי לגירושין.

הגשמת חלומות חיים חשובה מאוד, והיא חלק מקונפליקט. פתרון קונפליקט – 69% מהבעיות שזוגות מתמודדים אתן הן בעיות קבועות, תמידיות, המבוססות על העדפות של אורח חיים שונה, והבדלי אישיות. החשוב הוא איך בני הזוג מדברים על הקונפליקטים האלו. חשוב שאנשים יוכלו לדבר על קונפליקט בדרך רכה, תוך תאור הרגשות שלהם, מה שהם צריכים – ולא מה שהם לא זקוקים לו. "אתה עצלן, תנקה את המטבח", "אני מעוצבנת, כי המטבח לא נקי". "אני מרגישה... לגבי מה... ומה אני זקוקה" במקום ביקורת ובוז.

יש כמה מיומנויות לניהול קונפליקטים, שאנו מלמדים בהכשרות שלנו: כיצד זוגות יכולים לדבר על קונפליקטים בלי שירגישו מותקפות.

במרכז הקונפליקט יש לעיתים חלום, דבר חשוב מאוד לאדם, שהוא צריך שיכבדו. יש לנו דרך להוציא, להעלות, את החלום שבתוך הקונפליקט כדי שאנשים יבינו אחד את השני וירגישו אמפתיה.

יצירת משמעות משותפת – לא משנה רמת ההשכלה של אנשים, עד כמה הם אינטליגנטים, כל אדם הוא פילוסוף, שרוצה ליצור תחושת משמעות בחיים. זה חשוב לזוגות לברר ולדבר על המשמעות האישית שלהם: מי הם, מה חשוב להם, מדוע הם חיים.

זה הבסיס לכל העבודה שלנו.

הטיפול בבגידה: אחד מבני הזוג בטיפול בגד בשני. אני קורא לנבגד, בן הזוג הפגוע, ולבן הזוג שהיה לו רומן, הבוגד. כאשר מתחילים את הטיפול, אנו עורכים הערכה בת 3 מפגשים. היא המפתח, כי בה ניתן לברר באיזו רמה נמצאים בני הזוג בבית היציב. כך לא מבזבזים זמן על דברים שה

ם כבר חזקים אצלם. הטיפול שלנו נקרא: atone, attune, attach

שני בני הזוג צל מחוייבים לומר את האמת. הנפגע צריך ללמוד לבטא את הרגשות שלה או שלו לגבי הבגידה, ללא שימוש ב-4 המנבאים: ביקורת, בוז, התעלמות, התגוננות. אתם יכולים לעזור להם בכך בתאור הרגשות שלהם.

חרטה – היא השלב הראשון, והמטרה של השלב הזה הוא שהצד הבוגד צריך להראות הרבה חרטה. בדיוק עבור יום כיפור. אי אפשר לומר את זה באמריקה... צריך לעזור לשקיפות של הבוגד, ולתיקוף רגשות הנפגע. מה שאתם עושים זה להשתמש בכלים האלו, בתהליכים הבאים. מסבירים את השלבים לפני תחילת הטיפול. בכפרה, הנבגד שואל שאלות את הבוגד, לגבי הרומן: איפה נפגשים, האם הייתם שם אז? כמה הוצאת על המתנה הזו? אתם מעודדים לנפגע לא לשאול שאלות על הסקס. למה? בגלל שהנפגע בדרך כלל סובל מ-PTSD, בצורה רצינית. שירלי גלאס מצאה את זה. הסימפטומים: מחשבות פולשניות, פלאשבקס - הם מדמיינים את בן הזוג עם הצד השלישי, בניגוד לרצונם. יש להם עליות ומורדות רגשיות, ואולי סיוטים, והם hypervigilant. בן הזוג הנפגע סובל מ-PTSD, והתגובה שלהם לבוגד

אינה תחת שליטתם. הם מרגישים משוגעים, וגם הצד הבוגד, שלא מבין את תגובת בן/בת הזוג. בן הזוג הפגוע שואל שאלות, אך לא על הסקס, כי זה יוצר עוד תמונות במוחם, ומחזקים את ה-PTSD. אסור להם לשאול על כך. הבוגד חייב להיות שקוף ולומר את האמת. אם הוא משקר, זה לא יעבוד. כמו כן, הנפגע צריך לבטא את הרגשות שלו, לגבי הבגידה – הכאב, הפגיעה, הכעס. התערבות דן ווייל יעילה. יתכן שהנפגע לא יודע לבטא את רגשותיו ללא בוז. אתם לא רוצים שזה יקרה, כי הבוגד לא יוכל לשמוע את זה, ואתם רוצים שהוא ישמע. דן ווייל המציא את ההתערבות – פסיכולוג נהדר מקליפורניה. זה מה שעושים: נוטלים את קולו של האדם המבטא את הרגשות, ונהיים הוא, ומבטאים את הרגשות במילים שהן שונות ממה שהנפגע אמר, כגון "אני מרגישה הרוסה, חיי התמוטטו, אני מרגישה שליבי שבור ולא יתאחה". גישה פואטית למילים, להתבטאות, כדי לתת כוח לנפגע, ואז בודקים עם הנפגע שצדקתם, שאתם מבטאים את זה נכון. צריך לדבר בענווה. ואז מבקשים מהנפגע לומר את זה במילים שלו. ואז הבוגד צריך להיות מסוגל לשמוע את זה, ולהתנצל – ללא התגוננות. אך תזכרו שאתם צריכים להוציא את עצמכם מהבימה. אתם לא שם כדי לשפוט. אתם לא רב או דיין. אתם צריכים לבטא אמפתיה עם הכאב של הבוגד שצריך להתמודד עם רגשות הנפגש. "זה קשה לעשות את זה, נכון?", הם גם צריכים לשמוע את התמיכה שלכם.

בררו גם איזה סוג כפרה הנפגע צריך מהפוגע. יתכן שהוא צריך משהו מוחשי – רחיצת כלים במשך 20 השנים הבאות. עוד משהו שקשה לבוגד לקבל: הם חייבים להיות שקופים לגמרי היינו הם חייבים להיות מסוגלים לחשוף את כל התקשורת שלהם עם אנשים אחרים כדי ליצור אמון מחד. הנפגע אולי מרגיש אובדן אם הם היו מאוהבים באדם מקודם – אולי צריך לעשות עבודה על אבל, בנפרד, אתם.

הנפגע שואל שאלות, והבוגד עונה על השאלות, מביע חרטה, והמטפל מביע אמפתיה. זה יכול להמשך בין 3 שבועות ל-10 חודשים. היה לי לקוח שהביא מחברות שלמות של שאלות, וזה לקח 10 חודשים עד שכולן נענו. בין המפגשים, אם הנפגע מתקשה שלא להביע בוז, אפשר להגיד לנפגע להתקשר לתא ההודעות הטלפוני שלכם, ולהגיד את אשר על ליבו. זו דרך לאפשר להם להתבטא.

כעת נעבור לשלב השני: הנפגע סיים את השאלות, רגשותיו קצת התפשרו, כי הם מרגישים שהאזינו להם והיו להם עדים. ב-attunement, כיוונון, מדברים על מדוע הרומן קרה, ומתחילים לבנות את הנישואים השניים. בדרך כלל כל אחת מהרמות של הבית היציב, התנפצה. כאילו היתה רעידת אדמה. לכן חייבים לבנות מחדש נישואים שניים. איך עושים את זה? או שאנשים נמנעו מלדבר על קונפליקטים מסויימים, או שהם דיברו על קונפליקטים בצורה אכזרית, עויינת ופוגענית. לכן בונים נישואים שניים ע"י הוראת דרכים שונות להתמודד עם קונפליקט. שיטות לניהול קונפליקטים, איך להיות מאזינים טובים יותר ולעיבוד בעיות בצורה עדינה יותר. לכמה מכם זוגות הנמנעים מקונפליקט? הרבה.

אז אתם עוזרים לזוגות לא לפחד מלהעלות קונפליקטים. איך? עובדים על דרכים להבנת מה השתבש. וצריך להזהר, כי בשלב הזה אולי בלא משים תאשימו את הנפגע, בקיום הבגידה – אולי היתה ביקורת, בוז מצידו וכו'. לכן צריך להזהר ולומר "יש ביקורת בחדר כאשר מדברים על הקונפליקט, תנו לי לתת לכם דרך אחרת לדבר על זה", במקום "את/ה ביקורתית". הרבה מזה מבוסס על מרטין בובר, פילוסוף שדיבר על ה"אלוהי שנמצא בתווך". זה מה שאנחנו עוסקים בו כקלינאים. איך עושים את זה? קודם כל, איך להיות מאזינה טובה? יש שיטות ללמד אנשים כיצד להאזין. אף אחד לא יכול להאזין לתקיפה, ולכן צריך לשנות את הדרך בה הדובר מעלה את הנושא, כמו גם את יכולת הצד השני להאזין. יש כמה שיטות לעשות את זה. האחת היא קלפים של הבעת צרכים. אנשים במהלך המפגש, יעברו על צרכים שונים שאולי לא דיברו עליהם מקודם, ויבחרו אחד לדבר עליו. כי אנשים מתקשים לדעת מה הם צריכים.

מעלים, שוב... אני מרגיש... לגבי מה... ואני צריכה..." ואי אפשר לרמות ולסגת לביקורת. "אני חוששת כי החשבוניות לא שולמו בזמן, וצריכה שהם ישולמו בזמן". וכו'. הז מחליף את הביקורת. זה תרגיל גוטמן-רפפורט, זו הדרך להעלות נושא. שלושת הדקות הראשונות של דיון על קונפליקט מנבאות לא רק את המשך השיחה, אלא מה יקרה בעוד 6 שנים ב-90% דיוק. כיצד אנשים מעלים את הבעיה, חשוב מאוד. "אני מרגישה... לגבי מה... ואת זה אני צריכה...". שומעים את ההבדל? אם מישהו נסוג לביקורת, תבקשו מהם להפוך את זה ולומר מה הם כצריכים ולא מה שהם לא צריכים. ואז המאזין, האדם השני, צריך לסכם מה האדם הראשון אמר. ההבדל בין האזנה אקטיבית לתרגיל הזה הוא שהאזנה אקטיבית אינה עוסקת לדרך בה הדובר מעלה את הדברים. זה בלתי אפשרי כאשר אנשים מרגישים מותקפים. כך עובדים על ניהול קונפליקט.

תרגיל החלום בתוך הקונפליקט, שהוא האהוב עלי: נותנים לאנשים שיש להם בעיות תמידיות, רשימת שאלות על דף מודפס. האחד יקריא את השאלות, ויאזין לתשובות השני, ואז הם מתחלפים בתפקידים. הם אינם עובדיעל פתרון הבעיה, אלא על הבנה ברמה עמוקה, מדוע האדם מחזיק בעמדה הזו כלפי הנושא. למשל: אילו ערכים, אתיקה או הנחיות הם חלק מהעמדה שלכם על הנושא? היסטוריה בילדות, סיפור רקע, הקשור לעמדתכם? מדוע זה כל כך חשוב לך? האם יש חלום אידאלי לך שקשור לנושא הזה, והאם יש מטרה סמויה. כמה מכם שמעו על ויקטור פרנקל? זה נשמע כמוהו? אנו מעלים את אלה. אנשים חייבים להאיט כדי להגיע לזה. זה חלק חשוב מניהול קונפליקט. הבנה, ואז נסיון לפתרון, מתוך חמלה. פשרה – עוזרים לאנשים לעבוד על פשרה לאחר שאנשים עיבדו את עמדתם והפרידו בין דברים לגביהם הם אינם יכולים להתפשר, ולגבי מה כן. יש טכניקה לעשות את זה. כי פשרה לא אפשרית כאשר הם נאלצים לוותר על דברים מהותיים בחייהם ובזהותם. אנו מבקשים מהם לחלק את עמדתם למה שהם יכולים להתפשר לגביו ומה שלא. פשרה כוללת לכן כבוד כלפי ערכי הליבה של השני, לגביהם לא ניתן להיות גמישים.

יש לנו גם עיבוד של ארועים מעוררי חרטה מהעבר – לא רומנים אלא ריבים גרועים שגרמו לפגיעה. יש שיטה לדבר על מה השתבש בתקשורת בעבר, כדי שיוכלו להתגבר על זה. זה נראה כך, ויש לזה כמה שלבים, לגביהם אנו מנחים את בני הזוג. הארועים האלו הם כמו אבן בנעל, שממשיכה להפריע. נותנים להם רשימת רגשות, כל אחד מהם מספר מה הם חוו והרגישו, תוך ששתי הפרספקטיבות נכונה, אין אמת אבסולוטית. הם מדברים על כל נקודת מבט, של כל אחד מהם, רגשות ישנים שצפו ועלו במהלך התקשורת, ואז מתחילים לקחת אחריות על התרומה שלהם לארוע והם יוצרים תוכנית קונסטרוקטיבית להמשך. כל זה בנוי על ניהול קונפליקטים – בניית נישואים מס' 2. כיוון – כיוון אחד כלפי השני, ועבודה על ידידות.

השלב האחרון: attachment. כאן בני הזוג בונים דרכים חדשות לתקשר אחד עם השני. בתקווה שהם בנו בטחון, והבנה לגבי מה שהשתבש, וכעת הם עובדים על העמקת הידע ההדדי, בניית חיי מין – בד"כ הדבר האחרון שעולה. אם יש בן זוג שנפגע, ברומן, ורוצה להיות מיני עם בן הזוג מיידית – תזהרו. יש כאן נסיון להתחרות עם הרומן המדומיין, והם משתיקים את תחושות הכעס, פחד, יאוש, והעדר בטחון בכדי להיות אינטימי. זה לא בריא, כי הם סוגרים עצמם בשביל להיות מיניים. זה בסדר לחכות עד שהם ירגישו בטחון, ואינטימיות צריכה להבנות בהדרגה, לאט. בניית חלק זה: בני הזוג מבטאים את צרכיהם וערכיהם, ויצירת טקסים משותפים – כגון ערב דייט, או ארוחת ערב משותפת, איך מברכים אחד את השניה בסוף היום, איך אומרים לילה טוב לפני השינה. כיצד חוגגים את הרמדאן, או חנוכה או כריסמס. איך חוגגים ימי הולדת, חגים. כל אלו הם טקסים של קשר, מכוונים. לאחר מכן, עבודה על מה בעל משמעות עבורם – רוחניות בחייהם, דרכים אחרות ליצירת משמעות. גיבוש טקסים חדשים. כאן יש

חפיסת קלפים חדשה לטקסים. הם בוחרים טקס אפשרי ויוצרים אותו. לאחר מכן, כיצד ניתן לבנות ידידות והערצה, ע"י שיתוף ברגשותיהם והצורך להעריך אחד את השני, כך ששניהם ירגישו מוערכים. זה צ"ל בסוף, כאשר יש בטחון מחדש. לבסוף, כיצד הם עובדים על סקס. יש לנו כמה תרגילים שאינם תרגילי מין, אלא שיחות על סקס. נקרא gottsex exercises. כיצד הם רוצים ליזום סקס, מה הצרכים שלהם, איך הם רוצים שיגעו בהם, איך הוא צריך להסתיים, מה אם אחד רוצה סקס והשני לא – כיצד מסרבים בלי לפגוע בשני. אלו שיחות מכוונות על זה כדי ליצור מחדש חיים אינטימיים מספקים עבור שניהם. ולבסוף מדברים על מה קורה אם תהיה בגידה נוספת. והם צריכים להתחייב מחדש – אפילו בטקס – והשקעה ביחסים, הקרבה. זו התחייבות לנישואין מס' 2.

יתכנו נסיגות – זה לא סוף הסיפור. PTSD ייעלה, אך פחות ופחות, ולבסוף הם יהיו בהחלמה מלאה. לוקח 6 חודשים עד שנה, אם לא יותר.

תודה על ההאזנה.