

ייעוץ זוגי - Counseling Couples

www.family.co.il ד"ר שרה ברסלרמן, יועצת פרטנית, זוגית ומשפחתית

ייעוץ זוגי הינו יעוץ פסיכותרפי הנערך בין מטפל ובני זוג, והמיועד לשקם ולשפר את היחסים הזוגיים. הטיפול הזוגי בודק דפוסי תקשורת, מאבקי כוח, חלוקת תפקידים ואת מה שקרוי "החוזה הזוגי" הלא מודע בין בני הזוג.

[האם יש הבדל בין ייעוץ זוגי וטיפול זוגי?](#)

יש המגדירים "טיפול זוגי" כשיטת פסיכותרפיה ממושכת יותר, הנכנסת למימדים עמוקים יותר של הזוגיות ושל האישיות וההיסטוריה האישית של כל אחד מבני הזוג, ורואים ב"ייעוץ הזוגי" שיטת טיפול הממוקדת יותר ב"כאן ועכשיו".

למעשה, טיפול זוגי וייעוץ זוגי הינם שניהם תהליך פסיכותרפי של התמודדות עם קשיים בזוגיות. הבחירה בטיפול או בייעוץ הינה, לא פעם, תולדה של עומק הבעיה ואישיות המטפל והמטופלים: כאשר מגיע זוג בעל תפקוד זוגי תקין לפתרון של בעיה מוגדרת אחת, באופן טבעי הגישה הטיפולית תופנה לייעוץ ממוקד וקצר מועד; ואילו כשמגיע זוג עם מטען רב שנים של חילוקי דעות, כעסים ויריבות, אין ספק שיש צורך לגעת ברבדים עמוקים יותר של הזוגיות ושל הזוג, על מנת ליצור שינוי אמיתי ובר תוקף.

הגישה שלי בייעוץ הזוגי הינה גישה פעילה ומובנית, בעלת מסגרת ברורה של ציפיות ומטרות. מעבר לפגישה הראשונה, בה ישנה לגיטימציה להאשמות הדדיות והחצנת הכעסים, אני מנווטת את הפגישות הרחק מההאשמות, אל הפתרון והשינוי המיוחלים. בסופו של התהליך, בני הזוג יקבלו תובנות חדשות על דפוסי הקשר הבעייתיים ביניהם, וכלים להתמודד עימם ולפתור אותם באופן עצמאי ולאורך זמן.

[למי מיועד הייעוץ הזוגי?](#)

הטיפול הזוגי מיועד לזוגות בשלבים שונים של הזוגיות:

זוגות נשואים במשבר נישואין, לזוגות לא נשואים או לפני חתונה, לזוגות בנישואים שניים (או יותר) ולזוגות חד מיניים.

[מהי מטרת הטיפול הזוגי?](#)

מטרות הייעוץ הזוגי נקבעות על פי הצרכים והמטרות שלכם, בני הזוג:

האם אתם מעוניינים לשפר את הזוגיות ואת היחסים ביניכם ?

האם אתם (שניכם או אחד מכם) רוצים לסיים את הקשר הזוגי, ומעוניינים בליווי מקצועי להקלת התהליך ?

האם אתם פונים לייעוץ זוגי כדי לפתור משבר מוגדר (למשל- [משבר בגידה?](#))

האם אתם [זוג לא נשוי](#), שחווה קשיים בזוגיות, ומעוניין לבחון אם להמשיך בקשר ולקדם אותו למגורים משותפים או לנישואין- או להיפרד ?

האם אתם זוג הנשוי שנים רבות, ונמצאים בשלב "[הקו המתרוקן?](#)"

מתוך הבנת הצרכים הייחודיים של בני הזוג -נרקמת ה"חבילה הטיפולית" המתאימה להם .

כפועל יוצא מהטיפול הזוגי, למרות שלרוב אין זו המטרה המוצהרת- משתנים לא רק דפוסי ההתנהגות והתקשורת הזוגיים- אלא גם האישיים .

[מתי נדע שאנו זקוקים לייעוץ זוגי?](#)

האם אתם מרבים לריב ?

האם המריבות שלכם סובבות סביב נושאים מסוימים ויש להן דפוס קבוע ?

האם אתם מרבים לשתוק ולא מנהלים תקשורת פתוחה סביב הקונפליקטים שלכם ?

האם קיים מאבק כוחות ביניכם? האם קיים ביחסיכם אלמנט של הענשה גלויה או סמויה ?

האם התגלתה בגידה ?

האם אינכם חשים יותר הנאה או חברות זה בחברת זו ?

האם אתם חשים שהזוגיות או האהבה שלכם מתו ?

האם אנשים אחרים או עיסוקים אחרים חשובים לכם יותר מאשר בני הזוג שלכם?

במידה שעניתם בחיוב על אחת השאלות הללו - רצוי לפנות לייעוץ זוגי. מחקרים הראו כי ככל שבני זוג מקדימים לפנות לייעוץ זוגי מקצועי, כך גדלים סיכויי הצלחתו!

האם הטיפול הזוגי נערך ביחד או לחוד?

רצוי שבפגישה הראשונה יהיו נוכחים שני בני הזוג, מכיוון שבפגישה זו נערכת ההיכרות הראשונית ונוצר "החוזה הטיפולי" בין בני הזוג והמטפל .

לאחר פגישה זו יתכנו פגישות אישיות או זוגיות, בהתאם לסוג הבעיה, לדפוס היחסים בין בני הזוג ולשיקול הדעת של המטפל לגבי טובת התהליך הטיפולי.

מה קורה בפגישה הזוגית הראשונה?

מטרת הפגישה הראשונה של הייעוץ הזוגי הינה להציג אתכם בפני המטפל, להעלות את הנושאים בהם אתם רוצים לטפל ולספר על המגבלות והיתרונות שיש לכם כזוג וכל אחד בנפרד .

הפגישה הראשונה של הייעוץ הזוגי נועדה לתת לכם הזדמנות להתרשם מהמטפל, ולהחליט אם אתם מוכנים להפקיד בידי את האחריות לטיפול; האם הוא נראה לכם מקצועי דיו, בעל ניסיון, בעל יכולת הקשבה והכלה, והאם יש לכם "כימיה" איתו.

מהם שלבי הטיפול הזוגי?

כל מטפל זוגי נוקט בגישה טיפולית המתאימה לאישיותו ולתפיסת עולמו, ובהתאמה לכך יהיו גם שלבי הטיפול והתקדמותו .

אני רואה בפונים אלי לייעוץ- אנשים היודעים טוב יותר מכל אחד אחר, גם ממני, מה רצונם ומה ציפיותיהם לגבי הזוגיות שלהם.

לפיכך, אני נוהגת לבקש מבני הזוג בפגישה השנייה, בדרך כלל, לבוא עם "רשימת ציפיות" - מה הם מעוניינים ומקווים להשיג באמצעות הטיפול מעצמם, מבן הזוג וממני. רשימה זו הינה עבורנו ה"מסגרת הטיפולית" של התהליך אותו נעבור יחד .

בני הזוג מביעים את ציפיותיהם ואת שאיפותיהם מהטיפול, ואני, מצידו, מתחייבת לעשות כמיטב יכולתי כדי לצייד אותם בכלים וביכולת להגיע אל מטרות אלו .

לאחר פגישות אחדות אנו חוזרים אל אותה רשימת ציפיות, ובודקים אחת לאחת מה השגנו ומה לא השגנו (ולמה!).

כפי שניתן לשים לב, אני נוקטת בשלב זה בלשון רבים, שכן אני חשה שהחל מהפגישה השנייה, בה החלטנו להתחיל את המסע המשותף הזה, אני כבר שותפה לבני הזוג במסעם הזוגי .

כיצד נדע אם המטפל מתאים לנו ?

קשה מאוד לדעת מראש איזה יועץ זוגי יתאים לכם. בדרך כלל גם לא תקבלו המלצות מחברים (למרות שיתכן שהם מרוצים מאוד מהמטפל שלהם), מאחר שעדיין ישנה נטייה לא לחשוף את עצם הפנייה לטיפול. בצר להם, מגיעים אנשים רבים למטפלים דרך דפי זהב או האינטרנט. וגם כאן רב הבלבול: אפילו לאחר כמה שיחות טלפון עם מספר יועצי זוגיות ומשפחה, קשה לדעת במי לבחור. אין לי דרך או עצה כיצד לפשט את התהליך עצמו. אני רק יכולה להמליץ בחום לבוא לפגישה ראשונה עם המטפל, מתוך הבנה שיש כאן עדיין סוג של בחינה והערכה הדדיות: אתם שואלים את עצמכם אם זה האדם בו אתם נותנים אמון שיוכל לפתור את בעיותיכם, והמטפל יבחן את עצמו אם הוא סבור שאכן יוכל לעזור לכם (או להפנותכם למישהו אחר, מומחה בתחום שהעלתם).

בכל מקרה, אני מציעה לא להישאר לאורך זמן בפגישות רק כי "לא נעים" או "כבר התחלנו", או "בלאו הכי כולם דומים".

מתי מסתיים הטיפול?

הטיפול מסתיים כאשר:

- הושגו רוב המטרות הטיפוליות שהוצבו בתחילת הטיפול הזוגי (אין צורך בהשגת כל היעדים, די בכך שיש שינוי אמיתי בדפוס היחסים, בהתנהגות ובאווירה הזוגית-משפחתית).
- הטיפול "נתקע" ללא יכולת התקדמות- אם בשל חוסר מוטיבציה לשינוי של אחד מבני הזוג או שניהם, ואם בשל קיומו של קשר אחר מחוץ לנישואין.
- בני הזוג הגיעו למסקנה שאינם רוצים יותר לעבוד על תיקון הזוגיות והם מעוניינים בפרידה.

סיום הטיפול הזוגי ייערך בהדרגה, כאשר המרחק בין פגישה לפגישה גדל והולך, עד לפגישת הפרידה. יחד עם זאת, בני הזוג יודעים כי בכל מקרה שיצטרכו בכך, יוכלו לשוב ולחזור לפגישה אחת או יותר אצל המטפל.

ד"ר שרה ברסלרמן (Ph.D.) יועצת פרטנית, זוגית ומשפחתית
טל. 04-8262412, 0544-338333

• E-mail: breslerman@bezegint.net

www.family.co.il