

סיכום מפגש 23: הקוד האתי של לשכת המאמנים

ערכים, מוסר, נורמה, חוק, אתיקה

ערך אישי זה דבר טוב שאדם בוחר בו עבור עצמו כדי לנהוג ולחיות לפיו, משום שהוא מאמין שזה יקדם אותו (ישעיהו ליבוביץ)
תוקף הערך - הכרעתו האישית של האדם; לכן ערכים אינם ניתנים להנמקה, אינם ברי שיפוט. כל אחד והטוב שלו. הערך הוא מצב נוכחי ולכן נתון תמיד לשיקול מחודש.
ליבוביץ וסיפור הסכין – לא אחזיר אותה לבעליה אם מטרתו להשתמש בסכין לרצח.
ערכי החברה המערבית-בין אדם לחברו
כבוד האדם, יושר, מקצועיות
ערכים אמוניים, אחריות, שקיפות, אמינות קשורים לערכי היסוד לעיל.

אתיקה ומוסר (נינה רמון)

אתיקה - "אתוס" ביוונית: תכונות המתבטאות בדרך הפעולה הרגילה של האדם.
מוסר – כללי התנהגות שנחשבים ראויים וטובים בחברה. "הראוי" זו המלצה להתנהגות והיא אינה מחייבת.
אתיקה הופכת את "הראוי" לחוק בארגון.
נורמה היא מוסכמה כללית חברתית להתנהגות - אופנה חולפת.
חוק כללי התנהגות מחייבים בקהילה.
הקוד האתי של לשכת המאמנים (ראו קישור לקוד האתי המלא בתחתית העמוד)
שלושה ערכי יסוד: : כבוד האדם, יושרה, מקצועיות

1. כבוד האדם

המאמנים רואים את כבוד ואהבת האדם כערך מרכזי. הבסיס להתנהגותם יהיה כיבוד השונות של כל מתאמן.
ולכן, בעבודתם פועלים המאמנים מתוך שמירה על כבודם וערכיהם של המתאמנים
2. יושרה
המאמנים רואים ביושרה בסיס חיוני לעבודתם ולהתנהגותם.
בעבודתם פועלים המאמנים ביושר, כנות, והגינות מתוך מודעות לכוח ולהשפעה שמערכת היחסים המקצועית מעניקה להם
3. מקצועיות
בעבודתם, ישאפו המאמנים לפעול על פי סטנדרטים גבוהים של ידע ומיומנות מקצועית, מתוך הכרה ברבגוניות של המקצוע, בגבולותיהם, יכולותיהם, ניסיונם המקצועי ולקיחת אחריות אישית לעשייה המקצועית.
בעבודתם, יפעלו המאמנים לקידום רווחתם של המתאמנים על פי שיקולים מקצועיים.

דילמות אתיות:

1. ברטר טוב למאמנים?
אסתר פנתה אליך לקבל אימון. היא בחורה אנרגטית ויצירתית, מעוניינת לקדם את העסק שלה. יש לה עסק לשיזוק של מוצרי קוסמטיקה. חומרים טובים (את יודעת, כי במקרה גם את משתמשת בחלק מהם). את מתרשמת ממנה ומהתאמתה לאימון אצלך.
לקראת סוף המפגש היא שואלת מה המחיר שלך ואת אומרת 250 ₪ למפגש.
אסתר אומרת שכעת באופן זמני אין לה אפשרות לשלם מחיר זה, היא חשבה על מקסימום 150 ₪.

אבל מה דעתך שהיא תשלם לך במוצרי קוסמטיקה שווי ערך?

2. חולה סוכרת שמזריק אינסולין זקוק להוריד במשקל 35 ק"ג. הוא ניסה שיטות שונות להרזיה ולא הצליח. הוא מתקשר אליך לקבל לתוכנית אימון לאורח חיים בריא והרזיה. באלו תנאים תקבל את החולה לאימון? אלו שיקולים אתיים ינחו אותך בהחלטתך?

3. אדם מתקשר אליך ומבקש לקנות לחברתו מתנה: תוכנית לאימון אישי לאורח חיים בריא והרזיה. הוא מבקש ממך לדווח לו פעם בשבוע על התקדמות האימון. האם תקבל את ההצעה ותדווח לו? באם תחליט שברצונך לדווח, אלו תנאים יידרשו כדי לאפשר דיווח? מה ההיבטים האתיים בהחלטתך?

אהבה הורית והורמון אוקסיטוצין

הבה הורית היא צורך הישרדותי

אהבה רומנטית היא ואריאציה של אהבה הורית

3 שכבות עיקריות במוח:

גזע המוח - בו מנוהלים דחפים הישרדותיים כמו נשימה

מערכת ליבמית - רגשות ואהבה

קליפת המוח - מחשבות וחופש הבחירה

מספר סיבי עצב היוצאים מגזע המוח והמערכת הלימבית לכיוון קליפת המוח הוא פי 30 מאשר מספר סיבי העצב היוצאים מקליפת המוח לכיוון המוח הקדום יותר.

החינוך מתבטא בתרגול העברת מסרים מקליפת המוח למוח הקדום.

3 סוגי אהבה עיקריים:

1. התקשרות בריאה עם בטחון

2. התקשרות חרדתית תלותית

3. התקשרות חרדתית נמנעת

אוקסיטוצין הוא הורמון שמכווץ את ה**רחם** בזמן לידה ומקל על הפרשת ה**חלב** בזמן הנקה. מכונה גם "הורמון האהבה". אוקסיטוצין מופרש אצל נשים וגברים בזמן אורגזמה. אוקסיטוצין משמש גם כ**מוליך עצבי** (ניורטרנסמיטר) שממלא תפקיד בקשרים חברתיים, ולפי מחקרים עדכניים, עשוי להשפיע על יצירת האמון הבין-אישי

אוקסיטוצין סינתטי מיוצר בשם פיטוצין או סינטוצינון. החומר מופץ למתן תוך וריד או שריר וגם כמשאף. השימושים העיקריים הם: לזרוז לידה ושליטה בדימום לאחר לידה.

בזמן שרגשות האהבה עולים תפקודי מערכת קליפת המוח יורדים.

חופש הבחירה מצומצם זה הזמן בו עושים שטויות.

רק 3% מהיונקים מונוגמיים. יונקים קרובים לאדם (קופים) אין אבהות.

עכבר הערבות מונוגמי ועשו עליו מחקרים רבים בנושא הקשר הזוגי.

ג'ון מרדכי גוטמן, פסיכולוג ומתמטיקאי מחבר הספר: The marriage clinic

צילם בווידיאו יותר מ-3,000 זוגות נשואים כשהם מתווכחים במשך 15 דקות על נושאים אקראיים במשך 35 שנים.

הוא גם מדד בזמן אמת את לחץ הדם שלהם, את רמת ההזעה וחום הגוף. הוא אימץ שיטה מדעית לקידוד הבעות פנים, ועיבד את ארשת פני המתווכחים לרצפים בני 900 ספרות שכינה "החתימה האישית של הזוג", הדנ"א של מערכת היחסים שלהם.

על סמך רצפי דנ"א היחסים שגיבש, אבחן גוטמן אילו נישואים יחזיקו מעמד ואילו יתפרקו בתוך 15 שנה. בתום שנות המחקר הארוכות הוא גילה שצדק ב-94% מהפעמים.

'נוסחת 1:5'. חמישה ליטופים על כל מכה מילולית. אם אמרתם דבר מרושע ומיותר, לא מספיק להתנצל. צריך לפצות את הנפגע בלפחות חמש אינטראקציות חיוביות נפרדות, רצוי באותו היום. אצל זוגות חזקים ממש היחס הוא 1:20, 20 רגעים טובים ביום על עלבון אחד. פחות מ-1:8 זה לא בריא, פחות מ-1:5 זה מסוכן".

4 התנהגויות אופייניות אצל זוגות שהתגרשו:

ביקורת על אישיות בני הזוג – אתה דוחה כי לא ניקית, עדיף להתלונן – למה לא ניקית?

מגננה מביקורת של בן הזוג

בוז – שפת גוף בעיקר בפנים (עוויתות, גלגול עיניים,

התעלמות והנתקות רגשית (אופייני לגברים)

5 שעות (300 דקות) שבועיות להצלחת זוגיות

1. בבוקר לפני שנפרדים לומר הדדית מה הולכים לעשות באותו יום. (2 דקות) 2 דקות 5 ימים בשבוע = 10 דקות

2. בסיום היום שיחה רגועה ללא רעשי רקע כמו טלוויזיה וכו'. (20 דקות) 20 דקות 5 ימים בשבוע = 100 דקות

3. כל יום למצוא ולבטא לבן/בת זוג הערכה אמיתית והוקרה (5 דקות) 5 דקות 7 ימים בשבוע = 35 דקות

4. כל יום להביע חיבה גופנית בנשיקה, חיבוק, ליטוף (5 דקות) 5 דקות 7 ימים בשבוע = 35 דקות

5. פגישה שבועית אינטימית פעם בשבוע (120 דקות) = 120 דקות פעם בשבוע = 120 דקות

העמקה על זוגיות לפי ג'ון גוטמן

רבים חושבים שהצלחת הנישואין היא הכימיה או ה'קליק' בין בני הזוג, מזל או גורל. עד שקוראים את המחקרים של פרופ' ג'ון גוטמן, פסיכולוג ומתמטיקאי מאוניברסיטת וושינגטון, מהבולטים ביותר בחקר הזוגיות בעשורים האחרונים. ג'ון גוטמן עקב אחר זוגות נשואים רבים במשך 35 שנים עד היום וחיפש נוסחה מדעית (מתמטיקאי או לא?) לסוד הצלחת הנישואין או כישלונם. גוטמן מתאר בספרו "The Marriage Clinic" כי באמצעות התבוננות בבני זוג מתווכחים ניתן לנבא האם נישואיהם יצליחו או יעלו על שרטון ב 15 השנים הבאות והם יפרדו. הזוגות צולמו בווידיאו ע"י צוות החוקרים כשהם מתווכחים במשך 15 דקות על נושאים שהם רגילים לריב עליהם בחיי היומיום שלהם.

בנוסף להבעות פניהם, נמדדו גם ערכים של הזעת גוף, לחץ דם וחום הגוף. כל הערכים שנצפו ונמדדו קודדו למספרים. הנוסחה המתמטית, שנבנתה ע"י גוטמן, מבוססת על ציונים מספריים, חיוביים או שליליים, של הבעות פניהם של בני הזוג, הערותיהם, פעולותיהם ותגובותיהם. כל הערה, הבעת זלזול, לעג, ביקורת, התעלמות, הרמת גבה, גלגול עיניים, אנחה, הנהון ראש, צחוק וכד' נצפו ונספרו. לפי ניתוח הנתונים נבנה סגנון הייחודי של כל זוג וזוג, מה שגוטמן מכנה ה"דנא של היחסים שלהם".

הוא גילה גם שאין צורך לדעת על מה הזוג מתווכח אלא שמספיק לראות אותם בשעת ויכוח ולצפות בהבעות פניהם ובלשון הגוף שלהם כדי לדעת אם נישואיהם יצליחו או יכשלו והם עתידים להתגרש במהלך 15 השנים הבאות. "כל הגורמים שמכשילים נישואים או שמבטיחים קשר יציב וחם כבר נמצאים שם, בשפת הגוף בדקות הראשונות של המריבה". לדבריו, הדיוק של הנוסחה שנבדקה במשך שנים רבות הוא 94%.

אם כן, מה מאפיין, עפ"י גוטמן, ויכוחים של בני זוג שנישואיהם נועדו להצליח? גוטמן גילה כי זוגות טובים, שלמרות הוויכוח וחילוקי הדעות וחוסר הסכמה שיש ביניהם שומרים עדיין על יחס חיובי אחד כלפי השני, מתייחסים בנימוס, בכבוד ובהערכה זה כלפי זה, מהנהנים בראשם לאות הקשבה ואישור לדברי בן זוגם למרות חוסר ההסכמה איתו. הם גם מסוגלים לצחוק ולגלות חיבה אחד לשני.

גוטמן ציין כי "לציון חיובי גבוה זוכים מילים או מעשים שמעידים על אמפתיה, תמיכה או סתם התעניינות במה שכן הזוג אומר בעניינים השנויים במחלוקת. לדוגמה, הנהון של תמיכה שכאילו אומר "אני מבין אותך, מותק". "בצד החיובי, הומור וחיבה הם קרוב לוודאי שני הדברים החשובים ביותר. אפילו על זה שמעלים בעיה במונחים ניטראליים, ללא רגש, מקבלים כמה נקודות חיוביות". זוגות אלו מזחים את השלב בו המריבה מידרדרת לפגיעות ועלבונות ולתחושות שליליות ויודעים לעצור אותה בבת אחת ולשקם את המצב במקום להסלים אותו.

גוטמן ושותפיו אפילו גילו נוסחת פיוס שיכולה לנבא גירושים. הם קוראים לה 'נוסחת 1:5'. "חמישה ליטופים על כל מכה מילולית. אם אמרתם דבר מרושע ומיותר, לא מספיק להתנצל. צריך לפצות את הנפגע בלפחות חמש אינטראקציות חיוביות נפרדות, רצוי באותו היום. אצל זוגות חזקים ממש היחס הוא 1:20, 20 רגעים טובים ביום של עלבון אחד. פחות מ?1:8 זה לא בריא, פחות מ 1:5 זה מסוכן". הבעות הפנים, שפת הגוף והמסרים הלא מילוליים הינם בין הגורמים המשמעותיים ביותר. "לדוגמה, ישנה הבעה של בוז, שבה הזווית השמאלית של הפה נעה הצידה ויוצרת גומת חן", אומר גוטמן. "אנחנו רואים אותה כל הזמן אצל זוגות שעומדים להיפרד - ויש לה משקל עצום בנוסחה המתמטית שלנו. גם

גלגול עיניים ואנחות בתגובה להערה של בן או בת הזוג הם התנהגויות שליליות בעלות משקל רב".
בראיון למוסף כלכליסט אמר ד"ר גלעד הרשברגר, מבית הספר לפסיכולוגיה במרכז הבינתחומי הרצלייה וממשיך מחקר הזוגות בישראל, כי קל אפילו יותר לזהות את מאפייני היוכוח של הזוגות שנועדו להתגרש.

הרשברגר אומר שאצל הזוגות, שלימים מגלים שהתגרשו, מוצאים ארבע התנהגויות שחוזרות על עצמן בתדירות גבוהה. הרשברגר כינה אותן 'ארבעת פרשי האפוקליפסה' והן:

1. הראשונה היא דחיית ביקורת מבן הזוג. מגננה
2. השנייה היא מתיחת ביקורת על האישיות של בן הזוג במקום לדבר על ההתנהגות הספציפית. לדוגמה, "אתה אטום רגשית" במקום "הפריע לי שלא תמכת בי.."
3. ההתנהגות השלישית היא התעלמות והתנתקות רגשית במהלך הוויכוח, והיא אופיינית במיוחד לגברים.
4. והרביעית והגרועה מכולם היא הבעת בוז. "אם אתה רואה אחד מבני הזוג מגלגל עיניים לשמים בזמן ויכוח, אתה יכול לדעת שיהיו הרבה בעיות בקשר הזה. כל מי שתשאל יאמר לך שהוא לעולם לא עושה את זה, אבל כשמצלמים ומקפאים את התמונה, רואים הכול."

- דרך נוספת שהתגלתה במחקרים אלו שמנבאת את עתיד הנישואים היא לפי השאלה "איך הכרתם".
במחקר של פרופ' גוטמן ושותפו למחקר לוול קרוקאוף גילו השניים שנמצאו הבדלים מובהקים בין הזוגות שנישואיהם טובים לבין הזוגות שנפרדו לבסוף עפ"י האופן שבו השיבו לשאלה "איך הכרתם?"
גוטמן צילם את הזוגות שהתבקשו לספר על פגישתם הראשונה, חוויותיהם ותחושותיהם ואירועים משמעותיים שהיו להם כזוג, גם בתקופה שבאה בעקבותיה.

גוטמן גילה שזוגות מאושרים גילו רך וגעגועים לתקופת ההכרות, צחקו והחמיאו אחד לשני וזכרו את חווית ההכרות באופן חיובי. הם תיארו את החוויות לפרטי פרטים עד שלעיתים חזרו על עצמם. הם חזרו שוב ושוב על המילים "אנחנו" ו"שלנו", מילים שמדגישות את תפיסת ה"ביחד" שלהם, והם התענגו אפילו על החוויות הקשות שעברו ביחד.

זוגות לא מאושרים, שעתידים להתגרש, לא הרבו בפרטים ונזכרו דווקא ברגעים קטנים ושליילים. בני הזוג דברו כל אחד על הקשיים של עצמו בלי לראות את הקשיים של הקשר שלהם כזוג. סגנון דבורם אופייני במילים שהבליטו את חוסר החיבור וה"ביחד" שלהם כגון, "אני", "שלי", "שלך".
מסקנה - הנוסחה לנישואים מאושרים היא:

- לראות את הקשר הזוגי ואת ה"ביחד" הזוגי כבעל חשיבות מרובה ולא לראות רק את העצמי והצרכים האישיים בלבד.
- לשמור על כבודו של בן הזוג ולגלות הערכה כלפיו גם כשמתגלעים ביניכם חילוקי דעות וחוסר הסכמה.
- להשתמש בהומור ולגלות חיבה ואמפטיה גם בשעת ויכוח.
- לעשות הפרדה בין ההתנהגות המתסכלת של בן הזוג לבין האישיות שלו ולא להעביר עליה ביקורת.
- לראות גם את הדברים הטובים שהיו בעבר ושישנם בבן הזוג עבור הקשר הזוגי בצד ראיית התסכולים. היכולת הזו מאפשרת להפריד בין הדברים הטובים לדברים המתסכלים בלי לצבוע את הקשר כולו בצבעים שחורים.
- כשעולים הקונפליקטים הגורמים לתסכולים ולתחושות קשות יש להישאר בתוך הקשר, להמשיך להקשיב מתוך הלב, להבין את עולמו של בן הזוג כפי שהוא ולא כפי שאתם מפרשים אותו מעולמכם. לא לברוח ממנו או להימנע מלשוחח איתו ישירות וגלויות ומהמשך הדיאלוג. לא להתעלם ממה שעולה אצל בן הזוג דבר שגורם לו להרגיש שמבטלים אותו ושוללים כליל את המהות שלו ומשאיר אותו עם משקעים כבדים שקשה לו לצאת מהם.
- במקום למתוח ביקורת על בן הזוג ולהאשים אותו, לראות כיצד ניתן ליצור גשר איתו, להבין את

מקורות ההתנהגות והכאב שעומדים מאחורי ההתנהגות שלו ולחפש דרך משותפת שתענה על הצרכים של שניכם.

- לדעת לעצור בזמן כשרואים שבמהלך מריבה הדברים מידרדרים למקומות הרסניים.
- לדעת למצוא דרך של פיוס מתאימה ויציאה מהירה מתוך המריבה והוויכוחים כדי לחזור בהקדם האפשרי לקשר הנעים והמספק.
- לדבר על הקשר הזוגי תוך שימוש במילים של "ביחד", ברבים ולא ביחיד, כמו : אנחנו, שלנו , לדוגמא, במקום "אתה צריך..." לומר "אנחנו צריכים..."
- כן, זה, לפעמים, קשה אך אם רוצים להצליח בנישואים וחשוב לכם הקשר הזוגי, תתחילו לשנות את אופן הויכוחים ביניכם, גם אם אתם צריכים לעשות את הדברים באופן מלאכותי. גם אם זה ייעשה בתחילה מזויף, אך בעקביות ובהתמדה, היחסים לבסוף ישתנו וייעשו מוצלחים הרבה יותר