

**מפגש 20 - מערכות יחסים-אינטליגנציה מערכתית  
השלם מול המושלם  
מחקר הרוארד - מערכות יחסים**

**שלם מול מושלם וכיצד הפרפקציוניזם משפיע על מערכות יחסים ?**

אנשים נוטים להתבלבל בשימוש במילים "שלם" ו"מושלם". בוא וניצור את ההבחנה בין שתי המילים, שהן בעלות שורש זהה אך משמעות מאוד שונה.

**מושלם:**

"מושלם" היא מילה מאוד אובייקטיבית, ברורה, חדה. אם נתרגם אותה לאנגלית למילה Perfect, נוכל להתבונן על המושג "פרפקציוניסט" כמישהו שבדרך כלל אינו מרוצה מהתוצאות שלו ורוצה משהו מושלם (ואינו מגיע לשם אף פעם...).

היכן נמצא את המילה "מושלם"? בביטויים כגון "משחק מושלם" בבייסבול, "מרחב נורמאלי באופן מושלם" בטופולוגיה, "מספר מושלם" במתמטיקה, "שידוך מושלם" בתורת הגרפים, "ציון מושלם" במבחן אמריקאי - תמיד בהקשר של משהו מאוד מוחלט, מדיד ואובייקטיבי.

**שלם:**

המילה "שלם" היא מילה מאוד סובייקטיבית, טבעית, אותנטית. היא מייצגת משהו מלא, שאינו פגום, שאינו חלקי, ששום דבר אינו חסר בו.

היכן נמצא את המילה "שלם"? בביטויים כגון "בלב שלם" (בכל ליבו ורצונו), "שלם עם עצמו" (נאמן לקו התנהגות שקבע לעצמו), "רפואה שלמה" (ברכת הבראה לחולה) - תמיד בהקשר אנושי וסובייקטיבי.

מה נוכל ללמוד באופן כללי?

רק דברים אובייקטיביים יכולים להיות מושלמים, דברים סובייקטיביים יכולים להיות רק שלמים.

דוגמאות?

ציון 100 במבחן במתמטיקה הוא מושלם, אותו ציון במבחן פתוח בספרות הוא שלם.

עמידה של מוצר במפרט טכני יכולה להיות מושלמת, העיצוב של אותו המוצר יכול להיות רק שלם.

**ומה עם בני האדם?**

כל אדם הוא לעולם שלם, ואף פעם לא מושלם.

אנשים אינם מושלמים - יש להם הצלחות וכישלונות, חוזקות וחולשות, יתרונות וחסרונות, דברים שאנו אוהבים יותר ודברים שאנו אוהבים פחות, ועוד.

אבל אנשים תמיד שלמים - הם אותנטיים, מורכבים, מעניינים, שונים, אחרים... אבל תמיד שלמים. כל אדם הוא תמיד שלם.

**קבל כל אדם כפי שהוא** - זהו המפתח ליצירת מערכת היחסים שתאפשר לך לצמוח בעזרתו.

## מערכות יחסים לפי מחקר הרוארד על האדם המתגבר Adult Development יותר מ – 700 משתתפים במעקב 75 שנים.

**מערכת** היא אוסף של מרכיבים, מוחשיים או מופשטים, הקשורים ביניהם ומתפקדים יחד. "מערכת", מופעלת בעזרת המרכיבים, כאשר אחד מהמרכיבים מפסיקים לעבוד, המערכת מפסיקה להתפקד. מערכת יוצרת סינתזה בין החלקים, כך שאוסף המרכיבים מרכיב שלם שהוא יותר מאשר סך מרכיביו) ויקיפדיה)

**במערכת יחסים** בין 2 אנשים כל אחד משול למשולש, והוא שלם ויש לו נפש (mind) המערכת של 2 המשולשים השלמים יוצרת ישות שלישית שלמה ועצמאית והיא כמו "מגן דוד" עם נפש עצמאית. באימון מערכות יחסים אנו מאמנים את "המערכת" – את ה"המגן דוד" שהיא ישות עצמאית ושלמה. כדי לאמן את המערכת אנו רוצים לפתח "אינטליגנציה מערכתית".

במערכות יחסים מודגשים 3 אינטליגנציות :  
EQ אינטליגנציה רגשית – היכולת להכיל את הרגשות האישיים ולתפקד.  
SI אינטליגנציה חברתית – לזהות רגשות אצל אחרים ולהתחבר אליהם.  
RI אינטליגנציה מערכתית (מערכות יחסים) – היכולת לשנות את הפוקוס מאני ואתה ל – אנחנו. מה שקורה איננו אישי אלא של המערכת.

**הנחות יסוד** באימון מערכות יחסים: המערכת היא יצירתית, בעלת כישורים, שלמה – אני, אתה, אנחנו. הלקוח, המתאמן, הוא מערכת היחסים.

### תרגיל מערכות יחסים:

- 1. זיהוי נושא:** מה הנושא שהמתאמן רוצה לדבר עליו – נושא אובייקטיבי
  - 2. בחירת מטרה:** בשביל מה? מה יהיה שם כשהיחסים יהיו כמו שאת רוצה? מה יתאפשר לך?
  - 3. עיצוב יחסים:** מה תרצי שיהיה בסוף השיחה? איך את רוצה שאהיה אתך במהלך השיחה.
  - 4. התמקדות בנושא:** מהי קורה היום? לאחר תאור קצר של המתאמן על מה קורה היום, להזמין אותו לדמיין שהוא יושב או עומד מול בן/בת הזוג. (המתאמן עומד לצד המתאמן ולא מולו). במצב זה מתחיל שיחה מטפורית עם בן/בת הזוג שמתקדמת בארבעה שלבים:
- שלב 1** – המתאמן מביע לפרטנר את נקודת המבט שלו (המתאמן) על מערכת היחסים ואת ההרגשה. – המטרה להאשים, לבקר, לתת עצות וכו' לפרטנר.
- מקום 2** – המתאמן עובר למיקומו של בן/בת הזוג. המתאמן מתבקש להציג את נקודת המבט של בן הזוג על מערכת היחסים. להאשים, לבקר, לתת עצות וכו'...
- מקום 3** – המתאמן עובר לעמדה שלישית שהיא עמדת "המערכת" - בין 2 המקומות הראשונים. המתאמן מתבקש לתאר מה קורה מנקודת מבט של המערכת: "מה ההרגשה כאן מנקודת המבט של המערכת? מנקודת המבט של המגן דוד? על מה המערכת מסכימה? על מה אפשר להסכים? מה המערכת יודעת שהפרטים אינם יודעים? מה המערכת רוצה להגיד לכם? מה החוכמה של המערכת? מה אפשרי למערכת?"

---

**מקום 4** (חזרה למקום 1) – המתאמן חוזר לעמדת הפתיחה ושואלים אותו: מה ההרגשה עכשיו מפה לאחר שעברת את נקודות המבט השונות? מה רואים עכשיו? איזה תובנות חדשות עולות?

**5:** סיעור מוחות ותוכנית פעולה: "מה את/ה רוצה לעשות השבוע כצעד ראשון כדי לקדם את השינוי במערכת היחסים?"

**6:** מחוייבות: לאיזה 3 דברים בתוכך אתה אומר כן. לאיזה 3 דברים בתוכך אתה אומר לא. - איך אדע שביצעת?