



חייל לבן מכה חייל שחור – על ניהול קונפליקטים בחיי היומיום שחף שניר, מאמן אישי ועסקי

כמה פעמים קרה לנו בעבר שמצאנו את עצמנו בעומקו של קונפליקט ללא היכולת להשתחרר ממנו? חיינו מקיפים אותנו בפוטנציאל לקונפליקטים מכל עבר - בעבודה, במשפחה, בזוגיות או עם חברים. לעיתים אלה קונפליקטים שמקורם בכוונות טובות, אך במהרה מתדרדרים לתהומות של ריחוק ושנאה. אנו מוצאים עצמנו חווים תחושות קשות של כעס, אשמה ותסכול אשר הופכים את הצד השני לרע האולטימטיבי. הצד שכנגד. האחר. "האויב".

כמאמן אישי אני נוכח לא פעם לקונפליקטים המגדירים את הצד שכנגד כלא פחות מ"אויב". כשאנו ניצבים אל מול האויב, לא נצליח למצוא שמץ של טוב מצידו. לא קיימת הצדקה, חמלה, חיוביות או אופטימיות אשר יוכלו לקרב אותנו אליו, ושני צידי המתרס הללו יכולים להתקיים לאורך זמן רב, מנצחים ומבססים את עצמם בתוך מעגל אינסופי הניזון מביקורת, האשמות ואיבה. במעגל הזה אסור לוותר. אסור להרפות. אסור להופיע כחלש. חייבים לנצח, ורק ניצחון מוחץ יסיים (לכאורה) את הקונפליקט.

ברור שכל צד הוא סובייקטיבי מטבעו, ומייצר את הצד השני כאויב מושבע, שונה, הרחוק ממנו שנות אור מעצם היותו בצד השני של המתרס. אך כיצד ניתן לשבור את המעגל? כיצד ניתן למצוא את הדומה בתוך השונה? כיצד אפשר ליישב את הקונפליקט אך לוותר על הניצחון? אנסה לענות כאן על שאלות, תוך הבאת תיאור מקרה של אימון אישי שהעברתי.

כיצד ומדוע אנו יוצרים קונפליקטים בחיינו?

פרדיגמת החשיבה שלנו (תבנית חשיבה) מייצרת ניגודים בחיי היומיום, ואלה מגדירים אותנו במידה רבה אל מול הצד שכנגד. פרדיגמה זו יוצאת מנקודת הנחה שיש טוב ורוע בעולם – לטוב עלינו להתחבר, ואת הרוע עלינו לנצח. פרדיגמה זו מניחה שאם נאתר את שורש הרוע ונעקור אותו בהצלחה, נוכל להתמודד עם הכאב והתסכול אשר נובעים ממנו. מכיוון שצריך למצוא ולנצח את שורש הרוע, החיפוש אחריו מוליד "אשמים" – הם המקור לרוע. יתכן ומקור האשמה ימצא אצל הזולת, אך לעיתים נוכל למצוא אותו גם בתוכנו (לדוגמה יצר הרסני שאנו מאמינים שיש לנו, או טראומה מהעבר המוציאה מאיתנו את ה"רוע").

פרדיגמת הניגודים מתחילה בחדש וספק בנוגע לאחר, לכוונות ולרצונות שלו, ומשם מובילה להצטברות של האשמות וטענות שלצד השני אין ולא יכול להיות מענה. הרי אם יודה בהאשמות יפיל עצמו, אך אם יתנגד להן יוכל רק להעמיק את הקרע. בין אם יבחר בעמדה מתגוננת או מתקיפה, הקונפליקט בין שני הצדדים רק יעמיק, ויוליד מעין מעגל זדוני של האשמות, ביקורת ואלימות (לעיתים גם פיזית). ככל שמעגל האשמה והביקורת מתפתח, כך הצד השני מצטייר בעינינו כהפך המושלם לנו – דמות שלילית אשר כוונותיה רעות ואין לסמוך עליה. דמות שחורה אל מול דמותנו הלבנה. את "פרדיגמת הניגודים" עליה אני מדבר, מתארים היטב דר' נחי אלון ופרופ' חיים עומר בתור "הגישה הדמונית".

דמוניזציה של האחר

בספרם "השטן שבינינו – מדמוניזציה להידברות", נחי אלון (פסיכולוג קליני ותלמיד הבודהיזם הטיבטי) וחיים עומר (פרופסור לפסיכולוגיה באוניברסיטת תל אביב) עושים הבחנה בין שתי גישות לתפיסה והתמודדות עם קונפליקטים: "הגישה הדמונית" ו"הגישה הטראגית". הגישה הדמונית להגדרתם, היא גישה מקוטבת המסווגת הכל במונחי "או-או" – טוב או רע, לצידי או נגדי, כוחות האור או כוחות החושך. בספרם מונים אלון ועומר לא רק את הנחות היסוד של הגישה הדמונית, אלא גם מציעים דרכים אלטרנטיביות להתמודד עם קונפליקטים, ואלו נגזרות מתוך "הגישה טראגית". אחת ההבחנות העוצמתיות של הגישה טראגית עומדת כנגד גישת ה"או-או" של הגישה הדמונית, וטוענת שאפשר לבחון את האחר כ"גם וגם". לשם המחשה, אתאר את אחד האימונים שהעברתי לא מזמן.

האימון של איריס

איריס (שם בדוי) הגיעה לאימון אישי כדי להתמודד עם פרידה מזוגיות קודמת. איריס הרגישה שבנתה סביבה חומות מאחר ולא הצליחה להתמודד או להשלים עם הפרידה (אשר התרחשה כשנה לפני האימון), ולכן



מתקשה לפתוח עצמה לזוגיות חדשה ובריאה.

איריס תפסה את הזוגיות הקודמת כטראומטית במיוחד, ובמהלכה הרגישה שעברה מה שהיא כינתה "התעלות רגשית". כשבקשתי מאיריס לכתוב את "מעשה הזוגיות", היא פרשה בפני פירוט של ניסיונות בן זוגה לשעבר לתקן אותה, להעיר לה, לבקר אותה ולשלוט עליה. בעיני איריס, היחסים שאפיינו את הקשר הקודם היו דומים ליחסים שהיו לה כל חייה עם אימה שלה. לתפיסתה, הקשר הקודם (שנמשך כשנתיים) היה כל כולו טראומטי ומלא רוע, בעוד דמותה של אימה היתה כל כולה דמות שחורה, אלימה וביקורתית. איריס עשתה דמוניזציה לבן זוגה הקודם ולאימה כאחד, מוחקת מדמותם כל זכר לטוב או חיובי. את האימון מיקדנו בניסיון להבחין ולהעלות מעל לפני השטח (אל המודע) את מגוון הפנים והצדדים המרכיבים את המציאות – הן ביחסים של איריס עם אימה, והן ביחסיה הקודמים. דרך ניתוחי פרשנויות וזוויות ראייה התחלנו לייצר תמונה מורכבת במקום זו הפשוטה (לכאורה) אשר נוצרה בחווייתה של איריס: זוגיות שהיתה גם קשה וגם מעשירה. בן זוג שהיה גם ביקורתי וגם אוהב. אם שהיא גם תוקפנית, וגם מלמדת, תורמת ואכפתית. סיפור הקשר הקודם איבד בהדרגתיות את הטראומטיות שבו, ואפשר לאיריס להיפתח לאנשים בחייה. בנוסף, לאט החל להשתנות האופן שבו איריס תפסה את הקשר שלה לשעבר, כמו גם את אימה. באחת הפגישות סיפרה לי איריס בהתרגשות כיצד דיברה עם אימה בטלפון, ולראשונה בחייה הרגישה שאין חומות ביניהן. היא הצליחה להקשיב לאימה בלי כעס או שנאה, ואפילו מצאה כמה נקודות לפרגן לה – דבר שלא עשתה מעולם. לראשונה, הסירה איריס מאימה את דמותה הדמונית והשחורה, והחלה להסתכל עליה כאל בת אדם - מלאה פגמים ויתרונות כאחד – ודרך זאת להתחבר אליה שוב.

כמה אנחנו מוכנים להקריב בקונפליקטים שלנו?

כאשר אנו מוצאים עצמנו בקונפליקט, הנטייה "להשחיר" את הצד שכנגדנו היא נטייה טבעית. היא שכיחה, ונותנת לנו את האשליה שניצחון מוחץ ומספק הוא דבר אפשרי אשר יוכל לסיים את הקונפליקט אחד ולתמיד. לרוב אנו נוקטים בפרדיגמת הניגודים כדי ללחום על מה שנראה בעינינו כצודק, נכון או הוגן יותר. אני לא מתיימר להציג תשובה אחת וברורה לעמדה שיש לבחור אל מול קונפליקטים בצורה גורפת (ובכך להציג עמדה דמונית משלי), אך כל אחד מאיתנו יכול לחוש מתי הצדק וההגינות הניצבים בבסיס הקונפליקט מגיעים עם תג מחיר גבוה מדי. חקירה אימונית יכולה לאפשר לנו מוצא, אל עמדות מאוזנות וברירות יותר אל מול הזולת. יתכן כי ראייה נדיבה ואמיצה יותר של הזולת תוכל לטשטש את הניגודים שאנו מייצרים בחיינו, ולמצוא גם שלוה וגם יחסים.

מעוניינים להתאמן על ניהול קונפליקטים בחיכם, [צרו עימי קשר](#), לקבלת מאמרים חדשים ישירות לתיבת הדואר שלכם, שילחו לי את המילה "מאמרים".

המאמר לקוח מתוך אתר www.BeyondCoaching.co.il < [מאמרים בנושא אימון אישי](#)