

הפסיקו לחפש דייטים, ותתחילו למצוא זוגיות

מאת [שחף שניר](#), מאמן אישי ועסקי

בתקופה האחרונה גוברת התופעה של "אימון לדייטינג" – סוג של [אימון אישי](#) (Coaching) המלמד גברים כיצד להתחיל עם בנות ולצאת לדייטים. אימון לדייטינג הוא רק אחד ממוצרי המדף הרבים (והלגיטימיים) של תעשיית הפנויים פנויות - תעשייה נרחבת ומורכבת אשר מטרתה להקל עלינו לחבור לזולת: שלל אתרי היכרויות, טיולי פנויים/פנויות, חוגי ריקוד וספיד-דייטינג הם רק חלק מהמסגרות העומדות לשירות הרווקים והרווקות. בעיני, כל מסגרת המאפשרת לשני אנשים לחבור יחד היא מבורכת וחשובה, אך לעיתים במסע החיפוש הארוך (ולעיתים גם מתיש) אחר הנפש התאומה, אנו עלולים לשכוח למה יצאנו למסע מלכתחילה. זו אחת הסיבות שאנשים פונים לאימון אישי לזוגיות (Relations Coaching).

כפי שהכתרת מרמזת, בחרתי שלא לעסוק ב**אימון לדייטינג**, אלא ב**אימון למציאת זוגיות**. מדובר בשתי גישות לגיטימיות, אך קיים פער אדיר ומהותי בין הנחות היסוד של השתיים.

אז אני רוצה דייטים או זוגיות? תלוי למי מקשיבים...

כדי שגם את/ה תדע/י לבחור את גישת האימון הנכונה עבורך, חשוב להבין מה ההבדל בין אימון למציאת זוגיות ואימון לדייטינג, ועד כמה גדול הפער בהנחות היסוד של השניים. אימון לדייטינג מתבסס על שלוש הנחות יסוד מרכזיות:

1. דייט הוא המטרה – אפקטיביות משמעותה להשיג את מספר הטלפון של הבחורה ולהיפגש איתה לדייט. לפיכך, הרי שהצלחה באימון לדייטינג נמדדת כמותית – כמה מספרי טלפון הצלחת לאסוף הערב, לכמה דייטים יצאת השבוע ועוד.
2. גברים צדים נשים – קהל היעד הבלעדי של אימון לדייטים הוא גברים. תפקידו של הגבר לדעת "איך להשיג את הבחורה", ותפקידה של הבחורה הוא להחליט האם היא מעוניינת בצד השני.
3. "דע את האויב" – נשים הן קהל שאפשר ללמוד ולצפות את תגובותיהן, רצונותיהן וצרכיהן. ככל שתדע יותר על נשים, כך יהיה לך קל יותר להתחיל איתן.

כאמור, אימון למציאת זוגיות עם מאמן אישי לזוגיות (Relations Coaching), מבוסס על הנחות יסוד שונות בתכלית:

1. זוגיות היא המטרה – דייט הוא האמצעי. זו הנחת היסוד הראשונה והחשובה ביותר באימון למציאת זוגיות. לצורך העניין, האם תרצו מאמן שילמד אתכם להחזיק פטיש, או מאמן שילמד אתכם לבנות בית עץ?
- באימון למציאת זוגיות אנו עובדים על בניית הזוגיות הנכונה עבור המתאמן, והדייט הראשון הוא רק תחנה אחת מני רבות בדרך לזוגיות מצליחה. מכאן שהצלחה באימון למציאת זוגיות תימדד ב**איכות** הדייט – וזו הגדרה המשתנה ממתאמן למתאמן.
2. כולנו רוצים זוגיות – אימון למציאת זוגיות פונה לגברים ונשים כאחד, המעוניינים למנף את הדייט הראשון למערכת יחסים מוצלחת. בגלל שהפוקוס הוא זוגיות, מדובר בתהליך הדדי הנרקם בינו לבינה, להבדיל מתהליך של "רודף ונרדפת" המאפיין אימון לדייטינג.
3. צא ולמד להכיר את מי שמולך – השאיפה שלנו לתייג את הזולת לתבניות היא טבעית (לצורך העניין - גברים/נשים), אך כל כללי האצבע והניתוחים הפסיכולוגיים/סוציולוגיים של "נשים" לא יאפשרו לי באמת להכיר את מי שעומד/ת מולי – בין אם זו סיוון, יעל או מיכל. זהו תהליך חקירה המתחדש בכל דייט, ונבנה על הקשבה ופתיחות, במקום על תרגולות ומשפטי פתיחה.



כדי להמחיש את ההבדל המהותי בין שתי הגישות, אשתף אתכם בתהליך אימון אישי למציאת זוגיות שעשיתי עם גיא (שם בדוי).

ציידים בג'ונגל

גיא הגיע אלי בבקשה להתאמן למציאת זוגיות. גיא נראה טוב, בעל חוש הומור בריא, אינטליגנציה רגשית גבוהה, חכם ויצירתי – בקיצור, כל מה שבחורה יכולה לאחל לעצמה. בנוסף, גיא הגיע אלי אחרי שעבר תהליך אפקטיבי עם מאמן לדייטינג. גיא הכיר את כל המהלכים, הכללים והתרגילים האפשריים כדי להשיג לעצמו שפע של מספרי טלפון, ובכל זאת משהו היה חסר. היו לו הרבה דייטים, אך הוא לא הצליח להתקדם באף אחד מהם לזוגיות המיוחלת. ככל שהעמקנו בתהליך החקירה, זיהינו כי החוויה המרכזית של גיא בדייטים היא סוג של ניכור אל מול הבחורה שנמצאת איתו. הדימוי שחזר על עצמו באימון, הוא הדימוי של "צייד בתוך ג'ונגל עולם הרווקות" – והנשים היו הטרף. "כ"צייד", גיא לא הצליח לייצר חיבור אמיתי עם אף אחת.

רוצים למצוא זוגיות – תתחילו לדבר את ה"שפה"

כאמור, אחת ההבחנות החשובות באימון למציאת זוגיות היא שדייט ראשון הוא בעצם תחילתה של מערכת יחסים פוטנציאלית בהתהוות, וככזה יש לו את כל הכללים והעקרונות השאובים מעולם של ניהול מערכות יחסים. לזוגיות בפרט ומערכות יחסים בכלל, יש שפה משלהן, והיא שונה בתכלית מ"שפת הדייטים". בחירה מושכלת של השפה איתה אנחנו מדברים, תכתיב באופן טבעי את הדיאלוג שלנו אל מול הזולת.

במהלך האימון למציאת זוגיות, ומתוך חקירה בעזרת "שפת הזוגיות", מצאנו עצמנו עוסקים בשאלות כגון: "מה אני מחפש בבת הזוג שלי?", "מה אני רוצה להביא לזוגיות שלי?", "מה הצרכים והרצונות שלי בנוגע לזוגיות?", "כיצד מערכות יחסים קודמות מעצבות את הדייטים שלי בהווה" ועוד. אלה היו השאלות אשר עיצבו את ההתנהלות של גיא בדייטים מעכשיו. אלה הפכו לשאלות אשר הכתיבו את ההקשבה, הדיבור וההתנהגות שלו, והובילו אותו למקום יותר אפקטיבי בתוך הדייט. רק ממקום כזה גיא הצליח להתחבר לבחורה שמולו, ולחוות לא רק שפע של דייטים, אלא דייטים טובים יותר! את תחושת הניכור החליפו התרגשות, עניין, סקרנות, קירבה ואינטימיות.

לדעת לבחור את האימון הנכון עבורך

השלב הראשון בבחירת מאמן אישי לזוגיות (Coaching), הוא להבין איזה אימון הוא מעביר ובאיזו שפה הוא מדבר. זה גם השלב לבחור בין אימון למציאת זוגיות לבין אימון לדייטינג. כאמור, אימון לדייטינג בעיני הוא אימון לגיטימי לחלוטין (בהנחה וה"מאמן לדייטינג" אכן מוסמך כמאמן, מה שלא תמיד נכון בתחום הזה). אם שמת לעצמך כמטרה לצאת לשיתוף דייטים עם כמה שיותר בחורות, יתכן ואימון לדייטינג הוא הדרך עבורך. אך אם את/ה מייחלת לבנות קשר משמעותי וארוך טווח, כדאי לך להתחיל לדבר את "השפה" הנכונה, וזה מתחיל בבחירת המאמן הנכון עבורך – מאמן לזוגיות העוסק באימון למציאת זוגיות.

רוצים לגלות איך אימון למציאת זוגיות יוכל לתרום לכם? [צרו איתי קשר](#).

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