



שיעורים באהבה

חן דגן, מגזין את, דצמבר 2003

"נניח שאת ספורטאית שרוצה להגיע לאולימפיאדה", מדגימה עירית לוי, 32, "אם לא תעשי כלום, לא תגיעי לשם. אותו דבר בזוגיות. יש אנשים ששנתיים או שלוש לא נכנסו לזוגיות, ואם הם ימשיכו לעשות את מה שעשו עד היום, הם גם לא ייכנסו לשם בקרוב".

לוי היא מאמנת לאהבה, בעלת חברת LOVE COACHING, ומי שאמורה לעזור לכם למצוא זוגיות ולנגב לכם את הדמעות לאורך הדרך רצופת המכשולים. "בעיני", היא חורצת, "אין קשר בין זוגיות ובין מזל. אחת המטרות באימון היא לבסס את האחריות האישית של המאומן ולטעת בו את האמונה שהכל תלוי בו. אני גם לא מאמינה במשפט 'למצוא את הגבר הנכון'. במקום לחפש את 'הגבר הנכון', צריך לחפש את הנכונות לקשר מבפנים".

- אבל לא הכל באמת תלוי בנו. לפחות לגבי נשים, ככל שהגיל עולה - האפשרויות מצטמצמות. וגם המראה משפיע.

"אני לא מייחסת חשיבות לגורמים חיצוניים כמו גיל או מראה. הרבה פעמים הם משמשים כתירוץ לכך ש'אין לי זוגיות', ולמה לא להזיז עניינים. כי 'כל הגברים הטובים תפוסים', כי 'אני כבר מבוגרת מדי', כי 'אני לא נראית מספיק טוב'. אני לא מתעלמת מכך שלאשה בת 45 יש פחות היצע מאשר לבחורה בת 28, אבל אם היא באמת מוכנה לזוגיות, היא תמצא".

הגדירו לכם חזון

אימון אישי כבר מזמן הפך לטרנד. יש מאמנים אישיים לאנשי עסקים, ועכשיו גם מאמנים המתמחים בזוגיות ובאהבה. אל לוי מגיעים אנשים בכל הגילים, אם כי רובם בסביבות השלושים פלוס. נשים מגיעות יותר מגברים. "בדרך כלל אלו אנשים מודעים לעצמם שכבר עשו סדנה או טיפול".

האימון מתנהל בפגישה שבועית בת שעה וחצי, והוא כולל שיחת טלפון אחת שתואמה מראש ושיחות טלפוניות נוספות לפי הצורך. המחיר הוא 300 שקלים לשבוע. האימון מורכב ממשימות שונות שמוטלות על המאומן בסוף כל פגישה. בניגוד לטיפול, האימון הוא ממש און-ליין, ומתרחש ברגעי האמת. "היתה אצלי בחורה שחותכת קשרים אחרי פגישה אחת או שתיים", מדגימה לוי. "היא מונעת על ידי פחד וחותכת כשהיא קולטת שהגברים מתחילים להיות רציניים. היא קלטה שהיא הולכת שוב לחתוך קשר, והתקשרה. היו לה כל מיני תירוצים - 'הוא לוחץ עלי', הוא רוצה קשר יותר מהר ממה שאני'. אמרתי לה, 'קחי בחשבון שאת הולכת לקלקל לעצמך שוב, ותחליטי אם את רוצה להיות באימון או לעשות את זה בדרך שלך'. הזכרתי לה שהיא רוצה זוגיות. היא קלטה שהיא פועלת מתוך פחד, ובחרה להישאר בכל זאת בקשר".

זה העניין עם ה מאמן. הוא לא תמיד יהיה נחמד, לפעמים ינהג בקשיחות וינזוף, אבל תמיד ידחף אותך לקראת המטרה. לוי: "באימון אני לא עסוקה בלהיות נחמדה. אני אומרת למאומנים את האמת, גם כשהיא לא נעימה. אימון לא חייב להיות סבל, אבל הוא גם לא תמיד נוח. הוא גורם לך לעשות דברים שלא בא לך לעשות, כמו לשבור תבניות ודפוסים שלא הובילו אותך לשום מקום".



אימון ממוצע נמשך בין שלושה חודשים לשנה. בתחילה מבססים את הקשר בין המאמן למאומן, ומציבים את המטרה המשותפת של האימון. לוי קוראת לזה "החזון האישי לזוגיות". "החזון מדבר על איך את רואה את הזוגיות העתידית שלך. אימון הוא מסע שיש בו עליות, ירידות ומשברים, והחזון הוא כמו מין מגדלור שמאיר בחשכה, מזכיר לאיזה כיוון את הולכת".

- על אילו סוגי חזון אנשים מדברים?

"בדרך כלל על יצירת זוגיות והקמת משפחה. למשל, 'אני מחויבת להקים משפחה שהיא מרחב של אהבה, שמחה ושפע. בן זוגי, אני וילדינו נצמח ונגשים את השונה והייחודי שלנו. אני מחויבת שתהיה תקשורת מעצימה שתאפשר לכל אחד מאתנו לבטא את עצמו ולתרום לעולם שמסביבנו".

צאו לדייטים

אחרי שנוסח החזון והוקם המגדלור, עוברים לשלב הבא: איתור המחסומים והמעצורים בדרך לזוגיות. "המשימה הראשונה היא אימון לאינטימיות", מספרת לוי. "לשיחות האינטימיות האלה, שצריך לנהל עם חברים, מכרים ובני משפחה, מגיעים עם שאלון הכולל שאלות כמו, 'אילו תכונות שלי, לדעתך, תורמות לקשר זוגי?', וגם 'אילו תכונות מרחיקות אותי מקשר זוגי?'. כך מגיעים לפגישה הבאה עם תובנות חדשות".

שרון, 32, רואת חשבון, נמצאת כבר חצי שנה באימון אצל לוי. כבר שמונה שנים היא לא בזוגיות, ובאימון הציבה לעצמה מטרה - להתחתן תוך שנה.

- את יוצאת להרבה דייטים בעקבות האימון?

"בתחילת האימון קבענו שפעם בשבוע אני יוצאת לדייט, וזה מה שאני עושה. באימון גם גילינו שאני יוצאת לדייט, וזהו בערך. זה נגמר מקסימום בעוד פגישה אחת. עלינו על הקושי שלי להיות באינטימיות מתוך החשש שאני אתמסר כל כולי לקשר, ואז יום בהיר אחד הבחור יעזוב. התרגולת שלי באימון הייתה לעבור את מחסום שתי הפגישות, ולהגיע לארבע או שש פגישות. עירית הייתה אומרת לי, 'תיפגשי איתו עוד פעם, מה יכול להיות'".

- זה לא מייאש לצאת לכל כך הרבה דייטים?

"הדייטים האלו הם לא משהו מאוד כייפי, וצריך לנשק הרבה צפרדעים כדי להגיע לנסיך, אבל כשאני רואה את החזון לזוגיות שיצאתי לעצמי, זה גורם לי לסבול פחות. אני מקווה שאו-טו-טו כבר לא יצטרכו להכיר לי, ושאתקל באחד שמתאים לי. אין לי ספק שזה יקרה. בזכות האימון אני הרבה יותר אופטימית".

אל תפחדו ממחויבות

המחסומים של שרון בדרך לזוגיות הם, פעמים רבות, גם המחסומים המתגלים אצל נשים אחרות באימון - החשש להגיע לאינטימיות, כדי לא להיפגע. המחסום הנפוץ אצל גברים, לעומת זאת, הוא הפחד ממחויבות לקשר. יורם, 54, מנהל מפעל, גרוש ואב לשני ילדים, הגיע ללוי אחרי שנפרד מבת זוגו בשמונה השנים האחרונות. את הפרידה יזמה בת הזוג, משום שיורם לא היה מוכן להתחייב לזוגיות. רק אחרי שש שנים הם עברו להתגורר ביחד. יורם הגיע לאימון תוך כדי משבר הפרידה, והוא נמצא בתהליך כבר שלושה חודשים. "חשבתי ליצור לעצמי הזדמנות חדשה", הוא אומר, "כי כל משבר הוא הזדמנות לשינוי".



שלושה שבועות לאחר תחילת הטיפול, כבר פגש יורם בת זוג חדשה. "חברים נתנו לי טלפון. בהתחלה סירבתי כי לא הרגשתי עדיין פנוי, אבל כאשר זוגתי עמדה על כך שניפרד, פתחתי את לבי. זוגתי היום היא בחורה חמה ויפה, שמשרה אווירה נעימה. האימון נתן לי את הכוח להתמודד עם הפרידה, והיום אנחנו עובדים על יצירת אינטימיות בזוגיות החדשה".

- במה האימון עזר לך?

"בכל תחומי החיים, בעיקר בנושא האינטימיות. זה אימון לאהבה, ואני מוצא שזה עוזר לי עם הילדים, המשפחה וגם בעבודה. האימון שינה גם את היחסים עם ההורים שלי, שהם אנשים מבוגרים. גדלתי בבית שמרן, שלא מדברים בו על דברים עמוקים או על תחושות. עכשיו התחלתי לדבר עם ההורים שלי בצורה יותר אינטימית, למשל על הזוגיות החדשה שלי או על הסיבות האמיתיות לכך שהזוגיות הקודמת התפרקה".

אתרו את הדפוס השלילי

אחד השלבים הכי חשובים באימון הוא איתור הדפוס שעומד בדרכם של המאומנים אל הזוגיות הנכספת. "הגיעה אלי בחורה בת 35 שאמרה שהיא מאוד רוצה זוגיות", מספרת לוי. "היא אמרה שהיא כבר המון זמן לא בקשר רציני, והיא לא מבינה למה. היא נראית טוב, היא מוצלחת, ולכולם יש קשר ורק לה אין. גילינו שהדפוס שלה הוא להיות רק בהתחלות של קשרים, כי שם יש ריגושים ומשחקים וחיזורים וחיזוקים לאגו. ברגע שהיא קלטה שזה נכון, היא המשיכה לצאת לדייטים אבל הפעם לחפש בני זוג רציניים. היום היא עומדת לעבור לגור עם בן הזוג שלה והם כבר מדברים על חתונה".