

## סיפור של גבולות / רותי צפרוני

כיצד נציב גבול בתוך מערכת יחסים מאפשרת?

כולם יודעים שחשוב להציב גבולות.

כולם יודעים שזה לא פשוט להציב גבולות ובשל כך, לפעמים, מוותרים.

כולם משלמים מחיר על יחסים בלי גבולות.

כולם זקוקים לכלים כדי לסמן גבול במקום פרוץ- במיוחד כשהגזרה נזנחת.

זהו מאמר ראשון בסדרת מאמרים על הצבת גבולות במערכות יחסים שונות.

### מאמר זה יעסוק בהצבת גבול במערכת יחסים נעימה ומאפשרת

מנהל איתו אני עובדת שיתף אותי השבוע בדילמה אל מול הסגנית שלו. יש להם מערכת יחסים מצוינת, להגדרתו. הוא נותן לה חופש פעולה ותחומי אחריות אותם היא מבצעת בצורה עצמאית, ברמה גבוהה. האווירה ביניהם מקצועית אבל גם נעימה ויש בה חלקים מעט יותר אישיים- בכל זאת הם עובדים שעות ביחד. יש ביניהם אמון תקשורת מעולה- הם לגמרי מבינים אחד את השני ומסונכרנים על הצרכים המקצועיים.

### אז מה הבעיה?

הבעיה שהסגנית עצמאית מידי לפעמים. הבעיה שהיא פונה אל ההנהלה הבכירה ושוכחת לעדכן אותו. הבעיה שהיא לוקחת הובלה בשיבוט בהם גם הוא נוכח ומנסה למצב את עצמה בצורה עצמאית ולא כסגנית שלו והוא מאד לא אוהב את זה.

### דרוש גבול במקום שהוא פרוץ.

כשמערכת היחסים טובה- וזה מצב בהחלט רצוי – היא נוטה להיות מאפשרת. מאפשרת להגיד כל מה שרוצים, מאפשרת עצמאות, מאפשרת חופש פעולה.

במצב כזה, הצבת גבול עומדת בסטירה לאווירה המאפשרת-

- הגבול יסגור קצת את המרחב החופשי והנעים ויהפוך אותו למשהו יותר סמכותי ומחייב.
- מציב הגבול מפסיק להיות "נחמד" – הוא משנה תפקיד והשינוי מייצר התנגדות.
- הצבת הגבול נוטה להתפרש כהקטנה. אף אחד לא אוהב שמקטינים אותו.

### אז מה עושים?

- **משנים גישה – מחליפים יחסים מאפשרים ביחסים מכבדים.** ביחסים מכבדים קל יותר לדרוש כל מיני דברים לצד השמירה על חופש ועצמאות מידתיים.
- **מסבירים בצורה כינה ואותנטית את הסיבה להצבת הגבול.** ההסבר מאד יעיל כשהוא מושתת על הערכים המקובלים על שני הצדדים וכן על מדרג מובנה.
- **משנים שם** -קוראים להצבת הגבול "נוהל חדש" או "חידוד נוהל קיים" או "ריענון לתיאום צפיות". זה פחות מאיים.
- **מפרגנים ומעצימים** את החלקים שעובדים טוב לצד השיח על הצבת הגבול במקום שעובד פחות טוב.

- **נחמדות – מטרה או אמצעי?** מזכירים לעצמינו שבתוך מערכת היחסים הנחמדות יכולה להיות מערכת. פעמים רבות אנו מחויבים למטרה הרבה יותר כשאנחנו קצת פחות נחמדים. בואו נשאל את עצמינו- מי אנחנו כשאנחנו פחות נחמדים?- כנראה שיותר מקצועיים.

זה נכון במערכות יחסים עם ילדים, ביחסי עבודה – מול שותפים, מול כפיפים, מול מנהלים או עמיתים, מול תלמידים, ביחסי חברות, שכנות ובכל מערכות יחסים שמושגות על אמון בסיסי, על גישה חיובית ועל הערכה הדדית.

**אז איך זה יראה מול הסגנית?**

הדגמה לשיחה שהמנהל יקיים עם הסגנית שלו-

”אני רוצה לחדד קצת את תיאום הצפיות בנינו.

יש לי הערכה גדולה לעשייה שלך וכבוד לתרומה שלך למחלקה, ליכולות המקצועיות, לאסרטיביות ולעצמאות שלך. אני אוהב את שיתוף הפעולה בנינו, יחד עם זאת יש מקומות שבהם צריך חשיבה מחודשת והגדרות יותר ברורות של הממשקים.

אני מבקש לערב אותי טרם פניה לממונים עלינו. המעורבות שלי נחוצה בשל הניסיון שלי וכן לטובת הראיה הכוללת שיש לי כמנהל המחלקה. מטבע הדברים לך אין אותה. דבר נוסף – הובלה של פרויקטים ותחומים מול גורמי חוץ למיניהם תמיד תהיה שלי. אשתדל מאד לתת לך במה ולאפשר לך להתייחס בהרחבה לנושאים שאת מומחית בהם, אך הצגת הדברים תהיה שלי ואני מבקש ממך לכבד את זה.

אני בטוח שאת מבינה את זה ולא תהיה שום בעיה ליישם את זה מעכשיו והלאה”.....