

תקשורת- יסוד הנישואין

עבודה סמינריונית

**תחום הלימודים:
מנחה נישואין ומשפחה**

**מגיש העבודה:
שלמה יהודה בלך**

**תאריך הגשת העבודה:
פברואר 2008**

תקציר:

העבודה עוסקת בנושא המשמעותי והחיוני ביותר בחיי הנישואין: התיקשורת והאינטראקציה הזוגית.

העבודה כוללת את מהותה של התיקשורת האפקטיבית, השוני בהיבט הגברי והנשי בניהול שיחה, כלים ומיומנויות לתיקשורת תקינה ותנאים סביבתיים לייעות התיקשורת.

מהות התיקשורת: התיקשורת ככלי ליצירת זוגיות, הדגש בתיקשורת הזוגית – הדרך בה זורם המידע ולא השאלה האם הוא זורם.

ההיבט הגברי והנשי בניהול שיחה: ההתבטאויות המאפיינות כל אחד מן המינים, ההבנות, ההקשרים וההדגשים הרגשיים השונים.

כלים ומיומנויות לתיקשורת נכונה: המכשולים האופייניים בדרך לתיקשורת אפקטיבית והכלים הנכונים לקיומה: דיאלוג, רצון להבנה, היזון חוזר, דו שיח ומאפייניו.

מצבים ותנאים סביבתיים לייעות התיקשורת: פירוט תנאי השיחה הנכונים והגורמים המפריעים לניהול תיקשורת נכונה.

תוכן הענינים:

פרק א': מהותה של תקשורת אפקטיבית	5
פרק ב': ההיבט הגברי והנשי בניהול שיחה	6
פרק ג': כלים ומיומנויות לתקשורת תקינה	8
מכשולים אופייניים בדרך לתקשורת אפקטיבית	8
כלים לתקשורת אפקטיבית	10
פרק ד': מצבים ותנאים סביבתיים ליעול התקשורת	14
תנאי שיחה נכונים	14
זמני שיחה קבועים	15
סוף דבר	16

מבוא והקדמה:

זכה האדם בחיר הבריאה, בניגוד לכל בעלי-החיים, למתנה נפלאה והיא – "הדיבור". כמבואר בפסוקי בריאת האדם (בראשית ב', ז') "ויהי האדם לנפש חיה", ותרגם אונקלוס "לרוח ממללא", ומפרש רש"י: אף בהמה וחיה נקראו נפש חיה, אך זו של אדם חיה שבכולן, שנתווסף בו דעה ודיבור, וכבר בראשית הבריאה, אנו מוצאים את כוחו של הדיבור: בדור הפלגה, "ויהי כל הארץ שפה אחת ודברים אחדים" (בראשית י"א, א'), וכשיש כזאת תקשורת נפלאה, אז – "לא יבצר מהם כל אשר יזמו לעשות", וכאשר השתמשו בתקשורת למטרה שלילית, אמר הקב"ה – "הבה נרדה ונבלה שם שפתם וגו', ובלל ה' את שפתם, והפיצם על כל הארץ", ולכן נקרא האדם "מדבר".

מהדיבור שבין הגוף לנשמה נוצר הדיבור, וכדברי החובת – הלבבות, "שהדיבור הוא קולמוס של הנשמה". הדיבור נועד לאדם: להודות לבוראו, להתפלל, ללמוד ולתקשר עם בני-אדם, לעודד לחזק ולנחם, כמאמר חז"ל – "דאגה בלב איש ישיחנה" – לאחרים (משלי י"ב, כ"ה), בדומה לכך כותב הרב וולבה בקונטרס "פלך השתיקה ופלך ההודיה": עצם יצירת הדיבור – להתקשרות וקירוב. מכאן החומרה הרבה במי שמשתמש בדיבור לריחוק והפרדה כמו לשון הרע, עד שחז"ל הפליגו בעונשו שאין מקבל פני שכינה, משום שמעל בכוח הדיבור. עוד מוצאים אנו בחז"ל (ב"ק דף לח:) אין הקדוש ברוך הוא מקפח שכר כל בריה, "אפי שכר שיחה נאה", ומנגד יכול הדיבור להיות לרועץ לאדם, על ידי השתמשותו בחרבות לשונו, והטיבו חז"ל בהגדרתם: "מות וחיים ביד הלשון" (משלי יח, כא).

לדיבור תפקיד גדול וחשוב ביצירת קשר בין בני אדם בכלל, ובפרט בחיי – הנישואין, שבנויים ויצוקים על יסודות של תקשורת, העברת מסרים, קבלה ואמפטיה הנרקמים לאהבה מוצקה וחזקה, שאותה מטפח הזוג כל חייו.

כמובן, שנדרשת לזה – יגיעה והשקעה, התמקצעות ואומנות, בהעברת מסרים ורגשות, שעל בני הזוג לחתור להגיע לכך, על-ידי לימוד והשתלמות, והתנסות – אישית, ואף אם נכשלו, ילמדו ויסיקו מסקנות מן הטעויות, וכך אם רצון עז להגיע למטרה, בסופו של דבר יגיעו לכך בסייעתא דשמיא.

פרק א': מהותה של תקשורת אפקטיבית

"לב הנישואין הוא מערכת התקשורת שלהם... זהו משהו שיש לטפח בהתמדה על פני כל הנסיונות בחיי הזוג". כך מתאר נורמן רייט בספרו – "תקשורת – המפתח לנישואין שלך", את החשיבות הרבה של תקשורת תקינה בחיי הנישואין, וניג בספרו "גברים מכדור הארץ נשים מכדור הארץ", מנסח את כשרון הדיבור בו ניחן האדם, במילים הבאות: משמעות הדבר שאתם יכולים ליטול את תוכן המחשבה שלכם, למשל רעיונות, תפיסות, רגשות, תלונות, תקוות, חלומות, יסורים, זכרונות וכך הלאה, להמיר אותם לדפוס קול נשמעים, ולשדר אותם דרך האויר לבן או בת הזוג שלכם... זוהי תכונה אנושית ייחודית מדהימה.

תקשורת היא הכרחית בנישואין, בהם הזוג חי בצוותא, ופירוש הדבר שבני הזוג קשורים זה לזה תמיד. כל הזמן זורם מידע הלך ושוב בין הצדדים, וכל מה שאחד מבני הזוג יעשה, או ימנע מלעשות, יתפרש על - ידי בן זוגו בדרך זו או אחרת, וכשאנו שואלים מהי תקשורת בנישואין, הדגש הוא על "הדרך", שבה זורם המידע הדו-סיטרי, ולא "האם" הוא זורם.

ד"ר קלייר רבין בספרה "נישואין כדיאולוג", טוענת שכאשר זוג מגיע לטיפול זוגי וטוען שאין ביניהם תקשורת, כוונתם שהם שרויים באי-הבנה, משום שתקשורת תמיד קיימת, השאלה מה טיבה ואיכותה: האם זרימת המידע יוצרת אינטימיות או ניכור, האם היא מחזקת את הזוג כיחידה או מחלישה אותו, ומה הם "תכני" התקשורת, האם הם מביעים אמון, כבוד, פתיחות, אהדה, הבנה ושיתוף פעולה, או שמא הם ביטוי לצורך לשלוט, להיות הצודק, לחוסר אמון. דוגמא לכך נותנת ד"ר רבין, זוג שניסו לא לדבר שבוע ביניהם, בעקבות קונפליקט שנקלעו אליו, אולם מתקוק העובדה שהם התגוררו תחת קורת גג אחת, הם היו בקשר מתמיד כל הזמן. שתיקתם רעמה, הם העבירו מסרים זה לזה, כגון: אני פגוע, אני כאוב, כועס, הלוואי ולא הייתי פה, הלוואי ולא הייתי נשוי לך. המסרים הללו נקלטים על - ידי בן הזוג, אולם חוסר היכולת לשבור את השתיקה – "הברוגז", גורם לכך שכל אחד מבני הזוג נשאר כלוא בבדידותו, עם הכאב, החרדה, ורגשות הדחייה.

יסודה של התקשורת בנויה על שני מרכיבים עיקריים: לשמוע ולהישמע, תקשורת היא זרימת מידע, שאינו רק נמסר אלא גם נקלט, וחייבת להיות הכרה לדברים, כל אחד מבני הזוג צריך להרגיש שהוא מוכר, קיים, ושדבריו נשמעים. תקשורת היא דרך להחלפת רעיונות, מחשבות, משאלות ורגשות. בדומה לזרם חשמלי יש כאן זרימת מידע, המטעינה את הקשר ומניעה את גלגלי מערכת הנישואין. התקשורת היא למעשה הכוח המאפשר לקשר לצמוח ולהתפתח, זו דרכם של בני הזוג להשאר במגע הדדי ומתמיד, על אף העובדה שהם בני אדם נפרדים,

וברמה הבסיסית ניתן לומר שזוהי דרכו של הזוג ליצור את זוגיותו, ובהעדר תקשורת הם ישארו שני אנשים מבודדים.

רובנו נוטים לחשוב, שכן זוגי ידע ויבין את כוונתי הטובות, ויבין מה אני מנסה לומר, אמנם הרגשה זו מתבדה לחלוטין, במציאות היום-יומית, שמראה על אי – הבנה ושינוי גמור, בין מה שכן הזוג רצה לומר, לאיך שהוא מובן למעשה, ועלינו לדעת שניתן לשנות, לחזק, ולשפר את הדו-שיח בין בני-הזוג, על - ידי שינוי גישה באמירת הדברים ובקבלתם, בנתינת מקום לדברי האחר, וכפי שנרחיב להלן, בסייעתא דשמיא.

פרק ב': ההיבט הגברי והנשי בניהול שיחה

בבואנו לדבר על תקשורת יעילה בין בני זוג, אי אפשר שלא לפתוח בכך, שקיים שוני עצום, בהסתכלות ובהבנה של דו-שיח וניהול שיחה, בין הגבר לאשה. לדברי הרב שמחה כהן בספרו "הבית היהודי", הגבר מתייחס לשיחה ולדיבור כאל אמצעי, לגביו נועדה השיחה להשגת צרכים, פתרונות, או הסדרת דברים הנדרשים ממנו. לעומת זאת, משמש הדיבור אצל האשה כמטרה בפני עצמה, כביטוי לקשר ושייכות אצלה מהווה השיחה צורך רגשי-חוויתי, והשיחה נתפסת, כאחד המדדים התת-מודעיים לרמת הקשר והשייכות ביניהם. שיחה קולחת ונעימה נותנת תחושה לאשה שבעלה מעוניין בה ובשיחה איתה. זוהי הוכחה לכך שהוא מעריך את אישיותה, ולכן היא נוטה בדרך כלל להיפגע, כאשר אין שיחה שוטפת ביניהם.

למעשה, המילים בהם מתבטאים גברים ונשים כאחד, הן אותן המילים, אבל ההבנות, ההקשרים, וההדגשים הרגשיים שונים, למשל: שימוש במילים "אף-פעם" אצל אשה, אין פירושו כפשוטו, אלא בא להביע תסכול עמוק שהאשה חשה באותו רגע. לדוגמא – "אתה אף פעם לא מקשיב לי", היא מביעה תסכול עמוק, וכל עולמה מצטמצם לנקודה זו ולרגע זה של אי הקשבה, שהרי את "הפעם" המדוברת, הנו רגע זה אותו היא חווה במלוא עוצמתה הרגשית, ושום דבר בעולם לא קיים אלא החוויה הנוכחית, זה סוג של ביטוי מסוים שמשתמשות הנשים בצורת גוזמא, כדי להביע את רגשותיהן. הגברים ששומעים משפט זה, מקבלים את הדברים לפי הבנתם הפשוטה בתרגום המילולי שלהם, ולא קולטים את "המשמעות" של הדברים, את המסר הרגשי הטעון, הטמון במשפט זה, ולכן מגיבים בצורה בלתי תומכת, מכיוון שהוטחה בהם אשמה, שאינה תואמת את המציאות לחלוטין.

ד"ר ג'ון גריי הקדיש ספר שלם, לענין השוני בסגנון התקשורת – "גברים ממאדים ונשים מנוגה", ועל הקונפליקטים שיצוצו במערכת הנישואין כתוצאה מחוסר מודעות לשוני זה. ד"ר גריי מדגיש, את האלמנט החשוב לגבי נשים מהשיחה – לשתף אחרים בתחושות ורגשות, חשוב להן להביע את טוב ליבן, אהבתן ודאגתן. גריי עוסק בהרחבה, בהשלכות של ההבטים השונים של בני הזוג, על התקשורת בחיי – הנישואין: האשה מן הסתם תתלונן תכופות שבעלה אינו מקשיב לה, מתעלם ממנה כאשר היא מדברת, או מאזין קצרות ומיד מנדב פתרונות. היא מצפה לאמפתיה והקשבה, ובעלה סבור שהיא רוצה פתרונות. לעומת זאת עשוי הבעל להתלונן, שאשתו עסוקה כל העת בנסיונות לשפר אותו, ולשנות אותו, ונותנת עצות איך לעשות זאת, הבעל מצדו מרגיש מאוים וחנוק בסיטואציה כזו, במקום שהיא תקבל אותו כפי שהוא היא מנסה "להשתלט עליו".

דוגמא נוספת לשוני בין המינים, הוא בהתמודדות במצבי – לחץ. על פי דברי גריי, במצבי לחץ הגברים מרוכזים בעצמם ומסוגרים, בעוד שהנשים מוכרעות תחתיהן, עקב המעורבות הרגשית הגבוהה שלהן. בזמנים אלו לגבר דרכים שונות והפוכות מאשר לאשה, כיצד לשפר את הרגשתו. הרגשת הגבר תשתפר אם ימצא "פתרון" לבעיה המציקה לו, ואילו האשה תחוש הקלה גם אם רק "תשוחח" על מצוקתה. הגבר על-פי רוב, לא ידבר עם הזולת על הדברים המטרידים אותו, רק כדי לפרוק רגשות, אלא לשם מציאת פתרון בלבד, וכדי למצוא פתרון, הוא יפרוש ל"מערות", כפי שמגדיר זאת גריי, "המערה" יכולה להיות, קריאה, התעסקות בתיקונים בבית, פעילות ספורטיבית וכדו'. ע"י התנתקות מהבעיה, משתחרר הבעל בהדרגה מהלחץ, הוא מרגיש טוב עם עצמו, כאשר הוא מסוגל לפתור את בעיותיו "בכוחות – עצמו", והאגו שלו ניזון מכך. לעומת זאת האשה במצבים אלו, תחפש קודם כל – אוזן קשבת ותומכת, כדי לשוחח על בעייתה, שיתוף אחרים מקל עליה ומשפר את הרגשתה. אין היא מתביישת להודות בכך שיש לה בעיה, בפתיחות גמורה היא מסוגלת לשתף אחרים בתחושות של לחץ, מבוכה, חוסר ישע וכדו'. היא איננה מבקשת תיכף "פתרונות", היא מוצאת הקלה, "בלעיסת" הבעיה בדרך של מתן ביטוי לרגשותיה, וקבלת יחס מבין ותומך.

המסקנה מהבדלים אלו, שללא מודעות לשינויי הסגנון והגישה של בני - הזוג לתקשורת, הקונפליקטים בחיי הנישואין יהיו בלתי נמנעים. אין פתרונות קלים לתופעה זו. אין ספק תקשורת בין אנשים היא אתגר, ובין בני זוג הוא רק מתעצם. אך אם כל אחד מבני - הזוג יהיה מודע לציפיות ולגישות השונות, וירכוש תובנות חדשות, כפי שנרחיב בפרקים הבאים בסייעתא דשמיא, הדבר לא יהווה מכשול כה גדול בפני תקשורת – אפקטיבית, עצם התגלית שגבר ואשה, שונים בהקשר לפונקציות שמשמש הדיבור, יכול לשמש כמנוף ולקדם תקשורת תקינה ביניהם.

פרק ג': כלים ומיומנויות לתקשורת תקינה

נוכחנו לראות, עד כמה תקשורת לקוייה מהווה מקור לאומללות וכאב בחיי – הנישואין, ומאידך כמה היא יכולה לשמש כאבן שואבת לבניית הישות – הזוגית ולצמיחה אישית של שני בני הזוג. הבעיה נעוצה בכך, שאנשים לא מודעים לשינויי הסגנון, וחסרים כלים בסיסיים ומיומנויות הדרושים לקיום תקשורת בונה. בדרך לדיאלוג פורה בין בני הזוג, יש לסלק מכשולים וטעויות נפוצות, ואזי לצקת יסודות איתניים ומוצקים, אשר ביכולתם לשפר את התקשורת בחיי הנישואין.

תחילה נמנה "מכשולים" המעכבים בפני תקשורת תקינה, בבחינת "סור מרע", ואחר כך נלמד על הכלים המועילים לרכישת תקשורת, בבחינת "ועשה טוב".

מכשולים אופייניים בדרך לתקשורת אפקטיבית

ד"ר ונינג אשר הזכר לעיל, מונה שמונה מכשולים, ומכנה אותם כ"חטאי – תקשורת". אלה משתקים כל דיאלוג בין בני הזוג, ומקטינים את הנכונות של כל פרט ביחידה הזוגית, להתמודד ולפתור בעיות. להלן "שמונת החטאים":

1. מסע האשמות – זוהי אחת מצורות התמרון ההרסניות ביותר, וגם אם בן או בת הזוג יתנהגו בהתאם למצופה מהם, אבל הם ירגישו "שכפו עליהם" לעשות משהו בניגוד לרצונם, והמחיר הרגשי הוא: כעס, תחושות טינה, "ואנטי", האשמות הדדיות מותרות בסופו של דבר את שני בני הזוג, מתוסכלים וממורמרים.
2. התקפות אישיות – כאשר אחד מבני הזוג נכנע לדחף לתקוף באופן אישי את בן או בת זוגו בהעלבות, או השפלות, מעבר לכך שהוא מרגיש "נקמה לשמה", או תחושה צדקנית ועליונות על פני בן או בת זוגו, ברור לחלוטין שדרך זו הרסנית, כואבת, משפילה, ולא מובילה לשום מקום.
3. חשיפת העבר – לעיתים קרובות קורה, כאשר מנסים לפתור בעיה עכשווית, אחד מבני הזוג מתחיל להעלות על פני השטח בעיות ישנות. צורה זו מובילה את הצדדים להגברת הויכוחים ולתחושות יאוש. הדרך הטובה ביותר הוא להכריז על "חוק התיישנות", על בעיות או התנהגויות שעלו ונידונו בעבר, אלא אם כן נתגלה משהו חדש בענין. אין בידינו אפשרות לשנות את העבר, או לתקנו, אבל בידינו לשנות את ההווה ואת העתיד, ועל כך יש לעבוד.

4. מזעור דברי האחר – קורה ופעמים שאנו משדרים לבן או בת הזוג, מסרים שליליים, או מקטינים את תוכן דבריו, למשל: "נקודת המבט שלך אינה חשובה כמו נקודת המבט שלי", או "אתה לא מתכוון באמת למה שאתה אומר", בן זוג הנופל קורבן לגישה זו, מרגיש כעוס וכאוב, בני אדם רוצים שיחשיבו אותם ואת רעיונותיהם ברצינות, וישקלו אותם בכבוד ובהגינות.
5. עקיצות זדוניות – כאשר אחד מבני הזוג מפנה כלפי בן זוגו עקיצות, "הערות מחוכמות", העלבות, כדי להוכיח טיעון או כדי להשפיל את הזולת. שידע נאמנה שדרך זאת, גוררת תגובת נגד, וקרוב לודאי שיגרמו "לקרב אגרופ" מיותר, או לויכוח מתלהם, אשר תוצאותיהן מי ישורנה.
6. סטייה מהנושא – כדי לפתור נושאים השנויים במחלוקת, יש להיצמד לנושא הנידון, שינוי וסטייה מהנושא המרכזי, או העלאת נושאים נוספים, יגרמו לערבוביה של נקודות מתח ומחלוקות לא פתורות. במידה ואחד מבני הזוג סוטה מהנושא העיקרי, על בן זוגו לקחת יוזמה ולהפסיק את הדיון, על מנת להחזירו לבעיה המדוברת הדורשת פתרון. ורק לאחר פתרון נושא זה, ניתן לדון בנושא נוסף.
7. נטישה רגשית – משמעות התופעה שבאמצע נסיון לפתור בעיה, אחד מבני הזוג נעשה כל כך מתוסכל, עד שהוא נסוג מבחינה רגשית. הוא יכול לשבת עדיין בחדר וכאילו "להקשיב", אך במחשבתו הוא כבר נמצא במקום אחר. הבהייה המזוגגת והריקנית שלו מסגירה את שאט הנפש והתסכול שהוא חש כלפי זולתו. התנהגות זו, מעליבה ומבטאת חוסר כבוד, ואי התעניינות לנקודת המבט של בן הזוג.
8. איומים ואולטימטומים – כל מטרת האיום לאלץ את בן או בת הזוג למלא את רצון הזולת, על ידי שדוחקים את הזולת לפינה. לעיתים התגובה תהיה, תוקפנות ונקמנות, שכן איומים והצבת אולטימטומים רק מקשיחים את עמדתו של בן הזוג. תוצאה שלילית נוספת קיימת, כאשר האיום לא מתממש, הדבר מחזק אצל המאיים, את התחושה שאינו צריך לקחת ברצינות יתירה את דברי בן זוגו.
- אלו אבות המכשולים המצויים בתקשורת, לפי דברי ד"ר ונינג, אצל בני הזוג, אשר לא השכילו לפתח תשתיות קשר, הבנויים על בסיס דו-שיח ודיאלוג. להלן נעסוק בכלים, אשר יביאו את בני הזוג, לתקשורת ברורה ואמינה.

כלים לתקשורת אפקטיבית

דיאלוג

היסוד הראשון לתקשורת תקינה הוא "הדיאלוג", שזה מעבר ממצב של שני בני-אדם המדברים "על – עצמם" שזהו – מונולוג, למצב של שניים המדברים "זה עם זה" שזהו – הדיאלוג. דיאלוג פירושו: דו-שיח המבוסס על קבלת דברי האחר, על הרצון להבין אותו, על – ידי הקשבה אקטיבית ומלאה, וכשהמטרה הנעלה היא יצירת אווירה נעימה ובטוחה. וברור שבחיי נישואין המושתתים על מערכת – יחסים של שותפות ומחויבות, פתרון בעיות וקונפליקטים, טיפול בצרכים מונוגדים, ליבון נושאים רגישים, חייבת התקשורת להתנהל בצורת דיאלוג, ודו-שיח זוגי, וכפי שנרחיב להלן.

רצון להבין את הזולת

"הצעד הראשון לגישור על הפער בין שתי הישויות הנבדלות", כהגדרת ד"ר קלייר רבין, והבסיס לדיאלוג הוא: רצון "להבין" את בן הזוג, המניע העיקרי בתקשורת איכותית הוא: להבין למה בן הזוג התכוון, מרגיש, וחושב. ואין פירוש הדבר שחייבים "להסכים" איתו, אך המניע היסודי חייב להיות לנסות להבין את דרך חשיבתו של בן – הזוג, ולהשתדל לחוש מה הוא חווה. בגלל חשיבותו של ענין זה, בני הזוג צריכים להגיע למסקנה שמניעי השיחה עם הזולת לא יהיו לטובת עצמם, כגון: להיות מובן, לנצח, להשפיל, לשכנע וכדו', אלא הרעיון הנעלה בדיאלוג – הבנת השני – חשוב יותר מכל האינטרסים האישיים..

רעיון דומה מביא סטפן קווי בספרו THE 7 HABITS OF HIGHLY EFFECTIVE FAMILIES "ראשית נסה להבין אחר כך להיות מובן", למידה של עיקרון זה, פותחת לדבריו את הסכרים החוסמים בין לבבות בחיי המשפחה. לפני שאנו מחפשים דרך להשפיע על מישהו, עלינו קודם כל לנסות "להבין" אותו, בלי הבנה אף אחד לא ישמע את דברינו, שכן כל יחיד יש לו את צורת ההסתכלות שלו עצמו על המתרחש. והנחת – היסוד במערכת היחסים של בני הזוג צריכה להיות, שלכל פרט יש את נקודת המוצא שלו בראיית המציאות. לדוגמא: כאשר בחדר שוררת טמפרטורה של 20 מעלות צלזיוס, והאחד טוען שחם לו, והשני שקר לו – מי צודק? התשובה היא, ששניהם צודקים כאחד, כל אחד מנקודת הראות, או התחושה שלו. הבעיה שלנו, שאנו משדרים לעולם את מה שאנו חשים ומשוכנעים שזוהי אכן תמונת המציאות. עד שלא נרכוש את ההבנה, שאנו צריכים לשים בצד את המשקפיים האישיים שלנו, ולהשקיף על העולם דרך משקפיו של השני, לעולם לא נוכל לבנות מערכות יחסים אמיתיות ועמוקות עם אנשים.

בהירות, קצר ולענין

כלי נוסף לדיאלוג ולתקשורת אפקטיבית הוא: "בהירות, תמציתיות, וישירות". לפעמים אנו חוזרים על עצמינו ועמדתינו שוב ושוב, מפרטים באריכות כל שביב מידע, ובזה אנו מייגעים את בן שיחנו, הוא מפסיק להקשיב אחרי שקלט את הרעיון המרכזי. הקיצוניות השניה היא, לדבר בקיצור יתר, בהתכנסות והסתגרות, ומעבר לשפת סימנים, וגם תקשורת זו היא בלתי ישירה ולא יעילה. אם – כן הדרך היעילה ביותר, שאתה מדבר עם הזולת ישירות, בקיצור ולענין.

ד"ר רבין, מספקת לנו מיומנות נוספת, שימוש "בגוף ראשון", על בני הזוג להתרגל לדבר "בשפת האני", להביע מה "אני" חושב, מה "אני" מרגיש. משפטי "אני", מפחיתים ויכוחים, עוזרים ללכוד את תשומת – הלב של בן הזוג, ומורידים התגוננויות ומתקפות נגד. כאשר אנו מדברים במשפטים של "את – אתה", אנו מעוררים אשמה ואוטומטית יוצרים התנגדות אצל הזולת. לדוגמא: במקום לומר "אתה" אף פעם לא מתייחס אלי, "אתה" רק מתייחס ומבלה אצל משפחתך, ניתן לומר: "אני" מרגישה בדידות, כאשר אתה מבלה זמן רב עם משפחתך. ובכך לעצור את התנגדותו של הזולת.

היזון חוזר

כלי נוסף לתקשורת יעילה הוא – "היזון חוזר", שמשמעותו לברר אצל הזולת האם הבנתי נכון, ולוודא זאת על ידי חזרה על מה "ששמעתי", כדי לקבל אישור שאכן "הבנתי". להיזון החוזר תועלת גדולה, כי היא מחייבת אותנו להאזין לשני, ולא לקול הפנימי שלנו. התרגום המעשי של מושג ההיזון החוזר, זה לשאול את בן שיחנו: "כוונתך לומר ש...?" האם הבנתי נכון?, ולהמתין לאישור לפני שממשיכים לדבר. פעולה זו מחייבת אותנו להקשיב היטב לדברי הזולת, ולהשהות את התגובה המיידית שלנו.

היזון – חוזר עלול להיתפס בין בני – זוג, כבלתי טבעי ומלאכותי. ד"ר רבין מסבירה זאת, כי ישנה פנטזיה כמוסה להיות מובנים מבלי שנצטרך להסביר את עצמנו, אהבה "אמיתית" נתפסת כמצב, שבו יודע כל אחד מבני הזוג "באופן טלפתי", מה בן הזוג חש, רוצה וחושב. אולם ד"ר רבין סבורה, כי בניגוד למה שחושבים, ככל שזוג נשוי יותר זמן, חשיבותו של ההיזון החוזר רק מתעצמת. משום שעם הזמן קשר הנישואין עובר משברים, מאבקי כוח, רצון לעצמיות, וכל צד בונה לעצמו תיאוריות ופירושים לגבי מצבים שונים לפי ראיות והבנות ופועל בהתאם, וזאת בניגוד לאופן שבו נתפסת אותה מציאות בעיני בן – הזוג. ולכן המסקנה היא,

שכלל שזוג נשוי יותר, הוא זקוק ביתר – שאת, להיזון חוזר, אשר יאפשר גישה הדדית לעולמו הפנימי של כל אחד, וימנע תופעה של חוסר הבנות, והנחות שגויות.

אמפתיה

זוהי חוליה נוספת וחשובה ביצירת תשתית הדיאלוג הזוגי. אמפתיה היא: היכולת לשמוע רגשות, להזדהות עם הרגשות שמאחורי המילים, לדבר על הרגשות שאתה חושב שהשני חווה ולתת לגיטימציה לרגשות. כלל יסוד הוא, שכל אחד רשאי להרגיש כפי שהוא מרגיש. וניג מגדיר את המושג אמפתיה כך: "היכולת – להכנס לנעליו של מישהו אחר", רבין מגדירה זאת קצת שונה: "היכולת להבין את רגשותיו של השני, בלי שאתה עצמך הרגשת אותם". הרעיון הוא, לחדור לעומק משמעותו של המסר. דיויד לוק המשיל זאת לשיר, שיר מורכב מלחן ותמליל, ואי אפשר לחוות את עוצמת השיר, מבלי לשמוע הן את המילים והן את הלחן. באופן דומה אינך יכול להבין את בן זוגך, אלא אם – כן אתה שומע הן את המילים – והן את הרגשות... בדרך כלל כל עוד לא ניתנה לרגשות הזדמנות להישמע, ולזכות בהבנה ראויה ולהתקבל, לא נוכל להמשיך לתקשר עם הזולת ולצפות ממנו שיאזין לנו.

אמפתיה כוללת מרכיב נוסף: "הקשבה אקטיבית לזולת", לתת לבן הזוג לסיים משפטים, לא להתערב בדבריו, לא למתוח ביקורת, ולא להתקיף, ולהעניק לו תשומת לב מלאה במבטים, תנוחות גוף, ובטון הדיבור. וככל שנקשיב יותר לזולת, כך נוכל לגלות את הרגשות המסתתרות בין המילים.

התהליך האמפתי כולל בתוכו גם את "ההיזון החוזר" שהוזכר לעיל. להעניק אמפתיה, פירושו: לברר האם הרגש שזיהינו אצל בן – הזוג אומנם קיים, "אתה כועס", "את מדוכאת" וכדו', ולקבל אישור להשערותינו. משום שאף אדם אינו יודע ומכיר את רגשותיו האמיתיים של השני, יותר טוב מהאדם עצמו, תובנה זו מחייבת אותנו, לא לכפות את הפרשנות שלנו על הזולת. אם אחד מבני הזוג חושב שהוא מזהה כעס אצל בן זוגו, אבל הלז אומר "אני לא כועס", יש לקבל את דבריו, מבלי לכפות פרשנויות. משום שיתכן שבניגוד להרגשתנו, בן הזוג מרגיש תסכול או אכזבה, רק הוא "הבעל-הבית" הבלעדי להחליט על הרגשותיו. דבר נוסף, ישנה קשת מילים רחבה המגדירה רגשות למשל: כעס אינו תסכול, ותיסכול אינו אכזבה, ואכזבה אינו החמצה וכדו'. על ידי העשרת אוצר המילים הרגשי שלנו, נוכל לעודד את בן הזוג לדבר על רגשותיו, תוך שימוש ב"היזון – חוזר", כדי לוודאות האם מה שאנו חושבים שזיהינו אצל בן הזוג אכן קיים. יסודו של דבר, "כל אחד רשאי להרגיש מה שהוא מרגיש", ועלינו להשתדל להרגיש בתחושותיו, להזדהות איתם, לתת להם לגיטימציה, ולהראות ולשדר לזולת שהוא "מובן" ומקובל.

דו – שיח

"דו-שיח" הוא למעשה – תמציתו של "הדיאלוג" המדובר כה רבות, ואשר הרחבנו בו לעיל. הארוייל הנדריקס בספרו "לבסוף מוצאים אהבה", מרחיב רבות בענין הדו-שיח הזוגי, אשר מבוסס על היסודות והמונחים, אשר כבר הזכרנו אותם, ולכן נביא את עיקרי דבריו בקצרה.

הנדריקס – מונה שלוש מצבים, שבהם אדם עשוי להיות מעוניין בדו-שיח זוגי: 1. כאשר הוא רוצה "להישמע". 2. כאשר הוא לא שלם עם משהו מסוים, וברצונו לדון בכך. 3. כאשר הוא מעוניין לדון בנושא, העלול להיות לדעתו "רגיש". ואז על היוזם לפנות לבן או בת זוגו ולהגיד, "הייתי רוצה לנהל דו-שיח זוגי, האם זה מתאים לך עכשיו?" במידה והוא לא יכול עכשיו, לקבוע מועד חילופי, כדי שהיוזם ידע, מתי הוא עתיד להישמע. דו-שיח כזה מורכב משלושה תהליכים: שיקוף, מתן תוקף, אמפטיה.

שיקוף – הינו תהליך של חזרה מדויקת של תוכן המסר של בן הזוג, או ניסוח מחדש של המסר של בן הזוג, במילים שלך. הרעיון: שאתה משדר לבן הזוג שהנך במצב של הקשבה אקטיבית לדבריו, ומוכן לעבור לרגע אל מעבר למחשבותיך, ולנסות להבין אותו מנקודת מבטו. לאחר – מכן אתה שואל אותו: "האם הבנתי אותך נכון?" "האם יש לך משהו נוסף?", מצב זה מאפשר לבן הזוג לתקן את המסר, לחדד אותו, להוסיף עליו, ומאפשר לנסח מחדש את השיקוף עד הבנתו לאשורו.

מתן תוקף – משמע איתות, אישוש, לבן הזוג כי המידע שהועבר ושוקף הינו "בעל – משמעות", והדבר מעיד על כך, שאתה מסוגל לראות את נקודת מבטו, ולקבל את העובדה כי כך הם פני הדברים עבורו, ויש בהם היגיון, למשל משפטים כמו: "אני יכול להבין ש...", "אני יכול לראות ש...", משפטים בסגנון זה מלמדים את בן הזוג, שאתה מקבל את תקפותה של נקודת מבטו, מצב זה מחזק את מעמדו של האחר.

אמפטיה – משמע זיהוי "אני" אצל האחר. זהו תהליך של השתקפות או מצב שבו אדם מדמיין את "הרגשות" שבן זוגו חווה. עליך לנסות ולחוש או לנחש את רגשותיו של בן זוגך, ולהביע אותם – לדוגמא: "אני מבין כי הרגשת" מושפל, מדוכא, עצוב, כועס וכדו'. מצב זה מגביר את האמון והקירבה, ומאפשר לבני הזוג מעבר לנבדלותם לחוות ולו רק לרגע "פגישה" אמיתית. להזדהות זו יש כוח ריפוי ניכר.

אם נרצה לסכם פרק זה, נוכל לומר שכאשר בני זוג מגלים נכונות לנסות להבין את האחר, ומנהלים ביניהם דיאלוג, דו-שיח, הרי כבר מצאו "גשר" לגשר על הפערים ביניהם, ולמצוא את "נתיב האושר" שלהם. וכאשר בני הזוג ישכילו להשתית את ההידברות שלהם על הבנה, קבלה, פתיחות, כל חיי הנישואין שלהם יקבלו משמעות אחרת של קשר אמיתי, שיתוף ברגשות, וישמשו כבסיס לצמיחה אישית.

פרק ד': מצבים ותנאים סביבתיים ליעול התקשורת

מלבד הכלים והמיומנויות שמנינו לעיל, ישנה חשיבות רבה גם לתזמון השיחה ולתנאים מסביב, על מנת להפיק ולהגיע לדיאלוג המדובר. הרב שמחה כהן בספרו "הבית-היהודי" מתייחס אליהם ומסביר שהדרך היעילה ביותר לתקשורת אפקטיבית היא: ישיבה ליד בן הזוג או מולו, מכיון שכך אפשר לראות את תגובותיו והבעת פניו של השני, התמקדות בבן הזוג והתבוננות בעיניו תגדיל עוד את הרצון לשוחח.

מרכיב חשוב נוסף הוא – הופעה חיצונית נאה. כדי לקדם את השיחה מציין הרב כהן, יש להקפיד על הופעה נאה ומסודרת, שכן היא גורמת רצון לשהות במחיצת המסודר. בניגוד להופעה מרושלת, אשר גורמת באופן תת-מודע, לאי רצון מסוים להיות בקירבת בן הזוג. לגורמים חיצוניים יש השפעה על הקשר הרגשי. עוד פרט חשוב שקשור לשיחה נעימה, הקפדה על נטרול ריח הפה, או ריח זיעה חריף, וכמובן מאמץ להאיר פנים ולשוות להם מבע של שמחה ואהדה כלפי בן – הזוג, יוסיפו נופך לענין, ובודאי שהשתדלויות אלו כלולים במצוות "ואהבת לרעך כמוך".

תנאי שיחה נכונים

אי – אפשר לכפות על בן הזוג שיחה, כאשר אינו מיושב בדעתו, או שזמנו לחוץ. דוגמאות לכך: זמן חזרה מעבודה, או לימודים – צריך לתת שהות לבן הזוג, להניח את חפציו, להירגע, לאכול, לשתות וכדו'. ניסיון ליצור שיחה בעיתוי לא מתאים, עלול ליצור חוסר מוטיבציה לשיחה בכלל. לפני יציאה מהבית – משום שרגע לפני היציאה, הדעת נתונה כבר לנעשה מחוץ לבית, והמוח טרוד. שיחה בזמן זה תהיה מאולצת, לא טבעית ואולי אף תתנהל בכעס. בזמן נסיעה בתחבורה ציבורית – קשה לנהל שיחה בזמן שיש תחושה, שהנוסעים באוטובוס מאזינים לכל מילה ושיחה בזמן זה יוצרת תחושה קשה לשני הצדדים.

עייפות – אלמנט נוסף המפריע ליצירת קשר יעיל, ומאחר והמוח לא צלול, ולמאזין חשוב רק שיסיים לדבר, ולשקוע בשינה עמוקה. סיטואציה מעין זו באה לידי ביטוי – למשל: כאשר האשה

לא עובדת מחוץ לבית, וטרודה בעבודות הבית, ובטיפול הילדים, ומצפה בקוצר רוח ובכליון עיניים לשובו של הבעל, על מנת שתוכל לשוחח איתו, ולפרוק את אשר על ליבה. והנה הבעל מגיע הביתה, עייף ותשוש, וכל מבוקשו הוא קצת שקט ורוגע, סביר להניח שרעיתו תרגיש מתוסכלת ומאוכזבת, אך עליה להפנים שהבעל צריך קצת להרגע, ולחוש שהגיע לחוף מבטחים המעניק לו תחושה טובה, ורק אחר-כך תוכל לשוחח איתו.

זמני שיחה קבועים

על מנת ליצור תקשורת חיובית לפי האלמנטים שהוזכרו לעיל, כדאי שבני זוג יקבעו לעצמם זמן קבוע לשיחה יום – יומית. עת קבוע בו יביע כל אחד את רחשי ליבו, שאיפותיו, מחשבותיו, וכל דבר העולה על דעתו. התרומה של "פגישה שיחה" זו, היא מעבר לפרק הזמן בו הם משוחחים, משום שהשיחה מביאה ליתר הסכמה ביניהם במישורים אחרים, ולהפחתת הנתק שהוא נחלתם של זוגות רבים. הזמן הקבוע לשיחה מאפשר לדחות צורך להבעה מיידית של רגשות ותחושות, בשאר שעות היממה, לזמן השיחה הקבועה שלהם, בה יאמרו הדברים ביתר שיקול דעת, ויתקבלו ביתר תשומת לב.

כמובן שזמני השיחה יהיו בשעה הנוחה להם, לאחר השכבת הילדים, כאשר הבית מאורגן בצורה המניחה את הדעת. זמן מומלץ לפחות חצי –שעה, שבהם נקשיב לבן הזוג, לא נענה לטלפונים, וכיבוד קל יבוא בחשבון בברכה. למרות שהפעמים הראשונות יהיו מלאכותיות ולחוצות, אך בהמשך יתרגלו, ואיכות הפגישה תשתפר, והתוצאות יהיו בהתאם. כדאי שבני הזוג ישאלו ויתענינו איך עבר היום על בן הזוג, אם זה במקום העבודה, או הלימודים, סיפור החוויות היום – יומיות מגבירות את תחושת השותפות. סיפור המצוקות הקטנות והגדולות מקילים על האדם מבחינה רגשית, ומעבר לתחושת הפורקן, חש המספר שלבן זוגו חשבויות מצוקותיו וקשייו, ולא חושב רק על עצמו.

נקודה נוספת מציין הרב כהן, חשוב לדעת שלבעל יש צורך חזק, שלאשתו יהיה טוב, ותהיה מרוצה. בורא עולם נתן לו תכונה שיהיה אחראי למה שקורה לאשתו, וכשהיא מספרת לו על מצוקות ובעיות, הוא מרגיש "נאשם", ואחראי למה שקרה לה, כי זה סותר את הצורך שלו, שיהיה לה טוב. ולכן חשוב להתחיל את המפגש באוירה נעימה ובמאור פנים, ללא השמעת טיעונים, בעיות ומצוקות, להתעניין איך עבר היום על בן הזוג, למצוא משהו טוב בהתנהגות של הילדים, ולשוחח על שאר עניני הבית. וכשהבעל רואה את אשתו במצב רגיעה, זה נוסך בו אושר. ובהמשך השיחה, ניתן להגיע למצב של השמעת מצוקות, ולהגיד לו "אני זקוקה לעזרתך ב...", או "אני רוצה לשתף אותך במה שעבר עליי"... וכדו', ואזי הדברים יתקבלו על לבו בהבנה יתירה.

סוף דבר

אמנם צריך לסיים, אך תם ולא נשלם, דומה שלנושא זה, כמעט ואין סוף. הצצנו מעט לתוך העולם הנרחב של התקשורת בנישואין, במאפיינים, ובמכשולים, ובכלים והמיומנויות שיהפכו אותה לברת השגה, ובודאי שהעשרנו את ידיעותינו והבנתנו. הלומד שיבוא מכאן והלאה לתקשר נכון, יבוא עם ארגז כלים מכובד למדי. אך אל יתאכזב אם יגלה, שלא מה שסובל הנייר, מתאים למציאות. ולא דומה הרצון הכנה והטוב לתקשור בפועל. אבל חז"ל לימדונו שדווקא מתוך הטעויות ניתן ללמוד ולהגיע לאמת, "אין אדם עומד על דברי תורה, אלא אם כן נכשל בהם", וכך לנסות שוב ושוב, ומתוך פתיחות וגילוי לב תשוחחו על כך, ותלמדו להבא להידבר בצורה שונה, ע"י דיאלוג ודו-שיח זוגי, אמונים על הכלל: "שסוף דיבור – במחשבה תחילה", מתוך אמונה ביכולות, והתמדה במשימה, בסייעתא דשמיא. אין ספק שלרכישת תקשורת אפקטיבית ויעילה, דרושה השקעה רבה, כדי לפסוח על הייחודיות שיש לכל אחד, לבטל הרגלים בני שנים, ולגשר על השוני בהיותם האחד איש והשניה אישה, ואין דבר העומד בפני הרצון.

מקורות וביבליוגרפיה:

בראשית פרק ב' פסוק ז', רש"י.

בראשית פרק י"א פסוק א' – ט'.

משלי פרק י"ב פסוק כ"ה, רש"י.

בבא קמא דף לח:

הרב שמחה כהן, "הבית היהודי".

הרב וולבה, "פלך השתיקה ופלך ההודיה".

נורמן רייט, "תקשורת – המפתח לנישואין שלך".

קנת ונינג, "גברים מכדור הארץ נשים מכדור הארץ".

רבין קלייר, "נישואין כדיאולוג" – "משימה בשניים".

ג'ון גריי, "גברים ממאדים ונשים מנוגה".

קווי סטפן, THE 7 HABITS OF HIGHLY EFFECTIVE FAMILIES.

הארוויל הנדריקס, "לבסוף מוצאים אהבה".

שיחותיו של ד"ר עמי שקד.