

**תקשורת בנישואין ובמשפחה
חשיבותה, השפעתה על חיי הנישואין וכלים
לתקשורת נכונה.**

עבודת מחקר לתואר ראשון

**תחום הלימודים:
ייעוץ נישואין ומשפחה**

**מגיש העבודה:
אייל אונגר**

**תאריך הגשת העבודה:
מרץ 2008**

תקציר:

- מעלת הדיבור כמחבר בין בני האדם, מקור הרעיון בתורה – הגדרת האדם כיצור "מדבר".
- הדיבור הנו הממוצע בין הנשמה והגוף והוא אשר מבטא את הנשמה.
- בין בני זוג גדלה מעלתו של הדיבור בהיותו מעביר מסרים, החל מרצונות פשוטים וכלה בהבעת רגשות עמוקים וכל מה שביניהם.
- הקשר בין תקשורת אפקטיבית בנישואין ובין שביעות רצון מהנישואין:
- הקשר בין תקשורת נכונה לשביעות רצון בנישואין ובין תקשורת לקויה לפגיעה ביציבותן של הנישואין.
- אחת מנקודות המפתח של המטפל היא שיפור התקשורת בין אם היא שלילית אזי ללמד את הזוג לדבר בצורה חיובית ונעימה יותר, ובין אם היא כבר חיובית אזי שתהיה חיובית עד למאד.
- הגדרת מטרת העבודה השפעת התקשורת בהיבט החיובי והשלילי שבו, סגנון התקשורת מההיבט הנשי והגברי, ודרכי לימוד איך ניתן לשפר את התקשורת.

תוכן העניינים

4.....	מבוא והקדמה:
6.....	פרק א': מהותה של תקשורת אפקטיבית
9.....	פרק ב': ההיבט הגברי והנשי בניהול שיחה
20.....	פרק ג': קשר ושליטה בתקשורת הזוגית
22.....	פרק ד': מכשולים אופייניים בדרך לתקשורת אפקטיבית
25.....	פרק ה': כלים לתקשורת אפקטיבית
35.....	מהות הנתינה
47.....	פרק ו': מצבים ותנאים סביבתיים ליעול התקשורת
53.....	פרק ז': ניהול קונפליקטים
58.....	פרק ח': התנהגויות בולמות תקשורת
61.....	פרק ט': תקשורת במשפחה – יחסי הורים וילדים
72.....	סוף דבר
72.....	ביבליוגרפיה

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 כוחה 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".

מהחיבור 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), דומה 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 שכניה, 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.

הקשר בין תקשורת אפקטיבית בנישואין ובין שביעות רצון מהנישואין

סקירת הספרות העוסקת בתקשורת בנישואין מביאה שורה ארוכה של סימוכין להשערה כי קיים קשר בין תקשורת בין-זוגית – ושביעות רצון מהנישואין.

רפפורט (1976) טוענת – שתקשורת אפקטיבית בין זוגית היא סממן יסודי בנישואין פונקציונליים ומשביעי רצון, וכי תקשורת שכיחה ובהירה היא בקורלציה גבוהה להסתגלות טובה לנישואין, והיא צורך בסיסי לקיום נישואין משביעי רצון.

קטר ודייר, (1965) **טרוין** (1938) **שיפמן** – (1960) כותבים כי לדעתם – תקשורת לקויה היא הגורם העיקרי לאי תפקוד בנישואין.

ברנרד, (1964) **ברגס וולין** – (1953) טוענים אף הם שתקשורת אפקטיבית היא בקורלציה גבוהה להסתגלות בנישואין, בעוד שלהפך – תקשורת דלה קשורה בנישואין בעלי התאמה דלה.

מקרים שבדקו את הקשר בין תקשורת בהירה ואושר בנישואין העלו – כי הקשר הקיים ביניהם הינו חזק למדי.

נרון, (1967) **מרפי ומנדלסון** (1973) מצאו כי קיים מתאם חיובי גבוה בין תשובות נחקרים לגבי מידת התקשורת שביניהם – ובין מידת שביעות הרצון מנישואיהם.

גרני, (1977) **מילר, נונלי ווקמן** (1975) טוענים שתקשורת אפקטיבית חיונית לצורך קיום נישואין משיביעי רצון.

אפשטיין וג'קסון (1978) הגיעו בעצם לאותה מסקנה – מן הכוון ההפוך – ולטענתם – תקשורת דלה בין בני-זוג מחזקת למעשה חוסר שביעות רצון מן הנישואין – ולהפך: (= חוסר שביעות רצון מן הנישואין מוביל בהכרח לתקשורת לקויה ובלתי-אפקטיבית).

נרון (1967) מציין, כאמור, כי קיים קשר הדוק בין תקשורת בין-זוגית והסתגלות לנישואין – וכי יש לכך השלכה בעלת חשיבות לתכנון טיפול במשפחות. לפיו, המפתח לשיפור מערכת היחסים בין בני הזוג טמון במיקוד תשומת ליבם לדפוסי התקשורת שביניהם – ובמידה ויוכלו לזהות דפוסים המקשים על התקשורת נציע להם אחרים – טובים יותר – ואז יחול שיפור במערכת היחסים ותיגבר שביעות הרצון ההדדית.

המחקרים והספרות מצביעים על קשר בין תקשורת אפקטיבית בנישואין ובין שביעות הרצון מהם. ואכן, מטפלים במשפחות ויועצי-נישואין ידעו מזה זמן לייחס לתקשורת חשיבות מרובה, אך עד לשנות השבעים לא פותחה תכנית שיטתית ככלי ביד המטפלים במטרה להציע דרכים שיוכלו לשפר את התקשורת הבין-זוגית.

מטרת עבודה זו היא לבחון ולבדוק את המושג תקשורת ואת ההשפעות שיש לתקשורת על חיי הנישואין במובן השלילי ובמובן החיובי.

מהם דפוסי התקשורת המאפיינים כל אחד מן המינים, מהם הגורמים להפרעות בתקשורת ומהם הכלים והמיומנויות בהם יש להשתמש על מנת לקיים תקשורת חיובית.

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 לכן 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.

ולכן טוענת ד"ר קלייר רבין בספרה "נישואין כדיאולוג", כאשר 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 מתוקף 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, שבן 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 שבן 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.

האינטראקציה האנושית

האינטראקציה האנושית מתבצעת באמצעות תקשורת. כל התחברות חברתית חברות, משפחה, קהילה, ארגון מתקיימת באמצעות תקשורת.

להלן הגדרות אחדות של המושג "תקשורת", המבטאות את הממד החברתי והבין-אישי: תקשורת היא החלפת רעיונות, דעות, עובדות או רגשות בין שני אנשים או יותר. תקשורת היא תהליך, שבאמצעותו אנו מבינים אחרים והם מבינים אותנו. תקשורת היא העברת מסר לזולת, כדי לעורר אצלו תגובה מסוימת. תקשורת היא שימוש במילים ובאותות כדי להשיג מידע ולהתחלק בו. תקשורת היא התנהגות מילולית או סמלית, שבאמצעותה מבקש מעביר המסר להשפיע על מקבל המסר.

ההגדרות השונות מדגישות היבטים שונים של המושג תקשורת:

תוכן (מידע, עובדה, רעיון, הרגשה);

מניע (כוונה מודעת להשפיע, להתרועע, להשתתף);

תוצאה (השגת הבנה, השפעה, הדדיות);

אמצעי העברה (מילים, אותות, סמלים);

הקשר בין הלשון ובין מין הדוברים נבדק במקומות שונים בעולם מזה עשרות שנים. תחילה נתגלו הבדלים מסוג זה בלשונות המדוברות בחברות סגורות, כגון באפריקה, ביפן ואצל אינדיאנים באמריקה. מכיון שבחברות אלו מעמד האשה שונה ממעמדו של הגבר, נמצאו הבדלים בולטים מאוד בלשונם, עד כדי היווצרות מעין "לשון נשים". בעקבות הקמתן של תנועות פמיניסטיות במערב, החלו לחקור הבדלים אלו בתחילת שנות השבעים, בעיקר בארצות-הברית ובבריטניה.

המחקרים הראשונים שנערכו בשפה האנגלית הניחו כי גם בארצות המערב קיימת אפליה כלפי האשה, ומעמדה החברתי נחות מזה של הגבר. מכיון שהבדלים חברתיים אמורים לבוא לידי ביטוי גם בלשון, שיערו שייתכנו הבדלים לשוניים בין בני שני המינים. גישה זו קרויה תרבותית-אנתרופולוגית או "גישת שתי התרבויות", ומתרכזת בהבדלים בדרכי החשיבה השונות, המתבטאות בין השאר בהתנהגות לשונית שונה.

בפרק זה נציג את ההבדלים הלשוניים שבין גברים לנשים ואת הסיבות ליצירת הבדלים אלו, על-פי "גישת שתי התרבויות".

בנוסף, נדון בהתנהגות המילולית והלא-מילולית של גברים ונשים, שהרי יחסים בין-אישיים, מכלול "החליפין" הרגשיים, ההכרתיים והחברתיים שבין שני פרטים או יותר, באים לידי ביטוי בשתי קבוצות עיקריות של התנהגויות מילולית ולא מילולית. ולסיום תובא השקפת היהדות על הנושא.

אינטראקציה חברתית בחיי היום-יום:

הרולד וסיביל עושים דרכם לביתם של זוג חברים בפרבר בלתי מוכר של קלמסון שבדרום-קרוליינה. הם סובבים סחור סחור מזה עשרים דקות בחיפוש נואש אחר סמטת "קריק ויו", והשעה כבר מאוחרת. אצבעותיו של הרולד מתהדקות סביב ההגה בעצבנות גוברת והולכת. סיביל יושבת סמוך לו, מביטה היישר קדימה ואינה מעזה לפצות את פיה. שניהם מבינים שהערב החל ברגל שמאל. (Tannen, 62:1990).

פרק ב': ההיבט הגברי והנשי בניהול שיחה

גריי (תשנ"ד 1994 עמ' 150) מציין כי "תקשורת היא היסוד החשוב ביותר בקיום מערכות יחסים". כיוון שאנו חיים במעגלים רבים של מערכות יחסים, הרי שאנו מתקשרים כמעט ללא הפוגה. לכן כדאי שנבחן מהי ה"תקשורת" אותה אנו מבצעים כה רבות. ובכן, בפשטות, תקשורת מתבצעת, כאשר צד אחד מעביר מסר וצד שני קולט את המסר המועבר. הפשטנות בהגדרה זו מתאימה, אולי, לתקשורת – מחשבים, אך לא לתקשורת בין בני אדם. בסוג כזה של תקשורת עלינו להוסיף את המימד של העולם הפנימי: המוסר מנסה לתרגם מסר מעולמו הפנימי לקוד, שמוסכם על שני הצדדים. הנמען קולט את המסר, מפרש אותו לפי עולמו הפנימי שלו-הוא, ומחזיר תגובה, וכך נוצרת תקשורת. (שחר תשנ"ה 1995) השוני בין העולמות הפנימיים של אנשים עלול לגרום לכך שהמסר יתפרש אחרת ממה שהתכוון המוסר. ואם כך בין שני בני אדם בכלל, קל וחומר בין גברים לנשים, שכן עולמם הפנימי שונה בתכלית. לעיתים ההבדלים ביניהם הם כאלו, שנראה כאילו מדובר באנשים מתרבויות שונות לחלוטין. (טאנן תשס"ב 2002 עמ' 119) ואולי אם נראה את הדברים באור כזה יקל עלינו להבין שיסגור הבדלים, ושחשוב להיות מודעים להם, ממש כפי שאנו מודעים להבדלים בין אנשים מתרבויות שונות ומקבלים אותם בפשטות.

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, אצל האשה נתפסת השיחה, כאחד המדדים התת-מודעיים לרמת הקשר והשייכות ביניהם, שיחה קולחת ונעימה, נותנת תחושה לאשה שבעלה מעוניין בה, ובשיחה איתה, וזוהי הוכחה שהוא מעריך את אישיותה, ולכן היא נפגעת, כאשר אין שיחה שוטפת ביניהם.

למעשה, המילים בהם מתבטאים גברים ונשים כאחד, הן אותם מילים, 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. לדוגמה – "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 בנסיגות 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".

גבר מגדיר את ה"אני" שלו דרך יכולתו להגיע להישגים. הגבר נוטה לעיסוקים מחוץ לבית, מתעניין בחפצים ברורים ומציב מטרות חד משמעיות. הוא מגיע לסיפוק כאשר הוא כובש יעד ופותר בעיות בכוחות עצמו. הוא מבקש עזרה כאשר הוא זקוק לה. הצורך הראשוני שלו הוא אמון ביכולותיו האישיות. (גריי תשנ"ד 1994 עמ' 22) נשים מגדירות את ה"אני" דרך הרגשות ואיכות מערכת היחסים שלהן. הן מחפשות חיים של שיתוף פעולה, הרמוניה וקהילתיות ומתן ביטוי אישי לרגשות. הן מכוונות למערכות יחסים ומתחשבות ברגשות הזולת. מבחינתן, מתן מחמאה או ביקורת בונה נחשבות כאהבה. כאשר אישה מציעה לגבר עזרה – מבחינתה היא משדרת אהבה, הגבר לעומתה מוצא בכך ביטוי לחוסר אמון ביכולתו, והוא נעלב. (גריי תשנ"ד 1994 עמ' 24) זו הסיבה שבני שני המינים חייבים ללמוד לתקשר ביניהם בדרך נכונה שתגרום לגישה חיובית זה לזה.

מטרת הדיבור, כפי שהזכרנו, היא תקשורת בין אנשים, אלא, כדלעיל, קיים הבדל עמוק בין תקשורת נשית לבין תקשורת גברית. גבר משוחח כאשר עליו להסדיר נושא מסוים או להשגת צורך כלשהו. עבורו הדיבור נועד לשם דיווח. (טאנן תשס"ב 2002 עמ' 117) לעומת זאת, עבור אשה, שיחה אינה רק אמצעי להשגת מטרות, אלא גם מטרה בפני עצמה. השיחה – מבחינת האשה- היא יצירת קשר חזק לסביבה. (כהן תשנ"ה 1995 עמ' 190) לאשה ישנו צורך רגשי בשיחה ובשיתוף אחרים בתחושות אישיות. לדידה, קרבה מושגת ע"י דיבור על יחסים אישיים. קונפליקט עלול להווצר, כאשר האשה תתלונן שבעלה "אינו משוחח איתה", משום שלא שוחחו "שיחת נפש". הגבר אינו מבין את הטענה, שהרי אינו שותק, ואף דן עם

אשתו בעניינים טכניים מסוימים. מודעות וכניסה לעולם הפנימי של זולתם והבנת השוני ביניהם תקל על בני הזוג לא להיכנס לעימותים מיותרים.

כפי שהסברנו גברים רואים בתקשורת בין-אישית מטרה שונה מזו שהנשים רואות בה. גבר אינו משוחח על בעיות, אלא אם כן הוא נזקק לעזרה מקצועית. לעומתו, אשה משוחחת על בעיות על מנת לשתף ולבטא תחושות. (גריי תשנ"ד 1994 עמ' 2423) ואדרבא, נשים משיגות אינטימיות בשיחה, בעיקר על בעיות. (טאנן תשס"ב 2002 עמ' 117) כבר מעצם שתי ההגדרות שהגדרנו זה עתה בולט השוני העצום שמתרחש בתקשורת בין הגבר לאישה. אי הבנה לשוני זה הוא הגרוע העיקרי לבעיות התקשורת.

נבחן מעט מהפרעות בתקשורת העלולות להיגרם עקב אי ההבנה שהגדרנו. נניח כי אשה משוחחת עם בעלה על בעיות. מטרתה, כאמור, לשתף ולפרוק מעליה משא רגשי. מבחינת הבעל, שיחה על בעיות משמעה בקשת עזרה, ולכן הוא משיא לה עצה. הצורך של האשה בתמיכה רגשית לא בא על סיפוקו, אזי היא מאשימה אותו שהוא לא מקשיב. הוא מצידו אינו מבין מדוע היא באה בטענות, הרי, לפי הבנתו, הוא פעל כשורה. (גריי תשנ"ד 1994 עמ' 27) כך מתחיל מעגל של חוסר הבנה והאשמות הדדיות. חוסר ההבנה של עולמו הפנימי של בן הזוג וצרכיו הרגשיים. מנע שיחה נכונה ויצר קונפליקט רגשי חזק. גברים, שהעמיקו ללמוד את עולמן של נשותיהן יעצרו בנקל את התגובה האינסטנקטיבית, לסיפוק עצות ויעניקו לבנות הזוג את התמיכה הרגשית הנצרכת. הנשים, שאף הן הפנימו את השוני שבין לבין הגברים, לא תאשמנה את הגברים בחוסר הבנה, אלא תדענה שעליהן לבקש את התמיכה, לה הן זקוקות. עלינו לצאת תמיד מתוך ההבנה שהתקשורת בין גבר לאשה אינה מובנת מאליה.

נשים, כמשדרות תקשורת כדרך חיים ולא כצורך הישגי, אוהבות התנצלויות ומצפות להן, בה בעת שהגבר רואה בכך חולשה וחוסר ביטחון. יש בהתנצלות חרטה והכרה ברגשות שנגרמו לאחר. יש בהן גם שיתוף פעולה- כאשר אחד מתנצל על X והשני מתנצל על Y. לעומת הנשים, גברים אינם מצפים להן ואינם מצפים שיבקשו אותם להתנצל. לדידם אין תועלת בהתנצלות, שהרי היא לא תשנה את המצב. מבחינתם התנצלות היא דבר שטחי, משום שאלו רק מלים ולא מעשים. כמו כן גברים נוטים להמנע מהתנצלות ישירה, ומעדיפים להביע חרטה בדרכים עקיפות, מבלי לבטא מה שנראה בעיניהם כהשפלה וכניעה. כדי למנוע עימותים, חשוב שנשים לא תחמצנה את המשמעות המרומזת בהתנצלותו העקיפה של גבר. כמו כן, חשוב שגברים יבינו מדוע התנצלויות חשובות לנשים ויכירו בכוחן לשים קץ לעימותים. (טאנן תשס"ב 2002 עמ' 99-97)

אנו מוצאים לעיתים בתקשורת בין אישית הפרזות ונטייה לתיאורים חסרי שחר. השוני בין גברים לנשים גורם לכך שנקודת המוצא שלהם להגזמות והכללות שונה לחלוטין. לנשים ישנה נטייה להגזים בתיאור קשים ולהקצינם, כנראה מתוך רצון להבהיר אותם היטב, (כהן תשנ"ה 1995 עמ' 197) או מתוך הצורך לתת ביטוי מלא לרגשותיהן. (גריי תשנ"ד 1994 עמ' 63). גבר, אשר משתמש בדיבור על מנת למסור מידע, מפרש את ההכללות והגזמות במשמעותן המילולית הפשוטה. זה גורר תגובה בלתי תומכת של הגבר, אשר יפסול את הרגשות המובעים ע"י האשה. ויפתח בויכוח נגדם. בחנו כאן דוגמה אחת מני רבות להפרעות בתקשורת, הנגרמות ממשמעויות שונות, הנתנות ע"י גברים ונשים לאותן המלים.

אקט מילולי, שלעיתים קרובות יוצר בלבול במערכות יחסים, הוא השימוש בלשון עקיפה וברמיזות. הרב כהן (תשנ"ה 1995 עמ' 307) טוען כי ברוב המקרים רמיזה נובעת מגאווה בלתי נשלטת. אדם רוצה לקבל ללא התחושה הלא נעימה שישנה בקבלה. אולי הוא גם חושש שאם יבקש במפורש, תגדל מחויבותו להחזיר. טאנן (תשס"ב 2002 עמ' 141) טוענת כי חלק מההגיון שמאחרי הרמיזות הוא הדעה, שאינך צריך לבקש, אלא על האחרים להתנדב לעשות את שצריך, אם רק יבינו את הצורך הזה. יתכן ובבסיס הרמיזות ישנה ציפיה לא מודעת ש"אם בן זוגי אוהב אותי עליו להבין אותי ולדעת מהם צרכי, מבלי שאומר זאת במפורש". הנטייה להשתמש בלשון עקיפה קיימת בעיקר אצל נשים. הן נוטות לתת ביטוי לרצונות או להצהיר על רגשות ולא לבקש או לדרוש באופן ישיר. לעומתן, גברים נוטים לבקש ישירות, ולכן אינם מזהים את ההצהרה עם בקשה לביצוע. מודעות לשוני זה תמנע, בוודאי, מנשים רבות תסכולים על כך ש"לא מבינים אותן", ומגברים שאינם מבינים מדוע הנשים באות אליהם בטענות.

שוני נוסף שאנו מזהים בתקשורת בין המינים נובע כאשר מי מבני הזוג נמצא במצבי מצוקה והתמודדות במצב לחץ. גברים, הנמצאים במצוקה, או שהם נסערים ממשו, נוטים להסתגר, להתבודד ולהתכנס בעצמם, עד אשר ימצאו פתרון לבעייתם. רוב מודעותם מרוכזת בבעיה, והם אינם פנויים להעניק תשומת לב או לשוחח בעומק על נושא אחר. בכל הנוגע למערכות יחסים הם נעשים מרוחקים, פזורי נפש ולא משתפים פעולה. על מנת להשתחרר מהחשיבה על הנושא המטריד אותם, נוטים גברים לעסוק בפעילויות מנתקות ומסיחות דעת.

לעומת הגברים, נשים במצוקה מחפשות אדם, שניתן לבטוח בו, ומשוחחות על בעייתן בפירוט רב. שיחה זו לא נועדה למצוא פתרונות כי אם לפרוק מתחים נפשיים. לכן שיחה שכזו אינה ממוקדת ואינה מסודרת לפי רצף הגיוני. כדי להירגע אשה מפתחת מעורבות רגשית בבעיותיהם של אחרים.

כאשר הגבר במצוקה – אשתו מצפה שהוא ישוחח עמה על המציק לו, אך הוא מתעלם ממנה

ואינו מעניק לה תשומת לב. האשה חשה שלא אכפת לו ממנה. היא מנסה לדובב אותו והוא שותק, היא נפגעת והופכת להיות ביקורתית ותובענית. הבנת מצבו וצרכיו של הגבר בעת כזו תמנע עימות, משום שהאשה תתאזר בסבלנות ולא תפגע מחוסר התקשורת הזמני.

כאשר אשה במצוקה והיא פורקת מתחים בפני בעלה, הוא מאבד את סבלנותו במהירות, משום שאינו מוצא קשר הגיוני בדברים. נוסף על כך, גבר צריך להרגיש, שאשתו שבעת רצון, וכאשר אין זה כך, הוא חש מואשם. תחושה זו גורמת לו להתחיל להתגונן, במקום לספק לאשתו את האוזן הקשבת, לה היא זקוקה. כעת עלול לפרוץ ביניהם ויכוח, הנובע מהאשמות והתגוננות. אפשרות נוספת, שכבר הוזכרה קודם, היא שהבעל ישמע את הבעיה ויספק עצות, כפי שהיה מצפה לקבל בעת שהוא חושף בעיה. האשה, שאינה זקוקה לעצה אלא לתמיכה, תרגיש ביאוש חוסר הבנה מצידו של בעלה. הבנת הצורך של האשה, בעת שהיא פורקת מתחים רגשיים, תעזור לבעל להקשיב ולתמוך מבלי לחוש שזהו כשלון שלו. (גריי תשנ"ד 1994 עמ' 35-45)

הן לגברים והן לנשים ישנם צרכים רגשיים ראשוניים, המבקשים לבא על סיפוקם. תשומת לב של שני בני הזוג האחד לצרכי השני תמנע ויכוחים וקונפליקטים רבים. ההבנה שצרכיהם של הגברים שונים משל הנשים בסדרי העדיפויות ובקדימויות שלהם תגרום להבנה שיש שוני בין בני המינים השונים אנשים, באופן אינסטנקטיבי מעניקים זה לזה את מה שהיו רוצים לקבל, ולא את מה שהזולת זקוק. גבר רוצה לשמוע עד כמה אשתו שבעת רצון מפעולותיו, זה מחזק את האגו הגברי שלו ואת תחושת הביטחון האישי. האישה, שמרגישה שטוב לה, חשה קרבה וחיבור לבעלה. תחושה זו גורמת לה להישען עליו ולפרוק מליבה מצוקה הזקוקה לשותף. הקונפליקט הנוצר ביניהם נובע מכך שהצורך של הגבר לדעת שהוא יכול לספק את צרכי אשתו, לא בא על סיפוקו, הוא חש שהוא כשלון ולכן קשה לו להקשיב לה ולצרכיה. לעומתו הצורך של האישה באכפתיות לא סופק והם נכנסים למעגל של התמרמרות שיגרור ויכוחים ומריבות. פעמים רבות נוצרים קשיי תקשורת, הנובעים לא ממה שנאמר, אלא מצורך רגשי, שלא בא על סיפוקו. העובדה שמדובר ברגשות מקשה עוד יותר, משום שמרבית האנשים אינם מודעים להם, או שאינם יודעים להגדירם בצורה מפורשת. מודעות של כל אחד לצרכיו ולצרכי בן זוגו, תקל עליו להבין מדוע דיבורם תמימים, לכאורה, גרמו לפגיעה רגשית לו או לזולתו. חוסר הידע של האדם להכיר בצורך רגשי ולהביע אותו מקשה מאד על תקשורת נבונה. (גריי תשנ"ד 1994 עמ' 61-62)

פעמים רבות מריבות וכעסים נובעים מצרכים ראשוניים לא מסופקים של שני הצדדים. הצרכים הראשוניים של האשה הם אכפתיות והבנה (גריי תשנ"ד 1994 עמ' 133). לגבר ישנה נטיה טבעית לשלול את תקפותם של רגשות על ידי הסברים הגיוניים. הוא יודע היטב

להסביר לאשה מדוע אינה צריכה להרגיש כפי שהיא מרגישה. האשה מאוכזבת, משום שהצורך הראשוני שלה לאכפתיות ממנה והבנת רגשותיה לא בא על סיפוקו. והיא מתחילה לרטון ולכעוס, לעיתים מבלי יכולת להבהיר לה ולסביבה מדוע היא כועסת. הצרכים הראשוניים של הגבר הם אמון וקבלה. לאשה ישנה נטיה להביע באופן בלתי ישיר רגשות שליליים, והגבר מפרש זאת כהסתייגות ופסילה. הוא לא מקבל את האישור ליחס החיובי אליו, ומכאן קצרה הדרך להתפתחות קונפליקט.

גריי (תשנ"ד 1994 עמ' 125) מעלה צרכים נוספים, בגללם גברים ונשים רבים. הוא טוען כי גברים זקוקים למרחב מחיה, ואילו נשים זקוקות להבנה. הוא סובר כי סיפוק צרכים הדדי יאפשר מעגל חיובי באופן הבא: דרך תמיכתו בצורך שלה להשמע, היא נעשית מסוגלת לתמוך בצורך שלו להיות חופשי. כאשר הגברים ילמדו לתת תמיכה לרגשות האשה, ונשים תלמדנה להאמין בגבר ובכוונותיו הטובות, מריבות רבות תוכלנה להמנע, והתקשורת ביניהם תביא תועלת רבה לשניהם.

הבדלים כמותיים בשיח:

אחת השאלות המעסיקה חוקרים רבים היא אם נכונה הדעה הסטריאוטיפית הרווחת בציבור, שלפיה נשים מאריכות בדבריהן יותר מגברים. ספנדר (1980) טוענת כי ההשוואה לא נעשית בדרך כלל בין נשים לבין גברים, אלא בין נשים לבין שתיקה, מפני שמצפים מן האשה שתשתוק. גם קרמראי (1981) מבטאת רעיון דומה, באומרה שהמסורת הגברית קובעת שהם השולטים בלשון ובנורמות שלה, ולפיכך לשון הנשים אינה נמדדת באותה דרך שנמדדת לשון הגברים. שתי תפיסות אלה מבוססות על העובדה שכאשר קיימות ציפיות מראש, והן נקבעות על ידי גברים בלבד, כל משך דיבור שהוא ייחשב בעיניהם למיותר ולארוך מדי. יש לציין כי לא כל החוקרים או החוקרות תומכים בדעה זו, ורבים ניסו לבדוק את הדבר באופן אמפירי.

טאנ (1990) מדגישה כי משך הדיבור תלוי בנסיבות — גברים מדברים יותר מנשים בנסיבות ציבוריות, כגון פגישות עסקיות, דיונים, שיעורים ואמצעי התקשורת, ואילו נשים מדברות יותר מגברים בנסיבות פרטיות. נראה שהסיבה לכך היא שגברים מנסים לשמור על עצמאות ועל סמכות, בעוד שנשים מנסות ליצור קשר ולשמור עליו. לכן הן חוזרות על עצמן, מסיימות משפטים במילות המשך, כגון: "... או מדברות בחפיפה עם האחרים ויוצרות בכך שיתוף פעולה, המונע שתיקה. מאחר שגברים מסבירים את הדברים ומפגינים ידע, הנשים הופכות לקהל המקשיב, אף אם ידע זה מצוי בידיהן.

הן משדרות סימני הקשבה, שואלות שאלות רבות ומעודדות את הגברים להמשיך ולהרצות לפנייהן, ולכן הם מאריכים בדבריהם.

זמן הדיבור נמדד במחקרים שונים, ונמצא כי הגברים מדברים יותר זמן כאשר מקשיבים להם, ואילו הנשים מדברות יותר זמן בחפיפה עם האחרים.

הבדלים איכותיים בשיח:

במחקר שעסק בראיונות עבודה, שערכה מוצ'ניק (תשנ"ז), התברר כי ההבדלים בשיח הם לא רק כמותיים, אלא בעיקר איכותיים. הגם שמדובר בריאיון תעסוקתי, האמור להיות ענייני ולא רגשי, הפרטים האישיים הרבים שנשים מסרו בו מפתיעים. יתר על כן, לא זו בלבד שהמראיינות סיפרו על עצמן, אלא שגם המראיינות עודדו אותן לעשות זאת, וכך נוצרה אווירה של הבנה הדדית ואינטימיות. אסטרטגיה אחרת של שיתוף פעולה בין נשים בשיחותיהן היא: מתן תחושת תמיכה ומעורבות באמצעות סיפור חוויה אישית כתגובה לחוויה דומה שמספרים להן. לפי טאנן (1990) תגובת האשה במרבית המקרים היא: כן, אני יודעת בדיוק על מה את מדברת, גם אני עברתי חוויה כזאת. בדרך זו היא משדרת מסר של סולידריות, ונוצרות אינטימיות והבנה הדדית, המובילות לשיחה אישית, גם כאשר הנסיבות אינן הולמות תחושות כאלה.

בשיחות בין בני שני המינים, מצבים כאלו נדירים.

גם כאשר גברים מדברים על עצמם ויוצרים סוג מסוים של אינטימיות, הם נמנעים מלגלות חולשה ומפגינים אסרטיביות. הדרך האופיינית לשיתוף פעולה מצד גברים היא לאו דווקא הבעת סולידריות עם בן-השיח, אלא באמצעות מתן עצה מעשית. גם הבדלים אלו עלולים לגרום לקשיים בתקשורת, ואדגים זאת באנקדוטה שמביאה טאנן בספרה (Tannen, 1990):

אשה שעברה ניתוח מספרת לאנשים הקרובים לה על האי-נוחות שהיא חשה בגלל הצלקות שנותרו בגופה.

תגובתה של אחותה היא הבעת הזדהות אתה, משום שגם היא עברה ניתוח דומה ומכירה את הבעיה.

חברתה אומרת שהיא מבינה ללבה, ואף תורמת הסבר לתחושתה.

ואולם, כאשר האשה מספרת זאת לבעלה, הוא מציע לה לעבור ניתוח פלסטי להסרת הצלקות.

היא נעלבת ומודיעה לבעלה בכעס כי אין בכוונתה לעבור ניתוח נוסף, גם אם גופה אינו מוצא חן בעיניו כעת.

הוא מוחה על תגובתה הנסערת ומבהיר כי לא התכוון להתלונן על מראה גופה. הסיבה

להצעתו של הבעל שאשתו תעבור ניתוח פלסטי נעוצה בחוסר שביעות רצון שהיא עצמה הביעה ממראה גופה.

מן הסיפור הזה אנו מבינים כי הליקוי בתקשורת שנוצר הוא תוצאה של פער בציפיות בגלל השוני שבין "תרבות הגברים". בעוד שהאשה ציפתה לתמיכה ולעידוד, שעשויים היו להקל על מצבה, חשב הבעל בטעות כי תרומת עצה מעשית תסייע לה. ייתכן שאילו בני שני המינים היו מודעים להבדלים מסוג זה היו מבינים טוב יותר את כוונת הזולת, והתקשורת ביניהם הייתה משתפרת.

בדוגמה דומה שמביאה טאנן מסופר על שתי חברות שהולכות בגשם, ולפתע מצטרף אליהן ידיד לבוש בבגדים קלים. אחת הנשים שואלת אותו איפה המעיל שלך? והוא עונה תודה, אימא.

נראה כי מה שהגבר פירש כיחס של שליטה, האופייני בקשר שבין אם לילדה, היה למעשה רק ביטוי לדאגה ידידותית, כלומר סולידריות. דוגמה נוספת לפרשנות שונה בין גבר לאשה, (על-פי טאנן):

גבר הגיע לביתו והודיע לבת זוגו כי יריבו משכבר הימים הציע לו שיכתוב פרק לספרו. האשה ציינה בשמחה רבה כמה יפה מצד האיש, שמצא לנכון להתפייס אתו ולשים קץ ליריבות שביניהם על-ידי שיתופו בחיבור ספרו. אולם בן זוגה טען שהיא טועה, ואין היא מבינה נכון את הכוונות שמאחורי המעשה.

לפי הבנתו אין כאן כלל מחווה של פיוס, מכיוון שמדובר בעורך של הספר, ובאמצעות ההצעה להיות רק אחד מן הכותבים בו, הוא מנסה לקבוע את שליטתו עליו. מתברר שהאשה פירשה את המעשה כצעד של סולידריות, ואילו הגבר פירש זאת כהפגנת כוח.

פישמן (Fishman, 1983) טוענת כי גם השימוש בשאלות עשוי להעיד על אסטרטגיה של שיח.

היא בדקה את לשונם של בני זוג אקדמאיים בשיחותיהם הבלתי פורמליות, ומצאה כי נשים השתמשו במספר רב יותר של שאלות, בעוד שגברים השתמשו במספר רב יותר של משפטי חיזוי.

ההסבר שפישמן מציעה לכך הוא כי מדובר באסטרטגיות שונות של שיח, שלפיהן נשים משתמשות בשאלות כדי לעודד את המשך השיח, ואילו גברים עוצרים למעשה את אפשרות המשך השיח.

כך, למשל, השתמשו הנשים לעיתים קרובות בשאלה: Do you know what? (אתה יודע מה?), האופייניות ללשון ילדים, ובכך הן גרמו לבני זוגם להקשיב לסיפוריהן. ג'ונסטון (Jonston, 1993) גורסת כי גברים ונשים בוחרים בנושאים שונים ובאופנים אחרים בשיחותיהם לא רק מכיוון שיש להם תפיסה פסיכולוגית או חברתית שונה או הם משתייכים לתת-תרבויות שונות, אלא גם מכיון שהם יוצרים לעצמם עולמות שונים.

היא השוותה בין סיפורים אישיים שסופרו בידי גברים ונשים, ובדקה את הבדלי התוכן ביניהם.

התברר שסיפוריהן של נשים קשורים בדרך כלל בנורמות החברתיות, והם עוסקים בפגישות עם אנשים ובעזרה לזולת. לעומת זאת, סיפוריהם של גברים קשורים בתחרות, הם עוסקים בתחום הפיזי, כגון ריב או התקוטטות, או בכישורים הקשורים בכבוד העצמי, כגון פעילויות ספורט.

גם ההתמקדות בהקשר הנרטיבי (הסיפורי) שונה מגבר לאשה: בעוד שגברים מפרטים בדרך כלל את הרקע הקשור בזמן ההתרחשות ובמקומה, הנשים מדגישות יותר את שמות המשתתפים.

ההסבר של ג'ונסטון הוא: שנשים נזקקות יותר לחברה ולקהילה, ומשם הן שואבות את כוחן, ואילו אצל גברים מקור העוצמה הוא בפעילות העצמית כנגד הזולת.

הבדלים בין המינים בהתנהגות לא מילולית:

כולנו יודעים מניסיון אישי, כי במרבית המקרים רגשות חזקים אינם זקוקים למילים על מנת שאדם אחר יבין אותם.

לא אחת אנו חשים כעס חזק, שמחה גדולה או עלבון עמוק. האדם שכעסנו עליו, שנפגענו ממנו או ששמחנו עמו ידע, בודאי, על הרגש שעורר בנו. המידע הרגשי הועבר אליו באמצעות התנהגותנו הלא מילולית.

מחקרים מעידים, כי למידת ההתנהגות הלא מילולית מקבילה ללמידת השפה המדוברת, וכי מגיל צעיר ביותר אנו סומכים על סימנים לא מילוליים על מנת להעביר מידע ולקבלו. אופנים שונים של תקשורת לא מילולית זוהו ונחקרו: הבעות פנים, קשר עין, מגע יד, הופעה חיצונית (כולל שיער, איפור ולבוש). כמו כן נחקרו היבטים חוץ-לשוניים של השפה ובכללם: טון הדיבור, הפסקות בדיבור, השמעת הגאים, כגון: אהמ... אהה... נחקרו גם תנועות הגוף במרחב ויחסי המרחב בין בני אדם, אף הם כהיבטים של תקשורת.

אופני תקשורת אלה הרגישות לקיומם בקרב הזולת והיכולת לזהותם ולפענחם כראוי הנם מרכיבים חשובים ביותר בתקשורת הבין-אישית. יש הסבורים שהם משקפים את הרגשות בדיוק רב יותר מאשר המילים עצמן, אולי משום שהם מופקים, לעיתים קרובות, באורח ספונטני ובלתי מודע, ועל כן ביכולתם להוסיף על עצמת המסרים המילוליים או להפחית מהם.

מהרביאן, למשל, טוען, כי הרושם הנוצר, בעת מגע ישיר ובלתי אמצעי של פנים-אל-פנים בין בני אדם, מושפע משלושה גורמים עיקריים: התנהגות מילולית, טון דיבור והבעות פנים. מהרביאן ערך סדרת מחקרים אמפיריים שבהם השווה את השפעתם היחסית של שלושת הגורמים, אשר כל אחד מהם מציג מידע שונה ולעיתים אף סותר. מהרביאן טוען, כי אפשר

לתאר את השפעתם בנוסחה שלהלן:

סך כל הרושם שווה 7% התנהגות מילולית 38% טון דיבור 55% הבעת פנים. כלומר, השפעת הבעת הפנים היא הגדולה ביותר, השפעת טון הדיבור היא השנייה בחשיבותה ולאחריה השפעתן של המילים. כאשר הבעת הפנים סותרת את המילים המובעות, הבעת הפנים "תנצח" ותגדיר את סך כל הרושם שיווצר. כאשר טון הדיבור מנוגד למילים, הרושם הכללי יוגדר יותר באמצעות הטון. אם המילים חיוביות אך הטון שלילי, יהיה הרושם הכללי לא אמין. כלומר, גם אם תוכן של מילים מדוברות הוא חיובי, אין בכוחן לחפות על טון דיבור או הבעות פנים שליליות. האם גם בתחום ההתנהגות הלא מילולית אנו מוצאים הבדל בין נשים לבין גברים בהפקת הביטויים הלא מילוליים? בפענוחם? בשאלות אלה אדון בסעיף הבא.

קיים הבדל שיטתי בהתנהגות הלא מילולית של גברים ונשים: נשים, יותר מגברים, מקשיבות בנימוס ובחוסר ביקורתיות. בעת השיחה הן מישירות מבט, אך שלא בעת שיחה, הן נמנעות, יותר מן הגברים, מלהישיר מבט.

נשים מחייכות יותר מן הגברים חיוכים של נימוס, ובאופן כללי פניהן מבטאים יותר רגשות משמבטאים פניהם של גברים.

נשים נוגעות בחברותיהן במהלך שיחה יותר משנוטים גברים לגעת בחבריהם. נשים נוטות, יותר מגברים, לפנות את הדרך על מנת למנוע התנגשות או ויכוח. החוקרים התמקדו בשני סוגים עיקריים של התנהגויות לא מילוליות: התנהגויות המייצגות דומיננטיות או כניעה ביחסים בין-אישיים והתנהגויות המייצגות חום וביטויי רגש.

הבדלים בין המינים בשימוש בשתי מערכות נבדלות אלה של ההתנהגויות הלא מילוליות בולטים ביותר, טוענים החוקרים. הגברים עושים שימוש מרבי בהתנהגויות לא מילוליות, שהשתמעותן היא דומיננטיות ומעמד גבוה, ואילו הנשים מפיקות התנהגויות המתפרשות כחום וכאהדה.

הגבר ה"טיפוסי" מצטייר, על-פי-רוב, כבעל יכולת ואסרטיביות, ואילו האשה ה"טיפוסית" מצטיירת ככנועה ממנו וכבעלת יכולת פחותה, אך שופעת חום והבעות רגש.

הבעות גוף מרחב אישי:

החוקר רוברט סומר (Sommer, 1959) טבע את המונח מרחב אישי. על-פי תפיסתו, מרחב אישי הוא קו הגבול הבלתי נראה, אשר כל אחד מאתנו יוצר סביב הגוף; מעין בועת מרחב, המגנה עלינו מפני קרבה גדולה מדי של האנשים סביבנו.

מחקרים מראים כי נשים תופסות פחות שטח במרחב, לא רק בשל היותן, בדרך-כלל, קטנות מן הגברים במבנה גופן, אלא גם בשל תנוחת גופן במרחב: נשים נוטות לשבת כשזרועותיהן שלובות, נחות בחיקן או צמודות לצדי הגוף, רגליהן צלובות וירכיהן צמודות. תנוחה זו תוספת

שטח מזערי במרחב. גברים, לעומת זאת, נוטים להתפרקד, להניח את זרועותיהם על משענות הכיסא או הכורסא שעליהם הם יושבים, לפשוט את רגליהם לפנים, וכשהם מניחים רגל על רגל הם נוהגים לעשות זאת בזוויות רחבות. התנוחה הגברית תופסת יותר מרחב; ולפיכך בועת המרחב האישי של הגברים גדולה מזו של נשים. תנוחת הגברים נוטה גם להיות נינוחה ופחות סימטרית מזו של הנשים. עובדה המתפרשת כסימן של סטטוס וכו'. בתצפיות שנערכו על סטודנטים באוניברסיטה התגלה, כי גברים ונשים נוטים לשאת את ספריהם בצורה שונה: נשים עוטפות זרוע אחת, לעתים את שתיהן, סביב הספרים, ומשעינות את קצה חבילת הספרים על גופן. גברים נושאים את הספרים ביד אחת, היד האחרת נשענת על המותן. התנוחה הגברית מתפרשת על חלק גדול במרחב יותר מן התנוחה הנשית, והיא יותר נינוחה ממנה ופחות סימטרית.

הבעות פנים:

עיקר הממצאים מעידים, כי גברים מבטאים את עצמם באופן לא מילולי פחות מנשים. המחקרים שהצטברו נוגעים להתנהגויות הלא מילוליות האלה: קשר עין, חיוכים, דרכי הצפנה של רגשות והיכולת לפענח התנהגויות לא מילוליות.

קשר עין:

בדרך כלל מבטא קשר עין, המתלווה לשיחה בין שניים, חום רגשי, עניין, אישור לקשב, חיבה לזולת או הזמנה. כך גם מבינים אותו מרביתנו. נשים יוצרות בעת שיחה יותר קשר עין מאשר הגברים, אך בזמנים אחרים נמנעות ממנו. חוקרים רבים סבורים, כי ההבדלים בין המינים בקשר עין מבטאים את העניין שמגלות נשים ביצירת קשרים בין-אישיים רגשיים.

חיוך:

הממצא שלפיו נשים מחייכות יותר מגברים תועד במחקרים רבים. מממצאי המחקרים מסתבר, כי נשים מחייכות גם כאשר אינן מרגישות שמחות במיוחד, וכשאין להן סיבה נראית לעין לחיך. נשים מחייכות יותר מגברים כשהן נמצאות לבד ומגבירות את מספר החיוכים כאשר אדם נוסף נכנס לתמונה. אחד ההסברים אשר הוצעו לנטייתן של נשים לחיך, בעיקר בתגובה על נוכחותו של אדם אחר, ציין את רגישותן היתירה של נשים לגירויים חברתיים. חיוכן של נשים אשר, לעיתים קרובות, אינו מבטא מצב נפשי פנימי, הוסבר כחלק מן האינטראקציה החברתית שלהן; אינטראקציה שבה במקרים רבים הן מנסות לגרום לזולת להרגיש נוח. חיוכם של גברים, לעומת זאת, הוא ביטוי למצבם הנפשי, ואינו מושפע מנוכחותו או מתחושתו של הזולת. קרוב לודאי שמקצת החיוכים השכיחים שנשים מחייכות מכוונים לפייס את הזולת ולהשקטו ולקבל ממנו אישור.

הצפנה ופענוח:

באופן כללי, נשים רגישות יותר מן הגברים לסימנים לא מילוליים. קיימות עדויות, שלפיהן נשים "מצפינות" ביתר הצלחה מגברים את רגשותיהן, כלומר, הן מיומנות יותר מן הגברים בהבעת רגשותיהן באמצעים לא מילוליים.

עליונותן של נשים ברגישות שהן מגלות לסימנים לא מילוליים בהבעה, בזיהוי, ובשימוש בהם עשויה להיות הסיבה לסטריאוטיפ, המתאר נשים כבעלות "חוש שישי" או אינטואיציה. מכיון שנשים שמות לב לדברים שגברים מתעלמים מהם, לא פלא שהן רואות, לפעמים, דברים הנעלמים מעיניהם.

סיכום:

התנהגותן הלא מילולית של נשים מביעה בעיקר הכנעה, קבלה וחום, ואילו התנהגותם הלא מילולית של גברים מביעה בעיקר סמכותיות, תחרותיות ומעמד חברתי עדיף. להבדלים בין המינים יש משמעות רבה ביותר, שכן אף-על-פי שההתנהגויות הלא מילוליות, בדרך-כלל, אינן מופקות באורח מודע ואינן נלמדות בצורה פורמלית, הרי שהן, יותר מהתנהגויות רבות אחרות, מצביעות על חלחולם של הסטריאוטיפים המיניים בהתנהגותנו.

פרק ג': קשר ושליטה בתקשורת הזוגית

מערכת היחסים הזוגית נעה באופן קבוע בין שני קטבים שונים זה מזה האחד קשר והשני שליטה. טאנן (תשס"ב 2002 עמ' 73) טוענת כי כל מערכת יחסים וכל שיחה במשפחה הן מיזוג של הרצון לקשר ולשליטה. מהמלה "משפחה" משתמע קרבה וקשר. כולם מחפשים קשר, הגורם לבני אדם להרגיש אהובים ובטוחים. אך הקרבה והקשר פירושה גם שאכפת לבני משפחה מה חושבים הקרובים להם. לכל מה שיעשה בן משפחה יש השפעה על השאר, ולכן יש להביא בחשבון את צרכיהם והעדפותיהם – מה שנותן להם את הכח לשלוט בפעולות של קרוביהם ולהגביל את עצמאותם.

ניתן לראות הן את הרצון בקשר והן את הצורך בשליטה כקו רצף בין שני קטבים. הדחף לשלוט מתמקם בכל שיחה על קו הרצף שבין היררכיה לשוויון. בנקודות הקצה של ההירארכיה הופכת מערכת היחסים למאבק כוחות של שליטה. המערכת פועלת כך שהאדם הנמצא בראש הרצף ההירארכי מחזיק בשליטה, ומכוון את אלו שממוקמים מתחתיו בעשייתם במקום בו פועלת מערכת הירארכית מובהקת אין מקום לקשר שוויוני, ובמערכת בה הקשר הוא שוויוני אין מקום ברור למערכת שליטה הירארכית. במערכת משפחתית יש

צורך למצוא את קו האיזון בין המקרים בהם צריכה להיות מערכת הירארכית ובין המקרים בהם צריכה לפעול מערכת שוויונית.

מערכת יחסים היררכית אינה רעה בהכרח יש בה הרבה פנים טובות.. היא כרוכה במחויבויות הדדיות של ההורים לילדים, אשר מטבע החיים ממוקמים בתחתית רצף השליטה. לילדים ישנה מחויבות לשמוע בקול ההורים, ולהורים ישנה מחויבות להגן עליהם ולסייע להם. אלו הנמצאים במקום הנמוך בהיררכיה זקוקים לקבלה ברורה של גבולות וחובות, לבטחון שהם מספקים ולזכויות יתר. לעומתם המחזיק במקום הגבוה בהיררכיה - לוקח על עצמו אחריות וחובות לגבי הכפופים לו.

ניתן היה לצפות כי המטרה של מבוגרים היא להתקרב ככל האפשר לקצה של השוויון ברצף השליטה, אך אין זה כך בהכרח. לאדם, הממוקם למטה, תזוזה לכיוון השוויון כרוכה באובדן הגנה וסיוע. לאדם, הממוקם למעלה, תזוזה לכיוון השוויון כרוכה באובדן הקשר, הנובע מאחריות כלפי האחר. בשיחות משפחתיות יש למצוא את המקום הנכון ברצף השליטה, מקום שמערב את האחריות, האכפתיות והעצמאות. (טאנן תשס"ב 2002 עמ' 74)

רצף הקשר הוא רצף נוסף במערכת המשפחתית זהו רצף שלאורכו נעות כל מערכות היחסים במשפחה. רצף הקשר מגדיר מקום על הקו הנמתח בין קרבה לריחוק. גם ברצף זה, כמו בכל מערכת קשרים יש לשמור על איזון עדין בין קשר חופשי לקשר חונק אם נעים צמוד מדי לכיוון הקרבה- מסתכנים בתחושות מחנק, פלישה לפרטיות והשתלטות. אם נעים לקצה השני מסתכנים בתחושות הזנחה, זרות וניתוק.

רצף השליטה ורצף הקשר שזורים וכרוכים זה בזה. התקרבות רבה מדי לקצה "קרבה" ברצף הקשר, עלולה לגרום לתלות או לתחושה שמישהו משתלט עליך וזהו כבד. מעבר למערכת השליטה בקצה ההיררכי שלה. עם זאת, במשפחה מיקום זה יכול לקבל זווית חיובית – כאשר היררכיה רבה מראה על קרבה רבה – המטפל לוקח אחריות על אחד מבני המשפחה והטיפול יוצר חיבה הדדית.

ניתן לראות את רשת הקשר שליטה כמערכת צירים משותפת שיש בהם נקודת השקה ברורה ומיקום כל אחד מבני המשפחה על המערכת הזו יציג את מיקומו במערכת זו. כמובן שמקומו של כל בן משפחה משתנה לפי יחסו לאחרים. כך שביחסים בין הורים לילדיהם ההורים נמצאים בנקודת שליטה וקרבה רבה, והם לוקחים אחריות על ילדיהם, אבל בינם לבין עצמם יש צורך בקשר ותחושת שוויון ואיזון הדדי.

בשיחות משפחתיות יכולים להיאמר דברים ברוח של דינמיקה אחת, אך להתפרש ברוח של דינמיקה אחרת, וכך לגרום להפרעות בתקשורת ולמריבות. למשל: הערה המושמעת מתוך אהבה ואכפתיות (רצף הקשר) עלולה להתפרש כניסיון להכתיב התנהגות (רצף שליטה). אם משתמעת מההערה גם ביקורת, לדעת המקבל, הרי שהוא יחוש נשלט (רצף שליטה, קצה היררכיה) וזה יצור ריחוק ביניהם (רצף קשר, קצה ריחוק). מתן עצות, הערות והצעות לשינוי יכולים להתפרש כאכפתיות – אם מתבוננים בהם דרך עדשת הקשר, אך יכולים גם להתפרש כביקורת, אם מתבוננים בהם דרך עדשת השליטה. המודעות לרשת קשר-שליטה והבנת המשמעות הכפולה שלהם יעזרו לבני זוג המשווים ביניהם, למקד את הנאמר ואת תחושותיהם, וכן לנסות ולהבין את הדברים מנקודת ראייה / עדשה נוספת. הרחבת היריעה מאפשרת לימוד זכות מבוסס ומשמעותי, וכך תורמת לשיפור התקשורת ביניהם. (טאנן תשס"ב 2002 עמ' 75)

פרק ד': מכשולים אופייניים בדרך לתקשורת אפקטיבית

לאחר שנוכחנו 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.

דו שיח שאינו משתף פעולה עלול לקבל כמה צורות. הוא עלול להיות לוחמני, תחרותי, מבולגן או שעלול לשגות ולהפסיק טרם זמנו כדי להימנע ממחלוקות גלויות. הרגלי תקשורת לקויים עלולים לגרום לדיבור חסר רגישות. נוסף על כך, ככל שבני הזוג מרגישים פגועים או כעוסים יותר הם נוטים להתייחס לבן הזוג כאל אויב מאשר חבר צוות. ככל שחברים מתחילים להתייחס זה לזה כאילו היו אויבים מערכת היחסים שלהם נעשית פוגענית יותר, לא נעימה ומכניסה אותם לעמדת התגוננות.

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

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,

חושות טינה, "ואנטי", האשמות הדדיות מותירות בסופו של דבר את שני בני הזוג, מתוסכלים וממורמרים.

התקפות אישיות – כאשר אחד מבני הזוג נכנע לדחף לתקוף באופן אישי את בן או בת זוגו בהעלבות, או

שפלות, 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.

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 גיליתם משהו חדש בענין. אין בידינו אפשרות לשנות את העבר, או לתקנו, אבל בידינו לשנות את ההווה ואת העתיד, ועל כך יש לעבוד.

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.

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 אגרוף" מיותר, או לויכוח מתלהם, אשר תוצאותיהן מי ישורנה.

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.

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.

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 המאויים, את התחושה שאינו צריך לקחת ברצינות יתירה את דברי בן זוגו.

נקודות רגישות וסגנון דיבור - כפי שנאמר, מושפעות השיחות בין בני אדם מעולמם הפנימי. בעולמו הפנימי של כל אחד קיימים תחומי רגישות, בין שמקורם בהסטוריה המשותפת, ובין שמקורם בהסטוריה הפרטית מתקופה קודמת. מסיבות אלו, עלולה אמירה בעלמא לפגוע בנקודה רגישה אצל השומע, והוא מגיב באופן שנראה לבן שיחו כחסר פרופורציה לנאמר. מחד, בן זוג אינו טורח ליידע את בת זוגו אודות רגישויות אלו. ומאידך, קיימת ציפייה, כי בן הזוג יכיר את נקודות התורפה של בן זוגו ויכבד אותן. אין אפשרות לאף אדם להכיר כך את נקודות התורפה החבויות בבן זוגו ולכן משאת נפש זו אינה מתרחשת במציאות, אלא שפגיעות בנקודות אלו צצות ועולות בכל פעם מחדש. כאשר קורות פגיעות אלו, צפות ועולות, בנוסף לפגיעה הרגשית האמורה, גם תחושות אכזבה ותסכול, שתובלנה בד"כ לקונפליקט. מודעות עצמית לרגישויות ושיחה עליהן עשויות למנוע פגיעות הדדיות רבות בין בני זוג. (טאנן תשס"ב 2002 עמ 77)

מערכת החינוך והתרבות הקהילתית, בה גדלו בני הזוג, משפיעות לרוב על שינויים בסגנון הדיבור כלפי זרים וכלפי בני משפחה. יהיו כאלו, ובפרט נשים, שיצפו לפניה מנומסת מצד בן הזוג, כמעט כפניה אל אדם זר. ואילו רבים אחרים סבורים, כי בקשה פחות מנומסת היא גם פחות רשמית ולכן הינה סימן לקרבה ולקשר. אנשים אלו חושבים שקרבה פירושה שאין צריך לפעול לפי "כללי הטקס" וככל שנהייה יותר חבריים נביע קרבה גדולה יותר. מכאן קצרה הדרך לוסר הבנה וקליטת ביטויים, הבאים לבטא קרבה ואהבה כחוסר כבוד. (טאנן תשס"ב 2002 עמ 78)

המודעות להבדלים ברמות הרשמיות והנימוסים ושיחה בין בני הזוג תיישר את ההדורים לבל יעלבו זה מזו מסגנונות תקשורת היסטוריים, אלא יביאו אותם ללמידה משותפת של דרכי שיחה ונימוסים שייבנו בתוך המסגרת המשפחתית החדשה. יחד עם זאת צריך כל אחד מבני הזוג לזכור שכאשר בן זוגו ייפגש עם הקרובים לו מהתקופה הקודמת הוא יחזור לשוחח עמם בדרך המקובלת אצלם ואל לו לבן הזוג להיפגע ולהיעלב. עם זאת, על בן הזוג ה"פחות רשמי" לזכור כי טמונה כאן

סכנה אוניברסלית: לפעמים קל לראות בני משפחה כמובנים מאליהם, ולא להפגין כלפיהם רמה מסוימת של אדיבות והתחשבות, רמה שהיתה מופגנת אוטומטית כלפי אנשים מוכרים פחות. גם כאשר פועלים שלא לפי "כללי הטקס", מוטב לא להרחיק לכת עד כדי כך שבני המשפחה היקרים יחושו פגועים, בעוד שמחווה קטנה של התחשבות תגרום להם לחוש נאהבים. (טאנן תשס"ב 2002 עמ' 79)

אלו אבות המכשולים המצויים בתקשורת, לפי דברי ד"ר ונינג, אצל בני הזוג, אשר לא השכילו לפתח תשתיות קשר, הבנויים על בסיס דו-שיח ודיאולג.

פרק ה': כלים לתקשורת אפקטיבית

דיאולג

היסוד הראשון לתקשורת תקינה היא "הדיאולג", שזה מעבר ממצב של שני בני-אדם המדברים "על – עצמם" שזהו – מונולוג, למצב של שניים המדברים "זה עם זה" שזהו – הדיאולג. דיאולג פירושו: דו-שיח המבוסס על קבלת דברי האחר, על הרצון להבין אותו, על – ידי הקשבה אקטיבית ומלאה, וכשהמטרה הנעלית היא יצירת אוירה 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 דיאולג, 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 לדיאולג 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 עצמו, כגון: להיות מובן, לנצח, להשפיל, לשכנע וכדו', אלא הרעיון הנעלה בדיאולג – הבנת השני – חשוב לי יותר מכל האינטרסים האישיים שלי.

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 להשים בצד את המשקפיים האישיים שלנו, ולהשקיף על העולם דרך משקפיו של השני, לעולם לא נוכל לבנות מערכות יחסים אמיתיות ועמוקות עם אנשים.

בהירות, קצר ולעניין

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 ולעניין.

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 ראותו והבנתו, ופועל בהתאם, וזאת בניגוד לאופן שבו נתפסת אותה מציאות בעיני בן – הזוג. ולכן המסקנה היא, שככל 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, ולדבר על הרגשות שאתה חושב שהשני חווה. לתת לגיטימציה לרגשות, כלל יסוד הוא, שכל אחד רשאי להרגיש כפי שהוא מרגיש. ונינג 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 ג"כ 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 תיסכול, 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 בכך, ולהזדהות איתם, ולתת להם לגיטימציה, ולהראות ולשדר לזולת שהוא "מובן" ומקובל.

דו – שיח

"דו-שיח" הוא למעשה – תמציתו של "הדיאלוג" המדובר כה רבות, ואשר הרחבנו בו לעיל. הארווייל 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 היזום 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 שהיזום 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 לך לנסח מחדש את השיקוף עד שתבינו 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.

ד"ר קלייר רבין מציינת בספרה כי "התקשורת מסתבכת לעיתים קרובות סביב רגשות. כשהרגשות עזים, קשה יותר להתבטא ולהקשיב. אולם דווקא אז חשוב יותר להבין. קיים הבדל עצום בין הבנה בנוגע למה שצריך לקנות בסופרמרקט לבין הבנת כעסו של בן הזוג, כאבו, אכזבתו או כמיהתו לשינוי.. ואלה הם סוגי רגשות שקשה להביעם.

כשחשים לא בנוח עם רגשות, עלולה להיפגע האינטימיות ביחסים. אנשים רבים יודעים לשתף את בני זוגם בסיפורים על אירועי היום או על מה שקרה לאנשים אחרים, אך אינם יכולים לשתף אותו במתרחש בתוכם. ללא שיתוף רגשי נוטים קשרים לשטחיות... הכלים לטיפול בסבך זה הם פיתוח אותם כלים בסיסיים לדיאלוג זוגי, והם קשורים ביסודם ליכולת להביע את רגשותיך ולהקשיב לרגשות בן זוגך."

"הקשבה טובה, פירושה לתת לבן זוגך לסיים משפטים, לא למתוח ביקורת, להתקייף או להתלונן, לא לשפוט, לא לחשוב מה אתה עומד לומר בעוד הוא מדבר ולהעניק לו תשומת לב מלאה במבטך, בתנוחת גופך ובטון דבריך. לעיתים אתה עשוי להתקשות לשמוע, משום שאתה טרוד בדברים אחרים, דבריו של השני אינם נראים לך חשובים, אתה חושב שאתה כבר יודע מה הוא עומד לומר, אתה עייף מכדי להתאמץ, או שלא הצלחת להבין בעבר – מדוע אפוא לנסות עתה? במישור אחר אתה אולי כועס בלא מודע על כך, שאינו מקשיב לך – ולכן אינך מוכן להקשיב לו.

כולנו זקוקים לכך שיקשיבו לנו רב קשב. אנו זקוקים למלוא תשומת לבו של בן שיחנו, במיוחד כשאנו מדברים על רגשותינו.

הדרך הטובה ביותר לקבל התייחסות כזו היא להתחיל לתת אותה. היכולת לשמוע רגשות נקראת אמפתיה, ומדובר ביכולת להקשיב היטב, להזדהות עם הרגשות שמאחורי המילים ולדבר על הרגשות, שאתה חושב שהשני חווה.

אמפתיה היא גורם מכריע ביכולת להגיע אל השני במישור הרגשי, והיא אינה זהה לסימפאטיה, שפירושה מעורבות ברגשותיו של השני באופן שאתה חש בדיוק כמותו. אמפתיה היא היכולת להבין את רגשותיו של השני בלי להרגיש אותם בעצמך. בנישואין היכולת לשמור על הגבולות הרגשיים הללו חיונית וקשה.

נישואין מודעים

אנשים בגיל השידוכים מחפשים בן זוג, שיענה על קריטריונים מסוימים, שהם הגדירו לעצמם, אולם מסתבר כי במקביל מתרחשים גם תהליכים שאינם מודעים, המשפיעים על בחירת בן או בת הזוג. הנדריקס (תשס"ב 2002 עמ' 43-36) טוען כי כל אדם מחפש בבן זוג את האדם, שיספק את הצרכים הלא – מודעים הבסיסיים שלו. צורך בסיסי ראשוני של כל אחד הוא למצוא אדם שיטפל בו וירפא את פצעי ילדותו. לבן הזוג הנבחר ישנן תכונות, הנמצאות במתאם גבוה עם תכונות ההורים, ולכן המח העתיק מקטלג אותו כ"מי שאחראי על קיומנו". בעזרתו מנסה המח העתיק לברוא מחדש את הנסיבות, בהן גדל, על מנת לפתור את הבעיות-הבלתי-פתורות שנגררות אתו מהילדות.

צורך בסיסי נוסף הוא חיפוש ה"אני האבוד". אדם נולד כיצור שלם, אומר הנדריקס, (תשס"ב 2002 עמ' 31-29) אך עם גדילתו ותהליך החיברות הוא מקבל מההורים ומהסביבה משובים לגבי התנהגותו. הוא מגלה שישנם רגשות אסורים והתנהגויות אסורות. חלקים אלו באישיותו הוא לומד להדחיק, ומחיר צייתנותו לדרישות הסביבה הוא אובדן האני – השלם. כאשר הוא יוצר קשר רגשי עם אדם, שיש לו תכונות המשלימות את התכונות המוכחשות שלו, הוא חש לצידו שלם יותר, משום ששניהם מתמזגים לאני גדול ושלם יותר. את התפיסה, לפיה שני בני זוג הינם שני חצאים של שלם גדול יותר, ניתן למצוא כבר במקורות היהדות העתיקים. ספר הזהרה, למשל, (ויקרא דף ז/ב) אומר שאיש בלא אשה הינו רק חצי גוף ("בגין דדכר בלא נוקבא פלג גופא אקרי...") ובהתחברותם על ידי קידושין הרי הם משלימים זה את זה והופכים לאדם שלם.

בני זוג מגיעים לנישואין עם ציפיות רבות, אולם הציפיה הלא-מודעת היא - בראש ובראשונה - הציפיה שבן הזוג יאהב אותנו, כפי שהורינו לא אהבו אותנו מעולם. בן הזוג אמור למלא צרכי ילדות לא מסופקים, להשלים חלקי-אני אבודים, לטפל בנו בעקביות ובאהבה ולהיות זמין לנו לנצח. (הנדריקס תשס"ב 2002 עמ' 57)

בתקופה, המקבילה בערך למיסוד המחויבות לקשר, מתחיל שלב בו לא די בציפיה לסיפוק הצרכים, אלא מבקשים גם את מימושה במציאות. כל אחד מבני הזוג מבקש למלא את צרכיו, אך הוא חסר רצון למלא את ציפיות בן זוגו. זו תחילתה של תקופה, המכונה בפי הנדריקס "תקופת מאבק הכח" (הנדריקס תשס"ב 2002 עמ' 56-57) בתקופה זו מתרחשים שינויים נוספים בבני הזוג. הם מתחילים לגלות תכונות שליליות בבני זוגם. גם אם בתחילה מצאו תכונות אלו חן בעיני בן הזוג האחד, עתה הן מפריעות. לשינויים אלו מספר הסברים: חלקן תכונות, המפצות על ה"אני האבוד". אלו תכונות שהודחקו והיו בחזקת טאבו והן מאיימות להתעורר. חלק מתכונות אלו מזכירות תכונות שליליות של ההורים, והן זורות מלח על פצעים ישנים. וחלק נוסף כולל תכונות שליליות של ההורים, שילדים הפנימו בתהליך

ההזדהות, אך כשהילדים נעשים מודעים לעצמם, הם מבינים שאלו תכונות שהם לא אהבו אצל הוריהם, ולכן עושים ככל יכלתם להתכחש להן. מצב זה מעורר חרדה – לעיתים קיומית- בקרב בני הזוג, ולכן התוצאה היא שבשלב מאבקי הכח אנשים מביטים בבני זוגם, ומותחים ביקורת על אותם הדברים, שהם מתעבים ומכחישים בתוך עצמם. (הנדריקס תשס"ב 2002 עמ' 58-64)

הפרעות בתקשורת יכולות לבוע מגורמים לא מודעים, טוען ד"ר הנדריקס (תשס"ב 2002). פעמים רבות מתגלעות מריבות בין בני זוג, מוטחות ביקורות הדדיות, עולים ופורצים כעסים ומתחים, וכל אלו נובעים, לגישתו, שלא במודע - מציפיות שלא מומשו ומצרכים שלא מולאו ע"י בן הזוג. כל אלו גורמים לאדם להבין, כי, למרבה הצער, לא זו בלבד שצרכיו לא יבואו על סיפוקם, אלא שבן זוגו עלול לפגוע בו בדיוק באותה הדרך בה פגעו בו הוריו.

הפתרון שמציע הנדריקס (תשס"ב 2002 פרק 6) מכונה "הנישואין המודעים". לפי שיטה זו, האדם הנשוי מפתח מודעות הן לצרכיו שלו והן לעובדה שגם בן זוגו הינו אדם בעל ציפיות וצרכים. במסגרת זו, בני הזוג לוקחים אחריות על הבעת צרכיהם באופן ישיר, ולא במסווה של ביקורת. כמו כן, לומדים טכניקות יעילות לסיפוק צרכיהם – במקום מאבקי כח והאשמות. בנוסף, אנשים לומדים לתקשר באופן מכון, לשלוט בתגובותיהם ולא להגיב מבלי לחשוב.

דו שיח משתף פעולה

דו שיח משתף פעולה, מאפשר לזוגות לאחד מידע, לבנות הבנות משותפות ולהגיע לתוכניות פעולה המוסכמות על שני הצדדים.

בעזרת דו- שיח משתף פעולה מסוגלים זוגות:

ליהנות מהזמן המשותף שלהם יחד.

לשדר בקלות מידע זה לזה.

לתפקד כחברי צוות כאשר הם פועלים לקראת יעדים משותפים כמו: פרנסה, טיפוח בית יפה, גידול ילדים ותרומה לקהילה.

לנצל את מיומנויות התקשורת המורכבות יותר. קבלת החלטות משותפות ויישוב מחלוקות

פועלים רק בשיתוף עם מיומנויות של דו שיח משתף פעולה.

טון הדיבור של דו שיח משתף פעולה הוא ידידותי, גם כאשר הנושא רציני. טון הדיבור עדיין

משתף פעולה. כאילו הנחתם את הבעיה שלכם על השולחן והתיישבתם בסמיכות כדי לדון

בה. ההרגשה היא כי אתם מתעמתים עם הבעיה ולא האחד עם השני.

דבר נוסף המרמז על דו שיח מקרב היא ההרגשה כי הדיאלוג מוביל להבנה משותפת. דו

שיח השנוי במחלוקת נותן תחושה של משהו מעגלי החוזר על עצמו לעומת זה המשתף

פעולה ונותן תנועתיות לעבר מטרה משותפת.

לבסוף כאשר ישנו דו שיח משתף פעולה בני הזוג מדברים ומאזינים כל אחד בתורו כשאתם מעניקים משקל זהה לכל מה שכל אחד מהם אמר. אם בניגוד לכך, אחד מרגיש דומיננטי יותר, משהו אינו כשורה. כאשר ישנה אווירה כללית של שיתוף פעולה הרמוני ופתאום אחד מבני הזוג נשמע רוגז אזי משהו השתבש. בדומה לטלטול המכונית כאשר היא סוטה מהדרך לשולי הכביש באופן פתאומי. מתחים פתאומיים מסמנים כי בני הזוג סטו מן הדו שיח משתף הפעולה ובתגובה לאיתות שכזה צריך כל אחד מהם לבדוק את מעשיו והאם הוא הגורם לבעיה. לאחר מכן ניתן לחשוב ביחד כיצד עולים חזרה על המסלול. לצורך זה חיוני כי שני בני הזוג יבינו מה יוצר שיחה משתפת פעולה ומה נמצא מחוץ לתחום.

השקעה בחיי הנישואין מול לקיחתם כמובנים מאליהם

מסלול חיי האדם רצוף מעברים. כל מעבר מהווה ציון דרך בחיי האדם, פותח אפשרויות נוספות של צמיחה והתפתחות נפשית, רגשית ורוחנית. בכל המעברים אין לאדם בחירה אם להגיע אליהם או להשאיר במקום, כמו מינקות לילדות, מילדות לנערו, מנערו להתבגרות, מהתבגרות לחיי שותפות, להורות, לגיל המעבר ולזקנה. הוא אינו יכול לשנות את המציאות של חייו, אלא הבחירה שבידיו היא, ההתייחסות למעבר בו הוא נמצא; לנצל את הפוטנציאל הגלום במצבו החדש, כדי להתפתח ולפרוח ולהרגיש ספוק שהוא ממלא את יעדיו.

לעומת זאת, המעבר המשמעותי ביותר בחייו, שהוא הנישואין, נראה לכאורה שהוא תלוי בהחלטתו אם להנשא, ומתי ולמי. הקב"ה נתן לנו את האפשרות להרגיש שאנחנו שותפים לבחירה ולהחלטה זו.

הצורך להנשא טבוע במהות האדם מעצם בריאתו "לא טוב היות האדם לבדו". כמו כן ארבעים יום לפני היווצרות הולד מכרזת בת קול – בת פלוני לפלוני.

משתמע מכך שהאדם אינו שלם עד שמוצא את זוגו ואז הוא מגיע לדרגה הגבוהה, שממשת את עצם בריאתו.

אך למרבה הצער ממקום כל כך גבוה של התאחדות שתי נשמות, שנעשית ע"י שמחה רבה במטרה של המשכת הדורות מתוך אידאליה, מתגלים בקיעים, ואחוז די גבוה של זוגות מגלים אי נחת זה מזו. ובמקום שהבית יהיה מבצר, הוא הופך להיות תל חרבות. הכיצד? מכיון שבני הזוג צריכים ללמוד לחיות בשלום ביחד, תהליך הדורש מאמץ מתמיד לשיפור המידות.

כדי להבין זאת, חפשתי במקורות את הביטויים המביעים את רעיון ה"נישואין", שהרי כל מילה במקרא אינה מקרית, אלא מסמלת את המשמעות העמוקה של המושג אותו היא מביעה.

במקרא אנו מוצאים את השורש ל. ק. ח – המביע נשא אישה:

"וַיִּקַּח אֶת רַבְקָה וְהָיָה לָהּ אִשָּׁה"¹ 

"וַיִּקַּח אֶת בֵּת לִוִּי"² – עמרם נשא את יוכבד. 

במשלי משורש מ. צ. א:

"מִצָּא אִשָּׁה מִצָּא טוֹב" 

"מוֹצֵא אֲנִי אֶת הָאִשָּׁה מֵרַמְמוֹת" 

בלשון חז"ל משורש ק. ד. ש:

"הִרִי אֶת מְקוֹדֶשֶׁת לִי" 

בגמרא משורש נ. ש. א – נישואין.

המשכתי לבדוק מה באים ללמדינו הביטויים שלעיל לגבי משמעות המושג אותו הן מביעות - לקיחה, מציאה, קידושין, נישואין.

לקיחה - זה לא משהו באקראי. הגדרה מילונית: העביר מרשות אחרת לרשות שלו. אם-כן, זו פעולה שהלוקח במכוון מקבל אחריות עבור הדבר שעובר לרשותו. מה משמעותה של אחריות זו? מצאנו בפרשת העקדה: "קַח נָא אֶת בְּנִךְ..". כותב ה"אור החיים" הקדוש: אברהם אבינו פייס את שרה כל הלילה שהוא לוקח את יצחק ללמדו תורה. כלומר, זו לקיחה שדרשה מאמץ שהיה עליו להשקיע כל הלילה, ולא כלאחר יד.

"וַיִּקַּח אֶת בֵּת לִוִּי... וְתֵלַד בֶּן"³, לפי רש"י היו אלו נישואים שניים, או כדבריו לקוחין שניים, שפירש ממנה מפני גזירת פרעה והחזירה על-פי נבואת בתו. הושיבה באפיריון ומרים ואהרן מרקדין לפנייהם בשמחתם, כי על-ידי זה יגאלו ישראל. היה בזה מסירות נפש.

"וּלְקַחְתִּי אֶתְכֶם לִי לַעַם"⁴. בעל הטורים: כנגד הגלות האחרונה שהיא אדום. כאדם הלוקח בחוזקה, שהיא קשה מכולם.

¹ בראשית כד 67.

² שמות ב 1

³ שמות ב 1-2.

⁴ שמות ו 7.

בליקוחין למטרת נישואין קיימת התחיבות הדדית (היא לא נעשת בכח, בעל כרחה) בין הלוקח לנלקחת – "נקרא לנערה ונשאלה... פיה... ותאמר אלך"⁵. כדי שהם יהיו ברי תוקף היא מביעה את הסכמתה, וזו אינה פסיבית אלא היא הולכת עמו.

מציאה – גילה משהו שאבד. ובנישואין, צד אחד מוצא את חצי הנשמה שאבדה לו. בעל המציאה מחויב לשמור על המציאה ואסור לו להפקירה. הסיפור על רבי חנינא בן דוסא שמצא תרגולים - כשגדלו מכרם וקנה עיזים תמורתם, האכילם והשקם עד שבא בעל האבידה - מלמד אותנו, שלא מספיקה שמירה פסיבית, אלא היא חייבת להיות אקטיבית; להשקיע כדי לשמר ולטפח ואף להעלות את ערכה.

בנישואין הקשר בין בעל-המציאה והאבדה תלוי בהשקעה שלהם, כפי דברי שלמה המלך: "מצא טוב", או חלילה, "מר ממות". כלומר, קיימת כאן תנועה, האומרת שעצם המציאה לא מספקת, תלוי איך מגיבה האבדה.

קידושין – מבטא את מהות הקדושה של נישואין. הבעל מקדש והאישה מצידה מושיטה את אצבעה, ועל-ידי כל מביעה את נכונותה לקשר הקידושין.

נישואין – מלשון משא. שני הצדדים נושאים יחד משא. זו השקעה הדדית שבלעדיה הבנין לא יחזיק את עצמו. וכשהם מצליחים לשאת היטב אז הם נישאין ועולים ברמה רוחנית, ובמימוש הפוטנציאל האישי של כל אחד מהם.

מכל הביטויים שלעיל אנו למדים שעצם מהות הנישואין משמעותה - השקעה. ואלולי היא, נגרם חלילה עוות בקשר, שעלול להביא לפרוקו.

בהקשר לזה כותב רבי חיים פרידלנדר⁶: "גם את זה לעומת זה" – זה גהינום וגן עדן. כמה ביניהם? טפח⁷. מאמר זה כוחו יפה ביחוד ליחס בין איש לאשתו; אם משאירים הכל

⁵ בראשית כד 57-58
⁶ קונטרס "וידעת כי שלום באהלך", עמ' מד.
⁷ קהלת רבה פז.

לטבע – יתפתח גהינום, ואם מרוממים את היחס לעבודה של מידות טובות – יוצרים גן עדן.

גן עדן שנוצר משלום-בית זה לא כמו שלום בין מדינות, חברות, ואפילו שכנות, כאשר במקרים אלו אי יריבות זה מספיק כדי להגדיר את המצב כשלום שמספק שלווה ובטחון. שלום-בית זה שלום שנובע מתרומה הדדית מתמדת אינסופית ליצירת הרמוניה בבית מתוך כבוד והערכה.

הנשואין הם מבחן של מידות, של התגברות על אהבה אנוכית, על טבעים עקשניים. לבנות בית פירושו: לבנות את עצמינו. לעבוד יום יום את העבודה הקשה ביותר עלי אדמות – עבודת המידות. כמו שאמר הרב משה פיינשטיין זצ"ל: קשה לבנות בית, קשה יותר לבנות עיר, קשה יותר לבנות מדינה, אבל הכי קשה זה לבנות את עצמי, וזו עיקר עבודתו של האדם בעולם הזה. כי לבנות בית זה צורך כוחות נפש עצומים יום יום; תבונה ועיצה, התחשבות ואיפוק, ויתור והבלגה, סבלנות ואורך רוח, והעיקר – תפילה, כי "אם ה' לא יבנה בית שוא עמלו בוניו בו", שהקב"ה – השותף השלישי, יתן את חלקו ויהא הבית משכן להשראת השכינה.

מהות הנתינה

בשבע ברכות נאמרת הברכה: "שמח תשמח רעים אהובים". הזוג מתברך שתהיה בו שמחת רעים אהובים – שתהיה ביניהם אהבה זכה, אמיתית, טהורה, שאינה תלויה בדבר, שאינה אנוכית. איך נממש אהבה זו? כותב הרב דסלר: על-ידי נתינה. כיון שנתינה זו התגברות על כל האהבה העצמית. הנתינה היא בטוי נפלא לאהבה מחד, ומאידך היא גוררת בעקבותיה את האהבה. כי כאשר אדם נותן משהו מתוך עצמו הוא בעצם נותן חלק ממנו לאחר, וכך הוא מתקשר אליו ואוהבו. ועל כן זוגות שהתרגלו לתת ולהעניק למדו לאהוב והפכו לאחד, שהיא בגמטריה אהבה, כי אהבה יוצרת קשר נשמתי עצום, מהות אחת ממש.

הנתינה היא למעשה השקעה.

ד"ר עמי שקד המשיל את ההשקעה בחיי הנשואין, לצורך המחשה, להשקעה של שני שותפים בחשבון בנק, כאשר לכל אחד מהצדדים יש אינטרס שהחשבון יתפח ויניב רווחים, ולשם כך כל שותף מגייס את מירב המשאבים שברשותו בלי להתיחס לשעות עבודה או מגבלות טכניות אחרות. כאשר החשבון נושא רווחים יש אפשרות למשוך מזומנים. אבל אם כל שותף דאג שהשני ישקיע, כדי שהוא יוכל למשוך מהחשבון, אז כמובן שהמאזן יהיה שלילי ועלול להגיע לפשיטת רגל.

אביא משל נוסף שאף הוא מפיו של ד"ר שקד: שני חברים קנו חלקת אדמה זהה בגודלה ובטיבה האחד צמוד לשני. הם שתלו שתילים זהים, זרעו זרעים זהים לפי תוכנית זהה. לאחר מספר חודשים נראתה גינתו של ראובן פורחת, העצים מבללים, הפרחים מפיצים ריחות נעימים. ואילו זו של שמעון העלתה קוצים ודרדרים. שאל שמעון: איך יתכן, הרי ההשקעה של שנינו היתה זהה? ענה ראובן: ההשקעה הראשונית אינה מועילה כשהיא חד פעמית, אלא רק כאשר ממשיכים להשקיע ולטפח ולהתמסר במשך יום יום, להשקות בכמות מתאימה לטיב הצמח, לגזום ענפים יבשים, לעקור צמחי בר, לזבל, ולעקוב איזה צמח מתאים לגידולו הצל, ואיזה – השמש, מדי פעם מוסיף שתילים. וכך צמחה ופרחה גינתי זו הנהדרת.

הנמשל לגן חיינו, שעיקר תפקידם הוא חיי הנשואין, והקמת הבית היהודי, המהווים חוליה בשרשרת הדורות, שקיומו ופריחתו דורש השתדלות ומאמץ בלתי פוסק על-מנת שיניב פירות ויהיה בנין עדי עד;

לגזום ויכוחים מיותרים, לעקור כעסים, להיות עירניים כל אחד לצרכים ולרגשות של השני. לדעת שיש הבדל מהותי בין הגבר לאישה, ולהבין שלכן יש להם אפיונים שונים מאוד, ושאין זה מצב של שוויון בין שני מלכים, אלא התאמה בין שני בני זוג שלכל אחד יש תפקיד המתאים לו במערכת הזוגית.

הנשואין נקראים בנית בית, שהרי מברכים שיהיה "בנין עדי עד", "בורא עולם בקנין השלם זה הבנין..". כאשר רוצים לבנות בנין שיהא יציב ואיתן עדי עד, מבקשים תוכנית מאדריכל. תחילה עליו לדעת לאיזו מטרה ישמש הבית שעליו לתכנן; האם זה מבנה צבורי

לצרכי תרבות, או מרכז רפואי, בית כנסת או מרכז מסחרי. וכך הוא יתכנן וישרטט מבנה המתאים לצרכי המטרה שיועדה לו.

ואז יתן הנחיות להתחיל בביצוע; לחפור עמוק באדמה, כדי להניח בה יסודות איתנים, וירשום את כמות החומר לסוגיו השונים עם הוראות מדויקות לפועלים חרוצים, שתפקידם לעבוד בשמש ובקור מבוקר ועד ליל. עד שהמלאכה תושלם גם בפנים וגם בחוץ. ואף לאחר שהבנין מתנוסס לתפארה אינה שקטה המלאכה; צריך לתחזק כראוי, להשקיע בנקיון, לתקן צנרת שנפגמה, לצבוע ולאטום קיר שנסדק, כי לולי כך יהפוך הבנין לתל-חרבות.

כן בהקמת בית רוחני – זוג שמקים בית עליו לדעת לשם מה. שהרי סוף מעשה במחשבה תחילה.⁸ אם המטרה לפניו ברורה שיהא זה הבית משכן לשכינה, השורה כאשר השלום בו שורר, ילמד ויתעניין איך אותו לשמר בכל תנאי ומצב. כל צד ישתדל את השני לַצֹּת. כאשר כל אחד מהם מגלה את הצורך העמוק ביותר של האחר, ומספק את הצורך הזה,⁹ לומד להתגבר על רצונותיו אם בשני הם פוגעות. להביע הערכה ותודה על עצם השותפות.

שלוש דרגות בשותפות:

שלוש שלומות הן – נהר, צפור וקדרה. הרואה אחד מאלה בחלומו יצפה לשלום.¹⁰

דרגות אלו הן גם שלבים בחיי הנשואין.

נהר – מסמל שני שותפים, שכל אחד מהם הוא יחידה עצמאית, למרות שיש ביניהם יחסי גומלין פעילים. הנהר הוא נתיב תובלה בין שתי ערים שהקשר ביניהם הוא התועלת ההדדית בלבד.

קדרה – דרגה גבוהה יותר. שלום זו כבר התחייבות הדדית בין שני גורמים שהאחד תלוי בשני כדי להשיג מטרה אחת. כאשר כל אחד בפני עצמו לא יכול להגיע אליה ולממש

אותה.

⁸ מתוך לכה דודי.

⁹ פרל בק.

¹⁰ גמרא ברכות, נו ב.

ציפור – מסמלת את הרמה העילאית של המושג שלום. יש בה תכונות שונות ומנוגדות, היכולת להתקיים על הארץ, ומאידך לדאות במרומים, זה מנגנון אחד המתפקד כשתי רשויות. היא מסמלת את השלום, שבו התמזגו שני טבעים, שני ישויות לשלמות אחת.

ברמה הזו של שלום בחיי הנשואין אשר בה הפך השלום לחלק בלתי נפרד מעצם מהותם של בני הזוג, כל שותף חש כלפי זולתו תחושת הזדהות עמוקה. יחסי הגומלין ביניהם הפכו כה חיוניים, נוצר קשר רגשי עמוק העומד מעל תחושה של תלות הדדית או מחשבה על טובות הנאה. כל אחד מבני הזוג נהיה רגיש לצרכים של זולתו כאילו היו שלו עצמו, ולכן הוא מאושר להעניק. ביניהם שוררת אהבה שאינה תלויה בדבר.

שלב זה מתאר הנביא מלאכי¹¹: "והיא חברתך ואשת בריתך" אומרים המפרשים: "ברית" מלשון בריאה¹². שני השותפים לברית הפכו לחלק מבריאה חדשה, ישות חדשה. אלו נישואים בדרגת שלמותם המוחלטת – שנים שהם אחד. ואז הם זכו ששכינה שרויה ביניהם.

אין המשמעות שאחד נטמע בתוך השני ושכל אחד מהם מאבד את זהותו ועצמיותו, אלא השילוב ביניהם, כמו בין חלקי הפאזל, יוצר תמונה מושלמת ויפה.

בנישואין חייב כל צד מרחב מחיה לעצמו, כאשר כל צד מכבד את הצורך של השני במרחב זה. שאם לא כן תנוצר תחושת מחנק, שזה הפך של חיות. כמו הציפור שמכילה את שני הכוחות המנוגדים שקיימים בתוכה. המהות שלה כוללת את שתיהם, אין טשטוש של היכולות.

כאשר המטרה היא לבנות בית עם אידיאל רוחני שתהא בו קדושה, ולשם כך שואף כל צד לעשות חסד אשר הוא מחויב בו לבן זוגו - לא יתפרק בית זה לעולם. אך אם המטרה לספק צרכים אנוכים וכל אחד מבני הזוג מחפש טובת עצמו בלבד ומצפה שהצד השני יספק לו את צרכיו, אליהם פונה הקב"ה: אין אני ואתם יכולים לגור בכפיפה אחת. כיון שאדם אגואיסט אינו עושה חסד – לא ממלא את יעדו, ואז אין הקב"ה יכול לגור עמו.

¹¹ מלאכי ב יד
¹² ספר העיקרים ד מה.

לא בכדי אמרו חז"ל: בית שיש בו מחלוקת סופו להחרב. נוהג היה הרב דסלר זצ"ל לברך בני זוג צעירים: הזהרו יקרים שתלמדו להשביע נחת ועונג תמיד זה את זה, וכאשר תתחילו לדרוש דרישות דעו, כי האושר ממכם והלאה.

הרב אליהו לופיאן זצ"ל: הקב"ה בכל רגע ורגע מחדש ומקדש את הקידושין שעשו בעבר. אם-כך, כל פעולה שעושה האדם להמשיך הזוג, הרי במעשה זה נעשה שותף לקב"ה, כי מקבל על עצמו להמשיך הזוג ולא לגרום לפירוד כלשהו גם אם הדבר קשה לו. גם אם חושב שאינו מוצדק, אבל מטרתו למנוע פירוד זמני הרי הוא משתתף בעבודת הבורא שיושב ומזווג זיווגים¹³.

רבי דוד שלמה אייבשיץ בספרו "ערבי נחל" מסביר את הטעם למחויבות הקשר בין האיש לאשה בעצם צורת בריאתם:

האיש נברא יחיד בנגוד ליתר הברואים שנבראו זוגות, ואילו נזר הבריאה – האדם, נברא קודם האיש ואחר כך האישה שנבראה מהצלע, ולא כבריאה בפני עצמה, למען היות לו לעזר ולמסעד. כיון שהיא נחשבת לאחד מאבריו – חלק ממנו, והאדם בראותו אותה וידע כי ממנו לוקחה אמר "על כן יעזוב איש את אביו.. ודבק באשתו"¹⁴. היות ואדם בלא אישה שריו בלא ברכה, עליו לאהוב את אשתו כגופו ולכבדה יותר מגופו ולרחם עליה ולשומרה. והיא מצידה גם כן חייבת לעובדו ולאהבו כנפשה, כי ממנו לוקחה.

הרמח"ל בהקדמה לספרו "מסילת ישרים" מסביר את מטרת בריאת העולם: שהקב"ה שכולו חסד ברא את עולמו, כדי שיהיה לו על מי להשפיע את טובו וחסדו.

¹³ בית ומנוחה
¹⁴ בראשית ב כד.

האדם, שהוא נזר הבריא, ויש בו חלק אלוך ממעל ועליו להתדבק בדרכיו, בודאי שבשורש נשמתו רצונו ושאיתו זה להיטיב עם זולתו. בכך הוא ממלא את יעודו. חיוב החסד שבין אדם לחברו הוא מצוה ומעלה גדולה. אולם אם אדם ממעט בעשית החסד – אמנם חסר במעלתו, אבל אינו פוגע בסולתו, ובודאי ימצאו אחרים שימלאו את החסר, שהוא החסיר בהטבה. מה שאין כן חיוב החסד שבין איש לאשתו, אשר הם מוטלים אך ורק עליו.

הרב פרידלנדר בשם הרמב"ן¹⁵ מפרש: חיוב שארה לא כחיוב מזונות, כלומר סיפוק צרכיה הגשמיים בלבד, אלא כחיוב ספוק גם צרכיה הנפשיים.

אם נרצה לסכם פרק זה, נוכל לומר כך, כאשר 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.

הקשבה פעילה כמעודדת תקשורת

תומס גורדון מצביע על ארבעה סוגי הקשבה:

הקשבה פסיבית - שתיקה

תגובות הסכמה

מפתחות לדלתות

הקשבה אקטיבית - פעילה

הקשבה פסיבית

זוהי שתיקה המאפשרת לבן הזוג להתבטא באופן חופשי, ללא הפרעה, ללא ניתוק חוט המחשבה שלו, ללא קטיעת זרם הרגשות. בני הזוג במצבים מסוימים זקוקים מאוד להקשבה פסיבית, ויש הדוגלים בכלל "סייג לחכמה שתיקה" – הכל לפי הנסיבות.

לעתים בתקשורת הזוגית שתיקה יכולה לרמוז על חוסר עניין ואז התגובות הבלתי מילוליות כמו מבט עיניים, הבעות פנים וטון דיבור הן מאוד משמעותיות והן אלה שמשדרות האם יש כאן בעיה של חוסר עניין או דווקא רוממות על התעניינות וריכוז בדברי בן הזוג.

¹⁵ שמות כא 10.

הקשבה המלווה בתגובות הסכמה :

זוהי הקשבה המלווה בתגובות הרומזות לבן הזוג שאתה איתו, מטה לו תשומת לב אמיתית, ועוקב בדריכות אחרי דבריו. תגובות כמו מבט מרוכז, הנעת ראש, חיוך, תנועות גוף, קולות המהום (אהה) (...וכן ביטויי "אני מבין" מקנים הרגשה שבן זוג אחד מקשיב לרעהו. לתגובות הסכמה יש משמעות אמפתית חשובה ביותר.

הקשבה המכונה "מפתחות לדלתות": מפתחות לדלתות הם מפתחות ללבבות (door openers) – (מפתחות לדלתות) – מסוים. מסרים מזרזים, הנקראים "מפתחות לדלתות" יועילו לו למשל: "אתה רוצה לספר עוד על כך?" / "אתה מעוניין להרחיב או להעמיק את הדיבור על כך?" / "אתה רוצה עוד משהו?" לפעמים אתה חש שבן הזוג רוצה לדבר, אך אינו יודע איך להתחיל. אתה יכול לפתוח שער לליבו ולשאול: "יש משהו שאתה רוצה לומר לי?" לשלוש צורות ההקשבה האלה יש מגבלה אחת עיקרית: הן אינן מקדמות אינטראקציה בין בן הזוג הדובר לבין בן הזוג השומע. הדובר אינו יודע אם השומע הבין את הדברים וקיבל את המסר.

הקשבה אקטיבית - פעילה

בהקשבה מסוג זה אין בן הזוג השומע מסתפק בהקשבה המרוכזת של השומע, אלא המקשיב קשר אקטיבי מצריך אינטראקציה והוכחה שהשומע גם הבין את הדברים. מכאן שהקשבה אקטיבית היא אמצעי יעיל ביותר למניעת ספקות וכישלונות בתקשורת בין זוגית. מבחינה זו

הקשבה אקטיבית היא מעין ראי או משוב לדברי בן הזוג. המשוב הוא תגובה מילולית שבה בן הזוג השומע שולח מסרים משלו לבן הזוג הדובר ומגיב עניינית לדברים. במשוב משדר השומע לדובר קרבה וחמימות, אכפתיות וחיבה. רכישת מיומנות ההקשבה האקטיבית מתחילה תמיד ביחיד. כשבן הזוג מאזין לדבריו קל לך להאזין לדבריו. לפיכך, ככל שילמדו בני הזוג מיומנויות הקשבה פעילה, ככל שילמדו להאזין זה לדברי זה, תגבר בהם הנכונות והנטייה להשתמש בה ותפתח ביניהם תרבות שיח. צריך לזכור שהאזנה אקטיבית אינה חזרה על דברי הדובר (דיבור ראי) ואף לא מעורבת יותר (זירוז הקצב, פגיעה בשטף, גורמים חסרי קשב)

הקשבה אקטיבית יעילה והאמצעים להשגתה לקבל בצורה אמפתית את דברי בן הזוג ורגשותיו, לא להעמיד פנים) אם כי הקשבה אקטיבית עלולה להראות בהתחלה מלאכותית.

לרצות לעזור לבן הזוג, לשדר לו מסר זה ולהקצות לכך זמן מתאים. במקביל, להאמין ביכולתו של בן הזוג לפתור את בעיותיו ולהאמין ביכולתך לעזור לו למצוא פתרונות. אל תצפה שבן הזוג יגיע לפתרון שאתה מעוניין בו.

להבין שבן הזוג מתקשה לפעמים לפתוח איתך בשיחה ולחלוק עמך את בעייתו. אתה יכול להקל עליו את תחושת אי הנוחות על ידי כך שאתה מושיט לו יד ופותח לו שער – מלב אל לב.

לכבד את הפרטיות של בן הזוג, לשמור לו אמונים ולשמור בסוד כל מה שסיפר לך. להתאמן ולהתנסות – מיומנות ההקשבה נרכשת תוך אימון והתנסות. בני הזוג ילמדו להשתמש בצורות הקשבה שונות בהתאם לצורך.

עמדות בסיסיות המאפשרות הקשבה פעילה

ישנן תכונות בסיסיות ועמדות שבני הזוג צריכים לפתח איש כלפי עצמו וכלפי זולתו על מנת לאפשר הקשבה פעילה בין בני הזוג והן:

אמפתיה: המוכנות היכולת להכניס את עצמך לנעליו של בן הזוג ולראות את מצבו דרך עיניו הוא.

סבלנות: רצון אמיתי לשמוע את דברי הזולת.

פתיחות ויכולת הכלה: נכונות לקבל את עולמו של בן הזוג: העולם התרבותי, הרגשי, צורת מחשבה.

ניטראליות: נטרול האגו העצמי, יכולת לשים עצמך בצל.

הכרה בייחודיות: ראיית בן הזוג כאישיות נפרדת וייחודית בעלת זהות משל עצמה.

יכולת העצמה: נכונות להעצמת הזולת.

הולדה: לכל אחד מבני הזוג עולם פנימי עשיר המבקש להיחשף, על כל אחד מבני הזוג לתת את המרחב והזמן לעולם זה לנבוע ולהתבטא.

אמונה: ביטחון ביכולותיו הפנימיות של הזולת. אמונה בעולם הפנימי שלו, ביכולת שלו להתמודד עם רגשותיו ואמונה בכוחות שלו לפתור את בעיותיו בכוחותיו שלו.

הביטוי המעשי לשימוש בהקשבה פעילה בקשר הזוגי

השימוש בהקשבה פעילה במערכת הקשרים הבין זוגית מובילה לתוצאות המעשיות הבאות:

זוכים באמון של בן/בת הזוג.

מפיגים מתח ושוברים דיסטנס.

יוצרים קשר בין אישי חזק איתן וממושך.

מעצימים את בן הזוג ונותנים לו תחושת חשיבות ושייכות.

מעבירים מסר לבן הזוג שרגשותיו הם לגיטימיים.

משמשים דוגמא אישית לילדים להתנהגות ולתקשורת בין אישית הולמת.

מנהלים תרבות שיח והקשבה גם בקשרים החברתיים בכלל וגם בקשרים המשפחתיים בפרט.

עידוד:

תקשורת לא מילולית, שדר: כולי פנוי אליך, אני מעוניין לשמוע ולעזור.

מטרת העידוד:

לאפשר שיחה וחיפה של הצד השני באמצעות הקשבה מוחלטת.

הטכניקה הדרושה לפיתוח מיומנות העידוד:

הידיעה וההבנה ש 93% מהתקשורת הבין אישית נעשית באמצעים לא מילוליים (שפת גוף,

הבעות פנים) ורק 7% מהתקשורת נעשית באמצעות השפה.

תשומת לב מיוחדת לפרמטרים הבאים:

-עיתוי השיחה

-מקום השיחה

-צורת הישיבה

-אורך הפגישה

-ביגוד מתאים

-עוצמת הקול, מהירות הדיבור, שימוש בשפה הולמת ומנומסת

-חסימת גורמים חוסמים פיזיים ורגשיים

-שפת גוף נכונה

-יש המקצרים ל- מ ז ל טוב :מקום זמן לשון

שחזור:

התייחסות לתוכן חזרה בצורה תמציתית על תוכן הדברים של הצד השני ובמילים שלך.

מטרת השחזור:

המסר הוא: "אני מקשיב ומבין היטב את המצב בו אתה נמצא."

הטכניקה הדרושה לפיתוח מיומנות השחזור:

-השחזור צריך להיעשות בצורה תמציתית כדי שיעזור להבהיר את התמונה

-השדר שצריך להיקלט הוא: "לא רק שאני מקשיב לך, אלא אני מבין יותר טוב ממך את

מצבך" (קליטה לצורך הבנה)

-הפוקוס בשיחה יישאר על בן הזוג (לא לתת עצות)

-להימנע מריבוי שאלות

-להימנע מלספר על עצמי ולהביא דוגמאות מחיי

-הכוונת בן הזוג לכיוון העיקר ולקצר בטפל

-קיצור השיחה ומניעת חזרה מיותרת על דברים

-קבלת אחריות על הדברים) הדובר יודע שמקשיבים לו ועוקבים אחריו)

שיקוף (Reflection) :

התייחסות לרגשות, חזרה מתומצתת על תוכן הרגשות שהועלו בשיחה, להשתדל לחזור על ביטויים של הדובר.

מטרת השיקוף:

עידוד הדובר להביע את עצמו (קרי: את רגשותיו) ולהביא חלקים נוספים מתוכו למפגש, כך שגם הוא יכיר רבדים נוספים בתוך עצמו.

הטכניקה הדרושה לפיתוח מיומנות השיקוף:

-להקשיב לעובדות, רגשות ולצרכים

-להראות לבן הזוג ששמענו אותו

-לאמת שאומנם הבנו נכון את המסר

-להבהיר לבן הזוג הדובר את רגשותיו ואת עולמו הפנימי

-להציע פירוש, ולא להחליט במקום בן הזוג

-להתייחס באמפתיה, תוך הבעת עניין וכבוד לבן הזוג

-להתנהג באופן כזה שיזכה באמון בן הזוג

-לזהות את עולמו הפנימי של בן הזוג

-לחזור על הדברים במילים כגון: "נראה לי שמה שחשוב הוא..." "נראה לי שאתה מודאג מ..."

-לרכך ביטויים קיצוניים וכך בעיות חריפות נכנסות לפרופורציות

-לבדוק את התגובה לדברי החזרה

-לזוודא אם השיקוף אומנם ביטא באופן מדויק את דבריו של בן הזוג, ואם לא לנסות שוב

מסגור (Reframing) :

העמדה מחודשת של הנושא תוך שילוב של עובדות, רגשות ומחשבות אובייקט וסובייקט. מטרת המסגור:

האפשרות להביט מחדש על הנושא ולבחון את המקרה מנקודת מבט נוספת. (במקרים

מסוימים שלב זה יגיע רק מאוחר יותר לאחר שלב שאלות הבהרה)

הטכניקה הדרושה לפיתוח מיומנות המסגור:

-עיצוב מחדש של תכני השיחה

-לשמש כמעצב. (modeling) עולמו הפנימי של בן הזוג עובר עיצוב ומתארגן

-להשתמש במילון רגשי מורחב. כך מלמדים את בן הזוג שפה חדשה של רגשות ותפיסות

שיעזרו לו בעיצוב עולמו הפנימי. (הבעיה של רבים מהאנשים הפונים לקבלת שירותים ליעוץ

זוגי הוא חוסר יכולת לארגן את העולם הפנימי). המסגור מכניס את אותם התכנים הידועים

לתבניות בהירות ומובנות. תבניות אלו נותנות תחושות של מוכרות ומאפשרות שליטה ובקרה

על עולם הרגשות הלא מודע.

שאלות הבהרה פתוחות:

שאלות פתוחות הן שאלות שאינן מציעות תשובה קצרה וחד משמעית, אלא הן מזמינות את הזולת להביע את עצמו בהרחבה ובפתיחות.

זהו שלב של בירור נוסף, מקביל לשלב השחזור או לשלב השיקוף.

מטרת שאלות הבהרה:

שלב זה מוביל את השיחה עם בן הזוג לקראת תובנה חדשה או החלטה מתבקשת. יש להקפיד על מאפייני השאלה הפתוחה שמטרתם להעצים את בן הזוג ולאפשר לו למצוא את דרכו בכוחות עצמו.

הטכניקה הדרושה לפיתוח מיומנות שאילת שאלות פתוחות:

-שאילת שאלות המזמינות תשובות בהרחבה

ובפתיחות

במקום לבקש: ספר לי לכמה מקומות נסעת

היום ?

אפשר לבקש: ספר לי בבקשה איך עבר עליך היום?

-במקום להשתמש בשאלות ממוקדות בהן השואל הוא הדובר העיקרי, יש להשתמש בסוג

של שאלות פתוחות שמטרתן להוביל לכך שהדובר העיקרי יהיה משיב

-יש לשאול שאלות המאפשרות קבלת מידע נוסף (מידע שאולי לא ציפיתי לו)

-שאלות שמזמינות הרחבת הדיון והרחבת השדה התפיסתי של בן הזוג המשיב

-שאלות שתמנענה מעבר לתקשורת לוחמנית. (תקשורת לוחמנית הינה תקשורת שמטרתה

לקדם את האינטרסים שלי תוך כדי חשיפת החולשה של הצד השני באמצעות טונים גבוהים

ושפת גוף לוחמנית)

-שאלות שלא מזמינות תשובות של כן או לא אלא תשובות מפורטות יותר ולא חד משמעיות

-השאלות אמורות להיות שאלות הבהרה – "איני זוכרת שהזכרת עד כה את אביך, האם

תרצה להתייחס לכך..." (שים לב: במקרים מסוימים אפשר להתייחס לנושאים שלא עלו עד

כה)

-השאלה הפתוחה עשויה להרחיב ולהעמיק את הקשר לעומת השאלה הסגורה שתוחמת

ומגבילה

-יש לאפשר לבן הזוג גם שלא לענות על שאלותיך-

-במקום לשאול: מדוע לא נסעת לבקר את הורייך ?

ניתן לשאול: "האם תהיה מוכן לספר לי מה הביא אותך להגיע למצב בו החלטת להימנע

מלנסוע לבקר את הורייך?"

-דוגמאות נוספות: "ספר לי יותר כיצד אתה רואה את העניין" ...
"נסה לעזור לי להבין יותר טוב את המצב" ...
"מה גרם לך לחשוב ש" ...
"למה אתה מתכוון כשאתה אומר" ...
"מהם הדברים החשובים לך" ...
"האם תוכל לחשוב על אפשרויות אחרות" ...

סיכום:

סיכום – חזרה בקצרה על עיקרי הדברים שעלו עד כה בשיחה. והחזרות ה"כדור" לבן הזוג.
מטרת הסיכום:
סגירת מעגל ואפשרות להתחיל מעגל חדש.
הרחבת נקודת המבט של בן הזוג.
האמירה שלי:
שיתוף בן הזוג בנקודת הראות שלי (שלב זה יגיע בתנאי שהשלבים הקודמים בוצעו בהצלחה
ובתנאי שיש נכונות מהצד השני להקשיב)
מטרת האמירה שלי:
הרחבה והעמקה נקודת המבט של בן הזוג.
הערה: חלק משבעת השלבים (עידוד, שחזור, שיקוף, מסגור, שאלות פתוחות, סיכום ואמירה
שלי) אינם צריכים לבוא דווקא בסדר המוצג במודל.
בשיחות מסוימות יתכן גם שלא יופיעו כל החלקים.
העיתוי והסדר הנכון של השאלות משתנים על פי אופי השיחה ואופן ניהולה ונתונים לשיקול
דעת.

פרק ו': 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, כמובן שהדרך היעילה ביותר לתקשורת אפקטיבית היא: ישיבה ליד בן הזוג או מולו, כך 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".

התמודדות עם הקושי הקיים

המפתח להפיכת חיי הנישואין למוצלחים תלוי בראש ובראשונה בפיתוח המודעות. המודעות העצמית קודם כל, ואחר כך המודעות לסיבות שבגינן נגרמים הקשיים בנישואין. ד"ר הנדרקס טוען שרוב בעיות הנישואין מקורן במוח הלא מודע. המוח הלא מודע מפעיל תגובות אוטומטיות בגופנו (דחפים). למשל, כאשר אנו מזהים סכנה, מוח זה מכווץ את שרירי הגוף ומכינו לבריחה ממקום הסכנה. לפי התיאוריה שפתח ד"ר הנדרקס המוח הלא מודע הוא הגורם לנו לבחור בני זוג הדומים להורינו או למי שטיפל בנו בילדותנו, הוא המקור לכל דרכי ההתגוננות העצמיים שאנו נוקטים ע"מ להישרד (השלכה, העברה והפנמה), הוא הגורם לטשטוש תפיסת המציאות של עצמנו ובן זוגנו, הוא האחראי לצורות התגובה הילדותית שלנו בעת משבר ולתסכולים שלנו.

רתימת החלק החושב המודע שבתוכנו ושילובו עם פעילויות החלק הלא מודע, תאפשר להעביר את הנישואין ממצב של תגובה אוטומטית, שהיא בדרך כלל הרסנית, למצב של שליטה עצמית המאפשר צמיחה רוחנית, ריפוי והשלמה של שני בני הזוג. ד"ר הנדרקס מציע עשרה מאפיינים של הנישואים המודעים: ההבנה שקשר האהבה בין בני הזוג נועד בעצם לפתור את בעיות הילדות שעדיין לא נפתרו.

יצירת דימוי מציאותי יותר של בן הזוג – שהוא בעצם יצור אנושי פגוע המנסה למצוא את הדרך בכדי להירפא (ולא דמות של כוכב עליון שבא לפתור לנו את מצוקותינו).

קבלת האחריות לשיתוף בן הזוג ברצונות ובצרכים תוך פתיחת ערוץ תקשורת שיאפשר את השיתוף.

לומדים להגיב לאחר הפעלת מחשבה ולא בצורה אוטומאטית ואימפולסיבית.

לומדים ליחס לרצונות והצרכים של בן הזוג את אותו משקל של חשיבות שאנו נותנים לצרכים שלנו. במקום לצפות שבן הזוג יטפל בצרכנו, מתמקדים יותר בו ובצרכיו.

לומדים איך להיעזר באמת בבן הזוג.

חיפוש עצמי בתוכנו של כל הכוחות והכישורים החסרים לנו, במקום להתלות בבן הזוג.

התוודעות לדחף לחוש אהבה, שלמות ואחדות עם היקום.....

מבינים שבכדי להצליח בנישואים צריך מחויבות, משמעת ונחישות לצמוח ולהשתנות וזוהי בהחלט עבודה קשה.

ד"ר הנדרקס מציע בספרו, "לבסוף מוצאים אהבה" דינאמיקה שתאפשר להתגבר על הפחד הטבוע בבני הזוג לצאת למסע של שינוי שיוביל אותם לנישואים המודעים המביאים לצמיחה שלבי המסע:

קבלת מחויבות, הפיכת הנישואין לאזור ביטחון שמאפשר להוליד מחדש אינטימיות, איסוף מידע עצמי ועל בן הזוג, סיפוק צרכי בן הזוג כדרך לסיפוק צרכי הילדות העצמיים ובקרת כעס.

ד"ר קורן מדגישה שרק מודעות עצמית שהיא הכרה והבנה של עצמנו, של מניענו, של צרכינו ושל חרדתנו מאפשרת לנו להכיל ולאהוב את עצמנו. ורק במצב שבו אנו יוצרים קשר עם עצמנו אנו נהיה מסוגלים ליצור קשר עם בן זוגנו.

כבסיס לקשר עם בן זוגנו יהווה מסע של העמקת ההיכרות עם בן הזוג. מסע זה יאפשר להתאים את הציפיות שלנו מבן זוגנו ולהפכן להיות מציאותיות יותר. חשיבה חיובית ותפיסה חיובית של בן הזוג יתרמו אף הם לחיזוק הקשר הזוגי. רישום כל התכונות החיוביות של בן הזוג יהיה כלי עזר חשוב ביצירת החשיבה החיובית עליו.

התנאים שיאפשרו הצלחה של בני הזוג לעבוד על חיזוק הקשר שביניהם כוללים קבלה הדדית של שני בני הזוג את עצמם גם עם השונה שבהם, והרבה מוטיבציה פנימית/רצון להניע את התהליך יחד עם כוחות לביצוע ועם ההבנה שנדרשת השקעה לשם שינוי המצב.

התקשורת הזוגית, היכולת לשתף תחושות ומחשבות מהוה את "הדבק" לבניית הקשר הזוגי. בני הזוג בונים להם כעין "חשבון בנק רגשי" שמצבו מהווה את המדד לחיזוק הקשר שבין בני הזוג. ככל שבני הזוג מחד, יקפידו להפקיד בחשבון הבנק שלהם מעשים טובים כלפי בן זוגם (תמיכה הדדית, מחמאות, סיפוק הצרכים של בן הזוג, חוויות משותפות וכו'), ומאידך,

יקפידו שלא למשוך יתר על המידה מחשבון הבנק (האשמות ביקורת, ריבים, נקמנות וכו'), כך יגדל האושר הזוגי.

חז"ל מצביעים לנו על הקושי הטמון בחיי הנישואין מעצם מהותם. בפירושם על דברי הנביא ירמיהו כי "טוב לגבר שישא עול בנעוריו", מסבירים חז"ל, שהכוונה לעול תורה ועול אשה. התורה וחיי הנישואין, נמשלים למשאות כבדים שהאדם צריך לשאת כל ימי חייו. לשאת משא כבד ככה סתם, זה ממש בלתי אפשרי. לסבול את בן הזוג, האדם שהכי קרוב אלינו, את צרכיו והנהגותיו, במהלך מצוקות חיי היום יום ולאורך שנים, ללא הבנה בתכלית של הקושי, זה יכול להביא את האדם לידי ייאוש. לעומת זאת הבנת המשמעות הטמונה בנישואין. כאשר היהודי ידע כי הדברים אותם הוא מבצע, גם אם הם קשים, הם בעלי ערך ומשמעות בעיני בורא עולם, הוא יראה הישג בעשייתם, וראה זו תקל עליו לבצעם מתוך שמחה. הרב טאובר מדגיש בספרו "והיו לאחד" שבכל פעם שבה הצליח להקנות לזוגות שבאו אליו לייעוץ את הבנת המשמעות הטמונה בנישואין ע"י שהציג לבני הזוג עקרונות בסיסיים של התורה בהתייחס לנישואין כגון: מה מטרת הנישואין, מהו איש? מהי אשה?, מה ניתן להשיג באמצעות הנישואין (מדוע טוב לגבר שישא עול בנעוריו?), מה נגרע מהאדם שנישואין כושלים?, תרם הדבר לשיפור מיידי ביחסים בין בני הזוג.

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, ומוחו טרוד. ושיחה בזמן זה תהיה מאולצת, לא טבעית ואולי אף 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, המוח 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

כדי למנוע קונפליקט בדומה לזה שהובא 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 ענייני 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 עלי..." וכדו', ואזי הדברים יתקבלו על לבו בהבנה יתירה.

גורמים מקדמים בתקשורת הבלתי מילולית המאפשרים הקשבה פעילה.

חשיבותו של מאור הפנים בהקשבה פעילה: בשיחה פנים מול פנים כל אדם משדר לבן זוגו הרבה מאוד מסרים – מקצתם מודעים ורובים בלתי מודעים בבחינת: "כל עצמותיי תאמרנה". רבים מן המסרים הללו נקלטים ומשפיעים על בן הזוג בצורה משמעותית. כאשר האדם מסביר פנים לבן הזוג הוא מיד משדר על טיב ההדברות שבינו לבין בן זוגו: כמים הפנים

לפנים כן לב האדם לאדם" (משלי, כ"ז, 19). "מאור פנים" הוא מכלול של מסכים ובהם: הופעה, התנהגות, מבט, חיוך ועוד... כל אלה מסרים בלתי מילוליים שאדם שולח לבן זוגו עוד קודם שהוא אומר מילה אחת, וכבר אמרו חז"ל "המקבל פני חברו בסבר פנים יפות, אפילו לא נתן לו כלום, מעלה עליו הכתוב, כאילו נתן לו כל מתנות טובות שבעולם."

עיניים ומבט: קשר עין הוא ערוץ חשוב להעברה של יחס אישי, מסייע לשלוט בזרימה התקשורתית ומאותת על עניין הדובר בשומע ולהיפך ומביע תום.

מאפייני קול ודיבור: הקול הוא הכלי העיקרי העומד לרשות הדובר עליו לדבר בקול חד, ברור, איטי ושקול. להקפיד על גוונים, עליות, ירידות והפסקות דרמטיות כדי לאפשר לשומע לקלוט.

תנועות ידיים: הידיים הם כלי חשוב להמחשה ולגישור, תנועות ידיים צריכות להיות נינוחות ושלמות בעיתוי נכון ובגודל נכון לחשיבות הדברים הנאמרים. התנועות צריכות להיות פתוחות, מלאות ביטחון ודיאמיות. דיבור בעזרת תנועות גוף יותר עניין, חיים, גמישות ומשכנע.

יציבה: על היציבה להיות טובה אך לא נוקשה עם נטייה קלה קדימה, יציבה כזו משדרת הכרת ערך עצמי, נגישות, קרבה וידידות. בלי להישען על השולחן, כדי שלא לשדר עייפות.

ישיבה: שיחה צריכה להתנהל בגובה העיניים כששני בני הזוג יושבים זה מול זה. הגב זקוף, המבט לפנים מרכז הכובד במותניים. ישיבה נכונה וקימה ממנו משדרות אסרטיביות והכרת ערך עצמי.

הבעות פנים: חיוך- אות חשוב המשדר שמחה, ידידות, חום וחיבה, אך לא כל הזמן כדי שהשיחה בכל זאת תקבל נופך סמכותי ורציני, יש לסלק מתיחות מהבעת הפנים.

כל אחד בני הזוג המציג את דבריו צריך להבין את החשיבות העצומה של תקשורת בלתי מילולית ולהשקיע מאמצים ברכישתה ואז השיחה תהפוך למשכנעת יותר, אפקטיבית ומלהיבה יותר, והקשר הבין זוגי יהיה פתוח, אוהד, בלתי אמצעי וכן אמיתי ומושך.

שאלון הערכה עצמית בנושא הקשבה אפקטיבית:

בחן את ההיגדים הבאים וסמן ב V-את אלה מבניהם הזקוקים ליתר תשומת לב ושיפור בתקשורת הבין זוגית. (בתרבות השיח והקשב)

אני לומד כמה שיותר על הנושא המדובר לפני השיחה החשובה.
אני מתכנן את הזמן המתאים לשיחה חשובה.
אני מתכנן את המקום המתאים שיאפשר אינטימיות הנדרשת לשיחה.
אני צופה מראש נושאים טעוני רגשית העלולים לצוף במהלך השיחה ומתאמן לשלוט בעצמי.
בשעת השיחה אני מביט בבן הזוג בעניין רב, אך איני לוטש עיניים.
אני מודע לשינויים בקצב הדיבור, גובה הקול ועוצמתו.
אני מודע לרגשות שכן הזוג מעביר או אינו מעביר כגון: כעס, פחד, עצב, אושר, הפתעה, עונג או ניטרליות.
אני מודע לשינויים בתנועות העיניים, בהבעות הפנים, בתנוחות הגוף ובתנועות גוף אצל בן הזוג.
אני משדר לבן הזוג הבנה למחשבותיו ולרגשותיו, לפני שאני מציג עמדה החולקת על דעתו.
אני מתאים את הבעת פניי לזו של בן הזוג הדובר.
כאשר אני מחפש כימיה, אני מתאים קצב דיבור, טון דיבור וגובה קול לזה של בן הזוג הדובר.
אני שואל שאלות כדי להבהיר דברים שאיני מבין.
אני מנסח מחדש את דברי בן הזוג כדי לוודא שהבנתי.
אני שואל שאלות כדי לעודד את הצד השני להביע את דעותיו.
אני מקדיש תשומת לב רבה לתוכן הדברים ופחות לאופן העברת הדברים.
אני יודע להבדיל בין עובדות לדעות.
קל לי להקדיש תשומת לב גם כשהנושא טעון, כל עוד בן הזוג יודע על מה הוא מדבר.
בשיחה ממוצעת אני מקשיב יותר מאשר אני מדבר.
איני שופט את דברי בן הזוג, האם הוא צודק או לא צודק.
איני מזלזל בדברי בן הזוג או מתייחס בהתנשאות לדבריו.

פרק ז': ניהול קונפליקטים

היותם של אנשים בני משפחה הגרים יחדיו פירושה: ניגודי אינטרסים, רצונות שונים וסגנונות מתנגשים, שיובילו לחילוקי דעות בשלב כלשהו, וזהו אחד האתגרים הקשים ביותר בקשרי אהבה. פעמים רבות אי הסכמה מוביל למריבה, משום שאנשים אינם יודעים כיצד להתווכח. מסיבה זו המחלוקת ביניהם עלולה להפוך לויכוח ולאחר מכן – ללא התרעה – למריבה קשה ולדו קרב. לא בכדי נטען כי "ויכוחים עלולים להיות היסוד ההרסני ביותר של מערכות יחסים." (גריי תשנ"ד 1994 עמ' 150) הם מתחילים להטיח האשמות, להתלונן, לדרוש ולהתרעם. כל זאת עלול לקרות משום שאנשים נקלעים לויכוח במקום לנהל אותו. (טאנן תשס"ב 2002 עמ' 93) כאשר נקלעים לויכוח, אין מנסים להבין את דברי האחר, רוצים רק לנצח – וכך הסיכויים לפתור את הבעיה יורדים פלאים. לעומת זאת, כאשר מנהלים ויכוח, מתקיים דיון ענייני, שבו נותנים ביטוי להבדלים ולאי הסכמות. כל אחד מהצדדים מציג את הרעיונות בצורה לוגית כשהמטרה היא לשכנע את הצד השני. דנים בנקודות ה"בעד" וה"נגד" ומנהלים משא ומתן. משוחחים גם על רגשות שליליים, אך מבלי לריב. (גריי תשנ"ד 1994 עמ' 150) "הבנת הכוחות המניעים את הויכוחים ושימוש זהיר בטקטיקות המילוליות בשעת כעס – כל אלה יכולים למנוע מניצוצות קטנים של אי הסכמה להתלקח לדלקה גדולה." (טאנן תשס"ב 2002 עמ' 93) ננסה להבין אלו כוחות מניעים את הויכוחים וגורמים לקונפליקטים, המתעצמים בין בני הזוג. תחילה נתייחס למסר הסמוי של הויכוח. היבט חשוב של הויכוח הוא הרגשת הדוברים כלפי האקט עצמו. יש אנשים, שעבורם ויכוח הוא דבר נורא, שמעיד על מערכת יחסים איומה. ואילו עבור אחרים ויכוח פירושו מעורבות, והם מתייחסים למריבות בסלחנות או אף מייחסים להן ערך חיובי. לכן, כשמתחילים ויכוח, חשוב תחילה להבין את משמעותו מבחינת בני המשפחה המשתתפים בו – האם המסרים העולים ממנו מאיימים או מנחמים? (טאנן תשס"ב 2002 עמ' 92) שנית, כדאי להבין את הכוחות התת-קרקעיים המניעים ויכוחים. כאשר גברים ונשים מתווכחים, יש להבין כי לא חילוקי הדעות פוגעים ויוצרים קונפליקט, אלא האופן בו הם מתקשרים זה עם זה. זאת אומרת שלא ה"מה" פוגע אלא ה"איך". זה קורה במיוחד כאשר אנשים מעורבים מבחינה רגשית, שכן אזי הם לוקחים את הדברים מיד באופן אישי מדי. (גריי תשנ"ד 1994 עמ' 150-152)

אחד מהגורמים העיקריים להפרעות בתקשורת בין בני זוג הוא האופן השונה לחלוטין שבו תופש כל צד את ה"עובדות". פער זה בין שתי תפיסות מציאות שונות ולעיתים – מנוגדות, מהווה מקור מרכזי בקשרי נישואין. כל אחד מבני הזוג בטוח כי אלו הן העובדות לאשורן, אך הוא שוכח כי תפיסת המציאות שלו היא רק גרסתו האישית למציאות האמיתית. זאת משום

שלכל אחד ישנה נקודת מבט אחת על הדברים והיא מציאותית באותה מידה כמו נקודת המבט של בן הזוג. בנוסף לכך, רגשותיו של האדם משפיעים על מה שהוא קולט מהסביבה, ובהתאם לרגשות ולחוויית אישיות קודמות שחווה בעבר, הוא מייחס משמעות משלו למציאות ולעובדות. כך יוצא שבני זוג רבים על אותו אירוע, שכל אחד מפרש אותו בצורה הפוכה מרעהו. שניהם בטוחים בצדקתם, משום שכל אחד צודק מנקודת מבטו. כאשר בני זוג מוצאים עצמם רבים על עובדות, מוטב שינסו לברר את המשמעויות האישיות שכל אחד נתן לאירוע. חשוב, כמו כן, שיתנו תוקף – גם אם לא הסכמה – לנקודת המבט של האחר. כך, מתוך בסיס של הבנה, יוכלו לחפש פתרון שיענה על הקושי. (רבין תשנ"א 1991 עמ' 93-95)

נבחן תהליך מערכתי של ויכוח תוך התייחסות לפן הרגשי הן של הגבר והן של האשה. כאשר קוראים תיגר על גבר, תשומת ליבו מתמקדת בהצדקת טיעונו. אוטומטית נפגעת יכולתו לתקשר מתוך אכפתיות וכבוד, והוא אפילו אינו מודע לכך שהוא נשמע פוגעני ולא –אכפתי. האשה מרגישה מותקפת, ולכן חשה התנגדות כלפיו – ללא קשר לתוכן הדברים. הגבר מניח בטעות, שאשתו מתנגדת לנקודת הראות שלו. הוא, כאמור, אינו מבין שאופן דיבורו הוא שפגע בה, מכיוון שגברים הינם פחות רגישים להערות ולנימות קול מזלזלות. ולכן הוא פותח בהסברים לכך, שאין לה סיבה להיות נסערת, ובכך הוא פוסל את הלגיטימיות של תחושותיה. אין לו מושג שהוא פתח בויכוח. הוא סבור שאשתו מתווכחת איתו, והוא רק מגן על נקודת הראות שלו. ואילו היא חשה צורך להגן על עצמה מהתבטאויותיו החריפות, הפוגעות בה. אין להם מודעות לכך שהתנגדותה לדבריו נובעת, בעצם, מרגשותיה הפגועים. (גריי תשנ"ד 1994 עמ' 152)

בדומה לכך, גם נשים אינן מודעות לאופן שבו הן פוגעות בגברים. כאשר קוראים תיגר על אשה, היא משנה אוטומטית את נימות הקול שלה, והן הולכות ונעשות חסרות אמון ופוסלות. סוג כזה של דחיה פוגע מאוד בגבר – בפרט כאשר ישנה מעורבות רגשית. נשים פותחות בויכוחים ומסלימות אותם, כאשר בתחילה הן מביעות את רגשותיהן השליליים ביחס להתנהגות בני זוגן ולאחר מכן מציעות עצות בלתי-מוזמנות. כאשר האשה אינה "מרפדת" את הבעת רגשותיה במסרים של אמון וקבלה, הגבר נפגע ומגיב בצורה שלילית, ואשתו לא תהיה מודעת כלל לגודל הפגיעה בו, שנגרמה בשל חוסר האמון שהיא שדרה. (גריי תשנ"ד 1994 עמ' 153)

ראינו כי בבסיס הויכוחים המרים נמצאים פעמים רבות צרכים בסיסיים בלתי מסופקים ורגשות פגועים. שימוש במטה-קומוניקציה (=חשיבה על התקשורת) יעזור לבני זוג להיות מודעים לרגע, בו חילוקי הדעות הופכים למריבה פוגענית, וכך ידעו לעצור את מעגל התקשורת השלילי ולהרגע בטרם יתחילו מחדש בדיון ענייני. כאשר מנהלים ויכוח ומעונינים שהוא לא ידרדר למריבה, מומלץ להשתמש בטקטיקות הבאות (עפ"י טאנן תשס"ב 2002 עמ' 92):

להצמד לסוגיה הראשית ולהתעלם מסטיות.
לא להטיח עלבונות ולהמנע מעוקצנות.
לא להפריז , ולא להשתמש בתיאור תסריטים מגוחכים – דבר שמרגיז את השומע ולא מעביר את המסר.
להעריך התנצלויות אך לא להתמסר לבקשתן.
להשתמש במטה-תקשורת ולחשוב מהו המסר הסמוי.
בנוסף, כדאי להתייחס לאי הסכמה כאל אתגר ומשימה זוגית , שיש לפתור בשניים. נקודת מבט שכזו על ויכוח נוטלת ממנו את עוקץ העימות ומפנה כוחות חיוביים להתמודדות בונה.

הגורמים למצבי מריבה

תיאוריה פסיכולוגית כפי שהיא מוצגת בספר של הפסיכולוגית ד"ר רינה קורן, תולה את הסיבות למאבקי הכוח בין בני הזוג במספר גורמים כגון: התנפצות אשליית הציפיות המודעות והלא מודעות, גילוי מימדיו האמיתיים של בן הזוג ובנית ה"אני" כשלב התפתחותי בחיי הנישואין, משברים המתרחשים בקשר הזוגי, קונפליקטים נסתרים, נורמות תרבותיות וחברתיות מנוגדות, קצבים אישיים וצרכים נפשיים שונים .

תהליך ההתפקחות שבו מתברר לבני הזוג שאין ביכולתם לקבל מבני זוגם את כל הצפיות שתלו בהם (כגון: שיהיו תמיד אוהבים, קשובים ומתחשבים, מפנקים ומעודדים, ושישלימו את חסכי הילדות ועוד.....) מלווה בתחושות של אכזבה , תסכול וכעס. בן הזוג שעד עתה הצטייר כחלק המשלים, החצי השני החבר המספק הגנה אהבה וביטחון, לפתע נראה באור אחר של אחד שלא מבין לא מתעניין ואפילו פוגע ומכאיב ועושה זאת בכוונה. המסקנה שאפשר להגיע אליה שכן הזוג מרושע ואטום. בן זוג כזה הופך ליעד טבעי לפריקת אותן תחושות של כאב ותסכול.

תהליך ההתפקחות מלווה גם בראיה יותר מאוזנת של תכונות בן הזוג שאם עד עתה בשלב ההתאהבות היה נראה כמושלם פחות או יותר , לפתע מסתבר שיש לו חסכים וחסרונות. גילויים אלה מביאים לתחושת אכזבה מבן הזוג שהיא כשלעצמה מהווה קרקע נוחה לצמיחת מריבות ומאבקי כוח.

ד"ר קורן רואה במאבקי הכוח כשלב התפתחותי הכרחי בחיי הנישואין שבא אחרי ההתאהבות וירח הדבש ובונה את ה"אני האישי". מה שמאפיין את שלבי ההתאהבות וירח הדבש הוא ניסיון של בני הזוג להיות קשובים לצרכיהם ההדדיים ולספקם בצורה מקסימאלית. המוקד הזוגי("אנחנו") הופך להיות העיקר על חשבון ה"אני" של כל אחד מבני הזוג "ויוצר חוסר איזון שאין אפשרות לחיות עמו לאורך זמן". והנה לאחר ניפוץ האשליות הנרקמות בשלבי ההתאהבות וירח הדבש יש צורך לחזור ולבנות את ה"אני" האישי מחדש.

מאבקי הכוח על קבלת הצרכים ההכרחיים לכל אחד מבני הזוג מסייעים בסופו של דבר לבניית שני "אני" מגובשים שיוכלו להזין ולהשלים זה את זה. משברים הינם מציאויות (ניסיונות) שלבני הזוג הנפגשים אתם במהלך חייהם אין את הכלים המזומנים להתמודד איתן. המשברים יכולים להיות מהסוג הלא צפוי או מהסוג הצפוי (למשל כתוצאה מהתפתחות אישית שונה של שני בני הזוג). המשברים עלולים ליצור מתחים ועומסים נפשיים ופיזיים ואתם חרדות קשות ותסכולים. המריבות יכולות להוות כלי לפורקן אותם קשיים על כתובת קרובה שאולי אפשר לתלות בה גם חלק מהאשמה למצבים שנוצרו.

ד"ר הארוויל הנדריקס פתח תיאוריה בה הוא מסביר כי המשיכה הראשונית בין בני זוג היא לאלה המתאימים לדימוי העצמי שלהם. האהבה הרומנטית המתפתחת ביניהם אינה אלא התאהבות בדימוי העצמי המשתקפת מבן הזוג ואמצעי לסיפוק כיסופי ילדות הלא מודעים.

כאשר מתנפצת האהבה הרומנטית יחד עם התנפצות הצפיות הלא ממומשות ובני הזוג מתאכזבים מהיכולת של בן זוגם לפצות על אותם כיסופי ילדות, מתחילים להתעורר תחושות והתנהגויות מודחקות בבני הזוג, פצעים הישנים שנכנסו לתקופת הקפאה (עם ההתאהבות והצפייה שבן הזוג יפתור הכול) שוב נפתחים, ויש נטייה להשליך על בני הזוג תכונות עצמיות שליליות.

בני הזוג חשים מבולבלים, כועסים וחרדים, מדוכאים ובלתי אהובים ומאשימים בכך את בן הזוג שכנראה השתנה. התוצאה- מאבקי כוח. היהדות רואה את הריב ומאבקי כוח בין אנשים כנתון טבעי הנובע מעצם יצירתם של בני האדם ע"י בורא עולם שונים ונבדלים זה מזה. ההבדלים הקיימים בין בני אדם, נעוצים ברצון של בורא עולם לברא כל אדם כיצירה עצמאית, בעלת ייחודיות משלה. הייחודיות הזאת מקורה בנשמת כל אדם הדומה כביכול לבורא עולם. כשם שהוא יחיד ומיוחד כך גם כל נשמת אדם ואדם. אצל בין בני הזוג מחריפים ההבדלים היות וכאן מתווספים להבדלים שבין כלל האנשים גם הניגודים הקיימים בין איש ואשה. כל עוד בני הזוג לא ינסו להתאמץ לגשר על ההבדלים הקיימים ביניהם ולנסות להגיע לאחדות, וכל עוד בני הזוג לא יתאמצו לשפר את עצמם באופן אישי, הרי שבאופן טבעי הם ימצאו את עצמם במצב של ריב.

הסגנון, האמצעים והדינאמיקה בהם משתמשים בני הזוג במהלך ריב ומאבקי כוח בני הזוג נוהגים בדרך כלל לריב לפגוע ולהכאיב בנושאי וסגנונות ריב שחוזרים על עצמם בדומה לריקוד מוכר של שני רקדנים מקצועניים הממלאים היטב את תפקידם.

נושאי הריב יכולים להיות סביב כל נושא המשותף לבני הזוג כגון: הקשר הזוגי, הילדים, השקפה, מטרות ויעדים, פרנסה והכנסות, חלוקת תפקידים במשפחה, חלוקת המשאבים המשפחתיים, ההתייחסות להורי בני הזוג, תרבות הפנאי ועוד... סגנונות הריב רבים ומגוונים. יש זוגות הרבים מתוך דממה דקה (שתיקה רועמת...) כאשר מבע הפנים הקפוץ מעיד על הסערה המתחוללת, ויש הרבים תוך כדי הרמת הקול, ציניות, והטחת מילים קשות ופוגעות בבן זוגם (ביקורת, עלבונות, קללות ואיומים). יש המגיעים עד כדי שבירת כלים וחפצים ויש שאפילו מגיעים לידי פגיעה פיזית בבן זוגם.

התפקידים שבני הזוג ממלאים בריב נגזרים בדרך כלל מההבדל הבסיסי הקיים בין אנשים לנשים וממבנה האישיות (המידות) המיוחד שיש לכל אחד מבני הזוג. לדוגמא:

בזמן המריבה נכנסים שני בני הזוג לסערה רגשית ולמצבי לחץ. נשים הנמצאות בסערה רגשית עלולות לחוות תחושות של בדידות ואיום. הדרך לצאת ממעגל זה אצל נשים היא באמצעות שיחה עם בן הזוג. עצם קיום השיחה מהווה מעבר לליבון נושאי הריב ומאפשר לנשים לחוש תחושת ביטחון שאכן יש המשכיות לקשר הזוגי וזה יכול להביא לידי תחושה של פורקן והקלה. גברים הנמצאים במהלכו של ריב נוטים להגן על עצמם מפגיעה ע"י התרחקות ממוקד הריב וזה נעשה ע"י הסתגרות או ע"י בריחה לעשייה.

המחשה:

הוא נכנס לשתיקה רועמת ומסתגר בתוך עצמו. שתיקה זו יכולה להמשך אפילו מספר ימים עד שרעייתו תתחנן שישב וידבר ותבקש את סליחתו).

הוא עוזב את הבית בטריקת דלת (לפעמים הוא אורז לו מזוודה ומאיים לעזוב לתמיד..).

שניהם נכנסים לוויכוח שיכול להמשך שעות מרובות ללא הסכמה (בדרך כלל מסתיים לפנות בוקר ששני בני הזוג מרגישים נטולי כוחות ומותשים).

הדינאמיקה שעלולה להתפתח בשעת הריב

דוגמא לצורה שבה יכול להיפתח ריב:

ניצוץ קטן (מילה קטנה ופוגעת), הנופל על שדה קוצים (תחושות של תסכול..אצל בן הזוג), מצית אש גדולה (מריבה גדולה). בני הזוג שולפים מאוצרותיהם את כל התחמושת הנמצאת ברשותם ומשליכים אותה על המקומות הרגישים ביותר של בן זוגם.

ד"ר הנדריקס משרטט לנו את הדינאמיקה המתרחשת בשעת הריב. תוך כדי ההתרגשות העזה, החרדה והכאב המלווים את הריב, מאבדים בני הזוג את שיקול הדעת ועוברים

לנוהג אוטומטי של תגובות. נוהג זה הנו דפוס התנהגותי מימי הילדות, שעבד בהצלחה על ההורים. המאפיין את דפוס ההתנהגות הזה הוא החרפת הלחץ, התוקפנות והסחיטה הרגשית כלפי ההורים על מנת להשיג אהבה ובטחון מהם. ככל שההורים מיאנו לתת את האהבה והחמימות כך גדלה עוצמת ההתנהגות התוקפנית והפעלת הסחיטות הרגשיות מצד ילדיהם.

גם כאן בעת המריבה בין בני הזוג נשלף הנשק הישן מימי הילדות של הפעלת כעס, תוקפנות וסחיטה רגשית ע"מ להשיג עוד ועוד אהבה. האבסורד הוא שכל שהריב מתעצם, גדל הניסיון להשיג בכוח את אהבת בן הזוג וזה נעשה בשני רבדים: ברובד הגלוי נשמעת הביקורת המוטחת במלא עוזה בבן הזוג וברובד הנסתר נשמעת הזעקה לקשר לחום ולאהבה.

השלבים של מאבקי הכוח לפי ד"ר הנדריקס הם: ההלם (רגע ההתפקחות עם התנפצות ההתאהבות), ההכחשה (שלא מוכנים לקבל את האמת כפי שהיא), הכעס והסבל, המיקוח ולבסוף הייאוש.

ד"ר קורן מציגה שיטות ואמצעי מאבק נוספים הנקוטים בידי בני זוג הנמצאים במאבקי כוח: כגון, עקרון התקליט השבור- דנדודים בלתי פוסקים המלווים בתחינה (זה מתיש ומעיף), ועקרון הפעלת לחץ.

פרק ח': התנהגויות בולמות תקשורת

"צריך שניים לתקשורת". על מנת שתתקיים תקשורת טובה, בה המסר מובע כראוי ומובן כדבעי, על שני הצדדים המתקשרים להשקיע בכך. עליהם להשקיע זמן ותשומת לב, ומאמץ לבצע התנהגויות - מעודדות - תקשורת. בין התנהגויות אלו ניתן למנות הקשבה פעילה, ריכוז בנאמר, הבעת אמפטיה ועוד. לעומתן קיימות גם התנהגויות - בולמות - תקשורת, שאינן מעודדות העברת מסרים בדרך חיובית ובונה. די בכך שאחד מהצדדים נוקט בהתנהגות שכזו, על מנת לדכא כל רצון לתקשר. נמנה מספר התנהגויות מסוג זה, מתוך תקווה כי הבנת השלילה שבהן תעודד אנשים להשתמש יותר בתגובות מעודדות ופחות בתגובות מדכאות. (עפ"י שקד 2003)

תוקפנות סבילה (passive aggressive) מכונה בפי אנשי מקצוע גם "קיר אטום". מצב זה מתרחש כאשר צד אחד מתמלא בתוקפנות, אולם זו אינה מתפרצת בדרך אלימה כי אם בשקט עצור ורועם. "בונה הקיר" נאטם בפני הסביבה, אינו מדבר ואינו מגיב, אך כל ישות משדרת זעם וחרון. ברור שזוהי התנהגות בולמת תקשורת מכיוון שהצד השני רואה בעליל ש"אין עם מי לדבר", וגם אין זה נעים ומעודד "לדבר אל הקיר". אך לא די בכך. הצד השני מרגיש מותקף ומואשם - ולא תמיד ידועה לו הסיבה, שהרי ה"קיר האטום" אינו טורח

להסביר דבר. הוא חש דחוי ומוחרם על ידי דמות כה משמעותית לו, מה שגורר רגשות שליליים קשים. כיוון שאין הוא יכול לשוחח על כך, גם הוא מסתגר עם רגשותיו הפגועים, וחוסר התקשורת הולך ומתגבר.

השפלה וביזוי עלולים לבלום תקשורת כאשר צד אחד משפיל ומבזה את רעהו. כאשר צד אחד משפיל את השני, נוצר אי שוויון, שבו המעליב מנסה לרומם את עצמו על חשבון חברו, ובכך ממוטט את הבסיס לתקשורת טובה. בנוסף לכך השפלה גם גוררת תגובות שאינן מעודדות תקשורת. כאשר אדם נפגע מתעוררים אצלו מנגנוני הגנה, שמייצרים אחת משתי התגובות האינסטנקטיביות: מלחמה או מנוסה. (גריי 1994 עמ' 153-154) אם זו מלחמה, המושפל עובר להתקפה שעלולה לכלול: צעקות וכעסים, הטחת האשמות, שיפוטיות, ביקורת וכו'. במקרה שזו מנוסה, האדם מונע אהבה, מסתגר ונאטם. (גריי 1994 עמ' 154) נדיר למצוא אנשים, שכאשר פוגעים בהם, הם מצליחים להתגבר על מנגנוני ההגנה הטבעיים ולפתוח בשיחה עניינית על רגשותיהם הפגועים. אם כי מובן שתגובה כזו עשויה להפסיק את המעגל השלילי ולשוב לדרך התקשורת, אך צריך כוחות נפש אדירים כדי לעמוד בכך. תקשורת בין בני זוג צריכה להתבסס על קשר הדדי ועל דיבור "בגובה העיניים", זאת אומרת שלשני הצדדים ישנה עמדה שוויונית.

בולם תקשורת משמעותי נוסף הוא הטחת ביקורת. גם כאשר ישנה תקשורת, הביקורת משבשת אותה. היא מציבה את המבקר בעמדת עליונות וכח ביחס למבוקר, וכך מתערערת העמדה השוויונית של שני בני הזוג. המבוקר, מצידו, חש מותקף ונכנס למגננה, משום שהביקורת מערערת את ההערכה העצמית שלו. שהרי יש בה מסר שמשמעו: "אתה לא בסדר ועליך להשתנות". כך שבמקום לדון בדברים לגופו של ענין, יהיה המבוקר עסוק בהצדקת עצמו ובמציאת תירוצים למעשיו / מחדליו.

"התחלה סוערת" הוא מצב בו כל דיון מתנהל – כבר מתחילתו – באופן סוער. עם כל גילוי של אי הסכמה הטונים עולים ומתפתחת מריבה, במקום שיתקיים דיאלוג. מצב זה הינו בולם תקשורת כבד משקל, משום שתקשורת אינה יכולה כלל להתפתח: כל צד נתון בסערות משלו ואינו פנוי – רגשית – להאזין לדברי רעהו ולשקול אותם.

חשוב לציין, כי במקרים רבים בן זוג מבקר, סוער, משפיל או נאטם כאשר יש לו צרכים שלא באו לידי סיפוק. צרכים רגשיים לא מסופקים לא ניתן להדחיק לאורך זמן. הם "ימצאו דרך" לפרוץ החוצה. כאשר אדם אינו מודע להם, הם עלולים להתפרץ בצורות הרסניות – כדוגמת בולמי התקשורת שהוזכרו לעיל, או כמחלות פיסיות וכד'. לכן, ככל שאדם יהיה מודע יותר לצרכיו הרגשיים, הוא ידע לבטא אותם בצורה ישירה, ולא יאלץ להשתמש באופנים שהינם שליליים במערכת יחסים.

לאור הסקירה שערכנו על בולמי התקשורת שאינם מאפשרים לתקשורת בונה להתפתח. מובן כי כאשר כל שיחה גורמת לסערת רגשות והתפרצויות, אין פתיחות לשמוע דעות אחרות ולא יתכן דיון מעמיק ורציני... בבית, ששואף לפתח תקשורת טובה, מן הראוי להתייחס להתנהגויות אלו כאל "נחשים ארסיים" שיש לסלקם בהקדם, ובמקומם ללמוד אופני שיחה מעודדי תקשורת.

חסמי תקשורת מילוליים הפוגמים בהקשבה פעילה. לעתים, התנהגויות בלתי מכוונות ולא מודעות דרכם עוברים מסרים אלימים וכוחניים, גלויים וסמויים, יכולות לחסום את זרימת השיחה ופוגמות בקשבה פעילה. קיימים גורמים חוסמי תקשורת מילוליים רבים, אביא דוגמאות לכך: הפרעות חיצוניות: שיחה צריכה להתנהל בתנאים של שקט ללא הפרעות של פלאפון, דלת נפתחת, מוזיקת רקע רועשת וכל רעש סביבתי שיוצר אווירה של חוסר נינוחות ופוגם בקשב (או קולות המריבה והתפרצויות של ילדי בני הזוג)

ציניות, לעג או ביטול: כאשר בן הזוג הדובר מעלה נושא כאוב ואילו המקשיב מפריע באמירות כמו: "שטויות, כולם טועים בזה", "או 'ודאי חשבת שאתה הראשון ש...'...", או "חכם בלילה" ואינו מייחס חשיבות לנאמר.

שיפוטיות: מזכיר את הביטול שהזכרנו קודם, אך מתייג, מטיל דופי, סטיגמתי ושיפוטי יותר כמו: "רק אנשים חסרי עמוד שדרה חושבים כך, פועלים כך..." "אתה לא בסדר", "בגללך..." מתן הוראות או עצות: ההקשבה צריכה להיות רמזור לנפש. שיחה היא פעמים רבות צורך נפשי ועצות מהסוג ש"אולי כדאי לך לשכוח את זה" "מהווה גורם חוסם בולם את המשך השיחה.

דיאגנוזה שגויה: לפעמים נוטה בן הזוג להתייחס באופן לא ענייני לדברי בן הזוג הדובר באמירות מהסוג: "אני מבין שאצלכם במשפחה כולם..." איומים או אזהרה: השיח הבן זוגי יתנהל באורח ידידותי ולא באורח עוין תוקפני ופוגע כמו: "אם תמשיך להתנהל בדרך זו לעולם לא יהיה סיכוי..." "או 'אמירות מהסוג הזה יגרמו לך להיכשל' או 'אם לא.... אז'..."

הטפת מוסר: במקום לגלות אורך רוח והערכה על הכנות, האמון והפתיחות בשיח הבן זוג, תגובה כגון: "מעניין מה היה קורה אילו כולם היו נוהגים כמוך", משפיעה על איכות השיחה. הטלת אשמה: התייחסות שלילית לאמירות של בן הזוג כמו: "אולי כעת תבין שאתה זה שאחראי לכל מה שקרה לך" לא יאפשרו שיח המבוסס על אמפתיה, קבלה והכלה מוחלטת. התנשאות: השיח הבין זוגי מתנהל ביחסי שוויון. יחס של שוויון מאפשר הדברות חופשית ופתוחה, אם בן הזוג מגיב בסגנון מתנשא כמו "כאשר תרכוש ניסיון, חכמת חיים תוכל להבין..." הוא יוצר חייץ, מעמדות, תחושה של שווה יותר שווה פחות וגם מתחרה עם הדובר – מי חכם יותר, מבין יותר וכדומה.

לסיים את המשפטים של בן הזוג הדובר: בשיחה, יש להמתין בסבלנות עד שבן הזוג יסיים

את הרעיון כולו בשלמותו. התפרצות או השתלטות על השיחה מתפרש כחוסר סבלנות, וגורם לבן הזוג להתכווץ ולא לזרום.

שאלות אישיות מדי לזירוז קצב השיחה: לכל אחד מבני הזוג הקצב משלו, אם ישאלו שאלות אישיות מדי: "והבוס שלך בעבודה נזף בך" הקצב שקובע בן הזוג הדובר ייפגע ויחסום אותו להמשיך ולנהל את השיחה בדרכו שלו.

שאלות המובילות למגננה: יש להימנע משאלות המכניסות את בן הזוג למגננה, עדיף לפתוח את עצמי לסגנון השיחה שמוביל בן הזוג הדובר ולאפשר מגוון של תשובות כך שבן הזוג ירצה להביא את עצמו למרחב השיחה.

שאלות הפותחות במילים "למה?", "מדוע?" - שאלות מסוג זה משדרות שיפוטיות ומעוררות התנגדות ומזמינות התנצלות. עדיף להשתמש במונחים כמו "מה", "איך". במקום: "למה עשית כך וכך?" אפשר לשאול: "איך אתה מסביר את התנהגותך בקשר ל"...

הקשבה סלקטיבית בתגובה: אנו שומעים באופן את מה שאנו מסכימים לו, את מה שמצפים לו מראש ואת מה שרצוי ונוח לנו, אך לעתים כשבן הזוג מדבר אנו מתכננים את התשובה שלנו תוך התעלמות מדברי בן הזוג הדובר וההקשבה היא "כביכול" זו איננה הקשבה פעילה אלא סבילה כשהמיקוד הוא בו ולא בבן הזוג.

פרק ט' תקשורת במשפחה – יחסי הורים וילדים

תקשורת והתערבות מוקדמת בגיל הרך

'התערבות מוקדמת' הוא מושג המתייחס למגוון של פעולות המיועדות לעודד התפתחות של ילדים.

התערבות בגיל הרך מתחילה בהערכת העוצמות והצרכים של הילד ומשפחתו, תוך התייחסות למידת הסיכון ההתפתחותי שבסביבת גידולו של הילד. המשכה של ההתערבות, בתכנון ובביצוע התמיכה והשרותים המתאימים לצרכים ההתפתחותיים של כל ילד, תוך הערכה נוספת של התפתחותו.

הסוגיה התיאורטית המרכזית שהשפיעה על תחום ההתערבות המוקדמת נגעה למידה והאופן בהם משפיעים גורמים תורשתיים וגורמים סביבתיים על ההתפתחות. בעוד שהמחקרים הדומיננטיים בראשית המאה היו מעוגנים בתיאוריות פסיכולוגיות-דרווינסטיות, שהסבירו שונות בין קבוצות גזעיות וחברתיות על-ידי גורמים ותכונות מולדות בלבד, בשנות החמישים והשישים עלו כריאקציה כיווני מחקר חדשים שהדגישו את מרכזיותם של גורמים

סביבתיים בהתפתחות. מחקרים אלה הם שאפשרו את חקר ההתנסות המוקדמת על התפתחות הילד ואת ראשיתה של ההתערבות המוקדמת.

היום, מודלים תיאורטיים חדשים וניסיון שהצטבר בהפעלת תכניות, עיצבו מחדש את תפיסת החוקרים לגבי תפקידם של גורמים תורשתיים מול גורמים סביבתיים בהתפתחות. התמונה המצטיירת היא של יחסים בהם הגורמים השונים תלויים זה בזה בצורה הדדית ומושפעים האחד מהשני באופן מתמשך ודינאמי, כאשר תפקיד כל אחד מהם הוא קריטי בהתפתחות. האוריינטציה של ההתערבות גם היא עברה שינוי בעשורים האחרונים. בנוסף לאוריינטציה של טיפול בבעיות התפתחות לאחר שאותרו - התפתחה התפיסה של מניעה.

מניעה הוגדרה כאוניברסאלית ומיועדת לכלל האוכלוסייה, או כסלקטיבית ומופנית מראש לאוכלוסיות הנמצאות בסיכון גבוה יותר להפרעות התפתחות בקרב הילדים. מעבר זה בדגש מטיפול למניעה, יחד עם מחקרים חדשים של התפתחות תינוקות בשנות חייהם הראשונות ונתונים מדאיגים על מספר הילדים, שאינם מוכנים ללמידה לקראת הכניסה לכיתה א', הביא ליצירת תכניות התערבות שיתרמו לשיפור אפשרויות הלימוד וההתפתחות של ילדים בגילאים מוקדמים מאוד, כבר מלידתם.

תכניות ההתערבות הראשונות התפתחו כמסגרת ממוסדת בארה"ב ונועדו לקדם אוכלוסיות עניות בניסיון לצמצם פערים בין אוכלוסיות אלו לאוכלוסיות "מבוססות" יותר. המחקרים בתחום ההתערבות המוקדמת מראים כי תרומת התכניות לקידום התפתחותו של הילד עולה ככל שההתערבות נעשית בשלב מוקדם יותר של חייו ומתרחשת בסביבה תומכת ובטוחה עבור הילד. היענות לצרכים ההתפתחותיים והמיידיים של הילד מאפשרת לו להפנות את מירב כוחותיו ויכולתו ללמידה ולהסתגלות.

אנו מכירים מספר גישות להתערבות מוקדמת בגיל הרך:

א. בשנות השישים התפתחות גישות התערבות המתמקדות בילד, בהן יוחס לסביבה תפקיד מרכזי בהשפעה על התפתחות הילד. ההנחה הייתה כי סיפוק סביבה מלאת גירויים ומעודדת סקרנות ולמידה, לאותם ילדים שהוגדרו כבעלי "גרעון" ושחסרו בביתם סביבה כזו, תביא לשינוי משמעותי ברמת האינטליגנציה, במוכנות ובתפקוד האינטלקטואלי והחברתי בבית הספר. להנחה זו נוספה האמונה כי מערכת החינוך היא האמצעי הטוב ביותר להשגת שוויון בין שכבות אוכלוסייה שונות, וכלן ברגע שיושג שוויון בנקודת הפתיחה, תובטח במשך ההתפתחות האופטימאלית של כלל הילדים.

ב. גישת התערבות המתמקדת במשפחה וההורים – גישה המניחה כי בכל התערבות שמטרתה להגיע להתפתחות אופטימאלית של הילד, יש לקחת בחשבון את הסביבה בה גדל הילד. על פי תפיסה זו, שינויים בתפקוד ההורים והסביבה הביתית, הם הכרחיים להשגת שינויים עמוקים וציבים לאורך זמן ומכירה ביכולת של ההורים להשתנות יחד עם ילדיהם (ליפשיץ ועופר, 1999).

ג. תכנית התערבות המתמקדת באם - נעשית הדרכה ישירה עם האם על מנת לחזק אותה ואת צרכיה האישיים כאדם ורק לאחר מכן לעבוד על חיזוק מיומנויותיה ההוריות. הרציונל לגישה זו: 1. שינוי בגישה ובהתנהגות של האם משפיע ישירות על הילד. 2. שינויים החלים באם, כמו עלייה בביטחון העצמי, הפחתת מתח, או עלייה בתמיכה החברתית - משפיעים על הילד בצורה עקיפה. ההשפעות הרצויות ביותר של התערבות מסוג כזה הן השפעות ארוכות-טווח, שיבואו לידי ביטוי בדפוסי ההורות כלפי הילדים האחרים במשפחה ובמהלך התפתחותם.

* ליפשיץ ועופר (1999), מציינים מספר עקרונות מנחים להתערבות:

- א. זמן התערבות - התערבות המתמקדת באם, צריכה להתחיל מוקדם ככל שניתן, עם היוולדו של התינוק.
 - ב. הדרכה לגבי התקשרות בין ההורה לילד – כל הורה צריך ללמוד איך ליצור תקשורת עם ילדו. הבנת "השפה" של התינוק היא יעד להתערבות ראשונית. מחקרים הראו, שכאשר ההורים מבינים את דפוסי ההתנהגות והתקשורת של ילדיהם, התנהגותם אליהם רגישה ותומכת יותר, אקטיבית ומעודדת התפתחות.
 - ג. תמיכה חברתית בהורה – חיזוק המיומנויות החברתיות של ההורים ביחסיהם עם פרטים אחרים בחייהם, מתן תמיכה חברתית לא פורמאלית ועידוד התפתחות אישית של ההורה.
 - ד. אינטנסיביות – מהמחקרים עולה, כי ככל שמידת האינטנסיביות של התכנית גדולה יותר, כך מושגות תוצאות טובות יותר. כמו כן, בתכניות שילשים והורים משתתפים בצורה פעילה ובהתמדה – הם אלה שעבורם התכנית היא האפקטיבית ביותר.
 - ה. היקף וגמישות – החוקרים טוענים, כי ככל שתכניות מספקות שרותים מקיפים וכוללניים ועושות שימוש במסלולים רבים, כך השפעתן גדולה ביחס לתכניות המתמקדות במטרה ובנושאים מסויימים.
- תכניות מצליחות במחקר כללו שרותי בריאות לילדים ומשפחות, טיפול פרטני, טיפול זוגי, הדרכת הורים וכו'.

לסיכום:

ממצאי המחקרים בעשור האחרון מצביעים על קשר בין איכות האינטראקציה הורה-ילד לבין התפתחות הילד. ממצאים אלה תומכים בבניית מודל של התערבות שבו האינטראקציה הורה-ילד היא המוקד, משום שאינטראקציות מתגמלות הדדית וחובית בין הורה-ילד מובילות למטרה של התפתחות אופטימלית של הילד. לכן, על תכנית ההתערבות להיות מכוונת למערכת הורה-ילד ולתמיכה בקשיים השונים העולים במשפחה סביב תכנית התערבות מסוג זה.

קונפליקטים ותחומי התמודדות ביחסי מתבגרים – הורים

קונפליקטים ביחסים משפחתיים הינם תופעה טבעית, ברובה מבנית, ובלתי נמנעת. לקונפליקטים סיבות שונות, חלקם מגורמים מודעים וחלקם מגורמים שאינם מודעים. דוגמאות לכך: שוני בתכונות אישיותיות, בעיות של רגשות שהופנמו בילדות ללא מודעות הילד וההורה וטרם נפתרו פסיכולוגית, וכן, הבדל בצרכי האדם בהתאם לגילו ומינו, המתבטא בתפקידים חברתיים ובסטטוס חברתי שונה. בנוסף לאלה אופייניים קונפליקטים יומיומיים בחיי כל המעורבים ביחסים אישיים במשפחה. בנוסף לגורמים ה"טבעיים" הללו קיימים גורמים היחודיים לתקופת ההתבגרות בה חלים שינויים חברתיים מהירים ושינויים אחרים נוספים. לפני שאתמקד בקונפליקטים המשפחתיים בתקופת ההתבגרות יש לציין מספר פערים והבדלים בין דור ההורים ודור הילדים המתבטאים בדברים רבים, אלה באים לידי ביטוי ביצירת קונפליקטים: ההתפתחות הביולוגית של המתבגרים- השינויים הביולוגיים המהירים בתקופת ההתבגרות מעוררים עמם חרדות, ספקות לגבי הזהות המינית, בעיות של דימוי עצמי ואצל מיעוט גם "סער ולחץ" (רגשות שליליים כלפי ההורים, מצבי רוח משתנים וכו'). בעקבות אלה חלים גם שינויים במערכת היחסים במשפחה וכן צצות בעיות אחרות. יש לציין שבעיותיהם של מתבגרים בתקופת המעבר מילדות לבגרות מתקיימות בתלות רגשית הדדית ועמוקה של ההורים וילדיהם המתבגרים. בכל הבעיות הצצות, המתבגרים מצפים מהוריהם להבנה ולתמיכה במצב בו הם נתונים, כאשר מעורער ביטחונם בזהותם, דרכם ועתידם, וכן הם מצפים לתמיכה מהוריהם בהתמודדותם מול הוריהם בעצמם. שינויים במאזן המשפחתי- בתקופת ההתבגרות חלים שינויים במאזן המשפחתי- המתבגרים מתפתחים מהר וההורים מזדקנים, מבחינה ריאלית או פסיכולוגית. בימינו החברה משתנה בקצב מסחרר. השינויים מתבטאים בתפיסת התפקידים המיניים, באמצעי התעסוקה ובדפוסי הכלכלה. אמצעי התקשורת הלוחצים מביאים את המתבגרים לחוש כי הוריהם אינם יכולים להבינם, ולכן אינם יכולים לחנכם ולהכינם לחייהם כפי שתפקידם דורש מהם. כתוצאה מכך במקרים מסוימים ההורים מתחמקים מתפקידם. פסיכולוגים מוסיפים כי

כתוצאה מההתפתחות המינית של המתבגרים אצל ההורים המִּתְבַּלִּים מתעוררת במודע או שלא במודע קנאה לילדיהם, ולעיתים רחוקות אף תחרות עם המתבגר או המתבגרת. אמצעי התקשורת מרבים לעסוק בגיל הנעורים, מבנה הגוף הצעיר, יופי ומיניות צעירים, דבר המחזק את הרגשות אצל המבוגרים (לרוב אצל נשים אך לא בהכרח).

השפעתה של התלות הכלכלית והמשפטית של המתבגרים בהוריהם- עד גיל 18 המתבגרים הם קטינים והם זקוקים לאישור ההורים בביצוע פעילויות שונות בתחום החברה. דבר זה, יוצר אצל המתבגרים תחושה של תלות בהוריהם. הארכת זמן הלימודים למתבגרים מחזקת תלות זו ומשמרת אותה עד הגיעם לשירות הצבאי. בשכבות האוכלוסייה המבוססות (לפחות בחלקן) תלות כלכלית זו נמשכת גם בתקופת ההשכלה הגבוהה, כמו כן הילדים מצפים מהוריהם שיתמכו בהם כלכלית גם בגיל מבוגר יותר.

חוסר שוויון הכוח ובסמכות- בתקופת ההתבגרות ההורים הם בעלי הרכוש: של הבית, המכונית והכסף. בשל כך ההורים חשים כי בעלותם ואחריותם החברתית להתפתחות ילדם מקנה להם יכולת להחליט החלטות הנוגעות לילדם כגון- הזמנת חברים לבית, קביעת דרכי התנהגות ואף השימוש בכוח כלפי ילדם (בגבולות!). ה'זכות לקבוע' שההורים אימצו לעצמם משמשת לניצול הכוח והסמכות הזאת בעדות ובמעמדות שונים, כמו כן ישנן תופעות החוזרות במשפחות שונות (האם קובעת: "בבית שלי את תעשי מה שאני אומרת!").

הורים ומתבגרים נמצאים בשלב שונה של עיצוב תבנית חייהם, אך שניהם מתלבטים בבעיות של מימוש עצמי בחברה סבוכה ומשתנה מבחינת אפשרויות וציפיות- בתקופת החיים האחרונה, בעיקר מראשית שנות ה-70, ניתנה הלגיטימציה להתלבטות ולשינוי בכל גיל. אם בעבר ככל שהאדם בגר כך הוא התייצב וחיזק מעמדו, היום השינוי אפשרי בכל גיל. כך מוצאים עצמם הן המתבגרים והן הוריהם נתונים במצבים של שינויים ולבטים לגבי זהותם, אישיותם ועתידם. המתבגרים מעצבים עצמם וההורים ב'משבר גיל הביניים' נמצאים בתקופת מעבר, בה מחדש הם מחפשים דרכים שונות וחדשות למימוש עצמם.

ההורים והמתבגרים עוצבו בתקופות היסטוריות שונות- ההורים וילדם התבגרו בתקופות שונות. אותן ההשפעות שהשפיעו על דור ההורים, אשר לא לכולם הם מודעים, התקיימו בהתאם לתקופה ההיסטורית והתפתחות האדם והחברה. היום בפני המתבגרים קיימות אפשרויות אחרות ותנאים אחרים, לעיתים כאלה שדור ההורים לא הכיר. כל השינויים שהתרחשו מ'תקופת ההורים' ל'תקופת המתבגרים' משפיעים על אורח החיים והם יוצרים ציפיות, בעיות ורצונות שיוצרים פערים בין נורמות דור ההורים ובין התמודדות ההורים עם ילדיהם המתבגרים.

לעיתים קרובות הורי המתבגרים הינם חוליית ביניים בשלושה דורות- ההורים נמצאים "בין הפטיש לסדן". להורים יש מחויבות גם להוריהם וגם לילדיהם. התחיבות זו גורמת ללחץ משני הצדדים- כל צד דורש את הזמן, הכסף והצרכים הרגשיים לו הוא זקוק, ולעיתים אף דרישות אלו מתנגשים עם הצרכים האישיים של ההורים עצמם המנסים למצות עצמם אף-

הם. במקרים רבים המתבגרים צופים מהצד ליחס הוריהם להוריהם הזקנים שלעיתים מתנהגים באדישות או בחוסר רגישות כלפיהם. התנהגות זו מהווה מודל שלילי למתבגרים ואף דוגמא לצביעות; ההורים- מצד אחד, דורשים מילדיהם יחס מבין כלפיהם ודואגים לתבוע זאת מהם, ומצד שני, הם בעצמם לא מקיימים את דרישותיהם אלו כלפי ההורים. הורים ומתבגרים נמצאים במצב אמביוולנטי של שינוי בהגדרת ומצבם ותפקידם- טרם הגיעו הילדים לשלב ההתבגרות, גידלו אותם הוריהם והיו הצד ה'יותר מתקדם' שהבין במורשת התרבותית והם שהיו אחראים על עיצוב ילדיהם וטיפול צדדים חיוביים באישיותם. ברוב המקרים הם היו השולטים – בעצמם, בילדיהם ובהתפתחויות שונות בחייהם; אולם, ברגע הגעת הילדים לתקופת התבגרותם, הם ניצבים במצב שונה. עתה המתבגר זקוק לחופש, לאחריות ולעצמאות במידה חלקית, אך העברת האחריות למתבגר הינו מצב שהורים רבים אינם יודעים כיצד לבצעו, הדבר מהול בחששותיהם מדברים חדשים ומהשפעות המצב החדש של עצמאות ילדם, על כן הם אינם יציבים בגישתם – ברגע אחד הילד הוא 'גדול' וצריך לשאת באחריות למעשיו, ובאחר – הוא עדיין ילד. גם המתבגר נתון במצב דו-צדי כמו הוריו, ברגע אחד הוא דורש עצמאות, ובאחר, הוא צריך שיגוננו עליו ויטפלו בו. הורים לא בחרו בתכונות ילדיהם, כפי שמתבגרים לא בחרו את תכונות הוריהם- הילדים והוריהם קשורים ותלויים האחד בשני, ומבחינות רבות: משפטית, כלכלית, חברתית ואמוציונלית. הדבר מתחיל בילדות ונמשך לאורך כל החיים. גם אם התכונות של הצדדים מנוגדים מנוגדים, הם צריכים להמשיך ולהתמודד עם חוסר התיאום בין תכונותיהם לבין צורכיהם וצרכי הצד השני. תהליך הניגוד בין התכונות, מתחיל לעיתים כבר מגיל התינוקות של הילדים – כאשר ההורים ציפו לבן וקיבלו בת, או הורה שמזגו של ילדו הקטן (שקט/רעשן) אינו תואם לשלהם.

10. קצב השינוי החברתי-תרבותי יוצר פערים בין דוריים- ההורים וילדיהם גדלו בתרבויות שונות. דור ההורים גדל בתרבות דתית-מסורתית, שמרנית ולא-עירונית, ואילו דור הילדים גדל בחברה חילונית, עירונית, דמוקרטית, תעשייתית ומתירנית. פערים אלו בין הדורות בולטים בדרך-כלל פרט למקרים בהם 'הסתגלו' דור ההורים לשינויים התרבותיים. כמו כן השינויים המהירים בהתפתחות המדע, מערכת החינוך והחברה בימינו, נותנים להורים רבים הרגשה כאילו הם 'נשארים מאחור', הילדים תופסים את הוריהם כלא מבינים, לא מתפתחים, 'פרימיטיביים' ואינם מיחסים חשיבות רבה לתפיסת הוריהם את העולם, לדבריהם ולשיפוטם. המתבגרים חשים מתקדמים יותר מהוריהם, מלומדים מהם ואף חכמים מהם.

11. ההורים נחלקים בין חובותיהם השונות- בעולם של היום, ברוב המשפחות שני ההורים יוצאים לעבוד מחוץ לבית. אולם, דבר זה אינו מבטל את החובות ההוריות – הילדים זקוקים לתשומת לב רבה ולזמן רב המבסס את הקשר העמוק למשפחה הגרעינית, כך שההורים

נאלצים לחלק עצמם בין חובותיהם למקום עבודתם לבין מימוש ציפיות ילדיהם מהם – בעזרה, תמיכה, חינוך, לייעוץ לילדיהם ועוד.

הקונפליקטים:

על פי מחקר מקיף שנערך בישראל בשנת 1981, על-ידי מזור גבע וסמילנסקי, בקרב משפחות עם ילדים מתבגרים, וכן בהשוואה אליו מחקר של פלטק, 1984, נמצאו מוקדי הקונפליקטים העיקריים בין המתבגרים והוריהם: התמודדות מעל טריטוריה ואוטונומיה בתוכה- ההורים, שאחראים לביתם ולחינוך ילדיהם, מצפים שאלה ימלאו אחר ציפיות התנהגות מסוימות בקרבת המשפחה ובביתם. ההורים מנסים לשלוט על מראה החדר של ילדיהם כחלק מביתם, על ארגונו וסידורו, ואילו הילדים טוענים כי החדר הינו הטריטוריה הפרטית שלהם והם מעונינים לשלוט במראהו לבדם, ללא כל התערבות ונדנדוד מצד הוריהם.

התייחסות אל המבוגר כאל ילד- ההורים של המתבגר מתקשים להתנתק מתקופת היותו ילד. הם מרבים להשמיע ברבים זיכרונות מהילדות של המתבגר, ולעיתים מצב זה מבין אותו או נותן לו תחושה שעדיין מתייחסים אליו כאל ילד קטן. תיקון מתמיד של התנהגות- רוב המתבגרים מוכנים לקבל ביקורת מצד הוריהם ואף זקוקים ומצפים לכך. אולם, מתבגרים רבים חשים כי הוריהם מתמידים לתקן את התנהגותם בצורה קיצונית כל-כך, כאילו הם מנסים להוכיח שהם מושלמים וידעי כל אל מול המתבגר שאינו מתפקד נכון, והוא אינו בעל ידע או מיומנויות חברתיות. הורים רבים אינם מודעים להתנהגותם זו, ומרגישים צורך בלעזור לילדיהם כדי שיתנהגו 'כמו שצריך'. אמהות המנסות להיות חברות- אמהות רבות בגיל ההתבגרות של ילדיהם משתדלות ליצור בין ובין בנותיהן יחסי חברות ואף מצליחות בכך. אך, לעיתים הם עוברים את הגבול של אמהות-חברות, הבנות מרגישות שאמן 'חודרת' להן לחייהם הפרטיים או אף מנסה להתחרות עם חברות שלהן.

הורים מטיפים- מתבגרים זקוקים להוריהם גם כבני שיח, ששיחתם תתנהל בצורה פתוחה, נינוחה, חופשייה ומכבדת כל אחד מהצדדים. אולם, ישנם משפחות בהם להורים יש נטיה להרצות ולהטיף במקום לשוחח. המתבגרים רגישים במיוחד לסוג זה של 'שיחה'. הם מבלים שעות בבית הספר התיכון וכבר שם שומעים הרצאות, בנוסף לאלה- הם צריכים לקבל הרצאות נוספות בבית, כך הם מרגישים גם שהוריהם מנסים לשלוט עליהם, דווקא בגיל בו הם הכי הרבה זקוקים לשיחה ולתשומת לב.

סחטנות רגשית - הורים רבים התרגלו לדפוס השכנוע של ילד קטן על-ידי סחיטה רגשית, וכך הם נוהגים כלפי ילדיהם המתבגרים ואף כלפי אנשים אחרים. המתבגרים לא אוהבים סחיטה רגשית זו ומאבדים את אמונם בהוריהם עקב התנהגות זו.

אמביוולנטיות ביחס ההורים לילדים- בגיל ההתבגרות של הילדים, בגלל היותם בשלב הביניים בין הילדות לבגרות ההורים מתקשים לתפוס עמדה חד-משמעית ובהתאם לכך הם מעבירים לילדיהם מסרים דו-משמעיים; בעד ונגד דברים. המתבגרים נמצאים במצב בו הם מקבלים מסר כפול מהוריהם כך שהם לא יודעים מה להבין ומרגישים כי הוריהם אינם כנים כלפיהם ודוחקים אותם לפינה. ההורים מדברים על ילדיהם המתבגרים- אנשים נוטים לדבר על אחרים משמעותיים להם. מתבגרים המגלים לעיתים כי הוריהם משוחחים עליהם עם אחרים מגלים רגישות כלפי העובדה כי הם נושא השיחה. המתבגרים רוצים להבהיר את זכותם לפרטיות ואינם מעונינים כי אחרים ישמעו סיפורים על הווייתם, דבר זה מעניק למתבגרים תחושה כי שופטים אותם או כי נטפלים אליהם.

חוסר אמונה באחריות המתבגר - הורים רבים, בכוונה לחנך את ילדיהם נוטים להאשים אותם בחוסר אחריות ובכך מדביקים להם תווית שלילית, שעלולה להיות 'נבואה המגשימה את עצמה'. ההורים מתכוונים לעורר בילדם מניע לשינוי התנהגותם, ואילו הילדים מתרגזים על הוריהם ואינם מקשיבים להם או מבצעים את הדבר לשמו האשימו אותם הוריהם בחוסר אחריות.

שלילת עצמאותו הרגשית והתפיסתית של המתבגר - הורים רבים המתקשים להבין 'איך מוחו של ילדם פועל' מנסים לכפות על ילדיהם את מחשבותיהם ותפיסת עולמם ולדכא את מחשבתם ותפיסתם העצמאית של ילדם, הנראית להם מוזרה. ההורים מתקשים להבין כי ילדיהם מסתכלים על העולם אחרת מהם ומרגישים בהתאם אחרת. המתבגר זכאי לתפיסת עולם משלו, לטעם עצמי ולאחריות עצמית הנפגמים בהתנהגות ההורים המנסים לשלוט על ילדיהם אפילו בחשיבתם.

קונפליקט אידיאלי-פוליטי - בתחומי הפוליטיקה בדרך-כלל הילד תומך בדיעות המשפחתיות. אולם לעיתים מביע הבן את דעתו שלא כפי שציפה ממנו אחד מהוריו וההורה חש כי הוא מחויב להעמיד אותו על טעותו. הבן לא מקבל זכות לביטוי עצמי וההורה ממשיך 'להוכיח' כי הוא צודק ודעת ילדו שגויה.

פגיעה בתמימות - המתבגרים נמצאים בשלב האידיאולוגיות בחייהם, שלב בו הם נוטים להאמין לדברים. ההורים - שעברו את השלב הזה בו הם גדלו על בסיס ערכים ואידיאולוגיות וכאשר בגרו ניתצה אמונתם והם גילו שהרבה מהדברים שהם האמינו בהם- אינם אמיתיים - מעונינים למנוע מילדם את הפגיעה הזאת, אותה עברו, לכן הם מנסים לפנות לילדיהם אשליות ולמחוק את תמימותם כבר מגיל מוקדם. המתבגר חש כי לא מכבדים את אמונתו

ובכך פוגעים בתהליך האינדיווידואציה שלו, כמו כן הוא חש כי הוריו לא מוכנים לעזור לו בדרכו ולתמוך בו, כמו כן גישה זו עלולה לפגוע באמונה של המתבגר באדם בעתיד, באמונה כי קיים הטוב וששינוי הוא דבר אפשרי.

הורים שופטים- הורים רבים שלא במודע מתנהגים לילדיהם כאל שפטים שלהם, ובכך הם פוגעים בהם. המתבגרים מצפים מהוריהם שיבינו אותם, או לפחות ינסו לעשות כן, ויתמכו בהם כאשר הם זקוקים לכך. במקרים בהם המצב אינו כזה הילד מרגיש שהורה דן אותו במקום להבינו.

קיצוניות- לעיתים הורים ומתבגרים אינם מנסים להבין האחד את השני ועמדתם קיצונית. הם אינם רואים את היחסיות שיש בין הדברים- במה מדובר, מהי חומרת המצב וכיצד צריך לנהוג. הילדים למדים מהתנהגות זו של הוריהם ומתנהגים כמותם, כמו כן בדרך זו היחס לצד השני הוא מאוד מנוגד וקיצוני.

הערכה וביקורת מתמדת- לעיתים מרגישים המתבגרים כאילו עין מעריכה ומבקרת עוקבת אחריהם. הוריהם מרבים לפקח עליהם ובשל כך חשים המתבגרים שהם אינם סומכים עליהם ועל אחריותם לדברים. דבר זה קורה במקרים בהם ההורים אינם ממתנים את הפיקוח שהם מציבים.

חרדה מאכזבת ההורים- למתבגרים חשובה ההערכה החיובית של הוריהם, ההורים אינם מסתירים מילדם את ציפיותיהם ממנו ומבטאים אכזבה כאשר אינו ממלא אחר ציפיותיהם ומתנהג שלא בהתאם. ההורים חשים כי הם יודעים יותר טוב מילדיהם ושהם אחראים עליהם, והם מתאכזבים כאשר ילדיהם מתנהגים שלא כמו שציפו.

הורים דוחפים- ההורים, שחשים את הקצב המהיר של החיים, מודעים להתקדמות התחרותית בחברה ומסתכלים על עברם שהיה קיים בתנאים כלכליים ו/או השכלתיים אחרים, מרגישים צורך לדחוף את ילדיהם להתקדם על-פי הדפוסים החברתיים המקובלים וכן על-פי הקצב האישי שלהם בגיל ילדיהם. הילדים שאינם בהכרח עומדים בדחפים האלו מרגישים כי הם מאכזבים את הוריהם.

דאגת הורים לבנות- מאז ומתמיד היתה קיימת דאגה למיניותה של הבת, אולם בימינו בחברה המתירנית המצב סבוך יותר. נושא זה מעורר ויכוחים רבים כמעט בכל בית בו גדלות בנות, במשפחות רבות מתקשים למצוא את הפתרון לבעיה והיא עולה שוב ושוב. ישנם משפחות בהם ההורים והבת הגיעו להסכמים בנושא המקובלים על שני הצדדים. דאגנות אם- עקב אסונות שקרו ברחבי המדינה, אבדן אנשים, פגיעה, תאונות וכדומה, וכן בגלל צמצום הילודה האמהות מפתחות דאגנות יתרה לילדים ו'מקרקות' סביבם במשך כל היום. הילדים מרגישים חנוקים ושהוריהם אינם בוטחים בהם שיהיו אחראים למעשיהם. ביטוי לאהבת אב והסתגרותו של האב- אבות בדרך-כלל אינם מבטאים את אהבתם לילדיהם. המתבגרים חשים צורך שאבותיהם יבטאו את רגשותיהם במילים ולא רק במעשים, הם חשים צורך שאבותיהם יכירו באישיותם, ישוחחו איתם, יתמכו בהם ויטייחו אליהם.

בהתאם לכך אבות רבים נוהגים להסתגר בתוך עצמם מפני חשיפה ותקשורת עם ילדיהם המתבגרים, ואלה מתרגמים זאת כהתנהגות שלילית כלפיהם וחשים חוסר בגילוי-לב מצד אביהם כלפיהם. למתבגרים קשה לקבל כי אביהם הוא בעל מבנה אישיותי מסוים וכמעט בלתי אפשרי לגרום לו להשתנות. המתבגרים מרבים להתעסק בנקודות שליליות בדמות האב במקום לחפש את הדרכים ליהנות מהקשר עמו ולהפיק ממנו את המרב. אמהות כמתבגרות- דבר הגורם להתקוממות רבה אצל בנות מתבגרות בעיקר הוא כאשר האם מתנהגת כאילו היא מתבגרת בקרב המשפחה וליד חברים של המתבגרים. הדבר נובע כנראה, מכך שהאמהות רוצות להראות כצעירות בכל מצב, או כאשר בטחונה של הבת ירוד והיא מטילה אשמה זו על אימה שנראית טוב.

הורים חטטנים- ישנם הורים שקשה להם לא לדעת פרטים אינטימיים על ילדיהם ובעקבות כך הם מחטטים בפרטיהם האישיים של ילדיהם. ההורים מנסים לעשות זאת שלא בגלוי למתבגר, אולם, המתבגר חש בכך ומרגיש שבולשים אחריו כל הזמן. ההורים כנראה, מנסים להשיג בכך ידיעת פרטים רבים ככל האפשר על ילדם כדי לעזור לו ולכוונו, וכן כדי למנוע התנהגות שאינה רצויה ולתמוך בו בזמן המתאים. כמו כן- אמצעי זה נותן להורים מעין שליטה במצב, ומעניק להם כביכול סמכות כלפי המתבגר. לעיתים גם התנהגות מסתורית של המתבגר מעוררת אצל הוריו את הצורך לדעת עליו פרטים.

דומיננטיות של הורה- מתבגרים רבים חשים כי אחד מהוריהם, ברוב המקרים האם, נוטה להיות דומיננטי במשפחה והוא הקובע עבור כל בני הבית. נראה כי הנושא של דומיננטיות אם מרבה להטריד יותר את הבנות מאשר את הבנים וכן יותר את הנשים (לגבי אמהותיהן) מאשר את הגברים. דבר נוסף נראה כי הנשים נוטות יותר להיות שתלתניות ודומיננטיות מאשר הגברים, וכן ייתכן כי בשל היותה של האם דמות דומיננטית יותר בתפקידה כלפי ילדיה, תופסים אותה הילדים כשתלתנית.

ההורים משווים את עברם לזה של ילדיהם- המתבגרים נהנים לשמוע על עברם של הוריהם, אך לא כשהוא בא כביקורת כלפיהם. דרך זו של ההורים לדבר על עברם כהשוואה לזה של ילדיהם נתפסת על-ידי הילדים ככפיית עברם שלח הוריהם עליהם. ההורים מציגים את עברם כטוב, ההורה נתפס כאחראי, מאמין בערכים וכדומה, וכנגד כך – כך נתפסת הביקורת – הדור הנוכחי והילדים עצמם. ההשוואה שעורך ההורה בינו ובין בנו דוחה את הילד מההורה שלו כי היא שוללת אותו.

מתירנות יתר של ההורים- ישנה קבוצה קטנה של הורים משכילים ומתקדמים המגלים מתירנות יתר ביחס לילדיהם. הם אינם מתערבים בחייו של המתבגר והמתבגר הינו אדון לעשות ככל העולה על רוחו. דרכם הלא-מתערבת מתבססת על אידיאולוגיות או על הזנחה מצדם. ישנם משפחות בהם נובע הדבר מכך שהאם אינה פנויה לטיפול בילדים ואינה נהנית מהטיפול בהם, במשפחות אחרות בהם ההורים פרודים או יחסיהם מעורערים האם ממוקדת בעצמה ואינה מתפנה לילדיה. במצבים כאלה המתבגר חש שהוריו אינם מציבי גבולות והוא

משתלב בחברת אנשים נהנתנים או אנשים שסובלים מבדידות. הילדים האלה מאשימים את הוריהם, בעיקר את אמם, בהזנחה כלפיהם.

הורים מכים - יש הורים המבטאים את רגשותיהם השליליים באלימות פיזית. במשפחות בהם ההורים מכים ההורים נתפסים כבעייתיים ודרך זו היא מעין דפוס שלהם בגידול ילדים, בעיקר ממה שקבלו בבית הוריהם. ההכאה היא דבר שקיים בכל העדות והמעמדות, למרות שבבתים משכילים אחוזי ההכאה נמוכים יותר. ההורים המכים הם משני המינים והסיבה להכאה היא אי ציות לחוק כלשהו (שעת חזרה הביתה, חוק דתי, יציאה עם נער מסוים, רמאות וכו'). ברוב המקרים המתבגרים רואים בהכאה כגמול טבעי והדבר אינו פוגע ביחסיהם למעט מקרים בהם רואים המתבגרים בדבר כפגיעה אישית והשפלה וגורם לרצון לצאת מהבית כמה שיותר מהר.

מוקדי הקונפליקטים משתנים עם הגיל וכמו כן משתנה תדירותם וחומרתם (לא בהכרח שיפור). ישנם משפחות בהם קונפליקט מסוים הוא דומיננטי וחוזר על עצמו בדרך-כלל, ואצל אחרים - סוגים שונים של קונפליקטים מתעוררים מהממצאים שנתקבלו במחקרים שנעשו נראה כי מוקדי הקונפליקטים הם בנושאי בית-הספר; המוסד ה'תובע' - מצד אחד, ההורים הדוחפים - מצד שני והילד, שמודע לחשיבות בית-הספר אך רואה גם את חשיבות החברה – מצד שלישי.

קיימים הבדלים בין המינים, אולם אינם משמעותיים. מוקדיהם: חרדת ההורים למיניותה של הבת והקונפליקטים על טריטוריה ופרטיות שבולטים יותר אצל הבנות, יחסי אב הם החשובים אצל הבנים. הקונפליקטים בין ההורים לילדים מביא את המתבגרים לאינדיווידואציה שלהם ולהכרה, בטחון ואוטונומיה כלפי אחרים.

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, ובדאי 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.

שלמה המלך אומר בקהלת: "מוצא אני מר ממוות את האישה" (קהלת ז', 26), ומאידך, במשלי טוען שלמה: "מצא אישה מצא טוב" (משלי י"ח, 22)

שלמה המלך החכם באדם אומר דבר והיפוכו?! לא כן הדבר: שלמה דייק באומרו: "ומוצא אני" – כשאני בן הזוג שם את הדגש על צרכי לפני צרכי בת הזוג, כשאני כאדם שם את הפוקוס, את הדגש על עצמי לפני זולתי, התוצאה הינה: "מר ממוות" – יש כאן מלחמת קיום, מלחמת הישרדות, מאבק כוחות ודו קרב בו שני הצדדים מפסידים. ואילו באומרו: "מצא אישה" – שלמה המלך מכוון את בן הזוג לשים את הפוקוס, את הדגש על בת הזוג, את צרכי האישה לפני צרכיו ואז התוצאה אינה מאחרת לבוא: "מצא טוב" – שני הצדדים מרווחים, הם יוצרים תקשורת בונה מושתתת על מערכת יחסים של אהבה, אחווה, שלום ורעות. כשבן הזוג משדר אכפתיות, משדר אהבה, תגובה זו חוזרת אליו בעוצמה רבה וגם היא משיבה לו אהבה.

רעיון זה נכון ומדויק גם בטכניקה לניהול שיחה בין זוגית שהוצגה בעבודה – בהקשבה פעילה.

כאשר בן הזוג מתייחס אל בת הזוג הדוברת אליו כעיקר: מעצים אותה, מתמקד בה ובצרכיה, ברצונותיה, ברגשותיה, ולא בעצמו. עליו נאמר: "מצא אישה מצא טוב" ומהו הטוב?

תקשורת טובה, נעימה, מכבדת ורגועה. ועוד הוא מזמין את אותה התנהגות והתייחסות

כלפיו כשהוא יהיה "הדובר" ואשתו תהיה בתפקיד "המקשיב".

העבודה מבקשת להדגיש כלל חשוב בזוגיות מוצלחת: כשבן הזוג מאזין ומקשיב לדברי בת הזוג בקשב רב, בכבוד, בנינוחות ובאמפתיה, הוא יוצר בסיס וקרקע נוחים המזמינים את בת הזוג לשיח מסוג אחר, לדוברת נוצרו תנאים להבעה עצמית בבהירות, במתינות, בקצב שלה, ללא פחד, הדוברת מקשיבה לעצמה באופן אחר ומכירה את עצמה טוב יותר, מסוגלת לדלות מתת מודעותה תחושות וצרכים שעד עת לא הייתה מסוגלת להעלותם ולהביעם ואף לפתור את בעיותיה בכוחות עמה בתמיכת בן הזוג המקשיב. לדוברת אין צורך להיות צודקת או חכמה היא צריכה להיות מה שהיא באמת במהותה, מבלי העזר ולהשתמש בתדמית.

לעומת זאת, אם זוג בוחר לנהל תקשורת מסוג אחר בה ההקשבה הינה חלקית או במקרה של חוסר הקשבה או בהקשבה פסיבית או אגרסיבית, נגדיר סוג כזה של קשר במינוח: "ומוצא אני". בהקשבה מסוג זה המקשיב במרכז, ולא הדובר. המקשיב נמצא, הוא שופט, מתנגד, מביע עמדה, מציע הצעות, חשוב לו להגיב מייד, להתפרץ, להפגין ידע (או גם זלזול), חוסר סבלנות ולמהר לספר כיצד זה מתבטא אצלו. התוצאה מסוג כזה של שיח בין זוגי הינה: "מר ממוות", כלומר בת הזוג הדוברת מרגישה מתוסכלת, שלא מתעניינים בה, שמחקו לה את החוויה, שלא אכפת ממש מה היא מרגישה, חושבת, צריכה ורוצה ותחושה זו גוררת תגובת שרשרת: כעס, עצבנות, מרידות, התעלמות, סגירות, נוקשות, התפרצויות זעם ובאינטראקציה קשה זו הקשר הבין זוגי הופך להיות קשר שעוסק בלהגיב, להגן, לכבות שריפות, קשר שמלווה במרידות, מאבקים, ויכוחים, מריבות אין סופיות ובחוסר מוטיבציה לבנות אסטרטגיה לתקשורת אפקטיבית.

ביבליוגרפיה

- בראשית פרק ב' פסוק ז', רש"י.
בראשית פרק י"א פסוק א' – ט'.
בראשית ב' ז'
בבי טביאנסקי האתר של מכללת קיי, מתוך קורס פסיכולוגיה מתוקשבת, קונפליקטים בין הורים למתבגרים מאת ענת הורוביץ ואיריס קרשנסקי.
בבא קמא דף לח:
הרב שמחה כהן, "הבית היהודי".
הרב וולבה, "פלך השתיקה ופלך ההודיה".
טאנן דבורה, (תשס"ב 2002), קצר משפחתי – למה אף אחד במשפחה הזאת לא מבין אותי ? הוצאת מטר
משלי פרק י"ב פסוק כ"ה, רש"י.
נורמן רייט, "תקשורת – המפתח לנישואין שלך".
פירוש רש"י תורת חיים, בראשית ב, ז עמ' מא הוצאת מוסד הרב קוק, ירושלים
פלדמן הרב אהרן - שלוש שלומות, הוצאת "אושר".
פרופסור משה סמילנסקי וצוות נטע אתגר ההתבגרות, 1990, הוצאת טל, כרך ג'
עמודים 21-23, 30-34, פרק 3: קונפליקטים ותחומי התמודדות ביחסי מתבגרים-הורים
קנת ונינג, "גברים מכדור הארץ נשים מכדור הארץ".
רבין קלייר, "נישואין כדיאלוג" – "משימה בשניים".
ג'ון גריי, "גברים ממאדים ונשים מנוגה".
קווי סטפן, THE 7 HABITS OF HIGHLY EFFECTIVE FAMILIES.
הארוויל הנדריקס, "לבסוף מוצאים אהבה".
שחר ד"ר חנה, (תשנ"ה 1995) הרצאה בע"פ בקורס "ביה"ס כמערכת" אונ' בר אילן
שקד ד"ר עמי, (תשס"ב 2002) הרצאה