

איך יוצרים תקשורת משפחתית זוגית אחרת?

גדי רוזן, מאמן משפחתי מציב בפנינו ראי לקראת יום המשפחה על מצב התקשורת של המשפחה הישראלית ומציע כמה טיפים ופתרונות לשיפור המצב.

ההתנהלות המשפחתית, התקשורת והיחסים שונים כמובן בין משפחה ומשפחה - ישנן אמנם משפחות מאושרות ומלוכדות, אך התחושה שלי ולצדדי של אנשי מקצוע רבים אחרים לגבי המשפחה בישראל אינה נוחה.

המצב של משפחות רבות בשנים האחרונות אינו טוב ובמקרים לא מעטים ואפילו קשה ואפשר לומר שהמשפחה הישראלית מצויה במשבר שתעיד עליו העליה המתמשכת בכמות הזוגות המתגרשים בארץ ובפניות הרבות הגוברות של הורים לקבלת עזרה מקצועית בניהול משברים משפחתיים..

ערכי המשפחה

ערכי המשפחה כמו ערכים חברתיים נוספים הטשטשו ואף במקרים רבים נעלמו ולא תמיד באו ערכים אחרים במקומם. ערכים בסיסיים כמו כבוד הדדי, תמיכה, הקשבה וקבלה, העצמה ונתינה רגשית, אהבה והכלה אינם מובנים מאליהם כפי שהם צריכים להיות ואינם מתקיימים בקרב משפחות רבות.

מצב ההורות

יותר ויותר ילדים גדלים כיום בחוסר אהבה, תשומת לב וזמן פנוי מצד ההורים ולמעשה ילדים רבים "מגדלים את עצמם לבדם" כבר מגיל צעיר או בעזרת מטפלות ותחליפי הורים. יותר מידי ילדים לא פוגשים מספיק את ההורים בבית במהלך היום, מתקשרים להוריהם לעבודה (גם לאימהות) לשאול מתי הם חוזרים ומתחננים בפניהם שיקדימו לחזור הביתה. במקרים רבים חסרה תקשורת פתוחה תומכת ומקדמת בין הורים לילדיהם.

זוגיות ומחויבות

זוגות רבים, כשליש מהזוגות הנשואים ואף יותר מכך נפרדים ומפרקים זוגיות ומשפחות מסיבות שונות, לעיתים בקלות ובמהירות רבה מידי ויותר מידי זוגות חיים "יחד בנפרד" בתוך אותו הבית, נפגשים בשעות מאוחרות וגם אז לא ממש נפגשים משוחחים ומשתפים אחד את השני. המחויבות המשפחתית נתפסת כדבר שמאיים ומונע הגשמה עצמית התפתחות וצמיחה אישית שכדי להשיג ולממש אותן עדיף להתנער מהמשפחה ומהמחויבות ולשים אותה בעדיפות שנייה או לוותר עליה לחלוטין.

בורחים לקריירה

אנשים רבים בורחים מהמשפחה מהזוגיות ומההורות אל עולם העבודה אל הקריירה, שם הם חשים חזקים, בטוחים, מוערכים ושולטים.

נשים רבות חשות שהן מתמודדות לבדן עם כל משימות וקשיי ההורות כמו חד הוריות, בעוד שהגברים טוענים שהם עושים הכל למען רווחת המשפחה.

המפגש המשפחתי

המפגש המשפחתי אינו קיים מספיק לדעתי אצל משפחות רבות וגם כשהוא מתרחש הוא רופף וקצר מידי, והתקשורת המשפחתית שהיא בסיס הקשר בין בני המשפחה לוקה בחסר. יחסים בין בני אדם הם דבר שדורש טיפוח ותחזוקה אין סופית ולא רק בזמן קושי או משבר. משום מה אנשים מתייחסים אל בני זוגם ולא ילדיהם כאל מובנים מאליהם, ולמרות שמצהירים עליהם כדבר החשוב ביותר שקיים עבורם, הם משקיעים מעט מידי זמן ואנרגיה בקשר ובתקשורת איתם, ומעדיפים להשקיע את עצמם בקריירה, בספורט, בצפייה בטלוויזיה, או במשחקי מחשב ולעיתים מחפשים קשרים ויחסים במקום אחר מחוץ לבית.

האם חוסר התקשורת נובע רק בגלל חוסר הזמן?

זו בהחלט לא הסיבה היחידה לחוסר תקשורת ולמיעוט המפגשים המשפחתיים. זה לא רק עניין של חוסר זמן, זמן הוא תמיד תוצאה של סדרי עדיפויות ובחירה.

הקושי נובע בעיקר מכך שרבים מאתנו לא יודעים איך לתקשר נכון במשפחה, איך להקשיב לילד או לבן הזוג, לאפשר לו לדבר אליהם ממקום של הקשבה והכלה ולפתח בו לרצון הקשיב להם.

כל זה יוצר מרחק ואף ניכור כיוון ששיחה היא הדרך הטובה ביותר להתקרב ולהכיר. זה לא שאנשים לא רוצים זאת, כולם צריכים יחס וכולם זקוקים לקשר, אך אנשים לא יודעים כיצד לעשות מכמה סיבות:

לא היה ממי ללמוד - הורים שגם ההורים שלהם לא ידעו לתקשר נכון חסרים מודל לחיקוי ואין להם ממי ללמוד איך לתקשר.

כשאין בבית דוגמה אישית, כשאבא שותק וקורא את העיתון מול הטלביזיה ואמא עסוקה שעות במטבח ממי בדיוק הילד יכול ללמוד כיצד לשוחח ולתקשר?

שומרים דיסטנס - סיבה נוספת לחוסר תקשורת היא שהורים רבים חושבים בטעות שאם ישתפו את הילד יותר מידי בעולמם זה עשוי לפגום בסמכות ההורית שלהם והילד יערער על סמכותם, ולכן חשוב לשמור על דיסטנס מהילד.

לחץ - חוסר תקשורת במשפחה נובע גם מתחושת לחץ תמידי וחוסר הזמן איתו רובנו מתמודדים, כל יום. לשוחח עם הילד להקשיב לאישה או לבעל ולשתף אותם זה בהחלט חשוב, אך ממש לא דחוף וכידוע בחיים הדחוף הורג את החשוב.

שתיקת הזוגות

כשמדובר בזוגיות השתיקה נובעת פעמים רבות מכעסים, אכזבות, ותסכולים מניסיון העבר ואפילו ברוגז, וחוסר רצון ונכונות להתמודד ולפתור את הקושי בן בני הזוג.

שתיקה ממושכת יוצרת תחושת זרות, ריחוק, ואף ניתוק מוחלט. הדרך היחידה להתקרב אל האחר היא לשתף אותו בעולמך הפנימי, בתחושות, ברגשות, בפחדים, בתוכניות וברצונות שלך ולא באמצעות שיחות שגרתיות ולא משמעותיות.

בעבודתי עם אנשים אני שומע פעמים רבות את התלונה "אין לי עם מי לדבר בבית, במשפחה שלי אף אחד לא מקשיב לי, אני יכול לדבר רק עם החברים או החברות שלי להורים שלי לא איכפת ממני". אפשר לשמוע משפטים כאלה מפי ילדים צעירים, מתבגרים, בעיקר מנשים אך גם מפי גברים.

אז איך יוצרים שינוי ומפתחים תקשורת טובה יותר במשפחה?

כדי לשפר ולחזק את דרכי התקשורת במשפחה אני רוצה להציע כלי שנקרא **שיחה משפחתית** או **המועצה המשפחתית**. מדובר על מפגש משפחתי יזום ומתוכנן המתרחש אחת לשבוע, רצוי אם אפשר ביום ושעה קבועים ולא בזמן ארוחת הערב, ובודאי שלא דרך אגב אל מול הטלוויזיה, אלא בזמן מיוחד נטו שכולם מפנים עבור המפגש השבועי החשוב עם המשפחה. יושבים כולם יחד במקום נוח: בסלון, בפינת האוכל, או בחדר משפחה. כל אחד מתבקש להביא סיפור שהכין מראש שקרה לו השבוע ולשתף בתורו את כולם, זאת במטרה ללמד את הילדים לקחת אחריות, לשתף אחרים ולהתעניין בעולמם.

למפגש ישנם כללים ישנו יושב ראש מתחלף, כדאי לרשום פרוטוקול, קיים סבב של דוברים, אין התפרצויות מריבות וצעקות, במפגש למעשה מתרגלים ומתאמנים במיומנויות תקשורת של שיתוף והקשבה שהן הבסיס לשיחה טובה ולהיכרות מעמיקה עם השני.

על מה מדברים במפגש?

אפשר לדון בענייני משפחה שונים כמו למשל **לאן לטייל השבת**, האם כדאי להביא כלב הביתה, או איך לבלות את חופשת הקיץ, אבל חשוב להדגיש שלא הכול אפשר ומותר והילדים יודעים שישנם תחומים שהם לא יכולים להיות שותפים להם, כמו החלטות כלכליות בריאותיות וכו' ואלה החלטות של ההורים בלבד אבל להשמיע דעה הם יכולים בהחלט.

במפגש דנים בעניינים של המשפחה כולה זו לא שיחה אישית ומקבלים החלטות משפחתיות מחייבות בהצבעה דמוקרטית.

ההשתתפות - לא חובה

אי אפשר להכריח ילד להשתתף במפגש אבל חשוב שידע שהחלטות שמתקבלות מחייבות את כל המשפחה וזו זכותו לבחור אם הוא משתתף או נמנע. כדאי להתחיל עם המנהג כשהילדים צעירים אפילו בגיל שלוש ארבע כדי שיתרגלו ויגדלו לתוך התנהלות משפחתית משותפת ויקבלו אותה כמובן מאיליו ולא יגלו התנגדות. תמיד אפשר להתחיל בכך ואף פעם לא מאוחר מידי.

הילדים לא צעירים מידי בשביל ישיבות הנהלה?

המפגש מהווה מעין "ישיבת מועצת מנהלים" של המשפחה וזו דרך נהדרת ונכונה לנהל יחד את ענייני המשפחה ולתת לילדים תחושה אמיתיים שמכבדים את דעתם, סומכים עליהם, ושחשוב להורים לשמוע

אותם. אף פעם לא מוקדם מידי לחנך ילדים וללמד אותם את הערכים החשובים במשפחה שלנו. גם אחריות ומחייבות כדאי ללמד כבר מההתחלה ולא להנחית אותן פתאום יום אחד על הילדים. בנוסף זו גם הזדמנות לתרגל ולעבוד על יחסים בין אחים ולפתח סבלנות, כבוד, והקשבה ביניהם ולמעשה להתאמן לחזק את כל ערכי המשפחה שכל כך זקוקים לחיזוק ולהפנמה.

יוצרים אוירה טובה

מה שהכי חשוב זה ליצור אוירה טובה ונעימה עבור כולם, כיבוד קל, ממתקים, שתיה והפתעות קטנות מידי פעם, מוסיקה שקטה ונעימה ברקע, אפשר לעבור למשחק משותף או לתת לילדים להכין הפעלות חברתיות (בהמשך לשיחה לא במקומה) ולזכור לנטרל הפרעות ורעשים חיצוניים כמו טלוויזיה פלאפונים, אורחים ועוד.

חשוב להדגיש שהשיחה אינה מניפולציה נגד הילדים ולא אמצעי מתוחכם כדי לשלוט בהם, אלא דרך ליצירת תקשורת טובה נעימה זורמת ומאפשרת עבור כול בני המשפחה הנותנת מקום טוב ומאפשר לכל אחד ומאפשרת לכולם לחיות להפנים לחזק ולקיים את הערכים המשפחתיים שבהם מאמינים ההורים ושאותם הם רוצים להקנות לילדיהם.

אני ממליץ בחום לכולם לנסות ולהיווכח כמה זה נעים וחוויתי, מעצים וחשוב וכיצד זה משפיע על התחושות של כל אחד מבני המשפחה ועל האווירה המשפחתית.

ומה עושים עם הזוגיות?

חשוב ליצור מצבים שמאפשרים שיחה בין בני הזוג לא כשהיום נגמר וגם ההורים עצמם כבר גמורים, אלא ליצור מצבים שבהם נמצאים יחד, בשעות ובמצב שעדיין ניתן להיפגש ולשוחח יחד. זה יכול להיות בערב בבית או בחוץ, בבוקר לאחר שהילדים יצאו מהבית, בסוף שבוע ללא הילדים וכו'.

חופש הביטוי

הקושי לבצע שיחה טובה אינו רק טכני. התנאי לתקשורת טובה הוא יכולת הקבלה של שני בני הזוג, כשכל אחד יודע שהוא יכול להתבטא באופן חופשי מבלי לחשוש מביקורת, דחייה וזלזול בדבריו. לא כדאי להתווכח על הצדק ולהוכיח לשני שהוא טועה בין כה כולם צודקים מבחינתם ואין שום אמת אחת מוחלטת, ואילו הוויכוחים רק מרחיקים ומחלישים את הזוגיות.

חשיבות השיחה

חשוב ששני בני הזוג יבינו ילמדו ויזכרו את חשיבות השיחה, כדרך אל ליבו של השני. שתיקות יוצרות סדקים של ריחוק וכשאלה אינם מטופלים בזמן הסדקים הופכים לתהומות. אין תחליף לשיחה המבוססת על שיתוף והקשבה לבן הזוג, המביא וחושף בפניך חלקים מעולמו הפנימי. שני בני הזוג אמורים להיות מעוניינים בקיומה מתוך אהבה ועניין בעולמו של השני ולא לקיים אותה רק בגלל לחץ ודרישה של השני.

הופכים חומות לגשרים

לסיכום - בני אדם מתקשים בתקשורת וביחסים מפני שהם בונים חומות במקום גשרים, והגשר אל האחר הוא השיתוף וההקשבה. לא הקריירה, חברים, טלוויזיה מחשב, תחביבים או כל גורם אחר, מצדיקים חוסר תקשורת, ריחוק והחמצה של קשרים ויחסים טובים עם הדבר החשוב, היקר והמיוחד כל כך עבורנו שנקרא משפחה.

יום משפחה שמח לכולם!