

## ט"ו בשבט הגיע חג לטבע ולמשפחה

### מאת: גדי רוזן

ט"ו בשבט הוא חג של הטבע המתקשר לעצים ולצמחים בכלל. אמנם זהו ראש השנה לאילנות, אך אותי כמאמן משפחתי זוגי הוא לוקח למקומות שונים ורחוקים מהטבע, אל השדה המשפחתי.

כל גנן ירוק מתחיל יודע שכדי לקבל יבול - תוצרת משובחת צריך לעבוד קשה ולהשקיע בתהליך הצמיחה. חשוב להכין היטב את הקרקע, לטייב אותה בעזרת דשן משובח ואחרי ששותלים זורעים להשקות היטב, לעקור עשבים שוטים שמופיעים המאיימים להשתלט על כל חלקה טובה.

כשהגנן עצל ולא עובד ולא לוקח אחריות על התחזוקה השוטפת של הערוגה ועושה כל מה שצריך כדי להשיג את מטרותיו הערוגה מוזנחת העשבים השוטים חוגגים הפרי נרקב והכול יבש וקמל. ומה עושה הגנן העצל? מתסכל על ערוגת השכן ותוהה למה תמיד הערוגה (הדשא) של השכן ירוקה יותר?

כמו בגינה ובחקלאות כך גם ביחסיים חברתיים וקשרים משפחתיים נדרשת עבודה רבה, השקעה ותחזוקה שוטפת ובלתי נפסקת כדי לשמר את ערוגת היחסים במצב טוב ולהניב את היבול המשובח ביותר שניתן.

קשיים בעיות ונתקים אישיים נוצרים במשפחות בין בני זוג, הורים וילדים, אחים ועוד, בעיקר בגלל חוסר השקעה ותשומת לב ונכונות להתמודד עם קשים קלים שצצים ומופיעים לאורך החיים. סדקים מטבעם הופכים לתהומות וקשיים קלים ביחסים מתרחבים וממעמיקים ומובילים למשברים ואף לקריסת היחסים.

אין שום בעיה ביחסים שלא ניתן להתמודד איתה ולפתור ואין שום משבר שלא ניתן להתגבר עליו לצאת ממנו בעזרת השקעה רבה מודעות ותשומת לב. רק הזנחה התעלמות פאסימיות ייאוש הם אלה שמובילים לקריסה מוחלטת ולהרס יחסים, זוגיות ומשפחות.

כדי לשפר ולחזק קשרים ויחסים חשוב לנהל תקשורת פתוחה וזורמת בין בני הזוג והמשפחה, המבוססת על הקשבה מלאה לשני, שיתוף השני בעולמך הפנימי הרגשי, תמיכה אופטימיות והעצמת הזולת.

אנשים רבים לא יודעים כיצד לעשות זאת מכיוון שהם עצמם לא חוו זאת בילדותם אל מול הוריהם וכבוגרים מול בני זוגם.

מי שרוצה לשפר את קשריו ויחסיו עם אהוביו (מי לא?) צריך ללמוד כיצד לתקשר עימם ממקום שמקרב ומעצים את המבנה המשותף זוגיות או משפחה. זה מחייב יציאה מעמדה של מאבק על הצדק והאמת, למקום של הקשבה לאמת הפנימית הסובייקטיבית של השני שהוא אף פעם לא צודק פחות ממך.

כולם יודעים זאת, הכול כבר נאמר ונכתב, אך האם באמת אנחנו גם זוכרים לבצע זאת? זכרו בחיים בני אדם מתקשים בתקשורת רק מפני שהם בונים לעצמם חומות במקום גשרים.

טוב שבט שמח ופורח לכולם!!  
גדי רוזן