

שיפור התקשורת המשפחתית זוגית כאמצעי לשיפור הקשרים והיחסים במשפחה ובזוגיות

מאת: גדי רוזן

היום הוא יום המשפחה יום חג לחג למשפחה כולה, לכל המשפחות בישראל.

מה אנחנו בעצם חוגגים ביום המשפחה?

אנחנו חוגגים את עצם העובדה שאנחנו משפחה, שיצרנו והקמנו לעצמנו משפחה שכה חשובה לנו ושנחנו מצליחים להתקיים לתפקד לאורך זמן כמשפחה חמה ואוהבת, לאהוב לתמוך ולחזק אחד את השני, ולקיים את המחויבות המשפחתית ההדדית. החג הוא על כך שהדבר הכי חשוב ומשמעותי עבור כל אחד מאיתנו - המשפחה שלנו גדלה בעוד שנה, זהו יומולדת משפחתי. זכרו שזה כלל לא מובן מאיליו ולא כול המשפחות מצליחות לעשות כך ולהמשיך ולהתקיים לאורך השנים.

איך כדאי לחגוג את החג הזה?

ביחד כמובן (פיזית ובעיקר רגשית) עם בני המשפחה כולה, המשפחה המצומצמת או המשפחה הרחבה. אפשר לשבת יחד פיזית לייד השולחן או בחדר אחד (רצוי לא מול האלזיה), לשוחח, לשחק יחד, לאכול משהו טוב, להקשיב אחד לשני והעיקר ליצור אווירה משפחתית טובה חמה ונעימה עבור כולם. אפשר לבשל ולהכין כולם יחד ארוחת ערב מיוחדת, לתת מתנות קטנות לכולם, לכתוב ברכות או לברך בסבב את המשפחה כולה ולהזכיר לעצמנו שאנחנו משפחה חמה אוהבת ומלוכדת. זה לא צריך להמשך שעות, מה שחשוב שיתקיים מפגש משפחתי מהנה מרגש ונעים ביום המשפחה וגם בשאר הימים ככל שניתן.

זה כלל לא פשוט לאסוף את כל בני המשפחה יחד באמצע השבוע, כשההורים עובדים עד שעות מאוחרות והילדים מתרוצצים בין חוגים וחברים, כולם עסוקים טרודים ועייפים.

עצם המפגש המשותף כולם יחד באווירה טובה ונעימה מהווה כשלעצמו סיבה למסיבה!

מהו מצב המשפחה הישראלית בתחילת 2007?

זה שונה כמובן בין משפחה ומשפחה, ישנן משפחות מאושרות ומלוכדות, אך לצערי התחושה שלי (ושל אנשי מקצוע רבים אחרים) לגבי המשפחה בישראל אינה נוחה, כיון שמצב משפחות רבות בשנים האחרונות אינו טוב ואפילו קשה. אפשר לומר שהמשפחה הישראלית המודרנית מצויה במשבר עמוק.

במשפחה: ערכי המשפחה כמו ערכים חברתיים אחרים נפרצו ונשברו ולא תמיד באו ערכים אחרים תחתיהם ערכים משפחתיים בסיסיים כמו כבוד ההדדי, שיווין ערך, תמיכה, העצמה, ונתינה רגשית, הקשבה קבלה אהבה והכלה אינם מובנים מאליהם כפי שהם צריכים להיות ואינם מתקיימים בקרב משפחות רבות.

בהורות: יותר מידי ילדים גדלים כיום בחוסר של אהבה תשומת לב וזמן פנוי עבורם מצד ההורים ולמעשה ילדים רבים מגדלים את עצמם לבדם כבר מגיל צעיר או בעזרת מטפלות. יותר מידי ילדים לא פוגשים מספיק את הוריהם בבית במהלך היום, מתקשרים להוריהם לעבודה (גם לאימהות) לשאול מתי הם חוזרים ומבקשים שיקדימו לחזור הביתה.

יותר מידי ילדים נדחקים הצידה או מנוזים מהמשפחה כיוון שהוריהם מסרבים לקבל ולהכיל אותם מסיבות שונות, בעיקר מכיוון שאינם הולכים בדרכי הוריהם.

בזוגיות: זוגות רבים מידי כשליש מהזוגות הנשואים ואף יותר מכך נפרדים ומפרקים זוגיות ומשפחות מסיבות שונות לעיתים בקלות ובמהירות רבה מידי. יותר מידי זוגות חיים "יחד בנפרד" בתוך אותו הבית נפגשים בשעות מאוחרות וגם אז לא ממש נפגשים משוחחים ומשתפים אחד את השני.

המחויבות המשפחתית נתפסת בטעות כדבר שמאיים ומונע הגשמה עצמית התפתחות וצמיחה אישית וכדי להשיג ולממש אותן צריך להתנער מהמשפחה ומהמחויבות אליה.

אנשים בורחים מהמשפחה מהזוגיות ומההורות אל עולם העבודה אל הקריירה שם הם חשים חזקים

בטוחים ושולטים נשים רבות חשות שהן מתמודדות לבדן עם כל משימות וקשיי ההורות בעוד שהגברים טוענים שהכול הם עושים אך ורק למען המשפחה.

המפגש המשפחתי לא 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 בעיית חוסר הזמן?

זו בהחלט לא הסיבה היחידה לחוסר תקשורת ולמיעוט המפגש המשפחתיים. זה לא רק עניין של חוסר זמן, זמן הוא תמיד תוצאה של סדרי עדיפויות ובחירה. הקושי נובע בעיקר מכך שאנשים רבים 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. ראשית זאת כי גם ההורים שלהם לא ידעו לתקשר נכון ולא היה להם ממי ללמוד. כשאין בבית דוגמה אישית, כשאבא שותק וקורא את העיתון שלו אל מול הטלביזיה ואמא עסוקה שעות במטבח ממי בדיוק הילד יכול ללמוד כיצד לשוחח ולתקשר?

סיבה נוספת לחוסר תקשורת היא שהורים רבים חושבים בטעות שאם ישתפו את הילד יותר מידי בעולמם זה עשוי לפגום בסמכות ההורית שלהם והילד "יתפוס עליהם תחת" ויערער על סמכותם, ולכן חשוב לשמור על אנונימיות ודיסטנס מהילד.

וסיבה נוספת היא באמת תחושת הלחץ התמידי וחוסר הזמן. לשוחח עם הילד להקשיב לאישה או לשתף אותה זה בהחלט חשוב אך ממש לא דחוף וידוע שבחיים הדחוף הורג את החשוב.

שתיקת הזוגות

כשמדובר בזוגיות השתיקה נובעת פעמים רבות מכעסים אכזבות תסכולים 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 ולא באמצעות שיחות שטוחות 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 משפטים כאלה מפי ילדים צעירים, מתבגרים, בעיקר מנשים אך גם מפי גברים.

זה נשמע די עצוב מה כדאי לעשות כדי ליצור שינוי וליצור 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 אחת לשבוע, רצוי אם אפשר ביום ושעה קבועים. רצוי לא בזמן ארוחת הערב, ובדאי שלא דרך אגב אל מול הטלוויזיה, אלא כולם מפנים זמן נטו עבור המפגש השבועי החשוב עם המשפחה.

יושבים כולם יחד במקום נוח בסלון בפינת האוכל או בחדר משפחה. כל אחד מתבקש להביא סיפור שקרה לו השבוע ולשתף בתורו את כולם כדי ללמד את הילדים לקחת אחריות ולא להשאיר הכול להורים ולשתף 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 שתיהן

הבסיס לשיחה טובה ולהיכרות מעמיקה עם השני.

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.

אי אפשר להכריח ילד להשתתף במפגש אבל חשוב שידע שההחלטות 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 יגדלו לתוך התנהלות משפחתית משותפת זו יקבלו אותה כמובן מאיליו ולא יגלו התנגדות. בכל אופן תמיד אפשר להתחיל בכך ואף פעם לא מאוחר מידי.

זה נשמע כמו ישיבת הנהלה האם הילדים לא צעירים מידי בשביל זה?

המפגש הזה אכן 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.

מה שהכי חשוב זה ליצור אווירה טובה ונעימה עבור כולם, כיבוד קל, ממתקים תה צמחים, הפתעות קטנות מידי פעם, מוסיקה שקטה ונעימה ברקע, אפשר לעבור למשחק משותף או לתת לילדים להכין הפעלות חברתיות (בהמשך לשיחה לא במקומה) ולזכור כמובן לנטרל הפרעות ורעשים חיצוניים כמו טלוויזיה פלפונים 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 חוויתי מעצים וחשוב וכיצד זה משפיע על התחושות של כולם ועל האווירה המשפחתית.

ולגבי הזוגיות: חשוב ליצור מצבים שמאפשרים שיחה בין בני הזוג לא כשהיום נגמר וגם ההורים עצמם, אלא ליצור מצבים שנמצאים בייחוד, בשעות ובמצב שניתן להיפגש ולשוחח יחד. זה יכול להיות בערב בבית בבוקר לאחר שהילדים יצאו בסוף שבוע ללא הילדים וכו'.

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 או 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.

דבר נוסף חשוב הוא, ששני בני הזוג יבינו וזכרו את חשיבות השיחה כדרך אל ליבו של השני. שתיקות יוצרות סדקים של ריחוק וכשאלה אינם מטופלים הסדקים הופכים לתהומות. אין תחליף לשיחה המבוססת על שיתוף והקשבה לשני המביא בפניך חלקים מעולמו הפנימי. שני בני הזוג אמורים להיות מעוניינים בקיומה ולא לקיים אותה רק בגלל לחץ ודרישה של השני.

לסיכום זכרו, בני אדם מתקשים בתקשורת וביחסים מפני שהם בונים חומות במקום גשרים, והגשר אל האחר הוא השיתוף וההקשבה.

לא הקריירה, לא חברים, טלזיה מחשב ותחביבים 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!

גדי רוזן