

שיפור התקשורת המשפחתית - זוגית כאמצעי לשיפור הקשרים והיחסים במשפחה ובזוגיות מאת: גדי רוזן

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 ומתחננים בפניהם שיקדימו לחזור הביתה.

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

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 ולשים אותה בעדיפות שנייה או לוותר עליה לחלוטין.

אנשים רבים בורחים מהמשפחה מהזוגיות ומההורות אל עולם העבודה אל הקריירה, שם הם חשים חזקים, בטוחים, שווים 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 מ כמה 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, 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.

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 המתרחש אחת לשבוע, רצוי אם אפשר ביום ושעה קבועים לא 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 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 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 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 נעים וחוויתי, 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 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'.
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.

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, 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!