



# תקשורת זוגית

עריכה: דבורה כץ

# מהי תקשורת?



• התקשורת היא הגורם העיקרי הקובע את סוג היחסים אשר אדם קושר עם הזולת, ואת מה שקורה לו בעולם הסובב אותו. האופן בו הוא פועל לקיומו, הדרך בה מפתח קשרים אינטימיים, מידת הפרודוקטיביות בחייו, מגעו עם א-לוקיו - כל אלה תלויים במידה רבה במיומנויות התקשורת שלו.

• התקשורת כוללת את מגוון הדרכים בהן אנשים מוסרים ומקבלים מידע, את אופני השימוש במידע זה וכיצד מבינים ומפרשים

אותו

# צידה לדורך



מהי אמפתיה?



"אמפתיה היא היכולת  
לחשוב ולהרגיש עצמך  
בחיים הפנימיים של אדם  
אחר".



(היינץ קוהוט)  
ובמילים שלנו:

היכולת לראות את העולם

מבט לועזי כעולם

## הינדיק / חנן בן ארי

בן המלך לא עלינו התחרפן והשתגע  
חשב שהוא בעצם תרנגול  
ירד מתחת לשולחן, כרכר קפץ וגעגע  
פשט בגדי מלכות – פשט הכל.  
לא עזרו תחנוני האב, וגם לא של האימא  
הילד לא מוכן היה להתנרמל  
ניסו עליו תרופות ולחשים וגם ימימה  
אבל הוא בשלו רק צועק ומיילל:  
הינדיק, מפחד לטבוע בים  
להישטף בגל של גינוני מלכות ונימוסי שולחן  
הינדיק, לא רוצה לחיות כמו כולם  
הם לא חיים את החיים עד תום  
זזים בקצב מסוים  
פתאום בארמון חכם הופיע  
הבטיח: "יש לי פתרון,  
רק בבקשה לשבת בצד ולא להפריע  
זה משהו לא נורמלי, משהו שיגעון!"  
ירד מתחת לשולחן, כרכר, קפץ וגעגע  
פשט בגדיו, פשט גילו, פשט דעה.

שאל אותו הבן, אותו הבן שהשתגע:  
"מי אתה וכמה קיבלת לשעה?" אמר לו: "אני הינדיק, מפחד  
לטבוע בים  
להישטף בגל של גינוני מלכות ונימוסי שולחן  
הינדיק, לא רוצה לחיות כמו כולם  
הם לא חיים את החיים עד תום, זזים בקצב מסוים".  
בחלוף חשד וזעם כרה הבן אזנו לשמוע  
"מה בפוך הינדיק?" הוא שאל  
או אז לבש חכם בגדיו, המתיק לו סוד גבוה מן גבוה:  
נכון שאתה הינדיק וזה לא קל בכלל, אבל:  
גם אם אתה הינדיק, תוכל לצלול לעומק הים  
לגלות את האינסוף בתוך הסוף, אדם מקום וזמן  
הינדיק, לא חייב לחיות כמו כולם,  
אפשר לחיות את החיים עד תום וגם לשקוע בתוכם.



## כוחה של אמפתיה





# לימוד זכות ועין טובה



"כל מי שיש בידו שלושה דברים הללו, מתלמידיו של אברהם אבינו,  
ושלושה דברים אחרים, מתלמידיו של בלעם הרשע:

עין טובה ורוח נמוכה ונפש שפלה – מתלמידיו של אברהם אבינו.

עין רעה ורוח גבוהה ונפש רחבה – מתלמידיו של בלעם הרשע".

(אבות ה, יט)

"דע, כי צריך לדון את כל אדם לכף זכות, ואפילו מי שהוא רשע גמור,  
צריך לחפש ולמצוא בו איזה מעט טוב, שבאותו המעט אינו רשע, ועל  
ידי זה שמוצא בו מעט טוב, ודן אותו לכף זכות, על ידי זה מעלה אותו  
באמת לכף זכות, ויזכר להשיבו בתשובה..."

(ליקוטי מוהר"ן תורה רפב)

אדרבה,  
תן בלבנו שנראה כל אחד מעלת חברנו  
ולא חסרונם  
ושנדבר כל אחד את חברו בדרך הישר  
והרצוי לפניך,  
ואל יעלה בלבנו שום שנאה מאחד על  
חברו חלילה  
ותחזק אותנו באהבה אליך  
כאשר גלוי וידוע לפניך  
שיהא הכל נחת רוח אליך  
אמן כן יהי רצון.



(רבי אלימלך מליז'נסק)

# הקשבה



# תן לדבר - הקשבה בזוגיות



מספרים על הצדיק הירושלמי רבי אריה לוין,  
שפרופסור ירושלמי ידוע היה שולח אליו חולי נפש  
והוא היה מרפא אותם.

פעם פנה הפרופסור לרבי אריה בשאלה: "איך אתה  
מרפא אותם? מה אתה עושה להם? גלה לי את  
הסוד".

ענה לו רבי אריה: "אני לא עושה להם שום דבר, אני  
רק מקשיב להם".



הקשבה אמפתית זוהי הקשבה לעצמך ולאחרים בגובה העיניים, עם נוכחות מלאה ללא פרשנות ומתן עצות. זוהי תקשורת מ"לב אל לב" ומפגש עם האנושיות של המספר. הקשבה מהתחושה המורגשת משמעה להתכוון למצוא את ה"יותר" שמאחורי המילים, את המשמעות הנסתרת הכלולה בתחושה זו.

## **האם ניסית פעם...**

להקשיב למישהו במלוא תשומת הלב?  
ללא שיפוטיים, מבלי שהמחשבות שלך מתרוצצות בראשך  
כתגובת שרשרת לדברים הנאמרים לך, ללא הצורך לשאול  
שאלות כדי לספק את יצר הסקרנות? ללא הצורך לתת עצות  
או תשובות חכמות? זהו סודה של ההקשבה האמפתית...  
להיות לאוזן קשבת!!!

אז איני צריך לשכנע אותך  
ומתפנה להבין את המתרחש בתוכי  
אז צצו מאליהן התשובות,  
ברורות ונהירות  
ואיני זקוק לעצות, כי אני – אני!  
גם רגשות לא הגיוניים הופכים למשמעותיים  
כשמבינים את שהם טומנים,  
את המקור ממנו הם נובעים.  
ייתכן שלכן תפילות עוזרות לאנשים  
משום שא-לוקים מחריש  
אינו מייעץ, אינו מארגן,  
הוא רק מקשיב – נותן לך לחשוב על הדברים.  
לכן אנא רק הקשב  
אם תרצה לדבר – בקש!  
חכה לתורך  
ואז אקשיב אני לך.



**אנא, רק הקשב / קרל רוג'רס**  
כשאני מבקש ממך להקשיב  
מקבל אתה כעובדה פשוטה  
ואתה מתחיל לייעץ  
לא את שביקשתי עשית.  
כשאני מבקש ממך להקשיב  
ואתה מנסה להשיב  
איך צריך אני להרגיש?  
מדוע אתה ברגשותיי פוגע!?  
כשאני מבקש ממך להקשיב לי  
ואתה חושב שעליך לפתור את בעייתי  
אתה מאכזב אותי.  
אנא, רק הקשב,  
כל שביקשתי הוא להקשיב.  
לא לפעול, לא לדבר  
רק לשמוע בלי להגיב.  
אני יכול לדאוג לעצמי, איני חסר ישע,  
אולי חסר ניסיון והססן, אך לא חסר אונים.  
כשעושה אתה משהו למעני שיכול אני לעשות  
בעצמי,  
מגביר אתה את חששותיי ומנציח את מבוכתי.  
אולם כשמקבל אתה כעובדה פשוטה  
שאני מרגיש את שאני מרגיש,



## 20 דברים שצריך להגיד לעתים קרובות יותר



# פתרון קונפליקטים



# גישות לבעיות והשלכותיהן

השלכה	גישה
<p><u>אני מרגיש</u>: טוב, מוצדק, מתנשא, נקי, אין דחף לפעולה, אחרים אחראים לבעיה. <u>אחרים מרגישים</u>: אשמים, נשפטים, רעים.</p>	להאשים
<p><u>אני מרגיש</u>: טוב, הבעיה מטופלת, אני בעולם של רגש. אין התמודדות, אחרים אחראים לבעיה. <u>אחרים מרגישים</u>: רצון להתרחק ממנל7, הוא "קוטר".</p>	להתלונן
<p><u>אני מרגיש</u>: אצלי הכל בסדר. אין על מה לעבוד. <u>אחרים מרגישים</u>: הוא לא מציאותי, בורח, אי אפשר לסמוך עליו.</p>	להתעלם
<p><u>אני מרגיש</u>: הבעיה מטופלת, רגוע, בשליטה, אין מה לעשות, ברור מה קורה. <u>אחרים מרגישים</u>: הוא תקוע, כאילו אין צורך לפתור את הבעיה.</p>	להסביר
<p><u>אני מרגיש</u>: דחף לעשייה, גיוס כוחות, התקדמות. <u>אחרים מרגישים</u>: קבלת אחריות, הליכה לקראת פתרון, השתדלות.</p>	לפתור

# להיות בעלת הבית על חוויותייך האישיות

איך אפשר לומר את זה אחרת?



1. אתה תוקפני

2. אתה לא רגיש

3. את חושבת רק על עצמך

4. את היסטורית. אי אפשר לדבר איתך.

1. אתה תוקפני

2. אתה לא רגיש.

3. את חושבת רק על עצמך.

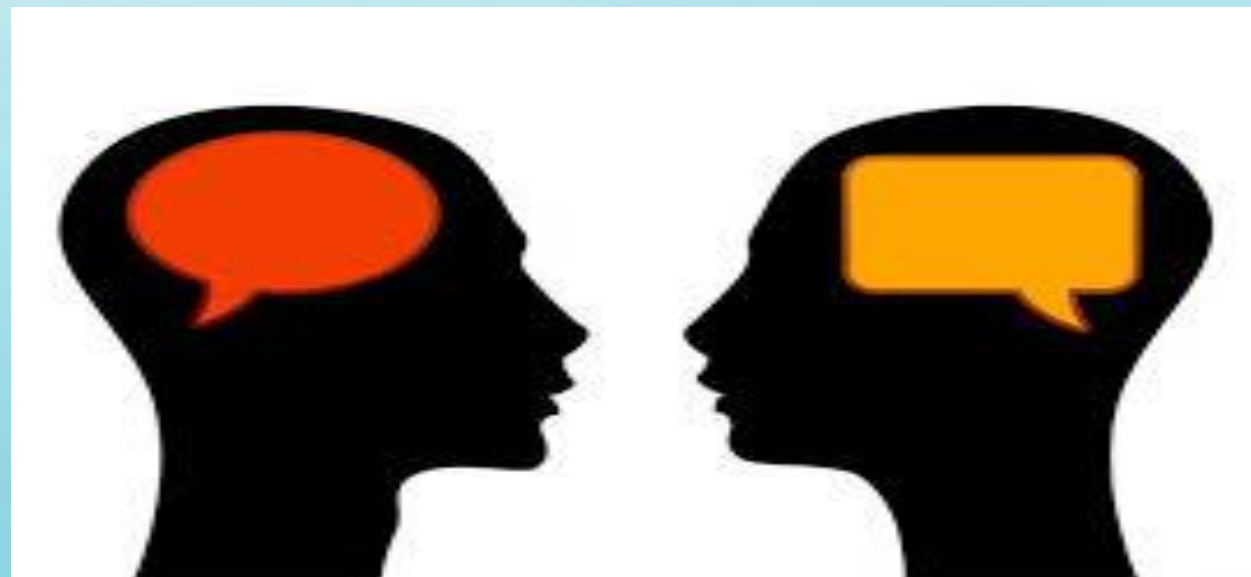
4. את היסטרית. אי אפשר לדבר איתך.

כאשר אתה מדבר כך, אני מרגישה מותקפת.

כאשר אני מדברת איתך, אתה לא מגיב, אני מרגישה שאתה לא מעוניין במה שאני אומרת.

כאשר את לא שואלת אותי מה עבר עליי במשך היום, אני מרגיש שלא אכפת לך ממני.

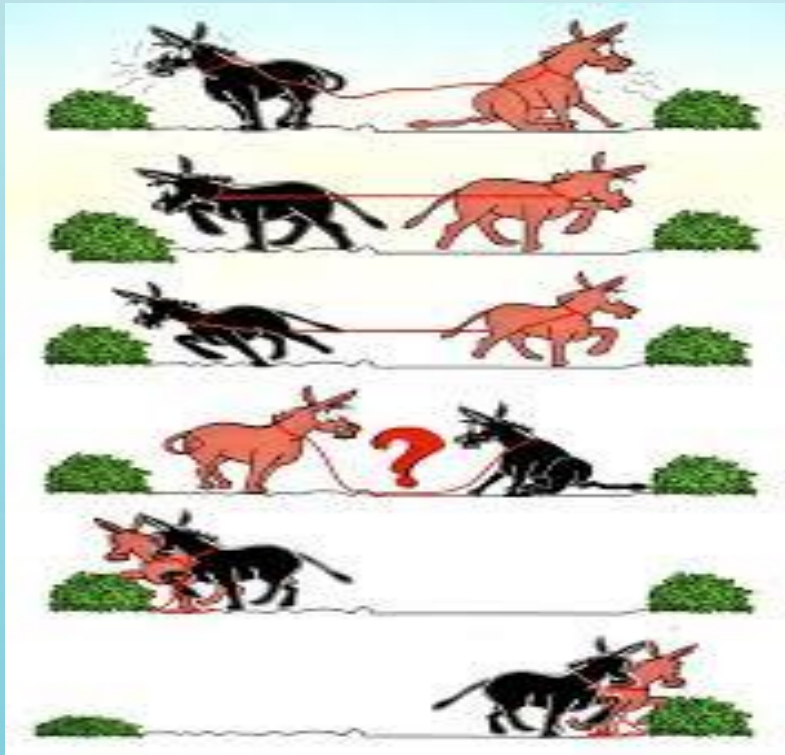
כאשר את צועקת עליי ולא נותנת לי לדבר, אין לי שום רצון להיות איתך.



אל תהיה צודק, תהיה חכם!!!

שינוי השיח מ:מי צודק?

ל:מה הצורך של כל אחד מהצדדים?



1. דאגה לרווחתו של השני – הרצון לגרום אושר לבן / בת הזוג.
2. תחושת שמחה מעצם נוכחותו של בן / בת הזוג. הנאה מקרבתו של השני.
3. הוקרת בן / בת הזוג. רחשי הערכה וכבוד בין בני הזוג, גם אם מכירים בחולשותיו ובחסרונותיו של בן הזוג.
4. היכולת לסמוך על השני בעיתות מצוקה – הביטחון שהאדם האהוב ייחלץ לעזרה כאשר זו תידרש.
5. הבנה הדדית בין בני הזוג – היכרות עמוקה עם בן / בת הזוג. מכירים אחד את השני במעלותיו ובחסרונותיו. יודע בדיוק כיצד הוא מרגיש, ויכול להגיב באמפתיה כנה למצבו הרגשי.
6. היכולת לחלוק הכל עם בן הזוג, נפשית וחומרית. נכונותו של בן הזוג לשתף את בן הזוג בכל, ולהעניק לו מעצמו, מזמנו וגם מנכסיו.
7. קבלת תמיכה רגשית ונפשית מבן הזוג. התחושה שבן הזוג מעודד, תומך ומחזק בעיקר בעיתות מצוקה, ימים שבהם שום דבר לא מסתדר, ודווקא אז יודעים ומרגישים שיש דבר אחד טוב ומוצלח בחיינו – בן הזוג שלנו שעומד לצידנו.
8. הענקת תמיכה נפשית ורגשית לבן הזוג: עידודו של בן הזוג, תמיכה בו ללא סייג, בעיקר בעיתות מצוקה. אנו תומכים בבן הזוג גם אם איננו מצדיקים את מעשיו.
9. תקשורת אינטימית עם בן הזוג: תקשורת כנה ועמוקה עם בן הזוג והיכולת להיחשף נפשית ורגשית בפני בן הזוג. לדוגמה: כשאנחנו מתביישים במשהו שעשינו ובכל זאת מספרים על כך לבן הזוג שלנו.
10. הכרה בחשיבותו של בן הזוג עבורנו: הכרה בערכו של בן הזוג עבורנו והידיעה שהוא חלק בלתי נפרד מחיינו. בן הזוג חשוב לנו הרבה יותר מדברים אחרים שיקרים לנו מאוד.



## שווים / עילי בוטנר ורן דנקר

אתה לבן אני שחור,  
אני חשוך אתה באור  
שמחמם כמו אמא,  
ושדואג לך.  
אתה קטן אני גדול  
אני רוצה אתה יכול  
לרקוד, לצעוד קדימה.  
להיות שלם בין אנשים.

ואולי יבוא יום ונהפוך שווים  
אתה תהיה לי נחל ואני לך ימים  
ונזרום ביחד עד אין סוף  
שנייה לפני שקו החוף מגיע  
שנייה לפני שקו החוף מגיע

אני בוכה אתה צועק  
אני טועה אתה צודק  
זאת הצגה שלנו,  
ואין קהל ואין במה.  
אולי נשב ננוח,  
אתה, אתה.  
אני, אני.  
וגם תחלוף הרוח,  
ויעברו כל השנים.

