

## תקשורת – יש דרך נכונה?

פרופסור קלייר רבין  
פורסם בעיתון "את"

חוסר תקשורת הוא הבעיה העיקרית שזוגות בישראל ובארצות הברית מתלוננים עליה. רוב הזוגות יודעים שהם אמורים לתקשר זה עם זה, ולאחר הריב המתסכל הראשון שלהם מבינים שמהו לא בסדר בתקשורת ביניהם. לרבים ההידרדרות מתחילה משם. אבל גם כשאנחנו יודעים שמהו לא בסדר בתקשורת, איננו יודעים בהכרח מה עלינו לעשות. בנוסף, זוגות רבים אינם יודעים שישנם סוגים רבים ושונים של בעיות בתקשורת, ושכדאי להם לדעת מהו הסוג שקיים אצלם. ישנם תרגילים מיוחדים שיכולים לתקן כמעט כל בעיה בתקשורת... אבל רק אם הזוג מסוגל לאבחן מהי הבעיה שלו, ורק אם הם מוכנים לעשות משהו כדי לצמצם אותה.

הבעיה הנפוצה ביותר בתקשורת היא תופעת "הקיר האטום". כלומר, אחד מבני הזוג (לרוב הגבר, אבל לא תמיד) מסרב לדבר. בן הזוג הנאטם עלול לסרב לדבר על נושא מסוים, לסרב לדבר כשבן הזוג השני מתרגש מדי, או לסרב לדבר, נקודה. הקיר האטום הוא בעיית התקשורת העיקרית המובילה לגירושים, ולאחר כמה שנים יפתח בן הזוג השני, כמעט ללא יוצא מן הכלל, בעיה פסיכוסומאטית כלשהי. כל-כך מדכא לנסות לדבר עם מישהו שמסרב לדבר, וכעס עצום מצטבר בפנים. האדם שנאטם אינו מרגיש כעס, כי ההתנתקות מן הרגשות נוחה לו, והוא ירגיש רע יותר אם יאלץ לדבר. אבל זה שעומד מול הדממה נותר עם רגשות עצורים, הוא מתוסכל, ובסופו של דבר נעשה אדיש.

אם הבעיה היא הקיר האטום, הפיתרון חייב לבוא מהאדם שיצר אותו. במשך שנים נהדף בן הזוג שרצה לדבר, ובן הזוג האטום אמר לו להפסיק לדחוף, ושבסופו של דבר הוא או היא יתחילו לדבר. לא הוכח שזהו פיתרון מציאותי. בן הזוג האטום אוהב לא לדבר, ומאושר כמו דג במים כשעוזבים אותו לנפשו בענייני רגשות שאינו מעוניין להתמודד איתן. לכן הפיתרון היחיד לבני הזוג האטומים הוא להבין שהם עומדים לאבד את בן או בת זוגם בגירושים, או באדישות, וללמוד להתמודד עם הפחד והחרדה שלהם מעימותים. התרגיל היעיל ביותר במקרה הזה הוא יעוד של יום אחד בשבוע לדין במצבים בעייתיים. זה חייב להיות חוק ברזל שנשמר ללא עוררין, וכיוון שהוא נשמר, מתחיל להיבנות אמון גדול יותר. אם הזוג מקפיד על החוק, ונפגש, נאמר, לשעה אחת בבית קפה בשבת בערב, הם יכולים להתחיל לבנות רשימה של כל התחומים הבעייתיים שהם נמנעו מהם, ולתת לכל אחד מהם ציון מאחת עד עשר, לפי דרגת הקושי שהבעיה יוצרת אצלם. לאחר מכן הם מתחייבים לדבר בחודש הראשון על הבעיות הקלות בלבד. לשיחה שלהם צריכים להיות שלושה חלקים. בחלק הראשון אומר כל אחד מהם מה הוא מרגיש לגבי הבעיה, מבלי לנסות לפתור אותה ומבלי שכן הזוג יתערב. בחלק הזה מדבר כל אחד כעשר דקות; הוא מכונה "אוורור", ומאפשר לכל

הרגשות השלייליים לצאת החוצה בצורה בטוחה למדי. לבן הזוג אסור להגיב, ולכן אין הסלמה או התגברות של הריב. בחלק השני הם מנסים למצוא פיתרון פשוט לבעיה, פיתרון שיוכלו להשתמש בו בשבוע הקרוב. משהו קטן, שמעיד על אמונה. למשל, אם אחד מבני הזוג מאחר תמיד, הם יכולים לרשום באיזו שעה הוא או היא מגיעים הביתה. זה לא יפתור את הבעיה, אבל יכול להתחיל לפתור אותה וליצור רצון טוב ואת התחושה שהם עושים משהו. בחלק השלישי של השיחה עליהם לייחד עשר דקות למשוב על השיחה. האם אהבו אותה? האם הייתה קשה מדי? מה צריך לשפר לקראת הפעם הבאה? אם כדאי לערוך רישום של הפגישות האלה כדי שיוכלו להסתכל לאחור ולראות מה רצו לשנות ואיך עשו את זה? למשל, זוג יכול לרצות לשנות את מקום המפגש שלהם אם הוא רועש מדי, או מפריע לריכוז.

הבעיה הנפוצה השניה - בניגוד לדממת "הקיר האטום" – היא תקשורת לקויה. כלומר, תקשורת שהיא שגרתית, משעממת וחוזרת על עצמה. בני זוג שמתרחקים זה מזה, מגלים שאין להם מה לומר, ומבלים את מרבית זמנם לחוד, צריכים לעשות משהו כדי להעשיר את התקשורת ביניהם. רוב הסיכויים הם שבאמת נגמרו להם הסיפורים, או שהם מתמקדים בביקורת, ולכן התקשורת ביניהם נעשית בלתי נעימה. אם רוב הזמן הם מתלוננים זה על זה, אין פלא שהם משתעממים בשיחותיהם. לכולנו יש נטיה לראות את מה שבסדר כמובן מאליו, ולציין באוזני בני זוגנו רק את מה שלא בסדר. זה יוצר התנגדות ורצון לא לפתוח את הדברים.

ישנו תרגיל נהדר, שהמציאה וירג'יניה סאטיר, והוא נקרא "בדיקת החום היומית". גם לורי גורדון משתמשת בו בתוכנית להעשרת הנישואים שלה, "זוגות" (PAIRS); התרגיל כולל פגישות יומיות קצרות, שמעשירות את התקשורת ומחזירות את הזוג אל מסלול ביקורתי פחות. בתרגיל היומי הזה הזוג מתמקד בדברים קטנים שקרו באותו היום. הם אומרים זה לזה דבר הערכה כלשהו, או מחמאה על משהו שקרה באותו היום, משהו שהם אהבו ושימח אותם. מטבע הדברים יהיו אלה דברים רבים שבדרך כלל נתפסים כמובנים מאליהם, דברים קטנים למדי, כמו "היה לי נחמד שהתקשרת אלי לעבודה". אנשים זקוקים להכרה הבסיסית הזאת למה שהם עושים למען הקשר, אפילו אם אינם מבקשים אותה ואינם מעניקים אותה זה לזה.

הצעד השני הוא לחלוק מידע חדש. כלומר, כל אחד מספר משהו שקרה באותו היום. זה יכול להיות משהו שקרה בעבודה או בבית, או אפילו מחשבה או הרגשה. למשל, "חשבתי על אמא שלי היום, ועל הזמן שהייתי מבלה איתה כשהרגישה טוב יותר." סוג כזה של שיתוף ברגשות הולך פעמים רבות לאיבוד בשגרת היום-יום.

הצעד השלישי הוא לשאול שאלה שאתם סקרנים לגביה. סקרנות היא דבר שהולך לאיבוד בקלות במערכות יחסים אינטימיות ארוכות טווח. אנחנו מאמינים שאנחנו מכירים את בת או בן זוגנו וזה גורם לנו להרגיש בטוחים. אבל חוסר הסקרנות שלנו יוצר לא רק ביטחון אלא גם

שיעמום. והחלק הזה של התרגיל דורש מאיתנו להיות סקרנים. אנחנו שואלים זה את זה משהו שבדרך כלל איננו שואלים עליו. שוב, אלה דברים קטנים שקרו באותו היום. למשל, "שמתי לב שנראית מתוחה כשדיברת עם אחותך בטלפון הערב... זה נכון, ואם כן, למה?" בן או בת הזוג עונים, ואז שואלים את השאלה שלהם. זיכרו, השאלות אינן צריכות להיות "עמוקות ומשמעותיות", הן יכולות להיות משהו כמו "אני יודעת שהתכוונת לדבר עם הבוס היום, איך זה הלך?" שאלות מהסוג הזה מפגינות עניין ומוציאות אותנו מהאפאתיה ומהאינרציה הקטלניות כל כך במערכות יחסים.

הצעד הרביעי הוא לבקר, אבל לעשות זאת בצורה בונה. כל אחד מבני הזוג אומר דבר אחד שקרה היום והוא או היא לא אהבו, והם מבקשים שינוי ספציפי שהיו רוצים בו. לדוגמה, "ראיתי שאתה מכניס את האוכל למקרר אחרי הארוחה בלי לכסות אותו. הייתי רוצה לבקש שתכסה את האוכל בפעם הבאה." הרעיון הוא ללמוד להיות ספציפי, קצר, קונקרטי, להתמודד עם נושא אחד בלבד ולהגיד את מה שאתם רוצים. כמו כן, הביקורת באה אחרי המחמאות, המידע החדש והשאלות, ולכן, שלא כמו בחיים הרגילים, זהו אינו הדבר העיקרי בתקשורת.

לבסוף, הצעד החמישי הוא לחלוק את התקוות והחלומות לגבי הערב הזה עם בן או בת הזוג. אפשר לומר, "הייתי רוצה לקבל מסאז' הערב", או, "מתחשק לי לצאת לטיול". הרעיון הוא לסמן כיוון לעתיד ולהגיד מה אתם רוצים באותו הערב עצמו. לרבים מאיתנו קשה להיות אסרטיביים, ופעמים רבות איננו יודעים אפילו מה אנחנו רוצים, וכך מצליחה השגרה להשתלט לחלוטין.

מובן מאליו ששני התרגילים האלה – פגישת פיתרון הבעיות השבועית ובדיקת החום היומית – גורמות מאמץ והן מלאכותיות מאוד. הן לא היו נעשות אילולא הייתה לבני הזוג בעיה, ואילולא החליטו שהם רוצים לעשות משהו בעניין. אבל מה שזוגות רבים אינם מבינים הוא שתקשורת מתרחשת כל הזמן. אי אפשר לא לתקשר. כשאתם יושבים מול הטלוויזיה והערב עובר מבלי שהחלפתם מילה ביניכם, זהו סוג של תקשורת. אחד מכם יפרש את זה אולי כך: "את/ה לא אוהב/ת אותי יותר", והאחר יבין את זה כך: "אין לי יותר כוח לכלום". אבל תהיה אשר תהיה המשמעות, זוהי תקשורת, ולעיתים קרובות תקשורת מהסוג שהורס את האינטימיות ואת הקרבה.

אם כן, אנחנו בוחרים האם התקשורת תנהל אותנו או שאנחנו נשלט בתקשורת. זוג שמחליט לטפל בבעיית התקשורת שגילה כבר עשה את חצי הדרך לפיתרון הבעיה. הם מודים בגלוי בבעיה ומתקשרים זה לזה שאכפת להם. וגם אם אינם עושים את התרגיל בצורה מושלמת, ואפילו אם הוא מוביל לריב, זה עדיף על לא לעשות כלום. הם מעבירים מסר שהם רוצים לפתור את הבעיה, ושם התרגילים הפשוטים האלה לא יעזרו, הם ינסו לקבל עזרה רצינית יותר.