בס"ד

תקשורת, לא מה שחשבתם

על תקשורת מרחקת ותקשורת מקרבת

חגי אדלר MSW, עו"ס, מטפל CBT במבוגרים, ילדים ובני נוער

chagaiadler.co.il 052-7722818

פתיח

דמיינו לעצמכם שהבת שלכם חוזרת הביתה מביה"ס ומספרת לכם שהיום היה מבחן חשוב במתמטיקה שעל פי הציון שהיא תקבל בו, ייקבע ציון המגן שלה בבגרות,והמבחן היה בהפתעה גמורה. המורה אפילו לא רמזה לפני כן שהיום יהיה המבחן. זה לא הוגן, וברור לכולנו גם למה. מן הראוי שפני מבחן חשוב כל כך תהיה לנו הזכות להתכונן כראוי.

למרות שזה נשמע מקומם, מכעיס ולא הוגן, מסתבר שאת אותו הדבר אנחנו עושים כמעט מידי יום, לפעמים כמה פעמים ביום, ולא לגבי ציון המגן בבגרות, אלא במערכות יחסים הכי חשובות שיש לנו.

על תקשורת מרחיקה ותקשורת מקרבת או על הפער בין המצוי לרצוי – במאמר הבא.

המילה תקשורת היא מהשורש ק.ש.ר, ותפקידו של קשר הוא חיבור. המונח תקשורת מתאר העברה של מידע ומסרים בין שני גורמים או יותר וכולל בתוכו את שלל הפעולות שנעשות לשם כך.

במהלך היומיום שלנו אנחנו מתקשרים עם בני אדם ואנו מעבירים מסרים מאחד לשני. הדבר נראה פשוט וקל, אך אם נתבונן רגע במילים שאנו בוחרים בכדי להעביר מסר, ניווכח שבהרבה מהמקרים אנו מדברים ומתקשרים בצורה עקיפה במקום לדבר את הצרכים והרצונות שלנו בצורה ישירה.

זאת משום שאנו יוצאים מנקודת הנחה שהאדם מולנו כבר יבין למה התכוונו. לפעמים זה אפילו יותר מכך – אנחנו מעמידים במבחן את האדם אתו אנחנו מתקשרים, בעיקר אם הוא קרוב אלינו. הוא עומד למבחן "כי הוא צריך להבין למה התכוונתי", ואם הוא יכשל בו, התוצאה יכולה להיות הרבה יותר גרועה מציון נמוך במגן לבגרות.

כאשר אנחנו מצפים לקבל הזמנה מבן/בת הזוג לארוחת ערב, אנו עלולים למצוא את עצמנו שואלים: "מה אוכלים לארוחת ערב?" במקום לומר בצורה ישירה "אשמח שתזמיני/תזמין אותי לארוחת ערב". במקרה של תקשורת עקיפה נקבל מבן /בת הזוג שלא היטיבו להכין את כוונותינו הנסתרות תשובה מדויקת לשאלה שנשאלה: "חביתה", שמיד לאחריה יציפו אותנו שלל רגשות שליליים כגון אכזבה, תסכול, כעס וכדומה. לא קשה לדמיין איך יסתיים ערב כזה.

בדיוק כמו מבחן הפתח במתמטיקה, "הנבחן" שהוא במקרים רבים האדם הכי קרוב אלינו – בן / בת הזוג עומד לפני מבחן חשוב והוא אפילו לא יודע על כך.

במקום לחשוב: אם היא/הוא לא ... אני... אפשר לומר בפשטות: "את יודעת, מאוד חשוב לי  ש.... או חשוב לי שתדע ש.... או .... מאוד חשוב לי ולכן אשמח מאוד ש..

לדוגמא – במקום לחשוב אם הוא לא יציע לי לצאת לארוחה אראה בכך פגיעה ועלבון משום שהוא לא מעוניין לבלות איתי את הערב.

נאמר - חשוב לי שתדע שהזמן שלנו ביחד משמעותי לי ולכן אשמח מאוד אם נוכל לצאת הערב למקום שקט ולאכול בו ארוחת ערב.

תקשורת, כאשר היא נעשית באופן ישיר וכנה, מביאה בדרך כלל לקרבה. הממוען מקבל את המסר בשפה שלו והממען דיבר את צרכיו בצורה כנה ומכבדת. לעומת זאת, תקשורת עקיפה מזמנת קשר מלא במתחים, ציפיות ואכזבות, מניפולציות ובעיקר החטאה של מטרת הקשר והחיבור.

אחד הנושאים המשמעותיים בטיפול הוא הנושא של תקשורת מקרבת. תקשורת מקרבת מתחילה בשיח הפנימי של האדם עם עצמי . שיח נטול ביקורת קטלנית, נטול שיפוטיות, נטול רגשות אשמה, שיח של הכלה וקבלה  עצמית, שיח מעצים ומקדם, שבסופו של דבר מניב אהבה עצמית ללא תנאי. סגנון שיח ותקשורת כזה שמתחיל קודם כל ביננו לבין עצמנו מאפשר שינוי, צמיחה, התקדמות והתפתחות מבלי לחוש רגשי נחיתות, הפחתת ערך, רגשות אשמה ושנאה עצמית.

שינוי השיח הפנימי שלנו עם עצמנו יתפשט אל עבר הקשרים שלנו עם הסובבים אותנו: בני ובנות הזוג, הילדים, ההורים, חברים, קולגות, מנהלים וכפיפים בעבודה, אנשי מקצוע, נותני שירות ועוד.

מאידך, ישנם כמה סגנונות של תקשורת עקיפה: תקשורת מרחקת, תקשורת מפחיתת ערך, תקשורת מקטינה ותקשורת חוסמת. כל אלה, מלבד העובדה שלרוב הן אינן משיגות את התוצאה הרצויה, עוד עלולות להעכיר ואף להחריב מערכות יחסים מכל סוג שהוא.

מהם מאפייני התקשורת המקרבת?

1. **התבוננות חיצונית על המציאות -** ללא פרשנות ודעה אישית על מה שקרה. נוכל לדמיין את המציאות מתוך עדשה של מצלמת אבטחה. נשאל את עצמנו - 'מה אנחנו רואים בה'? ונתמקד בעובדות בלבד.
2. **מודעות רגשית** - מה אנו מרגישים ביחס למה שקרה במציאות? אלו רגשות צפים ועולים בנו? באיזו עוצמה אנו מרגישים אותם? רפרטואר רחב של שמות ומצבים רגשיים בכדי לתאר את ההרגשה ומתן שם לכל רגש יכול מאוד לתרום בשלב הזה.
3. **זיהוי הצרכים שלי** - מה חסר לי? מה הייתי רוצה שיקרה / שייאמר לי כעת?
4. **הפיכת טענות לבקשות** - במקום לבוא בטענות "למה עשית כך וכך?" נבקש למלא את הצורך שזיהינו בסעיף הקודם.

ארבעת המרכיבים הללו מתייחסים אך ורק אל עצמנו. הנטייה היא לדבר על האחר, לקבוע מה מניעיו, לייחס לו רגשות, מניעים וכוונות. תקשורת מקרבת מתמקדת ברגשותינו אנו, בצרכים שלנו ומה אנו מבקשים מכאן ולהבא. תרגול של שיח ותקשורת מקרבת משנה חיים. מומלץ לנסות בבית.

מקורות
רוזנברג מ'. (2012). **לחיות תקשורת לא אלימה: כלים מעשיים להתחבר ולתקשר במיומנות בכל מצב.**
בלמונט ג'. (2014). **רעיונות טיפול ואסטרטגיות מעשיות**. 86 הוצאת אח