

נושא המפגש: תקשורת זוגית- שיחה- "שיתוף"

- נתונים יבשים (כן להיבהל)- % הגירושים 25%, ממחקרים ומניסיון המקצועי פוגשים הרבה משפחות- לא מדברים, צועקים כן, מתווכחים כן, עושים הכול חוץ מדבר ולשתף (נסביר).
- מהו הכלי שבעזרתו יוצרים קשר, פותרים בעיות, מבטאים אהבה וחיבה? השיחה
- חשוב להדגיש לא: חיבוקים וכל מגע, לא מתנות לא עזרה למשפחה יכול לבוא כתחליף לשיחה.
- יסוד האדם והמבדיל אותו מכל החיות הוא הדיבור- (בראשית ב' ז') "נפש חיה" אונקולוס- האדם המדבר
- גידו כל הזוגות אנחנו מדברים כל הזמן, בית לא יכול להתקיים בלי זה-ילדים, קניות, שבתות..
- סיפור: זוג שהאישה אומרת אתה לא אוהב אותי! ...אני מנקה, מחתל, מביא הילדים, קונה, מפרנס.. "אני לבד"
- 2 מסקנות: 1. הבעל מבטא את אהבתו דרך עשייה (מתנדב/חייב) זאת לא תחליף!
2. משוחחים כל הזמן אבל לא "משתפים"

שיחה זוגית

- הגדרות: **דיבור**: אמירה, ביטוי, מוצא שפתיים (אבן-שושן).
שיחה: חליפת דברים בין אנשים
שיחת חולין: ניהול שוטף/טכני יום יומי.
- **שיחה זוגית-שיתוף**: מדברים על הקשר, על הזוגיות, מבטאים רגשות ("אני חוששת", "שמחה") וחוויות ("אל תשאל מה עבר עלי!").
- **דוג' שיחת חולין**: חסר לנו לחם בבית
- **דוג' שיחה זוגית**-אני מרגישה מאד מאוכזבת, היה כיף ביחד!
- הבדל בין עולם/שפה פונקציונאלית לבין שפה רגשית
- חשוב להדגיש- שישנה בעיות גם ברמת השיחה הפונקציונאלית- אבל באמת עומד מאחוריו בעיה בשיתוף.
- מרכיבי השיתוף? 1. צד אחד מבטא לבטא את העולם הפנימי: רגשות, מחשבות התלבטויות
2. הצד השני "מכיל רגשית": אמפטיה ולהתחבר למצוקה- במילים אחרות להיות בצד שלו/ שלה אם בת הזוג פותח את ליבה מה אסור לעשות?, לא לפסול, לא לצחוק, לא להיות בקורתי, לא לתת עצות הערה: לא חייב להסכים
- סיפור: זוג, נישואין מס' 2, 15 שנה, מתלוננת שבעלה לא מדבר איתה, הוא מתלונן שלא נמצאת בבית- תרגלנו שיתוף מסקנות: יסוד הזוגיות- הדבק
אם לזוג חסר אחד מהדברים יהיה בעיה! סוג הדברים שאם לא פותרים יתפוצץ!
אפשר ללמוד לתקן
- מתי נפוץ בעיות? 1. זוגות צעירים- תקשורת לקויה, לא מבינים את הצורך
2. זוגות מבוגרים- הרגל/ לא מפנים זמן

הבדלים בין צרכי הבעל והאישה

- חז"ל לימדו שהבעל והאישה שונים- בדיוק הפוכים
- הבדל עיקרי: אישה זה רגש- (בראשית ג' כ') "חווה" (רבינו בחיי) לעומת גבר שהוא שכלי

מהות האישה "שיתוף" (צורך האישה לשתף/חיבור) לעומת הבעל "יחיד"

- תמונה מוכרת: הרבה מאוד פעמים לבעל קשה מאד בשיתוף – לא מיומן, לא מבין את החשיבות, אישה כועסת-אחר כך מתרחקת הוא לא מודע או לא מבין למה...עד מאוחר מידי
- אחריות של שני בני הזוג: גם אם צד אחד חלש הצד השני חייב לקחת אחריות.
- תפקיד האישה לפעמים "ללמד" את בעלה תקשורת

פתרונות-איך יוצרים שיתוף?

- מסגרת: מחויבות לעומת ספונטאנית
קבועה- יום ושעה ומקום
ללא הפרעות- פלאפונים/ ילדים
- תוכן: הסכמה מראש להשתדל לא שיחה חולין אלה שיחת זוגיות
להסביר בצורה ברורה את הצורך של כל אחד:
 - לפני שמתחילים "אני צריכה שתקשיב לי ותקבל אותי גם אם החסרונות/פחדים.
 - במידה וצד אחד מתחיל לברוח/ביקורתי –להגיד "אתה מכאיב לי" / "זאת לא מה אני צריכה!"
- כלים: לתרגל- לבקש מהצד השני לשמוע עד הסוף באמפטיה מבלי ל"הפריע" – ולבסוף לשתף אותו מה הרגשת שיקוף-לחזור על מה שאמרה במילים שלה ולבקש אישור.
- אמצעי עזר: תרגילים שחולקו
תשמעו את ההרצאה הזאת ביחד- מוקלט באינטרנט-תדברו על זה
הרבה מאד ספרים /קלטות של רבנים –לשמוע ביחד
- עצה: להתייעץ עם רב / רבנית
להתייעץ עם יועץ נישואין

סיכום:

- השיחה - הכלי שבעזרתו יוצרים קשר הגדרות:
- שיחת חולין: ניהול שוטף/טכני יום יומי- שפה פונקציונאלית
- שיחה זוגית- שיתוף: מדברים על הקשר, על הזוגיות, מבטאים רגשות וחוויות -שפה רגשית
- מרכיבי השיתוף? 1. צד אחד מבטא לבטא את העולם הפנימי: רגשות, מחשבות התלבטויות
2. הצד השני "מכיל רגשית": אמפטיה ולהתחבר למצוקה. מה לא? לפסול, לצחוק, בקורת.
אחריות של שני בני הזוג: גם אם צד אחד חלש הצד השני חייב לקחת אחריות.
- פתרונות מסגרת: פגישות קבועות- יום ושעה ומקום, ללא הפרעות) עם תוכן שמוסכם מראש
- תרגול: לבקש/מבין/בת הזוג לשמוע עד הסוף באמפטיה מבלי ל"הפריע" ושיקוף.
- אמצעי עזר: תרגילים, תשמעו את ההרצאה הזאת באינטרנט ביחד, הרבה מאד ספרים /קלטות של רבנים.
- עצה: להתייעץ עם רב / רבנית ורק אחר כך להתייעץ עם יועץ נישואין