

משפט אחד שיכול לשנות שיחה

או – איך פותחים שיח במקום לסגור אותו.

בסיס איתן למערכת יחסים טובה הוא שיח חיובי. שיח שבו שני הצדדים מרגישים שיש להם תוקף להשמיע את דעתם ועמדתם (דעה שמשפיעה על ההתנהגות והרגשות, כמו – לא רבים על אוכל). שיח חיובי מתבסס על הקשבה, ועל היכולת לקבל את דברי האחר גם מבלי להסכים איתם.

זאת אומרת שבסיס איתן לזוגיות טובה, הוא היכולת לחשוב באופן שונה, לא להסכים, ועדיין להיות מסוגלים לדבר על זה, יחד עם ההבנה שזה בסדר שלא נוכל לשנות את דעתו של האחר!

ניתן שתי דוגמאות שמציגות שיח על אותו נושא, הראשון יהיה שיח סגור והשני פתוח, ואז נעמוד על ההבדלים ביניהם:

שיח סגור

א' – ביום שישי הבא ההורים שלי מזמינים אותנו לארוחת ערב. בכל פעם שהם מזמינים אותנו אני נתקל בפרצוף כועס שלך וכשאת באה את כאילו עושה טובה. אז אני אומר לך שבועיים מראש, כי לא בא לי לעבור את הוויכוח הזה כל פעם מחדש. אם זה כל כך עושה לך לא טוב, אני אסע עם הילדים לבד ופוטר אותך מהחובה הזו.

ב' – אני לא אמרתי שאני לא רוצה להיות איתם. אני מאוד אוהבת את ההורים שלך ואני יודעת שהם אוהבים אותי, אבל אני הסברתי לך שאני לא יכולה לסבול את ההתנהגות של אחות שלך עם הילדים, זה עושה לי לא טוב ונראה שלא אכפת לך. אם זה הפתרון שלך אז בסדר, נסכם מעכשיו שאני לא נוסעת.

שיח פתוח

א' – ביום שישי הבא ההורים שלי מזמינים אותנו לארוחת ערב. בכל פעם שהם מזמינים אותנו אני נתקל בקושי שלך עם זה וזה עושה לי לא טוב. אני לא רוצה שנלך בהרגשה לא טובה אבל חשוב לי להגיע לארוחה. אני מוכן למצוא כל מיני פתרונות שיהיו מקובלים על שנינו, אבל חשוב לי שנוכל לדבר על זה בהזדמנות ולהגיע להסכמה כדי שזה לא יהפוך לוויכוח כל פעם מחדש.

ב' – אני לא פנויה לדבר על זה עכשיו לעומק, אבל אתה צודק, אנחנו באמת צריכים למצוא זמן לדבר. בינתיים אני אומר לך שאני אוהבת את ההורים שלך ואני יודעת שהם אוהבים אותי, אבל אני לא יכולה לסבול את ההתנהגות של אחותך עם הילדים. בכל פעם שהיא צועקת עליהם אני מרחמת עליהם וכועסת עליה וגם חושבת על הילדים שלנו ששומעים את כל זה. אני יודעת שזה לא קשור אליך, אבל זה גורם לי להיות חסרת סבלנות ועצבנית, ואני מבינה שזה עושה לך לא טוב.

מתגברים

א' – האם יהיה מקובל עליך שלארוחה הזו אסע לבד עם הילדים? זה ייתן לנו זמן למצוא פתרון אחר בלי לחץ. הארוחה הבאה תהיה רק בחגים.

ב' – לא נעים לי להבריז להורים שלך, להיות לבד בשישי בבית. אבל אולי כרגע זה הפתרון הכי נוח לשנינו.

בשתי הדוגמאות מדובר על אותו נושא לוויכוח סביב אותו אירוע, ושתי הדוגמאות נגמרות בדיוק באותה החלטה של בני הזוג. ההבדל העיקרי ביניהם הוא היכולת להדדיות ומיקוד השיח אצל כל אחד במחשבות ורגשות אישיות, מבלי להחליט עבור האחר מה הוא חושב ורוצה ("את עושה טובה.. זה עושה לך לא טוב.. לא אכפת לך.. זה הפתרון שלך..")

גם הפתרון הזמני מוצג כמשהו שאפשר גם לא לקבל, ויחד עם זה ישנה הזמנה לשיח עמוק יותר על בסיס חוסר ההסכמה וההבנה ביניהם. מבחינתו לא מקובל לא ללכת להורים ולא מקובל לעשות את זה בלי חשק. מבחינתה היא אוהבת להיות עם ההורים שלו, אבל מפריע לה משהו שלא קשור לבן הזוג או להורים שלו. אולי בשיח עמוק יוכלו למצוא פתרון קבוע ונוח יותר, גם בלי לשנות את המציאות, את אחותו או את הרצון ללכת ביחד כמשפחה.

אז איך מייצרים שיח חיובי?

הנה כמה דגשים שתוכלו לבדוק אם קיימים בשיח שלכם בזוגיות סביב חוסר הסכמה, וליישם את אלו מבינם שחסרים עדיין.

- למצוא זמן נכון לשיח. שאלה פשוטה או שיח קצר יתאימו כאשר בן/בת הזוג יכולים להקדיש רק זמן קצר. לשיחה ארוכה ומורכבת יותר, צריך לקבוע זמן מראש שמוסכם על שניכם, ושניכם תפנו זמן עבורו. ניסיון לכפות שיח על בן הזוג יגרור תגובה הגנתית וחוסמת.
 - דואגים לכך שיש תנאים מתאימים לשיחה. בפרטיות, לא באמצע עיסוק אחר, לא כאשר רעבים או עייפים מדי, ועוצרים בחמלה את השיחה אם מזהים שעולה כעס ואין הקשבה, אצלכם או אצל בן הזוג. שוב, מתוך העיקרון לא לכפות שיח על האחר.
 - שאלות פתוחות הרבה יותר משאלות סגורות (כן או לא?) לדוגמא, "מה יעזור לך להסכים?", במקום "את רוצה או לא?".
 - דברו על הרגשות והמחשבות שלכם, במקום להחליט עבור האחר מה הוא חושב, מרגיש ורוצה. תוכלו למצוא באתר שלנו מידע רחב יותר על "שפת אני". לאנשים יש נטייה להתגונן ולכעוס כשמחליטים בשבילם מה הם חושבים ומרגישים (גם כשזה נכון!).
- כדוגמא פשוטה, כשאתם יושבים בחדר וחם לכם מדי בגלל המזגן, כדאי לומר "חם לי, אפשר

מתגברים

- שנפתח חלון או נסגור את המזגן?" לאנשים יש נטייה להחיל את התחושה שלהם על אחרים ולומר: "לא חם לכם? איך אתם יכולים לשבת במחנק הזה?".
- קחו בחשבון שזה לגיטימי לא להסכים! השיח יכול להסתיים ללא הסכמה, הוא יכול להעלות מתח וכעס, ויכול להיות שתיאלצו לסיים וליזום שיחות נוספות כדי להגיע להסכמה ופתרון. כשאנחנו מגיעים עם ציפייה לקבל תשובה והחלטה מיד, אתם מתחילים את השיח כבר ממצב של מתח עבור שניכם. עצם העובדה שהצלחתם לדבר על אי הסכמה, זה כבר מעיד על התקדמות.
 - קחו בחשבון שלבן הזוג ישנן סיבות טובות לדעה שלו. בדיוק כמו שאתם בטוחים שאתם צודקים, גם הם בטוחים בכך. כשאומרים לנו שמה שאנחנו חושבים זה "שטויות" או "לא נכון", זה מעיר בנו תוקפנות ודחייה באופן טבעי. תנו מקום בשיח להקשיב למחשבות של האחר מבלי לסתור אותם, ולהשמיע את דעתכם בנוסף. כמו בדוגמא הראשונה – אפשר להקשיב לסיבות של בת הזוג לחוסר הרצון שלה לבוא לארוחה המשפחתית, יחד עם הבעת הרצון ללכת כמשפחה ובמצב רוח טוב.

אז היכן המשפט האחד שיכול לשנות שיחה?!

פשוט. הוא מורכב מהדעה שלכם, הצורך שלכם והזמנה לאחר לומר את שלו.