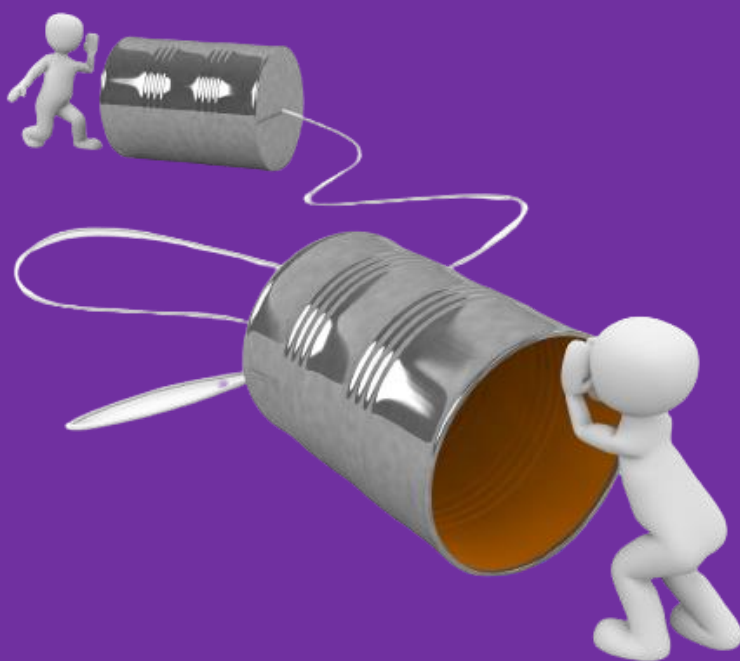




תקשורת מקרבת במערכות יחסים

איך לנהל תקשורת נכונה,
לפתור קונפליקטים ואי הבנות
ולהעמיק תחושת חיבור ואמון הדדיים





מהי תקשורת מקרבת?

תקשורת מקרבת מוכרת גם בשם "תקשורת לא אלימה" והיא גישה שפותחה בשנות ה-60 ע"י הפסיכולוג היהודי ד"ר מרשל רוזנברג. הרעיון מאחורי הפיתוח הוא לדעת לנהל בצורה מיטיבה את התקשורת הבינאישית שלנו, לפתור קונפליקטים וליישב סכסוכים ואי הבנות. הגישה מאפשרת להעמיק את היחסים והחיבורים ובד בבד לחזק את האמון ההדדי וניתן ליישמה בכל מערכת יחסים: משפחתית, זוגית, הורית, מקצועית וכו'.

איך הגעתי לתקשורת מקרבת?

לפני מספר שנים הנישואים שלי, איך לאמר, "עלו על קרחון", הגענו למבוי סתום, נראה שהריחוק שנוצר הוא בלתי עביר, חילוקי הדעות גרמו לנו לשתיקות ארוכות, רק אחרי שפניתי ללמוד אימון, צללתי לתוך הנסיבות שגרמו לי להתנהל בדפוסים מזיקים. המשכתי והעמקתי את ההתפתחות שלי והבנתי שאני יכולה להתחיל מחדש וליצור את מערכת היחסים המתוקנת שלי, שבה תתקיים תקשורת שמקרבת ומעצימה עבור שני הצדדים, שלי ושל בן הזוג שלי וכך הגעתי לעולם התקשורת המקרבת, תרגלתי את הכלים במצבים אמיתיים שחוויתי ואני עדיין מתרגלת ומשתפרת, מזהה איך עם הזמן

הדפוסים החדשים משתרשים בי

והופכים לחלק ממני, וכך אני

בוראת לעצמי את הזוגיות הקרובה,

החזקה והיציבה בדיוק זו שחלמתי עליה.

בלי אגו. אלא עם שיחות מקרבות

שפותרות כל אי הבנה.

היום, אני מביאה את הכלים האלה

לקליניקה שלי כדי להנגיש

אותם לכל אישה שחוה

אתגרים במערכות היחסים בחייה: זוגית

ובכלל מול כל אדם.

במדריך שהכנתי, תקבלי הצצה

אל הגישה הנפלאה הזו שיצר

ד"ר מרשל רוזנברג, גישה שהיא

שפה ישימה ופשוטה שיוצרת תוצאות.



מטרת התקשורת המקרבת

מטרתה של התקשורת המקרבת היא ליצור דיאלוג שמבוסס על ביטוי כנה והקשבה אמפתית ואלה מובילים ליחסים ולחיבור קרובים ומספקים. ראוי להשתמש בה ביום ובעיקר כאשר מתגלעות מחלוקות או אי הבנות, כאשר אנו מבולבלים ולא יודעים מה לאמר במטרה לייצר שיתוף פעולה והבנה מהצד השני.



בסיס לחיבור

חיבור אמיתי נוצר מביטוי כנה + הקשבה אמפתית.
כאשר קיימת איכות של חיבור בין שני אנשים, אז
הפתרונות מגיעים בקלות רבה יותר.

הבסיס לקיום החיבור הוא:

- ✓ חיבור לעצמנו- ההבנה מה באמת חשוב לנו.
- ✓ ביטוי עצמי- מכבד שפותח את הלב לשיתוף פעולה.
- ✓ הקשבה אמפתית- בלב פתוח לאחר ללא שיפוט.

ארבעה צעדים לחיבור

1) תצפית

מה קרה במציאות, מהן העובדות כפי שמצלמה יכולה לתעד, כל מה שנעשה, נאמר והתרחש ללא פרשנות, ביקורת או הטחת אשמה.

2) רגש

מהו הרגש שהתעורר בי או הרגשות בעקבות מה שהתרחש במציאות.

3) צורך

איזה צורך אני מבקש/ת למלא שלא נענה באותה מציאות? למה אני זקוק/ה?

4) בקשה

מהו הדבר שאני יכול/ה לבקש מעצמי או מהאחר על מנת שהצורך שלי יקבל מענה?

דוגמה לצעדים לחיבור

1) תצפית

עובדה: בעלי והילדים מניחים כלים מלוכלכים בכיור.

2) רגש

אני מרגישה עלבון, כעס, תסכול.

3) צורך

אני צריכה לנוח, חשוב לי שגם הם ישאירו מטבח נקי.

4) בקשה

האם את/ה מוכן/ה להכניס את הכלים למדיח?

או

האם את/ה מוכן/ה לפנות את השאריות לפח?

רגשות

כדי שיהיה לך קל יותר לתרגל את הצעדים, אני מצרפת לכאן את רשימת הרגשות, כאשר צרכינו מתמלאים וכאשר אינם מתמלאים.

רגשות לצרכים המתמלאים

אהבה | אופטימיות | אושר | אכפתיות | הקלה | הנאה | הפתעה
התלהבות | השראה | כיף | התרגשות | התרוממות רוח | חיוניות
חמימות | סקרנות | קרבה | רעננות | נחת | גאווה | שביעות רצון
סיפוק | שוויון נפש | שלוה | שמחה | שקט | תשוקה

רגשות לצרכים שאינם מתמלאים

אי שקט | אי נוחות | אימה | בדידות | בושה | בלבול | געגוע | דאגה
דחייה | דכדוך | היסוס | החמצה | הצפה | התנגדות | זעם | חוסר אונים
חוסר בטחון | חוסר סבלנות | חרדה | חשדנות | חשש | ייאוש | כאב
כיווץ | כעס | לחץ | מבוכה | מטרד | מרירות | מתח | מועקה | עייפות
עלבון | עצב | עצבנות | פחד | צער | קנאה | רוגז | ריחוק | ריקנות
שברון לב | שיתוק | שעמום | תדהמה | תסכול | תשישות

צרכים אוניברסליים

כדי שיהיה לך קל יותר לתרגל את הצעדים, אני מצרפת לכאן את רשימת הצרכים, כדי שיהיה לך קל לזהות את הצורך שלך בכל מצב.

צרכים פיזיים

מזון | אוויר | ביטחון | בריאות | יציבות | מין | מגע
אינטימיות | המשכיות | מחסה | מים | מנוחה

הנאה

הנאה | ביטוי עצמי | זרימה | חופש | יופי | למידה | משחק
שינוי | שעשוע | תנועה | קלות

חיבור

אהבה | אותנטיות | אישור | אמון | אמפתיה | גמישות | הבנה הדדיות |
הכרה | הערכה | הקשבה | הרמוניה | התחשבות
חברות | חמלה | יושר | כבוד | כנות | מרחב | נתינה
ערך עצמית | קבלה | קרבה | קשר | שותפות | שייכות | תמיכה

משמעות

אחריות | איזון | בהירות | בחירה | הגשמה | הצלחה | ודאות
מודעות | מיצוי | עצמאות | צמיחה | שלמות | תלות הדדית | מיקוד |
תקווה | תרומה לזולת | הכרת תודה | השראה | התפתחות

תרגול צעדים לחיבור

בחרי סיטואציה בה התרחש דבר מה שאינו לרוחך

ומלא/י:

(1) תצפית

(2) רגש

(3) צורך

(4) בקשה



"בשורש של כל התקף כעס ומאבק כוח

יש צרכים לא מסופקים"

(מרשל רוזנברג)

תקשורת מקרבת גורסת כי כל אשר אנו בני האדם עושים, נובע מהצרכים העמוקים שלנו. כלומר, אין פה ויכוח על מי צודק ומי לא, אלא הבנה שאנו וגם אחרים פועלים בכדי למלא צרכים.

הצרכים שהכרנו הם אוניברסליים ומשותפים לכלל בני האדם בעולם.

ברמת הצרכים אין בין בני האדם קונפליקטים אלא רק ברמת דרכי ההתנהגות בהן אנו נוקטים על מנת לספק את הצרכים.

"מאחורי כל צרחה יש צורך"

ה"צרחות" הם הכעסים, האשמות, הביקורת, האלימות וכו' נובעים מצורך או צרכים שלא נענים ביחסי הגומלין.

שפת הג'ירף

מרשל רוזנברג נהג להשתמש בשתי בובות בהרצאותיו: בובת ג'ירף ובובת תן. בובת הג'ירף מייצגת את שפת התקשורת המקרבת, שפת הלב, שפה חומלת, מכבדת, מקרבת, בהירה, ידוע שהג'ירף הוא בעל הלב הגדול ביותר מבין כל בעלי החיים. הג'ירף מייצג בחירה, אחריות, רצון. בובת התן מייצגת ביטוי טרגי לצרכים שלא נענים, התן פועל מתוך פחד, אשמה, בושה.



הג'ירף לעומת התן

מתי אנחנו פועלים בשפת הג'ירף ומתי בשפת התן?

הג'ירף

צופה:

מהן העובדות?
מה באמת התרחש?
ללא שיפוט או ביקורת.

רגשות:

מבוטאים בכנות מתוך
מילוי צרכים או לא.

צרכים:

מבוטאים בכבוד ומתוך
הבנה לעצמי ולאחר.

בקשות:

נאמרות בשאלה בלב
פתוח המוכן לשמוע גם
"לא".

התן

צופה ושופט:

מוסיף פרשנות, הערכה,
הנחות, תוויות, ביקורות.

רגשות:

רגשות של צרכים שלא
התמלאו.

צרכים:

חוסר מילוי של צרכים.

בקשות:

נאמרות בציווי ומנוסחות
כדרישות.

כוונות הג'ירף והתן

כאשר אנחנו בוחרים בשפת הג'ירף אנחנו פועלים מתוך כוונה של חיבור עם עצמנו ועם האחר, אנחנו פועלים מתוך כוונה ליצור הבנה ואמון, למצוא דרכים להתגבר על המכשול, להכיל, ליצור דיאלוג, לשאול, לברר, לבקש, לבחון את המצב מפרספקטיבה ארוכת טווח, לשמור על היחסים לפני השגת פתרון.

כאשר אנחנו בוחרים בשפת התן אנחנו פועלים מתוך כוונה לגרום לאחר להרגיש לא בסדר, לחנך את האחר, להאשים, להתלונן, לבקר, להאשים, להתגונן, לדרוש, לחקור, זוהי ראייה לטווח הקצר, להשגת צרכים מיידיים ולהרגיש צודק.

דוגמאות לדפוסי ג'ירף ותן

מתי אנחנו פועלים בשפת הג'ירף ומתי בשפת התן?

התן	הג'ירף
<ul style="list-style-type: none">• בעלי לא עוזר לי עם הילדים.	<ul style="list-style-type: none">• בעלי לא מוציא את הילדים מהגן.
<ul style="list-style-type: none">• לא אכפת לו מה אני חושבת.	<ul style="list-style-type: none">• הוא שיתף אותי בדעתו לגבי הנושא.
<ul style="list-style-type: none">• אני מרגישה/ה מאוימת ובודדה כי אתה רוצה לנסוע.	<ul style="list-style-type: none">• אני מרגישה עצב כשאני שומעת שאתה רוצה לנסוע.
<ul style="list-style-type: none">• אני מרגישה שאתה לא מקשיב בכלל.	<ul style="list-style-type: none">• אני מתוסכלת מהשיחה שלנו.
<ul style="list-style-type: none">• אתה חייב לנקות אחריו את הכלים.	<ul style="list-style-type: none">• חשוב לי שהמטבח יהיה נקי.
<ul style="list-style-type: none">• תהיה מוכן לקחת חלק בזה?	<ul style="list-style-type: none">• תעשה גם אתה משהו.

תרגול לדפוסי ג'ירף ותן

מצא/י דוגמה למצב שהתרחש

ושים/י לב כיצד הגבת ופעלת.



עד כאן "טעימה" מהעולם המופלא של התקשורת
המקרבת, קיבלת בסיס לשפה מעצימה, משפיעה
ומשנה חיים שכל אחד יכול ליישם, לא משנה עד כמה
מאתגרות הנסיבות הסביבתיות.

את יכולה ליצור שינוי בחיים שלך באמצעות כלים
פשוטים וגם להנחיל אותה בבית עם בן הזוג וגם אם
יש לך ילדים, כך שיהיה קל יותר לתקשר ולהימנע
מחילוקי דעות וויכוחים מתישים.

במקום ריבים יהיו שיחות
במקום התנצחויות תהיה הקשבה
במקום כעס ותסכול יהיו הבנה ושקט.

עד כמה את מוכנה לשלב הבא?
אם את מוכנה- עברי לדף הבא....

מוזמנת לפנות אלי לשיחה ללא עלות ולקבל פרטים על הגישה ולגלות איך הכלים של התקשורת המקרבת יכולים לסייע לך לשפר קשרים בינאישיים עם בן הזוג, עם הילדים וגם במקום העבודה. בעבודה פרטנית גם תוכלי להבין:

- ✓ מה אני מרגישה ואיך לזהות את הצרכים שלי.
- ✓ איך לנהל את הרגשות שלי במצבי קונפליקטים ואי הבנות.
- ✓ איך לבטא את עצמי בדיוק ובבהירות ללא שיפוט.
- ✓ איך לגרום לצד השני להקשיב לי ולהבין אותי.
- ✓ איך לאהוב את עצמי ולקבל את עצמי בלי ביקורת.
- ✓ איך לפתח הקשבה אמפתית.
- ✓ איך לשפר את הקשרים עם אחרים.

ועוד...

לקביעת מועד לשיחה [לחצי כאן](#)

