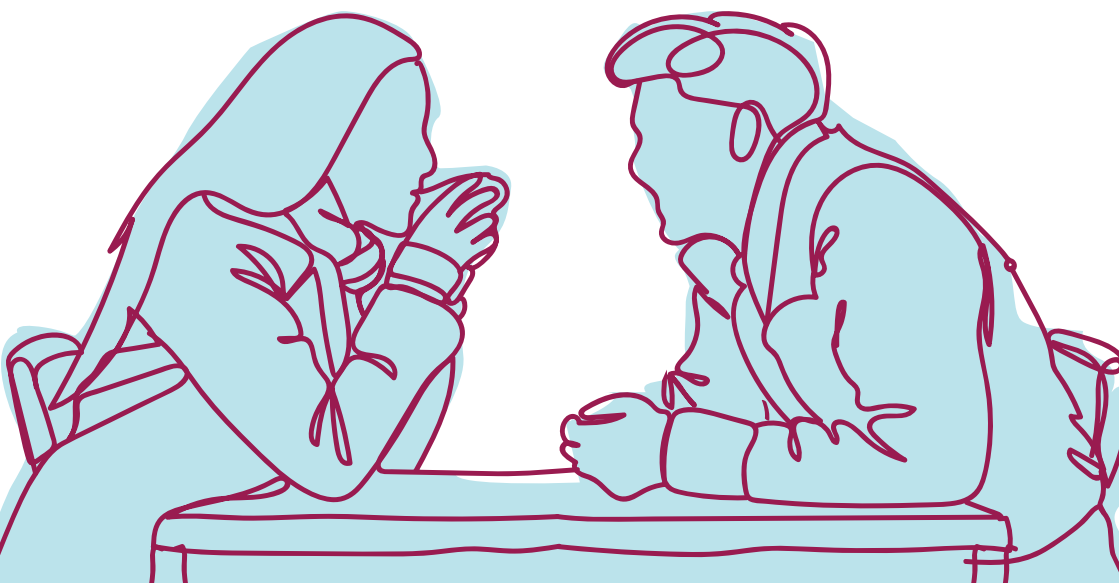


- דפי סיכום וכתיבה -

קורס בתקשורת זוגית אפרת ואלעד צור



קורס
בתקשורת זוגית
אפרג ואלעד צור

ברוכה הבאה!

שלום ותודה שהצטרפת! מרגש להתחיל קורס. ומרגש במיוחד שהנושא שלנו הוא תקשורת זוגית! זה נושא שקרוב מאוד לליבי כבר למעלה מעשור, הן בעיסוק המקצועי, והן בחיים האישיים. אני פוגשת זוגות לייעוץ מיני, מטפלת בנשים הסובלות מכאב, מלמדת קורסים, והנושא של תקשורת זוגית נוכח כמעט בכל פגישה, סדנה, או הרצאה. התקשורת הזוגית היא מרכיב חשוב בכל פיתרון, בכל התקדמות, ובכל קשר של אהבה.

לכן אני מתרגשת לקראת הקורס הזה, ואני שמחה שאת מצטרפת! בקורס הזה אנחנו נעסוק בתוכן עשיר בנושאים שונים: תקשורת רגשית, תקשורת מעשית, רצונות מנוגדים, פערים בחשק, מריבות, התפתחות אישית בזוגיות, מובחנות, קוטביזם ועוד. לא נסתפק בלימוד תיאורטי, אלא ניתן דגש על יישום הדברים אצלך בבית.

השימוש בדפי הסיכום

הדגשה חשובה!

החוברת הזו לא מיועדת ללימוד! בחוברת יש סיכומים קצרים של התכנים של הקורס האינטרנטי. את הקורס צריך ללמוד מתוך הוידאו. בוידאו תמצאי הסברים, פירוט, דוגמאות וסיפורים.

את דפי הסיכום מומלץ להחזיק לצדך בזמן שאת צופה בוידאו. הדפים מיועדים לשלושה שימושים עיקריים:

1. לעזור לך להתמצא בקורס, ולדעת מה ההקשר של התכנים בכל פרק.
2. על הדפים תכתבי תובנות, משפטים שאהבת, רעיונות, ומחשבות על מערכות היחסים בחיים שלך.
3. השתמשי בדפים לסיכום לחזרה ולהפנמה!



הקדמה

הקורס בנוי כך שכל אחד ימצא בו ידע חדש ורלוונטי, אך לא בהכרח כל הלימוד יהיה רלוונטי באותה מידה. יש בקורס חלקים שעוסקים בתקשורת רגשית, תקשורת מעשית, הקוטביזם בין גברים ונשים, מודעות עצמית, ביטוי אישי, ועוד. חלק מהתכנים יהיו עבורך רלוונטיים יותר מאחרים. אני ממליצה בכל זאת לעבור על כל הקורס, ואחר כך לחזור לקטעים שדיברו אליך במיוחד.

תקשורת זוגית מקיפה את כל הרבדים של החיים שלנו. החל משיתוף פעולה בדברים הקטנים "הורדת את הפח?" ועד לשיתוף אינטימי ברבדים הכי כמוסים שיש בנו.

תקשורת לפעמים נובעת מהמקום העמוק שבי, או מהאיכות הבוגרת שלי, ולפעמים נובעת ממקום שטחי או ילדותי. בקורס הזה ניגע בכל הרבדים האלה. אנחנו רוצים להפוך את **התקשורת היומיומית לחלקה יותר, ולהפוך את השיחות על החלטות ליעילות יותר**, ולהפוך את **התקשורת הרגשית והפנימית לעמוקה ואותנטית יותר**.

הקורס מיועד לנשים לגברים ולזוגות!

לשם הנוחות אני מדברת לפעמים בלשון נקבה ולפעמים בלשון זכר. אני לא חוזרת על מילים פעמיים כדי שיהיו לשני המינים, ואני לא כותבת בנקודה.ות או בלוקסנים/ות. **כל מה שאני אומרת בלשון נקבה - פונה גם לזכר, ומדבר גם על זכר. וכל מה שנאמר בלשון זכר - מדבר גם על האשה, ולאשה.**

אם יש מקרים שבהם אני מדברת ספציפית על זכר או נקבה, או אם אני פונה ספציפית ללומד גבר או ללומדת אשה - אני אציין את זה בבירור במקום.

הקורס מיועד לגברים ולנשים כאחד. וגם לזוגות. הרבה מהדברים שנלמד רלוונטיים גם לסוגים אחרים של תקשורת - עם הילדים, עם ההורים, במקום העבודה, ובעצם בכל מקום שיש תקשורת אנושית.

מבנה הקורס

1. הקדמות 8
2. אתגרים בתקשורת זוגית 11
3. מודעות עצמית 18
4. מיומנויות תקשורת בסיסית 31
5. איך להתבטא 52
6. תקשורת רגשית 57
7. תקשורת מעשית: רצונות, דיונים, משא ומתן 74
8. סטריאוטיפים שימושיים - תקשורת גבר ואשה 91
9. מובחנות - ההתפתחות האישית שלך בזוגיות 99
10. לסיכום 113

1 הקדמות

הקדמה שתתן לך מוטיבציה ללמוד, לתרגל, וליישם! הקורס הזה מאוד ייחודי בגישה שלו ובתכנים שלו. כך ניתן להוציא מזה את המקסימום!

2 אתגרים

בחלק הזה נצביע על קשיים ואתגרים בנושא תקשורת זוגית. תהיה לך מודעות לקשיים בתקשורת, ולסיבות הגורמות לקשיים אלו. **הבנת האתגרים זה הצעד הראשון והחשוב!**

איך ליישם

כדי לחולל שינוי אמיתי - חשוב לתת דגש על היישום. מי שתיישם אפילו חלק קטן מהדברים תראה שינויים לטובה בהתנהלות הזוגית. אבל מי שתלמד את כל החומר היטב ולא תגיע ליישום - לא תראה הרבה שינוי. ליישם זה מאוד קשה! קשה לזכור בזמן אמת, קשה לשנות הרגלים, דפוס התנהגות ודפוסי חשיבה. אז איך בכל זאת אפשר ליישם?

כדי להצליח באתגר היישום, יש איתנו שני כלים חזקים: **כתיבה וחזרה**. **כתיבה** - אני מאוד מעודדת לכתוב. גם תוך כדי לימוד הקורס, וגם לאחר מכן.

"אבל אף פעם לא כתבתי!"

"אבל אני לא מוכשרת בכתיבה"

"אבל מישהו יכול לראות את זה"

הכתיבה היא הכלי הכי חזק והכי זמין שיש לנו לעבוד עם עצמנו. להתבונן, להבין, ולשנות. בקורס תכתבי רגשות, מחשבות, שאלות. כתיב את המטרות שלך והאתגרים שעומדים בפניך.

במשך הקורס אני אעודד אותך בעזרת משימות כתיבה קלות וממוקדות, ואני מעודדת אותך גם להוסיף ולכתוב מעצמך. **בחוברת הזו יש הרבה מקום ומרחב לכתיבה אישית.**

חזרה - אנחנו נדבר הרבה על שינויי הרגלים ודפוסי חשיבה. גם אם את באה עם כוונות טובות, לומדת את כל החומר לעומק, ומתחברת לדברים - קשה ליישם בזמן אמת, וקשה לזכור. אני ממליצה לעבור על הקורס כמה פעמים, ובכל פעם למצוא את הנקודות שמדברות אליך באותו זמן, ולתת את הדגש על יישום של הנקודות האלו.

**הכתיבה צה הכלי שלנו
אלאז מהים האמוק של הגודעה שלנו:
גהאיכים, כיוונים, וגובנות.**

3 מודעות עצמית

מה רמת המודעות העצמית שלך? וכיצד אפשר לשפר מודעות עצמית? בלי מודעות עצמית - אי אפשר להתקדם כמעט בכלל! אי אפשר כמעט לשפר את הזוגיות שלנו, או את ההרגלים שלנו, בלי שיש לנו מבט צלול על עצמנו. **חוסר מודעות עצמית זה מכשול גדול ובלתי נראה!**

4 מיומנויות תקשורת בסיסית ומתקדמת

ה"דברים הקטנים" שהשפעה שלהם גדולה מאוד: הקשבה, ביטוי רצונות ברור, שתיקה, הערות, הגזמות, מחמאות, הומור ועוד. "במפרים על מסלול ההמראה". כמו מטוס שבגלל במפרים קטנים לא מצליח להמריא. מיומנויות תקשורת מתקדמות - **הקשבה** ושיקוף

5 איך להתבטא

חצי מהתקשורת הזוגית - זה להתבטא. איך יכולת הביטוי שלך? האם אפשר ללמוד איך להתבטא? אני מאמינה שאפשר! ועל כך בפרק הזה.

6 תקשורת רגשית

הרבה אי-הבנות חיכוכים ומריבות נובעות מזה שהתקשורת הרגשית שלנו לקויה. נלמד איך לא להגרר להאשמות ולהתקפות. נלמד **איך ליצור מרחב לביטוי של רגשות. נלמד את 4 המרכיבים של "ביטוי רגשי מלא"** שמאפשר לנו לבטא רגשות בצורה יותר אותנטית ומדוייקת, ובצורה שהרבה יותר קל ונעים למי ששומע להקשיב בצורה אמפתית.

7 תקשורת מעשית: רצונות, דיונים, משא ומתן

מה עושים כששני בני הזוג רוצים דברים שונים לגמרי? **אהבה וחברות לא עוזרים לגשר על רצונות מנוגדים.** וזה מתסכל, כי שני אנשים שאוהבים אחד את השני מוציאים את עצמם נאבקים כמו שני יריבים! כאן נכנס לפעולה משא ומתן זוגי. האם גישה של משא ומתן בכלל מתאימה לזוגיות? איך עושים את זה נכון?

8 סטריאוטיפים שימושיים - תקשורת גבר ואשה

במשך מאות שנים מנסים להבין: מה בדיוק ההבדלים בין גברים ונשים. האם יש אמת בסטריאוטיפים? האם נוכל לגייס אותם לטובת הזוגיות האישית שלנו? גם אנחנו ניגש לנושא הזה (בזהירות המירבית) וניקח ממנו חומר למחשבה שיכול להעשיר את הזוגיות האישית.

9 מובחנות - ההתפתחות האישית שלך בזוגיות

כשבני הזוג נזקקים לתמיכה רגשית אחד מהשני - זה מתכון לבעיות: מריבות, אכזבה וכעס, חוסר תשוקה, הרגשת בדידות, תקשורת לקויה, ותחושה של מבוי סתום. רוב האנשים חושבים שתמיכה רגשית היא חלק מזוגיות טובה, וזו טעות מזיקה. בפרק הזה נראה איפה כן מוצאים חיזוק רגשי. נראה מה מביא את הזוגיות למבוי סתום, ואיך לצאת ממנו. ולמה - בניגוד לאינטואיציה - הזוגיות יכולה להתפתח דווקא על ידי קשיים!

10 סיכום

איך כל זה משתלב יחד. פרקטיקות ליישום, וצידה לדרך...

הקדמות

ללמוד לבד או יחד?

האם אפשר ללמוד תקשורת זוגית לבד? בהחלט כן.

אם שני בני הזוג לומדים יחד - מעולה!

אם רק אחד לומד - גם טוב מאוד! **גם אחד מבני הזוג שלומד - מתקדם ומשפר את איכות החיים האישית והזוגית.**

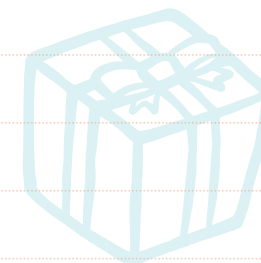
אל תשתני!

האם אפשר לשנות את האופי שלנו? אולי אפשר, אבל זה לוקח זמן, זה קשה ולפעמים לא אפשרי. אנחנו נתמקד בלימוד שלא דורך ממך לנסות לחולל שינויים דרמטיים באישיות. נתמקד בפרקטיקות, הרגלים, והבנות. נתמקד בדרכים שמאפשרים לשנות לטובה את התקשורת הזוגית - ו(כמעט) בלי ציפיות לשינוי האופי שלנו.

האם יש כך משהו שהיית רוצה לשנות?

האם יש משהו שאת מנסה לעצמך ולא מצליחה?

השיטה שלנו היא לזהות תבניות חשיבה והתנהגות, ולהתמקד בפרקטיקה. אני מזמינה אותך בזמן הקורס לנוח מהניסיונות לשנות את האופי. האם את מוכנה לנוח מהניסיון להשתנות בזמן הלימוד?



לקחת את הקורס במנות קטנות

הקורס הזה עוסק בהמון צדדים של הזוגיות והצמיחה האישית. בהבעת רגשות, קבלת החלטות, זיהוי בורות, ועוד הרבה. אי אפשר ליישם את הכל ביחד. הדרך הנכונה ללמוד את הקורס היא במנות קטנות. כל פעם לשים את הפוקוס על נקודה אחת. לחשוב עליה, לכתוב עליה, וליישם.

מילת הקסם?

תקשורת היא מילת קסם. כל פעם שיש בעיה קטנה או גדולה בזוגיות אפשר לומר: זו בעיה של תקשורת, צריך לשפר את התקשורת. אבל מה לעשות כדי לשפר את התקשורת? זו שאלה לא פשוטה, וזה הנושא של הלימוד שלנו.

זה לא פתטי

האם "קורס לתקשורת זוגית" מעיד על כישלון אישי?

אולי זוג שבאמת אוהב ואכפתי לא צריך קורס כדי להסתדר?

התשובה לדעתך: לא.

אין בזה שום כישלון אלא להפך - זה מראה שאת מאלה שנועדו להצליח. אהבה זה דבר מקסים, אבל יש הרבה דברים שלאהבה אין פיתרון בשבילם.

גם זוג שמלא באהבה וחברות ואכפתיות לפעמים נשאר חסר אוניס מול קצר בתקשורת. לא להתבייש. יש המון מה ללמוד וזה מה שנעשה!

אתגרים בנושא תקשורת (א)

רבדים נסתרים

תקשורת בין בני אדם היא בכמה רבדים בו זמנית. מה שאנחנו מביעים - זה רק קצה הקרחון של מה שאנחנו רוצים לומר. בפנים יש לנו המון כוונות פרשנויות ורצונות, חלקם מודעים וחלקם לא מודעים.

"לא יכולת לסדר קצת?" - צפי בדוגמא שבפרק.

שאלה יומיומית פשוטה שמצאתי לה 11 הסברים שונים, שכל אחד מהם הוא מסר אחר לגמרי.

אני מתקשרת עם 8 אנשים בו זמנית

כשהחלטתי להתחתן ידעתי שאני כרגע מחליטה החלטה גדולה מאוד: מי יהיה בעלי שאיתו אחיה את חיי. היום אני יודעת שהייתי קצת נאיבית... לא החלטה אחת קיבלתי. להתחתן זה כאילו לקבל 8 החלטות הרות גורל בו-זמנית. כי לא בחרתי רק בעל. בחרתי לי:

1. חבר הכי קרוב
2. שותף לדירה
3. שותף לפרנסה
4. שותף לניהול משק בית
5. איש שיחה
6. מי שיעזור לי בעת צרה
7. אבא ומחנך לילדים שלי
8. פרטנר ליחסי מין

וכולם באותו אדם! אין זוג שהם התאמה מושלמת בכל 8 התפקידים שהם ממלאים אחד עבור השני. **אנחנו בעצם מנהלים 8 שיחות במקביל** - עם אותו אדם. זה לא תמיד הרמוני, ויש בזה אתגר.

דברים שאני חוויתי כתוצאה מלימוד תקשורת זוגית

- ★ למדתי איך לקצר את מספר המריבות ואת משך המריבות
- ★ למדתי איך להפוך את המריבות מעוגמת נפש מיותרת למשהו שבאמת מקדם אותנו כזוג
- ★ למדתי להכיר את עצמי, ולהתחבר אל עצמי ברבדים פנימיים יותר
- ★ למדתי להעביר את המסר שלי לאחרים יותר טוב, יותר מדוייק, יותר רגוע, ובפחות מילים
- ★ חוויתי יחסים מספקים יותר
- ★ יש לנו יותר יעילות בדברים טכניים (מה שאומר יותר זמן לאהבה, למשפחה, ליצירה)
- ★ התאפשר לנו להכיר זה את זה יותר לעומק
- ★ למדנו להתגבר על משברים יותר בקלות ועם פחות דרמה
- ★ השתפרנו ביכולת שלנו לקבל החלטות יחד
- ★ ועוד הרבה

המטרה של הלימוד הזה היא שגם את תחוויו בזוגיות שלך תוצאות אמיתיות, שיפור בתקשורת, ויותר הבנה, שיתוף פעולה והנאה עם בן הזוג, יותר זמן למה שחשוב באמת: אהבה, קרבה, משפחה, יצירה, משמעות.

אנחנו לא מדברים על טיפים, אלא על לימוד מסודר. נלמד גם עקרונות וגם הרבה תכלס. גם עצות שימושיות וגם הבנות מעמיקות.

קדימה, בואי נתחיל!

הנושא הראשון שלנו - אתגרים!

מה מאתגר בתקשורת זוגית?

התקשורת הזוגית היא מלאת אתגרים. נצביע על כמה מהאתגרים העיקריים, וננסה להבין אותם. ההבנה בעצמה כבר תעזור לנו לשפר את התקשורת. ובהמשך כשנלמד איך ליצור תקשורת ואיך לשפר תקשורת - נדע מול איזה אתגרים אנחנו צריכים להתמודד בהצלחה.



פלונטר רגשי Emotional Gridlock

נושא שנרחיב עליו בהמשך בפרקי המובחנות. בשלב זה נלמד הסבר פשוט וקצר. שושי מרגישה שהיא כבר ויתרה המון בזוגיות הזו, ועכשיו הזמן של מוטקה לבוא לקראתה. מבחינה רגשית היא לא יכולה להתקרב כרגע, עד שהוא יעשה כמה צעדים של התקרבות. אבל מוטקה מרגיש בדיוק אותו דבר... גם הוא מרגיש תקוע, ומרגיש ששושי צריכה לעשות כמה צעדים לקראתו כדי שהקשר ביניהם יתחדש. שניהם היו רוצים להתקרב, אבל כל אחד מהם זקוק לזה שהשני יעשה את הצעד ראשון. זה תיאור קצר של התופעה שנקראת פלונטר רגשי. בהמשך נלמד איך זה קורה ומה אפשר לעשות.

אתגר מחיצות הנימוס נפלו

"למה לכולם הוא* כל כך נחמד ורק אלי הוא מתנהג ככה, קצר רוח, כעסן, קר וציני?"
 "למה עם כל העולם אני כל כך נחמדה ורק בבית הוא מצליח להוציא ממני אמוציות שליליות כאלה???"
 (*תזכורת לקורס: מה שנאמר בלשון זכר מכוון גם לנשים, מה שנאמר בנקבה מכוון גם לגברים.)
 ההתנהגות שלנו מחוץ לבית שונה מההתנהגות בבית. לפעמים באופן קיצוני!
 הבית זה מרחב בטוח, שבו אני מרשה לעצמי "לשחרר" ולהיות יותר עצמי.
מצד אחד - זה נעים, מכיל, ומאפשר מקום להיפתח ולהתקרב.
מצד שני - במרחב הביתי ללא הגבלות ומוסכמות חברתיות - גם הצדדים הפחות טובים שבי חופשיים לצאת החוצה.
 תוכל לחשוב על התנהגות מסוימת שאתה מרשה לעצמך בבית, ולא נוהג ככה מחוץ לבית? (שאלה לגברים ונשים כמוכן)

אתגר משך הזמן

כמה רומנטי להישאר ביחד במשך המון שנים! שנים של חברות ואהבה, עוברים הכל יחד, ומתבגרים יחד. אבל, מערכת יחסים ממושכת יוצרת גם אתגרים. מתרגלים אחד לשני, נהיים צפויים. קשה לחדש. וגם לא רואים אופק לשינוי.
 בעיית תקשורת עם חברה או קולגה - מוגבלת לזמן המפגש בינינו. אבל בעיית תקשורת בזוגיות מפריעה לי כל יום, ולא רואים מתי זה הולך להשתנות.
 (החברות רבת השנים גם מציבה אתגר לתשוקה הזוגית. התשוקה מתעוררת כשיש חלקים נסתרים, כשיש מתח. ככל שעוברות השנים יש פחות מתח ופחות מיסתורין, ולכן פחות תשוקה. הרחבנו בנושא בקורס תשוקה בנישואין).

אתגרים בנושא תקשורת (ב)

חוסר מודעות עצמית

מודעות עצמית מאוד קשורה לתקשורת. תקשורת טובה זה להעביר בשיחה את מה שיש לי בפנים. **אבל אם אני לא מכירה את עצמי יותר מידי לעומק, אז לא יהיה לי עומק במה שאני משתפת עם מישהו אחר.**

לפעמים פיתוח מודעות עצמית זה מפתח לשיפור דרמטי בתקשורת הזוגית. ושיפור במודעות עצמית - זו לא משימה קלה. גם לא קל לזהות חוסר מודעות עצמית (בגלל שאני לא מודעת לחוסר מודעות...)

הבדלי שפה

אנשים משתמשים באותה מילה בצורות שונות.

אחד אומר "קשה" - מתכוון: בלתי אפשרי

אחר אומר "קשה" - מתכוון: קצת לא נעים

שלישי אומר "קשה" - מתכוון: אתגר מעניין. זה נכון לגבי המון מילים שאנחנו משתמשים בהם. כתוצאה מכך אני מבינה את מה שבן הזוג אומר בצורה שונה ממה שהוא באמת התכוון.

בפרק תראי דוגמא עם המילה "מציק".

חלק גדול מהמילים שאנחנו משתמשים בהם - המשמעות משתנה בין אחד לשני. אחד מהאתגרים בתקשורת זה לגשר על הפער במשמעות המילים.

את יכולה לחשוב על דוגמא כזו? חשבי על מילה או משפט שאת שומעת בה משמעות אחת, ובן הזוג שומע בה משמעות אחרת. (אפשר לעשות את התרגיל גם עם מישהו: אמא, אבא, אחות, חברה...)

ערוצי תקשורת שונים

איך אנחנו מתקשרים אחד עם השני?

בדיבור, בטון דיבור, בהבעות פנים ומבטים, בשפת גוף, במעשים, בשתיקות... אין הרמוניה בין הערוצים השונים. לפעמים בכל ערוץ אנחנו מעבירים מסר אחר... במילים אומרים דבר אחד, בשפת הגוף דבר אחר, ובמעשים דבר אחר. וזה מאוד מבלבל. התקשורת הזוגית עשירה ומורכבת, ויש בזה אתגר לא קטן.

מעצורים

לפעמים התקשורת הזוגית פשוט תקועה. משהו מפריע לנו להתקדם או אפילו לנהל שיחה. זה יכול להיות נושא שיש עליו מחלוקת, סגנון דיבור שאחד מבני הזוג לא סובל, או תחושה אישית קשה, טון דיבור, או ריח גוף...

דמיינו מטוס על מסלול המראה שמפעיל מנועים וצריך להגיע למהירות גבוהה כדי להמריא - אבל יש במפרים (פסי האטה) על מסלול ההמראה. הפסים לא עוצרים את המטוס, רק מאטים אותו קצת כל פעם. והמטוס לא מגיע למהירות שבה הוא יכול להמריא. לפעמים יש במפרים בזוגיות. דברים קטנים שמשאירים את הזוגיות בלי יכולת להמריא באמת.

את יכולה לחשוב על משהו "קטן" שמונע ממך או מבן הזוג להתמסר יותר לאמון בינכם ולאהבה שלכם? (הרגל מציק, סגנון דיבור, וכדומה...)

תקשורת טובה היא לא בהכרח תקשורת מנומסת

תקשורת טובה היא לא תמיד נחמדה ומפרגנת. זוהי טעות נפוצה! תקשורת זה לשתף מישהו מבחוץ במה שקורה אצלי בפנים. זה יכול להיות משהו קטן - או גילוי מרעיש. לפעמים השיתוף הזה נעים, ולפעמים הוא קשה מאוד. יכול להיות קשה גם למי שמדבר וגם למי שמקשיב.

לפעמים דווקא מריבה קשה, או שיחה קשה - מביאים את הקשר בינינו למקום אמיתי ועמוק יותר. אחרי שהסערה שוכת - אנחנו מוצאים את עצמנו קרובים ומחוברים יותר.

אם בני זוג נרתעים ממריבות, אם מישהו לא מסוגל להכיל מילים קשות או טונים גבוהים - הוא מפספס חלק גדול ומהותי מהתקשורת הזוגית. והפיספוס הוא גדול, כי זה עוצר את הצמיחה של הזוגיות ואולי במידה מסויימת גם את הצמיחה האישית. אני לא רוצה לעודד צעקות ומריבות. אבל חשוב לדעת שתקשורת טובה היא לפעמים קשה ובהחלט לא תמיד מנומסת ועדינה.

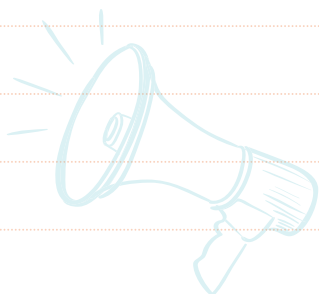
יש רמות שונות של תקשורת

תקשורת **ברמה טכנית** - לסדר את הבית, לקחת את הילדים לחוגים. אנחנו רוצים תקשורת טכנית זורמת ויעילה.

תקשורת **ברמה חברית** - לדבר ולשתף. רוצים תקשורת חברית עם קירבה ואמון.

תקשורת **ברמה פנימית** - נושאים פנימיים, רגישים, קיומיים. התלבטויות. רוצים ליצור רגעים של מפגש אינטימי.

בפועל - מדברים בכל הרמות ביחד. המעברים בין רמה לרמה יכולים להיות מהירים ולא מתוכננים. אי אפשר לתכנן מראש מתי תהיה לנו שיחת נפש, מתי שיחה על משהו יומיומי תהפוך לרגע משמעותי. צריכים להיות קשובים להזדמנויות ליצירת רגעים כאלה



לסיכום

לא סתם את מרגישה שהתקשורת הזוגית היא מסובכת. לא סתם את מרגישה לפעמים אובדת עצות. זה באמת מאתגר, ולא רק בדרך אחת. דיברנו כאן על 9 אתגרים עיקריים ויש עוד.

אין לכל אתגר תשובה פשוטה. הדרך להתמודד עם האתגרים האלה היא:

1. להכיר את האתגרים. ידע זה כוח
2. להיות מודעת לאתגרים האלה בחיים שלך. לזהות אותם. זה כבר משפר מאוד את התקשורת!
3. לפעמים אפשר למצוא פתרונות לחלק מהאתגרים
4. לגדול ולצמוח. הקשיים האלה מתגמדים מול הצמיחה האישית והזוגית שלך

ליישם!

כתבנו על 9 אתגרים. איזה מהאתגרים האלה נשמעים לך רלוונטיים? מעניינים או מסקרנים? איזה מהאתגרים האלה חווית בעבר? או את חווה בהווה? איזה אתגרים נוספים יש בתקשורת הזוגית (לא דווקא אצלך אלא באופן כללי)? את המחשבות שלך על אתגרים בתקשורת הזוגית תכתבי במחברת המוקדשת לקורס, או בתיקייה במחשב המוקדשת לקורס. את מוזמנת לשתף איתי את מה שכתבת!

מודעות עצמית

מודעות עצמית זו היכולת שלי לזהות תהליכים פנימיים שקורים בי. לזהות רגשות נסתרים כמו מתח, כעס, אכזבה, תשוקה...

מודעות עצמית זה גם לשאול את עצמי מה המניעים שלי לדברים שאני עושה, ולענות לעצמי ביושר.

אנחנו סוטים מהנושא של תקשורת זוגית כדי לדבר על מודעות עצמית. מודעות עצמית קשורה לשיפור התקשורת הזוגית. איך? בשתי דרכים עיקריות:

1. תקשורת זה לבטא משהו פנימי. אם אין לי מודעות עצמית אז ההבנה שלי את עצמי מעורפלת, וככה לא אוכל להתבטא בצורה שהשני יכול להבין.

2. אם המודעות העצמית חלשה - קשה ללמוד תקשורת זוגית, ולמעשה ללמוד כל דבר שקשור בהתפתחות אישית. המודעות היא האור שמאיר את הדרך האישית.

האם אני צריכה שיפור במודעות עצמית?

מה הבעיה לזהות חוסר מודעות?

המקומות שבהם אין לך מודעות עצמית, הם בדיוק המקומות שבהם לא תוכלי לזהות אם יש או אין מודעות.

זה כמו לנסות לראות נקודת חן שיש לך על העורף. או למצוא את מתג התאורה במקום חשוך ולא מוכר.

כדי לזהות חוסר מודעות עצמית - כמעט תמיד צריך לקבל עזרה ממישהו מבחוץ.

★ מטפל, יועץ או פסיכולוג

★ חבר טוב או חברה טובה

★ או מישהו אחר...

מתי כן מזהים חוסר מודעות? לאחר שיש מרווח זמן. אני יכולה לזהות איך לפני 10 שנים, 5 שנים או 3 שנים, היו דברים בעצמי שלא הייתי מודעת אליהם. זה אפשרי עם מרווח זמן, וכמעט בלתי אפשרי בזמן אמת.

באופן אישי אני יכולה להעיד - אני רואה איך המודעות העצמית שלי כל כמה שנים עולה רמה.

המניעים שלנו הם לא אחד לאחד!

המוח האנושי רגיל לחפש יחס של סיבה-תוצאה בכל מה שקורה. בעולם האנושי, התמונה יותר מורכבת. קשה לייחס התנהגות מסויימת לסיבה מסויימת אחד לאחד.

למה התקשרתי לאחותי אתמול בערב? למה אני מצביעה למפלגה מסוימת? למה אני עצבנית בבית בזמן האחרון?

בגלל רגשות, בגלל חוסר משמעות, בגלל אמונה, בגלל בדידות, בגלל סיפור לא סגור מול ההורים, בגלל מתח בעבודה... כל החלטה ובחירה שלנו נובעת ממכלול של סיבות. הקיום האנושי הוא מקסים ומורכב.

לפעמים, אנחנו גם מסתכלים על עצמנו בצורה שטחית. מייחסים סיבה אחת לפעולה שלנו, ומתעלמים מהרבה רבדים נוספים שמשפיעים. מודעות עצמית זה גם לחשוף רבדים פנימיים נוספים שקיימים בי. ואם יש שיח על זה עם בן הזוג או עם אדם קרוב אחר - זה שיח מעניין עמוק ומקרב.

רעיונות לפיתוח מודעות עצמית

לפתח מודעות עצמית זו לא משימה קלה. להלן כמה רעיונות שיכולות לסייע לך בכך (*תזכורת: הקורס הוא בוידאו, אלו רק דפי סיכום).

לא כל הרעיונות יתאימו לך. חלק ייראו לך אולי טיפשיים, או מובנים מאליהם. אני מקווה שמתוך הרעיונות האלה תוכלי למצוא את מה שמתאים לך, או לפחות - תוכלי למצוא כאן דרך לשים את הפוקוס על מודעות עצמית, ולמצוא בעצמך מוטיבציה להתבוננות פנימית.

לפתח את המודעות העצמית: רעיון 1 שיחות דוגרי

כשאני מדברת עם חברה יש 2 סוגי שיחות: שיחה מהדהדת, ושיחה מאתגרת.

שיחה מהדהדת

שיחה שבה השני נותן לך חיזוקים למה שאתה חושב ומרגיש. מאשר, מחזק ומפרגן. בשיחה מהדהדת את מקבלת תמיכה, את מקבלת סולידריות, את מקבלת חיזוק רגשי.

שיחה מאתגרת

שיחה שבה השני לא תומך בך אוטומטית, אלא שואל שאלות, או מציע דרכים אחרות לראות את הדברים או לפעול אחרת. שיחה מאתגרת עוזרת לך לחשוב. עוזרת לך לראות את הדברים מהזווית של מישהו אחר. בשיחה מאתגרת אפשר לראות את ה"בליינדספוטס" - הדברים שאי אפשר לראות לבד.

איך מגיעים לשיחה מאתגרת? יש אנשים שזה ממש לא חדש להם... יש להם חברים שאיתם אם תמיד מדברים דוגרי, ואצלם שיחה מאתגרת זה דבר רגיל. ויש אנשים שבמשך שנים לא חוו שיחה כזו.

אז איך מכניסים קצת שיחות מאתגרות לחיים שלנו?

1. צריך פרטנר מתאים. מישהי שזה האופי שלה. מישהו שמכיר אותי טוב. מישהו שמבין אנשים, ויכול לראות את מה שקורה מנקודות מבט שונות.
2. צריך אומץ כדי להיות בשיחה מאתגרת. מי שהורגל בשיחות מהדהדות בלבד - לא ירגיש בנוח בשיחה מאתגרת. וצריך קצת אומץ כדי לשמוע מאנשים קרובים לי שאולי אני לא בסדר, ואולי אני לא חושב נכון.
3. צריך לשדר שזה מה שאני רוצה! צריך לבקש את זה. מי שלא אוהבת שיחות מאתגרות - מעגל החברות שלה כבר התרגל לא לאתגר אותה. והם לא יעשו זאת אם לא יתבקשו במפורש.
4. אפשר גם להיות שיחה מאתגרת בעצמך, ולפתוח את השיח הזה עם אנשים שמסוגלים לזה.

ליישם!

מי החברים/חברות הקרובים אליך?
 עם מי מהם אפשר לקיים שיחה מאתגרת?
 איזה שיחות מאתגרות משמעותיות זכורות לך מהעבר?
 כתבי ביומן של הקורס.

אפשר גם לעשות ניסוי קטן - נסי לאתגר בשיחה מישהי שבדרך כלל שומעת ממך רק משוב מהדהד ומאשר. איך זה מרגיש? איך היא מגיבה לזה? אפשר גם להעלות את הנושא - האם מתאים לנו לדבר יותר שיחות מאתגרות אחת עם השנייה. בהצלחה

לפתח את המודעות העצמית: רעיון 2 כתיבה

למה דווקא כתיבה?

המחשבות שלנו מתעופפות ומתרוצצות ועוברות בצורה אסוציאטיבית מדבר לדבר. הכתיבה מצליחה "לתפוס" מחשבות ולהתבונן בהן באמת. בלי לכתוב - קשה לשמור על חוט מחשבה, ולהשאר איתו עד שמגיעים לתובנות חדשות. המחשבה נוטה להיות מעגלית ולשחזר את אותן מחשבות שוב ושוב. בכתיבה - אפשר לחשוב בצורה שמקדמת את ההבנה. המחשבה היא לא רק במילים. במחשבה שלנו אנחנו גם מערבבים תמונות, זכרונות, דמיונות ורגשות. הניסוח של מחשבה במילים נותנת לך הבנה יותר ברורה של מה שעובר לך בראש. וככה מתפתחת מודעות עצמית.

לא מדובר על כתיבה יצירתית. הכתיבה לא צריכה להיות מסודרת או יפה. זה פשוט כלי כדי לסדר את המחשבות. ייתכן שכישרון כתיבה רק מפריע לכתובה! כתיבה לצורך התבוננות פנימה ומודעות עצמית צריכה להיות אותנטית, ולא לבטא כישרון ספרותי.

דפי בוקר

שיטה שהתפרסמה בספר "דרך האומן" (ג'וליה קמרון, פופולארי בדור שלי..). השיטה היא: לקום בבוקר, לשים את העט על הדף (או האצבעות על המקלדת) ופשוט לכתוב ברצף כל מה שיוצא. כדאי לקרוא את הספר דרך האומן כדי ליישם את השיטה הזו, יחד עם עוד שיטות לפיתוח יצירתיות.

כתיבה רצופה

לשים שעון ל-10 דקות, ופשוט לכתוב בזמן הזה. אם אין לך מה לכתוב אז פשוט לכתוב שוב ושוב "אין לי מה לכתוב".... והרבה פעמים תפתיעי את עצמך ותגלי שיוצאים לך מהראש לדף דברים (שחלקם מטופשים מאוד ו)חלקם מעניינים וחשובים.

הכתיבה היא ללא ביקורת עצמית

כדי להשתמש ביומן, בדפי בוקר או בכתיבה רצופה - צריך להתרגל לכתוב מה שיוצא בלי לבקר את עצמך. זה קשה! קשה ברמה שיכול לקחת שנים(!) להתרגל לכתוב בלי לסנן או לצנן את עצמי. בדרך כלל כשאנחנו כותבים במייל או ברשת חברתית אנחנו צריכים לשים פילטרים ולא לכתוב כל מה שעולה לראש. אבל כשכותבים לעצמנו, כדי לברר תהליכים פנימיים או לחשוב על רעיונות - זה בדיוק להפך. צריך לכתוב בלי מסננים בכלל.

כתבי בלי לעצור את עצמך, בלי לחשוב שזה טפשי, הזוי, קיצוני או ילדותי. המטרה היא להוציא מהראש לדף. ומה לעשות שבראש יש לנו הרבה מחשבות טפשיות, הזויות קיצוניות וילדותיות...

שיטת ימימה

שיטת ימימה היא נהדרת למודעות עצמית ואני חייבת לשיטה הזו הרבה ממה שאני היום. חפשי קבוצת ימימה קרובה למקום מגוריך או על המרשתת.

יומן אישי

יומן אישי זו דרך מצויינת להשתמש בכתיבה כדי לפתח יותר מודעות עצמית. יומן אפשר להתחיל בכל גיל ובכל מצב, על מחברת נעולה או בקובץ מחשב.



איך מיישמים - טיפים למי שרוצה ליישם

ליישם זה כל כך קשה!!

טיפים ליישום בהצלחה, שרלוונטיים להרבה דברים שנלמד פה.

לא לקום לפני שעושים משהו!

אם החלטת לעשות משהו - צריך לנקוט בפעולה עכשיו. לא בסוף העמוד, אלא **עכשיו!** לא לעזוב את המחשב או את החדר לפני שעשית משהו שקשור להחלטה שלך. החלטת לעשות משהו? תתקשרי עכשיו. כתבי ביומן תזכורת עכשיו. תעשי פעולה ראשונה שקשורה להחלטה שהחלטת. תעבירי את ההחלטה שלך מייד לעולם המעשה, ואת משפרת פלאים את הסיכויים שזה באמת יקרה.

חוק ה-5

רוצה ליישם הרגל חדש? **התחייבי לחזור על הפעולה 5 פעמים.** מחקרים* מראים שזה מעלה מאוד את הסיכוי לשמור על ההרגל בהמשך. אפשר לחזק את זה יותר אם תשתפי אחרים בהתחייבות שלך. ספרי את זה לחברה טובה. (*אני מכירה את זה מפירסום של חברת נייק בנוגע לריצה. מי שמתחייב ל-5 ריצות - משפר דרמטית את הסיכוי שיהפוך את הריצה להרגל)

חוק הדרך הקלה

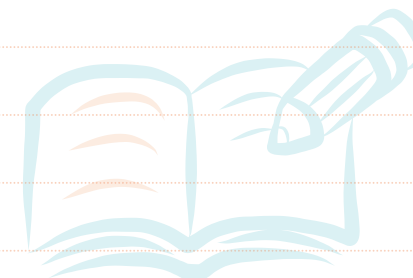
תחפשי את הדרך הכי קלה ליישם את השינוי. תעשי פחות ממה שאת יכולה. **אל תעשי את המקסימום, תעשי את המינימום!!** אם למשל החלטת לכתוב יומן, בחרי בדרך הקלה: יומן 5 דקות, רק פעמיים בשבוע, 5 פעמים לפחות. ומייד לשים לזה תזכורות בפלאפון (ע"ע לא לקום לפני שעושים משהו)

יומן 5 דקות

יש שיטות שונות למקד את הכתיבה ביומן. שיטה אחת מוצלחת נקראת יומן 5 דקות. היתרון של זה הוא שהכתיבה נעשית יותר קלה, ולכן יש יותר סיכוי שבאמת ננצח את הדחיינות ונשב עם עצמנו לכתוב קצת. בשיטת יומן 5 דקות - הכתיבה היא לא בסגנון חופשי, אלא מתייחסת לשאלות ספציפיות.

לדוגמא, להלן 5 שאלות שאפשר לכתוב עליהן כל בוקר או ערב, דקה לכל שאלה:

1. מהם 3 דברים שאני מודה עליהם (גדולים או קטנים)
2. מה יהפוך את היום הזה ליום טוב?
3. ה"הצרה" שלי להיום, היום אני...
4. בערב - 3 דברים טובים שקרו היום
5. בערב - מה היה יכול להפוך את היום הזה לעוד יותר טוב.



לפתח את המודעות העצמית: רעיון 4 קבלה עצמית

קבלי את עצמך כפי שאת!

לקבל את עצמך כפי שאת - זה צעד חשוב בפיתוח מודעות עצמית. זה גם צעד חשוב בהתפתחות אישית באופן כללי.

לקבל את עצמך זה גם לתת לעצמך אהבה בלתי מותנית. גם כשאת/ה מול החלקים בך שאת פחות מתחברת אליהם - לקבל ולאהוב את עצמך.

לקבל את המראה החיצוני שלך, ואת הגוף שלך.

לקבל את התכונות שלך, גם את ה"שליליות".

לקבל את הרגשות שאת מרגישה, כולל כלפי הקרובים אלייך - משפחה, ילדים הורים.

לקבל את חוסר העיקביות.

לקבל את חוסר ההצלחה.

גם דברים שאת רוצה לשנות בעצמך. השינוי מתחיל דווקא בקבלה של המצב הקיים. קצת קשה להאמין לזה - אבל זה נכון. הקבלה נותנת לך כוח ויכולת לחולל שינוי.

שתפי אנשים נוספים בהחלטה שלך

אחד הגורמים המשפיעים ביותר על אנשים זו החברה. אז נגייס גם את זה לטובתנו. רוצה לנסות הרגל חדש? ספרי על זה לכמה חברות קרובות. ספר על זה לחבר שיצחק עליך אם תפשל... מוטיבציה אישית זה יפה, וזה מתחזק עוד יותר כשלמוטיבציה האישית מצטרף גם קצת ציפיות מהחברים.

ליישם! 

תחילתי איך את מכניסה כתיבה לחיים שלך בשבועות הקרובים. יישימי את חוק ה-5 והתחייבי ל-5 פעמים. שימי תזכורות ביומן, ספרי לחברה על ההחלטה שלך!

לפתח את המודעות העצמית: רעיון 3 לשאול את עצמך את שאלות

הלב

השאלות של הלב הם שעוזרות לך לחשוף את הרבדים הפנימיים בעצמך. את יכולה לעבוד עם השאלות האלה בכתיבה, בשיחה עם חברה, או סתם עם עצמך במקום שקט.

כשאת חווה קושי, בילבול, או כעס - פני לשאלות האלה של הלב. תשארי עם כל שאלה עד שתקבלי מעצמך תשובות אמיתיות יותר ופנימיות יותר.

שאלה ראשונה: ממה את פוחדת?

שאלה שנייה: מה כואב לך?

שאלה שלישית: איך את רוצה שיעריכו אותך? מה את רוצה שיידעו עלייך?

המניעים שלנו הרבה פעמים מעורבים בפחדים, בכאבים, ובצורך בהערכה. אם את ערה לזה, ומקבלת את עצמך עם הפחדים הכאבים והצורך בהערכה של אחרים - המודעות העצמית שלך מרוויחה מזה. זה מאפשר לך לגלות רבדים עמוקים יותר בנפש.

שאלה חשובה: למה?

השאלה למה, כשנשאלת כמה

פעמים בכנות, יכולה לעזור לנו

להגיע למקומות פנימיים בנפש

לפתח את המודעות העצמית: רעיון 5 זיהוי רגשות

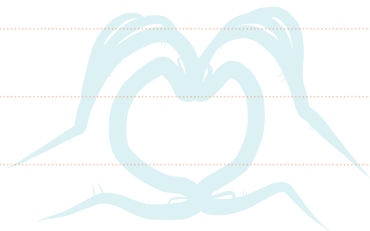
רוב האנשים מרגישים רגשות בצורה מעורפלת. סיבה אחת היא: שתמיד מרגישים כמה רגשות ביחד. כשמתחילים להפריד ולזהות רגשות שונים - מרוויחים הרבה מודעות עצמית. כדי להתבטא בצורה טובה, צריך להסתכל על עצמנו בצורה לא מעורפלת. לעצור רגע ולשאול, מה בדיוק אני מרגיש? מה בדיוק אני מרגישה? יש בעברית מאות מילים לתיאור רגשות, ורוב האנשים משתמשים במילים ספורות בלבד. אגב, חשוב גם ללמד את הילדים שלנו אוצר מילים עשיר לזיהוי רגשות.

רשימת רגשות חלקית בעברית

פתוח, שמח, חי, שובבה, רגוע, בטוח, אומץ, שלוה, משועשע, אנרגטי, נוח, הודיה, פליאה, יראה, נדהם, אופטימי, מרוצה, חופשי, מאושר, סימפתיה, מעוניין, מופתע, נמרץ, קבלה, חגיגי, מסוייג, אקסטזה, נרגש, נפלא, מסופק, מרומם, צוהל, מטופש, מצב כפית, עייף, חיובי, חזק, להוט, אמפתיה, מנחם, תקווה, מלנכוליות, אוהב, נמשך, מחבב, מוקסם, מתחבר, סקרן, דווקא, נחוש...
 חרדה, אנטי, מרד, עומד על שלי, נועז, סגור, חסר אונים, כועס, מסוגר, מרוגז, מחורבן, שבור, מרוסק, זועם, מאוכזב, ספק מנקר, אכול ספק, משותק, לא ברור, נעלב, נפגע, נבוך, מהסס, מוטרד, חסר תועלת, נחות, אשם, מתבייש, שונא, לא מרוצה, לא נעים, ריק, אומלל, נדחק לפינה, מריר, חמוץ, דחוי, קבס, ספקני, מתרעם, מתוסכל, גועל, חשדנות, מצוקה, חרטה, עגום, אובדן, פתטי, זועף, פסימי, רותח, זועם.
 כאוב, מפוחד, משועמם, צער, נונשנלט, מקופח, שוויון נפש, חרד, נבהל, מיוסר, פאניקה, ריק, נואש, בודד, קר, חסר חיים, נחבא, חסר מנוחה, שבור לב, מוטל בספק, מאויס, מזועזע, פחד, מושפל, לא בסדר, מנוכר, זהיר...
 באינטרנט יש כמה וכמה רשימות כאלה לסיוע בזיהוי רגשות.

ליישם!

חשוב על משהו שמעורר אצלך רגש, אבל לא ברור איזה רגש זה בדיוק. ייתכן שזה בליל של רגשות, ולכן קשה לזיהוי. עבור על הרשימה ועל רשימות נוספות מהרשת, ונסה למצוא 5-6 מילות רגש לפחות שמתאימות למה שאתה מרגיש, גם אם במידה מועטה. תאר את הרגשות שלך בצורה מדוייקת.



למדתי את זה בלימוד ימימה, וגם ממקורות נוספים. זו הדרך לצאת מהמלכודת. אם יש בי משהו שקשה לי לקבל בעצמי (במראה, באופי, ברגש...) אז עדיין נשארה לי האפשרות לקבל את זה שאני לא מסוגלת לקבל את זה. אם תפנימי את התובנה הזו תמצאי רוגע פנימי. רוגע שיתן לך כוח.

דוגמאות:

אני יודעת שאני מייצרת מתח מיותר מול אמא שלי. אני מקבלת את זה ואוהבת את עצמי. אני יודעת שאני מגזימה עם הדרישה לבית מסודר, אני מקבלת את זה ואוהבת את עצמי. אני יודע שיש בי עצלות. אני מקבל את זה ואוהב את עצמי. אני יודע שיש בי כעס. אני לא רוצה את הכעס הזה ולא מסוגל לקבל אותו, לא מסוגל להניח להתנגדות הפנימית שלי לכעס. אז אני מקבל את עצמי ואוהב את עצמי, אני מקבל את זה שיש בי גם כעס וגם חוסר קבלה של הכעס.

ליישם!

מה את מקבלת בעצמך? מהם הדברים בעצמך שפחות אוהבים עלייך אבל את מחליטה לקבל אותם? האם יש משהו בעצמך שאת מתנגדת אליו, ולא מסוגלת לקבל אותו? אם כן, נסי לחשוב שאת מקבלת את החוסר קבלה הזה. כתבי על זה. לזוג - תכתבו בנפרד, וכתבו גם על הזוגיות. איזה דברים בזוגיות הייתם רוצים לשנות? אפשר להתחיל בלתת לעצמנו קבלה פירגון ואהבה גם עם הדבר הזה שאותו אנחנו רוצים לשנות.

