



## תקשורת יעילה במערכות יחסים

תקשורת הינה לב ליבה של כל מערכת יחסים באשר היא. במערכת יחסים אינטימית אי אפשר "לא לתקשר". כל מה שהאחד עושה, או לא עושה, יתפרש בדרך זו או אחרת על ידי השני. כך, מתקיימת זרימה מתמדת של מידע הלך ושוב בין הצדדים. תקשורת היא דרך להחלפת רעיונות, מחשבות, משאלות ורגשות, ולכן היא הכוח המאפשר לקשר לצמוח ולהתפתח. ללא תקשורת המאפשרת **מגע הדדי** לא ניתן לקיים מערכת יחסים – אלא רק פרטים מבודדים.

### השאלה הנשאלת היא, מה איכות התקשורת?

- האם היא יעילה וברורה?
- האם עובר מספיק מידע?
- האם מקבל המסר מבין אותו כפי שהמוסר התכוון?
- האם התקשורת יוצרת קרבה ואינטימיות?
- האם היא מספקת?
- האם היא עוזרת לפתור בעיות?
- האם היא תורמת לקידום הצמיחה האישית של כל אחד מהצדדים או האם היא חוסמת אותה?
- האם היא מחזקת את מערכת היחסים או מחלישה אותה?

מידה רבה של תקשורת הינה בלתי מילולית. ככל שמערכת היחסים ותיקה יותר התקשורת מתבססת יותר ויותר על מסרים לא מילוליים. הבעת פנים, שפת גוף כזו או אחרת עשויה לקבל פרשנות מוטעית או מיותרת וליצור אי הבנות. כמו כן, זוגות החיים יחד שנים רבות מתחילים לדבר בשפה פרטית משלהם. שפה פרטית זו מסמלת את האינטימיות במערכת היחסים ואף גורמת לבני הזוג לחוש קרובים יותר. אך עם זאת, לעיתים עשויות המילים לקבל משמעות יתרה ואז עלולים לשמוע בהן לאו דווקא את מה שהתכוונו אליו. אי הבנות מסוג זה נוטות להצטבר וליצור משקעים, ומכאן חשיבותה הרבה של תקשורת יעילה במערכות יחסים.

במערכות יחסים בהן התקשורת אינה יעילה משתמשים הצדדים בתקשורת כדרך להשמיע את עצמם. הם עושים כמיטב יכולתם להישמע, וככל שהם חשים שהם אינם נשמעים הם משמיעים את הדברים בקול רם יותר. אך תקשורת יעילה היא תמיד בין שנים ולכן חייבים לכלול שני מרכיבים: **לשמוע ולהישמע**. תקשורת יעילה היא זרימת מידע, שאינו רק נמסר, אלא גם נקלט. הפעולה חייבת להיות דו סטרית והדדית וחייבת גם להיות הכרה בדברים. כלומר, כל אחד צריך להרגיש שהוא נשמע, לשמוע את רעהו, וליידע אותו כיצד הבין את דבריו. לכן תקשורת יעילה מובילה לדיאלוג, במקום שני מונולוגים.

### תקשורת המסייעת למערכת היחסים חייבת להיות:

1. **אמינה** : על מנת שאפשר יהיה לסמוך עליה שתסייע במערכת היחסים.
2. **יעילה** : על מנת לצמצם ככל האפשר את אי הבנות.
3. **מספקת** : גם אם נושא השיחה לא נעים התקשורת צריכה להיות מהנה על מנת להצדיק את המאמץ.
4. **בטוחה** : על מנת ששני הצדדים יחושו שהם לא יפגעו או ייזקו מעצם השיחה.
5. **מנחמת** : על מנת לקרב בין הצדדים ולעזור להם ליצור אינטימיות.