

"שיחה זוגית"

ד"ר רבקה נרדי וד"ר חן נרדי (הוצאת "הדים" 2010)

קרבן אוחיון מראיינת את ד"ר חן נרדי

מרץ 2010

לפעמים נדמה לי ששיחת בנות היא תנאי הכרחי ליחסים תקינים בין חברות. אנחנו יכולות לשבת שעות על גבי שעות ולנתח: מה הוא אמר ומה ענינו, מה הוא עשה ואיך הגבנו, ומה כל זה אומר בכלל. לפעמים מספיקה הודעת טקסט אחת קטנה ממנו, ולא חשוב באיזה נושא כדי לגרום לנו להתפרץ בזעם ולתהות למה הוא לא אומר מה הוא רוצה, האם הוא לא יודע לדבר? בעזרת ד"ר חן נרדי – מטפל אישי וזוגי ומנחה קבוצות גברים. (נשוי לד"ר רבקה נרדי, סופרת, מטפלת אישית וזוגית). ניסינו לברר האם גברים באמת לא מדברים, או מדויק יותר – למה הם שותקים? למה גברים לא מדברים איתנו, הנשים, ויותר מכך, למה הם לא יוזמים שיחה, כמו שהיינו רוצות וכשאנחנו בכל זאת מנסות לרוב הם יעדיפו להגיד "טוב, את צודקת", ולסגור עניין – מה שמטריף את רוב הנשים ובשורה התחתונה לא יוצר דיאלוג בין הגבר והאשה האמורים.

- ד"ר נרדי, נשים פטפטניות ומכורות לשיחות נשים וגברים שותקים:
"נשים רבות מאוימות מהלבדיות של הגבר וגברים רבים מאוימים מצרכי הביחד של נשים. חברות ויחסים אינטימיים מזוהים הרבה יותר עם נשים, ולגברים שחונכו כסוליסטים יש קושי משמעותי להתחבר לביחד הזה. יחד עם זאת, גם אם גברים לא מדברים כמו נשים אין זה אומר שהם אינם מדברים בכלל על עצמם ועל רגשותיהם", אומר ד"ר חן נרדי. "הם מדברים, עם חברים, עם גברים אחרים כשמתקיימים תנאים מתאימים לכך".

- אילו תנאים:

"כדי לדבר, גברים – ולא רק גברים – זקוקים לסביבה בטוחה. אחד המאפיינים של סביבה בטוחה הוא רמה נמוכה של ביקורתיות ושל תחרותיות. נשים רבות דורשות מהגבר לשפר את התקשורת הרגשית שלו איתן, להיות שותפים ולא רק 'עוזרים' בבית, להיות אבות משקיענים. כאשר השינוי אינו מתרחש, הן מתוסכלות וכועסות. כמובן שאלו אינם תנאים המזמינים פתיחות לשיחות גלויות לב מצידו של הגבר עם בת זוגו. גברים רבים יוזמים שיחות נפש עם נשים אולם אין אלו בנות זוגם. כמובן שלאישה זרה האישה יש יתרון על פני בת הזוג מסיבה פשוטה: היא אינה ביקורתית וכועסת על גבר שלא נפגעה ממנו ויכולה להעניק לו אמפטיה כפי שנשים יודעות לעשות.

אבל גם כשהגבר רוצה להיפתח, אחד הקשיים שלו לעשות זאת היא דלות במיומנויות השיחה והביטוי הרגשי שלו.

–ממה בעצם נובעת דלות מיומנויות השיחה שלו?

"פחד. אחד הפחדים העיקריים של גברים הוא הפחד מלהיות מזוהה עם התנהגות נשית של פתיחות רגשית ודיון ברגשות. התנהגות כזו מנוגדת לחינוך המסורתי לגבריות שהטמיע בדי אן איי שלנו את האמונה שדיבור על רגשות הוא עניין לנשים, קרי, עניין נחות ולא מכובד לגברים לעסוק בו. זו אמונה כל כך מושרשת עד שאפילו בפרקי אבות כתוב "אל תרבה שיחה עם האשה". אני מפרש זאת כך: אל תסתבך. ולמה? כי האישה יודעת טוב ממך לבטא במדויק רגשות שלה, זמן התגובה שלה על הדברים שאתה אומר הוא מהיר מאוד ומה שהיא מספיקה לעבד ולעכל בשניות – ייקח לך כמה דקות. רעייתך רבקה תמיד מתלוצצת על חשבוני שאני סובל מ"תסמונת וושינגטון", שבה המגיש באולפן אומר 'ונעבור לכתבנו בושינגטון' ורק אחרי כמה שניות של שקט נשמע קולו של הכתב. בזמן הזה האישה מאבדת את הסבלנות ושואלת 'למה אתה שותק? אין לך מה להגיד?'.

בנוסף לעניין ההירתעות מ'התנהגות נשית', ישנם גם הבדלים במבנה המוח בין גברים ונשים ביכולות המילוליות וביכולות העבוד והביטוי הרגשי. גברים סובלים בעניין הזה מנחיתות ביחס לאישה. כמובן שיש גם הבדלים לכיוון ההפוך. למשל גברים מצטיינים ביכולות גבוהות משל נשים שתחומים אחרים. אנחנו יכולים להינות זה מיתרונותיו של

זה. מה שהופך את ההבדלים הללו לאסון תקשורתי, הוא שאנחנו לא יודעים להתמודד עם ההבדלים הללו.

נשים רבות נמשכות אל השתיקה ואל הקשיחות הגברית אותה הן מזהות כסימן לגבריות עוצמתית, אבל כאשר הקשר מתפתח והחיים המשותפים נעשים מורכבים, מתברר לנשים רבות שאין עם מי לדבר. אחרי החתונה הקשיחות שאליה כה נמשכו הופכת לפחות מושכת, כי עכשיו הן רוצות לדבר, כי אי אפשר בלי שיחה זוגית, וזה לא קורה או קורה מעט מאוד".

ד"ר נרדי מסביר שהמהפכה הפמיניסטית בגל החדש והעובדה שנשים הופכות ליותר ויותר מצליחות ומתקדמות תורמת לתופעת "הגבר הנואש", כן יש דבר כזה. "לגבר נוספו סיבות נוספות לא לדבר: הגבר הנואש שיושב בכל אחד מאיתנו הגברים לוחש באוזניו: 'היא עוברת אותך ועולה עליך: היא יותר זריזה, משכילה, יש לה קריירה. אתה לא גבר' הגבר הנואש הזה שיושב בתוכנו גורם לנו להיכנס למגננה ואנחנו מתחילים לשקר.

– אז עכשיו הגברים הם לא רק שתקנים אלא גם שקרנים?

"השקרים מתחבאים מאחורי השתיקות. וכשהשקרים מצטברים – הם הופכים לאסון זוגי. לדוגמה, שקר קטן לבת הזוג: 'תשמעי, את חייבת להבין אני לא יכול לחזור יותר מוקדם מהעבודה', לכאורה פשוט, יש לו קריירה. אבל האמת היא שלפעמים הוא פשוט פוחד לספר לך שאין לו אומץ לבקש מהבוס לצאת יותר מוקדם. הפחד שלו הוא לאבד את הערכתך ושתחושי בוז כלפי פחדנותו. אז הוא מעדיף לשתוק.

ד"ר נרדי מספר בפתיחות מרשימה שגם הוא, למרות היותו מטפל נ-הג לשקר לעיתים באפן דומה ועדיין, לאחר שנות נישואין ארוכות לרעייתו ד"ר רבקה נרדי, נופל לעיתים למלכודת השקרים הקטנים. בימים אלה יוצא לאור ספרם "שיחה זוגית" (הוצאת "הדים") שנולד לדבריו "מתוך הצורך שלי לשדרג את הדיאלוג בינינו ולשתף את רבקה במחשבות וברגשות שלעיתים לא דברתי עליהם ולעיתים ביטאתי אותם בכעס במקום לקיים שיחה זוגית אודותם. רבקה נדלקה על הרעיון ויצאנו לדרך. כתיבת הספר אפשרה לשנינו לדבר על הדברים שקשה לדבר עליהם, לא רק מתוך 'הבטן' אלא גם

להשקיף על יחסינו מזווית מקצועית ולחבר את הקוראים לנושאים המשותפים למרבית הזוגות.

מה אומרים על כך גברים בקבוצות שאתה מנחה?

"השיחה הזוגית – ואני חוזר ל'אל תרבה שיחה עם האשה' נתפסת אצל הגבר כשדה קרב שבו ידה של האשה על העליונה. גברים בקבוצות אומרים לי משפטים כמו "כשאשתי אומרת לי שאנחנו צריכים לדבר אני יודע שמתקרב אסון" או "אני מעדיף לא לדבר עם אשתי כי בכל מקרה אני תמיד אצא דפוק ואשם ותמיד יהיה לה מה להגיד". כשלומדים לנהל שיחה זוגית מגלים שגברים יכולים ורוצים לדבר. גברים מגלים ששיחה זוגית היא מתנה לזוגיות וכשהם בורחים משיחה, התוצאה יכולה להיות הרסנית. גברים שנוהגים לומר: 'אני יודע מה היא תגיד, אני חי איתה כבר שלושים שנה', כאשר אני עובד עם גברים על פיתוח מיומנויות של שיחה זוגית – כמו הקשבה, ביטוי רגשות וכלים נוספים – הם מגלים את יכולתם לשפר את היחסים עם בת הזוג, להכירה טוב יותר, ולהשתחרר מהפחדים שגרמו לנו לעטות על עצמנו מסיכות שקריות מעיקות. גברים רבים חשים הקלה כאשר הם מעיזים להתגלות בפני בת זוגם כמו שהם באמת ולהשתחרר מהצורך להעמיד פנים שאנחנו הכי מוצלחים, הכי חכמים, הכי טובים בתיקון מכשירים שהתקלקלו, הכי אמיצים והכי סקסיים. כשמדברים וחושפים דברים בגובה העיניים, יש הקלה גדולה לשני הצדדים".

- איך ניגשים לשיחה זוגית טובה עם גברים?

"אני מסייע לגברים להימנע מלהיסחף לסגנון וכחני, כוחני ומלמד כיצד לנהל שיחה בגובה העיניים.

להבין שעדיף להודות בטעות ולתקנה מאשר להסתבך בשקרים.

לקלוט שכאשר ~~אם~~ האשה חוזרת על נושא מסוים שוב ושוב, להימנע מלהגיב ב"את חופרת, וטוחנת". במקום זה, להקשיב לה ולהבין שכנראה משהו כואב לה ולכבד את הצורך שלה להקשבה ולהתייחסות עניינית מצידך.

להבין שחלק מהתפרצויות הזעם שלנו כלפי בת הזוג נובע ממתח עצום שמצטבר אצלנו כאשר אנחנו שומרים בבטן על 'סודות'.

לגלות ששיחה זוגית היא דרך מצוינת להתמודד ביחד עם בעיות ושטיאטוא הבעיות הזוגיות אל מתחת לשטיח, הורס את זוגיותנו.

להבין כמה השתיקה וההתחמקות שלנו משיחה עם בת הזוג, היא חוויה בלתי נסבלת עברה

לכן, כנראה אין זה מקרה שד"ר חן נרדי הקים את התנועה לגבריות חדשה ב-1993 והיה אחד המטפלים הראשונים שהתחילו לכנס קבוצות טיפול לגברים בלבד. קבוצות שהפופולאריות שלהן הולכת וגוברת ככל שמודל הגבריות החדשה מוטמע בחברה הישראלית.

"הרעיון היה אז, בדיוק כמו היום, ליצור סביבה ידידותית לשיחות נפש של גברים ובכך לסייע להם להגמיש את דפוסי הגבריות הישנה, ולשפר את זוגיותם, אבהות ובאופן כללי את איכות החיים שלהם".

באחד התרגילים המצליחים ביותר בקבוצות אלה, מבקש ד"ר נרדי מכל גבר להפוך להיות אשתו ולספר על עצמו דרך עיניה. "אחרי התרגיל הזה תמיד יש אחד ששואל 'אתה נשוי במקרה לאשתי?' בקבוצה המונחית בהומור, אמפתיה ובהנחיה גבוהה העיניים, גברים מתפתחים וצומחים.

מה הכי נפוץ בקבוצות הגברים:

"משפטים ששמעתי לפני 20 שנה חוזרים על עצמם גם היום – 'אשתי אומרת שאני לא אדם רגשי. היא טועה יש לי רגשות. הבעיה היא שאני לא ידוע להביע אותם'. כאשר שמעתי את המשפט הזה מגבר שהיגע אלי ליעוץ, עלה בדעתי לפתח את -מילון הרגשות (ראו במסגרת). קיבצתי בדף אחד את מירב המילים הרגשיות שמצאתי במילון ואני משתמש בדף הזה בטיפול וגם בקבוצות הגברים. אני מבקש מהגברים לבחור במילים המבטאות הכי טוב את הרגשות שלהם. לאחר מכן אני מבקש מהגבר לתאר את הרגש

הזה ולשתף את הקבוצה. זו אחת הדרכים שבהם גברים משפרים את יכולתם לבטא רגשותיהם באופן מדויק. בתהליך הזה הם מגלים לעיתים שכלל לא היו מודעים לרגשות שהיו חבויים בתוכם. הוצאת הרגשות הללו מהחושך אל האור מלווה בהתרגשות רבה. לעיתים גברים מגלים שהמון **הרבה**-אנרגייה מתבזבזת להם על הסתרה, עד כדי כך שהמסיכה הופכת לעיתים להיות ממש חלק מהעור. המסיכה השכיחה ביותר אצלנו הגברים היא מסיכת הסופר-גיבור. הוא הקשוח והכל יכול והיא הרגשנית **ההיסטרית**. תפקידים ששני המינים כל כך זקוקים להשתחרר מהם".

- בתחילת דבריך אמרת שגברים מדברים בסביבה בטוחה, איך יכולה

האשה לייצר עבור הגבר שלה סביבה כזאת?

"סביבה בטוחה היא סביבה אוהבת ומקבלת אשר גם במצבי לחץ שומרת על כבוד האדם של האישה ושל הגבר. זה תנאי הכרחי לשיחה זוגית טובה. אבל זה אינו תנאי מספיק. כי בנוסף לכך גברים צריכים ללמוד כלים ולתרגל אותם בהתמדה. האשה צריכה לעמוד על שלה, לא לוותר לגברים בעניינים של שמירה על כבוד האדם שלה: להציב גבולות בפני הגבר מפני השתלטות, תוקפנות והזנחת הבית והמשפחה. מצד שני לא לוותר על הגבר שלה: להעניק לגבר הקשבה, חום ואהבה. - לי ולרבקה היו שנים סוערות וגם בשנים ההן הדבר ששמר עלינו מפרידה והתפרקות הזוגיות ועזר לי להימנע מהשתיקות המעיקות שלי, היה שהיא הייתה כמו גלים שבסופו של דבר מגיעים - אל חוף השיחה הזוגית. אני זוכר שתמיד, לאחר מריבות סוערות שבהם לא ויתרה לי כהוא זה, היא חזרה ואמרה אחרי שנרגענו: בוא ספר לי מה קרה, מה עבר עליך' אני באמת רוצה להבין, ' היא הקשיבה לי, וביטאה את האיכפתיות שלה ממה שקורה לי. היא נתנה לי את ההרגשה שהיא רוצה אותי וחשוב לה לדעת מי אני ומה עובר עליי ועודדה אותי לדבר".

מסגרת - מילון הרגשות של ד"ר חן נרדי