

לומר "לא" ולהישאר בחיים!?

עמרי גפן

"Our lives begin to end the day we become silent about things that matter".

Martin Luther King

מתי בפעם האחרונה נדרשתם לומר לאחד מילדכם "לא"? מן הסתם זה קרה היום או באחד מהימים האחרונים, וסביר שיותר מפעם אחת...

אנחנו נדרשים לאמירת "לא" לעתים קרובות, הן מול הילדים והן במערכות יחסים אחרות שלנו. ביחד עם זאת, מדובר בעקב אכילס של רבים מאיתנו. אנחנו אומרים "לא" באופן שאינו מספיק מדויק ואפקטיבי. אנחנו מבטאים את ה"לא" בכעס ולעתים בתוקפנות (מלווה ברגשי אשם..), אנחנו נוטים לוותר ולומר "כן" כאשר בעצם אנחנו נדרשים לומר "לא", או שבכדי להימנע מאמירת "לא" אנחנו נמנעים מלטפל במצב שדורש התערבות שלנו.

האתגר המרכזי - יציאה ממלכודת התגובות

חולשתנו המרכזית והמכשול העיקרי באמירת "לא" אפקטיבי קשורים לכך שאנו יצורים תגובתיים. בסיטואציות רבות, ובודאי מול הילדים שלנו, אנחנו מגיבים באופן לא מודע. התגובתיות הזו מהווה מלכודת שמקשה עלינו לנהל את הסיטואציה ממקום שקט, מודע ומדויק. שלוש התגובות השכיחות והאופייניות ביותר:

1. ויתור: אנחנו אומרים "כן" כאשר למעשה רוצים לומר "לא"

גישה הנותנת דגש למערכת היחסים גם על חשבון צרכים מרכזיים שלנו. אנחנו אומרים כן כאשר רוצים לומר לא. המשמעות לרוב היא "כן" לא בריא, שמקנה לנו שקט מדומה וזמני. אני מוותר לבת שלי שרוצה משחק חדש בכדי להימנע מתחושת אשמה, רק כדי לגלות בהמשך שהדרישות הולכות וגדלות – ושנינו לכודים במלכודת אינסופית ולא מאושרת. אנחנו מוותרים כדי להמשיך הלאה, גם אם אנו יודעים שאין זו ההחלטה הנכונה עבורנו. הכן שלנו הוא הרסני, שכן הוא פוגע בצרכים העמוקים שלנו.

2. התקפה: אנחנו אומרים "לא" בדרך גרועה

ההיפוך של הסתגלות הוא התקפה ושימוש בכוח ובסמכות שלנו ללא התחשבות במערכת היחסים. בעוד שהסתגלות מונעת ע"י פחד, התקפה לרוב מונעת ע"י כעס. אנחנו מתקיפים ואומרים לא בדרך שפוגעת באחר והרסנית למערכת היחסים שלנו איתו. ציטוט של Ambrose Bierce: "דבר כאשר אתה כועס, וכך תיצור את הנאום הטוב ביותר עליו תתחרט לעד". ה"לא" של התקפה מביא לתוצאה נראית לעין, אולם בטווח הקצר בלבד. בטווח הארוך לעתים אף הלא הזה יגרום להתחזקות ה"לא" של הצד האחר ולמעגל של קונפליקט וניכור.

3. הימנעות: אנחנו לא אומרים דבר

גישה שלישית מאד שכיחה הינה הימנעות. אנחנו לא אומרים "כן" ולא אומרים "לא" מתוך תקווה שהבעיה תיעלם. הימנעות הופכת להיות גישה יותר ויותר שכיחה לקונפליקטים כיום, בעיקר בתוך משפחות, קהילות וארגונים והיא נובעת מהחשש להתעמת עם אחרים ולמשוך כעס ואי הסכמה. העניין לעתים קרובות ימשיך או יגדל למצב של משבר קשה.

הסתגלות, התקפה והתעלמות אינן רק שלוש גישות שונות. לרוב אחת זולגת אל האחרת והתוצאה הינה "המלכודת". לעתים קרובות מדי אנחנו מתחילים בויתור לאחר ואז באופן טבעי אנחנו מתחילים להתרגז. לאחר דיכוי התחושות שלנו לזמן מה, מגיעה הנקודה שבה אנחנו מתפוצצים, רק בכדי לחוש

לאחר מכן אשמה מהכוח ההרסני של ההתקפה שלנו. אז אנחנו מועדים בחזרה לזיכרון או התעלמות, בתקווה שהבעיה תיפתר או תעלם. אנחנו לכודים כמו העכבר במבוך, רצים מקופסה אחת לשנייה אולם לא מגיעים לגבינה...

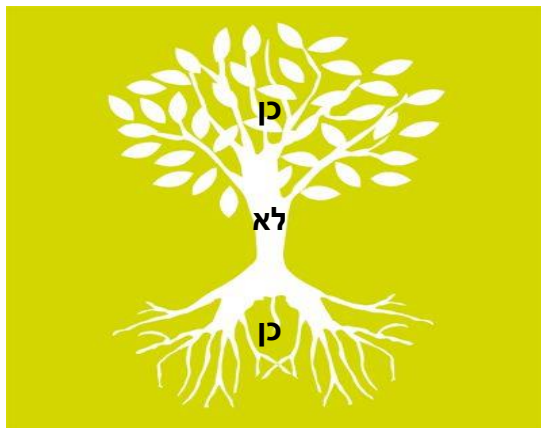
כל זמן שאנחנו בתגובות הללו אנחנו במלכודת. רק כשאנחנו מזהים את המלכודת ומודעים אליה ניתן להתמודד איתה ולפעול בבחירה ובשליטה.

מודל "כך-לא-כן"

מודל "כך-לא-כן" הינו מודל שבא לענות על אותם מצבים בהם אמירת ה"לא" צריכה להיות ברורה ומוחשית. במודל הזה הכלים מסייעים להצבת הגבולות ולאמירה ברורה של ה"לא", תוך קיום דיאלוג ושימור מערכת היחסים.

המודל והגישה מאד מתאימים לחלק גדול של האינטראקציות של הורים עם ילדיהם. הגישה מגדירה מחדש את המקום של ההורה הסמכותי. סמכות בהירה, עם אפשרות לביטוי של מנהיגות ולמימוש כבוד הדדי ודיאלוג, ולא סמכות מענישה. אנו מדברים על עוצמה, בשליטה על התגובות שלנו ועל אופן ניהול האינטראקציה, ולא על כוח שמושתת על הפרש גילאים ומעמד.

הפעלת כוח חד צדדי אינה מאפשרת דיאלוג. היא מסתפקת באמירת לא בלבד, וככזו היא אולי אפקטיבית בטווח הקצר, בעיקר ע"י יצירת הרתעה מפני ענישה ובלימה של התנהגויות לא רצויות ולכן לתפיסתנו היא אולי מתאימה כגישה המחזירה את הגבולות והסמכות, אולם כאשר מדובר על מערכות יחסים ארוכות טווח היא מלווה גם בנזקים.



העוצמה והיופי במודל "כך-לא-כן" טמונים בשילוב של אמירת "לא" להתנהגות מסוימת, ביחד עם בנייה של "כן" ושל מערכת היחסים. הדימוי של העץ מאד יפה וברור בהקשר זה. ה"כן" הראשון שלי נובע מתוך הצרכים והערכים שלי, אלו שורשי העץ. זהו המקור והבסיס לאמירת "לא". ככל ששורשי העץ יותר עמוקים וברורים, כך גם הגזע והענפים יותר חזקים. ה"לא" שלי ברור, בהיר ויציב כמו הגזע. וה"כן" הנוסף הוא העלים והפירות שמאפשרים צמיחה

ומערכת יחסים טובה. מדובר בשילוב המימד של הפעלת הסמכות ההורית ביחד עם המימד של שימור מערכת היחסים. מעבר לחשיבות התפיסה, המודל מתרגם את העקרונות הללו למישור מאד מעשי וממוקד של תהליך וכלים. אלו מתאימים הן כמניעה, הן כהתערבות בזמן משבר והן לאחר האירוע. מודל זה, ביחד עם כלים מתקדמים לניהול אפקטיבי של דיאלוג, מהווה מענה עוצמתי להתמודדות עם אתגרי התקופה.

מודל "כך-לא-כן" מורכב ממספר רב של כלים אפקטיביים לניהול הסיטואציה, אולם ניתן גם לפשט אותו. לצורך בהירות והמחשה נביא כאן את הדוגמה הבאה, המתמצתת את המודל לרצף של שלושה משפטים, המבוססים על שלושת חלקי המודל:

"כן!" ← לצרכים ולערכים שלך

"ארוחת הערב ביחד חשובה לנו כמשפחה" – ביטוי של ה"כן!"

"לא" ← למצב או להתנהגות של הצד האחר

"וכמעט תמיד אני מבקשת שוב ושוב שתעזוב את המחשב או הטלוויזיה בזמן הזה ומצב זה חייב להשתנות" – הבהרה של ה"לא"

"כן?" ← ההצעה שלך

"לכן מעתה המסכים מוגבלים עד לשעה שש וחצי, ואפשר לדבר על תוספת זמן למסכים קודם לכן" – הצעה של "כן?"

דוגמא נוספת – במקרה של מתבגר שמעוניין לעשות פירסינג / קעקוע:

"כן" - האסתטיקה והמראה החיצוני שלך חשובים לי והחלטות כאלה נכון לקבל בגיל מבוגר יותר.

"לא" – איני יכול להסכים לקעקוע/פירסינג בגילך בידיעה שיום אחד אולי תתחרט /י על כך.

"כן" – בוא/י נראה אם יש שינוי חיצוני אחר שיאפשר לך לבטא את עצמך ללא התחייבות לתמיד.

עוצמת ה"כן" באמירת ה"לא"

הטעות המרכזית שלנו כאשר אנחנו אומרים "לא" היא שאנחנו מתחילים מ"לא" ושואבים את ה"לא" שלנו ממה שאנחנו נגד (מההתנהגות או הדרישה של האחר). מודל זה מאפשר לנו לעשות את ההפך ולבסס את ה"לא" שלנו על מה שאנחנו בעדו. במקום להתחיל בלא נתחיל בכך. נעגן את הלא שלנו בשורשים עמוקים יותר של "כן" – כן לצרכים המשמעותיים ולמה שבאמת חשוב. כמו הסיפור על האלכוהוליסט בן הששים, ששום תכנית גמילה לא עזרה לא, ומיד לאחר לידת נכדו הראשון הפסיק לחלוטין לשתות, והסביר שרצה לחיות מספיק זמן כדי לראות אותו גדל. הוא אמר "כן" לנוכחות בחייו של נכדו, ומכאן נבע ה"לא" שאמר לאלכוהול. הצעד הראשון בשיטה הינו לגלות את ה"כן" שלך שנמצא מתחת ל"לא".

השורשים הם במובן מסוים הפוטנציאל של העץ ומייצגים את מערכת היחסים המשפחתית ואת תפיסתנו החינוכית כהורים. כאשר חשוב לנו להקנות לילדינו תפיסת עולם אנחנו נשים דגש על ההווה של השורש בחיי המשפחה.

אולי הטעות הנפוצה ביותר באמירת "לא" היא שעוצרים שם ומפספסים את ההזדמנות להציע תוצאה חיובית. בתגובה לדרישת האחר אנחנו אומרים מה שאנחנו לא נעשה אבל אנחנו לא אומרים מה שאנחנו כן נעשה. בתגובה להתנהגות האחר אנחנו אומרים להם מה שאיננו רוצים שיעשו אבל שוכחים לומר להם מה שאנחנו כן רוצים שיעשו.

"לא" בלבד עלול ליצור תסכול קשה אצל האחר, ויתכן שאתה תסבול מהתוצאות של התגובה הכועסת שלו. אם אתה פותח לו דלת, אתה מאפשר לו פתח יציאה ואתה יכול להשקיע את המאמצים שלך בלכוון אותו לבחור בדלת הזו.

ליצירת הצעה חיובית יש יתרון חשוב נוסף: זה מראה כבוד לאחר ולצרכים שלו. יש הרבה יותר סיכויים שהוא יקבל את ה"לא" שלך ויכבד את הצרכים שלך אם אתה תמצא דרך לכבד ולתת מענה לצרכים שלו. ולבסוף, מוזר ככל שישמע, הצעה שלך מאפשרת לאחר את ההזדמנות לומר לך "לא" בחזרה. זה מאזן את המצב ע"י יצירת יותר סימטריה, וכך יש יותר סיכוי לשמור על היחסים.

לסיכום

יתכן ו"לא" היא המילה החשובה ביותר אולם היא הקשה ביותר לביטוי בדרך הנכונה. בבסיס הקושי של אמירת "לא" נמצא המתח שבין מימוש הכוח ובין שמירת מערכת היחסים, העשויים לבוא אחד על חשבון השני. בשונה מ"לא" רגיל שמתחיל ומסתיים עם "לא", המודל מכוון להתחלה עם "כן" ומסתיים עם "כן". לומר "לא" זה קודם כל לומר "כן" לעצמך ולמה שחשוב לך ולמשפחה. "לא" מסייע לנו לעצב, לשמר ולהגן על קווי היסוד שלנו ועל הגבולות של מה שחשוב לנו.

עמרי גפן - מנכ"ל קבוצת גבים