

**בואו נדבר!**

## **על Small Talk, שיחות קטנות, בינוניות וגדולות**

שנים רבות אני כותבת, מרצה ומעבירה סדנאות בנושא דיאלוג. במפגש עם אנשים בשטח התגבשה אצלי אבחנה בין שלושה סוגי שיחות שאנשים משתמשים בהם בחיי היומיום: ה-Small Talk (השיחה הקטנה), ה-Medium Talk (השיחה הבינונית) וה-Big Talk (השיחה הגדולה).

האבחנה בין סוגי השיחות יכולה להיות שימושית לחיים האישיים, המשפחתיים והמקצועיים של כל אחד. אפיון נכון ואבחנה נכונה של סוגי השיחות הם כלים מעשיים המאפשרים שימוש יעיל בכל סוג שיחה, לזמן ולמקום המתאימים. כך ניתן להגדיל את יעילות התקשורת, לקדם את מטרות הדיאלוג בצורה נכונה יותר, להפחית קצרים בתקשורת ולהגדיל את הקירבה שתיווצר. כל אחד יכול ליישם את האבחנה בין סוגי השיחות לעצמו ו/או ללמד אותה לאנשים החשובים לו בסביבתו.

אז בואו נתחיל לדבר...

### **השיחה הראשונה היא ה-Small Talk – "השיחה הקטנה"**

אתם באירוע חברתי, במפגש אקראי עם אדם או עם כמה אנשים, בארוחה משפחתית, בישיבת צוות, בבית קפה עם חבר או חברים. מתחילה שיחה... הדקות הראשונות בשיחה הן בדרך כלל ה"שיחה הקטנה", מה שמכונה "Small Talk".

### **על מה מדברים ב"שיחה הקטנה"?**

- על ענייני דיומא קטנים, קלילים ובלתי מחייבים. זוהי שיחה שטחית, חביבה ונעימה.
- **שואלים 'מה שלומך', והתשובה "הקטנה" היא 'מצוין' או 'בסדר'.**
- אם זהו מפגש ראשון עם מישהו, **האדם מציג את עצמו באופן כללי וביוגרפי** (שם, ואם מתאים גם מה הקשר שלו למקום המפגש, ופרטים רלוונטיים נוספים).
- שואלים **'איך הגעת לכאן'**, מתייחסים בדרך כלשהו לתחבורה, לפקקים וכדומה.
- **מחמיאים** על ההופעה החיצונית, על פריט לבוש, על משהו שהאדם אמר.
- מדברים **על מזג האוויר**.
- **מתייחסים לגירויים הקשורים למקום המפגש** (האוכל, הריהוט, הלבוש של האנשים).
- **מדברים על המדיה** – תוכניות טלוויזיה, סרטים, מוזיקה, ספרים חדשים ומדוברים.
- **מתייחסים לאקטואליה** – סיפורים מהחדשות, אירועי חברה ומדיה מעניינים.
- מדברים **על תזונה**.
- מדברים **על נותני שירותים**, כמו: חברות תעופה, אוטובוסים, קופאים, מלצרות וכו'.
- מספרים בדיחות (לא גסות, לא גזעניות)

## על מה לא כדאי לדבר

על תכנים גזעניים, נטיות מיניות, דיאטות, עליות מחירים, דת, דעות פוליטיות וכדומה: כל נושא רגיש מעורר אי-נוחות, גם אם הוא מועלה בנימה מחויכת שאמורה לא לאיים.

**ב"שיחה קטנה" מנגינת השיחה חשובה יותר מהתכנים** – השיחה אמורה להיות קצרה יחסית, בין אם בשיחה של אחד מול אחד ובין אם בקבוצה, בה האדם אמור לעבור ולקיים שיחה קטנה עם מספר אנשים. הטון אמור להיות מחוייך במקצת, ויש לדבר על הנושאים השונים בנינוחות יחסית ובקלילות ללא מעורבות רגשית. הלא זאת רק "שיחה קטנה".

**בשיחה קטנה חשוב גם הקצב** – השיחה אמורה להיות קצרה, דינמית, להיות עם האדם האחר מספר דקות, ולעבור הלאה. לא להכנס לפרטים, לא 'להתקע' עם אדם אחד, אלא לעבור מאדם לאדם אם מדובר בקבוצה, ואם מדובר בשיחה של שניים, לעבור בין נושא לנושא.

חשוב לשים לב לתגובות של האדם שאיתו מדברים, ולפיקך לדעת אם הגיע זמן סיום השיחה הקטנה – האם שפת הגוף שלו משדרת שהוא חסר סבלנות (עיניו מביטות לצדדים, הוא זז בחוסר שקט) האם מילותיו מדברות על סיום ( הוא אומר למשל "היה נעים לדבר..."), "זה נשמע מעניין, אולי תספר לי עוד בהזדמנות..." )

חשוב לשים לב לא לייגע ולהאריך בשיחה הקטנה.

**אם יש ספק – עדיף לקצר מאשר להאריך**. לעבור מאדם לאדם כל מספר דקות, ובשיחה אישית, להקשיב לקצר, ולעבור כל כמה דקות בין נושא לנושא.

## מה מטרת ה"שיחה הקטנה"?

- להיות **מנומסים** וליצור שיחה עם האדם שמולכם
- **'לשבור את הקרח'** ואת השתיקה
- **להרגיש יותר בטוח** במקום חדש
- **ליצור קשר ראשוני** עם האדם שאיתו נמצאים (לעיתים כדי לקדם אינטרסים מאוחר יותר בקשר)
- **ליצור אווירה נעימה** דרך 'הפטפט הקטן'
- **להעביר זמן**, לבלות
- **לפלטט**
- **להחליף דעות**
- **להתרשם** ולהעריך את האדם החדש שפוגשים (דרך שפת הגוף שלו, מעבר למילים)
- **להתמקם** במרחב החברתי במפגש (לומדים 'מי נגד מי')
- **לרכך אווירה** וליצור קשר טוב לפני שעוברים לטפל בנושאים משימתיים ורציניים יותר

**חשוב להדגיש, שב"שיחה קטנה", התכנים כמעט שאינם חשובים.**

התכנים הם משניים למטרות העיקריות שפורטו קודם (למשל יצירת הקשר, האווירה הנעימה). במובן זה, אין כמעט משמעות לנושא עליו מדברים, כל עוד השיחה היא קולחת, נעימה, קלילה, לא מאיימת, ומעבירה מסר של קירבה, עניין ונינוחות.

### **המלצה: לדעת לדבר את ה-Small Talk, ולא לדלג עליה למשימות ההמשך**

יש אנשים החושבים ש"שיחה קטנה" היא בזבוז זמן, ושחשוב יותר לגשת מיד למשימות; יש אנשים שמרגישים לא בנוח לדבר על דברים קטנים ולא רציניים, ורוצים לנהל שיחות משמעותיות יותר; יש אנשים שפשוט לא יודעים איך לדבר "שיחה קטנה"...

**לכולם אני ממליצה להקדיש תשומת לב ל"שיחה הקטנה".** היא משמעותית, ואינה בזבוז של זמן. הדקות שמוקדשות לה הן 'חימום' לפני המעבר לשיחות עמוקות יותר. היא נעימה, קלילה, ומרככת את האוירה. כמובן שתקשורת שנשארת רק ברובד של "שיחה קטנה" היא שטחית ומצומצמת, ואינה מומלצת, אך התאוררות מידי פעם ב"שיחה קטנה" מומלצת לכל תקשורת בינאישית. החוסר ב"שיחות קטנות" פוגע בתקשורת, הופך אותה לנוקשה, למשימתית ולכבדה מידי, ללא הרכות והקלילות שה"שיחה הקטנה" יכולה לתת.

כך למשל, הדקות הראשונות בשיעור בכתה צריכות להיות מוקדשות ל"שיחה קטנה" בה המורה והתלמידים מפטפטים על עניינים 'קטנים' ולא רק על עניינים חינוכיים כבדים. שיחה כזו תשפר משמעותית את היחסים בניהם ואת האוירה כולה. כך גם הורים וילדים מוזמנים לפטפט מידי פעם, תוך כדי שהם לוקחים 'פטור' מכבדות החינוך ומשימות היומיום. ה"שיחה הקטנה" תספק את המרחב הנעים שכה הכרחי ליחסים ארוכי הטווח של הורים וילדים. גם בישיבות צוות, הדקות הראשונות של "שיחה קטנה" עוזרות לעצור ולהקל על המעבר בין ה'בחוח' ל'בפנים'. ה"שיחה הקטנה" עוזרת לאנשים להרגיש שרואים אותם לפני שניגשים למשימה, שיש זמן 'לנשום', לפטפט 'סתם', ורק אז לחזור למירוץ העשייה. מנוחה קצרה שכזו, מקרבת בין אנשים ומאפשרת להיות פרודוקטיביים יותר בהמשך.

**לכן מומלץ לאנשים להתעדכן בתכנים 'קטנים' של אקטואליה, ספרות, מדיה.**

לקרוא, גם אם רק את הכותרות, כדי שאפשר יהיה לפטפט עם אנשים גם ברמה השטחית כדי להשיג את הזרימה בתקשורת במקומות שהיא נדרשת במקביל לשיחות האחרות והעמוקות יותר.

השילוב של כמה דקות קצרות "שיחה קטנה" עם מעט "שיחה בינונית", שאליה אני עוברת מיד, יכולה לשפר משמעותית את התקשורת גם במצבים שבהם עיקר המוקד הוא עשייה וחינוך – כך בבתי ספר, משפחות ומקומות עבודה.

### **השיחה השניה היא ה-Medium Talk – "השיחה הבינונית"**

השיחה הבינונית היא המשך טבעי של השיחה הקטנה, גם מבחינת רצף הזמן (היא באה מיד אחרי השיחה הקטנה) וגם מבחינת התכנים. במובנים רבים היא דומה לה, כי גם בה ממשיכים לדבר באופן נעים, שוטף, כך שתיווצר קירבה בין שותפי הדיאלוג.

**ההבדל בין השיחות הוא, שב"שיחה הבינונית" יש מקום לתכנים אישיים.**

תכני ה"שיחה הבינונית" אינם עוסקים עוד 'בעולם שמסביב' כמו ב"שיחה הקטנה", אלא נוגעים יותר באדם עצמו, ברובד האישי יותר. אנשים מספרים על עצמם, על חוויות שעברו, על אנקדוטות מחייהם, שואלים אנשים אחרים על סיטואציות אישיות ועוד. ב"שיחה הבינונית" יש רצון לספר על עצמך, ועניין אישי בזולת.

מבחינה מילולית מרבים להשתמש בשיחה במילים 'אני' 'אתה', 'אנחנו' 'אתם'. יש בשיחה זו עניין להתקרב לאחרים 'עם עצמי', עם מה שאני רוצה להראות על עצמי, ולראות אצל אחרים.

### על מה מדברים בשיחה הבינונית?

- **שואלים את השותף לשיחה 'מה שלומך?'**, ובניגוד לשיחה הקטנה בה התשובה אמורה להיות קצרה, הפעם מתכוונים לשמוע יותר פרטים אישיים על שלומו של האחר. אפשר לומר בחיך, 'אני באמת רוצה לשמוע מה שלומך' ולעודד את האדם לשתף מה שלומו. לשאול 'איך עבר השבוע?' או לומר 'אמצע השנה היא לא תקופה קלה' – עצם השיתוף האישי מעודד גם את האחר לשתף ולעבור לשיחה בינונית אישית. ההתעניינות בשלומו של האחר יוצרת קירבה, אמון ופתיחות שחשובים לקשר הבינאישי.
- **מציגים את כרטיס הביקור האישי שלך מבחינות שונות:** מקצועית: מקצוע, תואר, מקום עבודה, נסיון עבודה רלוונטי, כמה שנים בתחום, תוכניות מקצועיות עתידיות; אישית: משפחה (בני הזוג, ילדים), מקום מגורים, כל מידע אישי נוסף שרוצים לחלוק; תחומי עניין: תחביבים, נסיעות וחופשות, מקומות שאוהבים, ספורט אהוב.
- **מתעניינים בכרטיס הביקור של השותף לשיחה** באותם המדדים שפורטו לעיל.
- **משתפים במחשבות ובדעות האישיות שיש לך על נושאים שהועלו בשיחה הקטנה:** משלבים את 'האמת שלך', את הרגשות שלך למשל על פוליטיקה, תזונה. מדברים בשפה אישית: 'חשוב לי לאכול בריא כ...'; 'אני לא סובלת פולטיקאים שמרמים כי יושר הוא דבר שמאוד חשוב לי'. ההוספה של המחשבה והדעה האישיות מעבירה את השיחה מהרובד 'הקטן' לבינוני האישי.
- **משתפים בסיפורים, חוויות ואנקדוטות אישיות** שיש לנו בתחומים שונים בחיינו: מספרים חוויות מסרט מעניין שראינו ואיך הרגשנו בעת שראינו אותו, או מה אהבנו בו; מספרים על החופשה שהיינו בה, ומה היה לנו מעניין או מרגש בה; מספרים מה הרגיש אותנו במפגש האחרון עם אנשי השרות של חברת הטלפונים; ועוד ועוד.
- **מתעניינים בסיפורים וחוויות אישיות של אחרים:** שואלים ומתעניינים בחוויות של אחרים. אם מכירים את האחר, מתעניינים בחוויה שידענו שעבר – 'מה היה בנסיעה שלכם לחו"ל?' או 'איך הסתיימה שנת הלימודים של הילד?'; אם איננו מכירים את האדם, אפשר לשאול באופן כללי, למשל – 'מה התוכניות שלכם לחופש הגדול?', או 'מה חשבת על הסרט החדש שיצא?' או 'מה דעתך תוכניות הריאליטי שיוצאות עכשיו לשוק?'
- חשוב כמובן להתעניין בדעה ובסיפורים של האחר, ולא להתווכח או לנצח את דעתם ואת הסיפור שלהם על ידי הדעה והסיפור היותר מוצלחים שלנו.
- **מספרים על הבריאות:** נושא שהוא מספיק אישי, ולא יותר מידי אישי, כל עוד האדם בוחר מה לשתף ומה לא.
- **מדברים על המשפחה:** ילדים, הורים, חמות וכלות הם נושא בטוח. גם זה נושא מספיק אישי, ולא מידי אישי כל עוד בוחרים מה לספר.
- **מדברים על עבודה,** שיחות עסקיות הן חלק חשוב בשיחות בינוניות.

- **מתלבטים בבעיה אישית ומקצועית – ברמה מעשית וסגורה:** משתפים בבעיה אישית, אך ברובד ביצועי וטכני ללא ירידה למשמעויות אישיות.
- למשל, מתלבטים לאן לנסוע לחופשה השנה; מתלבטים איפה להשקיע כסף – ההתלבטות היא אישית, האנשים מוזמנים לתגובה אישית, אך אין זו הזמנה להיכנס לעולמו האישי יותר של האדם, השייך ל"שיחה הגדולה" שתוסבר בהמשך.
- **מרכלים:** רכילות היא אחד מתחומי התוכן המרכזיים של ה"שיחה הבינונית". אי אפשר להכחיש זאת גם אם נאמר שלא טוב לרכל – כולם עושים זאת. ב"שיחה הבינונית" אנשים מדברים אישית – על אחרים. מספרים אנקדוטות וסיפורים על חיי אחרים; לעיתים גולשים להעברת ביקורת ואף להשמצות של האחרים, שלא נמצאים במקום כדי להגיב ולהגן על עצמם.
- הרכילות היא נטיה אנושית בלתי נמנעת, בה מדברים, למשל, על אדם שכולם מכירים, וכך הרכילות מלכדת אנשים בתחושת יחד. לעיתים מרכלים על אדם מפורסם, וכך משיגים תחושת כוח.
- הרווח מהרכילות כה גדול, שקשה להימנע ממנה. לכן ההמלצה הריאלית היא לשמור על גבולות ולשאוף לרכילות עם מינימום נזק:
- לרכל בסיפורים קטנים ואישיים אבל ללא מרכיב ההשמצה והתוקפנות, ועם הפחתה למינימום של מרכיב הביקורת. כפי שנאמר במסורת – לא להלבין פני אדם ברבים. כדאי לנסות לשמור על הקריטריון, שלא לרכל על אדם ברמה שלא היית רוצה שירכלו עליך.
- לדוגמא, אפשר לרכל ולספר על מישהו שנסע לחו"ל והשתולל בקניות או ועשה כך ואחרת. אבל לא להיסחף ולהשמיץ שהוא טיפוס כזה שתמיד משתולל בקניות בכסף שאין לו ושמנצל אחרים... לא לאפשר למישהו בקבוצת האנשים 'לסגור איתו חשבון אישי' ולהשתלח בו בסיפורי רכילות מוגזמים.
- השאיפה של ה"שיחה הבינונית" היא לרכל בגבולות ההגינות.
- **אנשים שיש להם עניין אישי או מקצועי משותף מדברים על כך:** שתי רופאות או שני הורים מוצאים עניין אישי בתחום המשותף להם. הם מדברים על כך, משתפים בדעות וברגשות שלהם, בחוויות ובמחשבות, כחלק מ"השיחה הבינונית" בניהם.

### **מה מטרת "השיחה הבינונית"?**

- Self Presentation: **להציג את עצמך** באופן אישי יותר לשותף השיחה שלך.
- **לשתף בכישורים שלך**, ביתרונות המקצועיים והאישיים שלך, כדי שהאנשים שסביבך ידעו שאת/ה מוכשר/ת, נחמד/ה, ששווה שיבטחו בך, שירצו בחברתך.
- **להרשים** את השותף שלך לשיחה.
- **להתקרב** ולהרגיש אכפתיות בינאישית כלפי בן השיחה וממנו.
- **להשתלב** בסביבה החברתית ולהרגיש חלק מהקבוצה.
- **להרגיש בטחון** ונינוחות בשיחה.
- **להרגיש שמקבלים אותך** ברמה האישית.
- **לספק ולהביע סקרנות ועניין** באנשים.
- **להביע רצון לשתף אחרים בעולמך האישי.**
- **לקבל מידע אישי על אחרים**

"השיחה הבינונית" יכולה להיות קצרה, מעין 'סיפור אישי – ועוברים הלאה', או שיחה ארוכה של החלפת חוויות הנמשכת ערב שלם. קצב השיחה יכול להיות מהיר או איטי יותר. יש בשיחה זו הקשבה, דיבוב (שאלת שאלות למשל), אמפטיה ואכפתיות לדברי האחר. השימוש בכל טכניקת תקשורת העוזרת לסיפור האישי לקבל את המקום שלו בשיחה ולהישמע בצורה נעימה, היא לגיטימית. כמו בכל שיחה, רצוי שיהיו בה כמה שפחות ביטויי ביקורת ועלבון. אין להשתלט על השיחה, לא לקטוע אחד את דברי האחר, לא לתקן את דברי האחר, לא להתווכח היכן שלא נדרש, ולא לתת עצות מומחה אם לא התבקשת לכך.

"השיחה הקטנה" היתה מטבעה שטחית. היא לא נגעה כלל באדם עצמו, ולכן לא היתה קרובה, אכפתית וחמה ברובד הבינאישי. ה"שיחה הבינונית" מספקת את ההתקדמות אל אותו הרובד הבינאישי.

### **במציאות, הקווים המפרידים בין השיחה הקטנה והבינונית מיטשטשים.**

יש קו רצף מסוים בין השיחה הקטנה ביותר, שאפשר להגיד אותה **שיחה זעירה** – שיחה מרפרפת במסיבת קוקטייל, לבין שיחה קטנה על עניני דיומא במפגש חברתי הגולשת באופן טבעי לשיחה בינונית כשעולים תכנים אישיים בשיחה.

### **מגבלת ה"שיחה הבינונית" היא שאינה נשארת בטווח התכנים האישיים המוכרים, המוגנים והממוחזרים.**

זוהי שיחה משמעותית, מעניינת, אישית, על נושאים ותכנים שאנשים רוצים לשתף בהם. הכוונה המקורית שלה היא שלמרות השיתוף והפתיחות עדיין תהיה בה שליטה על התכנים. אין בה שיתוף של מקומות אינטימיים ופגיעים, אלא רק של מקומות שהאדם רוצה ומתכנן לשתף. נסו להיזכר במפגשים חברתיים, בשיחות בתי קפה – לכל אחד יש את 'הסיפורים שלו'. מה הוא אוהב לשתף, איזו אנקדוטה הוא בוחר לספר (הסיפור מהחופשה, הבלגן שהיה אז כשנסענו..., איך התרגזתי ואז..., איך נבהלתי ו...), ומשער גם איזו תגובה יקבל על הסיפור. הסיפורים הללו, גם אם הם רגשיים וחושפניים, הם ממוחזרים במובן שכבר סופרו, וידוע מראש מה תהיה התגובה אליהם מצד השומעים. יש בכך מעין מניפולציה, גם אם לא מודעת, להשיג תגובה רגשית, ודרכה מעמד חברתי מסוים בתוך האינטראקציה הבינאישית – תשומת לב, חמלה, הערכה, כוח, התפעלות, קנאה ועוד.

לעיתים ה"שיחה הבינונית" יוצאת משליטה, ועוברת לתחום "השיחה הגדולה", שבה עוסקים בתכנים אישיים בלתי מוגנים. הדבר קורה אם מישהו משותפים שואל או מגיב לדברים הנאמרים באופן בלתי צפוי, בשאלה אישית, 'שזורקת' את המספר למקום פגיע, והשיחה גולשת לעומק לא צפוי.

כך למשל, מישהו מספר על חופשה משפחתית ועל אנקדוטה מעניינת שהיתה בדרך בה הילדים רבו, והם ההורים צעקו, ולא שמו לקיפוד שהיה בדרך, וכמעט היתה תאונה. אחד המקשיבים לסיפור אומר בתמימות – כן, גם אצלנו צועקים לפעמים כל כך חזק שעושים שטויות. הזוג שסיפר קופא במקומו כי היחסים הזוגיים שלהם במקום גרוע בתקופה זו, וההערה 'זרקה אותם' למקום מאוד אישי ובלתי מוגן. בשבריר שנייה האנקדוטה הפכה מסיפור בינוני לסיפור גדול מאוד, אישי ופגיע, המתאים לשיחה גדולה, שלא היתה מתוכננת

כלל מבחינתם. הם לא היו מסוגלים להגיב בחיך במשך כמה שניות, עד שהבעל התעשת, ואמר בחיך מאולץ: "כן, כן, ילדים יכולים לשגע את כולנו", וכולם צחקו בתחושת אחדות ששיחות בינוניות יודעות לתת.

### **השיחה השלישית היא ה-Big Talk – השיחה הגדולה**

בשיחה הגדולה מדברים על תכנים אישיים רגשיים, כאלו שהם אינטימיים, לא מוגנים, ולעיתים גם לא מתוכננים. טבע השיחה הוא אינטימי, והיא מחייבת את הורדת המסיכה התרבותית, בין אם האדם מוריד את המסיכה מבחירה ובין אם מישהו מוריד לו אותה דרך שאלות או הערות אישיות. בשיחה הגדולה מדברים על מקומות פגיעים, כואבים, לא בטוחים, משתפים בספקות עצמיים, בשאלות של משמעות, בחרדות, בכעסים, ביחסים לא פתורים עם אנשים קרובים, בקונפליקטים אישיים ומקצועיים, והכי קשה – מדברים ל הכאן ועכשיו ועל יחסי עם מי שמולי. לשיחה זו נותנים להגיע ללא צפוי, ללא מוגן, לפרטי, למקומות שבהם אתה לא יוצא יפה וחזק' בעיני האחר, למקומות שאולי ישפטו אותך, שבהם יראו את חולשתך.

### **על מה מדברים בשיחה הגדולה?**

- על עולמך הפנימי יותר, על המקומות האישיים הפחות מוגנים ומאורגנים
- על חולשות – על מה שלא כל כך מצליח, ולא כל כך יפה בדך
- על מקומות פגיעים – על מה שמאיים, מטריד, מבלבל, מבייש
- על סודות אישיים – דברים פרטיים, שאתה לא משתף כל אחד בכל מצב
- על משאלות ושאיפות אישיות כמוסות – על מה שאתה רוצה להיות, ואולי לא נעים לך לגלות
- על חששות ודאגות – גם אם הם נשמעים לא הגיוניים ומוגזמים
- על כעסים ועלבונות – מאנשים קרובים, ואם מעזים, גם ממי שעומד מולך
- על יחסים בינאישיים פרטיים במשפחה, בעבודה
- על חוויות אישיות שאין בטחון מה תהיה התגובה אליהם – קבלה או דחיה
- על קונפליקטים והתלבטויות אישיות, שאין לך עדיין פתרון לגביהם
- על התלבטויות קיומיות – על הזקנה, על שחיקה בזוגיות, על עלבונות ודכאון.
- על התלבטויות בבעיה אישית או מקצועית: האדם מתלבט ומוכן לפתוח את המקומות האישיים והפגיעים הקשורים להתלבטות. למשל, אני לא מוצא עבודה כבר שנה, ומתלבט אם להמשיך לחפש או לפנות לעסקים. ככל שהרובד בו נשאלת השאלה הוא יותר פרקטי השאלה שייכת יותר לשיחה הבינונית, וככל שהרובד יותר אישי היא שייכת יותר לשיחה הגדולה.

### **מה מטרת השיחה הגדולה?**

- לא להיות לבד – לשתף ולקבל הקשבה לרגשות הפגיעים שלך
- להוריד את המסיכה, להיות 'אני עצמי' במחיצת אדם נוסף
- להבין את הרגשות שלי בעזרת מי שמקשיב לי, אולי הוא יבין מה שקשה לי להבין בעצמי
- לפרוק מהלב מועקה ותחושות קשות, להתחלק בעומס
- לקבל מהאחר הכרה ברגשות שלי, את התחושה החשובה שמישהו רואה אותי

- **לקבל מהאחר נורמליזציה** – לדעת שאני והתחושות שלי נורמאליים, שאני בסדר, ושאוהבים אותי עם כל הקשיים שלי. לדעת שגם אחרים מרגישים כמוני, מבחינת 'צרת רבים חצי נחמה'.
- **לקבל לגיטימציה** – לדעת בזכות האחר שמוותר לי להרגיש מה שאני מרגישה, ושה בסדר להרגיש גם את הרגשות הקשים.
- **לקבל אמפטיה** – להרגיש הקלה ופחות בדידות כשהאחר מבין את הרגשות הקשים שלי
- **לקבל תמיכה** אמיתית לקשיים ולכאבים, שלא הסתרתי בפני אחרים
- **לקבל עצות והכוונה** – כשחושפים את 'כל האמת' אפשר לקבל עצות אמיתיות וטובות
- **לשפר דברים כואבים וקשים** – אצלי ואצל האחר
- **לפתור בעיות** – תוך התיחסות גם למרכיבים רגשיים עמוקים
- **להאשים את האחר** בכאב ובקושי שלך, או לכעוס עליו, או לכאוב איתו כחלק מקירבה במערכת יחסים.
- **לעשות לאחר מניפולציה** ולגרום לו שיכעס/יכאב כמוך, שיפסיק להיות אדיש או מרוחק ויתחיל לעזור לך, שיקח אחריות ויירתם לעזור לך.

ב"שיחה הגדולה" יש עומק רגשי, ובו בזמן גם כבדות מסוימת. יש קירבה רגשית רבה, כאב, מצוקה, ובו בזמן גם פוטנציאל לשחרור רגשי והתעלות. זו שיחה מתישה, ולכן לא יכולה להיות קבועה ומתמשכת. זו השיחה שאנשים אומרים עליה 'אתה חופר לי', והיא אכן גדולה ועמוקה. "השיחה הגדולה" ביותר היא זו בסטינג של טיפול המעודד להגיע לעומק, לאישי וגם ללא מודע.

### **המעבר בין שיחות גדולות, בינוניות וקטנות**

"שיחה בינונית" יכולה לגלוש ל"שיחה גדולה" ועמוקה בלי תכנון, כשמשוה מעורר אסוציאציה או גורר למקום לא מתוכנן. לפעמים רוצים לקיים "שיחה גדולה" עם מישהו קרוב – בן זוג, ילדים, חבר לעבודה וכו' – והשיחה מאיימת. פעמים רבות אנשים נמנעים משיחות "גדולות", ומחפשים מפלט ומנוחה בשיחות "קטנות" ו"בינוניות". לפעמים זוגות והורים וילדים 'נחנקים' מרוב שיחות "גדולות", ולא נשאר ביחסים מקום ואויר לשיחות ויחסים קלים יותר. במקרים כאלה, אני ממליצה על שילוב של שיחות "קטנות" ו"בינוניות" במארג היחסים.

לצד אלה, יש מערכות יחסים שלעולם אינן לוקחות סיכון, ואינן חורגות מגבולות השיחות ה"קטנות" וה"בינוניות". השיחות במערכות אלה תמיד חסומות בתוך המוכר והשמור, אין בהן חשיפה אמיתית של האדם במקומות הפגיעים שלו, ולכן גם אין קירבה אינטימית ואמיתית. לכן מומלץ להעז מידי פעם לדבר גם "שיחות גדולות", ודרךן לגעת אחד באחר 'בנגיעות גדולות'.

זכרו תמיד ששיחה "גדולה" אינה חייבת להיות ארוכה. גם "שיחה גדולה" קצרה יכולה להיות אפקטיבית ביצירת אינטימיות ובהשגת המטרה. יכולים להיות בה רגעים של 'עכשיו' (Now Moments) ושל חשיפה אישית גדולה, שמאפיינים את איכות השיחה. **פתיחות אמיתית ואינטימיות** הם הקריטריונים המגדירים את ה"שיחה הגדולה" ולא דווקא כמות הדקות שלה.



**במארג היחסים בין אנשים יש מקום וחשיבות לכל שלושת סוגי השיחות:** ל"שיחה הקטנה" – על עניני דיומא, ל"שיחה הבינונית" – על נושאים אישיים לא מחייבים, ול"שיחה הגדולה" – על נושאים אישיים עמוקים ואינטימיים.

בניגוד לדעה הרווחת, לפיה "שיחה קטנה" היא פחות חשובה, והשיחות הרגשיות הן הן החשובות, דעתי והמלצתי מעט שונות.

כל שיחה מתאימה לסיטואציה בינאישית אחרת, ולכל שיחה יש את המטרות ואת נושאי השיחה שלה. "שיחה קטנה" היא המשחק המוקדם שפותח את השיח ומחמם את האוירה, "השיחה הבינונית" היא שיחה אישית היוצרת קירבה וקשר מסוים, ו"השיחה הגדולה" יוצרת אינטימיות ומאפשרת תמיכה רגשית המתקיימות רק כשלוקחים סיכון ופותרים את הלב'.

כמובן שבמצאיות אין אבחנה דיכוטומית בין השיחות, וקיימת תנועה טבעית בין הסוגים השונים. מתחילים ב"שיחה קטנה" (מה שלומך?, כל כך קר היום, החורף השנה קשה ממש), עוברים ל"שיחה בינונית" (כל כך קר לי, יש לי כאבים בפרקים שלא עוברים, גם לאמא שלי יש צרות עם הגיל), ואם מחליטים במודע או במקרה לא שמים לב, אפשר לעבור לרגעים של "שיחה גדולה" (לדבר על הזקנה והחשש ממנה, על הרגשות כלפי ההורה המזדקן).

אם השיחה הופכת מעיקה ואישית מידי אפשר לחזור בטבעיות ברצף השיחה ל"שיחה קטנה", ולדבר שוב על המנה החדשה שהוגשה לשולחן. וממנה לעבור ל"שיחה בינונית" – להעדפות האוכל של כל אחד, לחווית המסעדה האחרונה שאנשים ביקרו בה, ולאיך הילדים השתוללו והרגיזו את הסועדים האחרים. אחר כך יתפתח דיון שבו כל אחד יביע את דעתו על ילדים במסעדות, ואולי שוב תהיה נגיעה גדולה ברגש כי משהו לא יתאפק וידבר על הטאבו שצריך לאהוב ילדים והוא בעצם לפעמים לא סובל אותם. וחוזר חלילה. כך במפגשים קבוצתיים – חברתיים, מקצועיים ואחרים.

**גם בשיחות זוגיות, עם בני הזוג וגם עם הילדים הפרטיים – אני ממליצה בחום להתנייד בגמישות בין סוגי השיחות.** לא להעיק ולקפוץ מהר מידי לשיחות "גדולות" כי יש נושאים דחופים לטפל בהם, כמו המשמעת, העזרה בבית, היחס האישי שאינו תקין. תמיד יש נושאים בעיתיים בכאן ועכשיו של היחסים ותמיד יש קונפליקטים גדולים וכואבים. העומס והמועקה של השיחות ה"גדולות" חונק את המרחב ולא מאפשר את האנרגיה הנדרשת לשיחה. חשוב שיהיו ביחסים גם שיחות "בינוניות" של שיתוף אישי יותר, ניטרלי ונעים, אפיזודות וחוויות אישיות קלות, וגם שיחות קטנות קלילות על עניני דיומא על 'הא ודא'. אלה מאפשרות ליהנות ביחד, לאסוף כוחות, ואז לצלול לזמן מסוים לשיחות עמוקות.

זה הרצף הטבעי של התקשורת הבינאישית, והגזמה לכל סוג של שיחה אינו תקין לאורך זמן. רק שיחות "קטנות" או "בינוניות" משאירות את היחסים שטחיים ולא אינטימיים ואותנטיים, רק שיחות "גדולות" הופכות אותם לכבדים, חינוכיים ומעיקים מידי.

**גם במערכת החינוך ובמקומות עבודה,** השילוב בין שלושת סוגי השיחות במינון מתאים, הוא שייתן למערכות היחסים את הגמישות והאנרגיה הנדרשת. לפעמים מפטפטים, לפעמים מדברים אישית ברמה בינונית, ולפעמים מעמיקים לשיחות גדולות אינטימיות. המינון והאיזון הוא השילוב המנצח.

לדוגמא:

מורה ותלמידים, בוס ועובדים אמורים לנהל שיחות "קטנות" תוך כדי היחסים ביניהם – בדקות הראשונות של השיעור, של הישיבה, במסדרונות. נגיעות קטנות, שאמורות לגלוש גם לשיחות "בינוניות". מעבר טבעי לשיתוף אישי בחוויות ודעות אישיות בתחומים שרלוונטיים למפגש. אפשר, למשל, לדון גם בבעיות שעולות ולהתייחס לתחושות ולמחשבות אישיות הקשורות לנושאים שהועלו, כמו: נושאי משמעת, מוטיבציה, שאיפות של אנשים, וגם לבוש ואירועים אישיים שמתרחשים בחייהם של אנשים במקביל לעשייה מקצועית ו/או החינוכית.

השיחות "הגדולות", או 'הרגעים הגדולים' מתרחשים בצורה יזומה כשדנים בבעיה ומנסים להבין את תחושותיו הפנימיות של התלמיד/עובד. מנסים לעודד אותו לתת אמון, ולשתף בעולמו הפנימי, מתוך האמונה שדרך השיתוף ניתן יהיה לפתור את הבעיה בצורה טובה יותר. לעיתים מספיקה נגיעה קצרה בעולם הפנימי (הילד מספר שהציפיות בבית הן שיצטיין והוא מתקשה לעמוד בהן, העובד מספר שיש בבית קשיים עם הילד ולכן הוא מתקשה להתרכז ולתפקד בתקופה האחרונה), ואז חוזרים לרובד השיחה "הבינונית" הביצועית יותר, ומחפשים פתרונות מעשיים לבעיה – מה אפשר לעשות, איך אפשר לעזור, וכו'.  
**חשוב להדגיש שוב, שעצם הכניסה לשיחה "גדולה", אין משמעה, שצריך להישאר שם לזמן ארוך, ולשקוע בשיחה אישית עמוקה כמו בחולות טובעניים. אפשר להיכנס, לגעת, ולצאת חזרה למשימה. מסר זה חשוב במיוחד למורים ולמנהלים המחויבים גם לתפוקה ולמשימתיות לצד התקשורת הבינאישית.**

נקודה אחרונה למחשבה היא, שאנשים רבים אומרים שהשיחות עם חברים טובות יותר, 'גדולות יותר' במושגים שלי, מאשר עם בני הזוג והילדים. בשיחות עם החברה הטובה או החבר אפשר להיות יותר פתוחים, גלויי לב, לקבל תמיכה והבנה, ואילו עם בני הזוג והילדים יש יותר ביקורת, מאבקים ומתחים, והשיחה 'מתפוצצת' או נחסמת מהר יותר.

הייתי רוצה להסביר את החוויה: רוב השיחות הטובות וה"גדולות" עם חברים, אלו שמרגישים בהן שהיו עמוקות וקרובות, היו בנושאי שיחה שעסקו באנשים אחרים. דיברו על העבודה, על הילד, הבעל, ולא על היחסים עם החבר/חברה שישבו ממול. עובדה זו מקלה על השיחה "הגדולה" להיות אישית ואינטימית. קל לחשוף את עולמך הפנימי והפגיע ולקבל את התגמול הרגשי מהשיחה (ההכרה, האמפטיה, התמיכה) כי בן השיח אינו מעורב בה באופן רגשי – הוא אינו מותקף, מואשם, מחויב לנושא. לעומת זאת, בשיחות עם בני הזוג והילדים בן השיח הוא גם הנושא הרגשי של השיחה – מדברים עליו ועליו. אף אחד אינו מנותק מהשיחה, ולכן אין מי שיהיה בתפקיד המקשיב הניטרלי, המכיל והמקבל. לכן השיחות 'מתקלקלות', ולא בגלל שהאדם הספציפי יודע יותר או פחות לקיים את השיחה. אילו אותו אדם היה נמצא במצב בו אינו מאוים, הרי שהיה יודע לקיים את השיחה "הגדולה" טוב הרבה יותר, אך לרוע המזל הוא אינו יכול לעשות זאת איתך. הרבה יותר קשה, בהגדרה, לקיים שיחות "גדולות" בין אנשים שמעורבים רגשית בנושא השיחה.

בכל זאת, במקרים שיש בכך צורך, קיימות טכניקות של מודעות עצמית וטכניקות שונות של דיאלוג שעוזרות על כך באתר שלי בו מפורסמים מאמרים נוספים שלי על דיאלוג ופרקים מספריי העוסקים בדיאלוג

[www.hebpsy.net/barak](http://www.hebpsy.net/barak)

**ולדברי פרידה לסיום המאמר:**

ברמת "השיחה הקטנה":

זה מרגש איך שהיום אפשר לכתוב על המחשב, ותוך כמה דקות להפיץ את המאמר, ולהגיע לכל כך הרבה אנשים שיוכלו לקרא, להביע את דעתם, וליצור דיון מעניין ופורה כל כך.

ברמת "השיחה הבינונית":

אני יושבת ליד שולחן הכתיבה שלי כבר מספר שעות. תכננתי לקום לנוח כבר לפני שעתיים, כי הייתי עייפה והתחיל לי כאב ראש. אבל הייתי מרותקת ומכושפת למסך. לא יכולתי לקום עד סיום הכתיבה. זו הרגשה ממש טובה.

ברמת "השיחה הגדולה":

ההרגשה הטובה הזו של לשבת ולכתוב ברצף על נושא שמרתק אותי לא קורית לי בתכיפות שהיתה קורית פעם. זה עצוב לי ומתסכל אותי. כשזה קורה אני ברוממות רוח, וכשאין לי את האנרגיה אין שום דרך להכריח אותה לבוא. זה מבלבל ומרגיז. נותן תחושה שמהו בתוכי מנהל אותי ולא להפך... יש המשך, אבל פה אפסיק מפאת השליטה העצמית.

תודה לקוראים.

תיהנו מכל סוגי השיחות, עם כל בני השיח.

**חלי ברק שטיין**

פסיכולוגית חינוכית מומחית

תרפיסטית ומנחת קבוצות

מחברת הספרים: בגובה העיניים, תקשיבו לי רגע, וכשהילדים יוצאים מהבית

מנהלת האתר [www.hebpsy.net/barak](http://www.hebpsy.net/barak)

[heiba@inter.net.il](mailto:heiba@inter.net.il)

**בבליוגרפיה**

ברק, חלי., שושן, שירה(1999) **בגובה העיניים- לדבר עם ילדים**, הוצאת אח

ברק, חלי (2002) **תקשיבו לי רגע! שאלות של הורים- תשובות של ילדים**, הוצאת אח