

# סוד הקשר בין מבנה לתפקוד:

מימדים לאבחון ותפקוד משפחות וזוגות

במצבי לחץ ומשבר

מאת: מיקי לוי.

עו"ס, מטפל זוגי ומשפחתי, מדריך ודוקטורנט חוקר פוסט טראומה 052-443-6006  
[michahelp@gmail.com](mailto:michahelp@gmail.com)

## שנינו ביחד וכל אחד לחוד/ מיקי לוי

### בחן/י את רמת הלכידות במשפחתך

לפניכם 10 היגדים שלכל אחד מהם 4 התייחסויות. ייתכן שלהיגדים מסוימים תהיה יותר מההתייחסות אחת המתאימה לכם, אך עליכם למצוא את ההתייחסות הקרובה ביותר לאמת שלכם. כמובן שאין תשובות נכונות, אלא תשובות המתאימות ביותר בעבורכם. ענו עליהן בכנות:

א. איך היית מתאר את הקשרים הרגשיים במערכת המשפחתית/הזוגית שלך?

1. חיים את חיינו מבלי להיות מעורים בחיי הרגש של האחר.
2. לרוב איננו משתפים זה את זה בעולמנו הרגשי, לעיתים רחוקות אנחנו מדברים זה עם זה על רגשותינו.
3. אנו קרובים זה לזו רוב הזמן ומשתפים זה את זה רבות בעולמנו הרגשי. יחד עם זאת נאפשר פרטיות במידת הצורך.
4. אנחנו מתעסקים ללא הרף בעולמו הרגשי של האחר כאילו הוא שלנו.

ב. איך היית מתאר את והנאמנות המשפחתית/ הזוגית?

1. מושג הנאמנות לא קיים במשפחתנו. כל אחד עושה מה שנוח לו.
2. לרוב אנחנו נאמנים, אך בנסיבות מסוימות, נרשה לעצמנו להתפתות.
3. אנו שומרים על הנאמנות, זוהי הנורמה ואנו מצפים לכך זה מזו.
4. הנאמנות אצלנו היא חובה ללא סייג.

ג. איך היית מתאר את המעורבות הזוגית/ המשפחתית שלך?

1. אצלנו המעורבות ויחסי הגומלין מועטים אם בכלל, כל אחד אחראי לעצמו בלבד.
2. אצלנו קיימים מעורבות ויחסי גומלין, אך ישנה העדפה ברורה למרחב אישי. קיימת רמה מסוימת של אחריות הדדית ומחויבות רגשית. אבל ממש לא טוטאלית.
3. אנחנו מעורבים זה בחיי האחר וחשוב לנו לדעת מה קורה, אך נותנים גם מקום למרחב במידת הצורך. קיימת רמה גבוהה של אחריות ומחויבות רגשית.
4. אצלנו יודעים הכול על כולם, כולם תלויים זה בזה ומתערבים זה לזה. חשוב שתהיה שליטה.

ד. איך היית מתאר את יחסי הנישואין שלך?

1. כל אחד חי את חייו בנפרד. הקרבה בינינו מוגבלת.
2. אצלנו הדגש הוא על הפרטי, אך יש גם מעט ביחד, מעט קרבה רגשית.
3. אצלנו קיימת קרבה רגשית רבה, הדגש הוא על הביחד, יש מעט לבד.
4. אצלנו אין כמעט נפרד. אנחנו יחידה אחת ממוזגת. הכול ביחד.

ה. איך היית מתאר את יחסי ההורה - ילד במשפחתך?

1. הגבולות בינינו לבין הילדים מאוד נוקשים. יש דיסטנס כמו בטירונות.
2. הגבולות בינינו לבין הילדים ברורים, אנחנו קרובים ומעורבים במידה מסוימת.
3. הגבולות בינינו לבין הילדים ברורים, יחד עם זאת אנחנו קרובים ומעורבים במידה רבה.
4. אצלנו אין גבולות ברורים בין הורה לילד. אנחנו קרובים ביותר עד ממוזגים. אין מרחב פרטי.

**ו. איך היית מתאר את חלוקת הזמן הפיזי והרגשי בזוגיות/ במשפחה?**

1. אנו מבליים מקסימום זמן בנפרד, מעט מאוד זמן משותף אם בכלל.
2. הזמן לבד הוא החשוב, אך אנו מקדישים גם זמן מה להיות ביחד.
3. הזמן יחד הוא החשוב, אבל יש רשות והבנה לצורך לבלות גם בנפרד.
4. אנו מבליים מקסימום זמן יחד, זמן לבד כמעט ולא מתאפשר.

**ז. איך היית מתאר את ההתייחסות למרחב הפיזי והרגשי במשפחה ובזוגיות?**

1. אצלנו במשפחה מרחב נפרד נדרש ומועדף. כל אחד בחדר שלו.
2. אצלנו במשפחה מועדף מרחב נפרד אך יש שיתוף מה של המרחב המשפחתי. רוב הזמן כל אחד בחדר שלו אך ארוחות אוכלים יחד.
3. אצלנו במשפחה יש שיתוף במרחב המשפחתי, יחד עם זה המרחב האישי מכובד. רוב הזמן כולנו יחד בסלון. יחד עם זה יש מקום להיות גם בחדר בנפרד.
4. אצלנו במשפחה קיים כמעט רק מרחב משפחתי, יש מעט לגיימצייה למרחב אישי, אם בכלל, וגם זה באופן שלא יאיים על הביחד. כל הזמן אנחנו במרחב משותף ואיננו רואים בעין יפה פרישה לחדרים.

**ח. תאר את תהליך קבלת החלטות במשפחה/ זוגיות?**

1. אצלנו מקבלים החלטות באופן עצמאי ונפרד, לרוב הן מנוגדות בין בני הזוג/ המשפחה.
2. אצלנו במשפחה מתקבלות החלטות באופן פרטי בד"כ, אך שיתוף הוא אפשרי במידת מה.
3. אצלנו במשפחה החלטות משותפות מועדפות.
4. אצלנו אין דבר כזה החלטה אישית. ההחלטות כפופות לרצון המשפחה.

**ט. איך היית מתאר את הקשרים עם חברים במשפחה?**

1. החברים הם אישיים למדי, איננו חולקים אותם עם המשפחה, אנו נפגשים איתם בנפרד.
2. אנו חולקים לעיתים רחוקות את החברים האישיים עם המשפחה.
3. אנו חולקים לעיתים קרובות את החברים האישיים עם המשפחה.
4. אצלנו מועדפים חברים משפחתיים, חברויות אישיות מוגבלות, אם בכלל.

**י. איך היית מתאר את תחומי העניין והפעילויות בין חברי המשפחה ובזוגיות?**

1. לחברי המשפחה תחומי עניין שונים לגמרי, שאינם משיקים בכלל. אין עניין משותף. הפעילויות נפרדות.
2. לחברי המשפחה תחומי עניין נפרדים, אך יש עניין מסוים זה בעולמו של האחר. ישנן יותר פעילויות נפרדות מאשר משותפות.
3. לחברי המשפחה יש תחומי עניין משותפים ויש יותר פעילויות משותפות מאשר נפרדות.
4. לחברי המשפחה תחומי העניין המשותפים הם הכרח. אין תחומי עניין נפרדים. אצלנו פעילות נפרדת נתפסת כחוסר נאמנות.

**לכידות במשפחה: אבחון / מיקי לוי**

מדד זה מודד את ויסות הקרבה והמרחק של חברי המערכת המשפחתית. במדד זה 4 קטגוריות: נתק, נפרדות, מחוברות וסביכות. ככל שהמשפחה נמצאת יותר בקיצון (נתק או סביכות) זה מקשה על תפקודה במציאת האיזון בין הביחוד והלחוד. משפחות עם שילוב יותר מאוזן במדדי הלכידות (מחוברות, ונפרדות) יתפקדו יותר טוב לאורך מעגל החיים ביכולת לוויסות קרבה מרחק בהתאם לנסיבות. למשפחות אלה יש יכולת יותר טובה להשתנות לעומת המשפחות היותר קיצוניות (נתק, סביכות). משפחה מאוזנת היא משפחה שחווה גם את הסוגים הקיצוניים של כל מימד בהקשרים שונים, אבל הם לא מה שמאפיין את התפקוד שלה לאורך זמן.

### **כעת סכמו את סכום התשובות ל-10 השאלות הנ"ל, וחפשו את הקטגוריה המתאימה לסכום הנקודות שצברתם:**

**10-13 נקודות**

ציון בלכידות: נמוכה מדי = נתק.

המשפחה פיתחה גבולות נוקשים מדי. יחסי הגומלין בין חברי המשפחה מאופיינים בריחוק רגשי. חברי המשפחה מסוגלים לתפקד באופן עצמאי, אך תחושת העצמאות שלהם מסולפת. הם חסרים רגשי נאמנות, השתייכות ויכולת לתלות הדדית ולבקשת תמיכה בעת הצורך. חברי המשפחה סובלניים לטווח רחב של שונות אישית בין חבריה, אולם לחצים של חבר משפחה אחד אינם חודרים דרך גבולותיה הנוקשים. יש צורך בכמות מאוד גדולה של לחץ על היחיד כדי להפעיל את מערכות התמיכה של המשפחה. המשפחה נוטה שלא להגיב על פגיעה באיזון כאשר דרושה תגובה. מומלץ לרכך את הגבולות הנוקשים יתר על המידה.

**14-23 נקודות**

ציון בלכידות: נמוכה עד בינונית = נפרדות.

היחסים במשפחה כוללים נפרדות רגשית אך לא קיצונית. זמן ומרחב אישי נפרד לכל אחד הם חשובים אבל יש גם שיתוף. יש שיתוף מסוים בהחלטות, בפעילויות ובתחומי העניין, שלרוב הם נפרדים. במושגים של לכידות, האיזון שנמצא במשפחה מאפשר הסתגלות לשינויים דרך ויסות גמיש בין הביחוד ללבד. זאת סביב הערך המרכזי במשפחה, המשמש קו מנחה, והוא הלחוד.

**24-33 נקודות**

ציון בלכידות: בינונית עד גבוהה = מחוברות.

יש קרבה רגשית רבה ונאמנות ליחסים במשפחה. זמן ומרחב ביחד הם יותר חשובים מאשר זמן נפרד לכל אחד. יש דגש על הביחוד. יש חברים נפרדים אבל גם חברים משותפים. יש יותר תחומי עניין ופעילויות משותפות.

משפחה מאוזנת במימד המחוברות, המאפשרת לחברי המשפחה לחוות גם עצמאות, תוך קיום הערך המרכזי של המשפחה, שהוא הביחוד.

**34-40 נקודות**

ציון בלכידות: גבוהה מדי = סביכות

המשפחה פונה לתוך עצמה ומפתחת את עולמה הקטן. כתוצאה מכך המרחק בין חבריה מצטמצם והגבולות מיטשטשים. משפחה כזו עלולה להפוך לעמוסה יתר על המידה, ולהיות חסרה את המקורות ההכרחיים להסתגלות ולשינוי בתנאי לחץ. חברי המשפחה עלולים להיות פגועים, שכן תחושת ההשתייכות המוגברת דורשת ויתור גדול על אוטונומיה. היעדר מובחנות בין חברי המשפחה מעכב חקירה וחיפוש אוטונומיים ויכולת להתגבר על בעיות. כך עלולים להיבלם כישורים שכליים ורגשיים, בעיקר אצל ילדים. התנהגותו של חבר אחד משפיעה מיד על האחרים, ולחץ על חבר יחיד מורגש בעוצמה רבה ומהדהד במהירות במשפחה. המשפחה מגיבה לכל סטייה ממה שהיא מורגלת בו במהירות ובעוצמה מופרזת. מומלץ להגדיר באופן יותר ברור את הגבולות במשפחה.

האבחון מבוסס על מודל הסירקומפלקס של אולסון. מודל זה טוען שיש 3 גורמים מרכזיים במיפוי המשפחה: לכידות, סתגלנות ותקשורת. בשבועות הבאים נתייחס למימד הסתגלנות והתקשורת.

## בחן/י את רמת הסתגלנות (גמישות) במשפחתך / מיקי לוי

לפניכם 10 היגדים שלכל אחד מהם 4 התייחסויות. ייתכן שלהיגדים מסוימים תהיה יותר מהתייחסות אחת המתאימה לכם, אך עליכם למצוא את התייחסות הקרובה ביותר לאמת שלכם. כמובן שאין תשובות נכונות, אלא תשובות המתאימות ביותר בעבורכם. ענו עליהן בכנות:  
(ניתן להפריד בין ההורים אם קיים פער גדול באופן התנהלותם)

א. איך היית מתאר את מנהיגות ההורים במערכת המשפחתית/הזוגית שלך?

1. מנהיגות סמכותית, לעיתים רודנית. אין שוויוניות.
2. לרוב מנהיגות סמכותית, אך יש מידת מה של שוויוניות ושיתוף.
3. לרוב מנהיגות שוויונית ושיתופית, אך יש מידת מה של סמכותיות, עם שינויים גמישים.
4. מנהיגות מוגבלת ו/ או לא יציבה ו/ או לא עקבית.

ב. איך היית מתאר את רמת השליטה של ההורים בילדים במשפחתך?

1. ההורה(ים) שולטים ברמה גבוהה.
2. לרוב ההורים שולטים, זוהי הנורמה ואנו מצפים לכך.
3. ההורים מצליחים לשלוט, ובנסיבות מסוימות תיתכן העברת אחריות/עצמאות לילדים, בהתאם לשלב ההתפתחותי שלהם.
4. ההורים לא מצליחים לשלוט, הילדים לא נענים להם.

ג. איך היית מתאר את מוסר המשמעת המשפחתית שלך?

1. אצלנו הערך המרכזי הוא חוק וסדר, והשמירה הקפדנית עליו חמורה.
2. אצלנו ישנה העדפה לסמכות ההורית, קיימת מידת מה של דמוקרטיה, אבל ממש לא טוטאלית.
3. אצלנו יש בדרך כלל העדפה לדמוקרטיה, אך במידת הצורך ההורים קובעים. גם בדמוקרטיה יש סמכות.
4. אצלנו יש חוסר יעילות, כל אחד עושה כרצונו.

ד. איך היית מתאר את התוצאות להפרת המשמעת במשפחתך?

1. אצלנו התוצאות נוקשות, יש מידה מועטה של התחשבות בנסיבות.
2. אצלנו התוצאות צפויות ויש מידה סבירה של התחשבות בנסיבות.
3. אצלנו התוצאות ניתנות למשא ומתן.
4. אצלנו התוצאות אינן צפויות. (התוצאות לא עקביות ויכולות לנוע מקצה אחד לשני).

ה. איך היית מתאר את מידת הוותרנות על חריגה מהכללים במשפחתך?

1. אין וותרנות ורכות.
2. וותרנות לעיתים רחוקות.
3. מידת מה של וותרנות.
4. מאוד וותרנים.

ו. איך היית מתאר את דפוסי המשא ומתן במשפחה?

1. משא ומתן מוגבל. ההחלטות נכפות ע"י ההורים.
2. משא ומתן מובנה. ההחלטות נעשות ע"י ההורים בשיתוף מה של הילדים.
3. משא ומתן גמיש. הסכמה משותפת על ההחלטות. ההורים מחליטים תוך הסכמת הילדים.
4. משא ומתן ללא גבולות. החלטות אימפולסיביות.

**ז. איך היית מתאר את חלוקת התפקידים במשפחה/זוגיות?**

1. אצלנו יש חלוקה ברורה של תפקידים. השגרה לא משתנה.
2. אצלנו יש חלוקה ברורה ועקבית של תפקידים, אך חבריה עשויים לחלוק בתפקידים עם אחרים במשפחה תוך משא ומתן.
3. אצלנו יש חלוקת תפקידים, אך החלפה ושינוי בתפקידים מתאפשר באופן גמיש.
4. אצלנו קיים חוסר בהירות בתפקיד. יש החלפה והעברת תפקידים תדירה. יש מעט שגרה.

**ח. תאר את תהליך מידת השינוי בחוקים ובנורמות במשפחה/ זוגיות?**

1. אצלנו החוקים והנורמות לא משתנים.
2. אצלנו יש מידת מועטה של שינויים בחוקים ובנורמות.
3. אצלנו יש מידה סבירה של שינוי בחוקים ובנורמות.
4. אצלנו יש שינויים תדירים של החוקים והנורמות עד שלעיתים קשה לעקוב.

**ט. איך היית מתאר את אופן אכיפת כללי ההתנהגות, הנורמות והחוקים במשפחה?**

1. כללי התנהגות נכתבים במפורש ונכפים בקפדנות.
2. כללי ההתנהגות נכפים באופן תקיף.
3. כללי ההתנהגות נכפים באופן גמיש.
4. אין אכיפת כללי התנהגות בצורה יציבה, החוק הוא שאין חוק. פעם בקפדנות פעם בגמישות.

**י. איך היית מתאר את השינוי במערך היחסים, התפקידים והחוקים במצבי לחץ ומשבר במשפחה ובזוגיות?**

1. אצלנו אין שינוי במערך היחסים, התפקידים והחוקים במצבי לחץ ומשבר, החלוקה הברורה של התפקידים לא משתנה, הכל נשאר כבשגרה.
2. אצלנו יש שינוי מובנה (דרך משא ומתן) במערך היחסים, התפקידים והחוקים במצבי לחץ ומשבר, וחברי המשפחה עשויים לחלוק בתפקידים עם אחרים במשפחה בהתאם לנסיבות.
3. אצלנו יש שינוי גמיש במערך היחסים, התפקידים והחוקים במצבי לחץ ומשבר. חלוקת התפקידים והשינוי בתפקידים מתאפשר באופן גמיש. יש החלפת תפקידים זורמת בהתאם לנסיבות.
4. אצלנו קיים חוסר בהירות. השינוי במערך היחסים, התפקידים והחוקים במצבי לחץ ומשבר מתבטא בהחלפה והעברת תפקידים תדירה, או שאין שינוי ויש קיבעון. המעבר חד בין הנוקשות לגמישות תדיר.

**סתגלנות (גמישות) במשפחה: אבחון/ מיקי לוי**

שאלון זה מודד את ההערכות והיכולת של חברי המערכת המשפחתית להתאים את המבנה המערכתי של המשפחה (לכידות), את מערכת היחסים, את התפקידים והחוקים, להתמודדות עם שינויים או כתגובה למצב לחץ נסיבתי (משבר או לחצים פתאומיים כמו תאונות דרכים ואסונות) או התפתחותי (כחלק ממעגל החיים כמו לידה ומוות). המערכת המשפחתית היא מערכת פתוחה, ולכן היא מגיבה למשויבים, וכך משתנה בהתאם. היכולת של המשפחה לשנות את משאב הלכידות, להגמיש ולהתאים אותו, תקבע, בין היתר, את התמודדות המשפחה עם מצבי לחץ ומשבר. על מנת הסתגל למצבי לחץ, זקוקה המערכת לאיזון בין יציבות (התמדה) לבין שינוי. במדד זה 4 קטגוריות: נוקשות, מובנות, גמישות וכאוטיות. ככל שהמשפחה נמצאת יותר בקיצון (כאוס או נוקשות), הדבר מקשה על תפקודה במציאת האיזון בין היציבות והשינוי. משפחות עם שילוב יותר מאוזן בין היציבות לשינוי (מובנות וגמישות) יתפקדו טוב יותר לאורך מעגל החיים ביכולתם לווסת יציבות ושינוי בהתאם לנסיבות, לחצים ומשברים. למשפחות אלה יש יכולת טובה יותר להשתנות לעומת המשפחות היותר קיצוניות (נוקשות, כאוטיות). משפחה מאוזנת היא משפחה שחווה גם את הסוגים הקיצוניים של כל מימד בהקשרים שונים, אבל הם לא מה שמאפיין את התפקוד שלה לאורך זמן.

**מבנה המשפחה (הלכידות), צריך להיות מסוגל להתאים עצמו כאשר משתנות הנסיבות. המשך קיומה של המשפחה כמערכת מותנה בקיומו של טווח דפוסי יחסים, תפקידים וחוקים רחב מספיק. היא תלויה בזמינותם של דפוסים חלופיים ובגמישות להפעילם בשעת הצורך – בשעת לחץ ומשבר או בהתאם לשלב ההתפתחותי. כיוון שהמשפחה חייבת להגיב לשינויים פנימיים וחינוניים, עליה להיות מסוגלת לשנות את עצמה בדרכים המתאימות לנסיבות החדשות (כדוגמת משבר בריאותי או כלכלי) מבלי לאבד את המשכיותה.**

### **כעת סכמו את סכום התשובות ל-10 השאלות הנ"ל, וחפשו את הקטגוריה המתאימה לסכום הנקודות שצברתם:**

**10-13 נקודות**

ציון בסתגלנות (גמישות): נמוכה מדי = נוקשות.

המשפחה פיתחה מערכת יחסים, תפקידים וחוקים נוקשים מדי. לכן כאשר תפגוש שינוי לא תדע לגלות מידה מסוימת של גמישות על מנת להסתגל אליו. המשפחה פיתחה מערכת עם חוסר שיווי משקל בין שינוי ליציבות. הנטייה היא להאחז באופן נוקשה ביציבות, במערך הקבוע של התפקידים, היחסים והחוקים מבלי להתגמש בהתאם לנסיבות משתנות. במשפחה יש את ההורים או הורה אחד שמחליטים באופן נוקשה מה יהיה מבנה הכוח, כללי היחסים ויחסי התפקיד. ההורים מהווים סמכות שלא ניתן לערער עליה. המשמעת נוקשה ביותר ולא רפה. התוצאות על הפרת הכללים נוקשות. אין משא ומתן, וההחלטות נכפות ע"י ההורים. מגוון התפקידים מצומצם, ולכן התפקידים מוגדרים באופן נוקשה והשגרה לא משתנה. הכללים לא משתנים ולכן אוכפים אותם באופן נוקשה. מומלץ למשפחה ליצור שיווי משקל חדש וליצוק מידה מסוימת של גמישות במערכות היחסים, בתפקידים ובעיקר בחוקים.

**14-23 נקודות**

ציון בסתגלנות (גמישות): נמוכה עד בינונית = מובנות.

המשפחה פיתחה מערכת מובנה של יחסים, תפקידים וחוקים עם שיווי משקל בין שינוי ליציבות, אך הנטייה היא לעבר היציבות. השינויים הם מובנים יותר. ההורים הם הקובעים העיקריים, אך בשעת משבר הילדים יכולים למלא חסרים במנהיגות בהתאם לנסיבות, תוך משא ומתן. המשמעת דמוקרטית במידת מה, וניתן לחוות את התוצאות. לעיתים רחוקות המשמעת רפה, ובנסיבות מסוימות ניתן לבצע שינוי לאחר משא ומתן. ישנו משא ומתן מובנה, קודם האם והאב ורק אח"כ הילדים, לא מפריעים זה לזה באמצע הדיון, ובסופו של

דבר ההחלטות מתקבלות ע"י ההורים. יש הכרה בשלב ההתפתחותי שהילד נמצא בו ואינו יכול לקבל החלטות, ולכן צריך לעיתים להחליט עבורו. התפקידים יציבים, ברור מה כל אחד עושה. ניתן להתחלק בתפקיד אם מישו לא יכול למלא אותו או להתחלף בתפקיד בנסיבות מסוימות. יש מעט שינויים של כללים, והכללים נאכפים בנחישות ובעקביות אך בהתחשבות בנסיבות. גם המשפחה המובנה תעשה סתגלנות טובה אך לעיתים, הזמן עובד לרעתה כאשר צריך לקבל החלטה מהירה וגמישה.

### **24-33 נקודות**

ציון בסתגלנות (גמישות): בינונית עד גבוהה = גמישות.

המשפחה פיתחה מערכת גמישה של יחסים, תפקידים וחוקים עם שיווי משקל בין שינוי ליציבות, אך הנטייה היא לעבר השינוי. השינויים הם ספונטניים יותר. ההחלטות נקבעות על ידי ההורים באופן שוויוני במידה רבה של שיתוף הילדים. לילד יש מקום ושליטה בקבלת ההחלטות המשפחתית. הילדים, בהתאם לשלב ההתפתחותי בו הם נמצאים, יכולים להחליף את ההורים במנהיגות בהתאם לנסיבות, בשעת משבר, (במקום זה שלא מצליח לתפקד), תוך כדי זרימה חופשית. תוצאות של חריגה מהמשמעת נתונות למשא ומתן. הכלל הוא שיש גמישות תפקידים, ויש חלוקת תפקידים שיוויונית. התפקידים משתנים בצורה זורמת כל הזמן כמו תורנויות שטיפת כלים. יש יותר שינויים של כללים, והכללים נכפים בצורה גמישה, כלומר ניתן לדון בהם ויש יותר משא ומתן.

### **34-40 נקודות**

ציון בסתגלנות (גמישות): גבוהה מידי = כאוטיות

המשפחה פיתחה מערכת כאוטית של יחסים, תפקידים וחוקים עם חוסר שיווי משקל בין שינוי ליציבות. הנטייה היא לעבר יותר מדי שינוי, "היציבות" היחידה שקיימת היא שכל הזמן יש שינויים. אין יציבות. המערכת איננה קבועה, ומשתנה כל הזמן. להורים אין יכולת להפעיל שליטה ובקרה בצורה מוצלחת. אם ההורה מנסה להתנגד לילד, הילד מצליח להדוף מעליו את שליטתו. מצב כאוטי יכול להיות מאופיין לעיתים גם בנוקשות, הואיל ובמצבי לחץ ומשבר הדורשים שינוי, יש מעבר מקיצוניות אחת לשניה. איש הישר בעיניו יעשה. החוק הוא שאין חוקים. התוצאות להפרת הכללים אינן עקביות, המשמעת רפה, אין שום יכולת לחזות את התוצאה. על אותה התנהגות בסיטואציות שונות מגיב ההורה אחרת, לעיתים לפי מצב רוחו. הילד לא יכול לקלוט ערכים ברורים. המשא ומתן הוא הדבר העיקרי והוא אין סופי, לא מגיעים לתוצאות, ולבסוף מוכרחים להחליט החלטה אימפולסיבית שלעיתים קרובות נוקשה. אין בהירות בתפקידים, לא ברור מי עושה מה כי אין אוטוריטה והתפקידים משתנים כל הזמן. כל מה שנעשה נעשה ממקריות כי למערכת אין שום ארגון פנימי, מה שהופך אותה לפגיעה בשעת משבר. יש היפוך תפקידים, הילד מצופה לספק את צורכי ההורים והוא מתבגר מהר מדי (ילד הורי). הכללים משתנים כל הזמן וגם אותם אוכפים בצורה בלתי קבועה. אין כלל ולכן התשובה היא "ככה". מומלץ למשפחה ליצור שיווי משקל חדש וליצוק מידה מסוימת של יציבות, עקביות והמשכיות במערכות היחסים, בתפקידים ובעיקר בחוקים.

האבחון מבוסס על מודל הסירקומפלקס של אולסון. מודל זה טוען שיש 3 גורמים מרכזיים במיפוי המשפחה: לכידות, סתגלנות ותקשורת. בשבוע הבא נתייחס למימד התקשורת.

## **מלחמות החיים לא תמיד מבקשות את האיש החזק וכתפיו הנוקשות/ ר. קיפלינג**



## בחן/י את רמת התקשורת במשפחתך/ מיקי לוי

לפניכם 10 היגדים שלכל אחד מהם 4 התייחסויות. ייתכן שלהיגדים מסוימים תהיה יותר מהתייחסות אחת המתאימה לכם, אך עליכם למצוא את התייחסות הקרובה ביותר לאמת שלכם. כמובן שאין תשובות נכונות, אלא תשובות המתאימות ביותר בעבורכם. ענו עליהן בכנות:  
(ניתן להפריד בין ההורים/ בני המשפחה אם קיים פער גדול באופן התנהלותם)

א. איך היית מתאר את מידת האמפתיה במערכת המשפחתית/הזוגית שלך?

1. לא מצויה.
2. לעיתים רחוקות מצויה.
3. לעיתים מצויה.
4. לרוב מצויה.

ב. איך היית מתאר את רמת ההקשבה המרוכזת במערכת המשפחתית/ הזוגית שלך?

1. הקשבה מרוכזת, לא מצויה.
2. הקשבה מרוכזת לעיתים רחוקות מצויה. רוב הזמן לא מצויה.
3. הקשבה מרוכזת, לעיתים מצויה.
4. הקשבה מרוכזת, לרוב מצויה.

ג. איך היית מתאר את מידת הדיבור עבור העצמי (בשם עצמך) במשפחתך/ זוגיות שלך?

1. אצלנו הדיבור בשם עצמי לא מצוי.
2. אצלנו הדיבור בשם עצמי מצוי לעיתים רחוקות.
3. אצלנו הדיבור בשם עצמי לעיתים מצוי.
4. אצלנו הדיבור בשם עצמי לרוב מצוי.

ד. איך היית מתאר את מידת הדיבור במקום אחרים (בשביל אחרים) במשפחתך?

1. אצלנו הדיבור בשביל אחרים לרוב מצוי.
2. אצלנו הדיבור בשביל אחרים לעיתים מצוי.
3. אצלנו הדיבור בשביל אחרים מצוי לעיתים רחוקות.
4. אצלנו הדיבור בשביל אחרים לא מצוי.

ה. איך היית מתאר את מידת הגילוי העצמי בשיחה על רגשות ויחסים במשפחתך?

1. אין אצלנו דיון על העצמי, על רגשות ויחסים.
2. דיון על העצמי, רגשות ויחסים לא נפוץ והוא מתקיים לעיתים רחוקות.
3. יש אצלנו מעט דיון על העצמי, רגשות ויחסים.
4. יש אצלנו דיון פתוח על העצמי, רגשות ויחסים.

ו. איך היית מתאר את מידת הקטיעות, ההפרעות ברצף וסיום טרם זמנה של השיחה המשפחתית/ הזוגית?

1. מצויים כל הזמן.
2. לרוב מצויים.
3. לעיתים מצויים.
4. לעיתים רחוקות מצויים.

**ז. איך היית מתאר את בהירות המסר במשפחה/זוגיות?**

1. מסרים מילוליים לא ברורים ומשתנים לעתים קרובות. קיים חוסר התאמה עיקבי בין המסר המילולי לשפת הגוף.
2. מידת מה של בהירות במסרים המילוליים, אך לא עיקבית במהלך הזמן או בין כל חברי המשפחה. מעט התאמה עיקבית בין המסר המילולי לשפת הגוף.
3. מידה רבה של בהירות במסרים המילוליים, עיקביות רבה במהלך הזמן או בין כל חברי המשפחה. התאמה עיקבית רבה בין המסר המילולי לשפת הגוף.
4. מסר מילולי מאוד ברור, עקבי בזמן ובין כל חברי המשפחה. התאמה כללית ועיקבית בין המסר המילולי לשפת הגוף.

**ח. תאר את תהליך מידת ההמשכיות וניתוב של הנושאים בשיחה?**

1. אצלנו אין המשכיות בתוכן. כל הזמן משנים נושא.
2. אצלנו יש מידת מועטה של המשכיות בתוכן. שינויי הנושא שכיחים.
3. אצלנו יש מידת מה של המשכיות בתוכן, אך לא עקבית בזמן או בין כל החברים. שינויי הנושא לא תמיד מותאמים.
4. אצלנו יש המשכיות בתוכן, שהיא עקבית בזמן ובין כל החברים, שינויי הנושא מותאמים.

**ט. איך היית מתאר את מידת הכבוד, ההתחשבות וההערכה של חברי המשפחה זה אל זה?**

1. חוסר כבוד לרגשות או מסרים של אחרים, גישה לא מכובדת ומזלזלת.
2. מידה מעטה של כבוד לרגשות או למסרים של אחרים, אך לא עיקבית בזמן או בין כל החברים.
3. מידה סבירה של כבוד לרגשות או למסרים של אחרים, עיקביות יחסית בזמן או בין כל החברים.
4. התייחסות בכבוד לרגשות ולמסרים של אחרים. עיקבית בזמן ובין חברים.

**י. איך היית מתאר את מידת חופש הביטוי במשפחה ובזוגיות?**

1. אצלנו אין חופש ביטוי.
2. אצלנו יש דרגה מועטה של חופש ביטוי.
3. אצלנו יש דרגה סבירה של חופש ביטוי.
4. אצלנו יש דרגה גבוהה של חופש ביטוי, כל עוד זה לא פוגע באף אחד.

**תקשורת במשפחה: אבחון/ מיקי לוי**

שאלון זה מודד את רמת התקשורת במשפחה. משפחה יציבה נמדדת במידת ההיערכות והיכולת של חברי המערכת המשפחתית להתאים את המבנה המערכתי של המשפחה (לכידות), את מערכת היחסים, התפקידים והחוקים (גמישות), להתמודדות עם שינויים או כתגובה למצב לחץ נסיבתי (כמו המשבר הכלכלי) או התפתחותי. המערכת המשפחתית כמערכת פתוחה צריכה לפתח מנגנוני משוב ובקרה אשר מגיבים למשובים פנימיים וחיצוניים וכך משתנה בהתאם.

במדד התקשורת 4 קטגוריות: לא מאפשרת, נמוכה, מאפשרת וגבוהה. ככל שהמשפחה נמצאת יותר בקיצון (לא מאפשרת או נמוכה), הדבר מקשה על תפקודה במציאת האיזון בין היציבות והשינוי והביחד והלחוד. משפחות עם שילוב יותר מאוזן של תקשורת (מאפשרת, גבוהה) יתפקדו טוב יותר לאורך מעגל החיים ביכולתם לווסת מינוניים בהתאם לנסיבות, לחצים ומשברים. למשפחות אלה יש יכולת טובה יותר להשתנות לעומת המשפחות היותר קיצוניות (לא מאפשרת, נמוכה). משפחה מאוזנת היא משפחה שחווה גם נסיגות לקצוות הקיצוניים של כל מימד בהקשרים שונים, אבל הם לא מה שמאפיין את התפקוד שלה לאורך זמן.

ניתן לערוך השוואה בין מערכות משפחה מאוזנות ולא מאוזנות לבין גולש סקי. גולש סקי מקצועי הוא כמו מערכת מאוזנת לעומת גולש סקי טירון, הדומה למערכת לא מאוזנת. במושגים של לכידות, משפחות צריכות לאזן את ה"ביחד" ואת ה"לחוד". בסקי, שני אספקטים אלו הם כמו רגלי המחליק. מחליק סקי מקצועי מעביר את משקלו בקלות מרגל אחת לשנייה, לעומת מחליק סקי טירון הנוטה להדגיש רגל אחת לעומת השנייה ולכן הוא יותר מתנדנד בזמן ההחלקה. במשפחות מאוזנות, אנשים יכולים לנוע בגמישות בין האחדות לנפרדות. לעומת זאת משפחות לא מאוזנות נוטות להיתקע בצד קיצוני זה או אחר. משפחות אלו נתקלות בקשיים במעבר ובמצבי לחץ ומשבר.

במונחים של סתגלות (גמישות), המשפחות צריכות לאזן את היציבות והשינוי. הדבר דומה ליכולת של גולש הסקי להזיז את רגליו למעלה ולמטה באופן גמיש, תוך כדי שמירת המרחק המתאים בין הרגליים וכך הוא שומר על יציבות.

במשפחות יציבות בני המשפחה שומרים גם על היציבות אך, יש להם יכולת לשינוי. לעומת זאת במשפחות לא יציבות יש בד"כ יותר מדי נוקשות או יותר מדי שינויים, דבר שגורם לאי יציבות המערכת. במונחים של תקשורת, יש מתאם ברור בין מערכות משפחה לגולש סקי. משפחות מאוזנות צריכות תקשורת טובה בכדי לשמור על היציבות. חוסר תקשורת גורם לחוסר איזון במשפחה. בסקי מחליק מקצועי מכיר את הגבעה עליה הוא מחליק, מכיר את מצב השלג, ואת מבנה המחלקיים. לעומת זאת מחליק טירון, לא תמיד יודע להעריך נכונה את התנאים להחלקה ואינו מסתדר תמיד על המחלקיים. בכדי לשמור על היציבות, גם במשפחה וגם בסקי, יש לעשות שינויים קטנים ויציבים או לנסות להסתגל לאורך זמן. אם זה לא יעשה בצורה הזו, לא יישמר האיזון ואז יהיה קשה יותר לנסות להסתגל מחדש ולשמור על איזון. מאפיין חשוב נוסף של משפחות מאוזנות ושל גולש סקי מקצועי הוא שהם נוטים להיות יותר גמישים ומלוכדים במצבי לחץ ומשבר. לעומת זאת משפחות לא יציבות נוטות להיות סבוכות או מנותקות תחת לחץ, ובד"כ הן נעשות גם יותר מדי נוקשות, דבר שיכול להוביל לכאוס. כך גם בסקי, וגם משפחות צריכות לשמור על מידה גמישות ולכידות.

לסיכום, המערכת המשפחתית היא מערכת פתוחה, וככזאת היא מגיבה למשובים, וכך משתנה בהתאם. תקשורת היא מימד קריטי עבור משפחות וזוגות, הואיל ובזכותה עשוי להתאפשר שינוי בתוך שני הממדים (לכידות וגמישות) שדנו בהם. התקשורת היא מימד של אמצעים וכלים המאזנים ומאפשרים שיווי משקל במערכת, אשר צריכה להיות מסוגלת להתאים עצמה כאשר משתנות הנסיבות. המשך קיומה של המשפחה כמערכת מותנה בקיומו של ווסת המאפשר קירבה מרחק תואמים וכן טווח דפוסי יחסים, תפקידים וחוקים רחב מספיק.

## כעת סכמו את סכום התשובות ל-10 השאלות הנ"ל, וחפשו את הקטגוריה המתאימה לסכום הנקודות שצברתם:

### 10-13 נקודות

ציון בתקשורת: משוב/ פתיחות נמוכה מדי = לא מאפשרת.

המשפחה פיתחה מנגנון תקשורת חד סטרי סגור מדי. לכן כאשר תפגוש שינוי לא תדע לגלות מידה ותואמת של תקשורת מאפשרת על מנת להסתגל אליו. המשפחה פיתחה מערכת עם חוסר שיווי משקל בין סגירות לפתיחות. במושגים של תקשורת, האיזון שנמצא במשפחה אינו מאפשר הסתגלות לשינויים. האמפתיה לא מצויה ואין הקשבה מרוכזת לדברי האחר. מידת הדיבור עבור העצמי לא מצוי, כי רוב הזמן הדיבור הוא עבור אחרים. אין דיון על העצמי, על רגשות ויחסים. השיחות הן על היבטים קונקרטיים ובד"כ הדיבור על נושאים אלה יוצא דרך היבטים גופניים (פסיכוסומטיים). השיחה מאופיינת בקטיעות והפרעות ברצף, ויש נתקים שמאופיינים בסיום טרם זמנה של השיחה, מבלי להגיע להסכמה. המסרים מילוליים, לא ברורים ולא עקביים. קיים חוסר התאמה עיקבי בין המסר המילולי לשפת הגוף. הדבר יוצר כאוס, הבילבול ניכר. מדברים על נושא מסויים ואין המשכיות בתוכן. כל הזמן משנים נושא. יש חשש מתגובות האחרים מאחר ולא יודעים לאיזו תוצאה תביא העלאת הנושא, ומכאן שאין חופש ביטוי. כמו כן, יש חוסר כבוד לרגשות או למסרים של אחרים. הגישה לא מכובדת ומזלזלת, מבוטאת לעיתים באופן עקיף מאחורי הגב. אין יציבות. להורים אין יכולת להפעיל שליטה ובקרה בצורה מוצלחת. התוצאות להפרת הכללים אינן עקביות, אין שום יכולת לחזות את התוצאה. הילד לא יכול לקלוט ערכים ברורים. כתוצאה מכך המשפחה עלולה לפתח גבולות נוקשים מדי. יחסי הגומלין בין חברי המשפחה מאופיינים בריחוק רגשי. כתוצאה מכך חברי המשפחה עלולים למצוא עצמם חסרי רגשי נאמנות, השתייכות ויכולת לתלות הדדית ולבקשת תמיכה בעת הצורך. התקשורת אינה מאפשרת ללחצים של חבר משפחה אחד לחדור דרך גבולותיה הנוקשים. יש צורך בכמות מאוד גדולה של לחץ על היחיד כדי להפעיל את מערכות התמיכה של המשפחה. המשפחה נוטה שלא להגיב על פגיעה באיזון כאשר דרושה תגובה. מומלץ למשפחה לרכך את הגבולות הנוקשים יתר על המידה. כמו כן, ליצור שיווי משקל חדש וליצוק מידה רבה מאוד של פתיחות במערכות היחסים, בתפקידים ובעיקר בחוקים. סוגיות אלה בתקשורת מעכבות יצירת אינטימיות וגמישות בין חברי המשפחה.

### 14-23 נקודות

ציון בתקשורת: משוב/ פתיחות נמוכה עד בינונית = נמוכה.

המשפחה פיתחה מערכת סגורה מדי של יחסים, תפקידים וחוקים. יש שיווי משקל בין פתיחות לסגירות, הנטייה מובהקת היא לעבר הסגירות. במושגים של תקשורת, האיזון שנמצא במשפחה מאפשר הסתגלות נמוכה לשינויים. ישנו משא ומתן לא מובנה, אין סדר והילדים מפריעים באמצע הדיון. מידת האמפתיה מצוייה במערכת משפחתית זו רק לעיתים רחוקות. ההקשבה המרוכזת מצוייה אף היא לעיתים רחוקות בלבד. הדיבור עבור עצמי מצוי לעיתים רחוקות. הדיבור בשביל אחרים מצוי לעיתים. דיון על העצמי, רגשות ויחסים לא נפוץ והוא מתקיים לעיתים רחוקות. מידת הקטיעות, ההפרעות ברצף וסיום טרם זמנה של השיחה מצויים לרוב. ישנה מידת מה של בהירות במסרים המילוליים, אך היא אינה עיקבית במהלך הזמן או בין כל החברים. יש רק מעט התאמה עקבית בין המסר המילולי לשפת הגוף. יש מידת מועטה של המשכיות בתוכן. שינויי הנושא שכיחים. יש דרגה מועטה של חופש ביטוי. ישנה מידה מעטה של כבוד לרגשות או למסרים של אחרים, אך לא עקבית בזמן או בין כל החברים. מומלץ למשפחה לאפשר שיווי משקל חדש. ניתן ללמוד דרכי תקשורת אלטרנטיביים וליצוק מידה של פתיחות ודינמיות במערכות היחסים, בתפקידים ובעיקר בחוקים ובגבולות.

**24-33 נקודות**

ציון בתקשורת: משוב/ פתיחות בינונית עד סבירה = מאפשרת.

המשפחה פיתחה שיווי משקל בין סגירות לפתיחות, אך יש נטייה מה לעבר הפתיחות. הדיאלוג מאפשר שינוי איטי יותר. התקשורת מאפשרת מעט שינויים של כללים, בהתחשבות בנסיבות. המשפחה תעשה סתגלות טובה אך לעיתים, הזמן עובד לרעתה כאשר צריך לקיים דיאלוג ספונטני על מנת לקבל החלטה מהירה וגמישה. התקשורת במשפחה מאפשרת נפרדות רגשית, אך לא קיצונית. כמו כן יש זמן ומרחב אישי נפרד, אבל יש גם שיתוף מסוים בהחלטות, בפעילויות ובתחומי העניין. במושגים של תקשורת, האיזון שנמצא במשפחה מאפשר הסתגלות בינונית עד סבירה לשינויים. מידת אמפתיה במערכת המשפחתית מצויה לעיתים. ההקשבה המרוכזת אף היא מצוייה לעיתים. הדיבור עבור עצמי מצוי לעיתים. הדיבור עבור אחרים מצוי לעיתים רחוקות. יש מעט דיון על העצמי, רגשות ויחסים. מידת הקטיעות, ההפרעות ברצף וסיום טרם זמנה של השיחה מצויים אף הם לעיתים ישנה מידה רבה של בהירות במסרים המילוליים, עיקביות רבה במהלך הזמן או בין כל החברים. התאמה עיקבית רבה בין המסר המילולי לשפת הגוף. ישנה דרגה סבירה של חופש ביטוי. ישנה מידת מה של המשכיות בתוכן, אך לא עקבית בזמן או בין כל החברים. שינויי הנושא לא תמיד מותאמים. מידה סבירה של כבוד לרגשות או למסרים של אחרים, עיקביות יחסית בזמן או בין כל החברים.

**34-40 נקודות**

ציון בתקשורת: משוב/ פתיחות סבירה עד גבוהה = גבוהה

המשפחה פיתחה שיווי משקל בין סגירות לפתיחות, אך יש נטייה רבה לעבר הפתיחות. הדיאלוג מאפשר שינוי מהיר ומותאם יותר. הדיאלוגים הם ספונטניים יותר. ההחלטות נקבעות על ידי ההורים באופן שוויוני במידה רבה של שיתוף הילדים. לילד, בהתאם לשלב ההתפתחותי, יש מקום וחלק בדיאלוג קבלת ההחלטות המשפחתית. מאפיינת את סוג התקשורת הזוה זרימה חופשית. המשא ומתן מאפשר גמישות תפקידים ושיוויונית. יש יותר שינויים של כללים עקב זרימה של מידע באופן יותר חופשי מחוץ ומתוך המערכת. ניתן לדון בכללים בצורה גמישה ויש יותר משא ומתן. במושגים של תקשורת, האיזון שנמצא במשפחה מאפשר הסתגלות סבירה עד גבוהה לשינויים. מידת האמפתיה במערכת המשפחתית מצויה לרוב, כמו גם ההקשבה המרוכזת. הדיבור עבור עצמי אף הוא מצוי לרוב. הדיבור עבור אחרים לא מצוי. יש דיון פתוח על העצמי, רגשות ויחסים. הקטיעות, ההפרעות ברצף וסיום טרם זמנה של השיחה המשפחתית מצויים רק לעיתים רחוקות. המסר המילולי מאוד ברור עקבי בזמן ובין כל החברים. התאמה כללית ועיקבית בין המסר המילולי לשפת הגוף. יש המשכיות בתוכן, שהיא עקבית בזמן ובין כל החברים, שינויי הנושא מותאמים. התייחסות בכבוד לרגשות ולמסרים של אחרים. עיקבית בזמן ובין חברים. יש דרגה גבוהה של חופש ביטוי כל עוד זה לא פוגע באף אחד.

האבחון מבוסס על מודל הסירקומפלקס של אולסון. מודל זה טוען שיש 3 גורמים מרכזיים במיפוי המשפחה: לכידות, סתגלות ותקשורת.