להרגיש חופשי ביחד

איך להתחתן מחדש

מאת:
ד"ר עשהאל רומנלי

ספרים ואנשים

שאלון שיקוף לפרצוף
שלושת הקשרים

אחת מהדרכים שבהן אנחנו עוזרים לזוגות להתחתן מחדש היא הע־
לאת טמפרטורה וחסימת פתחי בריחה. כך אנחנו עוזרים לזוגות
להיפגש באמת, לקחת אחריות על הריקוד הזוגי, להתמודד עם עצמם
ולבחור אחרת. בקליניקה אנחנו קוראים לתהליך הזה "שיקוף לפרצוף"
(כשמו כן הוא). השאלונים בחלק הזה ייתנו לכם שיקוף לפרצוף – אם
תיתנו להם.

הספר הזה מיועד להיות מדריך מעשי. לאורך הספר אשאל אתכם
שאלות ישירות ואישיות שיעזרו לכם להתעמת עם עצמכם ולחוות את
הספר באופן חווייתי. שאלונים קצרים אלה מיועדים לעורר אצלכם
חרדה חיובית (שילוב בריא ומעורר של התרגשות ופחד) שהיא מרכיב
קריטי, אך לעיתים לא נעים, בכל תהליך של התפתחות אישית. שאלוני
שיקוף לפרצוף יעזרו לכם להיות מודעים יותר לתרומתכם לזוגיות ולמ־
צבכם הזוגי – אחרי הכול, השלב הראשון בשינוי זוגי הוא מודעות לחלק
שלכם בריקוד הזוגי.

התרחיש הטוב ביותר הוא ששניכם תמלאו את השאלונים ואז תדברו
על התשובות. אם זה לא אפשרי או רצוי כרגע, מלאו אותם לבד באופן
אינטואיטיבי ובכנות. לאחר שתסיימו, הניחו לתשובות לכמה דקות, ואז
חזרו וקראו את התשובות בעיניים טריות.
מה אתם לומדים מהתשובות?
מה זה אומר עליכם?
מה מפתיע אתכם? משמח אתכם? מפעיל אתכם?
מה תרצו לשנות בעקבות השיקוף לפרצוף שקיבלתם?

יאללה, נתחיל לעבוד.

פנו לעצמכם זמן רגוע ונשמו עמוק.
ענו על השאלות הבאות במספר בין 1 (ממש לא) ל-10 (ממש כן).
וכמובן, אסור לכתוב 5, כי זו תשובה עמומה שלא מעלה טמפרטורה.
אם אפשר, בקשו מיקיריכם לענות גם.

1. כמה אתם שותפים טובים היום? ____
2. כמה אתם מאהבים טובים היום? ____
3. כמה אתם חברים טובים היום? ____

השוו את המספרים שלכם עם בן או בת זוגכם.

איזה קשר הכי חזק היום אצלכם? למה?

איזה קשר הכי הייתם רוצים לחזק? מדוע?

איזה קשר אהובכם או אהובתכם הכי היו רוצים לשפר? מדוע?

שאלון שיקוף לפרצוף
תסריטים בין דוריים

אנחנו מפנימים את התסריטים עמוק בתוכנו, גם כשאנחנו נלחמים לא להיות כמו ההורים שלנו. הדרך לשנות את התסריטים שירשתם היא קודם לזהות אותם, ואז לקחת עליהם בעלות ולבסוף לאלתר עליהם.

פנו לכם זמן שקט ובלי הסחות דעת. קחו שתייה שעושה לכם טוב, עט ונייר, ונשמו עמוק.
הכינו טבלה בת שלוש עמודות: תסריטים משחזרים, הופכיים ומאולתרים. התחילו למלא כל עמודה בסוגי התסריטים הנפוצים בזו־גיות שלכם. כתבתי לכם כמה דוגמאות מהבית שלנו, רק כדי לזרוק רעיונות.

אם תתקשו, היעזרו ביקיריכם או אפילו באחד האחים או האחיות שלכם כדי לזהות מה ירשתם מהבית, ובאילו תחומים ביצעתם היפוך של 180 מעלות.

תסריט משחזר	תסריט הופכי	תסריט מאולתר
קיבוש בשיעי בעבודה תוכנות כלים עם ביצועים אין מעמיקים בחיבור שיגיע	סבבה חוויות בכאב. עבודה הסעות קטנים שיח ריגשי	קומפוסט אוימולג כלבים טכנולוגיים ביצועים

הניחו לטבלה לזמן מה וחזרו אליה בעיניים רעננות.
מה מתגלה לכם?
אילו תסריטים כרגע פחות משרתים אתכם?
אילו תסריטים הייתם רוצים לרכך או לשנות?

אתם ממש לא חייבים, אבל אם יקיריכם בעניין, תנו להם לקרוא את הפרק על תסריטים ובקשו מהם גם למלא את הטבלה. בחרו זמן שקט שבו שניכם פתוחים וסבלניים, ונהלו שיחה כנה על התסריטים הבין-דו־ריים שלכם לקראת הנישואין הבאים שלכם.

אם אתם רוצים להתחתן מחדש ולחוות חופש זוגי, תיאלצו להתעמת עם התסריטים שירשתם ולאלתר עליהם. בינתיים תוכלו להתחיל לרכך את התסריטים שכבר לא משרתים אתכם.
זהו צעד ראשון קריטי כדי להתחתן מחדש. אחרי הכול, אלתור ומשחקיות הם הבסיס לכל המודל שלנו.

שאלון שיקוף לפרצוף
שלושת סוגי ההתעלסות

כדי לעשות יותר אהבה, תצטרכו להעז ולהיות ישירים וחשופים (זוכרים התעלסות רגשית?).

קחו רגע שקט ונשמו עמוק.

דרגו מ-1 (בכלל לא) ועד 10 (מאוד), ואסור לכתוב 5 כמובן.

את מידת הסיפוק שלכם כיום מרמת ההתעלסות הזוגית בממד של:

התעלסות פיזית (סקס) _____
התעלסות רגשית (אינטימיות בוגרת) _____
התעלסות מנטלית (אתגור אינטלקטואלי) _____

נוסף על אלה,
רשמו מתי הייתה הפעם האחרונה שחוויתם רגע שיא של סינרגיה נפשית בזוגיות.

הניחו לתשובות לכמה זמן וחזרו אליהן בעיניים רעננות.
מה מתגלה לכם? _____

_____

איזה סוג התעלסות חסר לכם יותר היום?_____

איך תוכלו להביא עוד ממנו? _____

_____

אם יקיריכם בעניין, תנו להם לקרוא את הפרק על שלושת סוגי ההתעלסות ובקשו מהם גם לדרג.
בחרו זמן שקט, שבו שניכם פתוחים וסבלניים, ונהלו שיחה כנה על שלושת סוגי ההתעלסות. הזכירו לעצמכם שאתם מנהלים את השיחה הזאת כי שניכם רוצים יותר חיבור ואהבה מסוגים שונים בזוגיות שלכם.
השוו בין התוצאות שלכם.
חגגו את הדירוגים הטובים.
הסתקרנו לגבי הדירוגים הנמוכים – הם מעידים על רצון לעוד אהבה!
פערים בדירוגים הם טבעיים ונורמליים – אתם אנשים שונים ולכל אחד מכם צרכים משתנים.
נסו לחשוב כיצד תוכלו להעלות את הדירוגים בזוגיות.
קבעו לעצמכם זמן ייעודי לתרגול כל אחד מסוגי ההתעלסות שבחרתם.
והכי חשוב, תעשו אהבה ביניכם, לא משנה באיזה אופן.

אני מקווה שהטיפולוגיה הזאת הרחיבה את מגרש המשחקים הזוגי שלכם. עכשיו כשהבנו ממה הזוגיות שלכם מורכבת, כיצד היא נוצרה, ואיך משמרים אותה – הגיע הזמן להבין איך כל זוגיות, כולל הזוגיות שלכם, תסתיים.

שאלון שיקוף לפרצוף
שלושת המוסקטרים

קחו רגע שקט ונשמו עמוק.
ענו על השאלות הבאות במספר בין 1 (ממש לא) ל-10 (ממש כן) – וכמובן, אסור לענות חמש (כי זה פרווה, ואנחנו רוצים להעלות טמפר־טורה).

1.כמה אני משועמם בזוגיות כיום? ____
a.כמה אני חושב שיקירתי משועממת ממני?____
2.כמה השתנתי בשנים האחרונות מאז שאנחנו בקשר?____
a.כמה אני משתפת בשינויים שאני עוברת?____
3.כמה יקירתי השתנתה מאז שאנחנו בקשר?____
a.כמה אהובתי משתפת בשינויים שהיא עוברת?____
4.כמה אני משקיעה בשלישי כלשהו מחוץ לקשר שלנו?____
a.כמה אני משתפת את יקירי בשלישי שלי?____
5.כמה יקירתי משקיעה בשלישי כלשהו מחוץ לקשר שלנו?____
a.כמה היא משתפת אותי בשלישי שלה?____

שלושת המוסקטרים נמצאים בכל זוגיות ומשפיעים על קשר החברות, השותפות והמאהבים בדרכים שונות.
מה יכול לעזור לכם לרכך את השי״נים?
המודל שלנו כמובן!

עבודה מודעת ויזומה על שלושת השי"נים יחד עם חיזוק שלושת הק־שרים תעזור לכם לצמצם את ההשפעה המזיקה של השי"נים ולמנף את המוסקטרים כך שיעזרו לכם להתחתן מחדש. לאורך הספר אציע טכניקות שונות שיעזרו לכם להחליף שיעמום בחיוניות, להמיר שינוי אישי לשינוי מערכתי מדרגה שנייה ולנצל את השלישי לטובת ריענון והעמקת הזוגיות.

העלאת טמפרטורה

בחלק הזה של הספר, אני מניח ומקווה שאתם מרגישים מעט יותר בנוח עם הגישה והסגנון, אז אני מזמין אתכם להציע בעדינות גם ליקירכם למלא את השאלונים הבאים.
מילוי משותף יעזור לכם לא רק להכיר ולהתקרב, אלא יסייע לכם למ־קסם את השימוש במודל. מילוי משותף יעלה את הטמפרטורה ביניכם ויחסום פתחי בריחה – שתי פעולות שאני עושה כמטפל בטיפול זוגי.
העלאת הטמפרטורה תעזור לכם להיפגש באמת – שלב קריטי בדרך להתחתן מחדש.
עכשיו, כשהבנתם את הרעיון,
בוא נעלה את הטמפרטורה ותוכלו לפגוש את עצמכם.
הקדישו לכך כמה דקות שקטות וענו בספונטניות. התשובות לשאלות נעות בין 1 (בכלל לא/לעיתים נדירות) ל־10 (מאוד/לעיתים תכופות מאוד) ואסור לומר 5 כמובן.

____ אני לא לוקח את עצמי ברצינות.
____ אני מייחסת משקל רב לכל מילה שבן זוגי אומר.
____ אהובי ואני משתנים ומתפתחים עם הזמן.
____ אני מרשה לעצמי להיות שובב, מגוחך או שטותניק בזוגיות.
____ ברוב השסעים בינינו, אני לא חוששת שהקשר יסתיים.
____ אני מסוגל לצחוק על עצמי.
____ כשאנחנו תקועים בשיחה, אני מסוגלת לחשוב על אפשרויות תגובה אחרות.
____ אני לא טרוד מדי בשאלה מה בת זוגי חושבת עליי.
____ יותר חשובה לי הדרך מאשר התוצאה בזוגיות.

עברו על התשובות. אם הממוצע שלכם מתחת 4, כנראה שהגיע הזמן לשחק יותר.

נסו לתרגל את העקרונות שאתאר בהמשך הפרק כמו גם את החופשים הקשורים למשחקיות שחלק השלישי של הספר. ייקח זמן עד שתרגישו בנוח להיות יותר משחקיים יחד, אז הישארו סקרנים, סבלניים וגמישים. אם תרצו לבחון את השיפור שלכם, ענו שוב על השאלון עוד כמה שבו־עות ותראו אם יש הבדל בתשובות.

אם בן או בת זוגך בעניין, בקשו גם מהם לענות על השאלון ואז קבעו זמן לשיחה זוגית. זכרו שהדרך להתחתן מחדש תדרוש מכם להיפגש באמת. לכן, גם אם השיחה תהיה מעט לא נוחה, זכרו שאתם נפגשים כי אתם רוצים לשפר ולא לפרק, והדרך לשפר ולצמוח דורשת לצאת מאזור הנוחות.
מצאו זמן רגוע, ללא הסחות, כשאתם לא רעבים או עייפים. השוו את התשובות שלכם. שימו לב באילו שאלות המספרים שלכם דומים, והע־מיקו במיוחד בשאלות בהן היו פערים גדולים במספרים.
נסו לתרגל יחד את הטכניקות מהספר.

העלאת טמפרטורה

עכשיו, כשהבנתם את העניין, בואו נעלה את הטמפרטורה כדי שתחוו קצת חרדה חיובית. אני יודע שזה לא פשוט להתעמת עם עצמנו ולשאול שאלות קשות – אבל איך נגדל ונצמח אם לא ניפגש עם הצל שלנו? לא סתם קוראים לזה כאבי גדילה.

קחו כמה דקות שקטות וענו על השאלות בכנות.
כרגיל, התשובות נעות בין 1 (בכלל לא/לעיתים נדירות) ל-10 (מאוד/לעיתים תכופות מאוד) – ואסור לומר 5.

_____ אני מוכנה להסתכל על עצמי בעין ביקורתית.
_____ אני מודע להתנהגויות שלי ולהשפעתן על הקשר.
_____ אני יכולה להודות בבעיות שלי בפני בן זוגי.
_____ אני לוקח אחריות על התרומה שלי למצב הזוגי.
_____ אני לרוב רואה את עצמי כאחראית ב-50% לפחות לקושי הזוגי שלנו.
_____ אני מתנצל כשאני טועה או כשפגעתי.
_____ אני משקיעה יותר מאמץ בלשנות את עצמי מאשר לשנות את בן זוגי.
_____ אני ער לנקודות לשיפור בעצמי ולוקח על עצמי לעבוד עליהן.
_____ אני לא עסוקה בשיח אשמים, אלא בלמידה ובצמיחה.
_____ אני לא חווה עצמי כקדוש מעונה בזוגיות שלי.

עברו על התשובות וחשבו את הממוצע.
אם הממוצע שלך מתחת ל-4, כנראה שהגיע הזמן לחזק את היכולת שלך לקחת אחריות.

נסו לתרגל את הטכניקות מהפרק (המילה "גם", טבלת 95/70, "האמת היא ש..."), כולל החופשים שבחלק השלישי של הספר.
הישארו סקרנים, סבלניים ומשחקיים כשאתם מתנסים בהתנהגויות חדשות.
ענו שוב על השאלון הזה בעוד כמה שבועות וראו אם התשובות שלכם שונות.

אם בן או בת זוגכם בעניין, בקשו גם מהם לענות על השאלון ואז קבעו זמן לשיחה זוגית.
מצאו זמן רגוע, ללא הסחות, כשאתם לא רעבים או עייפים – והשוו את תשובותיכם. שימו לב לתשובות דומות והעמיקו במיוחד לגבי הפערים בתשובות שלכם.

העלאת טמפרטורה הרווחים וההפסדים שלך

סקרנים לראות מה הריקוד שלכם? כשזוגות מתבוננים בריקוד הזוגי בפעם הראשונה זה מעט מציף – ולכן גם אם התרגיל מעט קשה, אל תוותרו. הוא מייצר בהירות והבנה. זכרו שהשלב הזה הוא קריטי בדרך לנישואין שלכם מחדש.
אני מציע שתעשו את התרגיל הזה עם בן או בת הזוג (אם אפשר), ואם אי אפשר – עם חבר או חברה טובים או עם המטפל או המטפלת שלכם – מישהו שלא מפחד להתעמת איתכם ולאתגר אתכם.

• **מצאו זמן שקט,** כשאתם באנרגיה טובה, משחקית ופתוחה.
• **שבו עם יקירכם, עם חבר או עם מטפלת** – מישהו שיעזור לכם בתהליך – נקרא להם עזר כנגדכם. בקשו מהם לכתוב את התשובות שלכם ושיציעו תשובות נוספות לאור ההיכרות איתכם.
• **זקקו יחד את הליהוק שלך בריקוד הזוגי הנוכחי שלך.** עדיף שכותרת הליהוק תהיה בוטה, משחקית ומורכבת מכמה מאפיינים.
א. לדוגמה: מלכת האינטימיות, המוגבל רגשי, אימא, הרודף, שק החבטות, המאכזב הלאומי, הנמנעת, הקורבן, המסכן, הדחויה, הממורמרת, העייפה, המנכ"ל, המנותק.
• **רשמו את הכותרת ומתחתיה הכינו טבלה עם שני טורים:** הפסדים ורווחים משניים.
• **ערכו סיעור מוחות ורשמו את כל ההפסדים המשניים הנובעים מהליהוק שלכם.** תחילה אתם תעלו את כל ההפסדים שעולים לכם בראש. כשלא תוכלו לחשוב על הפסדים נוספים, בקשו מהעזר כנגדכם להציע עוד. הזמינו את העזר כנגדכם להשתולל בסיעור המוחות ולהוסיף עוד הפסדים מהזווית שלהם.

אם תצטרכו, חפשו בפרקי הבונוס את רשימת הרווחים וההפסדים המשניים כדי לקבל רעיונות נוספים.
רשימת הבונוס תיפתח לכם את הראש לעוד כיוונים שלא חשבתם עליהם.

• כשתסיימו, **בקשו שהעזר כנגדכם יקריא בקול רם את כל ההפסדים וסמנו את ארבעת ההפסדים המדויקים ביותר או את אלה שמפעילים או מכעיסים אתכם ביותר.**
זכרו שאם ההפסד מפעיל אתכם, לטוב או לרע, משמע שיש שם משהו. בצעו סיעור מוחות דומה לגבי הרווחים שלך. ייתכן שרשימת הרווחים תהיה יותר מאתגרת, במיוחד אם אתם סובלים מאוד בזוגיות ומחזיקים בנרטיב לינארי שהקושי שלכם הוא בגלל יקירכם. עקבו אחרי השלבים מהסעיף הקודם.

כשהטבלה מלאה, סמנו איזה צד של הטבלה מפעיל אתכם יותר:
הרווחים או ההפסדים?

• **הניחו לטבלה** לכמה דקות **וחזרו אליה** בעיניים נקיות יותר.
• **התמקדו ברשימת הרווחים.** עברו רווח רווח ובדקו האם אתם עדיין זקוקים לו היום.
• אם הרווח הזה לא משרת אתכם יותר, התחילו לרכך אותו באמצעות פרוטוקול ריכוך אמונות יסוד (שנמצא בעמוד 189).
• אם הרווח הזה עדיין חשוב לכם היום, נסו לבחון כיצד תוכלו לשמר את הרווח אבל באמצעות ליהוק אחר בזוגיות שלכם.

ייתכן שאחרי המיפוי יתבהר לך שכיום הרווחים שלך עולים על ההפסדים.
אם זה המקרה, כנראה שעכשיו לא שווה לך להפר את האיזון הזוגי. במקום זאת, קחו אחריות על הליהוק והפסיקו להאשים את יקירכם ברי־קוד הזוגי שלכם. לדוגמה *"אני יודעת שאני מפסידה הרבה מלהיות מלכת האינטימיות הדחויה, אבל נכון לעכשיו, אני בוחרת להישאר בליהוק הזה - לכן אפסיק להאשים אותך בו או להתלונן עליו."*

העלאת טמפרטורה
95/70

איך הרגשת כשקראת את הסיפור שלי? הזדעזעת? הזדהית? שפטת? אם זה עורר בכם רגש כלשהו, יש סיכוי יותר מסביר שאולי גם אתם נמצאים בריקוד ה-95/70. השאלות הבאות יעזרו לך ולכם להתחיל לגעת בשיט הזה.

מצאו זמן שקט ורגוע. קחו עט ונייר וענו על השאלות הבאות בצורה בוטה, גלויה וכנה. אל תפחדו לגעת בשיט. מניסיוני, שאלון זה מאתגר ומעורר מעט חרדה – רובינו לא אוהבים לראות את הצללים ואת מאבקי הכוח בזוגיות, אבל אם אתם קוראים את הספר הזה, כנראה שאתם מוכנים לעבור דרך החרדה החיובית, על מנת לצמוח.

- **שרטטו טבלה** עם שתי עמודות: אחת לך והשנייה לבן או בת הזוג.
- בכל טור כתבו את התחום הזוגי בו **אתם ה-95** (והם ה-70).
- בטור של בן או בת הזוג, כתבו את אותם תחומים בהם **הם ה-95** (ואתם ה-70).

אם יש תחום בו אתם פחות או יותר שווים, רשמו את התחום על קו התפר בין הטורים.

לדוגמה:

אני	אתם

דוגמאות: הורות, חברויות, אין, כסף, כריזמה, ספונטניות, חכמה, רגש, צומח

- **קחו הפסקה ואז עברו שוב על הטבלה.** באילו תחומים הייתם רוצים לבחון מחדש את החלוקה ההיסטורית לכיוון חלוקה יותר שוויונית ודינמית?
  לדוגמה, אם את ה-95 בהורות וזה נמאס לך, ייתכן שתרצי שבן זוגך ייכנס יותר מתחת לאלונקה.
  או אם את ה-70 בספונטניות, אולי את צריכה שבן זוגך יהיה יותר עקבי ובבית כדי שאת תוכלי לצאת ולהשתטות.
- **אם זה אפשרי ורצוי, שתפו את יקירכם בפרק הזה.**
- **בקשו שגם הם ימלאו את הטבלה.**
- בחרו זמן רגוע, אוהב ומשחקי ושתפו את הטבלאות שלכם לאט ובכבוד.
  - לגבי אילו קטגוריות כל אחד מכם רוצה לנהל משא ומתן?
  - בחרו צעדים קטנים ומעשיים שיתחילו לרכך את הספליט של 95/70.
- **אל תיבהלו** אם יש פערים ביניכם. זה נורמלי וטבעי.
- אם תרצו ותוכלו, קבעו פרק ניסיון מוקצב בזמן בו תנסו את החלוקה המחודשת.
  - זו למעשה הפרה של הריקוד ההיסטורי ביניכם, אז צפו לשסעים (ותיקונים).
- אם אתם נתקעים או מופעלים מדי מתוצאות הטבלה, פנו למטפל או מטפלת זוגיים שיעזרו לכם לדבר ולהיפגש עם הפערים ביניכם.

העלאת טמפרטורה

עכשיו, כשהבנתם את העיקרון של לתת לדברים לנחות, בואו נעלה את הטמפרטורה וכך תוכלו להתעמת עם עצמכם.
קחו כמה דקות שקטות וענו בכנות על כל שאלה.
התשובות לשאלות נעות בין 1 (בכלל לא/לעיתים נדירות) ל-10 (מאוד/לעיתים תכופות מאוד) ואסור לומר 5.

_____אני יכול להישאר קרוב לבת זוגי גם כשאנחנו במצב של מתח או חוסר נחת.
_____אני פתוחה לקבל משוב בונה מבן זוגי.
_____אני פתוח למחמאות של בת זוגי.
_____אני מסוגלת להקשיב לקושי של בן זוגי מבלי להיות מופעלת או הגנתית.
_____אני מרשה לעצמי להרגיש נאהב כשבת זוגי מחמיאה לי.
_____אני פתוחה לקבל השפעה ולהשתנות מהמשוב של בן זוגי.
_____אני קשוב לגוף שלי ומזהה רגשות ואיתותים שעולים בי.
_____אני מאפשרת לעצמי להרגיש מנעד רחב של רגשות.
_____אני ער לדרך בה מסרים, אירועים ואמירות מסוימים מפעילים אותי.
_____אני מסוגלת לנשום דרך התגובה האינסטינקטיבית הראשונה שלי ולגלות תגובות משניות, רכות יותר.

עברו על התשובות שלכם.
אם הממוצע שלכם מתחת ל-4, נראה שהגיע הזמן לעבוד על שריר הקשבת העומק.
נסו לתרגל את שש הפרקטיקות שאתאר בהמשך הפרק הזה. בחרו בסקרנות, ברגישות ובמשחקיות בזמן שאתם מתנסים בנתינה לדברים לנחות.
אם בן או בת זוגכם בעניין, בקשו גם מהם לענות על השאלון וקבעו זמן לשיחה זוגית.

מצאו זמן רגוע, ללא הסחות, כשאתם לא רעבים או עייפים.
השוו את התשובות שלכם.
שימו לב היכן המספרים שלכם דומים והעמיקו במיוחד בשאלות בהן היו פערים בתשובות שלכם. אני יודע שזה אולי מעט מרתיע, אולם הדרך היחידה לצמוח היא להיפגש באמת.
אני מאמין בכם ומאמין שתוכלו לצמוח מהחוויה הזו.
השתמשו בביטוי "ספר לי עוד" ובשאר הטכניקות בפרק הזה כדי להס־תקרן ולהכיר אותן עוד.

פרו-טיפ:
ענו שוב על השאלון הזה עוד כמה שבועות ובדקו אם יש שינוי בתשובותיכם.

העלאת טמפרטורה ־ מנעד רגשי

לפני שנמשיך, קחו רגע לבחון מהו המנעד הרגשי שלכם ושל יקירכם. אולי התרגיל יישמע לכם מעט מוזר, אבל זרמו איתי – אני מבטיח שב־סוף זה יעשה לכם סדר לגבי הדינמיקה הרגשית שלכם בקשר.

ציירו קו אופקי בין 1 ל־10.

- סמנו את המנעד הרגשי שלכם בבית בצבע אחד.
- סמנו את המנעד הרגשי שלכם בעבודה/עם חברים בצבע אחר.
  האם יש הבדל במנעד שלכם בבית ובעבודה?
- סמנו בצבע שלישי את המנעד הרגשי של אביכם בילדותכם.
- סמנו בצבע רביעי את המנעד הרגשי של אימכם בילדותכם.
  הסתקרנו – האם אתם דומים יותר לאביכם או לאימכם מבחינת המנעד הרגשי?
- התבוננו (לבד או עם מישהו) במספרים שלרוב אינכם מרשים לעצמכם לחוות.
  אילו חוויות צמצמו את המנעד הרגשי שלכם?
- אם אפשר, בקשו מיקירכם לסמן את המנעדים שלהם בקו נפרד על פי ההנחיות הקודמות.
  שתפו זה את זה בסקאלות שלכם ושוחחו על כך.
  איפה אתם משחזרים את התנהגותם של הוריכם?
  איפה אתם נוהגים הפוך מהוריכם?
  איפה אתם מפצים זה על זה כזוג?
- איזה תחום ברגשות כל אחד מכם מכיר פחות: את הרגשות ה"גבוהים" או ה"נמוכים"?
- אילו רגשות הייתם רוצים יותר לחקור ביחד ולחוד?

העלאת טמפרטורה - דיבור ישיר

עכשיו, כשהבנתם את הרעיון של דיבור ישיר, בואו נעלה את הטמפרטורה ותפגשו את עצמכם. מצאו זמן שקט וענו בכנות לשאלות הבאות במספרים. התשובות נעות בין 1 (בכלל לא/לעיתים נדירות) ל-10 (מאוד/לעיתים תכופות מאוד) ואסור לומר 5 כמובן.

_____ אני מעיזה לומר את האמת שלי לבת זוגי – גם אם היא כואבת או לא נעימה.

_____ אני מעז להיות חשוף ופגיע בתקשורת הזוגית שלי.
_____ אני מניחה שבן זוגי יכול להתמודד עם האמת שלי.
_____ אני לא מעמעם את המסרים שלי בזוגיות עם ביטויים כמו "אולי... לא יודע... יכול להיות... אני אחשוב על זה...".
_____ אני מרשה לעצמי לשתף בקול רם תהיות, קשיים והרהורים שלי על הקשר.
_____ חשוב לי לומר את שעל לבי, גם אם זה יגרום לריב או לאי נעימות.
_____ אני יודעת לפרגן ולהחמיא לבן או בת זוגי בצורה פתוחה.
_____ אני יודע לתאר את מה שאני חווה כאן ועכשיו.
_____ אני בדרך כלל לא שוקלת מילים לפני שאני משתפת.
_____ אני מצליח לדבר באופן ברור ומעדיף לדבר ישירות מאשר להימנע מקונפליקט.

עברו על התשובות שלכם.
אם הממוצע שלכם הוא מתחת ל-4, כנראה שהגיע הזמן לעבוד על שריר הדיבור הישיר שלכם. נסו לתרגל את ארבעת השערים לדיבור ישיר שאתאר בהמשך הפרק. כשאתם מתנסים בשידור חי, בחרו בסקרנות, בתעוזה ובמשחקיות.
אם בן או בת זוגכם בעניין, בקשו גם מהם לענות על השאלון וקבעו זמן לשיחה זוגית.
מצאו זמן רגוע, ללא הסחות, כשאתם לא רעבים או עייפים.
השוו את התשובות שלכם. אם אתם לא רגילים לדבר בצורה ישירה, בהתחלה תחוו את השיחה כמעט קשה – אבל זכרו שדיבור ישיר הוא שריר, וככל שתתרגלו אותו כך הוא ירגיש יותר טבעי וקל (ואפילו מהנה). אז קחו את זה באיזי.
שימו לב באילו שאלות המספרים שלכם דומים והעמיקו במיוחד בשאלות בהן היו פערים בתשובות שלכם.
השתמשו בביטויים כמו *"אני מרגישה"*, *"יש בי חלק"*, *"דיבור במספרים"* ושאר הטכניקות בפרק הזה כדי לתקשר בחשיפה עצמית.
פרו-טיפ: ענו שוב על השאלון הזה עוד כמה שבועות ובדקו האם יש שינוי בתשובותיכם.

חוקי אלתור לזוגיות (לגזור ולשמור)

הישארו סקרנים
לגבי עצמכם, יקירכם והכאן ועכשיו הזוגי.

הקשבת עומק. הקשיבו לא רק לתוכן, אלא גם לתחו־שות, לאסוציאציות, לזיכרונות ולדימויים העולים בכם.

דיבור ישיר - Say The Thing
העזו לשתף את מה שעולה בכם כרגע.

תנו לזה לנחות - Let It Land
תנו לדברי יקירכם לגעת בכם. הניחו לעצמכם להיות מושפעים מהם.

כן ו... – Yes ...And
קבלו את ההצעות של בן או בת הזוג והוסיפו עליהן באופן סינרגי.

לכו בעקבות הפחד - Follow The Fear
העזו לבטא הצעות ברורות ואמיצות שיקדמו את המפגש.
אל תטשטשו או תברחו. היכנסו לקלחת ודברו על מה שמפחיד.

אין טעויות. אל תפחדו לנסות דברים חדשים. לכל היותר, תטעו או תכשלו.

לא לחסום. הדבר ההפוך מלקבל הצעה הוא לחסום אותה. חסימה נחשבת לסוג של תוקפנות.

OWNURSHIT®
"אל תגיד לי מה לעשות..."
"אני לא מוכן לשתף פעולה..."
"כל אחד והדרך שלו..."
"אני לא מוכן לשתף פעולה..."
"אני לא מוכן לשתף פעולה..."