



לקראת טיפול זוגי

מבוא לטיפול ביחסים בשיטת האימגו

החלקה גייאקן גאנץ

ニישואין מודעים לא נועדו לבני "לב חלש", משום שהם חותמים התחברות אל החלקים המדווכים והאבודים שלנו - אלה שנאמרו לנו בילדותינו שהם מסוכנים, ולכן באופן בלתי מודע אנו שונים את עצמנו על שיש לנו אותם. במקומות לכעוס ולהתנקח מחלקים אלה, ולהכחיש קיומם, נלמד להתחבר אליהם מחדש, לשימוש בהם, ולהנות מהם.

בטיפול בקשר נוטח אימגו אנו מנסים להשתנות כדי לתת לבן הזוג שלנו מה שהוא צריך, ולא משנה כמה זה קשה לנו או כמה זה מנוגד לאופיינו. כך אנחנו "מוחחים שריר" שסמילא מנוון אצלנו, כדי להשרות אותו אדם שבן זוגנו צריך מאותנו שנייה. זה לא קל, אבל זה עובד. המעניין הוא שע"י מתיחת ה"שרירים" הרגשיים הללו, אנחנו מפתחים בעצםנו תכונות שדוחאו בתהיליך התפתחות שלנו. כך שבאופן פרדוקסלי, לבן או בת הזוג שלנו יש מעין "תונכנית התפתחות" עבורינו, ואם רק נקייב לה ונקלב אותה, נעזר לו לה לקבל את הביטחון שהם רוצים, ולעצמנו, להיות אדם שלם יותר. האמת היא שיחסים לא נולדו מאהבה אלא מצורך. האהבה האמיתית נולדת בתוך היחסים, כתוצאה מהבנות ומההשכעה החכרית להתפתחותם. אתם כבר נמצאים עט בן הזוג עליו חלמתם, אבל בינתיים הוא או היא מתחבאים כמוכם מאחוריו חזית שבנו לעצם במהלך השנים, וכوابים כמוכם. שניכם זוקקים לטיפול ובנייה של נישואין מודעים, כדי לקבל בחזרה את תחושת החיים שלהם. הטיפול ישחרר אתכם ממאבק הכח והמלחמה לשנות את الآخر, ויאפשר לכם אהבה אמיתית, וקבלת الآخر כפי שהוא.

אה קואטה גוינט – פ'יטסם גויסט האיאן?

כדי לפתח אהבה אמיתית, שאינה מבוססת על מושג ילדותית של התקשרות ללא תנאי, אלא על ידע, אכפתיות, כבוד והערכת הדודים, תעבדו באווירה הבטוחה של חדר המטפל על הדברים הבאים:

- א. תלמדו להקייב אחד לשני.
- ב. תספרו אחד לשני על הפעמים שקיבלתם בילדותכם.
- ג. תסבירו אחד לשני מה בדיקן יגרום לכם להרגיש נאהבים.
- ד. תשתמשו במידע הזה כדי לשנות את התנהגותכם לדריכים עיליות של אהבה ואכפתיות.
- ה. תתנו וגם תקבלו טיפול צרכיים אישיים של כל אחד מכם.
- ו. תשנו את אמונה הילדות לגבי יחסים זוגיים.
- ז. תחליפו את מגנוני ההגנה שלכם ואת התנהגוויותיכם הלא מועלות.
- ח. בסופו של דבר תתנו לבני זוגכם את מה שהם זוקקים לו כדי להתרפא מפציעי הילדות ותקבלו מהם את מה שאתם זוקקים אותה מטרה.

חוקי גיסות

- כדי להגיע למטרות אלו, נחוצה העבודה שיטתיות, באופן הדרוגתי, תוך הסכמה החוקים הבאים:
1. עליכם להסכים לבוא לפחות ל-12 פגישות בלבד עם בן הזוג, ולהשתתף באופן פעיל ופתוח כמיטב יכולתכם.
 2. עליכם להסכים להימנע מפעולות גופניות בפגישות וביניהן.
 3. עליכם להסכים לבצע את המשימות בין הפגישות.
 4. עליכם להסכים שלא להחליט שום החלטה לגבי סיום היחסים או המשך עד לטיסומ 12 המפגשים.

כדי לעזור לכם לעמוד בכך, עליכם להחליט החלטה ראשונית של "אין יציאה", שמשמעותה היא שתנסו להזות כיצד אתם משקיעים אנרגיה וזמן בעניינים שאינם קשורים ליחסים שלכם- צפיה בטוליזיה, קריה, עירייה, שינוי מהורתה, שטיה, טלפונים, ישיבות של ועד הורים וכו', או אפילו טיפול ילדים- כדי לבורח מן הקשר עם בן הזוג. עליכם להסכים לאטר ולסגור במשך הפגישות את כל "פתחי המילוט" הללו שבאים השתמשתם. אלה הם בעצם מרכיבים של "הגירושים הסמוניים" שלכם, ומצומצם למיניהם הוא צעד בדרך לאהבה האמיתית.

3. כיצד "בן גזע המודח"

- רקע חיווני לפועלתכם בטיפול הוא נוכנות ופתיחות לשינוי. חלק מכם יתמקדו בתחילת הטיפול ביצירת אווירה נינוחה וידידות שבה ניתן יהיה לבצע את העבודה הקשה זו. כדי להגיע לאוירה כזו יהיה עליכם לעبور בלבד עם המטפל את הצעדים הבאים:
1. בשלב מסוים, המטפל יבקש מכם לוטר על האשמהות ועל ביקורת. אלה הם כלי נשך רב עצמה במאבק הכח. ביקורת היא הבכי של המבוגר. אך היא אינה דרך להגיע לאהבה הנכשפת. ממש כשם שתת מבקשים ביחסים ביחסים לעצמכם, עליכם להפסיק להיות מכוור של עוינות ופחד עברו בן זוגכם. תוך כדי הטיפול, תלמדו ביחיד דרכי חדשות להביע את התסכולים שלכם, ולבקש התנהגות רצואה לכם מבן זוגכם.
 2. שנייכם תיצרו "חzon יחסים", שבו תדמיינו את מערכת היחסים שהייתם רוצים שתהייה לכם: יצירה משתפת של חזון זה תהיה תזכורת יומיומית של המטרה שלכם.
 3. כדי להזכיר לכם את האהבה שרחשתם פעמי אחד לשני, תוסיפו רומנטיזציה ליחסים, ותעניקו זה לוו "התנהלות אוחבות", כאלה שניתנות ללא תמורה, בלי להתחשב ברשות הנוחיים שיש לכם כלפי בן הזוג, על בסיס יומיומי. אלה הן התנהלות מכוונות למטרה, ככלומר הן בדיקת מה שנון הזוג צריך כדי להרגיש אהב ומושך.
 4. על ידי דיון בנושאי גבריות ונשיות, תלמדו להעריך בעצמכם חלקיים שאבדו לכם בילדותכם בשל הנורמה החברתית של תפקידים סטריאוטיפיים גברים ונשים. כך תוכלו להחזיר לעצמכם את תחושת השלמות כבני אדם.
 5. בתוך כל אלה, תעשו תרגילים שמטורתם לעורר את תחושת החיווניות שלכם, ותלמדו מחדש לצחוק ולהנחות ביחד.

4. עניין המנגנון

בזו-השיח הזוגי שתלמידו, תשימושו כדי לספר האחד לשני על ילדותכם, כדי להציגו על תסכוליכם, וכדי לבקש מבן זוגכם מה שאותם זוקקים כדי להירפא. דו-שייח זה חייב להפוך גם לפעולה: אתם צריכים לתת לבן הזוג שלכם את הנחוץ לו, וזה אינה ממשחה קלה. עכשו אנו מגיעים לב העניין: בנישואין מודעים אנחנו בוחרים להשתנות כדי לתת לבן זוגנו מה שנחוץ לו. וזה רעיון מהפכני. הוכחה המקובלת אומרת שאנשים אינם משתנים, וועלינו למדוד לקבל אחד את השני כפי שאנו. אך לא שינוי - אין צמיחה. ללא שינוי אנו נידונים למר גורלו, להישאר תקועים בחוסר האושר שלנו. שינוי, אנו נתונים לבן זוגנו את מה שדרוש לו בצדוי להירפא, וכך אנו רפואיים גם את פצעינו: ככל שאנו מתאימים למתן לשני מה שהכי קשה לנו

لتת, אנו מוצאים לאור את "האני החבוי" שלנו, ומחזירים לחיים את התכונות המודחכות שלנו, שלא הינו מודעים לקיומו.

דוגמה ליפוי הדו כיווני: נניח שאינה של בת זוגך הייתה מאושפזת בבית החולים בילדותה, וכשהזורה לא יכלה לשחות אליה ולתת לה תמייה רגשית; יתכן שמצב זה יצר בבת זוגך פחד מנטישת. ביחסה כמבוגר יתבטא פחד זה כתלות, כחיפוש תשומת לב והימצאות אליך.

כשתלמוד זאת בדו-שיות הזוגי בינוים, תבין שהתנחות זו, למרות שהיא מופנת אליך, נלמדת בילדות ומכוונת כלפי ההורה החסר. במקום לכעוס או להרגיש אשם כלפי בת זוגך, תוכל

להגיב בהבנה והשתתפות בסבלה המקורי, הילדה מול האם החולה.

מצד שני ניתן להניח במקורה כזה שכך יש קושי מיוחד מפני הימצאות או הפגנת קנהה כלפי, ושאתה מפגין ריחוק ונשי מסויים כלפי בת זוגך. הנחה זו נובעת מהבנתנו, שלבת זוגך יש צורך לבחור באדם מרוחק-רגשית, כדי להימצא אליו ולהפכו לאדם קרוב-רגשית. אחת

הסיבות לכך שבת זוגך בחרה בכך היא שיש בכך את התכוונה המוכרת לה ומחייבת אותה הריחוק הרגשי שלך הוא נראה הדבר שכך להתמודד עם "חנק" רגשי, או בקורותיות קשה מצד הוריך. באופן טבעי הגנת על עצמן מפני חוויות דומות, ע"י ריחוק. אך כיוום תגובתך

איינה משרות אותך, ורק מייאשת את בת זוגך. אם תהיה מוכן לוותר על התגוננותך ולנסות, בדרכים בלתי מוכרות לך, ולכנן דרכים נוחות לך, להתקרב אל בת הזוג שלך - תוכל למצוות לרמה חדשה של תחושות שלמות, ולהגיע לביטוי רגשי של הענקת תשומת לב. תוך נתינת קרבה לבת זוגך תרפא את נטייתך להסתגרות רגשית, ואילו בת זוגך תרגע מחייבך אחר קרבה.

מחלקה ג' אגדה

לתהליך זה שבו אנו משנים את התנחותנו כדי לתת לבן זוגנו את מה שהוא צריך, אנו קוראים "מתיחה שרירית", מושם שהוא דורש מאיתנו לבבוח את פרודינו, ולעשות שהוא שאינו בא לנו באופן טבעי. בכך אנו עוברים את מחסום האמוןנות הקבועות שלנו לגבי עצמנו, ומגייעים להtanחות שנהינו רדמות אצלנו במשך שנים. לעיתים נראה לנו שבתהליך זה אנו מבדים את העצמי שלנו; אך האמת היא שבעצם אבדנו חלק מעצמנו, בעבר, בילדותנו,

וזוoka עשוינו אנו רוחשים אותו מחדש. מצד שני, ישנו אצלנו תכונות שאנו מתחשים להן, ואנו שונאים את עצמנו על שחון קיימות:icus, קמצנות, עכבות מיניות וכדומה. כדי להתעלם מקיומו עצמו, אנו "משיליכים" אותו על בני זוגנו, רואים אותו אצלו, ומגינים אותו בגללו. ככל שניקח אחריות עליו וכircular בקיומו עצמו, יכיר בן זוגנו את התכונות החביבות בנו, יסבירו לנו, ילמד לקבל אותו כמו שאנו, ויביע אהבתנו אליו. אם באותו זמן עצמו, אנחנו נמתה את שריר האהבה שלנו אליו. ייעלמו הכאב שלנו וההתעסקות בעצמנו, וnochior לעצמנו את האמפתיה והרגשות כלפיו. נלמד לראותו כקיים בזכות עצמו, ולא רק כמיין המשך שלנו. נפסיק לומר לו: "מה, הسرط הגורע הזה מצא חן בעיניך?" וונתחיל לומר "תגיד לי מה מצא חן בעיניך בסרט הזה; מעניין אותי לדעת מה אתה חשוב".

ג' אגדה ג' אגדה

כאמרם מי שאינו אוהב את עצמו, אין יכול אהוב אחרים. המחסום לאהבה הוא השנאה העצמית. בדו-השיח עם בן הזוג יישבר מחסום זה, כשהנאה שהוא יכולים להישאר אנו עצמנו, ובכל זאת להיות אהובים אחד על השני.

לייחסים של נישואין מודעים יש כח לתקן את העיוות שנגרם לנו ע"י המטפלים בנו בילדותנו. זהו מפע רוחני שיחזיר אותנו הביתה, להנאה ולהחיוניות שאיתן התחלנו את דרכינו בעולם. נלמד לבטא אהבה יום-יום, בדברים קטנים וגודלים. במלחמות אחרות, בהשתדלותנו להעניק לבן זוגנו את מה שהוא או היא צריכים, נלמד אהוב. השינוי בקשר לא יושג בקלות ובמהירות. זהה התחלו של מפע ארוך שיימשך כל החיים. אך התחלת השיפור יכולה להיות מהירה מאוד, ולתת לנו עידוד בדרך הארוכה זו. אין ברירה: כדי להגיע ליחסים אחרים בינוינו, علينا לנקט בדרך אחרת. הטיפול הזוגי בשיטת האימגו הוא הדרך זו.

צורת בנית תרגיל האישוש/הנדריקס

המתפל אומר לזוג:

עכשו אני הולך ללמד אתכם משהו שונה, אחר. אתם הולכים לrongן את המיכל האישי שלכם.

כל אחד יש מיכל בפניהם, עם הסיפור שלו. כשאתה שומע משהו, המיכל שלו - הוא לא ריק, הוא מלא, ומה שאתה שומע נתגלה במה שיש לך בתוך המיכל.

ברגע אתה תנסה לrongן למיכל שלך. אין מקום לסיפור שלך, אלא רק למה שאתה שומע מהשני. בין הזוג שלך יגיד לך מה שהוא רוצה להגיד ואתה צריך לחזור על הדברים שלו כמו מראה שטרזה. לא מראה שמנגדילה, מקטינה או משנה, אלא מראה שטוחה שקורעת בדיזוק כמו זה שזה נאמר.

כשתחשוב שמשמעות יותר מיידי בכך לחזור על זה, תרים את היד ותסמן לבן הזוג שלך לעצור את דבריו.

עכשו חזר ואמור: "אני שומע ממך ש....." האם שמעתי נכון? המשך בהקשבה באותה דרך.

שאל בסוף: "האם זה כל מה שיש לך להגיד לי?"
לבסוף, סכם את כל הנקודות שנאמרו ושאל: "האם שמעתי נכון?"

גנ'ימט זי-ע'ם פ'ן ג'ן נ'ס / ג'אנכ'יקס

1. שיבול

אם שמנעת טוב, אמרת ש.....
או, מה שאתה אומר הוא ש.....
האם יש משהו נורס?

2. סיכון

מה ששמנעת ממקו הוא ש.....
האם אמרתني את הכך?

3. אישוש (אמפטיה גונגייטיבית)

אני יכול להבין מדבריך ש.....
איןך חייב להסכים, אלא רק להבין את נקודת ראותו של בן הזוג.

4. אמפטיה

אני מתאר לעצמי שאתה מרגיש.....
או, אני יכול לראות שאתה מרגיש.....
(אם השערתך אינה נכונה בין-הזוג יתאר את הרגשותו, ושקף את דבריו).

7.5 הצלפה

תמונה הקשר הרצוי

1. קחו שני גליונות נייר, גילוון לכל אחד. כל אחד יעבוד לחוד. כל אחד יכתוב סדרה משפטים קצריים, המתארים את התמונה של קשר אהבה אידיאלי כפי שהוא מ暢יר בעיניכם. רישמו תוכנות המצוויות בקשר שלכם ואתם רוצים לשמור, ותוכנות שאתם שואפים להגיע אליהן. כתבו כל משפט בזמן הווה, כאלו הוא מדבר על דבר שכבר התרחש. לדוגמה: "כיף לנו ביחד", "יש לנו חyi מין נחדרים", "אנחנו הורים אוהבים", "אנחנו מושבים את הילדים בינוינו מראים חיבה זה לזה". כתבו רק על דרך החיבור: "אנחנו מושבים את הילדים בינוינו בצורה שקטה". אל תכתבו: "אנחנו לא רבייס".
2. הראו זה לזה את המשפטים שכתבתם. תנו דעתכם על הפריטים המשותפים לשניכם והדגישו אותם. (אין זה משנה אם השתמשתם במילים שונות, כל עוד הרעיון הכללי זהה). אם בני הזוג כתבו משפטיים המקובלים עלייכם אך לא על בדעתכם, הוסיפו אותם לרשימתכם. לפי שעה, הצללו מפריטים שאינם משותפים.
3. עכשו יבדוק כל אחד את הרשימה המורחבת שלו ויידרג כל משפט (כולל משפטיים שאינם משותפים) בסולם מספרים הנע מ-1 עד 5, נפ"י סדר החשיבות שלהם בעיניו. 1 - מסמן "חשוב מאוד" 5 - "לא כל כך חשוב".
4. הקיפו בעיגול את המשפטים החשובים ביותר בעיניכם.
5. עשו סימן ✓ בצד המשפטים המתארים דברים שלדעיכם הם קשים מאוד להשגה.
6. עכשו תעבדו יחד ותנסו ליצור תמונה קשר רצוי המשותפת לשניכם, עשו זאת נפ"י הדוגמה שלhalbן: התחלו בפרטים שלדענת שניכם הם החשובים ביותר. עשו סימן ✓ ליד הפריטים שלדענת שניכם הם הקשים ביותר להשגה. בתחתית הרשימה כתבו פריטים חשובות מעוטה יחסית. אם יש פריטים שאינכם מסכימים לגבייהם, נסו להגיע לככל משפט פשרה שיספק את שניכם. אם לא הצליחם, אל תכניםו את הפריט הזה לרשימה שלכם המשותפת.

מודל כללי לדמיון מודרך חזרה לבית המשמעותי/הנדרייקס

כמפלים, תנו לעצמכם לזרום עם מה שאחם אומרים, תוך כדי הובלת הזוג לדמיון המודרך. אני מביאה בזאת תבנית כללית להנחיית הזוג שחווב שתיה מתאימה לשפה שלכם כמחלים, יותר משתהיה מצוطة.

התחלו בהרפיה כללית. בקשו לעצום עיניהם, להתרווח על הכסא, להרגיש את הנשימה וצדומה.....
ניתן לך לולאת את הנאמר במוזיקה קלאסית....

אתם יוצאים עכשו מוחדר זה, הולכים לעבר החניה ונכנסים למכונית.....
אתם מתעניים את המכונית ומתחלים לנשען.....
אתם עומדים לצאת למשען אל בית הילדות המשמעותי הראשון שלכם, שם תגשו את האנשים המשמעותיים
שהשפיעו נבל חייכם.....
דמיינו כי מוחכים לכם ובאמת רוצים לשמעו אתכם מספרים איך זה היה לכם לחיות איתם.....
אתם נסעים.....
אתם רואים מרוחק את השכונה שאתם מכירים.....האטוו מעט.....התבוננו.....
הכל כל כך מוכר.....כל כך מוכר.....
אתם יודעים שמחכים לכם.....אתם יודעים שבאמת, באמת רוצים לשמעו אתכם.....
אתם רואים את הבית מרוחק.....כל כך מוכר.....כל כך מוכר.....
אתם מוחנים את המכונית ונכנסים.....
הקריות.....המרחב בבית, כל כך מוכר.....
עבדו בחדרים.....
הפשו את האדם שאתם רוצים לספר לו איך זה היה לחיות איתו.....נצלו את ההזמנות לפנות דוגא לאדם
שאתם רוצים לספר לו מה רציתם ממנו ולא קבלתם.....

אתם רואים אותו ונגישים אליו.....
דברו אליו כילד, הגידו לו דברים בעוניים של יlez.....
דמיינו שכל מה שתגידו לו, הוא יגיד לכם: "תודה רבה" כי באמת חשוב לו לדעת.....ספרו לו איך זה היה
לרווח אוירנו.....

ספרו לו מה הייתם צריכים ממנו ולא קיבלתם.....
הגידו עוד, הוא באמת רוצה לשמעו.....
(לאפשר זמן מספיק להזיהה בחלק הנקודות)

כעת המפגש עומד להסתהים. סיימו את שיחתכם ואמרו לו משפט סגור.....
דמיינו שהוא מלאה אתכם לזלחות.....דמיינו כיצד הוא נפרד מכם.....
הרגשו את הפרידה.....
אתם יוצאים עכשו מהבית, נגשים לחניה, נכנסים למכונית ונסעים בה באותה הדרך בה
הגעתם.....הכביש פוני.....מזהג האoir נפלא.....הכל רק למנעכם.....אתם נסעים.....
אתם רואים מרוחק את החניה שיכך חדר זה.....אתם נכנסים.....מוחנים את המכונית והולכים לכיוון חדר זה
אתם ונכנסים לחדר ומתיישבים חזרה.....בקצב שלכם פקדו את העוניים וחזרו לכראן.....

אחל' זיין אונדך דה, פְּהַסְכִּים שָׂעָן? מִמְּפֻלָּה כְּתַחְכָּם אֶת
גַּנְפֵּן זֶה גַּן הַלְּוָן אֲלֵיכָן נִיְּזָעַן פְּתַחְמִינִי.....

נסכִּים אֵה זָעָן? מִגְעָן?

בְּנֵי הַלְּוָן אַתְּחַזְקִים פְּ"אַסְלָ" (הַפְּלֹט צָעָן צְבָן הַחֲוֹנִיה אַסְלָ).....
אֲלֵיכָן אַקְפֵּן" (גַּן הַלְּוָן הַאֲקָפִים וְאַלְפְּקָה לְפָנֶיךָ).
גַּנְפֵּן יְמֵן גַּבְּיוֹן פְּנֵי הַ"אַסְלָ" אַלְוָא אֲלֵיכָן אַתְּ גַּן דִּילָר,
כְּעָפֵן פְּחַזְוָר אֲלֵיכָן גַּנְעָלָן דִּילָר אַלְפְּקָה לְפָנֶיךָ.
הַעֲמִימָה גַּלְפְּקָה תְּגַעַגְעָן כְּלָמָה (צָלָמָה):

כָּאַם/אַב הַיְלָדוֹת שֶׁלְךָ, אִיךְ זֶה לְהִזְהִיר אֵיתִי?

מָה אַתָּה צָרִיךְ מִמְּנִי כָּאַם/אַב הַיְלָדוֹת שֶׁלְךָ שֶׁאַנְיַי לֹא נוֹתֵן/ת לְךָ?

כָּאַם/אַב הַיְלָדוֹת שֶׁלְךָ, מָה אַתָּה רֹצֶה עַכְשִׁוֹן?

כָּאַם/אַב הַיְלָדוֹת שֶׁלְךָ, אַנְיַי רֹצֶה לְתַתְּלֵךְ אֶת כָּל זֶה. זֶה מְגַעֵּן לְךָ שְׁתַהְיָה לְךָ אַמְּאָ/שִׁיחָה
לְךָ אָבָא כְּמוֹ שָׁאת/ה רֹצֶה....יְשַׁׁעַד מִשְׁהוּ שָׁאת/ה רֹצֶה?

תוֹדָה שָׁאת/ה מְסֻפָּר/ת לֵי אֶת כָּל זֶה. זֶה בָּאמָת חָשׁוּב לֵי לְדֹעַת...

כָּאַתָּה, פְּנֵי הַעֲמִימָה זֶה שִׁים דָּבָר פְּנֵי הַגְּדִילִים, הַאֲקָפִים יִסְכַּם אֶת אֶת
סְנָאָת, יִאֱלֵךְ אֶת קְזִין זְמִינָה, יִצְמַכֵּל אַנְפָנָה קְלָפִינִים יִקְרַבְתָּ (קְזִין יְכִינָה
פְּתַחְמִינָה הַלְּהָה אַתָּה...), אַנְפָנָה כְּלָפָת (קְפָלָה פְּתַחְמִינָה
הַלְּהָה אַתָּה אַלְפִּיאָה....)

עַכְשִׁוֹן כָּאַשְׁתָּךְ/בָּעֵלָךְ, מָה אַנְיַי יְכוֹלָה לְעַשׂוֹת כְּדִי לְרֹפֵא אֶת אַוְתָו פְּצָע שָׁאת/ה
מַתָּאָרָת / כְּדִי לְעַזְור לְךָ בְּכָאָב שֶׁלְךָ / כְּדִי שְׁחַרְגִּישָׁ/יְיַוְתָר טוֹב?

כְּדִי לְעַשׂוֹת אֶת זֶה אַנְיַי יְזַדְעַת שֶׁאַנְיַי צָרִיךְ/ה לְחֹזֶק אַצְלִי אֶת....,/לְמַתָּווֹד שְׁרִיר שֶׁל....,/לְגַדּוֹל
לְקֹרְאָת....,/לְפַתֵּח אַצְלִי....

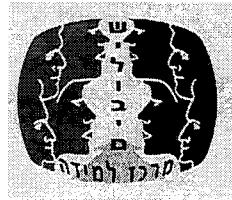
רשימת תכונות הוריות

העתנאי הכליא הוא כך שמתפקידים כאלה הצעאות אמורות תכוניותיהם של האנשים שמייצגים אותם.

זמן	נותן	קנאי	נגיש
זהירות	רדוד	פיז'	כין
מוטרד	ערני	אמיץ	בעל ביטחון עצמי
MPIIS	מחוספס	יצירתי	פוזד
חסם	גמייש	מוסבך	קשוב
יציב	עליז	חסר רגשות	אווהב
מלא טקט	מסוכן	תוקף	תוניך
	עדין	רווחני	סגור
אמין	שניתן לסמוך עלייו	נוקשה	ברוחה
כשל	לא הגון	בזבזן	הונן
מודוכא	ביישן	מהסס	שחצן
	מתווח	מזמין	לא גמיש
לא סולח	לא בוגר	מחובר	מלא התלהבות
ידי זהב	СПОНТЕНИ	פתוח	צדקה
מתהשך	АОБИКЕТНЫЙ	בעל כושר שכנווע	מדוייק
نامجן	BOTCH	נוןען	פולשנוי
סובבן	АЛТРОАИСТ	איש מעלות	קר
לא מתעניין	מכיר תודה	מאשים	קצר רוח
רגיש	מנומס	אחראי	נבון
משכך	אומור כבוד	בוגר	חברי
בוטה	משענמים	שכלתי	נעימים
aicfti	אדם טוב	مبرיק	ברוטאלי
ערמוני	קשה	ענוג	מטופש
	שברירוי	דיינן	ךך
	עינוי		ראש פתוח

שילובים - מרכז למידה

המרכז פועל בתחום קבוע גבעת ברנר



♦ מען למכתבים: ת.ד. 4500 רשל"צ ♦ טלפונים: 054-4449710, 089-4430720

רשמו בתחום העיגול את כל התכונות החיוביות והשליליות שהשפעו עליהם.
הסתכלו עלי נייל ולא כפי שאתם תופסים אותם היום. רשמו את התכונות כפי שהן
עלות אסוציאטיבית....

א) תכונות חיוביות

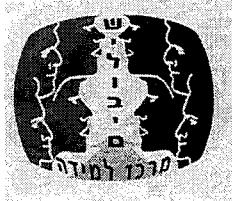
ב) תכונות שליליות

ג) הדבר שרציתי יותר מכל בילדותי ולא קיבלתי היה:

ד) כשהייתי ילד הרגשתי שוב ושוב את התכונות השליליות האלה:

שילובים - מרכז למידה

המרכז פועל בתחום קבוע גבעת ברנר



♦ מעון למכתבים: ת.ד. 4500 רשל"צ ♦ טלפונים: 054-449710 , 03-9622225

ה) תסcoli יולדות

רשמו תסcoliים חוזרים ונשנים ולידם את תגובתכם.

תגובה	תסcol
כעשתי	לזוגמה: אמא נעדרה

(1) התכונות החיוביות
של בן זוגי

(2) התכונות השליליות
של בן זוגי.

ח) יותר מכל אני אוהב אצל בן זוגי את:

ט) אני רוצה בבן זוגי ולא מקבל את:

האכלה הצעירה כסאנר שכתבתי כתיבת הקדשה

כל חיי חיפשתי אדם בעל תוכנות אופי אלה: (התכוונות שכותבתם ליד האותות א' ו-ב')

כשאני נמצא/ת עם אדם כזה, מפריעות לי התכוונות האלה: (התכוונות שכותבתם ליד האות ב')

אני רוצה שאדם זה יתן לי: (מה שכותבתם ליד האות ג')

כאשר הצרכים שלי אינם באים לסייעכם, לעיתים קרובות אני מרגיש/ה את התכוונות השיליות האלה: (מהשכתבתם ליד האות ד')

לעתים קרובות אני מגיב/ה כך: (מה שכותבתם ליד האות ה')

חידוש הרומנטיקה

אני מרגיש/ה שאני חשוב/ה בעניין ושות/ה אוהבת/ת אותי כאשר: (דוגמה: אתה מטלפן אליו מהעובדת)

אני הרגשתי שאתה אתה אוהבת/ת אותי ושאני חשוב/ה בעניין כשאתה: (דוגמה: כתבת לי פתקים של אהבה)

אחרי שסיימתם את כתיבת רשימה זו, העבירו אותה לבן זוגכם וקבלו ממנו את רשייתו. סמנו ב- ✗ בראשיתו את המעשים שאינכם מוכנים לעשות בשלב זה. לגבי המעשים الآخרים נסו לבצע אותם מבליל לדווקע על ביצועם. בן זוגכם יעשה את אותו הדבר. כאשר תרגישו שבן זוגכם עשה למעןכם מעשה מתוך המעשים שביקשتم רישמו זאת לעצמכם.

רשימת הפתעות

1. ערכו רשימה של דברים מהנים במיוחד שאתם יכולים לעשות עבור בן הזוג. אל תנגדו, הזכרו בדברים ששימחו את בני הזוג בעבר, או שתסתמכו על רמזים או על הערות שמשמעותם מפיז. ראו את עצמכם כבעליים ונסו לגשש ולברר מהם הרצונות והמשאלות המכוטטים של בני הזוג. הסתיירו את הרשימה הזאת מפנהיהם ואל תגלו להם אותה אף פעם.
2. בחרו דבר אחד מתוך הרשימה והפתיעו את בני הזוג בשבוע זהה. עליכם לעשות זאת לפחות פעמיים בשבועיים שונים, כדי שבני הזוג לא יצפו מראש את הפתעה.
3. רישמו את התאריכים שבהם הפתיעתם את בני הזוג.
4. גוזו דף חדש ועליו תרשמו את הפתעות שנעשו לכם בני הזוג ואת תאריכי הפתעות. הודיע לבני הזוג עבור הפתעות אלה.

רשימת הכוופים

1. כל אחד מכם יערוך רשימה נפרדת של פעילויות נעמיות ומרגשות שהוא רוצה רוצה לעשות היחיד עם בן הזוג. ברשימה זו אפשר לכלול פעילויות הנעשות יחד מול השני וגם כל מגע גופני נעים. לדוגמה: משחקי טניס, ריקוד, התגששות, מקלחת משותפת, ייחסי מין, עיסוי.
2. עכשו רראו את הרשימות זה לזה וערכו רשימה שלישית שבה יצורפו כל ההצעות של שנייכם.
3. כל שבוע בחזרו פעילות אחת מתוך הרשימה ובצעו אותה.
4. אולי תחושו התנגדות כלשיי לביצוע פעילויות ילדיםיות ונלהבות כאלה, ביעוזם אם היחסים ביניכם מסוכסים, ואף על פי כן, חשוב שתבצעו את התרגיל הזה. לכט נגיד נתית לבכם ותנתנו לחזור קצר אל הילדות.

ביקורת בין בני זוג/הנדריקס

ביקורת יוצרת ויכוחים. הכאב בבדיקה הוא מידת האמת שבה, אך במקום לנצלו לשינוי, מתגוננים. דשוב שבני הזוג יהיו מודעים לנקודות שלhalbן:

1. **אם יקחט עמי, יtopic אוחhim אפיכם ועדי כי לא מסים פאנזיות.**

2. **הכלאה קולאות שתקט אוחhim אפיכם כי topic, כי עלי topic, ג'וינט ניסויים ג'לטיים topic עלי topic עלי סיפאום. חטא flikef: "הכי לא יראה היקחת שמי, נשים גן לא, רכלה פט פט?"**
הזהר ANKAL flikef פאנזיות עלי הפלכות.

3. **המיקאות הרכבות שתקט אוחhim אפיכם כי topic, אוניות פאנז. אוחפקן הן את כלות גזיאק את החוף האוניות topic, lk הילך האוואז topic.**

4. **חוף נמייקות שתקט אוחhim אפיכם כי topic, אוניות פאנז. flikef פאנזיות את הילך האוואז topic. ג'וינט נסנאיות העמסויות ג'לאטה שוויה. lk וואים מתוחה שתקט lk וואים וויאי נזאלים מזאותה שפה. NJJL הרכבת, פט lk אהבה נחשם מתקבצות. אסלאם flikef האוניות פאנז גן הילך lk זאך. NTIICHSM ג'וינט פאנזיות של הילך.**

יש לנו כלי נשיק:

"אתה רע"
"את לא מרגישה כך באמת" (חוינוך)
"אם לא תנסה דעתך - אז..." (איזום)
"מעוניין...אבל כפי שאמרתי..." (התעלמות)
"המוחשיות שלך לא מתקבלות על הדעת ברגל שאמא שלך...." (ניתוזן)

פְּנַיְמָה פְּנַיְמָה כִּי נְמָה מִתְחַנֵּת הַלְּבָבִי שֶׁ כִּי הַלְּבָבִי. נְמָה אֲפִיכִים אֲפִיכִים מִן כִּי הַלְּבָבִי מִתְחַנֵּת נְמָה כִּי נְמָה כִּי תְּקִשְׁתִּיךְ.

A. התהילין במאבקי הcz

✓ בחירת בן זוג:

- 1) יש לו גם תכונות חיוביות וגם תכונות שליליות של האנשים המשמשותים שטפלו בנו (imago)
- 2) הוא מפיצה אותנו על חלקים חיוביים מהויתנו שנתקטו בילדותנו. יש לנו הנחה לא מודעת האומרת שבן הזוג יהיה תחליף להוריינו ויפיצה נעל הקפוץ של ילדותנו.

✓ אנחנו מאוהבים, אבל אין שלמות. אנחנו כועסים ומתחילה לראות יותר את התכונות השליליות שהכחשנו. אנחנו נוטים להניח שאם בן הזוג היה "רווצה" מספיק והוא לא היה מונע מאתנו את מה שאנו "מבקשים". אנחנו מכחישים אחריותנו ומשליכים עלי' את התכונות השליליות המוחשות שלנו.

✓ המצב מדדר ואנו מוחליטים, שהדרך הטובה ביותר לאlez את בן זוגנו למלא את צרכינו היא- להתנהג ברגזה ובכעס ממש כמו כשהיינו תינוקות, צרחנו במלא גרון ונמצא לו מושיע.

✓ מאבק הcz מסלים מכיוון שאנו ממשיכים בהנחה הלא מודעת הזאת שאם לא נצליח לפתח, לשדל את בן הזוג להנחות לצרכינו נתיב מול הפחד של הנטייה ואולי המות.

✓ האנטוקן: מונעים מבן הזוג הנאה ואנטימיות כדי לשכנע אותו להעניק אהבה ואנטימיות. זו התగבותיות הנובעת מחרדה המוח העתיק, ולא מודע ויש להMRIה בהתכוונויות של המוח החדש, המודע, המכונן.

B. שלבים במאבקי הcz: (מגביל לאבל)

א) הלא: "זה לא האדם שהתחתמתי איתו" "אני סובל"

ב) הכחשה: "זה מקרי, הוא לחוץ בזמו האחרון"
שהכחשה לא נובדת ← תחושת בגידה.
רמת תחושת הבגידה קשורה בפער שבפונטיות אל מול המציאות

ג) כעס: "אתה הורס לי את החיים" "את מכשפה... כל הזמן מנדנדת."

ד) טיגון: "אני אפסיק להרים לך את החיים, אם תפסיק לנדן"
"אני אפסיק להיות מכשפה אם סופסוף תתרום משהו למשפחה הזאת"

בשלב זה חוזים בלבד אין מספיקים, יש צורך לגעת בשורשי הפחד **"זה איז האדם שאליהם אני לא אב"**
מתהילה לנדן..." **"מאיפה התגובה הזאת..."**

ה**הייאוש**: "אי אפשר יותר" "אני לא מוכן לטבול"

פתרונות: גירושין
פתחי מילוט
טפול.

אהבה ומאבקי כח / הנדריקס

יש לנושה הבדל קטן בין האהבה הרומנטית ומאבקי הכוח, כשהאוורה רוכצת תהום בין שני שלבים אלה. האוושר שבני הזוג גרמו זה לזה, הופך לשנאה והרצון הטוב מדרדר למלחמה רצונות, אך שאלות היסוד לא השתנו. בני הזוג מוחפשים עדין להגיע אל השלמות המקורית ונודין מאמינים כי לבני זוגם הכוח להעניק להם שלמות ומרפא. ההבדל הוא, שבן הזוג נתפס עכשווי כמנוע אהבתו ותפיסה זו מצריכה שינוי בטקטיקה: הכאב, מניעת אהבה ואיינטימיות, בתקווה שבני הזוג יגיבו בחום ואהבה.

מאבקי כה / הנדריקס / שאלות

- רגע לפני שהתפרצת, מה הייתה ההרגשה, אל תתאר, תגיד רק את ההרגשה
(למשל פחד).

- ממה פחדת?

- פחדתי שהוא (בן זוג)...

- בא נברר זאת איתנו.

- (אומר)...

- אני מבקש שתעכמי עיניים ותוסיפי לחשב מה מפחיד אותך.

- השקט.

- השאירי עם זה וננסי לזכור דברים שקשורים לשקט מילזוטן.

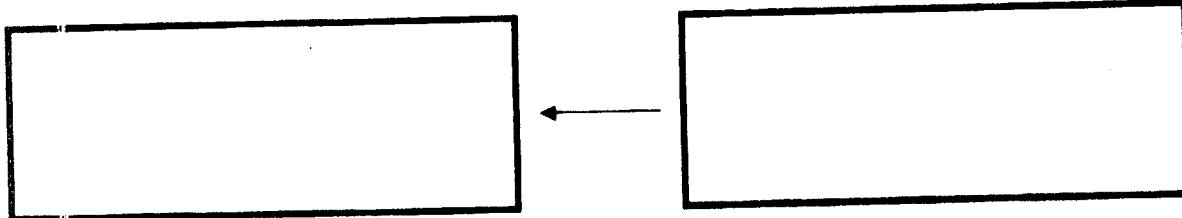
הങודות המודגשות כאן:

- * בריאה מחדש של הילזות
- * מגובה כמו להעתק של ההורה, למורות שאין דמויות בכל התכוונות.
- * הצורך הכספי לפתחן יוצר השלכה.
- * העברות אחריות ע"י הבנת "הפצע".

תרשים זרימה: בקשה לשינוי התנגבות

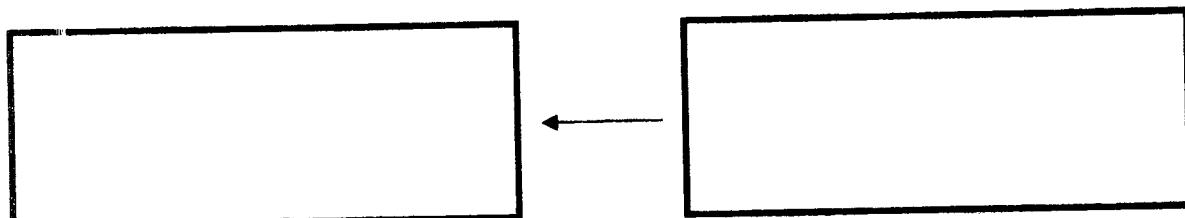
הרגשה
(לדוגמה: "אבי ברעס")

התנגבות מתחכלה
(לדוגמה: "כשאתה מאמין ליהודים")



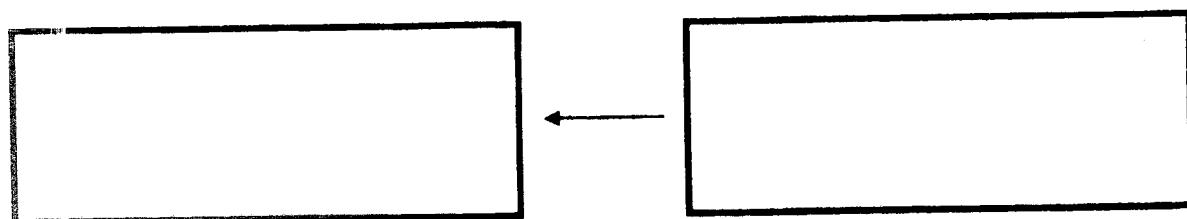
פחד/פצע סמור
(לדוגמה: "להסתדר את הפחד של מפני נטישה")

תגובה
(לדוגמה: "אני מגיב בזעם")



משאלת בוחתית
(לדוגמה: "אני רוצה שתגיד עבומי")

משאלת בסיסית
(לדוגמה: "איך רצית להציג שאני חשוב לך")



(רשות 3 התנוגויות שישפכו רצוי זה)

בקשה לשינוי התנוגות

0
0
0
0