

כלים לזוגיות טובה

שותפות

ה"לד" בתוכנו רוצה לקבל מבן הזוג את כל מה שחרר לו, כמו ילד שרצה לקבל זאת מאמא. כשאנחנו בעליים למקום של "לומדים"- הרואים את הייש בעצמו ובבן הזוג- אנחנו מתחילהם להיות שותפים: לומר את רצוננו לקדם את הזוגיות ייחד.

הפרדת שדות

הזוגיות היא כמו עציים בטיב הנטוועים זה לצד זה אך לא חוסמים זה את המרחב וההזנה של זה. כשאמם נעשים תלויים בזוגיות ולא מותנים מרוחב וממנוחה, זה סימן שה"לד" בתוכנו התעורר עם כל ספקותיו, עומסיו וחויסיטומיו, הוא רוצה להציג אהוב אך נח לו לדרש זאת ממהשין במקום לפתח את העצמיות שלו. ככל שאנחנו מתפתחים בתוך עצמנו אמ' מגיעים אל הזוגיות עם יותר קבלה נתינה והבנה. השאלה שתעורר לנו להפריד שדות בזוגיות היא:
"מה שייך לי?".
מה לא שייך לי?
ה הפרדה אינה ניתוק!! כשאנו עוסקים במה שייך לנו, אם מתחזקים ומצלחים ליצור קשר מתוקן יותר

לא להשליך אחד על השני

אינו צריכים לחנן את בן הזוג. זה לא בן הזוג שיצר בנו תחושה של עומס, הגענו עם העומס הזה כ"נדינה" עוד מבית ההורים והוא נחשף אל מול בן הזוג. لكن אין להשליך על בן הזוג האשמה אלא להעמיק פנימה, לגלות את הילד הכאב וחסר האונים בתוכנו, ולהת לו חום על חסרונותיו.

הפרדת זמינים בזוגיות

מה תהיה מול ההורים היה. בת הזוג הם לא ההורה!!! התיקון מולו הוא אחר ואין טעם לסתוב את עומסי הילודות ממחוץ להם.

نتינה מדונה

מאמן היית לחתת לשני שיזוב על רצון שהשני יוכל אותן זענוק לנו גם הוא מאמן שישיך לעומס ומוביל לאכזבות מרות כשאינו מקבלים את מה שציפיתם לקבל. הנתינה המתוקנת היא נטישה של טוב במציאות ולא כנסין לפצוט על מה שחרר לנו בתוכנו.

קשר מתוקן

להקשב לשני עד סוף המשפט.
لتת לעצמך לשאות בתוך דבריו.
לא למהר להגיב או להתגונן.
בתקשורת מקרבת טוב פוגש טוב ולא עומס פוגש עומס. גם השני נרגע ומרגיש שיש לו מרחב להביא את מה שעלי לבו ומילא גם הוא מתחיל להקשב לנו יותר.

"קשה עצמן"

רוצה טוב בקשר?
תתחל לקדם אותו בעצמך!!
את מה שאנחנו מוצאים בקשר אנחנו מתחילהם לתת.

"רצוונות" אפשריים" בזוגיות

כל שאנחנו פחות בהכרה טוב שיש בזוגיות, תהיה בנו אי הסכמה למה שיש והרצון שלנו ינדוד למתחוזות של פיצוי ואשליה. וככל שיש רגש חם כלפי מה שקיים ומפתח בזוגיות, הרצון יהיה קרוב יותר למציאות, וישרטט לנו אפשרות ממשית בתוכה.

המתנה

כל הבנה זקופה לזמן כדי לגודל, להתפתח ולהתיצב.
המתנה היא סוד הזוגיות, היאאפשרת לנו לתת חום ולהתקרב, לא לעמוד עם סטופר עד שימושו טוב יקרה כאן, אלא עד חלקיק ועוד חלקיק של התקרכובות.