

דף תרגיל 'התלונה' – להשתחרר מהלופ המחשבתי

שלב 1: קח/י לעצמך מינימום 30 דקות של שקט עם עצמך, כיבוי הניידים וכל הסחות הדעת.

ככל שזה כואב יותר כנראה שזה חשוב יותר – להקשיב רטרואקטיבית לבן הזוג, לתלונות ולכאב שלו.

שלב 2: הקשבה רטרואקטיבית – אוקיי אז מה הם אמרו בעצם? מה היה החלק שהפריע וכאב להם במהלך הזוגיות?

הנחייה: קחו דף ועט ורשמו את התלונות המרכזיות של הצד השני, ואז תאתרו את התלונה המרכזית, מקסימום 2-3 תלונות, שהכי הפריעו לה או לו.

על מה הצד השני התלוננ/ה? _____

מה הוא או היא אמרו או עדיין אומרים? _____

מה הפריע להם? מה לא נתן להם מנוח? מה הכאיב להם? _____

הנחייה: רשמו את מה שהצד השני אמר, בלי קשר למה שאתם חושבים על כך, בלי קשר אם זו נראית בעיניכם סיבה הגיונית או לא.

מה אם אני לא מזהה את התלונה של הצד שני? כשהצד השני לא דיבר/ה בצורה ברורה?

התלונות הן לא תמיד גלויות ומילוליות, אבל הן תמיד שם ואפשר לאתר אותן בכמה דרכים:

1. תלונה על ציר הזמן - על מה הם התלוננו בימים שלפני הפרידה? חודש לפני? חצי שנה לפני? שנה לפני? על מה הם התלוננו במהלך הזוגיות וייתכן מתחילתה?

לפעמים הדברים נאמרו רק 1-3 פעמים, אולי ברגע קטן של שיתוף, אפילו בקצרה. אולי זה היה מזמן, אולי הם חזרו בהם אז, ועדיין ייתכן וכאן נמצאת התלונה/הכאב.

2. אמירות שנזרקו באוויר, נאמרו כלאחר יד או ב'מלמול' – לפעמים הדברים נאמרים דווקא בשעת ויכוח, משבר או התפרצות – אנשים ששומרים בבטן לעיתים יגידו רק משהו מאד קצר, כמה מילים שנזרקו באוויר, ואז הם ישר ייסגרו שוב. לעיתים כאן נמצאת התלונה והכאב המרכזי.

3. פעולות או הימנעות מפעולות, במקום מילים – הרבה אנשים מביעים את התלונה/כאב בפעולות או התרחקות במקום מילים. כשמשחזרים אפשר להבין הרבה מההתנהגות.

4. הבעות פנים במקום מילים – גם הבעות הפנים אומרות הרבה, כעס שלא מבוטא במילים יהיה גלוי בפנים, כאב, חרטה, עלבון, הסתגרות – כל אלה מבוטאים היטב גם דרך הבעות הפנים.

לכל אחד מאתנו יש את הדברים שאנחנו אוהבים בזוגיות והדברים שקשה לנו איתם. ההבנה של הפרידה נמצאת בעיקר בדברים הכואבים שהיה לנו קשה איתם.

לכן כדי להבין את הדברים, צריך לחזור אחורה לדברים שהיו כואבים לשני הצדדים, ובעיקר לצד שהחליט לעזוב – כי בכאב שלהם נמצא ההסבר המרכזי לפרידה.

יכול להיות שהתלונה שלהם נראית לכם לא רלוונטית יחסית לכל הדברים הטובים, או שהיא ילדותית או אגואיסטית, יכול להיות שלא מגיעה לו בכלל שאתייחס לתלונות שלו – אז אני מבקשת שתזכרו שהתרגיל הזה הוא עבורכם, כדי שלכם יהיה שקט.

שלב 3: התלונה המרכזית של הצד השני –

אזכה את התלונה/כאב המרכזי, אולי אפילו שתיים, שהם בעיניי הסיבה של הצד השני לפרידה.

שלב 4: אכיר בכאב/תלונה של הצד השני, גם אם אני לא מסכימה עם זה

אדמיין לעצמי שכמו שלי עכשיו מפריעה הפרידה, לצד השני הפריע כל השנים הבעיה הזו, הפריע והציק והפריע והציק ולא נתן להם מנוח לא משנה מה עשו.

חשוב להבין שאנחנו לא בוחרים את הבעיות שלנו, ולא את הדברים שמציקים לנו.

באותו אופן הצד השני לא בחר שזה יפריע לו – זה פשוט מפריע, ומפריע ומפריע. סביר להניח שהם קמו עם זה בבוקר והלכו עם זה לישון, זה לא משהו קטן עבורם.

מה הייתה התלונה, מה היה הכאב של הצד השני? שתפו כאן בתגובות למטה

וכמובן מוזמנ/ת כאן למטה, לכתוב כל שאלה ושיתוף, ואנחנו נענה בהקדם.

שלך, אילת