

דף תרגיל 'מעגלי הנישואים/זוגיות'

שלב 1: קח/י לעצמך מינימום 15 דקות של שקט עם עצמך, כיבוי הניידים וכל הסחות הדעת.

שלב 2: מעגלי זוגיות/נישואים שלי

עכשיו הזמן לבדוק איך המעגלים שלי נראים בהתאם למדד האושר שלי

בתרגיל הזה יש לך סה"כ 10 נקודות

לכל מעגל תתנ/י מספר נקודות בהתאם לרמת החשיבות והמשמעות שיש למעגל בתחושת האושר

האישי. מה הכי משפיע על חווית האושר/הסיפוק/השלוה שלך?

חשוב: הכוונה לא ברמה של מה אני חושב/ת צריך להיות אלא בפועל מה גורם לי לאושר

מעגל הזוגיות _____ (1-10)

מעגל המשפחה _____ (1-10)

מעגל העצמי (בד"כ קריירה, תחביבים, זמן פנוי לעצמי) _____ (1-10)

הגבלה: סה"כ הניקוד של כל שלושת המעגלים לא יכול להיות יותר מ – 10

כלומר אם חילקתי שווה בשווה כל מעגל יקבל ניקוד של 3

דוגמאות למעגלי זוגיות/נישואים לפי מדד האושר:

דוגמא למעגל ממוקד משפחה:

מעגל הזוגיות: 3 מעגל המשפחה : 6 מעגל עצמי: 1

דוגמא למעגל ממוקד זוגיות:

מעגל הזוגיות: 7 מעגל המשפחה: 2 מעגל העצמי: 1

דוגמא למעגל ממוקד עצמי :

מעגל העצמי: 5 מעגל המשפחה: 2 מעגל הזוגיות: 3

שלב 3: מעגלי זוגיות/נישואים של בן/בת הזוג לשעבר

כאן עשו את אותו התרגיל עבור בן/בת הזוג לשעבר, למיטב הערכתם

שלב 4: הבנת הזוגיות והפרידה דרך הפער במעגלי הנישואים/זוגיות שלנו והפער במדד האושר

ראינו שמדדי האושר לפי מעגלי הזוגיות/נישואים של כל אחד מבני הזוג יכולים להיות שונים מהותית, ודרך הפער הזה אפשר להבין הרבה על הזוגיות וגם על הפרידה.

שלב 5: תמונת הזוגיות והפרידה דרך מעגלי הזוגיות/נישואים

ומכאן אנחנו מגיעים ישר לסיבות נפוצות לגירושים היום, ובאיזה מעגל או תחום הם נוצרים :

במעגל הזוגית

1. סקס
2. חוסר חיבור רגשי
3. חוסר תקשורת – כאן גם נמצא חוסר התקשורת שלא אפשר לנו לפתור קושי שבכלל התחיל במקום אחר.
4. שחיקה/חוסר עניין/ חוסר ב' חיוניות ושמחה' – מיצוי של הקשר גם כשהיה ממש טוב בעבר – מאפיין בעיקר פרידה אחרי 15-30 + שנים
5. שינוי אישי משמעותי שצד אחד עובר וכבר לא מתאים לצד השני.

במעגל המשפחה

לא מצליחים לתפקד טוב כמשפחה, כהורים, בחלוקת התפקידים – מאפיין גירושים מוקדמים, מאופיין בהרבה ריבים ומתחים (סיבת הגירושים 'הקלאסית')

במעגל העצמי:

חוסר אושר של צד אחד

קושי רגשי של צד אחד שלא נפתר – יכול להיות קושי בקריירה, קושי רגשי, קושי מיני, התמכרויות מחפש את העצמי – רוצה להרגיש חי – מאפיין גיל 40-50 + אחרי שהילדים גדלו, נהוג לכנות כמשבר גיל הארבעים והיום גם משבר גיל החמישים

שלב 5 תמונת הזוגיות שהיתה : איזה מעגל הכי עבד אצלנו? באיזה חלק הייתה התלונה של הצד שעזב? באיזה מעגל נמצאת סיבת הפרידה שלנו?

יכול מאד להיות שאני הייתי מאושר/ת כי מעגל המשפחה עבד מצוין וזה הדבר שהכי חשוב לי, ואילו הצד השני היה לא מאושר/ת כי מעגל הזוגיות לא עבד מספיק טוב ועבורם זה הדבר המשמעותי לתחושת האושר, ובלי זה הם מרגישים בודדים ואומללים.

ההטעיה של מעגלי הנישואים/זוגיות – האושר של האחד יכול להיות הסבל של האחר.

שלב 6 (תוספת לתרגיל)

עכשיו בוא נעביר את הראייה הזו, של מעגלי הנישואים/זוגיות, לרמה החברתית, מאחר וכל חלוקה מצייגת תפיסת תרבותית מסוימת. בעבר הלא רחוק מעגל המשפחה היה היחיד או הדומיננטי ביותר עבור הרוב המוחלט של האוכלוסייה ובמאה האחרונה החלו להופיע שני מהמעגלים האחרים וסביב המעגלים האלו נוצר השינוי הזוגי-משפחתי

סוגיות/קונפליקטים בחברה:

1. **חשיבות הזוגיות (הסקס, האינטימיות הרגשית) מול המשפחה והאינדיבידואל**

2. **חשיבות המשפחה מול הזוגיות והאינדיבידואל**

3. **חשיבות ערכי האינדיבידואל מול הזוגיות והמשפחה**

דרך מעגלי הזוגיות/נישואים אפשר להבין את הזוגיות והפרידה האישיים בתמונה חברתית רחבה, ברמת המאקרו, ולהבין שכל סיבה אישית לפרידה היא למעשה גם סיבה חברתית שאנשים רבים נפרדים בגללה.

עכשיו אתם מוזמנים

לשתף בתגובות למטה כך שכל אחד מהמשתתפים בתוכנית יוכל לראות שהסיבה האישית היא גם חברתית –

באיזה מעגל נמצאת סיבת הפרידה שלך?

איזה מעגל כן עבד טוב ואפילו מצוין?

איזה מעגל הכי חשוב עבורי?

איזה מעגל היה חשוב לצד השני?

וכמובן מוזמנים גם לשתף בתובנות חשובות שלכם – זכרו תובנה שלכם יכולה מאד להועיל למישהו אחר

וגם לשאול כל שאלה – אנחנו נשיב לכם בהקדם

שלך, אילת

**מה היה התלונה/כאב של הצד השני? שתפו כאן בתגובות למטה
וכמובן מוזמנת/ת כאן למטה, לכתוב כל שאלה ושיתוף, ואנחנו נענה בהקדם.**

שלך, אילת