

טיפים להרמוניה עם מפתח הפילוסוף/ית - 1/2

- אם אתם משתעממים מדיבורם - אמרו להם. הם רוצים לדעת ולא יעלבו בדרך כלל.

- כשהם יושבים וחושבים "סתם ככה", הם עושים משהו!

- כמו מפתח הילדה, תחושת הזמן שלהם איטית מהזמן עצמו,

זאת אומרת שהוא בורח להם. לא לכעוס, אלא לסייע -

להזכיר כשצריך, ולתכנן מראש

- הם לא מנסים להראות שהם חכמים יותר - הם

רוצים שיראו אותם



טיפים להרמוניה עם מפתח הפילוסופיה - 2/2

- אי אפשר להתווכח איתם. אבל אתם יכולים לשאול: האם את/ה רואה אופציה שאת/טועה?
- כשהם מנסים לעזור "בהגיון", להזכיר שרגש הוא לא תמיד הגיוני.
- להניח שהכוונה שלהם היא תמיד חיובית, גם אם המילים שיוצאות להם מהפה מטרגרות לעיתים. הם לא מתכוונים
- המפתח הזה צריך ניעור, קרקוע והחזרה למציאות לפעמים - באהבה, לא בשפיטה או כעס.



למה ריבים מתחילים?

מה משותף לכל הריבים/ויכוחים?

האם צריך שניים לריב?

האם ניתן לזהות את הטריגר?

שלושה מקורות עיקריים

1. טריגרים רגשיים בהתנהלות

כביסה, כלים, ילדים, החלטות, כסף, ניהול זמן וכו'.
רגשות כמו חוסר הערכה ו/או תשומת לב, אי־כבוד וכו'.

2. דפוסי תקשורת שונים

ישיר מול עקיף, התגוננות מול התקפה, עכשיו מול
אחר כך, צורך בחיבור מול צורך במרחב

3. פצע רגשי מהעבר

תחושת נטישה, ביקורת שחוזרת, חוסר בטחון וכו'.
בן הזוג משמש כמראה של הורה או בן זוג ישן

חקר מקרה - מנסה לעזור

טריגרים רגשיים בהתנהלות

חוסר הערכה/תשומת לב/כבוד וכו'

דפוסי תקשורת שונים

ישיר מול עקיף, מתגונן/התקפי וכו'

פצע רגשי מהעבר

תחושת נטישה, חוסר בטחון וכו'

אני מעירה לבעלי על ניהול הזמן או ניהול משאבי אנרגיה שאני ממש רואה שלא הולכים לעבוד טוב. לדוגמא:

"ממי אולי כדאי שתעשה את זה מחר? כי אתה תהיה עייף אחרי זה". או "ממי כדאי שתצא לאסוף את הילדים, הם תיכף מסיימים את בית הספר"

אני עושה את זה מחברות ואיכפתיות, אבל הוא מרגיש שאני מנסה לתקן אותו, ושאני חושבת שהוא לא מספיק טוב.

חקר תבנית - מאפס למאה

טריגרים רגשיים בהתנהלות

חוסר הערכה/תשומת לב/כבוד וכו'

דפוסי תקשורת שונים

ישיר מול עקיף, מתגונן/התקפי וכו'

פצע רגשי מהעבר

תחושת נטישה, חוסר בטחון וכו'

אני עולה מאפס ל 100 כל כך מהר שהוא תמיד בתחושת תדהמה מזה.
אני חושבת שבגלל אין לו כלל הכלה לעצבים שלי הוא מרגיש שזה 100 גם כשאצלי זה הרבה פחות. אז אני יכולה להתעצבן קצת ממה שהוא שנאמר ביקשתי עשרות פעמים ולא עשו, ומתלוננת. ואז מבחינת בן זוגי אני כבר מגזימה על איזה שטות.

והוא יגיד לי באופן לא יפה משהו על העצבים שלי או ההתנהגות שלי או צורת הדיבור. ואני חושבת לעצמי שאיזה חוצפה זאת שגם לא עושים מה שאני מבקשת וגם אסור לי לכעוס או להעיר על זה, ואז אני באמת מגיעה למאה וצועקת ואומרת דברים קשים.

כשהוא מתעצבן הוא מתרחק ושותק אבל מכחיש שהוא כועס. אפילו הילדים שואלים אותו אם הוא בסדר ועצם השאלה מעצבנת אותו."

מבחינתי ההתנהגות הזאת גורמת לאוירה ואנרגיה לא פחות קשה מעצבים וצעקות כמו אצלי - אולי יותר קשה אפילו.

חקר מקרה - הולכים לים

רצינו ללכת לים. הילד בן ה 8 התנגד כהרגלו, אבל באיזשהו שלב שאל האם ניסע באופניים (שהוא אוהב). לבעלי אין סבלנות לאופניים ענה "מה פתאום! איזה אופניים עכשיו?". אני לעומת זאת מבינה את הרצון של הילד לקצר זמן הליכה עם אופניים.

הערתי לו על זה (משהו כמו: הוא יכול לנסוע באופניים. מה אכפת לך?). וכשהילד עלה להתארגן אמרתי לבעלי שדי כבר להתנגד כל הזמן לאופנים רק בגלל שזה לא נוח לו. זה עצבן אותו והוא אמר לי משהו כמו "בסדר הבנתי, את לא צריכה לחזור על זה 100 פעם.

ואז נהיה ריב ודיבור לא יפה ובאמת במהירות זה טיפס גם משם לשיא העצבים.

כשאני מתנצלת הוא אומר "בסדר" אבל חייב להוסיף על כמה שזה היה לא בסדר. ואח"כ זה מרגיש שהוא עדיין כועס!

טריגרים רגשיים בהתנהלות

חוסר הערכה/תשומת לב/כבוד וכו'

דפוסי תקשורת שונים

ישיר מול עקיף, מתגונן/התקפי וכו'

פצע רגשי מהעבר

תחושת נטישה, חוסר בטחון וכו'

חקר מקרה - הבעל הסנטימנטלי

טריגרים רגשיים בהתנהלות

חוסר הערכה/תשומת לב/כבוד וכו'

דפוסי תקשורת שונים

ישיר מול עקיף, מתגונן/התקפי וכו'

פצע רגשי מהעבר

תחושת נטישה, חוסר בטחון וכו'

קיבלנו מפתח לבית החדש. הלכתי להביא את המפתח אחרי העבודה (זה בדרך הביתה). הוא שאל בשתי פעמים שונות אם לבוא, אמרתי שאין צורך כי אין לי כח להתעכב. בערב, הוא התפרץ עלי שאני אנוכית וחושבת רק על הנוחות שלי (זוהי תבנית). פעם הייתי מתפרצת, והיו דרמות. היום אני חומלת אבל לפעמים נמאס ואני לא עונה. במקרה הזה אמרתי שאני לא מעוניינת לנהל איתו את השיחות האלו. מה שגרר כמובן תגובה חריפה. וגם, הוא מצפה שאהיה התומכת הנלהבת שלו מול הבנות, מה שאני לא. חוסר התקשורת שלו איתן היא שלו בלבד, ואני הפסקתי לגשר. זה אחרי הרבה מאד שנים של לתווך לו, לגונן עליהן/ם, לתרץ אותו וכו'. הוא מאד סנטימנטלי. לעיתים הוא אומר לי שאין לי לב.