

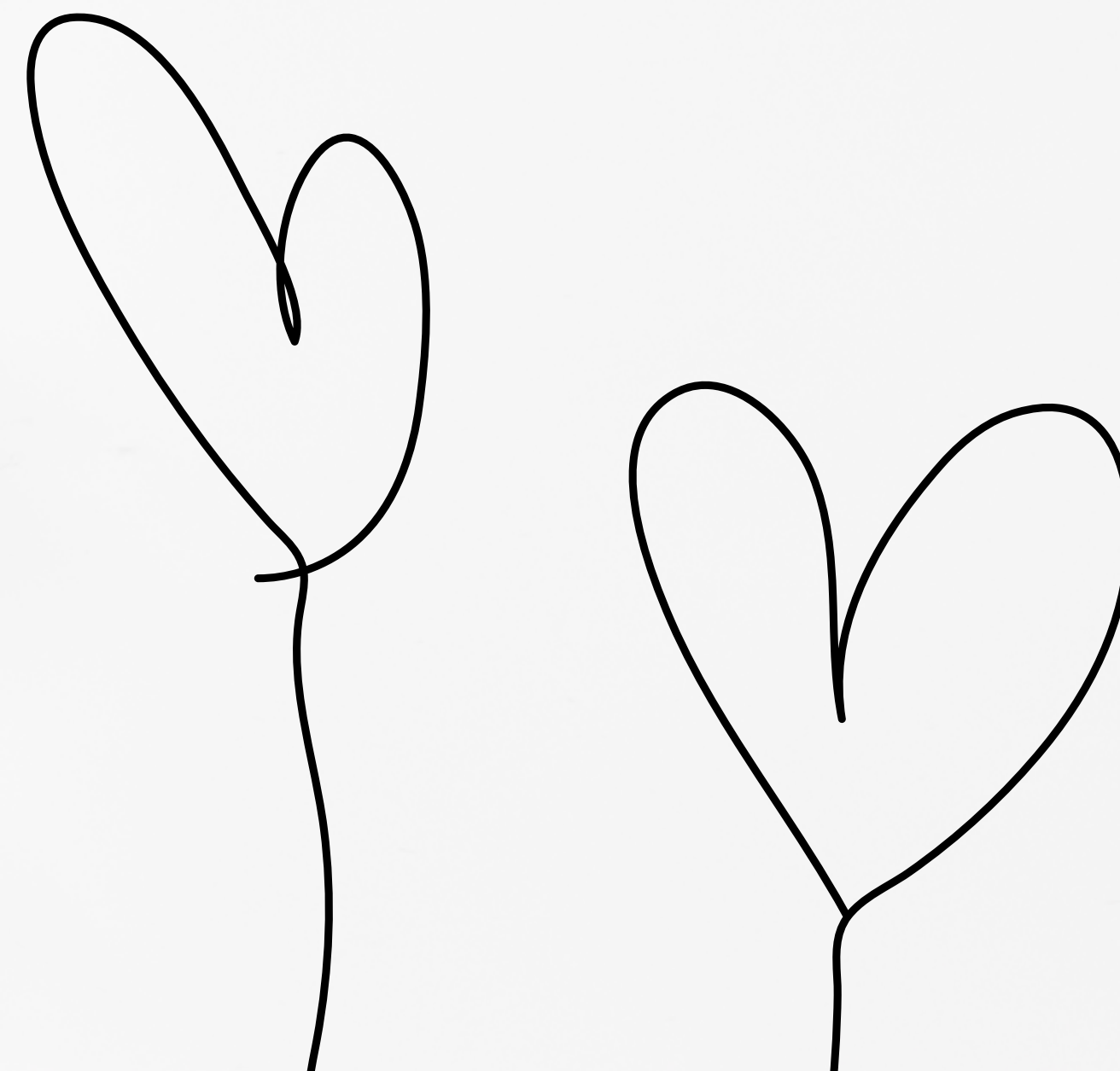
על חשיבות המרחב האישי בזוגיות

- האם יש לכם חדר או מרחב משלכם?
- האם אתם לעיתים ללא בן/בת הזוג?
- האם יש לכם זמן בו אתם יכולים להתנתק?
- האם יש הגיינת דיבור?



הבילוי בנפרד מאפשר לנו למזג את האני של הלבד עם האני של הביחד

- מאפשר התפתחות שלא מתרחשת יחד
- מאפשר להתגעגע, להעריך, להוקיר תודה
- מאפשר למצוא את עצמנו שלא בעיני בן/בת הזוג



כלים להרמוניה בניהול המרחב האישי

- להציג את הרעיון באופן נעים וחסר שיפוט, שיטת ה"מים"
- יש סיטואציות שחוזרות על עצמן - מצאו אותן
- מה שנראה לנו אידיאלי יכול להיות המדיטציה החשובה שלהם
- עוזר לתחום זמן קבוע לעצמנו ולעגן אותו בהרגל המשפחתי
- זמן מחוץ לבית: איך לשחרר את הפרטנר מהילדים ומעצמנו



אנשים שנולדו במפתח המטפל/ת נוטים להיות אנשי נתינה, הקרבה עצמית, ושרות לסביבתם הקרובה. זהו מפתח תודעה עם נטיה מובנית לאינטליגנציה רגשית, לרוחניות, ולהגבלה עצמית לצורך נתינה לאחר. כמו מפתח הלוחם, ההגיון מוחשי (פרקטי), ועוגן הזכרון הוא ציר הזמן.

גאון רגלי



המטפל/ת
מפתח שכל: אמא

חוזקות:

אנשים ונשים שנולדו במפתח המטפל/ת הם בדרך כלל רגשניים, חרוצים, מעשיים, עם תבונת חיים ענפה, יעילים בזמן ונאמנים לשבטם. יש להם גישה טבעית לעולם הנסתר והרוח, הרגש והתחושה המופשטת, זו שאינה ניתנת לתיאור. הם שואבים סיפוק עז משירות וטיפול במשפחה וחברים, ונוטים לדעת מה קורה אצל כולם (אמא אווזה). למפתח זה יש פוטנציאל אדיר וטבעי להתפתחות רגשית ולשיח בשפת הרגש. מסוגלים לשחזר רגשות בדמיון בזמן אמת!

אתגרים:

למפתח זה יש נטייה עזה להקרבה וביטול עצמי, למניעה של עונג ומרחב אישי מעצמם, ולשחיקה מתמשכת של אנרגיה פיזית ורגשית עבור האחר. לעיתים קרובות הדבר נובע מערך עצמי נמוך ו/או תחושת אשמה ואנוכיות בנתינה לעצמם. למפתח זה יש סבילות יוצאת דופן לנרטיב חיצוני שהופך אותו לכגיע ל"שטיפות מוח", שכן הם מתקשים לייצר נרטיב משל עצמם. לפיכך, ובשילוב עם עוצמתיות הרגש, יש להם נטייה "להתהפך" על האחר אם הם אימצו נרטיב "קורבני".

מפתח ילדה כבן/בת זוג

גילוי דעת



המטפל/ת
מפתח שכל: אמא

חוזקות:

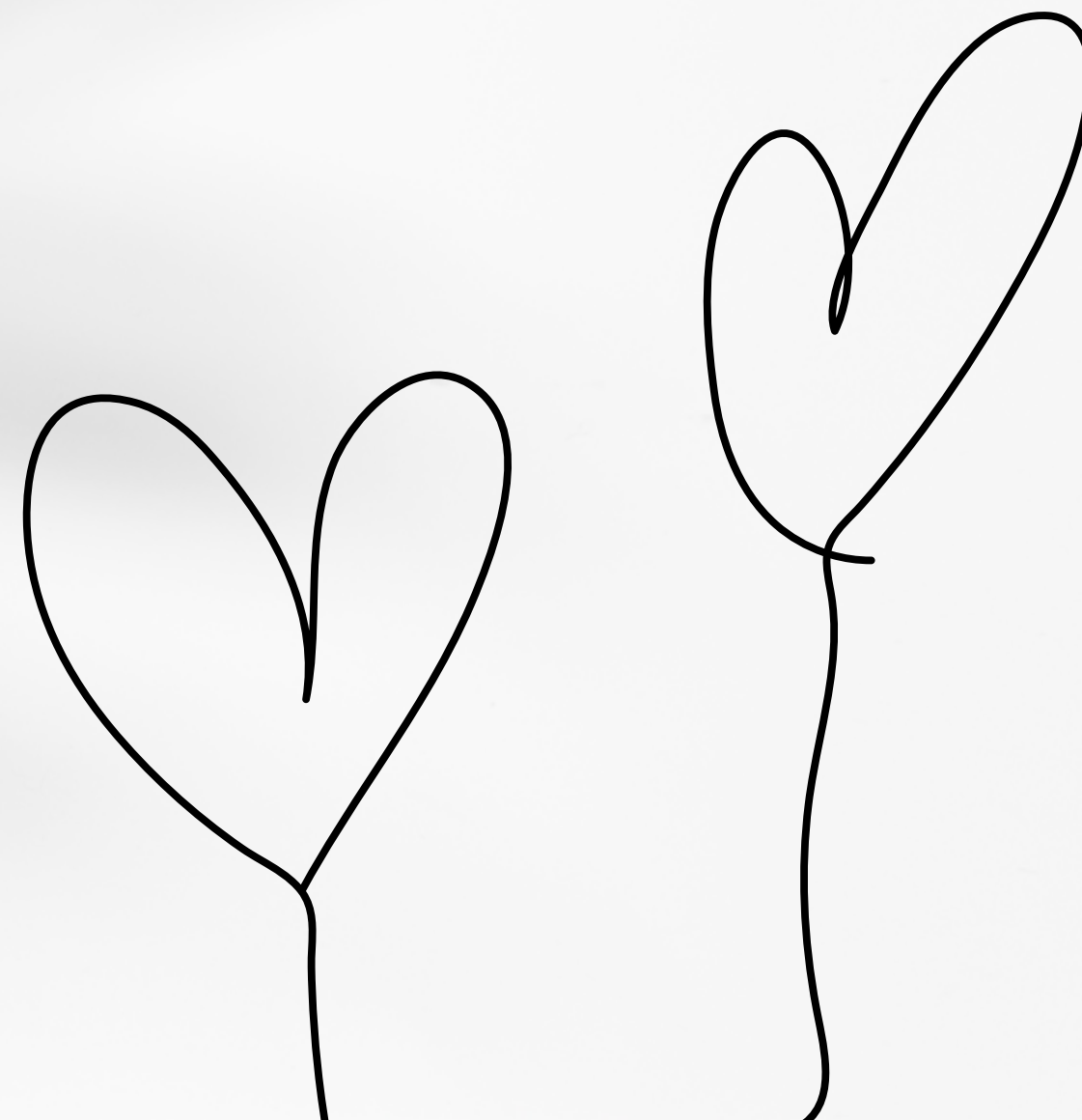
אין מפתח שמציף את עצמו באהבה זוגית או שיודע לעשות "בית" יותר ממפתח המטפל/ת. זהו מפתח עשייה ונתינה מאהבה, שאוהב להעניק מזמנו ומרצו לטיפוח ושימור התא המשפחתי. אנשים במפתח זה יעודדו ויקשיבו לשיח רגשי, תקשורתיים ופתוחים להאזנה, ויודעים לחלוק את רגשותיהם באופן פתוח ואמיץ (אך לא תמיד יבחרו לעשות זאת). הם מאוד אמפטיים, ויחוו בזה הזמן אמת כל רגש שכן הזוג חולק אתם, מה שמאפשר להם להראות חמלה ומעצים את רצונם לסייע ולעזור. מפתח ה"עזר כנגדו/ה".

אתגרים:

הקושי של מפתח המטפל/ת להשקעה בעצמם יכולה לגרום לשחיקה שקטה. מבטלים עצמם עד כדי נטירת טינה, מרמז, חוסר סבלנות, תחושת קורבנות ואפילו דיכאון. לעיתים יסתירו את רגשותיהם מהמשפחה ובן/בת הזוג כדי לא להכביד או לקחת מרחב. מפתח זה שואב את הערך העצמי שלו/ה מהשירותיות האמהית שהוא מכניס כלפי אחרים, וכאשר היא אינה נחוצה יותר נוצר וואקום שגורם להם להרגיש חסרי ערך ומטרה, ויכול להוביל לאומללות. נטיה להתמכר למתיקות שברחמים העצמיים, סנדרום הקדוש/ה המעונה. נטייה להערכה עיוורת אך מסוגלים גם להתהפך לנרקסיזם.

טיפים להרמוניה עם מפתח המטפל/ת - 1/2

- הדיבור שלהם יכול להרגיש ריק, אוורירי, יומרני, רוחני, חסר משמעות - זה לא אומר שהוא כך. זוהי שפה אחרת
- הם רוצים לדעת איך אתם חשים, זה מעגן להם את הזיכרון
- כשהם "מעונים" ואולי מגזימים בתגובה הרגשית - לא להתרגש ברגע שהם ירגישו אחרת כל המציאות תיכבד באור חדש



טיפים להרמוניה עם מפתח המטפל/ת - 2/2

- אם אתם מדברים על רגש - הם מרגישים אותו! לא להתלונן לחינם
- לעודד אותם לקחת זמן ומרחב לעצמם! סדנאות, זמן פנוי, ספא
- הם עושים המון - להביע הערכה אותנטית כשצריך
- לשים לב מתי הם עושים משהו כי הם רוצים ומתי כי "אם אני לא אעשה אז מי יעשה" או "בלעדיי אי אפשר"
- הם מתקשים עם סבל - לא להשתמש בקלף הזה שלא לצורך

