

הבית הוא מראה ליחסים



**סדר ונקיון זה שיקוף של שליטה, אחריות וחופש
בית זה תחושה, ולכולנו יש סטנדרטים אחרים**

תרגיל מחשבתי:

אשתי/בעלי נוסעים לחודשיים
לשליחות בחו"ל. אני חייב/ת
להשאיר. בזמן בו אהיה לבד,
איך יראה הבית? האם אנקה
באותה תדירות? על איזה
משימות הייתי מוותר ואיזה
הייתי מוסיף?





הבית הוא מראה של הנפש

הנפש האינדיבידואלית שונה מהנפש הזוגית

- יש הנוטים לסדר כשהם בלחץ, יש ההיפך
- כל איזור כאוס בבית הוא סמל במערכת היחסים
- כל מפתח מתייחס לסדר ונקיון באופן שונה

תרגיל: שורש ההרגל. "אני צריכ/ה... כי אחרת..."

- אני צריך שהשיש יהיה פנוי כי אחרת זה מזכיר לי את הילדות
- אני צריכה שלא יהיו זרוקים דברים על הרצפה כדי להיות רגועה
- כשהרצפה לא נקייה אני מרגיש את זה בכפות הרגליים וזה מונע ממני להתרכז או לחשוב

חלוקת תפקידים גמישה

מי מנקה יותר? מי פחות? עדיף לא למדוד

שוויון וצדק זה לא אותו הדבר:

- אחד אוהב לבשל אבל שונא לשטוף כלים

- אחד מתעב קיפול כביסה אבל אוהב להכניס

כלים נקיים לארונות

תרגיל: מדברים על חוסר איזון מבלי להאשים

במקום "אתה אף פעם לא מרים דברים

מהרצפה" או "אני כל הזמן עושה כלים",

לומר: "אני מרגישה עומס עם ניקוי הרצפה"

בטון רגוע וחולק, לא מתלונן או דורש

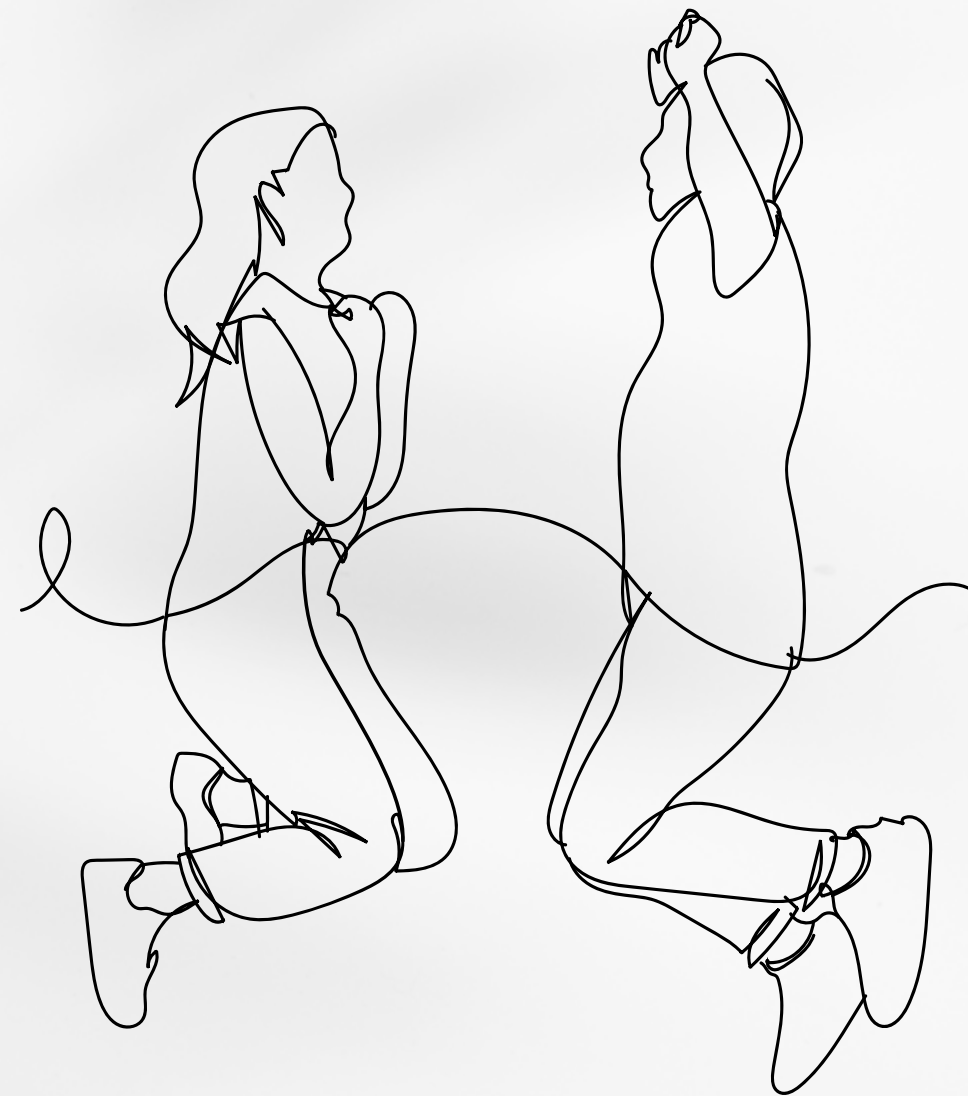


חלוקת תפקידים גמישה - המשך

**לא תמיד אנחנו מעריכים מה שהשני עושה
לעיתים אנחנו מקבלים משימות שוטפות כמובן מאליו.**

**תרגיל: מתחזקים רשימה פעילה בוצאפ
של דברים שהאחר עושה מבלי ששמנו לב:**

היא עוברת במכולת כמעט כל יום. הוא
מנקה את המרזבים. היא שוטפת את
הרשתות של החלונות. הוא מתקן נזילות
בברזים. היא משקה את העציצים. הוא
מתקין ומתקן טכנולוגיה בבית. היא אורזת
מזודות לפני חופשה. הוא מוצא כרטיסי
טיסה זולים. וכו'...



סדר ונקיון כמעשה אהבה

ביצירת מרחב נעים אנחנו מביעים אכפתיות

- לעשות בכוונה להטיב: אני עושה כלים לפני שאשתי מגיעה כדי שיהיה לה נעים בעיניים.

- רשימה של פינות שצריך לסדר: כשרבים או מתוח, מסדרים יחד את המגרה/מדף. יש תראפייה בנקיון

- טקסים: ניקוי לשבת יחד. או: רגע סגירה יומי של כמה דקות. כל אחד שם שיר שהוא אוהב, ומסדרים קצת עד שהשירים נגמרים, מדליקים נר או קטורת ורק אז סוגרים את היום



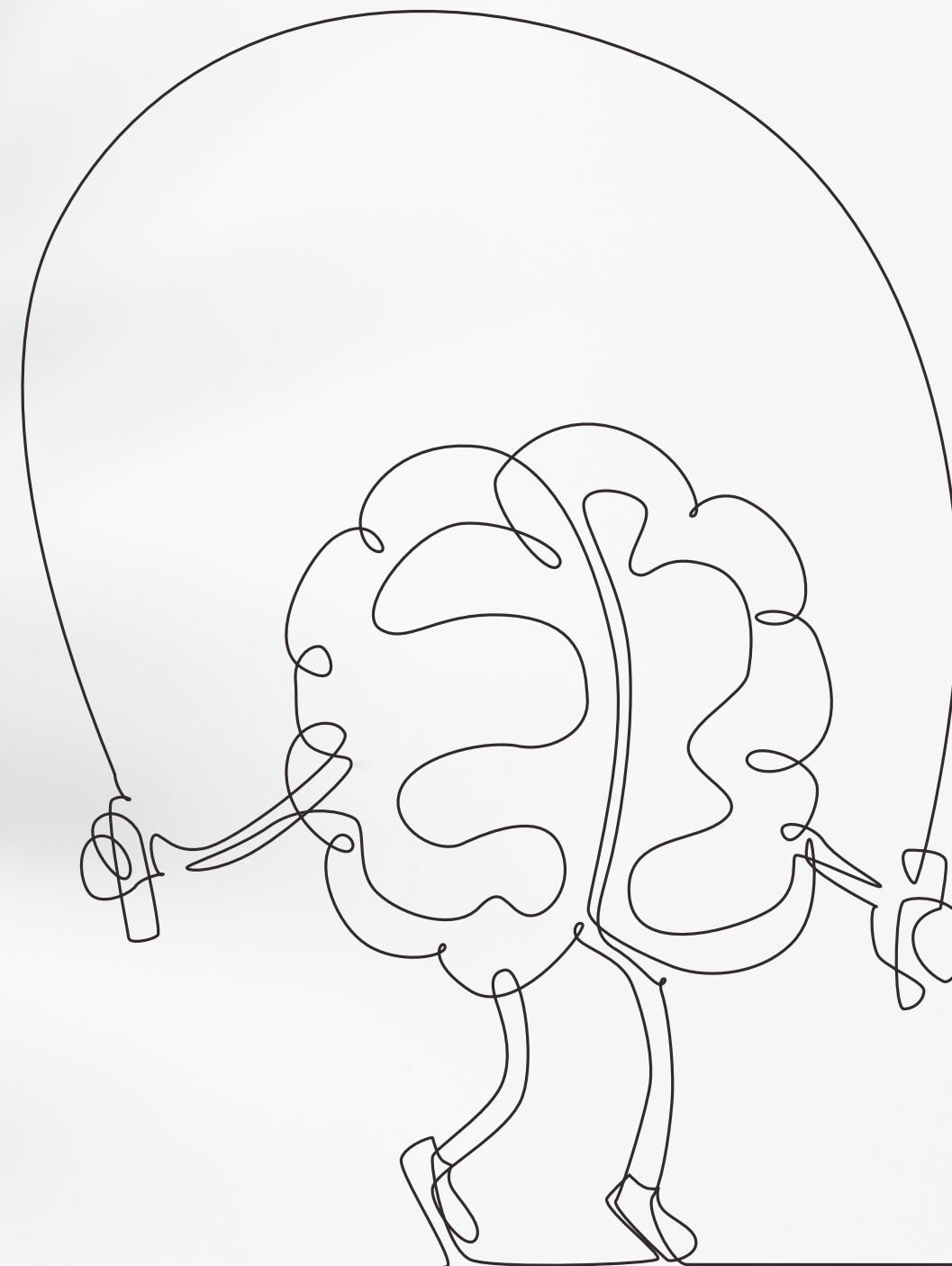
תרגיל: מפת בלגן זוגית

כל אחד מבני הזוג מצייר את הבית ומסמן:

היכן מפריע לי כשמבולגן?

למה דווקא שם (זה מקום מנוחה עבורי).

זה נותן לי תחושת שליטה וכו'.



מה הצורך האמיתי שמסתתר?

יש הבדל בין "הוא לא עושה" לבין "הוא לא עושה בזמן"

- מוח אחד נרגע מסדר, האחר נלחץ מסדר. הבנת הפער עוזרת

- חלוקה לאיזורים: אני אחראית על המטבח והוא אחראי על

חדר השינה והשירותים

- בלגן זה סוג של תקשורת: מסר, מחאה שקטה, בקשת

תשומת לב, ביטוי לעצמאות

- הסכמה על זמנים: אנחנו לא נכנסים

לשבת מבלי שנקי. כשאני קמה בבוקר

אני מעדיפה שלא יהיו כלים בכיור. הוא

מנקה את הכיור בשירותים פעם באמצע

השבוע ופעם לפני שבת



תרגיל: בלגן שמותר שיהיה



**כל אחד בוחר מקום שמותר בו יהיה בלגן
במקום הזה אין אשמה ואין שיפוט
המטרה היא ללמוד לשחרר שליטה ולתת
מקום לאינדיבידואליות**