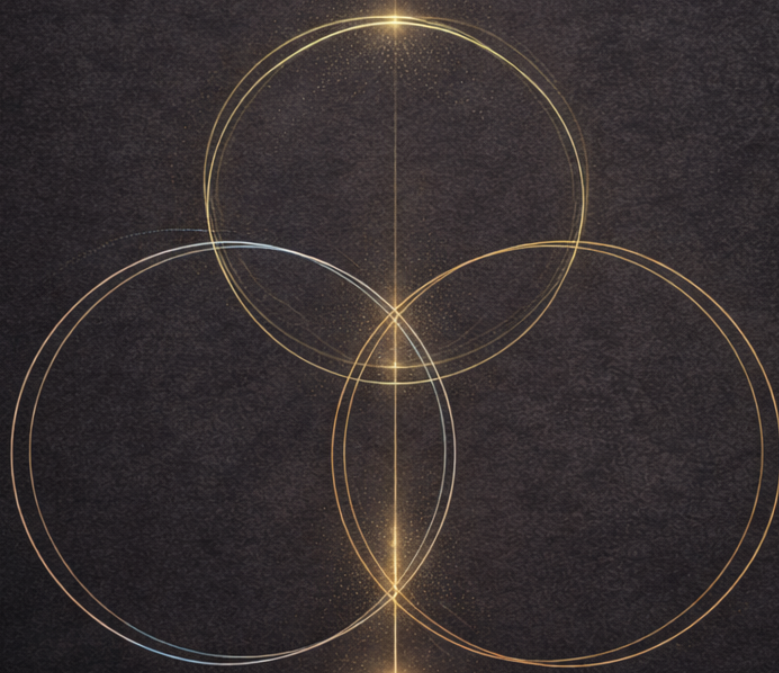


THE
COUPLE MIRROR
— PROTOCOL —



SEEING EGO IN RELATIONSHIP



פרוטוקול מראה - זוגי

מדריך מעשי לשותפות מודעת



Awareness

כאשר שני אנשים בוחרים לראות במקום לתקן

Tal Liria ∞ Dew & Michael Maxim WF ∞ SoLuYen

מדריך זה אינו מהווה תחליף לטיפול נפשי, טיפול רפואי או ליווי פסיכולוגי.
זוהי מסגרת למודעות זוגית המיועדת למטרת התבוננות ותרגול בלבד

כל הזכויות שמורות. אין לשכפל, להפיץ או להעביר חלק כלשהו מפרסום זה בכל צורה שהיא
ללא אישור מראש ובכתב מהמחברים.

www.comeuniy.one www.meetingyourtrueself.com

4 לפני שמתחילים..
6 המכניקה של המפגש האנושי - משיכה, תהודה ובחירה
8 הבהרה
8 איך להשתמש במדריך
10 מה קורה כאשר קונפליקט מתעורר
12 מהי "הדמות"
15 זיהוי הפעלה
17 מה לא לעשות כאשר אתם מופעלים
22 מהי המראה בתוך מערכת יחסים - א'
25 מהי מראה ב' - מדוע אותו ויכוח חוזר שוב ושוב
25 סוגיה חיצונית מול טריגר מבני
26 לולאת מערכת העצבים
27 הזהות שמגינה על עצמה
27 מדוע היגיון לא פותר את זה
28 השכבה הפסיכולוגית
29 השכבה המודעת
29 קטיעת הלולאה
30 כאשר חזרתיות היא אות
31 תרגול המראה
34 כוח ההקלטה וההתבוננות העצמית
37 הבנת האמונות
40 השלכה וויסות רגשי
51 שלוש רמות בהתפתחות זוגית
54 חקירה עצמית דרך דוגמאות סאטסנג שיח אמת
57 מעבר להתנסות
57 תרגול מובנה
58 תוכנית פתיחת מראה זוגית - 4 שבועות
62 מבנה זוגי מתקדם
63 מדוע זהות מרגישה כמו הישרדות
69 הפחד לאבד את עצמך באהבה

75	כאשר אחד מבני הזוג נעשה "מודע יותר"
81	טריגרים טראומטיים בזוגיות
87	קריסת העליונות
93	מין, כוח ואגו
98	כסף ודינמיקות של שליטה
103	זוגיות ארוכת טווח ועייפות האגו
107	כאשר שניים בוחרים לראות
109	כיצד להשתמש בחלק הקליני באופן בוגר
113	מקרי בוחן קליניים
113	מקרה בוחן 1
114	מקרה בוחן 2
116	מקרה בוחן 3
117	מקרה בוחן 4
118	מקרה בוחן 5
119	מקרה בוחן 6
120	אם איני הזהות – מי אני?
124	אודות טל ומייקל
125	מפגשי מראה מודרכים
127	הבהרה חיונית לסיום
128	כלי ישום והעמקה
128	שאלון הערכה עצמית
131	הכנה למפגש מראה עצמאי - בזוג
133	מושגי מפתח בשדה המראה
136	קישורים משאבים נוספים
137	תרגולי הליכה היומיים
138	למעמיקים בחומר

לפני שמתחילים..

כאשר שני אנשים נעשים סקרנים במקום מתגוננים משהו במרחב ביניהם מתחיל להשתנות.

מה שנראה קודם כמו קונפליקט בלתי פתיר מתגלה לעיתים כמנגנון פנימי שפשוט לא נצפה עד כה.

רוב הזוגות אינם מתקשים משום שאין ביניהם אהבה. הם מתקשים משום שאינם מבינים מה מתרחש בתוכם כאשר האהבה מרגישה מאוימת.

משהו מתכווץ.

משהו מגיב.

משהו רוצה להסביר, לתקן, להתרחק או לנצח.

וזה קורה מהר.

עד שהמילים יוצאות, מערכת העצבים כבר מופעלת.

עד שהוויכוח מתחיל, הזהות כבר מגינה על עצמה.

המדריך הזה אינו עוסק בלהפוך למתקשרים טובים יותר.

הוא עוסק בפיתוח סקרנות.

סקרנות כלפי הרגע שבו אתם מרגישים שלא הבינו אתכם.

סקרנות כלפי הדחף להתגונן.

סקרנות כלפי הצורך העדין להיות צודקים.

סקרנות כלפי אי הנוחות שמתעוררת כאשר בן או בת הזוג פועלים אחרת ממה שהייתם עושים.

כאשר סקרנות מחליפה תגובה אוטומטית, משהו משתנה.

הקונפליקט נעשה פחות מאיים.

ההפעלה נעשית מקור להבנה.

ובן הזוג מפסיק להיות יריב

והופך להיות מראה.

פרוטוקול המראה הזוגית הוא הזמנה.

הזמנה לראות מה באמת מתרחש בתוכם
ללא האשמה,
ללא בושה,
וללא ניסיון לתקן זה את זה.

דבר במדריך זה אינו מבקש מכם להעלים את האגו.
האגו הוא חלק טבעי מהיותנו אנושיים.
אך כאשר האגו נעשה גלוי,
הוא מאבד את כוחו לנהל את מערכת היחסים.

הדרך כאן אינה של שלמות.
היא דרך של שקיפות.

כאשר שני אנשים מוכנים לראות יחד,
מערכת היחסים מפסיקה להיות מקום של הגנה
והופכת למקום של צמיחה.

ייתכן שפתחתם את המדריך משום שמהו ביניכם מרגיש מתוח.
או משום שמהו יקר לכם ואתם רוצים לשמור עליו.
או משום שאתם חשים שיש ביניכם אפשרות עמוקה יותר ממה שמתממש כרגע.

כך או כך, עצרו לרגע.

לפני שנצלול לכלים, לתרגולים ולעבודת המראה,
כדאי להביט מתחת לפני השטח של הקונפליקט.

מפני שמה שמתרחש בין שני אנשים
אינו מתחיל ברגע של אי־הסכמה.

הוא מתחיל הרבה קודם לכן
בדרך שבה למדנו לאהוב,
במה שמרגיש לנו מוכר,
ובמה שאנו מכנים משיכה.

כדי להבין מערכת יחסים לעומקה,
עלינו להבין תחילה את המבנה שמאחורי הבחירה שלנו.

אולי הקונפליקט אינו הבעיה.
אולי הוא פשוט המקום שבו משהו מבקש להיראות.

המכניקה של המפגש האנושי - משיכה, תהודה ובחירה

לפני הוויכוחים.
לפני הדפוסים.
לפני השאלה אם הקשר יעבוד.

הייתה משיכה.

משהו באדם האחר הרגיש מוכר.
לעיתים זו תחושה עדינה של הכרה.
לעיתים עוצמה שמרגישה כמו כימיה.
ולעיתים תחושת התאמה כמעט מיידיית.

רבים מאיתנו מאמינים שבחרנו את בן או בת הזוג שלנו באופן מודע.
אך בפועל, משיכה היא לעיתים רחוקות תהליך ניטרלי.

מערכת העצבים נוטה לזהות במהירות מה שמרגיש מוכר.
לא בהכרח מה שבריא – אלא מה שידוע לה.

חוויות מוקדמות של קשר משאירות עקבות.
האופן שבו ניתנה תשומת לב,
האופן שבו התמודדו עם קונפליקט,
האופן שבו הובע חום או מרחק.

דפוסים אלה אינם נשארים בעבר בלבד.
הם הופכים לחלק ממפת הקשר הפנימית שלנו.

כאשר אנחנו פוגשים אדם שמגיב לדפוסים דומים או משלימים, נוצרת לעיתים תחושת התאמה חזקה.
במבט ראשון הדבר יכול להיראות כמו גורל או התאמה מושלמת.

אך לעיתים קרובות מדובר בתהודה מבנית.

תהודה אינה אומרת ששני אנשים זהים.
היא אומרת שהמבנים הפנימיים שלהם מגיבים זה לזה.

מבנים אלה יכולים לכלול אמונות שקטות על אהבה, ערך ושייכות.
לעיתים הם נושאים גם פחדים: פחד מדחייה, פחד מביקורת או פחד לאבד קרבה.

כאשר שני אנשים נפגשים, לא נפגשות רק שתי אישיותות.
נפגשות גם שתי היסטוריות רגשיות.

בתחילת הקשר התהודה הזו עשויה להרגיש כמו קרבה עמוקה.
אך בהמשך, אותם מבנים עצמם יכולים להפוך לנקודות חיכוך.

מה שנראה בתחילה ככימיה עשוי להתגלות בהמשך כהפעלה.

אין פירוש הדבר שהקשר היה טעות.
משמעות הדבר היא שהקשר חושף מבנים פנימיים שלא תמיד היו גלויים קודם לכן.

כאשר מבינים זאת, מתאפשר שינוי חשוב בשאלה שאנו שואלים.

במקום לשאול רק:
האם זה האדם הנכון עבורי?

ניתן להתחיל לשאול:
איזה מבנה בתוכי מגיב בקשר הזה?

השאלה הזו אינה מבטלת אהבה או משיכה.
היא מוסיפה להן מודעות.

כאשר מבינים שהמשיכה עצמה עשויה להיות מבנית, הקשר מפסיק להיות רק מקור לחוויה רגשית.
הוא הופך גם למקום שבו ניתן לראות כיצד זהות פועלת בתוך קשר.

ומכאן מתחילה עבודת המראה.

כאשר הקשר מפעיל אותנו, איננו רואים רק את ההתנהגות של האחר.
אנו פוגשים גם את המבנים הפנימיים שלנו.

הבנה זו מאפשרת להתייחס לקונפליקט לא רק כבעיה שיש לפתור,
אלא גם כהזדמנות לראות משהו עמוק יותר.

מתוך המקום הזה נוכל להתחיל לבחון מה באמת קורה כאשר תגובה רגשית מתעוררת בתוך מערכת יחסים. הפרקים הבאים מציעים כלים לזהות את המנגנונים האלו בזמן אמת – בתוך רגעי קרבה, מתח וקונפליקט – וללמוד כיצד להשתמש בהם כמראה לצמיחה משותפת.

הבהרה

מדריך זה איננו טיפול או הכשרה במיומנויות תקשורת.

המדריך אינו עוסק בלהפוך לבני זוג טובים יותר. הוא עוסק בראיית המבנה שיוצר חיכוך.

אין כאן מה לתקן.
יש מה לראות.

וכאשר המבנה נראה בבירור
הרבה מן המאבק פשוט מאבד את כוחו.

איך להשתמש במדריך

זהו אינו ספר לקריאה בלבד.
הוא נועד לשמש מראה.

לעיתים תחושו חזרה על רעיונות או מילים – זה מכוון.

אפשר לקרוא אותו לבד.
אפשר לקרוא אותו יחד.
ואפשר לחזור לפרקים שונים בו בזמנים שונים במערכת היחסים.

יש זוגות שיגיעו אליו כאשר הקשר מרגיש מתוח.
יש זוגות שיקראו אותו מתוך רצון להבין את עצמם טוב יותר.
שתי הגישות תקפות.

אם אתם קוראים בזמן קונפליקט
ייתכן שתמצאו ערך במיוחד בפרקים העוסקים בהפעלה רגשית, בוויסות ובהבנת מנגנוני ההגנה.
לעיתים עדיף לעצור, לקרוא קטע קצר, ולחזור אליו מאוחר יותר כאשר מערכת העצבים רגועה יותר.

אם אתם קוראים מתוך סקרנות והתפתחות
ייתכן שתמצאו לקרוא את הספר ברצף, ולתת לכל פרק להוסיף שכבה נוספת של הבנה.

אין צורך להסכים עם כל רעיון מיד.
לעיתים עצם ההתבוננות מספיקה כדי שמהו חדש יתבהר.

כאשר אתם קוראים יחד, מומלץ לקרוא קטעים קצרים ולעצור מדי פעם לשיחה שקטה.
לא כדי להוכיח נקודה – אלא כדי לשתף במה שנראה.

אם במהלך הקריאה עולה הפעלה רגשית, זו אינה טעות.
לעיתים זו בדיוק נקודת העבודה.

הספר הזה אינו מבקש מכם להיות בני זוג מושלמים.
הוא מזמין אתכם לראות יחד את המנגנונים שפועלים מתחת לפני השטח.

וכאשר שני אנשים רואים יחד – הקשר מתחיל להשתנות.

לפני שנצלול להבנת קונפליקט, תגובה ומנגנוני הגנה, כדאי לזכור דבר נוסף.

מערכות יחסים אינן מתחילות בוויכוח.
הן מתחילות במשיכה.

ברגע מסוים משהו באדם האחר מרגיש מוכר.
לעיתים זה מרגיש כמו כימיה, גורל או התאמה טבעית.

אך לעיתים קרובות המשיכה הזו משקפת מבנים עמוקים יותר בתוכנו –
חוויות מוקדמות, דפוסים של קשר, ואמונות שקטות על אהבה, ערך ושייכות.

במובן זה, מערכות יחסים אינן רק מקום שבו קונפליקט מתרחש.
הן גם המקום שבו מבנים פנימיים נעשים גלויים.

וכאשר הם נעשים גלויים
המראה מתחילה לעבוד.

מה קורה כאשר קונפליקט מתעורר

כאשר הקשר רגוע, המבנים הפנימיים שלנו כמעט ואינם נראים. אך כאשר מתח או קונפליקט מופיעים, אותם מבנים נעשים גלויים.

תגובה שנראית כמו ויכוח על מילים, התנהגות או ציפיות, חושפת לעיתים קרובות משהו עמוק יותר:

אמונות על ערך.

פחדים הקשורים לדחייה.

דפוסים שנלמדו הרבה לפני שהקשר הנוכחי התחיל.

במובן זה, קונפליקט איננו רק בעיה שיש לפתור.

לעיתים הוא חלון שמראה לנו כיצד הזהות שלנו פועלת בתוך קשר.

וכאשר אנחנו מתחילים לראות זאת,

מערכת היחסים מפסיקה להיות רק מקום של חיכוך—

והופכת למקום של גילוי.

כל עבודת מראה, מתחילה בכך ששני בני הזוג חייבים להסכים על דבר יסודי. הדמות תופיע.

“הדמות” היא הזהות הפסיכולוגית שמאמינה שהיא אתם.

היא מגינה על הדימוי.

היא מגינה על שליטה.

היא מגינה על להיות צודק.

היא מגינה על היות טוב.

היא מגינה על היות נחוץ.

היא מגינה על היות בטוח.

היא איננה רעה.

היא ארכיטקטורה מגוננת.

אם שני בני הזוג אינם מסכימים שמבנה זה קיים בשניהם, עבודת המראה תמוטט להאשמה. לכן הצעד הראשון איננו טכניקה. הוא יישור קו.

שני בני הזוג מסכימים:

- הדמות תופיע.
 - לא נתקוף אותה.
 - לא נשתמש בפגיעות כנשק מאוחר יותר.
 - האמת חשובה יותר מנוחות.
 - אנו כאן כדי לראות, לא כדי לתקן.
- אם אפילו אחד מבני הזוג מאמין בסתר שהמטרה היא לשפר את האחר – המראה תתעוות. ההסכמה הזו היא היסוד. בלעדיה, הפרוטוקול הופך לעוד אסטרטגית שליטה עדינה. איתה, השדה מתייצב.

מהי "הדמות"

לפגוש את "הדמות" בעדינות

לפני שנוכל לעבוד עם האגו, עלינו להבין אותו – מבלי להפוך אותו לאויב.

במדריך זה אנו מכנים אותו "הדמות". הדמות היא הזהות שלמדתם להיות.

היא עשויה מזיכרונות.

משבחים וביקורת.

מרגעים בהם הרגשתם בטוחים.

מרגעים בהם הרגשתם בושה.

ממה שעבד.

ממה שכאב.

היא נבנתה לאט.

כאשר הייתם צעירים ומשהו גרם לכאב, הסתגלתם.

למדתם כיצד להתנהג כדי להפחית אי־נוחות.

למדתם כיצד להיות אהובים.

כיצד להימנע מדחייה.

כיצד להישאר בשליטה.

כיצד לא להיות "יותר מדי".

או כיצד לא להיות בלתי נראים.

הסתגלויות אלו הפכו לדפוסים.

הדפוסים הפכו לאמונות.

האמונות הפכו לזהות.

הזהות הזו מרגישה כמו "אני".

אך בקשר, הזהות הזו מופעלת בקלות.

כאשר בן או בת הזוג מדברים בטון מסוים...

כאשר הם שוכחים דבר חשוב...

כאשר הם מציעים שתשתנו...
כאשר הם מתרחקים...
הדמות מתעוררת.

היא אומרת:

“זה לא בטוח.”
“לא מכבדים אותי.”
“לא מעריכים אותי.”
“אני מאבד שליטה.”
“אני לא מספיק.”
“אני יותר מדי.”

והיא מגיבה.

לא משום שאתם לא בוגרים.
לא משום שאתם שבורים.
אלא משום שמהו שלמד מזמן להגן עליכם נכנס לפעולה.

והנה החלק החשוב: הדמות איננה הבעיה.

הגנה שאינה נראית — היא הבעיה.
כאשר ההגנה פועלת ללא מודעות, היא יוצרת מתח.
כאשר ההגנה נראית, היא מתרככת.

לכן העבודה הזו עדינה.
איננו מנסים להעלים את האגו.
אנו לומדים לזהות אותו.

ייתכן שתשימו לב למשהו מפתיע:
ככל שאתם מוכנים יותר לראות את הדמות שלכם,
כך תרגישו פחות מאוימים מדמותו של בן או בת הזוג.
סקרנות מחליפה האשמה.

במקום:

“למה אתה כזה?”

השאלה הופכת ל:

“מה בתוכי מרגיש כרגע לא בטוח?”

השאלה הזו פותחת מרחב.

והמרחב משנה הכל.

זיהוי הפעלה

כיצד לזהות מתי הפעלה מתחילה

רוב הקונפליקטים אינם מתחילים במילים.
 הם מתחילים בגוף.
 לפני המשפט.
 לפני הטון.
 לפני הוויכוח.
 משהו מתכווץ.
 ייתכן שלא תשימו לב מיד. זה קורה מהר.
 שינוי בנשימה.
 כיווץ בחזה.
 נטייה קלה קדימה.
 אנרגיה של "להתכונן לענות".
 הרגע הזה – בדיוק שם – הוא הפעלה.
 אם תלמדו לזהות הפעלה מוקדם, תשנו את כל מסלול האינטראקציה.

אז איך נראית הפעלה?

היא יכולה להיות ברורה:

- הקול נעשה חד יותר.
- אתם קוטעים.
- עולה דחף חזק להסביר את עצמכם.
- אתם מתרגלים בראש את התשובה בזמן שהשני עדיין מדבר.

והיא יכולה להיות עדינה:

- הלסת מתהדקת.
- הבטן מתכווצת.
- הנשימה נעשית שטחית.
- אתם שותקים אך מתווכחים מבפנים.
- אתם מרגישים לא מובנים וקצת לבד.

אחד הסימנים הברורים ביותר הוא דחיפות.

דחיפות להבהיר.
דחיפות לתקן.
דחיפות להתגונן.
דחיפות להיות מובנים עכשיו.
דחיפות היא לעיתים קרובות טביעת האצבע של הפעלת האגו.

והנה השינוי העדין:

במקום לנסות לדכא את התגובה – פשוט שימו לב אליה.
אפשר לומר בשקט:
“אני מרגיש שמהו מתכווץ.”
או:

“יש בי משהו שרוצה להתגונן.”

המשפט הקצר הזה יכול לקטוע הסלמה.
לא משום שהוא פותר את הנושא.
אלא משום שהוא מכניס מודעות לחדר.
כאשר מודעות נכנסת, התגובה מאטה.
וכאשר התגובה מאטה, מופיעה בחירה.

זוהי תחילתה של בגרות בקשר:

לא היעדר הפעלה –
אלא זיהוי שלה.
לא תזהו אותה בכל פעם.
בהתחלה ייתכן שתשימו לב להפעלה רק אחרי הוויכוח.
גם זו התקדמות.

המטרה איננה שלמות.

המטרה היא לקצר את הזמן בין הפעלה למודעות.
עם הזמן, הפער הזה מצטמצם.
ובתוך הפער המצטמצם הזה, הקשר נעשה בטוח יותר.

מה לא לעשות כאשר אתם מופעלים

כאשר ההפעלה עולה, האינסטינקט הוא

לפעול.

להבהיר.

לתקן.

להתגונן.

להתרחק.

לפתור את המתח במהירות האפשרית.

זה מרגיש דחוף.

אך דחיפות היא לעיתים רחוקות בהירות.

ברגעים של הפעלה ישנם כמה רפלקסים נפוצים שמגבירים קונפליקט – בשקט.

לא משום שאתם טועים.

אלא משום שמערכת העצבים מנסה להגן עליכם.

הנה אלו שכדאי לזהות בעדינות.

1. אל תתווכחו כדי להוכיח את חפזותכם

כאשר אתם מרגישים שלא הבינו אתכם, טבעי להסביר את עצמכם.

אך הסברים ארוכים בזמן הפעלה מעמיקים לעיתים את הפער.

האחר אינו שומע את ההיגיון שלכם –

הוא מרגיש את ההתגוננות.

הסבר תחת מתח נשמע כמו הצדקה.

במקום להוכיח שאתם צודקים – עצרו.

תנו למטען לרדת קודם.

בהירות נוחתת טוב יותר בשקט.

2. אל תאבחן את בן או בת הזוג

כאשר מופעלים, התודעה נעשית חדה.

פתאום אתם רואים בבירור את כל הדפוסים שלהם.

“אתה תמיד עושה את זה.”
“זה מהילדות שלך.”
“את מקרינה.”

גם אם יש בזה אמת חלקית – זה כמעט אף פעם לא מועיל ברגע עצמו.
אבחון יוצר היררכיה.
והיררכיה יוצרת התנגדות.
אם עולה תובנה – החזיקו בה בעדינות.
תובנה שמגיעה מתוך הפעלה נחוות כהתקפה.

3 . אל תיסוגו כעונש

שתיקה יכולה להיות בריאה.
אך שתיקה שנועדה להגן על גאווה או להשיב שליטה – יוצרת ריחוק.
להתרחק כדי לווסת שונה מלהתרחק כדי להימנע.
אם אתם זקוקים למרחב, אמרו זאת בבירור:
“אני צריך עשר דקות להירגע. אני חוזר.”
כך נבנית בטיחות במקום מתח.

4 . אל תנסו לנצח

ניצחון מרגיש מייצב בטווח הקצר.
אך בקשר, ניצחון יוצר הפרדה.
הרגע הופך להיות על מי צודק במקום על מי מבין.
שאלו את עצמכם בשקט:
“מה חשוב יותר כרגע – חיבור או צדק?”
לעיתים קרובות השאלה לבדה מרככת את הקצה.

5 . אל תכפו פתרון

לפעמים זוגות ממהרים לפתור את הנושא רק כדי להפחית אי־נוחות.
אך אם מערכת העצבים עדיין מופעלת, הפתרונות לא יחזיקו.
תנו מרחב.
אפשרו למטען הרגשי לרדת.

פתרון שנולד ברוגע – עמוק.
פתרון שנולד בהפעלה – שברירי.

שום דבר מזה אינו דורש שלמות.

עדיין תתווכחו.

עדיין תסבירו.

עדיין תגיבו לפעמים.

הפרק הזה אינו עוסק בשליטה עצמית קשיחה.

הוא עוסק במודעות לרפלקס.

כי ברגע שאתם רואים את הרפלקס בבירור, הוא מתחיל להתרופף מעצמו.

ומה שמתרופף – יוצר מרחב.

מה לעשות במקום

כאשר הפעלה מתחילה, מערכת העצבים מתכוננת להגנה.

הגנה היא מהירה.

מודעות איטית יותר.

לכן המטרה איננה לדכא את התגובה –

אלא להאט אותה מעט כדי לראות אותה.

התרגול פשוט:

עצור.

תן שם.

נשום.

זה נשמע קטן.

זה משנה הכול.

1. עצור

אין צורך בהפסקה דרמטית.

אפילו שינוי קטן מספיק.

אפשר לומר:

“רגע”

או פשוט:

“עצור.”

זו אינה הימנעות.
זו התייצבות.
העצירה קוטעת את ההסלמה האוטומטית.
היא נותנת לגוף רגע לחזור לאיזון.

2.תן/י שם למה שקורה בתוך

לא למה שבן או בת הזוג עושים.
לא למה שהם התכוונו.
לא למה שהם צריכים להבין.
רק למה שקורה בך.

לדוגמה:

“יש בי משהו שמרגיש מתגונן.”
“אני שם לב שאני רוצה להוכיח את עצמי.”
“אני מרגיש כיווץ בחזה.”
“אני חושש שלא מבינים אותי.”
נתינת השם הזו עוצמתית משום שהיא מסירה האשמה.
היא לא מאשימה.
היא חושפת.
וחשיפה מרככת קונפליקט.

כאשר אתם מדברים מתוך מודעות פנימית במקום האשמה חיצונית, גם בן או בת הזוג נרגעים.
אתם כבר לא נלחמים בהם.
אתם משתפים את עצמכם.

נשמו מתוך מודעות
הפעלה משנה את הנשימה.
היא נעשית שטחית, מהירה או עצורה.

נסו איפוס פשוט:

שאיפה איטית לארבע שניות.
נשיפה עדינה לשמונה.

נשיפה ארוכה מאותתת למערכת העצבים על בטיחות.
שניים־שלושה מחזורים מספיקים כדי להוריד את העוצמה.
אין צורך במדיטציה.
רק לרכך את הנשימה.

המעבר מתגובה לסקרנות

כאשר אתם עוצרים ונותנים שם למה שקורה, משהו נפתח.
במקום:

“אתה תמיד עושה את זה.”

זה הופך ל:

“כשזה קורה, משהו בי מתכווץ.”

השינוי הזה יוצר דיאלוג במקום הגנה.

ייתכן שתתחילו להבחין במשהו חדש:

ההפעלה של בן או בת הזוג דומה לשלכם.

הטון אולי שונה.

הסיפור אולי שונה.

אך מתחת – אותו מבנה:

אדם שמנסה להגן על עצמו.

כאשר שני אנשים רואים זאת, חמלה צומחת באופן טבעי.

לא חמלה מאולצת. חמלה אמיתית.

משום שאתם מזהים את הדפוס המוכר זה בזה.

וההכרה מפחיתה פחד.

התרגול הזה לא יעלים קונפליקט. הוא ישנה אותו.

קונפליקט יהפוך לפחות איום

ויותר הזדמנות להבנה. שם מתחילה צמיחה.