

תַּרְגִּילִים בְּחֵבוֹר

לְמוֹד שְׂמֻפָּגִישׁ בֵּינֵיכֶם



אֵילָן וְהִילָה יִפְרַח

רְאֵי, אֲנַחְנוּ שְׁנַיִם מְסֻפָּרִים יהודה עמיחי

רְאֵי, אֲנַחְנוּ שְׁנַיִם מְסֻפָּרִים,
עוֹמְדִים יְחַדְּיוּ וּמְתַחַבְּרִים

אוּ מְתַחַסְּרִים, כִּי סוּף-סוּף הַסִּימָן
מִשְׁתַּנָּה מִזְמָן לְזְמָן.

הִיא קִשָּׁה כָּל-כָּף עַד שֶׁהִגְעֵנוּ
לְעַמֵּד יְחַדְּיוּ, וְגַם יְדַעְנוּ

כְּפָלִים שֶׁל אִשָּׁר, גַּם שְׂבָרִים,
כְּאִשָּׁר יִקְרָה לְמְסֻפָּרִים.

גַּם עֵתָהּ, תַּחְתָּנוּ, הָעוֹלָם קוּ שְׂבָר -
אֵל תִּירְאֵי, הַבִּיטִי אֵיךְ מַעֲבָר

לְאוֹתוֹ הַקּוּ פָּרַח לָנוּ עֶכְשָׁו
הַמְּכַנֶּה הַמְּשַׁתֵּף.

תרגילים בחיבור | אילן והילה יפרח Real Relationship | Ilan & Hila Ifrach

עורכת ראשית: מרים הופמן-גילת

עורך: יובל פרוינד
עריכה לשונית: האלי סולומון
התקנה לדפוס: אילת וידל
עיצוב: **אשחר & more** 02-6511122 ראוּמה הכט

לתגובות ולפניות: panimbefanim@googlemail.com

השיר **ראי אנהנו שניים מספרים** מאת יהודה עמיחי,
לקוח מתוך הספר: שירים 1962-1948, בהוצאת שוקן, 2002
© כל הזכויות שמורות להוצאת שוקן

הציור שעל העטיפה: לנה טוויק

נדפס בישראל, חשוון ה'תשע"ז | נובמבר 2016

©

כל הזכויות שמורות להוצאת ספריית בית אל בע"מ
ת"ד 34101 ירושלים 91340 טל' 02-6427117

www.beitel.co.il
All Rights Reserved 2016 to Sifriyat Bet-El Publishing Ltd.
P.O.B 34101 Jerusalem 91340 Tel. 02-6427117

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לאכסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או אמצעי אלקטרוני, אופטי, מכני או אחר כל חלק שהוא מן החומר שבספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב מהמוציא לאור.

תוכן עניינים

11 מבוא

שער ראשון: מתמצאים במרחב		שער שני: מוצאים מקום	
19	מרחב מוגן	83	אהבה מודעת
27	שיישאר בינינו	93	עיגולים של אהבה
39	שפות של אהבה	105	ביחד ולחוד
49	שער הרחמים	113	כאן רבים בכיף
57	להסתכל לטוב בעיניים	123	היכל המראות
65	שטר של אהבה	133	הוכח תוכיח את בן זוגך
73	עם הבית על הגב	143	סליחה ממתינה

שער שלישי: רוקמים חיים

153	מתנות קטנות
161	ילדות נצחית
169	מעגל השמחה
179	שירת הבקשות
187	פתוח, סגור, פתוח
195	היינו כחולמים

הפרוזדור לטרקלין

מבוא

הספר שלפניכם הוא תינוק שנולד אחרי שנים של היריון וציפייה - מתוך התנסות עם עצמנו ועם זוגות רבים אחרים בלימוד ותרגול משותף. כעת הרגשנו שהגיע הזמן להעניק את המתנה הזו גם לכם.

מאז ומעולם, עוד הרבה לפני שהכרנו אחד את השני, אהבנו לימוד תורה והגות. לכן כשהכרנו והתחתנו היה לנו אך טבעי לשבת וללמוד יחד. ובכל זאת, כשניגשנו ללימוד המשותף - זה לא ממש זרם...

קודם כל לא הצלחנו להחליט מה ללמוד (אחד צריך תכל'ס, אחת רוחניות... או להפך...) וכשכבר הצלחנו לבחור את הטקסט, מצאנו את עצמנו או בתפקיד התלמיד/ה המהנהנת/ת או המורה המייגע/ת... בקיצור זה לא היה כל-כך רומנטי... החלטנו לזנוח את התחביב המשותף באמירה המרגיעה: "הבן זוג שלי לא צריך להיות החברותא שלי".

די מהר אחרי הוויתור על הלימוד גילינו שזמני האיכות של הדיבור שלנו "מתבזבזים". מצאנו את עצמנו באותם רגעים שקטים של כוס הקפה בערב - נסחפים אחרי המולת החיים: הילדים, העומס, התסכולים, ושוב הילדים, הסידורים, הכסף, האוטו, ושוב העומס, וחוזר חלילה. התחלנו להתעייף מה"מנוחה" הזוגית במקום להתמלא ממנה.

בשנים האחרונות הסתבר לנו, שהסיפור שלנו דומה במידה רבה לסיפורים של זוגות רבים וטובים. לקח לנו זמן להבין שכולם רוצים להיפגש באופן עמוק ומהותי

אבל נשאבים אל מרוץ החיים. כולם רוצים להסיר את חליפת ההישרדות היומיומית ולהיפגש עם מה שמעבר אבל לא ממש יודעים איך.

ובאמת, איך לא "נשאבים" אל הקטנוניות והעייפות, אל ה"בוכנות" של הרוטינה והמובן מאליו?

ובכן, ישנן כמובן כל מיני דרכים להיפגש עם ה'מעבר' כזוג. לפעמים צריך להרים את עצמנו אחרי יום עבודה סוחט ולהחליט לצאת הערב. לפעמים צריך להביט בחוץ - אל השמים האינסופיים, אל השקיעה המרהיבה, אל הכוכבים הדולקים - ולהגיד ביחד "זואו". לפעמים צריך להכין ארוחת ערב משותפת - רק לנו - להצליח לכבות את כל המכשירים המסחכים אותנו ולהסתכל עמוק בעיניים אחד של השני.

אנחנו גילינו שאת ה'מעבר' אנחנו פוגשים במהירות ב...לימוד משותף. כן, אותה חברותא שוויתרנו עליה מהר מדי, אותו לימוד שממנו ברחנו, כשעושים אותו באופן נכון, כמפגש זוגי - מתגלה כמעין חיים ממש. מפגש מלא וכנה עם עצמנו, עם בן זוגנו ועם השותף השלישי המחבר בינינו.

הספר הזה הוא תולדה של התובנה המופלאה הזו.

ערכנו עבורכם מקורות העוסקים בנושאים שונים ומגוונים, המזמינים למפגש ולשיח משמעותי על החיים שלכם כזוג.

כל שעליכם לעשות, הוא לקבוע דייט זוגי (כדאי לתאם אותו מראש!) למצוא זמן שקט ומקום שיאפשר לכם להיות בנינוחות והקשבה. זה יכול להיות בסלון או במטבח ביתכם, להתלוות לשייבה בבית קפה או לצאת אתכם לחופשה השנתית בצימר המפנק.

כך באווירה נעימה ונינוחה ועם זאת ערנית ומרוכזת אנחנו משוכנעים שאתם תיהנו מאד מהחיבור "פנים בפנים".



כל פרק בספר פותח בקטע קצר, נוגע או משעשע, המכין אתכם לקראת הנושא של הפרק ומחדד את הרלוונטיות שלו. אתם מוזמנים לקרוא אותו ו"להתחמם".



לאחריו מגיע הטקסט העיוני - "החברותא". אנו ממליצים לקרוא אותו לפחות פעמיים - אולי כל פעם מישהו אחר יקרא בקול. בשלב הראשוני אפשר רק לתרגם את הכתוב לשפתכם - להבין באופן בסיסי את מה שכתוב - ולאחר מכן להתחיל להעמיק: לשהות, להתבונן, לראות מה מסקרן אתכם, לבדוק מה אתם מבינים ומה אתם לא מבינים ולנסות "לפצח" את המקור לבד.

מי שרוצה מוזמן להיעזר בשאלות הפותחות למחשבה ולדיון. כמובן שאין תשובות בסוף הספר. לא אצלנו ולא בשום מקום אחר. תפקיד השאלות הוא לעורר את המחשבה ואת תשומת הלב. זאת הזדמנות לשתף אחד את השנייה ברעיונות שעלו מתוך ידיעה ברורה שלכל אחד יש פרשנות אחרת לטקסט. קדמו את השונות הזו בברכה ואת ההפריעה הנוצרת ממנה.



רק אחרי שעברתם כברת דרך אפשר להמשיך ל"קריאת הכיוון". זהו הרעיון או כיוון המחשבה כפי שאנחנו בחרנו להתמקד בו. ההצעה שלנו איננה מכריעה מהו הכיוון הנכון אלא מצטרפת ללימוד האקטיבי שלכם. מותר לכם להסכים, לחלוק עלינו, ואף להגיב.



בשלב הבא אנחנו "מעבירים הילוך" ומזמינים אתכם להיכנס ל"חדר הפנימי". כאן אנחנו לוקחים את התמצית הרעיונית שעלתה מן הלימוד ובוחרים איך הדברים מקרינים על הקשר הזוגי. בחלק הזה הבאנו רעיונות מעולם המחקר והטיפול הזוגי - מעט מהתיאוריה והרבה מה"שטח" - באופן שיכול לחדד ולהעמיק את ההבנה והלמידה שלכם.



לאחר התובנות התיאורטיות, זה הזמן להכיר את עצמינו ולמתוח מעט שרירים רפויים כדי לחזק את הקשר הזוגי דרך "תרגילים" של כתיבה אישית ושיח או משחק זוגי. מומלץ מאוד להתבונן ולענות על התרגיל כל אחד לעצמו ורק לאחר מכן לשתף. זה יעמיק את העבודה וגם התשובות שתעלינה בעקבות ההתבוננות לא תהיינה אותן תשובות צפויות ומוכרות משכבר הימים.

כמוכן שאפשר בהתאם לכוחות ולזמן שלכם ללמוד או לתרגל בזמנים שונים. תוכלו ללמוד רק את הטקסט או לתרגל בלי ללמוד. בכל אופן, אנחנו הגשנו בפניכם את התהליך השלם והמומלץ, הקדישו לכם שני פנקסים בהם תוכלו לכתוב את התובנות ולעשות את התרגילים.



בחרנו עבורכם את הנושאים שנראו לנו היסודיים והעקרוניים ביותר והספר כולו הוא מעין משנה סדורה ביחס לעולם הזוגיות היהודי. השער הראשון נקרא 'מתמצאים במרחב' והוא בונה את אבני היסוד של התקשורת הזוגית ויצירת המרחב הביתי. השער השני נקרא 'מוצאים מקום' והוא עסוק בדינאמיקה הפנימית בה שניים הופכים לאחד ושוב חוזרים להיות שניים. השער השלישי נקרא 'רוקמים חיים' והוא מתרחב אל סוגיות רבות הצצות בבית - העבודה, המטלות, האינטימיות, השותפות, החלומות...



בתשע השנים האחרונות זכינו ללמוד את הרעיונות המובאים כאן עם מאות זוגות ואנו מלאי תודה לריבוננו של עולם על הזכות הזו ללמוד את תורתו הקדושה ולקבל ממנה השראה לביתנו ולבתים רבים אחרים. ברור לנו שהיכולת שלנו להתחבר ולחבר יונקת מאחדותו האין-סופית ומן השכינה שהוא משרה בינינו.

כמו כן, אנחנו מודים לכל הזוגות ההולכים אתנו בדרך זו. לכל השותפים לקהילה, שהולכת וגדלה כל הזמן, של אנשים שרוצים לפגוש ולהיפגש "פנים בפנים" אחד עם השני ועם ה'מעבר'.

אנחנו רוצים להודות על המורים והמורות המופלאים שלנו:

לרב משה והרבנית רבקה שפירא מעפרה שהוליכו אותנו כמחנכים וכשכנים מהחופה אל שנותינו הראשונות.

לבית המדרש להתחדשות שנתנו לנו השראה וכלים לדיאלוג עמוק ומשמעותי עם התורה. תודה מיוחדת לרב דוב זינגר וליצחק מנדלבאום על הליווי והאמון במהלך המסע שלנו.

לרב שלמה אבינר שדחף אותנו לעסוק בשליחות הזו בכלל ובספר הזה בפרט. להדי ויומי שליפר המורים הגדולים שלנו שהכלים שלימדו אותנו היו מלאים באור יקרות.

לד"ר אסתר אליצור המדריכה שלנו שמלווה אותנו בעבודתנו עם הזוגות במהלך השנים. ליובל פרוינד חברנו היקר והמוכשר כל-כך שידע לקחת את הרעיונות המופשטים שלנו ולהפוך אותם למילים ולספר.

לאנשי ספריית בית אל שקידמו את פנינו בברכה והפיקו את הספר בטוב טעם ודעת. להורינו היקרים - המורים הראשונים שלנו לזוגיות, שנטעו בנו אמונה באתגר הגדול הזה.

ואחרונים חביבים, ילדינו האהובים והמקסימים, שמעניקים לנו השראה והרשאה יומיומית לבנות להם בית, וקן של אהבה, נקיות ושמחה.





שער ראשון

מתמצאים במרחב



מרחב מוגן

איפה אני יכולה ללכת עם סמרטוטים ולהרגיש מלכה?
איפה אני יכול לספר את אותה בדיחה והקהל יפרגן ויצחק?
איפה אני יכול להסתובב בגופייה ובכרס חנינית?
איפה אני יכולה לדפוק את הרכב ולא להרגיש אשמה?
איפה אפשר להיות חסרת אונים?
איפה מותר להיות אידיוט? איפה מותר להיות עייף?
איפה אפשר לזייף? איפה אפשר פשוט להתערסל?

בבית. יותר נכון: באווירה ביתית. בסביבה תומכת. במרחב מוגן. מקום שבו אפשר להשיל באלגנטיות את כל כיסויי התדמית ולהתנהג בחופשיות. טריטוריה סטרילית שמספקת את המצרך הכי חשוב בעולם: ביטחון. ביטחון במי שאני. ביטחון ששום דבר לא יקרה אם אני אפול. ביטחון שיהיה תמיד מי שיקבל אותי.

בפסקה שלפנינו מנסה האדמו"ר מפיאסצנה לשרטט את המרכיבים שבעזרתם נוצרת "חבורה" חסידית. דרך הלימוד על החבורה נוכל להבין כיצד מפגש אנושי מסוגל להשרות אמון וביטחון. איך ההתרחשות במרחב הזוגי יכולה להעניק לכל אחד מבני הזוג את ה'מגרש הפתוח' שבו הוא יכול לבטא את עצמו באופן מלא ומשחרר.



איתא מהבעל-שם-טוב ז"ל: על הפסוק 'אנכי עומד בין ד' וביניכם' - שהאנוכיות שמרגיש האדם בקרבו, דואג ורודף רק צרכי עצמו, זהו עומד ומפסיק בין ד' וביניכם, עד כאן לשונו הקדוש.

אבל לבטל את האנוכיות של האדם רק באהבת חברים יכולים ולא כשהוא נפרד לעצמו. וזה רמז - 'אנוכי עומד' - כשאנוכי עומד לעצמו, אז זהו 'בין ד' וביניכם'.

כלומר: חשבנו שמה שהאיש מרגיש כל-כך אנוכיות בעצמו, עד שבכל חושיו שקוע לדאוג רק לעצמו, זאת היא מין התחזקות פנימית. כיוון שנפשו בפנימיותה רואה איך כל בני האדם דואגים רק לעצמם, מרגשת היא את עצמה יחידה וגלמודה בעולם - ומי ידאג למענה? לכן היא עומדת על נפשה ומתחזקת לדאוג בשביל עצמותה, עד שלאט-לאט מתפתח ומתחזק בקרבה מין עוקץ רע, אנוכיות, רק בשבילי, אני ואפסי עוד.

ואפשר שגם זאת הסיבה מה שנשים וילדים רחמנים הם על זולתם יותר מן האנשים וגדולים. כיון שעל-פי רוב יש להם מי שדואג להם - הבעל לאשתו והאב והאם לילדיהם - ולא ראתה נפשם עוד את עצמה לגלמודה בעולם, לכן לא התחזקה כל-כך באנוכיות, וגם צרת חבריהם מרגישים ומרחמים עליהם יותר.

לכן העצה להמעיט ולגרש את האנוכיות מלב האדם ולא יתרחק על-ידי זה מד' היא: שיתקשרו עובדי ד' ומטהרי הנפש יחד באהבת חברים וידאגו כל אחד לזולתו כמו לעצמו. ידע כל אחד מדאגת ושמחת חברו וישתתף בהם... וממילא כל אחד מהם לא יראה עצמו בפנימיות נפשו לגלמוד בעולם ויקל לו לשרש את האנוכיות מקרבו.

צו וזירות' סעיף מה

נתבונן על פי הפסקה על האדם ה'אנוכי':

- 1 האם הוא היה כזה תמיד?
- 2 מה גורם לו לחזק ולבסס את העמדה האנוכית?
- 3 באיזו אווירה האנוכיות שלו 'מתמססת'?
- 4 ולבסוף: איזה כלי עבודה אנחנו יכולים לקבל מן הפסקה לגבי ביטול האנוכיות?



מי ידאג לך?

האדמו"ר מפיאסצנה מביט בעין טובה על בני האדם. הוא משוכנע שהם לא נולדו עם אותה רמת ניכור כפי שקיימת אצלם בבגרותם. כל אדם נולד עם רגישות ואהבה לזולת. משהו בדרך גורם לו לעמעם את החיישנים הללו ולהתרכז בד' אמותיו. למשהו הזה קוראים יצר הישרדות.

כל עוד האדם אינו אדון לגורלו ואינו צריך להילחם בקרבות החיים היצר הזה די רדום. הוא מתעורר ברגעי חוסר אונים. כאשר האדם מרגיש שהוא במאבק מול כל העולם. כשהוא קולט את ה'שדר' המתכתי - שאף אחד, אבל אף אחד, לא ידאג לו - אם הוא לא ידאג לעצמו.

עיקרון העוקץ

באותו רגע שבו האדם תופס באופן חד ובהיר שהכול תלוי אך ורק בו ואם לא יילחם על שלו לא יישאר ממנו זכר, אז נטמן בקרבו מה שמכנה האדמו"ר מפיאסצנה ה'עוקץ הרע'. זרעי הפורענות של האטימות.

זהו לא יחס שלילי כלפי הזולת. הוא לא בהכרח שונא מישהו או מתאכזר למישהו. הוא פשוט "שקוע" בעצמו. יודע שאם הוא יסיח את הדעת מעצמו - הוא ייפגע, שאם הוא ירפה ממאמצי ההתחזקות הפרטיים - הוא ייפול על הפרצוף.

במצב כזה היכולת להזדהות ולרחם נפגעת באופן מהותי. אין פניות לאהבה. אין אפשרות שבה ניתן להשתחרר מן ה"עול" העצמי ולהתמסר למישהו אחר.

קבוצת תמיכה

מה יכול להשיב את האהבה? מעגל חברים תומך. מצב שבו האדם יודע שגם אם לא ידאג לעצמו ו"ירים ידיים" באמצע הקרב - הכול יהיה בסדר. סגנון של מפגש שבו אינך צריך להידחף כי האחרים רוצים לשמוע ואינך צריך להפגין כי כולם רואים ומתייחסים אליך. גם אם תטעה - אף אחד לא יארום לך או יבדוק אותך. גם אם תהיה חלש - לא תספוג מהלומה אלא מילה טובה וחיבוק.

באותם רגעים של אווירה תומכת, כשהשרירים המכווצים נרגעים והחיוך הפשוט חוזר לפנים, האדם בעצם חוזר לילדותו-תמימותו. הוא יותר שופע ומכוון וגם יותר קשוב ורגיש. הלב מתאושש מטראומת ההישרדות וחוזר לפעום בקצבו המלא והמדויק. הלב חוזר לאהוב. ה'עוקץ הרע' ניטל. ה'אנוכי' כבר לא עומד כמחיצת ברזל בין אדם לזולתו. ובין אדם לאלוהיו.



האדמו"ר מפיאסצנה לימד אותנו את עיקרון ה'כיווץ' שנוצר כתוצאה ממלחמת ההישרדות שנגזרת על האדם. לשיטתו, האדם מרגיש שהוא מחויב 'להוציא קוצים' ולהתרכז בעצמו כדי להמשיך ולפתח את חייו. הכיווץ הזה לא משליך רק על חוסר היכולת של האדם להיפתח ולאהוב. הכיווץ הזה מצמצם את כל האישיות. הוא כבר לא חי באופן זורם משוחרר - הוא מתנהל בתוך מציאות מנוכרת שבה הוא יכול להיפגע בכל רגע.

כל אחד מבני הזוג מגיע לקשר אחרי שקורות חייו גילו לו שברגע מסוים הוא נותר לבדו, נטול הגנה, ועמד למשפט. לפעמים זה קרה בתוך הבית מול תביעות הוריו ואכזבתם. לפעמים זה קרה מול הנורמות החברתיות והעלבון שחיה לו אם לא ייעתר לדרישתם.

לאט-לאט הוא פיתח את מנגנוני ההגנה וההישרדות שלו ששמרו עליו מלהיות חשוף ופגיע. הוא למד היטב מה הוא יכול להראות ומה ממש לא, מתי הוא "אהוב" ומתי הוא נדחה על הסף. במקביל, אותם מנגנוני הגנה חייבו אותו לוותר על תנועתו החופשית וגודלו הטבעי. הוא הבין היטב איך להיות בתוך חברה ועדיין לא להיפגע (לפחות לא באופן כואב מדי). הוא למד מה 'להסוות' ומה להבליט. איך לפתח קשר בלי להינטש או להיבלע. איך להיזהר תוך כדי מערכת יחסים עם העולם.

המפגש עם בן הזוג עוצר את מלחמת ההישרדות. רגעי ההתאהבות שבהם האדם מרגיש עטוף באור של אהבה מכל צדדיו, מאפשרים לו לפשוט את חליפת המגן שלו ולהשיב את נפשו. את רוחו הילדותית והמשוחררת. את כל-

כולו. רגעי החסד הרומנטיים מחזירים את שתי הנפשות המפוחדות הביתה. אל הזרימה שכל-כך חיכו לה ולא יכלו להרשות לעצמם. אל הביטחון להיות כמו שאני. אל היכולת לחיות את חיי במלוא עושרם.

למורת רוחנו, דפוסי ההישרדות אינם נעלמים. הם שבים ונעורים גם בתוך הבית. הפחד והחשדנות מחלחלים לתוך הזוגיות. מנגנוני ההגנה וההסתגרות חוזרים ומנסים לעצב את הקשר. בשלב הזה דרושה אמונה עמוקה שבכוחה של האהבה הזוגית לנצח ולרפא את "פצעי הילדות" ובפועל נדרשת מנה גדושה של ביטחון. ייצור מאסיבי של סביבה תומכת בין קירות הבית.

מה כוללת קבוצת התמיכה הביתית? א. תעודת ביטוח - כמו שאומר הסוכן החביב: 'לא משנה אם אתה אשם בתאונה או לא - יש לך ביטוח אצלנו'. גם אם נפלת, כשלת וטעית טעות איומה - יש לך היכן 'להסתתר'. אני אקבל אותך בזרועות פתוחות למרות הטעות. בחיבוק חזק מהרגיל בגלל הטעות.

ב. חופש - כאן אפשר להתנהג באופן משוחרר. להתלבש איך שמרגיש, להתלוצץ, להתנסות, להביע, לשחק, לרקוד ולצעוק, לצחוק ולבכות. להיות חלש ומבולבל, חסר ונוזק. בלי לבדוק כל הזמן אם זה שייך ובלי להתאים את עצמי לקודים חיצוניים.

ג. העצמה - דיבור חיובי ומפרגן. להתפעל מבן הזוג, להחמיא, לחזק, להסתכל על הטוב שבו ולהזכיר לו אותו שוב ושוב. ממש 'לערסלי' את נפשו. [לנקודה הזו נקדיש פרק בפני עצמו בהמשך הספר].



**כל אחד מבני הזוג יתבונן
בצדדים המוארים של בן /
בת זוגי ויעלה אותם על
הכתב.**

דגשים חשובים לתרגול:

יתכן שתוך כדי הכתיבה
יעלו הסתייגויות כגון:
לתכונה הזו יש גם צדדים
שליליים, אני לא פוגש את
התכונה הזו בזוגיות וכו'.
כל פעם שעולה הסתייגות
הניחו אותה לעת עתה
ורשמו את התכונה בפן
החיובי שלה. לאחר הכתיבה
שתפו אחד את השניה כאשר
אחד משתף והשני מקשיב
ומקבל ללא תגובות מצידו.
(לא ידעתי שאתה אוהב את
זה... זה לא ממש אני וכו'...)
תנו למחמאה לחדור ולהגיע
אליכם ופשוט אמרו תודה!



**כדי "להרגיש בבית" השלימו כל אחד בתורו
את משפטי החיזוי הללו:**

אני אוהב/ת אצלך (בתחום של יכולות-
פעולות) את...

אני אוהב/ת אצלך את התכונות...

אני אוהב/ת אצלך (במראה החיצוני)...

אני אוהב/ת את נקודת המבט /הגישה שלך
ביחס ל...

משמח אותי שאת/ה...

אני אוהב/ת שאת/ה תמיד...

אני אוהב/ת שאת/ה אף פעם לא...

כשאת/ה איתי אני מרגיש/ה יותר...

כשאת/ה איתי אני מרגיש/ה פחות...

אני לומד/ת ממך...

אני מקבל/ת ממך...