

מתחילים פרק ב' נכון

השאלות שיעזרו לכם לבנות בסיס זוגי ומשפחתי יציב יותר

רשימת השאלות האלו, תסייע לכם לבנות את הזוגיות והמשפחה בהמשך על בסיס של אהבה מודעות ובחירה.

מוכנות אישית לקשר חדש

1. האם אני פנוי/ה רגשית לזוגיות חדשה, או שאני עדיין בעיצומו של עיבוד הפרידה הקודמת?
2. האם אני מחפש/ת קשר חדש מתוך בשלות, או מתוך בדידות, לחץ, פחד, או צורך להיאחז?
3. האם יש בתוכי עדיין כעס, פגיעה, אשמה או מאבק לא פתור מול האקס/ית?
4. האם אני יודע/ת להבחין בין רצון בזוגיות לבין רצון "להינצל" מקושי?
5. האם אני מבין/ה שזוגיות פרק ב' אינה "תיקון" אוטומטי למה שלא עבד בפרק א'?

קצב הכניסה לקשר

1. האם אנחנו נכנסים לקשר בקצב שמתאים גם למציאות, או בקצב שמונע מהתלהבות, לחץ או צורך לסגור ודאות?
2. האם עצרנו לבדוק מה אנחנו באמת יודעים זה על זה, מעבר למשיכה ולאהבה?
3. האם אנחנו ממהרים לעבור לגור יחד לפני שבנינו בסיס זוגי יציב?
4. האם לקחנו בחשבון שילדים זקוקים בדרך כלל לקצב איטי יותר משל המבוגרים?

תמונת המציאות של פרק ב'

1. האם שנינו מבינים שזוגיות פרק ב' אינה זוגיות "רק של שניים", אלא קשר שבתוכו יש ילדים, היסטוריה, אקסים, הרגלים ופצעי עבר?
2. האם יש לנו ציפייה סמויה שהכול יסתדר מהר ו"יזרום טבעי"?
3. האם אנחנו מבינים שאהבה זוגית לא מבטיחה חיבור מידי בין כל בני המשפחה?
4. האם יש לנו סבלנות לתהליך ארוך של בניית אמון, שייכות ותפקידים?

ילדים והורות

1. האם דיברנו לעומק על המקום של הילדים של כל אחד מאיתנו בתוך הקשר?
2. האם כל אחד מאיתנו מבין שהילדים לא בהכרח יתלהבו, ישתפו פעולה או ירגישו בטוחים מיד?
3. האם דיברנו על מה יקרה כשהילדים יתקשו, יתנגדו, יקנאו או יסבלו?
4. האם אנחנו מסוגלים לראות את מצוקת הילדים בלי לפרש אותה כהתקפה על הקשר?
5. האם דיברנו על פערים בגישות חינוכיות?
6. האם ברור לנו מי מחנך את מי, מתי, ובאיזו סמכות?
7. האם בן/בת הזוג שאינו ההורה הביולוגי מבין/ה שהקשר עם הילדים נבנה לאט ולא בכוח?

ילדים משותפים

1. האם שנינו באמת רוצים ילדים משותפים, או שאחד רוצה והשני נגרר ?
2. האם בדקנו מה המשמעות הרגשית של ילד משותף עבור כל אחד מאיתנו ?
3. האם אחד מאיתנו רואה בילד משותף דרך לייצר שייכות, ביטחון או "חותמת" לקשר ?
4. האם דיברנו על מה יקרה אם לא נרצה אותו מספר ילדים, או לא באותו תזמון ?
5. האם חשבנו איך ילד משותף ישפיע על איזון הכוחות, הקנאה, הזמן והמשאבים בבית ?

זוגיות מול ילדים: חלוקת זמן וקדימויות

1. האם אנחנו מבינים שבפרק ב' יש חלוקת זמן, קשב ואנרגיה בין זוגיות להורות ?
2. האם אני מסוגלת/ת לחיות עם זה שלא תמיד אהיה בעדיפות ראשונה ?
3. האם דיברנו על זמני שהות, סופי שבוע, חגים, מעברים, עומס ועייפות ?
4. האם אנחנו יודעים איך נשמור על הזוגיות גם כשהילדים במרכז ?
5. האם יש בינינו פער בצורך בקרבה, בזמינות, או בזמן זוגי ?
6. האם אנחנו יודעים לדבר על האכזבה שנוצרת כשאין מספיק מקום לזוגיות ?

אקסים והורות משותפת

1. האם אני מבין/ה שמעורבות של אקסים היא לא "תקלה זמנית", אלא חלק מובנה מהחיים בפרק ב' כשיש ילדים ?
2. האם אני מסוגלת/ת לשאת קשר קבוע של בן/בת הזוג עם האקס/ית בלי להרגיש מאויים/ת כל הזמן ?
3. האם דיברנו על גבולות מול אקסים ?
4. האם ברור לנו מה לגיטימי, מה חודרני, ומה פוגע בזוגיות ?
5. האם אנחנו יודעים מה נעשה כשיש קונפליקט עם האקס/ית סביב ילדים, חינוך, כסף או זמני שהות ?
6. האם יש בינינו הסכמה בסיסית על מידת השקיפות ועל גבולות המעורבות של האקסים בחיינו ?

גבולות ותפקידים

1. האם דיברנו על איך ייראו חיי היום יום בבית ?
2. האם ברור לנו מי מחליט על מה ?
3. האם יש לנו שפה משותפת סביב כללים, גבולות, פרטיות, סדרי בית והרגלים ?
4. האם אנחנו מבינים שלא מספיק "להסתדר", אלא צריך לבנות מבנה משפחתי ברור ?
5. האם יש תחומים שבהם כל אחד שומר אוטונומיה, ותחומים שבהם נדרש תיאום מלא ?

כסף, מגורים וניהול חיים

1. האם דיברנו בכנות על כסף ?

2. האם ברור איך מתחלקות הוצאות, חובות, חיסכון, תמיכה בילדים, מזונות והעדפות כלכליות?
3. האם דיברנו על מגורים: איפה גרים, של מי הבית, מה המשמעות של מעבר, ומה המחירים שכל אחד מאיתנו ומהילדים משלמים?
4. האם יש בינינו פערים בסגנון חיים, רמת חיים, סדר, ניקיון, פרטיות או אירוח?
5. האם אנחנו מסוגלים לדבר על כסף בלי בושה, שליטה או התגוננות?

חגים, משפחות מורחבות ושייכות

1. האם דיברנו על חגים, ארוחות, ימי הולדת, נסיעות וחלוקות בין בתים?
2. האם ברור איך ננהל מפגש בין משפחות מורחבות, אם בכלל?
3. האם אחד מאיתנו מצפה להשתלבות מהירה מדי של הצד השני במשפחה שלו?
4. האם יש מקום לקשרים קודמים, למסורות קודמות, ולכאב סביב מה שהיה?

קונפליקט ויכולת תיקון

1. כשיש בינינו פער, האם אנחנו יודעים לדבר עליו או נבהלים ממנו?
2. האם כל אחד מאיתנו יודע לבטא צורך בלי לתקוף, להאשים או להיעלם?
3. האם אנחנו מסוגלים להכיל שונות בלי לפרש אותה כאיום על הקשר?
4. איך כל אחד מאיתנו מגיב כשקשה: נלחם, נסגר, מתרחק, רודף, מוותר?
5. האם יש בינינו יכולת לתקן אחרי ריב?
6. האם אנחנו יודעים לנהל קונפליקט בלי להפוך אותו לשאלה אם הקשר כולו נכון?

פנטזיה מול מציאות

1. איזה חלום כל אחד מאיתנו מביא לזוגיות הזאת?
2. מה אני מקווה שהקשר הזה יפתור עבורי?
3. איפה אני עלולה/ה להתאכזב כי אני מצפה למשהו שלא באמת אפשרי בפרק ב'?
4. אילו חלקים במציאות של בן/בת הזוג יהיה לי קשה מאוד לשאת?
5. מה אני כבר יודע/ת היום שאולי אני מנסה לא לראות?

שאלות של "קו אדום"

1. עם אילו מציאויות אני יכולה לחיות, ועם אילו לא?
2. האם אוכל לחיות עם מעורבות גבוהה של אקסים?
3. האם אוכל לחיות עם כך שהילדים לא יקבלו אותי?
4. האם אוכל לחיות עם זמינות זוגית חלקית?
5. האם אוכל לחיות עם פערים בגישות חינוכיות?
6. האם בן/בת הזוג באמת פנויה/ה לקשר, או שאני מקווה שישתנה בהמשך?

שאלות מסכמות לזוג

1. על מה אנחנו מתואמים באמת, ועל מה רק נדמה לנו שאנחנו מתואמים?
2. על אילו נושאים דיברנו לעומק, ועל אילו רק רפרפנו?
3. איפה יש בינינו פער שדורש עוד עבודה לפני צעד משמעותי?
4. מה יכול לעזור לנו להיכנס לקשר הזה יותר מוכנים ופחות עיוורים?
5. האם אנחנו בוחרים זה בזו גם מתוך אהבה וגם מתוך הבנה מפוכחת של המחירים?
6. האם אנחנו מסכימים שכאשר ניתקל בקושי שלא נצליח לפתור לבד, נפנה לעזרה מקצועית ולא נחכה עד שהקשר יישחק?

עם אילו מציאויות יהיה לי קשה לחיות

לא כדי להפחיד או לחפש סיבות לא להיכנס לקשר, אלא כדי להבין בכנות אילו חלקים במציאות של פרק ב' יהיו עבורי פחות רצויים, יכאיבו לי, או ידרשו ממני מחיר רגשי מתמשך.

1. עם אילו מציאויות אני יכולה לחיות, גם אם הן לא אידיאליות עבורי?
2. עם אילו מציאויות יהיה לי קשה לאורך זמן, גם אם בתחילת הקשר האהבה מטשטשת את זה?
3. האם אוכל לחיות עם מעורבות גבוהה של אקסים בחיים שלנו?
4. האם אוכל לחיות עם כך שהילדים לא יקבלו אותי, או שייקח להם זמן רב להיפתח?
5. האם אוכל לחיות עם זמינות זוגית חלקית בתקופות מסוימות?
6. האם אוכל לחיות עם פערים בגישות חינוכיות, גם אם לא הכול ייפתר מיד?
7. האם יש מציאות שאני אומרת לעצמי היום "נסתדר", אבל עמוק בפנים יודעת שתהיה לי קשה מאוד?
8. האם אני נשענת על תקווה שדברים מהותיים ישתנו בהמשך, במקום לבדוק אם אני יכולה לחיות גם עם מה שיש עכשיו?