



בנוגע לכסף

לשיפור היחסים עם כסף

מדריך לשיח זוגי מקרב

איך לדבר על כסף בבית בלי להיכנס למגננות ולמריבות

כשמדובר בכסף, אנחנו לא רק מנהלים מספרים, אנחנו מנהלים רגשות, אמונות, פחדים ומשאלות הלב שספגנו עוד מבית ההורים. מטרת המפגש הזוגי אינה להכריע "מי צודק", אלא להבין את הצרכים העמוקים של כל אחד מאיתנו ולבנות שותפות כלכלית מתוך אמפתיה.

1. כללי ברזל ליצירת מרחב מוגן

לפני שפותחים את קלפי ערכת בנוגע לכסף, מסכימים על קווים מנחים לשיחה:

- **יוצרים זמן ומרחב ללא הסחות:** קובעים מראש זמן לשיחה שמתאים לשניכם (ללא ילדים, ללא מסכים דולקים ובלי עייפות של סוף היום).
- **שיח ללא האשמות:** מחליפים את המילים "אתה/את תמיד/אף פעם..." באמירות שמתחילות ב-"אני מרגיש/ה..." או "חשוב לי..."
- **מקשיבים כדי להבין, לא כדי להגיב:** כשבן/בת הזוג מדברים, המטרה היא להבין מה מפעיל אותם, ולא להכין את טיעון הנגד.
- **זכות לעצור:** אם השיחה מתלהטת, כל אחד יכול לבקש "פסק זמן" מוגדר מראש כדי לנוח ולחזור לדבר כשפנויים להקשיב.

2. שלבי המפגש הזוגי

שלב א': חיבור ל"ירושה התודעתית" (מהיכן הגענו?)

1. **פרישת הקלפים:** פרשו מולכם את קלפי האמונות המגבילות.
2. **בחירה אישית:** כל אחד מבני הזוג בוחר 1-3 קלפים המייצגים משפטים או תפיסות שהוא שמע או חווה בבית ילדותו.
3. **שיתוף בחמלה:** כל אחד מציג את הקלפים שבחר ומסביר:
 - איזו הגנה או ביטחון האמונה הזו ניסתה לתת להוריו/לו בילדותו?
 - איך האמונה הזו פוגשת אותו היום בתוך הזוגיות?

תובנה: כשמבינים שבן/בת הזוג פועלים מתוך מנגנון הגנה שנבנה בילדותם, קל יותר לעבור מכעס לחמלה ולזהות את הרצון לשמור על המשפחה.

שלב ב': מ"רצונות" ל"צרכים"

1. **זיהוי החסם:** כל אחד בוחר קלף אמונה מגבילה שמתאר את הקושי הנוכחי שלו עם כסף.

2. **חילוץ הצורך:** כל אחד שואל את עצמו: "אם החשש שעל הקלף יתממש, מה הצרכים העמוקים ביותר שלי שנפגעים?" למשל: צורך בביטחון, צורך בחופש, צורך בשליטה, צורך בהערכה.
3. **חשיבת שותפות:** איך נוכל לתת מענה לצורך של כל אחד/אחת, בלי לבטל את הצורך של השני/שנייה.

שלב ג': יוצרים "חוזה חדש"

1. **מעבר לאמונות מאפשרות:** אוספים את הקלפים המגבילים ופורסים את קלפי האמונות המאפשרות.
2. **בחירת ערך מוביל:** בוחרים יחד, בהסכמה, קלף אחד או שניים המייצגים את התפיסה שתרצו לאמץ כערך מוביל בביתכם.
3. **צעד מעשי ראשון:** מגדירים פעולה קטנה, פשוטה ומוגדרת בזמן שכל אחד מתחייב לבצע כבר השבוע כדי לממש את האמונה החדשה.

3. סיכום והנצחת ההסכמות

מנציחים את ההסכמה: כותבים את האמונה המאפשרת שנבחרה ואת הצעד המעשי על דף (או שומרים על המקרר). זכרו - שינוי תודעתי זוגי הוא תהליך יומיומי הבנוי מצעדים קטנים של סבלנות ושותפות.