



מדריך מתנה מבית The Secure Bond

איך לריב נכון

לריב בכבוד ובחמלה. מדריך מבוסס CBT על הטון, על התזמון, ועל המילים
המדויקות ששומרות על שיחות קשות — בטוחות.

אסתי קדם • מאמנת זוגיות ואימון אישי מוסמכת thesecurebond.com • CBT

הריב הוא לא הבעיה

כל זוג רב. זוגות מחוברים וזוגות מנותקים רבים בדיוק על אותם דברים: כסף, מטלות, המשפחה המורחבת, תשומת לב, התינוק.

ההבדל הוא לא **אם** אתם רבים. ההבדל הוא **איך** אתם רבים — והאם אתם מתקנים אחר כך.

הנה האמת שאני חולקת עם כל זוג שאני מלווה: לזוגיות אין בעיות. בזוגיות יש שני בני אדם, כל אחד נושא עבר משלו, שמנסים להתחבר. כשוויכוח מתפוצץ, זה כמעט אף פעם לא בגלל הכלים בכיור. אלה שתי מערכות עצבים, שכל אחת מהן עוצבה על ידי ילדות אחרת, שמנסות להרגיש בטוחות באותו הרגע.

המדריך הזה נותן לכם את הכלים שאני מלמדת במפגשים: איך מתחילים, מה הטון עושה, המשפטים ששומרים על ריב בטוח, ועצירת ה-CBT שמשנה הכול. כלים קטנים. שינוי אמיתי.

1 • חוק שתי השניות: הטון מגיע ראשון

מערכת העצבים של בן או בת הזוג קוראת את הטון שלכם בשתי השניות הראשונות — עוד לפני שהמילים בכלל נוחתות. משפט נכון שנאמר בזלזול מתקבל כהתקפה. משפט לא מושלם שנאמר ברוך מתקבל כהזמנה.

התרגול: לפני שאתם מדברים — הורידו את הכתפיים, הנמיכו את הווליום בדרגה אחת, והאטו. אותן מילים, ערוץ רך יותר. תראו מה משתנה.

2 • הפתיחה הרכה

איך ששיחה מתחילה — כך היא כמעט תמיד מסתיימת. פתיחה קשה מכניסה את בן הזוג להתגוננות עוד לפני שסיימתם את המשפט הראשון.

"את/ה תמיד משאירה לי הכול." ← "אני קצת טובעת, ואני צריך/ה את עזרתך. נוכל לפתור את זה יחד?"

"את/ה אף פעם לא מקשיבה לי." ← "משהו מעיק עליי. זו לא התקפה – אני רק צריך/ה שתשמע/י אותי."

3 · עצירת ה-CBT: לתפוס את המחשבה לפני שהיא הופכת לקול שלכם

מאחורי כל משפט חד עומדת מחשבה שנדלקה קודם. בשיא הוויכוח – תפסו את שלכם:

- **לשים לב:** "מה בדיוק אמרתי לעצמי עכשיו?" ("לא אכפת לו." "שום דבר שאני עושה לא מספיק.")
- **לבדוק:** "זו עובדה – או שהעייפות וההיסטוריה שלי מדברות?"
- **לבחור מחדש:** "הוא מראה אכפתיות בדרך שונה ממה שאני צריכה. אני יכולה לבקש את מה שאני צריכה."

המחשבה "לא אכפת לו" מייצרת מלחמה. המחשבה "אני צריכה שיראו אותי עכשיו" מייצרת בקשה. אותו ערב – נישואים אחרים.

4 · לריב עם הבעיה — לא זה עם זה

משפט הצוות: "אותו צוות. הבעיה היא הבעיה — את/ה לא האויב שלי."

אמרו את זה בקול, אפילו באמצע ריב, אפילו אם זה מרגיש מוזר. זה מזכיר לשתי מערכות העצבים מה באמת נכון. יש זוגות שמקצרים את זה לשתי מילים: "אותו צוות"

5 · להקשיב כדי להבין — ואז להוכיח את זה

רובנו מקשיבים כדי לענות. בשיחה קשה, הקשיבו כדי להבין — ואז שקפו את זה חזרה לפני שאתם מגיבים:

"אז מה שאני שומע הוא שהרגשת לבד עם זה. הבנתי נכון?"

לא חייבים להסכים. חייבים לגרום לבן או בת הזוג להרגיש שנשמעו במדויק. ההרגל האחד הזה מרגיע יותר ריבים מכל טיעון מבריק שאי פעם תמצאו.

6 · לדעת מתי לעצור

כשהלב דוהר והקול עולה — המוח החושב מנותק. שום דבר טוב לא נאמר מעבר לנקודה הזו.

ההפסקה המכבדת: "זה חשוב לי מדי מכדי שנריב עליו ככה. אני צריך/ה עשרים דקות — ואז אני חוזר/ת."

שני כללים הופכים את ההפסקה לבטוחה: לנקוב זמן שבו תחזרו — ובאמת לחזור. הפסקה בלי חזרה מרגישה כמו נטישה. הפסקה עם חזרה מרגישה כמו כבוד.

7 • לתקן מוקדם, לתקן הרבה

זוגות מחוברים הם לא אלה שאף פעם לא פוגעים זה בזה. הם אלה שמתקנים מוקדם:

"זה יצא לא נכון. אפשר לנסות שוב?"

"הייתי חד/ה איתך קודם, ולא הגיע לך הטון הזה. סליחה."

תיקון הוא מיומנות – לא תכונת אופי. אפשר ללמוד אותו בכל גיל, החל מהערב.

עמוד התרגול שלכם

חשבו על הריב האחרון שלכם. העבירו אותו דרך הכלים, בכתב:

המחשבה שנדלקה לי בראש הייתה:

האם זו עובדה – או עייפות והיסטוריה שמדברות? משפט נכון ורך יותר יהיה:

הפתיחה הרכה שיכולתי להשתמש בה:

התיקון שאני עדיין יכול/ה להציע – היום:

מילה אחרונה

אם תרצו מדריכה לצידכם

הכלים האלה עובדים. והם עובדים מהר יותר עם ליווי מקצועי וחם. אם הריבים שלכם ממשיכים לנחות באותו מקום כואב — בואו נדבר על זה, בחום ובלי לחץ.



לתיאום שיחת היכרות של 15 דקות, ללא עלות: thesecurebond.com

או לצלילה עמוקה יותר — מפגש היכרות: 75 • calendly.com/estiluv2coach-7nim/30min • דקות • בזום

אינסטגרם: [@_the_secure_bond](https://www.instagram.com/_the_secure_bond) • WhatsApp: wa.me/17285006027

The Secure Bond • אסתי קדם • thesecurebond.com