



ESTI KEDEM

BIRTH & RELATIONSHIP
EXPERT | CBT CERTIFIED

מדריך מתנה מבית The Secure Bond

יסודות הזוגיות

חוברת עבודה מבוססת CBT לזוגות. שבעת היסודות שכל אהבה נשענת עליהם
— ושאיש מעולם לא לימד אותנו. למדו אותם יחד, פעם אחת, כמו שצריך — ובנו
את כל השאר על קרקע יציבה.



אסתי קדם · מאמנת מוסמכת CBT לזוגיות ולאימון אישי · thesecurebond.com

אף אחד לא לימד אותנו לאהוב

מלמדים אותנו מתמטיקה והיסטוריה, איך לרכב על אופניים. אף אחד לא מושיב אותנו ומלמד את הדבר שכל החיים שלנו יעמדו עליו: איך בונים קשר שמחזיק. אז אנחנו מאלתרים. מעתיקים את מה שראינו בבית — הטוב והפחות טוב — ומקווים.

תקווה היא לא יסוד. מיומנויות — כן. עשורים של מחקר זוגיות מסכימים על משהו יפה: זוגות שמחזיקים לאורך זמן הם לא בני מזל יותר ולא "מתאימים" יותר. הם זוגות שמתרגלים, במודע או שלא, קומץ יסודות שאפשר ללמוד: אמון שנבנה ברגעים קטנים, תקשורת כנה, תיקון אחרי קונפליקט, וחברות שמטפחים אותה כמו דבר יקר.

החוברת הזו תעביר אתכם בין שבעת היסודות, אחד-אחד. קראו כל יסוד יחד. כתבו בה. התווכחו איתה בעדינות. עד העמוד האחרון תדעו בדיוק אילו יסודות חזקים בבית שלכם — ואיזה יסוד לטפח קודם.

"קשר חזק לא מוצאים. בונים אותו, יסוד אחרי יסוד — שני אנשים שהחליטו ללמוד."

— אסתי קדם

כללי החוברת

- **בלי להרים את הקול.** רק בעדינות האמת נשמעת.
- **קודם תיקוף.** "אני שומע/ת אותך, זה הגיוני" — לפני כל "אבל".
- **אף פעם לא מבטלים רגש.** אם אחד מכם מרגיש כך — זה אמיתי.
- **ציונים נמוכים הם לא כישלון.** הם פשוט המפה של המקום הבא שבונים בו.
- **אם זה נהיה יותר מדי** — סגרו את החוברת בעדינות. חזרו בכוונה, בערב אחר.

1. ביטחון ואמון

קומת הקרקע של הכול. אמון הוא לא הבטחה גדולה. הוא התשובה לשלוש שאלות שקטות שהלב שואל כל יום: **את/ה שם בשבילי? יש לי גב? תיגע/י במקומות הרכים שלי בזהירות?**

המחקר קורא לזה "חשבון הבנק הרגשי": אמון נבנה בהפקדות קטנות — הבטחה שקוימה, מילה טובה, פנייה אל בן הזוג כשהוא מושיט יד — ומתרוקן במשיכות קטנות שאף אחד לא שם לב אליהן בזמן אמת.

הפקדה אחת שבן/בת הזוג שלי עשה/עשתה השבוע — ולא אמרתי עליה מילה:

בן/בת זוג 2

בן/בת זוג 1

2. תקשורת אמיתית

לא לדבר יותר — לדבר אמת יותר. המשפט הכן במקום הרמז. הקשבה כדי להבין, במקום הקשבה כדי לענות. המפתח של ה-CBT: רוב הריבים הם שני אנשים שמתגוננים מפני משפט שמעולם לא נאמר באמת.

המבנה שעובד: "אני מרגיש/ה... אני צריך/ה... אני אעשה...". בלי "את/ה תמיד". בלי "את/ה אף פעם".

דבר אחד שאני ממשיך/ה לרמוז עליו — ומגיע לו משפט כן:

בן/בת זוג 2

בן/בת זוג 1

3. להכיר את הצרכים שלכם

אי אפשר לקבל את מה שמעולם לא נקרא בשם. רובנו מצפים שבן הזוג ינחש — ואז נותנים לו ציון בשקט. זו לא אהבה; זו מלכודת לשניכם. צורך שנאמר בקול הוא דלת שבן הזוג באמת יכול לעבור בה.

אני מרגיש/ה הכי נאהב/ת כשאת/ה...

בן/בת זוג 2

בן/בת זוג 1

4. ערכים משותפים וכיוון

התאמה לא אומרת להיות אותו אדם. היא אומרת שהערכים העמוקים ביותר שלכם מצביעים לאותו כיוון: משפחה, כסף, צמיחה, אמונה, זמן. כשהם מיושרים — תקופות קשות מרגישות עבודת צוות. כשהם נסחפים בשקט — דברים קטנים מרגישים מלחמה.

שלושת הערכים שהכי הייתי רוצה שהבית שלנו יעמוד עליהם:

בן/בת זוג 2

בן/בת זוג 1

5. גבולות בריאים

שני אנשים שלמים יוצרים זוג אחד חזק. גבול הוא לא חומה נגד בן הזוג — הוא הקו הכן שבו את/ה נגמר/ת ובן/בת הזוג מתחיל/ה: הזמן שלך, החברויות שלך, החלומות שלך. קרבה שעולה לך בעצמך היא לא קרבה. היא היעלמות איטית.

דבר אחד שהוא שלי — וכשאני שומר/ת עליו, אני בן/בת זוג טוב/ה יותר:

בן/בת זוג 2

בן/בת זוג 1

6. תיקון

כל זוג רב. המחקר ברור: ריבים לא מנבאים פרידה — היעדר תיקון כן. זוגות מחוברים הם לא זוגות שאף פעם לא שוברים דברים; הם זוגות שלמדו להושיט יד — ראשונים, ומהר.

ארבע מילים שמסיימות מלחמות: **"אנחנו באותו צד"**. נאמרות אחרי הסערה, לפני השינה. אפילו תיקון של 60% עדיין פותח את הדלת.

איך נראה תיקון כשהוא עובד אצלנו:

7. הצוות

ההחלטה השקטה שמתחת לכל השאר: זה אף פעם לא אני נגדך — זה אנחנו מול הבעיה. צוותים שומרים על ריטואלים קטנים: הקפה של הבוקר, הצ'ק-אין של עשר דקות, פגישת ה"אנחנו". כי מה שנקבע ביומן — זוכה לאהבה.

ריטואל קטן אחד שהוא שלנו — או שיהיה שלנו, החל מהשבוע:

על מה הבית שלכם מתבסס?

עכשיו עברו יחד על הבית. לכל יסוד, הסכימו על מספר כן אחד: 1 פירושו שצריך לבנות, 10 פירושו שהוא מחזיק חזק. בלי האשמות — זו מפה, לא תעודה.

1 • ביטחון ואמון

אנחנו מרגישים בטוחים, עם גב, ונגיעה זהירה במקומות הרכים.

הציון שלנו היום: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2 • תקשורת אמיתית

משפטים כנים, הקשבה אמיתית.

הציון שלנו היום: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 • צרכים ידועים

אנחנו אומרים בקול מה אנחנו צריכים — במקום לנחש.

הציון שלנו היום: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4 • ערכים משותפים

הערכים העמוקים שלנו מצביעים לאותו כיוון.

הציון שלנו היום: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5 • גבולות בריאים

שני אנשים שלמים — בלי היעלמות.

הציון שלנו היום: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6 • תיקון

אנחנו מוצאים את הדרך חזרה — ראשונים, ומהר.

הציון שלנו היום: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7 • הצוות

אנחנו מול הבעיה, עם ריטואלים שמחזיקים אותנו.

הציון שלנו היום: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

דברו על זה: הקיפו יחד את המספר הנמוך ביותר. זו לא החולשה שלכם — זה הפרויקט הבא שלכם. ועכשיו אתם יודעים בדיוק איפה לבנות.

היסוד שאנחנו מטפחים ראשון:

הצעד הקטן הראשון שלנו השבוע:

מילה אחרונה

רוצים מלווה לצידכם בזמן הבנייה?

היסודות האלה פשוטים לקריאה — ועמוקים לחיים. אם תרצו מדריכה לצידכם בזמן שאתם בונים — מישהי שמביאה את הכלים והולכת איתכם את הדרך, בליווי מקצועי וחם — אשמח לפגוש את שניכם.

לתיאום פגישת היכרות: thesecurebond.com

75 דקות · בזום · פגישת עומק אחת למיפוי היסודות שלכם יחד

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

אסתי קדם · מאמנת מוסמכת CBT לזוגיות ולאימון אישי