

לדבר מחדש - עדכון החוזה הזוגי בגיל המעבר

הקשר בין הזוגי לסביבה

קשרים משפחתיים:

- איך המעבר להורות לילדים בוגרים משפיע על הזוגיות שלנו?
- איך אנחנו מרגישים עם התרוקנות הקן מהילדים?
- איך אנחנו מתמודדים עם התבגרות ההורים שלנו?
- מה התפקידים של כל אחד מאיתנו מול ההורים והאחים שלו/ה?
- על מה היינו רוצים לדבר ביחס לתפקידים המשפחתיים שלנו?

קשרים חברתיים:

- מי החברים הקרובים שלי ושלנו?
- אילו קשרים חברתיים מחזקים אותי?
- כמה מהמרחב החברתי שלנו הוא זוגי וכמה נפרד?
- האם ואיך הייתי רוצה לדייק את המעגלים החברתיים המשותפים והנפרדים?
- איך אנחנו מאזנים בין זמן אישי, זוגי וחברתי?

הקשר בין האני לזוגי

חופש אישי והתפתחות:

- באילו תחומים אני מרגיש/ה רצון לצמוח כרגע?
- איזה חופש חשוב לי שיהיה לי בתוך הקשר?
- מה אני צריך/ה ממך כדי לאפשר לך את החופש שאת/ה זקוק/ה לו?
- איך אפשר לשלב בין הרצונות האישיים לבין הזוגיות?
- האם נוכל למצוא דרכים להתפתח ולהתנסות ביחד?

חלומות ומטרות לעתיד:

- אילו חלומות חיים בתוכי?
- לאיזה יעדים ומטרות הייתי רוצה להגיע בשנים הקרובות?
- איך נוכל לתמוך זה בזו בהגשמת המטרות האישיות?
- האם יש לנו חלומות שנוכל להגשים יחד?
- מה המטרות המשותפות שאנחנו רוצים שיכוונו אותנו לשלב הבא?

הקשר שלנו כזוג

אינטימיות גופנית:

- איך אני מרגיש/ה כיום עם הקרבה הפיזית בזוגיות שלנו?
- האם חלו שינויים בצרכים, בתחושות או ברצון לקרבה?
- מה הייתי רוצה שיקרה אחרת במפגש האינטימי בינינו?
- אילו גבולות חשוב לי שיכובדו?
- מה עוזר לי להרגיש בנוח, בטוח/ה ורצוי/ה מבחינה גופנית איתך?

אינטימיות רגשית:

- מתי לאחרונה הרגשתי קרבה רגשית בינינו?
- האם יש צרכים שאני זקוק/ה להם ממך בשונה מבעבר?
- מה יכול לעזור לי להרגיש ביטחון רגשי גדול יותר בתוך הקשר?
- מה הייתי רוצה לעדכן בשיח בינינו?
- איך נוכל ליצור יותר רגעים של הקשבה והכלה?

עו"ד הילה ויטקובסקי - פרץ, מטפלת ומגשרת זוגית