

שלום בית

באופן טבעי בני זוג רוצים להרגיש רגשות חיוביים וכמו שאנו מברכים את בני הזוג בברכת 'אשר ברא'

"אשר ברא ששון ושמחה, חתן וכלה, גילה רינה דיצה וחדוה, אהבה ואחוה שלום ורעות"

זו מובאים עשר לשונות של שמחה: ששון, שמחה, גילה, רינה, דיצה, חדוה, אהבה, אחווה, שלום ורעות. המספר עשר מורה על שלמות, גם בנפש האדם ישנם עשרה כוחות: בשכל – חכמה, בינה ודעת.

ובמדות – חסד. גבורה. תפארת, נצח, הוד, יסוד ומלכות.

תוכנה של הברכה – שלימות מוחלטת בעניין השמחה, שמחה שבבחינת עשר, כלומר שהשמחה היא מושלמת שהיא חוזרת בכל עשרת כוחות האדם.

הסיבה שעשר הוא מספר שמבטא שלימות נובעת מהתורה, כי גם בתורה יש "עשרת הדברות"

וגם העולם נברא ב"עשרה מאמרות".

לכן שלימות העולם שנברא בעשרה מאמרות יהיה על ידי עשרת הדברות שהן באות לידי ביטוי בעשר כוחות נפש האדם.

אנו מתפללים ומברכים את בני הזוג להרגיש רגשות חיוביים טובים ונעימים, יחד עם זאת, החיים הם לא תמיד רגשות חיוביים, ואנשים פעמים הם 'בשוק ובהלם קרב' שהם פוגשים את החיים המורכבים, בחיים יש הרבה אירועים מתסכלים מאכזבים קשים מעייפים שוחקים מעצבנים, הרבה אירועים מפתיעים הרבה אירועים שאנו לא יודעים איך להתמודד אתם, ולכן אנו מגיבים ברגשות ומדות של תסכול רוע וכאב.

לא תמיד קל נעים וזורם להרכיב את המשקפים הוורודות, יש ימים שבהם המציאות היא מכבידה וקשה, המציאות נוגעת בפצעים ישנים, אותם פצעים שהיה נדמה שהם כבר מאחורינו, הדמויות הסמכותיות שהעליבו בעבר את האדם, חשב האדם שמה שהיה לא ישפיע עליו יותר לעולם, אבל אז מגיע הרגע הזמן האירוע, הוא מגיע בהפתעה והוא מעורר כעס תסכול כאב, ופעמים כאב גדול מאד.

יש אנשים שנמנעים מלפגוש אירועים קשים, הם פשוט מכחישים מתעלמים לא רוצים להתקרב לקושי לאתגר להתמודדות יש שמכחישים כל הרגשה לא נעימה ומיד אומרים שהם לא מרגישים רע אלא 'הכל דבש'...הם מכחישים את המציאות, נכון שהכל לטובה אבל כעת מרגישים רע!

יש כאלה שהם הפוך – מעצימים רגשות שלילים והופכים את זה ל"דגל" שלהם, הם הסובלים הם המסכנים הם אלה שקשה להם, הם המתמודדים הגדולים...הם הקורבנות, כך הם מנצחים את הקושי מעמיקים בו ניזונים ממנו רגשית ואפילו מתפרנסים ממנו.

אבל הגישה הבריאה היא: עיבוד הרגש ושימוש בו – זוהי הדרך האפקטיבית להתמודד עם הרגשות.

היסוד מתבסס על הבנה שהרגשות הם מצפן שמסמן לנו את הכיוון, אם אני מרגיש אשמה זה בגלל שסטייתי מערכי המוסר שלי, אם אני מרגיש תסכול כי התוכנית שלי לחיים היא לא מאורגנת ולא מדויקת אם אני מרגיש שעמום זה כי אני לא לוקח מספיק סיכונים ברמה שלי, אם אני מרגיש שמח זה כי אני נאמן לערכי המוסר שלי.

כדי שנוכל להשתמש ברגשות, עלינו להבין שכל רגש, ללא יוצא מן הכלל, משרת אותנו.

לכל הרגשות שלנו, נעימים או פחות נעימים, יש תפקיד. כל רגש מספר לנו משהו על מה שקורה בסביבתנו החיצונית והפנימית.

הרגשות הפחות נעימים מאותתים לנו לשנות את דרכי החשיבה שלנו, את תפיסותינו, את צורת התקשורת והפעולה שלנו.

בני זוג רוצים להרגיש הרבה רגש חיובי, נורמאלי ויפה, הם היו רוצים להפחית או להעלים רגשות שליליים של פחד, חרדה, דיכאון, כעס, לחץ וייאוש.

אי אפשר בלי רגשות שליליים בחיים, אבל קשר בריא הוא קשר שיש הרבה יותר רגשות חיוביים מאשר שליליים.

מורכבות וזריזות תנועת החיים, מורכבות החיים ומורכבות מבנה האישיות של בני הזוג גורמים לכך שהרבה זוגות לא מצליחים להגיע לאיזון רצוי של הרגשות החיוביים והשליליים...

יש מערכות של שלום בית שהקשר הוא כמו 'רכבת הרים רגשית', כלומר מדובר על דפוס יחסים שהרגשות עולים ויורדים, זו כמו נסיעה מטלטלת ברכבת הרים.

אצל הזוגות האלה מתרחשים מעברים מהירים וקיצוניים בין רגשות חיוביים מאוד של שמחה ואושר לרגשות שליליים מאוד של ייאוש ודיכאון...

השיח ביניהם יכול להיות קצר קולע מרגש עוצמתי אבל באותה מידה הוא יכול להיות קצר פוגעני רגיש ולא יציב.

פעמים הקשר הוא מלא בחוויות ופעמים שהם חווים רגשות קיצוניים, תנודות רגשיות.

כל אחד משני בני הזוג מפרש את המציאות בצורה שונה, כל אחד מפרש בצורה כפי מערכת המידות הדעות והרגשות שלו, נסביר על ידי דוגמא, דוגמא שבה נראה איך האחד חווה תנודות רגשיות, והאחר מנסה לשמור על יציבות, ושניהם פועלים ממקום של למען השלום בית' ובכל אופן שניהם מרוב רצון שהיה מה שהם רוצים ומבינים הם לא מצליחים לכבד ולהעריך את זווית הראייה של השני.

נספר מעשה, סיפרה האשה בשמחה ובסיפוק מ על חוויה טובה שחוותה לאחרונה, בעלה קנה לה מתנה לחג, היא הרגישה שהוא חושב עליה שהוא מעניק לה שהוא איכפתי, הוא לא רק דואג שיהיה לבית אוכל ומצרכי הישרדות הוא גם דואג לי מעבר לדאגה הרגילה.

היא אומרת: 'זו התגשמות האידיאל שלי'.

היא מוסיפה ואומרת בהתרגשות, 'זה מה שאני רוצה, שייראה אותי שאני לא רק משרתת בבית, אלא גם אדם לעצמו שלא צריך רק אוכל ושתייה אלא גם יחס, מעבר ליחס שכל הילדים בבית מקבלים'.

שאני רוצה שיהיה בינינו. מרגש

כ"כ מתרגשת...

והיא אומרת לבעלה, 'זה בדיוק מה יפה מרשים'.

אומר לה הבעל, אני לא מבין מה את

בס"ד תוכן ללמידה עצמאית מהרה"ג אייל אונגר שליט"א – הזכויות שמורות [מותר להעביר אסור להעתיק]

הוא בטון ספקני ונטול רגשות, אומר לה: "לא ברור לי מה את כל כך מתרגשת מזה... אני משקיע במהלך השגרה הרבה יותר מאשר איזה תכשיט יפה לחג" ... נראה לי ילדותי להתייחס ברצינות כ"כ רק למתנה של לפני החג, נכון זה נחמד אבל זה לא כ"כ חשוב ביחס למה שאני כן עושה כל השנה.

האישה, הרגישה ששופכים מים קרים על מדורת התלהבותה, פורצת בבכי ואומרת, 'אין שום סיכוי לקשר הזה... כל פעם שטוב לי, כל פעם שאני שמחה, בעלי מדכא את השמחה שלי'.

מיד מגיב הבעל, 'סליחה אי אפשר להגיד מה שחושבים'... ממשיך הבעל: 'זה מה שמפריע לי אי אפשר לדבר באופן פתוח בקשר הזה, אם אני אומר מה שאני חושב התגובה היא 'דרמה'...

מה קרה כאן? אפשר לנתח מכמה כוונים, אחד ההסברים הוא, שהאשה התרגשה מיחס 'ייחודי' אליה ולא רק אליה בתור חלק מהילדים אלא יחס אליה בתור אשה...פעמים רבות הבעל דואג לילדים לכל המשפחה, מעניק הכל, אבל הוא מתייחס לאשתו כמו הילדים, ולכן מעניק לכולם מה שהם רוצים לאשה ולילדים, וכך הוא הופך אותה לעוד ילדה שיש לו...הוא לא מעניק יחס ייחודי של חברות וקשר שונה.

אין להם חברות ייחודית הם משפחה נפלאה אבל לא זוג נפלא.

הם משפחה מיוחדת אבל לא זוג מיוחד.

והיא התרגשה שהוא נתן לה יחס בהעדפה, בשונה מהילדים.

היא התרגשה, אבל בעומק אפשר שהיא חווה הרבה חוויות רגשיות של קשר והפוך מהקשר...

היא מרגישה חיבור והפוך מהחיבור...רכבת הרים רגשית

והבעל, קשה לו לשאת את זה, ולכן האשה כעת מרגשת, התרגשה ואמרה שהיא מרגשת.

הבעל שומע את הדברים, והוא לא שומע את החוויה הנעימה והתקווה לשיפור הקשר, לא זה מה ששומע הבעל, הבעל שומע שאשתו בעלייה רגשית, הרכבת הרים רגשית עולה, הוא כבר יודע שעוד תגיע הירידה, לכן הוא מפחד להתרגש, הוא מיד מנסה שהרכבת הרים הרגשית לא תעלה, לא בגלל שהוא לא רוצה לרגש ולהתרגש

אלא כי הוא לא מאמין שזה יצליח, הוא חווה כ"כ הרבה עליות וירידות שהוא מעדיף לא לעלות ולא לרדת העיקר לשמור על יציבות...אפילו אם המחיר הוא 'הימנעות' מחוויות נחמדות, העיקר לשמור על האווירה.

היא רוצה לחוות, היא כך חווה את החיים שלה, ורוצה שהוא יצטרף למסע הרגשות החיובים

הוא גם רוצה לשמור על הקשר בדרך שלו, לכן הוא מנסה לכבות את הרגשות לעצור את הרכבת הרים רגשית כי הוא לא חווה את החוויה הנחמדה שיכולה להיות אלא בעיקר את המחיר שהוא עתיד לשלם בהמשך.

הוא מעדיף לא להרגיש רגשות קיצוניים, לא עצב וכאב, וגם לא אושר ושמחה...אלא בשלב הזה של החיים הוא רוצה יציבות.

אפשר שהוא נכווה בעבר שלו מחוויות של רכבת הרים רגשית שעולה ויורדת.

הוא שומר על מרחק רגשי, הוא ממעט לבטא רגשות ואפילו משתדל להקפיד רגשות פנימיים חזקים...

הוא רוצה רוגע בלי זעזועים, אבל הרוגע שהוא רוצה בשבילה זו מכת מוות רגשית...

כל אחד מחפש את הטוב כפי שהוא חושב שיהיה טוב לשניהם, היא את 'החוויות' הרגשיות והוא את הרוגע בלי זעזועים, הם חושבים מרגישים שכך הם מעניקים לקשר מתנה.

יש בני זוג, שהם לא מרימים את הקול לא רבים, רק רוגע ושלווה, ויום אחד הם מתגרשים, כולם מופתעים, אבל מי שמאבחן מבחינה מקצועית מבין, שאחד מהשניים, השקט זו לא הייתה מתנה וערך אלא מכה קשה, מכה של אדישות, וחוסר מוכנות לחיות כך את החיים.

פעמים שהאדם לא אומר מה הוא מצפה ורוצה הוא גם אחראי לפירוק החבילה, היה עדיף להגיד מה רוצים וכך לשמור על הקשר מאשר לא לספר כלום ולצפות 'שהכל יהיה בסדר'... אח"כ כאשר החבילה מתפרקת אנשים הם 'בשוק'...בשביל החברה זה 'שוק' אבל בשביל שני בני הזוג לא, אלא זה היה תהליך אטי של התנוונות והתרחקות הדרגתית.

הקשר בתחילת החיים המשותפים הלך ודעך...

לפעמים יש לבני זוג רצון לשמור על הקשר, מרוב רצון לשמור על הקשר ולא לאבד שליטה על הרגשות, מערכת הרגשות קפאה רגשית.

ויותר מכך אפשר שהם מתאמצים מאוד להתמודד עם משימות החיים, הם מנסים להיות הורים טובים, עובדים טובים, בני משפחה טובים, הם לא מוותרים לעצמם בשום תחום, חוץ מאשר החברות בשלום בית, הם התעייפו מרוב מאמצי ההתמודדות שלהם ולא נותרה להם אנרגיה פנויה לעצמם.

הם יכולים להיות עובדים קשה ומצליחים בעבודה וגם מנהלים משפחה נפלאה.

הם בהישרדות מושלמת, אבל אין להם את 'הביחד' אין להם זמן לעצמם אין להם חופשה זמן חופשי רק לעצמם.

וכאשר הם 'לבד' הם לא יודעים מה לעשות, ולכן הוא כועס עליה שהיא מדברת עם הילדים, היא כועסת עליו שהוא מדבר עם אנשים בעבודה.

למרות שהם בחופשה...היא אומרת לדבר עם הילדים זה רק להרגיע את הילדים של שנינו כדי לחוות חוויות נעימות בחופשה, הוא אומר אני רק מסיים עם נושאים בעבודה כדי שיהיה נעים אח"כ... כל ההיגיון שלו...וכך הם רבים ומתווכחים.

הנכון הוא לדבר על הדברים, וכן לאמר,

אבל לא בצורה מתסכלת, לדוגמה

את האמת,

בס"ד תוכן ללמידה עצמאית מהרה"ג אייל אונגר שליט"א – הזכויות שמורות (מותר להעביר אסור להעתיק)

לאמר כן אנחנו קצת הגענו למצב של שחיקה, כמו אדם בדיכאון שאיבד את הרגשות שלו, שכבר לא מרגיש רגש טוב וחיובי אפילו כאשר טוב לו, הוא לא מרגיש את 'הטוב'... הוא איבד את יכולת ההרגשה

כך אנחנו בני הזוג, איבדנו את היכולת, אנו צריכים לעשות כמה וכמה דברים חוויות להתנסות ב'ביחד'.

אנחנו צריכים להתנסות בחוויות עד שנרשה לעצמנו להרגיש ולמצוא את השלום בית – את הזוג ולא רק את המשפחה.

לדבר על הרגש השלילי, אבל לא בצורה של 'כעס וחרדה' אלא במובן של 'כן' אנו מרגישים רע, אנו לא מצליחים להתרומם אבל להוסיף תקווה, ו'כן' אנחנו כן נצליח להתרומם בהמשך בעתיד

לדבר על הרגש אבל להוסיף תקווה.

אנשים אומרים מה שהם רוצים, אבל אז הם מאבדים את הקשר עם הצד האחר, מדוע, כי הם רק מתארים את הרע

זה בסדר ש'רע' ולא נעים' אבל גם לדעת לתאר את הרגש החיובי שיכול להיות בעתיד

לא 'סתם' לאמר 'אתה רע' אלא להוסיף ובעז"ה בעתיד יהיה יותר טוב!

לתת מקום מתאים לרגשות שליליים, להתגבר על האי נעימות של לדבר על רגש שלילי, ואח"כ אפשר לדבר על הפתרון, מודעות ידיעה ומוכנות לדבר על 'הכאב' זה תחילת תהליך הפתרון

קשר בין בני זוג, זה קשר שיש בו מקום לרגשות פחות נעימים זה קשר מאוורר, אנושי, לא חונק ולא מפחיד, בלי רגשות אשמה, מותר להרגיש גם 'רגש לא יפה'.

מותר להרגיש תסכול ואכזבה...מותר להרגיש 'רע'...

אבל העיקר הוא לא להדר ולחפש להרגיש רע אלא מותר להרגיש רע, כדי לדעת מה לתקן לשפר ואח"כ להגיע להרגשה הטובה.

רגשות שליליים הם לא נעימים אבל הם חשובים, הם כמו איתותים, שאדם מרגיש שעמום זה איתות שאומר שהאדם לא מספיק יוזם מתפקד מתפתח וצומח.

אם האדם מרגיש עלבון אפשר שהוא יותר מיד נותן מרצה ולא מרצה מהקשרים ולכן הוא מאפשר לאנשים לפגוע בו, אדם שמרגיש כעסים אולי מערכת הציפיות שלו מהחיים מהמציאות היא לא ריאלית.

אמנם נכון שפעמים האדם מרגיש רגש מנותק מהמציאות, האשה אומרת אמירה, לדוגמא, שנמאס לה מהשעמום שיש בבית, והוא מרגיש איום חרדה בהלה, ואומר, 'טוב אם היא מרגישה רע כנראה אנחנו לא מתאימים', והגישה הנכונה הייתה אם היא מרגישה רע צריכים לשאול את עצמנו איך פותרים את הבעיה, מה עושים כדי לפתור את הבעיה, שהרי אם היא הייתה רוצה להישאר רק 'בבעיה' היא לא הייתה מגדירה את הבעיה ונשארת בבית אלא מגדירה את הבעיה ויוצאת מהבית

מה שהיא מגדירה את הבעיה ונשארת בבית המסר הסמוי הוא שהיא כן רוצה לפתור את הבעיה אלא שהיא לא יודעת איך היא אולי לא יודעת איך לבטא את הדברים בצורה נכונה, היה מדויק יותר לאמר, אני מרגישה הרבה שעמום וחוסר עניין בבית, באמת הייתי שמחה שנחשוב איך אנחנו מוסיפים עוד טעם ופלפל לחיים שלנו.

תחושת האיום של הבעל היא לא מציאותית אבל את זה הוא חווה את זה הוא מרגיש לזה הוא מגיב ולכן הוא 'נאטם' ונסגר.

הוא מיד אומר אז אם לא רוצים אותי...אין מה לעשות... הוא נאטם נסגר ומקבע את הבעיה יותר ממה שהיא הייתה אמורה להיות בהתחלה.

חשוב שבני הזוג ידעו שמותר להם לבטא תחושות לא נעימות בעניינים חשובים במקום לשמור אותן בבטן ולהסתכן בחנק רגשי או בויתור שבסוף גורם לפיצוץ רגשי גדול ועוצמתי

כמובן שביטוי הרגשות הקשים צריך להיעשות בצורה מתאימה מכבודת ומכבדת עם תקווה ולא האשמה, לא על ידי התפרצויות זעם, פגיעות ועלבונות, אלא בצורה מילולית מתונה, וללא האשמה של האחר.

ממד הרסני בשלום בית זו העוינות – התקפה על הצד האחר מה שבא לידי ביטוי בכינויי גנאי, עלבונות ועוקצנות פוגענית.

בני זוג לא יצליחו לשמור על קשר שיש בקשר תוקפנות חזקה ואלימות מילולית בשיח בין בני זוג.

זוגות שתוקפים זה את זה, עושים שימוש בשפה אלימה, מבזה וביקורתית, הם מצויים בסיכוי גבוה לפרידה.

עוד ממד מסוכן והרסני בקשר, זה ממד האשמות.

במקום לאמר בגללך הילדים לא מחונכים, בגללך החופשות שלנו לא נעימות

לשאול מה אפשר לעשות איך אפשר לשפר

האשמות הן נראות הגיוניות אבל הן התמכרות מסוכנת בלי שום תכלית לא לשלום בית ולא למשפחה.

זו התמכרות להאשמה מעין הרגשה שאם מצאתי את האשם אני יכול להיות 'רגוע ושלי' כי אני כבר לא אשם...

כ"כ הרבה מלחמות יש בין בני זוג מיהו 'האשם' במקום לחשוב ולתכנן מה עושים במצב הקיים

לא לשאול למה הגענו למצב

אלא מה עושים במצב הנוכחי

בס"ד תוכן ללמידה עצמאית מהרה"ג אייל אונגר שליט"א – הזכויות שמורות [מותר להעביר אסור להעתיק]

ביטוי רגשות לא נעימים על ידי בני הזוג תורם להתפתחות היחסים ביניהם, כי ביטוי רגש לא נעים, הוא לא 'סתם' לבטא רגש זהו...אלא ביטוי רגשות זה ביטוי הצרכים, וביטוי הצרכים זה המגשר בין בני הזוג, כי הקשר בין בני זוג נוצר על ידי הצרכים, הרגשות הם ביטוי הצרכים, והצרכים זה הגשר המחבר בין בני זוג.

הרגש הלא נעים הוא בעצם אמירה סמויה שאומרת, אני רוצה קשר אלא שכעת הקשר כפי שהוא במתכונת הנוכחית הוא לא טוב לי! ביטוי רגשות זה ביטוי הצרכים של האדם ביטוי הרצונות והשאיפות, השאיפות והרצונות זה חיזוק הקשר, כי מענה לצרכים זה הגשר המחבר בין בני אדם

היעדר שיח על הצרכים והרגשות עשוי להצביע על כך שבני הזוג מתחמקים מאתגרים ובורחים מקשיים במקום ללמוד מהם.

חילוקי דעות בקשר לנושאים חשובים כמו גידול הילדים, חלוקת תפקידים ועוד, יכולים להתברר ביתר קלות אם בני הזוג מרשים לעצמם להרגיש תחושות אי נחת, מבטאים אותן בקול רם ומוכנים גם להקשיב לתחושות הקשות של בן הזוג האחר.

דווקא השיח על הכואב עם ממד של תקווה מוביל לשיח של פתרונות קשר ואמון בין בני הזוג

ביקורת ורגשות שליליים רבים מדרדרים את חיי הנישואים

זוגות שמחזיקים מעמד ביחד מדברים יותר על תקשורת, כבוד, חברות, הערכה. לכן חשוב להתמקד בשמירה על הרגשות החיוביים ובטיפוחם.

כדי לחזק את המחבר, הנעים והטוב.

הדגשת החיובי ביחסים אינו רק נעים לכשעצמו, כאן ועכשיו, הוא גם השקעה לטווח ארוך.

כפי שהפקדת כסף בחשבון חיסכון כשהמצב טוב תניב עם הזמן ריבית ותסייע לנו בתקופה של קשיים כלכליים, כך גם פעולות חיוביות על בסיס קבוע מניבות הכרת תודה והערכה שיסייעו לבני הזוג להחזיק מעמד כאשר השלום בית יהיה בקשיים.

מערכת יחסים שבה יש משיכה רבה יותר מהחשבון מאשר הפקדה בו, יותר הערות וביקורת ופחות הערכה ופרגון, תגיע מהר מאוד למצב של אוברדראפט רגשי.

עוד נקודה.

הבדל גדול בין הנאה לבין סיפוק ושביעות רצון. בניגוד להנאה, שהיא חוויה רגשית זמנית

הסיפוק הוא מחזיק לאורך זמן, לדוגמא

מי שאוכל ארוחה טעימה ונהנה ממנה, עלול אחר כך להרגיש אשמה, אכזבה מעצמו וחרדה מהעתיד לבוא עקב אכילת היתר שלו.

ומי שמטפס על הר גבוה עשוי לסבול לאורך הדרך

אבל כאשר הוא יגיע לפסגה, הוא יחוש אושר רב, שילווה אותו גם שנים לאחר מכן, למה? כי זה לא היה אירוע נקודתי אלא אירוע שמשנה את הדימוי העצמי של האדם בעיני עצמו.

גם הורות לא גורמת בדרך כלל הנאה יום יומית והיא כרוכה בייסורים ומכאובים....

למרות זאת היא נתפשת כאחד מגורמי האושר המשמעותיים ביותר

כי אדם אוהב את מה שהוא מקריב למענו יותר ממה שגורם לו עונג, מה שהאדם הקריב למענו זה חלק מהאופי והדימוי העצמי של האדם.

כך בבניין הבית והמשפחה, העבודה על המידות הריכוז בטוב בחיובי שבבית בילדים שבעשייה שבשגרה שבשלום בית, המוכנות לדבר על מצוקה כאבים ובעיות

המוכנות לפתור את הבעיות, היא מערכת חשיבה שמשנה את האדם שמתפתחת את האישיות, זה תיקון המידות זו חווית החיים, לא טוב היות האדם לבדו אעשה לו עזר כנגדו, בנין עדי עד זו לא רק ברכה, אלא הגדרה, בנין שהוא ממשיך, תמיד בונים.

אנשים שמחמיאים לבני זוגם, רואים בהם את האדם את המחמאה שהם אמרו, אדם שמחמיא לילדים שלו או בני הזוג אחד לשני הם רואים את האחר בראי המחמאה שהם אמרו, אנשים יוצרים את המשקפיים שלהם איך לראות את המציאות.

התפישה החיובית של האחר ושל היחסים צריכה להתממש ביום יום בעיקר בשיחה, שיתוף וגילויי חיבה ברמה קבועה ויומיומית, גם אם לדקות ספורות בכל פעם.

עם הקשר בא הקשר עם ההשקעה בא הרצון להשקיע עוד ועוד...