

מה המודל הרומנטי שלי?

שאלון לגילוי דפוס האהבה הנסתר שלכם

מילדות, נחקק בתוכנו מודל רומנטי לא-מודע – תבנית שמגדירה מי יאהב אותנו כפי שהיינו זקוקים לאהבה בילדות. אנחנו נמשכים לאנשים שמייצגים הזדמנות לרפא את מה שלא עבד בעבר – בלי שנדע זאת. הכרת המודל הזה פותחת אפשרות לבחור אחרת.

אם עולים רגשות חזקים תוך כדי – עצרו לנשום. אין חובה למלא הכל בבת אחת.

1 ההורה שהשפיע עליכם ביותר

חשבו על ההורה (או דמות מטפלת מרכזית) שהשפיע עליכם רגשית בילדות. רשמו 3 תכונות חיוביות שלו:

לדוגמה: חם, חזק, נוכח

ו-3 תכונות שהיה קשה איתן:

לדוגמה: ביקורתי, לא זמין, חרד

2 הרגש הכי קשה לאפשר

בקשרים קרובים, איזה רגש הכי קשה לכם לאפשר לאחר לגרום לכם?

לא להיאהב לאכזב להיבגד לאבד שליטה לא להספיק להיות שקוף

3 מה משותף לאנשים שמשכו אתכם?

כשמסתכלים לאחור על אנשים שמשכו אתכם רומנטית – מה חוזר?

לדוגמה: עצמאיים מאוד, זקוקים להצלה, קשים להשגה

4 הקשר – ומה עושים איתו

האם אתם רואים קשר בין מה שכתבתם בשלבים 1-3? רשמו מה עולה:

לדוגמה: "אני נמשך לאנשים ביקורתיים – כמו שאמי הייתה"

ועכשיו – מה הייתם רוצים שיהיה אחרת? מה האהבה שלא קיבלתם ואתם מחפשים?

ההכרה בדפוס היא לא גזר דין. היא נקודת הפתיחה לאהבה מודעת יותר.