

# W A I T

## למה אני מדבר

## פרטיסיה של המקשיב

המדבר אומר את דבריו בצורה פשוטה להגיד מתי זה קרה, תספר רק תמצית של מה שקרה, אני הרגשתי, תבחר ותביע מספר רגשות שאתה מרגיש/הרגשת

אחרי שהמדבר משתף, לפני שאתה מגיב, תשאל את עצמך...

1. האם אני חסר עניין, חסר סבלנות או לא מוכן או לא מסוגל להרגיש איתם רגשות, אפילו את הקשים?
2. האם אני עומד לספר סיפור על עצמי או לאותת על הצורך שלי בתשומת לב או בטיפול קודם?
3. האם אני עומד לנסות "לתקן" (להציע פתרון, תיקון, עצה או מידע לפני שהמדבר יבקש זאת)?
4. האם אני עומד לומר באיזשהו אופן "אתה לא צריך להרגיש ככה", או "אני רואה את זה אחרת", או "אבל..."

### אם ענית כן, אל תדבר.

### אם ענית לא, תעבור על כל השלבים שלמטה ותגיד את מה שכתוב שם.



#### זיכרונות כבדים

תקחו נשימה. תנו לעצמכם להיות בשקט. תאטו. תקחו הפסקה.

1. תודה על השיתוף. אני שמח להיות איתך, לא משנה מה אתה מרגיש. אם זה כל מה שאתה רוצה לשתף, אני יכול פשוט להיות איתך ולהציע תמיכה כבר עכשיו (כלומר, לדלג למספר 6). או שנוכל לדבר על זה קצת, ואוכל להציע תמיכה בסוף.
2. אני מספיק חזק ורגוע כדי להכיל את הרגשות הכבדים שלך. אני לא אשפוט אותך ולא אאשים אותך. היית רוצה לשתף קצת יותר?
3. איך זה היה בשבילך? האם אתה מרגיש רגשות אחרים? איך הגוף שלך חש את הרגשות האלה מבפנים? איך אתה מרגיש עם ההרגשה הזו? האם חלק ממך מרגיש אחרת?
4. מה שאני שומע זה ש \_\_\_\_\_ קרה, ואתה מרגיש \_\_\_\_\_. כשאני מקשיב לך, אני מרגיש \_\_\_\_\_. גם אתה מרגיש את זה?
5. הרגשות שלך לא שגויים. אתה לא משוגע. זה הגיוני שאתה מרגיש כך. אופציונלי: מתי הרגשת כך בעבר? מה הזיכרון המוקדם ביותר כשהרגשת כך?
6. איך נראית לך תמיכה? נוכל להקשיב לישוע ביחד עכשיו; אוכל להתפלל עבורך בשקט או בקול עכשיו או מאוחר יותר; נוכל לחשוב על פתרונות; לשתף סיפורים דומים או עצות; נדבר מאוחר יותר; או משהו אחר?



#### זיכרונות משמחים

תתאימו את עצמכם לרגש ולאנרגיה שלהם. תסתכלו לתוך עיניהם. עם הכוונה והלב, "תצטרפו" אליהם בסיפור שלהם.

1. תודה על השיתוף. אני שמח להיות איתך. האם נוכל לחוות ביחד את הזיכרון הזה מחדש?
2. האם תוכל לספר לי קצת יותר? מה ראית, שמעת, טעמת, הרחת ו/או הרגשת דרך העור שלך?
3. מה הרגשת? חשבת? מה היה הרגע האהוב עליך? איך הגוף שלך הרגיש את זה מבפנים?
4. מה שאני שומע זה כאשר \_\_\_\_\_, הרגשת \_\_\_\_\_. זה נשמע בערך נכון? כשאני מקשיב לך, אני מרגיש \_\_\_\_\_. גם אתה מרגיש את זה?
5. איפה בסיפור הזה היית הכי במיטבך?
6. במה הזיכרון הזה היה משמעותי עבורך? מה האירוע הזה עזר לך להבין?
7. מה שאני שומע זה שחוויית \_\_\_\_\_, והרגשת \_\_\_\_\_, וזה היה משמעותי כי \_\_\_\_\_. כמה טוב שאתה \_\_\_\_\_, ושאלוהים \_\_\_\_\_! תודה שנתת לי לחוות את זה מחדש איתך.

מלא שמחה		לא בטוח		פועס		עצוב	
בטוח	שִׁמְחָה	מקדים	אמביוולנטי	ממורמר	תֹּקֶפְנִי	ברמה נמוכה	מיאוש
מרוצה	אסיר תודה	מגורה	נְבוֹךְ	כועס	מְרוֹיָן	מלנכולי	לא מרוצה
לבטח	מרוצה	רגוע	כאוטי	נזעם	נבד	מוזנח	מדוכדך
רָגִישׁ	מלא תקווה	תחושת ביטחון	מבולבל	עצבני	מלא מרירות	לא שיך	מדוכא
רָגִיעַ	סקרן	חצוף	סקרן	מגורה	מוטרד	קנידה	ריק
מיושב	השראה	עליו	מוֹכֶה תְּדַהֵמָה	קנאי	יצא מכליו	מרחם על עצמו	עזוב
משמעותי	מעוניין	נוח	מפוזר	מאוכזב	מְרוֹמָה	רחוק	שביר
מעורר	אינטימי	בטוח	בספק	כעוס	מנותק	מרוחק	קודר
מוצלח	אוהב	מסופק	מרוסק	נבד	ביקורתי	מופרד	מדוכדך
אָסִיר תּוֹדָה	נוסטלגי	קרוצה	תשוש	מוסת	מזלזל	קוֹדֵר	מתאבל
נָפֶעַס	אופטימי	אמיץ	בצרות	נסער	לא מרוצה	עצוב	מצטער
מרגיש מדודג	מאושר	יצייתי	רגשות מעורבים	מתרעם	מְזוּלָּל	רך	שְׂבוּר לֵב
בוטח	שֶׁקֶט	מאושר	אבוד	לועגים לו	מרוחק	עדין-לב	כואב
חסר גבולות	שובב	משולחב	במבוכה	מבולבל	נירגן	לא מאושר	מתעלמים ממנו
לא זָהִיר	שבע-רצון	מתמוגג	מבולבל	לא מרוכז	טעון	בלתי-נראה	מבדך
לא נמהר	חָזֵק	מעודד	המום	עצבני	נמאס לו	לא רצוי	שיפוטי
מוערך	גאה	נרָץ	קרוץ, לא שלם	מעוצבן	מתוסכל	לא מוזמן	נשאר בחוץ
נעים	רָעוֹן	מתרגש	לא ממוקד	מוטרד	זועם	קורבן	בודד
	רָגִיעַ	מצפה	מבודד	נסגר	עוין	שחוק	גלמוד
	חש הקלה	חופשי					

**ללא תקווה**  
 יסורים  
 צער  
 חסר-מורל  
 מיאוש  
 נואש  
 מדוכדך  
 איבד תקווה  
 חסר תחושה  
 הרים ידיים

**נגעל**  
 בוז  
 שנאה  
 תיעוב  
 בחילה

**מְבוּשׁ**  
 נבד  
 לבד  
 מתנצל  
 מוזר  
 מוקטן  
 מאוכזב  
 מגושם  
 מורשע  
 שקמא  
 מושפל  
 מְלוּכָלָךְ  
 מבולבל  
 נבד  
 מצטער  
 נכשל  
 אשם

**מפחד**  
 חושש  
 נסער  
 מבוהל  
 מקדים  
 חרד  
 דואג  
 נמנע  
 זהיר  
 נזהר  
 מתגונן  
 במצוקה  
 מתוח  
 מפוחד

**מופתע**  
 נדהם  
 מופתע  
 ירא  
 מפוכח  
 להוט  
 נמרץ  
 מתפעל  
 קְזוּעָע  
 מבוהל  
 רגשות מעורבים  
 מתפלא

## טיפים למי שמחלק

## להתחבר לרגשות שלי

1. לבינתיים, תניחו בצד את מה שאתם חושבים ותתמקדו באיך שאתם מרגישים.
  2. רגשות פשוט קיימים. זאת לא טעות, לא חוסר מוסר ולא משהו פגום להרגיש או להכיר בהם.
  3. תבחרו מילים מרשימת הרגשות ותגידו אותן בקול רם. תבחרו כמה שאתם רוצים.
  4. יכולים להיות לי רגשות סותרים. אני מרגיש עצוב, אבל גם אסיר תודה.
  5. תהיה סקרן לגבי הרגשות שלך. תהיה עדין, לא מאשים.
  6. שים לב אם התחושה מתעצמת כשאתה קורא לה בשם.
- לשתף איך אני מרגיש**
1. תתחשב בזמן, מצב, ויכולת של האדם המקשיב.
  2. תשתף לפי רמת הנוחות והפגיעות שלך.
  3. תשתמשו ברשימת הרגשות כדי לתת שם אחד או יותר לתחושה ולאירוע הרלוונטי - רק הכותרת - תוך התמקדות ברגשות, לא בפרטים או בסיפור הרקע.
  4. תאפשר לאדם המקשיב לקלוט את התוכן ולשאול שאלות עדינות.
  5. תעצרו ותתעננינו אם השומע הפסיק להקשיב (שימו לב לשפת הגוף).
  6. תגיבו בצורה חביבה אם הם לא מקשיבים טוב.

## "אוצר" התחושות

# WAIT

## Why Am I Talking?

## Listener's Card

[Sender says *simply*:            [tell *when* it happened]            [tell a "headline" of what happened]           , I felt            [choose and name *several* emotions you *feel/felt*]           .]

After the Sender shares, *before* you respond, ask yourself...

1. Am I **uninterested, impatient, or unwilling or unable** to feel feelings with them, even hard ones?
2. Am I about to **tell a story about me** or **signal my need for attention or care** first?
3. Am I about to try to **"fix it"** (offer a solution, correction, advice, or information *before the Sender asks for it*)?
4. Am I about to say in any way **"You shouldn't feel that way,"** or "I see it differently," or "But..."

If YES, don't talk.

If NO, follow each step. Read *italicized* words aloud.



### Light WAIT Memories

**Match their emotion & energy. Look in their eyes. With mind and heart, "join" them in their story.**

1. *Thank you for sharing. I'm glad to be with you. Could we relive this memory together?*
2. *Would you tell me a little more? What did you see, hear, taste, smell, and/or feel on your skin?*
3. *What were you feeling? thinking? What was your favorite moment? How was your body feeling it on the inside?*
4. *What I'm hearing is when \_\_\_\_\_, you felt \_\_\_\_\_. Does that sound about right? As I listen to you, I feel \_\_\_\_\_. Do you feel it, too?*
5. *Where in this story were you your best self?*
6. *How was this memory significant for you? What does this event help you realize?*
7. *What I hear is you experienced \_\_\_\_\_, and felt \_\_\_\_\_, and it was significant because \_\_\_\_\_. How good that you \_\_\_\_\_, and that God \_\_\_\_\_! Thank you for letting me relive this with you.*



### Heavy WAIT Memories

**Take a breath. Leave quiet space. Slow down. Pause.**

1. *Thank you for sharing. I'm glad to be with you, no matter what you're feeling. If that's all you want to share, I can just be with you and offer support right now (i.e., skip to number 6) OR we can talk about this a bit, and I can offer support at the end.*
2. *I am strong and calm enough to welcome your heavy emotions. I won't judge or condemn you. Would you share a bit more?*
3. *What was that like for you? Are you feeling other emotions? How is your body feeling those emotions on the inside? How do you feel about feeling this way? Does part of you feel differently?*
4. *What I'm hearing is \_\_\_\_\_ happened, and you feel \_\_\_\_\_. As I listen to you, I feel \_\_\_\_\_. Do you feel that, too?*
5. *Your emotions aren't wrong. You're not crazy. It makes sense that you feel this way. Optional: When have you felt this way before? What's your earliest memory of feeling this way?*
6. *What does support look like? We could listen to Jesus together now; I could pray for you silently or aloud now or later; we could brainstorm solutions; share similar stories or advice; talk later; or something else?*

2BKnown

1. **Be considerate** of the **situation**, & the **listener's time & capacity**.
2. **Share to my level of comfort** and **vulnerability**.
3. **Use the Open the Vault prompt** to name one or more feelings and the associated event—just the **headline**—**focusing on the feelings**, not details or backstory.
4. **Allow space** for the listener to absorb & ask gentle questions.
5. **Pause and be curious** if the listener stops listening (notice body language).
6. **Respond kindly** if they don't listen well.

2BKNOW

Accepted Amused Anticipatory Aroused At Ease Calm Cheeky Cheerful Comfortable Confident Content Contented Courageous Creative Delighted Ecstatic Elated Encouraged Excited Exhilarated Expectant Free	Fulfilled Full Glad Grateful Happy Hopeful Inquisitive Inspired Interested Intimate Loving Nostalgic Optimistic Overjoyed Peaceful Playful Pleased Powerful Proud Refreshed Relaxed Relieved	Respected Restful Safe Satisfied Secure Sensitive Serene Settled Significant Stimulated Successful Thankful Thrilled Tickled Trusting Unfettered Unguarded Unhurried Valued Warm Joyful	Ambivalent Baffled Bewildered Chaotic Confused Curious Dazed Distracted Doubtful Flustered Fragmented Frazzled In a bind Jumbled Lost Muddled Perplexed Puzzled Scattered Stunned Torn Unfocused Unsettled Uncertain	Aggressive Annoyed Betrayed Bitter Bothered Bristling Burned Up Cheated Disconnected Critical Dismissive Displeased Disrespected Distant Enraged Explosive Fed Up Frustrated Fuming Furious Hostile Angry	Indignant Infuriated Irate Irk Irritated Jealous Let down Mad Outraged Perturbed Provoked Raging Resentful Ridiculed Ruffled Skeptical Steamed Ticked Off Violated Withdrawn Ashamed	Abandoned Appalled Awful Bittersweet Blue Compassionate Concerned Crushed Cut-off Defeated Dejected Depressed Deserted Desolate Detached Detestable Devastated Disappointed Disapproving Disconnected Disgusted	Dismayed Dissatisfied Down Downhearted Empty Forsaken Fragile Gloomy Glum Grieved Grief Heartbroken Hurt Ignored Isolated Judgmental Left-out Lonely Lonesome Lousy Sad	Low Melancholy Mournful Neglected Out of place Outcast Pity Remote Removed Separated Somber Sorrowful Tender Tenderhearted Unhappy Unheeded Unwanted Unwelcome Victimized Worn down Hopeless
--	---	---	---	--	--	---	---	--

Surprised
Fearful
Ashamed
Disgusted
Hopeless

# Feelings Vault

v11.4 Simplified WAIT card Plus ©2024 Jane & Rob Hyde—  
**theWAITcard.org** Licensed CC BY-NC-ND 4.0 General educational  
tool only. Not counseling or therapy. Use at your own risk.

# Open the Vault

[Just now, Last week, In 6<sup>th</sup> grade] , when [the event that led to the emotion]  
happened. I felt [feeling #1] , [feeling #2] , and [feeling #3, etc.].