



'חי בְּחַי'

החלמה למשפחת המכור - השינוי מתחיל בכך

תלות יתר רגשית היא התמכרות מסוג אחר

התמודדות יעילה עם בן או בת משפחה מכורים מאפשרת לנו להשיג מספר מטרות, כגון הבראה, החלמה, שיקום מערכת היחסים שנפגעה ופיתוח מערכת יחסים בריאה יותר. כדי להצליח בכך, עלינו להבין לעומק את ההתקשרות הרגשית הייחודית הקיימת בין המשפחה למכור. כך ניתן להתאים את אופן ההתמודדות במצבים שונים, כמו במצב של תלות יתר רגשית.

מהי תלות יתר רגשית?

תלות יתר רגשית באה לידי ביטוי, למשל, בתחושה שרמת האושר שלנו בחיים תלויה לחלוטין ברמת האושר של בן משפחה מסוים. אנחנו חושבים עליו כל הזמן, מנתחים את היחס שלנו אליו או את היחס שלו אלינו; אנחנו מנסים לגרום לו אושר כדי להיות מאושרים בעצמנו, או לנחם אותו כדי לנחם את עצמנו. בשלב מסוים, מערכת יחסים המאופיינת בתלות יתר רגשית תופסת בחיים שלנו כל כך הרבה מקום, עד שאנחנו מאבדים את ה"עצמי" שלנו.

כאשר אנחנו בקשר של תלות יתר רגשית עם מכור הבעיה מחריפה. עולמנו הופך למעין מראה לעולמו של המכור ואנו פועלים כמכורים בעצמנו – חסרי שליטה על מעשינו, נתונים לעליות וירידות במצבי הרוח, מפתחים תקוות וחווים אכזבות - וכך חיינו הופכים אומללים, כואבים, רצופי ייסורים ונטולי תקווה.

סוגים של תלות יתר רגשית במשפחות

האם אתם מקדישים את עצמכם לרווחת בן משפחתכם המכור ולפיכך תופסים את עצמכם כלא-אנוכיים? אם כן, יתכן שאתם סובלים מתלות יתר רגשית בדפוס של הכחשה. האם קשה לכם לקבל החלטות בעצמכם ואתם זקוקים לאישורו של בן המשפחה המכור להתנהגויות שלכם, למחשבות או לרגשות? אם כן, יתכן שאתם סובלים מהערכה עצמית נמוכה, שגם היא סוג של תלות יתר רגשית.



האם אתם מתפשרים על היושרה או הערכים שלכם כדי שלא להכעיס את בן המשפחה המכור? או, לחלופין, מתמלאים זעם כאשר הוא מסרב לקבל את העצה או העזרה שלכם? האם אתם עוצרים את עצמכם מלהגשים את רצונכם כדי לעשות כרצונו, או, להבדיל, משתדלים להתרחק ממנו כמה שיותר הן רגשית והן פיזית? אם כן, יתכן שאתם סובלים מצורות שונות נוספות של תלות יתר רגשית: ריצוי, דומיננטיות, הימנעות ועוד.

אפשר לטפל ולהחלים

ההתמודדות עם תלות יתר רגשית מתחילה באבחון הסוג והתאמה של טיפול. לדוגמה, בתלות רגשית המאופיינת בדפוס של הכחשה ניתן לטפל על ידי עבודה על הרגשות העצמיים והכרה ברגשות של האחר; קבלה עצמית, חקר עצמי וחקר הקשר, יצירה ועוד. אם אתם מתמודדים עם התמכרות של בן משפחה, אשמח לסייע לכם להבין האם והיכן קיימת תלות יתר רגשית במערכת היחסים שלכם. יחד נטפל בה ונסיר את המכשול שעומד בדרככם להחלמה מלאה. אם אתם מכירים משפחות שעשויות לסבול מדפוסים שונים של תלות יתר רגשית, שתפו אותן. העבירו להם את הדברים האלה, עודדו אותם לקרוא, ולפנות לאבחון וטיפול.



לקבלת מסר יומי למיקוד, השראה והכוונה:

[ליחצו כאן](#)

"מסע בן אלף פרסה מתחיל תמיד בצעד ראשון" לאו דזה: הדרך להחלמה איננה פשוטה, אבל אפשרית. אם אתם קוראים את השורות הללו, סביר להניח שכבר התחלתם אותה, ואתם בשלב השני או השלישי. אולי אפילו יותר מזה. אם ברצונכם לדעת יותר על ההתמודדות המשפחתית עם ההתמכרות ועל תהליך ההחלמה, [צרו קשר ואשמח לסייע.](#)

כולנו צריכים לפעמים איש סוד, מישהו להתייעץ איתו, לשתף ולדבר. אדם שיקשיב לנו, שלא ישפוט אותנו, אולי גם ישאל, יעץ, יעודד ויחזק. אשמח להיות אדם זה בחייך, לימור 054-8069494

