

לימור וינטר

פסיכותרפיה, ייעוץ וטיפול
פרטני, זוגי ומשפחת המכור



כשאנחנו משתפים אנו יותר פגיעים , אז למה לשתף?

שיתוף אישי (להבדיל מ share בפייסבוק) הוא לא קליל ומיידי: בשיתוף אנו נותנים משלנו – אנו נותנים מליבנו, מעצמנו. אנו חולקים את היקר לנו עם אדם אחר ומאפשרים לו או לה להיות חלק מחיינו ונפשנו. רבים מאיתנו, אלו הזקוקים לכך ביותר, נמנעים ומהססים מלשתף, מכיוון שנכוונו בעבר וכך גם בעצם לא נותנים לעצמנו את הברכה שבשיתוף. בשיתוף אנחנו קודם כל נותנים ולא בטוחים מה ואם נקבל בחזרה.

סיבות עיקריות לחסימות משיתוף:

- * **הרגל –** אנחנו לא משתפים. נקודה. זה מי שאנחנו או מי שהפכנו להיות. אנו רגילים לא לשתף
- * **פגיעות –** אנחנו רגישים לתגובות של הצד השני ואם הם מגיבים בהיסח דעת או חוסר רגישות, הנזק עבורנו והפגיעה שאנו חווים מחלישה אותנו ומעמיקה את בדידותנו
- * **ביקורת –** בעבר השיתוף שלנו גרם לכך שהאחרים יבקרו אותנו, באותו הרגע או במועד מאוחר יותר. היינו חסרי אונים מול הביקורת והרגשנו ביתר עוצמה את חוסר המסוגלות שלנו.
- * **ריקנות –** תוצאת השיתוף שלנו הייתה חוויה של ריקנות, עצבות ובדידות גדולה יותר
- * **אחריות יתר –** התגובה שקיבלנו על השיתוף שלנו גרמה לנו לקחת על עצמנו איזושהי מצוקה של האחר והפכנו ל"מטפלים בעל כורחנו"
- * **חינוך –** נאמר לנו, באופן גלוי ו/או סמוי, "אל תודו בשום חולשה, הסתירו את כל החסרונות, הכחישו כל כישלון, עשו זאת בעצמכם"
- כך הכחשנו שאנו לעיתים חסרי-אונים ושחיינו הפכו קשים לניהול.



איך להתמודד עם המכשולים לשיתוף כדי לקבל את הרווחה מהחיבור והשיתוף:

שיתוף מודע – שיתוף בטוח:

כדי שנגיש חופשיים ובטוחים בשיתוף עלינו להתכונן לכך. נעשה זאת בכך שנשיב לעצמנו על ארבע שאלות:

1. עם מי לשתף?
2. במה לשתף?
3. כמה לשתף?
4. מתי לשתף?

כאשר אנו משתפים את האדם המתאים, בזמן המוקדש לשיתוף, אנו מבינים שהדברים שאנחנו מרגישים וחווים אינם חריגים וכאשר אנו משתפים בהם, השמיים לא נופלים אלא להיפך, אנו חווים הקלה, התבהרות ושפיות. יש יתרונות רבים בשיתוף חברים, חברות ומשפחה אך ישנם דברים שנכון לנו לשתף עם אנשים שאין לנו אתם מעורבות בחיי היום יום, כגון קבוצות תמיכה או מטפלות במסגרת טיפולית.

לעיתים האדם הראשון שאנו בוחרים לתת בו אמון הוא מטפלת/ במסגרת ייעוצית/ טיפולית. מישהו שאנו מכבדים ושיש לנו סיבה לבטוח בו. כשאנו נפתחים בפני המטפלת/ שלנו, מתפתח קשר בינינו, אנו חושפים את הסודות שלנו ומפתחים אמון ביכולת של המטפלת/ שלנו לשמור על סודיות ולסייע לנו. אנו משתפים בדאגותינו ולומדים להעריך את הניסיון של המטפל שלנו. אנו משתפים בכאב שלנו ומוצאים אמפטיה.



ככל שאנו בטוחים יותר במטפל שלנו, כך אנו לומדים לבטוח יותר בעצמנו. אמון עוזר לנו להתרחק מחיים של פחד, בלבול, חשדנות, בדידות וחוסר- אונים. ככל שאנו מסתכנים ובטוחים יותר במטפלת, כך נרגיש פתוחים יותר בקשר לחיינו.

השוואה – לפני ואחרי שיתוף:

שיתוף מודע	הימנעות משיתוף
שמחה פנימית, הקלה, שחרור	משקל פנימי כבד של כאב , כולל כאב פיזי
חלון הכלה רחב, יותר הכלה עצמית ושל האחר	"חלון הכלה" קטן - מעט הקשבה לעצמי ולאחר
הרחבת העולם הפנימי והחיצוני, אומץ לשנות ולהתנסות , גדילה	הימנעות מלחוות ולהרגיש/צמצום העולם הפנימי והחיצוני
שחרור ריגשי, תנועתיות, יצירתיות	קפאון והתאבנות ריגשית
כוחות נפש מופנים להתחדשות	כוחות נפש מושקעים באיפוק והחזקה

אחרי השיתוף:

לדווח לעצמנו:

מה הרגשנו בזמן השיתוף? מה הרגשנו אחרי השיתוף? האם נוצרה בי תחושת אחווה? קירבה?

האם היה גמול לשיתוף שלי?

לתת משוב למי שבחרנו לשתף אתו/ה/תם: מה עבד, מה לא עבד, מה חשוב לנו כשאנו משתפים

שיתופים:

"איזו נחמה והקלה – הנחמה שאין לתארה
כשמרגישים בטוחים עם אדם,
כשלא צריכים לשקול מחשבות, או למדוד מילים,
אלא נותנים להם להישפך, בדיוק כמו שהן, פסולת ותבואה ביחד,
בביטחון שיד נאמנה תיקח ותנפה אותן,
תשמור את מה שכדאי לשמור
ובנשימה אדיבה
תעִיף את השאר"

נר אנון

"לשתף מבחינתי זה להיות חשופה
זה לפתוח את הדלתות ללב שלי ולנשמה שלי
להרגיש ששומעים אותי
להרגיש שאכפת ממני
להבין לעומק מה אני מרגישה
לחשוב על הדברים עוד פעם וקצת אחרת

לשתף עבורי זה להפוך להיות נוכחת
להרגיש משמעותית למי שמקשיב לי ולהרגיש בטוחה
לדעת שגם אם השומע יתחשוב אחרת ואקבל ביקורת
היא תבוא ממקום של אהבה ומטרתה שאשתפר שאלמד
ובעיקר שיהיה לי יותר טוב"

איריס

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



לימור וינטר | דרוור | זכרון יעקב | +9720548069494 | Israel

להסרה | דוור כספאם