

לימור וינטר

פסיכותרפיה, ייעוץ וטיפול
פרטני, זוגי ומשפחת המכור



משתפת אתכם הפעם בשיחה פשוטה וישירה עם בחורה נפלאה שבמסגרת הטיפול שלה אצלי היא לומדת וחוקרת את רגשותיה ופעולותיה. אני מקווה שתפיקו תועלת ותהנו מהשיתוף.

איך היית מתארת פחד מנטישה?

עבורי פחד נטישה זה שאני מרגישה שנשארתי לבד, שמתי את הבטחון שלי אצל אדם אחר וכשהוא הולך פתאום אני נשארת נטושה. לדוגמא, לפני כמה חודשים, מישהו יקר וחשוב מהעבודה נסע לחודש וחצי ונלחצתי מזה כי כשהוא נמצא בעבודה אני מרגישה בטחון ובנוח, אני נשארת בעבודה הזו הרבה בזכותו ובזכות הבטחון שהוא מעניק ופתאום שגיליתי שהוא טס, הרגשתי שנשארתי לבד, הרגשתי חוסר אונים כי שמתי את הבטחון שלי אצל מישהו עם סמכות, מישהו שיש לו סוג של הגנה עליי ופתאום הבטחון הזה התערער כי האדם החשוב והיקר שלי נעלם פתאום. או נגיד אם הבן זוג לא היה עונה לי יום שלם אז גם הייתי מרגישה פחד, בלבול, עזיבה נטישה

מה עשית כשהוא לא ענה?

הייתי בסוג של אובססיות - זה כל הזמן לוודא איפה הוא, לבדוק מתי הוא חוזר ולהתקשר אליו, לחפש אישורים. לשמור את עצמי יותר קרובה ולעשות כל מה שאני צריכה לעשות בשביל להישאר קרובה.

מה עזר לך להתגבר על התחושות האלה?

בהדרגה הבנתי שיש לי את עצמי, שהביטחון שלי הוא אצלי הוא לא קשור לאחר, סוג של עצמאות

ואיך בנית את תחושת הבטחון?

חיזקתי את התחביבים שלי, מצאתי דברים שאני אוהבת, מצאתי חברים חדשים ותעסוקה.



בר קרמר

ואז הוסיפה מתוך הלימוד שלה:

"כולנו נולדים עם מערכת היקשרות - זאת מערכת שדואגת שאנחנו נהיה מקושרים אחד לשני. וזאת מערכת שפיתחו כל היונקים כדי לקשור את האמא לגור ואת הגור לאמא כדי שלא ייפרדו, בינקותו הגור רך וזקוק להגנה והגורים שלא הצליחו להישאר ליד אמא והאימהות שלא רצו להיות ליד הגורים שלהם לא זכו להעביר את הגנים שלהם לדור הבא, לא זכו להתרבות ולהישאר במאגר הגנים" (פרופסור יורם יובל).

חרדה נטישה אמנם שכיחה יותר בקרב תינוקות וילדים צעירים אך לא רק. רבים מאיתנו בחיינו הבוגרים סובלים מחרדת נטישה במודע או לא במודע, בעקבות אירועי עבר שקרו לנו במהלך החיים.

לפעמים, מי שאנחנו נקשרים אליו (מושא ההיקשרות שלנו = הורים, חבר, חברה, בן זוג) לפתע נעדר, לא זמין, לא נגיש או שיש פרידה פתאומית ואז זה גורם לנו להרגיש חסרי אונים, נטושים, זועמים ובפאניקה.

לסיכום, חרדת הנטישה יכולה לגרום לנו לבצע פעולות שיכולות לפגוע בנו ולהשאיר אותנו במקום שלא נכון לנו כמו השארות בזוגיות שלא נכונה עבורנו ואפילו פוגעת בנו רק מהפחד שנשאר לבד.

ניתן להתמודד עם פחד מנטישה, לחיות לצדו ולא לחיות דרכו, על ידי טיפול ממוקד ולבנות את הבטחון שלנו בעצמנו, לפתח את החוזקות, הכישורים ואת התחביבים שלנו. לבחור מטרות ולהיות בפעולה לבצע אותם ולייצר לעצמנו חיים עצמאים שלא תלויים באנשים אחרים אלא מכירים בהדדיות של הקשר, בנתינה ובקבלה.

"אני רוצה לבחור

מה אני רוצה להיות

להרגיש את קרני השמש מחבקות אותי

להריח את פרח היסמין של השכנים

אני בוחרת להיות

באמונה שלמה ומלאה

בעצמי

ובכוח שלי

באמונה שלמה שלעולם הזה יש תוכנית בשבילי

שהשביל שלי מסומן והדרך הלא נודעת, ידועה מראש.

אני בוחרת להיות מלכותית וגשמית, עולם ומלואו והבל הבלים.

אני בוחרת להיות הכל והכל.

אני בוחרת להיות בכאן ועכשיו.

הלב הוא המנחה והגוף הוא תייר בעולם הזה.

החיים מפחידים.

תהיי אמיצה."

בר קרמר

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 | דווח כספאם