



'חי בחיי' החלמה למשפחת המכור - השינוי מתחיל בכם

תודה לכם על התגובות החמות והשאלות. אני שמחה שהשיתופים והמידע על עולם הנפש מעצימים את החופש הרגשי שלכם ומרחב הפעולה. בדיבור זה אשתף אתכם בחיבור מקסים ומיוחד שכתבה שיר קרמר בנושא 'אדם רגיש מאוד'. אני מאמינה שתוכלו להיעזר בו ביחסים שלכם עם המכור, המשפחה, החברים וכמובן בשיח הפנימי שלכם.

"יש כמה משפטים שכנראה אמרתם בחיכם או שאחרים הפנו אליכם במהלך החיים, משפטים בסגנון של "את רגישה מידי!", "למה כל כך קשה לך לעשות את זה?", "תתגברי כבר!", "אל תיקח את זה כזה קשה!", "למה אתה לוקח ללב?", "אתה חייב להיות קשוח יותר".

כמות הפעמים בהם שמעתי משפטים כאלו מהסביבה הקרובה שלי, ממשפחה, חברים, מקומות עבודה היא גדולה מאוד, אבל האמת היא, שכמות הפעמים בהן אני דיברתי ככה אל עצמי היא אפילו גדולה יותר.

מצד אחד, רוב החיים שלי הייתי דיי מוצלחת, התחלתי לעבוד בגיל צעיר, סיימתי בגרות מלאה, הייתי קצינה בצבא, התקבלתי לאוניברסיטה ויחד עם זאת, מתחת לפני השטח של הדברים, הייתה תחושה של קושי רב כל הזמן- לעבוד במסעדה עם הרבה אנשים גרם לי לא לרצות לראות אף אחד בסוף היום. בבוקר בחינת בגרות הבטן שלי הייתה מתהפכת ואחרי הבחינה הייתי חייבת לנוח ולאגור כוחות – כל בחינה מחדש. בצבא, הזנקתי מסוקים ופיקדתי על 6 חיילות- וכל ערב בכיתי לאמא שלי בטלפון.

אמא שלי מספרת עליו, שבכיתה א' הייתי סוחבת על הגב שלי תיק גדול, עם שני קלמרים, שני כריכים- שניים מכל דבר שהיה – במידה ולמישהו ייסר משהו. מגיל צעיר ציירתי, אהבתי אומנות, אהבתי בעלי חיים, ילדים, אהבתי בכל ליבי את הטבע, התרגשתי עד עמקי נשמותי מכל פרפר או פרח בדרך. אך יחד עם האושר העילאי מהדברים הקטנים, מגיע גם העצבות העמוקה מדברים עצובים, חוסר היכולת לראות סרטים מפחידים, אפילו לצפות בחדשות- כל דבר קטן הרגיש הדבר הכי עצוב שיש.

אף פעם לא הבנתי איך אני יכולה להיות העובדת המצטיינת ויחד עם זאת אחרי יום עבודה להרגיש חולשה כל כך עמוקה וצורך לשכב בחושך במיטה. היה בי קונפליקט פנימי והמון ביקורת, לא הבנתי איך שאר בני גילי, הולכים לעבודה ולאחר מכן נפגשים עם חברים, יוצאים למסיבות, עושים ספורט וישנים מספר קטן של שעות. תהיתי לעצמי למה אין לי את היכולות האלו? מדוע אני כל כך חלשה והאם זה תמיד יהיה ככה?



השינוי הגדול הגיע לפני שנה. במהלך הסגר השני, שהיתי בבית אימי ובין מדפי הספרים ראיתי את הספר "אדם רגיש מאוד", שנכתב על ידי ד"ר איליין ארון. רק מעצם שמו התגלתי בי סקרנות עצומה והתחלתי לקרוא. הספר מתחיל בשאלון עצמי של 23 שאלות, שעוזר לך להבין האם אתה אדם רגיש מאוד (HSP - Highly Sensitive Person), כחלק ממנו מופיעות שאלות כמו:

- נראה שאני מודע לדקויות בסביבה שלי
- מצבי רוח של אחרים משפיעים עלי
- בימים עמוסים אני מרגיש צורך לפרוש הצידה, למיטה או לחדר חשוך, או לכל מקום שבו אמא מעט פרטיות והקלה מגירויים חיצוניים
- אני מבחין בריחות, טעמים, קולות ועבודות אמנות עדינים או מעודנים ונהנה מהם
- הצורך לארגן את חיי, כך שאוכל להימנע ממצבים שיגרמו לי לדאגה או הצפה, הוא בעדיפות גבוהה בשבילי

אם סימנת V ביותר מ 12 משבצות- כנראה שאתה אדם רגיש מאוד. הציון שלי יצא 20 ואז המשכתי לקרוא והתחלתי לחקור.

מסתבר שהרבה אנשים שהיו מקטלגים את עצמם או נתפסים כביישנים, מופנמים, רגשיניים ושביריים הם אינם חלשים כמו שחשבו, אלא פשוט מאוד, אנשים רגישים מאוד. אנשים רגישים מאוד מתאפיינים ברגישות גבוהה, למקמים, רעשים, מקומות, תכנים אלימים, ריחות ועוד הרבה מאפיינים שכנראה רוב האנשים לא שמים לב אליהם במהלך היום יום.

לרוב, אדם רגיש מאוד מתאפיין בעולם פנימי חי מאוד, החושים מוגברים והרגשות מוקצנים, הוא חש אחדות עם כל הסביבה ולכן במצבים מסוימים בהם אדם אחד רגיש סימפטיה כלפי חברו שבצורה, אדם רגיש מאוד יחוש אמפתיה עמוקה כל כך, כאילו הדבר קורה לו עצמו. הרגישות הזו נותנת משמעות וחיבור, מתוך כך שאנשים רגישים מרגישים הכל יש בהם דחף לעזור לחסרי ישע וליצור שינוי.

קריאת הספר של ד"ר איליין ארון הייתה חוויה פוקחת עיניים, חוויות החיים שלי קיבלה שם. הדבר המנחם העיקרי הוא - שיש עוד כמוני! מסתבר שכ-20% עד 15% מהאוכלוסייה הם אנשים רגישים מאוד. לכתרת של HSP מתלוות גם סטיגמות, למשל, נוטים לחשוב עלינו שאנחנו מופנמים, אך כ-30% מאיתנו מתאפיינים במוחצנות! יחד עם המילה "רגישות" מתלווה נטייה לשייך את המנוח לנשים ומאפיינים נשיים, אך- 50% מאיתנו זכרים! וכן בהחלט תתפלאו לשמוע, לא כולנו אותנו הדבר, אנחנו לא יודעים לזהות אחד את השני ברחוב – אנחנו פשוט שונים. כמו שאר מאפייני הזהות השונים בין בני אדם, אנחנו לא חולים, לא בחרנו להיות רגישים, פשוט ככה נולדנו.

המונח "רגישות" פיתח לעצמו יחסי ציבור רעים במהלך השנים, בחברה המודרנית בה אנו חיים היום, מצופה מאיתנו להתקדם, לדחוף קדימה, להילחם, לתפקד כמעין רובוט במסלול החיים ולכבוש עוד ועוד יעדים. המונח רגישות לא עולה בקנה אחד עם כל אלו ואף יכול להיחשב כמעכב, מגביל ולא רצוי. בהתבוננות יותר עמוקה יותר פנימה ובמחקר קצר אל העבר, ניתן לראות כי בלי רגישות לא היינו החברה שאנו היום. הרגישות מביאה איתה אכפתיות, דמיון, אמפתיה, אינטואיציות חזקות, סבלנות ועוד ועוד.. גם למלכים הכי גדולים וחזקים בהיסטוריה היו יועצים שתפקידם היה לראות את התמונה הגדולה יותר, לתת זווית ראייה אחרת, להפנות את תשומת הלב להיבטים נוספים ולתת ביטוי לאינטואיציות החזקות שלהם להכוונת הממלכה. תכונות אלו חשובות מאוד גם בעולם המודרני.



אחרי שהבנתי מה זה להיות אדם רגיש מאוד, ניסיתי לאמץ כלים שונים שעזרו לי להתאים את עצמי יותר טוב לסביבה שלי, פרקטיקות התנהגות אחרות כמו תכנון לוח זמנים בצורה שמותאמת לי, דרכים שונות להסביר את עצמי לסביבה ובהתאם הסביבה הגיבה אליי בדרכים שהיו יותר נעימות לי.

אז, אם אתה אדם רגיש מאוד בעצמך, וגם אם לא, סביר שיש סביבך אנשים רגישים, במשפחה, בעבודה ובכלל. יש כמה כלים שאספתי ומצאתי שיכולים להיות נכונים לכל אדם ומודעות אליהם יכולה לשפר את איכות חויות החיים. בחרתי להציג לכם 5 טיפים מרכזיים:

1. תשאלו את עצמכם האם הרגש הזה הוא שלי או של מישהו אחר?
 2. תזוזו פיזית ממה שנותן לכם חוסר שקט
 3. ניקוי בימים! מקלחת, ים, בריכה, מעיין.. מה שעובד לכם
 4. תצרו לכם זמן לבד כדי להיות שוב עם אחרים (מרגיע מאוד את מערכת העצבים)
 5. קחו הפסקה, תרשו לעצמכם לא להיות זמינים בנייד, בפייסבוק, במיילים אל התבניימו שלכם! אם אתם לקום באמצע אסרוע ולצאת החוצה, השליבו לכולם מפיסידים. בכולנו קיימת רגישות, כל אחד מאיתנו נמצא על נקודה אחרת על רצף הרגישות. אם נצליח לשנות את היחס שלנו לרגישות כחברה, כולם ירגישו יותר בטוח לבטא את הרגישות שלהם, את עצמם. נודל לייצר עולם שיש בו יותר מקום לקבלת האחר, ראיית האחר, ערבות הדדית, בטחון ועוד המון!
- שיר קרמר



לקבלת מסר יומי למיקוד, השראה והכוונה:

[ליחצו כאן](#)

כמובן שלתהליכי החלמה יש צדדים רבים. אשמח להיות אשת המקצוע שתלווה אותך ואת המשפחה שלך בתהליך ההתמודדות עם ההתמכרות ושחרור מאחזה. ואם יש לך החברים או המכרים שכן כאלה שמתמודדות עם חוויה דומה, אני ממליצה להעביר להם את תוכן הדברים, ובעיקר את השווה התחוננה החשובה כל כך: ככל שיגבר הבטחון להיות ברגישות, כך יהיה קל יותר להגיע אליה ולהנות ממנה.

הם ברצונכם לדעת יותר על ההתמודדות המשפחתית עם ההתמכרות ועל תהליך החלמה, [צרו קשר ואשמח לסייע](#).

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

