

לימור וינטר

פסיכותרפיה, ייעוץ וטיפול
פרטני, זוגי ומשפחת המכור



'חי בחיי'

החלמה למשפחת המכור - השינוי מתחיל בכם

אנחנו מאוד רוצים לעזור, אך האם העזרה שלנו מקדמת שינוי או משמרת מצב קיים? בדיוור זה אשתף אתכם בשמונה שאלות זהב שיחסכו לכם שעות של יכוחים, כעסים ואובדן כוח. בתמורה תוכלו לשאול את עצמכם - מה לעשות עם הזמן שהתפנה לי?

לעזור או לאפשר -

קשה להבין את ההבדל בין 'לעזור' ל'לאפשר'.
יונג כתב, במאמר המפורסם בחוברת הכחולה של נר-אנון בנושא 'לעזור':
"התפקיד שלך כעוזר אינו קשור במה שאתה עושה עבור האדם שאתה עוזר לו, אלא קשור במה שאתה יכול להיות, משמעות העזרה איננה לנסות לשלוט במעשיו ולשנותם, אלא לשנות את תגובותיך שלך."
פעם שמעתי דובר בתכנית אומר, "אני לא מוגדר בעשייה שלי, אלא בעצם היותי מי שאני I am | not a human doing; I am a human being"

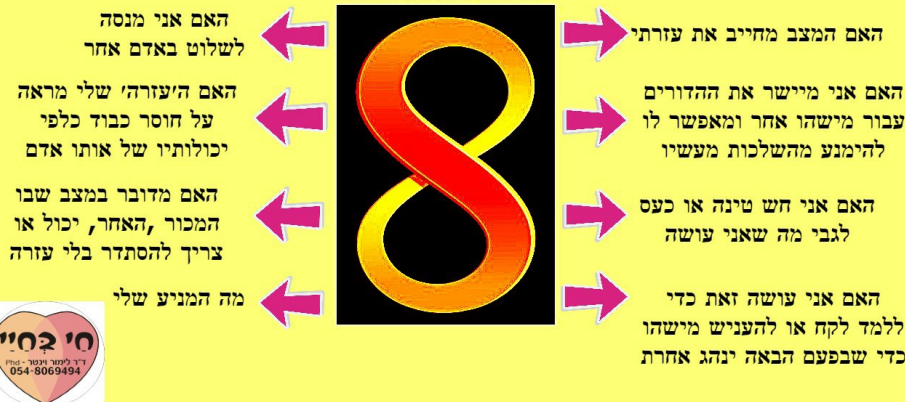
היום, לפני שאני נוקט פעולה, אני מנסה לשאול את עצמי כמה שאלות:

1. האם המצב מחייב את עזרתי?
 2. האם אני מיישר את ההדורים עבור מישהו אחר ומאפשר לו להימנע מהשלכות מעשיו?
 3. מה המניע שלי?
 4. האם אני מנסה לשלוט באדם אחר?
 5. האם אני עושה זאת כדי ללמד לקח או להעניש מישהו כדי שבפעם הבאה ינהג אחרת?
 6. האם מדובר במצב שבו המכור יכול או צריך להסתדר בלי עזרה?
 7. האם היעזרה שלי מראה על חוסר כבוד כלפי יכולותיו של אותו אדם?
 8. האם אני חש טינה או כעס לגבי מה שאני עושה?
- אם התשובות שלי הן בדרך כלל 'כן' אז אני מניח שאני מאפשר ולא עוזר.

תזכורת היום: לפני שאני קופץ לעזור למכור או למישהו אחר, אני מנסה לעצור לרגע ולבחון את הסיטואציה, לבדוק את התפקיד שלי ולהעריך מהם מניעי ורגשותי לגבי מה שאני עושה.
~ מתוך - החוברת הכחולה של נר-אנון

משמעות העזרה איננה לנסות לשלוט במעשיו של האחר ולשנותם, אלא לשנות את תגובותיך שלך "יונג, חוברת כחולה נראנון

שמונה שאלות הזהב



כמובן שלתהליכי החלמה יש צדדים רבים. אשמח להיות אשת המקצוע שתלווה אותך ואת המשפחה שלך בתהליך ההתמודדות עם ההתמכרות ושחרור מאחיזה. ואם יש בין החברים או המכרים שלך כאלה שמתמודדים עם חוויה דומה, אני ממליצה להעביר להם את תוכן הדברים, [צרו קשר ואשמח לסייע.](#)

לקבלת מסר יומי למיקוד, השראה
והכוונה:

[ליחצו כאן](#)



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 בחייך, לימור 054-8069494

