

ד"ר לימור וינטר - Phd, Msc

פסיכותרפיה, טיפול, ייעוץ זוגי ואישי

054-8069494

<https://vinterlimor.co.il/>



Klimt
The dove

האם אתם מרגישים בודדים, כאילו אתם לבד בעולם? האם אתם מרגישים בדידות למרות שאתם בזוגיות או חלק ממשפחה? האם אתם חושבים שאתם לא מוצלחים כי אתם לבד? האם אתם תוהים אם גם אחרים מרגישים בדידות?

בדידות ושייכות

לכולנו יש זמנים בהם אנו מרגישים בודדים, שאין איש בחיינו שבאמת קרוב אלינו, מעורב בחיינו ושיועד מה עובר עלינו. כולנו מרגישים לעיתים לבד, בלי חברים להיות איתם ובלי חברה להצטרף אליה.

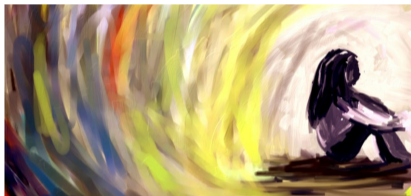
בדידות ולבד אינם דברים זהים, ניתן להרגיש בדידות גם כשנמצאים עם אנשים וניתן להרגיש מלאות כשנמצאים לבד. השאלה היא באיזה באיזו תכיפות ובאיזו עוצמה אנו חווים רגשות אלו ומה משך הזמן שהם נוכחים בחיינו?

כאשר חווית הבדידות היא חוויה מתמשכת, בין אם אנחנו פעילים מאוד בעולם אבל בעצם לא משתפים איש ואין כנות, פתיחות ואינטימיות בקשרים שלנו או בין אם אנחנו מתבודדים ומתנתקים לעולמנו, אנו חווים מצוקה, כאב, גם ייאוש, חוסר תוחלת ולעיתים גם מחשבות אובדניות



מחשבות המשקפות את מעגל הבדידות:

אני לא חסר/ה לאף אחד
אף אחד לא מכיר אותי
אני עול על אחרים
לאחרים יש חיים מלאים
לא ירגישו אם לא אהיה
אני לא מספיק... אני חשה בושה כיו...



"בדידות היא, בהגדרה, חוויה סובייקטיבית הנובעת מתפיסת-מחסור בהיבט הנפשי - חברתי. נסיבות חיצוניות כשלעצמן לא הופכות אדם לבודד, כשם שלא די בהן להפיג בדידות. בל נשלה את עצמנו שסיפקנו מענה בכך שצירפנו אדם בודד להתרחשות שלוקחים בה חלק אנשים רבים. בדידות תופג רק אם ירגיש שבאמת רואים אותו, שאכפת לאחרים ממנו, שרוצים בקרבתו, שעושים לו מקום, שמקשיבים לדבריו; ורק אם ירגיש שאחרים נכנסו לו ללב." (פיילוט הבדידות)



מבדידות לקרבה ולשייכות:

הרצון בקרבה ובשייכות הם צרכים בריאים, אנושיים ואנו יכולים ללמוד כיצד להיות בקרבה ואינטימיות ריגשית עם אדם אחר. צעדים ראשונים לקרבה:

- חפשו ומצאו ולו אדם אחד בלבד אותו ניתן לשתף - בין אם חבר, בין משפחה, מטפל או בקבוצה.
- למדו על האומץ בלהיות פגיעים ולא להתבייש להיות אנושיים מברנה בראון: <https://bit.ly/3XdNRlq>
- למדו כיצד להקשיב ולהעשיר את עצמכם בזמן הלבד, הקשיבו לטיק ניאט האן: https://www.youtube.com/watch?v=cYmON_ElwMw
- למדו לבקש עזרה וקחו סיכונים ריגשיים, במידה שמרגישה לכם מתאימה.
- אתם לא לבד, מלאו את השאלון בלינק למטה וקבלו משוב וצידה לדרך



Intimacy – into me you see

בואו נתיידד עם הבדידות
כן, אני מעוניין למלא את השאלון <<



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

דיוור זה נשלח אליכם מכיוון שביקשתם להצטרף לרשימת הדיוור, ניתן להפסיק לקבל דיוור על ידי לחיצה על כפתור הסרה בתחתית העמוד. אין לראות בדיוור זה המלצה רפואית

לחץ למעבר ללאתר



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

הסר | דווח כספאם