

ד"ר לימור וינטר - Phd, Msc

פסיכותרפיה, טיפול פרטני, זוגי
ומשפחת המכור

054-8069494
https://vinterlimor.co.il/



Klimt
The dove

תלות יתר בקשר זוגי ומשפחתי היא מחלה המרוקנת את הנשמה. היא משפיעה על החיים האישיים, על המשפחה, הילדים, החברים, העסקים והקריירות, הבריאות והצמיחה הרוחנית שלכם. אם איננה מטופלת, תלות יתר ממשיכה להתיש אתכם וגורמת לכם להיות יותר הרסניים כלפי עצמכם וכלפי אחרים. חיי היום-יום שלכם נהיים מלאים במתחים, דאגות, דיכאונות, כעסים וטינות.



תלות הדדית, יחסי תלות ותלות יתר

תלות הדדית היא מערכת יחסים שבה כל אחד מחברי המערכת תלוי באחרים. תפיסה זו שונה מיחסי תלות, בהם חלק מהחברים תלויים באחרים וחלקם לא. ביחסי תלות הדדיים, החברים יכולים לסמוך אחד על האחר או להיות אחראים אחד על האחר מבחינה רגשית, כלכלית וכד'.

לעומתה, תלות יתר, מתארת מצב שבו אין לחברים במערכת היחסים תחושה מספקת של חופש וקיום עצמאי מחוץ לקשר, ולכן יעשו הכול (כולל הרס עצמי והרס האחר) גם באופן לא מודע, כדי להישאר בקשר ולמנוע את תחושת הנטישה, הבדידות והריקנות.

מה זה אומר להיות 'תלוי יתר' בקשר?
תלות יתר מתרחשת כאשר אתם לוקחים על עצמכם, במודע או שלא במודע, את המשימה של תיקון הבעיות של מישהו אחר, בעיות שהוא צריך לתקן בעצמו. זהו מצב בו הזהות שלכם שזורה בזהות שלהם, אתם מאבדים תחושה של מי אתם עד לנקודה, הלא בריאה, בה על זהותכם העצמית מאפיל צורך מרכזי, לא בריא, והוא: להיות נחוצים - תחושת הערך העצמי שלכם נובעת מהאישור שאתם עושים טוב ועוזרים לאדם במצוקה.



<https://bit.ly/3N2yhww>

מאפיינים של תלות יתר הדדית: (רשימה חלקית)

תחושת אחריות לפתרון בעיות של אחרים

אדם שהוא תלוי יתר, מרגיש שהוא צריך להתערב ולנקות את הבלגן שהאדם האחר מכניס את עצמו אליו. הוא ימציא תירוצים עבור האחר, ינסה לחפות על מעשיו, לשמח אותו ולהציל אותו מעצמו.

להציע עצה גם אם היא לא מתבקשת

אדם זה מרגיש, לעיתים קרובות, שהוא יודע מה הכי טוב בכל מצב ויציע עצה גם כשלא מבקשים אותה. בנוסף, לעיתים קרובות אנשים אלה יעלבו אם עצתם נדחית או שהאדם האחר אינו ממלא אחר עצתם. אחרי הכול, הם רק רוצים לעזור.

תקשורת לקויה לגבי רגשות, רצונות או צרכים

אדם בעל תלות יתר מתקשה לבטא את רצונותיו ואת צרכיו. הסיבה לכך היא, שככל הנראה, הוא גדל באמונה שהצרכים שלו/ה אינם חשובים. היחיד שחשוב הוא האדם הנזקק. לעיתים קרובות, האדם בעל תלות היתר מגיע לנקודה שבה הוא לא יכול להפריד את רגשותיו מאלו של האדם האחר וכך אינו יכול לתקשר את מה שאינו מזהה.

קושי להסתגל לשינוי

שינוי יוצר מצב שבו נראה שהדברים יוצאים משליטה והאישיות התלויתת זקוקה נואשות לשליטה. מכיוון שכך, כל שינוי יכול לשלוח את האדם התלוי למצבים של דיכאון או חרדה שיש להתמודד עימם, לפני שיוכל להמשיך ולהסתגל. בסופו של דבר הם מסתגלים, אבל עם הרבה מצוקות רגשיות.

אנשים מרצים כדי להיות אהובים או נאהבים

האדם התלוי ינסה להיות מושלם, לתת עוד ועוד עד שהוא/היא נשחקים, ועדיין ינסו למצוא דרכים לגרום למושא תשומת הלב שלהם לאהוב אותם.

פחד מדחייה או להיות לא אהוב

רגש בסיסי נפוץ מאוד של האישיות התלויתת הוא פחד מדחייה. אדם זה חושש שאם הוא ידבר ויבקש את מה שהוא רוצה, הוא לא יהיה אהוב. הוא מרגיש שאם הוא לא יסכים, האדם האחר יעזוב אותו, והוא יישאר לבד.

לקחת הכול באופן אישי

כאשר האדם התלוי אינו יכול לשנות אדם אחר, הוא מאמין שזו אשמתו שלו. איכשהו, הוא/היא לא היו מספיק טובים, מספיק אהובים, ולא עשו או אמרו את הדבר הנכון כדי לשנות את המצב.

האם זיהיתם באפיונים אלו את עצמכם או את התנהגותכם? במידה רבה? במידה מועטה?

אם מצאתם מאפיינים המתארים אתכם הרי שעשיתם צעד חשוב מאוד בדרך להחלמה.
"הגדרת הבעיה היא יותר מחצי פתרון"

התחילו לבלות זמן לבד, הרחק מהאדם שאתם תלויים בו. ייתכן שניתקתם קשרים רבים עם חברים ובני משפחה, עכשיו זה הזמן להושיט יד לתמיכתם. אתם יכולים להתחיל לעשות דברים שמושכים אתכם. הירשמו לשיעור בטכניקות הרפיה או נסו תחביב שאולי תמיד רציתם לנסות. הנקודה היא להקדיש יותר זמן לחשוב על עצמכם ופחות זמן לדאגה לאדם האחר. עכשיו זה הזמן להתחיל ליצור קשר עם הרגשות שלכם.



יחד עם זאת, אם אתם מרגישים שמערכת יחסים משמעותית היא חוויה תובענית וטובענית עבורכם ושאתם מסתחררים ללא שליטה, אני מזמינה אתכם ליצור איתי קשר ונעשה את צעדי ההחלמה ביחד. עצמאות רגשית וחופש רגשי ניתנים ללמידה.

ברגע שאתם מתחייבים לתהליך, לא תרצו להביט לאחור. אתם רק תתקדמו.

מקור התמונה: goodwp.com



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

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

לחץ למעבר ללאתר



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

הסר | דווח כספאם