

לפעמים, הקול הכי פצוע בתוכנו – הוא הקול השותק

המילים שלא נאמרו. הכאב שנשמר בסוד. הילדה שהייתה צריכה להיות "חזקה", "עצמאית", "לא להפריע" והיא עדיין חיה בתוכנו.

כמטפלת אני פוגשת שוב ושוב נשים ואנשים שהפכו למרצים, לשקטים, לאלו שתמיד מבינים אחרים אבל לא תמיד מקבלים הבנה לעצמם. הם למדו מגיל צעיר שצריך "להיות טובים" כדי להישאר נאהבים. שהם צריכים להסתיר את העומס ולהחזיק לבד אבל עמוק בפנים יש געגוע. להכרה. לרכות. למקום שבו אפשר להיות בדיוק מי שאנחנו ולהישאר אהובים.

ברשותה של נעמה, אני משתפת מכתב טיפולי שכתבה לעצמה ובעצם לכולנו. מכתב שמזכיר שאפשר אחרת. שאפשר להתחיל לבחור בעצמנו, בצעדים קטנים שמחזירים לנו את הקול, את הגבולות ואת האהבה הפנימית.

"אהובה שלי,

אני כאן איתך עכשיו, אני רואה אותך

את מחזיקה את עצמך לבד כבר הרבה זמן, ואני מרגישה כמה זה כואב. את לומדת להיות עצמאית, אבל את גם צמאה כל כך להישען.

את זוכרת איך אמרו לך: "תבכי בחדר שלך" אז את בוכה, בשקט בלילה לבד. הדמעות לא רק על מה שכואב הן על מה שלא נאמר. על החיבוק שלא מגיע. על התחושה שמותר להרגיש רק כשאף אחד לא רואה.

אני מרגישה את חוסר האונים שלך כשאת לא מצליחה להיות "בסדר". את כועסת אבל שותקת. את לבד עם התחושה שמה שתעשי לא יהיה נכון. שהאהבה תלויה בהתנהגות שלך וגם עכשיו את כל כך רוצה שיאהבו אותך.

את מרצה ולא משתפת כי את מפחדת להכביד. שותקת כשאת צריכה שיקשבו. מחייכת – גם כשהלב שלך מתכווץ. אז אני כאן. האני הבוגרת שלך ולוחשת לך: "את לא צריכה להרוויח אהבה. את ראויה לה – פשוט כי את קיימת."

מותר לך לבקש

מותר לך להרגיש

מותר לך להפסיק לרצות ולהתחיל לבחור

את יכולה להאמין לגוף שלך

לנשום לתוך היצירה שלך

להיות בקשרים שבהם רואים אותך בדיוק כמו שאת.

גם כשאת שוב חוששת לאכזב אני
נשאת.

אני מחזיקה אותך באהבה
אני מזכירה לך שאת שייכת ונאהבת.

את בטוחה. העולם לא נופל כשאת נחה
ועם כל נשימה את מתקרבת לעצמך ועם
כל מילה את נזכרת מי את.

אני אוהבת אותך, תמיד.

האני הרכה והחזקה שבתוכך"



(C) לימור וינטר קרמר

כשאנחנו מקשיבים לקול הרך הזה בתוכנו אנחנו יכולים להתחיל לבחור בעצמנו גם
במעשים. המילים במכתב נוגעות עמוק בלב והריפוי מתרחש גם בחיים עצמם
בצעדים הקטנים, באמירות שדורשות אומץ רגשי אך מאפשרות שינוי ממשי.

הנה כמה דוגמאות לפעולות שמביעות נאמנות לעצמכם – גם אם הן לא תמיד
ימצאו חן בעיני אחרים. כל אחת מהן היא המשך ישיר לאהבה הפנימית שעלתה
מתוך המכתב:

לבקש פעולה ברורה, גם כשאינה נוחה לאחר

אמירה: "אני צריכה שתעשה את מה שהבטחת, כדי שאוכל להרגיש בטוח/ה ולסמוך
עליך."

להתעקש שיכבדו את הזמן או הגבולות שלכם

אמירה: "אני לא זמינה/ה עכשיו לשיחה. נוכל לדבר מחר."
המשמעות: אתם לא הופכת את עצמכם זמינים תמידית. אתם שמים גבול וזה מכבד
גם אתכם וגם את האחר.

להביע עמדה שונה, גם אם היא לא מקובלת על כולם

אמירה: "אני רואה את זה אחרת וזה בסדר אם אנחנו לא מסכימים."
המשמעות: אתם מאפשרים לעצמכם לחשוב באופן עצמאי בלי להתכווץ כדי להתאים
את עצמכם.

לבטל מפגש שנקבע מראש כי אתם מרגישים מוצפים

אמירה: "אני מרגישה שאני צריכה ערב לעצמי אז אבטל את הפגישה שלנו ונתאם
מועד חדש."

המשמעות: אתם מקשיבים לעצמכם גם אם זה לא 'נעים' למישהו אחר. זה חלק
מהתבגרות רגשית.

לשתף רגש גם כשזה לא נוח לאחרים

אמירה: "אני מרגישה פגועה מהדרך שדיברת אליי ורציתי שתדע את זה"
המשמעות: אתם לא מדחיקים כדי 'לשמור על שקט', אתם מביאה את הקול שלכם
באומץ ולא מצפים להסכמה.

לסרב בנימוס להזמנה שלא מתאימה לכם

אמירה: "תודה שהזמנת אותי, אבל אני צריכה/ה ערב שקט עם עצמי. מקווה שתהנו".
המשמעות: אתם בוחרים במנוחה שלכם במקום לרצות מתוך אשמה או פחד לאכזב.

**אם אתם מרגישים שהגיע הזמן להחזיק את עצמכם אחרת - ברוך, בחמלה, בקצב
שלכם -אני כאן.**

מוזמנים לכתוב לי, לשתף, או לתאם שיחה אישית. לפעמים כל מה שצריך כדי להתחיל הוא שמישהי תראה אתכם באמת.

לחץ כאן להמשך קריאה: [איך לשתף בכון ומהלב להימנע מתסכול ומכאב ולחוות קירבה ואמון](#)



[יומן מסע המיועד למשפחות המכורים, למי שמטפלים בחבר/ה מכור/ה, למכורים עצמם ולאנשי מקצוע. היומן בנוי כחוברת לעבודה עצמאית או בסיוע תהליך ליווי ותפקידו לעזור לכם להשתחרר מהתמכריות, מדפוסי התנהגות והרגלים של פגיעה עצמית ופגיעה באחרים](#)

["כולנו צריכים לפעמים איש סוד, מישהו להתייעץ איתו, לשתף ולדבר. אדם שיקשיב לנו, שלא ישפוט אותנו, אולי גם ישאל, יעץ, יעודד ויחזק."](#)

[אשמח להיות האדם הזה בחייך.](#)

[למעבר לאתר לחץ כאן](#)

[/https://vinterlimor.co.il](https://vinterlimor.co.il)