



מדריך מתנה מבית The Secure Bond

מהו סגנון ההתקשרות שלך?

הדרך שבה למדת לאהוב — הרבה לפני שבחרת במישהו. חוברת CBT עדינה לגילוי הדפוס שלך, ולצמיחה לעבר התקשרות בטוחה.

אסתי קדם · מאמנת מוסמכת CBT לזוגיות ולאימון אישי · thesecurebond.com

למדת לאהוב עוד לפני שידעת לדבר

הרבה לפני הקשר הראשון שלך, מערכת העצבים שלך כבר רשמה הערות. עד כמה ניחמו אותך באופן עקבי? האם האהבה הרגישה יציבה — או שהיא באה והלכה? האם רגשות גדולים קיבלו מקום — או הכניסו אותך לצרות?

מתוך אלפי הרגעים הקטנים האלה בנית אסטרטגיה של קרבה. פסיכולוגים קוראים לה **סגנון ההתקשרות** שלך. זה לא פגם וזו לא אבחנה. זו הסתגלות מבריקה לאהבה שגדלת בתוכה — והיא מנהלת בשקט את מערכות היחסים שלך עד היום: במי את/ה בוחר/ת, ממה את/ה פוחד/ת, איך את/ה רב/ה, איך את/ה עוזב/ת.

והנה המשפט מעורר התקווה ביותר בחוברת הזו: **סגנונות התקשרות יכולים להשתנות**. ביטחון הוא לא משהו שקיבלת או לא קיבלת בילדות. הוא משהו שאפשר לבנות — מחשבה אחר מחשבה, בחירה אחר בחירה. בדיוק בשביל זה קיים ה-CBT.

שאלון הגילוי

סמנו כל משפט שמרגיש נכון עבורכם — מהר ובכנות. התשובה הראשונה היא בדרך כלל האמיתית. שימו לב לאות הקטנה שאחרי כל שורה — בסוף תספרו אותן.

"ביטחון הוא לא משהו שקיבלת או לא. הוא משהו שבונים."

סמנו כל משפט שנכון עבורכם

- A** ☐ אני זקוק/ה לחיזוקים תכופים שאנחנו בסדר.
- V** ☐ כשמישהו מתקרב מאוד, חלק ממני רוצה מרחב.
- S** ☐ אני יכול/ה לבקש את מה שאני צריך/ה – בלי פאניקה ובלי בושה.
- F** ☐ אני רוצה קרבה בכל ליבי – ופחד/ת ממנה עמוקות, באותו הזמן.
- V** ☐ אני גאה בכך שאני לא צריך/ה אף אחד.
- A** ☐ תשובה שמתעכבת יכולה לסחרר לי את המחשבות: הם מתרחקים, עשיתי משהו לא בסדר.
- F** ☐ אני מושך/ת אנשים קרוב – ודוחה אותם כשזה נהיה אמיתי.
- S** ☐ קונפליקט לא נעים לי – אבל הוא לא מרגיש כמו הסוף.
- A** ☐ לפעמים אני מאבד/ת את עצמי בקשר – מצב הרוח שלהם הופך למצב הרוח שלי.
- F** ☐ אמון מרגיש מסוכן – גם עם אנשים שהוכיחו את עצמם.
- V** ☐ בקונפליקט אני נסגר/ת או יוצא/ת – במקום להילחם.
- S** ☐ אני יכול/ה להיות קרוב/ה מאוד – ולהישאר לגמרי אני.
- F** ☐ מערכות היחסים שלי נוטות להיות עצות וסוערות.
- S** ☐ כשבן או בת הזוג צריכים מרחב, אני לא קורא/ת את זה כדחייה.
- A** ☐ להיות לבד מרגיש פחות כמו שקט – ויותר כמו סכנה.
- V** ☐ לתלות במישהו יש טעם של מלכודת – כזו שאולי לא אצא ממנה.

ספרו את האותיות

ספרו כמה סימננתם מכל אות וכתבו את המספרים למטה. האות הגבוהה ביותר היא הנטייה שלכם. שני ציונים גבוהים פירושם שילוב – וזה נפוץ מאוד. ותחת לחץ, כולנו גולשים חזרה לדפוס הוותיק ביותר שלנו.

_____ S בטוח	_____ F חרד-נמנע	_____ V נמנע	_____ A חרד
----------------------------	--------------------------------	----------------------------	---------------------------

קראו את התוצאה שלכם

בעיקר A · חרד: "רק אל תעזבו אותי."

האהבה הרגישה פעם בלתי צפויה, אז המערכת שלך למדה להיאחז חזק ולסרוק סימני עזיבה. המתנה שלך היא מסירות עמוקה. העבודה שלך היא ללמוד שאת/ה יודע/ת להרגיע את עצמך – ושאחרי אהבה יציבה לא צריך לרדוף.

בעיקר V · נמנע: "לבד אני בטוח/ה יותר."

להזדקק למישהו הוביל פעם לאכזבה, אז המערכת שלך למדה עצמאות כשריון. המתנה שלך היא כוח ורוגע. העבודה שלך היא לגלות שלהכניס מישהו פנימה זה לא לאבד את עצמך – זה סוף-סוף להיפגש באמת.

עוד שני דפוסים — והגשר של ה-CBT

בעיקר F • חרד-נמנע: "בוא הנה. לך מפה."

קרבה וכאב הגיעו מאותן ידיים, אז המערכת שלך רוצה אהבה — ומתגוננת מפניה בו-זמנית. המתנה שלך היא עומק ורגישות. העבודה שלך היא לבנות אמון טיפין-טיפין, עם אנשים שמוכיחים יציבות לאורך זמן.

בעיקר S • בטוח: "אני בטוח/ה איתך — ובטוח/ה גם בלעדיך."

האהבה הרגישה יציבה מספיק — או שעשית את העבודה היפה שהפכה אותה לכזו. המתנה שלך היא להיות נמל שקט. העבודה שלך היא לשמור על הביטחון הזה, ולבחור אנשים שיודעים לפגוש אותו.

התוצאה שלי — ואיפה היא מופיעה הכי חזק בחיים שלי:

הגשר של ה-CBT: מהדפוס שלך אל ביטחון

סגנון ההתקשרות שלך חי במחשבות האוטומטיות שלך. לכן CBT עובד כאן כל כך יפה: תופסים את המשפט הישן, מטילים בו ספק, ומתרגלים את המשפט הבטוח — עד שמערכת העצבים מתחילה להאמין לו.

~~מחשבה חרדה: "הם לא ענו. הם עוזבים אותי."~~ ← **תרגול בטוח: "אין תשובה זה רק אין תשובה. הייתי בסדר כל היום, ואני יודע/ת להרגיע את עצמי בזמן ההמתנה."**

מהמשפט הישן — אל המשפט הבטוח

~~מחשבה נמנעת: "אם אכניס אותם פנימה — אאבד את עצמי."~~ ← תרגול בטוח: "קרבה היא לא שבי. אני יכול/ה להיות לגמרי קרוב/ה ולגמרי אני — ולהגיד כשאני צריך/ה מרחב."

~~מחשבה חרדה-נמנעת: "אמון — זו הדרך להיפגע"~~ ← תרגול בטוח: "אמון היה מסוכן פעם. האדם הזה הוא לא העבר שלי. אני יכול/ה להעניק אמון במנות קטנות — ולראות איך שומרים עליו."

משפט ההתקשרות הישן שאני שומע/ת הכי הרבה בראש:

איפה למדתי אותו? של מי הקול הזה, באמת?

המשפט הבטוח שלי, במילים שלי, לתרגול השבוע:

מעשה בטוח קטן אחד בכל יום

ביטחון נבנה בהתנהגות, לא רק בתובנה. בחרו אחד: לבקש בפשטות את מה שאתם צריכים. לשבת עם הודעה שלא נענתה — בלי לבדוק שוב. להישאר עוד שתי דקות בשיחה קשה. להגיד למישהו את האמת על מה שאתם מרגישים. הפקדות קטנות. הקשר עם עצמכם צומח קודם — וכל קשר אחר צומח בעקבותיו.

מוכנים לבנות התקשרות בטוחה — עם ליווי מקצועי?

שינוי דפוס התקשרות הוא תהליך אימון טרנספורמטיבי — עבודה עמוקה ויפה, שהולכת מהר יותר כשיש מישהו לצידכם. זה בדיוק הלב של מה שאני עושה.

לתיאום שיחת היכרות של 15 דקות, ללא עלות: thesecurebond.com

או צוללים עמוק יותר — פגישת היכרות מלאה: 75 • calendly.com/estiluv2coach-7nim/30min • דקות • בזום

וואטסאפ: wa.me/17285006027 • אינסטגרם: [@_the_secure_bond](https://www.instagram.com/_the_secure_bond)