



מדריך מתנה מבית The Secure Bond

גבולות שמביאים שלוה

איך להישאר קרובים בלי לאבד את עצמכם. גבולות אמיתיים, גבולות בריאים —
והשקט העמוק שהם מכניסים לחיים ולזוגיות.

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

למה גבולות משנים הכול

רוב התשישות במערכות יחסים לא נגרמת מהאדם השני. היא נגרמת מכל מה שהסכמנו בשקט לשאת, לספוג או לוותר עליו — בלי שאי פעם באמת החלטנו.

גבול הוא לא חומה. הוא דלת עם ידית בצד שלך. הוא אומר: כאן אני נגמר/ת וכאן את/ה מתחיל/ה. את זה אני יכול/ה לתת בלב שלם — וכאן ה"כן" שלי היה בסתר "לא".

כשגבולות חסרים, הם לא נשארים שקטים. הם יוצאים מהצד: כטינה, כהתפרצות על דברים קטנים, כתחושת שקיפות בבית של עצמכם, כעייפות ששינה לא מתקנת. וכשהגבולות בריאים — קורה משהו מפתיע. יש **פחות** ריבים, לא יותר. כי אף אחד כבר לא מנהל חשבון בשקט.

"שקט לא מגיע מלתת הכול. הוא מגיע מלדעת שיש לך מה לתת."

אסתי קדם

חלק 1 • איך מרגיש גבול חסר

סמנו מה נכון עבורכם בתקופה הזו. קודם כול כנות — בלי שיפוטיות.

- ☐ אני אומר/ת כן כשהגוף שלי כבר אומר לא.
- ☐ אני מרגיש/ה טינה על דברים שמעולם לא ביקשתי לשנות.
- ☐ אני מסביר/ה ומצדיק/ה את הצרכים שלי — כאילו אני צריך/ה רשות שיהיו לי.
- ☐ אני מרגיש/ה אחראי/ת למצבי הרוח של אנשים אחרים.
- ☐ יש לי תחביבים, חברים או חלומות שנזנחו בשקט — ואני מתגעגע/ת אליהם.
- ☐ אחרי שנתתי כל היום לא נשאר בי כלום — ואז אני מרגיש/ה אשמה גם על זה.

גבול אמיתי — או שליטה בתחפושת?

המקום בחיים שלי שבו גבול חסר עולה לי הכי ביוקר עכשיו:

זו השאלה שמבלבלת כמעט את כולם. הנה ההבחנה, בבהירות של CBT:

שליטה בתחפושת

- מנסה לשנות את האדם השני: את החברים, הבחירות, הרגשות שלו.
- נשמע כמו: "אסור לך..." או "אם היית אוהב/ת אותי היית...".
- נשמר באמצעות עונש, אשמה או שתיקה.
- מקטין את האדם השני — כדי שהפחד שלי יוכל להירגע.

גבול אמיתי

- עוסק ב: בזמן שלי, בגוף שלי, באנרגיה שלי, בערכים שלי.
- נשמע כמו: "אני לא זמין/ה לצעקות. אצא מהחדר, וננסה שוב ברוגע".
- נשמר על ידי הפעולות שלי — בלי לכפות דבר על איש.
- משאיר את האדם השני חופשי להיות עצמו.

בדיקת שלוש השאלות:

- **על ההתנהגות של מי הכלל הזה חל?** שלי — זה גבול. שלהם — ייתכן שזו שליטה.
- **מה נמצא מתחתיו?** כבוד עצמי — גבול. פחד לאבד אותם — קודם מסתכלים על הפחד.
- **אני יכול/ה לקיים אותו בעצמי?** גבול אמיתי אף פעם לא זקוק לשיתוף פעולה של הצד השני כדי להתקיים.

איך נשמע גבול בריא

כלל אחד שאני מחזיק/ה — שאולי הוא בעצם פחד במדים:

גבול בריא הוא רגוע, אדיב ומדויק. הוא לא תוקף — והוא לא מתנצל על עצם קיומו.

"אני צריך/ה חצי שעה לעצמי כשאני מגיע/ה הביתה. אחר כך — אני כולי שלכם."

"אני רוצה לשמוע את זה — ואני לא מצליח/ה להקשיב טוב כשצועקים. בואו ננסה שוב אחרי ארוחת הערב."

"ימי ראשון עם אחותי חשובים לי. אני שומרת עליהם."

שימו לב לתבנית: **אני מרגיש/ה, אני צריך/ה, אני אעשה**. בלי "את/ה תמיד". בלי "את/ה אף פעם". גבול שנאמר כך הוא לא דחייה של האדם השני — הוא מדריך הפעלה לאהוב אתכם נכון.

גבול אחד שאני צריך/ה להגיד השבוע בקול, כתוב בצורה הרגועה הזו:

חלק 4 • איך לא לאבד את עצמך

אהבה לא אמורה למחוק אתכם. הייתם אדם שלם לפני הקשר הזה — והקשר הכי בריא כשאתם עדיין כאלה.

המפתח של ה-CBT: לתפוס את המחשבה השקטה "לשמור על השקט חשוב יותר מלשמור על עצמי" ← ולענות לה: "שקט שעולה לי בעצמי הוא לא שקט. הוא היעלמות איטית"

על מה מוותרים — ומה לא למכירה

סימנים שאתם מתרחקים מעצמכם

- אתם לא זוכרים מתי בפעם האחרונה עשיתם משהו שהוא רק שלכם.
- הדעות שלכם מגיעות רק אחרי בדיקת הבעת הפנים שלהם.
- חברים אומרים "כבר לא רואים אותך" — והם צודקים.
- אתם מרגישים הכי אתם כשבן או בת הזוג לא בבית — וזה מפחיד אתכם.

שלושה דברים שגורמים לי להרגיש אני — ושאני לוקח/ת בחזרה החודש:

כל קשר טוב מבקש גמישות. האמנות היא לדעת מה נתון למשא ומתן — ומה לא. להתגמש בהעדפות זו אהבה. להתגמש בערכי הליבה — זה לאבד את עצמך.

לא למכירה, לעולם

- הערכים שלכם והכבוד העצמי שלכם.
- הביטחון שלכם — הרגשי והפיזי.
- האנשים שלכם: החברים והמשפחה שמחזיקים אתכם.
- החלומות שלכם, הצמיחה שלכם, הקול שלכם.

אפשר לוותר על

- להיות צודקים בכל ויכוח.
- העדפות: המסעדה, הסרט, צבע הספה.
- שהכול ייעשה בדרך שלכם, בלוח הזמנים שלכם.
- קצת נוחות, קצת שגרה — הרגלים ששרתים רק את האגו.

הרשימה האישית שלי

מה שנתון אצלי למשא ומתן:

מה שלא למכירה — החלקים של עצמי שלא עומדים למסחר:

תרגול יומי קטן:

- **פעם ביום** — שימו לב ל"כן" אחד. לפני שהוא יוצא מהפה, שאלו: זה כן שלם — או כן של פחד?
- **פעם בשבוע** — אמרו משפט גבול רגוע אחד. גם קטנים נחשבים. הקטנים מאמנים את השריר.
- **פעם בחודש** — בקרו ברשימת ה"לא למכירה". אם משהו שם השתק — החזירו אותו קודם.

גבולות הם לא סוף הקרבה. הם מה שמאפשר קרבה אמיתית — כי מי שמגיע אל הקשר הוא באמת אתם.

אם המדריך הזה נגע במשהו

על גבולות קל לקרוא — וקשה לחיות אותם.

אם תרצו ליווי מקצועי וחם במציאת הגבולות שלכם — בלי לאבד את האנשים שאתם אוהבים — אשמח לצעוד איתכם.



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

או צוללים עמוק יותר — פגישת היכרות מלאה • 75 דקות • בזום

וואטסאפ: wa.me/17285006027 • אינסטגרם: [@_the_secure_bond](mailto:_the_secure_bond)

The Secure Bond • אסתי קדם • thesesecurebond.com