



מדריך מתנה מבית The Secure Bond

מה עוצר אותך באמת?

חמישה סימנים לחבלה עצמית — וכלי CBT אחד עדין לגלות את האמונה שמסתתרת מתחתיה.

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

שלום לך,

הרגע הזה מוכר לך: לדעת בדיוק מה טוב לך – ובכל זאת לעשות את ההפך. לדחות את השיחה החשובה. לוותר רגע לפני שזה מצליח. להגיד "לא נורא" כשזה כן נורא.

יש לזה שם: **חבלה עצמית**. וזה לא עצלנות ולא חוסר כוח רצון – זה מנגנון הגנה ותיק. אי-שם בעבר, המוח שלך למד שמהו – הצלחה, קרבה, נראות – כרוך בסכנה. מאז, בכל פעם שמתקרבים לשם – מופעלים בלמים.

בעבודתי כמאמנת מוסמכת CBT לזוגיות ולאיוון אישי, וכדולה המלווה משפחות מאז 2013, אני פוגשת את הדפוס הזה אצל אנשים חזקים, מוכשרים ואוהבים. הוא לא מעיד על מי שאנחנו – רק על מה שלמדנו פעם. ומה שנלמד, אפשר ללמוד מחדש.

במדריך הקצר הזה: נזהה את הסימנים של החבלה העצמית שלך, עם כלי אחד מדויק – טעימה מהעבודה העמוקה – לגלות מה באמת מסתתר מתחת.

בחום,

אסתי

חמישה סימנים שמשהו בכך עוצר אותך

אפשר לסמן את מה שמוכר. אצל רובנו – שניים או שלושה.

דחיינות ☐

"אתחיל מחר." הדחייה מרחיקה את רגע המבחן שבו אפשר להיכשל.

פרפקציוניזם ☐

"אם זה לא מושלם – זה לא שווה כלום." רף בלתי אפשרי מבטיח שלא מסיימים – ולכן לא נשפטים.

הקטנה עצמית ☐

ויתור על מקום, קרדיט וקול – לפני שמישהו אחר יספיק לקחת אותם.

ריחוק דווקא כשטוב ☐

כשנהיה קרוב ונעים – צצה סיבה להתרחק או להתפוצץ. אם זה יישבר, שיהיה לפחות בשליטה שלך.

לוותר רגע לפני ☐

להתחיל בהתלהבות – ולנטוש בדיוק כשמתחיל להצליח.

המשפט החשוב במדריך הזה: כל סימן כזה הוא הגנה, לא פגם. השאלה הנכונה היא לא "איך מפסיקים עם זה" – אלא "ממה זה מנסה לשמור עליי". ולשאלה הזו יש תשובה: אמונה מגבילה אחת, ישנה ושקטה, שיושבת מתחת לכול.

לגלות מה מסתתר מתחת

זהו אחד הכלים היפים של ה-CBT: לוקחים מחשבה יומיומית ושואלים עליה שוב ושוב – **"ואם זה נכון..."**
מה זה אומר עליו?" – עד שמגיעים לשכבה התחתונה. שם יושבת האמונה שמפעילה את הכול.

"אני לא יכולה לבקש ממנו עזרה עם הילדים."

↓ ואם כן אבקש – מה זה אומר?

"הוא יראה שאני לא מסתדרת"

↓ ואם יראה – מה זה אומר עליו?

"שאני לא אמא מספיק טובה."

↓ ואם זה נכון – מה זה אומר?

"אם אני לא מושלמת – אני לא ראויה לאהבה"

שווה לשים לב: התחלנו ב"עזרה עם הילדים" וסיימנו ב"ראויה לאהבה". המרחק הזה הוא הסיבה שכוח רצון לבד לא עוזר – אי אפשר לפתור בהיגיון משהו שיושב בקומה של הלב.

איך יודעים שהגעת לתחתית? כשהמשפט מרגיש בגוף – צביטה בחזה, גרון שנסגר, דמעות.
אמונת ליבה לא נשמעת חכמה. היא נשמעת כואבת ופשוטה.

החץ היורד שלך

ניקח רגע אחרון שבו עמדת בדרך של עצמך, ונרד איתו למטה. עוצרים כשמשהו נצבט בפנים.

מה עשיתי (או נמנעתי מלעשות)?

המחשבה שעברה לי בראש באותו רגע:

ואם זה נכון — מה זה אומר עליי?

ואם גם זה נכון — מה זה אומר עליי?

האמונה שגיליתי, במשפט אחד פשוט:

ועכשיו — צעד ראשון של חמלה. אילו האדם הקרוב לי ביותר היה מאמין בזה על עצמו — מה היה חשוב לי להגיד לו?

דוגמה: "אם אני לא מושלמת — אני לא ראויה לאהבה." ← "אני לומדת שהאנשים שאוהבים אותי — אוהבים אותי כמו שאני."

צעד עדין קדימה

לגלות את האמונה — זה רק השער הראשון.

אחרי הזיהוי מגיעה העבודה העמוקה: להעמיד את האמונה למשפט, לכתוב במקומה אמונה חדשה שאפשר להאמין לה באמת — ולתרגל אותה בחיים עצמם. זה בדיוק התהליך שבניתי בחוברת העבודה המלאה "**לשבור את הדפוס**" — חמישה שערים, צעד אחר צעד, בכלים שאני עובדת איתם באימון.

חוברת העבודה המלאה מחכה לך ב: thesesecurebond.com

ואם מתחשק לך לדבר על מה שגילית — שיחת היכרות ללא עלות, בלי לחץ ובלי תסריט.

אפשר גם בוואטסאפ — אני קוראת כל הודעה.