

אפי'ת

אחי, לא הכי

מה עושים כשאח פוגע
ומנמיך את אחיו המתגורר
אתו בבית? טובה הניג בדקה

ואפילו בהסתרה

'תפסיקו לבזבז אנרגיות על
הסתרה! דורשים בפרטנות
'יודעי כל' ממסתירי סוד. האם
הם צודקים? 'נפגעי הנייעס'
ממשיכים לפתוח את סגור
ליבם. בעקבות 'עקב התקפת
מילים', פרק 2

צומת השפות המשפחתי

ערב פרשת 'דור ההפלגה' ששפתם
נבללה, הצצנו מה קורה במשפחות
מרבובות שפות

ייאוש בסוף העולם דרומה

לאה יענער

בטור נואש מאוסטרליה המסוגרת

למה? כובעי!

// חיים ולדר בסיפור מפתיע
לפתיחת ה'זמן'

משהו לקחת מהבית לישיבה

// טובה חנה לוריא במילים
מרגשות לפתיחת ה'זמן'

השתלטנים

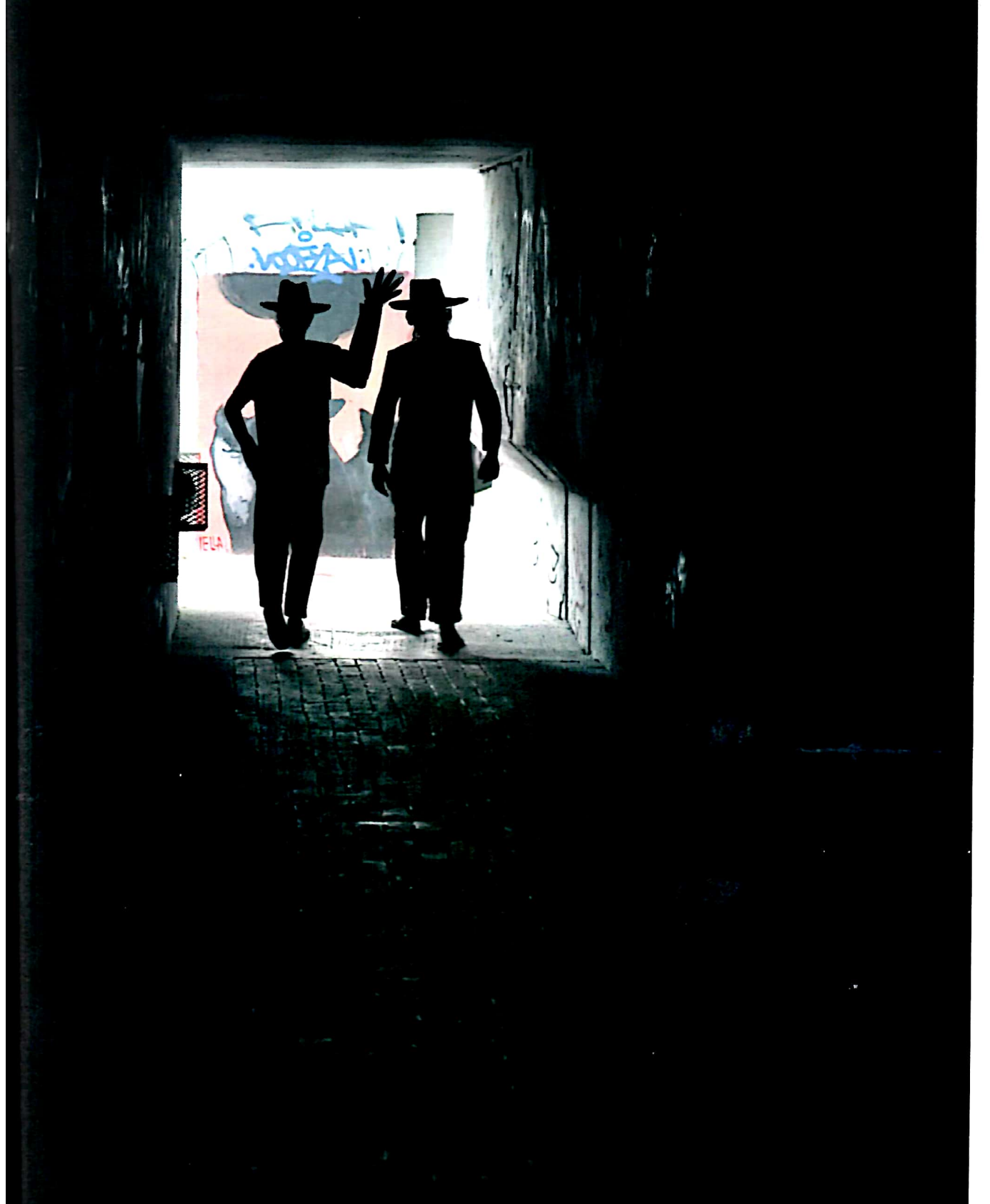
אין להם כתר, הם לא מנהלים או מנהיגים, אבל
מאבקי שליטה מנחים אותם לכל אורך הדרך.
נתחילו לזהות: מפעילי השליטה בסיטואציות
הבלתי צפויות והדרכים להתגונן מהם



9771565018007

41

אני מתביישת לספר, אבל הוספתי בשנים האחרונות עוד כעשרים קילו למשקל. מה לא ניסיתי
 אולי נספר סוג טיפול הנשי. הפסקתי לצאת לחנויות וביקשתי להימנע מלהניח חפצים ופחיתים. ובספר זאת אני מוצאת
 הן פחד. אחרי כל כישוריו בזה אני אוכלת את עצמי. איך זה ששוב נפרתי. שיעור הפעם לא 'שחטתי' בעצמי ותחושת הערך
 הבושה ורמזיהם העבים של הסביבה לא מצליחים להפסיק את האכילה הברתית וממנע את המשיך הנסיקה
 ובוקרת. אני מתביישת לספר, אבל הוספתי בשנים האחרונות עוד כעשרים קילו למשקל. מה לא ניסיתי כדי להוריד או
 קשתי להימנע מלקנות חטיפים ומתוקים, ובכל זאת אני מוצאת את הדרך בכל פעם מחדש לשלוח יד לג'אנק פוד. אחרי כל
 חושת הערך העצמי שלי צונחת לאפס. אלא שהתסכול, הבושה ורמזיהם העבים של הסביבה לא מצליחים להפסיק את האכילה
 זנו נפגשות היא שולחת לעברי הערה עוקצנית על העקבות שילדיי מותירים בחדר המדרגות או על בכיו של בני הפעוט
 גבוה- מרגע זה אין לצאת מהבית עם איגלן שעלול לטפוף או עם שקית בייגלה שציפור השומשום יכול להוות עדות
 פיקות הלב שלי נשמעות באוזניי כמו מהלומות פטיש, עד לרגע שבו עלה בידי להרגיע אותו.



משתלטים על השתלטנות

הם לא מנהלים, אין להם כתר, ואפילו מנהיגים חברתיים הם לא ממש, אבל מאבקי שליטה מנחים אותם לכל אורך הדרך, בפינות שאפילו לא חלמו עליהם. תתחילו לזהות: מפעילי השליטה בסיטואציות הבלתי צפויות והדרכים להתגונן מהם

// ציפי שטיין



שעוד הפעם לא שלטתי בעצמי ותחושת הערך העצמי שלי צונחת לאפס. אלא שהתסכול, הבושה ורמזיהם העבים של הסביבה לא מצליחים להפסיק את האכילה הבלתי מבוקרת ולמנוע את המשך הנסיקה במשקל."

"מאז שהבן שלי התחיל את תקופת השידוכים הוא הפך להיות סיר לחץ מהלך ופורק את המתח בהתפרצויות זעם. באותם רגעים מסכן מי שעומד לידו, הוא חוטף טענות, האשמות וכעסים. הדבר היותר נורא זה לראות אותו אחרי שהוא נרגע ומתאושש מההתפרצות. הוא נראה כמו בלון שיצא לו כל האוויר, מאוכזב מעצמו, מבויש ומאשים את עצמו. הילדים למדו לשמור מרחק והם נוהרים לא להתחכך עמו, אבל לנו כהורים, אין את הפריבילגיה הזאת. אנחנו עומדים מולו חסרי אונים, לפעמים גוערים, לפעמים מרגיעים ובעיקר מבולבלים מאד ולא יודעים כיצד לנהוג." "בבניין שלנו מתגוררת שכנה שהנוכחות שלה מלחיצה אותי ומאיימת עלי. בכל פעם שאנחנו נפגשות היא שולחת לעברי הערה עוקצנית על העקבות שילדיי מותירים בחדר המדרגות או על בכיו של בני הפעוט ששיבש לה את שנת הלילה. ההערות שלה גורמות לי להתכווץ בחדרה ואני נכנסת להילוך גבוה- מרגע זה אין לצאת מהבית עם איגלו

אתם לא מנהלים, לא עסקנים ואפילו לא מנהיגים חברתיים.

זה רק נראה לכם. תתפלאו לשמוע, אבל הרבה מאיתנו, גם אלו המוכרים כטיפוסים עדינים ושקטים, שתלטניים ועוד איך, גם אם השתלטנות שלהם מתבטאת בצורה פאסיבית ולא מודעת אפילו להם עצמם.

איך מזהים את השתלטן הקטן שמסתתר מאחורי פעולה תמימה לכאורה, מאיפה הוא הגיע לשם בכלל ואיך משתלטים עליו ומראים לו את הדרך החוצה?

השתלטנות - ככה זה עובד

"אני סובלת ממשקל ייתר כתוצאה מאכילה רגשית בלתי מבוקרת. אני מתביישת לספר, אבל הוספתי בשנים האחרונות עוד כעשרים קילו למשקל. מה לא ניסיתי כדי להוריד את הקילוגרמים העודפים? דיאטות מכל סוג, טיפול רגשי, הפסקתי לצאת לקניות וביקשתי להימנע מלקנות חטיפים ומתוקים, ובכל זאת אני מוצאת את הדרך בכל פעם מחדש לשלוח יד לג'אנק פוד. אחרי כל כישלון כזה אני אוכלת את עצמי, איך זה ששוב נפלתי,



אלו רק דוגמאות ספורות להפעלת שליטה שאינה קלה לזיהוי. הפעלת השליטה המתבטאת בכל תחום בחיים, יחסי אנוש, חינוך ילדים, קשר עם מתבגרים ומה לא. ההבדל הוא רק במינון, אינו דומה ויכוח בין קונה לבעל מכולת להתמכרות מורכבת, אלא שהפעלת השליטה שמניעה אותם היא בעצם זהה.



אלופים בהפעלת שליטה כי הם מנסים בפעולות הריצוי שלהם לשלוט ברגשות של זולתם ו'להפעיל' אותו להגיב באופן שירגיע להם את הפחד. כמו הדוגמה של השכנה הסובלת משכנתה ה"עריצה". "לאישה הזו יש פחד מלהיות לא אהובה ולכן היא מפעילה שליטה של ריצוי. הבעיה היא שהילדים שלה אף פעם לא יענו על הציפיות והיא תפעיל שליטה נוספת בכל מיני צורות (היא תרוץ אחרי כל פירור, לא תיתן לילדים לצאת עם אוכל בכלל וכד') וכשגם זה לא יעזור והיא עלולה להגיע להתפרצויות/להרגיש כאבי גב וכו' או חוסר האונים יאלץ אותה לבנות ארון ולהרגיש טוב עם עצמה גם אם יש לשכנתה תלונות. אותה אחת הסובלת מאכילה רגשית תוכל להיעזר אם תנסה להבין מה הפחד שמניע אותה להתפתות לאכילה רגשית. אולי התרחבות המשפחה דורשת ממנה להוריד שעות בעבודה ולהשקיע יותר בבית ובילדים? אבל במשרד השקט והמסודר היא מרגישה בשליטה כי הכל צפוי - נותנת פקודות למחשב והוא מגיב בהתאם לעומת הבלגן בבית שמוציא אותה מהכלים וגורם לה לברוח למתוק המתוק הזה? אם זאת הסיבה, היא תעצור ותעמיק עם עצמה: למה דינאמיקה של ילדים מאיימת עלי? אולי כי אני חושבת שאני צריכה לפתור כל מריבה קטנה של הילדים? אני צריכה לטפל בבעיית השעמום של בתי בת העשר שמתלוננת 'אמא משעמם לי'? למה אני צריכה לשלוט בכל ההתנהלות הזו? איזה פחד מונח שם? אולי זה מחזיר אותי לבית של שכנים שלי שילדיהם היו רבים מהבוקר עד הלילה וזה הגיע לרמה של קטסטרופה אמיתית אז כדי לא להגיע לתמונה הקשה הזאת אני הולכת לקיצוניות הפוכה?

אם נחזור לאותו בחור, שהמתח העצוב שהוא נושא על גבו בתקופת השידוכים מוציא אותו מאיזון ומביא אותו למצבים קיצוניים. למה זה קורה לו? מתברר שבעצם, מונח כאן רגש עמוק של חווית דחייה שטמונה בימי

שעלול לטפטף או עם שקית בייגלה שציפוי השומשום יכול להוות עדות לנוכחותם של הילדים שלי בשטח... ואם בני האומלל מעז להתעורר בבכי אחרי חצות אז דפיקות הלב שלי נשמעות באוזניי כמו מהלומות פטיש, עד לרגע שבו עלה בידי להרגיע אותו.

אלו רק דוגמאות ספורות להפעלת שליטה שאינה קלה לזיהוי. הפעלת השליטה המתבטאת בכל תחום בחיים, יחסי אנוש, חינוך ילדים, קשר עם מתבגרים ומה לא. ההבדל הוא רק במינון, אינו דומה ויכוח בין קונה לבעל מכולת להתמכרות מורכבת, אלא שהפעלת השליטה שמניעה אותם היא בעצם זהה.

אז מה בעצם קורה לנו? שאלנו את הרב אריה אטינגר, מרצה ומומחה להתמכרויות דרך טיפול משפחתי וקבוצתי בפסיכותרפיה דינמית, מדוע אנחנו מפעילים שליטה גם כשהיא מזיקה ואיך נשלוט על הצורך בהפעלת שליטה?

כהקדמה לתשובתו מסביר הרב אטינגר שנפש האדם מורכבת משני תהליכים - אמון ושליטה והוא מרחיב: "כשטוב לי ואני רגוע, ואין שום דבר שמאיים עלי, אני לא צריך לעשות כלום, כי יש לי אמון בעצמי. ברגע שיש משהו שמאיים עלי, באופן אוטומטי אני מרגיש את ה'פחד', והפחד מחייב הפעלת שליטה, כדי לייצר פעולות שיגנו עלי מפני הפחד. כך לדוגמה כשאני חש מואשם ואני מתערער כתגובה מיד אני מגן על עצמי בהסברים ותירוצים כדי שארגיש שאני בסדר. או אם אני מרגיש לא אהוב אז אנסה למצוא חן בעיני הסובבים בכל מיני צורות. כל זה - כשאין לי אמון בעצמי, יש פחד וכתגובה שליטה. אך ככל שיותר נבנה לי האמון בעצמי אז אני מרגיש מוגן ובטוח גם כשדברים מסביב לא זורמים כמצופה".

הרב אטינגר מדגיש שהפחד יכול להתבטא גם בצורה פאסיבית. דווקא האנשים ה"חלשים" וה"מרצים" לפעמים הם בעצם

"מה לא ניסיתי כדי להוריד את הקילוגרמים העודפים? דיאטות מכל סוג, טיפול רגשי, הפסקתי לצאת לקניות וביקשתי להימנע מלקנות חטיפים ומתוקים, ובכל זאת אני מוצאת את הדרך בכל פעם מחדש לשלוח יד לג'אנק פוד"

"מאז שהבן שלי התחיל את תקופת השידוכים הוא הפך להיות סיר לחץ מהלך ופורק את המתח בהתפרצויות זעם. באותם רגעים מסכן מי שעומד לידו"



הסרת שיער בחורף

הזמן האידיאלי לטיפול הסרת שיער בלייזר הוא החורף. מדוע?

מכשיר הלייזר שולח קרני אור מקבילות ובעלות אורך אחיד היוצרות אנרגיה אדירה הפוגעת בשורש השערה. קיימים סוגים שונים של קרניים בעלי אורך ועצמה שונים. כיום, לאחר חקר של שנים על הטכנולוגיות שונות נראה שמכשירים הפועלים עם קרני לייזר רפואי הינם היעילים, הבטוחים והמהירים ביותר.

קיים מצב שאינו מומלץ ואף לא אפשרי לטיפול לייזר והוא שיזוף.

כאשר העור נחשף לשמש הוא צריך להגן על עצמו ויוצר מלנין להגנה, זהו המראה השזוף שנראה. מכשיר הלייזר מזהה את רמת המלנין בעור וככל שרמת המלנין בעור גבוהה יותר עצמת הטיפול חלשה יותר על מנת לא לפגוע בעור. במצב של שיזוף בו חלק מהמלנין אינו טבעי לעור אלא זמני עובד המכשיר בעצמה חלשה יותר מהנדרש לעור, ויעילות הטיפול פחותה. מלבד זאת עדיין קיים סיכוי גבוה להיווצרות כוויות ואדמומית בעור. מלבד זאת שוני הגוון של העור מהשיער פחות ברור ולמטפל קשה יותר לזהות את גוון העור המקורי. במקרים רבים בהם מאובחן עור שזוף אין אפשרות לטפל בלייזר. בחורף אנו פחות חשופים לשמש, העור אינו שזוף וזיהוי הפיגמנט של העור מדויק יותר.

נקודה נוספת הקשורה לשמש הינה הזהירות מחשיפה לאחר הטיפול. לאחר טיפול העור רגיש יותר לקרינת השמש ויש להקפיד על מריחת קרם הגנה באופן יומיומי על אזור מטופל החשוף לשמש. בחורף קל יותר להגן על העור מהשמש מכיון שקרינת השמש חלשה יותר.

מלבד החשיפה לשמש קיימות תרופות היוצרות בגוף רגישות לחשיפה לקרן הלייזר כמו: רואקוטן- שאף לאחר נטילתו יש להמתין חצי שנה עד להתחלת טיפול מכיון שהתרופה מחלישה את יכולת הגוף להגן על עצמו מהקרינה, תרופות המכילות זהב- בעיקר לדלקות מפרקים מעלות אף הן את רמת הרגישות של העור לחשיפה. בכל מקרה בו נלקחות תרופות באופן קבוע יש להיוועץ בחוות דעת רפואית לפני טיפול לייזר. יש לציין שברב המקרים אין בעיה.

טיפול לייזר לאדם בריא אפשרי בכל ימות השנה, ובכל זמן הטיפול נדרשת זהירות בכל הנוגע לחשיפה לשמש. בחורף קל יותר להיות מוגן.

שאלות ופרוט בעיות ניתן לשלוח

לפקס: 1532-5703580

או לכתובת: orlyfriedman3@gmail.com

נא לציין בתחילת השאלה 'עבור מדור קוסמטיקה'.

מומלץ לצרף לפניה מספר טלפון על מנת שנוכל לענות על שאלות שלא מתפרסמות

הילדות, וכעת, מול מציאות שבה הוא עלול לחוות דחיה הוא לא מסוגל בשום אופן לעמוד בזה והוא דורש מעצמו להוכיח לעולם שהוא הבחור המוצלח ביותר. בניגוד לאחרים המגיבים על תשובה שלילית של הצעת שידוך בתחושת אכזבה, צער ועוגמת נפש במשך מספר שעות, מבחינתו של אותו בחור השמים נופלים. וזאת בשל מספר סיבות:

הפחד: הוא לא יכול לחוות דחיה (כי הדחיה מחזירה אותו למקום הקשה שחוהו בעבר).

השליטה: מנסה להוכיח לכולם שהוא מושלם (אולי מלחיץ את עצמו ללמוד שעות על גבי שעות בלי הפסקה, אולי נוהר לדבר ולהתנהג כמו ג'נטלמן בחנות חרסיה).

אבדן שליטה: הלחץ בתוכו לא נרגע כשהוא מנסה להיות מושלם וגם התוצאות בשטח לא מוכיחות את עצמן.

תוצאה: התפרצויות ועם שמחזירות אותו לפחד אך במינון הרבה יותר גדול כי כעת אני גם מגיע לכאלו מצבים קשים, ובטוח שאף אחת לעולם לא תסגור איתי שידוך."

מלחמת שליטה בהתנגשות

"אני מרגישה שיש לי המון מה לתרום, השתלמתי בכמה תחומים ממקצועות הייעוץ, ואני חשה שמשוהו בי רוצה לפרוץ לעולם, לצאת לשוק העבודה, להצליח. מצד שני אני מרגישה תקועה ודורכת במקום. אינני מסוגלת ליחצן את עצמי ולספר עד כמה אני מוצלחת, זה נשמע לי סוג של יוהרה, מה שגורם לי להתקומם ולהתווכח בכל פעם שאני נפגשת בחברה לספסל הלימודים שמשבחת את עצמה."

"כשקיבלתי המלצה חד משמעית לשלוח את בתי לגן שפה הרגשתי שהשמיים נופלים עליי. עד היום החיים שלי זרמו בדיוק כמו שתכננתי, התברכתי בשבעה ילדים מוצלחים ומחונכים, והאבחון של בתי השמינית כלקויית למידה טרף לי את כל הכלים. אני רואה בכך כישלון אישי שלי ומוצאת את עצמי במאבק פנימי בין הצורך שלי לחוש מוצלחת לבין צורך הילדה לקבל טיפול מותאם..."

"אני רוצה לראות את עצמי מצליחה לקבל שבת חצי שעה לפני הצפצוף, לשם כך הצבתי לעצמי יעד לסיים את הבישולים ב- 12 בצהריים. ואז מתחיל הקרב. קול אחד בתוכי אומר שאני חייבת להכין תוספת שנייה ללילה, פשטידה לסעודה שלישית, וקינוח ביתי במקום להגיש גלידיונית עלובה. לקול הזה יש הסברים הכי משכנעים בעולם: כבוד שבת/ אשת חיל/ יצירת חמימות משפחתית. והקול השני מזכיר לי את ההחלטה לקבל שבת ברוגע ובכבוד."

מה קורה כשהצרכים בשליטה בתוכנו מתנגשים, כשאנחנו רוצים כמה דברים מנוגדים בו זמנית, על מי מופעלת השליטה, איך מתבטאת ההתנגשות ואיך יוצאים מזה?

"בכל הדוגמאות שהובאו לעיל פגשנו בהפעלת שליטה שמגיעה כהגנה לפחדים שונים", משיב הרב אטינגר. "אותה עקרת בית למשל, שמעוניינת להקדים את זמן קבלת השבת אבל רוצה גם להכין קינוח מרשים בעצם מסתירה מאחוריה פחד: להוכיח לאחרים, ובעצם לעצמי שאני בלעבוסטע מצויינת. לא רק זה, אלא שכאן מתנגשים שני פחדים: פחד מלהרגיש אישה עם קשיים בהתארגנות או חוסר יראת שמיים ופחד שני להרגיש לא מוצלחת. פה יש לי הזדמנות פז לערוך בירור עומק עם עצמי: מה קורה לי כשהילדים רואים שאני מוציאה גלידוניות ואומרים 'אוףףףף'? למה כל כך מערער אותי להריח

את החלולת שהשכנה אפתה בשעה שאני נאבקתי על המאכלים הבסיסיים? כשאבין את הפחדים שמניעים אותי להפעיל שליטה ולטרוח גם מעבר לשעה שבה רציתי למצוא את עצמי מפסיקה את הבישולים וזוכה לקבל את השבת בנחת, אז אמצא את עצמי נזקקת פחות ופחות להגנה של הכנת מאכלי פאר על חשבון שלווה הנפש ולפעמים גם על חשבון זמן כניסת השבת, אגלה שאני מסוגלת להסתפק במאכלים פשוטים ובסיסיים ולהרגיש מלכה".

נשמלחמות השליטה מתנגשות

"מיד אחרי אירוסיי שיתפתי את בעלי בחלומי לגור קרוב לבית ההורים. אני אוהבת את החמימות המשפחתית בבית הוריי ומרגישה ביטחון להישאר קרובה ומוגנת. התחלנו את החיים ביחידת דיור קטנה וקרובה אך הזמן עובר, המשפחה מתרחבת והקונפליקט ביננו הופך למשא מעיק: אני 'קופצת' לבית ההורים שלוש פעמים ביום, חוזרת עם ארוחת צהרים חמימה ועם תחושה בטמפרטורה דומה. לעומת זאת בעלי מעדיף להרגיש עצמאי ולבנות את הקן הפרטי שלנו בלי העזרה הצמודה של משפחתי".

היא מפעילה שליטה כהגנה על חוסר ביטחון והקולגה שלה מחזירה בהפעלת שליטה משלה כהגנה על פחד מפגיעה בכבודה, הוא מפעיל שליטה כהגנה על פחד מתחושת נחיתות והיא כהגנה מפחד מאיבוד זהות. איך מונעים את הפיצוץ?

"כאן אפשר, ולא בדרך מליצה להבין מדוע נאמר 'עזר כנגדו', מגיב ר' אטינגר, 'כי אותו בן זוג (וזה יכול להיות גם שכן, אחות או קולגה) שנראה שההגנות שלו הם נגדי והוויכוחים והפיצוצים ביננו לא נגמרים, כי אף אחד אינו מסוגל לוותר על ההגנה הנפלאה שהוא משיג באופני השליטה שלו, אם נזכה למנף את ההתנגשויות הללו ובכל הזדמנות כזו להתבונן לתוך עצמנו כמו שנבאר בהמשך - אז 'נגדו' יתברר לנו כעזר! כי רק בזכות האתגרים שהציב לי זכיתי לעשות עבודה עם עצמי..."

את ההוכחה לדברים מביאה בעלת הסיפור שמסיימת עם הפי אנד: "כשניסינו להתבונן אל תוך עצמינו ולהבין את שורש העניין הבנו שבעצם מדובר במערכת פחדים: מאז שאני זוכרת את עצמי יש לי פחד מעצמאות. בכל תחום אני משיגה ביטחון בעזרת אישורים והסכמות מהסביבה. גם בפן המעשי התרגלתי לבקש המון עזרה ותמיכה מאבא ואמא ובעצם לא הזדמן לי אף פעם לבנות את יכולתי להאמין בעצמי ולצאת לחיים חזקה ובטוחה יותר. כיום במבט של כמה

שנים אחורה אני מרימה עיניים ומודה לד' שזיכה אותי להינשא דווקא לבעלי, שזקוק כל כך לשחרור ועצמאות... המעבר לשכונה אחרת הביא אותי לחוסר אונים, בחודשים הראשונים מצאתי את עצמי מתקשרת לאמא ומתחננת שתשלח עזרה אך כשהעזרה בוששה מלהגיע התחלתי לאט לאט להתעצם. היו המון נפילות ותסכולים אך ההצלחות הקטנות והמתוקות גרמו לי לחוש חזקה ואמיצה כמו שלא חשתי מעודי".

אומרים 'לא' לשתלטנות

זיהינו את השתלטן המסתתר בתוכנו וזה לא ממש מוצא חן בעינינו. איה המטאטא שיראה לו את הדרך החוצה? תכלס, מה עושים?

"כאן חשוב להבין את מתנת התרפיה", משיב הרב אטינגר. "תרפיה נכונה היא בעצם שיחה כנה ופתוחה עם אדם קרוב ומכיל על הפחדים הגדולים שעומדים מאחורי ההגנות שניסיתי ליצור. ככל שנהיה מסוגלים לעצור את עצמנו בזמן אמת' שבו הפחד מציף אותנו ונזהה שאנחנו עומדים לפני הפעלת שליטה מניפולטיבית ומתוחכמת - נעצור ונסה לשוחח באימץ ובכנות עם עצמינו או עם אדם קרוב על הפחדים שלנו. כן, נדבר על הפחד שיושב מאחורי הצורך בהגנה. לא תאמינו זה פשוט עובד! הדיבור הזה בזמן אמת שבו הפחד משתולל והלב שלנו מתחנן לגלולת הגנה הוא יעיל ועוצמתי ביותר".

מה התועלת?

"יש כאן תועלת כפולה, ראשית - עם הזמן ככל שנרבה להתמיד בתרגול הזה הצורך בהפעלת הגנה יפחת. דבר שני הוא העוצמה הטיפולית: תתפתח בניית אמן שלנו בעצמינו באופן שכלל יעבור הזמן יפחתו הפחדים וממילא הצורך בהגנות. פתאום נמצא את עצמינו תלתיים פחות, מסוגלים יותר לומר את האמת, מתפרצים בתדירות יותר נמוכה, צורכים כמויות נמוכות יותר של / סוכרים / אקמול / קניית / סיגריות. גם שנת הלילה שלנו תהיה רגועה יותר".

ומה במקרה שאיחרנו את הרכבת וכבר הפעלנו שליטה?

"גם במקרה כזה יש מה לעשות. כשאנחנו מזהים את עצמינו מפעילים שליטה, כדאי לנו לעצור ולשאול את עצמינו למה ההגנה כל כך חשובה לנו? מאד חשוב שנכיל את עצמנו ונבין שהיה לנו כאן פחד ענק וגם כעת לא מאוחר. אם נתבונן עכשיו מה הניע אותנו ובעזרת שיחה טובה נגיע לעיבוד של אותו רגש שהפעיל את הפחד ובתגובה השבנו מלחמה של שליטה, אז בסיוע דשמיא נגיע להתמודדות הבאה בוגרים ומחוזקים יותר.

הדיבור הזה שהוא אין סופי הוא בעצם תרופה מיוחדת במינה. הרי כתבו חז"ל 'דאגה בלב איש ישיחנה', ולמה 'שיחנה' ולא יחפש פתרון? כי הפתרון רק בידי הקב"ה ובידינו נתונה הבחירה איך להתמודד עם מציאות החיים והשיחה הזו היא חשבון נפש פנימי ועמוק שנותן לנו בס"ד את הכוח להגדיל את האמון ולהתמודד עם אנרגיות חיוביות של רוגע ושמחה.

את הפרקטיקה הטיפולית הזאת כדאי לאמץ גם בדברים קטנים שמלווים אותנו כל הזמן. למשל: התרגלתי לקנות מכל מוצר שתי רזרבות נוספות שגם הכבידו על המאזן הכלכלי וגם הצריכו מקומות אכסון בבית שגם ככה לא קיימים, והתוצאה היא בלגן, עומס ותסכול. לפני הרכישה הבאה אנסה להבין מה הפחד שיושב ומניע את ההגנה של פעולת הקניה הזו: יתכן שבליבי מקונן פחד שמערער בי את הביטחון ומחזיר אותי לתחושת מחסור שהייתה בבית הוריי, ואז מגיע התהליך בתוך הפחד: לדבר עם עצמי או עם דמות קרובה אוהבת ומכילה על הרגשות שהרגשתי מול תחושת החסר שחוויתי בילדות, אולי פחדתי שייגמר הכסף ולא נוכל להתקיים? אולי המחסור גרם למתיחות וויכוחים בבית, אולי רציתי לקנות בגדים שירשימו את חברותיי אך לא העזתי לבקש, ותמיד בסוף לבשתי את הירוסות של אחיותי הגדולות וחשתי עלובה ומבושלת... עצם הדיבור על הפחד מקטין את הפחד מאחר שקיבלנו הכלה לכאב וגם העזנו 'להסתכל לפחד בעיניים' וראינו שהמפלצת הזו לא כל כך מזעזעת כמו בדמיון, וממילא מתקטן הצורך בהגנה ובניית האמון גדלה".

"גם במקרה כזה יש מה לעשות. כשאנחנו מזהים את עצמינו מפעילים שליטה, כדאי לנו לעצור ולשאול את עצמינו למה ההגנה כל כך חשובה לנו? מאד חשוב שנכיל את עצמנו ונבין שהיה לנו כאן פחד ענק וגם כעת לא מאוחר"

