

דבר על ההגדרה והשוני בין תלות ותסבוך בצורה כללית.
נעבור לגורמים וסוגים של תסבוך
ומשם ננסה להבין מה עושים, זה די סבוך.
איך מתמודדת הנערה המתוסבכת?
ומה עושים אם מגלים שעלינו מישהי מתוסבכת?
אשתדל להתייחס לסיבוכים שונים
מורות, חברות, משפיעות – כן, כל הסוגים.
אבקש מכל הלב, קראו לאט
התוכן רגיש ויחלחל אט אט
אם את קצת כועסת ואין לך מצב רוח
חכי עם הקריאה, עכשיו תפני לנוח
שחלילה מצב רוח הרגיש לא יגרום
שתרגישי מידיי מסובכת פתאום.
סיימתי עם ההקדמה הארוכה
החזיקו חזק יוצאים למסע!!!

נתחיל בהגדרה, לתלות ולתסבוך
היא די דומה אך יש הבדל חשוב
בתסבוך הכל פשוט מסובך – יש לי בלאגן ברגשות
אני לא כל כך שולטת באהבה, ומרגישה חיבה חזקה כזאת
הערכה למישהו או משהו אחר
ובפוסט הבא על למה זה קורה נדבר.
אבל התסבוך כשיישאר במסגרת הזו – ישאיר לי מרחב לעצמי
אוהב, אָעֶרֶךְ, אבל אדע לענות לשאלות לבדי.
התלות לעומתו היא הסתמכות טוטאלית על מישהו אחר
האדם הופך לחסר עצמאות, ולבד פשוט לא מסתדר.
חייב את השני כאוויר לנשימה
ולכן יחפש אותו ממש בכל פנייה.

אז בואו נסכם למען הסדר הטוב:
תלות ותסבוך שניהם מבטאים יחס מיוחד וקרוב.
בתסבוך למרות הכול אני גם אתמודד לבד כשאצטרך
ובתלות השני הוא בשבילי אויר בלעדיו אני פשוט מתהפך.
עוד כמה דברים שאחדד בטרם נמשיך במסעינו,
התסבוך הוא נורמטיבי, וקורה לכל אחד ממנו,
ברוב המקרים עובר לבד בלי נזק
אך תמיד כדאי לשמור ולערוך בדק.
אתן דוגמא ותעזרו לי יחד לענות –
כל כך נורא להיות מתוסבכת? מה רע בדוגמא הזאת?
אני מתוסבכת ממש על לונה פארק מסויים,
לא מסכימה לשמוע על שום מקום אחר בעולם.
רוצים פיקניק, ואני לונה פארק,
רוצים סיבוב קניות ואני 'לונה פארק'
אסיפת צוות, כולם חושבים על הכיבוד
ובשבילי לסיים וללכת ללונה פארק זה הכי חשוב....
תסבוך? כן! נורא? לא יודעת...
זה לא שחור לבן... נושא שקשה בו לגעת...
קצת בילבלתי? רק רציתי להדגיש?
זה באמת רגיש!!
כל אחת והתסבוך שלה, והמאפיינים.

זה קורה לכולנו, הבלאגן הזה ברגשות בפנים.
לא תמיד נקרא לזה תסבוך
אבל עלינו להיות עם יד על הדופק ולהיזהר ממש מתלות פשוט!

זיהוי התסבוך

נמשיך היישר מהנקודה בה עצרנו בפוסט הקודם

למה ואיך זה קורה בעצם.

יש סיבות שונות להתפתחותו של התסבוך,

חלקם פשוטים וטבעיים וחלקם יושבים על רקע סבוך.

כל פסיכולוג יספר על סיבה קצת אחרת,

ולכן קשה לי להסביר הכל בכזו מסגרת.

אתייחס לנקודות מספר שעולות במחשבתי

אציין סיבות לפי ראות עייני ונסיוני.

הראשונה והיא די נפוצה בגיל העשרה

אנחנו מחפשות מישהו שבשבילנו מודל יהיה

ומזהות את ההיא שנראית מושלמת

שעושה מה שצריך, שלא מתבלבלת.

זו יכולה להיות חברה שנראה שגיל העשרה עליה פוסח,

זו יכולה להיות משפיעה שהיא בשבילך מודל בעמדת מפתח,

זו יכולה להיות מורה שאת פשוט מעריכה

כי היא טובה כזו ומבינה.

ואז המודל הזה הגדול, המושלם,

עושה לנו ברגש קצת בלאגן...

את רוצה למצוא זמן לדבר

לראות לחוות לקפוץ לבקר

לחזות בזיו פניה, בהדרה

או אז הגבול לתלות דק נורא...

התסבוך הוא בסדר, יעבור, תתבגרי

חשוב להציב לנו רף, אני רוצה שתתקדמי

אבל להיות כל הזמן עם היד על הדופק

שהרגש לא מבלבל מידיי וגורם לך לאובר תסבוכת...

הסיבה השניה לפי ראות עייני

היא כשאת זקוקה ליחס, ודאי

צורך ברגש, משהו שחסר

שאותה האחת מספקת יותר.
לעיתים את מבולבלת רוצה לשתף,
לעיתים עייפה, או מרגישה 'איזה כיף',
ואין לך את מי, ואין לך לאן,
ובצד יש לך מישהי – אוזן מין המוכן.
יש לך בעיות וקשיים שרק את ואלוקים יודעים
ומרגישה שלחברה / מורה / משפיעה יש עבורך תרופת פלאים
והרצון הזה במישהו שיבין ויכיל
וההרגשה הזו שיש מישהו שמבין ומכיל
גורמת לתסבוך לרצון לשתף
גורמת לרצות להשתפך.
ועוד בהמשך אספר עד כמה האחריות
לשמור שמתסבוך קטן לא תתפתח תלות...
אנו כבר עם סיבה מספר שלוש,
מקווה שאת תופסת ראש,
לעיתים בתחום מסויים את מרגישה פשוט כישלון,
את חייבת 'קביים' שלא תהפכי לקלון,
את צריכה משהו שם במקומך,
שיהיה ממש בשבילך.
ואז את מתחילה את עצמך לאבד...
מחפשת כל הזמן מי שיכוון ויעודד.
שיבחר עבורך, יקבל החלטות
לא משנה גדולות או פעוטות,
צריכה אותה תמיד כאן ועכשיו,
את לא שווה – נבראית לשווא
הקשר הזה כשהופך להרגל,
זו תלות לא בריאה – יש להיזהר.
הסיבה הרביעית ולא להיבהל
ברגע הראשון זה נשמע קצת מבלבל
פשוט יש לך סיבוך קטן בנפש
את לא ממש מחוברת לעצמך רק בערך,
לא משהו רציני
קורה לכל אחד, גם לי.
אבל אז כשלעצמך החיבור אינו כמו שצריך,

על רקע זה קשה לך להתחבר לשני...
כן, הגיוני שתצצי קשר עם שני,
כך דרכו של העולם, רצון בקשר נורמטיבי,
אך את מתקשה ליצור את ה'קליק' הראשון,
לא בונה זאת באופן נכון.
כשאת עם עצמך לא שלימה
ואת מחפשת להשלים את עצמך באמצעות החברה
הסיכון לתלות פי 2 גובר
כי את לא עצמך את מישהו אחר...
כשאת עם עצמך לא מספיק שלימה
מרגישה תחושה ריקה ולא שווה
ומחפשת למלא את זה במקום אחר, בחוץ
הקשר שנוצר לא בריא ולא נחוץ.
מה עושים כשמתוסבכים עלי?

נמשיך בדיוק בנקודה בה עצרנו
כבר הגדרה אנחנו יודעות וגם סיבות למדנו.
השאלה בדרך כלל זה האם להמשיך עם התסבוך, ללכת עם הרגש
או להילחם, לוותר, לא לתת את זה לנפש.
אם זה למשהו רע – משיכה לסרט לא טוב, לסמים
ברור שהדרך היא לוותר לעולמים.
אך כשהמשיכה היא לחברה? מורה? משפיעה?
לאו דווקא שיצא מזה רע?
אז שוב, השאלה היא איפה ומתי להציב גבול?
ומה יעזור לי למלא את רצוני או לעזוב אותו בלי הרבה בלבול??
קודם כל הרשי לי להבהיר חד משמעית,
אין תרופת פלא, זו עבודה מאוד אינדיבידואלית.
להיות עם יד על הדופק, לא להגזים,
בעיקר כשאת זו שמתוסבכים עליה – את בבנוס אדיר.
וברשותכן דווקא עם זה אני בוחרת לפתוח
עם התפקיד של זו שהופכת להיות 'נותנת הכח'.
המתוסבכת לא שולטת ברגשות כשעומדת לידך,
והאחריות היא שלך דווקא מתוקף מקומך.
כלל ראשון – לתת לה הרגשה שהיא שווה ובסדר.
כלל שני – לא להיות לה לפה, רק לעשות לה סדר
תני לה להתמודד עם הקשיים והכישלונות
רק תהיי שם ותזכירי לה שהיא מסוגלת ויש לה כוחות.
כשתתחילי לפתור הכל במקומה
ברור שתפתח תלות במהרה
אבל כשתמיד תשמרי ותתני לה ביטוי
הזדמנות להתמודד עם דחיפה ועידוד,
היא תתגבר ותצא מהתסבוך,
אתן תהיו בקשר לא סבוך,
את תרוויחי חברה לחיים
והיא חיים בבריאות ושחרור מהפחדים.
כלל שלישי – כאשר זה נשען על הסיבה הראשונה
שהיא רואה בך מודל ומחפשת הזדמנות להיות קרובה
פשוט תשתדלי לתת לה מענה, לומר לה שלום, לחייך
שלא תצטרך מאחורי הקלעים לחפש ולחשוב 'איך'?

איך אני אזכה לחזות בזיווה?
איך אצליח לפגוש אותה?
כי את תתני לה את ההזמנות
והתסבוך יעלם לו פשוט....
כלל רביעי –תנסי לחשוב,
מהקשר הזה יכול לצאת טוב?
אם כן תעזרי לה להפוך אותו לאיכותי
ולא כזה שסתם מחפש מענה ולהיות תלותי
כלל חמישי –אם את חושבת שהקשר מיותר
לא יצא ממנו כלום חוץ מכאב ראש מוזר
תגידי לה בצורה חד משמעית וברורה
ואל תהני מהקטע שמישהי אחרייך מרגלת ומחייכת נורא
תבהירי לה חד וחלק ששלום פה ושם אפשרי
אבל לא מעבר ושלא תחפש כי את לא חושבת שזה בריא!
בפוסט הבא, אחר כבוד, נעבור אל העם המסובך,
אוקי, קראתי הכל, ואני יודעת 'על המשפיעה שלי אני מתוסבכת כל כך'!
מה הלאה? מותר? אסור?
דבר ראשון, אין תשובה, ברור!!
אני מסובכת! לעבודה...

כמו שסיכמנו הפוסט הנוכחי
יעבור לדרכים עבור המסובכת שבתוכי
זיהיתי, אני מסובכת. מה הלאה? מותר? אסור?
דבר ראשון, אין תשובה, ברור!!
ועכשיו בכל זאת אנסה
לשאלת השאלות לתת מענה
איפה ומתי להציב גבול?
ומה יעזור לי למלא את רצוני או לעזוב אותו בלי הרבה בלבול???

המבחן הראשון שעלייך עם עצמך לבצע
הוא לחשוב כמה הקשר אותך מקבע.
את מוצאת את עצמך מתמודדת בלי לשאול ולהתייעץ
או שעל כל דבר קטן היא עומדת לך לרועץ?
את שלחת הודעה לזו שאת מעריכה,
בינתיים את תתפקדי או שלא תוכלי לעשות כלום עד שתראי תשובה.
בעצם, במילים פשוטות,
הקשר מנהל אותך או שאת מצליחה גם מעבר לחיות???

ואז הגיע הזמן לעבודה הקשה
תתחילי להאמין שאת בסדר! מסוגלת להתמודד גם לבד במערכה!
כן, שנני לעצמך, אני בסדר, מסוגלת,
ותנסי להוריד במינון השאלות לאותה 'מיוחדת'.
כשתעלה לך התלבטות, למרות שזה מורכב,
תנסי לבד – עכשיו.

יש לי תרופה אחת שהיא כן לגמרי פלאית
תתחילי להתפלל ולהאמין בהשגחה פרטית!!
וואלה זה עובד, לא תאמיני עד כמה,
פתאום כשאת צריכה לקבל החלטה רגוע לך בלב פנימה.

כי מה זה משנה אם היא תבחר או את
הרי ה' מנהל הכל ולא כמעט!

התסבוך על חברה? מכרה בוגרת?
תשבי תחשבי, למה? מה את מהקשר מקבלת?
ועכשיו כשאת יודעת מה הצורך
נסי לבקש לדבר באמת ולא סתם לפגוש במסדרון ובערך
ובמילים פשוטות את האמת תגידי לחברה
אני רואה בך דוגמא, הייתי שמחה פעם בשבוע לדבר או ללמוד שיחה.
פשוט תחסי מעצמך את הסיבובים ובלבולי הנפש
במפגשים 'ארעיים' במסדרון שמבלבלים לך את הרגש.
והיא תחליט האם מתאים, כדאי ואיך.
ואם לא, שוב, הכל בהשגחה פרטית בהחלט!!
גם אם תסרב, אל תרגישי רע
זו הזדמנות מצויינת לחפש חברה אחרת טובה
במקום כל היום בחלום מקובע על ה'היא'
תפקחי עיניים ועולם של חברות מופלא תגלי.
תמלאי את עצמך בהמון דברים טובים
משפחה, חברות וגם עם עצמך והתחביבים
תתחילי לבנות את עצמך, לאהוב
ואז כל קשר עם אדם קרוב
יהיה איכותי, נכון, ומובנה
כי את תיהי את עצמך, כמה משתלם!

ואם גילית שאת בסדר, זוהי לא תלות כלל
סה"כ הערכה רצינית – זה לגמרי מותר!!
גם אני היום מתוסבכת וזו לא בושה
גם על חברה מיוחדת וגם על המשפיעה
כן, רואה בהן מודל, ואוזן כשקשה
אבל גם חיה לבד, ויודעת מה בתוכי שווה.

אז למה לא??

ה' נתן לנו כח מיוחד, להתחבר, לאהוב,
מותר להשתמש בו לדבר שיצמיח טוב.
ופעם אמרו לי שדווקא זו שמתבלבלת לפעמים,
אצלה הלב והרגשות פי כמה וכמה פועלים,
התסבוך מסמל קשר חזק ופנימי,
למתוסבכת יש כוח אמיתי!!
אז אם את מתוסבכת, ויודעת לנתב את עצמך נכון,
תיהי גאה, ותמשיכי להיות רגישה במקום הראשון.
כמו שאמרתי לאורך כל הדרך אין תרופת קסמים
גם אחרי שיראה לך שסיימת זה ימשיך ללוות אותך בעוד תחנה בחיים
אבל אז כבר תהיי אחרי אימון רציני
ותדעי איך ליצור קשר נכון ולא תלותי.

ולסיום (כן, מסגרת המדריך הגיע אל קיצה), מאחלת לכל המוסבכות וגם לעצמי
לעשות תמיד מה שנכון, ממקום פנימי ואמיתי
להמשיך להעריך, להתחבר, לשאוף להתקדם,
אבל אף פעם לא לשכוח להתחבר ולאהוב גם את עצמך.

בהצלחה