

1. קבלת עצמיה

היכולת לקבל את עצמרק כמי שאתה, עם החולשות והחזיקות שלך, ולאהוב את עצמרק באופן בריא

שנאה עצמית

חסרוני

תפיסה שלילית וمبטלת של העצמי, ביקורת עצמית קשה וחוסר חמלת עצמית

דפוסי חשיבה:

- אני אף פעם לא מספיק טוב
- אחרים תמיד עדים ממני
- אני לא ראוי לאהבה

רגשות:

- בושה
- אשמה כרונית
- חוסר ערך

התנהגויות:

- הזנחה עצמית
- קושי לקבל מחמות
- ניסיון מתמיד להוכיח את הערך

אמונות:

- אני צריך להיות מושלם כדי להיות אהוב
- הצרכים שלי פחות חשובים
- אני נטול על אחרים

מגבלות וחסמים:

- דימוי עצמי שלילי
- דיכאון
- פגיעה בילדות

קבלה עצמית

מאודן

היכולת לקבל את עצmr כמי שאתה, עם החולשות והחזקות שלו, ולאהוב את עצmr באופן
בריא

דפוסי חשיבה:

- אני מקבל את עצמי כפי שאינו
- אני יכול להיות חומל לפני עצמו
- יש בי גם חזקות וגם חולשות

רגשות:

- שלווה פנימית
- חמלת עצמית
- תחושת ערך עצמי

התנהగויות:

- טיפול הבריאות הנפשית והפיזית
- הצבת גבולות בריאים
- פיתוח עצמי מתוך אהבה ולא ביקורת

אמונות:

- אני ראוי לאהבה כפי שאינו
- מושלמות אינה תנאי לאהבה
- אפשר לקבל את החולשות בלי להיכנע להן

מגבליות וחסמים:

- ביקורת עצמית
- השוואה לאחרים
- טראומות עבר

נركיסיזם

מוגדים

תפיסה מנופחת של העצמי, אגונטריות ודרישה מתמדת להערכתה ותשומת לב

דפוסי חשיבה:

- אני תמיד הכי טוב
- אחרים לא מבינים את הערך שלו
- מגיע לי יחס מיוחד

רגשות:

- עצם כשלא מוערך
- קנאה באחרים
- תחושת עליונות

התנהగויות:

- ניצול יחסים
- דרישת תשומת לב
- קושי להתמודד עם ביקורת

אמונות:

- אני מיוחד וראוי ליחס יוצא דופן
- צרכי קודמים לאחרים
- אנשים הם כלים להשגת מטרותי

מגבלות וחסמים:

- קושי ביצירת קשרים אוטונומיים
- חוסר אמפתיה
- פגיעות נרקביסיסטיות

2. אינטימיות רגשית

יכולת לשתף ברגשות, מחשבות וחוויות عمוקות, ולאפשר לאחר להכיר אותו באמת

ריחוק רגשי

חסרוני

הימנעות משיתוף רגשי והתרחקות מקרבה רגשית מתוך פחד, הגנה או חוסר אמון

דפוסי חשיבה:

- מוטב לשמור רגשות לעצמי
- אנשים ינצלו חולשה
- אין צורך לשתף יותר מדי

רגשות:

- בדידות
- ניתוק
- חרדה מקרבה

התנהגוויות:

- הימנעות משיחות עמוקות
- שמירת מרחק בטוח
- הסתרת רגשות אמייניטיים

אמונות:

- חשיפה רגשית היא מסוכנת
- עדיף להיות עצמאי לגמר
- אף אחד לא באמת מבין

מגבליות וחסמים:

- טראומה
- חרדה נטישה
- חוסר מודלים לקרבה בריאה

אינטימיות רגשית

מאוזן

יכולת לשתף ברגשות, מחשבות וחוויות עמוקות, ולאפשר לאחר להכיר אותו באמצעות

דפוסי חשיבה:

- אני יכול לחשוף את רגשותי
- אני מרגיש בטוח לשתף בפגיעה שלי
- אפשר להיות אונטני עם אנשים קרובים

רגשות:

- קרבה
- בטחון
- אמון

התנהגוויות:

- שיתוף ברגשות עמוקים
- הקששה ללא שיפוט
- נוכחות אמייניטית עם الآخر

אמונות:

- פגיעות היא מקור לחיבור

- אפשר לסגור על אנשים קרובים

- קשר אמיתי מצרי גילוי

מגבלות וחסמים:

- פחד מדחיה

- קושי לבתו

- חוויות פגעה בעבר

חוודנות רגשית

מוגזם

שיתוף יתר רגשי, היעדר גבולות רגשים ודרישה לחשיפה אינטימית ללא כיבוד הצורך במרחב

דפוסי חשיבה:

- חיבטים לחלוק הכל

- הסתרה היא בגידה

- אם אוהבים, צריך לחשוף הכל

רגשות:

- חרדה נטישה

- תלותיות

- קנאה

התנהוגיות:

- חוקירה מתמדת של רגשות الآخر

- שיתוף יתר גם עם זרים

- מחיקת גבולות אישים

אמונות:

- אהבה אמיתי היא מיזוג מוחלט

- מרחק הוא סימן לדחיה

- שקיופת מלאה היא הכרחית

מגבלות וחסמים:

- תלות רגשית

- דחיתת الآخر בשל עומו

- קשיים בזיכרון

3אמפטיה

היכולת להרגיש ולהבין את עולמו הרגשי של الآخر, לראות דברים מנוקדת מבטו ללא שיפוט

אדישות לאחר

חסרוני

חו索 רגשות או עניין ברגשות, בצריכים ובחוויות של الآخر, התמקדות עצמי בלבד

דפוסי חשיבה:

- לא אכפת לי מה אחרים מרגשים
- בעיות של אחרים אין ענייני
- כל אחד אחראי לעצמו

רגשות:

- ניתוק
- אדישות
- קור רגשי

התנהוגיות:

- התעלמות ממצוקת الآخر
- שינוי נושא בשיחות רגשות
- מיקוד באספקטים טכניים בלבד

אמונות:

- רגשות הם חולשה
- כל אחד בלבד בעולם
- אי אפשר באמת להבין אחרים

מגבליות וחסמים:

- טראומה
- חינוך רגשי לקוי
- ערכים אינדיבידואליסטיים קיצוניים

אמפטיה

מאוזן

היכולת להרגיש ולהבין את עולמו הרגשי של الآخر, לראות דברים מנוקדת מבטו ללא שיפוט

דפוסי חשיבה:

- אני מנסה להבין מה الآخر מרגיש
- נקודת המבט שלו חשובה
- יש מקום למגוון רגשות

רגשות:

- חמלה
- הבנה
- חיבור

התנהוגיות:

- הקששה אקטיבית
- שאלות שאלות לעומק
- תמיינה רגשית מותאמת

אמונות:

- אנשים חווים את העולם בדרכים שונות
- רגשות של אחרים הם תקפים
- הקששה יכולה לרפא

מגבליות וחסמים:

- עומס רגשי
- הטויות אישיות
- מצבים לחץ

היבלוות רגשית

מוגדים

היטמעות מוחלטת ברגשות الآخر עד כדי אובדן הנפרדות והגבולות האישיים

דפוסי חשיבה:

- אני מרגיש בדיק מה שהוא מרגיש
- הכאב שלו הורג אותי
- אני חייב לפטור את הבעיות שלו

רגשות:

- הצפה

- חרדה למצוות האחר

- מצוקה כשי אפשר לעזר

התנהוגיות:

- לוקחת אחריות יתר על רגשות אחרים

- מעורבות יתר בבעיות אחרים

- הזנחה עצמית

אמונות:

- אני אחראי לאושר האחר

- סבל של אחרים הוא באשמה

- עלי לתקן כל מצוקה

מגבליות וחסמים:

- שחיקה רגשית

- טשטוש גבולות

- תלות הדדיות לא ברירה

4. נתינה מאוזנת

יכולת לתת מעצמה, זמן ומשאבים לאחרים מתוך נדיבות וכفتירות, תוך שמירה על איזון

קמצנות רגשית

חסרוני

הימנעות מלתת מעצמה, התמקדות בשימור משאבים ואי-נכונות להשקיע ביחסים

דפויי חשיבה:

- אחרים רק ינצלו אותו

- אין לי מספיק לתת

- כל אחד צריך לדאוג לעצמו

רגשות:

- חשדנות

- פחד מניצול

- רתיעה ממחליבות

התנהוגיות:

- מינימום מאמץ ביחסים
- חישוב 'עלות-תועלת' מתמיד
- הימנעות ממצבים של נתינה

אמונות:

- נתינה היא סכנה
- יש לי משאבים מוגבלים
- אם אתן, אשאר בלי כלום

מגבליות וחסמים:

- חוויות ניצול בעבר
- מודל היררכותי
- פחד מעוני או אובדן

נתינה מאוזנת

מאוזן

יכולת לתת מעצמר, מזמן ומשאביך לאחרים מתוך נדיבות וاكتיפות, תוך שמירה על איזון

דפוסי חשיבה:

- אני יכול לתת ולשמור על עצמי
- נתינה היא ערך חשוב
- יש איזון בין צרכי לצרכי الآخر

רגשות:

- סיפוק
- שמחה בנתינה
- רגע

התנהגויות:

- עזרה מעשית אחרים
- הקשלה לצרכים של الآخر
- שמירה על גבולות אישיים

אמונות:

- נתינה מענירה את החיים

- אפשר לחת בלי להתרוקן

- אני ואחרים רואים לאיזון

מגבלות וחסמים:

- לחץ חברתי

- אשמה

- דפואי הקרבה משפחתיים

הקרבה עצמית

מוגזם

נתינת יתר כרונית לאחרים תוך הזנחה לצרכי האישים, עד כדי פגיעה בבריאותו ורווחתו

דפואי חשיבה:

- אחרים קודמים לי תמיד

- אסור לי לסרב לבקשות

- אם אדא גלעצמי, אני אונכי

רגשות:

- אשמה כשמתקדים בעצמי

- חרדה מדחיה

- תחושת חוסר ערך

התנהגוויות:

- יתרור מתמיד

- קושי לומר 'לא'

- דחית טיפול בצריכים אישיים

אמונות:

- ערכי נמדד במה שאינו נתן

- צרכים אישיים הם אונכיות

- אהבה היא הקרבה מוחלטת

מגבלות וחסמים:

- דפואי הקרבה מוקדמים

- פחד מנטיישה

- זהות מבוססת על תפקיד המטפל

5מחויבות

יכולה להתמיד ביחסים לאורך זמן, לעבור משברים ושינויים תוך שמירה על הקשר וטיפוחו

בריחה מחויבות

חסרוני

קשה להתחייב לקשרים ארוכי טווח, נטייה לסימן קשרים כשלולים קשיים או שעמוס

דפוסי חשיבה:

- אי אפשר לדעת מה יקרה
- מחויבות היא כלא
- תמיד יש אופציות טובות יותר

רגשות:

- חרדה ממילcod
- שעמוס מהיר
- אי-שקט

התנהגויות:

- יחסים קצרי טווח
- פנטזיות על בריחה
- התרחקות בזמן קשי

אמונות:

- מחויבות גוזלת חופש
- אנשים תמיד מאכזבים בסוף
- הדשא תמיד יroke יותר אצל השcn

מגבליות וחסמים:

- מודלים לא יציבים
- חרדה נטישה
- פחד מאינטימיות

מחויבות

מאודן

יכולה להתמיד ביחסים לאורך זמן, לעبور משברים ושינויים תוך שמירה על הקשר וטיפוחו

דפוסי חשיבה:

- קשרים דורשים השקעה
- אפשר לעבור קשרים יחד
- התפתחות אישית בתוך הקשר

رجשות:

- יציבות
- ביטחון
- אמון מתמשך

התנהגוויות:

- עבודה על הקשר גם בקשרים
- שמירה על תקשורת
- גמישות מול שינויים

אמונות:

- משברים הם חלק טבעי מקשר
- קשר טוב משתנה ומתפתח
- מחויבות היא בחירה מתמשכת

מגבלות וחסמים:

- פחד מלכודת
- כעס לא מעובד
- קשרי תקשורת

דבקות אובייסיבית

מוגדם

היצמדות קיונית לקשר, חוסר יכולת לאפשר מרחב או להסתגל לשינויים, קושי לשחרר

דפוסי חשיבה:

- אסור שהקשר ישנה
- איבוד הקשר יהרוויז אותו
- חיבורים להישאר יחד בכל מחיר

رجשות:

- פחד עצ מאובדן
- חרדה נטישה

- קנאה

התנהגוויות:

- פיקוח ושליטה
- דרישת אישורים תמידי
- הגבלת עצמאות الآخر

אמונות:

- אהבה אמיתית היא התמצגות
- פרידה היא כישלון מוחלט
- חיים ללא קשר אינם אפשריים

מגבלות וחסמים:

- טראומות נטישה
- חוסר ביטחון קיצוני
- היקשרות לא בטוחה

6אמון

היכולת לבתו באחרים, לסמור על כוונותיהם הטובות ועל יכולתם לפעול לטובותך

חווניות

חסרוני

חוור אמון כרוני באחרים, הנחה שכוונותיהם רעות ושהם עלולים לפגוע או לרמות

דפוסי חשיבה:

- אי אפשר לסמור על אף אחד
- כולם רוצים לנצל
- אם אבטח, אפגע

רגשות:

- פחד
- חשד מתמיד
- חרדה חברתית

התנהגוויות:

- בדיקות נאמנות
- חיפוש סימני בגידה

- הימנעות משיתוף

אמונות:

- העולם הוא מקום מסוכן
- רוב האנשים מرمאים אם יכולם
- כדאי תמיד להיות מוכן לבגידה

מגבליות וחסמים:

- טראומות עבר
- בגדות קודמות
- חינוך פרנוואיד'

אמון

מאודן

היכולה בטוח באחרים, לסמוך על כוונותיהם הטובות ועל יכולתם לפעול לטובתך

דפוסי חשיבה:

- רוב האנשים הם די טובים
- אפשר לסמוך על קרוביים
- כאשר יש פגיעה, אפשר לבחון ולשקר

רגשות:

- ביטחון
- שלווה
- חיבור

התנהగויות:

- פתיחות למערכות יחסים
- שיתוף באמת אישית
- מתן הזדמנויות לישור

אמונות:

- העולם בסיסית בטוח
- רוב האנשים אינם מזיקים בכונה
- אני מסוגל לבדוק בין אמין ללא אמין

מגבליות וחסמים:

- חוויות בגדה
- חוסר ביטחון עצמי
- מסרים שליליים

תמיינות יתר

מוגדים

אמון בלתי מסויג באחרים ללא כל ביקורת, התעלמות מסימני אזהרה ופגיעה לניצול

דפואי חשיבה:

- قولם בבסיס טוביים
- הוא לא היה פוגע بي בכונה
- תמיד יש הסבר חיובי

רגשות:

- אופטימיות מוגזמת
- הדחקת פחד
- בלבול כשנפגים

התנהగויות:

- חשיפת מידע רגייש מהר מדי
- התעלמות מסימני אזהרה
- מתן הזדמנויות אינסופיות

אמונות:

- قولם ראויים לאמון מלא
- חשדנות היא תכונה רעה
- אם אאמין מספיק, אנשים יהיו טובים

מגבליות וחסמים:

- צורך בהכרה
- פחד מקונפליקט
- חוסר גבולות אישים

7חרירות בקשר

יכולת לאפשר לאחר מרחב אישי, עצמאות וצמיחה בתחום הקשר, מתוך הבנה שחוופש מחזק קשרים

התנתקות רגשית

חסרוני

ריהוק מוגעם בקשר, חוסר מעורבות, היעדר שיתוף והימנעות מתחומי הדדית

דפוסי חשיבה:

- כל אחד לחיים שלו
- עדיף להיות עצמאי למגמי
- קרבה יתר יוצרת בעיות

רגשות:

- אדישות
- נזק
- אי-נוחות מקרבה

התנהגויות:

- הימנעות משיתוף בחוויות
- היעדר זמן איכות משותף
- יצירת חיים מקבילים

אמונות:

- תלות היא סימן לחולשה
- קרבה מגבילה אותה
- אינטימיות אמיתית אינה אפשרית

מגבליות וחסמים:

- פחד מבלייה
- טראומת התקשרות
- ניסיון קודם שלילי בקשרים קרובים

חריות בקשר

מאוזן

יכולת לאפשר לאחר מרחב אישי, עצמאות וצמיחה בתוך הקשר, מתוך הבנה שחוופש מחזק קשרים

דפוסי חשיבה:

- לכל אחד זהות משלו

- צמיחה אישית מעשרה את הקשר

- קשר בריא כולל גם מרחב אישי

רגשות:

- נינוחות

- שמחה בהצלחת الآخر

- ביטחון בקשר

התנהגוויות:

- עידוד תחומי עניין נפרדים

- כיבוד פרטיות

- תמיכה בחלומות האישים של الآخر

אמונות:

- אהבה אינה בעלות

- עצמאות מחזקת קשר

- כל אדם צריך מרחב לגדול

מגבלות וחסמים:

- פחד מנטישה

- אי-ביטחון בערך העצמי

- תפיסה רומנטית מסורתית

קנאה ושליטה

מוגדם

הגבלת החופש והעצמאות של الآخر, פיקוח, חיפוש שליטה ופחד מוגזם מבגדיה או נתישה

דפוסי חשיבה:

- אם הוא אוהב, יתמקד רק بي

- מרחק משמעו אי-אכפתיות

- עצמאות תוביל לאובדן

רגשות:

- קנאה

- פחד מנטישה

- כעס על עצמאות

התנהגוויות:

- בדיקת טלפונים
- הגבלת קשרים חברתיים
- התנגדות לזמן נפרד

אמונות:

- אהבה אמיתית היא בלבד מוחלטת
- עצמאות מסכנת את הקשר
- חייבים להיות יחד כל הזמן

מגבלות וחסמים:

- בטחון עצמי נמוך
- חוויות נטישה
- מודלים של קשרים תלותיים

8אהבת אמת

אהבה המקבלת את האחר כפי שהוא, תומכת בטובתו, ומאפשרת צמיחה הדרגתית ואוטונומיה

贊同

חרוני

תפיסה ספקנית וקרה של אהבה, התמקדות במניעים נסתרים ואנוכיים והימנעות מקשר عمוק

דפוסי חשיבה:

- אהבה היא אשליה
- בסוף כלום רק דואגים לעצם
- רומנטיקה היא המצאה תרבותית

רגשות:

- ספקנות
- ריחוק
- בז לרגשות

התנהגוויות:

- זלזול ברגשות
- הימנעות מהתחייבות

- ניתוח קר של יחסים

אמונות:

- אהבה אמיתית לא קיימת
- קשרים הם עסקה תועלתנית
- פתיחות ראשית היא חולשה

מגבלות וחסמים:

- אכזבות קשות
- הגנה מפני פגעה
- מודלים שליליים של קשרים

אהבת אמת

מאודן

אהבה המקבלת את الآخر כפי שהוא, תומכת בטובתו, ומאפשרת צמיחה הדרית ואוטונומיה

דפואי חשיבה:

- אני רוצה בטובתו האמיתית
- אוהב אותו גם כקשה
- הקשר מאפשר לנו להיות הטוב שבנו

רגשות:

- אהבה عمוקה
- חיבור
- קבלה

התנהגוויות:

- תמיינה גם בזמןים קשים
- כנות ופתיחות
- מציאת איזון בין צרכים שונים

אמונות:

- אהבה היא בחירה יומיומית
- קבלה אינה סותרת צמיחה
- אפשר להכיר ולאהוב מישחו באמת

מגבלות וחסמים:

- אידיאלייזציה

- ציפיות לא מציאותיות

- פחד מפגיעות

אידיאלייזציה

מוגדים

תפיסה מושלמת ולא מציאותית של אהבה וזוגיות, ציפיות גבוהות מדי והתאזרחות בלתי נמנעת

דפוסי חשיבה:

- האהבה תפטור הכל

- קשר אמיתי צריך להיות מושלם

- אם זו אהבה אמיתי, לא יהיו קשיים

רגשות:

- התלהבות מופרצת

- אכזבה קשה

- תחושת החמצה

התנהגוויות:

- מעבר מהיר בין התאהבוויות

- סיום קשרים כשמתאלים חסכנות

- חיפוש אינסופי אחר 'האחד'

אמונות:

- יש נפש תאומה אחת בשבי

- אהבה אמיתי היא קלה וזרמת

- אהבה מושלמת פותרת כל בעיה

מגבילות וחסמים:

- חינוך רומנטי לא מציאותי

- פחד מפשרה

- חיפוש השלמה חיצונית