

1קבלה עצמית

היכולת לקבל את עצמך כפי שאתה, עם החולשות והחוזקות שלך, ולאהוב את עצמך באופן בריא

שנאה עצמית

חסרוני

תפיסה שלילית ומבטלת של העצמי, ביקורת עצמית קשה וחוסר חמלה עצמית

דפוסי חשיבה:

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

רגשות:

- בושה
- אשמה כרונית
- חוסר ערך

התנהגויות:

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

אמונות:

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

מגבלות וחסמים:

- דימוי עצמי שלילי
- דיכאון
- פגיעה בילדות

קבלה עצמית

מאוזן

היכולת לקבל את עצמך כפי שאתה, עם החולשות והחוזקות שלך, ולאהוב את עצמך באופן בריא

דפוסי חשיבה:

- אני מקבל את עצמי כפי שאני
- אני יכול להיות חומל כלפי עצמי
- יש בי גם חוזקות וגם חולשות

רגשות:

- שלוה פנימית
- חמלה עצמית
- תחושת ערך עצמי

התנהגויות:

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

אמונות:

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

מגבלות וחסמים:

- ביקורת עצמית
- השוואה לאחרים
- טראומות עבר

נרקיסיזם

מוגזם

תפיסה מנופחת של העצמי, אגוצנטריות ודרישה מתמדת להערצה ותשומת לב

דפוסי חשיבה:

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

רגשות:

- זעם כשלא מוערך
- קנאה באחרים
- תחושת עליונות

התנהגויות:

- ניצול יחסים
- דרישה לתשומת לב
- קושי להתמודד עם ביקורת

אמונות:

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

מגבלות וחסמים:

- קושי ביצירת קשרים אותנטיים
- חוסר אמפתיה
- פגיעות נרקיסיסטית

2אינטימיות רגשית

יכולת לשתף ברגשות, מחשבות וחוויות עמוקות, ולאפשר לאחר להכיר אותך 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

התנהגויות:

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

אמונות:

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

מגבלות וחסמים:

- טראומה
- חרדת נטישה
- חוסר מודלים לקרבה בריאה

אינטימיות רגשית

מאוזן

יכולת לשתף ברגשות, מחשבות וחוויות עמוקות, ולאפשר לאחר להכיר אותך באמת

דפוסי חשיבה:

- אני יכול לחשוף את רגשותיי
- אני מרגיש בטוח לשתף בפגיעות שלי
- אפשר להיות אותנטי עם אנשים קרובים

רגשות:

- קרבה
- בטחון
- אמון

התנהגויות:

- שיתוף ברגשות עמוקים
- הקשבה ללא שיפוט
- נוכחות אמיתית עם האחר

אמונות:

- פגיעות היא מקור לחיבור

- אפשר לסמוך על אנשים קרובים
- קשר אמיתי מצריך גילוי

מגבלות וחסמים:

- פחד מדחייה
- קושי לבטוח
- חוויות פגיעה בעבר

חודרנות רגשית

מוגזם

שיתוף יתר רגשי, היעדר גבולות רגשיים ודרישה לחשיפה ואינטימיות ללא כיבוד הצורך במרחב

דפוסי חשיבה:

- חייבים לחלוק הכל
- הסתרה היא בגידה
- אם אוהבים, צריך לחשוף הכל

רגשות:

- חרדת נטישה
- תלותיות
- קנאה

התנהגויות:

- חקירה מתמדת של רגשות האחר
- שיתוף יתר גם עם זרים
- מחיקת גבולות אישיים

אמונות:

- אהבה אמיתית היא מיזוג מוחלט
- מרחק הוא סימן לדחייה
- שקיפות מלאה היא הכרחית

מגבלות וחסמים:

- תלות רגשית
- דחיית האחר בשל עומס

- קשיים בזוגיות

3אמפתיה

היכולת להרגיש ולהבין את עולמו הרגשי של האחר, לראות דברים מנקודת מבטו ללא שיפוט

אדישות לאחר

חסרוני

חוסר רגישות או עניין ברגשות, בצרכים ובחוויות של האחר, התמקדות בעצמי בלבד

דפוסי חשיבה:

- לא אכפת לי מה אחרים מרגישים
- בעיות של אחרים אינן ענייני
- כל אחד אחראי לעצמו

רגשות:

- ניתוק
- אדישות
- קור רגשי

התנהגויות:

- התעלמות ממצוקת האחר
- שינוי נושא בשיחות רגשיות
- מיקוד באספקטים טכניים בלבד

אמונות:

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

מגבלות וחסמים:

- טראומה
- חינוך רגשי לקוי
- ערכים אינדיבידואליסטיים קיצוניים

אמפתיה

מאוזן

היכולת להרגיש ולהבין את עולמו הרגשי של האחר, לראות דברים מנקודת מבטו ללא שיפוט

דפוסִי חשיבה:

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

רגשות:

- חמלה
- הבנה
- חיבור

התנהגויות:

- הקשבה אקטיבית
- שאלת שאלות לעומק
- תמיכה רגשית מותאמת

אמונות:

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

מגבלות וחסמים:

- עומס רגשי
- הטיות אישיות
- מצבי לחץ

היבלעות רגשית

מוגזם

היטמעות מוחלטת ברגשות האחר עד כדי אובדן הנפרדות והגבולות האישיים

דפוסִי חשיבה:

- אני מרגיש בדיוק מה שהוא מרגיש
- הכאב שלו הורג אותי
- אני חייב לפתור את הבעיות שלו

רגשות:

- הצפה

- חרדה למצב האחר
- מצוקה כשאי אפשר לעזור

התנהגויות:

- לקיחת אחריות יתר על רגשות אחרים
- מעורבות יתר בבעיות אחרים
- הזנחה עצמית

אמונות:

- אני אחראי לאושר האחר
- סבל של אחרים הוא באשמתי
- עלי לתקן כל מצוקה

מגבלות וחסמים:

- שחיקה רגשית
- טשטוש גבולות
- תלות הדדית לא בריאה

4נתינה מאוזנת

יכולת לתת מעצמך, מזמנך וממשאביך לאחרים מתוך נדיבות ואכפתיות, תוך שמירה על איזון

קמצנות רגשית

חסרוני

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

דפוסי חשיבה:

- אחרים רק ינצלו אותי
- אין לי מספיק לתת
- כל אחד צריך לדאוג לעצמו

רגשות:

- חשדנות
- פחד מניצול
- רתיעה ממחויבות

התנהגויות:

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

אמונות:

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

מגבלות וחסמים:

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

נתינה מאוזנת

מאוזן

יכולת לתת מעצמך, מזמנך וממשאביך לאחרים מתוך נדיבות ואכפתיות, תוך שמירה על איזון

דפוסי חשיבה:

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

רגשות:

- סיפוק
- שמחה בנתינה
- רוגע

התנהגויות:

- עזרה מעשית לאחרים
- הקשבה לצרכים של האחר
- שמירה על גבולות אישיים

אמונות:

- נתינה מעשירה את החיים

- אפשר לתת בלי להתרוקן
- אני ואחרים ראויים לאיזון

מגבלות וחסמים:

- לחץ חברתי
- אשמה
- דפוסי הקרבה משפחתיים

הקרבה עצמית

מוגזם

נתינת יתר כרונית לאחרים תוך הזנחת צרכיך האישיים, עד כדי פגיעה בבריאותך ורווחתך

דפוסי חשיבה:

- אחרים קודמים לי תמיד
- אסור לי לסרב לבקשות
- אם אדאג לעצמי, אני אנוכי

רגשות:

- אשמה כשמתמקדים בעצמי
- חרדה מדחייה
- תחושת חוסר ערך

התנהגויות:

- ויתור מתמיד
- קושי לומר 'לא'
- דחיית טיפול בצרכים אישיים

אמונות:

- ערכי נמדד במה שאני נותן
- צרכים אישיים הם אנוכיות
- אהבה היא הקרבה מוחלטת

מגבלות וחסמים:

- דפוסי הקרבה מוקדמים
- פחד מנטישה
- זהות מבוססת על תפקיד המטפל

5 מחויבות

יכולת להתמיד ביחסים לאורך זמן, לעבור משברים ושינויים תוך שמירה על הקשר וטיפולו

ברחה ממחויבות

חסרוני

קושי להתחייב לקשרים ארוכי טווח, נטייה לסיים קשרים כשעולים קשיים או שעמום

דפוסי חשיבה:

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

רגשות:

- חרדה ממלכוד
- שעמום מהיר
- אי-שקט

התנהגויות:

- יחסים קצרי טווח
- פנטזיות על בריחה
- התרחקות בזמני קושי

אמונות:

- מחויבות גוזלת חופש
- אנשים תמיד מאכזבים בסוף
- הדשא תמיד ירוק יותר אצל השכן

מגבלות וחסמים:

- מודלים לא יציבים
- חרדת נטישה
- פחד מאינטימיות

מחויבות

מאוזן

יכולת להתמיד ביחסים לאורך זמן, לעבור משברים ושינויים תוך שמירה על הקשר וטיפולו

דפוסי חשיבה:

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

רגשות:

- יציבות
- ביטחון
- אמון מתמשך

התנהגויות:

- עבודה על הקשר גם בקשיים
- 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
- קשיי תקשורת

דבקות אובססיבית

מוגזם

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

דפוסי חשיבה:

- אסור שהקשר ישתנה
- איבוד הקשר יהרוס אותי
- חייבים להישאר יחד בכל מחיר

רגשות:

- פחד עז מאובדן
- חרדת נטישה

- קנאה

התנהגויות:

- פיקוח ושליטה
- דרישה לאישורים תמידיים
- הגבלת עצמאות האחר

אמונות:

- אהבה אמיתית היא התמזגות
- פרידה היא כישלון מוחלט
- חיים ללא הקשר אינם אפשריים

מגבלות וחסמים:

- טראומות נטישה
- חוסר ביטחון קיצוני
- היקשרות לא בטוחה

6אמון

היכולת לבטוח באחרים, לסמוך על כוונותיהם הטובות ועל יכולתם לפעול לטובתך

חשדנות

חסרוני

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

דפוסי חשיבה:

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

רגשות:

- פחד
- חשד מתמיד
- חרדה חברתית

התנהגויות:

- בדיקות נאמנות
- חיפוש סימני בגידה

- הימנעות משיתוף

אמונות:

- העולם הוא מקום מסוכן
- רוב האנשים מרמים אם יכולים
- כדאי תמיד להיות מוכן לבגידה

מגבלות וחסמים:

- טראומות עבר
- בגידות קודמות
- חינוך פרנואידי

אמון

מאוזן

היכולת לבטוח באחרים, לסמוך על כוונותיהם הטובות ועל יכולתם לפעול לטובתך

דפוסי חשיבה:

- רוב האנשים הם די טובים
- אפשר לסמוך על קרובים
- כאשר יש פגיעה, אפשר לבחון ולשקם

רגשות:

- ביטחון
- שלווה
- חיבור

התנהגויות:

- פתיחות למערכות יחסים
- שיתוף באמת אישית
- מתן הזדמנות ליושר

אמונות:

- העולם בסיסית בטוח
- רוב האנשים אינם מזיקים בכוונה
- אני מסוגל להבחין בין אמין ללא אמין

מגבלות וחסמים:

- חוויות בגידה
- חוסר ביטחון עצמי
- מסרים שליליים

תמימות יתר

מוגזם

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

דפוסי חשיבה:

- כולם בבסיס טובים
- הוא לא היה פוגע בי בכוונה
- תמיד יש הסבר חיובי

רגשות:

- אופטימיות מוגזמת
- הדחקת פחד
- בלבול כשנפגעים

התנהגויות:

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

אמונות:

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

מגבלות וחסמים:

- צורך בהכרה
- פחד מקונפליקט
- חוסר גבולות אישיים

7חירות בקשר

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

התנתקות רגשית

חסרוני

ריחוק מוגזם בקשר, חוסר מעורבות, היעדר שיתוף והימנעות מתלות הדדית

דפוסי חשיבה:

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

רגשות:

- אדישות
- ניתוק
- אי-נוחות מקרבה

התנהגויות:

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

אמונות:

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

מגבלות וחסמים:

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

חירות בקשר

מאוזן

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

דפוסי חשיבה:

- לכל אחד זהות משלו

- צמיחה אישית מעשירה את הקשר
- קשר בריא כולל גם מרחב אישי

רגשות:

- נינוחות
- שמחה בהצלחת האחר
- ביטחון בקשר

התנהגויות:

- עידוד תחומי עניין נפרדים
- כיבוד פרטיות
- תמיכה בחלומות האישיים של האחר

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

מוגזם

הגבלת החופש והעצמאות של האחר, פיקוח, חיפוש שליטה ופחד מוגזם מבגידה או נטישה

דפוסי חשיבה:

- אם הוא אוהב, יתמקד רק בי
- מרחק משמעו אי-אכפתיות
- עצמאות תוביל לאובדן

רגשות:

- קנאה
- פחד מנטישה
- כעס על עצמאות

התנהגויות:

- בדיקת טלפונים
- הגבלת קשרים חברתיים
- התנגדות לזמן נפרד

אמונות:

- אהבה אמיתית היא בלעדיות 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 הדדית ואוטונומיה

ציניות

חסרוני

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

דפוסי חשיבה:

- אהבה היא אשליה
- בסוף כולם רק דואגים לעצמם
- רומנטיקה היא המצאה תרבותית

רגשות:

- ספקנות
- ריחוק
- בוז לרגשות

התנהגויות:

- זלזול ברגשות
- הימנעות מהתחייבות

- ניתוח קר של יחסים

אמונות:

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

מגבלות וחסמים:

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

אהבת אמת

מאוזן

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

דפוסי חשיבה:

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

רגשות:

- אהבה עמוקה
- חיבור
- קבלה

התנהגויות:

- תמיכה גם בזמנים קשים
- כנות ופתיחות
- מציאת איזון בין צרכים שונים

אמונות:

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

מגבלות וחסמים:

- אידיאליזציה
- ציפיות לא מציאותיות
- פחד מפגיעות

אידיאליזציה

מוגזם

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

דפוסי חשיבה:

- האהבה תפתור הכל
- קשר אמיתי צריך להיות מושלם
- אם זו אהבה אמיתית, לא יהיו קשיים

רגשות:

- התלהבות מופרזת
- אכזבה קשה
- תחושת החמצה

התנהגויות:

- מעבר מהיר בין התאהבויות
- סיום קשרים כשמתגלים חסרונות
- חיפוש אינסופי אחר 'האחד'

אמונות:

- יש נפש תאומה אחת בשבילי
- אהבה אמיתית היא קלה וזורמת
- אהבה מושלמת פותרת כל בעיה

מגבלות וחסמים:

- חינוך רומנטי לא מציאותי
- פחד מפשרה
- חיפוש השלמה חיצונית