

LICBT ISRAEL

האגודה הישראלית לטיפול קוגניטיבי התנהגותי בעצימות נמוכה
The Israeli Low Intensity Cognitive Behavioral Therapy Association



מרץ 2026

דברי מנכל"ית האגודה



נשים יקרות, ביום האישה הבינלאומי בחרנו לעצור לרגע. לא לדבר על כוח והישגים, אלא לתת מקום למה שקורה מתחת לפני השטח. החוברת הזו נולדה מתוך הקליניקות ומתוך החיים עצמם. מכתבים מאישה לאישה, ממטפלות שמכירות את הנפש הנשית אבל קודם כול חיות אותה. אלה לא מכתבים שנותנים פתרונות, אלא מילים שנשארות. שמבקשות לראות, להקשיב, ולהחזיק, בלי למהר. בחרנו ביום הזה לא כחג, אלא כהזמנה לרגע של הקשבה. לקושי, לבדידות, לעייפות, וגם לתקווה שנולדת כשמישהו באמת רואה אותך. הלוואי שהחוברת הזו תהיה עבורך רגע של נשימה, ויד מושטת, מאישה לאישה.

ברכה,

שונית ביניאט הופמן
מנכ"לית אגודת LICBT

דבר העורכת

החוברת הזו נולדה מתוך הקשבה. לרגעים הקטנים, השקטים, לאלה שלרוב אין להם בממה אבל יש להם עומק.

ביקשתי מנשים מטפלות לכתוב מכתבים מאישה לאישה.
לא מאמרים מקצועיים, לא טקסטים עם תשובות,
אלא מילים שנכתבות בגוף ראשון, מהקליניקה ומהחיים עצמם.

כל מכתב כאן הוא הזמנה לעצור. להיות רגע עם מה שיש, בלי למהר להבין, בלי למהר לתקן.
כמי שעובדת שנים עם נשים, אני יודעת שלפעמים מה שהכי חסר הוא לא עוד כלי אלא מישהו שנשאר.

הלוואי שהמילים שבחוברת הזו יגעו, יחזיקו,

ויתנו לכל אישה שקוראת בה

להרגיש שהיא לא לבד.

אורן זך



LICBT ISRAEL

האגודה הישראלית לטיפול קוגניטיבי התנהגותי בעצמות נמוכה
The Israeli Low Intensity Cognitive Behavioral Therapy Association

בדידות בתוך הקרבה

ג'ויס נאור קילקר

את מוקפת באנשים, ועדיין יש רגעים שבהם את מרגישה שאין לך באמת עם מי לחלוק. הבית מלא קולות, שאלות, בקשות, אבל בפנים, יש שקט אחר. שקט כבד. כזה שלא מרגיע, אלא מכווץ.

את מתפקדת. את אמא. את בת זוג. את זו שזוכרת, דואגת, מחזיקה. הכול קורה סביבך, דרכך, בזכותך. אבל כשאת עוצרת לרגע ושואלת את עצמך "מה שלומי באמת?" אין מי שיישב לידך וישאר עם התשובה.

בתוך הזוגיות, אולי כבר זמן רב את מרגישה לבד. לאו דווקא בגלל ריבים, אלא בגלל המרחק. השיחות הפכו ענייניות, קצרות, טכניות. המגע נעלם לאט. את למדת לשמור בפנים, כי למי כבר אפשר להגיד שקשה? גם מול הילדים את חזקה. הם רואים אמא מתפקדת. לא תמיד אמא שנשברת בלילה, או זו שיושבת רגע בשקט ומרגישה שהיא מתרוקנת.

את לא מבקשת הרבה. לא שיצילו אותך. רק שיראו. שיקשיבו. מישהו יישאר רגע עם מה שאת מרגישה, בלי לנסות לתקן, בלי להאיץ בכך להיות "בסדר".

אני רוצה שתדעי משהו חשוב:
הבדידות הזו לא אומרת שמהו לא בסדר בך. היא לא סימן לכישלון. היא סימן לעומס רגשי שנשמר יותר מדי זמן בפנים.
וכאן מגיע הרגע הטיפולי, השקט:
את לא צריכה לפתור הכול עכשיו. את לא חייבת לדעת מה הצעד הבא. לפעמים, כל מה שנדרש הוא לעצור. להניח רגע
את הכתפיים. לנשום נשימה אחת עמוקה, איטית. לתת לגוף להרגיש שהוא לא לבד במאמץ. מותר לך לשפוך את הלב גם
כשאינ לך מילים מסודרות.
מותר לבכות בלי הסבר. מותר להגיד "קשה לי" בלי מיד למצוא פתרון.
דווקא שם, משהו נרגע. משהו מתרכך. גם בתוך משבר זוגי, גם בתוך עומס משפחתי, אפשר ליצור מרווח קטן של נשימה.
מרווח שבו את חוזרת לשמוע את עצמך. מרווח שבו את לא רק מגיבה, אלא קיימת. יש תמיד מה לעשות. לא בבת אחת, לא
בכוח. אלא בעדינות. בבחירה קטנה להפסיק להחזיק הכול לבד.
ואם את קוראת את המילים האלה ומרגישה שהן נוגעות בדיוק במקום הכואב דעי שזה לא מקרי. זו תזכורת שקטה לכך
שמגיע גם לך מקום. הקשבה. ליווי שמכיל אותך- כמו שאת.

ג'ויס נאור קילקר-מטפלת רגשית, ומלווה נשים באתגרי החיים. מנחת סדנאות ומרצה.

Bsc בפסיכולוגיה ACT, ABA, licbt,

כרטיס דיגיטלי:

<https://www.izi.co.il/1c26daa205>

קליניקה במודיעין | און ליין.

אימיל:

Joycekl2014@gmail.com





LICBT ISRAEL

האגודה הישראלית לטיפול קוגניטיבי התנהגותי בעצימות נמוכה
The Israeli Low Intensity Cognitive Behavioral Therapy Association

התלבטתי "מה אעשה כשאהיה גדולה"....

איריס ארבל

החיים, ניתבו אותי לתחום הניהול. שנים משמעותיות כקצינה בצבא. עוזרת מנכ"ל במשרד עורך דין, ולאחר מכן בחברה ליבוא חלקי חילוף לרכב. בבית... לוקחת על עצמי, עוד ועוד תחומי אחריות. הכתפיים הצרות שלי היו עמוסות. פעמים לא מעטות, כמעט וכרעו תחת הנטל. לרב, מצאתי דרכים להתמודד עם העומס...ביצעתי את המשימות בצד הטוב יותר

במעמקי ליבי ידעתי שזה לא זה. משהו היה חסר... "קול פנימי" קרא לי.... שאף להישמע. דחיתי אותו, ש ושוב... ידעתי שאני טובה, בהקשבה ובהדרכה. הרגשתי צורך עז להעניק ידע. מהסוג, שייתן כלים לחיים טובים יותר. לא ידעתי "לשים את האצבע", על מה בדיוק. גיששתי באפלה...חיפשתי כיוון

נקרו בפניי הזדמנויות שונות. ניגשתי למבחנים להסבת אקדמאים להוראה. התקבלתי ללימודים. וויתרתי עליהם מסיבות כלכליות. למרות ניסיונות לשכנע אותי שאהיה מורה טובה. זנחתי את הרעיון לעשות שינוי המאמץ, גבה ממני משאבים נפשיים
לא היו בי די עבורו. "יתוש השינוי המשיך לזמזם, ולהציק...."

לפני כארבע שנים, עשיתי ניסיון נוסף. התקבלתי ללימודי הוראה מתקנת, במוסד "נחשב". ניסיוני מבית, לימד אותי עד מה חשוב התחום הזה. רציתי בו מאד. מקום העבודה, לא אישר להעדר ממנו. תחושת ההחמצה התעצמה.

הרגשתי רצון עז, להביא את עצמי לידי ביטוי. חיפשתי נתיב שיענה על הצורך שלי ועל מגבלות הזמן. "שוטטתי" באתרי מכללות "נחשבות". בדקתי אפשרויות שונות. בעודי שוקלת בין האחת לשנייה, התבהר לי שלימודי CBT, בליבה. קול פנימי הדהד בי, "הגעת למקום הנכון!" הפעם, העזתי! ...

נרשמתי ללימודים במכללה אקדמית מובילה. עדכנתי את סביבתי. שכנעתי, בביטחון ובאמון מלא בדרך שלי. הסרתי מכשולים. "יצאתי למסע". אל דרך חדשה..

שנים, משכתי אל"י אנשים "עם בעיות". "זימנתי אותם". בתת המודע חשבת, שהתפקיד שלי, לעזור להם. "עצמתי עיניים". התפשרתי על ערכי. על רצונותי. על דברים שחשובים לי. ריציתי אחרים כדי לקבל תגמול. בצורת הערכה ואהבה. חייתי חיים מדומים. שילמתי בבריאות. בזמן...איבדתי כספים, ובעיקר את עצמי.

שלוש שנים משמעותיות, מאז. עת ידעתי, "מה אעשה כשאהיה גדולה". בחרתי בי מחדש! שיניתי מסלול... עיצבתי וייצבתי את חיי. העברתי את הפוקוס מריצוי, לאהבה עצמית. זו, שלא זקוקה לאישורים מחוץ. פועלת על פי צו המצפון, שלי. בכיוון ערכי. תורמת מניסיוני, הידע שרכשתי וכישורי. משוחררת מבחירות מוטות. מוויתורים נשנים. בוחרת בחירות שקולות. נבונות. לא מתפשרות. מאושרת במשפחתי. נמצאת, בזוגיות נפלאה. הם ואני, זוכים בי. "אמיתית" ו"שלמה".

מספר תובנות חברה יקרה,

חשוב, שלא לאבד תקווה!

לעולם על תוותר על עצמך למען אחרים. הקרובים לך, יעריכו אותך יותר אם תעשי זאת. בדקי (עם עצמך) מה הערכים החשובים לך. פעלי בכיוונם. להשיג את מה שחשוב לך, בחיים. היי סלחנית כלפיך. הקשיבי, למדי היכן טעית.

שתפי. חבר או חברה קרובים. חפשי "מורה דרך" שייתן לך כלים מתאימים.

כסף, הוא לא הכול בחיים. הוא אמצעי. המוטיבציה שלך, התבוננות, האור שתקריני החוצה הם אלו שיובילו אותך בסוף למקומות הנכונים. אין קיצורי דרך.

אני כאן עבורך. הדרך שלך להצלחה...

איריס ארבל, מטפלת קוגניטיבית התנהגותית LICBT. באזור המרכז, השרון ובזום.

הפחתת חרדה כללית ומערכות יחסים. שיפור הערכה עצמית. פוביות. הפרעות מצב רוח ותחומים נוספים.

לך הידע והניסיון (בחיך), לי הידע והכלים - לחיים טובים יותר.

התקשרי או שלחי הודעה, מבטיחה לחזור!

נייד: 050-8941410, אימייל: therapy.irisarbel@gmail.com

אודותיי והמלצות מטופלים:

https://www.facebook.com/profile.php?id=61554398861623&locale=he_IL



מספר תובנות חברה יקרה,

חשוב, שלא לאבד תקווה!

לעולם על תוותר על עצמך למען אחרים. הקרובים לך, יעריכו אותך יותר אם תעשי זאת. בדקי (עם עצמך) מה הערכים החשובים לך. פעלי בכיוונם. להשיג את מה שחשוב לך, בחיים. היי סלחנית כלפיך. הקשיבי, למדי היכן טעית.

שתפי. חבר או חברה קרובים. חפשי "מורה דרך" שייתן לך כלים מתאימים.

כסף, הוא לא הכול בחיים. הוא אמצעי. המוטיבציה שלך, התבוננות, האור שתקריני החוצה הם אלו שיובילו אותך בסוף למקומות הנכונים. אין קיצורי דרך.

אני כאן עבורך. הדרך שלך להצלחה...

איריס ארבל, מטפלת קוגניטיבית התנהגותית LICBT. באזור המרכז, השרון ובזום.

הפחתת חרדה כללית ומערכות יחסים. שיפור הערכה עצמית. פוביות. הפרעות מצב רוח ותחומים נוספים. לך הידע והניסיון (בחיך), לי הידע והכלים - לחיים טובים יותר.

התקשרי או שלחי הודעה, מבטיחה לחזור!

נייד: 050-8941410, אימייל: therapy.irisarbel@gmail.com

אודותיי והמלצות מטופלים:

https://www.facebook.com/profile.php?id=61554398861623&locale=he_IL





LICBT ISRAEL

האגודה הישראלית לטיפול קוגניטיבי התנהגותי בעצימות נמוכה
The Israeli Low Intensity Cognitive Behavioral Therapy Association

"מכתב לאישה שעייפה מלהיות חזקה"

חן מיכאל

אני כותבת אלייך כי אני מכירה את העייפות הזו מקרוב. לא העייפות הפשוטה של סוף יום עבודה או לילה ללא שינה, אלא זו שמתיישבת עמוק בפנים, בתוך העצמות, מתחת לשכבות ההגנה שצברנו עם השנים. זו עייפות מהתפקיד הבלתי רשמי שקיבלת על עצמך: להיות זו שמחזיקה הכל. את המשפחה, את הלו"ז, את הצרכים של כולם, את החיוך הייצוגי, ואת הידיעה המכבידה ש"אם אני לא אעשה את זה, אף אחד לא יעשה".

את האישה שתמיד מסתדרת. זו שיודעת לעבור גם את המשבר הזה, שמתייצבת ראשונה כשמישהו צריך עזרה, שמזכירה לעצמה בכל בוקר מחדש: "אין לי ברירה, אני חייבת להיות חזקה". אבל ה"חייבת" הזה הפך עם הזמן לרעש רקע תמידי.

הקול הפנימי שלך כבר לא שואל "איך את?", הוא רק נותן פקודות עבודה. והגוף? הגוף זוכר הכל. הוא זוכר את הלילות שבהם את שוכבת במיטה, העיניים פקוחות והמחשבות רצות קדימה למשימה הבאה, חוששות מהרגע שבו המגדל שבנית יתחיל להתנדנד.

אני רוצה לעצור רגע יחד איתך. לא כדי להגיד לך "תתחזקי" - המשפט הזה הרי רק מוסיף עוד משקולת על הכתפיים שלך - אלא כדי לשאול שאלה כנה מהלב: מי אמר שאת חייבת להיות חזקה כל הזמן?

גדלנו על סיפורים של נשים גיבורות, אמהות וסבתות ש"החזיקו מעמד" בתנאים בלתי אפשריים בלי להתלונן. אימצנו את המודל הזה כעובדת חיים, כחוק טבע. בטיפול אנחנו קוראות לזה "חוקים נוקשים". אלו אותן מחשבות אוטומטיות שחורצות בנו מסלולים: "אסור לי להישבר", "חולשה היא כישלון", "הערך שלי נמדד בנתינה שלי".

המחשבות האלה נשמעות כמו אמת מוחלטת, אבל הן רק פרשנות אחת מני רבות. הן השריון שלבשת פעם כדי לשרוד, אבל היום השריון הזה פשוט כבד מדי. הוא כבר לא מגן עלייך, הוא חונק את הנשימה.

אני יודעת כמה מפחיד להוריד את השריון הזה. יש בנו פחד קדמוני שאם נפסיק להחזיק, הכל יתפרק לרסיסים. אנחנו פוחדות מהרגשות שצפים כשהעשייה נעצרת- העצב, הריקנות, או הצורך העמוק שיטפלו בנו. ב-CBT אנחנו לומדות שרגשות הם לא סכנה. הם כמו גלים: הם עולים, מגיעים לשיא, ואז תמיד, תמיד נסוגים. כשאת מרשה לעצמך להיות עייפה, את לא מתפרקת, את פשוט נותנת למערכת שלך להתעדכן.

אולי תנסי, ברגע של שקט, להתבונן במחשבות האלו כאילו הן עננים חולפים. כשהקול הפנימי אומר "את חייבת לתפקד", נסי לענות לו בעדינות: "אולי אני לא חייבת? אולי מותר לי להיות אנושית?". תנסי לרשום לעצמך: מה המחיר שאת משלמת על ה"חוזק" הזה? ומה יקרה אם תרשי לעצמך להיות "חלשה" לעשר דקות? תגלי שלא כל ויתור הוא קריסה. דמעה היא שחרור של לחץ, בקשת עזרה היא גילוי של חוכמה, והודאה בעייפות היא הצעד הראשון של הריפוי.

מותר לך, יקרה, להיות גם זו שלא יודעת הכל. זו שמתלבטת, זו שזקוקה לכתף, זו שמרגישה שהיא לא יכולה יותר. הדבר הכי אמיץ שאישה יכולה לעשות ביום האישה הזה, הוא להפסיק להילחם בעצמה. להחליף את ה"אני צריכה" ב"מה אני צריכה?".

זה לא חייב להיות שינוי דרמטי. זו יכולה להיות נשימה אחת עמוקה לתוך הבטן, כוס קפה שנשתה לאור יום בלי רגשות אשם, או היכולת להגיד "לא" בלי להסביר. החוסן האמיתי שלך לא נמצא ביכולת שלך לסבול, אלא ביכולת שלך להיות קשובה לעצמך. כשאנחנו מורידות את השריון, אנחנו לא נשארות חשופות לסכנה, אנחנו פשוט נהיה פנויות למגע, לקרבה ולחמלה- קודם כל כלפי עצמנו.

אני לא כותבת כדי לקחת ממך את הכוח שלך. אני כותבת כדי להזכיר לך שהכוח שלך לא נעלם כשאת עייפה. הוא פשוט מבקש לעבור טרנספורמציה- להפוך מכוח של "הישרדות" לכוח של "נוכחות". את לא צריכה להיות חזקה כדי להיות ראויה לאהבה או להערכה. את ראויה בדיוק כפי שאת, גם כשהלב עייף והידיים מונחות בצידי הגוף.

מאישה לאישה,

עם המון הערכה לעייפות שלך, וחיבוק חם.



חן מיכאל

Mind.Scape.Clinic

מטפלת ומנחת קבוצות LICB

מנחת פרקטיקום LICBT במכללה

תרפיית ACT

מדריכת הורים

מורה להוראה מתקנת

0507433896

MINDSCAPE.CLINIC@GMAIL.COM



LICBT ISRAEL

האגודה הישראלית לטיפול קוגניטיבי התנהגותי בעצימות נמוכה
The Israeli Low Intensity Cognitive Behavioral Therapy Association

מאישה לאישה שמרגישה שונה

אורן זך

יש נשים שמרגישות שונות עוד לפני שהן יודעות להסביר למה.
לא תמיד זה משהו שאפשר להצביע עליו.
לא מראה, לא הישג, לא סיפור חיים חריג במיוחד.
פשוט תחושה כזו, שקטה ועיקשת,
שאני לא בדיוק כמו כולן.

אני מכירה את התחושה הזו מבפנים.
כבר שנים שהיא הולכת איתי.

לפעמים בשוליים, לפעמים ממש במרכז. כמו ידיעה שלא נאמרת בקול, אבל נוכחת בכל חדר.
להרגיש שונה זה לא בהכרח להיות לבד. אפשר להיות מוקפת אנשים, חברות, משפחה, ועדיין להרגיש שאת
מתרגמת את עצמך כל הזמן. שאת מקשיבה חצי שנייה יותר מכולם,
בודקת אם מותר לך להגיד את מה שעולה, ואם זה לא "יותר מדי".

יש רגעים שבהם השונות מרגישה כמו חיסרון. כאילו פספסת קורס בסיסי שכולם עברו. איך להיות קלילה. איך לא להתרגש. איך לא לחשוב כל כך הרבה. ואז מגיעה המחשבה הזו, הכואבת: אולי אם הייתי אחרת, היה לי פשוט יותר. לקח לי זמן להבין שמשהו בי לא התקלקל. לא פספסתי שלב. פשוט נולדתי עם מערכת שמרגישה, חושבת וקולטת אחרת. עמוקה יותר. פתוחה יותר. ולפעמים גם פגיעה יותר. להיות שונה זה לעיתים לחיות עם רגישות שאין לה תמיד מקום. להרגיש דברים מוקדם מדי או חזק מדי. לזהות ניואנסים שאחרים חולפים על פניהם. ולשלם על זה בעייפות, בהצפה, בתחושה של "אני לא מתאימה".

אבל יש צד נוסף לשונות הזו. שקט יותר, פחות מדובר. השונות מאפשרת חיבור עמוק. ראייה רחבה. יכולת להיות עם אחרים בדיוק במקום שהם נמצאים, גם כשאין מילים.

אני רוצה לומר לך משהו שלא תמיד שומעים:

השונות שלך לא דורשת תיקון. היא דורשת הקשבה. בעיקר שלך לעצמך. לא תמיד צריך להבין למה את שונה. לא תמיד צריך להפוך את זה לסיפור עם מסקנות. לפעמים מספיק להפסיק להילחם בזה. להפסיק לנסות להתכווץ כדי להיכנס. ולתת לעצמך להיות כפי שאת, גם אם זה לא נוח.



אורן זך

מטפלת LICBT ילדים, נוער מבוגרים

מנחת הורים וצוותי חינוך באתגרי קשב ADHD

ואתגרי חיים

www.oren-zach.com

orenwithu@gmail.com

0526728285

אם יש משהו שלמדתי עם השנים, זה שהרבה נשים שמרגישות שונות
הן בדיוק אלה שמביאות לעולם עומק, רגישות ומשמעות.

גם אם הדרך שלהן מפותלת יותר.

גם אם היא שקטה יותר.

ואם את קוראת את המילים האלה ומרגישה שהן נוגעות בך,
אולי זו לא מקריות.

אולי זו תזכורת קטנה לכך

שאת לא צריכה להיות כמו כולן

כדי להיות ראויה, אהובה, שייכת.

השונות שלך היא לא טעות.

היא דרך.

מאישה לאישה.



LICBT ISRAEL

האגודה הישראלית לטיפול קוגניטיבי התנהגותי בעצימות נמוכה
The Israeli Low Intensity Cognitive Behavioral Therapy Association

אז שוב איבדת את עצמך בנתינה? אזהרת טריגר

איריס מוסקוביץ

היי את, כן את.. חייבת רק לפני להזהיר אותך אזהרת טריגר קטנה. מה שאני מתכוונת לומר לך הוא לא לבעלי לב חלש. אני מתכוונת לשקף לך כמה דברי אמת, ואני לא בטוחה שתאהבי לשמוע את דבריי, אבל אני אגיד אותם בכל זאת.. נסי לא להיות שיפוטית, אלא להיות בהקשבה.

אז בואי נדבר על נתינה. לא רק באופן כללי, אלא על הנתינה שלך.

את גדלת בבית עם אמא חולה במחלה כרונית ניוון שרירים, לא פשוט! ראית את מצבה של אימך מדרדר לאורך השנים. גם לאבא שלך היו את הבעיות ואת המורכבויות שלו, ואת היית הבת הבכורה.

אני יודעת שהיה לך לא פשוט, מגיל קטן בחרת בנתינה, עזרת להורים, לאחים הקטנים שלך, לחברות שלך בכל פעם שהיו במצוקה. עם הזמן הנתינה הפכה להיות חלק בלתי נפרד מאישיותך ומהאיכויות שלך, הנתינה הפכה לכוח העל שלך. מילדה צעירה וחסרת אונים הפכת לחזקה, ואת היית זו שמושיטה יד לאחרים. מצאת לנתינה צידוקים גם בשיעורי תנ"ך שם לימדו אותך את אחת המצוות הגדולות שציווה האל "ואהבת לרעך כמוך" מצאת תימוכין לחשיבות הנתינה בכל לימודיך בהמשך חיך, כבת זוג לקחת על עצמך פרויקטים שאחרות היו בורחות מהן טיפולי הפריה עם ידיעה מראש שיש לו בעיה.

הפכת למורה לתלמידים בסיכון, מדריכה ארצית- עבדת יום ולילה שישי שבת וגם בחגים. כולם מסביבך תמיד היו זקוקים- לך, לעזרה ולידע שלך. והכל תמיד חשוב ודחוף, ולכולם יש תמיד צרכים, ואת באמת בעלת יכולות ורצון טוב. אני מכירה אותך. הנתינה הפכה לחלק בלתי נפרד מחייך. אני יודעת- כך את פועלת בעולם.

אבל את יודעת מה הבעיה? באיזשהו שלב הנתינה הזאת שלך הפכה להיות לא שלך. היא הפכה להיות מה שאחרים מצפים ממך. מה שאת חייבת להם. הנתינה הזו הפכה להיות המקום שבו את נשאבת ונעלמת, את לא שמה לב שאת כבר לא שם? את פועלת על אוטומט. מתחזקת את הסובבים אותך, שפיתחו כלפיך תלות. אבל חשוב מזה! מה איתך?! איפה את?! המיכל שלך מתרוקן.

היהדות שאחזת בה במהלך השנים אומרת דבר נוסף חשוב- "אם אין אני לי מי לי" ? זו לא סיסמה! זו שאלה אמיתית. אם את לא תהיי בעבור עצמך? מי יהיה? מי יגן עלייך וישמור? הנפש שלך קודמת לנפש סובביך.

כולם עושים לעצמם הנחות כל הזמן! ואת? את לא עוצרת! כל הזמן ב 120 קמ"ש דוהרת. שמת לב לעייפות שהפכה לחלק ממך? כשאת מזמינה לארוחה- אולי תבקש עזרה? כשאת מתארכת אולי תהיי אורחת? תפסיקי לטרוח ולהביא גם סלט, גם עוגה כל הזמן מחפשת עוד עבודה.

כשיש בעיה בעבודה לא את זו שצריכה לפתור אותה תמיד ולקחת אחריות. קחי צעד אחורה תנשמי. מישהו אחר יעמוד במשימה. שמרי כוחות לריצה שאת אוהבת ודוחה, לפינוקים ולגם קצת שקט ושלווה ועוד דבר חשוב תהיי בקבלה.

גם הבודהיזם שאת חקרת מדבר על חמלה עצמית. הכול מתחיל בך- ואהבת לרעך כמוך... איך תאהבי את הזולת אם את לא אוהבת ומכבדת את עצמך? נתינה שמגיעה ממקום שבו אין אהבה וכבוד לעצמי יכולה להפוך לריצוי. אז אל תתבלבלי, בבקשה.

את זוכרת שלמדת גם licbt ? אולי יש לך שם כמה מחשבות אוטומטיות שרצות ברקע כמו תוכנה ישנה שזקוקה לעדכון במהירה: אם אני לא אהיה בנתינה אני לא שווה כלום! או אם לא אהיה בנתינה אני לא אהיה אהובה? אז אם חברה או מטופלת שלך הייתה במצבך? מה היית אומרת לה?

אז אני אגיד לך: את מדהימה, ואת אהובה, את טובה וראויה ואת יכולה להיות בנתינה. כן, אבל מתוך מקום של מלאות ושל התחשבות בעצמך. תציבי גם גבולות לאנשים שזקוקים לתמרורים. ובאמת ילדה, את כבר בת 57 ואת יכולה לומר אני לא יכולה, לא רוצה! אני עסוקה.. וגם.. סליחה.. חייבת זמן להיות עם עצמי.. וילד שלי, בת שלי בן זוגי כל מה שיש לי הוא גם שלכם כולל האחריות. אז את... כן את.. את עדיין מקשיבה? לא משנה למה את טובעת בנתינה שלך.

קחי אחריות שני את התסריט גם לך מגיע לעצור, לנשום ולהיות בקבלה. זכרי, את אהובה ואת טובה קודם לעצמך! ואהבת לרעך כמוך - אהובה.
ממני אל"י באהבה



**איריס מוסקוביץ, מרצה ומטפלת licbt. מנחת מיינדפולנס,
אימון קבוצות, אימון לילדים עם הפרעות קשב,
פרחי באך, גישור ומנטורינג לזוגות במצבי משבר.
הקליניקה במודיעין. 050-6533024
irisnoi10@gmail.com**



LICBT ISRAEL

האגודה הישראלית לטיפול קוגניטיבי התנהגותי בעצמות נמוכה
The Israeli Low Intensity Cognitive Behavioral Therapy Association

היום שבו הפסקתי לברוח מעצמי והסכמתי לפגוש את עצמי על ספת המטפלת

סיגלית גולברי

אני עומדת מול דלת חדר הטיפולים שלה, היד שלי קפואה על הידית והלב שלי דוהר כמו עדר של סוסים, בעבר חשבתי שפחד הוא סימן עבורי שאני צריכה לברוח. במשך שנים סיפרתי לעצמי שטיפול מיועד לאנשים "שאיבדו את זה", לאנשים שחוו משברים משני חיים וקרוסו, אבל אני?

אני אישה שבנתה משפחה, גידלה וטיפחה שלושה ילדים, קריירה משמעותית, זוגיות איתנה וחיים שלמים עם היכולת "המופלאה" לא לתת לעצמי להרגיש, לא לתת לעצמי ליפול. תמיד חשבתי שאם אצליח להדחיק עוד קצת, להמשיך להיות עמוסה ובעשייה כל הזמן, הכל יחלוף מעלי, פחדתי מהרגע שבו אתיישב על ספת הטיפולים ופשוט אתפרק, שאאלץ להודות בכישלונות שלי, שאחשוף את הכאבים העמוקים שלי, שאותם ידעתי להסתיר היטב במשך שנים רבות, פחדתי מהרגע שבו אפתח את הפה והמילים יצאו החוצה לא מסודרות, לא הגיוניות, לא פוטוגניות כמו באינסטגרם, התמלאתי בושה, לא על זה שקשה לי, אלא על זה שאני צריכה מישהי אחרת שתסביר לי את החיים שלי.

הפחד שלי מטיפול היה הפחד להתעמת מול השקרים שסיפרתי לעצמי במשך שנים, פחדתי שהיא תסתכל לי בעיניים ותראה את החוסר אונים, הריקנות, את הבדידות המשתקת של מישהי שכולם בטוחים שהיא חזקה, אבל היא בעצם ילדה קטנה שרוצה רק שמישהו יחזיק לה את היד, ויגיד לה: "שהיא לא צריכה להילחם יותר".

החשיפה בפניה הרגישה לי מסוכנת, אך לבסוף אזרתי אומץ, פתחתי את הדלת ונכנסתי לחדר שלה, היא קיבלה אותי בחיוך מאיר כמו אלפי קרני שמש שפגעו לי ישר בלב, משהו בה היה רך, עוטף ומחבק, ללא מילים.

גיליתי שהחדר הזה שלה, הוא המקום שבו הרגשתי בטוחה ומוגנת, זה המקום שבו אפשרתי לעצמי להישבר ובפעם הראשונה להרכיב את עצמי מחדש, לבטא רגשות של עצבות וכעסים על אמא שלי שנאגרו בתוכי מאז שהייתי ילדה, על הבדידות שאני מרגישה בתוך הזוגיות שלי ועל עוד כאבים שמצאו את הדרך לצאת.

היא לימדה אותי שרגשות הם בסך הכל שפה שלא לימדו אותי לדבר אותה ושרגש הוא מפת הדרכים של הנפש שלי.

הדמעות שכל כך פחדתי מהן, לא הטביעו אותי, הן פשוט שטפו את האבק מעל מי שהייתי באמת מתחת לכל המסכות שעטיתי על עצמי במשך כל השנים, היא היתה שם להגיד לי: "אני רואה כמה כבד המשא שסחבת לבד, את יכולה להניח אותו רגע בצד", והאמירה הזאת שלה הרגישה לי כמו הצעד הראשון שעושים על קרקע יציבה אחרי ימים על ספינה מטלטלת, ורק אז יכולתי להיות פשוט אני.

בעבר חשבתי שכוח זה להחזיק מעמד, לא לבכות, לא להישבר, היום אני מבינה שהעוצמה האמיתית היא ההבנה באילו דברים אני יכולה לשלוט ובאילו לא.

הבנתי שאני יכולה להניח בצד את "הצריכה" וה"חייבת" ושאני כבר לא לבד בתוך הראש של עצמי.

היכולת שלי לשבת מול אדם אחר, עם דמעות בעיניים, ולהגיד: "אני לא יודעת מה לעשות", זה האומץ הכי גדול שהפגנתי מעולם.

בפעם הראשונה הצלחתי להתחבר לילדה הקטנה והמפוחדת שבי ולומר לה: "חווית דבר קשה, אני יודעת, אני איתך, את לא לבד".

הבנתי שאני אנושית, וחשתי הקלה גדולה בקבלה של מי שאני כמו שאני.

הטיפול לא הפך את החיים שלי למושלמים, הוא פשוט הפך אותי למישהי שיכולה לחיות ולהתמודד איתם בלי להרגיש שהם מאבק אינסופי.

אז תודה לך מטפלת יקרה על כל הדברים שלימדת אותי ועל התובנות ששינו את חיי.

סיגלית גולברי

מטפלת LI-CBT | יועצת משפחתי M.A | מדריכת הורים מוסמכת בגישת אדלר | מדריכת הורים מוסמכת להורים לילדים על הרצף | מומחית בהפרעת קשב ולקויות למידה | מאמנת הורים לילדים עם הפרעת קשב ולקויות למידה | מנחה לפיתוח חוסן נפשי וויסות רגשי CBT
מפגשים פורנטליים בקליניקה בבאר יעקב וגם בזום -
052-6960186





LICBT ISRAEL

האגודה הישראלית לטיפול קוגניטיבי התנהגותי בעצימות נמוכה
The Israeli Low Intensity Cognitive Behavioral Therapy Association

ב"ה

מכתב לאימהות עייפות

מור הודיה אור

אמא יקרה ואהובה,

אני רואה אותך, אני מרגישה אותך, אני חשה את העייפות שלך, את הייאוש שלך, את התחושה הזו ששכחת את עצמך, את חוסר הוודאות שלך האם את בדרך הנכונה, את הפחד שעוטף אותך לפני כל החלטה, את תחושת הפספוס, לא משנה מה את עושה, את רגשות האשם שמלווים אותך גם אחרי שאת עושה הכי טוב שאת יכולה, את השדים שקמים בלילה ולא נותנים לך מנוחה, ואומרים לך כמה את – אמא לא הכי טובה. אני רואה את הדמעות שלך, רואה את מליחותן מגיעות מעיניך עד לפיך, עד ליבך. בוקעות את ארבעת חדרי הלב, ומציפות אותו בכאב עמוק. אני רואה את האור שלך שכבה, את קרנות השמש שדעכו ואינן עוד מולך.

אמא אהובה,

כותבת לך מאמא לאמא,

גם אני הייתי שם, ואם לומר את האמת, יש רגעים שעודני. הייתי חסרת ביטחון מול עצמי, מול העולם, מול הילדים שלי. חיפשתי את הייעוד שלי, לא משנה מה, תמיד הרגשתי שאני לא במקום. הייתי מגיעה הביתה עייפה ומותשת, ובלי כוחות להמשיך את היום. הייתי בבית, אבל תמיד חיפשתי את הבחוץ, לקחתי עוד תפקיד בעבודה, למדתי עוד קורס, רק כדי לשכנע את עצמי שאני עסוקה, רק כדי לא להתמודד עם הבית, עם הילדים, עם התפקיד הגדול הזה.

אני מתביישת לספר לך שהיו ימים שהבית והילדים אפילו הפריעו לי להגשים את עצמי, שרציתי את זוהר הזרקורים שבחוץ. שהפער בין מה שקיבלתי בחוץ למה שלא קיבלתי ויותר מזה נתתי, היה פער גדול מידי.

ואז הגיע השבר שלי, הבית שלי התפרק,
כל מה שבנית, פתאום התמוטט.
ודווקא באותו רגע, באותו שבר,
ילדתי מחדש על המשבר את האימהות שלי.

החלטתי וראיתי והרגשתי שמצאתי את השליחות שלי.
השליחות שלי היא בגידול הילדים שלי. הילדים שלי הם המשימה שלי.
כל השאר חשוב, אך משני ותפאורה לתפקיד הגדול הזה שלקחתי על עצמי.
הרי בחרתי להיות אמא, יותר מפעם אחת, אז עליי המשימה, עליי השליחות. מאז, אני יוצרת בכל יום אור חדש
ביומיום שלי, אני רואה במשימות הכי קטנות וכאילו חסרות משמעות את הקודש בחיי.
אני עייפה פיזית לפעמים, אני מתייאשת לעיתים, אבל אני מרימה את עצמי ורצה למטרה. להיות שם עבור הילדים
שלי. אני נוכחת בבית, עוזרת להם להיות הכי טובים שהם יכולים, מכינה להם את האוכל החם והטוב,
דואגת להם לבגד ללבוש, שואלת לשלומם ומקשיבה (בלי שעשרות מחשבות מסתובבות), אני יוצאת לעבודה כדי
לפרנס אותם, אני חדה ומדויקת שם וכשאני חוזרת, אני עוצרת לרגע באוטו, נושמת, מתפללת, מדברת עם אמא
שלי אחותי או חברה קרובה, מתמלאת ונכנסת למשמרת שנייה, זו העיקרית והחשובה.

נכון שאין לי לאן להתקדם, ונכון שאני לא מטופחת כמו שאני בחוץ,
ונכון שבדורנו הרשתות מראות שהכל נקי ומושלם בבית,
ונכון שאני לא מתוגמלת בסוף החודש,
ונכון ונכון,
ועם זאת, הלב שלי מלא באהבה, בשמחה, בהגשמה עצמית,
בבית שלי.

אני לא שוכחת את עצמי בתוך הטירוף, אני מוצאת רגעים של אושר,
אני מתכננת את העתיד שלי ועושה צעדים קטנים לקראת הגשמת החלומות שלי,
אני יודעת שההגשמה שלי היא מתוך הבית שלי.
אני מאירה את האור המיוחד שלי ויוצרת סביבי 6 קרניים מיוחדות.

✨ אמונה ✨ אומץ ✨ בית ✨ הגשמה ✨ איזון ✨ הודיה ✨

קרן האמונה - אני מחזקת את האמונה שלי בכל יום, ובחרת לראות את טוב ה' בחיי
קרן האומץ - אני מוכנה לראות את האמת הפנימית שלי, גם זו שלא העזתי לראות עד עכשיו
קרן הבית - אני בונה את הבית שלי, הפנימי והחיצוני, וזוכרת שהוא לב השליחות שלי בעולם
קרן ההגשמה - אני מתקדמת בצעד קטן, ממשי ומדויק, אל הגשמת הייעוד שלי
קרן האיזון - אני שומרת על איזון באמצעות גבולות טובים, הקשבה פנימית ונוכחות בבית
קרן ההודיה - אני מודה לה' על מי שאני, על משפחתי, ועל הדרך שמאירה את חיי



מור הודיה אור

מטפלת ב LI CBT act ומאמנת אישית מוסמכת למבוגרים, ילדים

ונוער.

0522802821

[https://www.instagram.com/morhodayaor?](https://www.instagram.com/morhodayaor?igsh=bWhxNDBoNHBndnFz)

[igsh=bWhxNDBoNHBndnFz](https://www.instagram.com/morhodayaor?igsh=bWhxNDBoNHBndnFz)

כל אלו יזכירו לך דבר אחד מיוחד,
את האור הטוב שבך!



LICBT ISRAEL

האגודה הישראלית לטיפול קוגניטיבי התנהגותי בעצמות נמוכה
The Israeli Low Intensity Cognitive Behavioral Therapy Association

מכתב אל האישה הצעירה שהייתי

ד"ר נועה אלבלדה

אני מביטה בך מרחוק, מהמרחק של השנים והניסיון, ורואה אותך רצה. רצה להשיג, רצה להספיק, רצה לעמוד בסטנדרטים שמישהו אחר קבע עבורך. אני רואה איך את בוחנת את עצמך במראה, מחפשת פגמים בקווי המתאר המתוחים של הנעורים, חוששת מהרגע שבו הברק הזה יתחיל להתעמעם.

אני כותבת לך מהעתיד כדי לגלות לך סוד: הזמן הוא לא האויב שלך. הוא המורה הכי טוב שאי פעם יהיה לך. אני יודעת שיש בך געגוע לנעורים, לקלילות הרגליים, לתחושה שהכל עוד לפניך. אבל אני רוצה לספר לך על המתנה שמחכה לך כאן, בבגרות. זהו הרוגע. זהו האיזון המדויק שנוצר כשהסערות ההורמונליות והחברתיות שוככות, ומפנות מקום לקול פנימי צלול ויציב. היום, אני לא צריכה אישור מאף אחד כדי לדעת מי אני. וזה, יקירה, חופש ששום עור מתוח לא יכול להעניק.

בואי נדבר רגע על הגוף. אני יודעת שאת מפחדת מהרגע שהוא יתחיל להשתנות. אבל אני מזמינה אותך להתחיל לתרגל חמלה כלפיו כבר עכשיו. הגוף הזה, שאת לעיתים מבקרת בחומרה, הוא המכונה המופלאה שנשאה אותך דרך כל המשברים, שחיווטה מחדש מעגלים עצביים של חוסן בכל פעם שנפלת. היום, כשאני מביטה בקמטים הקטנים בזווית העין, אני לא רואה בהם סימני דעיכה. אני רואה בהם את מפת הדרכים של הצחוק שלי, של הדמעות שלי, של החיים שחייתי במלואם.

אל תאמיני למי שאומר לך שגיל המעבר הוא סוף הדרך. זוהי טעות אופטית, תרבותית ומדעית. המוח שלנו לא מפסיק להשתנות ולהתפתח. גיל המעבר הוא לא "הסוף", הוא שער. זהו הרגע שבו את מפסיקה להיות מה שהעולם מצפה ממך להיות, ומתחילה להיות מי שנועדת להיות.

החלומות שלך? הם לא פגו תוקף. להפך, היום יש לך את התבונה ואת אורך הרוח להגשים אותם בלי הרעש הלבן של חוסר הביטחון. הכל פתוח בפנייך, אולי אפילו יותר מתמיד, כי עכשיו את יודעת שלא התוצאה היא העיקר, אלא הריבונות שלך בתוך התהליך.

אז כשאת מסתכלת קדימה בחשש, דעי שאני מחכה לך כאן, שלמה יותר, רגועה יותר ומלאת פליאה. אל תוותרו על עצמך, אל תצמצמי את הנוכחות שלך רק בגלל שהשנים עוברות. תנשמי עמוק, תסתכלי במראה ותגידי תודה על כל יום שחלף ועל כל יום שעוד יבוא.

אנחנו רק בתחילת הסיפור.
שלך, באהבה ובחמלה,
אני.



ד"ר נועה אלבלדה,
חוקרת מוח ומטפלת מוסמכת liCBT
מקבלת בזום
טלפון (וואטסאפ בלבד): 054-4645234
אתר אינטרנט: <https://www.nwna.ch/he>

LICBT ISRAEL

האגודה הישראלית לטיפול קוגניטיבי התנהגותי בעצימות נמוכה
The Israeli Low Intensity Cognitive Behavioral Therapy Association



המכתבים שקראת נכתבו מאישה לאישה, אבל הם לא אמורים להישאר רק על הדף. מאחורי כל מכתב עומדת מטפלת. מאחורי כל מטפלת, קהילה מקצועית של נשים ואנשים שמאמינים בטיפול מבוסס ראיות, בגובה העיניים, ובמרחב שמכבד כאב וגם תנועה קדימה.

אגודת LICBT ישראל הוקמה כדי לאפשר טיפול נגיש, ממוקד ומדויק לנשים, לגברים, להורים, למתבגרות, למי שנושאת הרבה לבד. אם הרגשת שהגיע הזמן לדבר, להתייעץ, או פשוט לא להישאר לבד עם מה שקראת באתר האגודה מחכה לך מאגר מטפלות ומטפלים מוסמכים, לפי אזור, התמחות ואוכלוסייה.

לפעמים הצעד הראשון הוא רק להיכנס ולקרוא. לפעמים הוא לקבוע שיחה. כך או כך את לא אמורה לעשות את הדרך לבד.

שמרו על קשר:

<https://li-cbt.org.il/>

0555569908

Licbt4u@gmail.com