



מבעד למסכה

כשהמניפולציה לא נשמעת כמו מניפולציה:

להבין מה מפעיל אותך ולבחור תגובה אחרת

שירה נגבי קלפר

פסיכותרפיסטית ופרופילאית אישיותית

תוכן עניינים

איך הכל התחיל

פתיח: להבין את מה שלא נאמר

פרק 1: למה זה תמיד קורה לי שוב?

כשהתגובה שלי היא לא מקרית - אלא תבנית ישנה
למה דווקא אני נפגע ממניפולציות מסוימות?
הכפתור הרגשי שלי: ההיסטוריה שמכינה אותי להיפגע שוב
לא "מה הם עושים לי", אלא "מה זה מפעיל בי?"

פרק 2: מניפולציות רגשיות יומיומיות - ואיך הן חודרות מתחת לרדאר

לא תמיד רוע - אבל כן מסוכן כשלא מזהים את זה
מהי בכלל מניפולציה רגשית?
שבע הצורות הנפוצות: אשמה, שתיקה, סחיטה רגשית, אידיאליזציה ועוד
דוגמאות יומיומיות בזוגיות, עבודה, משפחה וחברויות

פרק 3: התגובה שלי - לפי מפת האישיות שלי

שבעה טיפוסים, שבע דרכי התמודדות - ואיפה הכפתור שלי נלחץ
מפת האישיות: שילוב של התקשרות, שלבי התפתחות, תקשורת והגנה
היכרות עם שבעת הטיפוסים ו-21 תתי-הטיפוסים
למה התגובה האוטומטית שלי דווקא מעצימה את המניפולציה?

פרק 4: לזהות את זה - כשהגוף מגיב עוד לפני שהראש מבין

מניפולציה בזמן אמת: סימנים, שאלות והסוואות
מה קורה לי בגוף כשמישהו לוחץ לי על הכפתור?
איך אני חושב/ת? אילו מחשבות מזינות את המלכודת?
שאלות מפתח לזיהוי בזמן אמת
מניפולציות במסווה של אהבה, דאגה או צדק

פרק 5: להגיב אחרת - בלי לאבד את עצמי או את הקשר

תגובה מותאמת אישית לפי הטיפוס שלי
איך לשמור על הקשר בלי לוותר על הגבולות שלי?

פרק 6: לא להיגרר שוב - שימור עצמי לטווח הארוך

איך שומרים על עצמנו גם אחרי שיחה מתישה?
מודעות עצמית ככוח מגן
גבולות שלא מתפרשים כתוקפנות
איך לנהל קשרים עם אנשים מניפולטיביים - בלי לאבד את העצמי
חיזוק הביטחון העצמי, בניית תוכנית פעולה אישית

אחרית דבר: לא מושלמים, אבל הרבה יותר מודעים

נספחים

1. בוחן עצמי: מה הטיפוס שלך?

שאלון פשוט לזיהוי הטיפוס הדומיננטי שלך לפי מפת האישיות

הסבר קצר על כל טיפוס והתמודדות רגשית אופיינית

2. מילון מושגים

3. מקורות ביבליוגרפיים

לזהות את מה שלא נאמר

אם הגעת לכאן, סביר להניח שאתה לא חדש בעולם של מודעות עצמית. את כבר מכירה את הדפוסים שלך, למדת לזהות גבולות, אולי אפילו ידעת לצאת מקשרים שפגעו בך. אתה יודע להקשיב, לשים לב, לדבר את הרגשות שלך בצורה בהירה ומדויקת.

אבל גם אצל אנשים מודעים לפעמים זה עדיין חומק. לא מה שאנחנו רואים, אלא מה שאנחנו מרגישים אחרי. שיחה שגרתית שמשאירה אחריה מועקה דקה. הערה קטנה שגרמה לך להסביר את עצמך יותר מדי. התנהגות רגילה לגמרי – שהשאירה אותך בתחושת אשמה, או בחשש ששוב היית "רגישה מדי".

רוב המניפולציות הרגשיות שאנחנו חווים לא נראות כמו מניפולציה. אין בהן צעקות. לפעמים אין בהן מילה אחת בוטה. אבל הן מורגשות. מתחת לפני השטח. בדרך שבה אנחנו מתחילים לספק הסברים, לרצות שיבינו אותנו, להטיל ספק במה שהרגשנו.

וזו בדיוק הנקודה שבה מתחיל הספר הזה. לא כדי לחשוף מניפולטורים. לא כדי להאשים. אלא כדי להסתכל על הדינמיקה. להבין איפה בתוכה אנחנו מתחילים להתרחק מעצמנו – גם כשאנחנו בתוך קשר שאכפת לנו ממנו. הספר הזה מזמין אותך למסע חקירה לא שיפוטי, לא דרמטי – אלא מדויק. כזה שמאפשר לזהות: מתי משהו לא נאמר, אבל הורגש.

מתי התקשורת נהייתה חד-צדדית מבלי ששמת לב. ואיך אפשר להגיב אחרת, בלי לוותר על עצמך, ובלי לנתק קשרים שיקרים לך.

בסוף המסע הזה מחכה לך כלי שנבנה לאורך שנים: מפת האישיות מודל שמשלב בין תיאוריה פסיכולוגית מעמיקה לבין ניסיון רגשי מהשטח. המפה הזו תעזור לך לזהות את הכפתורים הרגשיים שמופעלים עליך, להבין איך אתה מפרש מצבים ולהתחיל לבחור תגובה שמתאימה לך. לא תגובה אוטומטית. לא משפט מוכן. אלא תגובה אמיתית שמחוברת לגרסה הבוגרת, החופשית והברורה שלך

איך נולדה המפה?

סיפור התהוות המסע שלי לעומק הפסיכולוגיה לא התחיל מאקדמיה או מתיאוריה, אלא מתוך שאלה פנימית עמוקה: איך ייתכן שאנחנו אנשים חכמים, מודעים, רגישים ועדיין נופלים שוב ושוב לאותן מניפולציות שמכבידות עלינו רגשית?

רציתי להבין. לא רק את האחרים, גם את עצמי. רציתי לגלות למה לפעמים אני שותקת כשמשהו בי צועק. למה אני מתכווצת מול ביקורת מסוימת, מתרצה מול שתיקה, נעלבת ממשפט שנראה תמים.

המפה הזו נולדה מתוך מאות שיחות עם מטופלים, עם עצמי, עם הרגעים האפורים שבין הפגישות. היא לא נוסחה מראש, היא התגלתה לאט-לאט: דרך טעויות, תיקונים, הדים חוזרים, רגשות שלא הסתדרו לי בלוגיקה ואז פתאום התחברו. הבנתי שכל אחד מאיתנו נושא בתוכו "כפתורים רגשיים". וגם שמה שמכאיב לאחד לא בהכרח מזיז למישהו אחר ולהפך. ושיותר מהכול, גיליתי שהתגובה שלנו למניפולציה לא תמיד קשורה למניפולציה אלא לכאב האישי שהיא נוגעת בו. זו לא רק מפה זו דרך להבין את עצמי בלי לשפוט

מפת האישיות לא באה להכניס אף אחד לקופסה. להפך. היא מציעה דרך עדינה, עמוקה ובהירה להניח על השולחן את כל אותם חלקים שבדרך כלל נשארים בפנים: ההסברים שאנחנו שומרים בלב, ההגנות, הריצוי, הניתוק, הצורך שיבינו אותנו מבלי שנצטרך לבקש. המפה לא נכתבה כדי לקטלג אלא כדי לשקף. כדי שלרגע אפילו לרגע תוכל/י לומר לעצמך: "אה, זה מה שקורה לי. זה לא סתם. זה דפוס. ואני יכולה לשנות אותו". לא רק לדעת אלא לחיות אחרת

יש הרבה מודלים שמנתחים אותנו. המון תיאוריות שמסבירות למה אנחנו ככה. אבל לי היה חשוב לפתח משהו שלא יישאר במילים. רציתי כלי שאפשר לקחת ליום יום: לרגע של שתיקה זוגית, לשיחה טעונה עם הורה, למייל מהעבודה שגורם לך להצטדק מבפנים. רציתי שנוכל לראות את הרגע הזה ולבחור אחרת. לא לבחור מושלם. לא תמיד מדויק. אבל כן כזה שמכבד אותי. שמזכיר לי שיש לי גבול. שיש לי קול. שיש לי דרך.

זה לא חיפוש "פתרון" זה חיפוש אחר הבנה במרכז המסע הזה עומדת אמונה פשוטה: כל אדם הוא סיפור. לא רק סיפור של כאב, אלא גם של חוזק, של התמודדות, של חוכמה רגשית. הרגשתי שחסר לנו מודל שמכיל גם את הפגיעות וגם את העוצמה. גם את הכאב וגם את

ההשתנות. מודל שלא מפחד לשאול: למה דווקא אני מגיב ככה? מה פגש בי הרגע הזה? ושמאפשר תשובות בלי שיפוט.

וכשאנחנו מבינים אנחנו מפסיקים להילחם בעצמנו החיים מלאים בהפעלות. במילים שלא נאמרו. בהבעות שלא קיבלנו. במניפולציות עדינות שלא תמיד נתפסות ככאלה. אבל דווקא שם המפה יכולה להיות מצפן. לא כדי להישמר תמיד אלא כדי להרגיש בבירור מה קורה בתוכי. ולבחור תגובה שאינה תגובת הישרדות, אלא תגובת בחירה. השראות ותשתית תאורטית המפה התגבשה מתוך שילוב של עבודת שטח רגשית ומחקר תיאורטי: (1978 גישת ההתקשרות של בולבי ואיינסוורת', שלבי ההתפתחות של אריקסון,

ומעל הכול הקשבה אינטימית לרגשות האנושיים שחוזרים שוב ושוב בחדר, בשקט, בשבריר קול. אז איך זה באמת קורה? איך קורה שאנחנו, אנשים עם כוונות טובות, חכמים, רגישים, לפעמים אפילו מנוסים – מוצאים את עצמנו בתוך קשרים שמפעילים אותנו שוב ושוב, מבלי שנוכל לשים את האצבע על מה בדיוק לא בסדר? כדי להתחיל לענות על השאלה הזו, נצלול תחילה אל נקודת המוצא: לא אל "הם" אלא אל מה שקורה לנו בפנים.

בפרק הראשון נבחן איך נוצרת התחושה שמשהו לא תקין גם כשהכול "נראה בסדר". נלמד לזהות את הסימנים השקטים: תחושת אשמה לא מוסברת, בלבול, התכווצות פנימית, וגם השאלה שחוזרת שוב ושוב "אולי אני סתם מגזים?" זהו הצעד הראשון במסע: להתחיל לסמוך על התחושה הפנימית, גם כשאין לה עדיין מילים. ומכאן, נתחיל לפרוץ את החושים בעדינות, באומץ, ובדיוק הרגשי שמגיע לה.

פרק 1 : למה זה תמיד קורה לי שוב?

"הייתי בטוחה שהפעם אני במקום אחר. שלמדתי כבר לזהות את זה. אבל שוב מצאתי את עצמי מרצה, שותקת כשמשוהו מציק לי, מתכווצת כדי לא לקלקל. איך זה קורה לי שוב? ואיך אני יוצאת מזה בלי להרגיש שאני מוותרת על עצמי?"

כשהתגובה שלי היא לא מקרית אלא תבנית ישנה רובנו חושבים על מניפולציה כרוע טהור: מישוהו מחושב, מתוחכם, שמנסה לשלוט בנו בכוונה. אבל הרבה פעמים מניפולציה רגשית היא הרבה יותר עדינה ממה שאנחנו חושבים, ואנחנו לא תמיד מזהים אותה בזמן אמת. המניפולציות לא תמיד נעשות בצורה גלויה הן מסתתרות בשתיקה, בהבעות פנים קלות, בשפת גוף או אפילו במשפטים של "דאגה" או "ביקורת סבירה לכאורה". לדוגמה, כשמישהו אומר: "הייתי מצפה שתהיה יותר נוכח בעניין הזה" או "אני בטוח שזו לא הייתה הכוונה שלך, אבל ..." לא תמיד נדע לזהות את הפוטנציאל המניפולטיבי מאחוריהם.

הבעיה היא שהתגובה שלנו לא תמיד מתרחשת בעקבות מחשבה על המניפולציה עצמה, אלא בגלל שהסיטואציה מרגישה מוכרת. זה נוגע לנו בכפתור רגשי ישן דפוס שלא תמיד אנחנו מודעים לו, אבל הוא נבנה במהלך השנים. אנחנו מרגישים לא נעים, מבולבלים או אשמים ואז משכנעים את עצמנו שזו "הבעיה שלנו", וממשיכים הלאה מבלי להבין שמישהו אחר שיחק על הרגשות שלנו.

מה מניפולציה עושה לנו – מבפנים? מניפולציה רגשית לא פוגעת בנו דרך העובדות או המילים, אלא דרך המבנה הרגשי שלנו. היא לוחצת על המקומות הרגישים ביותר: הצורך להיות אהובים, הפחד לאכזב, החשש מקונפליקט, הרצון להיות "טובים", או התחושה שאין לנו זכות אמיתית לרגשות או לצרכים משלנו.

כשמישהו משתמש בשתיקה כעונש, ברמיזה עקיפה או באכזבה מתסכלת זה לא משפיע על כולם באותו אופן. כל אחד מאיתנו מגיב למניפולציה בצורה שונה, בהתאם לכפתורים הרגשיים שלנו. לדוגמה, אם מישהו יודע שאנחנו פוחדים לאכזב, הוא יכול להפעיל את הכפתור הזה דרך משפטי "אני לא מצפה ממך כלום, אבל ..." או דרך שתיקה מתסכלת.

לכן, מניפולציה לא משנה את המציאות היא משנה את התגובה שלנו. ברגע שאנחנו פועלים מתוך צורך "להיות בסדר", אנחנו נפגעים מבלי להבין למה. אנחנו מגיבים לא מתוך רצון אמיתי, אלא מתוך הרגל או פחד להפסיד קשר או לא להיות "טובים".

למה דווקא אני נמשך/ת למערכות יחסים לא מאוזנות? השלב הקריטי כאן הוא להבין שלא מדובר בשאלה של "למה הם עושים לי את זה", אלא של "למה זה עובד עליי?". אנחנו לא נמשכים למניפולציות בגלל שהן קלות או נוחות לנו אנחנו נמשכים אליהן כי הן מוכרות לנו.

העבר הרגשי שלנו, הילדות שלנו, לימד אותנו איך להגיב לסיטואציות רגשיות. אם בילדות היית צריך לרצות כדי לקבל אהבה, ייתכן שבבגרות תמצא את עצמך במערכת יחסים שבה אתה מוותר כל הזמן על הצרכים שלך כדי לשמור על קשר. אם גדלת בסביבה שבה היו חוקים לא כתובים לגבי איך להתנהג כשיש קונפליקט, אתה עשוי להימנע מלומר את מה שאתה באמת חושב, כדי לא להיכנס לעימותים. הכפתורים הרגשיים שלנו מעצבים את הדרך שבה אנחנו חווים קשרים, גם בבגרות. כשמניפולציה פוגעת באותם כפתורים ישנים זה לא סתם קורה. זה נוגע בפצע רגשי, ומפעיל תגובה אוטומטית, אפילו כשאיננו מודעים לכך.

כדי להבין את הדפוסים הללו לעומק, נכנסת לתמונה מפת האישיות. מודל זה מאפשר לנו לזהות למה דברים שונים משפיעים עלינו, ולמה אנחנו מגיבים שוב ושוב באותו אופן, גם אם אנחנו כבר יודעים שזה לא עובד. המפה מתבססת על שילוב של חמשת המרכיבים הפסיכולוגיים:

1. סגנון ההיקשרות שלנו: בטוח, חרד, נמנע, לא מאורגן 2. שלבים פסיכולוגיים לא פתורים, על פי התיאוריה של אריק אריקסון 3. דפוסי תקשורת רגשית שלנו 4. מנגנוני הגנה איך אנחנו מנסים להגן על עצמנו רגשית 5. הכאב המרכזי הפצע הרגשי שדרכו אנחנו מתנהלים, גם אם אנחנו לא מודעים לו

למשל: אדם עם סגנון התקשרות חרד ו"שלב לא פתור" של "אוטונומיה מול בושה" ירגיש שהוא "לא בסדר" כאשר הוא מעז להתנגד.

מישהי עם סגנון התקשרות נמנעת ופחד מקרבה תעדיף להימנע מלתקשר על רגשות כשהיא מרגישה מאוימת, גם אם הכוונה לא הייתה להזיק. אדם שתחושת הערך שלו תלויה בהצלחה ובמעשיו יישאב למניפולציות המנוגדות לביקורת או חוסר הערכה. באמצעות המפה, אנחנו יכולים לזהות את הדפוס שלנו עוד לפני שמישהו אחר מפעיל אותו עלינו. כך, במקום לפעול מתוך אוטומט, נוכל לבחור איך להגיב בצורה מודעת ומכבדת את עצמנו.

אפשר להגיב אחרת אם לומדים להכיר את הכפתורים המניפולציה לא חייבת להשאיר אותנו חסרי אונים. אם נלמד לזהות את הרגע שבו מופעל עלינו לחץ רגשי, נוכל לפעול אחרת. כל מה שצריך זה להכיר את עצמנו ואת הכפתורים הרגשיים שלנו. המטרה היא לא ללמוד רק איך "להתמודד" עם מניפולציות של אחרים, אלא איך להבין את עצמנו בזמן שאנחנו בתקשורת עם אחרים – גם כשיש לחץ רגשי או שפת גוף שמטרתה להפעיל אותנו. לא צריך להיכנס למאבקים או נתק – ניתן פשוט להבין את עצמנו ולנהל את התגובה בצורה בריאה יותר.

למה דווקא את/ה נפגע/ת ממניפולציות מסוימות?

אנשים מגיבים אחרת למניפולציות. לדוגמה, מישהו מקבל ביקורת בקלות ועשוי להרגיש פגוע מאוד, בעוד אחר לא ייתן לה כל משקל וימשיך הלאה. אחת הסיבות לכך היא שאותן מילים או סיטואציות יכולות להפעיל אצל כל אחד מאיתנו כפתור רגשי שונה – זה לא תלוי רק במילים שנאמרות, אלא גם במה שמפעיל אותנו מבפנים.

ההבנה הזאת, שהרגשות שלנו קשורים לתחושות האישיות שלנו – כמו פחד מאכזבה, פחד מקונפליקט, או צורך בהכרה מאפשרת לנו להתחיל לפענח את מקור המניפולציה, ולא רק את התגובה שלה. המפתח הוא לא לשאול "למה הם עושים לי את זה", אלא "מה בדיוק נלחץ בי כשהדבר הזה קורה?"

הכפתור הרגשי שלי: ההיסטוריה שמכינה אותי להיפגע שוב התגובות שלנו לא נוצרות במקרה. הן תוצאה של הדרך בה למדנו לשרוד רגשית במהלך הילדות והנעורים. אם בילדות נדרשנו לרצות או להתגמש כדי לקבל אהבה, סביר להניח שנמצא את עצמנו מוותרים על עצמנו או שותקים במצבים דומים בבגרות. לפי מפת האישיות, כל כפתור כזה כל דפוס שנבנה עשוי להפעיל אותנו באופן אוטומטי, גם כשלא נרצה בכך. מניפולציות רגשיות יום-יומיות, כמו שתיקה מענישה או הערות סרקסטיות, עשויות להפעיל אותנו בצורה שלא בהכרח אנחנו מודעים לה.

לא "מה הם עושים לי", אלא "מה זה מפעיל בי?" לכל אחד מאיתנו יש כאב רגשי שמלווה אותו, לא תמיד בצורה מודעת. הכאב הזה יכול להיות כל תחושה כזו: אני צריך להוכיח שאני אהוב", "אם אתנגד יפסיקו לאהוב אותי", "אני חייב להיות בסדר", או "אם אני אהיה עצמי – אדחו אותי". מניפולציות רגשיות מזהות את הכאב הזה את המקום שבו אנחנו הכי רוצים להיות אהובים או חשובים. כשמניפולציה מפעילה את הכאב הזה, היא גורמת לנו לפעול בדרכים שאנחנו לא באמת רוצים, רק כדי להימנע מהכאב או לחוות את התחושה של אהבה ואישור. הכאב הזה הוא לא רק זיכרון – הוא מנגנון הפעלה. מניפולציות מציפות אותנו, וזה בדיוק המקום שבו אנחנו יכולים להתחיל לשנות את התגובה שלנו ולהפסיק להרגיש את אותו כאב שוב ושוב.

המטרה של הספר הזה היא לעזור לך לזהות את הכאב הזה, להבין איך הוא פועל, ולבנות תגובה חדשה כזו שלא רק שומרת עליך, אלא גם מחזירה לך תחושת יציבות, חופש ובחירה.

אחרי שהתחלנו להבחין במה שלא תמיד נאמר בתחושות הדקות, בקולות הפנימיים שמאותתים שמישהו לא לגמרי בריא הגיע הזמן לצלול לעומק הדינמיקה עצמה. אבל לא דרך הכללות. לא דרך תוויות. אלא דרך דמויות אנושיות, שמבוססות על תצפיות חוזרות ונשנות מהקליניקה, מהחיים, מהשיחות שלא עוזבות אותנו גם אחרי שהסתיימו.

בפרק הבא נתחיל להכיר מקרוב את ארבעת הטיפוסים המרכזיים של מניפולציה רגשית יומיומית. הם לא רעים, לא אכזריים אבל ההשפעה שלהם עלינו עלולה להיות מטשטשת, מערערת, שואבת.

המטרה איננה להאשים, אלא לזהות דפוסים. לשים מילים מדויקות על מה שפעם היה רק תחושת בטן. ולהתחיל להבין איך כל טיפוס כזה מצליח, לפעמים בלי כוונה, להפעיל אותנו בדיוק במקום הכי רגיש. מכאן נצא למסע היכרות עם הארכיטיפים שמאחורי הקשר המתעתע. המסכה שלהם עלולה להיראות מוכרת מאוד.

פרק: 2 מניפולציות רגשיות יומיומיות ואיך הן חודרות מתחת לרדאר "זה התחיל כשמישהי שאלה אותי משהו קטן ופתאום הרגשתי שאני לא יכולה להגיד לא. כאילו שאני חייבת להסביר את עצמי, אפילו שזה לא באמת היה נעים לי. רק אחר כך הבנתי – זו לא הייתה בקשה תמימה. זו הייתה דרך לגרום לי לוותר, מבלי שהיא תגיד את זה ישירות". לא תמיד רוע – אבל כן מסוכן כשלא מזהים את זה

מהי בכלל מניפולציה רגשית? מניפולציה רגשית היא מצב שבו אדם מנסה לשלוט ברגשותיו של אדם אחר כדי לגרום לו לפעול בצורה מסוימת, לחשוב בדרך כזו או אחרת, או להרגיש אשמה או חוסר נוחות כדי להשיג את מטרותיו. מניפולציה רגשית יכולה להתבטא במגוון דרכים, כמו שכנוע, תמרונים רגשיים, או אפילו חוסר ישירות בשיחה. פעמים רבות לא מדובר במזימה מודעת, אלא בדפוסים שנוצרים במהלך החיים כהתמודדות לא מודעת עם רגשות, פחדים או מצבים חברתיים. כשמניפולציה רגשית מתבצעת באופן עקבי, היא עשויה להוביל לשחיקה רגשית ולפגוע בקשר, אך גם מניפולציות מתונות שאנו פוגשים ביומיום יכולות להשפיע על איכות הקשר, האמון וההבנה ההדדית בין אנשים. סוגי מניפולציות:

*אשמה ו"מסע אשמה" מניפולציה באמצעות אשמה היא אחת הצורות הנפוצות של מניפולציה רגשית. המניפולטור מנסה להפעיל עלינו רגשות אשמה כדי לשנות את ההתנהגות שלנו. למשל, בן משפחה עשוי לומר "אחרי כל מה שעשיתי בשבילך, ככה את עושה לי?" – אמירה שעמוסה באשמה ומעוררת תחושת חובה. דוגמה יומיומית: ילד שמעיר להוריו "הייתם יכולים להשקיע יותר זמן בי" ומקבל את התגובה "איך אתה לא רואה את כל מה שאני עושה בשבילך?" המניפולציה כאן מסתמכת על הציפיות והרגשות האשמה של הילד. *שתיקה כעונש) "Silent Treatment שתיקה זו היא מניפולציה שבה אדם מתעלם מהאדם השני, לא מגיב או משתתק כדי להפעיל עליו לחץ, לכפות עליו להתנצל או לשנות את ההתנהגות.

דוגמה יומיומית: בן זוג שנעלב ומפסיק לדבר עם בת הזוג או שותק במשך שעות או ימים מתוך כעס, כדי שהיא תרגיש את המתח ותתחיל להתנצל.

*סחיטה רגשית היא כאשר מישהו מאיים להעניש אותנו רגשית אם לא נעשה את מה שהוא רוצה. המניפולטור מציף אותנו בתחושות אשמה, פחד או חובה. דוגמה יומיומית: אם באמת היית אוהב אותי, היית עוזב הכל ונשאר איתי היום בערב "היעדר הבחירה האמיתית מציב את הקורבן במצב של פחד או אכזבה, מה שגורם לו להיענות לדרישה. *אידיאליזציה והאדרה מוגזמת המניפולטור מעלה את האדם השני על פידסטל, מעניק לו מחמאות חסרות גבול או רואה אותו כמושלם, כדי לקשור אותו אליו ולגרום לו להרגיש תלות בו. דוגמה יומיומית: בשלב מוקדם של קשר, אחד הצדדים מציף את השני במחוות אהבה מוגזמות, מבטיח כל מיני הבטחות ושם אותו במקום מרכזי, אך כשהאדם השני מתחיל להרגיש את "הציפיות המוגזמות", הדבר יוצר תלות רגשית. *הצפה רגשית "דרמות" והבעת רגשות מוגזמת ההצפה הרגשית היא תגובה רגשית חזקה ומוגזמת מצד המניפולטור, שמטרתה לשתק את הצד השני ולהביא אותו לווייתור או להסחת דעת מהנושא המרכזי. דוגמה יומיומית: בן זוג שמגיב לביקורת על דבר מה, בכי סוחף או קריסת רגשות חזקה כדי למנוע את המשך השיחה או כדי להפוך את עצמו ל"קורבן" ולהסיט את תשומת הלב מהבעיה האמיתית. *תקשורת פסיבית-אגרסיבית היא סגנון שבו אדם משדר רגשות כעס או אכזבה בצורה עקיפה, בלי להוציא זאת ישירות. בצורה כזו, הוא מביע את כעסו בלי לקחת על כך אחריות ישירה.

דוגמה יומיומית: מישהו שעשה משהו שגרם לאחר לאי נוחות, במקום לבקש סליחה או להתמודד ישירות עם הבעיה, משדר רגשות שליליים באמצעות סרקזם, שתיקות רגשיות או חוסר שיתוף פעולה.

* Gaslighting גזלייטינג הוא מניפולציה שבה המניפולטור מעוות את המציאות או מכחיש את מה שקרה, ובכך גורם לקורבן לפקפק בזיכרונותיו ובתחושת המציאות שלו. דוגמה יומיומית: את מדמינת את זה. זה לא קרה ". טכניקת גזלייטינג שבה המניפולטור מטיל ספק בתפיסת המציאות של האדם השני, גורם לו לפקפק בזיכרונותיו ובתחושותיו.

דוגמאות יומיומיות בזוגיות, עבודה, משפחה וחברויות

מניפולציות רגשיות במשפחה במערכות יחסים משפחתיות, מניפולציות רגשיות יכולות להתפתח באופן טבעי, ולעיתים אפילו במודע, כחלק מדפוסים בין-דוריים או כתגובה לדינמיקות משפחתיות. הורים, אחים וקרובי משפחה עשויים להשתמש בכלים רגשיים כמו אשמה, שתיקה מענישה, סחיטה רגשית או גזלייטינג כדי לשלוט או להשפיע על אחרים.

לדוגמה: אשמה במשפחה: הורים עלולים להשתמש במסע אשמה כדי לגרום לילדיהם להרגיש שהם חייבים להם משהו, גם אם לא עשו דבר רע. זה יכול להיות בולט במיוחד כאשר הורים משתמשים בשאלות כמו "איך אתה לא מתקשר אליי אחרי כל מה שעשיתי בשבילך?" או "לא הייתי מצפה שתהיה כל כך מרוחק אחרי כל מה שנתתי לך". שתיקה כעונש: הורה עשוי להפסיק לדבר עם הילד או לגרום לו להרגיש מנודה כשיש כעס או חוסר שביעות רצון. זה עלול לגרום לילד להרגיש פחד או תחושת דחייה ולהגיב דרך פייסנות מיותרת. ילד שנפגע משתיקה כזו יוכל לפתח פחד נטישה או תחושת חוסר ביטחון, והתסכול הזה יישאר איתו לאורך שנים.

סחיטה רגשית במשפחה: לעיתים קרובות אנחנו פוגשים מניפולציות כמו "אם תעזוב אותי, אני לא אוכל להתמודד", או "אתה יודע שאני לא יכולה בלי עזרתך, תעשה את זה בשבילי". המשמעות היא שהאדם ירגיש שאם לא יענה לדרישה, הוא יפגע בהורה או קרוב משפחה בצורה חמורה. גזלייטינג במשפחה: הורים, במיוחד, עשויים לשלול תחושות של ילדים או למנוע מהם את ההכרה במצוקותיהם. למשל, כאשר ילד מתאר חוויה רגשית או פיזית – הורה עשוי לטעון: "אתה מדמיון את זה, זה לא היה ככה". באופן כזה, הילד לומד לפקפק בעצמו, בטבעיות שלו, ולסמוך פחות על תחושותיו. דפוס התנהגותי שיכול להמשיך גם בתקשורת בבגרות עם ההורים.

במקרים כאלה, כשהמניפולציות נעשות באופן עקבי, הן לא רק משפיעות על התקשורת אלא גם מעוותות את תחושת הביטחון של הילדים (גם בבגרות) ומונעות מהם להרגיש נאהבים או מובנים כפי שהם. לאורך זמן, ילדים הנתקלים בדפוסים כאלה ירגישו חוסר יציבות רגשית ויגדלו עם תחושת תלות בעדויות רגשיות מבחוץ, במקום להיות מסוגלים להסתמך על תחושותיהם.

מניפולציות רגשיות במערכות זוגיות במערכת זוגית, בה יש קשר רגשי עמוק, מניפולציות רגשיות יכולות להשפיע מאוד על האמון, הביטחון האישי והדינמיקה הכללית של הזוגיות. כל אחד מבני הזוג יכול להפוך לקורבן או למניפולטור, לעיתים מבלי כוונה. אם לא מזהים את ההתנהגויות הללו בזמן, יש סיכון שהקשר יהפוך למערכת רעילה ומניפולטיבית. אשמה וסחיטה רגשית בזוגיות: מניפולציות רגשיות יכולות להתבטא בצורה של אשמה או תחושת חובה. לדוגמה, כשאחד מבני הזוג אומר: "אם היית אוהב אותי באמת, היית נשאר איתי היום" או "אני לא יודעת איך אני אעמוד בזה אם לא תבוא איתי למסיבת המשפחה", זה יכול להפעיל לחץ רגשי על השני להיענות למרות שלא בהכרח יש לו רצון לעשות זאת.

שתיקה כענישה בזוגיות: דפוס שתיקה מענישה יכולים להיות רעילים מאוד בזוגיות, במיוחד כאשר אחד מבני הזוג שותק או מתרחק כלפי השני מתוך כעס או אכזבה. זה יוצר מצב שבו הצד השני מרגיש מבולבל, חרד, ומתחיל להרגיש צורך לעמוד על המשמר ולפייס את בן הזוג במקום להתמודד בצורה בוגרת עם הקונפליקט.

גזלייטינג בזוגיות: בגזלייטינג זוגי, הצד המניפולטיבי מכחיש את מציאותו של בן הזוג, מטיל ספק בזיכרונם ובתחושותיו לדוגמה: "אתה זוכר לא נכון, לא אמרתי את זה בכלל", או "הרגשות שלך לא נכונים, אתה פשוט רגיש מדי". במקרה כזה, הזוג סובל מהשפעה ארוכת טווח שמשפיעה על הביטחון העצמי של הקורבן, וגורמת לו לפקפק בעצמו ובתפיסת המציאות שלו.

הצפה רגשית בזוגיות: כאשר אדם מוצף רגשית באופן תיאטרלי כמו בכי סוחף או כעס משתולל הוא לעיתים יגרום לבן הזוג שלו להימנע מהתמודדות עם הנושא עצמו. ההתפרצות הרגשית הופכת את הדיון למערכת רגשות, במקום לשיח ענייני על הבעיה. בסופו של דבר, המניפולטור מקבל את מבוקשו דרך הצפת הרגשות של הצד השני, אשר מרגיש כי עליו לפייס ולהרגיע את בן הזוג.

מניפולציות רגשיות במערכות עבודה מניפולציות רגשיות אינן שמורות רק למערכות יחסים אישיות – גם בסביבה מקצועית עשויות להתרחש מניפולציות כאלו. בסביבת עבודה, שם פעמים רבות יש כוח, היררכיה ורגשות סמויים, מניפולציות רגשיות יכולות לגרום לסביבות עבודה רעילות.

סחיטה רגשית בעבודה: מניפולטור בעבודה עשוי להשתמש במניפולציה של פחד או תחושת חובה: "אם לא תישאר היום עד מאוחר, אולי לא תוכל להתקדם בחברה". העובד מרגיש שיש עליו חובה לעמוד בדרישות כדי לשמור על

מקום העבודה או המעמד שלו. שתיקה כענישה בעבודה: מנהלים יכולים להפעיל שתיקה מענישה כשכועסים על עובד. לדוגמה, אם עובד לא ביצע את המשימה כראוי, המנהל עשוי להפסיק לתקשר עמו ולכפות עליו הרגשה של דחייה או עונש עד שהעובד "יבין" את טעותו ויתקן אותה.

גזלייטינג בעבודה: גזלייטינג לא תמיד קשור ליחסים אישיים הוא יכול להתרחש גם בין עובדים לבין מנהלים או בין עמיתים לעבודה. מנהל עשוי להכחיש הבטחות שניתנו לעובד, או להטיל ספק בזיכרון או במידע של העובד. לדוגמה: "מעולם לא אמרתי לך שיהיה לך קידום". העובד מתחיל לפקפק בעצמו וביכולת שלו, מה שמוביל אותו למצב של חוסר יציבות רגשית.

מניפולציות רגשיות בחברויות גם במערכות של חברויות, לעיתים יש מניפולציות רגשיות. ברוב המקרים, מדובר במניפולציות עדינות, אבל עם הזמן, הן עשויות לפגוע ברגשות ובקשרים החברתיים.

אשמה ו"גילט-טריפינג" בחברויות: חברים עשויים להשתמש במניפולציות כדי להפעיל עלינו תחושת אשמה. לדוגמה, חבר יכול לומר "לא שמענו ממך הרבה זמן" או "הייתה לי תקופה קשה, למה לא היית שם?" המניפולציה גורמת לנו להרגיש שאנחנו צריכים לפצות את החבר. תקשורת פסיבית-אגרסיבית בין חברים: דפוסים של פסיביות-אגרסיביות עשויים להתרחש בחברויות, כמו הערות נעלבות בצורה של סרקזם: "איזה יופי שבאת סוף סוף, לא חשבתי שתהיה כאן!" הערה כזו נותנת מסר כפול ומבלבל, ומביאה את האדם השני להרגיש לא נעים מבלי שהבעיה תוכל להתבהר. גזלייטינג בחברויות: גם בחברות, גזלייטינג יכול להתרחש, כשהחבר טוען, "את פשוט לא זוכרת נכון, זה לא היה ככה", או הוא משדר תחושה שכל הפגישות וההחלטות משויכות רק אליו. לאורך זמן, זה גורם לקורבן להרגיש שהוא לא סומך על עצמו או על תחושותיו.

מניפולציות רגשיות בין אם מדובר באשמה, שתיקה מענישה, סחיטה רגשית, הצפה רגשית או גזלייטינג יש להן השפעה שלילית בכל סוגי מערכות היחסים. כל דפוס כזה יוצר תחושת אי נוחות, חוסר אמון או פחד. כשהן לא מטופלות, מניפולציות רגשיות עשויות לפגוע בקשרים שלנו, להשפיע על מצבנו הרגשי והפיזי, ולהשאיר אותנו בתחושות של בלבול, חוסר יציבות, או דיכוי. עלינו להיות מודעים לדפוסים אלו ולזהות אותם בזמן אמת כדי לשמור על בריאותנו הנפשית ולבנות קשרים בריאים ומבוססי אמון.

אחרי שהצצנו לעולם של הדמויות שמפעילות אותנו, הגיע הזמן להפנות את המבט פנימה. כי גם אם נזהה את המניפולציה, זה לא בהכרח יעצור את התגובה האוטומטית שלנו. למעשה, לא פעם אנחנו מרגישים שמשהו לא בסדר אבל ממשיכים לחייך, להסביר, לשתוק, לפייס או לברוח. בפרק הבא נבחן את החלק הזה בתוכנו: למה אנחנו מגיבים כמו שאנחנו מגיבים? נכיר שבעה טיפוסים תגובה רגשית, שכל אחד מהם נושא בתוכו כאב עתיק, רגישות ייחודית ודפוס התמודדות שהוא גם הגנה וגם חולשה. כי כדי לא ליפול שוב למניפולציה, צריך לזהות את הכפתור שנלחץ אצלנו לא רק את זה שהם מנסים ללחוץ עליו.

פרק 3: התגובה שלי

לפי מפת האישיות "כל פעם שקורה משהו שמלחיץ אותי אני מגיבה אותו דבר. מתכנסת, שותקת, לפעמים מתרצת לעצמי שזה לא נורא. רק מאוחר יותר אני שואלת למה שוב עשיתי את זה? למה זה חזק ממני? אולי כי זה פשוט האופן שבו אני בנויה, אבל אני רוצה להבין את זה יותר לעומק".

שבעה טיפוסים, שבע דרכי התמודדות ואיפה הכפתור שלי נלחץ למה כל אחד מגיב אחרת למניפולציה?

כשאתה שומע "למה אתה תמיד עושה דרמה?", אתה מתפרק. כשחבר אחר שומע את אותו המשפט הוא רק צוחק וממשיך הלאה. למה? התשובה טמונה בזהות הפסיכולוגית שלך. לכל אחד מאיתנו יש מערכת רגשית, הגנתית ותפיסתית משלו. הדרך שבה אתה מפרש את המציאות, מגיב ללחץ, מגיב לביקורת, מביע אהבה, חושש מדחייה כל אלה הם חלק מהטיפוס שלך. מפת האישיות היא כלי שממפה את השילוב הייחודי של חמישה מרכיבים פסיכולוגיים:

1. סגנון התקשרות – איך אתה יוצר קשרים ומה קורה לך כשמישהו מתרחק ממך
 2. שלבי התפתחות לא פתורים, אריקסון – איפה "נתקעת" בהתבגרות הנפשית שלך
 3. דפוס תקשורת – איך אתה מביע צורך, גבול, או כאב
 4. מנגנוני הגנה – מה אתה עושה כדי להגן על עצמך רגשית
 5. הכאב המרכזי שלך – הפצע הרגשי שחוזר שוב ושוב במערכות יחסים
- הטיפוס האישיותי שלך נבנה מתוך השילוב הזה והוא משפיע על איך את/ה חווה מניפולציה ואיך את/ה מגיב/ה אליה.

המפה כוללת 7 טיפוסים עיקריים, שכל אחד מהם מתפצל ל- 3 תתי-טיפוסים, מה שיוצר 21 דפוסים שונים של תגובה למניפולציה. בפרק הזה תוכלו לזהות את עצמך. תוכלו גם לזהות את בן או בת הזוג, הבוסית, החבר הקרוב, או ההורה ולהבין למה הם מגיבים כמו שהם מגיבים, ואיך אפשר להתמודד עם זה בצורה בריאה יותר. בסוף הספר בנספחים ישנו שאלון פשוט לגילוי הטיפוס שלך.

היכרות עם שבעת הטיפוסים ו- 21 תתי-הטיפוסים איך אפשר לזהות את טיפוס האישיות השונים? כדי לזהות את טיפוס האישיות השונים לפי "מפת האישיות", חשוב לשים לב לדפוס התנהגות, תגובות רגשיות, ודרכי החשיבה שלנו במצבים שונים. כל טיפוס מגיב למניפולציות רגשיות בצורה שונה, וכשאנו מזהים את האופן שבו אנחנו או אחרים מגיבים, אנחנו יכולים להבין איזה טיפוס אישיות נוכח במצב. הטיפוסים הם:

הערה תיאורטית: מפת האישיות היא מודל אינטגרטיבי. הזיקות לתיאוריית ההתקשרות ולשילבים הפסיכוסוציאליים של אריקסון מתארות מוקדים אפשריים ודפוסים שכחים, ולא התאמה אבחונית חד-חד-ערכית בין טיפוס לבין סגנון התקשרות או שלב התפתחותי.

1. הנווט הבטוח – אדם יציב ובטוח, שמעריך עצמאות ומסוגל לנווט את חייו בקור רוח וביטחון. הוא נוטה להיות רגוע ומאוזן, אך יכול להיות לפעמים מרוחק.
 2. השומר הרגשי – אדם אמפתי ורגיש, שמאמין בקשרים אישיים עמוקים. הוא נותן המון מאמץ לבני אדם סביבו ולעיתים מזניח את צרכיו האישיים.
 3. הנזיר האנליטי – אדם רציונלי ומופנם, המפנה את מרצו ותחום עניינו להיגיון ולמחשבה. יש לו נטייה לנתח ולהתבודד במצבים רגשיים.
 4. הכריזמטי הדרמטי – אדם מלא אנרגיה, שמגיב בעוצמה לרגשותיו ולעיתים אף יוצא עם תגובות תיאטרליות או דרמטיות.
 5. האסטרטג הדינמי – אדם פעיל ודורוך, אשר נוטה לתכנן ולהיות אסטרטגי, לפעמים באופן עקיף. הוא נוטה לפעול לפי מטרה ברורה ומוביל אחרים בכוח.
 6. המהנדס הפנימי – אדם מעשי, פרפקציוניסט, שמעריך סדר ושליטה על המצב. הוא לעיתים מופנם ומתקשה להסתגל לשינויים או לכאוס. 7
- . החולם הרגשי – אדם רגיש ומלא דמיון, שמגיב בעוצמה לרגשותיו ולעיתים עלול להיסחף פנימה ולהרגיש לא מובן או מבודד רגשית בואו נרחיב על כל סוג טיפוס אישיות:

הנווט הבטוח

הנווט הבטוח "אני רגוע/ה. אני יודע/ת להתמודד. אני לא נבהל/ת בקלות".

הוא אדם בעל ביטחון וכריזמה שקטה. הוא רגיל לנווט את דרכו בחיים בביטחון, לדעת לאן הוא רוצה להגיע ואיך. לעיתים קרובות הוא תופס תפקיד מוביל

במערכות יחסים ובקבוצה, ומשדר יציבות ועמוד שדרה חזק. הוא עצמאי, ישיר, ומעדיף לשלוט במצב ולא לתת לנסיבות לשלוט בו.

עיגון תיאורטי - תיאוריית ההתקשרות: במונחי תיאוריית ההתקשרות של בולבי ואינסוורת', מאפייני הטיפוס מתיישרים בעיקר עם התקשרות בטוחה: יכולת להישען על קשר מבלי לוותר על אוטונומיה, סבילות טובה יחסית למרחק ולקונפליקט, ויכולת להציב גבול בלי לפרש אותו כאיום על עצם הקשר.

עיגון תיאורטי - אריקסון: במונחי אריקסון, הטיפוס משקף פתרון מסתגל יחסית של "אמון מול חשד" ושל "אוטונומיה מול בושה וספק", ובהמשך גם יכולת לנוע בין "זהות מול טשטוש תפקידים" לבין "אינטימיות מול בדידות" בלי לאבד תחושת עצמי.

תכונות עיקריות: ביטחון עצמי שקט, עצמאות רגשית, תקשורת אסרטיבית, קור רוח גם במצבי קונפליקט, שילוב בין חשיבה לוגית לאינטואיציה חברתית

כפתורים שמפעילים אותו: חוסר היגיון, ניסיון לערער על סמכותו או שיקול דעתו, אי-צדק גלוי, מניפולציות אינטלקטואליות) כמו gaslighting וקוגניטיבי)

תגובה אוטומטית: ניסיון "להחזיר סדר" דרך הסבר רציונלי, קושי להכיל התפרצות רגשית מוגזמת של אחרים, לעיתים מתרחק רגשית או מנתק קשר אם נדמה לו שאין שיח אמיתי

תחת מניפולציה רגשית: כשמישהו מנסה לתמרן את הנווט הבטוח רגשית, זה עשוי להצית בו התנגדות מיידית. הנטייה האוטומטית שלו יכולה להיות להתקומם – לעמוד על שלו באופן כמעט אינסטינקטיבי. למשל, אם בן זוגו ינסה לעורר בו רגשות אשמה כדי שישנה את החלטתו, הנווט הבטוח עלול להגיב מיד בכעס או בסירוב נוקשה: הוא חש שמנסים לקחת ממנו את ההגה, ומתקומם נגד תחושת האובדן שליטה. התגובה הזו אמנם מגינה עליו מלפספס את צרכיו, אך היא עלולה להיות אגרסיבית מדי ולפגוע בקשר.

תגובה מותאמת ומחזירת שליטה: כדי לשמור על הקשר מבלי לאבד את עצמו, הנווט הבטוח צריך לקחת נשימה לפני התגובה. במקום להגיב בהתקפת-נגד, הוא יכול להשתמש בביטחון הטבעי שלו כדי להציב גבול ברור אבל רגוע.

כלומר, להבהיר את עמדתו מבלי להשתלח. לדוגמה, במקום לומר בכעס "תפסיק לשלוט בי!", הוא יכול לומר בטון יציב: "חשוב לי לקבל את ההחלטות בעצמי. אני מבין מה חשוב לך, אבל אני צריך לעשות את זה בדרכי". תגובה כזו שומרת על הכבוד שלו וגם על זה של הצד השני, ומבהירה שאי אפשר להסיט אותו ממסלולו באמצעות לחץ.

משפט גבול לדוגמה: "אני מבין שקשה לך, אבל ההחלטה הזו צריכה להישאר שלי". תגובה תקשורתית אפשרית: "אני שומע שקשה לך עם ההחלטה שלי, וזה מובן. יחד עם זאת, חשוב לי שתקבל שאני עושה את מה שנכון לי. אני מקווה שנמצא דרך לכבד את הרצונות של שנינו".

תרגול ויסות גופני קצר: הנווט הבטוח במצבי לחץ חש עלייה של אדרנלין ומתח – הגוף מתכוון ל"קרב". תרגול מומלץ עבורו הוא לעצור לרגע ולשים לב לגוף: לנשום עמוק שלוש פעמים, להרפות את הכתפיים ואת הלסת שנוטות להתכווץ, ואפילו לשחרר את כפות הידיים אם הן קפוצות. הרגע הגופני הקטן הזה יעזור לו להגיב ממקום שקול ולא מתפרץ.

תתי-טיפוסים:

1. הנווט הרציונלי

מתנהל לפי היגיון, נתונים, עקביות, נוטה להיות קר במצבים טעונים רגשית, ינסה "לפתור" מניפולציה באמצעות הסבר, מה שיכול להחמיץ את הרובד הרגשי

2. הנווט האמפתי

מכיל רגשית אך שומר על גבולות, טוב בתיווך וגישור, עלול לקחת אחריות רגשית שאינה שלו(בשם ההרמוניה

3. הנווט הכריזמטי

מוביל טבעי, מקרין ביטחון, מחפש השפעה חיובית, נעלב בשקט כשמרמזים שהוא לא מספיק, ומנסה "לשדר עסקים כרגיל"

השומר הרגשי

"אני רק רוצה להרגיש בטוח/ה. שיאהבו אותי באמת"

תיאור הטיפוס: השומר הרגשי הוא אדם אמפתי ואכפתי, שלוקח ללב את רגשותיהם של אחרים. הוא ה"חבר המגן" שתמיד שם לב איך כולם מרגישים, ומשתדל לשמור על הרמוניה סביבו. לעתים קרובות הוא ממלא תפקיד של מטפל או שומר: הוא מקשיב, תומך, ומנסה למנוע מאחרים כאב. חשוב לו להרגיש נחוץ ואהוב, והוא מוכן להתאמץ מאוד כדי לשמור על קרבה רגשית ועל כך שאף אחד לא יפגע.

עיון תיאורטי - תיאוריית ההתקשרות: במונחי תיאוריית ההתקשרות, מאפייני הטיפוס קרובים להתקשרות חרדה-עסוקה: רגישות גבוהה לסימני התרחקות, צורך באישור ובקרבה, ונטייה להגביר מאמצי קשר כאשר מתעורר חשש מדחייה או נטישה.

עיון תיאורטי - אריקסון: במונחי אריקסון, מוקדים מרכזיים עשויים להופיע סביב "אמון מול חשד" ו"אינטימיות מול בדידות": השאלה האם הקשר בטוח והאם אפשר להישאר קרוב גם בלי לרצות, לוותר או לשאת לבדי את רגשות האחר.

תכונות עיקריות: רגישות גבוהה לזולת, אמפתיה עמוקה, נטייה לריצוי, חרדה מנטישה או אכזבה, קושי להציב גבולות כפתורים שמפעילים אותו: מבט מאוכזב, שתיקה רגשית, אמירה מרומזת ש"הוא פוגע" במישהו, ציפייה ש"יקראו את המחשבות שלו"

תגובה אוטומטית: התנצלות, אשמה, הכחשה של צורך אישי, ריצה אל תוך הקשר כדי "לתקן"

תחת מניפולציה רגשית: כאשר מפעילים על השומר הרגשי מניפולציה – למשל, גורמים לו להרגיש אשם או מאיימים ב"אם לא תעשה את זה, אני אסבול" הנטייה האוטומטית שלו היא להיכנע ולרצות. הוא מיד מפעיל את מצב ה'מגן': מוותר על הצרכים שלו כדי שהאחר לא ירגיש רע. לדוגמה, אם חבר אומר לו "נעלבתי שלא באת אתמול, כנראה שאני לא מספיק חשוב לך"... השומר הרגשי עשוי מיד לבטל את תוכניותיו האחרות ולהתנצל שוב ושוב, רק כדי לתקן את

הרגשת החבר. הוא פוחד לאבד את הקשר, ולכן מקריב את רצונותיו. אבל התגובה הזו משאירה אותו פגיע לניצול ולתסכול מצטבר.

תגובה מותאמת ומחזירת שליטה: השומר הרגשי צריך לזכור שהוא יכול להיות אכפתי, ובו בזמן להציב גבול שיגן גם עליו. זה לא קל לו – יש בו פחד לאכזב – אבל תגובה מותאמת תהיה כזו שמביעה הבנה לרגשות האחר, בלי לוותר על עצמו. למשל, הוא יכול לומר ברוך אך בהחלטיות: "אני מבין שנעלבתי, זה באמת חשוב לי. יחד עם זאת, אתמול הייתי זקוק לזמן לעצמי". כאן הוא מכיר בכאב של השני, אך גם מסביר שהייתה לו סיבה מוצדקת. אפשרות נוספת: "חשוב לי שתדע שאכפת לי ממך, אבל אני מרגיש לא בנוח כשמבקשים ממני דבר בצורה הזאת". כך הוא גם מראה אכפתיות וגם מאותת שהדרך המניפולטיבית אינה מקובלת עליו.

משפט גבול לדוגמה: "אכפת לי ממך מאוד, אבל אני צריך גם לדאוג לעצמי ולגבולות שלי".

תגובה תקשורתית אפשרית: "חשוב לי לשמוע מה שאתה מרגיש. אני מבין שאתה מאוכזב, ואני מצטער על החלק שלי בזה. באותה נשימה, גם לי יש צרכים וחשוב לי שנתחשב גם בהם. אני רוצה שנמצא פתרון שמתאים לשנינו".

תרגול ויסות גופני קצר: השומר הרגשי נוטה לחוש הצפה רגשית כשהוא מרגיש שאכזב משהו. הלב פועם בחוזקה, הנשימה נעשית מהירה, ולעיתים יש תחושת כיווץ בחזה או בגרון (מעין רצון לבכות או פחד). במצב כזה, תרגיל יעיל הוא עצירה להתכווננות עצמית: לקחת מספר נשימות עמוקות ואיטיות, ולומר לעצמו בשקט: "זה מובן שאני נסער עכשיו, זה רק כי אכפת לי. גם לי מותר רגע להרגיש". אפשר גם למקד את המבט בחפץ מרגיע בסביבה או למקם כף יד על הלב לכמה שניות – תזכורת פיזית לכך שגם לרגשות שלו יש מקום. פעולות כאלה ירגיעו את מערכת העצבים ויעזרו לו להשיב לעצמו איזון רגע לפני שהוא מגיב באופן אוטומטי של ריצוי.

תתי-טיפוסים:

השומר המעורב

חי את רגשות הסובבים, תגובה טיפוסית: נותן יותר ויותר כדי להחזיר את האהבה

השומר הרוחני

מחפש משמעות עמוקה בקשר, תגובה טיפוסית: רואה במניפולטור "מורה" או "מבחן"

השומר המופנם

מעניק שקט, כמעט מבלי לדבר תגובה טיפוסית: נסוג, שותק, אבל בפנים מתייסר

הנזיר האנליטי

"אני חושב/ת, משקיף/ה, מבין/ה – מרחוק"

תיאור הטיפוס: הנזיר האנליטי הוא טיפוס שכלתני ומופנם, שנוטה להתבונן בעולם מתוך חשיבה מעמיקה. הוא מעריך היגיון וסדר, ומעדיף פעמים רבות לנתח מצבים מאשר להתפרק רגשית. לעיתים קרובות הוא שקט, שקול ומעביר תחושה של איפוק. הוא לא מהאנשים שישתפו מיד מה עובר עליהם – קודם הוא יעבד את הדברים בתוך עצמו. היציבות והרוגע שלו מעניקים תחושת ביטחון, אבל לפעמים הוא יכול להיראות מרוחק או לא מביע, במיוחד בסיטואציות רגשיות סוערות.

עיגון תיאורטי - תיאוריית ההתקשרות: במונחי תיאוריית ההתקשרות, מאפייני הטיפוס עשויים להתיישב עם נטייה נמנעת-מתרחקת: הפחתת תלות באחר, העדפת עיבוד פנימי ושכלתני, והתרחקות כאשר דרישות רגשיות נחוות כפולשניות או מציפות.

עיגון תיאורטי - אריקסון: במונחי אריקסון, בולטים המתח בין "אוטונומיה מול בושה וספק" לבין "אינטימיות מול בדידות": שמירה על עצמאות ומרחב פנימי היא כוח, אך תחת לחץ היא עלולה להפוך להתרחקות שמגינה מפני פגיעות וקירבה.

תכונות עיקריות: עצמאות רגשית גבוהה, צורך במרחב שקט ובהיגיון, ריחוק רגשי מהמציאות היומיומית, נטייה לחשיבה פילוסופית, מדעית או מופשטת, העדפה למידע על פני רגש

כפתורים שמפעילים אותו: לחץ לחשיפה רגשית, קונפליקטים דרמטיים או כאוטיים, חוסר היגיון, שיח אמורפי או עמום, מישהו שחודר לו למרחב הפנימי בלי רשות

תגובה אוטומטית: ניתוק רגשי, התכנסות או הסתגרות, ניתוח יתר של הסיטואציה, ביטול הרגש כ"לא רציונלי"

תחת מניפולציה רגשית: כאשר מישהו מפעיל מניפולציה על הנזיר האנליטי – למשל, דרמה רגשית גדולה, האשמות סוחטות דמעות או לחץ לקבל החלטה במקום – התגובה האוטומטית שלו היא להתנתק ולנתח מהצד. זהו סוג של "קיפאון" חברתי: הוא משתתק, מתחיל לחשוב בראש על מה שקורה, ואולי מקווה שהסערה תחלוף אם רק לא יגיב. לדוגמה, אם בן משפחה מטיח בו ביקורת רגשית חזקה כדי שישכים לעזור במשהו, הנזיר האנליטי עלול לשתוק, להנהן באי-נוחות, אבל בפנים להרגיש שהוא קופא ואינו בטוח מה לומר. הוא ינסה להבין בהיגיון מה נכון ומה לא בטענות, אבל בינתיים הוא לא מציב גבול ברור. התוצאה היא שלפעמים פשוט עושים עליו "סיבוב" – המניפולציה עובדת כי הוא לא התנגד, או שהאחר חושב ששתיקה היא הסכמה.

תגובה מותאמת ומחזירת שליטה: כדי לשמור על עצמו, הנזיר האנליטי יכול לאמץ תגובה מעט יותר אקטיבית, מבלי לאבד את הסגנון השקול שלו. ראשית, הוא יכול להרשות לעצמו להגיד שהוא צריך זמן. למשל: "אני מבין את החשיבות של זה. תן לי לחשוב על זה בערב, ואחזור אליך עם תשובה". משפט כזה גם מראה שהתוכן נקלט, וגם דוחה את הלחץ לרגע – מה שנותן לו מרחב לנשום ולבדוק את רגשותיו. בנוסף, במקום לשתוק כשמאשימים אותו, הוא יכול לומר אמת פשוטה: "אני מרגיש מוצף עכשיו, קשה לי לענות מיד". עבורו, אפילו הכרה בזה שהוא מוצף או זקוק לזמן היא צעד משמעותי קדימה בהשוואה לקיפאון. המסר לאחר: אני לא מתעלם ממך, אבל גם לא מוכן להיות מוכרע כרגע. משפט גבול לדוגמה: "אני צריך זמן לחשוב על זה. נדבר על זה מחר כשאיהיה יותר ברור עם עצמי".

תגובה תקשורתית אפשרית: שמע, הנושא הזה חשוב לי ואני רוצה לתת לך תשובה רצינית. אני מרגיש שאני צריך לחשוב על זה קצת במקום לענות ישר מהבטן. בוא נקבע שנחזור לזה בערב, בסדר?"

תרגול ויסות גופני קצר: עבור הנזיר האנליטי, תגובת הקיפאון מלווה לרוב בתחושה פיזית של עצירה: הנשימה נתקעת בחצי הדרך, השרירים אולי נמתחים והוא מרגיש קיפאון בגוף כמו גם במחשבה. תרגול גופני מומלץ הוא קטן ופשוט: ראשית, להזכיר לעצמו לנשום – לקחת נשימה עמוקה מכוונת, למלא את הריאות באוויר ואז לנשוף לאט. אפשר במקביל להזיז בעדינות את אצבעות הידיים או הרגליים, או אפילו לשנות תנוחת ישיבה קלות(למשל, להזדקף ולמשוך מעט את הכתפיים אחורה). תנועות קטנות אלה יחד עם נשימה עמוקה "יפשירו" את תחושת הקיפאון, ויעזרו לו לחזור לקרקע ולשלוט באופן שבו הוא בוחר להגיב.

תתי-טיפוסים:

הנזיר האינטלקטואלי

מנתח, שואל שאלות, מחפש מבנה תגובה טיפוסית: מסביר או מסכם במקום להרגיש

הנזיר המסתגר

שומר על פרטיות, נמנע ממעורבות רגשית תגובה טיפוסית: מתנתק, בורח, שותק

הנזיר היצירתי

עולם פנימי עשיר, מבטא דרך כתיבה/אומנות תגובה טיפוסית: עובר ל"עולם אחר" במקום להתמודד

הכריזמטי הדרמטי

"אני מרגיש/ה חזק/ה, חי/ה בעוצמה – ורוצה שיראו אותי"

תיאור הטיפוס: הכריזמטי הדרמטי הוא אדם מלא חיים, יצירתי ובעל נוכחות בולטת. יש לו יכולת טבעית למשוך תשומת לב – כשהוא נכנס לחדר, מרגישים בו מיד. הוא מבטא רגשות בעוצמה ובצבע, לעיתים קרובות באופן תיאטרלי מעט. אנשים נמשכים לאנרגיה שלו, ליכולת שלו לספר סיפור או להביע התלהבות סוחפת. עם זאת, הצד הדרמטי שבו אומר שגם הקשיים והכעסים שלו יכולים לצאת החוצה בצורה גדולה – הוא נוטה ל"חיות את הרגש" במלואו, בין אם זה שמחה עצומה ובין אם תסכול עמוק.

עיון תיאורי - תיאוריית ההתקשרות: במונחי תיאוריית ההתקשרות, מאפייני הטיפוס קרובים לעיתים להתקשרות חרדה-עסוקה, ובמצבי לחץ עשויים להופיע גם מאפיינים לא מאורגנים: צורך חזק בנראות ובתגובה מן האחר, לצד תגובות עוצמתיות כאשר הקרבה מרגישה לא יציבה.

עיון תיאורי - אריקסון: במונחי אריקסון, מוקדים מרכזיים עשויים להיות "זהות מול טשטוש תפקידים" ו"אינטימיות מול בדידות": הצורך להרגיש נראה, משמעותי ואהוב יכול להעצים חיפוש אחר אישור חיצוני כאשר תחושת הזהות או הקשר מתערערות.

תכונות עיקריות: אינטנסיביות רגשית, נוכחות חזקה וחווית חיים דרמטית, צורך עמוק בקשר, אהבה ותשומת לב, סף תסכול נמוך, קושי בוויסות רגשי

כפתורים שמפעילים אותו: התעלמות, ביקורת גלויה או מרומזת, תחושת פגיעות או השפלה, שינוי פתאומי ביחס של אדם קרוב

תגובה אוטומטית: דרמה רגשית, סערת רגשות או זעם, נסיגה פתאומית ואז חזרה עם אנרגיה מוגברת, צורך "להחזיר שליטה" דרך רגש

תחת מניפולציה רגשית: כאשר משהו מפעיל מניפולציה על הכריזמטי הדרמטי, הנטייה המיידית שלו היא להגיב בגדול - בדיוק כפי שהוא מרגיש. למשל, אם מאשימים אותו שהוא "תמיד גורם לבעיות" כדי לגרום לו להרגיש אשם, הוא עלול להגיב בהתפרצות: "באמת? אני הגורם לבעיות"? אולי בטון ציני או בקול רם לעיני כולם). הרגשות הפגועים שלו מתפרצים החוצה - כעס, עלבון, אולי דמעות של תסכול - והתגובה הדרמטית יכולה להאפיל על הנושא עצמו. במצב כזה, המניפולטור עשוי אפילו להשתמש בתגובתו נגדו: "אתה רואה? אתה מגיב באופן מוגזם, זה לא אני - זה אתה". כך הכריזמטי הדרמטי מוצא את עצמו גם נפגע וגם מוצג כ"הבעייתי" בסיטואציה.

תגובה מותאמת ומחזירת שליטה: מה יכול הכריזמטי הדרמטי לעשות כדי לא לאבד את עצמו בסערת הרגשות? הוא לא צריך להחניק את האישיות הצבעונית שלו, אלא לכוון אותה. ראשית, לקחת רגע לפני התגובה - אפילו שנייה או שתיים של נשימה - יכולות למנוע ממנו לומר משהו שיתחרט עליו. שנית, הוא יכול לבחור להביע את רגשותיו העזים במילים ברורות אך לא בצעקות. למשל, במקום להגיב בסערת רגשות מתפרצת, לומר בטון רגוע יחסית אך תקיף: "מה שאמרת עכשיו מאוד פוגע בי. אם אתה רוצה לדבר על זה, בוא נעשה את זה בלי האשמות". בכך הוא מראה את העוצמה הרגשית שלו, אבל בצורה שקולה יותר שלא נותנת יד למניפולציה. הוא יכול גם להשתמש בכריזמה שלו כדי לכבות את האש: למשל, להגיב בהומור (קל) לא ציני ופוגע, אלא מרכז אווירה (או להראות שהוא מזהה את המשחק ולא משתתף בו): "אני מבין את הניסיון ללחוץ עליי, אבל זה לא יעבוד. דבר איתי גלויית".

משפט גבול לדוגמה: "אני מבין שאתה כועס, אבל אם זה ימשך בצורה הזאת - נצטרך להפסיק כאן. אני מוכן לדבר כשנוכל להיות רגועים יותר".

תגובה תקשורתית אפשרית: תראה, מה שקורה עכשיו לא מרגיש לי מכבד. אני מרגיש את העצבים שלי עולים, ואני לא רוצה לצעוק או להיגרר לריב. בוא נעצור רגע. אם חשוב לך שנדבר על זה, אני מוכן - אבל רק כשנוכל לדבר בלי להתפרץ אחד על השני".

תרגול ויסות גופני קצר: עבור הכריזמטי הדרמטי, הגוף נכנס מהר לדריכות כשיש טריגר רגשי. הלב פועם מהר, הקול עולה, ואולי הידיים נעות בהתרגשות. תרגיל שימושי עבורו הוא להאט את הקצב באופן מכוון: למשל, לקחת נשימה עמוקה ולאט להוציא את האוויר, אפילו לומר לעצמו בראש "להירגע". אפשר גם להצמיד לרגע את כפות הידיים זו לזו בחוזקה ואז לשחרר - פעולה פיזית שמסמלת שחרור מתח. או לחלופין, לספור עד חמש לפני שמגיבים. הטכניקות הפשוטות הללו יתנו לדרמטי כמה שניות לאסוף את עצמו, כדי שהתגובה שלו תהיה נוכחת ועוצמתית - אבל לא הרסנית.

תתי-טיפוסים:

הכריזמטי החברתי

מרכז העניינים, מקרין אנרגיה תגובה טיפוסית: מעלה את הווליום כדי לא להיעלם

הכריזמטי הרומנטי

מחפש חיבור עוצמתי וסיפור אהבה תגובה טיפוסית: אידיאליזציה של האחר ואז אכזבה צורבת

הכריזמטי הקיצוני

מתפרץ, נסער, מתאהב ומתנתק בקלות תגובה טיפוסית: או הכל או כלום – מהר ובלי אמצע

האסטרטג הדינמי

"אני תמיד כמה צעדים קדימה – רק אל תכניסו אותי לפינה"

תיאור הטיפוס: האסטרטג הדינמי הוא אדם אנרגטי, שאפתן ותמיד עם תוכנית ביד. הוא אוהב לחשוב כמה צעדים קדימה, להציב מטרות ולכבוש אותן. לעיתים קרובות הוא לוקח יוזמה ומוביל, לא מפחד מקונפליקטים ואפילו עשוי ליהנות מאתגר טוב. יש לו חשיבה מהירה וממוקדת מטרה, והוא יודע לזהות הזדמנויות – וגם איומים – ולפעול בהתאם. הוא מקרין ביטחון ובדרך כלל יודע לעמוד על שלו, כשהוא מרגיש שמהלך מסוים ישרת את התמונה הגדולה שבראשו.

עיגון תיאורטי - תיאוריית ההתקשרות: במונחי תיאוריית ההתקשרות, הטיפוס עשוי לשלב עצמאות גבוהה עם מאפיינים נמנעים כאשר קשר נחוה כאיום על שליטה: העדפה לנהל מרחק, מידע ותזמון, ולעיתים לעבור לפעולה אסטרטגית במקום לחשוף פגיעות ישירה.

עיגון תיאורטי - אריקסון: במונחי אריקסון, בולטים "אוטונומיה מול בושה וספק" ו"יוזמה מול אשמה": תחושת מסוגלות, יוזמה והשפעה הן מקורות כוח, אך תחת איום הן עלולות להפוך לצורך מוגבר להחזיר שליטה, לנצח או להימנע מתחושת חוסר אונים.

תכונות עיקריות: חוכמה חברתית גבוהה, שליטה מרחוק דרך ניתוח מצבים, גמישות מחשבתית, נטייה להימנע מעימותים ישירים, צורך בשקט רגשי פנימי

כפתורים שמפעילים אותו: חוסר שליטה, רגש לא צפוי או הצפה, חוסר יכולת לצפות את תגובת הצד השני, אובדן תפקיד או השפעה בקשר

תגובה אוטומטית: שליטה עקיפה או שתיקה אסטרטגית, הסחת דעת דרך קסם אישי או הומור, ניתוק רגשי ממצבים סוערים, ניתוח יתר שמונע פעולה ישירה

תחת מניפולציה רגשית: כאשר מישוה מנסה למשוך בחוטים הרגשיים של האסטרטג הדינמי, התגובה הראשונית שלו היא להתנגד ולעבור למצב "קרב". (הוא מזהה) או לפחות חושד(שמנסים לתמרן אותו, וזה פוגע בתחושת העצמאות והעליונות שלו. למשל, אם עמית לעבודה רומז בצורה פסיבית-אגרסיבית שכדאי לו לוותר על הקרדיט בפרויקט "לטובת הצוות", האסטרטג הדינמי עלול להגיב בעקיפה משלו או בהתנגחות פומבית כדי לחשוף את המניפולציה. הוא לא סובל שמישהו משחק איתו משחקים, והאינסטינקט שלו הוא להחזיר מלחמה שעה – או על ידי עימות ישיר, או על ידי תחבולה נגדית. הבעיה היא שתגובות כאלה יכולות להסלים את המצב, לפגוע במערכות היחסים או להסיט אותו מהמטרה האמיתית שלו לטובת "הניצחון" בקרב הספציפי.

תגובה מותאמת ומחזירת שליטה: האתגר של האסטרטג הדינמי הוא לעצור לרגע לפני שהוא נכנס לזירת האגרופ. במקום לראות בכל מניפולציה קריאת תיגר הדורשת תגובת-נגד מידית, הוא יכול להשתמש באסטרטגיה מסוג אחר: לשמור על הקלפים קרוב לחזה, להציב גבול ברור ואז להמשיך לנוע קדימה בלי להיגרר למערבולת. למשל, אם הוא מרגיש שמפעילים עליו לחץ סמוי, הוא יכול לומר באופן ענייני: "אני מבין מה אתה מנסה להשיג, אבל אני אקבל החלטה לפי מה שנראה לי נכון". או: "אם יש לך מה לבקש, תגיד לי בצורה ישירה. ככה אני מעדיף לעבוד". בכך הוא גם מסמן לצד השני שהוא רואה מה קורה ולא משתף עם זה פעולה, וגם לא מבזבז אנרגיה על ריב מיותר. במילים אחרות, הוא מסרב להשתתף במשחק המניפולציה, אך לא בהכרח חושף את כל תוכניותיו או רגשותיו – שמורים לו. הוא שומר על הפוקוס במטרה הגדולה ובטווח הארוך, ולא נותן לטריגרים רגשיים להפוך למלחמת אגו. משפט גבול לדוגמה: "אני מעדיף שתגיד את הדברים ישירות. אם תמשיך ברמיזות, אני לא אוכל לעזור". תגובה תקשורתית אפשרית: "תראה, אני מבין מה אתה רוצה, אבל הדרך הזו של לרמוז או ללחוץ לא מתאימה לי. אם יש משהו שאתה צריך ממני – פשוט תבקש. אני אשקול את זה ברצינות. אם לא, אני ממשיך הלאה עם מה שתכננתי".

תרגול ויסות גופני קצר: אצל האסטרטג הדינמי, תגובת הסטרס יכולה להיות עליית אדרנלין ודריכות גבוהה – כמו לוחם שמוכן לקרב. הוא עשוי להרגיש דופק מואץ, מתח בשרירים) למשל, לסת נקפצת או אגרופים קמוצים), ואפילו "חום" של כעס בגוף. כדי להתאזן, תרגול טוב עבורו יכול להיות תנועה מודעת: לצאת להליכה קצרה כדי לשחרר אנרגיה, או אפילו לזוז במקום – למתוח זרועות, לסובב את הכתפיים. יחד עם זאת, חשוב לשלב גם נשימות עמוקות כדי להרגיע את מערכת העצבים. למשל, בעת הליכה, להתמקד בנשיפה ארוכה בכל צעד שני. השילוב של תנועה ונשימה יעזור לו לפרוק את המתח הפיזי, כך שכשהוא חוזר להתמודדות – הוא שקול ולא פועל רק מתוך דחף לנצח.

תתי-טיפוסים:

האסטרטג החברתי

מתמרן באלגנטיות, מתקשר היטב תגובה טיפוסית: שומר על נינוחות גם כשהכל בוער

האסטרטג המחושב

שוקל כל צעד, לא מראה חולשה תגובה טיפוסית: מגיב בעדינות אבל עם שליטה מוחלטת

האסטרטג הנמנע

לא מגיב, אבל רואה הכל תגובה טיפוסית: מושך חוטים בשקט, מבלי להיחשף

המהנדס הפנימי

"אם זה לא מושלם זה לא מספיק טוב"

תיאור הטיפוס: המהנדס הפנימי הוא אדם מסודר, הגיוני ומכוון-פתרון. הוא נוטה לחשוב בצורה שיטתית, לפרק בעיות לגורמים ולמצוא להן פתרון יעיל. רבים רואים בו אדם יציב ואמין, אם כי לעיתים קצת "בראש של עצמו". הוא לא מרבה לשתף ברגשות, לא כי אין לו, אלא כי הוא מעדיף להתמודד איתם באופן פרטי וענייני. בעולם שלו, עובדות והיגיון מקבלים עדיפות על פני דרמות ורכבת הרים רגשית.

עיון תיאורטי - תיאוריית ההתקשרות: במונחי תיאוריית ההתקשרות, הטיפוס עשוי לשלב נטייה נמנעת בביטוי רגשי עם רכיב חרד סביב הערכה, ביצוע וטעויות: רגשות מעובדים דרך פתרון בעיות, סדר ושליטה, בעוד ביקורת עלולה להפעיל ספק עצמי עמוק.

עיון תיאורטי - אריקסון: במונחי אריקסון, מוקד מרכזי הוא "חריצות מול נחיתות", לצד "אוטונומיה מול בושה וספק": תחושת ערך נקשרת ליכולת, דיוק ותפקוד, ולכן טעות או ביקורת עלולות להיחוות לא רק כאירוע נקודתי אלא כאיום על המסוגלות.

תכונות עיקריות: פרפקציוניזם גבוה, ביקורת עצמית חזקה, צורך בשליטה ודייקנות, קושי לקבל טעויות או חוסר סדר, נטייה לתפקוד יתר ולחרדת ביצוע

כפתורים שמפעילים אותו: ביקורת או האשמה מרומזת, חוסר שליטה, מישהו שמערער על הסמכות שלו, תחושת כישלון

תגובה אוטומטית: תיקון מיידי, דחיינות כדי "לא לטעות", שתיקה תוך כדי רתיחה פנימית, עבודה כפייתית כדי להוכיח ערך

תחת מניפולציה רגשית: כאשר מנסים לתמרן את המהנדס הפנימי דרך רגשות למשל, להפעיל עליו לחץ עם אמירה כמו "אם לא תעזור לי עכשיו, כנראה שלא אכפת לך ממני" הוא עלול להרגיש מבולבל ולא נעים. התגובה האוטומטית שלו יכולה להיות שתיקה קפואה או התבצרות בעמדה לוגית. מצד אחד, הוא לא אוהב שמאשימים אותו בחוסר אכפתיות כי כן אכפת לו, הוא פשוט מבטא את זה אחרת. מצד שני, הסיטואציה הרגשית המוגזמת מרתיעה אותו. ייתכן שהוא יגיד בקרירות משהו כמו "זה לא נכון, את יודעת שאכפת לי" ויצדיק את עצמו בהיגיון, או לחלופין ייכנע בשתיקה ויעשה מה שרוצים רק כדי לגמור עם זה. שני המצבים משאירים אותו מתוסכל: או שהוא נשאב לוויכוח שהוא לא מבין איך נקלע אליו, או שהוא עושה ויתור שלא מרגיש צודק מבחינתו.

תגובה מותאמת ומחזירת שליטה: כדי להתמודד בצורה בריאה יותר, המהנדס הפנימי יכול לשלב בין היושר הישיר שלו לבין הכרה ברגש) גם אם זה לא טבעי לו. למשל, הוא יכול לומר בכנות: "אכפת לי ממך, אבל הדרך שבה אתה מבקש ממני עכשיו גורמת לי להרגיש לא בנוח". זו אמירה שגם מצהירה על עובדה) אכפת לו (וגם מציבה גבול רגשי) לא נוח לו עם הסחיטה הרגשית. הוא יכול גם לנסות לתעל את השיחה למסלול קונקרטי: "בוא נחשוב מה באמת אתה צריך ואיך אפשר לפתור את זה, בלי קשר לשאלה אם אכפת לי או לא – כי אכפת לי". בכך הוא מחזיר את הדיון לפסים מעשיים ומסרב להתייחס להאשמה כעובדה. הנקודה החשובה היא שהוא לא חייב להתווכח על עצם רגשותיו) אין טעם להוכיח שמאוד אכפת לו כדי לרצות את השני, אלא להציב את תנאי השיח: נדבר באופן ישיר ומכבד, או שלא.

משפט גבול לדוגמה: "אני מוכן לעזור, אבל אני לא מסכים לצורת הפנייה הזאת. בוא נדבר עניינית".

תגובה תקשורתית אפשרית: "אני שומע מה אתה אומר, ואני מבין שאתה לחוץ. תדע שאני כן רוצה לעזור, אבל כשאתה אומר 'כנראה שלא אכפת לי', זה גורם לי דווקא להתרחק. אם נדבר ישירות על מה שאתה צריך, יהיה לי יותר קל לראות איך לעזור לך".

תרגול ויסות גופני קצר: המהנדס הפנימי לרוב מתמודד עם לחץ רגשי באמצעות כיווץ פנימי – הוא עשוי לעצור את הנשימה לרגע, לסגור את עצמו ולהתקשות להוציא מילים. הגוף שלו נעשה נוקשה: אולי הגב מזדקף מדי, הכתפיים מתוחות, הלסת נסגרת חזק. במצב כזה, תרגול פיזי פשוט יכול לעזור: לקחת נשימה עמוקה ואז לנשוף החוצה בחוזקה, כאילו מוציאים את המתח מהגוף. אפשר גם לעשות כיווץ והרפיה מהירה: לכווץ את אגרופי הידיים למספר שניות ואז לשחרר, ולאפשר לכתפיים ליפול מעט מטה. אם הוא ירגיש בנוח, אפילו לומר בשקט לעצמו "להרפות"... תוך כדי הנשיפה. פעולות אלו ישדרו לגוף שהמצב לא סכנת חירום, ובכך יאפשרו למהנדס לגשת לשיחה ממקום רגוע ובהיר יותר, במקום מתוך נוקשות וסגירות.

תתי-טיפוסים:

המהנדס הביקורתי

מבקר את עצמו ואחרים מתוך צורך בשליטה תגובה טיפוסית: חיפוש פגמים, ריחוק רגשי

המהנדס החרד

נזהר, מהסס, מתקשה להחליט תגובה טיפוסית: דחיינות, חרדה שקטה

המהנדס המונע

מתפקד מתוך לחץ כל הזמן תגובה טיפוסית: משדר עוצמה בזמן קריסה פנימית

החולם הרגיש

"אני חי/ה בשביל עומק, בשביל משמעות"

תיאור הטיפוס: החולם הרגיש הוא טיפוס עדין, יצירתי ובעל עולם פנימי עשיר. לעיתים הוא נדמה כמרחף מעט – מחשבותיו נסובות סביב רעיונות, חלומות ורגשות עמוקים. יש לו יכולת אמפתיה גבוהה ודמיון מפותח, מה שהופך אותו לחבר רגיש ותומך, אבל גם לחשוף ופגיע יותר בסיטואציות קשות. הוא מאוד מושפע מהאווירה סביבו: סכסוכים, מתח או ביקורת יכולים לערער אותו בקלות. לא בגלל שהוא חלש – אלא כי הוא חווה דברים בעוצמה גבוהה ומעבד אותם דרך הלב.

עיון תיאורטי - תיאוריית ההתקשרות: במונחי תיאוריית ההתקשרות, מאפייני הטיפוס קרובים לעיתים להתקשרות חרדה-עסוקה, ובמצבי הצפה עשויים להופיע גם מאפיינים לא מאורגנים: כמיהה חזקה לקשר ולמשמעות לצד פחד עמוק מדחייה, אובדן או חוסר מובנות.

עיון תיאורטי אריקסון: במונחי אריקסון, בולטים "זהות מול טשטוש תפקידים" ו"אינטימיות מול בדידות": החיפוש אחר זהות אותנטית, שייכות וקשר עמוק הוא מרכזי, ולכן ניכור או אי-ודאות בקשר עלולים לערער את תחושת העצמי.

תכונות עיקריות: רגשיות עמוקה, רגישות גבוהה לסביבה, צורך בקשרים משמעותיים ו"אמיתיים", תחושת זרות או אי שייכות, נטייה להתבודדות או פנטזיה

כפתורים שמפעילים אותו: מסרים כפולים, תחושת ניכור או התעלמות, חוסר אותנטיות בקשר, זלזול בעומק הרגשי שלו

תגובה אוטומטית: הסתגרות רגשית, עיסוק פנימי אינטנסיבי, הצפה רגשית בלתי מווסתת, חיפוש "משמעות" גם כשאין

תחת מניפולציה רגשית: כשהחולם הרגיש ניצב מול מניפולציה, הוא חש זאת בעוצמה גדולה. למשל, אם בן זוגו זורק משפט כמו "אולי עדיף שניפרד אם ככה" (כאיום ריק כדי להשיג את מבוקשו), החולם הרגיש עלול מיד להילחץ בצורה קיצונית. התגובה האוטומטית שלו יכולה להיות הצפה רגשית – דמעות, חרדה, אפילו פאניקה שקטה. הוא עשוי לנסות מיד לתקן את המצב בכל מחיר: להתנצל, לוותר על רצונותיו, רק שלא יעזבו אותו. או לחלופין, לקפוא במקום, להסתגר בתוך עצמו מרוב כאב, מבלי לומר דבר. בכל מקרה, הוא מרגיש כאילו עולמו מתערער כי עבורו האיום לאבד קשר קרוב הוא כאב עמוק. למניפולטור, לרוע המזל, התגובות האלה "עובדות": החולם מוותר על עצמו מרוב פחד או מצוקה.

תגובה מותאמת ומחזירת שליטה: לחולם הרגיש קשה מאוד לעמוד על שלו במצבים כאלה, אבל זה אפשרי בצעדים קטנים. ראשית, הוא רשאי לבקש הפוגה כשהוא מרגיש שהוא על סף הצפה. למשל, "אני צריך רגע, זה קצת יותר מדי בשבילי עכשיו". אפילו לצאת לכמה דקות מהחדר כדי להירגע זו לא בריחה – זו אסטרטגיה. שנית, כשהוא חוזר לשיחה, הוא יכול לנסות לבטא איך הגישה המניפולטיבית גורמת לו להרגיש. לדוגמה: "כשאתה אומר לי דבר כזה, אני מרגיש שנשבר לי הלב. אני רוצה שנדבר, אבל לא בצורה שמפחידה אותי לאבד אותך". זה משפט אמין לחולם הרגיש, כי הוא שם גבול (לא מדברים בצורה מאיימת), גם אם דרך שיתוף כן של הפחד שלו. הוא מביע את החשש הגדול – אובדן הקשר – ובכך גם שם אותו על השולחן, במקום שירחף מעל וינוהל על ידי הצד השני. מסר כזה יכול לגרום גם לשני להבין עד כמה הפעולה המניפולטיבית פוגעת.

משפט גבול לדוגמה: "אכפת לי ממך מאוד, אבל אני לא יכול להמשיך ככה עכשיו. אני צריך שנפסיק לכמה דקות".

תגובה תקשורתית אפשרית: "מה שאמרת ממש מפחיד אותי. חשוב לי שנהיה בסדר, אבל אני מרגיש לחץ גדול כשמדברים על להיפרד ככה. אני צריך קצת זמן להירגע, ואז נדבר על מה שמפריע לך מבלי לאיים שניפרד, טוב?"

תרגול ויסות גופני קצר: עבור החולם הרגיש, מצבי לחץ מביאים להצפה חזקה של מערכת העצבים – דופק מהיר, תחושת "גוש" בגרון, רעד בידיים או ברגליים, לפעמים ערפל מחשבות. כדי להוריד את סף ההצפה, חשוב תחילה לחזור לקרקע. אחת השיטות היא למקד את החושים בדברים פשוטים ומוחשיים: למשל, למנות שלושה פריטים שהוא רואה (בחדר) כיסא, מנורה, ספר, (...) לשים לב לתחושה של כפות הרגליים על הרצפה, או להתמקד לרגע בתחושת האוויר שנכנס ויוצא מהאף. אפשר לשלב נשימה עמוקה עם ספירה: לשאוף באיטיות ובזמן הנשיפה לספור לאט עד ארבע. תרגיל נוסף הוא להחזיק חפץ קטן ביד – כגון מפתח או אבן חלקה – וללחוץ אותו בעדינות, תוך התמקדות במגע שלו. הגירויים החושיים העדינים הללו עוזרים להחזיר את החולם לקרקע המציאות, להזכיר לו שהוא כאן ועכשיו, שהוא בטוח ברגע הזה. כשהגוף מתחיל להירגע, יהיה לו קל יותר להתמודד עם המצב ולבחור מילים שמתאימות לו, במקום להגיב מתוך בהלה בלבד.

תתי-טיפוסים:

החולם היצירתי

מבטא רגשות דרך אומנות או מחשבה תגובה טיפוסית: נסוג מהעולם, כותב או יוצר את התחושות

החולם ההססן

מרגיש הרבה, לא תמיד מדבר תגובה טיפוסית: נקרע בין רצון לקרבה לפחד מהפגיעה

החולם הדרמטי

מתרגש בקלות, מגיב בסערה תגובה טיפוסית: מגיב בעוצמה גם כשהסיטואציה לא מצריכה את זה התגובה האוטומטית שלך לא סתם מתרחשת היא נולדה מתוך ניסיון לשרוד רגשית. בילדות, אולי למדת שאם תשתוק תשרוד.

שאם תתנצלי יאהבו אותך. או שאם תשלוט תישאר בטוח. הבעיה היא שכשהתגובה האוטומטית שלך חוזרת על עצמה היא לא פותרת את הבעיה. היא מנציחה אותה. המניפולציה ממשיכה, ואתם שוב בפנים. כי המניפולטור לומד: כשאני לוחץ הם מגיבים וזה נותן לו כוח.

עד כה זיהינו את הדמויות שמפעילות אותנו, ואת הדפוסים האישיים שצצים כשאנחנו מרגישים מופעלים, מבולבלים או לא מובנים ואולי אף את הטיפוס האישיותי המרכזי שבנו. התחלנו לראות איך המניפולציה פוגשת לא רק את ההיגיון שלנו אלא את הרגש, הזיכרון, הכאב. ועכשיו, הגיע הזמן לתרגם את ההבנה הזו לכלים מעשיים. בפרק הבא נלמד לזהות את הסימנים הקטנים שיכולים להעיד שמשהו בתקשורת יוצא מאיזון: מתי מישו לוחץ עלינו מבלי לומר מילה ישירה, ואיך אפשר לשים לב כשהשיחה מתחילה "לגלוש" לשדה חד-צדדי, מערער או מכווץ. המטרה היא לא להתרחק מאנשים אלא להתקרב לעצמנו גם בתוך קשרים מורכבים. במילים אחרות: לא רק להרגיש שמשהו לא בסדר אלא להבין למה, ולבחור איך להגיב.

פרק 4 : לזהות את זה כשהגוף מגיב עוד לפני שהראש מבין

"לפעמים אני יוצא משיחה רגילה עם חבר או בן זוג ופתאום מרגיש עצב. או מועקה. ולא תמיד ברור לי למה. לא היה ריב, לא היה משהו רע. אבל הגוף שלי מרגיש כאילו משהו לא היה בסדר. לקח לי זמן להבין שהתגובה הפנימית שלי יודעת, גם כשלא אמרו כלום".

מניפולציה בזמן אמת: סימנים, שאלות והסוואות

קרה לכם פעם שיצאתם משיחה עם מישהו ופתאום הרגשתם תחושה מוזרה של כיווץ בבטן? אולי מצאתם את עצמכם מבולבלים, תוהים אם אמרתם משהו לא במקום, או גרוע מכך מרגישים אשמה עמוקה מבלי להבין בכלל מה עשיתם לא נכון. זו חוויה אנושית נפוצה: אנחנו משחזרים שוב ושוב את מה שנאמר, מנסים לפענח למה אנחנו מרגישים כל כך "לא בסדר" בעקבות שיחה שכלפי חוץ נראתה רגילה לגמרי. לעיתים קרובות, התחושות הללו מתעוררות כשבעצם התרחש דבר מה מתחת לפני השטח מניפולציה רגשית סמויה שהופעלה עלינו. בפרק הזה נדבר בגובה העיניים, כאילו אנחנו יושבים יחד לשיחה כנה. נבין קודם כל איך הגוף שלנו מאותת לנו שמהו קורה, עוד לפני שהמחשבות שלנו תופסות את זה. אחר כך נצלול למה שקורה לנו בראש לדפוס החשיבה האוטומטיים שנוצרים כשמישהו "לוחץ לנו על הכפתורים" הרגשיים. נלמד לשאול כמה שאלות מפתח, שיעזרו לנו לזהות בזמן אמת שאנחנו מופעלים רגשית ושואלי מישהו מנסה להשפיע עלינו בדרכים לא הוגנות. ולבסוף, נכיר כמה מהטריקים הנפוצים ביותר של מניפולציות שמתחפשות לדאגה, לאהבה, או לצדק ומוסריות נחשוף את המשפטים היפים שמסתירים בתוכם מסר בעייתי.

המטרה שלי היא לא להפוך אתכם לפרנואידיים בחיים, אלא דווקא לתת לכם כלים להרגיש בטוחים יותר. כשאתם לומדים לזהות מניפולציה רגשית תוך כדי שהיא קורית, אתם לא חלשים אתם חזקים ומודעים. אז בואו נתחיל בלראות איך הגוף שלנו מדבר אלינו במצבים כאלה.

מה קורה לנו בגוף? לפני שאנחנו מבינים בכלל מה נאמר לנו, הגוף כבר מגיב. יש לנו במוח חלק פרימיטיבי, מעין אזעקה אבולוציונית, שתפקידה להגן עלינו מסכנות. כשהמערכת הרגשית שלנו מזהה איום אפילו איום עדין כמו ביקורת קטלנית, עלבון מרומז או ניסיון לערער אותנו היא עלולה להפעיל את תגובת ה"הילחם או ברח" המפורסמת. במילים אחרות, הגוף נכנס למצב כוננות: הורמוני לחץ כמו אדרנלין וקורטיזול משתחררים לדם, והלב מתחיל לפעום קצת יותר מהר.

איך זה מרגיש בפועל? אולי תשימו לב שהנשימה שלכם נעשית שטוחה ומהירה יותר. השרירים יכולים להתכווץ) למשל בכתפיים או בלסת, והבטן - אותה בטן שמגיבה לכל רגש - עלולה להתהדק או להתהפך. יש אנשים שמרגישים לפתע חום גופם עולה, לחיים שמסמיקות או ידיים שמתחילות לרעוד קלות. אצל אחרים מתעורר דחף פתאומי פשוט לקום וללכת משם זו בעצם גרסה עדינה של רצון "לברוח" מהמצב. ויש גם מי שקופאים במקום: הלב דופק, אבל הם מרגישים שאיבדו את המילים או את היכולת להגיב.

כל התגובות הפיזיות האלה הן סימנים שלגוף שלכם לא נוח, שהוא מזהה איזושהי סכנה או עוינות. לפעמים הגוף קולט אינטונציה או הבעות פנים מאיימות עוד לפני שהמוח ההגיוני שלנו מבין מה מפריע לנו. אם יצאתם משיחה עם לב דופק וכתפיים מתוחות, כדאי לשים לב: ייתכן שהגוף מגיב למניפולציה רגשית שהתרחשה מבלי שהצהירו עליה במילים. הגוף לא יודע לשקר הוא מגיב למה שהוא חש, וזה רמז חשוב עבורנו לעצור ולבדוק מה בעצם קורה כאן.

מה קורה לנו במחשבה? בזמן שהגוף דרוך, גם הראש מתחיל לעבוד שעות נוספות ולפעמים דווקא ננעל על מסלול חשיבה מאוד מסוים. התגובה המותנית שלנו נכנסת לפעולה. מה זאת אומרת "תגובה מותנית"? דמיינו כפתורים רגשיים שנמצאים אצל כל אחד ואחת מאיתנו, שנוצרו לאורך השנים מהחוויות שעברנו. כשמישהו לוחץ לנו על אחד הכפתורים האלה, אנחנו מיד מגיבים בצורה כמעט אוטומטית, עוד לפני שהספקנו לחשוב בהגיון. למשל, אם בילדות התרגלתם שגורמים לכם להרגיש אשמים כדי שתצייטו יש סיכוי טוב שהיום, כשמישהו רומז שאתם לא בסדר, מיד תרגישו אשמה ותנסו לפייס אותו, כמעט בלי לחשוב. ברגעים של מניפולציה רגשית, המחשבות שלנו יכולות להסתחרר במערבולת. ייתכן שיעברו לכם בראש מחשבות כמו: "אולי באמת הגזמתי, אולי אני הרע כאן?" או "אני חייב/ת להתנצל, הוא נפגע בגללי". לפעמים עולות אפילו מחשבות קשות יותר: "אני לא בן אדם טוב", כל זה באשמת", או "אולי אני מדמיון/ת, אולי אני משוגע/ת? הרי הוא אמר שאני רגיש/ה מדי". ... אלו מחשבות שמעידות שמישהו השפיע עליכם עמוקות כרגע. באופן פרדוקסלי, בדיוק ברגע שבו מישהו משחק לכם ברגשות, אתם מוצאים

את עצמכם מפנים את האצבע המאשימה כלפי עצמכם. למה זה קורה? כי המוח שלנו מקשר בין הסיטואציה הנוכחית לבין חוויות מן העבר, אפילו בלי שנשים לב. אם פעם, אולי מול הורה, מורה או בן זוג דומיננטי, למדתם שלהגיב או להתווכח זה "מסוכן" – אז היום, באופן לא מודע, ברגע שמתחילה דרמה דומה, המוח שלכם אומר: "אוי לא, זה אותו הדבר!" ומפעיל את אותן אסטרטגיות הישרדות ישנות. אולי זה

להתכווץ ולשתוק כדי שהסערה תעבור; אולי זה להגיד מהר כל מה שהם רוצים לשמוע כדי להרגיע אותם; ואולי זה פשוט להאמין אוטומטית שהצד השני צודק ושאתם טועים, כדי לא להתעמת. אלו דפוסים שהתקבעו בנו כמנגנוני הגנה, והם צפים כשמישהו לוחץ לנו בדיוק על הפחדים והרגישויות הישנות.

חשוב להבין: המחשבות והרגשות האלה לא מעידות על מי שאתם באמת, אלא על מה שלימדו אתכם פעם להרגיש לגבי עצמכם. המניפולציה הנוכחית כמו "מרימה להנחתה" את כל אותן אמונות ישנות של חוסר ערך או אשמה, ומנצלת אותן. אבל החדשות הטובות הן שברגע שמתחילים לזהות את זה, אפשר בהדרגה להחזיר לעצמנו את השליטה באופן התגובה. וכדי להתחיל לזהות, עוזר מאוד לשאול כמה שאלות מפתח ברגע האמת.

שאלות מפתח לזיהוי בזמן אמת לפעמים, ברגע האמת, קשה לנו לחשוב בהיגיון אבל רשימה קצרה של שאלות מנחות יכולה להדליק לנו נורה אדומה. אם אתם מרגישים לא בטוחים, אפשר לעצור ולשאול את

עצמכם כמה מהשאלות הבאות. אם התשובה על רבות מהן היא "כן", יש סיכוי טוב שמשהו בסיטואציה אינו כשורה, ואולי אתם תחת השפעה רגשית לא הוגנת.

אתם חשים פתאום מתח בגוף – לב פועם בחוזקה, ידיים מזיעות או בטן מתכווצת – במהלך השיחה?

אתם מרגישים צורך להתנצל, למרות שלא לגמרי ברור לכם מה עשיתם לא בסדר? קופצות לכם מחשבות בסגנון "אני לא בסדר" או "הכל באשמתי" תוך כדי השיחה או מיד אחריה?

אתם מוצאים את עצמכם מוותרים על מה שרציתם לומר או מבטלים את דעתכם, רק כדי "לא להרגיז" את הצד השני?

יש לכם רצון עז לסיים את השיחה בהקדם או פשוט לקום ולהתרחק מהאדם שמולכם? אתם מזהרים מאוד איך לנסח כל מילה, כדי לא להישמע "לא בסדר" או לפגוע בצד השני? אחרי מפגש איתו/ה, אתם מרגישים "קטנים" יותר, מותשים רגשית, או עם ביטחון עצמי ירוד לעומת מה שהרגשתם קודם?

אתם שמים לב שאתם מצדיקים את ההתנהגות של הצד השני בפני עצמכם, חושבים מחשבות כמו "הוא/היא בטח התכוונו/ה רק לטובה?"... מצאתם את עצמכם מפקפקים בזיכרון שלכם לגבי מה בדיוק קרה או נאמר, כי הצד השני התעקש שאתם טועים וזוכרים לא נכון? אתם מרגישים אשמה או בושה פשוט על זה שהיו לכם רגשות, צרכים או דעה משלכם במהלך הסיטואציה?

מניפולציות נפוצות במסווה של דאגה, אהבה או צדק לא כל מניפולציה מרגישה לנו כמו תקיפה ישירה. להפך, פעמים רבות עוטפים אותה באריזה חיובית לכאורה – דאגה, אהבה, או טיעון מוסרי וצודק. כך המסר המניפולטיבי נראה תמים ואפילו אכפתי, וקשה לנו יותר לזהות מה מפריע לנו בו. בואו נסתכל על כמה דוגמאות נפוצות לכל סוג כזה, וננתח מה באמת מסתתר מאחוריהן.

מניפולציה במסווה של דאגה "אני אומר לך את זה רק כי אני דואג לך" משפט כזה נשמע אוהב ואכפתי, אך למעשה המסר הסמוי הוא: את/ה לא מספיק אחראי/ת או חכם/ה כדי לנווט את החיים שלך לבד, ולכן עדיף שתקשיב/י לי ותעשה/י מה שאני אומר/ת. "תאמין לי, אני עושה את זה רק לטובתך" לכאורה מבטאים פה כוונה טהורה לעזור לך, אבל בתוך המילים האלו מסתתרת דרישה לציית בלי לערער: אני יודע/ת מה טוב בשבילך יותר ממה שאת/ה יודע/ת, אז אל תערער/י עליי.

"אני פשוט לא רוצה שתיפגע/י" מי שאומר את זה מציג את עצמו כדואג לשלומך, אך בפועל הוא זורע בך פחד וספק: העולם מסוכן מדי בשבילך, את/ה עלול/ה להיכשל או להיפגע, אז עדיף שתד/י מהרעיון ותשאר/י באזור הבטוח שאני מכתוב.

"אני מודאג/ת שלא תצליח/י בלי העזרה שלי" אמירה שנשמעת כמו תמיכה, אבל מטילה ספק ביכולות שלך: בלעדיי כנראה תיכשל/י, את/ה זקוק/ה לי כדי להסתדר'.

מניפולציה במסווה של אהבה "אם היית באמת אוהב/ת אותי, היית עושה את זה בשבילי" כאן האהבה הופכת לתנאי ולמנוף לחץ: הוכח/י לי שאת/ה אוהב/ת אותי על ידי ויתור על הרצונות שלך וביצוע מה שאני מבקש/ת'. "אחרי כל מה שעשיתי למענך, לא תוכל/י לעשות בשבילי דבר אחד קטן?" – טענה שמפעילה אשמה באמצעות ספירת 'קרדיטים' רגשיים: את/ה חייב/ת לי בגלל ה"הקרבות" שעשיתי, ואם לא תיעתר/י – את/ה כפוי טובה'.

"אף אחד לא יאהב אותך כמוני" אמירה שנועדה לערער את הביטחון העצמי ואת התחושה שמגיע לך יותר: את/ה בר/בת מזל שמישהו בכלל אוהב אותך, בלעדיי תישאר/י לבד, אז כדאי שתישאר/י איתי ותסבול/י מה שיהיה'. "אני עושה את זה כי אני אוהב/ת אותך, גם אם זה לא נעים לך" טיעון שמצדיק פגיעה או חדירה לגבולות בשם ה"אהבה": הכאב או אי הנוחות שאני גורם/ת לך הם למענך, אז אסור לך לנעוץ את/ה כפוי טובה'.

מניפולציה במסווה של צדק ומוסר "אחרי כל מה שאני עשיתי בשבילך, זה רק צודק שתעשה גם אתה משהו בשבילי" – טיעון של צדק כביכול, שמזכיר במפתיע את דפוס ה"קרדיטים": יש פה חוב שצריך לפרוע; אם לא תעשה/י מה שאני רוצה, את/ה בן אדם לא הוגן'. "זה לא עניין אישי, זה עניין של עיקרון הדבר הנכון היחיד לעשות" אמירה שמעמידה פנים שמדובר באמת אובייקטיבית ומוסרית: אין פה מקום לדעה שלך או לצרכים שלך, יש רק דרך "נכונה" אחת(שבמקרה תואמת למה שאני רוצה'). "כל אדם הגיוני היה מסכים שזה הצדק. מה, את/ה לא בעד צדק?" כאן לוחצים על הצורך שלך להיתפס כבן אדם טוב והגיוני: אם את/ה לא מסכים/מה איתי, את/ה כנראה טיפש/ה או רע/ה. הרי כולם בצד שלי'.

"אני רק מבקש/ת ממך להיות הוגן/ה" טענה שמתחזה לציפייה צודקת וסבירה, אבל לרוב מסתירה מניפולציה רגשית: הדרישה שלי ממך לגמרי הגיונית(בעיניי), ואם לא תיענה/י לה זה אומר שמהו דפוק בך מבחינה מוסרית'. לסמוך על עצמכם ולהתחיל לראות בבירור כעת, אחרי שדיברנו על כל זה, אולי אתם מתחילים לזהות כמה מהסימנים האלה בחוויות האישיות שלכם. זה רגע חשוב ומעורר עוצמה. פתאום חלק מהשיחות שהשאירו אתכם בתחושה רעה מתחילות לקבל היגיון: לא, אתם לא "משוגעים" ולא רגישים מדי ייתכן מאוד שמישהו באמת שיחק לכם ברגשות, ועכשיו אתם סוף-סוף רואים את זה.

חשוב לי להגיד שוב: עצם זה שהגבתם למניפולציה רגשית בעבר לא אומר שאתם חלשים או "פראירים". מניפולציות פועלות על כולנו, כי כולנו בני אדם עם רגשות, צרכים ופחדים. זה לא סימן לחולשה לזהות שיחה שעשתה לכם רע; להפך, זה סימן שאתם מתעוררים

ומתחילים לשים לב למה שקורה. התחושות הפיזיות והרגשיות שלכם הן המצפן הפנימי שלכם ומגיעה להן הקשבה וכבוד.

ככל שתסמכו יותר על התחושות האלה ותאפשרו להן להתריע בפניכם, כך תוכלו גם להציב גבולות בריאים יותר. אולי בפעם הבאה שתצאו משיחה עם הלב פועם והנפש מכווצת, תעצרו ותחשבו: "רגע, משהו כאן לא מרגיש לי נכון. אולי זו לא בעיה בי, אולי מנסים להשפיע עליי?" עצם השאלה הזו כבר מחזירה לכם כוח. זכרו, המטרה היא לא לחשוך בכל אדם וכל רגע – אלא לבטוח בעצמכם שכשמישהו כן מרגיש לא בסדר, יש לזה סיבה. המניפולציות היומיומיות האלה לא צריכות לנהל אותנו. ברגע שאנחנו רואים אותן כפי שהן, הן מאבדות מהכוח שלהן עלינו. מה שהיה פעם הוכחה(כביכול)לכך שאתם "חלשים", הופך עכשיו להוכחה לכך שאתם גדלים ולומדים לראות דברים בבהירות. וזה, יותר מכל, צעד גדול לעבר חיים שלמים ובריאים יותר, עם קשרים שטובים לכם באמת.

**אחרי שלמדנו לזהות את הרגעים שבהם משהו בתקשורת מתערער גם אם בעדינות, גם אם בלי מילה בוטה עולה שאלה עמוקה לא פחות: מה עושים עם זה?

האתגר האמיתי הוא מה שקורה אחר כך: האם נשתוק כדי "לא להסלים"? האם נתרצה כדי לשמור על הקרבה? או אולי נציב גבול אבל נרגיש אשמה או פחד לאבד את הקשר?

בפרק הבא נלמד איך אפשר לנסח גבולות כשאנחנו מזדהים מניפולציה, לפי כל טיפוס. איך להציב גבולות לא מתוך ניתוק או כעס אלא מתוך חיבור לעצמנו. נראה איך כל אחד מהטיפוסים הרגשיים שהכרנו קודם, יכול ללמוד לפעול אחרת כשהוא מרגיש מופעל ולבחור תגובה שמכבדת גם את הקשר וגם את הקול הפנימי. זה לא קל, אבל זה אפשרי.

פרק 5: להגיב אחרת בלי לאבד את עצמי או את הקשר

"עמדתי מולו, שומעת אותו מבקש שוב משהו שלא נעים לי, וידעתי ש'לא' זו התשובה הנכונה לי. אבל הפה כמעט אמר 'בסדר'. לא כי רציתי, אלא כי פחדתי לאכזב. הפעם עצרתי רגע. אמרתי לעצמי – אני יכולה להישאר בקשר, גם אם לא מסכימה להכול. אני לא חייבת לבחור בין לרצות לבין להילחם".

איך כל טיפוס יכול להגיב אחרת למניפולציה רגשית? כולנו מכירים את התחושה הזו: רגע אחרי ויכוח או שיחה טעונה, אנחנו תוהים "למה הגבתי ככה? זה לא באמת אני". במצבים של מניפולציה רגשית, קל ליפול לדפוס התגובה האוטומטית שלנו – אותו הרגל ישן שמופעל בלי לחשוב. אבל האם התגובה האוטומטית הזאת תמיד משרתת אותנו? פרק זה מזמין אתכם לעצור רגע לפני התגובה, ולהכיר בדרך חדשה: להגיב מתוך הבנה של מי שאתם באמת, במקום מתוך הטייס האוטומטי. לכל אחד ואחת מאיתנו יש אישיות ייחודית, מעין "מפת אישיות" אישית, שמשפיעה על האופן שבו אנחנו מתקשרים ומגיבים בעולם. כשמישהו מפעיל עלינו מניפולציה רגשית משחק על המצפון, משתמש באשמה או מפעיל לחץ סמוי האישיות שלנו משפיעה על איך נגיב. יש מי שמתפרץ מיד בכעס, יש שנחנקים במבוכה ושותקים, אחרים מתכווצים ומתנתקים. המטרה שלנו היא לא לשנות את האישיות, אלא להשתמש בה באופן מודע כדי לשמור על עצמנו בתוך הקשר.

בסופו של דבר, אין תגובה אחת שנכונה לכולם. המפתח הוא להכיר את עצמנו איך אנחנו פועלים כשקשה ולגלות שאפשר להגיב אחרת. תגובה מותאמת אישית מאפשרת לנו להישאר נאמנים לעצמנו, גם כשאנחנו מתמודדים עם אנשים מניפולטיביים. בואו נצלול אל תוך שבעת הטיפוסים ונלמד כיצד כל אחד מהם יכול להפוך תגובה אוטומטית לתגובה מודעת וברירה יותר.

כאשר אנו לומדים לזהות מה מפעיל אותנו, ובאיזה אופן אנו נוטים להיסחף לתגובה לא מיטיבה, נפתח לנו פתח ליצירת תגובות חדשות – מותאמות, מכבדות את עצמנו, ומובילות לשינוי ממשי בקשרים שלנו.

הנה הצעות לדרכי תגובה מותאמות לכל טיפוס תגובות שאינן "טבעיות" או אינסטינקטיביות, אך ניתנות ללמידה, תרגול והפנמה:

1. הנווט הבטוח

תכונה בולטת: קור רוח, ביטחון פנימי, אסרטיביות טבעית

◆ במקום להסביר שוב ושוב למי שלא באמת מקשיב:

להזכיר לעצמך שאין צורך לשכנע. לעצור את הדיאלוג כשהוא חד-צדדי: "אני פתוח/ה לשיחה אמיתית, לא להצדקות". המטרה במשפט: להבהיר את עמדתו מבלי להיגרר להסברים אינסופיים זוגיות: "אני מוכן לשוחח כשיש הקשבה, לא כשכל דבר שאומר מתפרש כהתקפה".

משפחה: "אני שומר על הכבוד שלי גם אם אנחנו לא מסכימים".

עבודה: "אני עומד מאחורי ההחלטות שלי אפשר לדון בהן, לא לערער עליהן בלי בסיס". חברים: "אם אתה רק מחכה להגיב לי במקום להבין – זה לא באמת שיח".

◆ לבקש פידבק שוויוני: "מעניין אותי לשמוע איך אתה רואה את זה – ולא רק להגיב".

◆ לזכור: שתיקה לפעמים אפקטיבית יותר מהסבר מפורט.

2. השומר הרגשי

תכונה בולטת: צורך עז באישור, רגישות גבוהה במקום להתנצל על עצם קיומך:

◆ לשאול את עצמך: "האם באמת עשיתי משהו לא בסדר או שפשוט קשה לי לשאת כאן המטרה במשפט: לשחרר את הצורך לרצות, ולתת לגיטימציה לתחושות שלו זוגיות: "אני לא אתנצל רק כדי להרגיע אותך – אני רוצה לדבר באמת". משפחה: "העובדה שאני שותקת לא אומרת שאני מסכימה פשוט קשה לי להציב גבול".

עבודה: "אני עושה הרבה אבל לא אהיה זמינה תמיד רק כדי שיחשבו שאני בסדר". חברים: "זה לא התפקיד שלי לתקן כל רגש של מישהו אחר".

◆ במקום לרצות להתבונן רגע בתחושת הנטישה, חוסר וודאות או שליטה בלי ישר להגיב אליה.

◆ תזכורת: לא כל שקט אומר שמהו בכך לא בסדר.

3. הנזיר האנגליטי תכונה בולטת: ניתוק רגשי, חשיבה לוגית במקום להתנתק או לנתח מרחוק:

◆ לנסות לתרגל נוכחות רגשית, גם בלי לדעת מה להגיד.

◆ תגובה אפשרית: "אני לא בטוח/ה מה לומר, אבל חשוב לי להיות כאן איתך בזה". המטרה במשפט: לא להיסגר אלא לבחור נוכחות פשוטה, בלי להסביר או לנתח

זוגיות: "אני לא יודע בדיוק מה אני מרגיש אבל אני כאן ולא בורח". משפחה: "אני צריך מרחב לחשוב, אבל זה לא אומר שאני לא אכפת לי".

עבודה: "יש דרך הגיונית לנהל את זה אבל בוא נתחיל בזה שנכבד אחד את השני". חברים: "אני לא אוהב דרמות – ואם זה מה שקורה פה, אני בוחר לא להיגרר לזה".

◆ להתאמן על "להרגיש" בלי לתרגם את זה למילים מיד.

◆ מותר לך גם להיות פגיע זה לא מבטל את הסדר שלך, אלא מרחיב אותו.

4. הכריזמטי הדרמטי

תכונה בולטת: רגש עז, צורך להיראות ולהיות משמעותי במקום להתפרץ או להציף ברגש:

◆ לקחת שנייה לנשום לפני תגובה אפילו רק 10 שניות.

◆ תגובה חלופית: התגובה שלי עכשיו נובעת מכמה שזה חשוב לי. אני רוצה להסביר לא להציף" המטרה במשפט: לעצור את הדרמה כשהיא מתחילה, ולנסח גבול רגשי ברור

זוגיות: "אני מרגיש הרבה אבל זה לא אומר שאני חייב להגיב בעוצמה כל פעם". משפחה: "לא כל שתיקה היא דחייה. אני בוחר להישאר רגוע ולהגיד מה חשוב לי".

עבודה: "אם משהו חשוב לי אני אגיד את זה ברור, לא בצעקה". חברים: "אם אתה מתעלם ממני, זה פוגע אבל אני לא מתכוון להפעיל עליך לחץ כדי שתגיב".

◆ לזכור: רגשות עמוקים לא חייבים להגיע בצורת דרמה כדי להיות מורגשים.

◆ להתאמן על תקשורת איטית יותר לפעמים זה גורם לצד השני להקשיב באמת.

5. האסטרטג הדינמי תכונה בולטת: שליטה רכה, חוכמה חברתית

במקום לנסות לשלוט מחדש בשקט:

◆ לנסות להגיד משהו ישיר גם אם זה רק משפט אחד פשוט.

◆ לדוגמה: "הניסוח הזה בלבד אותי אפשר לחדד?" המטרה במשפט: לעצור את הדפוס של מניפולציה עדינה מצד אחרים או מצד עצמו זוגיות: "אני לא מנהל רגשות בעקיפין. אם יש משהו שמפריע נדבר על זה ישירות". משפחה: "אני לא מתכוון להיות זה שתמיד עושה שלום בוא נדבר פתוח או שלא נדבר בכלל". עבודה: "אני מעדיף בהירות. מרומזים לא עובדים עליי יותר".

חברים: "אם אתה מנסה לסובב אותי תדע שאני קולט, ופעם זה היה עובד. היום כבר לא".

◆ לתת מקום לאי-וודאות מבלי ישר לפתור אותה.

◆ לזכור: קונפליקט הוא לא בהכרח כישלון לפעמים הוא הבסיס לאמון.

6. המהנדס הפנימי תכונה בולטת: פרפקציוניזם, צורך להוכיח

במקום לרוץ לתקן את עצמך באובססיה:

◆ לעצור לשאול: "האם הביקורת הזו באמת מבוססת או שהיא מפעילה בי משהו ישן?"

◆ תגובה חדשה: "תודה על ההערה אקח רגע לחשוב עליה לפני פעולה". המטרה במשפט: לעצור את הדחף לתקן את עצמו, ולדרוש יחס הוגן במקום זוגיות: "אני לא צריך לשכתב את עצמי בכל פעם שיש ביקורת גם לי יש גבולות". משפחה: "העובדה שאני עושה הכול לא אומרת שמותר לבקר אותי בלי מידה".

עבודה: "אני פתוח לשיפור – אבל לא אהיה שק אגרוף לא מתוגמל". חברים: "אם כל פעם שיש אי-הסכמה אני צריך להוכיח את עצמי – משהו פה לא בריא".

◆ במקום מיד לשכתב – תן לגיטימציה למה שכבר עשית.

◆ תזכורת: לא חייבים להיות מושלמים כדי להיות בעלי ערך.

7. החולם הרגיש

תכונה בולטת: עומק רגשי, פגיעות עדינה במקום להיעלם ולחכות שיבינו לבד:

◆ לנסות להגיד בכנות: "נפגעת". רציתי שיראו אותי ולא הרגשתי שזה קרה" המטרה במשפט: לא להיעלם בשקט אלא להישאר בקשר עם ביטוי רגשי אותנטי זוגיות: "אני יודע שפגעת בי אבל לא תדע אם אני אשתוק. אז אני אומר זה כאב לי".

משפחה: "אני כבר לא שותק כדי לשמור על שקט מדומה אני אומר מה כואב לי". עבודה: "אם אין מקום לרגש אני לא באמת יכול להביא את עצמי לעבודה הזו".

חברים: "כנות זה לא רק לדבר, זה גם להקשיב. אם אתה לא שומע אותי אני בוחר להתרחק".

◆ אפילו משפט קצר כמו "זה השאיר אותי קצת לבד" יכול לעשות הבדל.

◆ תרגול של ביטוי פגיעות במקום בריחה שקטה יוצר קרבה אמיתית.

◆ לזכור: האותנטיות היא מתנה רק אל תסתירו אותה בדיוק כשאתם זקוק לה.

🌱 כל אחד מאיתנו נלחץ ממניפולציה ממקום אחר, וכל אחד צריך דרך משלו להתמודד. מה שעובד ל-"אסטרטג" לא יתאים ל-"שומר הרגשי", ומה שעוזר ל-"חולם" לא בהכרח יועיל ל-"נווט".

אבל כולם – כל שבעת הטיפוסים – יכולים ללמוד: לזהות את הכפתור הרגשי שלהם

לנשום רגע לפני התגובה

לבחור תגובה שמכבדת גם את עצמם וגם את הקשר זה אולי לא בא באופן טבעי – אבל עם תרגול, זה הופך להרגל חדש, מרפא ומשחרר.

איך לשמור על הקשר בלי לוותר על הגבולות שלי?

יש רגעים שבהם הקשר חשוב לי – באמת חשוב. אני לא רוצה לנתק, לא מעוניינת לוותר, אבל גם לא מוכנה להמשיך להרגיש דרוכה, אשמה או שקופה. האם אפשר גם להישאר בקשר וגם לא לאבד את עצמי?

התשובה היא כן אבל זה דורש מיומנות, תרגול ובעיקר אומץ רגשי להציב גבול, גם כשהלב מעורב.

מה זה גבול ומה זה לא? גבול איננו איום. הוא לא "אם תעשה את זה אני הולכת", אלא:

"ההתנהגות הזו מקשה עליי. אני לא מוכנה להמשיך ככה בוא נמצא דרך אחרת".

גבול איננו כעס לא מעובד. אם אני מתפרצת, נעלבת או מסתגרת זה אות שיש בי צורך שלא בא לידי ביטוי נכון.

הגבול מגיע כשאני רגועה, ברורה, ויודעת מה חשוב לי לשמור עליו. גבול הוא לא סירוב לקשר הוא הזמנה לקשר בוגר ובריא יותר.

הצעד הראשון: להבהיר לעצמי מה חשוב לי לפני שמדברים עם הצד השני, עצרי רגע עם עצמך ותשאל/י:

מה מפריע לי כרגע?

מה אני מרגיש/ה? (ולא מה "עשו לי") מה חשוב לי לשמר בקשר הזה?

מה הקו האדום שלי ומה ייחשב עבורי כפגיעה? כשאני ברור/ה לעצמי אני יכול/ה להיות ברור/ה יותר גם לאחר.

דיבור גבולי: לתקשר מבלי להילחם

מפתח חשוב: לעבור מ"אתה פוגע בי" ל"זה לא עובד לי ככה". זו לא שאלה של צדק אלא של איך אני רוצה שיתייחסו אליי.

דוגמאות:

במקום "למה את תמיד מתעלמת ממני?"

אמור: "כשאת שותקת אחרי שאני משתף, אני מרגיש לבד. זה מקשה עליי להמשיך לשתף".

במקום "נמאס לי שאת לא סופרת אותי!" אמור: "כשאת מקבלת החלטות בלעדיי, זה יוצר אצלי תחושת חוסר ערך. חשוב לי שנהיה שם אחד בשביל השני". במקום "אם תמשיך ככה זה נגמר!"

אמרי: "הקשר חשוב לי. אבל אני לא יכולה להמשיך בצורה הזו. אני צריך שינוי כדי להישאר כאן ממקום שלם". גבול הוא לא אירוע חד-פעמי – אלא תהליך מתמשך

לפעמים הצד השני לא מבין מיד. לפעמים נדרשת הצבה חוזרת. בכל פעם שאני בוחרת להגיב אחרת אני מחזקת את הגבול הפנימי שלי.

ייתכן שאנשים יתרחקו כשאת מתחילה לשים גבולות אבל מי שראוי להישאר, יתאים את עצמו. כלים פשוטים לשמירה על גבולות בתוך קשר:

גבול רך וברור מצב נפוץ "אני פתוחה לשיחה, אבל לא כשזה מגיע עם זלזול". מישהו מרבה להקטין אותך

"אני מרגישה שקשה לדבר. אני לא מוכנה להמשיך כשאין בן/בת זוג מענישים בשתיקה תקשורת פתוחה"

"אני מעריכה את החברות שלנו – אבל לפעמים זה חבר פונה רק כשהוא צריך משהו מרגיש חד-צדדי".

"אני מחויבת לתפקיד, אבל היקף העבודה הנוכחי לא מקום עבודה עם עומס בלתי נסבל בר-קיימא עבורי".

זכור/זכרי:

כל פעם שאת בוחרת לא לרצות את מחזקת את עצמך. כל פעם שאתה בוחר לא לקפוא אתה בונה את הערך העצמי שלך.

גם בתוך קשר מותר ורצוי להיות אתה. לא גרסה מותאמת של עצמך. בפרק הזה למדנו ונתנו דוגמאות לאיך אפשר להציב גבולות לא מתוך ניתוק או אשמה, אלא מתוך חיבור עמוק לעצמנו. גילינו שכל טיפוס יכול ללמוד לתרגם את הכאב שלו לאמירה ברורה, לכנות עם עצמו, ולתגובה שמכבדת את הקשר בלי למחוק את הקול הפנימי.

אבל הצבת גבול היא רק תחילתה של דרך. האתגר האמיתי מתחיל אחרי הרגע שבו הצלחנו לומר "לא", להסביר את עצמנו, או לבחור שלא להיגרר שוב לדפוס הישן.

כדי לא להישאב מחדש, כדי לא לחזור על אותן טעויות בעדינות מחודשת אנחנו צריכים לא רק כלים, אלא תשתית פנימית יציבה: מודעות עצמית, ויסות רגשי, ביטחון עצמי, ויכולת לזהות מתי אנחנו מתחילים לאבד את עצמנו. בפרק הבא נלמד איך לבנות את התשתית הזו. איך להפוך רגע של גבול אחד לתהליך מתמשך של שימור עצמי רגשי. כי לדעת לזהות את המניפולציה זה חשוב אבל לדעת לשמור על עצמנו לאורך זמן? זה כבר אמנות.

פרק: 6 לא להיגרר שוב – שימור עצמי לטווח הארוך "אמרתי לעצמי שזה לא יקרה שוב – אבל הנה, שוב אני מוצא את עצמי מתבלבל, מתרץ, מצטער בלי סיבה. זה לא צעקות או דרמות זו רק דרך שבה אני מרגיש קטן ליד מישהו אחר. הפעם החלטתי ללמוד להבין מה קורה שם, ולבנות בתוכי משהו יציב יותר שלא מתפרק בכל פעם שמישהו לוחץ לי על כפתור".

הכוח של המודעות העצמית המודעות העצמית היא הבסיס להתמודדות עם מניפולציות רגשיות. היא מאפשרת לנו לזהות מצבים שבהם אחרים מנסים להשפיע עלינו בצורה לא ישירה, ולבחור להגיב על פי ערכים פנימיים, ולא מתוך תגובות אוטומטיות שמזמינות את המניפולציה. כל אדם יכול לפתח את המודעות העצמית שלו באמצעות כמה כלים:

המשמעות של מודעות עצמית: מודעות עצמית אינה רק להבין את רגשותינו, אלא להבין את דפוסי ההתנהגות שלנו. כשהמניפולציה מופיעה, מודעות מאפשרת לנו להכיר בכך שאנחנו עלולים להיגרר אחרי דפוסי ישנים של ריצוי או הימנעות. כשאנחנו מזהים את הרגשות שמפעילים אותנו, אנחנו יכולים לבחור תגובה יותר מודעת ומחושבת. הצורך בהתבוננות פנימית מתמדת: כדי למנוע ממניפולציות לחזור על עצמן, יש מקום לפתח הרגל של התבוננות פנימית בזמן אמת. כדאי לשאול את עצמנו שאלות כמו: "מה אני מרגיש עכשיו? האם אני נענה בצורה מיידיית ולא מודעת למישהו אחר, או שאני שואל את עצמי אם זה מה שאני באמת רוצה לעשות?" תרגול המודעות: ישנם כלים כמו מדיטציה, יומני רגש, או שיחות עם אנשים קרובים שיכולים לעזור לנו להבין את התגובה האוטומטית שלנו לסיטואציות שונות. המדיטציה מאפשרת לנו לפתח חיבור רגשי לגוף ולרגשות שלנו, כך שנוכל לזהות מתי משהו לא נכון עבורנו, ולטפל בכך מבעוד מועד.

כיצד לשמור על גבולות בריאים לאורך זמן הצבת גבולות בריאים היא אחד הכלים החזקים ביותר לשמירה על עצמנו במערכות יחסים. גבולות אינם רק "לא" או "אני לא מסכים"; הם הדרך שלנו להגדיר את המקום שלנו בעימותים רגשיים ולשמור על תחושת העצמאות. הכוח של הצבת גבולות: גבולות בריאים מאפשרים לנו לשמור על שליטה רגשית ויכולת לנהל את מערכות היחסים שלנו מבלי להרגיש שאנחנו נפגעים או מותקפים. כשאנחנו שומרים על גבולות בריאים, אנחנו מונעים ממניפולציות רגשיות לעצב את ההתנהלות שלנו.

המשמעות של להותיר מקום לאחרים, אך לשמור על עצמך: להימנע מעימותים זה לא פתרון לטווח ארוך. גבולות הם לא רק על להגיד "לא", אלא גם על להקשיב לצרכים שלנו ולכבד אותם. זה חשוב ללמוד איך להימנע מלתת לאחרים להרגיש שהם יכולים לעבור את הגבולות שלנו בקלות, ולהבין שאנחנו לא צריכים להקריב את עצמנו כדי לשמור על קשרים.

דוגמאות מוחשיות להצבת גבולות:

בעבודה: אם יש מישהו שמבקש ממך לעשות משהו שאתה לא יכול או לא רוצה לעשות, הגבול הבריא הוא לומר בצורה ברורה אך מכבדת, "אני מבין את הצורך שלך, אך כרגע לא אוכל לעזור בכך".

במשפחה: אם יש מישהו שמתעקש על משהו שאינו נוח לך, חשוב לא להסכים מתוך פחד מלקלקל את היחסים. גבול בריא יכול להיות, "אני מבין את עמדתך, אך אני מרגיש שזה לא מתאים לי".

במערכות יחסים רומנטיות: אם בן הזוג דורש ממך לעשות משהו שמפגע בנוחות שלך, כדאי להיות כנה ולהסביר את עמדתך בצורה כנה ובלי לחשוש מהתגובה.

תרגול של ויסות רגשי כשהמצב הרגשי שלנו מתחיל להתערער, יש לנו נטייה לפעול אוטומטית ולגיבש את המצב מבלי לקחת את הזמן להבין מה באמת קורה לנו. לפעמים אנו נשאב לתוך רגשות חזקות שיכולות להוביל אותנו לאי-ביצוע פעולה או תגובה מיותרת.

הפסקות יזומות והתבוננות מחדש: לעיתים קרובות, כשמניפולציה רגשית מופיעה, אנחנו נוטים להגיב מיד מתוך פחד או תחושת אשמה. הפסקות יזומות הן רגעים של עצירה, שבהם אנחנו לוקחים כמה נשימות עמוקות, מרגעים את

הרגשות, ומבינים מהם הצרכים האמיתיים שלנו. הפסקות אלו עוזרות לנו לא רק לשמור על רגשות מאוזנים, אלא גם מאפשרות לנו לחשוב בצורה בהירה.

שיטות ויסות עצמי: נשימות מעמיקות אחת השיטות הפשוטות והיעילות ביותר להחזיר את עצמנו לאיזון היא לקחת נשימה עמוקה ולהתרכז בכאן ובעכשיו.

טכניקות הרפיה כמו תרגול יוגה או תרגילי מתיחה, יכולים לעזור לנו לשחרר מתח גופני ולווסת את הרגשות. תרגל רגש להתמקד בזיהוי הרגש ולקבל אותו, במקום להדחיק אותו. תן לעצמך להרגיש את הרגש, אבל אל תתן לו להכתיב את הפעולה שלך.

איך לא להגיב בצורה חפוזת: התגובה החפוזת היא תגובה אוטומטית שלא בהכרח עוזרת. היא תגובה רגשית מיידית שיכולה להחמיר את המצב ולהוביל אותנו ליצירת קונפליקטים. ככל שנהיה מודעים יותר, כך נוכל לשלוט ברגשותינו ולהגיב מתוך מקום יותר רגוע ופתוח.

איך לשחרר את עצמך ממערכות יחסים מניפולטיביות השלב הזה הוא אולי אחד החשובים ביותר, כי לפעמים אנחנו מוצאים את עצמנו במערכות יחסים שגורמות לנו להרגיש כבולים, מותקפים או לא נראים. שחרור ממערכת יחסים כזו לא תמיד קל, אבל לפעמים זה הכרחי כדי לשמור על הבריאות הנפשית שלנו.

ההבנה מתי הגיע הזמן להתרחק: מתי אנו חווים את תחושת הצורך לשחרר את עצמנו ממערכת יחסים? כאשר אנחנו מרגישים שאין לנו חופש אישי, שמערכת היחסים הזו פוגעת בנו לאורך זמן, או כשיש יותר מניפולציות מאשר תמיכה הדדית זה הזמן לשקול לסגת.

השחרור הוא לא תמיד פיזי לפעמים זה יכול להיות חיבור רגשי פחות אינטנסיבי. איך להתנהל עם אנשים מניפולטיביים בצורה בריאה: אם איננו יכולים להתרחק מהאדם המניפולטיבי(בעבודה או במשפחה), הדרך היא להגדיר את הגבולות בצורה ברורה. להסביר בעדינות את הצרכים שלנו, להימנע מלהיגרר אחרי דרישות לא רלוונטיות, ולהיות אסרטיביים אך לא תוקפניים. הכוח שבשחרור: השחרור מאפשר לנו לצמוח ולהיות חזקים יותר. אם אנחנו נשארים במערכת יחסים לא בריאה מתוך פחד, נישאר במקום שבו מניפולציות ימשיכו להשפיע עלינו. ברגע שנשחרר, נוכל לפתח תחושת עצמאות ושליטה בחיינו.

חיזוק תחושת העצמאות והביטחון ביטחון עצמי ותחושת ערך עצמי גבוהים הם הכלים היעילים ביותר להגנה ממניפולציות רגשיות. כשאנחנו מרגישים טוב עם עצמנו, אנחנו יכולים לשמור על עצמנו במצבים רגשיים קשים.

הערך העצמי שלנו: כשיש לנו ערך עצמי גבוה, אנחנו לא צריכים לחפש אישור מאחרים כדי להרגיש טוב עם עצמנו. הערך העצמי הוא התחום שבו אנחנו יכולים להרגיש שלמים עם עצמנו גם במצבים של דחייה או קונפליקט.

כיצד להתחזק בימים קשים: כלים לחיזוק עצמי יכולים לכלול מחשבות חיוביות, תרגול הערכה עצמית, או פשוט חיזוק תחושת הצורך בצמיחה אישית. הכוח שבאהבה עצמית: לאהוב את עצמך פירושו להבין שהרגשות שלך חשובים ושלא צריך לסבול מאנשים אחרים כדי להיות מאושר. אהבה עצמית היא היכולת לשמור על עצמך בלי להרגיש שצריך להקריב את עצמך למען אחרים.

הכנת תוכנית פעולה אישית כדי להימנע ממניפולציות רגשיות בטווח הרחוק, עליך לבנות תוכנית פעולה אישית שמתאימה לך ולסיטואציות בהן אתה מוצא את עצמך. איך לבנות תוכנית פעולה מותאמת אישית: בניית תוכנית פעולה כזו תכלול הצבת גבולות בריאים, זיהוי מניפולציות בזמן אמת, ושימוש בטכניקות ויסות רגשי. כל אחד יכול למצוא את הכלים המתאימים לו. יצירת "בדיקה" פנימית: לפתח את היכולת לשאול את עצמך בכל מצב, "האם זה מניפולציה? איך אני מרגיש לגבי זה?" עוזר לנו למנוע מהרגשות לנהל אותנו ולפעול מתוך מקום מודע. מעקב אחרי ההתפתחות האישית: חשוב לעקוב אחרי הצעדים שלך ולהרגיש את ההתפתחות האישית שאת/ה עושה. האם אתה מרגיש יותר בטוח בבחירות שלך? האם את מוצאת את עצמך מגיבה אחרת? חשוב להרגיש את ההתקדמות כל הזמן.

הפרק הזה אמור להיות הצעד הראשון שלכם בדרך לחיים שבהם אתם שומרים על עצמכם ומגיבים בצורה בריאה ומאוזנת. אני יודעת שזה לא תמיד קל, אבל חשוב להבין שזיהוי מניפולציות והגנה על עצמכם לא אומר להתנתק או להימנע מקשרים, אלא ללמוד איך לנהל אותם בצורה שמכבדת גם אתכם.

אנחנו מקווים שהכלים שניתנו לכם כאן הצבת גבולות, ויסות רגשי, הכרה במניפולציות ושמירה על תחושת העצמאות – יעזרו לכם לפתח את היכולת להגיב בצורה חכמה ובריאה יותר בסיטואציות רגשיות. זה לא אומר שיהיה לכם תמיד קל או נעים, אבל כל צעד קטן שאתם עושים בכיוון הזה יביא אתכם למקום הרבה יותר רגוע וממוקד.

זכרו: אתם לא חייבים להיות מושלמים, ואפשר גם לטעות בדרכך, רק ככה לומדים, המפתח הוא להיות מודעים ולהיות תמיד נאמנים לעצמכם. כשאתם יודעים מה טוב לכם, תוכלו לשמור על עצמכם בכל מערכת יחסים ובסופו של דבר, להרגיש טובים יותר, חזקים יותר, ובעלי ערך רב יותר.

ככל שהעמקנו, למדנו להקשיב אחרת: למה שנאמר, למה שמוסתר, ובעיקר לעצמנו. במהלך המסע הזה ראינו שמודעות היא לא רק תובנה רגעית, אלא מיומנות מתמשכת. למדנו להציב גבולות, לנהל רגשות, לשחרר קשרים לא בריאים, ולבנות חוסן פנימי שיאפשר לנו להישאר מחוברים מבלי להיאחז, להיעלם או להצטדק.

ועכשיו, רגע לפני שניפרד, הגיע הזמן לעצור ולנשום. להביט לאחור על הדרך שעשינו ולהבין מה באמת השתנה. לא רק מה הבנו על אחרים, אלא מה גילינו על עצמנו. בסוף דבר זה, נרצה לסגור את המעגל. לתת מילים אחרונות שיחזיקו את הלב של הקורא, ולזכור: מה שראינו אי אפשר עוד לא לראות. מכאן, זה כבר לא ספר. זה החיים שלך, בידיים שלך.

סוף דבר לראות דרך השכבות ולחזור לעצמנו יש נקודה במסע שבה כבר אין דרך חזרה לא כי משהו נשבר, אלא כי משהו סוף-סוף התבהר. אם קראתם את הספר הזה עד סופו, כנראה שיש בתוכם את אותו קול פנימי – שקט אך עקשן – שמסרב להמשיך לחיות בתוך טשטוש רגשי. קול שמחפש לראות את הדברים לעומק, שמוכן להתבונן בעצמו באמת, גם כשזה לא נעים.

אנחנו לא תמיד יודעים לשים את האצבע על מה שמפריע. לפעמים זו רק תחושה חמקמקה, מבט שמכביד, תגובה לא צפויה, או שיחה רגילה שגורמת לנו להרגיש פתאום לא בטוחים, לא מובנים, לא לגמרי אנחנו. וזה מה שהופך את ההתמודדות למורכבת כל כך – כי אין אשמה ברורה, אין "אשם ראשי", אין אירוע דרמטי שאפשר להיאחז בו. יש רק תחושת חוסר התאמה, שחוזרת שוב ושוב, עד שאנחנו מתחילים להטיל ספק בעצמנו.

הספר הזה לא נועד להאשים אף אחד – לא את הסביבה, ולא את עצמנו. הוא נכתב כדי להאיר, בשפה כנה ומכבדת, את אותם רגעים שקטים שבהם הגבולות שלנו מתמסמסים. כדי להעניק מילים למי שמרגיש הרבה לפעמים יותר מדי אבל לא יודע איך לתרגם את ההרגשה לתגובה שמכבדת גם את הרגש וגם את הערך העצמי. כדי לחבר אתכם לעצמכם לא דרך ניתוק, אלא דרך תשומת לב רגישה ואמיצה. במהלך הדפים האלו פגשתם שבעה טיפוסים אישיות כל אחד מהם מייצג קול פנימי שונה, תגובה אוטומטית אחרת, כאב סמוי ואסטרטגיה רגשית שנבנתה עם השנים. ההבנה לא נועדה להכניס אתכם לקופסה אלא לתת שם לקצב הרגשי שבו אתם חיים, ולדרכי ההגנה שבחרתם כדי לשמור על הלב. ועכשיו, אחרי שפגשתם את הדפוסים, את ה"כפתורים", את המקומות הרגישים ואת הדרכים להגיב אחרת – הגיע הזמן לשלב הבא: לזכור שאתם לא רק הטיפוס שלכם אתם גם הבחירה שמגיעה אחריו. כי אפשר לדעת לזהות, ולא ליפול שוב לאותו לופ. אפשר לשאול:

מתי אני שותק/ת כי אני מפחד/ת להיקלע לעימות ולא כי זה באמת מה שאני רוצה? איפה אני מנסה להיות "טוב/ה" במקום פשוט להיות אני? מתי אני מזהה סימן קטן ומעניזה להקשיב לו עוד לפני שהוא הופך לפצע?

המודעות הזו אינה יעד היא תרגול. תרגול של כנות, של נוכחות, של הבחנה. תרגול של הגדרה מחדש: של גבול, של קשר, של מה אני מוכן או מוכנה לקבל.

וזו בדיוק הסיבה שנולד מודל "מפת האישיות" כדי שתהיה לכם דרך נבונה, עדינה, וישימה לזהות את עצמכם בתוך כל סיטואציה. לא כאבחון נוקשה – אלא כמצפן אישי שמחבר בין הרגש, ההבנה, והתגובה.

ולפני שנסיים, אני מזמינה אתכם לשאול את עצמכם עוד כמה שאלות: מה קרה בי כשקראתי את הדוגמאות?

אילו קשרים פתאום נראים אחרת – בעבודה, בזוגיות, עם ההורים?

האם יש מקום שבו הגיע הזמן לדבר או להפסיק לשתוק? כי הסיום של הספר הוא רק התחלה. התחלה של תהליך שקט, לא פומבי, לא מתלהם. תהליך שבו אתם לוקחים לעצמכם את הרשות להרגיש, להבין, להציב גבול, לבחור כל יום מחדש. ואולי הכי חשוב – לזכור שאתם לא לבד.

גם אם הדרך מבלבלת, גם אם הגבול עדיין לא ברור, גם אם עוד לא מצאתם את המילים המדויקות עצם זה שאתם שואלים את עצמכם שאלה חדשה, זה כבר התחלה של שינוי.

ובמקום שבו יש שאלה כנה תמיד תימצא תשובה.

נספחים

בוחן: איזה טיפוס אישיותי את/ה? ענו על 10 השאלות הבאות. בכל שאלה סמנו את התשובה שהכי משקפת אתכם. בסיום, תספרו כמה פעמים סימנתם כל אות ותגלו איזה טיפוס רגשית מוביל אתכם. הבוחן מתמקד בהתנהלותכם מול מתח, מניפולציות, קונפליקטים ותקשורת.

1. כשמישהו מבקש ממך עזרה בלחץ זמן – איך תגיב?

- א. אתן לו מה שהוא צריך, גם אם זה בא על חשבוני.
- ב. אבדוק את כל הנתונים ואחליט לפי ההיגיון.
- ג. אתרגש מאוד, אולי אפילו אכעס אם זה לא היה בתיאום.
- ד. אשתדל לעזור, אבל אשים לב למה שמתאים לי.
- ה. אחייך, אסכים – ואחפש אחר כך דרך לעקוף את מה שלא מתאים לי.
- ו. אתחיל לבדוק מה לא עשיתי טוב ולמה זה נפל עליי.
- ז. אסביר בנימוס למה זה לא אפשרי – מבלי להתרגש יותר מדי.

2. כשיש אי הבנה רגשית עם אדם קרוב, מה קורה לך?

- א. ארגיש אשמה ואנסה לרצות.
- ב. אנסה להבין את זה לוגית, לנתח את הסיטואציה.
- ג. אעלה את הרגשות שלי מיד, בצורה דרמטית.
- ד. אעלב בשקט ואסוג.
- ה. אשתמש בהומור או שינוי נושא כדי להחזיר שליטה.
- ו. אתחיל לתקן את עצמי במקום לדבר על זה.
- ז. אביע את התחושות שלי בקצרה ובבהירות, בלי להיסחף רגשית.

3. כשמישהו מבקר אותך בפומבי:

- א. אתכווץ ואחשוב מה עשיתי לא בסדר.
- ב. אבחן אם יש אמת בדבריו.
- ג. אכעס או אתפרץ.
- ד. אשתתק.
- ה. אשיב באלגנטיות או באירוניה, מבלי לחשוף את הרגש שלי.
- ו. אנסה מיד להוכיח את עצמי מחדש.
- ז. אשיב בקור רוח: "אני שומע. לא בטוח שאני מסכים".

4. איך אתה מתנהל בקבוצה חדשה?

- א. מתמקד באחרים, מוודא שכולם מרגישים טוב.
- ב. מתבונן מהצד ומבין את הדינמיקה.
- ג. משתף בחופשיות, מושך תשומת לב.

- ד. מרגיש רגיש מדי, נשאר בשוליים.
- ה. שם לב למי משפיע על מי ומנסה לכוון.
- ו. שומר על שליטה עצמית, רוצה להבין קודם את הכללים.
- ז. משתלב בשקט, משדר ביטחון בלי רעש.

5. איך אתה מרגיש אחרי שיחה עם מישהו קרוב שיצאת ממנה מבולבל?

- א. אולי פגעתי... אני מרגיש שאני צריך לפצות.
- ב. אני מנסה להבין איפה היה הפער בתקשורת.
- ג. אני נסער, אולי אפילו פגוע.
- ד. אני נסוג, מנתק מגע לתקופה.
- ה. אני לא מגיב מיד – רק אחר כך מנווט בעדינות.
- ו. אני מתחיל לבדוק איפה הייתי לא מדויק או לא ברור.
- ז. אני נושם, בודק מה בי התערער, וממשיך.

6. כשאתה חווה דחייה רגשית – מה קורה?

- א. אני מיד בודק איך לתקן את המצב.
- ב. אני מנתח מה גרם לדחייה.
- ג. אני מרגיש תחושת נטישה קשה.
- ד. אני משתבלל ונעלם.
- ה. אני מגיב בשליטה אבל מרגיש שאני צריך להשיב את המצב לטובתי.
- ו. אני שוקע בעבודה או במחשבות כדי להימנע מהכאב.
- ז. אני מרשה לעצמי להרגיש, אבל לא מגדיר את עצמי לפי הדחייה הזו.

7. איך אתה מגיב כשמישהו מנסה לעקוף את הגבולות שלך?

- א. אני מתקשה להגיד לא.
- ב. אני מנסה להבין למה הוא עושה את זה.
- ג. אני מתפרץ.
- ד. אני לא מגיב בכלל – רק נסוג.
- ה. אני מחזיר שליטה בדרכים עדינות.
- ו. אני שואל את עצמי מה עשיתי שגרם לזה לקרות.
- ז. אני מציב גבול ברור, בשפה רגועה.

8. מה חשוב לך יותר מכל במערכות יחסים?

- א. שהצד השני ירגיש אהוב ובטוח.
- ב. הבנה, שיח ברור.
- ג. חיבור רגשי עמוק ונראה.
- ד. שקט פנימי והימנעות מקונפליקט.

ה. שליטה ותחושת שליטה במתרחש.

ו. שלמות, דיוק, הבנה הדדית.

ז. כבוד הדדי וגבולות בריאים.

9. איך אתה מקבל החלטות?

א. לפי תחושת הבטן והצרכים של האחרים.

ב. לפי ניתוח מעמיק.

ג. לפי איך אני מרגיש עכשיו.

ד. לפי מה שירחיק אותי מכאב.

ה. לפי מי מושפע מזה ואיך אוכל לתמרן.

ו. לפי מה שנראה לי מושלם ונכון.

ז. לפי הערכים שלי, גם אם זה לא מוצא חן בעיני כולם.

10. כשמישהו שאתה אוהב פוגע בך:

א. תנסה להבין אותו, אולי זה בגללי.

ב. תנסה לפרש את המניעים מאחורי המעשה.

ג. תביע את הרגש שלך בעוצמה.

ד. תתרחק.

ה. תחכה לרגע נכון להשיב את השליטה.

ו. תתחיל לפקפק בעצמך.

ז. תגיד לו שזה פגע בך, אבל תדע לשים גבול. תוצאות כעת ספרו כמה פעמים בחרתם בכל אות:

האות שהופיעה הכי הרבה פעמים היא טיפוס האישיות המוביל שלך. אם יש שוויון בין שתי אותיות קרא את שני התיאורים ובדוק איזה מהם מתאר אותך ברגעי לחץ או קונפליקט. חשוב: לרוב כולנו שילוב של 2-3 טיפוסים דומיננטיים. המפה האישית שלך היא ייחודית, והיא לא נועדה לשים אותך בתבנית אלא לעזור לך להבין מה מפעיל אותך, ואיך לשמור על עצמך טוב יותר בתוך קשרים.

מפתח תוצאות מלא

ספרו כמה פעמים בחרתם בכל אות. האות שקיבלה את מספר הבחירות הגבוה ביותר מצביעה על הטיפוס הדומיננטי בבוחן:

מוקד רגשי אופייני	טיפוס האישיות	אות
קשר, אכפתיות, ריצוי ורגישות לדחייה	השומר הרגשי	א
ניתוח, מרחק רגשי וצורך בזמן לעיבוד	הנזיר האנליטי	ב
עוצמה רגשית, נראות ותגובה מיידית	הכריזמטי הדרמטי	ג
עומק, פגיעות, נסיגה וחיפוש משמעות	החולם הרגיש	ד
שליטה, תכנון והשבת השפעה	האסטרטג הדינמי	ה
דיוק, ביקורת עצמית, תיקון וביצוע	המהנדס הפנימי	ו

גבולות, יציבות, אסרטיביות ואוטונומיה	הנווט הבטוח	ז
--------------------------------------	-------------	---

אם יש שוויון בין שתי אותיות, מומלץ לקרוא את שני תיאורי הטיפוסים בפרק 3 ולבדוק איזה מהם מתאר בצורה מדויקת יותר את התגובה האוטומטית שלך במצבי לחץ או קונפליקט.

מילון מושגים

מניפולציה רגשית שימוש לא מודע או מכוון ברגשות של אדם אחר כדי להשיג שליטה, השפעה או יתרון – תוך פגיעה בחופש הבחירה או בתחושת העצמי של הצד השני.

(גזלייטינג) Gaslighting שיטה של ערעור המציאות של האדם השני הכחשה חוזרת של עובדות, רגשות או זיכרונות כדי לגרום לו לפקפק בעצמו ובתפיסתו.

תלות רגשית מצב שבו אדם חווה צורך מוגבר באישור, אהבה או נוכחות של אדם אחר עד כדי אובדן גבולות או ביטול עצמי.

Introjection הפנמה (מנגנון נפשי שבו האדם מאמץ לתוכו (לרוב בילדות) אמונות, דפוסי חשיבה או קולות של הורים או דמויות סמכות מבלי להבחין שהם חיצוניים לו.

Projection השלכה (מנגנון הגנה בו אדם מייחס לאחרים רגשות, מחשבות או תכונות שהוא לא מוכן להכיר בעצמו.

Dissociation דיסוציאציה (ניתוק רגשי, מחשבתי או תחושתי מהכאן ועכשיו לרוב תגובה אוטומטית למצוקה, עומס או טראומה. יכולה להופיע בצורת "קפיאה", בלבול או "חיים על אוטומט".

שיח פאסיב־אגרסיבי צורת תקשורת שבה המסר הכועס או הביקורתי מועבר בעקיפין דרך שתיקות, עקיפות, התעלמות, או "בדיחות" במקום הצגת קונפליקט באופן ישיר ואסרטיבי.

גבול רגשי יכולת פנימית להבחין בין מה ששלי לבין מה ששייך לאחר רגשות, אחריות, צרכים וציפיות. גבולות בריאים מונעים שחיקה, בלבול וחדירה פסיכולוגית לא רצויה

Attachment היקשרות (הקשר הרגשי שנוצר בינקות מול דמויות מטפלות, ויוצר בסיס לדפוסי קשר בגיל ההתבגרות והבגרות. קיימים סגנונות היקשרות שונים (בטוחה, חרדתית, נמנעת, לא מאורגנת).

מנגנוני הגנה תהליכים פסיכולוגיים לא מודעים שנועדו להגן על האדם מכאב רגשי. דוגמאות: הדחקה, הכחשה, רציונליזציה, אידאליזציה, פיצול.

שיח אסרטיבי יכולת לבטא צורך או גבול באופן ישיר, ברור ומכבד מבלי להתנצל או לתקוף.

Splitting פיצול (נטייה לראות אדם, מצב או עצמי כ"טוב לגמרי" או "רע לגמרי" קושי לשאת מורכבות או רגשות סותרים.

שחזור דפוסיים תהליך שבו אדם חוזר שוב ושוב על סוגי קשרים דומים מהעבר מתוך תקווה (לא מודעת) "לשנות את התוצאה".

חיזוק חיובי/שלילי תגובה שמגבירה התנהגות מסוימת. חיזוק חיובי תגמול (כמו תשומת לב). חיזוק שלילי הפחתת לחץ (כמו שקט או הימנעות מקונפליקט).

"להיות הילד/ה הטוב/ה" דפוס התנהגות שבו אדם (או אישה) מבטל את רצונותיו, מגיש עזרה לאחרים, שותק, מוותר ומתאים את עצמו כדי לזכות באהבה או להימנע מקונפליקט. דפוס שנוצר לעיתים קרובות בילדות כהתאמה למצבים של חוסר ביטחון רגשי.

נחמדות כמנגנון הישרדות התנהגות אוטומטית של נעימות יתר, הסכמה, חיוך או הקשבה לא מתוך בחירה אלא מתוך פחד: להרגיז, לאכזב, לאבד שייכות. הנחמדות כאן משמשת מסכה שמסתירה כעס, חרדה או צורך בשליטה.

שיחה שבאה לבדוק אותך סוג תקשורת שבאה לבחון: האם תתנגדי? תתווכחי? תעזי לעמוד על שלך? זו לא שיחה אותנטית אלא מבחן לא מודע של שליטה. הרבה פעמים מופיעה בתחילת קשרים מניפולטיביים.

העמדת פנים כאינטימיות התנהגות שמדמה קרבה רגשית כמו חשיפה מוגזמת, מגע מייד, או שיח "עמוק" מהר מדי אך ללא בסיס של אמון הדדי או כבוד לגבולות. לרוב מופיעה בקשרים לא מאוזנים.

תגובה קפואה כשאדם לא מגיב לא בורח, לא תוקף, רק שותק, מתנתק או "משותק" זו תגובה של קיפאון. תגובה אוטומטית לטראומה או מתח גבוה. רבים מהקוראים שלך יזהו את זה ברגעים של השפלה, מניפולציה או חוסר צדק כשהם פשוט לא מצליחים לדבר.

"להיות השקט/ה בבית" מנגנון שמתחיל בילדות הילד/ה שלא בוכה, לא מפריע/ה, לא מתפרצ/ת, לא זקוק/ה. לרוב מלווה בתחושת אשמה כשהיא/הוא כן מרגיש/ה צורך, עצב או כעס. בבגרות, הוא/היא עלול/ה למשוך בני/בנות זוג שתלטינים או ביקורתיים, מבלי להבין מדוע.

תקשורת מקטינה שיח שמקטין, מערער, זורק עקיצות או מתייחס בביטול לרגשות. לעיתים מתרחש בסאבטקסט בטון, במבטים, במילים "קטנות". תוצאה נפוצה של מניפולציה היא שהצד השני מפנים שהוא "רגיש מדי".

תגובה אוטומטית למניפולציה ניסיון להסביר שוב ושוב, נסיגה פנימית, התנצלות מהירה: תגובות שמתרחשות בלי לחשוב. לרוב נובעות מפצע רגשי ולא מבחירה מודעת.

מקורות עיקריים שהשפיעו על פיתוח החשיבה בספר

Ainsworth, M. D. S. (1978). Patterns of Attachment. Lawrence Erlbaum Associates.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. Journal of Personality and Social Psychology, 61(2), 226–244

Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment. Basic Books

Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and Crisis. Norton Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. Review of General Psychology, 4(2), 132–154.

Van der Kolk, B. (2014). The Body Keeps the Score

גב הספר:

מבעד למסכה: כשהמניפולציה לא נשמעת כמו מניפולציה: להבין מה מפעיל אותך – ולבחור תגובה אחרת
לא כל מניפולציה מרימה קול.
לפעמים היא עטופה בחיוך. לפעמים היא נשמעת כמו דאגה.
לפעמים היא שקטה כל כך – עד שהיא נכנסת בדיוק למקום שמערער אותך.
זה לא ספר על "אנשים רעים". זה ספר על הקשרים הכי קרובים, הכי חשובים – ועל הדינמיקות הסמויות שמעצבות אותנו בלי שנשים לב.
אם אתם אנשים שמרגישים לעומק, שמזהים שמשהו קורה – גם כשאף אחד לא אומר כלום – זהו מדריך עבורכם. באמצעות מודל חדשני של שבעה טיפוסים אישיות, מבעד למסכה" יוביל אתכם למסע פסיכולוגי אישי שבו תלמדו: לזהות את דפוסי התגובה הייחודיים לכם כשמשהו לוחץ על כפתור רגשי; להבין למה דווקא אתם נמשכים לדמויות מסוימות – ואיך זה קשור לעבר שלכם;
לגלות את סוגי המניפולציות שנכנסות "מתחת לרדאר" ומטשטשות את תחושת העצמי; ולהגיב – לא מתוך אשמה, לא מתוך פחד – אלא מתוך עוגן פנימי ברור. בין אם אתם מטפלים, יוצרים, חוקרי נפש או פשוט אנשים שמרגישים יותר ממה שהם מצליחים להסביר – הספר הזה יעזור לכם לראות בבהירות את מה שלא נאמר – ולהישאר נאמנים לעצמכם, גם בתוך קשרים מורכבים.
המסכה נופלת לא בצעקה – אלא בהבנה שקטה.
וברגע שהאור נכנס – אין דרך חזרה.