

דף אמונות בנושא אמון

מטרתו של דף זה היא לתת הסבר על ההשפעות האפשריות של הטראומה על אמונותיך וראיית עולמך, להסביר אילו סימפטומים יכולים להיווצר משינוי אמונות זה, ולהצביע על הכיוון הרצוי לאיזון האמונות.

היכולת שלנו לתת אמון נגזרת מאמונות שיש לנו לגבי יכולת השיפוט שלנו ומאמונות שיש לנו לגבי אחרים.

1. אמונות לגבי עצמך – האמונה שאתה יכול לסמוך על מה שאתה תופס ועל השיפוט שלך במצבים השונים בהם אתה נמצא. אמונה זו מהווה חלק חשוב מתפיסת העצמי, ויש לה תפקיד חשוב בזיהוי סכנות והגנה עצמית.

ניסיון קודם:

שלילי	חיובי
<p>אם הניסיון הקודם שלך היה שלילי וגדלת בסביבה בה האשימו אותך באירועים שליליים, בתוצאות שליליות, בשיפטים מוטעים ולעיתים אפילו בנכונות של רגשותייך וחוויותיך, אתה עשוי לפתח אמונות שליליות לגבי היכולת שלך לשפוט מצבים נכון ולקבל החלטות טובות לגבי אנשים או מצבים. <b>טראומה יכול לחזק אמונות אלו!</b></p>	<p>אם הניסיון הקודם שלך הוביל אותך להאמין שיש לך תפיסה טובה או יכולת מצוינת לשפוט אנשים, מצבים ואירועים, הטראומה עשויה <b>לשבור או לשבש אמונה זו!</b></p>

סימפטומים הקשורים לפגיעה או חוסר אמון עצמי כוללים:
<p>(1) רגשות אשם, תחושה שבגדת בעצמך.                      (2) חרדה.                      (3) בלבול.                      (4) זהירות יתר.                      (5) חוסר יכולת לקבל החלטות.                      (6) ספקנות וביקורתיות קשה כלפי עצמך.</p>

פתרון:

אם האמנת בעבר ש...	דיבור עצמי אפשרי יכול להיות...
<p>אתה לא יכול לסמוך על התפיסות והשיפטים שלך, הטראומה תחזק את האמונה ויכולות להיות לך מחשבות כמו: "אני לא יכול לסמוך על השיפוט שלי", או "יש לי שיפוט רע". על מנת להבין שהטראומה לא הייתה באשמתך, ושהשיפטים שלך לא גרמו לה, אתה צריך לאמץ אמונות יותר מועילה.</p>	<p>"על אף שהשיפוט שלי לא מושלם, אני יכול לסמוך עליו". או: "גם אם השיפוט שלי היה מוטעה לגבי אדם מסוים או מצב מסוים, אני מבין שלא תמיד אני יכול לחזות מה אחרים יעשו, או איך דברים יתפתחו, וזה לא אומר שתמיד דברים יתפתחו רע".</p>

<p>"לאף אחד אין שיפוט מושלם, עשיתי כמיטב יכולתי במצב שלא היה ניתן לחיזוי. אני יכול לסמוך על היכולת שלי לשיפוט דברים ולקבל החלטות לגבי אנשים ומצבים, גם אם הן אינן מושלמות".</p>	<p>השיפוט שלך טוב מאוד או מושלם, הטראומה עשויה לשבור אמונה זו. גם כאן מחשבות כמו "יש לי שיפוט רע" או "איני יכול לסמוך על עצמי" נפוצות. אמונות חדשות יצטרכו לכלול את הרעיון שלעיתים אתה עשוי לעשות טעויות, ועדיין בסך הכל להיות בעל יכולת לעשות שיפוט טובים.</p>
---	---

2. אמונות הקשורות לאמון באחרים - האמונה שניתן להישען ולסמוך על ההבטחות של אחרים בקשר להתנהגות עתידית. אחת מהמשימות הראשונות בילדות היא פיתוח אמון באחרים (לעומת חוסר אמון). על כל ילד ללמוד את האיזון בין אמון לחוסר אמון, ומתי כל אחד מאלה נחוץ.

ניסיון קודם:

חיובי	שלילי
<p>אם היו לך חוויות ילדות טובות, סביר להניח שפיתחת אמונות ש"ניתן לסמוך על כל אחד". טראומה עשויה לשבור אמונה זו.</p>	<p>אם בילדותך חווית חוויות של בגידה או אכזבות קשות, יתכן ופיתחת אמונה ש"לא ניתן לסמוך על אף אחד". טראומה עשויה לחזק אמונה זו, במיוחד אם נפגעת על ידי מישהו ממכריך.</p>

חוויה לאחר טראומה:

<p>אם אנשים שסמכת עליהם האשימו אותך, היו מרוחקים או לא תמכו בך אחרי הטראומה, יתכן שהאמונה שלך בנוגע ליכולת שלך לסמוך עליהם או על אחרים נשברה.</p>
---

סימפטומים הקשורים לאמונות שליליות לגבי אמון באחרים:
<p>(1) תחושה מתמדת של "התפכחות" ואכזבה מאחרים.</p> <p>(2) פחד מבגידה, אכזבה או נטישה.</p> <p>(3) כעס וזעם על "הבוגדים" או ה"מאכזבים".</p> <p>(4) אם התאכזבת פעמים רבות האמונות השליליות עשויות להיות כל כך נוקשות, עד שגם אנשים שניתן לסמוך עליהם נבחנים תחת עדשת החשדנות ונמצאים אשמים (למשל לחשוד שכל התנהגות חיובית כלפיך היא סימן לכך שבטח רוצים ממך משהו).</p> <p>(5) אימה וחרדה מפני אכזבה, נטישה או בגידה עשויות להתעורר במערכות יחסים קרובות, בעיקר במערכות חדשות, בשלב בניית האמון.</p> <p>(6) בריחה והימנעות ממערכות יחסים.</p>

פתרון:

דיבור עצמי אפשרי יכול להיות...	אם האמנת בעבר ש...
<p>"למרות שישנם אנשים שלא ניתן לסמוך עליהם, אי אפשר להניח שכולם כאלה". או: "אמון הוא לא עניין של הכול או כלום. יש אנשים שניתן לתת בהם יותר אמון מאחרים". או: "כשנותנים אמון יש סיכון, אבל אני יכול להגן על עצמי על ידי זה שאתן אמון לאט ובהדרגה, תוך שאני לוקח בחשבון את מה שאני לומד על אדם זה או אחר, ככל שאני מכיר אותו יותר".</p>	<p>"לא ניתן לסמוך על אף אחד" והטראומה חיזקה אמונה זו, במקום לסגת ממערכות יחסים מתוך אמונה שלא ניתן לסמוך על אף אחד עלייך לקחת סיכונים מחושבים ולאמץ אמונות חדשות, שיאפשרו לך לבנות מערכות יחסים תוך בניית אמון בהדרגה.</p>
<p>"יכול להיות שאני לא יכול לסמוך על כולם, אבל אין זה אומר שאני צריך להפסיק לסמוך על אלו שסמכתי עליהם בעבר".</p> <p>או "ישנם דברים בהם אני יכול לסמוך על אנשים מסוימים ועלי לנסות לבחון במי ניתן לתת אמון במה"</p>	<p>ש"ניתן לסמוך על כולם", יתכן שהטראומה שברה אמונה זו. על מנת למנוע חשדנות כרונית לגבי אמינותם של אחרים, כולל אלו שבעבר סמכת עליהם, עליך להבין שאמון לא מורכב רק משתי הברירות הללו - או שניתן לסמוך על מישוהו ב 100%, או שלא ניתן לסמוך עליו כלל.</p>
<p>תוכל לשנות את חשיבתך למשהו כמו: "ייתכן שגם להם קשה להתמודד עם מה שעבר עליי"</p> <p>"עלי להתאמן בלבקש את מה שאני זקוק לו על מנת להעריך האם אני יכול או לא יכול לסמוך עליהם"</p>	<p>אם האמונות שלך לגבי מערכת התמיכה שלך והקרובים אליך נפגעו ואתה חושב "אי אפשר לסמוך על הקרובים אליי", חשוב לבחון מספר דברים לפני שאתה מסיק שלא ניתן לסמוך עליהם יותר. מאוד חשוב לבחון את תגובתם של אנשים ולהבין מדוע הגיבו באופן שאינו מסייע לך. הרבה אנשים פשוט אינם יודעים איך להגיב, ויתכן והם מגיבים מתוך בורות. אחרים עשויים להגיב בהכחשה, מאחר שמה שקרה לך גורם להם להרגיש פגיעים ועשוי לערער את האמונות שלהם. על ידי הכחשה או האשמה הם עשויים להרגיש בטוחים יותר.</p>

מה אתה יכול לעשות?

להתאמן בבקשות. לבקש מאנשים את מה שאתה צריך מהם עשוי להיות צעד טוב בבדיקת אמינותם. אם הניסיונות שלך לדבר איתם על הטראומה גורמים לך להרגיש רע, אתה עשוי לפתור את הקונפליקט על ידי מחשבה כגון: "ייתכן ואני לא יכול לדבר על הטראומה עם אנשים מסוימים, אבל זה לא אומר שאינני יכול לסמוך עליהם בדברים אחרים".

אם אדם מסוים ממשיך להאשים ולשפוט אותך, אתה יכול להחליט שלמרבה הצער אתה לא יכול לסמוך עליו יותר (אך אין זה אומר שאינך יכול לסמוך על אחרים). לפעמים בשעת צורך אנחנו יכולים לגלות שלא ניתן לסמוך על אנשים שחשבנו שניתן לסמוך עליהם. באותה מידה יש אנשים שתגובתם יכולה להפתיע אותך לטובה!