

"כשלא הצלחתי לקיים הבטחה שנתתי לילד/ה הפנימית שלי, עשיתי כפרה ואמרתי לו/ה שאני עדיין לומד/ת. כך התחיל להיבנות אמון." – חברה למסע ב-ACA

"פעולה פשוטה של הורות-מחדש שאני עושה זה להביט במראה ולהגיד להשתקפות שלי "אני אוהבת אותך" לפחות פעם ביום." – חברה למסע ב-ACA

## כלי בירור עצמי [check-in] להורות מחדש

הפתרון של ACA הוא להפוך להיות ההורה האוהב של עצמנו. הורות מחדש זו מיומנות שניתן ללמוד, וככל שנתרגל יותר את כלי הבירור העצמי, כך נעמיק את המיומנות הזו. בהתחלה ייתכן שנשתמש בכלי הבירור העצמי של הורות מחדש בעיקר כדי לעבוד עם מְזַנְקִים ("טריגרים") ולהתמודד עם דיסוציאציה. למרות שאיננו יכולים להימנע מלהיות "מוזנקים", אנו יכולים לבחור לעשות בירור עצמי כדי לראות אילו חלקים בנו זקוקים לאהבה ולתשומת לב. בהמשך, אנו לומדים לערוך בירורים עצמיים במהלך היום. כשאנו עושים בירור עצמי, אנו מנטרלים דפוסי התנהגות תגובתיים ויוצרים דפוסי התנהגות בריאים חדשים. רגעים אלה הם המקום שבו שוכן החופש.



בירור עצמי עוזר לחזק את ההורה האוהב. בירור עצמי גם מפתח את היכולת שלנו לזהות ולהרגיש את ההרגשות שלנו, מקרקע אותנו בתוך גופנו ועוזר לנו לזהות את בני המשפחה הפנימית שלנו ואת הצרכים שלהם. בתרגול פעיל זה, אנו מפנים את האהבה והדאגה המטפחת פנימה – מה שהפננו לאחרים או ניסינו להשיג מהם, לעתים קרובות על חשבון עצמנו. אנו מגבירים את היכולת שלנו לגונן על-, לטפח ולכוון את הילדים הפנימיים שלנו בכל פעם שאנו עושים בירור עצמי של הורות מחדש.

## התקרקות: מה אתם מרגישים ברגע זה?

איך הנשימה שלכם – קצרה, כבדה, מהירה, מקוטעת? עמוקה, חלקה, איטית או פתוחה? אלו רגשות אתם מרגישים – עצב, כעס, פגיעה? באילו תחושות גופניות אתם מבחינים – התכווצות, רעד, חום? תנו לעצמכם להרגיש את כל זה ללא שפיטה. קרקעו את תשומת הלב שלכם בגוף על ידי זיהוי כל תחושה אחרת שאתם שמים לב אליה, כגון תחושת כפות הרגליים על הרצפה. לאחר שזיהיתם את התחושות הפיזיות והרגשות שלכם, תנו לעצמכם הזדמנות לחוות אותם לפני שתמשיכו לשלב הבא.

## מי (איזה בן משפחה פנימית) זה?

ילד/ה פנימית/ת שמזנקה ("טורגרה") נוטה להרגיש רגשות פגיעים יותר כגון פחד, בושה, עצב או מבוכה. נערה/ה פנימית/ת נוטה להרגיש כעס, טינה, תסכול וזעם. עם זאת, כל בני המשפחה הפנימית יכולים להרגיש את כל ההרגשות. אם תשאלו את עצמכם "בן/ת כמה בן/בת משפחה פנימית זה/ו?" זה יעזור לכם לזהות מי זקוק/ה לתשומת לב.

אם אינכם יודעים איזה בן משפחה פנימית מופעל, זה בסדר. עצם הסקרנות עוזרת לפורר את המזנק ובונה אמון פנימי.



## מה: מה הפעיל את החלק הזה בכם?

גורמים חיצוניים יכול למזנק ("לטרגר") אותנו – כגון אדם, מקום או דבר מה. אנו עשויים גם להיות מוזנקים מבפנים על ידי ההורה הפנימי הביקורתי או חשיבה מעוותת אחרת. לפעמים זה שילוב של גורמים פנימיים וחיצוניים, וזה בסדר אם אתם לא יודעים. מרגע שמוזנקנו ("טורגרנו"), אנו מרגישים באופן לא מודע בדיוק כמו ילד/ה או נער/ה מוזנקים.

למרות שהמזנק המקורי הוא אולי חיצוני, ההורה הביקורתי או חלק אחר בנו עשוי להוסיף האשמה או בושה למזנק. אנו יכולים להציב גבול בכך שנבקש מבן המשפחה הפנימית לקחת הפסקה ונגיד לו או לה שנתחבר אליהם לאחר מכן. "תודה לך, אני לוקח/ת את זה מכאן".

זיהוי "מה" הזניק את הילד/ה הפנימית/ה או הנער/ה הפנימית שלנו ותרגול הורות מחדש סביב זה עוזר לנו לא להגיב, ובמקום זאת להתייחס לכאב המקורי כהורים אוהבים פנימיים. ידע זה גם מורה לנו מה הפעולות שאנו יכולים לבצע לאחר השלמת הבירור העצמי.

## טיפול: כיצד אתם יכולים לטפל בחלק הזה? למה החלק הזה זקוק?

למה הם זקוקים? איך אתם מרגישים כלפי בן משפחה פנימית זה? מחוברים? סקרנים? חומלים? אם לא, בדקו כיצד תוכלו להתחבר לאיכויות האלה כדי להורות מחדש. לאחר שתרגישו חיבור כלשהו לאיכויות אלה, המשיכו בתרגול.

אם מי שמוזנק זה הילד/ה הפנימית, הקשיבו, היו אמפטיים, טפחו ואשרו אותם, שוב על ידי התמקדות בהרגשות ובצרכים שלהם. "אני רואה כמה פגועה/את/ה מרגישה. לא עשית שום דבר רע, זה בסדר. אני אוהב/ת אותך, את/ה מספיק/ה כמו שאת/ה. את/ה מוגן/ת איתי." הרגעה פיזית עוזרת – הנחת יד על הזרוע או הלב, נדנדוד, ספל תה חם. מה שהילד/ה הפנימית הכי זקוק/ה לשמוע הן אמירות קצרות ופשוטות (בלי הרבה פרטים).

טיפול אוהב בטרדות הרגשיות של הילד/ה הפנימית/ה או הנער/ה הפנימית/ה אין משמעו להסכים או לא להסכים עם הסיפור שהם מספרים לעצמם. התערבות בסיפור שלהם או בחשיבה המעוותת שלהם רק יחזקו את דפוסי המוח שמשאירים אתכם 'בבעיה'. במקום זאת, הביעו אמפטיה להרגשות ולצרכים של הילדים הפנימיים שלכם, מה שעוזר לפוגג את המצוקה שלהם ושם אתכם 'בפתרון'.

להלן מספר דוגמאות למסרים של הורה אוהב:

זה בסדר להרגיש כך. אני פה. אני אשמור עליך מוגן/ת.  
אני אוהב/ת אותך. את/ה מספיק כמו שאת/ה. אני מבין/ה שאת/ה כועס/ת. אני מגבה אותך.

"שנים רבות הייתה בי התנגדות לרעיון של הורות מחדש כי לא הייתה לי גישה להורה הפנימי האוהב ולא ידעתי איך להתחיל. מרגע שהתחלתי לשמוע אחרים בפגישות של בירור עצמי להורות מחדש, הכול השתנה. אני הלכתי בעקבותיהם, והחלמה שלי זינקה מעלה."  
– חברה למסע ב-ACA

## גיליון עבודה לבירור עצמי [check-in] להורות מחדש

תרגיל ACA זה, שלקוח מהספר **המדריך להורה האוהב** (*The Loving Parent Guidebook*) מחזק את יכולתכם לזהות ולהרגיש את הרגשות שלכם, מה שמקרקע אתכם ברגע הזה. הזיהוי איזה חלק בכם מופעל ומה הזניק ["טירגר"] חלק זה, עוזר לכם להעניק לאותו חלק דאגה מטפחת כהורה אוהב. לאחר שתקראו כל שאלה, עצרו. הניחו לתשובות שלכם לנבוע מבפנים, ללא שיפוט. זה בסדר גמור אם אין לכם תשובה.



1. **התקרקות.** באילו תחושות גופניות, כולל הנשימה שלכם, ובאילו רגשות אתם מבחינים? הניחו לעצמכם לחוות אותן.

א. הנשימה שלי היא: \_\_\_\_\_ (מקוטעת, חלקה, מהירה, איטית)

ב. אני מזהה (תחושות פיזיות): \_\_\_\_\_ (כיווץ, חום, וכו')

ג. אני מרגישה (רגשות): \_\_\_\_\_ (שמחה, כועסת, וכו')  
(עצובה,

2. **מי** מי במשפחה הפנימית שלך זקוק/ה לתשומת הלב של ההורה הפנימי/ת האוהב/ת שלך? סמן/י את כל האפשרויות המתאימות.

הילד/ה הפנימי/ת  הנער/ה הפנימי/ת  לא יודעת

3. **מה** מה הפעיל חלק זה ברך? שים/י לב לדיבור הפנימי שלך. סמן/י את כל האפשרויות המתאימות.

הורה ביקורתי / חשיבה מעוותת  אנשים, מקומות או דברים  לא יודעת

תאר/י בקצרה:

\_\_\_\_\_

דוגמה: ההורה הביקורתי שלי השליך עתיד מבהיל. זה הבהיל את הילד/ה הפנימי/ת שלי.

4. **טיפול.** לאחר שתרגישו חמלה, סקרנות וחיבור כלפי החלק בכם שזקוק לתשומת לב של ההורה האוהב שלכם, כיצד תוכלו להעניק לאותו חלק טיפול אוהב? הביעו אמפטיה להרגשות ולצרכים של אותו חלק (לא לסיפור או לחשיבה המעוותת):

\_\_\_\_\_

דוגמה: "אני רואה כמה מבוהלת את/ה מרגישה וכמה את/ה זקוק/ה לדעת שתהיה/י מוגנת."

הרגעה / טיפוח: \_\_\_\_\_

דוגמה: חיבוק לעצמי. "זו לא אותה סיטואציה. בוא/י נישאר כאן ברגע הזה."

קחו לעצמכם זמן להישאר בקשר מודע עם החלקים הזה/האלה בכם. הישארות בנוכחות זו גם הפגנת אמפטיה.

