



# דף למידה על שייכות – תחושת ביטחון המוסיפה חיים

**מתוך הספר – מתנות התבונה, עינת פורת עמוס והלל אפרת;**

תחושת השייכות היא הידיעה העמוקה שאיני לבד, שלמישהו באמת אכפת ממני. בבסיסה היא ביטוי של היכולת לרקום קשרים אינטימיים שבהם נחוש ביטחון להיות עבור עצמנו וגם עבור האחר. אבני הבניין של השייכות ואמצעי התחזוקה שלה הם תשומת לב והשקעה במערכות היחסים החשובות לנו. תחושת השייכות מבוססת על התנהגות אותנטית ושיח אותנטי, בו אני מציג את עצמי לאחר כמו שאני ומרגיש בטוח שהוא יקבל אותי וירצה בטובתי! לא תמיד האחר יוכל לעזור לי ולעיתים אף יתפוס את 'הטוב שלי' אחרת מאיך שאני תופס אותו, אך תמיד ירצה גם לטובתי! תחושת שייכות חשוב לחוות בקשרים בין אישיים, קשרים עם המשפחה, קהילה, מדינה או כל קבוצת שייכות אחרת.

## עינת:

מהרגע שהבנתי שמשימת השייכות היא לא להיות שייך, אלא להרגיש שייך. אני בוחנת מה אני חשה אל מול הסובבים אותי. לא מתבוננת בהם, מתבוננת בעצמי. כמה נוחות ורפיון אני מרגישה לידם? האם השהות איתם מעניקה לי אנרגיה או זוללת אותה ממני? האם אני עצמי לידם או שאני עוטה על עצמי מסכה של "הכול נפלא, טוב, תודה". הבנתי שזה כמעט לא קשור במי שעומד מולי, הכול תלוי ב"סרטים" שרצים אצלי בראש. ואם אני רוצה להסתובב בעולם ביתר נוחות וביטחון, אני צריכה להרשות לעצמי להשקיע בעצמי כדי להתחבר לאנשים אחרים.

## הלל:

הצורך בשייכות ובתחושת ביטחון הנובעת ממנה הוא כמו רעב – כאשר הוא מתחזק בתוכי הוא מעיר אותי לשים לב לצרכים אלו של עצמי, אבל גם למודעות לכך שהם יוכלו להיענות רק על ידי הסביבה. אם איענה אני לצרכיה שלה, היא תעניק לי הרגשה של שייכות וביטחון שכה חסרה לי.

השייכות היא אתגר הדורש מהאדם להיות מודע לערכן של מערכות יחסים אינטימיות. האינטימיות היא תוצאה של חיבור רגשי בין בני אדם, חיבור שיש בו דיאלוג כן וגלוי, מעורבות, נכונות לפגיעות ופתיחות הדדית. אפשר לבחון את מידת האינטימיות באמצעות שני מושגים: מסירות וביטחון. מסירות משקפת את היכולת ואת הנכונות להעניק לאחר מתוך הבנת צרכיו ורצונותיו ולא רק מתוך אזור הנוחות של המעניק. ביטחון משקף את חוזקו ואת עמידותו של הקשר בזמנים שבהם אחד הצדדים נמצא במצב של חולשה, ואפילו כשיש אי הסכמה או ניגוד אינטרסים, ובכל זאת לא נגררים למריבה המכלה את הקשר. ביטחון זה מאפשר לנו להיות כנים ואותנטיים. מערכות יחסים כאלה חיוניות לא רק במצבי משבר, אלא גם בחיי היום-יום. כבר בשנת 1980 הראה בולבי במחקריו שקשר רגשי נושא משמעות הנוסך ביטחון הוא צורך אנושי בסיסי.