

# שואלים ההורים:

איך לחזק את הבטחון העצמי שלה?  
איך לשפר את הדימוי העצמי שלה?

## עונה בשם הילדים נטלי בת השמונה- עשרה:

אוי ואבוי, איזו שאלה הפלתם עלי! אני ממש לא יודעת איך לענות לכם. אין לי מושג עם מה להתחיל, אין לי שום רעיון בראש. אני ממש לא טובה בקטע הזה של לכתוב תשובות טובות. בטוח יצא לי גרוע ממש. אולי כדאי, שאוותר? למה לי להתאמץ, ואחר כך ייצא לי ממש גרוע? אולי יותר טוב לא להתחיל בכלל? אני לא מספיק חכמה בשביל שאלה מסובכת כזאת, ייצא לי בטח כל כך גרוע. כולם ייצחקו עלי, ויעשו לי בושות, זה יהיה איום ונורא. אוי ואבוי... תאמינו לי, שהכי מתחשק לי להסתובב ולהתרחק מהשאלה שלכם. היא נראית לי כרגע כל כך גדולה, ומפחידה, ונוראה, ואין לי בכלל סיכוי להצליח בה.

שמעתם אותי? ככה נשמעות המחשבות בתוך ראש של ילדה, שאין לה בכלל בטחון עצמי כרגע. אני חושבת, שאולי גם לכם המבוגרים יש מחשבות לא בטוחות כאלו? אולי כשאתם נכנסים לעבודה חדשה, או שאתם צריכים להגיש עבודה קשה, או אפילו כשאני ואחים שלי משגעים לכם את המוח. אתם מרגישים גרוע עם עצמכם כי אין לכם מושג מה לעשות. תסכימו איתי, שזה ממש לא נעים להרגיש חוסר בטחון עצמי. כשהדימוי שלי על עצמי רע ומכוער אני מרגישה חלשה, וטיפשה, ועלובה ומבושת. אני מעדיפה להעלים כדי להפסיק להרגיש את ההרגשה הגרועה הזאת.

אני מציעה, שתחפשו ילד אחר, שייענה לכם במקומי. בטח יש מספיק ילדים חכמים ומצטיינים, שיעשו את זה טוב. אז יללה, ביי! מה? אתם רוצים בכל זאת את התשובה שלי? אתם לא חושבים, שאני טיפשה? אתם מאמינים, שתצא לי יופי של תשובה? באמת? אתם לא סתם אומרים? קשה להאמין... טוב, אם אתם כל כך רוצים אותי, אז אולי אנסה. אולי בכל זאת תצא לי תשובה טובה. אתם רק חייבים להבטיח לי לא לרדת, ולא לצחוק עלי אם יצא לי גרוע... מבטיחים? טוב, אז הנה התשובה שלי.

איך אפשר לחזק את הבטחון העצמי שלי? איך אפשר לשפר את הדימוי העצמי שלי? אני חושבת, שלפני שנדבר על הבטחון של העצמי, ועל הדימוי הטוב של העצמי, כדאי שננסה להבין מה זה 'העצמי' המסתורי הזה, שאת הבטחון והדימוי הטוב שלו אנחנו כל כך רוצים?

לא קל להסביר מה זה 'העצמי'. העצמי הוא לא כמו כל איבר בגוף, כמו הלב או הריאות או כבד. את העצמי לא רואים אפילו לא ברנטגן או בסורק הכי משוכלל שיש. העצמי הוא מין תחושה כזאת, שמרגישים אותה אפילו שלא יודעים איפה היא בדיוק נמצאת. הוא קיים, הוא משפיע, ואף אחד לא ממש יודע מהו בכלל.

חיפשתי מי מכיר את 'העצמי' יותר טוב ממני. גיליתי, שיש אנשים כאלה, פסיכולוגים קוראים להם, שהשקיעו המון מאמץ להכיר את העצמי. הם למדו, וחקרו וגילו ממה הוא מורכב, ומה הוא עושה לאנשים. הלכתי וקראתי מה הם אומרים, ולמדתי מהם הרבה. אחר כך גם הקשבתי לעצמי שלי, כי בכל זאת במשך השנים למדתי קצת על עצמי, ועל איך העצמי שלי עובד. עכשיו יש לי תשובות יותר מסודרות בשבילכם. מוכנים לדעת?

אז ככה, 'העצמי' שלי זה מין מבנה של הנפש. כמו שיש שלד, שעליו בנויים בנין. כמו שיש לנו עמוד שדרה, שמחזיק לנו את כל הגוף. ככה יש את העצמי שהוא השלד של הנפש, ועמוד השדרה שלה. בשפה של מחשבים אפשר לומר, שהעצמי הוא כמו HARD DISC אינסופי, שמכיל בתוכו את כל הידע עלי. העצמי שלי זה אני.

בתוך 'העצמי יש את כל הידע שלי על עצמי- איך נראה הגוף שלי (אני גבוהה, רזה, ויפה) התכונות שלי (אני שרה יפה, אני יצירתית), מה טוב וחזק אצלי (אני חברותית, אני אוהבת לעזור), מה רע וחלש אצלי (אני מתעצבנת מהר, אני מוותרת כשקשה לי), מה אני אוהבת (שנותנים לי מחמאות) ומה לא (לעשות שיעורים). מה נעים לי (להרגיש רגועה) ומה שלא (להרגיש לחוצה). מה מפחיד אותי (כשלא מבין כלום), וכל מה שאני מרגישה בתוכי (שמחה, עצב, קנאה, שנאה). מה הדעות שלי על כל מיני דברים (אני בעד תוכניות מתח בטלוויזיה, אני נגד מבוגרים צועקים), מה אני מעדיפה (את אבא ואמא), ומה לא (דודות עם נשיקות רטובות).

יש 'בעצמי את כל תוכנות ההפעלה שלי. יש שם את כל השאיפות שלי (להיות תלמידה מצטיינת), ואת הדרכים המיוחדות של איך אני מתכננת להשיג את השאיפות האלו (ללמוד הרבה, ולהתחנף למורים). יש שם את כל מה שאני יודעת לעשות כדי לטפל בבעיות (יודעת להתאפק, להתאמץ, וגם לצרוח ולוותר). יש שם את היכולת שלי להרגיע ולעודד את עצמי כשאני נלחצת (להגיד לעצמי 'לא נורא'). באותו אופן יש לי יכולת להלחיץ ולרדת על עצמי (להגיד לעצמי 'אוי, זה נורא' או 'איזה זבל את!').

יש 'בעצמי נציגות פנימית של כל הדמויות החשובות בחיים שלי. אל תאבדו את הבטחון מול המילים המסובכות, אני כבר מסבירה. הנציגים הפנימיים הם דמויות, שקיימות באמת בחיים שלי, כמו אמא אבא, הגננת, המורה, או האחים שלי. בגלל שאני חיה לידן, והן חשובות לי אז אני מפנימה לתוכי את התכונות וההתנהגויות שלהן, וגם את היחסים שלי איתן. הן נכנסות אלי, והופכות להיות חלק ממני. לדוגמא, יש לי כידוע אמא אמיתית, שמטפלת בי. בתוכי יש נציג של אמא שהוא 'כמו' האמא האמיתית שלי. יש לי בתוכי 'כמו' אמא, שטובה ודואגת לי, וגם את 'כמו' אמא שכועסת ומעליבה אותי. בגלל ההפנמות אני יכולה לשמוע, ולהרגיש את אמא בתוכי גם כשהיא לא ממש לידי.

הנציגים הפנימיים משפיעים עלי מתוך 'העצמי שלי.

הם מלמדים אותי איך להגיב לעצמי. לדוגמא, אם אמא תמיד אומרת לי 'אל תבכי, יהיה בסדר', אז האמא המופנמת בתוך 'העצמי' גם אומרת את זה. בעצם זו אני, שאומרת לעצמי את הטקסט של אמא שלי: 'אל תבכי יהיה בסדר'. אם האמא האמיתית שלי כועסת עלי, ואומרת: "למה אתה עושה שטויות?!" אז האמא המופנמת מתוכי גם כועסת עלי, ואני מוצאת את עצמי יורדת על עצמי ואומרת לי: "איזה שטויות אתה עושה".

הם מלמדים אותי גם איך להגיב לסובבים אותי. אם היחסים שלי עם אמא שלי היו טובים, נעימים ותומכים אז תהיה לי בתוך עצמי הפנמה של 'יחסים טובים'. הדוגמא של היחסים עם אמא ישפיעו על היחסים, שאבנה בהמשך חיי. אם סבלתי או הזניחו אותי, אני מפנימה את התחושה הרעה לתוך העצמי. זה יקלקל לי כנראה אחר כך לתת אמון באנשים חדשים. אני מפרטת על זה עוד בפרק על חברים, ואחים. תסתכלו?

אתם מכירים את זה מעצמכם? אתם זוכרים איך קורה לכם, שאתם מדברים 'כמו ההורים שלכם', או מגיבים למישהו חדש 'כמו שהתיחסו פעם אליכם'? זה קשור לקטע של דמויות העבר, ששקועות בעצמי שלכם, וממשיכות להפעיל אתכם מבפנים. עדיף להתידד עם הייצוגים האלה כדי, שיעבדו לטובתינו אחרת יש לנו אויב בתוכינו. אני לא רוצה אויבים, אני רוצה להרגיש טוב עם עצמי.

הגיע הרגע לספר לכם על עניין 'הערך העצמי', שלפעמים קוראים לו גם 'דימוי עצמי' או 'בטחון עצמי'. עד עכשיו הסברתי לכם, שבתוך העצמי שלי יש את כל מה שאני יודעת על עצמי. עכשיו תשמעו, שלכל תכונה, הרגשה או דעה שלי אני מצמידה תווית של 'כמה היא שווה', ו'כמה היא טובה או רעה'. אם אני טובה ושווה, הערך והדימוי העצמי שלי עולים, אם אני רעה הם יורדים.

לדוגמא, נניח, שאני חושבת שאני ילדה ביישנית. עכשיו בא הקטע של 'הערך העצמי'. האם אני חושבת, שביישנות זה טוב או רע? אם אני חושבת, שאנשים ביישנים הם נחמדים, ולא שווים אז יש לי ערך עצמי חיובי. זה מה שכולם קוראים 'דימוי עצמי גבוה'. אם לעומת זאת אני מחליטה שלהיות ביישנית זה רע, כי ביישנים הם פחדנים, ולא מצליחים בכלל, אז הערך העצמי שלי נמוך. אני חושבת על עצמי דברים רעים, ויש לי דימוי עצמי נמוך.

אפשר לתת עוד דוגמא? נניח, שאני יודעת על עצמי, שאני מקנאית מאוד באחותי הקטנה, ולפעמים אפילו שונאית אותה. הקנאה והשנאה הם חלק מהעצמי שלי כי אלו רגשות ששייכים אלי. אם אני חושבת שקנאה ושנאה הם דברים רעים, אני אחשוב על עצמי דברים גרועים, וזה יוריד את הערך והדימוי העצמי שלי. אם לעומת זאת אחשוב, שקנאה ושנאה הם רגשות טבעיים, שכל ילדה מרגישה אותם לפעמים, וזה לא אומר, שאני ילדה רעה, אז הדימוי העצמי שלי יהיה טוב.

זה קשור כמובן לנושא של 'בטחון עצמי'. אם אני חושבת על עצמי דברים טובים, אם אני חושב שאני שווה הרבה, ויש לי דימוי עצמי גבוה אז יש לי גם בטחון בעצמי. אם אני מאמינה, שאני טובה, ויכולה להצליח כי אני טובה ושווה, זה אומר, שיש לי 'בטחון עצמי'.

הדימוי והבטחון העצמי שלי הם תחושה אישית בלבד. לא תמיד התחושה מדויקת, יותר נכון להגיד, שפעמים רבות היא לא מדויקת. לפעמים יש לי את כל הסיבות להרגיש דימוי עצמי גבוה, כי אני מוכשרת, מוצלחת ושווה, אבל בלב בפנים אני מרגישה רע מאוד עם עצמי. הרבה פעמים אתם אתם צועקים עלי למה אין לי בטחון עצמי למרות, שאני כל כך מוכשרת. אתם כנראה לא מבינים, שבחיים אף אחד לא יכול לתת לי אישור אמיתי כמה אני שווה, וכמה לא. זה לא כמו, שמקבלים תעודה עם ציונים, שאומרים ברור אם אני מוצלחת, וכמה לא.

יש לי בתוכי 'עצמי אידיאלי' כזה, שכל הזמן אומר לי כמה מצוינת אני צריכה להיות כדי להרגיש שווה ובטוחה בעצמי. העצמי האידיאלי מחזיק בתוכו את כל איך שאני צריכה להרגיש ולהתנהג כדי לעמוד בציפיות של המבוגרים ממני. הדרישות של 'העצמי האידיאלי' הן, שאהיה מושלמת, ולא קל לספק אותו כי 'העצמי האמיתי' שלי אנושי, ומלא שגיאות וטעויות לא אידיאליות. לפעמים אני מצליחה לא רע בחיים אבל הדרישות שלי מעצמי היו כל כך גדולות, שבכל זאת אני מרגישה לא שווה, והבטחון העצמי שלי נפגע.

זה לא פשוט להשיג בטחון עצמי, ולשמור עליו מול כל הדרישות הקשות שלי, ושל הסביבה ממני. לרגע זה נשמע משימה בלתי אפשרית. אתם כבר מכירים אותי, אני כמעט מוכנה לוותר, ושלא יהיה לי בטחון עצמי. אבל התחייבתי לענות לכם אז אני אנסה להאמין בעצמי, ולהמשיך. אני לא מוכנה להפסיד את הסיכוי להשיג לי דמוי ובטחון עצמי טובים. מה פתאום!?

אני חייבת להסביר לכם איך מתפתחים הדימוי והבטחון העצמי שלי, ומה משפיע עליהם לאורך הדרך?

קודם כל אני רוכשת בטחון עצמי דרך התגובות של הסביבה אלי. לאורך כל הילדות שלי היו אנשים, שהראו לי כמה אני שווה. בהתחלה היו אלו אמא ואמא, כמובן. אמא מחייכת? אני טוב, העולם טוב. אמא כועסת ודוחה אותי? אני רע, העולם רע. אחר כך הצטרפו הגננת והמורה, ובדרך נוספו גם האחים והאחיות שלי, וכמובן החברים. בעיניים של כל אחד מהם ראיתי את הערך שלי. מהתגובות של כל אחד למדתי כמה אני שווה. אהבו אותי, והיו מרוצים ממני? הדימוי שלי עולה. ביקרו אותי, דחו אותי? הדימוי יורד.

גם ההצלחות והכשלונות שלי משפיעים על הדימוי העצמי שלי. כל יום אני עושה כל מיני דברים, ורואה אם הצלחתי או לא. הצלחתי? הדימוי שלי עולה, נכשלתי? הדימוי יורד. איך אני יודעת אם הצלחתי או לא?

אני משווה את ההישגים שלי לאנשים אחרים, ולפי זה מחליטה אם אני שווה או לא. במיוחד אני משווה את עצמי לאחים או לחברים שלי. הייתי יותר טובה מהם? הדימוי שלי עולה, הייתי פחות? הדימוי יורד.

אני גם משווה את עצמי לציפיות ממני. זוכרים את 'העצמי האידיאלי', שדיברתי עליו מקודם? אם אני משווה את עצמי לאידיאלי, ויוצאת 'פחות' אז הדימוי העצמי שלי צונח. לא משנה כמה מחמאות אני מקבלת, זה כמו 'בור ללא תחתית'. המחמאות נעלמות, ואני נשארת ריקה וחסרת בטחון. אם אני עומדת בציפיות של עצמי, אני מרגישה נהדר, מלאת בטחון ודימוי

חיובי. זה לא, שהדמוי העצמי שלי עולה ויורד כל רגע כמו נדנדה אבל הוא מושפע מאוד מהתגובות אלי.

במיוחד חשובות לי התגובות שלכם. היסודות לבניין העצמי שלי נחפרים כשאני תינוקת, וילדה קטנה. אתם הכי קרובים והכי משמעותיים לי בגיל הצעיר הזה. הכל כמעט תלוי בכם. אם תבנו לי יסודות יציבים אוכל להקים עליהם דימוי עצמי בטוח ומרדים. אם היסודות יהיו רעועים, ניתן יהיה לשפר את המצב בהמשך אבל משהו ייפגע. ידעתם את זה? ידעתם איזו אחריות ענקית מוטלת עליכם? ידעתם, שבידיים שלכם לחרוץ את גורל העצמי שלי לבטחון או לסבל? אל תיבהלו, אל תאבדו את הבטחון! זה לא כל כך קשה לבנות לי דימוי עצמי טוב. אני אעזור לכם.

תנו לי לספר לכם איך מתפתח העצמי שלי לאורך השנים.  
תנו לי להסביר לכם מה אתם יכולים לעשות בכל גיל כדי לחזק את הדימוי והבטחון העצמי שלי.

#### נתחיל בתולדות העצמי שלי בשנת חיי הראשונה-

נולדתי, ויש לי בגוף גרעין קטן של 'עצמי'. עדיין אין לי מושג מי אני, מי ומה נמצא מסביבי. רוב הזמן אני מרגישה דברים באמצעות החושים שלי. אני שומעת, קצת רואה, זזה, מגיבה לאור, למגע, לתנועות. הרבה אני מרגישה רעב, צמא, קור וחום. כולי מרוכזת בתחושות הנעימות והכואבות, שמציפות את כולי. כל מה שאני רוצה זה שיהיה לי נעים, ושלא יהיה לי רע. זה כל עולמי. זו תמצית העצמי שלי בתחילת חיי

אני אוסף מפורק, ולא עקבי של תחושות בגוף, שבאות והולכות, ושוב באות. אני לא ממש מבינה או שולטת בהן. זה דומה אולי להרגשה שלכם, כשמסך הטלוויזיה קופץ, והשלט משתולל וכל רגע מחליף במהירות תמונות. התמונות רצות וזזות כל כך מהר, שאתם לא מבינים כלום. הכל מפורק, הכל מפוזר, ואין שום דבר, שיחזיק את התמונות ואתכם ביחד. ככה אני מרגישה עם התחושות שלי. די מבהיל, תודו.

מה שקורה הלאה זה, שלתוך התחושות החזקות, והלא ברורות שלי נכנס 'משהו', שעושה לי טוב. בהתחלה אין למשהו הזה שם או צורה אבל אני מרגישה היטב את הטוב, שבא ממנו. יש למשהו הזה מגע רך ונעים, ויוצא ממנו חלב חם וטעים, שמגרש את הרעב, ואת הכאב. המשהו הזה מחבק אותי, ומדבר אלי בקול נעים ומרגיע, וגם זה עושה נעים, ומרחיק את הרע. אם יש רעש חזק, שמבהיל אותי, המשהו מעלים אותו. אם אני עייפה המשהו עוזר לי להרדם.

אין לי מושג מה זה המשהו הזה, ומאיפה הוא מגיע. לפעמים אני מרגישה, שאני המצאתי אותו, ואני שולטת עליו. כל פעם שאני צריכה אותו, אני בוכה, והמשהו הזה מגיע, ומרגיע אותי. זה כמו קסם נעים, ושמשרה בטחון. רק שבועות אחר כך אני שמה לב, שלמשהו הזה יש צורה, ריח, צליל ומגע קבועים.  
אני מתחילה לדעת, שהמשהו הזה הוא 'אמא'. אני מרגישה, שאמא זה טוב, היא הרי עושה לי טוב.

בחודשים הראשונים של החיים שלי בכלל לא ברור לי איפה אני נגמרת, ואיפה אמא מתחילה. יותר נכון להגיד, שאני מרגישה, שאמא ואני הם אותו דבר. אנחנו מתחילים ונגמרים אותו דבר. אני רוצה, והיא נותנת, ותמיד זה קורה ביחד בדיוק איך שאני רוצה. בגלל זה אני חושבת, שאמא היא ההמשך שלי. העצמי שלי זה אני ואמא ביחד, כמו אדם אחד. היא חלק ממני, ששומרת עלי.

זה ממש טוב, שיש לי את אמא, ששומרת עלי. בתור תינוקת, שרק נולדה אני לא ממש מוצלחת בלשמור על עצמי לבדי. אין לי בתוך עצמי מספיק כוח, לדעת מי אני, ומה אני צריכה לעשות בעולם הגדול והמפחיד הזה. אין לי כוחות להסתדר עם הרעשים, התנועות והכאבים, שהעולם זורק עלי. אם לא היה לי את המשהו הזה, שידאג לי, ויטפל בבעיות שלי בשבילי, אז היה לי ממש רע. אולי אפילו הייתי מתפרקת ונעלמת. איזה מזל, שהמשהו הזה קיים בתוכי, ושומר על עצמי.

הבעיה מתחילה, כשמידי פעם אמא לא ממש עושה בשבילי בדיוק את מה שאני צריכה ממנה. פתאום אני צריכה לחכות לה עד שהיא מביאה לי את השד שלה, שאשתה ממנו.

פתאום אני בוכה, ואמא לא מבינה מיד ובדיוק מה אני רוצה ממנה. הכשלונות של אמא מפחידים אותי כי בלי העזרה שלה אני לא מסתדרת.

בגלל הכשלונות של אמא לספק אותי בדיוק אני מתחילה לחשוד, שאמא היא אולי לא חלק ממני אלא משהו שונה ונפרד. הרי אם אמא הייתה בדיוק אני אז היא היתה עושה בדיוק מה שאני רוצה כי הרצון שלי הוא הרצון שלה, ואנחנו אותו דבר. אם אמא נכשלת, ולא ממש עושה בדיוק כמו, שאני רוצה, אז היא כנראה אחרת, ושונה ממני. אני לא יושבת ומנתחת את אמא במחשבות שלי, כי מחשבות בגיל כמה חודשים זה לא ממש החלק החזק שלי.

איך אני יודעת? אני פשוט מרגישה. לאט לאט אני מרגישה, שהגוף שלי הוא שלי, ושונה משל אמא. אני מרגישה, שאני מרימה יד, והיא לא. אני מרגישה, שאני בוכה, והיא לא. אני מסתכלת טוב טוב על אמא, מרחיקה את עצמי, מהחיבוק שלה ובאמת רואה, שהיא ואני נפרדים. היא שם, ואני פה.

אוי ואבוי, יש לי עצמי משלי!!! בהתחלה זה ממש מפחיד כל העניין הזה של עצמי נפרד. אם אמא לא איתי אז אני לבד. ואם אני לבד, אז מי ישמור עלי מכל העולם הגדול והמפחיד הזה? למזלי אמא לא ממש נעלמת לי בגלל, שהיא נפרדת ממני. אמא נשארת לידי, וממשיכה לשמור עלי מהעולם סביבי.

למזלי, אמא משאילה לי את העצמי החזק שלה כדי לעזור לי. העצמי החדש שלי הרי רק נולד, והוא עדיין לא כל כך חזק ומוצלח כמו זה של אמא. למזלי אמא ממשיכה להחליש לי את איומי העולם כדי שלא יהיה חזק ומסוכן מידי בשבילי. ממש מזלי, כי אחרת העצמי שלי בטוח היה מתפרק.

מה שאמא עוד עושה זה, לעזור לי להבין מה אני מרגישה בתוך עצמי. אני הרי חדשה בכל העניין הזה של להבין מה שקורה לי. אמא יותר מנוסה אז היא נמצאת שם בשבילי. אמא נותנת הד לרגשות ולחוויות שלי עם העיניים והגוף והמילים שלה. בזכות זה אני מתחילה להבין, ש'משהו קורה לי', משהו עובר עלי בתוך הנפש שלי, משהו, שהוא שלי, משהו שהוא אני עצמי. למשל, דפקתי את הראש בקיר, וכואב לי. אמא מסתכלת עלי בעצב, ואני יודעת, שרע לי. אם אכלתי משהו טעים, אמא מסתכלת עלי בשמחה, ואני יודעת, שאני מאושרת. אמא אומרת במילים "את עייפה חמודה" ואפילו, שאני לא מבינה את כל המילים שלה, אני יודעת, שהרגשתי משהו משלי. אמא כבר זיהתה אותו בשבילי. בהתחלה אין לי שמות ברורים לרגשות של עצמי, אבל אני יודעת בבירור שהם חלק ממני, ומיוחדים רק לי. הרגשות שלי הם אני עצמי.

בזכות אמא אני מתחילה לקבל בטחון בעצמי. אמא רגועה ושומרת עלי, אמא נותנת לי כל מה שאני צריכה. אמא טובה, אני טובה, והעולם סביבי טוב. אני קשורה לאמא, אני בוטחת באמא, ובזכותה אני מפתחת אמון גם בעצמי, ובעולם סביבי. כשאמא לצידי שום דבר רע לא יכול לקרות לי. הבטחון שלי רק גובר כשאחרי אמא מצטרף גם אבא למעגל המגנים עלי והמיטיבים איתי. עם אבא ואמא לצידי, העולם מחייך אלי, ואני מתחזקת ומסתקרנת להכיר אותו.

כשאני רגועה, ובטוחה בעצמי אני אמיצה להסתכל סביבי, ולהבין מה קורה איתי. לאט לאט אני לומדת מה אני מרגישה, ולמה אני מרגישה. למשל, שכשאני רעבה אז כואב לי, וכשאני עייפה אז רע לי. אני מתחילה לשחק במחשבות שלי, ולדמיין דברים. למשל, אני רואה את בקבוק החלב ריק, ואני מתחילה להבין, שבקבוק ריק יכול להיות מלא. לכן שווה לי לצרוח, שיביאו לי בקבוק מלא, כשהוא ריק. אני מסתכלת סביבי, ומתחילה להבין מה גורם לדברים לקרות. למשל, אני מתחילה להבין, שכשאני בוכה או צוחקת אז באים אלי. אני אפילו מצליחה לכוון טוב יותר את ההתנהגות שלי כדי להשיג את מה שאני רוצה. למשל, שאמא תבוא אלי כי צחקתי או בכיתי אליה.

לפעמים אמא לא מבינה אותי, לפעמים היא מפספסת. אבל דוקא בגלל זה אני מתחזקת. אני חייבת להתאמץ, ולמצוא דרכים, שיעזרו לאמא להבין אותי. מרוב מאמץ אני משתפרת. העצמי שלי מתחזק, ויש בו כבר הרבה יותר כוחות משלי מאשר קודם. זה ממש חשוב כי במזל טוב אני מגיע לגיל שנה.

העצמי שלי כבר בוגר, ומלא כוחות בהשוואה לאיך שהייתי כשנולדתי. אני כבר יודעת, שאני נפרדת מאחרים, ויש לי עצמי משלי. אני כבר יודעת קצת על הרגשות שלי, וקצת על

הדברים שקורים לי עם אחרים, במיוחד עם אמא ואבא. אני אפילו יודעת את השם שלי, ומגיבה בהתלהבות כשקוראים לי. אני עוד לא מבינה הכל, אבל תודו, שבשנה אחת התקדמתי המון. דמיינו לכם מה עוד אשיג לעצמי בשנים הבאות. אני בהחלט מתפעלת מעצמי, וגם מאוד מאוד מודה לכם ההורים שלי.

אני מודה לכם, הורי, על כל הטוב, שעשיתם בשבילי בשנה הראשונה- אני מודה לכם, שאתם אנשים חזקים ומוצלחים, שנותנים לי להרגיש את הכוח שלכם, ששומר עלי. אני מודה לכם שנתתם לי בהשאלה את כוחות העצמי שלכם עד, ששלי יתחזקו. ויסתתם אותי, הרגעתם אותי, החלשתם לי את העולם כשהיה לי חזק מידי. אני מודה לכם, שהייתם בשבילי כמו 'עור שני', כשהעור העצמי שלי עוד היה דק מידי, ולא מסוגל לשמור עלי. אני מודה לכם, שנתתם לי סביבה רגועה ומתאימה לכוחות שלי. אני אסירת תודה לכם על כך, שסיפקתם לי את כל צרכי ברגישות כמו שהייתי צריכה. האכלתם אותי כשהייתי רעבה, והתאפקתם לא לדחוף לי אוכל כשבא לכם, ואני לא רציתי. אני מודה לכם, שלא תמיד הצלחתם לתת לי בדיוק מה שרציתי, כי מהכשלונות הקטנים שלכם הצלחתי להתחזק ולמדתי להסביר את עצמי לעולם. והכי תודה על כך, שבעיניי שלכם ראיתי את עצמי, יפה ואהובה. בזכותכם ידעתי, שאני קיימת בעולם, שהוא טוב בשבילי, ושאפשר לתת בו אמון. תודה רבה לכם, כי בלעדכם לא הייתי מצליח לבנות לי את יסודות העצמי שלי. אני נשמעת כמו בנאום בת- מצווה, מודה לכם על כל הטוב שעשיתם בשבילי. כנראה, שזה בגלל, שאפילו שאני רק בת שנה, גודל הכרת התודה שלי לפחות בן שנים- עשרה שנים. אז תמשיכו בעבודה הטובה, אני צריכה אתכם גם בשנים הבאות. תעקבו אחרי, יש לי עוד הרבה לספר לכם על עצמי.

אני עוברת לתולדות העצמי שלי בין גיל שנה לשנתיים- תסלחו לי, שאני מתרגשת כל כך, אבל באיזור גיל שנה קורה לי שינוי מדהים. אני מתחילה ללכת. אני נעמדת זקוף, וזזה בכוחות עצמי בלי, שאני צריכה את אמא לידי. איזה הישג! מזמן כבר הבנתי, שאני ואמא נפרדים, אבל עכשיו אני מבינה משהו חדש ומדהים-אני ממש חזקה וחשובה!!! אני יכולה לזוז! אני יכולה לעשות המון דברים לבדי! אני יכולה לדחוף, לקחת, להגיע, להשיג! אני גדולה! אני ממש כל יכולה! הבטחון העצמי שלי גדל כמו על שמרים, כמו בלון, שמתנפח במהירות למימדים ענקיים. אין כמוני!!! אני מרגישה, שעם ההליכה נולד העצמי הזו והעצמאי שלי, ואני מאוד מבסוטה ממנו.

הבקשה שלי מכם, שתעזרו לי להרגיש גדולה וחזקה. אל תשברו לי את התחושה הנהדרת. להפך, תתפעלו ממני כאילו אני הפלא הכי נפלא בעולם. זה מאוד חשוב לי, זה יעזור לי לבנות בטחון חזק בעצמי. זה יעזור לי לסמוך על עצמי, ועל הכוחות שלי. ככה אתחזק ואהיה יותר עצמאית, שזה מה שהכי חשוב לי בגילי. אני מספרת לכם המון על זה בשאלה על העצמאות והאחריות, תסתכלו שם.

ובינתיים, אני רוצה להדגיש לכם איך כל מאבקי העצמאות שלי אתכם הם בעצם דרך שלי לחזק את העצמי שלי. למשל, כשאני אומרת לכם כל הזמן 'לא' אני מתרגל דרך זה את הרצון העצמי שלי. כשאני מתווכחת אתכם על כל דבר, כשאני עושה 'דוקא', כשאני יוזמת תעלולים, ואפילו מתלכלכת כל כך- כל אלו דרכים להכיר את עצמי, ואת הכוח שלי.

איך אדע, שאני זה לא אתם? ברור, אני חייבת להיות הפוכה לכם. להרגיש את עצמי דרך ההתנגדות לכם. אם לא אאבק בכם, איך אדע מי אני, ומה אני רוצה? מצטערת, שלא כל כך נוח לכם עם המלחמות שלי. אולי אם תדעו, שזה למטרה טובה של חיזוקי העצמי, תסבלו פחות. אולי אפילו תעזרו לי -תתנו לי להתלכלך, להתווכח, לריב, ואפילו קצת לשגע אתכם. תנו לי להיות עצמאית, ולגלות את עצמי. תהיו חזקים מולי גם כשקשה. אל תישברו לי, כי אז אבהל וארגיש, שאני רעה, והורסת הורים. זה יקלקל לי את הדימוי העצמי, לא רוצה! רוצה לחשוב על דברים טובים ולא רעים. בואו תשמעו מה עוד קורה לי בין גיל שנה ושנתיים.

אני מתחילה לדבר. יש!!! עוד שינוי מדהים שלי!!! היכולת לדבר הופכת אותי להרבה יותר ברורה לעצמי, ולאחרים. המילים עוזרות לי לספר לעצמי ולאחרים על מה, שקורה לי. עם המילים אני יכול להגיד מה אני רוצה, ובדרך גם להבין בעצמי מה אני רוצה. למשל, אני אומרת, "רויתי רוצה בובה", וככה אני מספרת לי ולאחרים על סיפור האהבה שלי לבובות.

חשוב שתדעו, שבשבילי זה הישג מאוד חשוב להיות מסוגלת לדבר על עצמי. הסיפורים שלי בהתחלה קצרים, ואולי אפילו מבולבלים ולא מדויקים. אבל הם שלי, והם חלק

מעצמי, זה מה, שחשוב. למשל, אני אומרת "בובה כועס", ואני מספרת בתקציר מרוכז איך אני חושבת, שהבובה כועסת עלי, ואני מפחדת. בתוך הסיפור הזה שלי יש את התחלת ההבנה שלי, שאנשים וגם בובות יכולים לכעוס עלי, ושזה מפחיד ותי. אולי לכם זה נשמע ברור מאליו, אבל מבחינתי זו תגלית ענקית, אל תזלזלו.

אם תשימו לב גם תישמעו איך לאט לאט אני מפסיקה להגיד 'רותי רוצה' אלא אומרת 'אני רוצה'. מגיל שנתיים ומעלה אני מסוגלת להבין, ש'רותי' זו 'אני'. זה סימן, שממש התקדמתי בלהבין, שיש לי עצמי משלי. רוצים עוד סימן? תשימו לב, שבאותה תקופה אם תשימו אותי מול ראי, למשל עם כתם אדום על האף, אני מיד אשים לב, שמשו מוזר קורה, ואנסה להוריד את האדום מהאף שלי, ולא מהראי. אם הייתם עושים לי אותו תרגיל מול הראי לפני גיל שנה, לא הייתי שמה לב לאדום על אפי, מקסימום הייתי נוגעת באדום שעל האף בראי. מה זה אומר? או, זה אומר המון! זה אומר, שאני כבר יודעת לזהות את עצמי בראי כי אני יודעת איך אני נראית. אם משו מוזר קורה בפנים שלי, אני מיד מרגישה.

חשוב לי להיות 'אותה אני' לאורך זמן'. חשוב לי להיות 'קבועה', ולהרגיש, שהעצמי שלי אותו דבר לאורך זמן, ובמצבים שונים.. אני רותי בבקר, ובצהריים ובערב. אני רותי עם הבגדים הכחולים וגם עם הלבנים. אני רותי כשאני כועסת וגם כשאני צוחקת. אני אותה רותי תמיד. זה הגיל, שבו אני מבינה את הרעיון, שדברים בעולם קבועים, ולא כל מה שנעלם לי מהעיניים נעלם באמת מהעולם. ההבנה החדשה והמדהימה הזו עוזרת לי לארגן גם את עצמי באופן קבוע. זה מרגיע מאוד. לצערי, הרגיעה עוברת מהר מאוד.

לקראת גיל שנתיים מתחילה לי בעיה. זוכרים, שסיפרתי לכם כמה מעולה הרגשתי עם עצמי באיזור גיל שנה בגלל, כשהתחלתי ללכת ולדבר בכוחות עצמי! חשבתי שאני מלכת העולם. כל יכולה. זאת היתה הרגשה נפלאה אבל לצערי, משו התחיל להרוס אותה.

שמתי לב, שאני לא מסוגלת לעשות הכל כמו שחשבתי. לפעמים דברים לא הצליחו לי כמו שרציתי. לפעמים הסתכלתי סביב, וקלטתי, שהמבוגרים גדולים וחזקים ממני. הרגשתי עצובה ומבוהלת- יכול להיות שאני חלשה ומוגבלת, ולא כל כך חזקה וכל יכולה כמו שחשבתי על עצמי! משו נסדק בבטחון העצמי שלי.

פתאום אין לי מושג כמה כוח יש לי, וכמה בטחון יש לי בעצמי. הרגשות שלי מתחילים להשתנות מקצה לקצה. רגע אני מרגישה חזקה, ורוצה לעשות הכל לבד, ורגע אני נבהלת בלי בטחון, ונצמדת לאמא או אבא, שיעשו הכל בשבילי. תחושות הבטחון והחולשה לא מצליחים לחיות בשלום בתוכי, כל אחד מהם מנסה לנצח ולהבריח את השני. זה לא טוב בשבילי, אני מרגישה רע ומבולבל עם עצמי. אני לא יודע מה אני- טובה או רעה? חזקה או חלשה? מה הפלא שמרוב בלבול אני נכנסת לדכאון. פויה של הרגשה. אני רוצה להפסיק להרגיש אותה!!!

אני רוצה, שלפחות אתם תישארו רגועים ובטוחים בעצמכם כדי, שתוכלו להרגיע אותי. אני בטוח משגעת אתכם עם ההתרחקויות וההתקרבויות המבלבלות שלי. אני בטוח קשה לכם עם הכעסים החזקים, והדכאוניות שלי. ובכל זאת, צריך להיות לכם מספיק בטחון עצמי כהורים כדי לא להתפרק ממני. אתם צריכים להרגיע אותי, ולא להתבלבל ולכעוס כמוני. אתם צריכים לשמור לי על האמון והבטחון בעצמי ובעולם. במיוחד אתם צריכים לתת לי הרגשה טובה, שעם כל הבעיות שלי אתם עדיין הכי אוהבים אותי בעולם. אני מקווה, שזה באמת מה שאתם מרגישים. ככה לא יהיה לכם קשה להראות לי את זה בעיניים, במילים גם בחיבוקים. הכל הולך, העיקר, שדרככם אמשך להרגיש, שאני 'ילדה טובה'.

זה חשוב במיוחד כי בגיל הזה אני מתחילה לדעת יותר מי אני. 'אני חמודה', 'אני יפה', 'אני רוצה'. בדרך כלל אני חוזרת על מה, שאתם ההורים אומרים עלי. אני מאמינה לכם, ולומדת מכם על עצמי. לכן חשוב, שתגידו לי הרבה מחמאות ופירגונים, כדי שאכניס אותם לתוכי, ואחשוב על עצמי דברים טובים. זה יחזק לי את הדימוי העצמי, זוכרים?

די! אני לא רוצה להיות יותר בת שנתיים, זה לא נעים, ולא בטוח שם! אני רוצה לעבור מהר מהר לגיל שלוש, שם הרבה יותר רגוע וחזק לי עם עצמי. תבואו איתי?

אני ממשיכה, ומספרת לכם על עצמי בגן, בין גיל שלוש לשבע בערך.

למזלי, באיזור גיל שלוש הטוב והרע שלי, החזק והחלש שלי מתחילים להתייחד בתוכי. אני פחות מתנדנדת ביניהם, ולכן יותר רגוע לי. אני גם מדברת הרבה יותר טוב, משתלטת על עצמי יותר טוב, וכבר מבינה הרבה יותר טוב את עצמי ואת העולם. השיפור הוא ענקי, העצמי שלי נהיה יותר חזק, מאורגן ושקט. מה הפלא, אני כבר גדולה, ואפילו הולכת לגן לבדי.

כשאני נכנסת לגן, ופוגשת שם את הגננת וילדים אחרים, קורים לי דברים מעניינים עם עצמי. אני לומדת הרבה על הגוף שלי. על איך אני נראית, וכמה אני חזקה. אם שואלים אותי על עצמי אני כבר יכולה להגיד איך אני נראית. אני מסתכלת בראי, ויודעת, שיש לי שיער חום מתולתל, ועיניים גדולות (אני מפרטת על זה בשאלה על החינוך המיני). אני גם יודעת להגיד יותר ברור מה אני אוהבת ומה לא. למשל בתוכניות של הטלוויזיה, אני מאוד מגובשת, ויודע חד משמעית איזו תוכנית הכי יפה בעיניי. שרק ינסו לשכנע אותי אחרת. אני יודעת יותר טוב!

אני גם שמה לב אם אני מצליחה לעשות מה שהכללים והחוקים דורשים ממני. בגן מלמדים אותי מה נכון וטוב לעשות, ומה רע. למשל, אני יודעת, שאסור להרביץ. אז אם אני מרביצה, אני יודעת, שאני רעה, והדימוי העצמי שלי יורד. אם אני מצליחה להתאפק, ולדבר יפה אז אני טובה, והדימוי העצמי שלי חוגג. אני רוצה לציית לכללים כדי שאתם והגננת תותי תאהבו אותי.

זה הגיל, שאני מתחילה לבדוק כמה אני שווה. אני שמה לב אם אני מצליחה להשחיל חרוזים, ואז אני שמחה. או אם אני לא מצליחה לקפוץ בין החישוקים, ואז אני עצובה. אני מסתכלת סביבי, לראות מי טוב יותר ממני, ומי פחות. אני שמה לב, שדודי רץ מהר יותר ממני, וזה עושה לי עצוב בפנים. אבל אני מציירת יותר טוב מענת, וזה דווקא עושה לי שמח בתוכי. הדימוי העצמי שלי מתחזק אם אני מרגישה, שהצלחתי, ונחלש אם אני מרגישה, ששנכשלתי. ההרגשה הטובה והרעה שלי לא תמיד קשורה לכמה באמת הייתי מוצלחת או לא. היא קשורה יותר לאיך הגיבו אלי, בשמחה ועידוד או בכעס ואכזבה.

למען האמת אני תלויה בכם כדי לדעת אם אני שווה או לא. אני עוד לא כל כך יודעת בעצמי אם אני בסדר או לא, לכן אני תלויה כל כך בשיפוט שלכם. למשל, אם אמא אומרת לי: "רותי, את ילדה מתוקה" אז אני יודעת מהחיוך שלה, שאני מתוקה, שזה טוב, והדימוי העצמי שלי גדל. אותו דבר לצערי קורה הפוך. אמא אומרת: "רותי, למה לא נוהרת, תראי איך שברת את הכוס!". אני יודעת מהכעס של אמא, שאני ילדה לא זהירה, שזה רע, והדימוי העצמי שלי מתכווץ מבושה. אותו דבר עם אבא או הגננת, שאומרים לי: "רותי, תפסיקי להיות ילדה מרגיזה כזאת". אני יודעת, שאני מרגיזה, שזה רע, והדימוי שלי מתפורר.

אתם יודעים כמה המילים שלכן חזקות ומשפיעות על הדימוי העצמי שלי? אתם יודעים, שהדימוי שלי בידיים שלהם, לרומם אותו או לרסק? אני קטנה, ואין לי עדיין יכולת להתווכח אתכם, או לחשוב אחרת מכם. מה שאתם חושבים עלי, זה מה שאני מבחינתי. ככה, פשוט וחד משמעית. תחשבו עלי טוב, ארגיש טוב, תחשבו עלי רע, ארגיש רע.

הרבה פעמים אתם פוגעים בדימוי העצמי שלי מבלי להתכוון. יש לכם רצון עז לחנך אותי ולשפר אותי כדי שאצליח, ויהיה לי הכי טוב בחיים. בגלל זה אתם כל הזמן מעירים לי על שגיאות וטעויות שלי. אני מבינה, שזה התפקיד שלכם כהורים, הבעיה מתחילה, כשאתם מגזימים. מרוב רצון לשפר אותי אתם רוב הזמן מעבירים עלי בקורת, ומעט מידי אומרים עלי מילים טובות. את הרע, שבי אתם מדגישים כי הוא מפריע לכם. אל הטוב שבי אתם לא שמים לב. אולי הוא ברור מאליו בעיניכם. כל כך הרבה פעמים אתם אומרים לי מה אני 'לא', ואיך אני לא בסדר, וכל כך מעט פעמים אתם אומרים לי מה אני 'כן', ואיך אני ממש בסדר. זה נורא מרגיז!!!

הכי גרוע זה, שהבקורת שלכם חודרת לתוכי, וממשיכה לרדוף אותי בתוכי מתוך העצמי שלי. זוכרים, שסיפרתי לכם מקודם על העצמי האידיאלי שלי, זה שמחזיק בתוכי את כל ציפיות המבוגרים ממני? רציתי לספר לכם, שיש בו מין בית-משפט פנימי כזה, ששופט אותי. קוראים לו 'מצפון'. אם גור הדין שלו, שאני טובה, אז הפרס שלי הוא הרגשה עצמית טובה, ודימוי עצמי גבוה. אם אני רעה, מגיע לי עונש של רגשות אשם, ודימוי עצמי גרוע.

מי שמדריך את הבית משפט הפנימי שלי, וכותב לו את החוקים והעונשים זה אתם! לכן אם תשפטו אותי בדרך הקלה, המבינה והמתחשבת, אז גם שופטי העצמי בתוכי יהיו מיטיבים כלפי, ויחמלו עלי גם כשאעשה טעויות. אם תהיו קשים, ומחמירים עלי, אז שופטי העצמי העצמי שלי ייחזקו אתכם, וירדפו אחרי מתוכי בלי לתת לי כמעט אף פעם להיות מרוצה מעצמי. זה גורל



אכזר. אולי אתם מכירים אותו. אולי אתם רודפים את חולשותי כי בילדות שלכם העבירו ביקורת קשה על חולשותיכם, ואתם לא מכירים גישה אחרת. תמיד אתם מקטרים על סבא וסבתא שאף פעם לא אומרים מילה טובה, ולא מעריכים כלום. הייתם מאמינים, שאתם עושים לי אותו דבר?!

למה אתם חושבים, שביקורת מתמדת עלי תיתן לי כוח ובטחון עצמי? למה אתם לא מבינים, שהביקורת מחלישה אותי? היא מלמדת אותי, שאני רעה, ולא מספיק מצליחה. הכי גרוע, אני מאכזבת את ההורים שלי. אם זה ככה אז בטוח שאני גרועה, ולא שווה כלום. אני מרגישה כל כך גרוע עם עצמי.

זה מה שרציתם בשבילי? ברור שלא, אתם רציתם שאלמד מההערות שלכם, ואשתפר. אז תדעו, שלהיות 'סיירת גילוי פגמים שלי' זאת בדיוק הדרך לפגום בבטחון שלי, ואת זה אתם הרי לא רוצים. אז קדימה, תשנו את הגישה, נמאס לי לסבול מהעניין!

אתם יכולים להעיר לי, ולבקר אותי, אבל בגישה עניינית, ולא כל הזמן. למשל, התעצבנתי והרבצתי לאחותי הקטנה. ברור שעשיתי משהו רע. עכשיו תלוי איך תגיבו. אתם יכולים להתנפל עלי במילים מרביצות, ולהגיד: "נמאס כבר ממך! כמה פעמים אמרנו לך לא להרביץ? למה את לא יכולה לאהוב את אחותך כמו כל ילד נורמאלי?!" די ברור, שאם אני ילדה 'לא נורמאלית' הדימוי העצמי שלי ירגיש מאוד רע. אז בואו ננסה גישה אחרת. אתם יכולים להגיד לי בשקט: "אסור להרביץ, אפילו אם את כועסת. בואי תספרי לנו מה קרה...". ככה אדע, שההתנהגות שלי לא היתה בסדר, אבל לא ארגיש כל כך רע עם עצמי.

אתם מכירים את הגישה, שאומרת: 'את בסדר אפילו אם כרגע ההתנהגות שלך לא בסדר'? אני רוצה, שתפעילו אותה עלי. אני רוצה, שתלמדו אותי, שלכל בן אדם מותר קצת לטעות, ועדיין להיות 'בסדר'. אף בן אדם הוא לא כל הזמן טוב. אתם בטוח יודעים את זה כבר בגילכם, לא? אני בגיל של הגן עוד לא יודעת לשמור על פרופורציות אז מבחינתי, אם אתם מגיבים כאילו כל טעות וחולשה שלי עושה אותי רע, אני מאמינה לכם. הבעיה היא, שזה דופק לי את הסיכוי להרגיש טוב עם עצמי כי הרי מתי שהוא תמיד אעשה משהו 'רע'. זה מה, שאתם רוצים בשבילי? אני מקווה שלא!

אולי אתם רוצים את המתכון הבטוח לחיזוק הבטחון העצמי שלי? בבקשה! מקסימום מחמאות, מינימום ביקורת, מקסימום מילים מחזקות, ומינימום מילים שופטות ופוגעות. מקסימום ללמד אותי לפרגן לעצמי, ומינימום ללמד אותי לרדת על עצמי. תחשבו טוב טוב לפני כל ביקורת שלכם עלי אם הפגיעה בדימוי שלי שוה את המטרה שלכם, לשר אתי. תגידו את הביקורת בעדינות, ובצורה, שאוכל להפיק ממנה משהו. אל תפציצו אותי בכעס נוראי עלי, שממילא שום דבר ענייני לא נלמד ממנו חוץ מהידיעה, שאני נוראה ואיומה. הבנתם? אני מקווה, שכן כי אני מתבגרת, ותיכף נכנסת לכתה א'. המעבר מהגן לכתה א' לא קל. אני צריכה בטחון עצמי חזק, והורים תומכים לידי. אני מקווה, שאתם בשלים ומוכנים.

העצמי שלי הולך לבית ספר יסודי...

בבית ספר נוסף מרכיב מרכזי שמשפיע על הדימוי העצמי שלי, ציונים! מודדים אותי, וכל הזמן אומרים לי כמה אני שווה- 60, 80, או 100. המורים בודקים כמה טוב אני קוראית, כמה יפה אני כותבת, וכמה מהר אני פותרת חשבון. אמא ואבא מציצים לתוך המחברות שלי, ובודקים כמה אני מסודרת, וכמה אני חכמה ומוצלחה. אומרים לי אם אני חרוצה או עצלנית, אם אני מתקדמת מהר מספיק או לא. משווים אותי לאחים שלי, לחברים שלי, לילדים של החברים של ההורים שלי, ולאידך שההורים שלי היו פעם. אני חייבת לעמוד בדרישות כי בית ספר כידוע זה דבר חשוב. בית ספר מכין לחיים אז אסור לי לפשל. אני חייבת להיות נהדרת אחרת אני לא שווה כלום. אתם קולטים איזה לחץ ענק זה על הבטחון העצמי שלי?

אני צריכה לעמוד בציפיות של ההורים והמורים ממני, וגם בציפיות שלי מעצמי. אני הרי לא טפשה, אני מספיק גדולה להבין בעצמי כמה חשוב להיות טוב ומצליח בעולם הזה. ולו רק בגלל, שההורים שלי אוהבים אותי יותר כשאני מצליחה, וקשה להם עם החולשות שלי. זה די מעיק, אני מודה.

בגיל בית ספר אני צריכה להצליח להרגיש טוב עם עצמי בהמון תחומים בבת אחת הדימוי העצמי שלי מתרחב מאוד בשנים האלה, והוא כולל עכשיו את עצמי בבית, בבית ספר ובלמודים, עם התחביבים שלי, ועם החברים שלי (עליהם תקראו בפרוט בשאלה על החברים). העצמי שלי מתרחב כי עכשיו אני חשופה להמון חוויות מגוונות, וגם כי אני מסוגל לחשוב על

עצמי יותר לעומק. אם תבקשו אותי לספר על עצמי אני אדע להגיד המון דברים. לא רק איך אני נראית, ומה אני אוהבת (כמו בגן) אלא גם תכונות, כשרונות ורגשות שלי, ואפילו קצת שאיפות לעתיד שלי. זה מצוין, חוץ מזה, שאני מגלה, שאני לא מושלמת. יש דברים, שאני טובה בהם, ויש כאלו, שבהם אני חלשה ומאכזבת. זה מאוד כואב, ולכן אני משקיעה מאמץ רב להצליח כמה שיותר, ולהכשל כמה שפחות. לא תמיד מצליח לי, ולכן לפעמים יש לי בעיה עם הדימוי העצמי שלי.

אולי אתם יכולים לעזור לי עם הבטחון העצמי שלי בבית ספר? יש לי כמה רעיונות. קודם כל תמשיכו לעשות בשבילי מה, שעשיתם עד היום מאז, שהייתי תינוקת. תשמרו עלי מקשיים גדולים מידי בחיים שלי (למשל, מורים, שאני לא יכולה להתמודד אתם לבד), תעזרו לי להתארגן עם עצמי (לוחות זמנים זה צד חלש שלי). תעזרו לי להרגיש תקווה, וסיכוי להצלחה גם כשאני מיואשת (פרוט בשאלה על ויסות רגשות). והכי חשוב, תתמכו בי, ותתנו לי להרגיש, שאני טובה ושווה גם אם לא השגתי 100% ממה שהייתי צריך. תשחררו אותי מהצורך להיות פרפקציוניסטית, כי אז אף פעם לא אהיה מרוצה מעצמי. לא יזיק אם תיתנו לי דוגמא אישית, ותהיו קצת כאלו בעצמכם. אני הרבה מסתכלת עליכם, וכדאי, שתהיו מודל מוצלח ללמוד ממנו. תשימו היטב לב לעצמכם כי אני בעקבותיכם.

תשמעו ממני, תעבדו חזק על הדימוי העצמי שלי כשאני בבית ספר יסודי. אם בעיות הדימוי העצמי שלי לא נפתרות בעזרתכם, תשקלו אפילו לשלוח אותי לטיפול רגשי. תסתכלו בשאלה על טיפול רגשי, יש שם המון הסברים בנושא. למה זה כל כך חשוב? כי בשער מחכה לי גיל ההתבגרות, שהוא ממש ממש לא פשוט לדימוי העצמי שלי. חשוב שאגיע לגיל ההתבגרות כמה שיותר חזקה כדי שאוכל לעמוד בהצלחה בסערויותיו. רוצים לשמוע עוד? קדימה, בואו ניכנס לגיל ההתבגרות, הגיע הזמן!!!!

#### הדימוי העצמי שלי בגיל ההתבגרות-

גיל ההתבגרות זה סיפור! אתם בטח יודעים איך בגיל הזה הכל משתנה אצלי בבת אחת. הגוף מתחיל לגדול, ההורמונים משתוללים, ויש כל מיני דחפים מיניים שמעוררים אותי פתאום. אני עסוקה מאוד בחברים שלי, ובנסיון להיות מקובלת, ושייכת אליהם. גם המחשבה שלי משתנה, והיא נהיית עמוקה, ביקורתית ואפילו מופשטת. אין לי מגבלות. אני יכולה לחשוב על עצמי, על העתיד, ועל כל נושא שבעולם, שאני רוצה. ואני רוצה! אני רוצה להבין הכל, לשלוט בהכל, ולהסתדר בעולם הגדול בכוחות עצמי. אני כבר גדולה, לא?! חשוב לי להיות עצמאית, ולהחליט בעצמי.

בגיל ההתבגרות המשימה הכי חשובה שלי היא לברוא מחדש את עצמי, בעצמי. למצוא מי אני, ומה הזהות המיוחדת שלי. עד עכשיו, העצמי שלי היה קצת שלי, והרבה שלכם ובדמותכם. אתם ההורים, וגם המורים די עיצבתם אותי איך, שהתאים לכם. אתם אמרתם לי מה נכון, ובאיזה כיוון ללכת, אתם אמרתם לי מה טוב ומה רע. אני הייתי ילדה טובה, והאמנתי לכם. הכנסתי לתוך עצמי את רוב מה שאמרתם לי עלי. זה עשה לי לא מעט בעיות.

הרבה ממה, שרציתם שאהיה לא ממש התאים לי. למשל, אני רציתי להתעסק בספורט, ואתם אמרתם שחשבון יותר חשוב. רציתי, שתהיו מרוצים ממני, אז גדלתי בתחום החשבון, והספורט נשאר בצל כי לא רציתם בו בשבילי. הרבה פעמים הרגשתי אשמה ואפילו כועסת כשלא יכולתי לעשות מה שמתאים לי. בגיל הצעיר לא היתה לי הרבה ברירה, אתם הייתם האלהים שלי, ולא ידעתי איך להתנגד לכם, אפילו אם רציתי.

בגיל ההתבגרות הכל משתנה. אני מזיזה אתכם הצידה, ומנסה להכניס לעצמי שלי רק מה, שאני מחליטה עליו. אז מה אם אתם חושבים, שלימודים זה הכי חשוב?! אני לא חושבת ככה, אז אני מחליטה על עצמי, ולא לומדת. אז מה אם אתם חושבים, שפירסינג זה מגעיל? לדעתי זה מקסים, ואני מחליטה על הגוף שלי, ועושה לי חירור. אותו דבר אני מחליטה אם טוב לי לעשן, איך להתלבש, איך לדבר ולחשוב, ואיך באופן כללי להיות. בתחילת גיל ההתבגרות אני לא מכירה עדיין את העצמי החדש שלי. אני אפילו די מבולבלת ומבוהלת מכל השינויים החדים, שעוברים עלי. אבל זה לא מרתיע אותי! אני כל כך רוצה להיות בוגרת וחזקה. אני רוצה לבנות לי חיים נהדרים ומושלמים.

אני יודעת חד משמעית, שאני לא רוצה להיות כמוכם! לכן אני כל כך מתנגדת לכם, ומתווכחת אתכם על כל דבר. יותר קל לי לדעת איך אני לא רוצה להיות, כמוכם. יותר קשה לי לדעת אני כן רוצה להיות. את זה ייקח לי כנראה המון זמן עוד לגלות. כרגע יש לי התחלה של

רעיונות, אבל זה עוד לא מגובש עדיין. למשל, אני רוצה לעבוד במקצוע מרתק, שמרוויחים בו המון כסף. אני רוצה לבלות המון, ולהיות תמיד שמחה. אני עוד לא יודעת כמה ילדים יהיו לי, ואיפה נגור, אני ובעלי. אבל אני בטוחה, שהחיים שלי יהיו יותר מוצלחים משלכם!!!

הרבה פעמים אני משנה את הדעות שלי אבל בכל רגע הדעות שלי חד משמעיות ונכונות. לשמחתי, ולצערכם יש לי דעות על כל נושא בעולם. על בית ספר (דפוק) על המדינה שלנו (ממש דפוקה) על אהבה (כיף) על סמים (לא מגלה) ועליכם (בטוח, שלא מגלה) ועוד ועוד ועוד. הדעות שלי נותנות לי כוח, שאני יודעת ומבינה את העולם כמו גדולה. דווקא בגלל, שבתוכי אני לפעמים מרגישה בלי כיוון, חשוב לי להפגין כלפי חוץ, וגם לעצמי כמה אני יודעת בדיוק הכל. זאת מין הגנה כזאת על העצמי שלי, שלא ייתפרק לי מרוב שינויים ובלבולים.

תבינו, אני מנסה להרכיב מחדש את הפאזל של העצמי שלי. זה קשה, כי אם בגיל צעיר העצמי שלי היה פאזל של 100 חלקים, אז עכשיו העצמי גדל לפאזל של 1500 חלקים, ואפילו יותר. לא קל לבנות אותו כי אפילו אין לי תמונה סופית, של איך החיים שלי צריכים להראות. לפעמים חסרים לי חלקים, ולפעמים מגיעה רוח סערה (אתם, החברים), ומפזרת לי באכזריות את מה שעמלתי לחבר. לפעמים אני ממש מתפרקת, ושאלות קשות אופפות אותי. מה אני? ילדה או מבוגרת, טובה או רעה, חתיכה או מכווערת, שווה או אפס? שעות אני יכול להתפלסף ולנתח את עצמי, זה כל כך מעייף וקשה, אבל אני לא יכול להמנע מזה. אני חייבת לדעת איפה אני מתחילה ואיפה נגמרת.

אני בודקת כל הזמן את הקצוות שלי, ולכן לוקחת סיכונים, ועושה לפעמים שטויות. אני מחפשת נואשות את הגבול ביני לבין הסובבים אותי. מצד אחד אני רוצה להיות קרובה לאנשים כדי לא להרגיש לבד כי זאת הרגשה נוראה. מצד שני אני לא רוצה, שיחדרו לתוכי ויחליטו על העצמי שלי, כי אז אני נבלעת ונעלמת מעצמי, וגם זה נורא. אני רוצה, שיהיה מספיק מרחב ביני לאחרים, שיאפשר לי להיות אני עצמי אבל גם שיתאפשר לי להיפגש עם אנשים, להשפיע ולהיות מושפעת מהם. נשמע מסובך? טוב, הזהרתי אתכם, שבגיל ההתבגרות אני מתפלספת כל הזמן.

כדי לקצר את המילים, אסביר לכם מהר מה תעשו כדי לחזק את הדימוי העצמי שלי. קודם כל, אל תדעו כל כך מהר מה טוב ומה מתאים בשבילי. תנו לי עצמאות, ומרחב מספיק לגלות את עצמי, אבל אל תעזבו אותי. במקום להיות אלומת אור, שמראה את הכיוון הנכון, תהיו אלומת חושך, שבתוכה אוכל לגלות את הכיוון, שמתאים לי. האור שלי אולי יהיה חלש ומקוטע בהתחלה, אבל הוא יתחזק אם ייתנו לי זמן ומרחב. הבנתם? וגם אם לא, תיכנסו איתי קצת לאי הידיעה והבלבול של הגיל שלי, זה יעזור לכם להבין אותי. ומעל לכל, תאמינו בי ובכם, שלא נלך לאיבוד, ויחד נמצא את הדרך, שמתאימה לי בחיים. אתם מצאתם את שלכם, אז למה לא אני?

אל תיבהלו מכל חיפושי העצמי הקיצוניים שלי. אז מה אם אעשה לי חריר באף או בלשון, או שנה שנתיים לא אהיה תלמיד טובה. אז מה אם אעשן קצת, או אתלבש מופקר לטעמכם. תזכרו, שאלו רק התנסויות זמניות, והן חשובות אם אני רוצה לדעת בסוף מה טוב ומה רע לי. אם לא תיכנסו איתי לקרבות ארטילריה על כל דבר, אני אגיע לבד למסקנות נבונות על עצמי. אם תריבו איתי, ותגידו לי כמה אני נוראה אני עלולה לעשות לכם 'דוקא'. ההתעקשות שלי להראות לכם, שאני צודקת, ואתם טועים תעשה את הדברים עוד יותר גרועים. אז לא כדאי, נכון?

אני לא אומרת לכם להעלם, ולא לדרוש ממני משמעת. אפילו אם כלפי חוץ אני צורחת, שתעזבו אותי, אני מוכנה להודות פה, שאני לא מתכוונת לזה. אני צריכה אתכם כי לבד אני לא יכול לבנות את עצמי. אני צריכה, שתהיו כמו חומות יציבות, שאני יכולה לבעוט בהן את כעסי ופחדי, והן לא יתפרקו. אז אל תזדעזעו מהבקורת וההתקפות שלי עליכם. תישארו בוגרים ושקולים, ואז גם אני אתארגן בסוף, בעזרתכם. תגייסו את מיטב הבטחון, והדימוי העצמי שלכם, ויחד נחצה את נחשולי גיל ההתבגרות. תעזרו לי להגיע לחוף המבטחים של העצמי 'הבוגר והבשל', ולהשיג את הדימוי העצמי הגבוה, שכולם רוצים. הגעתם לשם פעם? אתם יודעים על מה אני מדברת? אני מוכנה לנסות להסביר. אולי תוכלו לבדוק תוך כדי מה מצב הדימוי העצמי שלכם בימים אלו.

הדימוי העצמי שלי גבוה כשהוא ברור יציב, רציף, מאורגן, ומסוגל להחזיק בתוכו את כל החוויות, שאני עוברת בחיים שלי. למשל, אם אני יודעת על עצמי, שאני חכמה, אז אפילו אם אני נכשלת בבחינה אני ממשיכה להרגיש חכמה. הכשלון משתלב בהצלחות החכמה שלי, וכלום לא מתקלקל. הדימוי העצמי שלי הוא בעייתי אם הוא מפורק, מבלבל, ולכן החוויות

שלי נוזלות ממנו החוצה. אני לא יודעת אם אני חכמה או לא, וכל פעם אני מרגישה אחרת. זה די מבהיל.

בדימוי עצמי גבוה החלקים היפים והפחות יפים שלי חיים טוב ביחד. לפעמים קשה להאמין איך אני גם נהדרת, חכמה, טובה, יצירתית ונדיבה, וגם עצבנית, מקנאית, מתקמצנת, ונקמנית לפעמים. איך זה יכול להיות, שאני דבר והיפוכו? איך אדע מי אני באמת? יש בכלל אני אחד שמתאר את כולי? אני מתחילה להאמין, שבמצבים שונים כל אחד מאיתנו יכול להיות גם טוב, וגם רע. החיים הם לא כמו באגדות, שבהן יש נסיכות יפהפיות, ומכשפות רעות. בחיים יש בכל אחד גם טוב וגם רע, גם אצלי. לכן אני צריכה להסתדר עם שניהם ביחד בתוכי. אם יש לי דימוי עצמי גבוה אני יכולה להרגיש בסדר עם עצמי גם כשאני טובה, וגם כשלפעמים אני רעה. אם הדימוי העצמי שלי בעייתי אז יש אצלי פיצול, פעם אני מרגישה 'רק טובה, ופעם 'רק רעה'. אני מתנדנדת בין התחושות, וזה ממש מבהיל.

זה קשור לכמה הדימוי העצמי שלי אמיתי או מזויף. אם אני חיה בשלום עם עצמי, והדימוי שלי טוב אז אני מסוגלת להראות לעולם את העצמי האמיתי שלי עם הטוב והרע שבו. למשל, אני מרשה לעצמי לכעוס מידי פעם, ועדיין להרגיש טוב עם עצמי. מה יש, לא קרה אסון אם קצת כעסתי, אני עדיין נהדרת. אני גם לא כל כך מוטרדת ממה שיגידו אחרים, כי חשוב לי להיות אמיתית עם עצמי. למשל, אני אמשך לצייר גם אם אבא חושב, שאני צריכה ללמוד מחשבים. אני מרגישה מאושרת ומסופקת כי אני קרובה לעצמי, ועושה בחיי את מה שמתאים לי. אני מתחשבת בזולת, אבל מתפשרת רק במידה, ולא על חשבון עצמי. אם הדימוי העצמי שלי נמוך, אני מתביישת בחלקים הלא יפים שלי. אני מזייפת את עצמי, ומראה כלפי חוץ רק את מה שאחרים אוהבים. את האמת שלי אחביא טוב בתוכי, שלא יתאכזבו ממני. לפעמים לא אמצא כל חיי את העצמי האמיתי שלי, ואחייה שנים רבות בזיוף בלי לחוות את הסיפוק הגדול שמרגישים, אלו שמגשימים את העצמי האמיתי שלהם, וחיים בשלום עם עצמם. איזה פספוס!

כשיש לי דימוי עצמי טוב אני משיגה הרבה בחיים שלי. אני מכירה את עצמי במדויק, ולכן המטרות שלי לא גבוהות מידי, ולא נמוכות מידי. ככה יש לי סיכוי גדול יותר להצליח, ולממש את עצמי. אם אין לי בטחון עצמי אז אני מנמיכה מידי או מגביהה מידי את הציפיות שלי מעצמי. ככה אני או נכשלת או מתפקדת פחות מיכולתי האמיתית. מרוב פחד והתגוננויות ממנו אני מפספסת את עצמי, וזה ממש חבל.

כשיש לי דימוי טוב אני יצירתית, גמישה ופתוחה לעולם כי אני לא כל כך מפחדת להכשל בו. אני מעלה רעיונות, מנסה דברים חדשים, ומוכנה לקבל ביקורת. מה הכי גרוע שיקרה? יגידו לי שפישלתי או שטעית? זה לא נורא כי אני ממילא יודעת את זה על עצמי. יגידו לי שאני מעצבנת, לא כולם יאהבו אותי, יעליבו אותי, זה לא יהיה נעים אבל זה לא ישבור אותי. מקסימום אכנס קצת ללחץ אבל אצליח להרגיע את עצמי. יש בתוכי חמלה לעצמי כשאני נכשלת או לא מושלמת. אני לא אוהבת את זה אבל אני לא מגיעה ישר לסוף העולם. זה הפוך מבעלי הדימוי הנמוך, שכל פגיעה קלה יכולה לפרק אותם, וכל בעיה נדמית להם קטסטרופה סופנית. מגיל שנתיים אני כבר מבינה, שאין בחיים מצב, שתמיד יהיה טוב, וארגיש רק חכמה וחזקה. עכשיו נשארים לי כל שאר החיים לחזק את הבטחון העצמי שלי כדי לעמוד בכבוד במצבי החיים, שגורמים לי להרגיש חלשה ורעה לפעמים.

כשיש לי בטחון עצמי גבוה, זה לא אומר, שתמיד טוב לי, או שתמיד אני מאושרת בעננים. זה כן אומר, שיש לי כיוון בחיים, ויש לי כוח להתאמץ כדי להשיג לי חיים טובים. כשהדימוי שלי נמוך אני חשה ריקנות ויאוש. אני לא יודעת איך למלא את עצמי. אני דואגת להיות עסוקה מאוד כדי לא להרגיש כמה ריק לי בפנים. אני רצה ורצה אבל בתוכי אני עצובה ולא מרוצה. אתם מכירים אנשים כאלה? תסכימו איתי, שהרבה יותר עדיף להיות עם דימוי עצמי טוב!

אתם זוכרים איך הרגשתי חסרת בטחון בתחילת התשובה? היה ממש לא נעים. אני שמחה לבשר לכם, שאני מסיימת את התשובה בהרגשה טובה עם עצמי. אני חושבת, שענית יפה מאוד. אולי ילד אחר היה יכול לענות טוב יותר, אבל אני ענית 'טוב מספיק', וזה מספק בשבילי. עכשיו כשיש לי בטחון עצמי אני פנויה להמשיך הלאה בחיי. בואו איתי, תתפעלו כמה אני נהדרת..

# שאלות גילאיות:

\* גיל שנה: השנה הראשונה באמת כל כך חשובה לבטחון העצמי?  
הוריה של אריאן בת החצי שנה מתלבטים: אריאן היא ילדתינו הראשונה, וכמובן שחשוב לנו להיות ההורים הכי טובים שאפשר. אנחנו מתעדכנים בשיטות חינוכיות עדכניות, מרבים לקרא ספרי הדרכה, ואפילו הולכים לקורס להורים צעירים. בכל הפגישות עם פסיכולוגים מדגישים לנו כמה השנה הראשונה הכי חשובה לבטחון העצמי של הילד בכל חייו בהמשך. הרעיון נשמע הגיוני, אבל הוא גם מאוד מפחיד. האם כל שגיאה קטנה, שנעשה תהרוס לאריאן את הבטחון העצמי? הרי לא תמיד אנחנו רגועים וסבלניים, וחלק מהזמן היא בכלל עם מטפלת כשאנחנו עובדים. לא ברור לנו מה הורים צריכים לעשות בגיל כזה צעיר בשביל הבטחון העצמי. ברור, שאנחנו צריכים לטפל בה, להאכיל, להחליף ולחבק אותה. מה עוד אנחנו צריכים לתת לה כדי לא לעשות טעויות קריטיות?

התשובה של אריאן כפי שתראו בעצמכם:

*אריאן מצורפת פירוט אמא, ויונקת מהקבוק. על פניה הפצת  
רוצ, אופה נינוח, וכולה מרוכלת ביניקה. בסיוט היניקה אמא מחזיקה  
את אריאן פירוטותיה. אריאן מחייכת ומביטה בסקרנות על סביבתה.*

## התשובה 'בשם אריאן'

### בשפה של מבוגרים אריאן היתה אומרת:

קודם כל, תרגעו! אין שום בעיה עם הבטחון העצמי שלי. אני תינוקת מרוצה, טוב לי מאוד עם עצמי, וטוב לי איתכם סביבי. אתם כל עולמי, ואין לי תלונות עד עכשיו. אצלי העולם מאוד פשוט. לי. אם אני מקבלת כל מה, שאני צריכה אז טוב לי, אם חסר לי משהו אז רע לי. אני צוחקת ורגועה כשטוב לי, אני בוכה וסובלת כשרע לי. כל מה, שאתם צריכים לעשות זה לתת לי את כל מה שאני צריכה, ולא יהיו בעיות.

מה אני צריכה, שתתנו לי? אני די דרשנית. אני צריכה שתאכילו אותי בדיוק מתי ואיך שנעים לי. שיהיה לי נעים, לא חם ולא קר מידי. שתחבקו אותי לא יותר מידי, ולא פחות מידי. שיהיה לי מספיק מעניין אבל לא רועש וגדוש מידי מרוב גירויים סביבי. אם לגוף שלי נעים ונוח, אז גם לי טוב ובטוח. זה הבסיס להכל.

חוץ מזה, אני צריכה, שמי שמטפל בי יהיה תמיד לידי, ויתן לי מיד את כל מה, שאני צריכה. אני חייבת סיפוק מלא ומיידי של הצרכים שלי. לבד אני לא מסתדרת. להתאפק אני גם לא מסוגלת. כואב לי נורא בכל גופי אם לרגע אני לא מסופקת. זה פשוט סבל נוראי מבחינתי. אין לי מושג למה הסבל התחיל ומתי הסבל ייגמר, ולכן הוא אינסופי מבחינתי. אני מרגישה, שאין לי על מי לסמוך, אין מי שדואג לי בעולם כואב ואכזרי. זה מבהיל אותי כל כך עד כדי, שנדמה לי שהכאב הולך לחסל אותי סופית. תאמינו לי, זו חוויה קשה, שהורסת את האמון והבטחון שלי בעצמי ובעולם.

אולי אתם חושבים, שחוויות הכאב האלו נעלמות עם הזמן, וממילא אני לא זוכרת אותם. אתם טועים ובגדול. התחושות של הגוף שלי נשארות צרובות בתוכי לכל חיי. הן לא נעלמות לעולם, גם אם אני לא זוכרת אותן ממש, ולא יכולה לדבר עליהן במילים. זה קורה כי הגוף שלי, והתחושות שלו הם הדבר הראשון שיש לי לעצמי, הרבה לפני שהגיעו המחשבות והמילים. אתם הגדולים מבססים את תחושת הבטחון שלכם על המילים וההגיון, ואצלי זה אחרת. לדעת הגוף שלי, היסודות לבטחון העצמי שלי בהמשך חיי זה אם היה לי נעים או כואב בגוף בחודשים הראשונים שלי. על היסודות של תחושות הגוף אני בונה לאט לאט את הבניין הגדול של הבטחון העצמי.

מה, שעוד נשאר בתוכי לשנים זה תחושת היחסים שלי אתכם. נצרכת לתוכי הידיעה אם טיפלתם בי טוב או לא. אם הייתם רגישים אלי או לא. עם תחושות היחסים הראשונות אתכם אני יוצאת לעולם ליחסים שלי עם שאר האנשים שבו. אם היו לי יחסים טובים בתחילת הדרך, רוב הסיכויים שאהיה אופטימית ומלאת אמון לגבי היכולת שלי ליצור קשרים גם בהמשך

חיי. אם היחסים שלי היו קשים ומכאיבים, יש לשער שזה יגרום לי לחשוד ולהרתע מאנשים גם בהמשך. אתם מבינים כמה הקשר שלי אתכם חשוב, על תחילת החיים שלי? אם אתם צריכים הסבר נוסף תחזרו לחברה שלי, שהסבירה לכם מקודם על חשיבות הייצוגים הפנימיים'.

אני חושבת, שבגלל, שבבסיס הרגשת הבטחון שלי יש תחושות של הגוף, ולא מילים, קשה אחר כך לשפר אם נפגע הבטחון. אם ההרגשה הראשונה של הגוף היא רעה, ולא בטוחה, כי לא טיפלו בו טוב, אז הגוף זוכר אותה המון זמן, וקשה לתקן אותה. עם השנים נבנות קומות בבטחון העצמי, וקשה להגיע מחדש ליסודות ולשפר אותם. במיוחד כי כלי חפירה להבנת העצמי הם מילים, והמילים לא יכולות להגיע לתחושות הגוף. בגלל זה השנה הראשונה כל כך חשובה, אתם מבינים? אופס! מרגישה שאתם נלחצים! הגוף שלכם נהיה מתוח, ומעביר לי מתח, שמכאיב לי. תרגעו! אתם עושים לי רע.

תקשיבו, הגוף אמר גם להגיד לכם, שהשנה הראשונה אומנם חשובה, אבל היא לא 'סוף העולם'. לפעמים יש תינוקות, שיש להם בעיה בגוף, וכואב להם בלי קשר לטיפול של ההורים בהם. לפעמים יש הורים, שמסיבות שונות לא יכולים לטפל הכי טוב בתינוקות שלהם בשנה הראשונה. לא קרה אסון, ואין סיבה להרגיש אשמים ולהתפרק. תמיד אפשר לשפר את הבטחון העצמי בהמשך החיים עם הרבה אהבה ותמיכה ועזרה.

חוץ מזה, הגוף שלי מבקש להרגיע אתכם, שלא כל טעות קטנה בטיפול בו, סליחה-בי, היא קריטית והורסת הכל. מותר לפעמים לא לטפל בי בדיוק בדיוק כמו, שאני צריכה. מותר שאבכה קצת, מותר, שאעבור קצת זעזועים. מקשיים אני מתחזקת, וזה לא כל כך רע. צריך כמובן להקפיד לא להקשות עלי יותר מידי כי אז באמת אאבד את הבטחון. תחושת המפתח לבטחון העצמי שלי היא יציבות, קביעות ורגיעה. תעשו לי עולם שקט, קבוע עם מינימום שינויים, ואני אהיה מרוצה. וגם אם תעשו טעויות, תדעו, שאפשר לתקן.

תהיו רגועים, בסך הכל אתם מטפלים בי יופי. אני לא נראית לכם מאושרת? תסתכלו טוב, ותורידו את הלחץ. תרגעו קצת כי זה ממש מעצבן את הבטחון של הגוף שלי, והוא ביקש יפה, שתפסיקו. ועכשיו, אני רעבה. אני בטוחה, שיש סביבי מישהו, שיביא לי מיד אוכל. אמא, אבא, המטפלת רחל. איזה עולם יפה, אני רוצה, ומיד מקבלת! אני ממש מרגישה בטוחה בעצמי, נהדר!

\*גיל שנה עד ארבע:

נצמדת בחוסר בטחון לסמרטוט שלה...

הוריה של תום בת השנתיים מספרים: תום היא ילדתינו הראשונה. רצינו, שהיא תהיה הכי מיוחדת כדי שיהיה לה בטחון עצמי. נתנו לה שם מיוחד שכולל גם נשיות וגם גבריות. אנחנו מלבישים אותה בסגנון מיוחד, לא כמו כולם. היא הולכת לחוגים חדשניים (שחיה לתינוקות), ואנחנו מאוד משקיעים בלחזק את היכולויות שלה. לדעתנו בעולם כיום לא מספיק להיות 'סתם' אלא צריך להיות מיוחד כדי להרגיש טוב עם עצמך. למרות כל מאמצינו נראה לנו, שתום חסרת בטחון. היא די שקטה, ולא משתלבת מהר במקומות חדשים, אפילו לא בגן. מה שהכי בולט לנו זה, שהיא נצמדת בכוח לסמרטוט טפשי, ולא מוכנה לזוז בלעדיו לשום מקום. ניסינו לשכנע, להסביר לכעוס, וכלום לא עוזר. היא נתפסת לסמרטוט כאילו רק ממנו יש לה בטחון. מה אנחנו צריכים להבין מזה על תום, האם באמת אין לה בטחון עצמי כמו שנדמה לנו?

**התשובה של תום כפי שתראו ותשמעו בעצמכם:**

**תום צומדת ל'ד' דלת ה'צ'אה אהבית, סמרטוט ל'בן קרוצ אחוז בחולקה ב'דה.**

**אנא אומרת: "תום, תני לי את הסמרטוט, את לא יכולה ל'צאת איתו אהבית"**

**תום נצמדת לסמרטוט ומוכה: "לא צה (רוצה)!!!"**

**אנא מסבירה: "מה את מ'פחדת? א'ני איתך, ת'צג'י את הסמרטוט!"**

**תום לא מסכ'מה, ומוכה יותר חזק: "לא צה!!! לא צה!!!"**

**התשובה 'בשם תום'**

## בשפה של מבוגרים תום היתה אומרת:

קשה לי להסביר לכם במילים ברורות מה קורה עם הבטחון העצמי שלי. אני רק בת שנתיים, ואני לא מבינה עד הסוף מה שקורה בתוכי. מה שכן, הרבה דברים אני מרגישה, ועל זה אני יכולה לספר לכם. אולי זה יענה על השאלות שלכם.

אני מרגישה, שאני מתביישת במקומות, שאני לא מכירה. אני נבהלת, ונהיה לי לחוץ בפנים. אני רוצה להיות קטנה ושקטה, שאף אחד לא ישים לב אלי, ולא יפגע בי. כשאמא לידי אני קצת יותר בטוחה, אבל זה עדיין קשה. אני חושבת, שהייתי ככה מאז שנולדתי, קצת ביישנית. אף פעם לא אהבתי הרבה רעש, לא הסתדרתי עם הרבה אנשים, ולא ניסיתי לבלוט. טוב לי בשקט שלי.

רע לי כשאתם מלחיצים אותי. אתם דוחקים בי להיות יותר בולטת ופעילה. אתם רוצים, שאהיה יותר עצמאית וחזקה, וכועסים עלי כשאני לא מצליחה. יש לי הרגשה, שאתם לא מרוצים ממני. אתם לא אוהבים, שאני שקטה וביישנית, אתם רוצים אותי אחרת. אני לא מבינה את כל המילים המבוגרות, שאתם אומרים אבל אני קולטת, שאתם מאוכזבים ממני.

אני מרגישה, שיש לכם המון ציפיות ממני, ושאתם לא יכולה לעמוד בהן. במיוחד אתם רוצים, שאהיה 'מיוחדת'. נתתם לי שם מיוחד, אתם בוחרים לי בגדים מיוחדים, אפילו לקחתם אותי לחוג שחיה לתינוקות. בכל מקום אנשים מתעניינים ומתפעלים מהרעיונות המיוחדים שלכם. אתם מאוד מרוצים מעצמכם. כנראה למבוגרים חשוב כל העניין הזה של להיות מיוחד.

מבחינתי, בגיל שנתיים זה בכלל לא חשוב לי להיות מיוחדת! אין לי מושג מה זה להיות מיוחדת, לא חשוב לי להיות מיוחדת, וזה עושה לי רע, שכל הזמן לוחצים עלי להיות מיוחדת. מבחינתי חשוב לי, שאבא ואמא יאהבו אותי, ויתפעלו ממני, וזה כל מה, שאני צריכה בעולם הזה כדי להרגיש נהדר. אמא אומרת, שאני יפה? זה כל העולם בשבילי, ולא משנה אם אני יפה כי לבשתי שמלה מיוחדת או סתם סמרטוט. אבא אומר, שהוא הכי אוהב אותי בעולם? זה כל העולם מבחינתי, ולא משנה לי אם שחיתי בחוג תינוקות או לא. אני לא יודעת עדיין להשוות את עצמי לאחרים כדי לדעת אם אני טובה ומיוחדת, זה כנראה עניין שלכם המבוגרים. אני עסוקה בדבר אחד בלבד - בכס. אני צריכה את האהבה שלכם, את הבטחון שלכם, והכי אני צריכה לדעת, שאתם תמיד איתי, ושומרים עלי. זה הכל, כל כך פשוט.

אתם עסוקים כל כך בלעשות אותי מיוחדת, שבדרך שכתם לדאוג לי ולבטחון העצמי שלי. לא הצלחתם לתת לי להרגיש טוב עם מי שאני, גם אם אני שקטה וביישנית. נתתם לי הרגשה, שצריך להלביש אותי בשם מיוחד, בבגדים מדהימים, ובחוגים מיוחדים, כי בפני עצמי אני לא משהו מיוחד. אם הייתי מספיק מיוחדת בעיניכם רק בזכות עצמי, לא הייתם צריכים את כל השאר! הייתי מיוחדת ומקסימה כפי שאני, תום, הבת האהובה שלכם. לא היה צריך כל הזמן לשפץ ולהבליט אותי. יכולתי אפילו להישאר שקטה, וגם זה היה מיוחד, כי זה השקט המיוחד שלי. אם אתם רוצים לעזור לי, תעזבו קצת את עניין המיוחדות, שלוחץ עלי. תרדו ממני! פשוט תאהבו אותי, תקבלו אותי כמות שאני, ותפסיקו לדאוג לי כל כך. אני בסדר, בדרכי המיוחדת שלי.

בקשר לזה, אני רוצה גם להסביר לכם את עניין הסמרטוט, שאני כל כך צמודה אליו. אתם כועסים על הסמרטוט, ונותנים לי להרגיש, שמהו לא בסדר איתי בגללו. אני לעומת זאת יודעת, שאני חייבת את הסמרטוט, ולא יכולה בלעדיו. למה?

אני בגיל, שאני כבר מבינה, שאמא, אבא ואני זה לא אותו דבר. אני נפרדת, וצריכה להסתדר לבד. בדרך כלל אני אוהבת את העצמאות שלי, וכיף לי לעשות דברים לבד. אבל לפעמים הפרידה מאמא ואבא ממש מפחידה אותי. הרגשת הבריחה החדשה בשבילי, ואני לא בטוחה, שאסתדר בכוחות עצמי. אמא ואבא מוכנים לעזור לי, אבל הם לא כל הזמן איתי, ולרשותי כמו שאני צריכה אותם. פתאום אני מבינה, שאני לא שולטת באמא ואבא כמו שחשבתי פעם. אבא ואמא לא קיימים רק בשבילי אלא לצידי. יש להם רצונות משלהם, ולא תמיד הם חופפים לשלי. פתאום מה, שקורה בתוכי שונה ממה שקורה מחוצה לי. למשל, אני רוצה לאכול, וזה לא מיד קורה. זה מבהיל אותי מאוד.

אז מצאתי לי תחליף זמני לאמא ואבא, הסמרטוט. רגע, אל תקפצו! לא אמרתי, שאתם סמרטוט, רק אמרתי, שהסמרטוט מרגיע אותי במקומכם. בסמרטוט אני שולטת, הוא תמיד

לידי, ואני יכולה לעשות בו מה שאני רוצה. אני בראתי את הסמרטוט, הוא מציית לי, ונהיה חלק ממני. כשהוא לידי אני מרגישה שוב בטחון, שהרצונות שלי מבפנים שולטים בעולם. אני אוהבת את הסמרטוט, אני קשורה אליו, וכשהוא בתוך ידי אני מרגישה חזקה. איתו אני אף פעם לא לבד.

הסמרטוט חשוב לי כמעט כמו אמא ואבא. לכן אין טעם, שתסבירו לי שזה 'סתם סמרטוט', או שתקעו עלי כשאני נצמדת אליו. אין מה לעשות, בהגיון שלכם המבוגרים זה רק סמרטוט, ברגשות שלי כילדה הסמרטוט הוא 'כמו אמא ואבא'. אי אפשר לזרוק אותו כי זה מבהיל ומסוכן מידי. אתם מבינים?

אתם מוכנים להרגע, ולתת לי להשתמש בסמרטוט כל עוד אצטרך אותו? אני יכולה להרגיע אתכם, שאני לא אשאר עם הסמרטוט לנצח. הסמרטוט הוא רק לתקופת מעבר, עד, שאצליח להרגיש בטוחה בלעדיכם. רוב הסיכויים, שלאט לאט אתחזק, ואמצא לי דרכים אחרות להרגיש בטוחה. אמצא דרכים נוספות להפגיש בין הרצונות שלי בפנים לעולם הגדול בחוץ. אמצא דרכים לשלוט בעולם גם בלי הסמרטוט. למשל, אני אשחק הרבה, ובמשחק אוכל לשלוט ולנהל את הדברים כרצוני כדי להרגיש חזקה.

אני לא יודעת לנבא לכם מתי בדיוק אפרד מהסמרטוט. אני רק יכולה להבטיח לכם, שכמה שתלחיצו אותי, ותנסו לזרז את התהליך, זה ייקח יותר זמן. כבר הסברתי לכם, שאני נצמדת לסמרטוט כדי להרגיש בטוחה. אז אם אני בלחץ אני צריכה יותר את הסמרטוט כדי להרגע. ז מה הרווחתם מהלחץ? כלום.

תהיו רגועים. ההצמדות שלי לסמרטוט היא טבעית, וקורית להמון ילדים בגיל שלי. זה נכון, שכל ילד נצמד למשהו אחר. חלק נצמדים לבובה, ואחרים לכפית או שמיכה. כולם צריכים משהו להיצמד אליו כדי להפרד מההורים. אולי גם לכם זה קורה, שאתם נצמדים לתמונה או לתליון, שמזכירים לכם מישהו אהוב, שמביא מזל. גם אתם נצמדים לעבודה או לטלוויזיה כדי לא להרגיש לבד, ולא לפחד. אז נכון, שאתם גדולים, ואני קטנה, אבל כולנו צריכים משהו להיצמד אליו כדי להרגיש בטחון. לא קורה שום אסון.

אז תהיו סבלניים איתי, ותפסיקו לתכנן אותי לפי הציפיות שלכם. אין לי מושג איזו ילדה אהיה בגיל יותר גדול. עכשיו, בגיל שנתיים כל מה שאני צריכה בשביל להרגיש טוב עם עצמי זה שתתפעלו ממני בזכות מה שאני, ושתפסיקו להלחיץ אותי. זה כל כך הרבה לבקש? אני מקווה, שלא כי אני ממש צריכה את זה. כולנו רוצים, שיהיה לי בטחון עצמי הכי חזק בעולם, נכון? אז קדימה לעבודה! דבר ראשון, תחזירו מיד את הסמרטוט שלי, שהחבאתם מקודם. זה שלי!!!

\*גיל ארבע עד שבע:

כל הזמן שואל אם הוא ילד טוב

הוריו של נדב בין השש מספרים: נדב הוא ילדינו הצעיר, ויש לו שני אחים בוגרים, שובבים, ולא קלים. נדב לעומתם 'ילד מלאך'. הוא תמיד חייכן, נעים ומשתף פעולה. ללא כעס וללא וויכוחים, פשוט תענוג. כל הזמן אנחנו אומרים לו כמה הוא ילד טוב, וכמה נעים לנו איתו. מה שמטריד אותנו הוא, שנדב לא מאמין למחמאות. הוא כל הזמן מסתובב סביבינו, ושואל: 'אני ילד טוב?' 'אני ילד חכם?' משגע אותנו, שהוא לא מאמין לכל הדברים הטובים, שאנחנו אומרים עליו. חוץ מזה, הוא כל כך פוחד, שיכעסו עליו. אם קרה, שנזפנו בו הוא 'ממש התפרק'. בכה וצעק, שלא אוהבים אותו בכלל. מאיפה נפל עליו חוסר הבטחון הזה? איך אפשר לעזור?

התשובה של נדב כפי שתראו ותשמעו בעצמכם:

אמא, אף תכעסי אפף לקחתי פי מ'יף, והוא נשפך פי, מאטמת. זה אף  
ה'ה כ'וונ'ה... אף תכעסי. אני כבר נ'קיתי! אני יף? טוב, אמא? את  
אף כ'אסת?!

התשובה 'בשם נדב'

בשפה של מבוגרים נדב היה אומר:

אני רוצה להיות ילד טוב. אני חייב להיות ילד טוב. מאז, שאני קטן אני מקסים וחמוד וטוב. אמא ואבא אומרים לי כל הזמן כמה תענוג איתי כי אני לא עושה בעיות. האחים שלי רבים עם אבא ואמא, ולא עושים מה שאומרים להם. הם ילדים רעים, ואבא ואמא כועסים, ומענישים אותם.



אבא ואמא לא אוהבים אותם כל כך. איתי הם אף פעם לא רבים כי אני תמיד עושה מה, שאומרים לי. עלי אמא ואבא לא כועסים, אותי אמא ואבא אוהבים כי אני ילד טוב.

אני חייב להמשיך להיות טוב כל הזמן, כי אם אעשה בעיות אז אבא ואמא יפסיקו לאהוב אותי. אני מאוד מאוד מפחד מזה. אסור שזה יקרה, זה יהיה אסון. האהבה של אבא ואמא היא כמו האויר, שאני חייב לנשום, וכמו האוכל, שאני חייב לאכול. אחרת אמות. אני מאוד מתאמץ להיות תמיד טוב, שיהיו מרוצים ממני.

יש לי נסיון של שנים בלהיות טוב בשביל אבא ואמא, אני יודע בדיוק מה לעשות כדי להסתדר אתם. משהייתי קטן למדתי מה משמח ומה מרגיז את אמא ואבא. למדתי מה אני צריך לעשות כדי, שיהיו מרוצים ממני, ומה אסור לי לעשות כי זה מרגיז. אפשר להגיד, שאני ילד מחונן ביכולת שלי להרגיש מה רוצים ממני, ולעשות את זה בדיוק. למשל, אני לא רב, אני תמיד מחייך ועוזר לאמא. אני תמיד שואל את אבא מה שלומו, כשהוא חוזר מהעבודה. אני לא משחק בכדור בסלון, אני לא בוכה ומיילל, ולא מתווכח כמו האחים שלי, שכל הזמן עושים בעיות.

למזלי, רוב הזמן אני מצליח לעשות מה שמצפים ממני. אמא ואבא מרוצים ממני, אומרים לי שאני חכם וטוב, ואני נרגע. הבעיה היא, שלפעמים כמה שאני מתאמץ אני לא לגמרי מצליח. לפעמים יש לי מצב רוח, ואני קצת מעוצבן, אז אני רואה, שאמא לא מרוצה ממני. או שלפעמים בטעות נשפך לי המיץ, ואז אבא כועס, שאני לא מרוכז, ועושה שטויות.

כשאבא ואמא לא מרוצים ממני אני משתגע. אני מרגיש כאילו כל הבפנים שלי מתפרק ומתהפך, כאילו מישהו דרך עלי, אני לא יכול לנשום, ותיכף אני נחנק מרוב כאב. אם אבא ואמא לא אוהבים אותי, אני לא קיים. אתם מבינים את זה? אני תלוי באהבה של אבא ואמא, וכל כולי מכוון כדי להשיג אותה. אני כמו שתיל, שגדל לכיוון האור, כי בלעדיו אין לו חיים. ההורים שלי נותנים לי את אור האהבה רק כשהם מרוצים ממני. לכן אני מתנהג לכיוון של מה שהם רוצים, ולא לכיוון של מה שטוב בשבילי אבל מרגיז אותם.

למשל, אני נורא אוהב לשחק כדורגל, אבל אמא אומרת, שזה שטויות. ילדים חכמים צריכים לצייר, וללכת לחוגים רציניים. כדי לא להרגיז אותה ויתרתי, והפסקתי לבקש כדורגל, למרות שהייתי מאוד עצוב. כל כך רציתי להיות רציני וחכם כמו שאמא אוהבת, שלא היתה לי ברירה אלא לוותר. אם אני צריך לבחור בין משהו שאני רוצה, ובין משהו שאמא ואבא יהיו מרוצים ממנו, אני חייב לבחור באבא ואמא. אין לי ברירה, אני חייב. מה שעזר לי עם הכדורגל זה, שעם הזמן התחלתי להאמין בעצמי, שכדורגל זה טיפשי, ואז הויתור עליו פחות כאב. חוץ מזה אמא היתה מרוצה ממני, וזה פיצה על הכל.

הבעיה שלי היא, שמרוב שאני תלוי באמא ובאבא, שהם יגידו לי, שאני טוב, אני לא ממש יודע בעצמי אם אני טוב או לא. משהו בתוכי לא שקט. אני תמיד דואג, שהדברים הרעים שלי יפרצו החוצה, ויקלקלו את הילד הטוב. אני הרי יודע, שלפעמים אני כועס, ולא נחמד. אני לא מושלם אז אני מפחד, שתיכף יתאכזבו ממני. אין לי רגע שקט מהפחדים. זה קשה נורא.

חוץ מזה, שמרוב שאני עסוק ברצונות של אבא ואמא ממני אני לא ממש יודע מה אני רוצה לעצמי. אני כל הזמן מפחד לטעות, לכן אני מנסה לעשות כמה שפחות. אני מלמד את עצמי לא לרצות יותר מידי, לא לכעוס יותר מידי, ולא לעשות צרות. לפעמים זה עצוב לי, כי יש דברים, שאני כן רוצה, וקשה לי לוותר. למשל, אני כן רוצה לספר לאמא פעם, שאני שונא את אח שלי תומר כי הוא תמיד מרביץ לי, אבל אני יודע, שהיא לא אוהבת, שמלשינים אז אני מתאפק. מרוב להתאפק ולוותר על עצמי, אני מרגיש מאוד מאוד רע בתוכי, ובטוח, שאני ילד ממש גרוע.

אני מקשיב למחמאות שלכם עלי, ואני מרגיש, שהן מזויפות. אני לא מאמין להן, כי אני יודע, שהן לא נכונות. אני לא כזה טוב ותענוג כמו שאתם רוצים, שאהיה. המחמאות שלכם רק מלחיצות אותי יותר. אני מרגיש, שאני חייב לעמוד בציפיות שלהן, ואסור לי לאכזב ולטעות. בטחון גדול לא יוצא לי מזה.

לפעמים אני מרגיש, שאני כבול באזיקים. כמו האזיקים, שרואים אצל פושעים רעים בטלוויזיה. האזיקים שלי הם זה שאני חייב להיות כל הזמן ילד טוב. אני לא יכול לזוז, ולהיות ילד רגיל, שלפעמים הוא טוב, ולפעמים רע. האזיקים שלי הם, שאני רוצה להיות חכם וטוב כמוכם. מבחינתי אתם לא עושים אף פעם שגיאות, ואתם תמיד מושלמים. אני רוצה להיות בדיוק

כמוכם, ולא לאכזב אתכם בכלל. את האזיקים שלי לא רואים כי הם בתוכי, אבל תאמינו לי שהם קיימים, חזקים ומכאיבים.

הכי הייתי רוצה, שתשחררו אותי מאזיקי הילד הטוב. תתנו לי להיות גם רע לפעמים, ובכל זאת להרגיש טוב עם עצמי. אני מתכוון, שאם לפעמים אני צועק, או מתווכח, או עושה משהו, שאתם לא אוהבים, אז תתנו לי להרגיש, שזה בסדר, ואתם בכל זאת אוהבים אותי. אתם יכולים להגיד לי משפטים מרגיעים כמו: "מותר לך לעשות דברים, שאבא ואמא לא אוהבים", "מותר לך להחליט לבד מה אתה אוהב". ככה אדע, שאני לא חייב לעשות רק מה שאתם רוצים כדי שתהיו מרוצים. תגידו לי: "אנחנו אוהבים אותך גם כשאתה כועס או רב איתנו, זה בסדר", ואז אולי אפחד פחות לאבד את אהבתכם. אני רוצה, שתגידו לי "מותר לך לעשות שגיאות ושטויות לפעמים" ואז אני אלמד, שלמרות השגיאות אני חזק וחכם כמו, שאני רוצה להיות. אולי אתם חושבים בלב את המשפטים האלה אבל אתם אף פעם לא אומרים אותם במילים ברורות.

אני מקריב את עצמי בשביל האהבה שלכם, וזה לא טוב. אני יכול להבטיח לכם, שאם תתנו לי להיות מי שאני, אולי תופתעו מכל מיני דברים מצוינים, שיש בי אבל לא הראיתי אותם עד היום כי פחדתי, שתכעסו עלי. למשל, בגן אני הרבה יותר חופשי, ולכן אני מצליח לעשות גלגולים מעולים בחצר. אני מתלכלך בכיף, משתולל ואפילו צועק. אני מרגיש הרבה יותר חזק ובטוח בגן, כי שם אני יכול לעשות כל מה שאני רוצה בלי לפחד. הגננת לא כועסת. היא אומרת, שזה טוב, שאני שובב, ושהיא אוהבת אותי קצת מלוכלך ומתפרע. זה כל כך כיף להשתחרר מהאזיקים בגן. הייתי רוצה, שגם בבית יהיה לי קצת את החופש של הגן. אתם חושבים, שזה אפשרי? יש סיכוי, שתאהבו אותי כמו שאני, ואז אוכל סוף סוף להרגע, ולאהוב גם אני את עצמי?

אני לא רוצה לתקוף אתכם, או להגיד, שאתם לא בסדר. אני לא רוצה, שתכעסו עלי, ולא תאהבו אותי בגלל שדיברתי פה על הטעויות שלכם. אני רק רוצה קצת לנוח. התעייפתי מכל המאמץ של להיות טוב כל הזמן, ובסוף להרגיש רע... די, נמאס לי! אני בסך הכל בן שש, ואני רוצה שינוי! אז בבקשה, תתאמצו בשבילי! בבקשה, תאהבו אותי! בבקשה!!! תראו כמה מנומס אני מבקש. נכון, שאני ילד טוב? נכון, שאתם אוהבים אותי?

\*בית ספר יסודי:

מרגיש טיפש כי קשה לו לכתוב

הוריו של ליאור בן השמונה מספרים: ליאור ילד מקסים וחכם. הוא תלמיד מצטיין, מקובל ואהוב על המורים והחברים. עוד מהגן אנחנו יודעים, שיש לו קושי מוטורי, שגורם לבעיה בהתעמלות ובכתיבה. הוא כותב לאט, והאותיות יוצאות לא יפות, ולא תמיד ברורות. בשיעורי התעמלות קשה לו במשחקי כדור. ליאור מקבל עזרה כל הזמן, ואנחנו בהחלט רואים שיפור. ליאור לעומת זאת כועס על עצמו, ואומר: "אני טיפש". הוא טוען, שהוא 'כותב כמו מפרג', ולכן 'כלום לא יצא ממנו'. שיעורי התעמלות הוא כמובן שונא, וטוען, שכולם צוחקים עליו. עצוב לנו, שהדימוי העצמי שלו כל כך נמוך. אנחנו מעודדים אותו, ומשבחים אותו כל הזמן, אבל זה לא עוזר. מה שעוד יותר גרוע, זה שבכיתה הוא בעצמו יורד על ילדים, שיש להם קשיים, וקורא להם טיפשים. למה הוא פוגע באחרים על מה, שמכאיב לו בעצמו? איך מחזקים לו את הבטחון העצמי?

התשובה של ליאור כפי שתראו ותשמעו בעצמכם:

אני פאנת מפאז. תראו כמה מכווצר אני כותב. ילדיט בכתה א'  
כותביט יותר יפה ממני, ואני כבר בכתה ד'. נמאס לי, שאני כותב  
לאט יותר מכולם. אני אף פעם לא אכתוב יפה, אפילו עם אפיל עזות  
le עזרה....

התשובה 'בשם ליאור'

בשפה של מבוגרים ליאור היה אומר:

אמא ואבא היקרים! רציתי לענות לכם בעל פה אבל לא הייתם. אז אין לי ברירה, ואני כותב לכם את תשובתי. אני מתנצל מראש, שהכתב שלי ייצא בטח מכווער וגרוע. אני מקווה, שתבינו בכל זאת.

האמת היא, שאני מאוד מבולבל. מצד אחד אני יודע, שאני ילד חכם. אמא ואבא אומרים לי את זה תמיד, וגם בבית ספר אני יודע. את התשובות לפני כולם. אפילו המורה אומרת, שאני חכם.

מצד שני, אני כנראה מפגר. אני כותב ממש גרוע, מכוער ולאט, ותמיד אני גומר להעתיק מהלוח אחרי כולם. אפילו אחרי תמיר, שהוא התלמיד הכי גרוע בכתה.

אני לא מבין למה אני כותב כל כך גרוע, וזה מעצבן אותי נורא. אמא הסבירה לי, שמאז שאני קטן יש לי יבעיות במוטוריקה של הגוף. למה אני ילד בעייתי? ומה זה בכלל בעיות במוטוריקה? אני מבין, שמוטוריקה זה איך שמזיזים את הגוף ואת הידיים. אני גם יודע, שבגלל זה אני גרוע בהתעמלות, ואף פעם לא תופס כמו שצריך את הכדור. אני מסוגל להבין, שבגלל זה אני גרוע בכתובה, ולא יכול להיות כמו כולם. אין לי בעיית הבנה, אפילו שאני מפגר.

הבעיה היא, שאני שונא, שקשה לי. אני מרגיש חלש ודפוק כשהכדור בורח לי מהיד, וגם כשהעפרון זז לי כל כך לאט על הדף. אני אוהב להיות מצטיין, להיות זה שיודע מהר את התשובה, ושכולם מתפעלים ממנו. הבעיות המוטוריות מקלקלות לי את הכל. במקום, שאבלוט לטובה, אני בולט לרעה, וזה פשוט איום ונורא מבחינתי. אתם מבינים?

זה לא יעזור, שתגידו לי אלף פעם כמה אני חכם. אני לא מאמין, כי אני מרגיש, שמשוהו דפוק אצלי בפנים. אני מרגיש, שאני לא בסדר, ויש בתוכי כעס ענק על זה. הכדור והעפרון ממש הפכו להיות האויבים שלי. הכדור בורח לי מהיד, וקופץ חזק על הבטחון העצמי, עד שהוא שובר אותו. העפרון נשמט לי מהיד ודוקר לי את הבטחון העצמי עד, שכל הכוח יוצא ממנו.

אני כל כך כועס על עצמי, כי אולי אם הייתי מתאמץ יותר הייתי פותר את הבעיות. ככה לימדתם אותי, וככה הייתי צריך לעשות. אז מה פתאום אני נשאר גרוע בהתעמלות ובכתובה? אני מנסה בכל כוחי להשתפר, והולך לשיעורי עזר בכתובה, וגם לחוג התעמלות. את שניהם אני שונא, אבל אני לא מוותר. אני מנסה ומנסה, ובסוף אני נשאר הכי גרוע. כנראה אני גם עצלן נוסף לכל. או שמפגרים נשארים מפגרים, וכלום לא עוזר. אולי אם אפסיק לנסות, יהיה לי קל יותר.

אני כל כך שונא להיות גרוע, ובגלל זה אני כועס ומקנא בכל מי, שמצליח יותר ממני. אני אפילו שונא את כל מי, שכותב יפה יותר ממני, ומשחק כדורגל וכדורסל טוב ממני. ההצלחה שלהם מכאיבה לי נורא בלב. אז הרבה פעמים אני יורד על הילדים המצליחים האלה. אני מעליב אותם, ופוגע בהם כדי שירגישו גם הם קצת ממה שאני מרגיש, כשרע לי. שירגישו גם הם מה זה להכשל, להעלב ולהרגיש אפס. למה, שרק אני אסבול?! לפעמים אני גם מעליב את הילדים החלשים. הם כמו ראי של החולשה שלי, ואני שונא להרגיש, שאני דומה להם.

עכשיו אתם מבינים למה אני יורד על אחרים. אני פשוט חייב להוציא את הכעס שלי על מישהו, ולנקום במישהו על הסבל שלי. זה עוזר לכמה רגעים, אבל מיד אחר כך אני חוזר להרגיש גרוע. הכעס בתוכי עוד לא נגמר.

הכי אני כועס עליכם, ההורים שלי. למה? כי אתם לא עוזרים לי בכלל. כל פעם, שקשה לי, ואני מרגיש רע עם עצמי אז אני אומר לכם את זה. אני מספר לכם, שאני מפגר, ושכלום לא יצא ממני. אני באמת מרגיש ככה, כי אולי עכשיו בכתה ג' אני תלמיד טוב, אבל בכתות הגבוהות אני בטוח אכשל. צריך יהיה לכתוב הרבה, ואני לא מסוגל. אני מפחד ומרגיש, שאני לא שווה כלום.

אני שופך בפניכם את ליבי, ואתם מנסים לשכנע אותי, שאני חכם, ושאסור לי לחשוב דברים רעים על עצמי. אתם בכלל לא מקשיבים לי אלא מיד מסבירים, שאין לי בכלל בעיה. כאילו, שאפשר להכניס אותי למוסך של תיקונים, ובעזרת מילות הקסם שלכם יפסיק לכאוב לי. נו, באמת! אולי אתם בעצמכם מפחדים מהבעיה שלי, ורוצים להעלים אותה. אולי בגלל זה אתם בורחים ממני, ומשאירים אותי לבד.

אתם משאירים אותי לבד עם הפחדים שלי. אני הרי יודע שכתובה וספורט הם דברים חשובים, ואני גרוע בהם. אל תשכחו שאני בן, ובנים אוהבים לשחק כדורגל וכדורסל. מה אני אמור לעשות בזמן הזה של ההפסקה, לדבר על מה שלמדנו בכתה כי אני ילד חכם? נו, באמת! וכשצריך לכתוב יפה, ואצלי הכל מכוער, אז החוכמה שלי תכתוב במקומי? ממש לא! אז תפסיקו להתעלם מהקושי שלי, ותתחילו להסתכל לו בעיניים יחד איתי. אל תפחדו, זה לא תהרוג אתכם, מקסימום תסבלו קצת, כמוני.

אין מה לעשות, יש לי באמת בעיה עם הבטחון העצמי. יש בתוכי פערים כאלה גדולים בין דברים, שאני ממש מעולה בהם, ודברים שאני ממש גרוע בהם. לחיות עם פערים כאלה זה כמו לקפוץ כל יום באנגי מראש צוק החוכמה, ולנסות לטפס ממעמקי הקשיים המוטוריים חזרה

במעלה התלול. קשה להרגיש בטחון עצמי כשרגע אני חכם ורגע מתקשה כל כך. קשה להרגיש דימוי עצמי טוב כשחלק ממך מעולה, וחלק גרוע. אתם מבינים?

תוכלו לעזור לי אם תבינו באמת את הפחדים והקשיים שלי, ואם תהיה לכם סבלנות לחפש פתרונות. אתם תמיד אומרים לי: "אתה צריך לקבל את הקשיים, ולהתקדם הלאה". אני מקשיב לכם, ומבין, שאין לכם סבלנות. אתם רוצים, שאני אסתדר עם הקשיים שלי מהר ובטחון. תאמינו לי, שגם אני רוצה, אבל זה לא הולך. אני לא משלים עדיין עם הקושי, אני כועס, ונפגע ורע לי. לא יעזור להגיד לי מילים חכמות והגיוניות כי הן לא מסדרות את הבלגן ברגשות. אז תהיו סבלניים, כי מהר כנראה זה לא יהיה.

אני מוכן להתאמץ ולשפר את עצמי. אני רוצה להיות טוב, שתגאו בי, ותפסיקו להתאכזב ממני. אני מאוד רוצה להיות גאה בעצמי, ולהפסיק להתבייש בקשיים שלי. די, נמאס לי להרגיש רע, אבל לבדי אני לא מצליח לצאת מזה. אתם מוכנים לעזור לי להלחם בעפרון ובכדור? אולי ביחד נוכל לצייר לי דמוי עצמי חדש ויפה. בדמוי העצמי החזק שלי החוכמה תחבק את העפרון והכדור החלשים, והם לא יריבו אלא ייעזרו אחד לשני. החוכמה תנחם את הקושי, ויחד הם יהיה מאוד חזקים גם אם לפעמים לא יהיה קל. זה נשמע לי מצוין. כמה זה אפשרי אני לא יודע. במקרה חרום תקחו אותי לעזרה של מישהו מקצועי, שמבין בבעיות בטחון עצמי של ילדים שלא כותבים טוב, וגרועים בספורט. אולי הוא יעזור לי ולכם להסתדר טוב יותר עם הבטחון העצמי שלי.

מה אתם אומרים, יש לי סיכוי להרגיש טוב עם עצמי למרות, שאני כותב דפוק, ולא יודע להחזיק כדור? מחכה לתשובתכם, בנכם, שרוצה להפסיק להרגיש מפגר, ליאור.

## \*גיל ההתבגרות- יש לה בטחון עצמי מופרז.

הוריה של טל בת השלוש עשרה וחצי שואלים: טל נכנסה לגיל ההתבגרות, ואנחנו יוצאים מדעתנו. טל ילדה חכמה, יפה ומוכשרת מאוד. מגיל צעיר היא עמדה על שלה, והיתה מאוד עצמאית והחלטית. תמיד נהנינו מתחושת הבטחון העצמי שלה, מה עוד, שהתוצאות שלה בבית ספר, ובכל מקום אחר היו מצוינות. מה שקורה עכשיו הוא, שהדמוי העצמי עלה לה לראש, והבטחון העצמי שלה נהיה מופרז. על כל דבר יש לה דעה, והדעות של האחרים טפשות בעיניה. היא לא מוכנה להקשיב לנו, ובכל דבר היא יודעת יותר טוב. אי אפשר לעזור לה. היא רוצה להחליט על עצמה בכל דבר- שעות שינה, לימודים, עגיל בלשון ועוד כאלו שטויות, שלדעתה הם הכי טובות בשבילה. קשה מאוד לדבר איתה, וכל שיחה נגמרת בריב או בבכי מר שלה כי אנחנו לא מבינים אותה. הרבה פעמים יש לה כאבי ראש, לטענתה בגלל הלחץ שלנו. מה לעשות כדי להחזיר את הבטחון שלה לפרופורציות? היא אומנם חכמה ומוצלחת, אבל לא צריך להגזים...

## התשובה של טל כפי שתראו ותשמעו בעצמכם:

אני לא מבינה מה אתם רוצים ממני? אני כבר לא תינאקת, ואני רוצה להחליט על עצמי. אני חושבת, שזו זכותי לעשות עם הגוף שלי מה שאני רוצה כולל לשים ציף בלשון שלי. זאת הבלשון שלי, לא? אז לא מה אתם עושים סתם בעיות? לא מה כל דבר הופך להיות כל כך מסובך אתכם? די נמאס לי!!!

## התשובה 'בשם טל'

### בשפה של מבוגרים טל היתה אומרת:

תסלחו לי, אבל אני חושבת, שאתם ממש מדברים שטויות. יש לי בטחון עצמי מופרז? למה אתם צריכים לרדת עלי בגלל, שאני מתווכחת אתכם, ועומדת על דעותי? זה ממש לא פייר, וגם די טפשי. אתם תמיד אומרים לי לא להתחצף, ואני באמת מנסה להתאפק, ולא לענות לכם בגסות. גם עכשיו אני עושה כל מאמץ להשאר סבלנית כדי להסביר לכם מה באמת קורה לי. זה לא קל, אבל אני אשתדל. בכל זאת חשוב לי שתבינו אותי, אולי ככה פחות נריב...

תאמינו לי, זה פשוט מדהים אותי איך אתם מבינים אותי בדיוק הפוך ממה שאני באמת. אני מרגישה בתוכי כל כך חסרת בטחון ואפילו מבוהלת. אני לא יודעת מה עובר עלי, מה אני מרגישה, ולאן אני הולכת. אתם יודעים כמה אני שונאת לאבד שליטה, ובטחון על החיים

שלי. בעצמכם אמרתם, שמאז שאני קטנה, אני תמיד חזקה, ועצמאית. תמיד הייתם גאים בתכונה הזו שלי. תמיד שיבחתם אותי, ואמרתם: "טל היא נהדרת, יודעת מה שהיא רוצה, ומשיגה הכל!"

תמיד אהבתי את הבטחון שלי בעצמי לכן נכנסתי לפאניקה כשהוא הלך לי לאיבוד בזמן האחרון. לאן נעלם הבטחון? לא ממש יודעת, זה חלק מהבעיה. עד שהגיע גיל ההתבגרות הבנתי היטב כל מה שעבר עלי. ידעתי תמיד, שאני מוכשרת ויפה. הרגשתי, שהמשפחה והחברים שלי אוהבים אותי. היה לי טוב ופשוט. ואז נכנסתי לחטיבה, והכל הסתבך. הגוף שלי השתנה, ונהיה מכוער. החברים שלי התחילו להיות מעצבנים, והפסיקו לחבב אותי. כל הזמן יש ירידות מגעילות בינינו, ובכלל לא נעים לי אתם יותר. הכי גרוע זה איתכם, ההורים שלי. אתם כל הזמן מעבירים עלי ביקורת, כל הזמן מתווכחים איתי על כל דבר. אתם רוצים להשאיר אותי תינוקת, ולא שמים לב, שגדלתי. במקום מחמאות אני רק שומעת כעס עלי, ובמקום להרגיש נעים אני מרגישה רע בתוך הבית שלי. איזה באסה!!! די, נמאס!

ניסיתי את כל מה, שאני יודעת לעשות כדי להפסיק להרגיש רע, וכלום לא עזר. ניסיתי להתלבש חתיכי כזה אבל נראיתי כמו פרה. ניסיתי לעשות צחוקים עם החברים שלי, אבל הם אמרו, שאני סתם 'מתלהבת'. הכי גרוע היה כרגיל אתכם. ניסיתי להראות לכם, שאני עצמאית והחלטית כמו, שאתם אוהבים. עבדתי על הדעות שלי, שיהיו מגובשות וחכמות. ניסיתי לנהל את החיים שלי בכוחות עצמי, למשל, לצאת ולבוא באחריותי.

חשבת, שתהיו מאוד מרוצים ממני, שאני מתבגרת ולוקחת אחריות אבל אתם הפסקתם להתפעל ממני. פתאום אמרתם, שאני חצופה, ומה פתאום אני חושבת, שאני יודעת הכל. פתאום הפסקתם לחייך אלי, ונהייתם רגזניים כאלה על כל מילה. יכולתי לראות בעיניים שלכם איך הפסקתם לאהוב ולהעריך אותי. זה הרס לי את הבטחון העצמי באופן סופי. מילא, שאני נראית רע, מילא החברים שלי (וזה אף פעם לא מילא) אבל שההורים שלי ייגעלו ממני? זה כבר יותר מידי. אני מרגישה, שהעולם שלי קורס עלי. אולי אני נשמעת לכם דרמטית מידי, אתם תמיד יורדים עלי גם בענין הרגשות הסוערים שלי. דרמה או לא דרמה, הבטחון העצמי שלי בשפל ממש.

איך קורה, שאתם לא שמים לב לבעיות הבטחון שלי, וחושבים בדיוק הפוך, שיש לי 'בטחון עצמי מופרז'? לא יודעת בדיוק. אולי אני מסתירה את הבהלה וחוסר הבטחון שבתוכי כדי שאף אחד לא יגלה אותם. אולי אני מפחדת, שאם ידעו כמה אני חלשה ירדו עלי עוד יותר. כלפי חוץ אני נראית קשוחה, ואפילו שחצנית מרוב בטחון עצמי, ובפנים זה בדיוק להיפך. זו כנראה הסוואה של 'הפוך על הפוך', שאף אחד לא יחשוד, שבתוכי המצב כל כך גרוע. לפעמים אני חושבת, שאפילו מעצמי אני מסתירה אותי. אפילו אני לא רוצה לדעת כמה רע לי עם עצמי. זה מפחיד מידי לדעת, אז אני עושה כל מאמץ לא להרגיש את הדימוי העצמי הנמוך שלי.

יש לי כל מיני שיטות להסתיר את חוסר הבטחון שלי. חוץ מהשיטה של להפגין אינסוף בטחון כלפי חוץ, אני גם מפעילה את שיטת הביקורתיות. כדי להרגיש פחות רע אני לפעמים תוקפת בביקורתיות אנשים סביבי, בדרך כלל אתכם. אני יורדת עליכם, אני נותנת לכם להרגיש גרוע, ואז יותר טוב לי עם עצמי. כל תחושות הכעס והגועל מופנים אליכם, ולי יותר קל. תבינו, זה לא שאני נגדיכם, אני פשוט מנסה להיות בעדי. אני חייבת לצאת מהרגשת האיכס שלי מעצמי, וכל האמצעים כשרים, כולל לפגוע בכם. תתנחמו בזה, שגם על עצמי אני יורדת בלא פחות ביקורתיות קטלנית מאשר עליכם. גם זה לא מוסיף לבטחון העצמי שלי, אבל אני לא יכולה לשלוט על עצמי. הדברים קורים לי מעצמם.

רוב מה שקורה לי לא מודע אפילו לי עצמי. זה לא, שאני יושבת ומתכננת איך להסתיר בכוונה את חוסר הבטחון שלי. כבר אמרתי לכם, שרוב הזמן אני לא יודעת בעצמי כמה רע לי. אם תשאלו אותי בגלוי אם רע לי, או עם משהו מציק לי, אני כנראה אכחיש. אני לא רוצה, שידעו על הקשיים שלי. זאת פאדיחה, שידעו כמה קשה לי. ממילא אתם כועסים עלי, שאני לא רוצה לאכזב אתכם עוד יותר. עדיף שאסתיר את החולשה, ואהיה חזקה. אולי בסוף הכל יסתדר... חבל רק, שבינתיים ארגיש כל כך איכס, ואהיה כל כך לבד בלי לסמוך על אף אחד...

רגע! אולי בכל זאת יש משהו, שאתם יכולים לעשות כדי לעזור לי. אולי עכשיו, כשאתם מבינים קצת יותר מה עומד מאחורי 'בטחון היתר' שלי תוכלו לעזור לי לחזק באמת את הדימוי העצמי שלי. איך? אל תדברו איתי באופן ישיר על חוסר הבטחון שלי, כבר אמרתי, שאני לא אוהבת להתעסק בזה. לעומת זאת רצוי, שתעבירו פחות ביקורת על כל מה שאני

עושה, ועל כל מה שאני אומרת. זה יחזיר לי את הבטחון באהבה שלכם כלפי, ויעזור לי להרגע קצת.

תיקחו אותי ברצינות, אבל מצד שני אל תקחו אותי ברצינות גדולה מידי. אני אומנם חכמה וצודקת, אבל גם די מבולבלת. אני בדרך לדעת מי אני, ומותר לי לעשות נסיונות, ולא להיות מושלמת על ההתחלה. אז אני לובשת בגדים מגעילים בעיניכם? זאת הדרך שלי להרגיש אשה. אני מדברת כאילו אני מבינה הכל? זאת הדרך שלי לבנות לי דעות משלי. אני מתווכחת על כל דבר? זאת הדרך שלי להרגיש חזקה ובשליטה מולכם. אני רוצה עגיל בלשון? ככה אני מרגישה שווה ומיוחדת. זה מאוד תורם לבטחון העצמי שלי.

אז תנו לי מרחב למצוא את הבטחון העצמי שלי בלי לחץ, ובלי ביקורת וכעסים כל הזמן. אני לא אומרת לכם לוותר לי בכל קרב בינינו, למרות שבעניין העגיל הייתי מאוד מאושרת אם הייתם מוותרים. בענין המשמעת, תסתכלו בתשובה של חברים שלי בנושא. יש שם הרבה מסרים חשובים אליכם, שכדאי שתפנימו. זה ישקיט קצת הצעקות והויכוחים בינינו, שמשגעים את כולם.

אני מאוד מבקשת, שתישארו רגועים ובטוחים מול הסערות והבלגנים שאני עושה לכם. אני צריכה את השקט והבטחון העצמי שלכם, כי אם אתם מאבדים כיוון אני בטוח אבודה. הבטחון שלי תלוי בבטחון שלכם. יש לי מספיק צרות על הראש שלי, ואני לא צריכה את בעיות התיפקוד ההוריות שלכם על הראש שלי. לצערי, דוקא בגיל הכי לא יציב שלי, גם אתם נהיים פתאום חסרי בטחון, ומתנדנדים. מה קרה לכם, תתחזקו כבר!

אולי יעזור אם אגיד לכם כמה מילים טובות כדי שהדימוי העצמי שלכם ישתפר, ומהר. אז ככה, אני חושבת, שאתם הורים נהדרים. כשאתם לא לחוצים אז אתם חברמנים ומצחיקים. כיף לי להיות אתכם. אני לומדת מכם המון על החיים, ומשתדלת להיות מצליחה וחכמה כמוכם. אני נעזרת בעצות שלכם, ובסך הכל אני שמחה, שאתם ההורים שלי. הנה, אמרתי. תזכרו טוב את מה שאמרתי כי לא אחזור על השבחים האלו בקרוב. תוך כמה דקות אני גם אכחיש, שאמרתי אותם. אטען, שהיה לי רגע חולשה, ואפרט בשטף כמה בעצם אתם בלתי נסבלים והורסים לי את החיים. אבל אתם תזכרו בלב, שאני אוהבת אתכם, וצריכה אתכם.

שלא תאבדו שוב את הבטחון באהבה שלי. שלא תכעסו עלי סתם מרוב עצבים על הילדה, שהשתנתה לכם ואיננה. תהיו סבלניים ונחמדים אלי, תתמכו בי, ותהיו חזקים מולי. אני יכולה לסמוך עליכם? אני ממש מקווה, שלא בזבזתי את השעה האחרונה בלהסביר לכם את עצמי כדי, שבסוף יסתבר שלא הבנתם כלום. אצלכם המבוגרים זה יכול לקרות, אתם לא כל כך חכמים לפעמים. אופס! עוד פעם נכנסתי לחוסר בטחון, ועוד פעם תקפתי. מזל, שעכשיו אתם מבינים אותי, ויודעים מה לעשות...