

כיצד נפתח ונטפח את הבטחון העצמי?

מיכל*, נערה יפיפיה ואינטליגנטית בת 17, ישבה אצלי בקליניקה עם עיניים דומעות: "אני שמנה" חרצה בדבריה, "אינני יוצאת עם חברות מאחר ואף בגד אינו נראה טוב עלי. ובכלל, מי ירצה לצאת עם אחת שכמותי?! ואם איזה בן כבר מביט לעברי, זה בטח כי הוא חושב: 'כמה שהיא שמנהה!!!' אני מיואשת! אין לי שום שמחה בחיים. אני שמנה!"

התבוננתי בנערה היפה וחשבתי על כל אותם דברים נפלאים שיש לה בחייה; מיכל היא תלמידה מצטיינת, טובת-לב, יש לה צחוק מתוק ומתגלגל והיא אהובה מאד על חבריה וחברותיה. אך כל הדברים הללו אינם זוכים לתשומת לבה, כי ענן גדול ושחור מעיב על זוהרם: "אני שמנה.!!!" ה'אנטנות' של מיכל מכוונות כך שיקלטו כל שדר, שבכוחו לחזק את אמונותיה ביחס לעצמה: 'אני שמנה', 'אף אחד לא יאהב אותי', 'אני לא יפה', 'אין לי כל ערך' וכד'. כל שדר שכזה מחזק את אותן האמונות, ומעצים את נטייתה לקלוט עוד ועוד שדרים שסוג זה מסביבתה.

כיצד יוצאים ממעגל הקסמים השלילי הזה?

לרבים מאתנו יש 'קלטת שלילית' של אמונות ביחס לעצמנו, אותה אנו מריצים שוב ושוב בתוך מחשבתנו: 'אני שמן', 'אני מכוער', 'אני עצלן', 'לא יוצלח', 'לא ראוי לאהבה' ועוד כהנה וכהנה מילים פוגעות. החזרה שוב ושוב על ה'מנטרות' השליליות הללו היא בבחינת שטיפת מוח, הבונה את הדימוי ואת הביטחון העצמי הנמוכים שלנו.

אחד השלבים הראשונים בתהליך העבודה על בניית ביטחון ודימוי עצמי חיובי, הוא עריכת היכרות עם 'הקלטת השלילית' שלנו- הצפה למודעות של כל אותן מנטרות שליליות שאנו נוהגים לחזור עליהן במחשבתנו. עצם המודעות לכך שאנו בעליה של 'קלטת שלילית' שכזאת, מסייעת 'ללכוד' את המחשבות ההרסניות הללו, כדי שנוכל להתעמת אתן. לעתים קרובות נגלה שהאמונות שלנו ביחס לעצמנו הן חסרות שחר, אינן רלוונטיות או שהשלכה שלהן אינה קטסטרופאלית, כפי שנהגנו להאמין.

בתהליך עבודת העימות עם האמונות שב'קלטת השלילית' שלה, סיפרה לי מיכל שבעצם... היא מודעת לכך שפניה נאות (!) ושחיוכה נעים ומאיר. היא גם ספרה לי כי זמן לא רב לפני שנפגשנו, היא נפרדה מחבר עמו התראתה חודשים ארוכים. לדבריה, חברותיה מרבות להזמינה לצאת אתן בערבי שישי, אך היא דוחה את הזמנתן. וראה איזה פלא- בעצם אפילו יש לה מחזרים! היא אמנם דוחה את חיזוריהם, אך יש .

התבוננו שוב במערכת האמונות השליליות של מיכל וראו מה קרה בעקבות העימות איתן- מיכל גילתה כי זמן רב נהגה להתעלל בעצמה, באמצעות מערכת אמונות לא מדויקות ביחס לעצמה, ובכך פגעה בדימוי ובהערכה העצמית שלה, פגיעה שבאה לידי ביטוי רגשי והתנהגותי.

שלב נוסף בתהליך הוא מציאת עדויות חיוביות ביחס לעצמנו: באילו דברים אני כן מצליח? אילו משאבים פנימיים יש בי שמובילים אותי לאותה ההצלחה? מהן התכונות שאני מעריך בעצמי? במה אני מוכשר ?

דבר שמעצים מאד את תהליך בניית הביטחון וההערכה העצמית, הוא לבקש ממספר חברים, או בני משפחה, לומר לנו (או לכתוב עבורנו) מהם אותם הדברים שהם אוהבים/ מעריכים בנו. שתי הרשימות הללו משמשות לשם יצירתן של מנטרות חיוביות- מילים חיוביות שאנו ראוים להן.

במנטרות החיוביות נשתמש כדי להחליף באמצעותן את המנטרות השליליות, וכדי ליצור לעצמנו 'קלטת חיובית', אותה נתחיל לשנן במקום 'הקלטת השלילית'. שטיפת מוח חיובית תניב תוצאות הפוכות מאלו של שטיפת המוח השלילית- היא תבנה ותטפח את הדימוי וההערכה העצמית שלנו. וגם הפעם, תוצאת התהליך הזה היא בעלת ביטוי רגשי והתנהגותי- הרגשות שלנו כלפי עצמנו הופכים חיוביים, הדימוי והערך העצמי שלנו נבנה, יש לנו יותר תחושת מסוגלות ויותר אומץ להעז, לנסות ולאפשר לעצמנו להצליח. תוצאה נוספת וחשובה היא היכולת שלנו להתמודד עם חוסר הצלחה זמני. אנשים עם הערכה עצמית גבוהה יודעים, כי גם אם לעתים הם חווים חוסר הצלחה בתחום מסוים, אין לכך השפעה רוחבית על כל תחום אחר בחייהם ואין בכך משום עדות לחוסר הצלחה- אפילו באותו המישור- מכאן ואילך .

ומה קרה עם מיכל? מיכל החלה לקבל את עצמה, להכיר במעלותיה ואפילו לאהוב את עצמה, למרות כמה קילוגרמים עודפים שיש לה (עדין). היא מתלבשת יפה, מרבה לצאת עם חברות ולהכיר בחורים חדשים .

לפני כמה ימים שוחחתי עם מיכל בטלפון, ולשאלתי לשלומה השיבה: "החיים נפלאים(-):!"

*פרטיה של הנערה שונו מפאת פרטיותה.

© כל הזכויות שמורות לכותבת המאמר – גילת אפרים