

# שינוי הדימוי העצמי הנמוך באמצעות ספרות ילדים (ספרות טיפולית)

ד"ר מאירה כרמי-לניאדו ומירה לוינגר

חדשה, יחסית, נעמוד כאן בקצרה על יתרונותיה:

(א) הספרות מרחיקה את הסיטואציה הן במקום והן בזמן וע"י כך משחררת את ה"אני" מן הצורך להתגונן. התוצאה היא פתיחות מלאה ושיתוף פעולה מלא של השומע, אשר עלילת הסיפור, השונה לחלוטין מעלילת חייו שלו, אינה נותנת לו מקום לחשד כלשהוא שבו עצמו הדברים אמורים.

(ב) היצירה הספרותית היא עיבוד אינטרוספקטיבי של התכנים האמורים ויש בה מתן כיוון לפתרונם, כפי שהם נחו על ידי הכותב. השומע, המזדהה עם היצירה, מפנים תכנים אלה.

(ג) ניתן לבצע את כל התהליך הטיפולי בדיון על הבעיות כפי שהן משתקפות ביצירה הספרותית מבלי לגרוע מאור מה מאיכות הטיפול.

הדימוי העצמי הנמוך מקורו בתת-הערכה של ה"אני" את יכולתו ואת כשרונותיו. כתוצאה מכך תביעותיו של ה"אני" מעצמו, והמטרות שהוא להשיגן נמצאות הרבה מתחת לפוטנציאל הטמון בו.

מצב זה הוא דסטרוקטיבי הן ל"אני" והן לסביבתו והוא מתבטא בשני פנים: (א) הפן הפסיכי המבטא השלמה עם מצב הנחיתות וקבלתו בחינת "כזה אני".

(ב) הפן החקייני השואף כל העת לביטול העצמי ולהידמותו החיצונית לאחרים המצטיירים כנבחרים.

הדימוי העצמי הנמוך שאנו דנים בו, ניתן לשינוי על-ידי טיפול מתאים, שיגרום לבעליו להציב לעצמו מטרות בהתאם ליכולתו ובהתאם לכשרונותיו. שיטת הטיפול שאנו רוצים להציע היא באמצעות ספרות, ומשום שזו שיטה טיפולית

1. לצאת לאור בהוצאת "דביר" בימים הקרובים.

1. ראה ד"ר מאירה כרמי-לניאדו, "השקפות עולם והשתקפותן בספרות ילדים", שעומד

הטיפול מתחלק למספר שלבים :

- א) העלאת הבעיה והבאתה למודע.
- ב) הבנת הבעיה.
- ג) הצעת דרכים לפתרון.

#### א. הפן הפסיבי

שירה של רבקה גריכטר **כזה אני**. מפגיש אותנו עם רונן הטוען, 'כזה—אני' — אלה הן מגרעותי, ואינני יודע מה לעשות.

#### כזה—אני

כזה אני ולא אחר  
לא פחות ולא יותר  
אני מבין כי זה לא טוב  
במקום ללמוד לרוץ ברחוב.

מתבייש לזכור עתה  
איך אחרתי לכתה  
איך אמרתי למורי :  
לא הכנתי שעורי.

זה לא טוב להיות מוזר  
להתעקש בכל דבר  
כי המורה תמיד טוען :  
מתי כבר תשתנה רונן ?

אני מודה ומתודה  
רע מאד להיות כזה  
מי הוא זה אמרו ברורות  
המביא עלי צרות ?

לכן אמרו נא, ידידי,  
איך אתקן את מעשי  
אמרו נא לי מה לעשות  
שאוכל להשתנות ?

השיר מבטא היטב את הפן הפאסיבי של הדימוי העצמי השלילי. יש לו אופי וידווי, ה"אני" השר מודע לכל מגרעותיו: לעצלנותו, לרשלנותו ולעקשנותו. הוא מודה שרע להיות כזה: אך אינו מקבל על עצמו אחריות למעשיו. בשאלה הרי-טורית אותה הוא מפנה אלינו הקוראים הוא שואל: "מי הוא זה... המביא עלי צרות?". הנחתו היא שהמעשים הרעים באים ממקור חיצוני, ועל כן אין לבוא אליו בטענות. בבית האחרון מביע האני-השר רצון לתקן את המעשים השליליים, אך אינו יודע כיצד, באיזו דרך יוכל הוא להשתנות ולהיפטר מהרגליו הרעים: "אמרו נא לי מה לעשות שאוכל להש-תנות?". שאלה זו מופנית לקורא המתב-קש לעזור לרונן ולהציע לו הצעות ופת-רונות. בנקודה זו יתקשר השיר אל הת-הליך הטיפולי, והילד השומע יתבקש להציע פתרונות לבעיותיו של רונן. הצ-עותיו של הילד השומע משקפות את התמודדותו **הוא** עם הבעיה הנדונה, וה-פתרונות שהוא מציע מופנים, לאמיתו של דבר אל עצמו. ניתן לערוך עם הילד טבלה שתכיל הרגלים שליליים ודרכים לתיקונם. טבלה זו תהווה מודל לעבודה הטיפולית לאורך זמן. יש להדגיש בפני הילד, שרונן לא ישתנה אם ימשיך לד-בוק בגירסה "כזה—אני" היינו: הרמת ידיים מהתמודדות עם הבעיה. ברונן יחול שינוי רק כאשר הוא יאמין בעצמו וביכולתו להתגבר על מגרעותיו, ויתבע מעצמו את תקונו.

2. גריכטר רבקה, כזה אני, הוצאת ברונפמן ת"א.

שיר זה הוא פשוט וקל להבנה והוא מזמין לשיחה על בעית הדימוי העצמי הנמוך ועל הדרכים להתגבר עליו. ברור, ויש להדגיש זאת בפני הילד, שהשינוי המצופה מן השלילי לחיובי אינו בא באופן פתאומי, אלא הוא תוצאה של מאמץ עצמי מתמשך ושל עבודת ה'אני' על עצמו מתוך תביעה מתמדת ותחושה עמוקה של אחריות. בכל ילד ובכל אדם יש מן החיוב. הכרת החיוב שבנו מדרבנת אותנו להתגבר על מידות והרגלים שליליים. רעיון זה של חיפוש החיוב והטוב שבנו, בא לידי ביטוי בשירה היפה של עדולה:

### היום אני אינני:

היום אני אינני

שיחה ברור.

לבשתי חליפת פורים

וירדתי לתור

בתוכי

כי לכל אחד

גם לילד

יש בפנים אוצרות עלומים

אז נא ללבוש בגדי פורים

ולרדת!

ובודאי נעלה מחצבים נדירים

מי הרבה ומי מעט,

מי פתאום ומי לאט לאט...

בשיר שלושה בתים: בית ראשון מתאר את הפעולה, בית שני מסביר את הסיבה לפעולה ובית שלישי מתייחס לתוצאות. האני השר מדמה את עצמו לכורה כשם שזה יורד למעמקי האדמה ומחפש מחצבים, כך גם האני חופר ומחפש בתוך

עצמו. במשך השיר נלמד לדעת שעל ידי מאמץ ויגיעה נגיע לאוצרות החבויים בנו. כולנו עשירים "לכל אחד יש בפנים אוצרות עלומים" אך לא תמיד מודעים אנו לעושר, למטען הרב, הטמון בנו. אוצרות אלו הטמונים בנו הם רוחניים — טוב לב, סובלנות, ענוה ועוד. השיר אינו מפרט, מה האוצרות, שעשוי ה'אני' למצוא בתוכו, ודווקא משום כך עיון מעמיק יעורר למחשבה על טיבם, ועל השאלה מדוע הם אוצרות, ומדוע במציאות הם חבויים.

הבית האחרון מתאר את תוצאות חיפוש ומדגיש שיש טעם בצלילה לתוך ה'אני', כי כל אחד ימצא בו מחצבים נדירים. המציאה משותפת לכולם, אך אנו נבדלים זה מזה בכמות ובדרך. יש כאלה שיגלו אוצרות רבים, ויש כאלה שמטענם דל יותר. אחדים יגיעו לגילוי עצמם מיד, ואחרים דרכם איטית ועל-הם לעבוד קשה כדי לדלות את האוצרות החבויים בהם. סיום השיר אופטימי, מלא אמונה, שכל אחד ואחד ימצא משהו ולכן כדאי לנסות.

כהמשך לשיר הראשון יכול שיר זה לעודד קוראים בעלי דימוי עצמי נמוך לחפש את המטען החבוי בהם. באמצעות השיר הם יכולים להשתכנע, שיש בנו חיצוניות ופנימיות, ופעמים הפנימיות רבה יותר ואיכותית יותר מהנגלה כלפי חוץ. צריך רצון, אמונה ואומץ כדי לרדת למעמקים ולגלות את האוצרות המסתתרים ואין טעם בגישה של "כזה — אני" הגורמת לאדישות ולפאסיביות.

3. עדולה. היום אני אינני, הוצאת מסדה 1982.

## ב. הפן החקייני

דוגמא לכך אנו רואים במשל: "מפני מה הולך העורב ברקידה".

"מפני מה העורב הולך ברקידה? פעם אחת ראה העורב יונה הולכת הליכה יפה יותר מכל העופות. ישרה בעיניו הליכת היונה, אמר בלבו: אלך גם אני כמותה — והיה משבר עצמיו בהליכה. והיו העופות משחקים לו. נתבייש העורב ואמר: אחזור להליכתי הראשונה. בא לחזור ולא היה יכול, ששכח הליכתו הראשונה, והיה כמרקד — ולא עלתה בידו לא הליכה ראשונה ולא אחרונה".

העורב, שלא היה מרוצה מדרך הליכתו וכל נסיונותיו לסגל לעצמו את הליכתה הנאה של היונה — נכשלים בנסיונות החיקוי. כי במהותו הוא עורב ולעולם לא יוכל ללכת כיונה. קנאתו ביונה מרחיקה אותו מעצמו, מעוותת את כושר שיפוטו ואינה מאפשרת לו לפתח את מהותו כעורב.

יש גם בני אדם הטועים בטעותו של העורב ומנסים לחקות את מה שאינו ניתן לחיקוי. הם מבזבזים כסף וזמן, מביאים לעצמם כאב ועוגמת-נפש כדי להיות משהוא אחר, במקום להשקיע את מאמציהם וכוחותיהם בגילוי הכוחות העצמיים. אל לו לילד ולאדם לפתח רגשי נחיתות או להיכנס לדיכאון בגלל דברים שאין ביכלתו לשנותם. יש לשאוף לתקן מגרעות, להשתפר, להתקדם, אך לחקות אחרים, לברוח מ"האני" — בזה אין טעם ואין תועלת. דוגמא טובה לכך

מוצאים אנו בשירו של עודד בורלא: "עכבר אחד ושמו וסיל"<sup>5</sup>.

עכבר אחד ושמו וסיל  
רצה פתאם להיות לפיל  
כי פיל גדול אימה מפיל  
והוא כל כך קטן.

שיר סיפורי זה מתאר את העכבר בעל הדימוי העצמי הנמוך השואף להיות גדול וחזק כמו פיל, הוא משקיע מאמץ רבנים בנסיון להגשים את שאיפתו, הולך ליועצים רבים לאנפה, לקוף ולנחש, ומבקש מהם עצה שיעזרו לו להיות גדול וחזק כמו פיל. הוא כל כך שקוע ברצונו להיות אחר, וכל כך שנא את גדלו ודמותו עד שהוא מאבד את כושר השיפוט שלו, ואינו מבחין שאין ממש ואין טעם בעצות שהוא מקבל מיועציו, כל עצה הוא מנסה בהתמדה ובעקשנות. האנפה מציעה לו לאכול "המון חלבה", והקוף מבטיח לו שאם יאכל חלב עם קרום יהיה ענק". והנחש טוען: "תרוץ כל בוקר על הצד / אז תהיה גדול /". הרצון להיות כמו האחר וההתבטלות העצמית עשויים להיות דסטרוקטיביים עד כדי כך שה"אני" יקוץ בחייו. כדברי חז"ל "הקנאה התאוה והכבוד מוציאים את האדם מן העולם"<sup>6</sup> ודבר זה אנו מוצאים אצל העכבר הקטן:

עכבר מסכן כל בוקר רץ  
בכל כוחו הוא אץ רץ אץ  
עד כי בחייו הוא קץ  
אך לא גדל בכלום.

5. בורלא עודד, שירים מכל הצבעים. הוצאת עם עובד, תל-אביב.  
6. פרקי אבות, ד/כ"ח.

4. ספר האגדה, ביאליק ורבינצקי, הוצאת דביר תל-אביב, עמ' תרל"ז.

העובדה ששלוש פעמים פונה העכבר הק־  
טן אל יועצים שונים ושאת שלוש ההצ־  
עות הוא מקבל ומבצע, מגבירה את הגי־  
חוץ שבמצבו, בכל פעם הוא מנסה מח־  
דש ללא שיפוט משלו, אינו חושב ואינו  
שוקל, מקבל כל הצעה ומאמין בתמי־  
מותו שהוא יכול להיות גדול וחזק כמו  
פיל. רק לאחר שלשת נסיונות הנפל,  
תשוש ומיואש הוא פונה לפיל עצמו  
האומר לו :

**והפיל אמר : איזה סכל**

**אף פעם לא תגדל !**

**אתה עכבר, אז מה זה רע**

**להיות עכבר — זה לא נורא,**

**זה לא אסון, זו לא צרה.**

הפיל אומר אמת, העדיפה על אשליות  
ועל שקרים. אין שום עצה ואין שום  
תרופת פלא אשר תוכל לשנות את מה־  
תו של העכבר. ולמרבה הפלא הפיל הגר־  
דול והעצום מוצא יתרון בקטנותו של  
העכבר : העכבר בשעת מצוקה יכול בק־  
לות להתחבא ולהציל עצמו מצרה ואילו  
לגבי הפיל — הגודל במקרה זה הוא  
חסרון.

הביטול העצמי והרצון להחלפת זהות  
עשויים לגרום לאיבוד צלילות הדעת  
והשיפוט, ולשכחת ה"אני" את עצמו  
ואת יתרונותיו.

ביצירות שנתחנו בולטים השלבים של  
התמודדות עם בעיית הדימוי העצמי  
והחתיירה לקראת פתרונה. בשיר הרא־  
שון הועלתה התופעה בלא שהיתה בכ־  
תב מודעות כל שהיא לגורמיה ומתוך  
צפייה לישועה מבחוץ. בשיר השני יש  
כבר מגמה אינטרוספקטיבית ברורה של  
נסיון לחדירה אל פנימיות הנפש והעל־  
את תכניה. המשל השלישי מלמדנו שאין  
אפשרות לשנות מהות, ואלו השיר הא־  
חרון מצביע על הפתרון והוא מציאת  
החיוב ב"אני" עצמו.

בדרך זו מעשירה הספרות את חוויר־  
תיו של ה"אני" ואת עולמו מביאה אותו  
למודעות עצמית. היא מביאה לשינוי  
עמדות, על ידי כך שהיא מאירה את  
המציאות מזוויות ראייה שונות, מחדדת  
את כושר השיפוט ומעוררת רגישות ל־  
"אני" ולסובב אותו.