

שלום לכולכם שהתעניינתם בספר "תצילני מפגע רע" (ותודה מיוחדת לאלה שרכשו - זה נותן לי המון כח להמשיך בעבודת הקודש [הלא קלה] הזו!),

ברצוני לשתף אתכם מדי פעם בהארות והערות הקשורות לסוגיית המוגנות והמסתעף אליה.

אין לי שום עניין שסתם יהיה לכם עוד מייל מיותר למחוק, אז אם אין ברצונכם לקבל מיילים אלה, **נא** לשלוח לי מייל חוזר להודיע לי, ואני אסיר את המייל שלכם מהרשימה.

אוקיי, אז בוא נתקדם להערת היום: אמא אחת שנמצאת בקבוצה זו שלחה לי כדלהלן:

נקודה למחשבה לגבי שלושת הלמדים שציינתם, "לא, לברוח, ולצעוק" - ילד שנמצא בכזו סיטואציה ואין לו שום אפשרות לסרב, ואחר כך מכיון שלא סירב וצעק יש מצב שיחוש אשמה חזקה ולא ירצה לספר זאת.

תגובתי להערה זאת היא: אמת ויציב!!!

אכן, יש המתמצתים את עיקר כללי המוגנות לסיסמה זו של שלושת הלמדים: "אם מישהו מנסה לגעת בכך בצורה לא צנועה או לעשות לך משהו שאתה לא רוצה, אז תעשה את שלשת הלמדים: לא, לצרוח, לברוח! תגיד לא, תצעק בקול רם, ותברח משם כמה שיותר מהר!"

אמנם סיסמה זו מביאה לשולחן המוגנות תועלת גדולה כי היא קצרה ולעניין ("קורץ און שארף"). קל מאוד להבין וקל מאוד לזכור.

אבל מאידך... ההוראה הזו היא לאו דווקא קל ליישום.

במקרים מסוימים היא תהיה מאוד קשה או אפילו בגדר בלתי אפשרי בכלל. האמא ששלחה לי את ההערה כתבה אודות סיטואציה שאין לילד שום אפשרות לסרב. תיאור זה נכון, למשל, במקרים של הפעלת כח על ידי הפוגע.

אבל חשוב מאוד להכיר בכך שילד אחרי הכל הוא ילד! גם בסיטואציה שיש אפשרות לילד לסרב, מאוד ייתכן שבכל זאת הוא לא יעשה כך.

גם אם כבר לימדו אותו כללי המוגנות.

הרי גם להרבה מבוגרים קשה לסרב לדברים לא נעימים, כי לעיתים קרובות לסרב זה פשוט לא נעים.

אבל בוא נחזור לילד המסכן הזה שלא אזר את האומץ לסרב. מה הדבר הגרוע ביותר שאפשר לעשות לילד שעבר פגיעה? להוסיף על הטראומה בכך שהוא ירגיש רגשות אשמה שהיה עליו לסרב ולברוח, והרי הוא לא עשה כן.

אי אפשר להדגיש נקודה זו יותר מדי:

אסור לגרום לקרבן לפגיעה לחוש שהוא אשם!

לא נדיר הוא אצל חלק ניכר מקרבנות לפגיעה שהם מגיעים למסקנה כאילו הם רצו את האינטראקציה הלא-הולמת, "שהרי לא סירבתי!"

התחושה הזו בכחה לגרום להמון בלבול ורגשות אשם כמעט בלתי נסבלים. מטפלים מספרים על כך שחלק גדול מעבודתם הוא לעזור למטופל להבין **שהוא לא אשם גם אם הוא לא סירב!**

לכן, כשאני מלמד את העניין הזה - הן בחומרים כתובים והן בהרצאות - אני מקפיד לנסח את זה בצורה אחרת.

לא להטיל את האחריות על הילד.

אחרי הכול, הילד הוא ילד ולא מבוגר. זה אנחנו המבוגרים האחראים על שלומו.

אבל מה?

כמו שנותנים קסדה לילד כשהוא רוכב על אופניים, כך גם מלמדים אותם כללים האמורים לסייע להם להינצל מדברים שיכולים לפגוע בפרטיותם ולסכן את בריאות נפשם.

אז מה כן אומרים...?

פשוט מאוד:

"אחור לאף אחד לגנות רב בצורה לא צנועה או בצורה שנוכמת לך תחושה לא

אסור לא לקרוא או להעתיק בלי אישור מפורש. כל הזכויות שמורות. אין להעתיק או להפיץ את המידע הזה ללא אישור מפורש. כל הזכויות שמורות. אין להעתיק או להפיץ את המידע הזה ללא אישור מפורש.

נעימה או בלבול. ואפילו אם זה מישהו מבוגר או אפילו אדם חשוב, זכותך המלאה לסרב בכל תוקף או אפילו לצעוק ולברוח משם. ואם דבר כזה היה קורה, אני מבקש ממך שתגיד לי, כי בעזרת השם אני אעזור לך שזה לא יקרה עוד פעם.

~~~~~

נהניתם מהמייל? נא לשתף 2 קרובי משפחה או חברים ולהגיד להם שאם ירצו להירשם שישלחו מייל ל- [rbsa613@gmail.com](mailto:rbsa613@gmail.com) ויכבתו בכותרת "מוגנות".

~~~~~

יש לכם שאלה, הערה או הארה? תשלחו לי בבקשה!

יהושע ברמן

מוגנות ~ התבגרות ~ זוגיות
הרצאות ~ יעוץ ~ ספרים



להזמנת הרצאה, יעוץ, ספרים או חוברות
rbsa613@gmail.com 053-416-6344

[להסרה מרשימת התפוצה הקליקו כאן](#)