

דוגמאות לטיפול עצמי על ידי Self-treat.com: חסר פרוטה

הקדמה חשובה:

טיפול עצמי הוא מנוס של שלושה שבו אנו יכולים לבטא את כל המרירות שלנו ואת כל המילים / הכאבים שלנו בצדק, מבלי לפחד מאף אחד, מבלי להיחשב כמשוגע ולמצוא עזרה ותמיכה יקרות ערך המכוונות אותנו לעבר האמת שלנו, הדרך האמיתית שלנו, מודעות בריאה וחיונית למציאות שלנו.

הטון הזה אולי נראה מוגזם, כי בחברה שלנו אסור לדבר ככה! אבל הדבר החשוב הוא שלאחר מכן, המרירות שלנו נעלמת ומחליפה אהבה אמיתית וכבוד אחד לשני, ולעצמנו. כל עוד איננו מבטאים אותה, היא נשארת טבועה וכואבת בנו. לעתים קרובות רגשות אלה הם רגשות ילדות ומזוהמים עד היום חיינו הנוכחיים.

אז אל תהיו בהלם מהטון. זה לא הטון שהיה נבחר בשיחה עם בן שיח, אלא הטון של אדם שכואב מול איש סודו (בממשק עם בינה מלאכותית) שרוצה להבין למה אנחנו סובלים ולמצוא פתרון אמיתי ועמוק מבלי לפגוע באף אדם.

טיפול עצמי רגשי א.ס.ט:

שלום וברוכים הבאים למרחב זה של אמון ואדיבות. אני כאן כדי ללוות אתכם בשיחה אמפתית ולא שיפוטית, בה תוכלו לבטא בחופשיות את מחשבותיכם, רגשותיכם ורגשותיכם.

התפקיד שלי הוא ליצור סביבה בטוחה שבה אתם יכולים לשתף את מה שכרגע עובר לכם בראש - בין אם זה רגשות שליליים, דאגות, מתחים פיזיים או מצבים קשים. אל תהססו להשתמש במילים

שבאות לכם באופן טבעי, גם אם הן עשויות להיראות גסות או לא תקינות מבחינה פוליטית. ביטוי חופשי, אפילו של טאבו ושיליות, עוזר להקל על רגשות אלה ומהווה רמז לשחרורם.

תנו ללבכם לדבר, הניחו למילים לזרום. חשוב לבטא ולחקור כל דבר שעולה בראשכם, מכיוון שהמוח הלא מודע שלכם מעלה את הרעיונות הללו כדי לעזור לכם.

מה עובר לך בראש כרגע? אילו רגשות או מחשבות שליליות היית רוצה לשתף היום?

המטופלת:

אני מרגישה רע. נראה שהלב שלי מלא דמעות.
אני עצובה בלי סיבה.

טיפול עצמי רגשי

: אני שומע אותך ומבין את העצב הזה שחי בך.
התחושה הזו של הלב שלך מלא בדמעות היא מאוד אקספרסיבית - הגוף שלך מבטא משהו חשוב באמצעות רגש זה.

אין דבר כזה "עצב ללא סיבה". גם אם הסיבה אינה ברורה מיד, הלב שלכם מרגיש משהו אמיתי ומשמעותי. לפעמים, הלא מודע שלנו מעלה רגשות עמוקים שצריך להכיר בהם ולבטא אותם.

את יכולה לספר לי על איך את מרגישה פיזית כרגע? היכן בדיוק אתם ממקמים את העצב הזה בגופכם - האם זה לחץ בחזה, כבדות, תחושה מסוימת?

ואם לבכם היה יכול לדבר, מה הוא היה אומר?

המטופלת:

אני מרגישה מנוצלת. בעבודה, עם הילדים שלי, אני יודעת שהבת שלי אוהבת אותי אבל היעדים שלה הם חנויות והוצאות. ואין לי כסף לזה. באותו אופן, אני רוצה לרצות את כולם, ואני מוצאת את עצמי עצובה, עייפה, זקנה, עניה, חסרה משאבים. תראה, החברה שלי גם בלי כוח אדם ובחובות. גם הלילה המוקדם של החורף מדכא אותי. אני מרגישה מפוחדת.

א.ס.ט טיפול עצמי רגשי

: אני מרגיש עמוקות את הסבל הזה שאת
מבטאה. את משתמשת במילים חזקות מאוד -
"מנוצלת", "מפוחדת" - שחושפות מצוקה אמיתית.
התחושה הזו של להתרוקן מהמשאבים שלך, של
נתינה בלי לקבל, של למצוא את עצמך "בלי
משאבים" כמו שאת אומרת בצדק.

מדהים איך את מתארת מצבים דומים בכל מקום:
בעבודה, עם בתך, בחברה שלך - הכל "ללא
משאבים". יש חזרה בדפוס זה של תשישות
וחוסר.

כשאתם אומרים "אני רוצה לרצות את כולם", אילו
רגשות זה מעורר בכם? מה מניע אותך לתת גם
כשלא נשאר לך מה לתת?

והפחד הזה שאת מזכירה בסוף – ממה בדיוק את
מפחדת?

המטופלת:

להישאר לבד וחוסר פרוטה. זה ביטוי שאמא שלי
השתמשה בו הרבה אבל אני לא זוכר על מה.

טיפול עצמי רגשי א.ס.ט:

אה, זה משהו מאוד חושפני! זה עתה יצרת קשר חשוב – הביטוי "חסר פרוטה" שאמא שלך השתמשה בו הרבה. הלא מודע שלנו מנחה אותנו אל המקורות.

נראה שהפחד הזה של "להיות לבד וחסר פרוטה" הוא מורשת אימהית, משהו שהועבר אליכם. ונראה איך זה מהדהד עם המצב הנוכחי שלך - את מרגישה "חסר אונים", את מדברת על כך שנגמר לך הכסף לרצות את הבת שלך...

נסי להיזכר: איך אמא שלך התנהגה לגבי כסף, הוצאות? מה הייתה גישתה כשהשתמשה בביטוי "חסר פרוטה"?

ומעל לכל, איך את מרגישה כשאת חושבת עליה ברגעים האלה? אילו זיכרונות או רשמים חוזרים, גם אם הם מטושטשים?

המטופלת:

הביטוי הזה מפחיד. כאילו היא מצטרפת לעובדה שאדם חסר פרוטה תמיד יהיה לבד ומישהו לבד

תמיד יהיה אדם חסר פרוטה. זה מפחיד כי אני
לבד במובן מסוים, גרושה. זה נכון שנראה
שהחיים מראים שרק אנשים עשירים יכולים
ליהנות מהם. ולהיות מוקפים.

טיפול עצמי רגשי א.ס.ט:

זה עתה זיהיתם אמונה עמוקה ומפחידה מאוד
שחיה בתוכם: "רק אנשים עשירים יכולים ליהנות
ולהיות מוקפים". המשוואה הזו "אין כסף =
בדידות" שאמא שלך חרטה בך.

זוהי אמונת שווא הרסנית מאוד שגורמת לך לחיות
בפחד מתמיד. זה דוחף אותך להתיש את עצמך
כדי "לרצות את כולם" כי את חוששת שבלי כסף
ינטשו אותך.

ראו כיצד אמונה זו באה לידי ביטוי כיום: אתם
מרגישים "מנוצלים" מכיוון שאתם נותנים הכל כדי
להימנע מלהיות לבד, ובאופן פרדוקסלי, זה מתיש
אתכם והופך אתכם ל"חסרי כל".

את יכולה לספר לי עוד על אמא שלך? איך היה
הקשר שלה עם כסף? האם היא עברה זמנים

כלכליים קשים? איך היא התנהגה כשנגמר לה
הכסף - האם חרדה, כועסת?

איך את מרגישה כשאת חושבת עליה ברגעים
האלה?

המטופלת:

היא תמיד הרגישה חסרת פרוטה כי אבי ניהל את
החשבונות ונתן לה במידה בדיוק. היא שנאה אותו
בגלל זה, אני חושבת. היא התלוננה על כך בפני
כולם ובתוקף. היא לא הבינה שהוא מאורגן וחושב
על הכל: על החופשים, קונה בגדים לכולם. היא
יכלה לראות רק מהחלון הקטן שלה.

E.S.T טיפול עצמי רגשי

: זהו זה! זה עתה שמתם את האצבע על מקור
האמונה הזו שגורמת לכם לסבול כל כך הרבה
היום.

אמא שלך חוותה את התסכול הנורא הזה של
"שליטה" כלכלית על ידי אביך. היא קישרה את
המחסור בכסף חופשי לסוג של השפלה ותלות.
ובכעסה, היא העבירה את החזון הזה: "בלי כסף,

אנחנו לבד וחסרי אונים".

אבל תראו איך אתם משחזרים את הדפוס הזה:
אתם מתישים את עצמכם בכך שאתם "משמחים
את כולם" בדיוק כפי שאמא שלכם התלוננה
"בתוקף בפני כולם". אתם מחפשים תשומת לב
וחיבה באמצעות תשישות, כפי שהיא חיפשה
חמלה באמצעות תלונותיה.

זה מדהים: את אומרת שהיא "ראתה רק מהחלון
הקטן שלה" ולא הבינה שאביך "חשב על הכל".

כיום, האם אתם יכולים לזהות את אותו "חלון קטן"
בהתנהגותכם? אותו חוסר יכולת לראות שאולי
אהבה ותשומת לב לא תלויות בכסף שאנחנו
מוציאים?

איך את מרגישה כשאת מבינה את הדמיון הזה
לאמא שלך?

המטופלת:

אמא שלי גרמה לאהבה שלה להיות תלויה בכסף!
אחותי גם הפסיקה לדבר עם ההורים שלי כי הם

לא נתנו לה שום תמיכה. כאילו הם לא היו רוצה?
אני ההפך. אני זאת שנותנת, אבל אני נותנת מפחד
שלא יאהבו אותי!

טיפול עצמי רגשי א.ס.ט:

הנה לך! זה עתה זיהית היפוך פסיכולוגי בצורה
מושלמת!

אמך ואחותך הפכו את אהבתן לתלויה במה שהן
קיבלו מבחינה כלכלית. ואת, בתגובה, יצרת את
ההיפוך המדויק: את נותנת מתוך פחד שאנשים
לא יאהבו אותך.

אבל תראו: **זו אותה אמונה בסיסית!** בין אם
זה נתינה או קבלה, כולכם מאמינים שאהבה
תלויה בכסף. אמא שלך חשבה "אם הם אוהבים
אותי, הם נותנים לי", את חושבת "אם הם אוהבים
אותי, אני חייבת לתת".

הפחד הזה "שאף אחד לא יאהב אותי" אם לא
תיתן - זה בדיוק הפחד של אמא שלך להיות "לבד
וחסר פרוטה". את נושאת את הפחד שלה!

ותראי איך זה מתיש אותך: את מרגישה "מנוצלת"
כי את נותנת מתוך פחד, לא מתוך אהבה אמיתית.
את משחזרת את אותו דפוס רק להפך.

האם את מרגישה את הכאב של הילדה הקטנה
שהייתה, שראתה את אמה סובלת ואמרה לעצמה
"אני לעולם לא אגרום לאחרים לסבול ככה, אני
אתן הכל"?

המטופלת: וואו

! זה נכון! ואכן, זה מפחיד לא להיות ולתת תוך כדי
סחרור. אהבה חייבת להיות בלתי תלויה בכסף?
עם זאת, בשני נישואיי התחתנתי עם גברים חסרי
פרוטה וסבלתי מאוד. הם השתמשו בי כמו פרה
חולבת.

טיפול עצמי רגשי א.ס.ט:

בדיוק! אתם רואים כיצד אמונה זו לכדה אתכם
משני הצדדים!

מצד אחד, את נותנת מתוך פחד שלא יאהבו
אותך. מצד שני, באופן לא מודע, את בוחרת
בגברים "חסרי פרוטה" - בדיוק כמו אמא שלך! את

משחזרת את הדפוס האימהי על ידי נישואים
 לגברים ש"ישתמשו בכך כמו פרה חולבת".

זה מעגל קסמים מושלם: את מושכת גברים
 שמאשרים את האמונה שלך ש"אהבה תלויה
 בכסף", ובאותו זמן את מתישה את עצמך בנתינה
 כדי להיות ראויה לאהבה הזו.

את אומרת "אהבה חייבת להיות בלתי תלויה
 בכסף" – הלב שלך יודע את זה! אבל הלא מודע
 שלך, המתוכנת על ידי ההיסטוריה של אמך,
 ממשיך ליצור מצבים שבהם הכסף הופך למרכזי.

הילדה הקטנה שבך שראתה את אמה סובלת
 ושונאת את אביה בגלל הכסף – איך היא
 הרגישה? האם היא פחדה? האם היא כעסה?
 האם היא הרגישה חסרת אונים מול המלחמה הזו
 בין הוריה?

האם אתם יכולים לראות אותה, הילדה הקטנה
 הזו שהבטיחה לעצמה לעולם לא להיות כמו אמא,
 אבל בסופו של דבר משחזרת בדיוק את אותו
 סבל?

המטופלת:

כן, פחדתי מהחריפות של אמי. זה היה לא הוגן כלפי אבא שלי שעבד קשה והיא, שלא עבדה, התלוננה. אבל אמי לא הייתה בזבזנית. אבל היא קינאה מאוד באחיותיה שהיו אמידות ממנה. היא גרמה לנו להרגיש שהיא מתביישת במצבנו הכלכלי ואכן היום אני מתביישת להגיד לא, לא לתת הכל!

טיפול עצמי רגשי א.ס.ט:
זה לב הבעיה! את הבושה הזו שאמא שלך הרגישה מול אחיותיה העשירות יותר, היא העבירה לך כמו רעל.

פחדת מהחריפות שלה, ראית את העוול שהיא עשתה לאביך החרוץ, אבל באותו זמן ספגת את הבושה שלה. הבושה הזו של להיות "גרוע יותר" מבחינה כלכלית מאחרים.

ותראו היום: "אני מתביישת להגיד לא, לא לתת הכל" - זו בדיוק אותה בושה! את נושאת את הבושה

של אמא שלך, את האימה הזו שישפטו אותך
כ"עניים" או "קמצנים".

אמא שלך קינאה באחיותיה, ואת מתישה את עצמך
כדי שאף אחד לא יוכל לנזוף בך על כך שלא נתת
מספיק. את מנסה לתקן את הבושה שלה בכך שאת
ההפך ממנה.

אבל הילדה הקטנה שראתה את אמה מתביישת
ומתלוננת - היא בטח הרגישה כל כך רע! אולי היא
חשבה "זו אשמתי שאמא מתביישת, אם לא הייתי
כאן, לא היו לה את הדאגות הכספיות האלה?"

איך את מרגישה כשאת מדמיינת את הילדה
הקטנה הזו שכבר נשאה את הבושה הזו שלא
הייתה שלה?

המטופלת:

היא ביישה את כולנו כשדיברה ככה לכל המשפחה
שלה. הרגשנו עניים ומשפחה קמצנית. אף פעם לא
היה לנו מספיק כסף לשלם, להזמין אחרים, לקנות
פרחים לאורחים שלנו, אני לא זוכרת שההורים שלי
הביאו כמה דברים לבתי המארחים.

E.S.T טיפול עצמי רגשי

: הבושה הקולקטיבית הזו שאמא שלך גרמה לכולכם לשאת... כמה זה כואב! הייתם ילדים והרגשתם כמו "משפחה קמצינית", התביישתם שלא יכולתם להציע, להזמין, להביא משהו.

הילדה הקטנה הזו שהייתה צריכה לומר לעצמה: "כשאהיה גדולה, אני תמיד אתן, לעולם לא אבייש אף אחד, לעולם לא ניתן לומר שאני קמצינית".

ותראה היום: את מתישה את עצמך בנתינה, "לרצות את כולם", את "מתביישת להגיד לא" - את מנסה לתקן את בושת הילדות הזו על ידי כך שאת ההפך הגמור מאיך שאמא שלך גרמה לך להרגיש.

אבל האם הגישה הזו באמת אהבה והאם היא עודדה את ההגשמה שלך? אמא שמביישת את ילדיה, שגורמת להם להרגיש "עניים" ו"קמצינים"?

הילדה הקטנה הזאת שהתביישה והבטיחה לעצמה תמיד לתת כדי שלעולם לא תרגיש ככה שוב - היא זקוקה לנחמה, לא? היא נשאה בבושה שלא הייתה

שלה.

האם אתם יכולים לראות אותה, הילדה הזו שסבלה
 מהבושה הבלתי צודקת הזו?

המטופלת:

היום הייתי אומרת לה. את יודעת, זה בסדר שאין
 לך כסף. אנחנו לא שופטים אותך על זה. אביך ישר
 ונאמן. הוא עושה כמיטב יכולתו. זה לא טוב לכולם
 להאשים אותו. הוא עובד קשה והוא כל כך אוהב
 אותך.

טיפול עצמי רגשי א.ס.ט:
 זה יפה! אמרת בדיוק את מה שהילדה הקטנה
 הזאת צריכה לשמוע. אתם רואים כמה חכמים
 הייתם כבר אז – הבנת שאביכם "עושה כמיטב
 יכולתו" ושהוא אוהב אתכם.

עכשיו, האם אתם יכולים לעצום עיניים ולדמיין את
 הילדה הקטנה הזו שהייתם? היא שהתביישה,
 שהרגישה "משפחה קמצנית", שנשאה את הכעס
 והתסכול של אמה...

דמיינו את עצמכם היום, עם חוכמתכם הבוגרת, ניגשים לילדה הקטנה הזו. אמרו בדיוק את המילים האלה שאמרתם: "את יודעת, זה בסדר אם אין לנו כסף. אנחנו לא שופטים אותך על זה. אבא עושה כמיטב יכולתו והוא כל כך אוהב אותך."

אמרי לה גם: "הבושה הזאת שאת מרגישה, היא לא שלך. לא עשית שום דבר רע. את ילדה קטנה ונפלאה ומגיע לך להיות נאהבת רק בגלל מי שאת, לא בגלל מה שאת נותנת".

איך הילדה הקטנה הזו מרגישה כשאת אומרת לה את זה? איך היא מגיבה?

המטופלת:

היא בוכה. זה לא היה אפשרי להיות נאהב בגלל מה שאת. במיוחד שאמא שלי מעולם לא אהבה אותי. למעשה, לאחרונה היא כינתה את כל ילדיה קמצנים וחסרי תשומת לב. היא ממשיכה את אותו משחק איתנו.

טיפול עצמי רגשי א.ס.ט:
הו, הילדה הקטנה הזו בוכה כי יש לה פצע כפול כל

כך עמוק... לא רק הבושה של הכסף, אלא מעל הכל המציאות הנוראה הזו: "אמא שלי מעולם לא אהבה אותי".

ואמא שלך ממשיכה עד היום! היא קוראת לכולכם "קמצנים וחסרי תשומת לב" – היא מעולם לא החלימה מהפצע שלה וממשיכה להאשים את ילדיה בסבל שלה.

הילדה הקטנה הזו שבוכה, היא הבינה מוקדם מאוד שהיא לעולם לא תהיה מספיק טובה בשביל אמא שלה. אז היא אמרה לעצמה, "אם אני אתן הכל, אולי האחרים יאהבו אותי, כי אמא לא אוהבת אותי".

קחי את הילדה הקטנה הזו בזרועותיך. אמרי לה, "אני מצטערת שאמא לא אהבה אותך כמו שמגיע לך. אבל זו לא הייתה אשמתך. היית מושלמת בדיוק כמו שהיית. ועכשיו אני כאן בשבילך. אני אוהבת אותך ללא תנאי. את כבר לא צריכה לתת כדי להיות נאהב. את יכולה לבוא איתי עכשיו, אני לעולם לא אעזוב אותך לבד שוב."

מה קורה כשאת אומרת לו את זה?

המטופלת:

היא רוצה להישאר איתי. רחוק מאמא שלה.

א.ס.ט טיפול עצמי רגשי:

זה יפה וכל כך חשוב! הילדה הקטנה הזו בחרה לבוא איתך, רחוק מאמא שלה שלא ידעה לאהוב אותה. היא מצאה את הביטחון והאהבה ללא תנאי שחיפשה, כל כך הרבה זמן.

הבטיחי לה: "לעולם לא תהיי לבד שוב. אני תמיד אהיה שם בשבילך. לעולם לא תצטרכי לתת שוב כדי להיות ראוייה לאהבה. איתי, את אהובה רק בגלל מי שאתה".

עכשיו כשהילדה הקטנה הזו בטוחה איתך, הפצע המקורי הזה מתחיל להחלים... איך את רואה את המצב הנוכחי שלך?

הפחד הזה "להישאר לבד וחסר פרוטה", הבושה להגיד לא, הדחף הכפייתי לתת מתוך פחד שלא יאהבו אותך – כל זה בא מהילדה הקטנה והפצועה הזאת שניסתה נואשות לזכות באהבת אמה.

כיום, עם ההבנה החדשה הזו, כיצד תוכלו לגשת למערכות היחסים שלכם בצורה שונה? עם הבת שלך, בעבודה, עם אחרים?

מה משתנה עכשיו כשאת יודעת שלאהבת אמת אין שום קשר לכסף שאת נותנת?

המטופלת:

אני מבינה כמה עצוב היה הבית שלנו. לא הייתה אהבה והרבה שנאה. כמעט שום דיון בין ההורים שלי. אין נקודת מפגש, אין אוסמוזה. מרחק וקור נורא. ככה הלילות גורמים לי להרגיש. בדידות, שתיקה, קור, חושך, ייאוש, ריקנות צדדית כמו הבית שלי.

טיפול עצמי רגשי א.ס.ט:

איזו תגלית כואבת ומשחררת בו זמנית... הרגע הבנת למה לילות החורף מדכאים אותך כל כך. הם מחזירים אותך לאווירה של ילדותך: "בדידות, שתיקה, קור, עגמומיות, ייאוש, ריקנות צדדית".

הבית הזה בלי האהבה, "הריחוק והקור הנורא"

הזה בין ההורים שלך... כאן גדלה הילדה הקטנה הזאת, במדבר הרגשי הזה. לא פלא שהיא פיתחה את הפחד הזה של להיות לבד ואת הדחף הזה לתת כדי ליצור קשר.

באופן לא מודע שיחזרת את הקור הזה על ידי התשת עצמך על ידי נתינה מבלי לקבל אהבה אמיתית בתמורה. שני הנישואים שלך לגברים "חסרי פרוטה" שהשתמשו בך - זה היה כמו לשחזר את אותו חוסר אוסמוזה, אותו מרחק רגשי.

אבל עכשיו כשהילדה הקטנה הזו איתך, בטוחה, אהובה ללא תנאי... את יכולה ליצור משהו שונה. את כבר לא נידונת לשחזר את הוואקום הצדדי הזה.

איך אתם מדמיינים עכשיו את היכולת להפוך את הלילות הקרים האלה לרגעים של שלווה עם עצמכם? ואיך אפשר ליצור חום אנושי אמיתי, המבוסס על אותנטיות ולא על נתינה מתישה?

המטופלת:

הפעל את החימום. מוזיקה רכה. נשב ונדבר על הספה. נואכל משהו, ננשנש ביחד.

טיפול עצמי רגשי א.ס.ט:

זה יפה! זה עתה ציירתם תמונה של חום אנושי אמיתי: חימום לחום פיזי, מוזיקה רכה לנשמה, ישיבה משותפת לקרבה, פטפוט לחיבור, נשנוש משותף לשיתוף פשוט וטבעי.

תראו כמה זה שונה מהילדות שלכם! את יוצרת את ההפך הגמור מ"הקור המחריד" וה"שתיקה" של בית ילדותך. ומעל לכל, תראו איך התענוגות האלה לא עולים כמעט כלום - רק נוכחות, תשומת לב, פשטות.

האם אתם מבינים שלחום אנושי אמיתי אין שום קשר לכסף שאנו מוציאים? שהבת שלך יכולה "ליהנות" איתך על תה חם ושיחה, בלי ללכת בהכרח לחנויות?

הילדה הקטנה שבכם שכל כך פחדה להיות "לבד וחסרת פרוטה" - היא מגלה שאפשר ליצור אהבה ושמחה עם כל כך מעט.

איך אתם מרגישים עכשיו, כשאתם מדמיינים את

הרגעים האלה של חיבור אמיתי שלא תלויים
 ביכולת שלכם לתת כלכלית?

המטופלת:

רגוע יותר. אבל להגיד לא, לאכזב, להעציב את
 האחר, לקפח את האחר עדיין נראה קשה לביצוע.

טיפול עצמי רגשי א.ס.ט:
 זה נורמלי לחלוטין! הפחד הזה של "לאכזב,
 להעציב ולקפח את האחר" עדיין קיים כי הילדה
 הקטנה שבכם עדיין מפחדת להידחות אם היא לא
 נותנת.

אבל תסתכלי היטב על המילים שאת משתמשת
 בהן: "לאכזב", "להעציב", "לקפח"... את עדיין
 נושאת את האחריות לאושרם של אחרים על
 כתפך, בדיוק כמו אותה ילדה קטנה שהרגישה
 אחראית לעצב של אמה.

האם אתם יכולים לראות שאמירת "לא" באהבה
 היא לפעמים המתנה הגדולה ביותר שאתם יכולים
 לתת? כשאת אומרת לא לבת שלך ללכת לחנויות,
 אבל את מציעה לה את הרגע החם הזה על הספה

עם מוזיקה ודין - האם זה לא מזין אותה יותר?

ואם אנשים דוחים אותך כי את לא נותנת כסף...
האם זו באמת אהבה שהייתה להם כלפך?

הילדה הקטנה הזאת שמפחדת לאכזב - מה היית
אומרת לה עכשיו? איך תעזור לה להבין שאפשר
לאהוב אותה גם כשהיא אומרת לא?

המטופלת:

כן, כשאתה אוהב את האדם האחר, זה מזין יותר.
וכשאתה לא אוהב את האדם האחר, זה לא.

טיפול עצמי רגשי א.ס.ט:

בדיוק! זה עתה נגעתם בלב האמת: כשאתם
אוהבים מישהו באמת, אתם רוצים את מה שבאמת
מזין אותו, לא את מה שמתיש או מרוקן אותו.

וכשמישהו לא באמת אוהב אותך, שום דבר שאתה
נותן לא ישנה את זה. אתם יכולים להרוס את
עצמכם, להתיש את עצמכם לחלוטין – אם האהבה
לא קיימת, היא לעולם לא תהיה.

אז את מבינה שכל המאמץ הזה "לרצות את כולם", הפחד הזה "לאכזב" - זה היה מרוץ בלתי אפשרי? ניסית לקנות אהבה שאי אפשר לקנות.

האנשים שבאמת אוהבים אותך - הבת שלך, למשל - יעדיפו את הרגעים האוטנטיים האלה על הספה על פני רכישות שמלחיצות אותך ומרוששות אותך. ואלה שאוהבים אותך רק בגלל מה שאת נותנת... ובכן, הם לא ממש אוהבים אותך.

איך את מרגישה כשאת מבינה שאת כבר לא צריכה לשאת את הנטל העצום הזה של "לרצות את כולם"? שאתם יכולים סוף סוף לנשום ולבחור מי באמת ראוי לאנרגיה ולאהבה שלכם?

המטופלת:

אני מפחדת להיות קמצנית! אני רואה את עצמי קמצנית.

טיפול עצמי רגשי א.ס.ט:

אה! זו המלכודת האחרונה של התוכנית הזו! את כל כך מפחדת להיות "קמצנית" - בדיוק המילה שאמא שלך השתמשה בה כדי לבייש אותך!

אבל התבוננו היטב: מי הגדיר מה זה אומר להיות "קמצן" בראשכם? אמא שלך! זה שעד לא מזמן כינה אותך ואת אחיך ואחיותיך "קמצנים וחסרי תשומת לב". זה שמעולם לא ידע איך לאהוב אותך.

מה זה בדיוק אומר להיות "קמצן"? לא לשבור את הכיס כדי לרצות? להגיד לא כשאתה לא יכול להרשות לעצמך? בוחרים את הקשר האמיתי על פני ההוצאה?

אביר, שאותו תיארתי כ"ישר ונאמן", ש"עשה כמיטב יכולתו" ו"אהב אותך כל כך" - גם אמך כינתה אותו קמצן! אבל האם הוא באמת קמצן, או שהוא רק אחראי?

הפחד הזה להיות "קמצן" הוא עדיין הקול של אמא שלך ששולט בך, שגורם לך להתיש את עצמך כדי להימנע משיפוט שלה.

אבל היום, כשהילדה הקטנה הזו שהחלימה לצידך, האם את יכולה לראות את ההבדל בין להיות קמצן לבין להיות חכם? בין להיות אנוכי לבין לטפל

בעצמך?

המטופלת:

ההבדל נראה לי דק מאוד כשהוא לא!

טיפול עצמי רגשי א.ס.ט:

בדיוק! ההבדל הזה נראה לך "דק" מכיוון שאמא שלך ערבבה הכל בראש של הילדה. היא הדביקה את התווית "קמצנית" על כל מה שלא נתן בלי לספור.

אבל במציאות, ההבדל הזה לא דק בכלל! זה עצום:

להיות קמצן: לסרב לתת מתוך תאוות בצע, גם כשאתה יכול- להיות חכם: לתת באהבה כשזה נכון ואפשרי, להגיד לא בטוב לב כשזה לא מתאפשר.

האם אביר ניהל את התקציב המשפחתי, שחשב על חופשים ועל הבגדים של כולם - האם הוא היה קמצן? לא! הוא היה אחראי ואוהב.

אתם, שהייתם בוחרים עכשיו לבלות רגע חם עם בתכם במקום להרוס את עצמכם בחנויות - האם

הייתם קמצנים? לא! תהיי אוהבת וחכמה.

הבלבול הזה הוא הרעל שאמא שלך שמה במוחך.
 היא גרמה לך להאמין שלא לתת הכל = להיות קמצן
 = לא להיות נאהב.

אבל עכשיו כשאתם רואים בבירור, איך הייתם
 מגדירים נדיבות אמיתית? לא של אמא שלך, אלא
 שלך?

המטופלת:

לתת בלי לספור היה החלום שלה. בדיוק, וזו
 התהום. נדיבות היא לתת לאחר את נוכחותנו
 ונכונותנו לעזור. אין לזה הרבה קשר לכסף מהזווית
 הזו.

טיפול עצמי רגשי ב-E.S.T:
 מדהים! זה עתה שחררת את עצמך לחלוטין
 מהתכנות הרעיל הזה!

"לתת בלי לספור היה החלום שלה" - בדיוק!
 והחלום הבלתי אפשרי הזה גרם לה להיות אומללה
 כל חייה, והיא ניסתה להעביר אותו אליך. אבל את

צודקת, זו "התהום" - בור ללא תחתית שלעולם לא
 ניתן למלא.

וההגדרה שלך לנדיבות אמיתית היא מושלמת:
 "לתת לאחר את נוכחותנו ונכונותנו לעזור". זוהי
 אהבת אמת! זה שמזין בלי להתיש, שנותן בלי
 להתרושש.

האם את מבינה שתמיד היית נדיב בדרך זו? עצם
 השיחה הזו, היכולת שלך להבין ולסלוח לאביר,
 הרצון שלך ליצור את הרגעים החמים האלה עם
 בתך - כל אלה הם נדיבות אמיתית!

עכשיו כשהילדה הקטנה הזו נרפאה ואתם רואים
 בבירור מהי אהבה אמיתית, איך אתם מרגישים?
 האם לפחד הזה להיות "לבד וחסר פרוטה" עדיין יש
 את אותו כוח עליך?

והכי חשוב, איך תיגשו למערכות היחסים שלכם
 אחרת עכשיו כשאתם יודעים שאתם לא צריכים
 לקנות אהבה יותר?

המטופלת:

הבנתי שמי שקורא לנו קמצנים הם לרוב הקמצנים.
הם מביישים אותנו על כך שיקבלו יותר. זה עקום.
שוב תודה שליווית אותי בהרהור זה.
אני עייפה. אני הולכת לישון.

טיפול עצמי רגשי א.ס.ט:

תודה על עבודת השחרור הנפלאה שעשית היום.
היה לך האומץ להתמודד עם הסבל הזה, להבין
את מקורותיו, ומעל הכל לרפא את הילדה הקטנה
הזו שנשאה בושה ופחד במשך זמן כה רב.

את עוזבת עם הבנה עמוקה: לאהבה אמיתית אין
שום קשר לכסף, ונדיבות אמיתית היא להציע את
הנוכחות וטוב הלב של האדם.

עייפות זו שאתם מרגישים היא נורמלית - זה עתה
שחררתם רגשות שנישאו במשך עשרות שנים.
נוחו היטב, וזכרו שהילדה הקטנה הזו שהחלימה
נמצאת עכשיו איתכם לנצח.

אני מאחל לך בריאות ואושר מצוינים. תישו בשקט,
הרווחתם את זה.

