



# חֶרְטָה

הַדָּלֶת נִפְתְּחָה, יַעַל חֶזְרָה מִבֵּית הַסֵּפֶר.  
הַפְּנִים שְׁלָה הָיוּ כְּעוֹסוֹת, הָיָה לָהּ יוֹם מְעִיף בְּמִיחָד...  
הַחֲבֵרָה שִׁישְׁבָה לְיָדָהּ הִרְגִּיזָה אוֹתָהּ,  
וְהִתְחִילָה לְרִיב אֶתָּה עַל שְׂטוּיוֹת!  
הַמוֹרָה לְמִלְאָכָה הִעִירָה לָהּ לִפְנֵי כָּלֹ, שֶׁהִיא לֹא מְקַשִּׁיבָה,  
וְזָה בְּכֻלּוֹ, אֲבָל בְּכֻלּוֹ, לֹא הָיָה בְּאִשְׁמֻתָּה!  
וְלֹא מִסְפִּיק כָּל זֶה, הַמְחַנֵּקֶת הַבִּיאָה לָהּ הַיּוֹם הַמוֹן שְׂעוּרֵי בַּיִת!  
הִיא רְאֵתָה אֶת מִיכָאֵל בְּמִטְבָּח.  
"הֵי יַעֲלִי", הוּא חִיָּךְ אֵלַיָּה.  
הוּא זָמַם שִׁיר מְכָר וְחָמַם לְעֶצְמוֹ אַרוּחַת צְהָרִים.  
הָיָה נִרְאָה שֶׁעֲבַר עָלָיו יוֹם טוֹב,  
מִדִּי טוֹב. עַד כִּדִּי כָּךְ טוֹב, שֶׁזָּה הִרְגִּיז אוֹתָהּ!

היא הנִיחָה אֶת הַתִּיק בְּחֶדֶר,  
הִחְלִיפָה אֶת חֲלֻצַת הַתְּלַבְּשֵׁת וַיִּצְאָה לַמִּטְבָּח.  
מִיכָאֵל בְּדִיוק סִיִּים לֹאכֵל.

יַעַל נִגְשָׁה לְחֶמֶם לָהּ אֶכֶל.  
הִיא הִרִימָה אֶת מִכְסֵה הַסִּיר,  
וַגִּלְתָּה שֶׁנִּשְׁאַרוּ לָהּ קוֹסְקוֹס וְקִצִּיצָה אַחַת!  
אַחַת! קִטְנֻטָּנָה.

"אֵיזָה חֶסֶר הִתְחַשְּׁבוֹת אַתָּה!!!" הִיא קָרָאָה לְעֵבֶר מִיכָאֵל בְּכַעַס.  
"מָה, לֹא יָכַלְתָּ לְהִשְׁאִיר לִי עוֹד קִצִּיצָה?  
לֹא חֲשַׁבְתָּ שֶׁיֵּשׁ כָּאֵן עוֹד מִיִּשְׁהוּ שְׁצָרִיךְ לֹאכֵל?"

מִיכָאֵל הִסְתַּכֵּל עָלֶיהָ מְפֹתָע: "מָה?"

"מָה? מָה? מָה???" חִקְתָּה אוֹתוֹ יַעַל בְּבוֹז...  
"אַתָּה גַם לֹא שׁוֹמֵעַ טוֹב, נוֹסֵף לְכָל!"

"יַעַל, מָה קָרָה? מָה עוֹבֵר עָלֶיךָ?  
מָה אֶת רוּצָה מְמוֹנִי?" שָׁאַל מִיכָאֵל בְּכַעַס.

"מָה אָנִי רוּצָה מִמֶּךָ?" עֲנִתָה יַעַל,  
"שִׁיחֶיָה לִי אֶח נוֹרְמָלִי, שְׁמַתְחַשֵּׁב בִּי,  
זֶהוּ. לֹא בִקְשִׁיתִי הַרְבֵּה."

"אַתְּ מְדַבֶּרֶת אֵלַי לֹא יָפָה,  
אֲז תְחַלְמִי שֶׁאֲנִי אֶתוֹ לָךְ אֶת הַנֶּגֶן שְׁלִי!"  
הוֹדִיעַ לָהּ מִיכָאֵל.





יעל השתתקה. היא היתה המומה והרהרה:  
'הוא לא יתן לה את הנגן שלו?  
אבל היא כבר הבטיחה למורה שהיא תביא את הנגן  
עם כל השירים לטיול בשבוע הבא!  
הוא כבר הרשה לה! מה היא תעשה עכשו?'

"נמאס לי ממך!" צרחה יעל בבכי.  
עזבה את הסיר עם הקציצה, לקחה את הטלפון, ונכנסה בכעס לחדר.

היא חיגה במהירות את המספר של אמא וחסבה לעצמה:  
'אמא כבר תעניש אותו!'

היא שמעה צליל חיוג, וחסכה בחסר סבלנות.  
לפי הנה אמא עונה. היא שמעה את אמא לוחשת: "כן, יעלי?"  
"אאאאאאאאאאאא!"  
זהו, יותר מזה היא לא הצליחה לומר,  
היא התרשמה בבכי.  
"מה קרה יעלי?" שאלה אמא בשקט.  
"נמאס לי מהאח הזה! למה הוא נולד אתי? למה?"  
אמא קטעה אותה:

"יעלי, אני בפגישת עבודה, אני לא יכולה לדבר עכשו."  
"אבל אמא", יעל לא הרפתה, "אמא..."  
"יעלי, אני עסוקה כרגע, אסים ואתקשר אליך", והשיחה נתקה.

"גם אמא נגדי?"  
למה היא מנתקת לי את השיחה? יבבה יעל.



יעל היתה כל כך כעוסה ועצבנית, שהיא לא שמה לב למה שקורה  
לאנשים שסביבה! היא חשבה רק על עצמה!  
היא לא הצליחה לראות אף הפעם והעצבים שלה 'משפריצים' החוצה  
ופוגעים במיכאל, היא לא הצליחה לראות שהפעם והעצבים שלה  
לא מתחשבים באמא...

היא נסתה להתקשר טוב לאמא, ושוב, ושוב, אבל אמא לא ענתה.

יעל הרגישה שהיא לא מצליחה להרגע!  
היא לא מצליחה להחזיק את הכאב שיש לה עכשו בתוך הלב,  
הוא נשפך ממנה החוצה בלי שליטה.  
היא בכתה, ובכתה, ובכתה...  
הדמעות הרטבו את הפרית שלה,  
עד שהיא נרדמה.

יעל פוקחת את העיניים.  
'מה? הגיע הבקר?  
רגע, אז למה אני עם בגדים ונעלים?  
ולמה חשוד בחופץ?  
אה, היא נזכרת, נרדמתי בצהריים, והגיע כבר הערב.

ואז, לאט לאט, היא נזכרת מה קרה לפני שנרדמה.  
היא מרגישה לא נעים, איזה מלים היא אמרה למיכאל...  
הוא לא עשה לה שום דבר, והיא רק האשימה אותו בלי לבדור.  
זה לא היה בסדר, היא יודעת,  
היא מרגישה את זה בלב שלה!  
הלואי ואפשר היה להחזיר את הגלגל לאחור,  
היא היתה עושה דברים בצורה אחרת...

אולי היתה שואלת את מיכאל כמה קציצות היו בסיר,  
אולי היתה מחפשת במקפאי עוד משהו לאכל ומחממת לה.  
כך היא לא היתה רעבה ועצבנית, והיא לא היתה משגעת את אמא  
ביטלפון...

היא היתה מנסה להרגע ולהספיק להכין את שיעורי הבית.  
עכשו כבר מאחר בערב, והיא לא הספיקה כלום!  
אוף. אוף. אוף.



75

'אני כל כך מתחרטת על ההתנהגות שלי, חשבה לעצמה יעל.  
היא התביישה לצאת מהחדר ולהסתכל בעיניים של אמא ומיכאל.  
'הלואי והם היו שוכחים את מה שהיה!  
באמת הגזמת, מיכאל צודק שהוא לא מסכים להביא לי את הנגן...'

היא שמעה לב שהבית שקט.  
היא הציצה מחוץ לחדר, אף אחד לא היה שם.  
'מעניין לאן הם הלכו... אולי אמא קפצה לקניות בסופר ומיכאל אצל חבר...  
היא ראתה שהמטבח מבלגן והכורים מלאים בכלים מלכלכים.  
ופתאום היה לה חשק לעשות לאמא הפתעה,  
לנקות ולסדר את המטבח!  
היא התחילה לשטוף כלים בכיור אחד,  
אחר כך עברה לכיור השני,  
נקתה גם את השיש,  
טאטאה את הרצפה,  
עד שהמטבח היה מבריק!

ההפתעה הזו עשתה לה טוב בלב,  
היא הרגישה שהעזרה לאמא  
עוזרת לה לתקן את מה שעשתה.  
אבל זה לא היה מספיק,  
היא הרגישה בתוך תוכה שהיא צריכה  
לבקש סליחה ולהתנצל.  
אבל, כל כך לא התחשק לה, זה מבייש, מביז...  
'אולי הם ישכחו מזה, וזהו?'





יעל הקטיבה ללב שְׁלֵה,  
היא הרגישה בתוכה, שְׁבִקְשֵׁת הסליחה היא לא בשביל אמא,  
היא גם לא בשביל מיכאל,  
בְּקִשְׁתֵּי הסליחה, היא בשבילה!  
אם היא תבקש סליחה,  
היא תרגיש הקלה, יהיה לה נעים בלב.

אבל אם היא תתעלם ולא תאמר להם כלום,  
היא תרגיש תחושה לא נעימה, כאלו מתכווץ לה הלב...  
גם אם הם לא ידברו איתה על זה בכלל.

זהו, היא מבינה ומרגישה שהיא באמת צריכה להתנצל!  
אבל היא מתביישת להגיד להם את זה, איך היא תסתכל עליהם?  
יעל יושבה על הספה ולא ידעה מה לעשות.

פתאום עלה לה רעיון,  
'אולי אכתב להם מכתב? זה יותר נח ונעים, זה פחות מביש!'  
היא רצה למגרת הדפים, הוציאה עט אחד ושני דפים, וכתבה:

על הדף השני היא כתבה למיכאל:

אמא יקרה,  
סליחה שלא הקשבתי לברשה שלך,  
והמשכתי להתקשר  
אפילו שהיית עסוקה בעבודה  
אוהבת אותך,  
יעלי

מיכאל,  
אני יודעת שדברתי אליך לא יפה היום,  
האשמתי אותך וצעקתי עליך.  
היה לי יום קשה בכמה וחזרתי עצבנית,  
אבל לא הייתי צריכה לדבר אליך ככה!  
ואתה צודק שאתה לא מרשה לי את הנגון,  
באמת לא מגיע לי.  
סליחה, יעלי

בדייק כשיעל סימה לכתב את המכתב, הדלת נפתחה.  
יעל השאירה את המכתבים שכתבה על השלחן, ונעלמה לחדרה.

היא הניחה בערמה על שלחן הכתיבה את כל שעורי הבית שלה,  
אבל האזנים שלה התרכזו בקולות מבחוץ...  
היא שמעה את אמא מתפעלת: "ואוו מי הבריק את המטבח?"  
ואחר כך היא שמעה את מיכאל: "יו, אמא תראי מה יש לך כאן..."  
נהיה שקט.

יעל פתחה את מחברת חשבון, התרגילים חכו לה שם...  
היא נסתה להתרכז והתחילה לפתור תרגיל אחרי תרגיל.  
כשהגיעה כמעט לתרגיל האחרון, שמעה פתאום קול מעבר לדלת.  
'מה זה היה?' קפצה יעל והסתובבה,  
היא שמעה לב שמשוהו מציץ מהחריץ שפתחת הדלת...  
היא התכופפה לבדק מה זה, ומצאה פתק!  
ובפתק היה כתוב:

אני סולח לך,  
ואני מרשה לך בנגון.  
ממיכאל.

יעל חיכה לעצמה:  
'מזל שיש לי את האח הזה...'



## ממני אליכם

חרטה.

מילה אחת, 4 אותיות, וכמה כוח ועוצמה יש בה!

לא קל להניח את האגו בצד ולומר את המילה 'טעיתי',  
לכמה ענווה אנו זקוקים עבור זה...

כמונו, גם לילדים שלנו,

לא קל להתנצל ולהודות שהם טעו.

מי מאיתנו לא מכיר סצנה שבה ילד קטן הכה את אחיו  
הפעוט, וההורה מתערב: "תבקש סליחה! נו, תגיד:  
'סלי - חה'".

אז הנה הורה, יופי, הוא אמר את ההברות שבקשת,  
ולדעתך הוא באמת חווה חרטה?

בלי משיים אנחנו מלמדים את הילדים שלנו למלמל  
את המילה 'סליחה' רק כדי לסיים מהומות ולהשתיק  
מבוגרים.

אבל כך הילדים שלנו לא באמת מצליחים  
לחוות את היופי שבחרטה, ואת המתנה  
שיש בלקיחת אחריות!

החוויה שיש להם מהמילה 'סליחה' דומה יותר להשפלה  
מאשר לחוויה של סליחה אמיתית - תיקון, הקלה  
וקרבה. בבקשת הסליחה יש עוצמה!

כשסליחה נעשית מתוך בחירה וכוונה,  
יש בה הזדמנות לחוות רֵאוּיּוּת\*, לחוות קרבה ואהבה.

אוקי, אבל איך עושים את זה?

המטרה בבקשת הסליחה אינה 'לדפדף מילים', המטרה  
היא להסכים לפגוש את התוצאה שהתנהגות הבלתי  
ראויה שלי גרמה. ולא מתוך אשמה, אלא מתוך לקיחת  
אחריות.

במקרה שהילד פגע או הכאיב, יש צורך ליצור איתו שייח  
בזמן רגוע, ולברר ממקום אוהב וקרוב:

מה אתה חושב על מה שהיה? על ההתנהגות שלך?  
איך לדעתך אמא/אחותך הרגישו ברגע הזה?  
מה היית רוצה לעשות אחרת אם אפשר היה להחזיר  
את הגלגל לאחור?  
יש לך רעיון איך אפשר לתקן את מה שהיה?

כשהשיח נעשה ממקום אוהב ושאינו  
שיפוטי, אפשר להגיע עם הילד לעומקים  
מרגשים.

בשיח הזה, אתם מעניקים לילד שלכם מתנה! החרטה,  
לקיחת האחריות והתיקון מסייעים לילד לחוות תחושה  
עוצמתית של ראויות פנימית!

הוא ירגיש: 'אני אנושי, טעיתי. זה בסדר, כולם טועים,  
אבל יש בי את הכוח והמסוגלות לקחת אחריות! אני יכול  
גם לתקן!' לעומת זאת, ילד שפגע והכאיב, שלא תיקן  
את המעשה שלו ושלא לקח אחריות, תחושת הראויות  
הפנימית שלו נפגמת.

בסיפור, יעל מתעוררת מהשינה ומרגישה חרטה, יש בה  
רצון לתקן את מה שעשתה.

היא מסדרת את הבית כדי לנקות את תחושת האשמה  
שבה, ועומדת מול קונפליקט: להתעלם ולשכוח ממה  
שעשיתי או לבחור באומץ ולהתנצל?

ואם אתנצל, איך הכי נכון לי לעשות את זה?  
בעל פה או בכתב? זהו קונפליקט שרבים מאיתנו  
מכירים... וכן, גם הילדים שלנו חווים אותו!

כהורים, תפקידנו לחבר את הילדים לקולם  
הפנימי והטהור!

לקול שרוצה לעשות טוב, שרוצה לתקן,  
להתנצל ולהרגיש ראוּיּוּת.

הם יבקשו סליחה!  
אך לא עבורנו, אלא עבור עצמם,  
בדרך שמרגישה להם נעים ונוח.



\*רֵאוּיּוּת - מונח שהטביע אמיתי מגד (MFT) ופירושו: תחושת ערך עצמי יציבה ובריאה  
הנבנית מהתנהגות מוסרית, ומונעת מהחלק הגבוה שקיים בכל אחד מאיתנו.

# זמן הורה ילד

האם קרה לך פעם שהתנהגת בצורה שאינה מתאימה לך, ונגררת לרצף פעולות שלא ידעת איך להפסיק אותן?

מתי זה קרה לך?

עכשו כשאתה נזכר בזה, האם אתה חושב שהיית יכול לעצור את ההתנהגות שלך?

באיזה רגע בדיוק היית יכול לעצור?

מה היית יכול לעשות ברגע הזה?

האם יש מישהו שכתוצאה מההתנהגות שלך, פגעת בו?

איך אתה יכול לתקן זאת?

