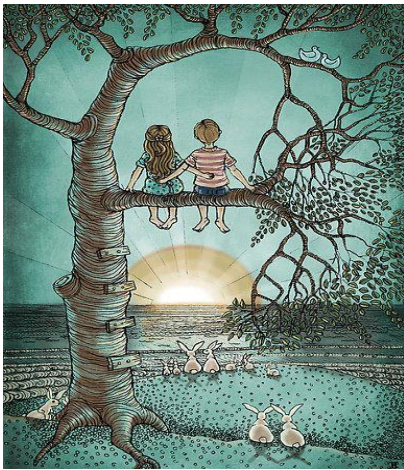


האדם המשפחה הקהילה והעם במלחמה באוקטובר 2023
הישרדות, התמודדות, הסתגלות, משמעות
סיביוני בעצימות נמוכה גל שלישי מערכתי
אסף יששכר עשת



מה ניקח איתנו ליום הבא?
הימים הם ימים.
הם מניעים את המרחב בו אנו חיים.
לא משנה מה נעשה.
הם לוקחים אותנו הלאה ליום הבא.
מה ניקח איתנו ליום הבא?

מה נרצה לומר בסוף הדרך על אף פעלנו?
את הדברים הללו נעשה היום,
כדי לומר אותם בסוף הדרך.
יששכר עשת

אוקטובר 2023 שוב במלחמה. תוך יומיים מאות נרצחים, אלפי פצועים, נעדרים ושבוים. ככה התחילה מלחמה זו. מכאן יוצאים למציאות חדשה, חיובית ובטוחה הרבה יותר. מי שנפגע בגוף, בנפש, במשפחה ובמשמעות חייו, המלחמה לא תסתיים. ואנחנו נהיה איתם. ביחד עם שיגרת חיינו נעביר את הפעילות שלנו אליהם. לאחרות את השברים, לנשק את הצלקות של אדם, משפחה, קהילה, עם.

יש טראומות שמעמידות אותנו בסכנת חיים: אבחנה של מחלה מסכנת חיים, מוות של יקירים, תאונות דרכים, ותאונות בכלל, אלימות קשה, פגיעות מיניות מלוות בסכנת חיים, מלחמות, פיגועים. אלו טראומות שעלולות להוביל אנשים להגיב באופן קשה לטראומה.
יש גם טראומות של אבדנים שהפגיעה שלהם מתקשרת אצל האנשים למוות בעקיפין:
פיטורים, גירושים או פרידות מיקירים, דחיה חברתית, כישלונות קשים, אלימות, פגיעות מיניות.

כמה שיותר לשלב בטיפול
הורים, בן בת זוג, ילדים של קשישים, חברים.
שיכירו את השפה, את הגישה וימשיכו ביום-יום את דרכנו

תוכן העניינים

מטראומה דרך קשיי הסתגלות, שחיקה והפרעה פוסט טראומטית

1. מיד אחרי האירוע שלושה עד ארבע ימים: תגובת מתח מיידית ASR

2. עד כחודש אחרי האירוע: תגובת מתח מתמשכת ASD

3. עד חצי שנה, קשה להסתגל למציאת החדשה, היש מחובר לאין.

התקשרות בטוחה בין ילד להורה בפרט ובין אנשים בכלל

מרכיבים משותפים להתערבויות מגישות טיפוליות שונות בטראומה ואובדן

מרכיבי שיח מכבד ומאתגר

מרכיבי ההסתגלות ודרכי התמודדות עם הסכנות

תגובות מחזקות לנוכח מחשבות ורגשות הצצות כשאנו מאויימים

שישה כוחות המתגלים בתקופות של התמודדות קשה מול איומים

רופא רפא עצמך! עייפות, תשישות ושחיקה.

טיפול במבוגר: ראיון קצר לקבלת מידע על קשיים ודרכי התמודדות איתם

טיפול בילד: ראיון קצר של ההורים והמחנכת לקבלת מידע על קשיים והתמודדות

התמודדות עם אובדנים המודל הדו-מסלולי של אבל

מודל חמשת מרכיבי העידוד לאדם לעזור לעצמו

תפילות שונות לדתי ולחילוני



מטראומה דרך קשיי הסתגלות, שחיקה והפרעה פוסט טראומטית

1. מיד אחרי האירוע שלושה עד ארבע ימים: תגובת מתח מיידית ASR

תגובת מתח מיידית: זיהוי קשיים

בסמוך לטראומה אנשים חווים בדידות חוסר אונים, בלבול, אימה, וקשיי התמצאות. גם תחושות גופניות בעוצמה: מחנק, סחרחרות, חולשה, רעד בלבול.

איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב:

בדידות: "אני איתך, אתה לא לבד, עוד אנשים איתך."

אתה יכול לעשות: הוראות קצרות לפעולות יעילות ופשוטות. "שטוף פנים. שב. תסתדר. התקשר לקרובים. שתה משהו. דבר עם מישהו."

חיבור למציאות החיצונית: פחות לשאול על רגשות ומחשבות. יותר על עובדות מציאות חזק תשובה מחוברת למציאות החיצונית: "איפה אנחנו עכשיו? כמה זמן אתה כאן? מנין הגעת? לאן אתה צריך להגיע? את מי את המכיר כאן?"

תיאור רצף האירועים: "כל זה התחיל... ואז... ואתה התחלת לנוע... הצלחת להסתדר... להתמודד... עכשיו הגעת כאן... הזמן שזה לקח... זה מקום יותר בטוח... יש שמירה... יש אוכל, שתיה, מקלחת, אפשר לנוח... אנשים מרגישים יותר טוב אחרי מספר ימים קטן מאז שהמצב התחיל..."

2. עד כחודש אחרי האירוע: תגובת מתח מתמשכת ASD

תגובת מתח מתמשכת: זיהוי קשיים: תגובות דומות לתגובות שהיו בסמוך לאירוע, אך מתונות יותר כגון: מתח, בדידות, חוסר אונים, בלבול, פחדים, תחושות גופניות סחרחרות, חולשה, רעד בלבול. יש המרגישים אשמה.

איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב:

הכרה וחמלה בסבל: "זו תגובה טבעית למצב מאיים... אחרי תקופת התאוששות ניתן להתאושש ואפילו חזקים יותר... אנשים מוצאים הזדמנות חדשה, יותר קירבה לאנשים... העמקה רוחנית... הרבה אנשים עוברים את זה אתה לא לבד... מבינים שאנחנו מקדשים את זכרם של הנופלים בחייו. זה מה שהם רוצים." **מנוחה ופחות מחויבויות:** "תנוח... תארגן את עצמך... תאכל... מסודר... תתקלח... תעשה דברים... תעשה סדר ביום כמה שאפשר... תעשה פעילות מרגיעה ומהננות: פעילות גופנית, לצאת לטבע, להיות עם אנשים, משפחה... זה גם למען אלו שאינם..."

מה עשית בזמן האירוע ואחרי האירוע שעזר לך: "תיזכר... התחבאת... רצת... עזרת למישהו... נאבקת... היתה לך תקווה... פתרת בעיות קטנות... התקשרת... זיהית פתח מפלט..." **צער על מה שאבד:** "להרגיש צער זה אומר שאתה יודע לאהוב ולהעריך... אם היה טוב זה אומר שיש גם טוב בעולם... שגם אתה טוב... מה אבד? קרובים... חפצים... אמונה... דרך חיים... ביטחון... פרנסה... עבודה... משמעות... אובדנים הם מקור לשאוב ממנו כוח... אם היה טוב, הטוב הזה מעיד שיש טוב..." **דאגות וחששות מהעתיד:** "דאגה לעתיד חשובה... זה אומר שאתה חושב שיש עתיד... גם תדע את מה לעשות... אנשים טובים עוזרים... לחשוב על מטרות זה מצוין... יש שמרגישים אשמים, רגש כזה אומר לנו לעשות דברים למענם, שלא ישכחו אותם."

3. עד חצי שנה, קשה להסתגל למציאת החדשה, היש מחובר לאין.

זיהוי קשיים: אנשים מתפקדים אבל לא באופן מלא... מתקשים לחזור לעצמם... מוותרים על יכולות שיש להם... עייפים יותר... חלשים יותר... יש פחות חשק וטעם לעשות דברים... לפעמים מרגישים אשמים..." איתגור בעצימות נמוכה אחרי חמלה הקלה והעצמת החיוב:

עזרה לחזור לתפקוד, להשתלב: "לאט לאט תראה מה אתה יכול לעשות ממה שעשית ותשבץ את זה בסדר יום שלך... תמשיך לנוח... להנות... לעשות פעילות גופנית... לצאת לטבע... להיפגש עם אנשים... תחיה כדי לקדש את זכרם... לכבודם..."

מה קשה לך מה מפריע לך להשתלב: "בא נראה, נשים את האצבע על מה קשה לך ומפריע לך להשתלב, נעזור לך דבר דבר עם דרכי התמודדות חדשות להתגבר על קשיים אלו... תיזכר בכישרונות שלך, בתחומי העניין שלך, תתחיל לפעול איתם, שם תגלה את דרכי ההתמודדות שהיו לך, והם ישנם אבל חבויים בגלל מה שעברת, נגלה אותם ביחד... אתה משתלב למען אלו שאינם, שהם ידעו שלא לשווא מתו..."

עזרה לאחרים: "תראה מה אתה יכול לעשות בשביל לעזור במשהו לאחרים... כמו שעוזרים לך, גם אתה יכול למצוא קצת כוח לעזור קצת לאחרים, מתמלאים בכוח מעזרה לאחרים..."

התקשרות מתוך הספר "הורות בדרכי שלום" מאת יששכר עשת isas.eshet@gmail.com
אפשר לבנות התקשרות בטוחה גם כמבוגרים על ידי התמדה בפעולות שיש בהם אכפתיות לזולת.
התקשרות היא הקשר הרגשי והשיח המתמשך בינינו לבין אחרים מרגע הלידה. קשר זה מתגבש תוך כדי תגובות שלנו אל ילדנו ושלו אלינו לאורך זמן. התקשרות כוללת שני מרכיבים. א. ההנאה שיש לילדנו להיות איתנו, ולבלות איתנו. ב. הביטחון שהוא רוכש בחברתנו שנהיה לצידו בטוב וברע ולכן הוא לא יחשוש לשתף אותנו בקשייו, כישלונותיו ואף עוולותיו..

התקשרות נחקרת רבות ונמצא קשר הדוק בין התקשרות-בטוחה לבין מתן אמון, זוגיות טובה, יחסים משפחתיים טובים, יציבות בעבודה, התמודדות עם עימותים וקשיים, התמודדות עם משברים, מחלות ועוד. התקשרות-בטוחה היא צורך מולד, והיא מגדילה את סיכויי ההישרדות שלנו.

הילד הבטוח בהתקשרות שלו אֶתְנוּ: ילדנו חווה ביטחון בקשר אתנו ורק מעט חששות מהתגובות שלנו. הוא אינו נמנע מלבוא אתנו במגע. להיפך, הוא רוצה לשתף אתנו ורוצה שנהיה שותפים לחוויות שהוא עובר. השיח בינו פורה ומשמעותי. אנחנו ההורים מהווים עבורו דמויות המקנות ביטחון ומאפשרות צמיחה.

במצב זה עלינו להמשיך ולהתמיד לעשות מה שאנחנו עושים נכון.

הילד התלתי החושש מההתקשרות שלו אֶתְנוּ: ילדנו חווה אי ביטחון וחששות מהתגובות שלנו. הוא עדיין אינו נמנע מהקשר אתנו, כי הוא זקוק לנו ונעים לו איתנו. על אף האכזבות מהתגובות שלנו, הוא עדיין מאמין באפשרות שהקשר עמנו יהיה משמעותי. אנחנו איננו מהווים עבורו דמויות המקנות ביטחון ומאפשרות צמיחה. הוא אינו בטוח בעצמו, ולכן אין לו ברירה אלא להיאחז בנו גם אם איננו מספקים לו את הביטחון הרצוי, אלא רק הנאה מהיחד. **במצב זה עלינו להגיב באופן הרבה פחות מאיים ומבקר. וליצור יותר רגעי הנאה מפעילות משותפת. כך ילדנו ירגיש יותר ויותר בטוח בקשר אתנו, ואט אט נעודד אותו גם לעצמאות בפעולותיו.**

הילד הנמנע והחושש מההתקשרות שלו אֶתְנוּ: ילדנו חווה אי ביטחון וחששות מהתגובות שלנו. כתוצאה מכך הוא הולך ונמנע מקשר אתנו, ממעט לבלות איתנו ולשתף אותנו בחייו, במחשבותיו וברגשותיו. השיח בינו דל וענייני. אנחנו ההורים איננו מהווים עבור ילדנו דמויות המקנות הנאה, ביטחון ומאפשרות צמיחה. הוא נמנע מקשר אתנו, אבל אינו בטוח בעולם, כי אין לו על מי להישען וממי לקבל את ברכת הדרך לחיים. **במצב הזה עלינו להגיב כך שילדנו ירגיש הנאה וביטחון בקשר אתנו. בהמשך נאפשר לו להישען עלינו לפי הצורך שלו. רק בהמשך הדרך נעודד אותו אט אט לעצמאות בפעולותיו.**

הילד המנהל את חייו בעצמו, בטוח בעצמו ונמנע מהתקשרות אֶתְנוּ: ילדנו כבר אינו חושש מתגובותינו. לכן הוא גם יכול להימנע מכל קשר אתנו. אלו שאיננו יודעים הרבה ממעשיהם. הוא גם יעשו מעשים שאיננו מסכימים להם. איננו מהווים עבורם דמויות המקנות הנאה, ביטחון ומאפשרות צמיחה. הם אינם זקוקים לקשר אתנו, והם יחפשו דמויות אחרות להנות, להזדהות ולצבור מהם עוד ביטחון. לפעמים יתחבר לדמויות עברייניות המשדרות כוח. **במצב הזה, כבר כמעט איבדנו את ילדנו. עלינו להגיב כך שילדנו יוכל להנות בחברתנו וירגיש ביטחון בקשר אתנו. רוב התגובות שלנו אמורות להיות תגובות הבונות קשר, חוויות משותפות שאינן קשורות כלל למשמעת. בהמשך, ילדנו יתקשה עדיין לוותר על מה שכבר למד מאחרים, אבל יגדלו הסיכויים לקבל גם מאתנו הכוונה בדרך חייו.**

מרכיבים משותפים להתערבויות מגישות טיפוליות שונות בטרואמה ואובדן

1. הסברים פסיכו-חינוכיים למטופל:
 - א. מתרחש שינוי בראיית העולם בגלל הטרואמה. העולם מסוכן. לכן נמנעים ממצבים מאיימים.
 - ב. מתרחש שינוי בתפיסת עצמי כחסר אונים וכתוצאה מכך הימנעות מסכנות, מדברים, מקומות ומצבים המזכירים את הטרואמה, כי המפגש עם המקום המאיים מעלה רגשות קשים של פחד, חרדה, ייאוש, אשמה, כעס, עצב, וקשיי הסתגלות.
 2. תרגול טכניקות הרפיה והרגעה.
 3. הדרכה לשינויים התנהגותיים ושינויים באורח חיים: פעילות גופנית, סדר יום, פעילות חברות, הנאות קטנות, חשיבה חיובית מותאמת למציאות.
 4. הכוונת המטופל להכיר באובדן, לכבד את המצב ולאתגר עצמו לתפקד ביחד עם הצער על האובדן.
 5. עיבוד לפרטי פרטים של סיפור הטרואמה כולל אפשרות למצוא בסיפור כוחות ודרכי התמודדות. כולל אפשרות להציב את סיפור הטרואמה בסיפור רצף חיי האדם. דגש על עיבוד נקודות חמות שהם רגעים המעוררים רגשות ותחושות בעוצמה.
 6. צמצום הדרגתי של הימנעויות.
 7. זיהוי שאיפות, מטרות ומימוש כדי להגיע למשמעות חדשה בחיים. מניעת הישנות סימפטומים.
 8. נושאים מרכזיים שעולים: ביטחון אישי, אמון, כוח, שליטה, השפעה, ערך עצמי, אינטימיות. בגידה, כעס, גועל, בושה, אשמה, השפלה, חרדה, עצב, בלבול.

המלצות למטופל

- א. לאכול ארוחות מסודרות ולהרבות בשתיית נוזלים.
- ב. לעסוק בפעילות גופנית מספר פעמים בשבוע. לעסוק בפעילות אומנותית.
- ג. מנוחה, פעילות מרגיעה, הרפיה, מדיטציה ועוד.
- ד. שמירה על סדר יום מסודר ומגוון.
- ה. שמירה על קשר עם חברי משפחה וחברים.
- ו. להכין רשימת הימנעויות ובהדרגה אתגרן עצמכם לא להימנע.
- ז. להכין תוכנית הדרגתית להשגת מטרות מציאותיות שהצבתם לעצמכם.
- ח. לבקש הדרכה לגבי טיפול בקשיים בשינה.



המלצות למשפחה

1. הקשיבו למטופל, הביעו הזדהות משולבת בתקווה שדברים יסתדרו עם או בלי עזרה מקצועית.
2. עודדו לשקול אפשרות לקבל עזרה מקצועית. הציע להשתתף בעזרה המקצועית כדי ללמוד איך לעזור.
3. עודדו מנוחה, עודדו שיגרה עד כמה שניתן, אפשרו זמנים שחשוב למטופל להיות לבד.
4. שלבו את המטופל בפעולות מהנות כגון סרט, סדרת טלוויזיה, מסעדה ועוד.
5. לוו את המטופל בפעילות גופנית, מדיטציה, פעילות חברתית ועוד.
5. אפשרו מגע גופני כגון חיבוק וליטוף.



צמיחה מהטרואמה

- א. צמיחה מהטרואמה היא שינויים חיוביים אותם מפעיל המטופל אחרי שיקול דעת ומחשבה על מה שקרה לו.
- ישנם חמישה מרחבים בהם עשויים להתרחש שינויים.
1. אפשרויות חדשות נפתחו.
2. קירבה ויתר קירבה לאנשים מסוימים.
3. אמונה ביכולת התמודדות.
4. הנאה מדברים קטנים.
5. טיפוח אמונות רוחניות שונות.
- ב. תפקיד המטפל הוא לשים לב לשינויים חיוביים אלו, שלפעמים אינם מודעים לגמרי, לציין בפני המטופל את הערך החיובי שלהם, ולעודד אותו להגביר שינויים אלו.

מרכיבי שיח מכבד ומאתגר שגם מביעה חמלה, הקלה מעשית תקווה והתמודדות.
השיח מתאים לשלב סיום חודש מתחילת האירוע ולתקופת ההסתגלות
מטרת שיחה זו היא להיכנס לנעלי המטופל, לראות את הקשיים דרך עיניו, לא על ידי
כותרות ותוויות.

מה קשה לך?

*מה לא טוב לך?

*הקשבה: למה אתה מתכוון כשאתה אומר...

*איך את מתמודדת עם הקושי?

*להאמין לו, בו ובכוונותיו.

*הזדהות, חמלה והקלה מעשית.

לא רק אמפטיה

*מה אתה עושה, עשית שעזר עוזר לך?

*יש תקווה. אולי נלך ביחד ללמוד עוד דרכי התמודדות.



תנאי השיח המכבד

1. שיחה עם ילדנו תתקיים לא בזמן סערת רגשות, אלא אחרי שנרגעים. בתקשורת ישירה עם אחד ההורים בדרך כלל. מוגבלת בזמן. לא חובה לסיים את השיחה, יכול להיות להמשך
2. שיחה מתנהלת באווירת רצון להקשיב, ללא עונש. לא מבקשים לדקלם. מבקשים ביטויים על מחשבות, והרגשות לגבי מה שנעשה על ידו ועל אחרים.
3. מחזקים מחשבות ורגשות. מחזקים צורת דיבור. מחזקים רצון להתפשר. מבקשים לשמוע עוד. לא עונים, לא מנחמים, לא מציעים. אומרים שנחשוב על הדברים ונמשיך את השיחה מחר.
4. בהמשך ההורים יושבים ביניהם מנסים להבין את קשיי הילד ואת דרכי ההתמודדות שלו. רוב התגובות יהיו לגבי זיהוי קשיים ויכולות, בפשרה בין גישות ההורים.
5. תגובות אפשריות בהמשך: בקשות במקום טענות. הערכה במקום זלזול. תקווה במקום ייאוש. פשרות במקום צדק. אפשרות בחירה במקום איום. הביטוי "בינתיים".
6. הבטחות מקיימים.
7. אם עלתה פגיעה מצד כלשהו מפעילים מנגנוני סליחה, תיקון ופיוס.
8. נחמות אמת. א. הכרה ואמפתיה לכאב. ב. מוכנות שלנו להישאר עם כאבו של ילדנו ולא לברוח ממנו על ידי: "זה לא נורא, ואל תעשה מזה עניין". ג. הקלות. ד. ראיית הכאב כרגע של צמיחה. ה. הכנת תוכנית לרכישת דרכי התמודדות והפעלתן.
9. פתרונות אפשר לשחק בסימולציה, משחקי תפקידים או לדמיין את הפתרונות לפרטי פרטים.
10. ויכוח אינו שיחה. ויכוח הוא תוקפנות. אנו נחפש משא ומתן כדי להגיע לפשרות.

מרכיבי ההסתגלות ודרכי התמודדות עם הסכנות

- א. יכולת לשלב בין קשר לעבר למה שהיה ולדמויות יקרות שאיבדתי, לבין תפקוד ביום-יום. לנהל את חיי גם למען הנפטרים כדי שמותם לא יהיה לשווא.
- ב. יכולת לחיות את ההווה באמצעות התאמת הרגלים ואמונות למצב החדש. כי מה שעכשיו הוא לא מה שהיה.
- ג. יכולת לבצע מהלכים שיבטיחו עתיד טוב יותר וביטחון גדול יותר. פרנסה, קשרים חברתיים, תרומה לחברה.
- רשימת פעולות לאפשרות לחיות בשלום יחסי עם אי הוודאות. לא חייבים לעשות הכל.
- א. לתכנן כל יום שיהיה מגוון, מענג, מתמודד ומשמעותי.
- ב. אחרי רגעים קושי נשאל מה הרווחתי מהמצב ולא רק כמה נפגעתי.
- ג. בכל יום נשקיע בקשרים חברתיים ומשפחתיים.
- ד. לא נברח מאי נוחות רגשית. הם טבעיים. ניתן הזדמנות למערכת העצבית להתרגל אליהם.
- ה. דאגות שיש מה לעשות לגביהן להכין תוכנית לפתור. אם אין מה לעשות נשחרר אותם.
- ו. נזכור מספר פעמים ביום לעצור ולנשום מספר דקות. הסדרת נשימה מרגיעה. נשימה מחזירה אותנו להווה.
- ז. נשים לב למציאות על כל גירוייה הטובים והרעים. יש מראות, קולות, מגעים ריחות וטעמים נפלאים ויש שלא. חדשות נכללות בגירויים השליליים. נמנע מחדשות. מידע אמין אפשר לקבל בקיצור בכל אתר שנותן מבזקים וכותרות למה שחשוב לנו לדעת. נמנע מאנשים שרואים רק שחורות, שמתלוננים הרבה.
- ח. סדר יום: נארגן את חיינו בסדר קבוע לפי שעות. נארגן בו פעילויות מגוונות: הנאות ופינוקים, תרומה לאחרים, תחזוקה עצמית, אומנות, יצירה, פעילות גופנית, משחקים, טכניקות הרפיה, קשר לאנשים, מנוחה ושינה, תזונה בריאה.
- ט. כדי להתמצא נקשיב למידע אמין קצר שניתן לסמוך עליו. מידע הכולל אזהר ותקווה.
- י. נרשה לעצמנו לקוות קדימה משעות ספורות עד ימים ושנים. תקווה היא גם תפילה.
- יא. נעריך/נפרש מציאות באמצעות עובדות, באופן חיובי, מעשי ועם תקווה.
- יב. נגזור ניבויים על עתיד ונפעל כשהסיכוי להצליח גדול והסיכון קטן.
- יג. במקום בקורות עצמית חמלה עצמית: אני עושה את המיטב וגם טועה ולומד מטעויות.
- יד. במקום בקורת חמלה לאחרים שהיא הזמנה לטוב לב למעשי חסד, לעזרה לאחרים.
- טו. נגמיש עקרונות חיים וערכים. נאמץ גם עקרונות וערכים חדשים.
- כישורי חיים המעידים על חוסן נפשי המסייע להסתגל. נטפח את החסר! נשכלל את הקיים.
- להמשיך לתפקד ולבצע פעילויות יומיומיות.
- לפתור בעיות באופן יעיל.



- להשהות תגובות במצב של סערת רגשות. יחד עם להרשות לעצמנו להרגיש.
- לנהל מערכות יחסים. לטפח מעגל חברתי תומך.
- להיות מאומן בתקשורת בערוצים שונים.
- אופטימיות משולבת במידע מציאותי. להתייחס למצבים במידה הנכונה.
- גמישות מחשבית.
- אמונה ביכולתי להסתגל ולהתמודד.
- לישון מספיק, לאכול נכון, לבצע פעילות גופנית.
- להשקיע זמן ביוזמות שמעניקות לאדם תחושת משמעות, אפילו אם הן קטנות.
- להפגין חמלה לאחרים.
- לראות את החיים כמאתגרים.

תגובות מחזקות לנוכח מחשבות ורגשות הצצות כשאנו מאויימים

מבוסס על הגשמה קוגניטיבית והגמשת ערכים מתוך סיבטי גל שלישי משולב עם אקט טלטלה בין תקווה לייאוש: "במקום טלטלה נהיה עם שניהם. נפעיל תקווה שמחוברת למציאות מסוכנת. יש סיכויים לדברים רעים שיקרו. יש סיכויים לדברים טובים שיקרו. דווקא הייאוש מזמין אותנו להיזכר שיש תקווה לפעול ולצאת מהבור, כי מה יש כבר להפסיד? תמיד אפשר להישאר שם."

אפשר גם למות: "המצב מסוכן ועלול להיות יותר מסוכן. אפשר אפילו למות. נהיה ערניים, נכונים להשיב מלחמה, להתגונן, למעננו ולמען אחרים. עכשיו אנו חיים. אפשרות המוות מזמינה אותנו בכל רגע ורגע לחיים בעלי משמעות, חיים שווים."

איבדתי אמון בטוב של אנשים ושל העולם: "שוכחים שהיה טוב והיה חסד לנו ולאחרים. כשהיה טוב חשבנו שהוא מובן מאליו. עכשיו נוכל לעמוד כדי לשמר טוב וחסד. אם צריך, נעמוד לגלות טוב וחסד כי הם ישנם, עובדה פגשנו בהם אז. אם נשים לב אפילו נגלה שהם כאן איתנו עכשיו."

לא יודע אם נשאר לי כוח להילחם: "זה יכול להיות, אבל לא צריך להילחם לבד. יוצרים שותפויות, כי טובים השניים מן האחד. שותפויות, גבר-אישה, חברים, הורים-ילדים: כולם מחפשים שותפות, לכן אפשר למצוא אותה. ביחד תגדירו את המציאות הכללית ואת המציאות של אחד מכם בנפרד, ואת דרכי ההתמודדות של כל אחד. ואז משלבים זרועות. אם צריך חושבים ביחד על עוד דרכי התמודדות."

כן ולא לגעת בכאב: "אין כן ולא, יש דרגות, יש מצבי ביניים. אפשר לברר מה לי ולו מתאים לשמוע או להשמיע, ואז לספר. אפשר לברר כמה מתאים לי ולו להרגיש רגשות קשים, ואז להתקרב למקור שמעורר רגשות קשים. אפשר לברר איזה סוג של עזרה מתאים לי ולו לתת, ולפי זה להתנדב, או לבקש עזרה."

להעלות פחדים, ודאגות של קרובים: "איזה דברים מדאיגים אותך? איך אתה מסתדר עם הדאגות הללו? איך אתה מתמודד איתם? מי מציע לך עזרה? אותי למשל מדאיג... וזה מה אני עושה... אם חושבים מה יקרה, אפשר לחשוב ביחד מה נעשה אם יקרה..."

איומים ודרגות של נזק: "על איזה סכנות אתה חושב? חשבת מה לעשות אם זה יתממש...? אפשר לחשוב יחד מה לעשות... ללמוד מנסיון עבר מנסיון של אחרים... מכינים תוכנית התמודדות. כדאי לחשוב על דרגות של נזק שיקרה, לא הכל זה נזק בלתי הפיך... יש אפילו כאלו ששיקום הנזק מחשל אותם משדרג אותם כבני אדם..."

לאבד את מה שיקר לי (לא מוות של יקירים): "מה איבדת שיקר לך? מה יקר לך...? האם אפשר להשיג זאת מחדש? אם משהו נשבר לפעמים שובר יקר יותר משלם. זיכרונות טובים גם אם הם מכאיבים הם קיימים. אמונה וערכים שמאבדים אפשר לגלות מחדש וגם לגלות חדשים."

אני לא חופשי כמו שהיית פעם: "נכון יש כל מיני מגבלות. יש כאלה שנפצעו ויש להם מגבלות של הגוף, הנפש. זה ממש מפריע לממש רצונות ואפילו ולהגן על עצמנו... מגלים שלהיות חופשי זו בחירה שלא קשורה במגבלות שהן לא בשליטתנו... גם שבוי ומשועבד יכול לגלות איזה רצונות כן אפשר לממש, ואיזה דרכים אחרות יש לו להגן על עצמי."

אני לא בטוח מה יהיה: "בוודאי... לא יודעים בוודאות מה יהיה. יש רק דרגות של וודאות. הדרגות הללו הן דרגות של תקווה וייאוש. אי-הוודאות מזמינה אותנו לפעול לא מפתח מה יקרה, אלא מתקווה שיהיה טוב. כי נבואות, עבודה קשה לכיוון הטוב ולמידה מטעויות מתוך תקווה, מגשימות עצמן לטוב. בעבודה מייאוש, מוותרים על למידה מטעויות כי אין טעם ואנחנו בדרך להגשמת הרע."

אני במתח: "במצב סכנה חשוב להיות במתח זה כוח ששומר על הערנות שלי... אפשר להשתמש בכוח הזה לעשות דברים מועילים ואז המתח נרגע. זה אומר שעלי לנוח כדי לאפשר לגוף להטעין עצמו במתח חדש."

כאבים גופניים קשים: "הידעתם שיותר משליש של הכאב הוא רגשות שליליים. לכן אפשר להוריד בשליש את עוצמת הכאב באמצעות מהלכים נפשיים של הרגעה, הנאה, משמעות בחיים, ונדיבות."



שישה כוחות המתגלים בתקופות של התמודדות קשה מול איומים

בתקופות של התמודדות קשה מול איומים קיומיים מתגלים שישה כוחות. לפעמים הם זעירים. לפעמים אפילו סמויים ולא מודעים. לפעמים אנחנו כלל לא חושבים שמדובר בכוח. לפעמים ברורים ומעוררים התפעלות אצל אחרים ושמחה בתוכנו.

רק שלא נשכח את השימוש הנכון בהם. א. בצניעות ב. מתוך התחשבות באחרים בחי בצומח ובדומם ג. לטובת אחרים והעולם.

לא נשכח שפעולות אינן מובנות מאליהן. כל פעולה דורשת אנרגיה וכוח רצון ולכן היא כוח.

לכן פעם או פעמיים ביום נציין לעצמנו פעילות שעשינו המעידה על כוח מסוים שהפעלנו. הורים יצביעו על רגעים אלו בפני ילדיהם, ילדים בפני הורים, מנהיגים בפני עמם ועם בפני מנהיגיו.

גבורה ואומץ: גבורה היא לפעול למען השכנת שלום, זהו הגיבור שבגיבורים. גיבור הוא הכובש את יצרו, את רגשותיו. מרגיש אותם אבל לא פועל מתוכם. הגיבור ממלא את חובותיו, פועל על פי מה שנחוץ והכרחי, למען עצמו והסביבה. **כל מה שנעשה אינו מובן מאליו ולכן הוא מעשה גבורה.**

שייכות ונתינה: **חיזוק שייכותנו כבני אדם באשר הם באמצעות נתינה וחמלה למשפחה,** לקבוצה, לקהילה, לעם ולעולם.

צמיחה ותיקון עצמי: הפעולות שנבצע עשויות להביא לצמיחה, התפתחות, תיקון ושיפור עצמי למעננו. תיקנו את עצמנו, תרמנו לתיקון עולם. **רגע קשה הוא אתגר, הוא ניסיון לעמוד בו.** עמידה בניסיון מחשלת אותנו, מעוררת בנו יכולות שלא הכרנו.

אמונה בדרך: אם אנו **מאמינים בצדקת דרכנו**, מבלי שנפגע בסביבה, נפעל למימוש המטרות שדרך זו מכתובה לנו. זוהי דרך המוסר, דרך שמעבירה מסר. דרך שמוסרת את עצמנו למען העולם.

הסיכוי, התקווה וההמשכיות: **אם צמחנו, נדע כיצד לשמור ולהמשיך לעלות.** אם שקענו הירידה היא לצורך עליה. תהליך השקיעה והצמיחה מציע לנו לעבוד, להתמיד בעבודה ולהיות נחוש לא להיבהל מכישלונות, אלא ללמוד מהם בדרכנו. הלאה והלאה.

יעוד ותפקיד: **ברגעים קשים מתגלה יעודנו, תפקידנו, משמעות חיינו.**

רופא רפא עצמך! עייפות, תשישות ושחיקה. ליקט יששכר עשת

כשדבורה פולסהיים התלוננה על שחיקת בעבודה המדריך הבכיר ללא אמפטיה נזף בה: "זה רק סימן שאינך דואגת לעצמך."

אנחנו אמורים להיכנס "לנעליו של המטופל" ולראות את העולם דרך עיניו. ולא דרך עיננו. זה אומר לחוות את סבלו. דרך עיננו אנו רואים טראומה. דרך עיני המטופל אנחנו עצבנים, מרגישים חלחלה וחוסר אונים כי האירוע המזעזע קורה עכשיו שוב ושוב. כבר אפשר להבין שזה מתיש לחוות כזה סבל שוב ושוב במשך היום. אבל לראות רק טראומה, לא ברור אם נוכל לגעת בחמלה בכאבו ולתת תקווה.

הפתרון למצבים כאלו הוא בדרך כלל בדרך האמצע. לנוע בין מרחק רגשי מהמטופל לבין לחוות את סבלו. **זהו העיקרון המרכזי למניעת שחיקה ותשישות בטיפול בסבל אנושי.** לשמור מרחק רגשי מאפשר להפעיל סקרנות לאדם, לסבלו ולדרכי התמודדות שלו. זה מרתק. זה מאתגר, זו הרפתקה הממלאת אותנו בפליאה.

להיכנס לנעליו של המטופל זה לצעוד בעולמו ולתפוס מגוון חושים, רגשות, מחשבות ופעולות שהסבל מעורר. מציאות החדשה שנהיה סבל ופליאה יישלבו זרועות ונצא להרפתקה.

כי מה שלא הורג אתך מחשל אותך.

נפגוש בסבל ונזמין את המטופל ואותנו לצמיחה

א. **נפגוש את סף המוות**, המזמין לחיים בעלי משמעות לנוכח וודאותו הבלתי מעורערת.
ב. **נפגוש את בור הייאוש**, המזמין אותנו להיזכר בתקווה לפעול לצאת מהבור, כי מה יש כבר להפסיד? תמיד אפשר להישאר שם.

ג. **נפגוש את אובדן האמון בטוב והחסד שיש באדם ובעולם**, המזמין להיזכר שהיה טוב וחסד, אך חשבנו שהוא מובן מאליו. עכשיו נוכל לעמוד כדי לשמר אותו או לגלותו מחדש.

ד. **נפגוש את אובדן חירותנו**, כי כרגע מגבלות הגוף והנפש, מפריעות לממש רצונות ולהגן על עצמנו. המצב מזמין אותנו לגלות ששעבוד הוא בכלל בחירה, שלא קשורה למגבלות הגוף והנפש. בכל רגע אפשר להשתחרר מכבלי "אדון" כזה או אחר ולממש את חירותנו מחדש.

ה. **נפגוש את אי הוודאות** המזמינה אותנו לפעול לא מתוך פחד ממה ייקרה, אלא מתוך תקווה שיהיה טוב. כי נבואות, עבודה קשה ולמידה מטעויות מגשימות עצמן לטוב או לרע.

ו. **נפגוש כאבים גופניים קשים** המזמינים אותנו לגלות ששליש מעוצמת הכאב ניתן להפיג באמצעות מהלכים נפשיים של הרגעה, הנאה ומשמעות בחיים.

ובנוסף נתארגן כך

- א. שלא נהיה לבד.
- ב. שנישן שש שעות בלילה ועוד ננוח שעותיים ביום. שנאכל ארוחות מסודרת ומזינות. שנפעיל את הגוף חצי שעה ביום. שנצא לפגוש את הטבע חצי שעה כל יום.
- ג. שנתפנק קצת ונהנה.
- ד. שנאמין שלכל אדם יש יעוד לתרום בתחום מסוים, וכשיגלה את ייעודו יטול אחריות ומחויבות לפעול ולתרום לזולת, לחי, לצומח ולדומם.
- ה. שחמלה וחמלה עצמית יעילים יותר בתהליכי שינוי מאשר בקורת ובקורת עצמית. ולכן חשוב לסלוח ולבקש סליחה.
- ט. שאף אחד לא מושלם, אבל כל אחד יכול להשתדל כמיטב יכולתו וזה מספיק ליעוד.
- י. ששותפות נותנת תוצאות טובות יותר מאשר מומחיות לכן ניצור שותפויות עם המטופל והקרובים אליו ויחד ננהל את הטיפול. זהו העיקרון המרכזי של "הדיאלוג הפתוח"
- יא. שפשרות משמרות שותפויות יותר מאשר ניצחונות והן הן המביאות שלום לעולם.

**טיפול במבוגר: ראיון קצר לקבלת מידע על קשיים ודרכי התמודדות איתם
לא לשכוח תגובות חמלה, אמפטיה ותקווה לקשיי המטופל ומי שבסביבתו
לחתור לגייס לאינטייק קרוב אחד.**

- א. אחרי ברור הגיל והמצב הסוציאקונומי נשאל על **הסבל והקשיים** המרכיבים אותו.
- ב. נברר כמה זמן הסבל נמשך ממתי התחיל? טראומה או מלידה, או מעקרונות
חינוכיים נוקשים/תרבות?
- ג. נתעניין **דרכי התמודדות עם הקשיים** של המטופל, הסביבה.
- ד. נברר מידע נוסף חשוב: רפואי, משפחתי, חברתי, בחיים. אם יש טיפולים שונים.
- ה. נברר מקצוע, תחביבים תחומי ענין.
- ו. נחתור להזמין דמויות מהסביבה: בן או בת זוג, קרובי משפחה. נסייע לנסח את
בקשת עזרה של הסביבה אם יש סבל לסביבה.
- ז. שואלים גם על סמים, יחסי מין, פעילות גופנית, תזונה, שינה, סדר יום, ולפי הצורך
אובדנות.

**טיפול בילד: ראיון קצר של ההורים ובהמשך של המחנכת
לקבלת מידע על קשיים ודרכי התמודדות איתם
לא לשכוח תגובות חמלה, אמפטיה ותקווה לקשיי הילד, הורים ומחנכת.
פגישה ראשונה עם ההורים ופגישה קצרה עם המחנכת
פגישה שניה עם הילד וההורים או אחד ההורים או קרוב.**

- א. אחרי ברור גיל ומצב הסוציאקונומי נשאל על **הסבל והקשיים של הילד**, וההורים.
- ב. נברר כמה זמן הסבל נמשך וממתי התחילו הקשיים? (אחרי טראומה, מלידה,
מעקרונות חינוכיים נוקשים/תרבות?)
- ג. נתעניין **דרכי התמודדות עם הקשיים של הילד וההורים**.
- ד. נברר מידע נוסף חשוב: רפואי, משפחתי, חברתי, בחיים. אם יש טיפולים שונים.
מבררים פעילות גופנית, תזונה, שינה, סדר יום,
- ה. נברר תחביבים תחומי ענין.
- ו. נחתור להזמין דמויות מהסביבה: בן או בת זוג, קרובי משפחה. נסייע לנסח את
בקשת עזרה של הסביבה אם יש סבל לסביבה.
- ז. למתבגרים שואלים גם על סמים, יחסי מין ולפי הצורך אובדנות.
- ח. ההורים נשלחים לפגוש את הילד להתעניין בחמלה בקשייו וסבלו, להקל עליו ואז
להציע לבא למטפל ביחד ללמוד איך עוד להתמודד עם הקשיים.

התמודדות עם אובדנים שונים חיים, חירות שייכות ומשמעות
והמודל מודל הדו-מסלולי של אבל שמשון רובין, רות מלכנסון, אליעזר וויצטום
ובחרת בחיים. התעלות לנוכח הבלתי אפשרי

המסלול הראשון לשכול יש בו כאבי גוף ונפש ביחד עם התיפקוד והיחסים עם מרכיבי המציאות שמאפשרים לממש את יעודנו בעולם,
המסלול השני לשכול הוא הקשר בצורות שונות עם המתנהלות ביום יום במקביל לתיפקוד. פעולות ההנצחה הם חלק משמעותי של הקשר לנפטר
הקשר למת והתיפקוד משפיעים זה על זה? מעבר לכאבי הגוף והנפש, מתוך היחסים עם הנפטר אפשר לשאוב כוחות וערך להמשך חייו. אב שכול רצה למות כדי להתאחד עם בנו. ואז הבין שבנו המת לא רוצה אותו איתו. הוא רוצה אותו חי, מתפקד, וממשיך את זכרו ואפילו את תוכניותיו.
באופן דומה מציע לנו רוברט נימר לנהל את המצוקה במהלך התיפקוד והיחסים. שם אפשר לקבל תמיכה. לתמוך באחרים שעברו אוו דבר. וביחד להתגבר על קשיי ההסתגלות לחיים החדשים

אני רואה אובדן כמו ענפי הסנה בוערים בפאש השכול והסנה איננו אפל. חוזרים לחיות את החיים לתפקד אך אש השכול ממשיכה לבעור בענפיו.
מענף השיחות עם הנפטר מלבליים שיחות ודיונים של השכול עם הנפטר, שהרי הנפטר בודד הוא. **מענף ההנצחה** פורחות פעולות הנצחה שעושה השכול שמאפשרות לנפטר לשוחח עם המציאות. למסור את צוואתו הרוחנית. **מענף הכעס** צומח הכוח המניע, המאפשר את התיפקוד של השכול שהוא השיח שלו עם החיים, איתנו.
אם ייכרת ענף אחד מן הסנה הבוהר, תבער האש כפליים. **אם לא ישוחח השכול עם הנפטר**, השכול נותר בבדידות. **אם לא יעסוק השכול בפעולות הנצחה**, נותר הנפטר בבדידות ונעלם בנבכי העבר. **אם לא יכעס השכול** אנחנו נותרים סביב האבל בבדידות מנפדה ממנו ונתקשה לתקן את עולמנו.
הפסוקים מספר משלי מבטאים את חווית השכול בכל עוצמתה: "יש דרך ישר לפני איש ואחריתה דרכי מות. גם בשחוק יכאב לב ואחריתה שמחה תוגה."

ואני אם קורעים בי קרע, יוצאת מליבי קריאה! ריבוננו של עולם, רחם עלי ותן עצה, איך אכשיר עצמי להמשך דרכי ללא יקירי שאבד. ידוע ידעתי שזה דרכו של עולם, אבל זה קשה וכואב.
אמרת לי שכל שהצער גדול יותר, הזיכרונות מתוקים יותר ומשמעותיים יותר. כך אפשר לקחת ממי שעזב אותנו משהו לחיים שלנו. לקחתי!
אמרת לי שום קשר אינו נמשך לנצח. גם קשרים מצוינים נגמרים, הם מסתיימים במותו של אחד מבני הזוג. לקחתי בליט ברירה!
המוות הבלתי נמנע מודיע לנו שחינו הם אירוע חד פעמי. ארווין יאלום אמר שהמודעות לחיים מוגבלים בזמן מעודדת אותנו לאחריות רבה על חיינו בני החלוף.
הודעת לאדם שחייו גם נמשכים אחרי מותו, באמצעות פעולות הנצחה שונות כגון יצירות אומנות, ילדים שגידל, מפעלים שהקים. רוח האדם, היצירות והנתינה שלו לעולם יישארו אחרי מותו ורוחנו תמשיך להתגלגל אל האנשים שהיו סביבנו. רוח אדם תמשיך להשפיע על אנשים אחרי מותו וחיינו לא יהיו לחינם.

אתי הילסום בשואה שנת 1942. לפני שנשלחה לאושוויץ: אני מרגישה עצמי חופשיה. **השמים שבתוכי גדולים ורחבי ידיים כמו השמיים שמעלי.** אני מאמינה באלוהים ואני מאמינה בבני האדם. שלום אמיתי בעתיד ייתכן רק כאשר כל אדם יגיע לשלום עם עצמו, ויעקור מתוכו את השנאה לזולת. אלוהים שלי, עם כל פעימת לב, הולכת ומתחזקת בי ההכרה: אינך יכול לעזור לנו! אנחנו צריכים לעזור לך ולהגן עד טיפת דמנו האחרונה על מקום משכנך בתוכנו.

מודל חמשת מרכיבי העידוד לאדם לעזור לעצמו

Focus (2009) Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence. The Journal of Lifelong Learning in Psychiatry

isas.esht@gamil.com תמצת יששכר עשת

א. חיזוק חווית הביטחון (מה זה חוויה?)

1. מציאת מקום בטוח וסיפוק צרכים גופניים.
2. מתן מידע מאורגן ועובדתי ולמנוע חשיפה לאמצעי תקשורת לא מבוקרים. לקבל מידע כתוב ולא סרטים וקולות.
3. הנחיה להיות מחובר למציאות באמצעות החושים למשך זמן מה. חשיפה הדרגתית לגירויים לא נוחים ולא מסוכנים.
4. לשים לב לרגשות אשמה ולנרמל. עשית כמיטב יכולתך.

ב. הרגעה

1. הנחיה לפעולות הרגעה והרפיה. נשימות, הרפיית שרירים, יוגה, צ'יקונג.
2. הכנת רשימת פעולות שהאדם מתאר שמרגיעות אותו קצת והמלצה לעשות אותם יותר כגון פעילות גופנית, יציאה לטבע, פעילות אומנותית, עזרה לאחרים, סדר יום מגוון, הנאות קטנות.

ג. הפעלת מסוגלות עצמית self determination

1. אדם נולד עם מערכת עצבית שנהנית א. מקשרים. ב. מהתמודדות עם אתגרים. ג. מחירות להחליט החלטות. באמצעות המסוגלות העצמית אנשים רוכשים בדרך של ניסוי וטעיה, חיקוי, ומיון מידע, דרכי התמודדות עם מצבים שונים. דרכים אלו יעילות חלקית. חינוך וטראומות עלולות לפגוע במסוגלות העצמית. אבל ניתן להחזיר אותה.
2. במהלך תיאור אירועים קשים לצד חמלה להרבות בשאלה מה עשית כדי להתמודד עם המצב או עם הרגע.
3. זיהוי דרכי התמודדות שאדם רואה בהן מובן מאליו והדגשתם כהתמודדות שאינה מובנת מאליה.
4. אימון בדרכי התמודדות נוספות כגון הגמשת מחשבות. מודל פתרון בעיות. השהיית תגובה במצב של סערת רגשות.
5. הגדרה מחדש של טעות וכישלון כרגע חשוב שבו אנו לומדים משהו חדש.
6. סימון מטרות מעוגנות במשאבי המציאות לטווח קצר ובינוני, תוכנית פעולה להגשמתן כולל שינוי בתוך התוכנית לפי הצורך.

ד. כישורים חברתיים ושייכות

1. עידוד לפעילות חברתית מאורגנת בנושאים מסויימים כגון תחביבים, פעילות גופנית ועוד.
2. עידוד להתנדבות וסיוע בתחומים שונים.
3. לטפל לא פרטני אלא ביחד עם קרובים.
4. לחבר לקרובים כדי לקבל תמיכה רגשית בהנחיית המטפל.
5. לפי הצורך הפניה לקבוצות תמיכה בקשיים רגשיים.

ה. תקוותיות

1. תקווה היא האמונה שיכול להיות טוב. תקווה עשויה לתרום לעזרה כי היא כמו נבואה שמגשימה את עצמה.
2. התנאי ליעילות התקווה היא התקוותיות, כלומר מה שאדם עושה כדי לקדם את העתיד אותו הגדיר כטוב עבורו ועבור סביבתו.
3. אופטימיות יעילה לוקחת בחשבון את המצב העכשווי שיכול להיות גרוע. מן המציאות הזו יתחיל תהליך השינוי לטובה. זרעי התקווה טמונים באומץ להתייחס. יאוש הוא מחשבה על עתיד שנראה אבוד, אבל אין אפשרות לנבא את העתיד במאה אחוז.
4. מתן מידע על אפשרויות התמודדות לא מוכרות לאנשים, מחזקת את התקוותיות כי מתחילים להפעיל דרכי התמודדות שלא הכירו קודם.
5. האמון של המטפל שתמיד יש מה לעשות מועיל. "אפילו חרב מונחת על צווארו אל יתייחס מן הפורענות." לכן מה שקרוה עכשיו הוא **בינתיים**.

תפלה לקדשת היום עבוד יששכר עֲשֵׂת
מתוך מלות הפיוט וּנְתַנָּה תִּקְרָא

הנה יום הדין

קדשת יום הדין שהוא נורא ואיום,
נתן לו תִּקְרָא.

כי חותם יד כל אדם בו.

שופר גדול יתקע, וקול דממה דקה ישמע.

אנשים טובים, מלאכים,

יחפזון למעשי חסד.

הם המעבירים את רע הגזרה.

אדם יסודו מעפר וסופו לעפר.

בנפשו יביא לחמו.

אף חותם יד כל אדם לעולם יישאר.

לא חלום הוא,

מציאות הוא.



תפילה חילונית. אלי נצר

תן לנו חגים שקטים, כחיוכו של תינוק.

תן לנו בכיות קטנות, בחיק האישה הנאהבת.

תן לנו שירי לב, הנאמרים בדומיית לחש.

תן לנו זרועות כשורשים, לחבוק את הקשה והפוצע.

תן לנו לילות סהורי תקווה, אל מול אדמה גדולה ושוקקת.

עשה את ביתנו משכן לניגונים.

אל תוסיף עוד לגיזענו טבעת יגונים.

תפילה ובקשה לאלוהים. לדתי ולמאמין החילוני.

אנא אלהים, מלא ברוחך, בחכמה, בתבונה ודעת, לעשות בכל מלאכה
בהצלחה מלאה:

את האמצים הלוחמים והמגנים על ארצנו.

את החטופים ואת העוסקים במלאכת שחרורם.

את המפנים והעוסקים בסיוע להביא לידי בטוי את כוחותיהם.

את העוסקים במלאכת רפואת הגוף והנפש לחזק חסן נפשי.

את המשפחות הפגיעות לאחות את שבריהם.

את המורים והמורות המנחים את ילדנו מחשכה לאור גדול.

את התורמים והמתנדבים למען אחדות המדינה.

ואת לב הרשעים שיאזר בם ניצוץ טוב הלב שקיים בכל היצורים שבראת.