

בס"ד

הדרכה קצרה כיצד להתייחס לשאלות ותהיות של ילדים ונערים בעקבות האסון הנורא שפקד את עם ישראל.

פרק ב'

ברצוני ראשית לכל, להסביר את המושג "טראומה" שמסתובב כרגע באוויר, אני חושב שהדרך להסביר את המושג הזה בצורה פשוטה, תהיה אם נמשיג (-נמשיל י.ר.) אותו על ידי טראומת גוף.

נדמיין פצע, כאשר יש לפנינו אדם פצוע בשדה, אנחנו חובשים אותו איזו שהיא חבישה, העיקר שיהיה משהו, ואז אנחנו לוקחים אותו למקום מוגן, במקום המוגן, פותחים את החבישה, מנקזים מתוך הפצע את הדברים שגורמים להאטת ההחלמה, את המוגלה, את הדם הקרוש, אם יש לכלוך או פיסות עור שלא במקומן, ואז אנחנו חובשים את הפצע בצורה הבאה, יש אגד מדבק על חתיכת עור בריאה ושלמה, אחרי זה פד גזה על הקטע הפצוע, ואז שוב אגד מדבק על חתיכת עור בריאה ושלמה, שמייצרים את הרצף.

בדיוק באותו הצורה נראית טראומה בשבילי נפש האדם, כאשר נפש האדם עוברת חוויה של, יצאו לחגוג את "פסקו מלמות", ופתאום הפך החג מששון לאבל, הנפש חווה פציעה, כי היא חווה איזושהי קטיעה ברצף החוויה, שהיא רצתה לחוות, וזאת הפציעה הנפשית, מהפציעה הזאת יכולים לעלות המון מחשבות, המון רגשות, ובצורות שונות של התמודדות, אין בזה איזה שהיא חוקיות ברורה, יש מי שרוצה להתכנס בעצמו, יש מי שרוצה לדבר, יש מי שרוצה לעסוק בצחוק, כן, וזה לא כל כך מוזר זה קורה, יש מי שרוצה לעסוק יותר בבכי, אין בזה חוקיות ברורה, מה שבטוח זה שהתפקיד שלנו בעת הזו היא להתייחס לאותה הנקודה, לאותה החוויה, כמו שהדגמנו והמשגנו מפעמי הגוף, כלומר התפקיד שלנו, האנשים שעומדים מהצד לתמוך, הוא באמת לאפשר ניקוז של כלל כל החומרים כולם שצפים בעת הזו.

כעת נשים לב לדבר מאוד חשוב הנושא הזה, של לתת מקום להוציא דברים החוצה, כמעט הייתי אומר שהוא קריטי, ואסביר למה, הרחוב מלא שמעויות כל הזמן, וחדשות רצות הלך ושוב, הלך ושוב, כל הזמן, זאת אומרת שהעיסוק בחוויה מתקיים כמעט בכל רגע, בכל רגע שנער בישיבה קטנה סוגר את הגמרא ויוצא החוצה לכוס קפה, יש איזה שהוא עדכון, מישוה אמר משהו, מישוה שמע משהו, קרוב משפחה של מישוה, נמצא היכן שהוא, בכל רגע שתלמידת סמינר יוצאת מהסמינר לרחוב יש איזה שהוא עדכון מצב, צריך להיות ערניים לדבר הזה, ולהבין שהטראומה לא כבית, היא קיימת בהווה וברוח ובאוויר ובתודעה כל הזמן, ולכן שבעתיים גדולה החשיבות של הורים ומחנכים בעת הזו לתת מקום, לאסוף את הנפש הפצועה לתוך איזה שהוא חדר מוגן מכל הקולות שסביב, ולאפשר לנפש את היכולת לרגע אחד לעצור, ולהקשיב לתוך עצמה פנימה, פעם ראשונה או שנייה או שלישית או עשירית, אבל בכל פעם שהיא בטקס הזה, בחדר הזה, במציאות הזו, היא מקשיבה לעצמה, בכל פעם שנער חווה את התחנה הזו הוא מקשיב לעצמו, הוא שואל את עצמו, מה אני חווה, מה אני מרגיש, מה עובר עליי, ואת זה הוא מוציא החוצה, זה הניקוז של החומרים שאנחנו רוצים להוציא מהפצע כדי לאפשר לפצע להחלים.

חשוב להדגיש את הנקודה הבאה, אנחנו כרגע נמצאים בחוויה טראומטית, זו לא חוויה פוסט טראומה, פוסט טראומה זו התמודדות שחלק קטן, אני מדגיש חלק קטן מאנשים שחווים טראומה, מפתחים תופעות של פוסט טראומה, אנחנו ברוך השם לא שם, רוב בני האדם שחווים טראומה מחלימים ממנה באופן טבעי, כל עוד אין הפרעה להחלמה, זאת אומרת שבאופן די טבעי אם לא נפריע להחלמה, הנפש

של בנינו ובנותינו, והנערים המתבגרים שלנו, והנערות המתבגרות, תגיע לאיזושהי שלוה, איך לאפשר להם להחלים? בדיוק בצורה שבה הדגמנו, על ידי שנהיה קשובים למה שעובר עליהם, ונדע שבחזק כל הזמן יש הרבה ידיעות, אין לנו דרך להילחם בזה, הדרך היחידה, שאנחנו יכולים לתת לזה איזה שהוא משקל מאזן, ולהיות אנחנו הקשב של הדבר.

ביום שישי (בהרצאה הקודמת) הדגמתי איך הורה ומחנך יכול ממש לעשות את צורת החבישה הזו, להתחיל סעודת שבת עם פרק תהילים, לאפשר איזה שהוא מרווח שבו כל ילד יוכל להביע את אשר על ליבו, ואז לסגור את זה עם שיר כיסופין, וכדומה.

באותה צורה בדיוק לעניות דעתי יהיה נכון לנהוג לאורך כל השבוע הקרוב, אולי היה כדאי להניח נר בצד, בכל מקרה היה כדאי להזכיר, אנחנו עדיין בתוך שבוע של אבל, בתוך השבעה, על אנשים ששמחתם נקטעה בבת אחת, לומר איזה שהוא פרק תהילים, או משנה, ולתת איזה שהוא שקט, של איטיות קטנה, של הקשבה, שבו אם יש לתלמיד משהו להגיד, הוא יוכל להגיד, לפעמים לוקח יום יומיים עד שילד או נער מתדייק עם עצמו, עם הסיפור שעבר עליו, עם מה שהוא רוצה להגיד, עם החוויה שהוא רוצה להביע.

פחות נכונה המחשבה שאם התייחסנו לדברים היום, יום ראשון, אין צורך להתייחס אליהם ביום שני, לעניות דעתי יש צורך להתייחס אליהם בוודאי לאורך כל השבוע הזה, להתייחס התייחסות של הקשבה, להתייחס התייחסות של הבנה, נקודת המוצא שלנו, כמו שהגדרנו ביום שישי היא "הצור תמים פעלו" (דברים ל"ב ד').

"תמים פעלו" זה אומר שכל מחשבה שנחשבת, שכל הרגשה שמורגשת, שכל צורת התנהגות שמאמץ לעצמו, נער, ילד, ומתבגר, או בוגר, להתמודד עם הטראומה הזאת, הכל זה פועל, של הצור, שהוא תמים, ופעולותיו בעולם יוצאות בתמימות ובשלמות, גם אם לנו זה נראה מוזר וזר.

התפקיד שלנו כהורים וכמחנכים, זה להיות שם בקשב, זה לאפשר.

השלב של להכווין את זה מאיזו שהיא נקודה של התעלות, של התחזקות, של פרישות, מתוך סערת נפש, הוא עוד לא כרגע, הוא יהיה בעוד כמה ימים כאשר הנפש תדע שהייתה לה את ההזדמנות להביע את עצמה החוצה, ואז בין אם היא ניצלה את זה, ובין אם לא, בין אם זה באמת קרה, ובין אם זה פחות קרה, אך עצם זה שניתנה ההזדמנות, זה נותן לנפש כוח להבריא.

כאשר מגיע ילד או נער למוסד לימודים, לת"ת או לישיבה, והוא יודע שאם הוא ירצה לשאול שאלה, את המלמד, את הר"מ, על מה שקרה, והמלמד יקשיב לשאלה שלו, וגם אם הוא לא יידע מה לענות לו, הוא עדיין יקשיב, ועדיין יהיה אכפת לו מהשאלה שלו, והוא לא ינסה למרוח אותו בתשובות סרק, זה כשלעצמו נותן ביטחון.

כל שכן אם הילד מגיע למצב שהאמון שלו במלמד, כל כך גדול, שהוא מעז לשאול, ואז גם אם הוא התקבל ב- "אני לא יודע", גם אם התקבל ב- "שאלה טובה, וצריך לחשוב על זה", גם מתקבל ב- "בשאלה שלך אני מבין כמה הלב שלך מבולבל סוער וכואב", הוא יודע שמישהו מסתכל עליו, שמישהו מבין אותו, שמישהו תומך בו.

תבינו כמה החוויה הזאת משמעותית לעומת הטראומה שקרתה.

הטראומה סיפרה - שבהפתעה קורא אסון.

התמיכה מספרת - שלמול כל דבר שקורה בהפתעה, יש לך מישהו שהוא כתובת, שלא כל כך אכפת לו **כרגע** לחנך אותך, ולתקן אותך, כמו שאכפת לו כרגע לתת לך פינה, שבה הוא יגיד לך "אני רואה מה עובר עליך, אני מרגיש בלב שאתה ברגע קשה".

זאת המתנה, זאת התמיכה, זה לעניות דעתי הדבר המדויק ביותר לעשות בעת הזו, להיות יותר בקשב, ופחות בהכוונת דרך, ולשמור על קשב לאורך כמה ימים, כדי לאפשר לילדים ולנערים לדייק לעצמם, מה הם מרגישים, ואז לבחור בעצמם אם הם רוצים להביע את זה החוצה, לא כל כך מהר לחשוב שהחזרה לשגרה, בלי להשאיר את הפינה הקטנה הזאת, כאילו תשתיק דברים.

ומה יקרה אם יישב נער על הספסל, ויגיד טוב די בסדר כבר דיברנו על זה אתמול ושלשום, אז עכשיו עוד פעם אומרים פרק תהילים, ויגיד את זה בנימה טיפה זרה? לא יקרה כל כך אסון.

אבל מה יקרה אם יבוא נער לישיבה קטנה ויגיד, "הלואי שידברו קצת על זה היום, אני ממש מרגיש שמשוהו בתוכי עדיין לא שקט, אני רוצה להגיד משהו, אני רוצה להרגיש משהו", והוא יכנס לשיעור, וירגיש שאין מקום לדבר הזה בכלל, והנפש שלו תישאר ככה במן חוסר אונים ומשאלה ריקה, זה משמעותי!

זה משמעותי מכדי להחליט לוותר על זה לגמרי, לפחות בימים הקרובים, לעניות דעתי מתוך קדושה של פרק תהילים, או של נר דלוק בצד, או של איזה שהוא משהו, שיביע לילדים ולנערים את האמירה "אנחנו מקשיבים, אנחנו פה, כדי לתת תשומת לב לזה שעבר עליכם, בעצם לגמרי, על כולנו משהו, ואין לנו כרגע פרשנות, אבל יש לנו הרבה מאוד הקשבה".

השם יתברך יהיה אתנו, לטעת שלווה בלב בנינו ובנותינו, ולזכות אותנו להתחזק באמונה, בו יתברך, ובקידוש שמו, מתוך שלווה נפש, אמן.

אביעזרי כהן

מטפל קוגניטיבי התנהגותי CBT בהתמקדות בילדים ונוער.

שוכתב מהקלטה ונערך ע"י ישראל רוט, ועל אחריות השומע בלבד,

ניתן לקבל את ההרצאה המוקלטת, בפנייה למייל r7676026@gmail.com או להאזין בקווי הייעוץ של האזינו