

בוקר טוב

אני אקדים ואומר,
אני לא פסיכולוג מוסמך
לא פוסק הלכה מוסמך
וגם לא איש שמוסמך לומר
מה ההשקפה הנכונה בעת הזו?

אני כותב כאן, לאנשים שרגילים לקרוא אותי,
ומעוניינים לשמוע את מה שיש לי לומר.
המייל נכתב מתוך הרגשות והתגובות שקיבלתי במהלך הלילה ללא עריכה.
אם זה לא מוצא חן בעיני מישהו,
תמיד ניתן ללחוץ על לחצן ההסרה בתחתית המייל.

אנחנו נמצאים בעיצומו של אירוע קשה מאד, שאף אחד לא יודע עדיין לאן זה
יתגלגל.

יש שיקראו לזה ה-11 בסמפטמבר של ישראל, יש כל מיני הגדרות.
מה שברור, שאנשים מאד מבולבלים ומסתובבים סביב עצמם
ואולי מה שאכתוב כאן, כמה נקודות של "עשה ולא תעשה"
שאולי יעזרו לכם להתפקס קצת על עצמכם והילדים שלכם ולעבור נכון יותר
את התקופה.

בואו נתחיל עם מה לא לעשות

א. יש צורך חזק מאד לאנשים להתעדכן בכל עדכון חדשות, בסרטונים,
במידע, זה נובע מצימאון לתחושת ביטחון ויציבות.
זה לא עוזר, **העדכונים והסרטונים, הם כמו לשתות מים מלוחים כשאתם**
צמאים, זה רק מגביר את הצורך הנואש ביציבות.
יציבות מגיעה בדרכים אחרות, כמו שנראה בחלק הבא של המייל.

ב. יש צורך חזק נוסף, זה לספק הסברים, איך ומדוע זה קרה? מתקפת
סייבר? בוגדים מתוך המערכת? תחושת כוחי ועוצם ידי?
גם כאן התשובות לא עושות שום טוב לנפש האדם.
התשובה האמיתית כתובה בפרשת האזינו,

איכה ירדף אָחַד אֶלְף וְשָׁנַיִם יְנִיסוּ רַבְּבָה אִם לֹא כִי צוּרָם מְכָרָם וְהַ' הַסְּגִירָם.
זה מפחיד מאד, אבל יחד עם זאת גם מאד מרגיע.
יש מי ששולט במצב, הוא עשה את זה, הוא היה והוא הווה והוא יהיה
בתפארה.
ממך אליך אברח.

ג. יש ניסיון טיפשי אבל מובן רגשית, לנסות ליעץ לממשלה מעל גלי הרשתות
החברתיות, קריאות למחוק את עזה, וכדומה.

הדבר הזה רק מייצר תסכול, זעם וחוסר אונים, תחושת חוסר האונים פוגעת
בנפש האדם, ומייצרת את החלק הטראומתי של האירוע.

**אין לכם את התמונה המלאה, אין לכם את האחריות לפעולות, ולכן אין שום
היגיון ליעץ לממשלה מה לעשות.**

אלא אם כן, יש לכם תוכנית סדורה להשפיע על המדיניות של הממשלה,
אבל סתם לפרסם קריאות כאלו, רק מגביר את תחושת חוסר האונים.

ד. עוד צורך גרוע ממש, זה לשתף אחרים בסרטונים שראיתם, או במידע
מזעזע שקיבלתם.

הרצון הזה נובע מצורך בסיסי בשיתוף, אנחנו יצורים שיתופיים, כל דבר
שגורם לנו חוייה בנפש, אנחנו רוצים לשתף.
אבל בזה, הפכנו למשת"פים של האויב.

זה בדיוק מה שהוא רוצה, היעד האמיתי של האויב, הוא לא כמות ההרוגים,
אלא כמות הכאוס, הפחד, משמעות המילה 'טרור' היא השלטת פחד.

**ברגע שאנחנו משתפים בתמונות, סרטונים, מידע שאינו חיוני, הפכנו
להיות משת"פים של האויב, במלוא מובן של המילה.**

ה. יש לנו נטייה להרגיש ממש גרוע ועצובים,
לאנשים מצפוניים, זה חלק מהערכים שלהם,
כי אם אני לא אהיה עצוב, סימן שלא אכפת לי מהאחים שלי,
אם אני לא כל היום סביב זה, סימן שאני רע ואטום לב.
לא נכון!

יש דרך נכונה לכאוב את הכאב, כמו שנראה בהמשך המייל.
להיות עסוקים סביב החדשות והעדכונים, או סתם שקועים בחידלון.
לא עוזר לאף אחד בכלום, ולא הופך אתכם לאנשים טובים יותר.

אז מה כן?

דבר ראשון זה להבין

אנחנו לא עומדים מהצד ומסתכלים על המלחמה
כולנו עכשיו נפגעי מלחמה
זה לא רק האנשים שנהרגו, או נפצעו או נפלו בשבי
או נמצאים בטווח הטילים.
אנחנו כולנו המטרה של האויב,
המטרה שלו זה לפגוע בנו רגשית נפשית ומנטלית
לנסות לשבור את רוחנו, ולגרור נזקים לטווח הארוך

ולכן, כמו שמוטל על כל אחד שנמצא במצב סכנה מול האויב לעשות הכול כדי
להציל את עצמו ואת ילדיו, למרות שמימינו ומשמאלו מוטלים הרוגים.
אם הוא יבוא ויגיד לעצמו, איך אני יכול לחיות עכשיו שכולם הרוגים, הוא
טועה.

כמו שכל פצוע, שנמצא בבית החולים, מוטל עליו עכשיו להתרכז כדי להבריא
ולחיות.

כך גם אנחנו.

דבר ראשון, להביא לעצמכם, ולמשפחה שלכם

יציבות בריאות נפשית ושמחה (כן!)

אלו אינם מותרות בשלב זה, זה צורך חיוני ובסיסי

שימנע הרבה מאד בעיות וצרות וטיפולים בהמשך החיים.

איך נעשה את זה?

א. נשמור על סדר יום יציב ובריא ככל שניתן, לא להפוך את כל היום לכאוס,
להשליט סדר קימה, אוכל, פעילות, סדר בבית, עבודה, לימודים וכיו"ב.

ב. היצמדות לערכים שלנו,

תפילה, אמירת תהילים, לימוד תורה,

עשיית חסד, קבלת קבלות טובות.

כל הדברים האלו, מייצרים תחושת יציבות לנפש,

כי אנחנו נצמדים לדברים היציבים של החיים שלנו.

הדברים שתמיד היו ותמיד יהיו.

ג. תתחילו לספור עם הילדים שלכם, כמה מחבלים הרוגים יש? (במקום
לספור כמה הרוגים יש אצלנו)

אויבנו רגילים לחלק סוכריות כשקורה אצלנו אסון, אולי גם אנחנו נתחיל לחלק
סוכריות שנשארו לנו מהחג על כל מחבל שנהרג (זהירות, נראה לפי הקצב
שזה הולך להיות הרסני לשיניים)

נתחיל להתעדכן באסון של האויב.

תחושת צדק, היא אחת התחושות שהכי מביאות מרפא לנפש טראומטית.

נושא הנקמה ביהדות הוא מאד מורכב, ואני לא חושב שכאן המקום להאריך בעניין.

אבל רק אומר, שיש הבדל מאד מהותי בין נקמה לשם פורקן, לבין נקמה לשם עשיית צדק, שהיא מאד חיובית בהשקפה שלנו.

התחושה הטובה והבריאה שזה עושה לנפש, הרבה יותר טובה מאשר תחושת חידלון וחוסר אונים, שגורמת טראומה.

ד. להרגיש כאב, להקדיש זמן כדי לחשוב

על המשפחות של ההרוגים

על המשפחות של הנעדרים והשבויים

על הפצועים ומשפחותיהם

על אנשי הצבא ומשפחותיהם

להרגיש כאב, להזיל דמעה

ולנצל אותו לתפילה, תשובה ומעשים טובים

כאב, הוא רגש בסיסי טהור ואנושי,

והוא לא מייצר טראומה לטווח הארוך

ה. תתעלו את הרגשות לעשיית טוב,

תתנדבו, תתנדבו, תתנדבו

יש כל כך הרבה פצועים,

כל כך הרבה משפחות שכולות

כל כך הרבה נשים, שהגברים שלהם יצאו לחזית

כל כך הרבה אנשים שצריכים שיעזרו להם,

שישמחו אותם שיתפללו עליהם.

ה. תקשיבו לילדים שלכם

תקשיבו לילד הפנימי שלכם עצמכם

תנו חיבוק, אמיתי ופנימי לילדים שלכם ולנפש שלכם

הצורך בהכלה, במישהו שיחזיק את הרגשות ואת התחושות הקשות

זה הצורך הבסיסי כל כך.

להיות עבור האנשים הקרובים אלינו, ועבור עצמנו

המיכל שמחזיק את הרגשות, להקשיב, לשוחח, לתמוך

לומר מילות אמונה, להזכיר שאנחנו כאן לתמיד בע"ה.

ולהזכיר לעצמנו את הנוסח הכל כך בסיסי:

**אני מאמין באמונה שלמה. שהבורא יתברך שמו הוא בורא ומנהיג לכל
הברואים. והוא לבדו עשה ועושה ויעשה לכל המעשים**

אשמח לשמוע את תגובותיכם

ולשמוע מה עשיתם עם זה?

אהרן