

## דבר החברה - נובמבר 2023



ענת אלבי-שניידרמן



רביטל גל

### קהילה יקרה,

אנחנו מנסים לנהל חיי שגרה. אנחנו צריכים לעכל ולעבד ולהתאבל על אובדן בסדר גודל בלתי נתפס, אבל בד בבד אנחנו צריכים לבנות ולהיבנות מחדש כדי לא לתת לרוע לנצח. ספל ההכלה שלנו כבר מזמן עלה על גדותיו, אך בה בעת אנחנו צריכים למצוא מקום לעוד. למה בעצם?

**איזון.** בני האדם צריכים איזון. בכל מקום, בכל זמן, בכל דבר. מרמת התא ועד שינוי פני כדור הארץ. בני האדם תמיד יחפשו איזון ואם האיזון מופר, יושקעו כל המאמצים בהחזרת האיזון. בשבת השחורה הופר האיזון. מרמת התא ועד שינוי פני כדור הארץ. בשבת השחורה החושך גבר על האור. לרגעים נדמה שהאור כבה לגמרי ואם לא כבה לגמרי, אז הוא מהבהב לחלקיקי שניות ואז חוזר ונעלם. אבל הצורך הקיומי באיזון לא נעלם. להפך, הפרת האיזון היא זו שנותנת את הכוחות לקום, לנער את האבק, לתקן, לבנות, לשפר, לנסות שוב. ולכן אנחנו מוצאים את עצמנו בקצוות. כאשר החושך

טראומה. אנחנו בעיצומו של אירוע טראומתי שכל ניסיון להסביר נתקל בתחושה של ייאוש, כי אין די מילים בשום שפה בעולם שיצליחו להסביר את החוויות, את הרגשות ואת המחשבות שעוברות עלינו כעם. רק סימני השאלה מהדהדים בקול מחריש אוזניים.

**שאלות.** הרבה מאוד שאלות מטרידות, מפחידות, שאינן נותנות מנוח וטורדות את נפשותינו מאז השבת השחורה. שאלות שנוגעות לצורך שלנו בביטחון, בוודאות, באמון, בשייכות. שאלות שנוגעות בנימים הכי עמוקים שלנו כבני אדם ומטלטלות אותנו מקצה לקצה ללא מנוחה.

**קצוות.** אנחנו חיים כבר חודש בתוך קצוות סותרים זה לזה. אירוע טראומתי מאין כמוהו השאיר אותנו הלומי קרב, אבל במקביל אנחנו צריכים להילחם. אנחנו נלחמים על חיינו בכל יום שעובר מאז השבת השחורה, אבל במקביל

## יש בי אהבה

(אריק איינשטיין וארקדי דוכין)

בין האפל לנסתר  
בעולמנו המר  
אומרים שיש עוד תקווה  
קוראים לזה אהבה  
ומחכים לבואה

בין האתמול לעתיד  
בין האוצר לתחתית  
אומרים שיש עוד תקווה  
קוראים לזה אהבה'  
ומחכים לבואה

בין הבלבול לאסון  
תדעו שיש פתרון  
קוראים לזה אהבה

בין הזיוף לאמת  
בין כל מה שחי למת  
ישנה אהבה

יש בי אהבה  
והיא תתעורר ותיגע  
יש בי אהבה  
והיא תנצח

גובר על האור, אנחנו נחפש בכל הכוח את פח השמן הקטן. כאשר המוות נמצא בכל פינה, אנחנו נפריח ונצמיח מתוך האפר והעפר. כאשר הייאוש והפחד משתלטים עלינו, אנחנו נפנה לקרובים אלינו, למוזיקה ולעשייה החיובית. כאשר יש ניסיון לפרום את יריעת הביטחון שעוטפת אותנו, אנחנו נחזיק בכל הכוח את הקצוות הפרומים ונתפור אותם בחזרה.

האיזון יחזור. זו דרך העולם. האדמה החרוכה תחזור לפרוח. אנחנו נמצא את הדרך ואת התשובה. למקצוע הריפוי בעיסוק יש כאן תפקיד מרכזי - האיזון הוא עיקרון מרכזי בעבודתנו: איזון בין עשייה בהווה, איזון בין תחומי החיים, איזון בין גוף כנפש. החברה הישראלית שמה לעצמה למטרה לדאוג לקהילת המרפאות בעיסוק. אז ברצוננו להזכיר גם לכן: גם אתן צריכות איזון. איזון בין האישי למקצועי, בין הבית לעבודה, בין הנפש לגוף, בין מתן עזרה לקבלת עזרה.

בימים קשים מנשואו אנו מאחלות לכל המרפאות בעיסוק ולמדינת ישראל חמלה אין-סופית. כזו שתשטוף ותטהר ותחדש ותאפשר לכולנו לראות את האור מפציע שוב.

**רביטל גל וד"ר ענת אלבז-שניידרמן**, יו"רות משותפות של החברה הישראלית לריפוי בעיסוק