

איך נסייע זה לזה בזמן טרגדיה: חמישה עקרונות

פרופ' עמית ברנשטיין

3. צרו קשר מתוך חמלה. בלב הקשר עם האחר, ובפרט קשר המסייע לנו לרפא, עומדת הנכונות לחלוק באופן אמפתי את כאבם של האנשים בהם אנו מנסים לתמוך. כשאנו יוצרים קשר עם אחרים באופן אמפתי, בזמן שהם (ואנחנו) סובלים, החמלה שבנו מופיעה באופן טבעי. חמלה, משמעה לפגוש את הסבל – שנוכח אצל כולנו – באהבה ובחסד. זה רעיון חשוב במיוחד מאחר ועצם הנתינה והקבלה של חמלה, משמען ריפוי, והן אולי התרופה האנושית העוצמתית ביותר שביכולתנו להשיג. למרבה המזל, כולנו ניחנים ביכולת הזו. אנחנו בנויים ליצור קשר ולטפל, ולהגיב לסבל בחמלה שמקורה בקשר אנושי.

4. צרו תכלית דרך עשייה. אחת מהדרכים הרבות שבהן אנו יכולים לסייע לסובבים אותנו ולעצמנו היא באמצעות עידוד וזרובן פעילות ועשייה. עשייה היא דרך עוצמתית וזמינה למצוא תכלית ולייצר משמעות, אפילו ובייחוד לנוכח טרגדיה. קיימים שני אופני עשייה שבהם אנו עשויים לבחור. אופן עשייה אחד, מערב חיבור לערכים האישיים שלנו – כלומר, למה שחשוב לנו – כדי לפעול בדרכים שמסבות תחושה של ייעוד ומשמעות. למשל, התנדבות ונתינה לאחרים, נזקקים, או חיפוש חברים ובני משפחה עמם נוכל לדבר וליצור קשר. אופן עשייה שני הוא בפשטות פעולה שמטרתה להרגיש תכלית, של עשייה ושל קיום. עשייה שכזו עשויה להיות, למשל, מיסוד של שגרה כמו אכילת ארוחת בוקר, יציאה להליכה, צחצוח שיניים או מקלחת. עשייה, קטנה או גדולה, רגעית או מתמשכת, היא דרך להתקיים, אפילו בזמנים החשוכים ביותר. עם הזמן, מציאה ויצירה של תכלית ומשמעות הינם מרכיבים מרכזיים בתהליכי החלמה וריפוי.

5. נכונות לקבל. נדבך הכרחי בסיוע לאחרים הוא חיזוק הנכונות שלנו לקבל עזרה מאחרים. אפשרו לאחרים להיות נוכחים אתכם, לחלוק את הכאב, ולהיקשר אליכם. קשה לסייע זה לזה לאורך זמן ללא קבלת סיוע, חמלה ותמיכה. כפי שאנו בנויים להעניק, אנו בנויים גם לקבל חמלה ותמיכה דרך קשר. עלינו לבחור להיות מוכנים לקבל, כדי שנוכל להמשיך לתת ולרפא.

עבודת הכנה רבה נחוצה כעת על-מנת שאנשי בריאות נפש יוכלו להגיש תמיכה למיליונים שנפגעו ישירות, בעקיפין או באופן קולקטיבי, ממעשי הזוועה של ה-7 באוקטובר ובעקבותיהם. זוהי עבודה בעלת חשיבות עצומה, ערוץ פעולה המממש את האנושיות שבנו. **אבל למעשה, כולנו, כל אחד ואחת מאתנו, יכולים לסייע בהתמודדות עם האבל הקיבוצי ולתרום לריפוי ולשיקום של הקהילה שלנו.** אני מבקש לשתף בכמה עקרונות יסוד העשויים לעזור לכולנו - בני משפחה, חברים, שכנים וחברי קהילה - לתמוך זה בזה בימים האפלים והעצובים הללו. מעל לכל, עלינו לזכור שבכל אחד מאיתנו, באופן מובנה, גלום כל הנחוץ על-מנת לתמוך זה בזה, וכדי לרפא ולשקם.

להלן חמישה עקרונות העשויים לסייע לנו לתמוך זה בזה בזמן טרגדיה, לרפא ולשקם:

1. היו נוכחים. היו נוכחים לצד אלו סביבכם אשר מתאבלים, חוששים, מבולבלים, זועמים, או מרגישים כל רגש אחר. אנו יכולים לבחור לפחות בין שתי צורות של נוכחות. אופן נוכחות אחד הינו בפשטות להיות נוכחים פיזית, נגישים וזמינים. אופן נוכחות שני משמעו לנסות, במלוא הכוונה, להביא לתשומת ליבנו ולתודעתנו את האינטראקציות שלנו ברגע הנוכחי. לא רק להיות נוכחים פיזית (נוכחות שלעיתים קרובות מספיקה לכשעצמה), אלא גם להיות נוכחים רגשית, זמינים, ופנויים ככל שנוכל ברגע הנוכחי. חשוב שנזכור כי ברגעי טרגדיה שכזאת, נוכחותנו עלולה להסב כאב או הצפה רגשית, לכן, עלינו לווסת ולמנן אותה, בדומה לעוצמת הקול ברמקולים, לרמה שמאששת תחושת ביטחון ושאותה ניתן לשאת ולשמר.

2. אשרו ונרמלו. אשרו, תקפו ונרמלו כל רגש שעולה אצל מישהו, כואב, קשה או מפחיד ככל שיהיה - הוא נורמלי. בתגובה לטרגדיה שכזאת, רגשות ומחשבות העלולים לבוא לידי ביטוי הם בין היתר, עצב וכאב, אבל, פחד וחרדה, אשמה ובושה, כעס וזעם, וקהות אפילו עד כדי אפתיה ואדישות. אנחנו עשויים להרגיש חסרי שליטה, לא יציבים, או אפילו מפוחדים מהתגובות שלנו עצמן. כל אלו הן תגובות אנושיות נורמליות וקבילות לחלוטין. זו הדרך בה הגוף והמוח שלנו מעבדים חוויות, ובפרט טראומה ואובדן מכאיבים כל כך. התגובות האלו מעידות בפשטות על כך שאנו אנושיים, חיים ובריאים. כך אמורים הגוף והמוח האנושיים להגיב אחרי חוויה כל לא אנושית.