

*

עכְשׁוֹ, כְּשֶׁאֲנִי צְלוּלָה, אֲנִי יְכוּלָה לֵאמֹר:
מְלִים הֵן חֶבֶל הַצֵּלָה.
הָעֵדֶר שָׁפָה הוּא
בְּדִידוּתוֹ שֶׁל הַקּוֹפֵץ מִצּוֹק.
שָׁפָה שְׁלוּחָה עַל מַיִם
מִצִּילָה מִתּוֹךְ הַסַּעֲרָה.
בְּתוֹכִי הַקּוֹפֵץ מִהַצּוֹק
נִרְגָּע

קמה שיר, מתוך:
"אין קווים מפרידים"

שירה - כשהליריקה עושה מקום רך לנפש

טקסטים ומנגינה בונים תקווה

ד"ר אורלי דביר

מומחית לילד ונוער, פסיכותרפיה הדרכה והוראה,
חברת סגל בית הספר המרכזי להכשרת עובדי רווחה וקליניקה פרטית

orly@hevruta.org.il – 0508528986

החומרים כפופים לזכויות יוצרים – פנימי לא להפצה

שִׁיר אֶהְבָּה יְהוּדָה עַמִּיחִי

כָּבֵד וְעִיף עִם אִשָּׁה עַל מִרְפָּסַת:
"הַשְׁאֲרִי אִתִּי". גַּם דְּרָכִים מִתּוֹת
כִּבְנֵי אָדָם; בְּשֶׁקֶט אוֹ פֶּתָאם נִשְׁכָּרִים.
הַשְׁאֲרִי אִתִּי. אֲנִי רוֹצֶה לִהְיוֹת אִתְּ.
בְּאֶרֶץ הַלּוֹהֶטֶת הַזֹּאת,
מְלִים צְרִיכוֹת לִהְיוֹת צֵל.



יצירה כמקום חי בנפש.
במהלך המלחמה נכתבו טקסטים רבים
המנסים לתת מילים למציאות לא מובנת ובתוכם
גם שירים המדייקים לנפש
את הפחדים, התחושות והמשאלות לתקווה.

המפגש יתבסס על מקצת מהחומרים שנכתבו,
כגשר מתווך למציאות הרוויה בה אנו חיים,
וכערוץ לדבר אותם .

מיועד לאנשי חינוך, ייעוץ וטיפול המקיימים קשר משמעותי
עם ילדים, מתבגרים צעירים ומבוגרים גם יחד,
ולאלה המחפשים בתוכם מילים ליצירת פשר ותחושת משמעות.

ד"ר אורלי דביר - כל הזכויות שמורות - פנימי לא להפצה

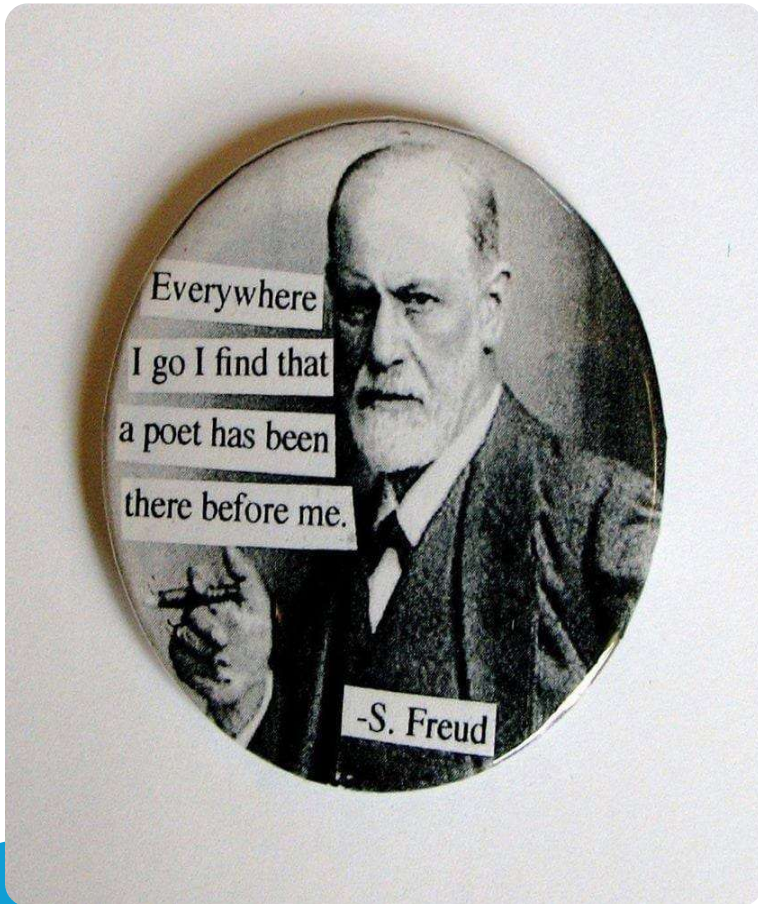
הַגֶּשֶׁם מְלֵוָה אֶת שִׁירִי
וְאֲנִי מֵאֲהָבָת בְּגֶשֶׁם
רְשָׁמָתִי אוֹתוֹ בְּאוֹתִיּוֹתֵי
וְנִשְׁימָתוֹ עַל שְׁפָתַי מְרַגֶּשֶׁת
אוֹלִי כִּי טְפוֹת הַמָּטָר
אֶת כְּשׁוֹף הַפְּרִיחָה יוֹדְעוֹת
וּמִתּוֹךְ הַמָּטָר נוֹבְעוֹת
וּמִבְשִׁיל הַיּוֹם הַזֶּה
וְאוֹלִי מִפְּנֵי כֵךְ דְּמַעוֹתֵינוּ
בְּגֶשֶׁם הֵן מְסוּוֹת
שְׁנוֹכַל לְרֹאוֹת וְלִשְׁמַע
אֶת פְּרִיחַת הָעוֹלָם בְּדַמְעוֹת.

רבקה באסמאן בן-חיים
מיידיש: יניב גולדברג

פרויד ציין במאמריו:
"הנפש והאמנות" (1907) ; "הלא מודע" (1915).

"לכל מקום אליו הגעתי השירה הקדימה אותי",
שם הוא מדבר על האופן שבו האמנות והשירה
מבטאות את האמת הפנימית של האדם,
הרבה לפני שהתודעה המדעית והפסיכולוגית
מסוגלת להבין או להסביר אותה.

פרויד טוען כי האמנים, במיוחד המשוררים,
מביעים תכנים בלתי מודעים,
רגשות ותשוקות שהמדע והפסיכולוגיה,
יגיעו אליהם רק מאוחר יותר,
לאחר עבודה ארוכה של גילוי.



יהודה עמיחי:

אֲנִי רוֹצֶה לְשִׁיר שִׁיר הַלֵּל לְכָל מָה שֶׁנִּשְׁאַר
פֶּה אֶתְנֵנוּ וְלֹא עוֹזֵב וְלֹא נוֹדֵד כְּצִפּוֹרֵי הַנְּדוּד
וְלֹא בּוֹרַח צְפוּנָה וְלֹא דְרוֹמָה וְלֹא שָׁר:
"לִבִּי בַּמִּזְרָח וְאַנְכִי בַּקֶּצֶה מֵעֶרֶב".

אֲנִי רוֹצֶה לְשִׁיר לְעֵצִים
שְׂאִינָם מְשֻׁלִּיכִים אֶת עֲלֵיהֶם
וְסוּבְלִים לֵהֵט קִיץ וְקָר חֶרֶף
וְלִבִּי אָדָם שְׂאִינָם מְשֻׁלִּיכִים אֶת זְכָרוֹנוֹתֵיהֶם
וְסוּבְלִים יוֹתֵר מִבִּנְיָ אָדָם שְׂמֻשְׁלִיכִים הַכֹּל.

אֲבֵל מַעַל לְכָל
אֲנִי רוֹצֶה לְשִׁיר שִׁיר הַלֵּל
לְאוֹהֲבִים שֶׁנִּשְׁאַרִים יַחְדָּו לְשִׁמְחָה וּלְצֶעַר וּלְשִׁמְחָה.
לְעִשׂוֹת בֵּית, לְעִשׂוֹת יְלָדִים,

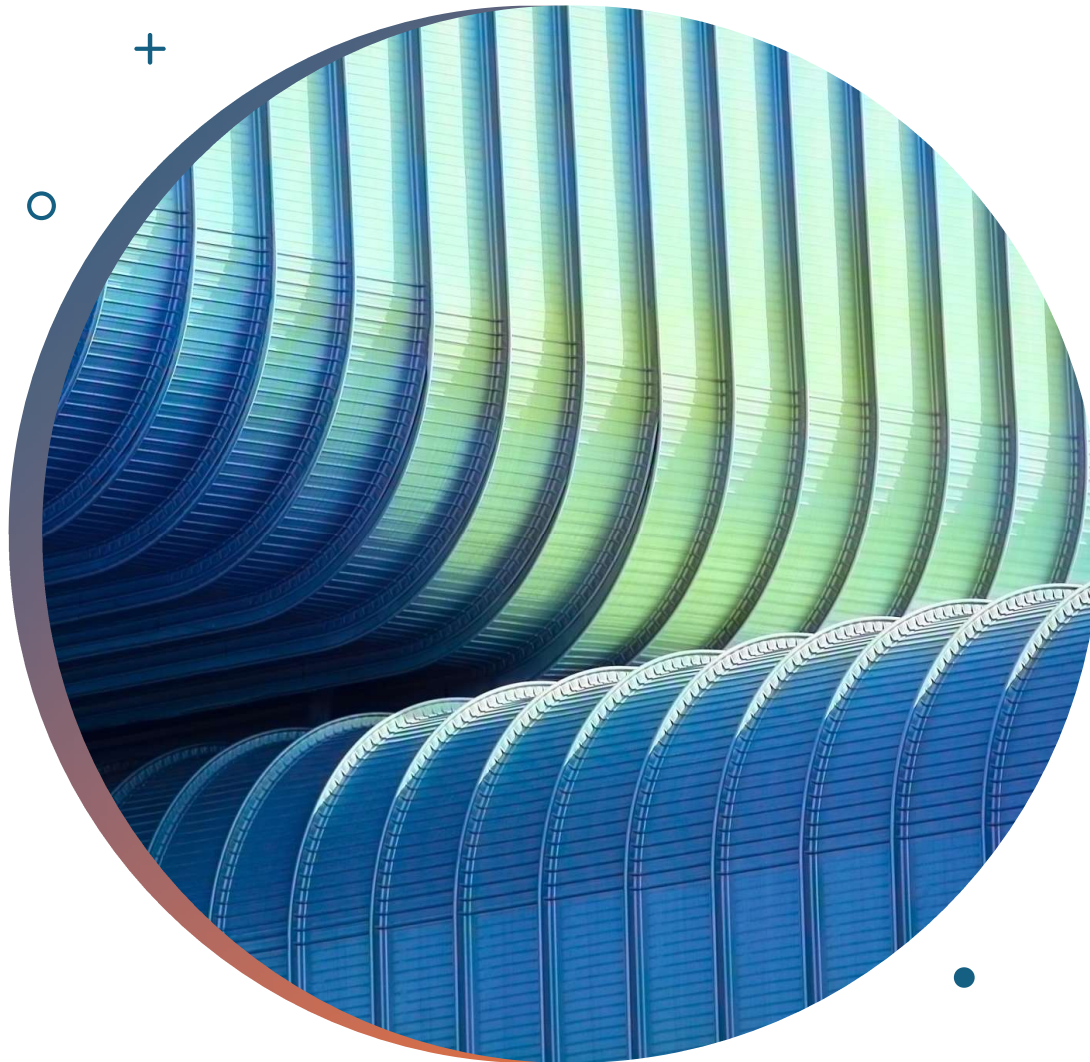
*

*

עֲכָשׂוּ וּבַעֲוֹנוֹת הָאַחֲרוֹת.
בִּסְפָּר "פֶּתוּחַ סְגוּר פֶּתוּחַ"



הביטוי הזה מציין את ההבנה של פרויד
לגבי איך שירה ויצירה אמנותית
הקדימו את הפסיכולוגיה המודרנית
בגילוי עולמות פנימיים של הנפש –
כל מה שקשור לרגשות,
תשוקות ופחדים
שעד אז,
לא היה להם מקום לתיאור מדעי.



- **הוגו מאייר** (Hugo Meynert), פסיכיאטר ופסיכואנליטיקאי, הציע רעיונות דומים, אך לא בהכרח השתמש באותו ביטוי.
- **ג'ורג' לוקס** (George Lukács) ההוגה ההונגרי, דיבר על דמיון בין אסתטיקה לפסיכולוגיה, בטענה ששירה ויצירות אמנות רבות משקפות את הלא מודע הקולקטיבי.
- **אריק פרום** (Erich Fromm) פסיכואנליטיקאי והוגה דעות, עסק בהשפעת האמנות על הנפש והציע רעיונות דומים על תפקיד השירה בהבנה האנושית.

שְׁמַעְתֶּם

כִּי חֻכְמַת־הַחַיִּים אוֹמְרָה: אָבוי לַהוֹיִם,

אָבוי לַעוֹרְגִים וְלַנֶּעְצָבִים,

אָבוי לַנּוֹאֲשִׁים וְלַאֲבֻבִים.

אָבֵל חֻכְמַת־הַשִּׁיר אוֹמְרָת:

אֲשֶׁרִי הַתּוֹעִים וְהַאֲבֻבִים,

אֲשֶׁרֵיהֶם,

כִּי רַק אוֹבְדֵי־דֶרֶךְ מַגִּיעִים אֶל מַחֹל־עֲרֻגָתָם.

הִיא חֻכְמַת־הַחַיִּים! מַהִי חֻכְמָה

וְהַחַיִּים מָה הִמָּה!

פנחס שדה



”אני לא משורר, אלא שיר. שיר שנכתב, גם אם זה נראה כמו סובייקט.”

(לאקאן, הסמינר ה-11: ארבעת מושגי היסודי של הפסיכואנליזה; (Lacan, 1998: viii)

מהי הייחודיות של שיר בהשוואה לצורות ביטוי אחרות?
ומדוע דווקא זוהי הייחודיות של האנליטיקאי?
במה שונה השירה מביטויים ספרותיים אחרים
כמו נרטיב ומיתוס,
ואולי דווקא מלמול, או מאמר – שאף אותם אפשר לראות
כצורות נוכחות והקשבה למטופל?
ואם כבר שיר – איך יכול אדם, אנליטיקאי, להיות שיר?

ישראלי, י. (12.2024) להיות שיר – רבדים של הקשבה באנליזה לקאניאנית
פסיכולוגיה עברית

שאלת לשלומי | יעל קידר

אֲנִי בְּסֶדֶר, תּוֹדָה. מִלְּבַד הָעֵבֶדָה
שָׂאֲנִי עָרָה בְּלִילוֹת
וְכוֹתֶכֶת שִׁירָה
אוֹכֶלֶת מְעֻט
הוֹלֶכֶת לָאֵט
מְאוֹד זְהִירָה
לֹא נוֹרָא, יֵשׁ עֲרָמָה
שֶׁל כְּבִיסָה עֲדִינָה לְקַפֵּל
וַיֵּשׁ לִי עֲדִין בְּמִי לְטַפֵּל
וְאֲנִי חֲזָקָה-
לֹא סֶתֶם, אִמָּא שְׁלִי קִרְאָה לִי יַעֲלֵ
וּבִסּוּף הַשָּׁבוּעַ, הַחֲיֵלֶת חוֹזֶרֶת
אֲכָל בֵּינָתִים,
אֲנִי נִפְרָמֶת, בְּעוֹדִי נִקְשָׁרֶת.



כַּוֶּנֶת הַמְשׁוֹרֵר | נירית יעקב כהן

לפַעַמִּים הִיא מוֹבֶנֶת וּפְשׁוּטָה
לפַעַמִּים מִתְפַּסֶּפֶסֶת כָּל מַהוּתָהּ
אֶךְ מָה שֶׁבֹּאֶמֶת חָשׁוּב
בַּמְּלִים הַנִּכְתָּבוֹת
בְּדִיו הַמְּרַכֵּב מְקַשֶּׁת רִגְשׁוֹת
הַנִּפְרָשֶׁת מִשְׁמַחָה וְעַד לִכְאֵב
זֶה מָה שֶׁהֵן מְעוֹרְרוֹת בָּךְ
כְּשֶׁהֵן מְתִישְׁבוֹת לְךָ בְּלֵב

אינסטגרם: nirityc | פייסבוק: נירית יעקב כהן - שירים | ניקוד: גילת עירון-בהר

ד"ר אורלי דביר - כל הזכויות שמורות - פנימי לא להפצה

23 מרץ 25

יצחק גוילי

קסם המילים

וְאַתֶּם, אִם בִּיכָלְתֶּכֶם, כְּתֹבוּ שִׁירָה,
וְהָיוּ לָהֶם לִפֶּה
לְמוֹבְסִים לְנִדְחִים לְחֹטְאִים,
לְאַלֶּה הַגּוֹזְרִים עַל עֲצָמָם שְׁתִּיקָה,
אַלֶּה הַטְּעוּנִים בַּפֶּרֶה,
תִּנּוּ בָהֶם רוּחַ חֲדָשָׁה, נְשָׁמָה יִתְּרָה.

כִּי אַתֶּם הַכּוֹתְבִים וְדַאי יוֹדְעִים
אֵת סוֹד הַקֶּסֶם הַשְּׁמוּר לְמַלְאִים,
לְהַטִּיב אֶת הַלְכוֹת הָאֲנָשִׁים,
לְהַטּוֹת אֶת לֵב הָאֱלֹהִים.

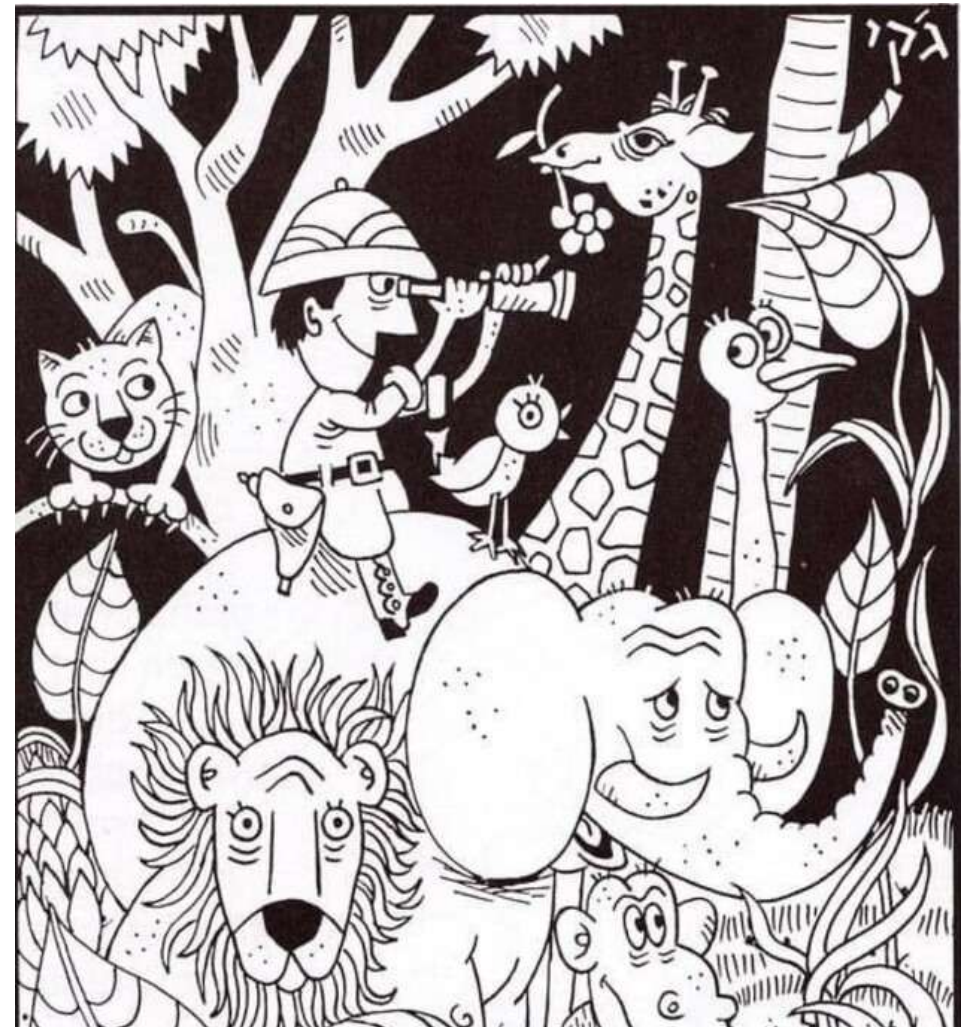
/תודה/

ליהושע ג'קסון (ג'קי)
מזן "הציור השבועי לילד" -
על שחזר ושאלני
בדבקות רבה כל השנים:
"איפה הילד" ?

תודה שלא וותרת עד שאבין
סוף דבר - נמצאתי.

שלך, רונן.

רון קלאס



שביל האבנים הצהובות \ חגית אוזלבו

בְּכֹל
רֶגַע וְרֶגַע
בֵּין שְׂבִילֵי הַמַּסַּע

בֵּין צֶעַד וְצֶעַד
בְּשֹׁדֵה הַכּוֹתֶנֶה
מִתְגַּלִּים אֲנָשֵׁי לֵב
בְּגוֹנֵי אֶהְבָּה

וְאֲדוּוֹת מְצִיּוּרוֹת
וּמַעֲגָלִים נוֹצְרִים
נוֹגְעִים בְּשֵׁנִי... כִּי כוֹלֵם - הוּא אֲנִי

וְכֹאֲשֶׁר מִנְּגֵן בְּכִנּוֹר, אֱלֹהִים
סִימֵן הוּא
שֶׁשַׁעַר נִפְתָּח
בְּמֵרוֹמִים



דאגות של פעם / נעמה מוזס

מתגעגעעת לדאגות של חיים רגילים
כאלו שנתן ה' לנסח במלים -
"האם יפרגנו בעבודה?
מתי ירד גשם?
ומה יהיה עם השעול של הילדה?"
כעת הדאגות מעוררות תרדה,
וכמו עשן סמך מקשות על הנשימה.
ואני רק מבקשת -
לארוז אותן כמו פעם,
בקפסאות קטנות של שגרה.



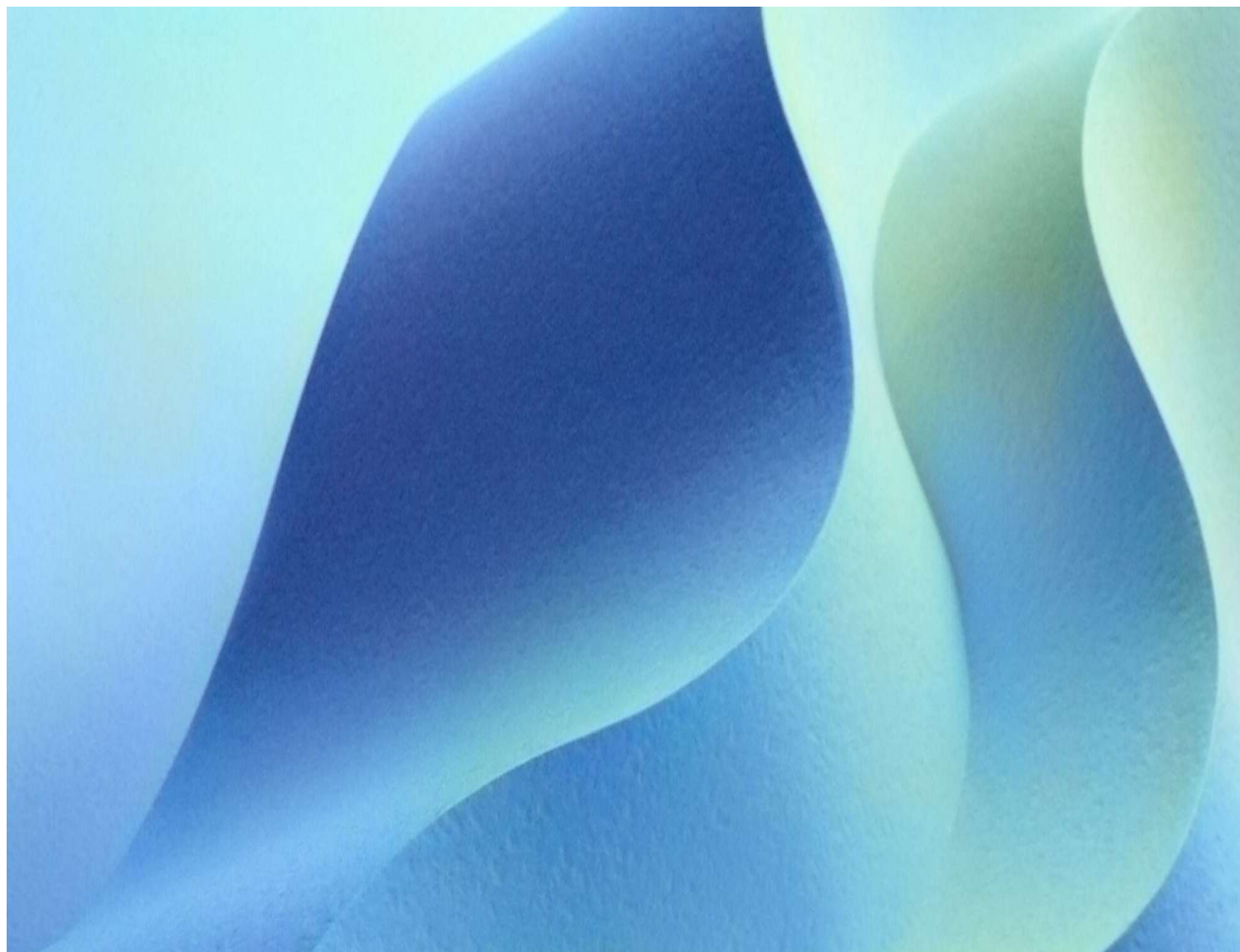
התשמע קולי



משפט שמתאר את מה שאני מרגיש.ה בעת
עם החזקת המציאות ההקשרית
המתקיימת בטווח הרחב של הנפש התודעה והרגש:
מלחמה – חטופים – חוסר וודאות – בית – פליטות –
חיילים – דאגה – ילדים – פחד – משפחה – כעס – שגרת
חירום – התמודדות – שחיקה – תקווה – עצב – כאב –
תקווה

איך מחברים
את הכל לכדי
סיפור רציף
קוהרנטי
שניתן לתיווך
לנו ולילדינו

וּבִתּוֹךְ הָעֶצֶב נוֹלֵד הַגֶּעְגּוֹעַ,
וּבִתּוֹךְ הַגֶּעְגּוֹעַ
נוֹלֵד הַשֶּׁבֶר
וּבִתּוֹךְ הַשֶּׁבֶר נוֹלֵדוּ הַדִּמְעוֹת,
וְהוֹדוֹת לַדִּמְעוֹת שֶׁהִשְׁקוּ אֶת הָעֶצֶב
נוֹלֵדָה הַתְּקוּהָ,
וּבִתּוֹךְ הַתְּקוּהָ נוֹלֵדוּ הַחַיִּים



שירה לירית

היא ז'אנר
ספרותי ותיאטרוני,
בו יש ביטוי משמעותי לרגש.
השירה הלירית
נולדה בין המאות
ה-6-7 לפנה"ס ביוון .

מקור השם בכלי נגינה
שבעזרתו ליוו המשוררים
את שיריהם – הלירה
(lyre – נבל קטן)

בן קרה כלום | כלעי 16

בן.

את נפלת.

זה קרה באמת.

והבכי שלך הגיוני בהחלט.

לא קרה כלום.

קרה משהו.

וזה כואב לך מאוד.

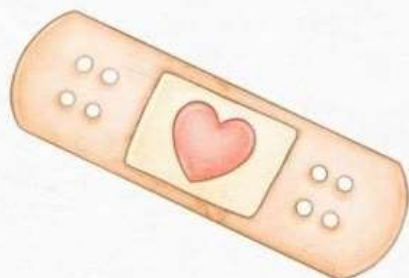
שאף אחד לא יעז לְהַעִיר לך עם כל הכבוד.

ולא צריך להרביץ לשלחן.

זו לא אשמתו.

הוא רק חפץ דומם ואת.

ילדה יותר חזקה בזכותו.



השיר הלירי הוא סובייקטיבי,
שנושאו רגשות אישיים של המחבר,
השר על עצמו,
יחסו לטבע, לזולת, לאל ולחיים.



הרגשות מובעים בעזרת אמצעים
אמנותיים כמו: דימויים, מטאפורות,
תמונות לשוניות ועוד,
הופכים להיות רגשות כלל אנושים,
אובייקטיביים, למעלה מן הרגשות
הפרטיים.





השיר הלירי הוא על-זמני,
למרות שהזמנים בתוך השיר
עשויים להשתנות.

דוגמאות:
שירי אהבה ובדידות, יופי
וגעגועים, אושר, תפילה
ומוות, קנאה והערצה.



מילים יכולות לבטא את רגשותינו, אך לרוב הן מחטיאות.
אולי משום כך, דווקא מה שאינו בר-ביטוי הוא כוח מניע מרכזי בנפשנו.
הוא מעצב את הדיבור, אך גם קובע את גבולותיו.
”הבלתי ניתן להיאמר / מכרסם / בכל המילים”,
כתב טוביה ריבנר.

כיצד הרגש מעצב את קו הגבול הזה, שבין הלא מדובר למדובר?
לפעמים סוד יקר נשמר כדבר פרטי ואישי, שאי אפשר למוסרו במילים;
לפעמים שקר מסוכן מוסתר כדבר איום, שעלול לגרום להתמוטטות אם יתגלה;
לפעמים חוויה לא מומשגת מנסה לפרוץ כביטוי מילולי,
אך עדיין אינה יודעת כיצד.
פסיכואנליזה וספרות הילדים מתרחשות במרחב שבין מה שאפשר להגיד במילים ובין
מה שאי אפשר.

נפתלי ישראלי (2019). **איך לדבר על מה שאי אפשר לדבר עליו** . הוצאת כרמל מבית ידיעות ספרים

על הכתיבה / אלמוג מיכאלוביץ

שִׁירָה נִכְתָּבֶת
כְּשִׁמְלִים לֹא מְסַפִּיקוֹת.

וּבִמְקוֹם שְׁנַגְמָרוֹת הַמְּלִים
נִכְתָּבֶת שִׁירָה,
וּבִמְקוֹם בּוֹ אֲנִי נִגְמָר,
נִכְתָּבֶת שִׁירָה.

וּכְשֶׁנִּכְתָּבֶת שִׁירָה
אֲנִי מִתְחִיל -
וְלֹא נִגְמָר לְעוֹלָם.

בהרצאתו "השירה היא שפת הנפש" (1995)

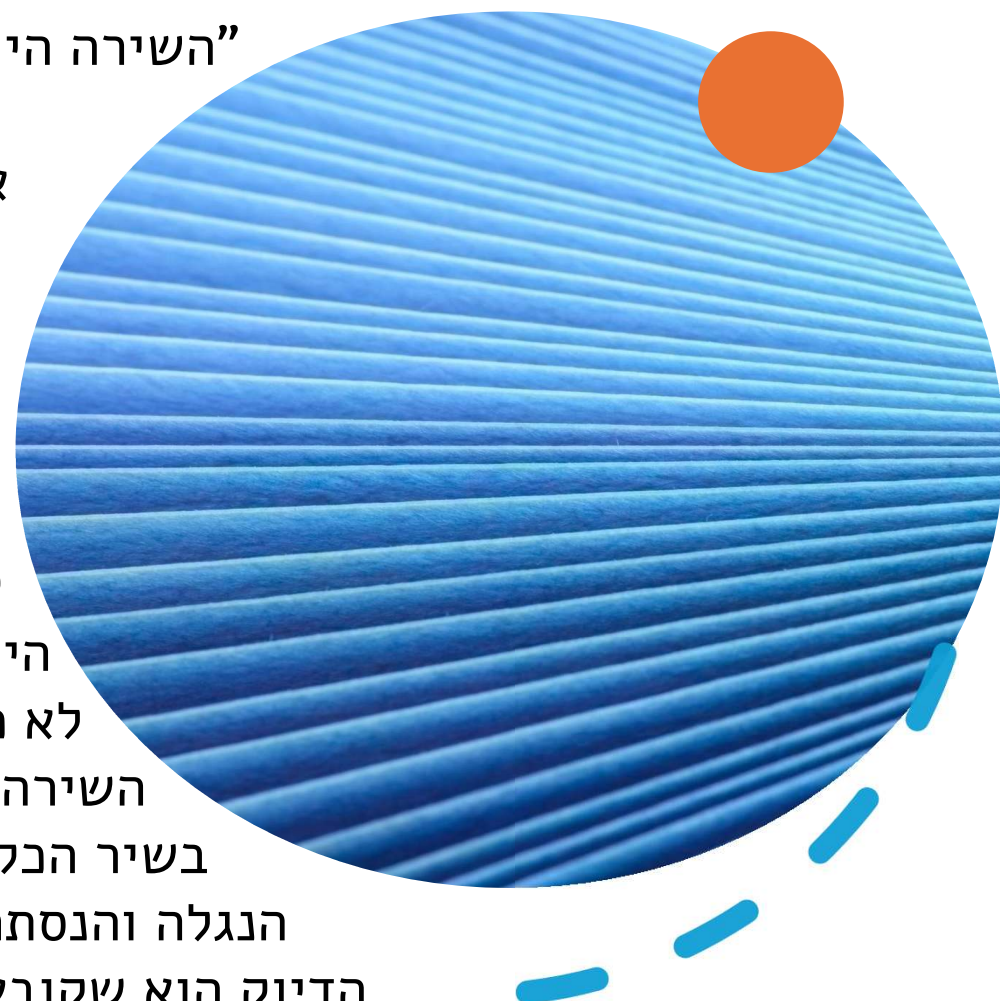
אמר המשורר **יהודה עמיחי**:

"השירה הייתה, ותהיה תמיד, הזרם העיקרי של תרבות המילים.

אמנות השירה היא שפת הנפש האמיתית,
הקדומה ביותר והיא שמרנית ומהפכנית
בעת ובעונה אחת...

הצורך בשירה הוא כמו הצורך בתפילה.

טעות מקובלת היא לחשוב ששירה
היא מלל רגשות ומחשבות רגשניות ומוזרות,
לא כך הדבר,
השירה כמוה כמדע, חייבת לדייק אף יותר מן הפרוזה...
בשיר הכל צריך להיות כאן ועכשיו על הדף:
הנגלה והנסתר יחדיו.
הדיוק הוא שקובע, הדיוק המיידני."



דִּיּוּק הַכָּאב וְטִשְׁטוּשׁ הָאִשָּׁר / יהודה עמיחי

אֲנִי חוֹשֵׁב עַל הַדִּיּוּק שֶׁבּוּ בְּנֵי אָדָם מִתְאַרִים אֶת כָּאֲבָם בְּחֻדְרֵי רוּפָא.
אֲפִלוּ אֵלֶּה שֶׁלֹּא לָמְדוּ קְרוֹא וּכְתֹב מִדִּיּוּקִים:

זֶה כָּאֵב מוֹשָׁךְ וְזֶה כָּאֵב קוֹרֵעַ, וְזֶה כְּמוֹ מְנַסֵּר
זֶה שׁוֹרֵף וְזֶה כָּאֵב חֵד וְזֶה קָהָה. זֶה פֶּה, בְּדִיּוּק פֶּה

בֵּן. בֵּן. הָאִשָּׁר מְטִשְׁטֵשׁ הַכֹּל. שְׁמַעְתִּי אוֹמְרִים
אַחַר לֵילוֹת אֶהְבָּה וְאַחַר חֲגִיגוֹת, הִזָּה נִפְלָא,

הִרְגָּשְׁתִּי כְּמוֹ בְּשָׁמַיִם. וְאַפִּילוּ אִישׁ הֶחָלָל שָׁרְחֹף
בְּחָלָל קָשׁוּר לַחֲלָלִית רַק קָרָא: נִפְלָא, נִהְדָּר, אֵין לִי מְלִים.

טִשְׁטוּשׁ הָאִשָּׁר וְדִיּוּק הַכָּאֵב
וְאֲנִי רוֹצֶה לְתַאֵר בְּדִיּוּק שֶׁל כָּאֵב חֵד
גַּם אֶת הָאִשָּׁר הָעָמוּם וְאֶת הַשְׁמֻחָה.
לְמַדְתִּי לְדַבֵּר אֶצֶל הַכָּאֲבִים.

עמיחי י, (2019)
פתוח סגור פתוח, הוצאת שוקן

ספר שיריו האחרון
של יהודה עמיחי
ובו שירים על חיים, מוות
ותפילה של אדם
באחרית ימיו.



עמיחי. י. (1995). השירה היא שפת הנפש. הרצאה שנתן בטקס קבלת תואר דוקטור כבוד מטעם אוניברסיטת תל-אביב. פורסם ב-הארץ, 02.06.1995

התעוררות \ חן אליה

"האם: מה אתם אומרים כרובים, לפקוח עיניים או להשאיר אותן עצומות?" (מתוך "אשכבה", חנוך לוין)

הַרְגַּע הַקָּשָׁה בְּיוֹתֵר בְּהִתְעוֹרְרוֹת
הוּא לִפְקֹחַ עֵינַיִם.

אִם אֶפְקַח אֶת עֵינַי
אֶצְטַרְדַּ לְרֹאוֹת
וְכָבֵד לֹא אוֹכֵל
לְעַצְמִי.

(מתוך "ובלילות דיבר בי בית",
הוצאת "ספרי עתון 77")

ד"ר אורלי דביר - כל הזכויות שמורות - פנימי לא להפצה

23 מרץ 25

מילים: לאה נאור

כל האור מזמן הלך לו,
אל תלכי פתאום גם את.
בואי אמא, בואי אמא,
בואי שבי איתי מעט.

בעצים מכה הרוח,
וידייך כה חמות.
אל תלכי, ספרי לי אמא
איך באים החלומות.

אם פתאום מלאך יופיע,
אל חדרי יבוא בלאט,
בואי אמא, בואי אמא,
ותיראי אותו גם את.

לא, איני פוחד בחושך,
ואיני רועד בכלל.
בואי אמא, בואי אמא,

בעל כורחי למדתי\ נועה לארה מאיר

כשהדברים מתפרקים
האחזי בפעלות פשוטות:

קלפי תפוז. בעזרת סכין חדה,
חתכי עגול סביב העקץ
וחרצי חריצים לארבו. אכלי.
השקי את עציץ הלואיזה הכחל. חכי
עד שהמים יטפטפו מחר הנקוז
אל הצלוחית, תלי כביסה בשמש. נערי
בגד בגד כך שיתפשטו אדי הלבנדר באויר.
את הבגדים העדינים תלי הפוך.

הכניסי אויר אל קנה הנשימה.
שחררי את האויר.

נסי להתרחק משאלות כמו
אז מה ש ל ו מ ד
הצמדי לאלו השואלים -

אכלת משהו מאז הבקר?
לחמם לך בולונז?

(מתוך ספרה "את כנראה נמצאת כאן", הוצאת "לוקוס")

פחות מה קורה אתך?
מה אתה מרגיש?
האם אתה עצוב?

אלא יותר איך...
איך נוכל לנשום?
איך נוכל להעסיק עצמנו?
איך נוכל לסייע לאחר?
איך אתה יכול להתארגן?
איך אני יכול.ה לסייע?





בשיח הטבעי חשוב ביותר
לאפשר מקום לדיבור החופשי
של הילד!
להקשיב לבחירת המילים,
לשפת הגוף, למה שנאמר
ולמה שלא נאמר.

המבוגר יאמץ עמדת הקשבה,
ויאפשר לילד לשהות במקומות
של הקושי ככל שנדרש,

בטרם נעבור למקום
של עשייה.

כְּאִשֶּׁר בִּסְתִּיּוֹ

שָׁקֵט מְאֹד בִּיעֵר

אֶפְשָׁר לְשִׁמֵּעַ קוֹקְנֵיהַ מִבְּשָׂרָתָא אֶת הָאָבִיב הַבָּא.

אוֹוה קִילְפִי

שפה של מגע, פיזיות-כהורים, מבט ונוכחות כמטפלים ...

לפעמים כל מה שהנפש צריכה
זו הרגשה שהיא מוחזקת,
וזה קורה גם ובעיקר דרך הגוף.

כמו שאנו עוטפים בחוזקה
ילד קטן שרועד מפחד,
גם מתבגרים זקוקים לזה.

לפעמים קשה להם לקבל,
אבל זו דווקא הזדמנות מופלאה
לחדש קשרים ומגע.

כי כולנו חלשים יותר, זקוקים יותר,
ופתוחים יותר לקבל תמיכה.



זָכְרוּ וְהִזְכִּירוּ יְהוּדָה עֲמִיחִי

וְאַתֶּם זֹכְרִים רַק פָּנִים
אֶל תִּשְׁכַּחוּ אֶת הַיָּדִים הַמוֹשְׁטוֹת
וְאֶת הָרַגְלִים הָרִצּוֹת בַּקְלוֹת וְאֶת הַמְּלִים.
זָכְרוּ, שְׁגֵם הִיִּצִיָּאָה לַקְּרֻבוֹת נוֹרָאִים
עוֹבְרֵת תָּמִיד
דֶּרֶךְ גָּנִים וְחִלּוֹנוֹת וַיִּלְדִּים מִשְׁחָקִים
וְכָלֵב נוֹבֵחַ.
זָכְרוּ וְהִזְכִּירוּ לַפְּרִי שֶׁנֶּשֶׁר,
אֶת הָעֵלִים וְאֶת הָעֶנְף.
הִזְכִּירוּ לַקּוֹצִים הַקָּשִׁים
שֶׁהָיוּ רַפִּים וִירוֹקִים בְּאֵבִיב.
וְאֶל תִּשְׁכַּחוּ שְׁגֵם הָאֲגָרוֹף.
הִיָּה פֶּעַם כִּף יָד פְּתוּחָה
וְאַצְבָּעוֹת.

יותר להתעניין ופחות להיות מעניין

הפקדה ו יעל קידר

יֵלֵד מִפְקִיד בִּידֵי הוֹרִיו אֶת חֲרָדוֹתָיו
אֶת הַצִּלְלִים הַמְּמַלְאִים אֶת לֵילוֹתָיו
אֶת כְּאִבּוֹ וְדַמְעוֹתָיו
וְכָל עֲלֻבוֹנוֹתָיו
כְּדֵי שְׂיוּכָל לָשׁוּב, שׁוֹב אֶל שְׁגֶרֶת חַיִּיו
יֵלֵד מִפְקִיד בִּידֵי הוֹרִיו אֶת חֲרָדוֹתָיו
אֶת כָּל אֲהֻבוֹתָיו
וְתַקּוּוֹתָיו
יֵלֵד מִפְקִיד בִּידֵי הוֹרִיו אֶת הָעֶכְשׂוֹ
הוּא מְתַרְחֵק, וְאֵז חוֹזֵר וְשׁוֹב
וְשׁוֹב הוֹלֵךְ, וְהֵם הוֹלְכִים בְּעֻקְבוֹתָיו
לְאַרְךְ כָּל חַיִּיו

תסמינים של טראומה בילדים ובני נוער

א. תסמינים בקרב תינוקות מתחת לגיל שנתיים

- להשתולל יותר או להיות קשים יותר להרגעה
- להציג שינויים בדפוסי השינה או האכילה
- להיראות מכונסים

ב. תסמינים בקרב ילדים בגילאי 2 - 5

- להראות סימני פחד
- להיצמד יותר להורה או למטפלת
- לבכות, לצעוק או לצרוח
- לזוז ללא מטרה או לקפוא במקום
- לסגת להרגלים ישנים, כמו יניקת אגודל או הרטבת לילה

הַנֶּמֶר שֶׁמִתַּחַת לַמָּשָׁה \נורית זרחי

בְּשִׁקוּרָה לִי דָבָר רַע,
לְמִשְׁלַל מִכָּה אוֹ דִקְיָרָה,
אָז אִמָּא אוֹמֶרֶת:
”וּמָה,
וְחַיִּילִים לֹא נִפְצָעִים בְּמִלְחָמָה?”

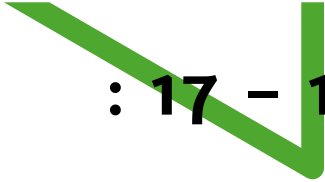
וּכְשֶׁאֲנִי מִתְעוֹרֶרֶת בְּאִמְצַע הַלַּיְלָה
כִּי תַחַת הַמָּטָה יֵשׁ לִי נֶמֶר,
אָז אֲבָא אוֹמֶר:
”וּבִגְוִנְגָל לֹא מִפְחִיד יוֹתֵר?”

וְאִם הֵם יוֹצְאִים לְסֶרֶט
וְלֹא מוֹצְאִים לִי שׁוֹמֵר,
הֵם אוֹמְרִים: ”כְּשִׁישְׁנִים לֹא פוֹחֲדִים,
שְׁנֵי מֵהָר.”

וְאֲנִי יוֹדַעַת שְׁזֶה נִכּוֹן
מָה שֶׁאִמָּא אוֹמֶרֶת, מָה שֶׁאֲבָא אוֹמֶר,
אֲבָל אֵיךְ זֶה יָכוֹל לַעֲזוֹר
בְּשִׁמְתַּחַת לַמָּטָה
יֵשׁ לִי נֶמֶר.

ג. תסמינים בקרב ילדים בגילאי 6 – 11

- לאבד עניין בחברים, משפחה או מפעילויות שנהגו ליהנות מהן בעבר
- לחוות סיוטים או בעיות שינה אחרות
- להיות מצוברים, לא שקטים או כועסים
- להתלונן ולדווח על קשיים בביהס, או עם מטלות לימודיות
- להתלונן על בעיות גופניות כמו כאבי ראש או כאבי בטן
- לפתח פחדים בלתי מבוססים
- לחוש מדוכאים, אדישים מבחינה רגשית
- או אשמים בגלל מה שקרה



ד. תסמינים בקרב מתבגרים בגילאי 12 – 17 :

- לחוות פלשבקים מן האירוע
- לסבול מסיוטים או מבעיות שינה אחרות
- להימנע מתזכורות לאירוע
- לעשות שימוש לרעה באלכוהול, סמים או מוצרי ניקוטין
- לפעול באופן משובש, לא מכבד או אגרסיבי
- להתלונן על מחלות גופניות
- לחוש מבודדים, אשמים או מדוכאים
- לאבד עניין בתחביבים ותחומי עניין קודמים
- להתמודד עם מחשבות אובדניות



ד"ר אורלי דביר - כל הזכויות שמורות - פנימי לא להפצה

23 מרץ 25



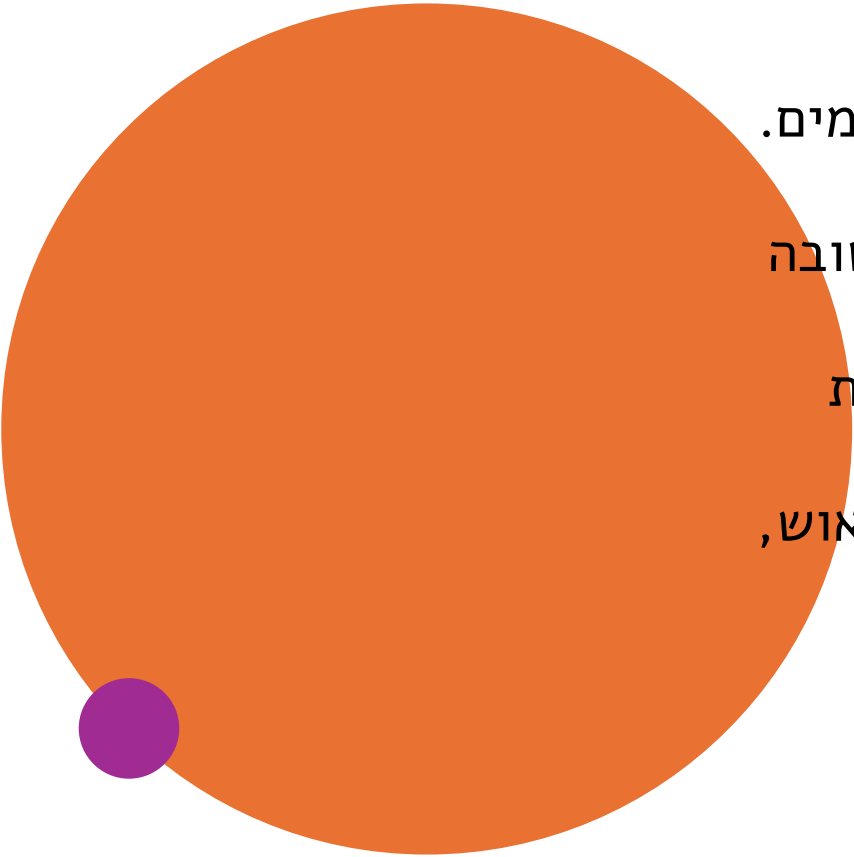
במאמרו "עבריינות כסימן לתקווה", או כפי שהיה מעדיף לכנות זאת: "הנטייה האנטי סוציאלית כסימן לתקווה" (עמוד 76),

מציין הפסיכואנליטיקאי ורופא הילדים הבריטי דונלד ויניקוט, שהנטייה האנטי סוציאלית של הילד קשורה לאבדן, והיא מתאפיינת בדחף שנוצר אצל הילד, לשוב אל הרגע שלפני האבדן, להחזיר לעצמו את מה שאבד .

(ויניקוט, ד. ו. (1995). הכל מתחיל בבית. (עמ' 78-76). הוצאת דביר.

בשויניקוט כתב על התנהגות אנטי סוציאלית,
הוא דיבר למעשה על מחאה.
הוא ראה בהתנהגות זו את האפשרות שהילד
יגלה את עצמו מחדש, כל אימת שהוא מרגיש
תקווה כלשהי להחזיר לעצמו את הביטחון
אשר התערער עם האבדן.
בשונה מקבלת המציאות הכואבת
תוך התאמת עצמו לדרישות הסביבה.
פעמים, מציין ויניקוט, הילד אינו מודע
לתקווה זו.

המעשה האנטי סוציאלי נעשה כדיסוציאציה,
סוג של ניתוק.



ויניקוט מציין את תפקידה החשוב של הסביבה,
אשר במקום לדחות את התנהגות הילד,
אמורה להקשיב למה שהוא מנסה לומר,
ולהכיר בהתנהגות הילד כמסמן של תקווה-
אותה תקווה שהילד כאמור לא מודע לה לפעמים.

עוד טוען ויניקוט שאם הסביבה לא תהיה קשובה
למחאה הראשונית, התקווה תקרוס.
כי מחאה אשר לא מקבלת מענה ולא מפורשת
כאקט כמעט אחרון של תקווה,
עשויה להפוך למחאה שבאה לידי ביטוי בייאוש,
אשר יכול להתפתח לדיכאון ולהסתגרות,
או להתנהגות הרסנית ואלימה
(כולל הפניית התוקפנות כלפי עצמו).

יעקובי, ר. (2024) על כאב פחד מחאה ותקווה.
עלון פסיכולוגיה עברית

לילה

אֲנַחְנוּ כָּעַת עַל חֲצִי־הָאֶפֶל
שֶׁל הַכּוֹכָב, בְּתִי. וְאוֹלִי בְּכָל זֹאת
אֶפְשָׁר לומר דְּבַר עַל הָעוֹלָם –
חֲצִי־אֶפֶל חֲצִי־מוֹאֵר.

כָּךְ גַּם הָאָדָם, בְּתִי,
כָּךְ גַּם הָאָדָם.

“אינרת אל הילדים”, אלי אליהו

להיות עד והד לחוויותיו של הילד



נתן זך כולנו זקוקים לחסד

כָּלֵנוּ זְקוּקִים לְחֶסֶד,
כָּלֵנוּ זְקוּקִים לְמַגֵּעַ,
לְרֹכַשׁ חַם לֹא בְכֶסֶף
לְרֹכַשׁ מִתּוֹךְ מַגֵּעַ,
לָתֵת בְּלִי לְרִצּוֹת לְקַחַת
וְלֹא מִתּוֹךְ הֶרְגֵּל
כָּמוֹ שְׁמֵשׁ שְׁזוֹרֶחַת
כָּמוֹ צֶל אֲשֶׁר נוֹפֵל,
בּוֹאִי וְאַרְאֶה לָךְ מָקוֹם
שֶׁבּוֹ עוֹד אֶפְשָׁר לְנַשֵּׁם.

שֵׁישׁ לְכָל זֶה טַעַם
גַּם כְּשֶׁהַטַּעַם תָּם,
בּוֹאִי וְאַרְאֶה לָךְ מָקוֹם
שֶׁבּוֹ עוֹד מֵאִיר אֹר יוֹם.

כָּלֵנוּ רוֹצִים לְאַהֵב
כָּלֵנוּ רוֹצִים לְשִׁמּוֹחַ,
כְּדִי שְׂיִהְיֶה לָנוּ טוֹב
כְּדִי שְׂיִהְיֶה לָנוּ כָּח,

השְׁמִיכָה אֵינָה מַחֲמַמַת

וְאֲנִי, אִמָּא שֶׁל חַיִּל
גַּם אִם מְכַסֶּה עַד צִנּוֹר
חֲלוּנוֹת בֵּיתִי מוֹגָפִים
הַתְּרִיסִים מְהַדְּקִים הַיֵּטֶב
הַתְּנֹר מַפְעֵל בְּחִזָּקָה
לִי קֵר
מְאוּד קֵר
קֵר וְסוֹעֵר.

הַשְׁמִיכָה אֵינָה מַחֲמַמַת
הַחֲלוּנוֹת מְאֻפְּשָׁרִים לָרוּחַ לְהַפְּנִס פְּנִימָה
הַתְּרִיסִים חוֹרְקִים וְעוֹמְדִים לְהַפְּנֵעַ
חֵם הַתְּנֹר אֵינֹו מַגִּיעַ אֵלַי
אֲנִי אֶתֶּדָּ
בְּנִי
בְּחוּץ
עִם כָּל הַחֲיָלִים
וְרַק כָּךְ
מִצְלִיחָה לְהַרְדֵּם.

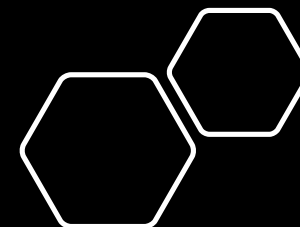
עליזה
רוזה

הפגומים תומכים בבית\ אמילי דיקנסון

הפגומים תומכים בבית
עד שהוא בנוי
ואז הם נסוגים אחור
והוא נצב ראוי,
סומך אותו עצמו
ושוב אינו זוכר
את החוזה והנגר -
מבט כזה לאחור
יש לחיים המשלמים -
עבר של מסמרים ומלט -
ואז צונחים הפגומים -
ונפש מתגלמת -

(מתוך "המוח רחב משמיים", הוצאת "הקיבוץ המאוחד")

ד"ר אורלי דביר - כל הזכויות שמורות - פנימי לא להפצה



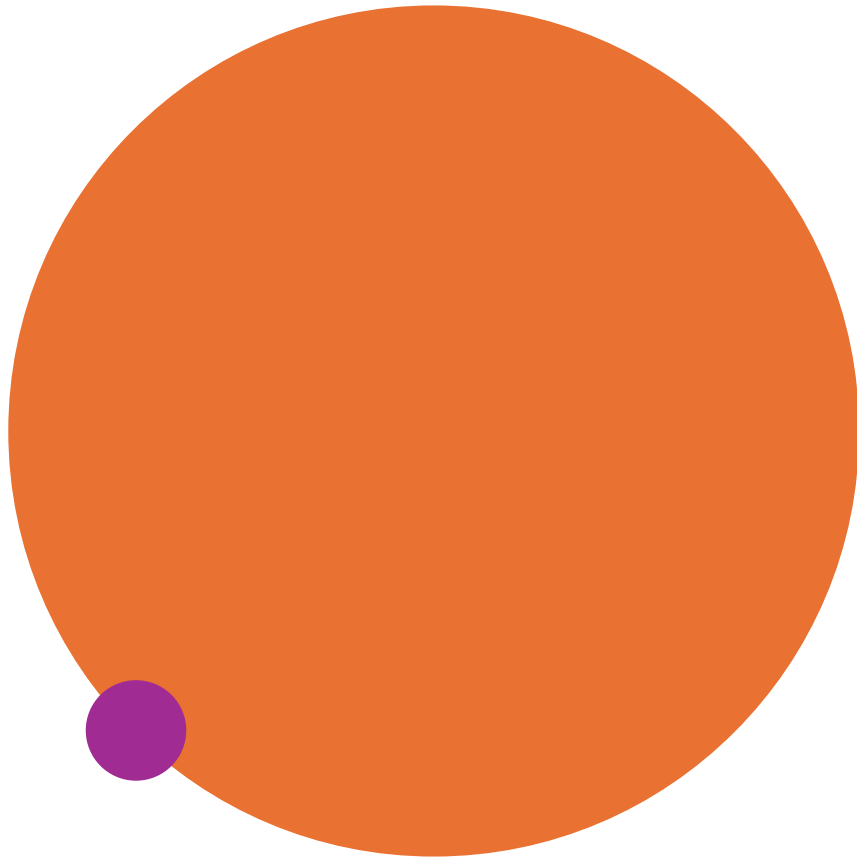
אמא אדמה

מילים: יענקל'ה רוטבליט
לחן: מיקי גבריאלוב

היא תביט אלי טובה וחכמה
כמו בבן השב הביתה מן הדרך
תחבק אותי אליה בנשימה חמה
אמא אדמה.

היא תגיד – "אתה עייף מן המסע
אל תפחד אני חובשת את פצעך"
היא תיקח אותי אליה כשאקרא בשמה
אמא אדמה

היא תביט אלי טובה וחכמה
היא שקטה כל כך וכמו תמיד סולחת
תחבק אותי אליה בנשימה חמה
אמא אדמה.



ראיתי אתמול ילדה בלי אימא

ראיתי אתמול ילדה בלי אמא.
מאות מבגרים מסביב ואף אחד לא יכול
להיות אמא שלה.

ראיתי אתמול עינים כחלות עצובות
ששיכות לילדה בלי אמא. ידים קטנות
בלי אמא, גוף קטן ומתוק שכל מה
שמגיע לו זו אמא. ואין.

רציתי לצעק: לילדה אין אמא!
למה אף אחד לא עושה שום דבר? איך קורה
שלילדה אין אמא ואתם לא רואים?

רציתי להיות אמא של הילדה בלי אמא
ללטף את השער של הילדה בלי
אמא, להחזיק את ידה של הילדה בלי
אמא. היא לא נתנה.

קמה שיר "אין קווים מפרידים"

היכולת להחזיק את פירמידת ניטשה
אל מול זו של מאסלו
יש בה כדי לסייע
בעת טראומה – מצבי חירום ואובדן
בבניית ה-למה למענו יחיה האדם, ואותו ישקם ירפא ויעמיק

כל מי שיש לו למה למענו יחיה יוכל לשאת כל איך
He who has a why to live for can bear almost any how“

**הציטוט של פראנקל את ניטשה מהווה את אחד היתדות המרכזיים
בתפיסתו של פראנקל את משמעות החיים.**

בספרו "האדם מחפש משמעות" עמ' 97,

פראנקל מצטט את אמירתו של ניטשה

מתוך הספר "דמדומי האלים" (1968) Nietzsche, F. W.

. Twilight of the idols. Penguin

סיפור החיים של פראנקל מתאר התמודדות

עם טראומה קיצונית - ושל ניצחון רוח האדם.

לאחר שאיבד את משפחתו בשואה והתנסה באימי מחנות הריכוז,

באכזריות ובאובדן צלם אנוש.

שם ממש שם מתוך הסבל הגדול מנשוא,

מתגבשת בו ההכרה כי הגורם המכריע ביכולתו של האדם

לשרוד, להתמודד ולנצח הנה

מציאה של משמעות ופשר לחייו

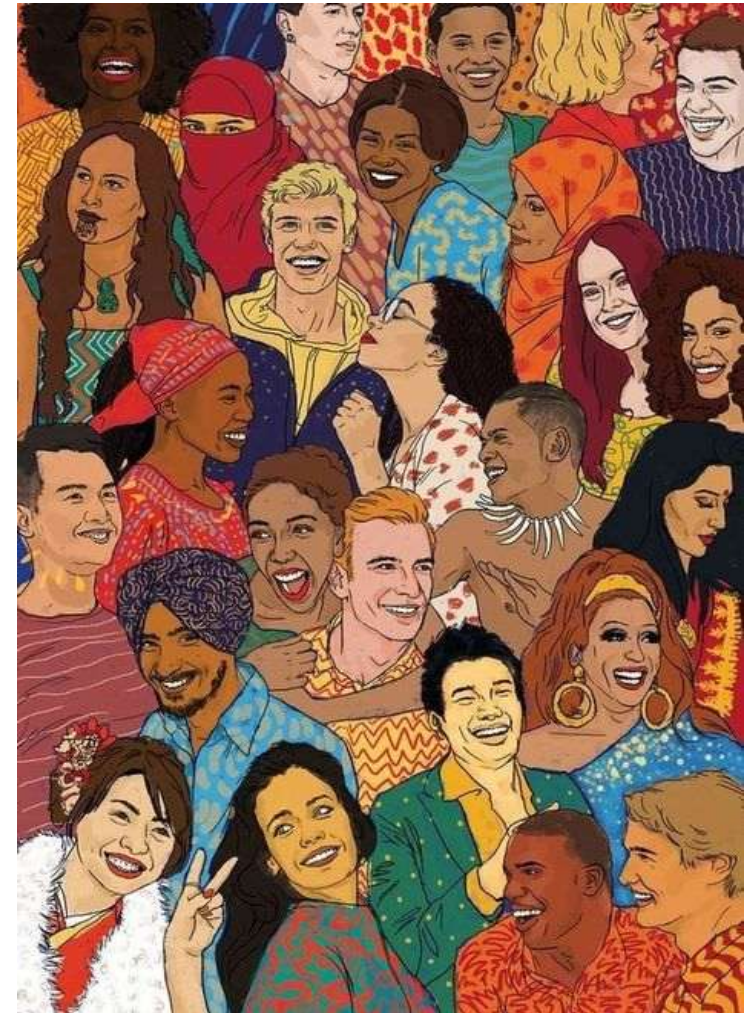
ותכלית הראויה לחיות את חייו.

טלי וייס קהילה

זה ממש כאן, מעבר לפנה
אפשר לעמוד בחוץ
לפשוט את השריון הכבד שעל העור
להיות חשוף באור.

התקהל, צר לעצמה שבט
יודע סוד
להתכנס בו בימים קשים
מחסה מפני קשיחות
גסבות ולבבות.

ראה, אינה לבד
להקת גחליליות מנצנצת בשדותיה.



*

כָּכֹל שְׁאֲנִי הוֹפְכָת בְּזֶה יוֹתֵר
אֲנִי מְבִינָה
שֶׁמְלֹאכֶת הַחַיִּים הָאֲמִתִּית הִיא
לְלַמֵּד לְשָׁחוֹת בֵּינָם הָעֶצֶב
לְבַקֵּשׁ אַחֵר מְצוּפֵי הַשְׂמִמָּה הָרִגְעִית
לְהֶאֱחֹז בָּהֶם וּלְהִרְפוֹת
בְּאֶמוּנָה שְׁלֵמָה
שֶׁהֵם יָשׁוּבוּ וַיִּפְתִּיעוּ בְּאֶקְרָאִי
וְאוֹלִי, כָּכֹל שֶׁאֲתַקְדֵּם בְּתַרְגוּל הַזֶּה
הָאֶקְרָאִיּוֹת תִּתְּצֵב
וְהַתּוֹדָעָה תִּתְּצֵב —
זֶה עָשׂוּי לְהַכְנִים לְחַיֵּי אֲשֶׁר גָּדוֹל

תמיהה / טוביה ריבנר

אַחֲרֵי כָּל מָה שֶׁהָיָה

אִם אַתָּה עוֹד מְסַגֵּל לְשִׁמְעַת אֶת הַשְּׁחֵרוֹר

אֶת הַעֲפָרוֹנִי הַמְצִיץ הַשָּׁכֵם בַּבֶּקֶר וְהַבְּלוּל וְהַצּוֹפִית

אֶל תַּתְמָה שֶׁיִּרְחֵב לְבָבְךָ לִרְאוֹת עֲנָנִים נִשְׁאָאִים בָּרוּחַ

לְשִׁתּוֹת אֶת קֶפֶה הַבֶּקֶר, לְדַעַת לְבַצֵּעַ אֶת כָּל צָרְכֵי הַגּוֹף

לְלַכֵּת בַּשְּׁבִילִים בְּלִי מִקָּל

וְלִרְאוֹת אֶת הַצְּבָעִים לוֹהֵטִים אַחֲרֵי הַשְּׁקִיעָה.

בֶּן אָדָם מְסַגֵּל לְשִׁאת כְּמַעַט הַכֹּל

וְאִישׁ אֵינוֹ יָכוֹל לְדַעַת מָתִי וְהֵיכָן

תִּכְנִיעַ אוֹתוֹ הַשְּׁמֶחָה.



