

סיפור על אבדן וכאב

התמודדות עם אבדן וכאב דרך יצירה



ארועי אוקטובר 2023 יצרו קהלים נרחבים החשים אבדן. אבדן בתחושת הבית, באמונה בצדקת הדרך, אבדן של חברים ובני משפחה, אבדן היכולת לספר סיפור שלם עלינו ועל נוכחותנו כאן. יחידה זו מציעה התבוננות בחויית האבדן והשבר, ואפשרות לעשייה מיטיבה. פעילות זאת מתאימה לקהל בוגר גילאי 18 ומעלה ומצריכה שיתוף ואמון בין חברי הקבוצה. ציוד נדרש: עפרונות מחקים, צבעי עפרון או טושים.

אנא מילאו את רצועת הקומיקס המצורפת, חיטבו על הצבעים שאתם בוחרים (לא יותר משלושה). אין חובה לשתף את הקבוצה בתוצר, אפשר להזמין שיתוף במשבצת אחת או שתיים, לא יותר משניים שלושה משתתפים וזאת כדי למנוע תחושת לחץ והכרח לשתף.



◆ הזמן נע בקומיקס מימין לשמאל, הריבוע הימני ביותר - לפני ה7/10, האמצעי - הוא ה7/10, והשמאלי אחרי ה7/10. רווחי הזמן הם לשקולכם.

--	--	--





טקס ההלוויה היהודי המסורתי כולל קריעת דש הבגד, המחשה כי "מעוות לא יוכל לתקון" (את מה התקלק - הבגד, לא יהיה ניתן לקרוע, כשם שמה שהשתנה בחיים - מותו של אדם קרוב, לא יהיה ניתן לתיקון) הפסוק השלם הוא:

מעוות לא יוכל לתקן וחסרון לא יוכל להמנות: (קהלת א פסוק טו) כלומר - האבל מעמיד אותנו בפני דברים קשים, אחד מהם הא קלקול עמוק מאד בעולם שלא ניתן להשיבו אחרונית.

◆ כיצד ניתן לדעתך להבין פסוק הזה מקהלת בהקשר לארועי אוקטובר 2023 ?

◆ למה או למי שנלקחו מכם בארועי אוקטובר 2023 אתם מתגעגעים, איזה חסרון אתם חשים?



קראו את הקטע הבא מתוך "הר אדוני" של הסופר האיטלקי ארי דה לוקה.

בקטע זה מוצג הפיתרון לתחושת האבדן - ההבנה שנגעוה הוא סוג של נוכחות, שבעזרת תרגיל מחשבתי - תודעתי ניתן למשמע רגשות ולנהלם.

"כשיש לך געגועים, זה לא חיסרון, זאת נוכחות, זה ביקור, מגיעים מרחוק אנשים, עיירות, ואורחים לך קצת לחברה".

אז אם כך, דון רפנייה, אז בפעמים שצצה לי מחשבה על חיסרון אני צריך לקרוא לזה נוכחות? "נכון, וככה אתה אומר לכל חיסרון ברוך-הבא, מקבל אותו יפה".

אז כשאתה תעוף אני לא צריך להרגיש בחסרונך?

"לא", הוא אומר, "כשיבוא לך לחשוב עלי, אני אהיה נוכח".

מתוך "הר אדוני" ארי דה לוקה - הוצאת הקיבוץ המאוחד.

◆ מה יכול לנחם אתכם?



אחרי ששהינו באבל ובחסרון, נפנה למעשה עצמו שיוכל לסייע לנו לצאת מהקושי.

#4

איזה מעשה אתם יכולים לעשות עבור עצמכם שיחזק אתכם?

יוגה	אמבטיה	שמיעת מוזיקה	ריצה	ציור	שיחה עם אדם קרוב
התנדבות	מתן צדקה	מדיטציה	טיפול רגשי	שיחה עם אדם שעבר חוויה דומה	

✦ הקיפו מה שמהדהד לכם כאפשרי ורשמו לעצמכם מה הצעד הראשון שתוכלו לעשות כדי לקדם את עצמכם.

#5

זמן אינו תרופה, הוא אינו פותר את האבדן, הוא רק מקל על הקיום ומאפשר לנו לאסוף תובנות ולהרגיש משהו אצלנו, מלבד צער וכאב.

כעת חיזרו לקומיקס שיצרתם, וחישבו על הריבוע האחרון של הקומיקס שיצרתם. עצמו עיניים לרגע או שניים, נשמו עמוק, ואיירו את עצמכם בעוד שנתיים, שלוש או חמש. היכן אתם נמצאים? מה אתם עושים? איך תרצו להרגיש בעתיד? תנו כותרת לאיור.

