



# איך זה קשור אלי? שבוע המודעות לשכול האזרחי

## רצינאל:

של צניעות וענווה. אך בפועל זה מה שקורה.

- נדמיון כאילו אנחנו פונים לאדם ומתחילים לומר לו כמה הוא יקר לנו, כמה אנחנו אוהבים אותו, כמה הוא משמעותי עבורנו, איזה תכונות נהדרות יש לו, כמה אנחנו לומדים ממנו... ניתן גם לעשות זאת בפועל - להתחלק לזוגות וכל אחד מפרגן לשני מכל הלב.
- נשמע שיתופיים בעקבות ההתנסות, תוך שהמשתתפים מתייחסים גם איך היה לתת מחמאות ומילים טובות וגם איך היה לקבל אותן.
- נראה כי לעיתים זה מביך אך בכללי זה מחזק, כיף לדעת שמישהו אוהב אותך, מעריך אותך, לומד ממך.
- נזמין את המשתתפים לאמץ את ההתנהגות הזו לחיים שלהם - פשוט להתחיל לפרגן לאנשים אבל לא רק בלב אלא ממש לגשת אליהם ולומר להם. מי שיפרגן ייוכח כי הוא גם מתחיל לקבל פרגונים כך שזה משתלם, אבל בלי קשר, הוא יראה כמו טוב זה מביא לעולם, כמה ברכה.

## שלב ב' - איך זה קשור אליי?

יש אנשים שנפטרים לא בדרך הטבע, וזה אכן עצוב וכואב. וכשאדם צעיר נפטר הכאב הוא יותר גדול, כשהורה קובר ילד זה לא נתפס. אבל... איפה אני בתמונה? מה הקשר אליי? נשמע את המשתתפים מה הם חושבים. זו הרי לא "אשמת" אף אחד שמישהו נפטר, אז למה זה נוגע אליהם?  
נקריא את השיר של **סמדר וינשטוק**:

"אם תפגש אדם שבור  
שב אתו  
על סף השבר הארוך  
אל תנסה לתקן  
אל תרצה שום דבר  
בְּיָרְאָה וּבְאֵהֶבֶת הזולת  
שב אתו  
שלא יהיה שם לבד".  
(סמדר וינשטוק).

- נשמע מהמשתתפים מה כותבת השיר מציעה, והאם נתקלו פעם במציאות כזו.
- נסביר: לפעמים מישהו שעצוב צריך רק להרגיש שאכפת ממנו, שמישהו איתו, שלא מתעלמים ממנו מספיק לבוא לשבת לידו, לחבק, לשלוח מבט מחזק. מי שנבוך יכול להשתתף מרחוק בהודעה לנייד, כתובה או מוקלטת. אפשר

כל שכול הוא מצער. אך אינו דומה פטירת אדם לעת זקנתו, שילדיו קוברים אותו כדרכו של עולם, לפטירת ילד בדמי ימיו- בגיל צעיר.  
ההורים השכולים נושאים את הכאב באופן יום יומי, עד שנראה כי הגזרה על המת שישתכח מן הלב לא חלה עליהם.  
בפעילות זו נכיר מעט את נושא השכול האזרחי, כלומר אובדן בן משפחה צעיר ממחלה או כל אסון טרגי אחר.

## פתיחה - יהללך מלאכים

- נשמיע את השיר "יהללך מלאכים", בביצוע עמיר בניון ומיכה שטרית.
- נשאל אם מישהו יודע מה הרקע לשיר או מה הוביל לכתיבתו.
- נחלק את הטקסט "עיגולים של שמחה", מאת דסי רבינוביץ (נספח 1).
- נקרא את הקטע ונגלה למשתתפים שהשיר "יהללך מלאכים" הוא בעצם עיבוד של הקטע שכתבה דסי (כלומר לא כתבה אלא הקליטה הודעה למשפחה מסוימת ובה המילים שהפכו לקטע זה).
- נספר כי דסי הייתה נערה בת 19 שנפטרה מסרטן בראש השנה תשנ"ז (1996). היא דמות שנחרטה היטב בתודעה הישראלית מכמה סיבות. אחת מהן היא דרך התמודדותה עם מחלת הסרטן, מתוך שמחה ואמונה. השנייה היא משפחתה שבעקבות פטירתה הגיעה למסקנה שנושא השכול האזרחי כמעט ואינו נמצא בסדר היום הציבורי, והחליטו להרים את הנושא למודעות.

## שלב א' - להרבות במילים טובות

- נשאל ברגישות את המשתתפים אם יצא להם להשתתף בלוויה או להגיע לניחום אבלים.
- נפנה למי שכבר התנסה במפגש מסוג זה, ונבקש ממנו להיזכר במילים הטובות שנאמרו על הנפטר.
- נראה כי תמיד, אבל תמיד, על כל אדם שנפטר - יש שפע של טוב לספר, דברים ללמוד ממנו, תכונות בולטות שלו.
- נבקש לדמיון כאילו האדם עומד כעת מולנו, חי ונושם. האם נחשוב עליו את אותם הדברים בדיוק? האם נאמר לו אותם?
- נבין כי כשאדם חי פחות משבחים אותו, וודאי שלא בפניו. יש שיגידו ש"אין אומרים שבחו של אדם בפניו", או שאר מילים



- נשמיע לסיום את השיר "רקמה אנושית חיה" של חווה אלברשטיין:

"כשאמות, משהו ממני, משהו ממני  
ימות בך, ימות בך.  
כשתמות, משהו ממך בי, משהו ממך בי  
ימות איתך, ימות איתך.  
כי כולנו, כן כולנו  
כולנו רקמה אנושית אחת חיה  
ואם אחד מאיתנו  
הולך מעמנו  
משהו מת בנו -  
ומשהו, נשאר איתו  
אם נדע, איך להרגיע, איך להרגיע  
את האיבה, אם רק נדע.  
אם נדע, אם נדע להשקיט את זעמנו (אם נדע להשקיט)  
על אף עלבוננו, לומר סליחה.  
אם נדע להתחיל להתחלה.  
כי כולנו..."

<https://www.youtube.com/watch?v=lClix2aSo9Q>



פתק. העיקר שהאדם האבל לא ירגיש לבד. גם ככה קשה לו, שלפחות לא יהיה בבדידות...

- נדגיש כי אמנם בימי ה"שבעה" האבל לרוב מוקף חברים ואוהבים, אך עם תום ה"שבעה" הוא נותר לבדו ואמור לנסות לגייס כוחות לחזור לחיים כביכול נורמליים, שגרתיים. וזה קשה! וכל מבט או לחיצת יד מוסיפה המון.
- נספר לתלמידים כי כך גם זוכים לדבוק בדרכיו של הקב"ה, עליו כתוב: "אַלְקִים לָנוּ מַחְסֵה וְעֵז; עֲזָרָה בְּצָרוֹת, נִמְצָא מֵאֵד, עַל כֵּן לֹא נִיָּאָ" (תהילים מ"ו, ב'-ג'). כלומר הדרך ל"עזרה בצרות" היא פשוט - "נמצא מאוד". פשוט להיות.
- נלמד כי הדבר הבסיסי זו הזדהות, ורובד נוסף זה להפוך את ההזדהות למעשים: לעזור היכן שצריך, להקשיב, לקבל על עצמנו לימוד או מעשה טוב.

## סיכום - מכה בלב ומכה בגוף

- נספר על אריה ואדם שהיו ידידים טובים (הרי בסיפורים הכל יכול להיות...). אבל יום אחד האדם העליב את האריה והאריה מאוד נפגע. למחרת האריה הביא פטיש קטן וביקש מהאדם לתת לו מכה במצח. האדם לא רצה לפגוע בחברו, אך האריה התעקש. לבסוף האדם נתן לו מכה במצח ולאריה נהיה שטף דם וטיפה נפוח. האריה הודה לאדם והם קבעו להיפגש שוב לאחר כמה ימים. כשנפגשו ראה האדם שהמצח של האריה כבר נראה הרבה יותר טוב והפצע כמעט הגליד. הוא שיתף את האריה שהוא שמח לראות שמצב הפצע שלו השתפר! אך האריה הגיב: "אתה רואה? הפצע במצב כבר כמעט בריא לגמרי, אך הפצע בלב עוד פתוח ומדמם..."
- נשאל את המשתתפים מה המסר מהסיפור הזה.
- נראה כי פצעים שבלב נשארים פתוחים זמן רב... כאילו לקחו חלק מהלב וקברו אותו באדמה. למרות ששוב, האנשים שבלבם נפער חור קמים וחיים וממשיכים הלאה, אבל החתיכה עדיין חסרה. ופה התפקיד שלנו כמו שראינו קודם - להיות איתם, לגלות אמפטיה, שתפות.
- נערוך סבב בו נשמע מהמשתתפים מה לקחו איתם מהפעילות, מה התחדש או התחדד להם, מה הם מקבלים על עצמם.



## נספחים

### שמחות קטנות

#### מיכה שטרית

"עמוק בליבך, עיגולים של שמחה  
ואור גנוז בנשמת אפך  
עמוק בלב, עיגולים של כאב  
אתה שונא, אתה אוהב.

יהללו, יהללוך מלאכים  
ולא תאבד דרכך בזוהר ובחשיכה  
יהללו, יהללוך מלאכים  
שמחות קטנות יאירו  
כנצנוץ הכוכבים.

לחיי התמימים ודוברי האמת  
וכל החיים את חייהם באמת  
שזוכרים את השמש ונוגעים באור  
שיודעים אהבה, שאינה בת חלוף."

