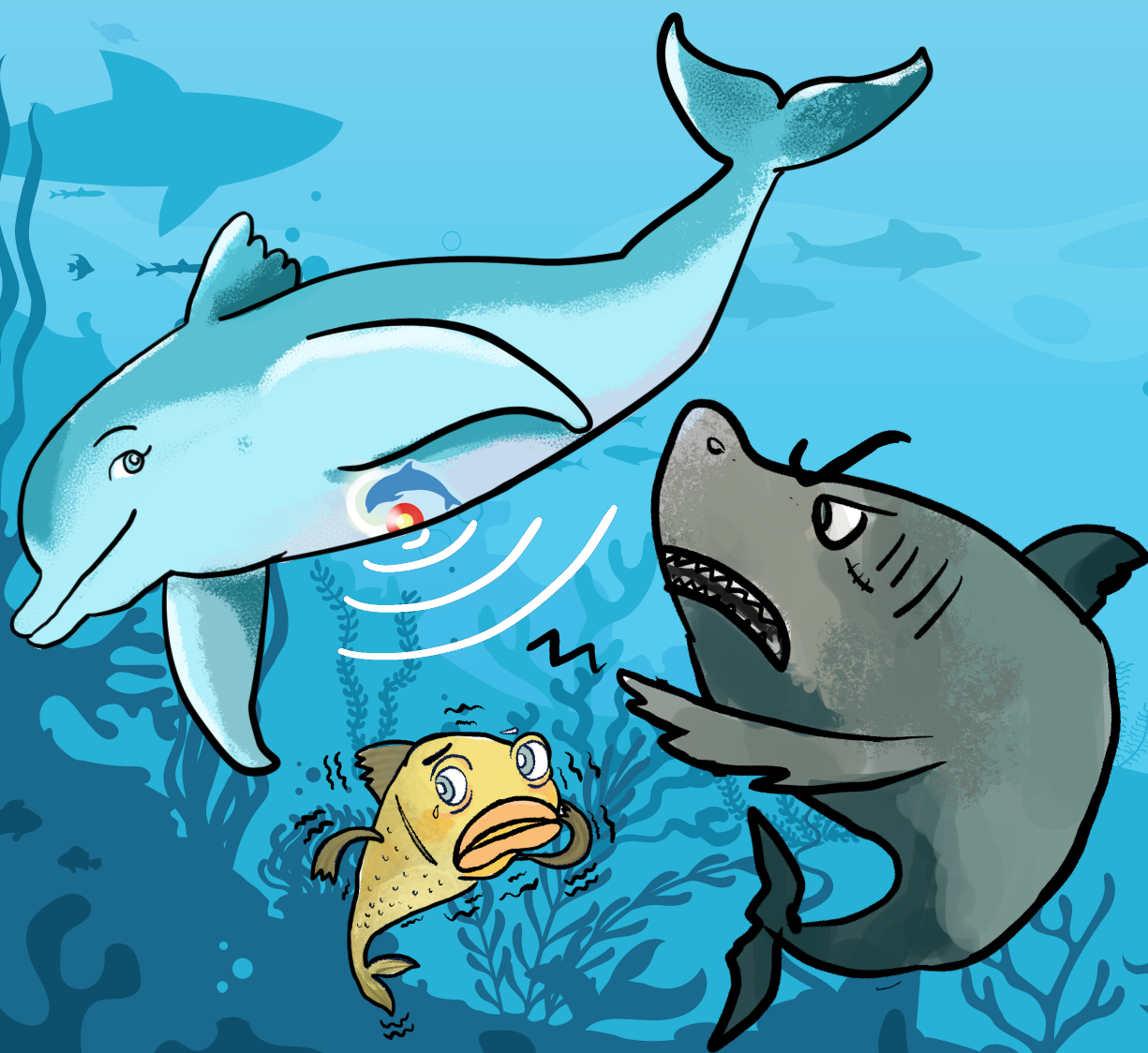


# האסון והמלחמה מדריך לחיזוק החוסן האישי המשפחתי והקהילתי בחברה הערבית



**האסון והמלחמה**  
**מדריך לחיזוק החוסן האישי**  
**המשפחתי והקהילתי**  
**בחברה הערבית**

# שלום לכם

אנחנו, רבקה וחו, מטפלים אישיים וזוגיים, עוסקים בשיפור התקשורת האישית, הזוגית והמשפחתית וכן בהתמודדות עם מצבי משבר, טראומה ופוסט טראומה מזה שנים רבות ([www.dialog-nardi.co.il](http://www.dialog-nardi.co.il)). המדריך שלפניכם מבוסס על "המודל הדולפיני" שאותו יצרנו בשנות התשעים של המאה הקודמת והמסייע לנו בעבודתנו הטיפולית. (המודל ידוע גם בשם "מודל הסרדין הכריש והדולפין"). המודל מבוסס על שלוש מטאפורות מעולם החי המייצגות שלושה מצבי נפש: הסרדין הקטן מייצג את הפחד והתבוסתנות, הכריש הגדול והטורף מייצג את האלימות והנקמנות, והדולפין החזק והחכם מייצג את האינטליגנציה הגבוהה ואת היכולת האמפטית.

## הרקע לכתיבת המדריך

בשבת ה 7 אוקטובר 2023 כשהתבררו ממדי הטבח ההמוני שביצע החמאס וחיטפת מאות נשים, גברים, ילדים, ובני משפחה כבני ערובה לעזה - חשנו על בשרינו, כמו רבים בחברה הישראלית, את הפחד הקיומי מהתקפה רצחנית של החמאס עלינו ועל ילדינו בביתנו בכל מקום בישראל. כחלק מההתמודדות האישית שלנו עם הזעזוע, וכמטפלים ותיקים במצבי משבר וטראומה, חשנו רצון להעמיד את ארגז הכלים המקצועי שלנו לטובת החברה הישראלית. תוך שבועיים מיום האסון כתבנו ופרסמנו (בשיתוף עמותת נט"ל) את "המדריך לחיזוק החוסן האישי והמשפחתי".

ימים ספורים לאחר פרסומו, בעקבות שיחות עם עמיתות וחברות ערביות, הבנו שבמדריך לא כללנו התייחסות למצוקות הייחודיות שלכם אזרחי ישראל הערבים. התברר לנו כי למרות שרבים מכם, גינו את הטבח שביצעו אנשי החמאס, הביעו הזדהות ואמפטיה עם סבלם של הקורבנות היהודים והערבים כאחד, ולמרות שגם אזרחים ערבים ישראלים היו בין קורבנות הטבח והחטיפות ועשו מעשי גבורה להצלת יהודים, למרות כל זאת, רבים מכם חשו כי נשקפת להם סכנה מהתנכלות של יחידים וקבוצות בחברה הישראלית הנוגעים בגזענות ושנאה ולכן העדיפו להסתגר בבתיהם ולהימנע מיציאה לרחוב ולמקומות העבודה. תחושת הפחד מהתנכלות ורדיפה הפכה למציאותית כאשר אזרחים ערבים לא מעטים החלו להיעצר ולהיחקר על ידי המשטרה ואף פוטרו מעבודתם לאחר שביטאו בפומבי הזדהות עם סבלם של חפים מפשע, בני עמם בעזה כתוצאה ממלחמתה של ישראל כחמאס.

כפעילים למען דו-קיום בין ערבים ויהודים, כשוחרי דמוקרטיה ושוויון וכמתנגדי הכיבוש הצענו לחברינו ועמיתינו למקצוע מהחברה הערבית להשתתף איתנו ביצירת מדריך זה המציע כלים להתמודדות עם הפחד, הכעס ורגשות קשים אחרים ובחזוק החוסן האישי, המשפחתי והקהילתי של ערביי ישראל. אנו מודים לגב' רים אסעד דאוד, חברה ותיקה, אשר נענתה להזמנה ותמכה בהפקת המדריך. רים אשת חינוך עוסקת כמרצה ומדריכה חינוכית, בוגרת תוכנית המנהיגות החברתית של מרכז מנדל למנהיגות בצפון.

**ולחברות:**

**גב' סמאח ג'בארין** - פעילה חברתית

**גב' סנאא פארס** - יועצת חינוכית ומרצה, מנהלת מרכז "אמואג" להכשרת מאמנים.

**גב' דוניא ברודי**- פסיכולוגית, מטפלת בשכול ובטראומה בכל מגזרי האוכלוסייה בישראל.

**ותודה נוספת לאשת חינוך בכירה ופסיכותרפיסטית שבחרה להישאר בעילום שם**

**ד"ר חן נרדי 050-6702727 [chen-nardi@bezeqint.net](mailto:chen-nardi@bezeqint.net)**

**ד"ר רבקה נרדי 050-6323363 [4rivkanardi@gmail.com](mailto:4rivkanardi@gmail.com)**

**מכון דיאלוג - נרדי [www.dialog-nardi.co.il](http://www.dialog-nardi.co.il)**



# מודל "הסרדין הכריש והדולפין"

## בעת אסון

בתוך כל אדם ישנם שלושה יועצים פנימיים שמנסים לעזור לנו להתמודד עם אתגרי החיים וכמובן עם מצבי אסון ומלחמה: סרדין מבוהל וחסר אונים, כריש תוקפני ונקמני, ודולפין חכם ועוצמתי. הסרדין הינו דג קטן ופגיע הנמצא בסכנת היטרפות מתמדת. לכן, כדי לשרוד, הסרדין מגן על עצמו על ידי היטמעות בלהקה של אלפי סרדינים. הסרדין מייצג את החולשה, את הפחד, את חוסר האונים שלנו. בשעת מלחמה אנחנו פוחדים לא רק מסכנה מיידית לחיינו אלא גם שהלהקה תנטוש אותנו ונישאר בודדים לגורלנו מול הטורפים. שאלנו את עמיתותינו הערביות: מה אומר לך הסרדין הפנימי מאז אסון והמלחמה שבעקבותיו?

### לפניכם אחדות מהתשובות:

הסרדין אומר לי שאם אבטא דעה שמזדהה עם סבלם של היהודים, בני עמי יאמרו לי: "את בוגדת בעם שלך". ואם אבטא הזדהות עם הקורבנות החפים מפשע שנהרגים בהפצצות, היהודים יכנו אותי "בוגדת במדינה, גיס חמישי" ויפגעו בי. כבת המיעוט הערבי במדינת ישראל, הסרדין שלי מתחנן שאשתוק: "אל תביעי עמדה. לעולם אל תגידי מה את חושבת ומרגישה. זה יעלה לך ביוקר. זה מסוכן. מסוכן ללכת לעבודה, לקניות ואפילו ללכת ברחוב. היהודים רוצים לפרוק את זעמם על ערבים, ולכן תתחבאי בבית", "היהודים שנאו אותנו לפני אסון ה 7 באוקטובר, ואחרי האסון הם ישנאו אותנו עוד יותר, תמיד נהיה הקורבנות שלהם". עלינו להודות שלפעמים הסרדין הקטן צודק.

לפעמים כדאי לנו להימנע מעימות שמחירו סיכון חיים. הבעיה היא שהקשב הוציות יומיומי לסרדין המבוהל וחסר שיקול הדעת, גובה מחירים גבוהים.



# המחיר הנפשי, הגופני והחברתי של שתיקת הסרדין

הבעיה היא שעצת הסרדין "לשתוק" לא רק שלא עוזרת לנו לשרוד אלא שהיא פוגעת בגופנו ובנפשנו. אנחנו מתקשים להירדם, מתעוררים משנתנו עם סרטים אסוניים על העתיד. אנחנו מתקשים לתמוך באוהבינו ולהיתמך על ידם, לפעול על פי המטרות והערכים החשובים שלנו ולתפקד בכל תחומי החיים. הפגיעה בכבודנו ובדימוי העצמי שלנו קשה לא פחות מהפגיעות האחרות. כשאנחנו שותקים ואוגרים הכל בבטן, אנחנו בזים לעצמנו ולעיתים אף מגיעים למסקנה שעצם העובדה שיש לנו מחשבות סרדיניות היא הוכחה לכך ש"משהו לא בסדר איתנו", שאנחנו "פחדנים", או סתם "לוזרים". המסקנות האלה מחלישות את האמונה שלנו בעצמנו, פוגעות עוד יותר ביכולת ההתמודדות שלנו עם המציאות ואף יוצרות מציאות קשה עוד יותר. למשל, רבים מהיהודים שאינם מבינים את המצוקה של האזרחים הערבים, מפרשים את שתיקתם לאחר הטבח בדרום, כהזדהות עם הטובחים.

הכריש בטבע מסתער, תוקף וטורף ללא מעצורים. הכריש שבתוכנו אינו יכול לסבול את רגשות הפחד, האימה ורגשות קשים אחרים, לכן הוא משתיק את קולות הסרדין שבתוכנו ופועל בדרכים הרסניות. הוא גורם לנו להיות מתוחים ועצבנים, לכעוס ולרוב אפילו עם הקרובים לנו ביותר, להיות אטומים לסבלם של אחרים. החשיבה שלו היא קיצונית ונעדרת גמישות. הכריש אינו מסוגל לבחור בדרכי התמודדות גמישות מפני שהוא משקיע את כל האנרגיה בנקמה, הפצת שנאה ובדמוניזציה כלפי כל מי שמתנגד לדעותיו.

באווירה הטעונה של ימים אלה הכריש הפנימי שלנו אוגר את הזעם בתוכו, וכך הוא אומר לנו: "לא רוצה שיכפו עלי להזדהות עם הסבל של היהודים. הם אף פעם לא מזדהים עם הסבל שלנו הערבים". הכריש מסיט אותנו לפרוק את זעמנו על בני עמנו הערבים המעזים להביע הזדהות עם סבלם של היהודים. וכך הוא מייעץ: "תעליב את הערבים שמביעים אמפטיה לסבל של היהודים. לא להאמין ליהודים אף פעם. הם רק רוצים לגרש אותנו מהארץ שלנו. הם חוגגים כשטיל נופל ביישוב ערבי. אנחנו הערבים חייבים לעשות להם חיים קשים כי הם מבינים רק כוח."

לפעמים הכריש "משחק אותה אדיש" לכל המצב מפני שהוא פוחד פוחד מוות מסרטי הזוועה שהסרדין מעלה בתוכנו. לכן, הוא מתעלם לחלוטין מהמציאות המסוכנת שמסביבו. הוא אדיש לסבלם של אחרים וכדי לחזק את עצמו, הוא צוחק ולועג לכל מי שמודאג.

הנזק שהמחשבות וההתנהגויות הכרישיות גורמות לנו הוא שהן מחלישות את היכולת שלנו להתמודד ביעילות עם המציאות המסוכנת שסביבנו ומרחיקות במו ידינו אפשרות של דו קיום.



# הדולפין

הדולפין החכם והעוצמתי הינו יונק ימי החי בלהקה מלוכדת. בזכות שיתוף הפעולה והעזרה ההדדית של הפרטים בלהקה יכולים הדולפינים להגן על עצמם ועל חבריהם מפני טורפים וסכנות אחרות. הדולפין מצליח לעשות זאת בזכות מספר תכונות מופלאות: אינטליגנציה גבוהה, גמישות ושרירים חזקים המאפשרים לדולפין לעמוד על זנבו, להילחם ולתקוף במהירות של סירת מרוץ ולהעמיק לצלול כדי להגביה לזנק.

בזכות האולטרא - סאונד הרגשי (הסונר) - היכולת לזהות מצוקה של ה"אחר" - פיתח הדולפין אינטליגנציה רגשית גבוהה המאפשרת לו לתקשר ולהיות אמפתי כלפי כל פרטי הלהקה, וכלפי בני אדם ויצורים אחרים הנמצאים במצוקה. סונר זה פועל גם כמכשיר ניווט (WAZE) המסוגל להגדיר מטרות ולנווט אליהן בדיוקנות.

## לאן מנווט הדולפין?

המטרה החשובה ביותר אליה מנווט הדולפין היא נאמנות לערכים המשותפים לתרבות האנושית, הן הדתית והן החילונית:

עזרה הדדית וכבוד הדדי כלפי כל אדם באשר הוא. עמידה איתנה ואסרטיבית מול הפוגעים בזכותנו לבטא את הכעס ואת המצוקה שלנו, וגם: חמלה ואמפתיה לעצמנו וזולתנו, תמיכה בנזקקים ובחלשים, סובלנות כלפי ה"אחר" השונה מאתנו והגנה עליו מגזענות ושנאה. איסור על פגיעה והרג חסרי ישע וחפים מפשע. חתירה לשלום ושליחת האלימות והמלחמה כדרך לפתרון בעיות ביחסים בין בני אדם.



דווקא עכשיו ויותר מתמיד חשוב לנו לדבוק בערכים האלה כדי לחזק את האמון בין ערבים ליהודים שנפגע קשות לאחר האסון והמלחמה. אנחנו נחוישים ליישם את הערכים הללו בכל התחומים: ביחסינו עם בני זוגנו, עם ילדינו, עם הורינו, שכנינו ועמיתינו לעבודה, ועם חברינו וחברותינו הערבים והיהודים.

## איך לנווט לעבר ערכים ולמטרות הדולפיניות?

• לקחת נשימה עמוקה, לנשוף נשיפה ארוכה ארוכה... ולצלול אל תוך עצמנו. להקשיב למחשבותיהם ולרגשותיהם של הסרדין והכריש בלי להיבהל מהם, ואפילו להיעזר בהם. כך אומר הדולפין: "המחשבות והרגשות שאנחנו חווים בעת מלחמה הם אמנם מפחידים ולפעמים אפילו מוזרים, אך הם טבעיים וצפויים. המאמץ לסלקם ולהכחישם מוליד מצוקה קשה. ההכרה בסרדין ובכריש מאפשרת לנו להתמודד איתם ואף להיעזר בהם. הסרדין שם דגש על שמירה עצמית ועל הערך שבבריחה. הכריש מצביע על הצורך לתקוף. בשתי הגישות יש היגיון, הבעיה היא שהסרדין והכריש הם קיצוניים: הסרדין רק רוצה לברוח, והכריש רוצה רק בכוח. הם אינם מכירים ואינם מסוגלים ליצור אופציות נוספות. הדולפין אינו מתעלם מאזהרותיהם של הסרדין והכריש, הוא יודע לבחור מתי כדאי להקשיב למי מן היועצים וליצור גרסה אינטליגנטית להתמודדות עם המציאות: טיפוח התקווה והחתירה היומיומית לשלום בכל תחומי החיים, מחזקת את החוסן האישי, המשפחתי והקהילתי שלנו".





## איך למנוע התקפת כרישים?

דולפינים השוחים בשונית בלתי מוכרת מגששים את דרכם בעזרת האולטרא - סאונד, כדי לזהות מבעוד מועד טורפים או עצמים מסוכנים (כרישים, רשתות דייג, מלכודות חומרים רעילים ועוד). אנחנו לומדים מהדולפין להפעיל את האולטרא - סאונד שלנו כדי לזהות סיכונים כמו אנשים מוסתים, אלימים, גזענים, המשחרים לטרף. האינטליגנציה הרגשית שלנו מאפשרת לנו לבחור מתי, עם מי, ואיך לבטא את דעותינו ורגשותינו. כך אנחנו נמנעים מלשלם מחיר יקר מדי על אומץ ליבנו לבטא את דעותינו ורגשותינו בכנות.

## וכשאנחנו מותקפים על ידי הכריש?

כאשר דולפינים מותקפים הם משמיעים קריאות סכנה ומזעיקים לעזרתם את הלהקה. הדולפינים נעמדים על זנבם סביב חברם המותקף ומגרשים ביחד את הכריש.

הלהקה שלנו היא שומרי הסף של המשטר הדמוקרטי. אלו הדולפינים העומדים לצידנו כשאנחנו מותקפים על ידי גזענים ומחפשי נקמה. בישראל פועלות עמותות המגנות על זכויות האזרח ובכללן עמותות המתמחות בהגנה על זכויות האזרח הערבי מאפליה, גזענות ושנאת ערבים, וכן עמותות העוסקות בקידום שיח של שלום המשותפות לערבים ויהודים.  
(רשימה חלקית וכישורים לעמותות תמצאו בסוף המדריך)



# איך מתגונן הדולפין מהכריש הפנימי שלנו המלבה בתוכנו שנאה ונקמה.

התרופה הדולפינית היעילה ביותר כנגד הכריש השונא שבתוכנו, היא רגשות האמפטיה והחמלה. להיזכר בחוויות של חמלה ואמפטיה הדדית שהייתה ועדיין קיימת בין ערבים ויהודים: איך עזרנו זה לזה כשילדינו היו חולים, כמה היה אכפת לנו זה מזה בשעת משבר או אסון, איך השתתפנו זה אצל זה באירועים משפחתיים משותפים איך התקשרנו זה אל זה כשנעדרנו מהעבודה עקב מחלה והתענינו זה בשלמו של זה.



## לערבים ויהודים כאחד:

- לטלפן לחברינו מהלאום האחר, להתעניין בשלומם, לברך אותם לשלום ולהציע עזרה. ("איך אתם מרגישים בימים הקשים האלה?" האם אתם זקוקים לעזרה במשהו?" ולאחר אזעקות, נשאל: "איך אצלכם?")
- להביע זעזוע וסלידה מהרג חפים מפשע בשני הצדדים. הבעת אמפטיה הדדית פותחת את ליבם של ערבים ויהודים כאחד.
- להתארח ולארח את חברינו מהלאום האחר. במיוחד בעת מלחמה חשוב לחדש ולרענן את הקשרים החמים והחברות שבינינו. לשתף ולחלוק את החוויות הקשות ולא פחות מכך גם את הטובות והמצחיקות.
- ליזום הקמת קבוצות זום - או להצטרף לקבוצות קיימות - העוסקות בהתנדבות, בתמיכה הדדית בין ערבים ויהודים, קידום שלום בן ערבים ויהודים, הגנה על זכויות אדם.
- "לדלפן" את השיח התוקפני כאנשים פרטיים איננו יכולים להפסיק מלחמות בין עמים, אבל אנחנו יכולים "למרוד" בה בחיי היומיום הפרטיים שלנו. ליצור שיח דולפיני בינינו לבין המתנגדים לנו, ערבים ויהודים כאחד, לסרב להתלהם בוויכוח, לסרב לדבר בשפה מכלילה שהופכת את היהודים או הערבים למפלצות, למנוע שירשור פוסטים מתלהמים ופוגעניים ולשבח פוסטים דולפיניים.

## ניווט דולפיני במרחב הקהילתי

- לאתר צרכים של יחידים, משפחות וקהילות הזקוקים לעזרתנו (אנשים בודדים, אנשים בעלי צרכים מיוחדים ומי שחווים מצוקה לנוכח המצב)
- להתנדב ולהצטרף לקבוצות העוסקות בדו-קיום וחותרות לשיתוף פעולה בין ערבים ליהודים.

- להקים ארגונים המסייעים לקהילה להתמודד עם מצוקות המלחמה.
- לחזק ולתמוך בבעלי תפקידים הלוקחים אחריות ופועלים למיגור האלימות בחברה.



## לנווט במרחב האישי

- להתחייב לכעוס בלי להרוס

הכעס הינו אנרגיה חשובה המסייעת לנו להתנגד לעוולות ולפעול כדי לשנות את המצב. אבל לעיתים הכריש שלנו הופך את הכעס לחמת זעם אלימה. חשוב שנזהה את הרגעים שבהם הכעס המוצדק שלנו הופך לחמת זעם כרישית הגורמת לנו לפגוע אפילו ביקרים לנו. לכן נאמר לעצמנו: "אני מתחייב למנוע מהסרדין ומהכריש בתוכי להנהיג אותי. אניח לכעסים מיותרים ביחסי עם הזולת ואפתח את שרירי הדולפין החכם שלי".

- נחלום ונדמיין איך לאחר המלחמה נגשים חלום אישי, משפחתי או קהילתי ואיך איכות החיים שלנו תשתפר.
- נחזור במידת האפשר להרגלים ולאורחות החיים שנקטעו עם פרוץ המלחמה. כאשר הדבר אינו אפשרי, ניצור אורחות חיים והרגלים חדשים.

• נקיים סדר יום של "שגרת חירום" הכוללת שמירה

עצמית, פיזית ונפשית: שעות שינה ומנוחה מתאימות,

ארוחות מסודרות, תזונה בריאה, היגיינה אישית,

פעילות גופנית וטקסים קטנים שנהגנו לקיים

בשגרה (למשל, קפה של בוקר, או סיפור

לעת שינה)

• נצמצם ככל האפשר את החשיפה לתקשורת

ולרשתות החברתיות ובעיקר לתמונות הקשות.

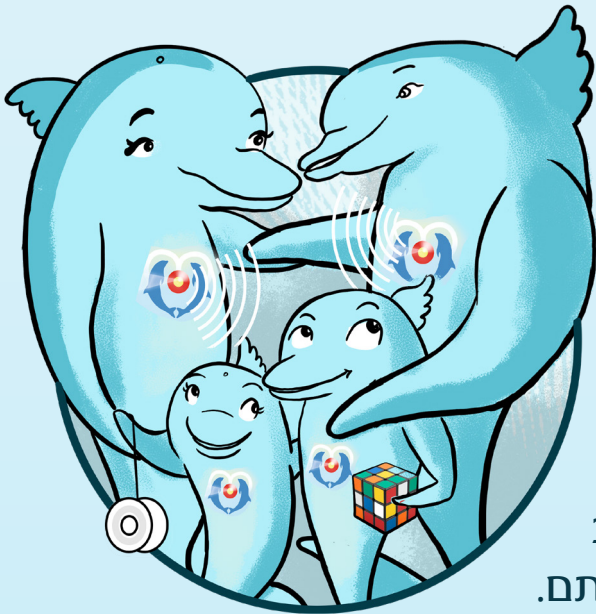
מספיק להתעדכן פעמיים ביום ורצוי באמצעות

הרדיו או העיתון. החשיפה לתמונות קשות החוזרות

על עצמן פוגעת בחוסן הנפשי והפיזי שלנו.







## לנווט במרחב המשפחתי: א מנהיגות הורית.

- להקשיב לילדים ולהתייחס לפחדים ולמצוקות שלהם. לשים לב במיוחד לילדים השקטים שאינם מספרים על קשיים.
- להפעיל את האולטרא - סאונד שלנו כדי להבין איך ילדינו חווים את המראות והקולות בטלוויזיה וברשתות.

- לשתף את הילדים במה שקורה במלחמה, להשיב על השאלות שלהם בלי להתחמק - לפי גילם ויכולתם.

- לטפח את הלכידות המשפחתית: לקיים אירועים משפחתיים וארוחות משותפות, לעודד שיחות כנות ליד השולחן.

- לחלוק את התפקידים והמשימות בין כל בני המשפחה בהתחשב בגילם וביכולתם וכן... גם לבלות עם אהובינו. הנאה משותפת ומשחקיות מגבירות את החוסן. אין חובה להיות עצובים כל הזמן!

- לשבח, לעודד ולחזק את הילדים כשהם מתנהגים בדולפיניות עם אחיהם ואחיותיהם, עם בני משפחה אחרים ועם סביבתם החברתית.

## ב להפעיל את האולטרא - סאונד הרגשי

- ולאתר את הזקוקים לחיבוק מאיתנו: בני המשפחה המורחבת (סבתות, סבים, בני משפחה, חברות וחברים).

- להרבות בחיזוקים ולהמעית בביקורת - ביקורתיות יתר הינה גורם מספר אחד להחלשת הזוגיות והמשפחה. לראות את חצי הכוס המלאה ולהנות ממה שיש, ולהשלים עם מה שאי אפשר לשנות.

- החיבוק והחיוך - להרבות בחיזוקים לעצמנו ולאחרים.

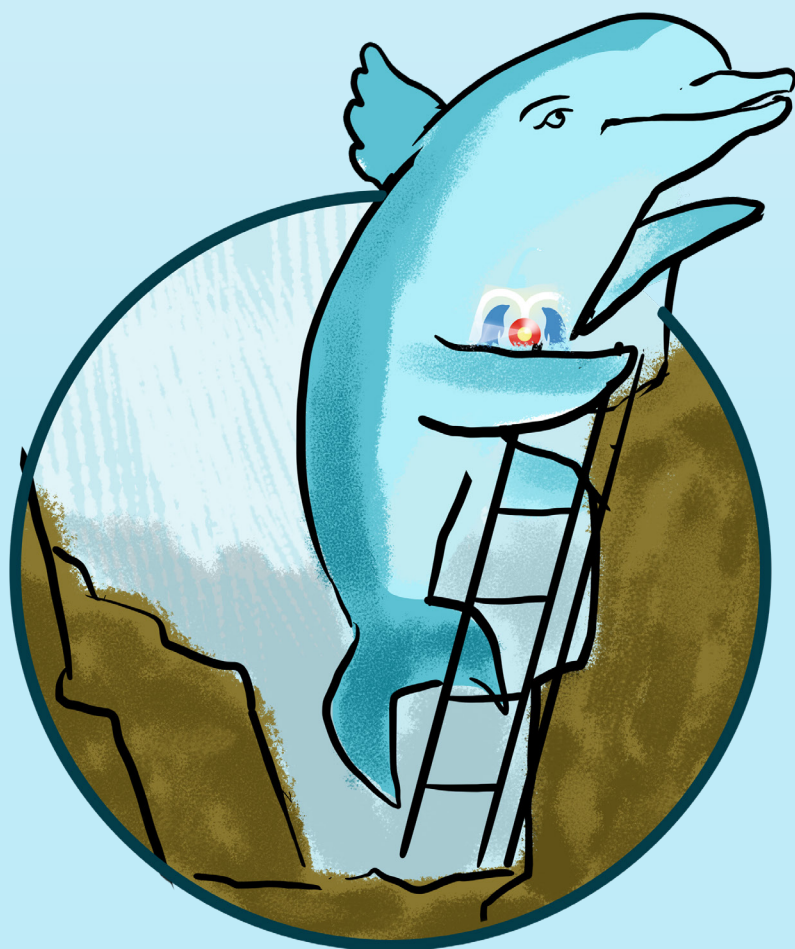
- החיוך, גם אם הוא מלאכותי בהתחלה, מעורר בנו תחושה טובה והוא בעל השפעה מדבקת.

- מי שחייכת אליו, כמעט תמיד יחזיר לך חיוך.



## ולסיום,

נזכור כי אסונות ומלחמות, מולידים לא רק שנאה ונקמה אלא גם תקווה וחתירה לשלום ופיוס בין העמים. כך אמרה אחת מחברותינו הערביות שעמדה על כך שלא נזכיר את שמה: "אני מאמינה שיבוא יום ונדבר על כל הרגשות והמחשבות בלי פחד. אני מרגישה שאנחנו חולקים יחד אותה השקפה של כבוד לבני אדם, לא רק כערבים ויהודים, אלא כחלק מהחברה האנושית"



## עמותות וארגוני סיוע כנגד אפליה וביטויי גזענות ושנאה

جمعيات ومنظمات مساعدة لمناهضة التمييز ومظاهر العنصرية والكراهية

- הקו החם לסולידריות - עומדים ביחד
- <https://www.standing-together.org/hotline>
- עומדים יחד [/https://www.standing-together.org](https://www.standing-together.org)
- עדאלה-המרכז המשפטי לזכויות המיעוט הערבי בישראל  
<https://www.adalah.org>
- האגודה לזכויות האזרח בישראל [/https://www.arabic.acri.org.il](https://www.arabic.acri.org.il)
- הקרן החדשה לישראל [/https://nif.org.il](https://nif.org.il)
- נשים עושות שלום
- קואליציית ארגוני חברה אזרחית לחירום בחברה הערבית
- [/https://arab-emergencies.org](https://arab-emergencies.org)

תרגום לערבית, עריכה וליווי : מהא ופאדל עלי

איורים : סיגל משל

עריכה גרפית: **RiWA**  
PRODUCTION

