



שירת הטריגר

כתבה: לילך קיפניס
איירה: ליה ביקל





שירת הטריגר

כתבה: לילך קיפניס
איירה: ליה ביקל



"שירת הטריגר" נכתב מתוך המפגש שלי עם ילדי המועצה האזורית
אשכול במרכז חוסן, ולמעשה נכתב יחד איתם, מתוך החוויה המשותפת
של חיים בחירום מתמשך.

במציאות כזו אנו חשופים לטריגרים: אלו הם גירויים המזכירים את
הסכנה הממשית – וגורמים לנו להגיב כאילו הסכנה עצמה נוכחת.
הטריגר מייצר תגובת רפלקס גופנית, שלעיתים חולפת מייד כאשר אנו
מבינים שזו לא באמת סכנה, אך לעיתים יכולה להוציא משיווי משקל
גופני, רגשי ותפקודי לאורך זמן.

יש חשיבות רבה לתת תוקף לתגובות אלה, ולא די לומר "זה כלום", "אין
מה לדאוג" (מתוך כוונה טובה להרגיע). יש להתייחס לבהלה ולתגובות
הגוף, להכיר בהן כתגובה נורמלית לטריגר, ויחד עם זאת לחדד את
ההבדל בין בהלה לבין סכנה.
בהמשך לכך אפשר לעבור לשלב ההרגעה, ולמצוא ביחד עם הילד/ה את
הדרכים שמסייעות לחזור לאיזון. אצל חלק מהילדים זה יכול תנועה
והוצאת המרץ שנטען בגוף כתוצאה מהטריגר, ואצל אחרים זה יהיה
בפעילות מרגיעה, טכניקות של נשימה, חיבוק, משחק ועוד.

היום זה שוב קרה,
בדיוק ישבנו לשולחן
היה מין יום חורפי, אפור ומעונן
פתאום היה ברק
שמעתי בום חזק
הרגשתי מין כיווץ והלב שלי דפק





שנייה עברה - הבנתי:
זה רעם! זה לא טיל...
אך באותו הרגע
זה כל כך מבהיל



הגוף שלי אינו מבדיל
זה בשבילו פשוט מבהיל
הלב ממש דופק
בגרון קצת חונק
בבטן יש כיוץ
ובא לי אז לרוץ
אולי אל הממ"ד
סתם לא להיות לבד

אך אז המוח בא מוכן:
נכון - מבחיל, אבל לא מסוכן
הרעש לא נעים
מזכיר דברים רעים
אבל אתה מוגן
מבחיל - לא מסוכן





על הלב הנחתי יד
ואמרתי: אל תפחד
אתה עכשיו מוגן
הכל בסדר כאן
עכשיו אפשר להירגע
להשתחרר בהדרגה



לנשום עמוק, וקצת לשתות
לבחור מה שעושה לי טוב
קצת מוזיקה, אולי לרקוד
או עם חבר להשתטות
"חיבוק פרפר", "מקום בטוח"
מה שעוזר למצב הרוח.



ישבתי לי בבית שקוע במשחק
היה לי כיף ממש, הייתי מרותק
פתאום אחי הגיע – ואת דלתו טרק
הרגשתי מין כיווץ והלב שלי דפק

שניה עברה - הבנתי:
זו דלת! זה לא טיל...
אך באותו הרגע
זה כל כך מבהיל

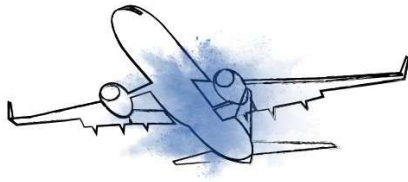




וככה זה קורה לי
פתאום בלי הכנה
יש כל מיני קולות
שמזכירים לי סכנה:

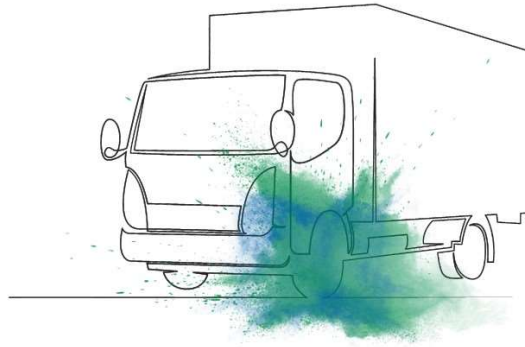
יש בום של אימונים
ורעמים מעצבנים





ויש בום על קולי
שמקפיץ את הלב שלי

אם משאית עוברת
על פסי ההאטה
אני לא מסוגל יותר
לשבת בכיתה



יש בום כיפת ברזל
(אוף כבר נמאס להיבהל!)
ויש את הכריזות
הן מה-זה מרגיזות
מזכירות "צבע אדום"
עד שכבר אי אפשר לנשום

ומה עם זיקוקים
ביום העצמאות?
כולם כל כך שמחים
ובשבילי - ממש סיוט.







אפילו מחשבות רעות,
כן - רק דמיוניות!
גורמות לגוף שלי תחושות
כל כך אמיתיות



ובא לי אז לרוץ
אולי אל הממ"ד
סתם לא להיות לבד



אך אז המוח בא מוכן:
נכון - מבהיל, אבל לא מסוכן
הרעש לא נעים
מזכיר דברים רעים
אבל אתה מוגן
מבהיל - לא מסוכן



על הלב הנחתי יד
ואמרתי: אל תפחד
אתה עכשיו מוגן
הכל בסדר כאן
עכשיו אפשר להרגע
להשתחרר בהדרגה





לנשום עמוק, וקצת לשתות
לבחור מה שעושה לי טוב
קצת מוזיקה, אולי לרקוד
או עם חבר להשתטות
"חיבוק פרפר", "מקום בטוח"
מה שעוזר למצב הרוח.



יום יבוא, הלוואי שיגיע מהר,
נשב כולנו יחד וניזכר,
איך פעם כל דבר הבהיל
ואיך עכשיו הכל רגיל
תקופה קשה, אך היא עברה
עכשיו יש סוף כל סוף שגרה.



"היום זה שוב קרה, בדיוק ישכנו לשולחן
היה מין יום חורפי, אפור ומעונן,
פתאום היה ברק,
שמעתי בום חזק
הרגשתי מין כיווץ והלב שלי דפק..."

"שירת הטריגר" נכתב מתוך המפגש הטיפולי עם ילדי המועצה
האזורית אשכול במרכז חוסן, ולמעשה נכתב יחד איתם, מתוך
החווייה המשותפת של חיים בחירום מתמשך.
הספר עוסק במציאות שבה קיימים טריגרים יומיומיים שמוציאים
משיווי משקל, ומציע דרכים להבנה, התמודדות, וחיוק.

