

אִירִים:
עֵדוּ שְׁטִינְבֵּרְג

מֵאֵת:
אֶסְתִּי בֶרֶשֶׁדָּה



כְּנִשְׁנוּב הַכֹּל כְּבֹר לֹא הָיָה
אוֹתוֹ דְּבֹר

ניתוח דבר

ילדים, מתבגרים והורים מתמודדים בימים אלה עם מציאות המלחמה המאיימת והמעציבה, שיש בה אובדנים ושמעוררת פחדים וחשש גדול לנוכח אי־הוודאות המתמשכת. עקב כך מצאנו אני ועוד אנשי טיפול, כולם חברי עמותת EMDR, כי לנוכח החוויה המורכבת חשוב גם כעת לפתח מיומנויות ויסות והרגעה, חיבור לרגשות ולתחושות הגופניות ודיאלוג פתוח על המציאות, בדיוק כמו בעת הקורונה, וכפועל יוצא החלטנו להתאים את הספר שחיברנו בזמן הקורונה, **כשהכול כבר לא היה אותו דבר**, למציאות המלחמה.

כששוב הכול כבר לא היה אותו דבר כתוב כדיאלוג בין הילי, גיבורת הספר, לבין הקורא, ובעקבות הקריאה בו יוכלו הורים ומטפלים לנהל עם הילדים דיאלוג על המציאות ולפתוח מרחב שבו כל ילד יוכל לחבור אל החוויה של הילי ודרכה לבטא את עולמו הפנימי הייחודי ואת המשאבים הטמונים בו.

Ester Bar-Sade
As Things are Changing Again

All Rights Reserved
Copyright © 2024

כל הזכויות שמורות לעמותת EMDR ישראל © תשפ"ד



עריכה: גלית גינסברג־גולדרייך
איורים: עדן שטיינברג
עיצוב גרפי: יסמין ערמון

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי - אלקטרוני, אופטי, מכני או אחר - כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט, אלא ברשות מפורשת בכתב מעמותת EMDR ישראל.

נדפס בישראל 2024

שְׁלוֹם, יְלָדִים,



כְּשֶׁקוֹרִים לָנוּ דְּבָרִים לֹא צָפִיִּים וְאִפְלוּ מִכְחִידִים כְּמוֹ קוֹרוֹנָה אוּ מִלְחָמָה, עוֹלוֹת בָּנוּ כָּל מִינֵי מַחְשָׁבוֹת לֹא נְעִימוֹת, וּמִתְעוֹרְרִים אֲצִלָּנוּ רִגְשׁוֹת לֹא נְעִימִים וּמִבְלָבָלִים, כְּמוֹ אֲצֵל הִילִי, גִּבּוֹרֵת הַסֵּפֶר כְּשֶׁשׁוֹב הַכֹּל כָּבֵר לֹא הָיָה אוֹתוֹ הַדָּבָר. אֲנַחְנוּ עֲסוּקִים כָּל הַזְּמַן בְּדְבָרִים הֵלֵא נְעִימִים שְׁקוֹרִים בְּתוֹכָנוּ, וְכָבֵר אֵין לָנוּ מְקוֹם לְרִגְשׁוֹת נְעִימִים וּלְתַחֲשׁוֹת טוֹבוֹת וּמְרִגֵּיעוֹת.

אֲבָל תִּכְרִי תִקְרָאוּ שֶׁהִילִי גָלְתָה שֶׁיֵּשׁ דֶּרֶךְ לְשִׁנּוֹת אֶת זֶה, שֶׁאִפְשָׁר לְפִגֵּג אֶת הָאִי־נְעִימוֹת וּלְחַוֵּשׁ רִגְשׁוֹת חֲדָשִׁים טוֹבִים יוֹתֵר. "הַגְּדוּלִים" קוֹרְאִים לְדֶרֶךְ הַזֹּאת הִקְהִיָּה וְעֵבֹד בְּאִמְצָעוֹת תְּנוּעוֹת עֵינַיִם (EMDR), אֲבָל הִרְבֵּה יוֹתֵר פָּשׁוּט לְתַאֵר אֶת זֶה כְּמוֹ רִקּוּד שֶׁל הָעֵינַיִם אוּ תְנוּעָה מְצֵד לְצֵד שֶׁל הַיָּדִים, שֶׁל הִרְגָּלִים אוּ שֶׁל כָּל הַגּוּף. הַשְׁיִטָּה הַזֹּאת יְכוּלָה לְהִקְטִין וְאִפְלוּ לְהַעֲלִים אֶת הִרְגְּשׁוֹת הַכְּבִדִים וְהַמְּבִלָּבָלִים שֶׁכְּמוֹ הִילִי, גַּם אֲנַחְנוּ סוֹחָבִים לְפַעֲמִים. וְמָה יִקְרָה אִדָּא? פָּשׁוּט מְאֹד: יִתְפַּנֶּה לָנוּ מְקוֹם לְתַחֲשׁוֹת טוֹבוֹת וּלְמַחְשָׁבוֹת וּרְגִישׁוֹת חִיּוּבִיִּים, נִהְיָה חֲכָשִׁיִּים כְּמוֹ פַּעַם וְנוֹכַל שׁוֹב לְשִׁחָק, לְלַמֵּד, לְשַׁמֵּחַ וּלְהַנּוֹת.

לְהוֹרִים וּלְמִטְפְּלִים



בִּאִירוּעִים מֵאִיִּימִים, מִפְתִּיעִים וּמִתְמַשְׁכִּים כְּמוֹ תְּקוּפַת מִלְחָמָה הַמוֹחַ מִתְקַשֶּׁה לַעֲבֹד בִּיעִילוֹת אֶת כָּל הַחוּוִיּוֹת שִׁילְדֵינוּ (וְגַם אֲנַחְנוּ) חוֹזִים. עֵקֶב כֵּךְ הַשִּׁילּוּב שֶׁל הַחוּוִיּוֹת הַמֵּאֲתָגְרוֹת שֶׁהִילְדִים עוֹבְרִים עִם הַחֲרָדָה וְהַמְסָרִים הַמְשַׁדְרִים חֲרָדָה מִצַּד הַמְּבוֹגְרִים עֲלוּלִים לְהִיצֹרֵב בְּתוֹדַעָה כְּזִכְרוֹנוֹת לֹא נְעִימִים וּלְהַקְשׁוֹת עַל הִילְדִים לְתַפְקֵד וּלְהִתְמוֹדֵד עִם הַמִּצָּב. שִׁיטַת ה־EMDR (שִׁיטָה שֶׁנִּחְקְרָה וְאוֹשֶׁשָׁה בְּאוֹפֵן אִמְפִּירִי) מְסִיעֶת לְמוֹחַ לְשִׁנּוֹת אֶת מַה שֶׁאֲנַחְנוּ חֲשִׁים בְּאִמְצָעוֹת גִּירוֹי דו־צִידִי שֶׁל הָעֵינַיִם אוּ בְּאִמְצָעוֹת גִּירוֹי דו־צִידִי אַחֵר, כְּגוֹן תִּיכּוֹף עַל הַגּוּף מִשְׁנֵי צִידֵינוּ אוּ עֲשִׂיית תְּנוּעוֹת דו־צִידִיּוֹת בִּידֵיִם וּבִרְגָלֵיִם. גְּרִיָּה זוֹ מֵאִפְשֶׁרֶת לְמוֹחַ לַעֲבֹד אֶת כָּל פִּיסוֹת הַמִּידַע הַקְּשׁוֹר לְחֲרָדָה הָעוֹלָה בַּעֲקֻבוֹת הַיּוֹצְרוֹת זִיכְרוֹנוֹת מַחוּוִיּוֹת קִשּׁוֹת, מֵאִירוּעִים מַעוֹרְרֵי חֲרָדָה וּמִמִּצְבִּים מִשְׁבְּרִיִּים. בְּתַהֲלִיךְ הָעִיבוֹד הַמוֹחַ "מַעֲכֵל" אֶת כָּל הַתַּחֲשׁוֹת, הַמַּחְשָׁבוֹת וְהַרְגִּישׁוֹת הַמַּעֲיָקִים, וְהֵם נִהְפָּכִים לֵאִירוּעֵי חַיִּים שֶׁלֹּא נְלוּוִית אֲלֵיהֶם תַּעֲוֹקָה.

הַסֵּפֶר כְּשֶׁשׁוֹב הַכּוֹל כָּבֵר לֹא הִיָּה אוֹתוֹ דְּבַר מִיּוֹעֵד לִילְדִים, לְהוֹרִים וּלְמִטְפְּלִים. כְּמוֹ הִילִי הַגִּיבּוֹרָה, גַּם הֵם יְכוּלִים לִרְכּוֹשׁ כָּלִים לוֹוִיסוֹת לַחֹץ וּלְפִיתוֹחַ חוֹסֵן. בְּסֵפֶר זֶה מַעֲנִיקָה עֲמוֹתָת EMDR יִשְׂרָאֵל אֶת הָאִפְשָׁרוֹת לְלַמּוֹד לְבִנּוֹת מְקוֹם בְּטוֹחַ, לוֹוֹסֵת וְלַהֲרִיגֵה. בְּאִמְצָעוֹת סִיפּוֹר אִינְטֵרֶאקְטִיבִי זֶה מֵתֵאִפְשֵׁר לְתוֹוֹךְ לִילְדִים אֶת מַה שֶׁהֵם חוֹזִים וְחֲשִׁים לְנוֹכַח מִשְׁבְּרִים וְשִׁינּוּיִים מַעוֹרְרֵי חֲרָדָה וּלַחֹץ וּלְזִהָאוֹת אִיתָם דְּרָכִים לְרוֹגַע וּלוֹוִיסוֹת.

בְּאַתֵּר עֲמוֹתָת **EMDR** - www.emdr.org.il - תּוֹכְלוּ לְצַפּוֹת בְּסֵרְטוֹן שְׁמַדְגִּים אֵיךְ הַשִּׁיטָה פּוֹעֶלֶת. בְּאַתֵּר תּוֹכְלוּ לְמַצּוֹא גַּם רִשְׁיַמַּת מִטְפְּלִים שֶׁהוֹכְשָׁרוּ לְטַפֵּל ב־EMDR בִּילְדִים וּבְמִבּוֹגְרִים.

קוֹרְאִים לִי הִילִי.
אֲנִי יֹלְדָה רְגִילָה שְׁגָרָה בְּבֵית רְגִיל
עִם מִשְׁפָּחָה מִמָּשֶׁמֶשׁ רְגִילָה.
גַּם הַחַיִּים שְׁלִי הָיוּ דֵּי רְגִילִים:

הִלַּכְתִּי לְבֵית הַסֵּפֶר
וְשִׁחֲקִיתִי עִם חֲבֵרִים,
נִכְנְשָׁתִי עִם סֶבָּא וְסִבָּתָא
וְהִלַּכְתִּי לַחוּגִים.

הַכֹּל הָיָה מִמָּשׁ כְּמוֹ תָּמִיד, רְגִיל וְרָגוּעַ,
עַד שֶׁפִּתְאֹם מָשְׁהוּ רַע קָרָה בְּסוֹף הַשָּׁבוּעַ.



אֲזַעְקוֹת נִשְׁמָעוּ בְּהִרְבֵּה מְקוֹמוֹת וְגַם בְּעִיר שְׁלִי,
וְכָלֵנוּ רָצִינוּ לַמְּרֻחֵב הַמֵּאָן בַּבַּיִת, וְאִנִּי רָעַדְתִּי כָּלִי.
אָבָא וְאִמָּא אָמְרוּ שֶׁהַתְּחִילָה מִלְחָמָה וְצָרִיךְ לְהִשָּׁמֵר,
הַפָּנִים שֶׁלָּהֶם הָיוּ מְדַאָּגוֹת, וְאִמָּא מִלְמָלָה: "מָתִי זֶה יִגְמֹר?"

אֲנִי לֹא תָמִיד הוֹלֶכֶת לְבֵית הַסֵּפֶר
וְלֹא מִשְׁחָקֶת בַּחוּץ עִם חֲבֵרוֹת.
אֲנִי אֶפְלוּ לֹא יוֹצֵאת סֵתֶם לְהִסְתוֹבֵב עִם אָבָא וְאִמָּא בְּרְחוּבוֹת.
אִין לָהֶם מַצֵּב רֹחַ, וְהֵם צִמְדִּים לִחְדָּשׁוֹת,
וְאִם אֲנִי מִתְקַרֶּבֶת לִטְלוּיָזְיָה, הֵם אוֹמְרִים:
"זֶה לֹא בְּשִׁבִּילָהּ, הִידִיעוֹת כָּל כֹּךְ קִשׁוֹת!"

אבא אומר שאנשים נלחמים כשהם לא מצליחים לחיות עם אחרים בשלום,
אבל לפעמים אין ברירה, וזה מה שקורה היום.
"מאוד עצוב שזה קורה," הוא מסביר ומשחרר אנחה,
"אבל תזכרי, חמדה, שתמיד יש תקווה. אנחנו מקיים שהמלחמה תגמר,
ושהרגע הזה יבוא מהר, ולא יאחר."

בזמן שהמלחמה עדין כאן - בעיני היא נמשכת כבר יותר מדי זמן -
צריך להתנהג באחריות ולהזהר והרבה פעמים בזמן האזעקות להכנס למק"ד כדי להשמר.
אמא ואבא אומרים שצריך להמשיך בחיים, אפילו שהם כבר לא רגילים,
ואני מתגעגעת לסבא וסבתא האהובים, שגרים ליד הגבול,
וגם לבני הדודים שלי שעזבו את הבית שלהם באפו בהול.

"אנחנו לא יודעים מתי הבלגן יגמר," אמא אומרת ונראית מטרדת,
ואז אני מתחילה לבכות וקוראת: "אבל אני כל כך מפחדת."
אמא אומרת שזה הכי נורמלי לפחד וגם להיות עצוב, ושאיז יש גם תחושות לא נעימות בגוף.
"אני רוצה שתדעי שטבעי להרגיש ככה," היא מעודדת,
"ושאתה ברגשות ובמחשבות מראה כמה טוב את מתמודדת!"

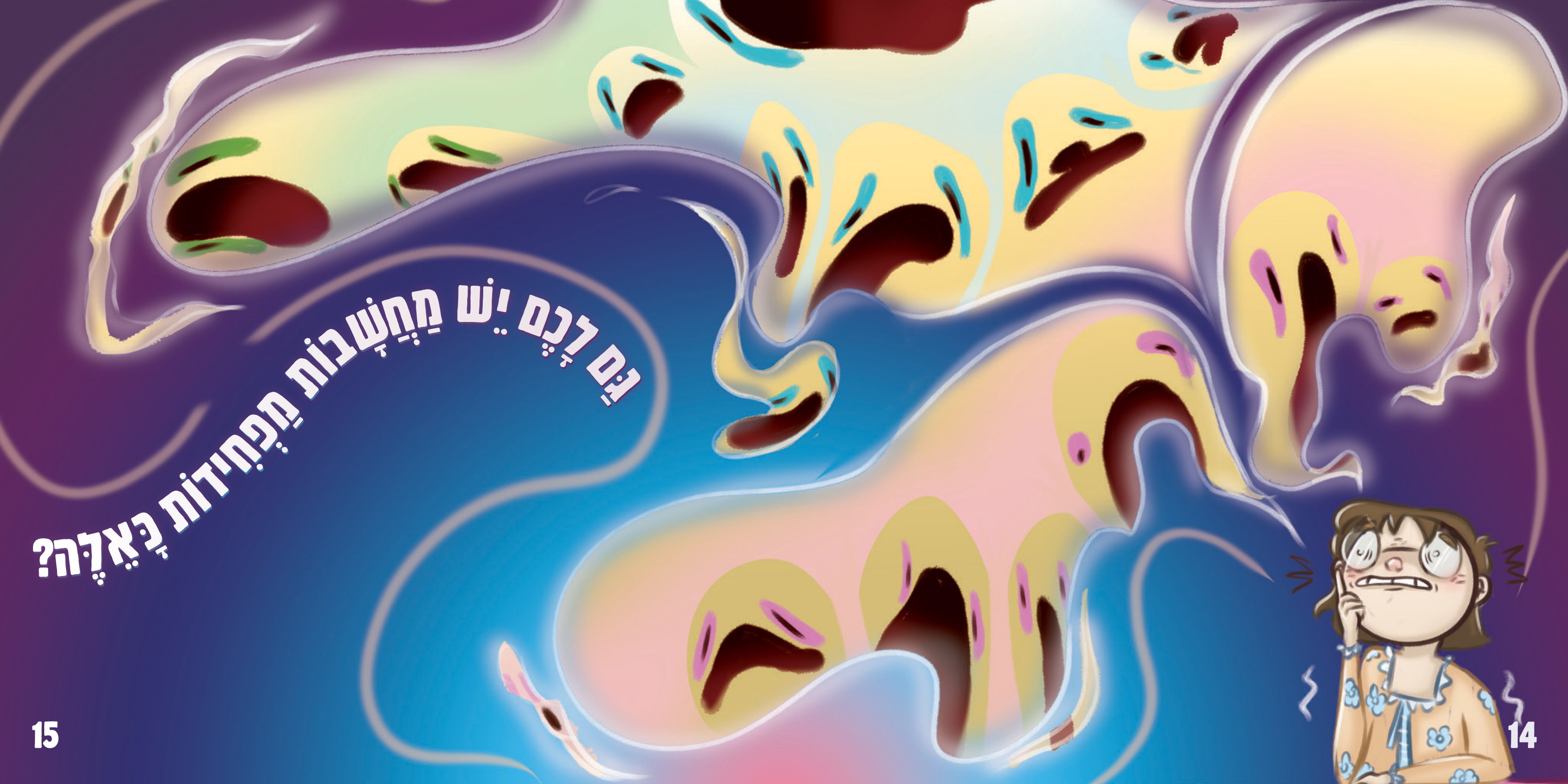




מה זאת בעצם מלחמה?
אני חושבת, מה זה באמת אומר?

זה כמו כשאנחנו משחקים
ורודפים אחד אחרי השני בחצר?

ואולי זה כמו
המפלצות במחשב
שירות ומתפוצצות
ובורחות מהר?



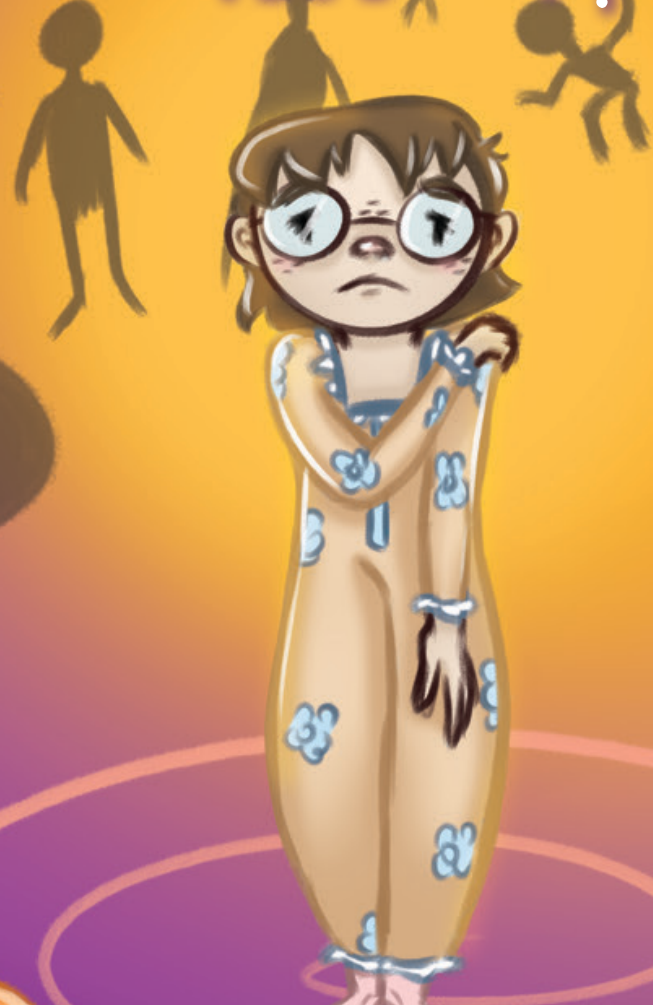
נָם לָכֶם יֵשׁ מִחֲשָׁבוֹת מַכְחִידוֹת קְיָאָה?



גַּם אַתֶּם כְּאֵלוּ בְּלִי סִבָּה

פִּתְאוֹם

יוֹצְאִים מֵהַכִּלִּים?



גַּם אַתֶּם מְרַגְּשִׁים
עֲצוּבִים לְפַעֲמִים?

אָבא אומר שְׁהַצָּבָא שְׁלָנוּ שׁוּמֵר עָלֵינוּ וְשֶׁהַחַיִּים נִלְחָמִים,
וְשֶׁכֵּדִי לְשׁוּמֵר עָלֵינוּ עוֹד יוֹתֵר, גַּם הוּא יוֹצֵא לְמִלּוּאִים.
אָבא שֶׁל רוֹן וְאוֹרִי, הַחֲבֵרִים שְׁלִי, מְגִיָּסִים לַצָּבָא כָּבֵד מְזִמּוֹ.

בְּמִי הֵם נִלְחָמִים בְּעֶצֶם כָּל הַזִּמּוֹ?
וּמִי שׁוּמֵר עֲלֵיהֶם? הֵם יִהְיוּ בְּסֻדָּר?
וּמִתִּי הֵם יִחְזְרוּ?
מִתִּי אָבא שׁוֹב יִקְרִיא לִי סִפּוּר בְּחֻדָּר?





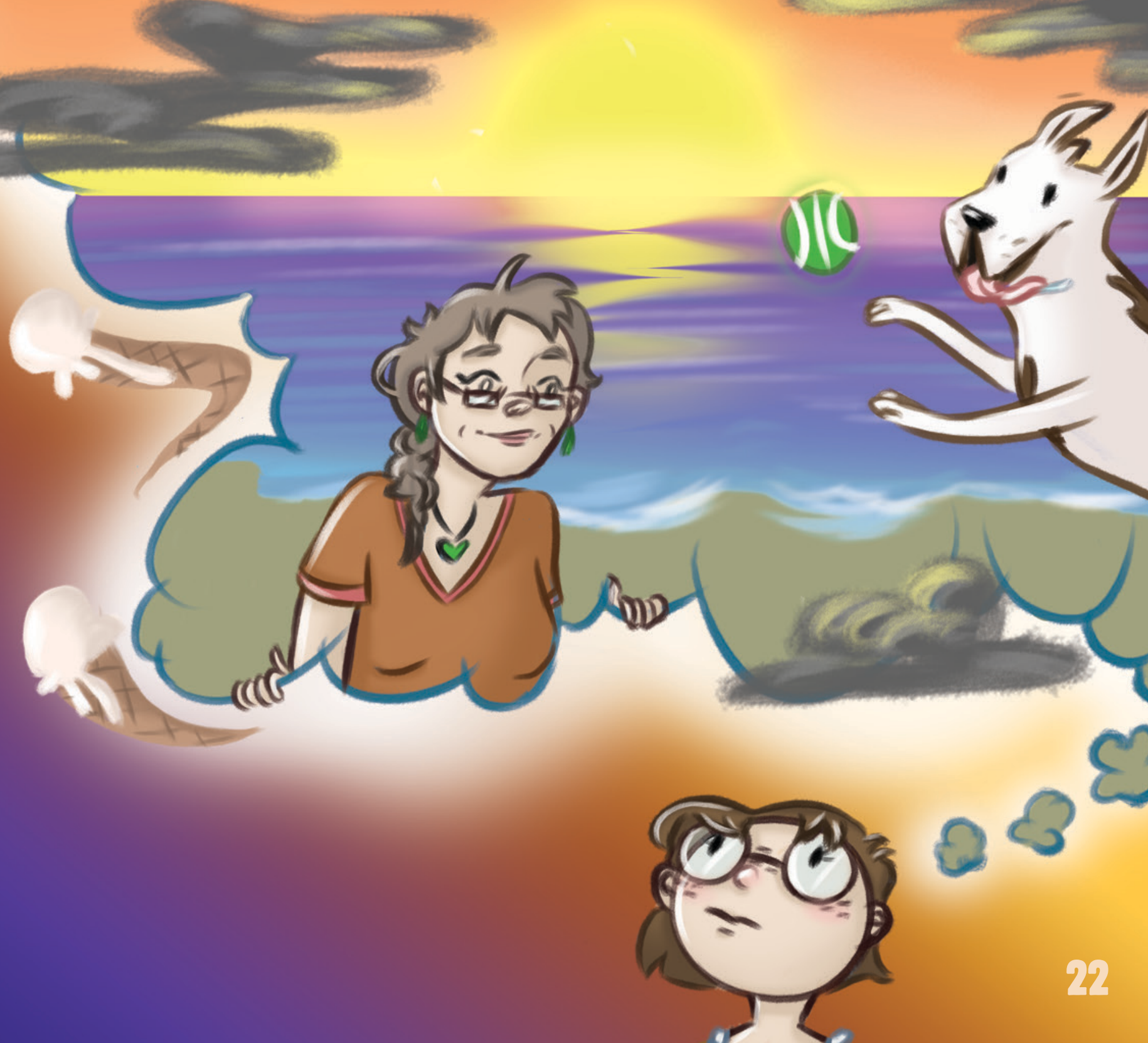
גַּם אַתֶּם דּוֹאֲגִים לְמִישָׁהוּ שְׂאֵתֶם אוֹהֲבִים?

וְמָה קוֹרָה לָכֶם בְּגוּף כְּשֶׁאַתֶּם דּוֹאֲגִים?

לְכַעֲמִים, כְּשֶׁאֲנִי עֲצוּבָה וּמַחְשָׁבוֹת מִדְּאִיגוֹת וּכְנֻסוֹת לִי לְרֹאשׁ,
אִמָּא מַצִּיעָה שֶׁנִּחְשֹׁב עַל דְּבָרִים נְעִימִים וְכִכָּה נִכְסִיק לַחֲשֹׁשׁ.

אֲנִי חוֹשְׁבוֹת עַל חוֹר הַיָּם וְעַל פֶּאפִּי, הַכָּלֵב שְׁלִי,
וְטוֹעֲמוֹת בְּדִמְיוֹן אֶת גְּלִידַת הָאֵיל (בָּא לָנוּ לֶאֱכֹל מִמֶּנָּה הַמוֹן, אֲפִלּוּ דְלִי).

וְאֵז הַלֵּב שְׁלִי וְשֶׁלָּה מִתְמַלֵּאִים בְּאַהֲבָה,
וְאֲנִי מִכְסִּיקוֹת לַחֲשֹׁב מָה יָכוֹל לְקֵרוֹת בְּרֹגַע הַבֹּא.

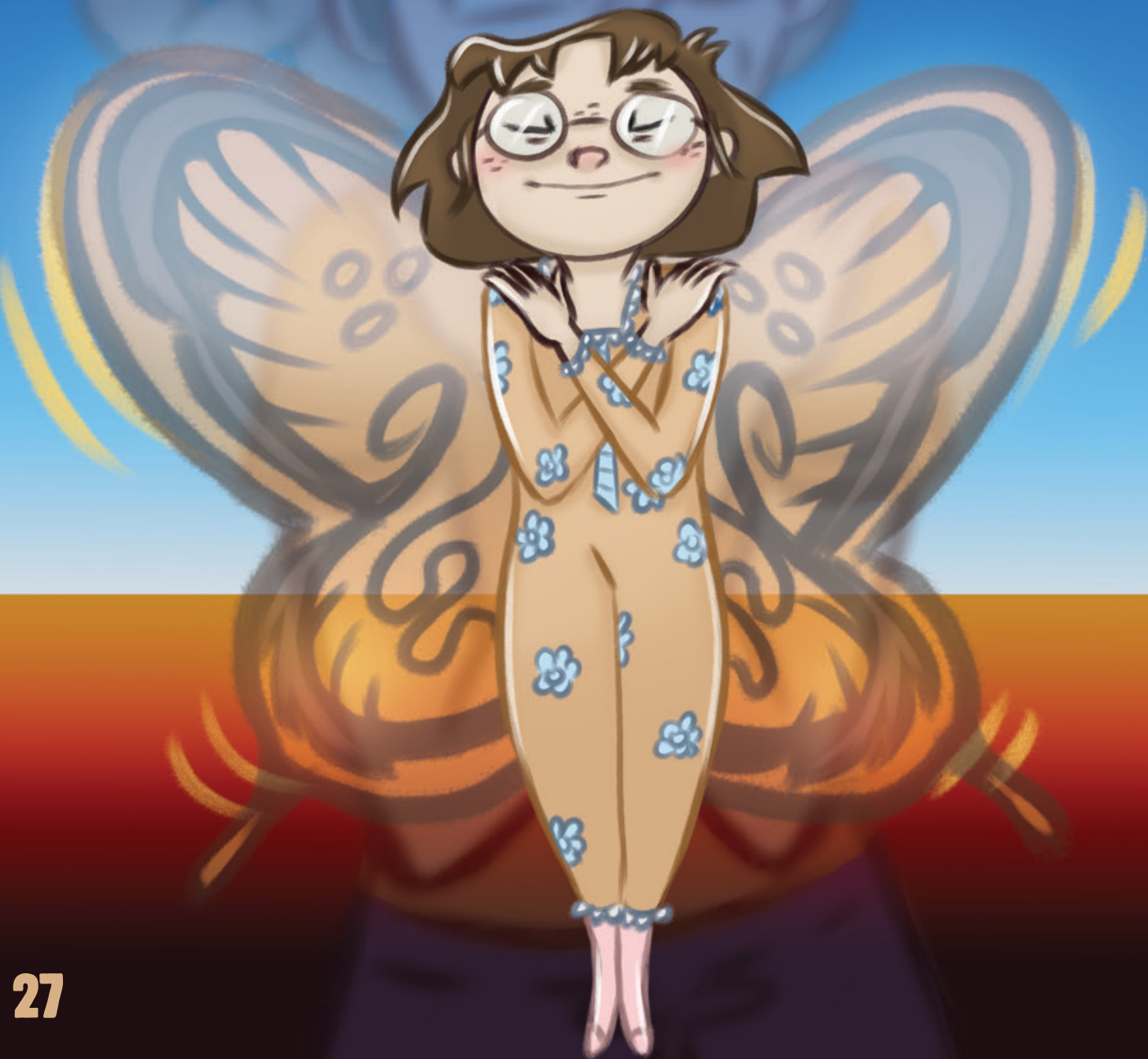


וְמָה קוֹרָה לָכֶם בְּגוֹי כְּשֶׁאַתֶּם נִזְכָּרִים בָּהֶם?



וְעַלְיֵהם יֵשׁ דְּבָרִים נְעִימִים לְחֹשֶׁב עֲלֵיהֶם?





לִפְעָמִים, כְּנִשְׁיֵשׁ לִי מִחֻשְׁבוֹת מַכְחִידוֹת, אֲנִי נִלְחָצֶת.

"בּוֹאִי נַעֲשֶׂה יַחַד חֲבוּק פֶּרֶר!" אָמַרְתִּי אֶז אֹמְרֶת.

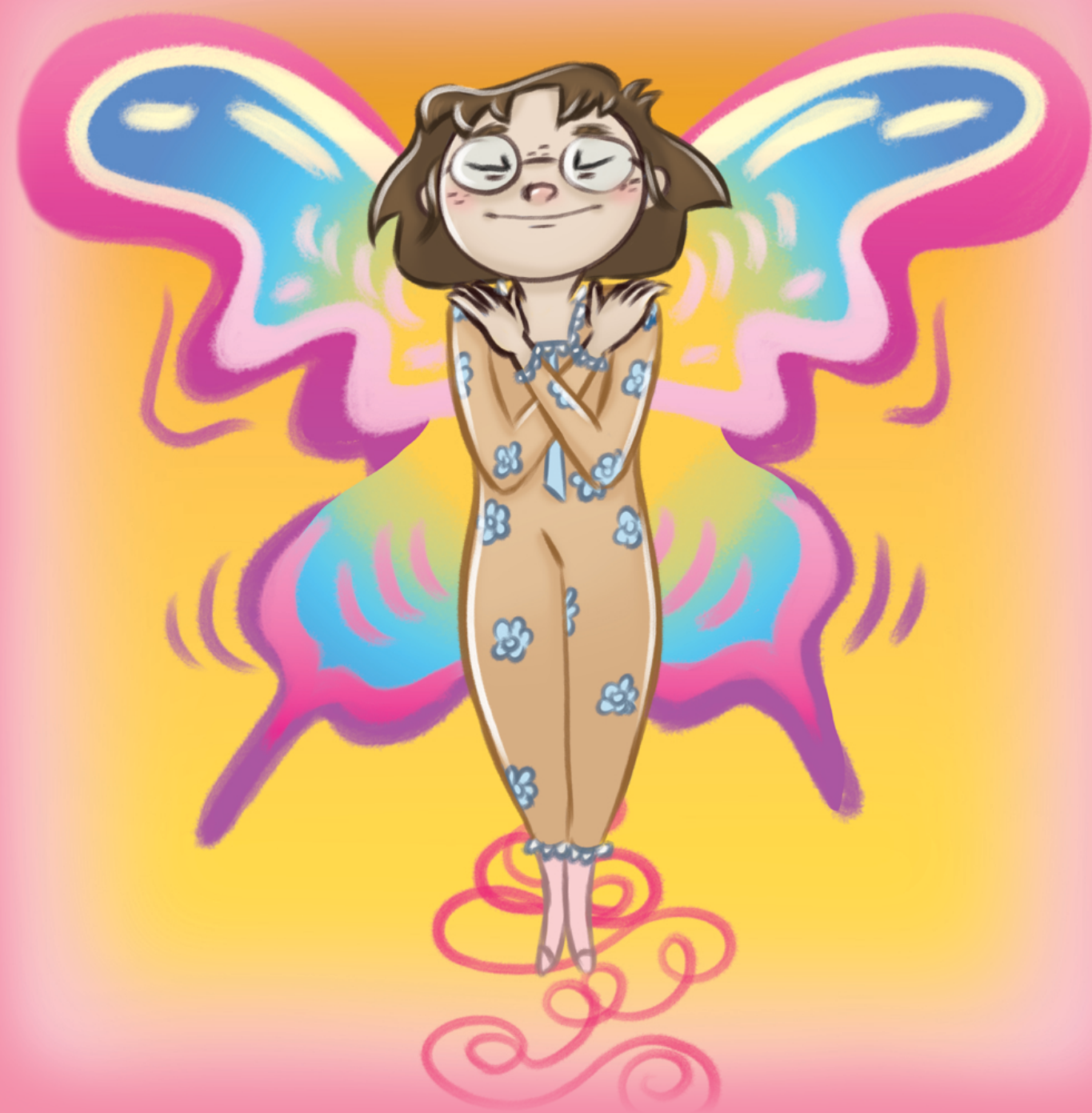
אֲנַחְנוּ מִדְּמִינוֹת יַחַד מְקוֹם רְגוּעַ וְקָטָן

וּמִתּוֹכָם עַל הַכִּתְפִּים כְּמָה זְמַן,

פַּעַם בְּכִתְרֵי יָמִין וּפַעַם בְּכִתְרֵי הַשְּׂמָאלִית,

תִּיכּוֹר אַחֵר תִּיכּוֹר אֶת הַדָּאָגָה מִכְחִית.

כְּדַאי גַם לָכֶם לְדַמּוּ וּלְתוֹכְרִי!
תִּרְאוּ אֵיךְ הַפֶּחַד יֵשֶׁר מִתְעוֹכֵר.



אם קִשָּׁה לִי לְהֵרֵדִים בַּלַּיְלָה
וְהִגֹּוֹר שְׁלִי בַמַּתַּח,
אֲבֹא מְלִטֵּר לִי אֶת כַּפּוֹת הַיָּדִים,
אֲנַחֲנוּ מְסַתְּכָלִים יִשָּׁר בְּעֵינָיִם
וּמִתּוֹכָכִים עַל יַד יָמִין וְאֶז עַל שֹׁמְאֵל לְכַחוֹת פַּעֲמַיִם,
**וְכִשֶּׁה־מַּתַּח מִשְׁתַּחֲוֶה וְהִדְאָגָה נַעֲלָמָה,
שְׁנֵינוּ נוֹשְׁמִים נְשִׁימָה עֲמֻקָּה מְתַאֲמָה.**



אָבא אומר שװַסור הַכל יִסְתַּדֵּר,
וְנִשְׁהוּא חוּזר מֵהַמְּלֻאִים,
אֲנִי מְתִישֶׁבֶת לִידוֹ וְהוּא מְדַבֵּר.
הוּא מְזַכֵּיר לִי שְׁעֵכֶנְשׁוּ הוּא נִמְצָא כָּאוֹ אִתִּי,
וְהַלֵּב שְׁלִי מְרַגֵּשׁ בְּטָחוֹן אֶמְתִּי.



וּבַעֲרֵב, כְּשֵׁי שֶׁחֲדָשׁוֹת
וְכָלֶם יוֹשְׁבִים מִלִּי הַטִּלְוִיזְיָה בִּסְלֹוֹ,

הֵם אוֹמְרִים לִי:

"זֶה לֹא בִשְׂבִילֵךְ! לָכִי עֲכָשׂוּ לִישׁוֹ!"

וְאֲנִי חוֹשֶׁבֶת:

בְּטֶחַח נֶשֶׁב אוֹמְרִים שֶׁם דְּבָרִים מִדְּאִיגִים,

שֶׁיֵּשׁ פְּצוּעִים, וְשֶׁיֵּשׁ הֶרֶגֶם,

שֶׁאֲנִיחֵנוּ עֲדִין נִלְחָמִים,

וְשֶׁמִּמְשִׁיכִים לִירוֹת עָלֵינוּ טִילִים,

וְשֶׁכָּלֶם מְחַכִּים לָרֹגַע שֶׁיִּחְזִירוּ אֶת הַחֲטוּכִים.





אֶז אֲנִי קוֹפֶצֶת מֵצֵד לְצֵד
וְרוֹקְדֶת אֶת הָרְקוֹד שֶׁהִמְצֵאתִי לְבֵד.

גַּם לָכֶם יֵשׁ רְקוֹד מִיָּחָד מֵאֲלֵכֶם,
רְקוֹד שֶׁל קְפִיצוֹת
שֶׁהִמְצֵאתֶם בְּעֶצְמְכֶם?

הָכִי קִשָּׁה לִי כְּשֶׁאֲנִי אֶת אִמָּא שׁוֹאֵלֶת:
"מָתִי זֶה יִגְמֹר?" , וְהִיא אֶת דְּבָרֶיהָ שׁוֹקֵלֶת:

"אֲנִי לֹא יוֹדַעַת, מָהְוָה שְׂמֵמֶשׁ בְּקֶרֶב,"

וְאֲנִי... אֲנִי לֹא יוֹדַעַת מָה לַחֲשׁוֹב. אֲבָל אֶז אִמָּא אוֹמֶרֶת:

"בּוֹאִי תִּנִּי לִי שׁוֹב חֲבוּק גָּדוֹל וּמְרִינֵי. זֶה הָכִי חֲשׁוֹב!"

הִיא מְתוֹכֶכֶת לִי עַל הַכְּתִיכִים

מִנְדַּנֶּדֶת אוֹתִי הֶמוֹן מִצַּד לְצַד, מִשְׁהוּ כְּמוֹ שְׁעָתִים,

מִבְטִיחָה שְׁבִסוֹף הַכֹּל יִגְמֹר,

וְשֶׁהַדְּבָרִים יִחְזְרוּ לִהְיוֹת כְּמוֹ שֶׁהָיוּ מִמֶּשׁ מֶהֱרָ,

וְשֶׁאִם אֵדַע לְהִרְגִיעַ אֶת הַמֶּתַח וְאֶת הַפֶּחַד,

הַמוֹחַ שְׁלִי כִּבֵּר יַעֲשֶׂה אֶת הָעֲבוּדָה צֶעֶד אַחֵר צֶעֶד.

וְאַתֶּם יוֹדְעִים מָה? מִצָּאתִי פְתָרוֹן:

אֲנִי מִנֹּסָה לַחֲשׁוֹב רַק עַל עֲכָשׁוֹ, לֹא עַל הַזְמַן הָאַחֲרוֹן,

מְתוֹכֶכֶת עַל הַגּוֹף וּמִכְעִילָה בְּכָל הַזְדַּמְנוֹת

אֶת כּוֹחַ הַדְּמִיוֹן.



גַּם לָכֶם יֵשׁ דֶּרֶךְ מִיַּחַדָּת לְהִרְגֵּעַ?
גַּם אַתֶּם מְרַגְּשִׁים טוֹב יוֹתֵר עִם קֶצֶת מִגֵּעַ?

גַּם כְּשֶׁאַצְלַכֶּם שׁוֹב הַכֹּל כְּבוֹר לֹא אוֹתוֹ דְּבַר,
אַתֶּם אוֹמְרִים לְעֶצְמְכֶם:

"יִהְיֶה בְּסֵדֶר. אוֹטוֹטוֹ הַכֹּל נִגְמָר?"

וְאוֹלִי:

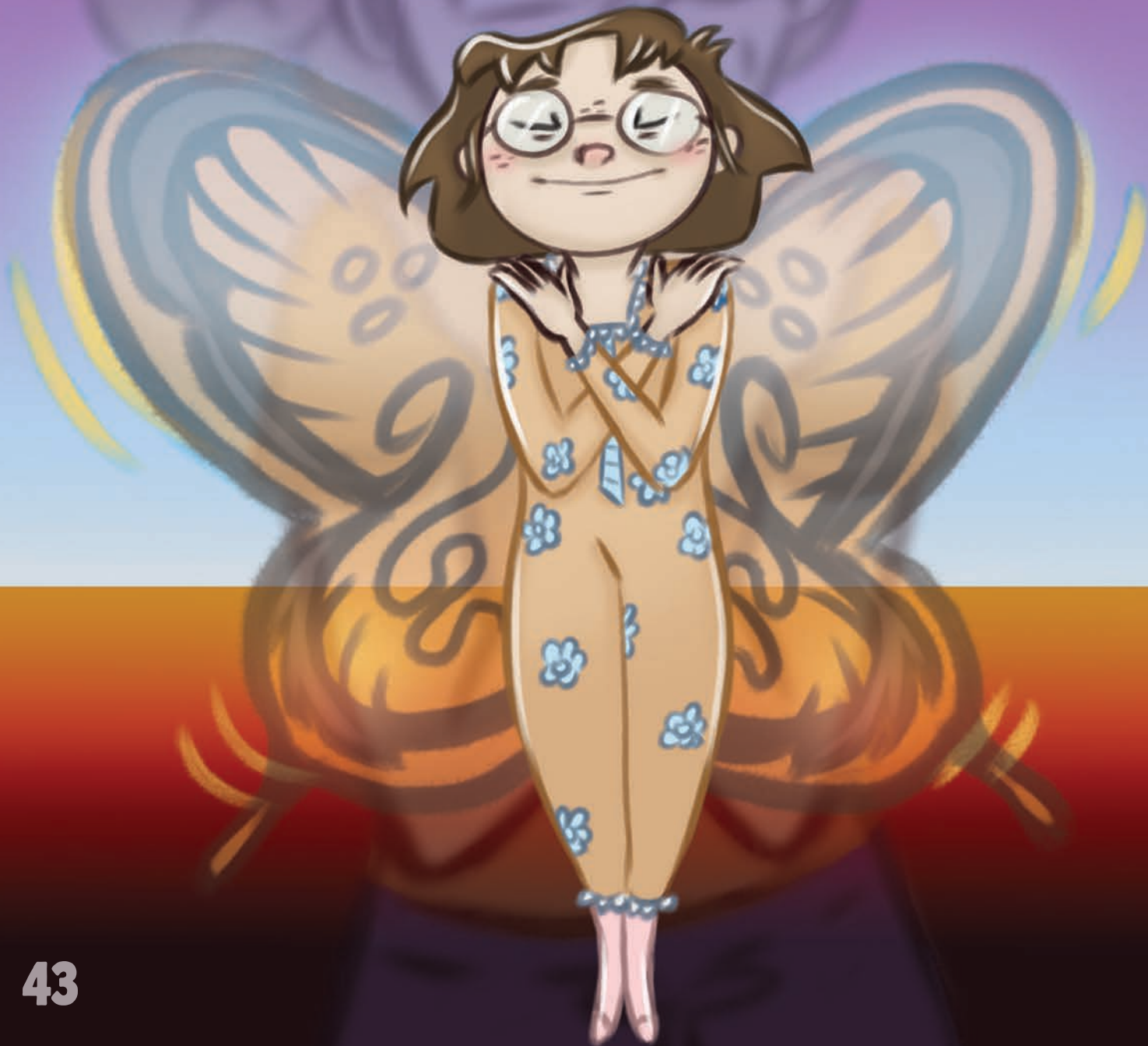
"אֶכְשָׁר לְהִרְגִיעַ אֶת הַגּוֹף, וְזֶה נִהְדָּר?"

אוֹ:

"אֲנִי לֹא לֵבֵד בְּעוֹלָם,

כָּכָה מְרַגְּשִׁים כָּאוֹ כָּל הַיְלָדִים כְּלָם?"

בואו נדמיו תמונה מרגיעה,
ומלים מרגיעות, והרגשה נעימה,
נעשה חבוק פרפר
ונתופר על הכתפים,
והגור ירגיש בנוח שבביתים.



נְשָׁאוֹב הַכֹּל נֶכֶד לֹא הָיָה אוֹתוֹ דָּבָר
אֶסְתִּי בִרְשָׁדָה

כל הזכויות שמורות לעמותת EMDR ישראל © תשפ"ד



www.emdr.org.il - EMDR