

דאָגה בלֶב־אַיש יִשְׁחָנָה :

התמודדות אישית וקהילתית עם הטראומה ביהדות

Quashing our Anxiety: The Jewish Tradition of Responding to Personal and Communal Trauma

In the months that have passed since the shooting attack at Tree of Life in Pittsburgh, the American Jewish community has been continuing to process the attack and the appropriate community response. Israeli society of course is no stranger to terror attacks targeting our communities. This session will look at Jewish responses to traumas, from the Biblical period to the modern period. Many of the responses reflect very different attitudes of how we cope with such difficulties. The focus of this study will be to understand the menu of options that have been proposed in our Jewish tradition and to discuss how we understand those responses, what we connect to, and to share our own experiences of how we in our community have more or less successfully responded to tragedy.

בחודשים שעברו מאז הפיגוע בבית כנסת עץ חיים בפיטסבורג, הקהילה היהודית האמריקאית ממשיכה להתמודד ולעבד את הפיגוע בניסיון להבין מהי התגובה הקהילתית ההולמת. החברה הישראלית, כמובן, אינה זרה למתקפות טרור המכוונות לקהילות שלנו. בלימוד זה נסתכל על תגובות יהודיות לטראומה וקושי מתקופת התנ"ך עד לימינו. תגובות אלה משקפות תפיסות שונות למדי. הלימוד שלפנינו מתמקד בבחינת מגוון האפשרויות שהוצעו לשאלת התמודדות עם טראומה במסורת היהודית ומזמין אותנו לדון יחד כיצד אנחנו מבינים את התגובות הללו. לאיזה מענה אנחנו מתחברים יותר ואיזה פחות, ולחלוק מהחוויות שלנו בקהילותינו השונות.

This source sheet contains a long list of Jewish responses to fear, despair, trauma, and tragedy. Review the sources with the following questions in mind:

What do these texts mean? How does each text suggest we respond to anxieties around difficult situations?

Do you agree with these suggestions? What do you connect to the most?

How should we act as a kehila now in tough times? How do we escape the trap of despair in order to move forward? What is the proper balance between being prepared and moving past our anxieties? What has worked for your different communities in the past when facing tragedy and trauma? What other suggestions would you add to the list here?

דף מקורות זה מכיל רשימה ארוכה של תגובות יהודיות לפחד, ייאוש, טראומה וטרגדיה.
קראו ועיינו במקורות ודונו בשאלות למחשבה :

מה משמעות הטקסט? כיצד כל טקסט מציע שנגיב לחרדות העולות מחוויות ומצבים קשים? האם אתם מסכימים עם ההצעות הללו? לאילו מענים אתן הכי מתחברות?

כקהילה, כיצד עלינו לפעול בזמנים קשים? כיצד נמנע מליפול לכדי ייאוש? כיצד ניתן להימנע מלהיות כלואות בחרדה? מה האיזון הנכון בין כוונות לפגיעה אפשרית לבין היכולת להתקדם הלאה? מה עבד בקהילותיכם בעבר? אילו הצעות נוספות הייתן מוסיפות לרשימה זאת?

1. משלי י"ב:כ"ה Proverbs 12:25

דָּאָגָה בְּלֵב־אִישׁ יִשְׁחָנָה וְדָבָר טוֹב יִשְׁמָחָנָה:

"If there is anxiety in a man's mind let him quash it, And turn it into joy with a good word."

2. יומא ע"ה א:ב' Yoma 75a:2

(משלי יב, כה) דאגה בלב איש ישחנה רבי אמי ורבי אסי חד אמר ישחנה מדעתו וחד אמר ישיחנה לאחרים

The Gemara explains another verse in Proverbs: "If there is care in a man's heart, let him quash it [yashḥena]" (Proverbs 12:25). Rabbi Ami and Rabbi Asi dispute the verse's meaning. One said: He should forcefully push it [yashḥena] out of his mind. One who worries should banish his concerns from his thoughts. And one said: It means he should tell [yeshiḥena] others his concerns, which will lower his anxiety.

3. יבמות ס"ג ב:ט"ו Yevamot 63b:15

אל תצר צרת מחר כי לא תדע מה ילד יום שמא מחר בא ואיננו נמצא מצטער על העולם שאין שלו

The Gemara quotes additional statements from the book of Ben Sira: Do not suffer from tomorrow's trouble, that is, do not worry about problems that might arise in the future, as you do not know what a day will bring. Perhaps when tomorrow comes, the individual who was so worried will not be among the living, and he was consequently upset over a world that is not his.

4. ליקוטי מוהר"ן תנינא, מח 48:2 Likutei Moharan, Part II 48:2

וְדַע, שְׁהָאָדָם צָרִיךְ לַעֲבֹר עַל גֶּשֶׁר צָר מְאֹד מְאֹד! וְהַכֵּל וְהַעֲקֹר שְׁלֵא יִתְפַּחַד כָּלֵל

Know this: every person must cross a very, very narrow bridge. The most important thing is not to succumb to fear.

5. ליקוטי הלכות, יורה דעה, הלכות גילוח ג' ט:א'

Rabbi Natan of Breslov Likutei Halachot, Yoreh Deah Laws of Shaving 3:9:1

הַעֲקֵר בְּעִבּוֹדַת ה' שְׁלֵא יִתְפַּחַד הָאָדָם כָּלֵל, וְכִמוּ שְׂאֵמֶר רַבֵּנוּ, זְכוּרֵנוּ לְבִרְכָה, שְׁבַעֲוֹלָם הַזֶּה הָאָדָם צָרִיךְ לַעֲבֹר עַל גֶּשֶׁר צָר מְאֹד, וְהַעֲקֵר הוּא שְׁלֵא יִתְפַּחַד הָאָדָם כָּלֵל, וְעַקֵּר הַהִתְחַזְקוֹת לַעֲבֹר עַל הַגֶּשֶׁר צָר בְּשָׁלוֹם בְּלִי פַחַד הוּא הָאֱמוּנָה הַקְּדוּשָׁה כַּנִּל.

The core idea in the service of God is that a person should have no fear, as our rabbis (zichronam livrachah) taught us that in this world a person needs to walk on a very narrow bridge, and the most important thing is that this person should have no fear. The most important thing as a person is strengthening herself to walk across this narrow bridge in peace and without fear is the holy faith.

6. פרנקלין ד' רוזוולט, בנאום ההשבעה הראשון לנשיאות

Franklin D. Roosevelt first Inauguration Speech

ועל כן בראש ובראשונה אביע את אמונתי האיתנה: יש לפחוד רק מן הפחד עצמו - אימה עלומת שם, נטולת הגיון ונטולת הצדקה, המשתקת את המאמצים הדרושים כדי להפוך נסיגה להתקדמות. בכל שעה של חיינו הלאומיים מצאה הנהגה גלוית לב ועזת לב הבנה ותמיכה מצד בני העם, שבלעדיהן אי אפשר לנצח...

פרנקלין ד' רוזוולט, הנשיא ה-32 של ארה"ב, בנאום ההשבעה הראשון לנשיאות, 4 במרס 1933, תרגום: ענבל שגיב

So, first of all, let me assert my firm belief that the only thing we have to fear is...fear itself — nameless, unreasoning, unjustified terror which paralyzes needed efforts to convert retreat into advance. In every dark hour of our national life a leadership of frankness and of vigor has met with that understanding and support of the people themselves which is essential to victory. And I am convinced that you will again give that support to leadership in these critical days.

The first inauguration of Franklin D. Roosevelt as the 32nd President of the United States was held on Saturday, March 4, 1933.

7. אש קודש, עמ' קעח-קעט, פרשת החודש תש"ב (1942.3.14).

ספר אש קודש הוא ספר דרשותיו של האדמו"ר מפיאסצנה, הרב קלונימוס קלמיש שפירא בפני חסידיו בגטו ורשה בעת השואה. המאמץ המחשבתי יוצא הדופן המושקע בספר, והתנאים האיומים בהם נכתב, הופכים אותו לתעודה חסידית, תאולוגית-מחשבתית, וגם היסטורית, יוצאת דופן. הרב שפירא מתאר באורח נוגע ללב את הייסורים העצומים שאותם עוברים הוא וחסידיו. האדמו"ר נספה במחנה ליד לובלין, בראשית תש"ד (שלהי 1943).

The Book Esh Ha'Kodesh is a book of sermons by the Rabbe of Piaseczno, Rabbi Kalonymus Kalman Shapira to his followers in the Warsaw Ghetto during the Holocaust. The extraordinary intellectual effort invested in the book, and the terrible conditions in which it was written, turn it into an exceptional theological-intellectual, and also historical Hasidic document. Rabbi Shapira describes in a moving way the tremendous suffering that he and his followers undergo. The Admor perished in a camp near Lublin in the end of 1943

"ושוב ישיב לעצמו הלא נשבר אני ומה רבו בכיותיי וכל חיי נכאה וכהה, נבוך הוא אותו האיש על עצמו. אבל כנ"ל הוא ית' נמצא בבתי גואי ובוכה, ומי שדוחק ומתקרב אליו בתורה, אז בוכה הוא שם עם הקב"ה וגם לומד תורה עמו, וזהו החילוק, הבכיות והצער שהאדם מצטער בעצמו לבדו על צרותיו יש שנשבר ונופל מהם עד שאינו יכול לעשות מאומה, והבכיות שבוכה עם הקב"ה יחד, מחזיקים אותו, בוכה ומתחזק, נשבר - ומתאמץ ללמוד ולעבוד. קשה הוא רק להתרומם פעם הראשונה והשני' מן הצרות, אבל כשמתאמץ ומושיט את ראשו ונוגע בתורה ובעבודה, אז נכנס הוא אל הבתי גואי ששם הקב"ה, ושם בוכה ומילל עמו כביכול יחד, אף מתחזק לומד תורה ועובד עבודתו יתברך"

"He answers himself, "But I am so broken. I have cried so much, my whole life is fraught with grief and dejection." He is lost inside his introspective, self – analytical confusion. But as we have said above, it is the Holy Blessed One who is crying within the inner chambers, and whoever presses himself close to God through Torah is able to weep there together with God, and also learn Torah with him. This is the difference. The pain and grief he suffers over his own situation, alone, in isolation, can break a person. He may even fall so far that he becomes immobilized by it. But the crying that a person does together with God makes him strong. He cries and takes strength. He is shattered, and is then emboldened to study and to worship." Page 316

8. ויקטור פרנקל אדם מחפש משמעות

ויקטור פרנקל (1905-1997) מתעד בספרו הנודע "האדם מחפש משמעות" (שפורסם לראשונה ב-1946) פראנקל את חוויותיו כאסיר במחנה השמדה נאצי ומתאר את גישתו הפסיכותרפית למציאת משמעות בחיים.

Man's Search for Meaning is a 1946 book by Viktor Frankl chronicling his experiences as a prisoner in Nazi concentration camps during World War II, and describing his psychotherapeutic method, which involved identifying a purpose in life to feel positively about, and then immersive imagining that outcome.

נסיון חיי המחנה מורה לנו, כי יש בידי האדם חופש בחירת פעולה. מצויות דוגמאות רבות, מהן דוגמאות שיש בהן מיסוד הגבורה, המוכיחות לנו, כי אפשר היה לגבור על האפתייה, לדכא את הרגיזות. אדם מסוגל לשמור על שארית של חירות רוחנית, של עצמאות המחשבה, אף בתנאים נוראים אלה של ערה נפשית וגופנית.

אנחנו שהיינו במחנות ריכוז, זוכרים את האנשים אשר היו עוברים בצריף לצריף כדי לעודד רוחם של אחרים, כדי לפרוס להם מפרוסת לחמם האחרונה. אולי הם היו מעטים אך די בהם להוכיח, כי אפשר ליטול מן האדם את הכל חוץ מדבר אחד: את האחרונה שבחירותיות אנוש - לבחור את עמדתו במערכת נסיבות מסוימות, לבור את דרכו. ותמיד היו הזדמנויות לבחירה. יום יום, שעה שעה, נקראת לחתוך הכרעות, הכרעות שקבעו, אם תיכנע או לא תיכנע לכוחות שאיימו לשלול ממך את עצם יישותך, את חירותך הפנימית: שקבעו אם תהיה או לא תהיה כדור משחק בידי הנסיבות, אם תוותר על חירותך ועל הדרת כבודך ותתגלגל בדמות האסיר הטיפוסי. כשנתבונן מנקודת ראות זו אל תגובותיהם הנפשיות של אסירי מחנה ריכוז, על כרחנו יירא לנו לא רק כביטוי לתנאים פסיים וסוציולוגיים מסוימים. קיום תנאים שונים, כגון חוסר שינה, מחסור במזון ולחצים נפשיים למיניהם, עלול להעלות את הרושם, שהאסירים מוכרחים היו להגיב בדרכים מסוימות. ולא היא. בסופו של חשבון מתברר, כי האסיר נהפך למה שהיה מתוך הכרעה פנימית, ולא רק עקב השפעות המחנה. מכאן שביסודם של דברים יכול כל אדם אף בנסיבות אלה, להכריע בעצמו, מה הוא יהיה - מן הבחינה הנפשית והרוחנית גם יחד. יכול הוא לקיים את הדרת כבוד האדם שלו גם במחנה ריכוז.

“The experiences of camp life show that man does have a choice of action. There were enough examples, often of a heroic nature, which proved that apathy could be overcome, irritability suppressed. Man can preserve a vestige of spiritual freedom, of independence of mind, even in such terrible conditions of psychic and physical stress... We who lived in concentration camps can remember the men who walked through the huts comforting others, giving away their last piece of bread. They may have been few in numbers, but they offer sufficient proof that everything can be taken from a man but one thing: the last of the human freedoms – to choose one’s attitude in any given set of circumstances, to choose one’s own way.... Even though conditions such as lack of sleep, insufficient food and various mental stresses may suggest that the inmates were bound to react in certain ways, in the final analysis, it becomes clear that the sort of person the prisoner became was the result of an inner decision, and not the result of camp influences alone. ...any man can, even under such circumstances, decide what shall become of him – mentally and spiritually. He may retain his human dignity even in a concentration camp.

.... It is this spiritual freedom – which cannot be taken away – that makes life meaningful and purposeful.” 65-68

9. פסק זמן

מילים: אריק איינשטיין
לחן: שם טוב לוי

לקחת פסק זמן ולא לחשוב
לשבת מול הים ולא לדאוג
לתת לראש לנוח מהפיצוצים
לתת ללב לנוח מהלחצים

אני יודע שזה לא הזמן
בעצם גם אני עוד לא מוכן
אבל הנשמה רוצה קצת מנוחה
לתפוס אויר בשביל לחזור לעבודה

אולי זה רק משבר קטן וזה חולף
אולי פשוט אני נהייתי קצת עייף

Arik Einstein Time out

To take a time out and not to think
To sit in front of the sea and not worry
To let the head rest from the explosions
To let the heart rest from the stress

I know it's not the time
In fact I'm not ready yet as well
But the soul wants some rest
To catch my breath in order to resume working

Maybe it's a small crisis that will pass
Maybe I just became too tired

YouTube link -

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