

הסיפור של הצדפה והפרפר: אני ווירוס הקורונה




מאת – אנה גומז
איורים – סרגיו אגויירה

תרגום לעברית – ליאורה מחט

ANA M GOMEZ
COPYRIGHT © ANA M GOMEZ, 2020
DESIGNED BY SERGIO AGUIRRE



האם אתה יודע מה עושות
הצדפות כאשר יש משהו
בחייהם שמפריע להן ומרגיז
אותן?



הן משתמשות בכוחות המיוחדים שלהם
בכדי לכסות את הגורם שמפריע בשכבות
רבות של חומר חזק עד שהוא הופך
לפנינה!



האם אתה יודע מה עושה
הזחל כאשר עליו להתמודד
עם קשיים ולהשתנות? הוא
משקיע זמן בעצמו בתוך
הגולם והופך ומשתנה לפרפר.
ברגעים הקשים ביותר שלו,
הזחל למעשה בונה את
הכנפיים שלו!



וירוס הקורונה נכנס
לחיים שלנו. לא רק
לחיים שלך אלא
לכל בני האדם
בעולם. אבל אנחנו
יכולים לעשות מה
שהצדפות עושות
וליצור פנינה מתוך
הקושי, או מה
שעושה הזחל
ולבנות לנו כנפיים.

כשאנחנו צריכים להתמודד עם
דברים לא נעימים – זה יכול לגרום
לנו להרגיש רגשות רבים, לחשוב
מחשבות שונות ולחוש תחושות
שונות בגוף שלנו.



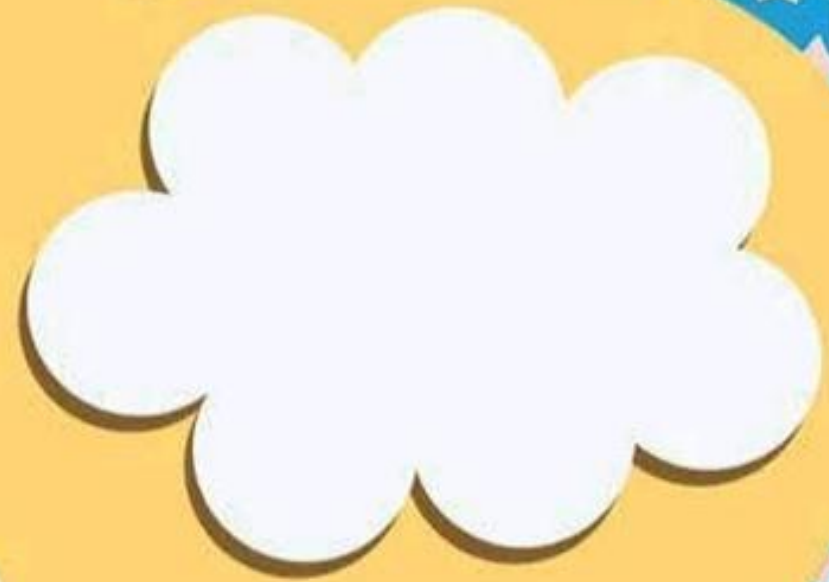
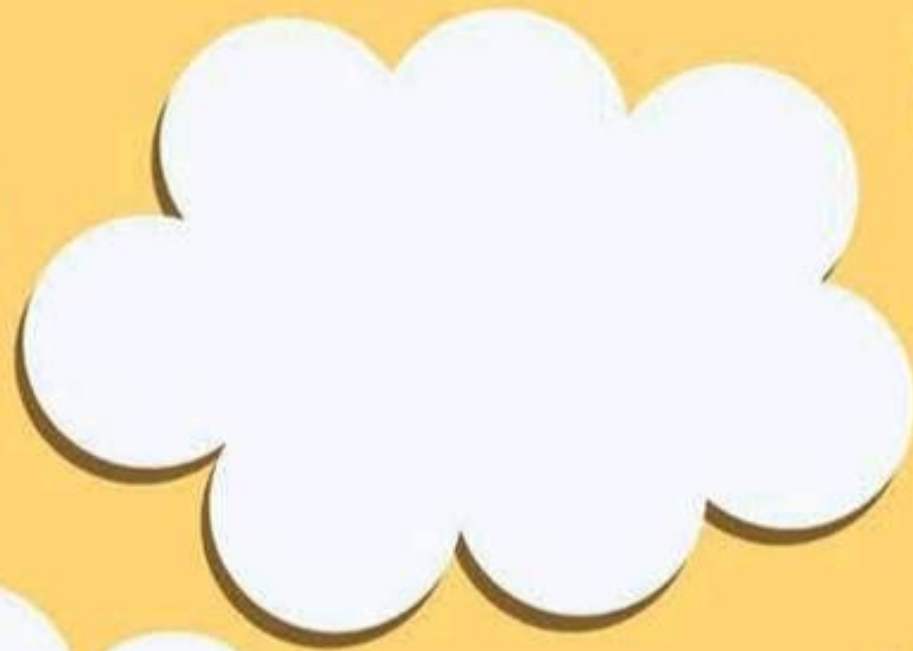
אנו יכולים לחוש בודדים, מפוחדים, כועסים או מתוסכלים. אנו יכולים להרגיש עצובים כי אנחנו מתגעגעים לחברים שלנו ולמשפחה. יכולות להיות לנו כל מני מחשבות והגוף שלנו יכול להיות מאד מתוח.



הרגשות שלנו צריכים לצאת החוצה
שנדבר אותם. האם אתה יכול לצייר
תמונה של רגשותיך כעת?



בוא נכתוב או נצייר את
המחשבות שלנו:




בוא נצייר את התחושות והרגשות שיש
לך כעת בגוף. האם הגוף שלך מרגיש
כעת כמו אטריה או קשה כמו סלע? האם
הוא מרגיש קליל או כבד? בוא נקשיב
למה שהגוף שלנו אומר!



כשאנחנו לא מרגישים טוב אנחנו
יכולים לעשות מה שהצדפות
עושות! אנו יכולים להשתמש בכח
שלנו וליצור את הפנינה שלנו.
בואו ונראה איך אנו יכולים
להשתמש בכח שלנו!





הכח הראשון – אנו יכולים
להשתמש בכח של הגוף שלנו
בכדי להשאר בטוחים. אנו יכולים
לעשות את הדברים שימנעו ממנו
להדבק בווירוס הקורונה.



כח שני – אנו יכולים להקשיב לרגשות
שלנו ולראות מה הם אומרים לנו.

אם הרגשות שלנו נהיים יותר גדולים, **יותר חמים** או יותר קרים, אנו יכולים לעשות כל מני דברים כדי לקרר אותם או לחמם אותם.





התעלמות
מרגשותינו לא
עוזרת לנו. זכרו,
רגשות הם מסרים
וככל שיותר נקשיב
להם ונדבר
עליהם, כך נרגיש
טוב יותר בטווח
הארוך.



כח שלישי – אנו יכולים להיות
חביבים ואוהבים לרגשות שלנו
ולחיות עם חמלה כלפיהם.





כח רביעי – אנו יכולים
לראות מה הם הצרכים שלנו
ולראות מה יגרום לנו
להרגיש טוב יותר. האם אנו
צריכים חיבוק? או שמישהו
יגיד לנו מה קורה ושהכל
יהיה בסדר? האם אנו
צריכים לדבר עם מישהו
שאנו בוטחים בו?

כח חמישי – אנו יכולים להשתמש בכח הנשימה.
נשימה יכולה לסייע להרגיע את המחשבות שלנו, הלב
והגוף.



כח שישי – אנו יכולים לבנות לנו
גולם- כמו הזחל. לבלות זמן עם
עצמנו ועם האנשים ובעלי החיים
שקרובים אלינו. הפרפר מזכיר לנו
שברגעים קשים ולא נעימים אנו
בונים את הכנפיים שלנו!



כח שביעי – אולי אנו יכולים למצוא מקום בו נוכל לתקשר עם צוות של עוזרים. האם אתה יכול לכתוב או לצייר מי אתה רוצה שיהיה בצוות שלך? אדם, בעל חיים, חבר, גיבור על או מישהו אחר שגורם לך להרגיש בטוח ושהיית רוצה שיהיה בצוות שלך.





כח שמיני – אתה יכול להשתמש בחיבור הפרפר על ידי
הצלבת הידיים על החזה שלך. לאחר מכן טפח עם
הידיים על החזה, הלוך ושוב.



כח תשיעי – אתה יכול לרקוד כמו
גורילה, כשאתה חושב על רגעים
נעימים. בוא נטפח על החזה שוב
ושוב.

כח עשירי – אתה יכול למצוא מקום שבו אתה מרגיש שמח
ובטוח. האם אתה יכול לצייר את המקום הזה? כשתסיים, בוא
נרקע יחד ברגלינו כאילו אנו צועדים במצעד.

A vibrant illustration of four children and a dog. In the center, a brown dog with a purple bow is lying on its back. To the left, a boy with red hair and a teal shirt is running with his arms outstretched. To the right, a boy with brown hair is playing a blue electric guitar. In the foreground, a girl with black hair in buns and a red shirt is jumping with her arms outstretched. The background is a green field with white stars scattered throughout.

כח אחד עשר – אנו יכולים
לשיר, אנו יכולים להמהם,
אנו יכולים לרקוד, אנו
יכולים לקפוץ!

כח שניים עשר – אנו יכולים לתקשר דרך הלבבות שלנו



כל מה שאנחנו צריכים לעשות הוא לדמיין חוט ארוך
ומיוחד שעובר מהלב שלך כל הדרך ללבבות של
האנשים שאתה אוהב





כי הכח הגדול ביותר שלנו הוא
הכח לאהוב את עצמנו ואת אלו
שמסביבנו. במקומות רבים
בעולם. אנו לא יכולים לגעת
אחד בשני, או להיות קרובים
לחברינו ולמשפחתנו, אבל אנחנו
יכולים להיות מאד קרובים
אליהם בלבבותינו.

זיכרו, לכולנו יש כח מיוחד
הנמצא בתוכנו!
אנו לא לבד. אנו יכולים לאחד
את הכוחות שלנו יחד. לבנות
את הכנפיים שלנו וליצור המון
פנינים יחד.



עכשיו בוא ניצור את השיר של הצדפה והפרפר. אנו יכולים
להזמין את כל הרגשות שלנו. כי אפילו אם אנחנו עצובים
ומפחדים, אנו יכולים לשיר יחד. זכור, אתה לא לבד, כולנו
ביחד!





ANA M. GOMEZ

psychotherapist, author, lecturer, and researcher



AGATE INSTITUTE

Ana Gómez Attachment Trauma Education

Global Child-EMDR



Alliance

www.AnaGomez.org

www.AgateInstitute.org

anag@anagomez.org