



## רקע פסיכולוגי / לחץ

לחץ מוגדר כמצב שבו נתקף האדם בדרישות המאיימות על יכולתו להתמודד איתן ומחייבות אותו לעשות שינוי חשיבתי או התנהגותי. חוסר שליטה הינו ס"כ המצביע שבהם הפרט מרגיש חוסר שליטה, חוסר אונים ואי ודאות שאורמית לפרט להרגיש רמת לחץ גבוהה. ככל שתחושת השליטה פוחתת - רמת הלחץ עולה.

הגדרת המושג לחץ בעייתית מכיוון שהוא תופעה סובייקטיבית התלויה למארי בתפיסה האישית של הפרט. הוא עצמו חייב להגדיר מה מאיים עליו, עם מה הוא אינו יכול להתמודד ומהו השינוי המתאים עבורו.

### התמודדות עם לחץ

ישנו ויכוח בין החוקרים בנוגע להגדרת המושג "התמודדות". התפיסה הרחבה של המושג טוענת כי התמודדות היא - כל התנהגות שמטרתה לשלוט בתוצאות היא נצימות של מצב הלחץ, להפחיתן, או כשאין ברירה פשוט לסבול אותן.

אסטרטגיית ההתמודדות - התמודדות הממוקדת בעציה (אינסטרומנטלית) נמצאה כמקדמת רווחה נפשית וזמיחה אישית.

אנטונובסקי הציג משאב פנימי חשוב המסייע לפרט לעמוד במצב הלחץ; תחושת קוהרנטיות'.

תחושת קוהרנטיות' הינה "אוריינטציה גלובלית; דרך להשקיע על העולם; נטייה כללית ולא תאובה לסיטואציה ספציפית" (1987, עמ' 75). תחושת קוהרנטיות' מורכבת משלושה אלמנטים:

1. הבנה - המידה בה תופש הפרט את היכולת שהוא ניצב מולם כעצמי משמעות קואניטיבית וניתנים לחיזוי.
2. יכולת הטיפול בעציות (Manageability) - המידה בה תופש הפרט את המשאבים העומדים לרשותו כמספיקים כדי לעמוד בדרישות המוצבות בפניו על ידי אירועים פנימיים וחיצוניים.
3. משמעותיות - המידה בה חש הפרט כי החיים הם בעלי משמעות רגשית ולפחות חלק מהבעיות והדרישות היומיומיות מהווה בעבורו "אתגר נסבל".



מקורה של תחושת הקוהרנטיות הוא ביאדות, אולם היא דינאמית ומתפתחת לאורך כל החיים. תחושת הקוהרנטיות מתייזבת במעבר לבגרות והיא נשמרת לאורך החיים מאחר ויש נטייה לשמור על יציבות. קביעות והכללה של הרמה שבה תכונה זו נמצאת. תחושת קוהרנטיות, כמסאב פנימי של אדם במסגרה, עשויה לתרום באופן משמעותי לרווחה נפשית ולצמיחה משגרה.

ניתן לדון בשתי אסטרטגיות עיקריות להתמודדות עם לחץ: שיטות להתמודדות הממוקדות בעציה - מטרתן של שיטות אלה היא להתמודד עם מצב הלחץ עצמו במטרה לשנותו. התמודדות זו היא התמודדות ישירה המתאימה למצבי לחץ נשלטים בלבד. שיטות להתמודדות הממוקדות בהגשמה - שיטות אלה מיושמות כאשר לא ניתן לשנות את המצב עצמו והוא אינו מצב נשלט, לכן כל שנותר לאדם לעשות הוא לשנות את ההגשמה והמחשבות שהוא חש כלפי הנושא כדי להקל במקצת על ההתמודדות עם הלחץ. מובן שכאשר דניס בהתמודדות, על סוליות, בתקופת השואה התייחסות, לרוב, במצבים בלתי נשלטים. במצבים בלתי נשלטים נשארת לפרט האפשרות לשנות את ההגשמות ותפישתו. כך הוא שולט בעצמו מכיוון שהמצב לא ניתן לשליטה. בדיון זה התמיכה החברתית היא המענה המתאים (הוא יושב באמצעות ציתון היולדים) לסיטואציות הלחץ שהיולדים חוו.

חשוב לתת את הדעת לתמיכה החברתית שעשויה להיות מצוימה לפרט ולחברה. תמיכה חברתית מתאימה למצבי לחץ בלתי נשלטים. היא הופכת ליציאה היות והיא מכילה חמישה פרמטרים:  
א. סיפוק מידע והדרכה במצבי לחץ נכבדת היכולת הקואנטיטיבית של הפרט. הוא מתקשה לחשוב באופן חיובי ולקבל החלטות. האחריט עשויים להאיר את התחומים שבהם הפרט טוב בהם ומכאן לחזק את רוחו.  
ב. תמיכה רגשית במצבי לחץ לקוק הפרט לדעת שיש מישהו שאכפת לו ממנו שקורה לו. ההרגשה שיש על מי לסמוך מרעיעה את הפרט.  
ג. הגברת הביטחון הפרט צריך לדעת שיש על מי לסמוך ויש אל מי לפנות עם מבחינה פיזית ולא רק רגשית.  
ד. שיתוף אורגן הפרט צריך לדעת שגם אחריט מתמודדים עם האורט המלחיוץ.



ה. תמיכה חומרית האחריט יכולים לסייע לפרט באשר לצרכיו האינסטרומנטאליים. כק הוא יוכל להפנות את כוחותיו להתמודדות עם מקור הלחץ.

יתרה על כך, פרט שמנסה להתמודד מחויב למצוא אופטימיות ומשמעות.

המושג "משמעות" הוא מרכזי בתיאוריה האקזיסטנציאליסטיות והתפתח עם בדישות הקואניטיביות שצוסקות בהתמודדות (coping). פרנקל (1970) טען שאם יש בכלל טעם לחיים, צריך שיהא משמעות עם לטבל. אין לך דבר בצולא, הוא אורס, שצווי לעזור לאדם להתגבר אל על הכרוצ מכל, כמו הידיעה כי יש פטר לחייו. מחקרים שצסקו ברציון של משמעות בחיים מצאו כי משמעות תורמת לרווחה נפשית; לבריאות נפשית, להרצת שמחה, לרמות נמוכות של סימפטומים דיכאוניים ולהסתגלות. אופטימיות - אופטימיות הינה תכונה אישיותית, המצורבת בתהליך התמודדות. לאנשים אופטימיים יש ציפיות נצימות יותר בנוגע לעתיד.

אנשים אופטימיים מדווחים בלמן הלחץ ולאחריו, על תכנונים רבים יותר ועל בניית מטרות אליהן ישאפו לאחר שמצב הלחץ יחלוף. הם מתמקדים יותר באספקטים החיוביים של החוויה, ומנסים לעבד ולקלוט אותה. תאובתם לקושי היא בהשקעת מאמץ נוסף, לצומת אנשים פסימיים, הנכנעים מהר יותר.



## הכתיבה כתרכיה

הכתיבה מאפשרת לאדם להיות השחקן הראשי ולחלף מתוכו את עצמו. אנא'ס נ'ן (1967) גרסה "אני דבקה בעולם שנוצר על-ידי האמנים מפני שהעולם האחר מלא אימה ואינני רואה לו כל מרפא." מתוך דבריה ובהקשר לעבודה זו, ניתן לראות בכתיבה את העולם האמנותי, עצם הכתיבה הוא המזור.

ה"קמרד" אפשר לכותבים להפגש עם עצמם, הפחדים שלהם והחיים החדשים-הבלתי נסבלים ומתוכם עצמות. יתרה על כך, הקריאה אפשרה לקוראים את ה"פריחה" מהמציאות, מחד והתמודדות איתה, מאידך.

הכתיבה, עליה מדבר קורצ'אק, היא מסע אל הבכי והאהבה, אל המצוקי הייסוריים והעצאוצים. היא מובילה את האדם לעצת הנפשו ולספר את סיפורה "החלומות משתלבים במציאות של המעשים, ומן המעשים והפעולות חוזרים ועולים החלומות. יחסי-אמלין אלה בין החלומות והמעשים יוצרים את הצורה הנצלה ביותר של החיים. אני הייתי מסוגלת לערוק מעברית אלה, אני ידעתי את דרך החלום ואת דרך המעשה".

הסופרת איסאק דינסן טענה "כל כאב ניתן לשאתו אם הוא נתפש כחלק של סיפור." הכתיבה מאפשרת לאדם לפגוש את עצמו. העצאוצים לעבר באים לידי ביטוי בכתיבה ב"קמרד" אך מאידך הם מאירים (ומצירים) את ההווה בהזכרות בעבר (אירועים / טקסטים וכו'). הכתיבה ב"קמרד" אפשרה לכותב (ולקורא) להתבונן בעברו מפרספקטיבה שונה ולהתפתח באופן פרקטי.

הילדים שנאבקו ברצונות צערי, פחד, כעס וכאב היו משותקים בשל המספר שהביא אותם להתנהל מתוך רצונות אלה. הכתיבה-קריאה ב"קמרד" היתה ההתמודדות להלכה ולמעשה.

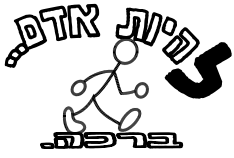
הדחף להמיר את הכאב בחיות הוא פנימי, המילים הן האמצעי לכך.

לבריאה ריקו מונה שלשה כללים שיאפשרו צמיחה:

1. להפוך את הרצונות למסריים תקשורתיים.

2. להתמודד באופן ישיר.

3. להיות אקטיבי!



הקמרד - מקור מידע, מקור עידוד.



המוררת שרלוט גילמן היטיבה להביע כללים אלה בשירה -  
"אינני יודעת מדוע אני כותבת זאת.  
אינני רוזה.  
אינני חשה עצמי מסוגלת  
אבל אני מוכרחה לבטא  
את שאני חושבת ומרגישה  
בדרך זאת או אחרת-  
אינו תחושת רווחה נפלאה!"



ה'קמרד' כמקור מידע... כמקור עידוד...



הערות	פרטי המידע	שם הציתון
	קמרד (KAMARAD) = חבר	שם הציתון
	קבוצת נצרים	הכותבים
	טרלנין שטאט, בית היילדים, Q609 חדר A	מארים
	צ'כית	שפה
	15-13	גיל הכותבים
וכן ציור את הקומיקס.	איוון פולק	צורק הציתון
הציתון יצא מדי יום שישי עם הפסקה של כחמישה חודשים בין איליון מס' 19 ואיליון מס' 20, כנראה בשל יציאת איוון ושאר הנצרים לעבודה.	29 באוקטובר 1943 עד 22 בספטמבר 1944.	הוצאה לאור
שלושת האיילונות האחרונים מודפסים	צותק אחד. איילונות הנמצאים בארכיון בית טרלנין.	צותקי הציתון
מופיע בכל האיילונות.	הקומיקס לאנדלו'יאנדו, על נהג מרוצי מכוניות	מרכיב מאפיין (בציתון)





הקמרד - מקור מידע, מקור עידוד.



## מזכרונות ה'קמרד'



"טלפון המערכת מודיע" מאת איוון פולק



טעטעוון מאת איוון פולק



"אין נוצר קמרד" מאת איוון פולק



"מיומנ" מאת מישה קראוס



מדור ה"ספורט" מאת איוון פולק



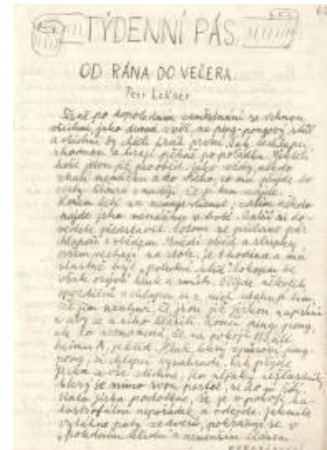
מדור הרפואה מאת "טומי"



"הבנים בהים" מאת כותבים שונים



"תולדות המעון" מאת טומאש גאנס



"מחרוזת הטבוע" מאת כותבים שונים



## החינת כתבות מתוך ה'קמרד'

דרך להשקיף על העולם; נטייה כללית ולא תגובה לסיטואציה ספציפית.

אנו חונכים היום כנה את שאמור להיות **דיוקן המצון שלנו**.

סיפוק מידע והזרחה, תמיכה רגשית.

שותפות גורל

זהו **מצדנו** הצמאי הראשון קדימה, זהו **מבצע** **לסובת כולנו**.

הוא אמור להיות עבורנו לא רק בידור ו**עסוץ** **המצומט**, לא מקור

השכלה ו**נציה** **מצוננו**.

שותפות גורל, פיתוח וטיפוח אופטימיות ו"נורמאליות".

צלינו לראות בו את **יצירתנו**, לכן הבה נשתדל שתהיה הטובה ביותר.

אולי איליון ראשון זה לא יהיה המושלם ביותר,

אבל אני מוכנע ש"קמרד" ישתפר מאיליון לאיליון.

פיתוח וטיפוח אופטימיות ו"נורמאליות".

שותפות גורל

לכן אני מצפה מכולם שיתנו יד לצטייה ואני מקווה ש"קמרד" יהיה לנו

סיפוק מידע והזרחה, תמיכה רגשית.

**בצתידי** **חבר אחי!**

פיתוח וטיפוח אופטימיות ו"נורמאליות".

**בצתידו** של "קמרד" הידד!!!

שותפות גורל.

שלכם **למבאננה** (כינויו הספרותי של איוון כולאק)

"קמרד" איליון מס' 1, 29.10.1943





תמיכה חומרית.

"לחט, לקחת לחט!" נשמע הפרולוגרוי. Q609 קולו של אוטה לדור מודיע, ששם  
הגיעה שעת חלוקת הלחט שמצפית לה בקוצר רוח. מיד אני ניגש עם אחד הבנים  
להביא אותו. אחרי שאנחנו חוזרים, אני לוקח כלי והולך לקחת את הסוכר  
והמארזינה שמקבלים באותו הזמן. "איזה צירוף מקרים נהדר שמקבלים את הכל  
יחד," אני אומר לצמני, "הפעם אני חייב לחלק לי את זה כדי שנה יספיק לי."  
אחרי שקיבלתי את כל ההקצבה, החזרתי את הלחט שלוויתי, ואז נשאר לי כרבע  
מההקצבה. "זה כנראה יהיה קשה להחזיק מצמד עם רבע ביכר," אני אומר  
לצמני. "נו, חלק שש-עשרה אני אוכל מיד ואת שלוש חלקי השש-עשרה אמור."  
אני לא מסוגל לצמוד בפיתוי למרוח לי את אותו חלק שש-עשרה במארזינה  
ולפטר עליו סוכר. זה טעם לי מאוד ולכן החלטתי שאחזק לי עוד, ולא לקח  
הרבה זמן ורבע הלחט ו 20 - גרט המארזינה התחסלו. "אמור לי לפחות את  
הסוכר הנותר," אני מזהיר. שתי אותו בשקית והנחתי אותה על האצטבה, נחוש  
בדעתי לא לאכול אותו. אך הגיע אחר הצהריים ומראה השקית טירה אותי כל-  
כך, עד שלא החזקתי מצמד ואכלתי את הסוכר. "לצלצל, מקבלים נורא מצט  
בהקצבה היום," אני חושב לי, "איק אחזיק שוב פעם מצמד בלי לחט?" למחרת  
המשק היום החזקתי מצמד בלי לחט: אבל בערב הייתי מוכרח ללוות לי. וכך אני  
מסתדר איך שהולך. כנראה שטרליון אני כבר לא אצא מהחובות.

"שופאידיה"



לפני צהריים חורפי קר ואני עם שוליה חוצרים מהנובר . Q-609 פתאום  
 אנתנו רואים שתי צעלות מלאות תפוחי אדמה וסביבן מלא ילדים ומבוגרים.  
 לשנינו אותו הרציון למה אם נשליץ כמה תפוחי אדמה?  
 מיד נישנו למלאכה. אני מצד אחד ושוליה מצד שני מתקרבים לאט עד  
 לצעלה. רק תפסנו תפוח אדמה אחד, וכבר נשמע קול צרוד "אתה! לך  
 מהצעלה!" אני נרתע, תופס כ-3 תפוחי אדמה ומסתלק במהירות. עם שוליה  
 תפס אחד. כק שליילנו עד שנה נמאס לשוליה והוא הלך הביתה. שליילתי  
 מלא הכיסים תפוחי אדמה וטסתי הביתה.

ברגע שהבנים ראו אותנו מוציאים את תפוחי האדמה מהכיסים, התחשק  
 לכולם לצאת לשלוץ. נוצרה קבוצת שליליים והלכנו. ליד הצעלות כבר עמדו  
 המוני אנשים ושני או"ד גירשו אותם בשלץ קצף. אבל ברגע שאיש האו"ד רדף  
 אחרי אחד, מיד שליילנו בצד שני במרץ. לווש היה נוצץ מאוד ושליילנו המון  
 תפוחי אדמה. ברגע שאיש האו"ד הסתופה, לינקתי מתחת לצעלה, אבל כאן  
 הוא הסתופה שוב, תפס את הכובע שלי והרביץ לי בו על הראש. הוא מאיים  
 עלי לקחת אותי למסורה. אבל אני משתחרר מידיו ומתחבא.

המשק יבוא  
 הרברט גרוטה

כתבה זו מציגה פאנץ שמורכה מרצה תמיד, דרך לפתרון הרצה,  
 המוסריות וקריצה שובה.  
 הכתבה יוצרת זיקה בין הצורק (המוצן) בתמיכה חברתית ומתן התמיכה  
 החברתית (הנמצן).



### פסקולאונה

מה זאת בצט פסקולאונה? פסקולאונה במקורה מילה יוונית ופירושה: פוש - לרוץ ולפשתן, קו - מכנסיים, לונה - רטובים. כלומר, לרוץ במכנסיים רטובים. המשק היום, שני בתי השימוש בקומה הראשונה נצולטים ומי שמנסה לחדור לתוכם בכוח, בטוח ילכה בהיילטורה (תורנות בית שימוש) למשק שבוצע עליו. מהדיליט בין שלשה סוגי פסקולאונה: יומית, ערבית ויליית.

פסקולאונה יומית: צורכים אותה לרוב ביחידות או לכל היותר בשניים.

פסקולאונה של ערב: בערך בשעה 22:00 לאחר קריאת סיפורי הבלשים, יוצא כל ההייט (החדר - אולם) ורק העצלים נשארים במיטותיהם, כדי להתעורר בלילה עם מכנסיים רטובים או לרוץ במשק כל הלילה.

בית השימוש המזורז כרבע שעה. אנשי בתי השימוש מתייצבים תמיד בשלשות, עדיין נראים מן הבלש של הונלה יחוביץ' ובודקים מאחורי כל תמונה אם אין שם מצבר סודי שממנו יוצא מטורף וסכין בין שניים. בדרכ חלרה, כל אחד כמעט נהרצכשהוא נתקף בספסל שבחדר, אך אחרי זה נרדט בשלווה.

פסקולאונה לילית: אתה מתעורר. לילה אפל. אתה מרגיש צורך דחוף ולכן, נשלף מהשמיכה החמה, אתה מחפש את הסולם. את משהו נופל לך על הראש, אתה תופש עצליק לנחול בדרכ אחרת, וכשאתה סוף סוף ממש את הסולם, אתה יורד. אולי, את יהיה לך מלל, תצליח לצאת מן החדר חי ורק עם נכות חלקית. כשאתה מטיץ לבית השימוש, אתה נוכח לדעת באימה שהוא נצולף. אתה הולך. לא אתה רץ בחושק לבית השימוש השני ליד הוואטראט (חדר הרחצה) זה אמנם קצת מוצף אבל מה אכפת לך. פתאום צץ מאחורי פינת המרפסת פפה קרמור, יורקה פרנקל או מדריק אחר וכבר יש לך היילטורה (תורנות בית שימוש) כמו כלום. כיוון שאתה חייב ללכת לבית שימוש על אף הכל, אתה מחליט לצאת לחצר. לו דרך קשה מלאה תלואות ומתחיס ואתאר אותה בצליון הבא. לכן, אני מייצף לכת לשלם מנוי על היליון הבא של "קמרד" אחרת אולי, לא תצליחו להשיג אותו.

הונלה קורץ שלכת.

כתבה זו מציגה את ההתמודדות עם המציאות ואף "טיפוס" לקוראים. הכתבה משלבת הדרכה ותמיכה.



האריה והצב

הצב לינק ורץ,  
מהר לחורו קפץ.  
צוידים את האריה לכדו,  
חחבא לפני עצים קשרו.  
כל הלינה בשביו שאג,  
אק מכבאיו לא חמק.

כשמצ לאת הצב  
מיד אל האריה נותר,  
תקצ בחבא שנייט חדות  
כרסט אותו לחתיכות.  
כק ניצל האריה הכביר  
בלכות צב לצייר.

מוסר השכל נלמד,  
שיד תמיד רוחצת יד,  
לא האודל מכריע,  
וט צב קטן מוסיע.

היה היה אריה אחד  
שדט צבבים חמד;  
הא צבב ריזה  
שמן כמו קריזה.  
תכסו מלך החיות  
צמא דמו לשתות.

הצב הכה, שקק  
ורחמים ביקש:  
"אולי יבוא היום  
שתדקק לי פתאום".  
כיוון שהתחנן כל-כק  
פתח האריה את טלפיו.

מיכאל קראוס

- שירים פורסמו בקמרז משתי סיבות:
1. הלכות בבית, בחיים ה"נורמאליים".
  2. ייצוג בפליותראפי, לא מודע, של מציאות החיים הנוכחית.



איור לסיפור בהמשכים - "אוצרו של ראליז לאנדון" מאת מיכאל קראוס.

הסיפור מתאר את הרפתקאותיהם של ראליז והאינדיאני גאפ־היו בחיפושיהם אחר זהב בהרי הרוקי שבאמריקה.

הסיפור מייצג את הרצון להיות רחוק מהטלו ויתרה מכך הסיפור מתאר חופש ומרחב - מה שבה חסר ליילדים בטלו.



### רשימת מקורות

- בונדי רות (תרגום מבוא והערות), (1998). קראו לו "חבר" - ציתון הילדים  
אדיר כהן, (1995), הדף המפוכח, אמציה.  
"קמרד" מאטו טרלין 1943 - 1944. יד ושם, צמ' 59, 75, 81, 102.  
קובובי דבורה, (1992), ספרותראפיה, מאנס.  
בונדי רות (תרגום מבוא והערות), (1998). קראו לו "חבר" - ציתון הילדים  
אדיר כהן, (1995), הדף המפוכח, אמציה.  
"קמרד" מאטו טרלין 1943 - 1944. יד ושם, צמ' 59, 75, 81, 102.