לדבר את מה ששותק בנו

"מה שלומך הבוקר,
מה שלומך אחות"
(נעמי שמר)

טראומה יכולה לשתק אותנו ולגזול מאיתנו את המילים שלנו והיכולת לפעול.

ספרי על רגע כזה בשנתיים האחרונות שבו חשת שבר גדול, אלם או קיפאון.

لنتحدّث عمّا نخبّئ في دواخلنا

"كيف حالك هذا الصبح،
كيف حالك أختاه"
(نعومي شيمر)

الصدمة قد تصيبنا بالشلل وتسلبنا كلماتنا وقدرتنا على أن نفعل ما نريد.

حدّثينا عن لحظةٍ شعرت خلالها في السنتين الأخيرتين بشرخٍ عميق، بحالة صمت أو بجمود.

Let us reflect on aspects of ourselves we have silenced

"How are you feeling this morning? How are you today, dear sister?" (Naomi Shemer)

Trauma can paralyze us, taking away not only our words but also our ability to act.

Would you be willing to share a moment from the past two years when you experienced a profound sense of rupture, silence, or emotional numbness?

RAYAH FUND
Amplifying Women's Voices

Consult for Good
Hamutal Gouri

EDEN עדן
סיפול בטראומה לנערות ונשים

שאלה

עידית ברק

לשאלה
האם בכל יום אני מתקדמת
או הולכת לאחור יש תשובות רבות.
תלוי אם אני עומדת עם הפנים אלי
או נגדי.

سؤال

عيديت بَراك

هناك إجابات كثيرة عن السؤال
"هل في كل خطوة أسيرها للأمام
عودة للوراء؟" .
الأمر يتعلّق فيما إذا
كنت أقف أمام مرآتي
أم في الاتجاه المعاكس لها.

ترجمة: ربى سمعان

Question

Idit Barak

The question
Of am I moving forward
Or retreating each day has multiple answers.
It depends on whether I am standing
With my face towards me
Or against me.

Translation: Daniel Gouri-de Lima