

אקטיביזם בריא ובר קיימא - טיפים להשתתפות מתמשכת בהפגנות

המחאה הציבורית עולה שלב.

לראות א/נשים מתריסים בפני שלטון שמסרב להיות קשוב, מתנגדים לכוח שמופעל נגדם, ויוצאים מאזורי הנוחות למען מה שחשוב להם ולהן הוא דבר מעורר השראה ונותן תקווה. זה גם מעמיד אותנו בפני אתגרים לא פשוטים.

החשש ממעצר, הפחד מאלימות והמתח שנשאר בגוף ובלב עלולים להרתיע אותנו מלהגיע להפגנה בהמשך. וגם האינטנסיביות של עוד ועוד הפגנות, הצפה במדיה החברתית ובאטסאפ עלולות להיות מעייפות ושוחקות.

הממשלה בונה על ההתעייפות שלנו. זו גם אחת הסיבות לאלימות משטרתית ומעצרים – להרתיע מפגינים ולהחליש את המחאה.

החדשות הטובות הן שאנחנו לא צריכות לבחור בין להיות אקטיביסטיות נחושות ואמיצות ללא חת לבין להקשיב לגוף וללב שלפעמים מבקשים מאיתנו לנוח, לקחת צעד אחורה או לטפל בעצמנו.

אפשר – כדאי – גם וגם.

כתבנו כמה כללים מנחים או טיפים שמהניסיון שלנו יכולים לסייע רבות להמשך ההשתתפות בהפגנות. אם למשל אתה חושש להגיע להפגנה הקרובה בגלל הסיכון באלימות או מעצר תמצא כאן כמה הצעות כיצד להשתתף באופן שמפחית מאד את האפשרות שזה יקרה.

אם את מחויבת לעמוד בקו הראשון מול שוטרים ולנקוט בפעולות של אי ציות תוכלי למצוא כמה הצעות כיצד לעשות זאת בצורה שתגן עלייך מפגיעה פיזית ותאפר לך גם לשמור על הלב שלך.

בשבילנו זו הדרך לא רק להתמיד במאבק אלא גם לעשות זאת בדרך בריאה, קשובה ובת-קיימא. זו גם הדרך לאפשר להשתתפות שלנו במאבק להיות חוויה מעצימה שבה אנחנו לומדות על עצמנו, מפתחות יכולות חדשות ומגלות שיש לנו כוחות שלא שיערנו.

מטבע הדברים לא כתבנו הכול וגם לך יש מה להוסיף מהניסיון שלך. נשמח למשוב ורעיונות נוספים. אפשר ליצור איתנו קשר דרך המייל של קבוצת דהרמה מעורבת חברתית engaged.dharma@gmail.com

הטיפים מחולקים לכמה קבוצות:

- [גישה בסיסית](#)
- [הכנה לקראת ההפגנה](#)
- [התנהלות במהלך ההפגנה](#)
- [טיפים למקרה שאני או חבר/ה נעצרים](#)
- [צ'ק אין בסיום ההפגנה](#)

יש כאן לא מעט חומר. אם אין את הזמן או הסבלנות לקרוא את כולו כדאי להתמקד במה שנראה לך כהכי רלבנטי עבורך. מומלץ לשמור את הקובץ בתיקייה על המחשב כך שתוכלי לחזור ולקרוא בו אם תרגישי צורך בכך בעתיד. בוודאי שאם ההסברים על מעצרים או אלימות משטרה מייצרים תחושת מתח ולחץ אפשר להניח להם ולתמקד בהסברים כיצד להשתתף בהפגנה בצורה בטוחה ובלי חשש למעצר או אלימות. ואם את/ה מוצא/ת את מה שכתוב כאן כמועיל אפשר בהחלט להעביר הלאה לחברים וחברות.

הבסיס

המחאה צריכה את כולנו. והיא צריכה אותנו באופן שנכון לנו. אין דרך אחת נכונה להשתתף במאבק הארוך הזה. תרגיש/י בנוח להיות מי שאת.

בפרט – מטבע הדברים עימותים בהפגנות ומעצרים תופסים הרבה מתשומת הלב. חשוב לזכור שאירועים כאלו הם רק חלק ממה שקורה. אינספור התרחשויות אחרות הן לא פחות חשובות. אקטיביסטים ואקטיביסטיות שנעצרות או סופגות אלימות מהמשטרה מקבלים בצדק אהדה רבה. אולם זו לא הדרך היחידה להיות אקטיביסטית והתרומה שלנו כלל אינה אמורה להימדד בכמה קרוב או כמה רחוק עמדנו מהמכתזית. האמת היא, שאותן אקטיביסטיות שעומדות "בשורה הראשונה" לא יכולות להצליח לבד בלי המעורבות של כולנו וכל הדברים הקטנים שאנחנו עושות. ביחד אנחנו הופכות לכוח נחוש וחכם שעם כל יום שעובר מאתגר יותר את הממשלה.

לקראת ההפגנה

- לפעמים תרגיש/י שאת מכריחה את עצמך לצאת להפגנה או תכעסי על עצמך שנשארת בבית. זה בסדר גמור להישאר בבית. ההפגנה לא על הכתפיים של אף אחת מאיתנו. אפשר לקחת את הזמן כדי להזין את עצמך להמשך המחאה בימים ובשבועות הבאים.
 - כשברור לך שאת/ה "לא חייב/ת" לצאת להפגין את/ה גם יכול/ה לבדוק בעדינות האם יש דרך בכל זאת להרים את האנרגיה ולצאת: מעט מדיטציה שמחברת אל הלב, טקסט שמעורר השראה או חברה טובה שבלי לחוץ נותנת לך אנרגיה.
 - כשכן יוצאים להפגין הרבה יותר קל להגיע להפגנה עם עוד חברים וחברות. זה גם הרבה יותר כיף. בוודאי בימים שבהם יש יותר חשש, ספקות או עייפות, להיות ביחד עם אנשים קרובים זו תמיכה משמעותית. הגעה ביחד מאפשרת לנו להזכיר זה לזאת מה חשוב לנו, לדבר על מה מאתגר אותנו ולתאם מראש איך לשמור אחת על השנייה אם יהיה בלאגן (ראו נקודות בהמשך).
- אנחנו מתכוונים לנסות לייצר אפשרויות להיפגש ולהגיע ביחד להפגנות. עד שזה יקרה מיצאו בני משפחה, חברות או מכרים ללכת איתם להפגנות.
- כשאנחנו מתקרבות להפגנה – בין אם אנחנו לבד או עם חברות שתיאמנו איתנו מראש – כדאי לקחת 10-15 דקות להכנה. תאמו זאת מראש כך שכולכן יודעות שלוקחות זמן להכנה קצרה לפני שנכנסים לאזור ההפגנה. כדאי לבחור מקום מתאים שהוא לא רחוק מדי מההפגנה אבל שקט ונוח מספיק. אם את/ה לא מכירה את האזור מספיק טוב שווה להתייעץ מראש עם מישהו שכן מכיר.

בהכנה כזו אפשר:

- לבדוק איך הגוף מרגיש, כמה מתח יש, מה האנרגיה ולספר את זה אחת לשנייה

- לעשות מדיטציה קצרה. אפשר לבחור לעורר איכויות שונות: שקט והרפיה שיהיו בתוכי בתוך ההתרחשות החזקה שעומדת להתחיל; תקווה ומחויבות שנותנת לי אנרגיה להמשיך ולהשקיע את עצמי במחאה; אכפתיות ואהבה אל כל השותפים והשותפות שחולקות איתי את המאבק הזה; רכות וידידות אל מי שלא מסכימים איתי, עוברי אורח שאולי ייגדפו את המפגינות או שוטרים שעלולים להתעמת עם ההפגנה.

- לבדוק מראש כמה אני רוצה לאתר את עצמי בהפגנה הזו. אפשר לעמוד "בשורה הראשונה" היכן שהמשטרה מתכוונת להתחיל פיזור בכוח, אפשר לעמוד במרחק גדול ובטוח משם. ויש אפשרויות ביניים בעלות ערך רב (ראו פירוט בנקודות הבאות). חשוב שאבחר את המיקום שאני מרגישה איתו בנוח.

- סביר שלא/נשים שונים בקבוצה שבאה איתי יהיו העדפות שונות. לעמוד "מקדימה" זה אחלא אבל זה לא יותר טוב או יותר חשוב מלעמוד "מאחור". הקבוצה בהחלט יכולה להחליט להתפצל.

— גם אם הקבוצה מחליטה לא להתפצל בעת ההפגנה אנחנו עשויים להיפרד אלו מאלו. לכן בכל מקרה כדאי להצטוות מראש לזוגות שמקפידים להישאר ביחד לאורך כל ההפגנה.

- לתאם מראש עם מישהו/י שאת/ה מרגיש/ה איתו/ה בנוח ושמידת האתגר שהוא מעוניין בו (קרוב או רחוק מהשוטרים למשל) דומה לשלך. אתם תהיו ביחד לאורך כל ההפגנה. כדאי לתאם ציפיות מראש כמה זמן אתם מתכוונים להישאר בהפגנה.

- כדאי שתהיה לכן קבוצת ואטסאפ משותפת למקרה שלא תישארו ביחד כקבוצה. כדאי לשתף מראש בקבוצה מספרי תעודות זהות ומספרי טלפון של אדם קרוב שאת/ה רוצה שיודיעו לו במידה ונעצרת/נפגעת.

- כדאי גם לתאם שבמידת האפשר (זה לא תמיד אפשרי) תחפשו אלו את אלו בסוף ההפגנה ותיקחו קצת זמן להיות ביחד בסיום.

בהפגנה

- הנוכחות של הפרטנר שאיתו/ה סיכמנו להיות ביחד לאורך כל ההפגנה נותנת ביטחון. יש מישהו או מישהי שבתשומת לב אלי וישמרו עלי.
- רוב זמן ההפגנה אנחנו לא צריכים לעשות מעבר לכך אבל אם מתחיל בלאגן לידינו נשמור זה על זה. אם מתחילים לרוץ נקפיד להישאר אחת ליד השנייה ולראות שאנחנו לא נופלות או נפגעות. אם אחת מאיתנו נלחצת/נבהלת/כועסת מאד השנייה נמצאת שם בשביל להרגיע.
- אם אני בוחרת לעמוד מול שוטרים אני יודעת שיש איתי מישהי לצדי. ואם חלילה מישהו מתכוון לתקוף אותי יש את מי שתשמור עלי.
- שימו לב למרחב סביבך. האם נעים לי היכן שאני נמצא (מבחינת דוחק, רעש, תחושות גוף)? האם המרחב מאפשר לי לנוע בחופשיות במידת הצורך (אם ארצה להתרחק במהירות)? האם המרחק שלי משוטרים או מאנשי "הצד השני" שבאו למחות נגדנו מתאים לי? האם יש גדרות/עמודים/מדרכות שכדאי להיות מודע אליהן במידה ויתחיל בלאגן?
- אם אני בוחרת לעמוד קרוב לשוטרים - ככל שאני עומדת קרוב יותר לשוטרים הסיכוי לחיכוך איתם גבוה יותר. בוודאי אם במחאה (או מקרה השוטרים) יש מי שהחליטו מראש ליצור חיכוך כזה. אם זה האזור שאני רוצה להיות בו זה בסדר גמור. כדאי לשים לב לדריכות שעולה בי ולהשתמש במה שאני יודעת על הקשבה לנשימה ולגוף כדי להרפות קצת.
- בוודאי שאם אני מרגיש תגובתי או עולה בתוכי עוינות לשוטרים שווה לבדוק איך אפשר לשחרר אותה. יכול להיות שכדאי להתרחק קצת ולחזור אחרי כמה דקות.

כדאי לקחת בחשבון ששוטרים עלולים לנסות לאתגר אותי: לזרוק מילה, לתת דחיפה - זאת במטרה להוציא ממני תגובה תוקפנית שתצדיק הסתערות אלימה שלהם לעברי ולעבר מפגינות נוספות. ככל

שההתכוונות שלי מדויקת יותר אני אצליח להיות פחות תגובתי.

זה לא אומר שאין מקום להתנגדות. אם אני רוצה לא לציית להוראות התפזרות, להעמיד את הגוף שלי כמחסום מול השוטרים, לחסום כביש או לשבש בדרכ אחרת יש לזה הרבה ערך. זה הזמן שבו הכי חשוב לא לנתק מגע עם הפרטנר שלי.

כדאי גם לשים לב אם זה הזמן הנכון. האם יש סיבה טובה לשבש או יש מספיק אנשים בהפגנה שותפים לי בהחלטת השיבוש. אין טעם להיכנס לעימות בלי גיבוי של האנשים סביבי.

ואם אני בהתרחשות מתעמתת אשתדל לזכור את המטרה שלי: אני נאבקת על ערכים שחשובים לי, על צורת השלטון שתשפיע על החיים שלי ושל כל מי שנמצא כאן. זו הסיבה שאני בעימות עכשיו. השוטרים הם לא באמת האויבים שלי, העימות מולם הוא לא המטרה שלי אלא בסך הכל אמצעי - משחק תפקידים כמעט - לצורך המטרה העמוקה יותר שהגשמתה תהיה לטובת כל מי שחי כאן, כולל השוטרים.

בפרט - אני לא צריך לשאוף לגבור על השוטרים. ממילא הם יותר מיומנים ויותר חזקים ממני. העימות חשוב בגלל השיבוש שהוא יוצר. מספיק להתנגד במידה מסוימת אבל כדי לא להיפצע (וגם בשביל הלב שלי) עדיף לא להפעיל את כל הכוח שלי - ממילא בסופו של דבר יוכלו להזיז/להעיף/לעצור אותי.

- אם אני בוחר לעמוד רחוק מהשוטרים – מרחק נותן ביטחון. אני יכול להשתתף בהפגנות מאד סוערות ממרחק של עשרות מטרים וסביבי יהיה הרבה פחות בלאגן ופחות חשש להתרחשויות שאינן בשליטתי.

אם זה האזור שאני רוצה להיות בו משם הנוכחות שלי נותנת גיבוי לאנשים. ממרחק אפשר גם לראות יותר טוב את ההתרחשויות. אפשר לצלם בבטחה ותיעודי וידאו יכולים להיות מאד חשובים (בוודאי אם אני מצליח לתעד מעצר או אלימות זה יכול לסייע רבות).

תוך כדי ההפגנה אני קשוב לעצמי. אם עולות איכויות לא מיטיבות (מתח, עייפות, שעמום) אני יכול לעבוד איתן בעזרת התרגול. אם עולות איכויות מיטיבות (השראה, אהבה, תקווה) אפשר לתת להן עוד מקום. התרחבות הלב תוך כדי התרחשות המונית היא חוויה מאד מעצימה.

אני לא חייב להישאר רחוק ואם אני רוצה לבדוק איך זה להתקרב אל לב ההתרחשות זה בסדר גמור בתנאי שגם הפרטנר שלי חש עם כך בנוח – אני מחוייב למה שהסכמנו עליו מראש. אין שום חובה להתקרב ואין סיבה שארגיש לא בסדר עם כך שאני רחוק יותר.

- הפגנה היא אירוע המוני והרבה פעמים כאוטי. אני לא יכול לצפות להיות במודעות מלאה, בשליטה עצמית או להציב לעצמי סטנדרטים גבוהים מידי. בסופו של דבר ההגעה להפגנה היא הסכמה להיות חלק מהמון. זה משחק עדין בין לבחור להתנהל בצורה שמתאימה לי לבין לקבל את העובדה שאין לי שליטה על האירועים ועל האופן שבו הם יפעילו אותי

מעצרים

- אם חשוב לי לא להיעצר כדאי להיות רחוק מהשוטרים. בכל שלב, גם בשיא העימות, ניתוק מגע והתרחקות ממוקד החיכוך תקטין מאד את הסיכוי שיעצרו אותי.

- **מספרי טלפון ליצירת קשר עם עורכי דין שיסייעו במקרה של מעצר (שלי או של חבר) יש כאן.**
כדאי לרשום מראש בטלפון הנייד שני מספרי טלפון מהרשימה כדי שיהיו זמינים קלות במקרה הצורך.
- אם נעצרתי אני יודע שחברים שלי יוכלו לעדכן את צוות עורכי הדין בשם ומספר תעודת הזהות שלי.
מעצר הוא לא חוויה נעימה אבל הרבה מהקושי נובע מהתניות חברתיות ודפוסים רגשיים. אם אצליח להיות עם ההתרחשויות כפי שהן זה יכול להקל עלי. כמה דברים עיקריים לזכור:
- במקום לתת למחשבות לקחת אותי בתסריטים על מה הולך לקרות - להיות ברגע הזה, בחוויה של הגוף
- יש בחוץ אנשים שפועלים כדי שאקבל את הסיוע המשפטי הדרוש
- המעצר שלי הוא חלק מהמאבק. העיסוק הציבורי במעצרים מזין את ההתנגדות לממשלה.
- מעצר הוא זמן מצוין למדיטציה.
- הכללים המעשיים הכי חשובים: (1) אסור לחקור אותי בלי שהתייעצתי קודם לכן עם עורך דין. זה יכול להיות עורך דין שאני מכיר, עורך דין מצוות התמיכה המשפטי של המחאה או עורך דין מהסגוריה הציבורית. אפשר לדרוש ליצור קשר עם עורך דין כזה ואם תשמרו אצלכם את מספרי הטלפון מהקישור שלמעלה תוכלו לדרוש שיתנו לכם להתקשר אליהם. (2) אני יכול לשמור על זכות השתיקה ולא לענות על אף שאלה ששואלים אותי
- אם חבר נעצר - ליצור קשר עם צוות הסיוע המשפטי של המחאה ולמסור להם את השם ומספר תעודת הזהות של החבר שלי. לבקש שידאגו לכך שעורך דין יפגוש אותו. כדי שיהיה קל לעשות זאת כדאי לשמור מראש בטלפון שלכם שני מספרים מהרשימה שבקישור למעלה.
במידה והחבר אמר שמעוניין שניידע אנשים אם הוא נעצר (קרובי משפחה וכו') עשו זאת.
הדאגה לשלומה של חברה שנעצרה יכולה להיות חוויה מלחיצה. גם בשבילי וגם בשביל להיות שם בשבילה חלק מתשומת הלב צריך להיות מכוון ללהרגיע את עצמי - הרבה יותר קל לעשות את זה ביחד עם עוד אנשים ולא להיות לבד בשעות ההמתנה לשחרור. סביר להניח שתוך כמה שעות החברה שלי תשוחרר.
- לחכות לחברה מחוץ לתחנת המשטרה בה היא עצורה ולפגוש אותה כשהיא יוצאת זו אחת המתנות היפות שאת יכולה לתת לה. אם את יכולה לעשות את זה זה נהדר. יותר קל להמתין עם עוד אנשים - בקשי מחברים שיצטרפו אלייך. ההמתנה יכולה להימשך כמה שעות, אין מה למהר להגיע לתחנת המשטרה מיד. אם עורכת דין נמצאת בקשר עם החברה העצורה את יכולה להתייעץ איתה ולהתעדכן ממנה מתי צפוי השחרור.

אחרי ההפגנה

- כדאי מאד לקחת זמן להרפיה ועיבוד בסיום ההפגנה.
- גם אם לא הופנתה כלפי אלימות באופן ישיר האינטנסיביות של ההפגנה ובוודאי מראות של עימותים שאנשים אחרים השתתפו בהם מותירים אצלנו מתח ומשקעים ובגוף ובלב.
- אפשר להיעזר ב[הצעות מהאתר של סהר רוקח](#)
- אידאליזם זה יהיה עם עוד חברים (אלו שנפגשתי איתם לפני ההפגנה) ובמקום קרוב יחסית.
- אפשר גם לעשות את זה לבד עם עצמי.

דברים שיכולים להיות מועילים בסיום -
מדיטציה להרפיה
מעגל שיתוף
הכרת תודה לעצמי ולחברים שהיו איתי
משהו שלמדתי בהפגנה
משהו שאיתגר אותי בהפגנה
מה אני צריכה עכשיו?

- במיוחד אם ההפגנה היתה אינטנסיבית או כללה עימותים מאד יכול להיות שיישארו משקעים בגוף ובלב. הם יכולים להופיע גם בשעות ובימים שאחרי ההפגנה. לא צריך להיבהל מזה אבל כן מגיע לנו לתת לעצמנו את התמיכה שאנחנו צריכות.
ככל שאני יכולה להיות קשובה לעצמי, לקחת זמן למדיטציה, להליכה בטבע או לכל דבר אחר שעושה לי טוב... לשיחה עם חברה.

מתנדבים מתחום בריאות הנפש מציעים פגישות תמיכה למי שהשתתפות בהפגנות מותרה בהם משקעים. להיעזר בהם זה לתת לעצמי את מה שמגיע לי וגם לוודא שאוכל להמשיך להיות חלק מהמחאה החשובה שלנו. [בקיטור הזה](#) אפשר להירשם לבקשת תמיכה ומתנדבת מצוות המטפלים והמטפלות תיצור איך קשר