



”השנה הייתה אחת השנים הקשות בחיי. המלחמה גמרה אותי לחלוטין אני לא מסוגל יותר לקום בשמחה מהמיטה וללכת לעבודה. כבר הכל נראה כל כך קשה, אנשים לא נחמדים סביבי, כולם מיואשים ולא רואים תקווה למצב בארץ. יש פילוג וריבים בין דעות פוליטיות מנוגדות, תחושת זעם כלפי מגזרים שלא משתתפים בנטל באופן שווה כמו רוב החברה בישראל. החינוך התדרדר תלמידים לומדים מהבית, סטודנטים נבחנים באופן מקוון. פרוטקציה תמיד הייתה זו שקידמה אנשים בחיים. המוח האנושי בעייתי, אנחנו אף פעם לא באמת מרוצים משום דבר, השמחה היא לרגע, לא יודעים להעריך אחרי שמתרגלים.. אז מה הטעם לנסות לחיות טוב בעולם הזה? מי באמת יכול להיות מאושר?...?” (ציטוט ממטופל, 2024)

הצעה לנוסח 2: גמיש קוגניטיבי

(חיובי יותר, זורם ולא טוטאלי, פרופורציונאלי, מתבונן במה שיש ולא במה שאין, מחזיר שליטה
וביטחון, מרגיע ומנחם, יודע לחיות בטווח הכאב..)

[illegible]