

בנוגע לרגש

עמותת נט"ל, גיליון מס' 10, אייר תשס"ח, מאי 2008

אל"מ (מיל') ד"ר **איתמר ברנע**

ריאיון מיוחד: דרכו של טייס חיל האוויר
מן השבי הסורי ועד תפקיד הפסיכולוג

ד"ר **אודי לבל:** "דרוש אומץ ציבורי להודות בכך
שטראומה היא נחלת החברה כולה"

ד"ר **רוני ברגר:** "שדרות מאכלסת את נשמתו"

בני ברבש: "ההבנה שפגיעה נפשית כמזה
כפגיעה גופנית באה מאוחר מדי"

אודית שפר והדסה אשדות מנחות קבוצת תמיכה
לנשים שבעליהן חוו טראומה



יהודית יובל רקנאטי

גיליון זה של "בנוגע לרגש" יוצא בשנת העשור להקמת העמותה ובשנת השישים של מדינת ישראל. תמצאו בו כתבות המביאות זו לצד זו חוויה אישית אל מול מבט קולקטיבי של החברה הישראלית. מרגש במיוחד הריאיון עם ה"ר איתמר ברנע, שהיה טייס קרב במלחמת יום הכיפורים ונפל בשבי הסורי ביום האחרון לחימה, ומאו הקמת נט"ל מכהן כפסיכולוג הראשי של העמותה. איתמר מספר בגילוי לב נדיר על מקומה של הטראומה אצל המטפל. נט"ל הוקמה ב-1998 כביטוי לאמירה חברתית ולעשייה מתוך הקהילה ולמענה. ביקשנו לתת לגיטימציה למקום רגשי שהיה חבוי ומדחק במשך שנים, מתוך אמונה שאי-אפשר יותר לתת יד להכחשה, לחוסר ההכרה בכאב, באבל ובאבדן של רבים כל כך ומתוך ביטחון שחוסנו הלאומי רק יצא מכך נשכר. עם ראשית פועלה של נט"ל חשבנו שנהווה כתובת בעיקר לנפגעי העבר, אולם המציאות טפחה על פנינו, ומאו ראשית האינתיפאדה השנייה הפכה נט"ל למרכז פעיל שאליו פונים מדי יום נפגעי פעולות איבה, מלחמת לבנון השנייה, בני משפחה וקרובים, תושבי שדרות וכעת, לצערנו, גם תושבי אשקלון, יישובי עוטף עזה והנגב המערבי, שהקסאמים הפכו מנת חלקם היומית. במציאות זו שבה אנו חיים שזורה אי-ודאות, ואנו נדרשים לדריכות תמידית, ואכן, לא עובר כמעט יום ללא נפגעים, ביניהם נפגעי חרדה רבים. מדי פעם נחשף הציבור לפעולותיהם של מתנדבי נט"ל ושל אנשי המקצוע שלה, אך ברור כלל העבודה נעשית ללא פרסום, במרפאות ברחבי הארץ, במרכזים קהילתיים, בבתי ספר וגני ילדים, במעונות יום, במפעלי תעשייה וכמוכח בק הפתוח של נט"ל, שאליו מגיעות אינספור פניות, וביתר שאת בתקופת של מתח ביטחוני. השירות של נט"ל מעניקה, במרכזה בתל אביב וברחבי הארץ, הוא חיוני ומחויב המציאות. במסגרת פעילותנו אנו מטפלים

הכותבת היא יו"ר נט"ל ומייסדת העמותה

בילדים, בחיילים משוחררים, באנשי מקצוע במצבי סיכון ובמבוגרים הסובלים מסימפטומים פוסט-טראומטיים. כל השנים הקפדנו לשמור על כך שנט"ל תהיה עמותה א-פוליטית, שתיתן מענה לישראלים באשר הם, שתטפל לא רק בנפגעים הישירים אלא גם במעגלים הסובבים אותם, מתוך הכרה בכאבם, בסבלם ובצורך שלהם בסיוע. עשרות אלפי אנשים טופלו עד היום על ידי נט"ל, החל מסיוע טלפוני, פגישות אישיות ומשפחתיות ועד להגשת עזרה נפשית ראשונית, לעתים תחת אש ממש, על ידי הצוות הקהילתי של נט"ל הפועל בשטח. בעשר שנות פעילותנו העלינו את המודעות הציבורית והמקצועית לנושא של "טראומה על רקע לאומי" הנובעת מחשיפה מצטברת לאירועי טרור ומלחמה. נפגעי פוסט-טראומה היו תמיד, אך כחברה לא התייחסנו אליהם כראוי במשך שנים ארוכות, ועוד פחות התייחסנו למשמעות הנובעת מהיעדר טיפול ותמיכה במצבם. אחד התפקידים החשובים של נט"ל היה ויהיה לפעול למען שינוי בגישה זו, ואחד המודים להצלחתנו מתבטא בכך שכיום, ככל דיווח מהשטח מציינים כבר כך שגרה גם את מגיין נפגעי החרדה. מיום הקמת נט"ל מלווה אותנו התקווה שביום מן הימים תסגור נט"ל את שעריה, אם משום שהמדינה תשכיל לספק שירות דומה ברמה גבוהה המכבדת את הזקוקים לו, ואם מתוך התקווה שיבוא יום שבו לא יתווספו עוד נפגעי טראומה במדינת ישראל. ערב יום הזיכרון הזה, בשנת השישים לעצמאותה של מדינת ישראל, הוא עבור כולנו יום עצוב מאוד, שבו משפחות שכולות רבות מצטרפות לאלה הוותיקות ומבכות את יקיריהן מעתה ועד עולם. אנחנו בוכים אתכם ומתפללים יחד אתכם לשנים שקטות יותר. אנו מחוייבים להמשיך לעמוד לצדכם ולצד כל אלה הזקוקים לנו.

"פרויקט חיילים משוחררים" מיועד לחיילים מיחידות קרביות ששירתו בשטחים בתקופת האינתיפאדה ובמלחמת לבנון השנייה. ההיסטוריה של מלחמות בעולם בכלל ושל מלחמותיה של ישראל בפרט מלמדת אותנו שבקרבנות יש לא רק נפגעי גוף אלא גם נפגעי נפש. הנתונים מלמדים שעשרה אחוזים מהכות הלוחם בכל מלחמה מתחמים סימפטומים נפשיים. משתנים שונים הקשורים לרמת הגיבוש ביחידה, לתמיכה המשפחתית והחברתית וכו' גורמים אף הם לתופעות נפשיות או מחסנים מפניהן. הסימפטומים שמפתחים הסובלים מתגובת קרב מגוונים ומשפיעים על תפקודם ברבדים שונים. ברובד הרגשי יכולים להופיע סימפטומים של אדישות, אי-שקט, מצבי רות, התפרצויות ועוד. בתחום הקוגניטיבי יכולים להופיע קשיים בריכוז, בזיכרון ולעתים אף בלבול. בתחום ההתנהגותי יכולים להופיע סימפטומים של רגזנות, של פסיביות ושל התנתקות מהסביבה ומהחברה. התופעות

הקשורות לקרב או לרצף אירועים מבציעים לא תמיד מופיעות בזמן אמת ובאופן מיידי. לעתים מתפתחת תגובת קרב מושהית (delayed). היוזמה להקמת הפרויקט לחיילים משוחררים נעוצה במחשבה שחלק מהחיילים הקרביים אשר נלחמו בשתי האינתיפאדות ובמלחמת לבנון השנייה (והדבר נכון לכל מלחמה שהיא) חוו את חוויית הלחימה וכל הקשור בה (מחסומים, פריצה לבתים ועוד), נושאים בתוכם משקעים טראומטיים שבנסיבות כאלו ואחרות יכולים להתפרץ החוצה. הפרויקט מהווה "קול קורא" לחיילים משוחררים, גם אלו שטרם פיתחו תסמינים, לעבד את חוויית המלחמה בשיח קבוצתי, על מנת לשמוע גם את דברי האחרים. חשוב להדגיש כי לא כל אחד מן החיילים יפתח תסמינים נפשיים בעקבות החוויית המבצעית שאותן עבר. הפרויקט בשיתוף ובמימון האגודה למען החייל/American friends of the IDF, ובמסגרתו מוצעים טיפול פרטני וקבוצתי.

דרושים מתנדבים לקו הפתוח

המעוניינים, מתבקשים לשלוח קורות חיים עד ה-31.08.08 פקס מס' 03-6950579 או לת"ד 20055, תל אביב 61200 (לידי חנה) מועמדים שנתונייהם מתאימים יעברו מספר שלבי מיון שיחלו בקיץ 2008. המועמדים הסופיים יעברו הכשרה מיוחדת בת חצי שנה, שתחל בסוף שנת 2008, ויתחייבו להתנדב בקו הפתוח לפחות 5 שעות בשבוע במשך שנה, מיום סיום הקורס. ההתנדבות באזור המרכז. דרושים בדחיפות דוברי רוסית, ערבית ואמהרית.

לפרטים נוספים: 363-363-8001 (בימי ב' ו-ה', לחנה)

הוגה היוזם ד"ר יוסי הדר (נ"ל) ועד העמותה יהודית יובל רקנאטי, יו"ר ומייסדת פולט איתן, ישראל לרמן, עו"ד מיכל אמית-טהורי חברי העמותה ד"ר חנה אולמן, אבי אטיאס, עו"ד תלמה בירו, נחוד דנקנר, פרופ' חיים דסברג, יוסי דשתי, ד"ר יהודה מלצר, פרופ' קנת מן, עו"ד אורי סלונים, פרופ' אבי עורי, יונתן עירוני, פרופ' אברהם פרידמן, ד"ר הנרי שור. נושאי תפקידים בכירים אורלי גל, מנכ"ל פרופ' אבי בלייך, יו"ר ועדת היגוי מקצועית ד"ר איתמר ברנע, פסיכולוג ראשי בעלי תפקידים בהתנדבות ארו קומורניק (הנה"ח) יוסי אברהם (עו"ד) סומך היקין (ר"ח) שלמור אבנן עמית Y&R, (משרד פרסום)

עורכת: דבורה פישמן הפקה: גלי דגן ויפעת אידלמן עיצוב גרפי: גלובס - יעל רותם, סופרמק - ברק שויקי עריכה לשונית: דפנה בר-און הדפסה: דפוס הארץ צילומים: אלי אטיאס, אלמוג סוגבקר, אוריאל סיני, זיו קורן, ניב קנטור הפצה באדיבות: ידיעות אחרונות, מעריב, הארץ, גלובס, מקור ראשון, גרוולם פוסט, וביטאון הלוהם

נט"ל על ציר הזמן <<

נט"ל מציינת עשור עשור שבו פעלנו ללא ליאות למען נפגעי טראומה על רקע לאומי בישראל. נמשיך לעמוד לרשותם גם בשנים הבאות בתקווה תמידית לימי רגיעה ושלום.

2008



נט"ל עוברת למשכנה החדש ברחוב אבן גבירול. הצוות הקהילתי מפעיל ייזם טיפול נפשי בשדרות. נערך מחקר על השפעת איום הקסאמים על תושבי שדרות. נחנך מרכז התייעוד.

2007

עם פרוץ מלחמת לבנון השנייה תשדיר נט"ל עולה לאויר. הקו הפתוח פועל במתכונת סוגברת; צוותי נט"ל מסייעים לאלפי שוהים במקליטים. הרחבת פרויקט "חיילים משוחררים" אל מי שהשתתפו במלחמת

2006

סיוע למפוני ההתנתקות ונכנס מקצועי בנושא. אירוע במשכן לאמנויות הבמה, עם אחינעם ניי ולהקת סיומנה. ראשיתו של פרויקט "חיילים משוחררים", הפונה אל חיילים אשר שירתו בשתי האינתיפאדות, ומזמין אותם

2005

כנס מקצועי בנושא טראומה, פתוח לקהל הרחב. "בנוגע לרגש" מס' 6, שנושא "מבט רב-תחומי על מושג הטראומה על רקע לאומי".

2004

הקמת מחלקת זכורות, הסברה וחיוןר הציבור. השקת קמפיין רדיו וטלוויזיה ארצי הפונה לנפגעי טרור ומלחמת בני משפחותיהם בחובלת אהוד מנור ז"ל. אירוע בפארק הירקון עם

2003

כמענה לגל פיגועי הטרור מרחב היקף הפעילות הקלינית והקהילתית בנט"ל. הרחבת התשתית בקו הפתוח וקליטת מתנדבים נוספים. הקמתה של ועדת היגוי מקצועית. הקמת מחלקת מחקר.

2002

נט"ל שותפה סייסת ב"קואליציה הישראלית לטראומה". שינוי שמה של נט"ל כביטוי להרחבת פעילותה: "המרכז לסיוע נפשי במצבי לחץ וטראומה על רקע לאומי". "בנוגע לרגש" מס' 2, מתרכז

2001

הקמת הצוות הקהילתי: בעקבות אירועי האינתיפאדה, פעילויות פסיכו-חינוכיות, אשר התקיימו על ידי הצוות הקליני, מורחבות ומתמסדות במסגרת צוות מקצועי נפרד.

2000

הקמת הקו הפתוח. תחילת הפעילות הקלינית. כנס מקצועי ראשון של נט"ל מיועד לעובדי משרד הביטחון והביטוח הלאומי. המועדון החברתי - שיקומי יוצא לדרך.

1999

ד"ר יוסי הדר ז"ל, פסיכיאטר ופסיכותרפיסט, משורר וסופר, מרצה וחוקר. הגה יוזם את רעיון הקמת מרכז טיפולי ייעודי לקרבנות טראומה על רקע לאומי. יוסי נפטר בפתאומיות ביולי 1998 ולא זכה לראות את נט"ל קורמת עור וגידים. יהודית יובל רקנאטי שותפתו לדרך מחליטה להמשיך את דרכו.

1998



ד"ר יוסי הדר ז"ל (1946-1998)

המסע אל הצמיחה, המזור והכוח

פרופ' אבי בלייך



פרופ' אבי בלייך

יתמר, אנו מכירים כעשרים שנה, מאז הצטלבו דרכינו לראשונה במערכת בריאות הנפש בצבא. שנינו מטפלים בנפגעי טראומה, אולם אתה היית במחוזות הטרומה הקשים וממני נחסך הדבר. הייתי רוצה לנצל את היענותך לחשוף את סיפורך האישי ולנסות להאיר את האופי והמשמעות של התנסות טראומטית ואת ההתמודדות עמה, כיצד אלה משפיעים על האישיות ומעצבים את התפיסה והפרקטיקה הטיפולית, והאם יכול הטיפול הנפשי בנפגע הטרומה להיות גם מקור למזור ולכוח עבור המטפל? איתמר, מה אתה יכול לספר על הרקע המשפחתי ועל ילדותך?

איתמר ברנע: "הורי הגיעו ארצה מרומניה ומפולין לפני השואה. הוריה של אמי נספו בשואה אך היא נשלחה לארץ, ואחיה, נסעו לארצות הברית, וכך ניצלו. יש לי עוד אחות ואח גדולים. הילדות והנעורים בפרדס חנה, זכורים לי כטובים, קשורים לארמה ולחקלאות. למרותי בתיכון החקלאי, מוקף בחברים ובהרבה פעילות בספורט. הייתי אפילו בנבחרת הנוער הארצית בכדור עף.

"במבט לאחור אני יכול לאפיין שני צדדים באישיותי שנכרו כבר אז: מחד, נער מוחצן, פעיל חברתי, תחרותי והישגי מאד (למשל בספורט). מאידך, אני זוכר גם צד שקט ומופנם, סקרן ונמצא בעמדה של מתבונן ומאזין למתרחש".

ובצבא, זה בא לידי ביטוי כטייס קרבי ובפגיעה?

"בצבא, החלק המוביל היה זה הנחוש, האמביציוזי ומכוון המטרה. הוא שירת אותי היטב בקורס טיס וכטייס קרב, והתאים לרוח הטייסת שבה שירתתי - אמיצה, תחרותית, לוקחת סיכונים וקוראת תיגר על המגבלות והגבולות. "במלחמת יום כיפור תחושת הכוח הזו ספגה זעזוע קשה. בצד מבצעים וקרבות ועם הישגים לא מבוטלים, הייתה תחושת חסר הולכת וגדלה עם נפילת עוד ועוד חברים. הלחץ המצטבר השפיע על החברים באופנים שונים. לתחושת, התמודדתי וביצעתי את כל המשימות. ואז דווקא לקראת סוף המלחמה, כשחשתי שאני עובר אותה בשלום, נפגעת".

אפילו הנפילה שלי בשבי הייתה ביטוי כואב לרצון לנצח בכל מחיר, כאשר רדפתי אחרי מיג, כנסיבות לא הגיוניות, עד לפאתי דמשק, שם הופלתי. אני זוכר את תחושת הנפילה עצמה, שביטאה מעבר ממצב של כוח ורחף חזק לרחיפה שקטה ופסיבית על מצנה, ללא כוח ובכיוון



ד"ר איתמר ברנע

צילום: זיו קורן

מטה, אל עולם פוגעני ואכזרי של שבי בידי הסורים. הנפילה הזו הייתה פגיעה קשה בדימוי התחרותי והמנצח והחזירה אותי במידה רבה למקום של הילד המתבונן, תוך הכרה מתפתחת בתחושת ההיפגעות, בתחילה הפיזית ומאוחר יותר גם רגשית ונפשית. כפי שלמדתי בהמשך, העמדה הזאת עזרה לי לשרוד".

הטרומה הייתה קשה ומתמשכת. תוכל להרחיב ולהצביע על החוויה של איום קיומי קיצוני, שלעתים מתוארת כהטבעה של חוויות המוות?

"כבר בזמן הצניחה יורים עלינו החיילים הסורים מלמטה, ומוסיפים לכך המיגים המבצעים יעפי ירי (מעשה חריג לכשעצמו בכללי הקרב המקובלים שבין טייסים). אני

זוכר את רגע האיום המוחשי במוות, כשנוריתי מטווח של מטר וחצי על ידי חיילים סורים במטרה להורגני. חשתי את חבטות הכדורים ואת גופי המנוקב נופל ומשתרע על הקרקע, כשאני חווה את הנפש שלי יוצאת ומסתכלת על גופי מבחוץ, ממש כמו בסרט. את החוויה הזו אני תופס היום כתגובה הגנתית של הנפש כאשר כלו כל הקיצים. חוויית הנתק (הדיסוציאטיבי) הזה מוטבעת בנפגע הטרומה, ויש לה פונקציה רואלית. מחד, היא משמרת את האדם מפני החוויה של אברן הקיום האנושי; מצד שני, לימים, המחיר המתמשך הוא שהגוף והנפש נשארים כמצב של אי שקט ודריכות מפני כל איום אפשרי, ובכך מפריעים לחיבור הרגשי הטבעי והרצוף של האדם".

ואם נחזור להתרחשויות הטרומטיות.

"בהמשך אני זוכר שמעמיסים אותי על טנדר כשעליי מונח גופו של הנווט שלי, גיל הרן ז"ל. תחושת הכובד עליי, עם ההכרה שהוא כנראה ללא רוח חיים, הוטבעה בהוויה הגופנית שלי לשנים רבות. אני זוכר את עצמי בבית החולים, על מיטת ניתוח ותחת אורות חדר הניתוח, כשעדיין חוקרים אותי. ומגיע חוסר ההכרה, המבורך. אחר כך אני מוצא עצמי מתאושש מניתוח קשה בחזה וכל גופי שבור, על דרגש עץ במרתף, במשך שבועות, ובמקביל זוכה לביקורים הקשים של החוקרים. לפלא בעיניי איך הצלחתי להחזיק מעמד. משם הועברתי לכידוד בבית הסוהר, ולקראת סיום השבי העבירו אותנו למעצר קבוצתי של כעשרים קצינים שבוים.

בהסתכלות רטרוספקטיבית, עם הכלים שרכשת בהמשך, איך אתה מתייחס לתהליכים שעברת אז?

"כשאני סוקר את הנפילה ואת תקופת השבי, אני יכול לראות איך עברתי מתחושת הכוח והעוצמה הגברית למקום של המתבונן הפסיבי. ההתבוננות הזו נתנה לי גם מרחב משלי, שבו יכולתי להפליג לדמיונות בהקיץ ולהקל על הסבל, וגם נתנה לי, לתחושת, סוג של עוצמה. העמדה הזו אפשרה לי גם קשר טוב ובגובה העיניים עם השומרים. למדתי אז שאני ניחן ביכולת למפגש בין אישי טוב ומעורר אמון, מה שתרם ליכולתי לשרוד בשבי, וגם סייע לי להיות תורם ומשפיע בקרב קבוצת הישראלים בשבי".

השינוי שתיארת אולי שירת אותך אז כדי שתוכל לשרוד ולהתמודד, הוא בא על חשבון חלקים אחרים שאפיינו את אישיותך, והביטוי שלהם חסר לך.

ד"ר איתמר ברנע, הפסיכולוג הראשי של נט"ל, ניא את לחשוף את סיפורו האישי - דרכו כטייס קרבי בחיל האוויר, הכלא הסורי ועד היותו למטפל. הוא מסביר כיצד טראומה משפיעה על האישיות וכיצד המפגש בין החלקים המרפאים ובין החלקים הפוגעים של המטפל והמטופל מאפשר תהליך של צמיחה. פרופ' אבי בלייך נפגש עימו, ולפניכם תיעוד מרתק של שיחה בין שני מטפלים בנפגעי טראומה

"אני מסכים שהמעבר לעמדה פסיבית עם התבוננות והאזנה, ככל ששירת אותי אז, היה בו כדי להחליש את הצד הגברי, הפעיל והחזק, שחסר לי. המשאלה לשיקום חלק זה באישיות באה לביטוי בחלומות חוזרים על אותו קרב אוויר שבו הופלתי, ובו ביים הלא-מודע שלי תסריטים חיוביים עם ניצחון מוחץ בשדה הקרב. בחלוף שנים, בראשית צעדי בתחום הלימוד וגיבוש הזהות המקצועית כמטפל, נטייתי לטיפולים קצרים ואקטיביים. היה בכך כנראה ביטוי לצורך לבטא את החלק הפעיל ומכוון המטרה שבי. לימים יכולתי לוותר עליו יותר ויותר עד למקום שבו אני מצוי עתה".

כמטפלים ותיקים, שנינו מכירים את הסוגיה ברבר הרלוונטיות לטיפול של ההתנסות האישית של המטפל. או בלשון המוטופל: "איך אתה יכול להבין אם לא עברת את זה?" כמי ש"עבר את זה", תוכל להתייחס לתרומה לטיפול בנפגע הטרומטי, עבורו וגם עבורך כמטפל.

"מושג טיפולי שאני עובר אתו הוא זה של המטפל הפצוע' (the wounded healer), שמהמקום של הפגיעה שלו כמטפל והעבודה על הריפוי העצמי, מבקש להיפגש עם המטופל במקום הפצוע שלו. בתחילת הטיפול, המטפל מחזיק עבור המטופל את החלקים הבריאים והמרפאים ומאפשר לו להביא את החלקים הפגועים והפצועים ולעזור לו לבנות מחדש את החלק הבריא והמרפא שלו. בהדרגה נוצר מפגש בין החלקים המרפאים ובין החלקים הפגועים של שניהם. המפגש הזה ביני לבין המטופל הוא מסע משותף שמאפשר לתהליך הצמיחה והחיבור לשוב ולהתרחש".

אני מניח שהתפיסה הטיפולית שלך ניוונה מההתמודדות העצמית שלך עם הפגיעה וכי אחד הדגשים הוא על עבודה שנמשכת לאורך החיים.

"אחת ההכרות החשובות בשבילי היא שההתמודדות עם הטרומה, וההטבעה הנפשית והגופנית שלה, נמשכת לאורך החיים. פעמים אני מרגיש טוב ומחובר נפשית, והחיים זורמים כאילו לא אירע דבר, אך לעתים יכולות חוויות נפשיות להוציא שדים מרובצם, לטפוח על פניי ולהחזיר תחושות של כאב, ניתוק רגשי או זעם הרסני, הדורשות התמודדות מחדשת למעגל נוסף של עבודה פנימית, התחברות נוספת למשמעות ולריפוי פנימי. כאשר אני עובד עם מטופל, יש לי ידיעה פנימית שמכלול התחושות והחוויות שלו מצויות בתוכי גם אם אינני חווה אותן בדיוק כמוהו, ואין לי תחושה שאני מחוסן

המשך בעמוד 14



ד"ר איתמר ברנע

נולד בישראל ב-1950. נשוי בשנית ואב לחמישה. מתגורר באזור תל אביב. היה טייס קרבי בחיל האוויר (טייסת 201). במלחמת יום כיפור, לקראת סיומה (21.10.73), הופל מטוסו מעל סוריה. הנווט שהיה אתו, גיל הרן ז"ל, נהרג. איתמר נפצע קשה ושהה בשבי הסורי עד לשחרורו ב-1.6.74. עם שובו פגש לראשונה בבכורתו (לילך) בת החודשיים, שנולדה בעת שהיה בשבי. בצד טיפול ושיקום מתמשך, חזר לטוס על מסוקים ועשה זאת עד למלחמת של"ג. למד פסיכולוגיה, ואת עבודת ה-MA שלו ייחד להשפעות ארוכות הטווח של השבי על טייסים. השלים דוקטורט בארצות הברית, ובהמשך השתלם בגישת הטיפול היונגיאני בשווייץ. בצבא שימש כראש ענף פסיכולוגיה בחיל האוויר וראש מחלקת נפגעים בצה"ל. כיום הוא הפסיכולוג הראשי של נט"ל, ועוסק בטיפול ובהוראה.

בשדרות אין כל חדש

"הניידת הטיפולית", מודל טיפולי שפותח לטיפול במשפחות נפגעי החרדה בשדרות, פועל כשנה וחצי. למרות החשדנות והחשש של אנשי שדרות ושל מוסדות טיפול מקומיים זכתה הניידת לפופולריות אדירה. ד"ר רוני ברגר, שהגה את הקמתה, מביא פרק מיומנו

ד"ר רוני ברגר



ד"ר רוני ברגר

פני כשנה וחצי, כשהבנתי כי שדרות הופכת לעיר השבועה במאבק עם הפלשת'נאים שנים רבות, גמלה בלבי ההחלטה לתמוך בתושבי העיר בצורה קבועה ומתמשכת. המחסור בכוח אדם מקצועי בעיר, החשש להגיע ולקבל סיוע נפשי במקומות ציבוריים (שחלקם לא היו מוגנים), אי הנוחות מהסטיגמטיזציה והרצון לטפל במשפחה כמכלול, כל אלה הנביטו את הרעיון של "הניידת הטיפולית": אנשי מקצוע בעלי מומחיות וניסיון רב בתחום הטראומה, יגיעו לפחות פעם בשבוע למשפחות נפגעי החרדה, ובתיאום עם מחלקת הרווחה, יטפלו בהן באמצעות מודל טיפולי שפותח במיוחד לצורך העניין. למרות החשש שאנשי שדרות לא יהיו זמינים לקבלת שירות, החשדנות הטבעית של חלק ממוסדות הטיפול המקומיים וההתנגדות של אנשי מקצוע שמרנים שראו במודל שבירה של קווי המתאר האופייניים לתהליך הטיפולי, זכתה הניידת תוך זמן קצר לפופולריות אדירה, שמצאה ביטוי הן בכמות הפניות והן בעובדה שמרביתן הפכו להפניות עצמיות. בעת הקמת הניידת היו בה המישה אנשי מקצוע, היום מגיע מספרם לתשעה, ועד כה ניתן מענה לכ-860 מטופלים, 75% מהם ילדים ובני נוער. חשוב לא פחות לציין כי הצלחת הפרויקט נמדדת לא רק על פי הפופולריות שלו בקרב תושבי שדרות, אלא גם על פי מחקר קליני מלווה הבוחן את יעילותו. מדיווחי המטפלים ומהממצאים הראשוניים של המחקר ניתן לומר בזהירות כי המודל הטיפולי של הניידת הגיע להישגים העולים אפילו על הציפיות שהיו לי כשהגיתי את הרעיון.

שדרות מאכלסת את נשמתה

כשקיבלתי את ההחלטה להיות מעורב אישית ועל בסיס קבוע ומתמשך בגורלה של העיר שדרות ובגורל תושביה, לא שיערתי עד כמה תהפוך העיר הדרומית מוכת הקסאמים לחלק אינטגרלי מהזהות האישית והציבורית שלי. בתחילה, כשנשאלתי על ידי תושבי העיר, שאותם הכרתי מביקורי התכופים, היכן אני גר, לא הבנתי מדוע

הכותב הוא מנהל השירותים הקהילתיים בנט"ל



ניידת טיפול נפשי

ניידת טיפולית - הניידת מבוססת על מודל שפותח בנט"ל, ומטרתו לתת מענה מידי ואפקטיבי לתושבי שדרות הסובלים מתסמינים של פוסט-טראומה כתוצאה מהמצב הביטחוני השורר באזור. את הניידת מפעילים אנשי מקצוע מהצוות הקהילתי של נט"ל, שמגיעים לבתי התושבים הנוקקים לסיוע ומגישים להם טיפול מקצועי במשך מספר שבועות. איתור המטופלים נעשה על ידי נציגת הצוות הקהילתי, תושבת מפלסים, הפועלת מתוך מחלקת הרווחה בעיר. היתרון שבטיפול בסביבה הביתית, נוסף על האינטימיות והביטחון שהוא מאפשר למטופלים, טמון בכך שאיש המקצוע יכול להתרשם מהדינמיקה המשפחתית ומהאווירה בבית ולטפל במשפחה באופן מערכתי. במהלך שנת 2007 טיפל צוות הניידת בכ-860 תושבים, רבים מהם ילדים ובני נוער, וחלקם תושבים דוברי אמריקית ורוסית.



ד"ר רוני ברגר מטפל במשפחה בביתה בשדרות. צילום: אלמוג סוגבקר

הרבים בעיר, אלא גם כשאימהות מפוחדות התקשרו בהיסטריה, כשברקע מהדהד ה"צבע אדום", וביקשו לדעת כיצד להרגיע את ילדיהן. היו גם מקרים שבהם "זכיתי" להיות שותף לתיאורים גרפיים של פציעות בזמן אמת ממטופלים שביקשו לחלוק אתי את החוויה הקשה.

מה חדש בשדרות?

אחת השאלות שאני נשאל בכל אירוע חברתי או מקצועי על-ידי חברים, מכרים, או סתם אנשים הפוגשים אותי ברחוב ומוהים אותי מהופעותיי בטלוויזיה היא "מה חדש בשדרות, וכיצד מתמודדים תושביה עם המצב?" לפעמים נרמה לי שזו דרך בה הם מנסים לחלוק את תחושת ההזדהות שלהם עם סבל אחיהם, לעתים נראה כי הם מנסים לחזק את ירינו ויש גם מקרים שבהם אני חש כי השאלות הן בבחינת מס שפתיים הבא לחפות על תחושות אשם. פגשתי גם באנשי תקשורת, שביקשו ללא בושה שאספק להם סיפור "סקסי וייחודי" על "מה חדש בשדרות", ולא רק בהיבט של הסבל היומיומי, שהרי, כך טענו, "מוזה כבר כולם שבעים".

לאילו וגם אלו ברצוני לומר - רבותיי, אין שום חדש בשדרות. משנות החמישים ועד היום יצרו עולים יוצאי מרוקו ומאוחר יותר יוצאי חבר העמים, שבאו לארץ עם מעט מאוד אמצעים, חברה מיוחדת עם חוס, משפחתיות, אמונה ויצירתיות. הם התמודדו ומתמודדים עם תנאים קיומיים לא פשוטים של מצוקות חברתיות וכלכליות, בעיות של חוסר תעסוקה המאפיינות אוכלוסיית פריפריה, קשיים בקליטה של אוכלוסיות עולים מוחלשות וניסיונות למצוא מכנה משותף בחברה רב-תרבותית מורכבת, כל זאת ללא סיוע רב של ממשלות ישראל לדורותיהן.

שבע שנות הקסאמים מעמידות בסכנה את המפעל שיצרו תושבי שדרות ועוללות להביא להתערערות החוסן הנפשי שלהם, הבאה לידי ביטוי בשכיחות הגבוהה והמדאיגה של תושבים הסובלים מהפרעה פוסט-טראומטית (28.4%) על פי סקר של ברגר וגלקופף, בהירדררות הכלכלית ובעזיבה של אוכלוסייה חזקה (הערכה של כ-20%). אולי מה שחדש בשדרות היא ההכרה העולה וגוברת של רבים בחברה הישראלית שעלינו להיות ערבים זה לזה ולתמוך באוכלוסיות פריפריאליות הנמצאות הרחק מהקונסנוס החברתי, התרבותי והגיאוגרפי ועמדות בחזית האיום הקיומי אשר לו שותפים כולנו. מאבקה ההישרדותי של שדרות, אם כן, הוא מאבקה הקיומי והמוסרי של החברה הישראלית כולה. ■



היום שבו לא נסעתי לשדרות

רינה לרנר / צוות קהילתי-נט"ל

מוזה שמונה חודשים, כחברה בצוות ניידת הטיפול הנפשי של נט"ל בשדרות, אני נוסעת דרומה אחת לשבוע, לטפל במשפחות שסובלות מטראומה כתוצאה מירי הקסאמים המתמשך על העיר. כמו חברים אחרים בצוות, אני נכנסת אל המשפחות הביתה, יושבת אתן בסלון או במטבח, ואם נשמעת אזעקת "צבע אדום" אני הולכת אתם לאותו מקום שעבורם הוא מרחב מוגן, בין אם הוא כזה או לא. עומד בפנינו מגוון מוזר של אפשרויות, כולן מחושבות על פי כיוון הקסאם. לפעמים זה הממ"ד, לפעמים האמבטיה, חדר השינה, חדר המדרגות או פשוט המסדרון. בפנים חמורות סבר בני הבית מתארים את מפת הבית או הדירה ואת הבחירות האסטרטגיות שלהם, כאילו שהבית הוא תוואי שטח מסובך שהיבטים להכיר

היטב כדי לשרוד במלחמה. ובעצם זו מלחמה. כמטפלת באמנות, בדרך כלל אני מכינה תיק מלא בחומרים כדי לעבוד עם הילדים ואו נוהגת לנקודה שבה אני פוגשת את חברי הצוות האחרים. הדרך היא חלק חשוב של העבודה. זה זמן להתכונן, להתיעץ, לשוחח, להתמקד וגם להתבדח. ההומור עוזר להתמודד עם החרדה. הוא עוזר להיערך למעבר החד מהשגרה הרגילה והבטוחה יחסית לאזור מוגדר של סכנה. לעיר, שבה אתה מודע בחדות לתוצאות שעוללות להיות לבחירות הפשוטות שכולנו עושים: ללכת לסופר עכשיו או מאוחר יותר, להישאר בבית או לבקר חברים, להרשות לילדים ללכת לבית ספר או לא, מהי הדרך המוגנת ביותר לתחנת האוטובוס, באיזה חדר הכי בטוח לישון.

בתי בת העשר שאלה אותי לפני כמה ימים, "אימא, אם משהו יקרה לך בשדרות, מי יהיה אחראי?" אני עדיין מהרהרת בתשובה המתאימה. אפשר להגיד שמי שיורה את הקסאמים הוא האחראי, אולי זה אפילו ברור. האם הממשלה אחראית? הארגון עבדו אני עובדת? אף אחד בנט"ל לא הכריח אותי להצטרף לניידת. אז הנה אני, נושאת באחריות בעצמי, מתמודדת עם הבחירות שאני עושה, כאימא, כמטפלת, כאדם. השבועיים האחרונים היו מאד אינטנסיביים. החשיפה לדרגות שונות של קרבה לנפילות הקסאמים, כאלה שמוכרות היטב לתושבי העיר, העמיקה את הפחד שאני מרגישה. מעין כאב חד בבטן שמחריף את הדילמה בין האחריות שלי כאם לבתה, לבין המחויבות שלי כלפי האנשים אתם אני עובדת. הנושא עלה בישיבת הצוות האחרונה שלנו. לא היו פתרונות, רק בחירות. יש לי את החופש לבחור. לא לכולם יש את הפריבילגיה הזו. ביום ההוא נשארתי בבית ורכבתי על האופניים עד לחוף הים בתל אביב, מדינה אחרת. הרוח, הים והפעילות הגופנית שיכבו את הכאב. לא יכולתי שלא לתהות איך ילדים בשדרות לומדים לרכב על אופניים. מצאתי את עצמי חושבת על חברי לצוות, מקווה שהם בטוחים, מדמיית אתם אחרי שעות ארוכות של עבודה, ישובים מסביב לשולחן ערוך, באחד המושבים הסמוכים, לוגמים מרק חם ושותים תה צמחים שיהודית בודאי הכינה להם. בשבוע הבא אני מתכוונת לחזור. לחזור לאותן דילמות.



ניהול רגשות מוקפד

עם אומץ ציבורי להודות שטראומה היא נחלת החברה כולה, ועם חוסן נפשי לעמוד בכך, עוד יוכל לשוב שיח המקנה לישראליות משמעות לאומית, קהילתית וחברתית. כדי להגיע לכך יש להעניק את כל האפשר כדי לחמש את תושביה במיגון פיזי ונפשי כאחד, ולחדול מהכחשת קשייה

ד"ר אודי לבל



ד"ר אודי לבל

רבע אחר הצהריים. שוב נשמעת אזעקת "צבע אדום". סופרים. גלית ודנה, שתי סטודנטיות, מתוכחות אם יש לספור תשע או חמש עשרה שניות. בתחילה נראה כי גלית צדקה. רעד קל מורגש ליד הוכן מכירת הקפה אחרי פחות מעשר שניות. אנו פוסעים מקיר מסתור עשוי בטון, כוס קפה בידנינו, לעבר הכיתה. זוהי ראשיתו של סמסטר. דנה מהססת אם לשאול על מטלות הסמסטר הנוכחי. היא יודעת שאני לא מת על שאלות כאלו, ונראה כי כל צעד שעובר גורם לה לוותר על הרעיון. שוב רעד מחריש אוזניים. אך אנו במדשאה. כן, גם היא צדקה, גם אחרי חמש עשרה שניות נפל קסאם, אך הפעם חיישני הצבע האדום כלל לא זיהו אותו. המרחק לקיר הבטון שווה למרחק לבניין הכיתות.

מה עושים? בעבר היינו בוחרים להישאר במקום. כן, מה לעשות, הכיתות ממוגנות אבל אף אחד לא שלח שריונית כדי להעבירנו ממתחם למתחם בקמפוס של שדרות, אך אחרי מות הסטודנט מטיל קסאם האדישות כבר לא כל כך אפשרית.

לחזור אחורנית? הכיתה תחכה, וגם כך כבר יצא לי שם של מי שלא מדויק לשיעורים. להמשיך לצעוד לכיתה? אם החיישנים לא זיהו נפילה אחת, אין סיבה שיהיו את זו שאחריה. צעדנו.

השיעור לא קל. עיתוי בעייתי ללמד מודלים בעיבוד אבדן בסמינר שעוסק בשכול והנצחה בחברה הישראלית. אחרי השיעור יש הפגנה של תושבי שדרות בפתח העיר. שמועות ששר הביטחון מגיע, נמאס לשתף פעולה עם כללי הטקס שמצפים לתשכחות על קהילה מלאת חוסן, מאופקת ובוגרת, העומדת וקופת קומה מאחורי מאבטחים ומוכיחה לציבור כי כושר העמידה מעולם לא היה חזק יותר. בערב יגיע מיניבוס, ותלמידים מקיבוצי הסביבה, יוזמנו כקהל לתכנית אקטואליה. גם כאן מישחי טוענת שיש להתפרץ, לזעוק, "להפסיק להיות קישוט" ולא לתת לתכנית דלילת הרייטינג לחלוף בלי שקולם המיואש, המפוחה והמתוסכל יושמע.

לך תצפה לריכוז בשיעור שעבור תלמידיו היום טרם התחיל.

היעדר פחד וכושר התמודדות
בראשית הכול היה אחרת. טראומות אישיות נעלנו מאחורי סורג ובריח. "היהודי החדש" היה זה שמלמד על חוסן לאומי, על היעדר פחד אישי ועל כושר התמודדות. על תגובה אנושית, כמו שעלתה מצד פליטי פרעות קישינב, שמשפחתם נשחטה לעיניהם, כתב בן גוריון כי "לא עם, גם לא אנשים מהיישוב אנחנו, רק עדר, עדר של צאן והריגה, מחנה נכנע ושפל של בריות משונות אשר בכל העמים והלשונות יודעים רק לבכות, להתחנן ולעודר רחמים". ועוד הוסיף: "הלוואי ולדור הבא לא יהיה כל מושג על רפיון ורכות לב אבותיו".

חיים הזו ציין כי הוא "מתנגד להיסטוריה היהודית" בגלל כל מה שאין בה: "לא עלילות ולא גיבורים, רק ציבור של דוויים וסחופים, נאנחים ובוכים ומבקשי רחמים", וסיכם: "הייתי אוסר ללמד לילדים שלנו את ההיסטוריה היהודית. למה ללמד אותם קלון אבותיהם?" טראומות אישיות היה צריך לטאטא מתחת לשיטה ולהדירן מהשיח החברתי. אף את השואה לא מיהרו להכליל בסדר היום של ההנצחה. כשביקשו קרובי הנספים להנציחם, פנה אליהם בן גוריון והבהיר עד כמה מעוניין הוא להרחיק את ליבון הטראומה מהשיח הציבורי ואמר: "ההליכה של המוני היהודים המגורשים לתוך קרונות המוות... הליכה אילמת ומטומטמת... היא ביטוי חותך, מביש ומכאיב להתפרקותם של הכוחות הנפשיים-מוסריים. מה מקומם של אלו בתוכנו?" וכשעשו כן, בלחץ הנספים, הרגישו את "הגבורה", של מיעוט שבמיעוט, שהפכה לדימוי החברתי לדבר האמיתי, ל"שואה" - שהייתה שייכת לרוב, כשרקע התחשבות אומללה בהמון, שעומו, ציין אבא קובנר, "יש עוד חשבון... חשבון בינינו לבין טבחיו... העם שהלך, הלך כעדר, כצאן... איך קרה הדבר שככה מתו? ומי? פאר היהודים. לא אדם הם".

וכך נוצר הכלל. היהודי החדש הוא זה המתייחס למדינתו כאל המקלט הבטוח, המקום שבו נעצרה ההיסטוריה היהודית והחלה הישראלית. "היהודי הישראלי כצאתך ואיש מחנות בבייתך, ואולי גם לא בבייתך? למה

להטיל מועקה על היקרים לך? - מועקה רק בלבבך פנימה" כתבה ניצולת שואה שמשפחתה נותרה שם, הרחק מאחור, בהיסטוריה היהודית.

כולם בתפקיד

אך אין בניין לאום ללא שכול, ואין חברה בסכנה קיומית ללא טראומה. מה עושים? נראה כי הכללים נותרו בעינם. גם חווי הטראומות הישראליות נתבקשו אחר כבוד לניהול רגשות מוקפד. כך, למשל, הורים שכולים נתבעו רשמית להימנע מהפגנת רגשות פומבית, להבין שגם בעיבוד אבדנם, הם בתפקיד. הזכירו להם את אמירתו של ברל כצנלסון על היהודי החדש, השייך לדור "אשר אינו יודע כבי ואינו יודע תפילה ותחינה כאבותיו, אבל קשה עורף הוא ובלתי נכנע הוא כמוהם. דמעתו - לא יזילנה".

הפיקו מדרכי התנהגות ובהם ביטויים של עמיתיהם לזירת השכול, כמו של אב שכול שקבע כי "כיבוש הרחמים, השלטת ההכרה על הרגש, ההשלמה עם אבדן, משמעת, אמונה באידיאל" הם הערכים הרצויים, וכמו זו של אם שכולה שהבהירה ש"לא עת לקונן ולספור, אין לדעת תורה של מי מחר, הרמעות, דומו במסתוריכן".

וכך חברו הורים שכולים, חיילים ששבו מן הקרב פצועים בנפשם, משפחות טופים ונעדרים, לקבוצה אחת שיש לשמור את רגשותיה וכאביה מחוץ לשיח הציבורי. לא האיכות אלא הכמות שינתה את השיח, וללא מאות הלומי הקרב ומשפחות שכולות של מלחמת יום הכיפורים, ספק אם מישוה בממסד היה מקבל את ההחלטה להקצות משאבים לתמיכה בהם. תמיכה במתקשים להרחיק, לקבל את ציווי האומה ולשמר את הדימוי הלאומי כאנטי-טראומטי בהגדרה. כי הטראומה היהודית, מקומה בעבר. גלית הלכה להפגנה. היא החזיקה שלט שיכול היה להיות מורם גם על ידי סבתא שלה במרוקו של 1948, לאחר שהחלו טובחים יהודים: "חיינו אינם הפקר". דנה ויתרה. גם לתכנית הערב לא תיסע. הפגנת רגשות ועוד מול הטלוויזיה זה לא משהו שהיא מתחברת אליו. אבל את עבודת הסמינר בחרה לעשות על "חזרתה והתפוגגותו של הכבוד היהודי - ישראל 1948-2008".

הטראומה - נחלת החברה כולה

חלפו השנים, נכונותם של פרטים לבטא מצוקתם האישית אינה מסומנת כסטייה לאומית. הסברים ניתנו ונכתבו. המעבר מקהילת לאום לקבוצת אינדיבידואלים, יצירתה של תקשורת החודרת לאינטימי ולפרטי, שיח ציבורי גלובלי שמתמקד בקורבן יותר מבגיבור ועוד הסברים לעובדה שמצוקות נפשיות עולות וצפות. חווי הטראומה היום ימצאו, בדרך זו או אחרת, כתף לפציעיהם. המדינה לא ששה להבקם בפומבי, קרמת הבימה נותרה משוועת לחסונים הנענים להוראות הבימוי.

בן גוריון, האב המייסד, הבהיר כי "שאיפתו של 'היהודי החדש' היא למות בכבוד תוך הגנה אקטיבית על חייו וכבודו". אם לתרגם זאת לימנו, הרי שהחיבוק המוצנע מוענק ללוכשי המדים. כמו השכול האזרחי,



למצולמים אין קשר לכתבה. צילום: אוריאל סיני



נט"ל והחברה בישראל

קרן פרידמן-פלג

התבוננות מנקודת מבט חברתית על מקומה של נט"ל בחברה בישראל, מפנה את תשומת הלב לאופן בו סדר יומה מושפע משיח בריאות הנפש הרחב וממיקומה במסגרת החברה האזרחית. ראשית, בעשורים האחרונים, בעקבות מלחמות וגלי הטרוור ולאחר אירועי הטרוור ב 11/9/2001 בארה"ב, אנו עדים להשתרשותה של שפת הטראומה ככלי לביטוי סבל וכמעריך של גישות תיאורטיות וטיפוליות למען מי שמוזיהם כסובלים. זאת, בעיקר בהקשר של סכסוכים פוליטיים ולאומיים. נט"ל מיטיבה לייצג מגמה זו בהקשר הישראלי בנסותה לייחד סוג מסוים של טראומה, זו שעל רקע לאומי ובמיוחד בהקשר של הסכסוך הישראלי-ערבי. בתוך מהלך זה של מיקוד והתכנסות סביב אופי הטראומה, ישנו גם ניסיון להרחבה בפנייה למנעד רחב של קשיים ובשימוש במגוון גישות טיפוליות.

בנוסף, מול סוכנויות הסיוע והתיקוף הפועלות בישראל למען נפגעי טראומה בהקשר של הסכסוך הישראלי-ערבי, ובראשם הציבא, משרד הביטחון וביטוח לאומי, נט"ל פועלת מכוחה של החברה האזרחית. ככזו, משוחרר הסיוע שלה מתלות בבירוקרטיה הממסדית. מיקום זה אפשר לנט"ל להגיע שינוי בשיח הציבורי של החברה בישראל: בפעילותם של אנשיה בחדר הטיפולים פנימה, אך לא פחות מכך מתוכו החוצה, בוירה הציבורית של אמצעי התקשורת, יש משום מתן לגיטימציה לביטוי סבל וכאב נפשיים בהקשר של הסכסוך הישראלי-ערבי, גם בקרב קבוצות רגישות מבחינה זו, כמו, למשל, חיילים משוחררים. שיח שלא היה נפוץ קודם, יתכן משום שנתפס כביטוי של חולשה ותבוסתנות וגם בשל חשש בקרב גורמים מקצועיים ואחרים לעסוק בנושאים המזוהים כפוליטיים, הפך גלוי ולגיטימי בכל הקשור לדיון הציבורי במחזרים שגובה הסכסוך הישראלי-ערבי.

הכותבת היא דוקטורנטית בחוג לסוציולוגיה ואנתרופולוגיה, באוניברסיטת תל אביב

הכותב הוא מרצה בכיר לפסיכולוגיה פוליטית, המכללה האקדמית ספיר והמרכז האוניברסיטאי אריאל

כלל וכלל לא צפוי

העיסוק בחומרי הסרט "הקרב על הגולן", שבו עסק התסריטאי בני ברבש בשנה האחרונה, חיבר אותו, לדבריו, להווייה שחשב שהתנתק ממנה. "לא הייתי שייך לחברותא של יוצאי היחידה. הלכתי למסלול שונה. אולם, כעת התבהר לי, במפגש מחודש עם התקופה ההיא, שחווית מלחמת יום הכיפורים כלל אינה 'סגורה' עדיין מבחינתי"

בועז כהן

התסריטאי ואיש הקולנוע בני ברבש גדל למעשה בחטיבת גולני, התגייס לחטיבה, חווה מעט ממלחמת ההתשה ב-1970, וב-1973 הייתה מלחמה. הוא שירת שש שנים כקבע כסמג"ד, מ"פ, קצין אג"מ חטיבה. במלחמת יום הכיפורים היה חייל משוחרר טרי, "אבל עם פרוץ הקרבות הצטרפתי לגדוד 51, ואת עברתי את המלחמה. אחרי המלחמה אמר דרורי החזיר אותי לצבא", הוא אומר, "את קרב החרמון המיתולוגי החמצתי. לא השתתפתי בו, כי נפצעתי שלושה ימים קודם, ושכבתי בבית חולים רמב"ם. חטפתי שני קליעים, בחזה ובכרך, בקרב עם חיילי קומנדו סורים. הייתה מהומת אלוהים. רעש וצעקות והתפוצצויות".

35 שנה מאז פציעתו של ברבש, הוא שב ומתאר את הדברים באופן מדויק, בהיר, כיאה לתסריטאי מיומן שמילים הן כלי העבודה שלו. "חטפתי שני כדורים. אחד בחזה, שפספס את הלב במילימטרים, ועוד אחד ברגל. נפלתי, עם עוד חברים

בני ברבש, צילום: אלי אטיאם



זה עדיין מעסיק אותך?

"ההתחברות שלי היא דרך בחור (שנפטר לאחרונה. בכ) בשם יואב גולן, שהיה קצין אג"מ של החטיבה, וחצי שנה לאחר המלחמה הפך למג"ד של 51, אני הייתי מ"פ אצלו. גולן לקח פיקוד על הקרב וניהל אותו, הלכה למעשה, עד הכיבוש של החרמון. לפני שנתיים חלה בסרטן. קודם היה מוזמן להרצות בקורסים ורצה לעשות סרט על הקרב הזה. הוא נפצע כמה פעמים, בסיירת שקד, בגולני. עד גיל 40 היה בצבא ולאחר מכן הקים חברת כוח אדם משגשגת. "הסרט על הקרב בער בו, התחיל לעבוד עם במאי צעיר. בשלב מסוים נתגלעו חילוקי דעות. יואב רצה סרט שיבהיר בצורה פרטנית את המהלכים, עם רישומי קרב מדויקים. הבמאי סבר שהכיוון הזה יהפוך את הסרט למייגע. היו הרבה ויכוחים. אז, יואב כבר הרגיש מאוד לא טוב. באיזהו שלב הוא אמר 'אני אביא לך משהו שמבין גם בחי"ר וגם בקולנוע', והביאו אותי לפסוק במחלוקות שבין הבמאי לבינו. החלקתי ויישרתי את ההדורים. גייסתי מעבדות קול ואנשי קולנוע ואת יגאל נאור, שיעשה קריינות, ויחד נוצרה 'חבילה' שהוליקה את ההפקה בצעדים יותר מהירים".

"אחר משיאי ההפקה היה העלייה לחרמון", משחזר עוד ברבש. "זו הייתה נסיעה קשה. יואב כבר הוריק לעצמו משככי כאבים, עצר כדי להקיא. מצבו היה סופני. כשהגענו לשם - אגב, זה מסלול כמעט דמיוני, המסלול שחטיבת גולני עלתה ביום כיפור - ובאמת שבהפקה לא ידעו איך לרכך את המפגש של הלוחמים עם הסרט".

אתה מרוצה מהסרט?

"הסרט יצא שונה. לא לפי הטרנד של 'איך-מפקדים-טיפשים-הובילו-נערים-למלחמה-אבודה-מראש'. הסרט הוגן, סוקר אובייקטיבית את מה שהיה ועושה סדר בשמועות, כמו 'למה גולני באו מהמקום הכי צפוי' (הרי במשך שנים האשימו בכך את אמיר דרורי) ו'למה גולני סירבו לקבל סיוע של הצנחנים' (התברר כצ'יזבוט גמור). הסרט מפזר את הערפל. יש למשל, תמונה של מהומה מרגע שהקומנדו הסורי תקף, במכת האש הראשונה נהרגו 30 לוחמים, ואחר כך עוד 50. המפגש עם הסרט היה קשה, נוקב ומרגש. לאחרונה, כפרוים מצומצם, הומנו את אורי שגיא לצפות אתנו, וגם הוא יצא נסער. "העיסוק בסרט הזה בשנה האחרונה חיבר אותי להווייה שהתנתקתי ממנה. לא הייתי שייך לחברותא. לא יצאתי לטיולים משותפים של יוצאי היחידה. הלכתי למסלול לגמרי אחר. התבהר לי, במפגש המחודש עם התקופה ההיא, שכל חוויית מלחמת יום הכיפורים כלל אינה 'סגורה' מבחינתי".

כלומר, עברת טראומה נפשית.

"כששכבתי בבית החולים, פגשה אותי חברה שבדיוק למדה

פסיכולוגיה. היא שאלה אותי איך המלחמה השפיעה עליי ומה אני חושב עליה, אני זוכר שענית לי לה: 'היו רגעים של חששות, אבל אני לא מרגיש שהמלחמה השאירה בי צלקת חמורה. רק צלקות גופניות. שני קליעים של קלצ'ניקוב נכנסו לגוף שלי ויצאו ממנו. "אבל ההתעסקות של החודשים האחרונים החזירה אותי באופן דרמטי למעמדים ולפרצופים. בסוף המלחמה, כשאף אחד לא ידע מה קרה ביחידות אחרות, הצבא הוציא חוברת של כל חללי היחידות. שכבתי בבית החולים, וזו הייתה חוברת עם 2,500 שמות. פתאום עברתי על הרשימות, וקלטתי שזה נהרג, הוא מקורס קצינים, ואחד הרשימות, אתו קפה בשטח. ברמה האישית, האינטימית, זה היה הלב. אז, כצעיר בן 22 שנכנס היטב לתפקיד של 'הקצין הנועז המתמסר לג'יב', הדברים האלה, הנוראיים מאוד, הודחקו. הם מצאו ביטוי ביצירה שלי".

הדבר החשוב בחי

לאחרונה יצא בני ברבש לסלון הספרים בפאריז, שהשנה קיים מחווה לסופרים ישראלים. ספרו "מיי פירסט סוני" תורגם לצרפתית. הוא עדיין אינו מצליח להגשים את חלום הסדרה הישראלית-פלשתנית שעבר עליה בשנים האחרונות. "פורום ההורים השכולים הישראלי-פלשתני רצו להגדיל את התהודה שלהם. החלטנו לעשות סדרה על מפגש של יהודים וערבים. בניתי הצעה מסודרת, והם הצליחו לגייס מיליון דולר. כל הזכייניות גילו עניין בהפקה, התחלתי לכתוב סדרה מאוד מאוד קשה, מבוססת על סיפורים אמיתיים, המתחילה בסוף 1947, ומסתיימת ברצח ריבין. זה סיפור על משפחה של ניצולי שואה שמשתכנתת בלוד, בבית של משפחה פלשתנית שגורשה משם. ב-1967 המשפחה הערבית שברחה לרמאללה מגיעה לראות את הבית".

"אבל רשת' קיבלה רגליים קרות פתאום", הוא ממשיך. "אחרי הליהוק, יחנן צנגן קרא לנו ואמר שהוא לא יכול כרשת מסחרית להתקדם עם פרויקט שהוא כל כך מרחיק לכת ורדיקלי מבחינה פוליטית. ניסיונות השכנוע שלי נכשלו. אמרתי לו שלדעתי זה יכול להפוך לאירוע תקשורתי, תרבותי, מרתק. הוא לא השתכנע - וזהו".

ברבש ראה בפרויקט הזה את "הדבר החשוב ביותר שאני עושה בחיים שלי". כל חוויות הקרב של ברבש, מלחמת ההתשה ב-1970, יום הכיפורים, מבצעים שונים ומלחמת לבנון ב-1982 שבה היה מג"ד במילואים, וגם כשהיה בצבא לא הרגיש 'שצל מטול בתוכי, וכמו בשירים הוא שינה אותי. לא הרגשתי משהו מיוחד, אבל זה הלחל. "ב-1980 השתחררתי, וב-1982 יצא הספר הראשון שלי, 'היקיצה הגדולה' (בהוצאת כתר), שכולו עוסק בנושא.

המשך בעמוד 14



בני ברבש

בני ברבש, יליד 1951, תושב הרצליה, אב לשלושה בנים. סופר, תסריטאי, איש קולנוע. נפצע במלחמת יום כיפור בחזה וברגל, אושפו, נותח ואחרי המלחמה התגייס לצבא קבע והשתחרר בשנת 1980. בשנת 1982 יצא ספרו "היקיצה הגדולה". בשנה האחרונה ליווה את עשיית הסרט "הקרב על הגולן". "בסרט הזה הייתי על תקן מפשר ומייצג", הוא מספר, "כי מי שיום את הסרט נלחם שם בפועל, ורצה את העובדות, הפרטים והשרטוטים, ומי שביים את הסרט בפועל הוא במאי קולנוע. כל אחד מהם משך לכיוון אחר, עד שהחליטו להביא משהו שמבין גם בקרבות שהיו שם וגם בקולנוע, כלומר אותי".

היי לי אם ואחות

אודית שפר (מטפלת באמנויות, מטפלת זוגית ומשפחתית) והדסה אשדות (פסיכולוגית ומנחת קבוצות) הן חלק מהצוות הקליני של מטפלי נט"ל, המנחות קבוצת תמיכה לנשים שבעליהן חוו אירוע טראומתי. הקבוצה היא אופק של תקווה עבור הנשים

ורדה הורוביץ



יה חורף. הוא הקיץ בבוקר. גופו היטלטל, כמי שעומד לקבל התקף לב. פניו האדימו וקולו נשנק. "הילדים היו בבית. הייתי חסרת אונים. לא ירדתי מה לעשות", מספרת ס', אשתו של גבר הלוקה בפוסט-טראומה. "נסעתי איתו לחוף הים. אמרתי לו שם תצרת. תצרת. והוא צרת. ובלי שהבחינן, הלכתי הצידה וצרחתי גם אני: אלוהים, למה זה קורה לי, וככה, כל אחד צרח בכיוון שלו. והיה חורף וקר וגשם. אחר כך הוא נרגע". התיאור המצמרר הזה הוא רק אחד מהרגעים המתארים את שגרת חייהן של נשים הנשואות לבעלים פוסט-טראומטיים. נשים, שמתכנסות אחת לשבועיים, בימי ראשון אחר הצהריים, באחד מחדרי עמותת נט"ל, ומהוות זו לזו קבוצת תמיכה. חמש שנים מאז הוקמה הקבוצה הזו. על הדלת תלוי שלט קרמיקה יפהפה המורה "נא לא להפריע". מסביב לשולחן גדול יושבות נשים שמכירות כבר, שונות זו מזו בגילן, השכלתן, מקום מגוריהן, מצבן הסוציו-אקונומי, אך לכולן כאב קשה ורצון להתמודד עם בעל שחוהה וחי אירוע טראומתי על רקע לאומי או שהיה בעל תפקיד שחשף אותו לאירועים כאלה. "הפיגוע היה לא רק בקניון ההוא. בסוף הוא הגיע גם אלי הביתה", מייטיבה ז' לבטא את רחשי ליבה.

את הקבוצה מנחות אודית שפר, מטפלת באמנויות ומטפלת זוגית ומשפחתית, והדסה אשדות, פסיכולוגית ומנחת קבוצות. השתיים הן חלק מצוות קליני של מטפלי נט"ל, בראשותו של ד"ר איתמר ברנע, הפסיכולוג הראשי, וסער עוויאלי מנהל היחידה הקלינית. הן עובדות בעמותה כבר תשע שנים. אמנות, למשל, היא אחד הכלים שבאמצעותו מבטאות הנשים את אשר על ליבן, נוסף על המילים הכואבות, הגודשות את חלל האוויר בחדר. תוך עבודת ציור, קולאז'ים, הן גם משתפות האחת את רעותה. וכשמישהי מספרת ש"היה לי שבוע קשה", כולן מבינות בדיוק למה היא מתכוונת.

"הנה, זה מה שעשיתי בשבוע שעבר", מראה לי ס' דף נייר גדול, וממנו ניבט קולאז' של צילומים על דף בצבעים קודרים. היום, עבודתה רגועה יותר. מבטאת את הלך הרוח. "את תופסת אותנו ביום טוב יחסית. בלי הרבה דמעות", אומרת לי נ', שחברותיה מעידות עליה ש"אצלה, אין פגישה בלי דמעות". נרמה היה שאחרי האירוע, הכל ישוב



"מסכות הנפש". יצירות של משתתפות הקבוצה

את החסך הזה ממלאים הטיפולים הפרטניים והקבוצתיים בנט"ל. כאן כל תשומת הלב והבמה היא שלהן. "אני בכלל לא התעסקתי בתיסכול ובקשיים שלי", אומרת א', "מאז שהוא חלה אנחנו לא יוצאים לבלות. הוא לא יוצא מהבית כמעט. הסדנה עבורי זו הודמנות לצאת. לפגוש את החברות שלי. לא מוותרת על זה". היא לא מרפאה הסדנה אבל היא מאפשרת "לפנות זמן לעצמך, להאמין בכוחך, לשתף, להשתתף, להעצים את כוחך הנשי", מבהירות המנחות שפר ואשדות.

חייה של ב' נחצו לשניים לפני שש שנים. בעלה היה עד לפיגוע באחד הקניונים בארץ. "עד אז הוא היה החבר הכי טוב שלי. היום, אני חיה לצד החיים. אין מישהו שיתן לי יד, אין את מי לשתף, אני לא יכולה להישען עליו. לא יכולה לשמוח באמת כשהילד שלי עולה לכתה א', או כשהבת מתגייסת. יש עצב ענק גם ברגעים שאת אמורה להיות מאושרת".

בביתה של ס', החלה העננה לרבוץ שנים מספר לאחר מלחמת יום הכיפורים. "הוא היה בן 22. זה התפרץ אחרי שנים. פניתי לגופים שונים, כמו משרד הביטחון, אבל איש לא אמר לי איך להתמודד עם מה שאני חווה. אני חיה מאז עם 'אין זוגיות'. עם 'חי מת'. ההתבגרות של ילדי שהם גדולים היום, היתה חוויה קשה מאוד. הם חוו את הפגיעה של אבא". ארבע שנים ס' בקבוצה. "נט"ל פתחה לי את הדלת ראשונה. אני באה לכאן, אנחנו מכוונות, מייצרות, לומרות אחת מן השנייה. אני יודעת לפחות שאני כבר לא לבד". לצד המצוקה יש דילמות ויש גם סוד.

"הכלתי הכל לבדי. מפאת כבודו", היא אומרת, "התאמצתי לגונן עליו מפני אנשים ומפני הילדים. אנשים גם לא מבינים וחושבים שאם הוא לא הולך סהרורי ברחוב, סימן שהכל בסדר". ד' נכנסת לדבריה, "המשפחה טוענת שהוא 'בטלן', לא מבינים מה קורה. הוא נראה לנו דווקא בסדר ביום שיש, הם אומרים לי". א', חשה צורך לשתף אף היא "כשאני מנסה לספר לחברות הן משוות את הסיטואציה למה שהן מכירות. לא מבינות שקיים הברדל תהומי".

הן גם עומדות על טעותן. "טעיתי כל השנים. בעיקר מול הילדים", אומרת ס', "רק פה, בעקבות השיחות נפתחו הדברים. שנים העמדתי פנים מול כולם שהכל בסדר. לבשתי מסיכה שלוהה. לא הרשתי גם לילדים לבטא כעס או להגיד שמשוה לא בסדר. סוד שמור. הוא היה נכנס ללחץ מכל דבר ופחדתי להגיב. הילדים התבגרו כפוסט-טראומטיים מהפגיעה של אבא. פיתחו כעסים. עלי, כי מה אני רוצה ממנו. עליו, כי למה הוא מתנהג ככה. לא הבינו וכשכבר התפרצתי פעם המשפחה אמרה עלי 'מכשפה'.

אני רוצה שידעו שהכי חשוב זה לשמור על הילדים ועל עצמך. כי אחרת, זה בומרנג. החיים עוברים, ואת נשאת בסוף לבד. חשוב לספר. לבקש עזרה. לקרוא לילד בשמו. פוסט-טראומה. לאבא יש פוסט-טראומה".

ואם לא די בכך, גם רמת החיים ירדה באופן קיצוני. יש מי שנאלצה להתפטר, כי נדרשה לטיפול בו, ויש מי שפתחה בביתה מכון קוסמטי אך נאלצה לסגור כי "הריחות הזכירו לו את החומרים הכימיים ההם". יש ביניהן מי שהפכה למטפלת אלטרנטיבית בעצמה, "זוהי רק בזכות הכוחות שקיבלתי בקבוצה, כי בעקבות הפוסט-

טראומה, סגרנו עסק, והגעתי לפת לחם". אבל אצל כולן הפכו החיים למלחמת הישרדות נפשית, פיזית וכלכלית. רובן נשארות נשואות לבעל, אך יש שפתחו בהליכי גירושין. אולם מאחורי כל החלטה ובחירה יש כוח.

"היה רצון ואהבה לשמש כמקור לטיפול, לסיפורים, הכל, אבל נשארו ההאשמות כלפי, ואני לא מסוגלת יותר. האמת שלי כבר במקום אחר", אומרת א', שידעת שתמיד יישמר הקשר ההורי כי "הוא אבא של הילדים שלי". וחברתה, אומרת "לי יש מזל. נשארה אינטימיות. הוא אוהב אותי ואומר לי את זה", וברור לה, כשתשוב הביתה, "הוא יהיה שוב במיטה. כל הזמן במיטה". ח', הגיעה לכאן בעקבות בעלה, שקיבל טיפול בנט"ל. "הוא תמיד היה מופנם, ואחרי הפיגוע הסתגר יותר. אני תמיד הייתי דומיננטית ופעילה ואני ממשיכה. זו אמנם בריחה, אבל אני לא מוותרת. יודעת, שכשיש פיגוע, הוא יתכנס ובמשך יומיים רצופים יבהה בטלוויזיה. קל להשאב לזה. אבל אני לא רוצה".

בעקבות הסדנה, יש נשים שיוצרות שינוי גם אצל הבעל. "יש לי מזל. הוא מושפע מהכלים שאני קיבלתי. ויש לו מוטיבציה ורצון להשתקם", אומרת ח'.

שלוש שעות, פעם בשבועיים, הן מרשות לעצמן גם להתפרק. להתגלות בחולשתן. פה, בחיק תומך, הן לא חייבות לשדר חוזק. "אנחנו חזקות למראית עין, אבל באמת עלה גידף ברוח", אומרת ס'. וב' עצובה. "יש ימים שאין לי כוח לצאת מהמיטה, לבשל, לחייך לילדים". וא' מזדהה ומסכמת "אנחנו כאילו 'ביג בוס', אבל גם אנחנו מסוגלות להתמוטט". אחרי המפגש הן שבות לביתן, מי בהשלמה כואבת, ומי בכוחות מחודשים, ואולי יש מי שמסמנת לעצמה אופק חדש, ומקווה שאולי יבוא יום שהטראומה תיוותר באמת מאחור, "הוא יצליח לעמוד על הרגליים". כמו שקרה לא'.

המשך מעמוד 5
המסע אל הצמיחה המזורז והבוה / פרופ' אבי בלייך

בפני משהו שהוא מתמודד אתו, שאפילו לא חוויתי אותו. אני נוהג לומר שהחיים הם גלגל - פעם אנו למעלה ופעם למטה, כך גם מול המטופל, ומכאן גם הכבוד האמיתי שאני חש למה שעובר על מטופלים".

כלי חשוב בעבודה עם הנפגע הטראומתי הוא לנסות ולמצוא פשר לקורות אותו ומשמעות לחיים שאחרי המשבר, שעשויה לשמש כמנוף לצמיחה לעתיד.

"אני בהחלט מכיר בצורך לנסות ולהתבונן פנימה למקומות שהאדם לא הכיר בעצמו, ולהוציא מכך משמעות, ערך מוסף, הכרה עצמית גבוהה יותר, הבנה של המגבלות שלנו, זיהוי המקומות הפנימיים שעושים לנו טוב בתוך הכאוס הנפשי, חיוקם ובנייתם; גלגלות את עצמך במקומות, שאולי ללא הטראומה לא היית מגלה. העשייה הטיפוליית היא כוח של משמעות עבורי. אבל אצייץ שהמשמעות עשויה להיות גם מקום פנימי בתוכנו, לעתים קטן ביותר, של ידיעה פנימית מסוימת או עשייה שהן סמויות מן העין".

בנט"ל אנו עוסקים בטראומה על רקע לאומי. האם מתוך הניסיון וההתבוננות שלך תוכל לקשר בין הטראומה האישית לבין הטראומה הלאומית.

"במורשת המשפחתית שלי הקשר הזה מתמצה בסבי וסבתי, שהלכו למותם בשואה בתחושת הקלה וסיפוק על שהצליחו למלט את ילדיהם בעוד מועד.

"בהסתכלות שלי, הטראומה האישית והלאומית שזורות זו בזו בתהליכים מקבילים. לאורך ההיסטוריה אנו חווים כעם וכתורה טראומות חוזרות שיש בהן איום חיצוני, אברן וכאב, וגם תהליכי הרס פנימי, מתוכם מתרחשות גם צמיחה, התפתחות ויצירה בעזרת כוחות ריפוי וחיות עצמיים ורבי עוצמה. שילוב זה בין הפכים מצוי גם בכל אחד מאתנו כחידים, וככך יש תהליך מקביל בין היחיד לחברה, החיים תחת טראומה מתמשכת.

"אני בעד ההתבוננות שלנו בעצמנו, ומתוכנו לחזק את הכוחות המיטיבים. אני מאמין שכל עוד נדע לשמור על צלמנו כעם שחי בארצו ויונג מהשורשים העמוקים שלו, נפעיל כוחות מווסתים לצד ההרסני שבתוכנו, שקיים גם כתוצאה מהקושי להכיל טראומה ממושכת. לחזק את העזרה ההדרית והצדדים המיטיבים בנו, להאמין בעצמנו וביכולתנו להמשיך ולהתפתח פה, אזי יש סיכוי טוב שהתהליך יימשך ויוביל מתוכו צמיחה והתפתחות ככל תחומי החיים תוך ידיעה שכאב, אברן ולעתים חוסר אונים הם חלק מההווה הקיומית שלנו".

המשך מעמוד 11
בלל ובלל לא צפוי / בוועז כהן

"אני מודע לתלונות כלפי 'עוד פעם ברבש והצבא'. אבל הצבא הוא נדבך מאוד מרכזי בחיים שלי. עברתי שורה של חוויות רגשיות וקיומיות מטלטלות. לא מובן מאליו שאדם כמוני ישתלב במערכת הצבאית. מי שהכיר אותי לפני הצבא, הכיר נער אנטי-ממסדי, ילד טבע שובר מסגרות, אינדיבידואליסט במובן הכי עמוק של המילה. היה לי שיער ארוך, כשזה היה מוקצה, קריאת תיגר על האסתיטיקה המקובלת".

"נחקק בויתרוני, למשל", הוא נזכר, "שכבתי ברמב"ם, ולידי מ"פ מחטיבה 188 מקיבוץ אילון, יונתן דוידזון. אבא שלי נפצע במלחמת השחרור בדיוק כמו שאני נפצעתי, בחזה וברגל. באחד הביקורים של אבי בבית החולים הוא

יש על מיטתי בגבו לאבא של יונתן, ואבי אומר: 'הקול הזה מוכר לי'. מתברר שמאיר'קה דוידזון מהפלמ"ח, האבא של יונתן, היה המפקד של אבא שלי בצבא. אלה דברים שאותה לוקח אתך לחיים".

"אני מניח שהכתיבה הייתה בשבילי הפורקן. הייתי סמ"פ בן 22, ומרגיש ורות כלפי מי שהייתי. הנה הבן שלי, למשל, יכול לומר 'הטרחן הוקן הזה', מספר לנו שהוא מכיר את הרמטכ"ל אבל הוא עומרי ברבש, הוא גולנצ'יק מכוותיניו".

עד כדי כך הייתה לצבא השפעה על חיי, שבהצעה המקורית שלו, הסדרה "טירונות" הייתה צריכה להיות על גולני. אך אמנון ליפקין-שחק אמר אז שאמנם הוא מבין את "הסנטימנטים לחטיבה", אבל אם הוא יהיה מוכן לעשות את זה על גבעתי, ההפקה תזכה לכל מה שהיא זקוקה. הסדרה, אגב, הוניקה "בטירוף" את אחווי הגיוס לגבעתי. "זה יצר בי תחושת אי-נוחות, הלוך-לפטריוטים. נסעתי לבסיס טירונים של גבעתי. שהיתי שם שבוע, ואז הבנתי שגבעתי של אמצע שנות התשעים מזכירה את גולני של תחילת שנות השבעים. ערב רב של שפות וקצוות כלתי אפשריים, ומרתקים. בדיוק מה שחיפשנו בסדרה".

משהו השתנה ביחס לטראומה וברדכי הטיפול בה? "לדעתי לא כל אדם אוטומטית צריך ללכת לטיפול נפשי, יש אנשים שחיים בהכחשה לחויה שעברו. גם מי שלא עובר אירוע טראומטי במלחמה, חשוב שיהיה לו תהליך של בירור, הבנה, עיכול. יש לי חבר טוב, אחד האנשים שנתתי להם לצפות בסרט, קצין מ"מ על החרמון, והוא מסתובב עם תחושה שהוא לא התנהג כמו שצריך בקרב הזה. מלא ייסורי מצפון, כן עשה נכון, לא עשה נכון, היה יכול לעשות אחרת, התלבטויות ועינויי נפש. מרדים עד כמה הדבר מעיק עליו, אדם בן 55, 35 שנה אחרי הקרב ההוא, והוא איש עסקים אמיד ומצליח. ככל פעם שהוא נזכר בזה, הוא מגיע לסף דמעות. אם מישוה סבינו קרוב אליו היה מזהה את המצוקה שלו ושולח אותו לטיפול, זה היה חוסך ממנו הרבה סבל. בתקופתנו היו אולי ניצנים של הבנה לגבי הפגיעות הנפשיות, התייחסו לזה כביזוי. כאילו, מה הקטע? ההבנה שפגיעה נפשית כמוה כפגיעה גופנית באה מאוחר מאוד, בשנות התשעים, אף על פי שבצבא ארצות הברית זיהו את זה כבר במלחמת וייטנאם. אנו נוטים ללמוד מניסיון של אחרים, הכול לוקח הרבה מאוד זמן".

המשך מעמוד 9
ניהול רגשות מוקפד / ר"ד אורי לבל

גם הטראומה, נחלת אזרחים רבים, נותרת ללא מענה. אין היא "מכובדת" דיה, לא התרחשה בלחמה אקטיבית המעניקה לה משמעות, אלא במהלך חיי יומיום במפעל העופות בשדרות או ברפת של גיר עם.

ויותר מכך, אם נחזיר כאן לשיח הציבורי את עובדת היותה של הטראומה נחלת החברה כולה ולא רק נחלתם של המעטים הנשלחים בשמה אל החזית, כיצד יראה הפרויקט הישראלי כולו? שהרי כבר בראשיתו הוצרך כחזה המותיר את הצלקות הנפשיות היהודיות בהיסטוריה?

לא מקרה הדבר כי נט"ל צמחה "מלמטה". לנט"ל פונים אזרחים המתגברים על כללי השיח ומעזים לבטא את מצוקתם הנפשית, זו שנגרמה לא בשל שור שכוונתי, אלימות משפחתית או מאורע אישי, אלא נכתפה עליהם רק משום שהם אזרחים ישראלים. ישראליות וטראומה? מה לזה ולכונת המשורר? הרי מבחינתו נט"ל אינה אלא נטל. המחשבה שיש גוף שעצם קיומו מלמד על מגבלותיו של "המקלט הבטוח", גוף המתפקד כמקלט בתוך המקלט הלאומי ואולי אף מפניו, עלולה להחזיר את האזרח לסטטיסטיקה ולגלות כי הוא

מתגורר במקום שעבור היהודי הוא המסוכן בעולם. אך נט"ל אינה נטל; וכדי לחמש את השחקן ביכולת היענות להוראות הבימאי, יש להשקיע, לחבק ולטפל. עלולה לצמוח מכך אפילו תועלת. נכון, אזרחים המטפלים בפצעי הטראומה עלולים עוד ללמוד עד כמה הישראליות טראומטית ושבירה, אך אולי דווקא מכאן עלולה לצמוח משמעות אחרת לקיום כאן ותפסתו כערך אף על פי שהוא כזה (קשה, טראומטי, נפיץ) ולא משום שאינו כזה. עם אומץ ציבורי להודות בכך ועם חוסן נפשי לעמוד בכך, עוד יוכל לשוב לכאן שיח המקנה לישראליות משמעות לאומית, קהילתית וחברתית. לא מתוך הרצון להימלט אליה מן הטראומה שבחוץ, אלא מתוך הרצון לקיים אותה למרות היותה כזאת. וכדי להגיע לכך - יש להעניק את כל הניתן כדי לחמש את תושביה במיגון, פיזי ונפשי כאחד, ולחדול מהכחשת קשייה. בתור שכך, הרי שנט"ל הנה סוכן תרבות הפועל, מעבר לטיפול בתושב זה או אחר, להפסקת ההכחשה ולהרחבתו של ארגון הכלים האזרחי הדרוש כל כך לעמידתה של החברה. ■

מועדון נט"ל
בבית נט"ל החדש, מומין אתכם נפגעי הטראומה על רקע לאומי, לקחת חלק בפעילויות מגוונות, בסביבה חמה ותומכת, באווירה משפחתית ואינטימית. הפעילויות מתקיימות בהנהייתם של מדריכים ברמה מקצועית גבוהה ובעלי ניסיון רב. המועדון מיועד לכל מי שחווה טראומה על רקע לאומי באופן ישיר או עקיף וזאת, מבלי חובה להיות מוכר על ידי גורם ממסדי כלשהו. כל שדינכם נדרשים הינו ליצור קשר עם ה"קו הפתוח" **1-800-363-363** אנחנו כאן למענכם, חגית בוכבינדר, מנהלת מועדון חברתי-שיקומי

המרכז הרב-תחומי ללימודי טראומה
מיסודה של נט"ל
נפתחה ההרשמה לשנה"ל תשס"ט (2008-9)

התוכנית ללימודי פסיכותרפיה סמוקדת טראומה
בשיתוף אוניברסיטת תל-אביב

אנשי מקצוע בתחומים הטיפוליים בארץ, נדרשים להיות ערוכים להתמודדות עם מצבי משבר וטראומה נפשית בעיתות חירום, כפיגועי טרור, מעשי איבה, מלחמות ובשגרת היומיום כתאונות דרכים, אלימות פיזית או מינית וכו'. **נט"ל בשיתוף אוניברסיטת תל אביב, הפקולטה לרפואה - בית הספר לבריאות הציבור, פותחים זו השנה השנייה את התוכנית ללימודי פסיכותרפיה ממוקדת טראומה נפשית. היחידה מסוגה בארץ, בהוראת מיטב המומחים המובילים בתחום. התכנית מבוססת על ניסיון וידע רב שנצבר בארץ ובעולם, ומציגה תפיסה ייחודית של התמודדות במצבי טראומה ואסון, תוך דגש על הבנת התהליכים הנפשיים אותם חווים הנפגע וסביבתו והקניית כלים מגוונים ויעילים להתערבות פרטנית, קבוצתית ומערכתית.**

מנהל אקדמי: פרופ' אבי בלייך **מרכזת מקצועית:** בינה לויץ
סגל ההוראה והמרצים: (לפי א-ב): פרופ' אלי ויצטום, פרופ' מולי להד, פרופ' זבהה סולומון, ד"ר איתן אברמוביץ, ד"ר רוני ברגר, ד"ר איתמר ברנע, ד"ר יעקב דפנה, ד"ר יפה זינגר, ד"ר צביה זליגמן, ד"ר יוסי טריאסט, ד"ר דניאל לוי, ד"ר גבי מן, מר סער עוזיאלי, ד"ר מיקי פולק, ד"ר אילן קוץ, מר זוהר רובינשטיין, ד"ר דן שרון, ד"ר שאול שרייבר ומרצים אורחים נוספים.

קהל יעד: אנשי מקצוע בתחומי הטיפול, הייעוץ, הסייעות והשיקום **היקף:** תכנית שנתי (שני סמסטרים)
מועד הלימודים: ימי רביעי, בין השעות 14:00-19:30
תאריך פתיחה: אוקטובר 2008
מקום הלימודים: בית נט"ל, רח' אבן גבירול 10, תל אביב (אתר מרכזי) אוניברסיטת תל אביב, הפקולטה לרפואה - בית הספר לבריאות הציבור.

לפרטים נוספים והרשמה:
מזכירות נט"ל, טלפון: 0732-363-363 לפנות לאיריס/סרינה;
סייל: school@natal.org.il וכן באתר נט"ל: www.natal.org.il

ס ס פ ר ס ק ו ס ו ת ס ו ג ב ל

פעילות נט"ל מתאפשרת תודות לתמיכתם של רבים בארץ ובחו"ל
אנו מודים לכל המסייעים לנו בשנה החולפת (אפריל-2007 אפריל-2008)

תודה מיוחדת
בארץ: סימה וראובן אבלגון; איסטרוניקס; אלוני חץ נכסים והשקעות; אלטשולר שחם; דוריס ומורי ארקין; אשרד חברה לבניה; בולווארד; קרן בוקסנבאום-נטע; בלופניקס פתרונית; בני משה קרסו; בנק דיסקונט; יוסף בר נתן; גטר ביר-מד; גלנרוק ישראל; גמול חברה להשקעות; גמס אינווסטמנט ריסרץ; רוני דואק; הראל חברה לביטוח; חברת מלונות דן; קרן יה"ל; רבקה ויעקב יובל; ישראלברט; ישרוטל ניהול מלונות; כלל ביטוח; כתר פלסטיק; לאומי בנקאות פרטית; מוטורולה ישראל; משרד הבריאות; יונה נאור; ניאופרם; נייר חדרה; סלקום; ע. לפידות פרמצוטיקלס; עיריית תל-אביב יפו; פועלים בקהילה; פריגו ישראל; תחיה ויעקב קרץ; אליאן רקנאטי; כנה חלמן שובל-היאגוד הישראלי לקידום האדם; קרן שוסטרמן; שטראוס גרופ; U-Bank

בחו"ל: Joan and Stanford Alexander Foundation; American Friends of the IDF; American Physicians Fellowship for Medicine in Israel; Darel & Carlos Benaim; Boeing Foundation; Columbus Jewish Foundation; Dutch Jewish Humanitarian Fund; Frieze Family Foundation; Iranian American Jewish Federation of New York; Jewish Community Center of Spring Valley; Jewish Federation of Monmouth County; John Louis Foundation; Richard Kohan; Diane & Andrew Lappin; Harvey M. and Lyn P. Meyerhoff Philanthropic Fund; J.S. & S. Michaan Foundation; Siu Ping & Renato Negrin; Penny & Claudio Pincus; David Recanati; Recanati Family Foundation; Samuelli Foundation; Skirbal Foundation; Steven Spielberg; Righteous Persons Foundation; The Greater Miami Jewish Federation; The Harry & Jeanette Weinberg Foundation; Adam Weiner; The Jewish Federation of Greater Houston; The Koret Foundation; The Russell Berrie Foundation; UJA of Canada/UJA Federation of Greater Toronto; UJA Federation of New York; UJA Federation of Northern New Jersey

תודות מקרב לב: לקרן אי.די.בי. לקואליציה הישראלית לטראומה (ITC); לשרי אריסון ולאורחי יום הולדתה שבחרו לתרום לנט"ל; לפיטר מ. קאש; לקבוצת גנדי; ולמשפחת יהודית וישראל יובל על עזרתם המתמשכת

תודה על שיתוף הפעולה והסיוע בארץ: אגרון-בי.סי.אנד.סי.; אוניברסיטת חיפה; אוניברסיטת תל אביב; גל אורבך; איתי אנגל; ארגון נכי צה"ל; בית הלוחם; אלן בן דוד; דפנה בר-און; גזינט-ישראל; יואב גלאי; גלובל מייל; גלובס; גלי צה"ל; גרוחלם פוסט; האגודה למען החייל; הארץ; הגלוייה של שלי; המרכז הבינתחומי הרצליה; הסוכנות היהודית לארץ ישראל; רונן זבולון; מיקי חיימוביץ; טראסק; י.פ. פרידמן אדריכלים; ידיעות אחרונות; טלי יעקבי; יקי רקנאטי; ישפאר הום-טק; אופיר כהן; להקת המחול הקיבוצית; רון לשם; מייקרוסופט ישראל; מירי מסיקה; מעריב; מקור ראשון; נביעות; יובל נדל; סביון מאפה; סוכנות ביטוח רפי רקנטי; אוריאל סיני; סיסנת תוכנה ומערכות; סמיקום לקסיס; עדות מקומית; עמותת "ערים בלידה"; ערוץ 10; ערוץ 2; רדיו דרום; רן צחור; קברצת אמן מחשבים; קברצת יפעת; קול ישראל; קומברס; קונטיננטל איירליינס ישראל; זו קורן; רדיו רקע; שופרסל; תפה; תשר; Ynet

בחו"ל: American Friends of NATAL (AFN); Betsy and David Blechman; Ann & Ari Deshe; Gigi & Sam Fried; ; Naomi & Danny Kayne; Reiko & Bary Kayne ;Linda and Rob Levy; Brandon Marlon; P.E.F., Israel Endowment Funds; Daniel Pearson; Project Interchange, an Institute of the American Jewish Committee; Tal & Ariel Recanati; United Jewish Appeal; United Jewish Communities; The Zubrow Family

אנו מודים לכל המסייעים לנו בשנה החולפת (אפריל-2007 אפריל-2008)

תודות
למתנדבי הקו
תודתנו למתנדבי הקו הפתוח של נט"ל על המסירות ועל הנתנה סכל הלב

צעירים רבים לא מצליחים להשתחרר מהמראות והארועים שחוו במהלך השירות הצבאי

פיליפ אגרון עיתון נטל

אלפי חילים משוחררים ואנשי מילואים לא מצליחים להשאיר מאחור את המראות והאירועים שחוו במהלך השירות הצבאי. הם חיים עם הטראומה בכל יום מחדש. אם גם אתה ביניהם אל תישאר עם זה לבד. פנה אל נט"ל ויחד נסייע לך ולמשפחתך לחזור לחיים. אנחנו כאן כדי לעזור.



התקשר אלינו לנט"ל:
1-800-363-363
אנחנו כאן כדי לעזור

המרכז פשוטף ובמסן



תודתנו לקבוצת גנדיר על תרומתה הנדיבה להפקת עיתון זה

נט"ל הינה מוסד ציבורי המוכר ע"י שלטונות המס לפי סעיף 46 לפקודת מס הכנסה. תרומות ניתן להעביר באמצעות המחאה לפקודת נט"ל או באמצעות כרטיס אשראי.

טל': 07 32-363-363 פקס: 03-6950579 ת"ד 20055 תל אביב 61200 www.natal.org.il

