

# בנוגע לרגש

המרכז  
לסיוע נפשי  
במצבי לחץ וטראומה  
על רקע לאומי



עיתון עמותת נט"ל ■ גיליון מס' 6 ■ ניסן תשס"ד, אפריל 2004

## בנוגע לרגש

אתה אף פעם לא יוצא מזה:  
הבור תפֿעור פֿתוֹך הגוף,  
המועקה תפֿבדה פֿתוֹך  
והעצב המתוח, תפֿשוֹף.

אך לפֿעמים, כשהיאוש מוחלט,  
אתה רואה עיניים ושומע אנחה  
ומבין שהקול ותמבט  
שפֿכים לאותה מִשפֿחה,  
ויש לך פֿתאום ספוי  
לרגע מנוחה,  
לצל שפֿחה,  
אפילו לשפֿחה.

חיילי צה"ל בהלווייתם של סמל ראשון אייל סורק, 23, ורעייתו יעל, 24, שהייתה בחודש התשיעי להריונה. בני הזוג נרצחו בעת חדירת מחבלים להתנחלות כרמי צור. הם הובאו למנוחות בבית העלמין הצבאי בהר הרצל בירושלים ב-9.6.2002. באותו פיגוע נהרג גם רס"ר במילי' שלום מרדכי, 35, מנהריה. צילום: שרון פרי - פלאש 90

## כאשר הזמן נעצר ברגע נורא אחד...

פרופ' אבי בליין

**נט"ל**, המרכז לסיוע נפשי במצבי לחץ וטראומה על רקע לאומי, הוקם בשנת 1998 ופועל מאז. מיום היווסדו טופלו ע"י נט"ל אלפי אנשים שנפגעו נפשית בעקבות מעשי טרור, מלחמה ופעולות איבה למיניהן. ההתערבויות בוצעו בקהילה, בקליניקה ובעזרת קו מצוקה טלפוני. ההנחה שלוותה את מקימי נט"ל הייתה שהפגיעה הטראומטית על רקע לאומי הינה בעלת מאפיינים ייחודיים, ושלכך ייתכנו גם השלכות בתחומי הסיוע והטיפול הנפשי, שאף הם ייחודיים ומותאמים לפגיעה הטראומטית הזו.

בפועל, כשאנו בוחנים את פעילות נט"ל במהלך השנים החולפות, נראה שהסיוע והטיפול של נט"ל ניתנו לנפגעים (יהודים בעיקר) שפגיעתם היא תוצאה של הסכסוך הישראלי-ערבי (מלחמות, מעשי איבה, טרור). עם זאת, צצו ועלו במהלך שנות הפעילות של הארגון שאלות ותהיות סביב ההגדרה של "טראומה על רקע לאומי": האם אכן יש תוכן ותוקף להגדרה זו, ואם כן – מה הם נכון להגדיר כנפגעי הטראומה הלאומית רק את אלה שנפגעו כתוצאה מהסכסוך הישראלי-ערבי? או שמא סדר היום הטעון והמורכב של החברה הישראלית, הטעון באיומים רבים מבית ומחוץ, מצדיק דיון בהיבטים נוספים של טראומה על רקע לאומי? ואולי מכאן נובע גם צורך בהרחבת גזרת המחויבות של נט"ל וגופים דומים?

**בטרם** נידרש לדיון כזה דומני שיש מקום לנסות ולהבהיר למה אנו מתכוונים במונח "טראומה".

אירוע טראומטי, לפי ההגדרה הפסיכיאטרית, הינו אירוע שמסכן חיים באופן ממשי וקונקרטי. עם זאת, מחקרים מלמדים שלחוויה הטראומטית תורמים גם גורמים נוספים כגון: אובדן (אבל על יקירים, אובדן יכולות, נכויות וכו'), עקירה ממקום מגורים, השפלה קשה עד לכדי דה-הומניזציה וחשיפה למראות זוועה. נראה, אם כן, שהגדרה כוללת יותר של החוויה הטראומטית הינה זו הכרוכה באיום קיומי. כלומר, טראומה תהא זו שנתפסת על ידינו כמאיימת על עצם קיומנו כבני אנוש – על חיינו, וגם על כבודנו ועל חירותנו. אם נאמץ הגדרה זו של טראומה, איך נגדיר טראומה לאומית? האם ככזו שנתפסת כסיכון

**לפניכם** הגיליון השישי של עלון עמותת נט"ל – "בנוגע לרגשי". נט"ל החלה פעילותה במטרה לתת מענה למצוקות נפשיות שהן תוצאה של אירועים על רקע הסכסוך הישראלי-ערבי. נט"ל פונה לכל תושבי ישראל באשר הם, ללא הבדל כלשהוא. נט"ל היא עמותה א-פוליטית, וכל עניינה הוא להעלות נושא כאוב זה למודעות ציבורית ולתת מענה אנושי ומקצועי לכל הרואים עצמם נפגעים באופן ישיר או עקיף וזקוקים לתמיכה נפשית.

בגיליון זה, בחרנו להציג גישות שונות למונח "טראומה על רקע לאומי" על מנת לאפשר לנו להיחשף לדעות שונות ומגוונות שונים: כתבות של סופר-רב וראש ישיבה, עיתונאית מוכרת ועיתונאית צעירה, פילוסוף, פסיכולוג מהמגזר הערבי ופסיכיאטר מומחה לנושא הפוסט טראומה. כמו כן שזורים שני סיפורים של מי שסובלים מתגובה פוסט-טראומטית ונעזרים בנט"ל. זו אחת הדרכים להביא את המושג "טראומה על רקע לאומי" לדיון ציבורי ולהתייחסות\*.

את העלון מלוות תמונות המייצגות רגעים קשים ועצובים שליוו את חיינו בארבע השנים האחרונות. תמונות אלה הוצגו במסגרת התערוכה הישראלית לצילומי עיתונות "עדות מקומית 2003", שהוצגה במגדלי עזריאלי בתל אביב. תודתנו לצלמים על שאפשרו לנו להציג את תמונותיהם בעלון זה.

בתוכנו חיים אלפים רבים של אנשים שעבורם פסק הזמן מלכת ברגע נורא אחד. פיגוע, השתתפות בקרב או מות קרוב שינו את החיים והפכו אותם לסבל מתמשך ולגעגוע בלתי פוסק לרגע שלפני אותו אירוע מקולל.

ילדים רבים, אשר קולם לא נשמע, חיים עם סיוטים ופחדים קשים, עם עצב, בדידות וחוסר אונים. אובדן בן משפחה, צפייה בטלוויזיה, חשיפה למצוקות ההורים והמבוגרים סביבם – כל אלה משפיעים על התפתחותם הרגשית וחושפים אותם לאווירה שמטביעה בהם את רישומה. כיצד יגדלו הם להיות אזרחים חופשיים ועצמאיים שעתידיה של המדינה יהיה מונח בהמשך על כתפיהם? כיצד ינהיגו את בני שני העמים הניצים לחיים של שקט ושלווה?

נט"ל רואה עצמה מאז הקמתה כמי שפועלת להכרה במצוקתם הנפשית של אלה שנפגעו בעקבות מלחמות, טרור ואירועים אין ספור על רקע הסכסוך הישראלי-ערבי. ענייננו, בין השאר, לבדוק את ייחודה של טראומה זו בהשוואה לטראומות הקיימות, כדי שניתן יהיה גם לפתח שיטות התערבות וטיפול מתאימות. חשוב לנו להשפיע ולשנות את ההתייחסות החברתית לנפגעיו, לקבל אותם במצוקתם ולהקל עליהם ככל שניתן. מאז ראשית האינתיפאדה כולנו שרויים במצוקה אשר את תוצאותיה והשפעותיה מוקדם מלהעריך, אך חובה עלינו "להיות עם אצבע על הדופק" ולא לעצום עיניים ולהתעלם ממצוקותינו אנו ומאלה של רבים סביבנו. ביום הזיכרון הקרב, כמו בכל שאר ימות השנה, אנו מחבקים בחום את בני המשפחות השכולות. אנו קשובים לגעגועיהם, עיצבונם ובדידותם. צוות המתנדבים בקו הפתוח של נט"ל וצוות המטפלים המסור עושים ככל שניתן כדי להקל ולו במעט על הסבל הנורא. ואולי, כמו במילותיו החמות של אהוד מנור שבגליון זה: "ויש לך פתאום סיכוי לרגע מנוחה, לצל שיכחה, אפילו לשמחה".

יהודית יובל רקנאטי  
יו"ר נט"ל

\*המאמרים מייצגים את דעתם האישית של הכותבים

# טראומה על רקע לאומי



קיומי לחברה ולעם? האם אסון שהינו רחב היקף וגובה קורבנות רבים יוגדר כאסון או כטראומה לאומית? האם "מכת המדינה" – תאונות הדרכים והקורבנות הרבים שהן גובות (שאף עולים במספרם על אלה שגבו המלחמות והטרור בכל שנות קיום המדינה!) – האם היא נכנסת להגדרת טראומה לאומית? ואולי אין צורך דווקא באיום ישיר על החיים על מנת שנושא מסוים יוגדר כטראומה לאומית? והאם התחושות הקשות של קיפוח ואפליה על רקע חברתי, שהן מנת חלקם של לא מעטים, ושבצדן, פעמים רבות, גם מחנק ומצוקה כלכלית קשה, האם אין בכל אלה ממשות של איום קיומי וביטוי לטראומה לאומית?

אחותו של רס"ל אורן צלניק ז"ל מצדיעה על קברו. רס"ל אורן צלניק ז"ל, 23, מבת ים, נהרג בהיתקלות בין כוחות צנחנים במילואים לפלסטינאים חמושים בטול כרם. הוא הובא למנוחות בבית העלמין בחולון. אורן השאיר אחריו הורים: אריה ואסתר, ושלוש אחיות: סיגלית, לילך וליטל.

צילום: מיכאל קרמר - ידיעות אחרונות

כשאנו מדברים על טראומה על רקע לאומי אנו מכוונים גם להיבט נוסף, היבט המתייחס לפן הפסיכולוגי – לתחושת הזהות וההשתייכות שלנו. כלומר, טראומה על רקע לאומי תהא זו שאנו חוֹיִים מעצם השתייכותנו ללאום מסוים. כבני העם היהודי, למשל, אין עוררין על כך שגדלנו על מיתוסים כמו: "זכור את אשר עשה לך עמלק" ו"שבכל דור ודור עומדים עלינו לכלותנו". מיתוסים כאלה עשויים לעצב את הפסיכולוגיה שלנו באופן כזה שנחוש, באופן אינסטינקטיבי וגורף, שאנו מאוימים על ידי עמים אחרים, שאנו קורבן להתנכלות מתמשכת מצדם, ובעקבות כך תצמח אצלנו גישה חשדנית ומאוימת כלפי האחרים. מבחינה פסיכולוגית ניתן לייחס את ההשפעה הזאת ל"לא-מודע הקולקטיבי", אשר בו באים לידי ביטוי הכוחות הבלתי מודעים הפועלים עלינו מתוקף השתייכותנו הקבוצתית, ואשר מתעצבים במשך שנות ההיסטוריה של העם.

לאומית אנו נדרשים למבט רב תחומי שבו משולבות תפיסות שונות כגון, פסיכולוגיה, פילוסופיה, ספרות, תקשורת, חברה וכלכלה, היסטוריה, חינוך ועוד. דיון כזה עשוי להאיר היבטים שונים ומגוונים של הנושא ולתרום לשיח ולדיון הציבורי בו. באמצעות דיון רב תחומי כזה נוכל אולי ללמוד גם על הפן הקוטבי לטראומה הלאומית, אשר מעסיק אותנו לא מעט בעת האחרונה – החוסן הלאומי. אותו מכלול עמום של גורמים, שעשוי ללמד על יכולת העמידה שלנו כחברה, ואשר הכרה טובה יותר שלו עשויה לקדם את יכולותינו להעצים את יכולת העמידה הזו.

פרופ' אבי בלייך - מנהל בי"ח לב השרון; יו"ר ועדת היגוי מקצועית, נט"ל

**למרבית** הצער, האסון הגדול מכל שקרה לעם היהודי בעת החדשה, השואה, כמו גם הרמת הראש של המפלצת האנטישמית בעת האחרונה, שאליה חוברים גורמים ומניעים רבים כל כך, מלמדים כי יהיו ההסברים הפסיכולוגיים אשר יהיו, האיום הקיומי על העם היהודי הינו ממשי מאוד, וממשיך להנציח ולחזק את התפיסה הטראומטית שלנו כעם. לפיכך אין תמה שכל מה שמתקשר לקונפליקט הישראלי-ערבי, ושממנו משתמע איום ישיר עלינו כמדינה וכחברה, מתקשר ללב לבה של החוויה הטראומטית הזו, ומקשה עלינו להיחלץ מהעמדות הסטריאוטיפיות וממעגל הדמים שבו אנו שרויים. נראה, אם כך, שלצורך הפריית הדיון על טראומה

# מהם רגשות קולקטיביים

כ"החלטה של הקיבוץ לקבל חברים חדשים".  
שוב, אנחנו יודעים לתרגם את התיאור, להחליף את הטענה בדבר הקיבוץ בשורה של טענות בדבר הליך החלטה שהתקיים בקיבוץ.

האם המשמעות של "העם מדוכדך" היא שכל אחד מבני העם, או כמעט כל אחד מבני העם, הוא מדוכדך? דומה שלא כך הדבר. המילים "העם מדוכדך" נראות מתאימות גם לתיאור מצבים שבהם רבים מאוד מבני העם אינם מדוכדכים, אפילו למצבים שבהם לא מעטים מבני העם לא זו בלבד שאינם מדוכדכים, אלא שהם שמחים ועליזים. וכיוצא בזה, האם המשמעות של "העם מדוכדך" היא שהעם עבר הליך כלשהו, המעוגן בחוקי המדינה, שבו התקבלה התוצאה המוגדרת במילים "העם מדוכדך"? ברור שלא כך הדבר. אין שום הליך המסתכם בתוצאה כזו. מהי, אפוא, משמעות המילים "העם מדוכדך"?

אני מבקש להציע קצה של חוט להבנת המילים האלה, להבנת כל צירוף דומה המייחס לקבוצה גדולה ומגוונת של בני-אדם מצב נפשי המוכר לנו היטב רק מחייו של בן-אדם יחיד. "העם מדוכדך" פירושו, שבסביבתו של כל אחד מבני העם נמצא אדם הנראה מדוכדך. לא כל אחד מהם מדוכדך, גם לא כמעט כל אחד מהם מדוכדך, אבל לא הרחק מכל אחד נמצא אדם הנראה מדוכדך. גם זה תרגום מלשון "העם" ללשון "בני העם", אבל כך ראוי: כל מה שנראה כמתרחש בתמונת "העם", מתרחש לאמיתו של דבר בתמונת "בני העם".

דכדוך יורד על העם כמו להקה של ציפורים. כל אחת מהן היא ציפור של דכדוך. וכל אחד מבני העם רואה, לא הרחק ממנו, אולי אפילו בקרבתו, אולי אפילו על לוח לבו, אחת מן הציפורים הללו. זוהי התמונה של "העם מדוכדך".

**פרופ' אסא כשר** – ראש הקתדרה לאתיקה מקצועית ולפילוסופיה של הפרקטיקה ע"ש לאורה שוורץ-קיפ באוניברסיטת ת"א, יועץ אקדמי של המכללה לביטחון לאומי ויו"ר הוועדה הציבורית לענייני אבל לאומי מטעם ועדת השרים לענייני לאום סמלים וטקסים

**דכדוך יורד על העם כמו להקה של ציפורים. כל**

**אחת מהן היא ציפור של דכדוך. וכל אחד מבני**

**העם רואה, לא הרחק ממנו, אולי אפילו בקרבתו,**

**אולי אפילו על לוח לבו, אחת מן הציפורים הללו**

בה, ביטויים שהיא נותנת להם.

"העם מדוכדך". אני יכול לתאר לעצמי כותרת במילים אלה. אני יכול להעלות על הדעת מצבים שבהם הייתי אני עצמי מוכן להשתמש בביטוי הזה. ייתכן שאף עשיתי זאת, אולי במהלך מלחמת ההתשה שלאחר מלחמת ששת הימים. ובכל זאת, זה לא משפט פשוט. זה אפילו לא משפט מובן. מה בדיוק אנחנו אומרים כשאנחנו מייחסים רגש לקבוצה גדולה ומגוונת, כדוגמת זו שמתכוונים אליה כשמדברים על "העם"?

זו שאלה לא פשוטה. מה המשמעות המתקבלת כשאנחנו מייחסים לקבוצה מגוונת של בני-אדם ("העם") מצב המוכר לנו היטב רק מתוך חייו של בן-אדם יחיד ("מדוכדך")?

**לפעמים יש לנו תשובות לשאלות כאלה.**

אנחנו יודעים מה משמעות התיאור: "המשפחה עברה לגור בדרום". פירושו של דבר, שכל אחד מבני המשפחה, או אולי כמעט כל אחד מבני המשפחה, עבר לגור בדרום. אנחנו יודעים לתרגם את התיאור, להחליף את הטענה בדבר המשפחה בשורה של טענות אודות בני המשפחה. באופן קצת אחר אנחנו יודעים מה המשמעות של התיאור: "הקיבוץ החליט לקבל חברים חדשים". פירושו של דבר, שהתקיים בקיבוץ הליך החלטה, על פי התקנון, שבו השתתף כל חבר קיבוץ שרצה בכך. התוצאה של ההליך מוגדרת בתקנון

## פרופ' אסא כשר

**מילים** קטנות משקפות תמונות גדולות. לעתים קרובות אנחנו שומעים ביטוי, או משמיעים צירוף מילים, בלי לשים לב לסבך המושגי החבוי מתחת לשגרה המילולית.

"התעורר בי רגש החמלה." משפט כזה נראה לנו מובן, פשוט ושימושי. לאמיתו של דבר, משמעות כאן תמונה של משהו המתעורר מעצמו. היה בי רגש חמלה, לא מכיוון שעוררתי אותו, לא מכיוון שהחלטתי לעורר אותו בתוכי. היה בי רגש חמלה, מפני שהוא התעורר בי, מעצמו. "לפעמים אני יכול לבטא את החמלה בחיבוק, לפעמים בשתיקה, לפעמים במילה טובה." גם זה נראה משפט מובן, יותר מורכב אבל לא פחות שימושי. גם ממנו משמעות תמונה מעניינת, שונה מן התמונה הקודמת. ביטויה של החמלה אינו מופיע מעצמו. אני מחליט אם הוא יופיע, אני בעל יכולת לבטא את החמלה בדרכים שונות, על פי טעמי.

המילים הקטנות האלה, "התעורר בי רגש החמלה", או "אני יכול לבטא את החמלה", מתארות אדם אחד, רגש חמלה שמופיע בו, ביטוי שהוא נותן לחמלה. מילים קטנות אחרות, מורכבות, מעניינות וחשובות לא פחות, מתארות קהילה שלמה של בני אדם, רגשות שמופיעים



# טראומה לאומית היא החרדה הפרטית

רחבי-יריעה ורב-פנים ומסתפקים בתשתית הטרור. כך קורה שהטראומה הלאומית הופכת לתירוץ לאומי לשיבוש סדר העדיפויות ולהתשלמות במילוי החובה לבנות תשתיות לעתיד, לגבש חברה נורמלית רבת רבדים ורגשות. כולנו קרבנות של התהליך הזה, ולמרות זאת אנחנו נוטים להתייחס אליו כמו אל פגע הטרור, או כמו אל מזג האוויר להבדיל, כמו אל משהו שאין מה לעשות כנגדו.

חברה למודת סבל כשלנו כבר הייתה אמורה להיות רגישה הרבה יותר לסבלו של היחיד, לא רק לסבל הזועק ממרחץ הדמים. חברה מוכת "טראומה לאומית" הייתה כבר אמורה לערער על ערעור הסדר החברתי, על נטישת החלשים, על בגידת החוקים, על ביטול האמנה החברתית, על טירוף המערכות הניהוליות ועל הזלזול בערכים, על קהות החושים ועל זילות חיי האדם בכבישים, על האלימות שהוליד הכיבוש ושהזינו הפחד ותחושת האין-אונים. תחת זאת, אנחנו מתמחים בטיפול בטראומה הלאומית, בנפגעי הטרור על מעגליהם ההולכים ומתרחבים מהנפגעים הישירים ועד הנפחדים הרחוקים. אנחנו משכללים את שיטות ההישרדות אל מול סכנה יומיומית, ותוך כדי כך ממשכנים במידה כזאת או אחרת את המחויבות שלנו להבטיח חברה נורמלית, מוסדרת וערכית לטובת היום שאחרי המלחמות, היום של ההסדרים. לכך לא יוכל לסייע ארגון נהדר כמו נט"ל. לזאת נדרשת מנהיגות רצינית המחויבת לאתגרים הגדולים.

בתמונה: טניה קוסטיוק, אמו של אלכסנדר ז"ל, שנהרג מהתפוצצות מחבל מתאבד, בהלוויית בנה. ב-24.4.03 אלכסנדר, 23, סבת"ים, וחברו, המאבטח רותם אלפי, שנפצע קשה, מנעו בגופם את כניסתו של המחבל לתחנת הרכבת בכפר סבא.

צילום: אוריאל סיני

באמת ולתת לעצמך מנוחה. התזזית הפנימית הזאת, הלפיתה הקולקטיבית שאוחזת בכל אחד ואחד מאיתנו, היא מקור כוח מלכד והיא מחולל של חולשה. הלכידות שמקורה בטראומה המשותפת היא מאחות עיניים, היא מתעתעת והיא זמנית. זאת לכידות שבבסיסה אויב משותף, שביסודה תחושה משותפת של פחד שמוליד שנאה ליריב המאיים, שבמהותה הרגשה של אחים לצרה המחפשים מוצא לתחושת הנקם והחוסר-אונים, החווים אחוות קרבנות. הדבק הזה מחזיק אותנו יחד, מאירוע לאירוע, מדרמה לדרמה, ובין לבין הזמנים, אנחנו מתפוררים. לבנו גס בכאב הזולת, סף הרגישות שלנו עולה, מראות הזוועה נצרכים באדישות, ואת מקום האמפאיתיה כובשת שנאה.

**שנאה מחלישה** כמו שהפחד מחליש, כמו הזעם, כמו רגשי הנקם. הפוליטיקה עושה שימוש ברגשות הקולקטיביים האלה, והטראומה הלאומית הופכת כלי משחק בידי קברניטיה, המוותרים על המאמץ לבנות אתוס לאומי

## טלי ליפקין-שחק

**אי-אפשר** להיות ישראלי ולדבר על "טראומה לאומית" בלי להידרש לדוגמה האישית, בלי לנגוע בפרטי, בלי להגיד "אני". הטראומה הלאומית היא הטראומה הפרטית של כל אחד מאיתנו. הסיפור האישי, הנגיעה הפרטית, הזיכרון האחד, פסיפס הזיכרונות, אלבום התמונות האישי החרוץ בראשנו, הצרוב בנפשנו. זה הרגע שבו נדמה כי קולו של הקריין ברדיו משנה את הטון; זה הרגע שבו חודר מבעד לחלונות מן הרחוב קול סירנות המתחילות לילל; זה בדל המחשבה שחולף כמו ענן דאגה קטן בקדמת הראש, כשהאוטו עוצר ברמזור ליד אוטובוס; זה הצל המאפיל לרגע של חולשה על התבונה כשהילדים הולכים יחד לבילוי בקניון; זה סבב הטלפונים הקבוע שעושים לחברים בירושלים, ספירת הילדים, אגחת הרווחה או אימת הידיעה המרה.

טראומה לאומית היא החרדה הפרטית. היא העין המתורגלת במעקב זוויתי אחרי ערוץ סי.אן.אן בחדר במלון בכל מקום בעולם; היא המועקה בחזה והקשר בבטן כשלא נמצאים בקשר שעות אחדות ומזדרזים להתחבר עם המחשב הנייד לאינטרנט לראות מה חדש; היא ההיצמדות לטלפונים הניידים הפתוחים עשרים וארבע שעות ביממה; היא האינסטינקט לעקוב אחרי אמבולנסים דוהרים בעיר וזה ולהיזכר אחרי רגע שמשם לא תיפתח הרעה, ושאפשר לעשות הפוגה; היא הצורך להתרחק מפעם לפעם, וחוסר היכולת להתנתק

# "גם כי אלך בגיא עלמוות לא אירא רע כי אתה עימדי"

## האדם המאמין ומצבי חרדה



### חיים סבתו

**מצבי** הטראומה, הלחץ והמשבר תוקפים את חברתנו בשנים האחרונות בתדירות גבוהה. אני הכרתי מצבים כאלה אצל חבריי הלוחמים במלחמת יום הכיפורים, כאשר בתוך שעות אחדות עברנו מעולם תמים ומוגן, בבגדי שבת בתפילות יום הכיפורים, לעולם אכזר, אל מול אימת התופת והמוות. המעבר החד, ההלם שבהפתעה, הידיעה הפתאומית שמדינת ישראל והעם היהודי עדיין נלחמים על עצם חייהם, המצבים הבלתי אפשריים שאליהם נקלענו – כל אלה הביאו אנשים לתעוקה משברית.

בשנים האחרונות מתרבים הרגשות הללו גם בחברה האזרחית, מסיבות מובנות. ברור שהתגובה של כל אדם למצבים הללו בנויה על מכלול אישיותו. ברצוני לבחון את המצב המשברי שבו עומד האדם המאמין, ולומר דברים אחדים על משמעות האמונה באלוקים במצבים אלה. אנחנו נראה שיש השלכות מנוגדות. מצד אחד האמונה יכולה להשפיע בכיוון הגברת החרדה, ומצד שני נראה שיש יכולת רבה באמונה לסייע בעזרה נפשית במצבי משבר ובמניעתם. מחד גיסא יש באמונה גורמים היכולים להגביר את ההלם, ועלינו להכיר אותם.

ראשית, השאלה של הצדק ושל המשמעות. אחד מיסודות אמונתו של האדם המאמין הוא שיש צדק בהנהגת העולם, ובשעת משבר עלולה אמונתו זו להתערער. הוא שואל שאלות חמורות על האמונה שבה האמין קודם. מדוע קרו האסונות? מדוע אני ניצלתי וחבריי לא? מה משמעות הדבר לגבי תפיסת הצדק? הוא שואל את עצמו אם האסון מכה באופן מקרי או שהוא מכוון. אם מקרי הוא, איך מתיישב הדבר עם תפיסת האמונה, ואם אינו מקרי – מדוע הוא ולא אני? האם זה מטיל עלי חובה מסוימת? ואף ששאלות אלה קדומות מאוד בהגות הדתית, ומצויות עוד במקרא עצמו, בספר איוב, בספר ירמיה ובספר תהילים, אינו דומה עיון תיאורטי לחוויה אישית שאדם עובר בנפשו.

שנית, תחושת החטא והאשמה. האדם המאמין תמיד שואל את עצמו אם חטא, ובמצבי משבר

שרידי מכוניתם של הזוג שלום הרמלך ז"ל ולימור, שנפצעה קשה בפיגוע ירי סמוך לצומת אלון ב-29.8.03. לימור, שהייתה בחודש השביעי להריונה, ילדה בת בניתוח קיסרי בבית החולים. חבריו של שלום הרמלך ז"ל לארגון "הצלה יהודה ושומרון" היו הראשונים להגיע למקום הפיגוע. הם נדהמו לזהות את הברם בין הנפגעים ונאלצו לקבוע את מותו. צילום: גלעד כאהן - פלאש 90

שאלה זו יכולה להפוך למצוקה גדולה. תחושת האשמה ונקיפות המצפון מתעצמות. מאידך גיסא לאדם המאמין יש כלים המסייעים בידו להתמודד באופן טוב יותר עם מצבים כאלה.

### ראשית,

אחת התחושות המעיקות ביותר של מצבי משבר היא תחושת הבדידות. האדם מרגיש שאיש אינו מבין אותו, איש לא ידע מה עבר עליו ואיש גם לא יאמין לו. הוא מרגיש בודד בעולם. האדם המאמין יודע שלעולם אינו לבד, ותחושה זו נוסכת בו ביטחון. גם אם נטשו אותו בני אדם, האלוקים עמו, ואליו הוא יכול לפנות ולבקש. שנית, המאמין אמון על התפילה. התפילה היא שיח שבו האדם אומר כל מה שעל ליבו וכל אשר מעיק על נפשו. הוא "שופך את נפשו" כביטוי מקראי אחד, או כביטוי אחר – "תפילה לעני כי יעטוף ולפני ה' ישפוך שיחו". נפשו מתעטפת בתפילה, הוא יכול לבכות בדמעות בלא להתבייש, לספר לפני האל מה עובר עליו, מה שלא היה מוכן לעשות לפני איש. הוא יכול לבכות ולהתחנן לפניו.

האדם המאמין גם יודע שהעולם אינו הפקר. יש לו מנהיג ומנהל. והוא יודע שגם אם אינו מבין עתה את כל משמעות המאורעות שעבר, הוא בטוח שיש להם משמעות. דבר זה מקל עליו מאוד במצבי משבר.

בנוסף לכך, קיים יסוד התשובה. המאמין יודע שלכל עבירה ואשמה, ואף הקשה ביותר, יש תשובה. התשובה מכפרת על כל העוונות, מקרבת את האדם לבוראו, והוא נהיה אהוב וידיד. ולפיכך, למרות כל רגשי האשם המלווים אותו, הוא יודע שיש לו תקווה להשתנות ולהתחיל הכול מחדש: "המשביע בטוב עדיך תתחדש כנשר נעורייכיי", כנשר שמשיר נוצותיו יכול אדם להתנער מעברו ולפתוח לו דף חדש.

יחד עם כל אלה יש לזכור שלאדם המאמין יש בדרך כלל סדר יום קבוע, הכולל מסגרת מחייבת יומיומית ושבועית, מסגרת של שבת ומחזור מועדי השנה, ומסגרת זאת שומרת על איזו שהיא יציבות בחייו, שהיא כידוע תנאי חשוב למניעת משבר. פעמים רבות גם תמיכת הקהילה מובטחת לו יותר, שהרי לאדם המאמין תמיד יש "מניין", דהיינו קהילה ועדה. הוא גם משתתף בשיעורים, ופעמים רבות הדבר מסייע בידו לשמור על איזון. ולנחמה זו התכוון משורר תהילים באומרו "גם כי אלך בגיא עלמוות לא אירע רע כי אתה עימדי, שבטך ומשענתך המה ינחמוני".

**הרב חיים סבתו** – סופר ור"מ (רב, מורה) ישיבת ההסדר, מעלה אדומים.

# הדלת לת

המוביל לחלקה הפנימי של השכונה. בינתיים הגיעו כוחות הביטחון וחיסלו את המחבל השני. נשמתי סוף סוף לרווחה, מנסה לעכל את הנס הגדול שאירע לי. פרצתי בבכי. בכי משחרר אחרי המתח הרב, בכי של שמחה על שהצלחתי להציל את החיילת, ובכי של כאב על הקצינה שנהרגה.

**באותו יום** יצאתי לדרך לא נודעת. הפיגוע שאלי נקלעתי הסתיים לכאורה, אבל מבחינתי הוא לא תם. נותרתי לבדי. לא הייתי מסוגל לחזור למסעדה, שנסגרה באותו יום, ומאז אני יושב בבית מחוסר עבודה. ביום בהיר אחד נשארתי בודד, וכולם נעלמו. אני נמצא בהתמודדות נפשית וכלכלית קשה, שאין לי מושג כיצד תסתיים. מזה כשנה אני נמצא בטיפול נפשי בבאר שבע. במהלך השנה יצרתי קשר עם הקו החם של נט"ל, שמסייע לי בהקשבה ובהבנה למצוקותיי, וממחיש לי את משמעות הפסוק: "דאגה בלב איש – ישיחנה".

פ.ש



בניגוד לרצוני, תוך מריבות עם הפקחים והשכנים, ואחרי הוצאות ועיכובים. פתחתי את הדלת לפתח צר, ומול עיניי ניצב הקצין שעזב את המסעדה דקות ספורות קודם, כשהוא עומד ויורה במחבל, ופוגע בו. ידענו שיש מחבל נוסף שיורה בחוץ. הייתי חייב להציל את החיילת, שעכשיו כבר הייתה "הפרויקט" שלי. פתחתי לרווחה את הדלת, תפסתי בידה, ופתחנו בריצה מטורפת לאורך השביל

**יום** אחד החלטתי לפתוח מסעדה בעירי, באר שבע. באותם ימים שטף גל טרור את הארץ, פיגוע רדף פיגוע, אבל היינו רחוקים מהמציאות הזו, מציאות שנראתה לנו שייכת למחוזות אחרים. במהלך השיפוצים לקראת פתיחת המסעדה נדרשתי ע"י עיריית באר שבע לשבור קיר פנימי כדי לפתוח דלת אל צדה האחורי של המסעדה. ניסיתי להתעלם מדרישה זו, גם מכיוון שהדבר היה כרוך בהוצאות כספיות מרובות ובעיכוב בלוח הזמנים, אך בעיקר בגלל חוסר ההיגיון בדלת שפונה אל הצד האחורי. אבל הפקחים התעקשו והודיעו לי שאם אין דלת – אין רישיון עסק, והמסעדה תיסגר.

וכך, מחוסר ברירה, ביצעתי את דרישתה של העירייה, נכנסתי להוצאות כספיות, רבתי עם השכנים שהתנגדו, ולאחר כמה ימים ניצבה הדלת במקומה. כמובן שלא נעשה בה כל שימוש – מי צריך דלת שנפתחת לאן שלא צריך? נהגנו לצחוק על הדלת הזו: בבית, בעבודה ובכל מקום אחר הגיע נושא השיחה אל "הדלת": דלת, דלת, ושוב דלת. ואז, ביום שגרתי אחד, קרה הבלתי צפוי. עמדתי במסעדה, בודק שהכול מוכן ומסודר, כשלפתע נשמעו צרורות ירי מבחוץ. העפתי מבט וראיתי חור מעל חדר השירותים, ומיד הבנתי שקליע חלף סנטימטרים ספורים מראשי. בשולחן שבחוץ ישבו קצינה וחיילת ואכלו, וקצין נוסף עזב את המקום דקות ספורות קודם לכן. בכביש הסואן ממול התמקמו שני מחבלים שירדו ממכונית ופתחו באש לכל עבר. מבעד לאשנב ההגשה ראיתי את המחבל עומד ויורה. מסביב נשמעו צעקות, ופרצה מהומה גדולה. לפתע הבחנתי בחיילת שישבה בחוץ נמלטת אל תוך המסעדה וקוראת בקול: "הורגים אותנו!!" עד לאותו רגע לא ראיתי מעולם איך נראה הפחד במציאות.

**בשלב הזה** היה המרחק בינינו לבין המחבלים מטרים ספורים בלבד. תפסתי את החיילת בידה ודחפתי אותה פנימה, לתוך המסעדה. היריות נמשכו ללא הפסקה, פרק זמן שנראה לי כנצח. החשש היה שהמחבלים יחדרו פנימה, וזה יהיה סופנו. חשתי חוסר אונים מוחלט. החיילת המבוהלת דיברה על המוות המתקרב, ואני ניסיתי להרגיעה, ושאלתי אותה היכן הקצינה שהייתה איתה. "היא רצה לכוון הקונדיטוריה ממול", ענתה החיילת. מאוחר יותר הסתבר לנו שהיא נהרגה מאש המחבל. נשכבנו שנינו על הרצפה, ואז הבנתי את משמעות הפסוק: "ממעמקים קראתיך י-ה..."

הרמתי מעט את הראש, והדבר הראשון שקלטו עיני היה ידידת של דלת. כן, אותה דלת שהתקנתו

## דברים שלא סיפרו לי

**אמרו לי** שהזמן יעשה את שלו,

אבל אף אחד לא סיפר לי שאין דרך לאבד את האובדן, וככל הנראה הוא יהיה חלק ממני ביומי האחרון כפי שהוא חלק ממני מהיום הראשון.

**אמרו לי** שהפעמים יגלידו ויישאו רק צלקות שיעידו על האובדן,

אבל לא סיפרו לי שאין שום תרופה ללב המדמם, ושלא משנה כמה זמן עבר או מה קרה בינתיים - בכל פעם שהזיכרון מתעורר הוא מביא איתו כאב עוצמתי, בלתי-נסבל, כאילו זה קרה רק הרגע.

**אמרו לי** שאצטרך למצוא את הדרך לחיות עם הריק, בלי החלק שאבד,

אבל לא סיפרו לי שמה שאיננו הוא לא חלל או ריק, אלא יש בו כל כך הרבה אין, שלעיתים נדמה שאין כלום מלבד האין.

**אמרו לי** שאי אפשר להיתלות בעבר וצריך להסתכל קדימה,

אבל לא סיפרו לי שהאובדן לא רק לוקח את העבר, אלא גם את העתיד. לא סיפרו לי שהוא מלמד שכל מה שיש לך זה ההווה, וגם זה שנוי במחלוקת.

**אמרו לי** שיש לי משפחה וחברים ושאשען עליהם כדי להתגבר על האובדן,

אבל לא סיפרו לי כמה קשה להיות איתם ולרצות שהם יהיו האחד שאבד. לא סיפרו לי כמה קשה להיות איתם ולמות מפחד שמה הם יהיו האחד שאבד.

**אמרו לי** שלחיים יש כוח משלהם, ואנו הנשארים לא מתים עם המתים,

אבל לא סיפרו לי שלחיות צריך להחליט,

ושכל יום או חודש או שנה צריך להחליט מחדש אם לחיות או למות גם.

לא סיפרו לי שלהחליט לחיות כואב כמעט כמו למות.

ת.י.

נכתב לזכרה של יעל גלעד, שנהרגה בפיגוע בקפה אפרופו, תל אביב, 1997.

# מערבולת הטראומה הלאומית

הכוח והשליטה. האם עוצמת הלחימה עולה ככל שגוברת תחושת האימפוטנטיות בפנים? האם האירועים הטראומטיים ששני העמים חווים מדי יום ואשר גובים קורבנות רבים במישור הפיזי והנפשי הם תוצר של תחושות איום ואימפוטנטיות? האם מאחורי הפיצוצים העזים של האוטובוסים וההפצצות המוחצות של המטוסים מסתתר פחד רב וחוסר אונים? ומה, אם כן, תורם לתחושות אלו של אובדן שליטה וחוסר אונים מלבד המשקעים של טראומות העבר?

להערכתך, הגורם המרכזי המביא את שני הצדדים לשקוע במערבולת הטראומה הוא תפיסת האחר כאויב שאינו אנושי ושלא ניתן לנהל איתו דו-שיח, אויב הפועל רק מתוך מניע התאוה לרצח ולא מתוך מניעים שיש בהם רציונל והיגיון. יש לזכור ששני הצדדים, הישראלי והפלסטיני, אוחזים בתפיסה זו, ומשניהם שומעים את הביטויים "הם מבינים רק כוח", "אין לנו ברירה אלא להילחם", "אם לא נכה בהם יכו בנו". סביר להניח שכל צד יטען שזו לא תפיסתו שלו אלא תפיסתו של האחר – "כך הם חושבים, לא אנחנו". תופעה אנושית זו נקראת השלכה (Projection) והיא מנגנון פסיכולוגי נוסף שעוזר לנו להרגיש טוב עם עצמנו בכך שאת הרע אנו רואים אצל האחר ואת עצמנו אנו רואים כנקיים כפיים; הקורבן זה אנחנו והתוקפן זה הם. השימוש במנגנון זה גם הוא מרחיק אותנו מדרך המוצא. אין אני מטיל ספק ברצון האמיתי של הישראלים והפלסטינים לצאת ממערבולת הטראומה. לשניהם יש שאיפה כנה לחיים טובים יותר. לצד הרצון יש להכיר את המציאות ולפלט את הדרך לקראת מקום המבטחים. מספר דרכים עשויות להוביל אותנו למוצא: יש להודות שהאחר הוא אדם שונה ממני, אבל יש לו צרכים בסיסיים זהים לשלי לחיות בכבוד ובביטחון. האחר הוא אדם שניתן לנהל איתו דו-שיח. הידברות אינה יכולה להתנהל ללא מרווח (Space) וכשהאחד בתוך השני. הפסקת הפעילות האלימה ולקחת צעד לאחור יוצרות מרווח שמאפשר ראיית האחר בשלמותו וראיית הדברים בפרספקטיבה. המרווח שיווצר יאפשר מקום למשא ומתן ואף ליצירתיות, שהיא כל כך נחוצה במצבים מורכבים ומבלבלים. בנוסף, יש להתפקח ולהבין שהכוח האמיתי הוא זה ששואב את האנרגיה שלו מהערכים ולא מהשרירים. השליטה האמיתית היא שליטה פנימית, כי השליטה החיצונית שכל צד מנסה להפגין בפעולות האימה היא שליטה מדומה, שמשאירה את כולם בשקיעה מתמשכת במערבולת הטראומה.

ד"ר שפיק מסאלחה – פסיכולוג קליני ומרצה בבית ספר לחינוך, אוניברסיטת תל-אביב

## ד"ר שפיק מסאלחה

**יש להודות שהאחר  
הוא אדם שונה ממני,  
אבל יש לו צרכים  
בסיסיים זהים לשלי  
לחיות בכבוד ובביטחון**

**בשנים** האחרונות אנו עדים להשקעה מקצועית אינטנסיבית יותר מצד אנשי בריאות הנפש בהבנת תופעת הטראומה ומדידת השפעתה על הפסיכולוגיה של הפרט שחווה אותה ובשיטות הטיפול בקורבנותיה.

המחקר והחשיבה בנושא הרחיבו את היריעה בתפיסת תופעת הטראומה במספר מישורים: במישור אחד הוצע להרחיב את ההגדרה של הטראומה – מאירוע שמסכן באופן ממשי את חיי הפרט לאירוע שמאיים על עצם קיומו הפיזי והנפשי של הפרט. במישור אחר הוצע המונח "טראומה לאומית" אשר מצביע על כך שהאיום קיים לא רק על הפרט אלא גם על הקבוצה הלאומית שהוא משתייך אליה, ועל העובדה שהפרט נהפך לקורבן מעצם השתייכותו לאותה קבוצה לאומית. בנוסף, מוצע למדוד את האפקט של הטראומה לא רק במונחים של קריטריונים קליניים אלא במונחים של ספקטרום של סימפטומים. על פי גישה זו הקורבן הוא לא רק מי שחווה את הטראומה באופן ישיר אלא גם כל אלה שחווים אותה באופן בלתי ישיר, כולל דרך מראות הזוועה בטלוויזיה.

תפיסת הטראומה במונחים המוצגים לעיל מעבירה אותה מאבחון פסיכיאטרי צר לתופעה קולקטיבית רחבה. יש עדויות המלמדות אותנו שקרוב לחצי מהאוכלוסייה בישראל נמצאת תחת השפעה של טראומה שמקורה במלחמה המתמשכת והמתעצמת בין הפלסטינים והישראלים. קיימת הנחה שבקרב הפלסטינים אחוזי האוכלוסייה החשופה לטראומה והמושפעת ממנה הוא אף גבוה יותר.

יש לזכור, ששני העמים, אמנם בצורות שונות,

חו טראומות של קורבנות במאה השנים האחרונות. האם המאבק הנוכחי, מחולל הטראומות, שואב את כוחו מאירועים טראומטיים בעבר הלא רחוק?

לאור זאת, האם יש מקום להניח שמדובר בשני עמים שבמונחים של פיטר לוי "נאבקים מתוך מערבולת של טראומה (Trauma Vortex)"? ומה הם המאפיינים הפסיכולוגיים של אנשים או עמים שנלחמים מעמדה זו של קורבנות? תחושות של פחד וחוסר אונים נמנות עם המאפיינים הרגשיים הבולטים של אנשים שחו טראומה. התנהגויות של דריכות, אי שקט, חשדנות ותוקפנות נמצאו כמאפיינים של אנשים שהושפעו ממצב טראומטי. מעניין שתחושת חוסר האונים וההתנהגות האלימה לכאורה נראות מנוגדות ואף סותרות. הצירוף הזה נעשה מובן ואף הגיוני כאשר מסבירים אותו באמצעות מנגנון הגנה פסיכולוגי שנקרא היפוך תגובה (Reaction Formation). מנגנון זה נועד להציל את האדם מתחושת האין אונות הקשה ולהעבירו לתחושת



# כיצד זהה ונמוע תגובה קיצונית ומתמשכת למצב טראומטי

## הערות

- המידע המפורט להלן אינו מיועד להחליף אבחנה מקצועית (רפואית או נפשית).
- אם אינכם יכולים להתמודד בעצמכם או בעזרת קרוביכם, ישנם גופים מקצועיים שמטרתם לעזור לכם לעזור לעצמכם: בתי החולים, קופות חולים, תחנות לבריאות הנפש ומרכזים לטיפול בטראומה ברחבי הארץ.
- אם מאז האירוע הטראומטי אליו נחשפתם הופיעו כמה מהסימפטומים המופיעים בעמוד זה והם נמשכים מספר ימים עד מספר שבועות ללא הטבה, רצוי לפנות לקבלת עזרה מקצועית. זאת, על מנת למנוע את התפתחותה של התגובה הפוסט טראומטית, אשר במקרים מסוימים יכולה להפוך לכרונית.

**אירוע טראומטי** מעורר תמיד תגובות קשות ולכל אדם הדרך האישית שלו לחוות אותו ולהתמודד עימו. אין חוקים לגבי מה מותר ומה אסור, מה "בסדר" ומה "אינו בסדר".

בדרך כלל יש לאנשים את היכולת הפנימית להתמודד עם מצבי לחץ בכוחות עצמם. לעיתים נמשכים הסימפטומים ואף מחריפים עד כדי פגיעה בתפקוד היום יומי – אז מומלץ לפנות לקבלת סיוע נפשי מקצועי. אנא, זכרו שתגובות רבות הן תגובות "נורמליות" למצב שהוא "לא נורמלי".

## אם נחשפתם לאירוע טראומטי בפועל או בשל הנסיבות הנכם חשים איום קיומי ממש

- ◀ נכחתם או נפגעתם באירוע טרור או מלחמה
- ◀ הייתם עדי ראיייה
- ◀ הנכם שייכים לכוחות ההצלה (מד"א, מכבי אש, זק"א, משטרה, צבא, צוותים רפואיים)
- ◀ חוויתם בעבר טראומה שהתעוררה כעת מחדש בעקבות המצב (הלם קרב, שבי, אירועים במהלך השירות הצבאי, פיגועים קודמים)
- ◀ חרדים מהאפשרות שמלחמה חדשה תפרוץ באזורנו

## אם בעקבות החשיפה לאירוע הטראומטי אתם: מתנהגים, מרגישים או חושבים

(בדרך כלל שילוב של כמה תופעות)

חושבים:	מרגישים:	מתנהגים:
◀ מחשבות טורדניות על האירוע	◀ חרדה	◀ עוררות יתר: קושי להירדם (יקצות מרובות במהלך הלילה או התעוררות מוקדם מהרגיל)
◀ סינטי לילה	◀ אובדן דיכאון	◀ תחושת כוונות ודריכות מתמדת
◀ פלש בקים (נזכרים שוב ושוב בתמונות מהאירוע)	◀ חוסר אונים	◀ אי שקט ובהלה מרעשים סביבתיים
◀ קשיים בקבלת החלטות	◀ פחד	◀ כמו טריקת דלת, אופנוע שעובר
◀ בעיות בריכוז	◀ עצב	◀ שימוש יתר בתרופות הרגעה, באלכוהול או בסמים
◀ האשמה עצמית	◀ ניתוק רגשי	◀ שיבוש באורח החיים כמו: הימנעות מאנשים, מקומות או מצבים שהייתם רגילים להם בעבר (נסיעה באוטובוס, ביקור בקניון, קולנוע)
	◀ קושי להרגיש עד אפתייה	
	◀ התפרצויות זעם	
	◀ חוסר מנוחה	
	◀ שינויים והחרפה בתגובות גופניות	

## מה יכול לעזור?

- ◀ היפגשו עם אנשים עמם אתם יכולים לחלוק את רגשותיכם (משפחה וחברים)
- ◀ שמרו על סדר יום קבוע: דאגו למנוחה מספקת, הפחתת עומס ואכילה בשעות קבועות
- ◀ פעילות גופנית עוזרת להקלת מתחים
- ◀ תחביבים שונים יועילו בהתמודדות
- ◀ שימוש בשיטות הרפיה שונות ובדמיון מודרך
- ◀ הימנעו משימוש יתר בתרופות הרגעה, באלכוהול ובניקוטין. הימנעו מסמים
- ◀ נסו למצוא זמן למנוחה
- ◀ מצאו לעצמכם מקום שבו תרגישו מוגנים ובטוחים ואשר יסב לכם הנאה
- ◀ הצטרפו לקבוצת תמיכה עם מנחה מקצועי או לקבוצה לעזרה עצמית
- ◀ היזכרו במצבים קשים בעבר עמם הצלחתם להתמודד ואשר מהווים עבורכם דוגמה להתמודדות מוצלחת גם כעת
- ◀ תנו לעצמכם לגיטימציה לתחושות, לרגשות ולהתנהגות הנובעים מהחוויה הקשה שעברתם
- ◀ אם אתם בהשגחה רפואית – הקפידו לקחת את התרופות בזמן ולהגיע לביקורת באופן סדיר
- ◀ הימנעו מחשיפת יתר לחדשות בכל אמצעי התקשורת

הקו הפתוח פועל בימים א'-ה' בין השעות 8:00-22:00, בימי ו' בין השעות 10:00-14:00  
בערב יום הזיכרון בין השעות 8:00-23:00 וביום הזיכרון בין השעות 8:00-16:00

# "טראומה על רקע לאומי" – האם יש דבר כזה

ד"ר הנרי שור

**המושג "טראומה על רקע לאומי" המונח ביסוד נט"ל, הוא מושג המעורר שאלות רבות שאין להן תשובות ברורות:**

האם הכוונה לטראומה שעבר היחיד במסגרת אלימות חברתית הקשורה לסכסוך הישראלי-פלשתיני, או למושג שמתייחס לכלל (קולקטיב), לחברה הישראלית כולה ותגובותיה לקונפליקט? האם באמת מדובר בתופעה ייחודית המבדילה ומייחדת את ביטוייה של הטראומה – גם ברמת הפרט וגם ברמת הקולקטיב – מביטוייהן של חוויות טראומטיות אחרות, כגון אסונות טבע או אלימות חברתית לא-מכוונת כביכול, כמו תאונות דרכים, שהן "מכה" לאומית, אך אינן קשורות לקונפליקט הלאומי?

הדבר יצר שתי בעיות מטרידות לאורך דרכה של נט"ל:

1. אי נוחות לגבי זהותה של נט"ל, מעין טשטוש בזהות (Identity confusion) הנובע מהעמימות בהגדרת המושג "טראומה על רקע לאומי".
2. אמביוולנטיות לגבי המחויבות להתמקד בטראומה אחת ספציפית, בלי לדעת בביתחון עצמצום זה מוצדק ורצוי, ובו זמנית תחושה של גאווה והזדהות בקשר לאותה מחויבות, שנתפסת כחיונית, ואשר מבדילה אותנו מאחרים שעוסקים בחקר הטראומות הנפשיות השונות, השלכותיהן והטיפול בהן.

על רקע זה אדון בכמה אספקטים של טראומה נפשית:

המושג מתייחס לאירוע בעולם החיצוני, המשפיע על הפרט בהפגישו אותו עם עודפות יחסית לו.

עודפות זו – בניגוד לטראומטולוגיה רפואית של הגוף – אינה מתייחסת לעודפות

**גם אם כאנשי מקצוע של בריאות הנפש אנו מחויבים לעמדה ניטרלית, א-פוליטית, המימד הפסיכו-חברתי והפסיכו-היסטורי מהווים מעין "שדה מוקשים", המחייב הת"יחסות אתית וערכית לנעשה ב"סביבה" ה"מייצרת" הן את הדורסן והן את הקורבן, ושניהם נגועים פוטנציאלית ב"טראומה על רקע לאומי"**

בדומה למעטפת העור המווסתת את יחסי הגומלין בין פנים וחוץ ברמת הגוף.

השני מתייחס לזיכרון הטראומטי ולייצוג המנטאלי כאלמנט במערכת הנפשית שאינו ניתן לעיבוד, מעין "אבן שאין לה הופכין", מעין "רסיס בתוך הנפש" שאינו ניתן לפירוק ולשילוב בתוך הרצף של עבר-הווה-עתיד של הסובייקט. מכאן נגזרים התלונות והסימפטומים השונים שמהם סובל מי שמפתח תגובה פוסט-טראומטית. כאשר אנו טוענים עכשיו לחיבור בין מושג זה של טראומה נפשית, שמתייחס קודם כל לפרט, לבין סביבה חדשה ("הלאומי"), על איזה שאלות וסוגיות ניתן להצביע?

3. כדי לא לגרום להרחבה יתרה של המושג כדאי ליחד את המושג "לאומי" לקונפליקט הלאומי בין העם הישראלי לעם הפלשתיני, כפי שהוא בא לידי ביטוי בסכסוך הישראלי-ערבי. הייתי מציע לא לכלול "מכות לאומיות" אחרות כגון תאונות דרכים, אבטלה

אנרגיה-קינטית על מעטפת העור, אלא לעודפות אנרגיה נפשית, המתעוררת בתוך המערכת הנפשית בפוגעה את עקבות הזיכרון של האירוע. כאן טמון אחד ההבדלים המהותיים בין טראומה פיזית, הפוגעת בגוף, לטראומה נפשית:

**האנרגיה** העודפת בטראומה פיזית היא אופיו של החפץ הפוגע בגוף מבחוץ. לעומת זאת האנרגיה הנפשית היא תגובה של המערכת הנפשית מבפנים לזיכרון, לייצוג האירוע החיצוני שהפך לחלק מהמערכת הנפשית. מכאן משפטו המפורסם של פרויד, מ-1895, בתארו את הטראומה הנפשית של החולות ההיסטריות: "ההיסטריות סובלות בעיקר מזיכרונות". (של האירוע החיצוני שהפך לטראומטי בדיעבד, בעקבות תגובת הפרט). על בסיס זה הזיכרון הטראומטי מתהווה ככזה בעקבות שני תהליכים:

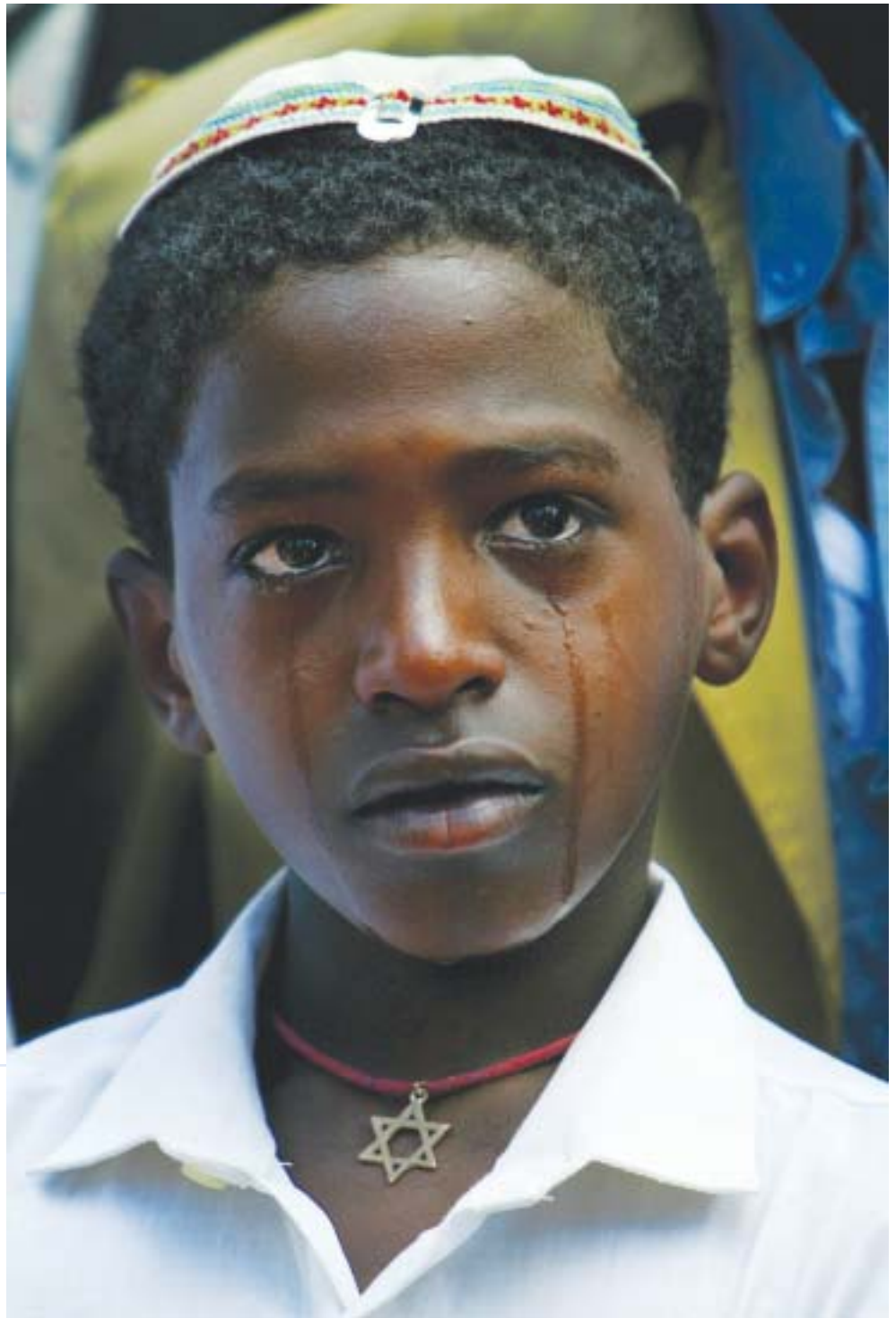
הראשון הוא הפגיעה במעטפת ה"אני", שתפקידה לווסת גירויים חיצוניים ופנימיים,

מתהווה בתוך קשר היסטורי-חברתי מסוים, בדומה לדוגמת השואה, שגם היא אינה ניתנת להבנה מחוץ להקשר הפסיכו-היסטורי הייחודי שלה.

משמעותו של מימד זה היא בעיקר בהתווספות מרכיבים אתיים וערכיים להבנת הטראומה ולטיפול בה:

1. הן קורבן והן דורסן שרויים במערכת יחסי גומלין מורכבת, והמרכיבים הטראומטוגניים יכולים להיות קשורים הן לקיום כדורסן והן לקיום כקורבן, ולשני הצדדים לקונפליקט הלאומי טראומות משני הסוגים, זו הקשורה לקיומו כדורסן וזו הקשורה לקיומו כקורבן.
2. גם אם כאנשי מקצוע של בריאות הנפש אנו מחויבים לעמדה ניטרלית, א-פוליטית, המימד הפסיכו-חברתי והפסיכו-היסטורי מהווים מעין "שדה מוקשים", המחייב התייחסות אתית וערכית לנעשה ב"סביבה" ה"מייצרת" הן את הדורסן והן את הקורבן, ושניהם נגועים פוטנציאלית ב"טראומה על רקע לאומי".
3. להתמשכות האינסופית של החיים כהישרדות בצל איום, הרס ושפיכות דמים מחיר כבד הן ברמת הפרט והן ברמת הכלל: תהליכי ההתאטמות (Numbing), תהליכי כפיית החזרה

אחי' של החייל אשר מנאנגה ז"ל בוכה בהלוויית אחיו. יוני 2003.  
צילום: דיוויד פירסט - פלאש 90



ופגיעות קוגניטיביות מתקיימים הן אצל הפרט והן אצל הכלל, ומהווים ביטוי לטראומה ובסיס להתמשכותה ולהתרבותה. שילוב קטלני של צמצום החשיבה לתוך ה"חור השחור" של הקונקרטיביות של הטראומה עם "דכדוך לאומי" (אנהדוניה) ומעגלי שנאה מידבקים מבטאים גם הם את הטראומה וממשיכים אותה.

4. כאשר החל פרויד לעסוק בטראומה הקשורה לאלימות חברתית בצורתה של מלחמת העולם הראשונה, הוא כינה את מעגלי האלימות כביטוי של "יצר המוות". גם אם לא כולם מקבלים מושג זה, טראומה על רקע לאומי מפגישה את כולנו עם האיום הארכאי של מעגלי הרס עיוורים העלולים לסכן הן את הפרט והן חברות שלמות. מכאן חשיבותו של המושג "טראומה על רקע לאומי", ומכאן ייחודה, מחויבותה וייעודה של נט"ל.

ד"ר הנרי שור – מנהל חטיבה אמבולטורית, המרכז הרפואי ע"ש יהודה אברבנאל

של אדם שנפגע בפיגוע, במחסום בעזה או בלבנון שלפני הפינוי, יהיו אלמנטים נוספים, הייחודיים לטראומה זו.

אולי דומה הדבר לתופעות של הפרעות שינה ודכדוך שמהן סובל ניצול שואה, ושאמנם אינן שונות מאלו שמהן סובל נפגע תאונת דרכים, אך בכל זאת אנו מדברים על טראומת השואה ועל תסמונת שלאחר השואה כייחודיות וכנבדלות ממצבים פוסט-טראומטיים אחרים.

**אם כן, מה יכולים להיות הבדלים אלו?**  
ההבדל העיקרי – הן ברמת הפרט והן ברמת הכלל – טמון בכך ש"טראומה על רקע לאומי"

ועוד, וזאת כקונבנציה, כדי לתת לתפיסתנו, וגם לזהותנו כארגון, אחדות ולכידות. 4. סוגיית "הפרט" לעומת "הכלל" מורכבת במיוחד. הייתי מציע שנט"ל תהיה מחויבת לעסוק בטראומה על רקע לאומי ברמת הפרט וברמת הכלל. אני משער שהתלונות והסימפטומים של מי שלקה בתסמונת פוסט טראומטית, שאותה "רכש" במסגרת מפגש אלים במסגרת הסכסוך הלאומי, אינם שונים מאלה שמהם סובל מי שעבר תאונת דרכים. אך בכל זאת רצוי לקחת בחשבון, הן באופן קונספטואלי והן באופן טיפולי, שלטראומה

# על יוצקה, מהגרים, המצב ועלינו

מ'איה קופרמן

את הספר "יוצקה" מאת יוסי הדר קיבלתי לידי מעורך ה"טיים אאוט", העיתון שבו אני כותבת. שמו של יוסי היה לי מוכר יותר מעולם הפסיכולוגיה ופחות מעולם הספרות. העורך הגיש לי את הספר ואמר כי מדובר ככל הנראה בספר מיוחד במינו על תל אביב של "פעם", ושיהיה מעניין לקרוא על עולם הטרומ-טונדים הזה, לעומת תל אביב המרצדת והאופנתית של "היום". הסכמתי איתו מיד. מאוחר יותר באותו ערב מצאתי את עצמי שקועה לחלוטין ב"יוצקה" בריכוז יוצא דופן. ההתרגשות הייתה רבה, והקריאה בספר ריגשה אותי באופן ששום ספר שקראתי לאחרונה לא הצליח לעשות. וכאן המקום לשאול – מה בין הספר, המתאר ברגישות מופלאה את חווית ההגירה הקשה והסבוכה של ניצולי שואה בתל אביב, לבין דור ה"איקס, הוואי והזד", שגורף מיני תארים מפוקפקים מימין ומשמאל על היותו מנותק ואדיש למתרחש סביבו?

אני רוצה להסביר ולנמק בקצרה את ההתחברות המיידית שלי לספר ולדמויות הכל כך עמוקות שיוסי הדר היטיב ליצור, במסירות ובחמלה שהן נדירות בספרות הנכתבת היום בישראל. התחברות זו התרחשה על אף המרחק הרב, כביכול, המפריד בין העולם שלי, המכיל בין היתר מוטיבים ברורים של שיטוט בקניוני ענק ורחובות שוקקים דוגמת שייקין, לבין העולם של קובה, ג'קי, שרה וסימה, שאחד הרגעים הכי מתוקים-מרירים בספר מתרחש במסעדה שלה,



שבה נפגשות הדמויות, כל אחת והמטען הכבד שהיא נושאת עמה.

ראשית כל אני חייבת לציין שהקריאה ב"יוצקה" חיברה אותי מיידית לחוויית ההגירה של משפחתי שלי. הורי עלו מפולין בשנות השישים, ובבית ילדותי התנהלו שיחות ערות בפולנית, זמרות פולניות הנעימו את צהרי יום שישי, וזכור לי היטב חג הפורים בכיתה אל"ף – אני הייתי הילדה היחידה בבית הספר שהתחפשה לרקדנית פולנייה אותנטית.

ד"ר יוסי הדר ז"ל היה הוגה ויוזם הקמת מרכז נט"ל. בחודש הראשון להפעלת המרכז, ביולי 1998, חלה יוסי במחלת הסרטן ונפטר חודש לאחר מכן. את מרבית זמנו הקדיש יוסי לעבודה בתחום הפסיכיאטריה, אבל יחד עם זאת עזבונו הספרותי מלא וגדוש, וכולל שני ספרי שירה ושבעה מחזות. את הרומן "יוצקה", הרומן היחיד פרי עטו, כתב בשנתיים האחרונות לחייו.

הם לא ראו איפה הם,  
על מה הם מניחים את  
ראשם בלילה, רק חשו  
את הפעימות החיות,  
המרגיעות, נוסכות  
הביטחון, שהדביקו  
אותם אל המקום

אני חושבת שיש משהו מכוון בחוויית ההגירה, משהו שעובר לדורות הבאים מבלי משים, נכנס למחזור הדם ומלווה ביום-יום, גם כאשר הקליטה של ההורים אינה מלווה בטראומות יוצאות דופן. אני מדברת על תחושת הזרות הבסיסית, שבעיניי מעצבת את עולמם הרגשי של הדמויות המרכזיות ב"יוצקה" ומהווה מוטיב דומיננטי בספר. אולי אפשר גם להעז ולומר שהזרות כמצב תודעתי היא נכס בלתי נדלה לאדם הכותב, שאותו אני רואה כמהגר נחצי. כמעט בלתי אפשרי לכתוב על המקום ולהיות בו, שכן אין עד מהימן יותר מן הזר להעיד על סביבתו ולתארה, וזאת בדיוק הסיבה שאנשים החיים ומקיימים סביבה זו לעולם לא יוכלו לו.

בעיניי תל אביב היא עיר הגירה אולטימטיבית. זרם המהגרים אליה לא חדל לרגע עד עצם היום הזה ממש, בתקופה שבה אנחנו עוצמים את עינינו ומסרבים להכיר בהגירה מסיבית מחד, ושקופה לחלוטין מאידך. אני מדברת על הזרם הבלתי פוסק של עובדים זרים שמגיעים לישראל מן הפיליפינים, מאפריקה ומארצות מזרח אירופה, ומתרכזים בתל אביב, בעיקר בדרום, ברחובות הצפופים ושוקקי החיים, אותם רחובות שבהם ממש חיו ופעלו הדמויות מ"יוצקה".

**שכתב הגיל** שלי מורכבת מאנשים צעירים שבחרו לעשות "הגירה" קטנה משלהם, אמנם לא דרמטית כמו זו המתוארת ב"יוצקה", אבל בעלת עוצמה ומשמעותית לא פחות – הגירה מבית ההורים לבית שותפים, מן הפריפריה למרכז, ואם תרצו, מהילדות לפרק ההמשך של ההתבגרות. לדעתי, זו נקודת ההשקפה שממנה נובע החיבור הנעים והמתבקש לספר. הדור שלומד ועובד למחייתו ב"פיצוציות", במועדונים מסנוורים ובחברות ההיי-טק המעטות ששרדו חווה תלשיות אינסופית, מחויבות אפסית, אם בכלל. על אף הנהנתנות שמייחסים לדור הזה אני יכולה להעיד "מבפנים" שלרוב אין בנהנתנות הזו דבר, מלבד מפלט מהקיום הפוסט-טראומטי שמדינת ישראל

# לראות את הכאב הטור של נועה

**המבטים** נקבו את גבי כשהלכתי לאט במסדרונות, עוצרת לעתים, נסמכת על קירות או על מעקי המדרגות. רגליי מיאנו להישמע לפקודותיו של המוח, ומשהו כמו עיסת גילי מילא את שריריהן. היה בי רעד כשניסיתי לפסוע, גם כשישבת, ואפילו מול הכיור בשירותים, לשם הייתי מגיעה לרגע של מנוחה, היה בי הרעד ההוא. כמה שבועות אחרי שאבחן הפסיכיאטר בחדר המיון "דיכאון חד-קוטבי עם תסמונות חרדתיות משמעותיות עקב חשיפה לפיגועים", היססתי אם לספר. ואם כן – למי, ואם כן – איך.

דמיינתי שאלות, תהיות, בירורים, אבל קיוויתי בכל זאת שדווקא אם אדבר על כאבי הנפש והגוף, ודווקא אם אסביר מה קורה לי, יהא מי שיתמוך ויסלח גם להיעדרויותי מן העבודה. כיוון ששנתי הייתה עלובה ועצובה, והייתי מתעוררת בשתיים או שלוש לפנות בוקר, היה לי די זמן כדי להיאבק בדיכאון המרושע שניסה לדחוף אותי בחזרה אל מסתור המיטה – לכמה שעות, לחצי מן היום, לכל היום כולו. לגיטימציה רפואית הרי ניתנה לי במלואה. יכולה הייתי להתחבא בבית, מוגנת מן המבטים, לא נאלצת להתמודד עם שום דבר כמעט. אלא ששאריות מן האומץ והנחישות שהיו בי טרם פרוץ הדיכאון עוד נותרו, מהבהבות כנחלים אחרונות במדורה שכבתה. הן שאפשרו לי בכל זאת למצוא חולצה שתהלוס את המכנסים, והן שהניעו את ידי בשעה שהסתרקתי טרם היציאה למשרד.

משהעזתי ואמרתי "אני חולה בדיכאון", בבוקר סתווי אחד, הופתעתי מן התגובה שהייתה אוהדת, מחבבת כמעט, נוסכת תקווה ואמון. בבוקר ההוא התעורר בי לפתע תיאבון שכמותו לא חשתי בשבועות הקודמים. "טוב לראות אותך", חייכה בעלת המזנון, "בתיאבון לך", הוסיפה.

שלושה ימים אחר כך נתקפתי חרדה גדולה בשש וחצי בבוקר. צפירות אמבולנסים מילאו את חלל השכונה. ידעתי – עוד פיגוע, קרוב אלינו, כמעט כאן. האימה מילאה אותי, שטפה בזרם של אדרנלין את כלי הדם שבגופי, סחררה את ראשי וגרמה לליבי להלוס מהר מאוד ומדי. הייתי משוכנעת שאני עומדת למות, עכשיו והרגע. כמו בכל התקפי החרדה, התקשיתי למצוא מילים בהירות. כושר הניסוח שלי, יכולת הביטוי הטובה, טבעו בביצת האדרנלין הגדולה. בתי החיילת, שקיבלה חופשה מיוחדת מן הצבא כדי לעזור לי, ניסתה לחבקני, אלא שלא יכולתי לשאת שום מגע, אפילו לא את זה החמים והרך של ילדתי הטובה. ישבתי ליד השולחן בפינת האוכל ובכיתי בלא יכולת להפסיק, ומתוך נהר הדמעות המלווה טלפנתי אל המנהל שלי. המילים קרטעו בפי, כאילו היו אבני צור חדות. "אני לא יכולה להגיע היום", הצלחתי לרסק אמירה אל אוזני הכרויות. "שוב? זה כבר בלתי אפשרי", שמעתי את כעסו, "אני אפנה אל המנכ"ל, את תלכי לוועדה רפואית, זה פשוט לא יתכן".

ניסיתי ללכוד אוויר, להסדיר את הנשימה התכופה כדי שאצליח לומר דבר מה, אלא שכל שהצלחתי היה רק למלמל "אני לא יכולה..." ותו לא. כדור ההרגעה הקל מעט, גם ידיה של בתי שליטפו את ראשי כששכבתי, חלשה מאוד וקצרת נשימה, על הספה, עד שעות הצהריים. לקראת הערב, משמצאתי בי כוחות להכנתו של סלט ירקות, הבנתי, ליד השיש במטבח, שלמרות כל שנאמר על הבנה לכאבי, שלמרות כל ההצהרות על "תמיכה" ו"חום" וגם אודות "קבלת השונה", הרי לאמיתו של דבר לא היה זה אלא מס שפתיים. לא ניתנה לי שום לגיטימציה להיות חולה בדיכאון. נתפשתי כ"מפונקת", כ"היסטרית", כ"משונה". הדיכאון עצמו לא היה אלא "סתם מצב רוח רע" בעיני מי שהאמנתי שיבין ויקבל. מילות העידוד פוזרו בשפע עד שהסתבר שצריך גם לתת כיסוי מלא להצהרת התמיכה. "לו רק היו נשברות לי הרגליים", חלפה בי מחשבה כשפרסתי את העגבנייה האחרונה, "או אז היו רואים את הכאב".

על נועה

נועה, בת 47, פנתה לנט"ל בשעה שהייתה לה קשה במיוחד, ונוצר קשר טלפוני מבורך בינה לבין אחת המתנדבות של נט"ל, קשר המתקיים בעקביות כבר כמה חודשים. לנועה טור אישי באתר נט"ל. הכתיבה באתר היא סוג של תרפיה שיש עימה לפעמים הקלה מסויימת.

מצויה בו שנים רבות כל כך. העובדות מדברות בעד עצמן:

אנחנו דור שלישי לשואה, דור ראשון ושני בארץ, בוגרי לבנון ועזה. אנחנו דור המחסומים והדור הבא יהיה דור הגדר. העבר הקודר של משפחותינו והמלחמה התמידית שאליה נולדנו ובתוכה אנחנו חיים מעצבים תודעה הלימה בכל פעם מחדש, כי אין לנו בית אחר מלבד הגעגוע והזיכרון של איזשהו בית ראשוני, שאותו עזבנו ואשר לעולם נשוב ונחפשהו.

הגירה היא תנועה. היא חיפוש אחר הבית ואחר המוכר, והיא מן המאפיינים הבולטים של החברה הישראלית לאורך כל שנות קיומה. גלים של עולים חדשים מברית המועצות ומאתיופיה, עובדים זרים מכל קצוות תבל, ולמה להרחיק לכת – רק לפני כמה ימים התבשרנו על החזרת שטחים כבושים, צעד שיהפוך מאות אנשים למהגרים. מהגרים אלה שונים מאלה שמניתי קודם, אך בעיניי אין ספק שהם עדיין מהגרים בחוויה, אם תרצו – מהגרים מבפנים. שכבת הגיל שלי עדה, פסיבית או אקטיבית, למוטיב התנועה ומנסה, גם אם לא במודע, לקחת בו חלק. הצינונית והאפתיה שמאפיינים אותנו הם, לדעתי, לא פחות מתוצר ישיר של זרות חדה ומוחשית שבה חשים כולנו יום יום, ולפעמים מתוך הכרח. יש ימים שבהם אדם פשוט אינו יכול להרגיש שייך לחברה מסוימת, או חלק משגרה בלתי נסבלת. אלה ימים בהם הזרות איננה רק אילוץ, אלא גם ברכה.

**למרות** ובשל כך, באופן אבסורדי מעט, הזרות המתוארת ב"יוצקה" דווקא יוצרת את הבלתי אפשרי. קרבה גדולה וחמה לדמויות, אהבה לעיר ההומה המחבבת את כל הנאספים אליה, אבודים ותשושים ובעיקר ממשכיכים לחפש, כמו שכתב יוסי הדר: "אנשים התגלגלו ובאו ומילאו את אזורי העיר, את רחובותיה הדרומיים. האנשים שאטמו את פניהם כשבאו אחרי ארבעים וחמש, ושש, וארבעים ושבע, כיוונו את פעמיהם אל הדרום. והדרום פתח את זרועותיו לנחיל הגדול שהצטופף בתוכו, חדר על חדר ומשפחה על משפחה. הדרום העלים עין מחוקי העיר הכתובים וחיך בחום אל הבאים. הם לא ראו איפה הם, על מה הם מניחים את ראשם בלילה, רק חשו את הפעימות החיות, המרגיעות, נוסכות הביטחון, שהדביקו אותם אל המקום." (עמ' 16)

במובן מסוים, אם מבחוח ואם מבפנים, כולנו מהגרים. כולנו תלושים וכולנו ממשכיכים לחפש. מולדתו של אדם כותב היא השפה, ואולי משום כך מתאפשרת, למוצלחים שבהם, כתיבה עשירה, נדיבה וחפת יומרות כמו כתיבתו של יוסי הדר. "יוצקה" הוא לא רק סיפורם של גיקי, קובה, סימה ושרה. יוצקה הוא הסיפור של כולנו, וגם בכך טמון סוד קסמו.

מאיה קופרמן – משוררת צעירה, עיתונאית ומבקרית ספרות ב-Time Out, תל אביב

# לחוצים?

## אפשר להתמודד עם זה!

### 5. המשימה העיקרית

סדנה זו אפקטיבית במיוחד לגופים וארגונים המתמודדים במצבי לחץ תכופים ומתמשכים. לרובנו ישנה תחושה כי ברור לנו מהי מטרת עבודתנו ועיסוקנו. מסתבר כי לא תמיד זו התמונה, בעיקר במצבי לחץ מתמשכים. בתהליך קבוצתי יבדקו המשתתפים מהי משימתם העיקרית ומהם גורמי הכשל המפריעים להם למלא את משימתם זו. בחלק האחרון של הסדנה יעלו המשתתפים דרכים להתגברות על מכשולים אלה.

### 6. סדנאות התמודדות בטבע

סדנאות אלו מבוססות על תוכנית חדשנית לפיתוח משאבי התמודדות עם מצבי לחץ ואי-ודאות. התוכנית מתקיימת בטבע ומשלבת התנסות מתחום ההבעה והיצירה, האתגר וההתערבות בשעות משבר. הסדנאות מיועדות למי שנחשפו למצבי לחץ, לאנשי מקצוע החשופים לעבודה עם אוכלוסייה זאת ולמנהלים של ארגונים העוסקים בתחום. סדנה זו יכולה להיערך במתכונת של יום או מספר ימים.

### 7. סדנאות להורים

סדנאות אלו מתמקדות בדרך שבה הורים לילדים בגילאים שונים מתמודדים בעצמם במצבי לחץ וטראומה, וכיצד הם יכולים לייצר מרחב פסיכולוגי בטוח לילדיהם. הסדנה מבוססת על תהליך קבוצתי שבו ירכשו ההורים כלים לחיזוק התמיכה בהתמודדות ילדיהם תוך שילוב בין יצירת גבולות ועידוד לעצמאות ושיקול דעת. הסדנה משלבת בין התנסות חווייתית, סימולציות מחיי היום יום והרצאות.

### חשוב לציין:

ניתן להתאים כל אחת מהסדנאות המוצעות באופן מיוחד לצרכים הספציפיים של הגוף המזמין את העבודה.  
לפרטים: יפעת אידלמן, מתאמת פעילות קהילתית נט"ל 03-5101047

## היחידה הקלינית

בנט"ל צוות רב מקצועי מיומן בטיפול בפגיעה נפשית על רקע לאומי (פסיכיאטרים, פסיכולוגים, עובדים סוציאליים ומטפלים באמצעות אמנויות), המטפלים באופן פרטני, זוגי, משפחתי וקבוצתי.

הצוות מומחה לטיפול במצבי טראומה ואובדן, הוא משלב טיפולים נפשיים בגישות מוכרות יחד עם טיפולים באמצעים לא מילוליים כגון אמנות ותנועה.

הטיפוליים הללו מסייעים לנפגעים לעבד את החוויה הטראומטית והשלכותיה, להחזיר לעצמם את תחושת הביטחון וכוחות התמודדות. כל בנייה של הנפגע או של בני משפחתו נבדקת ביסודיות על-ידי צוות מקצועי בכיר, שממליץ על "סל טיפולים" אישי לפי צרכיו של הפונה.

## הצוות הקהילתי

במציאות של אי-ודאות ואיום ביטחוני מתמשך שבה אנו חיים מתעוררים תהיות, חששות, חרדות ופחדים הגורמים לכרסום בתחושת הביטחון האישי של כל אחת ואחד מאתנו.

תחושה קשה זו מותירה משקעים בקרב אלו שנחשפים לאיומים בצורה ישירה (פגיעה בבני משפחה או במכרים) או בצורה עקיפה (באמצעות חשיפה לתקשורת ובהשפעת האווירה הציבורית הכללית).

**הצוות הקהילתי** של נט"ל, שמורכב ממומחים בתחום של התמודדות במצבי לחץ וטראומה, מציע קשת רחבה של סדנאות חווייתיות, הרצאות, ימי עיון והתערבויות בחירום, המיועדים לאנשי מקצוע מתחום בריאות הנפש, עובדי רווחה, צוותי הצלה וחילוץ וכל גוף במגזר הציבורי והעסקי הנדרש לתפקד במצבי לחץ.

המפגשים מבוססים על התנסות אישית חווייתית ומאתגרת בשילוב הצגת ידע אקדמי, ומונחים ע"י פסיכולוגים, יועצים ארגוניים, עו"סים ומטפלים באמצעות אמנויות.

## סדנאות:

### 1. סדנאות מישאוב (איתור וחיזוק משאבי התמודדות)

בתהליך של עבודה קבוצתית, תוך הפעלת כלים מילוליים ויצירתיים, נפגשים המשתתפים עם משאבי ההתמודדות שלהם במצבי לחץ, מאתרים את סגנון ההתמודדות שלהם ולומדים לשמרו ולחזקו. הסדנה תורמת לגיבוש קבוצתי של המשתתפים ומקנה להם כלים להתמודדות עם מצבי לחץ בעתיד. הסדנאות מיועדות לכל מי שנחשף למצבי לחץ קיצוניים או מתמשכים.

### 2. סדנאות להכנת צוותי חירום

בתהליך התנסותי לומדים המשתתפים כיצד להתמודד עם מצבי חירום הן מבחינת החוויה האישית, ההתערבות המקצועית והרמה הארגונית. המפגש כולל עבודה פרטנית וקבוצתית ומסתיים בסימולציה הממחיזה התערבות חירומית.

### 3. הכשרה לטיפול במצבי לחץ טראומטיים

סדרה של 6-12 מפגשים שמטרתם לתת כלים ראשוניים להתערבות ומניעת הפרעות לחץ ואבל טראומטי. התהליך משלב הרצאות, התנסויות חווייתיות והצגת מקרים קליניים תוך שימוש בטכניקות מילוליות ויציריות. הסדנה מיועדת לאנשים מקצועיים ופרה-מקצועיים העוסקים בסיוע לנפגעים.

### 4. הכשרה בטיפול ממוקד בטראומה

סדנה בת 3-6 מפגשים המעבירה את רעיון הטיפול הממוקד באמצעים חווייתיים ובלמידה דידקטית. מוצגים מודלים שונים כגון: טיפול דינמי קצר מועד, טיפול התנהגותי-קוגניטיבי ועוד.  
הסדנה מיועדת לאנשי מקצוע בתחום הטיפול הפסיכולוגי.

## אודות נט"ל

- נט"ל הינה עמותה ללא כוונת רווח וללא השתייכות או זיקה פוליטית. מטרת העמותה:
  - להוות בית טיפולי רב-מקצועי לנפגעי טראומה על רקע לאומי ולפעול לשיקום ולשיפור איכות חייהם.
  - לשמש מסגרת להדרכה ולהתערבות מניעתית לאנשי מקצוע ולאוכלוסיות בסיכון.
  - להוות מרכז לקידום הידע והמודעות בכל הקשור לטראומה על רקע לאומי בחברה הישראלית כולה.

## גם אצלנו עוד תזרח השמש"

מועדון נט"ל הינו מועדון חברתי-טיפולי המהווה השלמה טיפולית בתהליך השיקום של נפגעי טראומה על רקע לאומי. המועדון משמש מקום מפגש לאנשים בעלי מכה משותף ומתאפיין באווירה משפחתית ותומכת ובסביבה אוהדת. תחושת ה"ביחד" של החברים והפעילות היצירתית מאפשרות אווירה מחזקת, יציאה מתחושת הבדידות ויכולת להעצמה ולהגשמה עצמית.

במועדון מתקיימים חוגים שונים ופעילויות מגוונות המשמשים כולם אמצעי לקראת המטרה המשותפת בתהליך השיקום. פעילויות כגון ביקור במוזיאון, צפייה בהצגה או ישיבה בבית קפה, הם חלק מהחיים והפעילות הראשוניים לקראת שיקום וחזרה לחיים. החוגים משלבים פעילות גופנית (קראטה שיקומי), פעילות יצירתית (ציור ויטראז') וחוג בישול ללימוד מיומנויות בסיסיות. אלה מעניקים תחושה של יכולת ושליטה, ריכוז והקשבת האדם לעצמו ולסביבתו.

מועדון נט"ל פתוח לכל מי שרוצה עצמו נפגע טראומה על רקע לאומי, וזאת מבלי הצורך בהכרה על ידי גורם ממסדי כלשהו וללא הבדלי דת, גזע, מין וגיל.

כל שעליכם לעשות הוא ליצור עמנו קשר, ואנחנו נהיה כאן עבורכם.

חגיגת בוכבינדר  
רכזת המועדון

### האפשרות לתרום

נט"ל הינו מוסד ציבורי מוכר לעניין תרומות על ידי שלטונות המס, לפי דרישת סעיף 46 לפקודת מס הכנסה. תרומות ניתן להעביר באמצעות המחאה לפקודת נט"ל, או בכרטיס אשראי.

**אנו זקוקים לעזרתכם**

**03-5101047**

ת"ד 4170 ת"א 61041

### דרושים מתנדבים לקו הפתוח

המעוניינים מתבקשים לשלוח קורות חיים לפקס: 03-5101695 או לת"ד 4170 תל אביב 61041, לידי רווית.

מועמדים שנתוניהם מתאימים יעברו מספר שלבי מיון שיחלו בחודש יוני 2004. המתאימים יעברו הכשרה מיוחדת בת חצי שנה שתחל בחודש אוקטובר 2004, ויתחייבו להתנדב בקו הפתוח לפחות 4 שעות בשבוע במשך שנה, מתום הקורס.

תודתנו למסייעים לנו להושיט יד לאחרים  
בישראל 2003-2004

# תודה!

אילנות בטוחה • איסטרוניקס • אל-על • אלביט מערכות • ארגון נכי צה"ל • אשדוד • בני משה קרסו • בנק דיסקונט • דיסקונט השקעות • האפוסטרופוס הכללי • הארץ • הד ארצי • הטלוויזיה החינוכית • המשביר לצרכן • הסוכנות היהודית • הראל ביטוח • חברה לנכסים ובנין • טבע • ידיעות אחרונות • יעפת תקשורת ומידע • כלל ביטוח • כלל ישראל • כתר פלסטיק • מי עדן • מכשירי תנועה • מעריב • משפחת יובל • משרד הבריאות • משרד העבודה והרווחה • מתן • סאיטקס • סלקום • עופר פיתוח • עיריית תל אביב • עיתון העיר • ערוץ 10 • ערוץ 2 • פולאר • פניקס ישראל • פרטנר • ציונות 2000 • קבוצת אגיס • קבוצת אי.די.בי • קבוצת גנדן • קלאב הוטל • קרן BMW • קרן גלנקור • קרן יהל • קרן ריץ • קרן תל-אביב • רשת מלונות ישרוטל • שבעה כוכבים • שופרסל • y-net

ת"ד 4170 תל-אביב 61041  
טל. 03-5101047, פקס. 03-5101695  
[www.natal.org.il](http://www.natal.org.il) [info@natal.org.il](mailto:info@natal.org.il)

המרכז  
לסיוע נפשי  
במצבי לחץ וטראומה  
על רקע לאומי



### הוגה היוזם המרכז:

ד"ר יוסי הדר ז"ל 1946-1998  
ד"ר יוסי הדר היה ההוגה והיוזם של מרכז נט"ל. הוא נפטר במפתיע ממחלה ממארת ולא זכה לראות את חלומו מרכז שוקק חיים קורם עור וגידים, אולם רוחו שורה על בית נט"ל ומלווה אותנו מדי יום.

### ועד העמותה:

יהודית יובל רקנאטי - יו"ר  
פולט איתן, ישראל לרמן (יועץ פיננסי)

### חברי העמותה:

אבי אטיאס, ד"ר חנה אולמן, עו"ד נחמי דנקנר, פרופ' חיים דסברג, ד"ר יהודה מלצר, פרופ' קנת סן, פרופ' אבי עורי, פרופ' אברהם פרידמן, ד"ר הנרי שור

### ועדת היגוי מקצועית:

פרופ' אבי בלייך - יו"ר, ד"ר איתמר ברנע, ד"ר שלום ליטמן, ד"ר רוני ברגר, סער עוזיאלי, דני שנדר, סיגל חיימוב, דני איגר.

### נושאי תפקידים:

עו"ד מיכל אמית-טהורי (מנכ"ל), יונתן פרלמן (רכז פיתוח משאבים), דולי בךמאור (מזכירה), גלי דגן (דוברות והסברה), יעפת אידלמן (תיאום ופרוייקטים), חגית בוכבינדר (רכזת מועדון), חמוטל לוי (ע" רכז קליני).

### בעלי תפקידים בהתנדבות:

יוסי אברהם (עו"ד), סופר חייקין (רו"ח), ארז קומורניק (הנה"ח), דפנה טרויאקס (יחסי ציבור), שלמור אבנון עמיחי (משרד פרסום), פני חמו (עיצוב גרפי).

### צוות המטפלים במרכז:

דרור אלרון, הדסה אשדות, ד"ר שי גור, ציפי גרינפלד, יהודית דור, נורית לוין, טל לין, גילייט מנדלצוויג, יובל עווד, דליה עידן, ליזה פלחן, מיכל קיסין, תמי רגב, אודית שפר.

מדריכי הצוות בהתנדבות: בטי ברגר, יפה זינגר.

### צוות המטפלים בירושלים ובצפון:

עדנה בור, אמיר ביראני, יהודית גלברד, איבון טאובר, חנה שילה, אירנה מרצ'בסקי, בני מרון, לימור פראג'י, רבקה סטטמן, שרי ציבולסקי, דורית עוז - תחנת חוף הגליל.

יטה ענתבי - חדרה, תחנה לטיפול משפחתי. אילת אמיר - חיפה, תחנה לטיפול משפחתי.

### צוות קהילתי:

יוליה אולנבסקי, ורדה אושפיז, יהודית גונן, משה הורוביץ, רינה לונר, לימור סופר גלרט, דינה סנדרוב, גליה פלוטקין, מלי שקדי.

### מדריכים במועדון:

שירי בוכרוב, שרה לב כרמי, משה עתאר, לי פייקס.

### ידידי נט"ל:

יואב בן דוד, אלי בן שם, ד"ר דני ברום, יהודית ואילן גונן, פירחה גולדשטיין, ד"ר ראובן גל, לילי גלוטמן, עווד גרא, פרופ' יוסי גרוס, חנה גרטלר, פרופ' ערן דולב, סמדר הרן, צבי ולדמן, פרופ' יוסי זוהר, חיים חזן, אלי חן, דן טולקובסקי, עווד טירה, אבי טננבאום, פרופ' נתי לאור, שמחה לוסטיג, גילה וסעדיה מנדל, חנה מרון, אהוד מנור, עו"ד אורי סלונים, פרופ' זרבה סולומון, רותית סילון, עמוס ערן, רו"ח יצחק פורר, ד"ר מיקי פולק, אביגדור קלנר, ניצה רגב, אודי רקנאטי, נחמן שי, אילת שחק, פרופ' אריק שלו, יאיר שמיר.

### תודות:

**עריכה לשונית:** דפנה בר-און  
**עיצוב גרפי:** סטודיו פני חמו  
**הפקה:** גלי דגן יעפת אידלמן  
**משרד פרסום:** שלמור אבנון עמיחי  
**הדפסה:** דפוס הארץ  
**הפצה באדיבות:** ידיעות אחרונות, הארץ, גלובס מעריב, ארגון נכי צה"ל, הארגון היציג של נפגעי פעולות איבה דנה וולפיינר, יוזמת ומפיקת התערוכה, משה שי, אוצר "עדות מקומית" 2003

**ציילומים:**



## נפגעי טרור ומלחמה חיים עם הטראומה בכל יום מחדש.

שילומור אבנור עמיתו | יצ"ר

המרכז  
לסיוע נפשי  
במצבי לחץ וטראומה  
על רקע לאומי  
**נט"ל**

עשרות אלפי נפגעי טרור ומלחמה חיים עם הטראומה בכל יום מחדש. אם גם אתם ביניהם, אל תתמודדו עם זה לבד. פנו אל נט"ל, ויחד נסייע לכם ולקרובים אליכם לחזור לחיים. נט"ל. אנחנו כאן כדי לעזור.

**לפניות ולתרומות: 1-800-363-363**

עיתון זה התאפשר הודות לתרומתן הנדיבה של חברות אלו:

This newspaper was funded in part through the generous support of  
**Hampstead Garden Suburb Synagogue**  
London, England

**IDB**  
קבוצת IDB GROUP



חברת השקעות דיסקונט בע"מ



**הראל**  
חברה לביטוח

השיל הטקס הנפשי ש"ק

**@כלכל ביטוח**  
כלל חברה לביטוח בע"מ



חברה לנכסים ולבנין בע"מ