



אתר ההנצחה לנרצחים במסיבת הנובה ברעים. "זריחה היא השיא של המסיבה, אבל כשהשמש עלתה הם פגשו רוע ואכזריות לא נתפסים" צילום: תומר אפלבוים

ריקוד החיים של שבט הנובה

יותר מ-20 שנה מטפלים אנשי עמותת איזון בצעירים ישראלים, חלקם יוצאי יחידות קרביות, שנקלעו למשברים נפשיים על רקע שימוש בסמים. אפילו בסיוטים הכי גרועים שלהם הם לא חלמו על המשימה שחיכתה להם אחרי ה-7 באוקטובר: תמיכה בצעירים שעברו תופת

רוני לינדר

"יש דבר אחד שאנחנו לא מוכנים לשמוע פה במרכז, וזה 'תהיה חזק', אומר לנו עומרי פריש, נשיא ומייסד כפר איזון כשהוא מק' כל את פנינו. 'אל תהיה חזק. תבכה, תישב, אפילו תתעלף. אנחנו פה איתך ונעבור את זה יחד. גם מפר סט-טראומה מטורפת אפשר לצמוח'."

יום חמישי בצהריים, ומתחם הטיפול איזון ארנה שהוקם על המרינה בהרצליה עבור שור' די המסיבות מה-7 באוקטובר ומשפחותיהם, מת' מלא בצעירים וצעירות. חלקם נכנסים לקבוצות טיפול, חלק מבשלים יחד במטבח המצויד ויושבים לאכול, אחרים יוצאים לעשן במרפסת. למתבונן מהצד זה נראה כמו משהו שנע בין גסט האוס לח' ברת הייטק מגניבה על חוף הים. אבל המראה הזה מטעה מאוד: "מה שהכי מבלבל אצלם זה שכר' לם כמוני וכמוך – נראים רגיל, מדברים רגיל, אבל הם לא במצב רגיל", אומרת ד"ר אלה גב רוי זן, פסיכולוגית קלינית ומנהלת המתחם.

אנשי עמותת איזון כבר חשבו שראו הכל בחייהם המקצועיים: יותר משני עשורים הם מט' פלים בצעירים ישראלים מרקע נורמטיבי, חל' קם תרמילאים, רבים מהם יוצאי יחידות קרביות, שנקלעו למשברים נפשיים על רקע שימוש בס' מים. רבים מהם סובלים גם מפוסט-טראומה לאחר שהשתתפו במלחמות או במבצעים צבאיים. אפי' לו בסיוטים שלהם הם לא חלמו על המשימה המ' קצועית הקיצונית כל כך שמחכה להם אחרי ה-7 באוקטובר – טיפול בצעירים שעברו תופת.

בליל ה-6 באוקטובר התקיימו שתי מסיבות בנגב המערבי, הידועה מביניהן היא הפקת הענק של הנובה, שבה השתתפו כ-4,000 אוהבי מוסי' קה מכל רחבי הארץ, ומסיבה קטנה בהרבה, "הפ' סיידאק", עם כ-100 משתתפים. בנוסף, התקיים באזור מפגש הקמה של ה"מידברן" שבו השתתפו

פריש: "בדרך כלל אירוע טראומטי הוא קצר יחסית, כמו תאונת דרכים, וכשהוא מסתיים אומ' רים לכן אדם: 'האירוע מאחוריה, אתה במקום בטוח עכשיו. אבל פה זה לא המצב: זה היה אירוע חריג ביותר שנמשך הרבה מאוד שעות. היית במסיבה – לא עם נשק, לא בעמדת שמירה – ולאורך יום שלם לא יכולת לעשות כמעט כלום מלבד לרוץ, להסתתר ולהתפלל. ובעצם, האירוע לא לגמרי הסתיים עד עכשיו כי המלחמה לא הסתיימה ויש עדיין חטופים בעזה, עשרות מהם משתתפי המסיבות. וזה מטלטל שוב ושוב, למשל כשחטוף שהוא חבר טוב שלך מור' כרו יום אחד כנרצח'."

טמיר: "אלה ילדים שבאו לרקוד, לבלות, לאהוב. הם באו בלילה, וזה מה שחיכה להם בוריה. הוריה היא השיא של המסיבה, אבל כשהשמש עלתה הם פג' שו רוע ואכזריות לא נתפסים. אלה לא חיילים שנהר' גו בקרב – זה רצח, טבח. חבר'ה מדברים פה המון על השיחים. הם נאחזו בשיחים, זו הייתה ההצלה שלהם'."

לא היה מודל לטיפול

המיום הראשוני שהרימה העמותה היה "איונובה" (הלחם של כפר איזון ומסיבת הנובה) בכוכב הים בש' דות ים, שצמוד לכפר איזון – מקום שבו העניקו עזרה ראשונה נפשית למאות הרבות של ניצולי המסיבות שהחלו לזרום לשם, מטיפולי גוף נפש, דרך פסי' כולוגים ועד פסיכיאטרים. "זה היה כמו המשך של המסיבה שנקטעה אבל במקום בטוח, ולכן מראש זה הוגדר כמיום זמני", מספר טמיר. "באו מאות צעירים כל יום וקיבלו אוכל, שתייה, טיפולים, הופעות והר' צאות. היו שם קרוב ל-250 מטפלים ומאות רבות מני' צולי המסיבות'."

זה לא היה המיום היחיד שהוקם בן לילה בה' תנדבות עבור משתתפי המסיבות ששרדו: במקביל

הייתה אכזריות כמו באירוע הזה. לשורדי המסי' בות לא היה איך להגן על עצמם. זאת חוויה מטור' רפת של חוסר אונים'."

מצד שני, המשימה כאילו נתפרה למידותיה של העמותה: "בתוך כל ההלם הגדול שהיה אחרי ה-7 באוקטובר עומרי התקשר אליי ואמר: 'לא יכול להיות שעמותה שלנו, שמתמחה בשלושה דברים – צעירים, נפגעי סמים ופוסט-טראומה מלחמתית, לא תעשה כלום למען השורדים', מספר יו"ר העמותה גילי טמיר. "תוך זמן קצר יצרנו קשר עם המפיקים של הנובה, ונוצר שיתוף פעולה כלתי-אפשרי בין מפיקי מסיבות טראנס לבין עמותה שמטפלת בנ' פגעי סמים'."



גילי טמיר: "מפיקי הנובה אמרו: אנחנו הבאנו אתכם לשם, ואנחנו נעזור לכם עכשיו. אף שהיה להם רישיון לאירוע והם עשו הכל כחוק, הם לקחו אחריות. זה היה קריטי ומאוד תרפיוטי, כי לקהילת הטראנס יש מאפיין של קהילתיות, והתחושות, לפחות בשלב הראשון, היו 'זר לא יבין זאת'"

צילום: אמיר לוי

אליו הוקמו ופעלו גם "מרחב מרפא" בחוות רוי-נית ומיזמים נוספים שנועדו להעניק עזרה ראשונה נפשית לאלפי ניצולי המסיבות שהתפוררו לבתיהם אחרי הוועות שעברו. לדברי פריש, "בני מים הראשונים המבט שלהם היה מוזג ועוד לא מעכל, הגוף היה תפוס כולו, והיה צריך לעזור להם לשחרר אותו. המטפלים סיפרו שבאיזה שלב הגוף שלהם פלט קור פסי, אנחנו לא יודעים לה-סביר את זה".

את השבועות הראשונים לפעילות מיזם ה"איונובה" מגדירים בעמותה כסוג של המשך המ-סיבה שנקטעה: "כל האירוע הזה היה סביב מוסי-קה וריקוד, הרגשנו שזה חיוני לטיפול", אומר פריש. "ביום שטונה הגיע, כשהוא התחיל לשיר גם זה יע-בור' או 1,500 איש בקהל התחילו לחבק אחד את השני ולבכות, גם כשריטה שרה קל הרבה יותר לפ-חד ביחד. איזה כוח יש למוסיקה. הבטחתי להם שכ-מו בשיר חום יולי-אוגוסט של שלמה ארצי, בסוף גם הם יחזרו לרקוד עם חברים מתים בלב. ואז הם תלו שלט: 'עוד נחזור לרקוד'. המוסיקה, השירים, התנו-עה, נהפכו למשהו מהותי".

אין שום דבר מובן מאליו באופן שבו התארגן במהירות הסיוע הנפשי הכל כך ייחודי לשורדי המ-סיבות בחוות רונית, בכוכב הים ובמקומות נוספים: לאיש לא היה קודם לכן מודל או תורת הפעלה של טיפול בטראומה של אנשים שניצלו מטבח במסי-בה ענקית.

פריש וטמיר נותנים קרדיט גדול למפיקי הנובה בעניין הזה: "מפיקי הנובה לא ראו את האירוע כמ-סכי פלומה – הם היו שם כולם, נרצחו להם חברים, בני משפחה. הם עסקו בלחץ, בלעזור, וכשהאירוע נגמר הם נשארו שם עוד כמה ימים", אומר פריש.

טמיר: "הם אמרו: אנחנו הבאנו אתכם לשם, ואנ-חנו נעזור לכם עכשיו. אף שהיה להם רישיון לאירוע והם עשו הכל כחוק, הם לקחו אחריות. וזה היה קרי-טי ומאוד תרפיוטי, כי לקהילת הטראנס יש מאפיין של קהילתיות, של להיות יחד, של מוסיקה, והתחר-שות, לפחות בשלב הראשון, היו 'זר לא יבין זאת'. זה היה ונשאר מוטיב חזק".

חודשיים אחרי הטבח החליטו בכפר איוון לסגור את ה"איונובה" בכוכב הים, ולעבור למתכונת פעור-לה חדשה – במרכז בהרצליה. המסיבה נגמרה, וש-לב חדש התחיל: "קיבלנו מראש החלטה מקצועית שהפעלת המתחם בכוכב הים תהיה תחומה בזמן, כי אנשים צריכים לחזור לשגרה הקודמת שלהם. הם לא יכולים להמשיך להיות עוד ועוד במסיבה, אלא להתחיל לחזור בהדרגה לחיים – ללימודים, לעבו-דה", אומר טמיר.

למרות פיזור "המסיבה" בכוכב הים, לכולם היה ברור שיש צורך להמשיך במתכונת טיפול-לית ייחודית ומותאמת לשורדי המסיבות שע-דיין וקוקים לעזרה וטיפול נפשי, ולבני המשפחה שלהם. "אלה אנשים שרובם פשוט לא היו מגי-עים לפסיכולוג רגיל", מסבירה גב רוזן. "זאת קהילה שהיא קצת כמו כת סודית של אנשים שמ-חים מאוד, אוהבי אדם, אוהבי מוסיקה, עם תר-בות פנאי מסוימת. לכן האג'נדה שלנו היא לעבוד איתם בגובה העיניים, על התפר בין הפורמלי לב-לתי-פורמלי. הם גם מעמידים אותנו, המטפלים, במבחנים – למשל זורקים שמות של הפקות או של סמים מסוימים ובדקים אם אנחנו מכירים. פה יש להם מקום שהוא כמו בית ועוגן, ולצד זאת כל אנשי הטיפול פה הם מקצוענים והעבודה פה תהליכית. אנחנו כבר לא פוגשים 1,200 איש כמ-ו כמו בשלב הראשון".

פריש: "הם קוראים לעצמם שבט הנובה, שאנ-שיו מכינים אחד את השני בחיבוק, במבט בעיניים. בהתחלה היה צריך לעשות עבודה עם המטפ-לים, שלא יפגעו מזה שמישהו אומר: 'אתה לא תבין את זה כי לא היית שם איתי'. צריך לכבד את האמירה הזאת. זה בדיוק מה שאמרתי להוריי כשחזרתי מיום הכיפורים. לקח לנו גם זמן לה-בין אילו עוצמות של רוע ואכזריות הם חוו, ושכל ההתנדבות והשפע שהורעף עליהם נתנו להם תק-ווה שהטוב לא נעלם מהעולם".

גם למטפלים, שמיזמינו בטיפול בטראומה, לפ-עמים קשה מאוד להכיל את הסיפורים של שורדי המסיבות: "לא פגשנו בעבר עוצמה וכמות כאלה



אלה גב רוזן: "זאת קהילה שהיא קצת כמו כת סודית של אנשים שמחים מאוד, אוהבי אדם, אוהבי מוסיקה, עם תרבות פנאי מסוימת. הם גם מעמידים אותנו, המטפלים, במבחנים – למשל זורקים שמות של הפקות או של סמים מסוימים ובדקים אם אנחנו מכירים"

צילום: אייל טואר

"אם בחודשים הראשונים העיסוק המרכזי היה מה שקרה להם ב-7 באוקטובר, היום המגמה היא שה-עיסוק המרכזי הוא בחיים, ואנחנו ממליצים על טיפול שמלווה את החיים וזוכר שה-7 באוקטובר זה לא מרכז החיים". הטיפול כולו, לשורדים ולבני המשפחות שלהם, ניתן בחינם, במימון כספי תרו-מות שהעמותה מגייסת, בתקווה להמשיך להפעיל את המקום לפחות עד יום השנה לטבח.

המשך בעמוד הבא

"ה-7 באוקטובר הוא לא מרכז החיים"

המודל הטיפולי ב"איוון ארנה" משתנה שוב ושוב, בגמישות מרשימה, לאור האופי החריג כל כך של האירוע הטראומטי. "אין שום דבר שאפשר להש-וות אליו בספרות המקצועית. הדבר היחיד שמש-ווים אליו זה אסון התאומים שהיה טראומה רבת נפגעים אבל אירוע חד-פעמי שהיה ונגמר, וזה שר-נה כל כך ממה שקורה פה", אומר טמיר. לדבריו,

של רוע ואכזריות", אומר פריש. "וכשאתה יושב עם מטופל שמספר לך את הוועות שהוא עבר, אתה שר-מע את הסיפורים מעוד אחה, ועוד אחד ועוד ועוד – זה קשה. יש מטפלים בקליניקות פרטיות שא-מרו למטופלים שלנו: אחפש לך מסגרת אחרת, כי אני לא יכול להכיל וועות כאלה", הוא מספר. לכן, אומר טמיר, "אנחנו מתמקדים מאוד בתמיכה במט-פלים, כי הם נחשפים פה לסיפורים קשים, ונשחקים מזה. חשוב לנו שכל מטפל יקבל הדרכה וליווי אינ-טנסיביים וממוקדים".

המשך מהעמוד הקודם

לדברי גב רוזן, "המשימה שלנו היא לעזור להם לקום בבוקר ולחזור לשגרה ולתפקוד תחת הטראומה המתמשכת הזאת".

איך עושים את זה?

גב רוזן: "עקרונות החוסן בנויים על חיבור, שייכות וקהילה, אז אנחנו רוצים לחזק את מעגלי התמיכה שלהם. רבים מהם מרגישים שהם יכריזו לים לדבר רק עם אנשים שהיו איתם שם. אני בעד, אבל זה יוצר גם ניכור מהסביבה שמחוץ. אז חשוב לעבוד גם על חיבור למשפחות ולמעגלי תומכים שאמורים לייצר תמיכה לכל המעגל המשפחתי. חשוב לנו גם לחבר אותם לתעסוקה ממשית מחוץ למרכז – אנחנו עוגן אבל אנחנו רוצים שתשורש, כי המרכז הזה שבנוי על תרומות לא יתקיים לנצח, ואין לנו מושג מתי הסיטואציה המלחיצה הזאת של המלחמה והחטופים תסתיים".

לדברי פריש, "למדנו ששני הדברים המשמעותיים הם צניעות וגמישות. גם אם בנינו מודל טיפול מסוים ואחרי חודש מזהים צרכים חדשים, נשנה אותו תוך כדי תנועה, כי כל הזמן צצים צרכים חדשים. לאחרונה פתחנו סדנת תעסוקה, שמסייעת לשורדים שמתקשים לחזור לשוק העבודה, ושתי קבוצות להורים שזקוקים מאוד לעזרה: קבוצה אחת של הורים לשורדים שלא רוצים ללכת לטיפול אבל ההורים משוכנעים שהם צריכים טיפול, וקבוצה שנייה של הורים לילדים שלא יוצאים מהבית".

לא יוצאים מהבית?

פריש: "יש שורדים מהמסיבות שמאז ה-7 באוקטובר לא יוצאים בכלל או כמעט לא יוצאים מהבית. הם מפחדים לפגוש אנשים, מפחדים מכל רעש, מפחדים שמהו יקרה להם. הם בתחושה ששום מקום לא מוגן. לא מסעדה, לא חוף הים, לא מקום העבודה, כלום".

גב רוזן: "אלה שנמצאים איתנו מתחילת הדרך כבר התחילו לחזור לתפקוד ולמערכות ולקשרים, ויש עכשיו גל שני ושלישי של אנשים שלא יצאו עד עכשיו מהבית ולא נעזרו בשום טיפול, ורק עכשיו מוצאים את הכוחות להגיע".

אתם מלווים את החבר'ה האלה כבר יותר מחצי שנה. איזה שינוי אתם רואים?

גב רוזן: "בהתחלה הייתה הרבה יותר לגיטימציה לחוסר תפקוד – מצד המשפחות, הסביבה

עומרי פריש: "כשטונה שר גם זה יעבור, 1,500 איש בקהל התחילו לחבק אחד את השני ולבכות. איזה כוח יש למוסיקה. הבטחתי להם שכמו בשיר של שלמה ארצי, בסוף גם הם יחזרו לרקוד עם חברים מתים בלב. ואז הם תלו שלט: 'עוד נחזור לרקוד'. המוסיקה, השירים, התנועה, נהפכו למשהו מהותי"



צילום: אמיר לוי

ולא לשמוע חדשות, רוצים מנוחה ושקט. אבל בין לבין הימים עוברים והם לא עושים שום דבר, ולא מצליחים לארגן סדר יום של להסתובב ולטייל, וכמוכן שיש שימוש רב בסמים. יש אנשים שמדווחים על התנהגויות מזוירות, ביעוטי לילה, אנשים שמתלוננים על ריח של גופות, רעד, גמגומים – תופעות שאנחנו מכירים מטיפול בטראומות, ויש הורים שמספרים שהילדים שלהם במצב לא טוב אבל לא מוכנים לחזור".

הודו מוכרת היטב לעמותה: כבר 20 שנה היא מפעילה במקביל לפעילות בישראל גם בית חם בהודו, שעוסק במזעור נזקים שם. אבל מה עושים כאשר יש כרגע מאות ישראלים בהודו, רבים מהם נפגעי ה-7 באוקטובר והמלחמה? "ברור לנו שצריך לעזור להם גם שם, לנסות לגבש תוכנית מיוחדת, מודל שמתאים למצב החדש", אומר פריש. "אנחנו פותחים בימים אלה את העונה ה-21 של הבית שלנו במנאל, ונעשה שם ריש ריטים של ארבעה ימים לשלוש קבוצות: שורדי המסיבות, יוצאי יישובי הנגב המערבי וכוחות הביטחון. הכל מתרומות".

לדברי גב רוזן, "אם מישו נוסע מפה לגואה, אני אומרת לו: אין בעיה, אבל תביא בחשבון שאתה לא משאיר את הצרות בארץ, אלא נוסע עם הצרות, מתמודד איתן, ונהנה במקביל. ברגע שאתה מבין שאתה על שני המסלולים – אתה תהיה בסדר".

זו אמירה אופטימית.

גב רוזן: "בהחלט. כי ברגע שאתה יודע מול מה אתה עומד ומכיר את 'האויב' אתה יכול לעשות כל מה שאתה רוצה בחיים עם זה. אם תדע לזהות את הבורות ויהיו לך הכלים שלמדת – אתה יכול להגשים הכל".

אז בכל זאת יש פה מסר של תקווה.

פריש: "בהחלט, וזה נובע בעיקר מהמפגש איתם. אתה רואה איך אדם היה לפני חודשיים ואיך הוא עכשיו. מספיק להסתכל על שפת הגוף – זה הבדל של שניים וארץ".

גב רוזן: "סבא וסבתא שלי שרדו את השואה, ואז לא ידעו מה זה טראומה ואף אחד לא טיפל בהם ותיך בהם, והם הקימו מדינה. אנחנו זן שורד, יכולים לעמוד בדברים קשים. אני תמיד אומרת שאתה יכול להרגיש בלילה שנגמרו לך הכוחות ואתה לא יכול יותר, אבל בבוקר אתה קם ופתאום יש לך כוחות. מאיפה? ככה זה".

בללמד אותם איך לחיות עם זה, איך להתמודד כשמהו פתאום זורק אותם לרגעים ההם (פלא-שבקים; ר"ל). כי אלה אסוציאציות כל כך חזקות שגם בעוד 50 שנה יהיו רגעים כאלה".

אנשי העמותה מספרים גם על נהירה להודו: "אנחנו שומעים מאנשים שנמצאים בהודו, מהורים ומאנשים שחזרו משם, על מאות ישראלים, חלקם שורדי המסיבות וחלקם שלחמו בעזה, שנוסעים להודו ולא לגמרי יודעים מה לעשות עם עצמם שם", אומר פריש. "הם מרגישים צורך להתנתק

הקרובה והאנשים עצמם. לאט לאט יש ציפייה שיחזרו לשגרה ויש פחות סבלנות, ובחלק מהמקרים זה גורם לקושי, לדברים כמו התפרצויות ועם וקשיי שינה. מה שלא השתנה לאורך כל התקופה זה הצורך שלהם לפגוש אחד את השני ולדבר שוב ושוב ושוב על האירועים. למצוא את ההוא שהכיר את זה, שהציל את ההוא. זה ממשיך וממשיך, וזה אופייני לטראומה: בטראומה המוח כל כך בהלם מהאירוע שסותר את כל מה שהאמנתי בו קודם – שהרגע בזמן פשוט נתקע. אנחנו ממוקדים



זריחה בקניאקומארי, דרום הודו. "הם מרגישים צורך להתנתק מכאן ולא לשמוע חדשות, רוצים מנוחה ושקט" צילום: Manish Swarup/איילי