סוגיות בטיפול קבוצתי בטראומה אקוטית- ניצולי טבח המסיבה ברעים

תמר פרידלנדר

 [סוגיות בטיפול קבוצתי בטראומה אקוטית: ניצולי טבח המסיבה... (hebpsy.net)](https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=4656)

 בשבועות האחרונים אני לוקחת חלק במיזם שנוצר עבור ניצולי טבח השבעה באוקטובר במסיבה שהתקיימה בפסטיבל נובה ברעים. המטפלים שלקחו חלק במיזם ״היער הסודי״ בקפריסין הנחו בשבועות שחלפו מאז הטבח מספר קבוצות בנות כשבעה משתתפים כל אחת. על בסיס התנסות זו ברצוני להצביע על מספר סוגיות שמופיעות בהתמודדות עם טראומה אקוטית לאורכו של התהליך הקבוצתי.

 תחילת התהליך הקבוצתי

מטבע הדברים, הקבוצה מתחילה בחשש המתבטא בעמדות **אמביוולנטיות**. מחד, המשתתפים מגיעים עם רצון לדבר על האובדן ועל הטראומה. מאידך, הם רוצים להימנע ממגע עם הכאב. במפגש הראשון שקיימה אחת מהקבוצות אמר משתתף: ״מי אתם שתגידו לי שלבוא ולדבר על מה שעברנו זה טוב בשבילנו, ולמה שאני ארצה לשמוע על מה שאחרים עברו?״ התנגדות זו יכולה להיות מובעת בצורות נוספות כמו הימנעות מהשתתפות או קלילות יתרה של השיח.

כשהמשתתפים מרגישים שהמנהיג הרשמי יכול להכיל את האמביוולנטיות ואת קשיי האמון שלהם, ושהקבוצה יכולה להכיל את הרגשות שיעלו בהמשך, הם מביאים את עצמם לקבוצה **באותנטיות** ובביטחון. לעומת זאת, כשהם מרגישים שאי אפשר להביע תחושות אמיתיות הקבוצה מתפזרת ותהליך אמיתי לא מתהווה.

במקרים מסוג זה דרושה הנחיה **אקטיבית**מודעת המתבצעת על פי תוכנית וקשובה הן לתוכן העולה מהקבוצה והן לכיוונים שהקבוצה מבקשת לפנות אליהם. המשתתפים מגיעים מרקעים שונים, ניסיון שונה בהשתתפות בקבוצה ורמת מוכנות שונה. הם שמים מבטחם במנהיג הקבוצה שיראה להם את הדרך, בפרט כאשר מדובר בטראומה שמטבעה מעוררת חוסר אונים קיצוני, בלבול ואי ידיעה. לכן המפגש עם מוביל קבוצה שיושב במקומו בביטחה ומוסיף פסיכואדוקציה מסודרת על טראומה ועל חוסן מעמיק את הבטחון במרחב.

המשתתפים בקבוצה שונים זה מזה ביכולת לשאת את השלכות **החשיפה**למראות הקשים מאותו יום. בתחילת התהליך הקבוצתי חשוב להבהיר את הסטינג (setting) ואת חשיבות השמירה על הקבוצה כשלם. באחת הקבוצות היו משתתפים שנחשפו למראות קשים מאד ואחרים שגילו רגישות גבוהה לתאור האירועים. אחד המשתתפים עסק בפינוי פצויים במהלך הארוע עצמו. במשך שעות ארוכות היה חשוף למאות גופות מחוללות ולמעשים סדיסטיים בקרבתו. היה לו צורך לשתף באופן חופשי את הדברים שראה והקבוצה רצתה לאפשר לו לעשות זאת. יחד עם זאת, הוא היה מנותק רגשית מהזכרונות שהעלה. לעומתו, המשתתף שישב מולו הצטמרר לשמע כל תאור קשה. הזכרנו לקבוצה מדי פעם את הבקשה להימנע מתאורים גרפיים כדי לשמור על שלמות הקבוצה ובקשה זו נענתה לרוב.

ראוי לציין שבהינתן תמיכה נכונה גם משתתפים תגובתיים מצליחים **לשאת**תכנים קשים שכן הם נחשפו אליהם עוד קודם. במפגש הראשון של אחת הקבוצות משתתפת צעירה התכווצה במקומה למשמע כל השיח. היא חוותה את היום ההוא בתחושות חוסר אונים ואימה וניצלה רק בזכות חברתה הטובה שדאגה להסיע אותה לביתה. עוד נרחיב לגבי תחושת חוסר האונים. לעת עתה נציין שתשומת לב להתכווצות הגוף, תרגילי הרפיה גופנית, והתעגנות בחוויה הפיזית שיפרו את יכולתה להקשיב תוך התמודדות עם האימה. עם זאת, הקבוצה המשיכה לדאוג לשלומה גם לאורך המפגשים הבאים.

הקבוצה כמקום להתעגן בו

כשחברי הקבוצה מפנימים את היותה **שלם הגדול מסכום חלקיו** הם יודעים שיוכלו לחזור אליה למחרת ולקבל בה מקום להתעגן בו. הקבוצה שהתאספה בשבעה בנובמבר ניחנה בעוצמות שנראו גדולות מאלו שהיו לקבוצות הקודמות. חבריה איבדו מספר אנשים שהיה דומה לקבוצות הקודמות. אך כעת, חודש אחרי האירוע, הטראומה נהיתה אמיתית יותר ואיתה האובדן הבלתי נתפס. המפגש הראשון הביא עימו זעם גלוי שהותמר כלפי גורמים אחרים במרחב. בתגובה לזעם ולשיח המתנגד הרגישה אחת המשתתפות שלא תוכל לקבל בקבוצה את התמיכה לה היא זקוקה וחשה בודדה בהתמודדות שלה. אך לאחר שניתן מקום לתחושות הקשות, במפגש הבא חוותה הקבוצה חוויה הפוכה: אמון בתהליך ורצון עז להמשיך ולפגוש זה את זה באבלו.

היום המסמל **חודש לטבח** העמיק את תגובתיות כל המשתתפים. אפשר היה לראות במרחב תגובות של מצוקה נפשית וגופנית, מנגנונים של ניתוק, ואבל עמוק שמרוקן כל תקוה. בתוך כך עלו וצפו גם הטראומות המוקדמות. משתתף אחד, המרבה להשתמש בסמים, סיפר על אובדן של תינוק ושל חבר שחווה לפני שנים אחדות באופן בו זמני, ואיך בתגובה פנה לסמים. משתתף אחר סיפר על אובדן של מערכת יחסים וחברות עם אישה שהיתה יקרה לו. משתתפים אחרים סיפרו על טראומות כואבות מתקופת הילדות ומתקופות מאוחרות.

בטראומות העולות וצפות שזורות הן דינמיקה של כאב והן משאלה **להתמודד** עם הכאב: "מחד, חשבתי שאין תקווה בעולם והנה באמת אין תקווה. מאידך, כבר הצלחתי לקום מכאב נורא וכנראה שאצליח שוב." חלק מעיבוד התנועה מחושך לאור נעשה במפגשים פרטניים עם מנחה הקבוצה. מפגשים אלה חשובים הן כדי להעמיק את האמון ואת חוויית האחזקה של המשתתפים והן כדי שהמנחה ידע באילו תכנים המשתתפים עסוקים בעודם משתתפים בקבוצה. הניסיון במרחב הנוכחי מלמד שאם המנחה עצמו לא מהווה כתובת לתכנים אלה הם מתפזרים בחלל המחזיק כולו: לעבר המורה ליוגה, או מנחה המים בבריכה.

ביטויים עזים ומגוונים של טראומה

**לעתים קרובות עולה בקבוצה תחושת ניתוק** שמשמשת את המשתתפות לבטוי חוסר ריכוז ב"כאן ועכשיו" או לתאור תסמינים של דה-פרסונליזציה ודה-ראליזציה. התאור ״זה הרגיש כמו סרט שקורה למישהו אחר״ או ״כאילו זה לא קורה לי״ חזר על עצמו מספר פעמים. משתתפים אחדים תארו חוויה של חומות סביבם והביעו חשש מהרגע שבו החומות יפלו. אחרים הביעו חשש מאדישותם למראות שראו: ״הסתכלתי לאנשים גוססים בעיניים וזה לא נגע בי״. אי החיבור לרגשות עוצמתיים של עצב או זעזוע גרם לחלק מהמשתתפים לתהות לגבי עצמם: ״אולי אני פסיכופת או משהו״.

גם **הזיכרון הפרגמנטלי** מיום האירוע ומהימים העוקבים עולה בין הדברים. המשתתפים מתארים מעברים בין רגעים עוצמתיים שמוצגים כפיסות חסרות שחר. אחרים מודעים לפרקי זמן שלמים שלא ברור בדיוק מה ארע בהם. בקבוצה אחת השתתף אדם עם ניסיון לחימה שהכיר בחשיבות הכתיבה של כל דבר שארע במהלך האירוע: ״כשהגעתי לשם, עוד לפני שהם נתנו לי כוס מים, ישבתי וכתבתי את כל מה שקרה. כל פניה שלקחתי, כל דבר שראיתי. הכל טרי.״ המשתתף הזה היה מוכן מראש לדברים שקרו וידע איך להגיב, מה לעשות, איך לצאת מזה.

הוא לא היחיד. משתתפים אחרים סיפרו על תחושות מקדימות חזקות לגבי משהו גדול שהולך לקרות. חלק מהמשתתפים העלו **תאוריות קונספירציה** הקשורות לאילומינטי ולמשפחות השולטות בעולם. בכך ביטאו את אמונתם שכל הדברים חייבים להיות קשורים זה לזה. אחד המשתתפים חשד שחמאס יכחישו את זוועות השבעה באוקטובר ולכן הקפיד לצלם כל דבר שראה. משתתפת אחרת שגדלה בהתנחלות אמרה: ״מגיל קטן אני רגילה לאירועים של חדירת מחבלים, בגלל זה אני לא אוהבת לישון בלילה. ידעתי שיום אחד יהיה משהו כזה.״

בעוד שאצל חלק מהמשתתפים הטראומה פגשה עולם פנימי שנמצא בהלימה עם האירועים, הרי אצל רובם היא ניערה את סט **האמונות**הקיימות לגבי טבע העולם. רבים מהמשתתפים הביעו זעזוע לגבי עוצמות הרוע: ״ידעתי שיש רוע בעולם, אבל לא ככה״. גם גילויי האנטישמיות והתמיכה בחמאס ברחבי העולם ואובדן תחושת הביטחון בישראל טלטלו את המשתתפים. הידיעה שמקפריסין עליהם לחזור לישראל כשהיא תחת ירי טילים עורר בהם צער. ״פה אני ישנה טוב, אבל בארץ לא״ אמרה משתתפת אחת.

המודעות לסיכויי המוות הגדולים שלהם עצמם ולאובדן חבריהם הקרובים שיתנה את סדר הערכים של המשתתפים. תחושות של **בלבול**ואי ודאות עלו בשיחות ביניהם. הם תהו לגבי העבודה שבחרו לעצמם, לגבי מסגרת הלימודים שבחרו, לגבי קשרים קרובים. משתתפת אחת תארה תחושה של טשטוש גם לגבי המילים שהיא בוחרת ולגבי האופן שהיא מביעה את מחשבותיה.

המשתתפים מתפלאים לעיתים שיש להם פנאי לעסוק בחרדות נטישה, בדידות ומערכות יחסים קרובות. משתתף אחד איבד את שלושת חבריו הטובים וכשחווה את חסרונם במהלך ימי הריטריט התקשה להכיל את בדידותו. משתתפת אחרת הייתה חרדה מנטישת בן הזוג עימו שרדה את האירוע; אחרת הייתה עסוקה בהדיפת הקירבה והתמיכה של בן זוגה. משתתפת אחת אמרה: ״הייתה לי ילדות טובה, ואף פעם לא נתקלתי במשהו קשה. עכשיו אני מתמודדת עם אובדן של החברה הכי טובה שלי, ועם זה שהמשפחה שלי מאשימה אותי במוות שלה.״

כבר מתחילת התהליך עולה בקבוצה שיח על **תגובות שונות** לאירועים הן ביום האירוע והן בימים שחלפו מאז. אפשר לראות דפוסים שונים של תגובה: חלק מהמשתתפים מרגישים צורך לרוץ ולנוע וממשיכים לעבור ממקום למקום גם בימים העוקבים. חלק מהמשתתפים עושים ככל שביכולתם כדי להשיב מלחמה בכלים העומדים לרשותם וגם לאחר האירוע הם עסוקים בצורך להילחם. חלקם רוצה להצטרף לחבריהם בקו האש וחלקם לא בטוח שהוא מספיק חסין לשם כך. רבים מהם מצאו את תקוותם בחיבור לאחרים, אך חלק קטן נותר במצב קיפאון גופני ממושך. בשלב זה הקבוצה נתרמת מפסיכואדוקציה על מערכת העצבים ותגובותיה, ועל ארבעת האפים (four F responses).

מרבית המשתתפים מתמודדים גם עם תסמינים **גופניים**של חרדה. רבים סיפרו שבימים העוקבים לטבח בכו ללא הפסקה: ״הגוף שלי לא היה בשליטתי ומצאתי את עצמי משתינה במיטה״ סיפרה אחת. אחרים היו מכווצים. גם בהיותם ביער הסודי כל רעש גרם להם לקפוץ: קולן המתקרב של מכוניות, חריקה של מיקרופון. ״אף מקום הוא לא מקום בטוח כרגע״ הסביר משתתף אחד, ״אם זה קרה שם זה יכול לקרות גם פה.״ רבים חווים קשיי שינה, התכווצויות בשרירי הבטן וכאבים אך מגיבים יפה להתערבויות של ויסות, התקרקעות ונשימה.

חלק מהמשתתפים מביאים לקבוצה חוויה של **חוסן**. משתתף אחד הקשיב לכל חברי הקבוצה מדברים על החרדה שהם מרגישים מאז האירוע ואמר: ״אני דווקא מרגיש וואו. כאילו חוויתי דבר שעורר אותי. הגבתי הכי טוב שלי. ואני מקווה להמשיך ככה״. בקבוצה אחרת חוו רוב המשתתפים חוויה של מסוגלות ולא נתנו מספיק מקום לחוסר האונים של משתתפים אחרים. ככל שהקבוצה מאפשרת יותר, נותנת יותר מקום, ומבוססת על כנות ופתיחות, כך חווית החוסן נעשית מרוככת יותר.

גם תחושת **חוסר השייכות** עולה בקבוצה. מספר משתתפים סיפור שהם מרגישים בוגרים לגילם ולא מוצאים שפה משותפת עם בני גילם. עם הזמן, פתיחות ושיתוף בחוויות מביא לריכוך של חווית הזרות הזו. בתוך כך עולה גם מורכבותה של הטראומה כאירוע שממשיך להדהד אצל המשתתפים בחוויית **דחק מתמשכת**: חבריהם ובני משפחותיהם נלחמים כעת בשורות הצבא, חבריהם חטופים, בעולם מתגברת האנטישמיות, ובביתם הם נחשפים לקולות ירי, אזעקות, וריצות בהולות למקלט.

נראה ש**חוסר אונים קיצוני** מנבא תסמיני פוסט טראומה. משתתף אחד סיפר שלרוב הוא לא אדם שמדבר על דברים אבל בחודש שחלף מהאירוע הוא אינו מצליח לישון ובאחד הימים אף חטף התקף זעם שאינו אופייני לו. שוב ושוב הוא שומע באוזניו את הצרחות והקולות. במהלך האירוע מצא את עצמו נס על נפשו בהתקף פאניקה נוראית. הוא נקרא לעזור לאחרים אך לא ידע כיצד לפעול. בפעם אחת ניסה לעזור למספר בנות להינצל והיה עד להירצחן. זמן קצר אחר כך נתקל בקבוצה של משתתפי המסיבה שספגו יריות, ובעודו בוכה שאינו יודע איך לעזור להם מתו בזרועותיו. בחוויה של משתתף זה בולטת תחושת **האשמה**. הפללה עצמית היא נושא חשוב לדיון אם כי לעיתים הקבוצה אינה בשלה לדון בו. בקבוצה אחת המשתתפים שללו לחלוטין נוכחות של אשמה: ״דווקא מרגיש שעשיתי בדיוק מה שהייתי צריך ושכל דבר שלא זה כי לא יכולתי לעשות אחרת״. במקרה כזה נדרשת נוכחות של מנחה שישמיע את הקולות שלא עולים בקבוצה (אך בודאי צצים בחרכי הלילה). בקבוצה אחרת הייתה פתיחות רבה יותר. משתתפת אחת סיפרה שהיא חושבת ללא הפסק על חברה אחת שהצליחה להציל ועל אחרת שלא. היא שואלת את עצמה למה בחרה דווקא אחת על פני האחרת. עצם ההכרה בקיום תחושת האשמה ובאשליית השליטה שהיא מייצרת היא משמעותית להמשך ההחלמה מהטראומה.

בניגוד לאשמה, ועל אף מקומה המרכזי בטראומה, רק במקרים בודדים עלתה תחושת הבושה כמוטיב מרכזי בקבוצה או במפגשים האישיים. נראה כי לבושה מקום פחות מרכזי בטראומה הקולקטיבית של אירועי השבעה באוקטובר. היא עלתה במקרים בודדים שבהם המשתתפים חשו מושפלים במצבים הקיצוניים שנקלעו אליהם.

גם מקומו של **הכעס** לא נפקד והוא מקבל ביטוי בדרכים מגוונות. בקבוצה אחת הוא הופיע במילותיה הכנות של אחת המשתתפות: ״אני עצבנית, על הכל, על כולם, על כל מילה שיוצאת לך מהפה״. משתתפים אחרים הביעו כעס בהתנגדותם לכללי המרחב. משתתף אחר הלהיט את הרוחות בכל פעם שעלתה חוויית התנגדות בקבוצה. לאחר שהקבוצה הצליחה להכיל את הכעס בלי להיהרס, עברו לדבר בה על הכעס מהמצב עצמו. משתתף אחד העיד שהוא לא מרגיש דבר מלבד כעס. הוא ידע שהדברים הם עצובים וקשים, אבל כל מה שהרגיש היה זעם על **ההפקרה**של משתתפי המסיבה; על כך ששמו מבטחם בצבא וזה לא הופיע למשך שעות ארוכות; על כך שחבריהם איבדו את חייהם. הכעס הזה מפעפע מאחורי הקלעים. החיפוש אחר הסבר שיניח את הדעת מגביר את האמונה בתאוריות קונספירציה ובשאלות של בגידה. אלו שלקחו אחריות על מצבם התאוששו מהר יותר מאלו שנותרו פסיביים בתקווה שיבואו להצילם וחלקם איבד את חייו. עניין השליטה נכנס גם אל תוך הדינמיקה הנוכחית. הניצולים יודעים שעליהם להסתמך על עצמם ולא על מבוגר אחראי שיגיע. אך בתוך כך משאלת החיים גוברת. משתתפים רבים בילו את כל הימים מאז האירוע בחברת חבריהם. משתתפת אחת סיפרה: ״הגענו חמש למסיבה, והשלוש שחזרנו הביתה ישנו ביחד כל לילה. יש לנו תיק באוטו וזזים אתו מבית של אחת לשניה. זה הדבר היחיד שעוזר לי עכשיו.״ בארץ המשתתפים פונים למרחבים שנפתחו עבורם.

 טיפול מיודע פסיכדלים ופסיכואקטיביים

בקהילת הטרנס יש מקום של כבוד לשימוש בסמים: החל בשימוש חקרני, דרך קלות דעת ועד שימוש לרעה. סמים אינם נתפסים כמקשה אחת: הממריצים, מגבירי האופוריה, משני התודעה, המובילים למסע רוחני, המשמשים לצורך תרפיוטי ומדיצינלי. השיח בקבוצות על שימוש בסמים נעשה בפתיחות ובכבוד הדדי. חלק מהמשתתפים מספרים שהם מקדישים זמן לקרוא ולחקור אודות סמים בהם הם מתכוונים להשתמש. הם מגיעים למסיבה ומחליטים אם ״לצאת למסע״ או להשאר קרוב. הם לוקחים בחשבון את הסיכונים ואת התחושות הלא נעימות בגוף. השימוש נעשה כחלק מתהליך חיפוש רוחני אחר חיים מלאים. חלק אחר מהמשתתפים עסוק בחיפוש קדחתני אחרי גירויים ושיאים. שגרת היומיום משמשת לתנועה אל ריגושים חדשים. משתתפים אחרים משתמשים בסמים כדי לווסת רגשות של כעס, בדידות וחרדה.

במהלך האירוע עצמו חלק גדול ממשתתפי המסיבה השתמשו בסמים. משתתפת אחת סיפרה: ״היה את הסט של הזריחה ובדיוק אז נפתח לי האם-די (MDMA). וואי זה היה מושלם״ משתתף אחר מתערב בשיחה ומזכיר שהוא ראה אותה באותו זמן והיא הייתה נראית משוחררת ומאושרת. היא ממשיכה: ״כשהתחילו הטילים הבנו שצריך להתפנות, הדיג׳י אמר צבע אדום, ואז שמענו יריות מרחוק. אנשים עוד רצו לכיוון היריות אבל אנחנו הבנו שצריך לרוץ לכיוון ההפוך מהרצועה. הייתה בעיה של מים כי כולם היו דלוקים, מצאנו בקבוק של משהי ואחר כך מצאנו שוקת ברפת. זה היה מזל של כולנו. הרגשתי שאני נשרפת מבפנים אבל איכשהו האם-די גרם לי פשוט לקבל את המצב. לא להיות בשוק. טוב. יש יריות. טוב. צריך לרוץ. טוב. צריך להסתתר. טוב. אנשים מתים.״ ומשתתף אחר: ״רוב האנשים שהיו על אל-אס-די לא הבינו מה קורה. חלק היו שוקיסטים לגמרי. היה צריך לנער אנשים כדי שיבינו את המצב וירוצו. חלק פתחו קטנה כאילו כלום לא קרה. חלק רצו ישר לכיוון המחבלים.״ אך לגבי עצמו הוסיף ״למרות שלקחתי אל-אס-די, תוך שנייה ירדה לי הסטלה וידעתי בדיוק מה לעשות. הרגשתי צלול ומסוגל. זה גורם לי אפילו יותר לסמוך על עצמי עם הסמים.״

חלק מהמשתתפים היו בתחושה שלא הסתיים הטריפ עד כמה ימים אחרי האירוע. חלקם מרגישים שהטראומה בשבעה באוקטובר גרמה לטריפ להימשך זמן רב. חלקם נזהרים כעת משימוש בסמים מחשש שזה יחזיר אותם לחוות את האירוע. אחרים מרגישים צורך להתנסות בכוונה כדי לוודא שהם יכולים לשאת את החוויה. מקרב המשתמשים לעיתים קרובות יותר נפוצה החזרה לעישון גראס באופן קבוע. ״אני לא יכול להירדם בלי זה״, רבים מתוודים. משתתפת אחת מספרת: ״אני קמה כולי מעוכה. בימים הראשונים בכיתי כל הזמן, עד שהבנתי שאי אפשר ככה, והתחלתי לפתוח את הבוקר עם שעתיים של עישון. אחרי זה אני יותר סבירה.״ משתתף עם נטיית התמכרות ותסמיני פוסט טראומה חזקים שיתף: ״אני מרגיש שהקיי (קטאמין) נותן לי כמה שעות של שקט. אני יכול רגע להרפות.״ ואחרת סיפרה: ״לאנשים יש דעות משלהם כלפי הקהילה שלנו. היא קהילה מאד מאפשרת, מקבלים בה את כולם וכל אחד יכול להיות מי שמתאים לו להיות."

 לקראת סיום התהליך הקבוצתי

אחד הדברים החשובים לקראת סיום הטיפול הוא לתת מקום לחוויית **הפרידה**. אני מתחילה את התהליך בשאלה שאני מפנה אל המשתתפים: איך היו עבורכם הימים ביער הסודי. לאחר מכן, אני מציעה תרגיל שבו אנחנו מדמיינים שאנחנו חוצים גשר וחושבים מה היינו לוקחים איתנו בתרמיל ומה היינו בוחרים להותיר מאחור. באחת הקבוצות משתתפת ביקשה להוסיף גם רשימה של הדברים שהיא איבדה וכולם החרו החזיקו אחריה. חוויית האובדן, שנוכחת לאורך כל המפגשים, מופיעה ביתר שאת לקראת סופם. על אף שמדובר במספר ימים בודדים המשתתפים נקשרים למנחה וזה לזה. זה לא מכבר איבדו חברים קרובים ובני משפחה אחרים והנה הם נפתחים לקשרים חדשים. הם יודעים שהם חוזרים לביתם אל תוך חוויית החסר. חשוב לתת מקום בקבוצה לאובדן שהם מרגישים. הזמן הקצר שמוקדש לתהליך הקבוצתי לא תמיד מאפשר זאת, וכאשר זה לא נעשה הסיום מרגיש חסר מאד.

**אובדן**של אנשים קרובים וחווית האבל המתלווה לו פותחים פתח לשיח על דברים שהמשתתפים איבדו בתוך עצמם. ״איבדתי את התמימות״ אמרה משתתפת אחת ומרבית מחברי הקבוצה הזדהו. הכרה והזדהות מצד הקבוצה מאפשרים לשוחח על הדברים שהמשתתפים לוקחים איתם: ״את האמונה בעצמי… את התקווה.״ כאשר החוויה מעובדת קל יותר למשתתפים לצאת לדרכם.

בשיח על **היום שאחרי** ועל השאלה לאן הם הולכים מכאן, המשתתפים מנסים להתחבר למה שחשוב להם בחיים. הם מעלים תחושת בלבול לגבי ההמשך. ״אני לא מאמין שאפשר באמת לדעת מה יהיה כי כל כך הרבה לא בשליטה שלנו.״ אמר משתתף אחד. משתתפים אחרים מצליחים לראות איך הם רוצים שחייהם יראו בעתיד. אחת המשתתפות מעידה על שינוי בתפיסת העולם שלה: ״פעם שמתי הרבה דגש על זה שתהיה לי שגרה טובה. שאהיה בה יעילה. עכשיו אני מבינה שגם לשבור את השגרה זה חשוב לי. לטייל, לחוות דברים, וגם שתמיד יהיו לי חברים לדבר איתם, כמו כאן.״ אחרת אומרת: ״אני בכלל רוצה לעבוד בטבע, להיות בחברת אנשים. לא לשבת במשרד מאחורי דלפק.״ ואחר מספר: ״אני שמעתי את המשתתפת השניה מדברת על הילדים שלה וכל מה שאני רוצה זה משפחה עכשיו.״ משתתפים אחרים מספרים על דברים שבעבר לא הקדישו להם תשומת לב ועכשיו נראים חשובים יותר: ״כל מה שאני חושב עליו זה ביטחון עכשיו. אני מתכוון לעשות רשיון לנשק ואולי להצטרף לכיתת כוננות.״ משתתף אחר בטוח שיש לו תפקיד מסוים: ״אני מתכוון לעשות כל מה שתלוי בי כדי לתרום במאמצי ההסברה בעולם. זה התפקיד הכי חשוב שלי. את הכל אני אעשה בשביל זה.״

עם סיום התהליך הקבוצתי, כל משתתף יוצא לדרכו לאחר שהחוויות שלו קיבלו שם וזכו לתיקוף הן מהמנחה והן מחברי הקבוצה. המשתתף או המשתתפת קיבלו פסיכואדוקציה לגבי הנושאים הקשורים לטראומה והזדמנות להכיר בכאב על גווניו השונים. זאת, במרחב קהילתי משותף שבו הקבוצה עיבדה את הזיכרונות והחוויות במשותף. היות שהטראומה היא קולקטיבית, מתאפשר מרחב קהילתי שכזה והניסיון מעיד שהוא מבורך. הקבוצה מהווה משאב לחוסן שכן היא מעניקה כלים להמשך התמודדות עם הטראומה ומצב הדחק המתמשך של המלחמה הנוכחית. יתר על כן, כל משתתף מקבל כיוונון לעבודה עתידית עם עצמו. במהלך השבועות האחרונים פגשתי עשרות ניצולים מהמסיבה ברעים שביקשו להמשיך בטיפול בארץ. הצורך הוא אדיר וידינו מלאות.

עריכה: ד"ר גדי און