



ראובן וייס / איור: נטעלי דון רז

הפצונועים השקופים

הם יצאו בחיים מהקרב, אבל הוא אף פעם לא באמת נגמר עבורם. נחום, הקיבוצניק מהצנחנים, לא סובל פלאשים של מצלמה וגם בדייטים הקפיד לשבת עם הגב לקיר. תומר, החייל מהגלבוע, קופץ מכל "בוס" וסובל מהתקפי חרדה. והם ממש לא לבד. ההערכה היא שבישראל ישנם עשרות אלפי מתמודדי פוסט־טראומה מהשירות הצבאי, אבל רק אלפים בודדים מוכרים רשמית. מיזם חדש של שני חובלים במיל', שני סופר ואוהב גבעתי, קם לשנות את המצב ולהנגיש להם טיפול ותמיכה, ללא בירוקרטיה, ועדות או טכסים: "אנחנו רוצים להגיע לאלה שהם וכל מי שסביבם סובלים"



רביסרן (מיל') שני סופר
(27) עדיין זוכרת היטב את
אותו יום, ביולי 2019, שבו
הבינה כמה כאב היה אצור
בתוכה כ־17 השנים האחרות

נות, מאז היתה ילדה בת שש בלבד.
באותו יום היא נסעה במסבינית עם סרן (מיל')
אוהב נבעתי (27), חברה לשירות בשייטת
הסטי"לים של חיל הים, שהעביר אליה אוזניה
כדי שתאזין לשיר שכתב, הלחן ושיר.
"הגיבורים של יולי", כך נקרא השיר שריסק
את סופר לחלוטין. "עצמתי אותו באמצע", היא
זוכרת. "היה לי קשה מאוד. לא יכולתי להמין
שיר לשמוע את השיר. זו היתה בעצם הפעם
הראשונה שקלטתי את המושג פוסטטראומה.
עד אז – לא בתקופת ההכשרה שלי בצבא, ולא
במסגרת קורס הקצינים של חובלים – הנושא
הזה לא עלה".

"הגיבורים של יולי" הוא שיר הנצחה שכתב
תסתי, מספר נבעתי. "פנתה אליו חברה שלי"
מדה איתי בביתה, שודתה כמש"קית נפגעים
ובחשפה לסיפורה הוואב של קבוצת לוחמי
צנחנים שנפלו בחא"יונס במבצע צוק איתן,
"צות פו" – צות פלחה"ן צנחנים, בסיקורו של
סגן פו אליות, ההלוחמים סמ"ד לי מט, סמ"ד
שהר ראובר, וסמ"ד שהר שלו ולי; ולסיפורם

5 / 3





"המוסטרטאוה היא תומעה גדולה, קשה ומורכבת". השחקן גורי אלפי ולוחמים לשעבר באחד הקליפים המלווים את הפרויקט

מצעות פרויקט זה נשמר את זיכרון חברינו ובעלה את נושא המוסטרטאוה לתודעה הציבורית.

השניים גייסו את כל הסמים הנדרש ויותר, ועברו על השיר. באותו הזמן גם הפכו לבני זוג. לקראת יום הוויכוח 2020 "הגיי" בורים של יולי" יצא לאור, חכה לתגובות מחמקות. אבל זה לא היה הסוף, בעצם, זאת הייתה התחלה.

"אחרי שהשיר יצא הוצגנו ממש בפניות של לוחמים, של בנות זוגם, של אמהות, של ילדים לאנשי צבא בחוזה או בעבר", מתארת סופר. "כמות עצומה. כל אחד ואחד סיפרו על המוסטרטאוה שהם מתמודדים איתה. שלהם עצמם, של החרב, של הבן, של האב. נחשפנו ולעבודה עד כמה התופעה הזו גורמת לה, קשה ומורכבת".

כאן נולד למעשה הרעיון לפרויקט "אל" בום שקוף", שעליו הם עמלים בשלוש השנים האחרונות. "בחרנו בכיוון הזה - לפתור את הקשיים באמצעות המוזיקה, להוריד את חומת ההסתרה הכבושה, להקל על האנשים שבעצמם הם השקופים".

למרות ששניהם היו עדיין בשירות הקבע שלהם, צה"ל - באופן גורף, יש לומר - אישר להם לעסוק, במקביל לשירותם, בפרויקט החברתי ויצא הרוץ. "בנינו פרמט של הפעלה משולבת עם הרצאה, שמיועדת לחיבור ולגופים שונים במשק", מספרת סופר, "אני נהנית, אהבנו שמוזיקה מקורית שלנו ושירי יום וזכרון, ואחד הלוחמים שהצטרף אלינו סיפר על חבריו שנפלו, מהעיניים שלו - של הלחם שנתר בחיים. שיווקנו את זה לחברות תוכן לעובדים שלהן מכובד יום הוויכוח, והן שילמו כדי שנגיע. בנק רוסטום, נוגל, תגובה, סטראוס, צים, בנק לאומי ועוד ועוד. כל חברה כזו, מלבד הדימנט הוופנים, גם נרתמה בעקבותיה לסייע ולתרום לנו לפרויקט".

הרעיון הוא כזה: אפליקציה אתר (invisiblealbum.com) שאנשים בל"ח ציפת כפתור את כל אפשרויות התמיכה הקיימות כדי לעזור למי שפצע בעצמו היום לא יצא לגמרי משרה הקרב. וזממת טיפוליות, קבוצות תמיכה, טיפולים אלטרנטיביים, טיפולים פסיכולוגיים, כל מי ומה שיכול לעזור למי שהצלקת הנפשית מהשירות הצבאי עדיין נוכחת בו, אבל לא עבר תהליך של הכרה רשמית מצד המדינה. ההפצה

של עוד שני לוחמי חטיבת הצנחנים שנפלו בצוק איתן, סגן משה ויכל הימנוסרן ליער לביא ז"ל.

"היא שלחה לי חומרים שבני המשפחה שלהם כתבו עליהם, החברים, בנות הזוג. היא ידעה עוד מהיכנסו שאני עוסק במוזיקה והציעה שאנחנו נכתוב משהו. קראתי את החומרים והם היו אצלי, ריום אחד - ממש לפני שיצאנו לאיוושהי פעילות מבצעית עם הספינה - הוצאת את הנקסט מהכיס של המרים ומבטאת את השיר. כתבתי אותו כביכול מפי חבר שכאלו היה איתם שם, בארץ יונג, אך הוא חזר הביתה, משתחרר, מוטש מרים וצריך להתחיל בחיים".

את סופר השיר החזיר הרחק לאחור. לטראומה המשפחתית שצנברה בה מילדותה. בחמישה במרץ 2003 התמוצץ מתחיל מאבדן מחאמס באטרובום, קו 37 של אגד, כשרודת מוריה בחיפה 17 בני ארם נרצחו באותו פיגוע גורא. אחר מהם היה רניאל הרוש (16 חציו) ז"ל מצפת, תלמיד הפנימייה הצבאית בבית הספר הריאלי בחיפה, שהיה רודת של סופר.

"רניאל היה האהב הקטן במשפחה", מספרת סופר ועיניה מוצפת בדמעות. "אמא שלי היא האחות הבכורה ואני הבתה הראשונה במשפחה. הייתי אמנם ילדה קטנה, אבל מאוד מחוברת לרניאל, חודר הצעיר שלי. כשהוא נרצח בפיגוע המתורו את זה מרגיש בתחילה. אבל האבדן הזה, שהבנה במשפחה, ליווה אותי תמיד. בעקבות רניאל הלכתי גם אני ללמוד בפנימייה הצבאית של הריאלי, ובעקבות הרצון שלו להגיע לשירות משמעותי, התגברתי גם אני לקורס חובלים וסימתי אותו בתור חובלת היחידה במחזור שלי".

בחורה ליולי 2019. מאוחר יותר באותו יום, כשסופר הייתה לכורה, היא תאונה לשיר כולו. גם הפעם הוא הציף קום חוז מאור טראומטי עבורי. שזה פצע גדול משחשבת".

השיר שמענה סופר התייחס להרודת באוניה ולא היה לה. כך גם תהי חשודת לגבי השכל המשפחתי, שלאורך השנים הוחזק אצלה. "כשבינתי גורא-מפראור 2020", נוכרת סופר, "אמרת לאהב ששיר הזה חייב לצאת החוצה".



אנשים. הצעת לו שני עשה ניזום המונים, נקליט את השיר, נבלם לו קליפ וגר ציא אותו לקראת יום הוויכוח לח"ל ופעולות הארבע, "השיר עוסק בהמשכות החיים אחרי האובדן של אוהביו וביצלקת הרגשית של מי שנשאר בחיים, נכתב בעמוד גויס הכפשים. אנחנו מקווים שבא"

הטיפול שמתאימות לך, לבחור את מה שהכי מתאים לך - ולהירשם".

סופר ונבעתי פנו לכל אותם גופים ועימותות ורמנו אותם להיכבל בממשק, כמו לרונגה חברת WIX שבנתה אותו. "הלחם יכול לבחור בלחיצת כפתור אם הוא רוצה טיפול פסיכולוגי, טיפול אלטרנטיבי, מסע שחרור, נקודת ריצה, פעילות זוגה, כדורגל - כשהכל מותאם למתמודדים עם תופעות מוסטרטאוה", מסביר נבעתי. "אחרי מגיש גם עזרה ותמיכה למעגלים הקרובים - להורים, לאחים, לבני ובנות זוג", מוסיפה סופר, "יש גם קווי חירום ריגוליים שניתן להגיע אליהם מהאחר. כל הטיפולים שאינם אפשי להגיע דרך המיזם ניתנים בחינם, גם באמצעות מעטפות".

"זה מדהים שכל מי שפגנו אליו רצה לעזור", מתרגש נבעתי. "גופים העמו הבחרו הסמיריות, אנשים מפרטים זה נושא שמיו נתמנים אליו, ועם כל זה - אנשים וישיבים לא ממופלים. הפער הזה הוא בלתי נתפס". פרויקט אלבום שקוף" נועד לצמצם את הפער הזה. מוכר בחמישה שירים שבנעתי

עבודה אקדמית, באיטוף נתונים. "פגנו לאלוף (במיל') איל בן ראובן, שהכין רוח עבוד ועדה כנסת שעסקה בנושא מוסטרטאוה", מתאר נבעתי. "על פי הערכות הרוח שלו, מאז קום המדינה יש 60 אלף לוחמים ולוחמות שסובלים ממוסטרטאוה; אבל מוקרים רשמית כנכי צה"ל, שור כיום למעטפת כלכלית וטיפולית, יש רק 5,600. פחות מעשרה אחוזים. אנחנו רוד צים להגיע ל-90 האחוזים האחרים. למשפחות שלהם, לבנות הזוג שלהם. יש מעגלים עצומים שסובלים כשאדם קרוב אליהם מת מורד עם מוסטרטאוה. יש עשרות אלפים שיושבים בבתים ללא מענה. יש המון עמו תות המון גופים שרוצים לעזור, אבל זה לא מונגש עבור אותם אנשים. קשה להם לפנות. בעצם, בכלל קשה להם לפעמים להבין מה באמת עובר עליהם, עם מה הם מתמודדים. ההערכה היא כי בפועל כיום המספרים גדולים יותר; ישנם רבים שלא יודעים, או בעצמם שנים מובלים ממוסטרטאוה, או שמעולם לא שיתפו את הסביבה בסבל שהם עוברים. מנגד, מאז מקרה אציקי סעדיאן וחוכרו עוד לוחמים רבים כהלומי קרב חי"

נחום לאמור-פרידמן (בתמונה): "הסתובבתי שנים עם דם על הידיים מבלי שהצלחתי להוריד אותו, ולא חשוב כמה פעמים שטפתי אותו. הייתי ממש זומבי. מנמעת מלצאת מהחדר. להיות לא מסוגל לעבוד בחברה כמו קיבוץ, שמקדשת את העבודה, זה אתגר גדול מאוד"

כתב והלחין, ושלב אח מהם צולם קליפ. חמשת הקליפים מוזרים למעשה עלילה מתמשכת שעוסקת במוסטרטאוה. לא מעט אנשים נרתמו להשתתף בקליפים, שישחררו לציבור בהדרגה ויפרסמו בכלי התקשורת ובמדיות החברתיות. גורי אלפי, אמיר דרוח, אורנה בנאי, שמואל וילוני, אביב מנסק, גור פלוח, גלעד ויטל, לגה פרייפולד, אשירית סרוסי ועוד. שני הלוחמים שמסככים בסרטונים - בהתרגבות מלאה - הם עומר קלוס וברונו פריאנסה, בני 27, שרדכם המבצעית הצטלבה ביחידה המוכרת אנה. "יש לנו חברים", יוצא היחידה, בוגרי צוק איתן ומבצעים קודים, שהיום ממש בסיטואציה הזו", מסביר

כאים לתמיכה. במסגרת המחקר המעמיק שערכו הבינו סופר ונבעתי שאחד החסמים המרכזיים שניצבים בפני המתמודדים עם מוסטרטאוה הוא בירוקרטיה. "זו בעיה עצומה", מסביר נבעתי. "זהלך הכרה ממוצע במשרד הביטחון אורך המש שנים. לאלפים רבים אין בכלל את הכוח להתחיל תהליך כזה, אבל הם וקוקים לטיפול, לסייע. לכן הרעיון שלנו היה ליצור ממשק, שהוא בעצם תשתית שמקשרת בין אותם לוחמים שצריכים עזרה - לבין אותם גופים שקיימים כדי לטפל בהם. רק לחבר בלחיצת כפתור. כלי בירוקרטיה, כלי שאלונים, כלי שיפור טיות. פשוט להיכנס, לראות את אפשרויות

של האפליקציה נעשית באמצעות אלבום שקוף", שירים שעוסקים ברוק בפצע הזה. הכל נעשה על בסיס הרצון הטוב של אנשים פרטיים, ממתות חברות במשק, המדינה עוד לא חלק מהסיפור.



הם אנשים רציניים, סופר ונבעתי, את התואר הראשון שלהם עשו במדעי הפוליטיקה במסגרת קורס החובלים, ובהמשך השלימו גם תואר שני, נבעתי בתוכנית הסיכור הבינלאומית של אוניברסיטת תל-אביב וסופר בדיפלומטיה באוניברסיטת וייבמן. גם את הפרויקט הזה הם ותחילו, כמו



אוהב גבעתי: "יש עשרות אלפים שיושבים בבתיים ללא מענה. יש המון עמותות והמון גופים שרוצים לעזור, אבל זה לא מונגש עבור אותם אנשים. קשה להם לפנות. בעצם, בכלל קשה להם לפעמים להבין מה באמת עובר עליהם, עם מה הם מתמודדים"



פראנאט. "כמיש לך אפשרות לתרום בני שווייץ, אתה נשאל לזה מיד. זה הופך לרבר החשוב ביותר עבורך". לרברי גבעתי, "כל שיר ממיל ודוקר על אוכלוסייה אחת - הלוואים, בנות הוגו. עשנו צילום מים של קטעי מלחמה בשרה הקרוב. הצבא איפשר לנו לצלם בשטחי יקר מאוד. למעלה מרובע בפרויקט יקר מאוד. שמתי ממיליון שקל גייס סופר וגבעתי, שמתי נו את עלויות ההפקה, ימי הצילום, הרלק, התשלום לחלק מנותני הטיפולים שבכללים בארץ ועוד." שני הייתה המפקה של כל הפרויקט הזה, מפרגט בנעתי לבת הוגו. לפנש ורובה לייצר את המודעות לאורך זמן, בחסל כל קליפ מהו, שמדבר על הנשוא שמי שממורד איתו יודע מיד, ויהיה את הקישור לאתר. אנחנו לא מתחילים על משאבים בתו. חום. אנחנו בעצם קולאציה, יחד עם העמותות והגופים. בנינו את הממשק החדשני עבור האוכלוסייה שזוקקה לו. בכל אחת מאפשרויות הבחירה לטיפול שעומדות בפני הלוואים, הם יוכלו גם לראות סיפורי הצ'יחה של הלוואים שסובלים ממוסטרטראומה ועוד. הלוואים שלנו הוא שהמדינה תראה בזה יעד ואז הם היא תממן ותאמן לא הממשק הזה. זה חייב להיות לאומי. לא ייתכן שהאנשים חכי טובים, שנחנו כל כך הרבה, בסוף יישארו בשביליים."

כשהתקשקשתי על הייט ראשון רשמי נדרתי אותו לבית הקפה הקטן שלי. ראיתי ששקה לו מאוד עם כל האנשים, ולא לגמרי הבנתי עדיין למה. הוא ביקש לשבת עם הנב לקיר, ורק חיכה לרגע שנסיים. "אחרי חודש נסעתי לצפון לבקר חברה ועברתי ררך הקיבוץ שלו. רציתי להפגיש אתו, הייתי כבר בשער של הקיבוץ, התק שרתי להגיד שאני באה להגיד שלום. ספר נטניות זה רומנטי, לא אז זה פחות התאים לו. הוא ביקש ממני לא להגיע, ואני נורא נעלבת. היום אני מבינה שבמוסטרטראומה אי אפשר לדעת ממה מתי זה יקפץ עליך - ושהו קפיץ, לא היה מקום בבית גם בשבילי. "הרה שלי הוחרה אחי. היא פתרה שאחיה עם הלוואים קרוב. היא אמרה לי שלא כדאי להבינם ראש בראש למיטה חולה. ברור לי שהיא ניסתה להגן עליי, אבל מה, היא פתחה שארבע בזה זה מירבוק עבור מאז 11 שנים ואני עדיין וזכרת את השיחה הזאת. מתברר שזה פחד שהיה לה כי עוד לפני שדיברנו, והוא המשיך להרהר הרבה אחרי השיחה הזאת.

"לאט לאט, עם הווגיות שלנו שהלכנו וצמחה למרתי מה זה אמר. למרתי שבמקום המקרים שבהם אנחנו יוצאים למסעדה, זה ויתרה. היא נשארה איתי בקשר, וכמה חר' דשים אחר כך עשתה לי מה שנקרא 'כיפה אדומה', היא צוחקת, היא עברה עליי. אמרה לי שהם מוציאים מסע נוסף, שהם נתקנו בעניין לוגיסטי וצריכים שאצטרף אליהם לסייע. הובלת ציוד, הכנה, וכו'. כמובן שהסכמתו. רק בדרך לשם היא הדויעה לי שאני גם משתתף בקבוצת ווסטנאות, כמו הלוואים שיצא למסע, היא בעצם גרמה לי לצאת למסע נוסף, שם, במסע הזה, כבר העי' ותו להגיד 'קשה לי'."

"כשתורנו ארצה, מספר לאמור'פירדמן, 'ענת ממש לקחה איתי מיות לפסיכולוג נפלא, שטיפל בי בחתונות כמה שנים ובי עזרתו הצלחתי לשנות דברים. אחרי שלוש שנים כבר הצלחתי להביא את עצמי להגיש תביעה למשרד הביטחון, ואחרי עוד שנה וחצי הוכרתי כגבר צה"ל'."

לאמור'פירדמן הוא כיום סטודנט לקיימות וממשיך באוניברסיטת רייכמן. במשך שמונה שנים הוא הוביל בקיבוץ פרויקט תמיכה של מרחב בטוח למתמודדי מוסטרטראומה, ולאחרונה גויס על ידי קרן אהרונסון להשתתף בהקמתו של "כפר שרה", על שמה של שרה אהרונסון ממחלת ניל", כפר החלמה וצמיחה אקולוגי למתמודדי מוסטרטראומה שנמצא בשלבי הקמה ויפעל בחוות אהרונסון בעתליה.

גם עם "בשביל המחר" הוא חתר בקשר הדוק, "אני ממשיך לעבוד איתם בסיוע לוי גיטי למסעות. נותני להם בהוצאת הטיול הראשון ללוואים בדואים, שנערך ביוון. אני גם מרצה ביחידות בצה"ל על מוסטרטראומה גילית שזה גם ריפוי בשבילי. לעזור לאחי רים יתר קל מאשר לעזור לעצמך, אבל זו גם דרך טובה עבורי להרגיל את התח' מודרות. לתת מהקצת שאני יודע, מהקצת שחוויתי."



משנים את המציאות. שני סוכר ואהב גבעתי



חייב להיות מקום שקט ככל הניתן, הוא תמיד ישב עם הגב לקיר ועם הפנים מופנות כלפי הרלת וכרי להיות מוכן מול הסכנת הארובות. למרתי שהוא מעריך את הקיבוץ, אבל לא רק בגלל הטבע, אלא בגלל שבעיר יש גאות אולפני חלונות שבכל אחד מהם יכול להתפרץ צלק. למרתי שמקומות הזמינים אדם תמיד יהיו זירות פיזע פוטנציאליות ושנפצים מפורים, כמו פלאשים של מצלמה, הם השטן, כי כל הבוק של מצלמה מיר ווריק אותו לרנע ספציוס אחר: המתח ניכר בכל תא בנוף, ויעה קרה שוטפת, ובאותה הוא כבר לא אייתי אלא בסמטאות של שכם. בחתונה שלנו לא היו פלאשים, זו הייתה הנחיה מאד ברוה לצלמים.

לפעמים אגננו מסתכלים בתמונות יש נוח, ואו אני רואה את הנעיר שהוא היה לפני הצבא. זה אחד הרבדים שהיב קשים לי, כי רק בתמונות האלה אני מבינה באמת. ורי

אחרי המוקדה, מספר ע"ד אלי סבן, "הגי שתי מחרש הביעות שקודם לכן נרוח. הפעם קיבלו אותן ולא נאלצתי להגיע איתן לבית המשפט".

פעמים רבות מאד, למרבה הצער, גם ההכרה לא עוזרת. גם סעיריאן עצמו הוכר כאחוזים מכוים מאד, שהיו רחוקים מלש קף את מצבו הנפשי האמיתי. כך היה גם כמי כחובש קרבי בחטיבת הנח"ל ויהה הראשון שהגיע, בשנת 1997, לאסון התרסקות המי סוקים בשאר ישוב. המראות שפגש שם ציי ליק קשות את נפשו. בצה"ל מיהרו לשחררו משירות, וההכרה שקיבל ממשרד הביטחון הביאה עימה קצבה זעומה בלבד. בשנת 2019, שנה לאחר אותו לילה ארוך, הלך פילס לעולמו. בעקבות מאבק שניהל מש' פתוח הוכר כחלל צה"ל - החלל ה'74 של אסון המסוקים, חיה, אמו של פילס, מלחה

תומר אורן [בתמונה]: "כשחזרתי מצוק איתן לא ישנתי. פחדתי מסיוט לילי. התחלתי לסבול מהתקפי חרדה. לא קישרתי את זה בכלל למבצע. אבל אשתי תיאמה לי פגישה עם פסיכולוג, שאצלו שמעתי בפעם הראשונה את המונח PTSD. הוא אמר לי: 'יש לי שתי בשורות. הרעה היא שאתה סובל מפוסט-טראומה. הטובה היא שהגעת עכשיו, ולא בעוד 30 שנה'"

הכרתי אותו 'מכה', מבחינתי זה חלק ממנו. ובתמונת האלה הוא מחייך בלי צל וועיר ניים שלו מלאות באור. ררך העיניים שלו, בתמונת האלה, אני יכולה להבין באמת מה הוא איבד בעצמו.

אבל לא צריך להיות לחום כמו לאמור" פרוימן ולראות לאריב את חלבו שבועיניים, כדי שהפוסט-טראומה תשיג אותך. תומר אורן (45) מקיבוץ מירב שבגליל, לא שירת כלוחם אלא עשה את שירותו הצבאי בתחום השלישות ומשאבי האנוש. בשנת 2014 הוא גויס למילואים בעקבות מבצע צוק איתן, "הייתי במחיל קומ"ד, הוא מספר. "כשאמרתי לך תחיל - אתה מבין שזה חדר מלחמה. אתה בטוח שזה חדר ממוגן שבו מתגלים את הבעיה. בפועל אלה שלוש האמרים בשטח, שמעליהם רשת הסוואה, הם נמצאים 500 מטר מתרד ובנינו לבין הגדר וישת יחידת מטרונות שלנו, שהאויב מעזה כל הזמן מנסה לייט אותה".

לדברי אורן, בעקבות סיפורים שעבר בשנים האחרונות הוא יודע להסיר שהרבר ששורר כמעט בכל מקרי הפוסט-טראומה הוא סיטואציה של חוסר אונים. "כשאתה יושב בהאמרים האלה, אתה הידילמות המ רביות היא מה לעשות כשאתה צריך לשי רותים. האם להגיד 'שמע ישראל' וללכת לשבת כשירותים הביניים, שעשויים פלסטיק, או לבסוע לתחת הרלק הקרד בה, שאם במקרה ברויק נופל בה טיל - לא נשאר ממך כלום. וכשאתה בתוך השירותים הביניים הוא ברויק שומע 'צבע ארום', מה לעשות? קודם הארטה רועדת, ואו אוקת 'צבע ארום', ובכל פעם כוז, כשאתה צמוד לגדר, בלי מינו, כל החיים חולפים לך מול העיניים. חוסר האונים הוא מוחלט. פעם ראשונה, שניתי, שליטשתי... כפעם המיר שתי וזה, אתה כבר כמו אויטום. הגוף נבגם לסיטואציה של פוסט-טראומה. ומה אתה עושה שיש לך 50 פעם כאלה?"

בצוק איתן נפל סרן צבי (וביקוח) פלמן (28) ו'ל מסירות גלני, ובחור של אורן קיר' בן. 'הייתי שנת בבית וביום ראשון חזרתי

לחמ"ל על גבול הרצועה, הוא מתאר. "הבת הקטנה שלי התקשרה אליי ושאלה: 'אבא, ביום שיש אתה תבוא לקחת אותי מהגף' 'כמח', ענית לה. 'למה את שואלת?' ואו היא אמרה לי: 'כי אבא של ניר כבר לא יבוא לקחת אותי'. זה נמר אותי".

אורן יודע לספר שתופעת הפוסט-טראומה החלו אצלו מיר כשחזר לקיבוץ בתום המבצע. 'ערנות מטרפת. ממש לא ישנתי', הוא מתאר. 'כל הזמן פחדתי מסיוט לילי. כל 'בום' הקפיץ אותי. הפכתי חסר סבלנות. התחלתי לסבול מהתקפי חרדה. אני לא הבנתי כלום. לא קישרתי את זה בכלל למבצע. אבל אשתי, כבר אחרי שלושה שבועות הבינה שמשוה קורה. היא שמה לי תיאמה לי פגישה עם פסיכולוג, שאצלו שמעתי בפעם הראשונה את המונח PTSD (Post-traumatic Stress Disorder) לא היה לי מושג מה זה. הפסיכולוג אמר לי: 'יש לי שתי בשורות - את רעה ואת טובה. הרעה היא שאתה סובל מ-PTSD. הטובה היא שהגעת עכשיו, ולא בעוד 30 שנה'.

בדצארת שהוא מעביר מספר אורן על אותם הימים: "הפסקת האש נכנסת לתוקף, חדר המלחמה מתקפל ואני חוזר הביתה. הבית הוא אותו הבית, אבל תומר שיצא למי בצע הוא לא אותו התומר שחזר ממנו. החיים ממשכים, הם לא עוצרים בגלל מבצע. הילדים בחופש גדול, קייטנות, ריבים, צחי קים. אבל אני מבפנים עדיין תקוע עם הראש בתוך הארמון, אי שם בעוטף עזה, כשטיילים פעים מעליי. המציאות שלי היא מציאות חדשה של כאב, תסכול, חוסר אונים ותחושה כללית שאני פשוט לא מבין מה קורה איתי. לא מכיר את עצמי".

את שמונה השנים שחלפו מאז אתה פגני שה עם הפסיכולוג שאיבדן מיר את מצבו, מגריר אורן - אב לשישה ילדים - כ"לא פשוטות". הוא החל בטיפול, יצא ב'2016 לקפריסין עם עמעות "כשביל המחר", ובכות מול רב וסיוע שקיבל מעורבת דין שליוותה אותו, הוכר במחירות יחסית נכבה גדיל, במסגרת ה'סלול הירוק' שנפתח במשרד הביטחון להכרה בנפגעי צוק איתן' גם בעברו כרכו תפעול באור בית שאן

במסגרת היהודית, מסייעים לו רבות. "בע" קבות הפוסט-טראומה יודתי לעבודה בחצי משרה", הוא מספר. "אבל מאד מבינים אותי ורואנים לי. המנהלים שלי אמרו לי: 'אתה איתנו. לא חשוב מה יקרה, אתה תהיה האחרון שיכבה כאן את האר'".

אורן, בריוק כמו לאמור-פרידמן, הוא תומך נלהב של פרויקט "אלבום שקוף", מתוך ההבנה שהמתמודדים עם פוסט-טראומה חייבים להיות מורעים אליה ול"קבל סיוע. 'מתוך תוכנה שלא לעולם חוסן השתמפתי במספר רב של מראות החיילים המתמודדים עם הום קרב', הוא מספר בה רצאתו. "במראות האלה אתה לומד לאתר את הסיגנון הנע לפני שהוא מגיע, ולג" שבו למרתי לגנום. נשמע לכם מוזר, אבל הנשימה היא כלי מפתח להתמודדות עם התקפי חרדה, שמגיעים לבקר אחי בכל שעה משעות היממה. בתוך כל המסע הזה עדי היום גיליתי שכל שאוכל להרחיב את מעגל חברי האמת שלי, כך ייטב לי. למד' יו עבר. זה עובר כיום, כשאני צריך חבר לעודה. תמיד, ובכל שעה, אנצא יד מיששת.

אתה התובנות והחשובות שלמדתי היא לומר שלא משנה כמה פעמים אני צולל לתהומות עמוקים. מה שכאמת משנה זו הבחירה שלי לעלות חזרה, לפסגות הרישות ונבחרות יותר. זו מכובד מלחמה ויזוומית. זו מלחמת קיום. זו מלחמה שנמשכת, ושתמישך תמיד, הרבה אחרי שהמתייה הלחימה בקיץ 2014, את חלק מהטיפוליים שסייעו פחדתי ממים", הוא מסביר, "ובעקבות הטיפוליים שקיבלתי כחלק מהסיוע לפוסט-טראומה, גיליתי שזה ברויק הפוך. שזה מתאים לי ומרגיע אותי. מנית ללמוד את התחום והוסמכתי כמטפל במים - וואטסו, טיפול רגשי במים והירדותרפיה".

עורכי דין שמתמחים בהגשת תביעות נגד משרד הביטחון יודיעים לספר שטאו הארוע הקשה של סעיריאן יש הבנה ופתיחות גדולה הרבה יותר בוועדות אגף השי קום. בתיקום של מתמודדי פוסט-טראומה.

צילום: ניל ווישמן

REUVEN-W@yediot.co.il



סרוקו את הברקוד ל"אלבום שקוף"