

"שוברים גלים" הוא נקודת אור בתוך כל החושך הגדול"

מתוך השבר והטראומה של ה-7 באוקטובר מצאה סיגל עוז סגלוביץ מקיבוץ מגן את הדרך לריפוי באמצעות פרויקט "שוברים גלים", בשיתוף ארגון נפגעי פעולות איבה. "לא נחזור להיות אותם אנשים, אבל אפשר בהחלט למצוא איזון חדש", היא אומרת

יניב דורנבוש

גל גילתה שמעבר לבירוקרטיה ולזכויות, יש מעטפת אנושית. "יש לי כתובת", היא אומרת. "יש מישהו שמבין את המורכבות שלנו וצריך כל פעם להסביר מחדש". דרך האגון הוצע לה להצטרף לעמותת "שוברים גלים", הפועלת עם הארגון.

"כשהציעו לי, התחושה הראשונה הייתה פחד", היא מודה. "פוסט טראומה מביאה איתה דחייה והסתגרות. אין חשק לפגוש אנשים, לא בא להתמודד". ובמקום זאת, היא החליטה לנסות. המפגש הראשון שינה את התמונה. "אני הצוות היו כל כך מכילים", היא נזכרת, "ואו גיליתי שאחד הקיפרים היה בעצמו שבו בדמש שמונה חודשים. הוא אדם שלקח אהים והפך אותו לכלי טיפול, זה היה עוצמתי מאוד".

אחת לשבוע, בשעה שבע בבוקר, היא מגיעה למרינה בהרצליה. המשתתפים מקפלים מפרשים, לומדים לקרוא את הרוח מקשיבים להוראות ופועלים יחד. גם בימים שבהם הים גועש ולא ניתן לצאת להפלגה, המפגש מתקיים על היאכטה. "הים מביא את עצמו", היא אומרת, "ואו לומדים איך להתמודד עם זה".

מעבר לים, יש את הקבוצה. "אתה בין שווים", היא מסבירה. "כלי ביקורת וכלי שיפוטיות. אנחנו אפילו לא חייבים לדבר". היא מקפידה לציין את אנשי הצוות המנכ"ל שרון גרינקר, יואב, אייל וגל. "אנשי שמשכמם ומעלה, מרגישים שרואים אותנו כאמת". השינוי מורגש, גם אם הוא עדיין. "אני יותר שלושה היא אומרת, "אפילו החיוך חזר". לאחרונה הוצע לה לעבור הכשרה לסקיפרית. "זה נותן תקווה. אתה מפתח מחדש את תחושת המסוגלות והעמידות".

גם בבית יש סימנים לאופטימיות. הבן הבכור, שהשתחרר מהצבא עקב פוסט-טראומה, חזר להתגבש מיד לאחר המעבר לים המלח. סיגל רצתה לטוס למדינה שקטה יותר, אולם הילדים סירבו. "הם אמרו לי יש פה מלחמה ואנחנו פה, נעשה מה שצריך". היא מחייכת, "קלקלתי אותם טוב".

"אני יודעת שלא נחזור להיות אותם אנשים", היא אומרת בכנות, "אבל בהחלט אפשר למצוא איזון חדש". גם היום יש רגעים קשים ובמסע הזה יש עליות וירידות, אבל הים מספק לה עוגן במציאות שעדיין קשה לעיכול. "הפרויקט הזה הוא נקודת אור בתוך כל החושך הגדול", היא אומרת, "וזה מה שאני לוקחת איתי כל פעם מחדש".



סיגל עוז | צילום: פרטי

יש לי בארגון נפגעי פעולות איבה כתובת. יש מישהו שמבין את המורכבות שלנו ולא צריך כל פעם להסביר מחדש

דים של חטופים, חברים שנרצחו, משפחות שלמות שהתפרקו ברגע. רק עכשיו, כשכמעט כל החטופים חזרו, אנחנו מתחילים להבין את הטראומה".

גם החזרה הביתה, לפני כשנה, לא הייתה פשוטה. הבית, המקום שאמור להעניק ביטחון, הפך בעצמו מו למרחב רווי טריגרים. "החיים שלנו לא חזרו למסלולם", היא מתארת. "לא ישנתי בלילות, כל היום אני דרוכה, במצב הישרדותי. לקח זמן רב עד שהבית התחיל להרגיש שוב כמו בית".

לפתח מחדש תחושת מסוגלות ועמידות נקודת המפנה הגיעה דרך הקשר עם ארגון נפגעי פעולות איבה. כמי שמלווה על ידי הארגון, סי-

על סיפון היאכטה, כשהרוח מלטפת את הפנים והמלח נצמד לעור, מוצאת סיגל עוז סגלוביץ את השקט שנגזל ממנה ב-7 באוקטובר 2023. הים הגדול, על גווני הכחול העמוקים שלו, הפך עבורה למרחב של נשימה, מקום שבו הוויכוחות הקשים נבלעים בין הגלים. עבור סיגל, תושבת קיבוץ מגן שבעוטף עזה, המסע אל לב הים הפך לתהליך של איסוף שברים ובנייה מחדש.

שבר פיזי ונפשי

באותו בוקר שבת, התנפצה באחת השגרה השלווה של קיבוץ מגן. עם הישמע האזעקות הראשונות, סיגל פעלה מתוך אינסטינקט. היא התארגנה במהירות בממ"ד עם שני בניה הצעירים, בזמן שבנה הבכור יצא לחמ"ל. באותן דקות ראשונות חשבה שמדובר בעוד סבב של טילים, עוד אירוע מוכר. אך ככל שחלפו הדקות, המציאות החלה להלוך בחזקה. הבנים כבר קיבלו מידע דרך הרשתות החברתיות וקבור צות הווסטאפ של הקיבוץ. הדיווחים על מחבלים שפשטו על היישובים הסמוכים זרמו ללא הפסקה, והחרדה חלחלה אל תוך הממ"ד הסגור.

סיגל מתארת רגע של שבר פיזי ונפשי עמוק. "הרגשתי שהגוף שלי פשוט מתפרק", היא משחזרת. זה לא היה רק פחד, אלא התקף חרדה עוצמתי שהשתלט עליה. תחושת אובדן שליטה מוחלטת, הידיעה שהאויב נמצא מעבר לדלת והאחריות הכבדה לשלום ילדיה, יצרו עומס שקשה להכיל. הקיבוץ עצמו עמד בגבורה מול ניסיונות החדירה, אך עבורה, כמו עבור רבים אחרים, הטראומה כבר נצרכה.

החודשים שאחרי 7 באוקטובר היו רצופים במאבקים שקטים. "איבדתי יותר מ-50 חברים", היא מספרת, "אבל הדבר הקשה ביותר היה ללוות את הילדים שלי ללוויות. הם איבדו חברים בעצמם". האבל שלהם, לדבריה, לווה ברגשות אשמה ופחדים. "בכל פעם שיצאתי מהממ"ד, אפילו לשירותים, הם נבהלו. בדיעבד הבנתי את הסכנה אבל בזמן אמת לא הייתי שם".

אחרי הפיגוע החלו חודשים ארוכים של חיים מחוץ לבית. כמעט שנה במלון, בלי שגרה או ודאות. "בשבועות הראשונים עוד לא ידענו מי חי ומי לא", היא מספרת. "המעגלים אצלנו מאוד צפופים - יל-