

"הם נתנו לנו להיות איתם בעולם שלהם": נקודת מבטם של מטפלים באיזונובה - מתחם לריפוי עצמי קהילתי לשורדי שבט הנובה-טראנס

חגית בוני-נח,^{1,2*} אבי זיגדון,³ ריקי טסלה,³ אורית שפירו,⁴ עמרי פריש⁴
וליאט קורן³

¹ החוג לקרימינולוגיה, אוניברסיטת אריאל

² אילסם - החברה הישראלית לרפואה וטיפול בהתמכרויות, הר"י

³ המחלקה לניהול מערכות בריאות, אוניברסיטת אריאל

⁴ עמותת איזון - בחזרה למסלול

תקציר

רקע: לאחר מתקפת הטרור האכזרית בשבעה באוקטובר 2023, מפיקי פסטיבל הנובה חברו לעמותת איזון והקימו את מתחם איזונובה - מתחם התכנסות וריפוי ראשוני עבור קהילת הנובה-טראנס, שפעל במשך כחודש וחצי בשדות ים.

מטרת המחקר: לתעד את המתרחש במתחם איזונובה בהקשר הטיפולי, ולהבין את נקודת מבטם של מטפלי המתחם.

שיטת המחקר: במתחם איזונובה נערכה אתנוגרפיה מהירה, שכללה תצפית משתתפת ו-13 ראיונות עומק עם מטפלים במתחם.

ממצאים: במחקר עלו חמש תמות: (1) איזונובה כמתחם לריפוי עצמי קהילתי בסביבה מוגנת ותרבותית של שבט הנובה-טראנס; (2) "נוצר פה קסם": שדה ריפוי אקלקטי מובחן הצומח מהשדה; (3) חשיבות הגמישות והצניעות הטיפולית; (4) תרפיית העוזר - לתמוך באחרים ולהיתמך בחזרה;

* ברצוננו להודות מקרב לב למפיקי פסטיבל הנובה על הקמת מתחם איזונובה, ועל פעילותם המסורה והבלתי נלאית למען שלומם ורווחתם של חברי קהילת הנובה-טראנס מאז ועד היום. תודתנו נתונה גם לאלפי המתנדבים אשר סייעו בהקמה ובתפעול של מתחם איזונובה. אנו מודים למטפלים אשר נטלו חלק במחקר, ושיתפו אותנו בתובנותיהם המקצועיות ובתפיסת עולמם באשר להיבטים הטיפוליים שהתפתחו במתחם איזונובה.

(5) תחושת הזכות להכיר את תרבות הטרננס, את שבט הנובה ואת המפיקים, ולהיות חלק מאבן דרך היסטורית בתהליך הריפוי של השבט.

מסקנות: איזונובה התגלה כמתחם ריפוי עצמי קהילתי ייחודי וראשון מסוגו, שיועד להתמודד עם טראומה המונית של שבט הנובה-טראנס בשלביה הראשוניים. במתחם איזונובה נערכו דרכי טיפול אקלקטיות שצמחו מהשדה, ואפשרו את השילוב בין טיפול עצמי קהילתי ברוח שבט הטרננס בהובלת מפיקי הנובה, לבין העקרונות הטיפוליים המנחים של עמותת איזון, לצד מטפלים שונים מדיסציפלינות מגוונות, בתוך מרחב טבע מרפא. נמצא כי כל אלו עשויים לסייע בהתאמת צורכי הטיפול ההמשכי בשורדי המסיבות, והם יכולים לשמש מודל ייחודי גם ללמידת המשך בהקשר לטיפול ראשוני בנפגעי טראומה המונית.

מילות מפתח: אתנוגרפיה מהירה, פסטיבל הנובה, שבעה באוקטובר, שורדי טראומה, עמותת איזון, טראנס

מבוא

ביום שבת השבעה באוקטובר 2023 פלשו מחבלי החמאס מעזה בהמוניהם לאזור עוטף עזה, ופתחו במתקפות טרור רצחניות על ישראלים המתגוררים ביישובי העוטף, חיילים בבסיסי צה"ל ובמוצביו ואזרחים ששהו באזור, כולל אלו שהשתתפו בפסטיבל הסופר-נובה ובמסיבת הפסטיידק שהתקיימו במתחם רעים. במהלך התקפת הטרור במתחם רעים ובדרכי ההימלטות ממנו נטבחו מאות אזרחים, חלקם עברו מעשי התעללות קשים ואכזריים. הטבח בפסטיבל הסופר-נובה הוגדר כאירוע הטרור הגדול ביותר שהתרחש בישראל: מתוך כ-4,000 אנשים ששהו במסיבות במתחם רעים, 410 נרצחו, 44 נחטפו ואלפים נוספים נפצעו בגוף ובנפש.

הטבח האכזרי גרם להתארגנות מהירה וספונטנית של מפיקי פסטיבל הנובה, שהחליטו להקים את "מתחם הטיפול והריפוי הרשמי של שבט הנובה". במהלך השבעה באוקטובר ובימים הראשונים לאחר מכן עסקו אנשי צוות ההפקה והאבטחה של פסטיבל הנובה באיתור ובחילוץ תחת אש של נעדרים מהפסטיבל, ניהלו חמ"ל לאיתור הנעדרים, סייעו לזק"א בזיהוי קורבנות טבח מהפסטיבל, סייעו באיסוף ציוד והחזרתו משטח האירוע וסביבתו, ובמקביל החלו "במציאת ומתן מענה נכון ורחב להתמודדות הרגשית והמנטלית ששוטפת את כולנו" (צלח, 14.10.2023).

לקראת סוף השבוע הראשון לאחר השבעה באוקטובר 2023, פתחו מפיקי הנובה את מתחם הבורג' בבנימינה כמקום ההתכנסות הרשמי של "שורדי שבט הנובה", שנועד לשמש מרחב להתמודדות רגשית ומנטלית עבור כלל שורדי המסיבות ברעים. לאחר כשבועיים הם החליטו לעבור למתחם האירועים הגדול יותר "כוכב הים", השוכן על חוף הים בקיבוץ שדות ים, בסמוך לקיסריה. לשם כך הם חברו לעמותת איזון, הפועלת בכפר איזון הנושק לכוכב הים, למען ניהול והובלה של החלק

הטיפול במתחם. השם שניתן למתחם היה איזונובה (Izunova) – שם שסימל את החיבור בין שבט הנובה לעמותת איזון.

שבט הנובה וסצנת הטראנס בישראל

"שבט הנובה" הוא למעשה חלק משבט הטראנס בישראל. סצנת מסיבות הטראנס (המכונות גם "מסיבות טבע") יובאה לישראל בסוף שנות השמונים על ידי תרמילאים צעירים שטיילו בדרום מזרח אסיה, ונחשפו למסיבות בחופי מדינת גואה שבהודו ובאיי דרום תאילנד (בוני-נח, 2008; לאון, 2002). בשני העשורים האחרונים ישראל הפכה למעצמת טראנס בינלאומית (Schmidt & Navon, 2017), ולפי הערכות מתקיימות בה בכל שנה מאות מסיבות טראנס, שאותן פוקדים כ-100,000 אנשים. חלק ניכר מהם אף פוקדים מסיבות טראנס הנערכות ברחבי העולם (Bonny- Noach et al., 2023).

סצנת הטראנס בישראל היא למעשה חלק מ"שבט הטראנס" הגלובלי, אשר דוגל בערכים של שלום, אהבה, אחדות וכבוד (PLUR – Peace, Love, Unity, Respect). ברחבות הריקודים במסיבות טראנס מדווחים החוגגים על תחושה של חופש, קבלת האחר, היעדר שיפוטיות, שבירת מחסומים חברתיים, אחווה ואינטגרציה חברתית (Anderson & Kavanaugh, 2007; Schmidt & Navon, 2017). השילוב בין המוזיקה במקצבים חזרתיים הגורמת למצב דמוי-טראנס, הריקוד, חוויית הקהילתיות ותחושת השייכות החברתית מספק יתרונות בריאותיים, כמו הפחתת תחושות של דיכאון וחרדה (Partridge, 2006). מחקרים הראו שמוזיקה בעלת פעימה קבועה יכולה לסנכרן גלי מוח, מה שמוביל לשינוי במצבי התודעה אשר משפר את הוויסות הרגשית (Vaitl et al., 2005). לצד זאת, השתתפות קבועה במסיבות טראנס יוצרת רשתות תמיכה לא רשמיות המציעות תמיכה רגשית ותחושת סולידריות, אשר תורמות לחוסן הפסיכולוגי (Anderson & Kavanaugh, 2007). נוסף על כך, תרבות הטראנס יוצרת זהות קולקטיבית באמצעות טקסים וסמלים משותפים. למעשה, מסיבות טראנס מספקות מרחבים בטוחים שבהם אנשים מרקעים מגוונים יכולים להתאחד ולהפיג מתחים חברתיים (Kavanaugh & Anderson, 2008).

החוויה העיקרית במסיבות ובפסטיבלי הטראנס סובבת סביב המוזיקה והריקוד, אולם לעיתים שלובה בה גם צריכה של חומרים פסיכואקטיביים מסוימים, אשר משמשים לעיתים קרובות ככלי להעצמת חוויית הסאונד ותחושות האופוריה והשחרור במסיבות (Yankovska, 2019). אף שישנם בלוינים במסיבות טראנס שאינם צורכים חומרים אלה (בוני-נח, 2019; Bonny-Noach et al., 2023), מסיבות אלקטרוניות נחשבות למקומות בילוי שבהם השימוש בחומרים, ובמיוחד בחומרים פסיכדליים, גבוה יותר מאשר מקומות בילוי אחרים (Bonny-Noach et al., 2023; Southey et al., 2020).

הקשר בין מסיבות טראנס לצריכת סמים גרם לכך שבעשור הראשון של התפתחות "קהילת הטראנס" בישראל, רווחו הליכים של סגירת המסיבות ודחיית סצנת הטראנס מצד גורמי המסד והאכיפה. גישה זו גרמה למפיקים ולמארגנים לקיים מסיבות מחתרת במיקומים מרוחקים ומבודדים (שור, 2008; Schmidt & Navon, 2017). אף שבשני העשורים האחרונים מוסיקת הטראנס הפכה לחלק אינטגרלי מתרבות הפנאי הישראלית, בתודעה הציבורית סצנת הטראנס והמסיבות

שלה עדיין מייצגות מחתרתיות וחתירה נגד הזרם המרכזי (כרמי, 2013). לפני השבעה באוקטובר 2023, מסיבות טראנס עלו לכותרות העיתונים בישראל בעיקר בהקשר של פשיטות משטריות מחשש לסחר בסמים, או בהקשר למקרים הרי אסון של צעירים שנפטרו במהלך המסיבות (ראו למשל: צורי, 5.9.2020; קוריאל ואח', 6.9.2020; שפיגל ופולג, 12.10.2018).

"קהילת הנובה" היא כאמור חלק משבט הטראנס בישראל וגם בעולם. שורשיה נטועים בקהילת "קצת לנשמה", שנוסדה בדצמבר 2014 על ידי "קבוצת חברים קרובה ומלוכדת" במטרה לייסד מסיבות טראנס בוטיקיות איכותיות לקבוצות חברים קרובים. קהילת הנובה, שהיא גוף הפקה של מסיבות טראנס, הוקמה באפריל 2021 כגלגול מחודש של קהילת קצת לנשמה. קהילת הנובה שמה לה למטרה להנגיש את סצנת הטראנס לדור הצעירים בישראל, והצהירה כי מטרת-העל שלה היא "קירוב לבבות של צעירים וצעירות מכל רחבי הארץ באמצעות מוזיקה, ריקודים ואהבת חינם. במילים אחרות: הדי.אן.איי של שבט הטראנס הבינלאומי בכללותו" (מיצג נובה – 6:29, דצמבר 2023).

מיוני 2021 עד השבעה באוקטובר 2023 ערכה הפקת קהילת הנובה שישה פסטיבלי טראנס, בהם פסטיבל סופר-נובה הראשון שהתקיים ב-7-8 באוקטובר 2022, ופסטיבל הסופר-נובה השני שהחל ביום שישי, 6 באוקטובר 2023, ונגדע באכזריות במתקפת הטרור הרצחנית בבוקר יום המחרת – ב-7 באוקטובר 2023. בפסטיבל זה נוצר החיבור הראשון מסוגו עם פסטיבל היוניברסו-פרללו הברזילאי, שהינו אחד הפסטיבלים הגדולים והמוכרים בעולם. בשבעה באוקטובר 2023 נכחו במתחם הפסטיבל קרוב ל-4,000 משתתפים, חלקם ספקים ועובדים.

עמותת איזון והקמת איזונובה

מתחם איזונובה בכוכב הים נוסד על ידי מפיקי פסטיבל הנובה, אשר חברו לעמותת איזון למען הניהול וההובלה של החלק הטיפולי במתחם, ולא בכדי. כבר למעלה משני עשורים שעמותת איזון מפעילה את "כפר איזון" הגובל במתחם כוכב הים בקיבוץ שדות ים, ובו טופלו במהלך השנים אלפי צעירים, בהם תרמילאים ומשתתפי מסיבות טראנס, שחוו טראומה ומשבר נפשי גם בעקבות שימוש בחומרים פסיכו-אקטיביים או משבר רוחני. נוסף על כך, עמותת איזון מפעילה את הבית החם בהודו עבור תרמילאים ישראלים כבר למעלה משני עשורים.

התפיסה הטיפולית של כפר איזון בנויה על יסודות הטיפול הקדמי (frontline treatment) בנפגעי הלם קרב של סלמון (Salmon, 1919), ומתבססת על אלמנטים של קרבה, ציפייה ומיידיות, ועל גישת הטיפול ההוליסטית (גרבר-אפשטיין, 2008). הגישה ההוליסטית בכפר איזון כוללת שישה מעגלי טיפול שפועלים בשיתוף פעולה מלא ביניהם: (1) טיפולים קונבנציונליים, כמו טיפול קבוצתי דינמי וטיפול רפואי-פסיכיאטרי; (2) טיפולים בתחום היצירה, כמו פסיכו-דרמה וטיפול באמנות; (3) טיפול אלטרנטיבי או משלים, כמו טאי-צ'ו ושיאצו; (4) פעילות גופנית, כמו יוגה וקונג פו; (5) פעילויות שיקום ופנאי, כמו סדנת אפייה ושחמט; ו-(6) ליווי של מדריך אישי, קבוצתי ופרטני (פריש, 2008).

למעשה, ייחודו של כפר איזון הוא בתפיסה הטיפולית ההוליסטית, ההומניסטית-אינטגרטיבית, אשר משלבת תורות טיפול מערביות ומזרחיות, על ידי צוות רב-מקצועי במגוון טיפולי גוף-נפש ורוח, וכן

טיפוליים קבוצתיים, פרטניים ומשפחתיים. גם הבחירה למקם את הכפר על שפת הים בחיק הטבע אינה מקרית: הצבע הכחול המרגיע של הים, הרעש המונוטוני המדיטיטיבי של הגלים, והמבט אל האופק הפתוח מעניקים תחושה של חופש נטול לחצים. זהו מיקום פיזי המאפשר רגיעה לאנשים אשר חווים סערה פנימית גדולה (פריש, 2008).

העקרונות הטיפוליים המרכזיים אשר מנחים את הטיפול בכפר איזון, שאותם הביאו מנהלי העמותה והטיפול גם למתחם איזונובה, הם: אמונה בכוחה המרפא של קהילה – תפיסת עולם טיפולית המאמינה במרחב קהילתי מרפא; סביבה פיזית וטיפולית מכילה, אמפתית ומאפשרת אל מול חוויה רגשית קשה; טיפול הוליסטי ואינטגרטיבי המשלב מגוון עשיר של טיפולים: טיפולי גוף ונפש, טיפולים פרטניים-רגשיים פסיכו-סוציאליים, טיפולים באמנות, טיפול רפואי פסיכיאטרי, טיפול במוסיקה, יוגה ועוד; מרחב מכיל וזמין הממוקם בלב הטבע ועל חוף הים המרגיע; וטיפול משולב בנפגעי טראומה ופוסט-טראומה, גם על רקע צריכת חומרים פסיכודליים (עמותת איזון, 2024; פריש, 2008).

מטרת המחקר היא לתעד את המתרחש במתחם איזונובה בהקשר הטיפולי, ולהבין את נקודת מבטם של מטפלי המתחם. שאלות המחקר העיקריות התפתחו והתגבשו במהלך התצפיות בשטח ועיבוד הממצאים, והן: מהי האוריינטציה הטיפולית במתחם איזונובה? כיצד חווים מטפלי השיח את הפן הטיפולי במתחם? איך הם תופסים את מקומם במתחם? וכיצד הם תופסים את המפגש שלהם עם השורדים משבט הנובה-טראנס?

שיטת המחקר

המחקר הנוכחי הינו מחקר איכותני, שנערך בהתאם לאסטרטגיה האתנוגרפית הנטורליסטית (naturalistic ethnography) (Stocking, 1992). זוהי גישה תיאורית-פרשנית, שדרכה ביקשנו לתעד ולהבין את ההיבט הטיפולי במתחם איזונובה ואת נקודת מבטם של המטפלים במתחם.

במחקר הנוכחי נערכה אתנוגרפיה מהירה (rapid ethnography) (Ackerman et al., 2015; Isaacs, 2013) ואתנוגרפיה בהולה (חג'ג'-ברגר, 2018), שנועדה לאסוף מידע על אודות שדה מחקר חדש שנוצר באופן בלתי צפוי ומתהווה בפרק זמן קצר מאוד, אשר משך קיומו בלתי ידוע, והוא צפוי להיעלם בכל רגע. אפיון זה של שדה המחקר החדש שנוצר, אשר צץ מתוך אירוע מתגלגל ודינמי בחברה הישראלית, הינו בעל ערך אותנטי רב אשר מצריך בהילות מחקרית, והתגייסות לעריכת מחקר שדה זריז ודינמי המחייב איסוף מהיר של הנתונים מהשדה (חג'ג'-ברגר, 2018).

האסטרטגיה האתנוגרפית כללה ניתוח ופרשנות של המשמעויות החברתיות והתרבותיות שהתהוו במתחם, ותיעוד נרחב של המתרחש במתחם איזונובה, שהיה אחת ממטרות המחקר הנוכחי. דגש מיוחד ניתן לפן התיאורי של המתחם ושל המתרחש בו, גם בהתאם למתודולגיה האיכותנית התיאורית (qualitative descriptive) (Bradshaw et al., 2017; Lambert & Lambert, 2012), הדוגלת בהבנה רחבה ולא מצומצמת של שדה המחקר.

שדה המחקר

מתחם איזונובה הוקם כאמור במתחם האירועים כוכב הים, השוכן על חוף הים בקיבוץ שדות ים הסמוך לקיסריה, ונושק לכפר איזון. במתחם אולם בעל מרחב פנימי גדול, ומתחם חיצוני ובו דשא ירוק רחב-ידיים. בתוך מבנה של חצי עיגול מקורה ברחבת הדשא הקדמית מוקמה כעין במה חיצונית להופעות, ששימשה כמתחם לפעילויות נוספות מגוונות. מחצלות, כיסאות ושולחנות, ספסלי עץ ונדנדות פוזרו בכל המתחם החיצוני, לצד מתחמי טיפול ווולנס (Wellness) שנפרשו גם בתוך האולם הפנימי. ההבנה כי המתחם כולו פתוח גרמה לעמותת איזון כבר מהשבוע הראשון למקם שלוש בקתות מעץ בגבול המתחם עם כפר איזון, ואלו שימשו כחדרי טיפול פרטניים, וכן כמרחב להתכנסות של קבוצות טיפוליות אינטימיות, כולל מפגשים של הצוות הטיפולי בתחילת משמרת ובסיומה.

מבחינה ויזואלית, מתחם איזונובה מרהיב ביופיו, משרה רוגע ותחושת מפלט מאימת המלחמה והאזעקות שנשמעו באותה התקופה באופן תדיר ברחבי הארץ. כך נכתב בתיאור מתחם כוכב הים באתר האינטרנט של המקום: "כוכב הים הוא המקום המושלם לאירוע בלתי נשכח, כשהים התכול של קיסריה זורח ומוסיף לאווירה החלומית, בכל שעה שהיא. בצהרי היום כשהשמש מנצצת על הגלים, או בשקיעה כשהשמיים הוורודים והבריזה הקלילה משרים תחושה של התרגשות מופלאה"¹. בתמונה 1 ניתן לראות את עוצמת יופיו המרגיע של מתחם כוכב הים.

תמונה 1: חלק מהמרחב החיצוני הנושק לים במתחם איזונובה-כוכב הים



¹ מתוך אתר האינטרנט של כוכב הים: <https://www.kochavhayam.co.il>

מתחם איזוןבה פעל מ-29 באוקטובר ועד 10 בדצמבר 2023. המתחם פעל בכל ימות השבוע מהשעה 13:00 עד השעה 22:00, בימי שישי הפעילות התקיימה בבוקר, ובימי שבת הפעילות התקיימה לרוב בערב. פעילות המתחם התבססה לרוב על תרומות, ומתנדבים רבים גדשו אותו, ביניהם כ-200 מטפלים. המטפלים המתנדבים הגיעו ממגוון תחומים טיפוליים, שבמתחם חולקו לקטגוריות הבאות: מטפלי שיח, מטפלי גוף ומטפלי גוף-נפש. כולם הגיעו למשמרות לסירוגין.

ראיונות העומק במחקר הנוכחי נערכו עם מטפלי השיח, אשר הוגדרו כמטפלים התומכים בבריאות הנפש, וכללו בעיקר נשים מתחומי הפסיכותרפיה השונים, העבודה הסוציאלית והפסיכולוגיה. מטפלות השיח זוהו במתחם באמצעות לבבות גזורים מקרטון שענדו על צווארן. תפקידן העיקרי היה לבצע יישוג יזום ויצירת אינטראקציה עם השורדים, הן באזור החיצוני הפתוח והן במרחבי השיח באולם המרכזי, לרוב לאחר טיפולי גוף-נפש כמו עיסוי, אקומי או שיאצו, וזאת במטרה להמשיך להעמיק ולעבד את התהליך הטיפולי הראשוני. המטפלות פעלו בשתי משמרות: אחר הצהריים והערב. בתחילתה ובסיומה של כל משמרת התקיימו מפגשי ליווי ותמיכה קבועים, בדומה לנוהג הטיפולי בכפר איזון. המפגשים התקיימו לרוב בהנחייתה של מטפלת מתנדבת ראשית, ששימשה כרכזת מטפלות השיח ופקדה את המתחם בכל יום.

מדי יום התקיימו במתחם מגוון פעילויות שכללו סדנאות טיפוליות קבוצתיות, כמו "סטודיו בטוח", מוסיקה-תרפיה, ביבליותרפיה וטיפולי גוף ונפש, לצד שיחות פרטניות, מפגשים חברתיים, הופעות וסדנאות אינטימיות של אמני מוסיקה. כמו כן הוצבו במקום דוכנים מגוונים של אוכל חם, נשנושים ושתייה. תחילה הגיעו למתחם בעיקר שורדי המסיבות ומלוויהם – מלווה אחד לכל שורד. לאחר מכן החלו להתקיים קבוצות להורים של שורדי המסיבות, וכן החלו להגיע הורים ובני משפחה של נרצחי המסיבות, אשר הגיעו במיוחד לערבי הנצחה וזיכרון שנערכו לחלק מהנרצחים במתחם פסטיבל הנובה.

כלי המחקר ואיסוף הנתונים

במחקר הנוכחי נאספו נתונים בעזרת טריאנגולציה (triangulation) של כלי המחקר, שכללו תצפית משתתפת, ראיונות חצי-מובנים ותצפיות מקוונות.

תצפית משתתפת (participant observation): התבצעה על ידי הכותבת הראשונה, שערכה את האתנוגרפיה בפועל. במהלך התצפיות נהלו יומני שדה שבהם תועדו ההתרחשויות במתחם איזוןבה, כולל תצפיות משיבות פתיחה וסגירה של משמרות מטפלות השיח, ועשרות שיחות אקראיות עם דמויות קבועות וארעיות ברחבי המתחם. הכותבת הראשונה שהתה בשדה המחקר מיומו הראשון, 29 באוקטובר 2023, ועד יום הסגירה, 10 בדצמבר, שלוש עד ארבע פעמים בשבוע, בכל פעם למשך שש עד תשע שעות. בסך הכול בוצעו תצפיות משתתפות במתחם במהלך 23 ימים. במקביל ליומני השדה ניהלה החוקרת תיעוד רפלקטיבי (Patton, 2002). שני כותבים נוספים (ע.פ. ו-א.ש.) פקדו את המתחם כמעט בכל יום. ע.פ. שהה במתחם בכל יום, לרוב משעות הפתיחה ועד שעות הסיום.

ראיונות עומק חצי-מובנים: 13 ראיונות חצי-מובנים נערכו עם מטפלים במתחם, רובם הוגדרו כמטפלי שיח, שהיו כאמור מטפלים מתחומים התומכים בבריאות הנפש, כגון פסיכותרפיה לסוגיה ועבודה סוציאלית. תפקידם של מטפלי השיח היה לבצע יישוג לשורדים וטיפול ראשוני בעזרת הדיבור והשפה. כמה ראיונות נוספים התקיימו עם מטפלות באמנות, אשר שילבו בעבודתן גם אלמנטים של טיפולי שיח. רוב המטפלות/ים שהסכימו להשתתף במחקר גויסו במהלך מפגשי תחילת משמרת וסיומה, וחלקם גויסו למחקר במהלך התצפיות במתחם.

תצפיות ואיסוף מידע מקוון: נערכו בקבוצות וואטסאפ (WhatsApp) ייעודיות שהוקמו לסיוע בהתנהלות היום-יומית במתחם, וקבוצות פייסבוק (Facebook) שיוסדו על מנת לסייע לשורדי המסיבות.

אוכלוסיית המחקר

במהלך התצפיות פגשנו באלפי אנשים ששהו במתחם איזונובה, בהם מאות משורדי פסטיבל הנובה והפסיידק – כולל מפיקי המסיבות, לידרים ועובדי הפקה, וכן בני משפחה וחברים של הנרצחים ושל שורדי המסיבות. למתחם גם הגיעו לסירוגין מאות מתנדבים מתחומי הטיפול וה-Wellness, בהם פסיכותרפיסטים, מטפלים באמנות, פסיכולוגים, עובדים סוציאליים, פסיכיאטר, מטפלים אלטרנטיביים ועוד. כמו כן גויסו לסיוע בהפעלת המתחם עשרות הלפרים קבועים ומתחלפים, לצד מתנדבים חיצוניים רבים אשר הגיעו לתרום מזמן ולהקים דוכני אוכל, לקיים פעילות אמנותית, יצירתית או אחרת. במהלך השהות במתחם פגשנו עשרות אמני מוסיקה מפורסמים שהגיעו לקיים הופעות, כולל אמני טראנס מובילים. גם נציגים של גופים ממשלתיים וארגוני סיוע שונים פקדו את המתחם, כולל נציגי המוסד לביטוח הלאומי, משרד הרווחה והביטחון החברתי ונציגות מתוכנית יתד שהוא מפעיל, נציגי משרד המשפטים ועוד. גם חברי כנסת, שר הרווחה והביטחון החברתי, עיתונאים ופעילים חברתיים מוכרים הגיעו מעת לעת, לרוב לביקורים חד-פעמיים במתחם.

אוכלוסיית המחקר, אשר השתתפה בראיונות העומק החצי-מובנים, כללה כאמור 13 מטפלים במתחם, רובם מטפלי שיח או מטפלים המשלבים בעבודתם טיפולי שיח. ביניהם היו שני גברים ו-11 נשים, בטווח הגילים 33 עד 70. חלק מהמראיינים פקדו את המתחם בתדירות יום-יומית, ואחרים הגיעו למשמרת אחת בשבוע. לרבים מהמראיינים לא היה ניסיון קודם בטיפול בחברי קהילת הטרנס או בצעירים המשתמשים בחומרים פסיכדליים.

הליך המחקר

היזמה לעריכת המחקר הגיעה מהנהלת עמותת איזון, שניהלה את החלק הטיפולי באיזונובה. בעמותה הבינו את חשיבות התייעוד של המתרחש באיזונובה, כולל זיהוי האתגרים, הצרכים והחסמים הטיפוליים בשדה טיפולי שהינו ראשון מסוגו וייחודי, אשר לא היה קיים קודם לכן. יוזמה זו היא שאפשרה את קיום המחקר מיומו הראשון של המתחם, ואת הכניסה הטבעית של החוקרת המובילה לשדה המחקר. המחקר קיבל את אישור ועדת האתיקה המוסדית של אוניברסיטת אריאל.²

² אישור מספר AU-HEA-LK-20231119.

בהתאם לכללי האתיקה המחקרית, העקרונות של כבוד, שמירה על המשתתפים, עשיית הטוב, הגנות, אי-גרימת נזק והשגת ממצאים בעלי תועלת לכל הצדדים המעורבים (רובין וקורן, 2007) הנחו את ההתנהלות בשדה המחקר.

המחקר נערך בכל תקופת פעילות המתחם, מסוף אוקטובר ועד תחילת דצמבר 2023. איסוף מידע מקוון המשיך בחודשיים לאחר מכן. בשיטת דגימה מכוונת (Palinkas) (purposeful sample) (et al., 2015) אתרו בעיקר מטפלי השיח, ופנייה אליהם התבצעה לרוב במפגשי תחילת משמרת וסיומה, לעיתים בתיווך המטפלת המתנדבת הראשית שהנחתה את המפגשים. ראיונות העומק החצי-מובנים נערכו על ידי החוקרת הראשונה, והחלו כשבועיים לאחר פתיחת המתחם. כל ראיון ארך בין 45 דקות לשעה וחצי. כל הראיונות הוקלטו ותומללו. מטפלי המתחם שרואיינו הביעו הסכמה מדעת להשתתף בראיון, והובטחה להם אנונימיות. הראיונות התקיימו לרוב באחת הבקתות שהוצבו בגבול המתחם, אשר היו מקום מבודד ושקט המאפשר קיום ראיון בסטינג נוח.

החוקרים במחקר הנוכחי הגיעו מדיסציפלינות רב-תחומיות: אנתרופולוגיה, קרימינולוגיה, סוציולוגיה, עבודה סוציאלית ומדעי הבריאות. האינטראקציה והשילוב ביניהם בשלבים השונים – עיצוב מתווה המחקר, איסוף הנתונים, עיבודם ושלב הכתיבה – היו משלימים, והעשירו את פרשנות הממצאים.

עיבוד הנתונים

עיבוד הנתונים נערך בגישה אינדוקטיבית, מתוך פתיחות לפרשנויות חדשות ובלתי צפויות שעולות ומתפתחות מהאינטראקציה בין הנתונים עצמם, ללא הישענות על מסגרת תאורטית מוקדמת. שיטת הניתוח התמטי שפיתחו בראון וקלארק (Braun & Clarke, 2006), המאופיינת בגמישות וממוקדת בזיהוי דפוסים ויחידות משמעות, נמצאה מתאימה לעיבוד הנתונים במחקר הנוכחי. שיטה זו מאפשרת להבין את המידע בצורה מעמיקה, תוך שמירה על המבנה המקורי של הנתונים, וללא פירוקם יתר על המידה. תחילה נערכה היכרות מעמיקה עם הנתונים באמצעות קריאה חוזרת, במטרה לזהות משמעויות ודפוסים ראשוניים. לאחר מכן החל תהליך קידוד שבו סומנו יחידות משמעות מרכזיות, מתוך כוונה לזהות תמות ראשוניות ויחסים בין נושאים שונים. בשלב הבא זוקקו התמות מהנתונים המקודדים. לאחר מכן נערכה סקירה מעמיקה של התמות לצורך חידוד, ארגון מחדש, איחוד ופיצול של חלקן. לבסוף עוצבה מפה תמטית המסכמת את התמות המרכזיות שנמצאו, תוך שילובן בהקשר הרחב של המחקר, והתאמתן גם לשאלות המחקר שהתפתחו והתחדדו במקביל לתהליך הניתוח והכתיבה.

סטנדרטים לאיכות המחקר

המחקר הנוכחי נשען על הקריטריונים של לינקולן וגובה (Lincoln & Guba, 1985) כדי להיחשב ראוי לאמון. במחקר ניתן תיאור מפורט ועשיר של שיטת המחקר, ההקשר והממצאים בעבודה, במטרה להמחיש את התהליך המחקרי באופן שקוף וברור. איסוף הנתונים במחקר בוצע באמצעות טריאנגולציה, ובפרק הממצאים מוצגים תיאורים עשירים המבוססים הן על יומני שדה והן על ציטוטים מדברי המראיינים, תוך התייחסות להקשר שבו נאמרו הדברים. במקביל, בזמן כתיבת יומני השדה

נרשמו גם היבטים רפלקטיביים, ובוצע תיעוד של שלבי המחקר בזמן אמת. לבסוף, המחקר הינו רב-תחומי ומשלב צוות חוקרים מדיסציפלינות שונות, דבר שאפשר בחינה מקיפה ומעמיקה יותר של ניתוח הנתונים באמצעות מגוון זוויות תאורטיות ומושגיות.

ממצאים

במהלך ניתוח הממצאים עלו חמש תמות עיקריות. שתי התמות הראשונות מציגות את המרחב הטיפולי ואת גישת הטיפול הייחודית במתחם איזונובה, ושלוש התמות האחרונות מתעמקות בחוויות ובנקודת מבטם של המטפלים במתחם. להלן פירוט כל אחת מהן.

איזונובה כמתחם לריפוי עצמי קהילתי בסביבה מוגנת תרבותית של שבט הנובה-טראנס

מתחם איזונובה התגלה כמתחם ל"ריפוי עצמי קהילתי" מוגן תרבותית של שבט הנובה-טראנס. המושג "ריפוי עצמי" (self medication) מוכר בספרות לרוב כהליך שעובר אינדיבידואל ולא קהילה, ובו אדם נעזר בשיטות ובטכניקות מגוונות על מנת להשפיע בעצמו על מצבו הרפואי והבריאותי ועל רווחתו הנפשית (ראו לדוגמה: Garber, 2017; El-Nimr, et al., 2015). כבר מהיום הראשון לשהייה בשדה המחקר התברר כי איזונובה הוא למעשה מתחם המשמש לריפוי עצמי קהילתי, ובו קהילת שבט הנובה-טראנס בעצמה משפיעה על הטיפול במצבם הבריאותי של בני השבט ועל רווחתם הנפשית.

למעשה, תהליך הריפוי העצמי הקהילתי במתחם איזונובה הובל ידי מפיקי פסטיבל הסופר-נובה, שהינם גם שורדים בעצמם, ואליהם חברו מפיקים ותיקים נוספים מקהילת הטרנס הירשאלית (להלן: המפיקים). בקרב המפיקים חלחלה ההבנה כי שורדי המסיבות זקוקים למקום ריפוי קהילתי, לצד התחושה כי "זר לא יבין אותנו" – לא את מה שעברנו, ולא את הייחודיות והצרכים של קהילת הנובה-טראנס. כל אלה גרמו למפיקים להקים מתחם להתכנסות קהילתית של שבט הנובה, לשם התמודדות רגשית ומנטלית ראשונית עם אירועי השבעה באוקטובר. וכך נכתב על ידי המפיקים בקבוצת הוואטסאפ של מתחם איזונובה:

אנו כאן עבורכם/ן 24/7 בכל דבר ועניין, קטן כגדול, ועושים מאמצים רבים על מנת שהשבט היקר שלנו יקבל את כל הסיוע לו הוא זקוק ויחזור למסלול הבריאות והחיובי, כמו שהוא יודע.

בהתאם לתפיסת עולמם של המפיקים וברוח שבט הטרנס, מתחם איזונובה התנהל בעיקר כמקום לריפוי עצמי קהילתי על פי הזהות והצרכים של תרבות הנובה-טראנס בהובלת המפיקים, תוך צירוף של גורמים נלווים – בהם גם משרדי ממשלה ועמותות, כדי שיסייעו לשבט בתחום הטיפולי ההמשכי, בתחום הכלכלי ובמיצוי זכויות. גם אנשי עמותת איזון, אשר ניהלה את החלק הטיפולי, והמטפלים שהגיעו מדיסציפלינות מגוונות, התנהלו במתחם מתוך רגישות וקבלה של צרכי תרבות שבט הנובה-טראנס. רבים מהמטפלים במתחם הרגישו כאורחים נלווים במתחם קהילתי לריפוי עצמי

של השבט. כך תיארה גליה (38, מטפלת בדרמה-תרפיה ועובדת במשרד החינוך) את תחושתה כי היא מטפלת-אורחת במתחם שאותו כינתה "הכפר" של השבט:

אני מרגישה שעצם זה שהם [המפיקים] מארגנים את זה, כלומר הם מייצרים את הכפר. הם מזמינים אליו את כל האנשים שהיו חלק ושרוצים לקחת בו חלק, והם גם מזמינים אורחים [...] אני אורחת פה, אני מגיעה בתור מישהי שמתארכת בכפר. שמי שמנהל אותו זה מי שמבין את השפה ומי ש[הוא] חלק מהשבט הגדול הזה.

ואכן, אנשים מתוך שבט הטראנס הישראלי הכללי התגייסו לסייע לשורדי המסיבות ברעים ולמפיקים בתהליך הריפוי העצמי הקהילתי שהתרחש במתחם: החל מוותיקי שבט הטראנס, מייסדי הסצנה הישראלית – למשל מפיק-על מוכר מסצנת הטראנס של שנות התשעים, שהגיע לסייע בניהול המתחם ולתמוך במפיקים-השורדים; דרך אמנים ויוצרי מוסיקה שנמנים עם שבט הטראנס הישראלי; וכלה במתנדבים רבים מבני השבט ששימשו כ"לידרים" (מובילים) ו"הלפרים" (מסייעים) במתחם.

כמתחם לריפוי עצמי קהילתי, איזונובה העניק סביבה "מוגנת תרבותית" לשבט הנובה-טראנס – סביבה מקבלת ובטוחה מבחינה פיזית, רגשית, רוחנית וערכית-חברתית, אשר לא מהווה כל פגיעה או איום על זהותם ועל צורכיהם של בני שבט הנובה-טראנס. מבחינה פיזית, המתחם עוצב והתנהל כמו מתחם של פסטיבל. בדומה להפקות שנחשבות אלטרנטיביות, המתחם היה שזור ביצירתיות וייחודיות. בחלל החיצוני והפנימי הוצבו במות שכללו הגברה ותאורה נלוות, דוכני אוכל מגוונים גדשו למכביר את המתחם, ולצידם עמדות לטיפול מגע ומסאז'ים, עמדות לטיפולים אלטרנטיביים, עמדות יצירה מגוונות ודוכנים מתחלפים של בגדים, קעקועים ועוד. כמו התנהלות בפסטיבלים, למתחם גויסו "הלפרים" – רבים מהם בני שבט הטראנס בהווה או בעבר, שסייעו להתנהלות המתחם. לבאי המתחם הוענקו צמידי כניסה, בדומה להתנהלות בכניסה לפסטיבלים. המפיקים וה"לידרים" הבכירים ניהלו את המתחם, תיאמו את כל הנדרש מול הגורמים השונים והתמודדו עם ארגון לוחות זמנים, כניסות של אמנים ותקלות בלתי צפויות בכל יום מחדש.

ענת (48, מרפאה בעיסוק וביבליותרפיסטית, עובדת גם במשרד החינוך) מבהירה כי "הנובה עשו את המרחב המרפא בדמותם", וכי המתחם התנהל כפסטיבל בעל מאפיינים מרפאים. דווקא השילוב של מוסיקה ואלמנטים טיפוליים ויצירתיים במתחם הוא שהניב את המכלול המרפא במתחם כדבר הנכון עבור שבט הנובה-טראנס. כך היא אומרת (הדגשה שלנו):

יש [...] גם משהו שהוא קצת כמו פסטיבל מאוד גדול [במתחם], שאני מניחה שהוא קצת משחזר את המסיבות [...] יש משהו שהוא גם פסטיבלי אבל הווייב שלו לא היה וייב שמח. השבועות הראשונים [של השהייה במתחם הבורג' וכוכב הים] היו שבועות מאוד מאוד מאוד קשים [...] שבר גדול וכאב גדול והמון דמעות [...] אבל השבר הזה היה עטוף בדברים שהפסטיבל הזה היו בו איכויות מרפאות. זה לא פסטיבל ברמת "יאללה באנו לעשות בלאגן" [...] היה פה מעין עיטוף כזה בין מוזיקה ויצירה ושיח ומגע וחיבוקים.

המוסיקה מהווה נדבך מרכזי וחשוב בתרבות שבת הטראנס, ונחשבת בקרב חברי השבט לבעלת עוצמה מרפאת ומחברת בין אנשים. בהתאם לכך, היא הייתה נדבך מרכזי ומרפא גם במתחם איזונובה. אף שמוסיקת טראנס חזקה וקצבית, כפי שמושמעת במסיבות טראנס, כמעט ולא נשמעה במתחם – התקיימו בכל יום מספר מופעי מוסיקה אינטימיים עם מיטב זמרי ישראל ואמני טראנס, אשר השמיעו לרוב מוסיקת צ'יל רגועה, בדומה לבמות פנימיות במסיבות טראנס. ניכר היה כי המוסיקה ככלל, ומוסיקת הטראנס במיוחד, וכן הריקוד השזור לצילי מוסיקה זו – הם חלק מהכוח המרפא הנדרש לחברי השבט.

הידיעה והאמונה בכוחם המרפא של המוסיקה והריקוד גרמו למפיקים להציף את המתחם בסוללה של אמנים ויוצרי מוסיקה. שלט נאון מאיר עיניים עם ההבטחה "We Will Dance Again" הוצב במתחם לאחר הופעה של דרוויש, אמן ידוע בסצנת הטראנס ששכל את בנו בפסטיבל הנובה. ההבנה כי המוסיקה היא נדבך מרפא חשוב עבור שבת הטראנס חלחלה אט אט גם אל המטפלים במתחם, שחלקם חששו תחילה כי דווקא המוסיקה תהיה טריגר לאירועים הטראומטיים שהשורדים חוו בשבעה באוקטובר. וכך מתאר עילי (70, עובד סוציאלי) איך התעוררה אצלו ההבנה שהמוסיקה והריקוד חיוניים בטיפול, במיוחד לשבט הנובה-טראנס. וכך הוא אומר:

מוסיקה – זו שפה אצלם. יש סגנון דיבור, יש צבעים של בגדים [...] יש משהו שהוא שונה לשבט הטראנס [...] כל מה שהתרחש [במתחם] היה סביב מוסיקה וריקוד, ואנחנו הרגשנו שזה חיוני לטיפול. ביום שטונה הגיע, כשהוא התחיל לשיר "גם זה יעבור" אז מאות אנשים בקהל התחילו לחבק אחד את השני ולבכות. גם כשריטה שרה "קל הרבה יותר לפחד ביחד". [הבנו] איזה כוח יש למוסיקה [...] ואז הם תלו שלט [במתחם]: "עוד נחזור לרקוד". אנחנו הבנו כי המוסיקה, השירים והתנועה נהפכו למשהו מהותי [בריפוי].

גם מבחינה ערכית-חברתית, במתחם איזונובה שלטו הערכים של שבט הטראנס: אהבת חינום, סיוע הדדי, אי-שיפוטיות, אחווה, חופש וכבוד ליקום ולטבע. מתוך ערכים אלו שלטו גם ההתנהגויות המקובלות בשבט הטראנס, כמו חיבוקים. במסיבות טראנס חיבוקים הם חלק מהנורמות הרווחות, וחלק מהבליינים מסתובבים עם שלטים או כיתוב על החולצות המציע "Free Hugs". החיבוקים הפכו חלק משפת הריפוי גם באיזונובה, והמטפלים התאימו את התנהגותם לכך. ענת (48, מרפאה בעיסוק וביבוליוותרפיסטית, עובדת גם במשרד החינוך) אומרת:

היה פה מעין עיטוף כזה בין מוזיקה ויצירה ושיח ומגע וחיבוקים, אנחנו מתחבקים פה כבר חודשיים, באמת כל הזמן מתחבקים פה.

תמונה 2: מטפלת שיח באיזונובה עם שלט "רוצה חיבוק?" כהשראה מרחבות הריקודים במסיבות טראנס



נורמה נוספת בשבט הטראנס היא צריכת חומרים פסיכואקטיביים. מתוכם, הקנאביס הוא החומר הנצרך ביותר במסיבות טבע (Bonny-Noach et al., 2023). באיזונובה, ריח הקנאביס נישא באוויר כדבר שבשגרה, וצריכתו בקרב חלק מבני השבט נתפסה במתחם באופן סבלני. גם המטפלים האורחים במתחם התייחסו לריח הקנאביס בסבלנות יחסית, והבינו כי לחלק מהשורדים החומר ניתן במרשם רפואי ומשמש כאמצעי להתמודדות גם עם השלכות הטראומה של השבעה באוקטובר. כך קרן (51, יוגה-תרפיסטית) אומרת:

אני מריחה את הקנאביס [במתחם], מעבר לזה אני לא יודעת אם יש פה עוד [סמים] [...] זה פחות נורא בעיניי קנאביס [...] אני חושבת שקנאביס [הוא צמח] רפואי, אנשים משתמשים בזה לכל מיני מטרות, זה לא בעיניי משהו ש... שוב, אדם צריך לדעת את גבולותיו, כן? אבל בעיניי זה סוג של רפואה [...] כל אדם לגופו. כי יש אנשים, שאולי זה הדרך שלהם להירגע ולישון ולאכול ולתפקד.

ניכר היה לאורך התצפיות כי המטפלים המתנדבים הרגישו כאורחים במתחם לריפוי עצמי קהילתי של שבט הנובה-טראנס, והבינו, רובם לראשונה, את הכוח המרפא העצמי-קהילתי השזור בתרבות הטראנס. כך אומרת שירה (51, פסיכותרפיסטית אינטגרטיבית ואמנית), שמכנה את מה שהתרחש במתחם כ"רפואת העתיד":

הם [המפיקים והשורדים] מלמדים אותנו את רפואת העתיד. הם המרפאים הם עושים עבור עצמם ואנחנו בצניעות יש לנו את הזכות להיות לידם [...] הם מביאים את עצמם למרחבים האלה, הם מראים לנו איך לעשות את זה, והם פותחים את העיניים לכל המטפלים שפגשו אותם [...] וזה יהדהד.

לסיכום, איזונובה התגלה כמתחם לריפוי עצמי קהילתי מוגן תרבותית של שבת הנובה-טראנס. המתחם הובל על ידי מפיקי הנובה, שאליהם חברו משרדי ממשלה וארגונים שונים. באיזונובה, המטפלים המתנדבים הרגישו כאורחים במתחם לריפוי עצמי קהילתי של שבת הנובה-טראנס, והבינו, רובם לראשונה, את הכוח המרפא הקולקטיבי השזור בתרבות הטרנס המשלבת מוסיקה, ריקוד, חיבוקים, אחווה, שבטיות וסולידריות.

"נוצר פה קסם": שדה ריפוי אקלקטי מובחן הצומח מהשדה

במתחם איזונובה צמח מהשדה מערך טיפולי אקלקטי שונה ומובחן, ראשון מסוגו. הוא התאפשר הודות למפגש בין מפיקי הנובה, שהובילו את הריפוי העצמי הקהילתי בהתאם לערכים ולגורמות של תרבות הטרנס, לבין עמותת איזון, שהובילה את הפן הטיפולי בהתאם לעקרונות הטיפוליים הייחודיים של כפר איזון, ומטפלים-מתנדבים שהגיעו מדיסציפלינות מגוונות, כל זאת בתוך מרחב טבע מרפא הנושק לשפת הים.

השילוב האקלקטי של גוף-נפש-רוח-טבע, שכלל ערב רב של סגנונות טיפוליים, יצר מתחם שעטנז של דרכים לריפוי ראשוני שיחד השתלבו ויצרו במתחם שדה ריפוי אקלקטי. ענת (48), מרפאה בעיסוק ובביבליותרפיסטית, עובדת גם במשרד החינוך) מכנה זאת "קסם", וכך היא אומרת (הדגשה שלנו):

אני חושבת שכולנו עמדנו די נפעמות מול הדבר הזה שנוצר פה. נוצר פה קסם, נוצר פה משהו מרפא אחר, השילוב הזה, החוכמה הזאת [...] יש משהו בחוכמה הזאת שהנובה עשו את המרחב המרפא בדמותם [...] שיש בו מוזיקה, ויש בו טיפולי מגע, ויש בו טיפולי שיח, ויש בו אמנות, ויש פה שוזרי פרחים ומכיני שטיחים והכול ביחד... קרה פה קסם באמת, אני חושבת שזה המתחם הכי ייחודי שהיה אי פעם בארץ [...] אנחנו באים מהקליניקות, אנחנו באים מטיפולים, משילובים מאוד ספציפיים. אבל פה היה שילוב של הכול, של באמת הכול, של הומאופתיה נוגעת במגע, נוגעת בטיפולי שיח, ופסיכולוגים ומטפלים באמנויות, וכל הדברים שהם לא טיפוליים אבל הם חלק מהמתחם, זה המוזיקה וההיקרקעות, וזה היצירה, וזה הדוכנים שהגיעו בהתנדבות לעשות כל מיני דברים [...] כל המלאכות, גם הקרבה לטבע, עשה פה משהו שהוא קסם.

גם עידית (33, פסיכותרפיסטית גופנית) משבחת את האקלקטיות של הפעילויות הטיפוליות במתחם, כמו גם את האקלקטיות של אנשי הטיפול תחת מתחם אחד, כולל פסיכיאטר שנכח במתחם בעקבות צורך שעלה מהשטח. וכך היא אומרת:

בעיניי [מה ש]מדהים ומרפא זה המגוון הרחב של הפעילויות שהוצעו פה. בין פשוט לשבת מול הים, שכן, הים מרפא, חד-משמעית, לבין יצירה, יוגה, תנועה. כאילו כל אחד יכל למצוא את עצמו פה, שזה היה מדהים. והשילוב של המטפלים שכל הזמן בשטח [...] ויושב פה פסיכיאטר [...] ואני אומרת לו שלדעתי כדאי שהוא [הפסיכיאטר] יראה אותו [שורד שהביע רצון להפסיק את השימוש שלו בסמים].

אנחנו הולכים ביחד, אנחנו פוגשים אותו [את השורד] ואני מציגה לו את הפסיכיאטר [...] ואני אומרת לו "אולי הוא יכול לעזור לך גם עם הנושא הזה שדיברת עליו" [...] ואז הוא משתף את הפסיכיאטר. אז קודם כול הפסיכיאטר בודק ביחס לכדורים שהוא לוקח והסמים שהוא לוקח, ונותן לו איזשהו ייעוץ ראשוני מאוד מאוד חשוב. ואז שירה [רכזת מטפלי השיח] יושבת איתו [עם השורד] קצת, מחכה שקצת תרד לו הסטלה [מהסם], ממלאה איתו טפסים ו-וואלה, יש פה הצלה של בן אדם, יש פה הצלה של בן אדם.

יש לציין כי לצד תיאור הקסם שנוצר במתחם בזכות האקלקטיות הטיפוליות, היו גם מטפלות שהשמיעו קולות אחרים של ביקורת. עידית (33, פסיכותרפיסטית גופנית), למשל, העירה כי הופעות הרועשות שהתקיימו בכל יום במתחם הפריעו לטיפול השיח. ההפרעה גברה במיוחד בימים גשומים, שבהם הבמה החיצונית לא פעלה, וכולם התכנסו לבמה שבאולם המרכזי – אשר איכלס גם את טיפולי השיח והגוף-נפש. וכך היא אומרת:

העניין של ההופעות. שוב, אם אנחנו מסתכלים בעיניים טיפוליות, זה לא שהייתה הופעה פעם בשבוע [...] כאילו ממש כל יום היו הופעות, והרבה פעמים [ביום]. למשל, אנשים כן יצאו מטיפול מגע, רצו לשבת [לטיפול שיח]. אבל אני רואה שהם כל הזמן רוצים ללכת כבר להופעה. חברים מחכים. ואז זה מגניב שזה מאפשר להם גם את המקום הזה, אבל אני חושבת שזה קצת בא על חשבון המקום הטיפולי. כאילו אם היה שם קצת יותר "אוויר" ביניהן [בין ההופעות], המקום הטיפולי היה יכול להיות הרבה יותר המשכי, או עמוק או משמעותי או לא יודעת.

אחד המאפיינים של איזונובה היה הצמיחה היום-יומית של המתחם מהשדה. מתחם איזונובה התגלה כשדה טיפול דינמי הצומח מהשדה, מלמטה למעלה, באופן אינדוקטיבי, ומתוך מציאות ארצית חדשה המשתנה במהירות. כל יום התרחש משהו חדש במתחם, וחלו שינויים תמידיים בסביבה הפיזית ובאנשים שפקדו אותו. גם הייעוד של המתחם צמח, השתנה והתרחב עם הזמן – ממקום ראשוני של התכנסות וריפוי קהילתי לשורדי המסיבות, למתחם שבו נעשים גם ערבי זיכרון והנצחה; ומאז שלה"ב 433 הביאו את החפצים ממתחם המסיבה לאיזונובה, המתחם הפך גם לאתר איסוף לחפצים אבודים – והחלו להגיע אליו בני משפחה, חברים ומכרים של שורדים ונרצחים כדי לנסות לאתר חפצים של קרוביהם. בתגובה למציאות חדשה זו, באופן ספונטני וכצורך טיפולי שעלה מהשטח, הוצבו ליד החפצים מטפלות שיח לתמיכה בקרובים המגיעים למקום. בדומה לכך צמחו מהשטח שיטות טיפול ספונטניות שהתגבשו בזמן אמת, ובמקביל הותאמו מחדש שיטות טיפול מקובלות לטיפול בטראומה לאוכלוסייה הייחודית שהגיעה למתחם.

על הצמיחה היום-יומית של השדה, ועל הצורך של המטפלים ללמוד מהשדה הטיפולי הצומח בכל יום, אומר עילי (70, עובד סוציאלי) כך:

התחלנו, כל יום ללמוד משהו מחדש [...] בהתחלה כולם אמרו [שצריך להתנהל לפי] עקרונות של טיפול בטראומה, [אבל זה מתייחס] לאירוע שהוא קצר, חולף ולא יחזור. [ו]המלחמה בעיצומה... זה כמו תאג"ד בשטח [...] הספונטניות הזאת

וההתאמות [...] להקשיב לשטח [...] זה בסדר גם להגיד לצוות שלך "זה בסדר אם היום אנחנו חושבים שמה שחשבנו לפני יומיים זה לא נכון" ... זה בסדר גמור!

לסיכום, במתחם איזונובה צמח מהשדה, מלמטה למעלה, מערך טיפולי אקלקטי ייחודי וראשון מסוגו, הודות לשילוב בין מפיקי הנובה ותרבות הטראנס, עמותת איזון ומטפלים-מתנדבים מדיסיפלינות מגוונות, שפעלו יחד בתוך מרחב טבעי הנושק לשפת הים. האקלקטיות של המתחם, לצד הדינמיות והשינויים היום-יומיים שחלו בו, יצרו מתחם מובחן השונה מכל מה שהיה מוכר קודם לכן לאנשי הטיפול.

חשיבות הגמישות והצניעות הטיפולית

נוכח העבודה במתחם הצומח תוך כדי תנועה מהשדה, במציאות חדשה המשתנה במהירות, נדרש שינוי מותאם גם בהתנהלות הטיפולית בו. בקרב המטפלים עלתה החשיבות של הצורך בגמישות טיפולית והתאמת דרכי הטיפול למתרחש במתחם. כך אומרת חדווה (38, מטפלת באומנות):

אנחנו רגילים לעבוד בחדר בקליניקה באיזשהו מתחם כזה שהוא סגור [...] ופה הכול השתנה אנחנו עובדים בחוץ [...] השתנה הסטינג המוכר של טיפול מתוך חדר עם זמן מסוים [...] ופתאום הם [המטפלים] צריכים לצאת החוצה ולעשות ריצ'ינג אווט [reaching out] וליזום בעצמם את השיחה או את הטיפול [...] זה אפילו לא טיפול, כי זה רק התערבויות ראשוניות, רק רגע לדבר עם מישהו [...] הדבר הזה של לצאת החוצה [מהקליניקות] הוא נורא קשה והוא נורא מאתגר את כל מה שאנחנו מכירים ויודעים.

ושירה (51, פסיכותרפיסטית אינטגרטיבית ואמנית) מחדדת את הגמישות הטיפולית שנדרשה ממנה וממטפלים נוספים, וכך היא אומרת:

קודם כול היציאה מקליניקות, היציאה מקונבנציות [...] את רואה אותן, פסיכולוגיות לבנות-שיער ששנים יושבות בקליניקה, ולצאת לשבת על הדשא עם איזה לב כזה מגוחך שכתוב עליו "תמיכה רגשית", [לעשות] ריצ'ינג אווט [reaching out] [...] ליד חברים [שורדים] שיושבים ומגלגלים ג'וינטים. זה שעות לא שעות בערב [...] [זה] היכולת לצאת מהקונבנציה, מהטיפול הקונבנציונלי, ולשים רגליים בתוך הבוץ של מה שקיים ושל הקהילה ושל הדרכים שלה בלי שיפוטיות.

הגמישות הטיפולית באה לידי ביטוי גם באלתור וביצירתיות כמענה לצרכים הטיפוליים החדשים שעלו בכל יום מהשטח. עירית (60, מטפלת בדרמה-תרפיה ובאמנות, עובדת בבית חולים פסיכיאטרי עם ילדים ונוער) מתארת למשל איך אילתרה ועודדה את שורדי המסיבה לצעוק ולקלל, כי היא הרגישה שזה הכי נכון לאותו רגע, וזה גם מה שגרם לפתיחות בשיח לאחר מכן. כך היא מתארת:

התחיל להתנהל שם סוג של שיח [סביב מה שקרה בשבעה באוקטובר]. היא [שורדת מהמסיבה] התחילה לצעוק ולהגיד "יימח שמם ובני זונות". [נצורה] דרמה

פה במתחם. אני אמרתי יאללה בוא נצעק. אז צעקתי "יאללה יא בני זונות!" [...] היא מה זה התלהבה [...] והיא צועקת "יא מניאקים! שרמוטות שרמוטות יא זונות!" אז אמרתי לה, "שרמוטות, שרמוטות יא זונות!" וכל הגיפה שאני רציתי להוציא! [...] את מבינה? הדרמה זה כלי... זה אטרף, זה אטרף, אנשים לא מבינים וקשה להם עם זה [...] ואז אמרתי להם את זה ומה זה הרגשתי כאילו, שהייתה איזה סוג של התקרבות. ופתאום הסיפור נהיה יותר אינטימי, ופתאום הם התחילו לספר לי דברים ולהראות לי את הסרט עם כל הגופות, שהיא שכבה בתוך הגופות [...] מאוד קשה.

על היצירתיות והגמישות הרבה שנדרשו מהמטפלים נכתב גם בדברי הסיום של שני המטפלים הבכירים שניהלו מטעם כפר איזון את התנהלות הטיפול במתחם – דוד, עובד סוציאלי, ורות, פסיכותרפיסטית פסיכואנליטית. וכך הם כתבו בקבוצת הוואטסאפ של המטפלים-המתנדבים בעת סגירת איזונובה:

"אין אנו מכירים אלא את הדברים שהורגלנו בהם" נכתב בכוכב של הנסיך הקטן. ובכוכב שלנו, זה שליד הים, לא היו דברים רבים שעשינו שהורגלנו בהם. מרביתם היו חדשים [...] ראינו אתכם. יוצאים מאזורי הנוחות, פועלים בחוסר וודאות, לעיתים בחוסר אונים [...] ראינו את היצירתיות שלכן פורצת, אם בסגנון הריצינג אווט שלכן שהשתכלל או ביכולת שלכן לעבוד כשמוסיקה רועשת מנגנת או לקיים טיפולי מגע במתחם פתוח. ראינו אתכן מעיזות, מנסות, מקוות. ראינו אתכן ביחד, בתמיכה. קבוצת אנשים שהכירה לראשונה פועלת לפתע כתזמורת, כקבוצה.

נושא נוסף שעלה במהלך הראיונות והתצפיות בקרב מטפלי השיח היה הצניעות הטיפולית שנדרשה מאנשי הטיפול במתחם. הצניעות הטיפולית באה לידי ביטוי הן בעמדה הצנועה של המטפלים באינטראקציות עם השורדים, הן בהבנה כי נדרש ויתור על עקרונות אתיים מקובלים שאינם מתאימים למקום ולזמן, והן בהבנה שגם אם המטפלים מגיעים עם ניסיון עשיר בטיפול – הם צריכים ללמוד לארגן את דרך הטיפול שלהם מחדש. צניעות טיפולית נדרשה גם בהקשר לקבלה של שאר האג'נדות הטיפוליות והפעילויות המגוונות שהתקיימו במתחם במקביל.

הצניעות והגמישות הטיפולית היו מאתגרות במיוחד בהקשר של כללי האתיקה הטיפולית, שבאיזונובה קיבלו פירוש שונה והתייחסות אחרת, צנועים יותר בדרישותיהם בעת הדחופה הזו. כך לדוגמה מתארת עידית (33, פסיכותרפיסטית גופנית) איך התנהלו שיחות עם שורדים בזמן שהם עישנו סיגריות טבק או קנאביס, דבר שבטיפול במקום אחר לא היה מקובל:

אני אגיד לך לגבי עובדות סוציאליות, פסיכולוגיות או מטפלים "קונבנציונליים" [...] אני חושבת שמה שהיה קשה להם בחלק הזה, הוא לשחרר את ה"סטינג" והאתיקה כי משהו פה השתנה. לא היה לנו "סטינג" קבוע, אי אפשר היה לשמור אותו, וגם ברמה האתית, היו פה דברים שסביר להניח שבקליניקה לא היית עושה [...] לא הייתי יושבת עם מטופל בזמן שהוא מעשן סיגריה [...] לא בטוח שהיית מדברת עם מטופל כשהוא תחת השפעת סמים [קנאביס], לא בטוח שהיית מדברת עם מטופל ועם חבר שלו ביחד או אחד אחרי השני.

הצניעות של המטפלים במתחם באה לידי ביטוי גם בהבנה כי המתחם משמש כמקום ריפוי ראשוני של שבט הנובה-טראנס, וכי תפקידן במתחם הוא תמיכה, ליווי ותיווך, ולא באמת טיפול. וכך אומרת עירית (60), מטפלת בדרמה-תרפיה ובאמנות, עובדת בבית חולים פסיכיאטרי עם ילדים ובני נוער):

אני אהיה צנועה ואגיד שאני לא מטפלת פה בהם. התובנות שלי הן מאוד מאוד מאוד ראשוניות, מאוד מאוד רכות, מאוד מאוד [...] יוצא לי לפעמים איזה שעתיים לדבר עם מישהו, אבל המיקוד הוא ביצירה [ולא בטיפול].

גם חופית (62), פסיכותרפיסטית גופנית-רוחנית) אומרת:

מה שאנחנו עושים פה, אנחנו לא עושים בעיקרון התערבויות טיפוליות, אנחנו מזהים, מפנים. אנחנו איזושהו גשר כזה.

ועילי (70, עובד סוציאלי) מסכם ואומר:

זה לא באמת טיפול במונחים הקלאסיים, זה היה יותר עזרה ראשונה וסיוע מאשר טיפול.

לסיכום, באיזונובה נדרשו המטפלים לגלות גמישות, אלתור ויצירתיות לצד צניעות טיפולית. במתחם התנהל שדה ריפוי-טיפול ראשוני בלבד, והמטפלים הבינו כי עיקר תפקידם הוא להעניק תמיכה וליווי להתמודדות עם הטראומה בשלביה הראשוניים, ולא לערוך טיפול עומק.

תרפיית העוזר – לתמוך באחרים ולהיתמך בחזרה

אירועי השבעה באוקטובר חוללו טראומה המונית משותפת, ישירה ועקיפה, בקרב אזרחי מדינת ישראל. טראומה המונית זו התעצמה ונמשכה עם פרוץ המלחמה ואי-הוודאות סביב המצב הביטחוני במדינה. המצב השפיע על כלל האזרחים, וסיקורי התקשורת העצימו את תחושות השבר ואי-הוודאות במדינה.

במהלך השהייה במתחם איזונובה, מטפלי המתחם שיתפו בתחושותיהם הקשות נוכח אירועי הטרור והמלחמה. לחלקם היו ילדים וקרובי משפחה שנלחמו באותה עת בעזה, ושמרו על גבולות המדינה. חלק מהמטפלות במתחם חוו גם השלכות וקשיים נוספים מכורח המצב. כך למשל חדווה (38), מטפלת באמנות) סיפרה כי היא פונתה מביתה בצפון ונדדה בין בתים, ומטפלת נוספת שיתפה כי הגיעה למתחם בעקבות הבן שלה, ששרד את הטבח בפסטיבל הנובה. חלק מהמטפלים שיתפו כי הם חוו שחזור של טראומות עבר אישיות נוכח האירועים: למשל, עילי (70, עובד סוציאלי) סיפר כי אירועי השבעה באוקטובר העלו אצלו את הכאב וחוסר האונים שחש כלוחם במלחמת יום הכיפורים, וגליה (38, מטפלת בדרמה-תרפיה ועובדת במשרד החינוך) שיתפה איך היא חוזרת שוב לטראומה הקהילתית שחוותה בעת שפונתה מגוש קטיף. חלק מהמטפלות סיפרו כי הן דור שני לניצולי שואה, ושיתפו בתחושות הקשות שעלו בהן עת ראו את החפצים האבודים שהובאו ממתחם רעים לאיזונובה – שלפי אחד התיאורים, "היו כמו הבגדים, הנעליים והמשקפיים באתרי זיכרון לשואה".

במהלך פעילותו של מתחם איזונובה, ניכר היה כי הוא שימש מקום מפלט ומרפא גם עבור מטפלי המתחם. חלקם כינו אותו "אי של שפיות" מהמתחולל בחוץ. במתחם, ששכן בסמוך לקיסריה, לא נשמעו אזעקות שבאותה עת נשמעו לעיתים תכופות באזורים רבים במדינה. המתחם אפשר למטפלי המתחם גם להתנתק לכמה שעות בכל יום מהמדיה שסיקרה ידיעות טראומטיות ומלחיצות כל העת. נוסף על כך, עמותת איזון הקפידה לקיים פגישות של תחילת משמרת וסיומה עבור מטפלי המתחם באופן יום-יומי, ממש כפי שמתנהל בכפר איזון. קבוצות אלו שימשו כעין קבוצת תמיכה הדדית בין מטפלי המתחם, ואפשרו לשתף חלק מהתחושות והאירועים שעברו עליהם במתחם, ואף במה שקורה אצלם בבית בזמן אמת בעת המלחמה המתנהלת מחוץ למתחם.

בראיונות סיפרו מטפלי המתחם כי באיזונובה הם לא רק העניקו תמיכה לשורדי הנובה, אלא גם הם עצמם הסתייעו בחזרה – הן מהמפגשים ומהתמיכה בשורדי הנובה, והן מהנוכחות שלהם באיזונובה ומהפעילויות במתחם, מהמוסיקה, מהאוכל החם והמנחם ומהים המרגיע. מטפלי המתחם תיארו למעשה את מה שמכונה בספרות "תרפיית העוזר" (the helper therapy) – תרפיה שחווה מגיש העזרה בעקבות פעולת העזרה לאחר. בספרות היא ידועה כאמצעי מרפא עבור העוזר, לעיתים אף יותר מאשר עבור מקבל העזרה (Riessman, 1965).

כך תיארה עירית (60), מטפלת בדרמה-תרפיה ובאמנות, עובדת בבית חולים פסיכיאטרי עם ילדים ובני נוער, את הטיפול העצמי שעברה מעצם היותה תומכת בשורדי הנובה ונוכחת במתחם איזונובה (הדגשה שלנו):

*אני בעצמי הייתי בטרואמה. כי התחלתי עם הבנות של [קיבוץ] בארי, שהן חברות שלי. אחת נרצחה וכמה שבויים, ואחת שהיא חברה מאוד מאוד טובה שלי הילד שלה נרצח. והייתי באוטומט, אז הייתי עדיין ככה בתוך ההלם. ואז, הגעתי למתחם של כוכב [הים] ובאמת הרגשתי פה, כאילו גם הים, וגם משהו באיסוף הזה של המטפלים בהתחלה ובסוף [מפגשי המטפלים בפתחת משמרת ובסיומה], משהו כנראה בהוויה פה של טיפול... כאילו נתנו לי כבוד כבן אדם וזה ריפא אותי [...]. אנשים כל הזמן בחוץ, ומשפחה מסביב, חברים אומרים כל הכבוד לך וזה [שאני מטפלת בשורדי הנובה] [...] כל הכבוד למי? **אני לא יודעת מי בא פה באמת לרפא את מי?***

ענת (48), מרפאה בעיסוק ובביבליוטרפיסטית, עובדת גם במשרד החינוך, מתארת מעגל אנרגיה שבו השתתפה עם חלק משורדי הנובה, ואיך היא הבינה שבאיזונובה יש לה יכולת לתמוך אבל גם להיתמך בעצמה (הדגשה שלנו):

הגעתי ופגשתי חברה [שורדי הנובה] שאני מלווה עוד מההתחלה, אז הם אמרו לי אנחנו בדיוק עושים מעגל אנרגיה, רוצה להצטרף אלינו? אז אמרתי אני אשמח [...] הם עשו מעגל שכל אחד אומר משהו והם מעבירים את האנרגיה מאחד לשני [...] ואז נשכבנו עם הראש במעגל פנימי והרגליים בחוץ על הדשא, גם קצת קר, והם המשיכו, איך האנרגיה הופכת לכדור של אור ובאמת כל פעם מישהו אומר משהו וזה באמת היה כל כך מרגש. אני שלא בוכה בקלות ומחזיקה,

כאילו המטפלים אנחנו לא מהמתפרקים, התחלתי לרעוד והיה לי רעד פיזי בכל הגוף וזלגתי בדמעות, זלגתי זלגתי זלגתי והרגשתי כאילו הלב שלי עושה פריקה אנרגטית מטורפת. וזה לא משהו שעשיתי מעולם, כאילו באמת היה מעין פריקה חשמלית מטורפת [...] מה שהם עשו, הם עשו לי שחרור של הלב וזה היה מאוד מאוד עוצמתי. ואני חושבת [ש]החיבור הזה קצת מייצג את מה שהיה פה, שבאמת הלבבות שלנו ספוגים בלבבות שלהם ומשהו שקרה פה, זה מה שקרה פה בעצם, הספיגה הזאת, **היכולת הזאת לתמוך ולהיתמך בעצם.**

גם עידית (33, פסיכותרפיסטית גופנית) מתארת איך ההופעות במתחם סייעו גם להן המטפלות להשתחרר ולהתפרק, וכך היא אומרת:

לא מעט פעמים חזרתי הביתה ובכיתי באוטו. כאילו לפרוק [...] הייתה [במתחם] הופעה של מירי מסיקה, ולנו לא הייתה עבודה, אף אחד לא רצה שית. כולם היו בהופעה וממש הרגשתי צורך לזוז, לרקוד. מסתבר שלא רק אני. עוד מטפלת ומסתבר שעוד אחת, ופשוט עמדנו לנו מאחורי פרגוד, ואיזה שניים-שלושה שירים, בסוף ההופעה כבר את יודעת [...] זה כבר ממש הסוף ופשוט זזנו. זזנו, פרקנו, רקדנו. זה ממש היה מתוך מתוך הצפה, מתוך עצב. זה היה יום [...] היה פה [יום עם] ממש אנרגיה עצובה.

מדבריה של שירה (51, פסיכותרפיסטית אינטגרטיבית ואמנית) ניתן להבין כי איזונובה הוא מתחם בטוח, מרגיע ומרפא עבור המטפלים מהעולם שבחוץ, שבו "קורים דברים איומים". וכך היא אומרת (הדגשה שלנו):

לדעתי להרבה מאיתנו המטפלות, החוויות שאנחנו משמעותיות [לשורדי המסיבה] **והריפוי הוא הדדי כי כולנו בשדה של טראומה.** והנתינה [...] יש פה גם משהו מאוד אנוכי כי בעצם הנתינה יש הזנה הדדית [...] יש פה מטפלות [ש]יש להן ילדים שכרגע בתוך עזה [...] מטפלים שאומרים לי [...] אני לא רשומה [למשמרת היום] הילד שלי נכנס [לעזה] אני באה [למשמרת באיזונובה], אני רוצה לבוא. התחושה של איך אני נושאת את האימה, אני אבוא לכאן, אני אהיה פה, אני אהיה בשירות, אני אהיה בתפקיד, אני אהיה מוזן [...] [אהיה] ביחד [...] יש פה איזה משאב [...] שטומן בתוכו יצירה, רוח, הזנה, קהילה, יחד [...] ומוסיקה, ומגע, וריח של אוכל, והרעש של הים והשקיעה [...] הביחד בחוץ בטבע, או באיזונובה מרחב שהוא מרפא, הוא מרפא עבור כל מי שנמצא [באיזונובה].

לסיכום, מתחם איזונובה התגלה כמתחם מרפא הן לשורדי המסיבות והן למטפלי המתחם, ש כמו כל עם ישראל חוו טראומה המונית מאירועי הטרור ומהמלחמה. מטפלי המתחם שהגיעו לתמוך בשורדי המסיבות חוו את "תרפיית העוזר" בכך שהעניקו תמיכה וסיוע לשורדי המסיבות, ובמקביל נתמכו בעצמם בחזרה.

תחושת הזכות להכיר את שבט הנובה-טראנס ואת המפיקים ולהיות חלק מאבן דרך היסטורית בתהליך הריפוי של השבט

אחת התחושות החזקות שעלו בקרב המטפלים במתחם היא תחושת הזכות להכיר את ילדי שבט הנובה ואת המפיקים ולסייע במתחם איזונובה, המהווה אבן דרך היסטורית משמעותית בתהליך הריפוי של שבט הנובה-טראנס. חלק מהמטפלות תיארו את שורדי פסטיבל הנובה כ"ילדים", התייחסות המדגישה את פגיעותם של השורדים, כמו ילדים חסרי ישע ותמימים הזקוקים להגנה ולתמיכה.

חלק ניכר ממטפלי המתחם לא הכירו את תרבות הטרנס הישראלית קודם לשבעה באוקטובר, וחלקם אף אחזו בסטיגמה כלפי אנשים הפוקדים מסיבות אלו. חלקם מעידים כי החשיפה לראשונה לשבט הנובה-טראנס דרך מתחם איזונובה שברה את הסטיגמה הזו אצלם, וגרמה להם להכיר את "ילדי השבט" ולהעריך אותם, ואף להבין מדוע הם פוקדים מסיבות טראנס. וכך אומרת חופית (62, פסיכותרפיסטית גופנית-רוחנית):

עכשיו אני מודה שבהתחלה כששמעתי שהייתה מסיבה, אמרתי: מעניין מי הולך למסיבות האלו, ולמה הם צריכים את המסיבות האלו? מה חסר להם בחיים שהם צריכים את המסיבות האלו? [זה היה] לפני שהגעתי לפה [לאיזונובה]. איזושהו קול שיפוטי כזה [...] [עכשיו] אני קוראת להם ילדים [...] כי הם פרחים צעירים [...] הם ילדי אור [...] אני חושבת שבמסיבות האלו האור שלהם יוצא בפולסים החוצה [...] הרבה מאוד מהאנשים שהגיעו למסיבה היו צריכים את המסיבה הזו בשביל לעשות פאזזה לחיים. הם היו צריכים את זה [...] לשמוח, לרקוד, לקחת מה שלקחת בשביל להשתחרר [...] בשביל לחיות, להרגיש חיים. כי מסיבה כזו, איך שאני מבינה, זה אנרגיית חיים בפול ווליום [...] המוזיקה, הריקוד, התנועה, האחוה, האהבה שיש ביניהם.

רבים ממטפלי המתחם שיתפו כי לא פגשו צעירים מתרבות הטרנס קודם לכן בקליניקות הטיפול שלהן, כיוון שהם "לא כל כך סומכים על טיפולים קונבנציונליים, אז הם ילכו יותר לטיפול גוף או לסדנאות כל מיני", כפי שהסבירה חדווה (38, מטפלת באמנות).

על אף היותן לרוב "מטפלות קונבנציונליות" כדבריהן, האינטראקציות שהתרחשו במתחם איזונובה בין השורדים הצעירים למטפלות הראו כי השורדים לא הסתייגו מנוכחותן אלא להפך, הם קיבלו אותן באהבה, סמכו עליהן ושיתפו איתן פעולה. הנכונות הזו של השורדים להיתמך על ידי המטפלות גרם למטפלות תחושת זכות מלווה בהכרת תודה. לא אחת נשמעו מהן משפטים כגון "הם נתנו לנו להיות איתם בעולם שלהם" ו"הם קיבלו אותנו עם הלב הפתוח והאוהב שלהם". החיבור הזה שחשו מטפלי המתחם עם השורדים-הצעירים עורר בהן אף רצון לחוות בעצמן את עולמם של הצעירים ולהשתתף במסיבת טראנס, גם אם כצופות מהצד.

תחושה חזקה נוספת שעלתה בקרב מטפלי המתחם הייתה תחושת הזכות להכיר ולסייע למפיקים של פסטיבל הנובה. המפיקים, שהינם צעירים שורדי הפסטיבל בעצמם, נטלו אחריות מהרגע הראשון, ייסדו את המתחם הייחודי לריפוי השבת, חברו לעמותת איזון ולגופים נוספים לטובת הריפוי, והם אשר הובילו בפועל את ההתנהלות היום-יומית במתחם. בתוך כך הם הפגינו יכולת ארגון וניהול מרשימים. כך מתארת חדווה (38, מטפלת באמנות) את תחושותיה לגבי המפיקים:

[המפיקים] מדהימים. עושים עבודה מטורפת ממש [...] אני חושבת שהם עובדים בטירוף [...] והם [...] הקימו פה משהו מטורף ממש ממש. אם זה היה תלוי בצוות מטפלים, לא בטוח שהיה קורה משהו מזה אם זה ברמה כזאת.

גם עילי (70, עובד סוציאלי) משבח מאוד את המפיקים ואומר:

[המפיקים] משכמם ומעלה [...] איך אמר לי אחד [מהמפיקים] [...] "אנחנו נעשה כל מה שאנחנו יכולים לדאוג לחבר'ה מהשבת של נובה". ברמה הטיפולית, ברמה של מיצוי זכויות, ברמה של הנצחה, לא משנה באיזו רמה [...] אני חושב שיש להם יכולות הפקה מדהימות. הם תקתקנים, כל אחד יודע – אחד אחראי על האוכל, אחד אחראי על הסאונד, הם עובדים כל כך יפה, עם חלוקה פנימית.

גם רות (58, פסיכותרפיסטית פסיכואנליטית) משבחת את יכולת הארגון של המפיקים ואומרת (הדגשה שלנו):

אני מאוד מאוד מחזיקה מהיוזמה המדהימה של [המפיקים] [...] מאוד ברוחב לב [...] שהם [המפיקים] אפשרו לתהליך [הריפוי] [...] וקשה לי לתפוס את זה. **זה לא קיים במקומות אחרים** [...] זה מהמם, זה מהמם [...] הם באו לעזור איך שהם יודעים לעזור [...] אני כל כך מעריכה את מה שהם עשו, אני חייבת להגיד את זה [...] מי, מי עשה דברים כאלה באמת? זה כמו חמ"ל אזרחי של אחים לנשק [...] מהלב. אתה יודע, אתה יודע לעשות טוב, את זה אז בוא תעשה את זה בשביל אחרים. זה מה שהם עשו. הביאו את כל האנשים שיודעים לעשות את האוכל [...] את... המטפלים... את המוזיקה [...] אך ורק מתרומות, איך הם הביאו, איך הם הרימו.

אחת מתחושות הזכות שעליה דיברו רבות המטפלים הייתה הזכות להיות חלק ממתחם שמהווה אבן דרך היסטורית וחד-פעמית בתהליך הריפוי של שבת הנובה-טראנס, ושהינו גם אבן דרך היסטורית בריפוי הטראומה ההמונית של עם ישראל. בהקשר הזה אומרת ענת (48, מרפאה בעיסוק וביבליותרפיסטית, עובדת גם במשרד החינוך) (הדגשה שלנו):

יש פה משהו שאני חושבת שכל מי שהיה בשדה הזה [באיזונובה] מבין ומרגיש בכל ככה נימי נפשו, שהיה פה משהו שלא יחזור, שהייתה פה איזושהי חוויה שלא תחזור [...] שהשתלבה בטראומה הגדולה. זה הטיימינג והרוח של הנובה, והבוסר שלנו המטפלים בתוך הדבר הזה. זה איך לגדול בתוך הדבר הזה, זה באמת מעין הבנה

שזה לא יחזור הדבר הזה. זה משהו חד-פעמי. חווייה מאוד עוצמתית. אני מטפלת [...] מעל עשרים שנה ואני חושבת שזו החווייה הטיפולית מהמשמעותיות שהיו לי, כי באמת משהו היה בה משהו אחר לגמרי.

וכך נכתב בדברי הסיכום על ידי שני האחראים מכפר איזון על מערך הטיפול במתחם איזונובה – דוד, עובד סוציאלי, ורות, פסיכותרפיסטית פסיכואנליטית – בקבוצת הוואטסאפ של המטפלים – מתנדבים עם סגירת מתחם איזונובה:

חשוב להדגיש, זו הייתה חווייה היסטורית, לא פחות ולא בציניות. כל אחת ואחד מאתנו היה שותף לאירוע שייכתב בדברי הימים של האומה. וכל אחד מאתנו יכול להגיד בגאווה שהוא עשה את המיטב שלו בכדי לעזור.

לסיכום, מטפלי מתחם איזונובה סיפרו על תחושת הזכות שחשו להיות נוכחים ולטפל בשורדים שהגיעו למתחם; תחושת הזכות להכיר את ילדי שבת הנובה-טראנס שעברו טראומה קשה, ולסייע להם; הזכות להכיר את המפיקים המובילים את שבת הנובה-טראנס; והזכות להיות חלק ממתחם ריפוי ראשוני, שהיה אבן דרך משמעותית בתהליך הריפוי של שבת הנובה-טראנס, וחלק מהיסטוריית ההתמודדות עם טראומה המונית של עם ישראל כולו.

דיון

מטרת המחקר הנוכחי הייתה לתעד את ההתרחשויות במתחם איזונובה בהקשר הטיפולי, ולהבין את נקודת מבטם של המטפלים על כך.

מתחם איזונובה התגלה כמתחם ל"ריפוי עצמי קהילתי", מושג שהוטבע לראשונה במחקר הנוכחי. ריפוי עצמי (self medication) הוא מושג המוכר בספרות לתיאור תהליך שעובר אינדיווידואל ולא קהילה. מודל הריפוי העצמי הוטבע לראשונה בהקשר לשימוש עצמי בחומרים פסיכואקטיביים, אשר מסייעים לאדם להתגבר על סבל ומשמשים להרגעה עצמית, ויסות רגשות כואבים ושליטה בחוויות בלתי נשלטות של חוסר אונים ובלבול (Khantzian, 2021; Suh et al., 2008). כחלק מההתמודדות עם סבל וייסות רגשות כואבים, ידוע בספרות כי ניתן להיעזר במגוון שיטות וטכניקות הגורמות לשחרור חומרים טבעיים בגוף, ועשויות אף הן להיחשב כסוג של ריפוי עצמי – בהן עיסוק בספורט, תזונה ייחודית, טיפולים טבעיים ורפואה אלטרנטיבית, שדרכם משיג האדם שליטה עצמית ושיפור במצבו הפיזי והנפשי (ראו לדוגמה: El-Nimr et al., 2015; Garber, 2017).

בהקשר של המחקר הנוכחי, ניתן להיווכח כי במתחם איזונובה נערך "ריפוי עצמי קהילתי", אשר בא לידי ביטוי בתהליך שהובילו המפיקים, ובו נעזרו חברי שבת הנובה-טראנס על מנת להשפיע על מצבם הבריאותי ועל רווחתם הנפשית. ניכר היה כי המפיקים שהובילו את ההתנהלות במתחם מכירים את היתרונות הבריאותיים הטמונים בנורמות ובמנהגים של תרבות הטרנס, אשר נמצאו גם במחקרים על אודות סצנת הטרנס. נמצא כי המוסיקה, הריקודים ותחושת הקהילתיות המאפיינים תרבות זו תורמים להפחתת תחושות דיכאון וחרדה (Partridge, 2006), משפרים את

הוויסות הרגשי (Vaitl et al., 2005), מספקים תמיכה חברתית ותחושת סולידריות החיוניות לחוסן הפסיכולוגי (Anderson & Kavanaugh, 2007) ומפחיתות מתחים חברתיים (Kavanaugh & Anderson, 2008). במחקר הנוכחי עלה כי תהליך הריפוי העצמי הקהילתי שהתרחש באיזונובה תאם את האופי הקהילתי הייחודי של תרבות הטרננס (Bonny-Noach et al., 2023), והוא סיפק את המענה המתאים ביותר לשבט הנובה-טראנס בתקופת השבר והמשבר הראשוני שחווה, לצד אפשרויות התמיכה והטיפול האקלקטי. ראוי להוסיף ולחקור את המושג ריפוי עצמי קהילתי, כפי שהתגלה במחקר הנוכחי, גם לגבי קהילות נוספות, במיוחד בתקופה זו של טראומה קולקטיבית המצריכה גם ריפוי קולקטיבי.

למעשה, ההתנהלות במתחם איזונובה תאמה את רוח תרבות הטרננס (Bonny-Noach et al., 2023; Schmidt & Navon, 2017). במתחם שררה סביבה "מוגנת תרבותית" לשבט הנובה-טראנס, אשר העניקה להם ביטחון תרבותי פיזי, רגשי, רוחני וערכי-חברתי. במחקר הנוכחי מטפלי המתחם נחשפו והבינו, רובם לראשונה, את היתרונות הטמונים בתרבות הטרננס ואת הכוח המרפא השזור בה, והתגמשו בהתאם. נטילת מושכות ההובלה במתחם מצד המפיקים, והיפוך יחסי הכוח "הקלאסיים" בין המטפל המוביל למטופל המובל, גרמה הן למטפלים "הקונבנציונליים" והן לגורמי הממסד שפקדו את המתחם מעת לעת להבין כי שבט הנובה-טראנס יודע מה טוב לו בעת הזו, וכי יש אמת באמרה כי "זר לא יבין אותם". ההבנה כי לשבט יש טכניקות משלו לריפוי עצמי עוררה גמישות וצניעות מתבקשות הן בקרב מטפלי המתחם והן מצד גורמי הממסד, שרובם לא הכירו את תרבות הטרננס קודם לכן. הגמישות והצניעות הזו של מטפלי המתחם, והחיבור שלהם לשורדי המסיבות זמן קצר לאחר הטרומה שחוו, העצימו את תחושת הקבלה, חוסר השיפוטיות, הטוב והחמלה ששררו במתחם איזונובה, הן מצד המטפלים והן בקרב שורדי המסיבות – ש"נתנו לנו לחבק אותם" ו"להיות איתם בעולם שלהם", והציבו ניגוד לרוע המוחלט, לחוסר האונים ולחוסר השליטה שבהם נתקלו שורדי הנובה-טראנס בשבעה באוקטובר.

במתחם איזונובה נבנה *מודל ריפוי ייחודי*, שבו השתלבו דרכי טיפול אקלקטיות שצמחו מהשדה ואפשרו את השילוב בין טיפול עצמי קהילתי ברוח שבט הטרננס בהובלת מפיקי הנובה, לבין העקרונות הטיפוליים המנחים של עמותת איזון לצד מטפלים שונים מדיסציפלינות מגוונות, בתוך מרחב טבע מרפא. השילוב האקלקטי שהתרחש במתחם יצר חיבור ייחודי בין גוף-נפש-רוח-טבע, שיחד השתלבו ויצרו במתחם את מה שכינו מטפלי המתחם "קסם".

ההתנהלות באיזונובה תאמה את העקרונות הטיפוליים המרכזיים המנחים של כפר איזון, המיושמים בו כבר יותר מעשרים שנה: טיפול הוליסטי ואינטגרטיבי משולב, אמונה בכוחה המרפא של קהילה, ופעילות במרחב מכיל וזמין הממוקם בלב הטבע ועל חוף הים – לשם טיפול בנפגעי טראומה ופוסט-טראומה, גם על רקע צריכת חומרים פסיכדליים (עמותת איזון, 2024; פריש, 2008). העקרונות הטיפוליים של כפר איזון נחשבים פורצי דרך, ועד היום הטיפול בכפר נחשב ייחודי וראשון מסוגו בעולם. ראוי כי עקרונות טיפוליים אלו, שבאו לידי ביטוי גם במתחם איזונובה, יורחבו למקומות טיפול נוספים, במיוחד בעת זו של טראומה המונית מתמשכת. אחד העקרונות שמיושמים בכפר איזון, שהיה גם רכיב טיפולי חשוב באיזונובה, הוא מיקום המתחם על חוף הים ובטבע. "התרפיה בטבע/בחוף" (outdoor therapy) מעניקה יתרונות מרפאים רבים גם בטיפול בדיכאון ובחרדות

(Wheeler & Winger, 2023). ראוי כי התרפיה בטבע, לצד כוח הריפוי העצמי הקהילתי, תהיה גם היא חלק חשוב ממתחמי ריפוי וטיפול נוספים.

מטפלי המתחם הסתגלו והתאימו עצמם לשדה טיפולי אקלקטי הצומח מהשדה, ונתקלו באתגרים שלרוב לא חוו בעבודתם הטיפולית קודם לכן. הם תיארו את השינוי שחוו בעצמם כמטפלים, וסיפרו על הגבולות הטיפוליים שנפרצו ו/או הוגמשו – לאו דווקא לרעה. הם הוסיפו את התובנה שצריך לתת יותר מקום למתחמים טיפוליים אקלקטיים כאלה, וייתכן כי הם מספקים את המענה הנדרש לטראומה המונית, במיוחד בשלביה הראשוניים. עם זאת, לכל מטפלי המתחם היה ברור כי הם סיפקו לשורדים במתחם ליווי ותמיכה ראשוניים בלבד, והייתה הסכמה כוללת כי בשלבים הבאים של ריפוי השבת נדרש טיפול עמוק ולאורך זמן, מעבר למה שמתחם איזונובה היה יכול להציע.

לצד זאת, אחד השינויים הבולטים בקרב המטפלים שהתחברו למתחם היה התפתחות הצניעות הטיפולית, הגמישות והספונטניות. מטפלים שבחרו לדבוק בגבולות טיפוליים "קונבנציונליים" לא התחברו להתנהלות במתחם, ולא המשיכו לפעול בו לאורך זמן. העוצמה והחוזקות של השורדים שבאו לידי ביטוי במתחם איזונובה ראויות להערכה, וניתן ללמוד מהן לגבי התנהלות במצבי משבר קהילתי ראשוני, ולגבי הקבוצה הייחודית של שבת הנובה-טראנס בפרט. ניכר כי איזונובה אכן היה רק אבן דרך ראשונית בדרך הריפוי של שורדי שבת הנובה.

ממצאי המחקר העלו כי מתחם איזונובה שימש מקום מפלט ומרפא גם עבור מטפלי המתחם. המטפלים הסתייעו בעצמם במפגשים ובתמיכה בשורדי הנובה, וחוו את מה שמכונה בספרות "תרפיית העוזר" (the helper therapy). לראשונה הוגדרו העקרונות של תרפיית העוזר על ידי ריסמן (Riessman, 1965), לאחר שערך תצפית על קבוצות לעזרה עצמית (12 הצעדים) של אלכוהוליסטים-אנונימיים, ובהן הבחין כי פעולת העזרה לאחרים שנערכת בקבוצות אלו מרפאת לעיתים קרובות את העוזר אף יותר מאשר את מקבל העזרה. נמצא כי מספק העזרה מקבל תחושת משמעות וערך עצמי גבוה, וחווה שיפור בריאותי (Schwartz & Sendor, 1999). כיום, הפרקטיקה של תרפיית העוזר מאומצת על ידי קהילות מתחום בריאות הנפש (Pagano et al., 2011), כולל קהילות מתחום ההתמכרויות, הדיכאון והפרעת הדחק הפוסט-טראומטית (Schwartz & Sendor, 1999). בעת של טראומה קולקטיבית כפי שחוו כלל האזרחים במדינת ישראל בעקבות אירועי הטרור של השבעה באוקטובר והמלחמה, ייתכן כי כל האזרחים, המטפלים ובעלי התפקידים שהגישו עזרה בימי הטרור והמלחמה חוו את "תרפיית העוזר", ונעזרו בעצמם מעצם הטיפול והתמיכה באחרים. אף כי נדרשים עוד מחקרים בהקשר זה, ההבנה כי אזרחים שחוו טראומה המונית יכולים לתת עזרה וטיפול לאחרים, ובכך לטפל בעצמם – היא חשובה במציאות הקשה המתרחשת בשנה האחרונה במדינת ישראל.

לסיכום, איזונובה התגלה כמתחם ריפוי קהילתי ייחודי וראשון מסוגו, שיועד להתמודד עם טראומה המונית של שבת הנובה-טראנס בשלביה הראשוניים. במתחם נערכו טיפולים מגוונים בדרכים אקלקטיות שצמחו מהשדה, אשר אפשרו שילוב בין טיפול עצמי קהילתי ברוח שבת הטרנס בהובלת מפיקי הנובה, לבין העקרונות הטיפוליים המנחים של עמותת איזון, לצד מטפלים מדיסציפלינות מגוונות, בתוך מרחב טבע מרפא. התובנות שעלו ממתחם זה יכולות לסייע בהתאמת צורכי הטיפול

ההמשכי בשורדיי המסיבות, ולשמש מודל ייחודי גם ללמידת המשך על דרכי טיפול ראשוניות בנפגעי טראומה המונית.

מתחם איזונובה נסגר סופית ב-10 בדצמבר, לאחר שפעל כחודש וחצי באופן יום-יומי. סגירת המתחם לאחר פרק זמן קצר יחסית הייתה צפויה, כיוון שמלכתחילה הוא יועד לשמש במקום התכנסות זמני לתקופת המשבר הראשונה לאחר אסון השבעה באוקטובר. במהלך התצפיות והשיחות עם מטפלי המתחם בימים האחרונים לפועלו, ברור היה כי המתחם הגיע לנקודת רווייה במתכונתו הראשונית. המפיקים, ובנפרד מהם גם עמותת איזון, החלו לקדם מיזמי המשך נוספים שיתאימו לשלב הבא של הטיפול בשורדיי המסיבות ושיקומם.

מספר ימים קודם לסגירת מתחם איזונובה הוקם ביוזמת המפיקים מיצג 'נובה – 6:29' באקספו תל אביב, במטרה "להנציח את הנרצחים והנרצחות מפסטיבל הנובה, לשקם את הניצולים והניצולות של הקהילה ולהסביר לעולם את מימדי האסון". מייד לאחר סגירת מתחם איזונובה המפיקים פתחו מקום חלופי בתל אביב, שיועד להתכנסות של שבט הנובה-טראנס בתדירות נמוכה יותר של פעם בשבוע. במקביל, המפיקים הקימו באופן רשמי את עמותת שבט הנובה – אשר ממשיכה מאז ועד היום, ללא לאות, בפעילותה ובתמיכתה בשורדיי המסיבות, במשפחות השכולות ובמשפחות החטופים. העמותה מקדמת שלל פעילויות והתערבויות של צמיחה מהטראומה, שיקום, עזרה הדדית, הפנייה לטיפול המשכי, לצד הנצחה בארץ ובעולם של חברי הקהילה שנרצחו. עם סיום פעילותו של מתחם איזונובה, כחלק מהשלב הטיפולי הבא בשורדיי המסיבות ובבני משפחותיהם, הקימה עמותת איזון את מתחם "איזון ארנה" בהרצליה – המשמש עבורם כמרכז לתמיכה נפשית ולשיקום.

נקודות מפתח

- איזונובה הוא מתחם ריפוי עצמי קהילתי ייחודי ראשון מסוגו, שנועד לסייע בהתמודדות עם טראומה המונית של שבט הנובה-טראנס בשלביה הראשונים.
- במתחם איזונובה נערכו טיפולים אקלקטיים של גוף-נפש-רוח-טבע שצמחו מהשדה, אשר הצריכו ממטפלי המתחם גמישות וצניעות טיפולית.
- התובנות הטיפוליות ממתחם איזונובה יכולות לסייע בהתאמת צורכי הטיפול ההמשכי בשורדיי המסיבות, ומספקות מודל ייחודי גם ללמידת המשך של הטיפול הראשוני בנפגעי טראומה המונית.

מקורות

- בוני-נח, ח. (2008). הבניית של בעיה חברתית בקרב תרמילאים המשתמשים בסמים: התפתחות ההסברה, המניעה והטיפול בתרמילאים נפגעי סמים בישראל. בתוך ח. בוני-נח (עורכת), *תרמילאים וסמים: תיעוד, מחקר, טיפול ומניעה* (עמ' 32-13). מוסד ביאליק.
- בוני-נח, ח. (2019). אותה הגברת בשינוי אדרת? מה בין סמי מסיבות, סמי אונס וכמסקס. *כתב עת שנתי - משטרת ישראל - המשדד לביטחון פנים*, 468-435.
- גרבר-אפשטיין, פ. (2008). הטיפול ב"כפר איזון" בתרמילאים שנפגעו נפשית מסמי הזיה בשילוב יסודות של "טיפול קדמי". בתוך ח. בוני-נח (עורכת), *תרמילאים וסמים: תיעוד, מחקר, טיפול ומניעה* (עמ' 132-139). מוסד ביאליק.
- חג'ג'י-ברגר, ה. (2018). מולטיסופיה רוטשילד: מחשבות על זהות פוסטמודרנית במרחב של השתוות [חיבור לשם קבלת תואר דוקטור]. האוניברסיטה העברית בירושלים.
- כרמי, א. (2013). *טראנסמישן - תרבות הטראנס בישראל 1989-1999*. רסלינג.
- לאון, ת. (2002). *מסיבות הטראנס בישראל: עליה לרגל, כוח פוליטי ותרבות צעירה* [חיבור לשם קבלת תואר שני]. אוניברסיטת בן-גוריון בנגב.
- עמותת איזון (2024). *כפר איזון שדות-ים*. <https://www.izun.org.il>
- פריש, ע. (2008). תרמילאים נפגעי סמים והטיפול בהם ב'כפר איזון'. מתוך ח. בוני-נח (עורכת). *תרמילאים וסמים: תיעוד, מחקר, טיפול ומניעה* (עמ' 118-131). מוסד ביאליק.
- צורי, נ. (5.9.2020). המוות והמחדלים במסיבת הטבע: המשטרה תבדוק את עצמה. *Ynet*, <https://www.ynet.co.il/news/article/BkRvY11b4D>
- צ'לח, ז. (14.10.2023). פסטיבל נובה משחרר הודעה ראשונה שבוע אחרי הטבח במסיבה ברעים. *Mako*, <https://www.mako.co.il/music-news/Article-572a24a6c7f2b81027.htm>
- קוריאל, א., צורי, מ. ובן קימון, א. (6.9.2020). אריאל וטוהר מתו במסיבות טבע: "איש לא לקח אחריות". *Ynet*, <https://www.ynet.co.il/news/article/ryelVIW4w>
- רובין, ש. וקורן, ד. (2007). אתיקה מחקרית: רקע בסיסי והצעות מעשיות בתוך ג. שפיר, ! אכמון וג. וייל (עורכים), *סוגיות אתיות במקצועות הייעוץ והטיפול הנפשי* (עמ' 603-616). מאגנס.
- שור, ג. (2008). לרקוד עם דמעות בעיניים: ההסטוריה של תרבות המועדונים והדיסקוטקים בישראל. רסלינג.
- שפיגל, נ. ופלג, ב. (12.10.2018). שני בני אדם מתו לאחר שהשתתפו בפסטיבל בגליל העליון. הארץ, <https://www.haaretz.co.il/news/law/1.6515508>
- Ackerman, S., Gleason, N., & Gonzales, R. (2015). Using rapid ethnography to support the design and implementation of health information technologies. *Studies in Health Technology and Information*, 215, 14-27. <https://doi.org/10.3233/978-1-61499-560-9-14>
- Anderson, T. L., & Kavanaugh, P. R. (2007). A 'rave' review: Conceptual interests and analytical shifts in research on rave culture. *Sociology Compass*, 1(2), 499-519. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9020.2007.00034.x>

- Bonny-Noach, H., Shapira, B., Baumol, P., Tadmor, N., Rosca, P., Shoshan, S., Harel-Fisch, Y., & Caduri, A. (2023). Substance use, harm reduction attitudes and behaviors among attendees of nature rave parties in Israel. *Harm Reduction Journal*, 20(1), Article 108. <https://doi.org/10.1186/s12954-023-00845-3>
- Bradshaw, C., Atkinson, S., & Doody, O. (2017). Employing a qualitative description approach in health care research. *Global Qualitative Nursing Research*, 4(2). <https://doi.org/10.1177/2333393617742282>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- El-Nimr, N. A., Wahdan, I. M. H., Wahdan, A. M. H., & Kotb, R. E. (2015). Self-medication with drugs and complementary and alternative medicines in Alexandria, Egypt: Prevalence, patterns and determinants. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 21(4). <https://doi.org/10.26719/2015.21.4.256>
- Garber, M. C. (2017). Exercise as a stress coping mechanism in a pharmacy student population. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 81(3), Article 50. <https://doi.org/10.5688/ajpe81350>
- Isaacs, E. (2013). The value of rapid ethnography. In B. Jordan (Ed.), *Advancing ethnography in corporate environments: Challenges and emerging opportunities* (pp. 92-107). Routledge.
- Kavanaugh, P. R., & Anderson, T. L. (2008). Solidarity and drug use in the electronic dance music scene. *The Sociological Quarterly*, 49(1), 181-208. <https://doi.org/10.1111/j.1533-8525.2007.00111.x>
- Khantzian, E. J. (2021). Commentary: It is not about supply, it is about demand: Why the Self-Medication Hypothesis is still so important. *The American Journal on Addictions*, 30(4), 301-304. <https://doi.org/10.1111/ajad.13111>
- Lambert, V. A., & Lambert, C. E. (2012). Qualitative descriptive research: An acceptable design. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*, 16(4), 255-256. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/PRIJNR/article/view/5805/5064>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.
- Pagano, M. E., Post, S. G., & Johnson, S. M. (2011). Alcoholics Anonymous-related helping and the helper therapy principle. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 29(1), 23-34. <https://doi.org/10.1080/07347324.2011.538320>
- Palinkas, L. A., Horwitz, S. M., Green, C. A., Wisdom, J. P., Duan, N., & Hoagwood, K. (2015). Purposeful sampling for qualitative data collection and analysis in mixed method implementation research. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 42(5), 533-544. <https://doi.org/10.1007/s10488-013-0528-y>
- Partridge, C. (2006). The spiritual and the revolutionary: Alternative spirituality, British free festivals, and the emergence of rave culture. *Culture and Religion*, 7(1), 41-60. <https://doi.org/10.1080/01438300600625408>

- Patton, M. Q. (2002). Two decades of developments in qualitative inquiry: A personal, experiential perspective. *Qualitative Social Work, 1*(3), 261–283. <https://doi.org/10.1177/1473325002001003636>
- Riessman, F. (1965). The "helper" therapy principle. *Social Work, 10*(2), 27–32. <https://doi.org/10.1093/sw/10.2.27>
- Salomon, T. W. (1919). The war neuroses and their lesson. *New York Medical Journal: A Weekly Review of Medicine, 59*, 993–994.
- Schmidt, J., & Navon, L. (2017). 'In dance we trust': Comparing trance-dance parties among secular and Orthodox Israeli youth. *Israel Affairs, 23*(6), 1127–1147. <https://doi.org/10.1080/13537121.2017.1360056>
- Schwartz, C. E., & Sendor, M. (1999). Helping others helps oneself: Response shift effects in peer support. *Social Science & Medicine, 48*(11), 1563–1575. [https://doi.org/10.1016/s0277-9536\(99\)00049-0](https://doi.org/10.1016/s0277-9536(99)00049-0)
- Southey, M., Kathirgalingam, A., Crawford, B., Kaul, R., McNamara, J., John-Leader, F., Heslop, J., & Pit, S. W. (2020). Patterns of ecstasy use amongst live music event attendees and their opinions on pill testing: A cross-sectional study. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy, 15*(1), Article 55. <https://doi.org/10.1186/s13011-020-00295-1>
- Stocking, G. W., Jr. (1992). *The ethnographer's magic and other essays in the history of anthropology*. University of Wisconsin Press.
- Suh, J. J., Ruffins, S., Robins, C. E., Albanese, M. J., & Khantzian, E. J. (2008). Self-medication hypothesis: Connecting affective experience and drug choice. *Psychoanalytic Psychology, 25*(3), 518–532. <https://doi.org/10.1037/0736-9735.25.3.518>
- Vaitl, D., Birbaumer, N., Gruzelier, J., Jamieson, G. A., Kotchoubey, B., Kübler, A., Lehmann, D., Miltner, W. H. R., Ott, U., Pütz, P., Sammer, G., Strauch, I., Strehl, U., Wackermann, J., & Weiss, T. (2005). Psychobiology of altered states of consciousness. *Psychological Bulletin, 131*(1), 98–127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.1.98>
- Wheeler, L. N., & Winger, S. R. (2023). The effects of outdoor therapy on depression and anxiety: A quantitative review. *Modern Psychological Studies, 28*(2), Article 4. <https://scholar.utc.edu/mps/vol28/iss2/4>
- Yankovska, I. (2019). *Gender, drugs and techno music: Investigation of the motivation of drug consumption among raving communities in Skåne region* [Master's thesis, Lund University]. LUP Student Papers Lund University Libraries. <https://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordId=8995109&fileId=8995115>