

קבוצה 1 | הקטנת האיום והומור

"הקונצרט יחל בשעה 18:30". כך תוארה בעלון קיבוץ דן תקרית גבול שבה החלו חילופי אש עם הסורים. במהלך ההפגזה תוארו חברות קיבוץ שממשיכות לשוחח על הצגת תיאטרון, בעוד ברקע נשמעות יריות. "כולנו התרגלנו והשלמנו עם מצב זה, כאילו כל זה שייך לנוף חיינו, אך תחת המסווה של שקט ושלווה שוררת בלב החרדה".

"ההומור שימש אמצעי חשוב להפגת המתח שהיה כרוך בחיי היום-יום. איסוף המוקשים בשטח המפורז תואר כ'יבול', והתחממות הגזרה, יריות ושֶׁרְפָה תוארו בעלון תל קציר כ'עונה בוערת' במאה אחוז. לאחר ששכנו הדי הקרב בפברואר 1960 התנצלו העורכים על השעמום שתטיל השגרה על קוראי העלון. פולקלור של ממש התפתח סביב האירועים. גם העיתונים תיעדו את גילויי ההומור של הקיבוצניקים."



- שאלות:**
- למה השתמשו במילה "קונצרט"?
 - מה תפקיד ההומור וההקטנה במצבי פחד? האם הוא מעלים את הפחד או עוזר להתמודד איתו?
 - מה ההבדל בין "להתרגל" לבין "לא לפחד"?
 - האם יש מחיר לשימוש במנגנון באופן קבוע?

קבוצה 2

שגרה והתעקשות להמשיך בשגרה עם הפחד

המתיחות מוסתרת 'מתחת למעטה של עליצות וה'עסקים כרגיל'". הם עוסקים בחקלאות אבל גם בחפירת שוחות מגן ובפריסת רשתות הסוואה. בליל שבת חגגו את כניסת השבת בשירה אדירה, שהדיה ודאי הגיעו גם לאוזני הסורים. לאחר ארוחת הצהריים 'נשמע מטוס – הכל יצאו החוצה להתבונן בו ושאלו: "שלנו, או שלהם?". הכתב מציע לראות בשירה מסר של התרסה."

"כן, פחדנו! אלא שעם הפחד הזה אנו חיים, את הפחד הזה אנו דוחקים לתוך תוכנו עמוק... 'אתם כבר התרגלתם', אומרים לנו. אבל אנו רגילים – לא התרגלנו." חברת קיבוץ דן מסבירה שהחיים בגבול לא מבטלים את הפחד, אלא מחייבים לחיות לצדו. היא מדגישה שיש הבדל בין להמשיך לתפקד לבין להפסיק לפחד.

"בכל מקום מרפאים ומורחים פצעים. אפילו לא תאמינו – מייפים. כל מה שנראה מבחוץ כהרוס. אלא שאת פצעי הילד, החבר – לא רואים מבחוץ. הם יופיעו יותר מאוחר". חברי הקיבוץ ממהרים לתקן, לשקם ולסדר את ההרס לאחר ההפגזות. לצד העשייה והחזרה לתפקוד, מופיעה גם הכרה בכך שיש פגיעות שלא רואים מיד.

"לצד העשייה והחזרה לתפקוד, מופיעה גם ההבנה שחייבים להמשיך בשגרה הכלכלית. כפי שסיפרו חברי המשקים: 'הפרות היו צריכות חליבה גם בזמן הפגזות'."

שאלות:

- מה ההבדל בין "רגילים" לבין "התרגלנו"?
- למה חשוב להמשיך להכיר בפחד?
- מה תפקידה של שגרה במצבי פחד?
- האם עשייה יכולה לעזור להתמודד רגשית?



קבוצה 3 | קהילה כמקור נוח

"אט אט מתכנסים בחדר האוכל. שם, לא יאומן, מפות לבנות כמו בכל ליל שבת, ו... נרות. לכל שולחן נר משלו. והנרות הללו, אורם, חומם הבהובם מחזירים את האמונה בלבבות אחוזי הלם ההפגזה. לא, לא היה כל דבר מאורגן, אך בכל זאת נשארים. אין רצון ללכת לחדרים החשוכים. רוצים יחד!!"

שאלות:

- מדוע ההתכנסות המשותפת הייתה משמעותית?
- מה מסמלים הנרות והמפות הלבנות?
- כיצד קהילה יכולה לעזור בהתמודדות עם טראומה ופחד?



קבוצה 4 | משמעות ושליוחות

"אחד מחברי קיבוץ גונן אמר בריאיון: "יש לי סיפוק על שאני עושה את הדבר הנכון במקום הנכון." עבור רבים בקיבוצי הספר, החיים בגבול לא נתפסו רק כסבל אלא גם כבעלי משמעות לאומית וחברתית. הקיבוצים הוצגו כ"מצודות" השומרות על גבול המדינה. תחושת השליוחות והזהות החלוצית סייעו לחלק מהתושבים להתמודד עם הפחד והסכנה."

שאלות:

- איך תחושת שליוחות יכולה לעזור לאנשים?
- האם משמעות יכולה להפחית פחד?
- האם תחושת שליוחות יכולה גם להכביד על אנשים?



קבוצה 5

לקחת את הגורל בידיים (סיפורו של המושב)

"סיפורו של המושב כפר יובל, שנוסד על ידי עולים מהודו. ביוני 1975 חדרו מחבלים למושב. בן המקום, יעקב מרדכי (פצ'נגה), נהג אגד, לא חיכה לצבא. הוא רץ אל האש, הדריך את החיילים כיצד בנוי הבית שלו, ופרץ איתם יחד כדי להציל את אשתו ובנו התינוק, ושילם על כך בחייו. על אף האסון הכבד והשכול, חברי המושב קיבלו החלטה אמיצה להישאר על האדמה ולא לעזוב. בעקבות הפיגוע הקימו התושבים את אנדרטת 'משפחה מלוכדת' – פסל אבן של משפחה חבוקה, שמסמל את הבחירה שלהם להישאר יחד כאן".

שאלות:

- מה הניע את פצ'נגה לפעול בצורה כזו? האם זו גבורה צבאית או משהו אחר?
- האנדרטה נקראת "משפחה מלוכדת". כיצד הלכידות המשפחתית והקהילתית הופכת לכלי התמודדות עם הפחד והשכול?

