

# ההתחלה

הראייה במשך דקות ארוכות, תוך כדי לחימה. יש סימפטומים שהם יותר ביטויים התנהגותיים של לחץ נפשי. למשל, בכי. זהו בכי המתחיל בצורה סגורה ומאופקת. האנשים האלה אינם מרשים לעצמם לבכות. הכל חסום. אבל כשאתה כאילו נותן לו רשות, ומזמין את הריאקציה הרגישה, מתגבר הבכי לאט-לאט, כאילו שאתה מותרר סתומים. אנשים ממש הרטיבו כרים.

זהו בכי טראגי מאד. אתה מסתכל, ומתי חיל לבכות בעצמך. האיש בוכה על כל מה שהוא ראה. שום סיפור שהוא מספר אינו אותנטי כמו הבכי הזה. יש מצבים של רגישות עצומה. מצב של גירוי חריף, המביא לתגובת יצר על כל גירוי חיצוני חלש יחסית. רגנות. נרגנות. שיבה ממושכת עם מבט בוהה באוויר. עם בכי שקט, ללא סיבה נראית לעין. סיוטים בלילה. אנשים קופצים מן המיטה, ומתחבאים מתחתה.

דיבור בלתי-פוסק. כשמגיעים לשלב של "אביריאקציה", כשהדברים כבר עולים על פני השטח, הם לא יכולים להפסיק לדבר עליהם. מספרים אותם שוב ושוב. חרדה. כאביריאש. לחצים ברקות. כאב בים בחזה. חוסר תיאכון. נודדישינה: מה, לדעתך, גרם לך שדווי קא במילחמה? זו יש יותר תר פעות כאנה?

ראשית כלי, המעבר החד, חסרת-הקדמים, מתנאים של רגיעה מוחלטת לתנאים של לוחמה קיצונית. אנשים שעוד ביום-הכר פורים בבוקר טיילו עם הילדים ברחוב, מצאו את עצמם כעבור 24 שעות בקרבות אכזריים יותר מכפי שהיו רגילים להם אי-פעם. המיכניזם הנפשי לא הספיק להסיגל למצב א' למצב ב'.

ב-1948 היה מעבר ארוך, של חודשים ארוכים, מתקופה של מאורעות, חצי-מילי-חמה, למילחמה ממשית. ב-1956 היו חודשים ארוכים של הכנה והתגמול.

ב-1967 היו לנו שלושה שבועות של המתנה עם מתח עצום, וכאשר התחילו הקרבות היה זה כמו קפיץ שהשתחרר. הפעם לא היה שום מעבר, מסופקני אם היה בעולם דוגמה למעבר כה חד ומחיר מגויס לקרב. בגלל קוצר-הזמן, לא היה שיהיה לגיוס משאבים נפשיים, ולכן מידת הפגיעות הייתה יותר גדולה. שנית, הפעם נתקלנו במאסות של אש, שלא היו כדוגמתן אצלנו, אף כי היו במילחמות אחרות בעולם. לכן התחלנו להתקרב, הפעם, לשיעור הפגיעות הנפשית יות המקובל בצבאות אחרים.

למשל, בחינה-משוחררת-הצבא של ארצות-הברית, היו בעיקבות מילחמת העולם השנייה ומילחמת קוריאה הרבה מאות אלפי מיקרים של אישפון מטעמים נפשיים.

שלישית, הפעם הראשונה בהיסטוריה שלנו היו מיקרים של פגיעה באימון

● **כמיזחמת העולם הראשונה**  
**דובר הרבה על SHELL SHOCK**  
**(הלם בגלל הפגזה).** האם מונח זה עדיין מקובל עליכם?

הוא מקובל, אבל אינו מדויק. אפשר לקבל הלם נפשי מבלי לשמוע פגז. למשל, חיילים נכנסו להלם מפני שהיו בתפקיד של איסוף חללים או פצועים. ביטוי הרבה יותר טוב הוא "נברות מילחמה", שהוא די רחב כדי לכלול כי תוכו את כל התופעות של הלם נפשי כי תוצאה מתגאילחץ בלתי-רגילים.

## זה לא גבייש!

● **האם הלם כזה הוא דבר מכויש? האם חייך צריך להתי כייש כזה שזה קרה לו, כשהוא ממרר בככי, וכו'.** האם זה "בלי תיכברי"?

בשום פנים ואופן לא. קודם כל, לאור מה שהחברה האלה עברו, אין תימה ש-

הגיבו כפי שהגיבו. שנית, זה לא רצוני. זוהי תגובה של הר אורגניזם על מצב שהוא בלתי-נסבל. הר אורגניזם כאילו אומר: אני לא יכול יור תר. הוא מביא לתגובה שבעצם, בעקבו תיה, החייל מפסיק לתפקד כחייל בשדה-הקרב כראוי, ואז האורגניזם משיג את שלו. האנשים האלה עושים מאמץ עצום כדי לחזור לתפקד, אבל האורגניזם חזק יותר מן הרצון, במיקרה הזה.

שלישית, איש מאיתנו אינו יכול לומר איך היה הוא מגיב במצב דומה, ואפילו האנשים באותה יחידה שלא נפגעו, אף אחד מהם לא היה בדיוק באותו מצב כמו החייל שנפגע. זה שנפגע ראה מהו בי זווית שהיא שונה מהזווית של חברו. ● **האם יש סוג מסוים של חיי לים שנפגעו יותר מסוגים אחרים? למשל: בני-יור לעומת בני-יקובר צים, או להיפך, בני ערות מסוים מות לעומת ערות אחרות, וכו'?**

אני חושב שלא. חשוב יותר איפה הם שירתו ומה היו הנסיבות, מאשר מה הם היו בעצמם.

סוג הפי ציעות וההרגיות שהוא רואה בעיניו — זה משפיע. מה גם שהם היו תחת אש במשך זמנים ארוכים, והיתה הצטברות של לחץ.

## „זה לא פייד!“

● **אולי אתה יכול לתת כמה מיקרים של פגיעות כאנה, לדוגמ מה?**

בוודאי. מיקרה ראשון: שיריונר שהי טאנק שלו נפגע על-ידי טיל, הוא עבר לסנק שני, וגם זה נפגע על-ידי טיל. הטנק השלישי שלו נפגע על-ידי טיל מאחור. זה היה לגמרי בלתי-צפוי, וכפי שהוא אמר: „זה לא פייד, מאחורנית!“ הוא נכנס לשיתוק קאטאטוני, לשעות. מיקרה שני: חובש ניסה להדביק את יחידתו, שנעה קדימה, הוא הגיע למקום שבו נתקלה היחידה בקומנדו של האוייב. היחידה כבר נעה הלאה, אבל נשארו בשטח חללים שלנו, שאותם היה צריך לאסוף. בשבת עוד היה ביתח, וביום הר ראשון בבוקר כבר היה צריך לאסוף גור פות של חבריו הטובים ביותר.

אחרי זה הוא המשיך, למרות שכבר עורער מבחינה נפשית, ועמד עוד בכמה הפצצות של מיגים והפגזות, כשכבר לא היה מסוגל. למלא את התפקיד ולחבוש פצועים. אבל הוא עוד הספיק לבצע מעשה-הגיבורה ולחלץ נפגעים ממצבור של תחמושת שהתפוצץ, ואז התמוטט. במשך שלושה ימים איבד את הקשר למה שקרה לו, ולא ידע בכלל מה אירע לו, ושפוגה.

מיקרה שלישי: סמל-דת, שהפכו אותו לחייל בחברת קדישא. עד אז עסק רק בענייני כשרות ושיריישבת. שלחו אותו לאסוף גוויות. כשנתקל בגופה הראשונה, התמוטט. הוא רעד כולו, פרץ בככי, ולא יכול היה להמשיך בתפקידו. מיקרה רביעי: מספק בטאנק שלהם במי שך ימים ולילות רצופים, יחידתו נפגעה קשות, הוא ראה את אנשיו נהרגים ונפצי עים. לאחר כמה ימים כלה נראתה אצלו תיסמונת שאפשר לכנותה בשם „תשישות קרב“. הוא צנח מן הטנק והיה במצב של הכרה מעורפלת במשך יומיים.

אגב, ככל שנמשכה המילחמה, עבר הר דגש ממיקרים של הלם חריף וקיצוני למיקרים של תשישות-קרב. ● **מה הטיפול במיקרים כאנה?** יש כמה עקרונות. יש להתחיל בטיפול באופן מהיר מאד, וקרוב ככל האפשר לשדה-הקרב, כדי ש- אותם האנשים שאפשר להוציא אותם מ- מצב ההלם במהירות גדולה, יוכלו לחזור לביצוע תפקידים הרגילי. זה לטובתם. הי גורם הקובע היה כריאותו הנפשית של החייל, לא הצורך הקרבי המיידי.

מחזירים את החייל מהר ככל האפשר ליחידתו, כי אחרת הוא מפתח, תכופות, שלא בצדק, רגשי אשם ובושה על ש- „נטש את חבריו“ או זנח את חבריו. הפרינציפ הוא ליצור במהירות האפשר רית קשר עם הנפגע, כדי להוציא אותו ממצב השיתוק קאטאטוני, לפני שאיי- היכולת מתגבשת למתכונת קבועה. שקשה יותר להתגבר עליה.

„מכריחים“ את האיש לחיות מחדש את

החיים. איש מאיתנו אינו יכול לומר איך היה הוא מגיב במצב דומה, ואפילו האנשים באותה יחידה שלא נפגעו, אף אחד מהם לא היה בדיוק באותו מצב כמו החייל שנפגע. זה שנפגע ראה מהו בי זווית שהיא שונה מהזווית של חברו.

● **האם יש סוג מסוים של חיי לים שנפגעו יותר מסוגים אחרים? למשל: בני-יור לעומת בני-יקובר צים, או להיפך, בני ערות מסוים מות לעומת ערות אחרות, וכו'?**

אני חושב שלא. חשוב יותר איפה הם שירתו ומה היו הנסיבות, מאשר מה הם היו בעצמם.

סוג הפי ציעות וההרגיות שהוא רואה בעיניו — זה משפיע. מה גם שהם היו תחת אש במשך זמנים ארוכים, והיתה הצטברות של לחץ.

● **אולי אתה יכול לתת כמה מיקרים של פגיעות כאנה, לדוגמ מה?**

בוודאי. מיקרה ראשון: שיריונר שהי טאנק שלו נפגע על-ידי טיל, הוא עבר לסנק שני, וגם זה נפגע על-ידי טיל. הטנק השלישי שלו נפגע על-ידי טיל מאחור. זה היה לגמרי בלתי-צפוי, וכפי שהוא אמר: „זה לא פייד, מאחורנית!“ הוא נכנס לשיתוק קאטאטוני, לשעות. מיקרה שני: חובש ניסה להדביק את יחידתו, שנעה קדימה, הוא הגיע למקום שבו נתקלה היחידה בקומנדו של האוייב. היחידה כבר נעה הלאה, אבל נשארו בשטח חללים שלנו, שאותם היה צריך לאסוף. בשבת עוד היה ביתח, וביום הר ראשון בבוקר כבר היה צריך לאסוף גור פות של חבריו הטובים ביותר.

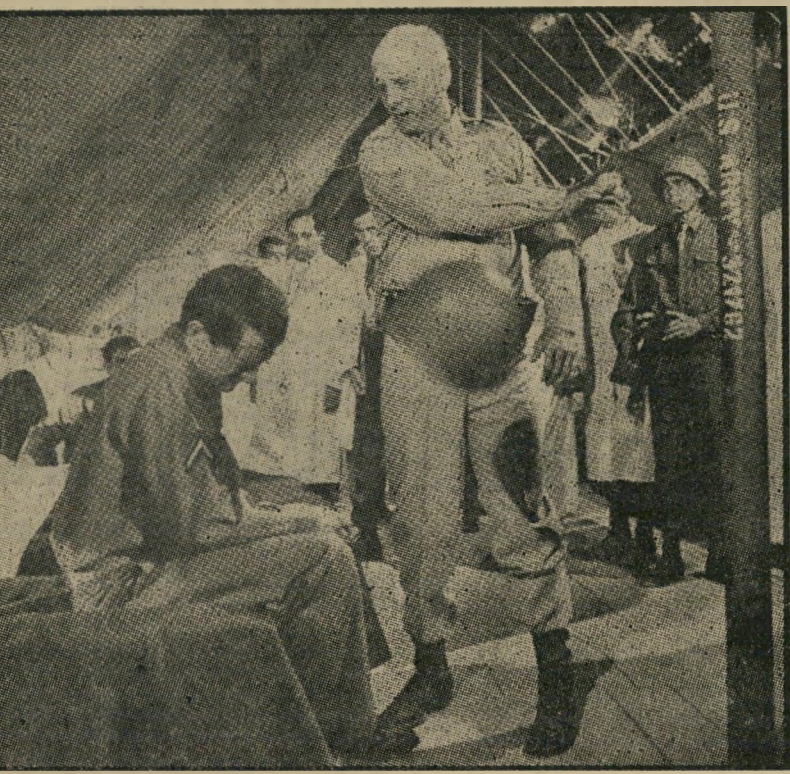
## כגז בחל"ם הראשון

חשוב מאד שהחייל ירגיש שאינו בודד בחוויות המזועזעות שעבר, שגם אחרים עברו אותן, ושגם הם הגיבו בצורה דור מה. עושים זאת גם על-ידי הפגשת חיילים מסוג זה, המספרים בצוותא מה עבר על כל אחד מהם, והמנסים להתמודד ביחד עם הבעיות שלהם.

● **האם נהוג שימוש בהיפנוזה?** בשלב הטיפול משתמשים תכופות בי- היפנוזה. אם אנחנו לא מצליחים להביא את החייל באופן חופשי ל„אביריאקציה“, כלומר להוצאת הדברים החוצה מתת הר- הכרה והתגברות עליהם. תוך כדי סיפור הדברים, מכניסים אותו למצב של היפ- נוזה, כדי שיתאר את החוויות שעבר.

שם אירעו לנו דברים בלתי-רגילים. בהיפנוזה היו חיילים שחיו ממש את הקרב מחדש. הם נתנו פקודות, קראו לחברי- הם, דיברו את מפקדיהם והביעו את כל מה שהתרחש בתוכם פנימה בזמן הקרב. ● **איך מכניסים להיפנוזה אדם הנמצא במצב של קאטאטוניה וניתוק?** במצב של ניתוק גמור, אי-אפשר להכי- ניס אותו להיפנוזה. אבל אם יש אפילו קשר מצומצם עם המציאות סביבו, אפי- שר. הם נמצאים ממילא במצב מוגבר של קליטת סוגסטייה, בגלל העייפות, הסחד וההרגסיה. הם קצת דומים לילדים.

במיקרה קאטאטוני ממש. מחכים עד ש- הנפגע יישן וינות. זהו חלק חשוב מאד של הטיפול. ● **האם החיילים מרגישים חרי גשת אשם?** כן, ובצורה חריפה ביותר, אין היא מציאותית. האנשים מקבלים על עצמם אחריות לגורל חבריהם, שהם לא אשי- מים בו. למשל, היה מיקרה של נהג זחל"ם, ש-



הרט פאטון הנציח מיקרה מפורסם שהיה הגנרל האמריקני ג'ורג' פאטון, שהיה ידוע כלוחם מעולה, ביקר בבית-חולים ונתקל בחייל שלא נפגע כלל, אלא היה מוכה הלם. הגנרל, שהאמין שהאיש הוא עריק התעמיד פנים, התרגז וסטר על לחיו, הדבר עורר סערה ציבורית בארצות-הברית, וגנרל פאטון הושעה זמנית מפיקודו.

נסע בראש הטור. במיקרה עצר כדי להחליף מילים עם חבר, והחל"ם שי- אחריו עבר על פניו ונסע בראש. החל"ם הראשון חטף פגז. החייל שלנו הרגיש שהוא אשם במות חבריו, ושבעצם הוא היה צריך למות. זה לא היה הגיוני, מכי- וון שכל זחל"ם בטור יכול היה להיפגע באותה מידה על-ידי הפגז.

## אין עריקים

● **האם נתקלתם במיקרים של מתחלים, שהעמידו פנים כדי לדי רוק?**

לא נתקלתי במיקרים של אנשים שי- יצרו בהכרה מלאה תמונה של הלם-קרב. היו מיקרים של אנשים שלא בהלם, אבל היו במצב של חרדה עמוקה, לפני שעברו חרדת-קרב. אבל אלה אינם מעי- מידים פנים.

● **האם תהיינה לפגיעות האלה השפעות למוזה ארוך על האנשים?** זה תלוי בחומרת הפגיעה, במהירות הי- טיפול הראשוני, וגם באישיות האיש לפני שנפגע. אם בא ההלם לאדם שגם קודם לכן היו לו בעיות של הסתגלות, התוצי- אה יכולה להיות ממושכת והרפיפה יותר. ברוב הגדול של המיקרים, אני מקווה, יחזור האיש לאיתנו תוך זמן קצר יחסית, תוך שבועות. יהיו מיקרים שבהם הפגיעה תשפיע במשך חודשים ואולי שנים. ● **האם אתה בעצמך סובל מי הלם, כתוצאה מכי מיקרי החלם שטיפלת בהם?** אני סובל מהלם כתוצאה מן המצב בכלל. אבל זה קרה למדינה כולה.