

חוסן אישי, צוותי, צבאי, לאומי: עיבוד קבוצתי של חוויות לחימה במסגרת "חרבות ברזל"

ד"ר עמיר נהרי

תקציר

במהלך מלחמת "חרבות ברזל" נערכים מאות עיבודים פסיכולוגיים קבוצתיים למשרתי/ות, במסגרת פעילות ענף חוסן ארגוני במחלקת מדעי ההתנהגות ובצה"ל בשיתוף מחלקת בריאות הנפש וגורמים נוספים באכ"א (אגף כוח האדם). החיילים משתפים בתחושות עזות של שליחות, אחריות, גאווה ורעות, אך גם כאוס, אובדן, פחד, שחיקה, ניכור וחוסר שייכות. השירות תובעני. גם המעבר לחיים האזרחיים מלווה בפערים מול המשפחה, הילדים, העבודה והלימודים, ולעיתים נחוות כמשבר. תהליך ההנחיה החד-פעמי דורש מהמנחים רגישות, גמישות ויכולת לאזן בין תמיכה רגשית לבין מסגור פסיכו-חינוכי.

מטרת המאמר היא לפתוח צוהר לעולם המורכב, העז והקוטבי של המשרתות והמשרתים – עולם, שאנו בעורף תכופות עוורים כלפיו. בעוד המלחמה הארוכה בהיסטוריה של ישראל נמשכת, מתקשים החושים שלנו. המשרתים וההקרבה שלהם נתפסים לעיתים כמובנים מאליהם. מטרה נוספת של המאמר היא לתאר את עבודת העיבוד הקבוצתי ולזהות את הגורמים ואת התנאים להצלחתה, כדי שניתן יהיה לשחזר את ההישגים בעוד קבוצות ובעוד הקשרים; זאת, במיוחד כי ההתמודדות עם האתגרים והמצוקות שיוצרת המלחמה תלויה את החיילים – ואותנו – עוד שנים.

העיבודים מייצרים עבודה קבוצתית ייחודית ומרתקת. הם אינטנסיביים, מעמיקים ומתקבלים על ידי המשתתפים בהכרת תודה. עבור משתתפים רבים זו הזדמנות ראשונה לתחנת עצירה, בה ניתן להתבונן בתהליך שעברו, למלא את הרגשות הקשים – וגם הטובים – שהם חווים ולשתף בהתלבטויות. אך מה קורה להם לאחר העיבוד? עד כמה ניתן לסייע בזמן קצר ללוחמים וללוחמות החווים חוויות רגשיות עזות הנעות מקוטב לקוטב? כמנחים, אנו מקווים שהדיבור הרגשי והנחמה שמציעים העיבודים יוצרים אדוות וממשיכים להשפיע גם אחר כך, ביחידה ובאזרחות. גם התהליך הרשמי לא מסתיים. מפקדים/ות ויועצים/ות בתוך היחידה ממשיכים ללוות ולהעצים את הצוותים, ומומחים שעובדים בשיתוף פעולה עם הצבא תומכים פרטנית בהמשך הדרך. אולם, נראה כי עיקר המאמץ מושקע בעיבודם עצמם. ארווין יאלום (2006) מונה את הגורמים המרכזיים לריפוי ולהעצמה במסגרת קבוצות תמיכה וטיפול. בעיבודי חוויות לחימה פוגשים את רוב גורמים אלו. במאמר יובאו מספר דוגמאות של שיחות (עם פרטים מוסווים) מתוך עיבודים שהנחיתי. הדוגמאות פותחות צוהר לפעילות המיוחדת, ובעיקר לחוויות המלחמה העשירה, המורכבת והתכופות בלתי נראית של הנושאים בנטל.

מילות מפתח

1. עיבוד פסיכולוגי קבוצתי

2. חוסן נפשי בצה"ל
3. חרבות ברזל
4. טיפול במילואימניקים
5. חזרה לאזרחות
6. הנחיית קבוצות בזמן לחימה
7. טראומה צבאית
8. בריאות נפשית בשגרה וחירום

מבוא

מלחמת "חרבות ברזל" מזמנת התמודדות ייחודית עבור חיילי צה"ל – חיילי סדיר, מילואים, גברים ונשים כאחד. מדובר בשירות תחת תנאים מורכבים של לחימה, עצימות, סכנה ואובדן, חוסר ודאות מתמשך, ריחוק ממושך מהבית, ומעבר תכוף בין אזורים ומשימות. המציאות הזו יוצרת עומס רגשי, פיזי ונפשי המצטבר לאורך זמן. העומס דורש מענה מקצועי, מותאם, ומיידי כמו גם ארוך-טווח ומתמשך.

בתגובה לצורך ההולך וגובר, הוקם בצה"ל מערך חוסן ייעודי המכיל חדר מלחמה (חמ"ל), תחת מדעי ההתנהגות, ובשיתוף עם חברת מומנטום – עמותה אזרחית המתמחה בעבודה קבוצתית. במסגרת זו בוצעו מאות רבות של עיבודים פסיכולוגיים קבוצתיים ברחבי הארץ – לעיתים במלונות, לעיתים בבסיסים, ולעיתים באמצעים מאולתרים – אך מתוך מבנה תוכני מגובש ומובהק.

את העיבודים מנחים אנשי מילואים ו"מומנטום" מתחומי הטיפול, הייעוץ וההנחיה. כל עיבוד נמשך חצי יום לבין מספר ימים, ומוקדש לשיח רגשי ולהקניית כלים להתמודדות – הן בהמשך השירות והן בחזרה לשגרה האזרחית. המטרה: חיזוק החוסן, גם ברמה אישית וגם ברמת המסגרת. למרות שתגובות ראשוניות כוללות לא אחת חשדנות ואף ציניות, מרבית המשתתפים נפתחים, משתפים ברגשות, ולעיתים אף בוכים – מציאות מפתיעה למי שמצפה לסביבה קשוחה ו"מאצ'ואיסטית". חווית המלחמה עזה, עם הרבה נקודות דמיון בין המשרתים, הנעים תכופות בין קצוות: משבר ועוצמה, גיבוש וניכור, קושי והתעלות. המשובים למנחות ולמנחים הרבים חיוביים מאוד, והעיבוד נתפס בדרך כלל כחיוני וכמשמעותי.

מבנה הפעילות

נבנית מתודה קפדנית על ידי אנשי בריאות הנפש ביחד עם אנשי מדעי ההתנהגות, המותאמת, לאחר שיחה מוקדמת עם המפקדים, לצרכים הייחודיים של כל יחידה. בשיחה המקדימה נאסף מידע על מאפייני האוכלוסייה, על סוגי הפעילות המבצעית, על אירועים חריגים אם התרחשו, על רצף השירות, הקשיים בהם מבחין המפקד/ת והדגשים שלו/ה. ההתאמה הזו מאפשרת חיבור מהיר ואפקטיבי בין המנחה לקבוצה.

היום הראשון מוקדש לרוב לקבוצת המפקדים. מטרתו כפולה: גם לאפשר להם לעבד את תחושותיהם בתפקיד הפיקודי ולקבל תמיכה הדדית, וגם להכין אותם להשתתפות משמעותית בעיבוד המחלקתי – בו יובילו את קבוצתם לצד המנחה. המפגש עם המפקדים נוגע גם באתגרים הרגשיים: קבלת החלטות תחת לחץ, ספק עצמי ואשמה אל מול מציאות של חיים ומוות, לצד גאווה באומץ, באחריות והישגים. נערכת רפלקציה על זהותם כמנהיגים.

אחת הפעילויות המרכזיות נפתחת ביצירת "הסיפור שלנו": כל צוות בונה ציר זמן של החוויות שעבר – משלב הגיוס או העיבוד הקודם ועד ההווה. הציר נחלק ל"פרקים" – בדומה לסדרת טלוויזיה – ולכל פרק נותנים המשתתפים שם ותקציר. לאחר מכן מוזמן כל חייל/ת למקם אירועים משמעותיים משלו/ה על פני הציר: רגעי שיא, רגעי שפל, אירועים לא מובנים. רובם מדווחים שמעולם לא עצרו לעשות כזה "סדר בבלגן" – חווית השירות נחוות כרצף כאוטי, מבלבל, מאיים. ארגון הציר מאפשר ליצור נרטיב, רפלקציה, תקשורת – וכך להפחית חרדה.

לבנה נוספת היא "היחידה שלי" – זיהוי משותף של נקודות חוזק ואתגר. מדובר באבחון קבוצתי משימתי שאופיו הענייני גם יוצר איזון לרגש הפתוח, שיכול לאיים, ומסגרת מייצבת לעיבוד. חיילים מפיקים תובנות וכלים: יחידת אבטחה יישובית, לדוגמה, בוחרת ליזום ריצות משותפות ביישוב בחולצות של היחידה, כדי להנכיח אותה, להקנות תחושת בטחון ביישוב ולשמור על כושר. הם מחליטים גם על התקנת נקודות חלוקה ואחסון נוספות ביישוב.

שלב נוסף, "מעברים וחזרה הביתה", מתמקד בדיסאוריינטציה שחווים חיילים רבים עם שובם לשגרה: פערים מול בני/ות זוג, מול הילדים, מול הלימודים או העבודה. עולות גם תחושות קשות של התרחקות מהאזרחות, של חוסר שייכות, של נטל בלתי אפשרי ושל אובדן כיוון. העיבוד נותן לכך מקום, מרכז את המעבר, ומציע שפה לתקשורת רגשית בריאה.

לבסוף, מתקיימת שיחה על חוסן אישי: מה מחזק אותי? אילו משאבים פנימיים וחיצוניים זמינים לי? נערכת לעיתים הצצה לעתיד, דרך תרגול רפלקטיבי: איך יראו עצמם המשתתפים בעתיד כשהם נזכרים בתקופה הזו? הפעילות מסתכמת בדרך כלל ב"עין טובה" – משוב חיובי קבוצתי בו כל משתתף מקבל חיזוק אישי מהקבוצה.

ממצאים

הפעילות המבצעית

החוויה של ה-7 באוקטובר והקריאה הראשונה (ההתגייסות) נחוות כהלם ראשוני. חיילים מדווחים על תחושת כאוס, אובדן שליטה, בלבול ומחסור באמצעים. בהמשך נבנית בתהליך של ניסוי וטעיה תחושת התאקלמות ונבנות דרכי ושיטות פעולה. חווית השירות מתייצבת.

המעבר בין גזרות – עזה, דרום, צפון, יו"ש – נתפס כמעט כמעברים בין יקומים רגשיים נפרדים. ברצועת עזה עולות תחושות של פחד לצד אדרנלין גבוה. לעומת זאת, תפקידים לוגיסטיים או הגנתיים נתפסים לעיתים כשוחקים, מייגעים, כאלו שאינם זוכים להכרה ולהוקרה. הבדלים בתנאי שירות – לינה, אוכל, ציוד – יוצרים חוויות לא אחידות, ולעיתים גם תחושת קיפוח.

רבים מדווחים על כך שטרם עיבדו את מה שקרה וקורה להם. "זה עוד לא נחת עליי", אומרים חיילים. יש מי שמתארים חוויות קשות מאוד – אובדן חברים, ירי דו-צדדי, פינוי גופות – אך גם תחושות של רעות חזקה, גאווה, שליחות, אהבה לחברים לנשק. המסירות גבוהה. לעיתים עולה דחף "להיכנס באויב", "לסיים את העבודה" – תגובות שנחקרות בקבוצה בזהירות.

באופן טבעי, יש גם צדדים חיוביים לחוויות השירות: רגעים של גיבוש, כיף, הקלה, ניתוק ממרוץ החיים. הצבא מתפקד כמרחב מובנה המשחרר מציפיות מסוימות ומחוויות אזרחיות לא פתורות, כגון קבלת החלטות חיים משמעותיות ומספק מעטפת צמודה מאוד, כולל האוכל המוגש, המקבל לעיתים משמעות סמלית.

המעבר לאזרחות

החזרה הביתה בתום סבבי לחימה היא אחד האתגרים המרכזיים, המלווה ברגשות עזים ולעיתים בכאב. מילואימניקים רבים חווים תחושת ניתוק מהעורף, ירידה בהערכה כלפיהם עם התמשכות הלחימה, וצורך להסביר ולהצדיק את השירות. "שכחו בחוץ שיש מלחמה". לפעמים הם רוצים לשתף קרובים, חברים ומכרים בחוויות השירות. לעיתים לא. תכופות אינם בטוחים אם אחרים כלל רוצים לשמוע. המעבר מהחזית לאזורי היישוב של הארץ נחוה כמו מסע מהיר וכמו-פתאומי ליקום אחר, עם סגנון התנהלות שונה בתכלית, זהיר יותר – מהשימוש בשפה ועד נורמות של נימוס, כמו למשל שמירה על ניקיון.

במישור הזוגי עולים מתחים רבים – סביב גידול הילדים, חלוקת התפקידים, הבנה רגשית. חיילים מספרים על תחושות ניכור, חוסר הכלה, פחד שבן הזוג לא יתמוך בלכתם לסבב הבא. "אני מבין את אשתי, היא גידלה כל השנה את הילדים לבד", ומידך גיסא "זה מרגיש לפעמים כאילו היא מאשימה אותי כאילו שבחרתי לשרת בשביל עצמי או בשביל הכיף". עולות גם תחושות אשמה: על כך שלא היו שם, שלא עזרו מספיק, שלא הצליחו להחזיק את שני העולמות יחד. השירות מאתגר את הזוגיות ואת היכולת להרגיש ביחד אל מול המצב המורכב, ולא נגד בת הזוג או על חשבונה. השגרה, ההשקעה בזוגיות והאינטימיות אינן כפי שהיו. ברמה ההורית מדווחת התרחקות, אובדן סמכות. ילדים בודקים גבולות, ולעיתים מבטאים כעס על ההיעדרות באופן ישיר או מניפולטיבי.

החזית האזרחית איננה פשוטה גם בעולם העבודה והלימודים. החיילים מדווחים על פערי תפקוד, קושי בריכוז, ותחושת של השארות מאחור מול עמיתים ומתחרים שלא גויסו. הם ערים ללחצים על המעסיקים, אך מרגישים גם נבגדים, וחוששים שבסופו של דבר יאבדו את מקומם. בעיקר אינם יודעים כיצד להשלים את הפערים, המרגישים כמו טיפוס ארוך החוצה מבור או על הר גבוה. רבים מתקשים להתמקד ולהיכנס לעניינים בעבודה, כשהם יודעים שבקרוב יקראו לעוד סבב. ההפוגה ממרוץ החיים מזמינה הזדמנות לשאול שוב שאלות: האם אני במסלול הנכון? עבור חלק, האדרנלין והמשמעות של הפעילות המבצעית גורמת לעבודת היום יום פתאום להחוויר, להרגיש חסרת טעם. רבים בקצה השני: המלחמה מכניסה להם דברים לפרופורציות. פתאום בעיות חיים מקבלות משקל אחר. יש הערכה מחודשת לשגרה, ליציבות, להנאות "הקטנות".

תפקיד ההנחיה

עיבוד עומק חד-פעמי מייצר אתגר הנחייתי ניכר. לעיתים הקבוצה פותחת בסגירות ואף בציניות. כינון חוויה קבוצתית פתוחה דורשת רגישות גבוהה: שיחות חולין, הומור, סגנון לא פורמלי וכמובן "בגובה העיניים" –

כל אלו נחוצים ליצירה מהירה של אמון וחיבור. למסרים פשוטים יש עוצמה מפתיעה: "לא שכחנו אתכם ואת השירות שאתם מבצעים למעננו. אנחנו חושבים עליכם ואוהבים אתכם".

תפקיד חשוב הוא לאתר סימנים של מצוקה חריגה: את מי שחווים הצפה, קריסה או חשש לקריסה מתקרבת. חלקם מביעים את המצוקה באופן גלוי, חלקם נבוכים או מתביישים, חשים שאין להם זכות להתלונן בהשוואה לחיילים ולאזרחים במצב קשה יותר – לפחות למראית עין – או לחטופים ולמשפחותיהם. כשאנחנו מזהים סימני מצוקה, ננסה לבדוק זאת עם החייל/ת – תכופות בארבע עיניים; ניידע, באישורו, את הגורמים המתאימים במערכת; נפנה אותו/ה למערך רחב של מעטפת ותמיכה שהתארגן במהלך המלחמה וכולל, בין השאר, טיפולים אישיים וזוגיים, סיוע כלכלי ותעסוקתי.

חלק מהתפקיד נוסא אופי טיפולי או פסיכו-חינוכי. אנחנו עוזרים למשתתפים לאוורר, לשיים, למסגר, ולעיתים פשוט לשמוע ש"גם אחרים מרגישים כך." מספר מסרים חוזרים על עצמם: "אתם לא סופרמן. לשירות ולמעברים יש מחיר, נדרשת כל פעם הסתגלות והתאקלמות מחדש." "לא לכל השאלות והאתגרים יש כרגע תשובות ופתרונות. עם הזמן, דברים יתבהרו." "אתם שומרים עלינו. חשוב לנו שתשמרו על עצמכם." לעיתים מסייעים למשרתים בהתבוננות מפוכחת ובהבחנה בין הנורמלי ללא-נורמלי: חוויות חריגות, זמניות של מלחמה, נתפסות בטעות כמציאות חדשה. פינוי של פצוע קשה מתואר כ"אירוע קטן יחסית". המנחה מתקן: "זה לא קטן. זה אירוע גדול, בשבילך ובכלל". חייל שנרדם באוהל, רגעים ספורים אחרי שנפל לידו טיל, מוצא עצמו מתקשה לזהות יותר מה נורמלי, מה מציאותי – מה שמקשה עליו להסתגל. המשרתים מתלבטים לגבי האתגרים העומדים בפניהם – גם בשירות עצמו וגם באזרחות. הם מהרהרים בגבולות האישיים שלהם וכיצד ניתן לשמור עליהם – לעיתים אף אם יש זכות או אפשרות כזו – כולל זמן פרטי גם בבית, זמן הסתגלות בעבודה, או זמן זוגי. כשאנו מנסים לעורר את הפנטזיות ואת התקוות שלהם כלפי העתיד, חיילים מופתעים לפעמים מעצם הרעיון: חלקם הפסיקו לקוות ולחלום. לפעמים צריך להזכיר שיש גם מציאות אחרת, טובה יותר, שהיתה ותשוב. מעל הכל, עושים ככל הניתן לייצר מרחב פתוח, אותנטי, מקבל, לומד ומעצים, בתקווה שיחלחל גם אל השיח התוך-אישי והבין-אישי בצבא ובבית: מחזקים היכן וככל שניתן.

דיון

עבודה קבוצתית לא יכולה לתת מענה מלא לכל הצורך, אך נושאת בחובה יתרונות רבים. ארווין יאלום עורך רשימה של גורמי הריפוי של הקבוצה: האמצעים והאופנים שבהם עבודת הקבוצה יכולה ליצור חוסן רגשי ולסייע בהתמודדות טובה יותר בעולם החיצוני. רשמים וחוויות מתוך ההנחיה מאוששים את הופעתם של גורמים אלו בתוך עבודת הקבוצות, ואת עצמתם המיטיבה.

1. קתריזיס (Catharsis)

עצם הביטוי הרגשי מהווה תהליך משחרר, שמאפשר להכיר ברגש, לתת לו לגיטימציה ולזכות באהדה. הרגש הופך ברור יותר, ומאיים פחות, גם בהיעדר מילים מנחמות או פתרונות.

משתתף מתאר תהליך של התרחקות של ילדיו ממנו, בעקבות סבבי לחימה ממושכים. "אמרתי לבת שלי שמותר לה לעשות משהו, ואז היא הלכה לאמא שלה לבקש רשות ממנה. פעם זה לא היה קורה." הוא חושש שאיבד לא רק מהסמכות שלו מול הילדים, אלא גם מהקשר – שהפך "פחות אבא". הוא חושש שהריחוק יתמשך.

*

משתתף נדמה מתלבט ונסער ופונה לפתע לחבריו לצוות: "יש משהו שלא אמרתי לכם עד עכשיו...אשתי עברה עוד הפלה והיא מרוסקת. אני מדבר איתה כל יום בטלפון, אבל זה לא זה. זה לא עובד. אני ממש לא שם. היא עוברת את זה לגמרי לבד".

2. אוניברסליות (Universality)

"מטופלים רבים מתחילים טיפול עם המחשבה המטרידה שהם ייחודיים באומללותם, שהם לבדם סובלים מסוגים שונים של בעיות, מחשבות, פנטזיות ודחפים מפחידים או בלתי מקובלים" (עמ' 26). ההכרה בכך שרגשות ותחושות מאיימות אינן ייחודיות – כולם חווים אותן – מהווה מקור להקלה רבה. אולי ניתן יהיה לשאת את הנטל ביחד, לשתף ולהתייעץ גם בעתיד.

מפקדת סיפרה על מחשבות המייסרות אותה לגבי החלטות שנטלה שמשמעותן היתה חיי אדם. "אני שואלת את עצמי שוב ושוב, אם הייתי צריכה לפעול אחרת; אם יכולתי לפעול אחרת."

מנחה (לקבוצה): "בהרמת יד, אצל מי כאן מסתובבים גם יום יום מחשבות אלו?"

כולם מרימים מיד את היד.

3. אלטרואיזם (Altruism)

משתתפים חשים ערך ותרומה כשהם תומכים זה בזה. לפעמים מסרים זהים, תובנות או מילים מרגיעות מצליחים לגעת ולחדור את השריון ואת הספק האישי רק כשהם נשמעים ממשתתף/ת אחר/ת. לשמוע אחר אומר שהמשימה תובענית או שבצעת כמיטב יכולתך מסייע גם כש"לומר זאת לעצמך" לא משנה דבר. החוויה החזקה ביותר שפוגשת ההנחיה, אולי, היא הרעות והקירבה שנוצרת בין המשתתפים. בתרגיל "עין טובה" נשמע "אני אוהב אותך" שוב ושוב.

4. שיתוף מידע (Imparting Information)

שילוב ידע פסיכולוגי ומסרים דידקטיים מפחית אשמה, מרגיע חרדה ומסייע לנרמל תגובות. חלק מתפקיד ההנחיה נושא אופי פסיכו-חינוכי: להסביר שהתגובות הקשות – עצב, עייפות, כעס, אשמה – אינן מעידות דווקא על פתולוגיה, אלא הן תגובות אנושיות נורמליות למצב שאינו נורמלי. לעיתים

מוסברות השפעות של עקה, או ניתנת הדרכה כיצד להתמודד עם העקה. במידת האפשר, ננסה לחבר את המשתתפים לכוחות שלהם ולנסיון שצברו בהתמודדויות קודמות למלחמה.

הקבוצה, המנוסה בקרבות, מתארת את חוויות הלחימה שעברה. מה שמביא, אולם, משתתף לידי בכי הוא סיפור על בתו הקטנה: הוא מתאר כיצד תיארה לו בעיניים נוצצות את הקישוטים שהיא מכינה לחג, וחיכתה כל כך שיראה אותם. היא לא ידעה שהוא מתוכנן לסבב נוסף ולא יהיה בחג בבית.

מנחה: "זאת לא אכזבה ראשונה עבורך, או עבורה. אתה עוד תאכזב את הבת שלך הרבה פעמים, כדאי שתתרגל".

חיך מופיע מבעד לדמעות.

5. למידה בין-אישית (Interpersonal Learning) ופיתוח מיומנויות חברתיות (Development of Socializing Techniques)

הקבוצה מספקת מרחב התבוננות בקונפליקטים זוגיים, הוריים ובאתגרים בין-אישיים, המאפשר לפרש רגשות והתנהגויות באופנים מקוריים ויצירתיים, ולגבש דרכי התמודדות חדשות.

משתתף צעיר: "הסתרתי מאשתי שנפל עלינו RPG כדי לא להפחיד אותה. זה קשה לי, אני בדרך כלל משתף אותה בכל דבר".

מנחה: "אולי מה שחשוב פה אינו בדיוק הפרטים, אם מדובר ב RPG, ABC או XYZ. מה שחשוב לך זה שהיא תדע שאתה לפעמים מפחד, ושאתה תדע שהיא חזקה בשבילך".

לפעמים שינוי אישי מתחיל בצעד קטן: חייל ששריריו תפוסים משהות ארוכה בטנק, מחליט למצוא זמן למתיחות, גם בערבים כשהוא מותש ובוחר בדרך כלל לישון.

6. חיקוי התנהגותי (Imitative Behavior)

דרך אחת ללמוד התנהגויות חדשות, כמו למשל לבטא רגשות, היא באמצעות צפייה באחרים. לעיתים חברים אחרים ביחידה, ולעיתים – במנחה.

קצין בכיר מספר בחמיצות כיצד בתו למדה להפעיל ולתמרן באותו רגשית. "היא אומרת לי: מה הטעם שהגעת הביתה, אבא? ממילא עוד מעט תחזור למילואים. שתקתי. לא ידעתי כיצד לענות לה".

מנחה: "השאלה שלה הכאיבה לך. באותו הרגע לא מצאת את המילים. לא הצלחת לומר לה שאתה יודע שהיא עצובה מכך שאתה פחות בבית. לא הצלחת לומר שגם אתה עצוב מאוד מכך שאתה לא יכול להיות איתה ולבלות איתה יותר זמן, ולהסביר לה שהסיבה שאתה נעדר היא כדי להגן עליה, כדי שהיא תהיה בטוחה".

נראה מתגובתו של הקצין כי החמיצות, שביטאה כנראה עלבון ואשמה, מפנה את מקומה לתחושה מזוככת יותר של עצב ושל השלמה. אני מקווה בליבי שבפעם הבאה כשהנושא יעלה עם בתו, אולי ישתמש בנוסח שהצעתי כהשראה.

7. תחושת שייכות (Group Cohesiveness)

המנחה הוא אורח/ת לרגע ויכולתו לסייע מוגבלת. כמי שלא היה בשטח עמם, גם יכולת ההבנה של המנחה את החוויה מוגבלת. "מי שלא משרת לא יבין אף פעם בדיוק מה עובר עלינו." הקבוצה, לעומת זאת, ממשיכה לשרת ביחד, ולעיתים גם מרימים טלפון כשבאזרחות, או עורכים מנגל אצל אחד המשרתים. בכך ממשיכה הקבוצה לספק לחבריה מקור לשייכות ולחיבור, בעיקר לאור תחושת ניכור מהעורף האזרחי. מה שנותר למנחה הוא לקרוא לחברים להשאר נגישים אחד עבור השניה גם כשהסבב נגמר, לשמור זה על זה.

8. גורמים אקזיסטנציאליים (Existential Factors)

הקבוצה מאפשרת עיסוק במשמעות החיים, בבחירה, בבדידות ובקבלה.

מתפתח דיון מפתיע בעומק ובפתיחות שלו. אחד החברים מספר כי החלום שלו הוא להקים חווה חקלאית. אחר מספר על כך שבמשך שנה נוצל על ידי קרוב משפחה שהיה שותף איתו בעסקים. נשאלת השאלה: מה מביא, בסופו של דבר, אושר? האם נחוץ להגשים את "החלום הגדול" (למשל החווה)? אולי המפתח הוא להשקיע ולשפר את הקשרים המשמעותיים, ולייצר גבולות בקשרים פוגעים? "עם אשתי אני לא מנהל שיחות כאלו", מתוודה המפקד.

9. הפחת תקווה (Instillation of Hope)

בראש גורמי הריפוי מציב יאלום את התקווה, אותה מעניקה הקבוצה ליחיד. עצם ההשתתפות מעוררת תקווה: הסוגיות מעוררות המצוקה מקבלות יחס, עיבוד. שותפות הגורל, מסרים של המנחה ושל שאר חברי הקבוצה, עצות – ועצם זה שהקבוצה אינה נבהלת מהקושי או מהפחד – כל אלו מעוררות תקווה. ההנחיה עושה ככל יכולתה כדי לתמוך, להעצים, לומר מלים שנוטעות תקווה.

משתתף בעיבוד של חיילי רבנות צבאית: "אני מרגיש שאני מאבד שליטה על החיים שלי".

מנחה: "כרגע האתגרים יוצרים תחושה של הצפה ואתה פוחד שלא תצליח להתמודד. קשה עדיין לראות את זה, אבל עם הזמן, דברים יתבהרו, תשובות ופתרונות ימצאו. ברגעים בהם נגמרת השליטה, מה שיש להשען עליו זו האמונה".

*

משתתפת: "אני רגיל להיות אמא כזו שמחבקת ומנשקת ואוכלת את הילדים כשהם מגיעים הביתה. טוטאלית. אבל המלחמה הזאת שואבת אותי. אני לא יודעת להיות אמא בחצי כוח, אז בקשתי מאמא שלי לדאוג לילדים במקומי. עכשיו, כשהם מגיעים הביתה, הם רצים לסבתא, לא אליי. כשהם צריכים עזרה או נחמה, הם כבר מחפשים אותה ולא אותי".

מנחה: "הם עדיין צעירים מדי להבין את כל ההקרבה שלך. יום אחד הם יבינו את כמה נתת וכמה תרמת בזכות ההקרבה והם יהיו גאים מאוד באמא שלהם"

*

משתתף: "אני מפחד מחזרה לעבוד עם נוער. אני מפחד שהמתח יעשה את שלו...שאצטק עליהם, שאתפרץ".

מנחה: "ואם תתפרץ? לא תוכל אחר כך להסביר במידת הצורך, להתנצל, להתפייס?"

משתתף: "אולי כבר יעשה הנזק, אולי יהיה מאוחר מדי"

מנחה (תוך הימור, וויתור על זהירות): "...מהזמן הקצר שאני עובד איתך, אני מרגיש בטוח מאוד. הייתי סומך עליך לחלוטין עם ילדים שלי"

סיכום וכמה מילים אישיות

ארווין יאלום ממפה את האופנים השונים בהם קבוצות תמיכה והעצמה מסייעות למשתתפים/ות בהן להחלים מקושי וממצוקה, לפתח חוסן וכלי התמודדות, על מנת לצאת מהמרחב המוגן של הקבוצה לעבר חיים בריאים וטובים יותר. ניתוח של קטעי שיחה מתוך עיבודי חוויות לחימה מסייע להבין מדוע העיבודים קצרי-הטווח עוצמתיים ומשמעותיים לחיילות ולחיילים, ולמקד כיצד הם מסייעים להם/ן – בתוך ומחוץ למרחב הקבוצתי.

מאתגר למנחה לספוג ולהכיל חלק מהתכנים והתחושות. לרוב, אולם, חווית ההנחיה מעצימה: החיילים בריאים בדרך כלל וסך הכל. הרבה מונח עוד לפנייהם: לעשות, לחוות. אפשר לסייע להם. ברגעים מסוימים פועלים מנגנוני הגנה שונים גם אצל המנחה. המציאות שנחשפים אליה נדמית כלא-אמיתית, כמו מעין הזיה. מנגד, העצימות מאפשרת הוויה ותקשורת אותנטיות יותר: מסיכות יורדות, ציניות מתחלפת במהות העמוקה ביותר של חיים ומוות. נוגעים ב"בשר החשוף". במפגש עם המונחים/ות קשה שלא להתרגש

מהמסירות, מהפטריוטיזם, מהאכפתיות ומהרעות. קשה גם לא לחשוש לגורלם, כמו גם לגורלנו ולעמי האזור. בעיבודים של חיילי סדיר, לעיתים מדהים לראות את משא האחראיות על כתפיים צעירות כל כך, ולראות כיצד הם מתבגרים, בעל כורחם.

אני מודה לממד"ה, לענף חוסן ארגוני ולגורמי בריאות הנפש: לכל מי שיצרו בזמן קצר מערכת חלוצית, רחבה, רגישה ומרשימה, על ההזדמנות לטול חלק בעשייה הזו ועל התמיכה בכתיבת מאמר זה. אני מודה לשאר המנחות והמנחים, שתרמו לי עצות ותובנות והוו מודל לחיקוי. יותר מכל, אני מודה למשרתות ולמשרתים - תודה ענקית הנותרת, באופן בלתי נמנע, בלתי מספיקה. חובה עלינו לשמור להם מקום במחשבות שלנו, ולדרוש בשלומם גם בעתיד.

יאלום, א. עם לשץ', מ. (2006). *טיפול קבוצתי – תיאוריה ומעשה*. כנרת, זמורה-ביתן, דביר והוצאת הספרים ע"ש י"ל מאגנס, האוניברסיטה העברית.