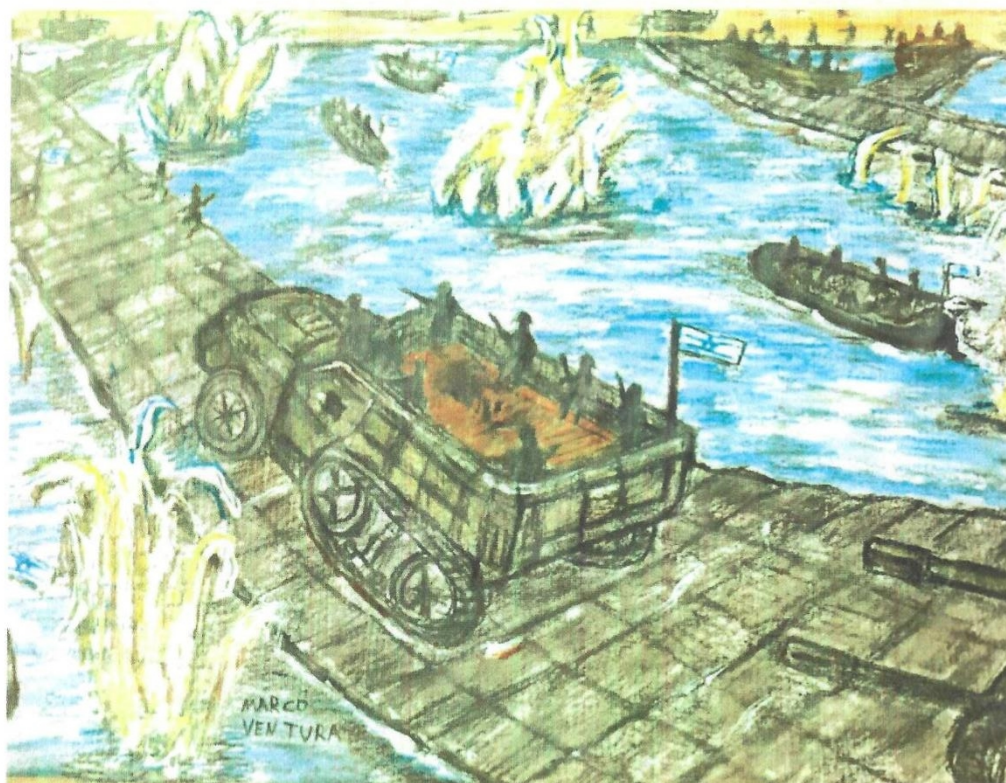


הטראומה השקופה

יעקב ונטורה



האירועים והסיפורים מאחורי הפוסט טראומה

הטראומה השקופה

**הסיפורים והאירועים מאחרי הפוסט-טראומה
(PTSD)**

Post Traumatic Stress Disorder

יעקב ונטורה (ג'אקו)

עריכה לשונית: עופר פרחי

**אין להעתיק, לשכפל, לצלם ולהקליט ללא אישור בכתב
מהמחבר**

ניהול ייצור: טופ פרינט, תעשיות דפוס בע"מ, עפולה

ת.ד 2476 מיקוד 1812302

הודפס ביוני 2023

תמונת השער: צליחת תעלת סואץ

צייר: מרקו ונטורה

תוכן העניינים

1	אפקט הפוסט-טראומה (PTSD) - הקדמה.....
14	פוביה בעיר האבות.....
23	היסטוריה של המחלה.....
30	במסלול ההתנגשות.....
44	האנשים השקופים.....
50	הלם קרב.....
57	רגעים במשבר.....
68	הכיתה הטיפולית בברה"ן.....
73	על עכברים וטראומות.....
77	טראומה בלב ירושלים.....
84	סיפורי עליה והלם.....
90	יש אלוהים.....
94	טראומת יום הכיפורים.....
115	ההדחקה.....
123	חלומות וחזיונות פסיכדליים.....
130	דיאלוג עם המוות.....
144	מציאות חיים שקופה.....
149	הישרדות בשדה המוקשים.....
167	הדריכות והפחדים.....

אפקט הפוסט-טראומה (PTSD) - הקדמה

היה זה בבוקר קיצי די נעים אחד כאשר פסעתי בדרכי לספרייה העירונית בשעת בוקר מוקדמת.

קולות צהלה של ילדים שמחים משכו אותי לעבר מקור הרעש העליז בספרייה. שם, בפינת הילדים הקטנטנים והצעצועים התלכדו ילדים, נשים וטף אל מול מכשיר הטלוויזיה המושתק וצפו יחד בסרט אנימציה. חלקם עמדו, חלקם ישבו על השטיח בצפיפות: יושבים בצוותא סבתות, סבים וגננות וכולם מצפים בעיניים סקרניות למוצא פיה של הגננת. לרגע מצאתי עצמי נדחף ביניהם כצופה מהצד, אורח לא קרוא ולא מוכר, איש מבוגר שהגיע לבקר במקרה ונסחף למקום השמח.

עבורם, סרטים משעשעים וסרטי ואנימציה עדיפים בהחלט על פני סרטים קיצוניים שאינם תואמים את גילם. נעים היה להביט על פני הדור החדש בגיל הרך, בו כולם מנסים בכל דרך להרחיק ולמנוע ככל האפשר

גישה לאלמנטים ולקלקולים שונים שעלולים להשפיע על הנשמות הטהורות הקטנות.

איזה יופי, דיברתי לעצמי. אלא שלא חלפו דקות ספורות וכל מחשבות השלווה שלי התנפצו בן רגע לרסיסים. בתמימותו, אחד הזאטוטים בקבוצה הפעיל במקרה קפיץ של מכונית משטרה מפלסטיק, ניידת צעקנית ומרתיעה, שהחלה להשמיע קולות בדציבלים גבוהים וצווחות סירנה עולות ויורדות באופן תכוף. במשך שנים רבות חמקתי ונזהרתי מאותן סירנות ואזעקות והשתדלתי כמה שפחות לשמוע אותן, ועתה במפתיע, ממש בסמיכות אלי, נשמעו צפירות עולות ויורדות בקצב מונוטוני מלחיץ.

כהרף עין קפצתי ממקומי כנשוך נחש מתוך קבוצת הילדים העולזת, תוך בריחה פראית החוצה, נמלט כל עוד רוחי בי מהסירנה המפחידה. ברחתי, דוחף בדרכי ומסיט ילדים הצידה ושמאלה ללא הבחנה ובאגרסיביות, לעיני האימהות הנדהמות שלא הבינו מה קרה לסבא המוזר שישב עד כה בשקט. הוא משוגע?

מי זה? קראו האימהות האחרות שלא התביישו אף לשלוח אחרי מילים בוטות, עד שלבסוף מישהי זרקה לאוויר: "למה הסבא בוכה?". היו אלו רגעים בלתי נשכחים של איבוד שליטה רגעי, כאשר מנגנון החרדה הגיב בצורה ספונטנית וקיצונית ברגע שחש סכנה קרבה ובאה.

הפחד הוא תהליך גלובאלי. הלוקים בפוסט טראומה נשלטים על ידי הזיכרונות שנוצרו מטרומות ופחדים רחוקים. הטרומה היא שקופה וחמקמקה כרוח רפאים מסתורית.

זוהי דוגמא אחת מני רבות בהן הייתי מעורב, וכמי שסוחר אחריו לא מעט חוויות טראומתיות דוחקות, גם בזמנים עדכניים של מבחן הזמן והתוצאה ועל אף שחלפו שנים רבות - הטרומה לא עוזבת!

הטרומה נושמת ובוטטת במערבולת רגשות. היא כאן. אנו רואים בסיפורי האירוע כיצד מערכת הסנסורים והחישה פועלות בתוך מערכת העצבים של האדם

ומזהירה מפני סכנה, מפני תקלות ורגישויות לסביבתנו
הנוגעות איכשהו לטראומות עבר שהתבטאו בתגובות
לא רצוניות מביכות, באופן פתאומי וללא שליטה. זוהי
תגובה נפשית ספציפית הנובעת מחוויה מצטברת
שעברה על אותם חיילים או אנשים באירועים שונים
במהלך חייהם.

לרוב, תגובות אלו מעבירות שדרים של לחץ ובהלה
בהישמע קול חריג שיתורגם מיידית, לפי הוראה ממוחו
של האדם, למצב מסוכן, בתופעות המכניסות פחד
וגורמות לפאניקה מיידית לא מובנת עקב הפוסט-
טראומה.

לא כך הייתי רוצה להתחיל ולספר על אודות שרשרת
הטראומות שחוויתי ופקדתי. המקרה הספציפי אותו
תיארתי קודם הוא רק אחד מרבים שקורים לעתים
תכופות. הסימפטום הפסיכוסומטי המדובר הוא חלק
מקבוצות סימפטומים של אנשים הלוקים בפוסט
טראומה, אשר עדיין סובלים מפחדים מתמשכים.
אנשים הלוקים לאורך השנים בהלם קרב, כל צפוף

ורעש חריג יהווה עבורם איום מרתיע, שיקפיץ אותם באופן אוטומטי ויהפוך אותם דרוכים.

המנגנון הפסיכולוגי מופעל עקב אזכור של אירועים טראומטיים קיצוניים בלתי נשכחים במוחם המקפצים באופן אוטומטי זיכרונות על אסונות והלם כפי שאירעו בעבר. מנגנון זה חזק יותר באירועים טראגיים קשים, שהמשותף להם הוא קבלת צורת האפקט בתגובה וההבנה המלווה אותם כסוג של אזהרה, יחד עם הרגשה של סכנת הכחדה רגעית וחשש מפני מה שעלול לקרות בעתיד. התגובה הזו גורמת לתנועה דיאלקטית הכופה באותו רגע על הלוקים בפוסט טראומה לציית לפקודות המוח, בריטואל הפסיכוטי המתחולל אינסטינקטיבית בין הרגש ובין מה שאי ביצוע וסירוב עלולים לגרום.

הפחד הוא אותו פחד קופצני, פתאומי, המשפיע דרך הנפש על התנהגותם המוזרה והבלתי נשלטת של פגועי הפוסט-טראומה.

הכתיבה הרזה שלי אינה מבוססת על ידע מקצועי, אלא על תיעוד, תחושות והתנהלות מתוך ניסיוני האישי לאורך השנים והזיכרונות הרחוקים והקרובים. באותם רגעים של לחץ נפשי, יש אנשים שאין ביכולתם אפילו לבטא את ההרגשה והם פשוט ידלגו עליה, כפי שקורה להם בקול ענות חלושה. עליהם חשוב לי לדבר ועל ההסתרה והבושה מפני התופעות כפי שהן נתפסות על ידי הסביבה.

סביב נושא זה קיימים סיפורים קשים רבים, על אירועים המגיעים בריקושטים צורבים מתוך זיכרונותיהם של הלוקים בפוסט טראומה, מצולקי הנפש שרבים מהם אינם מפורסמים ומוכרים. חלקים מסיפורים אלו נולדו באופן לא מתוכנן לאחר שעלו מתוך סיוטים וחלומות טראומתיים ולילות לבנים ונכתבו לרוב בזמנים של נדודי שינה, יקיצה כפייתית או לילות טרופים, במטרה לדחוק ולשכוח ובעיקר לברוח מאותם חלומות רעים אודות שדה הקרב, שחלק מאיתנו עדיין נושא בתוכו וחי אותם במציאות.

ישנם חלומות ומילים הנותנים חיים וכוח ויש מילים וחלומות ההורגים בסתר. הלומי הקרב חולמים בתקווה כיצד לקבל את החיים בחזרה, ללא כל רחמים עצמיים או תנאים. זה כל רצוננו.

דווקא המומחים לענייני שינה איכותית ממליצים למי שמתעורר בלילה לא להביט בשעון ולא להתעסק בסלולרי. ובכן, נשאלת השאלה: מה בדיוק תעשה עכשיו, בשעות המציקות של אמצע הלילה, עד הבוקר שמונע ממך לשכוח ולברוח מהשיגעון הרודף.

אחד המאפיינים של הפרעות שינה הם הבזקים וביעותים הקופצים דווקא בלילות באופן שיגרתי למדי, כאי יכולת מציקה של שליטה עצמית המבעבעת בתוכי כסוס טרויאני באשמה ובהוויה מעצבנת. הרוגז הזה, התחושה שלא אצליח לישון ולהירדם.

עוד לילה של כאוס בו השעות הולכות ונוקפות באיטיות עד אור הבוקר. דוגמה קיצונית בהתנהגותם של הלוקים בפוסט-טראומה במצוקתם, שלא תמיד יש לה דפוסי

ביטוי קבועים. כפי שצוין, התנהגותה של הטראומה משתנה מאדם לאדם. הטראומה מתבטאת בדפוסים החברתיים, בשיגעון רגעי, בהרגשה של חוסר ישע וגם חוסר אונים, במצב שחוזר שוב ושוב על עצמו ברוטינה, ובחוסר הסבר נירולוגי קליני מובן.

כבר בימיה הראשונים של מלחמת יום הכיפורים התחלתי להבחין בתופעות. זה קרה כאשר פגשתי את חברי, שהתנהגותם הביעה לחץ נפשי כבד כל כך, כבר בירייה הראשונה, שעה שנכנסו להלם מוחלט, שיתוק של הגפיים והשבתה של הגוף. זכרתי כי זו תגובה ספונטנית לטראומה בזמן הפרעת חרדה פתאומית ולא צפויה, ההופכת את חייהם לבלתי נסבלים באופן קיצוני, לפרקי זמן קצרים או ארוכים.

ברור כי ככל שהתמונה עוצמתית יותר כמו רעש, צעקה או חבטה, האיום גדול יותר, וחלה הפרעה בעייתית ברגשות עד כדי התנתקות טוטאלית. זאת אל מול הפרדוקס ההתנהגותי, בו האדם מנסה לחזור בכל

מחיר לשגרת חיים נורמאלית, מבלי לקחת בחשבון את
ההפתעות הפתאומיות הצצות בחיי היום יום.

במחשבה קדימה, הטרומות לא ממתונות לאף בן
אנוש. הן מגיעות בכל מיני אופנים: סרטים פתאומיים
ומחזות, המפילים אותך לעולם ההזיות והסכנות באופן
פתאומי, כנפילה לתהום עמוקה. כמו שאמר ניטשה:
אם אתה מביט לתהום לאורך זמן, התהום מביטה בך
בחזרה.

פוביה בעיר האבות

זכור לי מקרה קיצוני במחזה טראומתי פתאומי. מדובר על כיתת חיילים שהיתה ממונה על הסדר בכניסה למערת המכפלה, וערכה בדיקה שגרית לפני הגעת המבקרים הרבים שפקדו את האתר הקדוש בתקופה שלאחר מלחמת ששת הימים. המבקרים הגיעו ברכבם למגרש החניה הסמוך, ואלפים נהרו בהמוניהם לחברון. שם, בקצה מגרש החניה, הונח באופן מוזר שק פתוח ומבודד שלא היה שם לפני כן. לפתע, אחד החיילים פלט צעקה והחל להקיא מול השק המסתורי שלא ידוע כיצד הגיע לשם.

קשה לתאר את גודל הזוועה מהמראה שנגלה לעיניי. באותו הרגע הבחנתי שמתוך השק מבצבצת לה רעמת שער-ראשה הכרות של אישה מוסלמית צעירה שראשה נערף. השק הובא בסתר למגרש החניה מתוך ציפייה ואמונה מצד המוסלמים, שכאשר החיילים יבחינו בו הם ידעזעו ממראה חלקי הגופה בפחד רב ומפני הגופה שהושחתה בצורתה עד בלי הכר, באכזריות

פרועה. אומנם יצא לי כבר לראות גופה של אדם שטבע למוות, אך מראה כזה של גופה שהושחתה עד כדי התעללות וברוטאליות פראית שכזו טרם ראיתי. אפילו חיות רעות לא יכלו להגיע לדרגה שכזו.

מעולם לא נתקלתי בדבר כזה מזעזע. המראה היה מטלטל ומזווע, כה בולט וצורב בצורתו המבחילה. גם על פני החיילים ניתן היה להבחין בנקל בזעזוע הגדול שהתבטא בתנועת גוף ניכרת מגודל 'ההפתעה' וההרגשה הסכיזואידית, בהתמודדות מול מצבים מזוועים שכאלה לראשונה. החיילים שהו בעיר שהיתה תחת עוצר מליל עד בוקר, בזמן שמתחילה שם הנהירה לקבר האבות והמאמינים ממתינים בסבלנות לשעת הפתיחה. במשך שעות ניצבתי בפתח מערת המכפלה, מפקח על הנעשה לקראת הפתיחה. בשעה ארבע, שעת הביקורים, זזתי מעמדת השער ובו ברגע נזרק רימון יד לעבר קהל המבקרים שאצו בגרם המדרגות ונפגעו מפיצוץ הרימון. באותם רגעים פשוט נכנסתי להלם פתאומי, השתתקתי בשוק גמור מבלי יכולת לזוז

או לסייע לפצועים. האירוע הפך לאירוע רב נפגעים, בו נפגעו ארבעים ושבעה יהודים בסוג של מכה אירוע אלים, ממנו חמקתי מבלי להתבייש ומבלי לסייע לנפגעים.

חברון העיר המשיכה לייצר עוד אירועים מסמרי שיער בפראותם בכל מיני צורות משונות. באותו לילה שנתי נדדה ממני והלאה. לא יכולתי לעצום עין ולהעלים מנגד עיניי את מראה הפלצות ותחושת הפחד שאחזו בי מאז שראיתי את הגופה המרוטשת של הנערה שבתוך השק. המראה לא יצא לי מהראש.

בחצות הלילה יצאתי לעשן סיגריה במרפסת בניין המשטרה המנדטורי הישן שבראש ההר. בעודי מצית אש לסיגריה, נפתחה אש מנשק אוטומטי ממרחק רב, שהכניסה אותי שוב לפאניקה מאחר והנשק לא היה עליי באותם רגעים. עד מהרה הצטרפו מספר חיילים שבאו לעזור ולהשיב אש לעבר היורים בעמדת עמידה מהמרפסות החוצה.

מבנה בניין המשטרה החברונית ניצב במיקום גבוה השולט סביבתו, ועטוף היה סביב סביב במספר רב של בתי אבן צמודים, שנשקו לנתיבי הבסיס, בעיר שהייתה כל לילה בעוצר וחשוכה כעיר רפאים. מנגד, בקצה הדרומי של הגדר, היה משום מה מעין פתח, פשפש קטן בו עבר יום יום המכונאי הערבי היחיד שעבד בבסיס ומשם עבר בדרכו לעבודה וחזרה לביתו, שנמצא מטרים ספורים משם. בזמני הפנוי, נהגתי לעתים לרוץ בריצה קלה סביב לחומות הבניין ההיקפי, חילוץ עצמות לפני פעילות הלילה ללא נשק עלי.

באחת הפעמים האלו, בעודני רץ לעבר הפרצה שבקצה הגדר לקראת ערב עם דמדומים, הבחנתי ברגע האחרון במישהו העומד שם ומכוון לעברי אקדח, תוך כדי שאני רץ לכיוונו במהירות. מההפתעה הלא צפויה כמעט ונשמטה לי הלסת כאשר ראיתי את האיש עם אקדח שלוף מולי ממרחק של מטרים בודדים. באופן אינסטינקטיבי הצלחתי להתעשת ולהתכופף, והתחלתי לרוץ בזיגזג לכיוון ההפוך, כשאני נמלט מהמחבל

לאחור, תוך שהוא יורה לעברי מספר יריות באקדחו. למזלי, הכדורים שלו החטיאו אותי ולבסוף הוא נעלם לו בין בתי האבן הצפופים.

הסכנות המתינו וארבו בכל מקום. גם מול החגיגות והנהירה ההמונית של עם ישראל, שהגיע בהמוניו אל מערת המכפלה. אנשים אלו לא היו ערים לסכנות האמיתיות האורבות מסביב למונומנט הקדוש אל מול הילולת ההמון.

המצב החדש אליו נקלעתי כבר בתחילת השירות הצבאי, הגביר בי יותר את החששות והדריכות מפני הסכנות שאיימו על חיי, מהן נשמרתי עד עתה בעיר הקשוחה והפראית. עיר האבות נחשבה מאז ומתמיד לעיר פנאטית, קיצונית ואלימה שלא בוחלת בשום אמצעי ואין בה חשש מפני המוות. במשך דורות קידשה העיר את המוות בעיניהם, והדבר נחשב כדבר מקודש ומתבקש באמונתם.

למעשה, הייתה זו קבלת פנים ראשונית כחייל צעיר בכוחות הביטחון, ואני לא תיארתי לעצמי שזה יהיה הבסיס של הפתיח לטראומות המתמשכות שיגיעו אחת אחרי השנייה, כמעט ברצף טבעי. החוויות שנולדו מהעיר הרעה נצרבו בי עמוק, כבר למחרת היום במשמרת ברחבת מערת המכפלה: באופן פתאומי, מתהפך לו מוכר סדקית ערבי תמים למפגע המנסה לדקור את אחד מחבריי. למזלנו, החייל הצליח להרוג אותו במקום בירייה בודדת מול עיני המשתאות. באופן לא מוכן נחשפתי לסיפורי טרור, בשעה שעוד חבר נרצח בפתחה של הקסבה. בתוכי הבנתי שהמוות נשאר תמיד פתוח ויכול להגיע לכל אחד מאיתנו, יום ויום ורגע רגע.

אף אחד מאיתנו לא חשב על הפגיעה הנפשית הפסיכולוגית של לובשי המדים בכרוניקה ידועה מראש, שעמדו מול סיטואציות ומראות אלימים שונים באותם ימים, בו עם ישראל היה נתון באופוריה והילת ניצחון. הטרומות נדחקו מהם הלאה, וכן מפגעי הטרומות

בקרב החיילים שראו בזה שיגרה. ההפרעה הפסיכולוגית לא הורגשה אלא מאוחר יותר, בדריכות ובמתח נפשי. החיילים לא היו מוכנים לזה, אך המערכונים המשיכו לפלוט בקצב, והגיעו עד קצה המתח בעיר הקברים המטורללת, מול חיילים צעירים חסרי אונים. בין החיילים היו כאלה שנכנסו להלם פתאומי, מתוך הבנה שלא לשם כך ייעדו אותם. מפגשים מול הטרור המפתיע, בפרט בזמן פעילות במעמקי הקסבה היוו אתגר אמיתי לאמיתו של דבר.

החיילים נעו בין האומץ והאדרנלין ובין הפחד. הם פעלו נעו בדריכות בתוככי המנהרה המקומרת הקדומה, שהייתה המקום הכי פסיכי וקטלני בימי המתיחות. כך היה המצב ההפכפך אז וגם היום, למרות שעברו הרבה שנים, עדיין הערבים מספקים כל העת מחזות משוגעים כאלה, בסוג של הפחדה אל מול החיילים הנבוכים שלא נרתעים. אדרבה, זה רק הגביר את האדרנלין המאתגר עוד יותר בקרב הלוחמים הצעירים בתוך השגרה הרדודה.

דע עקא. באחת הפעמים התנפלו עליי במפתיע דווקא חובשי כיפות וחבטו בי בבעיטות ואגרופים ובאלימות קיצונית, תוך כדי קריאות "נאצי נאצי" לעברי. עתה נוסף עוד סוג של ממד חדש שלא הכרתי עד עתה. זה היה משבר זהות ברובד אנטישמי בולט. רגעים מביכים. לא האמנתי עד אז שחובשי כיפות יתקיפו יהודי, בפרט איש מדים שנקרא להגן עליהם מכל משמר, ואלה תקפו אותי במכות ללא כל התגרות ופרובוקציה מצידו. יש משהו בסיטואציה שהוא מבלבב. אני קורא לזה טראומה מוזרה. גם היום עולה בי השאלה לשם מה ניתנה השבועה של חייל לעמו? מי נגד מי? לשם מה גויסתי?

פה היה כבר פרדוקס במחשבה הזויה: איך מכאן ומכאן יהודים מנגד וערבים ממול התוקפים חיילים בלי משוא פנים ודעת מכל הכיוונים. באופן מטורף פרופורציונאלי המודגש כאן ברגש בולט וקדמוני של המחלה. ספק מחלה ספק ייאוש. בהתמודדות היום יומית עם החיים והמצב החדש המבלבב גם בימינו אנו, מה שהופך

לנורמה חברתית מוכרת וידועה ולמרות זאת נמנעים
מלדבר על זה כמחלה טראומתית נפשית גרידא.

שנים רבות נדרשו לי עד שיכולתי לגעת באמת
האותנטית של הנפש ולהיחשף, זאת מתוך חשיבה
כיצד אוכל להביא את סיפורי התופעות המוזרות
והאירועים הגורמים לאדם לתנועה המחוללת רגש,
לבין הנתק והזיכרון המר שחווים אותם אנשים. גם
קשה היה לי לדעת ולהבין למה גורם הפחד. יש
הסבורים כי להיפך, הפחד הוא המעלה הטובה ביותר
של האדם.

רבות חשבתי האם כדאי להביא סיפור אישי בפרהסיה
בכלל ותוך כדי כך, להיחשף. כיצד אוכל להעביר את
סיפורי התופעות הלא נורמאליות בעיניי, אותן שמרתי
לעצמי באופן אובססיבי וקנאי במשך שנים רבות
ובחלוף תעתועי הזמן. לא פשוט לחיות במשך שנים, נע
בין מציאות לדמיון, עם השכמות הקבועות בלילות
המגיעות בדיוק של שעון שוויצרי מדויק להפליא. הקושי
להירדם בעוד לילה לבן ולהתעורר כאחוז דיבוק, רדוף

ומסתורי בביעותי שינה. איך אפשר לדבר על זה? מי
יאמין לי? כיצד אשכנע?

היסטוריה של המחלה

עם יד על הלב, כולנו חווינו איכשהו שריטה קטנה או גדולה במהלך חיינו, ולכל אחד מאיתנו יש תקופות לא מזהירות וסיפורים שונים בחייו. וכי מי מאיתנו לא חווה טראומה מעודו? חשוב להדגיש מעבר למילים, את הפוטנציאל הטרואומטי האולטימטיבי והיכולת לספר.

החוויה הקשה בעיניי היא הטרואומות שלאחר המלחמות. אלו מגיעות אליך בהפסקות, בדיליי, באות אט אט ומציפות מחדש. בכל אחד מאיתנו קיים מנגנון הטרואומה הגבולי, גם כאשר לא מתפתחת תסמונת טראומתית. בימינו כבר טסים לירח ומשתילים לב בגוף האדם ועוד, ורק לסובל מהמחלה אין מקום מפלט מאומללותו הנובעת ממחלת הטרואומה.

הדילמה קשה, שכן אתה חושש מביקורת שאתה עלול לספוג. אחרי הכל, למי אכפת מאנשים כמונו, השבויים

במערכת הטיפולית הפסיכיאטרית? אנשים שקופים
שסיפור חייהם אינו מעניין איש. אף אחד לא מתעניין
בסיפור שסיפרת אינספור פעמים לעצמך בחלומותיך
וגם על הספה הטיפולית של הפסיכולוג. הצגת את אותו
הסיפור שוב ושוב. ישנם כאלה שיעדיפו לוותר מראש
על התענוג של אותו ביקור, ירימו ידיים וישמרו את
הסוד לעצמם עד יום מותם.

אין חדשות בטיפול בבעיה. לצערי, שום גמדים לא יגיעו
לעזור להם ולרפא את תגובות הנפש שעליה אני מנסה
לדבר ולספר. בהקשר לאותם אירועים שעברו על
חיילים בשדות הקרב, אין הבדל בתקופות, אף בימי
הלחימה המודרניים. ההנחה היא שבין אם הלחימה
קצרה או ממושכת יותר, הטראומות ימצאו ביטוי נפשי
אצל אותם נפגעים אמיתיים. אנשים שעברו אירועים
וזיכרונות צרובים, שיעלו ויצילו שוב בתמונות קליניות
קשות עד כדי אי בהירות.

בתמונה הכוללת כך נראות התגובות גם בעיני
ההיסטוריה הצבאית: מאז מלחמת סיני (מבצע קדש)

בשנת 1956, ועד שנת 1967, כמעט ולא אובחנה המחלה הפוסט טראומתית כלל. אמנם היו בצה"ל ניסיונות טיפול פה ושם בשטח, אך לא בצורה מקצועית. הרופאים חיפשו יותר פגיעה פיזית גופנית על גופם של החיילים ולא בנפשם.

כפי שסופר כבר על חיילים במלחמת העולם הראשונה – כך קרה גם כאן. לא היו אז בתי חולים פסיכיאטריים אלא בתי חולים כלליים שאליהם הופנו הנפגעים, גם הגופניים וגם אותם נפגעי נפש בקרבות, אשר באלמנט הקליני אובחנו לראשונה בתסמונת. זו הופיעה אצל החיילים ולא זכתה לתשומת לב מיוחדת למרות הדיאגנוזה, והסימפטום אצלם כפי שאובחנו מלכתחילה. נראו תופעות וסימנים ברורים לטראומה שאופיינו בלחץ פסיכולוגי נפשי ברור שרבץ עליהם בצורה בולטת. אך בהיעדר ניסיון טיפולי מקצועי קליני עקבי, הרוב המכריע של החיילים שהתלוננו על הסימפטומים הוחזרו לתפקידיהם הרגילים בשירותם הצבאי. השיקול העיקרי היה למנוע את היפלטותו של

החייל מהצבא בכל מקרה. זה נבע מתוך דאגה וחשש למצב הלא מוכר דיו של המתלונן הטראומתי.

התוצאה היתה שהחייל בשדה הקרב הוחזר למסגרת הצבאית ללא טיפול נדרש למרות הדיאגנוזה, מסיבות הידועות רק למטפלים. היה קל יותר להכניס את החייל ולהחזירו לשגרה נורמאלית ליחידתו בזמן שירותו הצבאי, מכל פתרון אחר. כך היתה דעתם של אותם מטפלים קליניים, שהאמינו והדגישו כי אין לשחרר חייל זה מהשירות, מאחר ולא היה ידוע שיש מוצא סופי של 'המחלה', ממנה התעלמו ביודעין. זה בדיוק מה שאירע אצלי.

הדבר הביא לכך שנוצרה עוד החמצה והדחקה שנבעו מהמציאות של אי טיפול יסודי ומעמיק יותר בבעיה הפסיכולוגית המוגדרת אצל אותם אנשים. עם זאת, עלי לציין שבאותם שנים לא היה קיים בצה"ל גוף מרכזי שיטפל באופן יסודי בבעיה על השלכותיה, והבעיה נעלמה מהעין הציבורית, בלי לשים לב לכך שהלומי הקרב חוזרים אל החיים במצב נפשי ירוד עד מאד. מחד

גיסא ישנו כאן מצב, מאחר שאלה שפנו לעזרה סמכו בעיניים עצומות על הטיפול הצבאי שניתן להם. שנים עברו עד שהבינו שהם עומדים במקום, ניצבים בפני שוקת שבורה. המחלה רק הלכה והחריפה והטיפול שהתעכב מנע מהם לפרש את הטראומות שקפצו לפתע אל תוך חייהם.

ישנם הרבה סיפורים שלא סופרו מעולם על חיילים פגועים, חיילים חסרי ניסיון שלא אומנו כראוי ונקלעו באשמת המערכת לקרב ללא הכנה וללא ידע מתאים אל מול מחבלים. חיילים אלו נפצעו ונפגעו בגלל חוסר ניסיון קרבי, ובהמשך עמדו מול התעלמות ולא זכו לגיבוי מצד אותה מערכת, שלא בחנה את כושרם או מקצועיותם של אותם חיילים.

כמתוך חלום אני נזכר במצבי ההלם באותם אותם ימים בעיר האבות הקדומה, שנראתה בצורתה הקדמונית יותר כתפאורה מושלמת על סט הצילומים, שקיים היה עוד בתקופת המקרא. אני נזכר במבנים העתיקים - תפאורה זמינה ומקורית לכל דבר - ואנו החיילים

כניצבים המשתתפים בסצנות הנפשיות, כשחקנים לכל דבר על הבמה, שוטרים, חיילים ומחבלים, כולם חברו למגרש הקליני בהלם הקרב.

ברוח התקופה, הזמנים היו עמוסי תקריות שקפצו כמו מתוך סרט רע הישר מהשטח, מעיר האבות הלוחמנית שבלטה בכוח ההתנגדות השקטה של תושביה, עוד בטרם הצטרפה העיר עזה למעגל האיבה. אומרים שאין חכם כבעל ניסיון והלימודים מלווים אותך עד אחרית ימך. חברון הפנאטית נתפסה אז בעיניי כאם כל הטרומות באותם ימים. ראיתי בה מחזות שלימדו אותי על הצד האכזרי של אותם טרוריסטים פראיים, כחוויה מטורפת מול האדם והנפש - על אחת כמה וכמה עם הזיכרונות והחרדות הרודפות כצל לאן שתפנה, עד היום. העיר חברון הייתה אז בית הספר המוחשי ביותר לשפת הפחד וההתמודדות מול "הברברים" החמושים.

באותה תקופה היה חוסר משווע בכח אדם מקצועי, ולכן, משום מה, הובאו לעיר אנשי הג"א (הגנה אזרחית) ללא מחשבה מעמיקה על מנת לאייש את

העמדות במערת המכפלה. היו אלה אנשים שלא הבינו כיצד לתפעל אפילו נשק פשוט, בזמן שמחבלים ירו עלינו ועליהם. לצד זה, הם נחשפו למראות והפחדים שהקשו עליהם למלא אחר המטלות שהוטלו עליהם כחיילים. את המערכת זה לא עניין: מי שנפגע נפגע. כך החל, בהבנתי, הזלזול בחיי החיילים כבר אז, ובמשך השנים נמשך הזלזול ללא כל סנטימנט והגיון.

במסלול ההתנגשות

הכול נראה כאידיליה תיירותית: מטיילים הלכו אל השוק בעיר המוזרה והמסוכנת, שהמשיכה לבעבע בשקט מתחת לשטח בפעילות עוינת שלא הורגשה כלל ביום-יום. רוב הפעולות האלימות משני הצדדים התבצעו בזמן שהעיר הייתה נתונה בעוצר, והפכה בלילות למערב פרוע וסכנה בדרכים עבור הרכבים שהמשיכו לנוע בין באר שבע וירושלים.

היו מקרים שחיילים נפגעו ולא דווח דיווח אמת להורים ולקרובים על מות יקירם בצבא. באחד הלילות כדורים נותבים באוויר פילחו את הלילה, והיה זה סימן מצידנו לפיגוע שהתרחש בקרבת מקום. כאשר הגענו למקום, המחזה היה קשה מנשוא: אוטובוס תיירים שעשה דרכו מבאר שבע לירושלים הותקף מן המארב בירי, ותיירת צעירה שישבה במושב הקדמי פשוט נחצתה לשניים בצרורות ארוכים שחוררו אותה וגרמו למותה באופן מייד, בעודה יושבת על המושב הקדמי ומנמנמת לה.

המחזה הזה, הפתאומי, הקרוב לנפשי לראשונה, היה מחריד ומזעזע בעיניי במראהו לא פחות מהאירוע הקודם. גופתה המרוטשת כוסתה שברי זכויות ודם רב. הפינוי היה מורכב ונעשה בידיים חשופות ובקושי רב, בקור ובחשיכה לאור פנסים. כיצד להניח את הגופה על האלונקה עם כל שברי הזכויות שפצעו את הידיים? כאשר סוף סוף הונחה הגופה על האלונקה, חלקים שנקרעו ממנה החלו לגלוש מפעם לפעם מעבר לאלונקה ונפלו החוצה, והיה צורך להחזירם לאלונקה ולדחוף פנימה בחזרה את מה שגלש מעבר לאלונקה שטופת הדם.

את הלילה הזה של הבאת הגופה היה קשה לשכוח. הגופה, שאפילו לא כוסתה, הובאה אל חדר המרפאה. בחוץ עמדו אותם אנשי הג"א מבוגרים, גופם רועד מפחד והם מעשנים, ממלמלים דברים לא ברורים. זו הפעם הראשונה בחייהם בה נקלעו לקו האש בפתאומיות בלתי צפויה, באופן פיזי ובקרבה גדולה כל כך.

רצף התקריות הקטנות, כפי שקראתי להם, המשיכו להגיע אט אט בסצנות ומחזות טראומתיים. רסיסים מרתיעים, קטעים ואירועים בלתי נשכחים כמעט מתוך אלבום המוח. כאילו קיבל פקודה לא לשכוח את הסרטון חלילה.

ובפלוגה - שיגרה של סיורי עומק. נגמ"ש כבד יצא לסיור מדברי במדבר יהודה, התהפך תוך כדי נסיעה ומחץ למוות את הלוחמים שבתוכו. זה קרה הרחק ועמוק בלב המדבר, ביום קיץ לוהט ביותר, בו הקשר נותק עימם בשטח. גם החילוץ היה מאד מורכב. משהוחזר הנגמ"ש הכבד לסדנה, הוטל עלי לנקותו ולהחזירו במהירות לכשירות מבצעית. בידיים חשופות ורועדות הפרדתי בין ערמות התחמושת ורימוני הרס בצבע דם שפוזרו ובין חלקי דם וחלקי בשר ומוח ושיער שהיו ספוגים בחבילה אחת בדם רב שהתקשה בחום השמש המדברית והצטבר כדבק יצוק בתא הלוחמים, מסרב בעקשנות להתנתק ממנו.

לבסוף נזקקתי לגרד עם מרית (שפכטל) חלקי אדם בסבלנות מרובה מרצפת המשוריין. הכל היה מפוזר בערבוביה על פני השטח של הנגמ"ש, ואני ביצעתי את הניקוי הזוועתי של שרידי חבריי בקור רוח ולבסוף השלכתי אותם לפח כאילו לא היו דברים מעולם. חברים אותם הכרתי. איך יכולתי להביא את עצמי לאטימות ואכזריות שכזו?

בכל פעם בו עולים הזיכרונות, עולות גם הצעקות בחלום, כאילו זה היה מקרה טרי שקרה עכשיו. לא ניתן לשכוח את האסון הנורא של חבריי שנהרגו, ואני כמו שותף למותם, בזלזול ומתוך חוסר לב ורגש. מקרה שכזה ממשיך להדהד ולזעזע עדיין בלילות גם כעבור שנים רבות, ועדיין לא נתפס. כיצד יכולתי לגרד גם את הזיכרונות של חבריי מרצפת כלי המוות ולהשליכם לפח האשפה ללא הניד עפעף. איך יכולתי לעשות זאת? כעוד סיפור טראומתי מזעזע שהיה לאורך כל התקופה המדוברת.

ברוב המקרים, ברומטר המתח פעל בעיקר בלילות בעיר הרפאים האפלה.

זה אירע בזמן פעילות שגרתית בשעת עוצר לילי בחברון, שגרמה לשוק מסוג אחר לגמרי, במפגש אנושי מקרי. היה לילה אפל בעיר הפנאטית, הכל היה שקט מלבד רעש המנוע של השריונית המגושמת עליה נהגתי. עשינו פטרולים אינסופיים של שתי וערב, בעיר שנראתה כנטושה מנפש חיה. היו אלה בעצם שיגרות סיורים שנערכו גם לאור היום ובמהלך הלילה. נעים באיטיות באורות גבוהים ששטפו את הסמטאות הצרות המאיימות, נוסף לזרקור רב עוצמה ששוטט לו בינות לבתים הצפופים וסרק בקרן אור חזקה, שוטף את הרחובות העתיקים. המטרה היתה לאתר חמושים שעבדו בשיטת פגע וברח בנשקם מולנו, מחבלים שירו צרור והסתתרו.

והנה לפתע משהו מוזר צד את עיניי מבעד לחרכי הירי של הנגמ"ש הרעשני. משהו מתקרב לעברי באופן לא מתקבל על הדעת בצורה בטוחה למדי – דמות קטנה,

נחושה וחשודה. ההוראה הייתה בדרך כלל לירות יריית אזהרה באוויר בסיטואציות כאלו. והנה אני מבחין לפתע בילדה קטנה, בסך הכל בת חמש או שש. להפתעתי הרבה היא הייתה יחפה, בגדיה סחבות ושערותיה פרועות, אך היא פסעה בביטחון רב, כמגנט, הולכת וקרבה באיטיות למקור הרעש של המשוריין ולרגע נעמדת מול חזיתו עד כדי נגיעה בידה בפגוש הרכב הכבד שעמד מולה באורות גבוהים ומסנוורים על פניה, שלא עשו עליה שום רושם.

נראה שאיננה מבחינה בדבר מלבד הרעש, עיוורת הייתה. משהו אמר לי שהיא מבקשת לומר משהו לגוש הברזל ולחיילים שבתוכו. התעלמתי מהכל וירדתי לבדוק מה זה בדיוק עומד שם. היה זה משהו אנושי צובט לב: ילדה פיסחת ונכה שנזרקת לרחוב לגורלה על ידי משפחתה בגלל נכותה. זכרתי במקרה אחר בכפר יאטה לפני זמן לא רב, שם ראיתי ילד נכה שנכבל בשרשרת ברזל לעמוד הקורה במבנה עתיק. לא יכולתי לעמוד מול המראה הצורב באותו רגע. הגשתי לפיה

כריך ששלפתי מהפאוך' שלי ונועד בשביל ארוחת לילה,
והיא התנפלה עליו ברעבתנות.

עבורי היה זה שיעור ממצה יותר על מנטאליות
ואכזריות של בני המקום כלפי ילדים שבאים לעולם
נכים מסיבות שונות. ידוע ולא סוד הוא שבני דודנו
נמנעים מלהתמודד עם חולי נפש, קטועי גפיים ונכים
שנזרקים לרחוב ולגורלם הידוע מראש.

היה לי צורך להביא את הסיפור הקטן והכאוב הזה
שהיה גם סוג של טראומה שנבעה מנוהג מנטלי שלא
הכרתי מעולם. לפעמים יש טראומות קטנות אותם לא
תשכח לעולם. זה סוג שונה לגמרי של הלב הנובע
ממנטליות לא מובנת של אנשים חשוכים ופרימיטיביים.

צלקות מזכירות לנו מניין הגענו, מה ראינו ומה חשנו אך
לא יזכירו לעולם עד לאן נגיע.

נחזור לתחילת מרץ 1974 במצרים. לוחמים וותיקים
ממלחמת יום הכיפורים בוודאי לא ישכחו את העמדות
הזרוקות אי שם במדבר הצחיח מעבר לתעלת סואץ

בשטח המצרי. מול כלבי פרא גדולים ומפחידים המשוטטים בלילות במדבר, לבד עם מחפרות וסוללות עפר שנבנו בחופזה על ידי כוחותינו. מקומות שכוחי אל באמצע שום מקום, בהם שהינו חודשים רבים, ולאחר שהיה כה ארוכה רק ציפינו ליציאה הביתה, שבוצעה בשיטת אחד בא אחד יוצא בלבד. מעטים היו החיילים הבודדים שאיישו את העמדות האלה בסוף העולם.

בוקר אחד יצאנו בתורנו, שני לוחמים, לחופשה והצטרפנו למכלית עמוסת נפט שיצאה משדה הנפט ומשאבות החרגולים שנפרסו מול העמדות שלנו לכיוון הארץ. זה היה טרמפ חלומי שיצא במפתיע משדה הנפט המצרי. בדרך כלל היו אלו מסעות שנמשכו כמה שעות טובות בדרכים, אלא שעד מהרה גילינו שסופות המדבר פשוט מחקו כל סימן וזכר לכבישי האספלט שנעלמו מהעין והפכו את השטח לישימון מדברי זהוב של חולות. נהג הטריילר לא לקח סיכונים, ושינה מסלול אחורנית דרך כביש החוף הצפוני אל-עריש עזה לתל אביב, נסיעה עוקפת, ארוכה ומייגעת במדבר סיני.

שעות רבות ומתישות נסענו בדרכים הנעלמות, נתונים לחסדיו של הנהג המציל, שמדי פעם מצמץ בעיניו העייפות למראה והצהיר שהוא לא יכול יותר להמשיך בנהיגה. הוא פשוט היה מת לישון לאחר שעות רבות של נסיעה רצופה, והדבר היה ניכר אף בנסיעתו המזוגזגת בכביש. בשעה שלוש לפנות בוקר, לאחר שחצינו מעט את העיר עזה הודיע הנהג בקול רם וברור: חבר'ה, אני לא יכול להמשיך לנהוג יותר. אני חייב לישון שעה, תסתדרו לבד בחורים. כמבקש מאיתנו לרדת, טרק הנהג את דלת המשאית ונעל את עצמו בתוכה בשולי הכביש, נוטש אותנו מספר קילומטרים לפני אשקלון.

התחלנו לצעוד במקום השומם, בכביש השחור המוביל לכיוון הארץ, אשר צופן בתוכו סכנות לא צפויות. רכב בעל מקום פנוי אחד אסף במפתיע את חברי ולפתע נשארתי לבד מאחור על הכביש המהיר ללא כל רגש ומחשבה. בודד בלי החייל המלווה.

בסמוך לשעה 4 לפנות בוקר, התחיל מחול המוות והסיוט הגדול עבורי. דרמה. על הכביש השומם בין עזה לאשקלון הגיחה לפתע מונית מעזה שהסיעה פועלים לעבודה בארץ. הנהג זיהה את החייל המהלך בודד בכביש והגביר לפתע את מהירות הרכב לעברי במטרה לדרסני. ברגע האחרון קפצתי לתעלה קטנה בשולי הכביש וכך ניצלתי. נדרכתי בבהלה: הייתי בעמדה נחותה ומסוכנת לבד בכביש, מאחר ולא היו שם אפילו מדרכות, ושום רכב ישראלי לא חלף בכביש באותה השעה, רק אותן מוניות עזתיות שיצאו לכיוון ישראל לעבודה. אט אט ניסיתי לצאת מתוך התעלה ולהמשיך בדרכי, ועליתי שוב פעם אל הכביש. אלא שלא חלפו דקות ספורות ומונית אחרת הגבירה מהירות בדהירה לעברי. המונית נעצרה מרחק מה ממני ונהגה ניסה לנסוע אחורנית לעברי כדי לדרסני. יריתי כדור אחד באוויר לעבר המונית, והיא נמלטה מהמקום במהירות.

שיניתי כיוון והפעם פסעתי הפוך, עם הפנים לכיוון עזה, בידיעה שמשם תבוא הרעה. ואמנם, עשר דקות לאחר

כך ניצבתי בעמדת עליונות, מוכן לירי על הכביש, כאשר מונית נוספת אצה במהירות לעברי. גם הפעם פתחתי באש והיא עזבה במהירות את הכביש ונעלמה מעיניי.

היה זה הלילה הדרמתי הכי ארוך שזכרתי, עם מספר ניסיונות דריסה מוחשיות. לילה שהשאייר בי סיוט לא פחות מזוויע משפקד אותי באותו בוקר עצמו של חורף 1974.

מלחמת יום הכיפורים, הנוראית והאכזרית מכולם, הביאה עמה מספר רב ועצום של זירות פגועי הלב. קרב. הזכרנו שהמערכת הצבאית לא הייתה ערוכה ומוכנה לטפל בכמויות וסדר גודל של נפגעים אלה. גם באותה המלחמה הנוראית, הסיפור רק הלך והמשיך לקרטע בריטואל קבוע, בטיפול חובבני שעם השנים הלך והפך לטיפול ממוקד יותר בבעיה.

לקח זמן רב עד שצה"ל החל להתמקד בבעיה הלא צפויה ביתר רצינות. בשלב הראשון הוקמו מרכזים באופן מסודר לטיפול ראשוני במסגרת מחלקת בריאות

הנפש (ברה"ן). תחילה, הטיפול הראשוני הוגבל רק לארבעים ושמונה שעות טיפול שהורחבו בהתאם למצבו של הנפגע. יישום הלקחים נעצר באירוע מלחמתי נוסף שבא שעל הדרך: מלחמת שלום הגליל (של"ג) שבאה עד מהרה וטפחה מהר מאד על פני המחלה הלא מטופלת שטופלה עד אז בעצליים. התגובות לא הופיעו מיידית, אלא הגיעו מאוחר יותר. עתה החל הטיפול הרציף בחיילים במרפאות על ידי צוות אמבולטורי מקצועי, בזמן שהוקמו עוד מרכזי טיפול אשר לא היו לפני כן, באופן רציני יותר.

זמן קצר לאחר אותה מלחמה איומה פניתי לבקש עזרה בבית החולים בגלל בעיות חדשות שצצו. התלוננתי על שמיעה לקויה, בעיות על חזיונות ומצוקות מוזרות. ההרגשה היתה שמשו כבה בתוכי, משו שרק החמיר אצלי עם השנים ללא שנראה באופק כל פתרון לבעיה. מתוך ייאוש וכעס ניתקתי קשר. ייתכן שעקב חוסר אמון במערכת התחלתי לבקש עזרה מכל מי שיכול היה לטפל ולסייע במחלתי 'המוזרה'.

באותם הימים ביצעתי על עצמי מעין מחקר סקר קטן, מתוך מחשבה שהסוד טמון אי שם לא הרחק ממני, ואולי המטפלים במסגרת הרפואה השיקומית לא מבחינים בסוד, ורק אני יודע ומבין. הדיסוציאציה הביאה לחציצה בין הזיכרונות הוויזואליים ונטייה להתבודדות והסתגרות גם מול בני המשפחה הקרובים, שחשו היטב את השינוי בהתנהגותי. עם זאת, הם לא שיתפו פעולה עם התחקיר, אותו ביצעתי בתקווה ובנחישות שניתן להבריא מהמחלה בניגוד לאינטואיציה, שהעניקה משמעות לוגית תכליתית בהרגשה שמשוהו אצלי לא בסדר.

האנשים השקופים

במשך תקופה ארוכה תשאלתי אנשים שלא הכרתי מעודי. תהליך תשאול שהקיף חתך של תקופה בסוגיה הפסיכיאטרית המדוברת, זאת למרות המצב המלחיץ הנובע מהשאלות שיישאלו ותגובתם המסקרנת שתגרום לי מבוכה.

תחילה פגשתי אישה צעירה שאושפזה לטיפול פסיכיאטרי עקב לידה, שלאחריה נכנסה להלם ודיכאון. בניגוד לתגובות הקרב שהכרתי, הקשר שמצאתי היה חידוש עבורי בתחקור הפרטי שערכתי. לראשונה גיליתי והבנתי שההלם והדיכאון קשורים יחד זה לזה בקשר אמיץ, הן עבור נשים והן עבור גברים. המחלה המבלבלת הלכה ותפסה מקום מרכזי בחיי.

הסקר לא היה אמנם בקנה מידה אקדמי, היות ולא היה לי ידע מספיק על תולדות המחלה, אך הדבר לא מנע ממני להמשיך ולחפש את הטיפול המיוחל. שוב ושוב ניסיתי להגיע לפתרון דרך שאלות, כאשר הדבר העיקרי

שלא היה ברור לי - מדוע ניתן לטפל בכל מחלה, אך מחלה נפשית לא ניתנת לשיקום? שלב אחר שלב, עם כל המצב בארצנו מאירועי המתח והמלחמות, בניתי שאלות וכך נשאלו 'הקושיות'.

שאלות לדוגמה ששאלתי בקרב אותם נשאים היו: האם אתם חשים בטוחים כאן בישראל? האם יש משהו מפחיד אתכם כאן בשגרת החיים? כיצד אתם מגדירים היום, בלי להתייחס לעמדה פוליטית, את המצב הביטחוני המתמשך?

שאלתי אחרונה היתה: אם היתה ניתנת לך היום ההזדמנות להגר עקב המצב לחו"ל – האם היית עוזב את הארץ?

ייתכן והשאלות היו לא במקומן, אך חצי מהנשאים ענו כי יש צורך לבצע מקצה שיפורים מידי ודחוף. עוד חצי מהנשאים ענו כי אינם ישנים טוב בלילות מרוב דאגה ומתח מהלא נודע. לא הוזכרו הטראומות שמעבר לזה.

באחד הראיונות במדיה, שמעתי מטופל פוסט טראומתי אשר טען כי הוא חושב שכל המדינה שרויה בפוסט-טראומה, וכי אנחנו עדיין לא קולטים את ממדי האסון. יש משהו מן האמת בדבריו, מבלי לפרט מדוע ולמה. יש האומדים את דרגת המתח האישית במדינה התזזיתית והלא רגועה שלנו באחוזים לא מבוטלים וגבוהים של ישראלים הסובלים מחרדות ואיום קיומי מתמיד.

המעניין הוא שאף אחד מהנשאלים לא הזכיר ולא ציין את הטראומה והחששות מפניה, כפי שנאמר בפרקים הקודמים: אנשים לא ידברו על מחלות מהן הם סובלים. היו כאלה שאמרו לי כלאחר יד, "בא לי למות מהמצב הזה".

זכרתי שראיתי בזמנו חלק מאותם מקרים של הלומי קרב בבית החולים הפסיכיאטרי בכפר שאול, זמן קצר לאחר סיום מלחמת ששת הימים, בביקור פרטי עצוב שערכתי שם. אם ננבור בתולדות המחלה לדורותיה ובדפי ההיסטוריה, נמצא שההתעניינות הראשונות

לתגובות ה"ם קרב החלו עוד בתקופת מלחמת העולם הראשונה, בתופעות כפי שהוזכרו כאן.

הפוסט-טראומה והתנהגותו של הלוחם כפרט בשטח, שנחשף אז למחלה לא מובנת במהותה בקרב הרופאים, מצטיירת בסיפורו של הלוחם שהתמקד בהסבריו: שהוא נתקף בהזיות פסיכולוגיות בשדה הקרב, ולאחרים המגמה הייתה לא רציונאלית. לעומת זאת, מהצד הפסיכולוגי הרפואי היו שהגיבו לסיפורים אלו בקשיחות רבה. רשויות הרפואה התרכזו יותר בגילוי של כוויות ופגיעות פיזיות על גופם של החיילים, מבלי לקחת בחשבון את הגורם האנושי הפסיכולוגי שהיה צד מהותי שבעניין.

אחת הסיבות שהרופאים היו חשדניים כלפי החיילים, הייתה שהם חשבו כי הלוחמים יעשו הכל על מנת להשתמט מהקרבות, וכך התרחקו הרופאים יותר מהתמקדות במחלה הנפשית הנסתרת.

אם נתבונן על הסיפור מזווית אחרת או נשתמש בממצאים שעלו, נבחין כי יש מגמה לעסוק בנרטיב תוך דגש על תקווה ליציאה מהמשבר. לצד העתיד שיתוקן וישופר, יש גם סיפורים על מאבק של אנשים שקופים שנתקלו באיום על היקר מכל, חוו כאב, התמודדו, שרדו ועתה הם מרשים לעצמם לעסוק בדיאגנוזה הנעדרת מהסיפור. מהתמונה הכוללת ברור שעוצמת התגובות שנצפו אז במלחמת הכיפורים, עלתה בהרבה מאלה שנראו במלחמות ישראל ולבנון.

לפנינו פרדיגמה שפרשנותה תלויה בנקודות הראות של המתבונן מהצד, כאשר הנקודה הבולטת בהם היא רקע לסיפור חיים מול התמודדות עם המחלה הפסיכיאטרית והשלכותיה. הסיפורים כוללים גילוי לב מופלג והסרה של מסכות ומחסומים העולים על הכתב באופן מסודר ובהיר, כאשר התנהגותו של הלוקה בפוסט-טראומה משבשת את מהלך חייו ואת בני משפחתו שלא מבינים את התנהגותו. לדעתי, ברוב המקרים בני המשפחה מביטים על בן משפחתם 'המוזר' שעובר

תקופה לא קלה בחייו לאחר ששב משדה הקרב, או
לאחר שחוזה טראומה חזקה כל כך, עד שהפך לדמות
אחרת המנסה להסתתר מפניה. במילותיו של
הפסיכואנליטיקאי דונלד ויניקוט, ניתן לתאר את
הסיטואציה כך: תענוג לפעמים להתחבא, אבל אסון
הוא לא להימצא.

הלם קרב

קטונתי מלשפוט ולהביע דעה על פגועי נפש המפליגים למחוזות דמיוניים בלתי ידועים עקב מצבם הנפשי. מקור ההשראה נעוץ בעוצמת האירועים, המטלטלים אותם בצורה לא אנושית. יש צורך גדול לספר למען הדורות הבאים את המציאות בקרבנו - כיצד מתנהלים חיהם של אותם אנשים 'שקופים' שבקושי נראים בהתנהגותם ובצורתם החיצונית. זהו תיעוד שנכתב בהרבה דמעות ויזע.

אין לי ניסיון פרא רפואי כלשהו, פרט לכך שבתפקידי שימשתי כחובש צבאי בעל ניסיון לא רב, אך לצד זה המראות הם שהביאו אלי עם השנים את הגוונים השונים שצרבו לתדהמתי עמוק בנשמתי. טיפין טיפין הם באו, עד למצב של הפרעות דחק קיצוניות בתפקוד היום יומי ובשגרת חיי. עד היום הסימפטום הוא חידה מסתורית ועלומה, ההרגשה שמשוהו סדוק בי מאז ומעולם.

לפעמים עולה בי תמיהה הנוגעת לחוסר הידע הרפואי שלי. מי אני שאחקור? זה היה מפחיד, וזה עדיין מפחיד. פתאום, ביום בהיר אחד, כל חייך משתנים. קשה להאמין וקשה לקלוט את הפצע אליו נחשפתי, אותה אפיזודה בסאגה מתמשכת, בתחושת אי ביטחון נפשי ואישי. לפעמים חוויתי גל של פחדים ומחשבות שלי זה לא יקרה, אני מחוסן מפניהם, אך לא יכולתי לעמוד בזה יותר ולהסתיר את הקושי שהיה אמור להתפוצץ. לפעמים נדמה היה לי שבתוך גופי קיימות שתי דמויות מרתיעות בעלות תפקידים קבועים: דמות אחת שחיה ומתעוררת בלילות בפקודה, ודמות אחרת האחראית על תפקוד הנורמטיבי ביום. מעין איזון שגם בצילום רנטגן לא ניתן להבחין בו, משום שהמנגנון הזה שקוף ואין יכולת לראות את המפגע יחד. עם זאת, הכפילות הזו יוצרת בתוכי מלחמה בלתי פוסקת עם עצמי, מטריפה ומשגעת את הדעת.

למרות המחשבה הצלולה והיותי עם המחלה שנותרת עדיין יתומה, אי אפשר לומר שלא הופתעתי מעצמי.

יחד עם זאת, ניתן לראות בימינו ניסויים של שיטות חדישות בטיפול פסיכיאטרי, שנועדו לסייע במיגור התופעה. בכל פעם שחשתי במתח לא מוגדר, נעזרתי בתרופות הרגעה מסוגים שונים שהפכו לחלק ממציאות חיי והשפיעו לא מעט על מצבי הרוח המשתנים מצדי מפעם לפעם.

המתח הנפשי והדריכות שלטו בחיי ללא עוררין, לצד התנגדות כלשהי מצד המחלה שזילפה וחדרה לתוך נשמתי בצורה מטריפה. עם הידע השטחי הרפואי והמוגבל שלי, התפיסה שלי נטעה בי מחשבה שגויה מוטעית מיסודה, לאורך כל הדרך, שאכן ניתן להציג ולטפל בתופעה ושהמחלה היא זמנית, בת חלוף ותו לא.

עם הידע הצבאי המועט שלי, חשבתי לתומי שכל זמן שאיני מאושפז במחלקה פסיכיאטרית, אני עדיין מתפקד על ניוטרל, חשבתי שניתן להתגבר על שריטות ושהכל אפשרי. לא הבנתי דבר וחצי דבר בעניין מחלות נפשיות. נשגב היה מבינתי להבין רגעים קטנים על

אנשים שיכולים לקבל על עצמם אחריות בטיפול רציני יותר, בשעה שלאורך כל התקופה התנהלתי בביטחון עצמי רב והדחקתי את הבעיה. עם זאת, הייתי דרוך ומוכן לכל אירוע קשה, יהיה אשר יהיה. משהו חי בתוכי בדריכות, דבר שהביא אותי עד סף שיגעון, עם הרקע המחשבתי המוטעה בתוך תוכי שנבע אולי מנאיביות ואי הבנת המצב לאשורו.

התבססתי על פסוק תנכ"י שאותו לקחתי ברצינות ובאמונה: עם ישראל על חרבו יחיה כל חייו בגלל רצף המתיחות המתמשך בארצו. עם שכל חייו יהיה במלחמות וכך יתנהלו חיינו. בעצם, זה היה המוטו שהוביל אותי כל הדרך מאז הופעת המחלה ומאז הניסיון האישי הרצוף של הנפש הכואבת מלטפל בה. זה קורה לאורך השנים בכל ביקור אצל רופא המשפחה: ניסיתי לרמוז שכולי כואב בנפשי ומר לי. אני לא מרגיש כמו כולם, עם איכות החיים שנעלמה. מדוע זה קורה רק לי?

עבור אנשים כמונו, הבית נתפס כעוגן הצלה. מקום שניתן להסתתר בו מפני הסקרנים למיניהם. זו אחת הסיבות שקשה על המטופלים לעזוב את הבית, חוששים שמא אותם אנשים יביטו עליהם וילעגו להם. בשנים האחרונות גם עלה סוג של ביקורת נגד המצב בו אנשים עם הפרעות נפשיות מעדיפים לגור בגפם. הסיבה היא כנראה שכאשר הם גרים בהוסטלים ובבתים מטעם הקהילה הטיפולית, הם חשים כי פרטיותם נגזלת מהם.

בעבר היה מקובל לראות בבני משפחתם של המתמודדים עם המחלה הפסיכיאטרית את הגורם האחראי להתפרצות המחלה, והתפיסה הייתה שיש להרחיק את האדם החולה מבני משפחתו מתוך חשש לעתידו. ואילו אצלי היה המצב שונה. בכל מפגש במרפאה התביישתי לספר הלאה ונעצרתי. הרופא היה מביט בי בחמלה ובסלחנות ושולח את 'ההיפוכונדר' המאוכזב מעל פניו הביתה, לא לפני שצייד אותי בשלל תרופות הרגעה. כך היו מסתיימים רוב הביקורים אצל

רופא המשפחה. למרות שהצבעתי על כך לא פעם, הרופא מעולם לא הזכיר אפילו ברמז אפשרות של טיפול פסיכיאטרי. הדבר הביא למצב שבו ההסתגרות בבית הפכה להיות המושיע והפתרון למצב הנפשי.

סיפורים רבים שמעתי על בריחה והסתגרות נזירית המקשה על המשך חייו של המטופל ההוזה. אדם זה חושש לעתים קרובות מפני מקומות ציבוריים הומי אדם, וקשה עליו גם לעזוב את ביתו. במקרים רבים הוא יסתגר בבית במשך ימים רבים בפחד ובושה שכבר הפכו להיות חלק מעולמו הנפשי. בבית הוא מוצא מחסה ומקלט בטוח. עם זאת, נציין כי במקרים רבים נתקלתי באנשים שלקו בהלם קרב, ועדיין תפקדו היטב בחברה, היו בעלי משרה בכירה ותואר אקדמי, ומבחינה חיצונית והתנהגותית אין שריד מחלה.

באופן כללי, אנשים חשים כי כל מחלת נפש מאובחנת היא מבחינתם אסון והרס של כל חלקה טובה בתא המשפחתי. חוסר האמפטיה והקושי התקשורתי עם אנשים מביאים לא פעם לעימותים רגזניים טעוני כעס

ומדון בתוך המשפחה העוטפת והתומכת, שמבולבלת מהמצב החדש במשפחה.

הביקורים התכופים אצל רופא שאינו יכול לתת מענה לבעיה, מייצרים מצבי רוח ודפרסיה קודרת, ולעתים מאלצים את החולה להגיע לחדר המיון בבית החולים באופן דחוף ובהול. כשהגעתי לבתי חולים האמנתי שמצאתי מקום בטוח, מקום בו ניתן להצילני, אך גם שם לא אמרתי אמת וחמקתי מאותה סיבה – הבושה וההדחקה באופן לא רציונאלי.

היו פעמים שהגעתי לחדר המיון, חוברתי למסכת חמצן וכעבור זמן קצר המליץ הרופא לשחררני הביתה מבלי הוראות המשך טיפול, לאחר שלא מצא מאומה. החרדה המשיכה ללוות אותי מתוך ערבוב של רגשות ומחשבות בנוגע לאי-הצלחת הטיפול וחוסר היכולת לאבחן, יחד עם הרתיעה שלי.

רגעים במשבר

רוחות הקיץ האחרון הביאו עמם זיק של תקווה, שמיהר להיעלם כמגדלור שקרס, התנפץ אל הסלעים בקול רעש אדיר ונבלע לו אי שם בגלים הגבוהים.

במודעות הציבורית נפער לפתע סדק, בעקבות אירוע חריג ורב משמעות, אירוע לא צפוי וטראגי. השינוי החל בעקבות מעשה של יוצא צבא שלקה בהלם קרב, וברוב ייאושו על חוסר המענה של טיפול הולם הצית את עצמו כמחאה בפומבי מול משרד הבטחון. למזלו, אותו אדם הצליח להינצל ברגע האחרון, אך המעשה שלו הביא לתודעה הציבורית את אותם פגועי נפש שעד עתה נמנעו מלדבר עליהם, פסחו עליהם, והס היה מלהזכירם.

במובן מסוים חשתי את תסכולו וכאבו. הזדהיתי עמו בהרגשה הדיכאונית של חוסר אונים שחלפה באותם רגעים בראשו, מחלה ממנה סבל ושכתוצאה ממנה נדחף בסופו של דבר למעשה הנורא.

כיצד לא שמענו? ומי הם אותם פגועים עליהם לא שמענו? איך זה שלא הכרנו אותם? - שאלו רבים אחרי האירוע המתקשר. קשה לשפוט אדם בצערו, ובפרט אותה טרגדיה של מטופל שמחליט לפגוע בעצמו בצורה קיצונית כל כך. כנראה, לאחר שכלו כל הקצים, הוא מחליט באותו אקט אכזרי לשים קץ לחייו ולסבולותיו, ולהצית עצמו באופן גלוי לעיני כל.

רק עתה החלו השאלות לעלות ונפתח השיח הבוחן האם קשורה המחלה לסוג פסיכוזה נפשית, וכיצד קשור העניין לחרדות התוקפות בני אדם שנחשפו למחלות ומלחמות שהביאו אותם למצבם הנוכחי.

בדפי הסיפורת שאני מעלה אין תרופות פלא וקסמים. המילים שלי מבוססות על מצבי האישי מזה שנים רבות ועל סיטואציה שלא יכולתי להסתיר לנצח. לכאורה עוד סיפור עצוב. חיילים אלמונים הנשלחים לחזית ובחזרתם מוצאים עצמם מול שוקת שבורה, מול מערכת שממשיכה באופן עקבי להפנות להם עורף

בנושא הכאוב, והם מושכים את הפתרון לאורך שנים
ללא כל סיבה נראית לעין.

יצוין, כי פרט לשנים האחרונות, אז החלה הכרה מעט
גדולה יותר במחלה השקופה והחמקנית, זה היה המצב
בכללותו מול הלומי הקרב: אנשים שביקשו עזרה
וטיפול, ונדחו באחוזים קטנים ומעליבים. במרדף
המעייף והמתיש מול משרד הביטחון היו מטופלים
שנשברו. מוכרים גם הסיפורים על לא מעט חיילים
שאיבדו עצמם לדעת, ביניהם המפקד שלי ששם קץ
לחייו בירייה בראשו לאחר תום הקרבות. הדבר קרה
ביציאתו הראשונה לחופשה, לאחר שנכנס לדיכאון.

אם נחזור לאותו מקרה של החייל שנקט פעולה בפומבי
בצעד קיצוני כל כך, הרי ייתכן שהמעשה שלו נתפס
כבלתי חיובי בקרב הציבור וייתכן אף שהביא לביקורת
פוגענית, שהעלתה טענה כי מעשהו נבע בין היתר מאי
תשומת לב ומחוסר טיפוח על רקע מצב משפחתי קשה.
לא כולם הסכימו לראות כי מדובר בחייל שיצא להגן על
המולדת וחזר פגוע. כל חייל חוזר אחרת לאחר

המלחמה, ולא זכור לי שאי פעם חיילים נשלחו לחזית על פי הרקע המשפחתי שלהם. בל נשכח את הטרגדיה והשכול הפוקדים כל משפחה של חלל שנפל. אם נחפור מעט בהיסטוריה, נראה שבקרבות לטרון נפלו גם עולים חדשים רבים שזה עתה הגיעו לארץ. באותה תקופה לא נבדק רקע נפשי ומשפחתי, שכן רבים מהלוחמים היו ניצולי שואה, שברי אדם שניצלו ממחנות ההשמדה ונהרגו בקול דממה דקה. משנשאל סעידיאן החייל בנוגע למעשהו, השיב: גם אם הייתי מת כתוצאה ממה שעשיתי – עדיין זה היה שווה את זה.

לדעתי, מכוער הדבר ולא מתאים בכלל להתקיף את מעשהו ההוא, אף שעדיין חלוקות הדעות לגביו.

אחד הגורמים שמפעילים את נפגעי הנפש הם הטכסים בימי הזיכרון למלחמות ישראל הנערכים שנה אחרי שנה בבתי העלמין הצבאיים. בציבור הישראלי אין מחלוקת על טקסים אלו, ולא פעם באותם הביקורים הראו לי החברים צילומים של חברים שנהרגו וכעת הם שומרים אותם כזיכרונות לעצמם. בכלל, כל פריט

שנלקח מתקרית המוות כפי שנרשמה בזיכרון, גורם לשמר את הטראומה. הזיכרון היחיד שנותר מאותה תקרית מוות רק מגביר את הדיכאון והלחץ כאשר הוא צף ועולה. אני שמרתי מכתב של חלל שהמשפחה סירבה לקבלו ממני, חרף תחנוני, ולבסוף קרעתי מול הרוח. תחילה אמנם נפגעתי מהסירוב של המשפחה השכולה, אך לבסוף הבנתי שזה גם משחרר.

בשנים האחרונות קמה יוזמה נוספת מצד חיילים וקבוצות, שמארגנים מפגשי זכרונות ומוצאים בהם זווית חיובית ונחמה. יחד עם שאר החברים, הם מעלים את זכר חבריהם ברגעים האחרונים בחייהם, בשחזור צורב של מעגל הטראומה. למלחמה אלף פנים, ואין ניצחונות ללא כישלונות. על זה כתב פעם המשורר ביאליק, שראה בחלומו את סוד הצדק כפי שקבע באמרה "לא ניצחונות נותנים את זכות הקיום, אלא הכישלונות".

לא כולם חוזרים שפויים בבריאותם אחרי הקרבות. כיצד נוכל להגדיר את עוצמת הפגיעה של נפגעי ההלם

והטראומה בקרבנו? אולי זה צו השעה והזמן לחשוף ולספר על אותם חיילים נפגעי נפש וטראומה הזועקים זעקתם לישועה. דור אחר דור, לילה אחר לילה, תוך כדי שמתהווה ספרות הנכתבת על קרבות והזיות שלא נחקרו לעומקן, צצה ועולה מחלת הפוסט-טראומה, ממנה סבלו במשך השנים אלו שאינם מוזכרים בקול, למרות שהכתובת הייתה על הקיר.

הכתיבה הכרחית עבורי ונולדה מתוך שיטות הטיפול השונות במטרה להביס את הטראומה. זו כתיבה שנוצרה מהטראומה, בלי כוונה, בלילות מתח שבאו כביטוי מעומק הלב. סוג של תרפיה שצומחת מחרדות בשקט הנפשי, ברוגע הזמני שבא מכורח המציאות, והצורך להעביר את השעות עד להורדת מפלס המתח בלילות. יש בי רצון לא רגיל לקום ולספר את הכל, להקיא החוצה, מתוך מטרה שמישהו יבין וישמע על הלומי הקרב הנשכחים הרחק מאחור, אלו שחרפו נפשם למען הארץ הזו. לא כולם עומדים בזה, אל מול תגובות הקרב וההלם, אל מול סנטימנט הפחד.

במשך שנים התביישתי לספר. הדחקתי והסתרתני בקנאות את ממדי התופעה שקיננה בגופי באגרסיביות. לא היה טעם לספר, חשבתי שבוודאי לא יבינו על איזה מחלה מדובר. היה רק איש אחד, רופא המשפחה האישי שניסה להבין ולדעת. הוא חיזק אותי בחיבוק חם ובמילים מנחמות ברגעים הקשים, ואז יכולתי לספר. סיפרתי לו בשקט על תופעות הלילה שעוברות עלי, על ההזיות, אך ידו קצרה מלהושיע. הוא לא יכול היה להעניק מזור למחלת הנפש שלא היתה בתחום המקצועיות שלו.

לצערי, תליתי תקוות שאותו רופא משפחה ימצא עבורי את הפתרון המיוחל, וכך עברו עלי ימים קשים אחרי כל ביקור שלא צלח. הפכתי מאיש שמח לאיש עצוב ומדוכא, כל הזמן שמרתי על פאסון באיפוק ובקנאות מכל משמר, שמא מישהו יגלה על מצבי, ואז אהפוך ללעג בגלל התנהגותי החריגה. שמרתי על עמימות ושקט ופיתחתי סוג של הישרדות והסתרה עצמית, ממש כמו שחקן, דרך התמודדות אל מול השקט

והדאגה של בני המשפחה שהכירו את מצוקתי. בתת המודע שלי הבנתי שעם החשיפה אגרום לעצמי נזק בלתי הפיך. השיקול היה נזק אל מול תועלת. אולי המוטו הוא - השקט שלפני הסערה.

לפעמים ישנה תחושה שלא מעוניינים לשמוע אותנו, שאנו כמו מצורעים. תחושת פחד של בושה אפפה אותי כל חיי מפני הסובבים אותי. הבושה שמא ידעו הרתיעה אותי. התודעה שלי היתה כמו של איש מנודה ולא רצוי, ממש עד קצה הסיבולת, למרות שבכל רגע מצבי עלול היה להתדרדר. במלחמה הפנימית שהתנהלה ביני לבין עצמי חיפשתי כל העת כיצד יוצאים מאותה קונכייה החוצה, מאותה הפרעה נפשית המצליחה לשלוט ולהתל בי כל החיים, מטילה מורא באופן אגרסיבי, ועושה בי כרצונה כסרטן חובק במחלה סופנית.

לא באתי לספר על הפוסט טראומה אלא בשמה של הטראומה. זו המפלצת השוכנת בגופם ובנפשם של כל הלומי הקרב, מגיעה במיני וריאציות ודרגות פגיעה שונות. מחלה נפשית מורכבת ומסובכת אשר זר לא

יצליח להבין לעולם. במצבי יכולתי להבחין ולזהות אנשים הדומים לי עם אותן תופעות וסימפטומים דומים. שם, בסדנה הטיפולית אליה הגעתי לראשונה, נחשפתי לתופעות שצצו באופן פתאומי לאותם מטופלים. אחד הקשיים אצל אותם נפגעי פוסט-טראומה, הוא הקושי להתמודד ולספר בכל פעם מחדש את האירוע הקשה השמור בזיכרונם, אותה אפוקליפסה והתגובות הפסיכיאטריות הנלוות אליה ומכניסות אותם ללחץ.

לראשונה בחיי הגעתי לכיתה טיפולית שהורכבה מקבוצת לוחמים מיחידות שונות, כולם בעלי תגובות דומות מאירועי הקרבות. קשה היה לעמוד מול הסיפורים. זאת הייתה הכיתה הטיפולית הכי עצובה שראיתי מעודי. אנשים עסקו בשיח נפשי וחיים שלמים שנפרשו על פני עולם הטרגדיות. סיפורי חיים אישיים קשים סופרו שם ביניהם היו מטופלים שניסו לשכנע את חברי הקבוצה בהוכחות קיצוניות ועוצמתיות בעיניהם לסיפור סיפורם בפני חבריהם עליהם. לא היה צורך לשכנע - ראו זאת על פניהם הנפולות באימה, מתוך

חוסר יכולת עצמית של הכוח והרוח להתמודד עם הטראומה.

פגשתי שם גיבורים מרוסקים נפשית, חיילים מוכי פוסט-טראומה והלם. הסיפורים היו מחרידים: החל מהתרסקות מסוקים וחיילים על צידם מול עיניהם, דרך קרבות ועד הסיפור האישי שלי, הנס שאלוהים ברגע האחרון הסיט את הנשק מידי אחי שכמעט בטעות ירה בי בסערת הקרב. ויש אלוהים ויש תקווה, אבל קשה לשכוח. בין השורות המילים נתקעות.

זיגמונד פרויד אבי הפסיכואנליזה, היה משווה לעיתים קרובות בין פסיכואנליזה לבין ארכיאולוגיה. מוכרת האמרה שלו: ככל שאתה חופשי יותר, אתה מגלה שלמות של סיפור. הפאזל קיים במוחו של כל אדם ובזיכרוננו המאוחסן בשלמותו במשך שנים. חוויות ותיאורים על כל הטוטאלי נשלפו בדיוקנות רבה מזיכרונם, מתוך הסיפור הרגשי, כפי שהוא נקרא. זהו תהליך טבעי המתרחש מאליו, ובו המטופל מתאר את סיפור הקרב ומדבר על חלומות ודמיונות הוזים. זהו

קונפליקט העולה בזיכרון, ושעלול להתקיים זמן רב
לאחר השבר הטראומתי שהוא חווה בראשו וזיכרונו.

הכיתה הטיפולית בברה"ן

בתחילת הדרך, חברי הקבוצה לא היו מסוגלים להוציא הגה מפיהם. כל אחד היה דרוך ומתוח, מכונס בתוך עצמו, לא ממהר לצאת בתוך השריון ולהביא את סיפורו הטראומתי. שהרי כולנו נושאים על גבנו את אירועי חיינו וההשלכות מנגד התלויות בגופנו. היה קושי לדרבן בתוך השתיקה הרועמת, כסוג של הלקאה עצמית, פחד שמסתיר, מדחיק ומכחיש הכל מכל וכל. היה נראה שהאנשים נחושים שלא לספר את כל הסיפור הסודי במלואו, ומנגד נזהרו לא לפגוע באופן ביקורתי בממלכתיות ובמדינה שהוזכרה ביראת כבוד.

אט-אט החלו המטופלים לשחרר ולהעלות בשצף קצף סיפורים זוועתיים יותר על עצמם, מבלי להניד עפעף. משוחררים, נטולי רגש ורחמים, כל אחד לפי תורו הביא סיפור חזק יותר שגרם להרמת גבה, תוך שליפת סיפורים מצמררים ומשכנעים יותר עד שרעד אחז בגופם. אומרים שהמחברת סובלת ומסוגלת לספוג הכל, אפילו את דמעותינו. הרי כל העולם במה ואנו

שחקנים במחזה. כמה בנאלי לחשוב על מעבר מזהות לזהות במשחק של קווי הדמיון, כמו אצל ליצן עצוב שלא נראה כלל עצוב בחיצוניותו ובצורתו המצחיקה. ליצן שתמיד נשאר ליצן מבלי לחפור בנשמתו ואחורי דמותו: "אני בוכה בין טיפות הגשם, שלא יראו לי את הדמעות".
אומרים שהדמעות הכי מכאיבות הן אלה שנשארות בפנים.

קשה לי לבטא את כל מחשבותיי הנוגעות להתנהגותם של אלה שחזרו מהקרבות מותשים בנפשם, כי לפעמים התנהגותם המשונה, הטירוף הזה, עשוי להיות להם לעזר באפוס מלחמתי מולם המגולל סיפורי גבורה.

הקומיקאי צ'רלי צפלין סיפר כי נהג להסתיר את עברו הקודר מאחרי המשחק המשכנע. כך קורה לי, שאת כל כעסי אני שופך על הכתיבה בסיפור. שופך מילים וכמו מקיש בפעמון רב עוצמה בראש חוצות, למען ידעו בעולם על המחלה שאין מענה לה. המחלה ממנה בורחים וסולדים, המביאה לכתיבה פתאומית, שאינה אלא חלום מודרך של דחף ובהלה להתריע ולספר את

אשר סגור לו בלב. לדברים יש לפעמים ציפוי דק ושביר, ממנו המוח רוצה לברוח ולהשתחרר ולהתנתק מלחץ, דרך חלומות וסטרס. כאן מגיעה הזעקה והצורך בכתיבה, לספר וליידע בעזרתה את האמת המביאה את סיפור חייו של הכותב ואת מה שעובר עליו המטופלים, מתחת למסכה החיצונית.

רצף האירועים והסיפורים המובאים כאן מקיף פני תקופה רחוקה מאד שנחקקה בזיכרונות, אירועים בעבר הרחוק שהביאו לטראומות בציפורי הנפש, שהופיעו כסרט דמיוני בראשי בשלל צורות וצבעים. ככל שמידת החשיפה לסיפור הטראומתי גדולה יותר, היא עוצמתית פי כמה בנפש האדם, ומותירה את רישומה על הנפש והגוף. כל הנתונים שעוברים בגוף הם נתונים במאגר האישי שלי, ממנו אני שולף כזיהוי של סינדרום בתופעות הפסיכולוגיות הנלוות ונצמדות אלי מזה שנים.

בישראל צובעים את הטיפול הנפשי הניתן בצבעים אפורים וקודרים עוד יותר, בפרט בקרב בני נוער בגילאים קטנים יותר שעברו טראומות קשות בחייהם.

לחרדה אין שם ואין פשר. היא הולכת ומתעצמת כתוצאה מההשפעה המתמדת על המחשבה. סקרים מראים שקרוב ל-90% מהמטופלים דווחו למטפלים על חרדות ונסיגה התפתחותית חמורה הזוכה, לכל היותר, למענה חלקי.

כבר לפני שנים רבות, זיהה פרויד את המחלות הנפשיות הקיימות באדם, בנוסף למחלות האחרות, הגופניות, המוכרות לנו. הוא האמין במתן טיפול פסיכולוגי מונע מתוך תפיסה שאדם לא יכול להיות מאושר אף פעם, ולכן מטרת הטיפול אינה להפוך אותו למאושר יותר אלא להפוך את הקיום לנסבל יותר. הוא האמין כי אין בכוחו של האדם לבחור את גורלו מראש. החיים מורכבים ומסובכים: האדם צריך לשנוא, לבכות, לאכול ולצחוק בו זמנית באותן הידיים. לאדם אין זמן להבין ולחשוב על כל מה שקורה לו בבת אחת תחת

השמש. אושר האדם מעולם לא נכלל בתוכנית הבריאה.

ובטח לא בחלומותי שרדפוני והציקו אחריי בכל פעם שנראו במטושטש על מסך המוח. עד שהחלטתי יום אחד להיעזר בצייר שיעלה ויתרגם את חלום חציית הסואץ וההסתערות בקרב פנים מול פנים אותו קבעתי כשער הספר הראשי.

על עכברים וטראומות

נוסף עם כך, לא כל מצבי בריאות הנפש נגרמים כתוצאה מאירועי איבה ולחימה, למרות המחשבה הרפואית. לרוב, מקרים כאלה מסווגים כטראומה כללית. לצד אלה ישנן הרבה הפתעות לעיתים מוזרות ולא מתקבלות על הדעת, שלרוב קשורות איכשהו לשלל סיבות קיומיות בעולם, המביאות את האדם לסערה נפשית פסיכולוגית המתחוללת בו. זוהי סערה שבאה כתוספת לצרותיו ופחדיו, ומגיעה בהפתעה לא מתוכננת.

הנה לכם סיפור. המקרה לכאורה לא שייך לנושא המדובר, והוא מובא כדוגמא מצוינת לדרך החיים המלווה את מי שמתמודד עם פגיעה נפשית, סיפור שהשאיר בי עוד סוג של טראומה ופחד, בנוסף למה שאני עובר.

במשך תקופה ארוכה דחיתי את יציאתי לחופשה מפנקת מפאת מצבי, שנע בין טוב לגרוע וישב כאבן על

ליבי. שמחתי על כך שאני סוף סוף חוזר לעצמי ולמסלול חיי, עם שיפור קל שהגיע לאחר תקופת סבל של שנים. סוף סוף יכולתי לצאת לחופשה מרגיעה במשך ימים, אותה סגרתי וקבעתי בשמחה מראש. ההכנות הנפשיות היו מהולות בתקווה שאיכשהו אצליח במשך כמה ימים להתרחק מהבעיה הבלתי נסבלת נפשית ולהירגע ממנה.

דקות ספורות בטרם עזבתי את הבית, בעוד בני המשפחה ממתינים לי במכונית המותנעת, שמעתי לפתע קול רשרוש מחשיד בתוך הבית. היה זה רעש קטן, שנשמע יותר כנזילת מים מחדר הרחצה, שהסב את תשומת ליבי. ודאי, אמרתי לעצמי, איך שכחתי לסגור את המים מבעוד מועד, זה חסר אחריות. נכנסתי אל חדר הרחצה, וכאשר הרמתי את מכסה האסלה, ציפתה לי הפתעה לא נעימה. לרגע קפאתי על מקומי. מתוך מי האסלה הציץ ראש עכברוש מכרסם ענק (חולדה) שהביט בי גם בהפתעה, וניסה להימלט מתוכו בבהלה החוצה.

באופן אינסטינקטיבי נדרכת, ומתוך פחד פתאומי נכנסתי לקרב הישרדות, תוך כדי השתוללות פראית שהפכה את המצב לקרב על החיים ועל המוות, באופן אגרסיבי ביותר ומתוך כוונה להרוג את החיה. אינני יודע מה הפחיד אותי יותר. היו אלה רגעים מלחיצים, בגלל הימצאות החיה המגעילה במקום הפרטי בתוך ביתי. במשך שעה ניסיתי להרחיקו פנימה בעזרת מקל מטאטא ולהחזירו להיכן שהגיע, אך לשווא, חבטות לא עזרו. לבסוף עלה בי רעיון לסגור עניין באמצעות חומצת מלח שאשפוך עליו. בכל אותן דקות עלו קולות תסיסה מחרידות מהחיה הגוועת ברגעיה האחרונים באסלה, בגססתה, קולות שהטריפו אותי בתוך המעשה הפסיכופתי המטורף.

המקום נראה כלאחר קרב כבבית מטבחיים. על הקיר היו כתמי דם גדולים שנמרחו כציור מבחיל זוועתי על חרסינה לבנה שהחליפה את צבעה בכל מקום, יחד עם שברי האסלה המנופצת והמים הרבים שפרצו ממנה החוצה מתוכה כתוצאה מהחבטות העזות. הסצנה

המזוויעה שהתחוללה בצורה פראית למדי בתא השירותים הקטן, הביאה אותי בסופו של דבר עד כדי עילפון והתמוטטות פיזית בסלון הבית.

בדיעבד נראה שזוהלים ועכברים תופסים את הבכורה מהפחד מפניהם. עדיין כך נראה הדבר בתפיסה הפנימית שלנו. על פניו נראה באופן מפתיע שאני והפוסט טראומה הפכנו לאחד: כמכונה משומנת המניעה את עצמה, כך קורה שאם לרגע אני שוכח את המחלה ולא חושב עליה כמחלה, היא מזכירה לי אוטומטית את קיומה, באה אליי ודוחקת בי לחזור מיד ומהר אל אותם זיכרונות רעים, לבל אשכח חלילה את הטראומות העוצמתיות של הנפש המיוסרת.

טראומה בלב ירושלים

יוסף היה לוחם חדש יחסית ביחידה. בתפקידו הוא שירת ככלבן שלא מזמן סיים את ההכשרה במשטרה והוצמד לכלב תקיפה אימתני מסוג רועה גרמני ענק. מאחר ובתקופה ההיא טרם נבנו מלונות לכלבי הגישוש לשירות המבצעי בבניין המשטרה, נהגו הכלבן וכלבו ללון עמנו בחדרים המשותפים, כשהכלב נקשר בלילות או בזמן הפנוי במשך היום לרגלי המיטה. הכלבים נרכשו במיוחד מחו"ל עבור היחידות הלוחמות בשטח. הבעיה המרכזית נבעה מהחזקת הכלבים ללא מלונה, מאחר והיה צורך להסיע את הכלבים התוקפנים ממקום למקום - מהמכלאה המרכזית בירושלים למקומות שבהם נדרשה פעילותם המבצעית. הם הובאו לשטח מאירוע לאירוע, מה שהצריך אופרציה וקושי רב בשינוע והסעת הכלבים בצורה לא מסודרת לעיתים תכופות ובאופן פתאומי.

באחת הפעמים צורפו הכלבן וכלבו לרכב שהסיע לוחמים לחופשה הביתה, כאשר אני הופקדתי על

ההגה. תוך כדי הנסיעה, הכלבן שחרר לפתע לרגע את הזמם מפיו של הכלב התוקפן, מה שהכניס את הכלב באופן אינסטינקטיבי למצב השתוללות ולאמוק תקיפה באופן מיידי. הוא החל בו ברגע לנשוך בפראות ולתקוף את הלוחמים המופתעים, שלא הבינו מדוע הכלב נועץ בהם את שיניו. לרגע נדרכת, קפצתי והצלחתי לדרוך את הנשק מולו, כאילו היה זה קרב גורלי על חיי - או אני או הכלב. נכנסתי לאירוע עד כדי עמידה מול הכלב הזועם שניצב מולי בעמדת תקיפה על רגליו האחוריות, בעוד הכלבן מושך בכל הכוח את הרצועה לאחור וצועק לעברי בפאניקה: לא! אל תירה!

לבסוף, במאמץ רב, הצליח הכלבן לקשור אותו, ועדיין - אני כמעט ויריתי בו, ולא משנה איפה ובאיזה מצב הייתי, כי הייתי דרוך ומוכן אפילו להרוג אותו במקום. הסצנה המפחידה והמלחיצה, ממש כמו בסרט, התרחשה לאור יום במרכז ירושלים ההומה אדם, קטע טראומתי ומלחיץ מול החיילים הננשכים, שותתי דם ונאנקים מכאבים. הזמן היה קריטי. פתחתי בנסיעה

פרועה עם הפצועים הישר לבית החולים הדסה, כאשר לא עוזבת אותי המחשבה מה היה קורה אלמלא הייתי פותח באש במרכז ירושלים.

אין ספק שהמקרה חריג, תקרית שבאה כהמחשה ודוגמא לטראומה שאינה קשורה או שייכת כלל לסיפורי גבורות ומלחמות. המסר היה שיש להביא בחשבון עוד סוגי טראומות ומקרים אליהם נקלע האדם בעל כורחו, דברים המגיעים בהפתעה גמורה והופכים לאירוע בלתי צפוי במהלך החיים. סכנות אקראיות לגמרי האורבות בכל צעד וללא מוכנות. אדם יכול להיקלע למצבים שכאלה או דומים להם פחות או יותר. החיים צופנים בחובם סכנות נסתרות, עד כדי הצורך להתכונן למצב של קרב, במיוחד אצל אותם הסובלים מהלם קרב, הרואים כל אירוע כקיצוני וקשה ונדרכים מיד, כאילו מדובר בקרב לחיים ולמוות. אירועים מסוג זה גורמים להם מכורח המציאות לשמש כשחקן ראשי לסרט טראומתי חדש בניגוד לרצונם. מחזה שקופץ ללא כל התראה מקדימה ומוכנות בתוך שגרת החיים, הפתעות

לא נעימות המגיעות במיני צרורות וצורות ללא חוקיות ועיתוי. ברמת הטראומה, הייתי משווה זאת למה שקורה בתאונת דרכים למשל, לחשוב כיצד אדם מגיב באותם רגעים. למרות שחלפו שנים מאותו מחזה מפתיע, עצם ההיזכרות במראה האחרון שנגלה לעיניי בתום האירוע, נחקק בזיכרון כטראומתי.

עוד בצעירותי הבחנתי לעיתים קרובות בהתנהגות יוצאת דופן מצד אימי, שהייתה פולטת אנקות כאב עמוקות, משהו קיצוני בלתי שפוי שיצא מתוכה, מעומק ליבה. שם במשפחה התגלגל לו סיפור טראומתי ונסתר שלא דובר עליו כלל, ואני חוויתי זאת לפעמים בהתפרצות של אימי תוך הבעת צער וכאב לא מובנת מצידה. במשך שנים הסתירו זאת ממני כסוד כמוס שעלול לפגוע במשפחה, אך בהמשך התבררה לי מהות הכעס האדיר כפי שסיפר לי אבי המנוח.

בימים ההם עדיין היינו בחוץ לארץ, ממתנים לאוניה שתעלה אותנו לארץ ישראל אחרי חג הפסח. היינו הורים, שתי ילדות קטנות, ובן תינוק, שמחת המשפחה,

שנולד חודשים ספורים לפני כן. ביום השני של חג פסח קרה אסון. התינוק לא התעורר בבוקר משנתו, והסתבר שהיה זה מוות בעריסה. הדבר הכניס את כל בני המשפחה להלם וזעזוע מתמידים, מול הילד ששוכב מת וחסר חיים במיטה המשותפת. כשפנינו לוועד הקהילה להביאו לקבר, סירבו האחרונים לקוברו מפאת חילול קדושת החג, למרות התחנונים והבקשות שלנו.

בלית ברירה המשפחה השאירה את גופת התינוק המת לצידם בבית הקטן, מה שהכניס את כולנו לדיכאון ועצב קשה במשך ימי החג עד הבאתו לקבר. הפחד מהידיעה שילדם המת שוכב ביניהם, הכניסה את המשפחה לטראומה ולהלם נפשי בעוצמה שלא תתואר ובצער שלא נגמר. רק בצאת חג הפסח ניאותו בני הקהילה להביאו לקבורה, אך צילו ורוחו של התינוק ריחפה בחלל החיים ובכל מקום במשך שנים ארוכות, גם לאחר הגיעם לישראל. מי שנפגעה יותר מכולם היא האם, שחשה את הכאב הנורא בהעדר שפה וטיפול מתאימים, וסחבה את כאבה עימה כל השנים, הסתירה

באיפוק רב. רק זעקת הכאב החרישית מצד האם הורגשה היטב בבית, כאב טראומה חד שננעץ בה ואותו לא שכחה לעולם, עת נזכרה בבנה המת ששכב לצידם. המצב הזה נמשך עד יומה האחרון.

זוהי כוחה של טראומה. אין מקריות. זו אותה תופעה אוניברסלית שלעיתים אינה חולפת אלא מקץ שנים. טבעי הוא כי אנו כואבים את העדרו של אדם יקר לנו שמת. האבל, שלא כבעיות פסיכולוגיות טראומתיות, מהווה חלק בלתי נפרד מחיינו ומגובה בתגובה רגשית לאבדה קרובה מאד, שהופיעה בפואמה של מוות לא צפוי במשפחה הקטנה שלנו. השפעתה הפסיכולוגית של האבדה ניכרה היטב, בפרט אצל אלה שחוו וראו זאת מקרוב, אצל אנשים שגססו ופרפרו למוות פתאומי מולם ונפטרו ללא כל סיבה, הן בכלל טראומות שלא נשכחו לעולמים.

לפעמים החיים דוחקים אותנו לפינות אפלות ללא מוצא, ואיתם אנו שטים על פני החיים ומתמודדים מול הרצון לחיות ולשרוד. פרויד הגדיר ותיאר את המוות עם

צורותיו השונות כמין "עבודת אבל" של האדם, המאבד את היקר לליבו, ולפעמים שוקע, נפשו כבויה. בתורת הקבלה נאמר שנשמת האדם חיה גם לאחר מותו. מבחינה זו האדם לא מת ולא חי, וניתן לראות שנשמתו של האדם שמגיעה לכל מקום בו הוא נע.

כנער צעיר שחוזה וראה את כל הרשע והרוע בהישרדות כוללת של בני גילי, בשכונה המעורבת, תמיד היה לי חלום לעבור משם רחוק לצד השני של המתרס, לעוף מעבר לסמבטיון. חשתי מהר את הפער העצום שבין צפון העיר תל-אביב מול השכונה הבעייתית ביפו בה גדלתי. חלומי היה לצמוח ולגדול בלי חשש, בצורה נורמטיבית שנראתה כה רחוקה מאלימות וקושי קיומי.

סיפורי עליה והלם

מדבריהם של המבוגרים הבנתי שילדים שעברו מקרי התעללות דומה בגיל צעיר, הצליחו להתמודד עם ההלם בצורה קלה יותר מאשר מבוגרים. ככתוב - מה שלא הורג מחשל, כך השיעור הראשון שלומדים בבית הספר של החיים. לשרוד או לא לחיות, והחובה להיאחז בכל שביב תקווה בחיים החדשים.

כנער באותן שכונות מצוקה ראיתי אירועים קשים וחזקים שלא הזכרתי עדיין. הכרתי את אחת השכונות המבוגרות שאיבדה עצמה לדעת בשריפה שגרמה במתכוון לעצמה, כי לא עמדה בלחץ של המעבר לארץ החדשה, החיים בה וההסתגלות. הלחץ והפחד בארץ עשה את שלו גם בקרב העולים החדשים של אותם זמנים והתקופה שהגיעה לאחר מכן. דבר לא השתנה בכל הנוגע לאותו משבר עליה.

כך, למשל, את יורי העולה החדש יצא לי לפגוש לראשונה דווקא בחדר האשפה, לשם נהג להגיע כדי

לאסוף בקבוקים למיחזור ומיני ירקות רקובים. שאריות מפחי אשפה. לא פעם הצעתי לארגן לו מזון ובקבוקים ככל שירצה. בהתחלה הוא לא שיתף עימי פעולה, אך לאט לאט התחלתי להביא לדירתו שקיות, בקבוקים ומצרכים. ידעתי שהוא חי בגפו ומתגורר בקצה השכונה, אך הוא סירב להיפתח ולשתף פעולה עם מי שניסה לעזור לו. נהגתי להניח ליד פתח ביתו ירקות ומוצרי מזון. מעולם לא סיפר לי את סיפור חייו, אך הרגשתי שקשה לו. יום אחד הנחתי בפתח דירתו מאחרי הבניין מוצרי מזון, וכשבאתי למחרת הם עדיין היו מונחים באותו מקום. דפקתי בחוזקה בדלת ולא היה מענה ואני הרפיתי כי משהו הפחיד אותי בתוכי. למחרת הלכתי שוב אליו. הפעם ניצב שוטר בפתח הדלת, ואמר לי שיורי אוסף הבקבוקים האלמוני איבד עצמו לדעת בתלייה.

הדבר לא היה מפתיע. כילדים לבני עולים, חשנו כולנו את התחושה של חוסר האונים מול המדינה הלא מוכרת לעיתים קרובות. ראינו זאת על פני ההורים

והמבוגרים. התופעה הביאה להתנהגות אגרסיבית קיצונית לחוצה ולמשברים נפשיים שהביאו למצבים דרסטיים עד כדי אובדנות.

במעבר חד, נחזור לאוקטובר שנת שבעים ושלוש.

בפעם הראשונה שיצאתי לחופשה לאחר חודשיים של מילואים במלחמת יום הכיפורים, עדיין הייתה לי הרגשה מדומה של זרות וריחוף. כאשר הגעתי לעיר הגדולה, הכול נראה לי כפועל נגדי ונגד הרוח. סגנון העיר והחיים בה נראו פתאום כה שונים לאחר ניתוק ארוך. הכל נע מהר מדי ולא זכרתי אפילו איך מגיעים אל הבית, ופעם אחת אף הלכתי מרחק רב ובלי לשים לב מצאתי את עצמי בבית. למרות שניסיתי לחזור ולהשתלב לאט בחיי הקודמים, נלחצתי יותר מהמראות בדריכות שהקפיצה אותי עד כדי כך שפחדתי לעבור ברחובות הומי האדם וחששתי להיתקל באנשים.

מלחמת יום הכיפורים הכניסה את כולם להלם. בגלל אפקט ההפתעה, זה כבר לא היה אותו סוג של מלחמה

כפי שהכרנו בעבר. הגיוס המהיר של כוחות המילואים בעיצומו של צום יום כיפור, לצד כמות הנפגעים הרבה שהביאה המלחמה - כל אלה תרמו למספר הגבוה של תגובות קרב. למעשה, רבים מאיתנו היו "בשוק" במשך תקופה די ארוכה. גם הפסיכיאטריים והקלינאים היו מופתעים, היות ולא ציפו למספר כה גבוה של נפגעי הלם קרב, מול קומץ קטן של מטפלים שלא הוכשרו לכך. רק לאחר אותה מלחמה שונתה השיטה הטיפולית של אותם נפגעי נפש.

כאן המקום להזכיר את אלמנט הפחד במשפחת הדחק הפוסט-טראומתית. לפחד יש קשר ותפקוד מרכזי בשרידותו של כל אדם ובעל חיים החשים בסכנות המאיימות על חייהם. הפחד משמש בגופנו כרדאר קדמי המזהיר מפני הסכנה הנשקפת לנו. את אחת מאותן חוויות פחד קיצוניות זכרתי באופן מיוחד עוד מתקופת ילדותי, אירוע שהשאיר בי עקבות בהלה ואות קין שנחתם על מצחי בהפתעה גמורה.

בגיל שש הבחינו ההורים במין נחש אשר זחל לו לאיטו לידי בקרבת הבתים. המראה המרתיע הפחיד אותם יותר ממני, ואותות הפחד גרמו לי להתנהגות שונה, לטענתם, כמו למשל הרטבה לילית במיטה. באותם ימים של קום מדינה, עולים חדשים טופלו עצמאית במקרים רבים של פסיכוזה בתרופות סבתא ואמונות תפלות מופרכות, ובאמצעות מכשפות, נשים שרלטניות או פותחות בקלפים שבהן האמינו יותר מאשר ברפואה המודרנית. יש לציין כי בתקופה ההיא לא היה נמצא רופא מקצועי בהישג יד, ולכן לתופעות שכאלה בקרב העולים היו מספר מטפלות הידועות כמצילות פסיכולוגית נפשית כנגד עין הרע והסרת פחדים.

כך הדרך הייתה קצרה להגיע לאותן "מכשפות" ששלטו לרוב בחיי העולים. יום אחד אותה ידענית מדופלמת מגיעה אל ביתי לטפל בי באישור ההורים, על מנת להסיר ממני את הפחדים. התנגדתי למעשיה. היא הפחידה אותי מאוד בצורתה, אך ההורים החזיקו בי חזק שבזמן שהיא הטביעה על מצחי ברזל לוחט ומלובן

באכזריות שאין כמוה. האירוע גרם לי לטראומה, כאב וצלקת שנשארה בין עיניי במשך שנים בצורה מכוערת ומבישה, שפגעה עמוק בנשמת. היה זה חלק מטכס פרימיטיבי מאגי חולני עתיק יומין בשם "המכווה", סוג טיפול שנועד להסיר פחדים מכל אחד, מנהג שהגיע מהעולם השלישי, שפתח בפניי את הטראומות אל עולם פרימיטיבי שלא הכרתי. שיטות טיפול אכזריות אלו הובאו לארץ יחד עם שאר מנהגי העולים שהביאו עימם מהגולה, והפך לסיוט טראומתי חזק הגובל בהתעללות נפשית.

כנאמר חרדה וטראומה היא שותף בלתי תלוי המלווה את האדם שהושלך בניגוד לרצונו אל סביבה עוינת או שהותקף בפתאומיות בעוינות אכזרית.

יש אלוהים

אמנם אלוהים ברא את העולם מכלום, אבל ניתן עדיין לראות בכלום את הפחד הבולט כחלק מעולמנו, פחד שמגיע בחטף ובהפתעה טבעית לגמרי. אם נחשוב על התופעה, כל מטופל - למרות מצבו - הוא עולם בפני עצמו, כל אחד שונה בתגובתו. יש אנשים בעלי זיכרון חד ופנומנלי שגם בגיל מאה שנה יזכרו כל מקרה מעברם הרחוק עד לפרטי פרטים ובדיוק רב, ולעומתם יש כאלה שלא זוכרים מה היה אתמול. בתהליך הכתיבה שלי, אגרתי ואספתי במשך שנים את רוב זיכרונותי כמודל אוטנטי של מצבי הטראומתי, זיכרונות שלא היה קל להעלותם ולספר עליהם עם כל המשתמע בכך. כידוע, לאורך ההיסטוריה הערפילית ניתן להבחין בהצלחת השיקום של מטופלים, לצד חולי נפש שלא באו לידי הצלחה וביטוי, שסבלו מפוסט טראומה ולא זכו לטיפול מתאים ומקצועי.

מהעדויות הרפואיות שנלמדו על אותן תופעות פסיכולוגיות עוד במאה הקודמת, רוב פגועי הנפש

"המוזרים" אובחנו כמשוגעים בגלל התנהגותם הקיצונית. הם הושמו במוסדות והורחקו מהחברה אל איים ומחוזות מרוחקים מהציביליזציה והוגדרו כמשוגעים לכל דבר, שתגובתם לא צפויה ולא יציבה. הסימפטום תואר גם על ידי הצייר ואן גוך, על פי תפיסתו, שתיאר את התופעה כרגשות פתאומיים לא מוסברים בהתנהגותו של האדם כפי שהיא מתבטאת ברגעים של התקף פחד.

בראשית כתיבתי זו והתחקירים אותם ביצעתי על דעת עצמי בנוגע לסימפטום, נשאלתי לא מעט פעמים ונדרשתי להביע דעתי ולהגיב על פגיעות נפש פיזיות אובדניות של חיילים. הנושא הוא מורכב ורגיש. זמן רב חיפשתי תשובות על חיילים שהתאבדו בזמן שהיו עדיין חיילים במדים. זהו סוג אירוע חזק וקשה, שמקיף גם באותו אפקט קשה את פגועי הפוסט טראומה הנוטלים את חייהם שלהם, עם כל הכאב המשתמע מכך. אם נביט, רוב המטפלים והקלינאים מלווים היום ביתר שאת את אותן פגיעות אובדניות וקיצוניות. עם זאת,

נוסיף שהביטוי התקשורתי לאותה קבוצה מוגדרת של נפגעי פוסט-טראומה מופרד בכוונה על ידי המערכת, מתוך רגישות וסולידריות ועקב הסיבה שהביאה אותם למצב האובדני.

כידוע, סיבות רבות למעשים אלו. בזמני זה היה בגלל טרטורים שחיילים לא עמדו בהם ונשברו, ופעם זה היה בשל חוסר הצלחה וגבריות, ועד כשלון בקורס שנחשב. האירוע קרה מתוך הסיבות המוזכרות יחד עם חולשה רגעית וחולי נפשי מול פאסיביות מצד החייל והציפיות שלו, שהביאו אותו לחשוב כי ההתאבדות היא המוצא האחרון מן הייאוש והלחץ הנפשי. השפה הפסיכולוגית מציגה את היחסים במשפחה ומסמנת גם אותם כאחד מגורמי הסיכון המביאים להתאבדות והפגיעה הפיזית של אותו חייל בעצמו. אין מילים לתאר את הקושי של הבשורה המרה על נפילת חייל הגודעת את חייו, בשורה לא טבעית ההופכת את עולמם של המשפחות עוד יותר בגלל סיבת המוות.

לצערי הרב, בזמנו נתקלתי גם בסוג זה של פגיעה עצמית גופנית. בפעם הראשונה היה זה חייל שירה לעצמו ברגל על מנת להשתחרר מהיחידה לאחר שלא עמד בכאב ובסבל הפציעה הנפשית. בפעם השנייה, גברת אחת זרקה עצמה ממרפסת ביתה אל רחוב הומה אדם בפתח תקוה וכמעט נפלה עליו לאור היום. מקרה התאבדות הוא סיפור כואב כשלעצמו, מאלף סיבות שונות שלא כאן המקום להיכנס אליהן, אך אין ספק שבטרם ביצע את המעשה הנורא לעצמו, עברו על האדם רגעים קשים של משבר נפשי.

טראומת יום הכיפורים

שנות השבעים היו שנות הטראומה. מדינה שלמה עצרה נשימתה כאשר הופתעה מהמלחמה שפרצה באוקטובר שנת 1973, יום הסליחות. אני חוויתי זאת בתיאורי מסע עוד בתחילת הקרבות, עם התלאות הרבות בדרכים העמוסות לעייפה במדבר סיני בתוך כלי המלחמה הכבדים. המלחמה החלה לתת אותותיה בקרב צוות הלוחמים המותשים, שתרו למצוא רגע או פינה להניח ראשם על הדיונה, לתפוס תנומה קלה. לילה ירד על צוות המשוריין המותש שלנו, בתום שעות רבות בדרכים, כאשר מסביבנו ים של כלי מלחמה וטנקים שהתערבבו אלה באלה, באי סדר פראי ומסוכן של לוחמים ומשוריינים בחניון המאולתר.

לאחר שאזל הדלק בנסיעה הממושכת בדרך לא דרך מבאר שבע לסיני, נוצר כעבור שעות פקק עצום, מבלי יכולת לנסוע בשיירות המאובקות האין סופיות שנוצרו שם בבלגאן בשעה שפילסו את דרכם. עשינו את דרכנו אל החזית בין מאות כלי רכב אזרחיים ואוטובוסים,

כולם התכוננו לחניית הלילה במדבר בשום מקום. רוב הלוחמים מתים היו מעייפות, נפלו מיד לתרדמה, מתעלמים מכל ההמולה סביבם.

לרגע הנחתי ראשי על הדיונה הקרובה לזחל שלי, ומיד נרדמתי על החול הרך. לא חלפו שעותיים ופתאום נשמע רעש אדיר ליד אוזניי, קורע בעוצמה מחרישת אוזניים, מעיר אותי בבהלה פתאומית. אני פוקח את עיני ורואה סביב אפלה, וקיר ברזל חוסם אותי מכל הצדדים. המום, בחשכה, לא היה מובן לי כלל מה קורה מסביב ואיפה אני. באותו הרגע, בעודי שוכב על גבי מצד ימין, הבחנתי בחוליות שרשרת ברזל ענקיות משמאלי. פאניקה ובהלה תקפו אותי באותן שניות, שיתוק פיזי מבלי יכולת לזוז. לאחר רגע הבנתי שטנק ענק עומד מעלי, עומד לדורסני בכל רגע, ואני שוכב תחתיו חסר אונים. היה זה טנק שחנה שם בלילה למשך מספר שעות מעלי, ועם שחר החל להתניע את המנוע לקראת תנועה.

בקול חנוק ובכל כוחי צעקתי, ניסיתי לקרוא לעזרה שלא נשמעה, והושתקה באלם ובעתה מתחת לטנק הענק. במשך דקות ארוכות שנראו לי כנצח חששתי לזוז ולבצע תנועה קלה מיותרת, שעלולה לעלות לי בחיי. חרדה היסטורית עברה בי, שהפכה לצרחות וקריאות בהלה אימויות מתחת לגחון הטנק המותנע שעמד לנוע בכל רגע. למזלי, קריאותיי הגיעו לאוזנו של חייל עם פנס שכיוון את נהג הטנק בין כל פקקי השיירות, ושמע אותי צועק בכל הכוח, מבוהל עד מוות. אתה מטומטם? השתגעת? אתה רוצה למות? פלט החייל בתדהמה ובכעס רב, איך הגעת מתחת לטנק? יכולת להידרס למוות!

בעודי מתאושש מהאירוע התקרב לעברי חבר, נהג במחלקת החרמ"ש שטפח לי קלות על הכתף והסתובב חזרה לנגמ"ש שלו. לפתע, משום מקום, בתוך כל ההמולה עלה ענן אבק וטנק שהגיח מאחוריו דרס אותו למוות מול עיני המשתאות. נכנסתי לשוק והלם טוטאלי כאשר ראיתי את גופת החבר השרוע על הארץ, מפרפר

ואוחז בחזהו. יש לציין שלא מעט חיילים נדרסו ונפגעו בצורה דומה בשעה שהכלים לא נעו עם מכוון, בפקק הענק שנוצר במדבר בלילה. במשך שעות רעדתי מפחד לאחר החילוץ המפחיד ומות חברי מול עיניי, ולא הבנתי איך התגלגלתי אל מתחת לגחוני של הטנק הענק והמפחיד ממנו ניצלתי במזל ובאופן מקרי, וחברי נהרג בפתאומיות.

ברשת הקשר החטיבתית המשיכו כל אותה העת להישמע לסירוגין קריאות המצוקה שעלו מתוך המוצבים הלכודים בקו בר-לב. השדרים של מותם של חיילים בעמדות זעזעו וטלטלו נפשית בצורה קשה, כשאני שומע את צעקותיהם לפני מותם ונפילתם בשבי: "אמא, אני אוהב אותך, אני מת", "הצילו, אני מת" ועוד. לא הייתי מסוגל לשמוע יותר את הקריאות ההיסטריות המהדהדות של אותם חיילים שנלכדו במוצבים לפני מותם. חשתי זעם וכעסים תוקפניים על עצמי על מותם של חיילים שנקלעו למצב גורלי בחייהם, בשעה שאני מאזין לקשר מאחור ולא יכול להושיעם. זה זעזע אותי

נפשית. בכל רגע פנוי הצמדתי חזק לאוזניי את
הטרנזיסטור המגמגם, מנסה להתעלם מכל המצב
הקודר סביבי, מייחל להסחת דעה ובריחה מבשורה
רעה העלולה לבוא.

למעשה היינו בתנועה כל העת באבטחת גשר הגלילים,
אותו גררו מאזור טסה לכוון תעלת סואץ. במשך שעות
נע לו באיטיות הגשר כמפלצת מעוקלת וענקית עם
הלוחמים, עד שהורכב לבסוף לרוחב תעלת הסואץ.
שלב החצייה החל תוך כדי ירי ארטילרי כבד של האויב
לאורך קו המים, כשאני דרוך על המקלע בחזית
הזחל"ם המקרטע. נענו בתנועה מסוכנת מעל הגשר
המתנדנד, לכיוון נקודת ההסתערות על התעלה בגדה
שממול, כשבומים מרימים עמודי מים שניתזו בעוצמה
רבה מעל הנוחתים בתעלה, מתנפצים ברעש ופיצוץ
עצום שעלו במכת הארטילריה שנחתה על הכוח
הראשוני הצולח. הכח הזה, שנפגע תוך כדי חציה
והרכבת גשר הגלילים, פעל באומץ רב ובתושייה
הרואית. היו שם לא מעט מעשי הקרבה וגבורה, בעיקר

מצד אנשי חיל ההנדסה שעמדו במשימה העילאית בגבורה, עד שהצליחו לבסוף למקם את הגשר על המים בכוחות עילאיים משותפים. זה היה המהלך שאפשר מעבר לכוח העיקרי שחצה את תעלת סואץ למצרים.

התחושה אותה חוויתי בסערת הקרב היתה "פחד אלוהים". זכרון קולקטיבי המכיל תיאור מפחיד של אותה חצייה והסתערות מול פני המוות, בגופנו, מול האויב. זו היתה החצייה ששינתה את כל מהלך מלחמת יום הכיפורים עם נחישות ואומץ לב של החיילים, אלו שחרצו את גורל המלחמה. מעטים מול רבים. חיילים שנלחמו איש איש על חייו באופן אישי, בקרב הגבורה העילאי הלא מובן מאליו. אין מילים לתאר את עוצמת הכוח והרוח הנושבת מאחרי כל חייל. מלחמת הישרדות של חיילים על חייהם שמעולם לא ראיתי כמותה. כל אחד מהלוחמים בקרב שמר על עצמו ועל חבריו בחירוף נפש וכנגד כל הסיכויים לשרוד בכל מחיר, בקרב הקשה מול האויב.

כל פעם חוזר אלי החלום המטלטל שלא עוזב אותי בשל חוסר שינה, מחזיר אותי שוב לצפות בתמונה הרחוקה והלא מציאותית ההיא של אז. מין פחד פנימי וחשש לא מפוענח מהמצב של אותם ימים, היציאה המבוהלת שהשתררה שם בחולות של סיני. יום שלם בדרכים, עם קבוצת הלוחמים שנדחסו בתוך משוריין צבאי עתיק ומיושן, מתקופת מלחמת העולם השנייה, ששעט בחולות המדבר עם מטען חיילים עמוסי אדרנלין וחדורי מטרה שהתעלמו מכל המצב.

דהרנו לחזית כמהופנטים מוכי ירח בנסיעה מטלטלת ורועשת. כל הדרך הייתי לצד חבריי הלוחמים, המפורקים מתשישות, מצטופפים בתא הקטן כסרדינים. חבורת לוחמים נחושים היוצאת למלחמה ללא נשק, וכלי ריק ועירום מכל חימוש, נדחקים בכוח בין אלפי כלי רכב במהומת אלוהים אדירה ובדרך אוספים מכל הבא ליד. שדדנו את עמדת כיבוי האש בבסיס: אחד לקח לו מוט ברזל, השני סחב את חפירה, ואני סחבתי לום מתכת לחילוץ שהיה מסופח לזחל"ם.

הוא שימש אותי להגנה אישית, מעין נשק לא מועיל על כל צרה שלא תבוא במקום רובה.

למראית עין היה זה מחזה עצוב. נראינו יותר כעדר כבשים תועה, חיילי בדיל המובלים לטבח ללא אמצעי מיגון ונשק, מלבד מנות קרב לדרך. בכל הזמן הזה היינו חוששים וחרדים מהמפגש עם האויב החמוש ברוח קרב ונשק מודרני, עם מצבת כוח אדם העולה עלינו עשרות מונים. בראשנו קיננה המחשבה: איך יוצאים מזה ללא נשק? כיצד נלחמים? ובאופן כבר רואים את המלחמה ושומעים את הדיה. כמה לוחמים לא עמדו במתח הרב, נפלו מעולפים ופונו אחור כשהחלו להישמע הדי פיצוצים ראשונים של מטוסי האויב שתקפו את השיירה. פאניקה. אש, עשן, פקודות וקריאות מבוהלות ומבולבלות בקשר מכל עבר. בבת אחת נפתחו שערי הגהינום - אש ומוות מכל עבר. זו הייתה קבלת פנים שלא ציפיתי לה כלל. הופתענו מהיקף ומעוצמת ההתקפה המצרית הרחבה על

כוחותינו, שנכנסו מיד למצב מגננה ובלימה מול כוחות שריון עודפים של האויב הנחוש.

ובתוך כל המהומה המסחררת, גררנו אחרינו בחולות הזהובים גשר ענק עליו היינו אמורים לחצות מעל התעלה כדי לאפשר מעבר הכוחות הצולחים יחדיו בתנועה לעבר הגדה השנייה. בכל אותה העת, המשיכו מטחי אש מצריים לפגוע במדויק בכוחותינו לאורך תעלת סואץ, במטרה למנוע צליחה מצד כוחות שנעו כבר בשטח האויב בחוליות קטנות פה ושם, בהתגנבות וברוח קרב שהורגשה היטב לטובתנו בזמן הצליחה. הפקודה שניתנה היתה הוראה מפורשת להסתער ולכבוש בכוח, בגופנו, את עמדות ומוצבי האויב שעמדו מנגד לשפת התעלה, באמצעות הגשר העילי שנמתח זה עתה לרוחבה.

כל כולו של גשר הגלילים שנמתח לאורך התעלה היה כ-200 מטר, ועד מהרה הוא הפך למלכודת מוות למי שחצו אותו תחת אש מאסיבית. משימה בלתי אפשרית. כל העת האש מומטרת כבד, וארטילריה ומטחי

קטיושות השורקים בקול מחריש אוזניים ומפחיד. הכל
אש מסביב ורעש התפוצצויות נוראי. הכול זז ומתרסק
באוויר, וברעש אדיר אנו נעים באיטיות עם הזחל"ם
מעל הגשר המתנדנד התלוי, בזמן שירי פגזים מולנו
ומעלינו, חולפים מעל ראשינו בבום. אמנם רואים את
הגדה השנייה, הקצרה, שנראית כה קרובה - אך נדמית
כרחוקה אלפי קילומטרים מאיתנו, מעבר לכל דמיון
אפשרי. הכול מתרחק ומתגמד מולנו, וכל שנייה עוצרים
נוכח ההפגזה הנוראית שלא מאפשרת התקדמות. כל
הזמן מחזיקים בחוזקה וברעד בדופן הכלי, שמא
נתהפך ונצלול למים, או נחטוף פגז שעלול לשלוח אותנו
הישר לעומק מי התעלה. חוליות החוד נמצאות במתח
רב, אנו כבר קרבים לקראת ההסתערות בקרב פנים אל
פנים, אשר רק מעטים התנסו בו עד אז, ובטח לא
אנחנו.

נעים לקראת נחיתה! רואים את הפחד והמתח בעיניים
הקרועות של הלוחמים, את האימה מפני המפגש עם
האויב. הקרב מורגש באוויר: מי ייפגע ומי ימות? רגעים

של מבט אחרון איש איש אל פני חברו המתוח והדרוך בחוליית הפריצה הראשונה. עוד מעט נסתער בגופנו על עמדות האויב שעל שפת המים. האדמה רועדת ובוערת תחתינו, זעקות רמות מכל עבר ותימרות עשן שנבלע בתוך הדי הפיצוצים. עצים וענפים נגדעים ונופלים מההדף כאילו היו גזירי נייר.

ובנחיתה מול עמדות האויב, קריאות נשמעות מכל עבר: חובש! חובש! אין זמן לטפל תחת אש קטלנית, וכולם באקסטזה אצים קדימה לחפש מחסה. לפתע מופיע מולי חייל, מתנדנד, חצי גופו כבר קרוע ואיננו. כאילו יצא מקברו זה עתה. מבועת הוא לוחש במילותיו האחרונות "חובש, חובש", מנסה לומר משהו וקולו נחנק, ואז נופל מולי ומת.

קצב האש של האויב עושה שמות בכוח החלוץ המסתער. אנו מנסים להתעלם מהמוות ומזעקות הלוחמים המסתערים ועולים בריצה מטורפת לעבר המוצבים הקרובים. המצרים מופתעים, לא קלטו עדיין שאנו כבר בתוך המוצבים שלהם עד כדי מגע פיזי צמוד.

חיילי חולית הפריצה שלנו נעצרו לרגע בהמתנה וציפייה אחרי תל עפר, מתעכבים לרגע לשיפור עמדה.

ובתוך גשם הפגזים וסערת הקרב, נגלה לעיננו לפתע מחזה סוריאליסטי דמיוני לא מציאותי, כמו תמונה נוראית שלא מהעולם הזה: בשטח האויב, לרגלי הבונקר, שכב על גבו כפרי מת שנקלע לעמדת הקרב. ידיו עדיין אוחזות בשארית כוחותיו בכלוב מרוסק קטן עשוי קני במבוק. מתוכו עפו תרנגולות קשוחות צבעוניות למראה, שעטו בלהט לעבר עיני גופת המת הפקוחות לרווחה, והחלו לנקר אותן ברעבתנות מתוך חוריהן. היה זה מחזה מבחיל, שהקפיא אותנו בלב רגעי האימה, עוצרים לרגע את המשך ההסתערות אל מול להקת עופות הכנף הפראיות שהמשיכו להתעלם מההפגזה הנוראית השורקת סביב החיילים. עסוקות היו התרנגולות בניקור פרצופו ועיניו של הכפרי, ששכב מת על גבו, פניו מוצפות בדם ופרצופו מרוטש לחלוטין עד בלי הכר בזוועה, אוחז כלוב עם עין מרוסקת ואכולה.

בו בזמן, שריקת פגז מגיע בשריקה מקפיאת דם לעברנו, הפגז נוחת מאחרי ראשי בשלמותו ולא מתרסק, סנטימטרים בודדים מראשי, מבועת לחלוטין ומרותק לקרקע כדי להסתתר עמוק יותר עם חוליית החוד הפורצת. כבר בפתח הבונקר של האויב נדחפנו פנימה בקצב אש רצחני אל מול חיילי האויב, שנפלו מולנו בתוך המוצב שלהם. במקביל החלה שריפה גדולה ועשן שכיסה את כל השטח. האש מלחכת וגורמת לשרפת קוצים הנעה לעברנו, בעודנו שוכבים על גופות חיילי האויב שעדיין חמות, לא זזות, מזיעות ונדמות לנו במיני צורות.

לפתע נתקפתי באפאטיות מוזרה שעטפה אותי כמאובן למקומי. שום דבר לא מטלטל אותי יותר. ברקע הפגזים רועמים ושורקים, ואני מוצא עניין מוזר ומוטרף לפתע בכפרי המת ובעיניו המנוקרות, ומביט באדישות ובסקרנות בפרצופו במחזה המזעזע, ולא מבין - מה קורה לי? מה מזכירות לי עיניו האכולות?

רגע, רגע, אני מיוזע. קופץ מחלום רע רחוק במיטתי. נדמה לי שזו לא הפעם הראשונה שאני נתקל בעיניים של אדם שנעקרו מולי. עולה בזיכרוני אירוע שקרה חמש שנים לפני כן, במג"ב, עת מחבלים תקפו לקראת בוקר את הכוח שלי בכפר חלחול שבהר חברון. אחד המחבלים הצליח להימלט וטיפס אל ראש המסגד והחל להמטיר עלינו בהפתעה אש צלפים. ררנ"ט (מטול רימונים) של כוחותינו לעבר כיפת המסגד הצליח לפגוע במחבל והפיל אותו ארצה, כולו פצוע אך עדיין חי. כתוצאה מההדף עיניו נתלשו ונשלפו בשלמותן מארבות עיניו, נמרחות על חולצתו הנוטפת ריר ודם. אני זוכר את זוג כדורי עיניים מביטים בי מתוך חולצתו, לא לפני שהמחבל מצליח לפגוע ולהרוג את מפקדי הכוח שלנו. למרות השנים שחלפו, מראה המחבל שקם עלי, עיניו העקורות משתלשלות על חזהו, לא מניח לי להירגע ומעוררת בי חלחלה ופחד בחלומות. כמו סרט פלצות שלא עוזב ומאלץ להתעורר מהשינה כמה שיותר מהר ולצאת החוצה.

בשדה הקרב שבחזית המצרית, חשופים במדבר, עמדנו במגננה במשך שלושה שבועות מול הארטילריה הכבדה שהומטרה עלינו, ללא יכולת התקדמות. להפך, נסוגונו לאחור. הפתעת הקרבות היו טילי הסאגר הקטנים (אותם כינינו "מזוודות") שהופיעו לראשונה, פגעו ועשו שמות בטנקים שעלו באש. כל אותה עת ניצבתי עם ארבעה לוחמים על גבעה קטנה בשם 'חמוטל', מנסים לתצפת ולזהות מהיכן הגיעה אותה אש כבדה וקטלנית. לפתע הגיח וצלל לעברנו מטוס מיג מצרי תוך כדי ירי, ובו בזמן הטיל לעבר העמדה שלנו פצצה גדולה, שלמזלנו היתה פצצה עקרה שלא התפוצצה. עד מהרה התחלנו בבריחה ונטישה רגלית של העמדה מראש ההר, על מנת לחבור לכוחותינו שהיו במרחק קצר, כשלפתע הופיעו שלושה טנקים מצריים שדהרו לעברנו על מנת לפגוע בנו. למזלנו, הטנקים נפגעו מאש כוחותינו אחד אחרי השני ונעצרו.

המשכנו משם הלאה לעבר "חצר המוות". זה היה הסלנג לחצר מתוחמת קטנה ששכנה בין תעלות עפר

שהיו סדורות כחצי גורן עגולה. בחצר רוכזו כוחות לקראת הצליחה שאמורה היתה להתבצע על ידי כוח משימתי שישמש כחלוץ בצד השני של תעלת סואץ. שם מאחורי המחפורת רוכזו יחדיו (במקום שעמד מוצב "מצמד") מספר חיילים שלנו ששמרו על השבויים שנשבו לפני כן. השקט של אחר הצהריים נקרע לפתע, כשהחלה הפגזה עוצמתית על אותה חצר. זו היתה הרעשה ארטילרית רבת עוצמה, מדויקת וקטלנית, שנחתה בהפתעה גמורה על מרבית הכוח שהיה מרוכז בחצר. האדמה שם רעדה מכמות הפגזים שנחתו בתוך הכוח המופתע. הפגיעות היו מדויקות וקטלניות וגרמו להרוגים ופצועים רבים בחצר המוות, גופותיהם פזורות על פני השטח הקטן.

אלה ששרדו, ובתוכם גם אני, פנו באופן מיידי לעזור ולחלץ תחת אש את הנפגעים הרבים שנלכדו באותה נקודת שטח קטנה בגיא הריגה. המצב היה נואש, ובכל מקום היו פזורים על האדמה הרוגים ופצועים שזעקו

לעזרה. היה זה שדה קטל נוראי, קשה במראהו, שחרט
בי טראומה והותיר בי צלקת לשנים ארוכות.

במשך כל ההפגזה בדקתי את עצמי כדי לוודא שאני
שלם ולא פגוע בגוף. חששתי שבכל רגע אני עלול
להיפגע מהירי המסיבי הרצחני בתוך המחפורת. לא
האמנתי שאני לא פגיע והיה נדמה לי שבכל רגע אני
עומד להיפגע. באותה חצר-מוות, שגבתה את חיייהם
של מעל ארבעים הרוגים ופצועים רבים, הייתי בטוח
שלא אצא בחיים.

במשך שעות רבות הצלחנו לפנות לתאג"ד הקרוב
נפגעים והרוגים ככל שכוחותינו אפשרו לנו, אלא
שהחושך ירד במהרה על המדבר והעייפות הרבה
אילצה אותנו לצאת מהתופת שבמתחם המוות עוד
בטרם תרד העלטה לגמרי. תוך כדי הפינוי, חמקתי
בשקט משטח ההריגה והתחלתי לנוע לאן שרגלי נשאו
אותי, ללא מטרה וכיוון ברוח המדברית. הייתי המום
ברוחי מעומק הטרגדיה, עד שכעבור שעת צעידה
נפלתי כשק כבד הרחק מהמקום, תוך ידיעה שהשטח

שורץ חוליות קומנדו מצריות. תרדמה גדולה נפלה עלי
מבלי יכולת לזוז. קפאתי על מקומי בכבדות מרוב
עייפות ומאמץ.

לא עבר זמן רב ולפתע שמעתי צליל דריכת נשק
מתכתי, ודמות חייל מטושטשת קרבה לעברי בחשיכה
בנשק שלוף. משהו בתוכי מרעיד את הלב בעוצמה,
תחושה שסופי מגיע בחטף, ועתה אמצא את מותי אי
שם במדבר השכוח. חשבתי שאמות רחוק מהעולם
ומהמשפחה, ואני בסך הכול ילד בן 24, לא הספקתי
לעשות כלום. הפחד אחזני בטרוף. לא כך רציתי למות
ולסיים חיי, בייחוד כחייל שעשה את כל הדרך בזהירות
ועתה הולך להיירות למוות ככלב שוטה במדבר על ידי
אויב לא מוכר. עצמתי עיניי בכל הכוח, הכרחתי את
עצמי לא להביט למוות בעיניים ולא לראות את כלי
הנשק והקנה המופנה כלפי בחשכה, בטרם ארדים את
עיניי לנצח. חשבתי שהמוות יבוא מהר וקצר, עצמתי
עיניים, קפצתי את אגרופי בחוזקה ונעמדתי על רגליי,
ממתין להוצאה להורג שתגיע עוד רגע.

והנה משהו אלוהי קרה שם, משהו בלתי מוגדר ובלתי נתפס. היה זה פשוט נס כשלפתע, מתוך החשכה, פלטה הדמות עם הנשק מולי קריאת צעקה מקפיאת דם בעברית: אלוהים, אחי? אחי, מה אתה עושה כאן? אלוהים, שומו שמיים – היה זה אחי שהגיע לחלץ נפגעים וזיהה אותי דקה לפני שהרג אותי בשגגה. זהו מקרה שלא נתפס עד היום. סיפור מציאותי לא דמיוני אותו לא אשכח לעולם בליל בלהות ביום השבע עשרה לקרבות. עד היום אחי מסרב בעקשנות לדבר איתי על הנושא הכאוב והטעון רגשית. אותו אירוע מטלטל הכניס טראומות ופחדים גם אצלו וגם אצלי, תקרית של כמעט הרג אחים בגלל אותה מלחמה ארורה.

הלחץ הנפשי עושה את שלו. החלומות המעלים את הזיכרונות רודפים ומשנים את אופי התנהגותי בפרהסיה. הסבבים המתוחים האלה עם עצמי, גורמים לדכדוך ואי שליטה על מעשיי. ההתנהגות שלי כמו מגיעה מתוך עומק הבטן, בהתקפי זעם אצור וכעסים לא צפויים. אלו התבטאו בחבטות אגרוף עצבניות

שנשלחו לפעמים בכוח רב לעבר עמודי קורות הבטון שנקרו בדרכי, והמשיכו לעבר חלונות ודלתות שפורקו. למרות תחנוניה של אשתי להפסיק את ההתנהגות הזו, "השיגעון המתמשך שלך" כלשונה, אף אחד לא הציע לי חיבוק מרגיע וחום.

באותם רגעים רציתי לשבור את כל העולם. כבר לא הייתי אותו האיש שהייתי לפני המלחמה. הפכתי עתה להיות איש רגזן וחסר סבלנות, כל וויכוח סתמי גרם לי לזעם ללא מעצורים. תמיד חשבתי שאני צודק, חשבתי שכולם טועים והתעלמתי מהצד השני, כשהכל מלווה בתגובות לא רציונליות. במשך אותם לילות סהרוריים זעקתי ונעתי מצד אל צד במיטתי באופן אוטומטי. כל אלו הביאו למריבות תכופות עם משפחתי שלא הבינה את מצבי, וכעס שבעקבותיו הלכנו לישון כעוסים ללא כל פתרון וללא שלום בית. אט אט, בלי להבחין, הפכתי להיות האובייקט התוקפני, אישיות בלתי רצויה בתוך משפחתי או טיפוס שיש להיזהר מפניו.

ההדחקה

"כל הלילה צעקת, מה קרה לך?" אלו היו חלק מההערות שהעירו לי בני הבית לעיתים קרובות בנימה סלחנית. הם ניסו ברוגע ובשקט להבין את פשר הקריאות החרישיות והבכי שעלו בצורה מבוהלת בלילה מחדרי, ללא כל סיבה נראית לעין. האם ייתכן גם שהתעלמו מהתנהגותי ביודעין? אולי גם מהאנומליה החריגה של התנהגותי האגרסיבית?

ההשכמה כל בוקר מחדש הפכה עתה למשימה בעייתית, עדיין לא מובנת לבני המשפחה אל מול מבטי הזעף הפסיכוטי שלי, כשכל הזמן אני חושב כיצד לצאת מהבור העמוק. הזמן פועל נגדי. המחלה בתוכי פעלה כרועץ והתבטאה בהתנהגותי התוקפנית, מן אגואיזם ורגזנות בלתי נשלטים, בלי התחשבות בזולת ובקרובים אלי ביותר. זו הרגשה שנפשי כלואה בתוך קונוס מבולבל ובתוך מלכודת, כאילו מתוך גזירת גורל שנכפתה עלי מאונס.

יש בחלומות האלה לחץ, חוסר סבלנות ודוחק ללא סדר
כרונולוגי, כמו פרא שמתפרץ ולפעמים מגיע בזוגות
ומתפרש על פני תקופות שונות. נראה שהחלומות האלו
ממתינים בתור בלחץ, רק כדי שאוכל לשחררם ולספר
שוב ושוב את סיפורם הלא יאומן. גם היום קשה לי
להאמין לעצמי שזה קורה בכלל, וכיצד היה לי את
האומץ והדחף לספר על שיגעון ועל שריטה פנימית
מעברי, בלי פילטרים ובגילוי לב?

שברירית היא נפשו של האדם. ידוע הדבר כי גם אנשים
שכלפי חוץ נראים חסונים ובלתי פגיעים, יכולים להיות
רגישים כציפור נפש לכל תופעה פסיכולוגית קלה, ככל
שמחטטים וחופרים בזיכרונות הרחוקים.

ובחלום החדש באה אלי סיטואציה בה עמדתי יום אחד
במראה אחר שקופץ מהלא מודע, מפתיע, מבהיל
ומפחיד לא פחות. בנסיעה מנהלתית עם הג'יפ הפתוח
בתוכי העיר חברון, לא הייתי מוכן למה שקרה: מגג
סמוך נזרק לעברי רימון יד בשלמותו, הוא התגלגל
במורד הכביש ולמזלי נכנס מתחת לגלגלי הרכב שלי.

הרימון עמד כחוט השערה לפני פיצוץ במרכז העיר הסואן. לרגע קפאתי, ממוסמר, במושב הרכב, מביט בבעתה מבלי יכולת לזוז או אפילו לספור עשרים-עשרים ואחד-עשרים ושתיים לפי התרגולת מהטירונות הקרבית. בהמתנה לפיצוץ, כל שניה הופכת לנצח, ובכל רגע אני עלול לעלות בסערה השמימה. עד היום אינני מבין איך ניתרתי מהרכב החוצה במהירות הבזק, מבוהל, מול מאות ערבים עם עיניים עוינות שצפו בי נוטש את הרכב מולם. בזריזות, נצמדתי אל הנשק כשאני מאיים על עוברי האורח שהתפרסו מול שורת החנויות. לבסוף, עבר באזור רכב צבאי שעזר לי להמשיך ולצאת מהרחוב המסוכן.

הזמן והמעמד הטריפו את דעתי. זכרתי אירוע דומה של חברי לנשק. באותה סיטואציה הם נקלעו לאותו מזל רע, אך להם המזל לא שיחק והפיגוע הקשה הסתיים בהרוגים ופצועים. צריך לומר שלא מעט תקריות אלימות היו באותה עיר לוחמנית ופנאטית, שגרמו לי להבין ברור יותר מדוע אני קם זועק וכואב

בלילות? לא האמנתי שאני הוא זה הקורא לשווא קריאות לילה מוזרות, קריאות שנובעות מחלומות שנולדו בעמקי נפשי. מילים של אימה שנראו כסאונד חורק בסרט, הממתין רק לשחקן הראשי שיופיע בו. ובסרט הזה אני הבמאי, אני הסצנה ואני הכתוביות בגוף הסרט. בקול חנוק מגעגע, ללא מילים, קולות רועדים לא ברורים נובעים מגרוני בשינה.

הצטערתי מאוד על כך שהרופא המשפחתי במרפאה העירונית הלך לעולמו זה כבר. הוא היה רופא מדהים עבורי, מרפא נפש פשוטו כמשמעו. ובהכלה ובהבנה שלו אותי, הוא היה הכי קרוב אלי שם מאחרי הדלת הסגורה. בכל ביקור קצר במרפאה ביקש שאספר לו על אותה המלחמה, ובסופו של דבר היה קם, לוחץ את ידי בגאווה ואומר: אני שמח ללחוץ את ידך. אתה הצלת אותנו, גיבור. לפחות היה מי ששמע אותי מיד והבין את מצוקתי כרופא ולא פסיכולוג. למיטב זיכרוני במשפחה אף פעם לא שאלו מה קורה לי, מלבד אותו רופא הזכור לטוב.

עתה עמדה מולי רופאה חדשה מחבר העמים, רופאה קשוחה שלא הכרתי ששלפה מהמותן קושיות שלא במקומן, כמו: על מה היו המלחמות בכלל? אני לא זוכרת, אתה בטוח? שאלה אותי כמו מתוך טירוף בכל פעם מחדש, ואני עניתי ברוגז: איך זה שלא שמעת? הרי זו המדינה שלך והארץ בה את גרה!, והיא ישבה מולי נעלבת וכועסת. המשכתי ואמרתי לה: היו הרבה מלחמות, וחבל שאת לא בעניין. בצורה כזו התנהלו רוב הדיאלוגים ביני לבינה, עד שבסופו של דבר היא הואילה לתת לי הפניה למחלקה גריאטרית סיעודית - יעוץ לקשיש. זה יעזור לך בטיפול, המשיכה, שם תמצא מרגוע, ענתה לי בנקמנות מדודה. גברת, אני עדיין מתפקד, אני צריך הפניה למחלקה פסיכיאטרית, ניסיתי להסביר לה. לא אדוני, אני הרופאה ולא אתה!

יצאתי מחדרה כעוס והתיישבתי בחצר. לידי ישב לו איש ירא שמים עם מגבעת שחורה שהציע לי סיגריה כדי להירגע. ככה התחילה שיחה ותקווה, שרציתי להאמין שגם תועיל. ראה, גם אני חוויתי משהו דומה לזה, סיפר

לי האיש, שלא מצא את עצמו ושמאז שחזר בתשובה הוא נמצא בטרומה, שחלפה לדעתו בביקור קסמים אחד אצל רב מוכר וידוע. אני חושב שיש לי פתרון קל בשבילך, משהו בהישג יד, הוא כמעט ומצליח לשכנע אותי. דיבורו של האיש בוטח והוא שולח אותי לרב ידוע שגר בנהריה: תיסע לשם ותדבר איתו, נראה לי שהוא יציל אותך מכל זה בעזרת השם, אמן. האיש המזוקן נפרד ממני בלחיצת יד לבבית וקרא אחרי "בהצלחה".

נתון באובססיה למחשבה שניתן למגר את המחלה, עליתי למחרת בבוקר על רכבת לביקור סתר בעיר הצפונית, אצל אותו רב מקובל העושה פלאים ומציל נפשות. הייתי בטוח שהוא יגאל אותי מייסורי וממחלתי חשוכת המרפא, מתוך תקווה וציפייה גדולה לפתרון הבעיה הפסיכולוגית במהרה.

תור ארוך של אנשים מתוחים השתרך אל מעבר לחדר הקבלה של אותו קדוש מסקרן. לאחר המתנה ממושכת, נכנסתי אליו ביראת קודש, אך הוא אמר שאינו מבין מה אני מבקש ממנו

ומדוע הגעתי אליו בכלל. הצגתי לפניו את הבעיה באופן תמציתי וביקשתי ממנו פתרון למחלתי, אולי קצה חוט שיעזור לי סוף סוף. השם איתך, ענה, עוד בטרם שמע על מטרת בואי, ודחק בי לצאת הלאה: "אצל כולם זה קורה אותו הדבר", זרק תוך כדי הליכה. "כל עם ישראל באים אלי תמיד עם אותו סיפור אחרי מלחמות", הוא עונה. "השם ישמור, השם יעזור לך וייתן ישועה וברכה אמן לכל עם ישראל", כך המשיך וליווה לעבר הדלת החוצה, אל הבא בתור. "אני מבין אותך", ככה המשיכה השיחה שלא הניבה דבר מלבד אשליות ואכזבות מהסיטואציה המבישה וההזויה שהבאתי על עצמי.

לכל הרוחות. למרות הציפיות והתקוות, לא מצאתי פתרון למצוקותיי. שוב חשתי אבוד עם הבעיה שלי. הכרתי נפגעי נפש וחרדה שחזרו מהמלחמות, ועדיין נעזרים ברבנים ודבקים באמונות ומאמינים שמשם תגיע הישועה. איש באמונתו יחיה. כוח האמונה, יחד עם מרחק הזמן ואי אחיזה במציאות, לצד התעצמות הנפש והטירוף – אלו הסיבות שמביאות את החולים

לחפש פתרון באופן מתמיד. לכאורה הכול נראה קרוב ובהישג יד, על פי תורת הפסיכולוגיה, אך עם זאת רחוק כרחוק שמים מהארץ, כי הריפוי המיוחל לא מגיע.

עד אז חייתי בתוך עולם משלי, מנותק עד כדי דריכות תמידית. הקפדתי לא לעמוד מול קבוצת אנשים עם הגב לקיר, מחשש לאבד את יתרון ההגנה מולם. כולם נראו לי עוינים, כולם נראים אותו הדבר. הפכתי לאיש חשדן, וכל אחד היה בעיניי פוטנציאל למפגע מסוכן שרוצה לפגוע בי פיזית. ניתן לומר שבכל העת הזו פעלתי כמהופנט, כאשר המחשבות הן המובילות, כהגה שנטל ממני את ההובלה על מהלך חיי שהשתבש.

חלומות וחזיונות פסיכדליים

במלחמות אין מנצחים. כולם מפסידים ואין חדש תחת השמש, כמאמר הפסוק הנדוש לטעמי. ברוב המחקרים על מלחמות לאורך ההיסטוריה, מביאה הספרות את הצד המנצח שבסיפור. נחשוב לרגע על האדם הנפגע שבצד השני, הקורבן, שחירותו נלקחת ממנו והוא נמכר לעבדות. אדם שכל עולמו חרב עליו, נפש כה שברירית של אדם שקולו נדם ולא יישמע לעולם. הדבר מזכיר לי את קולות תופי הטם-טם של הלומי קרבות, הזועקים את זעקתם ופגיעתם במשך שנים ולא זוכים למענה במשך תקופות תוך התעלמות הזויה.

החלומות ההזויים הפסיכדליים, המטורפים, מגיעים בחבילה אחת. תמונות עולות כל הזמן בערבוביה, ללא כל סדר כרונולוגי, ללא שליטה על הזיכרונות הרחוקים, ההזויים והמבולבלים לאורך השנים: פעם זה רומאים, פעם זה נפוליאון, פעם זה הגרמנים, כל אלו חלומות ומחשבות שלא קשורות לעניין. הם עשו עלי רושם קשה בעוצמתם, מתוך הבנה עד כמה אדם לאדם זאב -

מסוגל להתאכזר לצלמו בכזה רוע. כתוצאה מכך, הפסקתי לעקוב אחרי סרטים על השואה, והתמקדתי יותר בעדנה של קונצרטים מרגיעים שנתנו מעט מנוח לנפשי.

התיאוריות המודרניות מדברות הרבה על רגשות ופאניקה, מלכודות נפש שאין אנו מדברים עליהם מפני אשמת הגורל וחרדת המוות, כפי שהדבר מתבטא בחלומותינו, ובפרט עם הפוסט טראומה. התרדמת הנפשית וצער ההזדהות עם חברינו המתים משתקפים בחלומות המרתיעים, החזקים המעוררים אותי בפתאומיות בעוצמה.

אני נמלט בבהלה אל מסדרון החשיכה של הבית השקט, אל ערמת המחברות והעיתונים שאותם אני משליך בכאב ובזעם אל הקיר. ובלילה שקט בסלון, אין מי שיראה אותי במצבי באור הקלוש, אך עיניי פוגשות שוב ושוב את דיוקנו של ואן-גוך, ליתוגרפיה התלויה על הקיר כבר שנים, מביטה בי במבט מפחיד ומקפיא בדממה האפלה. מביט במבט נוקב על התמונה ומנסה

להבין מה עובר לו בראש, מה פשר המבט הבוהה של האמן חולה הנפש באותם רגעים, מה הדבר שגרם לו לחתוך את אוזנו ללא סיבה מובנת.

אי אפשר להתעלם ממבטו החודר באפלה, ממהלכי מחשבתו הבולטים באופן כה ברור בלילות, מעומק הציור הדומם והמרתיע שעל הקיר. ואני עומד מולו, מביט שוב מקרוב בתמונתו של הצייר המפורסם שנקלע למצב דומה למצבי, שמצליח להביע בכישרון את מצבו ורגשותיו לעומת הכתיבה הרזה שלי. מה המשותף בינינו? אני שואל את עצמי מול הציור השקט והרגוע. אני עסוק לא מעט במחשבה עד כמה השקיע האמן מאמצים נפשיים מתישים ביצירותיו. ואן-גוך כבר אז זיהה את הקושי שבבחינה עצמית ונהג לבטא את תסכולו הרב בציוריו. הוא הביט במראהו החיצוני, שהדגיש את החיבור המתהדק בין נפש האדם והמחשבה המתחוללת בתוכו באותם רגעי שיגעון. הקהל לא הבין את ציוריו, שלא נמכרו ולא הובנו כראוי, והצייר הביט בפניו הנשקפות במראה במבט מדכא של

חולה נפש, שרוי בפרנויה, מוזנח ועצוב בפני המוות. כך הגדיר את עצמו הצייר המפורסם התלוי לי על הקיר.

והנה עולה השחר על יום חדש, לאחר ליל בלהות של חוסר שינה אני עוזב בריצה ובחופזה את הבית, באמתחתי הציור אותו אני תולש ברוגז רב מהקיר. אני בדרך אל המזבלה הקרובה, כשאני חושב לעצמי: עד כמה הוא משוגע. ברוך שפטרנו, אני צועק באזור הריק מאדם, לאחר שהשלכתי את הציור, בלי שאף אחד מבחין בתרועת הניצחון שלי, בז לצייר המפורסם שללא כוונה הביט לתוך נימי נפשי, צייר שלא הבין את מעשהו.

האם עוד ליל בלהות חלף לו? היתכן?

מאידך, איך שלא מביטים על זה, לפעמים נדמה לי שאני שותף בעל כורחי באותם חלומות מבעתים ומזוויעים נוכח הנסיבות וחלומות האימה, המופיעים לעיתים קרובות בפחד מוגבר. ישנם לילות בהם אני מדמיין שאני מותקף על ידי קרנפים ותנינים. כפי שהסברתי, הנפש יכולה לערוך את הטראומה

המתורגמת כאילו היתה מתחוללת במציאות, אף שלא היו חיות פרא בטראומה המקורית.

את מכשולי הנפש ניסח הסופר עגנון שכתב: "אין קץ למאורעות שהתגלגלו וירדו לעולם. עד שאחד מתגולל ויורד, כבר בא אחר ונטל את מקומו. ועדיין לא הייתי יודע אם ממקום שאבד לי באים הם המאורעות או ממקום שהושלכתי לשם". לכן, איננו אלא שחקנים אלמונים על במת העולם.

בהיבט הכללי ניתן להבין שלסבל אין צדק ואין והיגיון בתופעות הטראומתיות העולות בנפשם של הנפגעים. בפרט אם זכרת את ההרוג כחבר קרוב שהלך עמך כברת דרך בטירונות המשותפת, ונהרג בנסיבות טראגיות במפתיע. זכרת אותו באופן אישי כל כך טוב, כחייל למופת, אדם שנדמה לך שהיה חסין. ועכשיו, אחרי האירוע הנוראי אתה סוחב אותו עכשיו במראה מול החלום הזוועתי של חבר מת ללא גוף ותנועה, מרוסק, חסר נשמה וחיים ומתבוסס בתוך פיסות בשר ודם. מעוות.

המחזה קורע לב עבורך – לראות צעיר שנשאר צעיר לנצח. כך תזכור את התמונה הרעה שמשאירה בך צלקות, כפי שעלתה בזיכרוני לאחר שנים רבות. בו בזמן, אזכור גם את מלכודת קרב "החווה הסינית", וכבר עולות לפניי התמונות של אותו בוקר רע, בו סודרו גופות החללים לפניו על הקרקע מחוץ למבנה הבודד, אחת על יד השניה. מישהו פלט שם אנחת כאב מתוך צער ועומק, קול בכי חרישי מתחת לקסדה הקשיחה. הבחור הזה שאתם רואים שוכב שם, הכרתי אותו היטב. הוא היה הבחור הכי יפה בפלוגה, כמו דוגמן הוא נראה. אז איפה אלוהים עכשיו?

בפרספקטיבה, למה דומה הדבר? נניח שאתה צופה בהקרנת סרט מתח, כולך דרוך במתח ממתין לגיבור התורן שלך שיינצל ויצא מהמלכודת אליה נקלע, ולבסוף המלודרמה מתחוללת, אבל להפך - הגיבור מת. ממש לא כמו שציפית. והמחזה הרע הזה יינעל במחסן מוחך לדיראון עולם כתמונה. תנוחתו האחרונה, המוות שלא

ציפית לראות, רגעיו האחרונים. סצנה סוחפת דרמתית
בה היית נוכח והיית שותף לה, האירוע הקשה מכל.

כל כך מהר, עד שהמוח לא מספיק אפילו לעכל ולעבד
את רצף האירועים, כמו בסרט קולנוע שהסתיים בצורה
הפוכה למה שציפית. תמיד תרצה, כמו באובססיה
ודחף, לספר בכל הזדמנות על הסרט והגיבור שלא
הצליח לשרוד את הקרב ולבסוף מת.

דיאלוג עם המוות

הכאב והצער על אובדן אדם יקר הוא קשה. כבר בתנ"ך אנו נתקלים באבל שלא נשכח לעולם, כאבו של יעקב אבינו על בנו שנחשב למת ונעלם מחייו, וגעגועיו שלא התפוגגו גם בגילו המופלג. ביטוי אחר הוא קינת דוד על אבשלום בנו. דוד היה מוכן למות במקומו, ככתוב "מי ייתן מותי תחתיך אבשלום", משפט המביע את עומק הכאב.

מאז קום המדינה היו לא מעט פרשיות וסיפורים שסבבו סביב המוות, סיפורים שלא דוברו והוסתרו מעיני כל, חלקם הגיעו עד כדי פתיחת קברים, כמו למשל פרשת הרב משולם (אותו הכרתי אישית). אדם חי לא ישכח לעולם מוות של מי שהיה מקורב אליו. כשאנו מתחילים לחקור, אנו מתחילים לראות את עצמנו מטלטלים בין פוביה ופחד. הטרגדיה של החיים כבר אינה המוות, אלא מה שאנחנו חווים ומאפשרים לו למות בתוכנו בזמן שאנו חיים עדיין.

בספר משלי מובא הפסוק "חרדת אדם יתן מוקש, ובוטח בה' ישוגב". זהו רמז והתראה ברורים לאמונות הפחד על חרדות הנשלטות על ידי המפלצות הבלתי נראות השוכנות בגופנו. אנו רואים זאת למשל בתקופה הפרהיסטורית, בה נמצאו לא מעט עדויות של ציורי קיר בתוך מערות נסתרות, ציורי דמויות ומיני מפלצות דמיוניות אותן צייר האדם הקדמון על קירות המערה. ציורים אלו העידו על סימני פחד וחשש בעולמם הדמיוני. משערים שזו אחת הסיבות שדחפו את האדם לחמוק מצייד של חיות רעות שהזינו את דמיונם הפורה.

עבורי באופן אישי, מלחמת יום הכיפורים השאירה בי זיכרון וצלקת נוראית בנפשי עד היום, צלקת שלא עוזבת בעיקר בלילות כשעולים החלומות שוב ושוב ברוטינה מתמשכת וקבועה. לאורך השנים שלאחר המלחמה, הדבר הכי חזק שדיבר אליי בתוך הכאוס היתה ההיזכרות באותם זמנים רעים. לא התייחסו אלינו, השקופים, מתוך מחשבה שהלוחם עשה את שלו ויכול ללכת לדרכו.

בכל אותה עת התגבשה בי תפיסה פנימית שנמנעה מלדון באותה חוויה קשה. למרות זאת, לא הייתי מוכן עדיין לקשור בין מצבי ובין אירועי המלחמה. הייתי בטוח ומשוכנע בצדקתי ובעצמי, חשבתי שאני בסך הכול לוקה והוזה בתסמונת נפשית חולפת שאיתה לא השלמתי, וזאת למרות התקפות הזעם שהופיעו מדי פעם. לכל היותר, שכנעתי את עצמי, אני רק סוחר אחרים בין היתר זיכרונות ילדות רחוקים ומצולקים. בהם מצאתי את הקשר הסיבתי, ואת כל המצוקות הנפשיות הטלתי עליהם, על השכונה הבעייתית והקשה בה גדלתי. כך החלטתי עם עצמי כשעלו הסיוטים שוב ושוב: הכל בגלל השכונה המטורפת בה גדלתי בילדותי, "הארלם", כפי שקראתי לה.

במשך זמן רב המחשבה לא יצאה ממוחי, שכן בשכונה ראיתי לא מעט פסיכופטים ומשוגעים שתקפו נערים ואנשים ללא כל התגרות מצידם. התגוררנו בשכונת העולים ביפו, שכונת "גבעת עליה" המפורסמת. יום אחד נפלתי קורבן בידי פסיכופט, שהכה אותי מכות

נמרצות, מכות רצח אותן לא אשכח לעולם. היה שם משוגע מסוכן שהסתובב בשכונה האלימה, ששלט בחוק ובנורמה השכונתית תוך שהוא זורע פחד בקרב בני המקום ומאיים עליהם.

אומרים שבשכונות בעייתיות וקשות החזק שורד.

כל אחד יחווה בשלב זה או אחר בחייו חוויה לא נעימה, אפילו טראומתית, שלא בהכרח תיעלם מנפשו במהרה. בין השאר, התיאורים והסיפורים האוטנטיים אותם אני מנסה כאן לצייר הם הד חוזר מתוך הלב והמחשבה והדמיון, שעולה כמו אותם לוחמים בשדות הלחימה שנשכחו עם השנים וספגו בשקט את המכה הפסיכיאטרית, כמחלה שתישאר עימם לעד.

כידוע, לא מעט ספרים ומחקרים פורסמו על אותה מלחמה ארוכה שאנו מנסים לשכוח, כפי שחוויתי באופן אישי בשדות הקטל. לא היה לי האומץ כל השנים לספר כיצד אותם לוחמים מרגישים בתוכם בתוך המלחמה עצמה ולאחריה במובן הפסיכולוגי השוטף. והבושה

לספר על החברים ועל עצמי, למרות הפתגם הנפוליאוני
הידוע "בסוף יגיע המוות".

ביטוי לכך ראיתי בספרו של רמטכ"ל צבא מצרים
במלחמה ההיא, סעד א-שאזלי. הוא כתב בזיכרונותיו,
תוך זלזול בוטה וללא כל רגש וכבוד כלפי חייליו
שנשלחו לחזית, כי מבחינתו נחשב כל חייל שנופל כחד
פעמי, חייל שלא יחזור מהקרב וניתן להחליפו מיד
בחייל אחר. לצבא המצרי היו מסות אדירות של כוח
אדם מצרי שנשלחו לחזית, מתוך הבנה שאפשר
להקריב ולספוג ללא שום בעיה ורגש, עד מיליון חיילים,
ולנצח בקרבות את הצבא הישראלי שלא נוצח עד אז.

באותם זמנים שלאחר המלחמה, היו מי שהפכו את
הנושא לבדיחה גסה ומטשטשת על אותם "ארטיסטים"
(שחקנים) כביכול, על המילואימניקים של אז. היו אלו
דווקא חברי "הגשש החיוור", שלושת הבדרנים
שהצליחו שלא באשמתם להצחיק את הנושא הכאוב,
ולהסתיר בהופעתם בשטח את הכאב, עד כדי הדחקה
והרחקה של המצב הטראומתי. כולם צחקו על כולם

במשך שנים, וסירבו להאמין למה שהתרחש באמת מאחרי החיילים והטראומה האישית. משהו שחלף לו עם הרוח. עם הזמן, הצורך בטיפול בבעיה נמוג כלא היה עם הופעתם של הגששים אשר התייחסו לכך כאל בידור והיו גיבורים מיתולוגיים, אשר צחקו על עצמם מול הלוחמים והחיילים.

רוח התקופה היתה אחרת, כאשר הופיעו הבדרנים ביחידות, בזמן הקריטי להרמת המורל בשטח. כך נסחפה למעמקי הים המחלה לעוד מספר שנים. לוחמים מוכי הלב קרב שנשכחו ונעזבו לאנחות זאת לאורך שנים רבות. כתוצאה מכך, הסתתרנו ובכינו שנים מתחת לשמיכת הסקביאס הצבאית המגרדת, זאת עם הפחד והסרטים המבעיתים מהמלחמה ולצד המראות הבלתי רצוניים שהמשיכו להבהב גם בין שיגרה ומלחמה. הכול סלט אחד גדול בהיסח דעת.

ניצבנו לבד, כשמוחנו לא עומד אף גורם של בריאות הנפש. לא הבחינו בשקופים, אותם החיילים עם הבעיות הנפשיות. למרות זאת, המשכתי להגיע

לפעמים אל חדר המיון בבית החולים הצבאי, שם נפנו אותי בעדינות. ניתן היה להבין מהרופאים שכל מה שעשיתי, היה כמו הצגה לא מוצלחת בשבילם. כאילו אני מנסה להתחמק משירות מילואים, כך היה הרושם ברוח הזמנים ההם.

עם זאת, יש לציין כי באותם זמנים לא היתה לגיטימציה לדבר על ה"לם קרב", בגלל עודף גאווה אידיאולוגית ובושה. באחד ממפגשי הטיפול הקבוצתי, סיפר מטופל על תסמונות ותופעות כשלי, וציין בגאווה כי סוף סוף מצא מזור למכאוביו: בכל פעם שעלה בו חלום בלהות, בכל רגע שהרגיש מתח נפשי בריאותי, היה עולה על מטוס ובורח לחו"ל. לעיתים העלה סיפורי זוועה בפני קבוצות המטופלים וגופו רעד מתוך התקף. בכל פעם מחדש תיאר בבכי את מראות חבריו וזעקות החיילים הנשרפים בעודם חיים בטנק המתפוצץ מול עיניו, בלי יכולת לעזור. הפחדים חדרו גם לחייו האישיים. ממנו למדתי שהבעיה פוגעת גם בתפקוד המיני עד כדי כך שיש קושי לקיים יחסי מין. משהו השתבש לו במוח,

השפיע על התפקוד והקשה עליו להבחין בין הנאה ועונג. הקושי מתבטא באי נכונות להתמודד עם מצבי המתח הנפשי. קצרה ידם מלהושיע. יאוש מהפניות שלנו שנדחו פעם אחר פעם, לא העניקו לנו את הטיפול המתבקש כאילו היינו זרים, תושבי מדינה אחרת, לא שייכים לעם. נראה היה כי כולנו ניסינו במאמץ רב לשכנע את הוועדות השונות בנוגע לאמיתות הסיפור המלחמתי. לשכנע שאכן כך היו הדברים.

אם נחזור רגע לאותו מטופל, גם לי זה קרה מבלי שהבנתי מה אני עושה. גם אני ברחתי להתאוורר בחו"ל מאותם חלומות רעים מתי שרק יכולתי. אני נזכר שבאחד מביקורי בארצות הברית, המליצו לי לבקר בבית הקברות הצבאי "ארלינגטון" שבווינגטון. במהלך הסיור המודרך כעסתי על המדריך שעה שהציג חלקות קבר ממלחמות שונות ונכנסתי איתו לוויכוח. היה זה ויכוח מבזה על אופן הסיור וההצגה המוגזמת. הלוחמים הוצגו בצורה ממוסחרת, בלי צדק והגיון, כאילו המוות והמתים הפכו לבית מסחר אכזרי, בסרט

מסחרי אונליין, חי ועדכני. לא קיבלתי באהדה את הביזנס שנעשה בבית הקברות הצבאי על חשבון החיילים שנפלו והפכו למשהו קל ערך. לא מצא חן בעיניי, היה בזוי ולא מכובד.

על פי פרסומים ואומדנים, יש בארצות הברית קרוב למיליון איש הסובלים מתופעות פוסט טראומתיות, רבים מהם סובלים ומתמודדים עם הלם קרב ממלחמות שונות. היה זה ביקור שהשאיר בי עוד זיכרונות וצלילות, שעוררו את הבעיה הנפשית הרדומה מחדש בעצבנות חוזרת. למעשה, מי שהעלה את הבעיה לשולחן הדיונים בארצות הברית היו יוצאי מלחמת וייטנאם (Vietnam). בתקופה ההיא החלה ההכרה במחלה, והחלו לחקור לעומק את השפעת המחלה על החיילים. המחלה סווגה תחת השם PTSD – Post Traumatic Stress Disorder. אז הבחינו לראשונה בקשר הסיבתי שבין המלחמה ובין מחלות נפש בקרב חיילים.

לא תיארתי לעצמי שחלומות הנובעים מהטראומה יכולים לשנות ולהגדיר לי את אורח החיים. הפחד

וההגנה של האדם על נפשו היא חזקה מאוד, מלווה בדרך כלל בהפרעות תפקודיות. סיוטי הלילה מעוררים בכל פעם מחדש כהשכמה פתאומית, כאילו האירוע מתרחש ברגע זה, אירוע אמיתי טרי, עדיין חי ובוטט במיטתי. דווקא בשיא השינה הזיכרון מתעורר לו והופך חד יותר, כחיית לילה. לפתע אני נזכר בתאריכים ושמות שביום רגיל לא יכולתי לזכור אותם. מתעורר תוך אפאזיה, צעקות וכאב. לילות ארוכים ישבתי דרוך ובהול בבית בשקט, ממתין, מנסה למחוק, מנסה לקרוא או לצייר את מעמקי הנפש ותוהה: איך עוברים את אותו חלום בלהות מתמשך?

המטרה הייתה להרוג את הדיכאון שנכפה עלי מאונס בשל החלום המטריד. בחלומות האלו אט אט ובהדרגה התהפכו היוצרות באופן משונה. כשבא הלילה ויורד החושך, עולה היום עבורי, ובמין הופכיות משונה הוא מתחיל להקרין לי סרט הנע על מסך ענק, בניגוד לרצוני, המשבש סדרי שינה שמעולם לא התקיימה בשלמותה. עתה הסרט הזה מוקרן חזק בחלום, אימה, ואני מנסה

ככל האפשר לא להיכנס אל הסרט באדישות, אך הסרט עוטף אותי כזרועות תמנון, מול תמונות שרצות מולי באופן רציף כבתוך סרט פסיכו מפלצתי.

התופעה הביאה לתוצאות שהולידו ימים מיואשים בשל חוסר שינה. הדבר התבטא במהלך היום בגוף, בעייפות ובעיניים טרוטות וקרועות, חסרות כל פרופורציה. כדורי שינה היו עוזרים לפעמים לשעות הלילה, במקרה הטוב, ולפעמים נהגתי לשתות אלכוהול כדי להשתכר ולשכוח מעט. זמן רב השקעתי במחשבות, שאם כבר המחלה הופכת לי את היוצרות, אשרוף את הזמן ואעביר את הלילה העירני בעשיה. על הפרק עמד הרעיון של כתיבה, שתחל בציורים ושרבוטים ללא כל מטרה, מתוך יאוש אינסופי. חשבתי שאני כמו ברומטר מקולקל על אוניה תקועה, כך גם אני הרגשתי תקוע בחיים בגלל אותו סימפטום מסתורי.

הכול נעשה בהבנה ובמטרה שיש צורך לכתוב, לעשות משהו יצירתי עם עצמי שאמצא בו רוגע נפשי, משהו שיתרום לשיפור מצבי באופן הטיפול הזמני אליו

שאפתי כל העת. לדאבוני, כל הציורים יצאו משום מה קודרים ואפורים באופיים, למרות המאמץ. הכתיבה הייתה יותר סוג של רעיון יצירתי, נכתבת בסלון, מקום המפלט השקט בתוך הבית. עם הזמן הלכו ונערמו אוספים של ניירות וקשקשת ציורים, איורים שונים ומשונים. לפעמים כתיבה יכולה להוות צימאון להתמכרות, שחייבת להביע את הכאב, מסייעת ללמוד איך לחיות עם הסיפור המלחיץ שהיה כביריחה מהמציאות. אם לדייק, סוג של הלקאה עצמית לצד החשיפה, והסיפור הגדול מאוד עלי. עם זאת, נחוש הייתי בכתיבתי שזה הפתרון: לספר ולהוציא עתה הכול החוצה, להוציא את הכאב הכרוני המטריד מתוך גופי.

גיליתי שהכתיבה מרגיעה את נפשי, כמו היתה תרופה או עיסוק כללי שלא היה ברור לי כל צרכו לפני כן. היה זה פתרון שמצאתי באופן מקרי לחלוטין, כמו מוסיקה קלאסית מרגיעת נפש שמצאתי בה עניין. פעלתי גם תחת השראת הספריות העירוניות, שהפכו מוקד עלייה לרגל עבורי. שם, בתהליך הכתיבה, גיליתי סוד קטן:

היה עלי לברור ולהבין את ההרגשה ולהעלות אותה בכתב, לתת לה מילים. הבנתי שיש לי אפשרות לפרוק את המועקה הנצברת בהבנת הנקרא של הקורא דווקא. וכיצד לכתוב על מנת שהקורא יבין למה בעצם התכוון המשורר? זו הייתה המטרה אחרי הכול, מכיוון שהתנהגותי לא הייתה מובנת ומקובלת מאליה.

ניסיתי לכתוב מתוך דחף פנימי, לפלוט כאב על הנייר. על זה נאמר: כדי לכתוב, צריך ללמוד קודם את כתביהם של אחרים ואת כתביו של האלוהים בכבודו ובעצמו.

מציאות חיים שונה

במפגשים עם המטופלים, המטרה היתה טובה: רציתי רק לתאר את מצבם של אותם אנשים 'שקופים', כפי שנהוג לכנותם, שהיטלטלו בין רוגע למתח וסכנות, אך דבר לא נראה עליהם, שום סימן מקדים בהתנהגותם. בפן הרגשי, יש דברים שהם בלתי נשכחים. לא משום גבורתם, אלא משום שראית וחווית את הכאב המר על בשרך. כתיבת זוועת הזיכרונות, כמוה כביטוי "האני". ניצבים על סיפוריהם מול קטעים עמוסי אירועים בדרך כלל, מספרים על עצמם לעיתים עד אובדן הרגש והמציאות לעד.

מבחינתי, מה שחשוב כרגע היה לגבור על מחשבות המלחמה ולסלק אותן מתוכנו, זאת כדי לשרוד אחת ולתמיד את הפחדים שבאו והלכו לסירוגין – הכוונה בדיסוציאציה, להתנתק ממחשבות לעד.

כיצד יכול אדם לגבור ולנצח את המצב הלא נעים אליו נקלעתי, בהתנהגותי הקיצונית עם מצבי הרוח

המשתנים כל הזמן. התנהלות שמייצרת דברים חדשים, כמו למשל שינויים בהרגלי האכילה, כי מאז שהציפו אותי מראות הדם משדה הקרב, נגעלתי ונמנעתי מאכילה של בשר אדום. היה מצב שהבטתי על החיילים המאובקים בדאגה בחמלה, יודע מה מצפה להם בעתיד הלא מזהיר. חשבתי לתומי שרק אני, בעל הניסיון, מכיר את הסוף המצופה להם והם לא יודעים מה צפוי להם, כאילו חזיתי כבר את עתידם וגורלם הלא צפוי מראש. הייתי בטוח ביכולת השליטה שלי, אפילו כאשר ניצבתי מול סרט רע ככל שיהיה, והנה לא ישפיעו עלי יותר מחזות האימים.

בנוסף, פיתחתי ובניתי לעצמי סוג של הגנה אישית ואדישות בפני אותם מראות. חשבתי שאני אכן מוגן מכול זה, אך האירועים המשיכו להכאיב ולהפתיע אותי בכול פעם מחדש. נוצרו מחזות חדשים, גרועים וקשים יותר, בחלומות הזויים ומראות מוחשיים שעלו ממעמקי השאול. בימי חג הפורים הסתגרנו כל היום בבית מאחרי תריסים מוגפים, פוחדים מהשמחה והצהלה

ובעיקר מחזיזים וזיקוקי דינור שהרעישו ברחובות העיר. היום נהוג לומר שזיקוקים מפריעים לשכנים, לנפגעי טראומה ולכלבים.

סרט אחר סרט, הכול התנהל באופן שגרתי, בסדר ידוע מראש. קטעים המעוררים שאלות יותר מאשר תשובות. בסרט אחר זכרתי כיצד צעקתי בבהלה על חייל הרוג בשדה הקרב, צרחתי שיסיר את ידיו מיד מעל פניו, ולא הבנתי שהבחור כבר נהרג! כנראה, מתוך רפלקס מפחיד, ברגעי המוות ניסה החייל לגונן על פניו באמצעות כפות ידיו, וכך ראיתי אותו. משום מה התעקשתי להזיז את ידיו שנתפסו סביב ראשו מתוך בהלה. ייתכן והחייל הזה מת מפני שלא היה ביכולתי להצילו.

אני זוכר מקרה אחר של לוחם ביחידה שנהרג בידי מחבלים בחברון. באמצע הלילה הביאו את גופתו לבניין הממשל הצבאי, שם הוא הונח על אלונקה, בצורה מחפירה, חשוף במסדרון במשך שעות ארוכות עד הפינוי שבושש להגיע. לבסוף מישהו זרק עליו שמיכה.

ואני כעסתי על הצבא, כי חשבתי שאני אשם במותו. כך הרגשתי. אני מודה ומכה על חטא, כאיש שגרם למוות מיותר, וכל זאת מתוך תפיסה שגויה של המחשבות על מותם.

אומרים שאדם מרגע היוולדו ועד יומו האחרון הולך וחותר צעד אחר צעד אל מותו. יום יום הוא איכשהוא שורד. החיים מנתבים את הדרך במיני ניסיונות הישרדות ווריאציות שונות ומשונות מבלי לחוש. כל טראומה שונה במהותה מהאחרת, כמו פסיכوزה או נזירונה. כאשר עולה במוחו של האדם המחשבה על סופו המיידי, בתגובתו הפסיכולוגית הנלווית לקראת מפגשו עם מלאך המוות, הכול מקוטע ומתחבר אט אט ברגשות של פאזל כוחני, בסרט אילם נע ללא מילים או רגש, מלא דאגה לקראת הבאות.

אני זוכר שבתקופה שאחרי מלחמת יום הכיפורים חשתי נטוש, ללא אבא, מותקף בכאב עצור. חשבתי שאני בודד בשטח, נלחם על קיומי. במשך כל השנים האלה קיוויתי והתפללתי למצוא את האיזון שבין

הסכנות לשפיות, ולא עוד מכות אלוהים וגזרות משמים.
כמו למשל, באירוע הנדיר בו אחי כמעט ולא זיהה אותי
בלילה אפל במלחמה. אחי! הרי הוא כמעט הרג אותי!
האם יד אלוהים במקרה? היכן עוד יכול היה לקרות
מקרה כזה בעולם?

המצב בלילות היה טראגי והמחשבות לא עזבו. כל פעם
מחדש צפה הטראומה והזיכרונות על המפגש, החוויה
שלי לראות את אחי, שגם הוא היה מגויס והגיע באותו
הלילה בדיוק מולי עם נשק דרוך, כאשר הוא כמעט
ויורה בי למוות. לילה אחד של טעות, שבריר של שנייה
שנתקע בראשי ולא יוצא משם.

הסיפור המלחמתי המטורלל וההזוי הזה לא יוצא לי
מהראש. כיצד תיתכן כזו מקריות בסוף העולם? איך זה
שניצלתי? האם זו יד ההשגחה העליונה?

הישרדות בשדה המוקשים

משאית הסיקס הכבדה עשתה דרכה באיטיות מדרום הגולן צפונה. בדרכים הצרות ובשוליים תלויים היו שלטי אזהרה על הגדרות: "זהירות מוקשים". בנסיעה ההיא ליוו אותי השלטים לכל אורך הדרך, בנסיעה איטית מייגעת. הייתה זו שעת הבוקר והראות הייתה טובה. על פי התכנית, הייתי אמור לחבור לנהג צעיר בבסיס נפאח הסמוך, ועוד באותו היום היה עלינו להסיע משאית עמוסה בכלי נשק ותחמושת אל היחידה שירדה יום לפני כן לעזה.

תוך כדי נסיעה הבחנתי במראה האחורית במכונית פיאט קטנה ועצבנית המנסה לעקוף אותי בפזיזות. בתוכה היו מספר צעירים שנסעו במהירות מופרזת ובחוסר זהירות משווע, צופרים כל רגע כדי שאפנה להם את הדרך הצרה. תוך כדי שאני מנסה להאט ולעצור בצד ימין, הדבר קרה: המכונית הקטנה עפה מן הכביש וחתכה במהירות טיסה את הגדרות היישר אל

השטח הממוקש והתהפכה על צידה בשדה. מזה חששתי – שהמכונות תגיע לשדה המוקשים המסוכן.

עצרתי מיד, ובזהירות נכנסתי, תוך סיכון רב, לשטח הממוקש. דילגתי על הסלעים עד שהגעתי אל המכונות ההפוכה, שבתוכה היו הצעירים המומים מהתאונה שכמעט גרמה למותם. נרתמתי ועזרתי בחילוץ הבחורים הצעירים, שלמזלם לא נפגעו באופן קשה, וזאת תוך זהירות מרבית, כשאני דורך בדרכי חזרה על אבנים וסלעים ומכוון את הבחורים מחוץ לשדה הממוקש. רק במזל הצלחתי להוציא את כולם מהסכנה.

הגעתי לבסיס וחברתי לנהג הצעיר. כשהתחלנו בנסיעה דרומה, גיליתי לחרדתי כי הנהג הצעיר נוהג בצורה פרועה ומסוכנת, נהג חסר אחריות ולא זהיר, שדהר בכביש החוף כל הדרך בפראות ללא התחשבות. התריתי בו וביקשתי פעם אחר פעם שייסע בזהירות. הזהרתי אותו שיש כאן מילואימניקים מבוגרים, וביקשתי: סע לאט בבקשה, אך הנהג ממשיך בנסיעתו

המסוכנת בכביש החוף. "אני ממחר לשירותים", הוא ענה לי בכעס.

עוצרים בכביש החוף במסעדה, הנהג ירד וחזר כעבור זמן מה עם כריך גדול בידי. "היכן הנשק", אני שואל את הנהג הצעיר, והתברר שברגע שחזר מהמסעדה, מתוך אדישות וזלזול שכח את הנשק במסעדה. לא חלפו מספר רגעים ומולנו הופיע המסעדה הערבי עם חיוך גדול ומנצח, ובידו הנשק המופנה כלפינו. בזלזול הוא פנה לנהג הצעיר והאדיש ואמר: "חייל, קח את הנשק ששכחת". היה זה רגע משפיל ומבזה ששבר אותי, כאשר ראיתי את התנהגותו. מול האזרחים עומד צוות חיילים, המובילים משאית עמוסת תחמושת שנקלעו לסיפור קפקאי מוזר ומופקר. ברגע של כעס אחזתי בגרוננו של הנהג הצעיר תוך כדי שאני מאיים עליו: "אתה לא נוהג אצלי יותר", והתיישבתי על ההגה במקומו.

היינו חייבים להגיע ליעדנו, ואני הייתי נחוש להוביל את המשאית העמוסה חומר נפץ וכלי הנשק רבים אל יעדה,

בשלמותה. פתחתי בנסיעה מהירה לעבר עזה, כולי סערה על ההשפלה הנוראית. בסערת הרגשות שכחתי כי לא ביקרתי זמן רב בעזה, ותוך כדי כך גם לא זכרתי את הדרך למחנה אל-בורג' ונכנסתי בטעות לשכונה עזתית לא מוכרת. עד מהרה מצאתי את עצמי מוקף ילדים ערבים צוהלים סביב המשאית הצבאית, בריקוד-משחק כאינדיאנים קטנים זועמים. לא חלפו דקות ובמפתיע, בקבוק תבערה הושלך על ידי ילד צעיר שהתקרב באומץ לעבר המשאית. להבה גדולה פרצה, מבעירה את חלון הנהג בשובל אש ועשן, שהציף את תא הנהג והגביל את הראיה. תוך שאני מבצע תמרון בריחה ומנסה לחמוק מהנערים, בקבוק תבערה נוסף הושלך עלינו לקול צהלות הנערים. הבקבוק פגע בחזית המשאית והלהבות גברו.

אפילו לרגע אחד לא איבדתי את העשתונות, נסעתי בהילוך אחורי מהיר, מתרחק מהרחוב המסוכן, בעוד ניצוצות אש ועשן מסתירים לי את שדה הראיה מקרוב. הלחץ אדיר והחשש מהתלקחות המשאית עם

התחמושת שעליה מלחצים מאד. אנו ממשיכים
בנסיעה עיוורת ללא ראות, הכול מעורפל, אפוף עשן
סמיך ולוהט בתא הנהג. אני מנסה לנווט עצמי בערפל
העשן הסמיך כדי להיחלץ. לפתע אוחזת במשאית אש
גם במראות האחוריות. המשכתי בדרך איכשהו
והצלחתי למצוא את הדרך למאהל החיילים עם
המשאית הפגועה.

עד היום, למרות שעברו שנים רבות, עולות בי התהיות
בנוגע למה היה עלול לקרות אם המשאית הייתה עולה
באש ומתפוצצת, ואיזה מזל שלקחתי יוזמה. ברגע
הנכון הטראומה היא רכבת הרים.

הדבר מזכיר לי כיצד חצי יובל לפני אותו אירוע, הובלתי
במלחמת הכיפורים זחל"ם עמוס תחמושת ופגזים מעל
תעלת סואץ, בקטע דרך מטורף. נעתי בנחישות לעבר
כוח הטנקים הראשון שחצה את התעלה ונותר ללא
תחמושת ובבטן ריקה. בנסיעה המטורפת הזו
התעלמתי מכל הפגזים שנחתו סביבי על גשר הצליחה,
אותו הרכבנו יומיים לפני כן על תעלת סואץ.

בזיכרונותיי נקלעתי לסיטואציות מסוכנות וחלומות, סרטים על סרטים של טראומות במחשבותיי. לא פעם שאלתי את עצמי כיצד זה חוזר על עצמו? למה דווקא אלי באות הסכנות והצרות המוזרות?

ובהמשך אל הסיפור שלא תם באל-בורג'.

אני במחנה העזתי. לקראת ערב נאספו מספר חיילים בקצה המאהל, חבורה קטנה שהתקבצה סביב למדורה קטנה ולוחשת, מראה שכמעט ולא נראה במחנה, כמין מפגש אקראי. אחד החיילים שאחז בידו בקבוק מלא דלק, ניסה להפיח חיים במדורה הדועכת והתיז דלק לעבר המדורה. להפתעתי, פרצה להבת אש שהתלקחה לעבר החייל האוחז בידיו את בקבוק הדלק. החייל נדלק מיד והלהבה אחזה בידו, מה שגרם לו להיבהל ולהשליך את הדלק שבבקבוק בבהלה לכל עבר. בלי לשים לב, הוא העיף את הבקבוק והאש ישר לעברי, וכהרף עין בגדיי עלו באש ואני הפכתי ללפיד חי, מרגיש איך גופי נשרף.

כפי שלמדנו בתרגולות שריפה, נשכבתי על האדמה והצלחתי להתגלגל מספר פעמים על החול, שלבסוף כיבה את השריפה. למזלי, גופי לא ניזוק ורק בגדיי ושיערי נחרכו. איזה מזל רע שהגיע מכיוון לא צפוי בכלל. חשבתי את תאוותו של מלאך המוות המנסה להרוג אותי ללא הצלחה, רודף אחריי בכל דרך ולא מצליח, כמו האמרה שעד שלא יורד המסך בסצנה שעל הבמה, הסרט לא נגמר, או עד שלחילופין הגיבור מת. כמו סרט שלא תם.

ממרחק הזמן והפרספקטיבה, אני רואה גם כן את התנהגותם האופיינית של נפגעי פוסט-טראומה, בזהירותם ובכך שהם לא סומכים על אף אחד. הם מיד ייקחו אחריות ויוזמה גם על עצמם ועל אחרים ברגעים הקריטיים בחייהם, מאד מפוכחים ודרוכים יותר מהאדם הממוצע. חשים את הסכנה המתקרבת לעברם, מבצעים פעולות תוך רגעים בחטף, בתפיסה של "אני המבוגר האחראי" שחייב לשרוד. הם יופיעו לעזור משום מקום ולהציל אחרים, כי הם לא לוקחים

סיכון, ולא רואים בעיניים. נפגעי הפוסט-טראומה יעשו הכול, עד כדי איום על חברים לובשי מדים, על מנת להסיר ולהרחיק את הסכנות והאיום מהם והלאה. הם יבחינו ויקראו את המפה טוב יותר מכל אדם רגיל ובריא, כפי שכבר כתבתי בפרקים הקודמים. הם יהיו דרוכים, כמו נולד בהם חוש חייתי לא מובן שילחמו עליו בקרב על חייהם.

בפרקים הקודמים ניסיתי לתאר את מיני וסוגי מנגנוני החרדות והסכנות, עם דוגמאות קליניות וסיפורים מכריעים שהבאתי להבהרת פני הדברים. כידוע, הפסיכולוגיה בימינו מנסה להסביר את תהפוכות נפש האדם בכל מיני מצבים.

אחת משיטות הטיפול בפגיעות מסוג זה הן השיחות המרתקות בקבוצה הטיפולית, שיטה הנקראת בשפתם של הקלינאים "טיפול בדיבור". למעשה, זהו הבסיס לטיפול בתורת הנפש של אבי הפסיכואנליזה, זיגמונד פרויד, שלאורך מחקריו ציין כי מניסיונו האישי, שיחות נפש מעמיקות הן הגישה לסייע למטופלי חרדות. כפי

שסופר ועוד יסופר על התגובות המהירות, אנשים המגיעים לטיפול רואים בהן קבוצות בריחה. אנשים רוצים לברוח מרגשות וזיכרונות, מחלומות מציקים הרודפים אחריהם. אלו אנשים שמתקשים להשתלב בחברה וחייהם רצופים דמיונות וקושי נפשי בהגדרה.

לרוב, הם מתייצבים לטיפול בגלל התקווה שהם תולים בגישות הפסיכולוגיות למציאת פתרון לבעייתם, אלא שלא כל הדברים הולכים למישרין.

לא קל לתקן ולשנות את המערכת האיטית, התקועה על הנושא בטענה של חוסר במשאבים ותקציבים לטיפול בנפגעים, יחד עם סחבת ומכוונת ומגמגמת עד ימים אלו. עדיין, נאמר לא פעם: אם אתה לא הולך קדימה - אתה הולך אחורה. אני ער לשינוי המתבקש בתבניות החשיבה, ואני עד לסחבת ולטיפול הכרוך בהרבה מאמץ מצד מערכת הפסיכיאטריה, בוועדות הרפואיות, בעיקר במשהב"ט, בהתמודדות עם תגובות קרב של מטופלים.

זה פשוט לא ייתכן, זה מבזה ומשפיל בחוצפתם.

במבט מפוכח הבנתי שלא יכול להיות שאין פתרון לתופעה המוזרה שפקדה אותי. כשהתחלתי לחשוב על כתיבה ותיעוד של כל העובר עליי, עדיין לא הייתי בטוח ומשוכנע שאצליח אי פעם להעלות על הכתב את אותם אירועים דרמטיים המבטאים טראומה והרס בנפש האדם. לא הייתי משוכנע כי יש מזור לאותה מחלה נפשית טראומתית חשוכה מרפא המוכרת לנו, אותה אני סוחר כל ימיי על גבי כצב הנושא את כל חייו ועולמו.

לצערי, מקרה הפגיעה העצמית של אחד המטופלים הסובל מהלם קרב, אותו לוחם שהצית את עצמו, היה בעצם הזרז שדרבן לכתוב ולתעד אודות המחלה הטראומתית ולחקור אודותיה ביתר שאת. זה היה אירוע שנתפס כאירוע חריג בקנה מידה גדול בציבור, מקרה של מטופל ששבר את כל הכלים במשוואה. קשה לצאת מאותן מחשבות. בכל מצב, בכל מפגש, אני מנסה לחמוק בכל פעם מחדש מאזכור הסיפור על מלחמת יום הכיפורים. הרי הסיפור תמיד יבעבע כמגנט

בעוד חלום טראומתי וכאב שאותו אאלץ לתרגם למילים.

לכל אדם יש שם, ולכל אחד יש את הסיפור האישי שלו שעדיין לא סופר. יש לי סיפור אחד קצת פסיכי, מקאברי וגלוי לב מתקופת מלחמת ההתשה במוצבים, על עצם המחשבה בה רקמתי לראשונה מזימה כיצד לפגוע ולהרוג חייל צה"ל איתו נלחמתי כתף אל כתף, אחד מחבריי לקבוצה. המזימה הזו נבעה ממחשבה, אולי פרנואידית ומטורפת, שעלי להרוג אותו לפני שהוא יפגע בי או יהרוג אותי בהפתעה.

זהו סיפור מתוך זיכרון מטורף לגמרי, טירוף רק מלחשוב על המעשה הנורא שעלולות היו להיות לו השלכות על המשך חיי ועל מצפוני. השנה היא 1973. הפסקת האש נקבעה, אך הכוחות המצרים המשיכו בהטרדה יומיומית על כוחותינו במוצבים. ירי זה לא פסח על פלוגת המילואים שהיתה מחולקת לגזרות. זה היה לאחר ההתבססות בשטח המצרי על מנת לתפוס עמדות בשטח החדש. הלוחמים פוזרו במרחב כדי

לתפוס נקודת גבול בקבוצות קטנות, על פני העמדות המרוחקות שנפרסו על פני הקו החדש שנוצר בין כוחותינו לבין הכוחות המצרים.

דגל ישראל התנופף לו מעל, כסימון הגבול ביננו לבין האויב. לפעמים עזרנו לחיל ההנדסה להטמין מוקשים בקו ההגנה החדש שנוצר בשטח ההפרדה החדש.

כך או כך, באותה סיטואציה נקלעתי לאחת מאותן עמדות שכוחות אל הרחק ממפקדת האם, עם חמישה חיילים מאובקים ומותשים. תפסנו עמדה בסוללת אויב נטושה בדרך לקהיר, דרך שנכבשה לא מכבר. במרחק של כ-150 מטר מאיתנו התפרסו מולנו כוחות אויב זרים שגויסו בחופזה מצפון אפריקה והובאו לכאן בבהלה כחלק מההגנה על הדרך לקהיר. עתה הם ניצבו מול העמדה הקטנה והחשוכה שלנו ללא סימני חיים, יורים וצולפים לעברנו כבשגרה.

כבר למחרת היום הבחנתי באחד הלוחמים שלנו, חברי לנשק, שדעתו נטרפה עליו והוא החל לאיים על יתר

החיילים בעמדה שולף נשקו האישי, בצעקות שיהרוג את כל מי שנמצא בעמדה. "תתכוננו למות", קרא החייל המשוגע. תוך ימים החל החייל שנראה מטורלל לאיים בהפגנתיות, תוך שהוא יורה מעל ראשינו כמו זומבי אבוד שלא מכיר איש מהחיילים. חרף כל הדיבורים, סירב החייל לחדול ממעשיו המפחידים ולהירגע, וקרא כל הזמן בהיסטריה: "כולכם תמותו איתי פה. לא יעזור לכם", תוך כדי שהוא מנופף בנשקו האישי כלפינו בצורה מאיימת עד מאוד.

היינו כולנו על בגדים מלאים ונעליים, רוב הזמן בכוננות ספיגה, מתים מעייפות עד שאפילו בגדינו לא הוסרו בגלל המצב המביך והבלתי צפוי. והנה עומד חייל המאיים לירות עלינו ברצינות, ומעל הסוללה ההיקפית שבעמדה, ממשיכה כל העת אש צלפים מאסיבית של האויב שכוונה לעברנו. בעמדה לא היה מפקד או אפשרות אחרת להחליף את החייל, בגלל הסכנות וחוסר הגישה אלינו. בכל אותו זמן כולנו חששנו מפחד מפניו, ומשעה לשעה גברה החרדה לחיינו עוד יותר,

שמא החייל יירה בנו מאחרי הגב בהפתעה מתוך טירוף.

המצב היה קשה ונורא ולא נראה באופק מוצא. כך זה נמשך שעה אחר שעה, כשהחייל מגלה בכל פעם סימני עצבנות הולכים וגוברים, עם הנשק דרוך ומכוון אלינו באיום, כשהוא שרוי בקריז מפחיד ועם מבט מאיים של פסיכופט. אני יכול לומר בבטחה שמעולם לא נתקלתי ולא חוויתי דבר שכזה בכל שירותי הצבאי. אומנם היתה פעם אחת שחייל תקף אותי בקסדה תוך כדי שינה, ונמלט בחשכה, אך זה לא היה אותו הדבר מול הלוחם שאיבד שפיותו ואיים להרוג אותנו. הרגשנו ממש בסכנת חיים ממשית מול הלחץ והפחד שלו, שהתעוררו מדקה לדקה, בהישמע הבזקי ירי נותב באוויר בלילה המאיים במשך לילות טרופים בעמדה.

באותו רגע חשבתי וזממתי כיצד ניתן להשתלט עליו או לפצוע אותו מבלי שיבחין בי, ובמקרה הגרוע ביותר פשוט להרוג אותו. לא הייתה לי ברירה אחרת. חשבתי שזו הדרך היחידה שלי לחיות ולא למות בצורה מבישה

ומגוחכת כל כך מחייל משוגע אחד. המצב הגיע עתה לרמה בלתי נסבלת ונפיצה, מסלים מרגע לרגע. במקביל, כל העת נורתה אש דלילה אל עבר סוללת העפר שמאחוריה הסתתרנו והגבירה את הסכנה. זו היתה דילמה מטורפת לא פשוטה בסיטואציה ובמחשבה החולנית מצידי: להרוג חבר לצוות, הזוי ומשוגע לגמרי, מתוך מחשבה מטורללת, רגעית ודמיונית. מצד שני, איום מידי של חייל שאיבד את ראשו מתוך שיגעון, והפחד פן יפגע בנו מבלי שנבחין בו מאחור בהפתעה. איך יוצאים מזה?

דילמה לחלוטין ביני לבין עצמי בשאלה הקורעת את מצפוני וקובעת את גורל שנינו. במשך יום שלם נלחמתי עם עצמי במחשבה הנוראית: האם כדאי להרוג אותו או רק לפצוע אותו? שאלה שלא נתנה לי מנוח. כל אותה עת, עקבתי אחר מעשיו בשוחה וחששתי מפני תגובת ההתנגדות שלו. חשבתי - מי יפגיע את מי?

ערב אחד התנפלתי עליו מאחור בהפתעה, ושנינו נפלנו מתגוששים על הארץ עם הנשק ביד בעצבנות כוחנית,

כשאחד לא מוותר לשני, וכשהוא מנסה להפעיל את נשקו עלי. איכשהו, בסופו של דבר הצלחתי לרכב עליו עם העוזי, אותו תקעתי בכוח בגרונו תוך כדי שאני צועק בהיסטריה ובקול רם: "אם תזוז או תעשה משהו - אני הורג אותך". צרחתי עליו בכל הכוח. להפתעתי הרבה פתח החייל המסוכן בצחוק פראי מטומטם, תוך כדי שהוא אומר בצחוק "סתם, סתם, זה בצחוק". פירקתי אותו מנשקו והוצאתי מכיסו רימון חי ואקדח אותו גנב מאחד הטנקים. "שב בצד", קראתי לעברו באיום, בזמן שאיני מסיר ממנו עיניים. תפסתי פיקוד כמבוגר האחראי בעמדה מאחר ולא היה שם מפקד.

כך החזקתי שעות מולו, ממוקד גם כשהחושך והעייפות החלו לרדת. תוך כדי המצב המתוח, ניגש אלי אחד החיילים, כאשר לפתע שריקת כדור חלפה בינינו ופצעה בחזה את החבר שניגש אליי. הוא נכנס מיד לפאניקה והחל לצעוק שהוא הולך למות ולא נתן לטפל בו. הפצוע החל להשתולל בקריאות "אני מת, מת, אמא!", ולמרבה הפלא צרחותיו הפחידו עוד יותר את החייל המטורף,

שנכנס לפחדים והלם יותר ממני, ועתה ישב מולנו
בשקט רועד כולו.

השעה כבר אחרי חצות. אני מנסה להשיג קשר
שהשתבש עם המפקדה, ובאופן רצוף זועק בעקשנות
בקשות לעזרה דחופה במכשיר הקשר. במשך שעות
צרחתי לתוך המכשיר, מתחנן לחילוץ שלא הגיע,
כשהמתח הולך ומתגבר והחייל הפצוע מדמם ומתחיל
לאבד דם.

רק למחרת, לקראת הבוקר, הגיע צוות חילוץ כדי לחלץ
את הלוחם הפצוע שניצל ממוות כמעט ודאי בדקה
האחרונה. את אותו לוחם, שהפך כבר איש מכובד,
פגשתי כעבור 48 שנים, וסיפרתי לו את סיפור ההצלה
הדרמטי שלו. להפתעתי, הוא לא זכר כלל את האירוע,
ואני מנחש שהוא פשוט הדחיק אותו.

הדריכות והפחדים

לאורך כל השנים שחלפו מאז, תמיד ציפיתי וקיוויתי שיום אחד תיעלם לה המחלה, תשתחרר מחיי ותצא ממני בדרכ כלשהיא, כמו שהגיעה. לדאבוני, החיים לא ממתינים לאף אחד, ורצף האירועים רצו כבתוך סרט מתח על פני היום והחיים.

במיוחד הציקה לי השאלה: כיצד ומדוע זה קורה רק לי? האם המחלה מידבקת? האם יש משהו שעוד לא עשיתי על מנת להיפטר ממנה? איך להרחיקה כאשר היא טמונה עמוק בנשמת?

אומרים שהפחד והשיגעון מפני המוות גרוע יותר מהמוות עצמו. שיגעון הפרנויה המתמשכת מפני הפחדים הביא אותי לצייד את הרכב הפרטי שלי במלאי לא מבוטל של מוצרים רפואיים וחבישה, החל מתחבושות עד חסמי עורקים ועוד, אותם דאגתי להשיג בכל מחיר. היה לי ציוד תקני של עזרה ראשונה שאוחסן ברכבי בהיכון לכל הפתעה שלא תבוא. בטוח הייתי

שכך אהיה מוגן יותר מפני פגיעות ואצליח להציל עצמי מפניהם. ואולי אצליח להציל גם אחרים על הדרך.

האירוע הראשון שהגיע בציפייה בטוחה לאסונות, לא איחר לבוא. היה זה אירוע בו נער צעיר נהג ברכב של הוריו. הרכב נלקח ללא אישור ורישיון, והתהפך בגלל תאונה בכביש הראשי. רצתי אליו וטיפלתי בו בשטח כאילו הייתי בקרב אמיתי, ואחר כך הגעתי עימו לבית החולים, תוך שאני מסביר במיון את פרטי התאונה, וכיצד הצלחתי להצילו. הייתה בי הרגשת סיפוק עצומה ומוצדקת, שאכן אסונות הם חלק משגרת היום יום של הלוקה בפוסט-טראומה, כפי שהאמנתי לתומי.

המחשבות הן שבכל רגע נתון אני נמצא בסכנה, ממש בשדה הקרב, ועלי להיות דרוך ומוכן כל העת לאירועים ולבאות, שהחלו להגיע עד מהרה באופן מסודר ובתזמון נכון ומשכנע. כפי שהתכוונתי לזה מראש, נכנס עוד מקרה.

זה היה בבוקר נאה אחד בשעה שערכתי קניות בחנות הסופר השכונתית, כאשר לפתע נשמעו קריאות לעזרה מכיוון הרמפה. הקונים והמוכרים בחנות עמדו במעגל בבהלה סביב כתם דם גדול, ובמרכזו, על הרצפה, שכב אדם שזעק מרוב כאב. היה זה נהג שפרק סחורה ורגלו נמחצה מתחת למלגזה, שגרמה לשטף דם עורקי שפרץ ממנו בזרם. באופן אוטומטי ומתוך המוכנות המתמדת שלי, אצתי לטפל בפצוע עם הציוד הרפואי שנשאתי, מרגיש כאילו אני נמצא ממש בתוך שדה קרב. הפצוע נחבש על ידי בחסם עורקים תקני ומסודר, תוך הרגשה של התרוממות רוח שהצלחתי להציל אותו מסכנה. תוך כדי פינוי, פנה אליי החובש באמבולנס שהגיע למקום ואמר לי: "עבודה יפה, בחור, אתה יכול להיות חובש". עניתי לו: "נכון, אתה צודק, אני כבר חובש".

למרות שהייתי כבר אזרח מן המניין, עדיין הייתי תקוע ודורך לרע מכל, מוכה טראומות, ממתין לסכנות, מחכה לנפגעים הבאים.

באחד הימים, אירע כנראה אירוע של חיסול חשבונות במגזר הערבי בעיר רמלה. אישה שהלכה לתומה ברחוב עם החיג'אב נפגעה מולי על ידי רכב שהגיע ודהר במהירות לעברה. האישה עפה מטרים ספורים באוויר ונחתה על הכביש, מרוסקת ומתבוססת בדמה. כהרגלי, הייתי במקום הנכון ובזמן הנכון. רצתי עם כל הציוד להגיע ולהצילה, אלא שיד מאיימת אחזה בגרוני, משום מקום, והעיפה אותי ממנה בכוח לאחור. "אתה לא נוגע בה, שמעת? עוף מפה מהר, תסתלק, לפני שנראה לך מי אנחנו", כך אמר לי איש גדול, שהביט בי במבט מאיים. הוא השאיר אותי בהלם מולה, גוססת למוות.

הבטתי אל האישה המסכנה שחרחרה למוות מולי. לא לזה התכוונתי, בסך הכל רציתי להציל את העולם מהרוע. אך הרוע כנראה חזק יותר מהעולם השפוי. בתמימותי, חשבתי שכבר ראיתי בחיי הכול, החל ממאורעות קטנים ועד אותה מלחמה שהשאירה בי צלקת לכל החיים.

לדאבוני, בסאגה המתמשכת, לא כך היו פני הדברים באותם ימים. הגבול הצפוני היה פרוץ עדיין, וידוע כמועד לחדירות, אך החיים נמשכו בשלווה באזורי הגבול למרות המצב המתוח. ביום שמש נאה הצטרפתי לחבורת מטיילים באוטובוס מאורגן שנסע לצפון. בין היתר, חלף המסלול והתקרב לקו הגבול הצפוני. מחלון האוטובוס ראיתי לפתע חייל שמנופף בידיו לעזרה, מתוך תחנה שוממה ונטושה שעל ציר המערכת. עד מהרה נדרכתי ועצרתי את האוטובוס הנוסע בקרבת התחנה. רצתי לכיוונו של החייל הפצוע כדי לבדוק מה קרה, חושד מיד שאולי מדובר באירוע חבלני.

ואכן, כך בדיוק היה הדבר. רצתי במהירות לכיוון החייל הפצוע, לקחתי את נשקו, ובקור רוח מקפיא נטרלתי את המחבל ההמום, ששכב לא הרחק משם בין הצמחייה העבותה, פצוע ומדמם. בהמשך, פיניתי את החייל לעבר האוטובוס ואחר כך גם את המחבל ההרוג, שהושכב על רצפת האוטובוס, כולו זב דם לעיני

הנוסעים ההמומים שנקלעו לאירוע חבלני באמצע טיול פסטורלי.

היה זה יום שבת בשעות בוקר. עם פצוע והרוג באוטובוס, נסענו במהירות לקריית שמונה השוממה. בגדי ספוגי הדם ותמונת המצב החזירוני באופן מיידי אחורה, אל זיכרונות הטראומה. האמנתי באמונה שלמה שאותו אסון שקרה בדרך, הוא רק עניין של זמן שיגיע גם אלי עוד מעט. מתוך פרנויה, הסתרתי סכין-חרב בהישג יד באופן קבוע.

לאחר אותו אירוע מפתיע לא המשכתי עוד לכתוב זיכרונות, וכתיבתי נעצרה למשך כמה שנים. חשבתי על מזל רע, כמו כישוף שתוקף אותי לאורך כל הזמן. רק כעבור מספר שנים ישבתי לתעד את פשר חלומותיי המציקים, מלאכה קשה מאד להבנה ולפיוצוח. התחלתי לעסוק בכתיבה ובהעלאת זיכרונות מן האוב על שכול ומוות. אמרו זאת לא פעם על אסונות חוזרים: אין אדם שחווה פוסט טראומה יכול לכתוב, מבלי לדעת לבכות.

בהמלצת חבר החלטתי לאמץ כלבה מסוג טרייר שתשמש לי כמלווה. קראתי לה טינה. אני והכלבה נקשרנו מאד בחום ובאהבה, אפילו יותר מכל הפסיכולוגים בחברת הפסיכיאטריה והרופאים שהכרתי. בחברות שנוצרה בינינו היתה הבנה רק במבטים בעיניים וברוגע נפשי אוהב. כך נמשכה האידיליה עם הכלבה הקטנה שהבינה את נפשי ויותר, אלא שביום אחד זה נקטע באסון. הכלבה נדרסה למוות מול עיניי על ידי נהגת שלא הבחינה בה, דבר ששבר אותי נפשית עד מאד, השאיר אותי המום ומרוסק, ניצב בפני החיים בשיברם.

השנים חולפות להן במהרה וכך שנה אחר שנה.

בפקודה אני עולה לאותה גבעת חול ששם קברתי את כלבתי, עומד מהרהר על ימים נפלאים ביחד עם טינה כלבתי האהובה, שניתקה קשר במפתיע, וכצוללת אבודה נעלמה לעד. מאז הסתלקותה היה לי קושי רב להתחבר לאנשים. שקעתי לתוך ייאוש ודיכאון זמני וחולף, והרגשתי שמשוהו בתוכי מת. עם זאת, כל העת

המשכתי לכתוב ולתעד את כל מה שחשתי. זהו ספר טראומתי, תיעודי, הבא מליבי. אחד המניעים שלי בכתיבה הוא החובה להזכיר את כל אותם אנשים שקופים, נפגעי הפוסט-טראומה, ולספר את סיפורם, את המלודרמה העצובה של החיים לצד הסיפור האישי ההולך עמי כצל מדי יום.

ובדיוק בנקודה זו, עלי לציין את החשוב מכל: **לכל סוף יש התחלה ואולי תקווה חדשה**

--- סוף ---

הערת המחבר

כל הסיפורים ותוכנם הם אמת
לאמיתה ואכן קרו לי גם בשעות קרב וגם
בתקופת ההתמודדות
הנפשית , הטראומה הנה קיימת.

מלחמת יום הכיפורים 1973 העמידה בסכנה
מיידית את קיומה של מדינת ישראל לא
פחות מדור מלחמת העצמאות. זו היתה אחת
המלחמות האכזריות והקשות שידעה
המדינה. מלחמה שהשפיעה על לוחמים
ואנשים שלקו בפוסט טראומה גם בחלוף 50
שנים.

מוקדש להלומי קרב.

תם ולא נשלם.

יש עוד מה לספר והפצע עדיין הסיפורים כולם
אכן קרו במציאות: בפתוח. לסיפור הזה אין
התחלה, אמצע וסוף.

מלחמות ובאזורי הלחימה בהם הייתי בחברון,
עזה, החצייה בתעלת סואץ, מראות החווה
הסינית, מלחמת יום הכיפורים ועוד. כל אלו
ועוד קרו לאורך שנות חיי כולן.

בשונה מספרים אחרים, תיעוד זה קשה
לקריאה והוא מיועד לבעלי לב חזק בנפשם
וברוחם. במשך השנים אגרתי וכתבתי למגירה
את סיפורי החלומות הרעים על נפגעי הלם

הקרב ומצבם, ליום בו אצליח אולי יום אחד
לספר ולתרגם את פשרם. עצם התייעוד
וכתיבתו הוא סגירת מעגל ושליחות מחייבת,
עבור אותם נזקקים באמת, חברי נפגעי הפוסט-
טראומה.

עם זאת, אני מאשים את המערכת בסחבת
בטיפול, אבל כאן אעצור מסיבות שונות.

לסיום, תודתי נתונה לכל אלה שעזרו לי בתייעוד
זה.

תודות לעורך הספר שעזר לי מר עופר פרחי
ותודה מיוחדת למר ישראל קליין שליווה אותי
בכתיבה מראשית הדרך.

תודות לכל חבריי לכיתת הטיפול בברה"ן,
שעזרו ודחפו אותי להניע את הכתיבה ולהשכיל
מסיפוריהם.

תודה רבה לקלינאים אריק ואיתי, שדחפו אותי
לכתוב ולספר כמה שיותר.

תודה במיוחד לצייר הכישרוני מרקו ונטורה, על
תמונת השער של החצייה בסואץ כפי שעלתה
בחלומי.

תודה לכל אלה שעזרו ושיתפו פעולה וגרמו
לספר זה להתממש, להגיע לאוויר העולם,
ולהיקרא על ידך, הקורא. תודה לכולם.