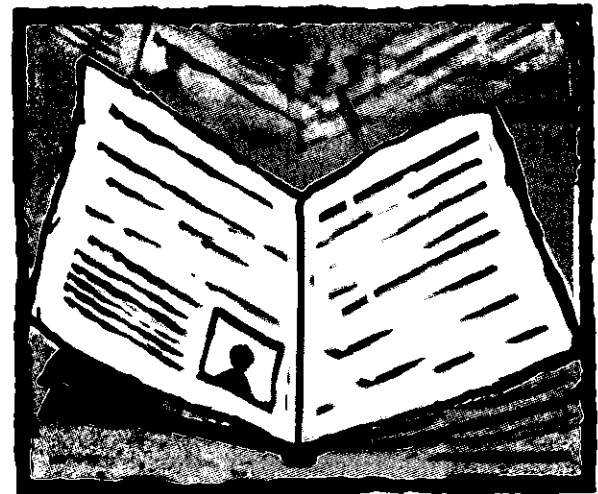


המלחמה שאינה נגמרת

ספרו של אילן בכר "זה מה שאני זוכר - עדות אישית על הלם קרב" (כינרת, זמורה-ביתן, דביר מוציאים לאור בע"מ, 2005) הוא מסמך אנושי מדהים המאפשר לנו להציץ פנימה אל נימי נפשו של חייל שנפגע ושאינו נרתע לכתוב בכנות מרשימה על חולשותיו ועל צרכיו

סא"ל רונן רפאל



סיקורת ספרים

נולדתי מחדש ב-23 באפריל 1974. באותו יום חמישה מחבריי החיילים נהרגו באירוע מוקש, ואני נפצעתי קשה. בן עשרים וחודשים ספורים הייתי כשנולדתי מחדש. חזרתי לכאן, אבל הייתי אחר. לא אותו אדם שהייתי (עמ' 13).

אילן בכר, יליד ירושלים ואב לשלושה ילדים, היה עיתונאי בכיר ב"מעריב". תחילה היה כתב לענייני משטרה ולאחר מכן סופרו המדיני של העיתון. את הספר הזה – השני שלו – הוא מקדיש בפתחה "לאלה ששאון הקרב עדיין מהדהד באוזניהם, על אף ששעון הזמן מעולם לא עמד מלכת".

ב-1996 אזור אילן בכר אומץ – 22 שנים אחרי הפציעה ההיא – וביקש עזרה. לאחר שעתיים

שבהם סיפר את סיפורו האישי לרופאים במרפאה לבריאות הנפש, הוא חש מותש וחסר אונים. "מה עובר עלי? מה בעצם יש לי?" הוא שאל ומייד קיבל תשובה בקול רם וברור שאותה הדחיק במשך שנים ונמנע מלהתעמת איתה: "חביבי, אתה סובל מהלם קרב, ולא בדרגת חומרה קלה. אתה מקרה

מפקד צוות במכללה
לפיקוד טקטי



קשה, אבל אנחנו יכולים לעזור לך באופן משמעותי".

ב-1942 גילה צבא ארה"ב שהוא מאבד יותר חיילים הלומי קרב מאשר הוא יכול לגייס. תופעת הלם הקרב מוכרת עוד מתקופת מלחמת האזרחים האמריקנית (1861–1865), אולם רק בתקופת מלחמת וייטנאם, בסוף שנות ה-60, היא אופיינה

בשנים 1947-1948 נכתבו

בכתב העת "הרפואה"

שני מאמרים מדעיים על

הלם קרב. ד"ר הלפרין

כתב שהתופעה הזאת

אינה צפויה אצל הצבר,

אך אפשרית אצל "האודים

העשנים" - ניצולי השואה

שהגיעו לארץ

וזכתה להכרה רפואית ולשם: "הפרעת דחק פוסט-טראומטית", ונקבעו בעבורה דרכי טיפול. במבוא לספר כותב פרופסור נתנאל לאור כי 30% מהחיילים שלחמו בווייטנאם סבלו מההפרעה הזאת, ובקרב עוד 25% התגלתה תמונה

חלקית של ההפרעה.

הפרעת דחק פוסט-טראומטית (Post Traumatic Stress Disorder - PTSD) היא הפרעה פסיכיאטרית מאובחנת. על-פי פרופסור זהבה סלומון (אוניברסיטת תל-אביב), לא השתנה מאז מלחמת העולם השנייה שום מדד בדיקה של התסמונת הזאת. המודעות היא שהחלה להשתנות.

במלחמת השחרור לא תועדו ההיקפים של התופעה באופן מסודר. בשנים 1947-1948 נכתבו בכתב העת "הרפואה" שני מאמרים מדעיים על הלם קרב. ד"ר הלפרין כתב שהתופעה הזאת אינה צפויה אצל הצבר, אך אפשרית אצל "האודים העשנים" – ניצולי השואה שהגיעו לארץ. נראה כי "רוח התקופה" גברה במקרה הזה על הידע המקצועי מדעי.

מלחמת יום הכיפורים נחשבת גם בתחום הזה לנקודת שבר. עד אז דובר על נפגעי נפש בהיקף של כ-10% מכלל הנפגעים. אולם המודעות הגוברת לתופעה הזאת הביאה לעלייה משמעותית באומדן של נפגעי הלם קרב בשנים שאחרי מלחמת יום הכיפורים. כיום ההערכה הרשמית היא שכ-30% מהנפגעים פיזית במלחמה (כ-6,500 לוחמים) סבלו גם מפגיעות נפש.

במלחמת שלום הגליל (1982) סבלו 23% מהנפגעים פיזית גם פגיעות נפשיות.

קצין אמריקני בווייטנאם (אוחר במכשיר הקשר) בוכה במהלך ניסיונותיו להזעיק כוחות חילוץ שיפנו את חייליו שנפגעו (צילום מ-1966)



רק בתקופת מלחמת וייטנאם, בסוף שנות ה-60, אופיינה תופעת הלם הקרב וזכתה להכרה רפואית ולשם - "הפרעת דחק פוסט-טראומטית" - ונקבעו בעבודה דרכי טיפול

לכתוב בכנות מרשימה על חולשותיו ועל צרכיו.

מעבר לסיפור האישי, המאיר תופעה שהודחקה במשך שנים מתודעת הציבור, משמש הספר בעיניי סוג של מבחן בגרות לחברה הישראלית כולה - חברה שחיה שנים רבות על חרבה, לחמה על קיומה וידעה סיפורי גבורה רבים. המבחן הוא עד כמה יכולה החברה הזאת להכיל חולשה ותופעות אנטי הרואיות לכאורה, או שמא תעדיף להדחיק את התופעה כמו גם את הסובלים הישירים ממנה.

כיום, אחרי שנים ארוכות של הדחקה, אנו רואים קצת יותר הכרה ופתיחות.

וקשיים פיננסיים גוברים והולכים - כל אלה מאיימים להכריע אותי (עמוד 177). סיפורו של בכר הוא מסמך אנושי

לאחר שעתיים שבהם סיפר את סיפורו האישי לרופאים במרפאה לבריאות הנפש, הוא חש מותש וחסר אונים

מדהים המאפשר לנו להציץ פנימה אל נימי נפשו של חייל שנפגע ושאינו נרתע

יש לציין כי נכון להיום מספר התיקים של נפגעי הלם קרב ממלחמת שלום הגליל גדול פי שלושה ממספרם בתקופה שמיד אחרי המלחמה. כשני שלישים מהנפגעים הם אנשי מילואים.

ב-1996 יצאתי למלחמת הקיום שלי. ניצני הלם הקרב, שהלכו וצמחו עם השנים, הגיעו בלי שארגיש לממדים כאלה, שאיימו לדרוס את שארית חיי. התופעות חיבלו קשות באיכות החיים שלי, וכפסע היה ביני לבין הרמת ידיים. הקרב, שהתחיל עבורי לפני 22 שנים, עדיין לא תם. הלם הקרב לא התחיל אז, אבל שנים של הזנחה, העדר טיפול



זה מה שאני זוכר...

בטראומה, דוחק את הזיכרון החוצה על-ידי כך שהוא נמנע מלעשות דברים שמזכירים לו אותה. זהו מעין מוות רגשי.

3. עוררות פיזיולוגית יכולה להתרחש כתוצאה מרעש סתמי שמזכיר את האירוע בעבר. כל דבר קטן מקפיץ. "מחר, נכון?" אני אומר לרופאים. "לא מחר בכלל", משיב ד"ר לאור, "אנחנו מכירים את התופעה הזו." "מה עוצמת הפיצוץ שאתה שומע?"

עמוק עוד יותר לגרון ופוצעת אותו. לא אכפת לי. עם הכאב אסתדר, אבל האוויר... אין לי אוויר (עמוד 92).

תסמונת פוסט-טראומטית (PTSD) נחשבת למחלה, וניתן לזהות בה כמה מרכיבים:

1. זהו מצב שבו האדם כבר לא נמצא באירוע הטראומטי, אבל האירוע נמצא בו.
2. האדם עושה הכול כדי לא להיזכר

מצמרת המחשבה כמה מאלה ששילמו מחיר כבד למען ביטחון המדינה לא זכו להכרה הזאת, חיו בבלבול, בפחד אינסופי, ברגשות אשם, בדלות ובגפם, בלי שיכלו לשתף את המדינה במצוקותיהם – למרות הקורבן שהקריבו למענה – ולזכות בתמיכתה.

הסיפור של בכר הוא בעיניי סיפור גבורה – לא מסוג הסיפורים של מקבלי העיטורים, אלא של בן אדם שנלחם את מלחמתו הפרטית דקה אחר דקה ומשלם עליה מחיר אישי ומשפחתי כבד.

בכר מספר את סיפור חייו מאז

**הסיפור של בכר הוא
בעיניי סיפור גבורה של
בן אדם שנלחם את
מלחמתו הפרטית דקה
אחר דקה ומשלם עליה
מחיר אישי ומשפחתי
כבד**

שנולד מחדש אחרי הפציעה. מאבקו החל בפציעה הפיזית – שאליה התייחסו כולם, ובעטיה תוגמל בהיותו נכה צה"ל. במאבק הזה ניצח בכר, אך הוא לא ידע שעמוק בפנים הלכה וצמחה לה פציעה קשה לא פחות, אך מסוג אחר: פציעת נפש. בכר מספר על השיקום הפיזי, על ההשתלבות במעגל החיים – משפחה וקריירה – ודרך סיפורו ניתן לראות כיצד עולה וצומח השד הפנימי, שאינו נותן לו מנוח. לפציעה פיזית יש סימנים (וגם מעמד והכרה), בעוד שלפציעתו הנפשית לא ידע כיצד לקרוא ומה משמעותה.

לילה אחד זה קורה... אלוהים, אני נחנק. אין אוויר. משהו נתקע לי בגרון. אני מחזיק סיכת ביטחון בין השפתיים, משחק בה, והיא מחליקה לי לתוך הגרון ונתקעת שם. אני נחנק... אני מתעורר בבהלה, עדיין איני מבין שאני בסיוט. אני רץ לאמבטיה, מדליק את האור ודוחף בכוח אצבע לגרון כדי לחלץ את סיכת הביטחון ולחזור ולשאוף אוויר. אך לשווא, האצבע אינה מצליחה להגיע. אני מזיע, הלב דופק בטירוף, האצבע חודרת

אני נשאל.

"מחריש אחניים" אני משיב.

"יש לו אופי מיוחד? זה נשמע כמו רעם מתגלגל או כמו בום אווירי או פיצוץ חד וקצר?"

"פיצוץ אדיר, מתכתי כזה, כאילו בתוך צינור. קצר, אבל בעוצמה גדולה."

"והמועקה? מתי היא הכי דומיננטית? כשאתה קם בבוקר? במשך היום? בלילה?" "במשך היום", אני עונה. "היא צצה משום מקום ורובצת על הלב."

שעתיים תמימות אני מספר להם מה עובר עלי ומה קורה לי – איך אני מצליח להתמודד עם כל התופעות ועדיין לעשות קריירה במקצוע תובעני ודורסני, איך פתאום הכול קורס מסביב, ותש כוחי לשאת בעול (עמוד 162).

הלם קרב, מעצם הגדרתו, קורה תוך כדי האירוע או מייד אחריו. בפוסט-טראומה משך התסמונת היא לפחות חודש, וחומרתה מתבטאת בפגיעה כלשהי בתפקוד היום-יומי. לדברי פרופסור סלומון, מסתובבים בינינו הרבה מאוד אנשים שסובלים מתופעה פוסט-טראומטית. רבים מהאנשים האלה אינם מודעים לבעייתם, ולרוב המערכת גם אינה מכירה בכך שהם נפגעים, אף שהם נפגעו בעת ששירתו אותה.

מצבי רע, אני חש בכך. אומנם אני עובד כבר יותר משנה וחצי, אבל רובץ עלינו חוב המשכנתא שהצטבר ותפח מחודש לחודש בתקופה שלא הצלחתי

לכנותו תגובת קרב (Combat Stress - Reaction - CSR) בחר צה"ל בשיטה שהייתה מוכרת אצל הצרפתים ושאותה אימצו האמריקנים בשנות ה-20 של המאה הקודמת. לשיטה הזאת שלושה עקרונות מרכזיים, המוכרים בראשי התבות שלהם – קמ"ץ:

● קרבה – השארת ההלום באזור

לעומת הצרפתים דגלו הבריטים בבידוד מידי של ההלומים בבתי מרגוע מרוחקים וכך הנציחו את ההלם וגרמו למעבר מהלם קרב לפוסט-טראומה

האירוע – שדה הקרב.

● מיידיות – הגשת עזרה ברגע שבו פורצים הסימפטומים.

● ציפייה – העברת מסרים לנפגע שמצבו אינו יוצא דופן ושעליו להמשיך בפעילות.

לעומת הצרפתים דגלו הבריטים בבידוד מידי של ההלומים בבתי מרגוע מרוחקים וכך הנציחו את ההלם וגרמו למעבר מהלם קרב לפוסט-טראומה (לא פלא שרבים מחייליהם מצאו את עצמם

הזאת: אימון ההלום לחיות חיים נורמליים בניגוד לתחושותיו הפנימיות מתוך הנחה שלאחר זמן מה יחול שיפור גם בעולמו הפנימי. בראיון בטלוויזיה במלאת 30 שנה למלחמת יום הכיפורים נשאל בכר על הגישה המאצ'ואיסטית, שלפיה הלם קרב הוא דבר נחות, ושגבר לא יכול לבקש סיוע. וכך הוא השיב:

כן, אני מודה שאז זה היה כך. היום – לא. אז זו הייתה תקופה אחרת. היה הקטע המאצ'ואיסטי, שאני אסתדר לבד. שאני חזק, ועברתי דברים, ואני גבר וכאלה דברים (עמוד 224).

לא ניתן לדעתי לבקר ספר כזה, אף שמדובר במדור "סיקורת ספרים". מי שחווה הלם קרב מזדהה, אני מניח, עם כל מילה. אלה שמטפלים בהלומי קרב שמחים ודאי לפרסום כזה, שמאיר מעט יותר על התופעה העלומה הזאת. לכן אנצל את המדור הזה לביקורת מסוג מעט שונה – ביקורת עלינו, על החברה הישראלית. התחושה הקשה שליוותה אותי לכל אורך קריאת הספר באה מתוך האמונה שהחוסן החברתי של מדינת ישראל הוא מרכיב מרכזי בביטחונה הלאומי. אני מקווה שהפתיחות לנושאים כאלה, שגברה בשנים האחרונות, תבשיל לפירות של ממש: הכרה בהלומי הקרב וטיפול בהם. זהו חוב מוסרי ומעשי של החברה הישראלית למיטב בניה.

"מהו המסר שלך לחברה בישראל, לכולנו?" נשאל בכר בראיון בטלוויזיה. תשובתו:

אני אומר דבר אחד: שאנחנו קבוצה גדולה מאוד של אנשים, שמוטלים עדיין שותתי דם בשדה הקרב, והחברה הישראלית חייבת להבין ולא לקרוא אחרי 30 שנה את הפרוטוקולים של שיחות בין הגנרלים ממלחמת יום כיפור ולומר היה נורא. זה לא היה נורא – זה עדיין נורא (עמ' 224).

בכר בראיון בטלוויזיה: "אנחנו קבוצה גדולה מאוד של אנשים, שמוטלים עדיין שותתי דם בשדה הקרב, והחברה הישראלית חייבת להבין ולא לקרוא אחרי 30 שנה את הפרוטוקולים של שיחות בין הגנרלים ממלחמת יום כיפור ולומר היה נורא. זה לא היה נורא – זה עדיין נורא"

נשארים שנים רבות באותם בתי מרגוע. בצה"ל יושמה גישת הקמ"ץ בעיקר ב-1982 ושוב באירועי חומת מגן (2002). כיום ניתן הטיפול הזה לצד טיפול חדש יותר שנקרא תרפיה התנהגותית קוגניטיבית (Cognitive Behavior Therapy - CBT). עיקרה של התרפיה

לעבוד. אגף השיקום של משרד הביטחון, שאליו פניתי פעם נוספת בזעקה לעזרה כספית – הלוואה או מענק שיצילו את הבית – שוב קפץ את ידו. הבנתי. את הבית שלנו אי אפשר כבר להציל (עמ' 182).

אשר לטיפול בהלם קרב שכיום נהוג

