

נפש בריא בגוף בריא

רס"נ ג' וייסמן

מה הם ממשיכים בתביעותיהם, ומפקדים שלא התנסו מימיהם בקשיים כלכליים עומדים לא אחת חסרי-אונים נוכח תלויות פקודיהם; מפקדים אלה הופכים לעתים ללא הכרח ל"עובדים סוציאליים" — ומחוסר ידע מקצועי בתחום זה, התערבותם עלולה רק להזיק.

לדוגמה: טירון, אשר בראשית גיוסו תבע לפתור בעיות עוני של משפחתו, ועורר שימת לבם של מפקדיו וחבריו לפלוגה. נכונותם לסייע לו איפשרה לו חופשה ותרומות כספיות, ואף-על-פי-כן נפקד החייל מיחידתו. לאחר בדיקת המצב בבית הוריו נמצא, כי אמנם המצב הסוציאלי קשה, אך הובהר כי מעולם לא ניסה החייל לעזור להוריו. האמון הרב שנתנו בו מפקדיו, מבלי שיאמתו את בקשתו, חיזק את הרגשתו כי ניתן "לסדר" אותם. ניצול אמון זה מנע את השתלבותו במסגרת הצבאית בראשית דרכו; ואילו ב"מפקדיו הצעירים נוצרו רגשי אכזבה, שעלולים היו להטביע חותמם לטווח ארוך באשר למתן אמון בפקודיהם.

● גורם נוסף שאליו פונה חייל המגלה קשיי הסתגלות הוא **המרפאה**, ממנה מצפה הוא לשימת-לב. תופעות שונות של Body language שכיחות ביותר, ביחוד כאשר מתקשה חייל לקבל פקודות או להתגבר על אימוני-שדה, או אינו מוצא את מקומו ב"יחידה. חייל זה עשוי לפתח ולחוש כאבי ראש וגב, ותופעות אחרות שאופיין פסיכוסומטי, ואשר אבחנתן אינה ברורה. אם אין תיאום בין הגורם הרפואי למפקדים, ירבו חיילים מסוג זה, ההופכים בדרך כלל לבלתי יעילים.

לעתים ייזום רופא היחידה דיון על חייל כזה עם מפקדיו, כדי לאפשר מציאת פתרון של הסבה מקצועית, מתן חופשה או הקלה אחרת, בהתאם לאישיותו של החייל. לעתים מפקד נאור, הרוצה לדעת את מספר החיילים ביחידתו אשר פנו לרופא, יתעניין ויברר את הסיבה לתלויות פקודיו — ועצם התערבות מעין זו מצביעה על שימת-לב המספקת לפעמים את החייל, מבלי שידקק לחזור ולפנות למרפאה.

הפיקוד הצעיר בצבא נבחן בכושרו המבצעי, ולכן נתונה עיקר שימת-הלב, אך עקב גילו לוקה הוא לא אחת בחוסר גמישות וידע בהבנת הפרט והטיפול בו. המסגרת הצבאית מטפחת את סמליה הגבריים כך, שחייל אשר נפגע בקרב זוכה להילה רבה, שללא ספק נודעת לה חשיבות. אך לעומתו חייל אשר לא נתמזל מזלו, ולא נפגע בקרב, כי אם נתקף במחלה, אינו זוכה לעתים אפילו לביקור של מפקדיו.

תקופות-מעבר, כגון המעבר מבסיס הטיירות ליחידה החדשה, מהוות לפעמים תקופת מעבר אופיינית. זכורני מקרה בו הועברו חיילים ליחידתם

עימות החייל עם המלחמה הוא רצף של תהליך הסתגלותו למסגרת הצבאית לאורך מסלול שירותו. מצבי לוחמה מעלים תופעות נפשיות וחברתיות, שמשמעותן לגבי כל פרט ופרט שונה בהתאם לאישיותו. 3 מושגים-יסוד עוברים כחוט השני בדרכו של החייל:

● האישיות — מערכת פסיכופיזית המסייעת לפרט להסתגל לסביבה.

● דיפרנציאציה — ההבחנה בין פרט לפרט מבחינת תכונות האישיות.

● מצבי דחק — Stress — מאפייניו: עוצמה, אורך ואיכות.

מאמר זה עוסק בחייל הנתון למצבי-דחק שונים לאורך שירותו הצבאי. אישיותו של הפרט, במאמציה להסתגל לסביבה, מגיבה באורח שונה למצבים אלה. פרט אחד מתקשה להימצא הרחק מביתו, לאחר מהוה המשמעת עלילה לערעור שיווי משקלו. ברבים מתרעורר זעזוע קשה עקב אבדן חבר, וזעזוע זה עלול להימשך; ההימצאות תחת אש מערערת את שיווי משקלם של אחרים. כדי להבין את הפרט על תגובותיו השונות, הבה נלווה לאורך המסלול הצבאי.

נתעכב תחילה **בלשכת הגיוס**, שבה מערכת הבדיקות בשיטת הסרט הנע מהוה קושי משמעותי לגבי חיילים הרגישים לחשוף את גופם בנוכחות זרים.

בסיס הקליטה והמיון הוא תחנה המציינת באורח דרסטי את המעבר ממסגרת אזרחית לצבאית. מעבר זה בא לידי ביטוי סמלי כאשר מוחלפים בגדי האזרח במדי החאקי של צה"ל.

במשטר **שבסיס הטיירות** באה לידי ביטוי הכפיה בה נתון הטייר, על-ידי מערכת תכניות ופעולות של 24 שעות ביממה, הקובעת את מקומו ותפקידו של היחיד בלא להותיר לו כמעט יכולת בחירה ואוטונומיה כלשהי, מן הבחינה החברתית והתיפקודית גם יחד. ניתן לומר כי חיי הצבא ממוסדים לחלוטין, והצבא מקיים שליטה מלאה על היחיד. את קשיי הסתגלותם של חיילים למסגרת הצבאית ניתן למקד סביב שלוש נקודות:

● **המפקד** — שהוא הראשון הרואה את החייל, מבחין בהתנהגותו, בפעילותו ובתורפות השונות הקשורות בו, וניתן לו לעמוד על חולשותיו וסגולותיו של החייל. לעתים נעשית ההיכרות הראשונה בעת שפיטת החייל על עבירה משמעתית, לעתים — תוך ראיון לשם היכרות.

● גורם **הסעד הצבאי** — אליו פונים לעתים חיילים בחפשם דרך להימלט מקשיי ההסתגלות שלהם ביחידה. רבים החיילים שבקשתם לסעד משפחתי נבדקה ונדחתה, אך משום

אקטיביות לעומת פסיביות

מחקרים על מלחמת-העולם השנייה, מלחמת קוריאה וויאטנאם מצביעים על נפל פסי-כיאטרי רב ביחידות הנמצאות במצבים סטטיים או פסיביים. הלורד מורן בספרו „סוד האומץ“* מציין, כי מצבו של חייל תחת אש טוב יותר למרות שסיכויי היפגעותו רבים מאלה של חייל הנמצא במצב סטטי.

ניתן לתאר את מצבנו כה"ל במצב של פסיביות מתוכננת וממוסדת.

המפקד הנותן את דעתו על נטילת היוזמה ביחידתו, ידאג להפעלה מתמדת של פקודיו בכל מישורי הפעילות — מבצעית, חברתית, בידורית ועוד. יקל עליו לעשות כן אם יכיר את חייליו ותכונותיהם. לעתים ארגון תח-רות אגרוף יתן פורקן לתוקפנות מצטברת. שיתופם של חיילים בתכנית המבצעית ידוע בצבא הפאטסטי-לאו: המפקד מסביר לפקודיו את תכנית המבצע — וכל החיילים רשאים להציע הצעותיהם; אך ההחלטה המשותפת מחייבת ביצוע מושלם יותר, וכל הפוגם בו ייענש איפוא עונש חמור יותר.

המפקד הוא הציר המרכזי שסביבו מחפשים יחידים וקבוצות חסות וביטחון, דווקא במצב של משבר. ניתן להשוות זאת למצבם של ילדים במשבר, המחפשים ביטחון בנוכחות אביהם. כך, למשל, חייל האומר למפקד „אני מפחד“ צריך לזכות לתשובת מפקד „אני מגן עליך“. בבטיי זה נכללים מושגים של הבנה, טיפול וחסות, והתגובה מאפשרת לחייל הזדהות עם הדמות החזקה שבה ניתן לבטוח בשעות משבר.

הקבוצה כיחידה חברתית משמשת כעין „אני קולקטיבי“ של „אחים לנשק“ ויוצרת רגשי רעות חזקים סביב מאורעות מקשרים וסמלים משותפים. על רקע זה ניתן להסביר את התר-פעה שיחידים המצויים במתח מסרבים לעזוב את יחידתם. (אנה פרויד כותבת על כך בספרה על ילדים בתקופת „הבליץ“ בלונדון במלחמת-העולם השנייה).

סיכום

במסע בו ליינו חיילים לאורך המסלול הצבאי תיארו מצבים משבריים ומשמעותיים ליחידים וקבוצות, הבחנו בהבדלים אישיים משמעותיים למצבים שונים, ובמצבי מתח והצענו שימוש בארבעה עקרונות חשובים, הבאים לסייע למפקד במילוי תפקידו.

א. הכרת חייל כתנאי להפקת התועלת המקסימלית ממנו

ב. הכנת החיילים לקראת משברים אפשריים

ג. תקשורת להגברת יחסי-גומלין בין הפרט והיחידה

ד. אקטיביות לעומת פסיביות כדי לאפשר נטילת יוזמה.

* סוד האומץ — לורד מורן, „מערכות" תש"ל.

לעתים כאילו לא שמע בקול מפקדו, לא מילא הוראה או הזיח את חברו שנפגע. קיימים הבדלים ערכיים בין יחידה ליחידה, שכן לכל יחידה מרכיבים שונים מבחינה חברתית ויחידתית. כך, למשל, נמצא כי לצנחנים קווים אופייניים; אצל קציניהם בולטת דר-גבוהה, ומשותף לכולם הצורך לאישור עצמי רב, וגורם זה משמש מניע מרכזי להת-נדבות.

צנחן צעיר הובא למרפאה במצב של עילפון וב„עיוורון היסטרי“. חבריו סיפרו שהתמוטט והתעלף במסע אלונקות, כי תמיד הצטיין, עזר לחבריו והוכיח את עצמו. הצנחן — בחור דתי יחידי במחלקתו — סיפר מאוחר יותר כי חש באותו יום ברע. למרות זאת לא ביקש להשתחרר מן העול „כפן יחשבוהו לארטיסט“. במהלך מסע האלונקות לא יכול היה להודות בחולשתו, ופתר זאת בדרך הנירוטית-ההיסטרית, והתעוור על מנת לא לראות בכשליו.

תגובות אלה ידועות ומוכרות בחילות המת-נדבים, וטוב שיידע המפקד, כי אין לעודד פתרונות נירוטיים מסוג זה.

במקרים אלה תיטב גישה של עידוד, טפיחה על כתף — מצד מפקדיהם של החיילים. הצעות מעשיות אחדות עשויות לתרום לקי-דום יחסי-גומלין תקינים בין המפקד והחייל ולהגברת תפקודי הפרט והיחידה כגוף.

הכרת הפקודים

כאמור, על המפקד להכיר את פקודיו. הכלים לכך אינם דווקא ספרי פסיכולוגיה, כי אם חושים מפותחים ורצון לדעת. המפקד הער-קב אחר חייליו באימוניהם, מתבונן במהות יחסיהם עם בני גילם, מכירם בשמותיהם, שומע לתלונותיהם ובקשותיהם למרות שאין חובתו למלאן — ייקל עליו להכירם, לעמוד על מעלותיהם וחסרונותיהם ולנצלם לתועלת היחידה. מפקד זה, עשוי לגלות, כי לא הכיר שר באימוניה הוא האלמנט הקונסטרוקטיבי ביחידה. לעתים חייל בעל כשרונות אמנו-תיים או שכליים מעלה את מוראל היחידה וגאוותה, וחייל אשר אינו מוכיח עצמו באי-מונים עשוי להתגלות תחת אש כיעיל ביותר. הכרת החיילים מגבירה אמונם במפקד, מאפשרת שליטה בס, מונעת השתלטות על מפקדם בדרך של היסטריה, נפקדות או תר-פעה אחרת, אשר אין בידי המפקד כלים להתגונן בפניה.

תקשורת מגבירה את יחסי הגומלין בין המפקדים לפקודיהם בכל הרמות, וחייבת להתחיל בדרג הנמוך ביותר, על-ידי מסירת דוח שוטף על מקום שהיית היחידה, סיכויי סיוע בשעת משבר, ומידע על הנעשה במדינה ובצה"ל. לפיכך נודעת חשיבות רבה לעיתונות ולרדיו.

ביקורי מפקדים יועילו, אם יושם הדגש על פיקוח יותר מאשר על ביקורת. יחידות הנמ-צאות במצבי משבר זקוקות לעידוד ולהדרכה יותר מאשר לדברי ביקורת, שלעתים מנמי-כים את רוח היחידה עוד יותר.

החדשה, והסגל אשר קלט אותם, גילה תשי-שות בעקבות שהייה ממושכת בקווים. כבר בתחילה היו חיילים שנפקדו, אחרים ביקשו הפניה לפסיכיאטר; היו שפנו לגורם הסעד, ואילו אחרים איימו על מפקדיהם.

תחילה חשבו אנשי הסגל, כי באמצעות פסיכיאטר ימצאו פתרון, שבעזרתו ייפטרו מחיילים פרובלמטיים אלה. ביקורו של קצין בריאות-הנפש במקום הוכיח, כי ארגון הקלי-טה בדרך חינוכית, על-ידי השלטת משטר מתאים, תוך גישה סובלנית אך תקיפה, יהא בו משום פתרון מתאים למצב.

תיאום הפעילות בין קצין בריאות-הנפש, הרר-פא והמפקד, מנע הוצאת חיילים מן היחידה. בעוד ששימת-לב שניתנה לחיילים הללו מצד הפיקוד, ע"י ראיונות אישיים ושמיעת תלונותיהם, הרגיעה אותם ותרמה להשתלבותם התקינה ביחידה. מקרה זה עשוי אף ללמדנו כי בתהליך ההסתגלות ליחידה קיימים שני גורמים: הקולט והנקלט, על הקולט לתת את הטון, שכן הוא המנהיג ובעל היוזמה. ביחידות הנמצאות בקווים זמן ממושך שכי-חות תופעות של תשישות קלה בחיילים, אשר מתבטאת במתח שרירים, רעד, גמגום קל, מיחושים שונים, חרדה ועוד. אך ככל שמת-ארך או גדלה עוצמתו, גדל הסיכון להתהוות מצב-תשישות חריפים יותר וחולניים.

אל נא נשכח כי אויבו הגדול ביותר של החייל, אינו זה שמעבר לקו, כי אם האויב השוכן בתוכו — החרדה.

הפצצה פתאומית מעוררת פניות רבות למר-פאה. התלונות במקרים אלה הן דיפוזיות. הרופא ימצא בתופעות אלה אי-שקט וחרדה. במישור הפיקודי ירבו הפניות להעברה בשל בעיות סעד ומעטים החיילים שידו כי הם זקוקים לסעד נפשי.

הכרנו מפקדים רבים אשר לא ציפו כי הבעיה תיפתר באמצעות גורמים אחרים, כי אם נטלו בעצמם יוזמה: הם הכירו בחרדה כתור-פעה לגטימית, ודובבו את חייליהם לשיחות. בדרך זו צימצמו את הבעיה, והורו כיצד להתגונן בפני הבעיה ולהתגבר עליה. תרגו-לים ונוהלים לקראת אזעקות, נוהלי כניסה למקלטים, וחלוקת תפקידים — כל אלה מעסיקים אנשים במשימתם, במקום שית-עסקו בחרדתם; הם עוברים מפסיביות לאק-טיביות ועקב פעילות זו מתגבשת היחידה בצורה יעילה יותר.

קיימים מקרים שבהם, למרות החרדה, מפת-חים החיילים תגובות הפוכות: אף אל פעי-לות מסוכנת הם מתיחסים כאל תרגיל רגיל, ומעלים בצחוק ובבדיחות-דעת תופעות שבהן נפגעו חבריהם לנשק — תוך כדי כך מתכח-שים הם לסכנה האמתית.

אם במקרה הראשון ידאג המפקד להכין את פקודיו לקראת המצפה להם, ויאפשר להם לפרוק רגשות מתח, ועל-ידי כך ימנע שיתוק פעולותיהם, הרי במקרה השני תגובת-הפוך זו עשויה להיות קונסטרוקטיבית. תופעה שכיחה ביחוד בחיילים שנפגעו באורח נפשי היא של רגשי אשמה; כך, למשל, חייל שנפגע בחבלה נפשית במהלך קרב הפגזה, חש